

ੴ

ਸਾਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ

अध्यात्म तर्फको यात्रा
नेपाली अनुवाद

सामग्रीको तालिका

1. सोहिला साहिब-----	1
2. प्रार्थना-----	7
3. यात्राका लागि दर्शन -----	11
4. महिलाहरूको भुमिका -----	13
5. पगडीको महत्त्व -----	17
6. विनम्रता तपाईंको यात्राको मुख्य सार हो-----	19



We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at <https://sggsonline.com/donation>

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at walnut@gmail.com.

Publisher: SikhBookClub.com

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

ਸੋਹਿਲਾ ਰਗੁ ਗਉੜੀ ਦਿਪਕ ਮਹਲਾ ੧

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ईश्वर एक छन्, जसलाई सदगुरुको कृपाले पाउन सकिन्छ।

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥

जुन सत्संगतिमा निरंकारको कीर्तिको गान हुन्छ तथा सृष्टिकर्ताका गुणहरूको चर्चा गरिन्छ।

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥

त्यही सत्संगति रूपी घरमा गएर सृष्टिकर्ताको महिमा गाएर उनको स्मरण गर।।१।।

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

हे मानव! तिमि निर्धक्क भएर मेरो वाहेगुरुको प्रसंसा गान गाऊ।

ਹਉ ਵਾਰੀ ਜਿਤੁ ਸੋਹਿਲੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

साथै यो पनि भन कि म त्यो सतगुरुमा समर्पित छु। जसको स्मरण गरेर सधैं आनन्द प्राप्त हुन्छ
।। १ ।।रहाउ।।

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

हे मानव! जुन पालनकर्ता ईश्वरले संधैव अनेक प्राणीहरूको पालनपोषण गरिरहेका छन्, उनले तिमिमाथि पनि कृपादृष्टि राख्नेछन्।

ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥੨॥

ती ईश्वरद्वारा प्रदत् पदार्थहरूको कुनै मुल्य छैन, किन कि उनी त अनन्त हुन्।।२।।

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

यस संसारबाट बाहिर जानका लागि पत्र, सम्बत्-दिन आदिको रूपमा सन्देश लेखेर निर्णय गरिएको हुन्छ, त्यसैले वाहेगुरुसँग मिलनका लागि अन्य सत्संगीहरूको साथमा तेल खन्याउने प्रयास गर्नुहोस्। अर्थात् मृत्युको रूपी विवाह गर्नुभन्दा पहिले सत्कर्म गर्नुहोस्।

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

हे मित्रहरू! सतगुरुसँग भेट होस् भनी अब आशीर्वाद हिनुहोस्।।३।।

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੇ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

प्रत्येक घरमा यो सन्धि-पत्र पठाइरहेको छ, प्रत्येक दिन यो सन्देश कुनै न कुनै घरमा पुगिरहेको छ। (प्रत्येक दिन कोही न कोही मरिरहेको छ)

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਨੁਹੁੰਦੁ ਕਿ ਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀ! ਮ੍ਰਿਤੁਕੀ ਨਿਮਨ੍ਰਣਾ ਪਠਾਉਨੇਕੀ ਸਮਰਣ ਗਰ, ਕਿਨ ਕਿ ਤਿਓ ਦਿਨ ਨਜਿਕ ਆੜਰਹੇਕੀ ਚ।

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

ਸ੍ਰਿਛਿਕੀ ਰਚਨਾਮਾ ਚਵਟਾ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਭਏ, ਧਿਨਕਾ ਚਵਟਾ ਨੈ ਰਚਧਿਤਾ ਤਥਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਪਨਿ ਆਪਨੀ ਆਪਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰਲੇ ਚਵਟਾ ਨੈ ਚਨ੍।

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੇ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

ਤਰ ਧਿਨਕਾ ਮੂਲ ਤਥ ਕੇਵਨ ਏਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੁਨ੍, ਜਸਕੀ ਭੇਸ਼ ਅਨਨ੍ਤ ਚ।

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

ਹੈ ਮਨੁ਷੍ਯ! ਜੁਨ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਰੂਪੀ ਘਰਮਾ ਨਿਰੰਕਰਕੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਸਾ ਗਰਿਏਕੀ ਚ, ਉਨਕੀ ਗੁਣਗਾਨ ਹੁੰਦੁ,

ਸੇ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੇਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਤਿਓ ਧਰਮਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਧਾਰਣ ਗਰ, ਧਸਲੇ ਤਿਮ੍ਰੀ ਸੰਸਾਰਮਾ ਰ ਪਰਲੋਕ ਦੁਵੈ ਸੁੰਦਰ ਹੁੰਦੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਬਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

ਕਾਠ, ਚਾਸਾ, ਘਡੀ, ਪ੍ਰਹਰ, ਤਿਥਿ ਰ ਸਮਧਲਾਓ ਮਿਲਾਏਰ ਏਕ ਮਹਿਨਾ ਬੰਦੁ ।

ਸੂਰਜੁ ਏਕੇ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥

ਧਸਰੀ ਨੈ ਅਨੇਕ ਰੂਪਹਰੂ ਭਏਰ ਪਨਿ ਸੂਰ੍ਯ ਏਤੈ ਨੈ ਚ।(ਧੀ ਤ ਸੂਰ੍ਯਕਾ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਅੰਸ਼ ਹੁਨ੍)

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

ਧਸਰੀ ਨੈ ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਕਰਤਾ-ਪੁਰੁਸ਼ਕਾ ਮਾਥਿਕਾ ਸਭੈ ਰੂਪਹਰੂ ਨੈ ਦੇਖਿੰਦੁ ॥੨॥੨॥

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੇਤੀ ॥

ਸੰਪੂਰ੍ਣ ਆਕਾਸ਼ ਰੂਪੀ ਥਾਲਮਾ ਸੂਰ੍ਯ ਰ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦਿਪਕ ਬਨਿਏਕਾ ਚਨ੍, ਤਾਰਾਹਰੂਕੀ ਸਮੂਹਲੇ ਥਾਲਮਾ ਮੀਤਿ ਭਓ ਜਡਿਏਕਾ ਚਨ੍।

ਧੂਧੁ ਮਲਆਨਲੇ ਪਵਣੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੁਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥

ਮਲਯ ਪਰਵਤਸਰ੍ਫੰਬਾਟ ਆਉਨੇ ਚੰਦ੍ਰਕੋ ਸੁਗੰਧ ਧੂਪਕੋ ਸਮਾਨ ਚ, ਹਾਵਾ ਚਲਿਰਹੇਕੋ ਚ, ਫੁਲ ਫੁਲ੍ਹੇ ਸਮਸਤ ਵਨਸਪਤਿ, ਜਯੋਤਿਸਵਰੂਪ ਅਗਾਲ ਪੁਰਖਕੋ ਆਰਤੀਕਾ ਲਾਗਿ ਸਮਰ੍ਪਿਤ ਚਨ੍।

ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਿਮਾ ਤਿਮ੍ਰੋ ਕਸਤੋ ਆਰਤੀ ਭੜਹੇਕੋ ਚ।

ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

ਸ੍ਰਿਯੋਕਾ ਪ੍ਰਣੀਹਰੂਕੋ ਜਨਮ-ਮ੍ਰਿਤ੍ਯੁ ਨਾਸ਼ ਗਰੇ ਹੇ ਪ੍ਰਭੁ!

