

KS-74

108

मानवता और अध्यात्मिकता

(सत्संदेश फरवरी 1968 में प्रकाशित प्रवचन)

हर एक इन्सान सुख की तलाश में है। मगर वह जो काम कर रहा है, वह सुख के उलट कर रहा है। इन्सान तलाश करता-करता कई दर्जों से गुज़रता चला जाता है। आखिर उन महापुरुषों ने, जिन्होंने पूर्ण सुख को पाया है, उन्होंने फिर इसको दर्जे-बदर्जे ब्यान किया है कि वह कौन-कौन से कदम हैं, जिनके उठाने से आप हमेशा के सुख की तरफ जा सकते हो। इस वक्त एक शब्द आपके सामने कबीर साहब का रखा जायेगा। आप गौर से सुनिये, वह इस गुत्थी को हल करने का बड़ी खूबसूरती से अपनी तरफ से ब्यान करेंगे। उसको समझकर ग्रहण करने से हम भी उसी सुख को पा सकते हैं, जिसको उन महापुरुषों ने पाया है।

सुकृत कर ले नाम सुभिरले, को जाने कल की। जगत में खबर नहीं पल की॥

इस बात का जवाब उन्होंने सिर्फ एक कड़ी में दे दिया कि भई इन्सान के दो पहलू हैं। एक बाहरी, दूसरा अन्तरी। जब तक बाहरी Set (ठीक) न हो अन्तर का बनता ही नहीं। पहले बाहरी मामलात सेट करो, बाकायदगी में लाओ। क्या? सुकृत कर्म करो। समझे! और फिर अन्तर्मुख आत्मा को उस परिपूर्ण परमात्मा से जोड़ो। दोनों पहलू अखत्यार करने से आप हमेशा के सुख को पा जाओगे। जो इन्सान एक घोड़े पर सवारी करता है। कौन अच्छा सवार है और सफर अच्छी तरह से तय कर सकता है? जिसके दोनों पांव दोनों रकाबों में मज़बूत हों। समझे। वही सवार अपना सफर बड़ी खुशी से तय करता है। इसी तरह दुनिया में भी दोनों पहलू हैं, एक बाहरी एक अन्तरी। जब तक दोनों पहलू मज़बूत न हों, काम नहीं बनता। हमारे हज़ार यह फर्माया करते थे कि जिसने मुझे गृहस्थी देखना हो, वह सरसे में आये, जिसने मुझे फकीर देखना हो, वह डेरे में आए। दोनों शानें थी, बाहरी भी और अन्तरी भी, और दोनों शानों की जिस हस्ती में झलक हो, वही पूर्ण इन्सान है।

तो इस वक्त, पहले सुकृत कर्मों के मुतलिक है, कि बाहर का पहलू कैसे दुरुस्त हो। हम इसकी तरफ तवज्जो नहीं देते हैं, इसलिये हमारा दूसरा पहलू भी कमज़ोर रहता है। बाहर के मामलात सेट करने के लिए तीन चीज़े चाहिए, व्यवहार

शुद्ध हो, आहार शुद्ध हो और आचार शुद्ध हो । आचार कहो, सदाचार कहो, यह तीन धर्म कहो, यह तीन पहलू बरकरार हो तब बाहरी सामान सेट हो सकता है । अन्तर मन के वेग, इन्द्रियों के भोगों के रस, यह वह, मन काबू में लाने के लिये, आत्मिक सुख पाने के लिए नाम प्रभु का । अब इन पर थोड़ा सा खोल कर आपके सामने विचार रखना है, कि सुकृत कर्म यह तीन पहलू हम कैसे बाकायदगी से सेट कर सकते हैं, और अन्तरी नाम को कैसे हम पाकर हमेशा के सुख को पा सकते हैं । तो इसके लिये मैंने अर्ज किया था कि पहले हमारा व्योहार शुद्ध हो । इन्सान का सबसे बड़ा आदर्श क्या है ? वह अपनी आत्मा को जाने, परमात्मा को पहचाने । बाकी Side issues हैं । Main issues (मुख्य काम) कहो मनुष्य जीवन का सबसे बड़ा आदर्श क्या है कि वह अपने आप को जाने और प्रभु को पहचाने । तो इसके लिये कहा कि, “बहरे ताअत लुकमा बायद हलाल,” कि बन्दगी भाव के लिये, प्रभु को पाने के लिये, हलाल की रोज़ी चाहिये । किस लिये ?

ता न अफजायद तुरा रंजो मलाल ।

ताकि तेरा रंज और मलाल, दुख न बढ़े । व्योहार शुद्ध हो तभी काम बन सकता है ना ! हलाल की रोज़ी, याद रखो, हमारे अन्तर में नूर पैदा करने में मददगार होती है । जैसा अन्न वैसा मन । तो जैसे रोटी आयेगी वैसा ही अन्तर में असर पैदा होगा । पहले जिस ज़रिये से वह रोज़ी आती है, उसको देखो कि वह कैसा है । अगर किसी का हक मारा है, तो वैसा ही असर लेकर आयेगी । खाने पीने का सामान आगे चलेगा । पहले रोज़ी कहाँ से आती है, यही देखने की बात है । कहीं आप खाना खाते हो, कई बार अन्तर में हसद (इर्षा) कीना, बोझ पैदा हो जाता है, भूल जैसी, अविद्या जैसी आ जाती है । जी करता है खेलने को, भागने को । समझो जहां खाना खाया, वह खाना ठीक नहीं । समझो । समझलो यह हराम की कमाई का नतीजा है । जैसा अन्न तैसा मन । यह बीज की तरह है । समझो । धर्म या अधर्म, जैसा बीज बोओ वह वैसा ही असर पैदा करेगा ।

इसलिए सन्तों ने बड़े ज़ोरदार लफज़ों में हमेशा यही कहा कि तुम धर्म की किरत करो भई, नेक तरीके से रोज़ी कमाओ । मालिक ने हाथ पांव दिए हैं, नेक किरत करके रोज़ी कमाओ और किसी और के नाम (रोटी) न रहो । खुद कमाओ । खून पसीने की कमाई करके खाओ, इससे क्या होगा, कि चित्त में कुछ शान्ति पैदा होगी, टिकाव बनेगा । तबीयत करेगी किसी चीज़ को पाने के लिए ।

रुखी सूखी खाय के ठंडा पानी पियो ।
देख पराई चोपड़ियां मत तरसाये जियो ॥

सूखी रोटी मिली । बस । वह काफी है । ठंडा पानी पीलो । वह काफी है । लोग बहुत चीज़ों से खाना खा रहे हैं । उनको अमीरी है, बड़े आराम हैं, उनकी तरफ नज़र मत करो भई । वह दुखी हैं याद रखो । ठंडे पानी से अगर रोटी खाओगे ना, मामूली सूखा लुकमा भी खा लोगे तो वह भी दिल में ज़रा राहत पैदा करेगा । क्योंकि अगर इस तरफ ख्याल नहीं होगा तो नहीं बनेगा । सादा खुराक के लिए कम खर्च चाहिये । और कम खर्च जिसका होगा वह दूसरों का मोहताज नहीं रहेगा । मैंने देखा, एक दफा यहां (आश्रम में) मज़दूर, मज़दूरी करने आए । कहने लगे, जी हमारी आज की रोज़ी हो गई । बस अब सुबह ही करेंगे । आठ दस आदमी थे । मिट्टी खोद रहे थे । कि आज हम बड़े बेफिक्र हैं । बड़े आराम से थे । तो अपनी रोज़ी कर ली । थोड़ा खाना, सुखी रहना । तो इसलिए मोहताज नहीं होगा, वह खुशामद और चापलूसी क्यों करेगा ? खुशामद और चापलूसी वही करता है जिस में या तो कमज़ोरी है या कुछ Undue (हक से अधिक) चीज़ें वह ज्यादा मांगता है ।

मैं जब रिटायर होने लगा तो मरे कन्ट्रोलर ने कहा मुझ से कि भई हम तुम्हारे लिए Extension (नौकरी का समय बढ़ाने) के लिए लिखते हैं । मैंने कहा । I don't want it (यह मैं नहीं चाहता) । कहने लगे, आप रिटायर हो जाओगे तो तनख्वाह कम हो जायेगी, गुज़ारा मुश्किल हो जायेगा । मैंने कहा, I have set all my affairs (मैंने अपने सब काम सेट कर लिए हैं) । तो वह कहने लगे, I know that you are a philosopher (मैं जानता हूँ कि आप एक दर्शनिक हैं) । तो मेरा अर्ज करने का मतलब है, जितनी ज़रूरत कम होगी ना, उतना ही, आपको कम पाप करने पड़ेगे । समझे ! इसलिये मौलाना रूम साहब ने कहा ? “ऐ खुरिन्दा खाने खल्क अजराबिगर्द ।” ऐ दूसरों के खानों पर रहने वाले इन्सान, रस्ते से तू फिर जायेगा, हकीकत की तरफ नहीं जायेगा । “ता न आरद खूने एशां एशा-नद रवद ।” कि तू उससे वापस हो जा, दूसरों की कमाई खाने से, ताकि जो उसमें खून निचुड़ा पड़ा है वह तुम्हारे अन्तर लड़ाई पैदा करेगा, कशम कश पैदा करेगा, तू उससे बच जायेगा ।

माले एशां खूने एशां दां यकीं ।

उनके माल को दूसरों का खून समझो ।

अजां के माले जोर आयद मर्बी ।

अगर ज़बर से और जुल्म करके जो रुपया उन्होंने कमाया है, उनके दस्तखान (रसोई) में खा गये, वह वैसा ही असर पैदा करेगा । तो जिस तरीके से रुपया पैदा हो उस की तरफ तवज्जो करो । गुरु नानक साहब फरमाते हैं -

नानक नाम खुदाय का दिल हच्छे मुख लेहो ॥

आखिर आदर्श तो हमारा प्रभु को पाना है ना ! अगर प्रभु की तरफ जाना है तो दिल को साफ करके जाओ ।

अवर दिवाजे दुनी के झूठे अमल करेहो ॥

कि दुनिया के लोग गलत तरीके पर जा रहे हैं । तो प्रभु के पाने के लिए पहला सवाल जो है, वह नेक पाक जीवन है, सफाई बाहरी । जिस जरिये से तुम्हें खुराक आती है, वह व्योहार शुद्ध हो । गुरु नानक साहब का वाकिया है कि मलिक भागो ने एक यज्ञ किया और सबको बुलाया । यह उस शहर में तो गये, मलिक भागो के यहां नहीं गये । रहे कहां ? लालो तरखान के यहां । लालो तरखान बेचारे के घर सतनाजा पकता था, एक अनाज भी पूरा नसीब नहीं था, इतना गरीब था मगर था कमाई वाला । उसके घर रहे, खाना खाया । सुबह पता लगा कि सब आए हैं मगर नानक नहीं आया । बुला भेजा । हाकिम थे । चले गये । कि देख नानक मेरे यहां यज्ञ था, सब आये तुम क्यों नहीं आये ? कहने लगे कि मैं लालो तरखान के यहां चला गया था । कि यहां पूँडे थे, तसमई थी, यह था, वह था । कहने लगे, यह सब कुछ ठीक है - मगर मैं खून निचुड़ा हुआ नहीं पी सकता था । साधु लिहाज नहीं करता, जब सच पर आए । तो कहने लगे, हैं ! अरे भाई खून निचुड़ा हुआ ? कहते हैं, हाँ ठीक है । कि साबत करो । कि अभी कर देते हैं । मंगाओ अपना जो कुछ है । वह मंगाया, एक हाथ में, बायें हाथ में, उसको पकड़ लिया और जो लालो तरखान था ना, उसके घर से वह सूखा टुकड़ा मंगाया । नतीजा क्या हुआ ? जो लालो तरखान का खाना था, उससे तो दूध निकला और उसके खाने से खून के कतरे निकले । तो मलिक भागो के ब्रह्म भोज से तो नफरत की, सिर्फ इसलिये कि जैसा अन्न तैसा मन ।

