੨੬੯

ਚਿਤ, ਚਿਤਵਨੀ

(ਸੰਪਾਦਕ: ਅਨੰਤ ਪ੍ਰਵਾਹ ਟ੍ਰੱਸਟ ਯੂ.ਕੇ.)

ਚਿਤ ਲਫ਼ਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਅਤੇ ਅਰਥ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਅੰਤਹਿਕਰਣ ਦੇ ਚਾਰ ਭੇਦ ਹਨ, ਮਨ, ਬੁੱਧਿ, ਚਿਤ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ। ਚਿਤ ਭਾਵ ਅੰਤਹਿਕਰਣ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ:

- ਰੇ ਚਿਤ ਚੇਤਸਿ ਕੀ ਨ ਦਯਾਲ ਦਮੋਦਰ ਬਿਬਹਿ ਨ ਜਾਨਸਿ ਕੋਈ॥
ਜੇ ਧਾਵਹਿ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਖੰਡ ਕਉ ਕਰਤਾ ਕਰੈ ਸੁ ਹੋਈ॥ (੪੯੯)

- ਰੇ ਚਿਤ ਚੇਤਿ ਚੇਤ ਅਚੇਤ॥ ਕਾਹੇ ਨ ਬਾਲਮੀਕਹਿ ਦੇਖ॥
ਕਿਸੁ ਜਾਤਿ ਤੇ ਕਿਹ ਪਦਹਿ ਅਮਰਿਓ ਰਾਮ ਭਗਤਿ ਬਿਸੇਖ॥ (੧੧੨੪)

- ਰੇ ਚਿਤ ਚਰਣ ਕਮਲ ਅਰਾਧਿ॥ ਸਰਬ ਸੂਖ ਕਲਿਆਣ ਪਾਵਹਿ ਮਿਟੈ ਸਗਲ ਉਪਾਧਿ॥ (੫੦੧)

ਅੰਤਹਿਕਰਣ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚਿਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਰਥ ਜਿਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ, ਗਿਆਨ ਚੇਤਨਾ, ਚਿੰਤਨ, ਚਿਤਵਨ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ, ਖ਼ਿਆਲ ਕਰਨਾ, ਚਿਤਵਨ ਜਾਂ ਚਿਤਵਨੀ, ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਆਦਿ।

- ਹਮਰੀ ਚਿਤਵਨੀ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਨੈ॥
ਅਉਰੁ ਕੋਈ ਨਿੰਦ ਕਰੈ ਹਰਿ ਜਨ ਕੀ ਪ੍ਰਭੁ ਤਾ ਕਾ ਕਹਿਆ ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਨਹੀ ਮਾਨੈ॥ (੧੩੨੦)

- ਹਉ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਇਕੁ ਪਛਾਣਦਾ॥ ਦੁਯਾ ਕਾਗਲੁ ਚਿਤਿ ਨ ਜਾਣਦਾ॥
ਹਰਿ ਇਕਤੈ ਕਾਰੈ ਲਾਇਓਨੁ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿੰਵੈ ਨਿਬਾਹਿ ਜੀਉ॥ (੭੩)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ (ਚਿਤ, ਨਾਵ ਇਕ ਬਚਨ)

- ਚਿਤੁ ਚਲੈ ਵਿਤੁ ਜਾਵਣੋ ਸਾਕਤ ਡੋਲਿ ਡੋਲਾਇ॥ ਬਾਹਰਿ ਢੂੰਢਿ ਵਿਗੁਚੀਐ ਘਰ ਮਹਿ ਵਸਤੁ ਸੁਥਾਇ॥
ਮਨਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਕਰਿ ਮੁਸੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਲੈ ਪਾਇ॥ (੬੩)

- ਸਾਦ ਰਹੇ ਬਾਦੰ ਅਹੰਕਾਰਾ॥ ਚਿਤੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਾਤਾ ਹੁਕਮਿ ਅਪਾਰਾ॥
ਜਾਤਿ ਰਹੇ ਪਤਿ ਕੇ ਆਚਾਰਾ॥ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਭਈ ਸੁਖੁ ਆਤਮ ਧਾਰਾ॥ (੨੨੧)

ਜੇ ਚਿਤ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਨਿਸਫ਼ਲ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

- ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ॥ ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ॥ (੨੯੫)

ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਤ ਜੋੜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਫੁਰਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਠਠੈ ਠਾਢਿ ਵਰਤੀ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਰਿ ਚਰਣੀ ਜਿਨ੍ ਕਾ ਚਿਤੁ ਲਾਗਾ॥
ਚਿਤੁ ਲਾਗਾ ਸੇਈ ਜਨ ਨਿਸਤਰੇ ਤਉ ਪਰਸਾਦੀ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥ (੪੩੩)

- ਬਿਖੁ ਮਾਇਆ ਚਿਤੁ ਮੋਹਿਆ ਭਾਈ ਚਤੁਰਾਈ ਪਤਿ ਖੋਇ॥
ਚਿਤ ਮਹਿ ਠਾਕੁਰੁ ਸਚਿ ਵਸੈ ਭਾਈ ਜੇ ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਸਮੋਇ॥ (੬੩੭)

– ਨਾਮਾ ਕਹੈ ਤਿਲੋਚਨਾ ਮੁਖ ਤੇ ਰਾਮੁ ਸੰਮ੍ਹਾਲਿ॥ ਹਾਥ ਪਾਉ ਕਰਿ ਕਾਮੁ ਸਭੁ ਚੀਤੁ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ॥(੧੩੭੫)

ਕੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨ ਹੀ ਚਿਤ ਹੈ?

– ਘਟਿ ਘਟਿ ਰਮਈਆ ਮਨਿ ਵਸੈ ਕਿਉ ਪਾਈਐ ਕਿਤੁ ਭਤਿ॥
ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੀਐ ਹਰਿ ਆਇ ਵਸੈ ਮਨਿ ਚਿਤਿ॥
ਮੈ ਧਰ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਤੇ ਗਤਿ ਮਤਿ॥
ਮੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਹੁ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਜਤਿ ਪਤਿ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਰੰਗਿ ਰਤੜਾ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਰਤਿ॥ (੮੨)

ਚਿਤ ਨਾਲ ਚੇਤੇ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਉਂਜ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੱਸਦਾ ਹਰੇਕ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪਰ ਚੇਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਚੰਚਲਤਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਚੇਤਾ ਹੀ ਮਨ ਹੋ ਨਿੱਬੜਦਾ ਹੈ।

– ਰੇ ਮਨ ਮੁਗਧ ਅਚੇਤ ਚੰਚਲ ਚਿਤ ਤੁਮ ਐਸੀ ਰਿਦੈ ਨ ਆਈ॥
ਪ੍ਰਾਨਪਤਿ ਤਿਆਗਿ ਆਨ ਤੂ ਰਚਿਆ ਉਰਝਿਓ ਸੰਗਿ ਬੈਰਾਈ॥ (੬੦੯)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਮਨ ਅਤੇ ਚਿਤ ਦੋਵੇਂ ਇਕੋ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

– ਇਕਨਾ ਮਰਣੁ ਨ ਚਿਤਿ ਆਸ ਘਣੇਰਿਆ॥ ਮਰਿ ਮਰਿ ਜੰਮਹਿ ਨਿਤ ਕਿਸੈ ਨ ਕੇਰਿਆ॥
ਆਪਨੜੈ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਕਹਨਿ ਚੰਗੇਰਿਆ॥ ਜਮਰਾਜੈ ਨਿਤ ਨਿਤ ਮਨਮੁਖ ਹੇਰਿਆ॥ (੧੪੩)

ਚੇਤੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੋਭਾ ਇੰਜ ਹੈ:

– ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਮਹਾ ਅਨੰਦ॥ ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਸਭਿ ਦੁਖ ਭੰਜ॥
ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਸਰਧਾ ਪੂਰੀ॥ ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਕਬਹਿ ਨ ਝੂਰੀ॥
ਅੰਤਰਿ ਰਾਮ ਰਾਇ ਪ੍ਰਗਟੇ ਆਇ॥ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਦੀਓ ਰੰਗੁ ਲਾਇ॥ਰਹਾਉ॥
ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਸਰਬ ਕੋ ਰਾਜਾ॥ ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਕਾਜਾ॥
ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਰੰਗਿ ਗੁਲਾਲ॥ ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਸਦਾ ਨਿਹਾਲ॥
ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਸਦ ਧਨਵੰਤਾ॥ ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਸਦ ਨਿਭਰੰਤਾ॥
ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਸਭਿ ਰੰਗ ਮਾਣੇ॥ ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਚੂਕੀ ਕਾਣੇ॥
ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਸਹਜ ਘਰੁ ਪਾਇਆ॥ ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਤਾਂ ਸੁੰਨਿ ਸਮਾਇਆ॥
ਚੀਤਿ ਆਵੈ ਸਦ ਕੀਰਤਨੁ ਕਰਤਾ॥ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਨਾਨਕ ਭਗਵੰਤਾ॥ (੧੧੪੧)

– ਕੀਰਤਿ ਕਰਨ ਸਰਨ ਮਨਮੋਹਨ ਜੋਹਨ ਪਾਪ ਬਿਦਾਰਨ ਕਉ॥
ਹਰਿ ਤਾਰਨ ਤਰਨ ਸਮਰਥ ਸਭੈ ਬਿਧਿ ਕੁਲਹ ਸਮੂਹ ਉਧਾਰਨ ਸਉ॥
ਚਿਤ ਚੇਤਿ ਅਚੇਤ ਜਾਨਿ ਸਤਸੰਗਤਿ ਭਰਮ ਅੰਧੇਰ ਮੋਹਿਓ ਕਤ ਧਾਂਉ॥
ਮੂਰਤ ਘਰੀ ਚਸਾ ਪਲੁ ਸਿਮਰਨ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਰਸਨਾ ਸੰਗਿ ਲਉ॥
ਹੋਛਉ ਕਾਜੁ ਅਲਪ ਸੁਖ ਬੰਧਨ ਕੋਟਿ ਜਨੰਮ ਕਹਾ ਦੁਖ ਭਾਂਉ॥
ਸਿਖ੍ਹਾ ਸੰਤ ਨਾਮੁ ਭਜੁ ਨਾਨਕ ਰਾਮ ਰੰਗਿ ਆਤਮ ਸਿਉ ਰਾਂਉ॥ (੧੩੮੭)

– 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 ॥.....

