सिमरन

भाग - 8

वैसे तो सारी गुरबाणी मे सिमरन की उपमा की गयी है –परन्तु सुखमनी साहिब की बाणी मे तो सिमरन की खास विशेषता, महत्त्व तथा बढ़ाई दर्शाकर **सिमरन करने पर खास जोर दिया गया है** तथा **ताकीदी हुक्म** किया गया है –

सिमरउ सिमरि सिमरि सुखु पावउ AA
कलि कलेस तन माहि मिटावउ AA
सिमरउ जासु बिसुम्भर एकै AA
नामु जपत अगनत अनेकै AA
बेद पुरान सिम्रिति सुधाख्यर AA
कीने राम नाम इक आख्यर AA
किनका एक जिसु जीअ बसावै AA
ता की महिमा गनी न आवै AA (पृ. २६२)

इसके साथ ही सिमरन करने के अनेक लाभ बताकर सिमरन को समस्त सुखो का खजाना कहा गया है –

प्रभ कै सिमरनि गरभि न बसै AA
प्रभ कै सिमरनि दूखु जमु नसै AA
प्रभ कै सिमरनि कालु परहरै AA
प्रभ कै सिमरनि दुसमनु टरै AA
प्रभ सिमरत कछु बिघनु न लागै AA
प्रभ कै सिमरनि अनदिनु जागै AA

प्रभ कै सिमरनि भउ न बिआपै AA
प्रभ कै सिमरनि दुखु न सतापै AA
प्रभ का सिमरनु साध कै सगि AA
सरब निधान नानक हरि रगि AA (पृ. २६२)

इस प्रकार गुरबाणी अनुसार – **सिमरन की एक ही क्रिया से** –

1. हर प्रकार के दुख, क्लेश, सताप आदि मिट जाते है A

2. हर प्रकार के शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक सुख-आनन्द-कल्याण प्राप्त हो जाते है A

3. आत्मिक मडल की सभी अमूल्य बखिशशे प्रदान हो जाती है A

4. आत्मिक अनुभव द्वारा इलाही मडल के **गुप्त भेदो** का ज्ञान प्रकाशित हो जाता है A

चाहे हमारा अहम्-ग्रस्त **अज्ञानी मन** इन आध्यात्मिक मडल के चमत्कारो अथवा गुप्त भेदो को **न समझे या न माने** – परन्तु गुरबाणी मे दर्शाये **अनुभवी ज्ञान तथा उपदेश** –

सच हैं !
पूर्णतया सच हैं !!
अटॅल हैं !!!

इस दीर्घ विषय को समझने के लिए नीचे कुछ विचार पेश है –

सृष्टि के दो मडल है –

1. इलाही मडल या सचखड
2. मायकी मडल

आपीन्है आपु साजिओ आपीन्है रचिओ नाउ AA
दुयी कुदरति साजीऐ करि आसणु डिठो चाउ AA (पृ. ४६३)

यह **'अनत कुदरत'** अकाल पुरुष ने **'इलाही कवाओ'** द्वारा रची

है तथा **'इलाही हुकुम'** के सर्वज्ञ नियमो अनुसार चल रही है –

हुकमी होवनि आकार हुकमु न कहिआ जाई AA
हुकमी होवनि जीअ हुकमि मिलै वडिआई AA
हुकमी उतमु नीचु हुकमि लिखि दुख सुख पाईअहि AA
इकना हुकमी बखसीस इकि हुकमी सदा भवाईअहि AA (पृ. १)

इलाही **'हुकुम'** अनुसार इन दोने मडलो के अलग-अलग –

नियम

कानून

कर्म-क्रिया

गुण-अवगुण

रग-रस

प्रेम-सवैपनाएँ

आदि हैं A

'आत्म-मडल' अथवा सचखड मे **'निरकार'** आप निवास करता है A

सच खडि वसै निरकारु AA (पृ. ८)

