

ओंकार सतिगुर प्रसादि।।

अनिक उपावी रोगु न जाइ ॥  
रोगु मिटै हरि अउखधु लाइ ॥

# गाइड



सरब रोग का अउखधु नामु मिशन

कोठी नं: 519, सैक्टर 10 - डी, चंडीगढ़ - 160011

दूरभाष : (0172) 2741957

ओंकार सतिगुर प्रसादि॥

## Guide

(Healing through Divine Name, Gurbani & Faith)

*All rights reserved by the publisher.*

1st Edition	2000 Copies
2nd Edition	3000 Copies
3rd Edition	5000 Copies
4th Edition	5000 Copies

*Published by :*  
Sarab Rog Ka Aukhad Naam Mission,  
519, Sector 10-D,  
Chandigarh-160011.

*Printed at :*  
Harjit Printing Press.  
S.C.F. 83, Phase 5, S.A.S. Nagar (Mohali.)  
Ph. : 0172-2226297, 5098297

ओंकार सतिगुर प्रसादि॥

## विषय सूची

पैरा नं:	विषय	पष्ठ संख्या
1.	मूल विचार	1
2.	रोगों के मूल कारण और उपाय	3
	आव यकता से अधिक और अहितकारी खुराक - न ॥	4
	बहुत नींद	5
	चिन्ता, बेचैनी और तनाव	6
	दुःख को ई वर की कपा समझ कर मानना	11
	निन्दा और चुगली	15
3.	अमूल्य गुण	34
4.	नाम दवाई के मुख्य अंग - नाम जपना	35
	नाम जपने की विधि	36
	नाम जपने के लाभ	41
	भरोसा	43
5.	नाम दवाई और दवाइयों	57
6.	नाम दवाई की विशेषता और उपयोगिता	58
7.	नाम दवाई के प्रयोग की युक्ति	59
8.	ज़रूरी नोट	60
9.	बाणी - गुरु	61
10.	नाम दवाई द्वारा रोग निवृत्ति तथा गुरमति	61
11.	रोग स्वप्न में भी नहीं	62
12.	फिर गुरु साहिबान पर दुःख क्यों आये?	63
13.	मूल मंत्र और सत्य ाब्द	65
14.	श्री गुरु अमरदास नाम सिमरन तथा स्वास्थ्य केन्द्र खीरावाली (ज़िला कपूरथला)	80

ओंकार सतिगुर प्रसादि॥

संपर्क और गाइड के लिए :

- डॉ. बलवंत सिंह  
110-ए माडल हा स,  
लुधियाना।  
दूरभाष : 0161-2410646,  
2433241
- स: जगरूप सिंह  
मकान नं: 7244, भठिंडा रोड,  
मुक्तसर।  
दूरभाष : 01633-265872
- स: अवतार सिंह आहलूवालिया  
मकान नं: 472, सैक्टर 37,  
नोयडा।  
दूरभाष : 0120-2431048
- स: द न्न सिंह बी  
मकान नं: 109, अरबन एसटेट,  
फेज़ 1, जालन्धर।  
दूरभाष : 0181-2481756
- स: बलवंत सिंह  
मकान नं: 802, निसर्ग बिल्डिंग,  
पाली हिल, बांदरा, मुम्बई।  
दूरभाष : 022-26464417
- डॉ. महिन्द्र सिंह चुघ  
मकान नं: 12, राजबाहा रोड,  
पटियाला।  
दूरभाष : 0175-2219000
- स: राम सिंह  
बी-4, 444, मजैस्टिक रोड,  
मोगा। दूरभाष: 01636-223367
- स: मनमोहन सिंह  
नोयडा।  
दूरभाष : 0120-5311699
- स: प्रकाश सिंह  
नागपुर।  
दूरभाष : 0712-2591493  
मो: 09823018801
- करनल गुरदीप सिंह  
मकान नं: 3510, सैक्टर-71,  
मोहाली।  
दूरभाष : 0172-2270250
- श्रीमती गीला जैदवानी  
मकान नं: 333, सैक्टर 38-ए,  
चंडीगढ़।
- स: जगमोहन सिंह  
मकान नं: 172, सैक्टर 48-ए,  
चंडीगढ़।  
दूरभाष : 0172-2634262
- स: इन्द्रजीत सिंह  
मकान नं: 903, सैक्टर 16,  
पंचकूला।  
दूरभाष : 0172-2569254
- स: सुरिन्दर सिंह  
मकान नं: 291, फेस-9,  
मोहाली।  
दूरभाष : 0172-2232391

ओंकार सतिगुर प्रसादि॥

1

ओंकार सतिगुर प्रसादि॥

अनिक उपावी रोगु न जाइ ॥

रोगु मिटै हरि अखधु लाइ ॥

पाँचवें पात गह जी का अटल आदे। है कि जो रोग भिन्न-भिन्न उपायों और इलाजों से दूर नहीं होता - वह रोग पवित्र नाम की दवाई के प्रयोग से मिट जाता है।

1.1 जबकि केवल पावन नाम सभी रोगों (मानसिक, शारीरिक और अहंकार से उत्पन्न रोगों) की अचूक दवाई है :

सब रोग का अखधु नामु ॥ (पष्ठ 274)

1.2 जबकि केवल वाहिगुरु की बाणी पढ़ने, सुनने और गाने से सभी रोग मिट जाते हैं :

दूख रोग संताप उतरे सुणी सची बाणी ॥

(पष्ठ 922)

1.3 जबकि केवल भरोसा रखने से सारे रोग मिट जाते हैं :  
एक आस राखहु मन माहि ॥

सब रोग नानक मिटि जाहि ॥ (पष्ठ 288)

1.4 जबकि गुरबाणी में परिभाषित संत (कंचन काया और प्रसन्नचि।) के द न्न, संगति, स्पर्श तथा चरणों की धूल प्राप्त करने से दुःख और रोग मिट जाते हैं, यदि नाम गुरबाणी की रोग निवारण शक्ति में विश्वास रखने वाले गुरसिख की संगति में नाम

और गुरबाणी जपी, सुनी और गाई जाये। (यदि वह गुरसिख स्वयं रोगी है तो उसके रोग भी मिट जाते हैं)

1.5 जबकि रोगों को मुख्य रखकर अनुकूल व्यायाम या योगाभ्यास करने से बहुत सारे रोग कम या मिट जाते हैं।

1.6 जबकि रोगों को मुख्य रखकर अनुकूल और थोड़ी खुराक खाने से बहुत सारे रोग कम या मिट जाते हैं।

1.7 जबकि गुरुद्वारे में झाड़ू देने, बर्तन साफ करने आदि से भी रोग दूर हो जाते हैं। सार्वजनिक स्थानों की सेवा और परोपकार करने से रोग बढ़ने से रुक जाते हैं।

1.8 वह कौन-सा रोग है जो पवित्र नाम सच्ची बाणी, पूर्ण भरोसा, अनुकूल व्यायाम, उचित खुराक और सेवा तथा परोपकार से नहीं दूर होगा निस्सन्देह ऐसा रोग कोई नहीं है। जबकि यह विधि नाम, गुरबाणी, भरोसा, व्यायाम, खुराक, सेवा, दवाई और सर्जरी के साथ-साथ प्रयोग की जा सकती है, ऐसा करने से रोग निवृत्त और नियंत्रण और भी सरल हो जाता है। यदि रोग ऐसा है जो दवाइयों से दूर नहीं हो सकता, तो भी नाम रूपी दवाई से वह दूर हो जायेगा या कम से कम नियन्त्रण में आ जायेगा। जिस नाम के सहारे खण्ड और ब्रूण्ड गतिमान है, उस सर्वव्यापी नाम व्यक्ति के आगे रोग निवृत्त एक बहुत साधारण-सा खेल है। इसलिए नाम रूपी दवाई की अचूक व्यक्ति में पूर्ण भरोसा रखते हुए, इस विधि को दृढ़ विश्वास के साथ अपनाना है।

2. रोगों के मूल कारण और उपाय :-  
सतिगुरु जी का कथन है :

नाम अउखधु जिह रिदै हितावै ॥

ताहि रोगु सुपनै नही आवै ॥

हरि अउखधु सभ घट है भाई ॥

गुर पूरे बिनु बिधि न बनाई ॥

गुरि पूरे संजमु करि दीआ ॥

नानक तउ फिरि दूख न थीआ ॥ (पृष्ठ 259)

इस कथन से स्पष्ट है कि नाम रूपी दवाई जिसके दय को प्रिय लगने लग जाये, उसे स्वप्न में भी कोई रोग नहीं लग सकता। आयात्मिक मार्ग पर यह अवस्था हमारी मजिल है। नाम रूपी दवाई प्रत्येक व्यक्ति के भीतर है परन्तु यह गुरु जी के द्वारा बताई युक्ति के अनुसार ही उपलब्ध होती है। युक्ति के साथ-साथ गुरबाणी में दिये गये संयम का पालन करना भी जरूरी है। यदि सतिगुरु जी द्वारा दी गई युक्ति और संयम का पूरा पालन करते हुए नाम बाणी से जुड़े रहें तो हम अपनी मजिल अर्थात् दय में नाम के प्रति निरन्तर प्यार रखने की अवस्था की ओर बढ़ते जायेंगे। इस मार्ग पर चलने से सभी रोगों से छुटकारा मिल जायेगा। नीचे दिये गये रोगों के कारण तथा उपाय गुरबाणी में दी

गई युक्ति और संयम पर आधारित हैं :

2.1 कारण :- आव यकता से अधिक, अहितकारी, बहुत भारी और चटपटी खुराक, तेज-तेज खाना :

अधिक सुआद रोग अधिकाई

बिनु गुर सहजु न पाइआ ॥ (पष्ठ 1255)

उपाय :- खाने पीने की ओर पूरा यान देते हुए सादा, थोड़ा और धीरे-धीरे खाना। रीर की आव यकता के अनुसार और रोग निर्वान में सहायक खुराक का प्रयोग। यदि आव यकता हो तो खुराक के विशेषज्ञ (माहिर) की सलाह ली जा सकती है और प्राकृतिक चिकित्सा की खुराकों को आजमाया जा सकता है।

2.2 कारण :- नाना : राब और अन्य सारे नो, भाँग, अफीम, डोडे, तम्बाकू, जर्दा, नो की गोलियाँ आदि मन और तन में दोष उत्पन्न करते हैं। इसलिए देह आरोग्यता प्राप्त करने के लिए इनका पूर्ण त्याग करना चाहिए :

जितु पीतै मति दूरि होइ बरलु पवै विचि आइ॥

आपणा पराइआ न पछाणई खसमहु धके खाइ॥

जितु पीतै खसमु विसरै दरगह मिलै सजाइ॥

झूठा मटु मूलि न पीचई जे का पारि वसाइ॥

(पष्ठ 554)

उपाय :- सभी नानों का त्याग।

कारण :- बहुत नींद।

2.3 उपाय :- थोड़ा, परन्तु ज़रूरत के अनुसार सोना। गहरी नींद लगभग 3-4 घंटे के लिए आती है। आमतौर पर गहरी नींद के बाद स्वप्न अवस्था, फिर नींद, स्वप्न अवस्था, फिर नींद, यही च चलता रहता है। उम्र तो यह है कि गहरी नींद के बाद उठ जायें, नाम जपें और स्नान। अच्छा है कि के पी स्नान करके भजन बंदगी में जुट जायें। ज़रूरत के अनुसार और दिन में कार्य करने के लिए पूरी सावधानी और चुस्ती के लिए दोबारा सो सकते हैं। यदि यह नहीं हो सकता तो 4 से 6 घंटे की नींद के बाद ज़रूर उठ जाना चाहिए। यदि 10 बजे सोया जाये तो 4 बजे तो उठ जी ही जाना चाहिए। यान देने वाली बात यह है कि स्वप्नो से रोग बढ़ते हैं और मन-तन कमजोर हो जाते हैं। 'सुलप-सी निद्रा' सतिगुरु जी का आदेश है। परन्तु जागने में हठ नहीं करना और सोये रहने का आलस्य भी त्यागना है। इन मुख्य नियमों को यान में रखते हुए अपना सोने का समय निश्चित करना है। यह ज़रूरत के अनुसार अधिक या कम किया जा सकता है।

अल्प अहार सुलप सी निद्रा दया छिमा तन प्रीति॥

सील संतोख सदा निर बाहिबो हैवबो त्रिगुण अतीत॥

( अब्द हज़ारे पा: 10)

2.4 कारण :- डर

उपाय :- न डरना और न डराना :

भै काहू कउ देत नहि नहि भै मानत आनि ॥  
कहु नानक सुनि रे मना गिआनी ताहि बखानि॥

(पष्ठ 1427)

निरभउ जपै सगल भउ मिटै ॥ (पष्ठ 293)

डर-चिन्ता को दूर करने के बारे सुझाव आगे दिये गये हैं।

2.5 कारण :- चिन्ता, बेचैनी और तनाव में रहना।

उपाय :- यह स्पष्ट है कि डर, चिन्ता, बेचैनी और तनाव रोगों के मुख्य मूल कारण हैं। इसलिए स्वस्थ मन तन के लिए इन्हें काबू करना अत्यन्त ज़रूरी है। इन्हें काबू करने के लिए निम्नलिखित सुझावों पर विचार और व्यवहार करने की ज़रूरत है :

क. डर, चिन्ता, बेचैनी और तनाव मन तन को नष्ट कर देते हैं और रोगों के बड़े मूल कारण हैं। चिन्ता का रोग तो सभी को घुन की तरह खोखला कर देता है। इसलिए दृढ़ निर्णय करने की ज़रूरत है कि रोगों के इन कारणों को दूर करने के लिए पूरा संभव प्रयत्न करना है:

1. वडे वडे जो दीसहि लोग॥

तिन कउ बिआपै चिंता रोग॥ (पष्ठ 188)

2. चिंतत ही दीसै सभु कोइ ॥

चेतहि एकु तही सुखु होइ ॥ (पष्ठ 932)

3. ना करि चिंत चिंता है करते ॥  
हरि देवै जलि थलि जंता सभ तै॥

(पष्ठ 1070)

ख. इनके कारण मन का संतुलन बिगड़ जाता है और उचित निर्णय नहीं हो पाते, जिस कारण डर और चिन्ता के कारणों में वृद्धि हो जाती है।

चिंता जालि तनु जालिआ बैरागीअड़े ॥

(पष्ठ 1104)

ग. यदि हमारे कर्म सच्चे हैं तो हम क्यों डरें और चिन्ता करें क्योंकि अपने किये हुए कर्मों का फल ही भुगतना है और परम ईश्वर का न्याय पूरा और सच्चा है :

1. सो डरै जि पाप कमावदा धरमी विगसेतु ॥

तूं सचा आपि निआउ सचु ता डरीअै केतु॥

(पष्ठ 84)

2. आपे बीजि आपे ही खाहु ॥ (पष्ठ 4)

घ. हम क्यों डरें और चिन्ता करें जबकि हमारे हाथ में कुछ नहीं है और न ही किसी दूसरे व्यक्ति के हाथ में कुछ है। सब कुछ भगवान की इच्छा से हुआ था, हो रहा है और होगा। केवल वही करने और करवाने वाला है।

करण कारण प्रभु एकु है दूसर नाही कोइ ॥

नानक तिसु बलिहारणै जलि थलि महीअलि सोइ॥

(पष्ठ 276)

च. वाहिगुरु जी का आदे । सच्चा और निर्मल है। उसके कर्म सच्चे और निर्मल हैं। जो कुछ भी होगा उनके आदे । से ही होगा, फिर क्यों डरें?

1. सच्चा तेरा हुकमु सच्चा फुरमाणु ॥  
सच्चा तेरा करमु सच्चा नीसाणु ॥ (पष्ठ 463)
2. डरीअै ताँ जे किछु आप दू कीचै  
सभु करता आपणी कला वधाए॥  
(पष्ठ 308)

क. जब कोई संकट आयेगा, भुगत लेंगे, पहले ही क्यों चिन्ता करें? निरा । नहीं होना चाहिए और सजनक । तथा रक्षक प्रभु पर भरोसा रखना चाहिए।

तू काहे डोलहि प्राणीआ तुधु राखैगा सिरजणहारु॥  
जिनि पैदाइसि तू कीआ सोइ देइ आधारु॥१॥  
(पष्ठ 724)

ख. चिन्ता वह करे जिसने जगत को उत्पन्न किया है और संभाल रहा है। हम क्यों चिन्ता करें?

1. नानक जंत उपाइ कै संमाले सभनाह॥  
जिनि करतै करणा कीआ चिंता भि करणी ताह॥  
सो करता चिंता करे जिनि उपाइआ जगु ॥  
(पष्ठ 467)

2. नानक चिंता मति करहु चिंता तिस ही हेइ॥  
जल महि जंत उपाइअनु तिना भि रोजी देइ॥  
उथै हटु न चलई ना को किरस करेइ ॥

(पष्ठ 955)

ग. जबकि हम सभी यहाँ केवल मुसाफिर हैं तथा सब कुछ नावान है, चिन्ता तब करें यदि अनहोनी घटना घटित हो सकती हो। उसका हुक्म अटल है, यह याद रखकर हमे ॥ चिन्ता नहीं करनी चाहिए:

चिंता ता की कीजीअै जो अनहोनी होइ॥  
इहु मारगु संसार को नानक थिरु नही कोइ॥

(पष्ठ 1429)

घ. संकट के समय गुरबाणी पढ़ने और नाम जाप करने और सुनने से मन का संतुलन कायम हो जाता है और कपालु सतिगुरु जी कई विधियाँ और उपाय बता देते हैं जिनसे मुकिलें हल हो जाती हैं और वि नों का ना । हो जाता है।

1. कोटि पराध हमारे खंडहु अनिक बिधी समझावहु॥  
हम अगिआन अलप मति थोरी  
तुम आपन बिरदु रखावहु ॥२॥ (पष्ठ 674)
2. जह मुसकल होवै अति भारी ॥  
हरि को नामु खिन माहि उधारी॥ (पष्ठ 264)

च. डरने और चिन्ता करने की बजाय ई वर के आदे । को कल्याणकारी मान लें जिससे सतिगुरु की कपादष्टि और प्रसन्नता प्राप्त हो जायेगी और संकट दूर हो जायेगा तथा कार्य पूर्ण हो जायेगा।

भाणा मन्ने सो सुखु पाए भाणे विचि सुखु पाइदा॥ (पष्ठ 1063)

छ. हम क्यों डरें जबकि :-

राखा एकु हमारा सुआमी ॥

सगल घटा का अंतरजामी ॥ (पष्ठ 1136)

क्यों न चिन्ता रहित रहें जबकि :-

सोइ अचिंता जागि अचिंता ॥

जहा कहाँ प्रभु तूं वरतंता ॥ (पष्ठ 1136)

ज. क्यों न सहज होकर रहें जबकि मारने और जिन्दगी देने वाला परमे वर आप ही है:-

हरि बिनु कोई मारि जीवालि न सकै

मन होइ निचिंद निसलु होइ रहीअै ॥

(पष्ठ 594)

झ. जबकि चिन्ता और डर का जड़ से ना । तभी होगा जब प्रभु का नाम मन में बस जायेगा। इसलिए नाम और गुरुबाणी को हर समय जपते और सुनते रहें। गुरुबाणी पर विचार करके उसमें दी गई शिक्षा और ज्ञान को दढ़ करते रहें ताकि नाम मन

में बस जाये :-

जा कै अचिंतु वसै मनि आइ ॥

ता कउ चिंता कतहूं नाहि ॥२॥ (पष्ठ 186)

2.6 कारण :- दुःख को ई वर की कपा समझ कर मानना।

उपाय :- ई वर की कपा को हँसी-खुशी स्वीकार करना है क्योंकि :-

क. सब कुछ परमात्मा के आदे । से हो रहा है। दुःख और सुख भी उसके आदे । से मिलते हैं :

1. हुकमै अंदरि सभु को बाहरि हुकम न कोइ॥

(पष्ठ 1)

2. हुकमी उत्तमु नीचु

हुकमि लिखि दुख सुख पाईअह ॥ (पष्ठ 1)

ख. यह समझने की आवश्यकता है जबकि हमें अपने कर्मों का फल मिल रहा है तो दूसरों को दोष देने के स्थान पर क्यों न हम दुःख में सहन गील रहें और दुःख को सुख मानकर जानें :

ददैं दोसु न देऊ किसै दोसु करंमा आपणिआ॥

जो मै कीआ सो मै पाइआ दोसु न दीजै अवर

जना॥

(पष्ठ 433)

ग. जब किये हुए कर्मों का फल मिलना ही है और करनी ने नहीं मिटना तो क्यों न कड़वे-मीठे फलों को एक



समान जानें :

लेखु न मिटई हे सखी जो लिखिआ करतारि॥

(पष्ठ 937)

परन्तु यह भी न भूलें कि गुरबाणी और नाम जपने सुनने और मानने से पाप और दुःख दूर हो जाते हैं :

प्रभ कै सिमरनि दूखु जमु नसै ॥ (पष्ठ 262)

इसलिए इस उम कार्य में हर समय जुटे रहें। फिर भी जो दुःख भोगना पड़े उसे हँसते-हँसते स्वीकार करें। भक्ति भी कर्मों और आदे। के अनुसार ही होनी है:

से सिमरहि जिन आपि सिमराए॥ (पष्ठ 263)

फिर भी सदा प्रयत्न करते रहना है:

उदमु करत सीतल मन भए॥

मारगि चलत सगल दुख गए ॥ (पष्ठ 201)

घ. जब दुःख में दुःखी होने से दुःख बढ़ता है क्योंकि -

1. तन और मन गलते हैं और स्वास्थ्य बिगड़ता है :
2. मन का संतुलन बिगड़ जाने से ठीक निर्णय नहीं हो

सकते, क्यों न, दुःख को उस परमे वर का आदे। मानकर स्वीकार करें, सुखी होकर रहें :

क. जब लगु हुकमु न बूझता तब ही लउ दुखीआ॥

गुर मिलि हुकमु पछाणिआ तब ही ते सुखीआ॥

(पष्ठ 400)

ख. दुख विचि जीउ जलाइआ दुखीआ चलिआ रोइ॥

नानक सिफती रतिआ मनु तनु हरिआ होइ॥

(पष्ठ 1240)

ग. सगले दूख अंमृतु करि पीवै बाहुड़ि दूखु न पाइदा॥ (पष्ठ 1034)

घ. भाणा मन्ने सदा सुखु होइ ॥ (पष्ठ 364)

च. यदि परमे वर ने 10 सुख दिये हैं और साथ एक दुःख भी दिया है, तो दिये हुए सुखों को मन में रखकर, दुःख को भी परमे वर की कपा समझते हुए धन्यवाद में रहें, जबकि अन्य कोई उपाय नहीं है :

दस बसतू ले पाछै पावै ॥

एक बसतु कारनि बिखोटि गवावै ॥

एक भी न देइ दस भी हिरि लेइ ॥

तउ मूड़ा कहु कहा करेइ ॥

जिसु ठाकुर सिउ नाही चारा ॥

ता कउ कीजै सद नमसकारा ॥ (पष्ठ 268)

केतिआ दूख भूख सद मार ॥

एहि भि दाति तेरी दातार ॥ (पष्ठ 5)

क. जबकि सारा संसार ही दुःखी है और हम केवल मुसाफिर हैं क्यों न दुःख को दवा समझते हुए नाम को आधार

बनाकर सुखी हो जायें?

1. दुखु दारु सुखु रोगु भइआ  
जा सुखु तामि न होई ॥ (पष्ठ 469)
2. तिना अन्नदु सदा सुखु है  
जिना सचु नामु आधारु॥ (पष्ठ 36)
3. डिठा सभु संसारु सुखु न नाम बिनु॥  
तनु धनु होसी छारु जाणै कोइ जनु॥ (पष्ठ 322)

ख. रोष क्यों न त्यागें जबकि परमे वर की इच्छा को स्वीकार करने से चार गुणा खुशियाँ प्राप्त हो जाती हैं :

जिस की बसतु तिसु आगै राखै ॥  
प्रभ की आगिआ मानै माथै ॥  
उस ते चउगुन करै निहालु ॥

नानक साहिबु सदा दइआलु ॥२॥ (पष्ठ 268)

ग. परम पिता परमे वर की इच्छा को सहर्ष स्वीकार करना सिक्ख धर्म का मूल सिंता है। अपनी चतुराइयों को छोड़कर सतिगुरु जी की खुशी का पात्र बनने के लिए सतिगुरु जी की शिक्षा को हू-ब-हू मानने में ही हमारी भलाई है:

गुर कै भाणै जो चलै दुखु न पावै कोइ ॥

(पष्ठ 31)

दुःख सुख और मान-अपमान को समान समझकर प्रभु की इच्छा को खुशी से स्वीकार करना है। मन को अहिरण की भाँति स्थिर बनाकर गुरुमति मार्ग पर चलने का दढ़ प्रयत्न करना है।

2.7 कारण :- ना । रुचि और निरा ॥।

उपाय :- देह आरोग्य की प्राप्ति और जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए इन मानसिक रोगों को दूर करना अत्यन्त आवश्यक है। गुरु सिक्ख की पहचान यह है कि वह सदा आनन्द में मग्न रहता है।

1. नानक भगता सदा विगासु॥ (जपुजी साहिब पष्ठ 2)  
चाव और प्रेम से भक्ति करने से नावान रुचि और निरा ॥ दूर होती है और चढ़दी कला (जीवन में उत्साहित रहना) में रहने से आनन्द की प्राप्ति होती है:

2. नानक नाम चढ़दी कला ॥

तेरे भाणे सरबत दा भला ॥ (अरदास)

3. करहि भगति आतम कै चाइ ॥

प्रभ अपने सिउ रहहि समाइ॥ (पष्ठ 286)

सदा आनंद और चढ़दी कला में रहना।

2.8 कारण :- दुःख, संताप और गम में रहना ये अवगुण मन और तन को क्षीण करते हैं।

उपाय :- मन को नाम, गुरुबाणी में लगाना।

दूख रोग संताप उतरे सुणी सच्ची बाणी ॥

(पष्ठ 922)

कारण :- निन्दा और चुगली।

उपाय :- निन्दा और चुगली न करनी और न ही सुननी। सतिगुरु जी का आदे । है:

1. निंदा भली किसै की नाही मनमुख मुगध करनि॥  
मुह काले तिन निंदका नरके घोरि पवंनि॥  
(पष्ठ 755)
2. जिसु अंदरि चुगली चुगलो वजै  
कीता करतिआ ओस दा सभु गइआ ॥  
नित चुगली करे अणहोदी पराई  
मुहु कठि न सकै ओस दा काला भइआ ॥  
(पष्ठ 308)

किसी भी अच्छे या बुरे व्यक्ति की निन्दा नहीं करनी चाहिए क्योंकि सब कुछ परमे वर आप ही करवा रहा है। यदि अपना कर्त्तव्य निभाते हुए बुरे व्यक्ति की सूचना देनी पड़ती है तो उसके कारनामे का सही वर्णन करना ज़रूरी है। परन्तु इसके अतिरिक्त बुरे व्यक्ति को भी बुरा कहना या सुनना निन्दा है। इससे निंदक बुरे व्यक्ति के पाप अपने पर ले लेता है। रोगी व्यक्ति के लिए बहुत ज़रूरी है कि निन्दा करने और सुनने से अपने-आप को बचाये रखे क्योंकि निन्दा करने और सुनने से रोग बढ़ता है। भक्त रविदास जी का पावन आदे। है:

3. जे ओहु अठसठि तीरथ न्हावै ॥  
जे ओहु दुआदस सिला पूजावै ॥  
जे ओहु कूप तटा देवावै ॥

करै निंद सभ बिरथा जावै ॥१॥ (पष्ठ 875)

यदि कोई व्यक्ति अठसठ (68) तीर्थों का स्नान करे, यदि बारह विवलिगों का पूजन करे और लोगों की भलाई के लिए कुआँ, तालाब आदि भी खुदवाये उसकी सारी मेहनत व्यर्थ चली जायेगी यदि वह निन्दा करता है।

2.10 कारण :- गुस्सा और चिड़चिड़ापन

1. कामु क्रोधु काइआ कउ गालै ॥

जिउ कंचन सोहागा ढालै ॥ (पष्ठ 932)

जैसे सोहागा (कुठाली में डाले) सोने को नर्म कर देता है उसी प्रकार काम और क्रोध रीर को निर्बल कर देता है, गला देता है।

उपाय :- मन से गुस्सा मिटाकर भला करने से रीर को रोग नहीं लगता और सब कुछ प्राप्त हो जाता है। बाबा फरीद जी का आदे। है:

2. फरीदा बुरे दा भला करि गुस्सा मनि न हटाइ॥  
देही रोगु न लगई पलै सभु किछु पाइ ॥

(पष्ठ 1382)

गुस्सा त्याग कर धैर्य में रहना चाहिए :

3. धीरज धाम बनाइ इहै तनु

बुधु सु दीपक जिऊँ उजिआरै॥ (पात 11वीं 10वीं)

2.11 कारण :- कठोर और कड़वा बोलना :

1. नानक फिकै बोलिअै तनु मनु फिका होइ॥  
(पष्ठ 473)

उपाय :- मीठा बोलना।

2. मिठतु नीवी नानका गुण चंगिआइआ ततु॥  
(पष्ठ 470)

कारण :- ज्यादा बोलना

उपाय :- संयम से बोलना।

लबु लोभु अहंकारु तजि त्रिसना  
बहुतु नाही बोलणा ॥ (पष्ठ 918)

2.12 कारण :- जल्दबाजी और उतावलापन।

उपाय :- हमें अवगुणों का त्याग करना है क्योंकि परमे वर की इच्छा से सब कुछ होना है। सफलता उत्साह, उद्यम, परिश्रम और लगन से मिलती है न कि जल्दबाजी और उतावलेपन से। इसलिए सांसारिक और आयात्मिक उद्योगों के लिए योजनाबंदी, उद्यम और परिश्रम करना है परन्तु सहज और संतोष रखकर।

1. जाइ पुछहु सोहागणी तुसी राविआ किनी गुणी॥  
सहजि संतोखि सीगारीआ मिठा बोलणी॥  
(पष्ठ 17)

गुरमुख सहज में ही भक्ति और सारे कार्य करता है और सहज में ही जागता और सोता है:

2. सहजे जागै सहजे सोवै ॥  
गुरमुखि अनदिनु उसतति होवै॥ (पष्ठ 646)
3. सहजे जागणु सहजे सोइ ॥  
सहजे होता जाइ सु होइ ॥ (पष्ठ 236)

2.13 कारण :- रूखापन, अकड़ और बदतमीजी।

ये गंभीर अवगुण मानसिक रोग की निहानी है और शरीर को भी रोगी बनाते हैं।

उपाय :- मीठा, सच्चा नम्रता से भरपूर और बढ़िया व्यवहार करना है क्योंकि सभी परमे वर के स्वरूप हैं और सभी उतम हैं।

1. अवलि अलह नूरु उपाइआ  
कुदरति के सभ बंदे ॥  
एक नूर ते सभु जगु उपजिआ  
कउन भले को मंदे ॥१॥  
लोगा भरमि न भूलहु भाई ॥  
खालिकु खलक खलक महि खालिकु  
पूरि रहिओ सब ठाई ॥१॥

(पष्ठ 1349 - 1350)

2. नानक उत्तमु नीचु न कोइ ॥ (पष्ठ 7)

कारण :- अभिमान तथा अकड़ना।

उपाय :- ये अवगुण त्यागकर गुरमुख वाला जीवन धारण करना चाहिए। गुरमुख के निकट रोग नहीं आ सकता क्योंकि वह प्रत्येक स्थान और हर एक में परमे वर का रूप देखता हुआ अपने आपको सबसे नीच समझता है जबकि वास्तव में वह सबसे ऊँचा होता है। सबको परमे वर का प्रत्यक्ष स्वरूप जानकर पूजता है। जहाँ यह अवस्था चाव, आनन्द और परोपकार से भरपूर है, वहाँ अनावयक और निराग से उत्पन्न बुराई की भावना एक गंभीर अवगुण है। इस भेद को समझने की ज़रूरत है:

1. करन न सुनै काहू की निंदा ॥  
सभ ते जानै आपस कउ मंदा॥ (पष्ठ 274)
2. मन ते बिनसै सगला भरमु ॥  
करि पूजै सगल पारब्रहमु ॥ (पष्ठ 274)

अहंकारी व्यक्ति का मन तन व्यथित होता है और परे गान होता है। नम्र व्यक्ति को सब सुख मिलते हैं। पैरों के नीचे धरती और धरती में पानी है। गुरमुख अपने आपको पानी के समान भीतर से नम्र समझता है। बाहर से वैभव गाली रहता है:

3. सुखी बसै मसकीनीआ आपु निवारि तले ॥  
बडे बडे अहंकारीआ नानक गरबि गले ॥

(पष्ठ 278)

नम्रता और सु गीलता धारण करनी चाहिए।

2.14 कारण :- ईर्ष्या

जिसु अंदरि ताति पराई होवै

तिस दा कटे न होवी भला ॥ (पष्ठ 308)

जो दूसरों के प्रति ईर्ष्या रखता हो, उसका अपना भला भी कभी नहीं होता।

उपाय :- ईर्ष्या क्यों करें जबकि परमपिता परमे वर सभी को सब कुछ देने वाला है। ईर्ष्या-द्वेष की आग से अपना मन और तन ही जलता है। उस व्यक्ति का कुछ नहीं बिगड़ता जिससे ईर्ष्या की जाती है:

सभना जीआ का इकु दाता सो मै विसरि न जाई॥ (पष्ठ 2)

इसलिए ईर्ष्या बिल्कुल नहीं करनी चाहिए।

2.15 कारण:- वैर-विरोध और बदले की भावना।

उपाय :- वैर-विरोध और बदले की भावना मन से मिटा दें।

1. ववा वैरु न करीअै काहू ॥  
घट घट अंतरि ब्रह्म समाहू ॥ (पष्ठ 259)
  2. पर का बुरा न राखहु चीत ॥  
तुम कउ दुखु नही भाई मीत ॥ (पष्ठ 386)
- क्षमा धारण करना और सबसे प्यार करना चाहिए।

3. खिमा गही ब्रतु सील संतोखं ॥  
रोगु न बिआपै ना जम दोखं ॥ (पष्ठ 223)

2.16 कारणः – घणा

उपायः – घणा जाति, व्यवसाय, अमीरी, गरीबी, सम्प्रदाय, धर्म, नस्ल, रंग आदि के आधार पर की जाती है। गुरुमत के अनुसार किसी से भी घणा करना वर्जित है क्योंकि सभी मनुष्यों में पारब्रू का निवास है। गुरुमुख सभी में परमे वर का रूप देखता हुआ सभी से प्यार करता है। रोगों से छुटकारा प्राप्त करने के लिए गुरुमुख वाली वी धारण करनी चाहिए। घणा का पूर्ण त्याग करके सबके साथ प्यार करना चाहिए।

2.17 कारणः – पाप और बुरे कर्म।

उपायः – इनसे मन और तन व्यथित होते हैं और रोग पैदा होते हैं। पापों का त्याग करके आत्म स्वरूप की पहचान करने से गोक, वियोग और संताप नहीं लगते :

पापु बुरा पापी कउ पिआरा ॥

पापि लदे पापे पासारा ॥

परहरि पापु पछाणै आपु ॥

ना तिसु सोगु विजोगु संतापु ॥ (पष्ठ 935)

2.18 कारणः – झूठ बोलना और झूठ का व्यवहार करना।  
झूठ बोलने और झूठ की कमाई करने से स्वास्थ्य बिगड़ता

है। परमात्मा से दूरी बढ़ती है और प्रतिष्ठा कम होती है:  
झूठ विकार महा दुखु देह ॥ (पष्ठ 352)

उपायः सत्य बोलना और सदाचार धारण करना है:  
सचहु औरै सभु को उपरि सचु आचारु॥

(पष्ठ 62)

2.19 कारणः – दुष्कर्म

मुनाफारखोरी, असीमित फीस, किराया तथा ब्याज लेना, अधिकार छीनना, क विय से विमुख होना, जुआ खेलना तथा सट्टाबाजी, निर्माण के कार्यों में निर्माण सामग्री कम लगाना, हेरा-फेरी से धन कमाना इत्यादि बुरे दुष्कर्म के कुछ उदाहरण हैं। इन बुरे कर्मों तथा बुरी कमाई से तन मन व्यथित तथा कमजोर होते हैं।

उपायः – गुरुमत के अनुसार सभी बुरे कर्म वर्जित हैं क्योंकि:

1. मंदा चंगा आपणा आपे ही कीता पावणा॥

(पष्ठ 470)

2. जितु कीता पाईअै आपणा  
सा घाल बुरी किउ घालीअै ॥

मंदा मूलि न कीचई

दे लम्मी नदरि निहालीअै ॥ (पष्ठ 474)

कारणः रि वतखोरी।

इनसे मन तन व्यथित होते हैं और रोग पैदा होते हैं। ये

कर्म वर्जित हैं:

वढी लै कै हकु गवाए ॥

जे को पुछै ता पड़ि सुणाए ॥ (पष्ठ 951)

**उपाय: -** धर्म की कमाई करके दसबंध निकालना और उभ कर्मों से कभी पीछे नहीं हटना। इनसे तन मन स्वस्थ हो जायेंगे। रोग दूर हो जायेंगे :

1. संगि देखै करणहारा काइ पापु कमाईअै ॥  
सुकृतु कीजै नामु लीजै नरकि मूलि न जाईअै॥  
(पष्ठ 461)

2. घालि खाइ किछु हथहु देइ ॥  
नानक राहु पछाणहि सेइ ॥ (पष्ठ 1245)

2.20 **कारण: -** कपट तथा धोखा-धड़ी।

कपट तथा धोखाधड़ी को अपने आचरण का आधार बनाना और अपने मनोरथों की पूर्ति कपट तथा धोखाधड़ी से करनी इनकी गुरुमति में सरक्त मनाही है। कपट तथा धोखाधड़ी से तन-मन मलिन तथा कमजोर होते हैं और परमे वर से दूरी बढ़ती है। भक्ति का फल नहीं मिलता :

1. हरि हरि करहि नित कपटु कमावहि  
हिरदा सुधु न होई ॥  
अनदिनु करम करहि बहुतेरे

सुपनै सुखु न होई ॥ (पष्ठ 732)

2. जिना अंतरि कपटु विकारु है  
तिना रोड़ि किआ कीजै ॥  
हरि करता सभु किछु जाणदा  
सिरि रोग हथु दीजै ॥ (पष्ठ 450)

**उपाय: -** कपट और धोखाधड़ी का पूर्ण त्याग।

2.21 **कारण: -** चोरी तथा ठगी।

इनसे तन-मन मलिन और कमजोर होते हैं। चोरी तथा ठगी से कमाये हुए धन में से निकाला दसबंध गुरु घर को स्वीकार नहीं है।

1. चोरु सलाहे चीतु न भीजै ॥  
जे बदी करे ता तसू न छीजै ॥  
चोर की हामा भरे न कोइ ॥  
चोरु कीआ चंगा किउ होइ ॥ (पष्ठ 662)
2. जे मोहाका घरु मुहै घरु मुहि पितरी देइ॥  
अगै वसतु सिवाणीअै पितरी चोर करेइ॥

(पष्ठ 472)

उपरोक्त आदे 1 से स्पष्ट है कि यदि कोई व्यक्ति पितरों के उर के लिए ठगी की कमाई में से पंडितों को प्रसाद

खिलाता है या दान पुण्य करता है, धर्मराज को ठगी के माल की पहचान होने से पितर चोरी के अपराध के अधिकारी बनते हैं और पंडितों के दलाल होने के कारण हाथ काटे जाते हैं।

**उपाय: -** चोरी ठगी के स्थान पर परिश्रम की कमाई में से दान-पुण्य करना या दसबंध निकालना परमे वर की दरगाह में स्वीकार होता है:

नानक अगै सो मिलै जि खटे घाले देइ॥

(पष्ठ 472)

2.22 **कारण: -** बुराई।

बुरे विचार, बुरे उँय तथा बुरे कर्म मन-तन को अपवित्र तथा निर्बल करते हैं:

बुरा करे सु केहा सिझै ॥

आपणै रोहि आपे ही दझै ॥

मनमुखि कमला रगडै लुझै ॥

गुरमुखि होइ तिसु सभ किछु सुझै॥ (पष्ठ 1418)

**उपाय: -** बुराई का त्याग तथा सबका भला चाहना तथा करना गुरमुख जीवन के लिए ज़रूरी है।

2.23 **कारण: -** पाखण्ड।

वास्तविकता को छिपाने के लिए ढोंग रचना, अन्दर-बाहर से भिन्न होना, भीतर से ठग तथा बाहर से धर्मवान होने का दिखावा करना, इत्यादि सब पाखण्ड हैं। ये मन-तन को अपवित्र

तथा कमजोर करते हैं:

पाखंड पाखंड करि करि भरमे

लोभु पाखंडु जगि बुरिआरे ॥

हलति पलति दुखदाई होवहि

जमकालु खड़ा सिरि मारे ॥४॥ (पष्ठ 981)

**उपाय: -** पाखण्ड का त्याग करना और परमात्मा को सच्चे दिल से प्यार करना:

दिलहु मुहबति जिन सेई सचिआ ॥

जिन् मनि होरु मुखि होरु सि काँटे कचिआ॥

(पष्ठ 488)

2.24 **कारण: -** अधिक काम वासना रखना और काम में लिप्त रहना।

निमख काम सुआद कारणि

कोटि दिनस दुखु पावहि ॥

घरी मुहत रंग माणहि

फिरि बहुरि बहुरि पछुतावहि ॥ (पष्ठ 403)

**अर्थ: -** हे अन्धे जीव! थोड़ा-सा समय काम िड़ा के स्वाद की खातिर तू करोड़ों दिन दुःख सहन करता है। तू घड़ी दो घड़ी आनन्द महसूस करता है, उसके बाद बार-बार पछताता है।

**उपाय: -** काम में संयम और पति धर्म का पालन।



पत्नीव्रत या पतिव्रत धर्म का पालन करना। पति-पत्नी के संभोग में संयम की ज़रूरत है।

2.25 **कारण:** - आत्म-वि वास की कमी।

यह कमी असफलता, निराशा और रोग उत्पन्न करती है। यदि आत्मवि वास नहीं है, तो परमे वर में वि वास या भरोसा भी पैदा नहीं होता। वि वास भक्ति का फल है और आगे भक्ति करने के लिए उत्साह का स्रोत भी। यह भक्ति का निदान भी है।

**उपाय:** - आत्मवि वास, गुरुबाणी और परमे वर में भरोसा पैदा करना।

जिस नो परतीति होवै तिस का गाविआ  
थाइ पवै सो पावै दरगह मानु ॥ (पष्ठ 734)

2.26 **कारण:** - कट्टरता और असहनशीलता।  
ये अवगुण मन तन में दोष पैदा करते हैं।

**उपाय:** - विनालता, उदारता और सहनशीलता के गुण विकसित करने। गुरुमुख प्रत्येक प्राणी में परमे वर का रूप देखता है और परमे वर को ही करने-करवाने वाला समझकर विनालता, उदारता और सहनशीलता के गुणों से भरपूर रहता है।

2.27 **कारण:** - ओछापन तथा चंचलता।

ये मन तन में आने वाले दोष के चिन्ह हैं और इन्हें बढ़ाने से दोष और बढ़ते हैं:

1. होछी मति भइआ मनु होछा  
गुडु सा मखी खाइआ ॥

ना मरजादु आइआ कलि भीतरि  
नाँगो बंधि चलाइआ ॥ (पष्ठ 582)

2. चंचलु चीतु न पावै पारा ॥  
आवत जात न लागै बारा ॥  
दूखु घणो मरीअै करतारा ॥  
बिनु प्रीतम को करै न सारा ॥ (पष्ठ 1189)

**उपाय:** - ओछापन और चंचलता का त्याग।

गंभीरता और सहज के गुण पैदा करने। गुरुमुख सदा गंभीरता और सहज समाधि की अवस्था में विचरण करता है।

2.28 **कारण:** - कतघ्नता।

किसी के किये हुए कर्म को न जानना या किये हुए कर्म का मूल्य न जानना कतघ्नता है। सांसारिक मामलों में कतघ्नता एक रोगी मन का चिन्ह है। गुरु के आदेश के अनुसार वह व्यक्ति जो परमे वर द्वारा दी गई अमूल्य भेंटों को भुलाकर परमे वर को भूल जाता है, घोर कतघ्न है और घोर नरक का हकदार बनता है।

जिस नो बिसरै पुरखु बिधाता ॥  
जलता फिरै रहै नित ताता ॥  
अकिरतघणै कउ रखै न कोई  
नरक घोर महि पावणा ॥ (पष्ठ 1086)

**उपाय: -** कत नता का त्याग करके परमे वर का सदा गुि या और धन्यवाद करते रहना चाहिए।

2.29 **कारण: -** बुरी भावना रखना और श्राप देना।

गुरमत के अनुसार श्राप देना और दूसरों के प्रति बुरी भावना रखना वर्जित है। श्राप देते रहने और बुरी भावना रखने से अपना मन-तन अपवित्र और खोखला हो जाता है।

**उपाय: -** किसी के भी प्रति बुरी भावना नहीं रखनी चाहिए न ही किसी को श्राप देना गुरमत के अनुकूल है। भाई गुरदास जी के अनुसार गुरमुख वैर-विरोध और बुरी भावना से दूर रहकर मुँह से कभी वर या श्राप नहीं बोलते।

लम्घ निकथै वरै सरापै ॥१६॥ (वार 23 पउड़ी 19)

2.30 **कारण: -** स्वकेन्द्रित रुचि

अपने सुख-दुःख, आराम और लाभ में यान को केन्द्रित रखना और दूसरों के सुख-दुःख का कोई यान न रखना। यह रुचि रोगी मन की निहानी है। इस रुचि के कारण रोगी व्यक्ति का यान अपने रोग में ही लगा रहता है जिससे उसका दुःख और रोग अधिक बढ़ता है।

**उपाय: -** रोग निर्वान और अपने तन का सदुपयोग करने के लिए परोपकार करते रहना चाहिए। गुरमुख अपने दुःख-सुख को समान समझते हुए परोपकार में विलीन रहता है:

1. मिथिआ तन नही परउपकारा॥ (पष्ठ 269)

2. ब्रह्म गिआनी परउपकार उमाहा॥ (पष्ठ 273)

2.31 **कारण: -** लालच और लोभ।

कभी भी पदार्थों, सांसारिक उपलब्धियों और भाँति-भाँति के भोग भोगने के बाद भी मन नहीं भरता। और आ जाए की लालसा रूपी अग्नि मन तथा तन को जलाती रहती है:

बिना संतोख नही कोऊ राजै ॥

सुपन मनोरथ बृथे सभ काजै ॥ (पष्ठ 279)

**उपाय: -** संतोष और गुकराने में रहना, लालच और लोभ का त्याग करना।

2.32 **कारण: -** आलस्यपन।

**उपाय: -** आलस्य का त्याग करना तथा उद्यमी होना।

आलस्य करने से न तो रीर की संभाल उचित रूप से हो सकती है, न ही निपुणता से सांसारिक कार्य-व्यवहार और न आवयक भक्ति। सभी क्षेत्रों में उद्यम और परिश्रम से ही सफलता प्राप्त होती है:

उदमु करेदिआ जीउ तूं कमावदिआ सुख भुंचु॥

धिआइदिआ तूं प्रभू मिलु नानक उतरी चिंत॥

(पष्ठ 522)

2.33 **कारण: -** निजी सफ़ाई न रखना।

**उपाय: -** ारीरिक आरोग्य की प्राप्ति के लिए नित्य प्रति स्नान करना चाहिए। उचित तो यह है कि प्रतिदिन के ा भी धोए जायें। साफ़-सुथरे कपड़े पहने जायें।

करि इसनानु सिमरि प्रभु अपना  
मन तन भए अरोगा ॥ (पष्ठ 611)

**कारण: -** घर-बाहर ारीरिक आरोग्यता के नियमों का उल्लंघन करना।

**उपाय: -** घर और रोजगार वाले स्थान की सफ़ाई ज़रूरी है, साथ ही ारीरिक रक्षा और आरोग्यता के अन्य नियमों का पालन करना भी बहुत ज़रूरी है।

2.34 **कारण: -** हठ और सामर्थ्य से अधिक प्रयत्न।

**उपाय: -** स्वस्थ मन और तन के लिए इन दोनों अवगुणों का त्याग करना चाहिए।

मनहठि किनै न पाइओ सभ थके करम कमाइ ॥  
मनहठि भेख करि भरमदे दुखु पाइआ दूजै भाइ॥  
(पष्ठ 593)

2.35 **कारण: -** ांकालु स्वभाव।

**उपाय: -** देखकर अनदेखा तो कोई विरला गुरमुख ही कर सकता है लेकिन प्रत्येक पर ांका करना एक रोगी मन की नि ानी है। बिना ठोस सबूत के ाक करना उचित नहीं है। ांकालु स्वभाव का त्याग स्वास्थ्य के लिए लाभदायक रहेगा।

2.36 **कारण: -** हिंसा।

**उपाय: -** जीव हत्या और निहत्थे पर आ मण करना गुरमत के अनुसार वर्जित है। हिंसक व ा रोगी मन की नि ानी है। परन्तु स्व-रक्षा के लिए या जब सभी हथियार फेल जो जायें केवल उस स्थिति में हथियार उठाना उचित है।

1. जीअ बधहु सु धरमु करि थापहु  
अधरमु कहहु कत भाई ॥ (पष्ठ 1103)
2. जिसु मनु मानै अभिमानु न ता कउ  
हिंसा लोभु विसारे ॥  
सहजि रवै वरु कामणि पिर की  
गुरमुखि रंगि सवारे ॥ (पष्ठ 1198)

2.37 **कारण: -** कुसंगति।

मूर्ख और बुरे व्यक्तियों की संगति से मन-तन बुरी तरफ लग जाते हैं जिससे रोग उत्पन्न होते हैं।

दूजै भाइ दुसटा का वासा ॥  
भउदे फिरहि बहु मोह पिआसा ॥  
कुसंगति बहहि सदा दुखु पावहि  
दुखो दुखु कमाइआ ॥ (पष्ठ 1068)

**उपाय: -** कुसंगति त्याग कर सत्संगति करने से मन तन

को अच्छे व्यवहार और सत्कार्यों की प्रेरणा मिलती है और नाम बाणी से प्रेम उत्पन्न होता है जिससे तन मन आरोग्य हो जाते हैं।

मेरे माधउ जी

सतसंगति मिले सि तरिआ ॥ (पष्ठ 495)

2.38 कारणः – परमे वर को भूलना।

खसमु विसारि कीए रस भोग ॥

ताँ तनि उठि खलोए रोग ॥ (पष्ठ 1256)

उपायः – नाम जपना, गुरबाणी पढ़ना-सुनना और हमे ा परमे वर की याद में रहना।

2.39 कारणः – भरोसा न रखना।

उपायः – भरोसे में रहना।

यदि यह वि वास हो जाये कि परमे वर ने सभी रोग दूर कर देने हैं और ऐसा कोई रोग नहीं है जो वि वास से दूर न हो, तो गुरु के आदे ा के अनुसार सभी रोग दूर हो जाते हैं। प्रभु तो “दुख भंजन पूर्ण कपालु है।”

एक आस राखहु मन माहि ॥

सरब रोग नानक मिटि जाहि ॥ (पष्ठ 288)

2.40 रोगों के मूल कारणों को सही मानते हुए उपायों के बारे में दिए गए सुझावों पर दृढ़ता और निरन्तरता से विचार और व्यवहार करने की ज़रूरत है। इन पर व्यवहार करने से जहाँ रोगों

का बीज ना ा होता जायेगा वहाँ हम उतने ही परमात्मा के निकट होते जायेंगे। मन रूपी बर्तन साफ होने पर ही उसमें नाम रूपी अमृत निवास कर सकता है। परन्तु यह विचार या नि चय नहीं बनाना कि सभी अवगुणों के दूर होने के उपरन्त ही रोग निर्विा होगी। रोग निर्विा तो ाब्दों, गुरबाणी, नाम रूपी जप करने और सुनने से ही होगी। फिर रोग आने पर नाम रूपी दवाई द्वारा रोग निर्विा प्राप्त की जा सकती है। परन्तु सभी अवगुणों पर विजय पाने से ही अपने मन पर विजय प्राप्त होगी, रोगों का समूल ना ा हो जाने पर दोबारा रोग ग्रस्त नहीं होंगे।

3. अमूल्य गुणः – निम्नलिखित अमूल्य गुणों का यदि पालन किया जाये तो रोगों से पूर्ण रूप से छुटकारा प्राप्त किया जा सकता है और हमे ा के लिए अच्छा स्वास्थ्य और प्रसन्नता प्राप्त की जा सकती है। सत्य की प्राप्ति भी इसी मार्ग पर चलने से होगी।

1. हमे ा ँची विचारधारा रखना और खु ा रहना।
2. सत्य बोलना और सत्य का पालन करना।
3. परम पिता परमे वर की इच्छा को सर्वोपरि मानना और सहज होकर जीना।
4. दया
5. क्षमा
6. प्रेम
7. निडर होना

8. दुःख-सुख, मान-अपमान समान समझना और स्तुति-निन्दा का त्याग करना।

9. निष्काम और आदे। मानना।

10. सेवा और परोपकार करना।

4. नाम रूपी दवाई के निम्नलिखित चौदह मुख्य अंग हैं :-

4.1 **नाम जपना:-** परमे वर का पवित्र नाम विधि के अनुसार जपने से सभी दुःख, रोग और पाप पीघ ही नष्ट हो जाते हैं। पवित्र नाम हर समय जपते रहना चाहिए। परन्तु रोग निर्वाह के लिए प्रतिदिन चार घंटे का समय अवय निकालना चाहिए। यह ज़रूरी नहीं कि एक बार में ही चार घंटे लगाये जायें परन्तु एक बार में 15-20 मिनट ज़रूर नाम जपना चाहिए।

**विधि:-**

**क. नाम जपने की विधि:-**

1. नाम जीभ से एक ही वास में जितनी बार संभव हो, बोल-बोलकर जपना चाहिए। वास आने पर वास लेकर फिर पहले की तरह जपना शुरू कर देना है और इसी विधि से जपते जाना है।

2. वास रोकने में किसी प्रकार का हठ नहीं करना चाहिए परन्तु अभ्यास से अपने आप वास रोकने का समय बढ़ जायेगा।

3. वाहिगुरु के किसी भी अंश पर जोर देना या लटका

देना उचित नहीं है। उच्चारण स्वाभाविक, सरल और सहज हो और तेज़ उच्चारण ठीक नहीं।

4. आरम्भ में 'ची' आवाज़ में बोलना रसमय लगेगा परन्तु अभ्यास से स्वर नीचा और मधुर होता जायेगा।

5. यान केवल सुनने में रखना है। पूरे यान से सुनना है। सुनने में यान अभ्यास से आयेगा और टिकाव बढ़ेगा। अभ्यास करते रहने से 'सुणिअै लागै सहिज धिआनु' की अवस्था प्राप्त हो जायेगी जब अपने आप ही नाम जपा जायेगा।

6. नाम प्यार, सत्कार और चाव के साथ निर्भय होकर जपना है।

7. नाम चौकड़ी मारकर, सोफे या कुर्सी पर बैठकर खड़े होकर, चलते हुए या लेट कर जपा जा सकता है। गिर को ढीला छोड़ना या सहज करना उचित है।

8. नाम जपने का सबसे उचित समय प्रातः काल है परन्तु हर समय तथा हर स्थान पर नाम जपा जा सकता है।

**ख. नाम जपने की विधि:-**

नाम जीभ से जपते रहने से नाम स्मृति में टिकना शुरू हो जाता है। स्मृति में नाम टिकाये रखने के लिए हठ नहीं करना चाहिए परन्तु सहजता से शब्द को स्मृति में टिकाये रखना है। ऐसा करने से यान शब्द के साथ जुड़ा रहेगा। स्मृति शब्द का मेल बढ़ने से, यान अपने आप ही अभ्यास के द्वारा भीतर स्थिर

होता जायेगा और आनन्द बढ़ता जायेगा।

ग. नाम जपने/गाने/सिमरन की विधि बारे सतिगुरु जी के अमूल्य उपदे 1: -

निवेदन है कि नाम जपने तथा यान करते समय सतिगुरु जी द्वारा दिये उपदे ों को समझ कर और यान में रखकर नाम स्मरण करना चाहिए जी।

1. गावीअै सुणीअै मनि रखीअै भाउ ॥

दुखु परहरि सुखु घरि लै जाइ ॥ (जपुजी/पष्ठ 2)

मन में प्रेम धारण कर प्रेम से नाम जपने तथा सुनने से सारे दुःख दूर हो जाते हैं और दय रूपी घर में सुख का निवास हो जाता है। स्पष्ट है कि नाम प्यार के साथ जपना, गाना तथा सुनना है जी

2. पवित्र पवित्र पवित्र पुनीत ॥

नामु जपै नानक मनि प्रीति॥ (पष्ठ 279, 12/8)

मन में प्रेम रखकर या प्रेम से नाम जपना है जी, प्रेम से नाम जप-जप कर नाम और नामी से प्यार हो जायेगा और रीर, मन और अन्तःकरण की उ ता प्राप्त हो जायेगी।

3. जिसु मनि बसै सुनै लाइ प्रीति ॥

तिसु जन आवै हरि प्रभु चीति ॥

(पष्ठ 296, 24/7)

नाम प्रेम से सुनना है जी, प्रेम से नाम सुनने से नाम मन में बस जायेगा। मन में बसना ही ाब्द और स्मृति मेल है जी, ऐसी परिस्थिति में नाम एक ही समय पेट के भीतर ( दय पेट में है और चि 1 मस्तक में है), जीभ पर, आँखों में और कानों में होगा। मन पूर्ण विश्राम की स्थिति में आ जायेगा। कथन:

अंतरि गुरु आराधणा जिह्वा जपि गुर नाउ ॥

नेत्री सतिगुरु पेखणा स्रवणी सुनणा गुर नाउ॥

सतिगुरु सेती रतिआ दरगह पाईअै ठाउ ॥

(पष्ठ 517)

नाम में लीन रहने से ही मन (विश्राम की स्थिति में रहने से) नाम चि 1 तथा दय में पहुँचकर एक क्षण के लिए बस जायेगा जिससे सारे कष्ट दूर हो जायेंगे, जन्म-मृत्यु मिट जायेगी और सभी ियाँ-सिियाँ प्राप्त हो जायेंगी। कथन:

कोटि जाप ताप बिस्राम॥ रिधि बुधि सिधि सुर गिआन॥

अनिक रूप रंग भोग रसै॥ गुरुमुखि नामु निमख रिदै वसै॥

(पष्ठ 890)

4. भउ बिनसै पूरन होइ आस ॥

भगति भाइ आतम परगास ॥ (पष्ठ 288)

प्रेमाभक्ति से ही सभी डर नष्ट हो जाते हैं आ ाएं पूर्ण हो

जाती हैं और आत्मा का प्रकाश अथवा दर्शन हो जाते हैं। कथनः

जिन प्रेम कीओ तिन ही प्रभि पाइओ ॥

(त्व प्रसादि सवैये, पात ॥ही दसवीं)

प्रेम भक्ति के बिना प्रभु के दर्शन ही नहीं सकते।

5. करहि भगति आतम कै चाइ ॥

प्रभ अपने सिउ रहहि समाइ ॥ (पष्ठ 286)

ठंडे साँस लेकर या दीर्घ आह भरकर या दुखी होकर नाम नहीं जपना जी। मन में उत्साह और चाव लाकर नाम जपना या यान करना है जी। नाम जाप आरम्भ करने से पूर्व मन में चाव लाया जाये।

6. हरि का नामु जपत दुखु जाइ ॥

नानक बोलै सहजि सुभाइ ॥ (पष्ठ 266)

नाम सहज स्वभाव से बोलना है जी। जल्दी-जल्दी नहीं बोलना जी। इस प्रकार जपने से सारे दुःख नष्ट हो जाते हैं।

7. निरभउ होइ भजहु भगवान ॥ (पष्ठ 201)

मन के सभी भय हटाकर नाम जपना है जी, लोक लाज, दूसरे क्या कहेंगे? ऐसे विचारों से दूर रहना है जी।

8. निरविघन भगति भजु हरि हरि नाउ॥

रसकि रसकि हरि के गुण गाउ॥ (पष्ठ 1150)

स्वाद ले-लेकर नाम जपना है जी। भोजन कितना ही

बढ़िया क्यों न बना हो, यदि मन से या स्वाद के साथ न खाया जाये तो बढ़िया भोजन से भी रस (आनन्द) नहीं आयेगा। इसी प्रकार अमृत नाम स्वाद ले-लेकर जपने या गाने से आनन्द आता है। सारे विघ्न नष्ट हो जाते हैं।

9. दृढ़ करि गहहु नामु हरि वथु ॥ (पष्ठ 288)

नाम पदार्थ को दृढ़ता के साथ हर समय पकड़े रहना है, गँवाना नहीं, भूलना नहीं जी। नाम को हर समय सहजता से पकड़े रखने से हर समय जीभ पर, आँखों में, कानों में, स्मृति में, वासों में, और दय में बसा रहेगा।

10. धुनि महि धिआनु धिआन महि जानिआ  
गुरुमुखि अकथ कहानी ॥ (पष्ठ 879)

नाम जपते समय अपनी आवाज़ को पूरे यान तथा प्यार से सुनना है जी। ऐसा करने से यान दृढ़ होगा और बोले बिना ही सहज यान की अवस्था प्राप्त होगी। यान स्मृति के द्वारा चि ॥ में पहुँचना है जी।

भक्ति का उँय परमे वर से गहरा प्यार पाना है। परन्तु जिसका न रूप है, न रेख है और न रंग है उसके साथ प्यार हो गया तो निस्सदेह नामी (प्रभु) के साथ भी अवय प्यार हो जायेगा। उसका पवित्र नाम लिखा, सुना, देखा और दय में बसाया जा सकता है और इसलिए उसके पवित्र नाम के साथ पूरी लगन और दृढ़ता से प्यार पाया जा सकता है जी। सतिगुरु जी का

उपदे 1 है:

11. कहै नानकु सुणहु संतहु सबदि धरहु पिआरो॥

(पष्ठ 917)

।ब्द को प्यार के साथ पढ़-पढ़ कर, लिख-लिखकर, जप जप कर, गा-गाकर ।ब्द के साथ प्यार पाया जा सकता है। परन्तु पढ़ते और लिखते समय ।ब्द को प्यार तथा पूरे यान से देख-देख कर आँखों के द्वारा स्मृति में बसाना है जी। आदे 1:

12. हरि पढ़ हरि लिखु हरि जपि हरि गाउ

हरि भउजलु पारि उतारी ॥ (पष्ठ 669)

घ. नाम जपने के लाभ: -

1. रोग, ।ोक, दुःख, संताप, पाप और क्ले । कट जाते हैं।
2. मन की इच्छाएं पूर्ण होती हैं।
3. कार्य सफल होते हैं।
4. सारे विघ्न नष्ट हो जाते हैं और मुकिलें आसान हो जाती हैं।
5. बु । तीक्ष्ण होती है।
6. कार्य करने की सामर्थ्य बढ़ती है और आलस्य दूर होता है।
7. नींद कम और गहरी आती है।

8. मन प्रफुल्लित रहता है।

9. बातों की अपेक्षा मन सिमरन में लगता है।

10. बुरे ख्याल मन में नहीं आते।

11. बोल मीठे हो जाते हैं।

12. गुस्सा कम आता है।

13. बुरे स्वप्न नहीं आते।

14. भरोसा बढ़ता है।

15. निर्भयता आती है।

16. गुरबाणी के साथ प्यार बढ़ता है।

17. मन में ।ांति और आत्मबल बढ़ता है।

**नोट: -** यदि नाम जपने में स्वाद नहीं आता या जपना सम्भव नहीं है तो मूल मंत्र का पाठ और श्रवण प्रतिदिन चार घंटे तक किया जाये। उपयुक्त सभी फल प्राप्त हो जायेंगे।

4.2 **सिफत पराम ।: -**

परमे वर के गुणों को बार-बार कहने से गुणों की प्राप्ति होती है। यह एक वैज्ञानिक सि ।न्त है। इसलिए परमे वर के गुणों का गान करने से विघटनकारी, कमज़ोर और घटिया मन को परिवर्तित कर रचनात्मक, बलवान और सच्चा मन बनाया जा सकता है। अपने मन की दुर्बलताओं के अनुसार जापु साहिब या गुरबाणी में से चुनी हुई तुकों का बार-बार जप किया जा सकता है। उदाहरणतया मन की रुचि विना ।कारी और डर रहता हो तो नीचे लिखी तुक का जप किया जाये:



**नमस्तं अजीते॥ नमस्तं अभीते॥ (जापु साहिब)**

इस उदाहरण के अनुसार मन की दुर्बलताओं को यान में रखते हुए गुरबाणी की उपयुक्त तुकों का चयन किया जा सकता है।

#### 4.3 रोग निर्विा के लिए प्रार्थना:-

सतिगुरु जी और वाहिगुरु जी के आगे दोनों हाथ जोड़कर अहंकार का त्याग कर नम्रतापूर्वक प्रार्थना करनी चाहिए। यह अच्छा रहेगा यदि गुरबाणी में से अरदास के ाब्दों के द्वारा प्रार्थना की जाये। इस गाइड के अन्त में दिये गये ाब्दों में पहला ाब्द अरदास का है।

#### 4.4 भरोसा:-

4.4.1 रोगों और दुःखों का िघ्न नाा करने के लिए भरोसा अति ज़रूरी है। भरोसा एक नि चय, वि वास या यकीन है कि परमात्मा की कपा, ओट/सहारा या गुरमति नाम से सभी रोग तुरन्त या िघ्न ही मिट जायेंगे। निरंकार रूपी गुरबाणी/गुरमति नाम में सभी दुःख और रोग निवारण की आ चर्यजनक कला है जिसका कथन गुरु साहिबान ने गुरबाणी में बार-बार किया है। यह बात हमारे हित में है कि हम अपनी बुि मानी और चतुराई छोड़कर गुरु साहिबान के वचनों में पूर्ण यकीन ले आयें। मोटे तौर पर भरोसे की ये किस्में हैं : रोगी के मन में यह वि वास है कि:

क. परमात्मा की अपार कपा के द्वारा उसके सारे रोग पल में मिट गये हैं और वह पूर्ण रूप से निरोग हो गया है,

ख. गुरमति नाम से उसके रोग पल में या जल्दी ही मिट जायेंगे,

ग. गुरमति नाम से उसके रोग आहिस्ता-आहिस्ता मिट जायेंगे या मिट रहे हैं और

घ. गुरबाणी सच्ची है और प्रयत्न तो करें, ायद उसके रोग मिट ही जायें।

4.4.2 यह एक आ चर्यजनक सत्य है कि जैसा वि वास परम पिता परमात्मा पैदा करेगा, वैसा ही हो जायेगा। वि वास जब पूर्ण रूप से मन में बस जायेगा तब आपके दय में बस जायेगा। यह पूर्ण वि वास उसी प्रकार का होगा जिस प्रकार का नि चय धारण कर हम अपने मन के भीतर ले जाने का प्रयत्न करेंगे। यह स्पष्ट है कि उपयुक्त वर्णित (क) वाला वि वास सबसे उा म है परन्तु इसे अपने भीतर पैदा करने के लिए और बसाने के लिए बहुत प्रयत्न, दढ़ता और स्व-नियंत्रण करने की ज़रूरत है। परन्तु यह वि वास पैदा करना तथा रखना संभव है। यदि किसी रोगी व्यक्ति में (घ) जितना वि वास भी नहीं है तो उसका नाम रूपी दवाई के द्वारा रोग निर्विा बहुत कठिन हो जायेगी। परन्तु पूर्ण वि वास दय में तभी बसेगा जब भगवान के नाम की लगन तथा प्रेम दय में बस जायेंगे। यह भाग्य ाली अवस्था का मार्ग है। इसकी प्राप्ति के लिए हर समय अपने अवगुणों को निकाल फेंकने और गुणों को धारण करने का दढ़तापूर्वक प्रयत्न और नाम तथा गुरबाणी का जीभ के द्वारा हर पल जप करना तथा सुनना चाहिए।

इसके अतिरिक्त गुरबाणी का विचार और गुरबाणी में दिया हुआ ज्ञान और शिक्षा को धारण करने का पूर्ण प्रयत्न करना ज़रूरी है। यदि गुरु कपा के द्वारा यह सच्चा मार्ग तय हो जाये तो उस भाग्यशाली व्यक्ति के भीतर तब ज्ञान प्रकट हो जायेगा। श्री गुरु अर्जुन देव का आदेश है:

जा कै रिदै बिस्वासु प्रभ आइआ॥

ततु गिआनु तिसु मनि प्रगटाइआ॥ (पष्ठ 285)

4.4.3 नाम रूपी कला में विवास बनाने के लिए निम्नलिखित स्वीकार करने योग्य और खंडन करने योग्य बातों पर यानपूर्वक विचार करने की ज़रूरत है:

स्वीकार करने योग्य बातें :-

1. वाहिगुरु जी और सतिगुरु जी में कोई भेद नहीं है।  
गुरु गोविंदु गोविंदु गुरु है नानक भेटु न भाई॥

(पष्ठ 442)

नानक सोधे सिंम्रति बेद ॥

पारब्रह्म गुरु नाही भेटु ॥ (पष्ठ 1142)

2. वाहिगुरु जी और सतिगुरु जी प्यार और दया के समुद्र हैं :

नमो रोग हरता नमो राग रूपे॥ (राग रूपे = प्यार स्वरूप)  
सतिगुरु दाता दइआलु है जिस नो दइआ सदा होइ ॥

(पष्ठ 302)

सदा सदा सदा दइआल ॥ (पष्ठ 275)

3. वाहिगुरु जी और सतिगुरु जी हमारे माता-पिता हैं।  
तूं मेरा पिता तूंहै मेरा माता ॥

तूं मेरा बंधपु तूं मेरा भ्राता ॥ (पष्ठ 103)

4. अपने दुःख सतिगुरु जी के सामने रखने चाहिए क्योंकि:  
क. वह हमारे माता-पिता होने के नाते सबसे बहुत प्यार करते हैं।

तुम मात पिता हम बारिक तेरे ॥

तुमरी कृपा महि सूख घनेरे ॥ (पष्ठ 268)

देह बिहीन सनेह सभो तन नेह बिरकत अगेह अछै है।

अर्थ:- देह रहित है, परन्तु सभी देहधारियों के साथ प्यार है, मोह रहित, घर रहित, तथा नाम रहित है।

जान को देत अजान को देत जमीन को देत जमान को दैहै ॥ (त्व प्रसादि सवैये पात गही दसवीं)

अर्थ:- जानने वालों को देता है और न जानने वालों को देता है। पथ्वी वासियों को देता है, आकाश वासियों को देता है।

ख. वे हमारे दुःख और कष्ट दूर कर देते हैं और पूर्ण कपालु हैं।

दुख भंजन पूरन किरपाल ॥ (पष्ठ 295)

- ग. उनका स्वभाव है कि कारण में आये हुआओं की लाज

रखते हैं।

हम तिस की सरणागती जो सदा सहाई॥(पष्ठ 819)

सतिगुरु मेरा सदा सहाई जिनि दुख का काटिआ  
केतु

(केतु = सब दुःखों की जड़) (पष्ठ 675)

घ. सतिगुरु जी सबसे बड़े हैं, सबसे बड़े दाता हैं और सदा  
सदा दातें देते हैं।

सभ ते वडा सतिगुरु नानकु जिनि कल राखी मेरी॥

(पष्ठ 750)

सतिगुरु जेवडु दाता को नही सभि सुणिअहु

लोक सबाइआ ॥ (पष्ठ 465)

सभ ते वड समरथ गुरदेव ॥

सभि सुख पाई तिस की सेव ॥ (पष्ठ 1152)

दूख विसारणु सेविआ सदा सदा दातारु॥(पष्ठ 660)

5. सतिगुरु जी की रण में भरोसे के साथ आने से सतिगुरु  
जी करोड़ों पाप एक क्षण में दूर कर देते हैं और इसलिए किये  
गये पाप या अवगुण रोग मुक्ति के मार्ग में नहीं आ सकते।  
सतिगुरु जी परम कपालु हैं। वे अवगुणों की तरफ यान नहीं देते।

साधू की जउ लेहि ओट ॥

तेरे मिटहि पाप सभ कोटि कोटि ॥

(पष्ठ 1196)

अर्थ:— साधु = सतिगुरु जी। कोटि कोटि = करोड़ों ही।

कृपा दृसटि तन जाहि निहरिहो ॥

ता के ताप तनक महि हरिहो ॥

(कबयोबाच विनती॥ चौपाई॥ पात 11ही दसवीं)

6. केवल पूर्ण भरोसा रखने से ही सभी दुःख रोग मिट जाते हैं।  
एक आस हरि मनि रखहु नानक दूखु भरमु भउ  
जाइ ॥ (पष्ठ 281)

7. सतिगुरु जी के धुर से आये हुए वचन गुरबाणी के रूप में  
बिल्कुल सत्य हैं। उन पर पूरा भरोसा रखकर, सत्य वचनों  
को मन में बसाने से सारे दुःख क्लेश नष्ट हो जाते हैं।  
सतिगुरु की बाणी सति सति करि जाणहु  
गुरसिखहु हरि करता आपि मुहहु कटाए ॥

(पष्ठ 308)

गुर की बाणी जिसु मनि वसै ॥

दूखु दरदु सभु ता का नसै ॥१॥ (पष्ठ 1340)

खंडन करने योग्य बातें:—

क. मन के सारे संशय या विचार या निश्चय जो मानने योग्य  
बातों के विरुद्ध हों, त्याग देने चाहिए।

ख. यह निश्चय खंडित करना है कि पुराने तथा दीर्घ रोग पल  
में नहीं दूर हो सकते क्योंकि दवाइयाँ और किये गये अन्य सभी

उपाय निष्फल हो गये हैं।

ग. यह विचार त्याग देना है कि नाम रूपी दवाई कारगर सि नहीं होगी क्योंकि किसी ज्योतिषी या डाक्टर ने बताया था कि रोग लाइलाज है। यह नि चय भी त्याग देना है कि रोग नाम रूपी दवाई के द्वारा दूर होने में अधिक समय लगेगा।

घ. यह विचार त्याग देना है कि चूँकि मैंने अनेक पाप किये होंगे या मैंने किसी दूसरे का दुःख अपने पर लिया होगा इसलिए यह दुःख अचानक किस प्रकार दूर होगा? ऐसे नि चय छोड़ने हैं क्योंकि परमात्मा परम कपालु है और हमारे कोई अवगुणों की ओर कोई यान नहीं देता। वह तो क्षमा का समुद्र है।

च. यह सोचना भी ठीक नहीं कि मैंने ही अपने कर्मों का लेखा-जोखा पूरा करना है, भगवान के घर में अन्याय नहीं हो सकता कि मेरे बुरे कर्म एकदम कट जायें। यह ठीक है कि परमात्मा स्वयं सच्चा है और उसका इन्साफ और सारे कर्म सत्य है। परन्तु यह न भूलें कि परमात्मा दया और प्रेम का समुद्र है। वह तो नीच से नीच व्यक्ति के पाप क्षण में माफ कर देता है। केवल पूर्ण भरोसा रखने की ज़रूरत है।

छ. ऐसा सोचना भी गलत है कि मुझे रोग सहन करना चाहिए क्योंकि वाहिगुरु जी का आदे । है, आदे । को मानना ही उचित है। बल्कि यह सच्चाई समझनी चाहिए कि नाम रूपी दवाई और दवाइयाँ भी वाहिगुरु जी के आदे । के अनुसार हैं। उन्होने आप सारे वि व के

दुःख, रोग और चिन्ताएँ मिटाने के लिए ई वरीय बाणी भेजी है।

ज. यह नि चय बनाना उचित नहीं है कि रोग अच्छा है क्योंकि मेरी भलाई के लिए है नहीं तो मैं बुरी तरफ लग जाता। यह ठीक है कि दुःख दवाई है। इसलिए ही नाम रूपी दवाई ली जाये ताकि रोग मिट जाये और भगवान का नाम प्यारा लग जाये।

झ. यह धारणा खंडन योग्य है कि वाहिगुरु जी अपने सेवक या व्यक्ति का रोग एक पल में दूर कर देते हैं। मैं अभी दास सा व्यक्ति नहीं बना। सच्चाई तो यह है कि कोई व्यक्ति गुरु जी की शिक्षा को जितना मन में बसा लेगा उतना ही वाहिगुरु जी का दास बन जायेगा। नाम रूपी दवा पर वि वास होना गुरु जी की शिक्षा का महत्वपूर्ण अंग है।

ट. एक प्रचलित विचार यह है कि चूँकि बहुत से संत या महापुरुष भी रोगी रहे हैं या अभी भी हैं, मेरे रोग कैसे दूर होंगे? नम्रता सहित विनती है कि गुरुबाणी के अनुसार साधु की केवल संगति से ही सभी रोग दूर हो जाते हैं। इससे स्पष्ट है कि रोग भोगने वाला पूजनीय व्यक्ति अभी पूर्ण संत की पदवी पर नहीं पहुँचा। हमारे हित में यह है कि हम गुरुबाणी के उपदे । को उसी रूप में माने और गुरुबाणी के विरु सुने सुनाये विचार त्याग दें।

ठ. यह विचार छोड़ना है कि चूँकि मेरा रोग तो किसी के जादू-टोने या श्राप या बुरी नज़र से लगा है, इसलिए यह नहीं दूर

होगा। इस निचय का त्याग करना है क्योंकि नाम सर्व अकिन्तमान है इसके सामने जादू-टोने, श्राप आदि टिक नहीं सकते।

4.4.4 लाखों बार बलिहार जायें उन पूर्ण सतिगुरुओं पर जिन्होंने न केवल प्रभु की प्राप्ति के लिए बहुत सरल और आसान ढंग गुरबाणी के रूप में दिया है। साथ ही हमें प्रेम सहित समझाया है कि जो अब हम सत्य मानते हुए बोलते और सुनते जायेंगे वही हमारे भीतर बस जायेगा। यह सुनहरी सिन्त अपनाने की आवश्यकता है। यदि यह सच्चाई दृढ़ हो जाये तो हमारे सभी कार्य सफल हो जायेंगे। हम कार्य के अनुसार गुरबाणी में से एक अब्द या अब्दों का चयन कर सकते हैं, जिसे या जिन्हें बोलने और सुनने से हमारे कार्य सफल हो जायेंगे। इसी सच्चाई को यान में रखते हुए गाइड में दिये गये अब्द और तुकों चुनी गई हैं। पूरे गुरु जी का कथन है:

बाणी गुरु गुरु है बाणी विचि बाणी अम्रितु सारे॥

गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै

परतखि गुरु निसतारे ॥५॥ (पष्ठ 982)

पूरे गुरु जी ने प्रत्यक्ष रूप से भवसागर से पार तभी उतारना है जब हम सतिगुरु जी के वचनों में पूरा भरोसा रखेंगे। विवास के अनुसार ही उतरना है। उदाहरण के तौर पर गुरु जी कह रहे हैं कि अनेक उपाय करने से भी जो रोग दूर नहीं होते, नाम रूपी दवाई से अवय ही दूर हो जाते हैं। यदि इस सच्चाई को रोगी व्यक्ति स्वीकार कर लेगा और नाम रूपी दवाई का सेवन

दृढ़तापूर्वक करता रहेगा तो पूर्ण सतिगुरु जी उसकी रोग निवारण करके भवसागर से पार कर देंगे। इसी प्रकार गुरु जी का कथन है:  
बखसिआ पारब्रह्म परमेसरि सगले रोग बिदारे ॥

(पष्ठ 620)

हमें भरोसे के साथ यकीन कर लेना चाहिए कि प्रभु ने हमारे लिए कपा कर दी है और हमारे सभी रोग मिट गये हैं। परन्तु भरोसे ने धीरे-धीरे भीतर उतरना है। जल्दी ठीक होने के लिए यह जरूरी है कि रोग के सभी निदान नहीं मिटे इस बात के बावजूद मन में पूर्ण भरोसा बनाये रखना है कि सभी रोग मिट गये हैं और यह भरोसा तब तक बनाये रखना है जब तक रोग के सभी निदान पूरी तरह मिट नहीं जाते।

भरोसा बनाये रखने के लिए इस गाइड में दी गई गुरबाणी की तुकों और अब्दों का निम्नलिखित विधि के अनुसार पाठ करने की प्रार्थना की जाती है:

1. पाठ 'चे' स्वर में बोल बोलकर, सहजता से अर्थों को मन में समझते हुए प्यार से करना तथा सुनना है।
2. गुरबाणी की तुकों और अब्दों का पाठ करने से पहले मूल मंत्र का पाठ प्रेमपूर्वक पाँच मिनट तक किया जाये।
3. इसके उपरान्त तुकों और अब्दों का पाठ इस प्रकार किया जाये कि सारे दिन में कम से कम दो घंटे पाठ जरूर हो परन्तु हर बार पाठ का समय अपनी सुविधा के अनुसार निश्चित किया जाये। जैसे प्रातः और रात्रि को एकान्त वातावरण होने के कारण

पाठ के लिए अधिक समय निकालना चाहिए।

4. गुरबाणी का आदे। है, “जो जो दीसै सो सो रोगी।” इसलिए हम सब रोगी हैं। साधारण मनुष्य को अपने शारीरिक रोगों की निवृत्ति के लिए और रोगों से बचने के लिए सुबह के समय नित्यकर्म के बाद और रात को सोने से पहले कम से कम 20-20 मिनट मनोवृत्ति एकाग्र कर पर बताई विधि के अनुसार पाठ करना उचित है। परन्तु रोगियों के लिए ज़रूरी है कि उपर्युक्त दो बार के अतिरिक्त वे दिन में कम से कम चार बार और 20-20 मिनट तक पाठ करें जी।

5. रोगी के लिए यह ज़रूरी नहीं कि वह पाठ बैठकर करे। वह लेटकर भी पाठ और स्मरण कर सकता है। परन्तु प्यार से बोल-बोलकर और सुन-सुनकर पाठ करने की हम प्रार्थना करते हैं।

**नोट:-** नम्रता सहित प्रार्थना है कि नाम जपने और तुकों के ाब्दों के पाठ के लिए दिन में तीन-तीन घंटे के समय का सुझाव है। परन्तु उचित यह होगा कि रोग निवृत्ति के लिए हर समय उठते-बैठते और लेटते हुए बारी-बारी नाम जपते या तुकों के ाब्दों का पाठ करते रहना चाहिए।

4.4.5 भरोसे के बारे विचारों के अन्त में नम्रता सहित पाठकों को निम्नलिखित दो मह वपूर्ण बातें यान में लाई जाती हैं:

क. सतिगुरु जी का आदे। है:

भाई मत कोई जाणहु किसी कै किछु हाथि है

सभ करे कराइआ ॥

जरा मरा तापु सिरति सापु सभु हरि कै वसि है  
कोई लागि न सकै बिनु हरि का लाइआ ॥

(पष्ठ 168)

इस आदे। से स्पष्ट है कि करतार की आज्ञा के अनुसार ही सभी रोग लगते हैं। इसलिए निस्संदेह उसकी आज्ञा से ही सभी रोग अवयना हो जाते हैं।

ख. गुरबाणी के अनुसार आज्ञा प्राप्ति की एक मह वपूर्ण विधि या भरोसे वाली प्रार्थना है। भरोसा लाने की विधि तथा ढंग पहले ही बताये जा चुके हैं। सतिगुरु जी का आदे। है:

सुनि उपदेसु हिरदै बसावहु ॥

मन इछे नानक फल पावहु ॥ (पष्ठ 293)

पहले वचनों की तुक या तुकों या ाब्दों का बार-बार उच्चारण करके, बार-बार गा कर और सुन-सुनकर मन के भीतर बसाना है। मन के भीतर बसाकर उपदे। दय में उतरेगा और उपदे। का पूरा फल निश्चित रूप से तुरन्त प्रकट हो जायेगा।

4.5 गुरबाणी पढ़ना और सुनना:-

गुरबाणी का पाठ करने तथा सुनने से रोग, कलह, दुःख

और पाप का नाश होता है। इसलिए अपनी सुविधा के अनुसार ाब्दों के पाठ के साथ-साथ सहज पाठ किये जा सकते हैं। परन्तु श्री सुखमनी साहिब का पाठ जितना कोई कर सके उतना की अच्छा है पर हम यह निवेदन करते हैं कि जितना भी पाठ करना है, ारीरिक सुविधा के अनुसार करना है, प्यार के साथ और बोल-बोल कर करना है और किसी भी तरह का हठ नहीं करना।

#### 4.6 गुरुबाणी का कीर्तन करना और सुनना: -

गुरुबाणी का खासतौर पर रोग निरोधक ाब्दों का, कीर्तन करने और सुनने से रोग निवृत्ति जल्दी प्राप्त हो जाती है। सुविधा के अनुसार प्रातः काल और ाम के समय गुरुद्वारे में संगत में बैठ कर कम से कम आधा घंटा ज़रूर कीर्तन सुनना चाहिए। घरों में कैसेट (टेप रिकार्डर) लगा कर सुनना बहुत उपयोगी नहीं है। अपनी जीभ के साथ बोलना, अपने कानों द्वारा सुनना या फिर संगत में बैठ कर गाना और सुनना अति लाभकारी है।

4.7 प्यार: - सतिगुरु जी, वाहिगुरु जी और मनुष्यों से प्यार करने से रोगों का नाश होता है:

गावीअै सुणीअै मनि रखीअै भाउ ॥

दुखु परहरि सुखु घरि लै जाइ॥ (पष्ठ 2)

इसलिए प्रेम से नाम जपना और गुरुबाणी का पाठ करना

और प्रेम में रहना है।

#### 4.8 सेवा और परोपकार: -

लंगर, झाड़ू, जूतों आदि की सेवा रोग निवृत्ति के लिए सहायक होती है। सेवा करते समय सतिगुरु जी के चरणों का यान या गाइड में दिये गए ाब्दों का पाठ किया जाये। दूसरों की भलाई करनी और दुःखों को बाँटने की कोशिश करनी चाहिए।

4.9 दसबंध: - धर्म की किरत करके दसबंध निकालना रोग निवृत्ति के लिए बड़ा ज़रूरी है।

#### 4.10 गुरुधामों के पवित्र सरोवरों में स्नान: -

यह बात देखने और सुनने में आई है कि बहुत सारे साधारण और असाधारण रोग एतिहासिक गुरुद्वारों के सरोवर में स्नान करने मात्र से ही दूर हो जाते हैं। इसलिए सुविधा के अनुसार रोगियों को श्री दरबार साहिब अमतसर, श्री दुःखनिवारण साहिब पटियाला, गुरुद्वारा आलमगीर लुधियाना आदि के सरोवरों में स्नान करने का उद्यम करना चाहिए।

4.11 अल्प आहार: - विचार पहले दिए जा चुके हैं।

4.12 सुलप निद्रा: - विचार पहले दिए जा चुके हैं।

4.13 स्नान एवं स्वच्छता: - फरमान है:

करि इसनानु सिमरि प्रभु अपना

मन तन भए अरोगा ॥ (पष्ठ 611)

हर सिक्ख का फर्ज है कि प्रत्येक दिन प्रातः काल के

समय के ही स्नान (स्नान करना व सिर के बाल धोना) सुचेत और सावधान होकर भक्ति करे। रोग निर्वि के लिए प्रतिदिन स्नान करना ज़रूरी है। अगर रोगी की हालत यह है कि वह स्नान नहीं कर सकता तो गीले तौलिए के साथ पूरे शरीर को साफ़ कर ले।

#### 4.14 योग कसरत: -

यह ठीक है कि गुरुबाणी में योग कसरत के बारे में कोई जिक्र नहीं है। इसके दो कारण लगते हैं:

1. अगर सेवा-पानी भरना, चक्की पीसना, पंखा फेरना, बर्तन धोने आदि किये जायें तो कसरत की ज़रूरत नहीं होती।

2. उस समय यातायात के साधन न होने के कारण अमीर व्यक्ति को भी घुड़सवारी करनी पड़ती थी जिससे काफी कसरत हो जाती थी और साधारण व्यक्ति को पैदल अधिक चलना पड़ता था।

आजकल के माहौल में प्रतिदिन कसरत या योग अभ्यास या खेल खेलना और सैर करना अत्यन्त ज़रूरी है। हाँ, यह ठीक है कि अगर किसी व्यक्ति की उसके काम में ही पूरी शारीरिक कसरत हो जाती है तो उसके लिए अलग से कसरत करने की ज़रूरत नहीं है। केवल योग सेवा ही काफी है।

#### 5. नाम और दवाइयों: -

नाम का इस्तेमाल दवाइयों के साथ व दवाइयों के बिना किया जा सकता है। अगर दवाई ठीक हो तो नाम-दवाई को इस्तेमाल करने से बीमारी जल्दी ठीक हो जाती है और दवाई की ज़रूरत बहुत कम रह जाती है। ज्यों-ज्यों सेहत में सुधार आता

जाये त्यों-त्यों दवाइयों का सेवन कम करके बंद किया जा सकता है। रोग निर्वि के बाद नाम-दवाई को और उत्साह के साथ ज्यादा से ज्यादा समय निकाल कर अपनाया जाना चाहिए ताकि अहंकार के दीर्घ रोग का भी ना हो सके।

#### 6. नाम-दवाई की विशेषता और उपयोगिता: -

6.1 परमे वर के हुक्म से पापों के कारण रोग और दुःख आते हैं। जब तक पाप भोगा नहीं जाता, ठीक दवाई ठीक डाक्टर से नहीं मिलती और मुनष्य दुःखों का मारा भटकता रहता है। नाम-दवाई के साथ पापों का ना होता है, दवाई से नहीं। जब पाप ही खत्म हो गए तो रोगों और दुःखों ने तो रहना ही नहीं।

6.2 इलाज की विभिन्न तकनीकों में हर रोग के लिए अलग-अलग दवाई दी जाती है और सारे रोग दवाइयों के साथ ठीक नहीं हो सकते। नाम-दवाई की यह विशेषता है कि सारे ही रोगों की दवा नाम है और कोई रोग ऐसा नहीं है जो इस दवाई से नष्ट न हो सके।

6.3 नाम-दवाई से बीमारी जड़ से ही समाप्त हो जाती है।

6.4 दवाइयाँ बहुत मंहगी होती हैं और दुकानों से जाकर खरीदनी पड़ती हैं। नाम-दवाई मुक्त है और सतिगुरु की अपार कपा से हर समय हमारे पास होती है।

6.5 दवाइयों के साइड इफैक्ट होते हैं और रोगियों को दवाइयाँ ठीक नहीं रहती। नाम-दवाई का साइड इफैक्ट यह है कि रोगों के साथ-साथ दुःख एवं पाप भी नष्ट हो जाते हैं। “पुण्य और



फल एक साथ'' (नाले पुण नाले फलीयाँ)। नाम-दवाई हर किस्म के रोगी के लिए ठीक रहती है।

6.6 दवाइयों को ज्यादा खाने का नुकसान होता है। नाम-दवाई का जितना अधिक प्रयोग होगा उतना ही अधिक लाभ होगा।

6.7 बहुत सारे व्यक्ति किसी खास शारीरिक रोग से ही बेचैन, तनाव और चिन्ताग्रस्त रहते हैं। नींद नहीं आती और डरावने सपने आते हैं। नाम-दवाई के उपयोग से हर प्रकार की बेचैनी, डर, चिन्ता और कलह-क्लेश मिट जाते हैं। नींद स्वप्न रहित और अच्छी आती है।

6.8 यह ठीक है कि नाम-दवाई के उपयोग के लिए मेहनत, लगन और संयम की आवश्यकता है। अगर पूरा भरोसा हो तो दीर्घ रोग भी दूर हो जाता है। परन्तु भरोसा न होने से नाम-दवाई के साथ रोग नष्ट होने में देरी हो जाती है।

#### 7. नाम-दवाई इस्तेमाल करने की विधि:-

7.1 प्यार और सत्कार के साथ गुरबाणी पढ़नी, सुननी, नाम जपना (विधि अनुसार), कीर्तन करना और सुनना, शब्दों को विचार कर मन में बसाना।

7.2 सहज स्वभाव गुरबाणी पढ़नी, नाम जपना और कीर्तन करना, पर जल्दी या भाग-दौड़ के साथ नहीं।

7.3 निर्भय-निडर होकर गुरबाणी पढ़नी, सुननी, नाम जपना,

कीर्तन करना और सुनना।

7.4 भरोसा-गुरबाणी पर पूरा भरोसा करना। गुरबाणी को केवल सच मानना।

7.5 जीभ के साथ स्वाद ले-लेकर गुरबाणी पढ़नी और नाम जपना।

7.6 सुनना-सुनना अत्यन्त ज़रूरी है चाहे आप पाठ या कीर्तन करें या कोई और करे, यान के साथ सुनना चाहिए।

#### 8. ज़रूरी नोट:-

8.1 खान-पान के परहेज और दिये गये संयमों की पूरी पालना करने के साथ-साथ सुविधा अनुसार व्यायाम या सैर करनी ज़रूरी है।

8.2 अकेले बैठने की अपेक्षा परिवार की संगत में या गुरुद्वारों की संगत में नाम-दवाई का उपयोग कई गुणा अधिक लाभकारी होता है। इसके संबंध में पाठकों का यान नीचे दिये गुरबाणी के प्रमाण की तरफ किया जाता है:

साधसंगि हरि हरि जसु कहत ॥

सरब रोग ते ओहु हरि जनु रहत॥ (पष्ठ 281)

8.3 यह विनती बार-बार की जाती है कि नाम और गुरबाणी का जाप अपनी जीभ के साथ बोल-बोल कर करना है और सुनने में यान रखना अत्यंत ज़रूरी है। यान त्रिकुटी, शरीर के किसी ओर, अंग, किसी तस्वीर, किसी वस्तु या नुक्ते पर बिल्कुल

ही नहीं रखना। यान सुनने में और सिर्फ सुनने में ही रखना है।

सुणिअै दूख पाप का नासु ॥ (पष्ठ 2)

दिमाग में ाब्द का यान रखना ठीक है।

9. बाणी गुरु: -

हम पाठकों का यान साहिब श्री गुरु राम दास जी के इस फरमान की तरफ दिलाना चाहते हैं:

बाणी गुरु गुरु है बाणी विचि बाणी अम्रितु सारे॥

गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरु निसतारे॥

(पष्ठ 982)

इस फरमान से स्पष्ट है कि जो भी सिक्ख गैर सिक्ख गुरुबाणी की अटल सच्चाई को दिल से मानेगा, उसके रोगों की निर्विा कपालु, क ाकार, सर्व-समर्थ, पूरे सतिगुरु श्री गुरु राम दास जी महाराज जी की प्रत्यक्ष कपा दष्टि से ज़रूर होगी। हमें यह बताने में झिझक महसूस नहीं होती कि सच्चाई कई असाधारण रोगों में हमारे सामने आ चुकी है।

10. नाम रूपी दवाई के द्वारा रोग निर्विा तथा गुरुमति:

किसी भ्रम में पढ़ने की ज़रूरत नहीं है। नाम और गुरुबाणी के द्वारा (गुरुमति नाम के द्वारा) रोग निर्विा प्राप्त करना सतिगुरु जी की आज्ञा के अनुसार है:

सिमरउ सिमरि सिमरि सुखु पावउ ॥

कलि कलेस तन माहि मिटावउ ॥ (पष्ठ 262)

परमेसरि दिता बन्ना ॥

दुख रोग का डेरा भन्ना ॥ (पष्ठ 627)

गाइड में दिये गये ाब्दों का चयन भरोसा जल्दी लाने के दष्टिकोण से किया गया है। यदि रोगी प्रेमी चाहें तो वे आप इस प्रकार के और ाब्द चुन सकते हैं। इन ाब्दों का बार-बार जप करने के लिए इसलिए प्रार्थना की गई है ताकि भरोसा आ सके। भरोसा या वि वास लाने का यह ढंग सफल तथा सरल है। स्वस्थ ारिर के बिना न तो सांसारिक कार्य हो सकते हैं और न ही भक्ति। इसलिए बुि म ॥ इसी बात में है कि स्वस्थ ारिर दवाइयों, अन्य उपयुक्त उपाय और गुरुमत नाम के द्वारा प्राप्त करने का पूरा प्रयत्न किया जाये।

11. रोग स्वप्न में भी नहीं

रोग रहित (रोग स्वप्न में भी न आये) और बुढ़ापा रहित अवस्था प्राप्त करने की बात आ चर्य जनक है, परन्तु सतिगुरु जी की कपा द्वारा सम्भव है। इस अवस्था को प्राप्त करने के लिए सिक्खी के तीन मूल नियम नाम जपना, हाथों से काम करना, बाँटकर खाना तथा संतुष्टि और ददता से अमल करना आव यक है। इसके साथ ही गुरुबाणी में द ायी युक्ति और संयम की ओर विोष यान देते हुए जीवन को गुरुबाणी के अनुसार ढालने का प्रयत्न किया जाये। सतिगुरु जी की कपा दष्टि होने पर भीतर की आँखें खुल जायेंगी, जिससे हउमै

(अहंकार) और भ्रम दूर हो जायेगा। कठोर तपस्या करने से रसिक वैरागी की अवस्था प्राप्त होने पर जीवन सदा खुशियों भरा, आनन्दपूर्वक और परम सुख पूरे गुरु की कपा से प्राप्त होगा। रोग, गोक और बुढ़ापा निकट भी नहीं आयेगा

रोग सोग दुख जरा मरा हरि जनहि नही निकटानी ॥  
निरभउ होइ रहे लिव एकै नानक हरि मनु मानी॥

(पष्ठ 711)

यह अवस्था प्राप्त करना गुरुसिखी का चिह्न है।

#### 12. फिर गुरु साहिबान पर दुःख क्यों आये?

यह अकाल पुरुष का आ चर्यजनक गुण है कि अकाल पुरुष ने अपने प्रमुख भक्तों, गुरु नानक-गुरु गोबिन्द सिंह जी को अपने जैसा बल दिया:

जनु नानकु भगतु दरि तुलि ब्रह्म समसरि  
एक जीह किआ बखानै ॥ (पष्ठ 1385)

लाखों बार बलिहारी जायें पूरे सतिगुरुओं पर। उन्होंने दुःख सुख की परवाह न करते हुए निर्भय तथा परोपकारी मनो को निर्मित करने के लिए, जीवन जाँच दढ़ करवाने के लिए, स्वरचित निजी उदाहरणों के द्वारा, असह्य दुःख और घोर अपमान खु गी-खु गी सहने की शिक्षा दी। यह गुरु घर का विशेष गुण है कि जो गुरुसिख गुरु कपा के द्वारा आ यात्मिक पड़ावों में से दो पड़ाव (चार लावों में से दो लावें) पूरे कर लिए (अलग लेख में व्याख्या की गई है) वह

## मूल मंत्र और सात ाब्द

(पष्ठ 65 से 79 तक)

### मूल मंत्र

१ॐ सति नामु  
करता पुरखु  
निरभउ निरवैरु  
अकाल मूरति  
अजूनी सैभं  
गुर प्रसादि ॥

बाणी गुरु गुरु है बाणी विचि बाणी अम्रितु सारे॥  
 गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरु निसतारे ॥  
 (पष्ठ 982)

तीने ताप निवारणहारा  
 दुख हंता सुख रासि ॥  
 ता कउ बिघनु न कोऊ लागै  
 जाकी प्रभु आगै अरदासि ॥१॥ (पष्ठ 714)

परमात्मा तीन रोगों को - मानसिक, शारीरिक और अहंकार को दूर करने वाला है। सारे दुःखों का नाश करने वाला और सुखों का खजाना है। ऐसे प्रभु के आगे भरोसे के साथ की गई अरदास कभी खाली नहीं जाती, अब यही पूरी होती है, कोई विन नहीं रहता।

मलार महला 5 (पष्ठ 1273)

हे गोबिंद हे गोपाल  
 हे दइआल लाल ॥१॥ रहाउ ॥  
 हे अन्तर्यामी! हे पालनहार! हे दया के सोमे! हे सोहने प्रभु!