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਜਸਤੋ ਕਿ ਏਕ ਰਸ ਵੇਦਕੋ ਧਨਿ ਹੋ ਜੋ ਮਾਨੀਂ ਬਜਿਰਹੇਕੋ ਚ। ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੇਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੇਰੀ ॥

ਹੇ ਸਰ੍ਵਵ੍ਯਾਪਕ ਨਿਰਾਕਾਰ ਈਸ਼੍ਵਰ! ਤਿਮ੍ਰੋ ਹਜਾਰੀਂ ਆੱਖਾ ਚਨ੍, ਟਰ ਨਿਗੁਣਰੂਪੀ ਤਿਮ੍ਰੋ ਕੁਨੈ ਆੱਖਾ ਚੈਨ, ਜਸਰੀ ਤਿਮ੍ਰੋ ਹਜਾਰੀਂ ਮੂਰ੍ਤਿਹਰੂ ਚਨ੍, ਟਰ ਤਿਮ੍ਰੋ ਏਤਟੈ ਰੂਪ ਚੈਨ ਕਿਨਭਨੇ ਤਿਮੀ ਨਿਗੁਣ ਸਵਰੂਪੀ ਚੈ।

ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਗੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਗੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੇਰੀ ॥੨॥

ਸਗੁਣ ਸਵਰੂਪਮਾ ਤਿਮ੍ਰਾ ਹਜਾਰੀਂ ਚੋਖਾ ਚਰਣ-ਕਮਲ ਚਨ੍ ਟਰ ਤਿਮੀ ਨਿਗੁਣ ਸਵਰੂਪ ਭਏਕਾ ਕਾਰਣ ਪਨਿ ਚਰਣ ਚੈਨ, ਤਿਮੀ ਘਾਣੇਂਦ੍ਰਿਯ(ਨਾਕ) ਰਹਿਤ ਪਨਿ ਚੈ ਅਨਿ ਤਿਮ੍ਰਾ ਹਜਾਰੀਂ ਨਾਕਹਰੂ ਪਨਿ ਚਨ੍; ਤਿਮ੍ਰੋ ਅਸ਼੍ਵਰ੍ਯਜਨਕ ਰੂਪਲੇ ਮਲਾਓ ਮੋਹਿਤ ਗਰਿਰਹੇਕੋ ਚ।

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥

ਸ੍ਰਿਯੋਕੋ ਸਮਸਤ ਪ੍ਰਾਣਿਹਰੂਮਾ ਟ੍ਯਸ ਜਯੋਤਿ-ਸਵਰੂਪਕੇ ਜਯੋਤਿ ਨੈ ਬਲਿਰਹੇਕੋ ਚ।

ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

ਤਕੋ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰੂਪੀ ਕ੍ਰੁਪਾਲੇ ਸਭੈਮਾ ਜੀਵਨਕੋ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਚ।

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

ਟਰ ਗਿਰੁ ਉਪਦੇਸ਼ਦੁਆਰਾ ਮਾਤ੍ਰ ਯੋ ਜਯੋਤਿ ਬਾਰੇ ਜਾਨ੍ਰ ਸਕਿੰਦ੍ਰ।

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

ਟੀ ਈਸ਼੍ਵਰਲਾਓ ਜੋ ਰਾਮ੍ਰੋ ਲਾਗਚ ਟ੍ਯਹੀ ਤਨਕੋ ਆਰਤੀ ਹੁੰਦਚ। ॥੩॥

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੋਭਿਤ ਮਨੇ ਅਨਦਿਨੇ ਮੇਰਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

ਹਰਿਕੋ ਚਰਣ ਰੂਪੀ ਫੁਲਕੋ ਰਸਕੋ ਲਾਗਿ ਮੇਰੋ ਮਨ ਤਿਖਾਏਕੋ ਚ, ਹਰੇਕ ਡਿਨ ਮ ਯੋ ਰਸਕੋ ਲਾਗਿ ਤਿਖਾਏਕੋ ਚ।

ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਲੁ ਦੇਹਿ ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਕਉ ਹੋਇ ਜਾ ਤੇ ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਵਾਸਾ ॥੪॥੩॥

हे निरंकार! मेरो नानक पापिहेलाई आफ्नो आशीर्वाद र पानी दिनुहोस्, ताकि मेरो हृदय तपाईंको नाममा घएर अडियिस् ॥४॥३॥

रागु राउड़ी पुरबी महला ४ ॥

रागु गउड़ी पूरबी महला ४ ॥

कामि करेयि नगरु बहुरि भरिआ मिलि सायु खंडल खंडा हे ॥

यो मानव शरीर काम र क्रोधजस्ता विकारहरूले पूर्ण रूपमा भरिएको छ; तर सन्तहरूको मिलनले तिमीले काम, क्रोधलाई कमजोर पारेका छौ।

पूरुधि लिखत लिखे गुरु पाएआ मनि हरि लिख मंडल मंडा हे ॥१॥

जुन मानिसले पूर्वलिखित कर्मको माध्यम गुरुलाई प्राप्त गरेको छ, उसको चञ्चल मन ईश्वरमा लीन भएको छ ॥१॥

करि सायु अंजुली पुनु वडा हे ॥

हात जोडेर सन्तको पूजा गर्नु महान् पुण्य कर्म हो।

करि डंडुउत पुनु वडा हे ॥१॥ रहाउ ॥

उनलाई दण्डवत् प्रणाम गर्नु पनि महान कार्य हो ॥१॥ रहाउ ॥

साकत हरि रस सादु न जाटिआ तिन अंतरि हरुमै कंडा हे ॥

पतन भएका मानिस (मायामा लिप्त वा भगवानलाई बिर्सने)ले अकालपूरखको रसको आनन्द लिन पाएनन्, किनकि उनीहरूभित्र अहंकारको रूपमा काँडा हुँदछ।

जिउ जिउ चलहि चुभै दुखु पावहि जमकालु सगहि सिरि डंडा हे ॥२॥

जसो-जसो ऊ अहंकारवस जीवन मार्गमा हिँडदछ, अहंकारको त्यो काँटाले उनीहरूलाई घोचिघोची उनीहरूलाई दुःख दिन्छ र अन्तिम क्षणमा यमहरूले दिएको यातना सहनु पर्दछ।

हरि जन हरि हरि नामि समाटे दुखु जनम भरठ भव खंडा हे ॥

यसका अतिरिक्त सांसारिक वैभव वा भौतिक कुराहरू त्याग गरेर भगवानको भक्त बनी उहाँको स्मरणमा विलीन हुने मानिसहरू गतिको चक्रबाट मुक्त हुन्छन् र संसारका दुःखहरूबाट मुक्त हुन्छन्।

अधिनासी पुरखु पाएआ परमेसरु बहुरि सेव खंड खंडा हे ॥३॥

तिनीहरूले विनाशरहित सर्वव्यापी परमेश्वरलाई पाउँछन् र तिनीहरूलाई अखण्ड ब्रह्माण्डमा सुशोभित गरिन्छन् ॥३॥

ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਰੇ ॥

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਹਾਮੀ, ਗਰੀਬ ਤਥਾ ਅਸਹਾਯ, ਤਿਮ੍ਰੈ ਅਧਿਨਮਾ ਚੈਂ, ਤਿਮੀ ਸਰਵੋੱਚ੍ਞ ਸ਼ਕਿਤਿ ਹੋ, ਟ੍ਪਸੈਲੇ ਹਾਮੀਲਾਇ ਧੀ ਵਿਕਾਰਹਰੂਬਾਟ ਬਚਾਤਨੁ।

ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਰੇ ॥੪॥੪॥

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਤਿਮ੍ਰੋ ਨਾਮਮਾ ਨੈ ਜੀਵਾਤਮਾਕੋ ਆਸ਼੍ਰਯ ਹੁੰਚ, ਹਰਿਕੋ ਨਾਮ ਧਾਰਣ ਗਨਾਲੇ ਮਾਤ੍ਰ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਚ॥੪॥੪॥

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਰਾਗੁ ਗਤੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥

ਹੇ ਸਤਸਗੜੀ ਮਿਤ੍ਰਹਰੂ! ਸੁਨ, ਮ ਤਪਾਇੰਲਾਇ ਵਿੰਨੀ ਗਰਦੰਦੁ ਕਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭਏਕੋ ਯੋ ਮਾਨਵ ਸ਼ਰੀਰ ਸੰਨਤਹਰੂਕੋ ਸੇਵਾ ਗਨੈਂ ਸੁਖ ਅਵਸਰ ਹੋ।

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

ਸੇਵਾ ਗਯੋ ਭਨੇ ਯਸ ਜੰਨਮਮਾ ਪ੍ਰਭੁਕੋ ਨਾਮ-ਸਮਰਣਕੋ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਚ, ਜਸਲੇ ਗਰਦਾ ਸਜਿਲੈ ਪਰਲੋਕਮਾ ਬਾਸ ਹੁੰਚ॥੧॥

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥

ਹੇ ਮਨ! ਸਮਯਬਿਟੈ ਜਾੱਦਾ ਯੋ ਤਮੇਰ ਦਿਨਹੂੰ ਘਟੈ ਗੜਹੇਕੋ ਚ ।

ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਟ੍ਪਸ ਕਾਰਣ ਗੁਰੁਸੰਗ ਭੇਟੇ ਗਰੇਰ ਤਨਕੋ ਤਪਦੇਸ਼ ਗ੍ਰਹਣ ਗਰ ਅਨਿ ਜੀਵਨਲਾਇ ਪਾਰ ਲਗਾਤਨਕਾ ਕਾਰਣ ਸਬੈ ਕਾਮ ਪੂਰਾ ਗਰ॥੧॥ਰਹਾਤ॥

