੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ/ਵਿਚਾਰ ਕਿਸ਼ਤ ਚੌਥੀ
ਡਾ: ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ

ਮੁਖ ਬੰਧ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਾਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਦਾ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ/ਅਰਾਧਨਾਂ/ਬੰਦਗੀ/ਭਗਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਸਾਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਭ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ ਕਾਰਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਨ ਦਾ ਅਸੀਂ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥ ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥
ਅਵਰ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੇ ਨ ਕਾਮ ॥ ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ ਪੰਨਾ ੧੨
(ਹੇ ਭਾਈ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਨਾਮ ਜੋਤਿ ਰੂਪ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੈ। ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕੋਈ ਉੱਦਮ ਨਾਹ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇਰੀ ਜਿੰਦ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਅਪੜਾਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੂੰ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਕਰ।)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਰੀ ਪਰਮੇਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਦਾ ਰਾਹ ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ।

ਹਰਿ ਮਾਰਗ ਸਾਧੂ ਦਸਿਆ ਜਪੀਐ ਗੁਰ ਮੰਤੁ ॥ ੩੨੧/੧੧ (ਗੁਰ ਮੰਤੁ = ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੁ)
(ਸਾਧੂ ਗੁਰੂ ਨੇ ਹਰੀ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਦਾ ਰਸਤਾ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮੁ ਨੂੰ ਜਪਨਾ/ਸਿਮਰਨਾ ਦਸਿਆ)

॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਅਰਾਧੀਐ ਨਾਮੁ ਰੰਗਿ ਬੈਰਾਗਿ ॥ ੧੪੨੫/੪
(ਨਾਮ ਰੂਪ ਇੱਕ ਏਕੰਕਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਸਬਦੁ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਨੂੰ ਜਪੀਏ/ਸਿਮਰੀਏ/ਅਰਾਧੀਏ, ਨਾਮ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਵੈਰਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਧਿਆਇ ਮਹਲੁ ਪਾਏ ॥ ਹਰਿ ਸੰਗਿ ਰੰਗ ਕਰਤੀ ਮਹਾ ਕੇਲ ॥ ੧੨੨੯/੧੦
(ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਬਦੁ ਨੂੰ ਧਿਆ/ਜਪ/ਸਿਮਰ ਤਾਂ ਪਤੀ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਹਰੀ ਪਤੀ ਨਾਲ ਮੌਜਾਂ ਤੇ ਲਾਡ ਮਾਣਦੀ ਹੋਵੇਂਗੀ ॥) ਗੁਰ ਸਬਦੁ = ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਐਸੇ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਹਿ ਰਹਿਹ ਨਿਰਾਰੇ ॥
ਆਪਿ ਤਰਹਿ ਸੰਗਤਿ ਕੁਲ ਤਾਰਹਿ ਤਿਨ ਸਫਲ ਜਨਮੁ ਜਗਿ ਆਇਆ ॥ ੧੦੩੯/੭

(ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਪੁੱਗੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਿਰਲੇ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰਸਬਦੁ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਅੰਤਰਿਗਤ, ਅਨੁਭਵੀ ਸਬਦ/ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਗਿਆਨ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਓਹ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਿ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰੀ ਸੰਗਤਿ ਨੂੰ ਵੀ ਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਸਫਲ ਹੈ।)

ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਜਪੈ ਸੋ ਨਾਉ ॥ ਆਪਿ ਗਾਵਾਏ ਸੁ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥ ੨੭੦/੭੧
(ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪ ਨਾਮ ਜਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ)
ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ = ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਗਾਵਨਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਮ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰਿਗਤਿ ਨਾਮ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਅਨਹਦ ਧੁਨਾਂ, ਧੁਨਾਤਮਕ ਨਾਮ ਹੈ, ਨਾਮ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਮ ਰੂਪ ਇੱਕ ਏਕੰਕਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ ਪਸਾਰੇ ਵਾਲਾ ਸਰੂਪ ਹੈ।

ਸੇ ਸੰਜੋਗ ਕਰਹੁ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ॥ ਜਿਤੁ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਾਰੇ ॥ ੭੪੩/੧੩
(ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ (ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ) ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਢੋ ਢੁਕਾ ਜਿਸ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਮੇਰੀ ਜੀਭ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦੀ ਰਹੇ।
(ਹਰਿ ਨਾਮੁ = ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਉਚਾਰੇ।)