किसी के घर तुम खाना खाते हो, बाजे वक्त चित्त वृत्ति अशान्त हो जाती है ।

किसी के घर खाना खाते हो तो चित्त करता है भजन करने को । अगर सिख-सिख हो जाये, नेकी और कृत की कमाई करता हो तो उसके घर खाना खाने से आप की चित्त वृत्ति खड़ी होगी । आपको पता है भगवान कृष्णजी के मुतल्लिक आता है यही । दुर्योधन ने जो बुलाया तो गये कहाँ ? विदुर के घर । वहाँ क्या खाया ? साग । क्या मतलब था ? सवाल यह है कि सादा रोटी हो, कम खर्च रोटी हमेशा बेहतर रहेगी आप को । उसके लिये खर्च भी कम चाहिये । जो साधु लोग दुसरों पर गुज़रान करते हैं, याद रखो, हमारे हजूर फर्माया करते, आम तो वह कभी ऐसे लोगों को उपदेश नहीं देते थे, अगर कहीं देखा सच्चा खाहिशमन्द (इच्छुक) है, तो कहते, अच्छा भई, लोगों को दो तीन घंटे कहते थे, तुम छः घंटे किया करो भजन । जिसका तुम खाते हो, वह तुम्हारे बैंक में चैक आ जायेगा कि नहीं ? तीन घंटे अपने लिये करो, तीन घंटे दूसरों के लिये करो । दसवें गुरु साहब थे । उनके पास डेढ़ लाख रुपया था, जो भेंट का था । याद रखो महात्मा भेंट नहीं लेता । यह एक लक्षण है ।

खट्ट घाल किछ हत्थों दे नानक राह पछाणे से ।

जो मेहनत करके, मज़दूरी करके, अपने आप खाता है, वही असलियत को पाता है । वह भेंट से गुज़रा नहीं करते, कभी नहीं करते । समझो । कई भाइयों का ख्याल है कि महात्मा भेंट से गुज़रा करते हैं । हमारे हजूर (बाबा सावनसिंह जी) भेंट पर नहीं रहते थे । अपनी किरत पर, अपनी पेन्शन पर गुज़रा करते थे । कई बार यह कहते थे कि साल में मैं एक आध महीना जाकर वहाँ (अपने बेटों के पास) मेहनत का काम कर आता हूँ, ताकि मुझे कुछ और जो चाहिये वहाँ से ले लूँ ।

सन्त महात्मा भेंट पर नहीं रहते हैं । और भेंट पर रहने से हमेशा ही नुकसान है । वैसा ही चित्त बनेगा । हाँ नेक कामों में तो खर्च कर देंगे, लोगों की भलाई के कामों पर, मगर जाती ताल्लुक के लिये नहीं । वह कभी भूल कर भी यह नहीं कहते हैं कि यह (भेंट का रुपया) हमारी रोज़ी है । वह कहते हैं, यह संगत की जायदाद है, संगत के लिये है । वह (संगत) लाती है, वही खा जाती है । यही फर्माया करते थे हजूर । दसवें गुरु साहब, जब उनके पास डेढ़ लाख रुपये के करीब था, चमकौर के किले में घिर गये । जब खाली करने लगे तो डेढ़ लाख रुपया दरिया में फेंक दिया । लोगों ने पूछा कि महाराज यह रुपया क्यों जाया करते हो यह तो काम आयेगा, बड़ी ज़रूरत है । कहने लगे यह भेंट का रुपया ज़हर है । कोई माता नहीं चाहिती बच्चों को ज़हर

खिलाये। तो मैं यह सिर्फ नज़रिया पेश कर रहा हूँ। समझे। दौलत गुज़रान है, मगर धर्म की कृत से हो। सो धर्म की कृत कहो या धर्म की कमाई कहो, जो ऐसी कमाई से आए वही दौलत गुज़रान के लिये अच्छी है। जितना भेंट का या चढ़त का रूपया है, यह ज़हर है ज़हर।

हमारे हज़र फर्माया करते थे, जब बीमार हुए, एक दिन फर्माने लगे कि भई मैंने संगत का पेट्रोल सिर्फ बरता है, आने जाने के लिये। समझे! या सब्ज़ी जो मैंने खेत में उगाई थी, वह खाई है। बाकी सब संगत की अमानत है। किसी ने लेना - देना है तो मुझ से फैसला कर लो। सन्त महात्मा जितना बचत से रहेगा, उतना ही कामयाब होगा। जो दूसरों के नारों (रोटियों) पर आ जायेगा, वहां महात्मताई क्या, इन्सानियत भी नहीं रहती, गिर जाता है इन्सान। सो ऐसी हालत में गुरु नानक साहब ने एक जगह फर्माया है -

जोगी होवां जग भवां घर-घर भिक्षा लेहो ॥

कि जोगी होकर भ्रमण करना है। जगह-जगह घर-घर से लेकर खाना है। तो -

दरगह लेखा मांगिये किस-किस उत्तर देहो ॥

जिसका लोगे, उसका देना पड़ेगा ना! जिसकी रोटी खाओगे, वह मांगेगा। Give and take है। कर्मों का सिलसिला बड़ा जबरदस्त है। समझे। Inexorable law (पक्का कानून) है। जिसका लोगे, उसको देना पड़ेगा, जिसका खाओ, उसको खिलाना पड़ेगा। अपनी कृत करके खाओ। इसलिये हमेशा ज़ोर इसी बात पर दिया है कि अपनी कृत करके खाओ। इसमें तुम्हारा भला है, नहीं तो असलियत से दूर हो जाओगे। समझे। गुरु पीर के लिए सख्त हिदयत है याद रखो -

खट्ट धाल कुछ हत्थों दे, नानक राह पछाणो से ।

जो कमाई करके खुद खाता है, दूसरों को बाट कर खाता है, वही इस रस्ते पर जा सकता है। 'गुरु पीर सदाये, मंगण जाए ताके मूल न लागो पाय।' गुरु पीर अपने आप को कहलवाता है, समझे, और जाकर ऊर्जे उतार लाता है भेड़ों पर से। हज़र फर्माया करते थे, हमारे छ: महीने साल के बाद गये, भेड़ों पर से ऊन उतार कर ले आए, कहते हैं उसके पांव मत लागो। समझे। तो इसी पर ज़ोर दिया सब

महात्माओं ने। जो फकीर गृहस्थी से मांगने लग जाये, फकीरी की शान को खो बैठता है। फकीर तो बादशाह होता है। वह मंगता कहां है? वह तो दाता है और अगर गृहस्थी फकीर की दौलत को लेकर खा खाये तो वह अधोगति को पाता है। अगर घर गृहस्थी-फकीरों की दौलत पर कई लोग गुजारा करते हैं, चलो भई आता है ले लो, रुपया इकट्ठा कर लो, यह हो जाए, वह हो जाये कहते हैं, उस इन्सान की अधोगति हो जाती है। उसका सुधरना मुश्किल हो जाता है। ज़हर तो असर करेगा। वह कहता है कि और लाओ, और लाओ, मठों में यह वह जो लोग रहते हैं; जो पराये धन पर रहते हैं, उनकी न अकल ठिकाने पर रहती है और न होश। वह अपने आप में समझते हैं कि हम क्या कुछ कर रहे हैं। अगर गृहस्थी, गृहस्थी से लेकर खाये और उसका हक अदा न करे, तो वह पतित हो जाता है याद रखो। तीन शानें रखी हैं। अगर फकीर गृहस्थी से मांगकर खाता है तो वह फकीरी शान खो बैठता है। वह मुस्तानी है, बेपरवाह है। वह मोहताज बन गया तो सच नहीं कह सकता। कबीर साहब ने इसलिये कहा -

पूरा सतगुरु ना मिला, सुनी अधूरी सीख ।

पूरा सतगुरु नहीं मिला, अधूरी शिक्षा को धारण किया तो क्या है -

साँग जती का पहन कर, घर घर माँगी भीख ॥

आप देखिये कितने लाधड़क कलाम हैं। बने तो जती, फकीर, और घर-घर माँगते फिरते हैं। फिर! नतीजा क्या होगा -

माँगन मरण समान है, मत कोई माँगे भीख ।

माँगन से मरना भला, यह सतगुरु की सीख ॥

बड़े ज़ोरदार लफज़ों में कह रहे हैं। फरीद साहब कहते हैं -

फरीदा बार पराये बैसणा, साई मुझे न दे ।

कि अगर किसी के दर पर बैठ कर खाना मुझे मिलना है तो हे मालिक मुझे यह नसीब न कर -

जे एवें ही रखणा, तां जिंदा शरीरों ले ।

मुझे भाई मार दे। मैं इस जिस्म में रहना नहीं चाहता जो दूसरों का मोहताज

होकर रहे । आप देखिये कितने ज़ोरदार लफज़ों में इस बात को बयान कर रहे हैं । आखिर इसमें कुछ सच्चाई है भई, ऐसे ही नहीं ।

तो पहली बात यह है कि व्योहार शुद्ध हो । अपनी नेक कमाई । इस के बगैर काम नहीं बनेगा । अगर यह नहीं बना तो परमार्थ कहाँ है । सो पहला पहलू शुद्ध व्योहार । अपनी कृत करके खाओ । माँग कर मत खाओ । पंजाब में जब यह झगड़े हुये पाकिस्तान के, मुझे खुशी है इस बात की, कि बहुत सारे पंजाबियों ने माँग कर नहीं खाया है । बाजारों में गोलियां बेच ली, कुछ और धन्धा कर लिया, कमाई का ज़रिया, मगर माँग कर नहीं खाया । यह भी एक शान को रखने की बात है । सो पहले व्योहार शुद्ध न हो, फिर भी काम नहीं बनेगा । जिस ज़रिये से तुम को दौलत आई, वह देखो । वह ठीक हो पहले । फिर आहार, खाना क्या खा रहे हो, इस का ख्याल करो ।

दुनिया में तीन इल्म ज़रूरी हैं याद रखो । एक आत्मा का, सबसे पहला । दूसरा धर्म कहो, इखलाक कहो, सदाचार कहो, और तीसरे जिस्म का । अब खाना बना जिस्म के लिए, जिस्म खाने के लिए नहीं बना । हमने इससे काम लेना था । जिस्म का इल्म निहायत ज़रूरी है, क्योंकि यह जिस्मानी सेहत को बरकरार रखने के लिए इल्म बरखा है । हम थक रहे हैं, हमारा काम करने को जी नहीं चाहता । क्यों ? खुराक हमारी ठीक नहीं है । समझे । अगर संयम की, बाकायदा खुराक रहे, ख्यालात बदल सकते हैं । जैसा अन्न तैसा मन । तो इसलिए सन्तों ने इखलाकी तरकी हो या कि रुहानी, उसके लिए जिस्मानी सेहत पहली चीज़ रखी है । बीमार आदमी किसी काम में भी हिस्सा नहीं ले सकता, न मुल्की में, न Social (सामाजिक) हालात में, न परमार्थ में । एक बीमार है, वह क्या करेगा ? घोड़ा ही ठीक नहीं, सवार क्या करेगा ? तो घोड़े को बरकरार रखना, यह पहला काम है । इसीलिए सन्तों ने कहा -

