मन को काबू करने का उपाय

(सत्संदेश जून 1963 में प्रकाशित प्रवचन)

परमार्थ में कामयाबी के लिए पहली ज़रूरी चीज़ है नेकपाक जीवन का होना। सदाचारी जीवन कहो, नेकपाक जीवन कहो, ethical life कहो, जब तक ज़मीन नहीं बनेगी, मकान कैसे बनेगा ? तो ब्रह्मचर्य की रक्षा, यह पहला लिवाज़मा है, जो परमार्थ में कामयाब होने के लिए निहायत ज़रूरी है। यसू मसीह साहब ने कहा – blessed are the pure in heart for they shall see God. वह हृदय मुबारिक हैं, जो पवित्र हैं, क्योंकि केवल ऐसे ही लोग उस प्रभु को देख सकेंगे, दूसरे नहीं। जब तक हृदय साफ न हो, तब तक उसमें उस मालिक की झलक कैसे आ सकती है ? परमात्मा कहीं पहाड़ों, जंगलों, बियाबानों या आसमानों पर नहीं है। वह तुम्हारी आत्मा की आत्मा है, घट-घट में है। सब महात्मा यही पुकार-पुकार कर कहते रहे, कहते हैं और कहते रहेंगे।

घट-घट में हर जियो बसै संतन कह्यो पुकार।

घट घट में वह हरि बस रहा है। सब संत यही पुकार-पुकार कर कहते रहे। अगर वह घट में है, तो हमें वह नज़र क्यों नहीं आता ? क्योंकि हमारे हृदय की ज़मीन मैली है। जब तक हृदय साफ नहीं होगा, काम नहीं बनेगा। हृदय की सफाई के लिए कुछ करना होगा। देखो मामूली से एक अफसर ने आना हो तो उसके लिए हम कितनी सफाई करते हैं ? बाहर जो मंदिर हमने बनाए हैं, अपने हाथों उनकी कितनी देखभाल, झाड़ पोंछ करते हैं, हर रोज़

साफ करते हैं, सिर्फ एक ख्याली चीज़ बनाई गई कि यह परमात्मा की जगह है। अरे भाई, जहां सचमुच परमात्मा प्रकट होकर बस रहा है, उसकी कभी सफाई का ख्याल आया है ?

तो जब तक, मन कहो, दिल कहो, नफ्स कहो, यह साफ नहीं होगा, स्थिरता इसमें नहीं आएगी, उस मालिक की झलक इसमें ज़ाहिर नहीं होगी। है अब भी, मगर हमारे हृदय की ज़मीन मैली है। इसलिए वह होते हुए भी, हमारे अंतर उसकी झलक नहीं महसूस होती। जिनके हृदय की ज़मीन साफ हो गई, वह यही कहते हैं कि मालिक तुम्हारे घट में है, तुम्हारे अंतर में है। अरे भई, आंख को खोलो और देख लो।

दिल के आईने में है तस्वीरे यार, जब ज़रा गर्दन झुकाई देख ली।

है तो सब में, किसी के हृदय की ज़मीन साफ है, किसी की अभी मैली है। मैले हृदय को वह अभी नज़र नहीं आता, बात तो इतनी है, बस। तो आज आपके सामने इसी मन की सफाई के लिए कि कैसे हो सकती है, उन महापुरूषों ने, जो इस रस्ते में गए, उनको इसका क्या कुछ तजुरबा हुआ और उसका क्या ईलाज बतलाया है और उनको अपनी ज़िंदगी में इसका क्या कुछ तजुरबा हुआ है ? उसका ज़िक्र सब महात्माओं ने किया है। आज आपके सामने गुरु अमरदास जी साहब की वाणी का एक शब्द रखा जाएगा।

आपको पता हो कि इतिहास यह बतलाता है कि सत्तर साल की आयु तक वह इसी तलाश में रहे। नंगे पैरों हर साल हरिद्वार हर साल यात्रा को जाया करते थे। कितनी भावना थी जो हर साल जाते रहे। बताओ किस लिए ? क्या सैर-तफरीह के लिये थोड़ा जाया करते थे। किसी ऐसी चीज़ की तलाश थी जो उनके अंतर में कुरेद उठ रही थी मगर चीज़ नहीं मिली। वह कौन-सी चीज़ है जिसके पाने से सब कुछ पाया हुआ हो जाता है ? वह अभी नहीं मिली थी। जब गुरु अंगद साहब के चरणों में आए हैं तो उनको इस बात की सूझत हुई, प्राप्ति हुई। उसको पाकर संतुष्ट हुए, हकीकत को पाया। फिर खोल-खोलकर समझाया है दुनिया की हिदायत के लिए।

तो गुरु अमरदास जी साहब का शब्द है जो आपके सामने अब आ रहा है। गौर से सुनिए। हमारे भी दर्द की दवा है। यह एक ऐसी बीमारी है, मन की, जो सबको लगी पड़ी है। उपनिषद यह कहते हैं, "शरीर रूपी रथ में आत्मा सवार है, बुद्धि उसकी रथवान है, मन लगाम है और इंद्रियां रूपी घोड़े उसको भोगों रूपी खेतों में खैंचे फिरते हैं।" हमारी आत्मा मन के अधीन इंद्रियों के घाट पर बाहर लंपट हो रही है। बात तो यही है। अब मन को क्या बीमारी है ? इंद्रियों की, और आत्मा, मन यह इस वक्त एक हो रहे हैं, यह जीव बन रहा है। इसलिए यह हर वक्त बाहर फैल रहा है। जब तक यह बाहर फैलाव में है, इसके अंतर जो हकीकत है, वह इसको नज़र कैसे आ सकती है ? तो गुरु अमरदास जी साहब फरमाते हैं :

मनुआ दह दिस धांवदा ओह कैसे हर गुण गाए ॥

यह मन तो दस द्वारों में भाग रहा है। ऐसा इंसान जिसके मन की यह हालत है, वह हरि के गुण कैसे गा सकता है ? मन टिकाव में आए तो गाने का सवाल भी आए। गुरु नानक साहब ने फरमाया है :

जां का दिल साबत नहीं तां को कहां खुदाय ॥

जिसका दिल ही साबत नहीं खुदा की बात उसे क्या कहेगी। दुनिया में भी देखो, कोई बहुत जब इंसान डांवाडोल होता है तो कहता है, भई मेरा दिल ठिकाने नहीं, मुझे क्या हो गया, मुझे कुछ समझ नहीं आ रही है। तो दिल का साबत करना कहो, मन का खड़ा करना कहो, नफ़्स का काबू करना कहो, सब एक बात है। कुरान शरीफ़ में यह आया कि "अरबाऊ नफसा," कि नफ़्स को, दिल की हालत को जानकर उस पर काबू पाना जो है, यह उस मालिक के पाने का ज़ीना है। यही एक और मुस्लिम फकीर ने कहा है :

गर तो दारी दर दिले खुद अजमे रफ्तन सूए दोस्त।

अगर तू अपने दिल के अंतर उस मालिक के मिलने का ज़बरदस्त, पक्का इरादा रखता है तो क्या कर :

यक कदम बर नफसे खुद ने दीगरे दर कूए दोस्त ।

एक कदम तो अपने नफ़्स पर रख और दूसरा कदम जो तुम लोगे वह प्रीतम की गली में पहुंच जाएगा । यही गुरु नानक साहब ने कहा :

मन जीते जग जीत ।

जिसने मन को जीत लिया उसने सारे जगत को जीत लिया । समझे । तो मन को काबू करना, यह पहला कदम है । परमार्थ ही में नहीं, बल्कि हर एक काम में कामयाबी के लिए ।

अब सवाल यह आता है कि इस मन को क्या बीमारी है ? तो गुरु अमर दास जी साहब फरमाते हैं, "मनुआ दह दिस धांवदा ।" यह तो दस द्वारों में दौड़ रहा है । जो मन भाग रहा है, दौड़ रहा है, उसके साथ सुरत उसके अधीन है । तो कैसे मन के साथ तुम हरि के गुण गा सकते हो ? ज़बान से तो तुम एक चीज़ पढ़ रहे हो, मन कहीं और तरफ भाग रहा है । ऊपर से तो हम सजदे करते हैं, नमाज़ें पढ़ते हैं, पूजाएं करते हैं, मगर मन कहीं और अड़ रहा है । ऐसे लोग उस प्रभु की नमाज़ या पूजा क्या करते हैं जिनके दिल में दुनिया बस रही है, बाल-बच्चे बस रहे हैं, स्त्री, दोस्त, रुपया-पैसा, जायदादें बस रही हैं । बैठे ज़ाहिरदारी तो मालिक की याद में है, बताओ ऐसी पूजा और पाठ क्या करेगी ? दिल का ठिकाने होना यकसू (एकाग्र) होना, एक जगह एकत्र होना सब तरफ से हट हटाकर, जो मज़मून एक सामने है उसमें महव (लीन) हो जाना, यह पहला कदम है । यही कबीर साहब ने कहा है । फरमाते हैं :

मन समुद्र लख न पड़े उठें लहर अपार ॥

यह मन रूपी समुद्र है । इसमें अपार लहरें उठ रही हैं । कभी काम की, कभी क्रोध की, कभी लोभ, कभी मोह, कभी अहंकार, अनेकों लहरें उठ रही हैं । जब तक मन स्थिर न हो, काम नहीं बनता है ।

दिल दरिया समरथ बिना कौन लंघावे पार ।

जिसने इस दिल को अबूर (पार) किया है, कोई समर्थ पुरुष, अगर उसकी सोहबत मिल जाए, तो तब मुमकिन है कि यह भी पार हो जाए, मन को खड़ा कर सकें, नहीं तो कैसे पार कर सकते हैं ? जिसने काम करके देखा है । माफ करना, हमारे इतिहास भरे पड़े हैं, बड़े-बड़े ऋषि, मुनि, महात्मा मन के हाथों रोते चले गए । मिसालें देने की ज़रूरत नहीं है । हमको अपनी तरफ नज़र मारनी चाहिए कि हमारी क्या गति है । हम सुबह से शाम तक रो रहे हैं । आलिमों से जाकर पूछो, बड़े-बड़े लैक्चरारों से जाकर पूछो, कथाकारों, ज्ञानियों से जाकर पूछो, अरे भाई तुम्हारी क्या हालत है ? वेह रो रहे हैं इस मन के हाथों । यह अलहदा बात रही कि ज़ाहिरा मुंह से वेह मानें या न मानें, मगर इसी नदी में बह रहे हैं, सब गोते खा रहे हैं । तो मन को येह लहरें जो आती है, इंद्रियों के घाट से आती हैं । जब तक इंद्रियां दमन न हों, काम नहीं बनेगा । "इंद्रियां दमन हों, मन खड़ा हो और बुद्धि भी स्थिर हो, तब आत्मा का साक्षात्कार होता है ।" यह उपनिषद कह रहा है । सब बात एक ही कह रहे हैं । तो मन का खड़ा होना, यह सबसे पहला कदम है ।

पहले मन परबोधो अपणा पाछे अबर रिझाओ ॥

सबसे पहले अपने मन को काबू करो भई, फिर दूसरों को कहो, भई ऐसा करो वैसा करो । जिसका अपना ही मन काबू नहीं, दूसरों को क्या उपदेश देता है वह ? Wanted reformers, ज़रूरत है सुधारकों की, Not of others but of themselves, ऐसे जो दूसरों को उपदेश नहीं दें बल्कि अपने आपको उपदेश देने वाले हों । तो कहते हैं, तनख्वाह क्या मिलेगी ? Godhood, divinity, रूहानियत, अंतर में जाग उठेगा उस प्रभु में । यह उसको तनख्वाह मिलेगी । तो यह मन एक है ।

मन तो एक है, भावें जहां लगाए । भावें गुरु भक्ति कर भावें विषय कमाए ॥

मन एक वक्त एक काम करेगा, चाहे इधर लगा लो चाहे उधर लगा लो । मन connecting link (जोड़ने वाली कड़ी) है जिस्म और आत्मा के

दरमियान । यह इतना सूक्ष्म है कि आत्मा के साथ जुड़ जाता है और इतना स्थूल है कि जिस्म के साथ जुड़ जाता है । अगर मन का रुख जिस्म जिस्मानियत, बाहरी फैलाव की तरफ हुआ, यह दुनियादार बन गया । समझे ! अगर मन का रुख आत्मा की तरफ, परमात्मा की तरफ हो गया यह रूहानी पुरुष बन गया । इसके रुख बदलने का सवाल है । साईं बुल्लेशाह जब शाह इनायत के पास गए हैं यही सवाल किया कि महाराज, वह परमात्मा कैसे मिलता है ? तो कहने लगे, "साईं दा की पावणा, इधरों पट्टणा ते उधर लावणा ।" रुख का बदलना ही है न ! मन के घाट का बदलना है । अगर इंद्रियों का घाट रहेगा यह बाहर फैलाव में रहेगा । इसके अंदर हकीकत मौजूद है, वह छुपी रहेगी । एक बच्चा हो । एक मकान में है । उसकी बहुत सारी खिड़कियां हैं । वह बाहर झांक रहा है, कभी एक में, कभी दूसरी में लटक रहा है, कभी तीसरी में लटक रहा है बाहर की तरफ, बताओ उसके अंदर जो चीज़ बस रही है, उसको वह कैसे जानेगा ? इसी लिए कबीर साहब ने फरमाया :

