## ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੫੧

ਫਰੀਦਾ ਖਿੰਥੜਿ ਮੇਖਾ ਅਗਲੀਆ ਜਿੰਦੁ ਨ ਕਾਈ ਮੇਖ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੦

ਫਰੀਦਾ ਖਿੰਥੜਿ ਮੇਖਾ ਅਗਲੀਆ ਜਿੰਦੁ ਨ ਕਾਈ ਮੇਖ ॥
ਵਾਰੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਚਲੇ ਮਸਾਇਕ ਸੇਖ ॥੪੭॥

ਸਾਰ: ਹਉਮੈਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਾਅਵਾ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਸ ਵਿਚ ਕਿ ਇਹ ਨਾਸ਼ਵਾਨਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਜਾਨੂੰਨ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਦੇਹੀ ਦਾ ਗੁਪਤ ਮਾਲਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਹੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਆਪੇ ਨਾਲ ਰੱਲਗੱਡ ਕਰਨ ਦਾ ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਰੂਪੀ ਪਵਿੱਤਰ ਭਾਂਡੇ ਵਜੋਂ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਪਹਿਚਾਣ ਵਜੋਂ ਜਿਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਭੇਦ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਗਦੀ ਧਾਰਾ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੋ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਖਿੰਥੜਿ ਮੇਖਾ ਅਗਲੀਆ ਜਿੰਦੁ ਨ ਕਾਈ ਮੇਖ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਝੱਗੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਟਾਂਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਅੰਤਰੀਵੀ ਜੀਵਨ ਸਤਾ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਕੋਈ ਟਾਂਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਰਤਾਰੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਬੁਣੀਆਂ ਹੋਣ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਤਰੀਵੀ ਆਪੇ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ।

ਵਾਰੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਚਲੇ ਮਸਾਇਕ ਸੇਖ ॥੪੭॥
ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਰੁਖ਼ਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਾਣਯੋਗ ਧਾਰਮਿਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ। ਇਹ ਭਾਵ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਧਾਨ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਕੋਈ ਸਮਾਜਿਕ ਦਰਜਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੂਹਾਨੀ ਪਦਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਅਟੱਲ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। (੪੭)

**ਤੱਤ:** ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸੱਚਾਈ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਹਿਰਦ ਬੋਲਚਾਲ, ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਵ ਜਾਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਸਿਰਫ਼ ਬਣਾਵਟੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦਿਖਾਵਟ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਬਣਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਉਲਝਿਆ ਮਨ, ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਵੰਡਿਆ ਹੋਵੇ, ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਹਲਚਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਦੂਸਰਿਆਂ ਅੱਗੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਐਸਾ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਵਰੂਪ ਜੋ ਇਕਰਸ, ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਡੋਲ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

---

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**