घट वसे चरणारबिन्द रसना जपे गोपाल ।
नानक तिस ही कारणे इस देही को पाल ॥

तुम्हारे घट में उस मालिक के चरण प्रगट हों । तुम ज़बान से उसके गुणानुवाद गा सको, इसलिए इस देही को पालो । देह को पालने की आज्ञा है । सेहत के लिए खुराक ज़रूरी है । अगर यह न हो, काम नहीं बनता । खुराक कैसी हो ? खुराक वही ठीक है, जो सात्त्विक हो, जिस से अन्तर में वेग न उठें । जैसा अन्न तैसा मन

बनेगा ना । तो इसीलिए फर्माते हैं -

बाबा होर खाणा खुशी ख्वार । जिद खाघे तन पीड़िये मन में चले विकार ॥

ऐसी सादा खुराक खाओ । तीन किसम की खुराकें बयान कीं । समझे । तामसिक, राजसिक और सात्त्विक । तो सात्त्विक बरतो । थोड़ा खाओ, थोड़ा सोओ ।

उन्हीं दुनियाँ तोड़े बंधना अन्न पानी थोड़ा खाया ॥

अन्न पानी थोड़ा खाने से होश, बाकायदा रहती है, नहीं तो जो बहुत खा गये तो क्या होगा ? बड़ी मुश्किल बन जाती है । खुराक इन्सान के लिए पैदा हुई, इन्सान खुराक के लिए नहीं पैदा हुआ, यह याद रखो । पुराणों में गाथा आई है कि अन्न भगवान ने विष्णु भगवान से जाकर शिकायत की कि महाराज ! लोग मुझे बड़ा खा जाते हैं । बहुत खाते हैं मुझे । कहने लगे, ऐसा करो, जो तुम को बहुत खाये तुम उसको खा जाओ । और देख लो । जो खुराक हज़म नहीं होती, वही बीमारियाँ पैदा करती हैं ना ! तो ज़रूरत के मुताबिक खाओ । जब तक ज़रूरत के मुताबिक नहीं खाओंगे, काम नहीं बनेगा । खाने के लिये कौन सी चीज़ है सबसे बड़ी ? हवा में खूब लंबे सांस लो । पानी पियो । जितना पियोगे अन्दर Flushing (सफाई) होगी । और अनाज, सब्जियात, फल । मगर यह खाने को जब बैठता है तो खूब खा जाता है । “अल्प आहार” भूख से कम खाओ । इन्सान खाने के लिए नहीं बना, खाना इन्सान के लिए बना है ।

तुआम अज बहरे जिक्र कर्दन अस्त । तो मोताकिद के जीस्त बराये खुर्दन अस्त ॥

कहते हैं कि खाना उस मालिक की भक्ति के लिए है भई ! तुझे यह यकीन है कि हम तो जीते ही खाना खाने के लिए हैं । यह गलत ख्याल है । रसों के लिए मत खाओ । ज़रूरत से ज्यादा खाया हुआ खाना पारे की तरह निकलता है । जो चीज़ नहीं हज़म होगी, वह दर्दैं पैदा करेगी और कई खराबियाँ पैदा करेगा । खाते-खाते तुम्हें भूख भी कम हो जाएगी । तुम खाने के काबिल नहीं रहोगे । हम यह समझते हैं कि हम इन चीज़ों को भोग रहे हैं, मगर उलटे यह भोग हम को भोग लेते हैं । तो खाना ज़रूरत से कम खाओ, हमेशा ही । व्योहार शुद्ध हो, सात्त्विक खुराक हो, और सात्त्विक ही हाथों से गुज़र कर वह आये । समझे ! मर्दों के हाथ में है, कमाई करने

वालों के हाथ में। इस पर कारबंद रहो। सात्विक खुराक बीबियों के हाथ में है भई, ऐसी खुराक जिस से बाकायदगी रहे और नेक-पाक हाथों से आये।

खरीदने वालों का असर उसमें पड़ता है, पकाने वाले का भी उस पर असर पड़ता है। जिस ख्याल से पकाओगे वैसा असर जायेगा। हम लोगों को क्यों यह मालूम नहीं होता? इसलिए कि आगे ही मन भर मैल चढ़ी पड़ी है और सेर पड़ गई तो क्या परवाह! मुझे याद है, उन्नीस सौ इकीस का वाक्या है, मैं छत्तीस सिख रेजमैन्ट में यूनिट एकाउन्ट अफसर लग कर गया। वहाँ पर मुझे एक अर्दली मिला फौज का, रोटी पकाने के लिए। मैंने उसे बुला कर ताकीद की कि देखो भई, मैं तुम्हारी और ज़िन्दगी का तो जिम्मेवार नहीं, मगर जितनी देर तुम रसोई में रहो, सिमरन करते रहो, किसी आदमी को रसोई में मत आने दो, खाना पकाते वक्त। कहने लगा जी बहुत अच्छा। दो तीन दिन तो ठीक रहा। चौथे दिन रात को बारह बजे ख्याल अंदर में आने लगे। मैंने उसको रात के कोई एक बजे बुलाया। मैंने कहा, देख भई आज कौन था रसोई में तुम्हारे पास? कहने लगा जी कोई नहीं। मैंने कहा, देखो तुम झूठ मत बोलो। झूठ कहीं और चलेगा। यहाँ नहीं चलेगा। कि महाराज एक आदमी आया था बातें करता था। मैंने कहा खबरदार आगे में मत करो।

ख्याल का भी असर पड़ता है। हम लोग कहते हैं, हमारा मन नहीं ठहरता। अव्वल तो जिस ज़रिये से रोज़ी आ रही है वहीं ऐसा है। जो खुराक खा रहे हैं, वह ऐसी खा रहे हैं और जिन हाथों से पक कर आती है, वह वैसे हैं। बताओ मन क्या करे? आप बतायें। यह एक पहलू है। दरख्त की छांग को काट दो, शाखों की, तो दरख्त आसानी से कट जाता है। मन के विकार के लिए आगे और ईलाज दिया है, नाम, मगर set (सेट) करने के लिए, बाकायदगी के लिये, खुराक का संयम निहायत ज़रूरी है। जब तक यह न ठीक हो, तब तक काम नहीं बनेगा। इसी लिए शेष सादी साहब ने कहा, जितना हमारा पेट का हिस्सा खाली रहेगा, उतना खुदा के नूर (प्रकाश) से भर जाएगा। तो चाहिए पेट का आधा हिस्सा खुराक से भरो, चौथा हिस्सा पानी से, और चौथा हिस्सा खाली रहने दो। ऐसा पुरुष कभी बीमार नहीं होगा।

हज़रत मुहम्मद साहब का वाकैया आता है कि उनके पास बहुत सारे आने-जाने वाले थे लोग। तो एक ने, एक हकीम उनके साथ लगा दिया, कि महाराज कभी

ज़रूरत हो आप को तो यह ईलाज वगैरा कर लेगा । कहते हैं कि छः महीने वह वहां रहा, कोई बीमार न हुआ । तो कहने लगा महाराज मैं छः महीने यहाँ रहा, आपको मेरी ज़रूरत नहीं पड़ी । आज्ञा हो तो मैं चला जाऊँ । कहने लगे, हाँ बेशक ! आप चले जायें । जब तक मेरी हिदायत पर यह कारबंद रहेंगे, कभी बीमार नहीं होंगे । क्यों ? खाने से कम खाओ । दो लुक्मे कम खाओ । हम खाने से हमेशा ज्यादा खाते हैं । देने वाला कहता है, थोड़ा और खालो । तो हमेशा इस बात पर कारबंद रहो, काम तभी बनेगा । और हमेशा खुराक सादा रखो । बाबाजी (बाबा जयमलसिंह जी महाराज) के बारे में ज़िक्र आता है कि रुपये की रोटियां खरीद ली । वहाँ छप्पड़ पर दरख्त के साथ बांध ली, भजन पर बैठे गये, दरिया के किनारे, जहाँ आज ब्यास हजूर का डेरा है । दूसरे तीसरे दिन उठे एक रोटी सूखी ली, पानी में भिगोई और खा ली ।

अरे भई रोटी अगर रोटी हो, रोटी में पूरी खुराक है याद रखो । हम खुद इन खुराकों के ऊपर छिलके उनके उतार देते हैं । खुराक पूरी नहीं रहती है । पूरे कनक के दाने का असर छान उसके साथ रहे, जिस को हम फेंक देते हैं, जिसको हैवान खाते हैं, वह असल चीज़ है । वह हम फेंक देते हैं । अगर वह उसके साथ हो, तो एक रोटी में हर एक खुराक मौजूद है । एक कनक के दाने में फास्फोरस भी है । चिकनाहट भी है, हर एक चीज़ मौजूद है । सूखी रोटी खाओ, मुक्म्मल खाओ । कैरेक्टर (चाल-चलन) ठीक रखो । किसी टानिक की ज़रूरत नहीं है । समझे ! हमारे हजूर का खाना बड़ा कम था । भई खाने से इन्सान नहीं जीता । जितना हज़म हो जाए उससे जीता है । बात तो यह है । शम्स तबरेज साहब का जीवन लो, उनका भी यही हाल था । हजूर के मुतल्लिक हमने खुद आंखों से देखा है, तो थोड़ा खाना, सुखी रहना । हमेशा भूख से कम खाओ । मौलाना रुम साहब ने कहा कि भई -

गरज़ तुआमे तन आं मेशवद फरबा ।

अगर आम खुराक से यह जिस्म मोटा होता है ।

तने करीम अज़ अतवाम शवद फरबा ॥

अतवाम कहते हैं न खुराक खाने से, जो सूक्ष्म देह है, वह ज़्यादा बलवान बनती है । इसका यह नहीं मतलब कि बिलकुल न खाओ भई । खाओ, उतना जितनी

ज़रूरत हो । हम ज़रूरत से ज्यादा खाते हैं । बीमारियों का घर बने पड़े हैं । फरीद साहब ने इसीलिए कहा, “बहु स्वादों दुख प्राप्त होये ।” गुरु नानक साहब कहते हैं जितने स्वादों के साथ हम खायेंगे उतना हज़म नहीं होगा, दुख बनेगा । दुख बनेगा तो सोग होगा और क्या है । कबीर साहब कहते हैं -

