ISSN 0972-2335

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ

ਸਤੰਬਰ 2016

ਆਨਰੇਰੀ ਸੰਪਾਦਕ
ਡਾ. ਜਾਗੀਰ ਸਿੰਘ

ਮੁੱਲ 15/-

Posting Date 01 September 2016

ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਰੰਗ

ਮੀਤ ਜਗ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ,

ਸਭ ਥਾਂ ਦੇਖੀਏ ਮਿੱਤਰ ਤੇ ਯਾਰ ਤੇਰੇ।

ਤੇਰਾ ਮੁੱਖੜਾ ਇਉਂ ਮੁਸਕਰਾਂਵਦਾ ਏ,

ਜਦੋਂ ਦੇਖੀਏ ਭਰੇ ਪਿਆਰ ਤੇਰੇ।

ਹੈ ਛੋਟਾ, ਪਰ ਰਹਿਣੀ ਹੈ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ,

ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਤੇ ਚੰਗੇ ਕਿਰਦਾਰ ਤੇਰੇ।

ਮੇਲ ਜੋਲ ਰਖੇਂ ਸਭਨਾ ਨਾਲ ਚੰਗਾ,

ਇਸ ਲਈ ਰਹਿਣ ਲੋਕੀ ਤਾਬੇਦਾਰ ਤੇਰੇ।

ਪੁੱਤਰ ਪਿਆਰ ਰੱਖਣਾ ਭਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਦ ਹੀ,

ਘੁੱਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਤੂੰ ਜ਼ੰਜੀਰ ਹੋਵੇਂ।

ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾਂ ਏਂ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਜਿਉਂ,

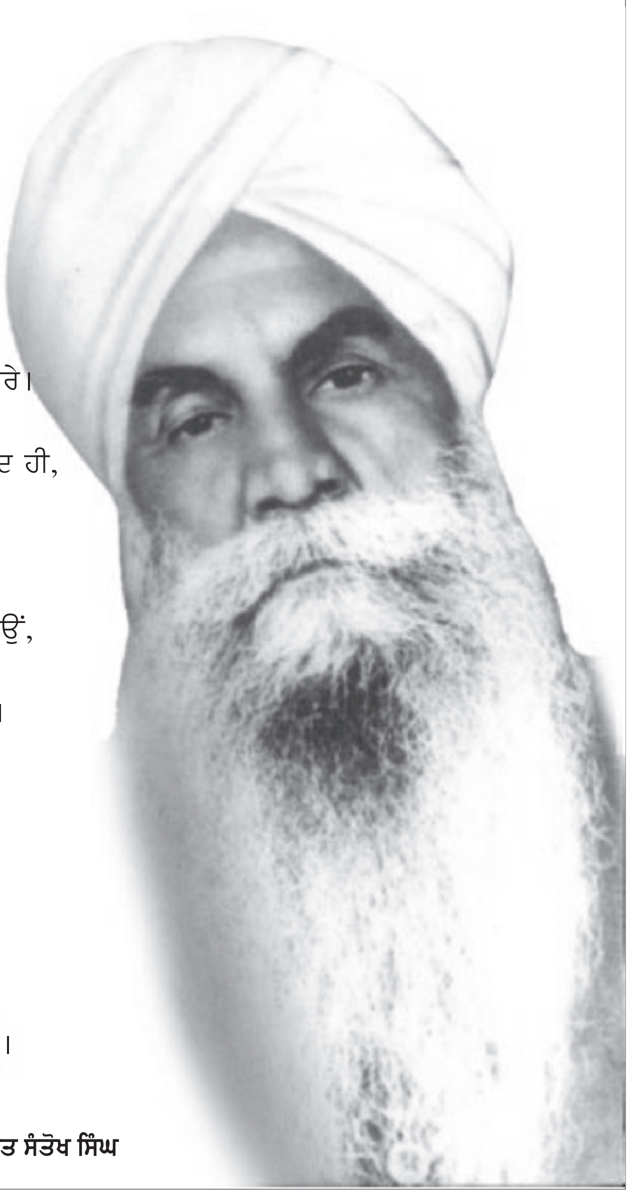
ਸ਼ਾਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ।

ਦੁਸ਼ਟ ਪਾਪੀਆਂ ਦੀ ਤੂੰ ਕਰੇਂ ਹਤਿਆ,

ਛਾਤੀ ਦੁਸ਼ਮਨਾਂ ਦਾ ਤੂੰ ਤੀਰ ਹੋਵੇਂ।

ਭੁੱਲ ਰੱਬ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਅਪਰਾਧ ਕਰਦੇ,

ਰੋਕਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੱਚੀ ਜ਼ੰਜੀਰ ਹੋਵੇਂ।



ਪੁਸਤਕ -ਗੁੱਝੀਆਂ ਰਮਜ਼ਾਂ : ਕਵੀ ਸੁਰਗਵਾਸੀ ਸੰਤ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ

ਸੰਪਾਦਕ (ਆਨਰੇਰੀ)

ਡਾ. ਜਾਗੀਰ ਸਿੰਘ

ਐਮ.ਏ. (ਸੰਗੀਤ, ਪੰਜਾਬੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਧਿਐਨ), ਪੀਐਚ. ਡੀ

ਸਹਿਯੋਗੀ

ਸ. ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ▲ ਸ. ਉੱਤਮ ਸਿੰਘ

ਆਨਰੇਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਸ: ਹਰਚੰਦਨ ਸਿੰਘ

- ▲ ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਵਿਚਾਰ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਾਦਕ ਜਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਟ੍ਰਸਟ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▲ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ' ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰ: ੪/੮/੯੦ ਮਿਤੀ ੨੦/੨/੯੧ ਅਨੁਸਾਰ ਰਾਜ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ।

ਚੰਦੇ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

- ▲ ਇਕ ਕਾਪੀ 15 ਰੁ.,
  ਦੇਸ਼ ਸਾਲਾਨਾ ਚੰਦਾ 150 ਰੁ.
  ਜੀਵਨ ਮੈਂਬਰ ਚੰਦਾ 1500 ਰੁ.
- ▲ ਵਿਦੇਸ਼: ਸਲਾਨਾ ਚੰਦਾ 30 £, ਜੀਵਨ ਮੈਂਬਰ ਚੰਦਾ 300 £
- ▲ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ' ਲਈ ਡਰਾਫਟ, ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ–

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਟ੍ਰਸਟ (ਰਜਿ.)
422, ਸੈਕਟਰ 15–ਏ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 160 015
ਫੋਨ : 0172-2772660, 098140 53630

e-mail: drjagirsingh@gmail.com
Website : www.amritkirtan.com, www.gurshabad.com

ਡਾ. ਜਾਗੀਰ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਧਾਨ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਟ੍ਰਸਟ' ਨੇ ਸਿਰਜਣਾ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਰਜ਼, ਸ਼ੋਅਰੂਮ ਨੰ: 443, ਮਟੌਰ, ਸੈਕਟਰ 70, ਮੁਹਾਲੀ ਫੋਨ : 0172-2216283, 98150-72197ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ 422, ਸੈਕਟਰ 15-ਏ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਅੰਕ ਵਿਚ

ਸੰਪਾਦਕੀ : ਕਰਉ ਬੇਨਤੀਆ–ATTITUDE 4

ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਮਨੋਰਥ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਜੁਗਤ– ਡਾ. ਜਾਗੀਰ ਸਿੰਘ 5

ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਤਾਲ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ 9

पंजाब-प्रदेश के लोक संगीत में प्रयुक्त होने वाले 'अवनद्ध' वाद्य- कमलेश इंदर सिंह 11

WORRY AND ITS MANAGEMENT
Dr. Santokh Singh Bhopal 19

ਸੁਰਲਿਪੀ ਰਾਗ ਮਾਝ – ਹਰਿਭਜਨ ਸਿੰਘ 23

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੂਚਨਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮਾਸਿਕ ਪੱਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਡਰੈੱਸ ਰੈਪਰ (ਕਵਰ ਪੇਪਰ) 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਵੇ ਜਾਂ Return ਲਿਖ ਕੇ ਪੋਸਟ ਬਾਕਸ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ ਤਾਂ ਜੋ ਅੱਗੇਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ 9814053630 'ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜੀ।

ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ ਜੀ

ਚੈੱਕ ਜਾਂ ਡਰਾਫਟ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ ਟ੍ਰਸਟ' ਦੇ ਨਾਮ ਹੀ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਜੀ। ਜਾਂ State Bank of Patiala ਵਿਚ Amrit Kirtan Trust A/c 65079603302 ਵਿਚ ਸਿੱਧਾ ਜਮਾਂ ਕਰਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਨਾਮ ਅਤੇ ਐੱਡਰੈੱਸ ਜ਼ਰੂਰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰਸੀਦ ਕੱਟ ਸਕੀਏ।

Donations are eligible for relief u/s 80 G of Income-Tax Act, 1961 (43 of 1961) vide CIT/-I/ CHD/ Tech./ 80-G/ 2008-939 dated 19-05-

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀਆ

ATTITUDE

ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਇੱਕ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ATTITUDE ISEVERYTHING.

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਭਾਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਪੁਸਤਕ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਗਮੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੀ ਇਸੇ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੇ ਖਕ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੇਖਕ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ-

"The longer I live, the more I realize the impact of attitude on life. Attitude, to me, is more important than facts. It is more important than the past, than education, than money, than circumstances, than failures, than successes, than what other people think or say or do. It is more important than appearance, giftedness or skill. It will make or break a company ....a church........... a home.

"The remarkable thing is we have a choice every day regarding the attitude we will embrace for that day. We cannot change our past...... we cannot change the fact that people will act in a certain way. We cannot change the inevitable. The only thing we can do is play on the one string we have, and that is our attitude.

