

ਭਾਗ-6

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਚਟਾਈ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ ਪਰਮਾਰਥ ਵਲ ਲਾਇਆ ਸੀ ।

ਹਰ ਇਕ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਘੜ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ —

ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਚੰਗੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਲਾਲਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਝਿੜਕਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਝਾੜਦੀ-ਝੰਬਦੀ ਹੈ

— ਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਖਲਜਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਹਨ । ਕਿਤੇ ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ, ਕਿਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਕੇ, ਕਦੀ ਤਾੜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਤੇ ਕਦੀ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ —

ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ

ਤਿਨ ਭੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧)

ਜੋ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਉ ਤਿਨ ਜਮੁ ਛਡਿ ਗਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੪੫)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ ॥

ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੩)

L115.1

LEKH 115 SIMRAN

PART 6

ismrau ismir ismir suKu pwvau]

Remember, remember, remember (God) and you'll find sheer joy.

To motivate him to read 'Nimaz' (Muslim Prayers), Baba Farid's mother placed 'sakar' (brown sugar) under the carpet as temptation to make him follow the path of the Lord.

Every mother, in order to make her children intelligent and knowledgeable, through numerous ways

gives instructions

gives good advice

gives consolation

gives encouragement

gives incentive

scolds

admonishes

and at the same time gives love.

In the same way, Guru Ji has used many ways in order to save Sikhs from the embroilment (botheration) of materialism and guide them towards Gurbani. In some places temptation is given, in others love is used, in yet others admonishment. Sometimes through mandate (firm order) we are being motivated and guided to do Lord's Simran.

1 They who meditate on the Fearless, the Fearless Lord; their fear is all shaken off. 11

2 They, who repeat the Lord God's Name, them, the death's courier passes by. 645

3 By remembering God, your calamity shall be averted and all the joys shall come and abide within your mind. 193

L115.1

ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਕਿਲਬਿਖ ਸਭਿ ਕਾਟੇ ॥
ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੇ ਕਾਗਰ ਛਾਟੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੪੮)

ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖਦਾਤਾ ॥
ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਝਹਿ ਸਮਝਾਵਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੮੮)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਪਾਇਆ ॥
ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੪)

ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਚੇਤੇ ਨਹੀ ਮੂਰਖੁ ਮੁਗਧੁ ਗਵਾਰੁ ॥
ਰਾਮੁ ਨਾਮੁ ਜਾਨਿਓ ਨਹੀ ਕੈਸੇ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੦੫)

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ ॥
ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ॥ ੧ ॥
ਮਰਿ ਨ ਜਾਹੀ ਜਿਨਾ ਬਿਸਰਤ ਰਾਮ ॥
ਨਾਮੁ ਬਿਹੂਨ ਜੀਵਨ ਕਉਨ ਕਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੮)

ਫਿਰਤ ਫਿਰਤ ਬਹੁਤੇ ਜੁਗ ਹਾਰਿਓ ਮਾਨਸ ਦੇਹ ਲਹੀ ॥
ਨਾਨਕ ਕਹਤ ਮਿਲਨ ਕੀ ਬਰੀਆ ਸਿਮਰਤ ਕਹਾ ਨਹੀ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਭਾਈ ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨੁ ਬੂਝਤੇ ਅਧਿਕਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੯੨)

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ ॥
ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨ ਰਖਹੁ ਨਾਨਕ ਦੂਖ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ ॥
(ਪੰਨਾ-੨੮੧)

ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ।
ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਕ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ
ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ —

‘ਸੁੱਖ’

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਉ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁੱਖ, ਕੁਸ਼ਲ, ਖੇਮ, ਖੁਸ਼ੀ
ਆਦਿ ਭਾਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ । ਆਪਣੇ-ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਮਾਦੀ ਸੁੱਖਾਂ
ਖਾਤਰ ਇਨਸਾਨ ਦਿਨ-ਰਾਤ—

ਸੋਚਦਾ ਹੈ

ਵਿਉਂਤਾ ਘੜਦਾ ਹੈ

L115.2

- 1 *Contemplating the name, all the sins are erased and the account papers of the Righteous Judge are torn off.* 1348
- 2 *O my silly soul, contemplate on the Peace-Giving Lord. Slave Nanak instructs you this-wise.* 1388
- 3 *Without God's meditation, comfort is not obtained. All other loves of mammon are insipid.* 194
- 4 *Says Kabir, the fools, the blockheads and the brutes meditate not on their Lord. They realise not the Lord's Name. How shall they be ferried across.* 1105
- 5 *Difficulty acquirable human-body is procured through the greatest good fortune. They who remember not God's Name are the self-murderers. Why don't they die, who forget the pervading God. Without the Name of what avail is the life?* 188
- 6 *Grown weary of wandering about for many ages the man has obtained the human body. Says Nanak this is the opportunity for meeting (God) why are you not doing simran.* 631
- 7 *Remember your Lord, remember your Lord, remember your Lord, O my brother. Without remembering the Lord's Name, good man are drowned.* 692
- 8 *Abandon your cleverness, O good men and remember Lord God, the king. Treasure in your heart your hope is one God and your distress, doubt and dread shall depart, O Nanak. 281*

