ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ

(ਲੇਖਕ: ਡਾ: ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ)

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦਾ ਮੇਲ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਤਰਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਬਾਕੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਦ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਗੁਰੂ ਜੀ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਧਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਤਾਂ ਸਿੱਧ ਅਸਚਰਜ ਹੋ ਕੇ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਗੋਚਰੇ ਗੱਲ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਸਿੱਧ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਏਸੁ ਕਥਾ ਕਾ ਦੇਇ ਬੀਚਾਰੁ॥ ਭਵਜਲੁ ਸਬਦਿ ਲੰਘਾਵਣਹਾਰੁ॥ (੯੪੨)

ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਭਵਜਲ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾਵਣਹਾਰੇ ਬਣੇ ਹੋ? ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਰਪਟ ਜੋਗੀ ਵੱਲੋਂ ਇੰਜ ਹੈ:

- ਦੁਨੀਆ ਸਾਗਰੁ ਦੁਤਰੁ ਕਹੀਐ ਕਿਉ ਕਰਿ ਪਾਈਐ ਪਾਰੋ॥
ਚਰਪਟੁ ਬੋਲੈ ਅਉਧੂ ਨਾਨਕ ਦੇਹੁ ਸਚਾ ਬੀਚਾਰੋ॥ (੯੩੯)

ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲੁ ਨਿਰਾਲਮੁ ਮੁਰਗਾਈ ਨੈ ਸਾਣੇ॥ ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਭਵ ਸਾਗਰੁ ਤਰੀਐ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੇ॥
ਰਹਹਿ ਇਕਾਂਤਿ ਏਕੋ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਆਸਾ ਮਾਹਿ ਨਿਰਾਸੋ॥
ਅਗਮੁ ਅਗੋਚਰੁ ਦੇਖਿ ਦਿਖਾਏ ਨਾਨਕੁ ਤਾ ਕਾ ਦਾਸੋ॥ (੯੩੯)

ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੰਵਲ ਫੁੱਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਗੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਦਾ ਨਹੀਂ। ਜਿਵੇਂ ਮੁਰਗਾਬੀ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਖੰਭਾਂ ਨੂੰ ਭਿੱਜਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਭਵ-ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਤਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਭਾਵ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਪਣ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਇਸਤਰੀ ਬੱਚੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਮਹਿਲ ਮਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵਸਾ ਕੇ ਰੱਖੇ ਤੇ ਆਸਾ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਕੇ ਵਰਤੇ।

ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਕੰਦਰਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ ਤੇ ਥਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਵੀ ਗਿਆ ਤੇ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਇਆ? ਜਦ ਤਾਈਂ ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮੇਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਦ ਤਾਂਈਂ ਦਹਦਿਸ ਭਉਣ ਵਾਲਾ ਮਨ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਤਾਂ ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿ ਕੇ ਤੇ ਸੁਰਤ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਢੂੰਡਣ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਹੈ।

- ਬਾਹਰਿ ਢੂਢਤ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਘਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਘਟ ਮਾਹੀ ਜੀਉ॥ (੫੯੮)

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਦੋ ਸੱਜਣ ਕੋਈ ਪਰਸਪਰ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਛਿਨ ਲਈ ਵੀ ਜੇ ਇੱਕ ਜਣੇ ਦੀ ਸੁਰਤ ਭਾਵ ਧਿਆਨ ਉਸ ਵੀਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਹੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪੱਲੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਗੱਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਦੁਰਾਡੇ ਚਲਾ

ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੁੜ ਉਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਆਖਦਾ ਹੈ "ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਜੀ ਖਿਮਾ ਕਰਨਾ, ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਨਹੀਂ ਪਈ, ਮੁੜ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ"।