"I am convinced that life is 10 percent what happens to me and 90 percent how I react to it. And so it is with you..... we are in charge of our Attitudes" ਆਪ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਕੈਸਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ—— ।

ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਮਨੋਰਥ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਜੁਗਤ

ਡਾ. ਜਾਗੀਰ ਸਿੰਘ

ਸਿਖ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਖੰਡ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥੇ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਆਪ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਵਖਰੀ ਕੀਰਤਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਇੱਕ ਨਿਵੇਕਲੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਵੀ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਚਿੱਠੀਆਂ, ਰੰਗਲੇ ਸੱਜਣ ਆਦਿ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤਮਈ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵੀ ਬੜੇ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਹੈ।

ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਸੰਨ 1878ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਨਾਰੰਗਵਾਲ ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਆਪਦੇ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰ. ਨੱਥਾ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ, ਫਾਰਸੀ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਸਨ। ਆਪ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਆਫ ਸਕੂਲਸ ਅਤੇ ਨਾਭਾ ਸਟੇਟ ਦੇ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਜੱਜ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਵੀ ਰਹੇ। ਆਪਦੀ ਮਾਤਾ ਸਰਦਾਰਨੀ ਪੰਜਾਬ ਕੌਰ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਦੇ ਅਨਿੰਨ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਭਾਈ ਭਗਤੂ ਦੀ ਸਤਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਨ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਭਾ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਾਹੌਰ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਆਪ ਇੱਕ ਹੋਣਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਸਨ।

ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਉਦੈ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸਿਖ ਸਮਾਜ ਇੱਕ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ ਕਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਜ਼ੋਰਾਂ ਤੇ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੁਧਾਰ ਲਹਿਰ, ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਲਹਿਰ ਦਾ ਵੀ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਸੀ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਸਿੱਖੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਓਤਪੋਤ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਜੀਵਨ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੀ ਪ੍ਰਪੱਕਤਾ ਕਾਇਮ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਨੂੰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਜ਼ਬੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਸਤਰ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ। ਜੇਲ੍ਹ ਚਿੱਠੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੋਂ ਇੱਸ ਗੱਲ ਦਾ ਭਲੀਭਾਂਤ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਥਾਪਤ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਰਤਨੀਆਂ ਦੀ ਉਪਜੀਵਕਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਕੀਰਤਨ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕੀਰਤਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬਧਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿੱਖ ਮਰਯਾਦਾ ਦਾ ਉਲੰਘਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੁਧਾਰ ਲਹਿਰ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਤ ਮਰਯਾਦਾ--

ਘਰਿ ਘਰਿ ਅੰਦਰ ਧਰਮਸਾਲ ਹੋਵੈ ਕੀਰਤਨ ਸਦਾ ਵਿਸੋਆ

ਅਨੁਸਾਰ ਪਿੰਡ ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਘਰਿ ਘਰਿ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਰਤਨੀਏ ਭਾਵੇਂ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਪੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਗੁਰਮਤਿ ਰਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਪੱਕ ਸਨ। ਫਿਰ

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਦੇਸ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਸੀ। ਉਹ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਇਨਕਲਾਬ ਦੀ ਇਕ ਜੁਗਤ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਰਾਹੀਂ ਜਦੋਂ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਆਪ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਆਪ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਧਾਰ ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਪ ਦਿਨ ਰਾਤ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਅਨੰਦਮਈ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਲੱਗੇ। ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਕਈ ਸਰੋਤੇ ਆਪ ਦੇ ਅਨਿੰਨ ਪ੍ਰੇਮੀ ਬਣ ਗਏ। ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਇੱਕ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਜੋ ਪਿੱਛੋਂ ਆ ਕੇ ਅਖੰਡ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥੇ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਇਆ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਥਾ ਇੱਕ ਸੁਚੱਜੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਗਿਆ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 1901 ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਆਪ ਜੇਲ੍ਹ ਚਿੱਠੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ-

ਪਿੰਡ ਨਾਰੰਗਵਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਬਦੀ ਜਥਾ ਸੋਹਣੇ ਰੰਗ ਵਿੱਜ ਸਜ ਗਿਆ ਸੀ। ਚਾਹੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਿੰਘ ਸਜ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਕਈ ਘਰਾਣੇ ਖਾਲਸਾ ਧਰਮ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਪਰੰਤੂ ਪੂਰੀ ਰਹਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਬੇਕੀ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਗ ਸਾਥ ਮਿਲਕੇ ਹੀ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਅੰਨਦ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਵਾਨਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਸਾਂ। ਪਿੰਡ ਨਾਰੰਗਵਾਲ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਂ ਥਲੀ ਕਈ ਦੀਵਾਨ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦੀ ਜਥਾ ਤਕੜੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਗਿਆ। (ਜੇਲ੍ਹ ਚਿੱਠੀਆਂ, ਪੰਨਾ 40)

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਜਦ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਚੌਕੜੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਛੇ-ਛੇ ਘੰਟੇ ਨਿਰੋਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਖੁਦ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀਆਂ ਪ੍ਰੇਮੀ ਰੂਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਕੀਲੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।---

ਆਪ ਪੂਰਾ ਤਾਣ ਲਾ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਇਕ ਤੁਕ ਨੂੰ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਈ ਕਈ ਵਾਰ ਉਚਾਰਦੇ ਸਨ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੋਤਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵਿਸਮਾਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਕਈ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੇ ਤਾਂ ਵੈਰਾਗ ਵਿੱਚ ਨੇਤ੍ਰ ਸੇਜਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਕਈ ਰਾਗੀ ਜਿਹੜੇ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਸਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਦੇ ਵਿਖਾਵੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਐਸੇ ਕੀਰਤਨ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਰਮਾਨ ਹੈ-

ਕੋਈ ਗਾਵੈ ਰਾਗੀ ਨਾਦੀ ਬੇਦੀ ਬਹੁ ਭਾਂਤਿ ਕਰਿ ਨਹੀਂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਭੀਜੈ ਰਾਮ ਰਾਜੇ।।

ਜਿਨਾ ਅੰਦਰਿ ਕਪਟ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਤਿਨਾ ਰੋਇ ਕਿਆ ਕੀਜੈ।।

ਪਰ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਸਮਝਿਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਲਗਾਉ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਪਸਰ ਰਹੀ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਰਾਗ ਵਿੱਦਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ-

ਹਰਿ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਛੱਡ ਕੇ ਕੇਵਲ ਰਾਗਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਰੀਝਣਾ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹੈ। ਰਾਗ ਪ੍ਰਬੀਨਤਾ ਜਿਸਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਸੋ ਪਿਆ ਕਰੇ ਪਰ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਜਨ ਨਿਰੇ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਖਲਜਗਣ

ਵਿੱਚ ਖਚਤ ਹੋਣਾ ਐਸਾ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਜੈਸਾ ਕਿ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਅਨਮਤ ਵਿੱਦਿਆ ਘੋਖਣ ਨਮਿਤ ਕਾਸ਼ੀ ਜਾ ਕੇ ਵਿੱਦਿਆ ਅਤਿ ਮਹਿੰਗੀ ਪਈ। ਵਿੱਦਿਆ ਘੋਖਣ ਗਏ ਵਿੱਦਿਆ ਨੇ ਹੀ ਗ੍ਰਸ ਲਏ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਆਦਿਕ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਅਭਿਮਾਨੀ ਹੋ ਕੇ ਕੁਪੀ ਵਿੱਚ ਰੋੜ ਖੜਕਾਉਣ ਜੋਗੇ ਰਹਿ ਗਏ। ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਤਤਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਨਿਰੋਲ ਸੱਖਣੇ ਰਹਿ ਗਏ, ਮਾਨੋ ਉਕਤ ਵਿੱਦਿਆ ਅਵਿੱਦਿਆ ਹੋ ਕੇ ਚਿਮੜ ਗਈ। ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਸੱਖਣੀ ਨਿਰੀ ਰਾਗ ਵਿੱਦਿਆ ਰੋਗ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਰਾਗ ਅਭਿਮਾਨੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਗ ਅਨੁਰਾਗੀ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਲਿਆਣ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਡੇ ਰਖਦੀ ਹੈ।(ਗੁਰਮਤਿ ਲੇਖ ਪੰਨਾ 120)

ਆਮ ਕਰਕੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਸਰੋਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਬਾਖੂਬੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਸੁਗਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਆਪ ਰਾਗ ਨਾਲੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਆਪ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ- -

ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣਹਾਰੇ ਗੁਰੂ ਨਿਵਾਜੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਰਾਗ ਨਾਦ ਹੱਥ ਬੰਨੀ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਰੱਬੀ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਗੈਬੀ ਰਾਗ ਆਪੇ ਹੀ ਸਫਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਗੁਰਮਤਿ ਲੇਖ, ਪੰਨਾ 117) ਆਪ ਦੀਆਂ ਕੀਰਤਨ ਰੀਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ਜੇ ਸ਼ਬਦ ਵੈਰਾਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਗਾਇਨ ਰੀਤ ਵੈਰਾਗ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਰੀਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਰਾਗ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਪਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰਾਗ ਦੀ ਝਲਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਮਿਲਣ ਲਗਦੀ ਸੀ। ਆਪ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸ਼ਬਦ-ਤਰੰਗੀ ਰਸ ਜੋਤਿ ਵਿਗਾਸੀ ਮਨਾਂ ਦੇ ਰੋਮ ਰੋਮ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਸੋਮਾ ਫੁਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕੀਰਤਨ ਧੁਰ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਰਾਗ ਬੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨ ਨਿਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੱਡ ਬੀਤੀ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ-

--------ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ ਅਸੀਂ ਪਿੰਡ ਧਾਂਦਰੇ ਜਿਲਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੋਏ ਪਏ ਸਾਂ ਕਿ ਇਕ ਸੂਰਮਾਂ ਸਿੰਘ ਕਿਧਰੋਂ ਆ ਕੇ ਜੋੜੀ ਵਜਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਢੋਲਕੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਸਾਂ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਇਵੇਂ ਹੀ ਸਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਗ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੂਝ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਬਾਲ ਸੁਭਾਵੀ ਚਾਵ੍ਹ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵਣੀ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਗ ਸਮਝਦੇ ਸਾਂ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਰਸ ਬਝ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਰਾਗ ਪ੍ਰਬੀਨ ਜੋੜੀ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੂਰਮਾ ਆਇਆ ਤਾਂ ਖੂਬ ਕੀਰਤਨ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਦੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹਦ ਨਾ ਰਹੀ ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਜਥੇ ਨੂੰ ਸੁਰਤਾਲ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦੇਖਿਆ। ਕੀਰਤਨ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਰਾਗ ਦੇ ਜਾਣੂ ਸਰੋਤੇ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨੀ ਅਰੰਭੀ। ਬੜੀ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਕਹੀ ਕਿ ਰਾਗ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਹੰਕਾਰੀ ਕਈ ਰਾਗੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਜਥਾ ਸੰਘ ਪਾੜਨਾ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਰਾਗ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੂਝ ਬੂਝ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਅੱਜ ਬਿਲਾਵਲ ਰਾਗ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬਿਲਾਵਲ ਰਾਗ ਦੇ ਤ੍ਰੰਗ-ਤਰਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜਥੇ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਅਨੰਦ ਆਇਆ, ਜਿਹੜਾ ਅੱਗੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਅਸੀਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਅੰਦਰ ਹੱਸੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਰਾਗ ਬਿਲਾਵਲ ਕਿਹੜਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਗਾਈਦਾ ਹੈ।(ਗੁਰਮਤਿ ਲੇਖ-ਪੰਨਾ 118)

ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਇਸ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਹੁਤੇ ਜਥੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਰ ਮੰਤਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਦਾ ਜਾਪ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਜਥੇ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਹੀ ਤੁੱਕ ਨੂੰ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਈ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਰਤਨ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਭਾਈ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਐਸ. ਡੀ. ਓ. ਨੇ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਕੇ ਅਪਣਾਈ। ਆਪ ਅੰਖਡ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥੇ ਦੇ ਮਾਸਿਕ ਪੱਤਰ ਸੂਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ- ਆਪ (ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ) ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਰਸਕ ਰਸਕ, ਰਸਾਅ ਰਸਾਅ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਆਪ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਧੁਨੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਾਉਂਦੇ। ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਖਾਰਬਿੰਦ ਤੋਂ ਗੁਰੂਗੁਰੂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਕੀਰਤਨ ਅਖੰਡ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਅੱਜ ਅਖੰਡ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਰਸਾਈ ਕੀਰਤਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਕੀਰਤਨੀਏ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀਰਤਨ ਭਾਵੇਂ ਅਖੰਡ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਪਰ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਸੰਗਤੀ ਅਭਿਆਸ ਅਖੰਡ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਸਮਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂਵਾਹਿਗੁਰੂਦੇ ਜਾਪ ਉਪਰ ਹੀ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਇਹ ਨਾ ਅਖੰਡ ਕੀਰਤਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਖੰਡ ਅਭਿਆਸ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨਿਰੋਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਖੰਡ ਕੀਰਤਨ ਹੀ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸੰਗਤੀ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਰਿਵਾਜ 1960 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਰੰਭ ਹੋਇਆ ਜੋ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਫੜ ਗਿਆ। (ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕੀਰਤਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸੂਰਾ, ਜੁਲਾਈ 1996 ਪੰਨਾ 38)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਮ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕੇ ਇਲਾਹੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਨਿਰਬਾਣ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ। ਡਾ. ਗੁਲਜਾਰ ਸਿੰਘ ਕੰਗ ਲਿਖਦੇ ਹਨ- ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਮਝਦੇ ਸਨ। ਅਖੰਡ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਪ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ । ਆਪ ਵੱਲੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਖੰਡ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥੇ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਮਨੋਰਥ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਵਾਲੇ ਬਣਾ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ---- ਇਹ ਜਥਾ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਫੁੱਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਪਾਸਾਰ ਲਈ ਇਹ ਹੁਣ ਵੀ ਤਤਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ ਪਰਦੇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਅ ਰਿਹਾ ਹੈ। (ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀਵਨ ਤੇ ਰਚਨਾ ਪੰਨਾ-123)

ਹੁਣ ਇਸ ਜਥੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਈ ਸਿੰਘ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਟਕਸਾਲੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਡਾ. ਗੁਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਮੁਖੀ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਖੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਮਾਸਟਰ ਉਜਾਗਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਔਨ ਲਾਈਨ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਡਮੁੱਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਚਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨ ਲਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੀ ਹੁਣ ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਵਾਚੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟਕਸਾਲੀ ਕੀਰਤਨ ਨੈਟ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।।

422, ਸੈਕਟਰ 15 ਏ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ-160015, ਮੁਬਾਇਲ-09814053630

❑❑❑

ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਤਾਲ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਜੋ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਲੈਅ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਲੈਅ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤਬਲੇ ਜਾਂ ਪਖਾਵਜ ਦੇ ਬੋਲ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ 5 ਮਾਤਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 28 ਮਾਤਰਾਂ ਤਕ ਦੇ ਤਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਅਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਤਾਲ ਦੇ ਮਹਤਵ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਅਲਗ ਅਲਗ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਲ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਤਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਹਿਦੁੰਸਤਾਨੀ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਨਵੇਕਲਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤਾਲ ਵਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਅਦਬ ਅਤੇ ਭੈ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਵਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਜਦੋਂ ਸਰੋਤਾ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲੋਂ ਨਾ ਟੁਟੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀਰਤਨ ਚੌਂਕੀ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਤਾਲ ਦੇ ਮਹੱਤਵਨੂੰਦੇਖਾਂਗੇ।

(1) ਲਹਿਰਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਨ : ਕੀਰਤਨ ਚੋਂਕੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਆਪਣੇ ਸਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਆਪਣੇ ਸਾਜ਼ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਨ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋੜੀ ਵਾਲਾ ਸਿੰਘ ਕੋਈ ਤਾਲ ਵਜਾਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਲੈਅਕਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਜੋੜੀ ਵਾਲਾ ਤਾਲ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ 4-5 ਮਿੰਟ ਤਕ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਲਈ ਇਕ ਢੁਕਵਾਂ ਸੰਗੀਤਕ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੋਤੇ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੌਂਕੀ ਦੇ ਇਸ ਅੰਗ ਵਿਚ ਤਾਲ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵਹੈ।

(2) ਮੰਗਲਾਚਰਣ : ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਵਡਾ ਖਿਆਲ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤਬਲਾ ਵਾਦਕ ਵਿਲੰਬਿਤ ਲੈਅ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਾਲ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਗਲਾਚਰਣ ਜਾਂ ਡੰਡਉਤ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਸਲੋਕ ਜਾਂ ਦੋਹਰਾ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰਕਿਸੇ ਵਿੰਲਬਿੰਤ ਤਾਲ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜਿਸ ਰਾਗ ਵਿੱਚਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਕਰਨਾ ਉਸ ਰਾਗ ਡੰਡਉਤ ਨੂੰ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਵਿਚ ਜੋੜੀ ਵਾਲਾ ਵਿਲੰਬਿੰਤ ਇਕ ਤਾਲ, ਤਿੰਨਤਾਲ ਜਾਂ ਝੂਮਰਾ ਆਦਿ ਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਜੋੜੀ ਉਤੇ ਠੇਕਾ ਲਗਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੋਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ ਦਾ ਸਰੂਪ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਜੋੜੀ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਕਾਬਲਿਅਤ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

(3) ਰਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ : ਮੰਗਲਾਚਰਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬੰਦਿਸ਼ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੰਦਿਸ਼ ਤਿੰਨਤਾਲ ਇਕਤਾਲ ਜਾਂ ਰੂਪਕ ਆਦਿ ਤਾਲ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਣਨ ਨੂੰਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਜਦੋਂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅੰਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਥਾਈ ਤੇ ਆਂਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਜੋੜੀ ਵਾਲਾ ਉਸ ਤਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਆਵਰਤਨ ਦੇ ਕੋਈ ਬੋਲ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਰੇਲਾ ਵਜਾਕੇ ਤਿਹਾਈ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਤਬਲਾ ਵਾਦਕ ਵਿਚ ਇਕ ਅਛਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਧਰੂਪਦ ਜਾਂ ਧਮਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਵਾਲਾ ਜੋੜੀ ਤੇ ਖੁਲੇ ਬੋਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਚਾਰਤਾਲ, ਧਮਾਰ ਜਾਂ ਸੂਲਤਾਲ ਆਦਿ ਤਾਲਾਂ ਵਜਾਕੇ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ

ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਿਲਖਣ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਤਾਲ ਵਜਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਸਰੋਤੇ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਭੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ।

(4) ਪਉੜੀ ਲਗਾਉਣਾ : ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ ਚੋਂਕੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਵਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਲੋਕਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰਕੇ ਪਉੜੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਉੜੀ ਤਾਲ ਦਾ ਠੇਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਉੜੀ ਦਾ ਠੇਕਾ ਸਿਰਫ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰੁ (ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਪਉੜੀ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਪਉੜੀ ਦੇ ਠੇਕੇ ਦੇ ਬੋਲ ਕੁਝ ਅਲਗ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤਾਲ ਦੀ ਮਹਤਤਾ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਤਾਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦੀ ਬਾਣੀ ਜਿਸ ਦਾ ਗਾਇਨ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਅਲੱਗਪਹਿਚਾਨ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਗਾਇਨ ਵਿਚ ਜੋ ਛੰਤ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਲਗ ਅਲਗ ਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਇਕਤਾਲ, ਤਿੰਨਤਾਲ, ਰੂਪਕ, ਦਾਦਰਾ ਜਾਂ ਕਹਿਰਵਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਦੋਂ ਸਲੋਕ ਪੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਵੀ ਜੋੜੀ ਵਾਲਾ ਪਉੜੀ ਦੇ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਲੰਬਿਤ ਲੈਅ ਵਿਚ ਵਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਪਉੜੀ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਟੁੰਡੇ ਅਸਰਾਜੇ ਦੀ ਧੁਨੀ ਤੇ ਗਾਇਨ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਪਉੜੀ ਤਾਲ ਦਾ ਠੇਕਾ ਵਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਲਾਂ ਦਾ ਵਾਦਨ ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਨੂੰਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਪੜਤਾਲ ਗਾਇਨ ਵਿਚ ਤਾਲ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਪੜਤਾਲ ਗਾਇਨ ਦੀ ਇਕ ਨਿਵੇਕਲੀ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਤਰੇ ਅਲੱਗਅਲੱਗ ਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਥਾਈ ਦੀ ਤਾਲ ਇਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਅੰਤਰਾ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤਿਹਾਈ ਲਗਾ ਕੇ ਫਿਰ ਸਥਾਈ ਨੂੰਨਿਸਚਿਤ ਤਾਲ ਵਿਚ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਈ ਤਿੰਨਤਾਲ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਅੰਤਰੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਗਾ ਕੇ ਸਥਾਈ ਨੂੰ ਤਿੰਨਤਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਗਾਇਆ ਜਾਏਗਾ। ਪੜਤਾਲ ਵਿਚ ਘਟੋ ਘੱਟ 5 ਅਲਗ ਮਾਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੜਤਾਲ ਗਾਇਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਅਲਗ੍ਅਲਗ ਤਾਲਾਂ ਦਾ ਵਾਦਨ ਅਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਨਿਰਾਲਾਪਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਨੂੰਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਗਾਇਨ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਾਵਾਂ, ਘੋੜੀਆਂ, ਅਲਾਹੁਣੀਆਂ ਅਤੇ ਧੁਰਪਦ ਗਾਇਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਗ ਅਲਗ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਨਾਲ ਅਲਗ ਅਲਗ ਤਾਲਾਂ ਦਾ ਵਾਦਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਲਗ ਅਲਗ ਵਿਧਾਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰੂਪਕ ਤਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਘੋੜੀਆਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾਤਰ ਰੂਪਕ ਤਾਲ ਵਿਚ ਗਾਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਅਲਾਹੁਣੀਆਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸੂਲਫਾਖ਼ਤਾ ਤਾਲ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਜੋ ਅਲਗ ਅਲਗ ਗਾਇਨ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਾਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਇਕ ਆਪਣੀ ਅਲੱਗ ਪਹਿਚਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤਾਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਉੜੀ ਤਾਲ, ਸੂਲਫਾਖ਼ਤਾ, ਦਾਦਰਾ, ਰੂਪਕ, ਕਹਿਰਵਾ, ਮਤਤਾਲ, ਰੁਦਰਤਾਲ, ਇਕਤਾਲ, ਦੀਪਚੰਦੀ, ਆੜਾਚਾਰਤਾਲ, ਝੂਮਰਾ, ਫਰੋਦਸਤੁ, ਪਚੰਮ ਸਵਾਰੀ, ਤਿੰਨਤਾਲ,ਪੰਜਾਬੀ ਠੇਕਾ ਆਦਿ।