ਕਾਇਆ ਰੋਗੁ ਨ ਛਿਦ੍ਰ ਕਿਛੁ ਨਾ ਕਿਛੁ ਕਾੜਾ ਸੋਗੁ॥ ਮਿਰਤੁ ਨ ਆਵੀ ਚਿਤਿ ਤਿਸੁ ਅਹਿਨਿਸਿ ਭੋਗੈ ਭੋਗੁ॥
ਸਭ ਕਿਛੁ ਕੀਤੋਨੁ ਆਪਣਾ ਜੀਇ ਨ ਸੰਕ ਧਰਿਆ॥
ਚਿਤਿ ਨ ਆਇਓ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਜਮਕੰਕਰ ਵਸਿ ਪਰਿਆ॥ (੭੦)

ਚਿੰਤਨ

- ਸੁਭ ਚਿੰਤਨ ਗੋਬਿੰਦ ਰਮਣ ਨਿਰਮਲ ਸਾਧੂ ਸੰਗ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਨ ਵਿਸਰਉ ਇਕ ਘੜੀ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਭਗਵੰਤ॥ (੪੫੯)

- ਸੁਭ ਚਿਤਵਨਿ ਦਾਸ ਤੁਮਾਰੇ॥ ਰਾਖਹਿ ਪੈਜ ਦਾਸ ਅਪੁਨੇ ਕੀ ਕਾਰਜ ਆਪਿ ਸਵਾਰੇ॥ (੬੨੭)

ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਨਿਰਹੰਕਾਰ ਦਾਸ ਦੇ ਸੋਚੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਜੋ ਜੋ ਚਿਤਵੈ ਦਾਸੁ ਹਰਿ ਮਾਈ॥ ਸੋ ਸੋ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਕਰਾਈ॥ (੨੦੨)

ਚਿੰਤ ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਇੱਛਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਚਿੰਤ ਤੋਂ ਹੀ ਚਿੰਤਤ ਲਫ਼ਜ਼ ਬਣਿਆ ਹੈ:

- ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਵਸਾਏ॥ ਮਨ ਚਿੰਤਤ ਸਗਲੇ ਫਲ ਪਾਏ॥
ਅਗਨਿ ਬੁਝੀ ਸਭ ਹੋਈ ਸਾਂਤਿ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਗੁਰਿ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ॥ (੩੯੫)

ਚਿਤ ਅਤੇ ਮਨ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪਰਖ ਇੰਜ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

੧. ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਚਲ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

- ਚੰਚਲੁ ਚੀਤੁ ਨ ਰਹਈ ਠਾਇ॥ ਚੋਰੀ ਮਿਰਗੁ ਅੰਗੂਰੀ ਖਾਇ॥
ਚਰਨ ਕਮਲ ਉਰ ਧਾਰੇ ਚੀਤ॥ ਚਿਰੁ ਜੀਵਨੁ ਚੇਤਨੁ ਨਿਤ ਨੀਤ॥
ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥
ਚਿਤਿ ਵਸੈ ਰਾਚੈ ਹਰਿ ਨਾਇ॥ ਮੁਕਤਿ ਭਇਆ ਪਤਿ ਸਿਉ ਘਰਿ ਜਾਇ॥ (੯੩੨)

੨. ਚਿਤ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਰੱਖਿਆਂ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਚਿਤੁ ਥਿਰੁ ਰਾਖੈ ਸੋ ਮੁਕਤਿ ਹੋਵੈ ਜੋ ਇਛੀ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਈ॥ (੫੦੬)

੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੀਵ ਜੰਤ ਕੋਲ ਵੀ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਚਿਤ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਭਾਵ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਚਿਤਿ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਚਿਤ ਸੁਚਿਤ ਸੁ ਸਾਜਨੁ ਚਾਹੀਐ॥ ਜਿਸੁ ਸੰਗਿ ਲਾਗੇ ਪ੍ਰਾਣ ਤਿਸੈ ਕਉ ਆਹੀਐ॥
ਬਨੁ ਬਨੁ ਫਿਰਤ ਉਦਾਸ ਬੂੰਦ ਜਲ ਕਾਰਣੇ॥
ਹਰਿਹਾਂ ਤਿਉ ਹਰਿ ਜਨੁ ਮਾਂਗੈ ਨਾਮੁ ਨਾਨਕ ਬਲਿਹਾਰਣੇ॥(੧੩੬੨)

ਅਗਲੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਦਾ ਸੁਹਾਗ ਮੇਘ ਨਾਲ, ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਗਰਜ ਨਾਲ ਮੋਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤਿ, ਚਿਤ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਨਾਲ ਆਇਆ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ:

- ਸੰਤ ਸੰਗੇ ਮਨੁ ਪਰਫੜੈ ਮਿਲਿ ਮੇਘ ਧਰ ਸੁਹਾਗ॥ ਘਨਘੋਰ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੋਰ॥
ਚਿਤੁ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਬੂੰਦ ਓਰ॥ ਐਸੋ ਹਰਿ ਸੰਗੇ ਮਨ ਮੋਹ॥

ਤਿਆਗਿ ਮਾਇਆ ਧੋਹ॥ ਮਿਲਿ ਸੰਤ ਨਾਨਕ ਜਾਗਿਆ॥ (੧੨੭੨)

੪. ਦਿਲ, ਹਿਰਦਾ ਤੇ ਚਿਤ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮਨ ਚੋਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਕਾਮ ਨੂੰ ਚਿਤ ਦਾ ਚੋਰ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

- ਹੇ ਕਾਮੰ ਨਰਕ ਬਿਸ੍ਰਾਮੰ ਬਹੁ ਜੋਨੀ ਭ੍ਰਮਾਵਣਹ॥ ਚਿਤ ਹਰਣੰ ਤ੍ਰੈ ਲੋਕ ਗੰਮ੍ਹੰ ਜਪ ਤਪ ਸੀਲ ਬਿਦਾਰਣਹ॥
  ਅਲਪ ਸੁਖ ਅਵਿਤ ਚੰਚਲ ਊਚ ਨੀਚ ਸਮਾਵਣਹ॥
  ਤਵ ਭੈ ਬਿਮੁੰਚਿਤ ਸਾਧ ਸੰਗਮ ਓਟ ਨਾਨਕ ਨਾਰਾਇਣਹ॥ (੧੩੫੮)

- ਚਿਤਿ ਚਿਤਵਉ ਅਰਦਾਸਿ ਕਹਉ ਪਰੁ ਕਹਿ ਭਿ ਨ ਸਕਉ॥
  ਸਰਬ ਚਿੰਤ ਤੁਝੁ ਪਾਸਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹਉ ਤਕਉ॥
  ਤੇਰੈ ਹੁਕਮਿ ਪਵੈ ਨੀਸਾਨੁ ਤਉ ਕਰਉ ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਸੇਵਾ॥
  ਜਬ ਗੁਰੁ ਦੇਖੈ ਸੁਭ ਦਿਸਟਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਮੁਖਿ ਮੇਵਾ॥
  ਅਗਮ ਅਲਖ ਕਾਰਣ ਪੁਰਖ ਜੋ ਫੁਰਮਾਵਹਿ ਸੋ ਕਹਉ॥
  ਗੁਰ ਅਮਰਦਾਸ ਕਾਰਣ ਕਰਣ ਜਿਵ ਤੂ ਰਖਹਿ ਤਿਵ ਰਹਉ॥ (੧੩੯੫)

ਚਿੰਤ (ਫ਼ਿਕਰ), ਚਿੰਤਾ

- ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ॥ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾਂ ਥਲ ਸਿਰਿ ਸਰਿਆ॥
  ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾਂ ਸਭਿ ਫਲ ਪਾਏ॥ ਚਿੰਤ ਗਈ ਲਗਿ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਏ॥ (੧੧੪੧)

- ਸਤਗੁਰ ਤੇ ਜੋ ਮੁਹ ਫੇਰਹਿ ਮਥੇ ਤਿਨ ਕਾਲੇ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਦੁਖ ਕਮਾਵਦੇ ਨਿਤ ਜੋਹੇ ਜਮ ਜਾਲੇ॥
  ਸੁਪਨੈ ਸੁਖੁ ਨ ਦੇਖਨੀ ਬਹੁ ਚਿੰਤਾ ਪਰਜਾਲੇ॥ (੩੦)

- ਵਡੇ ਵਡੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗ॥ ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ॥
  ਕਉਨ ਵਡਾ ਮਾਇਆ ਵਡਿਆਈ॥ ਸੋ ਵਡਾ ਜਿਨਿ ਰਾਮ ਲਿਵ ਲਾਈ॥ਰਹਾਉ॥
  ਭੂਮੀਆ ਭੂਮਿ ਊਪਰਿ ਨਿਤ ਲੁਝੈ॥ ਛੋਡਿ ਚਲੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਨਹੀ ਬੁਝੈ॥
  ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਾ॥ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ॥ (੧੮੮)

- ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਜੀਉ ਮਛੁਲੀ ਝੀਵਰੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਕਾਲੁ॥ ਮਨੂਆ ਅੰਧੁ ਨ ਚੇਤਈ ਪੜੈ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਲੁ॥
  ਨਾਨਕ ਚਿਤੁ ਅਚੇਤੁ ਹੈ ਚਿੰਤਾ ਬਧਾ ਜਾਇ॥ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਆਪੇ ਲਏ ਮਿਲਾਇ॥ (੯੫੫)

- ਸਹਜੇ ਜਾਗੈ ਸਹਜੇ ਸੋਵੈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਨਦਿਨੁ ਉਸਤਤਿ ਹੋਵੈ॥
  ਮਨਮੁਖ ਭਰਮੈ ਸਹਸਾ ਹੋਵੈ॥ ਅੰਤਰਿ ਚਿੰਤਾ ਨੀਦ ਨ ਸੋਵੈ॥ (੬੪੬)