Man, in his life time, goes through many situations. Out of these numerous life time circumstances, discussion on one of these aspects in the light of Gurbani is being attempted.

Man, according to his habit, has been in search of material happiness, welfare, comfort, joy etc.. For the sake of his physical, mental and materialistic comforts, man day and night

thinks,
creates plans

L115.2

ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਫਰ ਜਾਲਦਾ ਹੈ

ਆਪਾ ਵਾਰਦਾ ਹੈ

— ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅਟੱਲ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ ।

ਕੁਦਰਤ ਦੇ 'ਦੂਜੇ ਭਾਇ' ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਹਰੇ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (duality), ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਲਟ (opposite) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ
ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ
ਠੰਢਾ-ਤੋੜਾ
ਮਿੱਠਾ-ਕੌੜਾ
ਚਿੱਟਾ-ਕਾਲਾ
ਸੋਹਣਾ-ਕੋਝਾ
ਚਾਨਣ-ਹਨੇਰਾ
ਨਿਮਰਤਾ-ਹੰਕਾਰ
ਦਿਨ - ਰਾਤ
ਗੁਣ-ਅਵਗੁਣ
ਨੇਕੀ-ਬਦੀ
ਪੁੰਨ-ਪਾਪ
ਸੁਰਗ-ਨਰਕ
ਜੀਉਣਾ-ਮਰਨਾ
ਹੱਸਣਾ-ਰੋਣਾ
ਪਿਆਰ-ਘਿਰਣਾ

ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ-ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਆਦਿ ।

ਇਲਾਹੀ 'ਹੁਕਮ' ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਉਲਟ ਪਹਿਲੂ ਉਸਦੇ ਅੰਤਰਿਕਸ ਛੁਪਿਆ ਤੇ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ — 'ਚਾਨਣ' ਵਿਚ 'ਹਨੇਰਾ' ਛੁਪਿਆ ਹੈ, 'ਸੁੱਖ' ਵਿਚ 'ਦੁੱਖ' ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਰਾਤ ਆਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਸੁੱਖ' ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ 'ਦੁੱਖ' ਆਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਸੁੱਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਤਨੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਜ਼ਫਰ ਜਾਲਦੇ

L115.3

makes an effort

labours

undergoes hardships

sacrifices himself

yet man is unable to discover constant, eternal and permanent happiness.

According to nature's law of 'action-reaction' materialistic life has the duality aspect which are in opposite to each other, for example:-

comfort	-	suffering
joy	-	grief
cold	-	hot
sweet	-	bitter
white	-	black
beautiful	-	ugly
light	-	darkness
humility	-	pride
day	-	night
virtue	-	vice
goodness	-	badness
charity, pious deed	-	sin
heaven	-	hell
life	-	death
laughter	-	weeping
love	-	hate
high spirits	-	low spirits etc.

According to the Divine Law, the opposite aspect of everything is hidden and diffused in its very depth. For instance, within 'light', 'darkness' is hidden, within 'comfort', 'suffering' is hidden. after day, night must follow. In the same way after comfort, suffering is mandatory (must). Likewise, as we labour (continuously) for 'comfort' and bear hardships.

L115.3

ਹਾਂ — ਉਹ ‘ਦੁੱਖ’ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਖ ਕੈ ਹੇਤਿ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵਤ ਸੇਵ ਕਰਤ ਜਨ ਜਨ ਕੀ ॥
ਦੁਆਰਹਿ ਦੁਆਰਿ ਸੁਆਨ ਜਿਉ ਡੋਲਤ ਨਹ ਸੁਖ ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ ॥
(ਪੰਨਾ-੪੧੧)

ਸੁਖ ਕਉ ਮਾਗੈ ਸਭੁ ਕੋ ਦੁਖੁ ਨ ਮਾਗੈ ਕੋਇ ॥
ਸੁਖੈ ਕਉ ਦੁਖੁ ਅਗਲਾ ਮਨਮੁਖਿ ਬੁਝ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੭)