ਤਬਲਾ ਵਾਦਕ (ਰਿਟਾਇਡ) ਸੰਗੀਤ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

पंजाब-प्रदेश के लोक संगीत में प्रयुक्त होने वाले 'अवनद्ध' वाद्य

कमलेश इंदर सिंह

लोक संगीत हमारी भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग है, किसी राष्ट्र की पहचान वहां की संस्कृति के अन्तर्गत आती लोक कलाएँ, परम्पराएँ एवँ वहां की विरासती धरोहर से भी की जा सकती है । इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं की भारत देश के प्रत्येक प्रान्त की लोक संगीत कला की जड़े संगीत प्रेमियों के जल रूपी स्नेह से इतनी संचित हैं कि हमारे भारत देश के लोक संगीत गायन, वादन तथा नृत्य कला की पूरे विश्व में एक अलग पहिचान है, अगर हम केवल प्राचीन पंजाब क्षेत्र की बात करें तो पंजाब के लोगों की पुरातन समय से ही गायन, वादन तथा साहित्य शास्त्र में अभिरूचि रही है, यही कारण है कि वैदिक काल के अन्तर्गत चारों वेदों की रचना भी पंजाब की पुण्य धरती पर हुई है । पंजाब के लोग रचनात्मकता, कल्पनाशील तथा युद्ध कलाओं में पारंगत, बलिदानी, उत्साही एवँ परिश्रमी होने के साथ शुरू से ही यहाँ के लोक संगीत एवं अवनद्ध वाद्यों के वादन क्षेत्र में भी पंजाब के लोगों ने अपनी विशेष भूमिकायें निभाकर भारतीय संगीत को विलक्षण प्रतिभा के धनी गायक एवँ ताल वादक तथा पंजाबी उपज की नवीन तालें छमू तीलजीमउ चंजजमतदेदेकर अपने योगदानी बनने का सौभाग्य प्राप्त किया है ।

?? ?? के लोक अवनद्ध वाद्यों पर विचार करने से पहले हम यह जानने का प्रयत्न करेंगे कि लोक संगीत की परिभाषा क्या है ? हमारे देश में प्रत्येक प्रांत की संस्कृतिक गतीविधियों में स्थानीय अन्तर होने के कारण प्रान्तीय भाषा, पहिरावा, रहन-सहन तथा रीति-रिवाज इत्यादि में भिन्नता पाई जाती है । अगर यह कहा जाए कि भारत देश एक संस्कृति प्रधान देश है, तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी, वास्तव में किसी भी देश अथवा प्रदेश की सांस्कृतिक धरोहर ही उस की विशेष पहचान होती है । सांस्कृतिक धरोहर जितनी समृद्ध होगी उस देश अथवा प्रदेश की पहचान भी उतनी ही समृद्ध होगी, इसका मुख्य कारण यह भी है कि सांस्कृतिक गतीविधियों के पीछे मनुष्य की भाव शक्तियां ? ?? ?? ??? कर रही होती हैं, यही भावनाएँ और शुभ मूलक विचार मनुष्य को आगे बढ़नें का अवसर प्रदान करते हैं । "विश्व की सभी संस्कृतियों में छुपे हुए सत्य और सुन्दर को सब से श्रेष्ठ माना जाता है, और विश्व में जितने दार्शनिक, वैज्ञानिक, साहित्यकार, तथा संगीतकार इत्यादि महान आत्माएँ हुए हैं उनमें बहुत प्रबल उच्च भाव छुपे होते हैं, ऐसे व्यक्तियों में कला सृजन का भाव भी । {१} अब हम अपने मूल विषय की ओर बढ़ते हुए यह विचार करेंगे कि संगीत भी उन्ही सांस्कृतिक गतीविधियों का एक महत्वपूर्ण अंग है, तथा जो प्रकृति के कण-कण में विराजमान है, जैसे बादलों की गर्जन, पक्षीयों का सुबह के समय कलरव, खेतों में हल जोतते समय बैलों के गले में पहनी हुई घंटीयों की मधुर ध्वनि, झरनों से बहते पानी की आवाज़, गावों में रहट चलाते समय जल से भरी टिंडीयों की आवाज, घरों में गृहणीयों द्वारा वर्तन मांजते समय वर्तनों की खड़खड़ाहट, चरखे की घूँ-घूँ तथा लय और गति को दर्शाता, सूर्य का उदय एवं अस्त होना, समय पर ऋतुओं का आगमन, घड़ी की टिक-टिक से उत्पन्न ध्वनि तथा हमारे शरीर की धड़कन, कोई भी ऐसा स्थान नहीं जहां पर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में लय अथवा संगीत का साया न हो, इन्ही स्वर ध्वनियों से प्रभावित होकर मानव के मन-मष्तिष्क में गायन तथा ताल अवनद्ध वाद्यों के वादन की भावना जाग्रित हुई होगी ऐसा कहने में कोई संशय नहीं है ।

जब मानव अपने मन के आंतरिक भावों की अभिव्यक्ति के लिए कुछ काव्य रचनाएँ कर उन्हें स्वरों में पिरोने का कार्य करता है तो वह जन साधारण में गाया जाने वाला संगीत 'लोक संगीत' कहलाता है, जो कि दो शब्दों के संयोग से मिल कर लोक+संगीत = लोक संगीत बना है, और यही संगीत शास्त्र साहित्य में लोक संगीत का नामकरण धारण करता है इसे ही अंग्रेजी भाषा में फोक-म्यूजिक (थ्वसा उनेपब) कहा जाता है । वास्तव में हमारे प्राचीन समाज में लोक-संगीत का जन्म पहले हुआ, तदोपरान्त शास्त्रीय संगीत का उद्धभव हुआ अर्थात् लोक संगीत में से ही शास्त्रीय संगीत का जन्म हुआ है । लोग संगीत भारत वर्ष के गांवों तथा छोटे नगरों में रहने वाले जन साधारण लोगों के मन की आंतरिक भावनाओं से प्रस्फुटित होते हैं तथा साधारण स्वर लहरीयों में पिरोये जाते हैं , जिन्हें सीखने के लिए किसी योग्य संगीत शिक्षक अथवा गुरू की आवश्यकता नहीं होती । दूसरी तरफ संगीत सीखने की क्षमता सभी मानवों में होती है कहते हैं जिस व्यक्ति के हृदय तथा नसों में रक्त की धारा वहती है तथा उसे हंसना ? ? रोना भी आता है तो वह व्यक्ति संगीत भी सीख सकता है, यही कारण है कि देश के प्रत्येक प्रांत के अपने लोक गीत, लोक नृत्य तथा लोक वाद्य यंत्र हैं । संगीत भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग है, प्रसिद्ध लेखिका अंजना भार्गव के अनुसार :- "संगीतात्मक वाद्य किसी भी राष्ट्र की संस्कृति के उत्थान में अपना एक महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं " । {२} लोक संगीत, लोक वाद्य एवं लोक नृत्य हमारी भारतीय संस्कृति और राष्ट्र की पहचान के महत्वपूर्ण अंग हैं और यह भी सत्य है कि लोक संगीत एवं शास्त्रीय संगीत में अवनद्ध वाद्यों की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है । प्रसिद्ध विद्वान लेखक डा० गुरनाम सिंह जी पंजाबी भाषा में लिखी अपनी पुस्तक 'पंजाबी लोक साज' की भूमिका में लिखते हैं "पंजाबी लोक संगीत में मुख्य रूप से गायन की प्रधानता होती है परन्तु इस गायन की शाब्दिक और सांगीतिक रचना की प्रस्तुति में स्वर तथा ताल देने वाले वाद्यों का महत्वपूर्ण स्थान है " । {३} पंजाब प्रदेश के अवनद्ध वाद्यों का प्रयोग केवल यहाँ के लोक संगीत, लोक नृत्य, शास्त्रीय नृत्य एवं शास्त्रीय गायन-वादन में ही नहीं होता, यहाँ के लोक एवं शास्त्रीय अवनद्ध वाद्यों का वादन नाट्य मंचन तथा गुरमति संगीत गायन से पूर्व करने का भी विधान है, जिसे गुरमति संगीत में कीर्तन की प्रारम्भता से पूर्व 'शान लगाना' भी कहा जाता है अर्थात् तबला-जोड़ी के स्वतन्त्र वादन द्वारा वादक अपनी कला का नमूना प्रस्तुत करते हैं, जिससे गुरवाणी कीर्तन गायन के लिए एक निर्धारित वातावरण का निर्माण हो जाता है । प्रसिद्ध लेखिका सुभद्रा चौधरी के अनुसार :- "अवनद्ध वाद्यों का प्रयोजन गीत-वाद्य का उपरंजन करना उसके सौदर्य में वृद्धि करना ध्वनि में गंभीरता लाना तथा वातावरण में भराव लाना आदि ही था " । {४} पंजाब के लोक संगीत में जीवन की खट्टी, मिट्ठी यादों को छंदो, कवित्त, किस्से, वार, विवाह समय के गीत, गुग्गा गीत, बालक जन्म के गीत, वैन, उल्लाहनीयां, दोहे, हीर, वीर रस की ?? ? ?? ॅ? घोड़ी, लंबी हेक वाले गीत, दमड़ी, धेला, सुहाग, इत्यादि साधारण रचनाओं के माध्यम से तथा इन्हें मन-मष्तिष्क में अकस्मात ही पैदा होने वाली धुनों में पिरोकर गाया अथवा वाद्यों पर बजाया जाता है इसका कारण यह भी है कि वैदिक काल से ही पंजाब प्रगति और कलात्मक विकास का एक बहुत बड़ा केन्द्र रहा है अत्यन्त प्राचीन काल से ही 'पंचनद' प्रदेश अथवा पांच नदियों का प्रदेश अपने कलात्मक एवं सांस्कृतिक विकास के लिए प्रसिद्ध रहा है । {५} पंजाबी लोक संगीत को अगर पंजाबीयों के मन का चित्रण कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी, इसी प्रकार देश के हर प्रांत का अपना लोक संगीत, लोक नृत्य् तथा लोक वाद्य हैं । "किसी भी लोक संगीत के रचयिता कभी-कभी एक दर्जन व्यक्ति भी हो सकते हैं । उसके एक-एक शब्द या पद के रचयिता का दायित्व हर किसी पर निर्भर रह सकता है या यूँ कहें कि समयानुसार आगे चल कर अर्थात् पीढ़ी दर पीढ़ी मूल पाठ में अपनी-अपनी बुद्धि और कल्पना से उस रचना में अन्य छंद भी जोड़ दिए जाते हैं " । {६}

