शबद

भाग - ३

पिछले लेखों में **'शबद'** तथा **'शबद – सुरति मार्ग'** के विषय में विचार हो चुकी है । हमारी **आत्मिक मंजिल 'शबद – सुरति – लिवलीन' है ।**

धुनि महि धिआनु धिआन महि जानिआ
गुरमुखि अकथ कहानी ।। (पृ. ८७९)

सबद सुरति लिव अलखु लखाए । (वा. भा. गु. ५/५)

सबद सुरति लिव गुर सिख संधि मिले
सोहं हंसो एक मेक आप चीन है । (क. भा. गु. ६१)

सबद सुरति लिव लीन परबीन भए
पूरन ब्रहम एकै एक पहिचानीऐ । (क. भा. गु. १४७)

'शबद – सुरति – लिवलीन' की उच्चत्तम पवित्र मंजिल तक पहुँचने के लिए जिज्ञासु को लगातार **साध संगति में शबद – सुरति की कमाई करने की आवश्यकता है ।** यह कमाई अत्यन्त लम्बी तथा कठिन होने के कारण, कोई विरला ही इस कठिन साधाना को करता है ।

अनदिनु भगति गुर सबदी होइ ।।
गुरमति विरला बूझै कोइ ।। (पृ. १६१)

तेरे दरसन कउ केती बिललाइ ।।
विरला को चीनसि गुर सबदि मिलाइ ।। (पृ. ११८८)

राग नाद सभ को सुणै **सबद सुरति समझै विरलोई** (वा. भा. गु. १५/१६)

अनेक जन्मों में भटकने के बाद हमें मनुष्य देह मिली है तथा केवल मनुष्य

देह में ही प्रभु से मिलाप हो सकता है तथा आवागमन का चक्र समाप्त होता है। **'शबद–सुरति' की कमाई के बिना प्रभु से मिलाप नहीं हो सकता।** इसलिए 'शबद–सुरति' की कमाई करनी ही इन्सान का जीवन **मन्तव्य** अथवा **श्रेष्ठ धर्म** है। इस विचार की गुरबाणी यूँ पुष्टि करती है –

सबदु कमाईऐ खाईऐ सारु ।। (पृ. ९४३)

इसु जग महि सबदु करणी है सारु ।। (पृ. १३४२)

अगै जाति न पुछीऐ करणी सबदु है सारु ।। (पृ. १०९४)

इसलिए गुरबाणी में 'शबद' के प्रकाश के लिए गुरु के समक्ष प्रार्थना तथा विनती करने की प्रेरणा की गई है –

गुर देवहु सबदु सुभाइ मै मूड़ निसतारीऐ राम ।। (पृ. १११४)

पिछले लेख में बताया जा चुका है, कि –

1. **भय–भावना**
2. **विस्मादमयी स्तुति तथा**
3. **ईश्वरीय प्रेम**

ही 'शबद–सुरति' का अदृष्ट व सूक्ष्म मार्ग है।

इस मार्ग पर चलने के लिए जिज्ञासु को लगातार **'गुर शबद' की कमाई की आवश्यकता है।** 'गुर शबद' की कमाई के **'मूल–अंग'** या 'पक्ष' यहाँ दिये जाते हैं –

1. **गुरबाणी के आन्तरिक भाव समझने** – बहुत सारी धार्मिक पुस्तकों में 'अध्यात्मिक ज्ञान' बहुत कठिन भाषा में लिखा होने के कारण आम, साधारण मनुष्य की समझ से बाहर है। इस लिए 'धर्म' केवल ज्ञानियों, विद्धानों, फिलोस्फरों तथा पढ़े लिखे लोगों के बीच **वाद–विवाद का विषय ही बना हुआ है।**

परन्तु, गुरु नानक साहिब ने आध्यात्मिक ज्ञान **सरल तथा लोक भाषा में प्रदान किया** ताकि साधारण इन्सान भी अपने जीवन मनोरथ को

समझ कर अथवा शबद सुरति की कमाई करके अपना जीवन सफल कर सके।

परन्तु खेद की बात है कि हम सतिगुरु जी की बाणी के आन्तरिक भावों को समझ कर, इसके रस का अनुभव नहीं करते, बल्कि इस का **बेध्यान पाठ करके ही सन्तुष्ट हुए बैठे हैं।** गुरबाणी के अर्थ समझे बिना इस की विचार नहीं हो सकती तथा **श्रद्धा भाव नहीं उत्पन्न हो सकता।**

गुरबाणी के आन्तरिक भव समझ कर मनुष्य जीवन सफल करने के लिए गुरमति में यूँ प्रेरणा दी गयी है –

मन समझावन कारने कछूअक पड़ीऐ गिआन ।। (पृ. ३४०)
गुरमुखि जनमु सकारथा गुरबाणी पड़ि समझि सुणेही। (वा. भा. गु – १/३)

गुरसिखी दा बुझणा गिआन धिआन अंदरि किव आवै।(वा. भा. गु – २८/३)

गुरसिखी दा लिखणा गुरबाणी सुणि समझै लिखै। .....

