शेख़ फ़रीद – सबद १२७

सरवर पंखी हेकड़ो फाहीवाल पचास ॥

सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३८४

सरवर पंखी हेकड़ो फाहीवाल पचास ॥
इहु तनु लहरी गडु थिआ सचे तेरी आस ॥१२५॥

सार: आज की तेज़ रफ़्तार दुनिया में, हम ऐसी इंद्रिय-संबंधी भटकावों से घिरे रहते हैं जो हमारे विचारों को बिखेर देते हैं और हमें कई दिशाओं में खींचते हैं जिससे मन बिखर जाता है और केंद्रित रहना कठिन हो जाता है। हर क्रिया और प्रतिक्रिया हमारा ध्यान खींचने की होड़ में लगी है जिससे हमारी आंतरिक शांति भंग हो जाती है। परिणामस्वरूप, हमारे विचार खंडित हो जाते हैं जिससे स्पष्टता धुंधली पड़ जाती है और गहन जागरूकता में बाधा आती है। अपनी शांति वापस पाने के लिए, हमें भटकावों के खिंचाव का विरोध करते हुए अपना ध्यान भीतर की ओर केंद्रित करना सीखना होगा। इस कौशल में कुशलता हासिल करके, हम वह स्पष्टता पुनः प्राप्त कर सकते हैं जो संतोषजनक जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है।

सरवर पंखी हेकड़ो फाहीवाल पचास ॥
झील में एक पक्षी है और पचास शिकारी हैं। वह अकेला पक्षी अंतरात्मा का प्रतीक है जबकि पचास शिकारी उन अनगिनत इंद्रिय-जनित इंद्रियों के आकर्षण हैं जो मन को भटकाते हैं।

इहु तनु लहरी गडु थिआ सचे तेरी आस ॥१२५॥
मेरा शरीर इन लहरों में फँस गया है, मेरा भरोसा केवल उस सर्वव्यापी परम-सत्य के सहारे पर है। यह दर्शाता है कि कैसे भ्रम मन को अस्थिर कर सकते हैं जबकि स्पष्टता अंतरात्मा को सुदृढ़ बनाती है। (१२५)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद इस पर प्रकाश डालते हैं कि किस तरह भ्रम हमारी धारणा को विकृत कर, सुरक्षा का झूठा एहसास पैदा करके, हमारे मन को विचलित कर सकते हैं। जब हम असत्य पर निर्भर रहते हैं तब हम अस्थिर हो जाते हैं। इसके विपरीत, स्पष्टता हमें सत्य से जोड़ती है और हमारी अंतरात्मा को सुदृढ़ करती है। इस प्रकार, जहाँ एक ओर भ्रम हमारे आंतरिक अस्तित्व को बिखेरते हैं, वहीं दूसरी ओर स्पष्टता हमें समेटकर स्थिर करती है।

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

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com