खूब खाना खीचड़ी जा में अमृत लोन ।

कहते हैं खिचड़ी अच्छी है, थोड़ा सा नमक डाल कर खालो । फिर कहते हैं -

हीरा रोटी कारने गला कटावे कौन ॥

अच्छा-अच्छा खाने के लिए, भई जिसका गला काटोगे, वह तुम्हारा काटेगा । सादा रोटी खाओ कैरेक्टर अच्छा रखो । Simple living and high thinking एक बुनियाद बन जायेगी । यह शिकायत ज्यादा जो है अपने आप दूर होने लगेगी । तो खुराक का संयम दूसरी चीज है । हज़रत मुहम्मद साहब के मुतल्लिक ज़िक्र आता है कि वह जौ की रोटी खाया करते थे । समझे ! जनरल बूथ इटली और रूस के जो हाकिम थे, और जर्मनी के, उन सबकी सात्त्विक खुराक थी, सब्जियात पर गुज़ारा करते थे । तो सात्त्विक खुराक से Clear Vision रहता है, मेहया भी साफ, दिल भी साफ, दिमाग भी साफ । तो इसकी निहायत ज़रूरत है । इसके बगैर काम नहीं बनता है । यह एक पहलू था । और दूसरा पहलू क्या है ? सदाचार । आचार शुद्ध हो । सदाचार, ऐसा आचार जो सब तरफ से अच्छा हो । अब देखिये दुनिया में क्या हो रहा है ? एक शायर ने बड़ी अच्छी तस्वीर खेंची है इस बात की कि हम लोग क्या कर रहे हैं ? वह लिखते हैं -

जगह जगह पर खड़ी है सूली, कदम-कदम पर बिछे है फंदे ।

दुकान खोली है मासियत की, गुनाह के हो रहे हैं धंधे ॥

गुनाहों की दुकान खुल रही है, खाओ, पीओ मज़े करो । आओ सैर करें । यह क्या आ गया ? फलाना नाटक अच्छा है, फलाना यह अच्छा है । बस यही बातें हो रही हैं । कहीं यह बात भी होती है कि भई नेक पाक बनो ? यह भी कोई कहता है ? जब दोस्त दोस्तों से दुनिया में मिलता हो तो क्या बातें होती हैं ? यही बातें करते हैं । या यह कि आओ भई, पैसा कमाओ, किस तरह कमा सकते हो ? फलाना ज्यादा ले गया, फलाना कम ले गया ।

निगाह नापाक, रुह मैली, जबान झूठी, ख्याल गंदे ।

यह हालत है हमारी ।

कुछ ऐसा आया है अब ज़माना, न वह खुदा है, न वह बंदे ।

आगे कहते हैं ।

यही है हालत तो दीनो मजहब, को दूर ही से सलाम होगा ।

सलाम होगा क्या, हो चुका है ।

कहां के हिंदु कहां के मुस्लिम, रहीम होगा न राम होगा ॥

रहा ही नहीं है । सब इसी झगड़े में जा रहे हैं । तो इसके लिए सदाचार चाहिये । दो पहलू मैंने पहले अर्ज किये । एक व्योहार, दूसरा आहार । तीसरा सदाचार या आचार । क्रत्वेद में क्या कहते हैं, ऐ इन्सानों तुम मिल कर बोलो, तुम्हारे एक जैसे दिल हों, एक जैसे ख्याल हों ।

ना कोई बैरी नाहीं बिगाना, सगल संग हमरी बन आई ।

सब परमात्मा के बनाये हुए हैं ना, सब आत्मा देहधारी हैं, आत्मा प्रभु का अंश है । इसलिए कुरान में ज़िक्र आया है, ऐ इन्सानों ! तुम नेकी करो, अपने वालदैन (माता-पिता) से, रिश्तेदारों से, यतीमों से, मिसकीनों से, पड़ोसियों से, अपने साथियों से, बड़ी Detail दी है, यह नहीं कि घर ही में हो, सबके साथ । और मुसाफिरों से, क्योंकि अल्लाह यही जिंदगी पसंद करता है । सबके अन्तर परमात्मा है ना । और मगरूर (अभिमानी) और खुद-पसंद इन्सान को वह इच्छा नहीं समझता । यह कुरान शरीफ कहता है । भई सब महात्मा एक बात कहते हैं । जब तक सदाचार नहीं होगा, तब तक काम नहीं बनेगा । सदाचार निहायत ज़रूरी है ।

अब सवाल यह आता है कि इन्सान को करना क्या चाहिये । सदाचार का भी त्याग न करे, क्योंकि जो शख्स (व्यक्ति) आचार को श्रेष्ठ रखता है वह इन्सानों में भाग्यवान या खुशकिस्मत बन जाता है । आचार खुद (स्वयं) खुशकिस्मती है, सुख का कारण है । किसी के लिए नहीं अपने आपके लिए । इखलाक, इल्मे इखलाक कहो, यह भी एक बाकायदा साईंस है, जो सदाचार, चलन, इखलाक

(शिष्टाचार) और इन्सानी फरायज़ (कर्तव्य) को व्यान करता है। इन्सान के क्या क्या फर्ज़ हैं? इन्सानियत (मानवता) चाल-चलन के फिलसफे को भी कहते हैं। कैसे गुजारा करो, वह तरीका जिसके मुताबिक इन्सान को दूसरे इन्सान या जानवर के साथ बर्ताव करना चाहिये। इसका नाम ही इल्मे इखलाक है। दूसरों से कैसा बर्ताव करें? हैवानों से, सब सृष्टि से कैसा बर्ताव करें, इसका नाम इखलाक है। इसीलिये झूठ न बोलना, अहिंसा का पालन करना, किसी को मन से, विचार से वचन या कर्म से बुरा न कहना, दिल न दुखाना, किसी के साथ सख्त कलामी न करना, किसी से बुरा सलूक न करना, किसी पर गुस्सा न करना, गाली न निकालना, निंदा न करनी, ईश्वर सब में है, इस बात को देखना, इसका नाम सदाचार है। याने सब के अन्तर वह परमात्मा है। अगर तुम किसी को गाली निकालते हो, या किसी के मन को दुख देते हो, उसको तुम गाली नहीं निकालते, तुम अपने आपको निकाल रहे हो। अपना मन दुखी कर रहे हो, पहले तुम्हारा मन दुखी होता है, फिर दूसरे को गाली निकालते हो ना। जहाँ आग जलती है, पहले वही जगह जलती है कि नहीं? तो इसलिये किसी का बुरा चितवन करना या सख्त कलामी करना, पहला असर उस इंसान को, करने वाले को है।

मैं ने जो डायरी रखी है उसका कुछ भतलब है, बेमतलब नहीं। समझे। नेकी, सच्चाई, शुभ कर्म, ताकत और खुशहाली, सब आचार से निकलते हैं। आचार शुद्ध हो तो यह सारी चीजें आयेंगी। आपने किसी का हृदय नहीं दुखाया है, किसी के मुतलिक बुरा चितवन नहीं किया, किसी को गाली नहीं दी, सबका दर्द तुम्हारे दिल में है, फिर तुम्हारा दिल शांत रहेगा कि नहीं? अगर किसी ने गाली आपको निकाली है।

आवत गाली एक है, उल्टत भई अनेक।

अगर न उल्टो तो, “वही एक की एक!” आपको किसी ने एक गोला फेंका, आपने उसको कबूल नहीं किया। बस। झागड़ा पाक। बीज को ज़मीन में दबा दो, आम का बीज ज़मीन में बीजो तो वह ज़मीन से मिठास खेंचता है। मिर्च बीजो तो कड़वाहट खेंचती है। यह हृदय की ज़मीन है। एक नेक ख्याल लाओगे, हज़ारों नेकियां पैदा होंगी। बुरा ख्याल लाओगे, हज़ारों बुराइयाँ पैदा हो जायेगी। यह छोटी छोटी बातें हैं। इनकी तरफ ध्यान न देने से, हम कहते हैं, हमारा मन नहीं खड़ा होता। अरे भई खड़ा कैसे हो? हम कर क्या रहे हैं?

महाभारत में लिखा है, धर्म का निशान सदाचार है। आम धर्म पुस्तकों को पढ़िये, पढ़ने के लिये नहीं, पढ़ कर, समझ कर, धारण करने के लिये हैं। आचार ही नेकी का निशान है। यह सब से बड़ी तालीम है। इससे धर्म पैदा होता है और धर्म जिंदगी के पाने के लिए बड़ी भारी मददगार चीज़ है। इससे इन्सान फलता और फूलता है। समझे ! शोहरत (यश) हासिल करता है। जो सब जानदारों का दोस्त है, और अपने विचार, बाणी और कर्म से सब का भला करने का झरादा रखता है, वही धर्म को जानता है। फिर धर्म की कसौटी बयान की है कि धर्म की कसौटी क्या है ? अर्जुन को एक बार धृतराष्ट्र जी ने गाली निकाली, उसके धनुष को। अर्जुन गांडीव धनुष ले कर गिर्द हो गया उस को तीर मारने के लिये। भगवान् कृष्ण जी पास थे। कहने लगे, अर्जुन यह क्या कर रहे हो ? कि महाराज मैंने यह कसम उठाई है, क्षत्री धर्म है मेरा कि जो इस धनुष को गाली निकालेगा, मैं उसको उसी वक्त मार दूँगा। तो भगवान् कृष्ण जी पूछने लगे कि अर्जुन धर्म का नतीजा सुख है कि दुख ? कहने लगे जी सुख ! कि यह जो करने लगे हो, इससे क्या होगा ?

तो कसौटी धर्म की क्या है ? जिसका नतीजा सुख हो। समझे ! यह कसौटी हमेशा है। जो काम करो देखो इसका नतीजा क्या होगा ? सुख या दुख ? आज एक बात तुम कहने लगे हो, कुछ काम करने लगे हो, सोचो कि छः महीने के बाद या साल के बाद इसका क्या असर होगा ? बच जाओगे। तुम को धर्म की पहचान आ जायेगी। आचार सुख की जड़ है याद रखो। हम सुखी होना चाहते हैं ना ! तो सदाचार उम्र को बढ़ाता है, इज्जत बढ़ाता है, लोगों की नज़र में इज्जत बढ़ती है कि नहीं ? कि यह स्वच्छ है। मैं जब नौकरी में था, मैं आपको अर्ज़ करू, एक बात अगर कन्ट्रोलर कह देता था तो M.A.G. नहीं मानता था। अगर मैं कह दूँ, कहता, यह ठीक है। असूल की बात है। जिंदगी को भई धारण करो, यह तमाम दुख और बुराइयों को बर्बाद करता है, आचार। जिसका आचार ठीक है, वह कर्म ही ऐसा नहीं करता। समझे ! आचार सबसे बढ़कर है। यह विद्या, बल बुद्धि बख्शता है। लेकिन आचार बड़ा है। विद्या जो है, अकल तो बख्शती है, मगर आचार ताकत देता है। एक आ गई। ठीक है। मगर आचार नहीं। फिर ? उसका क्या असर है ? जिंदगी का मकसद (उद्देश्य) हासिल करने के लिये यही एक ज़रिया है याद रखो। यह न हो, आचार न हो, काम नहीं बनता। 'सब ऊपर आचार' बयान किया है। इसी से मोक्ष की प्राप्ति होती है। तमाम सदगुण इसी से हासिल होते हैं। हम इस

तरफ कभी ध्यान नहीं देते और ऊपर गंदगी डाल रखी है। जिसका आचार शुद्ध है, बुरा ख्याल नहीं आया, गुस्सा कभी नहीं आया, सांस बाकायदा चल रहे हैं, तो उम्र लम्बी होगी कि नहीं होगी ? गुस्सा आया, मिंट में पचीस, छब्बीस स्वास चले गये, चौदह पन्द्रह वैसे जाते हैं। उम्र कम हुई कि नहीं ? पापों से उम्र घटती है जो कहा, उसका मलतब यही है।

