National Research Journal of Social Sciences
Volume-11, Issue-1, January-June 2026
PP: 195-197
ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ

ਵੀਰਪਾਲ ਕੌਰ

ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਕ.ਰ.ਮ. ਕਾਲਜ, ਭਾਗੋ ਮਾਜਰਾ, ਖਰੜ, ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ।

ਸਾਰ :

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਗੁਰਮਤ ਦਰਸ਼ਨ' ਵਿੱਚ 'ਮਨ ਦੇ ਸੰਕਲਪ' ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । 'ਗੁਰਮਤਿ ਦਰਸ਼ਨ' ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਅਧੀਨ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕਿਸੇ ਰਹੱਸ ਰੂਪੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਸਗੋਂ ਆਪੇ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੂੜ ਦਾ ਰਾਹ ਛੱਡ ਕੇ ਸੱਚੇ ਮਾਰਗ ਤੁਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਤਮਾ- ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਹੀ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੜਾਅ- ਦਰ-ਪੜਾਅ ਸਫਰ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਮੁਕਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਮੰਜ਼ਲਿ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ : ਗੁਰਮਤਿ ਦਰਸ਼ਨ, ਮਾਯਾਵੀ ਆਕਰਸ਼ਣ, ਉਪਾਓ, ਸਮਤਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਨਿਰਭੈ ਪਦ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸੰਦਰਭ।

ਭੂਮਿਕਾ :

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ 'ਸਚਿਆਰ ਪਦ' ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਨੌਵੇਂ ਪ੍ਰਵਕਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ 'ਨਿਰਭੈ ਪਦ' ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ 'ਮਨ ਦੀ ਸੁੱਧੀ' ਅਤੇ 'ਸਮਤਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ' ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਆਤਮਾ ਮਾਯਾਵੀ ਪਸਾਰੇ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਅਧੀਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੰਕਲਪ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ 'ਗੁਰਮਤ ਦਰਸ਼ਨ' ਦਾ ਮੂਲ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਧੁਰਾ 'ਮਨ' ਹੈ। ਮਨ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਰ ਕਾਰਜ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਰਾਹੀਂ 'ਨਿਰਭੈ ਪਦ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ,ਜਿਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਸਿਰਜਿਆ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੱਖ :

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦਿਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੱਖ ਉਭਰਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੂੰ 'ਗੁਰਮਤਿ ਦਰਸ਼ਨ' ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਦਿਆਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਜਗਤ ਦੀ ਨਾਸ਼ਮਾਨਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਦੀ ਨਿਸਫਲਤਾ ਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਸਮਤਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਨਿਰਭੈ ਪਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ, ਸਭ ਦਾ ਕੇਂਦਰ 'ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ' ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚਾ ਗੁਰਮਤ ਫ਼ਲਸਫ਼ਾ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਉਸਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਗੁਰੂ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ 'ਜਪੁ ਜੀ' ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਰਾਪਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਸੁਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।''ਜਪੁ ਜੀ' ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਰੂਪ ਸੱਤ-ਚਿਤ-ਆਨੰਦ ਆਤਮਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਪੰਜਾਂ ਖੰਡਾਂ ਭਾਵ ਆਤਮ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਰਵਣ, ਮੰਨਣ ਤੇ ਨਿਧਿਆਸਨ (ਧਿਆਨ) ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਮਾਧਿਅਮ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਨੋਭਾ ਭਾਵੇ ਅਨੁਸਾਰ 'ਜਪੁਜੀ' ਦੇ ਚਾਰ ਭਾਗ ਹਨ- ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਮੰਗਲ-ਚਰਣ; ਦੂਜਾ ਸਰਵਣ, ਮੰਨਨ ਤੇ ਭਾਵਨ ਹੈ; ਤੀਜਾ ਉਤਰਾਰਥ ਭਗਵੰਤ ਮਹਿਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੌਥਾ ਸਾਧਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਲਾ ਸਲੋਕ ਉਪਸੰਹਾਰ ਹੈ। ਅੰਤਲੇ ਖੰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਕ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਸੱਚ-ਖੰਡ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।... 'ਜਪੁ ਜੀ' ਦਾ ਰਹੱਸ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹੈ; ਅਰਥਾਤ ਸੱਚ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ 'ਸਚਿਆਰਾ' ਬਣ ਸਕੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝੂਠ(ਕੂੜ) ਦੀ 'ਪਾਲ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ' ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕੋ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ। 'ਜਪੁ ਜੀ' ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸਾਰਥਕ ਉੱਤਰ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਆਵਸ਼ਕਤਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਕਿਰਨ ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਤੇ ਬੂੰਦ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਜਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।'ਜਪੁ ਜੀ' ਦੇ ਖੰਡ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੀਤਮ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਪੌੜੀ ਹਨ; ਜਿਸ ਦੇ ਪੰਜ ਡੰਡੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਡੰਡਿਆਂ ਉੱਪਰੋਂ ਚੜ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਰਬਾਰ ਅਥਵਾ ਸੱਚ-ਖੰਡ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।''1ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘੇਰੇ () ਉਤੇ ਵਿਚਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨੇ ਜੀਵਨ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜੋ ਜੁਗਤ ਅਪਨਾਈ ਉਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਆਸ਼ੇ ਦੀ ਧਾਰਨੀ ਹੈ। ਉਨਾਂ ਨੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ, ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਬਾਰੇ ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟਾਏ, ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਅਗੰਮੀ ਸੱਚਾਈ ਅਤੇ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਾਖੀ ਭਰਦੇ ਹਨ।

