

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸੰਕਲਪ

*ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ

** ਖੋਜਾਰਥੀ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ।

ABSTRACT

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਮਨੋਰਥ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਇਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਅਗਰਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯਤਨ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਯਤਨ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਵਸ਼ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਜੀਵ ਹਰਖ ਸੇਗ ਤੋਂ ਨਿਆਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪਰਾਇਆ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਦੁਖ ਅਤੇ ਸੁਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

KEYWORDS: ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੈਵੀ, ਵਿਚਿੱਤਰ ਕਾਰਜ, ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ

ਭੂਮਿਕਾ:

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੂਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਕੀਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸੰਪਾਦਨ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰਦਾਸ ਨੇ 1601 ਤੱਕ ਇੱਕਤਰ ਕੀਤੀ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ 1604 ਈ. ਵਿੱਚ ਮੰਨੀ ਗਈ। ਇਸ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਰਾਗ ਬੱਧ ਬਾਣੀ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਰਾਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਮਨੋਰਥ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਇਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਅਗਰਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯਤਨ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਯਤਨ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਵਸ਼ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਜੀਵ ਹਰਖ ਸੇਗ ਤੋਂ ਨਿਆਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪਰਾਇਆ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਦੁਖ ਅਤੇ ਸੁਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਦਾ

ਹੈ। ‘ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣ’ ਦੇ ਮਹਾਂਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੈਵੀ ਜੋਤ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਮੁੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਲਾ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਿਖੜੇ ਪੈਂਡੇ ਨੂੰ ਪੁਰਨੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਧਾਂਤਕ ਪੱਖ :

ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਵੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਸੰਕਲਪ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਅਤੇ ਬਹੁਅਯਾਮੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :

ਸਹਜ ਕੀ ਅਕਥ ਕਥਾ ਹੈ ਨਿਰਾਰੀ ॥

ਤੁਲਿ ਨਹੀਂ ਚਢੈ ਜਾਇ ਨ ਮੁਕਾਤੀ ਹਲੁਕੀ ਲਗੈ ਨ ਭਾਰੀ॥

ਅੰਗ-333

ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਸਹਜ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਨਿਰਾਲਾ ਅਤੇ ਵਿਚਿੱਤਰ ਕਾਰਜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਹਿਜ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਅਰਥੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਈ

ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਹਿਜ ਦਾ ਇਕ ਅਰਥ ਸੁਭਾਵਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤਕ ਹੈ। ਜੇ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ:-

ਜੇ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ਸੁ ਸਹਜੇ ਹੋਇ ਕਹਣਾ ਕਿਛੁ ਨ ਜਾਇ॥

ਅੰਗ-853

ਸਹਿਜ ਦੇ ਇਕ ਅਰਥ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਵੀ ਹਨ। ਸੁਭਾਅ ਕਿਸੇ, ਖਸਲਤ ਜਾਂ ਆਦਤ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਅ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :-

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਲੈ ਲੈ ਨੀਮੁ ਸਿੰਚਾਈ ॥

ਕਹਤ ਕਬੀਰ ਉਆ ਕੇ ਸਹਜੁ ਨ ਜਾਈ ॥

ਅੰਗ-481

ਅਰਥਾਤ ਨਿੰਮ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾ ਵੀ ਸਿੰਜੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਭਾਵ ਕੁਝਤਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਹਿਜ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਅਰਥ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ :-

ਕਰਮੀ ਸਹਜਿ ਨਾ ਊਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥

ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥

ਅੰਗ-919

ਸਹਿਜ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਥਾਇ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦ੍ਰਿੜਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰਾ ਮੇਕਲਾ ਸਹਜੇ ਆਵਉ ਜਾਉ ॥ ਅੰਗ-509

ਗਿਆਨ ਦਾ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਵੇਕ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ :-

ਸਹਜੇ ਗਾਇਆ ਥਾਇ ਪਵੈ

ਬਿਨੁ ਸਹਜੇ ਕਥਨੀ ਬਾਦਿ ॥ ਅੰਗ-68

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਹਜਿ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਸ਼ੌਂਕ ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ

ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਚਉਥੇ ਪਦ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਅਰਥਾਤ ਉੱਚ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਨੰਦ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:-

ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਸਹਜੁ ਹੈ ਗੁਰਮਖ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥

ਅੰਗ-68

ਸਹਿਜ ਦਾ ਇੱਕ ਅਰਥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮਪਿਤਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਰ ਘੜੀ, ਹਰ ਪਲ ਛਿਣ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਜਸਗਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦ੍ਰਿੜਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

