गुरु नानक - सबद ८६

मनमुखि भुलै भुलाईऐ भूली ठउर न काइ ॥

रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ६०

मनमुखि भुलै भुलाईऐ भूली ठउर न काइ ॥
गुर बिनु को न दिखावई अंधी आवै जाइ ॥
गिआन पदारथु खोइआ ठगिआ मुठा जाइ ॥१॥
बाबा माइआ भरमि भुलाइ ॥
भरमि भुली डोहागणी ना पिर अंकि समाइ ॥१॥ रहाउ ॥
भूली फिरै दिसंतरी भूली गृहु तजि जाइ ॥
भूली डूँगरि थलि चड़ै भरमै मनु डोलाइ ॥
धुरहु विछुँनी किउ मिलै गरबि मुठी बिललाइ ॥२॥
विछुड़िआ गुरु मेलसी हरि रसि नाम पिआरि ॥
साचि सहजि सोभा घणी हरि गुण नाम अधारि ॥
जिउ भावै तिउ रखु तूँ मै तुझ बिनु कवनु भतारु ॥३॥
अखर पड़ि पड़ि भुलीऐ भेखी बहुतु अभिमानु ॥
तीरथ नाता किआ करे मन महि मैलु गुमानु ॥
गुर बिनु किनि समझाईऐ मनु राजा सुलतानु ॥४॥
प्रेम पदारथु पाईऐ गुरमुखि ततु वीचारु ॥
सा धन आपु गवाइआ गुर कै सबदि सीगारु ॥
घर ही सो पिरु पाइआ गुर कै हेति अपारु ॥५॥
गुर की सेवा चाकरी मनु निरमलु सुखु होइ ॥
गुर का सबदु मनि वसिआ हउमै विचहु खोइ ॥
नामु पदारथु पाइआ लाभु सदा मनि होइ ॥६॥
करमि मिलै ता पाईऐ आपि न लइआ जाइ ॥
गुर की चरणी लगि रहु विचहु आपु गवाइ ॥
सचे सेती रतिआ सचो पलै पाइ ॥७॥
भुलण अंदरि सभु को अभुलु गुरू करतारु ॥

गुरमति मनु समझाइआ लागा तिसै पिआरु ॥
नानक साचु न वीसरै मेले सबदु अपारु ॥८॥१२॥

सार: जब हम मानवीय चेतना के स्वभाव पर विचार करते हैं तब हमें एहसास होता है कि हमारी अंतरात्मा बाहर की ओर, अस्तित्व की विशाल, परस्पर फैली वास्तविकता से जोड़ सकती है। लेकिन जब अहंकार हावी होकर नियंत्रण ले लेता है तब हम एक आत्म-केंद्रित स्थिति में सिमट जाते हैं जो हमारी दृष्टि को विकृत कर देती है और हमारी समझ सीमित हो जाती है। यह स्वार्थ हमारी अंतरात्मा पर पर्दा डाल देता है जिससे सभी चीज़ों में मौजूद तालमेल को समझना मुश्किल हो जाता है। आत्म-चिंतन के बिना, हम सच्चाई को गलत समझने का जोखिम उठाते हैं। इस स्थिति में, अहंकार एक ऐसे जीवनसाथी की तरह काम करता है जो समझौता करने को तैयार नहीं होता, वह अंतरात्मा की स्पष्टता को धुंधला कर देता है, प्रेम के खुलेपन को सीमित कर देता है और एकता को कम करता है, जिससे तालमेल के बजाय दूरी पैदा होती है। यह आंतरिक असंतुलन भ्रम और अस्थिरता को बढ़ावा देता है। केवल विनम्रता ही इस संतुलन को बहाल कर सकती है क्योंकि कोई भी रिश्ता तभी पनप सकता है जब साथी अपने श्रेष्ठता-बोध को छोड़कर फिर से जुड़ें। इस बदलाव से स्पष्टता, एकता और गहरी समझ स्वाभाविक रूप से सामने आती है। अंततः, आध्यात्मिक उन्नति तब शुरू होती है जब हम स्वयं पर केंद्रित संकीर्ण सोच से आगे बढ़ते हैं और संपूर्ण वास्तविकता को एक जुड़े हुए संपूर्ण स्वरूप में देखते हैं।

मनमुखि भुलै भुलाईऐ भूली ठउर न काइ ॥
अहं-केंद्रित लोग अक्सर अज्ञान में भटकते हैं और दूसरों को भी गुमराह करते हैं जिसके कारण वह अपना स्थिर आधार खो देते हैं। यह याद दिलाता है कि जब हम आत्म-चिंतन से दूर हो जाते हैं तब हम अपने जीवन में भ्रम और अस्थिरता को आमंत्रित करते हैं।

गुर बिनु को न दिखावई अंधी आवै जाइ ॥
ज्ञान के सार के अलावा, कुछ भी रास्ता रोशन नहीं कर सकता। अज्ञानता में फंसा हुआ व्यक्ति आध्यात्मिक प्रगति और पतन के चक्र में फंसा घूमता ही रहता है।