यह **'इलाही मडल'** कोई दृष्टमान **मायकी द्वीप** नही है, बल्कि यह तो **आत्मिक अनुभव** की वह **विस्मयी अवस्था** है, जहाँ 'इलाही' –

प्रीत

प्रेम

रस

चाव

सुख

आनन्द

रुनझुन

जीवन रौं

प्रकाश

गुरप्रसादि

नदर-करम

बख्शिश

शब्द

नाम

– **‘रवि रहिआ भरपूर’ (कण-कण मे समाया हुआ) है** A यहाँ निरकार के **‘आत्म-प्रकाश’ मे प्रफुल्लित हुई ‘गुरमुख’ आत्माए** –

अनत आत्म-सुख

विस्मयी महारस

विस्मयी अनहद धुन

इलाही प्रेम-स्वैपनाओ

में अपने ‘निरकारी-प्रीतम’ की **प्रेममयी उपस्थिति (निघी हजूरी) का अनहद-विस्मादी रग रस भोगती है** –

माई री पेखि रही बिसमाद AA

अनहद धुनी मेरा मनु मोहिओ अचरज ता के स्वाद AA

(पृ. १२२६)

तह अनद बिनोद सदा अनहद झुणकारो राम AA

मिलि गावहि सत जना प्रभ का जैकारो राम AA

मिलि सत गावहि खसम भावहि हरि प्रेम रस रगि भिनीआ AA

(पृ. ५४५)

अनहदो अनहदु वाजै रुण झुणकारे राम AA

मेरा मनो मेरा मनु राता लाल पिआरे राम AA (पृ. 436)

तेरा जनु राम रसाइणि माता AA

प्रेम रसा निधि जा कउ उपजी छोडि न कतहू जाता ।

(पृ. 532)

निरकार के देश को **'माया'** तथा उसके अवगुण **छू** नही सकते –

ताती वाउ न लगई पारब्रहम सरणाई AA
चउगिरद हमारै राम कार दुखु लगै न भाई AA (पृ. ८१९)

गूझी भाहि जलै ससारा भगत न बिआपै माइआ AA (पृ. ६७३)

मानु तिआगि हरि चरनी लागउ तिसु प्रभ अचलु गहीऐ AA
आच न लागै अगनि सागर ते सरनि सुआमी की अहीऐ AA
(पृ. ५३१)

बेगम पुरा सहर को नाउ AA
दूखु अदोहु नही तिहि ठाउ AA (पृ. ३४५)

इसके विपरीत त्रिगुणी मायकी मडल मे जीव **'माया-परायण'** होकर 'मै-मेरी' अथवा 'अहम्' मे विचरण करते है तथा अपनी-अपनी **मानसिक रगत** अनुसार कर्म करते तथा परिणाम भोगते है –

हउ विचि सचिआरु कूड़िआरु AA
हउ विचि पाप पुन वीचारु AA (पृ. ४६६)

हउमै जलते जलि मुए भ्रमि आए दूजै भाइ AA (पृ. ६४३)

इहु मनु धधै बाधा करम कमाइ AA
माइआ मूठा सदा बिललाइ AA (पृ. ११७६)

मेरी मेरी धारि बधनि बधिआ AA
नरकि सुरगि अवतार माइआ धधिआ AA (पृ. 761)

कामु क्रोधु माइआ महि चीतु AA
झूठ विकारि जागै हित चीतु AA
पूजी पाप लोभ की कीतु AA (पृ. १५३)

भूलिओ मनु माइआ उरझाइओ AA
जो जो करम कीओ लालच लगि तिह तिह आपु बधाइओ AA
(पृ. ७०२)

यह मायकी कायनात **'स्वैभग'** नही है, यह निरकार की 'कृति' है, जो उसके 'हुकुम' मे चल रही है A

