ਨਾਮ-ਰਸ

(ਨਾਮੀ ਦੀ ਨਿਤ ਦੀ ਰਹਿਤ)

(ਲੇਖਕ: ਡਾ: ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ)

ਪੰਚਮ ਗੁਰਦੇਵ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਜੀਵ, ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਰਸ ਤੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਚੱਖੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਚਖਦਾ ਰਹੇਂਗਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੇਰੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰੂਪੀ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕੇਗੀ। ਪਰ ਜੇ ਕਦੇ ਤੂੰ ਹਰੀ ਰਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੱਖ ਲਵੇਂ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਆਖੇਂਗਾ-ਵਾਹੁ! ਕੈਸਾ ਅਲੋਕਿਕ ਸੁਆਦ ਹੈ।

- ਆਨ ਰਸਾ ਜੇਤੇ ਤੈ ਚਾਖੇ॥ ਨਿਮਖ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਤੇਰੀ ਲਾਥੇ॥
  ਹਰਿ ਰਸ ਕਾ ਤੂੰ ਚਾਖਹਿ ਸਾਦੁ॥ ਚਾਖਤ ਹੋਇ ਰਹਹਿ ਬਿਸਮਾਦੁ॥ (੧੮੦)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ "ਨਾਮ ਰਸ" ਤੇ "ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ" ਪਦ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਪਦ ਇੱਕੋ ਹੀ ਅਰਥ ਭਾਵ ਵਾਲੇ ਪਦ ਹਨ। ਹਜ਼ੂਰ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਆਦ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਕ ਅਲੋਕਿਕ ਸੁਆਦ ਚਖ ਕੇ ਬਿਸਮਨਤਾ ਨਾਲ ਬਿਸਮਾਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

- ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਭਏ ਬਿਸਮਾਦ॥ ਜਿਨਿ ਬੂਝਿਆ ਤਿਸੁ ਆਇਆ ਸ੍ਵਾਦ॥ (੨੮੫)

- ਜਿਨਿ ਚਾਖਿਆ ਤਿਸੁ ਆਇਆ ਸਾਦੁ॥ ਜਿਉ ਗੂੰਗਾ ਮਨ ਮਹਿ ਬਿਸਮਾਦੁ॥ (੮੦੧)

- ਜਿਸੁ ਰਸੁ ਆਇਆ ਸੋਈ ਜਾਨੈ॥ ਪੇਖਿ ਪੇਖਿ ਮਨ ਮਹਿ ਹੈਰਾਨੈ॥ (੧੩੩੮)

- ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਵਤ ਸਦ ਹੀ ਰਾਤਾ॥ ਆਨ ਰਸਾ ਖਿਨ ਮਹਿ ਲਹਿ ਜਾਤਾ॥
  ਹਰਿ ਰਸੁ ਕੇ ਮਾਤੇ ਮਨਿ ਸਦਾ ਅਨੰਦ॥ ਆਨ ਰਸਾ ਮਹਿ ਵਿਆਪੈ ਚਿੰਦ॥
  ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ਅਲਮਸਤੁ ਮਤਵਾਰਾ॥ ਆਨ ਰਸਾ ਸਭਿ ਹੋਛੇ ਰੇ॥ਰਹਾਉ॥
  ਹਰਿ ਰਸ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ॥ ਹਰਿ ਰਸੁ ਸਾਧੂ ਹਾਟਿ ਸਮਾਇ॥
  ਲਾਖ ਕਰੋਰੀ ਮਿਲੈ ਨ ਕੇਹ॥ ਜਿਸਹਿ ਪਰਾਪਤਿ ਤਿਸ ਹੀ ਦੇਹਿ॥
  ਨਾਨਕ ਚਾਖਿ ਭਏ ਬਿਸਮਾਦੁ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਤੇ ਆਇਆ ਸਾਦੁ॥
  ਈਤ ਊਤ ਕਤ ਛੋਡਿ ਨ ਜਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਗੀਧਾ ਹਰਿ ਰਸ ਮਾਹਿ॥ (੩੭੭)

- ਹਰਿ ਰਸ ਰਸਹਿ ਮਾਨਿ ਹਾਂ॥ ਲਾਥੀ ਤਿਸ ਭੁਖਾਨਿ ਹਾਂ॥ ਨਾਨਕ ਸਹਜਿ ਸਮਾਇਓ ਰੇ ਮਨਾ॥ (੪੦੯)

