੨੫੩

ਸਾਦ, ਸੁਆਦ, ਸੁਆਦਿਤ, ਚਸਕਾ

(ਸੰਪਾਦਕ: ਅਨੰਤ ਪ੍ਰਵਾਹ ਟ੍ਰੱਸਟ ਯੂ.ਕੇ.)

– ਆਪਿ ਨਾਥੁ ਨਾਥੀ ਸਭ ਜਾ ਕੀ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਅਵਰਾ ਸਾਦ॥ (੬)

ਸੁਆਦ ਅਥਵਾ ਮਜ਼ਾ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨਮੋਲ ਦਾਤ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੀ ਮਜ਼ੇ ਲੈਣੇ, ਗੁਲਛੱਰੇ ਉਡਾਉਣੇ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ, **"ਸਾਦਹੁ ਵਧਿਆ ਰੋਗੁ॥"** ਆਉ ਇਸ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਏ:

ਜਬਾਨ ਦਾ ਚਸਕਾ

– ਜੈਸੇ ਮੀਨੁ ਰਸਨ ਸਾਦਿ ਬਿਨਸਿਓ ਓਹੁ ਮੂਠੌ ਮੂੜ ਲੋਭਾਇਲੇ॥
ਤੂ ਹੋਆ ਪੰਚ ਵਾਸਿ ਵੈਰੀ ਕੈ ਛੂਟਹਿ ਪਰੁ ਸਰਨਾਇਲੇ॥ (੮੬੨)

– ਸੁਆਦ ਬਾਦ ਈਰਖ ਮਦ ਮਾਇਆ॥ ਇਨ ਸੰਗਿ ਲਾਗਿ ਰਤਨ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ॥ (੭੪੧)

– ਸਾਦ ਕੀਤੇ ਦੁਖ ਪਰਫੁੜੇ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖੇ ਮਾਇ॥ ਸੁਖ ਥੋੜੇ ਦੁਖ ਅਗਲੇ ਦੂਖੇ ਦੂਖਿ ਵਿਹਾਇ॥ (੯੮੯)

– ਨਹ ਜਾਪੈ ਨਹ ਬੂਝੀਐ ਨਹ ਕਛੁ ਕਰਤ ਬੀਚਾਰੁ॥ ਸੁਆਦ ਮੋਹ ਰਸ ਬੇਧਿਓ ਅਗਿਆਨਿ ਰਚਿਓ ਸੰਸਾਰੁ॥(੨੯੭)

– ਰੂਪ ਸੁੰਦਰੀਆ ਅਨਿਕ ਇਸਤਰੀਆ॥ ਹਰਿ ਰਸ ਬਿਨੁ ਸਭਿ ਸੁਆਦ ਫਿਕਰੀਆ॥ (੩੮੫)

– ਅਗਨਿ ਪਾਣੀ ਬੋਲੈ ਭੜਵਾਉ॥ ਜਿਹਵਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਏਕੁ ਸੁਆਉ॥
ਦਿਸਟਿ ਵਿਕਾਰੀ ਨਾਹੀ ਭਉ ਭਾਉ॥ ਆਪੁ ਮਾਰੇ ਤਾ ਪਾਏ ਨਾਉ॥ (੧੫੩)

– ਜੇਤਾ ਮੋਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ॥ ਸਭਾ ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗ॥
ਦਾਗ ਦੋਸ ਮੁਹਿ ਚਲਿਆ ਲਾਇ॥ ਦਰਗਹ ਬੈਸਣ ਨਾਹੀ ਜਾਇ॥ (੬੬੨)

– ਇਕੁ ਸਜਣੁ ਸਭਿ ਸਜਣਾ ਇਕੁ ਵੈਰੀ ਸਭਿ ਵਾਦਿ॥ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਦੇਖਾਲਿਆ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਸਭ ਬਾਦਿ॥
ਸਾਕਤ ਦੁਰਜਨ ਭਰਮਿਆ ਜੋ ਲਗੇ ਦੂਜੈ ਸਾਦਿ॥
ਜਨ ਨਾਨਕਿ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਬੁਝਿਆ ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਪਰਸਾਦਿ॥ (੯੫੭)

ਜੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿੱਤਰ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਮਿੱਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵੈਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਵੈਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਇਆਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਪਿਆਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵਿਛੁੜਿਆਂ ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਿੱਥ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਹਰੇਕ ਕਾਰ ਵਿਅਰਥ ਹੈ। ਰੱਬ ਤੋਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਵਿਕਾਰੀ ਬੰਦੇ ਜੋ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭਟਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾ ਲਈ ਹੈ:

– ਭੁਗਤਿ ਗਿਆਨੁ ਦਇਆ ਭੰਡਾਰਣਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਾਜਹਿ ਨਾਦ॥
ਆਪਿ ਨਾਥੁ ਨਾਥੀ ਸਭ ਜਾ ਕੀ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਅਵਰਾ ਸਾਦ॥ (੬)

– ਦੁਖ ਮਹੁਰਾ ਮਾਰਣ ਹਰਿ ਨਾਮੁ॥ ਸਿਲਾ ਸੰਤੋਖ ਪੀਸਣੁ ਹਥਿ ਦਾਨੁ॥

ਨਿਤ ਨਿਤ ਲੇਹੁ ਨ ਛੀਜੈ ਦੇਹ॥ ਅੰਤ ਕਾਲਿ ਜਮੁ ਮਾਰੈ ਠੇਹ॥
ਐਸਾ ਦਾਰੂ ਖਾਹਿ ਗਵਾਰ॥ ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤੇਰੇ ਜਾਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ਰਹਾਉ॥
ਰਾਜੁ ਮਾਲੁ ਜੋਬਨੁ ਸਭੁ ਛਾਂਵ॥ ਰਥਿ ਫਿਰੰਦੈ ਦੀਸਹਿ ਥਾਵ॥
ਦੇਹ ਨ ਨਾਉ ਨ ਹੋਵੈ ਜਾਤਿ॥ ਓਥੈ ਦਿਹੁ ਐਥੈ ਸਭ ਰਾਤਿ॥
ਸਾਦ ਕਰਿ ਸਮਧਾਂ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਘਿਉ ਤੇਲੁ॥ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਗਨੀ ਸਿਉ ਮੇਲੁ॥
ਹੋਮ ਜਗ ਅਰੁ ਪਾਠ ਪੁਰਾਣ॥ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਪਰਵਾਣ॥
ਤਪੁ ਕਾਗਦੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਨੀਸਾਨੁ॥ ਜਿਨ ਕਉ ਲਿਖਿਆ ਏਹੁ ਨਿਧਾਨੁ॥
ਸੇ ਧਨਵੰਤ ਦਿਸਹਿ ਘਰਿ ਜਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਜਨਨੀ ਧੰਨੀ ਮਾਇ॥ (੧੨੫੬)

ਹੇ ਗਵਾਰ! ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਹਵਨ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਬਣਾ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਬਣਾ, ਕਾਮ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਅੱਗ ਬਣਾ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਅਤੇ ਬਾਲ੍ਹ ਕੇ ਹਵਨ ਕਰਦੇ। ਜੋ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰ ਮੱਥੇ ਤੇ ਮੰਨਣਾ, ਇਹੀ ਹੈ ਹਵਨ, ਇਹੀ ਹੈ ਜੱਗ, ਇਹੀ ਹੈ ਪੁਰਾਣ ਆਦਿ ਦੇ ਪਾਠ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤਪ ਕਾਗਜ਼ ਹੈ, ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ, ਉਸ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਰਾਹਦਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਜ਼ਾਨਾ, ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਪਰਵਾਨਾ ਜਿਸ-ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬੰਦੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਧਨਾਢ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਅਜੇਹੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਜੀਭ ਦਾ ਚਸਕਾ (ਸੁਆਦ) ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ

ਗਲਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਚਸਕਾ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਫਿਰ ਖੁਰਾਕ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਬਹੁ ਸਾਦਹੁ ਦੂਖੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਵੈ॥ ਭੋਗਹੁ ਰੋਗ ਸੁ ਅੰਤਿ ਵਿਗੋਵੈ॥
  ਹਰਖਹੁ ਸੋਗੁ ਨ ਮਿਟਈ ਕਬਹੂ ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਭਰਮਾਇਦਾ॥ (੧੦੩੪)

- ਜਿਹਵਾ ਸੁਆਦ ਲੋਭ ਮਦਿ ਮਾਤੋ ਉਪਜੇ ਅਨਿਕ ਬਿਕਾਰਾ॥
  ਬਹੁਤੁ ਜੋਨਿ ਭਰਮਤ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਹਉਮੈ ਬੰਧਨ ਕੇ ਭਾਰਾ॥ (੬੧੬)

- ਰਸਨਾ ਸਾਦ ਚਖੈ ਭਾਇ ਦੂਜੈ ਅਤਿ ਫੀਕੇ ਲੋਭ ਬਿਕਾਰੇ॥
  ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਦ ਚਖਹਿ ਰਾਮ ਨਾਮਾ ਸਭ ਅਨ ਰਸ ਸਾਦ ਬਿਸਾਰੇ॥ (੯੮੦)

- ਖਾਇਆ ਮੈਲੁ ਵਧਾਇਆ ਪੈਧੈ ਘਰ ਕੀ ਹਾਨਿ॥ ਬਕਿ ਬਕਿ ਵਾਦੁ ਚਲਾਇਆ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਬਿਖੁ ਜਾਨਿ॥(੧੩੩੧)

- ਕਿਆ ਖਾਧੈ ਕਿਆ ਪੈਧੈ ਹੋਇ॥ ਜਾ ਮਨਿ ਨਾਹੀ ਸਚਾ ਸੋਇ॥
  ਕਿਆ ਮੇਵਾ ਕਿਆ ਘਿਉ ਗੁੜੁ ਮਿਠਾ ਕਿਆ ਮੈਦਾ ਕਿਆ ਮਾਸੁ॥ (੧੪੨)

ਇਸ ਸਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਮੇਵਾ, ਘਿਉ ਮਿੱਠਾ, ਗੁੜ੍ਹ, ਮੈਦਾ ਆਦਿ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਸ ਨੂੰ ਗਿਣਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਸ ਖਾਣ ਜਾਂ ਨਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਚਸਕਾ ਲਾ ਲੈਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਰੋਗ ਹੈ।

- ਸਚਾ ਭੋਜਨੁ ਭਾਉ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦਸਿਆ॥ ਸਚੇ ਹੀ ਪਤੀਆਇ ਸਚਿ ਵਿਗਸਿਆ॥ (੧੪੬)

- ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਭੇਟਿਐ ਪੂਰੀ ਹੋਵੈ ਜੁਗਤਿ॥

ਹਸੰਦਿਆ ਖੇਲੰਦਿਆ ਪੈਨੰਦਿਆ ਖਾਵੰਦਿਆ ਵਿਚੇ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ॥ (੫੨੨)

ਅਗਲੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਾਜ ਉਘੇੜਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਠੱਗੀਆਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਜ਼ਾਹਰਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਨ ਦੇ ਤਿਆਗੀ ਬਣ ਕੇ ਭਗਤ ਜਾਂ ਸੰਤਪੁਣੇ ਦਾ ਪਖੰਡ ਰਚਾ ਬੈਠਦੇ ਹਨ:

– ਧੰਨੁ ਗੁਪਾਲ ਧੰਨੁ ਗੁਰਦੇਵ॥ ਧੰਨੁ ਅਨਾਦਿ ਭੂਖੇ ਕਵਲੁ ਟਹਕੇਵ॥
ਧਨੁ ਓਇ ਸੰਤ ਜਿਨ ਐਸੀ ਜਾਨੀ॥ ਤਿਨ ਕਉ ਮਿਲਿਬੋ ਸਾਰਿੰਗਪਾਨੀ॥
ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਤੇ ਹੋਇ ਅਨਾਦਿ॥ ਜਪੀਐ ਨਾਮੁ ਅੰਨ ਕੈ ਸਾਦਿ॥ਰਹਾਉ॥
ਜਪੀਐ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਅੰਨੁ॥ ਅੰਭੈ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨੀਕਾ ਵੰਨੁ॥
ਅੰਨੈ ਬਾਹਰਿ ਜੋ ਨਰ ਹੋਵਹਿ॥ ਤੀਨਿ ਭਵਨ ਮਹਿ ਅਪਨੀ ਖੋਵਹਿ॥
ਛੋਡਹਿ ਅੰਨੁ ਕਰਹਿ ਪਾਖੰਡ॥ ਨਾ ਸੋਹਾਗਨਿ ਨਾ ਓਹਿ ਰੰਡ॥
ਜਗ ਮਹਿ ਬਕਤੇ ਦੂਧਾਧਾਰੀ॥ ਗੁਪਤੀ ਖਾਵਹਿ ਵਟਿਕਾ ਸਾਰੀ॥
ਅੰਨੈ ਬਿਨਾ ਨ ਹੋਇ ਸੁਕਾਲੁ॥ ਤਜਿਐ ਅੰਨਿ ਨ ਮਿਲੈ ਗੁਪਾਲੁ॥
ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਹਮ ਐਸੇ ਜਾਨਿਆ॥ ਧੰਨੁ ਅਨਾਦਿ ਠਾਕੁਰ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ॥ (੮੭੩)

ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਜੋਗੀ ਹੀ ਖਾਣੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇਵਲ ਸੁਆਦ ਕਰਕੇ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਆਲਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਲਈ, **"ਖੰਡਿਤ ਨਿਦ੍ਰਾ ਅਲਪ ਅਹਾਰੰ ਨਾਨਕ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੋ"** ਥੋੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਹੋਣੀ ਲੋੜੀਏ।

– ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਹੈ ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਸਭ ਭੁਖ ਜਾਇ॥ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮੂਲਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਜਿ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਤਿਤੁ ਰੋਗੁ ਲਗੈ ਤਨਿ ਧਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਰਸ ਕਸ ਸਬਦੁ ਸਲਾਹਣਾ ਆਪੇ ਲਏ ਮਿਲਾਇ॥ (੧੨੫੦)

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਥਵਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਮਰਸ ਦਾ ਸੁਆਦ (ਸਾਦ)

– ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ॥ (੧੩)