इस मायकी **'वड खेल तमाशे' (विशाल नाटक) को मनोरजक तथा मनमोहक** बनाने के लिए 'पाँच बटवारे' अथवा काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहकार आदि की तुच्छ रुचियो अथवा **अवगुणो** का प्रवेश हुआ –

पंच पूत जणे इक माइ AA
उतभुज खेलु करि जगत विआइ AA (पृ. ८६५)

माइआ ममता करतै लाई AA
एहु हुकमु करि स्रिसटि उपाई AA (पृ. १२६१)

बैर बिरोध काम क्रोध मोह AA
झूठ बिकार महा लोभ ध्रोह AA
इआहू जुगति बिहाने कई जनम AA
नानक राखि लेहु आपन करि करम AA (पृ. २६७-२६८)

इसु देही अदरि पच चोर वसहि
कामु क्रोधु लोभु मोहु अहकारा AA
अम्रितु लूटहि मनमुख नही बूझहि
कोइ न सुणै पूकारा AA (पृ. 600)

यह 'मायकी' **तुच्छ रुचियाँ** ही हमारे सारे अवगुणो का **मूल कारण** है, जिस मे से –

ईर्ष्या
द्वेष
वैर
विरोध
निदा
चुगली
जलन

कुढ़न

दुख

क्लेश

विषय-विकार

झूठ

डर

फरेब

चिंता

शक

बेईमानी

स्वार्थ

मै-मेरी

नफरत

लड़ाई-झगड़े

आदि **'आसुरी अवगुण' उत्पन्न होते हैं** A

'जो जैसी सगति मिलै सो तैसो फलु खाइ' की पंक्ति अनुसार जब हम मोह-माया-परायण होकर 'हरि' को **भूल जाते है** या उसका **'सिमरन' नहीं करते** तब हम माया के अटॅल नियम 'जो मै कीआ सो मै पाइआ' के अधीन **अवगुण करते तथा परिणाम भोगते है** A

दूसरी ओर हम साध-सगति मे विचरण करते हुए हरि को **याद करते है** या उसका **'सिमरन'** करते है तो हमारा मन **आत्म-परायण हो जाता है तथा सभी 'दैवीय गुण' हमारे अन्दर प्रवेश हो जाते है, जैसे कि –**

सत्

सतोष

दया

धर्म

क्षमा

नम्रता

प्यार

मेल-मिलाप

सेवा-भाव

परोपकार

मित्रता

शान्ति

सुहानुभूति

धैर्य

विश्वास

मैत्री भाव

आपा वारना

प्रीत

प्रेम

रस

चाव

आदि A

इस प्रकार **'हरि' को 'भूलना' ही** –

सारे **मायकी अवगुणो** या दुख क्लेशो का मूल कारण है A

तथा हरि को **'याद करना'** या उसका **'सिमरन'** ही –

सारे **दैवीय गुणो या सुखो का मूल स्रोत है** A

दूखु तदे जदि वीसरै
सुखु प्रभ चिति आए AA (पृ. ८१३)

तूं विसरहि तां सभु को लागू
चीति आवहि तां सेवा AA (पृ. ३८३)

दुखु तदे जा विसरि जावै AA भुख विआपै बहु बिधि धावै AA
सिमरत नामु सदा सुहेला जिसु देवै दीन दइआला जीउ AA
(पृ. 98)

आश्चर्यजनक बात है कि गुरबाणी पढ़ते हुए, सुनते हुए अथवा

गुरबाणी की संगति करते हुए भी हमारे जीवन मे कोई **विशेष परिवर्तन नही आता** A यह सब कुछ करते हुए भी हम **मायकी प्रपच मे गलतान हो रहे है** A

इसका मूल कारण यह है कि –

1. हमे गुरबाणी के **आन्तरिक भेदो या 'तथ्य'** मे पूर्ण विश्वास नहीं है A

2. गुरबाणी के उपदेशो को हम **अपने जीवन में नही उतारते या उनको कमाने की हमे आवश्यकता ही प्रतीत नहीं होती** A

