गुरु नानक – सबद ४८

सभि रस मिठे मंनिऐ सुणिऐ सालोणे ॥

रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, १६

सभि रस मिठे मंनिऐ सुणिऐ सालोणे ॥
खट तुरसी मुखि बोलणा मारण नाद कीए ॥
छतीह अमृत भाउ एकु जा कउ नदरि करेइ ॥१॥
बाबा होरु खाणा खुसी खुआरु ॥
जितु खाधै तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ॥१॥ रहाउ ॥
रता पैनणु मनु रता सुपेदी सतु दानु ॥
नीली सिआही कदा करणी पहिरणु पैर धिआनु ॥
कमरबंदु संतोख का धनु जोबनु तेरा नामु ॥२॥
बाबा होरु पैनणु खुसी खुआरु ॥
जितु पैधै तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ॥१॥ रहाउ ॥
घोड़े पाखर सुइने साखति बूझणु तेरी वाट ॥
तरकस तीर कमाण सांग तेगबंद गुण धातु ॥
वाजा नेजा पति सिउ परगटु करमु तेरा मेरी जाति ॥३॥
बाबा होरु चड़णा खुसी खुआरु ॥
जितु चड़िऐ तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ॥१॥ रहाउ ॥
घर मंदर खुसी नाम की नदरि तेरी परवारु ॥
हुकमु सोई तुधु भावसी होरु आखणु बहुतु अपारु ॥
नानक सचा पातिसाहु पूछि न करे बीचारु ॥४॥
बाबा होरु सउणा खुसी खुआरु ॥
जितु सुतै तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ॥१॥ रहाउ ॥४॥७॥

सार: सांसारिक उपलब्धियों से प्राप्त सुख अस्थायी और भ्रमपूर्ण होता है। बाहरी सफलता से मिलने वाला संतोष अक्सर उसके बाद आने वाले गहरे खालीपन को छिपा देता है। जबकि हम उस समय अपने कार्यों की उपलब्धियों में कुछ पल आनंदित हो सकते हैं, हमारा शरीर श्रम, दर्द

और थकावट का भारी बोझ सहता है। इसी तरह, प्रसिद्धि या सफलता की बेचैनी में, मन इच्छा, लगाव और नकारात्मक विचारों के जाल में उलझ जाता है, जिससे स्पष्टता और शांति धुंधली हो जाती है।

सभि रस मिठे मंनिऐ सुणिऐ सालोणे ॥
जब मन प्रकृति की इच्छा को स्वीकार कर लेता है तब सभी अनुभव मधुर लगते हैं, जबकि उनका पालन करना नमकीन स्वाद जैसा लगता है।

खट तुरसी मुखि बोलणा मारण नाद कीए ॥
मुँह से निकलने वाले अच्छे शब्द खट्टे-मीठे स्वाद के समान होते हैं और संगीत की मधुर ध्वनि मसालेदार स्वाद के समान होती है। यह जीवन की भावनात्मक, मानसिक और इंद्रिय परतों के साथ जुड़ने के लिए एक रूपक है, जो विभिन्न स्वादों का आनंद लेने के समान है।

छतीह अमृत भाउ एकु जा कउ नदरि करेइ ॥१॥
छत्तीस दिव्य अमृत, एक कायनाती ऊर्जा की भक्ति के प्रति समर्पण से उत्पन्न होते हैं जिसे आत्म-चिंतन की कृपा से महसूस किया जा सकता है। (१)

बाबा होरु खाणा खुसी खुआरु ॥
हे ज्ञानी, सांसारिक भोग से प्राप्त सभी सुख अंततः व्यर्थ हैं।

जितु खाधै तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ॥१॥ रहाउ ॥
जब इनका सेवन किया जाता है जिससे शरीर को दर्द होता है और मन बुरे विचारों से ग्रस्त होता है। (१)(विराम)

रता पैनणु मनु रता सुपेदी सतु दानु ॥
जब मन प्रेम को अपनाता है तो यह धार्मिक लाल वस्त्र धारण करने के समान है। उदारता अपनाना सफेद धार्मिक वस्त्र पहनने के समान है।