नौ घर देख जो कामण भूली वस्तु अनूप न पाई ॥

नौ घरों को देखकर जो रूह रूपी स्त्री भूल रही है, बाहर फैलाव में जा रही है, इसके अंदर एक अनूप वस्तु है, यह उसको पा नहीं सकती । तो यह एक ऐसी बीमारी है जो हर एक इंसान को लगी पड़ी है । हमको क्या करना है ? एक-एक काम करना सीख जाओ । भजन के वक्त भजन करो, प्रभु की याद के वक्त प्रभु की याद में बैठो । किसी को मिलने बैठे हो तो सारा वक्त, तवज्जो देकर उसके पास बैठो, हजूरी दिल से । गुरु नानक साहब को काज़ी के पास पेश किया गया कि महाराज, यह कहता है कि हिंदू, मुसलमान सब एक हैं । इनको कहो कि नमाज़ पढ़ें चलकर । उसने कहा । बहुत अच्छा । मस्जिद में ले गये । नमाज़ पढ़ने लगे । काज़ी साहब भी वहां थे । मौलाना साहब जो आगे नमाज़ पढ़ा रहे थे, वह भी थे । सब खड़े हो गए नमाज़ पढ़ने को । गुरु नानक साहब भी खड़े हो गए, मगर नमाज़ नहीं पढ़ी । वह जो साथ थे उनकी नज़र नमाज़ में कहां थी । यह थी कि यह पढ़ते हैं कि नहीं ? बात

तो यह थी । खैर जब नमाज़ पढ़ी गई तो लोगों ने कहा, काज़ी साहब देखो इन्होंने नमाज़ नहीं पढ़ी और कहते हैं, हिंदू, मुसलमान सब एक हैं । पूछा, तो फरमाया, किसके साथ पढ़ता ? कहने लगे, मौलाना साहब आगे पढ़ा रहे थे, उनके साथ पढ़नी थी । कहने लगे, वह तो (घर में उनके घोड़ी है, उसकी बछेरी थी) इस फिक्र में थे कि कहीं बछेरी कुएं में न गिर जाए । तो फिर काजी साहब ज़रा और अकड़ कर कहने लगे, हमारे साथ पढ़ लेनी थी । अरे भई तुम तो काबुल में घोड़े खरीद रहे थे । तो हजूरी दिल की, यह बड़ी भारी चीज़ है । जिस काम में बैठो Wholly and Solely devoted बैठो । यकसू (एकाग्रचित) बैठो, कामयाबी होगी, हर एक काम में कामयाबी होगी । इस राज़ (भेद) को हम भूल गए । बैठे हैं खाने को, याद बाहर की आ रही है ।

दो लड़के थे । उनमें से एक लड़का कहे कि मैंने गिरजे जाना है । वह तो गिरजे में चला गया, एक खेलने को चला गया । जो खेल में था, वह सोचता यह था कि अब मेरा वह दोस्त गया है, वहां बैठा होगा, वहां पूजा होती होगी, वहां ऐसा होता होगा । था खेल के मैदान में मगर चित्त था धर्म स्थान में । जो धर्म स्थान में गया था, वह सोचता है कि मेरा दोस्त अब खूब खेल रहा होगा । बैठा तो कहां था, ख्याल लगा है कहां ! अरे भई कौन सा इंसान अच्छा रहा ? इससे तो यही कहोगे कि जो मैदान में खेलने में था । वह वहां बैठा, चित्त तो उसका वहां था ।

जो जा के मन में बसे सो तिस ही के पास ।

तो हमारे यकसूइये कल्ब चाहिए, मन की एकाग्रता चाहिए । इसके बगैर काम नहीं बनेगा और इस मन का एक ही उपाय है ।

मन के मारे बन गए ।

जिसने मन को मार लिया वह तो बन गए, इंसान बन गए । जिन्होंने मन को नहीं मारा, ख्वाहे वह वन में रहते हैं या बस्ती में रहते हैं, कहीं भी रहते हैं, हर सूरत में :

मन के मारे बन गए, बन तजि बस्ती माहिं ।
कहें कबीर क्या कीजिए, यह मन ठहरे नाहिं ॥

जंगल में जाओ तो भी यही काम करना है । घर में रहो तो भी यही करना है । महात्मा यह आपको नहीं कहते कि जंगलों में जाओ । वह कहते हैं जहां कहीं भी हो, वहां अपने मन को काबू करो । मन काबू आ जाए तो काम बन जाएगा । अगर मन नहीं काबू आया तो फिर ? कई लोग खाली पढ़ने लिखने में बड़े होशियार रहते हैं । चलो मन के काबू करने का कोई उपाय हो जाए ।

पढ़ना, गुणना, चातुरी यह तो बात सहल ।

पढ़ना, गुणना, चतुराई करना, बातें बनाना, ज़मीन आसमान के कुलाबे मिलाकर लोगों को बयान करना, कहते हैं, यह तो आसान बात है । कहते हैं, मुश्किल बात कौन सी है ?

गगन चढ़न मन बस करन यही बात मुश्किल ॥

गगन चढ़ना, मन वशीकरण यही बात मुश्किल है । मन को वश करना, रूह का सिमट कर गगन के ऊपर आना, यह बात मुश्किल है । जब तक मन काबू न हो, रूह पिंड को कैसे छोड़ती है ? जो मन इंद्रियों के घाट पर फैल रहा है उसकी हर वक्त लंपटता है । हमें चीज़ें कौन सी आती हैं जब बैठते हैं भजन में ? वही चीज़ें जो इंद्रियों के घाट से देखी हैं या भोगी हैं । तो इस मन को बीमारी क्या लगी पड़ी हैं ? खुद ही गुरु अमर दास जी साहब फरमाते हैं आगे :

इंद्री ब्याप रही अधिकाई काम क्रोध नित सतावे ॥

इसको इंद्रियां ब्याप रही है । पांच कर्म इंद्रियां हैं, पांच ज्ञान इंद्रियां हैं । ज्ञान इंद्रियां, कर्म इंद्रियों के ज़रिये काम करती हैं । देखने की ताकत आंखों के रास्ते काम करती है । सुनने की शक्ति कानों के रास्ते काम करती है । सूंघने की शक्ति नासिका के रास्ते काम करती है, ज़बान के रास्ते चखने की शक्ति

और स्पर्श जिस्म का चमड़ा । तो पांच ज्ञान इंद्रियां इसको ब्याप रही हैं, मन को । कभी अच्छी सुंदरता, अच्छे-अच्छे नज़ारे देखकर मन खिंच जाता है, कभी अच्छे-अच्छे राग सुनकर मन बाहरमुखी जाता है । अच्छे अच्छे खाने जो खाए हैं, रस लिए हैं, बार-बार मन वहीं जाता है । बड़ी बड़ी खुशबुएं, महकदार स्थानों में फिरा है, वह ख्यालात आते हैं । कभी स्पर्श की बीमारी खींचती है । कहते हैं, यह कर्म इंद्रियों के ज़रिये ज्ञान इंद्रियां इस सुरत को बाहर खींचे फिरती हैं मन के साथ । नतीजा क्या होता है ? कभी यह काम में गिरता है, कभी यह क्रोध में फैलता है । अब काम किसको कहते हैं ? कबीर साहब ने इसकी तारीफ की है :

जेती मन की कल्पना काम कहावे सो ।

जितनी कल्पना मन में उठ रही है, यह सब काम है । जब जिस्म से इसका ताल्लुक होता है तो ब्रह्मचर्य पालन न करना, उसको काम कहते हैं । Chastity is life sexuality is death पाकदामनी, नेकपाक जीवन, यह ज़िंदगी के देने वाली है और इसका पात करना मौत के घाट उतरना है । इतिहास भरे पड़े हैं । मुहम्मद गौरी ने जब हिंदुस्तान पर हमला किया है, पहली बार पृथ्वीराज जीतकर आया । दोबारा जब मुहम्मद गौरी आया है तो पृथ्वीराज हार गया था । इतिहासकार लिखता है कि उस दिन उसकी कमर एक बांदी ने बांधी थी । शायस्ता (सभ्य) तरीका है बयान करने का । निपोलियन बोनापार्ट, जिसके नाम से यूरोप सारा थर्राता था, वह जब वाटरलू के मैदान में गया है तो इसी कुएं में रात को गिर चुका था । यह इतिहास बताता है । आप अपना तजुरबा देखिये, रोज़ का । कबीर साहब कहते हैं :

कामी कुत्ता तीस दिन मन में रहे उदास ॥

एक बार काम का वेग कुत्ते के अंतर आए, तीस दिन उसका असर उस पर रहता है । अरे भई वह इंसान जो हर वक्त इसमें गिर रहे हैं, उनकी क्या गति है ? तो इंद्रियों को कहां से काम असर करता है ? आंखों के रास्ते ।

अगर काम के हमलों से बचना हो तो किसी की आंख में न देखो । बच जाओगे, बहुत सारा बच जाओगे ।

आंखों के रास्ते, हिसाबदानों ने हिसाब लगाया है, 83 फीसदी संस्कार, सिर्फ आंखों के रास्ते हमारे अंतर में आते हैं, और कानों के रास्ते 14 फीसदी । सुन सुनकर भड़कता है इंसान । तो 97 फीसदी सिर्फ दो इंद्रियों के घाट से संस्कार बाहर से आते हैं । बाकी तीन फीसदी और इंद्रियों के रास्ते । इसीलिए कहा है, एक मुसलमान फकीर ने :

चश्म बंदो, गोश बंदो लब बिबंद । गर न बीनी सिर्रे हक बरमन बिखंद ।

कि आंखों को बंद कर लो, कानों को बंद कर लो, ज़बान को बंद कर लो, अगर तुम पर हकीकत का राज़ न खुले, मुझे हंसी कर लेना । अब ख्याल ज़्यादातर आंखों के रास्ते बाहर जाता है या कानों के रास्ते या ज़बान के रास्ते, जब तीनों बंद हो गए, मन बाहर जाना छोड़ दे । गुरु नानक साहब ने फरमाया :

घर रहो रे मन मुगध अयाणे ॥

ऐ मुग्ध इन्सान, ऐ मन, तू घर में रहना सीख । यह शरीर घर है । बाहर भटकने को छोड़ । तो जो घर में रहना शुरू कर दे, उसको असलियत का राज़ (भेद) खुलना शुरू हो जाएगा । बात तो यह है । कभी यह काम में गिरता है, अब यह देखिये काम और नाम की दुश्मनी है । Diametrically opposite हैं । नाम पावर आगे कई बार अर्ज़ की गई है कि नाम पावर है, जो सब खंडों ब्रह्मंडों को बनाने वाली है :

नामे ही ते सब जग होआ । नाम के धारे खंड ब्रह्मंड ॥

जो सबके धारने वाली है, वह पसे-पुश्त आधार है, उसका नाम नाम है । तो कहते हैं नाम कहां है ?

अदृष्ट, अगोचर, नाम अपारा ॥

इंद्रियों के घाट से ऊपर आकर मालूम होता है। नाम का रुख ऊपर की तरफ और काम का रुख नीचे की तरफ, अब बताओ ऐसा इंसान जिसको गिरावट हर दम है, बताओ कैसे नाम से लगे ? कहते हैं नाम नहीं खुलता। अरे भई जीवन को नेकपाक बनाओ। मैंने जो डायरी तजबीज़ कर रखी है, उसका कुछ खास मतलब है। जितना जीवन नेकपाक होता चला जाएगा, उतनी अंतर की रसाई होती चली जाएगी। समझे। एक लैंप हो, वह जग (जल) रहा हो, अगर नीचे सुराख करके उसका तेल निकल जाए तो लैंप जगेगा फिर ? नहीं। जीवन की पवित्रता बड़ी भारी ज़रूरी है। मन, इंद्रियों के घाट पर बाहर फैल रहा है। बार-बार या काम में गिरता है या क्रोध में फैलता है। क्रोध और काम एक ही चीज़ है माफ करना। सिर्फ एक ही का बदल जाना है बल्कि सारे जितने काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार हैं, एक ही चीज़ के उल्टने का नाम है और कुछ नहीं। एक नाला जा रहा है पानी का, बड़े ज़ोर से खामोश जा रहा है। एक बड़ा पत्थर रख दो बीच में। वह टकराएगा, उसमें दो चीज़ें पैदा हो जाएंगी, एक झाग, एक आवाज़। तो इस झाग और आवाज़ के पैदा होने का कारण वह रूकावट। जब हमारी किसी कामना में रूकावट ज़ाहिरदारी या दरपर्दा होती मालूम होती है, तो वह गुस्से में तबदील हो जाती है, क्रोध बन जाती है, क्रोध और क्या है ? ज़ाहिरदारी या दर-पर्दा आपको ख्याल हो जाए कि उसने यह किया, यह रूकावट है, गुस्सा आ जाएगा।

तो गुस्सा क्या हुआ ? तुम्हारी कामना में रूकावट जो पैदा हुई। उसमें दो चीज़ें सूरतें अख्तियार करती हैं। एक ऊँचा-ऊँचा बोलता है। गुस्से वाला आदमी आहिस्ता नहीं बोल सकता, यह याद रखो और बोलते-बोलते उसके मुंह में झाग आने लग जाती है। यह निशानी है। अब इसमें रूह फैलती है। निंदा, चुगली, धड़ेबंदी, दूसरों को भला-बुरा कहना, यह उसकी सेना है। बेअख्तियार चलती है, रूह फैल गई, काम में रूह गिरी, क्रोध में फैल गई। जब रूकावट होती है, आपको पता है क्या होता है ? मैंने ज़रूर लेना है। इसको कहते हैं लोभ। लोभ वही चीज़ है। जब वह चीज़ मिलती है, तो गले लगाकर रखता है, मेरे से जुदा न हो। उसको ममता कहते हैं, मोह कहते हैं।

जब लेकर बैठता है, खूब मस्त होता है, इसका नाम अहंकार है । Assert करता है, मैंने इस चीज़ को पा लिया ।

अरे भई यह पांचों चीज़ें कहां से शुरू हुईं ? कामना से । इसीलिए महात्मा बुद्ध ने क्या कहा ? Be desireless, कामनाविहीन हो जाओ । कामनाओं से रहित हो जाओ । हकीकत की तरफ चले जाओगे । एक-एक बात में बड़े राज़ (भेद) की बात है । हम पढ़ छोड़ते हैं, कभी विचार नहीं किया बात क्या है ? तो गुरु अमरदास जी फरमाते हैं कि हमारा मन तो दस द्वारों में भटक रहा है । ऐसा मन प्रभु के गुण कैसे गा सकता है ?