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

ਯਸ ਜਗਤ੍ਮਾ ਸੰਪੂਰਣ ਪ੍ਰਾਣੀ ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧਜਸਤਾ ਵਿਕਾਰਹਰੂ ਤਥਾ ਭ੍ਰਮਮਾ ਲਿਪਤ ਚਨ੍, ਯਹਾੱਬਾਟ ਜਸਲਾਇ ਤਤ੍ਵ ਅਰਥਾਤ੍ ਬ੍ਰਹਮਾਕੋ ਜ਼ਾਨ ਭਏਕੋ ਚ, ਤਸਲੇ ਮਾਤ੍ਰ ਮੋਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਰੇਕੋ ਚ।

ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ ॥੨॥

ਵਿਕਾਰਹਰੂਮਾ ਲਿਪਤ ਭਏਕਾ ਜੁਨ ਮਾਨਵਲਾਇ ਈਸ਼੍ਵਰ ਆਫੈਲੇ ਮਾਧਾਰੂਪੀ ਨਿਦ੍ਰਾਬਾਚ ਜਗਾਏਰ ਨਾਮ-ਰਸ ਪਿਯਾਝਦਿਏਕਾ ਚਨ੍, ਤਿਨੈਲੇ ਠੀ ਅਕਥਨੀਯ ਪ੍ਰਭਤਕੋ ਅਲੌਕਿਕ ਕਥਾ ਜਾਨਦੰਚਨ੍।

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੇਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

ਯਸੈਲੇ, ਹੇ ਸਤਸਗੜੀਹਰੂ! ਜੁਨ ਨਾਮ ਰੁਪ ਅਮੂਲਯ ਵਸਤੁਕੋ ਵਯਾਪਾਰ ਗਨ ਆਏਕੋ ਹੈ ਟ੍ਪੋ ਮਾਤ੍ਰ ਕਿੰਨੁਹੋਸ੍, ਯਸ ਮਨਮਾ ਹਰਿਕੋ ਵਾਸ ਗੁਰੁਦੁਵਾਰਾ ਨੈ ਹੁੰਚ।

ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੋ ਫੇਰਾ ॥੩॥

यदि तिमिले गुरुको शरण लियौ भने मात्र हृदय रूपी घरमा हरिको स्वरूप बास गर्न सक्नेछन्
अनि आत्मिक शुखको आनन्द प्राप्त गर्नेछौ, जसले गर्दा फेरि यो संसारमा आउने-जाने चक्र
समाप्त हुनेछ।

अंतरजाभी पुरख बिघाते सरया मन की पुरे ॥

ए मेरो अन्तरमनलाई जान्ने सर्वव्यापी सृष्टिकर्ता! मेरो मनको विश्वास पूरा गर्नुहोस्।

नानक दासु इरै सुखु भागै मे कउि करि संतन की पुरे ॥४॥५॥

गुरु साहेब भन्छन् कि यो सेवक केवल मलाई सन्तहरूको चरण-धुली मात्र बनाओस्
भन्नेचाहन्छ, अर्थात् मलाई उनले देखाएका मार्गको अनुयायी बनाओस्।

ਅਰਦਾਸ

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

ਭਗਵਾਨ੍ ਏਕ ਚਨ੍। ਸਭੈ ਵਿਜਯ ਪਰਮ ਗੁਰੂ (ਭਗਵਾਨ) ਕੋ ਹੋ।

ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

ਆਦਰਨੀਯ ਟਰਵਾਰ ਵਾ ਕ੍ਰਪਾਣ (ਫੁਏਹਰੂਲਾਓ ਨਏ ਗਨੈ ਭਗਵਾਨ) ਲੇ ਹਾਮੀਲਾਓ ਸਹਯੋਗ ਗਰੂਨ੍!

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

ਦਸਾਓ ਗੁਰੂਫ਼ਾਰਾ ਪਠਨ ਗਰਿਏਕੋ ਪੂਜਨੀਯ ਟਰਵਾਰ ਕਵਿਤਾ।

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ ॥

ਪਹਿਲੇ ਟਰਵਾਰ (ਫੁਏਹਰੂਲਾਓ ਨਏ ਗਨੈ ਭਗਵਾਨ) ਲਾਓ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍; ਟ੍ਯਸਪਛਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਲਾਓ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ (ਓਨਕੋ ਆਧ੍ਯਾਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਲਾਓ ਨੋਟ ਗਨੁਹੋਸ੍)।

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ ॥

ਟ੍ਯਸਪਛਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਙਗਦ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਰ ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸਲਾਓ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ ਰ ਧ੍ਯਾਨ ਗਨੁਹੋਸ੍; ਓਨੀਹਰੂਲੇ ਹਾਮੀਲਾਓ ਸਦ੍ਫੁਟ ਗਰੂਨ੍! (ਓਨੀਹਰੂਕੋ ਆਧ੍ਯਾਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਮਾ ਧ੍ਯਾਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਟ ਗਨੁਹੋਸ੍)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ, ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਰ ਗੁਰੂ ਹਰ ਰਾਓਲਾਓ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ ਰ ਧ੍ਯਾਨ ਗਨੁਹੋਸ੍। (ਟਿਨੀਹਰੂਕੋ ਆਧ੍ਯਾਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਮਾ ਧ੍ਯਾਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਟ ਗਨੁਹੋਸ੍)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

ਪੂਜਨੀਯ ਗੁਰੂ ਹਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਕੋਸਮਰਣ ਅਨਿ ਧ੍ਯਾਨ ਗਨੁਹੋਸ੍, ਜਸਲਾਓ ਮਾਤ੍ਰ ਦੇਖੇਰ ਸਭੈ ਦੁ:ਖਹਰੂ ਹਟਿਛ। (ਓਨੀਹਰੂਕੋ ਆਧ੍ਯਾਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਮਾ ਧ੍ਯਾਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਟ ਗਨੁਹੋਸ੍)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

ਗੁਰੂ ਤੇਗਬਹਾਦੁਰਲਾਇ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ ਰ ਤਪਸਪਛਿ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਧਨਕਾ ਨੌ ਸ੍ਰੋਤਹਰੂ (ਧੈਰ੍ਯ, ਕ੍ਸ਼ਮਾ ਦਮ, ਅਸ੍ਤੇਯ, ਸ਼ੌਚਾ, ਙ੍ਰਿਦ੍ਰਿਯਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਬੁਢ੍ਰਿ, ਵਿਦ੍ਯਾ ਸਤ੍ਯ, ਅਕ੍ਰੋਧ) ਤਪਾਇੰਕੋ ਘਰਮਾ ਚਿਟੋ ਆਤਨੇਛਨ੍।

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਕ੍ਰਪਯਾ ਹਾਮੀਲਾਇ ਸਬੈ ਠਾਠੰਮਾ ਮਾਰ੍ਗਦਰ੍ਸ਼ਨਿ ਰ ਮਦ੍ਰੁਤ ਗਨ੍ਰੁਹੋਸ੍।

ਦਸਵਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ! ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

ਆਦਰਨੀਯ ਦਸ਼ੌ ਗੁਰੂ ਗੋਵਿੰਦ ਸਿੰਹਲਾਇ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ (ਉਨਕੋ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਮਾ ਧ੍ਯਾਨ ਦਿਨੁਹੋਸ੍)। ਹੇ ਭਗਵਾਨ! ਕ੍ਰਪਯਾ ਹਾਮੀਲਾਇ ਸਬੈ ਠਾਠੰਮਾ ਮਾਰ੍ਗਦਰ੍ਸ਼ਨਿ ਰ ਮਦ੍ਰੁਤ ਗਨ੍ਰੁਹੋਸ੍।

ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੇਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

ਆਦਰਨੀਯ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬਮਾ ਨਿਹਿਤ ਦਸ ਰਾਜਾਹਰੂਕੋ ਦਿਵ੍ਯ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕੋ ਬਾਰੇਮਾ ਸੋਚੁਹੋਸ੍ ਅਨਿ ਧ੍ਯਾਨ ਗਨ੍ਰੁਹੋਸ੍ ਤਥਾ ਆਪਨਾ ਵਿਚਾਰਹਰੂਲਾਇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬਕੋ ਦਿਵ੍ਯ ਸਿੱਖਾਤਿਰ ਘੁਮਾਤਨੁਹੋਸ੍ ਰ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਨ੍ਰੁਹੋਸ੍। (ਅਢ੍ਰਿਤੀਯ ਗੁਰੂ)।

ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਰਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

