शेख़ फ़रीद - सबद २
बोलै सेख फरीदु पिआरे अलह लगे ॥
रागु आसा, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, ४८८

बोलै सेख फरीदु पिआरे अलह लगे ॥
इहु तनु होसी खाक निमाणी गोर घरे ॥१॥
आजु मिलावा सेख फरीद टाकिम कूंजड़ीआ मनहु मचिंदड़ीआ ॥१॥ रहाउ ॥
जे जाणा मरि जाईऐ घुमि न आईऐ ॥
झूठी दुनीआ लगि न आपु वञाईऐ ॥२॥
बोलीऐ सचु धरमु झूठु न बोलीऐ ॥
जो गुरु दसै वाट मुरीदा जोलीऐ ॥३॥
छैल लंघंदे पारि गोरी मनु धीरिआ ॥
कंचन वंने पासे कलवति चीरिआ ॥४॥
सेख हैयाती जगि न कोई थिरु रहिआ ॥
जिसु आसणि हम बैठे केते बैसि गइआ ॥५॥
कतिक कूंजां चेति डउ सावणि बिजुलीआं ॥
सीआले सोहंदीआं पिर गलि बाहड़ीआं ॥६॥
चले चलणहार विचारा लेइ मनो ॥
गंढेदिआं छिअ माह तुड़ंदिआ हिकु खिनो ॥७॥
जिमी पुछै असमान फरीदा खेवट किंनि गए ॥
जालण गोरां नालि उलामे जीअ सहे ॥८॥२॥

सार: हम अक्सर ऐसे क्षणिक विचारों से जुड़ जाते हैं जो कभी साकार नहीं होते और यह निर्मित कथाएँ हमारे जीवन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती हैं। इन कथाओं का विश्लेषण करने और हकीकत व भ्रम के बीच अंतर समझने की कला, जीवन पर नियंत्रण पाने और अपनी आंतरिक चेतना से जुड़ने के लिए ज़रूरी है।

बोलै सेख फरीदु पिआरे अलह लगे ॥
सेख फरीद कहते हैं प्यारे साथियों, ख़ुद को उस एकमात्र ऊर्जा से जोड़ो जो समस्त अस्तित्व का सार है।

इहु तनु होसी खाक निमाणी गोर घरे ॥१॥
यह शरीर नष्ट हो जाएगा और क़ब्र में तुच्छ धूल बन जाएगा। (१)

आजु मिलावा सेख फरीद टाकिम कूंजड़ीआ मनहु मचिंदड़ीआ ॥१॥ रहाउ ॥
सेख फरीद आंतरिक स्वयं से जुड़ने के लिए क्षणिक इच्छाओं पर जीत पाने की सलाह देते हैं जो बेचैन मन को उत्तेजित करती हैं, जैसे नीचे की दुनिया के भ्रम ऊंचाई पर उड़ते पक्षी को मोहित करते हैं। (१)(विराम)

जे जाणा मरि जाईऐ घुमि न आईऐ ॥
यदि यह समझ लिया जाए कि जब शरीर नष्ट हो जाता है, तो वह फिर से वापस नहीं लौटता।

झूठी दुनीआ लगि न आपु वञाईऐ ॥२॥
तब मन सांसारिक भ्रमों से जुड़ना छोड़ देता है और अहंकार का त्याग करने की कोशिश करता है। (२)

बोलीऐ सचु धरमु झूठु न बोलीऐ ॥
सच को धर्म- कार्य के रूप में बोलें और कभी झूठ न बोलें।

जो गुरु दसै वाट मुरीदा जोलीऐ ॥३॥
बुद्धि जो अज्ञानता से ज्ञान की ओर जाने का मार्ग प्रकाशित करती है, समर्पित साधक को आध्यात्मिक यात्रा का मार्गदर्शन भी करती है। (३)

छैल लंघंदे पारि गोरी मनु धीरिआ ॥
जैसे एक युवती एक युवक की उन्नति देखकर प्रेरित होती है वैसे ही एक साधक उन लोगों को देखकर प्रेरित होता है जो अस्थायी प्रलोभनों को पार कर चुके हैं।

कंचन वंने पासे कलवति चीरिआ ॥४॥
जो लोग भौतिक संपत्ति की ओर आकर्षित होते हैं,वह आंतरिक संघर्ष से उसी तरह टूट जाते हैं जैसे आरी किसी वस्तु को काटती है। (४)

सेख हैयाती जगि न कोई थिरु रहिआ ॥
सेख फरीद कहते हैं कि इस संसार में कुछ स्थायी नहीं है।

जिसु आसणि हम बैठे केते बैसि गइआ ॥५॥
जिस आसन पर हम बैठे हैं उस पर कई लोग बैठे थे जो अब चले गए हैं, यह दर्शाता है कि संसार की भूमिकाएँ अस्थायी हैं जिन्हें हमसे पहले असंख्य लोग निभा चुके हैं और अब उनका अस्तित्व भी नहीं रहा है। (५)

कतिक कूंजां चेति डउ सावणि बिजुलीआं ॥
जब कार्तिक ऋतु आती है, तो पक्षी पलायन करते हैं। चेत की गर्मी से जंगल में आग लग जाती है और सावन के दौरान जल से भरे आकाश में बिजली चमकती है।

सीआले सोहंदीआं पिर गलि बाहड़ीआं ॥६॥
सर्दियों के दौरान साथी कड़कड़ाती ठंड से राहत पाने के लिए एक दूसरे को गले लगाते हैं। यह प्रकृति के चक्र की अद्भुत झलक दिखाता है। (६)

चले चलणहार विचारा लेइ मनो ॥
अस्तित्व क्षणभंगुर है, अपने मन में इस पर विचार व चिंतन करें।

गंढेदिआं छिअ माह तुड़ंदिआ हिकु खिनो ॥७॥
एक भ्रूण को जिस्म बनने में में छह महीने लगते हैं लेकिन उसका अस्तित्व एक पल में समाप्त हो सकता है। (७)

जिमी पुछै असमान फरीदा खेवट किंनि गए ॥
सेख फरीद कहते हैं कि पृथ्वी आकाश से पूछती है, "नाविक कहाँ चले गए?"। यह अस्तित्व की नज़ाकत को उजागर करता है कि जो कभी समाज का मार्गदर्शन करते थे अब वह भी ख़त्म हो चुके हैं।

जालण गोरां नालि उलामे जीअ सहे ॥८॥२॥
कुछ का दाह संस्कार हुआ, कुछ को दफ़नाया गया और जीवित रहते, वह एक-दूसरे को विभाजन के दुःख को सहते हुए फटकारते रहे। (८)(२)

तत्त्व: सेख फरीद कहते हैं कि अस्तित्व का मुख्य गुण अस्थायित्व है। हर चीज़ निरंतर परिवर्तनशील है और जो कुछ भी सृजित किया गया है वह अस्थायी है। इस दुनिया में कुछ भी स्थायी नहीं है - न हमारे विचार, भावनाएँ और शरीर। इस सच्चाई को समझकर हम अपने दुख को कम कर सकते हैं। अपनी अपेक्षाओं को बांध कर और अनियंत्रित चीज़ों के लगाव से बचकर हम समाज के समन्वय में योगदान दे सकते हैं।

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