- ਹਰਿ ਰਸੁ ਜਨ ਚਾਖਹੁ ਜੇ ਭਾਈ॥ ਤਉ ਕਤ ਅਨਤ ਸਾਦਿ ਲੋਭਾਈ॥ (੭੩੩)

- ਹਰਿ ਰਸੁ ਜਿਨਿ ਜਨਿ ਚਾਖਿਆ॥ ਤਾ ਕੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਥੀਆ॥ (੨੧੧)

- ਜਿਨ ਚਾਖਿਆ ਸੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ॥ ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਨਹੀ ਡੋਲਾਨੇ॥
  ਸੁਭਰ ਭਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ ਰੰਗਿ॥ ਉਪਜੈ ਚਾਉ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥ (੨੮੯)

- ਨਾਮ ਰਸਿ ਜੋ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ॥ ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਹਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਨੇ॥
  ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਸਦ ਕਾਮ॥ (੨੮੬)

– ਬਿਖੈ ਬਨੁ ਫੀਕਾ ਤਿਆਗਿ ਰੀ ਸਖੀਏ ਨਾਮੁ ਮਹਾ ਰਸੁ ਪੀਓ॥

ਬਿਨੁ ਰਸ ਚਾਖੇ ਬੁਡਿ ਗਈ ਸਗਲੀ ਸੁਖੀ ਨ ਹੋਵਤ ਜੀਓ॥ (੮੦੨)

– ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ॥
ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ॥
ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ॥
ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ॥
ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (੯੨੧)

– ਹਰਿ ਰਸ ਊਪਰਿ ਅਵਰੁ ਕਿਆ ਕਹੀਐ ਜਿਨਿ ਪੀਆ ਸੋ ਤ੍ਰਿਪਤਾਗਾ॥ (੫੯੮)

– ਜਿਨ ਚਾਖਿਆ ਸੇਈ ਸਾਦੁ ਜਾਣਨਿ ਜਿਉ ਗੁੰਗੇ ਮਿਠਿਆਈ॥ (੬੩੫)

ਮਾਇਕ ਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਰਸ ਕਾਮ ਰਸ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਭੁੰਚਨ ਮਗਰੋਂ ਜੋ ਦਸ਼ਾ ਭੋਗੀ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹਨ। ਰਸ ਮਗਰੋਂ ਤੋਟ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁਲਾਸ ਤੇ ਚਾਉ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਮਨ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਨਾਮ ਰਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੋਟ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦਿਲਗੀਰੀ, ਕੋਈ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾਮ ਰਸੀਏ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਮਾਇਕ ਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਇਆ ਮਨ ਕੀ ਸਾਰ ਜਾਣੇ ਇਸ ਮਹਾਂਰਸ ਦੀ? ਉਸ ਲਈ ਤਾਂ ਉਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਰਸ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਨਾਮ ਰਸ ਦੀ ਅਨਾਖਿਆ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੇ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਖੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ, ਹਜ਼ੂਰ! ਦਾਸ ਦੀ ਹੱਥ ਜੋੜ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਮ ਰਸ ਦੀ ਇੰਨੀ ਮਹਿਮਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਰਸ ਮਾਇਕ ਰਸ-ਦਗੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਵਿਧੀ ਫੁਰਮਾਉ। ਦਾਸ ਨੇ ਇਹ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਰਸ ਅਤੀ ਭਲਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਭੁੰਚੇ ਬਿਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਹਜ਼ੂਰ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ:

"ਹੇ ਨਾਮ ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਚਾਹ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ! ਜਾ ਕੇ ਸੁਹਾਗਣਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕਿ ਤੁਸਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰਸ ਭਰਪੂਰ ਹੋ।"

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਕਿੰਨੀ ਵਡਿਆਈ ਆਪਣੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਜਗਿਆਸਾ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਨੂੰ, ਅਨੁਭਵੀ ਸੋਹਾਗ ਭਰੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਪਾਸ ਜਾਣ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਪੁੱਛੋ। ਜਦ ਉਹ ਜਗਿਆਸੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨ ਕੰਵਲਾਂ ਦੇ ਭੌਰੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਵਡਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਉਸ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤੇ ਚੁੱਪ ਸਾਧ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। "ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਧੀ ਦੱਸ ਸਕੀਏ।"

