ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਿਹ॥

ਗੁਰਮਤਿ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਕੋਰਸ

GURMAT ELEMENTARY COURSE
(CORRESPONDENCE COURSE)

LESSON 2

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ

ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਗ਼, ਜਵੱਦੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ। ਫੋਨ: 0161-2521700
Email: gurmatgian@rediffmail.com
Website: www.gurmatgian.org

ਸਹਿਯੋਗ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਜੁਝਾਰ ਸਿੰਘ ਗੁਰਮਤਿ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ
ਚੌਂਤਾਂ ਕਲਾਂ, ਰੋਪੜ।
ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਗੁਰਮਤਿ ਕਾਲਜ
ਫ਼ਰੀਦਾਬਾਦ-121001

ਸਭ ਹੱਕ ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਹਵਾਲੇ ਸਹਿਤ ਛਪਵਾ ਕੇ ਵੰਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਠਵੀਂ ਵਾਰੀ : ਅਪ੍ਰੈਲ 2018 20/- ਰੁਪਏ

ਤਤਕਰਾ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ		ਪੰਨਾ
	ਇਤਿਹਾਸ	
1.	ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ	3
2.	ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਹੋਵੈ ਪਰਵਾਨੁ	5
3.	ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ	8
4.	ਤਪਾ ਸ਼ਿਵਨਾਥ	11
5.	ਭਾਈ ਜੀਵਾ ਜੀ	13
6.	ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ	15
7.	ਨਿਡਰਤਾ	17
8.	ਚੌਧਰੀ ਮਲੂਕਾ	18
9.	ਚੌਧਰੀ ਬਖਤਾਵਰ	20
	ਫਿਲਾਸਫ਼ੀ	
10.	ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ	21
11.	ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ	24
12.	ਸਤ ਸੰਗਤ	29
	ਸ਼ਬਦ-ਵੀਚਾਰ	
13.	ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਰਪਾਲ ਆਪੇ ਬਖਸਿ ਲੈ...	34
14.	ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ ...	35
15.	ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਧਰ ਊਪਰਿ ਸੁਖਿ ਬਸਹਿ...	36
16.	ਹਰਿ ਜਸੁ ਰੇ ਮਨਾ ਗਾਇ ਲੈ ਜੋ ਸੰਗੀ ਹੈ ਤੇਰੋ..	37
17.	ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ...	38
	ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ	
18.	ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵ	40
19.	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ	42
20.	ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ	47
	ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ	47

ਨੋਟ:- ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਮਿਤੀਆਂ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ 2003 ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

(ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਮਿਤੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਮਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂ ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਮੁਤਾਬਕ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਮਿਤੀਆਂ ਦੇ ਮਲਾਨ ਦਾ ਇੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ 1752 ਈ. ਵਿਚ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੋ ਹਫਤੇ ਦਾ ਫਰਕ ਪਾ ਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਲੰਡਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਸੀ।)

ਇਤਿਹਾਸ

1. ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਇੱਕ ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਮਹਾਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਸੀ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 18 ਅਪ੍ਰੈਲ ਸੰਨ 1504 ਨੂੰ ਮੱਤੇ ਦੀ ਸਰਾਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੁਕਤਸਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਭਾਈ ਫੇਰੂ ਮੱਲ੍ਹ ਜੀ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦਯਾ ਕੌਰ ਜੀ ਸੀ।

ਸੰਨ 1519 ਵਿੱਚ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਭਾਈ ਦੇਵੀ ਚੰਦ ਦੀ ਸਪੁੱਤਰੀ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਦੋ ਪੁੱਤਰ ਬਾਬਾ ਦਾਸੂ ਜੀ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਦਾਤੂ ਜੀ ਅਤੇ ਦੋ ਸਪੁੱਤਰੀਆਂ ਬੀਬੀ ਅਮਰੋ ਜੀ ਅਤੇ ਬੀਬੀ ਅਨੋਖੀ ਜੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਤਾਂ ਸੀ ਪਰ ਸਹੀ ਸੋਝੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਕਰੋਪੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਦੇਵੀ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈ ਜੋਧ ਜੀ ਕੋਲੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਬੜੀ ਮਿੱਠੀ ਲੱਗੀ। ਮਨ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿ ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਇਤਨੀ ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸੰਨ 1532 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਦੇਵੀ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆ ਗਈ। ਮਨ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਇਆ ਕਿ ਦੇਵੀ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਭੁੱਲ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਏ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਪਾਸ ਰਹਿ ਕੇ, ਬਾਣੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਆ ਗਈ। ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ। ਸੋਝੀ ਆ ਗਈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਰੱਥ ਹਨ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਇੰਨਾ ਮੋਹਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣਦੇ ਤੇ ਹਰ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਲਈ ਸਦਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ।

ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣੇ ਜਾਣ ਲੱਗੇ। ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸਰਬ ਗੁਣ ਸੰਪੰਨ ਜਾਣ ਕੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦੀ ਰਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵੀ ਲਈਆਂ ਤਾਂ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਵੀ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕੇ।

ਹਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਸਫਲ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਬੜੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਏ। ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਬੜੇ ਪਿਆਰੇ ਸਿੱਖ ਸਨ, ਹੁਣ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਨਾਲ ਲਾਇਆ। ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ 18 ਸਤੰਬਰ 1539 ਨੂੰ ਗੁਰਿਆਈ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਹਿਬ ਜੀ 22 ਸਤੰਬਰ 1539 ਨੂੰ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾ ਗਏ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਸਮਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਉਸੇ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਆ ਗਏ। ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਬਿਆਸਾ ਨਦੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਕੁ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਤੇ ਹੈ (ਵੈਰੋਵਾਲ ਪਿੰਡ ਬਿਆਸਾ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਹੈ ਜੋ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਹੈ)। ਜੋ ਨੇਮ ਕਰਤਾਰਪੁਰ (ਰਾਵੀ ਦੇ ਕੰਢੇ) ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਏ ਸਨ, ਉਹੋ ਹੀ ਹੁਣ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਪ੍ਰਾਰੰਭ ਹੋ ਗਏ। ਆਮ ਲੋਕਾਈ ਵਿਚ ਜ਼ਾਤ-ਪਾਤ ਦੇ ਅਣ-ਮਨੁੱਖੀ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ੂਦਰ ਅਖਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਦਕਾ ਨੀਵੇਂ ਅਖਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਤਮਿਕ ਕਲਿਆਣਤਾ ਵੀ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਲੰਗਰ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੀ। ਇਸ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਆਪ ਹੱਥੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ। ਲੰਗਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਉਚੇ-ਨੀਵੇਂ ਅਖਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਪੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬਹਿ ਕੇ ਛਕਦੇ, ਇਉਂ ਉਚ ਨੀਚ ਦੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਤੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਵੱਲ ਭੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਖਾੜੇ ਲਗਾਉਣੇ ਆਰੰਭ ਕੀਤੇ, ਜਿਥੇ ਸਿੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ, ਘੋਲ-ਯੁੱਧ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੀ:- ਐਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੇੜਨਾ, ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਤੰਗ ਹੀ ਕਰੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੁਧਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਬਦ-ਅਮਨੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਚਾਓ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਦ ਸ਼ੇਰ ਸ਼ਾਹ ਸੂਰੀ ਪਾਸੋਂ ਹਾਰ ਖਾ ਕੇ ਹਮਾਯੂੰ ਲਾਹੌਰ ਵੱਲ ਭੱਜਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਸੁਣੀ ਤੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਆਇਆ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮੱਲ-ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਘੋਲ-ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਵੇਖ ਰਹੇ ਸਨ। ਹਮਾਯੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਖੜਾ ਰਿਹਾ ਪਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਉੱਧਰ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਾ ਦਿਤਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਹਮਾਯੂੰ ਕ੍ਰੋਧਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ! ਉਸ ਤਲਵਾਰ ਧੂਹ ਲਈ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਹੱਸ ਕੇ ਬੜੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, 'ਬਈ ਇਹ ਤੇਰੀ ਤਲਵਾਰ ਸ਼ੇਰ ਸ਼ਾਹ ਸੂਰੀ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਸਮੇਂ ਕਿਥੇ ਗਈ ਸੀ, ਹੁਣ ਇਹ ਪੀਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਵਿਖਾਉਣ ਲੱਗਾ ਹੈਂ?' ਹਮਾਯੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਇਆ, ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਤੇ ਸੀਸ

ਨਿਵਾਇਆ ਅਤੇ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਕ੍ਰਿਤਾਰਥ ਹੋਇਆ, ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਰਤ ਗਈ।

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵੱਲ ਚੋਖਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਤਿਆਰ ਕਰ ਗਏ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ। ਸਿੱਖੀ ਉੱਤੇ ਹੋ ਰਹੇ ਨਿੱਤ ਨਵੇਂ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਕੌਮ ਜੋ ਪੁੰਗਰ ਰਹੀ ਸੀ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਜਿਥੇ ਸਖੀ ਸਰਵਰਾਂ(ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਮ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਮੁਸਲਮਾਨੀ ਮੱਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ) ਦਾ ਖਾਸ ਜ਼ੋਰ ਸੀ, ਉਥੇ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਉਚਾਰੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਥੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਭੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜੋ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੈ।

ਸੰਨ 1541 ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਦਾ ਲਈ ਸ਼ਰਨ ਆ ਗਏ। ਗਿਆਰ੍ਹਾਂ-ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਅਥਾਹ ਸੇਵਾ ਤੇ ਘਾਲ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਮਨ ਜਿੱਤ ਲਿਆ। ਬਾਬਾ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨਾਲ ਖੁਣਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਤਪੇ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸੰਗਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਬਾ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸੰਨ 1546 ਵਿੱਚ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਨਗਰ ਵਸਾਉਣਾ ਅਰੰਭ ਕੀਤਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਮਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ, ਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਆਈ ਕਾਰ-ਭੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਂਝੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਸਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਥਾਪਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨੁਸਾਰ (ਗੁਰੂ) ਬਾਬਾ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਆਈ ਤੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ, ਆਪਣੀ ਰਚੀ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਭਗਤ ਬਾਣੀ ਸਮੇਤ, ਜਿਸ ਦੀ ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਉਹ ਬਾਣੀ ਦੀ ਪੋਥੀ ਭੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿਤੀ ਗਈ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ 16 ਅਪ੍ਰੈਲ 1552 ਨੂੰ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾਏ।

***

2. ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਹੋਵੈ ਪਰਵਾਣੁ

ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਰਾਹ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਜਿਹਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਵਾਲ, "ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ" ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੁਗਾਂ ਜੁਗਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, "ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ" ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕੋਈ

ਵੀ ਸਚਿਆਰਾ ਭਾਵ ਹਰ ਜਨ ਭਾਵ ਰੱਬ ਵਰਗਾ, ਭਾਵ "ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਤੱਕ ਦੀ ਇੱਕੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਸਚਰਜ ਜਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਈ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਕਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹਰ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਬੇਝਿਜਕ ਕਰਦੇ ਰਹੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਝਲਕੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰੀਬ, ਸ਼ੂਦਰ ਅਤੇ ਅਛੂਤ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦਵੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਠਿਨ ਤੋਂ ਕਠਿਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ। ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹੇ ਤੇ "ਖਸਮੇ ਕਾ ਮਹਿਲ" ਪਾਉਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਹੋ ਗਏ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਝੁੱਕ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸਿਰ ਨਿਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੀ ਉਚੇਰਾ ਥਾਂ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਾਇ ਬਲਵੰਡ ਜੀ ਦਾ ਇਹ ਬਚਨ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਰਜ ਹੈ:

ਪਏ ਕਬੂਲੁ ਖਸੰਮ ਨਾਲਿ, ਜਾਂ ਘਾਲ ਮਰਦੀ ਘਾਲੀ॥ (ਪੰਨਾ :967)

ਭਾਵ : ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੇ ਮਰਦਾਂ(ਬਹਾਦਰਾਂ) ਵਾਂਗ ਇਤਨੀ ਅਣਥੱਕ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬੂਲ ਹੋ ਗਏ।

ਸੱਤ ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਮਰਦਾਂ ਵਾਲੀ ਘਾਲ ਘਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪ ਜੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਅੰਗ ਹੋਕੇ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੋ ਗਏ। ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਦੀ ਐਸੀ ਸੁੰਦਰ ਮਿਸਾਲ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:

1. ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਡੂਰ ਗਏ ਤਾਂ ਘਰ ਦਿਲ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਮੁੜ ਮੁੜ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਪਿਆਰੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਰਵੱਈਆ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ। ਅਖੀਰ ਆਪ ਜੀ ਰੂਹ ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲ ਚੱਲ ਪਏ। ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਝੋਨੇ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਦੀਨ ਪੁੱਟ ਰਹੇ ਸਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪੰਡਾਂ ਬਣ ਗਈਆਂ।ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸਾਨ ਇਹ ਕੰਮ ਛੋਟੀ ਜਾਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮੀ ਕਮੀਣਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਬਾਬਾ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਪੰਡਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਲੈ ਚਲੋ, ਭਾਵੇਂ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਰੇਸ਼ਮੀਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਆਪਣਾ ਜਾਤ ਅਭਿਮਾਨ ਛੱਡ ਕੇ ਛੋਟੀ ਜਾਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲ ਵੀ ਦੇਰ ਨਾ ਲਾਈ। ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰ ਪਏ।

2. ਇੱਕ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਖੂਹ ਤੇ ਕੇਸੀਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਗਏ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਦਹੀਂ ਵਾਲਾ ਖਾਲੀ ਕਟੋਰਾ ਗੰਦੇ ਚਿੱਕੜ ਦੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਵਰਣ ਵੰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਗੰਦੇ ਚਿੱਕੜ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਵਗੈਰਾ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ ਕੰਮੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਟੋਰਾ ਕੱਢ ਲਿਆਉ। ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਹੁਕਮ ਅੱਗੇ ਜਾਤੀ ਭਰਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਝੱਟ ਪੱਟ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਵੜ ਕੇ ਕਟੋਰਾ ਕੱਢ ਲਿਆਏ।

3. ਇੱਕ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਜਦੋਂ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੋਹਲਿਆ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਚੂਹੀ ਮਰੀ ਪਈ ਸੀ। ਮਰਿਆ ਜਾਨਵਰ ਵਗੈਰਾ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨੀਵੀਂ ਜਾਤ ਦੇ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਝੱਟ ਪੱਟ ਉਹ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚੂਹੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਆਏ।

4. ਸਰਦੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬੜਾ ਮੀਂਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਇੱਕ ਕੰਧ ਡਿੱਗ ਪਈ। ਰਾਜ ਮਿਸਤ੍ਰੀ ਵਗ਼ੈਰਾ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਗ਼ਰੀਬ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਬਾਬਾ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ। ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹਲਕੇ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਪਾਰੀ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਇਹ ਕੰਮ ਨਵੀਂ ਹੱਡ ਬੀਤੀ ਸੀ। ਠੰਢ ਦੀ ਰਾਤ ਹੋਵੇ, ਮੀਂਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਵਪਾਰੀ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਠੰਡੇ ਗਾਰੇ ਵਿੱਚ ਖਲੋਤਾ ਠੰਢੀ ਗਿੱਲੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਕੰਧ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਕੰਧ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖੁਰ ਰਹੀ ਸੀ ਤੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਰੱਬ ਰੂਪ ਅਤੇ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

5. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਵਾਰੀਂ ਸਰਦੀ ਦੀ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਹੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਅਤੇ ਦਰਿਆ ਰਾਵੀ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਦਰਿਆ ਦਾ ਬਰਫ਼ ਵਰਗਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੀ ਹੀ ਰਾਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਗਰੀਬ ਧੋਬੀਆਂ ਨੇ ਕਪੜੇ ਧੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ ਕਮਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਹੀ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਸੁੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਟਕ ਪਟਕ ਕੇ ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਵਰਗੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਡਾਂ ਤੇ ਹੰਡਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਭੇਜਿਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਆਪ ਜੀ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਦਰਿਆ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਘਾਲਣਾ ਵੀ ਘਾਲ ਆਏ।

6. ਹਿੰਦੂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਵਰਣ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਕਰੋੜਾਂ ਹੀ ਐਸੇ ਗ਼ਰੀਬ, ਸ਼ੂਦਰ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਚੁੱਕੇ ਸਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਐਸਾ ਤਬਕਾ ਸੀ ਜੋ ਗਰੀਬੀ ਹੱਥੋਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਮੁਰਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਵਿਖਾਉਣਾ ਸੀ। ਰਾਵੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਇੱਕ

ਦਿਨ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਰਦੇ ਵਾਂਗ ਕੱਪੜੇ ਥੱਲੇ ਕੁਝ ਪਿਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਖਾਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ। ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ "ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ! ਹੁਕਮ ਕਰੋ। ਕਿਧਰੋਂ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਸਿਰ ਵੱਲੋਂ।

ਬਸ ਇਹ ਸੀ ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਦੀ ਉਹ ਹੱਦ ਜੋ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਭ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਆਖਣ ਲੱਗੇ, "ਤੇਰੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੇਤ ਨਹੀਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੀਚਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜਨ ਮੈਂ ਆਇਆ ਸਾਂ ਤੂੰ ਭੀ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਹੀ ਆਪਾ ਹੈਂ। ਮੇਰਾ ਹੀ ਅੰਗ ਹੈਂ।"

***

3. ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ

ਕਿਸੇ ਜੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਵੱਡਾ ਮਾਣ ਸਨਮਾਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਵੀ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੱਥਰ ਦੀ ਔਰਤ ਦੀ ਪੂਜਾ ਦੇਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਡ- ਮਾਸ ਦੀ ਅਸਲ ਔਰਤ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਬੁਰਾ ਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਔਰਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਪੈਰਾਂ ਥੱਲੇ ਰੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਨੂੰ ਢੋਲ, ਪਸ਼ੂ, ਅਤੇ ਗੰਵਾਰ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਹੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ –

ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ, ਜਿਤ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ॥ (ਪੰਨਾ-473)

ਭਾਵ: "ਉਸ ਇਸਤਰੀ ਜ਼ਾਤੀ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਧਰਮੀਆਂ-ਰਾਜਿਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ।" ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਔਰਤ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਧਾਰਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪਤੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ 'ਭਾਵ' ਸ਼ੁੱਭ ਇਨਸਾਨੀ ਗੁਣ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹੀ ਬਖਸ਼ੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਹ ਉੱਤਮ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਇਤਨੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਝੂਠੀ ਲੋਕ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਵਡਿਆਈ ਦੀ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ ਅਤੇ ਜੇ ਐਸਾ ਕੁਝ ਸੁੱਤੇ ਸਿੱਧ ਮਿਲ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਪਤੀ, ਭਰਾ, ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸੰਤਾਨ ਦੇ ਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਗੁਪਤ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਲੋਚਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਝੂਠੇ ਲੋਕ ਵਿਖਾਵੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਵੱਲ ਤੁਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਹਰ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੁਣ ਵੇਖਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਨਾਂ ਨੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਿਸਮ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਉਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਗੁਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ੁੱਭ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਾਰੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਖਲੋਤੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਬੀਬੀਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਸਿੱਖ ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਤਿਆਗਣ ਬੀਬੀ ਸੁਲੱਖਣੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਮਹਿਲ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਦਾ ਨਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਗਤੀ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਕਾਰਣ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਯਥਾਯੋਗ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿੱਠੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਭ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਸਨ। ਆਪ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇਵੀ ਚੰਦ ਜੀ ਸਨ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਇਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਹੋਇਆ। ਖੀਵੀ ਜੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨਾਲ ਮਾਤਾ ਵੈਰਾਈ ਜੀ ਨੇ ਹੀ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ਬੀਬੀ ਵੈਰਾਈ ਜੀ ਚੌਧਰੀ ਤਖਤ ਮਲ੍ਹ ਦੀ ਪੁੱਤਰੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਪਾਸ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਭਾਈ ਫੇਰੂ ਮੱਲ੍ਹ ਜੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਇਹ ਵਿਆਹ 1519 ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਬਾਬਾ ਫੇਰੂ ਮੱਲ੍ਹ ਜੀ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਜੱਥਾ ਲੈ ਕੇ ਦੇਵੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਜਦ ਬਾਬਾ ਫੇਰੂ ਮੱਲ੍ਹ ਜੀ 1526 ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਗਏ ਤਾਂ ਸੰਗ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਆ ਪਿਆ। ਪਰ ਆਪ ਛੇਤੀ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਣ ਸਿੱਖ ਬਣ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰੁਕ ਗਏ ਸਨ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜੱਥੇ ਨਾਲ ਨਾ ਆਇਆ ਦੇਖ ਕੇ ਲੋਕੀਂ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਨੂੰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਪਰ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ ਸਦਾ ਪਤੀ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਦਾ ਗੁਣ ਹੀ ਸੀ, ਜੋ ਐਸੇ ਬਿਖੜੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਅਡੋਲ ਖੜੇ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪੂਰੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ 'ਜੇ ਉਹ ਗੋਦੜੀ ਪਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮੈ ਲੀਰਾਂ ਹੰਡਾਸਾਂ। ਜਿਸ ਹਾਲ ਰਖੇਗਾ ਉਸ ਹਾਲ ਰਹਾਂਗੀ'। ਆਪ ਨੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਭਗਤੀ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ, ਪਰ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਥੇ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਜੋਗ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖੀਵੀ ਜੀ ਨੇ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ। ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਆ ਪਿਆ। ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਾਲਣਾ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇਵੀ ਚੰਦ ਜੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ। ਜੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਸੱਤ ਸਾਲ (1532-1539) ਤੱਕ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕੋਲ ਰਹਿ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਖੀਵੀ ਜੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ।

ਜਦ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ 1539 ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਗੱਦੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠੇ ਤੇ ਖੀਵੀ ਜੀ ਉੱਤੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆ ਪਈ। ਜੋ ਬੂਟਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਲਾਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਟਿੱਕ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਖਾਤਰ ਹਰੀਕੇ ਪੱਤਣ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਸਜਾਏ ਗਏ ਸਿੱਖੀ ਮਹਿਲ ਨੂੰ ਜਥੇਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਲੰਮੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਦੌਰਿਆਂ ਕਾਰਨ ਦੂਰੋਂ-ਨੇੜਿਓਂ ਸੰਗਤਾਂ ਵਹੀਰਾਂ ਪਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਆਉਦੀਆਂ। ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਜਿਵੇਂ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਨੇ ਸੁਚੱਜੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਆਈ ਭੇਟਾ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਲੈ ਲਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਾ ਆਵੇ।

ਮਾਤਾ ਜੀ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਬਹੁਤ ਤੜਕੇ ਉਠਦੇ। ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਕੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ, ਭਾਈ ਜੋਧ ਰਸੋਈਆ ਅਤੇ ਭਾਈ ਕਿਦਾਰਾ ਜੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੇ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਐਸੀ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਭਾਲਿਆ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤੀ, ਤੋਟ ਤਾਂ ਕਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹਰ ਵੱਡਾ, ਛੋਟਾ, ਗ਼ਰੀਬ, ਅਮੀਰ, ਸਭ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਸੰਭਾਲ ਪਾਉਂਦੇ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਰੱਖਿਆ। ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਪੁੱਤਰ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਆਪ ਨੇ ਸੁਚੱਜੀ ਮਾਂ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਵੀ ਕੰਠ ਕਰਵਾਈ। ਬੀਬੀ ਅਮਰੋ ਜੀ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਪੁੱਤਰੀ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਬਾਬਾ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਹੀ ਹੋ ਗਏ।

ਜਦੋਂ ਦਾਤੂ ਜੀ ਅਤੇ ਦਾਸੂ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਗੱਦੀ ਮਿਲਣ ਉੱਤੇ ਵਿਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਤਾਂ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਦੋਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰ ਕੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਵਾਈ। ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਪਤੀ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜੋ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦਿਖਾਈ ਉਹ ਸਭ ਸਿੱਖ ਬੀਬੀਆਂ ਲਈ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾਉਣ ਬਾਅਦ ਵੀ ਗੁਰੂ-ਘਰ ਵਿਖੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਉਸੇ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਭਾਵੇਂ ਕਾਫੀ ਬਿਰਧ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ਪਰ ਲੰਗਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਸਿਆ ਤਾਂ ਉਥੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਏ 1582 ਵਿੱਚ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹੀ ਗੁਰਪੁਰੀ ਸਿਧਾਰੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਆ ਕੇ ਹੱਥੀਂ ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ। ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ

ਅਤਿ ਧੀਰਜ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਧਰਮ ਦੀ ਮੂਰਤ, ਸਦਾ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਸਨ। ਜੋ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖ ਬੀਬੀਆਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ੍ਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ। ਭਾਈ ਬਲਵੰਡ ਜੀ ਆਪਣੀ ਵਾਰ ਜੋ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਖਦੇ ਹਨ:-

ਬਲਵੰਡ ਖੀਵੀ ਨੇਕ ਜਨ ਜਿਸੁ ਬਹੁਤੀ ਛਾਉ ਪੜ੍ਹਾਲੀ ॥
ਲੰਗਰਿ ਦਉਲਤਿ ਵੰਡੀਐ ਰਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖੀਰਿ ਘਿਆਲੀ ॥

(ਪੰਨਾ-967)

ਭਾਵ, ਰਾਏ ਬਲਵੰਡ ਜੀ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਦੀ ਉਸਤੱਤ ਕਰਦਿਆਂ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਵਾਂਗ ਬੜੇ ਨੇਕ ਹਨ, ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਛਾਂ ਬਹੁਤ ਘਣੀ ਹੈ ਭਾਵ ਮਾਤਾ ਜੀ ਪਾਸ ਬੈਠਿਆਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਤੀ-ਠੰਡ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਤਿਸੰਗ ਰੂਪ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ ਰਸ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਦਕਾ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਵਾਲੀ ਖੀਰ ਵੰਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

***

4. ਤਪਾ ਸ਼ਿਵਨਾਥ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਦਰ-ਅਸਲ ਕਦੇ ਵੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਰ-ਉਪਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਾਰਨ ਸੜਦੀ-ਬਲ਼ਦੀ ਲੋਕਾਈ ਵਿਚ ਸੱਚ ਧਰਮ ਦੀ ਠੰਡਕ ਪੁਚਾਉਣ ਲਈ ਲੰਬੇ-ਲੰਬੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਦੌਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਨੂੰ ਅਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਅਚੱਲ ਵਟਾਲੇ ਦੇ ਮੇਲੇ ਸਮੇਂ ਜੋਗੀਆਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਆਮ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀਆਂ ਦੇ ਲਿਬਾਸ ਵਿਚ ਦੇਖ ਕੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੇ ਮੁੜ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਹੀ ਬਣਨਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਭੇਖ ਕਿਉਂ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਜੇ ਉਦਾਸੀ ਭੇਖ ਪਵਿੱਤਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਇਆ ਹੀ ਕਿਉਂ? ਜਦ ਤਕਰਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਕਿ ਹੇ ਜੋਗੀਓ! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ, ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਮੰਨਦੇ ਅਤੇ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਨੀਵੇਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਅਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਨੀਵੇਂ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀਆਂ ਦੇ ਘਰੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪੇਟ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਭਿਖਿਆ ਮੰਗਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਅਚੱਲ ਵਟਾਲੇ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਜੋਗੀਆਂ ਦਾ ਲੱਕ ਹੀ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਜੋਗੀਆਂ ਦਾ ਥੋਥਾਪਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਧਰਮ ਦਾ ਬੋਲ-ਬਾਲਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਕਈ ਥਾਈਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਬਚਾ ਕੇ ਬਚੇ-ਖੁਚੇ ਜੋਗੀ ਆਪਣੀ ਸਾਖ਼ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਮਾਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਖਡੂਰ

ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੱਠ ਸੀ। ਇਸ ਮੱਠ ਦਾ ਮੁਖੀ ਇੱਕ ਕੰਨ-ਪਾਟਾ ਜੋਗੀ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਸੀ। ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਦੇ ਕਰੋਧੀ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਖਡੂਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਜੋਗੀ ਦਾ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੋਹਬ ਤੇ ਦਬਦਬਾ ਸੀ। ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਦਬਦਬਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਜੋਗੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਰੱਖਦਾ ਸੀ।

ਜਦ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਇਆ ਤਾਂ ਇਹ ਜੋਗੀ ਆਪਣੇ ਮੱਤ ਦੇ ਥੋਥੇਪਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਖਿਸਕ ਤੁਰਿਆ। ਇਸ ਜੋਗੀ ਨੇ ਇਸ ਆਸ ਨਾਲ ਦੱੜ ਵੱਟ ਲਈ ਸੀ, ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਤਾਂ ਭਲੇ ਦਿਨ ਆਉਣਗੇ। ਜੋਗੀ ਦਾ ਡੇਰਾ ਖਾਲੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ। ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਦ ਉਹ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੋੜਾ ਅਟਕਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਮਗਰ ਲਾ ਲਵੇ। ਕਰਨੀ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਮੀਂਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਿਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਮੀਂਹ ਆਸਰੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮੀਂਹ ਨਾ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸਾਨ ਚਿੰਤਿਤ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਸਨ। ਹਰੀਆਂ ਖੇਤੀਆਂ ਵੀ ਸੁੱਕਣ ਲਗ ਪਈਆਂ। ਮੀਂਹ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਪਿਛੇ, ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਅਤੇ ਕਦੇ ਘੱਟ।

ਜੋਗੀ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਨੇ ਮੌਕੇ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ-ਮੀਂਹ ਕਿਵੇਂ ਪਵੇ? ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਫਲ ਤਾਂ ਅੰਤ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਹੈ ਨਾ। ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਤੋੜ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਸਾਧਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਰੂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਬੱਚੇਦਾਰ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਕੇਵਲ ਅਸੀਂ ਹੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਇਹ ਉਪੱਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਹਾਨ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਭ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਸ਼ਾਖਸ਼ਾਤ ਸਰੂਪ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੇ ਸਗੋਂ ਬਲ਼ਦੀ ਤੇ ਤੇਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਜੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਇੰਨੇ ਹੀ ਕਲਾਵਾਨ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਮੀਂਹ ਪੁਆ ਦੇਣ। ਈਰਖਾਲੂ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਇੰਨਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਗਿਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੋ, ਮੀਂਹ ਮੈਂ ਆਪ ਵਸਾ ਦੇਵਾਂਗਾ।

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਸ ਭਰਮ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਆਪ ਹੀ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੌਰੇ ਲਈ ਤੁਰ ਪਏ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਭੈਰੋਵਾਲ, ਤੁੜ ਆਦਿ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਖ਼ਾਨ ਰਜ਼ਾਦਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਡੇਰਾ ਲਾਇਆ। ਟਿਕਾਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ

ਤੇ ਪਿੰਡ ਖ਼ਾਨ ਛਾਪਰੀ ਵੱਸ ਗਿਆ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ (ਗੁਰੂ) ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਗੁਰੂ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਬਾਸਰਕੇ ਗਏ ਹੋਏ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਜਦ ਸਾਰੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇਖੇ ਤਾਂ ਦੰਗ ਰਹਿ ਗਏ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਵੀ ਹੋਏ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਰਗੀ ਧਰਮ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਤੇ ਰੱਬੀ ਪਿਆਰ ਵਰਗੀ ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਮੂਰਤ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਕੰਨਪਾਟੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦੁਆਰਾ ਨਿਬੜਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਬਾਬਾ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਕਰ ਲਿਆ। ਬਾਬਾ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਧਰਮ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵਹਿਮ-ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭਟਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਮੀਂਹ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾ ਪਿਆ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਬਾ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਰਾਮਾਤ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਪੁਆ ਕੇ ਵਿਖਾਵੇ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਈਰਖਾ ਭਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ਼ ਭੁਗਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਵਰਖਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅੱਗੇ ਹੀ ਕਿਸਾਨ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਸਨ। ਉਪਰੋਂ ਜੋਗੀ ਦੀ ਮੀਂਹ ਪੁਆਉਣ ਦੀ ਫੜ੍ਹ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ ਕਾਰਣ ਕਿਸਾਨ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਔਖੇ ਸਨ। ਬਾਬਾ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ।

ਲੋਕ ਹੁਣ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਗਏ ਕਿ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਇਸ ਜੋਗੀ ਦੀ ਈਰਖਾ ਕਾਰਨ ਨਗਰ ਛੱਡ ਕੇ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਮਹਾਂ ਅਪਰਾਧ ਵੀ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਨੇ ਹੀ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਏ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਨੂੰ ਗਲ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਐਸਾ ਘਸੀਟਿਆ ਕਿ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਪ੍ਰਾਣ ਤਿਆਗ ਗਿਆ। ਉਪਰੋਂ ਕਰਨੀ ਕਰਤਾਰ ਦੀ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਬੱਦਲ ਛਾ ਗਏ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਪਿਆ।

***

5. ਭਾਈ ਜੀਵਾ ਜੀ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲਈ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਕਮ ਕੀ ਹੈ? ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਅਟੱਲ ਨਿਯਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜ, ਚੰਨ, ਰਾਤ, ਦਿਨ, ਮੌਸਮ, ਹਵਾ ਆਦਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਜਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਖੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝਾਈ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ ਅੰਦਰ ਭਾਈ ਜੀਵਾ ਜੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਜੀਵਾ ਜੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸੁਪਤਨੀ ਜੀਵਈ ਪਿੰਡ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮੀਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਭਾਈ ਜੀਵਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਜੀਵਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਲਈ ਖਿਚੜੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਭਾਈ ਜੀਵਾ ਜੀ ਘਰੋਂ ਖਿਚੜੀ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਹਨੇਰੀ ਚਲਦੀ ਰਹੀ। ਜੀਵਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਕਿ ਹਨੇਰੀ ਰੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਹ ਖਿਚੜੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੇ। ਉੱਧਰ ਸਵੇਰੇ ਭਾਈ ਜੀਵਾ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ "ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਨੇਰੀ ਰੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਲੰਗਰ ਲਈ ਖਿਚੜੀ ਲੈ ਆਵਾਂ।"

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, "ਭਾਈ ਜੀਵਿਆ! ਤੁਸੀਂ ਹਨੇਰੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਹਨੇਰੀ ਤਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਨੇਰੀ ਦੇ ਚੱਲਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਨੇਕਾਂ ਜਹਾਜ਼ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ (ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਹਵਾ ਦੇ ਵੇਗ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਸਨ।) ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਚੱਲਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਜ਼ਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਨੇਰੀ ਚੱਲਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਜੀਵ ਸੱਪ ਆਦਿ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੂੰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਨੇਰੀ ਰੁਕਵਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵਾਝਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨੋਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਅਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹਰ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪਾ, ਆਪਣੀ ਹਉਂਮੈ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੇਰ-ਤੇਰ ਦਾ ਸ਼ੰਕਾ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਪਦਾਰਥ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਸਮੇਂ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਜੀਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਆਪਣੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਸਾ ਅਗਿਆਨੀ ਜੀਵ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਣ ਕੇ ਮੋਹ-ਪਿਆਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤਾਂ ਪਿਉ ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਪਿਉ-ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਲੇਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਫਿੱਕਾ ਅਤੇ ਬੇਸੁਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡਾ ਪਿਤਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ-ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰੀਏ

ਤਾਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।"

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਬਨਾਉਣਾ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਭਾਈ ਜੀਵਾ ਜੀ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲੱਗੇ।

***

6. ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ

ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ, ਡੱਲਾ ਨਗਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਵਾਨ ਸਿੱਖ ਸਨ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਗੁਰੂ ਆਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੀ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਲੋਂ ਪਰਮਹੰਸ ਦੀ ਪਦਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਆਪ ਬੜੇ ਸਿਦਕੀ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖ ਸਨ। ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਂਕ ਰਖਦੇ ਸਨ, ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪੁੰਨ ਵੀ ਸਨ। ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਸਨ, ਝੱਖੜ ਹੋਵੇ, ਮੀਂਹ-ਹਨੇਰੀ ਹੋਵੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਨਾਲ ਐਸਾ ਪ੍ਰੇਮ ਸੀ ਕਿ ਵਗਦੇ ਦਰਿਆ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਘੋੜੇ ਸਮੇਤ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਕਰਣੀ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਕਰਕੇ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਮਾਣ ਸਤਿਕਾਰ ਸੀ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲੱਗੇ, ਪਾਤਸ਼ਾਹ! ਬਖਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ, ਦਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੋ, ਕਿ ਪਰਮਹੰਸ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ, ‘‘ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ, ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੰਸ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦਸਦੇ ਹਾਂ। ਹੰਸ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਜਾਂ ਝੀਲਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁੱਚੇ ਮੋਤੀ ਚੁਗਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਸੀ ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਹੰਸ ਆਪਣੀ ਚੁੰਝ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀਰੇ ਅਤੇ ਮੋਤੀ ਹਨ। ਜੋ ਜੀਵ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ, ਮੰਨ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜੋ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗਿਆਨ ਹੰਸ ਦੀ ਚੁੰਝ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਇਸ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਸ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮਤਿ ਤੇ ਮਨਮਤਿ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਜੀਵ ਦੀ ਹੋਂਦ ਆਤਮਾ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ। ਜੀਵ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਇਸ ਜੀਵ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ

ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਾਗਜ਼ ਉਪਰ ਕਲਮ ਤੇ ਸਿਆਹੀ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਾਗਜ਼ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਜੀਵ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਹਾ ਲੈਂਦਾ ਭਾਵ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦੀ ਖਾਤਰ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਨੂੰ ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਦੇ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸਹਿਜ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਜੀਵ ਪਰਮਹੰਸ ਦੀ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਸਮਝੇ, ਉਹ ਹੀ ਪਰਮਹੰਸ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ ਆਪ ਵੀ ਪਰਮਹੰਸ ਦੀ ਪਦਵੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਜਿਥੇ-ਜਿਥੇ ਗਏ ਸਨ, ਉਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕ ਨਵਾਂ-ਨਰੋਆ ਸਮਾਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਇਕ-ਰੂਪਤਾ ਤੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਥੇਬੰਦਕ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਨ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕੀਤਾ ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੀਵਨ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਨ, ਜਥੇਬੰਦਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਏ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ 22 ਮੰਜੀਆਂ ਤੇ 52 ਪੀੜ੍ਹੇ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ। ਮੰਜੀਦਾਰ ਇੱਕ ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਾਲਾ ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਗੁਰੂ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਸਭ ਮੰਜੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਆਪ ਲਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਮੰਜੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੈਂਟਰ ਸਨ।ਮੰਜੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਪੀੜ੍ਹੇਦਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਸਿੱਖ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤੀ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸਿੱਖੀ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਤੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਭ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਬੜੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਸਨ। ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀ ਸਬੰਧੀ ਪੈ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਭੁਲੇਖੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ

ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖੀ ਸਿਧਾਤਾਂ ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਰਹੁ-ਰੀਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਅਰ ਖਾਲਸ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਕਾਰਨ ਅਨ-ਮਤੀ ਲੋਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲ-ਗੱਡ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੀਆ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਮੰਜੀਦਾਰ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਸਿੱਖੀ ਸਿਧਾਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਪਾਏ ਸਭ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕੋਲੋਂ ਨਿਵਿਰਤ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਮੰਜੀਦਾਰ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਪਾਸੋਂ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮੁਹਿੰਮ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਇਕਰੂਪਤਾ, ਨਿਰੋਲਤਾ ਆਦਿਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕੇਵਲ ਮਿਲਗੋਭਾ ਰਹੁ-ਰੀਤਾਂ ਤੇ ਮਿਲਗੋਭਾ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕ ਮੰਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ ਦੇ ਨੇਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆਇਆ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਈ ਅੱਲਾ ਯਾਰ ਖਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪਠਾਣ ਸਨ ਤੇ ਘੋੜਿਆਂ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਲਾਹੌਰ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਪਠਾਣ ਅੱਲਾਯਾਰ ਖਾਂ ਇਤਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਉਥੋਂ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਤੀਸਰੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਜਾ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਧਾਰਨ ਕੀਤੀ। ਭਾਈ ਅੱਲਾ ਯਾਰ ਖਾਂ ਇੰਨੇ ਨੇਕ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਬਣੇ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋਂ ਮੰਜੀਦਾਰ(ਪ੍ਰਚਾਰਕ) ਥਾਪੇ ਗਏ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਸਿੱਖੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਭਾਈ ਦਇਆ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਸਨ।