ਜਲਿ ਜਾਉ ਜੀਵਨੁ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ॥)
ਹਰਿ ਜਪਿ ਜਾਪੁ ਜਪਉ ਜਪਮਾਲੀ, ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਵੈ ਸਾਦੁ ਮਨਾ ॥ ੧੩੩੨
(ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜਦਾ ਹੈ।ਕੋਈ ਹੋਰ ਉੱਦਮ ਇਸ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਹਰਿਜਪਿ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਪਰਮਮਾਤਮਾ ਦੇ ਜਾਪ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਲਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਜਪਿਆਂ ਇਸ ਜਾਪ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)

ਦੁਖ ਤਦੇ ਜਾ ਵਿਸਰਿ ਜਾਵੈ ॥ ਭੁਖ ਵਿਆਪੈ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਧਾਵੈ ॥
ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸੁਹੇਲਾ ਜਿਸੁ ਦੇਵੈ ਦੀਨ ਦਇਆਲਾ ਜੀਉ ॥ ੯੮/੯੯
(ਜੀਵ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਤਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਕੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਭੁੱਖ/ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵ ਮਾਇਆ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਸਿਮਰ ਕੇ ਸਦਾ ਸੌਖਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)

ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰਸਬਦੁ ਵੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਸਬਦੁ, ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਜਪਨ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਧੁਨ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਸਬਦੁ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਧੁਨ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਬਦੁ/ਨਾਮ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਚਉਥੇ ਪਦ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਅੰਦਰੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਨਾਮੁ ਰਸੁ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਨਾਮੁ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ।॥ ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮ ॥ ਪੰਨਾ ੨੬੨

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਉਮੈਂ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਾਰ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਐਸੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਾਰ, ਸੋਝੀ, ਤੇ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਪੜਣਾ ਗੁੜਨਾ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਕਾਰ ਹੈ ਅੰਦਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਵਿਕਾਰ ॥
ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਸਭ ਪੜਿ ਥਕੇ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਖੁਆਰੁ ॥ ੬੫੦/੧੧
(ਪੜਨਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾ ਲਈ ਕਾਰ ਹੈ।ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਿਕਾਰ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਹਉੱਮੈਂ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਹਉੱ ਵਾਲੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਏਕੰਕਾਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਨਹੀਂ। ਸੰਸਾਰ ਰੂਪ ਮਾਇਆ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੂਜਾ ਭਾਵ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਖੁਆਰ ਹੋਈਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ/ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਗਿਆਨ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।)

ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਾਮੁ/ਸਬਦੁ/ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਗਿਆਨ/ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਸਬਦੁ ਦੇ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁਰਸਬਦੁ/ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮੁ ਦਾ ਜਪ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਬਦੁ ਧੁਨ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਾਰ ਅਥਵਾ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸੁ ਪੜਿਆ ਸੋ ਪੰਡਿਤੁ ਬੀਨਾ ਗੁਰਸਬਦਿ ਕਰੇ ਵੀਚਾਰੁ ॥ ੬੫੦
(ਪੜਿਆ ਤੇ ਗਿਆਨ ਵਾਲਾ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਦਬਦਿ ਦੇ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ/ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸਮਝ, ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ/ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਤੀ ਜਿ ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਰੰਗੁ ਲਾਇ ॥ ੧੩੪੬/੧੧
(ਜੋ ਸਿੱਖ/ਸੇਵਕ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਗੁਰਸਬਦੁ/ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ, ਆਤਮਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਰਥ ਵਿਚਾਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

