ਰਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਜਾਪ

ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧ ਬਿਭਾਸ ਪੜਤਾਲ

੧ੴ ਸਤਿ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਇਹ ਸ਼ਬਦ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੁਆਰਾ, ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਨਾ ੧੩੪੧ ਤੇ ਸਸ਼ੋਭਤ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਦੋ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਰਾਗ, ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਬਿਭਾਸ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਗਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ।

ਪੜਤਾਲ, ਗਾਇਨ ਕਰਣ ਦਾ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਢੰਗ ਹੈ। ਪੜਤਾਲ ਗਾਉਣ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਢੰਗ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਉਦੋਂ ਪਖਾਵਜ ਜਾਂ ਮ੍ਰਿਦੰਗ ਨਾਲ ਖੁਲੇ ਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਪੜਤਾਲ ਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਰੀਤਾਂ ਵੀ ਹੁਣ ਤਕਰੀਬਨ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਫ਼ਿਰ ਪੜਤਾਲ ਨੂੰ 'ਚਾਰ ਤਾਲ' ਦਾ ਇਕ ਭੇਦ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣ ਲਗ ਪਿਆ। ਅਜ ਕਲ ਪੜਤਾਲ, ਵਿਭਿੰਨ ਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਗਾਇਕੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਕਿ ਪੁਰਾਤਨ ਪੜਤਾਲ ਗਾਇਕੀ, ਰਾਗੀਆਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰ ਕੇ ਲੁਪਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਇਕੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਦਖਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪੁਰਾਤਨ ਪੜਤਾਲ ਗਾਇਕੀ ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਇਨ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਪੁਰਾਤਨ ਸਰੂਪ ਅਲੋਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਖ ਵਖ ਨਿਰਧਾਰਤ ਧੁਨੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਾਂਭੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਲੁਪਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸ਼ਬਦ ਅਰੰਭ ਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਵਿਚ, ਮੰਗਲਾਚਰਣ ਦਾ ਛੋਟਾ ਸਰੂਪ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਰਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਜਾਪ।।

ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਲੋਭ ਮੋਹ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਹੰ ਤਾਪ।।੧।।ਰਹਾਉ।।

ਰਮ - ਸੁੰਦਰ, ਮਨੋਹਰ; ਰਮ - ਪਤੀ, ਪਿਆਰਾ; ਰਮ - ਰਮਣਾ, ਇਕ ਮਿਕ ਹੋਣਾ, ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਣਾ

-- ਮਹਾਰਾਜ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਸੋਹਣੇ, ਮਨੋਹਰ, ਪਿਆਰੇ ਪਤੀ ਰੂਪ, ਰਾਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ ਵਾਹਗੁਰੂ... ਵਾਰ ਵਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਸਿਮਰਣ ਕਰ ਕੇ, ਧਾਰਣ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪ ਅਤੇ ਜਪਦਿਆਂ ਜਪਦਿਆਂ ਉਸ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾ, ਇਤਨਾ ਸਿਮਰ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਾ ਜਾ।

ਬੁੱਲ੍ਹੇਸ਼ਾਹ ਦਾ ਕਲਾਮ, ਭਾਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਰੱਬ ਕਰਦਾ ਮੈਂ ਆਪ ਰੱਬ ਹੋ ਗਿਆ - '**ਰਾਂਝਾ ਰਾਂਝਾ ਕਰਦੀ ਨੀ ਮੈਂ ਆਪੇ ਰਾਂਝਾ ਹੋਈ।..ਰਾਂਝਾ ਮੈਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਰਾਂਝੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਖਿਆਲ ਨਾ ਕੋਈ।..**' ਇਥੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੁਰਸ਼ਦ, ਰੱਬ ਨੂੰ ਰਾਂਝਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀਰ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਮਰਣ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਸਮਾਣ ਦੀ ਗਲ ਕਹੀ ਹੈ - 'ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ...' ਰਾਮ ਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਗਲ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਆਈ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ ਸਾਧੂ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿਚ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੈ - 'ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ।।'

-- ਇਸ ਸਿਮਰਣ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕਲਹ ਕਲੇਸ਼ ਲੋਭ ਮੋਹ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ਰੋਗ ਸਭ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।੧।ਰਹਾਉ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ, ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ, ਸਿਮਰਣ ਕਰਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਮਰਣ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮਝਾਈ ਹੈ। ਸਿਮਰਣ ਕਰਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤਾਂ ਬੜੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ, ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਇਕ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਜਿਵੇਂ 'ਜਪੁ' ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਆਇਆ ਹੈ - 'ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ।।'

ਸਿਮਰਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਉਪਰ ਦਸੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, and not the *vice versa*. ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਮਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਜਪੁ' ਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿਮਰਣ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਬਣ ਹੈ ਜੋ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - 'ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ।। ਓਹੁ

ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ।।' ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਚੋਲਾ, ਪਾਪਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਬਣ ਵੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਵਧ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬਚਨ ਹਨ ਕਿ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ ਕਰਕੇ ਹਿਰਦਾ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ, ਕਰੋੜਾਂ ਪਾਪ ਧੋ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਨਾਮ ਸਦਾ ਜਪਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨਾਮ ਮਿਲਦਾ ਸਾਧੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਹੈ - 'ਹਉ ਮੈਲਾ ਮਲੁ ਕਬਹੁ ਨ ਧੋਵੈ।। ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਖੋਵੈ।। ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਰੰਗਿ।। ਨਾਨਕ ਪਾਈਐ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ।।'

ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ ਸੰਤ ਚਰਨ ਲਾਗਿ ਮਨੁ ਪਵਿਤੁ ਜਾਹਿ ਪਾਪ।।੧।।

-- ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਤਿਆਗ ਦੇ ਅਤੇ ਸੰਤ ਦੇ ਚਰਣੀਂ ਲਗ ਜਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੇਰਾ ਮਨ ਪਵਿਤਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਾਪ ਵੀ ਲਹਿ ਜਾਣਗੇ।੧।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ, 'ਸੋਹਿਲਾ' ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁਖੀ ਜਾਮਾ, ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਦੀ ਮੈਲ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਗੜ੍ਹ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - 'ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ।।' ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ੪੫ ਪੰਨੇ ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕਰਣ ਲਈ, ਉਸਦੇ ਚਰਣਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਭਾਵ ਤਿਆਗ ਕੇ ਸੰਗਤਿ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - 'ਸਾਧੂ ਕੀ ਹੋਹੁ ਰੇਣੁਕਾ ਅਪਣਾ ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ।।' ਸਾਧੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕੀਤਿਆਂ ਮਨੁਖ, ਮੈਲ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਆਪ ਹੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - 'ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਨਿਰਮਲਾ ਆਪਿ ਕਰੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ।।' ਹੋਰ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਕੀਤੇ ਜਤਨ ਅਤੇ ਉਪਾਅ, ਸਭ ਮਿਥਿਆ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਸਾਧੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਪਿਆਂ ਮਨੁਖ ਪਾਪਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਣ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ, ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਪਰਮ ਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - 'ਕੋਟਿ ਜਤਨ ਉਪਾਵ ਮਿਥਿਆ ਕਛੁ ਨ ਆਵੈ ਕਾਮਿ।। ਸਰਣਿ ਸਾਧੂ ਨਿਰਮਲਾ ਗਤਿ ਹੋਇ

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਨਾਮ।।', ਪੰਨਾ ੫੦੧. ਸਾਧੂ ਦੀ ਧੂੜ ਮੁਖ ਤੇ, ਮਸਤਕ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਕਾਮ ਕਰੋਧ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਰ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਖ ਤਾਂ ਹੀ ਧਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸੰਗਤਿ ਕਰਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਜਾਣੀਏ - 'ਸਾਧੂ ਧੂਰਿ ਲਾਈ ਮੁਖਿ ਮਸਤਕਿ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਖੁ ਜਾਰਉ।। ਸਭ ਤੇ ਨੀਚੁ ਆਤਮ ਕਰਿ ਮਾਨਉ ਮਨਿ ਮਹਿ ਇਹੁ ਸੁਖੁ ਧਾਰਉ।।', ਪੰਨਾ ੫੩੨. ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸਾਧੂ ਦੇ ਸੰਗ ਦੀ ਇਹ ਮਹਿਮਾ ਦਸੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕੀਤਿਆਂ, ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਲ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਤ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - 'ਮਹਿਮਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਨਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ।। ਮੈਲੁ ਖੋਈ ਕੋਟਿ ਅਘ ਹਰੇ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਚੀਤਾ।।', ਪੰਨਾ ੮੦੯.

ਨਾਨਕੁ ਬਾਰਿਕੁ ਕਛੂ ਨ ਜਾਨੈ ਰਾਖਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭੁ ਮਾਈ ਬਾਪ।।੨।।੧।।

-- ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਲਕ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਸਮਝਦਾ। ਮੇਰਾ ਰਾਖਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰਾ ਮਾਤਾ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਵੀ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ ੧੦੩ ਤੇ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੈ, ਭਰਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਮੇਰਾ ਰਖਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ ਮੈਨੂੰ ਕਾਹਦਾ ਫ਼ਿਕਰ - 'ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਤੂੰ ਹੈ ਮੇਰਾ ਮਾਤਾ।। ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਬੰਧਪੁ ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਭ੍ਰਾਤਾ।। ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਰਾਖਾ ਸਭਨੀ ਥਾਈ ਤਾ ਭਉ ਕੇਹਾ ਕਾੜਾ ਜੀਉ।।' ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਉਚੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਵੱਸਥਾ ਦੇ ਲਛਣ ਹਨ। ਆਮ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਸੰਤ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕਰਦਿਆਂ **ਬੰਦਗੀ** ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ।

1.10.2020