गिआन पदारथु खोइआ ठगिआ मुठा जाइ ॥१॥

जब कोई ज्ञान का अनमोल धन खो देता है तब वह स्वयं को आध्यात्मिक रूप से ठगा और भटका हुआ पाता है। यह दर्शाता है कि अपने जन्मजात गुणों के सार को अपनाए बिना, हम अपना सच्चा रास्ता खोने का जोखिम उठाते हैं। (१)

बाबा माइआ भरमि भुलाइ ॥
हे बुद्धिमानों, भ्रम संदेह की ओर ले जाते हैं और व्यक्ति भ्रमित हो जाता है। यह दिखाता है कि सतही चीज़ों का पीछा करना हमें हमारे वास्तविक उद्देश्यों से दूर कर देता है।

भरमि भुली डोहागणी ना पिर अंकि समाइ ॥१॥ रहाउ ॥
भ्रमित साथी अभागा है और प्रिय को गले नहीं लगा सकता, न उससे मिल सकता है। यह इंगित करता है कि जब हमारा अहंकार हमारी चेतना पर हावी हो जाता है तब हम प्यार और एकता को अपनाने की क्षमता खो देते हैं। (१)(विराम)

भूली फिरै दिसंतरी भूली गृहु तजि जाइ ॥
धोखा खाया हुआ साथी परदेस में भटकता है और भूलकर अपना घर भी छोड़ देता है। यह याद दिलाता है कि क्षणिक सुखों की तलाश में, हम अक्सर अपने सच्चे मूल-स्वरूप को खो देते हैं।

भूली डूँगरि थलि चड़ै भरमै मनु डोलाइ ॥
अज्ञानता की अवस्था में साथी पहाड़ों पर चढ़ता है और रेगिस्तान के टीलों को पार करता है। ऐसे भटकने से मन डगमगाता है। यह दर्शाता है कि बेचैन विचार विभिन्न मार्गों से सामंजस्य खोजने का प्रयास करते हैं।

धुरहु विछुंनी किउ मिलै गरबि मुठी बिललाइ ॥२॥
अपने मूल- स्रोत से अलग होकर, जीवनसाथी अब उससे कैसे मिल सकता है? अहंकार से धोखा खाकर, वह विलाप कर रहा है। यह याद दिलाता है कि अपने सच्चे स्वरूप से दूर भटकना केवल गुमराह करता है और दुख का कारण बनता है। (२)

विछुड़िआ गुरु मेलसी हरि रसि नाम पिआरि ॥
जो अलग हो गए हैं, ज्ञान का सार उन्हें फिर से जोड़ एकता प्रदान करेगा। वह सर्वव्यापी स्रोत के अस्तित्व में आनंद पाते हैं और आत्म-चिंतन के प्रति प्रेम विकसित करते हैं।

साचि सहजि सोभा घणी हरि गुण नाम अधारि ॥
सत्य और सहज अवस्था तब मूल्यवान हो जाती है जब वह सार्वभौमिकता और आत्म-चिंतन के सिद्धांतों पर आधारित होते हैं। यह बताता है कि इन गुणों को अपनाने से दूसरों से जुड़ने और खुद को गहराई से समझने की हमारी क्षमता बढ़ती है।

जिउ भावै तिउ रखु तूँ मै तुझ बिनु कवनु भतारु ॥३॥
जैसा प्रकृति की इच्छा के अनुसार उचित समझा जाए, मुझे उसी अवस्था में रखो। तुम्हारे अलावा, सर्वव्यापी शक्ति, मेरा भला चाहने वाला हितैषी और कौन है? यह दर्शाता है कि अपने आस-पास के माहौल के साथ तालमेल बिठाकर जीना सामंजस्यपूर्ण होता है। (३)

अखर पड़ि पड़ि भुलीऐ भेखी बहुतु अभिमानु ॥
ग्रंथ-शास्त्र पढ़ने से भी मनुष्य भटक सकते हैं और खास धार्मिक वेश पहनने से भी घमंड बढ़ सकता है। यह सांकेतिक तरह से बताता है कि बाहरी दिखावा और ज्ञान, जागरूकता और विनम्रता के बिना अंदरूनी विकास नहीं कर सकते बल्कि वह धोखेबाज़ जाल बन सकते हैं।

तीरथ नाता किआ करे मन महि मैलु गुमानु ॥
तीर्थों पर नहाने का क्या लाभ अगर मन में घमंड की गंदगी भरी हो? यह हमें सोचने पर मजबूर करता है कि हमारे बाहरी कामों का असली मतलब क्या है, जब वह हमारे अंदर कोई सच्चा बदलाव नहीं ला सकते।

गुर बिनु किनि समझाईऐ मनु राजा सुलतानु ॥४॥
ज्ञान से मिलने वाले विवेक के बिना, कोई यह कैसे समझ सकता है कि उसका मन किसी राजा जितना शक्तिशाली है? यह चेतावनी देता है कि अहंकार हमारे विचारों के सुधरने का विरोध करता है। यह विचार ही हमारे कामों को नियंत्रित करते हैं। (४)

