शेख़ फ़रीद - सबद १
दिलहु मुहबति जिंन्ह सेई सचिआ ॥
रागु आसा, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, ४८८

दिलहु मुहबति जिंन्ह सेई सचिआ ॥
जिन्ह मनि होरु मुखि होरु सि कांढे कचिआ ॥१॥
रते इसक खुदाइ रंगि दीदार के ॥
विसरिआ जिन्ह नामु ते भुइ भारु थीए ॥१॥ रहाउ ॥
आपि लीए लड़ि लाइ दरि दरवेस से ॥
तिन धंनु जणेदी माउ आए सफलु से ॥२॥
परवदगार अपार अगम बेअंत तू ॥
जिना पछाता सचु चुमा पैर मूं ॥३॥
तेरी पनह खुदाइ तू बखसंदगी ॥
सेख फरीदै खैरु दीजै बंदगी ॥४॥१॥

सार: आत्म-चिंतन केवल एक आध्यात्मिक विचार नहीं है, बल्कि ख़ुद को बेहतर बनाने का ज़रूरी साधन है। जितना ज़्यादा आंतरिक आत्मा को समझते हैं उतनी ही बेहतर तरीके से जीवन की जटिलताओं और चुनौतियों का सामना कर सकते हैं। यह गहरी समझ सार्थक अस्तित्व को बढ़ावा देती है, जीवन की अनिश्चितताओं के बीच आनंद को अपनाने और सच्चाई से जीने के लिए प्रेरित करती है।

दिलहु मुहबति जिंन्ह सेई सचिआ ॥
जो लोग बिना शर्त प्रेम करते हैं, उन्हें सच्चा और ईमानदार माना जा सकता है।

जिन्ह मनि होरु मुखि होरु सि कांढे कचिआ ॥१॥
जो अपने शब्दों और इरादों को एक जैसा नहीं रखते, वह आत्म-विकास की शुरुआती अवस्था में होते हैं। (१)

रते इसक खुदाइ रंगि दीदार के ॥
जो लोग बिना शर्त प्रेम में जीते हैं वह सभी प्राणियों को एक ही चेतना की अभिव्यक्ति के रूप में देखते हैं।

विसरिआ जिन्ह नामु ते भुइ भारु थीए ॥१॥ रहाउ ॥
जो अपने भीतर झांकने में असमर्थ होते हैं वह नकली जीवन जीने का बोझ महसूस करते हैं। (१)(विराम)

आपि लीए लड़ि लाइ दरि दरवेस से ॥
जो सार्वभौमिक प्रेम अपनाने की कोशिश करते हैं वह एकता की चेतना को पाने का रास्ता खोलते हैं।

तिन धंनु जणेदी माउ आए सफलु से ॥२॥
जिन्होंने इस सकारात्मक सोच को पोषित किया उनकी माताएं धन्य हैं जिससे इन दोनों का जीवन सफल हो गया। (२)

परवदगार अपार अगम बेअंत तू ॥
सर्वव्यापी ऊर्जा जो पोषण करती है, अनंत, अथाह और अंतहीन है।

जिना पछाता सचु चुमा पैर मूं ॥३॥
जो लोग इस सत्य को पहचानते हैं, मैं उनके चरणों को आदरपूर्वक चूमता हूँ। (३)

तेरी पनह खुदाइ तू बखसंदगी ॥
सर्वव्यापी चेतना की शरण में जाने से व्यक्ति स्वतंत्रता प्राप्त करता है।

सेख फरीदै खैरु दीजै बंदगी ॥४॥१॥
सेख फरीद बिना शर्त प्यार के प्रति समर्पण से कृतज्ञ होने की प्रार्थना करते हैं। (४)(१)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद अपने कर्मों और इरादों को इस तरह मिलाने की कोशिश करते हैं कि वह शुद्ध भक्ति के प्रतीक बनें जो कि बिना किसी शर्त पूर्णतः प्रेम पर आधारित है। ऐसा करके वह सभी प्राणियों को जोड़ने वाली एकता का अनुभव करने की स्वतंत्रता प्राप्त करते हैं।

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