# ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੩

ਤਪਿ ਤਪਿ ਲੁਹਿ ਲੁਹਿ ਹਾਥ ਮਰੋਰਉ ॥

ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੭੯੪

ਤਪਿ ਤਪਿ ਲੁਹਿ ਲੁਹਿ ਹਾਥ ਮਰੋਰਉ ॥
ਬਾਵਲਿ ਹੋਈ ਸੋ ਸਹੁ ਲੋਰਉ ॥
ਤੈ ਸਹਿ ਮਨ ਮਹਿ ਕੀਆ ਰੋਸੁ ॥
ਮੁਝੁ ਅਵਗਨ ਸਹ ਨਾਹੀ ਦੋਸੁ ॥੧॥
ਤੈ ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਮੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਨੀ ॥
ਜੋਬਨੁ ਖੋਇ ਪਾਛੈ ਪਛੁਤਾਨੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਕਾਲੀ ਕੋਇਲ ਤੂ ਕਿਤ ਗੁਨ ਕਾਲੀ ॥
ਅਪਨੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੇ ਹਉ ਬਿਰਹੈ ਜਾਲੀ ॥
ਪਿਰਹਿ ਬਿਹੂਨ ਕਤਹਿ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ॥
ਜਾ ਹੋਇ ਕ੍ਰਿਪਾਲੁ ਤਾ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਏ ॥੨॥
ਵਿਧਣ ਖੂਹੀ ਮੁੰਧ ਇਕੇਲੀ ॥
ਨਾ ਕੋ ਸਾਥੀ ਨਾ ਕੋ ਬੇਲੀ ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮੇਲੀ ॥
ਜਾ ਫਿਰਿ ਦੇਖਾ ਤਾ ਮੇਰਾ ਅਲਹੁ ਬੇਲੀ ॥੩॥
ਵਾਟ ਹਮਾਰੀ ਖਰੀ ਉਡੀਣੀ ॥
ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਬਹੁਤੁ ਪਿਈਣੀ ॥
ਉਸੁ ਊਪਰਿ ਹੈ ਮਾਰਗੁ ਮੇਰਾ ॥
ਸੇਖ ਫਰੀਦਾ ਪੰਥੁ ਸਮ੍ਾਰਿ ਸਵੇਰਾ ॥੪॥੧॥

ਸਾਰ: ਭਟਕਣਾ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵਲੋਂ ਹਟਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਿਰਮੌਰ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਜਿਸਦਾ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਧਾਰ ਨਹੀਂ। ਬੀਤ ਚੁਕੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਪੜਚੋਲ ਪਛਤਾਵੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਰਜ਼ੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਯਕੀਨਨ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਪਲ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਬੀਤਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਤਪਿ ਤਪਿ ਲੁਹਿ ਲੁਹਿ ਹਾਥ ਮਰੋਰਉ ॥

ਸੜਦਾ ਅਤੇ ਤੜਪਦਾ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਫੜਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪਿਆਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਬਾਵਲਿ ਹੋਈ ਸੋ ਸਹੁ ਲੋਰਉ ॥

ਮੈਂ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ ਵਿਚ ਦੀਵਾਨਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ।

ਤੈ ਸਹਿ ਮਨ ਮਹਿ ਕੀਆ ਰੋਸੁ ॥

ਜੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕਤਾ ਬਾਰੇ ਸੰਦੇਹ ਹੈ,

ਮੁਝੁ ਅਵਗਨ ਸਹ ਨਾਹੀ ਦੋਸੁ ॥੧॥

ਤਾਂ ਇਹ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੇਰੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚਲੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। (੧)

ਤੈ ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਮੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਨੀ ॥

ਮੈਂ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਸਰਵਉੱਚਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ।

ਜੋਬਨੁ ਖੋਇ ਪਾਛੈ ਪਛੁਤਾਨੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਿਰਮੌਰ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। (੧)(ਠਹਿਰਾਉ)

ਕਾਲੀ ਕੋਇਲ ਤੂ ਕਿਤ ਗੁਨ ਕਾਲੀ ॥

ਕਾਲੀ ਕੋਇਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੀਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ-ਆਕਰਸ਼ਕ ਕਿਉਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਅਪਨੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੇ ਹਉ ਬਿਰਹੈ ਜਾਲੀ ॥

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਪੀੜ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ-ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਪਿਰਹਿ ਬਿਹੂਨ ਕਤਹਿ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ॥

ਕੰਨਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ? ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਿੰਨ੍ਹਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ (ਲਾੜੀ) ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਚੇਤਨਾ (ਲਾੜੇ) ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਦਭਾਵਨਾ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ।

ਜਾ ਹੋਇ ਕ੍ਰਿਪਾਲੁ ਤਾ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਏ ॥੨॥

ਜਦੋਂ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਸੂਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੨)

ਵਿਧਣ ਖੂਹੀ ਮੁੰਧ ਇਕੇਲੀ ॥

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਵਿਛੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਗੀ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ।

ਨਾ ਕੋ ਸਾਥੀ ਨਾ ਕੋ ਬੇਲੀ ॥

ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸਾਥੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਹੈ।

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮੇਲੀ ॥

ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਗਿਆਨਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਜੋੜਣ ਦੀ ਸੇਧ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜਾ ਫਿਰਿ ਦੇਖਾ ਤਾ ਮੇਰਾ ਅਲਹੁ ਬੇਲੀ ॥੩॥

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਪਸਰੀ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ। (੩)

ਵਾਟ ਹਮਾਰੀ ਖਰੀ ਉਡੀਣੀ ॥

ਇਸ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਾਲਾ ਮੇਰਾ ਰਸਤਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੈ।

ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਬਹੁਤੁ ਪਿਈਣੀ ॥

ਇਹ ਦੋ ਧਾਰੇ ਖੰਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਅਤੇ ਤਿੱਖਾ ਹੈ।

ਉਸੁ ਊਪਰਿ ਹੈ ਮਾਰਗੁ ਮੇਰਾ ॥

ਇਹੀ ਮੇਰਾ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਬਹੁਤ ਫਲਦਾਇਕ ਹੈ।

ਸੇਖ ਫਰੀਦਾ ਪੰਥੁ ਸਮ੍ਾਰਿ ਸਵੇਰਾ ॥੪॥੧॥

ਸੇਖ ਫਰੀਦ ਜਲਦ ਹੀ ਇਸ ਮਾਰਗ ਉਪਰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ। (੪)(੧)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੂਹਿਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸੱਚੀ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਸਦਭਾਵਨਾ ਆਤਮ-ਨਿਰੀਖਣ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਬਦਲਾਵ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਰਵਉਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਪਰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਜਲਦ ਹੀ ਸਮਰਪਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਵੱਲ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਈ, ਸਵੈ-ਖੋਜ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**