ਚਿੰਤ ਬਿਰਾਨੀ

ਪਰਾਈ ਆਸ ਰੱਖਣੀ, ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਆਸਰਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਲਾ ਬਹਿਣੀ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ:

- ਆਪਹਿ ਮੇਲਿ ਲਏ॥ ਜਬ ਤੇ ਸਰਨਿ ਤੁਮਾਰੀ ਆਏ ਤਬ ਤੇ ਦੋਖ ਗਏ॥ਰਹਾਉ॥
  ਤਜਿ ਅਭਿਮਾਨੁ ਅਰੁ ਚਿੰਤ ਬਿਰਾਨੀ ਸਾਧਹ ਸਰਨ ਪਏ॥
  ਜਪਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਤੁਮ੍ਹਾਰੋ ਪ੍ਰੀਤਮ ਤਨ ਤੇ ਰੋਗ ਖਏ॥ (੮੨੯)

ਮਹਾਨਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੰਗਤੀ **"ਹਮ ਨਾਹੀ ਚਿੰਤ ਪਰਾਈ ਚੁਖਾ"** ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤ ਦਾ ਅਰਥ ਈਰਖਾ, ਹਸਦ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਿੰ: ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਚਿੰਤ ਪਦ ਦਾ ਅਰਥ ਆਸ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:

- ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਤਿਨੀ ਪਾਇਅੜੇ ਸਰਬ ਸੁਖਾ॥
ਸਭੁ ਜਨਮੁ ਤਿਨਾ ਕਾ ਸਫਲੁ ਹੈ ਜਿਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਮਨਿ ਲਾਗੀ ਭੁਖਾ॥
ਜਿਨੀ ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਆਰਾਧਿਆ ਤਿਨ ਵਿਸਰਿ ਗਏ ਸਭਿ ਦੁਖਾ॥
ਤੇ ਸੰਤ ਭਲੇ ਗੁਰਸਿਖ ਹੈ ਜਿਨ ਨਾਹੀ ਚਿੰਤ ਪਰਾਈ ਚੁਖਾ॥
ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਤਿਨਾ ਕਾ ਗੁਰੂ ਹੈ ਜਿਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਫਲ ਹਰਿ ਲਾਗੇ ਮੁਖਾ॥ (੫੮੮)

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਹੰਕਾਰ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ-ਹੋਰ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ:

- ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਸਭੁ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨਾ॥ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਨਾ॥
ਬਹੁ ਚਿੰਤਾ ਚਿਤਵੈ ਆਪੁ ਨ ਪਛਾਨਾ॥ ਧੰਧਾ ਕਰਤਿਆ ਅਨਦਿਨੁ ਵਿਹਾਨਾ॥ (੧੫੯)

- ਨਾਨਕ ਸੋ ਸਾਲਾਹੀਐ ਜਿਸੁ ਵਸਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੋਇ॥ ਤਿਸਹਿ ਸਰੇਵਹੁ ਪ੍ਰਾਣੀਹੋ ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ (੮੫੨)

- ਸਹਸਾ ਮੂਲਿ ਨ ਹੋਵਈ ਸਭ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ॥ ਜੋ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ਸੁ ਸਹਜੇ ਹੋਇ ਕਹਣਾ ਕਿਛੂ ਨ ਜਾਇ॥
ਸਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਤਾਂ ਮਨਿ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕਾ ਆਖਿਆ ਆਪਿ ਸੁਣੇ ਜਿ ਲਇਅਨੁ ਪੰਨੈ ਪਾਇ॥ (੧੨੮੧)

ਚਿੰਤ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਸਤਿਗੁਰ ਆਇਓ ਸਰਣਿ ਤੁਹਾਰੀ॥ ਮਿਲੈ ਸੂਖੁ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਸੋਭਾ ਚਿੰਤਾ ਲਾਹਿ ਹਮਾਰੀ॥ (੭੧੩)

ਸਰਣ ਆਏ ਸੁਹਿਰਦ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਦੜੀ ਕਰਨ ਦਾ ਵਲ਼ ਸਿਖਾਇਆ:

- ਹਮ ਦੀਨ ਮੂਰਖ ਅਵੀਚਾਰੀ ਤੁਮ ਚਿੰਤਾ ਕਰਹੁ ਹਮਾਰੀ॥
ਹੋਹੁ ਦਇਆਲ ਕਰਿ ਦਾਸੁ ਦਾਸਾ ਕਾ ਸੇਵਾ ਕਰੀ ਤੁਮਾਰੀ॥
ਏਕੁ ਨਿਧਾਨੁ ਦੇਹਿ ਤੂ ਅਪਣਾ ਅਹਿਨਿਸਿ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀ॥ (੧੨੫੭)

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਅਨੰਦ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਗਈ:

- ਚਿੰਤ ਅਚਿੰਤਾ ਸੋਚ ਅਸੋਚਾ ਸੋਗੁ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਥਾਕਾ॥ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਮਿਟੇ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਜਮ ਤੇ ਭਏ ਬਿਬਾਕਾ॥(੬੭੧)

- ਸਤਿਗੁਰਿ ਸੇਵਿਐ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਖੁ ਜਾਇ॥ ਚਿੰਤਾ ਮੂਲਿ ਨ ਹੋਵਈ ਅਚਿੰਤੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥
ਅੰਤਰਿ ਤੀਰਥੁ ਗਿਆਨੁ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬੁਝਾਇ ॥
ਮੈਲੁ ਗਈ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਤੀਰਥਿ ਨਾਇ॥
ਸਜਣ ਮਿਲੇ ਸਜਣਾ ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਸੁਭਾਇ॥ ਘਰ ਹੀ ਪਰਚਾ ਪਾਇਆ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਇ॥
ਪਾਖੰਡਿ ਜਮਕਾਲੁ ਨ ਛੋਡਈ ਲੈ ਜਾਸੀ ਪਤਿ ਗਵਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੇ ਉਬਰੇ ਸਚੇ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਇ॥(੫੮੭)

- ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਭਇਆ ਮਨਿ ਉਦਮੁ ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਜਸੁ ਗਾਈ॥
ਮਿਟਿ ਗਈ ਚਿੰਤਾ ਸਿਮਰਿ ਅਨੰਤਾ ਸਾਗਰੁ ਤਰਿਆ ਭਾਈ॥ (੬੧੯)

– ਗੁਰੁ ਸੁੰਦਰੁ ਮੋਹਨੁ ਪਾਇ ਕਰੇ ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮ ਬਾਣੀ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ॥
ਮੇਰੈ ਹਿਰਦੈ ਸੁਧਿ ਬੁਧਿ ਵਿਸਰਿ ਗਈ ਮਨ ਆਸਾ ਚਿੰਤ ਵਿਸਾਰਿਆ॥
ਮੈ ਅੰਤਰਿ ਵੇਦਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਗੁਰ ਦੇਖਤ ਮਨੁ ਸਾਧਾਰਿਆ॥
ਵਡਭਾਗੀ ਪ੍ਰਭ ਆਇ ਮਿਲੁ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਵਾਰਿਆ॥ (੭੭੬)

– ਨਾ ਕਰਿ ਚਿੰਤ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਰਤੇ॥ ਹਰਿ ਦੇਵੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਜੰਤਾ ਸਭਤੈ॥
ਅਚਿੰਤ ਦਾਨੁ ਦੇਇ ਪ੍ਰਭੁ ਮੇਰਾ ਵਿਚਿ ਪਾਥਰ ਕੀਟ ਪਖਾਣੀ ਹੇ॥ (੧੦੭੦)

– ਜਾ ਕੈ ਅਚਿੰਤੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ ਤਾ ਕਉ ਚਿੰਤਾ ਕਤਹੂੰ ਨਾਹਿ॥ (੧੮੬)

– ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਜਾ ਕੇ ਮਨ ਮਾਹਿ॥ ਤਿਸ ਕਉ ਚਿੰਤਾ ਸੁਪਨੈ ਨਾਹਿ॥ (੩੮੮)

– ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਦੂਖੁ ਬਿਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ॥ ਫਲੁ ਪਾਇਆ ਜਪਿ ਸਤਿਗੁਰ ਮੰਤਾ॥ (੩੮੮)

– ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਰਾ ਵਡ ਸਮਰਥਾ॥ ਜੀਇ ਸਮਾਲੀ ਤਾ ਸਭੁ ਦੁਖੁ ਲਥਾ॥
ਚਿੰਤਾ ਰੋਗੁ ਗਈ ਹਉ ਪੀੜਾ ਆਪਿ ਕਰੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਾ ਜੀਉ॥ (੯੮)

– ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਿ ਕੀਨੀ ਗੁਰਿ ਭਗਤਿ ਹਰਿ ਦੀਨੀ ਤਬ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਬਨਿ ਆਈ॥
ਬਹੁ ਚਿੰਤ ਵਿਸਾਰੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਰਿ ਧਾਰੀ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਏ ਹੈ ਸਖਾਈ॥ (੬੬੯)

ਚਿੰਤਾ ਝੋਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਵੇਕਲਾ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼

ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਢਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਿੱਖ ਲਈ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾ ਝੋਰਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦਾ ਲੜ ਸਾਨੂੰ ਫੜਾ ਦਿੱਤਾ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾਤਰ ਕਿਉਂ ਹੋਈਏ?

