सिमरन

भाग - 9

'सिमरन' की श्रृंखला के पिछले भागों में सिमरन की –

बढ़ाई

महत्त्व

साधना

लाभ

– आदि के विषय में बहुत कुछ वर्णन किया जा चुका है ।

अब **'सिमरन'** ना करने अथवा हरि को **भुलाने** से जीव की जो दशा होती है या परिणाम निकलते हैं, उनके विषय में गुरबाणी के प्रकाश में विचार की जाती है।

'मां' अपने बच्चे को सुघड़-सयाना बनाने के लिए अनेक ढंगों से **समझाती** है तथा सुमति देती या गुणकारी अच्छे उपदेश देती रहती है । जब बच्चा इन उपदेशों की ओर ध्यान नहीं देता या उनका पालन करने में लापरवाही करता है तो मां उसे डांटती-फटकारती है, झिड़कती है तांकि बच्चा मां के गुणकारी उपदेशों की ओर पुनः ध्यान दे तथा उनका पालन करके अपना जीवन अच्छा तथा उत्तम बना सके ।

इसी प्रकार गुरु साहिबों ने गुरबाणी के द्वारा गुरसिखों को अनेक तरीकों से ऊँचे व पवित्र दैवीय उपदेश दिये हैं, जिन का पालन करके गुरसिख मायकी जीवन से मुंह मोड़ कर, **आत्मिक जीवन** अपना सकें ।

सिमरन न करने या हरि को **भूलने** के परिणामस्वरुप जीव की जो शारीरिक और मानसिक दुर्दशा होती है, उसका वर्णन गुरबाणी में यूं किया गया है –

नाराइणु नह सिमरिओ सुआद बिकार ॥
नानक नामि बिसारिऐ **नरक सुरग अवतार ॥** (पृ. २९८)

जिनि सभु किछु दीआ तिसु चितवत नाहि ॥
महा बिखिआ महि दिनु रैनि जाहि ॥ (पृ. ३९५)

खसमु विसारहि ते कमजाति ॥
नानक नावै बाझु **सनाति ॥** (पृ. ३४९)

बिनु सिमरन दिनु रैनि fcFkk **बिहाइ ॥**
मेघ बिना जिउ खेती जाइ ॥ (पृ. २६९)

खाणा पीणा हसणा बादि ॥
जब लगु रिदै न आवहि **यादि ॥** (पृ. ३५१)

बिनु सिमरन जो जीवनु बलना **सरप जैसे अरजारी ॥**
नव खंडन को राजु कमावै **अंति चलैगो हारी ॥** (पृ. ७१२)

नित नित खुसीआ मनु करे नित नित मंगै सुख जीउ ॥
करता चिति न आवई **फिरि फिरि लगहि दुख जीउ ॥**
(पृ. ७५१)

बिनु भगती बिसटा विचि वासा.........॥ (पृ. १०६१)

जब हम हरि का 'सिमरन' नहीं करते तब माया परायण हो कर, अथवा **माया की कुसंगति करके मायकी बंधनों में जकड़े जाते हैं** तथा क्रर्मबद्ध हो कर परिणाम भोगते हैं –

बिनु सिमरन जैसे **सरप आरजारी ॥**
तिउ जीवहि साकत **नामु बिसारी ॥** (पृ. २३९)

बिसरत प्रभ केते दुख गनीअहि महा मोहनी खाइओ ॥ (पृ. ५०१)

राम भजन की गति नही जानी माइआ हाथि बिकाना ।।
उरझि रहिओ बिखिअन संगि बउरा नामु रतनु बिसराना ।।
(पृ. ६३३)

कोटि कलेसा ऊपजहि नानक बिसरै नाउ ।। (पृ. ५२२)

सब प्रकार के मायकी प्रपंच तथा उन से उत्पन्न दुखों से **'सिमरन' के बिना** छूटकारा नहीं हो सकता ।

कहु नानक इहु ततु बीचारा
बिनु हरि भजन नाही छुटकारा ।। (पृ. १८८)

सासत सिंम्रिति बेद बीचारे महा पुरखन इउ कहिआ ।।
बिनु हरि भजन नाही निसतारा सूखु न किनहुं लहिआ ।।
(पृ. २१५)