आचार नेकी को रोशन करता है याद रखो। तुम हज़ार ज्ञान ध्यान दो, तुम्हारी रहनी अच्छी नहीं, लोगों को कहते हैं क्रोध मत करो, तुम खुद क्रोध करते हो, उनको कहते हो, काम वासना न करो, तुम्हारी आंखें हमेशा ही काम से रंगी पड़ी हैं, फिर ? लोगों में इज्ज़त कहां बढ़ेगी ? आज मुआफ करना, साधु समाज आज क्यों बदनाम है ? उनकी रहनी नहीं। समझे। तो आचार नेकी को रोशन करता है। जो नेक और धर्मात्मा है, उन के काम सदाचार के निशान हैं।

साधन नाम निर्मल जां के कर्म ॥

समझे। यह शुभ कर्म ही संसार और परलोक में यश और कीर्ति दिलाने वाले हैं। यहाँ भी और आगे भी। परमार्थ अभी किनारे रहा। मैं आप को सिर्फ बाहरी पहलू बयान कर रहा हूँ। बाहर की रहनी। उसकी तबियत शुद्ध, व्योहार शुद्ध, उसकी वाणी पवित्र है। उसकी बातें सुन कर लोगों को ठंडक, राहत पहुँचती है, क्योंकि अंदर ठंडक से आ रहे हैं ना बचन। Out of the abundance of heart, a man speaks. जो अंदर में बस रही हालत है, उसी के रंगे हुए लफज़ आयेंगे ना। सबका भला उस के चित्त में है। इसीलिए जिस का चलन बुरा है, या जो शरारती है, याद रखो, उस की उम्र छोटी है। उससे सब खौफ खाते हैं। उसकी शक्ल देखते ही कहते हैं, अरे भई यह कहाँ आ गया ? समझे। सब उससे तंग रहते हैं। सदाचारी इन्सान अपनी कमज़ोरियों को दूर करता है। गिनगिन कर निकालता है बाहर, यह भी कमज़ोरी है, इसको निकालो, आज यह है, कल न हो, कल जो है वह आगे न हो।

स्वामी जी महाराज ने कहा कि गिन-गिन कर अवगुणों को निकालते चले जाओ। सब महात्माओं ने इस पर ज़ोर दिया है। समझे। और सात्त्विक इन्सान बनता है। अपने माता-पिता, गुरु, बहनों, भाइयों, और दोस्तों-रिश्तेदारों, तमाम जीवों से बहुत सोच समझ कर सलूक करता है। किसी का हक नहीं मारता। सेवा

करने का भाव है। हमेशा ही लोगों की भलाई सोचता है। अपने हमसायों से बहुत प्रेम रखता है। Love thy neighbour as thyself, समझे। और नतीजा उसका क्या है? उसके मन को कभी दुख नहीं होता है। झूठ नहीं बोलता। ब्रह्मचर्य का पालन करता है। नेक पाक जीवन है। ऐसा पुरुष हमेशा ही दुनिया में रहते हुए, जिस काम को भी लगेगा कामयाब होगा। एक जिज्ञासु, इतिहासों में ज़िक्र आया है, व्यास जी के पास गया और कहा कि महाराज मैं बड़ी उलझन में हूँ। मुझे धर्म के माने समझ में नहीं आ रहे हैं कि धर्म किसको कहते हैं? कोई कुछ कहता है, कोई कुछ। मुझे धर्म की बहुत आसान तारीफ (परिभाषा) बतलाइए जिस से मुझे समझ आए कि धर्म किसको कहते हैं। महर्षि व्यास जी ने जवाब दिया कि जब कोई काम करो तो इस मर्यादा को सामने रख लो, क्या, कि सब लोगों से पेश आओ और बरताव करो, जिस तरह तुम चाहते हो कि वह भी तुम्हारे साथ पेश आयें। यही धर्म है। समझे। तो सब महात्माओं ने यह तीन चीज़े रखीं, व्योहार, आहार और आचार। हाफिज़ साहब से पूछा कि महाराज दोनों जहानों में सुख का कारण क्या है? फर्माने लगे -

आसायशे दो गती तफसीर ई दो हरफसत ।

यह दो हर्फों की व्याख्या है। क्या?

बा दोस्तां मुरब्बत बा दुश्मनां मुदारा ।

दोस्तों से प्रेम करो और दुश्मनों से भी प्रेम का सलूक करो। बस। दुश्मन से भी प्यार करोगे तो वह दुश्मनी करेगा, मगर कम करेगा।

मकुन तातो आनी दिले खल्क रेश ।

शेख सादी साहब कहते हैं कि जहां तक हो सके किसी का दिल मत दुखाओ।

वगर मेकुनी मेकुनी बेखे खेश ।

अगर तू दूसरों का दिल दुखी करता है, अपनी जड़ों पर कुल्हाड़ी मार रहा है। समझे।

गर आं मी खाही के बाशी दर अमां

फिर कहते हैं, अगर तू चाहता है कि सुख से दिन व्यतीत करे तो -

रौ निको कुन तो बखलके जहां ।

दुनिया के लोगों से नेकी कर । तू सूखी हो जाएगा । दूसरों से नेकी करोगे तो तुमको सुख पहुँचेगा कि नहीं पहुँचेगा ? दूसरों की दुआयें तुमको हर वक्त मदद करेंगी । दूसरों के ख्यालात मदद करेंगे । तुम्हारे दिल के अन्तर नेकी के ख्याल आयेंगे । पहले तुमको असर होगा । फिर और ऐसे असर मिलेंगे । सुख का सामान अपने आप मिलेगा । जिस इन्सान के अन्तर हमदर्दी का जज़बा नहीं, वह दिल, दिल कहलाने के हकदार नहीं, याद रखो ।

दिले खाली जे दर्दे इश्क दिल नेस्त । दिले बेदर्दे दिल जुज आबोगिल नेस्त ॥

वह मिट्ठी और पानी का बना हुआ है । वह दिल, दिल नहीं है । तो इसीलिये इन्सान दुनिया में यह दो चीज़ें मांगता है, आप देखेंगे, इज्जत और जिंदगी अमन चैन से गुज़रे । यही मांगते हैं ना हम ? यह दोनों आपस में मेल-मिलाप रखने और नेकी के बर्ताव से मिल सकती हैं । शेष सादी साहब ने कहा -

शाही तलबी अगर फिदाये हमा बाश

अगर तू बादशाही चाहता है तो क्या कर ? सब पर कुर्बान होना सीख जा । सब तुमको दिल का बादशाह, बेताज बादशाह बना लेंगे । समझे !

बेगाना जे खेशो आशना हमा बाश ।

सब से एक सलूक, सबके अन्तर वह परमात्मा है, धड़े बन्दी में मत जाओ ।

खाही के तुरा चो ताज ब सरदारन्द । दस्ते हमागीर खाक पाये हमां बाश ।

अगर तू चाहता है कि लोग तेरे सिर पर ताज रखें, तो क्या कर ? लोगों के चरणों की खाक बन जा । नम्रता धारण कर ले, सबकी इज्जत कर, सब से प्यार कर । इसलिए सदाचार का जो मज़मून रखा गया, यह तीन चीज़ें रखी, बाहर के सुख के लिए । अब इनकी अगर संक्षिप्त परिभाषा करो सदाचार की, तो आप ऐसे बयान कर सकते हैं, जिस तरह मैंने डायरी में रखा है । पांच Pillar (स्तम्भ) बयान किये हैं उस में, “अहिंसा परमो धर्मः ।” किसी का बुरा चितवन न करो । मन करके भी अगर किया तो लिख दो, इतने बार किया । अहिंसा को धारण करो, मन करके, बचन करके, कर्म करके । जो Failures (त्रुटिया) हैं, उनको नोट करो रोज़-रोज़ ।

जबान से गाली निकाली, क्या असर हुआ ? महाभारत का युद्ध बना, द्रोपदी के एक लफ्ज़ से “अंधों के अन्धे ।”

दिल-दिल जो आपस में जुदा हो रहे हैं, किस लिए ? “उसने मुझे यह कहा, मैं भूल नहीं सकता ।” तलवार का जख्म हफ्ता दस दिन में ठीक हो जायेगा । जबान का जख्म ठीक होने से नहीं आता, तरो-ताज्जा रहता है हर वक्त । कर्म करके, मारने पीटने से बचो । पहले तो कर गुज़रता है, पीछे पछताता है, मुकद्दमे बाज़ी होती है । दूसरे, सत्य को धारण करो । झूठ, फरेब, दगाबाजी, रियाकारी, कपट, दिल में कुछ, जबान पर कुछ है और दूसरों का हक मारना, इनका Digest (निचोड़) करके यह डायरी बनाई है । फिर ब्रह्मचर्य की रक्षा रखो, नेक-पाक जीवन, सदाचारी जीवन, मन करके भी ख्याल अपवित्र न हो, जबान करके ऐसा ज़िक्र अज़कार न हो, और कर्म करके शास्त्र मर्यादा के मुताबिक जीवन बनाओ ।

तो गृहस्थ आश्रम सबसे ऊँचा आश्रम है । समझे । जितने ऋषि, मुनि, महात्मा आये, सब गृहस्थ आश्रम में आए हैं, मगर उनका गृहस्थ आश्रम वह नहीं था जो आज हमारा बना पड़ा है । हमने गृहस्थी आश्रम को विषय विकारों की मशीन समझ रखा है । यह गलत है । एक फर्ज बाल-बच्चों का पैदा होना भी इसमें है । जब-जब औलदा की खाहिश हो, इस बेशकीमत (अनमोल) चीज को बरतो । समझे । Chastity is life and sexuality is death इसको बच्चे पैदा होने के लिए बरतना था न कि विषय-विकारों के लिए । जब बच्चा पेट में आए, पेट में रहे, पैदा होकर दूध पीता रहे, कोई ताल्लुक न हो । ढाई तीन साल का वक्त (समय) होगा । ऐसे दो तीन बाल - बच्चे हो भी जायें तो, “ एक नारी सदा जती । ” और सबके अंतर परमात्मा है, किसी से ईर्षा, द्वेष न हो । सब से प्यार रखो, किसी से नफरत न करो, न इल्म के घमंड में आकर, न दौलत के नशे में आकर न, हकूमत के ज़ोम में आकर । समझे । और निष्काम सेवा करो । कृत, कमाई करके खाओ, बाल-बच्चों को पालो, और बांट करके खाओ । समझे । यह पांच pillars (स्तंभ) बनाये गये, बाहर के लिये और अंतर भजन सिमरन करो ।

यही कबीर साहब फर्मा रहे हैं । कहते हैं, ऐ इन्सान ! अगर तू दुनिया में सुखी रहना चाहता है तो क्या कर ? “सुकृत कर ले ।” पहली बात । यह सुकृत का बयान हुआ जो कुछ मैंने आप के सामने अब रखा है और “नाम सिमर ले ।” क्योंकि जग में पल की खबर नहीं, कल का क्या पता क्या हो ? अरे भई कब से

यह जीवन अखत्यार करो ? कहते हैं, आज ही से, कल से नहीं, कल को क्या पता क्या हो जाय ? ऐसा पुरुष हमेशा कामयाब होगा, किसी लाईन में आये, कामयाब रहेगा ।

किसी महात्मा की बाणी लो, यह असूल हैं जो आपके सामने रखे गये । इनको हज़म करो । समझे ? बड़ी भारी चीज़ यह डायरी है, जो तुम्हारे सामने हर एक भाई और बहन के सामने रखी गई है । जो परमार्थ में कामयाब होना चाहता है, मैं अर्ज करूंगा, दुनिया में कामयाब होना चाहता है, वह इनको धारण करे, सुखी हो जायेगा । बाकी अंतर में मन को इन्द्रियों के भोगों-रसों से बचाने के लिए नाम के साथ जुड़ो । नाम से मन काबू होगा । मन बाहरी भोगों-रसों से नहीं हटेगा, जब तक इसे एक ऊँचा रस नहीं मिलेगा ।

बिखे बन फीका त्याग री सखिये नाम महारस पियो ॥

ऐ सखी तू विषय विकारों के बन को छोड़ दे । समझे । तू नाम के महारस को पी ।

बिन रस चाखे बुड़ गई सगली सुखी न होवे जियो ॥

उस नाम के महारस को पिये बगैर यह जीवन कभी सुखी नहीं हो सकता है । समझे ! यह कैसे मिल सकता है ? कहते हैं ।

मान महत सकत नहीं काई साधां दासी थियो ॥

जाओ साधुओं के पास । वह नाम की दौलत आपके अन्तर में है । यह नाम यहां से मिलता है ?