गुरसिखी दा बुझणा बुझि अबुझि होवै लै भिखै।(वा. भा. गु. – २८/५)

2. ध्यान – 'ध्यान' अथवा एकाग्रचित्त होकर शबद की कमाई करने के लिए गुरबाणी में यूँ प्रेरणा की गयी है –

प्रभ की उसतति करहु संत मीत ।।
सावधान एकागर चीत ।। (पृ. २९५)

ए मन हरि जी धिआइ तू इक मनि इक चिति भाइ ।। (पृ. ६५३)

साध संगति करि साधना इक मनि इकु धिआई। (वा. भा. गु. – ९/५)

कुरबाणी तिना गुर सिखा हुइ इक मनि गुरु जापु जंपदे।(वा. भा. गु – १२/२)

इक मनि इकु अराधणा बाहरि जांदा वरजि रहावै। (वा. भा. गु. – २८/१६)

इक मन जिने धिआइआ काटी गलहु तिसै जम फासी।

(वा. भा. गु. – ४०/२१)

उपरोक्त प्रमाणों से स्पष्ट होता है कि **'एकाग्रता' या 'ध्यान' शबद की कमाई का आवश्यक अंग है।** इसलिए गुरबाणी या **'शबद'** को समझ कर ध्यान से सुनने, पढ़ने, विचार करने तथा गाने से ही **शबद – सुरति का मिलाप** हो सकता है।

'शबद' की विचार, भावना तथा कमाई को **एक नुक्ते पर टिकाने या 'एक–सुर' करने को ही 'ध्यान' या एकाग्रता कहा जाता है,** जिससे 'शबद–सुरति–लिवलीन' वाली अवस्था प्राप्त होती है । इस अति सूक्ष्म **'शबद–सुरति' की कमाई के लिए चेतनता, श्रद्धा–भावना, अत्यन्त साधना तथा सही मार्गदर्शन की आवश्यकता है ।**

'गुरबाणी' या 'शबद' को एकाग्र–मन ध्यान से सुनने की महानता दर्शाने के लिए एक उदाहरण दिया जाता है –

उत्तल ताल (convex lens) के टुकड़े पर सूर्य की किरणें पड़ कर, शीशे में से गुजरती हुई लारवों किरणें, एकत्रित व इकट्ठी (converge) हो कर, **एक शक्तिशाली गाढ़ी किरण** (condensed powerful beam) **बन जाती है ।** इस गाढ़ी शक्तिशाली किरण में सूर्य की गर्मी की तीक्ष्णता (intensity of heat) इतनी बढ़ जाती है, कि वह कागज़ को जला देती है, जब कि साधारण किरणों का कागज़ पर कोई असर नहीं होता । जहाँ शक्तिशाली, केन्द्रित किरण में गर्मी बढ़ जाती है, वहीं किरण में प्रकाश भी बहुत तेज हो जाता है ।

इस प्रकार 'शबद' में 'सुरति' जोड़ने से, सुरति की एकाग्र हुई दामनिक शक्ति तथा अनुभव प्रकाश की तीक्ष्णता से हमारी बिखरी हुई **निम्न रुचियाँ 'जल जाती है ।**

अधिकांश जिज्ञासु 'शबद' को ध्यान तथा एकाग्रमन से नहीं पढ़ते या सुनते, इसी लिए उन्हें 'शबद' की दिव्य बख्शिशें प्राप्त नहीं होती । 'शबद' को एकाग्र मन होकर विचार करने तथा सुनने प्रति गुरबाणी में यूँ सेध, प्रेरणा तथा लाभ दर्शाये हैं –

पिरु रीसालू ता मिलै जा गुर का सबदु सुणी ।। (पृ. –१८)

जिन सबदि गुरू सुणि मंनिआ
तिन मनि धिआइआ हरि सोइ ।। (पृ. –२७)

झिमि झिमि वरसै अंमृत धारा ।।
मन पीवै सुनि सबदु बीचारा ।। (पृ. –१०२)

सबदि सुणीऐ सबदि बुझीऐ सचि रहै लिव लाइ ।। (पृ–४२१)

कंनी सुणि सुणि सबदि सलाही अंमृतु रिदै वसाई ।। (पृ. –५९६)

3. अनुभवी विचार – वास्तव में मन में बनी हुई तुच्छ तथा विकारी रुचियों अनुसार मनुष्य की **'सुरति'** दिन–रात तुच्छ प्रकार के –

स्वादों
रव्यालों
मनोभावों
दृश्यों
मायिकी शोरगुल

में खचित हुई रहती है, जिस कारण इन्सान को, सतिगुरू का **'तत्त–शबद' सुनायी नहीं देता** तथा न ही मीठा लगता है । इस सच्चाई के विषय में गुरबाणी यूँ कटाक्ष करती है –

माइआधारी अति अंना बोला ।।
सबदु न सुणई बहु रोल घचोला ।। (पृ. –३१३)
रे जन उथारै दबिओहु सुतिआ गई विहाइ ।।
सतिगुर का सबदु सुणि न जागिओ
अंतरि न उपजिओ चाउ ।। (पृ. –६५१)

बख्शे हुए गुरमुखों की संगति तथा मार्गदर्शन अथवा **'साध संगति'** में –

1. **'शबद'** की सूक्ष्मता, बारीकी, गईराइयों तथा भावनाओं को अनुभव करने के लिए,
2. **'सुरति'** को 'सुचेत' तथा सावधान बनाने के लिए,
3. **'शबद सुरति'** के अभ्यास के लिए,
4. रोजाना के पाठ, कीर्तन, नित्तनेम का आनन्द अनुभव करने के लिए,

'गुरबाणी विचार' तथा शबद की कमाई अनिवार्य है ।

ऊतम करणी सबद बीचार ।। (पृ. १५८)
साचे राती गुर सबदु वीचार ।।
अंमृतु पीवै निरमल धार ।। (पृ. १५८)
अहिनिसि रंगि राती जीउ गुर सबदु वीचारे ।। (पृ. २४४)

गुरमुखि भगति अंतरि प्रीति पिआरु ।।
गुर का सबदु सहजि वीचारु ।। (पृ. ३६४)
गुर कै सबदि वीचारि अनदिनु हरि जपु जापणा ।। (पृ. ५१६)

साधारणतया बहुत से जिज्ञासु गुरबाणी की **'दिमागी विचार'** करके ही सन्तुष्ट हैं, जिस कारण वे **आत्मिक नाम रस से वंचित रहते हैं** तथा न ही उस **विचार को जीवन में ढालते हैं ।** ऐसी कथा – वार्ता **केवल दिमागी कसरत** ही होती है, जिस का जीवन पर कोई प्रभाव नहीं होता ।

जिस 'विचार' की ओर 'सतिगुरु' इशारा करते हैं, वह तो **'अनुभवी विचार'** है । गुरबाणी धुर से आत्मिक मंडल में से आयी है तथा इस में दर्शाये आत्मिक गुप्त भेद, ज्ञान, 'नाम' आदि बुद्धि की पकड़ से दूर हैं । इस लिए **'ईश्वरीय बाणी'** को **'अनुभवी विचार'** द्वारा ही –

बूझा
सीझा
पहचाना
चीन्हा
सुना
समझा
कमाया

जा सकता है ।

गुरबाणी की **'अनुभवी विचार'** (intutional realization) की प्राप्ति के लिए –

श्रद्धा
दृढ़ विश्वास
लगन
भावना
एकाग्रता
सिमरन

साध संगति तथा

गुरप्रसादि

की आवश्यकता है ।

'अनुभवी विचार' के विषय में गुरबाणी में यूँ स्पष्ट संकेत किये गये हैं –

चीनत चीतु निरंजन लाइआ ।।
कहु कबीर तौ अनभउ पाइआ ।। (पृ ३२८)

जीवत पावहु मोख दुआर ।।
अनभउ सबदु ततु निजु सार ।। (पृ ३४३)

गुर परसादी जाणीऐ तउ अनभउ पावै ।। (पृ ७२५)

पड़ीऐ गुनीऐ नामु सभु सुनीऐ
अनभउ भाउ न दरसै ।। (पृ ९७३)

गुर उपदेसु अवेसु करि अनभउ पद पाई ।। (वा. भा. गु. – ९/५)

सबद सुरति लिवलीण होइ अनभउ अघड़ घड़ाए गहणा ।

(वा. भा. गु. – १८/२२)

वास्तव में गुरबाणी की **'पारस कला'** केवल 'अनुभव विचार' द्वारा ही घटती है ।

4. **साध संगति** – गुरबाणी की पंक्ति –

संतहु माखनु खाइआ छाछि पीऐ संसारु ।। (पृ १३६५)

अनुसार **'शबद रुपी दूध'** को बार – बार 'अनुभवी विचार' द्वारा **'मथ कर'** अथवा **अभ्यास कमाई करके** ही कोई विरले गुरमुख जन **'मक्खन'** अथवा **'तत शबद'** का रस अनुभव करते हैं ।

इस लिए **'शबद'** की –

कमाई

सूक्ष्मता

गहराई

प्राप्त करने के लिए, बख्शे हुए गुरमुखों की संगति अथवा **'साध संगति'** करनी अनिवार्य है।

'शबद की कमाई' करनी जो कि **लोहे को चबाने** के बराबर है, **'साध संगति'** में बहुत आसान तथा मीठी बन जाती है।

इस वास्तविकता को गुरबाणी में तथा भाई गुरदास जी की वारों में यूँ दृढ़ कराया गया है –

साध कै संगि नही कछु घाल ।।
दरसनु भेटत होत निहाल ।। (पृ २७२)

साध संगति गुरु सबदु वसंदा । (वा. भा. गु. १६/३)

साध संगति गुरु सबदु विलोवै । (वा. भा. गु. २८/९)

गुर मूरति गुर सबदु है
साध संगति समसरि परवाणा । (वा. भा. गु. ३२/२)

5. **विस्मादमय स्तुति तथा प्रेम भक्ति** – गुरबाणी में **'स्तुति'** (सिफ्त सालाह) के विषय में यूँ दर्शाया गया है –

गुर कै सबदि सलाहणा घटि घटि डीठु अडीठु ।। (पृ –५४)

गुर कै सबदि सलाहीऐ हरि नामि समावै ।। (पृ ७९१)

गुर कै सबदि सलाहीऐ अंतरि प्रेम पिआरु ।। (पृ १२८६)

गुरबाणी तथा 'गुर शबद' में प्रभु की **'सिफ्त'** तथा **'प्रेम भक्ति' के अथाह तथा अनंत खजाने मौजूद हैं**। सतिगुरु जी ने प्रभु को मिलने के लिए केवल उसकी स्तुति तथा **प्रेम भक्ति** ही मुख्य साधन बताये हैं। वास्तव में प्रभु की **स्तुति द्वारा ही प्रभु की निर्मल 'भय–भावना' तथा फिर 'प्रभु प्रेम' उत्पन्न होता है।**

निरमलु भउ पाइआ हरि गुण गाइआ
हरि वेखै रामु हदूरे ।। (पृ ७७३)

भै बिनु भगति न होवई नामि न लगै पिआरु ।। (पृ –७८८)

भै बिनु भगति न होई कब ही
भै भाइ भगति सवारी ।। (पृ. ९११)

भै ते बैरागु ऊपजै हरि खोजत फिरणा ।। (पृ. ११०२)

उपरोक्त गुरबाणी कि विचारों से स्पष्ट है कि प्रभु को अन्तर्यामी, सर्व–व्यापक, हाजिर–नाजिर, सर्व स्मर्थ आदि जान कर उसकी स्तुति करने से, प्रभु का **निर्मल 'भय' हृदय में बसता है** तथा **'भय–भावना' से 'प्रेम' उत्पन्न होता है ।**

इसलिए प्रभु की 'स्तुति' तथा 'प्रेम–भक्ति' ही शबद की कमाई तथा 'प्रभु–प्राप्ति' के मुख्य साधन हैं –

नानक सचु सालाहि पूरा पाइआ ।। (पृ. १५०)

सदा अंनदि रहहि दिनु राती
गुण कहि गुणी समावणिआ ।। (पृ. १२२)

नानकि नामु निरंजन जानउ
कीनी भगति प्रेम लिव लाई ।। (पृ. १४०६)

साचु कहों सुन लेहु सभै
जिन प्रेम कीओ तिन ही प्रभ पाइओ ।। (सवैये पा: १०)

