Article 3

Edit
G- WAHEGURU NAAM SIMRAN JUGTEE

ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਜਪ-ਸਿਮਰਣ-ਆਰਾਧਨਾਂ-ਭਗਤੀ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ

ਗੁਰਸਬਦੁ-ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਅੱਖਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ।ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮੁਖ ਉਪਦੇਸ਼ ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ, ਗੁਰਸਬਦੁ-ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪੁ-ਕੀਰਤਨ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

॥ ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥ ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ। ਪੰਨਾ ੧੨

ਗੁਰਸਬਦੁ-ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਣ-ਕੀਰਤਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਰਖ ਕੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਤ੍ਰੰਗਾਂ **vibrations** ਸੁਭਾਵਕ-ਸਹਜੇ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਆਰਾਧਨਾਂ-ਜਪੁ-ਸਿਮਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਏਹਨਾਂ ਧੁਨਾਂ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਣ-ਕੀਰਤਨ ਕਰੋ।

ਗੁਰਸਬਦੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪੁ ਸਿਮਰਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਤਰਗਤਿ ਸਾਧ-ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੀਚਾਰ ਤੇ ਗਿਆਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸੁਤੇ-ਸਹਜੇ ਉਪਜਦਾ ਹੈ।ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤੱਮ ਤਰੀਕਾ, 'ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ' ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਬਦੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪੁ-ਸਿਨਰਣ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰੋ।

॥ ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਤੀ ਜੇ ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਰੰਗ ਲਾਇ ॥ ਪੰਨਾ ੧੩੮੯ ॥

ਇਸ ਧੁਨਾਂ ਰੂਪ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਤੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਪਾਈਦਾ ਹੈ।ਗੁਰੂ ਤੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ।ਨਾਮੁ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਗੁਰੂ ਤੇ ਅਨਹਦੁ ਧੁਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ।

॥ਗੁਰੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਏਕੁ ਹੈ ਸਭ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ॥੫੩

ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਣ-ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸੀ, ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਸਿਮਰਨ-ਆਰਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਐਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਮ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਆਉੂੱਦਾ ਤੇ ਧਰਮਰਾਜ ਨੂੰ ਪਾਪਾਂ ਪੁੰਨਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ।

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਲੁ ਪਰਹਰੈ ॥ ਪੰਨਾ ੨੬੨ ॥

ਜਿਸੁ ਊਪਰਿ ਹੋਵਤ ਦਇਆਲ ॥ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਕਾਟੈ ਸੋ ਕਾਲ ॥੧ ॥ਰਹਾਉ ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਜੀਐ ਗੋਪਾਲੁ ॥ ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੂਟੈ ਜਮ ਜਾਲੁ ॥   ਪੰਨਾ ੮੦੨