***

7. ਨਿਡਰਤਾ

26 ਦਿਸੰਬਰ 1530 ਈ. ਨੂੰ ਬਾਬਰ ਆਗਰਾ ਵਿਖੇ ਅਕਾਲ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹਮਾਯੂੰ ਗੱਦੀ ਤੇ ਬੈਠਾ । ਉਸਨੇ ਰਾਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਇਸਨੇ ਸ਼ੇਰ ਸ਼ਾਹ ਸੂਰੀ ਨੂੰ 1532 ਈ. ਵਿਚ ਹਰਾ ਕੇ ਬਿਹਾਰ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ੇਰ ਸ਼ਾਹ ਸੂਰੀ ਜੌਨਪੁਰ ਦਾ ਕਿਲ੍ਹੇਦਾਰ ਬਣਾ

ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਸ਼ੇਰ ਸ਼ਾਹ ਸੂਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਫੇਰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ। 26 ਜੂਨ 1536 ਈ. ਵਿਚ ਚੋਮਾ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਹਮਾਯੂੰ ਨੂੰ ਹਾਰ ਦਿਤੀ। ਹਮਾਯੂੰ ਨੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਦ ਹਮਾਯੂੰ ਨੇ ਆਗਰੇ ਆ ਕੇ ਤਾਕਤ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ, ਤੇ 17 ਮਈ 1540 ਈ. ਨੂੰ ਸ਼ੇਰ ਸ਼ਾਹ ਸੂਰੀ ਕੋਲੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹਾਰ ਖਾਧੀ। ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਵੱਲ ਭੱਜ ਗਿਆ। ਲਾਹੌਰ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਰੁਕ ਗਿਆ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਲੈ ਕੇ ਅੱਗੇ ਜਾਵਾਂ।

ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਹੀ ਸੜਕ ਕਿਉਂਕਿ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨੇੜਿਉਂ ਲੰਘਦੀ ਸੀ। ਹਮਾਯੂੰ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਇਆ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਦਾਅ-ਪੇਚ ਸਿਖਾਉਂਦਿਆਂ ਇੰਨੇ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਧਿਆਨ ਹਮਾਯੂੰ ਵੱਲ ਨਾ ਗਿਆ। ਹਮਾਯੂੰ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜਾ ਰਿਹਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਤੇ ਅੰਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਤਲਵਾਰ ਮਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਹਮਾਯੂੰ ਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਅੱਖ ਮਿਲਾਈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਰੋਅਬ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ।

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਲੇਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਤਬੀਅਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸਨ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਲਿਵ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਿਡਰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਡੁੱਲ੍ਹ-ਡੁੱਲ੍ਹ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਹਮਾਯੂੰ ਦੇ ਤਲਵਾਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜੰਗੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਤਲਵਾਰ ਚਲਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਉਦੋਂ ਤੇਰੀ ਤਲਵਾਰ ਕਿਥੇ ਸੀ? ਹੁਣ ਪੀਰਾਂ ਤੇ ਦਰਵੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਤਲਵਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ।ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਚਨ ਸੁਣ ਕੇ ਹਮਾਯੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਲੱਗਾ। ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨੇਕ ਜੀਵਨ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਾਂਗ ਹੀ ਨਿਡਰ ਤੇ ਦਲੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

***

8. ਚੌਧਰੀ ਮਲੂਕਾ

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਾਦਾ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਰਖਿਆ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਉਨਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਪੈਣ ਵਿਚ ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਭਾਰੀ

ਰੁਕਾਵਟ ਖੜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੱਤ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਯੋਗ-ਅਯੋਗ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਦੀ ਤਮੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾ ਕੇ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੀਬੀ ਵਿਰਾਈ ਦੇ ਪਤੀ ਚੌਧਰੀ ਮਹਿਮੇ ਨੇ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਉੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਣ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਚੌਧਰੀ ਤਖ਼ਤ ਮੱਲ ਖਹਿਰੇ ਨੇ ਅਤਿ ਪਵਿੱਤਰ ਸਿੱਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਚਾਅ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਚੌਧਰੀ ਤਖਤ ਮੱਲ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚ ਨਿੱਤ ਦੁੱਧ ਪੁਚਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਏ ਗਏ ਪਰਦੇਸੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਉਚੇ ਭਾਗ ਸਮਝਦਾ ਸੀ।

ਉਪਰੋਕਤ ਚੌਧਰੀਆਂ ਦੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੌਧਰੀ ਮਲੂਕਾ ਸੀ ਜੋ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜੋਗੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਜਿਥੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਵਰਜਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਜੋਗੀ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਰਤੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਦਸਦੇ ਸਨ ਤੇ ਆਪ ਪੁੱਠੇ ਰਾਹ ਪੈ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਪੁੱਠੇ ਰਾਹ ਪਾਂਦੇ ਸਨ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਜੋਗੀ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨੇ ਮਲੂਕੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਮਲੂਕਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਈ ਰੋਗ ਲਗ ਗਏ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਕਾਰਗਾਰ ਸਾਬਤ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਚੌਧਰੀ ਮਲੂਕਾ ਉਂਝ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸੀ ਪਰ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਕ-ਸਬੰਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪਾਸ ਆ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਇਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣੋਂ ਹੱਟ ਗਏ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਫਿਰ ਜੋਗੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਜੋਗੀ ਦੀ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਫਿਰ ਪੁਰਾਣਾ ਝੱਸ ਜਗਾ ਦਿਤਾ। ਮਲੂਕਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਛੱਤ ਤੇ ਚੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ ਬਕਣ ਲੱਗਾ। ਮਿਰਗੀ ਨੇ ਆ ਦਬੋਚਿਆ ਤੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਛੱਤ ਤੋਂ ਗਿਰ ਕੇ ਚੌਧਰੀ ਮਲੂਕਾ ਕਾਲ-ਗ੍ਰਾਸ ਹੋ ਗਿਆ।

ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੱਡਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਫਿਰ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਮਾੜੇ ਸੰਸਕਾਰ ਜਗਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸਤਸੰਗੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ''ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ ਜਿਨਾ ਮਿਲਿਆ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਚਿੱਤ ਆਵੇ।''

***

9. ਚੌਧਰੀ ਬਖਤਾਵਰ

ਸੰਨ 1547 ਦੇ ਕਰੀਬ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਮਾਲਵੇ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ। ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਇਲਾਕੇ, ਮੱਤੇ ਦੀ ਸਰਾਂ ਆਦਿਕ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਪਿੰਡ ਹਰੀਕੇ ਆ ਪੁੱਜੇ। ਬਹੁਤ ਪਹਿਲੇ ਹਰੀਕੇ ਵਿਚ ਆਪ ਨੇ ਕੁਝ ਅਰਸਾ ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੈਸੇ ਵੀ ਆਪ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜਾਣੂ ਸਨ।

ਇਥੋਂ ਦਾ ਮੁਖੀ ਚੌਧਰੀ ਬਖਤਾਵਰ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰੀ ਆਦਮੀ ਸੀ। 72 ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਭਰਨ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲੀ ਰੁਤਬੇ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਸੀ। ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਮੱਤਾ ਹੋਇਆ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਇਆ। ਉਹ ਮਾਇਕ ਰੁਤਬੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਚੌਧਰੀ ਸਮਝ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਉਹ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਗਰੀਬ ਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਜਾਤਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਬੈਠਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਕੇਵਲ ਮਾਇਆ ਦੀ ਬਹੁਤਾਇਤ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਅਹੰਕਾਰ ਭਰੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਾਣ ਕੂੜੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਾਣ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਭੱਠ ਪਾਉਣ ਲਾਇਕ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਾਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਹਨ, ਉੱਚੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵੱਲ ਹੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਤਾਂ ਨਾ ਸਾਡਾ ਜਾਤ ਅਭਿਮਾਨ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਅੱਗੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਅਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤਦ ਹੀ ਅਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੀ ਚੰਗਿਆਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੇ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਚੰਗੇ ਬਣਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਮਨੋਂ ਚੰਗਾ ਤੇ ਨੇਕ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਕੂੜਾ ਮਾਣ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਚੌਧਰੀ ਬਖਤਾਬਰ ਮਾਣ ਛੱਡ ਕੇ ਗੁਰ-ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਇਆ ਤੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਗਿਆ।

ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਤਿਜਾਰਤੀ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਧ ਤੇ ਦੇਹਧਾਰੀ-ਗੁਰੂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਰਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਇਕ ਤੇ ਹੰਕਾਰੀ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਰੱਥਕ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਦੱਸਣਾ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਰਿਹਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਝੋਲੀ-ਚੁੱਕ ਕਰਦੇ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ-ਅੱਗੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸੱਚ ਤੇ ਕੱਚ ਨੂੰ ਕੱਚ ਕਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੈਸੇ ਜੈਸੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਵੈਸੇ ਵੈਸੇ ਉਹ ਅਸੂਲ ਤੇ ਮਰਿਯਾਦਾ ਘੜਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

***

10. ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਜਿਸ ਧਰਮ ਦਾ ਮੁੱਢ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨੌਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ, ਉਹੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਸਿੱਖ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਇਉਂ ਵੀ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ "**ਜੋ ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ (ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੱਕ) ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਤੇ ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਜੀ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਉਤੇ ਨਿਸਚਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ (ਮੱਤ)ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ, ਉਹ ਸਿੱਖ ਹੈ।**"

ਹਰੇਕ ਧਰਮ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ, ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਹਸਤੀ ਜਾਂ ਆਪੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਇੱਕ ਹੈ, ਉਸ ਜਿੱਡਾ ਜਾਂ ਉਸ ਜਿਹਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਸਦਾ ਤੋਂ ਕਾਇਮ ਹੈ ਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ। ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਰਭਉ ਤੇ ਨਿਰਵੈਰ ਹੈ। ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਉਹ ਸਦਾ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਤੇ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ ਹੈ। ਉਹ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਜੰਮਣ-ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਜੀਵ ਜਾਂ ਇਨਸਾਨ ਉਸ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਅਲੇਪ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਰਵ-ਵਿਆਪਕ, ਸਰਵ-ਗਿਆਤਾ ਅਤੇ ਸਰਵ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ। ਉਹ ਹਾਜ਼ਰਾ ਹਜ਼ੂਰ ਅਤੇ ਜ਼ਾਹਰਾ ਜ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਹਰ ਖਿਆਲ ਤੇ ਫੁਰਨੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਗੁੱਝੇ ਤੋਂ ਗੁੱਝੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਤੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ, ਨੇਕ ਤੇ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਖਸ਼ਣਹਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਭਗਤਾਂ ਤੇ ਧਰਮੀ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਪੈਜ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਸਵਾਰਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਹਸਤੀ ਬਾਰੇ

ਸਭ ਇਨਸਾਨ ਇੱਕੋ ਪਿਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦੀ ਜੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨੀ ਆਤਮਾ ਜੋਤ-ਸਰੂਪ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ। ਪਰ ਜੀਵ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚਕਾਰ ਹਉਂਮੈ ਦਾ ਪੜਦਾ ਜਾਂ ਕੰਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸ ਰਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੀਵ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਦੇਹ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਸਦਕਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਲੜ ਲੱਗ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਠੋਰ ਤਪ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਜਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰੀ ਦਾ ਮੰਦਰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਮੰਨਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਤਪ ਆਦਿਕ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ

ਸਭ ਸੰਸਾਰ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹੀ ਹਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਰ ਥਾਂ ਇਉਂ ਦਿਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੈਅ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਬਦਲਦਾ ਤੇ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਟੀਚਾ ਜਾਂ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਜਾਂ ਮੁੱਢ, ਅਰਥਾਤ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਟੀਚਾ ਭੁੱਲ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੱਗ (ਸੰਸਾਰ) ਸੱਚੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕੋਠੜੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਚੇ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਕੋਠੜੀ ਨੂੰ ਕੋਠੜੀ ਵਾਲਾ ਸਮਝ ਬਹਿਣਾ ਭੁੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ-ਮਿਕ ਹੋਣਾ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ।

ਜਿਸ ਟੱਬਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਬੰਧੀ ਫਰਜ਼ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਹੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਇਨਸਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਕਮਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪਾਪ ਜਾਂ ਕੁਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਕੰਮ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਜਾਂ ਅਖਾੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਮਾਈ ਤੇ ਪੁੰਨ ਭਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ, ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਜੀਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੀ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਗੋਰਖ ਧੰਧੇ ਜਾਂ ਭੁੱਲ-ਭੁਲਾਈਆਂ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਪੰਧ ਦਾ

ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਹ ਵਿਚ ਹੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਲਗ ਕੇ ਹੋਰ ਦੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਹੀ ਵਹਿ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਰਾਹ ਦੇ ਜਾਣੂ ਆਗੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਰਾਹ ਹੀ ਨਾ ਦੱਸੇ ਸਗੋਂ ਉਂਗਲੀ ਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬਾਹੋਂ ਫੜ ਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਲੈ ਤੁਰੇ। ਅਜਿਹਾ ਸੱਚਾ ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਆਗੂ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਜਾ ਜੁੜਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛ-ਪੁੱਛ ਪੈਰ ਧਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਪੈਰ ਪੈਰ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲੋਚਦਾ ਤੇ ਉਸ ਮੂਜਬ ਜੀਵਨ ਪੰਧ ਦੀ ਵਾਟ ਮੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਦਸ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਨੇ ਜੀਵਨ-ਪੰਧ ਬਾਰੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਮੁਕੰਮਲ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ, ਪੂਰਨੇ ਪਾਏ ਤੇ ਲੀਹਾਂ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰੇਕ ਔਕੜ ਤੇ ਮਸਲੇ ਸਮੇਂ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਪਾਏ ਪੂਰਨੇ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਕਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਾਲੂਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਢਾਲੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰ-ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸਹਿਤ ਚਿੰਤਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾਵੇ। ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਤੇ ਸਫਲ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਕਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਕੀਮਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ:-

ਬਾਬਾਣੀਆ ਕਹਾਣੀਆ ਪੁਤ ਸੁਪੁਤ ਕਰੇਨਿ॥ (ਪੰਨਾ-951**)**

ਵੱਡੇ ਵਡੇਰੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ-ਸਾਖੀਆਂ ਵਾਚਣ ਕਰਕੇ ਪੁੱਤ ਸਪੁੱਤ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਪੁੱਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਗੁਰ-ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਪਾਠ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਹਰ ਔਕੜ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਕੁਰਾਹੇ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ, ਕੁਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਮਾਵੇਗਾ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਤੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਸਿੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਤੇ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਕਿਰਤ ਕਰੇ, ਨਾਮ ਜਪੇ ਅਤੇ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕੇ।

***

11. ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਦਸਾਂ ਜਾਮਿਆਂ ਦੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਚਾਰੀ-ਪ੍ਰਸਾਰੀ ਗੁਰਮਤਿ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਇਸ ਧਰਮ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਧਰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਵੱਖਰੇ, ਨਵੇਂ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਰਬਦੇਸ਼ੀ, ਸਰਬਕਾਲੀ ਤੇ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਇਸਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਲਾਸਾਨੀ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੇ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਮੋਹਰ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਧਰਮ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਉਪਰੰਤ ਇਸਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਉੱਘੜ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਇਥੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ :

1. ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦਾ ਧਰਮ:- ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਧਰਮ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਨੁੱਖ (ਆਤਮਾ) ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਮਿਕ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ (ਪ੍ਰਭੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ) ਦੇ ਰਸਤੇ (ਪੰਥ) ਨੂੰ ਨਾਮ ਧਰਮ, ਸੱਚ-ਧਰਮ, ਮੁਕਤ ਪੰਥ ਆਦਿਕ ਨਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਐਸੀ ਮੁੱਢਲੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਸੇਧ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:-

ਏਕੋ ਧਰਮੁ ਦ੍ਰਿੜੈ ਸਚੁ ਕੋਈ ॥

ਗੁਰਮਤਿ ਪੂਰਾ ਜੁਗਿ ਜੁਗਿ ਸੋਈ ॥ (ਬਸੰਤ ਮ:1- 1188)

ਭਾਵ: ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਠੀਕ ਧਰਮ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੱਤ ਲੈ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਅਡੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਬ ਸਬਦੰ ਏਕ ਸਬਦੰ ਜੇ ਕੋ ਜਾਣੈ ਭੇਉ ॥

ਨਾਨਕੁ ਤਾ ਕਾ ਦਾਸੁ ਹੈ ਸੋਈ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਉ ॥ (ਸਲੋਕ ਮ:2- 469**)**

ਭਾਵ: ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਧਰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੀਏ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸਮਝ ਗਿਆ ਹੈ ਨਾਨਕ ਉਸ ਦਾ ਦਾਸ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਬਿਨਾ ਜ਼ਾਤ-ਪਾਤ, ਲਿੰਗ-ਭੇਦ, ਰੰਗ-ਨਸਲ, ਦੇਸ਼-ਕਾਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਾਰੀ ਲੋਕਾਈ ਲਈ ਸਰਬਸਾਂਝਾ ਆਦਰਸ਼ਕ ਧਰਮ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ।

2. ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਟੇਕ:- ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬੰਦਗੀ (ਸਿਫਤ-ਸਲਾਹ) ਕਰਨੀ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਇਕ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਟੇਕ, ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਨੋਰਥ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਵਿਛੜੀ ਬੂੰਦ ਵਾਂਗ ਇਹ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ

ਵਿਛੜਿਆ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਵਿਕਾਰ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸਰੂਪ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਭਗਤੀ (ਨਾਮ ਜਪਣਾ) ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਟੇਕ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਯਥਾ:-

ਏਕੋ ਜਪਿ, ਏਕੋ ਸਾਲਾਹਿ ॥
ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ, ਏਕੋ ਮਨ ਆਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-289)
ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ, ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ ॥
ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ, ਨਾਨਕ, ਦੂਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ ॥
(ਪੰਨਾ-281)

ਭਾਵ: ਹੇ ਭਲੇ ਮਨੁੱਖੋ! ਚਤੁਰਾਈ ਛੱਡੋ ਤੇ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਨੂੰ ਸਿਮਰੋ, ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਆਸ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਦੁਖ ਵਹਿਮ ਤੇ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਰੂਪ:-ਜਿਸ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਜਪਣਾ ਹੈ, ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਉਸਦਾ ਬਿਆਨ ਅਨੇਕਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਕੈਸਾ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਰਹੇ:-

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥
ਸਗਲ ਬਨਸਪਤਿ, ਮਹਿ ਬੈਸੰਤਰੁ, ਸਗਲ ਦੂਧ ਮਹਿ ਘੀਆ ॥
ਊਚ ਨੀਚ ਮਹਿ, ਜੋਤਿ ਸਮਾਣੀ, ਘਟਿ ਘਟਿ, ਮਾਧਉ ਜੀਆ॥ (ਪੰਨਾ 617)

ਭਾਵ: ਜਿਵੇਂ ਸਭ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਗ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਜੋਤ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਹੈ।

ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਪੂਰਿਆ ਸੁਆਮੀ ਸਿਰਜਨਹਾਰੁ ॥
ਅਨਿਕ ਭਾਂਤਿ ਹੋਇ ਪਸਰਿਆ ਨਾਨਕ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-296)

ਭਾਵ: ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਜਲ ਵਿੱਚ, ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਕ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਥਾਂ ਖਿਲਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹਸਤੀ, ਸਭ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਸਭ ਥਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਤੇ ਜਨਮ ਧਾਰ ਕੇ ਅਵਤਾਰਾਂ-ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਵਾਂਗ ਧਰਤੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਮੰਨਣਾ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ।

4. ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ:- ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮਨੁੱਖ ਕਿਉਂਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੀਵ ਹੈ, ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਗਿਆਨੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਪੰਧ ਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ, ਸੋ ਇਸਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇ। ਸੋ ਸਿੱਖ

ਧਰਮ ਅੰਦਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ-

ਮਤ ਕੋ ਭਰਮਿ ਭੁਲੈ ਸੰਸਾਰਿ ॥
ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ਨ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-864**)**

ਭਾਵ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਕਿ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ, ਦੇਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ, ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੀ ਦੂਜਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਗਿਆਨ (ਸ਼ਬਦ) ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ, ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਸਦੀ ਹੋਂਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵ ਕਾਲ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰੌੜਤਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਝ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:-

ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-943)

ਭਾਵ: ਸ਼ਬਦ ਮੇਰਾ ਗੁਰੂ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ ਦਾ ਟਿਕਾਓ ਭਾਵ ਧਿਆਨ ਉਸ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਹੈ।

ਸਬਦੁ ਗੁਰ ਪੀਰਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨੰ ॥(ਪੰਨਾ-635**)**

ਭਾਵ: ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾ ਕੇ ਡੂੰਘੇ ਜਿਗਰੇ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਕੇ ਜਗਤ ਕਮਲਾ ਹੋਇਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ, ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-982**)**

ਭਾਵ: ਬਾਣੀ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਉੱਤਮ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਭ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸੰਗਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ:- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ, ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਸਤਿਸੰਗਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਥੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਭੈੜੇ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਨੇਕ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੀ ਗੁਰੂ ਮੱਤ (ਗੁਰਬਾਣੀ) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਪਹਿਲੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਹੀ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਘਾੜਤ ਘੜਨ ਲਈ ਸੰਗਤ ਦੀ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇੰਝ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:-

ਸਤਸੰਗਤਿ ਸਤਿਗੁਰ ਚਟਸਾਲ ਹੈ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਿਖਾ॥ (ਪੰਨਾ-1316**)**

ਭਾਵ: ਸਾਧਸੰਗਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ (ਸਕੂਲ) ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਚਿ ਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਵਸੈ ਜੀਉ ॥ (ਪੰਨਾ-94**)**
ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਸਤਸੰਗਤਿ, ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇਆ,

ਮਿਲਿ ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥ (ਪੰਨਾ–10)

ਭਾਵ: ਉਹਨਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਧੰਨ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

5. ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ:–ਸਤਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਉਸਤਤ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ–ਸਲਾਹ, ਉਸਦੀ ਵਡਿਆਈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਗਾ ਕੇ ਕਰਨੀ, ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਣ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੀਹ ਤੋਰੀ ਤੇ ਬਾਕੀ ਗੁਰੂ ਵੀ ਰਾਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕੀਰਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਤੇ ਹੁਣ ਤੀਕ ਵੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅੰਦਰ ਇਹ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਬਾ–ਦਸਤੂਰ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਦੇ ਇਸ ਮੁੱਖ ਕਰਮ ਦੀ ਸੇਧ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:–

ਕੀਰਤਿ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਗਾਉ ਮੇਰੀ ਰਸਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ–1298)

ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹੈ ਸਿਰਿ ਕਰਮਨ ਕੈ ਕਰਮਾ ॥ (ਪੰਨਾ 642)

ਭਾਵ: ਹੇ ਮੇਰੀ ਰਸਨਾ! ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਿਆ ਕਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਕੰਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰਥ ਹੈ।

6. ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਮਾਰਗ:–ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਤਿਆਗਨਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰ–ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰਨ ਕਰਦਿਆਂ, ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਸੰਸਾਰ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ, ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ (ਪਲਾਇਨਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ) ਬਲਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸੰਘਰਸ਼ਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਕੇ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਮਾਰਗ, ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਮਾਰਗ, ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਯਥਾ:–

ਕਿਰਤ ਵਿਰਤ ਕਰਿ ਧਰਮ ਦੀ, ਹਥਹੁੰ ਦੇ ਕੇ ਭਲਾ ਮਨਾਵੈ॥

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਭਾਵ: ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕੇ ਅਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰੇ।

7. ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਬਰਾਬਰਤਾ:–ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਆਦਰਸ਼ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜਣ ਲਈ, ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਂ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ, ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਲਈ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਸੰਸਾਰ ਉਤਪਤੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਮਾਂ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਲਈ ਉਸਦੀ ਖਾਸ ਦੇਣ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਇਸਤਰੀ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਮਰਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਉਥੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੇ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ

ਕੀਤੀ ਹੈ:–

ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ ॥ (ਪੰਨਾ–473)

ਲੋਕ ਵੇਦ ਗੁਣ ਗਿਆਨ ਵਿਚ, ਅਰਧ ਸਰੀਰੀ ਮੋਖ ਦੁਆਰੀ॥

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਭਾਵ: ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਤਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹੈ

8. ਵਰਗ ਰਹਿਤ ਆਦਰਸ਼ਕ ਭਾਈਚਾਰਾ:– ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੇ 'ਏਕੁ ਪਿਤਾ ਏਕਸ ਕੇ ਹਮ ਬਾਰਿਕ' ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਏਕੇ ਦੇ ਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਪਰੋਇਆ ਹੈ। ਇਥੇ ਜ਼ਾਤ–ਪਾਤ, ਊਚ–ਨੀਚ, ਛੂਆ–ਛੂਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ:–

ਜਾਣਹੁ ਜੋਤਿ ਨ ਪੂਛਹੁ ਜਾਤੀ ਆਗੈ ਜਾਤਿ ਨ ਹੇ ॥ (ਪੰਨਾ–349)

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੇ ਗ਼ਰੀਬ ਅਮੀਰ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਮੇਟਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਨਿਵੇਕਲਾ ਆਰਥਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਢੰਗਾਂ (ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ) ਨਾਲ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ, ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਵੰਡ ਛਕਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਕੇ ਲੁੱਟ–ਖਸੁੱਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੁਸ਼ੀ ਸਹਿਤ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਦਾ ਰਾਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਵਰਗ ਰਹਿਤ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ:–

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ॥ ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥

(ਪੰਨਾ–1245)

ਭਾਵ: ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਦਾ ਹੈ,ਦਰਅਸਲ ਉਸੇ ਨੇ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ।

9. ਆਦਰਸ਼ਕ ਮਨੁੱਖ–ਸੰਤ ਸਿਪਾਹੀ:– ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਭਗਤੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ, ਦੋ ਵਿਰੋਧੀ ਗੁਣ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਜਿਹੜਾ ਆਦਰਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਜਿਆ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕੀਤਾ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸ਼ਸ਼ਤਰ ਸਜਾ ਕੇ ਹੱਕ, ਸੱਚ ਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਲਈ, ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਵਾਲਾ, ਉੱਚੇ ਆਚਰਣ ਵਾਲਾ ਉਹ ਆਦਰਸ਼ਕ ਸੂਰਮਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਤੇ, ਹੋਰ ਸੂਰਮੇ ਹੇਚ ਹਨ। ਐਸੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਦੀਨਾਂ ਦੁਖੀਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਵਾਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੁਰਮਾਨਾਂ ਦੀ ਸਾਕਾਰ ਮੂਰਤ ਸਨ:–

