गुरु नानक – सबद ४५

लबु कुता कूड़ु चूहड़ा ठगि खाधा मुरदारु ॥

रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, १५

लबु कुता कूड़ु चूहड़ा ठगि खाधा मुरदारु ॥
पर निंदा पर मलु मुख सुधी अगनि क्रोधु चंडालु ॥
रस कस आपु सलाहणा ए करम मेरे करतार ॥१॥
बाबा बोलीऐ पति होइ ॥
ऊतम से दरि ऊतम कहीअहि नीच करम बहि रोइ ॥१॥ रहाउ ॥
रसु सुइना रसु रुपा कामणि रसु परमल की वासु ॥
रसु घोड़े रसु सेजा मंदर रसु मीठा रसु मासु ॥
एते रस सरीर के कै घटि नाम निवासु ॥२॥
जितु बोलिऐ पति पाईऐ सो बोलिआ परवाणु ॥
फिका बोलि विगुचणा सुणि मूरख मन अजाण ॥
जो तिसु भावहि से भले होरि कि कहण वखाण ॥३॥
तिन मति तिन पति तिन धनु पलै जिन हिरदै रहिआ समाइ ॥
तिन का किआ सालाहणा अवर सुआलिउ काइ ॥
नानक नदरी बाहरे राचहि दानि न नाइ ॥४॥४॥

सार: अच्छाई की ओर बढ़ने के लिए हमें अपने व्यवहार पर गहराई से विचार करना चाहिए, अपने कार्यों का सावधानीपूर्वक निरीक्षण करना चाहिए और अपनी इच्छाओं को अनुशासन के साथ नियंत्रित करना चाहिए। जब हम नेक कर्मों को प्राथमिकता देते हैं तब हम सकारात्मक सोच को बढ़ावा देते हैं। इसके विपरीत, जो नकारात्मक काम करते हैं, वह अक्सर पछतावे का बोझ उठाते हैं। आत्म-सुधार की यात्रा, ज्ञानियों की बुद्धिमतता और अपने अनुभवों से सीखे गए ज्ञान के सहयोग से पनपती है।

लबु कुता कूड़ु चूहड़ा ठगि खाधा मुरदारु ॥
लालच भूखे कुत्ते के समान, धोखा गंदगी के समान, और ठगी एक सड़ती हुई लाश को खाने के समान है।

पर निंदा पर मलु मुख सुधी अगनि क्रोधु चंडालु ॥
दूसरों की निंदा करना उनकी गंदी सोच को अपनाने जैसा है। क्रोध उस आग के समान है जो बहिष्कृत द्वारा प्रज्वलित शव को जला देती है।

रस कस आपु सलाहणा ए करम मेरे करतार ॥१॥
मधुर और कड़वे गुण सृष्टि में निहित हैं और मेरे रचयिता के मूल्यवान गुण हैं। (१)

बाबा बोलीऐ पति होइ ॥
हे ज्ञानी, केवल वही शब्द बोलिए जो स्वयं और दूसरों को सम्मान दिलाते हैं।

ऊतम से दरि ऊतम कहीअहि नीच करम बहि रोइ ॥१॥ रहाउ ॥
जो लोग अपने कार्यों में पवित्रता रखते हैं, वह श्रेष्ठ हैं। लेकिन जो बुरे कर्म करते हैं वह बाद में पछताते हैं। (१)(विराम)

रसु सुइना रसु रुपा कामणि रसु परमल की वासु ॥
लोग सोने और चांदी जैसी संपत्ति, शारीरिक इच्छाओं के भौतिक रोमांच और खुशबू की लालसा में सुख पाते हैं।

रसु घोड़े रसु सेजा मंदर रसु मीठा रसु मासु ॥
लोग वैभव में आनंद लेते हैं जैसे शुद्ध नस्ल के घोड़े, आलीशान महल और उत्तम भोजन का आनंद लेना।

एते रस सरीर के कै घटि नाम निवासु ॥२॥
शारीरिक सुखों की इतनी अधिकता हो तब हृदय में सच्ची सोच और चिंतन के लिए जगह ही नहीं बचती। (२)

जितु बोलिऐ पति पाईऐ सो बोलिआ परवाणु ॥
वही शब्द स्वीकार्य हैं जो आत्मा और दूसरों को सम्मान दें।

फिका बोलि विगुचणा सुणि मूरख मन अजाण ॥
कटु शब्द केवल दुःख लाते हैं; इसे समझो और आत्मसात करो, उस मन में जो अनजान और अज्ञानी है।

जो तिसु भावहि से भले होरि कि कहण वखाण ॥३॥
जो कुछ भी आत्मा को अच्छा लगे वही उचित है। इसे व्यक्त करने के लिए अन्य शब्द आवश्यक नहीं हैं। (३)

तिन मति तिन पति तिन धनु पलै जिन हिरदै रहिआ समाइ ॥
जिनके हृदय में सच्चा चिंतन बसता है, उन्हें ज्ञान, सम्मान और संपत्ति मिलती है।

तिन का किआ सालाहणा अवर सुआलिउ काइ ॥
उनका आदर करना या उनकी प्रशंसा करना क्यों आवश्यक हो, जब उनका जीवन अपने आप में उदाहरण है।

नानक नदरी बाहरे राचहि दानि न नाइ ॥४॥४॥
नानक कहते हैं, जो लोग दया से वंचित हैं वह सच्चे परोपकार और चिंतन से दूर रहते हैं। (४)(४)

तत्त्व: गुरु नानक कहते हैं कि जो लोग करुणा और आत्म-चिंतन के महत्व को नज़रअंदाज़ करते हैं, वह जीवन के एक महत्वपूर्ण पहलू को खो देते हैं। करुणा की यह कमी उन्हें सार्थक चिंतन

करने और परोपकार के वास्तविक कार्य करने से रोकती है। इन मूल्यों को अपनाना वास्तव में पूर्ण अस्तित्व और एक विचारशील समाज को बनाने के लिए अनिवार्य है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**

Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com