हरि के 'सिमरन' को भुलाकर हम **माया परायण होकर** 'अवगुण' करते हैं, जिन का परिणाम हमें भोगना पड़ता है –

नानक अउगुण जेतड़े तेते गली जंजीर ।। (पृ. ५९५)

गुरबाणी में इन 'मायकी अवगुणों' तथा उनके परिणाम से बचने के लिए जीव को **सिमरन करने की ताकीद की गई है । सिमरन ना करना ही 'पाप' कमाना है** –

बिनु हरि सिमरण पापि संतापी ।। (पृ. ३५६)

कबीर रामु न चेतिओ फिरिआ लालच माहि ।।
पाप करंता मरि गइआ अउध पुनी खिन माहि ।। (पृ. १३७६)

कबीर पापी भगति न भावई हरि पूजा न सुहाइ ।।
मखी चंदनु परहरै जह बिगंध तह जाइ ।। (पृ. १३६८)

अन काए रातड़िआ वाट दुहेली राम ।।
पाप कमावदिआ तेरा कोइ न बेली राम ।।
कोए न बेली होइ तेरा सदा पछोतावहे ।।

गुन गुपाल न जपहि रसना फिरि कदहु से दिह आवहे ।।
(पृ. ५४६)

हरि को **भुलाने से अनेक दुख** मिलते हैं –

फरीदा तिना मुरव डरावणे जिना विसारिओनु नाउ ।।
ऐथै दुख घणेरिआ अगै ठउर न ठाउ ।। (पृ. १३८३)

कोटि बिघन तिसु लागते जिस नो विसरै नाउ ।।
नानक अनदिनु बिलपते जिउ सुंझै घरि काउ ।। (पृ. ५२२)

सभे दुख संताप जां तुधहु भुलीऐ ।।
जे कीचनि लख उपाव तां कही न घुलीऐ ।। (पृ. ९६४)

करता चिति न आवई फिरि फिरि लगहि दुख जीउ ।। (पृ. ७५१)

सिमरन के बिना यम के वश पड़ जाते हैं –

जिसु खसमु न आवै चिति **तिसु जमु डंडु दे ।।** (पृ. ९६४)

जिनी नामु विसारिआ **बहु करम कमावहि होरि ।।**
नानक जम पुरि बधे मारीअहि जिउ संन्ही उपरि चोर ।।
(पृ. १२४७)

रंगु न लगी पारब्रहम **ता सरपर नरके जाइ ।।** (पृ. ७०)

चिति न आइओ पारब्रहम जमकंकर वसि परिआ ।। (पृ. ७१)

मन कहा बिसारिओ राम नामु ।।
तनु बिनसै जम सिउ परै कामु ।। (पृ. ११८६)

'सिमरन' के बिना जीव को **अटॅल सुख की प्राप्ति नहीं हो सकती** –

बिनु हरि सिमरन सुखु नही पाइआ ।।
आन रंग फीके सभ माइआ ।। (पृ. १९४)

सोधत सोधत सोधि ततु बीचारिआ ।।
नाम बिना सुखु नाहि सरपर हारिआ ।। (पृ. ७६१-६२)

सुखु नाही रे हरि भगति बिना ।।
जीति जनमु इहु रतनु अमोलकु
साधसंगति जपि इक खिना ।। (पृ. २१०)

हरि बिसरत काहे सुखु जानहि ।। (पृ. १८४)

'सिमरन' के बिना कई जन्मों से माया की कुसंगति करते हुए 'माया' रूपी **विष्टा** में ही डूब जाते हैं –

विसटा अंदरि वासु है फिरि फिरि जूनी पाइ ।।
नानक बिनु नावै जमु मारसी अंति गइआ पछुताइ ।।
(पृ. ५९१)

जिनि सभु किछु दीआ तिसु चितवत नाहि ।।
महा बिखिआ महि दिनु रैनि जाहि ।। (पृ. ३९५)

बिनु भगती बिसटा विचि वासा बिसटा विचि फिरि पाइदा ।।
(पृ. १०६१)

राम भजन की गति नही जानी माइआ हाथि बिकाना ।।
उरझि रहिओ बिखिअन संगि बउरा नामु रतनु बिसराना ।।
(पृ. ६३३)