ਸੂਰਾ ਸੋ ਪਹਿਚਾਨੀਐ ਜੁ ਲਰੈ ਦੀਨ ਕੇ ਹੇਤ ॥

ਪੁਰਜਾ ਪੁਰਜਾ ਕਟਿ ਮਰੈ ਕਬਹੂ ਨ ਛਾਡੈ ਖੇਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ–1105)

ਭਾਵ: ਅਸਲ ਸੂਰਮਾ ਓਹੀ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਜੰਗ ਜਿੱਤਣ ਦਾ

ਆਖਰੀ ਸਮਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅੰਦਰ ਐਸੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਲੱਭਣਗੀਆਂ ਕਿ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਫੌਜਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤੇ ਉਹ ਬੇਪਨਾਹ ਹੌਸਲੇ ਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਫ਼ਤਹਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੱਕ ਜਾਂ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਲੜਦੇ ਰਹਿਣ। ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਲੜਾਈਆਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਬਹਾਦਰੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਬੋਲਦੇ ਕਿੱਸੇ ਹਨ। ਐਡੇ ਬਹਾਦਰ ਸੂਰਮੇ ਆਚਰਣ ਦੇ ਇੰਨੇ ਪੱਕੇ ਕਿ ਕਠਿਨ ਸਮਿਆਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਿਆ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਚਰਣ ਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਆਦਰਸ਼ਕ ਸੰਤ ਤੇ ਸਿਪਾਹੀ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ।

***

12. ਸਤ ਸੰਗਤ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ 'ਸਤ ਸੰਗਤ' ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਆਚਰਣ ਦਾ ਥੰਮ ਕਰਕੇ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਗੈਰ ਸਤ ਸੰਗਤ ਦੇ ਸਿੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਹਰ ਸਿੱਖ ਨੇਮ ਨਾਲ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ :-

"ਸੇਈ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ ਜਿਨਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਚਿਤ ਆਵੈ।"

ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਸਤ ਸੰਗਤ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 'ਸੰਗਤ ਕੀ ਹੈ?' ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਕੈਸੀ ਜਾਣੀਐ ॥ ਜਿਥੈ ਏਕੋ ਨਾਮ ਵਖਾਣੀਐ ॥
ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਹੁਕਮੁ ਹੈ, ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬੁਝਾਇ ਜੀਉ ॥ (ਪੰਨਾ-72)

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਉਹ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇ। ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੁਕਮ। ਇਸ ਹੁਕਮ ਦੀ ਸਮਝ ਕਿੱਥੋਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੌਣ ਹੈ ? ਉਤਰ ਹੈ :-

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ, ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਰੇ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕ ਜਨੁ ਮਾਨੈ, ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-982)

ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਸੰਗਤ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੀ 'ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਤਸੰਗੀ ਪੁਰਖ ਪਵਿੱਤਰ ਗੁਣ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੋਹਣਾ ਅਤੇ ਸਚਿਆਰ ਬਣਦਾ ਹੈ:-

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਸਤਿਗੁਰ ਚਟਸਾਲ ਹੈ, ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਿਖਾ॥ (ਪੰਨਾ-1316)

ਭਾਵ: ਸਾਧਸੰਗਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ

ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਉਹ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

1. ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ : ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਤਕ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

2. ਸੰਗਤ ਤੋਂ : ਮਨੁੱਖ ਚੂੰਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਕਬੂਲਦਾ ਹੈ।

3. ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਤੇ ਵਿਚਾਰ 'ਸੰਗਤ' ਵਿੱਚੋਂ ਜਨਮ ਲੈਦੇਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੀਵਨ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਸਥਾਨ ਹੈ। ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰਲ ਕੇ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਮ ਇਕੱਠ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚ ਉੱਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਸਤ ਸੰਗਤ ਹੀ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਸਤ ਸੰਗਤ ਦਾ ਜੋ ਖਿਆਲ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਚਰਣ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਤੇ ਬੜਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਤਪ ਕਰਨਾ, ਬੋਧੀਆਂ ਨੇ ਮੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਜੋਗੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਸਨ। ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਦੇ ਮੰਦਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਠਾਕੁਰ ਜਾਂ ਪੁਜਾਰੀ ਲਈ ਹੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਤੀਰਥਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁੰਭ ਅਤੇ ਮੇਲੇ ਲਗਦੇ ਸਨ ਪਰ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਨਜ਼ਾਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਧਨਾਢ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਲੋਕੀਂ ਬਹੁਤ ਕੰਗਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹੀ ਹਾਲਤ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਧਰਮ ਦੀ ਸੀ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਤ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਦੇ ਕੇ ਜਮਾਤੀ ਆਚਰਣ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਈਸਾਈਅਤ ਤੇ ਇਸਲਾਮ ਸਮਾਜਿਕ ਧਰਮ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਨਿਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੇ ਹੋਲੀ ਕਮਯੂਨਿਨ (ਧਾਰਮਿਕ ਇਕੱਠ) ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਾ ਜਾਂ ਪੈਗੰਬਰ ਦੀ ਆਤਮਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ। ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸੰਗਤ ਇਕੱਠੀ

ਹੋਈ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਹਬ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਸਤ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖੀ ਨੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ–

ਮਿਲਿ ਸਤਸੰਗਤਿ ਖੋਜੁ ਦਸਾਈ ਵਿਚਿ ਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਵਸੈ ਜੀਉ ॥

ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਭਗਤ ਰਤਨਾਵਲੀ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ –

"ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਚਾਰ ਦੁਆਰੇ ਹੈਨ– ਪ੍ਰਿਥਮ ਸਤਸੰਗਤ ਹੈ, ਬਹੁੜੋ ਸਤ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਸੰਤੋਖ ਹੈ ਅਰ ਚੌਥਾ ਸਮ ਦਮ (ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ) ਹੈ।"

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਰਮ ਯੋਗੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਕਾਂਤ ਵਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਕੋਈ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਕਾਂਤ ਦੀ ਥਾਂ ਸਤਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸੰਨਿਆਸ ਦੀ ਥਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਮਾਰਗ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਸਤਸੰਗਤਿ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ ਉਨਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਭਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰ ਵਾਕ ਹੈ।

ਖੋਜਤ ਖੋਜਤ ਸੁਨੀ ਇਹ ਸੋਇ॥ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਬਿਨੁ ਤਰਿਓ ਨ ਕੋਇ॥

(ਪੰਨਾ–373**)**

ਸਤ ਸੰਗਤ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਉਗਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਪਤਿਤ ਤੇ ਆਚਰਣ ਹੀਣ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਤੇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਖ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇਵ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ –

ਸੰਗਤਿ ਸੰਤ ਸੰਗਿ ਲਗਿ ਊਚੇ ,ਜਿਉ ਪੀਪ ਪਲਾਸ ਖਾਇ ਲੀਜੈ ॥ (1325)

ਭਾਵ: ਜਿਵੇਂ ਪਲਾਸ ਨੂੰ ਪਿੱਪਲ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਉੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਜੋ ਇਕ ਮਹਾਨ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਸਨ, ਲਿਖਦੇ ਹਨ :–

ਚੰਦਨ ਵਾਸ ਵਣਾਸਪਤਿ ਸਭ ਚੰਦਨ ਹੋਵੈ।
ਅਸਟ ਧਾਤੁ ਇਕ ਧਾਤੁ ਹੋਇ ਸੰਗ ਪਾਰਸਿ ਢੋਵੈ।
ਨਦੀਆ ਨਾਲੇ ਵਾਹੜੇ ਮਿਲਿ ਗੰਗ ਗੰਗੋਵੈ।
ਪਤਿਤ ਉਧਾਰਣੁ ਸਾਧੁ ਸੰਗ ਪਾਪਾਂ ਮਲੁ ਧੋਵੈ।

ਭਾਵ : ਚੰਦਨ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨਾਲ ਸਭ ਬਨਸਪਤੀ ਚੰਦਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਾਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅੱਠਾਂ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਧਾਤ ਸੋਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਦੀਆਂ ਨਾਲੇ ਗੰਗਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਗੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਧੋਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਆਚਰਣ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ

ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੈੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਪੰਛੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਰੱਖਤ ਤੇ ਬੈਠੇਗਾ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਫਲ ਖਾਏਗਾ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਜਿਹਾ ਅਕਸ਼ ਪਵੇਗਾ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਸੇਗਾ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੰਗ ਘੋਲ ਦਿਉ ਉਸੇ ਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਬਣ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੰਗਾਲਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਧਨੀ, ਅਨਪੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਤਰ, ਕਾਇਰਾ ਦੇ ਬੀਰ ਤੇ ਬਦਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਦਿਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਕੇਵਲ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਕਰਕੇ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸੇ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਧਨੀਆਂ ਦੇ ਕੰਗਾਲ, ਚਾਤਰਾਂ ਦੇ ਮੂਰਖ, ਬੀਰਾਂ ਦੇ ਕਾਇਰ ਤੇ ਨੇਕਾਂ ਦੇ ਬਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਨਿਸਚੇ ਹੀ ਇਹ ਕੁਸੰਗਤ ਦਾ ਫਲ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਸੰਗਤ ਦੀ ਮਾਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੇਰੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਪਾਸ ਉਗੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ ਦਾ ਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਕਬੀਰ ਮਾਰੀ ਮਰਉ ਕੁਸੰਗ ਕੀ ਕੇਲੇ ਨਿਕਟਿ ਜੁ ਬੇਰਿ ॥
ਉਹ ਝੁਲੈ ਉਹੁ ਚੀਰੀਐ ਸਾਕਤ ਸੰਗਿ ਨ ਹੇਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ–1369**)**

ਭਾਵ: ਰੱਬ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਕਰੀਂ। ਜਿਵੇਂ ਕੇਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੇਰੀ ਉੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਬੇਰੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਹੁਲਾਰੇ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਚੀਰਦੀ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਤੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਈ ਵਾਰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਕਬੂਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਤ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਤੇ ਸੱਖਣੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਤ ਸੰਗਤ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੋਸ਼ ਹੈ ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਜੋ ਸਤ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਕਠੋਰਤਾ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਚੰਦਨ ਤੇ ਬਾਂਸ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਆਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਥੇ ਸਾਰੀ ਬਨਾਸਪਤੀ ਚੰਦਨ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਖੜੋਤਾ ਹੋਇਆ ਬਾਂਸ ਆਪਨੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਅਭਿਮਾਨ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਥੋਥਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਚੰਦਨ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਸੁਗੰਧੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਤੋਂ ਸਬਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਉਮੈਂ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸਤ ਸੰਗਤ ਦੇ ਲਾਭ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :–

ਕਬੀਰ ਬਾਂਸੁ ਬਡਾਈ ਬੂਡਿਆ ਇਉ ਮਤ ਡੂਬਹੁ ਕੋਇ॥
ਚੰਦਨ ਕੈ ਨਿਕਟੇ ਬਸੈ ਬਾਂਸੁ ਸੁਗੰਧੁ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ 1365)

ਭਾਵ: ਬਾਂਸ ਵਾਂਗ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਇਨਸਾਨ ਸਤਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਚੰਦਨ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ

ਕਾਰਣ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾੜੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੱਖਣੀ ਲਹਿੰਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਤੁਲੰਬੇ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸ਼ੇਖ ਸੱਜਣ ਨਾਮੀ ਠੱਗ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਫਕੀਰਾਂ ਦੇ ਭੇਖ ਬਣਾਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟਦਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸੱਜਣ ਦਾ ਉਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਪੁੱਜੇ। ਠੱਗ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਵ ਅਨੁਸਾਰ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਆ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸੱਜਣ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪਾਸ ਆਇਆ। ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ – "ਤੇਰਾ ਨਾਂ ਸੱਜਣ ਹੈ, ਪਰ ਕੰਮ ਸੱਜਣਾਂ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਬਸ ਇਤਨੇ ਬਚਨ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਸੱਜਣ ਕੰਬ ਗਿਆ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਬਦਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਠੱਗੀ ਛੱਡ ਦਿਤੀ। ਗੁਰੂ ਕਾ ਸਿੱਖ ਬਣ ਕੇ ਲੱਗਾ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਜਪਣ ਅਤੇ ਆਏ ਗਏ ਸੰਤ ਸਾਧ ਤੇ ਅਤਿਥੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਇਹ ਸਤਸੰਗਤ ਦਾ ਫਲ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਸ਼ੋਭਤ ਸਨ। ਸੰਗਤ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਇੱਕ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਬੁੱਕਲ ਮਾਰੀ ਆਇਆ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਹੋਰ ਆਦਮੀ ਆ ਗਏ, ਜੋ ਖੋਜੀ ਸਨ। ਸਤ ਸੰਗਤ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੋਈ।

ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਉੱਠ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ –ਹੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ! ਅਸੀਂ ਚੋਰ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਚੋਰ ਫੜਾ ਦਿਓ।

ਗੁਰੂ ਜੀ – ਸਾਡੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਚੋਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੰਡ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਬਥੇਰੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੋਰ ਨਾ ਲੱਭਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ –

ਗੁਰਦੇਵ! ਅਸੀਂ ਬਥੇਰੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਚੋਰ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ। ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸੰਤ ਹੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੋਰ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤਾਂ ਇਥੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਚੋਰ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਹ ਅਸਚਰਜ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪ ਜਾਣੀ ਜਾਣ ਹੋ। ਹਜ਼ੂਰ ਫਿਰ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਵੇਖੋ।