ਪਾਂਚ ਪ੍ਰਿਯ, ਚਾਰ ਚੋਰਾਹਰੂ (ਗੁਰੂ ਗੋਵਿੰਦ ਸਿੰਹਕਾ); ਚਾਲੀਸ ਸ਼ਹੀਦਹਰੂ; ਅਦਮ੍ਯ ਵਫ਼ ਸੰਕਲ੍ਪਕਾ ਬਹਾਦੁਰ ਸਿਖਹਰੂ; ਨਾਮਕੋ ਰਙਮਾ ਡੁਬੇਕਾ ਭਕ੍ਤਹਰੂ; ਨਾਮਮਾ ਮਿਸਿਏਕਾ ਵ੍ਯਕ੍ਤਿਹਰੂਕੋ ਕਾਰ੍ਯਹਰੂਕੋ ਬਾਰੇਮਾ ਸੋਚੁਹੋਸ੍। ਨਾਮ ਸਮ੍ਝੇਰ ਸੰਗੈ ਖਾਨਾ ਖਾਨੇਹਰੂਲਾਇ; ਨਿ:ਸ਼ੁਲ੍ਕ ਭਾਨ੍ਸਾ ਸੁਰੂ ਗਨ੍ਰੇਹਰੂਲਾਇ; ਤਰਵਾਰ ਚਲਾਤਨੇਹਰੂਲਾਇ (ਸਤ੍ਯਕੋ ਰਕ੍ਸ਼ਾ ਗਨ੍ਰੰ); ਅਰੂਕੋ ਕਮਜੋਰੀਹਰੂਲਾਇ ਬੇਵਾਸ੍ਤਾ ਗਨ੍ਰੇਹਰੂਲਾਇ; ਮਾਥਿਕਾ ਸਬੈ ਸ਼ੁਢ੍ਰ ਰ ਸਾਂਚੈ ਸਮ੍ਰਿਪਿਤ ਵ੍ਯਕ੍ਤਿਹਰੂ ਥਿਏ; ਬੋਲ ਵਾਹ ਗੁਰੂ! (ਵਿਲਕ੍ਸ਼ਣ ਗੁਰੂ)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

ਬਹਾਦੁਰ ਸਿਖ ਪੁਰੁਖ ਰ ਮਹਿਲਾਹਰੂਲੇ ਗਰੇਕੋ ਅਤੁਲਨੀਯ ਸੇਵਾਕੋ ਬਾਰੇਮਾ ਸੋਚੁਹੋਸ੍ ਰ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ ਜਸਲੇ ਆਪਨੋ ਟਾਤਕੋ ਰਾਖੇ ਟਰ ਆਪਨੋ ਸਿਖ ਧਰਮਲਾਇ ਸਮਰਪਣ ਗਰੇਨਨ੍। ਜਸਲੇ ਸ਼ਰੀਰਕੋ ਹਰੇਕ ਜੋਡਾ ਟੁਕ੍ਰਾ-ਟੁਕ੍ਰਾ ਪਾਠਨ੍; ਜਸਲੇ ਆਪਨੋ ਟਾਤਕੋ ਚਾਲਾ ਪਾਠਨ੍; ਜੋ ਬਾਠਿਏਕਾ ਥਿਏ ਰ ਪਾਙ੍-ਗਰਾਮਾ ਰਾਖਿਏਕਾ ਥਿਏ ਰ ਟੁਕ੍ਰਾ-ਟੁਕ੍ਰਾ ਪਾਰਿਏਕਾ ਥਿਏ; ਜੋ ਆਰੀਲੇ ਕਾਟਿਏਕਾ ਥਿਏ;

ਪੰਜਾਂ ਤਖਤਾਂ, ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

ਆਪਨਾ ਵਿਚਾਰਹਰੂ ਸਿਖ ਧਰਮਕਾ ਸਬੈ ਸਿੰਘਾਸਨ ਰ ਸਬੈ ਗੁਰੁਦੁਆਰਾਹਰੂਮਾ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਗਰੁਨੁਹੋਸ੍; ਬੋਲੋ, ਹੇ ਗੁਰੁ!

ਪ੍ਰਿਥਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।

ਸੁਰੁਮਾ ਸਬੈ ਪੂਜਨੀਯ ਖਾਲਸਾਹਰੂਲੇ ਪ੍ਰਾਰਠਨਾ ਗਠਨ੍ ਕਿ ਤਨੀਹਰੂਲੇ ਤਪਾਇਕੋ ਨਾਮਕੋ ਧਿਆਨ ਗਰਨ ਸਕੂਨ੍; ਰ ਯਸਤੀ ਧਿਆਨਦੁਆਰਾ ਸਬੈ ਸੁਖ ਰ ਸਾਨ੍ਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਹੋਸ੍।

ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫਤਹਿ, ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

ਜਹਾँ पनि पूजनीय खालसा उपस्थित हुन्छन्, आपनो सुरक्षा र अनुग्रह प्रदान गर्छन्; निःशुल्क भान्सा र तरवार कहिल्यै असफल नहुन सक्छ; आपना भक्तहरूको सम्मान कायम राख्नुहोस्; सिख जनतालाई विजय प्रदान गर्नुहोस्; पूजनीय तरवार सधैं हाम्रो सहायतामा आउन सक्छ; खालसालाई सधैं सम्मान होस्; भन्नुहोस्, हे गुरु!

ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਕੇਸ ਦਾਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਵਿਸਾਹ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਦਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੇ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!!!

ਸਿਖਹਰੂਲਾਇ ਸਿਖ ਧਰਮਕੋ ਦਾਨ, ਲਾਮੋ ਕਪਾਲਕੋ ਦਾਨ, ਸਿਖ ਧਰਮਕੋ ਦਾਨ, ਈਸ਼ਵਰੀਯ ਜ਼ਾਨਕੋ ਦਾਨ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਕੋ ਦਾਨ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਕੋ ਦਾਨ ਰ ਨਾਮਕੋ ਸਬੈਭਨ੍ਦਾ ਠੁਲੋ ਤਪਹਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਗਰੁਨੁਹੋਸ੍। ਹੇ ਭਗਵਾਨ੍! ਰਾਗ-ਰਾਗੀ, ਹਵੇਲੀ ਰ ਝਨ੍ਡਾ ਲਾਮੋ ਸਮਧਸਮ੍ਯ ਜਿਠਨ੍; ਸਤ੍ਯ ਸਠੈਂ ਵਿਜਧੀ ਹੋਸ੍; ਬੋਲੋ, ਵਾਹੇ ਗੁਰੁ!

ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ।

ਸਭੈ ਸਿਖਹਰੂਕੋ ਹ੍ਰਦਯ ਵਿਨਮ ਹੋਸ੍ ਰ ਤਨੀਹਰੂਕੋ ਜ਼ਾਨ ਤਚ ਹੋਸ੍; ਹੇ ਪ੍ਰਮੁ! ਤਿਮੀ ਜ਼ਾਨਕਾ ਰਖਕ ਹੈ।

**ਹੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ, ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੇ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ, ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ!
ਆਪ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ.....ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ।**

ਹੇ ਸਾँਚੋ ਰਾਜਾ, ਹੇ ਗੁਰੂ! ਤਪਾईਂ ਨਮ ਮਾਨਿਸਕਾ ਗਰ੍ਵ, ਅਸਹਾਯਕਾ ਸ਼ਕਿਤ, ਆਸ਼੍ਰਯਹੀਨਕਾ ਆਸ਼੍ਰਯ ਹੁਨੁਹੁ-ਚ, ਹਾਮੀ ਵਿਨਮ੍ਰਤਾਪੂਰ੍ਵਕ ਤਪਾईਂਕੋ ਤਪਸ੍ਥਿਤਿਮਾ ਪ੍ਰਾਰ੍ਥਨਾ ਗਰ੍ਦਓਂ..... (ਯਹਾँ ਗਰਿਏਕੋ ਅਕਸਰ ਵਾ ਪ੍ਰਾਰ੍ਥਨਾਲਾई ਪ੍ਰਤਿਸ੍ਥਾਪਨ ਗਰ੍ਨੁਹੋਸ੍)।

ਅੱਖਰ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਮਾਫ ਕਰਨੀ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸ ਕਰਨੇ।

ਕ੍ਰਪਯਾ ਮਾਥਿਕੋ ਪ੍ਰਾਰ੍ਥਨਾ ਪਫ੍ਨਾਲੇ ਹਾਮ੍ਰਾ ਗਲਤੀ ਰ ਕਮਜੋਰੀਹਰੂਲਾई ਕ੍ਸਮਾ ਗਰ੍ਨੁਹੋਸ੍। ਕ੍ਰਪਯਾ ਸਭੈਕਾ ਤਦ੍ਵੇਸ਼ਯਹਰੂ ਪੂਰਾ ਗਰ੍ਨੁਹੋਸ੍।

**ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤਆਵੇ। ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ
ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।**

ਮਲਾई ਸਾँਚੋ ਭਕ੍ਤਹਰੂਸੰਗ ਮੇਟਾਤਨੇ ਕ੍ਰਪਾ ਗਰ੍ਨੁਹੋਸ੍ ਜਸਭਾਟ ਹਾਮੀ ਤਪਾईਂਕੋ ਨਾਮ ਸਮਰ੍ਯ ਗਰ੍ਨ ਰ ਧ੍ਯਾਨ ਗਰ੍ਨ ਸਕਓਂ। ਹੇ ਭਗਵਾਨ! ਸਾँਚੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਕੋ ਮਾਧ੍ਯਮਭਾਟ, ਤਪਾईਂਕੋ ਨਾਮ ਤਚ ਹੁਨ ਸਕਦਓ, ਅਨਿ ਤਪਾईਂਕੋ ਙ੍ਚ੍ਛਾਅਨੁਸਾਰ ਸਭੈ ਸਮ੍ਰਫ੍ ਹੁਨ ਸਕਦਓ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

ਖਾਲਸਾ ਈਸ਼੍ਵਰਕੋ ਹੋ; ਸਭੈ ਵਿਜਯ ਪ੍ਰਮੁਕੋ ਵਿਜਯ ਹੋ।

यात्रा का लागि दर्शन

सिख धर्मको दर्शनशास्त्रको विशेषता आध्यात्मिक तथा भौतिक संसारको लागि तर्क, व्यापकता तथा "तामझामरहित" दृष्टिकोणको हो। यसको धर्मशास्त्र सरलताद्वारा चिह्नित छ। सिख नैतिकतामा, एक व्यक्तिको आफूप्रतिको कर्तव्य र समाजप्रतिको कर्तव्य (संगत) बीच कुनै द्वन्द्व छैन।

सिख धर्म लगभग ५०० वर्ष पहिले गुरु नानकद्वारा स्थापित सबैभन्दा कम्ति उमेरको विश्व धर्म हो। यसले ब्रह्माण्डको एकजना सर्वोच्च अस्तित्व तथा सृष्टिकर्ता (वाहेगुरु) मा गरिने विश्वासलाई जोड दिन्छ। यसले अनन्त आनन्दको लागि सरल प्रत्यक्ष मार्ग प्रदान गर्दछ अनि प्रेम र विश्वव्यापी भ्रातृत्वको सन्देश फैलाउँछ। सिख धर्म एकेश्वरवादी आस्था है अनि भगवानलाई एक मात्र व्यक्तिको रूपमा चिन्दछ जो समय वा स्थानको सीमितताको अधीनमा हुनुहुन्न।

सिख धर्मले विश्वास गर्दछ कि एक मात्र ईश्वर हुनुहुन्छ, जो सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता, विनाशक हुनुहुन्छ अनि मानव रूप लिनुहुन्न। सिख धर्ममा अवतारको सिद्धान्तको कुनै स्थान छैन। यसले देवी-देवता र अन्य देवी-देवताहरूलाई कुनै मूल्य दिँदैन।

सिख धर्ममा नैतिकता र धर्म सँगसँगै चल्छन्। इमानदारी, करुणा, उदारता, धैर्य र नम्रता जस्ता गुणहरू प्रयास र मनको लगनशीलताले मात्र विकास गर्न सकिन्छ। हाम्रा महान् गुरुहरूको जीवन यस दिशामा प्रेरणाको स्रोत हो।

सिख धर्मले मानव जीवनको लक्ष्य जन्म र मृत्युको चक्रलाई तोडेर ईश्वरमा विलीन हुनु हो भनी सिकाउँछ। यो गुरुको उपदेश पालन गरेर, पवित्र नाम (नाम) मा ध्यान अनि सेवा गरेर र परोपकारको कार्य गरेर पूरा गर्न सकिन्छ।

नाम मार्गले भगवानको स्मरणका लागि दैनिक भक्तिमा जोड दिन्छ। मोक्ष प्राप्तिका लागि काम (इच्छा), क्रोध (क्रोध), लोभ (लोभ), मोह (सांसारिक मोह) र अहंकार (घमण्ड) गरी पाँच भावनालाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ। संघ रीतिरिवाज र व्रत, तीर्थयात्रा, शकुन र तपस्या जस्ता नियमित अभ्यासहरूलाई सिख धर्ममा अस्वीकार गरिएको छ। मानव जीवनको लक्ष्य ईश्वरमा विलीन हुनु हो र यो गुरु ग्रन्थ साहिबको उपदेशलाई अनुसरण गरेर पूरा हुन्छ। सिख धर्मले भक्ति मार्ग वा निष्ठा मार्गमा जोड दिन्छ। तथापि, यसले ज्ञान मार्ग (ज्ञानको मार्ग) र कर्म मार्ग (कार्य मार्ग) को महत्वलाई मान्यता दिन्छ। यसले आध्यात्मिक लक्ष्य हासिल गर्न ईश्वरको अनुग्रह प्राप्त गर्नुपर्ने आवश् यकतामा जोड दिन्छ।

सिख धर्म एक आधुनिक, तार्किक र व्यावहारिक धर्म हो। यसले सामान्य पारिवारिक जीवन (गृहस्थ) मोक्षको लागि कुनै बाधा होइन भन्ने विश्वास गर्दछ। मोक्ष प्राप्तिका लागि ब्रह्मचर्य वा संसारको त्याग आवश्यक छैन। सांसारिक रोगहरू र प्रलोभनहरूको बीचमा अलग रहन सम्भव

छ। एक भक्तले संसारमा बाँच्नु पर्छ र अझै पनि आफ्नो सिरलाई सामान्य तनाव तथा प्रलोभनबाट आफुलाई टाढा राख्नुपर्छ। ऊ एकजना विद्वान् सैनिक अनि भगवान्का लागि सन्त हुनुपर्छ।

सिख धर्म सम्पूर्ण विश्वको एक "धर्मनिरपेक्ष धर्म" हो र यसैले जाति, सम्प्रदाय, वंश वा लिंगको आधारमा सबै भेदभावलाई अमान्य गर्दछ। यसले विश्वास गर्दछ कि भगवानको नजरमा सबै मानिस समान छन्। गुरुहरूले महिलाको समानतामा जोड दिए र कन्या भ्रूण हत्या र सती प्रथालाई अस्वीकार गरे। उनले सक्रिय रूपमा विधवा पुनर्विवाहलाई बढावा दिए र पर्दा प्रथा (महिलाहरू पर्दा लगाउने) लाई अस्वीकार गरे। भगवानमा मन केन्द्रित गर्नका लागि पवित्र नाम (नाम) को ध्यान गर्नु पर्दछ अनि सेवा र परोपकारको कार्य गर्नु पर्दछ। भीख मागेर वा बेइमानी गरेर होइन, इमानदारीपूर्वक काम गरेर जीविकोपार्जन गर्नु सम्मानजनक मानिन्छ। अरूसँग साझेदारी गर्नु पनि सामाजिक जिम्मेवारी हो। उक्त व्यक्तिले दशवन्ध (आफ्नो कमाइको १० प्रतिशत) मार्फत खाँचोमा परेकाहरूलाई सहयोग गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। सेवा, सामुदायिक सेवा पनि सिख धर्मको अभिन्न अङ्ग हो। सबै धर्मका मानिसहरूका लागि खुला प्रत्येक गुरुद्वारामा पाइने निःशुल्क सामुदायिक भान्सा (लंगर) यस सामुदायिक सेवाको अभिव्यक्ति हो।

सिख धर्मले आशावाद र आशाको वकालत गर्दछ। यसले निराशावादको विचारधारालाई स्वीकार गर्दैन।

गुरुहरूले यो जीवनको एउटा उद्देश्य र लक्ष्य छ भन्ने विश्वास गर्थे। यसले आत्मज्ञान र ईश्वरको प्राप्तिको अवसर प्रदान गर्दछ। यसबाहेक, मानिस आफ्ना कार्यहरूको लागि आफै जिम्मेवार छ। उसले आफ्नो कार्यको परिणामबाट उन्मुक्ति को दावा गर्न सक्दैन। त्यसैले उसले जे गर्छ त्यसमा धेरै होसियार हुनुपर्छ।

सिख ग्रन्थ, गुरु ग्रन्थ साहिब शाश्वत गुरु हो। यो एक मात्र धर्म हो जसले पवित्र पुस्तकलाई धार्मिक गुरुको दर्जा दिएको छ। सिख धर्ममा जीवित मानव गुरु (अवतार) को लागि कुनै स्थान छैन।