ਹਰ ਇਕ ‘ਜੀਵ’ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤੇ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਤੇ ਮਾਣਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਇਕ ਜੀਵ ‘ਸੁੱਖ’ ਸਮਝਦਾ ਹੈ — ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ । ਹਰ ਜੀਵ ਦਾ ‘ਮਾਇਕੀ ਸੁੱਖ’ ਦੀ ਬਾਬਤ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ‘ਸੁੱਖ’ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ।

ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅੱਜ ‘ਸੁੱਖ’ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਿਜੀ ਤਜਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ ‘ਦੁੱਖ’ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਅੱਜੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸੁੱਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਤੇ ਜ਼ਰ ਜਾਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਲੜਕਾ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਉਂਦੇ ਤੇ ਸੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਪਰ ਜਦ ਉਹੀ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਨਲਾਇਕ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ‘ਸੁੱਖ’ — ‘ਦੁੱਖ’ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਖੁ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖੁ ਆਗੈ ਆਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੩੦)

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦੁਨਿਆਵੀ ‘ਮਾਇਕੀ ਸੁੱਖ’ ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਹਨ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅਟੱਲ ਨਹੀਂ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਮਾਇਕੀ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਘਾਲਣਾ ਅਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਨਸਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਮਲ ਆਰਜ਼ੀ ਸਰੀਰਕ ‘ਸੁੱਖ’ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅੰਤ ਵਿਚ ‘ਦੁੱਖ’ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਵਿਚੋਂ ਇਨਸਾਨ ਸੁੱਖ ਤੇ ਸੁਆਦ ਭਾਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖਿੰਨ-ਭੰਗਰ ਸੁਆਦ ਦੇ ਭੋਗਣ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ — ਟੀ.ਬੀ., ਸਿਫਲਿਸ, ਕੋਹੜ, ‘ਏਡਜ਼’

L115.4

yes, - that changes into suffering.

1 For the sake of comfort, he suffers great pain and waits upon every individual. Like a dog, he wanders from door to door and is not conscious of Lord's meditation. 411

2 Every one craves for happiness and none asks for misery. Immense anguish comes in wake of pleasures but the self-willed understand it not. 57

Every 'person' understands and enjoys 'comfort' according to his mental make up and colour. That situation which one person classifies as comfort, it is not regarded as comfort by another person. Every person has a different belief about 'materialistic comfort' for the acquirement of which he employs many different ways. Therefore, the consideration of 'comfort' is connected with our own mental state or colour.

The situation, which a person, today, regards as a source of 'comfort' (happiness), with time and personal experience, it appears to become a source of suffering. For such changeable 'comforts', man spends his whole life labouring and enduring hardship.

For example, when a son is born in a family, many celebrations abound; joy and happiness are felt. But when that child becomes ill, becomes a prodigal son or dies, then that mental joy changes into 'suffering' and 'worry'.

3 Man prays for peace, but pain be-falls him. 330

In other words, worldly 'materialistic comfort/joy' are temporary and changeable/unstable. They are not infinite or lasting.

Our effort/labour spent in acquiring these temporary, materialistic comforts/joy just goes to waste.

For example, man uses alcohol and many other forms of additives/drugs for temporary physical comforts and at the end results in suffering. In this way from the new sense-oriented mental relishes, man searches for comfort and relish. With the momentary experiencing of such enjoyment, numerous untreatable diseases like, T.B., syphilis, leprosy, AIDS

L115.4

ਆਦਿ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਰਕ-ਮਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਖ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖ ਆਗਲ ਹੋਇ ॥
ਸਗਲ ਵਿਕਾਰੀ ਹਾਰੁ ਪਰੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੨੨)

ਜੇਤਾ ਮੋਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ ॥
ਸਭਾ ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗ ॥
ਦਾਗ ਦੋਸ ਮੁਹਿ ਚਲਿਆ ਲਾਇ ॥
ਦਰਗਹ ਬੈਸਣ ਨਾਹੀ ਜਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੨)

ਜੇਤੇ ਰਸ ਸਰੀਰ ਕੇ ਤੇਤੇ ਲਗਹਿ ਦੁਖ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੮੭)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਪਨ, ਜੁਆਨੀ, ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ, ਬੁਢਾਪੇ ਆਦਿ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ, ਗਿਆਨ ਤੇ ਨਿਸਚਾ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੇ ਮਾਇਕੀ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ 'ਕਲਪਨਾ' ਬਦਲਵੀਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ 'ਕੂੜੀ' ਹੈ — ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 'ਕੂੜੀ' ਮਾਇਆ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ । ਤਾਂ ਤੇ ਇਹ ਮਾਇਕੀ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਸਭ 'ਕੂੜ' ਹਨ ।

ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਜਨ ਨਾਨਕ ਭਗਵੰਤ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਭੀ ਨਾਹੀ ॥
(ਪੰਨਾ-੧੨੩੧)

ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਰੇ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੧੦)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ਕਰਿ ਡਿਠੇ ਬਿਸਥਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੮)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਪਾਇਆ ॥
ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੮)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ
ਸੁਖੁ ਨ ਕਿਨਹੂੰ ਲਹਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੧੫)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਕਾਚੇ ਸੁਖੁ ਜਾਨਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੮)

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ 'ਸੁੱਖ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਜੇ ਲੋੜਹਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਭਾਈ ॥
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰਹਿ ਬਤਾਈ ॥

L115.5

etc. are contacted and life becomes a living hell.

1 By asking for comfort, one receives immense discomfort. All the mortals weave a wreath of sins. 222

2 All these worldly attachments, affections and dainties, all of them are but black stains on the soul. He, who departs bearing the stains of his sins on his face, finds no place to sit in Lord's court. 662

3 As many as are the joys of the body, so many are the pains, which cling to it. 1287

Likewise the desires of material comforts of childhood, youth, married life, old age, knowledge and beliefs are constantly changing. But we forget that our overall imagination of material comforts is not constant, it is temporary and false because it is supplied by false materialism. That is why these materialistic comforts and our desires for them are all false.

That is why we are admonished in Gurbani.

4 O slave Nanak, without the Lord's meditation, there is no peace even in dream. 1231

5 There is no peace, O mortal, without the devotional service of God. 210

6 Without God's Name peace ensues not. By making various prolixities I have verified this. 48

7 Without meditating on God, comfort is not obtained. All the other loves of materialism are insipid. 194

8 Without God's meditation there is no emancipation, nor has any one attained peace. 215

9 If you forget God, why deemest yourself to be in peace. 184

On the other side, for the acquirement of infinite and permanent 'comfort/joy', gurbani guides us as follows

10 If you desirest ever-lasting peace, O brother, the Guru counsels you to associate with saints. (cont. next page)

L115.5

ਉਹਾ ਜਪੀਐ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥

ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਪਾਰਗਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੮੨)

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ॥

ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

ਆਠ ਪਹਰ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੬)

ਸਗਲ ਦੂਖ ਕਾ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ ॥

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਨਤਾਸੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੦)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖ ਪਾਵਹੁ ॥

ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੦)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਦਾ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੁਖੁ

ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਅਪਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੬੦)

ਹਲਤਿ ਸੁਖੁ ਪਲਤਿ ਸੁਖੁ ਨਿਤ ਸੁਖੁ ਸਿਮਰਨੋ

ਨਾਮੁ ਗੋਬਿੰਦ ਕਾ ਸਦਾ ਲੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੮੩)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗੋਬਿੰਦ-ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਸਰਬ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਾਗਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ —

ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣੁ

ਭਗਤ ਗਾਵਹਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੨੫)

ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਸਰਉ ਨਾਹੀ

ਮਨ ਚਿੰਦਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੨੦)

‘ਜੈਸਾ ਸੇਵੀਐ ਤੇਸੇ ਹੋਇ’ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਥਵਾ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

‘ਮਾਇਆ’ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ‘ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ’ ਦੇ ਅਉਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਇਨ੍ਹਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ ॥

ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੫੭)

ਇਹ ਮਾਇਆ ਜਗਿ ਮੋਹਣੀ ਭਾਈ

ਕਰਮ ਸਭੇ ਵੇਕਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੩੫)

L115.6

There the Lord's Name alone is meditated upon. By the saints' society one is emancipated. 1182

1 *Remember, remember, by remembering God you shall obtain peace and thus remove from within your body, strife and anguish.* 262

2 *By meditating and pondering on the Lord, Nanak has obtained peace. Throughout the eight watches of the day he sings Your praises. All his heart's desires are fulfilled and he shall never more be distressed.* 106

3 *All your sorrows shall vanish, O Nanak, utter the Name of the Lord of excellences.* 290

4 *Remember, remember, remember the Name and obtain peace. You repeat the Name and make others to repeat it.* 290

5 *Remembering the Lord, thy mind shall ever abide in bliss and peace and your soul shall become calm and cool.* 860

6 *Peace in this world, peace in the next one and peace for all times is obtained through God's meditation. Ever utter you the Name of the Lord.* 683

In Gurbani, 'Gobind-Simran' is portrayed as the ocean for all joys and comforts.

