ਜੈਸੇ ਮੇਂਡੁਕ ਤੈਸੇ ਓਇ ਨਰ
ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਆਵਹਿ ॥ ੨ ॥ ਪੰ: ੪੮੪

ਸਿਰਫ ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਹੀ ਪੂਜਾ ਨਾਮ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਕਰੋ। ਇਸਤਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਸਚਾ "ਨਾਵਣੁ" ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾਵਣ ਦੁਵਾਰਾ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਡੱਡੂ (ਮੇਂਡੁਕ) ਜੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾਵਣ ਵਾਲੇ ਮੱਨੁਖ ਅਤੇ ਡੱਡੂ (ਮੇਂਡੁਕ) ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਮੱਨੁਖ ਫਿਰ ਫਿਰ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

"ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੀ ਬਾਣੀ" ਸੱਚੋ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਾਹਰਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਮਹਾਤਮ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਨਹੀ ਹੈ।

ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥
ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ ॥" ਪੰ: ੪

ਪਾਪ, ਦੁਖ ਜਾਂ ਰੋਗ ਆਦਿ ਸਿਰਫ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥
ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥" ਪੰ: ੪

"ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੀ ਬਾਣੀ" ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਕ ਨਾਮ ਜਪਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਬਾਹਰੀ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨੇ ਆਦਿ ਨਿਰਾਫਲ ਕਰਮ ਹਨ।

ਜਪਹੁ ਤ ਏਕੋ ਨਾਮਾ ॥
ਅਵਰਿ ਨਿਰਾਫਲ ਕਾਮਾ ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ਪੰ:੭੨੮

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ,
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ ॥

To

<u>ਸਬਦ ਵਰਤਾਰਾ ਮਿਸ਼ਨ:</u>

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਨਾਮ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ। ਸਿਖੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੱਚਲਤ ਰਹੁ ਰੀਤਾਂ ਜੋ "ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੀ ਬਾਣੀ" ਤੋਂ ਉਲਟ ਹਨ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ।

<u>Sabad Vartara Mission:</u>

To promote Naam Jaap as strongly as stressed in "Sateguru Ki Bani" (Gurmat) listed in Shri Guru Granth ji.

To promote Sikh way of life according to "Sateguru Ki Bani" (Gurmat) as listed in Shri Guru Granth ji.

To Demote Sikh Beliefs and Practices which contradict with "Satguru Ki Bani" as listed in Shri Guru Granth ji.

ਅੰਕ ਪਹਿਲਾ ਲਿਖਤ ੪੦੦੦੨ੳ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰੁ, ਤੀਰਥੁ, ਸਰੋਵਰੁ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨੁ

ਸਬਦ ਵਰਤਾਰਾ

॥ਪੂਰੇਗੁਰਕੀਪੂਰੀਦੀਖਿਆ॥

ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀਕਾਖਾਲਸਾ
ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀਕੀਫਤਿਹ

SABAD VATARA INTERNATIONAL
www.SabadVartara.org
P.O. Box 180002
Utica, MI 48318 – 0002, USA.
Phone/Fax 734-623-6350
Registered Non Profit org. 38 351 8537

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ
ਸਤਿ ਸਤਿ ਕਰਿ ਜਾਣਹੁ ਗੁਰਸਿਖਹੁ
ਹਰਿ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਮੁਹਹੁ ਕਢਾਏ ॥ ਪੰ:੩੦੮

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਿਧਾ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਭੇਜਿਆ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਉਹ ਵਿਧੀ, ਜੁਗਤ ਜਾਂ ਰਸਤਾ(ਪੰਥੁ) ਦਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਾਮ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸਰੁ ਜਾਂ ਸਰੋਵਰੁ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਾਸੁ ਜਪਤ ਵਸਿ ਆਵਹਿ ਪੰਚਾ ॥
ਜਾਸੁ ਜਪਤ ਰਿਦੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸੰਚਾ ॥ ਪੰ: ੨੩੬

ਇਸ ਸਰੋਵਰੁ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨੁ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਜਨਮਾ ਜਨਮਾ ਦੀ ਲਗੀ ਪਾਪਾ ਰੂਪੀ ਮੈਲ (***ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ ॥ ਪੰ: ੬੫੧)*** ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਮਨ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਲੁ ਗਈ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਤੀਰਥਿ ਨਾਇ ॥ ਪੰ: ੫੮੭

ਇਸਤਰਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਸੇ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁਖਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨਾ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਸੁਨਿ ਹਰਿ
ਜਪਿ ਜਪਿ ਸਦ ਜੀਵਨਾ ॥੧॥ ਪੰ: ੧੦੧੯

