ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੯੧

ਫਰੀਦਾ ਇਹੁ ਤਨੁ ਭਉਕਣਾ ਨਿਤ ਨਿਤ ਦੁਖੀਐ ਕਉਣੁ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੨

ਫਰੀਦਾ ਇਹੁ ਤਨੁ ਭਉਕਣਾ ਨਿਤ ਨਿਤ ਦੁਖੀਐ ਕਉਣੁ ॥
ਕੰਨੀ ਬੁਜੇ ਦੇ ਰਹਾਂ ਕਿਤੀ ਵਗੈ ਪਉਣੁ ॥੯੮॥

ਸਾਰ: ਇੰਦ੍ਰਿਆਵੀ ਦੋੜ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਲ ਖਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀਆਂ-ਕਰਦੀਆਂ ਖੰਡਿਤ ਹੋ ਬਿਖਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਝੀਲ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੱਥਰ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਹਲਚਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬੇਹੱਦ ਉਤੇਜਨਾ ਸਾਡੀ ਸੂਝ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ. ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਇਹੁ ਤਨੁ ਭਉਕਣਾ ਨਿਤ ਨਿਤ ਦੁਖੀਐ ਕਉਣੁ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਭੌਂਕਦੇ ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਹੈ; ਕੌਣ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪੀੜਾ ਸਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਭਾਵ ਇੰਦ੍ਰਾਵੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਰੋਲੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਨੀ ਬੁਜੇ ਦੇ ਰਹਾਂ ਕਿਤੀ ਵਗੈ ਪਉਣੁ ॥੯੮॥
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਰੂੰ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਵਾ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਕਿਉਂ ਨਾ ਵਗੇ, ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਭਾਵ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਇੰਦ੍ਰਿਆਵੀ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰ ਮਨ ਨੂੰ ਅਡੋਲ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। (੯੮)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਅਸਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਗਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵਿਅਰਥ ਕਾਰ ਹੈ। ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਦੀ ਰਹਿਮਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚ ਬਾਹਰੀ ਰੋਲਾ ਸਾਨੂੰ ਬੇਚਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਸਲ ਸਹਿਜਤਾ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਸੁਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਲਾ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਬਣਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: OnenessInDiversity.com

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**