जब हम किसी गुरमुख प्यारे को प्यार तथा **श्रद्धा–भाव से 'याद' करते हैं** तथा उसके गुणों का व्याख्यान करते हैं तब हम **उस गुरमुख की 'संगति' कर रहे होते हैं तथा उसके दिव्य गुण ग्रहण करते हैं ।**

इस कारण परमात्मा के गुण गाने तथा 'स्तुति' करने से, हम प्रभु की संगति करते हैं तथा प्रभु के ईश्वरीय गुण ग्रहण करते हैं ।

वाहु वाहु करतिआ हरि सिउ लिव लाइ ।।
वाहु वाहु करमी बोलै बोलाइ ।। (पृ. ५१४)

वाहु वाहु बाणी सचु है गुरमुखि लधी भालि ।।
वाहु वाहु सबदे उचरै वाहु वाहु हिरदै नालि ।।
वाहु वाहु करतिआ हरि पाइआ सहजे गुरमुखि भालि ।। (पृ. ५१४)

गुरमुखि अंमृतु पीवणा वाहु वाहु करहि लिव लाइ ।। (पृ. ५१५)

वाहु वाहु गुरसिख नित सभ करहु
गुर पूरे वाहु वाहु भावै ।। (पृ. ५१५)

'शबद – सुरति' की कमाई के लिए, प्रभु के गुण गाने अथवा 'कीर्तन करना' अत्यन्त सहायक है।

'विस्मादमयी स्तुति' तथा 'प्रभु प्रेम' का रस अनुभव करने से, जिज्ञासु को अपनी निजी हस्ती या 'प्रशंसा' फोकट तथा व्यर्थ प्रतीत होने लगती है।

जिस प्रकार 'माँ' – बच्चे के तीव्र प्यार में उसकी प्रशंसा करते नहीं थकती। उसी प्रकार **गुरमुख जन अपने प्रभु की स्तुति करते नहीं अघाते।**

जनु नानकु सालाहि न रजै तुधु करते
तु हरि सुखदाता वडनु ।। (पृ. ५५२)

ज्यों – ज्यों **'सिफ्त सालाह' (स्तुति) का 'रस'** आता है, प्रभु की अधिक से अधिक स्तुति करने का **'चाव' पैदा होता है।** इस प्रकार प्रभु का निर्मल 'भय' तथा 'प्रेम' भी साथ ही साथ बढ़ता जाता है।

प्रभु तथा उसकी प्रकृति बेअंत है।

इसलिए ईश्वरीय मंडल का **'आश्चर्य'** तथा **'प्रेम रस' भी अथाह, असीम, अपार, नित्य – नवीन तथा 'नेहु नवेला' है –**

ओहु नेहु नवेला ।।
अपुने प्रीतम सिउ लागि रहै ।। (पृ. ४०७)

साहिबु मेरा नीत नवा सदा सदा दातारु ।। (पृ. – ६६०)

महा मंगलु रहसु थीआ
पिरु दइआलु सद नव रंगीआ ।। (पृ. ७०४)

शबद सुरति परचाइकै नित नेहु नवेला। (वा. भा. गु. – १३/१४)

ऐसे **'ईश्वरीय विस्माद' तथा 'ईश्वरीय प्रेम रस' के आह्लाद में माया की हस्ती तथा 'दुनिया का मोह' अपने आप ही अलोप होता जाता है।**

इसी प्रकार **'शबद सुरति' में 'लिवलीन' होने से** – मन, बुद्धि,

अंहकार अथवा मायिकी मंडल की सारी कुदरत ही **अलोप हो जाती है।** यहाँ तक कि मानसिक दशा का भी **अभाव** हो जाता है।

6. **बार–बार अभ्यास** – जन्म जन्म से हमारी **सुरति, माया के बहु रंगों** में प्रवृत्त होकर रस लेने के लिए –

विचित्रता

नवीनता

भिन्नता

विलक्षणता

ढूंढती है तथा इसी मनमोहक **माया में खचित रहती है।**

माइआ बिआपत बहु परकारी ।। (पृ १८२)

माइआ चित्र बचित्र बिमोहित बिरला बूझै कोई ।। (पृ – ४८५)

तृसन न बूझी बहु रंग माइआ ।। (पृ –१२९८)

इस लिए सतिगुरु जी ने हमारी सुरति को अनेक **मायिकी रसों** से **मोड़ने के लिए,** प्रभु की अनन्त **तरंगों वाली रसीली तथा विस्मादमय स्तुति** तथा नित्य नवीन तथा रंगीली **'प्रेमा–भक्ति'** के –

