गुरु नानक - सबद ८१
गुर ते निरमलु जाणीऐ निरमल देह सरीरु ॥
रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ५७

गुर ते निरमलु जाणीऐ निरमल देह सरीरु ॥
निरमलु साचो मनि वसै सो जाणै अभ पीर ॥
सहजै ते सुखु अगलो ना लागै जम तीरु ॥१॥
भाई रे मैलु नाही निरमल जलि नाइ ॥
निरमलु साचा एकु तू होरु मैलु भरी सभ जाइ ॥१॥ रहाउ ॥
हरि का मंदरु सोहणा कीआ करणैहारि ॥
रवि ससि दीप अनूप जोति तृभवणि जोति अपार ॥
हाट पटण गड़ कोठड़ी सचु सउदा वापार ॥२॥
गिआन अंजनु भै भंजना देखु निरंजन भाइ ॥
गुपतु प्रगटु सभ जाणीऐ जे मनु राखै ठाइ ॥
ऐसा सतिगुरु जे मिलै ता सहजे लए मिलाइ ॥३॥
कसि कसवटी लाईऐ परखे हितु चितु लाइ ॥
खोटे ठउर न पाइनी खरे खजानै पाइ ॥
आस अंदेसा दूरि करि इउ मलु जाइ समाइ ॥४॥
सुख कउ मागै सभु को दुखु न मागै कोइ ॥
सुखै कउ दुखु अगला मनमुखि बूझ न होइ ॥
सुख दुख सम करि जाणीअहि सबदि भेदि सुखु होइ ॥५॥
बेदु पुकारे वाचीऐ बाणी ब्रहम बिआसु ॥
मुनि जन सेवक साधिका नामि रते गुणतासु ॥
सचि रते से जिणि गए हउ सद बलिहारै जासु ॥६॥
चहु जुगि मैले मलु भरे जिन मुखि नामु न होइ ॥
भगती भाइ विहूणिआ मुहु काला पति खोइ ॥
जिनी नामु विसारिआ अवगण मुठी रोइ ॥७॥
खोजत खोजत पाइआ डरु करि मिलै मिलाइ ॥

आपु पछाणै घरि वसै हउमै तृसना जाइ ॥
नानक निरमल ऊजले जो राते हरि नाइ ॥८॥७॥

सार: जब हमारे जीवन के मूल में ईमानदारी होती है तब यह हमारे संबंधों में एक स्वाभाविक सामंजस्य स्थापित करती है। यह ईमानदारी व्यक्तियों, समुदायों और सामाजिक व्यवस्थाओं में सामूहिक उत्तरदायित्व की भावना को बढ़ावा देती है। यह कर्मों को एक सार्थक उद्देश्य की ओर रूपांतरित करती है और शक्ति को स्वार्थपूर्ण हितों की बजाय सार्वभौमिक कल्याण की दिशा में निर्देशित करती है। धर्म द्वारा संचालित यह परिवर्तन समाज को एक समानतावादी दृष्टिकोण अपनाने में सक्षम बनाता है जो ब्रह्मांड में निहित सामंजस्य को प्रतिबिंबित करता है।

गुर ते निरमलु जाणीऐ निरमल देह सरीरु ॥
ज्ञान के सार को समझने से आत्मा शुद्ध होती है, जिससे शरीर और मन स्पष्टता और अनुग्रह से भर जाते हैं।

निरमलु साचो मनि वसै सो जाणै अभ पीर ॥
जब मन में पवित्र सत्य का वास होता है तब वह दुख के कारण को समझता है। यह इस पर प्रकाश डालता है कि आत्म-जागरूकता जीवन की चुनौतियों का अधिक गहन अंतर्दृष्टि के साथ सामना करने में मदद करती है।

सहजै ते सुखु अगलो ना लागै जम तीरु ॥१॥
संतुलन की इस सहज अवस्था से अपार आनंद उत्पन्न होता है और मृत्यु का बाण उसे नहीं भेदता। यह प्रतीकात्मक रूप से दर्शाता है कि जीवन के परिवर्तनों के बीच सहजता से जीने पर दुख और अस्थिरता का भय व्यक्ति को प्रभावित नहीं करते। (१)

भाई रे मैलु नाही निरमल जलि नाइ ॥
साथियों, स्वच्छ जल से स्नान करने के बाद शरीर पर कोई गंदगी नहीं रहती है। यह अहंम का प्रतीक है जो मन में अशुद्धियों का कारण बनता है और सच्चे आत्म-चिंतन से साफ हो जाता है।