7 *Your meditation, O World Lord is an ocean of peace, so Your saints sing ever Your praises.* 925

8 *I forget not the Lord, the Ocean of happiness, and obtain my heart desired fruits.* 620

According to the Gurus utterance "As you serve, so shall you become", the effect of our deeds on our mind is mandatory.

With the 'baser company' of materialism we forget the Lord and the vices of the 'materialistic world' diffuse into us.

9 *O Lord of the world and Master of the universe, this worldliness has made me forget Your feet. Even a bit of love for You wells not up in Your slave. What can the poor slave do?* 857

10 *This mammon is the enticer of the world, O brother and all the deeds done in its wake are sinful.* 635

L115.6

ਮਾਇਆ ਹੋਈ ਨਾਗਨੀ ਜਗਤਿ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ ॥
ਇਸ ਕੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਰੇ ਤਿਸ ਹੀ ਕਉ ਫਿਰਿ ਖਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੫੧੦)

ਮਾਇਆ ਐਸੀ ਮੋਹਨੀ ਭਾਈ ॥
ਜੇਤੇ ਜੀਅ ਤੇਤੇ ਡਹਕਾਈ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੬੦)

ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰੀ ਦਾ
‘ਸਿਮਰਨ’ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸਦੇ
ਸਾਰੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਕੀ ਹਨ ?

ਦੂਖ ਤਦੇ ਜਦਿ ਵੀਸਰੈ
ਸੁਖ ਪ੍ਰਭ ਚਿਤਿ ਆਏ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੧੩)

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰੀ ਦਾ ਵਿਸਰਨਾ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ
ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੀ ਦਾ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਹੀ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅਟੱਲ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ
ਹੈ ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ‘ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ’ ਵਿਚੋਂ ਸਦੀਵੀ ਸੁੱਖ ਭਾਲਣਾ ਹਾਸੋਹੀਣੀ
ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅਟੱਲ ਸੁੱਖ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ !

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ
ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੨੧)

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੪੯)

ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਟੁੱਭੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ
ਹੋਏ ਹਾਲ-ਦੁਹਾਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂੜੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਨਾਲ
ਆਰਜ਼ੀ ਸੁੱਖ ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ — ਜੋ ਛੇਤੀ ਹੀ ਛਾਂਬੀ-ਮਾਂਬੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨਸਾਨ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਪ੍ਰ-ਸਹੇੜੇ ਮਾਇਕੀ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ‘ਸ਼ਰਾਬ’ ਆਦਿ
ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ — ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਮਲ ਛੇਤੀ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ
ਮਗਰੋਂ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਭੈੜੀ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਭਨਾਂ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ
ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ —

ਸਿਮਰਤ ਸੁਆਮੀ ਕਿਲਵਿਖ ਨਾਸੇ ॥
ਸੁਖ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ਨਿਵਾਸੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੯੪)

L115.7

1 Mammon is a she-serpent, which is clinging to the world. He, who performs her
service, him she ultimately devours. 510

2 O brother, so bewitching is the mammon, that as many as are the beings, so
many it has deceived. 1160

As opposed to this, when we participate in the 'Sadh Sangat' and
do the Lord's Simran, or remember the Lord's virtue at that moment, all
His Divine Virtues (qualities) begin to seep into our mind.

According to Gurbani, what is happiness\suffering?

3 Then alone man, is in pain when he forgets the lord. Peace is found when the
Lord is remembered. 813

It means that forgetting (non-remembrance) the Lord is the main
reason for all the suffering whilst the Lord's Simran is the eternal and
permanent treasure of happiness/comfort.

To look for eternal happiness in the 'fiery - grief - ocean' of
materialism is a joke because there is absolutely no eternal and
permanent happiness in it.

4 Such is this mammon, by which the Lord is forgotten, worldly love wells up and
one is attached to love of another. 921

5 In the fire of worldly valuables, the world is burning. 1049

When we dive into materialism's ocean of suffering, crying out in
protest, trying to look for temporary happiness with our polluted
intelligence, we find that it (happiness) quickly disappears. Man, to
escape from these self inflicted materialistic suffering and torment,
resorts to alcohol etc. kind of drugs - but the effect of these intoxicants
is temporary and after that the situation is even worse.

In Gurbani is revealed the most beneficial and simple method of
protection from all suffering and torment and that is SIMRAN.