लोक संगीत को लोक अवनद्ध एवं ताल वाद्य अपने उपर धारण कर संगीतात्मक लय अथवा गति प्रदान करते हैं । पंजाब-प्रदेश के लोक ताल वाद्यों की रवानगी में ताल प्रदर्शन के समय इतनी लय वद्धता होती है कि गायक मंच पर प्रस्तुति देते समय स्वयं तथा श्रोता मस्ती में आकर झूमने लगते हैं , यही कारण है कि लोक

संगीत-गायक अपनी मंच प्रस्तुति के समय स्वर वाद्यों की तुलना में ताल वाद्यों की संगति को अधिक प्रमुखता देते हैं । " पंजाब प्रदेश के लोक संगीत का अपना ही निराला ढ़ंग है । पंजाब प्रदेश के लोक गीत, लोक नृत्य एवं लोक वाद्य इतने जोश से भरपूर हैं कि साधारण से साधारण मानव भी इनकी संगीत लहरीयों में खो कर थिरकने लगते हैं" । {७}

पंजाब -प्रदेश की बात हो रही है तो यहां पर थोड़ा पंजाब की ऐतिहासिक परिस्थितियों पर चर्चा करना भी समीचीन होगा । पंजाब शुरू से ही आक्रमणकारियों की आक्रमिकता का शिकार होता रहा है , इन सभी परिस्थितियों का सामना करने के बाद भी पंजाब के लोगों ने अपनी संस्कृति और संगीत परम्परा को जीवित रखा है । लोक संगीत तथा लोक ताल वाद्यों के वादन में यहां के लोगों की अभिरूचि शुरू से ही रही है । पंजाब के लोक संगीत में लोक अवनद्ध वाद्यों में प्रमुख स्थान ढ़ोलक तथा ढ़ोल वाद्य का हैं, जिनका विकास भरतकालीन 'त्रिपुष्कर' वाद्य के द्विपार्श्वमुखी 'आंकिक' भाग से हुआ है । जिनमें से एक प्रकार के वह अवनद्ध वाद्य जो कि लिटाकर बजाए जाने वाले द्विपार्श्वमुखी आंकिक से विकसित हुए, इन्हें योग माया शुक्ल जी ने पहले प्रकार के वाद्य कह कर संबोधित किया है , जैसे पटह, पख़ावज, ढ़ोलक, महाराष्ट्र की नाल तथा बंगाल का श्री खोल अथवा पुंग इत्यादि । {८} वर्तमान समय में द्विपार्श्वमुखी ढ़ोल तथा ढ़ोलक पंजाबी लोक संगीत के प्रमुख अवनद्धों में से हैं ।

लोक संगीत तथा इसके महत्व पर विचार करने के बाद हम पंजाब के लोक संगीत विधाओं में प्रयुक्त होने वाले ताल अवनद्ध वाद्यों एवं पंजाबी उपज की विशेष तालों पर चर्चा करते हैं । पंजाब प्रदेश के लोक वाद्यों को चार खंडों में विभाजित किया जा सकता है :-

१. तत वाद्य :- तुम्बी (एक तारा) दो तारा, तुम्बा ।

२. सुषिर वाद्य :- अजगोज़ा, बंसरी, हारमोनियम, वंझली ।

३. अवनद्ध वाद्य :- ढ़ोल, ढ़ोलक,नगाड़ा, डमरू, डौरू, डड्ढ, डफए डारीया।

४. घन वाद्य :- थाली, चिमटा, मंजीरा, ख़डताल, घूंघरू, झुनझुना ।

उपरोक्त चार प्रकार के वाद्यों में पहले दो प्रकार स्वर वाद्यों के हैं, तथा पिछले दो प्रकार ताल वाद्यों के हैं । घन वाद्यों को पंजाब में परम्परागत रूप से पाछू-वाद्य भी कहा जाता है , अर्थात् प्रमुख अवनद्ध वाद्यों, ढ़ोल, ढ़ोलक, नाल, आदि के सहायक रूप में पीछे बजने वाले वाद्य यन्त्र ।

हमारा विषय पंजाब के लोक संगीत में प्रयुक्त होने वाले ताल अवनद्ध वाद्यों पर आधारित है, इसलिए अब हम पंजाब प्रदेश के लोक संगीत में प्रयुक्त होने वाले अवनद्ध वाद्यों तथा उनकी बनावट संबन्धी जानकारी प्राप्त करने का प्रयत्न करेंगे ।

पंजाब प्रदेश के लोक अवनद्ध वाद्यों का संक्षिप्त परिचय

'ढ़ोल'

'ढ़ोल' शब्द फारसी भाषा के 'दुहुल' से विकसित हुआ है । ढ़ोल को वैदिक काल में 'पणव' भी कहा जाता था । यह वाद्य पंजाब का लोकप्रिय वाद्य यन्त्र है । पंजाब के अतिरिक्त ढ़ोल का वादन हिमाचल, हरियाणा, दिल्ली, उत्तर-प्रदेश सहित भारत के अन्य राज्यों में भी शादी-विवाह के अवसरों इत्यादि रस्मों के समय किया जाता है । पंजाब के लोक गीतों तथा लोक नृत्य भंगड़ा की लय अथवा गति में ऐसी रवानगी है, कि जब इन लोक संगीत विधाओं के साथ 'ढ़ोल' वाद्य द्वारा संगति की जाती है तो सारा वातावरण पंजाबी लोक संगीत में रंग जाता है, बच्चे, बड़े-बूढ़े, स्त्रियाँ, सभी ढ़ोल की थाप के साथ ताल से ताल मिला कर ठुमकने लग जाते हैं । पंजाब के भांगड़ा नृत्य का तो ढ़ोल प्रधान ताल वाद्य है, ढ़ोल के बिना भांगड़ा नृत्य हो ही नहीं सकता । जब समाज में

किसी वृद्ध व्यक्ति की स्वभाविक मृत्यु होती है तो 'ढ़ोल' का वादन करते हुए आगे-आगे शमशान भूमि तक शव यात्रा के साथ चलते हैं । पंजाब में लगने वाले मेलेएपीरों की मज़ारों पर ? ? ? ?? के विशेष दिन, कुश्ती के अखाड़ों एवँ पुरातन समय में दूरस्थ ग्रामीणों को सूचनायें पहुँचाने के उद्देश्य से भी 'ढ़ोल' का वादन तथा प्राचीन काल में किसी विपत्ति की स्थिति में भी 'ढ़ोल' तथा नगाड़े का वादन ज़ोर-ज़ोर से किए जाने के प्रमाण ग्रन्थों में प्राप्त होते हैं । पंजाब में 'ढ़ोल' वाद्य को 'पीरों का साज' कह कर भी इसे महत्त्व प्रदान किया जाता है ।

'ढ़ोल' वाद्य का खोल अथवा आकार लकड़ी का बना होता है । ढ़ोल वाद्य के ऊपर मोटे कपड़े की पट्टी या पट्टा बांधकर और इसे गले या कंधे पर लटका कर पुरूष लोग होली, लोहड़ी, शादी-विवाह इत्यादि खुशी के अवसरों पर बजाते हैं। ढ़ोल का वादन करने के लिए वादकों द्वारा दोनों हाथों में लकड़ी की डंडीयां पकड़ी जाती हैं, बाएँ हाथ की लकड़ी द्वारा चमड़े की जिस परत पर आघात किया जाता है उसे 'डग्गा' तथा दाएँ हाथ में पकड़ी लकड़ी की पतली डंडी को 'तीली' कहा जाता है । पंजाब में ढ़ोल के बांया मुख भाग की चमड़े की परत को 'धामा' कहने का भी ??? ?? है । दोनों ओर के मुखों पर चढ़ी चमड़े की परत अथवा पुड़ीयों को कसने के लिए ख़ोल के ऊपरी भाग पर सूत की मोटी डोरीयों द्वारा चमड़े की पुड़ीयों को सूत की डोरीयों से पिरोया जाता है, जिससे ढ़ोल के दोनों ओर की पुड़ियां कसी जाती हैं । पंजाब में ढ़ोल का वादन परम्परागत पंजाबी लोक गीतों तथा भांगड़ा नृत्य के अतिरिक्त माता की चौकियों पर गायी जाने वाली भेंटों, नगर कीर्तनों, जूलूसों, खेतों में फसल पकने की खुशी में, कुश्ती अखाड़ों, पीरों की मज़ारों अथवा शोभा यात्राओं में भी किया जाता है ।

Existence of Punjab Bhangra can be dated back to the 15th century earlier it was used by Sikhs during the wars and latter to celebrate successful Harvester. Their drum events vally found its way as a core instruments in modern Bhangra music."{९}

ढ़ोलकी

प्राचीन 'पटह' वाद्य से ही ढ़ोलक अथवा ढ़ोलकी का विकास हुआ है, ग्रन्थों के अध्ययन से पता चलता है कि राधा गोविन्द संगीत सार के मत के अनुसार 'पटह' और 'ढ़ोल' एक ही वस्तु है, ढ़ोलक के दोनों मुखों की चौड़ाई लगभग २० सेमी० तक होती है ढ़ोलक के बाएँ भाग के अंदर चमड़े की परत के पीछे एक खास किस्म का काले रंग में मसाला लगाया जाता है । यह वाद्य पंजाब के पुरूष तथा स्त्रियों का प्रिय वाद्य है ढ़ोलक वाद्य ढ़ोल से आकार में पतला तथा छोटा होता है । ढ़ोलक को पंजाब में ढ़ोलकी कहने का भी रिवाज़ है । इस वाद्य का वादन यूँ तो पूरे उत्तरी भारत में होता है , परन्तु पंजाबी गीतों तथा पंजाबी गिद्धा नृत्य की ताल अथवा लय में घुल मिल कर यह वाद्य सारे वातावरण को गुंजायमान कर देता है । शादी-विवाह इत्यादि खुशी के अवसरों पर स्त्रियां सामूहिक रूप में घरों के बराम्दे तथा छतों पर एकत्र होकर शादी-विवाह से संबधित तथा मंगल गीतों का गायन करती हैं उन्हीं में से एक स्त्री ढ़ोलक के लकड़ी के खोल पर लगातार चमच से प्रहार करती है जिससे टिक्क-टिक्क की ध्वनि पैदा होकर खुशी के वातावरण में और अधिक रवानगी पैदा कर देती है । इन्हीं गीतों को पंजाब में 'ढ़ोलक दे गीत' भी कहा जाता है । पुरूष लोग ढ़ोलक का वादन करते समय इसे गोद में या ज़मीन पर रख कर तथा अपनी दांई टाँग के नीचे दबा कर भी , दोनों हाथों के पंजे अथवा उँगलियों द्वारा ढ़ोलक के दाएँ-बाएँ चमड़े की पुड़ियों पर प्रहार कर बजाते हैं, कभी-कभी दाएँ हाथ के अंगूठे में लोहे या पीतल का गोल छल्ला डाल कर भी ढ़ोलक को बजाया जाता है । पंजाब में भजन मंडलीयों, कीर्तन चौकीयों, प्रभात फेरीयों तथा नगर कीर्तनों में पुरूष ढ़ोलक को गले में डाल कर भी बजाते हैं। ढ़ोलक पर कहरवा, दादरा तथा दीपचंदी, रूपक आदि तालों के ठेके अथवा ताल प्रकारों को तथा तबले पर बजने वाली इन्ही तालों की लग्गी, लड़ीयों अथवा बाँट आदि का काम बड़ी आसानी से ढ़ोलक पर किया जाता है ।