हरि के **'सिमरन' के बिना** माया के प्रपंच में गलतान होकर 'नर्क' भोगना पड़ता है –

अनिक जनम भ्रमे जोनि माहि ।।
हरि सिमरन बिनु नरकि पाहि ।। (पृ. ११९२)

रंगु न लगी पारब्रहम ता सरपर नरके जाइ ।। (पृ. ७०)

नाराइणु नह सिमरिओ मोहिओ सुआद बिकार ।।
नानक नामि बिसारिऐ नरक सुरग अवतार ।। (पृ. २९८)

नाम संगि मनि प्रीति न लावै ।।
कोटि करम करतो नरकि जावै ।। (पृ. २४०)

नामु बिसारि चलहि अन मारगि
नरक घोर महि पाहि ।। (पृ १२२५)

हरि को **भुलाकर आवागमन** के चक्र में पड़ते हैं –

तिसहि तिआगि अवर लपटावहि
मरि जनमहि मुगध गवारा ।। (पृ. ५३०)

जउ पै रसना रामु न कहिबो ।।
उपजत बिनसत रोवत रहिबो ।। (पृ. ३२५)

भोगहि भोग अनेक विणु नावै सुंञिआ ।।
हरि की भगति बिना मरि मरि रुंनिआ ।। (पृ. ३९८)

बिनु सतिगुर सेवे जगतु मुआ बिरथा जनमु गवाइ ।।
दूजै भाइ अति दुखु लगा मरि जंमै आवै जाइ ।। (पृ. ५९१)

हरि को भुलाकर हम माया रूपी **'सर्पनी'** के वश पड़ जाते हैं । सर्प अपने अंदर के विष से स्वयं भी जलता रहता है तथा जो भी उसके पास आए –उसे अपना जहरीला डंक मारता है ।

बिनु सिमरन जो जीवनु बलना
सरप जैसे अरजारी ।। (पृ. ७१२)

बिनु सिमरन जैसे सरप आरजारी ।।
तिउ जीवहि साकत नामु बिसारी ।। (पृ. २३९)

प्रभु के सिमरन के बिना जो भी हम कर्म करते हैं, सभी धिक्कार-योग्य हैं –

बिनु सिमरन f/lx करम करास ।।
काग बतन बिसटा महि वास ।।
बिनु सिमरन भए कूकर काम ।।
साकत बेसुआ पूत निनाम ।। (पृ. २३९)

सउ ओलाम्हे दिनै के राती मिलन्हि सहंस ।।
सिफति सलाहणु छडि कै करंगी लगा हंसु ।। (पृ ७९०)

फिटु इवेहा जीविआ जितु खाइ वधाइआ पेटु ।।
नानक सचे नाम विणु सभे दुसमनु हेतु ।। (पृ ७९०)

इस प्रकार **'सिमरन' न करने** या हरि को भूलने से जीव की कितनी दुर्दशा होती है ! परन्तु हम माया के भ्रम भुलाव में इतने खचित हो चुके हैं कि **'सिमरन' की ओर हमारा ध्यान ही नहीं जाता ।** अपनी इस ढीठताई में हमें गुरू साहिब के वचन व उपदेश –

छूते ही नहीं
उनकी आवश्यकता ही अनुभव नहीं होती
ऊपरी मन से पढ़ सुन लेते हैं
मानना तो क्या था !

'माया' का हमारे मन पर इतना गहरा प्रभाव पड़ चुका है कि **'माया' के इलावा और कुछ** –

सुनने
विचारने
समझने
मानने

की हमें **आवश्यकता ही अनुभव नहीं होती ।**

हम तो यही समझते हैं कि –

१. गुरबाणी के यह उपदेश हमारे लिये नहीं रचे गए, यह तो ज्ञानियों के लिए तथा धार्मिक मुखियों के लिए ही रचे गए हैं ।

२. हम गुहस्थी हैं, **'माया'** के बिना 'गृहस्थ-जीवन' कैसे चल सकता है ?