ਨਾਮ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਚਉਥੇ ਪਦ ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ ਨਿਰੰਤਰ ਵਗ ਰਹੀਆਂ ਅਨਹਤੁ/ਅਨਹਦ ਸਬਦ ਦੀਆਂ ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨਾਂ ਸੁਣਨ ਉਪਰੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਸਦਕਾ, ਹਉਂ-ਮੈ ਯੁਕਤ ਜੀਵਆਤਮਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਬਦੁ ਤੇ ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਵਿੱਚ ਰਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਪਰਚਾਰ/ਕਥਾ ਦਾ ਮੁਖ ਉੱਦੇਸ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਮ/ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਪਰਚਾਰਕ/ਕਥਾਵਾਚਕ ਇਸ ਸਾਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਾਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਮੁ ਜਪ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਉਪਜੀਆਂ ਧੁਨਾਂ/ਤੂੰਗਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਨਾਮ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੰਗਤਿ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਨਭਉ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਅਨਭਉ ਦੁਆਰਾ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਨਭਉ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, experience of naam melody (dhun) produced within the body by chanting the naam waheguru. Naam melody imparts understanding of reality, ‘naam jyote’, within the body.

ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾਮੁ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਉਪਜੀਆਂ ਧੁਨਾਂ/ਤੂੰਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਤੇ ਸੋਝੀ ਲਈ ਸੰਸਾਰੀ ਬੁਧੀ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬ੍ਰਹਮ/ਨਾਮ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਿੱਚ ਹਰ ਥਾਂ ਅਨਹਦ ਧੁਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ ਪਸਰਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਸਬਦੁ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਦਾ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ, ਨਾਮੁ/ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਤੋਂ ਪਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਮੰਗਲ, ਕੀਰਤਨੀ ਅਨਹਦ ਧੁਨਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਦਾ ਸੁਖ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ supreme infinite intelligence ਹੈ। ਇਸ ਚਉਥੇ ਪਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਗੁਰਮੁਖਿ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦ/ਚੇਤਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਜਾਉਨ ਵਾਲੀ, ‘ਨਾਮੁ ਜੋਤਿ’ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੱਚਾ ਆਪਾ ਹੈ, ਇਹ ‘ਪਰਮ ਨਿਰਮਲ ਚੇਤਨਾ’ ਹੈ ‘supreme pure consciousness ’ ਹੈ।
ਅਨਹਦ ਧੁਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮੁ ਦਾ ਗੁਣ ਹੁਕਮ ਹੈ ਤੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੈ।ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਜੀਵ ਜੰਤਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੀ ਖੇਡ, ਨਾਮੁ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਹੁਕਮ, ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਕਰਤਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਨਾਮੁ/ਹੁਕਮ, ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੈ।

ਦਾਸ ਨੇ ਸਭ ਅਰਥ ਵਿਚਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਲਏ ਹਨ। ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭੇ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਅਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜ੍ਹਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਬੁਧੀ ਜੀਵੇ/ਵਿਦਵਾਨ ਆਪਣੀ ਬੁਧੀ ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਜਪ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਸਾਡੇ ਇਹ ਬੁਧੀ ਜੀਵੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦੀ ਸੂਖਮ, ਆਤਮਾਂ/ਪਰਮਾਤਮਾਂ/ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਤਮਾਂ/ਪਰਮਆਤਮਾਂ/ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਵਿਚਾਰ/ਗਿਆਨ, ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੁਧੀਜੀਵਿਆਂ ਨੇਂ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ

ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਰੂਹ/ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।ਸਿਖ ਪੰਥ ਦੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੁਰਗਤੀ ਦਾ ਇਹ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਅੱਜ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਰਸਿੱਖ ਘਰਾਂ ਤੇ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਹਰਿਆ ਭਰਿਆ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦਾਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਾਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। The above mentioned electronic book is available on websites sikhpanth.org and sikh marg. Readers may down load from there.

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਇਹ ਚਉਥੀ ਕਿਸ਼ਤ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਾਮ ਜਪ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਿਹਾਗੜਾ ਮਹਲਾ ੪ ਪੰਨਾ ੫੩੯/੧੮
ਹਉ ਬਲਿਹਾਰੀ ਤਿਨ੍ ਕਉ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜਿਨ੍ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੋ ਰਾਮ ॥
ਗੁਰਿ ਸਤਿਗੁਰਿ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਬਿਖੁ ਭਉਜਲੁ ਤਾਰਣਹਾਰੋ ਰਾਮ ॥
ਜਿਨ ਇਕ ਮਨਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਤਿਨ ਸੰਤ ਜਨਾ ਜੈਕਾਰੋ ਰਾਮ ॥
ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਪਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਸਭਿ ਦੂਖ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰੋ ਰਾਮ ॥੧॥
(ਇਸ ਪਦੇ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਹਨਾਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਗੁਰਸੱਖਾਂ ਦੇ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਆਸਰਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ/ਵਸਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਬਿਖ ਰੂਪ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਭਵਜਲ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਨ ਨਾਮ ਧਿਆਇਆ/ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਭਾ ਵਡਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹੇ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੇ ਹਰਿ/ਨਾਮੁ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਸਭ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।)

ਸਾ ਰਸਨਾ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭ ਕੇਰੇ ਰਾਮ ॥
ਤੇ ਸ੍ਰਵਨ ਭਲੇ ਸੋਭਨੀਕ ਹਹਿ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਸੁਣਹਿ ਹਰਿ ਤੇਰੇ ਰਾਮ ॥
ਸੋ ਸੀਸੁ ਭਲਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਾਵਨੁ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜੋ ਜਾਇ ਲਗੈ ਗੁਰ ਪੈਰੇ ਰਾਮ ॥
ਗੁਰ ਵਿਟਹੁ ਨਾਨਕੁ ਵਾਰਿਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਚਿਤੇਰੇ ਰਾਮ ॥੨॥
(ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ਉਹ ਰਸਨਾਂ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਵਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾਮੁ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਵਦੇ ਹਨ।ਉਹ ਕੰਨ ਸੋਹਣੇ ਚੰਗੇ ਹਨ ਜੋ ਨਾਮੁ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਵੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇਂ ਹਰਿਨਾਮ ਦਾ ਜਪ ਸਿਮਰਨ ਕਰਾਇਆ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਵਸਾਇਆ ਹੈ।

ਤੇ ਨੇਤ੍ਰ ਭਲੇ ਪਰਵਾਣੁ ਹਹਿ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜੋ ਸਾਧੂ ਸਤਿਗੁਰੁ ਦੇਖਹਿ ਰਾਮ ॥
ਤੇ ਹਸਤ ਪੁਨੀਤ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹਹਿ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜੋ ਹਰਿ ਜਸੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਲੇਖਹਿ ਰਾਮ ॥
ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੇ ਪਗ ਨਿਤ ਪੂਜੀਅਹਿ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜੋ ਮਾਰਗਿ ਧਰਮ ਚਲੇਸਹਿ ਰਾਮ ॥
ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਵਿਟਹੁ ਵਾਰਿਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਹਰਿ ਸੁਣਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਨੇਸਹਿ ਰਾਮ ॥੩॥
(ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਭਲੀਆਂ ਤੇ ਸਫਲ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਹੱਥ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਾਲਾਹ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੈਰ ਪੂਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਧਰਮ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਦਾ ਰਾਹ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਦਾ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਉਹਨਾਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪਦੇ ਹਨ ਜਪ ਕੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।)

ਧਰਤਿ ਪਾਤਾਲੁ ਆਕਾਸੁ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਸਭ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ਰਾਮ ॥
ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੋ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਨਿਤ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਗਾਵੈ ਰਾਮ ॥
ਵਣੁ ਤ੍ਰਿਣੁ ਸਭੁ ਆਕਾਰੁ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ਰਾਮ ॥
ਨਾਨਕ ਤੇ ਹਰਿ ਦਰਿ ਪੈਨ੍ਹਾਇਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਗਤਿ ਮਨੁ ਲਾਵੈ ਰਾਮ ॥੪॥੪॥
(ਇਸ ਪਦੇ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਏਕੰਕਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਵਾਲਾ ਸਰੂਪ ਓਅੰਕਾਰ ਧੁਨਾਂ ਗੁਪਤ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਬਦੁ ਧੁਨਾ ਹੀ ਗੁਪਤ ਨਾਮ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਹਨ, ਨਾਮੁ ਦਾ ਧਿਆਉਣਾ ਹੈ, ਹਰਿ ਜਸੁ ਦਾ ਗਾਵਨਾਂ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਗੁਪਤ ਸਰੂਪ ਨਾਮੁ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ, ਨਾਮ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹੈ, ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮੁ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਸਿਮਰ ਰਿਹਾ ਹੇ, ਧਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਆਪਣਾਂ ਜਸੁ ਗਾਵ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਉਂ ਬੁਧ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਕੀਰਤਨ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ। ਪਰਮ ਪਦ ਤੇ ਅੱਪੜੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਅਨਹਦੁ ਧੁਨਾਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ।
ਧਰਤਿ, ਪਾਤਾਲ, ਆਕਾਸੁ, ਪਉਣ, ਪਾਣੀ, ਬੈਸੰਤ੍ਰ ਸਾਰੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧੁਨਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤ ਇਹਨਾਂ ਧੁਨਾ ਦਾ ਮਾਇਆਵੀ ਸਰੂਪ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮੁ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਪਤ ਸਰੂਪ, ਸਹਜ ਵਿੱਚ ਵਗ ਰਹੀਆਂ ਅਨਹਦ ਧੁਨਾਂ/ਨਾਮ ਧੁਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਪਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਉਥੇ ਪਦ ਵਿੱਚ ਅੱਪੜੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਪਦੇ ਦੇ ਅਰਥ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
(ਹੇ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੇ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਅੱਗ ਆਦਿ ਸਾਰਾ ਆਕਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੰਗਲ, ਘਾਹ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਦਿਸਦਾ ਸੰਸਾਰ- ਆਪਣੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਆਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੇਹੜੇ ਜੇਹੜੇ ਜੀਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਣ ਪੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ/ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮਨ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ੧੪੨੬ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ੧੪੨੯ ਪੰਨੇ ਤੱਕ, ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ ਦੇ ੫੭ ਸਲੋਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥ, ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨਾਮ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ/ਭਜਨ/ਭਗਤੀ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਹਨ।

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਗਾਇਓ ਨਹੀ ਜਨਮੁ ਅਕਾਰਥ ਕੀਨੁ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ ਜਿਹ ਬਿਧਿ ਜਲ ਕਉ ਮੀਨੁ ॥ ੧

ਬਿਖਿਅਨ ਸਿਉ ਕਾਹੇ ਰਚਿਓ ਨਿਮਖ ਨ ਹੋਹਿ ਉਦਾਸੁ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਭਜੁ ਹਰਿ ਮਨਾ ਪਰੈ ਨ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸ ॥ ੨

ਤਰਨਾਪੋ ਇਉ ਹੀ ਗਇਓ ਲੀਓ ਜਰਾ ਤਨੁ ਜੀਤਿ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਭਜੁ ਹਰਿ ਮਨਾ ਅਉਧ ਜਾਤੁ ਹੈ ਬੀਤਿ ॥ ੪

ਤਨੁ ਧਨੁ ਸੰਪੈ ਸੁਖ ਦੀਓ ਅਰੁ ਜਿਹ ਨੀਕੇ ਧਾਮ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ ਸਿਮਰਤ ਕਾਹਿ ਨ ਰਾਮ ॥ ੮

ਸਭ ਸੁਖ ਦਾਤਾ ਰਾਮ ਹੈ ਦੂਸਰ ਨਾਹਿਨ ਕੋਇ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਤਿਹ ਸਿਮਰਤ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥੯॥

ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਗਤਿ ਪਾਈਐ ਤਿਹ ਭਜੁ ਰੇ ਤੈ ਮੀਤ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨ ਰੇ ਮਨਾ ਅਉਧ ਘਟਤ ਹੈ ਨੀਤ ੧੦ ॥

ਘਟ ਘਟ ਮੈ ਹਰਿ ਜੂ ਬਸੈ ਸੰਤਨ ਕਹਿਓ ਪੁਕਾਰਿ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਭਜੁ ਮਨਾ ਭਉ ਨਿਧਿ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਿ ॥ ੧੨ ॥

ਭੈ ਨਾਸਨ ਦੁਰਮਤਿ ਹਰਨ ਕਲਿ ਮੈ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ॥ਨਿਸਿ ਦਿਨੁ ਜੋ ਨਾਨਕ ਭਜੈ ਸਫਲ ਹੋਹਿ ਤਿਹ ਕਾਮ ॥ ੨੦