कहते हैं इस मन को क्या बीमारी है ? कहते हैं, इंद्रियां इसको व्याप रही हैं, खैंच रही हैं भोगों रूपी खेतों में । देख लो । तो इंद्रियां हैं जो, मन को भोगों रूपी खेतों में खैंचे फिरती हैं, तो इनको भोगों से हटाने का इलाज ? इंद्रियों का दमन, इंद्रियों पर काबू हो । इसीलिए कहा है उपनिषदों में कि "इंद्रियां दमन हों, मन खड़ा हो और बुद्धि भी स्थिर हो, तब आत्मा का साक्षात्कार होता है ।" तो हमें बीमारी का पता लग गया । काम और क्रोध में सारी दुनिया बह रही है । एक जगह गुरबाणी में यहां तक कहा है :

काम क्रोध परसे जे नाहन ते मूरत भगवाना ॥

जिस इंसान के जिस्म में काम, क्रोध के वेग नहीं चले, लहरें नहीं चलीं, कहते हैं वह भगवान की मूरत है । उसके दर्शन करने से वासनाओं का नाश हो जाता है । ऐसे पुरुष का असर पड़ेगा, कुदरती बात है, जिसका मन खड़ा है ।

जिस डिट्ठेयां मन रहसिये सतगुरु तिस का नाओं ॥

जिसके देखने से मन खड़ा होने लगे, उसका नाम सतगुरु है ।

नफस हरगिज न कुशद ज़ुज जिल्ले पीर ।

यह नफस (कामना) कभी नहीं मरता जब तक इस पर किसी पीर का साया न पड़े । यह मुसलमान फकीर कह रहे हैं । तो मन के खड़े करने का

उपाय क्या हुआ ? किसी समर्थ पुरुष की सोहबत । पहला काम बाहरी और अंतरी फिर वह आगे सामान देगा । आगे चलाएगा । तो पहला कदम यह बना । यही तुलसी साहब ने फरमाया :

सुरत साध संग ठहराई । तो मन थिरता किछु पाई ॥

तो सुरत साधू के संग में ठहरना शुरू होती है । तब मन खड़ा होने लगता है । किसी महापुरुष की सोहबत, सत्संग उसको कहा जाता है । वह एक break water है । समुद्र में एक बड़ी लंबी दीवार बनाई जाती है पत्थरों की ताकि समुद्र की लहरें उससे टकराकर दूसरी तरफ वापस हो जाएं और दीवार के उस तरफ इंसान आराम से नहा भी सकता है, शक्ल भी देख सकता है पानी में, तो किसी महापुरुष की सोहबत एक break water का काम करती है भई । उस वक्त, थोड़ी देर के लिए फैलाव कम हो जाता है, थोड़ी होश आने लगती है । बात at home होने लगती है, बात क्या है । जब वहां उस मंडल से निकल जाओ फिर वही बात । तो कहते हैं दुनिया सारी ही, गुरु अमरदास जी साहब बड़ा खोलकर समझा रहे हैं, कि मन को इंद्रियां व्याप रही हैं । जिसको इंद्रियां व्याप रही हैं, ऐसे पुरुष को प्रभु का नाम क्या करेगा ? ऐसे पुरुषों की क्या गति है ? कहते हैं कभी काम में गिरते हैं । कभी उनकी रूह फैलती है क्रोध में । ऐसा पुरुष प्रभु को क्या गाएगा ? यही तुलसी साहब ने फरमाया :

एक दिल लाखों तमन्ना उस पे और ज्यादा हवस,
फिर ठिकाना है कहां उसको बिठाने के लिए ।

एक दिल लाखों इच्छाएं । इस दिल के टुकड़े हुए पड़े हैं और फिर दिनों दिन बढ़ती हुई हवस इसको और फैलाव में लिए जा रही है । कहते हैं, "फिर ठिकाना है कहां उसके बिठाने के लिए ।" फिर प्रभु की बात कैसे बनेगी भई ? अब यह कुछ बयान किया, आगे उसका इलाज बतलाएंगे । अब मन काबू कैसे हो ? सवाल तो यह है । इसके हमने बड़े उपाय किए हैं । किसी ने क्या किया,

किसी ने क्या किया, कइयों ने तो बाहरमुखी पूजाएं, नमाज़ें, जो अपराविद्या के साधन हैं वह किए। उसमें भी एक नुक्स रह जाता है। साधन भी होता रहता है और मन भी दौड़ता रहता है। यह करने वाले इस बात की गवाही देंगे जो कुछ न कुछ करते रहते हैं, फिर भी मन दौड़ता है। एक वक्त दो-दो काम होते हैं। मन खड़ा हो तब काम बने न। उनकी वाणी में हर एक बात का ज़िक्र आता है। अनेकों साधन किए मन काबू नहीं आया। जब तक मन काबू न हो, काम नहीं बनता। तो इसके बाद अब फरमाएंगे कि मन कैसे काबू हो सकता है ? आगे फरमाते हैं :

वाहो वाहो सहजे गुण रवीजै ॥

कहते हैं इसका एक गुण है, जो रम रहा है। बड़ा आश्चर्य गुण है। समझे ! एक परम तत्व है जो सब में रम रहा है। वह इसका इलाज है। अगर उसके साथ हमारा ताल्लुक आ जाए तो मन खड़ा हो जाएगा। मन, इंद्रियों के रसों-भोगों को छोड़ देगा। वह परम तत्व, वह गुण जो ज़र्रे-ज़र्रे में रम रहा है, उसके साथ लगने से ही। अगर लग जाओगे तो सहज ही मन खड़ा हो जाएगा। अब इतना कुछ बयान किया, अब इसको और खोलकर आगे बयान करेंगे कि यह परम तत्व या गुण क्या चीज़ है ?

राम नाम इस जग में दुर्लभ है गुरु मत हरि रस पीजै ॥

कहते हैं, वह राम, "रमत ही ते रामा।" जो रम रहा है। कैसा नाम ? जो रम रहा है। राम नाम को qualify (स्पष्टीकरण) करता है, नाम को, कहते हैं वह इस जगत में दुर्लभ है। वह परम तत्व या वह गुण जो रम रहा है। अगर उसके साथ हम लग जाएं तो मन खड़ा होगा। कहते हैं, वह गुण जो रमा हुआ है, उसका क्या नाम है ? कहते हैं वह रमा हुआ नाम है। उसका पाना इस जगत में दुर्लभ चीज़ है। राम नाम इस जग में दुर्लभ है "गुरु मत हरि रस पीजै।" कि उसका रस हम कैसे पी सकते हैं ? कहते हैं गुरुमत द्वारा। गुरु की मत, गुरुमत। गुरुमत अगर मिल जाए, उसका रस आने लग जाए, जो रम रहा है,

उसको पाकर मन खड़ा हो जाता है । पहले गुरु, फिर उसकी मत, पहले अनुभवी पुरुष, जिसने इस मन को काबू किया है, उसकी सोहबत, फिर वह अंतर में उस रमे हुए नाम के साथ जोड़ दे । यही है इलाज इस मन के काबू करने का । वह प्रणव की ध्वनि जो घट-घट में हो रही है, जिसको वेदों ने श्रुति कहा है, उपनिषदों ने उसको उदगीत करके बयान किया है, "उधर का राग", ऋगवेद में उसको वाक्सिद्धि करके बयान किया है । मुसलमान फकीरों ने उसे कलमा करके कहा है, कलमे से चौदह तबक बने हैं । इधर नाद से चौदह भवन बने हैं । बात वही है । नाम से खंड, ब्रह्मंड बने हैं । शब्द से धरती और आकाश बना है । तो एक ही चीज़ के यह सारे लफ्ज़ बोध कराने वाले हैं । वह घट-घट में रम रही है । उसको ईसाई भाइयों ने word कहके बयान किया है । बाईबल में आया, In the begining was the Word, Word was with God, Word was God, शुरू में वह शब्द था, शब्द खुदा के साथ था, शब्द खुद खुदा था । जब वह था कुछ नहीं बना था । यही वेद कह रहे हैं । तो सब महात्मा यह बयान कर रहे हैं कि हर एक इंसान के अंतर एक ताकत एक Divine link घट-घट में मौजूद है । उसके पाने के यह मन खड़ा हो जाता है । आप देखिए, भगवान कृष्ण के जीवन में एक वाकेया आता है कि दरिया जमुना में उन्होंने छलांग लगाई । हज़ार मुंह वाला सांप था, उस पर उन्होंने बांसरी की ध्वनि के आसरे नाग को नथ दिया, जिसके हज़ार मुंह थे । अब बताइये । यह अलंकार के तौर पर बयान किया है । वह कौन सा नाग है हज़ार मुंह वाला ? वह घट घट में यही मन बैठा है । इसके हजारों तरीके हैं इंसान को काबू करने के । ज्ञानियों को ज्ञान में, ध्यानियों को ध्यान में, बाहर पूजाओं वालों को पूजा में, तीर्थवासियों को तीर्थ यात्रा के ज़ोम, अहंकार में । हर एक को अहंकार में फंसाए रहता है । कैसे काबू किया ? यह प्रणव की ध्वनि जो अंतर में हो रही है, उसके सुनने से । अलंकार के तरीके से बयान किया है । तो ध्वनि जो घट-घट में हो रही है, प्रणव की ध्वनि, उसके सुनने से मन हमेशा के लिए काबू में आ जाता है ।

मन मूसा पिंगल भया पी पारा हरि नाम ॥

चूहे को अगर पारा पिला दो तो वह भारी हो जाता है, भागने दौड़ने से वह रह जाता है। ऐसे ही मन को अगर नाम का पारा पिला दिया जाए, यह दौड़ने-भागने से हट जाता है। बस। मन को काबू करने का यह इलाज है। "नाम मिलिये मन तृप्तिए।" नाम या गुरु, दो ही इलाज हैं इसके। न यह पढ़ने से काबू आता है, बार, बार पढ़ो, फिर मन वक्त पर धोखा दे जाता है। विचार से भी काबू में नहीं आता, थोड़ी देर के लिए आता है, फिर भाग जाता है।

जैसे आग हो, वह सुहागे के नीचे दब जाए, मालूम होता है आग नहीं है। जब आंधी चलती है तो वह आग प्रज्वलित हो जाती है। अगर आग पर पानी डाल दिया जाए, फिर हज़ार आंधियां चलें तो भी प्रज्वलित नहीं होगी। तो मन के काबू करने का एक ही उपाय है। यह रस का आशिक है, इसको लज़्ज़त (रस) चाहिए। बाहर दुनिया में लज़्ज़त दो चीज़ों में तक्सीम होती है। एक नज़ारे, रूप अच्छे-अच्छे नज़ारे हों खिंच जाता है इन्सान, दूसरे सुरीली ध्वनियां। अभी अच्छी सुरीली आवाज़ आने लगे तो सबका मन खिंच जाए। अब जिस बच्चे के हाथ में एक खिलौना है, अगर उससे लेना चाहते हो वह चीज़ तो उससे ज्यादा अच्छी चीज़ उसको दो, तब वह छोड़ेगा ना! आपने मन को, बच्चे को, अंधेरी कोठड़ी में बंद कर दिया। समझे। वह क्या करेगा ? दरवाजा तोड़ेगा, चीखेगा, पुकारेगा, हाय-हाय करेगा कि नहीं ? बच्चे को अंतर ही खेलने का सामान मिल जाए तो उस वक्त फिर वह क्या कहेगा ? तो इसी तरह अगर हमारे मन को बाहर जो लज़्ज़त हम को आ रही है, रूप और आवाज़ में अंतर में कुछ लज़्ज़त इससे ज्यादा बढ़ जाए, तो यह खड़ा हो जाएगा। बच्चे को अंधेरी कोठड़ी में कोई सामान खेलने को मिल जाए, वह चुपकर रहेगा कि नहीं ? तो अंतर नाम में यह दोनों चीज़ें हैं, समझे, नाम में नूर भी है नज़ारे भी हैं। अंतर खंड, ब्रह्मंड भी देखने में आने लग जाते हैं और उसमें महारस है। उस रस को पाकर बाहर के रस फीके पड़ जाते हैं। उसमें आवाज़ भी है और रूप भी है।

जब ओह रस आवा, एह रस नहीं भावा ॥

जब अंतर में वह एक चीज़ जारी हो गई, उसको पाकर बाहर के रस फीके पड़ जाते हैं। अब हमें क्या करना चाहिए ? गुरमत से इस हरि रस को पी सकते हैं। गुरु को पकड़ो। कबीर साहब ने कहा है कि इसका क्या इलाज है। कहते हैं, किसी गुरु के पास जाओ और उससे पूछो। क्या पूछो ?