ਸਤਿਗੁਰੂ– 'ਕਿਉਂ ਭਾਈ, ਇਸ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੋਰ ਹੈ? ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਕਿਹਾ 'ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ! ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੋਰ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਬਿਧੀ ਚੰਦ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਝਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰਕੇ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖੋਜੀ ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਆਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਮੱਝਾਂ ਨੂੰ ਛੱਪੜ ਵਿੱਚ ਵਾੜ ਕੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਆ ਬੈਠਾ ਹਾਂ। ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ! ਮੈਂ ਹੁਣ ਚੋਰੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਸਤ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਬਿਧੀ ਚੰਦ ਡਾਕੂ ਨੂੰ ਭਾਈ ਬਿਧੀ ਚੰਦ, ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਸੈਨਾਪਤੀ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਬਣਾ ਦਿਤਾ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਸ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਸੋਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਰਸ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਉਹ ਪਾਰਸ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਪਾਰਸ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:–

ਸਤਿਗੁਰ ਦੇਵ ਸੇਵ ਅਲਖ ਅਭੇਵ ਗਤਿ, ਸਾਵਧਾਨ ਸਾਧ ਸੰਗ ਸਿਮਰਨ ਮਾਤ੍ਰ ਕੈ।

ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ਰੀਤ ਪਾਰਸ ਕਰੇ ਮਨੂਰ,ਬਾਸ ਮੈਂ ਸੁਬਾਸ ਦੈ ਕੁਪਾਤ੍ਰਹਿ ਸੁਪਾਤ੍ਰ ਕੈ।

ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ਕਰ ਪਾਵਨ ਪਵਿਤ੍ਰ ਕੀਨੈ, ਪਾਰਸ ਮਨੂਰ ਬਾਸ ਬਾਸੈ ਦ੍ਰੁਮ ਜਾਤ੍ਰ ਕੈ।

ਸਰਿਤਾ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਸਾਧ ਤ੍ਰਿਖਾਵੰਤ ਜੀਅ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਲ ਦੀਜੈ ਮੋਹਿ ਕੰਠ ਛੇਦ ਚਾਤ੍ਰ ਕੈ।

(ਕਬਿੱਤ ਭਾ. ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ, 83)

ਭਾਵ:– ਸਤਿਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਗਿਆਨ ਰੂਪ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਿਆਂ ਅਲੱਖ ਤੇ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੜੇ ਹੋਏ ਲੋਹੇ ਭਾਵ ਖੋਟੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਪਾਰਸ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਂਸ ਵਰਗੇ ਮਾੜੇ ਤੇ ਹੰਕਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਵਸਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਿਸ ਪਾਪੀ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅੱਗੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਰਗੀ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਜਲ ਪੀ–ਪੀ ਕੇ ਪਿਆਸ ਮਿਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਗੁਰੂ ਜੀ! ਪਰ ਮੈਂ ਅਭਾਗਾ ਜੀ ਪਿਆਸਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਔਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਖਸ਼ੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤ ਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨ ਸਥਾਨ ਹੈ।

***

ਸ਼ਬਦ ਵੀਚਾਰ

13. ਸਲੋਕ, ਮਹਲਾ 5

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਰਪਾਲ,ਆਪੇ ਬਖਸਿ ਲੈ ॥
ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਪੀ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ, ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਇ ਪੈ ॥
ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਵਸੁ, ਦੂਖਾ ਨਾਸੁ ਹੋਇ ॥
ਹਥ ਦੇਇ ਆਪਿ ਰਖੁ, ਵਿਆਪੈ ਭਉ ਨਾ ਕੋਇ ॥
ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਦਿਨ ਰੈਣਿ, ਏਤੈ ਕੰਮ ਲਾਏ ॥
ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਸੰਗਿ, ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਜਾਇ ॥
ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਖਸਮੁ ਏਕੋ, ਰਵਿ ਰਹਿਆ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਚੁ, ਸਚੋ ਸਚੁ ਲਹਿਆ ॥
ਦਇਆ ਕਰੋ ਦਇਆਲ, ਆਪਣੀ ਸਿਫਤਿ ਦੇਹੁ ॥
ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਨਿਹਾਲ, ਨਾਨਕ, ਪ੍ਰੀਤਿ ਏਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-961)

ਉਚਾਰਨ ਸੇਧ :- ਜਪੀਂ, ਪਾਂਇ, ਗਾਵਾਂ,ਜਨਾਂ, ਬਖ਼ਸ਼ਿ, ਦੂਖਾਂ, ਦਰਸ਼ਨ।

ਪਦ ਅਰਥ :- ਪਾਇ-ਪੈਰਾਂ ਤੇ । ਰਵਿ ਰਹਿਆ - ਮੌਜੂਦ ਹੈ ।

ਭੂਮਿਕਾ :- ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਝ ਬਖ਼ਸ਼ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮੰਗਾਂ ਮੰਗਣ ਨਾਲੋਂ, ਮਨੁੱਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮੰਗ ਹੀ ਮੰਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰਹੇ ।

ਭਾਵ ਅਰਥ :- ਹੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀਉ ! ਮਿਹਰ ਕਰੋ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਬਖ਼ਸ਼ ਲਵੋ । ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਸਦਾ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂ।

ਆਪ ਜੀ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆ ਵੱਸੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕੋਈ ਡਰ ਨਾ ਰਹੇ ।

ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ! ਮੈਨੂੰ ਇਸੇ ਕੰਮ ਲਾਈ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੈ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹਾਂ । ਮੈਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਬਖ਼ਸ਼ੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਹੰਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ।

ਹੇ ਭਾਈ ! ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ ਵਿਆਪਕ ਹਨ । ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ , ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ! ਮਿਹਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਖ਼ਸ਼ੋ। (ਗੁਰੂ)ਨਾਨਕ ਦੀ ਇਹੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਸਦਾ ਖੇੜੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰਹਾਂ।

ਸਾਰੰਸ਼:- ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਾਰ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਜੋਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਝ ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

***

14. ਰਾਮਕਲੀ, ਮਹਲਾ 3 (ਅਨੰਦੁ)

ਏ, ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ, ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ,
ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ॥
ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ, ਸਰੀਰਾ,
ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥
ਜਿਨਿ ਹਰਿ, ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ,
ਸੋ ਹਰਿ,ਮਨਿ ਨਾ ਵਸਾਇਆ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ,
ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ॥
ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ, ਏਹ ਸਰੀਰੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਆ,
ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਚਿਤ ਲਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-921-22)

ਉਚਾਰਨ ਸੇਧ :- ਤੂ-ਤੂੰ ।ਸਿਉ-ਸਿਉਂ ।ਮਹਿ-ਮਹਿਂ।

ਪਦ ਅਰਥ :- ਕਿਆ ਕਰਮ - ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ? ਹੋਰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਹੀ। ਪਰਵਾਣ - ਕਬੂਲ, ਸਫਲ।

ਭੂਮਿਕਾ :- ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੂੰ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਹੋਰ-ਹੋਰ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।

ਭਾਵ ਅਰਥ :- ਹੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਜਦੋਂ ਦਾ ਤੂੰ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਸਾਇਆ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਕਰਮਕਾਂਡੀ ਵਿਅਰਥ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਗਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈਂ । ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਉਸੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਉੱਤੇ ਆਉਣਾ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣੀ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਰੰਸ਼ :- ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਮਨੁੱਖ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਗਲਤ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਨਮਤਿ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ । ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

15. ਗਉੜੀ, ਸੁਖਮਨੀ, ਮਹਲਾ 5

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ, ਧਰ ਊਪਰਿ, ਸੁਖਿ ਬਸਹਿ ॥
ਸੁਤ, ਭ੍ਰਾਤ, ਮੀਤ, ਬਨਿਤਾ ਸੰਗਿ, ਹਸਹਿ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ, ਪੀਵਹਿ ਸੀਤਲ ਜਲਾ ॥
ਸੁਖਦਾਈ ਪਵਨੁ, ਪਾਵਕੁ, ਅਮੁਲਾ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ, ਭੋਗਹਿ ਸਭਿ ਰਸਾ ॥
ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ, ਸੰਗਿ ਸਾਥਿ ਬਸਾ ॥
ਦੀਨੇ, ਹਸਤ, ਪਾਵ, ਕਰਨ, ਨੇਤ੍ਰ, ਰਸਨਾ ॥
ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ, ਅਵਰ ਸੰਗਿ ਰਚਨਾ ॥
ਐਸੇ ਦੋਖ, ਮੂੜ ਅੰਧ ਬਿਆਪੇ ॥
ਨਾਨਕ, ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ, ਪ੍ਰਭ ਆਪੇ ॥ (ਪੰਨਾ-267)

ਉਚਾਰਣ ਸੇਧਾਂ:- ਬਸਹਿੰ, ਹਸਹਿੰ, ਅਮੁੱਲਾ, ਪਾਂਵ, ਪੀਵਹਿੰ, ਮੂੜ੍ਹ। ਭੋਗਹਿੰ

ਪਦ-ਅਰਥ:- ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ-ਜਿਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ। ਸੁਤ-ਪੁੱਤਰ। ਭ੍ਰਾਤ-ਭਰਾ। ਬਨਿਤਾ-ਇਸਤਰੀ। ਪਾਵਕੁ-ਅੱਗ। ਸਗਲ-ਸਾਰੇ। ਸਮਗ੍ਰੀ-ਪਦਾਰਥ। ਮੂੜ-ਮੂਰਖ। ਬਿਆਪੇ-ਫਸੇ ਹੋਏ।

ਭੂਮਿਕਾ :-ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਨਮੋਲ ਸੁਗਾਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਵਰਤਦਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੱਕ ਨਾਲ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਨਾ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵ ਅਰਥ:-ਹੇ ਜੀਵ! ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਤੂੰ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਸੁਖੀ ਵੱਸਦਾ ਹੈਂ। ਪੁੱਤਰ, ਭਰਾ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਹੱਸਦਾ ਹੈਂ। ਜਿਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੂੰ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈਂ। ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਅਨਮੋਲ ਅੱਗ ਵਰਤਦਾ ਹੈਂ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁਆਦਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਤੈਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਕੰਨ, ਅੱਖਾਂ, ਜੀਭ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਤੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਮਗਨ ਹੋਇਆ ਹੈਂ। ਇਹ ਭਲਾਈ ਵਿਸਾਰਨ ਵਾਲੇ ਮੂਰਖ ਅਤੇ ਗਿਆਨਹੀਣ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਔਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਸਭ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਔਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲਵੋ।

ਸਾਰੰਸ਼- ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ,ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਦਾਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਸ਼ੁਕਰੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

***

16. ਤਿਲੰਗ, ਮਹਲਾ 9

ਹਰਿ ਜਸੁ, ਰੇ ਮਨਾ, ਗਾਇ ਲੈ, ਜੋ ਸੰਗੀ ਹੈ ਤੇਰੋ ॥
ਅਉਸਰੁ ਬੀਤਿਓ ਜਾਤੁ ਹੈ, ਕਹਿਓ ਮਾਨ ਲੈ ਮੇਰੋ ॥ 1 ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਸੰਪਤਿ, ਰਥ, ਧਨ, ਰਾਜ ਸਿਉਂ, ਅਤਿ ਨੇਹੁ ਲਗਾਇਓ ॥
ਕਾਲ ਫਾਸ ਜਬ ਗਲਿ ਪਰੀ, ਸਭ ਭਇਓ ਪਰਾਇਓ ॥ 1 ॥
ਜਾਨਿ ਬੂਝ ਕੈ ਬਾਵਰੇ, ਤੈ ਕਾਜੁ ਬਿਗਾਰਿਓ ॥
ਪਾਪ ਕਰਤ ਸੁਕਚਿਓ ਨਹੀ, ਨਹ ਗਰਬੁ ਨਿਵਾਰਿਓ ॥ 2 ॥
ਜਿਹ ਬਿਧਿ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸਿਆ, ਸੋ ਸੁਨੁ, ਰੇ ਭਾਈ ॥
ਨਾਨਕ ਕਹਤ ਪੁਕਾਰਿ ਕੈ, ਗਹੁ ਪ੍ਰਭ ਸਰਨਾਈ ॥3॥ (ਪੰਨਾ-727)

ਉਚਾਰਣ ਸੇਧਾਂ:-ਸਿਉਂ, ਨੇਹ (ਨੇਹੋ ਪਾਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ), ਸ਼ਰਨਾਈ, ਤੈਂ, ਨਹੀਂ, ਉਪਦੇਸ਼ਿਆ।

ਪਦ ਅਰਥ:- ਅਉਸਰੁ-(ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ)ਸਮਾਂ। ਬੀਤਿਓ ਜਾਤ ਹੈ-ਲੰਘਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਪਤਿ-ਧਨ,ਪਦਾਰਥ। ਪਰਾਇਓ-ਬਿਗਾਨੀ। ਬਾਵਰੇ-ਹੇ ਝੱਲੇ। ਤੈ ਬਿਗਾਰਿਓ-ਤੂੰ ਵਿਗਾੜ ਲਿਆ ਹੈ। ਸੁਕਚਿਓ-ਸੰਗਦਾ। ਗਰਬੁ-ਅਹੰਕਾਰ। ਨਿਵਾਰਿਓ-ਦੂਰ ਕੀਤਾ। ਗਹੁ-ਫੜ।

ਭੂਮਿਕਾ:- ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਸ ਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸੱਚਾ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਅੰਤ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੁਰਾਈਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਪੈਣਾ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਭਾਵ ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਿਆ ਕਰ। ਇਹੀ ਤੇਰਾ ਅਸਲ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲੈ। ਉਮਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜਾਈਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਧਨ ਸੰਪਤ, ਸੁਖ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨਾਲ ਬੜਾ ਮੋਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮੂਰਖ ਮਨ! ਤੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਵਿਗਾੜ ਰਿਹਾ ਹੈਂ। ਪਾਪ ਕਰਦਿਆਂ ਤੈਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਤੇਰਾ ਹੰਕਾਰ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।