बार–बार अभ्यास द्वारा

सुरति को –

नवीन

उच्च

रसीली

अनहद

आश्चर्यजनक

जीवन सेध या लक्ष्य की ओर अग्रसर किया है।

दूसरे शब्दों में **'शबद–सुरति'** के अभ्यास से –

1. **'सुरति'** – मायिकी रस – कस में से निकल जाती है।

2. **मानसिक सुन या 'शून्य'** (Mental psychological emptiness) **में से**

निकल कर,

3. **प्रभु की –**

विस्मादमय स्तुति

प्रेम स्वैपना

चुप–प्रीत

शुक्र

अरदास

भय – भावना (श्रद्धा भावना)

वैराग्य

के ईश्वरीय मंडल के अनुभवी मनोभावों में उड़ाने भरती है ।

'बारं बार अभ्यास', शबद की कमाई का एक बहुत आवश्यक अंग है, जिससे आज कल के चतुर जिज्ञासु कतराते हैं, क्योंकि इस में **बहुत साधना, धैर्य तथा श्रद्धा आवश्यक है तथा 'अलूणी सिल चाटने' की तरह है ।**

बिखरे हुए तृष्नालू मन को टिकाने का एक मात्र साधन भावना सहित –

'शबद' का बार बार

अभ्यास है, जिसकी महानता तथा विधि को गुरबाणी में यूँ दर्शाया गया है –

इक दू जीभौ लख होहि लख होवहि लख वीस ।।
लखु लखु गेड़ा आखीअहि एकु नामु जगदीस ।। (पृ –७)

उचरहु राम नामु लख बारी ।। (पृ –१९४)

बारं बार बार प्रभु जपीऐ ।।
पी अंमृतु इहु मनु तनु धपीऐ ।। (पृ –२८६)

बार बार हरि के गुन गावउ ।।
गुर गमि भेदु सु हरि का पावउ ।। (पृ –३४४)

सिमरि सिमरि नामु बारं बार ।।

नानक जीअ का इहै अधार ।। (पृ. – २९५)

देखने में आया है कि बहुत से आध्यात्मिक जिज्ञासु **'मानसिक सुंन या शून्य'** (thoughtless state of mind) **को ही 'नाम – सिमरन' की 'अन्तिम मंजिल' अथवा 'पूर्ण प्राप्ति' मान कर सन्तुष्ट हैं ।** ऐसे जिज्ञासुओं से भूल यह होती है कि वे किसी 'मंत्र' का **भावना हीन** फोकट रटन करते रहते हैं ।

उपरोक्त विचार की गुरबाणी यूँ पुष्टि करती है –

सुंनो सुंनु कहै सभु कोई ।।
अनहत सुंनु कहा ते होई ।। (पृ. – ९४३)

नउ सर सुभर दसवै पूरे ।।
तह अनहत सुंन वजावहि तूरे ।।
साचै राचे देखि हजूरे ।।
घटि घटि साचु रहिआ भरपूरे ।।
गुपती बाणी परगटु होइ ।।
नानक परखि लए सचु सोइ ।। (पृ. – ९४३ – ४४)

'योगी', मन को विकारी चेष्टा से **खाली करने की दशा को** 'शून्य' या 'अनहद शून्य' कहते हैं । गुरु नानक साहिब ने उनको समझाया कि इस शून्य की जगह, नौ द्वारों तथा वृत्तियों को **दिव्य गुणों तथा भावों से भरपूर करना है ।** इस दशा में शून्य (emptiness) **की जगह, सुरति में आत्म मंडल का रसीला संगीत सुनायी देता है, अर्थात आत्मिक आनन्द प्रकट होता है । सुरति परमात्मा के हाजिर – नाजिर प्रत्यक्ष दर्शन करती है । 'शबद' का अनुभवी अर्थ बूझ लेते हैं तथा जिस 'तत्' की ओर शबद 'संकेत' करता है, वह 'प्रगट पहारे' (प्रत्यक्ष) हो जाता है ।**

माई री पेखि रही बिसमाद ।।
अनहद धुनी मेरा मनु मोहिओ अचरज ता के स्वाद ।। (पृ. – १२२६)

सुनहु लोका मै प्रेम रसु पाइआ ।।
दुरजन मारे वैरी संघारे
सतिगुरि मो कउ हरि नामु दिवाइआ ।। (पृ. – ३७०)