– ਤਉ ਕੜੀਐ ਜੇ ਹੋਵੈ ਬਾਹਰਿ॥ ਤਉ ਕੜੀਐ ਜੇ ਵਿਸਰੈ ਨਰਹਰਿ॥
ਤਉ ਕੜੀਐ ਜੇ ਦੂਜਾ ਭਾਏ॥ ਕਿਆ ਕੜੀਐ ਜਾਂ ਰਹਿਆ ਸਮਾਏ॥
ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਕੜੇ ਕੜਿ ਪਚਿਆ॥ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਭ੍ਰਮਿ ਭ੍ਰਮਿ ਭ੍ਰਮਿ ਖਪਿਆ॥ਰਹਾਉ॥
ਤਉ ਕੜੀਐ ਜੇ ਦੂਜਾ ਕਰਤਾ॥ ਤਉ ਕੜੀਐ ਜੇ ਅਨਿਆਇ ਕੋ ਮਰਤਾ॥
ਤਉ ਕੜੀਐ ਜੇ ਕਿਛੁ ਜਾਣੈ ਨਾਹੀ॥ ਕਿਆ ਕੜੀਐ ਜਾਂ ਭਰਪੂਰਿ ਸਮਾਹੀ॥
ਤਉ ਕੜੀਐ ਜੇ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ਧਿਙਾਣੈ॥ ਤਉ ਕੜੀਐ ਜੇ ਭੂਲਿ ਰੰਞਾਣੈ॥
ਗੁਰਿ ਕਹਿਆ ਜੋ ਹੋਇ ਸਭੁ ਪ੍ਰਭ ਤੇ॥ ਤਬ ਕਾੜਾ ਛੋਡਿ ਅਚਿੰਤ ਹਮ ਸੋਤੇ॥
ਪ੍ਰਭ ਤੂਹੈ ਠਾਕੁਰੁ ਸਭੁ ਕੋ ਤੇਰਾ॥ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਕਰਹਿ ਨਿਬੇਰਾ॥
ਦੁਤੀਆ ਨਾਸਤਿ ਇਕੁ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ॥ ਰਾਖਹੁ ਪੈਜ ਨਾਨਕ ਸਰਣਾਇ॥ (੧੧੪੦)

ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ:

– ਸਤਿਗੁਰਿ ਮੋ ਕਉ ਕੀਨੋ ਦਾਨੁ॥ ਅਮੋਲ ਰਤਨੁ ਹਰਿ ਦੀਨੋ ਨਾਮੁ॥
ਸਹਜ ਬਿਨੋਦ ਚੋਜ ਆਨੰਤਾ॥ ਨਾਨਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭੁ ਮਿਲਿਓ ਅਚਿੰਤਾ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕੀਰਤਿ ਹਰਿ ਸਾਚੀ॥ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਤਿਸੁ ਸੰਗਿ ਮਨੁ ਰਾਚੀ॥ਰਹਾਉ॥
ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੈ ਭੋਜਨ ਭਾਉ॥ ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੈ ਲੀਚੈ ਨਾਉ॥
ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੈ ਸਬਦਿ ਉਧਾਰ॥ ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੈ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ॥
ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੈ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ॥ ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੈ ਲਥੇ ਵਿਸੂਰੇ॥

ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੈ ਬੈਰੀ ਮੀਤਾ॥ ਅਚਿੰਤੋ ਹੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਵਸਿ ਕੀਤਾ॥
ਅਚਿੰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਹਮ ਕੀਆ ਦਿਲਾਸਾ॥ ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੀ ਪੂਰਨ ਆਸਾ॥
ਅਚਿੰਤ ਹਮ੍ਾ ਕਉ ਸਗਲ ਸਿਧਾਂਤੁ॥ ਅਚਿੰਤੁ ਹਮ ਕਉ ਗੁਰਿ ਦੀਨੋ ਮੰਤੁ॥
ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੇ ਬਿਨਸੇ ਬੈਰ॥ ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੇ ਮਿਟੇ ਅੰਧੇਰ॥
ਅਚਿੰਤੋ ਹੀ ਮਨਿ ਕੀਰਤਨੁ ਮੀਠਾ॥ ਅਚਿੰਤੋ ਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਘਟਿ ਘਟਿ ਡੀਠਾ॥
ਅਚਿੰਤ ਮਿਟਿਓ ਹੈ ਸਗਲੋ ਭਰਮਾ॥ ਅਚਿੰਤ ਵਸਿਓ ਮਨਿ ਸੁਖ ਬਿਸ੍ਰਾਮਾ॥
ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੈ ਅਨਹਤ ਵਾਜੈ॥ ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੈ ਗੋਬਿੰਦੁ ਗਾਜੈ॥
ਅਚਿੰਤ ਹਮਾਰੈ ਮਨੁ ਪਤੀਆਨਾ॥ ਨਿਹਚਲ ਧਨੀ ਅਚਿੰਤੁ ਪਛਾਨਾ॥
ਅਚਿੰਤੋ ਉਪਜਿਓ ਸਗਲ ਬਿਬੇਕਾ॥ ਅਚਿੰਤ ਚਰੀ ਹਥਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਟੇਕਾ॥
ਅਚਿੰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਧੁਰਿ ਲਿਖਿਆ ਲੇਖੁ॥ ਅਚਿੰਤ ਮਿਲਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਠਾਕੁਰੁ ਏਕੁ॥
ਚਿੰਤ ਅਚਿੰਤਾ ਸਗਲੀ ਗਈ॥ ਪ੍ਰਭ ਨਾਨਕ ਨਾਨਕ ਨਾਨਕ ਮਈ॥ (੧੧੫੭)

– ਚਿੰਤਾ ਭਿ ਆਪਿ ਕਰਾਇਸੀ ਅਚਿੰਤੁ ਭਿ ਆਪੇ ਦੇਇ॥
ਨਾਨਕ ਸੋ ਸਾਲਾਹੀਐ ਜਿ ਸਭਨਾ ਸਾਰ ਕਰੇਇ॥ (੧੩੭੬)

ਚਿੰਤਾਮਣਿ

ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਦੇ ਰਚੇ ਹੋਏ ਪੁਰਾਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੰਤਾਮਣਿ ਇੱਕ ਮਣੀ (ਰਤਨ) ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਚਿਤਵੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾਮਣਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ:

– ਚਿੰਤਾਮਣਿ ਕਰੁਣਾ ਮਏ॥ਰਹਾਉ॥ ਦੀਨ ਦਇਆਲਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ॥
ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਣਿ ਸੁਖ ਭਏ॥ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅਗਾਧਿ ਬੋਧ॥
ਸੁਨਤ ਜਸੋ ਕੋਟਿ ਅਘ ਖਏ॥ ਕਿਰਪਾ ਨਿਧਿ ਪ੍ਰਭ ਮਇਆ ਧਾਰਿ॥
ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਲਏ॥ (੨੧੨)

– ਅਜਾਮਲੁ ਪਾਪੀ ਜਗੁ ਜਾਨੇ ਨਿਮਖ ਮਾਹਿ ਨਿਸਤਾਰਾ॥
ਨਾਨਕ ਕਹਤ ਚੇਤ ਚਿੰਤਾਮਨਿ ਤੈ ਭੀ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਾ॥ (੬੩੨)

– ਮਦਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਭਇਓ ਬਾਵਰੋ ਸੂਝਤ ਨਹ ਕਛੁ ਗਿਆਨਾ॥
ਘਟ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਬਸਤ ਨਿਰੰਜਨੁ ਤਾ ਕੋ ਮਰਮੁ ਨ ਜਾਨਾ॥
ਜਬ ਹੀ ਸਰਨਿ ਸਾਧ ਕੀ ਆਇਓ ਦੁਰਮਤਿ ਸਗਲ ਬਿਨਾਸੀ॥
ਤਬ ਨਾਨਕ ਚੇਤਿਓ ਚਿੰਤਾਮਨਿ ਕਾਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ॥ (੬੩੨)

ਮਨੁੱਖੀ ਹਿਰਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਉਰ, ਹੀਅਉ, ਹੀਉਂ, ਹਠ, ਘਟ, ਘਰ, ਮਹਲ, ਤਖ਼ਤ ਆਦਿ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਬੇਅੰਤ ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਘਰ, ਅਥਵਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਵਾਸ ਦੀ ਥਾਂ ਮੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਹੰਕਾਰ ਰਹਿਤ, ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਡਲ੍ਹਕਾਂ ਮਾਰਦਾ ਦਿਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਿਰਦੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਰਿਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, "**ਹਿਰਦੈ ਰਿਦੈ ਨਿਹਾਲ**", ਰਿਦੇ ਵਿੱਚ ਹਿਰਦੈ ਨੂੰ ਭਾਵ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ ਸਦਾ ਗੁਪਾਲੁ॥ (੨੦੦)

– ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ ਸੁ ਬਾਹਰਿ ਪਾਸਾਰਾ॥ (੧੧੭੬)

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਹਿਰਦੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤਿ ਸੁਆਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ:

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ, ਹਿਰਦਾ

– ਫਰੀਦਾ ਜੰਗਲੁ ਜੰਗਲੁ ਕਿਆ ਭਵਹਿ ਵਣਿ ਕੰਡਾ ਮੋੜੇਹਿ॥
ਵਸੀ ਰਬੁ ਹਿਆਲੀਐ ਜੰਗਲੁ ਕਿਆ ਢੂਢੇਹਿ॥ (੧੩੭੯)

ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਖੋਜੋ:

– ਕਰਹੁ ਬਿਬੇਕੁ ਸੰਤ ਜਨ ਭਾਈ ਖੋਜਿ ਹਿਰਦੈ ਦੇਖਿ ਢੰਢੋਲੀ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਸਭ ਜੋਤਿ ਸਬਾਈ ਹਰਿ ਨਿਕਟਿ ਵਸੈ ਹਰਿ ਕੋਲੀ॥ (੧੬੯)

– ਦੇਖਹੁ ਅਚਰਜੁ ਭਇਆ॥ ਜਿਹ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਸੁਨਤ ਅਗਾਧਿ ਬੋਧਿ ਸੋ ਰਿਦੈ ਗੁਰਿ ਦਇਆ॥ (੬੧੨)

– ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਸਰਬ ਮਹਿ ਪੇਖੁ॥ ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹਿਆ ਪ੍ਰਭ ਏਕੁ॥
ਰਤਨੁ ਅਮੋਲੁ ਰਿਦੇ ਮਹਿ ਜਾਨੁ॥ ਅਪਨੀ ਵਸਤੁ ਤੂ ਆਪਿ ਪਛਾਨੁ॥ (੮੬੨)