नगाड़ा

'नगाड़ा' वाद्य को पंजाब में 'नगरा' भी कहा जाता है इस वाद्य को ऐतिहासिक ग्रन्थों में दमामा, धौंसा, निसान, नक्कारा, दमदमा भी कहा गया है, वास्तव में यह प्राचीन दुंदुभि जाति का वाद्य है ।

गगन दमामा बाजिओ परिओ नीसाने धाओ ।

खेतु जु मांडियो सूरमा अब जूझन को दाओ ।। {१०}

अर्थात् जिस प्रकार युद्ध का नगाड़ा बजता है और वीर पुरूष रण क्षेत्र में कूद कर मौत का सामना करता हुआ दुश्मन से टक्कर लेते हैं उसी प्रकार हमारे शरीर के भीतर भी पाँच विकारों काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार ने हमला बोल कर घाव (जख्म) पैदा कर दिए हैं, गुरू की कृपा से अब इस खेत रूपी शरीर में इन्ही विकारों को दूर करने के लिए प्रभु के नाम का नगाड़ा हृदय में ?? चुका है, अर्थात इन विकारों को दूर करने का समय आ ???है । विशेष रूप से नगाड़ा वाद्य रण क्षेत्र में प्रयुक्त होने वाला अवनद्ध वाद्य है । प्राचीन समय में नगाड़ा वाद्य दो चक्के वाली गाड़ी तथा हाथी पर स्थापित कर जलूस तथा शोभा यात्राओं में आगे-आगे लेकर चलते थे तथा रियासतों के राजा महाराजा युद्ध के समय रण क्षेत्र में शत्रु-दल के सैनिक बलों को भयभीत करने तथा अपनी सेना के वीरों तथा सैनिक वलों में जोश अथवा उत्साह भरने के उद्देश्य से भी नगाड़े का प्रयोग करते थे । वर्तमान समय में भी नगाड़ा वाद्य का प्रयोग पंजाब के गुरूद्वारों में अरदास, प्रार्थना के समय, धार्मिक जलूसों, गतका पार्टीयो, नगर कीर्तनों, शोभायात्राओं तथा गुरूपर्वों में विशेष रूप से किया जात है । नगाड़ा वाद्य की ध्वनि उत्साह वर्धक होती है इसी उद्देश्य से इस वाद्य का प्रयोग प्राचीनकाल में रण-क्षेत्रों तथा जनसाधारण को सूचनाएं प्रदान करने हेतु भी किया जाता था । 'नगाड़ा' वाद्य के इसी ऐतिहासिक महत्व को देखते हुए पंजाब के विश्वविद्यालयों में होने वाले वार्षिक युवक मेलों (youth festival) के कार्यक्रमों में भी वीरास्ती वाद्यों को महत्त्व प्रदान करने के उद्देश्य से (Traditional musical instruments) 'नगाड़ा' वाद्य को भी प्रतियोगिताओं में शामिल किया जाता है । इस वाद्य का खोल लोहे अथवा लकड़ी से बना होता है । इसके ऊपरी मुख का व्यास लगभग ६० सेमीं. तक होता है । इसी सम्बन्ध में रितु मेहरा अपने शोध प्रबंध में लिखती हैं कि "विशालतम नगाड़े का मुख १२० सेमी. तक होता है तथा लघुतम का आकार ३८ सेमी. , जिसे डग्गे अथवा डंके की चोट से बजाया जाता है । इसे बजाने के लिए बेंत की हल्की दो छड़ियों का इस्तेमाल किया जाता है" । {११} 'नगाड़ा' वाद्य को ? ? की मोटी खाल से मढ़ा जाता है, चमड़े की इस परत को कसने के लिए चमड़े की ??? के गोल घेरे में से सूत अथवा चमड़े की ही मोटी बद्धीयों को निकाल कर तथा ऊपर से नीचे तक खोल के चारों ? ? ले जाते हुए नीचे ???में से निकालते हुए कस दिया जाता है । इस वाद्य का बड़ा अकार तथा मोटी खाल होने के कारण इस पर अधिक लयकारी का काम संभव नहीं, केवल मात्र छोटी-छोटी ताले जैसे कहरवा, दादरा के ताल प्रकार अथवा थोड़ी बहुत लयकारी का काम ही इस वाद्य पर किया जा सकता है ।

डौरू या डौउरू

पंजाब-प्रदेश में डमरू वाद्य का प्रयोग गुग्गा नामक लोकगीत में विशेष रूप से किया जाता है । 'गुग्गा' करूण रस प्रधान पंजाब का लोक काव्य है और डमरू वाद्य पर थाप से उत्पन्न गहरी गूँज करूण रस की ओर अधिक तीव्रता प्रदान करती है । {१२} डमरू वाद्य पंजाब के डड्ढ वाद्य से अकार में बड़ा होता है तथा डौरू जो कि डमरू जाति का ही वाद्य है डौरू डमरू से अकार में बड़ा होता है जिसे वादक बाएँ हाथ में पकड़ कर तथा इसके मध्य भाग में लिपटी सूत की डोरी अथवा कपड़े की पट्टी को बाएँ हाथ के ही अंगूठे से खींचते हुए दाएँ हाथ में पकड़ी लकड़ी की पतली डंडी (जपबाद्ध से दाएँ मुख की पुड़ी पर प्रहार करते हुए बजाते हैं, इसे शीशम की लकड़ी

से बनाया जाता है, डौरू में से डुवक भरी आवाज सभी का मन मोह लेती है देखने में डौरू एक साधारण सा वाद्य लगता है। परन्तु डारू को बजाने के लिए हाथ के सही रखाव अथवा तकनीक की आवश्यकता होती है । "डौरू को लकड़ी की तीली के साथ बजाते समय वादक ताल के अदभुत रंगों का प्रदर्शन करते हैं । डौरू के वादन की स्वतन्त्र तकनीक और सबक इन्ही डौरू वादकों में पीढ़ी दर पीढ़ी स्थपित तथा प्रचलित है।" {१३}

डौरू वाद्य के इसी रूप का वादन पंजाब के अतिरिक्त हिमाचल, राजस्थान के 'समइए' जाति के लोग (विशेष कर गुग्गा पीर की स्तुति का गान करने वाले) अपने भजनों की संगति (।बबवउचदपउमदज) हेतु भी करते हैं । पंजाब के अतिरिक्त हरियाणा, राजस्थान इत्यादि राज्यों में भी इस वाद्य का प्रयोग होता है ।

डमरू

'डमरू' वाद्य का संबन्ध भगवान शिव के साथ जुड़ा हुआ है, धार्मिक दृष्टिकोण के अनुसार इस वाद्य के आविष्कारक भगवान शिव हैं, 'डमरू' वाद्य का प्रयोग गांवों तथा नगरों के मुहल्लों तथा गलियों में बंदर-बंदरिया का खेल-तमाशा दिखने वाले मदारी लोग डमरू अथवा डुगडुगी बजाकर लोगों की भीड़ को एकत्र करने के लिए भी करते हैं । डमरू वाद्य आकार में 'ढड्ढ' वाद्य की तुलना में थोड़े मोटे चमड़े से मढ़ा जाता है । वास्तवमें अन्य वाद्य डौरू, ढ़ड्ढ, डुगडुगी इत्यादि डमरू जाति के ही वाद्य यंत्र हैं परन्तु पंजाब की लोक गायन में डमरू वाद्य का प्रयोग नहीं होता ।

डफली

'डफली' वाद्य का प्रयोग पंजाब के लोक गायक अपने लोक गीतों के साथ इसे स्वयं अपने हाथों से बजा कर करते हैं । डफली वाद्य का प्रयोग सूफी गीतों, फिल्मी गीतों, तथा भजन मंडलीयों में भी किया जाता है । डफ, डफली, टमकी तथा खंजरी बनावट अथवा आकार में एक सामान दिखते हैं, परन्तु फिर भी इनकी आकृति में थोड़ा-थोड़ा अंतर होता है । डा० अरूण कुमार सेन के अनुसार खंजीरा या खंजरी ८ या ९ इंच की गोलाकार, तीन चार इंच चौड़ी लकड़ी से बना हुआ रहता है, जिससे एक ओर विशेष प्रकार का चमड़ा लगाते हैं" ।{१४}

पंजाब में जो डफली बजाई जाती है उसे खंजरी भी कहा जाता है इस डफली अथवा खंजरी का एक चक्र आकार घेरा रहता है, जिस पर चमड़े की परत नहीं मढ़ी जाती, इसका आकार जो घेरानुमा लोहे की पतली चादर अथवा पतली लकड़ी द्वारा बनाया जाता है, इस घेरे को बीच-बीच में से थोड़ा काट कर लोहे अथवा पीतल की झांझ लगाई जाती हैं । डफली को बजाते समय यह झांझ हाथ की हथेली से टकरा कर स्वयं ही बजने लगती है, प्रसिद्ध विद्वान् लेखक डा० लालमणि मिश्र तथा चित्र गुप्ता ने डफली को खंजरी कह कर ही संबोधित किया है । डा० अरूण कुमार सेन ने खंजीरा परिवार के अन्य वाद्यों के नाम इस प्रकार लिखे है। "तातप्पलगइ, कनकतप्पट्टे, ढफ, दरूीतप्पट्टे" इत्यादि बताए हैं। {१५} डफली के दो रूप प्रचार में हैं । डफली का एक रूप केवल लकड़ी अथवा लोहे आदि धातु के गोल घेरे में चमड़े की परत को मढ़कर बनाया जाता है, तथा इसी गोल घेरे में पीतल अथवा लोहे की झांझा भी जड़ी जाती है, डफली बनाते समय यह झांझ स्वयं बजने लगती है ।

टमकी

'टमकी' डफ परिवार का ही पंजाबी प्रदेश का ताल वाद्य है । टमकी को लकड़ी के गोल घेरे अर्थात् खोल पर बकरे अथवा भेड़ के चमड़े की परत से मढ़ कर बनाया जाता है, इसी गोल घेरे में धुंघरूओं का एक गुच्छा तार में पिरोकर तथा खोल में छिद्र कर बांध दिया जाता है, इस प्रकार पंजाब के पुआद्धी क्षेत्र के अखाड़ा गायकों में प्रयोग होने वाला वाद्य 'टमकी' लोक अवनद्ध वाद्यों के रूप में प्रकट हो जाता है, जिसे अखाड़ा गायकों की संगति करने वाले सहायक गायक बजाते हैं । इन्हें 'पाछू गायक' कहकर भी संबोधित किया जाता है ।

ढ़ड्ढ

संगीत सार, संगीत रत्नाकर तथा मनोल्लास ग्रन्थों का अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि 'घडस' नामक वाद्य की बनावट और वादन करने का ढ़ंग पंजाबी 'ढ़ड्ढ' वाद्य से मेल खाता है, इसके इसी आकार को ग्रन्थों में 'डिमडिम' तथा 'गुटक' भी कहा गया है ।

"It is small two sided wooden drum some it is called the Damaru. It is about 10 to 12 inches in length with a narrow waist in the middle. The Parchments are held by cotton straps. It is held in the left hand and played with the right hand."{१६}

'ढ़ड्ढ' डमरू जाति का वाद्य यन्त्र है । आकार में थोड़े बड़े इस वाद्य को पंजाब के ढ़ाड्ढी गायक, अथवा अखाड़ा गायक

निष्कर्ष

इस प्रकार हम देखते हैं कि संसार की हर एक वस्तु प्राकृतिक रूप से एक दूसरे पर निर्भर करती है उसी प्रकार संगीत, गायन, वादन तथा नृत्य भी अवनद्ध वाद्यों की संगति और सहयोग ??? ? सुमन की भांति खिल उठते हैं इस प्रकार स्वर, लय तथा ताल से अलंकृत संगीत कला सभी को आनंद प्रदान करती है । वास्तव में संगीत में ताल का महत्त्वपूर्ण स्थान है, इस ताल को प्रदर्शित करने का सशक्त माध्यम लोक एवं शास्त्रीय ताल अवनद्ध वाद्य ;च्मतबनेपवद पदेजतनउमदजेद्ध हैं । ताल को प्रदर्शित करने का ?? अति प्राचीन काल में अपने दोनों हाथों को मिलाकर 'ताली' मारना मनुष्य ने अपनी प्रारम्भिक अवस्था में ही ? ?? लिया था, इसीलिए हमारे शास्त्र ग्रन्थों में प्रथम ताल वाद्य 'ताली' को ही कहा गया है ।

पंजाब के लोक अवनद्ध ताल वाद्यों की लय अथवा चाल में इतनी सामंजस्यता और रवानगी है कि यहाँ के लोक संगीत तथा सूफी संगीत इत्यादि गायन विधाएँ अवनद्ध वाद्यों की संगति पाकर सुसज्जित होती ही हैं ताल के ज्ञान से अनविज्ञ व्यक्ति बच्चे, बूढ़े तथा जवान भी यहाँ के अवनद्ध वाद्यों की ताल तथा लय में मस्त हो कर थिरकने लगते हैं ।

पंजाबी उपज के ताल-छंदो अथवा बोलों से प्रभावित होकर अन्य प्रान्तों के ढ़ोल, ढ़ोलक अथवा अवनद्ध वाद्यों के वादक भी इन्हीं पंजाबी ताल-छंदों ;क्र्पमितमदज जलचमे व्ज्सि चंजजमतद) का अनुकरण कर रहे हैं, हिन्दी फिल्मी संगीत भी पंजाब की परम्परागत लोक संगीत धुनों अथवा यहाँ के अवनद्ध वाद्यों पर बजने वाली पंजाबी उपज की तालों अथवा रचनाओं से प्रभावित है ।

वास्तव में पंजाब की लोक संगीत परम्परा ने सम्पूर्ण भारतीय संगीत में अपना विलक्षण स्थान प्राप्त किया है । इसी संबन्ध में डा० गुरनाम सिंह लिखते हैं "पंजाबी संगीत परम्परा ने उत्तर भारतीय संगीत को एक विशाल चित्रपट प्रदान किया है, जिसकी आधारशिला पर उत्तर भारतीय संगीत परम्परा स्थापित हुई है"। संक्षिप्त रूप में कहा जा सकता है पंजाबी संगीत की भूमिका भारतीय रागों, गायन प्रकारों एवं लय, ताल अथवा छन्द प्रकारों के रूप में दृष्टिगोचर होती है ।

पाद-टिप्पणियां

१. विचार गोष्ठी श्रीमान् निर्मल सिंह (देव समाज सस्था के सचिव हैं) ।
२. भार्गव अंजना भारतीय संगीत शास्त्रों में वाद्यों का चिंतन, पृष्ठ २ ।
३. गुरनाम सिंह, पंजाबी लोक साज, भूमिका भाग से, पृ० ५ ।
४. चौधरी सुभद्रा, भारतीय संगीत में ताल और रूप-विधान, पृ० १३५ ।
५. भैरवी, पंजाब की वादन परम्परा, पृष्ठ १ ।
६. अरविन्द शर्मा, पंजाब का लोक संगीत, पृष्ठ ४ ।
७. अरविन्द शर्मा, पंजाब का लोक संगीत, पृष्ठ ५३ ।
८. शुक्ल योगमाया, तबले का उदगम, विकास और वादन शैलीयां, पृष्ठ १०८ ।
९. Website htt.ptabla-sitar.net.
१०. गुरू ग्रन्थ साहिब राग मारू भगत कबीर , पृष्ठ ११०५ ।
११. रितु मेहरा, पंजाबी विश्वविद्यालय, पटियाला, पंजाब ।
१२. गुरनाम सिंह, पंजाबी लोक साज, पृष्ठ ६७ ।
१३. वही
१४. सेन अरूण कुमार, भारतीय तालों का शास्त्रीय विवेचन, पृष्ठ १५० ।
१५. वही
१६. www.sikhiwikiorg/mdosc.php/saaj

शेधार्थी सिंघनियाँ विश्व विद्यालय, पचेरी बेरी (राजस्थन)

ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੇਨਤੀ

ਜੇ ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜੋ ਜੀ। ਜੇ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਭੇਜਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜੀ।

– ਸੰਪਾਦਕ : 09814053630

ਜਰੂਰੀ ਬੇਨਤੀ :

ਮੇਰੀ ਨਿਜੀ ਲਾਈਬਰੇਰੀ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਪੁਸਤਕਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹਵਾਨ ਸੱਜਣ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ।

ਡਾ. ਜਾਗੀਰ ਸਿੰਘ

ਮੋ: 98140-53630

WORRY AND ITS MANAGEMENT

Dr. Santokh Singh Bhopal

Worry - a state or feeling of anxiety, disturbing the peace of mind - is a very common malady affecting people throughout the world, not only in economically developing countries but equally if not more, even in economically developed countries. Whereas people who are economically poor and have less monetary resources have a cause for worry and run about in search of money, it is observed that those who have too much money are also affected with worry :

ਵਡੇ ਵਡੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗ ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ॥(Sri Guru Granth Sahib pg.188)

which means: -People who appear materially great and important are all gripped with the malady or worry. The divine truth as expressed in Gurbani is that only those people who are free from both economic extremes are happy.

ਜਿਸੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਬਹੁਤੁ ਤਿਸੈ ਗ੍ਰਿਹਿ ਚਿੰਤਾ ਜਿਸੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਥੋਰੀ ਸੁ ਫਿਰੈ ਭ੍ਰਮੰਤਾ ॥

ਦੁਹੂ ਬਿਵਸਥਾ ਤੇ ਜੋ ਮੁਕਤਾ ਸੋਈ ਸੁਹੇਲਾ ਭਾਲੀਐ ॥

Some other contributory factors which cause worry are - organic diease or disability, work stress, emotional trauma from break down of human relationship and fast paced globalisation. Tendency of the people to distance themselves from God is another potent factor because in that they are loosing the benefit of Eternal love and security.

Gurbani says:

ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਤੋਂ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨ ਸਭੇ ਰੋਗ (Sri Guru Grand Sahib pg.135)

which means, forgetting God invites all maladies. All these factors contributes for the increase in the incidence of worry and other psychological problems. Dr. Bhagat, a well known psychiatrist recently reported to have said that nearly 25 million people in India are in need of mental health services. About five centuries ago, Guru Nanak has told in Gurbani that barring those few, who contemplate Almighty God and are truely happy, vertually all other being appear to be affected by worry.

ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਈ ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਾਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥(Sri Guru Granth Sahib - pg 932)

Based on this divine truth, Guru Nanak depicts the true and realistic picture of the high incidence of worry at the global level. Worry is basically a disease of mind. Although it is an emotional problem, yet it can induce varied physical symptoms that are all not in mind. Person may compain of pains-Backpain, Muscle and joint aches, Headache, pain in the chest, Pain in the abdomen, Gastric symptoms like excessive gas formation, dyspepsia, indigestion or diarrhoea; Cardiac symptoms like palmitation; Nervous symptoms like tingling nd numbness in hands or fet, tremors, giddiness, choking sensation and insomnia, a feeling of general weakness etc.

Because of these physical symptoms, a substantial percentage of ases or worry-report to general phsycians with physical complaints. These physical symptoms may further aggravate the state of worry and in this way a viscious circle is created. The problems of worry may be atemporary feature or a person may get recurrent attacks of these symptoms fora period of time. In this context, it is therefore necessary that a person is properly investigated to indentify the role of worry in the causation of these physical symptoms, and to exclude any role of organic disorder.

Management is both preventive and curative

We all know that development of character and personality - our mental outlook, pattern of feeling and behaviors in life, are influenced through genetic and environmental factors. Various environmental influences include the role of parents, brothers and sisters at home, role of friends and teachers in the school and college and the role of religious education. Reciting, singing and listening of Gurbani and Kirtan, individually and in the company of devotees (in Sadh Sangat); its understanding and ractising in life right from the childhood builds a personality - enriched with faith, love and devotion in God, and a positive thinking which we call ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ Chardi Kala-This acts as an antidote to worry and as such is an effective and strong preventive measure. The conventional curative management is by drugs alone or supplemented by Psychotherapy. All over the world, millions of people seek help for this ailment from doctors and they are most commonly prescribed tranquillizers and antidepressants. These drugs do help to cope with some of the symptoms of anxiety and give short time relief. As these drugs do not usually provide a long term cure and they can be addictive or may produce adverse side effects if used for long periods, so there is a need for alternative or complementary approach. There are few other approaches or alternative methods of treatment like Biochemic Tissue salts, Homoeopathy, Bach's flower remedies, Herbal medicines, Acupuncture, Transcendental meditation, Yoga etc., for consideration and research. One alternative approach to this global problem has been propounded for the benefit or humanity at large, by Guru Nanak and successive Gurus, about 500 years back. Like an ideal physician, fifth Nanak- Guru Arjan, goes into the root causes of this sickness and advises appropriate, sound and lasting treatment for it. He mentions two (i) Lack of love and affection, and (ii) Lack of security And through remembrance of God with love and devotion or Simran, he derives on one hand-love and affection, like that of father, mother and other relatives, and on the other hand gets security and protection at all places - here, there and everywhere-from Omnipotent, Omnipresent and Omniscient God. By achieving love and security thus, Guru shows us the way to dispel fear and anxiety or worry.

