

शेख फ़रीद - सबद ३२  
फ़रीदा रोटी मेरी काठ की लावणु मेरी भुख ॥  
सलोक, शेख फ़रीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७९

फ़रीदा रोटी मेरी काठ की लावणु मेरी भुख ॥  
जिना खाधी चोपड़ी घणे सहनिगे दुख ॥२८॥

**सार:** भोग-विलास बाहरी सुखों की अनंत दौड़ है जबकि सादगी आत्मचिन्तन का मार्ग खोलती है। भोग-विलास इंद्रिय उत्तेजना और अहंकार पर पनपता है और इस गलत धारणा को बढ़ावा देता है कि सच्ची संतुष्टि अधिक से अधिक प्राप्त करने से आती है। इसके विपरीत सादगी का अर्थ वंचना नहीं है बल्कि यह आवश्यक चीज़ों को प्राथमिकता देने का एक सचेत विकल्प है। यही स्पष्टता विनम्रता को जन्म देती है जिससे व्यक्ति अधिक पाने की चाह के बजाय साधारण वस्तुओं और क्षणों में संतुष्टि खोजने में सक्षम बनता है। यही विनम्रता का वास्तविक सार है।

फ़रीदा रोटी मेरी काठ की लावणु मेरी भुख ॥

फ़रीद कहते हैं कि मेरा भोजन नमक के साथ सूखी रोटी है जो मेरी भूख मिटाती है। यह सादगी और संतोष पर आधारित जीवन का प्रतीक है।

जिना खाधी चोपड़ी घणे सहनिगे दुख ॥२८॥

जो लोग भरपूर मक्खन घी-रोटी जैसे स्वादिष्ट भोजन खाते हैं उन्हें बहुत कष्ट सहना पड़ता है। यहाँ अत्यधिक उपभोग की प्रवृत्ति को असंतोष और पीड़ा का कारण बताया गया है। (२८)

**तत्त्व:** शेख फ़रीद सादा जीवन और भोग-विलास के बीच अंतर बताते हैं। रोटी और नमक, एक साधारण भोजन का उदाहरण देकर वह उस आध्यात्मिक स्पष्टता को प्रकट करते हैं जो अनावश्यक बोझ और दिखावे की आवश्यकता से मुक्त होने पर उत्पन्न होती है। उनका संदेश त्याग या अभाव का महिमामंडन करने के बारे में नहीं बल्कि सतही दिखावे के बजाय वास्तविक सार को चुनने के बारे

में है। सादगी और कृतज्ञता के साथ जिया गया जीवन व्यक्ति को हल्का और मुक्त रखता है। जब हम बहुलता या अतिरेक में फँस इसको अपनी पहचान बना लेते हैं तब छोटी-छोटी चुनौतियाँ भी गहरा दुख दे सकती हैं।

---

पहलकदमी

**Oneness In Diversity Research Foundation**

वेबसाइट: [OnenessInDiversity.com](http://OnenessInDiversity.com)

ईमेल: [onenessindiversityfoundation@gmail.com](mailto:onenessindiversityfoundation@gmail.com)