दूसरी ओर, योगियों की रसहीन तथा फुरना रहित विचारहीन 'शून्य' केवल

'शारीरिक – समाधि' के दौरान कायम रहती है। जागृत अवस्था में ऐसी 'शून्य' का कोई अर्थ या लाभ नहीं।

7. **मन को खोजना** – साधारण मनुष्य का मायिकी तथा सांसारिक जीवन, बाहर मुखी वृत्ति वाला होने के कारण, वह धार्मिक या आध्यात्मिक साधाना को भी दिमागी **स्तर की बाहरी खोज – बीन का विषय समझ लेता है।** यह ही सबसे बड़ा भ्रम है।

'शबद' तो हमारी अन्तरात्मा में बसता है तथा इसकी **खोज भी अर्न्तमुखी शबद कमाई** द्वारा हो सकती है।

सभ किछु घर महि ब्राहरि नाही ।।
बाहरि टोलै सो भरमि भुलाही ।। (पृ –१०२)

घर ही महि अंमृतु भरपूरु है
मनमुखा सादु न पाइआ ।। (पृ –६४४)
सु सबद कउ निरंतरि वासु अलखं
जह देखा तह सोई ।। (पृ –९४४)

वास्तव में हमारा मन जन्मों – जन्मों से माया तथा विकारों के प्रभाव में 'अनेक दिशाओं' में भटकता रहता है। भटकते मन को वश करने के साथ ही प्रभु मिल जाता है। गुरबाणी इस विचार को यूँ दर्शाती है –

जिचरु इहु मनु लहरी विचि है हउमै बहुतु अंहकारु ।।
सबदै सादु न आवई नामि न लगै पिआरु ।। (पृ –१२४७)
साधो इहु मनु गहिओ न जाई ।।
चंचल तृसना संगि बसतु है या ते थिरु न रहाई ।। (पृ. –२१९)
मनूआ जीतै हरि मिलै तिह सूरतण वेस ।। (पृ. –२५६)

इसी लिए गुरबाणी बार – बार –

मन को खोजने
मन को पढ़ने
मन को घड़ने

मन को मारने

का उपदेश दृढ़ करवाती है। परन्तु अफसोस है, कि बहुत सारी दुनिया बाहरी शारीरिक तथा भावना रहित कर्म – काण्डों में ही सन्तुष्ट तथा मस्त है। 'मन' या 'दिल' की खोज करने के लिए गुरबाणी में यूँ प्रेरणा की गयी है –

इसु मन कउ कोई खोजहु भाई ।।
मनु खोजत नामु नउ निधि पाई ।। (पृ ११२८)
बंदे खोजु दिल हर रोज ना फिरु परेसानी माहि ।। (पृ ७२७)
जिनी अंदरु भालिआ गुर सबदि सुहावै ।। (पृ १०९१)
हरि मंदरु सबदे खोजीऐ हरि नामो लेहु सम्हालि ।। (पृ. १३४६)
जन नानक बिनु आपा चीनै मिटै न भ्रम की काई ।। (पृ ६८४)
पंडित इसु मन का करहु बीचारु ।।
अवरु कि बहुता पड़हि उठावहि भारु ।। (पृ १२६१)
मन की पत्री वाचणी सुखी हू सुखु सारु ।। (पृ १०९३)
तिथै घड़ीऐ सुरति मति मनि बुधि ।। (पृ. ८)
कूटनु सोइ जु मन कउ कूटै ।।
मन कूटै तउ जम ते छूटै ।। (पृ ८७२)
मनु मरै धातु मरि जाइ ।।
बिनु मन मूए कैसे हरि पाइ ।।
इहु मनु मरै दारू जाणै कोइ ।।
मनु सबदि मरै बूझै जनु सोइ ।। (पृ. ६६५)
फरीदा जे तू अकलि लतीफु काले लिखु न लेख ।।
आपनड़े गिरीवान महि सिरु नींवाँ करि देखु ।। (पृ १३७८)

भक्त शेख फरीद जी की उपरोक्त पंक्ति अनुसार आधुनिक मनुष्य 'अकलि लतीफ' की अत्यन्त बारीक तथा विशाल बुद्धि, यदि भटकते मन को खोजने तथा घड़ने के लिए प्रयोग की जाये, तब यह इन्सान के –

बाहरमुखी मायिकी जीवन को

बदल कर

अन्र्तमुखी तथा आत्म परायण

बना सकती है ।

मन को खोजने के लिए **'शबद' द्वारा लगातार भावना सहित अन्र्तमुखी सिमरन करना अनिवार्य है –**