3. हम समझते है कि गुरबाणी का पाठ करना ही हमारे लिए काफी है इसका **पालन करना** अन्य धार्मिक पुरुषों का काम होगा A

4. यदि हम सिमरन करते भी है तो **ऊपरी मन से दिखावा सा ही कर के** मन को तसल्ली दे देते है A

5. हम 'नुस्खा' ही पढ़ते जाते है, **नुस्खे को प्रयोग मे नही लाते** A

पूछत पथिक तिह मारगि न धारै पगि,
प्रीतम के देस कैसे बातन से जाईऐ A
पूछत है बैद खात औखधि न संजमसै,
कैसे मिटै रोग सुख सहजि समाईऐ A
पूछति सुहागनि है करमि दुहागनि कै,
रिदै बिभचार कत सिहजा बुलाईऐ A
गाइ सुनै आखे मीचै पाईऐ न परम पदु,
गुरु उपदेस गहि जौ लौ न कमाईऐ A (कबित भा.गु. ४३९)

गुरबाणी मे जिज्ञासुओ को नीचे लिखे मूल उपदेशो को कमाने की प्रेरणा बार-बार दी गयी है –

1. साध-संगति करनी A
2. सिमरन करना A

अवरि काज तेरै कितै न काम AA
मिलु साध संगति भजु केवल नाम AA (पृ. १२)

परन्तु हम **‘अवरि काज’** मे ही गलतान होकर अपने वास्तविक **निजी काम** या ‘कमाई’ – **‘भजु केवल नाम’** से अनजान, बेपरवाह तथा मचले हुए रहते हैA

यदि कभी हम सत्सग मे जाते भी है तो अपने **मायकी स्वार्थों की पूर्ति के लिए !!**

कोटि मधे को विरला सेवकु **होरि सगले बिउहारी** AA

(पृ. ४९५)

यदि हमने गुरबाणी के सब से उत्तम, पवित्र तथा **जरूरी ‘उपदेश’** से **लापरवाही की** हुई है या भुलाया हुआ है तो वह है –

‘सिमरन’

साधो इहु जगु भरम भुलाना AA

राम नाम का सिमरनु छोडिआ माइआ हाथि बिकाना AA

(पृ. ६८४)

यही कारण है कि गुरबाणी पढ़ते, सुनते, प्रचार करते हुए भी हमारा मायकी, मानसिक, परमार्थिक अर्थात **सम्पूर्ण जीवन ही झूठी मोह-माया मे गलतान होकर गिरता जा रहा है** –

पलचि पलचि सगली मुई झूठै धधै मोहु AA (पृ. १३३)

मन के अधिक तरग किउ दरि साहिब छुटीऐ AA (पृ. १०८८)

इस की तुलना मे किसी भाग्यशाली गुरुमुख के **सिमरन की कमाई** की कहानी इस प्रकार बयान की गयी है –

कोई भोला-भाला जमीदार अपने खेतो मे हल चला रहा था A एक प्रभु के **नाम मे रगा** साधू वहाँ से गुजरा तो उसने जमीदार के कुए पर आकर पानी मागा A जमीदार ने **श्रद्धा-भाव से** गाय का दूध दुह कर, उसकी लस्सी बनाकर साधू को पिलायी A साधू अत्यन्त प्रसन्न होकर बोला कि तुमने मेरी भूख तथा प्यास मिटायी है, इसके बदले मे मै तुम्हे अपने पास से सबसे उत्तम चीज़ देता हूँ A यह कहकर उसने जमीदार को

अपने सामने बिठा कर तीन बार वाहिगुरू ! वाहिगुरू !! वाहिगुरू !!! कहलवाया तथा कहा कि अब इसी तरह जपता रह, फिर देख इसको क्या फल **लगते है** A

यह कहकर फकीर तो चला गया तथा जमीदार ने भोलेपन मे 'वाहिगुरू' नाम की **कमाई** शुरू कर दी A दिन-रात सिमरन करते हुए वह **आनद** मे आ गया, रिद्धियाँ-सिद्धियाँ प्राप्त हो गयी, उसकी खेती भी थोड़ी सी मेहनत से ही औरों से अधिक होने लगी A उसकी पत्नी को उसके भाई ने अपने घर बसा लिया, परन्तु उसने भाई से लड़ने की जगह परमात्मा का शुक्र किया कि उसके अपने ही भाई ने **उसको माया से बचा लिया** A

जब उससे पूछा गया कि यदि तुम 'वाहिगुरू' कहना छोड़ दो, तो क्या हो ? तब उसका **दिल छूने** वाला जवाब था –

'यदि मै वाहिगुरू कहना छोड़ दूँ, तो मै **मरता हूँ !**'

इस प्रकार उसका जीवन – **'आखा जीवा विसरै मरि जाउ'** वाला बन गया, जिससे उसका आत्मिक उद्धार हो गया A

हमारे तथाकथित धार्मिक जीवन तथा उस भोले-भाले जमींदार की जिज्ञासा मे निम्नलिखित अतर अथवा भिन्नता है –

1. उस जमीदार के भोलेपन में अथाह **श्रद्धा भावना थी,** जिसकी हम में कमी है A हमारा निश्चय या **विश्वास नाम-मात्र होता है,** जो माया के करिश्मों की चमक से शीघ्र ही अलोप हो जाता है ।

2. जमीदार ने साधू के उपदेश को **'सत्य'** करके माना तथा 'वाहिगुरू' नाम को **'अन्धे की पकड़' की तरह दृढ़ करके पकड़ लिया और कमाया** A परन्तु हम 'सिमरन' के विषय में क्यों ? क्या ? कैसे ? के झँझटों में अपना अमूल्य समय खो बैठते है A दृढ़ विश्वास न होने के कारण हम **'विचार-विमर्श'** मे ही पड़े रहते हैA

3. जमीदार ने अपने जीवन मे साधू के उपदेश अर्थात 'वाहिगुरू' नाम की कमाई को शेष घरेलू मामलो से अधिक प्राथमिकता (priority)

दी A परन्तु हम **'सिमरन' की अपेक्षा अपने मायकी कार्यों को प्राथमिकता देते है** A हमने मायकी रुझान इतने बढ़ा लिये है कि हमे 'सिमरन' करने की **फुरसत ही नही** A यदि कभी 'सिमरन' करने की **नकल या प्रयास करते भी है** तो हमारा मन चलायमान हो जाता है A

जैसो मन किरति बिरति मै मगन होइ AA
साध सग कीरतन मै न ठहिरावई A (कबित भा.गु. 235)

गुरबाणी मे जगह-जगह पर **सिमरन को प्राथमिकता देने के लिए** प्रेरित किया गया है –

रारवनहारु समारि जना AA
सगले छोडि बीचार मना AA (पृ. ९१३)

एको जपीऐ मनै माहि इकस की सरणाइ AA
इकसु सिउ करि पिरहड़ी दूजी नाही जाइ AA (पृ. ९६१)

रसना राम को जसु गाउ AA
आन सुआद बिसारि सगले भलो नाम सुआउ AA (पृ. १२२०)

अवरि काज तेरै कितै न काम AA
मिलु साधसगति भजु केवल नाम AA (पृ. १२)

कहत कबीर सुनहु रे प्रानी छोडहु मन के भरमा AA
केवल नामु जपहु रे प्रानी परहु एक की सरना AA
(पृ. ६९२)

4. जमीदार ने अपना मन, तन, वृत्तियाँ एक शब्द – 'वाहिगुरू' के सिमरन मे एकाग्र करके, अन्य रुझान घटा दिये A परन्तु हम व्यर्थ रुझानो अथवा **मायकी जजाल को और बढ़ाये जाते हैं** A

5. जमीदार ने यह उपदेश दृढ़ कर लिया था –

जिनी चलणु जाणिआ से किउ करहि विथार AA (पृ. ७८७)

परन्तु हम रवाह-म-रवाह दुनियाँ मे 'वाह-वाह' तथा प्रशसा के लिए अपने फालतु रुझान बढ़ाई जाते है तथा अपना अमूल्य जीवन व्यर्थ रवो रहे हैं।

गुरबाणी का ताकीदी हुक्म है –
गुरमुखि होवै सु अलिपतो वरतै.........AA (पृ. १०५४)

रे मन मेरे तू हरि सिउ जोरु AA
काजि तुहारै नाही होरु AA (पृ. २३८)

गुर सिख मनहु न विसरै **चलणु जाणि जुगति मिहमाणा** A
(वा. भा. गु. ३२/१)

शारीरिक तथा मानसिक रोगो के इलाज के लिए **परहेज़** अति आवश्यक हैं अन्यथा रोग घटने की जगह बढ़ते जाते है A

हमारे दैनिक जीवन मे –

ईर्ष्या
द्वेष
झूठ
फरेब
रिश्वतखोरी

– आदि का बोलबाला तथा प्रचलन है, जिससे हमारा मानसिक तथा आत्मिक जीवन और गिरता जा रहा है A इन **मानसिक अवगुणो से परहेज़ किये बिना** हमारी आत्मिक उन्नति नही हो सकती –

नानक अउगुण जेतड़े तेते गली जजीर AA (पृ. 595)

अन काए रातड़िआ वाट दुहेली राम AA
पाप कमावदिआ तेरा कोइ न बेली राम AA
कोए न बेली होइ तेरा सदा पछोतावहे AA
गुन गुपाल न जपहि रसना फिरि कदहु से दिह आवहे AA
(पृ. ५४६)

रसि रसि चोग चुगहि नित फासहि
छूटसि मूड़े कवन गुणी AA (पृ. ९९०)

जेते रस सरीर के तेते लगहि दुख AA (पृ. १२८७)

मनि मैलै भगति न होवई नामु न पाइआ जाइ AA (पृ. 39)

यही कारण है कि चाहे हम पाठ, पूजा, धर्म, कर्म, दान-पुण्य तो बहुत करते है, परन्तु हृदय मे **मलिन एव तुच्छ भावनाए भरी होने के कारण हमारी धार्मिक क्रियाए सफल नही होती तथा हमारी आत्मिक उन्नति नही होती** A

हमारी कथनी तथा करनी मे अन्तर होने के कारण हमारे कर्म-काण्ड व तथाकथित भक्ति **पाखड बन कर रह जाते है** A

भगत कबीर जी ने भी लिखा है –

राम राम सभु को कहै कहिऐ रामु न होइ ।। (पृ. 491)

'राम' कहने में जो **'भेद'** है उसका ज्ञान गुरुमुख प्यारों की संगति अथवा – 'साध-संगति' में ही हो सकता है। सिमरन की कठिन 'आत्मिक साधना' कोई बख्शा हुआ गुरुमुख जन ही करता है –

जन नानक **इहु खेलु कठनु है**
किनहू गुरमुखि जाना AA (पृ. २१९)

इहु निधानु जपै मनि कोइ AA
सभ जुग महि ता की गति होइ AA (पृ. २९६)

आखणि अउखा साचा नाउ AA (पृ. ९)

ऐसो रे हरि रसु मीठा AA
गुरमुखि किनै विरलै डीठा AA (पृ. ८८६)

ऐसे गुरुमुख-प्यारो की उच्च तथा पवित्र सगति मे मन **'आत्म-परायण' हो जाता है** A इलाही प्रीत के रग मे रगकर, मन **भाव-विभोर होकर, स्वय ही कह उठता है –**

मेरे प्रीतमा हउ जीवा नामु धिआइ AA (पृ. ४०)