6 Meditating on the Master the sins are removed and man abides in bliss, ease and
joy. 194

L115.7

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖ ਬਾਸਗਹ ਪਿਆਰ
ਸੋ ਕਿਉ ਤਜਣਾ ਜਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੪੩੧)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸਗਲਾ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥
ਸਰਬ ਸੁਖ ਵਸਹਿ ਮਨਿ ਆਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੪੮)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥
ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੧੯)

ਕਬੀਰ ਅਲਹ ਕੀ ਕਰਿ ਬੰਦਗੀ
ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੭੪)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਪੀਐ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮ ॥

ਜਰਾ ਮਰਾ ਕਛੁ ਦੁਖੁ ਨ ਬਿਆਪੇ ਆਗੈ ਦਰਗਹ ਪੂਰਨ ਕਾਮ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੨੪)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਭਾਈ ਦੁਖ ਕਿਲਬਿਖ ਕਾਟਣਹਾਰੁ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੦)

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ 'ਜਮਾਂ' ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜਮਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ
ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਮਾਂ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠੋਰ ਮਾਰ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ
ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ
ਗਿਆ ਹੈ —

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖ ਡੇਰਾ ਢਹੈ ॥

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਜਮੁ ਕਿਛੁ ਨ ਕਹੈ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੮੨)

ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਤਿਸੁ ਜਮ ਨਾਹਿ ਦੁਖ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੬੦)

ਉਚਰਤ ਗੁਨ ਗੋਪਾਲ ਜਸੁ ਦੂਰ ਤੇ ਜਮੁ ਭਾਗੈ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੧੭)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ

ਨਿਕਟਿ ਨਾ ਆਵੈ ਜਾਮ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੮੨)

ਕਟੀਐ ਜਮ ਫਾਸੀ ਸਿਮਰਿ ਅਬਿਨਾਸੀ

ਸਗਲ ਮੰਗਲ ਸੁਗਿਆਨਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੭੮੧)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਜੀਵਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ

ਜਮ ਕੀ ਭੀਰ ਨ ਫਹੀ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੨੫)

ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਿਕ
ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਲੋਕ ਸੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲਾ

L115.8

1 How can He be forsaken, O dear, by remembering whom sorrows are forgotten?

431

2 Contemplating whom all pains are eradicated and all the comforts come and abide within the mind.

1148

3 Remembering, and ever remembering my Great True Guru, I am rid of all the pain. By Guru's holy word the fever and other afflictions are past and I have obtained my heart desired fruits.

619

4 Kabir, perform your meditation of thy God, contemplating whom, the troubles depart.

1374

5 Ever, ever contemplate on the Lord's Name. No affliction of old age and death shall overtake you and your affairs in the Lord's court hereafter shall be adjusted.

824

6 Ever and ever contemplate on the Lord O brother. He is the dispeller of woes and sins.

620

According to our deeds, we are at the mercy of "Yamas" (the Righteous Judge) and have to face the sentence the "Yamas" mete out. There is only one easy way or method of protection from the terrible punishment or sentence of these 'Yamas' as given in Gurbani and that is simran.

87 By remembering whom the abode of sorrow is abolished. By remembering whom Death's courier molests you not. By remembering whom, what is dry becomes green. 182

8 He, within whose mind you enterest, O Lord, suffers not at the hands of death's courier. 960

9 Uttering the excellences and praises of the World-Cherisher, death's courier runs away from afar. 917

10 He remembers and comtemplates his Lord Master and so the Death's myrmidon draws not hear him. 682

11 Remembering the Imperishable Lord, Death's noose is cut and all the glee and sublime wisdom are obtained. 781

12 Nanak lives by remembering and contemplating his God and is caught not in the death's clamity. 1225

By doing God's Simran man's physical, mental and spiritual life achieves full salvation that is happiness is attained in this world and comfort is assured in the world hereafter.

L115.8

ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰੁ ਧਿਆਇਆ
ਕੁਸਲ ਖੋਮ ਹੋਏ ਕਲਿਆਨ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੨੫)

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਤਨਿ ਆਧਾਰਾ ॥
ਜੋ ਸਿਮਰੈ ਤਿਸ ਕਾ ਨਿਸਤਾਰਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੦੪)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਜਾਪੀਐ ਭਗਵਾਨ ॥

ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ ਸਦਾ ਸੁਖ ਕਲਿਆਨ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੨੨)

ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਮੁਖ ਉਜਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ —

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ ॥
ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੮)

ਜਿਤੁ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮੁਖ ਉਜਲ
ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਈਐ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੯)

ਜਪਿ ਮਨ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਮੁਖ ਉਜਲ ਹੋਈ ਹੈ

ਨਿਤ ਧਿਆਈਐ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੬੭੦)

ਜਿਸੁ ਚਿਤਿ ਆਏ ਬਿਨਸਹਿ ਦੁਖਾ ॥

ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਤੇਰਾ ਉਜਲ ਮੁਖਾ ॥

(ਪੰਨਾ-੮੯੬)