ਸਕੂਲ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਏ ਅਤੇ ਮੁੜ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਧਿਆਨ ਕਿੱਧਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ? ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਨਾਲ ਲੈਕਚਰ ਸੁਣਿਆ ਕਰੋ"। ਇਹ ਆਖ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤਵੱਜੋ, ਸੁਰਤ, ਧਿਆਨ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜੇ ਸੁਰਤ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਇਆ? ਕਈ ਸੱਜਣ ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਿਆਨ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਨਾਮ ਜੱਪਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਜਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਆਸ਼ਾ ਹੀ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਹੋਇਆ ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵੇਖਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਇਆ? ਆਸ਼ਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨਾ ਤਾਂ ਕਿ ਹਉਮੈ ਦੀ ਕੰਧ ਟੁੱਟੇ ਤੇ ਨਿੱਜ ਸਰੂਪ ਦੀ ਲਖਤਾ ਹੋਵੇ। ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਦਾ ਖੇੜਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਿਰਤੀ ਖੇਡੇ। ਪੰਜ ਮਹਾਂਬਲੀ-ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਸਵੈ-ਵਸ਼ੀਕਰਣ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

- ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ॥ ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ॥ (੨੯੫)

- ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮੁ ਨ ਹੋਇ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਰਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਤਾ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ਕੋਇ॥(੪੯੧)

- ਮੁਖਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਕਰੈ ਵਿਰਲੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਾਇਆ॥
  ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ ਮੋਖ ਮੁਕਤਿ ਤਿਨ੍ ਪਾਇਆ॥ (੫੬੫)

- ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਹਿ ਨਿਤ ਕਪਟੁ ਕਮਾਵਹਿ ਹਿਰਦਾ ਸੁਧੁ ਨ ਹੋਈ॥
  ਅਨਦਿਨੁ ਕਰਮ ਕਰਹਿ ਬਹੁਤੇਰੇ ਸੁਪਨੈ ਸੁਖੁ ਨ ਹੋਈ॥ (੭੩੨)

- ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਰਸਨਾ ਕਹਿਆ ਕਛੂ ਨ ਜਾਣੀ॥
  ਚਿਤੁ ਜਿਨ ਕਾ ਹਿਰਿ ਲਇਆ ਮਾਇਆ ਬੋਲਨਿ ਪਏ ਰਵਾਣੀ॥ (੯੨੦)

- ਨਵ ਛਿਅ ਖਟੁ ਬੋਲਹਿ ਮੁਖ ਆਗਰ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਇਵ ਨ ਪਤੀਨੇ॥
  ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਿਰਦੈ ਸਦ ਧਿਆਵਹੁ ਇਉ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਮੇਰਾ ਭੀਨੇ॥ (੬੬੮)

- ਰਵਨੀ ਰਵੈ ਬੰਧਨ ਨਹੀ ਤੂਟਹਿ ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਭਰਮੁ ਨ ਜਾਈ॥
  ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਤ ਹਉਮੈ ਤੂਟੈ ਤਾ ਕੋ ਲੇਖੈ ਪਾਈ॥ (੩੫੩)

- ਕਥਨੈ ਕਹਣਿ ਨ ਛੁਟੀਐ ਨਾ ਪੜਿ ਪੁਸਤਕ ਭਾਰ॥
  ਕਾਇਆ ਸੋਚ ਨ ਪਾਈਐ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਪਿਆਰ॥ (੫੯)
- ਸੁਣਿ ਮਨ ਅੰਧੇ ਕੁਤੇ ਕੂੜਿਆਰ॥ ਬਿਨੁ ਬੋਲੇ ਬੂਝੀਐ ਸਚਿਆਰ॥ (੬੬੨)

- ਬਿਨੁ ਜਿਹਵਾ ਜੋ ਜਪੈ ਹਿਆਇ॥ ਕੋਈ ਜਾਣੈ ਕੈਸਾ ਨਾਉ॥
ਕਥਨੀ ਬਦਨੀ ਰਹੈ ਨਿਭਰਾਂਤਿ॥ ਸੋ ਬੂਝੈ ਹੋਵੈ ਜਿਸੁ ਦਾਤਿ॥ (੧੨੫੬)

ਉਪਰਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕੇਵਲ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚੋਂ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਛੁੱਟ ਸਕਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਸੁਰਤ ਵੀ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪੇ। ਨਾਮ ਭਾਵੇਂ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਜਪੀਏ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਜਪੀਏ, ਭਾਵੇਂ ਘੰਡੀ ਨਾਲ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜਪੀਏ, ਜਦ ਤਾਈਂ ਸੁਰਤ ਨਾ ਜੋੜੀਏ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਗੁਰੂ ਦਰਸਾਏ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਨਾ ਦਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ:

- ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਸਭੁ ਕੋਈ ਕਹੈ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਤਾ ਨਾਮੁ ਲਹੈ॥ (੧੨੬੨)

ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸ਼ਰਤ ਜੋੜ ਦਿੱਤੀ ਹੈ **"ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਤਾ ਨਾਮੁ ਲਹੈ"**। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਸ ਐਨੀ ਹੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਰਣੀਆਂ ਵੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਹੱਥ ਸੁੱਚੇ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਝਾੜੂ ਦੇਣ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਦਰੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿਛਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਵਧੀਆ ਰੁਮਾਲੇ ਭੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਅਤਰ ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਝਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਇਹ ਸਭ ਕਰਨਾ ਅਵੱਸ਼ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਸਰਬ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਤੇ ਸਰਬ ਉੱਤਮ ਸੇਵਾ ਹੋਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਾ ਹਉਮੈ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਗੁਰਮਤਿ ਇੰਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਸਤਗੁਰ ਕਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਿ ਲਈ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਗਵਾਇ॥ ਏਹਾ ਸੇਵਾ ਚਾਕਰੀ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥(੩੪)

- ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਚਾਕਰੀ ਜੇ ਚਲਹਿ ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਇ॥ (੧੨੪੬)

- ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੁ॥ ਹਉਮੈ ਮਾਰੇ ਕਰਣੀ ਸਾਰੁ॥ (੨੨੩)

- ਗੁਰਿ ਕਹਿਆ ਸਾ ਕਾਰ ਕਮਾਵਹੁ॥ ਸਬਦੁ ਚੀਨ੍ਹਿ ਸਹਜ ਘਰਿ ਆਵਹੁ॥ (੮੩੨)

- ਗੁਰ ਕੀ ਕਾਰ ਕਮਾਇ ਲਾਹਾ ਘਰਿ ਆਣਿਆ॥ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਿਰਬਾਣੁ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣਿਆ॥ (੭੫੨)

- ਸਤਿਗੁਰ ਬਚਨ ਕਮਾਵਣੇ ਸਚਾ ਏਹੁ ਵੀਚਾਰੁ॥ (੫੨)

- ਗੁਰ ਕਾ ਬਚਨੁ ਜਪਿ ਮੰਤੁ॥ ਏਹਾ ਭਗਤਿ ਸਾਰ ਤਤੁ॥ (੮੯੫)

- ਏ ਮਨ ਗੁਰ ਕੀ ਸਿਖ ਸੁਣਿ ਹਰਿ ਪਾਵਹਿ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ॥ ਹਰਿ ਸੁਖਦਾਤਾ ਮਨਿ ਵਸੈ ਹਉਮੈ ਜਾਇ ਗੁਮਾਨੁ॥(੫੧੧)

- ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਚਲੁ॥ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਸਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵਹਿ ਤਾ ਸੁਖ ਲਹਹਿ ਮਹਲੁ॥ (੩੭)

ਉਪਰਲੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ''ਸੇਵਾ'' ਪਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਕੀ ਹੈ? –ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ, ਭਾਵ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘਟਾਉਣਾ ਹੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਦੋਵੇਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਅਵੱਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਾਂਈਂ, ਮਨ ਕਰਕੇ, ਬਚਨ ਕਰਕੇ ਤੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪੀਏ, ਨਾਮ ਕਦੇ ਫਲੀਭੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

– ਮਨ ਬਚ ਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੁ ਧਿਆਏ॥ ਸਰਬ ਫਲਾ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਏ॥ (੭੬੦)