निरमलु साचा एकु तू होरु मैलु भरी सभ जाइ ॥१॥ रहाउ ॥
बेदाग़, शाश्वत सत्य यही है कि केवल एक ही सार्वभौमिक जागरूकता है। द्वैत की अशुद्धता में उलझा हुआ बाकी सब कुछ क्षणभंगुर है। (१)(विराम)

हरि का मंदरु सोहणा कीआ करणैहारि ॥
सर्वव्यापी शक्ति का मंदिर सुंदर है जिसे निर्माता ने बनाया है। यह प्रतीक है कि हमारा भौतिक अस्तित्व पवित्र है क्योंकि यह सार्वभौमिक जागरूकता की अभिव्यक्ति है।

रवि ससि दीप अनूप जोति तृभवणि जोति अपार ॥
सूरज और चाँद रौशनी के सुन्दर दीपक से चमकते हैं लेकिन यह अनंत प्रकाश है जो ब्रह्मांड को रोशन करता है। यह समर्थन करता है कि एकल, सर्वव्यापी ऊर्जा ही सृष्टि का स्रोत है।

हाट पटण गड़ कोठड़ी सचु सउदा वापार ॥२॥
बाज़ार जो रोज़ी-रोटी चलाता है, शहर जो समुदाय बनाता है, किला जो व्यवस्था लागू करता है और घर जो परिवार का पालन-पोषण करता है, उन्हें सच्चाई को प्राथमिकता देनी चाहिए जैसे एक व्यापारी अपने सामान को महत्व देता है। इससे पता चलता है कि समाज के हर पहलू में ईमानदारी इंसानी अनुभवों को सद्भाव प्रदान करती है। (२)

गिआन अंजनु भै भंजना देखु निरंजन भाइ ॥
ज्ञान का काजल लगाओ जो डर को दूर करता है और शुद्ध-सच्ची भक्ति को समझने की स्पष्टता देता है।

गुपतु प्रगटु सभ जाणीऐ जे मनु राखै ठाइ ॥
अस्तित्व के अनदेखे सच और दिखने वाली सच्चाई तब पता चलती हैं जब मन शांत और संतुलित होता है।

ऐसा सतिगुरु जे मिलै ता सहजे लए मिलाइ ॥३॥

अगर अज्ञान से जागरूकता की ओर ले जाने वाला सच्चा ज्ञान मिल जाए तब स्रोत से एक होना आसान हो जाता है। यह दर्शाता है कि भ्रम को दूर करने वाली अंतर्दृष्टि के माध्यम से स्रोत के साथ एकता प्राप्त होती है। (३)

कसि कसवटी लाईऐ परखे हितु चितु लाइ ॥

कसौटी की तरह मन को अच्छाई पर टिकाकर स्वयं का मूल्यांकन करें। यह विचार समर्थन करता है कि नेकी पर ध्यान देने से ही किसी के मूल्य का पता चल सकता है।

खोटे ठउर न पाइनी खरे खजानै पाइ ॥

वास्तविक ही ख़ज़ाने तक पहुँच पाता है, नकली को स्वीकार नहीं किया जाता। यह याद दिलाता है कि ईमानदारी से ही आत्मदृष्टि मिलती है जबकि धोखा देने वालों को सच्चाई नहीं मिलती।

आस अंदेसा दूरि करि इउ मलु जाइ समाइ ॥४॥

जब हम अपनी उम्मीदों और आशंकाओं को दूर करते हैं तब इनका मैल घुलकर गायब हो जाता है। यह ज़ोर देता है कि लगाव और चिंता मन को धुंधला कर देते हैं जबकि इन्हें छोड़ देने से स्पष्टता आती है। (४)

सुख कउ मागै सभु को दुखु न मागै कोइ ॥

हर एक आराम चाहता है, कोई परेशानी नहीं चाहता। यह व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने वाली चुनौतियों के बजाय क्षणिक सुखों को दी जाने वाली प्राथमिकता को दिखाता है।

सुखै कउ दुखु अगला मनमुखि बूझ न होइ ॥

दुनियावी सुख में खुशी ढूंढने का नतीजा उनके साथ आने वाला दर्द होता है जो खुद में खोए रहने वाले लोग पहचान नहीं पाते। यह उलझन बताती है कि ज़िंदगी के अनुभवों पर सोचे-समझे बिना कोई भी परेशानी में पड़ सकता है।

सुख दुख सम करि जाणीअहि सबदि भेदि सुखु होइ ॥५॥
सुख-दुख एक समान हैं जब यह बराबरी समझ में आ जाती है तब सहज ज्ञान की शांति प्राप्त होती है। (५)