ਸਹਜਿ ਸਾਲਾਹੀ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਹਜਿ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਇ

॥ ਅੰਗ-68

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਹਿਜ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਰਥ ਨਿਰਯਤਨ ਹਨ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਤਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਭਾਵ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਸੁਤੇ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਦੀ ਸੰਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ 'ਆਨੰਦ' ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਵਿਸਮਾਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਿਆਨਦੇ ਹੋਏ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਇਆ

॥ ਅੰਗ-917

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਹਿਜ ਅਨੇਕ ਅਰਥੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਸਹਿਜ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਅਰਥਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਨਿਰਯਤਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਉੱਚ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਚਉਥਾ ਪਦ ਜਾਂ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਤਮਿਕ-ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੀਵ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਜੀਵ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸਕਾਰਥ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜੋ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਜੀਵ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਵਰੇਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ :-

ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸਹਜੁ ਨ ਹੋਇ ॥ ਅੰਗ-68

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਜੀਵ ਸੰਸਾਰਕ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦੇ ਵਾਸਤਵ ਮਨੋਰਥ ਦਾ ਹੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਜੇਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਗੇ ਪੂਰਬਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਨੇਕ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਜਨਮ ਨੂੰ 'ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਦੀ ਬਰੀਆ' ਸਮਝ ਕੇ ਜੀਵ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਇਕਮਿਕਤਾ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਭਿਅੰਕਰ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਹੈ, ਕਿ ਜੀਵ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਲਝ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਸਲ ਮਨੋਰਥ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਅਤੇ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਸਲ ਮਨੋਰਥ ਸਮਝ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਅਤੇ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਗੁਰੂ ਕੀ ਮਿਹਰ ਅਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੀ ਸਿੱਧੇ ਰਸਤੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚਲੇ ਸੰਕਿਆਂ ਦਾ ਨਿਵਾਰਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਹਿਬ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

ਕਹੈ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ
ਇਵ ਜਾਇ ॥ ਅੰਗ-919

ਇਸੇ ਤੱਥ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਵੇਂ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ:-

ਗੁਰ ਭੇਟੇ ਸਹਜੁ ਪਾਇਆ ਆਪਬਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਰਜਾਇ
॥ ਅੰਗ-68

ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸਹਿਜ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ :-

ਸਬਦੈ ਹੀ ਤੇ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਸਚੁ ਸੇਇ ॥

ਅੰਗ-68

ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਤਾਂ ਇਕ ਛਲਾਵਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਵੱਲ ਰੁਚਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਖਚਿਤ ਹੋਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਝੂਠਾ ਹੈ, ਦਵੈਤ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ:-

ਮਾਇਆ ਵਿਚਿ ਸਹਜੁ ਨ ਉਪਜੈ ਮਾਇਆ ਦੂਜੇ ਭਾਇ ॥

ਅੰਗ-68

ਮਾਇਆ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ-ਤਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਰੋਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਲਣ ਕੀ ਬਰੀਆ ਨਿਹਫਲ ਅਤੇ ਅਜਾਈ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਸਹਿਜ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਹਿਜ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਟੱਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ, ਜੋ ਜੁਗਾਂ-ਜੁਗਾਂ ਤੋਂ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ:-

ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਸਹਜਿ ਮਨੁ ਧਿਰਿ ॥

ਅੰਗ-686

ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਧਰਵਾਸ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਏਧਰ-ਉਧਰ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੂਰ

ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵ ਨਿਰਵਿਘਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਇਕਮਿਕਤਾ ਵੱਲ ਅਗਰਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਭਗਤ ਰਵੀਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਮਹਾਂਵਾਕ ਹੈ :-

ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਉਪਾਧਿ ਰਹਤ ਫੁਨਿ ਬਡੈ ਭਾਗਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥

ਕਹਿ ਰਵੀਦਾਸ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ਰਿਦੈ ਧਰਿ ਜਨਮ ਭੈ ਭਾਗੀ ॥

ਅੰਗ-658

ਅਰਥਾਤ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਹਿਜ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਭੈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਭੈ-ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਚਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ :-

ਮਰਨ ਜੀਵਨ ਕੀ ਸੰਕਾ ਨਾਸੀ॥

ਆਪਨ ਰੰਗਿ ਸਹਜ ਪਰਗਾਸੀ॥ ਅੰਗ-1349

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਸਹਿਜ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਸਲ ਮਨੋਰਥ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਰਥ ਆਦ੍ਰਿਸ਼ਟ, ਅਕੱਥ, ਨਿਰਾਕਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ :-