महिलाहरू को भूमिका

सिख धर्मका सिद्धान्तहरूमा भनिएको छ कि महिलाहरूको आत्मा पुरुषसहर समान हुन्छ र उनीहरूलाई आफ्नो आध्यात्मिकता विकास गर्ने समान अधिकार छ। उनीहरूले धार्मिक जमघटको नेतृत्व गर्न सक्छन्, अखण्ड पथ (पवित्र शास्त्रहरूको निरन्तर पाठ) मा भाग लिन सक्छन्, किर्तन (भजनहरूको सामूहिक गायन) गर्न सक्छन्, ग्रन्थी (पुजारी) को रूपमा काम गर्न सक्छन्। उनीहरूले सबै धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक र धर्मनिरपेक्ष गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्दछन्। सिख धर्म पुरुष र महिलालाई समानता प्रदान गर्ने पहिलो प्रमुख विश्व धर्म थियो। गुरु नानकले लैङ्गिक समानताको उपदेश दिए अनि उनलाई अनुसरण गर्ने गुरुहरूले महिलाहरूलाई सिख पूजा र अभ्यासका सबै गतिविधिहरूमा पूर्ण भाग लिन प्रोत्साहित गरे।

गुरु ग्रन्थ साहिबमा भनिएको छ

"महिला र पुरुष, सबै भगवानद्वारा सृष्टि गरिएका हुन्। यो भगवानको खेल हो। तपाईंका सबै रचनाहरू राम्रा र शुद्ध छन्, नानक भन्छन्।- गुरु ग्रन्थ, पृष्ठ ३०४

सिख इतिहासले पुरुषको सेवा, भक्ति, बलिदान अनि बहादुरीमा महिलाको भूमिकालाई समान रूपमा चित्रण गरेको छ। सिख परम्परामा महिलाको नैतिक गरिमा, सेवा र आत्मबलिदानका धेरै उदाहरणहरू लेखिएका छन्।

सिख धर्मका अनुसार पुरुष र महिला एउटै सिक्काका दुई पक्ष हुन्। अन्तरसम्बन्ध र अन्योन्याश्रितताको प्रणालीमा जहाँ पुरुष महिलाबाट जन्मन्छ, र महिला पुरुषको बीजबाट जन्मन्छ। सिख धर्मअनुसार पुरुषले महिला बिना आफ्नो जीवनमा सुरक्षित र पूर्ण महसुस गर्न सक्दैन, र पुरुषको सफलता उनीसँग आफ्नो जीवन साझा गर्ने महिलाको प्रेम र समर्थनसँग सम्बन्धित छ, र यसको विपरीत। गुरु नानकले भनेका छन्: "[यी] एक महिला हुन् जसले दौड जारी राखिन्छन्" र हामीले "महिलालाई श्रापित र अभियुक्तको रूपमा मान्नुपर्दैन, [जब] महिलाबाट नेता र राजा जन्मन्छन्।" एस जि जि एस पृष्ठ ४७३।

उद्धार: उठाउनु पर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने धर्मले महिलाहरूलाई मुक्ति प्राप्त गर्न, भगवानको प्राप्ति, वा सर्वोच्च आध्यात्मिक क्षेत्र प्राप्त गर्न सक्षम ठान्छ। यो गुरु ग्रन्थ साहिबमा भनिएको छ,

"भगवान् सबै प्राणीहरूमा सर्वव्यापी छन्, भगवान सबै रूपहरूमा सर्वव्यापी छन्, पुरुष र महिला" (गुरु ग्रन्थ साहिब, पृष्ठ ६०५)।

गुरु ग्रन्थ साहिबको माथिको कथन अनुसार, भगवानको प्रकाश दुवै लिङ्गसँग समान रूपमा बस्छ। तसर्थ, पुरुष र महिला दुवैले गुरुको शिक्षालाई पछ्याएर समान रूपमा मोक्ष प्राप्त गर्न सक्छन्। गुरु ग्रन्थ साहिबको माथिको कथन अनुसार, भगवानको प्रकाश दुवै लिङ्गसँग समान

रूपमा बस्छ। तसर्थ, पुरुष र महिला दुवैले गुरुको शिक्षालाई पछ्याएर समान रूपमा मोक्ष प्राप्त गर्न सकछन्।

"पहिले गुरुले स्त्रीलाई पुरुषको बराबरमा राखे... स्त्री पुरुषका लागि बाधा थिएन, तर भगवानको सेवा गर्न र मोक्ष प्राप्त गर्नमा सहभागी थियो।"

विवाह: गुरु नानक देवले गृहस्थ जीवनमा ब्रह्मचर्य र त्यागको सट्टा पति र पत्नी समान भागिदार भएर दुवैले ईश्वर ध्यान गर्ने आदेश दिएका छन्। पवित्र पदहरूमा, घरेलु आनन्दलाई पोषित आदर्शको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ र विवाहले भगवान्प्रतिको प्रेमको अभिव्यक्तिका लागि निरन्तर रूपक प्रदान गरेको छ।

" एकजना महिला, आफ्नो माता-पिताका घरमा प्यारी हुन्छे, जसलाई उसको ममाता अनि पिताले धेरै माया गर्छन्। आफ्नो ससुरालीमा, ऊ परिवारको स्तम्भ हुँदछे, उनीहरू असल भाग्यको दायित्व हुन्छे... आध्यात्मिक ज्ञान एवम् मोक्षमा भागिदारी अनि महान गुणसम्पन्न, एकजना महिला, पुरुषका आधा हिस्सा, उलाई मुक्तिको द्वारसम्म लँदछे।(वारन, वि. १६)

समान स्थिति: पुरुष एनि स्त्रीहरूका माझ समान स्थिति सुनिश्चित गर्नका लागि, गुरुहरूले दीक्षा, निर्देश वा संगत(पवित्र फेलोसिप) अनि पंगत(एकसाथ भोजन गर्नु)जस्ता क्रियाकलापहरूमा लिडबिच कुनै भेदभाव गरेका छैनन्। सरूप दास भल्लाका अनुसार महिमा प्रकाश, गुरु अमर दासले महिलाहरूले गलाउँने घुडघाटको प्रयोगको विरोध गरे। उनले केही समुदायहरूको निरीक्षण गर्न चेलाहरूमध्ये महिलाहरूलाई नियुक्त गरे र सतीको अभ्यासको विरुद्धमा प्रचार गरे। सिख इतिहासमा धेरै महिलाहरूको नाम अन्तर्भुक्त छन्, जस्तै माता गुजरी माई भागो, माता सुन्दरी, रानी साहिब कौर, रानी सदा कौर, अनि महारानी जिन्द कौर, जसले आफ्नो समयका घटनाहरूमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका थिए।

शिक्षा: सिख धर्ममा शिक्षालाई धेरै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यो कसैको पनि सफलताको कुञ्जी हो। यो व्यक्तिगत विकासको प्रक्रिया हो र त्यसैले तेस्रो गुरुले धेरै विद्यालयहरू स्थापना गरे। यो गुरु ग्रन्थ साहिबमा भनिएको छ कि,

"सबै दिव्य ज्ञान गुरुको माध्यमबाट प्राप्त गरिन्छ"(गुरु ग्रन्थ साहिब, पृष्ठ ८३१)।

सबैका लागि शिक्षा आवश्यक छ अनि सबैलाई श्रेष्ठ बनाउने काम गर्न पर्दछ। तेस्रो गुरुद्वारा पठाइएका सिख धर्मप्रचारकहरूमध्ये ५२ जना महिला थिए। सिख महिलाको भूमिका र स्थितिमा डा मोहिन्दर कौर गिल लेखिछन्, "गुरु अमर दासलाई विश्वास थियो कि कुनै पनि शिक्षाले तबसम्म जड लगाउन सक्दैन जबसम्म यसलाई महिलाहरूले स्वीकार गर्दैनन्।"

कपडों पर प्रतिबंध: महिलाओं को घूंघट न पहनने की आवश्यकता के अतिरिक्त, सिख धर्म परिधान संहिता के संबंध में एक सरल लेकिन बहुत महत्वपूर्ण वर्णन करता है। यह लिंग की परवाह किए बिना सभी सिखों पर लागू होता है। गुरु ग्रंथ साहिब में कहा गया है,

"उन कपड़ों को पहनने से बचें, जिनमें शरीर असहज हो और मन बुरे विचारों से भरा हो।"
एसजीजीएस, पृष्ठ 16