प्रेम पदारथु पाईऐ गुरमुखि ततु वीचारु ॥
प्रेम का सच्चा धन उन्हें मिलता है जो ज्ञान पाने और उसके गहरे सार को समझने वाली सार्थक बातचीत को बढ़ावा देने के लिए समर्पित होते हैं।

सा धन आपु गवाइआ गुर कै सबदि सीगारु ॥
वह भाग्यशाली माने जाते हैं जो अपने अहंकार को छोड़ देते हैं और ज्ञान से मिलने वाली अंतर्दृष्टि के सार को अपनाते हैं।

घर ही सो पिरु पाइआ गुर कै हेति अपारु ॥५॥
अपने ही घर में, उसे अपना प्रियतम मिल जाता है और ज्ञान के सार के लिए अपार प्रेम प्राप्त होता है। यह इस बात की पुष्टि है कि जिस दिव्यता की तलाश हम बाहर करते हैं, वह भीतर ही स्थित है। जब हम उसे सार्वभौमिक प्रेम से खोजते हैं तब वह स्वयं को प्रकट करती है। (५)

गुर की सेवा चाकरी मनु निरमलु सुखु होइ ॥
जब हम ज्ञान के सार के प्रति सेवा भाव से समर्पित होते हैं तब मन निर्मल हो जाता है और शांति मिलती है।

गुर का सबदु मनि वसिआ हउमै विचहु खोइ ॥
जब ज्ञान की अंतर्दृष्टि का सार मन में बस जाता है तब यह भीतर के अहंकार को समाप्त कर देता है। यह इंगित करता है कि ज्ञान को आलोचनात्मक सोच के साथ एकीकृत करने से असुरक्षा और नियंत्रण की आवश्यकता जैसी भावनाओं को क़ाबू पाने में मदद मिलती है।

नामु पदारथु पाइआ लाभु सदा मनि होइ ॥६॥
आत्म-चिंतन को कीमती चीज़ के रूप में अपनाने से मन को स्थायी लाभ होता है। यह सलाह है कि चिंतन एक ऐसा गुण है जो विचारों को समृद्ध करता है और लगातार मनोबल बढ़ाता है। (६)

करमि मिलै ता पाईऐ आपि न लइआ जाइ ॥
अगर अच्छे कर्म अपनाए जाएं तभी उपलब्धियाँ संभव होती हैं उन्हें केवल इच्छा से प्राप्त नहीं किया जा सकता। यह बताता है कि सफलता के लिए ईमानदारी और मेहनत की ज़रूरत होती है।

गुर की चरणी लगि रहु विचहु आपु गवाइ ॥
विनम्रता के साथ ज्ञान के सार से जुड़े रहने से, हम अपने अंदर के अहंकार को कम कर सकते हैं।

सचे सेती रतिआ सचो पलै पाइ ॥७॥
सच्चाई में डूबने से ही व्यक्ति को सत्य की प्राप्ति होती है। यह बताता है कि हमारी संगति और चुनाव हमें गढ़ते हैं। (७)

भुलण अंदरि सभु को अभुलु गुरू करतारु ॥
हम यह भूलने की गलती करते हैं कि सभी के अंदर वह अविस्मरणीय ज्ञान-सार रहता है जो अज्ञानता से जागरूकता की ओर ले जाता है। सर्वव्यापी स्रोत सभी रचनाओं में मौजूद है।

गुरमति मनु समझाइआ लागा तिसै पिआरु ॥
सचेत बुद्धि, भ्रम से जागरूकता में बदलने का ज्ञान प्राप्त करके, मन को प्रेम के माध्यम से अंतर्निहित स्रोत की सर्वव्यापी उपस्थिति से जुड़ने की सलाह देती है।

नानक साचु न वीसरै मेले सबदु अपारु ॥८॥१२॥
नानक कहते हैं कि सत्य को कभी मत भूलो और अनंत आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि के ज्ञान से एकता की तलाश करो। यह सलाह हमें याद दिलाती है कि सच्चाई में स्वयं को स्थापित करने से हर चुनौती का सामना करने की, स्थिरता और शक्ति मिलती है। (८)(१२)

तत्त्व: गुरु नानक हमें याद दिलाते हैं कि जिस चीज़ पर हम लगातार ध्यान केंद्रित करते हैं, वही हमारे अस्तित्व की नींव बन जाती है। हम ध्यान कहाँ केंद्रित करें, इसका सचेत चुनाव हमारे

व्यक्तित्व का सार तय करता है। हम अपने आस-पास किन चीज़ों से घिरे रहते हैं और किन सिद्धांतों को मानते हैं, यह बातें हमारे अंदरूनी स्वरूप को गहराई से प्रभावित करती हैं। सच्चाई में डूबकर हम वास्तविकता से जुड़ते हैं और बदले में, जीवन में प्रामाणिकता और स्पष्टता को आकर्षित करते हैं। इसलिए, ईमानदारी हमारे मार्गदर्शक और पुरस्कार दोनों का काम करती है। यह हमें स्पष्टता और ईमानदारी देती है जो हमें ज़मीन से जोड़ कर रखती है और हमारी आत्मा को मज़बूत करती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com