ਮਨ ਨਾਲ, ਰਸਨਾ ਨਾਲ, ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਫਲ, ਵਿਹਾਰਕ, ਪਰਮਾਰਥਕ, ਭਾਈਚਾਰਕ, ਰਾਜਨੀਤਕ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਵੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਸ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸਿਧੀ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਅੰਗ, ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਾ ਮਨ ਨਾਲ ਭਾਵ ਸੁਰਤ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਰਸਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਤੋਰਨਾ। ਤੀਜਾ ਅੰਗ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਰਮ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਤੇ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਕਰਮ ਵਰਜਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਖੰਡਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ। ਜੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਦੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਜੇ ਅਭਿਆਸੀ ਕੇਵਲ ਦੋ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਪਹਿਰਾ ਦੇ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੀਜਾ ਅੰਗ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰੋਂ ਉਹਲੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਵੀ ਸਿਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਆਚਾਰ ਨੂੰ ਜਦ ਤਾਂਈਂ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਢਾਲੇਗਾ, ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਹਰ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਤੇ ਉਨ੍ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਸਮੇਂ ਲਾਉਣੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਜੀਭ ਨਾਲ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਲਾਈਏ। ਪਹਿਲੂ , ਪੱਖ, ਅੰਗ ਤੇ ਸਾਧਨ ਇੱਕੋ ਅਰਥ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਦ ਹੀ ਹਨ।

ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ, ਜੋ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਵੇਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਦ ''ਵਿਧੀ'' ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

– ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਕਮਲ ਨਮਸਕਾਰਿ॥ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਇਸੁ ਤਨ ਤੇ ਮਾਰਿ॥
ਹੋਇ ਰਹੀਐ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ॥ ਘਟਿ ਘਟਿ ਰਮਈਆ ਸਭ ਮਹਿ ਚੀਨਾ॥
ਇਨ ਬਿਧਿ ਰਮਹੁ ਗੋਪਾਲ ਗੁਬਿੰਦੁ॥ ਤਨੁ ਧਨੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਜਿੰਦੁ॥ (੮੬੬)

ਚਰਨ ਪਦ ਦਾ ਇਥੇ ਅਰਥ ਹੈ ''ਸ਼ਬਦ''।

– ਹਿਰਦੈ ਚਰਣ ਸਬਦੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕੋ ਨਾਨਕ ਬਾਂਧਿਓ ਪਾਲ॥ (੬੮੦)

ਨਾਨਕ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਚਰਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣਾ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਹਾਡ, ਮਾਸ ਤੇ ਨਾੜੀ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਵਾਲੇ ਚਰਨ ਨਹੀਂ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰ, ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾਰ ਕੱਢ। ਹੋਰ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਵੇਖ ਤੇ ਅਭਿਮਾਨ ਤਿਆਗ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੇਣ ਹੋ ਜਾ। ਤਨ, ਧਨ ਤੇ ਜਿੰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਰਪਨ ਕਰ।

– ਰੇ ਨਰ ਇਨ ਬਿਧਿ ਪਾਰਿ ਪਰਾਇ॥ ਧਿਆਇ ਹਰਿ ਜੀਉ ਹੋਇ ਮਿਰਤਕੁ ਤਿਆਗਿ ਦੂਜਾ ਭਾਉ॥ (੧੦੦੨)

– ਭਾਂਡਾ ਧੋਇ ਬੈਸਿ ਧੂਪੁ ਦੇਵਹੁ ਤਉ ਦੂਧੈ ਕਉ ਜਾਵਹੁ॥
ਦੂਧੁ ਕਰਮ ਫੁਨਿ ਸੁਰਤਿ ਸਮਾਇਨੁ ਹੋਇ ਨਿਰਾਸ ਜਮਾਵਹੁ॥
ਜਪਹੁ ਤ ਏਕੋ ਨਾਮਾ॥ ਅਵਰਿ ਨਿਰਾਫਲ ਕਾਮਾ॥ਰਹਾਉ॥

ਇਹੁ ਮਨੁ ਈਟੀ ਹਾਥਿ ਕਰਹੁ ਫੁਨਿ ਨੇੜ੍ਹਉ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ॥
ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਤਬ ਮਥੀਐ ਇਨ ਬਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪਾਵਹੁ॥
ਮਨੁ ਸੰਪਟੁ ਜਿਤੁ ਸਤ ਸਰਿ ਨਾਵਣੁ ਭਾਵਨ ਪਾਤੀ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਕਰੇ॥
ਪੂਜਾ ਪ੍ਰਾਣ ਸੇਵਕੁ ਜੇ ਸੇਵੇ ਇਨ੍ ਬਿਧਿ ਸਾਹਿਬੁ ਰਵਤੁ ਰਹੈ॥ (੭੨੮)