हमारी इस अधोगति को गुरबाणी में यूँ दर्शाया गया है –

जिन हरि हरि नामु न चेतिओ से भागहीण मरि जाइ ।।
ओइ जम दरि बधे मारीअहि हरि दरगह मिलै सजाइ ।।
(पृ. ९९६)

जिन हरि हरि नामु न चेतिओ
तिन जूऐ जनमु सभु हारि ।। (पृ. १३१४)

हउमै ममता मोहणी **मनमुखा नो गई खाइ ।।**
जो मोहि दूजै चितु लाइदै तिना विआपि रही लपटाइ ।।
(पृ. ५१३)

माइआ होई नागनी जगति रही लपटाइ ।।
इस की सेवा जो करे तिस ही कउ फिरि खाइ ।। (पृ. ५१०)

हरि साजनु पुरखु विसारि कै लगी माइआ धोहु ।।
पुत्र कलत्र न संगि धना हरि अविनासी ओहु ।।
पलचि पलचि सगली मुई झूठै धंधै मोहु ।। (पृ. १३३)

हमारी ऐसी दयनीय हालत देख कर गुरबाणी में गुरू साहिब ने हमें समझा-बुझा कर सिमरन की ओर लगाने के लिए कई विधियों का प्रयोग किया जैसे –

सरल उपदेशों द्वारा

फुसलाकर (बहलाकर)

लालच देकर

प्यार से !

परन्तु यदि फिर भी गुरसिख माया में गलतान होकर हरि को भुला दें तो उन्हें–

डांट-फटकार कर

झिड़क कर

चेतावनी देकर

ताने देकर

दंड का डर दे कर

'सिमरन' करने के लिए प्रेरित किया है ।

गुरबाणी में **फुसलाकर** गुरसिखों को 'सिमरन' की ओर लगाने का प्रयत्न यूं किया गया है –

मेरे साजन हरि हरि नामु समालि ।।
साधू संगति मनि वसै पूरन होवै घाल ।। (पृ. ५२)

मन पिआरिआ जीउ मित्रा गोबिंद नामु समाले ।।
मन पिआरिआ जी मित्रा हरि निबहै तेरै नाले ।। (पृ. ७९)

भाई रे इसु मन कउ समझाइ ।।
ए मन आलसु किआ करहि गुरमुखि नामु धिआइ ।। (पृ. २८)

हरि हरि नामु धिआईऐ मेरी जिंदुड़ीए
गुरमुखि नामु अमोले राम ।। (पृ. ५३७)

गुरसिखों को **'प्यार'** से 'सिमरन' की ओर लगाने के लिए गुरबाणी यूं प्रेरित करती है –

राम नाम गुण गाइ ले मीता
हरि सिमरत तेरी लाज रहै ।।

हरि सिमरत जमु कछु न कहै ।। (पृ. ८८९)

संत जना मिलि बोलहु राम ।।
सभ ते निरमल पूरन काम ।। (पृ. ८६५)

नामु जपहु मेरे साजन सैना ।।
नाम बिना मै अवरु न कोई वडै भागि गुरमुखि हरि लैना ।।
(पृ. ३६६)

गुरसिख हरि बोलहु मेरे भाई ।।
हरि बोलत सभ पाप लहि जाई ।। (पृ. १६५)

मन मेरे सुख सहज सेती जपि नाउ ।।
आठ पहर प्रभु धिआइ तूं गुण गोइंद नित गाउ ।। (पृ. ४४)

अंम्रितु नामु निधानु है मिलि पीवहु भाई ।।
जिसु सिमरत सुखु पाईऐ सभ तिखा बुझाई ।। (पृ. ३१७)

ए मन मेरिआ तू सदा रहु हरि नाले ।।
हरि नालि रहु तू मंन मेरे दूख सभि विसारणा ।। (पृ. ९१७)

यदि कोई बच्चा बहुत जिद्द करे और कहना ना माने तो मां अपने बच्चे को उसकी मनभावनी वस्तुएं जैसे चॉकलेट (choclate) इत्यादि का लालच देकर काम करने के लिए मनाती है । ठीक उसी प्रकार गुरबाणी में भी जिज्ञासुओं को उनकी मनभावनी, सुंदर, अलौकिक तथा दुर्लभ मानसिक और आत्मिक वस्तुओं या सुखों का लालच दिया गया है, ताकि वह किसी प्रकार **माया से 'मुंह मोड़ कर' परमार्थ की तरफ लगे।**