वस्त्रमाथि प्रतिबन्ध: महिलाहरूले घुड-घाट नलगाउनु पर्ने आवश्यकता बाहेक, सिख धर्मले परिधान संहिताको सरल तर धेरै महत्त्वपूर्ण विवरण गरेको छ। यो लिङ्गको पर्वाह नगरी सबै सिखहरूमा लागु हुन्छ। गरु गर्न्थ साहिबमा भनिएको छ कि,

" शरीरलाई असहज बनाउने र मनलाई नकारात्मक विचारहरूले भरिदिने लुगा लगाउनबाट जोगिनुहोस्। एसजिजिएस, पृष्ठ १६

यसरी, कस्तो प्रकारको लुगाले दिमागलाई नराम्रो विचारहरूले भरिदिन्छ र यसलाई बेवास्ता गर्नुपर्छ भनी सिखहरूले महसुस गर्नेछन्। सिख महिलाहरूले कृपाण (तरवार) र अन्यले आफ्नो रक्षा गर्ने अपेक्षा गरिन्छ, यो महिलाहरूका लागि अद्वितीय हो किनकि महिलाहरूले आफ्नो सुरक्षा गर्ने अपेक्षा गरिएको र शारीरिक सुरक्षाका लागि पुरुषहरूमा निर्भर हुने अपेक्षा नगरिएको इतिहासमा यो पहिलो पटक हो।

SGGS उद्धरण: गुरु नानक भन्नुहुन्छ, "पृथ्वी र आकाशमा, म अरू कोही देखिदैन। सबै महिला र पुरुषहरूमा, उहाँको ज्योति चम्किरहेको छ। "Sgs पृष्ठ २२३। स्त्रीबाट, पुरुष जन्मन्छ; पुरुष महिलाभित्र गर्भधारण हुन्छ; ऊ सङ्लग्न हुन्छ र स्त्रीसँग विवाहित हुन्छ। महिला उनको साथी बन्छे, नारीको माध्यमबाट भावी पिढीले जन्म लिँदछ। जब उसको स्त्री मर्दछे, उसको एको स्त्री खोज्दछ; स्त्रीका लागि ऊ बाध्य छ। तब उसलाई किन नराम्रो भन्नु? उसैबाट राजा उत्पन्न हुँदछ। स्त्रीबाट स्त्रीको जन्म हुँदछ; स्त्रीबिना कोही पनि हुँदैन। एसजीजीएस पृष्ठ 473

दाइजोको सम्बन्धमा: " हे मेरो प्रभु, मलाई आफ्नो माम मेरो विवाहको उपहार अनि दाइजोको रूपमा दिनुहोस्।" श्री गुरु राम दास जी, पृष्ठ ७८, एसजीजीएस की पंक्ति १८

पर्दा प्रथाको विषयमा: "पर्ख, पर्ख, हे दुलही-आफ्नो अनुहार पर्दाले नढाक। अन्त्यमा, यसले तपाईंलाई आधा आवरण पनि दिँदैन। " अन्त्यमा, यसले तपाईंलाई आधा आवरण पनि दिँदैन। " तपाईंको अगाडि आफ्नो अनुहार ढाक्नेहरूको अनुसरण गर्नुहोस्। अनुहार ढाक्ने एक मात्र सद्गुण यो हो कि केही दिनका लागि मानिसहरूले भन्नेछन्, "कस्तो सद्गुणी दुलही आएको छ।" तपाईंको यो पर्दा तब मात्र साँचो हुनेछ जब तपाईं भगवान्को महिमा गर्नुहुन्छ, नाचुहुन्छ र गाउँनुहुन्छ। - पृष्ठ ४८४, **SGGS**

महिलाहरू र वास्तवमा सबै आत्माहरूलाई आध्यात्मिक जीवन बिताउन कडा रूपमा प्रोत्साहित गरिएको थियो: "आउनुहोस्, मेरा प्रिय दिदीबहिनीहरू तथा आध्यात्मिक साथीहरू, मलाई आफ्नो आलिङ्गनमा कसेर अँगालो मारुहोस्। सँगै सामेल हुनुहोस्, र आफ्ना सर्वशक्तिमान पति भगवान्का कथाहरू बताउनुहोस्। "-गुरु नानक, एसजिजिएस पृष्ठ १७,।

"साथीहरू, अन्य सबै लुगाहरूले सुखलाई नष्ट गरिदिन्छ, अङ्गहरूमा लगाएका कुराले दुखाइ निम्त्याउँछ, र गलत सोचाइले दिमाग भरिदिन्छ।" - एसजिजिएस पृष्ठ १६

पगडी को महत्त्व

सिक्खको एउटा अभिन्न अङ्ग पगडी हो। सिक्खहरूले लगभग 1500 देखि र सिक्ख धर्मका संस्थापक गुरु नानकको समयदेखि पगडी लगाई आएका छन्।

पगडी वा "पगडी" लाई प्रायः "पग" वा "दस्तर" मा संक्षेप गरिन्छ, एउटै कपडाका लागि विभिन्न भाषाहरू फरक शब्दहरू भएका छन्। यी सबै शब्दहरूले पुरुष र महिला दुवैले आफ्नो टाउको ढाक्न लगाउने कपडालाई जनाउँछ। यो लामो स्कार्फ वा कहिलेकाहीं भित्री "टोपी" वा पट्काजस्तै टाउको वरिपरि लपेटिने कपडाको टुक्रा हो। परम्परागत रूपमा भारतमा, समाजका उच्च दर्जाका पुरुषहरूले मात्र पगडी लगाउँथे; निम्न हैसियत वा निम्न जातका पुरुषहरूलाई पगडी लगाउने अनुमति थिएन।

यद्यपि यो गुरु गोविन्द सिंह जीद्वारा नकाटिएको कपाल राख्न अनिवार्य गरिएको थियो, जुन पाँच के वा आस्थाका पाँच लेखहरूमध्ये एक थियो, यो लामो समयदेखि सन् १४६९ मा सिक्ख धर्मको स्थापनादेखि नै सिक्ख धर्मसँग सम्बन्धित छ। सिक्ख धर्म संसारको एक मात्र धर्म हो। जसमा सबै वयस्क पुरुषका लागि पगडी लगाउनु अनिवार्य छ। पश्चिमी देशहरूमा पगडी लगाउने अधिकांश मानिसहरू सिक्ख हुन्। सिक्ख पगडीलाई दस्तार पनि भनिन्छ। दस्तार एउटा फारसी शब्द हो। यसको अर्थ ह्यान्ड अफ गड' हो जसको अर्थ उहाँको आशीर्वाद हो।

सिक्खहरू आफ्ना धेरै र विशिष्ट पगडीहरूका लागि प्रसिद्ध छन्। परम्परागत रूपमा, पगडीले सम्मानको प्रतिनिधित्व गर्दछ, र लामो समयदेखि कुलीन वर्गका लागि मात्र आरक्षित वस्तु रहेको छ। भारतको मुगल शासनको समयमा, मुसलमानहरूलाई मात्र पगडी लगाउने अनुमति थियो। सबै गैर-मुस्लिमहरूलाई पगडी लगाउन कडा प्रतिबन्ध लगाइएको थियो।

गुरु गोविन्द सिंह जीले आफ्ना सबै सिक्खहरूलाई मुगलहरूको यस चुनौतीलाई बेवास्ता गर्दै पगडी लगाउन आग्रह गर्नुभयो। उहाँले आफ्ना खालसा अनुयायीहरूका लागि तयार गरेका उच्च नैतिक स्तरहरूको मान्यताका लागि यो लगाउनुपर्ने थियो। उहाँ आफ्नो खालसा अद्वितीय र "बाँकी संसारबाट अलग रहन" दृढ हुन चाहनुहुन्थ्यो। उहाँ उनीहरूले सिक्ख गुरुहरूले तय गरेको अनौठो मार्ग अनुसरण गर्न चाहनुहुन्थ्यो। यसरी, एक पगडीधारी सिक्ख सधैं भीडबाट अलग खडा हुन्छ, गुरुको अभिप्राय जस्तै; किनकि उनी आफ्ना 'सन्त-सैनिकहरू' लाई सजिलै चिन्न मात्र नभई सजिलै फेला पार्न पनि चाहनुहुन्थ्यो।