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਦੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਰਹਾਉ ਵਾਲੀ ਪੰਗਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਦਹੀਂ ਜਮਾਉਣ ਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੰਕੇਤ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵੱਲ ਹੈ। ਵਿਧੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਰਾਸੀਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾ ਫਟੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਰੂਪੀ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਸਵੱਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਟਿਕ ਸਕੇ। ਮਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਚਿੱਟੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਤੇ ਜਾਗ ਸੁਰਤ ਨਾਲ ਲਾਉਣਾ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਕਾਹਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਦੁੱਧ ਛੇਤੀ ਜੰਮ ਜਾਵੇ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਕਰ ਭਾਵ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਦਹੀਂ ਜੰਮ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਿੜ੍ਹਕਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਰਿੜ੍ਹਕਣ ਲਈ ਮਧਾਣੀ ਨੂੰ ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਫੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੱਸੀ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਲੱਕੜ ਦੇ ਟੋਟੇ (ਈਟੀ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਈਟੀ ਫੜ੍ਹਕੇ ਬੀਬੀਆਂ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਮ ਅਭਿਲਾਖੀ ਵੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਈਟੀ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਤੇ ਨੇੜ੍ਹਾ ਭਾਵ ਰਸੀ ਇਹ ਬਣਾਵੇ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੌਵੇਂ। ਸਦਾ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹੈ, ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਰਹੇ, ਇਸਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਸਕਿਆਂ ਸੱਟ ਵੱਜੂ ਤੇ ਮਾਇਆ ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਦਿਖਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਬਹਿ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਮਿਆ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਿਆ ਜਾਊ ਤੇ ਮੱਖਣ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦੂਜਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ ਦੇ ਠਾਕਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਫਲ਼ ਫੁੱਲ ਆਦਿਕ ਭੇਂਟ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਪੱਥਰਾਂ ਦੇ ਠਾਕੁਰ ਪੂਜਣ ਵਾਲੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਨਮਸਕਾਰ ਡੰਡਉਤ ਕਰਕੇ ਫਲ, ਫੁੱਲ ਭੇਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਠਾਕੁਰਾਂ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਠਾਕੁਰ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਤ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਫੋਕਟ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਡੱਬਾ ਬਣਾਵੇ ਤੇ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਤਸੰਗ ਰੂਪੀ ਸਰੋਵਰ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਏ ਤੇ ਸਿਦਕ ਭਰੋਸਾ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਫਲ਼, ਫੁੱਲ ਭੇਂਟ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰੇ। ਪੂਜਾ ਇਹ ਕਰੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਤੱਕ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਅਮਾਨਤ ਸਮਝ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਰਪਨ ਕਰੇ।

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਦ "ਬਿਧਿ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ "ਬਿਧਿ" ਪਦ ਦੇ ਧੱਧੇ ਨੂੰ ਸਿਹਾਰੀ ਸਬੰਧਕ ਵਾਚਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਰਥ ਹਨ – ਵਿਧੀ ਦਵਾਰਾ।

– ਰਹੈ ਅਤੀਤੁ ਜਾਣੈ ਸਭੁ ਤਿਸ ਕਾ॥ ਤਨੁ ਮਨੁ ਅਰਪੈ ਹੈ ਇਹੁ ਜਿਸ ਕਾ॥
ਨਾ ਓਹੁ ਆਵੈ ਨਾ ਓਹੁ ਜਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਸਾਚੇ ਸਾਚਿ ਸਮਾਇ॥ (੯੩੨)

– ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਕਟਿ ਕਰਿ ਪੇਖੁ॥
ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ॥ ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ॥
ਆਸ ਅਨਿਤ ਤਿਆਗਹੁ ਤਰੰਗ॥ ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮਨ ਮੰਗ॥
ਆਪੁ ਛੋਡਿ ਬੇਨਤੀ ਕਰਹੁ॥ ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰੁ ਤਰਹੁ॥
ਹਰਿ ਧਨ ਕੇ ਭਰਿ ਲੇਹੁ ਭੰਡਾਰ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਨਮਸਕਾਰ॥ (੨੯੫)

ਪਹਿਲਾ ਅੰਗ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ ਸੁਣ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਕੌਣ ਹੈ? ਉੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

– ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਮਿਲਿ ਸਤਿਗੁਰ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ॥ (੯੮੨)

ਦੂਜਾ ਅੰਗ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ। ਤੀਜਾ ਅੰਗ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਉਸ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਮਰ, ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਚੌਥਾ ਅੰਗ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਆਸਾਂ, ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਭਾਵ ਨਾਸਵੰਤ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਹਨ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਉਪਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ। ਪੰਜਵਾਂ ਅੰਗ ਕਿ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੀ ਧੂਰ ਮੰਗ, ਭਾਵ ਪੂਰਨ ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਸੰਗ ਕਰ। ਛੇਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਪਣੱਤ ਨੂੰ ਗਵਾ। ਸੱਤਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਕਿ ਬੇਨਤੀ ਕਰਿਆ ਕਰ। ਅੱਠਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰੂਪੀ ਅਗਨ ਸਾਗਰ ਤਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਦਾ ਚੇਤੇ ਰੱਖੀਂ। ਨੌਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਪੂਰੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਪਾਖੰਡੀ, ਆਪਹੁੰ ਬਣ ਬੈਠੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਮਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਉਤਲੇ ਦਰਸਾਏ ਨੌ ਅੰਗ ਪਾਲਣ ਨਾਲ, ਹਰਿ ਧਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਹਿਜ ਅਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਾਂਈਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਾਏ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇ ਕਰ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

– ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰੁ॥ ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥੀਆਰੁ॥
ਭਉ ਖਲਾ ਅਗਨਿ ਤਪ ਤਾਉ॥ ਭਾਂਡਾ ਭਾਉ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤਿਤੁ ਢਾਲਿ॥
ਘੜੀਐ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ॥ ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਤਿਨ ਕਾਰ॥
ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ॥ (੮)

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਸੁਨਿਆਰ ਦੀ ਭੱਠੀ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਦ "ਤਪ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤਪ ਬਿਵਰਜਤ ਹਨ ਪਰ ਪਦ "ਤਪ" ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

– ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤਪਾਂ ਸਿਰਿ ਤਪੁ ਸਾਰੁ॥ (੪੨੩)

– ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਇਹੁ ਤਪੁ ਪਰਵਾਣੁ ॥ (੯੪੮)

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਆਪਣਾ ਨਿਜੀ ਅਨੁਭਵ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

– ਗੋਬਿੰਦ ਗੋਬਿੰਦ ਕਰਿ ਹਾਂ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਪਿਆਰਿ ਹਾਂ॥
ਗੁਰਿ ਕਹਿਆ ਸੁ ਚਿਤਿ ਧਰਿ ਹਾਂ॥ ਅਨ ਸਿਉ ਤੋਰਿ ਫੇਰਿ ਹਾਂ॥
ਐਸੇ ਲਾਲਨੁ ਪਾਇਓ ਰੀ ਸਖੀ॥ (੪੦੯)

ਹਜੂਰ, ਚਾਰ ਅੰਗ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਲਈ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਾਮੀ ਭਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾਣ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਅੰਗ – ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਗੋਬਿੰਦ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ

ਦੂਜਾ ਅੰਗ – ਉਸ ਹਰੀ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਤੀਜਾ ਅੰਗ – ਜੋ ਗੁਰੂ ਕਹੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿਤ ਵਿੱਚ ਧਰਨਾ

ਚੌਥਾ ਅੰਗ – ਦੌੜਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਤੋੜਨਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਮਨ ਨਾਲ ਯੁੱਧ ਕਰਨਾ।

ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਹੈ।