ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰੇ **ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ** ਜੀ ਦੀ ਪੁਸਤਕ **'ਗੁਰਮੁਖ ਸਿਖਿਆ'**
ਵਿਚੋਂ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝਕੁ ਦਿੱਤੇ ਬਚਨ

੧. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰੂ-ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

੨. ਨਾਮ ਆਪ ਹੀ ਜਪਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।ਜਿਹੜਾ ਰੋਟੀ ਖਾਏਗਾ, ਉਹੀ ਰੱਜੇਗਾ ।

੩. ਸਿਮਰਨ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਹ, ਆਪ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ।

੪. ਵਾਹਿਗੁਰੂ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ, ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਮਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਤੇ ਮੰਦੇ ਦੀ ਤਮੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

੫. ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਪਵਿਤ੍ਰ ਕਰਨ ਦੀ, ਬਦਲ ਦੇਣ ਦੀ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀ ਆਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਪਿਆ ।

੬. ਸਿਮਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਲ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ,ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਨਾ ਲੱਗੇ । ਜੱਦੋਂ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਰਸ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ।

੭. ਦਿਲ ਟਿਕੇ ਜਾਂ ਨਾ ਟਿਕੇ, ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਛਡਣੀ । ਜੋ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਹ ਸਮਾਂ ਵੀ ਆਏਗਾ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਜੋ ਤੁਰੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਭਾਵੇ ਮੱਧਮ ਚਾਲ ਹੀ ਸਹੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

੮. ਨਾਮ, ਪਾਪ ਤੇ ਦੁਖ ਕੱਟਦਾ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਦੇਹ ਨੂੰ ਵੀ ਅਰੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅੰਤਰਮੁਖ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ।

੯. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਜੇ ਫ਼ੇਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਸਫਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਲ ਕਟ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਨੇ ਬੜੀ ਮਿਹਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਪਿਆਰ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ।

੧੦. ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ , ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ :

- ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਖ ਕੇ ਫ਼ੇਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇ
- ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਦਿਨ–ਬ–ਦਿਨ ਭਰੋਸਾ ਵੱਧੇ ।
- ਵਿਕਾਰ, ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਜਾਣ ।
- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤ ਜੁੜੇ ਤੇ ਰਸ ਆਵੇ ।

੧੧. ਨਾਮ ਨੇ ਸਦਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਜਪਣ ਦੀ ਅੰਤਮ ਸੁਆਸਾਂ ਤਕ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ, ਅਰਥ–ਵੀਚਾਰ ਸਹਿਤ, ਰੋਜ਼ ਜਿਤਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨ ।

੧੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ, ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜਦੀ ਹੈ।

੧੩. ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਵੀਚਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

੧੪. ਜਮਾਂ ਦੀ ਡਾਢੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

੧੫. ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪ ਜੀ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਦਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਿਮਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਉਦਮ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ।

ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੁਕਮ :

ਪਰਮੇਸਰ ਕੈ ਦੁਆਰੈ ਜਿ ਹੋਇ ਬਿਤੀਤੈ ਸੁ ਨਾਨਕੁ ਆਖਿ ਸੁਣਾਵੈ ॥

SGGS ਅੰਗ ੩੭੩/੩੭੩

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਬਹੁ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹਿ ਹੋਰਿ ॥ ਨਾਨਕ ਜਮ ਪੁਰਿ ਬਧੇ ਮਾਰੀਅਹਿ ਜਿਉ ਸੰਨ੍ਹੀ ਉਪਰਿ ਚੋਰ ॥

SGGS ਅੰਗ ੧੨੪੭/੧੨੪੭

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਸੇ ਹੋਤ ਦੇਖੇ ਖੇਹ ॥

SGGS ਅੰਗ ੧੦੦੬/੧੦੦੬

ਜਬ ਲਗੁ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੂਝਤਾ ਤਬ ਹੀ ਲਉ ਦੁਖੀਆ ॥ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿਆ ਤਬ ਹੀ ਤੇ ਸੁਖੀਆ ॥

SGGS ਅੰਗ ੪੦੦/੪੦੦

ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਤਾਂ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ :– ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬੁਝਾਇ ਜੀਉ ॥

SGGS ਅੰਗ ੭੨/੭੨

ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਜੋ ਚਲੈ ਸੋ ਪਵੈ ਖਜਾਨੈ ॥ ਖੋਟੇ ਠਵਰ ਨ ਪਾਇਨੀ ਰਲੇ ਜੂਠਾਨੈ ॥

ਸ਼ਘਘਸ਼ ਅੰਗ ੪੨੧/੪੨੧

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥

SGGS ਅੰਗ ੧੩/੧੩

ਉਦਮੁ ਕਰਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ ॥ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸਭ ਸੁਖ ਹੋਵਹਿ ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਜਾਇ ॥

SGGS ਅੰਗ ੪੫੬/੪੫੬