ਵਿਚਾਰਾ ਨਾਮਰਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਮੁੜ ਸ੍ਰੀ ਹਜ਼ੂਰ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਗੁਜਾਰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਹੇ ਹਜ਼ੂਰ ਜੀਓ! ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਰਸੀਆਂ ਪਾਸ ਦਾਸ ਪੁੱਜਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਂਘ ਦੱਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਬੋਲਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ।"

ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਸੁਣ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਹਜ਼ੂਰ ਜੀ ਨੇ ਮੁੜ ਫੁਰਮਾਇਆ ਕਿ "ਭਾਈ ਤੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ।" ਇਹ ਹੁਕਮ ਸੁਣ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦਰਸਾਏ ਹੋਏ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਮ ਰਸੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਧਰ ਨਾਮ ਰਸੀਏ ਵੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਚੋਜ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦਇਆ ਦੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਖਦੇ ਹਨ, "ਹੇ ਨਾਮਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਤੜਪ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਜੀਓ! ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਦਾ ਸਾਧਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਜੋ ਰਤਨ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ ਭਾਵ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘਟਾਉ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਰੀ ਰਸ ਦਾ ਅਲੌਕਿਕ ਸੁਆਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ, ਬਸ ਇਹੋ ਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ।" ਇਸ ਪ੍ਰਥਾਏ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

– ਰਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਰਸੁ ਅਤਿ ਭਲਾ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਮਿਲੈ ਰਸੁ ਖਾਇ ॥
ਝਾਇ ਪੁਛਹੁ ਸੋਹਾਗਣੀ ਤੁਸਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਪ੍ਰਭੁ ਆਇ ॥
ਓਇ ਵੇਪਰਵਾਹ ਨ ਬੋਲਨੀ ਹਉ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵਾ ਤਿਨ ਪਾਇ ॥੧॥
ਭਾਈ ਰੇ ਮਿਲਿ ਸਜਣ ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਾਰਿ ॥
ਸਜਣੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਹੈ ਦੁਖੁ ਕਢੈ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਗੁਰਮੁਖੀਆ ਸੋਹਾਗਣੀ ਤਿਨ ਦਇਆ ਪਈ ਮਨਿ ਆਇ ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਵਚਨੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਜੋ ਮੰਨੇ ਸੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਖਾਇ॥ (੪੧)

ਹੁਣ ਵਿਧੀ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਨਾਮਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੁੱਤੇ ਸਿੱਧ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰ ਦਾ ਬਚਨ ਕੀ ਹੈ? ਜਦ ਤਾਂਈਂ ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਤਾਂਈਂ ਕਮਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਨੰਬਰਬਾਰ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਹਨ:

੧. ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ॥
ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ॥
ਉਪਦੇਸਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪੈ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਦੋਖ ਲਹਿ ਜਾਵੈ॥
ਫਿਰਿ ਚੜੈ ਦਿਵਸੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੈ ਬਹਦਿਆ ਉਠਦਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ॥
ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ॥
ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ॥
ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ॥ (੩੦੫)