– ਹਠ ਮਝਾਹੂ ਮਾ ਪਿਰੀ ਪਸੇ ਕਿਉ ਦੀਦਾਰ॥ ਸੰਤ ਸਰਣਾਈ ਲਭਣੇ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਾਣ ਅਧਾਰ॥ (੮੦)

– ਹਠ ਮੰਝਾਹੂ ਮੈ ਮਾਣਕੁ ਲਧਾ॥ ਮੁਲਿ ਨ ਘਿਧਾ ਮੈ ਕੂ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦਿਤਾ॥
ਢੁੰਢ ਵਞਾਈ ਥੀਆ ਥਿਤਾ॥ ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕ ਜਿਤਾ॥ (੯੬੪)

ਉਚੇਚੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ

ਉਪਰਲੇ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰਬੱਤ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਕਸਾਰ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਭਾਲ ਬਾਹਰੋਂ ਕਰਨੀ ਵਿਅਰਥ ਦੀ ਖੇਚਲ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਕਈ ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨ ਅਜੇਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਕੇਵਲ ਖ਼ਾਸ-ਖ਼ਾਸ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਜੇਹਾ ਸਮਝਣਾ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਖੰਡਨਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝੀਏ:

– ਹਮ ਘਰਿ ਸੂਤੁ ਤਨਹਿ ਨਿਤ ਤਾਨਾ ਕੰਠਿ ਜਨੇਊ ਤੁਮਾਰੇ॥
ਤੁਮ੍ ਤਉ ਬੇਦ ਪੜਹੁ ਗਾਇਤ੍ਰੀ ਗੋਬਿੰਦੁ ਰਿਦੈ ਹਮਾਰੇ॥
ਮੇਰੀ ਜਿਹਬਾ ਬਿਸਨੁ ਨੈਨ ਨਾਰਾਇਨ ਹਿਰਦੈ ਬਸਹਿ ਗੋਬਿੰਦਾ॥
ਜਮ ਦੁਆਰ ਜਬ ਪੂਛਸਿ ਬਵਰੇ ਤਬ ਕਿਆ ਕਹਸਿ ਮੁਕੰਦਾ ॥ਰਹਾਉ॥ (੪੮੨)

ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਬਾਨ ਨਾਲ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਮੰਤਰ ਜਾਪ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਨਿਸਫ਼ਲ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਹ ਫੁਰਮਾਨ ਕਿ ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਪਾਠੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਫੋਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਾਠੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਪੰਚ ਰਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੀ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ

ਇਹ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਵੇਦ ਪਾਠੀਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨ ਵੀ ਹੈ:

- ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਵਸੈ ਭੈ ਭੰਜਨੁ ਤਿਸੁ ਜਾਨੈ ਸਗਲ ਜਹਾਨੁ॥
ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਬਿਸਰੁ ਨਹੀ ਮੇਰੇ ਕਰਤੇ ਇਹੁ ਨਾਨਕੁ ਮਾਂਗੈ ਦਾਨੁ॥ (੧੨੨੬)

ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹੀ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਵਿਰਲੇ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ:

- ਸੈਨੁ ਨਾਈ ਬੁਤਕਾਰੀਆ ਓਹੁ ਘਰਿ ਘਰਿ ਸੁਨਿਆ॥ ਹਿਰਦੇ ਵਸਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਭਗਤਾ ਮਹਿ ਗਨਿਆ॥(੪੮੭)

ਭਗਤ ਸੈਣ ਜੀ ਦੀ ਸੋਭਾ ਤਦੋਂ ਹੀ ਖਿਲਰੀ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਭਾਵ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਘਰ ਵੀ ਸੁੰਞਾ ਹੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਕੀ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ ਵਾਲਾ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਖੰਡਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ? ਅਜੇਹਾ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਵੱਡੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ **"ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ"** ਅਤੇ **"ਏਕ ਜੋਤਿ ਦੋਇ ਮੂਰਤੀ"** ਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜੋਤਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਓਵੇਂ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਕੌਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ, ਹਿਰਦਾ ਸੇਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋਣ ਦਾ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਅਤੇ ਜੀਵ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੂੜ ਦੀ ਅਥਵਾ ਹਉਮੈ ਦੀ ਜੋ ਕੰਧ ਹੈ, ਜੋ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰੀ ਬੈਠੇ "**ਸਰਬ ਨਿਵਾਸੀ ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਾਸੀ**" ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਦਰ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਅਜੇਹੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪ ਹੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਆਪੁ ਪਛਾਤਾ ਸਬਦਿ ਸਚੈ ਵੀਚਾਰਾ॥
ਹਿਰਦੈ ਜਗਜੀਵਨੁ ਸਦ ਵਸਿਆ ਤਜਿ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰਾ॥
ਸਦਾ ਹਜੂਰਿ ਰਵਿਆ ਸਭ ਠਾਈ ਹਿਰਦੈ ਨਾਮੁ ਅਪਾਰਾ॥
ਜੁਗਿ ਜੁਗਿ ਬਾਣੀ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣੀ ਨਾਉ ਮੀਠਾ ਮਨਹਿ ਪਿਆਰਾ॥ (੬੦੨)

- ਵਡਭਾਗੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਬੀਚਾਰਾ॥ ਛੂਟੈ ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਦੁਖੁ ਸਾਰਾ॥
ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ ਸੁ ਬਾਹਰਿ ਪਾਸਾਰਾ॥ ਨਾਨਕ ਜਾਣੈ ਸਭੁ ਉਪਾਵਣਹਾਰਾ॥ (੧੧੭੬)

- ਮੋਹ ਕੁਟੰਬ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਹੋਇ॥ ਜਾ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ ਸਚੁ ਸੋਇ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਅਸਥਿਰੁ ਹੋਇ॥ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣੈ ਬੂਝੈ ਸਚੁ ਸੋਇ॥ (੨੩੨)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਹੁਕਮਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਕਾਈ ਬੈਠੇ ਕਥਾਕਾਰ ਸੱਜਣ ਅਥਵਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਵੀਰ ਆਪ ਖੁੰਝੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਾਰੇ ਭੁਲੇਖੇ ਪਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵੱਗਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਣੇ ਸਮਝਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਲੂ ਪ੍ਰੋਹਿਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬੈਠੇ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਜੰਗਲਾਂ ਪਹਾੜਾਂ ਦਾ ਵਾਸੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਕਈ ਰਾਜਿਆਂ, ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ, ਧਨਾਢਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜ

ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਲ ਧਨ ਦਾਨ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆਪ ਸਾਂਭ ਲਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਇਸ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਨੇ ਅਜੇਹਾ ਸੱਚ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਿਆ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣ ਗਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਜੰਗਲਾਂ ਬੀਆਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ। ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਅਸੰਭਵ ਬਣ ਗਈ। ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਦੇ ਇਸ ਪਖੰਡ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੈਠੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾ ਦਿੱਤੇ:

– ਅਧਰੰ ਧਰੰ ਧਾਰਣਹ ਨਿਰਧਨੰ ਧਨ ਨਾਮ ਨਰਹਰਹ॥
ਅਨਾਥ ਨਾਥ ਗੋਬਿੰਦਹ ਬਲਹੀਣ ਬਲ ਕੇਸਵਹ॥
ਸਰਬ ਭੂਤ ਦਯਾਲ ਅਚੁਤ ਦੀਨ ਬਾਂਧਵ ਦਾਮੋਦਰਹ॥
ਸਰਬਗ੍ਯ ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਭਗਵਾਨਹ ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਕਰੁਣਾ ਮਯਹ॥
ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਸੰਤ ਬਾਸੁਦੇਵਹ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸੁਰਹ॥
ਜਾਚੰਤਿ ਨਾਨਕ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਪ੍ਰਸਾਦੰ ਨਹ ਬਿਸਰੰਤਿ ਨਹ ਬਿਸਰੰਤਿ ਨਾਰਾਇਣਹ॥ (੧੩੫੫)

ਹਿਰਦੇ ਕਮਲੁ ਪਰਗਾਸਿਆ

– ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਿਦ ਅੰਤਰਿ ਧਾਰੈ॥ ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨਿਵਾਰੈ॥
ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀ ਕਰਿ ਰਾਖੈ ਵਾਸਿ॥ ਤਾ ਕੈ ਆਤਮੈ ਹੋਇ ਪਰਗਾਸੁ॥
ਐਸੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਤਾ ਕੈ ਹੋਇ॥ ਜਾ ਕਉ ਦਇਆ ਮਇਆ ਪ੍ਰਭ ਸੋਇ॥ਰਹਾਉ॥ (੨੩੬)

– ਹਿਰਦੇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ਗਿਆਨ ਗੁਰ ਗੰਮਿਤ ਗਗਨ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਧਿਆਨਾਨਾਂ॥
ਬਿਖੈ ਰੋਗ ਭੈ ਬੰਧਨ ਭਾਗੇ ਮਨ ਨਿਜ ਘਰਿ ਸੁਖੁ ਜਾਨਾਨਾ॥ (੩੩੯)

– ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਸਦ ਪ੍ਰਾਣੀ॥
ਹਿਰਦੈ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ਹੋਵੈ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ਗੁਰਮਤਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਣੀ॥ (੮੮੦)

– ਜਿਨੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨੀ ਪਾਇਆ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ॥
ਅੰਤਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਚੂਕਾ ਮਨਿ ਅਭਿਮਾਨੁ॥
ਹਿਰਦੈ ਕਮਲੁ ਪ੍ਰਗਾਸਿਆ ਲਾਗਾ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ॥
ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹਰਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਪਾਇਆ ਦਰਗਹਿ ਮਾਨੁ॥ (੨੬)

– ਹਿਰਦੈ ਸੂਖੁ ਭਇਆ ਪਰਗਾਸੁ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਗਾਵਹਿ ਸਚੁ ਗੁਣਤਾਸੁ॥
ਦਾਸਨਿ ਦਾਸ ਨਿਤ ਹੋਵਹਿ ਦਾਸੁ॥ ਗ੍ਰਿਹ ਕੁਟੰਬ ਮਹਿ ਸਦਾ ਉਦਾਸੁ॥ (੨੩੨)

– ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਚਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਹੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਕਹੈ ਕਹਾਇ॥
ਗੁਰਮਤੀ ਨਾਮੁ ਨਿਰਮਲੋ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਤਤੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ ਹਿਰਦੈ ਕਮਲੁ ਪਰਗਾਸਿਆ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਿਨ ਕਉ ਮੇਲਿਓਨੁ ਜਿਨ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਭਾਗੁ ਲਿਖਾਇ॥ (੧੪੨੪)

ਘਟ ਘਟਿ ਘਟੁ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਥਾਂ ਘਟ ਪਦ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ:

– ਬੇਦ ਪੜਹਿ ਪੜਿ ਬਾਦੁ ਵਖਾਣਹਿ॥ ਘਟ ਮਹਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਤਿਸੁ ਸਬਦਿ ਨ ਪਛਾਣਹਿ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੁ ਤਤੁ ਬਿਲੋਵੈ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਰਸੁ ਤਾਹਾ ਹੇ॥ (੧੦੫੮)

ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੇਵਲ ਵੇਦ-ਪਾਠੀ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੈ। ਧਰਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਕੇਵਲ ਪਾਠ ਮਾਤ੍ਰ ਕਰਕੇ ਧਰਮੀ ਬਣੇ ਫਿਰਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਅਥਵਾ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ। "**ਸਾਝੀ ਸਗਲ ਜਹਾਨੈ**" ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਾਰੇ ਜਹਾਨ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਜੋ ਅਖੰਡਪਾਠ ਜਾਂ ਸਹਿਜਪਾਠ (ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਮੰਤ੍ਰ ਪਾਠ) ਨੂੰ ਧਰਮ ਮੰਨ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਖੰਡਨਾ ਹੈ।

- ਇਹੀ ਤੇਰਾ ਅਉਸਰੁ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਾਰ॥ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਤੂ ਦੇਖੁ ਬਿਚਾਰਿ॥
  ਕਹਤ ਕਬੀਰੁ ਜੀਤਿ ਕੈ ਹਾਰਿ॥ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਹਿਓ ਪੁਕਾਰਿ ਪੁਕਾਰਿ॥ (੧੧੫੯)

- ਮਨੁ ਤਾਰਾਜੀ ਚਿਤੁ ਤੁਲਾ ਤੇਰੀ ਸੇਵ ਸਰਾਫੁ ਕਮਾਵਾ॥
  ਘਟ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਸੋ ਸਹੁ ਤੋਲੀ ਇਨ ਬਿਧਿ ਚਿਤੁ ਰਹਾਵਾ॥ (੭੩੧)

- ਪ੍ਰਗਟ ਭਏ ਸੰਸਾਰ ਮਹਿ ਫਿਰਤੇ ਪਹਨਾਮ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਸਰਣਾਗਤੀ ਘਟ ਘਟ ਸਭ ਜਾਨ॥ (੮੧੯)

- ਘਟਿ ਵਸਹਿ ਚਰਣਾਰਬਿੰਦ ਰਸਨਾ ਜਪੈ ਗੁਪਾਲ॥
  ਨਾਨਕ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਤਿਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਪਾਲਿ॥ (੫੫੪)

ਇਸ ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਪਾਂ, ਤਪਾਂ, ਵਰਤਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ ਗੁਰਮਤਿ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਗੁਰਮਤਿ ਹੈ। ਏਹੀ ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨਮੁੱਖ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਬੰਧਿਓ ਸਰ ਜਾਲਿ॥ ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਿਆਪਿ ਰਹਿਓ ਬਿਖੁ ਨਾਲਿ॥
  ਜੋ ਆਂਜੈ ਸੋ ਦੀਸੈ ਕਾਲਿ॥ ਕਾਰਜੁ ਸੀਧੋ ਰਿਦੈ ਸਮ੍ਹਾਲਿ॥ (੮੩੧)

ਘਟ ਦਾ ਅਰਥ ਦਿਲ, ਮਨ, ਅੰਤਹਕਰਣ

- ਦਹ ਦਿਸ ਛਤ੍ਰ ਮੇਘ ਘਟਾ ਘਟ ਦਾਮਨਿ ਚਮਕਿ ਡਰਾਇਓ॥
  ਸੇਜ ਇਕੇਲੀ ਨੀਦ ਨਹੁ ਨੈਨਹ ਪਿਰੁ ਪਰਦੇਸਿ ਸਿਧਾਇਓ॥ (੬੨੪)

ਘਟ-ਸਰੀਰ, ਦੇਹ

- ਘਟਿ ਘਟਿ ਗੁਪਤੁ ਉਪਾਏ ਵੇਖੈ ਪਰਗਟੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੰਤ ਜਨਾ॥
  ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਭੀਨੇ ਹਰਿ ਜਲੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਮਨਾ॥ (੧੧੭੧)

- ਘਟਿ ਘਟਿ ਏਕੁ ਵਖਾਣੀਐ ਕਹਉ ਨ ਦੇਖਿਆ ਜਾਇ॥
  ਖੋਟੋ ਪੂਠੋ ਰਾਲੀਐ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪਤਿ ਜਾਇ॥
  ਜਾ ਤੂ ਮੇਲਹਿ ਤਾ ਮਿਲਿ ਰਹਾਂ ਜਾਂ ਤੇਰੀ ਹੋਇ ਰਜਾਇ॥ (੧੩੩੦)

ਘਟਿ ਅਤੇ ਮਨਿ

- ਘਟਿ ਘਟਿ ਰਮਈਆ ਮਨਿ ਵਸੈ ਕਿਉ ਪਾਈਐ ਕਿਤੁ ਭਤਿ॥
  ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੀਐ ਹਰਿ ਆਇ ਵਸੈ ਮਨਿ ਚਿਤਿ॥

ਮੈ ਧਰ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਤੇ ਗਤਿ ਮਤਿ॥ (੮੨)

– ਪਰਿਵਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰ॥ ਘਟ ਮਹਿ ਖੇਲੈ ਅਘਟ ਅਪਾਰ॥
ਕਾਲ ਕਲਪਨਾ ਕਦੇ ਨ ਖਾਇ॥ ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਮਹਿ ਰਹੈ ਸਮਾਇ॥ (੩੪੩)

ਘਟਿ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ), ਘਟ (ਘੜਾ), ਘਟੁ (ਘਾਟ, ਪੱਤਣ) ਤਿੰਨਾਂ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟ ਪਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕੋ ਹੀ ਸਲੋਕ ਵਿੱਚ:

– ਘਘਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਿਮਸੈ ਸੋਈ॥ ਘਟ ਫੂਟੇ ਘਟਿ ਕਬਹਿ ਨ ਹੋਈ॥
ਤਾ ਘਟ ਮਾਹਿ ਘਾਟ ਜਉ ਪਾਵਾ॥ ਸੋ ਘਟੁ ਛਾਡਿ ਅਵਘਟ ਕਤ ਧਾਵਾ॥ (੩੪੦)

– ਕਾ ਕੀ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਕਹੁ ਕਾ ਕੋ ਕਵਨ ਪੁਰਖ ਕੀ ਜੋਈ॥
ਘਟ ਫੂਟੇ ਕੋਊ ਬਾਤ ਨ ਪੂਛੈ ਕਾਢਹੁ ਕਾਢਹੁ ਹੋਈ॥ (੪੭੮)

ਘਟ (ਰਸਤਾ), ਅਵਘਟ (ਬਿਖੜਾ)

– ਘਟ ਅਵਘਟ ਡੂਗਰ ਘਣਾ ਇਕੁ ਨਿਰਗੁਣੁ ਬੈਲੁ ਹਮਾਰ॥
ਰਮਈਏ ਸਿਉ ਇਕ ਬੇਨਤੀ ਮੇਰੀ ਪੂੰਜੀ ਰਾਖੁ ਮੁਰਾਰਿ॥
ਕੋ ਬਨਜਾਰੋ ਰਾਮ ਕੋ ਮੇਰਾ ਟਾਂਡਾ ਲਾਦਿਆ ਜਾਇ ਰੇ॥ਰਹਾਉ॥ (੩੪੫)

ਘਟ ਅਵਘਟਿ (ਸੌਖੇ ਔਖੇ ਸਲਰੇ ਥਾਂ, ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ)

– ਅੰਤਰਿ ਏਕੋ ਬਾਹਰਿ ਏਕੋ ਸਭ ਮਹਿ ਏਕੁ ਸਮਾਈਐ॥
ਘਟਿ ਅਵਘਟਿ ਰਵਿਆ ਸਭ ਠਾਈ ਹਰਿ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮੁ ਦਿਖਾਈਐ॥ (੫੨੮)

ਘਟ (ਘੜਾ)

– ਸਹਸ ਘਟਾ ਮਹਿ ਏਕੁ ਆਕਾਸੁ॥ ਘਟ ਫੂਟੇ ਤੇ ਓਹੀ ਪ੍ਰਗਾਸੁ॥
ਭਰਮ ਲੋਭ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਵਿਕਾਰ॥ ਭ੍ਰਮ ਛੂਟੇ ਤੇ ਏਕੰਕਾਰ॥ (੭੩੬)

ਘਟ (ਘਟਣਾ, ਥੋਹੜਾ ਹੋਣਾ)

– ਵਧੁ ਸੁਖੁ ਰੈਨੜੀਏ ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੇਮੁ ਲਗਾ॥ ਘਟੁ ਦੁਖ ਨੀਦੜੀਏ ਪਰਸਉ ਸਦਾ ਪਗਾ॥
ਪਗ ਧੂਰਿ ਬਾਂਛਉ ਸਦਾ ਜਾਚਉ ਨਾਮ ਰਸਿ ਬੈਰਾਗਨੀ॥
ਪ੍ਰਿਅ ਰੰਗਿ ਰਾਤੀ ਸਹਜ ਮਾਤੀ ਮਹਾ ਦੁਰਮਤਿ ਤਿਆਗਨੀ॥
ਗਹਿ ਭੁਜਾ ਲੀਨ੍ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਭੀਨੀ ਮਿਲਨੁ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਚ ਮਗਾ॥
ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕ ਧਾਰਿ ਕਿਰਪਾ ਰਹਉ ਚਰਣਹ ਸੰਗਿ ਲਗਾ॥ (੫੪੪)

ਅੰਤਰ, ਅੰਤਰਿ, ਅੰਦਰਿ

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਸਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਹਿਰਦਾ ਅਤੇ ਘਟ ਪਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਵੇਖ ਸਮਝ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ (ਅੰਦਰ) ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਅੰਤਰਗਤ ਤੀਰਥ ਭਾਵ ਅੰਦਰ ਬਣੇ ਤੀਰਥ ਦੀ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ:

– ਸੁਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ॥ ਅੰਤਰਗਤਿ ਤੀਰਥਿ ਮਲਿ ਨਾਉ॥ (੪)

ਇਸ ਸੰਕੇਤ ਮਾਤਰ ''ਅੰਤਰ'' ਪਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੰਜ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

– ਮਰਣੈ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀ ਜੀਵਣ ਕੀ ਨਹੀ ਆਸ॥ ਤੂ ਸਰਬ ਜੀਆ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਹੀ ਲੇਖੈ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ॥
ਅੰਤਰਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤੂ ਵਸਹਿ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਨਿਰਜਾਸਿ॥ (੨੦)

– ਅੰਤਰਿ ਅਲਖੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ॥ ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਲੈ ਗੁਝਾ ਰਖਿਆ॥
ਅਗਮੁ ਅਗੋਚਰੁ ਸਭ ਤੇ ਊਚਾ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਲਖਾਵਣਿਆ॥ (੧੩੦)

– ਅੰਤਰਿ ਅਲਖੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ ਵਿਚਿ ਪੜਦਾ ਹਉਮੈ ਪਾਈ॥
ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਸਭੋ ਜਗੁ ਸੋਇਆ ਇਹੁ ਭਰਮੁ ਕਹਹੁ ਕਿਉ ਜਾਈ॥ (੨੦੫)

– ਰਾਮ ਰਾਮ ਕਰਤਿਆ ਸੁਖੁ ਸਾਂਤਿ ਸਰੀਰ॥ ਅੰਤਰਿ ਵਸੈ ਨ ਲਾਗੈ ਜਮ ਪੀਰ॥
ਆਪੇ ਸਾਹਿਬੁ ਆਪਿ ਵਜੀਰ॥ ਨਾਨਕ ਸੇਵਿ ਸਦਾ ਹਰਿ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰ॥ (੧੫੯)

– ਅੰਤਰਿ ਵਸਤੁ ਅਨੇਕ ਮਨਮੁਖਿ ਨਹੀ ਪਾਈਐ॥ ਹਉਮੈ ਗਰਬੈ ਗਰਬੁ ਆਪਿ ਖੁਆਈਐ॥ (੩੬੯)

– ਅੰਤਰਿ ਨਾਵਣੁ ਸਾਚੁ ਪਛਾਣੈ॥ ਅੰਤਰ ਕੀ ਗਤਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਣੈ॥
ਸਾਚ ਸਬਦ ਬਿਨੁ ਮਹਲੁ ਨ ਪਛਾਣੈ॥ (੪੧੪)

– ਪਿਰੁ ਸੰਗਿ ਕਾਮਣਿ ਜਾਣਿਆ ਗੁਰਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਈ ਰਾਮ॥
ਅੰਤਰਿ ਸਬਦਿ ਮਿਲੀ ਸਹਜੇ ਤਪਤਿ ਬੁਝਾਈ ਰਾਮ॥
ਸਬਦਿ ਤਪਤਿ ਬੁਝਾਈ ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਆਈ ਸਹਜੇ ਹਰਿ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ॥
ਮਿਲਿ ਪ੍ਰੀਤਮ ਅਪਣੇ ਸਦਾ ਰੰਗੁ ਮਾਣੇ ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਸੁਭਾਖਿਆ॥
ਪੜਿ ਪੜਿ ਪੰਡਿਤ ਮੋਨੀ ਥਾਕੇ ਭੇਖੀ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਈ॥
ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਭਗਤੀ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨਾ ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਮਿਲਾਈ॥ (੪੪੦)

– ਮਿਲਿਐ ਮਿਲਿਆ ਨਾ ਮਿਲੈ ਮਿਲੈ ਮਿਲਿਆ ਜੇ ਹੋਇ॥
ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਜੋ ਮਿਲੈ ਮਿਲਿਆ ਕਹੀਐ ਸੋਇ॥ (੭੯੧)

– ਅੰਤਰਿ ਵਸੈ ਨ ਬਾਹਰਿ ਜਾਇ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਛੋਡਿ ਕਾਹੇ ਬਿਖੁ ਖਾਇ॥ (੭੨੮)

ਅੰਦਰਿ ਅਥਵਾ ਅੰਦਰਹੁ

– ਜਿਨ ਕਉ ਧੁਰਿ ਲਿਖਿਆ ਤਿਨ ਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਤਿਨ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਉ ਭਾਗਾ॥
ਅੰਦਰਹੁ ਦੁਰਮਤਿ ਦੂਜੀ ਖੋਈ ਸੋ ਜਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਗਾ॥ (੭੬੭)

– ਅੰਦਰਿ ਕਮਾਣਾ ਸਰਪਰ ਉਘੜੈ ਭਾਵੈ ਕੋਈ ਬਹਿ ਧਰਤੀ ਵਿਚਿ ਕਮਾਈ॥
ਜਨ ਨਾਨਕੁ ਦੇਖਿ ਵਿਗਸਿਆ ਹਰਿ ਕੀ ਵਡਿਆਈ॥ (੩੧੬)

– ਜਿਨਾ ਅੰਦਰਿ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਹੈ ਤਿਨ੍ਹਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਹੋਇ॥
ਉਹ ਆਵੈ ਜਾਇ ਭਵਾਈਐ ਸੁਪਨੈ ਸੁਖੁ ਨ ਕੋਇ॥

ਕੂੜੁ ਕਮਾਵੈ ਕੂੜੁ ਉਚਰੈ ਕੂੜਿ ਲਗਿਆ ਕੂੜੁ ਹੋਇ॥ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਸਭੁ ਦੁਖੁ ਹੈ ਦੁਖਿ ਬਿਨਸੈ ਦੁਖੁ ਰੋਇ॥
ਨਾਨਕ ਧਾਤੁ ਲਿਵੈ ਜੋੜੁ ਨ ਆਵਈ ਜੇ ਲੋਚੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥
ਜਿਨ ਕਉ ਪੋਤੈ ਪੁੰਨੁ ਪਇਆ ਤਿਨਾ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ (੩੧੬)

- ਅੰਦਰਿ ਸਹਸਾ ਦੁਖੁ ਹੈ ਆਪੈ ਸਿਰਿ ਧੰਧੈ ਮਾਰ॥ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਸੁਤੇ ਕਬਹਿ ਨ ਜਾਗਹਿ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਪਿਆਰ॥
ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਹਿ ਸਬਦੁ ਨ ਵੀਚਾਰਹਿ ਇਹੁ ਮਨਮੁਖ ਕਾ ਆਚਾਰੁ॥
ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਨਮੁ ਬਿਰਥਾ ਗਵਾਇਆ ਨਾਨਕ ਜਮੁ ਮਾਰਿ ਕਰੇ ਖੁਆਰ॥ (੫੦੮)

ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ, ਦੇਸ ਪ੍ਰਦੇਸ ਸਭ ਥਾਈਂ ਫਿਰਦਿਆਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਸਦਾ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ:

- ਜਿਨ ਪਿਰੀਆ ਸਉ ਨੇਹੁ ਸੇ ਸਜਣ ਮੈ ਨਾਲਿ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਹਉ ਫਿਰਾਂ ਭੀ ਹਿਰਦੈ ਰਖਾ ਸਮਾਲਿ॥(੧੪੨੩)

ਅੰਤਰ ਕਾਲ ਪ੍ਰਗਾਸਿਆ

- ਚਾਰੇ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰਿ ਮਰੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਜਲੁ ਪਾਇ॥
ਅੰਤਰਿ ਕਮਲੁ ਪ੍ਰਗਾਸਿਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਭਰਿਆ ਅਘਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਸਤਗੁਰੁ ਮੀਤੁ ਕਰਿ ਸਚੁ ਪਾਵਹਿ ਦਰਗਹ ਜਾਇ॥ (੨੨)

- ਜਗੁ ਮੋਹਿ ਬਾਧਾ ਬਹੁਤੀ ਆਸਾ॥ ਗੁਰਮਤੀ ਇਕਿ ਭਏ ਉਦਾਸਾ॥
ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ਕਮਲੁ ਪਰਗਾਸਾ॥ ਤਿਨ੍ ਕਉ ਨਾਹੀ ਜਮ ਕੀ ਤ੍ਰਾਸਾ॥ (੪੧੨)

- ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਵਣਿ ਆਈਆ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਝਾਗੇ ਰਾਮ॥
ਗੁਰਮਤਿ ਆਪੁ ਮਿਟਾਇਆ ਹਰਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਗੇ ਰਾਮ॥
ਅੰਤਰਿ ਕਮਲੁ ਪਰਗਾਸਿਆ ਗੁਰ ਗਿਆਨੀ ਜਾਗੇ ਰਾਮ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਪੂਰੈ ਵਡਭਾਗੇ ਰਾਮ॥ (੮੪੫)

- ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਪਾਵੈ॥ ਅੰਤਰਿ ਪਰਗਾਸੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ॥ (੬੬੪)

- ਜਿਸ ਹੀ ਕੀ ਸਿਰਕਾਰ ਹੈ ਤਿਸ ਹੀ ਕਾ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਸਚੁ ਘਟਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ॥
ਅੰਤਰਿ ਜਿਸ ਕੈ ਸਚੁ ਵਸੈ ਸਚੇ ਸਚੀ ਸੋਇ॥
ਸਚਿ ਮਿਲੇ ਸੇ ਨ ਵਿਛੁੜਹਿ ਤਿਨ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਹੋਇ॥ (੨੭)
- ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਅੰਤਰਿ ਜਾਗੀ॥ ਤਾ ਚੰਚਲ ਮਤਿ ਤਿਆਗੀ॥
ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਕਾ ਉਜੀਆਰਾ॥ ਤਾ ਮਿਟਿਆ ਸਗਲ ਅੰਧ੍ਯਾਰਾ॥ (੫੯੯)

ਅੰਤਰਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਹੈ

- ਭਰਮੇ ਭਾਹਿ ਨ ਵਿਝਵੈ ਜੇ ਭਵੈ ਦਿਸੰਤਰ ਦੇਸੁ॥ ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਣੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਵੇਸੁ॥
ਹੋਰੁ ਕਿਤੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕੇ ਉਪਦੇਸ॥ (੨੨)

- ਅੰਤਰਿ ਕਪਟੁ ਭਗਉਤੀ ਕਹਾਏ॥ ਪਾਖੰਡਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਦੇ ਨ ਪਾਏ॥
ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਕਰੇ ਅੰਤਰਿ ਮਲੁ ਲਾਏ॥ ਬਾਹਰਿ ਮਲੁ ਧੋਵੈ ਮਨ ਕੀ ਜੂਠਿ ਨ ਜਾਏ॥

ਸਤਸੰਗਤਿ ਸਿਉ ਬਾਦੁ ਰਚਾਏ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਦੁਖੀਆ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਰਚਾਏ॥
ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤੈ ਬਹੁ ਕਰਮ ਕਮਾਏ॥ ਪੂਰਬ ਲਿਖਿਆ ਸੁ ਮੇਟਣਾ ਨ ਜਾਏ॥
ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵੇ ਮੋਖੁ ਨ ਪਾਏ॥ (੮੮)

- ਤੀਜੈ ਪਹਰੈ ਰੈਣਿ ਕੈ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਬਿਖੁ ਸੰਚੈ ਅੰਧੁ ਅਗਿਆਨੁ॥
ਪੁਤ੍ਰਿ ਕਲਤ੍ਰਿ ਮੋਹਿ ਲਪਟਿਆ ਵਣਜਾਰਿਆ ਮਿਤ੍ਰਾ ਅੰਤਰਿ ਲਹਰਿ ਲੋਭਾਨੁ॥
ਅੰਤਰਿ ਲਹਰਿ ਲੋਭਾਨੁ ਪਰਾਨੀ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵੈ॥
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਆ ਬਹੁ ਜੋਨੀ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ॥
ਸਿਰਜਨਹਾਰੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਸੁਆਮੀ ਇਕ ਨਿਮਖ ਨ ਲਗੋ ਧਿਆਨੁ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਤੀਜੈ ਪਹਰੈ ਬਿਖੁ ਸੰਚੇ ਅੰਧੁ ਅਗਿਆਨੁ॥ (੭੭)

- ਇਹੁ ਮਨੁ ਮੈਲਾ ਇਕੁ ਨ ਧਿਆਏ॥ ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲਾਗੀ ਬਹੁ ਦੂਜੈ ਭਾਏ॥
ਤਟਿ ਤੀਰਥਿ ਦਿਸੰਤਰਿ ਭਵੈ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੋਰੁ ਵਧੇਰੈ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਲਾਵਣਿਆ॥ (੧੧੬)

- ਜਗੁ ਕਊਆ ਮੁਖਿ ਚੁੰਚ ਗਿਆਨੁ॥ ਅੰਤਰਿ ਲੋਭੁ ਝੂਠੁ ਅਭਿਮਾਨੁ॥
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪਾਜੁ ਲਹਗੁ ਨਿਦਾਨਿ॥ (੮੩੨)

ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ

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

- ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਦੋਖ ਸਭਿ ਲਾਥੇ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸਾਥੇ॥
ਭੈ ਭਉ ਭਰਮੁ ਖੋਇਆ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਦੇਖਾ ਸਭਨੀ ਜਾਈ ਜੀਉ॥ (੧੦੭)

- ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸਦਾ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭੁ ਤਾ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਨ ਲਾਵੈ॥
ਨਾਨਕ ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੁਮ ਮਾਨਹੁ ਜਿਹ ਘਟਿ ਰਾਮੁ ਸਮਾਵੈ॥ (੨੨੦)

- ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਏਕੋ ਜਾਣੈ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦੇ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ॥ ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਦਰਿ ਨੀਸਾਣੈ॥ (੨੨੪)

- ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਗਿਆਨ ਜੋਗੁ॥ ਤਿਸਹਿ ਅਰਾਧਿ ਮਨਾ ਬਿਨਾਸੈ ਸਗਲ ਰੋਗੁ॥ (੩੯੮)

- ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਤੇਰੀ ਬਾਣੀ॥ ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਕਥੀ ਤੈ ਆਪਿ ਵਖਾਣੀ॥
ਗੁਰਿ ਕਹਿਆ ਸਭੁ ਏਕੋ ਏਕੋ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ਹੋਇਗਾ ਜੀਉ॥ (੯੯)

- ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਏਕੁ ਹੈ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਈ॥
ਹੁਕਮੇ ਕਾਰ ਕਰਾਇਦਾ ਦੂਜਾ ਕਿਸੁ ਕਹੀਐ ਭਾਈ॥ (੪੨੭)

- ਨਾਨਕ ਜਨਿ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਏਕੁ ਦਿਖਾਇਆ॥ (੩੮੪)

- ਅਕੁਲ ਨਿਰੰਜਨ ਸਿਉ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਮਨ ਹੀ ਤੇ ਮਨੁ ਮੂਆ॥
ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਏਕੋ ਜਾਨਿਆ ਨਾਨਕ ਅਵਰੁ ਨ ਦੂਆ॥ (੧੧੨੭)

– ਛਾਣੀ ਖਾਕੁ ਬਿਭੂਤ ਚੜਾਈ ਮਾਇਆ ਕਾ ਮਗੁ ਜੋਹੈ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਏਕੁ ਨ ਜਾਣੈ ਸਾਚੁ ਕਹੇ ਤੇ ਛੋਹੈ॥
ਪਾਠੁ ਪੜੈ ਮੁਖਿ ਝੂਠੋ ਬੋਲੈ ਨਿਗੁਰੇ ਕੀ ਮਤਿ ਓਹੈ॥
ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਈ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਕਿਉ ਸੋਹੈ॥ (੧੦੧੩)

– ਏਕੋ ਏਕੁ ਕਹੈ ਸਭੁ ਕੋਈ ਹਉਮੈ ਗਰਬੁ ਵਿਆਪੈ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਏਕੁ ਪਛਾਣੈ ਇਉ ਘਰੁ ਮਹਲੁ ਸਿਞਾਪੈ॥
ਪ੍ਰਭੁ ਨੇੜੈ ਹਰਿ ਦੂਰਿ ਨ ਜਾਣਹੁ ਏਕੋ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਬਾਈ॥
ਏਕੰਕਾਰੁ ਅਵਰੁ ਨਹੀ ਦੂਜਾ ਨਾਨਕ ਏਕੁ ਸਮਾਈ॥ (੯੩੦)

– ਜੋਗੈ ਕਾ ਮਾਰਗੁ ਬਿਖਮੁ ਹੈ ਜੋਗੀ ਜਿਸ ਨੋ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਸੋ ਪਾਏ॥
ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਏਕੋ ਵੇਖੈ ਵਿਚਹੁ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਏ॥ (੯੦੯)

– ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਣੈ॥ ਰਹੈ ਅਲਿਪਤੁ ਚਲਤੇ ਘਰਿ ਆਣੈ॥
ਊਪਰਿ ਆਦਿ ਸਰਬ ਤਿਹੁ ਲੋਈ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪਾਇਆ॥ (੧੦੪੨)

– ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ ਕਰਿ ਸੰਤਾ ਸੰਗਿ ਨਿਵਾਸੋ॥
ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਰਗਾਸੋ॥
ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਸੁਖਹ ਗਾਮੀ ਇਛ ਸਗਲੀ ਪੁੰਨੀਆ॥
ਪੁਰਬੇ ਕਮਾਏ ਸ੍ਰੀਰੰਗ ਪਾਏ ਹਰਿ ਮਿਲੇ ਚਿਰੀ ਵਿਛੁੰਨਿਆ॥
ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸਰਬਤਿ ਰਵਿਆ ਮਨਿ ਉਪਜਿਆ ਬਿਸੁਆਸੋ॥
ਨਾਨਕੁ ਸਿਖ ਦੇਇ ਮਨ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕਰਿ ਸੰਤਾ ਸੰਗਿ ਨਿਵਾਸੋ॥ (੭੯)

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚਲੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹਰ ਥਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਹੇ ਮੂਰਖ ਮਨ! ਜ਼ਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰ, ਕਿ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਅਜਿਹੀ ਚਿਤਾਵਣੀ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਏਡੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲੀ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਜ਼ਰਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਜੋੜ ਕੇ ਸਮਝ। ਤੈਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਮਨ ਦੀ ਸੱਧਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਾਪ ਰਹਿਤ ਸੱਚਾ ਸੁੱਚਾ ਅਤੇ ਨਿਆਰੇ ਆਚਰਣ ਵਾਲਾ ਬਣਿਆ ਵੇਖਣ ਲਈ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦੀ ਦਿਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮ ਆਤਮਾ ਦੀ ਇਸ ਨੇੜਤਾ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਦਾ ਉਸਦੇ ਨਿਰਮਲ ਭੈਅ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਦੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਵੇਗਾ।

– ਨਿਕਟਿ ਬੁਝੈ ਸੋ ਬੁਰਾ ਕਿਉ ਕਰੈ॥ (੧੧੩੯)