ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੧੨

ਫਰੀਦਾ ਜਾਂ ਤਉ ਖਟਣ ਵੇਲ ਤਾਂ ਤੂ ਰਤਾ ਦੁਨੀ ਸਿਉ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੭੮

ਫਰੀਦਾ ਜਾਂ ਤਉ ਖਟਣ ਵੇਲ ਤਾਂ ਤੂ ਰਤਾ ਦੁਨੀ ਸਿਉ ॥
ਮਰਗ ਸਵਾਈ ਨੀਹਿ ਜਾਂ ਭਰਿਆ ਤਾਂ ਲਦਿਆ ॥੮॥

ਸਾਰ: ਭਟਕਣਾ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਦਾਰਥਕ ਉਤੇਜਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਬਿਬੇਕ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਡੂੰਘੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਬਿਬੇਕ ਅੰਦਰ ਚਲ ਰਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਚੇਤੰਨ ਹੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਘਾੜਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੜਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਜਾਂ ਤਉ ਖਟਣ ਵੇਲ ਤਾਂ ਤੂ ਰਤਾ ਦੁਨੀ ਸਿਉ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਆਤਮਿਕ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੋਂ ਲਾਹਾ ਖੱਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਗਏ। ਇਹ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਰਗ ਸਵਾਈ ਨੀਹਿ ਜਾਂ ਭਰਿਆ ਤਾਂ ਲਦਿਆ ॥੮॥
ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਮੌਤ ਦੁਨਿਆਵੀ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਟੱਲ ਬੋਝ ਝੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। (੮)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ; ਇਸ ਵਿਚ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਅਸੰਤੋਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਅਤ੍ਰਿਪਤ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਅਸਥਾਈ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਦਾਰਥਿਕ ਸੰਪਤੀ ਨਾਲ

ਮੋਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਤਬਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ, ਸਾਡੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਇਹ ਲਗਾਵ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ 'ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਕੇ, ਬੋਝ ਬਣਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**