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਆਸਾ-ਮਨਸਾ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਿਆਣਪਾਂ ਘੋਟਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਤੇ ਘਾਲਣਾਂ ਘਾਲਦਾ ਹੈ — ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਇਕ-ਅੱਧ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਉਪਜ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਸਿਆਣਪਾ ਅਤੇ ਘਾਲਣਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੋਝੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ —

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ

ਜਾ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕਾਮਧੇਨਾ ॥

ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੇ ਜੀਅੜੇ

L115.9

1 *Contemplating on the Lord Master, I have obtained pleasure, peace and salvation.* 825

2 *The Lord's Name is the support of my soul and body. Whosoever meditates on it, He is emancipated.* 1004

3 *Within my mind and body, contemplate I, my Auspicious Lord. When the Perfect Guru is highly pleased, then am I blessed with everlasting peace and salvation.* 1322

By doing Hari's (Lord's) Simran, man's face is illuminated in 'heaven'.

4 *Who have pondered on the Name, and have departed after putting in toil; O' Nanak! their faces shall be bright and many shall be emancipated along with them.* 8

5 *Remember you Him, by whose meditation, thy face shall be immaculate in the Lord' Court, and you shall ever and ever obtain peace.* 629

6 *O my mind, ever contemplate on the True Name, the True Name. By ever meditating on the Immaculate God Lord, the mortal's face become bright in this world and the world beyond.* 670

7 *Such is the Lord, contemplating whom your distresses shall be dispelled and here and hereafter thy face shall become bright.* 896

In man's mind numerous wants and desires keep surfacing (erupting). For the fulfillment of these wishes, day and night he practices his cunningness, performs deeds and is involved in much labour - but even then all his desires are not fulfilled. If one or two desires do get realised, many other desires sprout (at the same time) in their place. In this way, in spite of profound intelligence and hard work, man has to see the face of disappointment.

But in Gurbani, our Gurus have bestowed on us the realisation that through Hari's (Lord's) Simran, man's numerous wants and desires, spontaneously get fulfilled through the Guru's blessings.

8 *The Lord is the fulfiller of aspirations and the Giver of all the comforts. In His power is the elysian cow. So, O my soul, meditate, on such Lord, then alone, shall you obtain all the comforts, O my soul.* 669-70

L115.9

ਤਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੯-੭੦)

ਮੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇਆ ॥
ਜੀਇ ਇਛਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੨)

ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਸੁਖਹ ਗਾਮੀ ਇਛ ਸਗਲੀ ਪੁੰਨੀਆ ॥
(ਪੰਨਾ-੭੯-੮੦)

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਣਾ
ਸਭ ਫਲ ਪਾਏ ਆਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧੯)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਦਾਤਾਰੁ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਿਆ ॥
ਇਛ ਪੁੰਨੀ ਮਨਿ ਆਸ ਗਏ ਵਿਸੁਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨੪)

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ ॥
ਮਨਿ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੨੮)

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਰਾਮ ॥
ਮਨ ਇਛਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਈਐ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੭੮)

ਭਵਜਲੁ ਤਰਿਆ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿਆ
ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੮੧)

ਜੋ ਜਨੁ ਤੇਰਾ ਜਪੇ ਨਾਉ ॥
ਸਭਿ ਫਲ ਪਾਏ ਨਿਹਚਲ ਗੁਣ ਗਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੮੪)

ਜਪਿ ਮਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਧਿਆਇ ॥
ਜੋ ਇਛਹਿ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਵਹਿ ਫਿਰਿ ਦੁਖੁ ਨ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥

(ਪੰਨਾ ੭੨੦)

ਅਸੀਂ 'ਦੂਜੇ-ਭਾਉ' ਅਥਵਾ 'ਮਾਇਕੀ-ਦੁਨੀਆਂ' ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ ।
ਇਥੇ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ । ਜਿਥੇ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਹੈ, ਉਥੇ ਸਰੀਰਕ,
ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਿਕ, ਪਦਾਰਥਕ—

ਡਰ

ਭੈ

ਸ਼ੱਕ

ਭਰਮ

ਤੌਖਲਾ

L115.10

1 The Lord is the fulfiller of aspirations and the Giver of all the comforts. In His power is the elysian cow. So, O my soul, meditate, on such Lord, then alone, shall you obtain all the comforts, O my soul. 669-70