इस तन में मन कहां बसे, निकल जाए केहि ठौर।

उससे पूछो भई तन में मन का बासा कहां है ? और किन रास्तों से यह बाहर भाग भागकर जाता है। कहते हैं अगर :

गुरुगम होय तो परख ले न तो कर गुरु और ।।

अगर कोई अच्छा समर्थ गुरु मिलेगा तो वह बताएगा कि मन का ठिकाना कहां है और कैसे यह बाहर जाता है ? कहते हैं, अगर ऐसा गुरु बाहोश (होश वाला) मिलता है तो ठीक। जिसको इसका भी पता नहीं तो उसको छोड़कर किसी और गुरु के पास चले जाओ।

दिल दरिया समरथ बिना कौन लंघावे पार।

जिसने खुद ही अबूर (पार) नहीं किया, वह कैसे आपकी मदद कर सकता है। तो ऐसे महापुरुष के पास जब हम जाते हैं पहले उसकी सोहबत और संगत हमको मिलती है। उससे मन खड़ा होने लगता है। समझे। यही मौलाना रूम साहब ने फरमाया :

दिला नज़दे कसे बिनाशी के ओ अज़ दिल खबर दारद।

ऐ दिल, तू किसी ऐसे को नज़दीकी अख्तियार कर जिसको इस दिल की खबर हो, हमारे दिल का पता हो कि कैसे हम इसके साथ बह रहे हैं, यह दिल किस तरफ हमको ले जाता है, कैसे हम खिंच जाते हैं।

बंजरे आं दरख्ते रौ बरौ गुलहाय तर दारद।

किसी ऐसे सरसब्ज़ (हरे-भरे) दरख्त के नीचे बैठो जिसके ऊपर तरो-ताज़ा फूल और फल लगे हों। अगर धूप से झुलसा हुआ इंसान किसी छायादार दरख्त के नीचे आ जाए तो होश आ जाती है कि नहीं ? क्या मतलब, किसी ऐसे महापुरुष की सोहबत अख्तियार करो, जिसका दिल काबू हो, उसके पास बैठने से तुमको कुछ राहत आती है। फिर आगे ताकीद करके कहते हैं :

दरीं बाज़ारे अत्तरां मरो हर सू चूँ बेकारां।

इस दुनिया के बाज़ार में तू हर तरफ बेकारों की तरह वक्त ज़ाया (नष्ट) न कर। तो क्या कहते हैं, क्या कर :

बदुकानें कसे विनशी कि दरो अंगबीं दारद।

किसी ऐसे की दुकान पर बैठ जिसके अंतर शहद हो। फिर आगे एक ताकीदी लफ्ज़ बरतते हैं :

बहर देंगे कि मेजोशद मयावर कासा ओ विनशीं।

कि देग भरे तो बड़े उबल रहे हैं – क्या मतलब, बड़ा प्रचार हो रहा है, बड़े गुरु बैठे हैं, बट्टा (पत्थर) उठाओ तो गुरु मिलता है न, कहते हैं, "नातर कर गुरु और" भई मन कहां बसता है, किस तरफ से निकलता है ? हमें बताओ, ठिकाना बतलाओ तब तो ठीक, नहीं तो जाओ किसी और के पास। वक्त क्यों ज़ाया करते हो ? तो कहते हैं कि किसी ऐसी दुकान पर बैठो जिसमें शहद हो। कहते हैं, देग भरे तो बड़े उबल रहे हैं, बड़ा प्रचार हो रहा है।

कस न गोयद कि देंगे मन तुरशद।

कोई यह नहीं कहता कि मेरी छाछ खट्टी है। हरेक यही कहता है कि बस यही जगह है और कहीं नहीं।

बहर देंगे के मैं जोशद दरो चीज़े जिगर दारद।

कहते हैं, हो सकता है देग भरे दूध के न उबलते हों, वहां तेज़ाब ही उबल

रहा हो। जाओ, सत्संग करो, देखो क्या है, क्या नहीं। जब होश आने लगे, दो रोटी खाते हो आखिर तुम भई, परखो, देखो, ज़ाहिरदारी कम से कम इतना तो मालूम होने लगता है कि भई थोड़ा मन को टिकाव मिला, थोड़ी शांति मिली, कुछ clarification मिली किसी मज़मून की। अगर ऐसा हो, फिर थोड़ा यकीन बंधने लगता है न। तो कहते हैं मन के काबू करने का इलाज केवल यही है कि किसी अनुभवी पुरुष की मत को हासिल करो और अंतर नाम के साथ, जो रम रहा है, उसके साथ लग जाओ। उसकी ध्वनि को सुनने से मन हमेशा के लिए खड़ा हो जाएगा। गुरुमत की तारीफ भी, दो किस्म की गुरुमत है। एक बाहरी गुरुमत और दूसरी अंतरी गुरुमत। हर एक समाज की बाहरी गुरुमत अपनी-अपनी, अंतरी गुरुमत सबकी एक है। गुरुमत की तारीफ गुरवाणी में आई है :

नानक एह विधि बूझो गुरुमत राम नाम लिव लाया ॥

यह गुरुमत की विधि है, जो रमे हुए नाम के साथ लिव लग जाए। जिसकी रमे हुए नाम के साथ लिव लग गई, वह असल गुरुमत को पा गया। गुरुमत के पाने से हरि रस मिल गया। हरि रस के पाने से मन खड़ा हो गया। तो मन के खड़े होने का उपाय केवल गुरुमत को हासिल करना है और नाम के साथ लगना है। वह, महात्मा, आपको बिठाकर नाम का contact देगा। इंद्रियों के घाट से कैसे ऊपर आ सकते हो, इसका तजुरबा देगा। जब आप रोज़-रोज़ अभ्यास करोगे, अपने आप जीवन पलटा खाएगा। मन, इंद्रियों के घाट के रसों-भोगों को छोड़ देगा। यह गुरु अमरदास जी साहब को 70 साल की तलाश के बाद जब गुरु अंगद साहब के चरणों में उनको पहुंचने का समय मिला उस वक्त की, रसाई की बात है, जो उन्होंने पाई और दुनिया को खोल-खोलकर समझा रहे हैं :

सबद चीन्ह मन निर्मल होवैं, ताँ हरि के गुण गावे ॥

पहले राम नाम कहा, अब उसी को शब्द कहकर बयान कर रहे हैं। शब्द

की तारीफ वही बयान की है जो नाम की बयान की है ।

उतपत परलै सबदे होवै, सबदे ही फिर ओपत होवै ॥

जिस ताकत के आधार पर उत्पत्ति और प्रलय हो रही है, और दोबारा सृष्टि का आगाज़ जिस ताकत के आधार पर हो रहा है, उसी का नाम शब्द है । कहते हैं, शब्द के चीन्हने से, सुरत के इंद्रियों का घाट छोड़कर उसके साथ लगने से मन निर्मल हो जाएगा । निर्मल तो होगा । बाहर के संस्कार इंद्रियों के रास्ते से आकर इसमें पड़ते हैं । इंद्रियों का घाट छूटेगा तब शब्द और नाम का ताल्लुक मिलेगा । इंद्रियों के घाट पर नहीं । जो बाहर की आलायशें (विकार) इसमें बैठनी शुरू हुईं वह नहीं बैठेंगी और अंतर भी, जो जन्मों-जन्मों के संस्कार इसमें दबे पड़े हैं, वह नाम की ध्वनि के रस पाने से, ज्ञान अग्नि से दग्ध हो जाएंगे, मन साफ हो जाएगा । मन की सफाई की निशानी क्या है ? उसमें वह हिलोर नहीं उठ रही है, स्थिरता है । समझे । एक ही मालिक के ख्याल में सब दुनिया के ख्याल नफी हो जाते हैं ।

ऐसे स्थिर मन में नाम का विकास होता है । मन साफ हो जाएगा तब ऐसी हालत में हरि के सच्चे मानों में गुण गाने के काबिल हो जाता है । दिल साबत हो गया न, दिल खड़ा हो गया, मन खड़ा हो गया, यही भाई नंदलाल साहब ने कहा :

मुर्शिदे कामिल इलाजे दिल कुनद ।

कामिल मुर्शिद (गुरु) इस दिल का इलाज करता है । दिल कहो, मन कहो, पहले बयान किया, इसको क्या बीमारी है । कहते हैं, इलाज करता है ? इसको साबत करता है । किस तरह से ?

ई इलाजे दिल बदिल हासिल शबद ।

इस हमारे दिल को यकसू (एकाग्र) अपनी दिली तवज्जो से करता है ।

यक निगाहे जां फजायश बस बवद दरकारे मा ।

उसकी एक जान को उभारने वाली नज़र हमारे लिए काफ़ी है। बड़ा काम कर जाती है। तो दिल को साबत करने के लिए आमिल पुरूष की सोहबत और संगत यही जो पहले आया, 'नफस हरगिज न कुशद जुज जिल्ले पीर' और सुरत साध संग ठहराई, तो मन थिरता पाई, यह पहला कदम है। वह क्या कहता है ? कि तुम्हारे अंतर में नाम की ध्वनि है, उसके साथ लग जाओ। यह इलाज है। इससे मन साफ हो जाएगा। तब तुम हरि के गुण सच्चे मानों में गाने के काबिल हो जाओगे। एक बार ख्याल किया, हर वक्त वह चीज़ सामने है। कब ? जब मन की आलायशें (मैलें) साफ हों जाएंगी, बाहर सोहबत संगत, सत्संग कहो, जागते पुरूष की सोहबत कहो, पहला कदम। दूसरा अंतर में नाम का सत्संग, first class सत्संग कहो, इन दोनों के करने से मन खड़ा होने लगेगा, मन साफ होगा। हरि के गुण गाने के माने निकलेंगे, उसका फल होगा। मन कहीं और तन कहीं, ऐसी हालत में सोहबत नहीं भई। कबीर साहब ने कहा :

मन दिया कहीं और हो तन साधु के संग।
कहे कबीर कोरी गजी कैसे लागे रंग ॥

मन तो कहीं और दिया है, तन साधु के संग में बैठा है। बताओ ऐसे मन पर रंग कैसे चढ़ेगा ? कोरी गजी पर कभी रंग चढ़ता है ? यकसूई दिल से बैठो। 'सतसंग करो बनाय।' यह स्वामी जी महाराज फरमाते हैं। जाओ बैठो, तुम रहो या वह रहे, महात्मा। बस, और कुछ भी नहीं। पूरी तवज्जो से सुनो, ध्यान से सुनो, सब तरफ से हट-हटाकर बैठो, दुनिया से हाथ धोकर बैठो। फिर मंडल का असर भी पड़ेगा। एक चीज़ की समझ भी आएगी, उभार भी पैदा होगा। ऐसा सत्संग किया हुआ एक हज़ारों सत्संगों से जिसमें मन बाहर भाग रहा है, उन सत्संगों से बेहतर है। हम जब सत्संग करते हैं माफ करना अव्वल तो वक्त पर नहीं आते, आए, पीछे मज़मून शुरू है, वह आधा समझा, आधा न समझा। जाते हुए इस तरह चले गये जैसे श्मशान भूमि में मुर्दा छोड़कर लोग भागते हैं। यह भी याद नहीं रहता हमें कि आज सुना क्या है।

भई यकसूई से करो, 'सतसंग करो बनाये,' तब पूरा फायदा होता है। तो गुरु अमरदास जी साहब ने जो तजुरबा अपनी ज़िंदगी में मन के काबू करने का किया, बड़ा खोलकर बड़े प्यार से समझा रहे हैं, मन के साफ हो जाने पर फिर तुम हरि गुण सच्चे मानों में गा सकोगे।

गुरु मत्ती आपै आप पछाणै, ताँ निज घर वासा पावै ॥

कहते हैं, जब तुमको गुरु की मत मिल जाएगी तुम अपने आपको जानने लग जाओगे। 'गुरुमती आपै आप पछाणै तां निज पर बासा पावै,' तुम असल घर, जो निज वतन है तुम्हारा, सत्लोक, सचखण्ड, आत्मा का निज घर है।

तेरा धाम अधर में प्यारी, तू धर संग रहत बन्धानी।

ऐ आत्मा ! तेरा असल वतन वहां है, जहां पर यह धरा नहीं, Matter नहीं, तू इस घर में मिट्टी में फंसी पड़ी है।

अर्शेस्त नशेमने तो शरमत बादा। कानी ओ मुकीमी ख़ते खाक शवी ॥

ऐ रूह ! तेरे रहने की जगह अर्श है, आकाश है, कहां के रहने वाली, कहां मिट्टी और पानी में फंस रही है। सब महात्मा एक बात कह रहे हैं। तुम निज घर में बासा पा जाओगे। उसके पाने से पहले अपने आपको जान जाओगे। कैसे ? गुरुमत द्वारा। सब उपनिषद यही कह रहे हैं कि अपने आपको जानो। गुरु नानक साहब ने भी यही फरमाया :

कहु नानक बिन आपा चीन्हे मिटे न भ्रम की काई ॥

जब तक अपने आपको तुम चीन्हते नहीं, अनुभव नहीं करते, आत्मा का साक्षात्कार नहीं करते, तब तक यह भ्रम मिटता नहीं, बाहरी जो दुनिया का है। यही क्राईस्ट ने कहा, know thyself, सब महात्मा एक ही बात कह रहे हैं। तो अपने आपको जो जानने का राज़ (भेद) है, self-analysis, आत्मा का मन-इंद्रियों से आज़ाद करके आत्म अनुभव करना है, कहते हैं, पहले, तुम इस चीज़ को पाओगे, फिर निज घर में बासा पाओगे। जब तक हम अपने आपको

नहीं जानते, प्रभु को कैसे जान सकते हैं ? तो इसलिए महात्माओं ने सबसे पहला सवाल जो हमारे सामने रखा है, वह अपने आपके जानने का है । अपने आपको जानो । तो खुद शनासी ही खुदा शनासी है । जब तक तुम अपने आपको नहीं जानते, प्रभु के जानने के काबिल नहीं होते । यह पहला कदम है । कहते हैं अपने आपको जानना कैसा होगा ? कहते हैं गुरुमत से, किसी अनुभवी पुरुष से जिसने अपने आपको जाना । वह क्या कहता है ? इस तन की मटकी को फोड़ो, छोड़ो और चलो । आत्मा पर कई मटकियां है, स्थूल जिस्म की, सूक्ष्म जिस्म की, कारण जिस्म की, महाकारण जिस्म की । जैसे जैसे पिंड से, स्थूल से ऊपर जाएगी, थोड़ी होश आने लगेगी । सूक्ष्म से ऊपर आएगी और ज्यादा होगी । कारण से आओगे, अपने आपको जानने लग जाओगे, हकीकत के नज़दीक हो जाओगे, उसके जानने के काबिल हो जाओगे । तो अपने आपको जानने का जो मज़मून है ना, उसका हल कैसे हो सकता है ? कहते हैं, "गुरुमती आपै आप पछाणै तां निज घर बासा पाए ।" तब तुम उस मालिक की दरगाह में दाखिल हो जाओगे, जो तुम्हारा असली वतन है, सचखंड सत्लोक, जहां न प्रलय पहुंचती है न महाप्रलय पहुंचती है । यह गुरु अमरदास जी साहब को इस बात का अनुभव जब हुआ, खोल खोलकर समझा रहे हैं :

ऐ मन मेरे सदा रंग राते, सदा हरि के गुण गाओ ।।

अब कहते हैं, ऐ मन, अब तुम इस नशे को पा चुके हो ।

नाम खुमारी नानका चढ़ी रहे दिन रात ।।

अब इस रंग में मस्त हो जाओ और हरि के गुण गाते चले जाओ । दुनिया के, इंद्रियों के भोगों के नशे भी तुमने लिए हैं, वह भी देखे हैं । अरे भई, अब यह भी देखो । वह तो देख लिए, अब तुमको नाम का नशा मिल गया, इसको देखो क्या है ? वह कहां और यह कहां ? समझे !

कहां शराबे जानां कहां शराबे खाकी ।

कहां यह दुनिया के नशे, कहां वह आत्म रस के नशे । वह निज आनंद करके बयान किया है सब महात्माओं ने । उसकी बड़ी महिमा गाई है । गुरु नानक साहब जब बाबर बादशाह के पास गए हैं तो यही कहा । बादशाह ने भांग का प्याला पेश किया तो फरमाने लगे, अरे भई बाबर, यह जो नशा तू पीता है, सुबह को पीता है, शाम को उतर जाता है । मेरे पास वह नशा है, नाम का, जो कभी उतरने में नहीं आता है ।

इस खुमार का ज़िक्र शम्स तबरेज़ साहब ने भी किया है । वह कहते हैं कि मेरे में वह निज आनंद है, आनंद की लहरें हैं कि अगर मैं जिस्म को छोड़ जाऊं तो इस जिस्म की खाद बनाकर ज़मीन में डाल दी जाए, उस ज़मीन से कनक (गेहूँ) उगे, उस कनक की रोटी जिस तंदूर में पके, उस तंदूर में से आनंद के शोले निकलेंगे । आखिर क्या कहते हैं कि रोटी के पकाने वाला और परोसने वाला मस्त हो जाएगा । आखिर कुछ चीज़ है भई ! महात्माओं ने उस रस को बयान करने के लिए हमें दुनिया के रसों का मुकाबला कर करके यत्न किया है समझाने का । मगर वह कहां रस और दुनिया के रस कैसे ? यह असल शराब का नशा कहां और यह दुनिया के भोगों के रस कैसे ? कहीं तो कहा, मिसालें देकर :

जैसे कामी काम का लुभावे, त्यों हरिजन हर रस भावे ।

अब काम की चेष्टा, रस क्या है ? कहां निजानंद आत्म रस और कहां यह ? मगर इसका हमको तजुरबा है न । इसलिए यह मिसाल देकर यह समझाने का यत्न कर रहे हैं । यह तो भद्दी मिसालें हैं । तो कहते हैं कि ऐ मन, तुझको यह नाम का नशा जो मिला है, इसको ले, खूब भोग । वह तूने देख लिए, इसका रस भी देख ले क्या कुछ होता है ।

हर निर्मल सदा सुखदाता, मन चिंदेया फल पावै ॥

कहते हैं, वह हरि निर्मल है, सुखों का समुद्र है, सुखदाता है । उसके साथ लगने से क्या होगा ? अब तो मन अनेकों खाहिशात (इच्छाएं) करता है, कोई

भी पूर्ण होती नहीं नज़र आती न, कहते हैं, फिर उस रस के बाद जब तुम दुनिया में काम करोगे, कोई फुरना होगा फौरन पूर्ण हो जाएगी। "मन चिंदेया फल पाये।" अब तो अनेकों ख्यालात उठते हैं, कोई भी मन की गति पूर्ण नहीं होती न ! कहते हैं फिर उस रस को पाकर जो भी कहा, पूरा हो गया।

मन के साथ जब दुनिया में इंसान रहता है, उस रस को पाकर तो मन साफ हो जाता है। अगर उसमें भी कोई फुरना उठे सही, फौरन पूरी होती है। Nature (प्रकृति) beck and call (हाथ बांधे खड़ी) पर रहती है और इशारे पर चलती है। ख्याल आया नहीं, पूर्ण पहले हो गया। पतंजलि जी ने ज़िक्र किया है कि योगी को इतनी शक्ति हो जाती है कि अपनी इच्छा के अनुसार एक नया ब्रह्मंड खड़ा कर सकता है। समझे। आखिर दुनिया है भी क्या ? "एको अहं बहुस्यामा।" "कुन फयकुन" हो ! बस हो गया। ख्याल ही था ना, फुरना था। तो कहते हैं, तुम उसके साथ conscious coworker बन जाओगे। जो तुम्हारा फुरना होगा, फौरन पूर्ण होगा। कहां वह नशा, कहां यह ? हम कहां बैठे हैं ? हमें उस दुनिया का अभी कुछ पता नहीं, माफ करना। उसमें एक महारस है, निजानंद है, आनंद की लहरें हैं। मौलाना रूम साहब कहते हैं, ऐश ही ऐश की बहार है। सब महात्माओं ने एक ही बात कही है। कहते हैं, ऐ भाई! यह भी रस लिए हैं, अब यह भी लेकर देख, कैसी गति बनती है।

हम नीच से ऊतम भये हरि को सरणाई ॥

अब सवाल यह आता है कि भई देखो हम भी आप जैसे थे। यह क्यों बयान कर रहे हैं कि हम भी कभी इंद्रियों के घाट पर थे, अब उत्तम पदवी को पा गए ? इकरार कर रहे हैं, change का। तबदीली आती है। तबदीली वह है, डाकू भी कहे कि हां मैं अब डाकू नहीं रहा, मैं अब महात्मा हूँ। महसूस होने लगता है, पवित्रता अंतर में आने लगती है। इंसान इकरार करने लगता है। फरमाते हैं कि हम भी, "हम नीच से ऊतम भये।" कभी भई हम इंद्रियों के घाट पर थे। अब हम उत्तम पदवी को पा गए हैं। कहते हैं, कब से ? जब से

हरि की शरण ले ली। अब हरि की शरण, हरि तो अति सूक्ष्म अगम है, बाहरी pole (मानव देह) जिस पर वह काम करता है, उसको भी हम हरि का रूप कहते हैं। गुरु परमेश्वर एक है। Polarised God (सदेह ब्रह्म) और परमेश्वर एक है। God (प्रभु) कहो, power house कहो, या स्विच कहो, उसी का इज़हार है न, "डुब्बदा पाथर काढ़लिया साची बडियाई", हम डूब रहे थे इंद्रियों के घाट पर, मन की लहरों पर, पकड़ कर, खींचकर ऊपर ले आए। यह उनकी बरकत है, दया है। देखिए, एक चीज़ नीचे पड़ी है। एक आदमी गिरा है। मेरा हाथ नीचे जाता है। उसको पकड़ कर उठाता है। अब मेरा हाथ, मैं ही हूं इस हाथ में काम करने वाला। अब हाथ ने ही उठाया दूसरे को, उसको तो हाथ नज़र आया। पीछे जो काम कर रहा है, वह नहीं नज़र आया। तो हरि के pole पर वह हरि ही काम करता है। कहते हैं उसके दर पर जब हम पहुंच गए उसकी शरण में, तो हम डूब रहे थे, मन और इंद्रियों के घाट पर बह रहे थे, बेअख्तियार इंद्रियों के भोगों रसों में, वह हमको खींच कर ऊपर ले आए, इंद्रियों के घाट से ऊपर ले आए। यह उनकी खास बख्शिश थी, दया थी। "डुब्बदा पाथर काढ़लिया हरि की वडियाई।" इसी में उनकी बड़ाई, greatness है। किसी महात्मा की बड़ाई किस बात में है कि जो इंद्रियों के भोगों में फंस रहे हैं बह रहे हैं, वह इन से निकल कर बाहर किनारे खड़े हो जाएं, बाहरी सोहबत से असर से और जो वह युक्ति देते हैं उसकी कमाई के असर से।

डाकू से महात्मा बन सकता है। वाल्मीकि डाकू थे। महर्षी वाल्मीकि वह बन गए। रामायाण, कहते हैं, दस हज़ार साल पहले लिखकर रख दी। अरे भई, अगर वह हो सकते हैं, तो हम क्यों नहीं हो सकते ? समर्थ पुरूष का हाथ सिर पर होना चाहिए। जिस इलाज से वह महर्षि बने, उसी इलाज से हम भी बन सकते हैं। तो यह जो कुछ यह बयान कर रहे हैं, क्यों कर रहे हैं गुरु अमरदास जी साहब ? कई भाइयों को यह ख्याल है कि ऐसे महात्मा आसमानों से गिरते हैं। अरे भाई वह बनते हैं, बनते चले आए हैं। कई जन्म

लेते हैं बनने को, समझे । कर करके बनते हैं, in the make रहते हैं । कोई बी.ए. पढ़ कर आ गया, वह एम.ए. से शुरू होगा कि नहीं ? कई जन्मों में वह बनता चला आ रहा है । जब एम.ए. बन गया, कमीशन हो गई, जाओ भई काम करो । कोई बना हुआ आ जाता है । उसमें फर्क क्या पड़ता है ? बन गया, या बना हुआ आया, समर्था तो एक जेसी है न । सवाल तो यह है । जैसी-जैसी ज़रूरत, वैसा-वैसा वह इज़हार कर लेते हैं । वैसे-वैसे बदल लेते हैं । जैसा-जैसा ज़माना वैसे-वैसे हालात । तो कहते हैं हम कभी ऐ भाइयो ! आपकी तरह थे । इंद्रियों के घाट पर थे मगर अब उत्तम पदवी को पा गए हैं । कहते हैं, कब से ? जब से हमने हरि की शरण ली है । उन्होंने क्या किया ? हम डूब रहे थे । उन्होंने हाथ से पकड़कर बाहर निकाल दिया । यही उनकी बड़ाई है, यह गुरु अंगद साहब की तरफ इशारा दे रहे हैं कि जब से उनकी शरण आए हैं, हमारी यह गति बन गई :

पाथर डुब्बदा काढ़ लिया साची बडियाई ।
बिख ते अमृत भये गुरमति बुद्धि पाई ।।

कहते हैं, कभी हम इंद्रियों की ज़हर में आलूद थे, लिथड़े पढ़े थे, रंगे पड़े थे । अब अमृत, अमर जीवन को पा गए । कहते हैं, "जब से गुरुमत बुद्धि पाई," गुरु की मत, बुद्धि हमको हासिल हुई, उस दिन से । पहले हम इंद्रियों की ज़हर में आलूदा थे । जब से गुरु की मत मिली हमारी awakening जागृत हुई, हमारी सुमति जाग उठी उस पर अमल करने से पहले इंद्रियों के घाट की ज़हर हमको चढ़ती थी, वह अब नहीं चढ़ रही, यही फर्क है किसी महात्मा और आम लोगों में । आम लोग जब देखते हैं बाहर, तो बाहर का असर लेते हैं आंखों में । जो अनुभवी पुरुष है, महात्मा, पूर्ण पुरुष है, वह फिर असर देता है, लेता नहीं, यह फर्क है । उसको बिल्कुल ज़हर में खड़ा कर दो, वह असर नहीं लेगा । देगा । गणिका के मुतल्लिक ज़िक्र आता है कि वह महात्मा पीछे बन गई, कैसे बनी ? इतिहास बतलाता है कि बारिश हो रही थी । महात्मा उस बराण्डे में जा खड़े हुए, जहां वेश्या बैठी हुई थी । उस के असर से

असर लिया नहीं, आम लोग तो असर लेते हैं न, महात्मा असर नहीं लेते, वह देते हैं। यही फर्क है। वह ज़हर में आलूदा नहीं। वह ऊपर, ऊंचे हैं। दूसरों की आलूदगी में मददगार है, उनके दर्शनों से ही विषय वासना भाग जाती है। किसी महात्मा के दर्शनों को बुरा ख्याल लेकर जाए, वहां जाकर थोड़ा ख्याल साफ हो जाता है। यही बड़ाई है। सो फरमा रहे हैं कि हम कभी ज़हर में आलूद थे, अब हम अमर जीवन को पा चुके हैं। कब से ? जब से गुरुमत की बुद्धि हमको मिली है। गुरु अंगद साहब के चरणों में आए, हकीकत की समझ आई, मन खड़ा हुआ, इंद्रियों का घाट छूटा, नाम का रस अंतर में मिला, उस दिन से हमारी यह गति हो गई। यह कैसे गति बनी ? कहते हैं, गुरु कृपा से। शुक्राना कर रहे हैं। जिसका जीवन बदला है, बना है, इतिहास में देखो, किसी न किसी महात्मा की सोहबत से लाभ उठाया है, चाहे उसका नाम किसी को याद है या नहीं, इतिहास बतलाता है या नहीं, इस बात को किनारे रहने दो। यह कानून है।

धुर खसमें का हुक्म पया बिन सतगुरु चेतेया न जाये ॥

यह fundamental (बुनयादी) असूल है कि बगैर सतगुरु के कहते हैं मैं नहीं मिलता। भई इंद्रियों के घाट पर बैठा हुआ इंसान, जिस्म का रूप बना हुआ है, जगत का रूप बना है, वह कैसे इससे ऊपर आ सकता है ? सवाल तो यह है। कहते हैं यह असूल है :