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਪਾਪ, ਰੋਗ, ਚਿੰਤਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਦੁਖ ਆਦਿ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੁ, ਸਰੋਵਰੁ, ਤੀਰਥੁ, ਇਸ਼ਨਾਨੁ ਜਾਂ ਨਾਵਣੁ ਦਾ ਜਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ ਉਹ ਸਿਰਫ ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰਿ ਗਤਿ ਵਾਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੁ, ਸਰੋਵਰੁ, ਤੀਰਥੁ, ਇਸ਼ਨਾਨੁ ਜਾਂ ਨਾਵਣੁ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣ:

ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੁ ਸਾਚਾ
ਮਨੁ ਪੀਵੈ ਭਾਇ ਸੁਭਾਈ ਹੇ ॥ ਪੰ: ੧੦੪੬

ਮਨੁਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸਰੁ(ਸਰੋਵਰੁ) ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਇਥੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਤਿਗੁਰੁ ਹੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੁ ਸਾਚਾ ਮਨੁ ਨਾਵੈ
ਮੈਲੁ ਚੁਕਾਵਣਿਆ ॥ ੧ ॥ਰਹਾਉ॥ ਪੰ:੧੧੪

ਸਤਿਗੁਰੁ(ਸਬਦੁ) ਹੀ ਸਚਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੁ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੋਵਰੁ ਵਿਚ ਨਾਉਣਾ(ਨਾਮ ਜਪ ਜਪ ਕੇ) ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਪਾਪਾ ਰੂਪੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਤਿਵਾਦੀ
ਜਿਤੁ ਨਾਤੈ ਕਊਆ ਹੰਸੁ ਹੋਹੈ ॥ ਪੰ: ੪੯੩

ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਨ ਸਬਦੁ(ਗੁਰਮੰਤਰੁ) ਰੂਪੀ ਸਚੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੁ ਵਿਚ ਨਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਐਸੇ ਨਾਵਣੁ ਨਾਲ ਮਨ ਕਊਏ (ਮੈਲੇ) ਤੋਂ ਹੰਸ(ਨਿਰਮਲੁ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰਹੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਬੁਝੀ
ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਤਾ ॥ ਪੰ: ੫੧੦

ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਨ ਨਾਮ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸਰੋਵਰੁ ਵਿਚ ਨਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨੁ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਅੱਗ ਬੁੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਪ ਕਰਹਿ ਪੰਚਾਂ ਕੇ ਬਸਿ ਰੇ ॥
ਤੀਰਥਿ ਨਾਇ ਕਹਹਿ ਸਭਿ ਉਤਰੇ ॥
ਬਹੁਰਿ ਕਮਾਵਹਿ ਹੋਇ ਨਿਸੰਕ ॥
ਜਮ ਪੁਰਿ ਬਾਂਧਿ ਖਰੇ ਕਾਲੰ ਕ ॥ ਪੰ: ੧੩੪੮

ਮਨੁਖ ਪੰਜਾਂ (ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ) ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਪਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਵਣ ਨਾਲ ਉਤਰ ਗਏ ਹਨ। ਤੇ ਫਿਰ ਬੇਫਿਕਰ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਪਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਪਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਮਪੁਰੀ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਃ ੪ ॥ ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ
ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥
ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ ॥ ਪੰ: ੩੦੫

ਜੋ ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਦਾ ਸਿਖੁ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਨਾਮ ਧਿਆਨ ਲਾ ਕੇ ਜਪਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਉਦਮ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰੁ ਵਿਚ ਨਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨੁ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲੋਭ ਬਹੁ ਝੂਠੇ
ਬਾਹਰਿ ਨਾਵਹੁ ਕਾਹੀ ਜੀਉ ॥
ਨਿਰਮਲ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਸਦ ਗੁਰਮੁਖਿ੧
ਅੰਤਰ ਕੀ ਗਤਿ ਤਾਹੀ ਜੀਉ ॥੩॥ਪੰ: ੪੯੮

ਮਨ ਦੇ ਪਾਪ, ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਝੂਠ ਦੀ ਮੈਲ ਬਾਹਰੀ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਵਣ ਨਾਲ ਨਹੀ ਉਤਰ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਹੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੋਟ ੧: ਗੁਰਮੁਖਿ = ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ, ਗੁਰਮੁਖ system ਵਿਚ ਆ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਵਾਲੇ ਬਣ ਕੇ, ਇਕ ਸਬਦ ਦਾ ਜਪ ਕਰਕੇ

ਪੂਜਹੁ ਰਾਮੁ ਏਕੁ ਹੀ ਦੇਵਾ ॥
ਸਾਚਾ ਨਾਵਣੁ ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਲ ਕੈ ਮਜਨਿ ਜੇ ਗਤਿ ਹੋਵੈ
ਨਿਤ ਨਿਤ ਮੇਂਡੁਕ ਨਾਵਹਿ ॥