2 With my soul and body I have reflected over the Lord. I have obtained the fruit my mind desired. 72

3 By remembering the Lord, of easy access, all the desires are fulfilled. 79-80

4 Pondering and reflecting over my Lord, I have attained all the fruits. 519

5 Reflecting and pondering over the Bountiful Lord, the heart's desires are fulfilled. My mind's craving and hope are realised and my sorrows are dispelled. 524

6 Heartily apply yourself to God's mediation. You shall obtain your heart desired fruits. 288

17 By meditating on Lord God, night and day, the mind-desired fruits are obtained. 578

8 Contemplating the Lord God, man crosses the dreadful world-ocean and all his desires are fulfilled. 781

9 The man, who utters Your Name, O Lord, obtains all fruits, and becoming moveless, he sings Your praises. 1184

10 O my soul, every day repeat and remember on the Lord Master's Name. You shall obtain the fruits which you desirest and pain shall touch you not, again. 720

We live in 'the love of another' that is in the 'world of materialism'. Here is the culture of 'me-mine'. Where 'me-mine' exists, physical, mental, religious, materialistic

fear

anxiety

suspicion

doubt

apprehension

L115.10

—ਆਦਿ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਹਿਮਿਆਂ ਤੇ ਸੁੰਗੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ‘ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ’ ਵਿਚ ਸੜਦੇ, ਭੁਜਦੇ, ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ‘ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਉ’ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਬੱਲਡ ਪਰੈਸ਼ਰ	(blood pressure)
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	(heart trouble)
ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ	(rheumatism)
ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ	(nervous tension)

—ਆਦਿ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਰਕ-ਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਣ — ਡਰ, ਭੈ, ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਇਲਾਜ — ‘ਸਿਮਰਨ’ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹਰ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਮਿਟੀ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੮੯)
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤ੍ਰਾਸ ਸਭ ਨਾਸੇ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੮੯)
ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸਹਸਾ ਦੁਖੁ ਬਿਆਪੈ ॥ ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਭਾਗੈ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੯੦)
ਭੈ ਬਿਨਸੇ ਨਿਰਭਉ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥ ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੯੧)
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਭ ਤਪਤਿ ਬੁਝਾਈ ॥	(ਪੰਨਾ- ੧੯੧)
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ ॥	(ਪੰਨਾ-੨੬੨)
ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇਆ ॥ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਭਰੁ ਸਗਲ ਚੁਕਾਇਆ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੧੫੨)
ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਿ ਚਿੰਤਾ ਸਭ ਜਾਹਿ ॥	(ਪੰਨਾ-੧੯੨)

ਜਿਸ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਮਹਿਮਾ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਵਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਅੰਤ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਪੁੱਠਾ ਚਰਖਾ ਗੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵੱਲੋਂ ਮੋੜਕੇ ਇਸ ਉਤੇ ‘ਆਤਮਿਕ ਪਿਉਂਦ’ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸਾਧ-

L115.11

come to reside. With this our mind remains fearful and shrivelled and we continue to burn, roast and dive with worry into the 'fiery-terrible-ocean' (of materialism). With this 'mental-conflict state' sprouts numerous mental diseases like

blood pressure
heat trouble
rheumatism
nervous tension
- etc.

Life becomes hell with these mental (triggered) diseases. Gurbani reveals to us a simple cure to protect ourselves from the main cause for these diseases - fear, anxiety, worry, apprehension etc., and that cure is SIMRAN.

1	Through God's meditation my anxiety has ended.	189
2	By remembering God all the fears are dispelled	189
3	By forgetting God suspicion and sorrow overtake man. Meditation on the Naam, doubt and dread flee.	189
4	My fear is dispelled by meditating on the Fearless God.	191
5	By remembering and meditating on the Lord, the fire is entirely quenched.	191
6	By Lord's meditation, fear overtakes not.	262
7	Within my mind and body, I think of my Lord. The Perfect Guru, has dispelled all my fears.	1152
8	Through the remembrance of the Naam, all worries disappear.	192

That 'SIMRAN' which has been so much exalted in Gurbani does not seem to attract our attention. The reason is that over numerous births, we have been turning the wrong spinning wheel of materialistic Simran. To turn the mind away from Maya (materialism), and to coat it with 'Divine Graft' there is a need for the sublime company of evolved souls

L115.11

ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ-ਭਾਵਨੀ ਨਾਲ ਮਨ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾਗੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੨)

—ਚਲਦਾ

or the company of souls in search of TRUTH (Sat Sangat). Keeping regular company of and being involved in the service of spiritually elevated souls with a keen desire for sewa, automatically make the mind attach itself to Simran. That is why we have been reminded in GURBANI.

1 Lord's meditation is attained in the Saints' society. All the wealth, O Nanak are in God's love. 262

-continued