अक्को परमल भए अंतर वासना बसाई ॥

फरमाते हैं कि पहले इंद्रियों के घाट पर जब हम थे, क्या हालत थी कि हमारे अंतर बदबूएं थीं, आपकी तरह बदबूदार थे। अब चंदन की तरह खुशबूदार हो गए। "परमल भए।" सबब क्या है ? हर एक ख्याल का रंग भी है और बू भी है। काम का अगर कोई वेग आए, इस जिस्म में सिर से पांव तक जब चलता है, तो इसमें बदबू पैदा होती है जैसे भेड़ों के रेवड़ को होती है। कितनी बुरी सड़ी हुई बू होती है ? ऐसी बू होती है। जो कामी पुरुष हैं

उनके जिस्म में ऐसी बू आती है । हज़ार चंदन, हज़ार खुशबुएं बरत ले, फिर वैसी की वैसी बू । क्रोध जिसके अंतर वेग मारता है, ऐसी बू आती है उसके जिस्म से, जैसे कपड़ा धुख (जल) रहा हो । जिस्म के अंतर लोभ का वेग चलता है जबरदस्त, सुबह से शाम तक उसके जिस्म से ऐसी बू आती है जैसी मछली की बू आती है । हर एक ख्याल के वेग का असर है । कहते हैं कभी हम में बदबुएं थीं इंद्रियों के घाट पर, अब खुशबुएं हैं । जो रूहानी पुरुष है, उसके जिस्म को सूंघो, जैसे भीनी-भीनी खुशबू चमेली की आती है हलकी । वह तेल नहीं बरतता, वह सैंट नहीं बरतते । ख्याल का असर है । तो फरमा रहे हैं, "अक्कों परमल भए अंतर वासना बसाई ;" अब अंतर में खुशबू है, महक है, आनंद है, निजानंद है, अब बू नहीं रही । इस गति को पा गए । अब बताओ ऐसे पुरुष, ईसू मसीह ने कहा कि ऐसे पुरुष के दामन (पल्ले) को छू जाने से जीवन पलटा खा जाता है । ऐसे महापुरुषों ही की तारीफ वेद, शास्त्र और ग्रंथ पोथियां गा रही हैं, socalled (तथाकथित) महात्माओं की नहीं । माफ करना ऊपर से सैंट भी लगा लिए, शक्ल भी बना ली खूब, यह वह भी कर लिया, अरे भई बाहर की बनावट से क्या होगा ? दुनिया तो शायद धोखे में आ सकती है, मगर प्रभु धोखे में नहीं आता है । गुरबाणी में आया है :

लोक पतीने कछु न होवे नाहीं राम अयाणा ॥

लोगों के पतियाने से कुछ नहीं बनेगा । दुनिया सारी ही खुश हो गई तो क्या है ? वह राम, जो अंतर घट-घट में बैठा है, उसको तुम नहीं धोखा दे सकोगे । हमारे हजूर फरमाया करते थे कि वह ताकत जो अंतर में बैठी है, वह अभुल्ल है ।

अभुल्ल गुरु करतार ।

वह जब तक हमको फिट न देखे, अंतर में रास्ता नहीं देती है । न वहां चातुरों की रसाई है, न बनावटी बातें बनाने वालों की रसाई है । हज़ार ज्ञान-ध्यान बारहमुखी कर लो, अंतर कर हृदय जब तक साफ न होगा वह रास्ता नहीं देता है, नहीं देता है, नहीं देता है । बात तो यह है । तो फरमा रहे हैं कि

हमारी गति ऐसी बन चुकी है । शुक्राना कर रहे हैं गुरु का ।

माणस जन्म दुर्लभ है, जग में खट्टिया आए ॥

अब यह कुछ अपना बयान करके ज़िंदगी का तजुरबा हर एक इन्सान जो कुछ वह बयान करता है, वह अपना तजुरबा बयान करता है, जो देखा है करके । तो कहते हैं, आपको उपदेश देते हैं, ऐ भाईयों मनुष्य जन्म बड़ा दुर्लभ है । तुम जगत में आए हो, मनुष्य जन्म आपको मिला है, चाहिए इससे कुछ फायदा उठाना, "खट्टेया आए", इससे परम अर्थ हासिल करो, golden opportunity है, एक सुनहरी वक्त है जो आपको, अनमोल वक्त है जो मिला है । इससे फायदा उठा लो ।

परम अर्थ किसको कहते हैं ? जो सबसे बड़ा अर्थ है, फायदा हो । और वह कौन सा फायदा है सबसे बड़ा जो कभी न फ़ना होने वाला हो । देखिए अगर आपको एक आदमी है । उसका बाहर ऐक्सीडेंट हो गया, बड़ी अच्छी पोशाक पहन रखी है, वह फट गई, क्या कहता है ? कोई फिक्र नहीं, मैं बच गया । कहीं जिस्म की लात बाजू टूट जाए, तो कहता है, फिक्र नहीं, मैं बच गया, इससे भी ज्यादा कीमती है । जब बहुत सख्त बीमार होता है तो कहता है, हे प्रभु ! मेरे प्राण ले ले । प्राणों से भी ज्यादा है, एक और अजीब चीज़ है, वह हमारा अपना आप है । उसका प्रभु के साथ जुड़ना जो है, वह सबसे बड़ा फायदा अपने आपको जानना और प्रभु को पहचानना । कहते हैं, भई मनुष्य जन्म बड़े भागों से मिला है, इससे फायदा उठाना चाहिए । हम किस तरफ लगे पड़े हैं ? What does it profit a main if he gains possessions of the whole world and loses ones soul. क्या हुआ सारी दुनिया के तुम मालिक बन गए समझे, है चीज़ नामुमकिन, मान लो बन गए, और अपने आपको नहीं जाना तो क्या जाना ? जन्म बरबाद गया । अंत में रूह जिस्म से निकलेगी, पछताओगे, रोते तो आए थे, जाते भी रोते चले जाओगे । मनुष्य जीवन बड़े भागों से मिला है, इसलिए ऐ भाईयों ! इससे पूरा फायदा उठाओ । जिस गर्ज़ के लिए मनुष्य जीवन आपको मिला है, उस गर्ज़ को हासिल करो ।

मनुष्य जन्म और और योनियों में फर्क क्या है ? एक ही, कि इसमें विवेक ज़बरदस्त है, आकाश तत्व बड़ा प्रबल है । सत् और असत् का निर्णय करके यह सत् को ग्रहण कर सकता है और असत् की तरफ से मुंह मोड़ सकता है । यही प्रार्थना वेद भगवान में आई हैं कि हे प्रभु ! हमको असत् से सत् की तरफ ले चल । सब महात्मा यही कहते हैं । तो यह काम आप केवल मनुष्य जीवन में ही कर सकते हो और कहीं नहीं । इसलिए इससे पूरा फायदा उठाओ । और पूरा फायदा क्या है ?

भई प्राप्त मानुख देहुरिया । गोबिंद मिलण की एह तेरी बिरिया ॥

बड़े भागों से यह मनुष्य जीवन आपको मिला है । समझे । चौरासी लाख जियाजून की यह सरदार जून है । इसमें तुम क्या कर सकते हो ? प्रभु के मिलने का वक्त है । "गोविंद मिलण की यह तेरी बिरिया ।" और किसी जूनी में आप यह काम नहीं कर सकोगे । यह सब जूनों की सरदार है । मनुष्य अशरफ अलमखलूकात (सर्वश्रेष्ठ) है, इसे अपना शरफ (बड़ाई) संभालना चाहिए । वह शरफ किस बात में है ? अपने आपको जानो और प्रभु को पहचानो ।

तू थी सत्नाम की गोती ।

ऐ आत्मा ! तू सत्नाम की गोत वाली थी, कर क्या रही है ? मन चूढ़े के साथ लगकर इंद्रियों के घाट पर हर वक्त गंदगी में फिर रही है । यही गति हुई न, और क्या हुई । तो कहते हैं मनुष्य जन्म आपको भागों से मिला है, इससे फायदा उठाओ । अब गुरु अमरदास जी साहब अपनी ज़िंदगी के तजुरबे के आधार पर सब लोगों को हिदायत कर रहे हैं कि मनुष्य जन्म बड़े भागों से मिला है । जगत में तुम आए हो, इससे फायदा उठाओ । इससे कुछ लाहा (लाभ) लेकर चलो । और वह लाहा क्या है ? गुरु अर्जुन साहब फरमाते हैं :

जिस वक्खर को लैण तू आया, राम नाम संतन घर पाया ॥

ऐ भाई, जिस वक्खर (वस्तु) को लेने के लिए तू दुनिया में आया है, वह

रमा हुआ नाम है । कहां से मिलता है ? कहते हैं संतों के घर से ।

लाद खेप संतह संग चाल । अवर छाड बिखेया जंजाल ॥

बंध बंधाकर उनके साथ चल पड़ो, सब बिखेया जंजालों को छोड़-छोड़कर । यही क्राईस्ट ने कहा, leave all and follow me. सब तरफ से हट-हटाकर इस काम को कर लो भई । वह यह नहीं कहते कि घर बार को छोड़ो, जंगलों की राह लो, वह कहते हैं दुनिया में रहते हुए इस काम को भी भई साथ कर लो । चौबीस घंटे हैं, दो चार घंटे इस तरफ भी लगाओ । दोनों हाथ लड्डू, यहां भी और मर कर भी । इस ज़िंदगी के मुइम्मे (पहेली) को हल कर लोगे जीवन पलटा खा जाएगा । तो गुरु अमरदास जी साहब यह फरमा रहे हैं :

पूरे भाग सत्गुरु मिले हर नाम धियाए ॥

कहते हैं, यह मनुष्य जीवन से पूरा फायदा कौन उठा सकता है ? जिसके बड़े ऊंचे भाग हों, कोई अनुभवी पुरूष मिल जाए, सत् स्वरूप हस्ती मिल जाए, "पूरे भाग सत्गुरु मिले हर नाम धियाए ।" और वह हमको हरि के नाम के साथ लगा दे, हर नाम के ध्याने वाले बन जाएं । मनुष्य जीवन की वही बात जो गुरु अर्जुन साहब ने कही कि "राम नाम संतन घर पाया ।" कहते हैं, नाम के ध्याने वाले बन जाओगे । नाम के ध्याने वाले कब बनोगे ? जब सत्गुरु मिलेगा । सत्गुरु किसको कहते हैं ? जो सत्स्वरूप हस्ती है । "सत्गुरु सत्स्वरूप है ।" जो आत्म तत्व दर्शी है, जिसने आत्म-बोध को पाया है, अपने आपको जाना है, प्रभु को पहचाना है, उसका mouthpiece (मुख) बन चुका है, Polarised God (सदेह ब्रह्म) है कहो । मनुष्य जीवन से पूरा फायदा केवल वही लोग उठा सकते हैं जिनको सत्गुरु मिल गए । जो जागता पुरुष मिल जाए, यह मन इंद्रियों के घाट पर बह रहा है, भूल रहा है, सो रहा है । कोई ऐसा पुरुष मिल जाए जो कि खुद निकला हो, तुमको इससे ऊपर ला सकता हो । बस, बात इतनी है ।

हमा आलम खुफता व तो हम खुफता, खुफता रा खुफता कै कुनद बेदार ।

सारा जहान सोया पड़ा है । अरे भई तुम भी साथ सो रहे हो । अब सोए हुए को सोया हुआ कैसे जगा सकता है ? सवाल तो यह है । आलिम हो या फाज़िल हो, जो मन इंद्रियों के घाट पर बह रहा है, वह न खुद निकला है न दूसरों को निकाल सकता है । तो इसलिए क्या कहा :

मुक्ते सेवे सो मुक्ता होवे ॥

किसी मुक्त पुरुष की सेवा में जाओ, सेवा करो, हुक्म की बजावरी करो, तुम भी मुक्त हो जाओगे । तो कहते हैं, मनुष्य जीवन से फायदा उठाना चाहिए । कब होगा ? अगर बड़े ऊंचे भाग जागेंगे तो सत्गुरु हरि नाम को ध्या देगा । हम नाम के ध्याने वाले बन जाएंगे । यही गुरु नानक साहब ने फरमाया :

जिन्नी नाम धियाया गए मुसक्कत घाल ।
नानक ते मुख उजले केती छुट्टी नाल ॥

जिन्होंने नाम को ध्याया है, नाम पावर के साथ लगे हैं, उसका रस लिया है, उस महारस को पाया है, उनके जीवन की मुशक्कत (मेहनत) सफल हो गई, जीवन यात्रा सफल हो गई । उनके अपने मुख मालिक की दरगाह में उजले हो गए, उनके साथ और अनेकों जीवों का उद्धार हो गया ।

गुरमुख कोट उधारदा दे नावें इक कणी ।

नाम की एक कणी देकर ऐसा गुरुमुख लाखों करोड़ों जीवों का उद्धार करता चला जाता है । उसने एक मुईम्मे को हल किया है और दूसरों को कराता चला जाता है । जो उसके हुक्म की बजावरी करते हैं, उनकी कल्याण हो जाती है और क्या कहते हैं, यह नाम किसको मिलता है ?

धुर कर्म पाया तुध जिनको से नाम हर के लागे ॥

हे मालिक ! जिसको तू आप धुर से दया करे, वह इस नाम के साथ लगता है । यह अक्षरी नाम नहीं । अक्षरी नाम इस पावर (नाम) के बोध कराने वाले हैं । यह ऋषियों-मुनियों, महात्माओं ने रखे । हम उन पर भी कुरबान

हैं। "बलिहार जाऊँ जेते तेरे नाओं हैं," मगर इन नामों से चलकर, जिस ताकत को यह बोध करा रहे हैं, उसके साथ लगने से जीव की सच्ची कल्याण है। तो कहते हैं कि बड़े ही ऊंचे भाग हों। इस नाम के साथ कौन लगता है ? कहते हैं, हे मालिक! जिस पर तू आप धुर से दया करे। कहते हैं क्या मिलता है ?

कहो नानक तैं सुख होआ।

सुख और शांति मिलेगी। कोई निशानी उसकी ? कहते हैं।

तित घर अनहद बाजे।

अनहद की ध्वनि जाग उठेगी। बड़ा खोल-खोलकर समझा रहे हैं। यह कोई नई साईंस नहीं, माफ करना, पुरातन से पुरातन और सनातन से सनातन है। हम भूलते रहे, महात्मा ताज़ा करते चले गए। समाजें इसीलिए बनाई गई थीं कि इंसान मिल जुलकर आपस में अमन चैन से दिन गुज़ारे और आत्म अनुभव और प्रभु अनुभव को पाए। हम भूलते रहे, फिर कोई न कोई महात्मा आकर उसे ताज़ा करता रहा, फिर हम भूले, फिर और कोई महात्मा ताज़ा करता रहा। महात्मा आते रहे, हम भूलते रहे, वह हमें चिताते रहे। तो जब जब वह आए, उस उस वक्त की जबांदानी (भाषा) में उन्होंने उस उपदेश को दिया। आज दिन तक जितने महात्मा भी आए, सबकी बाणी हमारे पास मौजूद है। हम सबसे बड़े खुशकिस्मत इंसान हैं बीसवीं सदी में। अगर कहीं हम सौ साल पहले आ जाते तो स्वामी जी महाराज की बाणी न होती। पाँच सौ साल पहले आ जाते तो गुरु ग्रंथ साहब की बाणी न होती। बड़ा भारी ख़ज़ाना है रूहानियत का। ऐसे ही अगर चौदह पंद्रह सौ साल पहले आते तो कुरान शरीफ भी हमारे पास न होता। इससे पहले कई महात्मा आए, उनसे पहले जैन मत, बुद्ध मत से पहले आते तो उनकी ग्रंथ पोथियां न होती। जो वैदिक काल से पहले होते तो वेद शास्त्र भी नहीं होते। तो खुशकिस्मत इंसान हैं कि नहीं हम ? तो कहते हैं जिनको ऐसे महापुरुष मिल गए उनका जीवन सफल हो गया। मनुष्य जीवन से सबसे बड़ा फायदा कहां से उठाया जा सकता है ?

राम नाम संतन घर पाया ।

है हमारे अंतर में । प्रभु के दर्शन कहो, सबसे आला आदर्श है इंसान का । हम क्या कर रहे हैं ?

अवर काज तेरे किते न काम । मिल साध संगत भज केवल नाम ॥

अरे भाई जितने और तू काम कर रहा है, सुबह से शाम तक, वह तेरे काम आने वाले नहीं । तेरे से मुराद (भाव) तेरी आत्मा के । तुम जिस्म नहीं हो भई, तुम इस जिस्म के चलाने वाले हो, इस मकान के मकीन (रहने वाले) हो, आखिर इस मकान को खाली करना पड़ेगा । तुम्हारे काम आने वाले नहीं जितने अब हम काम कर रहे हैं । खाना-पीना, नौकरी-चाकरी, दुकानदारी, बाल-बच्चों का पालना, सामाजिक काम, पोलिटिकल, यह सब जिस्म का ताल्लुक है । यह एक पहलू है इसका । यह भी करो, मगर भई तुम आत्मा भी रखते हो । फिर ? आत्मा का भी तो ख्याल करो । हम मकान को तो लिए खड़े हैं, इसमें रहने वाले की कभी सुधि (खबर) नहीं ली । पुराने उर्दू के कायदों में एक आखिरी सफे पर एक लतीफा आया करता था । उसमें लिखा है कि देखा, तो एक शख्स सजदे में पड़ा है और खुदा का शुक्र कर रहा है । लोगों ने उससे पूछा कि भई किस बात का शुक्र कर रहे हो ? तो कहने लगा कि भई कल रात चोर आए थे और मेरा घोड़ा चोर ले गए । कहने लगे इसमें कौन-सी शुक्र की बात है ? कहते हैं, इसलिए कि मैं घोड़े पर सवार नहीं था, नहीं तो मुझे भी चोर ले जाते । बात तो हंसी की मालूम होती है मगर देखिए इसे गौर से कि वह हमसे सयाना था । उसने सवार को बचा लिया था, घोड़ा जाने दिया था । और हम घोड़े को पकड़े बैठे हैं, सवार गायब है । आत्मा सवार है कि नहीं इस जिस्म का ? हमसे तो वह सयाना था भई । तो मनुष्य जीवन भाग्यों से मिला है । "अवर काज तेरे किते न काम ।" कहते हैं कि वह कौन से काम हैं जो तुम्हारे काम आने वाले हैं, इस सवार को बचाने वाले हैं ? "मिल साध संगत भज केवल नाम ।" किसी अनुभवी पुरुष की सोहबत करो जिसकी

आत्मा तन मन के पिंजरे से आज़ाद हो चुकी है, अपने आपके अनुभव और प्रभु अनुभव को पा चुकी है । उसकी सोहबत करो, वह पहला काम । यह जितना काम तुम करोगे, यह तुम्हारे अपने काम में मददगार होगा । वह क्या कहता है ? नाम को जपो । तुम्हारे अंतर नाम है भई । उसके साथ लगो, बाहर से हटो और अंतर चलो । और यही उपदेश सारे महात्माओं ने दिया है । यही क्राईस्ट कहता है, जब तक तुम बाहर की ज़िंदगी को पकड़े बैठे हो, हमेशा की ज़िंदगी से खाली रह जाओगे । जब तक इस तरफ से नहीं हटोगे उस हमेशा की ज़िंदगी को नहीं पा सकोगे । बात तो यही है । आखिर इस पिंड को छोड़ना है भई, जल्दी या देर से । अगर अभी छोड़ना सीख जाओ तो नई दुनिया में पैदा हो जाओ । मौत का खौफ जाता रहेगा । गुरु अमर दास जी साहब एक जगह फरमाते हैं :

मरने ते सब जग डरे जीवेया लोड़े सब कोए ।
गुरु प्रसादी जीवत मरे ताँ हुक्मे बुझे कोए ॥

अगर गुरु की कृपा से यह जीते जी मरना सीख जाए तो हुक्म बूझने वाला, conscious coworker हो जाता है, Divine plan का ।

नानक ऐसी मरनी जो मरे ताँ सद जीवन होए ।

अगर ऐसी मरनी, जीते जी पिंड को छोड़ना सीख जाए, कहते हैं हमेशा के जीवन को पा जाएगा । यह चीज़ कब नसीब होती है ? जब कोई "गुरु प्रसादी जीवित मरे ।" तो ऐसे अनुभवी पुरुषों की तारीफ वेद शास्त्र, ग्रंथ पोथियां करती हैं, करती रहेंगी । Socalled महात्माओं की नहीं, जो आज बट्टा उठाओ तो हज़ारों गुरु, साधु और संत मिलते हैं । ऐसे ही लोगों ने, माफ करना, गुरुडम को बदनाम कर रखा है, गुरु की इतनी उच्चता को गुरुडम से बयान किया जाता है । कारण क्या है, कि नकल ज्यादा है और असल हमेशा ही कम होती है । तो जब तक अनुभवी पुरूष से आपका ताल्लुक नहीं होगा, काम नहीं बनेगा । बात तो यह है ।

मनमुख भूले बिख लगे ऐहला जन्म गंवाया ॥

अब फरमाते हैं कि जो मनमुख हैं, वह बेचारे भूल में हैं, "मनसुख भूले बिख लगे ।", वह जहर में आलूद हैं, इंद्रियों की ज़हर में आलूदा हैं । उनका जन्म बरबाद चला जाता है । "मनमुख भूले बिख लगे ऐहला जन्म गंवाया ।" कि मनुष्य जन्म बरबाद कर जाते हैं । इसका फायदा नहीं उठाते । तो मनमुख की तारीफ गुरु अमरदास जी ने की है । अब फरमाते हैं :

से मनमुख जो सबद न पछाणे । गुरु के भय की सार न जाणे ॥

मनमुख वह हैं जिनका शब्द या नाम के साथ contact (जुड़ना) नहीं हुआ । उस Divine Link से जुड़े नहीं, जिनका इंद्रियों का घाट छूटा नहीं उस नाम का रस नहीं लिया, वह सब मनमुख हैं, और अनुभवी पुरुष का भय दिल में नहीं बसा । समझे । गुरु को हमादान (सर्वज्ञ) नहीं समझा । कहां है वह ? उसको क्या पता है ? चलो । सामने क्या है ? अरे भई गुरु पावर जिस्म नहीं याद रखो । जिस्म के पोल पर जो पावर obsess (विकास) करती है न, उसका नाम गुरु है । वह जब नाम देती है, साथ हो बैठती है । हमारे हर एक आचार को देख रही है, उसको हम धोखा नहीं दे सकते हैं । हमारे हजूर फरमाया करते थे कि पांच साल का बच्चा बैठा हो उसके सामने हम कोई पाप नहीं करते । अरे भई वह शाहों का शाह जब तुम्हारे घट में बैठा है, अरे भई जिसे यह ख्याल हो कि वह हरजाई (सर्वव्यापक) है, अंतर में बैठा देखा रहा है, हमादान (सर्वज्ञ) है, वह पाप कैसे कर सकता है ? जिसको गुरु मिल भी गया है, याद रखो । मिलकर भी उसका भय अंतर दिल में नहीं बसा कि वह हमारे हर एक कर्म को देखता है, "हनोज़ दिल्ली दूर अस्त" (दिल्ली दूर है), वक्त लगेगा, तो कहते हैं जो मनमुख हैं, वह बेचारे भूल में जन्म बरबाद कर बैठे हैं, जिस्म का रूप बने बैठे हैं । सारी उम्र इंद्रियों के घाट के भोगों में लंपट रहते हुए, बाहरी सामानों को बनाते रहे, अंत समय जब आता है, रोते चले जाते हैं । वह भूल में रहते हैं और इंद्रियों के भोगों की जो ज़हर हैं, उन पर चढ़ी रहती

है । ऐसे लोग जन्म बरबाद कर जाते हैं ।

जो गुरुमुख हैं, उनका जन्म सफल हो जाता है । गुरुमुख किसे कहते हैं ? जो "गुरु सेती सन्मुख हो ।" जो हर वक्त गुरु की हाज़र हजूरी में रहता है । सामने या दूर का सवाल नहीं । ऐसे पुरुष मनुष्य जीवन से पूरा फायदा उठा जाते हैं ।

हरि का नाम सदा सुखसागर साचा शब्द न भाइया ॥

कहते हैं हरि का नाम है, वह हमेशा के सुख को देने वाला समुद्र है, समझे । हरि का नाम जो है । हरि का नाम किसे कहते हैं ?

हर हर उत्तम नाम है जिन सिरजेया सब कोए ।

जो सारी सृष्टि का बनाने वाला है, उसका नाम हरि नाम है । तो कहते हैं वह उनको अच्छा नहीं लगता मनमुखों को । मक्खी सारा समय गंदगी पर तो भिन भिनाहट करती रहेगी मगर खुशबू के नज़दीक नहीं जाएगी । जहां फैलाव की सूरत होगी, विषय विकारों का बिखेनाद में फंसना होगा, बारहमुखी फैलाव में, वहां तो वह तैयार-बर-तैयार है ।

बुरे काम को उठ खलोया । नाम की बेला पै पै सोया ॥

ऐसी गति में रहता है । उनको नाम अच्छा नहीं लगता । बाकी गंदगी पर भिन भिनाहट करते रहेंगे सारी उम्र । मनुष्य जीवन बरबाद कर जाते हैं ।

मुक्खों हर हर सबको करै बिरले हिरदे बसाया ॥

अब गुरु अमर दास जी साहब कहते हैं, भई दुनिया के लोग बेचारे अपनी तरफ से कुछ न कुछ करते तो ज़रूर हैं, मगर क्या करते हैं ? जबान से, मुख से तो सारा जहान ही, कोई हरि, कोई राम, कोई अल्लाह, कोई वाहेगुरु, नाम उच्चारण कर रहा है, मगर बिरले इंसान ने उसको हृदय में प्रकट किया है, बसाया है, जब तक वह चीज़ बसे नहीं, शांति कैसे हो सकती है ?