एकजना सिक्ख पुरुष वा महिलाले पगडी लगाउँदा यो पगडी केवल एउटा फिता रहँदैन; किन कि यो शिक्ख शिरसँग एकात्म हुँदछ। सिक्खहरूले लगाउने आस्थाका अन्य चार वस्तुहरूसँगै पगडीको ठुलो आध्यात्मिक र लौकिक महत्त्व छ। जबकि त्यहाँ पगडी लगाउनसँग सम्बन्धित धेरै प्रतीकहरू छन्-स्वतन्त्रता, समर्पण, आत्मसम्मान, साहस, र धर्मनिष्ठा, तर! सिक्खहरूले पगडी लगाउने मुख्य कारण आफ्ना संस्थापकप्रति उनीहरूको प्रेम, आज्ञाकारिता र सम्मान देखाउनु हो।

माथिको मुख्य अंशमा भनिएका शब्दहरू अरू कसैद्वारा प्रतिस्थापन गर्न आवश्यक छ।
'कारण' हुन सक्छ

"पगडी हाम्रा गुरुले हामीलाई दिनुभएको उपहार हो। यसरी नै हामी आफूलाई सिंह र कौरको रूपमा मुकुट लगाउँछौं जसले हाम्रो आफ्नै उच्च चेतनाप्रति हाम्रो प्रतिबद्धतालाई स्थापित गर्दछ। पुरुष र महिलाका लागि समान रूपमा, यो अनुमानित पहिचानले पहिचान, सभ्यता र विशिष्टता व्यक्त गर्दछ। यो अरूका लागि हामी अनन्तको छविमा बाँचिरहेका छौं भन्ने एउटा सङ्केत हो र सबैको सेवा गर्नाका लागि समर्पित छौं। पगडीले पूर्ण प्रतिबद्धता बाहेक अरू केही देखाउँदैन। जब तपाईं आफ्नो पगडी बाँधेर सबैभन्दा अलग हुन छनौट गर्नुहुन्छ, तब तपाईं निडर भएर एक्लो रूपमा खडा हुनुहुनेछ। छ अर्ब मानिसबाट अलग उभिएको व्यक्ति। यो सबैभन्दा उत्कृष्ट काम हो। "(सिखनेटबाट उद्धृत)

विनम्रता तपाईं को यात्रा को मुख्य सार हो

नम्रता सिख धर्मको एक महत्त्वपूर्ण दृष्टिकोण हो। यस अनुसार सिखहरूले विनम्रतापूर्वक भगवानको अगाडि प्रणाम गर्नुपर्छ। नम्रता वा नम्रता पञ्जाबी भाषामा सँगसँगैका शब्दहरू हुन्। नम्रता एउटा गुण हो जुन गुरुबाणीमा उत्साहपूर्वक प्रचार गरिएको छ। यस पञ्जाबी शब्दको अनुवाद "नम्रता", "उदारता" वा "विनम्रता" हो। एक मानिस जसको दिमाग अरूभन्दा राम्रो वा बढी महत्त्वपूर्ण छ भन्ने विचारबाट विचलित हुँदैन।

समस्या क्षेत्र- उपरोक्त वाक्य सही छैन- उपरोक्त वाक्य पूर्ण छैन

यो सबै मानवको पोषणको लागि एउटा महत्त्वपूर्ण गुण हो अनि एकजना सिखको मानसिकताको एउटा अनिवार्य हिस्सा हो तथा यो गुण सधैं सिखमा हुनुपर्दछ। सिख शस्त्रागारमा अन्य चार गुणहरू छन्: सत्य (सत), सन्तुष्टि (सन्तोख), करुणा (दया) र प्रेम (प्रेम)।

यी पाँच गुणहरू एकजना सिखका लागि आवश्यक हुन्छन् तथा यी गुणहरू आत्मसात गर्न र तिनीहरूलाई आफ्नो व्यक्तित्वको एक अंश बनाउनका लागि गुरबानीको ध्यान र पाठ गर्नु उसको कर्तव्य हो।

गुरबानीले हामीलाई के बताउँछ:

"नम्रताको फल भनेको सहज ज्ञानबाट प्राप्त शान्ति र आनन्द हो। नम्रताका साथ उनीहरूले उत्कृष्टताको खजाना भगवानको ध्यान गर्न जारी राख्छन्। भगवानसँग परिचित प्राणी नम्रतामा डुबेको हुन्छ। जसको हृदय दया र नम्रतामा स्थिर हुन्छ। सिख धर्मले नम्रतालाई भगवानको सामु भिक्षा माग्ने पात्रको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ।

गुरु नानक, सिख धर्मका गुरु:

"आफ्नो हृदयमा प्रेम र नम्रताका साथ सुत्रुहोस् अनि विश्वास गर्नुहोस्, तपाईंभित्रको पवित्र मन्दिरमा भगवानको नाममा आफूलाई शुद्ध गर्नुहोस्।" - एसजिजिएस पृष्ठ ४

"सन्तुष्टिलाई आफ्नो कानको औँठी बनाउनुहोस्, नम्रतालाई आफ्नो भिक्षापात्र बनाउनुहोस्, र ध्यानलाई आफ्नो शरीरको भस्म बनाउनुहोस्।" - एसजिजिएस पृष्ठ ६।

"नम्रताको क्षेत्रमा, शब्द सौन्दर्य हो। अतुलनीय सौन्दर्यका सिर्जना गरिएका रूपहरू छन्।

"SGGS पृष्ठ ८

"नम्रता, उदारता र अन्तर्ज्ञान मेरो सासु र ससुरा हुन्" - एसजिजिएस पृष्ठ १५२

आध्यात्मिकतातर्फ को यात्रा

गुरु ग्रन्थ साहिब एक शाश्वत जीवित गुरु हो, जो सिख गुरुहरू, हिन्दू र मुस्लिम सन्तहरूको काव्य रचना हो। यो सङ्ग्रह उनका माध्यमबाट सम्पूर्ण मानवजातिका लागि भगवान् ले दिनुभएको उपहार हो। गुरु ग्रन्थ साहिबको दर्शन कुनै पनि प्रकारको उत्पीडन बिना ईश्वरीय न्यायमा आधारित समाजको हो। यो ग्रन्थले हिन्दू धर्म र इस्लामका धर्मग्रन्थहरूलाई स्वीकार र सम्मान गर्दछ, तर यसले यी धर्महरू मध्ये कुनैसँग नैतिक सद्भाव प्रतिबिम्बित गर्दैन। गुरु ग्रन्थ साहिबमा, महिलाहरूलाई पुरुषको बराबर भूमिकासँगै उच्च सम्मान दिइएको छ। महिलाहरूमा पुरुषहरूमा जस्तै आत्मा हुन्छ अनि यसैले मुक्ति प्राप्त गर्ने समान अवसरका साथ उच्च स्तरको आध्यात्मिकता प्राप्त गर्ने समान अधिकार हुन्छ। महिलाहरूले प्रमुख धार्मिक अनुष्ठानसहित सम्पूर्ण धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक तथा धर्मनिरपेक्ष गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्छन्।

सिख धर्मले समानता, सामाजिक न्याय, मानवताको सेवा र अन्य धर्महरूप्रति सहिष्णुताको वकालत गर्दछ। दैनिक जीवनमा करुणा, इमानदारी, नम्रता र उदारताको आदर्शहरूको अभ्यास गर्दै सिख धर्मको आवश्यक सन्देश भन्नेको सधैं भगवान्प्रतिको आध्यात्मिक भक्ति र श्रद्धा हो। सिख धर्मका तीन आधारभूत सिद्धान्तहरू ध्यान अनि भगवान्लाई स्मरण गर्नु, इमानदारीपूर्वक बाँच्नका लागि काम गर्नु र अरूसँग बाँड्नु हुन्।

आत्माका लागि यस आध्यात्मिक यात्रामा जाने प्रयास गरेकोमा बधाई। अनुवाद कहिल्यै पनि मूलसँग नजिक हुन सक्दैन, विशेष गरी जब सम्पूर्ण गुरु ग्रन्थ साहिब पद्यमा छ र रूपकहरूको प्रयोगले कार्यलाई अत्यन्त गाह्रो बनाउँछ। कृपया तिनीहरूलाई शाब्दिक रूपमा नपढ्नुहोस् तर तिनीहरूको अन्तर्निहित सन्देश बुझ्नुहोस्। भगवान् एक हुनुहुन्छ र उहाँसँगको मिलन मानव जीवनको लक्ष्य हो भन्ने तथ्यमा ध्यान केन्द्रित गरिएको छ।

यो काम वर्षौंदेखि धेरै स्वयंसेवकहरूले गरेका छन्, जसले गर्दा ईश्वरीय सन्देश तपाईंलाई तपाईंको भाषामा पुग्न सकोस्। यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया walnut@gmail.comमा इमेल गर्न नहिचकिचाउनुहोस् अनि हामी यस यात्रामा तपाईंसँग सामेल हुन चाहन्छौं।