प्रान नाथ अनाथ सखे  
 दीन दरद निवार ॥१॥

हे शरीर के मालिक! हे अनाथ के सहाई! मेरे गरीब का दर्द दूर करो।

हे समरथ अगम पूरन  
 मोहि मइआ धारि ॥२॥

हे सब ताकतों के मालिक! हे पहुँच से दूर! हे सर्व व्यापक! मेरे पर मेहरबान हो।

अंध कूप महा भइआन

नानक पारि उतार ॥३॥ ८॥ ३०॥

हे नानक! यह संसार बहुत ही डरावना कुआँ है जिसमें घनघोर अंधेरा है। मुझे इससे पार लगा दो।

बाणी गुरु गुरु है बाणी विचि बाणी अम्रितु सारे॥  
गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरु निसतारे॥

(पष्ठ982)

घोर दुख्यं अनिक हत्यं जनम दारिद्रं महा  
बिख्यादं ॥

मितंत सगल सिमरंत हरि नाम

नानक जैसे पावक कासट भसमं करोति ॥

(पष्ठ 1355)

भयानक दुःख-कलह, अनेक खून (पाप), जन्म से लगे  
दुःख, रोग और गरीबी, बड़े से बड़े झगड़े और लड़ाई-हे नानक!  
यह सारे परमात्मा का नाम लेने से मिट जाते हैं, जैसे आग लकड़ी  
के ढेर को जला कर राख कर देती है।

पउड़ी

लला लावउ अउखध जाहू ॥

दूख दरद तिह मिटहि खिनाहू ॥ (पष्ठ 259)

लल्ला अक्षर द्वारा उपदे। है कि जो नाम रूपी दवाई का  
इस्तेमाल करेगा, उसके दुःख एवं दर्द पल भर में मिट जाएँगे।

नाम अउखधु जिह रिदै हितावै ॥

ताहि रोगु सुपनै नही आवै ॥

नाम रूपी दवाई जिस के दय में प्यारी लग जाये, उसे  
सपने में भी रोग नहीं आता।

हरि अउखधु सभ घट है भाई ॥

गुर पूरे बिनु बिधि न बनाई ॥

हे भाई! हरी नाम रूपी दवाई सब के दयों में है, परन्तु  
पूरे गुरु के बिना इसे इस्तेमाल करने का ढंग नहीं मिलता।

गुरि पूरै संजमु करि दीआ ॥

नानक तउ फिरि दूख न थीआ ॥४५॥

पूरे गुरु ने दवाई के साथ संयम भी बताया है। हे नानक!  
जो मनुष्य इस दवाई को गुरु जी द्वारा बताये गये ढंग और संयम

के साथ लेगा, उसको दुःख कभी भी नहीं आएगा।  
 बाणी गुरु गुरु है बाणी विचि बाणी अम्रितु सारे॥  
 गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरु निसतारे॥  
 (पष्ठ 982)

॥स्लोक॥

दीन दरद दुख भंजना घटि घटि नाथ अनाथ ॥  
 सरणि तुम्हारी आइओ नानक के प्रभ साथ ॥  
 (पष्ठ 263-64)

मैं सतिगुरु नानक देव जी का दामन पकड़ कर उस प्रभु की रण में आया हूँ जो अनाथों का नाथ है, कण-कण में विद्यमान है और रण में आने वालों के दुःख-दर्द का नाश करता है।

भैरओ महला 5

ऊठत सुखीआ बैठत सुखीआ ॥  
 भउ नही लागै जाँ ऐसे बुझीआ ॥१॥

(पष्ठ 1136)

गुरसिक्ख सुख में उठता है और सुख में ही बैठता है। उसे किसी की प्रकार डर नहीं हो सकता, क्योंकि उसने यह समझ

लिया है:

राखा एकु हमारा सुआमी ॥

सगल घटा का अंतरजामी ॥१॥ रहाउ ॥

कि सब प्राणियों की रक्षा करने वाले वाहिगुरु जी आप ही हो और वाहिगुरु जी सब दिलों को जानने वाले हैं।

सोडि अचिंता जागि अचिंता ॥

जहा कहाँ प्रभु तू वरतंता ॥२॥

वह गुरसिक्ख निचिन्त सोता है, निचिन्त ही जाग कर अपने काम-काज करता है क्योंकि उसने दढ़ कर लिया है कि हर जगह पर सर्व व्यापक, कर्णिकार, सर्व समर्थ वाहिगुरु जी ही सब कुछ कर रहे हैं।

घरि सुखि वसिआ बाहरि सुखु पाइआ ॥

कहु नानक गुरि मंत्रु दृडाइआ ॥३॥ २॥

इसलिए उसके दय में सुख है और संसार में भी उसे सुख प्राप्त होता है क्योंकि गुरु जी ने उसको यह उपदेष्टा पक्का करा दिया है।

नोट:- यह शब्द गुरसिक्ख के जीवन की हू-ब-हू तस्वीर है। अगर हम गुरु जी के उपदेष्टा को मान कर उसे दढ़ कर लें और चिंता व डर को त्याग दें तो हमारे सारे दुःख-कलह और रोग

भाग जाएगे।

बाणी गुरु गुरु है बाणी विचि बाणी अम्रितु सारे॥  
गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरु निसतारे॥

(पष्ठ982)

एक आस राखहु मन माहि ॥

सरब रोग नानक मिटि जाहि ॥१॥ (पष्ठ 288)

मन में एक (परमे वर) पर आस रखें,  
हे नानक! (इस तरह) सारे रोग मिट जायेंगे।

सोरठि महला 5 (पष्ठ 619)

गए कलेस रोग सभि नासे प्रभि अपुनै किरपा  
धारी॥

सारे कले । खत्म हो गये हैं, सारे रोग दूर भाग गये हैं  
क्योंकि कपालु प्रभु ने अपनी कपा कर दी है।

आठ पहर आराधहु सुआमी पूरन घाल हमारी ॥

उस प्रभु स्वामी को आठों पहर (हर समय) याद करें

ताकि हमारी इच्छा पूरी हो सके।

हरि जीउ तू सुख संपति रासि ॥

हे वाहिगुरु! आप सारे सुखों का खजाना हो।

राखि लैहु भाई मेरे कउ

प्रभ आगै अरदासि ॥ रहाउ ॥

हे वाहिगुरु जी, आप मुझे दुःख-कलह से बचा लें, हे  
प्रभु! आपके आगे मेरी यही अरदास है।

जो माँगउ सोई सोई पावउ

अपने खसम भरोसा ॥

अपने मालिक पर भरोसा रख कर वाहिगुरु जी से जो  
कुछ भी मैं माँगता हूँ वह सब कुछ प्राप्त हो जाता है।

कहु नानक गुरु पूरा भेटिओ

मिटिओ सगल अंदेसा ॥ २॥ १४॥ ४२॥

कहो नानक! कि पूरा गुरु मिलने से मेरे सारे डर खत्म हो  
गये हैं।

बाणी गुरु गुरु है बाणी विचि बाणी अम्रितु सारे॥  
गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरु निसतारे॥

(पष्ठ 982)

अनिक उपावी रोगु न जाइ ॥

रोगु मिटै हरि अवखधु लाइ ॥ (पष्ठ 288)

जो रोग अनेक उपायों (दवाइयों एवं अन्य विधियों) से दूर नहीं होता, वह रोग नाम-दवाई से मिट जाता है।

रागु बिलावलु महला ५ दुपदे घर ५ (पष्ठ 817)

ॐ सतिगुर प्रसादि॥

अवरि उपाव सभि तिआगिआ दारू नामु लइआ ॥

ताप पाप सभि मिटे रोग सीतल मनु भइआ॥१॥

जिस मनुष्य ने अन्य विधियाँ (दवाइयाँ आदि) छोड़ दी हैं और परमात्मा के नाम की दवाई का ही इस्तेमाल किया है, उसके सभी दुःख-कलह, सारे पाप, सारे रोग मिट गये हैं। उसका मन शीतल हो गया है।

गुरु पूरा आराधिआ सगला दुखु गइआ ॥

राखनहारै राखिआ अपनी करि मइआ ॥१॥ रहाउ॥

पूरे गुरु की याद में रहने से सारा दुःख-कलह दूर हो गया है क्योंकि रक्षा करने में समर्थ वाहिगुरु जी ने उसके पर कपा करके दुःखों एवं कलह से उसकी रक्षा की है।

बाह पकड़ि प्रभि काढिआ कीना अपनइआ ॥

सिमरि सिमरि मन तन सुखी नानक निरभइआ॥

॥२॥ १॥ ६५॥

प्रभु ने उसकी बाँह पकड़ कर उसको अपना बना लिया है। हे नानक! प्रभु का नाम सिमर सिमर कर उसका मन एवं शरीर आनन्द भरपूर हो गये हैं और उसे किसी भी तरह कर कोई डर नहीं रहा।



बाणी गुरु गुरु है बाणी विचि बाणी अम्रितु सारे॥  
 गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरु निसतारे॥  
 (पष्ठ 982)

गुरि पूरै किरपा करी काटिआ दुखु रोगु ॥  
 मनु तनु सीतलु सुखी भइआ प्रभ धिआवन जोगु॥  
 (पष्ठ 814)

पूरे गुरु ने अपार कपा करके दुःख एवं रोग का नाश कर दिया है और अब मेरे अन्दर सुख और शांति का निवास हो गया है। (इसलिए) प्रभु को यान करना चाहिए।

बिलावलु महला ५ (पष्ठ 819)

रोगु मिटाइआ आपि प्रभि उपजिआ सुखु साँति॥  
 वड परतापु अचरज रूपु हरि कीनी दाति ॥१॥

परमात्मा ने आप कपा करके मेरा रोग दूर कर दिया है और अब मेरे अन्दर सुख और शांति का निवास हो गया है। वह परमात्मा बड़ा प्रतापी है और अचरज सरूप वाला है, उसने ही मेरे

पर रहमत की है।

गुरि गोविंदि कृपा करी राखिआ मेरा भाई ॥  
 हम तिस की सरणागती जो सदा सहाई ॥१॥

रहाउ ॥

हे मेरे भाई! सतिगुरु जी और परमात्मा जी ने ही मेरे पर कपा की है और मुझे हाथ देकर रख लिया है। मैंने तो उस परमात्मा का ही ओट-आसरा लिया है जो सदा सहायता करता है।  
 बिरथी कटे न होवइ जन की अरदासि ॥  
 नानक जोरु गोविंद का पूरन गुणतासि ॥

॥२॥१३॥ ७७॥

सेवक की विनती कभी खाली नहीं जाती। हे नानक! सारे ब्रह्माण्ड में परमात्मा की शक्ति चल रही है और वह ही सारे गुणों का खजाना है।

बाणी गुरु गुरु है बाणी विचि बाणी अम्रितु सारे॥  
 गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरु निसतारे॥  
 (पष्ठ982)

सिमरि सिमरि गुरु सतिगुरु अपना  
 सगला दूखु मिटाइआ ॥  
 ताप रोग गए गुरु बचनी  
 मन इछे फल पाइआ ॥१॥ (पष्ठ619)

अपने सतिगुरु जी का सिमरन करके सारे दुःख मिट गये हैं। गुरु के ाब्दों से सारे ताप रोग दूर हो गये हैं और मन की इच्छा वाला फल मिल गया है।

सोरठि महला ५ ॥ (पष्ठ620)

बखसिआ पारब्रह्म परमेसरि सगले रोग बिदारे॥  
 गुरु पूरे की सरणी उबरे कारज सगल सवारे  
 ॥१॥

पारब्र परमे वर ने कपा करके सारे रोग दूर कर दिए हैं।

पूरे गुरु की ारण द्वारा सारे रोग नष्ट हो गये हैं और सभी कार्य सफल हो गये हैं।

हरि जनि सिमरिआ नाम अधारि ॥  
 तापु उतारिआ सतिगुरि पूरे अपणी किरपा धारि ॥  
 ॥ रहाउ ॥

वाहिगुरु के सेवक ने नाम को जपा है और नाम का आसरा लिया है। पूरे सतिगुरु जी ने अपनी कपा करके अपने सेवक का बुखार उतार दिया है।

सदा अन्नद करह मेरे पिआरे  
 हरि गोविदु गुरि राखिआ ॥  
 वडी वडिआई नानक करते की  
 साचु सबदु सति भाखिआ ॥२॥ १८॥ ४६॥

हे मेरे प्यारे! सतिगुरु जी ने हरिगोबिन्द की रक्षा की है और हमे ॥ आनन्द की प्राप्ति हो गई है। हे नानक! सजनहार करतार बड़प्पन का मालिक है। सतिगुरु जी ने सच्चे ाब्दों द्वारा सच्चा उपदे । दिया है।

श्री गुरु अमरदास नाम सिमरन तथा स्वास्थ्य केन्द्र  
खीरावाली (ज़िला कपूरथला)

सरब धरम महि सेसट धरमु ॥

हरि को नामु जपि निरमल करमु ॥ (पष्ठ 266)

सगल उदम महि उदमु भला ॥

हरि का नामु जपहु जीअ सदा ॥ (पष्ठ 266)

सुखु प्रभ सिमरन का अंतु न पार ॥ (पष्ठ 263)

बिन हरि नाम न बाचन पै है॥

( अब्द हज़ारे पात ॥ही दसवीं)

सतिगुरु साहिब ने नाम की प्रसा तथा ज़रूरत श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी के हर पष्ठ पर बारम्बार दढ़ करवाई है। यह कहना उचित है कि सिक्ख धर्म नाम धर्म है और नाम के बिना सिक्खी को प्राप्त नहीं किया जा सकता। यह वाक्य सौ फीसदी सत्य है कि 'सरब रोग का अउखदु नामु' अर्थात् नाम सारे रोगों की औषधि है।

नाम रूपी दवाई सभी के दयों में विद्यमान है। परन्तु इस दवाई का प्रयोग करने की युक्ति पूरे गुरु के बिना नहीं मिलती।

युक्ति के साथ-साथ पूरे गुरु ने नाम दवाई की सफलता के लिए कुछ संयम भी बताये हैं। पाँचवें सतिगुरु जी का आदे 1 है:

हरि अउखधु सभ घट है भाई ॥

गुर पूरे बिनु बिधि न बनाई ॥

गुरि पूरे संजमु करि दीआ ॥

नानक तउ फिरि दूख न थीआ ॥ (पष्ठ 259)

पाँचवें सतिगुरु जी के आदे 1 के अनुसार जब कोई गुरसिक्ख गुरमति युक्ति तथा संयम को बीस गुणा अपनाकर भाव भक्ति कर लेगा, तो उसके दय को नाम प्यारा लगने के फलस्वरूप, कोई भी रोग तथा दुःख उसके स्वप्न में भी नहीं आ सकेगा।

नाम अउखधु जिह रिदै हितावै ॥

ताहि रोगु सुपनै नही आवै ॥ (पष्ठ 259)

तभी, निम्नलिखित आदे 1 के अनुसार उसके भीतर हरिजन, संत या पूरे गुरु सिक्ख के लक्षण सहज ही प्रकट होंगे:

रोग सोग दुख जरा मरा हरि जनहि नही निकटानी॥

निरभउ होइ रहे लिव एकै नानक हरि मनु मानी॥

(पष्ठ 711)

युक्ति का मह वः -

रोग सोग तेरे मिटहि सगल

अघ निमख हीअै हरि नामु धिआइ ॥१॥

(पष्ठ 1208)

दय के द्वारा एक पल के लिए नाम का यान करने से सब कुछ प्राप्त हो जाता है। यह पल किस प्रकार और कब आयेगा?