ਜਿਹਬਾ ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਭਜਹੁ ਕਰਨ ਸੁਨਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨ ਰੇ ਮਨਾ ਪਰਹਿ ਨ ਜਮ ਕੈ ਧਾਮ ॥ ੨੧ ॥

ਪ੍ਰਾਨੀ ਕਛੂ ਨ ਚੇਤਈ ਮਦਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਅੰਧੁ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਪਰਤ ਤਾਹਿ ਜਮ ਫੰਧ ॥ ੨੬ ॥

ਮਾਇਆ ਕਾਰਨਿ ਧਾਵਹੀ ਮੂਰਖ ਲੋਗ ਅਜਾਨ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਸਿਰਾਨ ॥ ੨੮

ਜੋ ਪ੍ਰਾਨੀ ਨਿਸਿ ਦਿਨੁ ਭਜੈ ਰੂਪ ਰਾਮ ਤਿਹ ਜਾਨੁ ॥ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਅੰਤਰੁ ਨਹੀ ਨਾਨਕ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥੨੯ ॥

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਫਧਿ ਰਹਿਓ ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦੁ ਨਾਮੁ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਜੀਵਨ ਕਉਨੇ ਕਾਮ ॥੩੦ ॥

ਪ੍ਰਾਨੀ ਰਾਮੁ ਨ ਚੇਤਈ ਮਦਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਅੰਧੁ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਪਰਤ ਤਾਹਿ ਜਮ ਫੰਧ ॥੩੧॥

ਸੁਖ ਮੈ ਬਹੁ ਸੰਗੀ ਭਏ ਦੁਖ ਮੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕੋਇ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ ਅੰਤਿ ਸਹਾਈ ਹੋਇ ॥੩੨ ॥
ਜਨਮ ਜਨਮ ਭਰਮਤ ਫਿਰਿਓ ਮਿਟਿਓ ਨ ਜਮ ਕੋ ਤ੍ਰਾਸ ॥ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ ਨਿਰਭੈ ਪਾਵਹਿ ਬਾਸੁ ॥ ੩੩ ॥
ਬਾਲ ਜੁਆਨੀ ਅਰਿ ਬਿਰਧਿ ਫੁਨਿ ਤੀਨਿ ਅਵਸਥਾ ਜਾਨਿ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬਿਰਥਾ ਸਭ ਹੀ ਮਾਨੁ ॥ ੩੫ ॥
ਜਗਤੁ ਭਿਖਾਰੀ ਫਿਰਤੁ ਹੈ ਸਭ ਕੋ ਦਾਤਾ ਰਾਮੁ ॥ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮਨ ਸਿਮਰੁ ਤਿਹ ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ ਕਾਮ ॥ ੪੦ ॥
ਗਰਬੁ ਕਰਤੁ ਹੈ ਦੇਹ ਕੋ ਬਿਨਸੈ ਛਿਨ ਮੈ ਮੀਤ ॥ ਜਿਹਿ ਪ੍ਰਾਨੀ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਿਓ ਨਾਨਕ ਤਿਹਿ ਜਗੁ ਜੀਤਿ ॥ ੪੨ ॥
ਜਿਹ ਘਟ ਸਿਮਰਨੁ ਰਾਮ ਕੋ ਸੋ ਨਰੁ ਮੁਕਤਾ ਜਾਨੁ ॥ ਤਿਹਿ ਨਰ ਹਰਿ ਅੰਤਰੁ ਨਹੀ ਨਾਨਕ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥ ੪੩
ਏਕ ਭਗਤਿ ਭਗਵਾਨ ਜਿਹ ਪ੍ਰਾਨੀ ਕੈ ਨਾਹਿ ਮਨਿ ॥ ਜੈਸੇ ਸੂਕਰ ਸੁਆਨ ਨਾਨਕ ਮਾਨੋ ਤਾਹਿ ਤਨੁ ॥ ੪੪ ॥
ਸੁਆਮੀ ਕੋ ਗ੍ਰਿਹੁ ਜਿਉ ਸਦਾ ਸੁਆਨ ਤਜਤ ਨਹੀ ਨਿਤ ॥ ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਧਿ ਹਰਿ ਭਜਉ ਇਕ ਮਨਿ ਹੁਇ ਇਕ ਚਿਤਿ ॥ ੪੫ ॥
ਨਿਜ ਕਰਿ ਦੇਖਿਓ ਜਗਤੁ ਮੈ ਕੋ ਕਾਹੂ ਕੋ ਨਾਹਿ ॥ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਹੈ ਤਿਹ ਰਾਖੋ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥ ੪੮
ਜੋ ਉਪਜਿਓ ਸੋ ਬਿਨਸਿ ਹੈ ਪਰੋ ਆਜੁ ਕੈ ਕਾਲਿ ॥ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਲੇ ਛਾਡਿ ਸਗਲ ਜੰਜਾਲ ॥ ੫੨॥
ਨਾਮੁ ਰਹਿਓ ਸਾਧੂ ਰਹਿਓ ਰਹਿਓ ਗੁਰੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਜਗਤ ਹਿ ਕਿਨ ਜਪਿਓ ਗੁਰ ਮੰਤੁ ॥ ੫੬ ॥(ਜਪਿਓ ਗੁਰ ਮੰਤ = ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ)
ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਉਰ ਮੈ ਗਹਿਓ ਜਾ ਕੈ ਸਮ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥ ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਸੰਕਟ ਮਿਟੈ ਦਰਸੁ ਤੁਹਾਰੋ ਹੋਇ ॥ ੫੭

ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ੫੭ ਸਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ, ੨੬ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਜੀ, ਨਾਮ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ/ ਭਗਤੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਹਰਿ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਮੁ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਸੁਖ ਫਲ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਨਾਹ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਤਨ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਕਲੇਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਸਿਮਰਨ

ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।ਸਿਮਰਨ ਹੁਕਮ ਰਜਾਈ ਚਲਣ ਵਿੱਛ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਹਾਈ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਵਿਚਾਰਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਾਂਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨਾਮੁ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਵੀ ਦਸਦੀ ਹੈ।

gauVI suKmnI mÚ 5] pMnw 262

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖ ਪਾਵਉ॥ ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ॥
(ਮੈਂ ਨਾਮ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਕੇ ਸੁਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਝਗੜੇ ਤੇ ਦੁੱਖ ਜੋ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਨ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ)

ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਮ ॥ ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥
(ਨਾਮ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਨਾਮੁ ਜਪ/ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸਾ ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)
ਸੁੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਹੋਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜਨਾ/ਵਿਚਾਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਸੁਖ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਖੁਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ੨ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥
ਧੰਨੁ ਇਹੁ ਥਾਨੁ ਗੋਵਿੰਦ ਗੁਣ ਗਾਏ ॥
ਕੁਸਲ ਖੇਮ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਬਸਾਏ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
(ਉਹ ਥਾਨ ਧੰਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ/ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਖੇੜਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਵਸਾਈ ਹੈ।)

ਬਿਪਤਿ ਤਹਾ ਜਹ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਨਾਹੀ ॥
ਕੋਟਿ ਅਨੰਦ ਜਹ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਹੀ ॥੧॥
(ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਓਥੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਨਾਮ ਜਪ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿੱਥੇ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ/ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਓਥੇ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਆਨੰਦ ਹਨ।)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਿਐ ਦੁਖ ਰੋਗ ਘਨੇਰੇ ॥
ਪ੍ਰਭ ਸੇਵਾ ਜਮੁ ਲਗੈ ਨ ਨੇਰੇ ॥੨॥
(ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਸਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘਨੇਰੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸੇਵਾ/ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਮਕਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਸੋ ਵਡਭਾਗੀ ਨਿਹਚਲ ਥਾਨੁ ॥
ਜਹ ਜਪੀਐ ਪ੍ਰਭ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ॥੩॥
(ਵਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਓਹ ਹਿਰਦਾ ਘਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ/ਸਿਮਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਜਹ ਜਾਈਐ ਤਹ ਨਾਲਿ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥
ਨਾਨਕ ਕਉ ਮਿਲਿਆ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੪॥੯੯॥੧੫੮॥ ਪੰਨਾਂ ੧੯੭
(ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮੈਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਦਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਨਾਮੁ ਰੂਪ ਪਤੀ ਪਰਮੇਸਰ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)

ਸਮਾਪਤ (ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ/ਵਿਚਾਰ (ਕਿਸ਼ਤ ਚਉਥੀ)