हरि सिमरत **सभि मिटहि कलेस ।।**
चरण कमल मन महि परवेस ।। (पृ. १९४)

प्रभ कै सिमरनि गरभि न बसै ।।
प्रभ कै सिमरनि दूखु जमु नसै ।।
प्रभ कै सिमरनि कालु परहरै ।।
प्रभ कै सिमरनि दुसमनु टरै ।।
प्रभ सिमरत कछु बिघनु न लागै ।।
प्रभ कै सिमरनि अनदिनु जागै ।।
प्रभ कै सिमरनि भउ न बिआपै ।।
प्रभ कै सिमरनि दुखु न संतापै ।। (पृ. २६२)

से मुकतु से मुकतु भए जिन हरि धिआइआ जी
तिन तूटी जम की फासी ।। (पृ. ११)

जो बोलहि हरि हरि नाउ तिन जमु छडि गइआ ।। (पृ. ६४५)

हरि सिमरत तेरी **जाइ बलाइ ।।**
सरब कलिआण वसै मनि आइ ।। (पृ. १९३)

सिमरत नामु किलबिख सभि काटे ।।
धरम राइ के कागर फाटे ।। (पृ. १३४८)

सदा सदा जपीऐ प्रभ नाम ।।
जरा मरा कछु दूखु न बिआपै आगै दरगह पूरन काम ।।
(पृ ८२४)

इछा पूरकु सरब सुखदाता हरि
जा कै वसि है कामधेना ।।
सो ऐसा हरि धिआईऐ मेरे जीअड़े
ता सरब सुख पावहि मेरे मना ।। (पृ. ६६९–७०)

जिसु सिमरत **होत सूके हरे** ।।
जिसु सिमरत डूबत पाहन तरे ।। (पृ १८२–८३)

जब बच्चा प्यार, दुलार तथा लालच देने के बावजूद भी अपनी मनमानी करता है या बिगड़ जाता है तो उसे सुधारने के लिए मां-बाप को अनेक प्रकार की सखती करनी पड़ती है। इसी प्रकार गुरबाणी में भी जिज्ञासुओं को मायकी भ्रम-भुलाव अथवा माया के मनमोहक, चमकीले, भड़कीले, धोखा देने वाले **'करिश्मों' के जादू** से बचाने के लिए कई विधियां अपनाई गई हैं –

रे मन मूड़ सिमरि सुखदाता
नानक दास तुझहि समझावत ।। (पृ. १३८८)

कहि कबीर चेतै नही मूरखु मुगधु गवारु ।।
रामु नामु जानिओ नही कैसे उतरसि पारि ।। (पृ. ११०५)

दुलभ देह पाई वडभागी ।।
नामु न जपहि ते आतम घाती ।।
मरि न जाही जिना बिसरत राम ।।
नाम बिहून जीवन कउन काम ।। (पृ. १८८)

खसमु विसारहि ते कमजाति ।।
नानक नावै बाझु सनाति ।।

नामु न जानिआ राम का ।।
मूड़े फिरि पाछै पछुताहि रे ।। (पृ. १५६)

मन रे कउनु कुमति तै लीनी ।।
पर दारा निंदिआ रस रचिओ
राम भगति नहि कीनी ।। (पृ. ६३१)

लाज मरै जो नामु न लेवै ।।
नाम बिहून सुखी किउ सोवै ।। (पृ. ११४८)

नामहीन f/lx जीवते तिन वड दूरव सहंमा ।।
ओइ फिरि फिरि जोनि भवाईअहि मंदभागी मूड़ अकरमा ।।
(पृ. ७९९)

पर मनुष्य ऐसा विमुख, मनमाना तथा ढीठ हो चुका है कि गुरू साहिबों के इन उपदेशों को नित्यप्रति पढ़ते-सुनते-गाते हुए भी **कन मोढे मार के अर्थात (सिर हिला कर)** ढीठ हो कर **अन्धाधुंध मायकी बहाव में बही जा रहा है।**

मन मूरख अजहू नह समझत सिख दै हारिओ नीत ।।
नानक भउजलु पारि परै जउ गावै प्रभ के गीत ।। (पृ. ५३६)

अजहू समझि कछु बिगरिओ नाहिनि **भजि ले नामु मुरारि** ।।
(पृ. ६३३)

—क्रमशः