बेदु पुकारे वाचीऐ बाणी ब्रहम बिआसु ॥
अध्ययन करने पर धर्मग्रंथ अपना अर्थ प्रकट करते हैं और ऋषि-मुनियों के वचन हमें मूल सत्य की खोज करने के लिए प्रेरित करते हैं।

मुनि जन सेवक साधिका नामि रते गुणतासु ॥
विवेकी, पवित्र साधु, भक्त और साधक, सभी आत्म-चिंतन में लगे रहते हैं और गुणों का खज़ाना प्राप्त करते हैं।

सचि रते से जिणि गए हउ सद बलिहारै जासु ॥६॥
जो सत्य से ओतप्रोत हैं, वह लोग स्वयं पर विजय प्राप्त करते हैं। मैं ऐसे लोगों का सदा आदर करता हूँ। यह सम्मान उन लोगों के लिए एक श्रद्धांजलि है जो ईमानदारी, ज्ञान और आत्म-चिंतन के साथ व्यक्तिगत सीमाओं को पार कर लेते हैं। (६)

चहु जुगि मैले मलु भरे जिन मुखि नामु न होइ ॥
जीवन के सभी पड़ावों पर, वह लोग अपवित्रता और अशुद्धी से सने होते हैं जो आत्म-चिंतन नहीं करते। यह इस बात का प्रतीक है कि जागरूकता और आत्मनिरीक्षण के बिना आध्यात्मिक पवित्रता एवं शुद्धता प्राप्त नहीं हो सकती।

भगती भाइ विहूणिआ मुहु काला पति खोइ ॥
भक्ति और प्रेमपूर्ण इरादों के बिना, व्यक्ति का व्यवहार भी अँधेरे जैसा काला हो जाता है जिससे सम्मान में भी हानि होती है। यह बदलाव अहंकार के प्रभाव को दर्शाता है, जो आत्म-जागरूकता को कम करता है और विवेक को नज़रअंदाज़ करता है।

जिनी नामु विसारिआ अवगण मुठी रोइ ॥७॥

जो लोग चिंतन करना भूल गए हैं, वह अपने ही दोषों से लुट जाते हैं और दुखी होकर रोते हैं। यह याद दिलाता है कि जब हम सचेतना, ईमानदारी और उद्देश्य से संपर्क खो देते हैं तब हम संकट को निमन्त्रण देते हैं। (७)

खोजत खोजत पाइआ डरु करि मिलै मिलाइ ॥

आत्म-निरीक्षण लगातार करने से, हमें अपने असली रूप का एहसास होता है और अपने कामों के बारे में अपने डर का सामना करके हमें उन्हें स्वीकार करने की समझ मिलती है। यह बताता है कि हम ज़िंदगी का मतलब अलग-अलग तरीकों से ढूंढते हैं, सोच-विचार, ईमानदारी और विनम्रता से ही हम खुद से और दूसरों से अर्थपूर्ण रिश्ते बना सकते हैं।

आपु पछाणै घरि वसै हउमै तृसना जाइ ॥

जो लोग अपने असली रूप को पहचान लेते हैं वह अपनी जागरूकता में रहते हैं क्योंकि उनका अहंकार और इच्छा-लालसा समाप्त हो जाती है। यह इस बात को साबित करता है कि आत्म-साक्षात्कार से व्यक्ति को मुक्ति और शांति मिलती है।

नानक निरमल ऊजले जो राते हरि नाइ ॥८॥७॥

नानक कहते हैं, निर्मल, उज्ज्वल वही हैं जो परम-सत्य की एकता में लीन हो जाते हैं। यही पूर्ण जागरूकता के साथ पूरी तरह से एक होने की स्थिति को दिखाता है। (८)(७)

तत्त्व: गुरु नानक मानसिक स्थिरता और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देते हैं। चंचल मन भ्रम पैदा करता है, जबकि स्थिर मन स्पष्टता लाता है। यह अंदरूनी स्थिरता न केवल दिखने वाली चीज़ों को बल्कि अनदेखी सच्चाइयों को भी समझने में मदद करती है। जैसे-जैसे छिपे हुए रहस्यों और दृश्यित सच्चाइयों के बीच का अंतर धुंधला होता जाता हैं, हमारे अंदर और हमारे आस-पास की दुनिया में सभी चीज़ों का आपस में जुड़ा होना उभरने लगता है। यह जागृति का अंतर्ज्ञान सहजबोधता प्रदान करता है जिससे पता चलता है कि एक ही चेतना सीमित और अनंत, दृश्यित और अदृश्यित चीज़ों को जोड़ती है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**
Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com
ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com