नीली सिआही कदा करणी पहिरणु पैर धिआनु ॥
नकारात्मक इरादों को त्यागना नीले धार्मिक वस्त्र पहनने के समान है। हर व्यक्ति को अपने जीवन में भक्ति को अपना परिधान बनाना चाहिए।

कमरबंदु संतोख का धनु जोबनु तेरा नामु ॥२॥
संतोष कमरबंद के समान है जो सब कुछ जोड़े रखता है। आत्म-चिंतन में ही सच्चा धन और यौवन है। (२)

बाबा होरु पैनणु खुसी खुआरु ॥
हे ज्ञानी, वस्त्रों से मिलने वाला सुख अंततः व्यर्थ है।

जितु पैधै तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ॥१॥ रहाउ ॥
सु-सज्जित होने पर शरीर पीड़ा सेहता है तथा मन बुरे विचारों से ग्रस्त होता है। (१)(विराम)

घोड़े पाखर सुइने साखति बूझणु तेरी वाट ॥
आत्म-बोध के मार्ग को समझना वैसा ही है जैसे लोहे की ढाल तथा सोने के आभूषणों से सुसज्जित घोड़ों का स्वामी होना।

तरकस तीर कमाण सांग तेगबंद गुण धातु ॥
सद्गुण धनुष, बाण, तरकश, तलवार तथा म्यान के स्वामी होने के समान हैं।

वाजा नेजा पति सिउ परगटु करमु तेरा मेरी जाति ॥३॥
सम्मान के साथ पहचाना जाना, ढोल और ध्वज का मालिक होने के समान है। करुणा ही मेरी सामाजिक प्रतिष्ठा का सार है। (३)

बाबा होरु चड़णा खुसी खुआरु ॥
हे ज्ञानी, उपलब्धियों से मिलने वाला सुख भी अंततः व्यर्थ है।

जितु चड़िऐ तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ॥१॥ रहाउ ॥
ऐसी उपलब्धियाँ, शरीर को कष्ट देती हैं और मन को बुरे विचारों से ग्रस्त करती हैं, निरर्थक हैं। (१)(विराम)

घर मंदर खुसी नाम की नदरि तेरी परवारु ॥
आत्म-साक्षात्कार की खोज घर और हवेली के मालिक होने के समान ही आनंददायक है और सर्वव्यापिता को समझने की क्षमता एक परिवार का सुख होने के समान है।

हुकमु सोई तुधु भावसी होरु आखणु बहुतु अपारु ॥
प्रकृति की शक्ति सभी के कल्याण के लिए है, लेकिन इसके असली सार को शब्दों में बयान करना असंभव है।

नानक सचा पातिसाहु पूछि न करे बीचारु ॥४॥
नानक कहते हैं, सच्चा राजा, सर्वव्यापी ऊर्जा स्वतंत्र है और इसे किसी सलाह की आवश्यकता नहीं। (४)

बाबा होरु सउणा खुसी खुआरु ॥
हे ज्ञानी, जड़ता से मिलने वाला सुख अंततः हानिकारक है।

जितु सुतै तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ॥१॥ रहाउ ॥४॥७॥
जो अज्ञानता में डूबे हैं, उनके शरीर को पीड़ा का अनुभव होता है और उनका मन बुरे विचारों से ग्रस्त होता है। (१)(विराम)(४)(७)

तत्त्व: गुरु नानक ने प्रभावशाली तरीके से बताया है कि केवल सर्वव्यापी एकता को अपनाने से ही सच्चा और स्थायी सुख प्राप्त होता है। सच्चे ज्ञानी समझते हैं कि शरीर और मन केवल उपकरण हैं। जबकि शरीर थक सकता है और मन विचलित हो सकता है, वास्तविक खुशी सुख और दर्द के चक्र से परे होती है जिससे गहन आंतरिक शांति मिलती है। सक्रिय रूप से ज्ञान, करुणा और आत्म-जागरूकता की तलाश करके हम अपने मन को नकारात्मकता और क्षणिक

सुखों से मुक्त कर सकते हैं जिससे स्थायी संतुष्टि और पूर्णता की गहरी भावना का मार्ग प्रशस्त होता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com