P01 ੴ

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ

ਫਰਜ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਂਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਿਸ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ?

੧	ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ	You Cannot Hear, Deaf
੨	ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ	Do not bother to listen, Careless
੩	ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਕ ਕੰਨ ਵਿਚੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਦੂਜੇ ਕੰਨ ਵਿਚੋਂ ਕੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹੋ	You listen, But Ignore
੪	ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਥੇ ਹੀ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ	You listen, But No action
੫	ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਵਾਪਿਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ	You listen, But no action, Come empty handed
੬	ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਖਾਲੀ ਗਿਲਾਸ ਲੈ ਕੇ ਵਾਪਿਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ	You listen, Try, But forget the purpose
੭	ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗਿਲਾਸ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ	You listen, Try, But do something else
੮	ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਗਿਲਾਸ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਹਿੰਣਾ ਮੰਨਦੇ ਹੋ	You listen, Try, and do according to the teachings

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਜਾਣੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਖ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ, "ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ", ਦੀ ਕਿਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜੀ?

ਜੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ, ਵੀਚਾਰਦੇ ਨਹੀਂ, ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਫਿਰ, "ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ" ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ ਜੀ

Please visit this website to get more information about research on Gurbani.

https://gurmat-research.com/

http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/

P02

ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ

Listening to Gurbani written in Guru Grnath Sahib

ਜੇਕਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਤੇਜੀ ਤੇਜੀ ਬਿਨਾ ਸਮਝੇ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਹੰਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿ ਮੈਂ ੫ ਪਾਠ ਕਰ ਲਏ, ੭, ੧੧, ਜਾਂ ੨੧ ਪਾਠ ਕਰ ਲਏ।

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥ ਪੜਿ ਪੜਿ ਗਡੀ ਲਦੀਅਹਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਭਰੀਅਹਿ ਸਾਥ ॥ ਪੜਿ ਪੜਿ ਬੇੜੀ ਪਾਈਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਗਡੀਅਹਿ ਖਾਤ ॥ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਬਰਸ ਬਰਸ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਮਾਸ ॥ ਪੜੀਐ ਜੇਤੀ ਆਰਜਾ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਸਾਸ ॥ ਨਾਨਕ ਲੇਖੈ ਇਕ ਗਲ ਹੋਰੁ ਹਉਮੈ ਝਖਣਾ ਝਾਖ ॥੧॥ (੪੬੭)

ਇਕੱਲਾ ਤੇ ਬੇਧਿਆਨੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਸਮਝ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਹੰਕਾਰ ਹੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਸਮਝੇ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥ ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥ ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੬॥ (੩)

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਆਦਾ ਜੋਰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਲਈ ਪੰਜ ਵਖਤ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾਂ, ਸੁਣਨਾਂ, ਸਮਝਣਾਂ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣਾਂ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੀ ਬਾਣੀ ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਮਨਿ ਭਾਣੀ ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸਿ ਵਖਾਣੀ ॥ ਨਿਰਮਲ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੨॥੧੮॥੮੨॥ (੬੨੮)

ਵੇਖਣਾਂ ⇒ ਕਈ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੜ੍ਹਨਾਂ ⇒ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾਂ ⇒ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲਈ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ॥ ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥੫॥ (੨)

ਗਰੂ → ਬਾਣੀ → ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਬੋਲ → ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ → ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾਂ → ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣਾਂ → ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਨਾਉਣਾਂ → ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ

੪੨੯ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਸਬਦਿ ਸੁਣੀਐ ਸਬਦਿ ਬੁਝੀਐ ਸਚਿ ਰਹੈ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥ ਸਬਦੇ ਹਉਮੈ ਮਾਰੀਐ ਸਚੈ ਮਹਲਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇ ॥ ੪ ॥ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਸੁਣੀਐ ਨ ਦੇਖੀਐ ਜਗੁ ਬੋਲਾ ਅੰਨ੍ਹਾ ਭਰਮਾਇ ॥ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਦੁਖੁ ਪਾਇਸੀ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤਿਸੈ ਰਜਾਇ ॥ ੮ ॥ ਜਿਨ ਬਾਣੀ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ਸੇ ਜਨ ਨਿਰਮਲ ਪਰਵਾਣੁ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਤਿਨ੍ਹਾ ਕਦੇ ਨ ਵੀਸਰੈ ਸੇ ਦਰਿ ਸਚੇ ਜਾਣੁ ॥ ੯ ॥ ੧੩ ॥ ੩੫ ॥ (੪੨੯)

ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ ਜੀ

Please visit this website to get more information about research on Gurbani.

https://gurmat-research.com/

http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/