सतगुरु मोको दियो एह विधान ।

सतगुरु ने दया की है, तो नाम की ध्वनि, नाम की ज्योति से लगने से शान्ति आती है । नाम की ध्वनि को सुनने से मन भागने दौड़ने से हट जाता है । समझे ? भगवान् कृष्ण जी के जीवन में आता है कि उन्होंने जमुना में छलांग मारी, नीचे हज़ार मुँह वाला सांप था । समझे । बांसरी की ध्वनि को बजाते हुए उसका (नाग का) नथन किया है । तो मन, न विचारों से काबू आता है, न ग्रंथों पोथियों के पढ़ने से, न बाहर इन्द्रियों के घाट के साधन करने से । सदाचारी भी हुआ, फिर भी मन भागता है । तो उसको भागने से हटाने के लिये अंतर नाम का महारस जब तक नहीं

मिलेगा, वह बाहर इन्द्रियों के भोग रस नहीं छोड़ेगा । नाम उस ताकत का नाम है जो खंडों-ब्रह्मांडों को लिये खड़ी है ।

नाम के घारे खण्ड ब्रह्मण्ड ।

उसके अनेकों नाम ऋषियों, मुनियों, महात्माओं ने बरते । यह अक्षरी नाम हैं । इससे चलकर जब तक तुम नामी के साथ नहीं लगते, शांति नहीं होती । तो बाहर सदाचार, सुकृत कर्म, अन्तर नाम । कहते हैं कब से करो ? कहते हैं आज ही से । कल की खबर नहीं । एक तुक में बड़ी खूबसुरती से बयान कर दिया । यही होता है, याद रखो, महात्माओं के वचनों में Brevity (सार) होती है, थोड़े लफजों में बड़ी से बड़ी बात बयान कर देते हैं । उसको समझो, धारण करो, सुखी हो जाओगे । हम सुख की तलाश में हैं, सुखी कोई नहीं ।

नानक दुखिया सब संसार ।

कोई सुखी है ? कहते हैं हां ।

सो सुखिया जिस नाम आधार ॥

वही सुखी है, जिसको नाम का आधार मिला है । यही तुलसी साहब ने फरमाया है, कि कोई तन करके दुखी है, कोई किसी तरह दुखी है । “एक न एक दुख सबन को ।” कहते हैं, कोई सुखी है भी दुनिया में ? कहते हैं, “सुखी सन्त का दास ।” संतों का जो दास बन गया । संत किसी भेख का नाम नहीं । संत उसका नाम है जिसके अंतर प्रभु प्रकट हो गया, उसका नाम संत है और दूसरों को वह प्रकट कराने में मददगार है । जो अनुभव दे सकता है । जो उसका दास बन गया वह सुखी है । वह क्यों सुखी है ?

तुरंत मिलावें नाम से उन्हें मिले जो कोय ।

जो जाता है, नाम को जप भई ! ‘सर्व दोख को औखद नाम ।’ सारे दुखों का वाहिद (मात्र) ईलाज नाम है । तो सारे महात्मा यही कहते हैं । यही स्वामी जी महाराज ने फरमाया -

सुरत तू दुखी रहे हम जानी ।

ऐ सुरत तू दुखी हो रही है, हम देख रहे हैं । कहते हैं कि कब से दुखी है ?

जा दिन ते तू सबद बिसारा मन संग यारी ठानी ।

अरे भई जिस दिन से तूने शब्द और नाम का पल्ला छोड़ दिया, उस दिन से तू दुखी है । तो अब As a corollary क्या है, मन को इन्द्रियों से बचाओ और मन को शब्द या नाम के साथ जोड़ो । बस ! उसका रस मिलेगा, मन खड़ा हो जायेगा । सुरत अपने देश को चली जायेगी । हमारे और उस परमात्मा के बीच केवल मन ही एक रुकावट है । “मन जीते जग जीत ।” इसीलिये कहा -

पहले मन परबोधो अपना पाछे अवर रिङ्गाओ ॥

पहले तो अपने मन को साधो भाई, फिर दूसरों को उपदेश दो । जिसका अपना ही मन काबू नहीं, वह दूसरों को उपदेश क्या देगा ? क्या असर होगा ? प्रचार के लिहाज से तो मैं यह समझता हूँ कि हर एक समाज में इतना प्रचार हो रहा है कि शायद ही किसी ज़माने में हुआ हो । मगर कितने आदमी इन्सान बन रहे हैं । उसका सबब ? Paid प्रचार ! उनका अपना जीवन ही नहीं, दूसरों पर क्या असर होगा ? Out of the abundance of heart, a man speaks. जो इन्सान बोलता है, जो मन की अवस्था है, उससे चार्ज होकर वह लफ़ज़ आते हैं, दूसरों को वैसा ही असर दे जाते हैं । जिस इन्सान के अन्तर काम और क्रोध के वेग नहीं चले, ईर्षा, द्वेष नहीं, सबसे प्यार है, सबका खाके पाव (चरण धूल) है, ऐसे पुरुष के दिल से जो लफ़ज़ आयेंगे वही चार्ज होगा, लोगों को भी ठंडक दे जायेंगे ।

काम क्रोध परसे जे नाहन ते मूरत भगवाना ॥

जिस इन्सान के अन्तर काम, क्रोध के वेग नहीं चले, कहते हैं, वह भगवान की मूरत है भई । उनके देखने से विषय-वासना दूर होती है । टिकाव मिलेगा । उसके मंडल में शांति है ।

जिस डिट्ठेयां मन रहसिये, सतगुरु तिस का नाऊं ॥

इसलिये बयान किया है । यह कसौटी है । तो कबीर साहब बड़े प्यार से समझा रहे हैं । अरे भई सुकृत कर ले नाम सुमिरले । क्यों ? “खबर नहीं कल की ।” कि कल क्या हो जाये । आज ही से कर लो । क्या पता है अब और रात में क्या हो जाए ? ज़िन्दगी का क्या भरोसा है ? दम आए तो आदमी, न आए तो नहीं । और क्या है ? मैंने अपनी आंखों से देखा है, एक घूंट भरा, गले में रुक गया, पांच मिनट

में मर गए। क्या भरोसा है?

झूठ कपट कर माया जोड़े बात करें छल की।

अब फरमाते हैं कबीर साहब कि झूठ और कपट करके माया इकट्ठी कर रहे हैं। झूठ बोलते हैं कदम-कदम पर। बाज़ वक्त कहते हैं, “भई मैंने दो रूपये पर यह लिया है। महाराज मैं नहीं दे सकता।” लिया चाहे एक रूपये पर हो। किसी को डेढ़ रूपय पर चीज़ दे दी, किसी को पौने दो पर दे दी। कदम-कदम पर झूठ है, बात-बात पर झूठ है। “कहां गये थे?” जी कहीं नहीं गया था। ऐसे ही झूठ बोलते हैं। और कपट। जबान से कुछ कहते हैं, दिल में कुछ और रखकर कह रहे हैं। जान बूझ कर कह रहा है। और बात जो करता है तो छल बल करके करता है, कब तक यह रहता है? आखिर पाज (भेद) उधड़ जाता है। कोई बात करे तो नेक कसौटी रखो। चुपचाप सुनते रहो, वह क्या कहता है? जिसने झूठ बोला है ना, वह कहेगा तुमको दूसरे-तीसरे दिन शायद फिर वह बयान करेगा। फिर चुपकर रहो। फिर चौथे पांचवें दिन फिर बयान करेगा। दस-पन्द्रह दिन, बीस दिन जब दोहरायेगा वही बात, खुद ही उसका बयान बदल जायेगा। “दरोग गोरा हाफजा न बाशद।” तो सत् को धारण करो भई। मोटी बात! छल, बल, कपट, चोरी, यह वह, उसमें आ गये। महात्मा बने बैठे हैं, बड़े महात्मा हैं, बीच में चोर है। यह सब झूठ में शामिल है। सत् को अगर धारण कर लो, यह सब चीज़ें बीच में आ जायेंगी। कहते हैं झूठ और कपट करके रूपया एकत्र कर रहा है।

पापां बाझों होय न कट्टी, ते मोयां साथ न जाये।

पापों के बगैर यह इकट्ठी नहीं होती। लोगों का हक नहीं मारो। गौर से देखोगे तो सत् की कमाई सत् पैदा करेगी। हम इन छोटी-छोटी बातों की तरफ तवज्ज्ञों नहीं देते और कहते हैं, जी भजन नहीं बनता। कैसे बने? घर पकाने वाले जब रोटी पकाते हैं, जो खायेगा उसका क्या हाल होगा? तो बीबियों को तो मैं यह अर्ज करूँगा कि जब रसोई में बैठो, प्रभु की याद में बैठो, रोटी पकाओ। उस रोटी के खाने वाले पर भी असर होगा। कमाने वाले व्यवहार को शुद्ध करें। लाने वाले का आचार होगा, वैसे असर लेकर आयेंगे। यह कायदे की बात है, असर पड़ता है। ज़रा-ज़रा चीज़ का असर पड़ता है। देखिए, वही मैं अर्ज कर रहा था कि अगर एक मन, मैल चढ़ी है, दस सेर और पड़ गई, कोई बात नहीं। जहां कोई मैल नहीं,

तोला और मासा और रक्ती भर भी ऊंचे नीचे हो, Scale (पैमाने) पर पता लग जायेगा। समझे ! जीवन की पड़ताल रखो। यह निहायत ज़रुरी है। जब तक हमारे घरों की हालत अच्छी नहीं होती, हमारा रहना अच्छा नहीं होता, परमार्थ में कामयाबी न हुई, न हो सकती है।

पाप की पोट धरे सिर ऊपर, किस विधि होय हलकी ।

कहते हैं, दिनों दिन यह जो काम करता है, पापों की गठड़ी सिर पर और बढ़ा रहा है, भारी हो रही है दिनों दिन। यह हलकी कब करोगे भई ? मनुष्य जीवन इसलिये मिला था कि इन पापों की जो गठड़ी सिर पर बंध चुकी है, इसको हलका करो, नेहकर्म बन जाओ। नेहकर्म सिवाय नाम के नहीं हो सकता।

सो नेह कर्मी जो सबद विचारे ।

शब्द या नाम, एक ही चीज़ के नाम हैं। कहते हैं, नाम मिला नहीं, शब्द प्रकट नहीं हुआ, किसी महापुरुष की संगत-सोहबत नहीं उसके बढ़ाने के लिये, दिल में जो लहरें उठ रही हैं, उससे रुकावट बन रही है।

जिच्चर एह मन लहरी विच्च है, हौमैं बहु हंकार ।

तिच्चर सबदे साद न आयो, नाम न लगो प्यार ॥

मन में लहरें उठ रही हैं, कभी काम की, कभी क्रोध की, कभी कुछ, कभी कुछ। उसमें है तो सही, मगर वह ध्वनि प्रकट नहीं होती। है अब भी मगर लहरें उठ रही हैं। यह स्थिर हो तो बात बने The same inner silence becomes vocal. वहाँ ध्वनि प्रकट हो जाती है, ज्योति प्रकट होती है। एक तार को एक बार डंडा मारो, वह कितनी देर अपने आप थर्हाहट करती रहती है, Vibration रहती है, अरे भई एक वेग आया, अब झूठ का, अब क्रोध का, अब ईर्षा का, अब अन्तर कुछ बाहर कुछ, कभी काम का, कभी कुछ, कभी कुछ, वह लगातार रहती है, पहली खत्म नहीं हुई दूसरी जारी हो गई। मन कैसे खड़ा हो ?

यह मन तो है हस्ती मस्ती काया मट्टी की ।

अरे भाई, यह जिस्म मिट्टी का बना हुआ है, इसमें मन हाथी नचा रहा है इसको। कब तक नाचेगा ? काम में आया तो आंखें बदल गई। डील-डौल बदल

गई, चलना-फिरना बदल गया। क्रोध आया, आंखें लाल हो गईं। सिर से पांव तक आग लग गई। जो आया उसको खाने को पड़ता है। मोह आया, उसका रंग ही और बदल जाता है। लोभ में कुत्ते की तरह भौंकता फिरता है इधर उधर। यह हालत है दुनिया की। अगर इनकी सूरत देखो, अन्तर इनकी सूरत देखो, अन्तर की Yogic eye योग दृष्टि बन जाये तो तुमको नफरत आये देखने से लोगों को। यह Personal aura होता है हर एक इन्सान के अन्तर। उसमें इसके जो जीवन के असर हैं, उसमें मौजूद रहते हैं रंग लेकर। जिनके गंदे ख्याल हैं, उनके काला स्याह धुंआ सा दिखाई देता है। उनके असरात निकलते हैं। Waves. जो क्रोधी, ईषा, द्वेष के काले और लाल रंग के मिले हुए आते हैं, जिनके अन्तर प्रेम है, उनके अन्तर से नीली शुआयें निकलेंगी। जो रुहानी पुरुष हैं, उनके अन्तर से सुनहरी Aura बनेगा, सुनहरे रंग का। आखिर जैसा ख्याल वैसा असर। और वैसी ही जिसमें खुशबू और बदबू भी पैदा हो जाती है, याद रखो। कामी पुरुष के जिसको कितना इन्हें फुलेल लगाओ, पीछे सूंघो उसमें बदबू आती है। ख्याल का असर है भई। जैसे भेड़ों का रेवड़ होता है ना, कितनी सड़ी हुई बू होती है? ऐसी ही बू आती है। ख्याल नेक पाक करो, बू भी बदल जायेगी, क्रोधी इन्सान के अन्तर ऐसी बू आती है, जैसे कपड़ा धुक रहा हो। अगर नेक पाक जीवन बन जाये, तुम्हारे जिसमें काम, क्रोध के वेग न चलें, तो याद रखो, चमेली के जैसी भीनी-भीनी खुशबू आयेगी। कोई टाइलेट मलने की ज़रूरत नहीं। करोड़ों रूपयों का जो टाइलेट हिन्दुस्तान में बिक रहा है, वह सब खत्म हो जायेगा। तो अन्तर की हालत हम बदलते नहीं, ख्यालात बदलते नहीं हैं, बीमारियों का घर बन रहे हैं। आप परमार्थ में कामयाब तब ही हो सकते हो जब बाहर की रहनी अच्छी होगी।

रहनी रहे सोई सिख मेरा। सो साहिब मैं तिस का चेरा ॥

जो रहनी रहता है, कहते हैं वह मेरा साहिब, मैं उसका दास हूं। यह महापुरुष कहते हैं। बच्चा जो लायक बन जाये, पिता उसकी कितनी खुशी करता है? उसका कितना आदर मान दिल में रखता है? जो बच्चा नालायक हो? महात्मा तो यह चाहते हैं कि जो भाई उनके पास आये हैं, वह नेक पाक, सदाचारी बन जायें। मुझे याद है, मैं एक बार हजूर के चरणों में गया। रात का समय था, गर्मियों का मौसम था। हजूर तीसरी छत पर आराम कर रहे थे। दस, साढ़े दस बज चुके थे। यह हजूर की दया थी कि जब कभी भी जाओ रुकावट नहीं थी। गये। जाकर

मत्था टेका । बैठ गये । सहज ही मैंने कहा, हजूर जो बच्चे चलने-फिरने लग गये वह तो कुछ हो गया उनका । जो बच्चे अभी हिलना जुलना भी नहीं सीखे, उनका क्या होगा ? लेटे हुए थे, उठकर ऐसे बैठे गये । कहने लगे, कृपाल सिंह ! मैंने कहा, हां हजूर ! तुम क्या चाहते हो, क्या मैं नाम देना छोड़ दूँ ? मैंने कहा, हजूर नहीं । तो फरमाने लगे कौन सा पिता नहीं चाहता कि मेरे बच्चे अपने पांवों पर खड़े हो जायें ।

कई लोग कहते हैं कि जब मेहर (दया) होगी । अरे मेहर तो हो चुकी है । परमात्मा की मेहर हो चुकी, तुमको मनुष्य जीवन मिल गया । परमात्मा की मेहर हो चुकी, तुमको समर्थ गुरु भी मिल गया । परमात्मा की मेहर और हुई, गुरु ने कृपा की, तुम्हें नाम मिल गया । अरे भई तुम अब अगर सदाचारी नेक-पाक नहीं बनते, उसके हुक्म पर फूल नहीं चढ़ाते, तुम्हारी कल्याण कैसे हो सकती है ? हमारे हजूर फरमाया करते थे, दवाई ली, जाले में रख दी, खाई नहीं, बीमारी कैसे जाएगी ? इन्सान का जीवन पलटा खा सकता है । अरे भई एक ही जन्म में निस्तारा हो सकता है अगर, जब तुम गुरु के घर में पैदा हो, उसके वचनों पर फूल चढ़ाओ ।

हजूर के वक्त, शुरू-शुरू की यह बात है, जो लोग भी जाया करते थे, बड़े नेक-पाक सदाचारी होते थे, नाम जपते थे । कहीं अदालत में पेशी हो जाए तो कहते कि यह ब्यास जाने वाला है, हजूर के पास, यह झूठ नहीं बोल सकता । जैसे मुसलमानी राज में एक सिख अगर अदालत में जाकर कुछ कह देता, कि सिख झूठ नहीं बोलता । अरे भई ऐसी हालत थी । और अब क्या हालत बन गई ? लोग तो शायद चार सौ बीस हैं और यह आठ सौ चालीस बने बैठे हैं । बदनाम किसको कर रहे हो ? उस महापुरुष को, जिसके नामलेवा हो । हमें शर्म आनी चाहिये । तो मन हमें नाच नचा रहा है । महापुरुषों का भी उतना ही कहना हम मानते हैं, जितना हमारा मन मानता है । बस ! उससे ज्यादा नहीं । अरे भई कई बार वह खट्टी चीज़ें भी देगा, “मेरा हुक्म है, ऐसा मत करो ।” जी नहीं मानता है । मानोगे तब तो कल्याण होगी, नहीं मानोगे तो अपना ही नुकसान करोगे, किसी का क्या जायेगा । आप लंबे रस्ते पड़ जाओगे ।

स्वास स्वास में नाम सुमिर ले अवधी घटे है तन की ॥

कहते हैं हर वक्त उस प्रभु की याद करो । उस तरफ लौ लगाओ । चलते-फिरते,

खाते-पीते, सोते-जागते, उसी का प्यार दिल में बसाओ। अभी दुनिया बस रही है। अब प्रभु के प्यार को बसाओ। बस ! बात तो यही है। उठते-बैठते, खाते-पीते, सोते-जागते, ख्वाबों में भी यही दुनिया बस रही है। अरे भई लोहे से लोहे को काटना है। दुनिया का सिमरन कर करके, ध्यान कर करके, हमारे अंतर दुनिया बस गई। अब प्रभु को याद कर करके दुनिया को अन्तर से निकालो, प्रभु को अन्तर में बसाओ। तभी तो होगा ना। पानी से एक प्याला भरा पड़ा है, उसमें पारा डालते चले जाओ, पानी खुद ब खुद निकलता चला जाएगा। जब भर जाएगा पारे से, पानी निकल जाएगा। तो प्रभु की याद जब प्रबल होगी, दुनिया आप निकलती जाएगी दिल से। तो जैसे, मैं अर्ज करूँगा, दुनिया में रहते हुए ज़ख्म लग जाये, छुरा पेट में चुभा हो, ऊपर से कुछ नहीं, चुपचाप है, मगर दिल में दर्द अंदर ही अंदर महसूस होता है। ऐसे ही उसकी याद, लगातार, अंदर दिल में बसी रहे, तब काम बनता है। उसकी याद से काम बनेगा। याद बने, प्यारे बन जाएगा। जिसको तुम हृदय में बसाओगे, बे अखत्यार तुम उसके हृदय में बस जाओगे। यह असूल है।

रखो किसी को दिल में बसो किसी के दिल में।

अगर हम चाहते हैं कि हम गुरु के दिल में बसें तो उसकी याद दिल में बसाओ। और अगर हम चाहते हैं कि प्रभु हमारे हृदयों में प्रकट हो, तो उसकी हर दम याद दिल में रखो। बे अखत्यार उसकी तुम्हारी तरफ कशिश होगी। कुदरती बात है। मगर गुरु गुरु हो, माफ करना। यह सब कुछ दे, वह ले कुछ नहीं, यह तीनों चीजें, तन, मन, धन लिये खड़ा है, वह कहता है, नहीं भई, यह तुम्हारा है, प्रसाद, इसको बरतो। उसकी जाती (अपनी) गर्ज कोई नहीं।

ब्रह्मज्ञानी पर उपकार उमाहा।

केवल कोई अनुभवी पुरुष ही सच्चा परोपकारी हो सकता है। उसकी कोई गर्ज छुपी नहीं। दुनियादार लोग तो एक गिलास पानी का देंगे तो हिसाब रखेंगे कि एक गिलास कब लिया जायेगा। प्रेम देना जानता है, लेना नहीं जानता। यह कायदे की बात है। तो फरमाते हैं, भाई हर वक्त प्रभु की याद करो। यह ईलाज है। बैठते-उठते, हर वक्त उसका ख्याल करो।