– ਸਬਦੈ ਸਾਦੁ ਜਾਣਹਿ ਤਾ ਆਪੁ ਪਛਾਣਹਿ॥ ਨਿਰਮਲ ਬਾਣੀ ਸਬਦਿ ਵਖਾਣਹਿ॥
ਸਚੇ ਸੇਵਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਇਨਿ ਨਉ ਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਵਣਿਆ॥ (੧੧੫)

– ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਭੁੰਚੁ ਮਨ ਮਾਹੀ॥ ਅਚਰਜ ਸਾਦ ਤਾ ਕੇ ਬਰਨੇ ਨ ਜਾਹੀ॥ (੭੪੨)

– ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਸਾਦਿ ਲਗੀ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥ ਮਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥ (੫੬੦)

– ਜਪਿ ਮਨ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਸੁਖਦਾਤਾ॥
ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਸਾਦੁ ਆਇਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਛਾਤਾ॥ (੯੮੪)

– ਵਿਣੁ ਚਾਖੇ ਸਾਦੁ ਕਿਸੈ ਨ ਆਇਆ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਆਇਆ॥
ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀ ਅਮਰਾ ਪਦੁ ਹੋਏ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਰਸੁ ਤਾਹਾ ਹੇ॥ (੧੦੫੬)

– ਰਸਨਾ ਸਾਦ ਚਖੈ ਭਾਇ ਦੂਜੈ ਅਤਿ ਫੀਕੇ ਲੋਭ ਬਿਕਾਰੇ॥
ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਦ ਚਖਹਿ ਰਾਮ ਨਾਮਾ ਸਭ ਅਨ ਰਸ ਸਾਦ ਬਿਸਾਰੇ॥ (੯੮੦)

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

– ਬਿਦਿਆ ਮਹਿ ਬਿਦੁਅੰਸੀ ਰਚਿਆ ਨੈਨ ਦੇਖਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹਿ॥
ਜੈਸੇ ਰਸਨਾ ਸਾਦਿ ਲੁਭਾਨੀ ਤਿਉ ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਹਿ॥ (੬੧੩)

– ਨੇਤ੍ਰ ਸੰਤੋਖੇ ਦਰਸੁ ਪੇਖਿ॥ ਰਸਨਾ ਗਾਏ ਗੁਣ ਅਨੇਕ॥
ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੂਝੀ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥ ਮਨੁ ਆਘਾਨਾ ਹਰਿ ਰਸਹਿ ਸੁਆਦਿ॥ (੧੧੮੧)

– ਹਉ ਵਾਰੀ ਜੀਉ ਵਾਰੀ ਹਰਿ ਰਸੁ ਚਖਿ ਸਾਦੁ ਪਾਵਣਿਆ॥
ਹਰਿ ਰਸੁ ਚਾਖਹਿ ਸੇ ਜਨ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਣਿਆ॥ (੧੨੮)

– ਅੰਤਰਿ ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੋ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਜਾਪੈ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਹਉਮੈ ਅਗਿਆਨੁ ਗਵਾਪੈ॥
ਅੰਦਰੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਭਰਪੂਰੁ ਹੈ ਚਾਖਿਆ ਸਾਦੁ ਜਾਪੈ॥ ਜਿਨ ਚਾਖਿਆ ਸੇ ਨਿਰਭਉ ਭਏ ਸੇ ਹਰਿ ਰਸਿ ਧ੍ਰਾਪੈ॥
ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ ਪੀਆਇਆ ਫਿਰਿ ਕਾਲੁ ਨ ਵਿਆਪੈ॥ (੧੦੯੨)

– ਮਨਿ ਪਰਤੀਤਿ ਨ ਆਈਆ ਸਹਜਿ ਨ ਲਗੋ ਭਾਉ॥ ਸਬਦੈ ਸਾਦੁ ਨ ਪਾਇਓ ਮਨਹਠਿ ਕਿਆ ਗੁਣ ਗਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਆਇਆ ਸੋ ਪਰਵਾਣੁ ਹੈ ਜਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚਿ ਸਮਾਇ॥ (੫੪੯)

ਮੀਠ, ਮੀਠਾ, ਮਿਠੜਾ, ਮਿਸਟ

ਜਬਾਨ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਮਿੱਠਾ, ਫਿੱਕਾ, ਕਉੜਾ ਆਦਿ ਸੁਆਦ ਵੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। **“ਪ੍ਰਭੁ ਕਾ ਕੀਆ ਜਨ ਮੀਠ ਲਗਾਨਾ’** ਫੁਰਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੋਂ ਆਓ ਰਸਾਂ ਦੇ ਇਸ ਰੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤ ਸੁਆਰਨ ਜੋਗੇ ਬਣਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੀਏ:

– ਗੋਸਾਈ ਮਿਹੰਡਾ ਇਠੜਾ॥ ਅੰਮ ਅਬੇ ਥਾਵਹੁ ਮਿਠੜਾ॥
ਭੈਣ ਭਾਈ ਸਭਿ ਸਜਣਾ ਤੁਧੁ ਜੇਹਾ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ਜੀਉ॥(੭੩)

– ਤੇਰਾ ਕੀਤਾ ਜਿਸੁ ਲਾਗੈ ਮੀਠਾ॥ ਘਟਿ ਘਟਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਿਨਿ ਜਨਿ ਡੀਠਾ॥
ਥਾਨਿ ਥਨੰਤਰਿ ਤੂੰਹੈ ਤੂੰਹੈ ਇਕੋ ਇਕੁ ਵਰਤਾਵਣਿਆ॥ (੧੩੧)

– ਮੰਦਰਿ ਘਰਿ ਆਨੰਦੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਮਨਿ ਭਾਵੈ॥ਸਭ ਰਸ ਮੀਠੇ ਮੁਖਿ ਲਗਹਿ ਜਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ॥(੧੬੬)

– ਮੀਠੇ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਉ ਜਿੰਦੂ ਤੂੰ ਮੀਠੇ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਉ॥ ਸਚੇ ਸੇਤੀ ਰਤਿਆ ਮਿਲਿਆ ਨਿਥਾਵੇ ਥਾਉ॥(੨੧੮)

– ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਲਗੋ ਮਨਿ ਮੀਠਾ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਾ ਤੇ ਮੋਹਿ ਡੀਠਾ॥ (੧੮੭)

– ਸੰਤਸੰਗਿ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ॥ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੂ ਕਾ ਲਾਗਾ ਮੀਠਾ॥ (੨੯੩)

– ਆਪੈ ਆਪੁ ਪਛਾਣਿਆ ਸਾਦੁ ਮੀਠਾ ਭਾਈ॥ ਹਰਿ ਰਸਿ ਚਾਖਿਐ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ੍ਾ ਸਾਚੋ ਭਾਈ॥ (੪੨੬)

– ਹਰਿ ਚਰਨ ਕਮਲ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਕਿਛੁ ਆਨ ਨ ਮੀਠਾ ਰਾਮ ਰਾਜੇ॥
ਮਿਲਿ ਸੰਤਸੰਗਤਿ ਆਰਾਧਿਆ ਹਰਿ ਘਟਿ ਘਟੇ ਡੀਠਾ ਰਾਮ ਰਾਜੇ॥ (੪੫੩)