यह पल तब आयेगा जब गुरमति युक्ति के अनुसार नाम जाप तथा यान किया जाये। यदि सही युक्ति न अपनाई तो सरोवर के इर्द-गिर्द आयु भर घूमने से भी अमत्त का एक कण प्राप्त नहीं होगा। सरोवर में उतरकर ही अमत्त प्राप्त होगा। धरती (काया) सा वी है। टैक्टर (जीभ) है; हल (कान) हैं। यदि हल टैक्टर के साथ न जोड़ा गया (नाम गुरबाणी बोली तो गई परन्तु सुनी न गई) स्पष्ट है आयु भर जमीन पर टैक्टर दौड़ने से जमीन तैयार नहीं होगी। टैक्टर के साथ हल लगा लिया है परन्तु यदि जोड़ भी लिया लि ट (प्यार) न लगाई (प्यार के बिना गुरबाणी बोली तथा सुनी गई) आयु भर टैक्टर तथा हल चलाने के बावजूद भी जमीन तैयार नहीं होगी। इसी प्रकार भाव रहित भक्ति से काया रोग रहित तथा अवगुण रहित नहीं होगी। जिस कारण नाम का बीज पूरी तरह फलदायी नहीं होगा। भाव भक्ति से ही मन तथा तन अवगुण और रोग रहित होंगे और मन विश्राम में रहेगा। यह प्राप्ति ही खालसा पद या उ त्म मनुष्य के पद की प्राप्ति है। गुरु आदे 1:

नामु जपत पावहि विश्रामु ॥

नानक तिन पुरख कउ उत्तम करि मानु ॥७॥

(पष्ठ 282)

विश्राम से इच्छा मन का खड़े होना है।

मन ने तभी खड़े होना है जब एक ही समय नाम तथा यान, सुरति, जीभ, गले तथा पेट के भीतर दय में एक समान प्यार तथा सहजता से रखने का ढंग आयेगा। ऐसी हालत में प्रत्येक इच्छा पूरी होने की अवस्था बन जाती है।

मनि तनि मुखि हीअै बसै जो चाहहु सो होइ॥

(पष्ठ 255)

अंतरि गुरु आराधणा जिह्वा जपि गुर नाउ ॥

नेत्री सतिगुरु पेखणा स्रवणी सुनणा गुर नाउ ॥

सतिगुर सेती रतिआ दरगह पाईअै ठाउ ॥ (पष्ठ 517)

उपयुक्त आदे 1 में सतिगुरु जी ने नाम में लीन की अवस्था दर्शायी है। आँखों में नाम, कानों में नाम, जीभ पर नाम और भीतर (पेट के भीतर दय में) नाम। यह अवस्था है अब्द सुरति के मेल की जब मन विश्राम में होगा। यह तभी संभव होगा, यदि हम अपने अवगुणों का त्याग कर सत्य, दया, क्षमा, संतोष और प्यार के गुण अपनाकर निर्भय आसन में बैठ सकें। आदे 1:

विणु गुण कीते भगति न होइ ॥ (पष्ठ 4)

पहले भाव भक्ति से शरीर के सभी दुःख दूर हो जायेंगे और मन पूर्ण सुख में विश्राम करेगा।

प्रथमे मिटिआ तन का दूख ॥

मन सगल कउ होआ सूखु ॥ (पष्ठ 395)

यदि तन रोगी है तो अभिलाषी को समझ लेना चाहिए कि वह अभी सिक्खी के चार पड़ावों (चार लावों) में से पहले पड़ाव में ही है। आदे 1 के अनुसार पहले पड़ाव की पूर्ति होगी यदि:

सहज अंनदु होआ वडभागी मनि हरि हरि मीठा लाइआ॥

(पष्ठ 773)

परन्तु हमारी बदकिस्मती है कि हम बहुत सारे भ्रमों के िकार बन चुके हैं। कुछ भ्रम या संय यहाँ दिये जाते हैं।:

**भ्रम:—** सभी गुरसिक्ख भाइयों तथा बहनों को बहुत संजीदगी से यह विचार करने की ज़रूरत है कि उन्होंने गुरमति विधि तथा संयम को पहचान लिया है या नहीं। कहीं यह तो नहीं कि वह भ्रमों के िकार बन चुके हैं।

1. क्या हमारी सारी इन्द्रियाँ पाँच विकारों (काम, ोध, लोभ, मोह, अहंकार) से पूरी तरह मुक्त हैं? क्या थोड़े से आत्म-संयम (Self control) को ही यह अवस्था नहीं समझ बैठे?
2. क्या थोड़े समय के लिए वासों के द्वारा नाम की ओर यान करने को स्मरण तो नहीं समझ बैठे?
3. क्या कहीं मन के थोड़े से ठहराव को मन का विश्राम या सहज समाधि तो नहीं समझ लिया?

4. क्या कहीं पेट में धरन की धड़कन को नाम से मिलाना - दय में यान करना तो नहीं समझ लिया?
5. क्या कहीं थोड़ा सा आनन्द आने को ारीर के अंगों या रोमों पर प्रभाव होने को रोम-रोम में यान तो नहीं समझ लिया?
6. क्या करोड़ों आनंद की जागति तथा प्राप्ति हो चुकी है?
7. थोड़ा सा ठहराव आने से मन के भीतर बाजे बजते हैं, जो एकाग्रता का चिह्न है। कहीं उन्हें अनहद नाद तो नहीं समझ बैठे?
8. क्या इस भ्रम में तो नहीं कि गुरुमुख पर भी ारीरिक रोगों तथा बुढ़ापे ने आना ही है? कुछ भक्ति करने से सांसारिक पदार्थ मिलने लगते हैं। क्या कहीं इस प्राप्ति को ि -सिं तो नहीं मान लिया? कहीं पहले सतिगुरु जी के सच तथा अटल वचन का दुरुपयोग तो नहीं कर रहे?

रिधि सिधि अवरा साद (जपुजी साहिब)

उपयुक्त वचनों के द्वारा सतिगुरु जी ने सावधान किया है कि नाम विहीन ि -सिं अहंकार बढ़ाती है और तीन गुणा होने के कारण सांसारिक स्वाद ही है।

परन्तु गुरुमुख के पास सब सिंयाँ होती हैं और ये त व ज्ञान को प्रकट करने में सहायक होती हैं। आदे 1:

अचरु चरै ता सिधि होई सिधी ते बुधि पाई

(पष्ठ 607)

इसलिए अभिलाषी को किसी भ्रम में नहीं रहना चाहिए। यदि सिंियाँ नहीं प्राप्त हुई तो प्रत्यक्ष है कि उसके दय में नाम नहीं है।

9. क्या प्रभु को मिलने को युक्ति, रीर के भेदों और ास्त्रों, स्मृतियों और वेदों का ज्ञान अपने आप प्रकट हो गया है? क्या कहीं पुस्तकीय ज्ञान को ही यह ज्ञान तो नहीं समझ लिया? पहले सतिगुरु जी का आदेा है:

सुणिअै जोग जुगति तनि भेद ॥

सुणिअै सासत सिमृति वेद ॥ (पष्ठ 2)

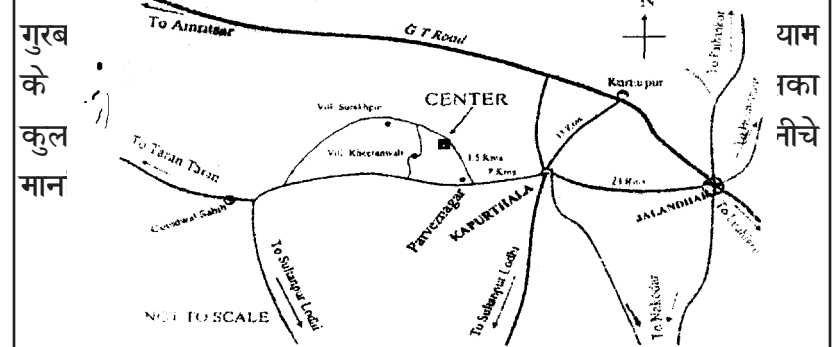
10. क्या अहंकार को अहम् समझने की गलती तो नहीं कर रहे? इसी प्रकार के दो अन्य भ्रम हैं जिन्हें दूर करने की ज़रूरत है।

श्री गुरु नानक देव जी के कपापात्र सरदार हरदयाल सिंह जी, आई.ए.एस. (रिटायर्ड) मुख्य सेवादार, सरब रोग का अउखदु नामु मिान, चंडीगढ़ ने यह अनुभव किया है कि सिक्खी मार्ग के बारे में भ्रमों को दूर करके, गुरुमति विधि और संयम की व्याख्या को दढ़ करवाने की ज़रूरत है। मिान के सह-सेवादरियों के परामर् और सहयोग से यह फैसला किया गया है कि एक नया टस्ट, श्री गुरु अमरदास चैरीटेबल टस्ट स्थापित करके श्री गुरु अमरदास नाम सिमरन तथा स्वास्थ्य केन्द्र किसी ग्रामीण क्षेत्र में बनाया जाये, जहाँ वातावरण साफ-सुथरा हो और ाहरी गोर-राबा न हो और पारिवारिक उरदायित्व और झंझटों से दूर रहकर कुछ समय के लिए नाम के अभ्यास की कमाई की जा

सके और सिक्ख जीवन-जाँच सीखी जा सके।

सिक्ख जगत के अधिकां भाइयों-बहनों को पता होगा कि सरब रोग का अउखदु नामु मिान 1983 से भारत में और 1993 से भारत और विदेशों में नाम/गुरुबाणी द्वारा रोग निवर्िता तथा दुःख निवर्िका कैंप लगाकर भाइयों और बहनों को नाम गुरुबाणी के साथ जोड़ रहा है।

“श्री गुरु अमरदास नाम सिमरन तथा स्वास्थ्य केन्द्र” कपूरथला से 10-11 किलोमीटर की दूरी पर एक एकड़ जमीन पर निर्माणाधीन है। केन्द्र में गुरुद्वारा साहिब के निर्माण के अतिरिक्त, रहने के लिए 10 कमरे गुरुमति मठ के निर्माण के लिए और



गुरु के कुल मान

याम का नीचे

टैंपुओं की सेवाओं के अतिरिक्त कपूरथला से सुरखपुर के लिए एक-एक घंटे की बस सेवा है। इस केन्द्र से सिक्खी के प्रसि ऐतिहासिक स्थान श्री गोइंदवाल साहिब और श्री सुलतानपुर साहिब केवल 25, 35 किलोमीटर की दूरी पर हैं। अमतसर साहिब के दर्शनों के लिए नैनल हाइवे पर स्थित ढिलवाँ से, जो केन्द्र से 14 किलोमीटर की दूरी पर है, बस ली जा सकती है।

उपयुक्त पष्ठभूमि में श्री गुरु अमरदास नाम सिमरन तथा स्वास्थ्य केन्द्र के निम्नलिखित मुख्य उद्देश्य होंगे:

1. नाम अभ्यास की कमाई के लिए गुरमति विधि तथा संयम की व्याख्या दढ़ करवाई जायेगी। गुरमति युक्ति समझनी, सीखनी, दढ़ करनी तथा पक्की करनी होगी। इसके लिए काफी समय तक अभ्यास की ज़रूरत है। नाम जपने की गुरमति विधि तथा संयम सब रोग का अउखदु नामु मिान की ओर से प्रकाशित पुस्तिका (गाइड) में संक्षिप्त रूप में दिया गया है। परन्तु ज़रूरत है पूरे विस्तार के साथ विचार साँझे करने की।
2. रोग निर्वारि तथा दुःख निर्वारि कैंप लगाये जायेंगे।
3. सिक्खी जीवन, आयात्मिक मार्ग तथा उसके पड़ावों के बारे में जानकारी दी जायेगी। जपुजी साहिब के अनुसार, पूर्ण गुरसिख या खालसा केवल वही प्राणी है जिसने गुरु कपा के द्वारा 'सुणिअै' की चार पउड़ीओं में दिये गये सभी लाभ प्राप्त कर

लिये हैं।

4. पूर्ण सिख तथा संत के लक्षण दढ़ करवाये जायेंगे जिससे भूले हुए वीरों की भटकन तथा षोषन (Exploitation) बंद होगा।
5. अमत अभिलाषियों को नाम से सरोकार पाँच प्यारों से अमत छकाने का प्रबन्ध होगा।
6. विद्यार्थियों और नौजवानों के लिए नाम अभ्यास प्रीक्षण कैंप लगाये जायेंगे।
7. ग्रंथी सिंघों तथा रागियों को नाम अभ्यास के लिए गुरमति युक्ति की शिक्षा देने के लिए कैंप लगाये जायेंगे।
8. प्रारम्भिक डाक्टरी सहायता और तन मन के आरोग्य के लिए प्राकृतिक साधनों का योग्य प्रबन्ध होगा।

मुख्य बात यह है कि इस केन्द्र में एक, दो, चार सप्ताह तक रहने वाला प्रत्येक गुरसिख नया जीवन तथा उत्साह प्राप्त करेगा। यह केन्द्र पूर्ण गुरसिख बनने के लिए मार्ग दिक होगा।

सब रोग का अउखदु नामु मिान तथा श्री गुरु अमरदास चैरीटेबल टस्ट के सेवाधारियों की ओर से गुरसिख भाइयों तथा बहनों के चरणों में नम्रता सहित प्रार्थना है कि वे श्री गुरु अमरदास नाम सिमरन तथा स्वास्थ्य केन्द्र के निर्माण के लिए खुले दिल से धन की सहायता करने की कपा करें जी। गुरसिख भाइयों-बहनों के सहयोग से केन्द्र के निर्माण पर 50 लाख रुपये लग चुके हैं कुछ भाइयों-बहनों ने एक कमरा बनाने के लिए एक लाख पचास हजार रुपये देने की इच्छा प्रकट की है और

इसके लिए कुछ धनराशि प्राप्त भी हो चुकी है।

संगतों के दास

समूह सेवादार

सब रोग का अउखदु नामु मिान  
और श्री गुरु अमरदास चैरीटेबल टस्ट,  
519, सैक्टर 10-डी, चंडीगढ़

दूरभाष : 2741957

सतिगुरु जी की अपार कपा से सब रोग का अउखदु नाम मिान 1983 में अस्तित्व में आया। मिान का पहला उय था कि गुरसिखों को नाम तथा गुरबाणी का मन और तन के रोगों की निवृत्ति की वृत्ति के बारे में जानकारी दी जाये। इस उय में गुरु कपा के द्वारा कुछ सफलता प्राप्त हुई है। जिन भाइयों और बहनों को भारत और विदेशों में रोग निवृत्ति कैंपों में भाग लेने का अवसर मिला है, वे इस सच्चाई से परिचित हो चुके हैं। परन्तु अभी इस क्षेत्र में बहुत कुछ करना शेष है। मिान का विचार है कि शीघ्र ही एक श्री गुरु अमरदास अनुसंधान और स्वास्थ्य केन्द्र स्थापित किया जाये।

अन्य क्षेत्रों में नाम/गुरबाणी की महिमा दिवने के लिए कुछ माडल तथा मार्ग दिव संस्थाएँ बनाने की भी ज़रूरत है। उदाहरण के रूप में:

1. श्री गुरु अमरदास नाम सिमरन केन्द्र (निर्माणाधीन) सिमरन की विधि, सिमरन, संयम, गुरमति जीवन दढ़ करवाने के लिए और गुरबाणी का पाठ तथा कीर्तन सिखाने के लिए।
2. बाबा बुड्ढा जी बुजुर्ग घर:- नाम बाणी से जोड़कर लोक और परलोक सफल होंगे।
3. संत भाई गुरदास स्कूल:- पढ़ाई के साथ-साथ नाम गुरबाणी की महिमा दढ़ करवाई जायेगी।

## मैबरशिप फार्म

दूरभाष :- 2741957

प्रधान साहिब,  
सब रोग का अउखदु नाम मिान (रजि.)  
519, सैक्टर 10-डी, चंडीगढ़-160011

श्रीमान जी,

मैं सब रोग का अउखदु नाम मिान का एसोसियेट मैबर/पैटरन बनना चाहता हूँ। मैं मिान में समय-समय पर ठीक किए नियमों और उप-नियमों का पालन करने का प्रण करता हूँ

इसके साथ.....र का बैंक डा ट तथा निर्धारित एक साल .....के लिए आरम्भिक मैबरशिप की भेटा के रूप में भेजा जा रहा है।

निवेदन कर्ता

हस्ताक्षर.....

नाम.....

पूरा पता.....

.....

.....

स्थान :

तिथि :

फोन : द तर.....घर.....फैक्स.....

मैबरशिप फीस

1. आरंभ में पहले साल एसोसिएशन मैबर के लिए 250 रुपये और मैबर के लिए 500 रुपये। बाद में प्रति साल 100 रुपये और 250 रुपये पैगि देने योग्य होंगे।
2. पैटरन मैबर के लिए 2100 रुपये आरंभिक।
3. संस्थाएँ और गुरुद्वारा साहिबान के लिए आरंभ में 2500 रुपये और बाद में



**APPLICATION FORM FOR MEMBERSHIP**

Phone : 2741957

President,  
Sarab Rog Ka Aukhad Naam Mission (Regd.)  
519, Sector 10-D  
Chandigarh-160011(INDIA)

Dear Sir,

I am desirous of becoming a member/patron of the MISSION. I undertake to abide by rules and regulations of the MISSION as amended from time to time.

Enclosed herewith is a Bank Draft for Rs.....as payment of initial subscription for the first year i.e.....

Yours sincerely,

Signature.....

Name.....

Place.....

Full Address.....

Dated.....

.....

Phones : Office.....Resi.....Fax.....

(Strike out whichever is not applicable)

**Membership Subscription**

1. Initial Rs. 250 for Associate Member and Rs. 500 for Member for first year. Subsequently Rs. 100/- and Rs. 250/- respectively each year payable in advance.
2. For Patron Rs. 2100 initial.
3. For Institutions & Gurdwaras Rs. 2500 initial. Subsequently Rs. 1100 annually payable in advace.