ਸਹਜੇ ਅਦਿਸਟੁ ਪਛਾਣੀਐ ਨਿਰਭਉ ਜੇਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ

॥ ਅੰਗ-68

ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਸਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਜਿਸ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ ਨਾਲ ਆਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਭੈ ਨਿਰੰਕਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਅਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗੁਰੂਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਜੀਵ ਸਹਿਜ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਬਲੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :-

ਕਰਮੁ ਹੋਵੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਬੈਰਾਗੀਅੜੇ ॥

ਸਹਜੇ ਪਾਵੈ ਸੋਇ ਵਣਾਹੰਬੈ ॥

ਅੰਗ-1104

ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜੀਵ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਾਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨਿਰਮੂਲ ਹਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹੇ ਉੱਚ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਜਾ ਜਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਥਾਇ ਹੀ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :-

ਸਾਤਿ ਸਹਜੁ ਰਹਸੁ ਮਨਿ ਉਪਜਿਓ ਸਗਲੇ ਦੁਖ ਪਲਾਇਣ ॥ ਅੰਗ-714

ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਇਹ ਵਡਿਆਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੰਸਾਰਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਿਨ ਰਾਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

ਜਿਸ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ ਸਹਜ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ

ਰੈਣਿ ਦਿਨਸੁ ਨਰ ਜੇੜਿ ਹਰਿ ਹਰਿ

ਧਿਆਈਐ ॥ ਅੰਗ-398

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਮਨੋਰਥ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਇਸ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਅਗਰਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯਤਨ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਯਤਨ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਵਸ਼ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਜੀਵ ਹਰਖ ਸੋਗ ਤੋਂ ਨਿਆਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪਰਾਇਆ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਦੁਖ ਅਤੇ ਸੁਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਕੀ ਜੇ ਜੀਵ ਹਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ

ਸਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲੋਭਾਇਮਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਜੋ ਪੰਜੇ ਵਿਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ਦੇ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਸੰਸਾਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ/ਅਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਲਾਲਸਾਵਾਂ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ, ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਆਦਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਚਲਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਸਕਾਰਥ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ :-

ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁਤੈ ਧਨਿ ਖਾਟੇ ॥ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਪੇਖੇ ਨਿਰਤਿ ਨਾਟੇ॥

ਸੁਖੁ ਦੇਸ ਕਮਾਏ ॥ ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ॥

ਸੂਖ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ਲਹਹੁ॥ ਪਾਈਐ ਵਡਭਾਗੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਕਰਹੁ॥

ਅੰਗ-1147

ਜੇ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਨੇਰੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਰੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵ ਸੁਤੇ-ਸਿੱਧ ਹੀ ਸਹਿਜ ਰੂਪੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ :-

ਤਹ ਅਨਹਦ ਸਬਦ ਵਜਹਿ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ਸਹਜੇ ਸਹਜਿ ਸਮਾਈ ਹੇ ॥ ਅੰਗ-1069

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਇੱਕ ਉੱਚ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਉਥਾ ਪਦ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ :-

ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਸਹਜੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥

ਅੰਗ-68

ਟਿਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ

1. ਸਹਤੰਦਰ ਹਸੰਘ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ: ਹਚੰਤਨ ਤੇ ਕਲਾ, ਵਾਹਰਸ ਸ਼ਾਹਿ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
2. ਸਾਹਿਬ ਹਸੰਘ, ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਸਟੀਕ, ਹਸੰਘ ਬਰਦਰਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
3. ਖੋਜ ਪਹਤਰਕਾ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਹਵਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਕ, ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ।
4. ਜਗਬੀਰ ਹਸੰਘ, ਗੁਰਮਹਤ ਕਾਹਵ ਦਾ ਇਹਤਿਸਾਸ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਕਾਦਮੀ, ਹਦੱਲੀ।
5. ਤਾਰਨ ਹਸੰਘ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ: ਹਚੰਤਨ ਤੇ ਕਲਾ, ਕਸਤੂਰੀ ਲਾਲ ਐਡ ਸਨਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
6. ਮਹਿੰਦਰ ਕੋਰ ਹਗੱਲ, ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੰਪਾਦਨ ਕਲਾ, ਰੱਬੀ ਪਰਕਾਸ਼ਨ, ਹਦੱਲੀ।
7. ਰਾਮ ਹਸੰਘ, ਜਪੁਜੀ ਦਾ ਹਵਸ਼ਾ ਤੇ ਰੂਪ, ਪੰਜਾਬੀ ਸਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ।