੨੫੬

ਭੁੱਖ, ਭੂਖ, ਖੁਧਿਆ

(ਸੰਪਾਦਕ: ਅਨੰਤ ਪ੍ਰਵਾਹ ਟ੍ਰੱਸਟ ਯੂ.ਕੇ.)

ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਪੇਟ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡਾ ਮਨ? ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਦੀਦਾਰ ਦੀ ਭੁੱਖ, ਕਾਮਿਕ ਭੁੱਖ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਅੰਬਾਰ ਉਸਾਰਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਦੀ ਹੀ ਮਿਟਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਬਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

- ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆ ਭਾਰ॥ (੧)

ਸਾਰੇ ਭਵਨਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਵੀ ਸਾਂਭ ਲਏ ਜਾਣ ਤਦ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ (ਭੁੱਖ) ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਉ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਭੁੱਖ ਬਾਰੇ ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਅਥਵਾ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ

- ਮਨ ਭੁਖਾ ਭੁਖਾ ਮਤ ਕਰਹਿ ਮਤ ਤੂ ਕਰਹਿ ਪੂਕਾਰ॥ ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਜਿਨਿ ਸਿਰੀ ਸਭਸੈ ਦੇਇ ਅਧਾਰੁ॥
ਨਿਰਭਉ ਸਦਾ ਦਇਆਲੁ ਹੈ ਸਭਨਾ ਕਰਦਾ ਸਾਰ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੁਝੀਐ ਪਾਈਐ ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ॥ (੨੭)

ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਆਤੁਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਦੇ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਨਾਮ ਦੀ ਮੰਗ ਦਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

- ਖੁਧਿਆਵੰਤੁ ਨ ਜਾਣਈ ਲਾਜ ਕੁਲਾਜ ਕੁਬੋਲੁ॥ ਨਾਨਕੁ ਮਾਂਗੈ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਸੰਜੋਗੁ॥ (੩੧੭)

- ਆਖਣੁ ਆਖਿ ਨ ਰਜਿਆ ਸੁਨਣਿ ਨ ਰਜੇ ਕੰਨ॥ ਅਖੀ ਦੇਖਿ ਨ ਰਜੀਆ ਗੁਣ ਗਾਹਕ ਇਕ ਵੰਨ॥
ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੈ ਗਲੀ ਭੁਖ ਨ ਜਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਭੁਖਾ ਤਾ ਰਜੈ ਜਾ ਗੁਣ ਕਹਿ ਗੁਣੀ ਸਮਾਇ॥ (੧੪੭)

ਮੂੰਹ ਬੋਲ ਕੇ ਰੱਜਦਾ ਨਹੀਂ, ਕੰਨ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰੱਜਦੇ, ਅੱਖਾਂ ਵੇਖ-ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਰੱਜਦੀਆਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਇੰਦਰੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਸਾਂ ਦੇ ਗਾਹਕ ਹਨ। ਰਸਾਂ ਅਧੀਨ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਚਸਕਾ ਹਟਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਮਝਾਇਆਂ ਵੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਗੁਰਦੇਵ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਮਨੁੱਖ ਤਦੋਂ ਹੀ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਉਚਾਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਏ।

- ਭੂਖੇ ਖਾਵਤ ਲਾਜ ਨ ਆਵੈ॥ ਤਿਉ ਹਰਿ ਜਨੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ॥
ਅਪਨੇ ਕਾਜ ਕਉ ਕਿਉ ਅਲਕਾਈਐ॥
ਜਿਤੁ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮੁਖੁ ਊਜਲ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ॥ (੬੨੯)

- ਭੀਖਕ ਪ੍ਰੀਤਿ ਭੀਖ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇ॥ ਭੂਖੇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਹੋਵੈ ਅੰਨੁ ਖਾਇ॥
ਗੁਰਸਿਖ ਪ੍ਰੀਤਿ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਆਘਾਇ॥ (੧੬੪)

- ਮਿਰਤਕ ਕਉ ਜੀਵਾਲਨਹਾਰ॥ ਭੂਖੇ ਕਉ ਦੇਵਤ ਅਧਾਰ॥
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਮਾਹਿ॥ ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਹਣਾ ਪਾਹਿ॥
ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ॥ ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਦੂਸਰ ਹੋਆ ਨ ਹੋਗੁ॥
ਜਪਿ ਜਨ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਿਨੁ ਰੈਣੀ॥ ਸਭ ਤੇ ਊਚ ਨਿਰਮਲ ਇਹ ਕਰਣੀ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕਉ ਨਾਮੁ ਦੀਆ॥ ਨਾਨਕ ਸੋ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਥੀਆ॥ (੨੮੩)

- ਭੂਖੇ ਭਗਤਿ ਨ ਕੀਜੈ॥ ਯਹ ਮਾਲਾ ਅਪਨੀ ਲੀਜੈ॥

ਹਉ ਮਾਂਗਉ ਸੰਤਨ ਰੇਨਾ॥ ਮੈ ਨਾਹੀ ਕਿਸੀ ਕਾ ਦੇਨਾ॥ (੬੫੬)

- ਦੁਖੀ ਦੁਨੀ ਸਹੇੜੀਐ ਜਾਇ ਤ ਲਗਹਿ ਦੁਖ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਕਿਸੈ ਨ ਲਥੀ ਭੁਖ॥
ਰੂਪੀ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੈ ਜਾਂ ਦੇਖਾਂ ਤਾਂ ਭੁਖ॥ ਜੇਤੇ ਰਸ ਸਰੀਰ ਕੇ ਤੇਤੇ ਲਗਹਿ ਦੁਖ॥ (੧੨੮੭)

- ਮਨੁ ਦਹ ਦਿਸਿ ਚਲਿ ਚਲਿ ਭਰਮਿਆ ਮਨਮੁਖੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ॥
ਨਿਤ ਆਸਾ ਮਨਿ ਚਿਤਵੈ ਮਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖ ਲਗਾਇਆ॥
ਅਨਤਾ ਧਨੁ ਧਰਿ ਦਬਿਆ ਫਿਰਿ ਬਿਖੁ ਭਾਲਣ ਗਇਆ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਸਲਾਹਿ ਤੂ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪਚਿ ਪਚਿ ਮੁਇਆ॥ (੭੭੬)

ਰੋਟੀ ਮੇਰੀ ਕਾਠ ਦੀ

- ਫਰੀਦਾ ਰੋਟੀ ਮੇਰੀ ਕਾਠ ਕੀ ਲਾਵਣੁ ਮੇਰੀ ਭੁਖ॥ ਜਿਨਾ ਖਾਧੀ ਚੋਪੜੀ ਘਣੇ ਸਹਨਿਗੇ ਦੁਖ॥ (੧੩੭੯)

ਸਾਡੇ ਡੇਰੇਦਾਰਾਂ ਨੇ, ਠੱਗ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨੀ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਜਦੋਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਤਪ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਿੱਛੋਂ ਘਰ ਪਰਤੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਫ਼ਲ ਲੱਭ ਜਾਂਦਾ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤੋੜ ਕੇ ਖਾ ਲਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮਾਤਾ ਨੇ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਵਾਲ ਪੁੱਟਿਆ। ਜਦ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪੀੜ ਮੰਨੀ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁੱਤਰ ਪੱਤੇ ਵੀ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਹੀ ਹਨ, ਤੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਏਵੇਂ ਹੀ ਦੁੱਖੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਜਿਵੇਂ ਵਾਲ ਪੁੱਟਣ ਤੇ ਹੁਣੇ ਤੂੰ ਦੁੱਖ ਮਨਾਇਆ ਹੈ। ਬਸ ਕਹਾਣੀ ਘਾੜਿਆਂ ਨੇ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਪਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਜੋੜ ਲਈ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਮ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਲੱਕੜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਚੱਕ ਮਾਰ ਕੇ ਸਬਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਅੰਨ ਤੋਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿ ਕੇ ਰੱਬ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਵਨ ਨਾਮ ਨਾਲ ਮੜ੍ਹ ਦਿੱਤੀ। ਫਿਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਸੀ ਵਿੱਚ ਪਰੋਈ ਹੋਈ ਲੱਕੜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਮਰੀਅਲ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਲਮਕਦੀ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤੀ।

ਜੇ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਕੰਦਮੂਲ ਖਾ ਕੇ, ਭੁੱਖੇ ਰਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਠ ਕਰਮ ਦੁਆਰਾ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਾਲੇ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਸੀ? ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇੰਜ ਹੋਵੇ:

- ਅੰਨੁ ਨ ਖਾਇਆ ਸਾਦੁ ਗਵਾਇਆ॥ ਬਹੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਦੂਜਾ ਭਾਇਆ॥ .....
ਅਲੁ ਮਲੁ ਖਾਈ ਸਿਰਿ ਛਾਈ ਪਾਈ॥ ਮੂਰਖਿ ਅੰਧੈ ਪਤਿ ਗਵਾਈ॥ (੪੬੭)

- ਅੰਨੁ ਨ ਖਾਹਿ ਦੇਹੀ ਦੁਖੁ ਦੀਜੈ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਗਿਆਨ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨਹੀ ਥੀਜੈ॥
ਮਨਮੁਖਿ ਜਨਮੈ ਜਨਮਿ ਮਰੀਜੈ॥ (੯੦੫)

- ਛੋਡਹਿ ਅੰਨੁ ਕਰਹਿ ਪਾਖੰਡ॥ ਨਾ ਸੋਹਾਗਨਿ ਨਾ ਓਹਿ ਰੰਡ॥.....
ਅੰਨੈ ਬਿਨਾ ਨ ਹੋਇ ਸੁਕਾਲੁ॥ ਤਜਿਐ ਅੰਨਿ ਨ ਮਿਲੈ ਗੁਪਾਲੁ॥ (੮੭੩)

ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਕਰੜੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਨੇਕ ਕਮਾਈ ਦੀ ਸਾਦੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਹੀ ਕਾਠ ਦੀ ਰੋਟੀ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਤਦੇ ਹੀ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਅਗਲੀ ਹੀ ਪੰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਚੋਪੜੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ (ਉਚੇਚੇ ਖਰਚਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪਕਵਾਨ) ਲਿਖਕੇ ਰੋਟੀ ਮੇਰੀ ਕਾਠ ਕੀ ਲਿਖਣ ਦਾ ਅਸਲੀ ਭਾਵ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ

ਹੈ। ਸਾਦਗੀ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲੇ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਹੀ ਸਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦਿਆਂ ਇਉਂ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

– ਰੁਖੀ ਸੁਖੀ ਖਾਇ ਕੈ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਫਰੀਦਾ ਦੇਖਿ ਪਰਾਈ ਚੋਪੜੀ ਨਾ ਤਰਸਾਏ ਜੀਉ॥ (੧੩੭੯)

ਮਾਇਆ ਦੀ ਭੁੱਖ

– ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਜਗਿ ਜਨਮਿਆ ਸਿਵ ਸਕਤੀ ਘਰਿ ਵਾਸੁ ਧਰੇ॥
ਲਾਗੀ ਭੂਖ ਮਾਇਆ ਮਗੁ ਜੋਹੈ ਮੁਕਤਿ ਪਦਾਰਥੁ ਮੋਹਿ ਖਰੇ॥ (੧੦੧੩)

– ਆਪਣੈ ਭਾਣੈ ਕਹੁ ਕਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਅੰਧਾ ਅੰਧੁ ਕਮਾਈ॥
ਬਿਖਿਆ ਕਦੇ ਹੀ ਰਜੈ ਨਾਹੀ ਮੂਰਖ ਭੁਖ ਨ ਜਾਈ॥
ਦੂਜੈ ਸਭੁ ਕੋ ਲਗਿ ਵਿਗੁਤਾ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਬੂਝ ਨ ਪਾਈ॥
ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਸੋ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੋ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਰਜਾਈ॥ (੧੨੮੭)

– ਦੁਖੁ ਤਦੇ ਜਾ ਵਿਸਰਿ ਜਾਵੈ॥ ਭੁਖ ਵਿਆਪੈ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਧਾਵੈ॥
ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸੁਹੇਲਾ ਜਿਸੁ ਦੇਵੈ ਦੀਨ ਦਇਆਲਾ ਜੀਉ॥ (੯੮)

– ਮਾਇਆ ਕਾਰਣਿ ਸਦ ਹੀ ਝੂਰੈ॥ ਮਨਿ ਮੁਖਿ ਕਬਹਿ ਨ ਉਸਤਤਿ ਕਰੈ॥
ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦਾਤਾਰੁ॥ ਤਿਸੁ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਕਰੈ ਗਵਾਰੁ॥ (੯੯੩)

– ਮਾਇਆ ਕਾਰਣਿ ਕਰੈ ਉਪਾਉ॥ ਕਬਹਿ ਨ ਘਾਲੈ ਸੀਧਾ ਪਾਉ॥
ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਤਿਸੁ ਚੀਤਿ ਨ ਆਣੈ॥ ਕੂੜੀ ਕੂੜੀ ਮੁਖਹੁ ਵਖਾਣੈ॥ (੧੧੫੧)

– ਮਾਇਆ ਕਾਰਨਿ ਧਾਵਹੀ ਮੂਰਖ ਲੋਗ ਅਜਾਨ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਸਿਰਾਨ॥ (੧੪੨੭)

– ਮਾਇਆ ਮਨਹੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਮਾਂਗੈ ਦੰਮਾ ਦੰਮ॥ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ ਨਾਨਕ ਨਹੀ ਕਰੰਮਿ॥ (੧੪੨੬)

ਮਾਇਆ ਦੀ ਇਹ ਭੁੱਖ ਕਿਵੇਂ ਮਿਟੇ

– ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਐ ਮਨ ਮੇਰੇ ਜੋ ਸਭਨਾ ਉਪਰਿ ਹੁਕਮੁ ਚਲਾਏ॥
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਮਨ ਮੇਰੇ ਜੋ ਅੰਤੀ ਅਉਸਰਿ ਲਏ ਛਡਾਏ॥
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਮਨ ਮੇਰੇ ਜੁ ਮਨ ਕੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਸਭ ਭੁਖ ਗਵਾਏ॥
ਸੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿਆ ਵਡਭਾਗੀ ਤਿਨ ਨਿੰਦਕ ਦੁਸਟ ਸਭਿ ਪੈਰੀ ਪਾਏ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਰਾਧਿ ਸਭਨਾ ਤੇ ਵਡਾ ਸਭਿ ਨਾਵੈ ਅਗੈ ਆਣਿ ਨਿਵਾਏ॥ (੯੯)

– ਤੂੰ ਮੇਰੋ ਪਿਆਰੋ ਤਾ ਕੈਸੀ ਭੂਖਾ॥ ਤੂੰ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਲਗੈ ਨ ਦੂਖਾ॥ (੩੭੬)

– ਨਿਤ ਨਿਤ ਖੁਸੀਆ ਮਨੁ ਕਰੇ ਨਿਤ ਨਿਤ ਮੰਗੈ ਸੁਖ ਜੀਉ॥
ਕਰਤਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਗਹਿ ਦੁਖ ਜੀਉ॥
ਸੁਖ ਦੁਖ ਦਾਤਾ ਮਨਿ ਵਸੈ ਤਿਤੁ ਤਨਿ ਕੈਸੀ ਭੁਖ ਜੀਉ॥ (੭੫੧)

– ਏਹੁ ਸਬਦੁ ਸਾਰੁ ਜਿਸ ਨੋ ਲਾਏ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖ ਗਵਾਏ॥
ਆਪਣ ਲੀਆ ਕਿਛੂ ਨ ਪਾਈਐ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਲ ਧਾਰੀ ਜੀਉ॥ (੧੦੧੬)

– ਦੂਖਾ ਤੇ ਸੁਖ ਊਪਜਹਿ ਸੂਖੀ ਹੋਵਹਿ ਦੂਖ॥ ਜਿਤੁ ਮੁਖਿ ਤੂ ਸਾਲਾਹੀਅਹਿ ਤਿਤੁ ਮੁਖਿ ਕੈਸੀ ਭੂਖ॥(੧੩੨੮)

ਤ੍ਰਿਪਤੀ

– ਬਹੁਤਾ ਕਰਮੁ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਜਾਇ॥ ਵਡਾ ਦਾਤਾ ਤਿਲੁ ਨ ਤਮਾਇ॥
ਕੇਤੇ ਮੰਗਹਿ ਜੋਧ ਅਪਾਰ॥ ਕੇਤਿਆ ਗਣਤ ਨਹੀ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਕੇਤੇ ਖਪਿ ਤੁਟਹਿ ਵੇਕਾਰ॥ ਕੇਤੇ ਲੈ ਲੈ ਮੁਕਰੁ ਪਾਹਿ॥
ਕੇਤੇ ਮੂਰਖ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ॥ ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ॥
ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ॥ ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੀ ਭਾਣੈ ਹੋਇ॥
ਹੋਰੁ ਆਖਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਇ॥ ਜੇ ਕੋ ਖਾਇਕੁ ਆਖਣਿ ਪਾਇ॥
ਓਹੁ ਜਾਣੈ ਜੇਤੀਆ ਮੁਹਿ ਖਾਇ॥ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੇ ਦੇਇ॥
ਆਖਹਿ ਸਿ ਭਿ ਕੇਈ ਕੇਇ॥ (੫)

– ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਫਲਿਓ ਬਿਰਖੁ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ ਜਿਨ ਜਪਿਓ ਸੇ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੀ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੇ ਸਭ ਲਾਥੀ ਭੂਖ ਭੁਖਾਨੀ॥ (੬੬੭)

– ਲਾਥੀ ਭੂਖ ਤ੍ਰਿਸਨ ਸਭ ਲਾਥੀ ਚਿੰਤਾ ਸਗਲ ਬਿਸਾਰੀ॥
ਕਰੁ ਮਸਤਕਿ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਧਰਿਓ ਮਨੁ ਜੀਤੋ ਜਗੁ ਸਾਰੀ॥
ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਅਘਾਇ ਰਹੇ ਰਿਦ ਅੰਤਰਿ ਡੋਲਨ ਤੇ ਅਬ ਚੂਕੇ॥
ਅਖੁਟੁ ਖਜਾਨਾ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਤੋਟਿ ਨਹੀ ਰੇ ਮੂਕੇ॥ (੨੧੫)

– ਸਾਜਨ ਆਇ ਵੁਠੇ ਘਰ ਮਾਹੀ॥ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਹਿ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਅਘਾਹੀ॥
ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਸਦਾ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੀ ਫਿਰਿ ਭੂਖ ਨ ਲਾਗੈ ਆਏ॥
ਦਹ ਦਿਸਿ ਪੂਜ ਹੋਵੈ ਹਰਿ ਜਨ ਕੀ ਜੋ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ॥
ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਆਪੇ ਜੋੜਿ ਵਿਛੋੜੇ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਕੋ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ॥
ਸਾਜਨ ਆਇ ਵੁਠੇ ਘਰ ਮਾਹੀ॥ (੭੬੮)

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

– ਭੂਖ ਪਿਆਸੋ ਆਥਿ ਕਿਉ ਦਰਿ ਜਾਇਸਾ ਜੀਉ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਪੂਛਉ ਜਾਇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਸਾ ਜੀਉ॥
ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈ ਸਾਚੁ ਚਵਾਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੁ ਪਛਾਣਾ॥
ਦੀਨਾ ਨਾਥੁ ਦਇਆਲੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣਾ॥
ਕਰਣੀ ਕਾਰ ਧੁਰਹੁ ਫੁਰਮਾਈ ਆਪਿ ਮੁਆ ਮਨੁ ਮਾਰੀ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਮਹਾ ਰਸੁ ਮੀਠਾ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਨਾਮਿ ਨਿਵਾਰੀ॥ (੬੮੮)

– ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਮਿਟਾਵੈ ਛੁਟਕੈ ਦੁਰਮਤਿ ਅਪੁਨੀ ਧਾਰੀ॥

ਹੋਇ ਨਿਮਾਣੀ ਸੇਵ ਕਮਾਵਹਿ ਤਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਹੋਵਹਿ ਮਨਿ ਪਿਆਰੀ॥
ਸੁਣਿ ਸੁੰਦਰਿ ਸਾਧੂ ਬਚਨ ਉਧਾਰੀ॥
ਦੂਖ ਭੂਖ ਮਿਟੈ ਤੇਰੋ ਸਹਸਾ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਤੂੰ ਸੁਖਮਨਿ ਨਾਰੀ॥ਰਹਾਉ॥
ਚਰਣ ਪਖਾਰਿ ਕਰਉ ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਆਤਮ ਸੁਧੁ ਬਿਖੁ ਤਿਆਸ ਨਿਵਾਰੀ॥
ਦਾਸਨ ਕੀ ਹੋਇ ਦਾਸਿ ਦਾਸਰੀ ਤਾ ਪਾਵਹਿ ਸੋਭਾ ਹਰਿ ਦੁਆਰੀ॥
ਇਹੀ ਅਚਾਰ ਇਹੀ ਬਿਉਹਾਰਾ ਆਗਿਆ ਮਾਨਿ ਭਗਤਿ ਹੋਇ ਤੁਮ੍ਹਾਰੀ॥
ਜੋ ਇਹੁ ਮੰਤ੍ਰੁ ਕਮਾਵੈ ਨਾਨਕ ਸੋ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ॥ (੩੭੭)

- ਹਰਿ ਜਨ ਕਉ ਹਰਿ ਭੂਖ ਲਗਾਨੀ ਜਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤੈ ਜਾ ਹਰਿ ਗੁਨ ਬਿਚਰੈ॥
ਹਰਿ ਕਾ ਜਨੁ ਹਰਿ ਜਲ ਕਾ ਮੀਨਾ ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਫੂਟਿ ਮਰੈ॥
ਜਿਨਿ ਏਹ ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਾਈ ਸੋ ਜਾਨੈ ਕੈ ਜਾਨੈ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਧਰੈ॥
ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਦੇਖਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ਸਭ ਤਨ ਕੀ ਭੂਖ ਟਰੈ॥ (੧੨੬੩)

ਸਾਚੈ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ

- ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ॥ ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ॥
ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ॥ ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੂਖ॥ (੯)

- ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕੀ ਮਨਿ ਭੂਖ ਲਗਾਈ॥ ਨਾਮਿ ਸੁਨਿਐ ਮਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤੈ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥
ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮੇਰੇ ਗੁਰਸਿਖ ਮੀਤਾ॥
ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਨਾਮੇ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੁ ਨਾਮੁ ਰਖਹੁ ਗੁਰਮਤਿ ਮਨਿ ਚੀਤਾ॥ (੩੬੭)

- ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਨਿਰਮਲਾ ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਰਹਣੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਭੂਖ ਅਤਿ ਅਗਲੀ ਕੋਈ ਆਣਿ ਮਿਲਾਵੈ ਮਾਇ॥
ਚਾਰੇ ਕੁੰਡਾ ਭਾਲੀਆ ਸਹ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਇ॥ (੪੯)

- ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਮੇਰਾ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ॥ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਸਦਾ ਸੁਹੇਲੇ ਸਗਲ ਬਿਨਾਸੇ ਰੋਗ ਕੂਰਾ॥ਰਹਾਉ॥
ਏਕੁ ਅਰਾਧਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਇ॥ ਜਾ ਕੀ ਸਰਨਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥
ਨੀਦ ਸੁਹੇਲੀ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੀ ਭੂਖ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਬਿਨਸੇ ਸਭ ਦੂਖ॥
ਸਹਜਿ ਅਨੰਦ ਕਰਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਸਭ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਜਪੁ ਜਾਪਿ॥ ਨਾਨਕ ਰਾਖਾ ਹੋਆ ਆਪਿ॥ (੯੦੧)

- ਸਾਗਰੁ ਗੁਣੀ ਅਥਾਹੁ ਕਿਨਿ ਹਾਥਾਲਾ ਦੇਖੀਐ॥ ਵਡਾ ਵੇਪਰਵਾਹੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਤ ਪਾਰਿ ਪਵਾ॥
ਮਝ ਭਰਿ ਦੁਖ ਬਦੁਖ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਕਿਸੈ ਨ ਲਥੀ ਭੁਖ॥ (੧੦੯੧)

- ਤੇਰਾ ਸਚੇ ਕਿਨੈ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਕਿਨੈ ਵਿਰਲੈ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ॥
ਤੁਧੁ ਸਾਲਾਹਿ ਨ ਰਜਾ ਕਬਹੂੰ ਸਚੇ ਨਾਵੈ ਕੀ ਭੁਖ ਲਾਵਣਿਆ॥ (੧੧੩)

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਭੁਖ ਸਾਲਾਹਣੁ

- ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਭੁਖ ਸਾਲਾਹਣੁ ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ॥
ਸਦਾ ਅਨੰਦਿ ਰਹਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਪਾ ਛਾਰੁ॥ (੪੬੬)

– ਜਨ ਕੀ ਭੂਖ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਅਹਾਰੁ॥ ਤੂੰ ਦਾਤਾ ਪ੍ਰਭ ਦੇਵਣਹਾਰੁ॥ (੭੪੩)

– ਵਿਣੁ ਤੁਧੁ ਹੋਰੁ ਜਿ ਮੰਗਣਾ ਸਿਰਿ ਦੁਖਾ ਕੈ ਦੁਖ॥ ਦੇਹਿ ਨਾਮੁ ਸੰਤੋਖੀਆ ਉਤਰੈ ਮਨ ਕੀ ਭੁਖ॥
ਗੁਰਿ ਵਣੁ ਤਿਣੁ ਹਰਿਆ ਕੀਤਿਆ ਨਾਨਕ ਕਿਆ ਮਨੁਖ॥ (੯੫੮)

– ਪਿਰੀਆ ਸੰਦੜੀ ਭੁਖ ਮੂ ਲਾਵਣ ਥੀ ਵਿਥਰਾ॥ ਜਾਣੂ ਮਿਠਾਈ ਇਖ ਬੇਈ ਪੀੜੇ ਨਾ ਹੁਟੈ॥ (੧੦੯੮)

ਭੁੱਖ ਪਦ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਇਉਂ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

– ਮਾਰੂ ਮੀਹਿ ਨ ਤ੍ਰਿਪਤਿਆ ਅਗੀ ਲਹੈ ਨ ਭੁਖ॥ ਰਾਜਾ ਰਾਜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਪਤਿਆ ਸਾਇਰ ਭਰੇ ਕਿਸੁਕ॥
ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਕੇਤੀ ਪੁਛਾ ਪੁਛ॥ (੧੪੯)

ਭੂਖ ਪਿਆਸ

– ਭੂਖ ਪਿਆਸਾ ਜਗੁ ਭਇਆ ਤਿਪਤਿ ਨਹੀ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਏ॥
ਸਹਜੈ ਸਹਜੁ ਮਿਲੈ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਦਰਗਹ ਪੈਧਾ ਜਾਏ॥ (੧੩੪੫)

– ਨਾ ਤਿਸੁ ਭੂਖ ਪਿਆਸ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ॥ ਸਰਬ ਨਿਰੰਜਨੁ ਘਟਿ ਘਟਿ ਜਾਨਿਆ॥
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸਿ ਰਾਤਾ ਕੇਵਲ ਬੈਰਾਗੀ ਗੁਰਮਤਿ ਭਾਇ ਸੁਭਾਇਆ॥ (੧੦੩੯)

– ਅਧਿਕ ਤਿਆਸ ਭੇਖ ਬਹੁ ਕਰੈ॥ ਦੁਖੁ ਬਿਖਿਆ ਸੁਖੁ ਤਨਿ ਪਰਹਰੈ॥
ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅੰਤਰਿ ਧਨੁ ਹਿਰੈ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਛੋਡਿ ਨਾਮਿ ਨਿਸਤਰੈ॥ (੩੫੨)

– ਹਉ ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਰਹਿ ਨ ਸਕਉ ਬਿਨੁ ਪ੍ਰੀਤਮ ਜਿਉ ਬਿਨੁ ਅਮਲੈ ਅਮਲੀ ਮਰਿ ਗਈਆ॥
ਜਿਨ ਕਉ ਪਿਆਸ ਹੋਇ ਪ੍ਰਭ ਕੇਰੀ ਤਿਨ੍ ਅਵਰੁ ਨ ਭਾਵੈ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਕੋ ਦੁਈਆ॥ (੮੩੬)

– ਭੂਖ ਪਿਆਸੋ ਜੇ ਭਵੈ ਕਿਆ ਤਿਸੁ ਮਾਗਉ ਦੇਇ॥ ਬੀਜਉ ਸੂਝੈ ਕੋ ਨਹੀ ਮਨਿ ਤਨਿ ਪੂਰਨੁ ਦੇਇ॥
ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਤਿਨਿ ਦੇਖਿਆ ਆਪਿ ਵਡਾਈ ਦੇਇ॥ (੧੦੧੦)

– ਤਿਖਾ ਭੂਖ ਬਹੁ ਤਪਤਿ ਵਿਆਪਿਆ॥ ਸੀਤਲ ਭਏ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਜਾਪਿਆ॥ (੮੦੪)

– ਪਥਿਕ ਪਿਆਸ ਚਿਤ ਸਰੋਵਰ ਆਤਮ ਜਲੁ ਲੈਨ॥
ਹਰਿ ਦਰਸ ਪ੍ਰੇਮ ਜਨ ਨਾਨਕ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭ ਦੈਨ॥ (੧੨੭੨)

– ਜਬ ਲਗੁ ਦਰਸੁ ਨ ਪਰਸੈ ਪ੍ਰੀਤਮ ਤਬ ਲਗੁ ਭੂਖ ਪਿਆਸੀ॥
ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਤ ਹੀ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਜਲ ਰਸਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸੀ॥ (੧੧੯੭)

ਤ੍ਰਿਸਨ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਤ੍ਰਿਖਾ, ਪਿਆਸ, ਤ੍ਰੇਹ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤ੍ਰਿਖਾ, ਪਿਆਸ ਜਾਂ ਤ੍ਰੇਹ ਦੀ ਗੱਲ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਆਈ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ:

– ਤ੍ਰਿਖਾਵੰਤ ਜਲੁ ਪੀਵਤ ਠੰਢਾ ਤਿਉ ਹਰਿ ਸੰਗਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਭੀਨਾ ਜੀਉ॥ (੧੦੦)

ਉਂਜ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਿਆਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਹੋਏ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਮਾਇਆ ਦੀ ਪਿਆਸ ਭਾਵ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਪਦਾਰਥਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਲੈ ਲੈਣ ਦੇ ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਨੂੰ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਪਿਆਸ ਅਥਵਾ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਮੋੜਾ ਪੈਣਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਹੈ:

– ਬਿੰਜਨ ਭੋਜਨ ਅਨਿਕ ਪਰਕਾਰ॥ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ ਬਹੁਤੁ ਬਿਸਥਾਰ॥
ਰਾਜ ਮਿਲਖ ਅਰੁ ਬਹੁਤੁ ਫੁਰਮਾਇਸਿ॥ ਮਨੁ ਨਹੀ ਧ੍ਰਾਪੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਨਾ ਜਾਇਸਿ॥
ਬਿਨੁ ਮਿਲਬੇ ਇਹੁ ਦਿਨੁ ਨ ਬਿਹਾਵੈ॥ ਮਿਲੈ ਪ੍ਰਭੂ ਤਾ ਸਭ ਸੁਖ ਪਾਵੈ॥ (੩੭੩)

– ਮੋਹ ਮਗਨ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਬਿਆਪੇ॥ ਅਤਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਕਬਹੂ ਨਹੀ ਧ੍ਰਾਪੇ॥
ਬਸਇ ਕਰੋਧੁ ਸਰੀਰਿ ਚੰਡਾਰਾ॥ ਅਗਿਆਨਿ ਨ ਸੂਝੈ ਮਹਾ ਗੁਬਾਰਾ॥
ਭ੍ਰਮਤ ਬਿਆਪਤ ਜਰੇ ਕਿਵਾਰਾ॥ ਜਾਣੁ ਨ ਪਾਈਐ ਪ੍ਰਭ ਦਰਬਾਰਾ॥
ਆਸਾ ਅੰਦੇਸਾ ਬੰਧਿ ਪਰਾਨਾ॥ ਮਹਲੁ ਨ ਪਾਵੈ ਫਿਰਤ ਬਿਗਾਨਾ॥
ਸਗਲ ਬਿਆਧਿ ਕੈ ਵਸਿ ਕਰਿ ਦੀਨਾ॥ ਫਿਰਤ ਪਿਆਸ ਜਿਉ ਜਲ ਬਿਨੁ ਮੀਨਾ॥ (੭੫੯)

– ਮਨਮੁਖ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭਰਿ ਰਹੇ ਮਨਿ ਆਸਾ ਦਹ ਦਿਸ ਬਹੁ ਲਾਖੁ॥
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਦੇ ਵਿਚਿ ਬਿਸਟਾ ਮਨਮੁਖ ਰਾਖੁ॥
ਓਇ ਆਵਹਿ ਜਾਹਿ ਭਵਾਈਅਹਿ ਬਹੁ ਜੋਨੀ ਦੁਰਗੰਧ ਭਾਖੁ॥ (੯੯੭)

– ਧਨੁ ਜੋਬਨੁ ਸੰਪੈ ਸੁਖ ਭੋਗਵੈ ਸੰਗਿ ਨ ਨਿਬਹਤ ਮਾਤ॥
ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਦੇਖਿ ਰਚਿਓ ਬਾਵਰ ਦ੍ਰੁਮ ਛਾਇਆ ਰੰਗਿ ਰਾਤ॥ (੧੧੨੦)

– ਦੁਬਿਧਾ ਮਨਮੁਖ ਰੋਗਿ ਵਿਆਪੇ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਜਲਹਿ ਅਧਿਕਾਈ॥
ਮਰਿ ਮਰਿ ਜੰਮਹਿ ਠਉਰ ਨ ਪਾਵਹਿ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਈ॥ (੧੧੩੦)

– ਬੋਲੈ ਝੂਠੁ ਕਮਾਵੈ ਅਵਰਾ ਤ੍ਰਿਸਨ ਨ ਬੂਝੈ ਬਹੁਤੁ ਹਇਆ॥
ਅਸਾਧ ਰੋਗੁ ਉਪਜਿਆ ਸੰਤ ਦੂਖਨਿ ਦੇਹ ਬਿਨਾਸੀ ਮਹਾ ਖਇਆ॥ (੯੦੦)

– ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਤ੍ਰਿਖਾ ਭੂਖ ਭ੍ਰਮਿ ਲਾਗੀ ਹਿਰਦੈ ਨਾਹਿ ਬੀਚਾਰਿਓ ਰੇ॥
ਉਨਮਤ ਮਾਨ ਹਿਰਿਓ ਮਨ ਮਾਹੀ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਨ ਧਾਰਿਓ ਰੇ॥ (੩੩੫)

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਸਾਥ

– ਨਰਪਤਿ ਜਾਣਿ ਗ੍ਰਹਿਓ ਸੇਵਕ ਸਿਆਣੇ ਰਾਮ॥ ਸਰਪਰ ਵੀਛੁੜਣਾ ਮੋਹੇ ਪਛੁਤਾਣੇ ਰਾਮ॥
ਹਰਿਚੰਦਉਰੀ ਦੇਖਿ ਭੂਲਾ ਕਹਾ ਅਸਥਿਤਿ ਪਾਈਐ॥
ਬਿਨੁ ਨਾਮ ਹਰਿ ਕੇ ਆਨ ਰਚਨਾ ਅਹਿਲਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਈਐ॥
ਹਉ ਹਉ ਕਰਤ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨ ਬੂਝੈ ਨਹ ਕਾਂਮ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨੇ॥
ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਮ ਹਰਿ ਕੇ ਕੇਤਿਆ ਪਛੁਤਾਨੇ॥ (੫੪੮)

– ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਗੰਢਣੁ ਗੰਢੀਐ ਲਿਖਿ ਪੜਿ ਬੁਝਹਿ ਭਾਰੁ॥ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਹਿਨਿਸਿ ਅਗਲੀ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਵਿਕਾਰੁ॥
ਓਹੁ ਵੇਪਰਵਾਹੁ ਅਤੋਲਵਾ ਗੁਰਮਤਿ ਕੀਮਤਿ ਸਾਰੁ॥ (੨੦)

– ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਰੁ ਸੁਪਨ ਮਨੋਰਥ ਤਾ ਕੀ ਕਛੁ ਨ ਵਡਾਈ॥

ਰਾਮ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਕਾਮਿ ਨ ਆਵਸਿ ਸੰਗਿ ਨ ਕਾਹੂ ਜਾਈ॥
ਹਉ ਹਉ ਕਰਤ ਬਿਹਾਇ ਅਵਰਦਾ ਜੀਅ ਕੋ ਕਾਮੁ ਨ ਕੀਨਾ॥
ਧਾਵਤ ਧਾਵਤ ਨਹ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਿਆ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਨਹੀ ਚੀਨਾ॥ (੬੧੫)

- ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਤਿਸ ਨੋ ਜਾਣੈ ਦੂਰਿ॥ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੀ ਰਚਿ ਰਹਿਆ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੂਰਿ॥
ਭਗਤੀ ਨਾਮ ਵਿਹੂਣਿਆ ਆਵਹਿ ਵੰਞਹਿ ਪੂਰ॥ (੪੭)

- ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ ਸਦਾ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਰੀ॥
ਅੰਤਰਿ ਨਿਹਕੇਵਲੁ ਹਰਿ ਰਵਿਆ ਸਭੁ ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਮੁਰਾਰੀ॥ (੧੨੩੩)

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅੱਗ

- ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ॥ ਜਲਿ ਜਲਿ ਖਪੈ ਬਹੁਤੁ ਵਿਕਾਰਾ॥
ਮਨਮੁਖੁ ਠਉਰ ਨ ਪਾਏ ਕਬਹੂ ਸਤਿਗੁਰ ਬੂਝ ਬੁਝਾਈ ਹੇ॥ (੧੦੪੪)

- ਮਨਮੁਖ ਆਸਾ ਨਹੀ ਉਤਰੈ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਖੁਆਏ॥
ਉਦਰੁ ਨੈ ਸਾਣੁ ਨ ਭਰੀਐ ਕਬਹੂ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਪਚਾਏ॥ (੧੧੩੧)

- ਚਾਰਿ ਨਦੀਆ ਅਗਨੀ ਤਨਿ ਚਾਰੇ॥ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਜਲਤ ਜਲੇ ਅਹੰਕਾਰੇ॥
ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਵਡਭਾਗੀ ਤਾਰੇ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਉਰਿ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਧਾਰੇ॥ (੧੧੭੨)

- ਅੰਤਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਰਬ ਧਰਣੀਧਰ ਸਾਕਤ ਕਉ ਦੂਰਿ ਭਇਆ ਅਹੰਕਾਰੀ॥
ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਜਲਤ ਨ ਕਬਹੂ ਬੂਝਹਿ ਜੂਐ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ॥ (੧੧੯੮)

- ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਮੇਦਨੀ ਤਿਸਨਾ ਜਲਤੀ ਕਰੇ ਪੁਕਾਰ॥
ਇਹੁ ਮੋਹੁ ਮਾਇਆ ਸਭੁ ਪਸਰਿਆ ਨਾਲਿ ਚਲੈ ਨ ਅੰਤੀ ਵਾਰ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵਈ ਕਿਸੁ ਆਗੈ ਕਰੀ ਪੁਕਾਰ॥
ਵਡਭਾਗੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਬੂਝਿਆ ਬ੍ਰਹਮੁ ਬਿਚਾਰੁ॥
ਤਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਸਭ ਬੁਝਿ ਗਈ ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਉਰਿ ਧਾਰਿ॥ (੧੪੧੬)

- ਅੰਦਰਿ ਤਿਸਨਾ ਅਗਿ ਹੈ ਮਨਮੁਖ ਭੁਖ ਨ ਜਾਇ॥ ਮੋਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਕੂੜੁ ਹੈ ਕੂੜਿ ਰਹਿਆ ਲਪਟਾਇ॥
ਅਨਦਿਨੁ ਚਿੰਤਾ ਚਿੰਤਵੈ ਚਿੰਤਾ ਬਧਾ ਜਾਇ॥ ਜੰਮਣੁ ਮਰਣੁ ਨ ਚੁਕਈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
ਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਉਬਰੈ ਨਾਨਕ ਲਏ ਛਡਾਇ॥ (੧੪੨੪)

- ਸਾ ਧਨ ਬਿਨਉ ਕਰੇ ਜੀਉ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਸਾਰੇ॥
ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਰਹਿ ਨ ਸਕੈ ਜੀਉ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੇ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੇ ਰਹਿ ਨ ਸਾਕੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਹਲੁ ਨ ਪਾਈਐ॥
ਜੋ ਗੁਰੁ ਕਹੈ ਸੋਈ ਪਰੁ ਕੀਜੈ ਤਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਬੁਝਾਈਐ॥
ਹਰਿ ਸਾਚਾ ਸੋਈ ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ਬਿਨੁ ਸੇਵਿਐ ਸੁਖੁ ਨ ਪਾਏ॥
ਨਾਨਕ ਸਾ ਧਨ ਮਿਲੈ ਮਿਲਾਈ ਜਿਸ ਨੋ ਆਪਿ ਮਿਲਾਏ॥ (੨੪੩)

- ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਸਬਦਿ ਬੁਝਾਏ॥ ਦੂਜਾ ਭਰਮੁ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ॥
ਗੁਰਮਤੀ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਵਸਾਏ॥ ਸਾਚੀ ਬਾਣੀ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ॥ (੨੨੨)

– ਗੁਰ ਹਿਵ ਸੀਤਲੁ ਅਗਨਿ ਬੁਝਾਵੈ॥ ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ ਬਿਭੂਤ ਚੜਾਵੈ॥
ਦਰਸਨੁ ਆਪਿ ਸਹਜ ਘਰਿ ਆਵੈ॥ ਨਿਰਮਲ ਬਾਣੀ ਨਾਦੁ ਵਜਾਵੈ॥ (੪੧੧)

– ਤੁਧੁ ਆਪੈ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇ ਕੈ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਧੰਧੈ ਲਾਇਆ॥
ਮੋਹ ਠਗਉਲੀ ਪਾਇ ਕੈ ਤੁਧੁ ਆਪਹੁ ਜਗਤੁ ਖੁਆਇਆ॥
ਤਿਸਨਾ ਅੰਦਰਿ ਅਗਨਿ ਹੈ ਨਹ ਤਿਪਤੈ ਭੁਖਾ ਤਿਹਾਇਆ॥
ਸਹਸਾ ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਹੈ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਆਇਆ ਜਾਇਆ॥
ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੋਹੁ ਨ ਤੁਟਈ ਸਭਿ ਥਕੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ॥
ਗੁਰਮਤੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਸੁਖਿ ਰਜਾ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਇਆ॥
ਕੁਲੁ ਉਧਾਰੇ ਆਪਣਾ ਧੰਨੁ ਜਣੇਦੀ ਮਾਇਆ॥
ਸੋਭਾ ਸੁਰਤਿ ਸੁਹਾਵਣੀ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ॥ (੧੩੮)

ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਦਾ ਇਲਾਜ

– ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਪਨ ਆਪੁ ਸੁਝੈ॥ ਤਿਸ ਕੀ ਜਾਨਹੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ॥ (੨੮੧)

– ਤਉ ਭਾਣਾ ਤਾਂ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਅਘਾਏ ਰਾਮ॥ ਮਨੁ ਥੀਆ ਠੰਢਾ ਸਭ ਤ੍ਰਿਸਨ ਬੁਝਾਏ ਰਾਮ॥
ਮਨੁ ਥੀਆ ਠੰਢਾ ਚੂਕੀ ਡੰਝਾ ਪਾਇਆ ਬਹੁਤੁ ਖਜਾਨਾ॥
ਸਿਖ ਸੇਵਕ ਸਭਿ ਭੁੰਚਣ ਲਗੇ ਹੰਉ ਸਤਗੁਰ ਕੈ ਕੁਰਬਾਨਾ॥
ਨਿਰਭਉ ਭਏ ਖਸਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ਜਮ ਕੀ ਤ੍ਰਾਸ ਬੁਝਾਏ॥
ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਸਦਾ ਸੰਗਿ ਸੇਵਕੁ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਕਰੰਉ ਲਿਵ ਲਾਏ॥ (੫੭੭)

– ਮਨਿ ਆਨੰਦੁ ਮੰਤ੍ਰੁ ਗੁਰਿ ਦੀਆ॥ ਤ੍ਰਿਸਨ ਬੁਝੀ ਮਨੁ ਨਿਹਚਲੁ ਥੀਆ॥ (੩੮੭)

– ਗੁਰ ਤੇ ਸਾਂਤਿ ਊਪਜੈ ਜਿਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਬੁਝਾਈ॥ ਗੁਰ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ॥ (੪੨੪)

– ਸਤਿਗੁਰਿ ਨਾਮੁ ਬੁਝਾਇਆ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਭੁਖ ਨ ਜਾਈ॥
ਨਾਮੇ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਬੁਝੈ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤਿਸੈ ਰਜਾਈ॥ (੪੨੩)

– ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਮਾਇਆ ਲੈ ਜਾਰੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਗਾਗਰਿ ਫੂਟੀ॥
ਕਾਮ ਚੋਲਨਾ ਭਇਆ ਹੈ ਪੁਰਾਨਾ ਗਇਆ ਭਰਮੁ ਸਭੁ ਛੂਟੀ॥ (੪੮੩)

– ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਿਉ ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਲੀਨਾ ਸੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਅਘਾਈ॥
ਗੁਣ ਅਮੋਲ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਨ ਵਸਿਆ ਤੇ ਨਰ ਤ੍ਰਿਸਨ ਤ੍ਰਿਖਾਈ॥ (੬੧੨)

– ਪੰਡਿਤ ਮੈਲੁ ਨ ਚੁਕਈ ਜੇ ਵੇਦ ਪੜੈ ਜੁਗ ਚਾਰਿ॥ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਮਾਇਆ ਮੂਲੁ ਹੈ ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿ॥
ਪੰਡਿਤ ਭੂਲੇ ਦੂਜੈ ਲਾਗੇ ਮਾਇਆ ਕੈ ਵਾਪਾਰਿ॥ ਅੰਤਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖ ਹੈ ਮੂਰਖ ਭੁਖਿਆ ਮੁਏ ਗਵਾਰ॥
ਸਤਿਗੁਰਿ ਸੇਵਿਐ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਿ॥
ਅੰਦਰਹੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖ ਗਈ ਸਚੈ ਨਾਇ ਪਿਆਰਿ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸਹਜੇ ਰਜੇ ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਰਖਿਆ ਉਰਿ ਧਾਰਿ॥ (੬੪੭)

– ਜਾਪ ਤਾਪ ਭਗਤਿ ਸਾ ਪੂਰੀ ਜੋ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਮਨਿ ਭਾਈ॥
ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਸਭ ਬੁਝੀ ਹੈ ਨਾਨਕ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਅਘਾਈ॥ (੬੭੩)

– ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ॥
ਮਹਾ ਸੰਤੋਖੁ ਹੋਵੈ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਪ੍ਰਭ ਸਿਉ ਲਾਗੈ ਪੂਰਨ ਧਿਆਨੁ॥ (੬੮੨)

– ਨਹ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੋ ਰਾਜ ਜੋਬਨਿ ਧਨਿ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਫਿਰਿ ਧਾਇਆ॥
ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਸਭ ਬੁਝੀ ਹੈ ਸਾਂਤਿ ਪਾਈ ਗੁਨ ਗਾਇਆ॥ (੧੩੦੦)

– ਜਨਮ ਜਨਮ ਕਾ ਸੰਸਾ ਚੂਕਾ ਰਤਨੁ ਨਾਮੁ ਜਬ ਪਾਇਆ॥
ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਸਕਲ ਬਿਨਾਸੀ ਮਨ ਤੇ ਨਿਜ ਸੁਖ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇਆ॥ (੧੧੮੬)

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਗੁਣ

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਪੰਜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਇਹ ਕਿਰਤ ਵੀ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਸੇਧ ਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਅੱਗ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਏਹੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਤ੍ਰਿਖਾ, ਤ੍ਰੇਹ, ਪਿਆਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਥਵਾ ਭੁੱਖ ਪਿਆਸ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਉੱਚੀ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਸਹਿਜ ਆਸਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਸਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਣਾਈ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬੜੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਤੇ ਉਹ ਸੁਲੱਖਣੀ ਘੜੀ ਕਦੋਂ ਆਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁਕਾਰਾਂ ਕਰਨ ਜੋਗੇ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ:

– ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲੋਚੈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਤਾਈ॥ ਬਿਲਪ ਕਰੇ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਕੀ ਨਿਆਈ॥
ਤ੍ਰਿਖਾ ਨ ਉਤਰੈ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ ਬਿਨੁ ਦਰਸਨ ਸੰਤ ਪਿਆਰੇ ਜੀਉ॥ (੯੬)

– ਪ੍ਰਿਉ ਪ੍ਰਿਉ ਕਰਤੀ ਸਭੁ ਜਗੁ ਫਿਰੀ ਮੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਮੇਰੀ ਪਿਆਸ ਗਈ ਪਿਰੁ ਪਾਇਆ ਘਰਿ ਆਇ॥ (੫੫੩)

ਨਾਮ ਦੀ ਇਹ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ ਸਰੋਵਰ ਅੰਦਰੇ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ?

– ਮੈ ਕੀ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵਹੀ ਵਸਹਿ ਹਭੀਆਂ ਨਾਲਿ॥
ਤਿਖਾ ਤਿਹਾਇਆ ਕਿਉ ਲਹੈ ਜਾ ਸਰ ਭੀਤਰਿ ਪਾਲਿ॥ (੫੫੭)

– ਐਸੀ ਕਉਨ ਬਿਧੇ ਦਰਸਨ ਪਰਸਨਾ॥ਰਹਾਉ॥
ਆਸ ਪਿਆਸ ਸਫਲ ਮੂਰਤਿ ਉਮਗਿ ਹੀਉ ਤਰਸਨਾ॥
ਦੀਨ ਲੀਨ ਪਿਆਸ ਮੀਨ ਸੰਤਨਾ ਹਰਿ ਸੰਤਨਾ॥ ਹਰਿ ਸੰਤਨਾ ਕੀ ਰੇਨ॥
ਹੀਉ ਅਰਪਿ ਦੇਨ॥ ਪ੍ਰਭ ਭਏ ਹੈ ਕਿਰਪੇਨ॥
ਮਾਨੁ ਮੋਹੁ ਤਿਆਗਿ ਛੋਡਿਓ ਤਉ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜੀਉ ਭੇਟਨਾ॥ (੧੩੦੫)

ਸੰਤੋਖ ਅਥਵਾ ਸਬਰ

ਲੋਭ ਦਾ ਤਿਆਗ ਸੰਤੋਖ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਸੰਤੋਖ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਦਾ ਮੁੱਕ ਜਾਣਾ ਸੰਤੋਖ ਹੈ। ਸੰਤੋਖ ਹੀ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਣੀ ਅਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

– ਸੁਣਿਐ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਗਿਆਨੁ॥ ਸੁਣਿਐ ਅਠਸਠਿ ਕਾ ਇਸਨਾਨੁ॥ (੩)

– ਧੌਲੁ ਧਰਮੁ ਦਇਆ ਕਾ ਪੂਤੁ॥ ਸੰਤੋਖੁ ਥਾਪਿ ਰਖਿਆ ਜਿਨਿ ਸੂਤਿ॥ (੩)

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਕਾਰ ਧਰਤੀ, ਚੰਦ, ਸੂਰਜ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰਹਿ ਨਿਛੱਤ੍ਰ ਇੱਕ ਰਸ ਅਡੋਲ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਬੱਝਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਕਸਾਰ ਚਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਿਭਾ ਰਹੀ ਇਹ ਸਾਰੀ ਸਿਰਜਣਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਭਟਕਣਾ ਛੱਡਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਵਿੱਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀਆਂ ਦਾ ਲਹੂ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਠੱਗ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਨ ਪਾਟੇ ਜੋਗੀ ਨੂੰ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਮੁੰਦਾ ਸੰਤੋਖੁ ਸਰਮੁ ਪਤੁ ਝੋਲੀ ਧਿਆਨ ਕੀ ਕਰਹਿ ਬਿਭੂਤਿ॥
ਖਿੰਥਾ ਕਾਲੁ ਕੁਆਰੀ ਕਾਇਆ ਜੁਗਤਿ ਡੰਡਾ ਪਰਤੀਤਿ॥
ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ॥ (੬)

– ਅਸੁ ਪਵਨ ਹਸਤਿ ਅਸਵਾਰੀ॥ ਚੋਆ ਚੰਦਨੁ ਸੇਜ ਸੁੰਦਰਿ ਨਾਰੀ॥
ਨਟ ਨਾਟਿਕ ਆਖਾਰੇ ਗਾਇਆ॥ ਤਾ ਮਹਿ ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਨ ਪਾਇਆ॥ (੧੭੯)

– ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਸਮਸਰਿ ਸੁਖ ਦੂਖ॥ ਕਦੇ ਨ ਬਿਆਪੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੂਖ॥
ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਸਬਦਿ ਗੁਰ ਰਾਜੇ॥ ਜਪਿ ਗੋਬਿੰਦੁ ਪੜਦੇ ਸਭਿ ਕਾਜੇ॥ (੮੯੭)

– ਅਖੀ ਸੰਤੋਖੀਆ ਏਕ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ ਮਨੁ ਸੰਤੋਖਿਆ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਗਵਾਇ॥ (੫੬੦)

– ਪਾਰਜਾਤੁ ਲੋੜਹਿ ਮਨ ਪਿਆਰੇ॥ ਕਾਮਧੇਨੁ ਸੋਹੀ ਦਰਬਾਰੇ॥
ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਸੰਤੋਖੁ ਸੇਵਾ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਨਾਮੁ ਕਮਾਇ ਰਸਾਇਣਾ॥ (੧੦੭੮)

– ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਦਇਆ ਕਮਾਵੈ ਏਹ ਕਰਣੀ ਸਾਰ॥
ਆਪੁ ਛੋਡਿ ਸਭ ਹੋਇ ਰੇਣਾ ਜਿਸੁ ਦੇਇ ਪ੍ਰਭੁ ਨਿਰੰਕਾਰੁ॥ (੫੧)

– ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਰਿਦੈ ਧਿਆਏ॥ ਘਰਿ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤਿ ਆਏ॥ ਸੰਤੋਖੁ ਭਇਆ ਸੰਸਾਰੇ॥ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਲੈ ਤਾਰੇ॥(੬੨੯)

– ਮਨੂਆ ਪਉਣੁ ਬਿੰਦੁ ਸੁਖਵਾਸੀ ਨਾਮਿ ਵਸੈ ਸੁਖ ਭਾਈ॥ ਜਿਹਬਾ ਨੇਤ੍ਰ ਸੋਤ੍ਰ ਸਚਿ ਰਾਤੇ ਜਲਿ ਬੂਝੀ ਤੁਝਹਿ ਬੁਝਾਈ॥
ਆਸ ਨਿਰਾਸ ਰਹੈ ਬੈਰਾਗੀ ਨਿਜ ਘਰਿ ਤਾੜੀ ਲਾਈ॥
ਭਿਖਿਆ ਨਾਮਿ ਰਜੇ ਸੰਤੋਖੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਹਜਿ ਪੀਆਈ॥ (੬੩੪)

– ਰਤਾ ਪੈਨਣੁ ਮਨੁ ਰਤਾ ਸੁਪੇਦੀ ਸਤੁ ਦਾਨੁ॥ ਨੀਲੀ ਸਿਆਹੀ ਕਦਾ ਕਰਣੀ ਪਹਿਰਣੁ ਪੈਰ ਧਿਆਨੁ॥
ਕਮਰਬੰਦੁ ਸੰਤੋਖ ਕਾ ਧਨੁ ਜੋਬਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ॥ ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥
ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ਰਹਾਉ॥ (੧੬)

ਸਬਰ

– ਸਬਰੁ ਏਹੁ ਸੁਆਉ ਜੇ ਤੂੰ ਬੰਦਾ ਦਿੜੁ ਕਰਹਿ॥ਵਧਿ ਥੀਵਹਿ ਦਰੀਆਉ ਟੁਟਿ ਨ ਥੀਵਹਿ ਵਾਹੜਾ॥(੧੩੮੪)

– ਸਾਧੁ ਮਿਲੈ ਸਾਧੂ ਜਨੈ ਸੰਤੋਖੁ ਵਸੈ ਗੁਰ ਭਾਇ॥ ਅਕਥ ਕਥਾ ਵੀਚਾਰੀਐ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ॥

ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸੰਤੋਖਿਆ ਦਰਗਹਿ ਪੈਧਾ ਜਾਇ॥ (੬੨)

ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ

– ਸਭਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਮੈ ਨਾਹੀ ਕੋਇ॥ ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ॥ (੪)

ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਜੇਹੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਗੁਣ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਨਿਸਫ਼ਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਭਗਤ ਬਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਉਚੇਚੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਸ ਸ਼ੰਕੇ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਅਥਵਾ ਗੁਣ ਜਾਂ ਗੁਨ ਪਦ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਆਖਿਆ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਉਪਰਲੀ ਤੁਕ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰ: ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਅਰਥ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ! ਜੇ ਤੂੰ ਆਪ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮੈਥੋਂ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾ ਸਕਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਤੇਰੀਆਂ ਹੀ ਵਡਿਆਈਆਂ ਹਨ।

ਜਬਾਨੀ ਰਟਨ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਸੱਚੀ ਲਗਨ ਨਾਲ **"ਜੇਹਾ ਸੇਵੈ ਤੇਹੋ ਹੋਵੈ"** ਰੱਬੀ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਗਤ ਵਿੱਚ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਰਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ, ਸ਼ੀਲ ਸੁਭਾਉ, ਸਭਨਾਂ ਜੀਆਂ ਦੇ ਦਾਤੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜੋਤਿ, ਸਭਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਭਗਤ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਵੀ ਨਿਰਵੈਰ ਅਤੇ ਨਿਰਭਉ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਸ ਦਾਤਾਰ ਦੇ ਗੁਣ ਸਦਾ ਹੀ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਨੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

– ਰਤਨ ਪਦਾਰਥ ਵਣਜੀਅਹਿ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬੁਝਾਈ ਰਾਮ॥
ਲਾਹਾ ਲਾਭੁ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਹੈ ਗੁਣ ਮਹਿ ਗੁਣੀ ਸਮਾਈ ਰਾਮ॥
ਗੁਣ ਮਹਿ ਗੁਣੀ ਸਮਾਏ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ਲਾਹਾ ਭਗਤਿ ਸੈਸਾਰੇ॥
ਬਿਨੁ ਭਗਤੀ ਸੁਖੁ ਨ ਹੋਈ ਦੂਜੈ ਪਤਿ ਖੋਈ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੇ॥
ਵਖਰੁ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਲਾਭੁ ਹੈ ਜਿਸ ਨੋ ਏਤੁ ਵਾਪਾਰਿ ਲਾਏ॥
ਰਤਨ ਪਦਾਰਥ ਵਣਜੀਅਹਿ ਜਾਂ ਸਤਿਗੁਰੁ ਦੇਇ ਬੁਝਾਏ॥ (੫੬੯)

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਵਣਜਾਰੇ ਨੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਾਂਝ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ:

– ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ ਭਏ ਹੈ ਕੋਇ ਨ ਸਕੈ ਪਛਾਨੀ॥ (੯੬੯)

ਜਿਹੜਾ ਆਪ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਉਹ ਭਗਤ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲਾ ਭੇਖੀ ਧਰਮੀ ਹੈ। ਗੁਣ ਨਿਧਾਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਦੇ ਆਚਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਅਉਗਣ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਣ ਆ ਵਸਦੇ ਹਨ। ਗੁਣੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਾ ਹੈ:

– ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਸੋਹਹਿ ਸਾਚੈ ਦਰਬਾਰੇ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਨਾਮਿ ਸਵਾਰੇ॥
ਸਦਾ ਅਨੰਦਿ ਰਹਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਗੁਣ ਕਹਿ ਗੁਣੀ ਸਮਾਵਣਿਆ॥
ਹਉ ਵਾਰੀ ਜੀਉ ਵਾਰੀ ਨਾਮੁ ਸੁਣਿ ਮੰਨਿ ਵਸਾਵਣਿਆ॥ (੧੨੨)

ਨਿਰਾ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹੀ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਅਥਵਾ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਥਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ

ਹਨ। ਭਾਵ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦਾਤੇ ਪਰਮਗੁਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾ ਜਾਣ ਵਰਗੀ ਸਦੀਵੀ ਅਡੋਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਅਥਵਾ ਟਿਕਾਉ ਦੀ ਠੰਢਕ ਵਰਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

– ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚੋ ਸਚੁ ਲਿਖਹਿ ਵੀਚਾਰੁ॥ ਸੇ ਜਨ ਸਚੇ ਪਾਵਹਿ ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ॥
ਸਚੁ ਕਾਗਦੁ ਕਲਮ ਮਸਵਾਣੀ ਸਚੁ ਲਿਖਿ ਸਚਿ ਸਮਾਵਣਿਆ॥
ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਅੰਤਰਿ ਬੈਠਾ ਵੇਖੈ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਿਲੈ ਸੋਈ ਜਨੁ ਲੇਖੈ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਵਣਿਆ॥ (੧੨੩)

ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੀਏ ਕਿ ਗੱਲ ਕੇਵਲ ਜੁਬਾਨੀ ਰਟਨ ਦੀ ਨਹੀਂ ਅਥਵਾ ਆਪ ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਭਿੱਜ ਰਹਿ ਕੇ ਕੇਵਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਵੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਗੁਣੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਉਸਦੇ ਪਿਆਰ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੀਜ ਕੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

– ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਿਰਦੈ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨ ਹਰਿ ਆਪਿ ਮਿਲਾਏ॥
ਗੁਣ ਕੀ ਸਾਝਿ ਤਿਨ ਸਿਉ ਕਰੀ ਸਭਿ ਅਵਗਣ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ॥
ਅਉਗਣ ਵਿਕਣਿ ਪਲਰੀ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਸਚੇ ਪਾਏ॥
ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਆਪਣੇ ਜਿਨਿ ਅਉਗਣ ਮੇਟਿ ਗੁਣ ਪਰਗਟੀਆਏ॥
ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਵਡੇ ਕੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਲਾਏ॥ (੩੦੩)

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨਤਾ ਲਈ ਉਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਹੀ ਕਥਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਥਵਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਬੇਅੰਤ ਵਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਅੰਕਿਤ ਹਨ:

– ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਸੀਤਲਾਇਆ॥
ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਵਜੀ ਵਾਧਾਈ ਨਾਨਕ ਜਿਤਾ ਬਿਖਾੜਾ ਜੀਉ॥ (੧੦੩)

– ਜੀਅ ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਭ ਮਨਹਿ ਅਧਾਰਾ॥ ਭਗਤ ਜੀਵਹਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਅਪਾਰਾ॥
ਗੁਣ ਨਿਧਾਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਹਰਿ ਧਿਆਇ ਧਿਆਇ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਜੀਉ॥ (੧੦੩)

– ਸੋ ਥਾਨੁ ਸੁਹਾਇਆ ਜੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਭਾਇਆ॥ ਸਤਸੰਗਤਿ ਬਹਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇਆ॥
ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਸਾਲਾਹਹਿ ਸਾਚਾ ਨਿਰਮਲ ਨਾਦੁ ਵਜਾਵਣਿਆ॥ (੧੧੫)

– ਜਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਰਬ ਨਿਧਾਨੁ॥ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਪੂਜਾ ਪਾਈਐ ਮਾਨੁ॥
ਜਾ ਕੀ ਟਹਲ ਨ ਬਿਰਥੀ ਜਾਇ॥ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ॥ (੧੮੪)

– ਹਮਰੇ ਅਵਗੁਣ ਬਹੁਤੁ ਬਹੁਤੁ ਹੈ ਬਹੁ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹਰਿ ਗਣਤ ਨ ਆਵੈ॥
ਤੂੰ ਗੁਣਵੰਤਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਦਇਆਲੁ ਹਰਿ ਆਪੇ ਬਖਸਿ ਲੈਹਿ ਹਰਿ ਭਾਵੈ॥
ਹਮ ਅਪਰਾਧੀ ਰਾਖੇ ਗੁਰ ਸੰਗਤੀ ਉਪਦੇਸੁ ਦੀਓ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਛਡਾਵੈ॥
ਤੁਮਰੇ ਗੁਣ ਕਿਆ ਕਹਾ ਮੇਰੇ ਸਤਿਗੁਰਾ ਜਬ ਗੁਰੁ ਬੋਲਹ ਤਬ ਬਿਸਮੁ ਹੋਇ ਜਾਇ॥
ਹਮ ਜੈਸੇ ਅਪਰਾਧੀ ਅਵਰੁ ਕੋਈ ਰਾਖੈ ਜੈਸੇ ਹਮ ਸਤਿਗੁਰਿ ਰਾਖਿ ਲੀਏ ਛਡਾਇ॥
ਤੂੰ ਗੁਰੁ ਪਿਤਾ ਤੂੰਹੈ ਗੁਰੁ ਮਾਤਾ ਤੂੰ ਗੁਰੁ ਬੰਧਪੁ ਮੇਰਾ ਸਖਾ ਸਖਾਇ॥
ਜੋ ਹਮਰੀ ਬਿਧਿ ਹੋਤੀ ਮੇਰੇ ਸਤਿਗੁਰਾ ਸਾ ਬਿਧਿ ਤੁਮ ਹਰਿ ਜਾਣਹੁ ਆਪੇ॥
ਹਮ ਰੁਲਤੇ ਫਿਰਤੇ ਕੋਈ ਬਾਤ ਨ ਪੂਛਤਾ ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਿ ਕੀਰੇ ਹਮ ਥਾਪੇ॥
ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੇਰਾ ਜਿਤੁ ਮਿਲਿਐ ਚੂਕੇ ਸਭਿ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪੇ॥ (੧੬੭)

– ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ॥ ਦੇਂਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੂਕੈ ਭੋਗੁ॥
ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ॥ ਨਾ ਕੋ ਹੋਆ ਨਾ ਕੋ ਹੋਇ॥ (੩੪੯)

– ਸਚਾ ਨੇਹੁ ਨ ਤੁਟਈ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੈ ਸੋਇ॥ ਗਿਆਨ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਈਐ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੋਝੀ ਹੋਇ॥
ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਮੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਜੇ ਗੁਣ ਕਾ ਗਾਹਕੁ ਹੋਇ॥ (੬੦)

– ਅਵਗੁਣ ਛੋਡਿ ਗੁਣਾ ਕਉ ਧਾਵਹੁ ਕਰਿ ਅਵਗੁਣ ਪਛੁਤਾਹੀ ਜੀਉ॥
ਸਰ ਅਪਸਰ ਕੀ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਹਿ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਕੀਚ ਬੁਡਾਹੀ ਜੀਉ॥
ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲੋਭ ਬਹੁ ਝੂਠੇ ਬਾਹਰਿ ਨਾਵਹੁ ਕਾਹੀ ਜੀਉ॥ (੫੯੮)

– ਆਪੇ ਗੁਣ ਆਪੇ ਕਥੈ ਆਪੇ ਸੁਣਿ ਵੀਚਾਰੁ॥ ਆਪੇ ਰਤਨੁ ਪਰਖਿ ਤੂੰ ਆਪੇ ਮੋਲੁ ਅਪਾਰੁ॥
ਸਾਚਉ ਮਾਨੁ ਮਹਤੁ ਤੂੰ ਆਪੇ ਦੇਵਣਹਾਰੁ॥ (੫੪)

ਗੁਨ

– ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੈ ਨਿਤ ਸਾਰਿ ਸਮਾਲੈ ਇਕੁ ਗੁਨੁ ਨਹੀ ਮੂਰਖਿ ਜਾਤਾ ਰੇ॥ (੬੧੨)

– ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਪੜੇ ਕੋ ਇਹ ਗੁਨ ਸਿਮਰੇ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮਾ॥ (੨੨੦)

– ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਜੇਵਰੀ ਬਾਧਿਓ ਤੇਰੋ ਜਨ॥ ਕਹਿ ਰਵਿਦਾਸ ਛੂਟਿਬੋ ਕਵਨ ਗੁਨ॥ (੪੮੭)

– ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਵੈ॥ ਜੇ ਕੋਈ ਨਿੰਦ ਕਰੇ ਹਰਿ ਜਨ ਕੀ ਅਪੁਨਾ ਗੁਨੁ ਨ ਗਵਾਵੈ॥(੭੧੯)