शबद सुरति लिव साध संगि
गुरि किरपा ते अंदरि आणै । (वा. भा. गु. ६/१९)

इक मनि इकु अराधणा
बाहरि जांदा वरजि रहावै । (वा. भ. गु. २८/१६)

से वडभागी जिन सबदु पछाणिआ ।।
बाहरि जादा घर महि आणिआ ।। (पृ. ११७५)

गुर कै सबदि अंतरि ब्रहमु पछाणु ।। (पृ. ३६४)

तब ही, मन को निरन्तर खोजने से –

मन की भटकन की सूझ आती है ।

तृष्णा, चिंता, डर, द्वैत आदि मानसिक बीमारियाँ भयानक रुप में नजर आती हैं ।

अपने आन्तरिक 'डरावने' या 'भयानक' रूप को अनुभव करके अहंकार टूटता है ।

शबद – सुरति का मिलाप बढ़ता है ।

ज़मीर या आत्मा की आवाज बलवान होती है ।

यह साधना अति कठिन है, क्योंकि अन्र्तमुखी होने से, जिज्ञासु को हर समय अपनी गुप्त तथा विकारी ग्लानि की –

बद्बू
सड़न
हवाड़

महसूस होती रहती है, जो अत्यन्त परेशानी का कारण बनती है।

इस लिए अपने अन्दर से उत्पन्न हुए प्रत्येक तुच्छ ख्याल, विचार तथा मनोभाव को सावधाानी पूर्वक गुर शबद द्वारा, तत्क्षण पहचान कर, महसूस या अनुभव करके किसी उच्च दिव्य भावना की ओर बदलना है।

गुरबाणी में बहुत सारी पक्तियाँ मन को 'मारने' के प्रति आती हैं। वास्तव में मन के ख्यालों, विचारों तथा मनोभावों को कभी भी सदा के लिए खत्म नहीं किया जा सकता। परन्तु हर विचार, ख्याल तथा भावना पर नयी आत्मिक 'कलम' या 'रंगत' चढ़ाई जा सकती है।

मन का सुभाउ मनहि बिआपी ।।
मनहि मारि कवन सिधि थापी ।। १ ।।
कवनु सु मुनि जो मनु मारै ।।
मन कउ मारि कहहु किसु तारै
मन अंतरि बोलै सभु कोई ।।
मन मारे बिनु भगति न होई ।। (पृ ३२९)

इसलिए गुरबाणी में जहाँ भी मन को 'मारने' प्रति विचार आता है, उसका मतलब यही है कि हम ने मन के प्रत्येक निम्न ख्याल, दृश्य, भावना को गुरु के ज्ञान रूपी हथोड़े से चोटें मारनी है। इस प्रकार मन को आशा–तृष्णा से मोड़कर, निर्मल बनाना है तथा सेवा–सिमरन के लिए उत्साह पैदा करके जीवन को नयी आत्मिक सेध देनी है अथवा 'कलम' चढ़ानी है –

जतु पाहारा धीरजु सुनिआरु ।।
अहरणि मति वेदु हथीआरु ।। (पृ. ८)
सबदु सूझै ता मन सिउ लूझै
मनसा मारि समावणिआ ।। (पृ. ११३)
मनु मरै धातु मरि जाइ ।।

बिनु मन मूए कैसे हरि पाइ ।।
इहु मनु मरै दारू जाणै कोइ ।।
मनु सबदि मरै बूझै जनु सोइ ।। (पृ. ६६५)
तह छूटै सोई जु हरि भजै सभ तजै बिकारा ।
इस मन चंचल कउ घेर करि सिमरै करतारा । (वा. भा. गु. ४१/१८)

यह कठिन खेल 'गुरप्रसादि' तथा बख्शे हुए गुरमुख प्यारों की संगति अथवा 'साध संगति' में **आसान** तथा स्वादिष्ट हो जाती है तथा शीघ्र ही मन वश में आ जाता है –

साध कै संगि न कतहूं धावै ।।
साधसंगि असथिति मनु पावै ।। (पृ. २७१)
बिस्राम पाए मिलि
साधसंगि ता ते बहुड़ि न धाउ ।। (पृ. ८१८)
साधसंगति अरु गुर की कृपा ते
पकरिओ गढ को राजा ।। (पृ. ११६२)
साध संगति मिलि मन वसि आइआ । (वा. भा. गु. २९/९)

(क्रमशः .....)