(ਗੁਰੂ) ਨਾਨਕ ਤੈਨੂੰ ਪੁਕਾਰ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਣ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪਿਆ ਰਹੁ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਿਆ ਕਰ ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵਿਸਾਰਿਆ ਨਾ ਕਰ।

ਸਾਰੰਸ਼:– ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਨੌਵੇਂ ਨਾਨਕ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਝੂਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਹੀ ਅਸਲ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਪਾਪਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਪਿੱਛਾ ਛੁਡਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ***

17. ਗਉੜੀ, ਮਹਲਾ 5 ਮਾਂਝ

ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ, ਜੀ, ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧੀਐ, ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ॥1॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਿਤੁ ਘਟਿ ਵਸੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ, ਸੋਈ ਸੁਹਾਵਾ ਥਾਉ ॥
ਜਮ ਕੰਕਰੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵਈ, ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਉ ॥1॥
ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ ਨ ਜਾਣੀਆ, ਨਾ ਜਾਪੈ ਆਰਾਧਿ ॥
ਓਟ ਤੇਰੀ ਜਗਜੀਵਨਾ, ਮੇਰੇ ਠਾਕੁਰ ਅਗਮ ਅਗਾਧਿ ॥2॥
ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਗੁਸਾਈਆ, ਨਠੇ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪ ॥
ਤਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ, ਸਤਿਗੁਰਿ ਰਖੇ ਆਪਿ ॥3॥
ਗੁਰੁ ਨਾਰਾਇਣੁ, ਦਯੁ ਗੁਰੁ, ਗੁਰੁ ਸਚਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥
ਗੁਰਿ ਤੁਠੈ ਸਭ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ, ਜਨ ਨਾਨਕ, ਸਦ ਬਲਿਹਾਰ॥4॥(ਪੰਨਾ–218)

ਉਚਾਰਣ ਸੇਧਾਂ:- ਥਾਉਂ, ਦਈ, ਜਾਣੀਆਂ, ਗੁਸਾਈਆ, ਨੱਠੇ, ਤੱਤੀ।

ਪਦ ਅਰਥ:– ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ- ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਗਿਆਨੁ-ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਣ ਵਾਲਾ ਉਪਦੇਸ਼। ਘਟਿ-ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਸੁਰਤਿ-ਸੂਝ। ਨਾ ਜਾਪੈ ਅਰਾਧਿ-ਮੈਨੂੰ ਤੇਰਾ ਆਰਾਧਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸੁਝਦਾ। ਜਗਜੀਵਨਾ-ਹੇ ਜਗਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਸਰੇ। ਦਯੁ-ਦਈ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ। ਗੁਰਿ ਤੁਠੈ-ਜੇ ਗੁਰੂ ਤਰੁੱਠ ਪਏ।

ਭੂਮਿਕਾ:–ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵ ਅਰਥ:– ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਆਪ ਦਾ ਨਾਮ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। (ਹੇ ਭਾਈ) ਇਹ ਨਾਮ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਿਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਉਹ ਹਿਰਦਾ ਸੋਹਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤ-ਸਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ।

ਐ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀਓ! ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਾਲਣਹਾਰ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀਓ! ਹੇ ਅਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਅਥਾਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀਓ! ਮੈ ਹੁਣ ਤੱਕ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਸਮਝ ਆਈ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਮਾਲਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਡਰ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਭ ਉੱਤੇ ਦਇਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਉਸ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੁਰੂ ਮੇਹਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੰਸ਼:–ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਯਾਦ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਦਿਨ-ਰਾਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੱਚੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲ੍ਹਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਉਹਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

***

<u>ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ</u>

18. ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਮਨ ਰੋਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਕੇ ਉਸੇ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੋਇਆ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹੇ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਰਹੇ। ਮਨ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਗੀਆਂ ਮਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵੀ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਕੇਬਲ ਟੀ. ਵੀ., ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਤੇਜ-ਗਤੀ ਕਾਰਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਲ ਰੁਚਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌੜ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਗਤਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਵੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕੇਬਲ ਟੀ.ਵੀ. ਰਾਹੀਂ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਚੈਨਲਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ, ਤੇਜ ਰਫਤਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਆਲਸੀ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇਹ ਤਰੱਕੀ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸਦੀ ਅਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁੱਦਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਯਤਨ ਹੀ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਖੁੱਦ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਯੋਗ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਮੋਟਾਪਾ, ਲੱਕ ਦਾ ਦਰਦ, ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੈਂਸਰ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਘਟ ਰਹੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਆਦਿ। ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੇ ਭਾਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇ।।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇਕਰ ਖੁਸ਼ ਵੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ

ਦੁਹਰਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਨਕਸ਼ਾ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਇਕ ਗੱਲਾਂ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨਯੋਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜਨਾ।
2. ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ।
3. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾ ਕੇ ਹਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ।
4. ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ।
5. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ।
6. ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਸਹਿਤ ਗੱਲ ਕਰਨੀ।
7. ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।
8. ਕੰਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ।
9. ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।
10. ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ।

ਜੇਕਰ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ:-

1. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਆਵੇਗੀ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਘੱਟ ਜਾਂ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਦਰ ਘਟੇਗੀ।
4. ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।
5. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
6. ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।
7. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
8. ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।
9. ਜੀਵਨ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।
10. ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਆਦਰਸ਼ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਉਪਯੋਗੀ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਸਮਾਜ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਹੋ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਟੁਟ ਅੰਗ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਤੇਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਈਏ।

***

19. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਜਾ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵੱਧ ਆਮਦਨੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਸਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾ ਸਕਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ ? ਕਿਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ :- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਅਜਿਹੀ ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਬੋਜ਼, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣ। ਭਾਵ ਭੋਜਨ ਨਾ ਕੇਵਲ ਨਾਪ ਤੋਲ ਵਿਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮਹਿੰਗੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਸਤੇ ਤੋਂ ਸਸਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁਣ ਕੇ ਪਕਾਏ ਅਤੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੂੰਹਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ (ਡੋਦ ਗਰੁਪਸ) ਨੂੰ 5 ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ।

1. ਦੁੱਧ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ:– ਇਸ ਡੋਦ ਗਰੁਪ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

2. ਫ਼ਲ:- ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਛ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੋਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

3. ਸਬਜ਼ੀਆਂ:- ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ

ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

4. ਅਨਾਜ:– ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਬੋਜ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।

5. ਘਿਓ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਚੀਨੀ:- ਇਸ ਡੋਦ ਗਰੁਪ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਲਓਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਹੀ ਡੋਦ ਗਰੁਪਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

1. ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਧਿਆਨ ।
2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ।
3. ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਲਓਨਨਿਗ ਕਰਨਾ ।
4. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ।
5. ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਢੰਗ ।

1. ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਗਿਆਨ :– ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਪੌਣ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਮਜ਼ਦੂਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਕ ਲਇਚਟੁਰਇਰ ਨੂੰ ਘੱਟ। ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਲੜਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦਇਟ ਪਲਓਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟਓਬਲਇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ :- ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਘਿਓ ਤੋਂ ਚਰਬੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸ ਫਲ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬਜੁਰਗਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੀਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 1 ਢ. ਠਅਮਪ. ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਮਅਟਓਬੋਲਚਿ ਰਓਟਅ ਵੀ 7% ਵੱਧ ਜਾਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਤੇ ਪਚਣਸ਼ੀਲ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਸੂਜੀ, ਸਾਬੂਦਾਨੇ ਦੀ ਖੀਰ ਅਤੇ ਖਣਿਜ

ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਤਾਜੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ ਆਦਿ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

3. ਭੋਜਨ ਦੀ ਫਲਓਨਨਿਗ :- ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਲਓਨਨਿਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

1. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ :- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪਲਓਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਓਸਟਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

2. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ :- ਭੋਜਨ ਪਲਓਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਦਾਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਨੀਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਬੱਚੇ ਕੱਦੂ, ਪੇਠਾ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾ ਕੇ ਖਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕੱਦੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਕੱਦੂ ਦਾ ਰਾਇਤਾ, ਆਇਸਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੱਦੂ ਦੀ ਖੀਰ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾ ਕੇ ਜਿਥੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਦੇ ਹਨ।

3. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ :- ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਵੇਂ ਨੋਨ ਵਏਗਟਿਓਰਓਿਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਏਗਟਿਓਰਓਿਨ ਦਇਟ ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਲਓਿਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਭੋਜਨ ਪਲਓਿਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਿਆਜ, ਲਸਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਬਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਦਇਟ ਵਿੱਚ ਪਲਓਿਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਦਿਨ ਦੀ ਦਇਟ ਦਾ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਰਅਓਕਡਓਿਸਟ ਹਅਓਵੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

2. ਜੇਕਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਫਰਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਰਅਓਕਡਓਿਸਟ ਹਅਓਵੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

3. ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਦਹੀਂ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਆਦਿ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ 'ਚ ਵਓਰਇਟੇ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4. ਧਨਿਨਅਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਲੁਨਚਹ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਵੇ। ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਜਰੂਰੀ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ :- ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ

ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਕਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ । ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਦੇਂ ਵਕਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

1. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

2. ਸਬਜੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੱਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

3. ਸਬਜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟਾ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

4. ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

5. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

6. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਪਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਮਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬਚਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ।

ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਢੰਗ :- ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਵਕਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Group	Particular	Body wt./kg	Net Energy Kcal/d	Protein g/d	Fat g/d	Calcium mg/d	Iron mg/d
Man	Sedentary Work		2425				
	Moderate Work	60	2875	60	30	400	28
	Heavy Work		3800				
Woman	Sedentary Work		1875				
	Moderate Work	50	2225	50	20	400	30
	Heavy Work		2925				
	Pregnant	50+10	300	15	30	400	30
	Woman Lactation						
	0-6 Months	5.0	550	25	45	1000	30
	6-12 Months		400	18			
Fants	0-6 Months	5.4	108/KG	2.05/KG		500	
	6-12 Months	8.6	98/KG	1.05/KG			
Children	1-3 Years	12.2	1240	22			12
	4-6 Years	19	1690	30	25	400	18
	7-9 Years	26.9	1950	41			26
Boys	10-12 Years	35.4	2190	54	22	600	34
Girls	10-12 Years	31.5	1970	57			19
Boys	13-15 Years	47.8	2450	70			41
Girls	13-15 Years	46.7	2060	65	22	600	28
Boys	16-18 Years	57.1	2640	78			50
Girls	16-18 Years	49.9	2060	63	22	500	30

1. ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ, ਨਿੰਬੂ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਸਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਦੇ ਵਕਤ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

3. ਇਕੋ ਵਕਤ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਪਹਿਲਾ ਥੋੜਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਰੰਗਤ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਉਪਰੋਕਤ ਲਿਖੀਆਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਵੇਗਾ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨੋਟ:- ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਚਾਰਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

20. ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਕਾ ਖਜ਼ਾਨਾ

"ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਉਪਰ ਨਿਸ਼ਚਾ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨਾ"

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰਨੀ। ਆਪਣੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ।
ਨਿਮਰਤਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨੀ। ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ।
ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ। ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ।
ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ। ਸਾਰੀ ਲੋਕਾਈ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ।
ਲਿਵ ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਜੋੜਨੀ। ਨੇਕੀ ਕਰਕੇ ਫ਼ਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ।
ਕਾਮਾਦਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ। ਉੱਚੇ ਆਚਰਨ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਾ।
ਸਦਾ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਦੁਖਾਉਣਾ। ਮਨ 'ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ।
ਸਦਾ ਉੱਦਮੀ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ। ਵਹਿਮ-ਭਰਮ ਅਤੇ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਰਹਿਣਾ।
ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣੀ। ਨਾ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਅਤੇ ਨਾਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਭਾਵ

ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੇ ਭਲੇ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸਿਮਰਨ ਹੈ।

"॥ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ॥"

-0-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਪਾਠ ਨੰ. 2

1. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ) ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ ? ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੌਰਾਨ ਮਨੁੱਖੀ ਕਲਿਆਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ?

3. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਲਈਆਂ, ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
4. ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਕੀ ਦਰਜਾ (ਸਥਾਨ) ਦਿੱਤਾ ?
5. ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖ ਬੀਬੀਆਂ ਲਈ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?
6. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਅੱਚਲ ਵਟਾਲੇ ਵਿਖੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਪਾਖੰਡ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਫੋਕਟ ਦੱਸਿਆ ?
7. ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਜੋਗੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨਾਲ ਕਿਸ ਪੱਖ ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਤਪੇ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਂਦਾ ?
8. ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ 'ਹੁਕਮ' ਦਾ ਕੀ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ? ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਭਾਈ ਜੀਵਾ ਜੀ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੀ ਢੰਗ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
9. ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਮੰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਕਿਹੜੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਥਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਨੋਰਥ ਕੀ ਸੀ ?
10. ਭਾਈ ਪਾਰੋ ਜੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
11. ਨਿਡਰਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ? ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ।
12. ਚੌਧਰੀ ਮਲੂਕਾ ਦੀ ਸਾਖੀ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
13. ਸਿੱਖ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।
14. ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਸਫਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੀ ਰਾਜ਼ ਹੈ ?
15. ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ?
16. ਸਤਿ ਸੰਗਤ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸਿੱਖੀ ਵਿਚ ਕੀ ਸਥਾਨ ਹੈ?
17. ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਆਏ ਗੁਰਮਤ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰ-ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਰੋ ਜੀ?
18. ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕੀ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
19. ਕੀ ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੱਕੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।
20. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਗ ਵੰਡ ਦਾ ਵੀ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
21. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਣਨ ਕਰੋ । -0-