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦਿਆਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਾਯਾਵੀ ਆਕਰਸ਼ਣ :

ਪਹਿਲਾ ਪੱਧਰ ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ, ਕਠੋਰਤਾ, ਬੇਕਾਬੂਪਨ, ਢੀਠਤਾ ਅਤੇ ਅਗੋਚਰਤਾ ਦਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਂਗਡੋਰ ਮਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਯਾਵੀ ਆਕਰਸ਼ਣਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।" ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਠਾ- ਭਜਾ ਕੇ ਇਨਾਂ ਥਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲਿ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸੱਤਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਪੌਰਾਣਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਚੰਚਲਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਲੇਖ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਸੀਤਾ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਰਾਜ-ਭਾਗ, ਸੁੱਖ-ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਵੈਭਵ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣਾ ਇਸਤਰੀ ਧਰਮ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬਨਵਾਸ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਰਾਮ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਸੋਨ-ਮ੍ਰਿਗ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਰਾਮ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਗਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਨ -ਮ੍ਰਿਗ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਰਾਮ ਨੂੰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਭਟਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਤੋਂ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਰਾਮ ਜਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਵਾਟਿਕਾ ਵਿੱਚ ਪਰਤਦਾ ਹੈ ,ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਤਾ ਹਰੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਦੇਹੀ ਦੇ ਲੋਭਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਾਮ ਅਤੇ ਮੋਹ ਆਦਿਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਜਾਣੇ ਉਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪ ਹੋਣੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਹੀ ਹੀ ਖੰਡਿਤ ਅਤੇ ਅਪਹਰਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਵਾਦਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਸਨੇ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਇਉਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਪਰਾਜਯ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਲਵਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ, ਇਸ ਦੇ ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਮਾਨ-ਅਭਿਮਾਨ ਬਾਰੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਅੰਦਰ ਨਿਵਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਟਿਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣ ਦਿੰਦੀ ,ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਣ ਤੇ ਮਨ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਹੀਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਰ-ਦਰ ਦਾ ਸਵਾਲੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ।ਧਨ ਅਰਜਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਇੰਨਾ ਅਸਥਿਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਉੱਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਅਜਿਹੀ ਦਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਇੱਕ ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਦਰ-ਦਰ ਭਟਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਗਿਆਨ -ਹੀਣਤਾ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ 'ਹਉਮੈ' ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਉਮੈ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਹਨ। ਕਰਮਕਾਂਡੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੰਨਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਮਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ 'ਨਾਮ' ਤੋਂ ਅਭਿਜ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਭੂ-ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ-ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ,ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਕੇਵਲ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਥਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਨਿਮਰ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਣਕਾ ਮਾਤਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ।ਉਹ ਆਪਣੀ ਲਘੂਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਅਪਰੰਪਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।"

" ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਮੋਹ ਬਸਿ ਪ੍ਰਾਨੀ ਹਰ ਮੂਰਤਿ ਬਿਸਰਾਈ

ਝੂਠਾ ਤਨੁ ਸਾਚਾ ਕਰਿ ਮਾਨਿਓ ਜਿਉ ਸੁਪਨਾ ਰੈਨਾਈ"

ਦੂਜਾ ਪੱਧਰ ਮਨ ਦੀ ਥਾਹ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਮਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ' ਦਾ ਦਾਰੂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ 'ਉਪਾਉ' ਕਿਹਾ ਹੈ ।ਮਨ ਦਾ ਮਾਨ ਤਿਆਗਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਢਲਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ।ਜਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਹਉਮੈ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ, ਗਰੀਬੀ, ਮਸਕੀਨੀ ਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਾਧਨ ਵਿਅਰਥ ਹਨ।

"ਅਨਿਕ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਅਵਤਾਰ"

ਕੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਈ ਪ੍ਰਣ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਕੁਬੁਧ ਜਾਂ ਦੁਰਮਤ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਸਿਵਾਏ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੇ ਭਜਨ ਦੀ ਜੋ ਇਸ ਅਸਾਧ ਮਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਦਾਰੂ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਹੈ।

ਉਪਾਓ :

ਜਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਦੀ ਢੀਠਤਾ ਅਤੇ ਚੰਚਲਤਾ ਵੱਲੋਂ ਮਾਯੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ,ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਦਾਰੂ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਬੇਕਾਬੂ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਅੰਦਰਲੀ ਸੋਝੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਮਨ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਮਨ ਅੰਦਰ ਚੇਤਨਾ ਉਪਜਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ,ਆਤਮ ਮੰਥਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ।"ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਮੁਢਲਾ ਤੇ ਆਰੰਭਕ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਦੀ ਕਠੋਰਤਾ, ਚੰਚਲਤਾ, ਬੇਕਾਬੂਪਨ, ਡੀਠਤਾ ਅਸਾਧਪਨ ,ਅਗੋਚਰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ... ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਮਨ ਦੇ ਅਸਾਧ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਦਾਰੂ ਲੱਭਣ ਤੇ

© Copyright @ Authors

ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ 'ਉਪਾਓ' ਕਿਹਾ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਭਰਮ ਜਾਂ ਸੰਸਾ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ? ਇਹ ਪੰਜਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ, ਦੋਹਾਂ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ (Negative) ਪੱਧਰ ਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੀਜਾ ਭਾਗ ਸਕਾਰਾਤਮਕ (Positive) ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਧਨ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ (Solution) ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।"

"ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਆਪਾ ਚੀਨੈ। ਮਿਟੈ ਨ ਭਰਮ ਕੀ ਕਾਈ"

ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੀਰਘ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸੋਚੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸੱਚੇ ਮਾਰਗ ਉੱਪਰ ਚੱਲੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ਹੀ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਸਾਨੀ ਦੇਹੀ ਇਸ ਵਡਿਆਈ ਦੀ ਸੂਚਕ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯੋਗ ਜਾਣ ਕੇ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸਮਤਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ :

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੀਜਾ ਪੱਧਰ 'ਸਮਤਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ' ਅਤੇ 'ਨਿਰਭੈ ਪਦ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਹੈ।"ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 'ਸਮ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਦਵਾਨ ਹੈ। 'ਸਮਤਾ' ਦੀ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕਠਿਨ ਸਾਧਨਾ ,ਨਿਰੰਤਰ ਚਿੰਤਨ, ਡੂੰਘੇ ਮੰਨਨ, ਤੀਬਰ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਚੜੀ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 'ਸਮ' (ਸਮਤਾ)ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਕਈ ਅਰਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ,ਜਿਵੇਂ (ੳ)ਸਮਾਨ, ਤੁਲਯ, ਬਰਾਬਰ, ਇਕੋ ਜਿਹਾ, ਅਭਿੰਨ; (ਅ) ਸ਼ਾਂਤ, ਦਵੰਦ- ਰਹਿਤ; (ੲ) ਪੱਖ-ਪਾਤ ਰਹਿਤ, ਨਿਸ਼ਪੱਖ ਵਿਰਕਤ, ਉਦਾਸੀਨ, ਇਮਾਨਦਾਰ, ਸੱਚਾ, ਨੇਕ (ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਰਤਨਾਕਰ)। ਭਾਵੇਂ 'ਸਮ' ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ- ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਲਾਖਣਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ- ਨਿਸ਼ਪੱਖਤਾ,ਤਟਸਥਤਾ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ। ਭਾਰਤੀ ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਗੁਣਾਤਮਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦਵੰਦਾਂ(binary opposition) ਦੀ ਖੇਡ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਸ੍ਰੀਮਦ ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮਤਾ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ: ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰਮ ਦੇ ਸਿੱਧ (ਪੂਰਨ) ਜਾਂ ਅਸਿੱਧ (ਅਪੂਰਨ) ਫਲ ਵਿੱਚ ਸਮਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਮਤਵ ਯੋਗ ਹੈ।" ਜਦ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਦੋਹਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਿਜਮਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਰਖ-ਸੋਗ, ਮਾਨ-ਅਪਮਾਨ ,ਸੁਖ-ਦੁਖ,ਉਸਤਤ- ਨਿੰਦਾ, ਕੰਚਨ-ਲੋਹ ਆਦਿ ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਉਕਤ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

"ਸੁਖ ਦੁਖ ਦੋਨੋ ਸਮ ਕਰਿ ਜਾਨੈ ਅਉਰ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨਾ

ਹਰਖ ਸੋਗ ਤੇ ਰਹੈ ਅਤੀਤਾ ਤਿਨਿ ਜਗਿ ਤਤੁ ਪਛਾਨਾ

ਉਸਤਤ ਨਿੰਦਾ ਦੋਊ ਤਿਆਗੈ ਖੋਜੈ ਪਦ ਨਿਰਬਾਨਾ

ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹ ਖੇਲੁ ਕਠਨ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ"

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਵੰਦ-ਵਿਰੋਧਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸਮਦਰਸ਼ੀ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਦੋਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਨ ਨਾਲ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ :

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਹਿੰਦ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ 'ਨਿਰਭੈ ਪਦ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਜੋ ਨਾ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ 'ਲੋਕ' ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੱਤਾ ਦਾ ਭੈਅ ਰਹੇ ਅਤੇ ਨਾ 'ਪਰਲੋਕ' ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਰਹੇ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੁਗ ਅਤੇ ਜਗਤ ਦੇ ਪ੍ਰਪੰਚ ਨੂੰ ਬੜੀ ਦਿਬ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਨਿਹਾਰਿਆ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਆਕਰਸ਼ਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੜੇ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਸੂਤਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਿਰਤਾਂਤ 'ਨਿਰਭੈ ਪਦ' ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ।ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ,ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੇ ਬਾਣੀ ਅਜੋਕੇ ਮਾਨਵ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਹਨ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆ

1. ਗੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਹਿਤ ਚਿੰਤਨ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ,ਪੰਨਾ -47
2. ਪ੍ਰੋ. ਬ੍ਰਹਮਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ, ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਸਲੋਕ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ - ਪਾਠ ਵਿਆਖਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਵਚਨ, ਪੰਨਾ- 89
3. ਉਹੀ" ਪੰਨਾ-91
4. ਬਿਕਰਮ ਸਿੰਘ ਘੁੰਮਣ, ਹਿੰਦ ਦੀ ਚਾਦਰ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਜੀਵਨ, ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਬਾਣੀ, ਵਾਰਸ ਸ਼ਾਹ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਪੰਨਾ-25
5. ਪ੍ਰੋ. ਬ੍ਰਹਮਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ, ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਸਲੋਕ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ- ਪਾਠ ਵਿਆਖਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਵਚਨ, ਵਾਰਸ ਸ਼ਾਹ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਪੰਨਾ-94

© Copyright @ Authors