Destroyer of Sorrows is Your Name, O God!

ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ

(ਦੁਖ ਭੰਜਨੀ - ਸੁਆਲ-ਜੁਆਬ)

<u>ਬੇਨਤੀ</u>

ਪੂਰਨ ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਭਰਵਾਸੇ ਨਾਲ

ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ, ਖਿੜ ਕੇ ਸਮਝ ਨਾਲ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ

ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੀਏ,

ਕੰਠ ਕਰੀਏ, ਕਮਾਈਏ।

ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਈਏ।

ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰੀਏ

ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਘਾਣ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ

ਘਣਾ ਸੁਖ, ਅਨੰਦ ਬਣ ਆਵੇਗਾ।

ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਟਰੱਸਟ

Dukh Bhanjan Tera Naam ji
(Dukh Bhanjani - Swal-Jwab)
by
Renuka Sarabjeet Singh
(M) 098146-12004

© 2012 ਬੁਕਪਾਲਜ਼

ISBN-978-81-923595-1-9

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ: ਜੁਲਾਈ, ੨੦੧੨

ਭੇਟਾ : 20/-

ਮੂਲ ਛਾਪ

ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਟਰੱਸਟ
3454, ਫੇਜ਼-2, ਦੁੱਗਰੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ।
www.sukrit.org, sukrittrust@gmail.com
(M): (+91) 098556-12005 (+91) 098554-00300

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :
ਬੁਕਪਾਲਜ਼
107, ਫੇਜ਼-3, ਦੁੱਗਰੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ
099144-52004, 0161-6416980
bookpalz@gmail.com

ਛਾਪਕ:
ਪ੍ਰਿੰਟਵੈੱਲ, 146, ਇੰਡਸਟ੍ਰੀਅਲ ਫ਼ੋਕਲ ਪੁਆਇੰਟ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਤਤਕਰਾ

੧. ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਜੀ ੫
੨. ਸੁਆਲ-ਜੁਆਬ ੯
੩. ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ ੨੦

੪. ਸ਼ਬਦ ਵਿਆਖਿਆ
੧. ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ ੨੨
੨. ਸੂਕੇ ਹਰੇ ਕੀਏ ਖਿਨ ਮਾਹੇ ੨੪
੩. ਤਾਪ ਗਏ ਪਾਈ ਪ੍ਰਭਿ ਸਾਂਤਿ ੨੫
੪. ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੂਖੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ੨੭

੫. ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਹਿਰੇ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ੨੮
੬. ਸਾਂਤਿ ਭਈ ਗੁਰ ਗੋਬਿਦਿ ਪਾਈ ੨੯
੭. ਨੇਤ੍ਰ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ਕੀਆ ਗੁਰਦੇਵ ੩੧
੮. ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿਜਨ ਪਿਆਰੇ ੩੨

੯. ਰਾਖੁ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ੩੩
੧੦. ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਕੀਏ ਗੁਰਦੇਵ ੩੫
੧੧. ਚਰਨ ਕਮਲ ਪ੍ਰਭ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ੩੭
੧੨. ਸਾਂਤਿ ਪਾਈ ਗੁਰਿ ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੇ ੩੮
੧੩. ਸਗਲ ਅਨੰਦੁ ਕੀਆ ਪਰਮੇਸਰਿ ੩੯

੧੪. ਰੋਗੁ ਗਇਆ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਗਵਾਇਆ ੪●
੧੫. ਤਾਪ ਸੰਤਾਪ ਸਗਲੇ ਗਏ ਬਿਨਸੇ ਤੇ ਰੋਗ ੪੧
੧੬. ਬੰਧਨ ਕਾਟੇ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਹੋਆ ਕਿਰਪਾਲ ੪੨
੧੭. ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧੀਐ ਹੋਈਐ ਆਰੋਗ ੪੪
੧੮. ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਤਿਆਗਿਆ ੪੫
੧੯. ਰੋਗੁ ਮਿਟਾਇਆ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਉਪਜਿਆ ਸੁਖੁ ਸਾਂਤਿ ੪੬
੨●. ਤਾਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ ੪੭
੨੧. ਅਪਣੇ ਬਾਲਕ ਅਪਿ ਰਖਿਅਨੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗੁਰਦੇਵ ੪੮
੨੨. ਤਾਪੁ ਲਾਹਿਆ ਗੁਰ ਸਿਰਜਨਹਾਰਿ ੪੯

੨੩. ਤਾਪ ਪਾਪ ਤੇ ਰਾਖੇ ਆਪ ੫●
੨੪. ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ੫੧
੨੫. ਸੂਖ ਮੰਗਲ ਕਲਿਆਣ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ੫੩
੨੬. ਗਏ ਕਲੇਸ ਰੋਗ ਸਭਿ ਨਾਸੇ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪੁਨੈ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ੫੪
੨੭. ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ੫੫
੨੮. ਦੁਰਤੁ ਗਵਾਇਆ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ੫੬
੨੯. ਬਖਸਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰਿ ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੇ ੫੭
੩●. ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰੇ ਤਿਤੁ ਸਾਚੈ ਦਰਬਾਰਿ ੫੮
੩੧. ਸੰਤਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈ ੬●
੩੨. ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਖਵਾਲਾ ਹੋਆ ੬੧
੩੩. ਜੀਅ ਜੰਤ੍ਰ ਸਭਿ ਤਿਸ ਕੇ ਕੀਏ ਸੋਈ ਸੰਤ ਸਹਾਈ ੬੨
੩੪. ਠਾਢਿ ਪਾਈ ਕਰਤਾਰੇ ੬੩
੩੫. ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ੬੫

ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਜੀ

ਦੁਖ ਭੰਜਨੀ ਸਾਹਿਬ ਨਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਬਾਣੀ **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ** ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੀੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੀਬੀਆਂ ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਟਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਉੜਿਆਂ ਨੇ ਅਨੰਦ ਨਾਲ, ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ, ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਪਿਆ, ਕੰਮ ਰੁਕਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਹੋ ਗਿਆ, ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਫਿਰ ਮੌਜ਼ ਮਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਫੁਰਮਾਂਦੇ ਹਨ:-

ਕਬੀਰ ਕਾਮ ਪਰੇ ਹਰਿ ਸਿਮਰੀਐ ਐਸਾ ਸਿਮਰਹੁ ਨਿਤ ॥

ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਪੈਣ ਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਸਿਮਰਨ ਹਰ ਵੇਲੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੀਏ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸੰਵਾਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਕੇਵਲ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਨਿਤ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਦ-ਸਦਾ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਨੰਦੋ-ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰੀਏ।

ਭਾਵੇਂ ਸਵੇਰੇ ਕਰੀਏ, ਭਾਵੇਂ ਦੁਪਹਿਰੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਾਮੀ
ਭਾਵੇਂ 1 ਅੰਗ ਪੜੀਏ, ਭਾਵੇਂ 2, ਭਾਵੇਂ ਵੱਧ

ਭਾਵੇਂ 1 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਭੋਗ ਪਾਈਏ, ਭਾਵੇਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ...।

ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਪਾਠ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੋਈ ਭਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਅਨਦਿਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹ ਕਿ ਉਸਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝੀਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਸਾਈਏ, ਕਮਾਈਏ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਮਾ ਜਾਈਏ।

ਲੁਧਿਆਣੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿਧ **ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ** ਦੇ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਸੰਨ 1986 ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੋ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਾਠ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਤਾਂ ਦੁਖ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਹਾਲੀ ਵੀ ਦੁਖ ਆਉਣ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ? ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਦੁਖੀ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੈ?

ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਨਹੀਂ, ਦੋ ਨਹੀਂ, ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ-

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥ (ਪਉੜੀ - ੧੬)
ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥ (ਪਉੜੀ - ੧੭)
ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥ (ਪਉੜੀ - ੧੮)
ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥ (ਪਉੜੀ - ੧੯)

ਭਾਵ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਜੋ ਵੀ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਓਹੀ ਕੰਮ ਭਲਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 4 ਵਾਰੀ ਇਓ ਕਹਿੰਦਾ ਹੋਵੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਖੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਦੁਖ ਨੂੰ ਵੀ 'ਦਾਤਿ'

ਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥ ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥

ਇੱਕ ਨਹੀਂ, ਕੇਤਿਆ, ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਦੁਖ ਆ ਜਾਣ, ਭੁੱਖਾਂ ਪੈ ਜਾਣ, ਸਦਮਾਰ ਭਾਵ ਭੈੜੇ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਮਾਰ ਸਦਾ ਪੈਂਦੀ ਰਹੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਇਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਤਿ ਹੈ।

ਵਾਹ ਜੀ ਵਾਹ, ਦੁਖ ਨੂੰ ਵੀ ਦਾਤਿ ਕਹਿਣਾ- ਕੇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋਵੇਗੀ ਇਹ? ਕੈਸੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਇਹ?

ਉਸ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਤਾਂ ਹੀ ਬਣੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਪੜਿਆਂ, ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਵਸਾਇਆ।

ਆਓ, ਦੁਖ ਭੰਜਨੀ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ, ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜ ਜਾਈਏ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖ-ਰੋਗ ਤੇ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰ ਜਾਣਗੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣਾਂਗੇ।

"ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥

ਇੱਕ ਬੀਬੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ, "ਮੈਂ ਤਾਂ ਬੜੀ ਵਾਰੀ, ਬੜੀ-ਬੜੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣੀ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਤਾਂ ਦੁਖ ਰੋਗ ਉਤਰੇ ਨਹੀਂ।"

ਕਿਓ ਨਹੀਂ ਉਤਰੇ?

ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੇਵਲ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਰਹੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਬਾਣੀ ਮਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਵਿਚਾਰ-ਵਿਚਾਰ ਕੇ, ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ, ਮਹਿਸੂਸ (feel) ਕਰ-ਕਰ ਕੇ ਪੜੀਏ, ਸੁਣੀਏ, ਗਾਵੀਏ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸਲ ਰਸ - ਮਹਾ ਰਸ ਆਵੇਗਾ, ਅਨੰਦ ਆਵੇਗਾ ਤੇ ਦੁਖ, ਰੋਗ, ਸੰਤਾਪ ਸਭ ਨਠ ਜਾਣਗੇ।

ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ - ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਸੁਆਲ-ਜੁਆਬ, ਰਹਰਾਸਿ ਤੇ ਸੋਹਿਲਾ ਸੁਆਲ-ਜੁਆਬ, ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮਣੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਭਇਆ (ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਸੁਆਲ-ਜੁਆਬ) ਲਈ ਪਾਠਕਾਂ ਨੇ ਬੇਅੰਤ ਅਸੀਸਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ,

ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹਨ – ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਸ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਕਾਈਆਂ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਦੂਰ ਕਰਾਉਣੀਆਂ ਤੇ ਵੱਡਮੁਲੇ ਸੁਝਾਅ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜੀਓ।

ਰੇਣੁਕਾ ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ

098146-12004

dK Bjnl kvl kJ Sbd dw sgih hl nhl

sg swrl bwxl hl dK Bjnl h q

sK dl mxl h[

kvl dK dr krn vwl

QV ijh Sbd qk hl nw rk jwele[

smcl bwxl,

pB dw nwm hl dK Bjn h[

bwxl dl Et, mn n SkqlSwll bxw iddl h q

mSiklW dl mSikl Gt jWdl h,

dKW, rgW, qwpW, sqwpW dl Ag mDm p jWdl h[

ਸੁਆਲ–ਜੁਆਬ

1. ਦੁਖ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹੀ ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਦੁੱਖ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਕਿਓ ਹੈ?

ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਖ ਦਾ ਸੋਮਾ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਜੇ ਭਾਇ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਦੁੱਖ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਈ ਰੇ ਜਗੁ ਦੁਖੀਆ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥ ਅਤੇ

ਦੁਖੁ ਤਦੇ ਜਾ ਵਿਸਰਿ ਜਾਵੈ॥

3. ਕੀ ਸੁਖ–ਸੁਖ ਮੰਗੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ?

ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫੁਰਮਾਂਦੇ ਹਨ:–

ਸੁਖ ਕਉ ਮਾਗੈ ਸਭੁ ਕੋ ਦੁਖੁ ਨ ਮਾਗੈ ਕੋਇ ॥

ਭਾਵ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਹੀ ਮੰਗਦੇ ਹਨ, ਦੁਖ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮੰਗਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸੁਖ–ਸੁਖ ਹੀ ਮੰਗੀ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਬਸ ਝਖ ਮਾਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਬੋਲਣੁ ਝਖਣਾ ਦੁਖ ਛਡਿ ਮੰਗੀਅਹਿ ਸੁਖ ॥

4. ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖ ਆਉਣ ਹੀ ਨਾ?

ਨਹੀਂ ਜੀਓ। ਦੁਖ–ਸੁਖ ਦਾ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਵਾਰੋ–ਵਾਰੀ ਪਾਈ ਜਾਣੇ ਹਨ।

ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਦੁਇ ਦਰਿ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰਹਿ ਜਾਇ ਮਨੁਖ ॥

ਜੋ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਹਨ ਉਹ ਦੁਖ–ਸੁਖ ਅਸੀਂ ਭੋਗਣੇ ਹੀ ਭੋਗਣੇ ਹਨ।

ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ ॥

ਹਾਂ, ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਵਿਆਪਦਾ।

ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਦੁਖ ਨ ਪਾਵੈ ਕੋਇ॥

5. ਕੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥

6. ਪਰ ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਬੜਾ ਨਾਮ ਸੁਣਿਆ, ਪੜ੍ਹਿਆ, ਮਾਣਿਆ ਹੈ ਸਾਡੇ ਤਾਂ ਦੁਖ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਇੰਝ ਕਿਓ?

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ - ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਠੀਕ ਸੁਣਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:-

ਅਸੀਂ ਦੋ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ 4 ਕੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਕੰਨ ਤਨ ਦੇ ਦੋ ਕੰਨ ਮਨ ਦੇ। ਸਾਨੂੰ 4 ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਜੋ ਵੀ ਸੁਣੀਏ ਉਸਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝੀਏ, ਪਤਾ ਲਗੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਬੇਧਿਆਨੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਤਾਂ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਠੀਕ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :-

ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਵੀ ਸੁਣਨ। ਭਾਵ ਮਨ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਸਹੀ ਕਿ ਕੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਬਿਨਾਂ ਸਮਝੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਲਾਭ ਕੇਵਲ ਓਨਾ ਚਿਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਮਝ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਾਉਣ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ :-

ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਂਗ, ਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ,

ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਕੀ ਹੈ?

7. ਦੁਖ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਹਨ?

ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਉਸਨੂੰ ਦੁਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਦੁਖ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। **ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ ॥** ਅਤੇ **ਜਾ ਦੁਖੁ ਲਾਗੈ ਤਾ ਤੁਝੈ ਸਮਾਲੀ॥**

8. ਦੁਖ ਵੇਲੇ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਕਿਸ ਕੋਲ ਜਾਈਏ?

ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫੁਰਮਾਂਦੇ ਹਨ:-

ਦੂਖ ਤਿਸੈ ਪਹਿ ਆਖੀਅਹਿ ਸੂਖ ਜਿਸੈ ਹੀ ਪਾਸਿ ॥

ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਉਸੇ ਨੂੰ ਦਸੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸੁਖ ਹੋਣ, ਜੋ ਸੁਖ ਦੇ ਸਕੇ। ਭਾਵ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਫਰਿਆਦ ਕਰੀਏ। ਹਾਂ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ, ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਤਾ ਮਸੂਰਤਿ (ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ) ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਨਮੁਖਾਂ ਅਤੇ ਭੇਖ ਧਾਰੀਆਂ, ਦੇਹਧਾਰੀਆਂ, ਬਾਬਿਆਂ, ਸਿਆਣਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ।

9. ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਜੇ ਮਨ ਰਤਿਆ ਜਾਵੇ, ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਰੰਗੀਜ ਤੇ ਪਤੀਜ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਸਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਰ ਦੁਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਉਸ ਲਈ **ਦੁਖ ਨਾਹੀ ਰੇ ਸਭ ਸੁਖ ਹੀ ਹੈ ਰੇ** ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ :

ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥ ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ, ਇੱਕ ਨਹੀਂ, ਦੋ ਨਹੀਂ, ਕੇਤਿਆ, ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਦੁਖ ਆ ਜਾਣ, ਭੁਖ ਆ ਪਵੇ, ਸਦਮਾਰ, ਭੈੜੇ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਮਾਰ, ਸਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮਾਰ ਪੈਂਦੀ

ਰਹੇ, ਇਹ ਵੀ ਤੇਰੀ ਹੀ ਦਾਤਿ ਹੈ।

10 . ਦੁਖ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਿਘਨ	ਕਸਟ	ਸੋਗ	ਚਿੰਤਾ
ਸੰਕਟ	ਪਾਪ	ਰੋਗ	ਭੈ/ਭਉ
ਪੀੜ/ਪੀੜਾ	ਹਉਮੈ	ਸੰਤਾਪ	ਕਿਲਬਿਖ
ਮੁਸਕਲ	ਵਿਯੋਗ	ਤਾਪ	ਸੰਸਾ
ਕਾੜਾ	ਅੰਦੇਸਾ	ਕਲਹ ਕਲੇਸ	ਸਹਸਾ...

11. ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦੁਖ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਹੀ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਵੱਸ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁਖ ਨੂੰ ਵੱਸਣ ਲਈ ਥਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਦੁਖ ਭੁਖ ਨਹ ਵਿਆਪਈ ਜੇ ਸੁਖਦਾਤਾ ਮਨਿ ਹੋਇ ॥

ਅਤੇ

ਦੂਖੁ ਸੰਤਾਪੁ ਨ ਲਗਈ ਜਿਸੁ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ॥

ਹਰ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹੀਏ ਫਿਰ ਦੁੱਖ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਢੁਕੇਗਾ।

ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਈ ਸਦਾ ਰਹੁ ਦੂਖੁ ਨ ਵਿਆਪੈ ਕੋਇ ॥

ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਚੱਜ, ਢੰਗ, ਆਚਾਰ ਸਿੱਖ ਲਈ ਫਿਰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗਾ।

ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਚਜੁ ਅਚਾਰੁ ਸਿਖੁ ਤੁਧੁ ਕਦੇ ਨ ਲਗੈ ਦੁਖੁ ॥

12. 'ਸੁਹਾਵਾ ਥਾਓ' ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਥੇ ਥਾਓ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਹਿਰਦਾ ਰੂਪੀ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਸੁਹਾਵਾ ਹੈ ਸੋਹਣਾ। ਹਿਰਦਾ ਸੋਹਣਾ ਤਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰ ਆ ਕੇ ਵੱਸ ਜਾਵੇ। ਜਿਸਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਹੈ ਉਹ ਨਿਰਮਲ ਹੈ,

ਨਿਰਛਲ ਹੈ, ਅਚਿੰਤ ਹੈ, ਬੇਪਰਵਾਹ ਹੈ, ਤਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਤਾਣਾ ਹੈ, ਸੁਘੜ-ਸੁਜਾਣ ਹੈ।

13. ਜਮਕੰਕਰ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਕੰਕਰ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਨੌਕਰ, ਸੇਵਕ। ਸੋ ਜਮਕੰਕਰ ਹੈ-ਜਮ ਦਾ ਦਾ ਨੌਕਰ ਭਾਵ ਜਮਦੂਤ।

14. ਸੋਗ ਸੰਤਾਪ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸੋਗ ਸੰਤਾਪ ਤਦ ਹੀ ਨਠ (ਭੱਜ, ਦੂਰ) ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿਰਪਾਲੂ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਦੇਵੇ। **ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਗੁਸਾਈਆ ਨਠੇ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪ॥**

15. ਤਾਤੀ ਵਾਓ ਜਾਂ ਤਤੀ ਵਾਓ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਤਤੀ ਭਾਵ ਗਰਮ, ਵਾਓ-ਹਵਾ। ਗਰਮ ਹਵਾ ਭਾਵ ਦੁੱਖਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ-ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸੇਕ ਜੋ ਬੜਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

16. 'ਸੂਕੇ ਹਰੇ ਕੀਏ' ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਦੂਖ-ਰੋਗ, ਕਲਹਿ-ਕਲੇਸ, ਕਾੜਾ-ਅੰਦੇਸਾ, ਤਾਪ-ਸੰਤਾਪ, ਸਹਸਾ-ਸੰਸਾ, ਸੰਕਟ-ਬਿਘਨ ਆਦਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੋਚ-ਨੋਚ ਕੇ ਨਿਰਬਲ ਤੇ ਸੁੱਕਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਬੇਰਸ ਹੋਇਆ, ਬੌਂਦਲਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਚਿੱਤ ਸਦਾ ਡੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕ ਜਾਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਨਾਮ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਵਰਸਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਨ (in a moment) ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ ਸੁਕੇ ਮਨ ਵੀ ਹਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਿੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਸ ਤੇ ਰੌਂ ਰੁਮਕਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਕਿਛੁ ਸੁਹਾਵਾ ਨਜ਼ਰੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

17. 'ਗੁਣਤਾਸ' ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਗੁਣਤਾਸ ਭਾਵ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ। ਪ੍ਰਭੂ ਗੁਣਤਾਸਿ ਹੈ, ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਜੋ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਉਹ ਉਸ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। **ਜੈਸਾ ਸੇਵੈ ਤੈਸਾ ਹੋਵੈ** ਦੇ ਮਹਾਵਾਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਤਿਗੁਰ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਣ ਹੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਵਗੁਣ ਕੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਕੋਲ ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਗੁਣ ਹਨ, ਉਹ ਸਮਝੋ ਓਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ।

18. 'ਤਾਪ' ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤਾਪ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਬੁਖਾਰ, ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਣਾ। ਇਥੇ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਵੀ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਾਪ ਤਿਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ –

1. **ਆਦਿ ਦੈਵਿਕ** – ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲੇ – (by birth) – ਬਿਮਾਰੀ, ਅਪਾਹਜਤਾ।
2. **ਆਦਿ ਭੌਤਿਕ** – ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ – ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਨਿੰਦਾ।
3. **ਆਧਿਆਤਮਕ** – ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ-ਚਿੰਤਾ, ਡਰ।

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੀਨੇ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰਾ ਦੁਖ ਹੰਤਾ ਸੁਖ ਰਾਸਿ ॥

19. ਅਟੱਲ ਧਰਮ ਕੀ ਹੈ?

ਵਹਿਮ-ਭਰਮ ਦਾ ਤਿਆਗ ਤੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੀ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਧਰਮ ਹੈ।

ਤਜਿ ਸਭਿ ਭਰਮ ਭਜਿਓ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਅਟਲ ਇਹੁ ਧਰਮੁ ॥

20. 'ਸੀਤਲਾ' ਕੀ ਹੈ?

ਸੀਤਲਾ ਚੇਚਕ ਦੇ ਇੱਕ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੇਚਕ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਲੋਕ ਮੰਦਿਰ ਜਾ ਕੇ ਝਾੜਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਾਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਭਰਵਾਸਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਤੰਤ੍ਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਦੇ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

21. 'ਥਿਰ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ' ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠੋ ਭਾਵ ਬਹੁਤੀ ਭਟਕਨਾ, ਚਿੰਤਾ, ਤੌਖਲਾ ਨਾ ਕਰੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੇ ਕਾਜ ਆਪ ਸੰਵਾਰਦਾ ਹੈ।

22. ਏਕ ਗਰੀਬਾ' ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ?

ਵਿਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੜਾ ਭੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਾਮ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਕ੍ਰੋਧ। ਕਦੇ ਲੋਭ, ਕਦੇ ਮੋਹ ਤੇ ਕਦੇ ਅਹੰਕਾਰ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸਤਾਂਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਬੁਝਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਪਛਤਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੇਵਕ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਰਜੋਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪੰਜ ਹਨ ਤੇ ਮੈਂ ਗਰੀਬ ਇੱਕ ਇੱਕਲਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਰਾਖੀ ਕਰੋ, ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ!

'23. 'ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ' ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਅਨਹਦ ਭਾਵ ਅਨ+ਹਦ, ਹਦ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ, ਰੁਕੇ ਬਿਨਾਂ, ਇਕ ਰਸ,

ਲਗਾਤਾਰ। **ਤੂਰੇ** ਭਾਵ ਵਾਜੇ। ਜਦੋਂ ਸੁਖ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਨੋ ਅੰਦਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਜੇ ਵੱਜਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

24. 'ਸੁੰਦਰ ਨਾਰੀ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਸੁੰਦਰ ਭਾਵ ਸੋਹਣੇ ਤੇ **ਨਾਰੀ** ਭਾਵ ਨਾੜੀਆਂ ਭਾਵ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ। ਸਮੁੱਚਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਸੁਹਣੇ ਬਣ ਚੁਕੇ ਮੇਰੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਓ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇਜ਼ਤ ਰੱਖ ਲਈ ਹੈ।

25. 'ਰਜਿ ਰਜਿ ਭੋਜਨ ਖਾਵਹੁ...' ਇਥੇ ਕਿਸ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ?

ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੁਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਸਦਾ ਮਨ ਦੀ ਭੁਖ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਰਜਿ-ਰਜਿ ਕੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਛੱਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

26. 'ਰਾਮਕਾਰ' ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਰਾਮਕਾਰ ਭਾਵ ਰਾਮ+ਕਾਰ, ਰਾਮ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਲਕੀਰ (Lord's Circle of Protection)। ਸੇਵਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਾਮਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲਕੀਰ (line) ਨੂੰ ਟਪ ਕੇ ਕੋਈ ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੇਵਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

27. 'ਕਰਣ ਕਾਰਣ' ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਤੇ ਅਸਰ ਭਾਵ cause and effect ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਾਰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫੁਰਮਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਣ ਕਿਸਨੇ

ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰਭੂ ਕਾਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਕਰਣ ਹੈ, ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਹੈ।

28. 'ਹਟਤਾਰਿ' ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਹਟਤਾਰਿ - ਹਟ+ਤਾਰਿ - ਹਟ ਭਾਵ ਦੁਕਾਨ, ਤਾਰਿ-ਤਾਲਾ, ਦੁਕਾਨ ਨੂੰ ਤਾਲਾ। ਇਥੋਂ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਬਣਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ **'ਹੜਤਾਲ'**। ਵਾਹ ਜੀ ਵਾਹ! ਕਿਆ ਕਮਾਲ ਹੈ! ਜਦ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅੱਜ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਹੜਤਾਲ ਹੈ, ਅੱਜ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਦੁਕਾਨ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਲੇਖਾ ਪੁੱਛ-ਗਿਛ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

29. ਕੀ ਹਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ?

ਜੀਓ ਜੀ, ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥

ਅੱਜ ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਮੰਨਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ ਕਿ ਹਰੇਕ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਬੰਦੇ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਫਟਕਦੇ। ਜੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਵਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵੱਸਣ ਦੀ ਤਾਂ ਥਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ।

30. ਕੀ ਫਿਰ ਦਵਾ-ਦਾਰੂ, ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਦਵਾ-ਦਾਰੂ ਕਰਨ, ਵੈਦ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਏਨਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ। ਹਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪਿਆਰੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਤੇ ਉਹ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਰਤੇ ਸਦਾ ਆਰੋਗ ਹੀ ਜੀਵਨ ਜੀਵੇ।

31. ਸਾਨੂੰ ਦੁਖ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਹਨ?

ਦੁਖ-ਸੁਖ ਸਾਡੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹਨ। ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਸਕੀਨ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਣ ਤਿਵੇਂ ਦਾ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਕਰਮ ↘
ਕਰਮ → **ਸੰਸਕਾਰ** → **ਸੁਭਾਅ** → **ਪ੍ਰਾਲਬਧ** → **ਦੁਖ ਤੇ ਸੁਖ**
ਕਰਮ ↗
q bx q bixAw q bxI Answr imld hn

32. ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਦੋ ਥੰਮ੍ਹ ਹਨ - ਸੇਵਾ ਤੇ ਸਿਮਰਨ। ਕੇਵਲ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਵੀਚਾਰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਵੀ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਨ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਸਫਾਈ ਦੀ ਸੇਵਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

33. ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਰਤੇ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੱਜਣ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰੇ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਕਦੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈ, ਕੈਪਸੂਲ, ਗੋਲੀ ਨਹੀਂ ਲਈ। ਕੀ ਇਹ ਅੱਜ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ?

ਜੀਓ ਜੀ। ਦਰਅਸਲ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਰਤਿਆ ਜੀਵ ਉਚ ਆਚਾਰੀ ਤੇ ਉਦਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਬੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ

1. ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ, ਕਾਹਲ ਨਾਲ ਖਾਣਾ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣਾ
2. ਬਹੁਤਾ ਸੌਣਾ, ਲੇਟ ਸੌਣਾ, ਲੇਟ ਉਠਨਾ
3. ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ
4. ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ
5. ਡਰੀ ਜਾਣਾ, ਭੈ-ਭੀਤ, ਕਾੜ੍ਹਾ, ਅੰਦੇਸਾ, ਸਹਸਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।
6. ਢਾਹੂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਨਿੰਦਾ-ਚੁਗਲੀ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ
7. ਗੁੱਸਾ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ, ਕੌੜਾ ਬੋਲਣਾ, ਅੱਖੜ ਤੇ ਬਦਤਮੀਜ ਹੋਣਾ।

ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਯਕੀਨਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ। **ਨਾਮ ਰਤਿਆ** ਤਾਂ ਸਗੋਂ

1. ਸਹਿਜ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਟਿਕਾਅ ਵਿੱਚ
2. ਭਾਣਾ ਸਦੈਵ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ
3. ਬਦਲਾ ਲਊ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਖਿਮਾ ਦੀ ਮੂਰਤਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
4. ਝੂਠ, ਪਾਖੰਡ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ
5. ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਰਮਾਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
6. ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਅਜਿਹੇ ਹੋਰਨਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸਦਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸਦਕਾ ਉਹ ਆਰੋਗ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਭਾਣਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭ ਮਿਲਣੈ ਕੀ ਏਹ ਨੀਸਾਣੀ ॥
ਮਨਿ ਇਕੋ ਸਚਾ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣੀ ॥

mh bwxI pV mn ivc ivcwr cl

<u>ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ</u>

ਸਹਿਜ ਨਾਲ, ਖਿੜ ਕੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹਨਾਂ ਰਤਨ-ਜਵਾਹਰ-ਮਾਣਿਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੀਏ।

* **ਦਾਰੂ ਨਾਮ ਲਇਆ**
* ਸਦਾ ਸਹਾਈ
* **ਪ੍ਰਭ ਬਿਆਧਿ ਮਿਟਾਈ**
* ਬਣਤ ਬਣਾਈ
* **ਕਿਰਪਾ ਭਈ**
* ਪ੍ਰਭ ਭਏ ਸਹਾਈ
* **ਸੁਖ ਸਾਤਿ ਸਹਿਜ**
* ਬਿਘਨ ਨ ਲਾਗੈ
* **ਪੂਰਨ ਘਾਲ ਹਮਾਰੀ**
* ਅਪਨੇ ਖਸਮ ਭਰੋਸਾ
* **ਸੁਹਾਵਾ ਥਾਉ**
* ਨਠੇ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪ
* **ਖਿਨ ਮਾਹੇ**
* ਕਾਟੇ ਕਸਟ
* **ਦੂਖ ਨਾਠੇ**
* ਇਛ ਪੁਨੀ
* **ਸੁਫਲ ਫਲੇ**

* **ਤਾਪ ਗਏ**
* ਸੀਤਲ ਭਏ
* **ਭਏ ਸੁਹੇਲੇ**
* ਬਿਛੁਰੇ ਮੇਲੇ
* **ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ**
* ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ
* **ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ**
* ਰਵਿ ਰਹਿਆ
* **ਭਏ ਕਲਿਆਨ**
* ਗਈ ਬਿਆਧਿ
* **ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ**
* ਮਹਾ ਰਸ
* **ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ**
* ਭਜਹੁ ਭਗਵਾਨ
* **ਰਾਖਹੁ ਰਾਖਨਹਾਰੇ**
* ਸਹਜ ਸੁਹੇਲੀ
* **ਲਿਵ ਲਾਈ**

* **ਦੂਰਿ ਬਲਾਈ**
* ਬਿਨਸੈ ਬਿਓਗੁ
* **ਬਣਤ ਬਣਾਈ**
* ਭਗਤਿ ਵਛਲ
* **ਗੁਣ ਗਾਵਤ**
* ਨਿਤ ਭਾਈ
* **ਨਿਤ ਭੁੰਚਹੁ**
* ਨਿਤ ਗਾਵਹੁ
* **ਸਹਜ ਧੁਨਿ**
* ਗਏ ਕਲੇਸ
* **ਰੋਗ ਸਭਿ ਨਾਸੇ**

* **ਸਗਲ ਅੰਦੇਸਾ**
* ਮਨ ਇਛੇ
* **ਪਤਿਤ ਉਧਾਰਣੁ**
* ਭਰਵਾਸਾ
* **ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੇ**
* ਸਰਣੀ ਉਬਰੇ
* **ਨਵਾ ਨਿਰੋਆ**
* ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ
* **ਗੁਣੁ ਅਵਗੁਣੁ**
* ਕੰਠਿ ਲਾਇ
* **ਸਗਲੀ ਬਾਤ**

sdw ivgws

‘sdw ivgws’ jW ‘sdw mn cwa’ qI Bwv h, ij sd mn ivc sdw hI KVw bixAw rh[pr swfw mn qW f Idw rihdw h[sd-sdw cVdIAW klw ivc rihx lel jkr AsI sI gr gQ swihb jI dw sihj pwT AwrB kr lele q rzwnw 2-4-6 AkW dw pwT pVle, smJle q ivcwrle, qW bV hI rqn-jvwhr lBxg[jIvn dIAW smisAwvW d Bq KIxg[iek vwrI krk qW vKle iknw Awnd Awaldw h...sdw ivgws, hr vI KVw bx Awvgw[

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ਮਾਝ ॥

ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ* ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ *ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥

ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧੀਐ ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ (destroys sorrows and sufferings) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੱਠੇ ਪਹਰ (throughout day and night) ਭਾਵ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਜਿਤੁ ਘਟਿ* ਵਸੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸੋਈ ਸੁਹਾਵਾ ਥਾਉ ॥ *ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ

***ਜਮ ਕੰਕਰੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵਈ** *ਜਮਦੂਤ

ਰਸਨਾ* ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਉ ॥੧॥ *ਜੀਭ

ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਿਰਦਾ-ਥਾਂ ਸੋਹਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਮਦੂਤ (messenger of death), ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ* ਨ ਜਾਣੀਆ ਨਾ ਜਾਪੈ ਆਰਾਧਿ ॥ *ਸੂਝ

ਓਟ ਤੇਰੀ ਜਗਜੀਵਨਾ* *ਜਗਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਸਰੇ

ਮੇਰੇ ਠਾਕੁਰ ਅਗਮ* ਅਗਾਧਿ ॥੨॥** *ਅਪਹੁੰਚ **ਅਥਾਹ

ਮੈਂ ਹੁਣ ਤਕ ਤੇਰੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਦੀ ਸੂਝ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਜਾਣੀ, ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦਾ ਆਰਾਧਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸੁਝਿਆ। ਹੇ ਜਗਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਸਰੇ! ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ! ਹੇ ਅਪਹੁੰਚ (Inaccessible) ਤੇ ਅਥਾਹ (Incomprehensible) ਪ੍ਰਭੂ! ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਗੁਸਾਈਆ* ਨਠੇ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪ ॥** *ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮਾਲਕ **ਮਿਟ ਗਏ

ਤਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਸਤਿਗੁਰਿ ਰਖੇ ਆਪਿ ॥੩॥

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਜਿਸ ਉਤੇ ਦਇਆਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਮਿਟ (sorrows and sufferings depart) ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖ-ਰੋਗ-ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸੇਕ (hot winds) ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ।

ਗੁਰੁ ਨਾਰਾਇਣੁ ਦਯੁ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਸਚਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥

***ਗੁਰਿ ਤੁਠੈ ਸਭ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ** *ਜੇ ਗੁਰੂ ਤਰੁੱਠ ਪਏ

ਜਨ ਨਾਨਕ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰ॥੪॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੨੧੮)

ਗੁਰੂ ਨਾਰਾਇਣ (All-pervading) ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਹੀ ਦਇਆਲੂ (Merciful) ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

sK dK die dir kpV

pihrih jwie mnK]

sK-dK qw Awax hI Awax hn[AsI kdI dK d kpV pwaId hW, kd sK d[pr bwxI pVn-vIcwrn-kmwax nwl dKW dw drd Gt jWdw h[sihj-sihj dK ivc vI 'dwiq' idsx lg pIdI h[

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਸੂਕੇ ਹਰੇ ਕੀਏ ਖਿਨ ਮਾਹੇ ॥

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸਟਿ* ਸੰਚਿ ਜੀਵਾਏ*** ॥੧॥** *ਨਿਗਾਹ, ਨਜ਼ਰ **ਸਿੰਜ ਕੇ ***ਆਤਮਕ ਜਿੰਦ

ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਸ ਤੋਂ ਸੁੱਕੇ, ਸੁੰਞੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਇਕ ਪਲ ਵਿਚ ਅਨੰਦਿਤ, ਹਰੇ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭਰੀ ਨਜ਼ਰ (Ambrosial Glance) ਨਾਲ ਨਾਮ-ਜਲ ਸਿੰਜ ਕੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਕਾਟੇ ਕਸਟ ਪੂਰੇ ਗੁਰਦੇਵ ॥

ਸੇਵਕ ਕਉ* ਦੀਨੀ ਅਪੁਨੀ ਸੇਵ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** *ਨੂੰ ** ਦਿੱਤੀ

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਕਸ਼ਟ (sorrows and sufferings) ਕੱਟ ਦਿੱਤੇ, ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਦੀ ਦਾਤਿ ਦਿੱਤੀ।

ਮਿਟਿ ਗਈ ਚਿੰਤ ਪੁਨੀ* ਮਨ ਆਸਾ ॥ *ਪੂਰੀ ਹੋਣਾ

ਕਰੀ ਦਇਆ ਸਤਿਗੁਰਿ ਗੁਣਤਾਸਾ* ॥੨॥ *ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ

ਚਿੰਤਾ (anxiety) ਮਿਟ ਗਈ, ਮਨ ਦੀ ਆਸ (desire) ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ। ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ (treasure of virtues) ਗੁਰੂ ਨੇ ਦਇਆ ਕੀਤੀ।

ਦੁਖ ਨਾਠੇ ਸੁਖ ਆਇ ਸਮਾਏ* ॥ *ਰਚ ਗਏ

ਢੀਲ ਨ ਪਰੀ ਜਾ ਗੁਰਿ ਫੁਰਮਾਏ ॥੩॥

ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ (maladies) ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ, ਸੁਖ ਅੰਦਰ ਆ ਕੇ ਟਿਕ ਗਏ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਢਿੱਲ ਨਾਹ ਹੋਈ।

ਇਛ ਪੁਨੀ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਮਿਲੇ ॥

ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ *ਸੁਫਲ ਫਲੇ ॥੪॥ (ਅੰਗ-੧੯੧) *ਚੰਗੇ ਫਲ ਵਾਲੇ

ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ, ਉੱਚੇ ਆਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਫਲ ਲੱਗ ਪਏ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੋ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਪਏ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਤਾਪ ਗਏ ਪਾਈ ਪ੍ਰਭਿ ਸਾਂਤਿ* ॥ *ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ

ਸੀਤਲ* ਭਏ ਕੀਨੀ ਪ੍ਰਭ ਦਾਤਿ ॥੧॥ *ਠੰਡੇ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਐਸੀ ਆਤਮਕ ਠੰਢ ਵਰਤਾ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਤਾਪ-ਕਲੇਸ਼ ਦੂਰ (depart) ਹੋ ਗਏ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਦਿੱਤੀ ਉਹ ਠੰਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਾਲੇ, ਠੰਡੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਬਣ ਗਏ।

ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਭਏ ਸੁਹੇਲੇ* ॥ *ਸੌਖੇ

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਬਿਛੁਰੇ* ਮੇਲੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਵਿਛੋੜਾ

ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜੀਵ ਸੌਖੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ (pleasing) ਹੋ ਗਏ। ਅਨੇਕਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਛੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲਿਆ।

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਉ ॥

ਸਗਲ ਰੋਗ ਕਾ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ* ॥੨॥ *ਥਾਂ, ਨਿਸ਼ਾਨ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ-ਸਿਮਰ ਕੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੀ ਮਿਟ (dwelling of all diseases is destroyed) ਗਏ।

***ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ਬੋਲੈ ਹਰਿ ਬਾਣੀ ॥** *ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ

ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਾਣੀ ॥੩॥

ਜੀਵ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ (intuitive peace and poise) ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰਦਾ (chant) ਹੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀ! ਅੱਠੇ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ।

ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਜਮੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ ॥

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜੋ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਵੈ ॥੪॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੧੯੧)

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੋ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ (Glorious praises) ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ,

ਦੁੱਖ-ਦਰਦ (pain and affliction), ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

shij

hrk mnK sK lVdw h, KS rihxw cwhdw h[mnK d hr Awhr (kmw) d ipC sK dI Bwl lkI hdI h[pr AwpxI mnmiq d kwrx ah sK dI Bwl kridAw-kridAw dK hI pwpq krdw iPrdw h[

AsI cwr idn cVdIAw klw ivc rihd hw q iPr d idn FihdI AvsQw ivc, aprq d idn And ivc iPr C idn ivkwrw d ivc[AijhI sK-dK dI acwx-nIvwx jIvn Br bxI rihdI h[

pr sihj ivc ivcrn vwl q nwmDn nwl mwl mwl mnK dIAw dK-sKdIAw invwxw q acwxw bhqIAw fGIAw jw acIAw nhIw hdIAw Bwv ah inrwSqw d plw ivc bhqw inrwS nhIw hd q sK d plw ivc bhqw aCld nhIw[

bwxI ivcwrn, kmwax q bwxI nwl pliq, prqliq pwk mnpqIj jwvqw Adr itkwA bx jwdw h[

sihj! bs, sihj, AfIqw[

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੂਖੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥
ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਵਸੈ ਮਨਿ* ਆਇ ॥੧॥ *ਮਨ ਵਿਚ

ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ (all agonies) ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਮੋਲਕ ਨਾਮ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।

ਜਪਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੋਵਿੰਦ ਕੀ ਬਾਣੀ ॥
ਸਾਧੂ ਜਨ ਰਾਮੁ ਰਸਨ* ਵਖਾਣੀ ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ *ਜੀਭ ਨਾਲ

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰ। ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੰਤ ਜਨ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕਸੁ ਬਿਨੁ ਨਾਹੀ ਦੂਜਾ ਕੋਇ ॥
ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ* ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੨॥ *ਨਿਗਾਹ

ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ (eternal peace) ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਾਜਨੁ ਮੀਤੁ ਸਖਾ* ਕਰਿ ਏਕੁ ॥ *ਮਿੱਤਰ
ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਖਰ ਮਨ ਮਹਿ ਲੇਖੁ* ॥੩॥ *ਲਿਖ, ਉਕਰ ਲੈ

ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੱਜਣ, ਮਿੱਤਰ, ਸਾਥੀ ਬਣਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਅੱਖਰ, ਸੰਸਕਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲੈ।

***ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸਰਬਤ ਸੁਆਮੀ ॥** *ਵਿਆਪਕ
ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਤਰਜਾਮੀ*॥੪॥ (ਅੰਗ-੧੯੨) *ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ

ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰ ਥਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਭੀ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਉਸ ਸੁਆਮੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਕੋਟਿ* ਬਿਘਨ ਹਿਰੇ*** ਖਿਨ ਮਾਹਿ ॥** *ਕ੍ਰੋੜਾਂ **ਰੁਕਾਵਟਾਂ ***ਨਾਸ

ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਥਾ* ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਸੁਨਾਹਿ ॥੧॥ *ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ

ਜੋ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਾਣੀ, ਕਥਾ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ (millions of obstacles) ਇਕ ਖਿਨ ਵਿਚ ਨਾਸ (vanish in a moment) ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੀਵਤ ਰਾਮ ਰਸੁ *ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਣ ਜਾਸੁ ॥ *ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਤੇ ਜਸ

ਜਪਿ ਹਰਿ ਚਰਣ ਮਿਟੀ ਖੁਧਿਤਾਸੁ* ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਭੁੱਖ

ਰਾਮ-ਰਸ ਭਾਵ ਨਾਮ-ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਮਈ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜਨ ਨਾਲ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਸੁਖ ਸਹਜ* ਨਿਧਾਨ ॥** *ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ **ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ

ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਵਸਹਿ ਭਗਵਾਨ ॥੨॥

ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ (treasure of all happiness) ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ (celestial peace and poise) ਦੇ ਆਨੰਦ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਉਖਧ* ਮੰਤ੍ਰ ਤੰਤ ਸਭਿ ਛਾਰੁ*** ॥** *ਦਵਾਈ **ਟੂਣੇ ***ਸੁਆਹ, ਤੁੱਛ

ਕਰਣੈਹਾਰੁ ਰਿਦੇ ਮਹਿ ਧਾਰੁ* ॥੩॥ *ਟਿਕਾ ਰੱਖ

ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖ, ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (medicines and remedies), ਸਾਰੇ ਮੰਤਰ ਤੇ ਟੂਣੇ, ਸੁਆਹ ਹਨ, ਤੁੱਛ ਹਨ।

ਤਜਿ ਸਭਿ ਭਰਮ ਭਜਿਓ* ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥ *ਭਜਿਆ ਹੈ, ਸਿਮਰਿਆ

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਅਟਲ ਇਹੁ ਧਰਮੁ ॥੪॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੧੯੫)

ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਰੇ ਭਰਮ ਤਿਆਗ (renounce doubts) ਕੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਭਜਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਸ ਨੇ ਸਮਝ ਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਹੀ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਧਰਮ ਹੈ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਸਾਂਤਿ ਭਈ ਗੁਰ ਗੋਬਿਦਿ ਪਾਈ ॥

ਤਾਪ* ਪਾਪ ਬਿਨਸੇ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼

ਹੇ ਮੇਰੇ ਵੀਰ! ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਬਖ਼ਸ਼ ਦਿੱਤੀ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਡ (peace and tranquility) ਪੈ ਗਈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ ਤੇ ਪਾਪ ਨਾਸ ਹੋ ਗਏ।

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਰਸਨ* ਬਖਾਨ ॥ *ਜੀਭ ਨਾਲ

ਬਿਨਸੇ ਰੋਗ ਭਏ ਕਲਿਆਨ* ॥੧॥ *ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ

ਜੋ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅੰਦਰ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗੁਣ ਅਗਮ* ਬੀਚਾਰ ॥ *ਅਪਹੁੰਚ

***ਸਾਧੂ ਸੰਗਮਿ ਹੈ ਨਿਸਤਾਰ** ॥੨॥** *ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ **ਪਾਰ-ਉਤਾਰਾ

ਜੋ ਅਪਹੁੰਚ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ-ਉਤਾਰਾ

(emanicipated) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਮਲ ਗੁਣ ਗਾਵਹੁ *ਨਿਤ ਨੀਤ ॥ *ਸਦਾ ਹੀ

ਗਈ ਬਿਆਧਿ* ਉਬਰੇ ਜਨ ਮੀਤ ॥੩॥** *ਰੋਗ **ਬਚ ਗਏ

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ! ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਿਰਮਲ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇੰਞ ਹਰੇਕ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਰੋਗਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਬਚ* ਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਧਿਆਈ ॥** *ਬਚਨ **ਕਰਮ

ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੇਰੀ ਸਰਣਾਈ ॥੪॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੨●●)

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਮੈਂ ਦਾਸ ਤੇਰੀ ਸਰਨ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਮਿਹਰ ਕਰ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ, ਬਚਨਾਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ (thoughts, words and deeds) ਰਾਹੀਂ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹਾਂ।

grbwxI And d
8 pVwA

1. grbwxI sxnI (Listening Gurbani)
2. grbwxI pVnI (Reading Gurbani)
3. grbwxI gwaxI (Singing Gurbani)
4. grbwxI smJxI (Understanding Gurbani)
5. grbwxI kmwaxI (Following Gurbani)
6. grbwxI mihss krnI (Feeling Gurbani)
7. grbwxI dw And mwxnw (Enjoying Gurbani)
8. grbwxI rp bxnw (Being Gurbani)

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਨੇਤ੍ਰ ਪ੍ਰਗਾਸੁ* ਕੀਆ ਗੁਰਦੇਵ ॥ *ਚਾਨਣ

ਭਰਮ ਗਏ ਪੂਰਨ ਭਈ ਸੇਵ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਹੇ ਗੁਰਦੇਵ! ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਆਤਮਕ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੂੰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਹਿਮ, ਭਟਕਣ (doubts dispelled) ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ, ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੇਵਾ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹ ਗਈ ।

ਸੀਤਲਾ* ਤੇ ਰਖਿਆ ਬਿਹਾਰੀ ॥** *ਮਾਤਾ ਦਾ ਰੋਗ, ਚੇਚਕ **ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥੧॥

ਹੇ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ! ਹੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ! ਤੂੰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਹੀ ਸੀਤਲਾ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਸੋ ਜੀਵੈ* ॥ *ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵੈ ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੨●●)

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ-ਰਸ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

grbwxI pVn d 5 Fg

1. bI-bI k
2. rk-rk k
3. smJ-smJ k
4. hs-hs k
5. bwr-bwr

* ipAwr nwI, vIcwr k bwxI pVIe ieJ ik mh bwxI pV Aq mn ArQ vIcwr[ijvI-ijvI mh nwI bwxI pVIe, mn ivc ArQ-vIcwr cIdI rh[

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਥਿਰੁ* ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿਜਨ ਪਿਆਰੇ ॥** *ਅਡੋਲ-ਚਿੱਤ, ਸਰਧਾ ਨਾਲ **ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ

ਸਤਿਗੁਰਿ ਤੁਮਰੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਹੇ ਪਿਆਰੇ ਭਗਤ ਜੀਓ! ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਓ (remain steady in the home of your own self)। ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਵਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਸਟ ਦੂਤ ਪਰਮੇਸਰਿ ਮਾਰੇ ॥

***ਜਨ ਕੀ ਪੈਜ ਰਖੀ ਕਰਤਾਰੇ ॥੧॥** *ਸੇਵਕ ਦੀ ਲਾਜ

ਦੁਸ਼ਟਾਂ-ਦੋਖੀਆਂ-ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਦਿਸਾਹ ਸਾਹ ਸਭ ਵਸਿ* ਕਰਿ ਲੀਨੇ ॥ *ਕਾਬੂ ਵਿਚ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਮਹਾ ਰਸ ਪੀਨੇ ॥੨॥

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰਾਜੇ-ਮਹਾਰਾਜੇ ਸਭ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰਸ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਭਜਹੁ ਭਗਵਾਨ ॥

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ *ਮਿਲਿ ਕੀਨੋ ਦਾਨੁ ॥੩॥ *ਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰੋ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਪ੍ਰਭ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

ਨਾਨਕ ਓਟ* ਪਕਰੀ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ ॥੪॥ (ਅੰਗ-੨੦੧) *ਆਸਰਾ

ਹੇ ਅੰਤਰਜਾਮੀ (Inner-Knower) ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ਰਨ ਪਿਆ ਹਾਂ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਮਿ ਦੀ ਦਾਤਿ ਬਖ਼ਸ਼, ਮੇਰੇ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੂ!

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਰਾਖੁ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ॥

ਮੋਹਿ* ਨਿਰਗੁਨੁ ਸਭ ਗੁਨ ਤੇਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** *ਮੈਨੂੰ **ਗੁਣ-ਹੀਨ

ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀਓ! ਮੈ ਗੁਣ-ਹੀਨ (worthless & without virtues) ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਬਚਾ ਲਵੋ। ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਬਖ਼ਸ਼ੋ ਤੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਵੋ।

ਪੰਚ ਬਿਖਾਦੀ* ਏਕੁ ਗਰੀਬਾ ਰਾਖਹੁ ਰਾਖਨਹਾਰੇ ॥ *ਝਗੜਾਲੂ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ

ਖੇਦੁ* ਕਰਹਿ ਅਰੁ ਬਹੁਤੁ ਸੰਤਾਵਹਿ *ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼

ਆਇਓ ਸਰਨਿ ਤੁਹਾਰੇ ॥੧॥

ਹੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਰੱਥ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਗਰੀਬ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਮ ਆਦਿਕ ਪੰਜ ਝਗੜਾਲੂ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ਰਨ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਤਾਂਦੇ (torment and torture) ਹਨ।

ਕਰਿ ਕਰਿ ਹਾਰਿਓ ਅਨਿਕ ਬਹੁ ਭਾਤੀ

ਛੋਡਹਿ ਕਤਹੂੰ* ਨਾਹੀ ॥ *ਕਿਤੇ ਭੀ

ਏਕ ਬਾਤ ਸੁਨਿ* ਤਾਕੀ ਓਟਾ** *ਸੁਣ ਕੇ **ਤੱਕੀ

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਿਟਿ ਜਾਹੀ॥੨॥

ਮੈਂ ਅਨੇਕਾਂ ਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜਤਨ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੀ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਰਹੇ। ਇਕ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਕਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਿਹਾਂ ਇਹ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ (rooted out) ਹਨ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸੰਗਤਿ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਸੰਤ ਮਿਲੇ ਮੋਹਿ ਤਿਨ ਤੇ ਧੀਰਜੁ ਪਾਇਆ ॥

ਸੰਤੀ* ਮੰਤੁ ਦੀਓ ਮੋਹਿ ਨਿਰਭਉ** *ਸੰਤਾਂ ਨੇ **ਉਪਦੇਸ਼

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇਆ ॥੩॥

ਤੇਰੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਸੰਤ ਜਨ ਮਿਲ ਪਏ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲਿਆ। ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਡਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਧਾਰਿਆ ਹੈ।

ਜੀਤਿ ਲਏ ਓਇ ਮਹਾ ਬਿਖਾਦੀ

ਸਹਜ ਸੁਹੇਲੀ* ਬਾਣੀ ॥ *ਸੁਖਦਾਈ

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਭਇਆ ਪਰਗਾਸਾ* *ਚਾਨਣ

ਪਾਇਆ ਪਦੁ* ਨਿਰਬਾਣੀ॥੪॥** (ਅੰਗ-੨੦੬) *ਦਰਜਾ **ਵਾਸ਼ਨਾ-ਰਹਿਤ

ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਮੈਂ ਉਹ ਪੰਜੇ ਵੱਡੇ ਝਗੜਾਲੂ ਜਿੱਤ ਲਏ ਹਨ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਚਾਨਣ ਹੋ ਗਿਆ (divine light has dawned) ਹੈ, ਮੈਂ ਉਹ ਆਤਮਕ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਪੋਹ ਸਕਦੀ।

grbwxI pVn d 5 Fg

1. bl-bl k   2. rk-rk k

3. smJ-smJ k   4. hs-hs k

5. bwr-bwr

* ipAwr nwl, vIcwr k bwxI pVIe ieJ ik mh bwxI pV Aq mn ArQ vIcwr [ijvl-ijvl mh nwl bwxI pVIe, mn ivc ArQ-vIcwr cldI rh[

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

***ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਕੀਏ** ਗੁਰਦੇਵ ॥** *ਸਾਰੇ ਸੁਖ **ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ

ਸੇਵਕੁ ਅਪਨੀ ਲਾਇਓ ਸੇਵ ॥

ਬਿਘਨੁ* ਨ ਲਾਗੈ ਜਪਿ ਅਲਖ ਅਭੇਵ॥੧॥** *ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ **ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ

ਜਿਸ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਲਗਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਦੇ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਵੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਸਦਾ ਭੇਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ (no obstacles block path) ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਧਰਤਿ* ਪੁਨੀਤ ਭਈ ਗੁਨ ਗਾਏ ॥** *ਹਿਰਦਾ-ਧਰਤੀ **ਪਵਿੱਤਰ

ਦੁਰਤੁ* ਗਇਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਪਾਪ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਪਾਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਭਨੀ ਥਾਂਈ ਰਵਿਆ* ਆਪਿ ॥ *ਵਿਆਪਕ

ਆਦਿ* ਜੁਗਾਦਿ ਜਾ ਕਾ ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ ॥** *ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ **ਜੁਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ* ਨ ਹੋਇ ਸੰਤਾਪੁ ॥੨॥** *ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ **ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼

ਪ੍ਰਭੂ ਹਰ ਥਾਂ ਹੀ ਆਪ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਤੇਜ-ਪਰਤਾਪ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ, ਜੁਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ ਪੋਹ (sorrows do not even touch) ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਲਗੇ ਮਨਿ ਮੀਠੇ ॥

ਨਿਰਬਿਘਨ ਹੋਇ ਸਭ ਥਾਂਈ ਵੂਠੇ* ॥ *ਵੱਸਦਾ ਹੈ

ਸਭਿ ਸੁਖ ਪਾਏ ਸਤਿਗੁਰ ਤੂਠੇ* ॥੩॥ *ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣ

ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਚਰਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਿਆਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ,

ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਭੀ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਹਰ ਥਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਿਆ (unobstructed) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਉਤੇ ਗੁਰੂ ਦਇਆਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭ ਭਏ ਰਖਵਾਲੇ ॥
ਜਿਥੈ ਕਿਥੈ ਦੀਸਹਿ ਨਾਲੇ* ॥ *ਅੰਗ-ਸੰਗ
ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਖਸਮਿ* ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੇ ॥੪॥** (ਅੰਗ-੮੦੧) *ਖਸਮ ਨੇ **ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ

ਪ੍ਰਭੂ-ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਜੀ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੇ ਰਾਖੇ (protects and cherishes His slaves) ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਹਰ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਖਸਮ-ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦਾਸਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ।

grbwxI And d
8 pVwA

1. grbwxI sxnI (Listening Gurbani)
2. grbwxI pVnI (Reading Gurbani)
3. grbwxI gwaxI (Singing Gurbani)
4. grbwxI smJxI (Understanding Gurbani)
5. grbwxI kmwaxI (Following Gurbani)
6. grbwxI mihss krnI (Feeling Gurbani)
7. grbwxI dw And mwxnw (Enjoying Gurbani)
8. grbwxI rp bxnw (Being Gurbani)

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਚਰਨ ਕਮਲ ਪ੍ਰਭ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ॥
ਰੋਗ ਗਏ ਸਗਲੇ ਸੁਖ ਪਾਏ ॥੧॥

ਜੋ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ, ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਏ।

ਗੁਰਿ ਦੁਖੁ ਕਾਟਿਆ ਦੀਨੋ ਦਾਨੁ* ॥ *ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ
ਸਫਲ ਜਨਮੁ ਜੀਵਨ ਪਰਵਾਨੁ* ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਕਬੂਲ

ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਦਿੱਤੀ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ (relieved my sufferings) ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਮਯਾਬ, ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਕਬੂਲ ਹੋ ਗਿਆ।

ਅਕਥ ਕਥਾ* ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਬਾਨੀ ॥** *ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ **ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਜੀਵੇ ਗਿਆਨੀ*॥੨॥ (ਅੰਗ-੮੦੬) *ਗਿਆਨਵਾਨ

ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰ-ਕਰ ਕੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

Awpx Awp nI
mSiklW leI iqAwr rKIe
iPr
mSiklW dI mSikl Gt jwegI[

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਸਾਂਤਿ ਪਾਈ ਗੁਰਿ ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੇ ॥
ਸੁਖ ਉਪਜੇ* ਬਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** *ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ **ਇਕ-ਰਸ

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਦੇ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਠੰਡ (peace and tranquility) ਵਰਤਾ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਪੈਦਾ (peace and joy have welled up) ਹੋ ਗਏ, ਅੰਦਰ ਇਕ-ਰਸ ਸਾਰੇ ਵਾਜੇ ਵੱਜਣ (mystical trumpets vibrate) ਲੱਗ ਪਏ।

ਤਾਪ* ਪਾਪ ਸੰਤਾਪ*** ਬਿਨਾਸੇ ॥** *ਦੁੱਖ **ਵਿਕਾਰ ***ਕਲੇਸ਼
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ* ਕਿਲਵਿਖ ਸਭਿ ਨਾਸੇ ॥੧॥** *ਸਿਮਰਦਿਆਂ **ਪਾਪ

ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ, ਪਾਪ, ਕਲੇਸ਼ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ। ਸਾਰੇ ਕਲਹਿ-ਕਲੇਸ਼ ਨਾਸ ਹੋ ਗਏ।

***ਅਨਦੁ ਕਰਹੁ ਮਿਲਿ **ਸੁੰਦਰ ਨਾਰੀ ॥** *ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ **ਸੋਹਣੇ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ
ਗੁਰਿ ਨਾਨਕਿ ਮੇਰੀ ਪੈਜ* ਸਵਾਰੀ ॥੨॥ (ਅੰਗ-੮੦੬) *ਲਾਜ, ਇੱਜ਼ਤ

ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਸੋਹਣੇ ਬਣ ਚੁਕੇ, ਹੇ ਮੇਰੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਓ! ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਰਲ ਕੇ ਸਤਸੰਗ ਮਨਾਓ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖ (saved my honour) ਲਈ ਹੈ।

grbwxI d Sbd jVw n
prKx, pCwxn q mwnx
dI Awdq pwele[

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਸਗਲ* ਅਨੰਦੁ ਕੀਆ ਪਰਮੇਸਰਿ *ਸਾਰਾ, ਪੂਰਨ
ਅਪਣਾ ਬਿਰਦੁ* ਸਮ੍ਾਰਿਆ ॥** *ਮੁੱਢ-ਕਦੀਮਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਉ **ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੈ, ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ
ਸਾਧ ਜਨਾ ਹੋਏ ਕਿਰਪਾਲਾ
ਬਿਗਸੇ* ਸਭਿ ਪਰਵਾਰਿਆ ॥੧॥** *ਖੁਸ਼ ਹੋਏ, ਖਿੜ ਪਏ **ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣਾ ਭਗਤਿ-ਵਛਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਸਦਾ ਚੇਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੁਖ-ਆਨੰਦ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਉਤੇ ਸਦਾ ਦਇਆਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੇ ਭੀ ਆਨੰਦ-ਭਰਪੂਰ (blossom forth in joy) ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਜੁ ਸਤਿਗੁਰਿ ਆਪਿ ਸਵਾਰਿਆ* ॥ *ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨਾ
ਵਡੀ ਆਰਜਾ* ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਕੀ *ਉਮਰ
ਸੂਖ ਮੰਗਲ ਕਲਿਆਣ ਬੀਚਾਰਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਮੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੱਤਾ (resolved my affairs) ਹੈ। ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਦੀ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਤੇ ਸੁਖ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਆਨੰਦ (comfort, happiness, well-being) ਦੇ ਦਿੱਤਾ।

ਵਣ* ਤ੍ਰਿਣ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਹਰਿਆ ਹੋਏ** *ਜੰਗਲ **ਘਾਹ ਦੇ ਤੀਲੇ
ਸਗਲੇ ਜੀਅ* ਸਾਧਾਰਿਆ ॥** *ਸਾਰੇ ਜੀਵ **ਆਸਰਾ ਦੇਣਾ
ਮਨ ਇਛੇ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਏ
ਪੂਰਨ* ਇਛ ਪੁਜਾਰਿਆ ॥੨॥** (ਅੰਗ-੮੦੬) *ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ **ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਜੰਗਲ, ਸਾਰੀ ਬਨਸਪਤੀ, ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਭਵਨ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਨ-ਮੰਗੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਰੋਗੁ ਗਇਆ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਗਵਾਇਆ ॥

ਨੀਦ* ਪਈ *ਸ਼ਾਂਤੀ

ਸੁਖ *ਸਹਜ ਘਰੁ ਆਇਆ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ

ਜਿਸ ਦਾ ਰੋਗ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਖ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ (peaceful poise) ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੀ ਨੀਂਦ (sleep in peace) ਸੌਂਦਾ ਹੈ।

ਰਜਿ ਰਜਿ ਭੋਜਨੁ ਖਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥

ਅੰਮ੍ਰਿਤ* ਨਾਮੁ *ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ

ਰਿਦ* ਮਾਹਿ ਧਿਆਈ ॥੧॥** *ਹਿਰਦਾ **ਧਿਆਇ

ਹੇ ਮੇਰੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਿੰਦ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ (food for the soul), ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰੱਜ-ਰੱਜ ਕੇ ਖਾਇਆ ਕਰ। ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਧਿਆਇਆ ਕਰ।

ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਸਰਨਾਈ ॥

ਜਿਨਿ ਅਪਨੇ ਨਾਮ ਕੀ ਪੈਜ ਰਖਾਈ ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੮੦੭)

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪਿਆ ਰਹਿ, ਗੁਰੂ ਸਰਨ-ਪਏ ਦੀ ਸਹਾਇਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਗੁਰੂ ਨੇ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਇਸ ਨਾਮ ਦੀ ਲਾਜ ਪਾਲੀ ਹੈ।

gr kI svw sbid vIcwr]
Sbd dI vIcwr krnI vI gr dI svw h[

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਤਾਪ ਸੰਤਾਪ ਸਗਲੇ ਗਏ ਬਿਨਸੇ ਤੇ ਰੋਗ ॥

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਤੂ ਬਖਸਿਆ

***ਸੰਤਨ ਰਸ ਭੋਗ ॥ ਰਹਾਉ ॥** *ਸੰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣ

ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਨਾਸ (fever, sickness and diseases are dispelled) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤੂੰ ਸੰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣ।

ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਤੇਰੀ ਮੰਡਲੀ* ਤੇਰਾ ਮਨੁ ਤਨੁ ਆਰੋਗ ॥** *ਸਾਥੀ **ਰੋਗ-ਰਹਿਤ

ਗੁਨ ਗਾਵਹੁ ਨਿਤ ਰਾਮ ਕੇ ਇਹ ਅਵਖਦ* ਜੋਗ ॥੧॥** *ਦਵਾਈ **ਫਬਵੀਂ, ਠੀਕ

ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਤੇਰੇ ਸਾਥੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਤੇਰਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹਿ, ਤਾਪ ਸੰਤਾਪ ਅਤੇ ਰੋਗ ਆਦਿਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਆਇ ਬਸਹੁ *ਘਰ ਦੇਸ ਮਹਿ *ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ

ਇਹ *ਭਲੇ ਸੰਜੋਗ ॥ *ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਵਸਰ

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ

ਲਹਿ ਗਏ ਬਿਓਗ* ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੮੦੭) *ਵਿਛੋੜੇ

ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਵਸਰ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਇਹ ਜਨਮ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਭਟਕਣਾ ਛਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਸ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

dKW qN ibnW
sKW dw keI ArQ nhIN[

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਬੰਧਨ ਕਾਟੇ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਹੋਆ ਕਿਰਪਾਲ* ॥ *ਦਇਆਵਾਨ

ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਪ੍ਰਭ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ

ਤਾ ਕੀ ਨਦਰਿ* ਨਿਹਾਲ ॥੧॥** *ਨਿਗਾਹ **ਆਨੰਦ-ਭਰਪੂਰ

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕੀਤੀ, ਸਾਰੇ ਬੰਧਨ ਕੱਟ (bonds snapped) ਦਿੱਤੇ। ਪ੍ਰਭੂ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦੀਨਾਂ ਉਤੇ ਦਇਆ (Merciful to meek) ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਭੀ ਗ਼ਰੀਬ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਿਗਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਨੰਦ-ਭਰਪੂਰ (in ecstasy) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ

ਕਾਟਿਆ ਦੁਖੁ ਰੋਗੁ ॥

ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ* ਸੁਖੀ ਭਇਆ *ਠੰਢਾ, ਸ਼ਾਂਤ

ਪ੍ਰਭ *ਧਿਆਵਨ ਜੋਗੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ। ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਠੰਢਾ-ਠਾਰ (cooled and soothed) ਹੋ ਗਿਆ, ਸੁਖੀ ਹੋ ਗਏ, ਜਦੋਂ ਧਿਆਵਨ ਯੋਗ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਜੋੜ ਲਿਆ।

ਅਉਖਧੁ* ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਹੈ *ਦਵਾਈ

ਜਿਤੁ ਰੋਗੁ *ਨ ਵਿਆਪੈ ॥ * ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ

***ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਤਨਿ **ਹਿਤੈ** *ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ **ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਣਾ

ਫਿਰਿ ਦੂਖੁ ਨ ਜਾਪੈ ॥੨॥

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਐਸੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਭੀ ਰੋਗ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ (no disease afflicts) ਪਾ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਵਿਚ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ

ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਾਪੀਐ

ਅੰਤਰਿ* ਲਿਵ ਲਾਈ ॥** *ਮਨ ਅੰਦਰ **ਲਾਇ, ਲਾ ਕੇ

ਕਿਲਵਿਖ* ਉਤਰਹਿ ਸੁਧੁ ਹੋਇ ਸਾਧੂ ਸਰਣਾਈ ॥੩॥ *ਪਾਪ

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜ ਕੇ, ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਮਨ ਤੋਂ ਲਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਨਤ ਜਪਤ ਹਰਿ *ਨਾਮ ਜਸੁ *ਨਾਮ ਦੀ ਵਡਿਆਈ

ਤਾ ਕੀ ਦੂਰਿ ਬਲਾਈ* ॥ *ਬਲਾ, ਬਿਪਤਾ

***ਮਹਾ ਮੰਤ੍ਰੁ ਨਾਨਕੁ ਕਥੈ** *ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੰਤਰ

ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਈ ॥੪॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੮੧੪)

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਸੁਣਦਿਆਂ ਤੇ ਜਪਦਿਆਂ ਹਰੇਕ ਬਲਾ, ਬਿਪਤਾ ਦੂਰ (misfortunes are kept away) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਇਹ ਮੰਤ੍ਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹੇ।

grbwxI pVn d 5 Fg

1. bl-bl k   2. rk-rk k

3. smJ-smJ k   4. hs-hs k

5. bwr-bwr

* ipAwr nwl, vIcwr k bwxI pVIe ieJ ik mh bwxI pV Aq mn ArQ vIcwr[ijvl-ijvl mh nwl bwxI pVIe, mn ivc ArQ-vIcwr cldI rh[

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧੀਐ* ਹੋਈਐ ਆਰੋਗ ॥ *ਨਾਮ ਜੱਪਣਾ

ਰਾਮਚੰਦ ਕੀ ਲਸਟਿਕਾ* *ਲਾਠੀ, ਸੋਟੀ

ਜਿਨਿ ਮਾਰਿਆ ਰੋਗੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਸਦਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ (worship and adore) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇੰਝ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮਚੰਦ੍ਰ ਜੀ ਦੀ ਸੋਟੀ (healing rod) ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਹਰਿ ਜਾਪੀਐ* ਨਿਤ **ਕੀਚੈ ਭੋਗੁ ॥ *ਜਪਣਾ **ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਕਰਨਾ

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕੈ ਵਾਰਣੈ* ਮਿਲਿਆ ਸੰਜੋਗੁ ॥੧॥** *ਤੋਂ ਸਦਕੇ **ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਅਵਸਰ

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੀਏ, ਹਰ ਰੋਜ਼, ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਏ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਈਏ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਅਵਸਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ

ਬਿਨਸੈ ਬਿਓਗੁ* ॥ *ਵਿਛੋੜਾ

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤੀ* *ਸ਼ਰਨ ਪੈਣਾ

***ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੁ ॥੨॥** (ਅੰਗ-੮੧੭) *ਜਗਤ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਜਿਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਿਆਂ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪਏ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਕਾਰਣ ਦਾ ਕਰਤਾ ਹੈ।

AwE! rzwnw sihj pwT krle q vlcwrle[

ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ਦੁਪਦੇ ਘਰੁ ੫

੧ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਅਵਰਿ* ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਤਿਆਗਿਆ** *ਹੋਰ **ਜਤਨ

ਦਾਰੂ* ਨਾਮੁ ਲਇਆ ॥ *ਦਵਾਈ

ਤਾਪ ਪਾਪ ਸਭਿ ਮਿਟੇ ਰੋਗ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਭਇਆ* ॥੧॥ *ਹੋ ਗਿਆ

ਜਿਸ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਹੀਲੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ (given up all other efforts) ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਹੀ ਵਰਤੀ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼, ਪਾਪ, ਰੋਗ ਮਿਟ ਗਏ; ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਠੰਡਾ-ਠਾਰ ਗਿਆ।

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਿਆ* ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਗਇਆ ॥** *ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ **ਸਾਰਾ

ਰਾਖਨਹਾਰੈ* ਰਾਖਿਆ *ਰੱਖ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ

ਅਪਨੀ ਕਰਿ* ਮਇਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** *ਕਰ ਕੇ **ਦਇਆ

ਜੋ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਸ ਉਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਬਾਹ ਪਕੜਿ* ਪ੍ਰਭਿ ਕਾਢਿਆ ਕੀਨਾ ਅਪਨਇਆ ॥ *ਫੜ ਕੇ

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ

ਮਨ ਤਨ ਸੁਖੀ ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਇਆ* ॥੨॥ (ਅੰਗ-੮੧੭) *ਡਰ ਰਹਿਤ

ਪ੍ਰਭੂ ਬਾਂਹ ਫੜ (grabbing hold of arm) ਕੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ-ਸਿਮਰ ਕੇ ਹਿਰਦਾ ਆਨੰਦ-ਭਰਪੂਰ, ਤਨ ਤਾਪ ਮੁਕਤ, ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਰੋਗੁ ਮਿਟਾਇਆ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਉਪਜਿਆ* ਸੁਖੁ ਸਾਂਤਿ ॥ *ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ

***ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ **ਅਚਰਜ ਰੂਪੁ** *ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲਾ **ਹੈਰਾਨੀ ਭਰੇ ਸਰੂਪ ਵਾਲਾ

ਹਰਿ ਕੀਨ੍ਹੀ ਦਾਤਿ ॥੧॥

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕੀਤਾ, ਸੁਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Glorious radiance) ਵਾਲਾ ਹੈ, ਹੈਰਾਨੀ ਭਰੇ ਸਰੂਪ ਵਾਲਾ (Wondrous form) ਹੈ, ਉਸੇ ਨੇ ਹੀ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਗੁਰਿ ਗੋਵਿੰਦਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੀ ਰਾਖਿਆ ਮੇਰਾ ਭਾਈ* ॥ *ਪਿਆਰਾ

ਹਮ ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਣਾਗਤੀ ਜੋ ਸਦਾ ਸਹਾਈ* ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਗੁਰੂ ਨੇ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕੀਤੀ, ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਦੇ ਕੇ ਬਚਾ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਬਿਰਥੀ* ਕਦੇ ਨ ਹੋਵਈ** *ਵਿਅਰਥ, ਫਲ-ਹੀਨ ** ਹੁੰਦੀ

ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ ॥

ਨਾਨਕ ਜੋਰੁ* ਗੋਵਿੰਦ ਕਾ *ਬਲ, ਤਾਣ, ਆਸਰਾ

ਪੂਰਨ ਗੁਣਤਾਸਿ* ॥੨॥ (ਅੰਗ-੮੧੯) *ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ

ਸੇਵਕ ਦੀ ਅਰਜ਼ੋਈ ਕਦੇ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ (Treasure of excellence) ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਹੈ।

SkqISwlI ivcwr

vfIAW msIbqW n vI hl kr idd hn[

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

***ਤਾਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ ॥** *ਤੱਤੀ ਹਵਾ, ਦੁਖ

ਚਉਗਿਰਦ ਹਮਾਰੈ ਰਾਮਕਾਰ* *ਚੌਹੀਂ ਪਾਸੀਂ **ਰਾਮ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਲਕੀਰ

ਦੁਖੁ ਲਗੈ ਨ ਭਾਈ ॥੧॥

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖਾਂ-ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਸੇਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਮਾਨੋ ਇਕ ਲਕੀਰ ਹੈ (Lord's circle of protection) ਜਿਸ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ, ਹੇ ਭਾਈ! ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਆ* *ਮਿਲ ਪਿਆ

ਜਿਨਿ ਬਣਤ* ਬਣਾਈ ॥ *ਵਿਉਂਤ

ਰਾਮਨਾਮੁ ਅਉਖਧੁ* ਦੀਆ ਏਕਾ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਦਵਾਈ

ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਣਾਈ ਵਿਉਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲਿਵ ਲਗਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਰੱਖਣਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਰਾਖਿ ਲੀਏ ਤਿਨਿ ਰਖਨਹਾਰਿ

ਸਭ ਬਿਆਧਿ ਮਿਟਾਈ ॥

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਿਰਪਾ ਭਈ ਪ੍ਰਭ ਭਏ ਸਹਾਈ ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੮੧੯)

ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਬਚਾ ਲਿਆ, ਹਰੇਕ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਗਈ, ਪ੍ਰਭੂ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣ ਗਿਆ।

scle cVdI klw!

hegI cVdI klw!!

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਅਪਨੇ ਬਾਲਕ ਆਪਿ ਰਖਿਅਨੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗੁਰਦੇਵ ॥

ਸੁਖ ਸਾਂਤਿ ਸਹਜ* ਆਨਦ ਭਏ — *ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ

ਪੂਰਨ ਭਈ ਸੇਵ* ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ — *ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਘਾਲ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੇਵਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੇ ਸੁਖ ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸੇਵਾ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਘਾਲ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੀ ਬੇਨਤੀ ਸੁਣੀ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ॥

ਰੋਗ ਮਿਟਾਇ ਜੀਵਾਲਿਅਨੁ* — *ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣਾ

ਜਾ ਕਾ ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ ॥੧॥

ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਅਰਜ਼ੋਈ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇਜ-ਪ੍ਰਤਾਪ (Glorious radiance) ਹੈ, ਉਹ ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਰੋਗ ਮਿਟਾ ਕੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਾਤਿ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਦੋਖ* ਹਮਾਰੇ ਬਖਸਿਅਨੁ** — *ਐਬ, ਵਿਕਾਰ **ਖਿਮਾ ਕਰਨਾ

ਅਪਣੀ ਕਲ* ਧਾਰੀ ॥** — *ਕਲਾ, ਸੱਤਿਆ **ਟਿਕਾਈ ਹੈ

***ਮਨ ਬਾਂਛਤ ਫਲ ਦਿਤਿਅਨੁ** — *ਮਨ-ਮੰਗੇ

ਨਾਨਕ ਬਲਿਹਾਰੀ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੮੧੯)

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਐਬ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਭਰੀ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸਦਾ ਮਨ-ਮੰਗੇ ਫਲ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।

Aink apwvI rg n jwie] rg imt hir AvKD lwie]

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਤਾਪੁ ਲਾਹਿਆ* ਗੁਰ ਸਿਰਜਨਹਾਰਿ ॥** — *ਉਤਾਰਿਆ **ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਸਤਿਗੁਰ ਅਪਨੇ ਕਉ ਬਲਿ* ਜਾਈ — *ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ

ਜਿਨਿ ਪੈਜ* ਰਖੀ ਸਾਰੈ ਸੰਸਾਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ — *ਲਾਜ, ਇੱਜ਼ਤ

ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸੇਵਕ ਦਾ ਤਾਪ, ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖ ਲਈ।

ਕਰੁ* ਮਸਤਕਿ ਧਾਰਿ** — *ਹੱਥ **ਮੱਥੇ ਉਤੇ

ਬਾਲਿਕੁ ਰਖਿ ਲੀਨੋ* ॥ — *ਬਚਾ ਲਿਆ

ਪ੍ਰਭਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ *ਮਹਾ ਰਸੁ ਦੀਨੋ ॥੧॥ — *ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਆਦਲਾ

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਬਾਲਕ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਿਆ। ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਰਸ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਭੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਦਾਸ ਕੀ ਲਾਜ ਰਖੈ ਮਿਹਰਵਾਨੁ ॥

ਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਬੋਲੈ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ* ॥੨॥ (ਅੰਗ-੮੨੧) — *ਕਬੂਲ

ਦਇਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਉਹੀ ਕੁਝ ਆਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਪਰਵਾਨ ਹੈ।

mhwn AwdrS

pqI smripq h jwele,

pSwnIAW CtIAW h jwxgIAW[

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥

***ਤਾਪ ਪਾਪ ਤੇ ਰਾਖੇ ਆਪ ॥** *ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ

ਸੀਤਲ ਭਏ ਗੁਰ ਚਰਨੀ ਲਾਗੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਮਹਿ ਜਾਪ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੀ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਜਪਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਠੰਢੇ-ਠਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਹਸਤ* ਪ੍ਰਭਿ ਦੀਨੇ *ਹੱਥ

ਜਗਤ ਉਧਾਰ* ਨਵਖੰਡ ਪ੍ਰਤਾਪ*** ॥** *ਪਾਰ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲਾ **ਨੌ ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ***ਤੇਜ

ਦੁਖ ਬਿਨਸੇ ਸੁਖ ਅਨਦ ਪ੍ਰਵੇਸਾ

ਤ੍ਰਿਸਨ ਬੁਝੀ ਮਨ ਤਨ ਸਚੁ ਧ੍ਰਾਪ* ॥੧॥ *ਰੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਮਿਹਰ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਸਿਰ ਉਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਪਾਰ ਲੰਘਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਤੇਜ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ, ਨੌ ਖੰਡਾਂ (nine continents) ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸੁਖ ਆਨੰਦ ਆ ਵੱਸਦੇ ਹਨ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਇੰਦਰੇ ਵੀ ਰੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਨਾਥ ਕੋ *ਨਾਥੁ **ਸਰਣਿ ਸਮਰਥਾ *ਖਸਮ **ਸਰਨ ਪਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ

ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕੋ ਮਾਈ ਬਾਪੁ ॥

ਭਗਤਿ ਵਛਲ* ਭੈ ਭੰਜਨ ਸੁਆਮੀ** *ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ **ਡਰ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਗੁਣ ਗਾਵਤ ਨਾਨਕ ਆਲਾਪ* ॥੨॥ (ਅੰਗ-੮੨੫) *ਉਚਾਰਨ ਕਰ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਿਖਸਮਿਆਂ ਦਾ ਖਸਮ (Master of masterless) ਹੈ, ਸ਼ਰਨ ਆਇਆ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ-ਜੋਗ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਡਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾ-ਗਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ॥

ਕੋਟਿ* ਬਿਘਨ ਲਾਥੇ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾ** *ਕ੍ਰੋੜਾਂ **ਰੁਕਾਵਟਾਂ

ਪ੍ਰਗਟੇ *ਭਲੇ ਸੰਜੋਗਾ ॥੧॥ *ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਵਸਰ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ - ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਰੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਣ ਨਾਲ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਵਸਰ (good fortune dawns) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਭ ਬਾਣੀ ਸਬਦੁ ਸੁਭਾਖਿਆ* ॥ *ਸੋਹਣਾ ਉਚਾਰਿਆ ਹੋਇਆ

ਗਾਵਹੁ ਸੁਣਹੁ ਪੜਹੁ ਨਿਤ ਭਾਈ

ਗੁਰ ਪੂਰੈ ਤੂ ਰਾਖਿਆ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਗੁਰੂ ਨੇ ਸੋਹਣਾ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ, ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਦਾ ਗਾਉਂਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋ, ਯਕੀਨ ਰੱਖੋ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਅਮਿਤਿ* ਵਡਾਈ *ਮਿਣਤੀ ਨਾ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇ

ਭਗਤਿ ਵਛਲ* ਦਇਆਲਾ ॥ *ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਸੰਤਾ ਕੀ ਪੈਜ ਰਖਦਾ ਆਇਆ

ਆਦਿ ਬਿਰਦੁ* ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਾ ॥੨॥ *ਮੁੱਢ-ਕਦੀਮਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਉ

ਪ੍ਰਭੂ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਨਹੀਂ (immeasurable) ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਉਹ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਦਇਆ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਉਹ ਸਦਾ ਤੋਂ ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਇਹ ਮੁੱਢ-ਕਦੀਮੀ ਸੁਭਾਉ ਉਹ

ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਲਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਭੋਜਨੁ ਨਿਤ ਭੁੰਚਹੁ* *ਖਾਵੋ

ਸਰਬ ਵੇਲਾ ਮੁਖਿ ਪਾਵਹੁ ॥

ਜਰਾ* ਮਰਾ ਤਾਪੁ*** ਸਭੁ ਨਾਠਾ** *ਬੁਢੇਪਾ **ਮੌਤ ***ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼

ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਵਹੁ ॥੩॥

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਤਮਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਦਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹੀਏ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਂਦੇ ਰਹੀਏ। ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਢੇਪਾ ਆਵੇਗਾ ਨਾ ਮੌਤ, ਹਰੇਕ ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਗੋਬਿੰਦ ਦੇ ਗੁਣ ਸਦਾ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹੀਏ।

ਸੁਣੀ ਅਰਦਾਸਿ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰੈ

***ਸਰਬ ਕਲਾ ਬਣਿ ਆਈ ॥** *ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ

ਪ੍ਰਗਟ ਭਈ *ਸਗਲੇ ਜੁਗ ਅੰਤਰਿ *ਸਾਰੇ ਜੁਗਾਂ ਵਿਚ, ਸਦਾ ਹੀ

ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਕੀ ਵਡਿਆਈ॥੪॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੬੧੧)

ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ ਨੇ ਨਾਮ ਜਪਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਅਰਦਾਸਿ ਸੁਣ ਲਈ, ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਆ ਗਈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਇਹ ਸੋਭਾ ਸਾਰੇ ਜੁਗਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਰਤੱਖ ਉੱਘੜ (manifest throughout all ages) ਆਈ।

kwieAw kcn sbd vIcwrw]
sbd dI vIcwr krIe q srIr Arg h jwvgw,
kcn vrgw, sn vrgw
SD q AwkrSk h jwvgw[

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਸੁਖ ਮੰਗਲ* ਕਲਿਆਣ ਸਹਜ ਧੁਨਿ***** *ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ **ਸੁਖ ***ਅਡੋਲਤਾ ਦੀ ਰੌ

ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਚਰਣ ਨਿਹਾਰਿਆ* ॥ *ਵੇਖੇ

ਰਾਖਨਹਾਰੈ* ਰਾਖਿਓ ਬਾਰਿਕੁ *ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੇ ਨੇ

ਸਤਿਗੁਰਿ ਤਾਪੁ ਉਤਾਰਿਆ ॥੧॥

ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਜਿਸ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਲਿਆ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਖ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਆਨੰਦ ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੀ ਰੌ (celestial sound current) ਚੱਲ ਪਈ। ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਉਸ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਿਆ, ਗੁਰੂ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਤਾਪ, ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ ਲਾਹ ਦਿੱਤਾ।

ਉਬਰੇ* ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸਰਣਾਈ ॥ *ਬਚ ਗਏ

ਜਾ ਕੀ ਸੇਵ ਨ ਬਿਰਥੀ* ਜਾਈ ॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਖ਼ਾਲੀ

ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੇਵਾ ਖ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਜੋ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

***ਘਰ ਮਹਿ ਸੂਖ ਬਾਹਰਿ ਫੁਨਿ** ਸੂਖਾ** *ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ **ਭੀ

ਪ੍ਰਭ ਅਪੁਨੇ ਭਏ ਦਇਆਲਾ ॥

ਨਾਨਕ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੋਊ

ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਹੋਆ ਕਿਰਪਾਲਾ ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੬੧੯)

ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਭੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਮਿਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਸਦਾ ਦਇਆਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਮੇਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਰਪਾਲ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਰਠਿ ਮਃ ੫ ॥

ਗਏ ਕਲੇਸ* ਰੋਗ ਸਭਿ ਨਾਸੇ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪੁਨੈ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥ *ਮਾਨਸਕ ਦੁੱਖ

***ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧਹੁ ਸੁਆਮੀ ਪੂਰਨ ਘਾਲ ਹਮਾਰੀ ॥੧॥** *ਹਰ ਵੇਲੇ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ

ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਮਿਹਰ ਕੀਤੀ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਲੇਸ਼ ਤੇ ਰੋਗ ਦੂਰ (disputes and diseases dispelled) ਹੋ ਗਏ। ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਯਾਦ ਕਰੀਏ, ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਮਿਹਨਤ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ (come to fruition) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰਿ ਜੀਉ ਤੂ ਸੁਖ ਸੰਪਤਿ* ਰਾਸਿ ॥** *ਧਨ **ਸਰਮਾਇਆ

ਰਾਖਿ ਲੈਹੁ ਭਾਈ ਮੇਰੇ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਤੂੰ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦਾ ਧਨ-ਸਰਮਾਇਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਨੂੰ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਅੰਦੇਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈ, ਮੇਰੀ ਤੇਰੇ ਅੱਗੇ ਇਹੀ ਅਰਜ਼ੋਈ ਹੈ।

ਜੋ ਮਾਗਉ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਉ ਅਪਨੇ ਖਸਮ ਭਰੋਸਾ ॥

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਓ ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਅੰਦੇਸਾ* ॥੨॥ *ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੬੧੯)

ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭੂ ਪਾਸੋਂ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ, ਉਹੀ-ਉਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਉਤੇ ਪੂਰਾ ਇਤਬਾਰ ਬਣ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਗਿਆ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾ-ਫ਼ਿਕਰ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ।

mSik lW qN Gbrwele nw
ieh swn mzbq bxwaNdIAW hn[

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਗਲਾ* ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥ *ਸਾਰਾ

ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ *ਗੁਰ ਬਚਨੀ *ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਰਾਹੀਂ

ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ ॥੧॥

ਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਚੇਤੇ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਕਲੇਸ਼, ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ-ਮੰਗੇ ਫਲ ਪਾ ਲਈਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਸੁਖਦਾਤਾ ॥

ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਸਮਰਥ* ਸੁਆਮੀ *ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ

ਪੂਰਨ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ* ॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਸਿਰਜਣਹਾਰ

ਮੇਰਾ ਗੁਰੂ ਸਭ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਬਖ਼ਸ਼ਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (Cause of causes) ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ (Architect of Destiny) ਸਭ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਨੰਦ ਬਿਨੋਦ* ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਵਹੁ *ਕੌਤਕ, ਤਮਾਸ਼ੇ, ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ

ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਭਏ ਦਇਆਲਾ ॥

ਜੈ ਜੈ ਕਾਰ ਭਏ ਜਗ ਭੀਤਰਿ* *ਸੋਭਾ **ਵਿਚ

ਹੋਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਰਖਵਾਲਾ ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੬੧੯)

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਇਆ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹਿ, ਇੰਝ ਅੰਦਰ ਆਨੰਦ, ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ, ਸੁਖ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਇੰਝ ਜਗਤ ਵਿਚ ਸੋਭਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਦਾ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਰਾਖਾ ਹੈ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

***ਦੁਰਤੁ ਗਵਾਇਆ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ** *ਪਾਪ

ਆਪੇ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰੁ ਉਬਾਰਿਆ* ॥ *ਬਚਾਇਆ ਹੈ

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਪ੍ਰਭਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ

ਅਪਣਾ ਬਿਰਦੁ* ਸਮਾਰਿਆ ॥੧॥** *ਮੁੱਢ-ਕਦੀਮਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਉ **ਚੇਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ

ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਪਿਛਲਾ ਕੀਤਾ ਪਾਪ ਅੰਦਰੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਆਪ ਹੀ ਸਰਬ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਲਿਆ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣਾ ਮੁੱਢ-ਕਦੀਮਾਂ ਦਾ ਦਇਆ-ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਉ (innate nature) ਚੇਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਹੋਈ ਰਾਜੇ ਰਾਮ ਕੀ ਰਖਵਾਲੀ ॥

ਸੂਖ ਸਹਜ ਆਨਦ ਗੁਣ ਗਾਵਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ਸੁਖਾਲੀ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਪ੍ਰਭੂ-ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਪਾਪਾਂ ਵਲੋਂ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਈਏ। ਸੁਖ, ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੇ ਆਨੰਦ ਮਿਲਣਗੇ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

***ਪਤਿਤ ਉਧਾਰਣੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਰਾ** *ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਵਾਲਾ

***ਮੋਹਿ ਤਿਸ ਕਾ ਭਰਵਾਸਾ** ॥** *ਮੈਨੂੰ **ਆਸਰਾ

ਬਖਸਿ ਲਏ ਸਭਿ ਸਚੈ ਸਾਹਿਬਿ

ਸੁਣਿ ਨਾਨਕ ਕੀ ਅਰਦਾਸਾ ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੬੨੦)

ਮੇਰਾ ਗੁਰੂ ਵਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ (Saviour of sinners) ਬਚਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਭੀ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਸਹਾਰਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾਲਕ ਨੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪਾ ਕੇ ਬਖ਼ਸ਼ ਲਏ ਹਨ, ਨਾਨਕ ਦੀ ਅਰਜ਼ੋਈ ਭੀ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਹੈ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਬਖਸਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰਿ ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੇ* ॥ *ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ

ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੀ ਸਰਣੀ ਉਬਰੇ ਕਾਰਜ ਸਗਲ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰ ਨੇ ਬਖ਼ਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ, ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਬੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰਿ ਜਨਿ ਸਿਮਰਿਆ ਨਾਮ *ਅਧਾਰਿ ॥ *ਆਸਰੇ ਤੇ

ਤਾਪੁ ਉਤਾਰਿਆ ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਅਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਜਿਸ ਸੇਵਕ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ, ਨਾਮ ਦੇ ਆਸਰੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੋਰਿਆ, ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਤਾਪ ਲਾਹ ਦਿੱਤਾ।

ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਕਰਹ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਹਰਿ ਗੋਵਿਦੁ ਗੁਰਿ ਰਾਖਿਆ ॥

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀ

ਸਾਚੁ ਸਬਦੁ ਸਤਿ ਭਾਖਿਆ* ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੬੨੦) *ਆਸਰੇ ਤੇ

ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹੋ (celebrate), ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਹੀ ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਕਰਤਾਰ ਵੱਡੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਉਸ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਉਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨੇ ਇਹ ਸਹੀ ਬਚਨ ਉਚਾਰਿਆ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

mskrw k, Brs nwl, smJ k,
bwr-bwr pVIe[
grbwxI ivc rq jwele, rg jwele[

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰੇ ਤਿਤੁ ਸਾਚੈ ਦਰਬਾਰਿ ॥

ਸਤਿਗੁਰਿ ਤਾਪੁ ਗਵਾਇਆ ਭਾਈ

ਠਾਂਢਿ* ਪਈ ਸੰਸਾਰਿ ॥ *ਠੰਢ

ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋਏ ਤਾਂ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਰਤਿ ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨੇ ਦੁੱਖਾਂ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਤਾਪ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਰਤ ਗਈ, ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਪਾਪ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਅਪਣੇ ਜੀਅ ਜੰਤ ਆਪੇ ਰਾਖੇ

ਜਮਹਿ ਕੀਓ ਹਟਤਾਰਿ* ॥੧॥ *ਹੜਤਾਲ, ਹੱਟੀ ਨੂੰ ਤਾਲਾ

ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਦੁੱਖਾਂ ਪਾਪਾਂ ਵਲੋਂ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਮ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਛੱਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਜਮਾਂ ਦੀ ਹੱਟੀ ਨੂੰ ਤਾਲਾ (Messenger of Death is out of work) ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਣ ਰਿਦੈ* ਉਰਿ ਧਾਰਿ ॥ *ਹਿਰਦੈ ਵਿਚ **ਟਿਕਾਈ ਰੱਖ

ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਭਾਈ

ਦੁਖ ਕਿਲਬਿਖ* ਕਾਟਣਹਾਰੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** *ਪਾਪ **ਕੱਟਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖ। ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹੀ ਸਿਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਣੀ ਊਬਰੈ* ਭਾਈ ਜਿਨਿ ਰਚਿਆ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥ *ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਸਮਰਥੁ ਸੋ ਭਾਈ ਸਚੈ ਸਚੀ ਸੋਇ* ॥ *ਸੋਭਾ

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪੈਦਾ (fashioned all beings) ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ, ਸਭ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸੋਭਾ ਭੀ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੂ ਧਿਆਈਐ ਭਾਈ ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ ॥੨॥ (ਅੰਗ-੬੨੦)

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ija mdr ka Qwm Qmn]

iqa gr kw Sbd mnih AsQmn]

vwh jI, vwh jI, gr swihb qW Igd iek cg Architect vI sn, ijvN iblifg ipIrW q KVI hdI h, avN hI Fihd he mn n gr dw Sbd KVw kr iddw h[jd vI Gtnwvw dI hnrI mn-mdr, mn mihI, mn-mkwn, mn-iblifg n fgx dw Xqn kr, gr d Sbd dw ipIr hTW Iw dv q ieh Qm jwvgw[

pr j hmSW hI Sbd dw ipIr IweI rKg, iPr mn ifggw hI ikvN?

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਸੰਤਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈ ॥

ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਪ੍ਰਭੁ *ਵਿਸਰਉ ਨਾਹੀ *ਭੁਲੇ ਨਾ

ਮਨ ਚਿੰਦਿਅੜਾ* ਫਲੁ ਪਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਇੱਛਤ

ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਮੈਂ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹਾਂ। ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾਹ ਭੁੱਲੇ, ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਦਰ ਤੋਂ ਮਨ-ਇੱਛਤ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂ।

ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਤਾਪੁ ਗਵਾਇਆ ਅਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭ ਭਏ ਦਇਆਲਾ ਦੁਖੁ ਮਿਟਿਆ ਸਭ ਪਰਵਾਰੀ ॥੧॥

ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਤਾਪ ਲਾਹ ਦਿੱਤਾ, ਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋਇਆ, ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਦੁੱਖ ਮਿਟ ਗਿਆ।

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ* ਮੰਗਲ ਰਸ ਰੂਪਾ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੋ ॥** *ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ **ਆਸਰਾ

ਨਾਨਕ ਪਤਿ* ਰਾਖੀ ਪਰਮੇਸਰਿ *ਇੱਜ਼ਤ

ਉਧਰਿਆ* ਸਭੁ ਸੰਸਾਰੋ ॥੨॥ (ਅੰਗ-੬੨●) *ਬਚਾ ਲਿਆ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਸਾਡਾ ਆਸਰਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ, ਰਸਾਂ, ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪਰਮੇਸਰ ਨੇ ਸਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖ ਲਈ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

> Busy is Blessed.
>
> Awpx Awp n iks nw iks cg km ivc busy rKle,
> rJ rhle qW And bixAw rhgw[

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਖਵਾਲਾ ਹੋਆ ॥

***ਧਾਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਭ ਹਾਥ ਦੇ ਰਾਖਿਆ** *ਕਰਕੇ

ਹਰਿ ਗੋਵਿਦੁ ਨਵਾ ਨਿਰੋਆ* ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ *ਬਿਲਕੁਲ ਅਰੋਗ

ਮੇਰਾ ਗੁਰੂ ਮੇਰਾ ਸਹਾਈ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੇ ਬਾਲਕ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਹੁਣ ਬਾਲਕ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਲਕੁਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤਾਪੁ ਗਇਆ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਮਿਟਾਇਆ ਜਨ ਕੀ ਲਾਜ ਰਖਾਈ ॥

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਤੇ ਸਭ ਫਲ ਪਾਏ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਬਲਿ ਜਾਂਈ ॥੧॥

ਤਾਪ ਲਹਿ ਗਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਉਤਾਰਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖ ਲਈ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਸਦਾ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।

ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਪ੍ਰਭ ਦੋਵੈ ਸਵਾਰੇ

ਹਮਰਾ ਗੁਣੁ ਅਵਗੁਣੁ ਨ ਬੀਚਾਰਿਆ ॥

***ਅਟਲ ਬਚਨੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਤੇਰਾ** *ਕਦੇ ਨਾਹ ਟਲਣ ਵਾਲਾ

ਸਫਲ ਕਰੁ* ਮਸਤਕਿ ਧਾਰਿਆ ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੬੨●) *ਹੱਥ

ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਲੋਕ ਤੇ ਪਰਲੋਕ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਵਾਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਅਸਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਜਾਂ ਔਗੁਣ ਪਰਮਾਤਮਾ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਗੁਰੂ ਦਾ ਬਚਨ ਕਦੇ ਟਲਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਗੁਰੂ ਆਪਣਾ ਬਰਕਤਿ ਵਾਲਾ ਹੱਥ ਅਸਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

> ek Aws rwKh mn mwih] srb rg nwnk imit jwih]

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਜੀਅ ਜੰਤ੍ਰ ਸਭਿ ਤਿਸ ਕੇ ਕੀਏ ਸੋਈ ਸੰਤ ਸਹਾਈ ॥** *ਮਦਦਗਾਰ
ਅਪੁਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਆਪੇ ਰਾਖੈ ਪੂਰਨ ਭਈ ਬਡਾਈ* ॥੧॥ *ਇੱਜ਼ਤ

ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ; ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸੇਵਕ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪੂਰਾ ਮੇਰੈ ਨਾਲਿ ॥
ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਪੂਰੀ ਸਭ ਰਾਖੀ ਹੋਏ ਸਰਬ ਦਇਆਲ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਦਾ ਮੇਰੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਸਹਾਈ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖ ਲਈ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਦਇਆਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਨਦਿਨੁ* ਨਾਨਕੁ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ ਜੀਅ ਪ੍ਰਾਨ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥ *ਦਿਨ-ਰਾਤ, ਹਰ ਵੇਲੇ
ਅਪੁਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਕੰਠਿ* ਲਾਇ ਰਾਖੈ *ਗਲ ਨਾਲ
ਜਿਉ ਬਾਰਿਕ ਪਿਤ* ਮਾਤਾ ॥੨॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੬੨੧) *ਪਿਤਾ

ਨਾਨਕ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਿੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ (Giver of Soul) ਹੈ, ਸੁਆਸ (breath of life) ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਿਵੇਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲ (embrace) ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

sdw bsq gur sbd vIcwr]
Sbd dI vIcwr krIey,
jIvn ivc sdw bsq, sdw KVw bx Awvgw[

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਠਾਢਿ ਪਾਈ ਕਰਤਾਰੇ ॥
ਤਾਪੁ ਛੋਡਿ ਗਇਆ ਪਰਵਾਰੇ ॥
ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਹੈ ਰਾਖੀ ॥
ਸਰਣਿ ਸਚੇ ਕੀ ਤਾਕੀ ॥੧॥

ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਠੰਡ ਵਰਤਾ (utter peace) ਦਿੱਤੀ, ਉਸ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਤਾਪ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਨੇ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਆਸਰਾ ਤੱਕ ਲਿਆ।

ਪਰਮੇਸਰੁ ਆਪਿ ਹੋਆ ਰਖਵਾਲਾ ॥
ਸਾਂਤਿ ਸਹਜ ਸੁਖ ਖਿਨ ਮਹਿ ਉਪਜੇ ਮਨੁ ਹੋਆ ਸਦਾ ਸੁਖਾਲਾ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰਾਖਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਛਿਨ (in an instant) ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਸੁਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ (tranquility, intuitive peace and poise) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦੀਓ ਦਾਰੂ ॥
ਤਿਨਿ ਸਗਲਾ ਰੋਗੁ ਬਿਦਾਰੂ* ॥ *ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ
ਅਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥
ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਬਾਤ* ਸਵਾਰੀ ॥੨॥ *ਕਹਾਣੀ

ਵਿਕਾਰ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹੀ ਵਿਕਾਰ-ਰੋਗ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜੀਵਨ-ਕਹਾਣੀ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਬਣਾ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਸੰਵਾਰ ਲਿਆ।

ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨਾ ਬਿਰਦੁ* ਸਮਾਰਿਆ ॥ *ਸੁਭਾਅ (live upto one's name)

ਹਮਰਾ* ਗੁਣੁ ਅਵਗੁਣੁ ਨ ਬੀਚਾਰਿਆ ॥ *ਅਸਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦਾ

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਭਇਓ ਸਾਖੀ* ॥ *ਸਾਖਿਆਤ

ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਲਾਜ ਰਾਖੀ ॥੩॥

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਵ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਜਾਂ ਔਗੁਣ ਨਹੀਂ ਵੀਚਾਰਦਾ (merits or demerits not accounted)। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ, ਸ਼ਬਦ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ (engulf) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਿਆ।

ਬੋਲਾਇਆ ਬੋਲੀ ਤੇਰਾ ॥

ਤੂ ਸਾਹਿਬੁ ਗੁਣੀ ਗਹੇਰਾ ॥

ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਸਚੁ ਸਾਖੀ ॥

ਅਪੁਨੇ ਦਾਸ ਕੀ ਪੈਜ ਰਾਖੀ ॥੪॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੬੨੨)

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜੋ ਤੂੰ ਬੁਲਾਂਦਾ ਹੈਂ ਮੈਂ ਉਹ ਬੋਲ ਪਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਤੂੰ ਸਾਡਾ ਮਾਲਕ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ (Ocean of excellence) ਹੈਂ, ਤੂੰ ਡੂੰਘੇ ਜਿਗਰੇ (Persevering) ਵਾਲਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ, ਇਹੀ ਸਦਾ ਹਾਮੀ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ । ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਦੀ ਸਦਾ ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖਦਾ (preserves honour of His slaves) ਆਇਆ ਹੈ।

AsI ibmwr ikE hd hW?
kel vwrI AsI ies lel ibmwr hd hW ikalik
swf kI ibmwr hx lel smW hdw h

ਦੂਖ ਨਿਵਾਰਨ, ਨਾਮ ਧਿਆਵਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਰ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਕਰਨ ਹਿਤ

ਆਓ! ਨਿਤ-ਨਿਤ ਕਰੀਏ

ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਹੈ:-

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥

ਭਾਵ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲੇ, ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸੰਸਾਰਕ ਕੁਫਕੜਿਆਂ ਤੇ ਝੰਮੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰੀਏ। ਸੋਚੀਏ, ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਮੰਨਨ ਕਰੀਏ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਕੀ ਕੀ ਹਨ? ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਕੀ ਹਨ? ਭਾਵ ਅਰਥ ਕੀ ਹਨ? ...

1. ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਕੀ ਹੈ?

ਵੀਚਾਰ ਦਾ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਸਲੀਅਤ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ। **'ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ'** ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸੋਭਾ ਕਰਨੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਵੀਚਾਰਨਾ, ਮਨ-ਬੁਧਿ ਦੇ ਤਲ ਤੋਂ ਹੋਰ ਗਹਿਰਾ ਜਾ ਕੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਗੁਣਗਾਨ ਕਰਨਾ, ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਨੀ।

2. ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ **ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ** ਕਰੋ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਨਿਤਨੇਮ ਦੇ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, 'ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ' ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ **ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ** ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ, ਨਿਤਨੇਮ ਰਾਹੀਂ ਵਡਿਆਈ

ਵੀਚਾਰੁ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਸੁਣੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਾਠ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਅੰਤਰੀਵ ਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

3. ਇੱਕ ਸਫਲ ਤਜ਼ਰਬਾ – ਇੱਕ ਢੰਗ

ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ 5-6 ਵੀਰਾਂ/ਭੈਣਾਂ ਵੱਲੋਂ 'ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ' ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?

1. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਜੁੜ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਚੇਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ, ਵਿਛਾਈ...। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੇਜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸਰਕਲ ਬਣਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਟੀਕ ਦੀ ਇੱਕ ਇੱਕ ਪੋਥੀ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

3. ਲੜੀਵਾਰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀਰ/ਭੈਣ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸੱਜਣ ਕੇਵਲ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੁਆਲ ਵੀ ਪੁਛਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵੀਚਾਰ ਵੀ ਦਸਦੇ ਹਨ।

4. ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਟੀਕਾਂ ਵਿਚ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ੍ ਨਦਣਰਲਨਿੲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੋਟਸ ਵੀ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

5. ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵੀਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਚਰਚਾ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਕੋਈ ਇੱਕ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਚਲਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

6. ਸਮਾਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਵਧਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਸਭਨਾਂ ਨੇ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ-ਵਿਰਤ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵੀਰ/ਭੈਣ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਿਤਨੇਮ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲੇਟ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

7. **ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ** ਦੀ ਆਰੰਭਤਾ 5 ਵਾਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਵੀਚਾਰ ਸਹਿਤ **ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ** ਮੂਲਮੰਤਰ ਤੇ ਗੁਰਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

8. ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਕੀਤੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪੁਨਰ ਚਰਚਾ (ਰੲਵਸਿੋਨਿ) ਕਰਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ 22 ਵਾਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀਵਾਰ ਵੀਚਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। 'ਸਿਰੀਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ', 'ਮਾਝ ਕੀ ਵਾਰ', 'ਗੁਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ 4' ਤੇ 'ਗੁਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ 5' ਦੀ ਵੀਚਾਰਾਂ ਉਪਰੰਤ ਹੁਣ 'ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ' ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ **ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ ਮਿਲੇ, ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆਵੇ।**

4. **ਅਨੁਭਵ:** ਇੰਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾਲ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:-

· **ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਿਨੀ ਨ ਸੇਵਿਓ ਸਬਦਿ ਨ ਕੀਤੋ ਵੀਚਾਰੁ ॥**
ਅੰਤਰਿ ਗਿਆਨੁ ਨ ਆਇਓ ਮਿਰਤਕੁ ਹੈ ਸੰਸਾਰਿ ॥ (ਅੰਗ ੮੮)

ਕਮਾਲ! ਕਮਾਲ!! ਸਮਝ ਆਈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰਨੀ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਵੀਚਾਰੁ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤਕ ਵੀਚਾਰੁ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਦ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਆਏਗਾ, ਚਾਣਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਤੇ ਐਓ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਜੀਓਂਦੇ ਜੀਅ ਮਰੇ ਵਾਂਗ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਕੋਈ ਚਾਅ ਨਹੀਂ, ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਤੌਖਲਾ...।

ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਰਾਹੀਂ ਟਿਕਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

· **ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਅਤਿ ਅੰਨਾ ਬੋਲਾ...**

ਮੈਂ ਹਾਲੀ ਤੱਕ ਇਹੀ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸਦੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤੀ ਮਾਇਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਓਹੀ ਅੰਨਾ ਤੇ ਬੋਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਥੇ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਮੋਹ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਵੀ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਹੋ

ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਮਤਾ ਵੱਸ ਉਹ ਗੁਰੂ ਕਾ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾ।

- **ਨੰਗਾ ਦੋਜਕਿ ਚਾਲਿਆ ਤਾ ਦਿਸੈ ਖਰਾ ਡਰਾਵਣਾ॥**

ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਜੀਵ ਨੰਗਾ ਆਇਆ ਹੈ ਤੇ ਨੰਗਾ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ। ਪਰ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਇਥੇ ਨੰਗਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰਦੇ ਉਠਾ ਦਿਤੇ। ਉਸਦੇ ਅਵਗੁਣ ਜਦ ਸਭ ਨੂੰ ਦਿੱਸੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

- **ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮ**

ਮੈਂ ਹਾਲੀ ਤੱਕ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਕਰਮ। ਪਰ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸੋਝੀ ਪਈ ਕਿ ਜੋ ਕਰਮ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਕੀਤੇ, ਕਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਹੁਣ ਤੋਂ ਦੋ-ਚਾਰ ਸੈਕਿੰਡ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਉਹ ਵੀ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮ ਹਨ।

- **ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ** ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਤੇ ਮੈਂ ਡੋਲ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ।
- **ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ** ਰਾਹੀਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਤੋ ਬਚਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਦੁਰਾਨ ਵਿਚਾਰਿਆ, ਸਮਝਿਆ ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਫੁਰਮਾਨ ਗੁਣ ਗੁਣਾਂਦੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ ਸੋ ਖੇੜਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਕਰਦੈ ਜਿੰਨੇ ਸੁਆਸ ਹਨ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਕਦੇ ਨਾ ਛਡੀਏ। ਵੇਕਾਰੀ ਵੇੜਿਆ ਮਨ ਵੀ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ।
- **ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ** ਰਾਹੀਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲ਼ਤੀਆਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ । ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਧੁੰਦਲਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਸਾਫ ਹੋ

ਰਿਹਾ ਹੈ ।

- **ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ** ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦ ਵੀ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ 'ਮਨਮੁਖ' ਸ਼ਬਦ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੁਜਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਦਾ ਸੀ ਕਿ ਫਲਾਂ-ਫਲਾਂ ਤਾਂ 'ਮਨਮੁਖ' ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਲੱਗਦਾ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਕਿੰਨੇ ਅਉਗਣ ਹਨ।
- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਮਨ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤੁਰੰਤ ਹੋਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹੈ।
- **ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ** ਰਾਹੀਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਵਸ ਜਾਣ। ਅਸਲ ਗੱਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਪਾਠ ਜਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਹਰ ਪਲ, ਹਰ ਦਿਨ ਸਾਡਾ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਮਨ ਵਿਚ ਚਾਨਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਜੋ ਚੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰ ਲਵੋ ਪਰ ਨਿਰਣਾ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨੋ। **ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵੱਸ ਨਹੀਂ, ਮਨਹਠ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਮੰਨ ਲਈਏ।**
- ਹੁਣ ਜਦ ਵੀ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਠਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਇਹ ਵੀਚਾਰ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਸਿੱਖੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਜ਼ਰੂਰ ਬੰਨਣੀ ਹੈ ।
- ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਬੈਠ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਸਗੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਭਗਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। **ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰਨੀ ਹੀ 'ਤੀਰਥ ਨਾਵਣ' ਹੈ।** ਰਾਮ ਦੇ ਦਾਸਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਹੀ 'ਰਾਮਦਾਸ ਸਰੋਵਰ ਨਾਤੇ' ਹੈ।
- **ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ** ਰਾਹੀਂ ਫੁਰਨਾ ਫੁਰਿਆਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਥੋੜਾ ਬੋਲੀਏ, ਹੋਲੀ

ਬੋਲੀਏ, ਠੀਕ ਬੋਲੀਏ।

ਆਪ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨੈ ਹੈ ਕਿ ਆਓ, ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੀਏ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ **ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ, ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ ਕਰੀਏ – ਜੀਵਨ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ।** ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਹੀ ਨਾਹ ਬੈਠੇ ਰਹੀਏ ਸਗੋਂ ਚੁੱਭੀਆਂ ਲਾਈਏ, ਹੋਰ ਡੂੰਘੇ, ਹੋਰ ਡੂੰਘੇ ਚੁੱਭੀ ਲਾਈਏ – ਵੱਧ, ਹੋਰ ਵੱਧ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਰਤਨ, ਜਵਾਹਰ, ਮਾਣਿਕ, ਮੋਤੀ ਮਿਲਣਗੇ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ : – ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਟੀਕਾ/ਸਟੀਕ ਵਰਤਨ ਲਈ ਆਪ ਜੀ **ਪ੍ਰੋ: ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਰਚਿਤ – ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਰਪਣ ਜਾਂ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ** ਜੀ ਰਚਿਤ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰੀ ਟੀਕਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। **ਅਸਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਹੈ – 'ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਨੁਭਵ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਾ'**

bwxI ivcwr-ivcwr k,
smJ-smJ k pVIe,
stIk q inqnm krn nwl
sihj hI mn itknw Sr h jWdw h[

ਦੁਖ ਦਾਰੂ

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕਈ ਸੱਜਣਾਂ ਪਾਸੋਂ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਜਦ ਸੁੱਖ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਦੁੱਖ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਦਾਰੂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਗੁਰਵਾਕ ਵੀ ਪੜ੍ਹਿਆ/ਸੁਣਿਆ ਹੈ:

"ਦੁਖ ਦਾਰੂ ਸੁਖ ਰੋਗ ਭਇਆ...।"

ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਟੇਜ ਤੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਵੀ ਉਪਰੋਕਤ ਵੀਚਾਰ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਤੇ ਤਰਕ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ।

ਐਪਰ ਜਦ ਆਪਣੇ ਤਨ ਉਪਰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੰਢਾਈ ਤਾਂ ਇਸ ਗੁਰਵਾਕ ਦੇ ਸਹੀ ਅਰਥ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ। ਦੁੱਖ ਤਾਂ, ਰੋਗ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਐਸੀ ਦਾਰੂ ਜਾਂ ਅਉਖਦ (ਦਵਾਈ) ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਮੰਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਵਿਸਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਾਰ, ਕੋਠੀ, ਬੱਚੇ, ਵਹੁਟੀ ਤੇ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਹੀ ਸਾਡੇ ਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਤੇ '**ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ**' ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਪਿੱਛੇ ਪਾ ਦਿੱਤੀ।

ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਦ ਦੁੱਖ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਾਤਿ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਹੈ।

ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦਾਤਿ ਕਹਿਣ ਦਾ ਗੁਣ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਡੱਟ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ, ਭੁੱਖਾਂ ਤੇ ਆਫਤਾਂ ਨੂੰ 'ਦਾਤਿ' ਜਾਂ 'ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼' ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਓ, ਇਸ ਗੁਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੀਏ.....।

ਇਸੇ ਕਲਮ ਤੋਂ

1. ਜੁਪ ਜੀ ਸਾਹਿਬ – ਸੁਆਲ–ਜਵਾਬ

2. ਰਹਰਾਸਿ ਤੇ ਸੋਹਿਲਾ – ਸੁਆਲ–ਜਵਾਬ

3. ਅਨੰਦ ਭਇਆ (ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਸਵਾਲ–ਜਵਾਬ)

4. ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਮਣੀ (ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਸਵਾਲ–ਜਵਾਬ)

5. ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ – ਭਾਗ–1

6. ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ – ਭਾਗ–2 (ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ)

7. ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