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਤੂੰ ਹੈ ਮੇਰਾ ਮਾਤਾ ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਬੰਧਪ ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਭਰਾਤਾ ॥

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਰਾਖਾ ਸਭਨੀ ਥਾਈ ਤਾ ਭਉ ਕੇਹਾ ਕਾੜਾ ਜੀਉ ॥(Sri Guru Granth Sahib - pg 103)

He also tells us the way to obtain mental peach and pleasure -

ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਮਹਾਂ ਸੁਖ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਸੀਤਲਾਇਆ ॥

(Sri Guru Granth Sahib - pg. 103)He says-by remembering God with devotion, I have obtained supreme bliss. And by singing the Lord's praises, I have achieved emotional tranquillity, mental peace and pleasure. He highlights the management of worry through Divine Hymns of God of Dhur Ki Bani by Simran. With love and devotion remembering and contemplating lofty God with each breath, Guru tells us that we can shed the mind's worry.

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ॥(Sri Guru Granth Sahib-pg 295)

According to Sikh concept, Simran is not merely a ritual oriented worship. It is a practical living spirituality. It is a process of overall building and transforming character and personality of an individual. It begins with recitation and listening of Gurbani or verses of scripture contained in Guru Granth Sahib. Emphasis is not only on repetition and continuity but more so on the mental attitude of the person who is doing Simran. There are many quotations in Gurbani which draw our attention to this aspect. In one such quotation - 3rd Nanak (Guru Amar Das) says :

ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮ ਨ ਹੋਇ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਰਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਤਾ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ਕੋਇ ॥

(Sri Guru Granth Sahib -pg. 491) It means - Everybody repeats God's nam (by tongue) but mere utterance do not bring attainment of God. However if by the Holy Preceptors favour, God is deeply preceived by the mind, then only the person is rewarded. Gurbani further emphasises -

ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਨਿਕਟਿ ਕਰਿ ਪੇਖੁ ॥(Sri Guru Granth Sahib pg. 295)

Which means - Listen to the teachings of perfectly endowed Preceptor and behold Supreme Being close to you. God and Nam are synonymous, as God created the Universe out of HImself. He is ever existing Truth or Eternal Truth. We remember Him by the attributes and the relationship that we establish with Him out of love and devotion. The Divine Hymn or Shabad is the Preceptor and deep absorption therein or devoted meditation on it is discipleship.

ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤ ਧੁਨ ਚੇਲਾ ॥(Sri Guru Granth Sahib - pg.943)

This repetition and continuity of remembering God with devotion, and the mind absorbed in Shabad, produces repeated impact on mind - a sort of hammering effect - which fortifies Faith in the existence and benevolence of God. Along with Simran, a Sikh prays daily and asks God, for some gifts - Gift of Faith - Visah dan Gift of confidence and Hope - Bhrosa dan Thus Simran and Ardas, acts as a source of true support and serves as an anchor. Lesson and its application in life go hand in hand. The life begins to be moulded and modified in the light of what one tries to understand and follow up in ractice. There is mental and spiritual development culmination in surrender to Divine will and everything else follows in natural way. As worry is basically related to our mental outlook and perception, Simran or practice of Nam, with faith, love and devotion, gradually and perceptably produces healthy change and transformation in the mental outlook and

perception of the individual. The life style or way of life of the person is modified with the result that worries vanish ans one gets bliss and happiness.

ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ਦੁਖੁ ਪਰ ਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥(Sri Guru Granth Sahib - pg-2)

Guru Nanak puts his seal of authenticity when he assures us by saying that BANI or Divine Hymns have their origin in the Supreme Lord and its application effaces all worries and anxieties. As light dispels darkness, likewise enlightenment by Gurbani dispels darkness of ignorance and false perceptions -

ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ ॥(Sri Guru Granth Sahib- pg 628)

There are numerous personal experiences of people who could seek freedom from worry through Simran and through application of Gurbani. I will just quote personal experience of Prof. Puran Singh, who has been a great scholar and intellectual, and well known to many of you. He writes in his book- "The message of Guru Arjan". "Once I was very much upset about a business that I was running. The people who worked with me were idiots. The neighbours vexed me. The friends taunted me, cursed me. The contractors cheated me. The financiers failed me. Friends were either poor or indifferent. I had for days become as insane. I fell out with everybody on the slightest provocation. I lost my temper or every little mishap. My nerves were overstrung. I had no sleep for many nights. I thought I was going to become mad. My servants thought that such unhingement would drive me to a lunatic asylum. They were all anxious about my mental health. Such was my condition. I took up the Hymns of Sukhmani - Bani of Guru Arjan Dev ji- and began reading it. I went on and gave its own tilt to my soul. It lent a sweetness to my voice. My face that was overcast with the dark stains of sin of un-attunement, began glowing. All stains were burnt up. I felt light and gay again like a bird. And I thought that the singing of Sukhmani was great cure for human falling out. I have briefly mentioned the Sikh concept of the role of Gurbani therapy in the management of worry. Similar or comparable to this can be explored in Spiritual texts of other religions - Hinduism, slam, Christianity and others, for the benefit or humanity in general, and for persons having faith in respective religion in particular. I do hope, depending upon the level of faith, knowledge and understanding of Gurbani and its application in life. Gurbani Therapy will be useful alternative system of self help measure or as a complimentary therapy for the management of worry

Paper read at the International Conference on Alternative System of Medicine at Sri Anadpur Sahib - on 25-3-2000 Retd. Director Medical Education, Madhya Pradesh E-1/100, Arera Colony, Bhopal M.P.

❑❑❑

ਮਾਝ

ਮ: ੫ (੧੦੩)

ਹਰਿਭਜਨ ਸਿੰਘ (ਮੋ. +91-93161 36268)

ਥਾਟ : ਖਮਾਜ ਸਮਾਂ : ਰਾਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪਹਿਰ

ਵਾਦੀ 'ਰ' ਸੰਵਾਦੀ 'ਪ' ਜਾਤੀ : ਅੱਡਵ- ਸੰਪੂਰਨ

ਦੋਵੇ : 'ਗ'ਤੇ'ਨ' ਵਰਜਿਤ-ਆਰੋਹ ਵਿੱਚ 'ਗ' ਤੇ 'ਧ'

ਆਰੋਹ : ਸ ਰ ਮ ਪ ਨ ਸੰ ॥

ਅਵਰੋਹ : ਸੰ ਨੁ ਧ ਪ, ਧ ਮ ਗ ਮ, ਰ ਪ ਗੁ ਰ ਗੁ ਸ ਰ ਨ̣ ਸ ॥

ਮੁੱਖ ਅੰਗ : ਪ, ਧ ਮ ਗ ਮ, ਰ ਪ, ਮ ਗੁ, ਰ ਗੁ ਸ ਰ ਨ̣ ਸ ॥

ਝਪਤਾਲ

ਸਥਾਈ :-

x		2			0		3			x		2			0		3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ਰ	-	ਮ	-	ਪ	ਨ	-	ਸੰ	-	-	ਨੁ	ਧ	ਪ	ਧ	ਮ	ਮ	ਗ	ਰ	-	-
ਤੂ	ਙ	ਮੇ	ਙ	ਰਾ	ਪਿ	ਙ	ਤਾ	ਙ	ਙ	ਤੂ	ਹੈ	ਮੇ	ਙ	ਰਾ	ਮਾ	ਙ	ਤਾ	ਙ	ਙ
ਨ̣	-	ਸ	-	ਪ	ਮ	ਗ	ਮ	-	ਗੁ	ਗੁ	ਰ	ਗੁ	ਸ	ਸ	ਰ	ਨ̣	ਸ	-	-
ਤੂ	ਙ	ਮੇ	ਙ	ਰਾ	ਬੰ	ਙ	ਧ	ਙ	ਪੁ	ਤੂੰ	ਙ	ਮੇ	ਙ	ਰਾ	ਭ੍ਰਾ	ਙ	ਤਾ	ਙ	ਙ
ਅੰਤਰਾ																			
ਮ	-	ਮ	-	ਮ	ਪ	-	ਨ	-	-	ਸੰ	ਸੰ	ਸੰ	-	-	ਰੰ	ਨ	ਸੰ	-	-
ਤੂ	ਙ	ਮੇ	ਙ	ਰਾ	ਰਾ	ਙ	ਖਾ	ਙ	ਙ	ਸ	ਭ	ਨੀ	ਙ	ਙ	ਥਾ	ਙ	ਈ	ਙ	ਙ
ਰੰ	-	ਨੁਨੁ	-	-	ਧ	-	ਪ	-	-	ਪ	ਧ	ਮ	ਗ	ਮ	ਗੁ	ਸ	ਰ	ਨ̣	ਸ
ਤਾ	ਙ	ਭਉ	ਙ	ਙ	ਕੇ	ਙ	ਹਾ	ਙ	ਙ	ਕਾ	ਙ	ਙਾ	ਙ	ਙ	ਜੀ	ਙ	ਉ	ਙ	ਙ

Postal Regd. No. CH/0045/2015-2017 RNI Regd.No. 46788/89 ISSN 0972-2335

ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ

ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਤੂੰ ਹੈ ਮੇਰਾ ਮਾਤਾ॥

You are my Father, and You are my Mother.

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਬੰਧਪੁ ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਭ੍ਰਾਤਾ॥

You are my Relative, and You are my Brother.

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਰਾਖਾ ਸਭਨੀ ਥਾਈ ਤਾ ਭਉ ਕੇਹਾ ਕਾੜਾ ਜੀਉ॥੧॥

You are my Protector everywhere; why should I feel any fear or anxiety? ||1||

ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਤੁਧੁ ਪਛਾਣਾ॥

By Your Grace, I recognize You.

ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਓਟ ਤੂੰ ਹੈ ਮੇਰਾ ਮਾਣਾ॥

You are my Shelter, and You are my Honor.

ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ਸਭ ਤੇਰਾ ਖੇਲ ਅਖਾੜਾ ਜੀਉ॥੨॥

Without You, there is no other; the entire Universe is the Arena of Your Play. ||2||

ਜੀਅ ਜੰਘ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ॥

You have created all beings and creatures.

ਜਿਤੁ ਜਿਤ ਭਾਣਾ ਤਿਤੁ ਤਿਤੁ ਲਾਏ॥

As it pleases You, You assign tasks to one and all.

ਸਭ ਕਿਛੁ ਕੀਤਾ ਤੇਰਾ ਹੋਵੈ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਅਸਾੜਾ ਜੀਉ॥੩॥

All things are Your Doing; we can do nothing ourselves. ||3||

ਨਾਮ ਧਿਆਇ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥

Meditating on the Naam, I have found great peace.

ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਸੀਤਲਾਇਆ॥

Singing the Glorious Praises of the Lord, my mind is cooled and soothed.

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਵਜੀ ਵਾਧਾਈ ਨਾਨਕ ਜਿਤਾ ਬਿਖਾੜਾ ਜੀਉ॥੪॥੨੪॥੩੧॥

Through the Perfect Guru, congratulations are pouring in-Nanak is victorious on the arduous battilefield of life! ||4||24||31||