गुरु नानक – सबद ६३
भरमे भाहि न विझवै जे भवै दिसंतर देसु ॥
रागु सिरिरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, २२

भरमे भाहि न विझवै जे भवै दिसंतर देसु ॥
अंतरि मैलु न उतरै ध्रिगु जीवणु ध्रिगु वेसु ॥
होरु कितै भगति न होवई बिनु सतिगुर के उपदेस ॥१॥
मन रे गुरमुखि अगनि निवारि ॥
गुर का कहिआ मनि वसै हउमै त्रिसना मारि ॥१॥ रहाउ ॥
मनु माणकु निरमोलु है राम नामि पति पाइ ॥
मिलि सतसंगति हरि पाईऐ गुरमुखि हरि लिव लाइ ॥
आपु गइआ सुखु पाइआ मिलि सललै सलल समाइ ॥२॥
जिनि हरि हरि नामु न चेतिओ सु अउगुणि आवै जाइ ॥
जिसु सतगुरु पुरखु न भेटिओ सु भउजलि पचै पचाइ ॥
इहु माणकु जीउ निरमोलु है इउ कउडी बदलै जाइ ॥३॥
जिंना सतगुरु रसि मिलै से पूरे पुरख सुजाण ॥
गुर मिलि भउजलु लंघीऐ दरगह पति परवाणु ॥
नानक ते मुख उजले धुनि उपजै सबदु नीसाणु ॥४॥२२॥

सार: संदेह और संशय मानव अनुभव का स्वाभाविक हिस्सा हैं। संशय हमारे पुराने विश्वासों को चुनौती देता है जबकि संदेह हमें सवाल करने के लिए प्रेरित करता है। नई जानकारी को स्वीकार करने, अपने विचार बदलने, निर्णय लेने और अच्छे संबंध बनाने की क्षमता बाधित हो सकती है। इसलिए, हमें संदेह और संशय का उपयोग अपने अहंकार को दूर करने और वास्तविक अनुभवात्मक ज्ञान प्राप्त करने के लिए करना चाहिए। यह दृष्टिकोण बिना हमारे व्यक्तिगत विकास और आपसी जुड़ाव में रुकावट डाले आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देता है ।

भरमे भाहि न विझवै जे भवै दिसंतर देसु ॥
संदेह की आग कभी नहीं बुझती चाहे कोई दूर की यात्रा ही क्यों न कर ले।

अंतरि मैलु न उतरै ध्रिगु जीवणु ध्रिगु वेसु ॥
जब तक हमारे भीतर अहंकार की गंदगी साफ़ नहीं हो जाती तब तक हम जो भी जीवन जियें चाहे वह धार्मिक वेश में ही क्यों न हो उसका कोई वास्तविक मूल्य नहीं है।

होरु कितै भगति न होवई बिनु सतिगुर के उपदेस ॥१॥
अज्ञानता को जागरूकता में बदलने वाले ज्ञान के अलावा कोई दूसरा रास्ता सच्ची भक्ति की ओर नहीं ले जा सकता। (१)

मन रे गुरमुखि अगनि निवारि ॥
हे मन, उस ज्ञान के साधक बनो जो नकारात्मक विचारों की आग को शांत कर सकता है।

गुर का कहिआ मनि वसै हउमै त्रिसना मारि ॥१॥ रहाउ ॥
जब ज्ञान के माध्यम से प्राप्त अंतर्दृष्टि को मन द्वारा समझा और आत्मसात किया जाता है तब यह अहंकार और अथक लालसा को मिटा देता है। (१)(विराम)

मनु माणकु निरमोलु है राम नामि पति पाइ ॥
मन एक अनमोल रत्न की तरह है, सृष्टि की एकता की पहचान से उसका मूल्य और विश्वसनीयता बढ़ जाता है। उसी तरह जैसे किसी रत्न को चमकाने से उसकी चमक और मूल्य और बढ़ जाए।

मिलि सतसंगति हरि पाईऐ गुरमुखि हरि लिव लाइ ॥
सर्वत्रता के साधकों में एकता का सार साकार होता है। जो लोग अज्ञान को जागरूकता में बदलने वाले विवेक की तलाश करते हैं वह अपनी चेतना को सृष्टि की एकता के साथ जोड़ते हैं।

आपु गइआ सुखु पाइआ मिलि सललै सलल समाइ ॥२॥
जब स्वयं का भ्रम समाप्त होता है तब शांति सहज प्रकट होती है जैसे पानी सहज रूप से पानी में विलीन हो जाता है। (२)

जिनि हरि हरि नामु न चेतिओ सु अउगुणि आवै जाइ ॥
जो लोग सृष्टि की एकता को याद रखने और उस पर चिंतन करने में विफल रहते हैं, वह कमज़ोर होकर लगातार पतन और प्रगति के चक्र में फंस जाते हैं।

जिसु सतगुरु पुरखु न भेटिओ सु भउजलि पचै पचाइ ॥
जो लोग संपूर्ण सृष्टि के मूल तत्व, सत्य ज्ञान से वंचित रहते हैं, वह भय और पीड़ा के जाल में फंसे रहते हैं और संसार को भयानक महासागर के रूप में देखते हैं।

इहु माणकु जीउ निरमोलु है इउ कउडी बदलै जाइ ॥३॥
यह अनमोल अस्तित्व एक दुर्लभ रत्न के समान है। यदि इसके वास्तविक सार पर चिंतन न किया जाए तब यह अपनी वास्तविक क़ीमत खोकर फेंकी हुई सीपी बन जाता है। (३)

जिंना सतगुरु रसि मिलै से पूरे पुरख सुजाण ॥
जो व्यक्ति इस जीवन के सार को समझते हैं, वह जागरूक, ज्ञानी और पूर्ण होते हैं।

गुर मिलि भउजलु लंघीऐ दरगह पति परवाणु ॥
जो लोग संपूर्ण सृष्टि के मूल तत्व, सत्य ज्ञान से वंचित रहते हैं, वह भय और पीड़ा के जाल में फंसे रहते हैं और संसार को भयानक महासागर के रूप में देखते हैं।

नानक ते मुख उजले धुनि उपजै सबदु नीसाणु ॥४॥२२॥
नानक कहते हैं कि जो दिव्य ज्ञान को आत्मसात करते हैं, वह सत्य के प्रकाश से दैवीय आभा बिखेरते हैं। उनके विचार और वाणी में ज्ञान की ध्वनि गूंजती है जिसका दूसरों पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। (४)(२२)

तत्त्व: गुरु नानक समझाते हैं कि ज्ञान केवल सूचना या अनुभव का संचय मात्र नहीं है; इसका वास्तविक सार यह समझने में नीहित है कि कैसे अच्छी तरह से जीना है। सच्चा ज्ञान वही है जो हमारे जीवन में सार्थकता लाए और हमें यह समझने में सहायता करे कि हम जो जानते हैं उसे

कैसे व्यवहारिक रूप से अपनाएं और उसका सदुपयोग करें। यह एक सार्थक प्रभाव के बारे में बताता है जो खुद से और दूसरों से सम्मान और स्वीकृति दिलाता है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com