੨. ਵਣਜੁ ਕਰਹੁ ਵਣਜਾਰਿਹੋ ਵਖਰੁ ਲੇਹੁ ਸਮਾਲਿ॥ ਤੈਸੀ ਵਸਤੁ ਵਿਸਾਹੀਐ ਜੈਸੀ ਨਿਬਹੈ ਨਾਲਿ॥
ਅਗੈ ਸਾਹੁ ਸੁਜਾਣੁ ਹੈ ਲੈਸੀ ਵਸਤੁ ਸਮਾਲਿ॥ ਭਾਈ ਰੇ ਰਾਮੁ ਕਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ॥
ਹਰਿ ਜਸੁ ਵਖਰੁ ਲੈ ਚਲਹੁ ਸਹੁ ਦੇਖੈ ਪਤੀਆਇ॥ਰਹਾਉ॥
ਜਿਨਾ ਰਾਸਿ ਨ ਸਚੁ ਹੈ ਕਿਉ ਤਿਨਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥
ਖੋਟੈ ਵਣਜਿ ਵਣੰਜਿਐ ਮਨੁ ਤਨੁ ਖੋਟਾ ਹੋਇ॥ ਫਾਹੀ ਫਾਥੇ ਮਿਰਗ ਜਿਉ ਦੂਖੁ ਘਣੋ ਨਿਤ ਰੋਇ॥
ਖੋਟੇ ਪੋਤੈ ਨਾ ਪਵਹਿ ਤਿਨ ਹਰਿ ਗੁਰ ਦਰਸੁ ਨ ਹੋਇ॥ਖੋਟੇ ਜਾਤਿ ਨ ਪਤਿ ਹੈ ਖੋਟਿ ਨ ਸੀਝਸਿ ਕੋਇ॥
ਖੋਟੇ ਖੋਟੁ ਕਮਾਵਣਾ ਆਇ ਗਇਆ ਪਤਿ ਖੋਇ॥ ਨਾਨਕ ਮਨੁ ਸਮਝਾਈਐ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਾਲਾਹ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਰਤਿਆ ਭਾਰੁ ਨ ਭਰਮੁ ਤਿਨਾਹ॥
ਹਰਿ ਜਪਿ ਲਾਹਾ ਅਗਲਾ ਨਿਰਭਉ ਹਰਿ ਮਨ ਮਾਹ॥ (੨੨)

੩. ਜਿਸੁ ਜਲ ਨਿਧਿ ਕਾਰਣਿ ਤੁਮ ਜਗਿ ਆਏ ਸੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਪਾਹੀ ਜੀਉ॥
ਛੋਡਹੁ ਵੇਸੁ ਭੇਖ ਚਤੁਰਾਈ ਦੁਬਿਧਾ ਇਹੁ ਫਲੁ ਨਾਹੀ ਜੀਉ॥
ਮਨ ਰੇ ਥਿਰੁ ਰਹੁ ਮਤੁ ਕਤ ਜਾਹੀ ਜੀਉ॥
ਬਾਹਰਿ ਢੂਢਤ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਘਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਘਟ ਮਾਹੀ ਜੀਉ॥ਰਹਾਉ॥
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॥

ਨਿਰਮਲ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਸਦ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰ ਕੀ ਗਤਿ ਤਾਹੀ ਜੀਉ॥
ਪਰਹਰਿ ਲੋਭੁ ਨਿੰਦਾ ਕੂੜੁ ਤਿਆਗਹੁ ਸਚੁ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਫਲੁ ਪਾਹੀ ਜੀਉ॥ (੫੯੮)

੪. ਛੋਡਿ ਛੋਡਿ ਰੇ ਬਿਖਿਆ ਕੇ ਰਸੂਆ॥
ਉਰਝਿ ਰਹਿਓ ਰੇ ਬਾਵਰ ਗਾਵਰ ਜਿਉ ਕਿਰਖੈ ਹਰਿਆਇਓ ਪਸੂਆ॥ਰਹਾਉ॥
ਜੋ ਜਾਨਹਿ ਤੂੰ ਅਪੁਨੇ ਕਾਜੈ ਸੋ ਸੰਗਿ ਨ ਚਾਲੈ ਤੇਰੈ ਤਸੂਆ॥
ਨਾਗੋ ਆਇਓ ਨਾਗ ਸਿਧਾਸੀ ਫੇਰਿ ਫਿਰਿਓ ਅਰੁ ਕਾਲਿ ਗਰਸੂਆ॥
ਪੇਖਿ ਪੇਖਿ ਰੇ ਕਸੁੰਭ ਕੀ ਲੀਲਾ ਰਾਚਿ ਮਾਚਿ ਤਿਨਹੂੰ ਲਉ ਹਸੂਆ॥
ਛੀਜਤ ਡੋਰਿ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰੈਨੀ ਜੀਅ ਕੋ ਕਾਜੁ ਨ ਕੀਨੋ ਕਛੂਆ॥
ਕਰਤ ਕਰਤ ਇਵ ਹੀ ਬਿਰਧਾਨੋ ਹਾਰਿਓ ਉਕਤੇ ਤਨੁ ਖੀਨਸੂਆ॥
ਜਿਉ ਮੋਹਿਓ ਉਨਿ ਮੋਹਨੀ ਬਾਲਾ ਉਸ ਤੇ ਘਟੈ ਨਾਹੀ ਰੁਚ ਚਸੂਆ॥ (੨੦੬)

੫. ਛੋਡਹੁ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧੁ ਬੁਰਿਆਈ॥ ਹਉਮੈ ਧੰਧੁ ਛੋਡਹੁ ਲੰਪਟਾਈ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਪਰਹੁ ਤਾ ਉਬਰਹੁ ਇਉ ਤਰੀਐ ਭਵਜਲੁ ਭਾਈ ਹੇ॥ (੧੦੨੬)

੬. ਪਰ ਦਾਰਾ ਪਰ ਧਨੁ ਪਰ ਲੋਭਾ ਹਉਮੈ ਬਿਖੈ ਬਿਕਾਰ॥
ਦੁਸਟ ਭਾਉ ਤਜਿ ਨਿੰਦ ਪਰਾਈ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਚੰਡਾਰ॥ (੧੨੫੫)

੭. ਹਕੁ ਪਰਾਇਆ ਨਾਨਕਾ ਉਸੁ ਸੂਅਰ ਉਸੁ ਗਾਇ॥
ਗੁਰੁ ਪੀਰੁ ਹਾਮਾ ਤਾ ਭਰੇ ਜਾ ਮੁਰਦਾਰੁ ਨ ਖਾਇ॥ (੧੪੧)

੮. ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ॥
ਮੁਹ ਕਾਲੇ ਤਿਨ ਨਿੰਦਕਾ ਨਰਕੇ ਘੋਰਿ ਪਵੰਨਿ॥ (੭੫੫)

ਗੁਰਮਤਿ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਵਿਰਤ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਦੌੜਦੀ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਬਲਿਹਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ‘‘ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਕਲਪਿਤ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਨਾ ਕੋਈ ਪੁੰਨ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਪਾਪ ਹੈ’’, ਉਹ ਭੁੱਲੇ, ਘੁੱਥੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ।

- ਦਿਸਟਿ ਬਿਕਾਰੀ ਬੰਧਨਿ ਬਾਂਧੈ ਹਉ ਤਿਸ ਕੈ ਬਲਿ ਜਾਈ॥
ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਕੀ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੈ ਭੂਲਾ ਫਿਰੈ ਅਜਾਈ॥ (੧੩੨੯)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਪਰਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਸਨਾ ਕਦੀ ਕੂੜ ਨਾ ਬੋਲੇ। ਪਰ-ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਭੈੜੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਾ ਵੇਖੇ। ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨਾ ਸੁਣੇ। ਇੰਦਰੀ ਜਿਤ ਹੋਵੇ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇ ਦਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਭਰੀ ਤਾਂਘ ਹੋਵੇ। ਸਾਧ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮੰਦਾ ਜਾਣੇ। ਮਨ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਰ ਕਰੇ। ਭਾਵ ਵਾਸ਼ਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਵਾਸ਼ਨਾ ਜਾਂ ਖ਼ਿਆਲ ਮਾੜਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

੯. ਮਿਥਿਆ ਨਾਹੀ ਰਸਨਾ ਪਰਸ॥ ਮਨ ਮਹਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਿਰੰਜਨ ਦਰਸ॥
ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪੁ ਨ ਪੇਖੈ ਨੇਤ੍ਰ॥ ਸਾਧ ਕੀ ਟਹਲ ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੇਤ॥

ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ॥ ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ॥
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਿਖਿਆ ਪਰਹਰੈ॥ ਮਨ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਮਨ ਤੇ ਟਰੈ॥
ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਿਤ ਪੰਚ ਦੋਖ ਤੇ ਰਹਤ॥ ਨਾਨਕ ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕੋ ਐਸਾ ਅਪਰਸ॥ (੨੭੪)

੧੦. ਸਾਧੋ ਮਨ ਕਾ ਮਾਨੁ ਤਿਆਗਉ॥ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਸੰਗਤਿ ਦੁਰਜਨ ਕੀ ਤਾ ਤੇ ਅਹਿਨਿਸਿ ਭਾਗਉ॥ (੨੧੯)

ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਅੰਕਿਤ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਹਰਿ ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦੱਸੇ ਬਚਨ ਕਮਾਉਣ ਨਾਲ, ਨਿਰੰਤਰ ਰਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦਹਿ-ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਧਾਵਣ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਸਹਿਜ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਰਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਸਾਖਿਆਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਆਉ ਵੀਚਾਰ ਕਰੀਏ।