एको जप एको सालाह, एको सिमर एको मन आह ॥

एक ही को जपो, उसी की हर वक्त सराहना करो। हर वक्त, उसी का सिमरन

रहे, उसी की आहें निकलें। इतनी जबरदस्त याद बने, हौके आने लग जायें।

इतनी असुखी वास्तव याद बने, हौके आने लग जायें।

एकस के गुण गाओ अनंत ! मन तन प्रीत जाप भगवंत् ॥

कि उसी के गुणानुवाद गाते रहो, मन करके, तन करके, प्यार और प्रेम से दिली प्रेम से, जब दिल से याद करोगे, काम बन जायेगा। जिधर दिल लगेगा उधर सब कुछ चला जाएगा।

तो कहते हैं हर रोज़ हमारी आयु कम हो रही है। स्वासों पर ज़िन्दगी है ना ! जितने श्वास खर्च हो गये उतनी उप्र कम हो गई। हर एक दिन हर एक घण्टा, हर एक मिनट, हर एक सेकेण्ड, आपको उस आखिरी तबदीली के नज़दीक ला रहा है। इसलिये अरे भई अब ही से याद बसाओ ! क्या पता क्या हो जाये ? प्यास लगने पर कुआं नहीं खोद सकते, याद रखो। मौत आने पर यह हालत नहीं बन सकती। उस वक्त मन किधर जायेगा ? “जहां आसा तहां बासा।” इसलिये महात्मा कहते हैं कि अभी से जीवन को पलटा दे दो। काम बन जाएगा।

**॥ प्रकानि रुई न प्रव न वास्तव न त्वाक शिष्य शाश
काया अन्दर हंसा बोले खुशियां करे हैं दिल की ।**

कहते हैं इस काया रूपी सराय, इस देह में हंस बोल रहा है। मन के अधीन होकर खुशी में बह गया। आत्मा मन के बस है। मन को इन्द्रियां खैंच रही हैं। तो बाहर मनमानी खुशियों में यह उलझ रहा है। नतीजा ? यह मिट्टी यहीं रह जायेगी। जो पाप किए हैं, गठड़ी भारी दिनों दिन बढ़ती जा रही है। नेक कर्म करो, बद (बुरे) कर्म करो, दोनों ही जीव के बांधने के लिये एक जैसे हैं। “स्वर्ग नरक फिर फिर औतार” समझे। सब महात्माओं ने इसी बात पर ज़ोर दिया है। गुरु अर्जुन साहब फरमाते हैं -

काम क्रोध लोग मोह झूठ लभ द्रोह ॥५ कि ऐष्टाह ।

सारा बयान करके आखिर कहते हैं -

**एहा जुगत बिहाने कई जन्म । नानक रख लेयो आपन कर करम ॥५ लाल्य
मिशन ।**

कई कर्मों के करने के सबब से मैं बार-बार दुनिया में आया हूं। हे मालिक हमको इस बार रख लो। अपने हाथों अपनी कबर खुद खोद रहे हैं, माफ करना। अगर यह दिल की खुशी में लगा रहा, इन्द्रियों के भोगों रसों में लम्पट रहा, नतीजा क्या

होगा ? “जहां आसा तहां बासा ।” मनुष्य जीवन बरबाद चला जाएगा । इसी में यह सत्य और असत्य का निर्णय कर सकता था । इसी भूल में, इसी सोई हुई हालत में जाता रहा । होश आती है कब ? जब अंत समय आता है ।

कहें कबीर तेही नर जागे, जब यम का डंड मूँड में लागे ।

उस वक्त क्या हो सकता है ।

जब यह हंसा निकाल जायेंगे, यह भिट्ठी है जंगल की ।

कहते हैं जब जिस्म से हंस चला जायेगा यह जंगल की भिट्ठी है ।

तिच्चर बसे सहेलड़ी जिच्चर साथी नाल ॥

यह जिस्म की दुनिया उस वक्त तक आबाद है, जब तक इसका साथी इसके साथ है, नहीं तो चार भाई उठाते हैं, चलो जंगल में बास करो ।

आध घड़ी कोऊ न राखत घर ते देत निकार ॥

मनुष्य जीवन बड़े भागों से मिलता है । इसमें बड़ा काम था, Mission of life ज़िन्दगी का, प्रभु को पाना था, हमेशा के सुख को पाना था । इस दुनिया में भी और अगली दुनिया में भी, लोक और परलोक दोनों को बनाना था, मगर बरबाद जन्म चला गया ।

काम क्रोध मद लोभ निवारो याही बात असल की ।

अब कबीर साहब कहते हैं, भई मैं असल की बात पेश करता हूं, खुलासा करके, निचोड़ निकाल कर कहता हूं, कि काम, क्रोध, मद, लोभ, बिसारो । इन चीजों से बचो । ब्रह्मचर्य की रक्षा रखो । यह ज़िन्दगी है । इसका पात करना मौत है । जो गृहस्थ आश्रम में है, वह शास्त्र मर्यादा के मुताबिक जीवन बसर करो । पहली बात, नेक ख्याल । किसी का भी बुरा चितवन न करो । मन करके भी बुरा ख्याल न आये । ख्याल का असर पड़ता है । दुनिया, यह मण्डल जो है, ख्यालातों से भरा पड़ा है । जिस मण्डल में जाओ, उस मण्डल को खराब न करो, याद रखो । स्वामी विवेकानंद जब अमेरिका से वापस आये, तो मद्रास ट्रिवेंड्रम में जब गये, तो वहां मन्दिर में उपदेश देते हुए कहा, कि भई जो पाप तुम बाहर करते हो, वह तो तुमको

परमात्मा बख्श सकता है। अरे भई जो पाप तुम धर्म स्थानों पर जाकर करते हो, उसको खुदा भी नहीं बख्श सकता। तुम उस वायु मंडल को खराब कर रहे हो।

कई भई यहां आते हैं, कहते हैं, यहां हमारा भजन बनता है। मैं उनको यही ताकीद करता हूं कि भई इस मंडल में कोई हवा गंदी न फैलाओ। मैं बार-बार यही ताकीद करता हूं, यहां रहने वालों को भी, बाहर से आने वालों को भी। बाहर से आओ, वहीं दुनिया छोड़ आओ। दुनिया से हाथ धोकर आओ। प्रभु की याद, गुरु की याद, सबके भले का चितवन करो। मण्डल में असर रहेगा।

तो कबीर साहब कहते हैं, “काम क्रोध मद लोभ बिसारो” यह बात असल की, मैं दिल से बात कह रहा हूं। तुम्हारी हमदर्दी से कह रहा हूं, भई। इन बातों का ख्याल रख लो। क्या यह काफी है। कहते हैं नहीं। और भी कुछ है। यह एक पहलू है। जैसे शुरू किया था ना सुकृत कर्म से। अब उसको खत्म करने लगे हैं, उसी मज़मून को, कि तुम चार चीज़ों को काबू में रखो, बचो इनसे। अब कहते हैं, मैं आपको दिल की बात कहता हूं, जिस काम के लिये कबीर साहब कहते हैं, मैं दुनिया में आया हूं -

ज्ञान वैराग दया मन धारो कहें कबीर दिल की ।

कहते हैं, “ज्ञान वैराग और दया मन धारो” यह तीन चीज़े हैं। कहते हैं, मैं अपने दिल की बात तुमको कहूं, जिससे तुम्हारा आना-जाना खत्म हो जाये, हमेशा के लिये सुखी हो जाओ। एक बाहर का पहलू तो वह अखत्यार करो, और अंतर का ज्ञान को पाओ। ज्ञान किसको कहते हैं? ज्ञान इल्म का नाम नहीं है। जो इल्म का, सब चीज़ों का आधार है, उसका नाम ज्ञान है। समझे।

ज्ञान ध्यान धुन जाणिए अकत्थ कहावे सोय ॥

वह ध्वनि प्रणव की, घट-घट में जो उद्गीत हो रहा है, उसके अनुभव करने का नाम ज्ञान है। कहते हैं, उसको धारण करो। वह कब होगा? जब वैराग होगा। वैराग किसको कहते हैं? Attachment (मोह) न रहे, किसी चीज़ का। जब सब तरफ से बे-राग (राग रहित) होंगे तब ज्ञान मिलेगा ना। सबसे हटो, चित्त से हटो। कैसे हटोंगे? प्रेम से। परमात्मा प्रेम है। आत्मा उसकी अंश है। यह भी प्रेम का स्वरूप है। इसने कहीं न कहीं लगकर रहना है। अब यह जिस्म के साथ, और और

चीजों के साथ लग रहा है। बाहर का देखो यहां दुनिया का भी प्रेम हो ना, तो वह उस वक्त वैरागी बन जाता है। हज़ारों में बैठा हो, उसका ख्याल उस तरफ जा रहा है। वह सच्चा एकांती है। प्रेमी सच्चा वैरागी है। लौं लगाओ प्रभु से, जो कभी न बदले।

तो यह कबीर साहब का शब्द था। बात वही अपने तरीके से बयान की है, भई सदाचारी जीवन परमार्थ के लिये निहायत जरूरी है। Ethical life is a stepping stone to spirituality. दोनों पहलुओं से ख्याल रखो, एक तरफ तो जीवन की पड़ताल रखो, बड़े बेलिहाज़ होकर। यही समझो कि दूसरों की पड़ताल कर रहे हो। बड़ी सख्ती से अपनी त्रुटियों को नोट करो और फिर Watch (ध्यान) रखो, देखो, दूसरे दिन न हो, तब तो काम बनेगा। बेलिहाज़ होकर करो। जो थोड़ा भी लिहाज़ करोगे, भई थोड़ी बातें कहनी हैं, बाकी नहीं कहनी, फिर काम नहीं बनेगा। जीवन की पड़ताल करो और भजन सिमरन करो। कामयाब हो जाओगे।



। किंतु दृष्टि भृत्या इक धारा व्याप्त अपूर्ण लाइ

। ऐ दिवस ए दिवस कि उड़ी भृति भृति व्याप्त अपूर्ण लाइ
। ऐ दिवस ए दिवस कि उड़ी भृति भृति व्याप्त अपूर्ण लाइ
। ऐ दिवस ए दिवस कि उड़ी भृति भृति व्याप्त अपूर्ण लाइ
। ऐ दिवस ए दिवस कि उड़ी भृति भृति व्याप्त अपूर्ण लाइ

। वर्षाग्री दृष्टि भृत्या व्याप्त अपूर्ण लाइ

। ऐ दिवस ए दिवस कि उड़ी भृति भृति व्याप्त अपूर्ण लाइ दिवाड़ भीति
। ऐ दिवस ए दिवस कि उड़ी भृति भृति व्याप्त अपूर्ण लाइ दिवाड़ भीति
। ऐ दिवस ए दिवस कि उड़ी भृति भृति व्याप्त अपूर्ण लाइ दिवाड़ भीति
। ऐ दिवस ए दिवस कि उड़ी भृति भृति व्याप्त अपूर्ण लाइ दिवाड़ भीति
। ऐ दिवस ए दिवस कि उड़ी भृति भृति व्याप्त अपूर्ण लाइ दिवाड़ भीति