ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਦੁਇ ਦਰਿ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰਹਿ ਜਾਇ ਮਨੁਖ

Pleasure and Pain are the Gifts of Akal Purkh

(ਦੁਖ, ਸੁਖ, ਰੋਗ, ਅਨੰਦ)

ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜੇਹਾ ਕਦੇ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੁਖ ਤੇ ਦੁਖ ਦੋਵੇਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਦਰ ਤੋਂ ਇਕ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਣ ਤਕ ਪਹਿਨਣੇ ਹਨ। ਦੁਖਾਂ ਤੇ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਹਰੇਕ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਸੁਖ ਮੰਗਣਾਂ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਰ ਖਪਾਈ ਹੈ। ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਗਿਲਾ ਕੀਤਿਆਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਮੰਨਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਮਃ ੧ ॥ ਨਾਨਕ ਬੋਲਣੁ ਝਖਣਾ ਦੁਖ ਛਡਿ ਮੰਗੀਅਹਿ ਸੁਖ ॥ ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਦੁਇ ਦਰਿ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰਹਿ ਜਾਇ ਮਨੁਖ ॥ ਜਿਥੈ ਬੋਲਣਿ ਹਾਰੀਐ ਤਿਥੈ ਚੰਗੀ ਚੁਪ ॥੨॥ (੧੪੯)

ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖ ਅਜੇਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੂਜਾ ਮਰਨ ਸਮੇਂ। ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਦੁਖ ਬੋਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕਦਾ। ਮਰਨ ਸਮੇਂ ਹੱਡਾਂ ਨੂੰ ਕੜਕਾਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਰਨ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਪਰਵਾਰਿਕ, ਸਮਾਜਕ, ਆਰਥਕ, ਰਾਜਨੀਤਕ, ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ, ਕਿ ਪੈਸਾ ਤਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਸੁਖ ਨਹੀਂ, ਬਿਸਤਰਾ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ, ਖਾਣਾ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ, ਮਿਠਾ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਫਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦੁਖ ਵਿਚ ਘਬਰਾ ਕੇ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਦੁਖ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਨੂੰ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਦੁਖ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਤੋਂ ਉਚੇਰਾ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਮਾਰਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਹਰੇਕ ਘਰ ਵਿਚ ਇਹੀ ਅੱਗ ਬਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਭਾਵ, ਸਭ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੁਖ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁਖ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਸ ਛੱਡ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਹੋਰ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਧਰਤੀ ਤਾਂ ਸੁਹਾਵਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਬਾਗ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਬਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਉੱਚਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਸੇਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਹੈ, ਅਜੇਹੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੌਖੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸੋਹਣੇ ਰੰਗ ਵਾਲਾ, ਭਾਵ, ਰੋਗ-ਰਹਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇਹੇ ਬੰਦੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਫਰੀਦਾ ਮੈ ਜਾਨਿਆ ਦੁਖੁ ਮੁਝ ਕੂ ਦੁਖੁ ਸਬਾਇਐ ਜਗਿ ॥ ਊਚੇ ਚੜਿ ਕੈ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹਾ ਅਗਿ ॥੮੧॥ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਫਰੀਦਾ ਭੂਮਿ ਰੰਗਾਵਲੀ ਮੰਝਿ ਵਿਸੂਲਾ ਬਾਗ ॥ ਜੋ ਜਨ ਪੀਰਿ ਨਿਵਾਜਿਆ ਤਿੰਨ੍ਹਾ ਅੰਚ ਨ ਲਾਗ ॥੮੨॥ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਫਰੀਦਾ ਉਮਰ ਸੁਹਾਵੜੀ ਸੰਗਿ ਸੁਵੰਨੜੀ ਦੇਹ ॥ ਵਿਰਲੇ ਕੇਈ ਪਾਈਅਨਿ੍ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਪਿਆਰੇ ਨੇਹ ॥੮੩॥ (੧੩੮੨)

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਸਾ, ਪਰਿਵਾਰ, ਔਲਾਦ, ਰੁਤਬਾ, ਆਦਿ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਸੁਖ ਹੈ। ਲੋਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾ, ਭੰਗੜੇ ਪਾਉਣੇ, ਤੇ ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਪੀਣੀਆਂ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਖ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਸੁਖ ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਦੁਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੁਖ → ਪਾਰਟੀਆਂ → ਭੰਗੜੇ → ਸ਼ਰਾਬਾਂ → ਬੀਮਾਰੀਆਂ → ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ → ਦੁਖ

ਬਹੁਤਾ ਧਨ ਕਮਾਣ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਲਟਾ ਹੰਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪਿਕਚਰਾ, ਨਾਟਕਾਂ, ਤੇ ਨਾਚ ਵੇਖਿਆਂ ਵੀ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮਨ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜੇਹਾ ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਦੇਸ ਜਿੱਤ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਉਚੀ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਲਟਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ, ਕੁਰਸੀ ਖਿਸਕਣ ਦਾ ਖਤਰਾ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕੀਤਿਆਂ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁਤੈ ਧਨਿ ਖਾਟੇ ॥ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਪੇਖੇ ਨਿਰਤਿ ਨਾਟੇ ॥ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁ ਦੇਸ ਕਮਾਏ ॥ ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ ॥ (੧੧੪੭)

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਘਰ ਦਾ ਮੋਹ, ਮਾਇਆ, ਉੱਚੇ ਮਹਲ-ਮਾੜੀਆਂ, ਸੁੰਦਰ ਬਾਗਾਂ ਦੀ ਛਾਂ, ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਭੋਗਣਾ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਜਨਮ ਗਵਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਹਾਥੀ, ਘੋੜੇ, ਫ਼ੌਜਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਮੰਤਰੀ ਤੇ ਸ਼ਾਹੀ ਨੌਕਰ ਰੱਖਣ, ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਰਾਜ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਦੀ ਰੱਸੀ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਦਾ ਮੂਲ ਅਕਾਲ

ਪੁਰਖ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮੁ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾਂ ਮਿੱਠਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।

ਮਹਲਾ ੫ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਚਉਪਦੇ ॥ ੧ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਕਿਨ ਬਿਧਿ ਕੁਸਲੁ ਹੋਤ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥ ਕਿਉ ਪਾਈਐ ਹਰਿ ਰਾਮ ਸਹਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਕੁਸਲੁ ਨ ਗ੍ਰਿਹਿ ਮੇਰੀ ਸਭ ਮਾਇਆ ॥ ਊਚੇ ਮੰਦਰ ਸੁੰਦਰ ਛਾਇਆ ॥ ਝੂਠੇ ਲਾਲਚਿ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥ ੧॥ ਹਸਤੀ ਘੋੜੇ ਦੇਖਿ ਵਿਗਾਸਾ ॥ ਲਸਕਰ ਜੋੜੇ ਨੇਬ ਖਵਾਸਾ ॥ ਗਲਿ ਜੇਵੜੀ ਹਉਮੈ ਕੇ ਫਾਸਾ ॥੨॥ ਰਾਜੁ ਕਮਾਵੈ ਦਹ ਦਿਸ ਸਾਰੀ ॥ ਮਾਣੈ ਰੰਗ ਭੋਗ ਬਹੁ ਨਾਰੀ ॥ ਜਿਉ ਨਰਪਤਿ ਸੁਪਨੈ ਭੇਖਾਰੀ ॥੩॥ ਏਕੁ ਕੁਸਲੁ ਮੋ ਕਉ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਤਾਇਆ ॥ ਹਰਿ ਜੋ ਕਿਛੁ ਕਰੇ ਸੁ ਹਰਿ ਕਿਆ ਭਗਤਾ ਭਾਇਆ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ਸਮਾਇਆ ॥੪॥ ਇਨਿ ਬਿਧਿ ਕੁਸਲ ਹੋਤ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥ ਇਉ ਪਾਈਐ ਹਰਿ ਰਾਮ ਸਹਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ਦੂਜਾ ॥ (੧੭੫-੧੭੬)

ਸੁਖ ਸਿਰਫ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਡ-ਭਾਗੀ ਨੂੰ ਉਹ ਅਪਹੁੰਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੋ-ਕਾਮਨਾ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਥੁੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ, ਉਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਭੇ ਇਛਾ ਪੂਰੀਆ ਜਾ ਪਾਇਆ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥ ਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਮਿਲਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤੇਰਿਆ ਚਰਣਾ ਕਉ ਬਲਿਹਾਰਾ ॥ (੭੪੭)

ਸਰੀਰਕ ਸੁਖ ਵਧਿਆ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਦੁਖ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚਾਹਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇਹੇ ਸੁਖ ਦੇ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਸੁਖ ਦੇ ਮੰਗਿਆਂ ਦੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਰੰਤੂ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤਿ ਅਜੇ ਵੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਹੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਹੀ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਆਸ ਲਾਈ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸੁਖੁ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖੁ ਆਗੈ ਆਵੈ ॥ ਸੋ ਸੁਖੁ ਹਮਹੁ ਨ ਮਾਂਗਿਆ ਭਾਵੈ ॥੧॥ ਬਿਖਿਆ ਅਜਹੁ ਸੁਰਤਿ ਸੁਖ ਆਸਾ ॥ ਕੈਸੇ ਹੋਈ ਹੈ ਰਾਜਾ ਰਾਮ ਨਿਵਾਸਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੩੩੦)

ਸੁਖੁ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖੁ ਆਗਲ ਹੋਇ ॥ ਸਗਲ ਵਿਕਾਰੀ ਹਾਰੁ ਪਰੋਇ ॥ ਏਕ ਬਿਨਾ ਝੂਠੇ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥ ਕਰਿ ਕਰਿ ਕਰਤਾ ਦੇਖੈ ਸੋਇ ॥੩॥ (੨੨੨)

ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮੁ, ਇਹ ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਜਗਤ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਫਲ ਲਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਕੇ ਕਰਤਾਰ ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵਾਂ ਪਾਸੋਂ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਜੀਵ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਫਲ ਖਵਾਣ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਉਹੀ ਖਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਕਰਤਾਰ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਉਹ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਾਇਆ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਨਾਲ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਖੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਕਰਤਾਰਿ ਉਪਾਏ ॥ ਸੰਸਾਰ ਬਿਰਖ ਕਉ ਦੁਇ ਫਲ ਲਾਏ ॥ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਕਰੇ ਕਰਾਏ ॥ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੈ ਖਵਾਏ ॥ (੧੧੭੨)

ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਬਾਹਰੋਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਕਹਿੰਦਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਗਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁਖੜੇ ਰੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖ ਕੀ ਦੂਰ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਆਰਾਧਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਡਰ ਤੇ ਦੁਖਾਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੁਖ ਜਾਂ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਕੱਟ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੇ ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਸੇਵਕ ਬਣਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜਿਸੁ ਮਾਨੁਖ ਪਹਿ ਕਰਉ ਬੇਨਤੀ ਸੋ ਅਪਨੈ ਦੁਖਿ ਭਰਿਆ ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਜਿਨਿ ਰਿਦੈ ਅਰਾਧਿਆ ਤਿਨਿ ਭਉ ਸਾਗਰੁ ਤਰਿਆ ॥੧॥ ਗੁਰ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਕੋ ਨ ਬ੍ਰਿਥਾ ਦੁਖੁ ਕਾਟੈ ॥ ਪ੍ਰਭੁ ਤਜਿ ਅਵਰ ਸੇਵਕੁ ਜੇ ਹੋਈ ਹੈ ਤਿਤੁ ਮਾਨੁ ਮਹਤੁ ਜਸੁ ਘਾਟੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੪੯੭)

ਬਾਹਰਲੇ ਸੁਖ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰੋ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਧਨ ਜਾਂ ਰੁਤਬੇ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਰੋਗ ਸਦਾ ਦਬਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਗਤ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਵਡਿਆਈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਅਸਲ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਲਿਵ ਲਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਮਾਲਕੀਅਤ ਖ਼ਾਤਰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਦਾ ਲੜਦਾ-ਝਗੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਾਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਇਥੇ ਹੀ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਸ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਵਡੇ ਵਡੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗ ॥ ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ॥ ੧ ॥ ਕਉਨ ਵਡਾ ਮਾਇਆ ਵਡਿਆਈ ॥ ਸੋ ਵਡਾ ਜਿਨਿ ਰਾਮ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ (੧੮੮)

ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਭੁੱਖ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਾ

ਰੋਗ ਹੈ ਡਾਢੇ ਜਮਦੂਤ, ਭਾਵ, ਜਮਦੂਤਾਂ ਦਾ ਡਰ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ। ਤੀਸਰਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆ ਚੰਬੜਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਦਵਾਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਜਿਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਰਤਿਆਂ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੁਖ ਦਰਦ ਟਿਕਿਆ ਹੀ ਰਹੇ, ਅਜੇਹੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ। ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਦਰ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਕਿ ਮਨ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਾਰ ਕਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਦੁਖੁ ਵੇਛੋੜਾ ਇਕੁ ਦੁਖੁ ਭੂਖ ॥ ਇਕੁ ਦੁਖੁ ਸਕਤਵਾਰ ਜਮਦੂਤ ॥ ਇਕੁ ਦੁਖੁ ਰੋਗੁ ਲਗੈ ਤਨਿ ਧਾਇ ॥ ਵੈਦ ਨ ਭੋਲੇ ਦਾਰੂ ਲਾਇ ॥੧॥ ਵੈਦ ਨ ਭੋਲੇ ਦਾਰੂ ਲਾਇ ॥ ਦਰਦੁ ਹੋਵੈ ਦੁਖੁ ਰਹੈ ਸਰੀਰ ॥ ਐਸਾ ਦਾਰੂ ਲਗੈ ਨ ਬੀਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੧੨੫੬)

ਸਾਡੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਵੱਲੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜੀ ਰੱਖਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਲੰਮੇ ਵਿਛੋੜੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਮੌਸਮ ਕੱਤਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਹਾਵਣਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਤਿਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਣੇ ਦੋਸੁ ਨ ਕਾਹੂ ਜੋਗੁ ॥ ਪਰਮੇਸਰ ਤੇ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨਿ ਸਭੇ ਰੋਗ ॥ (੧੩੫)

ਇਸ ਲਈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਅੱਗੇ ਇਹੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਦਿਉ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਰੇ ਨਾਮੁ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮੋਹ-ਪਿਆਰ ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦੀ ਯਾਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਉਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਕੁੱਤਾ ਜੂਠੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪਾਉਂਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮ ਭੁਲਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋਰ ਜਿਤਨੇ ਵੀ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਉਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਲੋਥ ਦਾ ਸਿੰਗਾਰ ਹੋਵੇ, ਭਾਵ ਇਹ ਸਭ ਵਿਅਰਥ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਭੁਲਾ ਕੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਭੋਗਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਕਦੇ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਪਰ, ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਗਾਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਹੋਰ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੁਨੀਆ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਖਾਵੇ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦਾ, ਉਹ ਹੋਰ ਕਰੋੜਾਂ ਹੀ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਸਦਾ ਨਰਕ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਨਹੀਂ ਸਿਮਰਿਆ, ਉਹ ਜਮ ਦੀ ਪੁਰੀ ਵਿਚ ਬੱਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਦੇ ਪੰਜੇ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਦੁਖਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਸਹਾਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਚੋਰ ਸੰਨ੍ਹ ਤੋਂ ਫੜਿਆ ਮਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇੱਜ਼ਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਵਿਖਾਵੇ ਦੇ ਉੱਦਮ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਖਿਲਾਰੇ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਵਿਅਰਥ ਖਿਲਾਰੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਦਾਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਮਿਲੁ ਮੇਰੇ ਗੋਬਿੰਦ ਅਪਨਾ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਅਸਨੇਹੁ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜੋ ਪਹਿਰੈ ਖਾਇ ॥ ਜਿਉ ਕੂਕਰ ਜੂਠਨ ਮਹਿ ਪਾਇ ॥ ੧ ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜੇਤਾ ਬਿਉਹਾਰੁ ॥ ਜਿਉ ਮਿਰਤਕ ਮਿਥਿਆ ਸੀਗਾਰੁ ॥ ੨ ॥ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਕਰੇ ਰਸ ਭੋਗ ॥ ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਤਨ ਮਹਿ ਰੋਗ ॥ ੩ ॥ ਨਾਮੁ ਤਿਆਗਿ ਕਰੇ ਅਨ ਕਾਜ ॥ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਝੂਠੇ ਸਭਿ ਪਾਜ ॥ ੪ ॥ ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ ॥ ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ ॥ ੫ ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਿਨਿ ਮਨਿ ਨ ਆਰਾਧਾ ॥ ਚੋਰ ਕੀ ਨਿਆਈ ਜਮ ਪੁਰਿ ਬਾਧਾ ॥ ੬ ॥ ਲਾਖ ਅਡੰਬਰ ਬਹੁਤੁ ਬਿਸਥਾਰਾ ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਝੂਠੇ ਪਾਸਾਰਾ ॥ ੭ ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸੋਈ ਜਨੁ ਲੇਇ ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਦੇਇ ॥ ੮ ॥ ੧੦ ॥ (੨੪੦)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਆ ਵੱਸਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਤੇ ਆਨੰਦ ਵਸਾ ਦਿੰਦਾਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਬਿਪਤਾ ਵਾਪਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਕਰੋੜਾਂ ਹੀ ਆਨੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਧੰਨੁ ਇਹੁ ਥਾਨੁ ਗੋਵਿੰਦ ਗੁਣ ਗਾਏ ॥ ਕੁਸਲ ਖੇਮ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਬਸਾਏ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਬਿਪਤਿ ਤਹਾ ਜਹਾ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਨਾਹੀ ॥ ਕੋਟਿ ਅਨੰਦ ਜਹ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਹੀ ॥ (੧੯੭)

ਦਇਆ ਦੇ ਘਰ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ, ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ, ਤਨ ਵਿਚ ਤੇ ਮੁੱਖ ਵਿਚ, ਵਿਚ ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੰਜਾਲ ਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦਇਆਲ ॥ ਨਾਨਕ ਤਜੀਅਲੇ ਅਵਰਿ ਜੰਜਾਲ ॥ (੧੯੦)

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ: ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਅੱਗ, ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਕਦੀ ਰੱਜਣਾ ਨਹੀਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੋਹ, ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਭਟਕਣਾ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ, ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਲੋਂ ਬੇ-ਸਮਝੀ, ਉਚ ਨੀਚ, ਜਾਤ ਪਾਤ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੁਖ ਮਿਲਣ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਦੁਖ ਮਿਲਣ ਤੇ ਨਿੱਘਰੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਬਣਨੀ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰ, ਪੰਜ ਵਿਕਾਰਾ ਵਿਚ ਫਸੇ ਰਹਿਣਾਂ, ਸਬਰ

ਦੀ ਕਮੀ, ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਵੈਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਵਸਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ! ਇਹ ਸਾਰੇ ਜੀਵ, ਇਹ ਜਗਤ, ਇਹ ਧਨ, ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੇਰਾ ਹੀ ਰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਤੂੰ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈਂ।

ਅਗਨਿ ਕੁਟੰਬ ਸਾਗਰ ਸੰਸਾਰ ॥ ਭਰਮ ਮੋਹ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧਾਰ ॥੧॥ ਊਚ ਨੀਚ ਸੂਖ ਦੂਖ ॥ ਧ੍ਰਾਪਸਿ ਨਾਹੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੂਖ ॥੨॥ ਮਨਿ ਬਾਸਨਾ ਰਚਿ ਬਿਖੈ ਬਿਆਧਿ ॥ ਪੰਚ ਦੂਤ ਸੰਗਿ ਮਹਾ ਅਸਾਧ ॥੩॥ ਜੀਅ ਜਹਾਨੁ ਪ੍ਰਾਨ ਧਨੁ ਤੇਰਾ ॥ ਨਾਨਕ ਜਾਨੁ ਸਦਾ ਹਰਿ ਨੇਰਾ ॥੪॥੧॥੧੯॥ (੬੭੫)

ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖੋਟ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਦਾ ਅੰਦਰੋਂ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀ। ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਿਰਤ ਤੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਸਦਾ ਦੁਖਾਂ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੁਖਾਂ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬਤੀਤਦਾ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰਿ-ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਲਗਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਿਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਭਟਕਣਾ ਤੇ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ਮਃ ੩ ॥ ਅੰਦਰਿ ਕਪਟੁ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਹੈ ਮਨਮੁਖ ਧਿਆਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥ ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਦੁਖੁ ਵਰਤੈ ਦੁਖੁ ਆਗੈ ॥ ਕਰਮੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੀਐ ਤਾ ਸਚਿ ਨਾਮਿ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ॥ ਨਾਨਕ ਸਹਜੇ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ਅੰਦਰਹੁ ਭ੍ਰਮੁ ਭਉ ਭਾਗੈ ॥੧॥ (੮੫੧)

ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਮਾਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ, ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਮਾਣਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਏ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵਿਕਾਰੀ ਹੀ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਾਂ ਪਾਸੋਂ ਕਰਾਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਤੇ ਆਤਮਕ ਦੁਖ ਦਾ ਮੇਲ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸੁਖੀਏ ਕਉ ਪੇਖੈ ਸਭ ਸੁਖੀਆ ਰੋਗੀ ਕੈ ਭਾਣੈ ਸਭ ਰੋਗੀ ॥ ਕਰਣ ਕਰਾਵਨਹਾਰ ਸੁਆਮੀ ਆਪਨ ਹਾਥਿ ਸੰਜੋਗੀ ॥ ੧ ॥ (੬੧੦)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਦੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਦੇ ਰੋਗ ਨੇ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੀਵੇ ਦੀ ਲਾਟ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਤੰਗੇ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲਾਟ ਉਤੇ ਸੜ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਘੰਡੇ ਹੇੜੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਿਰਨ ਖ਼ੁਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੀਭ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੱਛੀ ਫੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਗੰਧੀ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਫੁੱਲ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭੌਰਾ ਫੁੱਲ ਵਿਚ ਮੀਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਮੋਹ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਗੁਣੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਬੱਝੇ ਹੋਏ ਜੀਵ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਜਿਹੜਾ ਜੀਵ ਜਗਤ ਵਿਚ ਦਿੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸਲ ਜੋਗੀ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ।

ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਮਾਨੁਖ ਕਉ ਦੀਨਾ ॥ ਕਾਮ ਰੋਗਿ ਮੈਗਲੁ ਬਸਿ ਲੀਨਾ ॥ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਰੋਗਿ ਪਚਿ ਮੁਏ ਪਤੰਗਾ ॥ ਨਾਦ ਰੋਗਿ ਖਪਿ ਗਏ ਕੁਰੰਗਾ ॥੧॥ ਜੋ ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸੋ ਰੋਗੀ ॥ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੋਗੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਿਹਵਾ ਰੋਗਿ ਮੀਨੁ ਗ੍ਰਸਿਆਨੋ ॥ ਬਾਸਨ ਰੋਗਿ ਭਵਰੁ ਬਿਨਸਾਨੋ ॥ ਹੇਤ ਰੋਗ ਕਾ ਸਗਲ ਸੰਸਾਰਾ ॥ ਤ੍ਰਿਬਿਧਿ ਰੋਗ ਮਹਿ ਬਧੇ ਬਿਕਾਰਾ ॥੨॥ (੧੧੪੦-੧੧੪੧)

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਤੀਰਥਾਂ ਉਤੇ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦਾ, ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਝਗੜਾ-ਬਹਸ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਚੰਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਬਿਨਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਸਰੇ ਦੀ ਝਾਕ, ਇਕ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੀਰਥਿ ਭਰਮੈ ਰੋਗੁ ਨ ਛੂਟਸਿ ਪੜਿਆ ਬਾਦੁ ਬਿਬਾਦੁ ਭਇਆ ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਰੋਗੁ ਸੁ ਅਧਿਕ ਵਡੇਰਾ ਮਾਇਆ ਕਾ ਮੁਹਤਾਜੁ ਭਇਆ ॥੮॥ (੧੧੫੩-੧੧੫੪)

ਜੇ ਕਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤਨ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਮਨ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਸਪਿਰਟ ਲਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕਰ ਹਉਮੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕੁਝ ਠੇਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮਨ ਸ਼ਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਉਮੈ ਇਕ ਲੰਬਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਜੀਵ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਰੂਪੀ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੋਏ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ॥ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ ॥ ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ ॥ (੪੬੬-੪੬੭)

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹ ਨਾਮੁ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ

ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਮਾਨੋ ਕੰਡਾ ਚੁੱਭਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਤੁਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਹਉਮੈ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਉਮੈ ਦਾ ਕੰਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਭਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੁਖ ਪਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਆਤਮਕ ਮੌਤ-ਰੂਪੀ ਡੰਡਾ ਸਹਾਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਕੰਡਾ ਚੁੱਭ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕੰਡੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਬਜਾਏ, ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕਿਤਨੀ ਵੀ ਨਰਮ ਤੇ ਮਖ਼ਮਲ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾ ਲਈਏ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਉਹ ਕੰਡਾ ਚੁਭਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਆਰਾਮ ਤਾਂ ਹੀ ਆਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਡਾ ਪੈਰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਹੈ, ਇਹ ਦੁਖੀ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਮਖ਼ਮਲ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਖ ਤੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥ ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥੨॥" (੧੩)

ਜਿਹੜਾ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਰੋਗ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮ-ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤਿਆਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥ ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥ ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਮਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥ ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹਿ ਪਰਵਾਨੁ ॥ ੨ ॥ (੨੮੮)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਲਪਿਤ ਗਲਾਂ ਨਹੀਂ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਹਕੀਕਤ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਠੀਕ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਅਸਲੀਅਤ ਅਸੀਂ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਗੁਰੂ ਇਕ ਵਿਚੋਲਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਗੁਰੂ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਧੁਰੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਮੇਲ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਮਿਹਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲ ਕੇ, ਲਗਾਤਾਰ ਅਰਦਾਸ ਰਾਹੀਂ, ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ਮਃ ੫ ॥ ਜੈਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੁਣੀਦਾ ਤੈਸੋ ਹੀ ਮੈ ਡੀਠੁ ॥ ਵਿਛੁੜਿਆ ਮੇਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਕਾ ਬਸੀਠੁ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੋ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਦਾ ਕਟੇ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ॥ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਿਨਾ ਮਿਲਾਇਆ ਜਿਨਾ ਧੁਰੇ ਪਇਆ ਸੰਜੋਗੁ ॥੧॥ (੯੫੭)

ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬੇਅੰਤ ਹੈ, ਅਲੱਖ ਹੈ, ਰਤਾ ਕੁ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਦੁਖ-ਦਰਦ ਤੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈ ਅਲਖੁ ਅਪਾਰੁ ਭੋਰੀ ਮਨਿ ਵਸੈ ॥ ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਰੋਗੁ ਮਾਇ ਮੈਡਾ ਹਭੁ ਨਸੈ ॥ ੧ ॥ (੩੯੭)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਵੀ ਅਜੀਬ ਹੈ ਕਿ ਬਿਪਤਾ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਤਨਾਂ ਸਵਾਰਥੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਸੁਖ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੁਖ ਅਤੇ ਸੁਖ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰਹੇ ਤਾਂ ਅਸਲੀ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੁਖ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥ ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ ॥ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਕਰਣਾ ਮੈ ਨਾਹੀ ਜਾ ਹਉ ਕਰੀ ਨ ਹੋਈ ॥ ੧ ॥ (੪੬੯)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਰੋੜਾਂ ਹੀ ਪਾਪ ਮਿੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਨਾਲ ਬੜਾ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਟਿ ਪਰਾਧ ਮਿਟੇ ਤੇਰੀ ਸੇਵਾ ਦਰਸਨਿ ਦੂਖੁ ਉਤਾਰਿਓ ॥ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਪਾਇਓ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗੁ ਬਿਦਾਰਿਓ ॥ (੫੨੯)

ਲੋਕ ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਮਾਇਆ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਕਾਨ ਲੈ ਲੈਣੇ ਜਾਂ ਜਮੀਨ ਲੈ ਲੈਣੀ, ਬੈਕਾਂ ਵਿਚ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਸੋਨਾਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਅਦਿ ਦੀ ਦੌੜ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਭ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜੀਵ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਜ਼ਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੁਕਾਨ, ਖੇਤੀ ਬਾੜੀ, ਫੈਕਟਰੀ, ਆਦਿ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਉਥੇ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ਮਃ ੨ ॥ ਨਾਨਕ ਚਿੰਤਾ ਮਤਿ ਕਰਹੁ ਚਿੰਤਾ ਤਿਸ ਹੀ ਹੇਇ ॥ ਜਲ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇਅਨੁ ਤਿਨਾ ਭਿ ਰੋਜੀ ਦੇਇ ॥ (੯੫੫)

ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅੱਖੀਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈਂ ਉਹ ਸਭ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ। ਪਰ ਦੁਨੀਆ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਲੋਂ ਭੁੱਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤੇ, ਹਰਾਮ ਖਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਪਰਾਇਆ ਹੱਕ ਖੋਂਹਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਲਾਲਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੰਦੇ ਚਸਮ ਦੀਦੰ ਫਨਾਇ ॥ ਦੁਨੀਂਆ ਮੁਰਦਾਰ ਖੁਰਦਨੀ ਗਾਫਲ ਹਵਾਇ ॥ ਰਹਾਉ ॥ (੭੨੩)

ਜਿਹੜਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਪਾਣੀ ਵਿਚ, ਧਰਤੀ ਵਿਚ, ਅਕਾਸ਼ ਵਿਚ, ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ, ਹਰ ਥਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾ ਵੱਸੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਾਨਸਕ ਦੁਖ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨੇ ਉਸ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਣਾ-ਮੂੰਹੀਂ ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਭਾਗ ਜਾਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਪੁਰਿਆ, ਰਵਿਆ ਵਿਚਿ ਵਣਾ ॥ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ, ਕਿਤੜਾ ਦੁਖੁ ਗਣਾ ॥ ਜਿਨੀ ਰਾਵਿਆ ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ, ਤਿੰਨਾ ਭਾਗੁ ਮਣਾ ॥ (੧੩੩)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਅਨਾਥਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਲਾਜ ਆਪ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾਣ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨੋ ਜਹਾਜ਼ ਹੈ, ਉਹ ਹਰੀ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਰਨ ਪਿਆਂ ਕੋਈ ਦੁਖ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਭਾਵ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਜੁਗਤਿ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਦੀ ਫਾਹੀ ਕੱਟੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਦੀਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਿ ਠਾਕੁਰ ਰਾਖੈ ਜਨ ਕੀ ਆਪਿ ॥ ਤਰਣ ਤਾਰਣ ਹਰਿ ਨਿਧਿ ਦੂਖੁ ਨ ਸਕੈ ਬਿਆਪਿ ॥੧॥ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਭਜਹੁ ਗੁਪਾਲ ॥ ਆਨ ਸੰਜਮ ਕਿਛੁ ਨ ਸੂਝੈ ਇਹ ਜਤਨ ਕਾਟਿ ਕਲਿ ਕਾਲ ॥ ਰਹਾਉ ॥ (੬੭੫)

ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਸਾਰਿਆਂ, ਜਿੰਦ ਮੁੜ ਮੁੜ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਰ ਹੋਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ੁਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਭਾਵ, ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਇਉਂ ਵਿਲਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੋੜ੍ਹ ਦੇ ਰੋਗ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ।

ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਜੀਉ ਤਪਤੁ ਹੈ ਬਾਰੋ ਬਾਰ ॥ ਤਪਿ ਤਪਿ ਖਪੈ ਬਹੁਤੁ ਬੇਕਾਰ ॥ ਜੈ ਤਨਿ ਬਾਣੀ ਵਿਸਰਿ ਜਾਇ ॥ ਜਿਉ ਪਕਾ ਰੋਗੀ ਵਿਲਲਾਇ ॥ (੬੬੧)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹੀ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਣਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਦੁਖ ਆ ਘੇਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਡੂੰਘੇ ਜਿਗਰੇ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜਾ ਕਉ ਬਿਸਰੈ ਰਾਮ ਨਾਮ ਤਾਹੂ ਕਉ ਪੀਰ ॥ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਰਵਹਿ ਸੇ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੨੧੨)

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਜਗਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਮਾਇਆ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਡੁਬੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਪੁਹੰਚ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਮਨਮੁੱਖ ਜੀਵ ਦੁਖੀ ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਵਿਲਕਦੇ ਤੇ ਤਰਲੇ ਲੈਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਿ ਅੱਜਕਲ ਇਸ ਨੇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੋਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨਮੁਖੁ ਰੋਗੀ ਹੈ ਸੰਸਾਰਾ ॥ ਸੁਖਦਾਤਾ ਵਿਸਰਿਆ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥ ਦੁਖੀਏ ਨਿਤਿ ਫਿਰਹਿ ਬਿਲਲਾਦੇ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਾਂਤਿ ਨ ਪਾਵਣਿਆ ॥ (੧੧੮)

ਜੇ ਕਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਖੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਵਿਕਾਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀ ਕਾਬੂ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸੋਚਦੇ ਰਹੀਏ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਲਈਏ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਆਤਮਕ ਰੋਗ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਹਉਮੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਹਉਮੈ ਦੀ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਦੁਖ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਅੰਦਰ ਨਾਮੁ ਵਸ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਫਿਰ ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਹੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆਂ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਮਿਲਦਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੁ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਬਾਣੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਹੀ ਘਾੜਤ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਾੜਤ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਸੁਣਿਆ, ਸਮਝਿਆਂ ਤੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਨਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਸ੍ਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਰੋਗੁ ਨ ਤੁਟਈ ਹਉਮੈ ਪੀੜ ਨ ਜਾਇ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨਿ ਵਸੈ ਨਾਮੇ ਰਹੈ ਸਮਾਇ ॥ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇ ॥ ੧ ॥ (੩੬)

ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬੇਮੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਦੁਖ ਸਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜੇਹੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਜੰਮਦੇ ਤੇ ਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਰੋਗ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਤੇ ਸਦਾ ਦੁਖੀ

ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਸਿਰਫ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਕਿਰਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਉਸ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਸ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩ ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਜੋ ਮੁਹ ਫਿਰੇ ਸੇ ਬਧੇ ਦੁਖ ਸਹਾਹਿ ॥ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਮਿਲਣੁ ਨ ਪਾਇਨੀ ਜੰਮਹਿ ਤੈ ਮਰਿ ਜਾਹਿ ॥ ਸਹਸਾ ਰੋਗੁ ਨ ਛੋਡਈ ਦੁਖ ਹੀ ਮਹਿ ਦੁਖ ਪਾਹਿ ॥ ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਬਖਸਿ ਲੇਹਿ ਸਬਦੇ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਹਿ ॥ ੧ ॥ (੬੪੫)

ਰੋਗ, ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ, ਬੁਢੇਪਾ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਢੁਕਦੇ। ਉਹ ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜ ਕੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਡਰਾਂ ਵਲੋਂ ਨਿਡਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਸੋਗ ਦੁਖ ਜਰਾ ਮਰਾ ਹਰਿ ਜਨਹਿ ਨਹੀ ਨਿਕਟਾਨੀ ॥ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਰਹੇ ਲਿਵ ਏਕੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਮਨੁ ਮਾਨੀ ॥ ੨ ॥ ੧ ॥ (੭੧੧)

ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਮਜੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਲਿੱਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੇਸ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗਲਾ ਖਾਂਸੀ ਨਾਲ ਰੁਕਣ ਕਰਕੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਜੀਵ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਕਈ ਦੁਖਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਵੀ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਜੀਵ ਤੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਹੁਣ ਵੀ ਤੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਹੀ ਹਕੀਮ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਮੋਹ ਨੂੰ ਮਿਟਾਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਇਲਾਜ ਜਗਤ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮ-ਰੂਪ ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮ-ਰੂਪ ਨਿਰਮਲ ਜਲ। ਇਹ ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਮੋਹ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੈਨਹੁ ਨੀਰੁ ਬਹੈ ਤਨੁ ਖੀਨਾ ਭਏ ਕੇਸ ਦੁਧ ਵਾਨੀ ॥ ਰੂਧਾ ਕੰਠੁ ਸਬਦੁ ਨਹੀ ਉਚਰੈ ਅਬ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਪਰਾਨੀ ॥੧॥ ਰਾਮ ਰਾਇ ਹੋਹਿ ਬੈਦ ਬਨਵਾਰੀ ॥ ਅਪਨੇ ਸੰਤਹ ਲੇਹੁ ਉਬਾਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੬੫੯)

ਜੇ ਕਰ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਉਂਗਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਵਾਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਉਂਗਲ ਫੜ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਵਿੱਛੜ ਕੇ ਦੁਖ ਸਹਾਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ, ਤੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਪਛਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਸੋ ਸਿਖੁ ਸਦਾ ਬੰਧਪੁ ਹੈ ਭਾਈ ਜਿ ਗੁਰ ਕੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚਿ ਆਵੈ ॥ ਆਪਣੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਭਾਈ ਵਿਛੁੜਿ ਚੋਟਾ ਖਾਵੈ ॥ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸੁਖੁ ਕਦੇ ਨ ਪਾਵੈ ਭਾਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਪਛੋਤਾਵੈ ॥੧॥ (੬੦੧, ੬੦੨)

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਭਗਤੁ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਅਮਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਨਾਮੁ ਸਭ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਮਣੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹੀ ਸਭ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ ॥ ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ॥ ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥ ਰਹਾਉ ॥ (੨੬੨)

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮੁ ਦਾ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਰਟਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਮੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਾਰੇ ਹੀ ਜਾਤੀਆਂ (ਬ੍ਰਾਹਮਣ, ਖੜ੍ਹੀ, ਵੈਸ਼, ਸ਼ੂਦਰ) ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪ ਕੇ ਵੇਖ ਲਏ, ਹੋਰ ਸਭ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਮੰਤਰ ਹੈ, ਸਰਬ ਦਾ ਗਿਆਨੁ, ਭਾਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਗਿਆਨ। ਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਥੱਲੇ ਲੱਗੀ ਔਕੜ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਉਸ ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਗੁਰੂ (ਗੁਰਬਾਣੀ) ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਗੁਬਾਰੁ ਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਈ ॥ (੫੫੯)।

ਜੋ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮੁ ਜਪਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਉੱਚੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਅੱਜਕਲ ਆਮ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਠ ਕਰਵਾਉਂਣ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮਿਲਣਗੇ ਪਰ ਆਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਰਦਾਸ ਕਰਵਾਉਂਣ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਅਰਦਾਸ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਖਰੀਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਟਿਕਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਨਾਮੁ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀ, ਚੰਦਰੀ ਰੂਹ, ਮੂਰਖ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਦਿਲ ਵਾਲਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣੇ, ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਮੁ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮ ਰਿਵਾਜ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਹ ਨਾਮੁ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਮੱਥੇ

ਤੇ ਧੁਰੋਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਮਿਹਰ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰੁ ਸਰਬ ਕੋ ਗਿਆਨੁ ॥ ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਮਹਿ ਜਪੈ ਕੋਊ ਨਾਮੁ ॥ ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥ ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅੰਤਰਿ ਉਰਧਾਰੈ ॥ ਪਸੁ ਪ੍ਰੇਤ ਮੁਘਦ ਪਾਥਰ ਕਉ ਤਾਰੈ ॥ ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥ ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥ ਕਾਹੂ ਜੁਗਤਿ ਕਿਤੈ ਨ ਪਾਈਐ ਧਰਮਿ ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਲਿਖਿਆ ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ॥੫॥ (ਸੁਖਮਨੀ-੯) (੨੭੪)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਤੀਰਥ ਉਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹੀ ਤੀਰਥ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਟਿਕਾਣਾ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਤੀਰਥ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਣ ਜਾਉ ਤੀਰਥੁ ਨਾਮੁ ਹੈ ॥ ਤੀਰਥੁ ਸਬਦ ਬੀਚਾਰੁ ਅੰਤਰਿ ਗਿਆਨੁ ਹੈ ॥ (੬੮੭)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹੀ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਭਾਵ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਨਾਮੁ ਅੱਠੇ ਪਹਰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਹਿਰਦਾ-ਥਾਂ ਸੋਹਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਮਦੂਤ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

॥ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ਮਾਂਝ ॥ ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥ ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧੀਐ ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਿਤੁ ਘਟਿ ਵਸੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸੋਈ ਸੁਹਾਵਾ ਥਾਉ ॥ ਜਮ ਕੰਕਰੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵਈ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਉ ॥ ੧ ॥ (੨੧੮)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਰਨ ਪਿਆਂ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਸੇਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਭਾਵ ਦੁਖ ਆ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਦੀ ਲਕੀਰ ਪਾ ਲਵੇ, ਭਾਵ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁਖ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਜੇਹੀ ਵਿਓਂਤ ਬਣਾ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਤਾਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ ॥ ਚਉਗਿਰਦ ਹਮਾਰੈ ਰਾਮ ਕਾਰ ਦੁਖੁ ਲਗੈ ਨ ਭਾਈ ॥ ੧ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਆ ਜਿਨਿ ਬਣਤ ਬਣਾਈ ॥ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਅਉਖਧੁ ਦੀਆ ਏਕਾ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ (੮੧੯)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਕੀਮ (ਡਾਕਟਰ) ਗੋਬਿੰਦ ਦਾ ਰੂਪ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਕੀਮ (ਗੁਰੂ) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹਰਿ-ਨਾਮੁ ਦਵਾਈ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਜਮ ਦੀ ਫਾਹੀ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਕੋਈ ਦੁਖ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬੈਦੁ ਗੁਰੂ ਗੋਵਿੰਦਾ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਉਖਧੁ ਮੁਖਿ ਦੇਵੈ ਕਾਟੈ ਜਮ ਕੀ ਫੰਧਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੬੧੮)

ਜਦੋਂ ਹਰੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮੁ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਜਿਸ ਨੇ ਸਦਾ ਹਰੀ-ਨਾਮੁ ਜਪਿਆ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਲਸ, ਤੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਲਸ ਦੂਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਉਦਮੀ ਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਭਗਤੰੀ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ॥ ਸੰਤਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪਿਆ ਬਿਨਸੇ ਆਲਸ ਰੋਗਾ ਜੀਉ ॥ ੧ ॥ (੧੦੮)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਰੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪਿਆਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਵਸਰ ਉੱਘੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸੋਹਣਾ ਉਚਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸ਼ਬਦ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਦਾ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਸੁਣਦੇ ਰਹੋ, ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋ। ਅਜੇਹਾ ਉੱਦਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ॥ ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਲਾਥੇ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾ ਪ੍ਰਗਟੇ ਭਲੇ ਸੰਜੋਗਾ ॥ ੧ ॥ ਪ੍ਰਭ ਬਾਣੀ ਸਬਦੁ ਸੁਭਾਖਿਆ ॥ ਗਾਵਹੁ ਸੁਣਹੁ ਪੜਹੁ ਨਿਤ ਭਾਈ ਗੁਰ ਪੂਰੈ ਤੂ ਰਾਖਿਆ ॥ ਰਹਾਉ ॥ (੬੧੧)

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੁੜ ਮੁੜ, ਗੁਰੂ ਭਾਵ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਲੇਸ਼, ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਨ-ਚਾਹੇ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਗਲਾ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥ ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ ॥ ੧ ॥ (੬੧੯)

ਗੁਰੂ ਸਿਰਫ ਦੁਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਗੁਰੂ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਹਾਇਕ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਵਾਂ ਤੇ ਨਰੋਆ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾਂ ਹੈ, ਸੇਵਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਖਵਾਲਾ ਹੋਆ ॥ ਧਾਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਭ ਹਾਥ ਦੇ ਰਾਖਿਆ ਹਰਿ ਗੋਵਿਦੁ ਨਵਾ ਨਿਰੋਆ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ (੬੨੦)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਕਿਰਪਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਨਰੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਹਉਮੈ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਹਰ ਥਾਂ ਦਿੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਚ-ਮੁਚ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ॥ ਖੁਦੀ ਮਿਟੀ ਤਬ ਸੁਖ ਭਏ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗ ॥ ਨਾਨਕ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਆਇਆ ਉਸਤਤਿ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ ॥ (੨੬੦)

ਜਦੋਂ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਾਲਾਹ ਵਿਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਗਲ ਨਾਲ (ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ) ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਪਤੀ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਪੋਹ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸਰਦੀ ਤੇ ਕੋਰਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ, ਭਾਵ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਖ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਚਰਨਾਂ (ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ) ਨਾਲ ਵਿੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਦੀ ਤਾਂਘ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪੋਖਿ ਤੁਖਾਰੁ ਨ ਵਿਆਪਈ ਕੰਠਿ ਮਿਲਿਆ ਹਰਿ ਨਾਹੁ ॥ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਚਰਨਾਰਬਿੰਦ ਦਰਸਨਿ ਲਗੜਾ ਸਾਹੁ ॥ (੧੩੫)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਮੁ ਨੂੰ ਸਿਮਰ ਕੇ ਅਜਾਮਲ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਜਾਮਲ ਨੇ ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਦੇ ਕਹੇ, ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਨਾਮੁ 'ਨਾਰਾਇਣ' ਰੱਖਿਆ ਸੀ। 'ਨਾਰਾਇਣ, ਨਾਰਾਇਣ' ਆਖਦਿਆਂ ਸਚ-ਮੁਚ 'ਨਾਰਾਇਣ' ਭਾਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਪਿਆਰ ਬਣ ਗਿਆ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਗਿਆ। ਇਸ ਨਾਮੁ ਨੂੰ ਸਿਮਰ ਕੇ ਵੇਸਵਾ ਨੇ ਵੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਸੀ। ਗਨਿਕਾ ਵੇਸਵਾ ਦੀ ਤੋਤੇ ਨੂੰ 'ਰਾਮ ਨਾਮ' ਪੜ੍ਹਾਂਦਿਆਂ ਪੜ੍ਹਾਂਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਿਚ ਲੱਗ ਗਈ ਤੇ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਸੀ। ਜਿਸ ਨੇ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਉਸ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਇਆ। ਇਸੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਲੈਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕੇ।

ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੯ ॥ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਈ ॥ ਜਾ ਕਉ ਸਿਮਰਿ ਅਜਾਮਲੁ ਉਧਰਿਓ ਗਨਿਕਾ ਹੂ ਗਤਿ ਪਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੧੦੦੮)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਨਾਮ-ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਨਿਰਮਲ ਜਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਹ ਹੀ ਦੁਖਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਕ ਅਨਮੋਲ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਨਾਮੁ ਜਪਣਾ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀ ਸਰੀਰਕ ਮੋਹ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਜਲੁ ਨਿਰਮਲੁ ਇਹੁ ਅਉਖਧੁ ਜਗਿ ਸਾਰਾ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਕਹੈ ਜਨੁ ਭੀਖਨੁ ਪਾਵਉ ਮੋਖ ਦੁਆਰਾ ॥ (੬੫੯)

ਸਦਾ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਕਮਜੋਰਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਬਿਪਤਾ ਆ ਪਏ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਵੈਰੀ ਉਸ ਦੇ ਮਾਰੂ ਬਣ ਜਾਣ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੌੜ ਜਾਣ, ਉਸ ਦਾ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਸਰਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏ, ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮੁੱਕ ਜਾਏ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਮਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਾਲ ਵੀ ਵਿੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ, ਉਸ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਬਣਾ ਕੇ ਹੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਅਜੇਹਾ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਭੁੱਖ ਨੰਗ ਦਾ ਦੁਖ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਾਂਦਾ ਰਹੇ, ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਪੱਲੇ ਪੈਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ-ਗ਼ਰਜ਼ ਪੂਰੀ ਨਾ ਕਰੇ, ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਿਰੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹ ਸਕੇ। ਅਜੇਹੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਜੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਉਸ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਆ ਵੱਸੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਅਟੱਲ ਰਾਜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ, ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਅਜੇਹੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਾਜ ਕਦੇ ਨਾ ਡੋਲੇ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੜੀ ਚਿੰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਰੋਗ ਗ੍ਰਸੀ ਰੱਖੇ, ਜਿਹੜਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਜੰਜਾਲ ਵਿਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੰਜਾਲ ਵਿਚ ਸਦਾ ਫਸਿਆ ਰਹੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕੋਈ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਗ਼ਮ ਘੇਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਘੜੀ ਭਰ ਬਹਿਣਾ ਵੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਉਸ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਆ ਵੱਸੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਤਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਠੰਢਾ-ਠਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਾਮ ਨੇ, ਕ੍ਰੋਧ ਨੇ, ਮੋਹ ਨੇ, ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਉਸ ਸ਼ੂਮ ਦਾ ਪਿਆਰ ਸਦਾ ਲੋਭ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ,

ਚਾਰੇ ਹੀ ਉੱਘੇ ਪਾਪ-ਅਪਰਾਧ ਕੀਤੇ ਹੋਣ, ਜੇ ਉਹ ਅਜੇਹਾ ਭੈੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਧਰਮ-ਪੁਸਤਕ, ਕੋਈ ਧਰਮ-ਗੀਤ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਉਸ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਆ ਵੱਸੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਖ ਦੇ ਫੋਰ ਜਿਤਨੇ ਜਿਤਨੇ ਸਮੇ ਲਈ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜਾ ਕਉ ਮੁਸਕਲੁ ਅਤਿ ਬਣੈ ਢੋਈ ਕੋਇ ਨ ਦੇਇ ॥ ਲਾਗੂ ਹੋਏ ਦੁਸਮਨਾ ਸਾਕ ਭਿ ਭਜਿ ਖਲੇ ॥ ਸਭੋ ਭਜੈ ਆਸਰਾ ਚੁਕੈ ਸਭੁ ਅਸਰਾਉ ॥ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਗੈ ਨ ਤਤੀ ਵਾਉ ॥ ੧ ॥ ਸਾਹਿਬੁ ਨਿਤਾਣਿਆ ਕਾ ਤਾਣੁ ॥ ਆਇ ਨ ਜਾਈ ਥਿਰੁ ਸਦਾ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਸਚੁ ਜਾਣੁ ॥੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜੇ ਕੋ ਹੋਵੈ ਦੁਬਲਾ ਨੰਗ ਭੁਖ ਕੀ ਪੀਰ ॥ ਦਮੜਾ ਪਲੈ ਨਾ ਪਵੈ ਨਾ ਕੋ ਦੇਵੈ ਧੀਰ ॥ ਸੁਆਰਥੁ ਸੁਆਉ ਨ ਕੋ ਕਰੇ ਨਾ ਕਿਛੁ ਹੋਵੈ ਕਾਜੁ ॥ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਾ ਨਿਹਚਲੁ ਹੋਵੈ ਰਾਜੁ ॥ ੨ ॥ ਜਾ ਕਉ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤੁ ਬਹੁਤੁ ਦੇਹੀ ਵਿਆਪੈ ਰੋਗੁ ॥ ਗ੍ਰਿਸਤਿ ਕੁਟੰਬਿ ਪਲੇਟਿਆ ਕਦੇ ਹਰਖੁ ਕਦੇ ਸੋਗੁ ॥ ਗਉਣੁ ਕਰੇ ਚਹੁ ਕੁੰਟ ਕਾ ਘੜੀ ਨ ਬੈਸਣੁ ਸੋਇ ॥ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ ॥ ੩ ॥ (੭੦)

ਆਮ ਲੋਕ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੱਬ ਕਿਥੇ ਹੈ, ਦਿਸਦਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਇਕ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਆਮ ਜੀਵ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਉਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਉਸ ਰੱਖਣਹਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਮੁਨੱਖ ਨਿਰਭਉ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਜਪਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਡਰ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਹੀ ਬੰਦਾ ਭਰਮ, ਭਉ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਸੁਖ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਬਰਾਬਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਸੂਰਮਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰੱਖਿਅਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾ ਖਲੋਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਰਾਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤਿਸ ਤੇ ਦੂਰਿ ਕਹਾ ਕੋ ਜਾਇ ॥ ਉਬਰੈ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਧਿਆਇ ॥ ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ ॥ ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਛੁਟੈ ॥ ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਸੁ ਨਾਹੀ ਦੂਖ ॥ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮਨਿ ਹੋਵਤ ਸੂਖ ॥ ਚਿੰਤਾ ਜਾਇ ਮਿਟੈ ਅਹੰਕਾਰੁ ॥ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਕੋਇ ਨ ਪਹੁਚਨਹਾਰੁ ॥ ਸਿਰ ਊਪਰਿ ਠਾਢਾ ਗੁਰੁ ਸੂਰਾ ॥ ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ॥੭॥ (੨੮੩)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪਣੇ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਡੈਣ ਦੇ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਆਪ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮਨ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਮਾਇਆ ਦਾ ਤਾਪ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜਹਿਰ ਖਾ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾ ਮਾਇਆਂ ਲਈ ਨਾਮੁ ਵੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾ ਦਾ ਜਹਿਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਾਮੁ ਦਾ ਲੇਪ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਸਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਏ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਾਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾ ਮਾਇਆ ਕਾਰਨ ਦੁਖ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਚਿੱਤ ਤੇ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਡੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ। ਕੋਈ ਪਾਲਾ ਭਾਵ ਡਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਗਾ ਕੇ, ਨਾ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਲਾਲਚ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਹਮ ਦਬਾਉ ਪਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਹਰਿ ਜਨ ਲੀਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਛਡਾਇ ॥ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿਉ ਮੇਰੋ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਤਾਪੁ ਮੁਆ ਬਿਖੁ ਖਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਪਾਲਾ ਤਾਊ ਕਛੂ ਨ ਬਿਆਪੈ ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਇ ॥ ਡਾਕੀ ਕੋ ਚਿਤਿ ਕਛੂ ਨ ਲਾਗੈ ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਰਨਾਇ ॥੧॥ (੩੭੮)

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਪਿਛੇ ਚਲਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮਝਣਾ। ਲੇਕਿਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਖ ਵਿਚ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਦੁਖ ਵਿਚ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੁਖ ਵਿਚ ਹੀ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਦਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਮਨ ਦਾ ਮੁਰੀਦ ਹੈ, ਤਦ ਤਕ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਇਸ ਗੇੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਗੰਦ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੀ ਉਮਰ, ਨਾ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਜੀਵਨ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਫਿਟਕਾਰਾਂ ਹੀ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਉਹੀ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਸਬਦ ਦੀ ਲਗਨ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਲਗਨ ਲਾ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹੀ ਮੰਤਵ ਤੇ ਰਸਤਾ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਹਰਿ-ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਇੱਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਜੰਮੈ ਦੁਖਿ ਮਰੈ ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਕਾਰ ਕਮਾਇ ॥ ਗਰਭ ਜੋਨੀ ਵਿਚਿ ਕਦੇ ਨ ਨਿਕਲੈ ਬਿਸਟਾ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥੧॥ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਮਨਮੁਖਿ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵ ਨ ਕੀਨੀ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਨ ਭਾਇਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ (੧੧੩੧)

ਹੰਕਾਰੀ ਤੇ ਲਾਲਚੀ ਮਨੁੱਖ ਅਪਣੇ ਮਾਂ, ਪਿਉ, ਪੁੱਤਰ, ਧੀਆਂ ਤੇ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ ਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ, ਦੁਖ ਆਉਣ ਤੇ ਵੀ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਭਾਵ

ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਹਰੇਕ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਵੇਖ ਲਈਏ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦੁਖ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਸਾਥਿ ਨ ਮਾਇਆ ॥ ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਭੁ ਦੁਖੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥੧॥ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਪ੍ਰਭੁ ਸਭ ਮਹਿ ਆਪੇ ॥ ਹਰਿ ਜਪੁ ਰਸਨਾ ਦੁਖੁ ਨ ਵਿਆਪੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੮੦੪)

ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਦੁਖਾਂ ਬਾਰੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾ ਬਾਰੇ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਵੀ ਦੱਸ ਦਿਤੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤੇ ਕਾਰਗਰ ਇਲਾਜ ਹੈ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣਾਂ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵੱਸ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਕਾਲ ਲਈ ਸੁਖ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਜਿਸ ਦਾ ਕਰਤਾਰ ਆਪ ਮਿੱਤਰ ਬਣ ਜਾਏ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸੰਵਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਟਿਕ ਜਾਏ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਕਬੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾਮ-ਧਨ ਬੇਅੰਤ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਲਾਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਉੜੀ ॥ ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਤਿਸ ਨੋ ਸਦਾ ਸੁਖ ॥ ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਤਿਸੁ ਜਮ ਨਾਹਿ ਦੁਖ ॥ ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਤਿਸੁ ਕਿ ਕਾੜਿਆ ॥ ਜਿਸ ਦਾ ਕਰਤਾ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਭਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਆ ॥ ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਸੋ ਪਰਵਾਣੁ ਜਨੁ ॥ ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਬਹੁਤਾ ਤਿਸੁ ਧਨੁ ॥ ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਸੋ ਵਡ ਪਰਵਾਰਿਆ ॥ ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਤਿਨਿ ਕੁਲ ਉਧਾਰਿਆ ॥੬॥ (੯੬੦)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਣੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਦੁਖ-ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਜਮੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜੋ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਵੈ ॥੪॥੫੯॥੧੨੮॥ (੧੮੧)

ਜੇ ਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦੁਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਆ ਕੇ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਤੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਖੁ ਰੋਗੁ ਸੋਗੁ ਬਿਸਰੈ ਜਬ ਨਾਮੁ ॥ ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਜਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਮੁ ॥ ੨ (੧੮੬)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਭੂਰ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹਰੇਕ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਸਦਾ ਹੀ ਅਟੱਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹਰੇਕ ਦਰਦ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਰ ਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰਵਾਇਤਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਣਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਪੂਰੀ ਤਾ ਕੀ ਕਲਾ ॥ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਦਾ ਸਦ ਅਟਲਾ ॥ ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ॥ ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਸਭੁ ਤਾ ਕਾ ਨਸੈ ॥ (੧੩੩੯-੧੩੪੦)

ਆਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਆਨੰਦ ਦੀ ਸੂਝ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮਝ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਸਲ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇਤਨਾ ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੂ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥ (੯੧੭-੯੧੮)

ਆਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਕਮੁ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਦੀ ਮਤ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਸੁਖ ਦੇਵੇਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੁਖ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਆਰਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਰੱਖੇਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਜਿਆ ਸਮਝਣਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੁਖ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸੁਖ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸੁਖੁ ਦੇਹਿ ਤ ਤੁਝਹਿ ਅਰਾਧੀ ਦੁਖਿ ਭੀ ਤੁਝੈ ਧਿਆਈ ॥੨॥ ਜੇ ਭੁਖ ਦੇਹਿ ਤ ਇਤ ਹੀ ਰਾਜਾ ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਸੂਖ ਮਨਾਈ ॥੩॥ (੭੫੭)

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਕਦੇ ਕਲੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਮਰਣ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਮਕਾਲ ਦਾ ਕੁਝ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਹਰੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਮਿਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸੱਚੇ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਰਵਾਇਤੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਹਾਰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾਂ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਸੰਗ

ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩ ॥ ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਸੁਖੁ ਊਪਜੈ ਫਿਰਿ ਦੁਖੁ ਨ ਲਗੈ ਆਇ ॥ ਜੰਮਣੁ ਮਰਣਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਕਾਲੈ ਕਾ ਕਿਛੁ ਨ ਬਸਾਇ ॥ ਨਾਨਕ ਹਉ ਬਲਿਹਾਰੀ ਤਿੰਨ ਕਉ ਜੋ ਚਲਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਇ ॥੧॥ (੬੫੧)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਰ ਕੇ, ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਿਣ ਗਿਣ ਕੇ, ਬਿਆਨ ਕਰ ਕਰ ਕੇ, ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮੁਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤਿ ਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਬੇਅੰਤ ਹੈ, ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੇਖਾ ਪੜਿ ਨ ਪਹੂਚੀਐ ਕਥਿ ਕਹਣੈ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇ ॥ ਗੁਰ ਤੇ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈਐ ਸਚਿ ਸਬਦਿ ਸੋਝੀ ਪਾਇ ॥੭॥ (੪੨੭)

ਲੱਕੜੀਆਂ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਇਕ ਅੱਗ ਦੀ ਤੀਲੀ ਨਾਲ ਸਾੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਿਆਨਕ ਦੁਖ-ਕੇਲਸ਼, ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਨੇਕਾਂ ਖ਼ੂਨ, ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੀ ਗ਼ਰੀਬੀ, ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਪੁਆੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘੋਰ ਦੁਖੵੰ ਅਨਿਕ ਹਤੵੰ ਜਨਮ ਦਾਰਿਦ੍ਰੰ ਮਹਾ ਬਿਖੵਾਦੰ ॥ ਮਿਟੰਤ ਸਗਲ ਸਿਮਰੰਤ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨਾਨਕ ਜੈਸੇ ਪਾਵਕ ਕਾਸਟ ਭਸਮੰ ਕਰੋਤਿ ॥੧੮॥ (੧੩੫੫)

ਖੰਡ ਖੰਡ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਮਿਠਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਗ ਅੱਗ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰਦੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਦਨ ਚੰਦਨ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਸੁਗੰਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਦਰਮਾ ਚੰਦਰਮਾ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਚਾਨਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਅੰਦਰ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਲੀ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਨਾਮੁ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣਾਂ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਵੇਖਣਾ ਹੈ। ਖਾਲੀ ਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਖਾਂਡ ਖਾਂਡ ਕਹੈ ਜਿਹਬਾ ਨ ਸਵਾਦੁ ਮੀਠੋ ਆਵੈ॥ ਅਗਨਿ ਅਗਨਿ ਕਹੈ ਸੀਤ ਨ ਬਿਨਾਸ ਹੈ। ਬੈਦ ਬੈਦ ਕਹੈ ਰੋਗ ਮਿਟਤ ਨ ਕਾਹੂ ਕੋ॥ ਦਰਬ ਦਰਬ ਕਹੈ ਕੋਊ ਦਰਬਹਿ ਨ ਬਿਲਾਸ ਹੈ। ਚੰਦਨ ਚੰਦਨ ਕਹਤ ਪ੍ਰਗਟੈ ਨ ਸੁਬਾਸੁ ਬਾਸੁ। ਚੰਦ੍ਰ ਚੰਦ੍ਰ ਕਹੈ ਉਜੀਆਰੋ ਨ ਪ੍ਰਗਾਸ ਹੈ। ਤੈਸੇ ਗਿਆਨ ਗੋਸਟਿ ਕਹਤ ਨ ਰਹਤ ਪਾਵੈ॥ ਕਰਨੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਭਾਨ ਉਦਿਤਿ ਅਕਾਸ ਹੈ ॥੪੩੭॥ (੪੩੭-੮)

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਜਪਿਆ ਕਰੇ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪਾਲਣਹਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਉ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਦੇ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਵਿਆਪਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਮਨ ਜਪਿ ਗੁਰ ਗੋਪਾਲ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਈ ॥ ਜਾ ਕੀ ਸਰਣਿ ਪਇਆਂ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਬਾਹੁੜਿ ਦੂਖੁ ਨ ਹੋਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੬੧੭-੬੧੮)

ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਵਿਸਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਕਿ ਉਹ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ ਤੇ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ, ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ, ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਚੇਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਹ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਕਸ਼ਟ, ਇਕ ਖਿਨ ਵਿਚ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਹਰੀ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ, ਉਹ ਹਰੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਬਲਦੀ ਅੱਗ ਬੁਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਵਲੋਂ ਠੰਢੇ-ਠਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਆਨੰਦ ਹੀ ਆਨੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਬਹੂ ਨ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰੇ ॥ ਈਹਾ ਊਹਾ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਸਗਲ ਘਟਾ ਪ੍ਰਤਿਪਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਮਹਾ ਕਸਟ ਕਾਟੈ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੇ ॥ ਸੀਤਲ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਹਰਿ ਸਰਣੀ ਜਲਤੀ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੇ ॥੧॥ (੨੧੦)

ਅੱਜਕਲ ਦੇ ਲੋਕ ਮਹਲ, ਮਾੜੀਆਂ, ਮਕਾਨ, ਕੋਠੀਆਂ, ਸਕੂਟਰ, ਕਾਰਾਂ, ਪੱਖੇ, ਏ:ਸੀ:, ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੁੱਤਰ, ਧਨ, ਪਦਾਰਥ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ, ਵਧੀਆ ਘੋੜੇ, ਵਧੀਆ ਹਾਥੀ, ਹਕੂਮਤ, ਅਤਰ, ਚੰਦਨ ਆਦਿ ਸਭ ਛੱਡ ਕੇ ਇਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸੁਗੰਧੀ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਮਝੇ ਸੁਖ ਦੇ ਸਾਧਨ ਇਕ ਦਿਨ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤ (ਸਾਧਸੰਗਤਿ) ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਪਲ ਪਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸਫਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਇਕ ਐਸਾ ਰਤਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮੁੱਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ।

ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਰੇ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ॥ ਜੀਤਿ ਜਨਮੁ ਇਹੁ ਰਤਨੁ ਅਮੋਲਕੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਜਪਿ ਇਕ ਖਿਨਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੨੧੦)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਉਹ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਹੀ ਸੁਖ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜਪਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੇਰੀ ਮਿਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਾ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਸਹਿਜ ਤੇ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਡੇਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਇਸ ਜੀਵਨ-ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਰਾਹਦਾਰੀ, ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਹੁਕਮੁ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਖਿੜੇ-ਮੱਥੇ ਰਾਜ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਕਬੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਸੁਖ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਘਰ ਮਹਿ ਸੁਖ ਬਾਹਰਿ ਫੁਨਿ ਸੁਖਾ ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਗਲ ਬਿਨਾਸੇ ਦੂਖਾ ॥੧॥ ਸਗਲ ਸੁਖ ਜਾਂ ਤੂੰ ਚਿਤਿ ਆਂਵੈਂ ॥ ਸੋ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਜੋ ਜਨੁ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਤੇਰਾ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪਤ ਢਹੈ ਦੁਖ ਡੇਰਾ ॥੨॥ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝੈ ਸੋਈ ਪਰਵਾਨੁ ॥ ਸਾਚੁ ਸਬਦੁ ਜਾ ਕਾ ਨੀਸਾਨੁ ॥੩॥ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥ ਭਨਤਿ ਨਾਨਕੁ ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥੪॥੮॥੫੯॥ (੩੮੫, ੩੮੬)

ਗੁਰੂ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਮਨ ਵਿਚ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਸੁਖ-ਸਾਂਦ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ (ਗੁਰਬਾਣੀ) ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰ ਕੇ ਸਦਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦੇ ਰਿਹਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਸਦਾ-ਥਿਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਾਲੇ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਘੜਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਟਿਕੇ ਰਹੋਗੇ, ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਲੱਭ ਲਵੋਗੇ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾ ਚਿਤਵਿਆ ਕਰੋ, ਕਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕੇਗਾ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹੀ ਟੂਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹੀ ਮੰਤਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਵੱਸਦਾ, ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸੁਖ ਨਿਵਾਸੁ ॥ ਭਈ ਕਲਿਆਣ ਦੁਖ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ ॥੧॥ ਅਨਦੁ ਕਰਹੁ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਹੁ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਦ ਸਦਾ ਮਨਾਵਹੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਸਚੁ ਸਬਦੁ ਕਮਾਵਹੁ ॥ ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਪਾਵਹੁ ॥੨॥ ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ॥ ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥੩॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਤੰਤੁ ਮੰਤੁ ਗੁਰਿ ਦੀਨ੍ਹਾ ॥ ਇਹੁ ਸੁਖੁ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਚੀਨ੍ਹਾ ॥੪॥੧੧॥੬੨॥ (੩੮੬)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਿਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ, ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ, ਸਦਾ ਹੀ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਚਿਰਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਾਪ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਮੈਲ ਸਾਫ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਾਵ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਮੌਤੇ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਮੁੜ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਹਲਤਿ ਸੁਖੁ ਪਲਤਿ ਸੁਖੁ ਨਿਤ ਸੁਖੁ ਸਿਮਰਨੋ ਨਾਮੁ ਗੋਬਿੰਦ ਕਾ ਸਦਾ ਲੀਜੈ ॥ ਮਿਟਹਿ ਕਮਾਣੇ ਪਾਪ ਚਿਰਾਣੇ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮੁਆ ਜੀਜੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੬੮੩)

ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਵੈਰਾਗੀ ਹੋਇਆ ਮਨ ਭਟਕਣਾ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਅਦਬ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਦਾ ਮਹਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਵਿਆਪਦੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਇਹੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਤੂੰ ਵੀ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਲੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹੁ, ਫਿਰ ਕਦੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਵਿਆਪੇਗਾ।

ਸਿਰਿ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ ਘਰਿ ਵਸੈ ਸਚ ਭੈ ਰਾਤਾ ਹੋਇ ॥ ਗਿਆਨ ਮਹਾਰਸੁ ਭੋਗਵੈ ਬਾਹੁੜਿ ਭੂਖ ਨ ਹੋਇ ॥ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਾਰਿ ਮਿਲੁ ਭੀ ਫਿਰਿ ਦੁਖੁ ਨ ਹੋਇ ॥੫॥੧੮॥ (੨੧)

ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਪ ਤਪ ਤੇ ਸੰਜਮ ਕਮਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਮਾਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪਣਾ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਐਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਵੱਲ ਉਹ ਡੋਲਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਹੀ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਦੁਖ ਦਾ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ

ਯਾਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸੁੱਝਦੀ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ, ਆਪਣਾ ਮਨ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਨ-ਪਦਾਰਥ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਅੱਗੇ ਭੇਟ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਭ ਰਸਾਂ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਨਾਮ-ਰਸ ਸਦਾ ਚੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਿ ॥ ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ॥ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੁ ਜਾ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ ॥ ਸਚੀ ਰਹਤ ਸਚਾ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ॥੭॥ ਸੁਖਦਾਤਾ ਦੁਖੁ ਮੇਟਣਹਾਰਾ ॥ ਅਵਰੁ ਨ ਸੂਝਸਿ ਬੀਜੀ ਕਾਰਾ ॥ ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਹਰਿ ਆਗੈ ਰਾਖਿਆ ॥ ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਮਹਾ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ॥੮॥੨॥ (੧੩੪੨, ੧੩੪੩)

ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰੀਏ। ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਖਲਕਤ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਵੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੀਏ, ਆਪਣੇ ਹਰੇਕ ਸਵਾਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੀਏ। ਗੁਰੂ-ਸੰਤ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਖ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੋਹ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਮਨ ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਈਐ ॥ ਨੀਤ ਨੀਤ ਹਰਿ ਸੇਵੀਐ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸੰਤਸੰਗਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ॥ ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਅਨੇਰਾ ਭ੍ਰਮੁ ਨਸੈ ॥ ੧॥ (੨੧੧)

ਜਿਸ ਕੋਲ ਏਜੰਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਸਲੀ ਮਾਲ ਉਸ ਕੋਲੋ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋ ਨਕਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨੌਵੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਇਹੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਲੋਕ ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਤਾਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਕਿ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਡੇਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੇਖੀਆਂ ਕੋਲ ਸੁਖ ਲਈ ਭੱਜਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲੀ ਸੁਖ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਪਾਸਿਉ ਸਿਰਫ ਨਕਲੀ ਸੁਖ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਮਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸ ਦਿਨ ਅੰਤ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੂੰ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਭਜਨ ਕਰਿਆ ਕਰ, ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਿਆ ਕਰ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ ॥ ਸਭ ਸੁਖ ਦਾਤਾ ਰਾਮੁ ਹੈ ਦੂਸਰ ਨਾਹਿਨ ਕੋਇ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਤਿਹ ਸਿਮਰਤ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥੯॥ ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਗਤਿ ਪਾਈਐ ਤਿਹ ਭਜੁ ਰੇ ਤੈ ਮੀਤ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ ਅਉਧ ਘਟਤ ਹੈ ਨੀਤ ॥੧੦॥ (੧੪੨੬-੧੪੨੭)

ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹਾਂ, ਪਰ ਸੁਣਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਰਵਾਇਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਣਨ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਮੁਆਫਕ (ਫਿਟ) ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਣੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਸੋਚਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਬਹਾਨੇ ਲੱਭਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਲ ਰਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸੰਬੰਧ ਟੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਕੀ ਬੋਲਿਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧ ਟੁਟਣ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਮਤ ਲਿਆਂ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਘਰ ਪਰਤ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਮਤ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਓ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਵੀਏ, "**ਗਾਵੀਐ**"। ਰਵਾਇਤੀ ਗਾਇਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਗਾਇਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੋ ਗਾਇਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਹੈ। "**ਸੁਣੀਐ**"। ਖਾਲੀ ਸੁਣਨਾਂ (Hear) ਜਾਂ ਰਾਗ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਣ ਲੈਣਾਂ, ਸਿਰਫ ਕੰਨਾਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾਂ (Listen) ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਰਵਾਇਤਾ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਮਤ ਲੈਣ ਆਉਂਣਾਂ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਗੱਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਿਚਾਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ। ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਹੈ ਤੇ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਪਨਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾਂ ਹੈ, ਭਾਵ ਅਰਥ ਸਮਝਣਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਨਾਉਣਾਂ ਹੈ। ਤਾਂ ਹੀ "**ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ**" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਰਿਵਾਇਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਨਾ ਸਮਝ ਦੇ ਕੀਤੇ ਪਾਠ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਕੁਰਲੀ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੋਵੇ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮਝ ਦੇ ਕੀਤਾ ਪਾਠ ਪੂਰੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਟਿਕਾਉਣਾਂ ਹੈ "**ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ**"। ਜੇ ਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਕੇ, ਸੁਖ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ॥ ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ॥ ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥੫ ॥ (੨)

ਜੇ ਕਰ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ, ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ

- ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜੇਹਾ ਕਦੇ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੁਖ ਤੇ ਦੁਖ ਦੋਵੇਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਦਰ ਤੋਂ ਇਕ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਇਥੇ ਪਹਿਨਣੇ ਹਨ।
- ਜਗਤ ਦਾ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸਲ ਜੋਗੀ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ।
- ਇਹ ਧਰਤੀ ਤਾਂ ਸੁਹਾਵਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿਚ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਬਲ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਸਾ, ਪਰਿਵਾਰ, ਔਲਾਦ, ਰੁਤਬਾ, ਆਦਿ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਸੁਖ ਹੈ। ਲੋਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾ, ਭੰਗੜੇ ਪਾਉਣੇ, ਤੇ ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਪੀਣੀਆਂ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਖ ਸਮਝਦੇ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਬਹੁਤਾ ਧਨ ਖੱਟਣ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਲਟਾ ਹੰਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਾਹਤ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਨਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਸੁਖ ਵਧਿਆ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਦੁਖ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਦਵਾਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।
- ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਬਿਪਤਾ ਵਾਪਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਕਰੋੜਾਂ ਹੀ ਆਨੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸੁਖ ਸਿਰਫ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਆਰਾਧਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਇਹ ਡਰ ਤੇ ਦੁਖਾਂ ਭਰਿਆ ਸੰਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਿਆ ਹੈ।
- ਗੁਰੂ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੁਖ ਜਾਂ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੇ ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੇਵਕ ਬਣਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਹੈ।
- ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖੋਟ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਦਾ ਅੰਦਰੋਂ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀ।
- ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਅੱਗੇ ਇਹੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਦਿਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਰੇ ਨਾਮੁ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮੋਹ-ਪਿਆਰ ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ ਹੈ।
- ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਤੀਰਥਾਂ ਉਤੇ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦਾ, ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਟਿਕਾਣਾ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਤੀਰਥ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- ਹਉਮੈਂ ਇਕ ਲੰਬਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਜੀਵ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਰੂਪੀ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਹਰਲੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਖ ਤੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਸਕਦਾ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਨੁੱਖ ਇਤਨਾਂ ਸਵਾਰਥੀ ਹੈ, ਕਿ ਦੁਖ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਸੁਖ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੁਖ ਅਤੇ ਸੁਖ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰਹੇ ਤਾਂ ਅਸਲੀ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੁਖ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਅਨਾਥਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਲਾਜ ਆਪ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਸਿਰਫ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਕਿਰਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਉਸ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਸ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਗੁਰੁ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਬਾਣੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਹੀ ਘਾੜਤ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਾੜਤ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜਿਆ, ਸੁਣਿਆ, ਸਮਝਿਆਂ ਤੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਨਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਇਕ ਚੰਗਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਉਂਗਲ ਫੜ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਵਿੱਛੁੜ ਕੇ ਦੁਖ ਸਹਾਰਦਾ ਹੈ।

- ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਮੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **"ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਗੁਬਾਰੁ ਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਈ ॥" (੫੫੯)।**
- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਰੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਮੁ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦੁਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਆ ਕੇ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਸੂਰਮਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰੱਖਿਅਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾ ਖਲੋਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਰਾਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਹਰੇਕ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਵੇਖ ਲਈਏ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦੁਖ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਦੁਖ-ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹਰੇਕ ਦਰਦ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "**ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ॥ ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਸਭੁ ਤਾ ਕਾ ਨਸੈ** ॥ (੧੩੩੯-੧੩੪੦)"
- ਆਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਕਮੁ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਦੀ ਮਤ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਸੁਖ ਦੇਵੇਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੁਖ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਆਰਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਸੂਝ ਬੂਝ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੰਡ ਖੰਡ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਮਿਠਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਲੀ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਮੁ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣਾਂ ਹੈ।
- ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਟਿਕੇ ਰਹੋਗੇ, ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਲੱਭ ਲਵੋਗੇ।
- ਅਸਲੀ ਸੁਖ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਪਾਸਿਉ ਸਿਰਫ ਨਕਲੀ ਸੁਖ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰੂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਨਾਉਣਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ "**ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ**" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਬਦ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇਹੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਬਾਣੀ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਖ, ਤੀਰਥਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ, ਡੇਰਿਆਂ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੱਥੇ ਟੇਕਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਸਮਝਣ, ਵਿਚਾਰਨ ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਨਾਉਣਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਖਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ"

(ਡਾ: ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ)
ਆਰ ਐਚ ੧ / ਈ - ੮, ਸੈਕਟਰ - ੮,
ਵਾਸ਼ੀ, ਨਵੀਂ ਮੁੰਬਈ - ੪੦੦੭੦੩.

(Dr. Sarbjit Singh)
RH1 / E-8, Sector-8,
Vashi, Navi Mumbai - 400703.
Email = sarbjitsingh@yahoo.com
http://www.geocities.com/sarbjitsingh/, http://www.gurbani.us