ਐਸਾ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਣ-ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਿਆਂ ਸੰਸਾਰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਤੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀਵਆਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਿਬੇੜਾ ਨਾਮ-ਹੁਕਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦਾ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਨ-ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮਨ-ਤਨ ਵਿਚ ਕਾਮਾਦਕਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਜਲਨ, ਰੋਗ, ਚਿੰਤਾ, ਕਲ, ਕਲੇਸ਼, ਦੁਖ, ਰੋਗ ਆਦਿ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਐਸਾ ਸਿਮਰਣ ਕੀਤਿਆਂ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਸਤੁ, ਸੰਤੋਖ, ਦਅਇਆ, ਧਰਮ ਆਦਿ ਗੁਣ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਹਜੇ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਸੀਤਲ ਸ਼ਾਤ ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਊਂ “ਮੈਂ ਹਾਂ” ਦਾ ਭਰਮ ਵੀ ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਨੰਦ ਸਰੂਪ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਨਿਰਮਲ ਹੋਈ ਜੀਵਆਤਮਾ ਦੀ ਸਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮੁਖ ਉਪਦਸ਼ੁ ਗੁਰਸਬਦੁ-ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਦਾ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਨ-ਧਿਆਨ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਣਨਿ ਤੇ ਗਾਵਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਵੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵਨ, ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ, ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਧੁਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਾਪ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਸ਼ੁਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ੁਧ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਫਲ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਣ ਹੂੰਦਾ ਹੈ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਆਤਮ ਪਸਾਰੇ ਵਾਲੇ ਸਰੂਪ ਅਨਹਦ ਸਬਦ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਉਨ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਗੁਰਸਬਦੁ-ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਣ-ਭਗਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦੇ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਨ-ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਵੀ ਏਹੀ ਜੁਗਤੀ ਦਸਦੇ ਹਨ।ਗੁਰੂ ਤੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹਰ ਜੀਵ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਰੋਮ-ਸਰੀਰ-ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਨਹਦ ਸਬਦੁ ਧੁਨਾਂ-ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਤ੍ਰੰਗਾ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਗ ਰਹੇ ਹਨ।ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਸੁਣਦੀਆਂ, ਦਿਸਦੀਆਂ ਤੇ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਗੁਰਸਬਦੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਣ ਦਾ ਉੱਦੇਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਧੁਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਤੋਂ ਪਰਗਟ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਨੇ ਸਿਮਰਣ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ।ਨਾਮ ਸਿਮਰਣ ਤੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਬੀਚਾਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ ਸਹਜੇ ਹੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਮ ਦੀ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ੍।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਜਪੁ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਊਂ ਦਾ ਭਰਮ ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਗੁਪਤ ਅਨਹਦ ਧੁਨਾਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਤੇ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮਰੇ ਭਾਈ ॥ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ ॥

ਨਾਮ ਜਪਨ ਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਤੋਂ ਉਪਜੀਆਂ ਨਾਮ ਧੁਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਰਿੜਕੋ, ਸੁਭਾਵਕ-ਸਹਜੇ-ਨਿਰਯਤਨ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਬਨ ਕੇ ਰਿੜਕੋ ਤਾਕਿ ਨਾਮ ਤਤੁ, ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਏ।

ਤਨੁ ਕਰਿ ਮਟੁਕੀ ਮਨ ਮਾਹਿ ਬਿਲੋਈ ॥ ਇਸੁ ਮਟੁਕੀ ਮਹਿ ਸਬਦੁ ਸੰਜੋਈ ॥

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਾਟੀ ਬਨਾ ਕੇ ਧੁਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਰਿੜਕੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਚਾਟੀ ਵਿਚ ਸਬਦੁ-ਨਾਮ ਧੁਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ।

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਮਨ ਕਾ ਬੀਚਾਰਾ ॥ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਵੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਧਾਰਾ ॥

ਨਾਮ ਧੁਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲੋਵਨ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵੀ ਨਾਮ ਬੀਚਾਰ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੀਚਾਰ ਤੋਂ ਸਹਜੇ ਹੀ ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਅਨਹਦ ਸੰਗੀਤ-ਕੀਰਤਨ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਦੀ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਰਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਜੇ ਮੀਰਾ ॥ ਰਾਮ ਨਾਮ ਲਗ ਉਤਰੇ ਤੀਰਾ ॥ ਪੰਨਾ ੪੭੮

ਭਗਤਿ ਕਬੀਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਮੇਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦੇ ਜਪ-ਸਿਮਰਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਸਦੇ ਹਨ।

ਤਿਤੁ ਜਾਇ ਬਹਹੁ ਸਤਸੰਗਤੀ ਜਿਥੈ ਹਰਿ ਕਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਬਿਲੋਈਐ॥
ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਲੇਹੁ ਹਰਿ ਤਤੁ ਨ ਖੋਈਐ ॥
ਨਿਤ ਜਪਿਅਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਦਿਨਸੁ ਰਾਤਿ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਢੋਈਐ ॥ ਪੰਨਾ ੫੮੭

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਤਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਜਿੱਥੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਬਿਲੋਈਆਂ-ਰਿੜਕੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਨਾਮ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਭਾਵਕ-ਸਹਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਰੋ ਤਾਕਿ ਨਾਮ ਤਤ ਲਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸਹਜ ਸੁਭਾਏ ਨਾਮ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਢੋਈ ਮਿਲੇਗੀ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਸਬਦ-ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਜਪ-ਸਿਮਰਣ-ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਸਦੇ ਹਨ।

ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਤਬ ਮਥੀਐ ਇਨਿ ਬਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਵਹੁ ॥ ਪੰਨਾ੭੨੮

ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦਾ ਜਪ-ਸਿਮਰਣ-ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਧੁਨਾਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਧੁਨਾਂ ਮਥੀਆਂ-ਰਿੜਕੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। (ਇਸ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਸਿਮਰਣ ਕੀਤਿਆਂ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।)

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਜੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬੈਠੋ, ਧਿਆਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲ ਕੇ ਕਰੋ। ਨਾਮ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਸੁਭਾਵਕ ਸਰੀਰ-ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਮ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਉਪਜੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ-ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੇਖੋ, ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ ਤੇ ਸੁਣੋ।ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਮਹਸੂਸ ਤੇ ਸੁਣ ਸਕੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ

ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਤੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ।ਨਾਮ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਮਗਨ ਹੋਏ ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪ ਮਾਇਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸਰੂਪ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਤੇ ਮਾਇਆ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ।

ਧੁਨਿ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਨੀ ॥ ਪੰਨਾ ੮੭੯

ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਗੁਰਸਬਦ-ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਉਪਜੀ ਧੁਨਿ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ ਸਹਜੇ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੇ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮ ਗਿਆਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਣ ਤੋਂ ਹੀ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਅਕੱਥ ਕਥਾ, ਪਰਪੰਚ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੋ ਗੁਰਸਿੱਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਰੁਧ, ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਿਥੇ ਸੰਤ ਆਦਿ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਗੁਰਸਬਦ-ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜਾਂ ਪਾ ੧੦ ਦੇ ਘੋੜਿਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਮਾਯਾਵੀ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਦਰਸ਼ਨ ਨਿਰਾਕਾਰ ਗੁਰੂ ਜੋਤਿ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, (ਗੁਰੂ ਜੋਤਿ ਰੂਪ ਹੈ)।ਇਹ ਸਭ ਮਨ ਦੇ ਬਨਾਏ ਮਾਇਆ ਦੇ ਝੂਠੇ ਸਰੂਪ ਹਨ।ਐਸੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਆਰਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਮ ਰਾਜ ਨੂੰ ਲੇਖਾ ਦੇਣਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ ਬਨਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਨਾਮ ਸਿਮਰਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਤੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਆਰਾਧਨਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਾਲ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ,ਅਭਿਅਸੀ ਦੇ ਪਾਪ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਧਰਮਰਾਜ ਨੂੰ ਪਾਪਾਂ ਪੁੰਨਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਨਹੀਂ ਦੇਨਾਂ ਪੈਂਦਾ।ਜੀਵਆਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਤੇ ਨਾਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਏਥੇ ਨਾਮ ਦਾ ਹੁਕਮ ਰੂਪ ਸਿੱਖ ਸੇਵਕ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਿਬੇੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਸਿਖ, ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜਾਣੇ ਅਣਜਾਣੇ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਵਿਰੁਧ, ਦੂਜਿਆਂ ਯਾਨੀਂ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਭਗਉਤੀ ਦੇਵੀ, ਕਾਲ. ਮਹਾਕਾਲ, ਦੀ ਆਰਾਧਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੰਡੀ, ਦੁਰਗਾ ਆਦਿ ਦੇ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮਰਾਜ ਨੂੰ ਲੇਖਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਐਸੇ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਰਿਧੀਆਂ ਸਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਆਦਿ ਤਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਨਾਮ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਆਰਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵਰਜਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸਕ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਸਮੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਨਿਰੋਲ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਖੁੰਝੇ ਹਨ।ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਅਨਿਵਾਰੀਯ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਸਿੱਖ ਬਣਨ।ਹੋਰ ਸਭ ਬਾਣੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਹਨ ।

ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪ-ਸਿਮਰਣ ਤੋਂ ਉਪਜੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨਣ ਦੇ ਫਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਹਨ।

੧.ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਮਨੁ ਰਹਸੀਐ ਨਾਮੇ ਸਾਂਤਿ ਆਈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨ ਖਿੜਦਾ-ਸੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਮਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤੀਐ ਸਭ ਦੁਖ ਗਵਾਈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ ਭੁੱਖਾਂ ਵੱਲੋਂ ਰੱਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਨਾਉ ਊਪਜੈ ਨਾਮੇ ਵਡਿਆਈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਵਡਿਆਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਨਾਮੇ ਹੀ ਸਭ ਜਾਤ ਪਤਿ ਨਾਮੇ ਗਤਿ ਪਾਈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਇਜ਼ਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮ ਗਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮ ਧਿਆਈਐ ਨਾਨਕ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮ ਧਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਲਿਵ ਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ੧੨੩੯

੨.ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਸਭ ਸਿਧਿ ਹੈ ਰਿਧਿ ਪਿਛੈ ਆਵੈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤੀ ਤਾਕਤਾਂ ਤੇ ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਨਉ ਨਿਧਿ ਮਿਲੈ ਮਨ ਚਿੰਦਿਆ ਪਾਵੈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਮਨ ਚਿਤਵਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਸੰਤੋਖੁ ਹੋਇ ਕਵਲਾ ਚਰਨ ਧਿਆਵੈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਤੋਖ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਵੀ ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਸਹਜੁ ਊਪਜੈ ਸਹਜੇ ਸੁਖ ਪਾਵੈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਹਜੁ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹੈ ਤੇ ਸਦਾ ਦਾ ਸੁਖ-ਆਨੰਦ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤੀ ਨਾਉ ਪਾਈਐ ਨਾਨਕ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ॥

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਦਾਤਿ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿੱਖ ਨਾਮ ਸਿਮਰਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹੈ। ੧੨੪੦

੩.ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਸੁਚਿ ਸੰਜਮੋ ਜਮੁ ਨੇੜ ਨ ਆਵੈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜਮ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਊਂਦਾ।

ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਘਟਿ ਚਾਨਣਾ ਆਨੇਰੁ ਗਵਾਵੈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਆਪੁ ਬੁਝੀਐ ਲਾਹਾ ਨਾਉ ਪਾਵੈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ, ਨਾਮ ਜੋਤਿ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈਦਾ ਹੈ।

ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਪਾਪ ਕਟੀਅਹਿ ਨਿਰਮਲ ਸਚੁ ਪਾਵੈ ॥

ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਪਾਪ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਸੱਚੇ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਨਾਊ ਗੁਰਮੁਖਿ ਧਿਆਵੈ ॥

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਮੁਖ ਉੱਜਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰ ਸਮੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਲਿਵ ਲਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ ੧੨੪੦

ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਣ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਣ ਦਸਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਹਜੇ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਪੰਨਾ ੨੬੨ ॥

ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਮੁ ॥ ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥ ਰਹਾਊ ॥

ਨਾਮੁ ਜਪੁ ਸਿਮਰਣ ਤੋਂ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਵਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਯਾਨੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ, ਤਨ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੰਗਾਂ-ਅਨਹਦ ਸਬਦੁ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਵਗਨ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।ਏਹੀ ਨਾਮ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭ ਕੈਸਿਮਰਨਿ ਗਰਭਿ ਨ ਬਸੈ ॥ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੂਖ ਜਮੁ ਨਸੈ ॥

ਪ੍ਰਭੁ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ।ਪ੍ਰਭੁ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਮੁਕਾਲ ਦਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।(ਪ੍ਰਭੁ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਤੇ ਨਾਮ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਿਬੇੜਾ ਨਾਮ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਜਮਕਾਲ ਦਾ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ)

ਪਉੜੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ ਜੀ ? ਅਰਥ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਡਾ: ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ ਸਫਦਰਜੰਗ ਐਨਕਲੇਵ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