राम राम तो सारा जहान कह रहा है । कहते हैं, कहने से राम के साथ हम एक नहीं हो सकते । कहते हैं कोई सूरत है ? हां ! फरमाते हैं :

गुरु परसादी राम मन बसै तां फल पावे कौए ॥

किसी अनुभवी पुरूष की कृपा से वह रमा हुआ परमात्मा जो घट घटवासी हैं, अंतर में प्रकट हो जाए, फिर राम के कहने का आनंद है । तो कहते हैं कि ज़बान से तो राम राम सारा जहान कर रहा है, मगर कोई बिरला इंसान है, जो हृदय में इसको प्रकट कर रहा है । जब तक हृदय में प्रकट न हो, काम नहीं बनता । जैसे मिसाल के तौर पर 'पानी' एक चीज़ है । उसको पानी कहते हैं । हिन्दी में 'जल', 'नीर' भी कहते हैं । उर्दू में 'पानी' कहते हैं । फारसी में 'आब' कहते हैं । अंग्रेजी में 'water' कहते हैं । लैटिन में 'एकवा' कहते हैं, ऐसे ही हर एक ज़बान में इसके नाम हैं । अब यह अक्षरी नाम हैं, किसी चीज़ के । जब तक हम अक्षरी नाम लेते रहे, क्या प्यास बुझेगी ? यह पहला कदम ज़रूर है । हमने अक्षरी नामों से चलना है । जब तक जिसको यह नाम बोध करा रहे हैं, उसके साथ नहीं लगते, प्यास नहीं बुझती, ठंडक नहीं आती । ऐसे ही वह नाम पावर जो है न, God in action power कह दो, परिपूर्ण परमात्मा कहो, और उसके अनेकों नाम ऋषियों, मुनियों, महात्माओं ने रखे, किसी ने उसको राम कहा, किसी ने कुछ कहा, किसी ने कुछ कहा । इन नामों पर भी हम कुरबान हैं क्योंकि यह उस ताकत को बोध कराने के लिए बरते गए । मगर हमने नाम से चलकर नामी को पकड़ना था । यही मौलाना रूम साहब ने कहा :

इसम खानो रौ मुसम्मा रा बिजो ।

अरे भई तू इसम (नाम) ले रहा है, जा मुसम्मा (नामी) को पकड़, नामी को पकड़ो ।

बे मुसम्मा इसम कें बाशद निको ॥

बगैर नामी के खाली नाम पूरा फायदा कैसे देगा ? बात तो यह है, पहला

कदम है उस तरफ दुनिया के ख्यालों को नफी करने के लिए प्रभु का ख्याल काटेगा । सिमरन को सिमरन से काटो भई । इससे काम ले लो, मगर खाली सिमरन से, जब तक जिस चीज़ का तुम सिमरन कर रहे हो, उसके साथ नहीं लगते, उससे जुड़ते नहीं, शांति नहीं, तृप्ति नहीं, हकीकत को नहीं पाओगे । बात तो बड़ी साफ है । गुरु अमरदास जी साहब का यह कथन क्या बतलाता है ? सत्तर साल तक बारहमुखी साधनों में रहे । जब हकीकत को पाया है, खोल खोलकर समझा रहे हैं कि दुनिया सारी ही ज़बान से तो राम राम कर रही है और अनेकों नामों का उच्चारण कर रही है, मगर कोई बिरला इंसान है जिसने अपने हृदय में उसको बसाया है । जब तक नाम से चलकर हम नामी के साथ नहीं लगते, शांति नहीं होती । बात तो यह है । अब मिसाल बड़ी भद्दी है । शराब ! शराब ! कहते चले जाओ, क्या आपको नशा आ जाएगा ? कहने से नहीं ऐसे ही नाम में निजानंद है । 'नाम खुमारी नानका' करके बयान किया है । खुमार है, नशा है, सरूर है, निजानंद है । जब तक उसके साथ लगोगे नहीं, कैसे होगा भई ? Distillery (शराब की भट्ठी) के पास से गुज़रो, मीलों पर बू आती है उसकी । समझे । अरे भई नाम के साथ लगो, तुम उस तरफ चलो तो सही, ठंडक आएगी, शांति आएगी, नशा आने लगेगा, लपटें आएंगी, बेअख्तियार खुशबु आएगी । हमने उस तरफ मुंह ही नहीं किया, अफसोस है तो यह है । हमारी आत्मा मन के अधीन होकर इंद्रियों की तरफ बेअख्तियार फैलाव में जा रही है । इधर से हटो उधर मुंह करो । अनेकों चीज़ें मिलती हैं, अनेकों रस मिलते हैं । उधर मुंह नहीं किया । बात तो यह है । मनमुख लोग जन्म ही बरबाद कर जाते हैं, मनुष्य जीवन से पूरा फायदा नहीं उठाते । नतीजा क्या रहता है ? 'जहां आसा तहां बासा', जब दुनिया की लगन दिल में बस रही है, फिर ? कहां जाएगा मरकर ? जहां आसा है । अगर जीते जी नाम के महारस को पा गया, पिंड से, इंद्रियों के घाट से ऊपर आ गया फिर मरकर वह क्यों दुनिया में आएगा ? वहीं जाएगा न जहां की उसके दिल में आसा लग रही है प्रबल तौर पर । किसी महापुरुष के चरणों में पहुंचकर अगर एक आदमी की वृत्ति बदल गई, बाहर से अंतर्मुख हो गई । वह अंतर में रस

को पा गया है वह तो खैर अपने हाथों में से अपनी रसाई देख ली उसने। उसको गवाही की ज़रूरत नहीं। एक और पुरुष है। उसको एक बात का यकीन आ गया कि एक चीज़ यही है। उसकी कमाई बनी नहीं, दुनिया के झमेलों में फंसा रहा, मगर गुरु की याद में प्रबल होने से, उसको अंतर ही अंतर दुनिया की लगन टूट गई, ऐसा पुरुष भी दोबारा योनियों में नहीं आता। अगले मंडलों में ही रहकर उसकी रसाई, फिर आगे तरक्की हो जाएगी। यह गुरु की पावर सहायता करती है। हाँ कोई पुरुष छोटी मोटी ख्वाहिश रखता हो, जो दुनिया में न पूरी हो सकी हो, वह (गुरु) अंत समय उसको भुगता देता है, यह भी देखा गया है, फिर भी आने का सामान नहीं है। चारों बन्ने (हर तरह से) एक बड़ा दुनियादार, लंपट इंसान हो, उसको ताकत मिली है, कुछ भरोसा है उसके दिल में, तो वह दोबारा मनुष्य जीवन धारण करेगा। नीचे नहीं जाएगा, क्योंकि उसके अंतर नाम का बीज बीजा गया है। वह मनुष्य जीवन में ही फल सकता है, इसलिये मनुष्य जीवन से नहीं जाएगा। यह और एक खास Concession (रियायत) समझो। तो मनुष्य जीवन में किसी महापुरुष का मिलना बड़ी भारी खुशकिस्मती है। करे और देख ले, फिर तो सवाल ही कोई नहीं। किसी को ऐसे समय में मिले कि वह नहीं कुछ कर सका तो भी उस की सहायता होगी।

नानक जिनके हिरदै बसेया, मोख मुक्त तिन्ह पाया ॥

आखिर गुरु अमर दास जी साहब कहते हैं, ज़बान से उच्चारण करने वाली तो बड़ी दुनिया मिलती है मगर कोई कोई बिरला इन्सान मिलता है, जिसके हृदय में वह प्रकट हो जाता है। जिसके हृदय में वह प्रकट हो गया, बस गय, वह मोक्ष को पा जाता है। उसका आना-जाना खत्म हो जाता है। आप देखिए आग के पास आप बैठते हैं, आपको गर्मी आती है कि नहीं ? सर्दी दूर होती है। बर्फ के पास बैठने से गर्मी दूर होती है, ठंडक आती है। अरे भाई जो नमक के पहाड़ में चला गया, वह नमक का रूप बन गया। जो चीज़ें नमक के पहाड़ में चली जाए, वह नमक बन जाती हैं। अरे भई तुम नाम

के साथ लगो, महापुरुषों के दिल के साथ दिल दिल को राह बने और जीवन पलटा न खाए ? यह कभी नहीं हो सकता । अक्षरी नामों से हम लग रहे हैं । इसलिए हमारा जीवन पलटा नहीं खाता । अगर महापुरुष की सोहबत में, जिसको यह अक्षरी बोध करा रहे हैं, उसके साथ लगना शुरू हो जाएगा, अवश्य जीवन पलटा खाएगा । डाकू हो तो भी कोई फिक्र नहीं, गए गुज़रे इन्सान हो तो भी कोई फिक्र नहीं । 'हम नीच ते उत्तम भए ।' बड़ा आला आदर्श दिया । घबराने की जरूरत नहीं । किसी समर्थ पुरुष की शरण लो । अगर गणिका जैसी वेश्या महात्मा बन सकती है, अजामल जैसा पापी, प्रवृत्ति में है जो, गो (चाहे) हम उनसे किसी तरह कम नहीं, यह भी याद रखो । बाल्मीकि डाकू अगर महर्षि बाल्मीकि बन सकता है, बिधीचंद डाकू अगर महात्मा बिधीचंद बन सकता है, महात्माओं की यही greatness (बड़ाई) है, जब किसी ऐसे पुरुषों के पास जाएगा उनके जीवन को पलटा देगा । समझे ! हमेशा महात्माओं के साथ ऐसे वाकेयात होते रहे । तो महापुरुष मिल जाए मनुष्य जीवन पाकर, यह पहला कदम है पूरा फायदा उठाने का मनुष्य जीवन से । और उसके पास कौन सी दवा है ? नाम ।

सर्व दोख को अंखद नाम ।
तुरत मिलावें राम से उन्हें मिले जो कोए ।

यह तुलसी साहब कह रहे हैं । तो यह है शब्द गुरु अमरदास जी साहब का जो आपके सामने रखा गया । इसमें खोल-खोलकर समझाया है कि किन-किन मरहलों से इंसान को गुज़रना पड़ता है । पहली मुश्किल मन काबू करना है । मन को काबू करने का इलाज सिवाय प्रणव की ध्वनि के और कोई नहीं, या महापुरुष की सोहबत । इसको काबू करो, जीवन पलटा खा जाएगा । अगर तुम इंद्रियों की भी ज़हर से आलूद हो, कोई फिक्र नहीं । जाओ किसी महापुरुष की सोहबत में, साफ हो जाओगे । यह देखा जाता है कि जब कभी भी महात्मा दुनिया में आए हैं, उनके पास चोर, डाकू, गए गुज़रे इंसान ज्यादा जाते हैं । समझे । आपने धोबी के घाट पर कभी यह देखा है कि साफ कपड़े

गए हों ? हमेशा मैले ही जाते हैं न ! क्या आपने यह कभी सुना कि किसी धोबी के घाट पर एक तेली कपड़े ले गया हो, हलवाई ले गया हो और धोबी उसे मैले देखकर उसने 'न' कर दी हो कि इसको मैं नहीं धोता ? नहीं ! वह देखता है कि इस कपड़े में सफेदी है, मेरा रोज़ दिन का काम है । भट्टी एक नहीं, दो दे दूंगा, साफ कर दूंगा । ऐसे महापुरूष के पास भई आप जाते हो, वह देखता है, यह आत्मा है, इसकी आत्मा, मन और इंद्रियों के अधीन हो रही है । बात तो यही कुछ है । मेरा रोज़ का काम है, इंद्रियों के घाट से ऊपर लाना, नाम के साथ जोड़ना । इसलिए किसी को 'न' नहीं । कई बार महात्माओं की रिपोर्ट हो गई । गुरु अर्जुन साहब की रिपोर्ट एक बार हो गई थी । उनके भाई थे, पिरथीचंद ने की कि डाकुओं की फौज इकट्ठी कर रहे हैं । बिधीचंद वगैरा डाकू थे, वह इनकी शरण में आए थे । तो जब इनकी जवाब-तल्लबी हुई, जवाब दिया कि यह कभी डाकू होंगे, आज महात्मा हैं । यही तो बड़ाई है । किसी महात्मा की greatness इसमें है कि वह इंसान बना देता है, गए गुज़रे इन्सान को पूर्ण इन्सान बना देता है, और क्या ! तो गुरु अमरदास जी साहब को जब गुरु अंगद साहब के चरणों में बैठना नसीब हुआ है, तो उनकी महिमा गा रहे हैं । तो ऐसे ही वह खुशकिस्मत इंसान हैं जिनको ऐसे महापुरुषों से वास्ता बन गया, उन महापुरुषों की क्या निशानी है ? यही एक सबमें बड़ी निशानी है कि जो आपको थोड़ा Contact (अनुभव) दे सके, इंद्रियों के घाट से ऊपर लाए, थोड़ा, रास्ता दे सके । अगर थोड़े का तजुरबा हो तो ज्यादा की उम्मीद हो सकती है, way up हो जाएगा । यही एक निशानी है । बाकी न आडंबरों की निशानी है, न प्रचारों की निशानी है, न यह है, न वह है । उस सबमें धोखा हो सकता है, मगर तजुरबा देने का, जो नकद सौदा है, यहां कोई धोखा नहीं । जो महात्मा आपको थोड़ा तजुरबा भी दे सकता है, समझो वह आगे का भी कुछ दे सकेगा और जिस महात्मा के पास कोई तजुरबा नहीं, दूसरों को नहीं दे सकता, उसके पास चाहे सारी उम्र गवां दो, कुछ नहीं बनेगा ।

जिसदा साहिब भुक्खा नंगा होवे, तिस दा नफर कित्यों रज्ज खाए ॥

जिस मालिक की तुम सेवा करने लगे हो, उसके पास खुद ही खाने को नहीं, वह तुम को क्या देगा ? तुमको रोटी कपड़ा कहां से देगा ? तो किसी समर्थ पुरुष की कहानी है, 'न तर कर गुरु और ।' कबीर साहब ने फरमाया है, जाओ किसी महात्मा के पास, वह बताए मन का बासा इस जिस्म में कहां है, ? कैसे यह बाहर भाग जाता है ? कहते हैं अगर उसको पता नहीं, वह आपको इस मन को खड़ा करने का उपाय नहीं दे सकता तो उसको छोड़ो और किसी और गुरु को पकड़ो । जिसको यह भी नहीं पता कि मन का ठिकाना इस जिस्म में कहां है और कैसे यह बाहर भाग जाता है, बताओ वह आपको काबू करने में कैसे मददगार हो सकता है ? तो किसी समर्थ पुरुष की महिमा गाई जा रही है । जिनको ऐसे महापुरुषों से वास्ता मिला है वह खुशकिस्मत इन्सान हैं, मनुष्य जीवन से वह पूरा फायदा उठा जाएंगे, और वह क्या करता है ? वह इसके अंतर, वह पावर जो नाम है, उसके साथ जोड़ देता है । उसके साथ लगने से जीवन सफल हो जाता है । बात तो यह है । तो यह था गुरु अमरदास साहब जी का शब्द जो आपके सामने रखा गया ।

✦ ✧ ✦