– ਪ੍ਰਭ ਜਨਮ ਮਰਨ ਨਿਵਾਰਿ॥ ਹਾਰਿ ਪਰਿਓ ਦੁਆਰਿ॥

ਗਹਿ ਚਰਨ ਸਾਧੂ ਸੰਗ॥ ਮਨ ਮਿਸਟ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੰਗ॥
ਕਰਿ ਦਇਆ ਲੇਹੁ ਲੜਿ ਲਾਇ॥ ਨਾਨਕਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥ (੮੩੭)

- ਕਰਿ ਅਨੁਗ੍ਰਹੁ ਰਾਖਿ ਲੀਨੋ ਭਇਓ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ॥ ਹਰਿ ਨਾਮ ਰਸੁ ਰਸਨਾ ਉਚਾਰੈ ਮਿਸਟ ਗੂੜਾ ਰੰਗੁ॥(੧੦੧੭)

ਗੰਨੇ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ

- ਸਾਚੇ ਗੁਰ ਕੀ ਸਾਚੀ ਸੀਖ॥ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸਾਚੁ ਪਰੀਖ॥
ਜਲ ਪੁਰਾਇਨਿ ਰਸ ਕਮਲ ਪਰੀਖ॥ ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਮੀਠੇ ਰਸ ਈਖ॥ (੧੫੨)

ਗੰਨੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਫੁਰਮਾਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵਡਮੁੱਲਾ ਉਪਦੇਸ਼:

- ਵੇਖੁ ਜਿ ਮਿਠਾ ਕਟਿਆ ਕਟਿ ਕੁਟਿ ਬਧਾ ਪਾਇ॥ ਖੁੰਢਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਦੇਨਿ ਸੁ ਮਲ ਸਜਾਇ॥
ਰਸੁ ਕਸੁ ਟਟਰਿ ਪਾਈਐ ਤਪੈ ਤੈ ਵਿਲਲਾਇ॥ ਭੀ ਸੋ ਫੋਗੁ ਸਮਾਲੀਐ ਦਿਚੈ ਅਗਿ ਜਾਲਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਮਿਠੈ ਪਤਰੀਐ ਵੇਖਹੁ ਲੋਕਾ ਆਇ॥ (੧੪੨)

ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਹੀ ਮੱਖੀ ਗੁੜ ਵਿੱਚ ਫਸ ਮਰਦੀ ਹੈ, ਕਾਮਰੂਪ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਹਾਥੀ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਕੇ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪਰ-ਅਧੀਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਦੁੱਖ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਏਵੇਂ ਹੰਕਾਰੀ ਮਨਮੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਰੂਪ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖੂਹ ਵਿਚ ਫਸ ਦੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਗੁਆ ਕੇ ਖੱਜਲ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਮਿਠੈ ਮਖੁ ਮੁਆ ਕਿਉ ਲਏ ਓਡਾਰੀ॥ ਹਸਤੀ ਗਰਤਿ ਪਇਆ ਕਿਉ ਤਰੀਐ ਤਾਰੀ॥
ਤਰਣੁ ਦੁਹੇਲਾ ਭਇਆ ਖਿਨ ਮਹਿ ਖਸਮੁ ਚਿਤਿ ਨ ਆਇਓ॥
ਦੂਖਾ ਸਜਾਈ ਗਣਤ ਨਾਹੀ ਕੀਆ ਅਪਣਾ ਪਾਇਓ॥ ਗੁਝਾ ਕਮਾਣਾ ਪ੍ਰਗਟੁ ਹੋਆ ਈਤ ਉਤਹਿ ਖੁਆਰੀ॥
ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਝੁ ਮੂਠਾ ਮਨਮੁਖੋ ਅਹੰਕਾਰੀ॥ (੪੬੦)

- ਬਿਖੁ ਫਲ ਮੀਠ ਲਗੇ ਮਨ ਬਉਰੇ ਚਾਰ ਬਿਚਾਰ ਨ ਜਾਨਿਆ॥
ਗੁਨ ਤੇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਬਢੀ ਅਨ ਭਾਂਤੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਫਿਰਿ ਤਾਨਿਆ॥ (੪੮੭)

- ਮਿਠਾ ਸੋ ਜੋ ਭਾਵਦਾ ਸਜਣੁ ਸੋ ਜਿ ਰਾਸਿ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਕਉ ਆਪਿ ਕਰੇ ਪਰਗਾਸੁ॥(੫੧੭)

ਕਉੜਾ – ਮਿੱਠਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਉੜਾ ਲਫ਼ਜ਼ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਇਆ ਹੈ ਪਰ ਅਰਥ ਕੇਵਲ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਮੀਠੇ ਕਉ ਕਉੜਾ ਕਹੈ ਕੜੂਏ ਕਉ ਮੀਠਾ॥ ਰਾਤੇ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਹਿ ਐਸਾ ਕਲਿ ਮਹਿ ਡੀਠਾ॥ (੨੨੯)

- ਸਭੇ ਵਸਤੂ ਕਉੜੀਆ ਸਚੇ ਨਾਉ ਮਿਠਾ॥ ਸਾਦੁ ਆਇਆ ਤਿਨ ਹਰਿ ਜਨਾਂ ਚਖਿ ਸਾਧੀ ਡਿਠਾ॥
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਜਿਸੁ ਲਿਖਿਆ ਮਨਿ ਤਿਸੈ ਵੁਠਾ॥ ਇਕੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਭਾਉ ਦੁਯਾ ਕੁਠਾ॥ (੩੨੧)

- ਲਖ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਹੋਵੈ ਲਖ ਜੀਵਣੁ ਕਿਆ ਖੁਸੀਆ ਕਿਆ ਚਾਉ॥
ਵਿਛੁੜਿਆ ਵਿਸੁ ਹੋਇ ਵਿਛੋੜਾ ਏਕ ਘੜੀ ਮਹਿ ਜਾਇ॥ ਜੇ ਸਉ ਵਰ੍ਹਿਆ ਮਿਠਾ ਖਾਜੈ ਭੀ ਫਿਰਿ ਕਉੜਾ ਖਾਇ॥
ਮਿਠਾ ਖਾਧਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵੈ ਕਉੜਤਣੁ ਧਾਇ ਜਾਇ॥ ਮਿਠਾ ਕਉੜਾ ਦੋਵੈ ਰੋਗ॥ ਨਾਨਕ ਅੰਤਿ ਵਿਗੁਤੇ ਭੋਗ॥

ਝਖਿ ਝਖਿ ਝਖਣਾ ਝਗੜਾ ਝਾਖ॥ ਝਖਿ ਝਖਿ ਜਾਹਿ ਝਖਹਿ ਤਿਨ੍ ਪਾਸਿ॥ (੧੨੪੩)

– ਕਾਪੜੁ ਕਾਠੁ ਰੰਗਾਇਆ ਰਾਂਗਿ॥ ਘਰ ਗਚ ਕੀਤੇ ਬਾਗੇ ਬਾਗ॥
ਸਾਦ ਸਹਜ ਕਰਿ ਮਨੁ ਖੇਲਾਇਆ॥ ਤੈ ਸਹ ਪਾਸਹੁ ਕਹਣੁ ਕਹਾਇਆ॥
ਮਿਠਾ ਕਰਿ ਕੈ ਕਉੜਾ ਖਾਇਆ॥ ਤਿਨਿ ਕਉੜੈ ਤਨਿ ਰੋਗੁ ਜਮਾਇਆ॥
ਜੇ ਫਿਰਿ ਮਿਠਾ ਪੇੜੈ ਪਾਇ॥ ਤਉ ਕਉੜਤਣੁ ਚੂਕਸਿ ਮਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਵੈ ਸੋਇ॥ ਜਿਸ ਨੋ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇ॥ (੧੨੪੩)

– ਕਾਚ ਬਿਹਾਝਨ ਕੰਚਨ ਛਾਡਨ ਬੈਰੀ ਸੰਗਿ ਹੇਤੁ ਸਾਜਨ ਤਿਆਗਿ ਖਰੇ॥
ਹੋਵਨੁ ਕਉਰਾ ਅਨਹੋਵਨੁ ਮੀਠਾ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਲਪਟਾਇ ਜਰੇ॥ (੮੨੩)

– ਮਿਠਾ ਕਰਿ ਕੈ ਖਾਇਆ ਪਿਆਰੇ ਤਿਨਿ ਤਨਿ ਕੀਤਾ ਰੋਗੁ॥
ਕਉੜਾ ਹੋਇ ਪਤਿਸਟਿਆ ਪਿਆਰੇ ਤਿਸ ਤੇ ਉਪਜਿਆ ਸੋਗੁ॥
ਭੋਗ ਭੁੰਚਾਇ ਭੁਲਾਇਅਨੁ ਪਿਆਰੇ ਉਤਰੈ ਨਹੀ ਵਿਜੋਗੁ॥
ਜੋ ਗੁਰ ਮੇਲਿ ਉਧਾਰਿਆ ਪਿਆਰੇ ਤਿਨ ਧੁਰੇ ਪਇਆ ਸੰਜੋਗੁ॥ (੬੪੧)

ਫਿੱਕਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ‘‘ਫਿੱਕਾ’’ ਪਦ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਆਇਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕੇ ਬਚਨ ਬੋਲਣੇ ਨਹੀਂ ਭਾਏ। ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨ ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਹਨ:

– ਜਿਤੁ ਬੋਲਿਐ ਪਤਿ ਪਾਈਐ ਸੋ ਬੋਲਿਆ ਪਰਵਾਣੁ॥ ਫਿਕਾ ਬੋਲਿ ਵਿਗੁਚਣਾ ਸੁਣਿ ਮੂਰਖ ਮਨ ਅਜਾਣ॥
ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵਹਿ ਸੇ ਭਲੇ ਹੋਰਿ ਕਿ ਕਹਣ ਵਖਾਣ॥ (੧੫)

– ਇਕੁ ਫਿਕਾ ਨ ਗਾਲਾਇ ਸਭਨਾ ਮੈ ਸਚਾ ਧਣੀ॥ ਹਿਆਉ ਨ ਕੈਹੀ ਠਾਹਿ ਮਾਣਕ ਸਭ ਅਮੋਲਵੇ॥ (੧੩੮੪)
– ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ॥ ਫਿਕੋ ਫਿਕਾ ਸਦੀਐ ਫਿਕੇ ਫਿਕੀ ਸੋਇ॥
ਫਿਕਾ ਦਰਗਹ ਸਟੀਐ ਮੁਹਿ ਥੁਕਾ ਫਿਕੇ ਪਾਇ॥ ਫਿਕਾ ਮੂਰਖੁ ਆਖੀਐ ਪਾਣਾ ਲਹੈ ਸਜਾਇ॥ (੪੭੩)

– ਦੁਰਮਤਿ ਝੂਠੀ ਬੁਰੀ ਬੁਰਿਆਰਿ॥ ਅਉਗਣਿਆਰੀ ਅਉਗਣਿਆਰਿ॥
ਕਚੀ ਮਤਿ ਫੀਕਾ ਮੁਖਿ ਬੋਲੈ ਦੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਈ ਹੇ॥ (੧੦੪੭)

– ਦੋਹਾਗਣੀ ਮਹਲੁ ਨ ਪਾਇਨ੍ਹੀ ਨ ਜਾਣਨਿ ਪਿਰ ਕਾ ਸੁਆਉ॥
ਫਿਕਾ ਬੋਲਹਿ ਨਾ ਨਿਵਹਿ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਸੁਆਉ॥ (੪੨੬)

– ਸਬਦੈ ਸਾਦੁ ਨ ਆਇਓ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੋ ਪਿਆਰੁ॥ ਰਸਨਾ ਫਿਕਾ ਬੋਲਣਾ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ॥
ਨਾਨਕ ਕਿਰਤਿ ਪਇਐ ਕਮਾਵਣਾ ਕੋਇ ਨ ਮੇਟਣਹਾਰੁ॥ (੫੯੪)

– ਘਰਿ ਵਥੁ ਛੋਡਹਿ ਬਾਹਰਿ ਧਾਵਹਿ॥ ਮਨਮੁਖ ਅੰਧੇ ਸਾਦੁ ਨ ਪਾਵਹਿ॥
ਅਨ ਰਸ ਰਾਤੀ ਰਸਨਾ ਫੀਕੀ ਬੋਲੇ ਹਰਿ ਰਸੁ ਮੂਲਿ ਨ ਤਾਹਾ ਹੇ॥ (੧੦੫੮)

– ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਹੋਰੁ ਸਲਾਹਣਾ ਸਭੁ ਬੋਲਣੁ ਫਿਕਾ ਸਾਦੁ॥ ਮਨਮੁਖ ਅਹੰਕਾਰੁ ਸਲਾਹਦੇ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਵਾਦੁ॥
ਜਿਨ ਸਾਲਾਹਨਿ ਸੇ ਮਰਹਿ ਖਪਿ ਜਾਵੈ ਸਭੁ ਅਪਵਾਦੁ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਉਬਰੇ ਜਪਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਪਰਮਾਨਾਦੁ॥ (੩੦੧)

– ਜਿਤਨੇ ਰਸ ਅਨ ਰਸ ਹਮ ਦੇਖੇ ਸਭ ਤਿਤਨੇ ਫੀਕ ਫੀਕਾਨੇ॥
ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ਮਿਲਿ ਸਤਿਗੁਰ ਮੀਠ ਰਸ ਗਾਨੇ॥ (੧੬੯)

– ਰੂਪ ਸੁੰਦਰੀਆ ਅਨਿਕ ਇਸਤਰੀਆ॥ ਹਰਿ ਰਸ ਬਿਨੁ ਸਭਿ ਸੁਆਦ ਫਿਕਰੀਆ॥ (੩੮੫)

– ਚੰਦਨ ਚੋਆ ਰਸ ਭੋਗ ਕਰਤ ਅਨੇਕੈ ਬਿਖਿਆ ਬਿਕਾਰ ਦੇਖੁ ਸਗਲ ਹੈ
ਫੀਕੇ ਏਕੈ ਗੋਬਿਦ ਕੋ ਨਾਮੁ ਨੀਕੋ ਕਹਤ ਹੈ ਸਾਧ ਜਨ॥
ਤਨੁ ਧਨੁ ਆਪਨ ਥਾਪਿਓ ਹਰਿ ਜਪੁ ਨ ਨਿਮਖ ਜਾਪਿਓ ਅਰਥੁ ਦ੍ਰਬੁ ਦੇਖੁ ਕਛੂ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਚਲਨਾ॥(੬੭੮)

ਮਾਇਆ ਦਾ ਰਸ (ਚਸਕਾ)

– ਰਸੁ ਸੁਇਨਾ ਰਸੁ ਰੁਪਾ ਕਾਮਣਿ ਰਸੁ ਪਰਮਲ ਕੀ ਵਾਸੁ॥
ਰਸੁ ਘੋੜੇ ਰਸੁ ਸੇਜਾ ਮੰਦਰ ਰਸੁ ਮੀਠਾ ਰਸੁ ਮਾਸੁ॥ ਏਤੇ ਰਸ ਸਰੀਰ ਕੇ ਕੈ ਘਟਿ ਨਾਮ ਨਿਵਾਸੁ॥ (੧੫)

– ਆਧਿ ਬਿਆਧਿ ਉਪਾਧਿ ਰਸ ਕਬਹੁ ਨ ਤੂਟੈ ਤਾਪ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪੂਰਨ ਧਨੀ ਨਹ ਬੂਝੈ ਪਰਤਾਪ॥
ਮੋਹ ਭਰਮ ਬੂਡਤ ਘਣੋ ਮਹਾ ਨਰਕ ਮਹਿ ਵਾਸ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਨਾਨਕ ਤੇਰੀ ਆਸ॥(੨੯੭)

– ਬਾਲ ਬਿਨੋਦ ਚਿੰਦ ਰਸ ਲਾਗਾ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਮੋਹਿ ਬਿਆਪੈ॥
ਰਸੁ ਮਿਸੁ ਮੇਧੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਿਖੁ ਚਾਖੀ ਤਉ ਪੰਚ ਪ੍ਰਗਟ ਸੰਤਾਪੈ॥
ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਛੋਡਿ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਮਤਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਨ ਅਰਾਧਿਆ॥
ਉਛਲਿਆ ਕਾਮੁ ਕਾਲ ਮਤਿ ਲਾਗੀ ਤਉ ਆਨਿ ਸਕਤਿ ਗਲਿ ਬਾਂਧਿਆ॥ (੯੩)

– ਪ੍ਰੀਤਿ ਬਿਨਾ ਕੈਸੇ ਬਧੈ ਸਨੇਹੁ॥ ਜਬ ਲਗੁ ਰਸੁ ਤਬ ਲਗੁ ਨਹੀ ਨੇਹੁ॥ (੩੨੯)

– ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਰੰਗ ਰਸ ਭੋਗ॥ ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗ॥ (੨੬੯)

– ਸੁਆਦ ਲੁਭਤ ਇੰਦ੍ਰੀ ਰਸ ਪ੍ਰੇਰਿਓ ਮਦ ਰਸ ਲੈਤ ਬਿਕਾਰਿਓ ਰੇ॥
ਕਰਮ ਭਾਗ ਸੰਤਨ ਸੰਗਾਨੇ ਕਾਸਟ ਲੋਹ ਉਧਾਰਿਓ ਰੇ॥
ਧਾਵਤ ਜੋਨਿ ਜਨਮ ਭ੍ਰਮਿ ਥਾਕੇ ਅਬ ਦੁਖ ਕਰਿ ਹਮ ਹਾਰਿਓ ਰੇ॥
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਗੁਰ ਮਿਲਤ ਮਹਾ ਰਸੁ ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤਿ ਨਿਸਤਾਰਿਓ ਰੇ॥ (੩੩੫)

– ਜੀਵਨ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਨੁ ਇਕੋ ਸਿਮਰੀਐ॥ ਦੂਜੀ ਨਾਹੀ ਜਾਇ ਕਿਨਿ ਬਿਧਿ ਧੀਰੀਐ॥
ਡਿਠਾ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰੁ ਸੁਖੁ ਨ ਨਾਮ ਬਿਨੁ॥ ਤਨੁ ਧਨੁ ਹੋਸੀ ਛਾਰੁ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ਜਨੁ॥
ਰੰਗ ਰੂਪ ਰਸ ਬਾਦਿ ਕਿ ਕਰਹਿ ਪਰਾਣੀਆ॥ ਜਿਸੁ ਭੁਲਾਏ ਆਪਿ ਤਿਸੁ ਕਲ ਨਹੀ ਜਾਣੀਆ॥
ਰੰਗਿ ਰਤੇ ਨਿਰਬਾਨੁ ਸਚਾ ਗਾਵਹੀ॥ ਨਾਨਕ ਸਰਣਿ ਦੁਆਰਿ ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵਹੀ॥ (੩੨੨)

– ਗੁਨ ਕੀਰਤਿ ਨਿਧਿ ਮੋਰੀ॥ਰਹਾਉ॥ ਤੂੰਹੀ ਰਸ ਤੂੰਹੀ ਜਸ ਤੂੰਹੀ ਰੂਪ ਤੂਹੀ ਰੰਗ॥
ਆਸ ਓਟ ਪ੍ਰਭ ਤੋਰੀ॥ ਤੂਹੀ ਮਾਨ ਤੂੰਹੀ ਧਾਨ ਤੂਹੀ ਪਤਿ ਤੂਹੀ ਪ੍ਰਾਨ॥
ਗੁਰਿ ਤੂਟੀ ਲੈ ਜੋਰੀ॥ ਤੂਹੀ ਗ੍ਰਿਹਿ ਤੂਹੀ ਬਨਿ ਤੂਹੀ ਗਾਉ ਤੂਹੀ ਸੁਨਿ॥ ਹੈ ਨਾਨਕ ਨੇਰ ਨੇਰੀ॥ (੨੧੩)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ

- ਉਚਰਹੁ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਲਖ ਬਾਰੀ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪੀਵਹੁ ਪ੍ਰਭ ਪਿਆਰੀ॥ਰਹਾਉ॥
  ਸੂਖ ਸਹਜ ਰਸ ਮਹਾ ਅਨੰਦਾ॥ ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੇ ਪਰਮਾਨੰਦਾ॥ (੧੯੪)

- ਹਉ ਪਾਪੀ ਪਤਿਤੁ ਪਰਮ ਪਾਖੰਡੀ ਤੂ ਨਿਰਮਲੁ ਨਿਰੰਕਾਰੀ॥
  ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਚਾਖਿ ਪਰਮ ਰਸਿ ਰਾਤੇ ਠਾਕੁਰ ਸਰਣਿ ਤੁਮਾਰੀ॥ (੫੯੬)

- ਕਿਆ ਤੂ ਰਤਾ ਦੇਖਿ ਕੈ ਪੁੜ੍ ਕਲੜ੍ ਸੀਗਾਰ॥ ਰਸ ਭੋਗਹਿ ਖੁਸੀਆ ਕਰਹਿ ਮਾਣਹਿ ਰੰਗ ਅਪਾਰ॥
  ਬਹੁਤੁ ਕਰਹਿ ਫੁਰਮਾਇਸੀ ਵਰਤਹਿ ਹੋਇ ਅਫਾਰ॥ ਕਰਤਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ ਮਨਮੁਖ ਅੰਧ ਗਵਾਰ॥(੪੨)

- ਰਸ ਭਿੰਨਿਅੜੇ ਅਪੁਨੇ ਰਾਮ ਸੰਗੇ ਸੇ ਲੋਇਣ ਨੀਕੇ ਰਾਮ॥ ਪ੍ਰਭ ਪੇਖਤ ਇਛਾ ਪੁੰਨੀਆ ਮਿਲਿ ਸਾਜਨ ਜੀ ਕੇ ਰਾਮ॥
  ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਬਿਖਿਆ ਰਸ ਫੀਕੇ ਰਾਮ॥
  ਨਾਨਕ ਜਲੁ ਜਲਹਿ ਸਮਾਇਆ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮੀਕੇ ਰਾਮ॥ (੮੪੮)

- ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਧਿਆਇ ਮਨ ਅਟਲ॥ ਤਾ ਛੂਟਹਿ ਮਾਇਆ ਕੇ ਪਟਲ॥
  ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪੀਉ॥ ਤਾ ਤੇਰਾ ਹੋਇ ਨਿਰਮਲ ਜੀਉ॥ (੮੯੧)

- ਰਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਰਸੁ ਅਤਿ ਭਲਾ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਮਿਲੈ ਰਸੁ ਖਾਇ॥
  ਜਾਇ ਪੁਛਹੁ ਸੋਹਾਗਣੀ ਤੁਸਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਪ੍ਰਭੁ ਆਇ॥
  ਓਇ ਵੇਪਰਵਾਹ ਨ ਬੋਲਨੀ ਹਉ ਮਲਿ ਮਲਿ ਧੋਵਾ ਤਿਨ ਪਾਇ॥
  ਭਾਈ ਰੇ ਮਿਲਿ ਸਜਣ ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਾਰਿ॥ ਸਜਣੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਹੈ ਦੁਖੁ ਕਢੈ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ॥ਰਹਾਉ॥
  ਗੁਰਮੁਖੀਆ ਸੋਹਾਗਣੀ ਤਿਨ ਦਇਆ ਪਈ ਮਨਿ ਆਇ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਵਚਨੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਜੋ ਮੰਨੇ ਸੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਖਾਇ॥
  ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ਵਡ ਜਾਣੀਅਹਿ ਜਿਨ ਹਰਿ ਰਸੁ ਖਾਧਾ ਗੁਰ ਭਾਇ॥
  ਇਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਵਣਿ ਤਿਣਿ ਸਭਤੁ ਹੈ ਭਾਗਹੀਣ ਨਹੀ ਖਾਇ॥
  ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਪਲੈ ਨਾ ਪਵੈ ਮਨਮੁਖ ਰਹੇ ਬਿਲਲਾਇ॥
  ਓਇ ਸਤਿਗੁਰ ਆਗੈ ਨਾ ਨਿਵਹਿ ਓਨਾ ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਬਲਾਇ॥
  ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਆਪਿ ਹੈ ਆਪੇ ਹਰਿ ਰਸੁ ਹੋਇ॥ ਆਪਿ ਦਇਆ ਕਰਿ ਦੇਵਸੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਚੋਇ॥
  ਸਭੁ ਤਨੁ ਮਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਸੋਇ॥ (੪੧)

ਹਰਿ ਰਸ, ਰਾਮ ਰਸ ਅਥਵਾ ਨਾਮ ਰਸ

- 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 ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਹਰਿ ਪਾਇਆ॥ ਮਨੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਆਇਆ॥
  ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੀ ਮਨੁ ਹਰਿ ਰਸਿ ਟੁਲਿ ਟੁਲਿ ਪਉਦਾ ਜੀਉ॥ (੯੫)

– ਜਿਤਨੀ ਭੂਖ ਅਨ ਰਸ ਸਾਦ ਹੈ ਤਿਤਨੀ ਭੂਖ ਫਿਰਿ ਲਾਗੈ॥
ਜਿਸੁ ਹਰਿ ਆਪਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਸੋ ਵੇਚੇ ਸਿਰੁ ਗੁਰ ਆਗੈ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰਸਿ ਤ੍ਰਿਪਤਿਆ ਫਿਰਿ ਭੂਖ ਨ ਲਾਗੈ॥ (੧੬੭)

– ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਜਨ ਹਰਿ ਰਸਿ ਰਾਤੇ॥ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਨਾਮ ਰਸ ਮਾਤੇ॥ (੨੬੫)

– ਇਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵੈ ਅਵਰੁ ਸੋ ਹੋਇ॥
ਉਸੁ ਪੁਰਖ ਕਾ ਨਾਹੀ ਕਦੇ ਬਿਨਾਸ॥ ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਨਤਾਸ॥ (੨੮੭)

– ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਬਿਰਲਾ ਕੋਇ॥
ਜਿਨ ਚਾਖਿਆ ਸੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ॥ ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਨਹੀ ਡੋਲਾਨੇ॥ (੨੮੯)

– ਗੁਣ ਨਿਧਾਨ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਕਰਤਾ ਉਸਤਤਿ ਕਉਨੁ ਕਰੀਜੈ ਰਾਮ॥
ਸੰਤਾ ਕੀ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਆਮੀ ਨਾਮੁ ਮਹਾ ਰਸੁ ਦੀਜੈ ਰਾਮ॥
ਨਾਮੁ ਦੀਜੈ ਦਾਨੁ ਕੀਜੈ ਬਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਇਕ ਖਿਨੋ॥ ਗੁਣ ਗੋਪਾਲ ਉਚਰੁ ਰਸਨਾ ਸਦਾ ਗਾਈਐ ਅਨਦਿਨੋ॥
ਜਿਸੁ ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਾਗੀ ਨਾਮ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭੀਜੈ॥ ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕ ਇਛ ਪੁੰਨੀ ਪੇਖਿ ਦਰਸਨੁ ਜੀਜੈ॥ (੭੮੪)

ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ

– ਭਾਈ ਰੇ ਭਵਜਲੁ ਬਿਖਮੁ ਡਰਾਂਉ॥ ਪੂਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਸਿ ਮਿਲੈ ਗੁਰੁ ਤਾਰੇ ਹਰਿ ਨਾਉ॥ (੬੩)

– ਉਦਮੁ ਕਰਤ ਸੀਤਲ ਮਨ ਭਏ॥ ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਸਗਲ ਦੁਖ ਗਏ॥
ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮਨਿ ਭਏ ਅਨੰਦ॥ ਰਸਿ ਗਾਏ ਗੁਨ ਪਰਮਾਨੰਦ॥ (੨੦੧)

– ਆਪੁ ਗਵਾਇਆ ਸੇਵ ਕਮਾਇਆ ਗੁਣ ਰਸਿ ਰਸਿ ਗਾਵੇ॥ (੪੦੭)

– ਆਵਹੁ ਮੀਤ ਪਿਆਰੇ॥ ਮੰਗਲ ਗਾਵਹੁ ਨਾਰੇ॥ ਸਚੁ ਮੰਗਲੁ ਗਾਵਹੁ ਤਾ ਪ੍ਰਭ ਭਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲੜਾ ਜੁਗ ਚਾਰੇ॥
ਅਪਨੈ ਘਰਿ ਆਇਆ ਥਾਨਿ ਸੁਹਾਇਆ ਕਾਰਜ ਸਬਦਿ ਸਵਾਰੇ॥
ਗਿਆਨ ਮਹਾ ਰਸੁ ਨੇਤ੍ਰੀ ਅੰਜਨੁ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਰੂਪੁ ਦਿਖਾਇਆ॥
ਸਖੀ ਮਿਲਹੁ ਰਸਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਵਹੁ ਹਮ ਘਰਿ ਸਾਜਨੁ ਆਇਆ॥ (੭੬੪)

– ਰਸਿ ਰਸਿ ਗੁਣ ਗਾਵਉ ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਮੋਰੈ ਹਿਰਦੈ ਬਸਹੁ ਗੋਪਾਲ॥ (੬੮੦)

– ਆਤਮ ਰਸੁ ਜਿਹ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰੰਗ ਸਹਜੇ ਮਾਣੁ॥ ਨਾਨਕ ਧਨਿ ਧਨਿ ਧੰਨਿ ਜਨ ਆਏ ਤੇ ਪਰਵਾਣੁ॥ (੨੫੨)

– ਸਭਿ ਰਸ ਤਿਨ ਕੈ ਰਿਦੈ ਹਹਿ ਜਿਨ ਹਰਿ ਵਸਿਆ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
ਹਰਿ ਦਰਗਹਿ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਤਿਨ ਕਉ ਸਭਿ ਦੇਖਣ ਜਾਹਿ॥ (੩੧੦)

ਅਨੰਦ ਅਥਵਾ ਆਨੰਦ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਥਮ ਬਾਣੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੱਤਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ 'ਅਨੰਦੁ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

– ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਮਹਿ ਗਿਆਨੁ ਪਰਚੰਡੁ॥ ਤਿਥੈ ਨਾਦ ਬਿਨੋਦ ਕੋਡ ਅਨੰਦੁ॥ (੭)

ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਹੀ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਾਨੋ ਸਭ ਰਾਗਾਂ, ਤਮਾਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਕੌਤਕਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਭਾਵ, ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਗੁਰਿਆਈ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਿਆਂ ਮਨ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਪਰਮ ਪਦਵੀ ਵਾਲਾ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਬਿਹਬਲਤਾ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰਦੇਵ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

– ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਮਨਿ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਕਹੀਐ॥ਮਨ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਰਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਲਹੀਐ॥
ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਿਆਰਾ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਮਿਲੈ॥
ਹਉ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਕਰੀ ਨਮਸਕਾਰੁ ਮੇਰਾ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਕਿਉ ਮਿਲੈ॥ਰਹਾਉ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਹਰਿ ਮੇਲਿਆ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ॥ ਇਛ ਪੁੰਨੀ ਜਨ ਕੇਰੀਆ ਲੇ ਸਤਿਗੁਰ ਧੂਰਾ॥
ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਦ੍ਰਿੜਾਵੈ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਸੁਣੈ ਤਿਸੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲੀਐ॥
ਤੋਟਾ ਮੂਲਿ ਨ ਆਵਈ ਹਰਿ ਲਾਭੁ ਨਿਤਿ ਦ੍ਰਿੜੀਐ॥
ਜਿਸ ਕਉ ਰਿਦੈ ਵਿਗਾਸੁ ਹੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਉਧਰੈ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਾਹੀ॥(੧੬੮)

ਅਨੰਦ ਇੱਕ ਰੂਹਾਨੀ ਖੇੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਸਵਾਦਲਾ ਭੋਜਨ ਛਕੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਛੱਕਣ ਦਾ ਅੱਜ ਬੜਾ ਅਨੰਦ ਆਇਆ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਰਾਗੀ ਕੋਲੋਂ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣੀਏ ਤਾਂ ਵੀ ''ਬੜਾ ਅਨੰਦ ਆਇਆ'' ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੀ ਕਥਾ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣ ਕੇ ਵੀ ਅਨੰਦ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ''ਅਨੰਦ ਅਨੰਦ'' ਦੀ ਇਸ ਮੁਹਾਰਨੀ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ। ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸੱਤਵੀਂ ਪਉੜੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪਉੜੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:

– ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੂ ਤੇ ਜਾਣਿਆ॥ ਜਾਣਿਆ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪਿਆਰਿਆ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਲਵਿਖ ਕਟੇ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿਆ॥
ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ॥
ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ॥ (੯੧੭)

ਪਰ ਇਹ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

– ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ॥ ਪਾਵੈ ਤ ਸੋ ਜਨੁ ਦੇਹਿ ਜਿਸ ਨੋ ਹੋਰਿ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਵੇਚਾਰਿਆ॥
ਇਕਿ ਭਰਮਿ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਦਹ ਦਿਸਿ ਇਕਿ ਨਾਮਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰਿਆ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ॥
ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ॥ (੯੧੮)

ਅਨੰਦ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਰਥ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਗਿਆਨ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਧੰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਦੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਚੰਗਿਆਈ ਆ ਵੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਦੀਵੀ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਹੱਥੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

– ਧੰਧਾ ਧਾਵਤ ਰਹਿ ਗਏ ਮਨ ਮਹਿ ਸਬਦੁ ਅਨੰਦੁ॥ ਦੁਰਜਨ ਤੇ ਸਾਜਨ ਭਏ ਭੇਟੇ ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦ॥ (੯੩੪)

– ਬਹੁ ਮੈਲੇ ਨਿਰਮਲ ਹੋਇਆ ਸਭ ਕਿਲਬਿਖ ਹਰਿ ਜਸਿ ਜਾਲਾ॥
ਮਨਿ ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਜਨ ਨਾਨਕ ਸਬਦਿ ਨਿਹਾਲਾ॥ (੯੮੫)

– ਜਿਨਿ ਜਨਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸਭਿ ਸੁਖ ਪਾਈ॥ ਓਹੁ ਆਪਿ ਤਰਿਆ ਕੁਟੰਬ ਸਿਉ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਤਰਾਈ॥
ਓਨਿ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਧਨੁ ਸੰਚਿਆ ਸਭ ਤਿਖਾ ਬੁਝਾਈ॥ਓਨਿ ਛਡੇ ਲਾਲਚ ਦੁਨੀ ਕੇ ਅੰਤਰਿ ਲਿਵ ਲਾਈ॥
ਓਸੁ ਸਦਾ ਸਦਾ ਘਰਿ ਅੰਨਦੁ ਹੈ ਹਰਿ ਸਖਾ ਸਹਾਈ॥ ਓਨਿ ਵੈਰੀ ਮਿਤ੍ਰ ਸਮ ਕੀਤਿਆ ਸਭ ਨਾਲਿ ਸੁਭਾਈ॥
ਹੋਆ ਓਹੀ ਅਲੁ ਜਗ ਮਹਿ ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਜਪਾਈ॥ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਸਿਉ ਬਣਿ ਆਈ॥(੧੧੦੦)

– ਪਰਮੇਸਰ ਕੈ ਦੁਆਰੈ ਜਿ ਹੋਇ ਬਿਤੀਤੈ ਸੁ ਨਾਨਕੁ ਆਖਿ ਸੁਣਾਵੈ॥
ਭਗਤ ਜਨਾ ਕਉ ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਇ ਬਿਗਸਾਵੈ॥ (੩੭੩)

– ਕਬੀਰ ਜਾ ਦਿਨ ਹਉ ਮੂਆ ਪਾਛੈ ਭਇਆ ਅਨੰਦੁ॥
ਮੋਹਿ ਮਿਲਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਨਾ ਸੰਗੀ ਭਜਹਿ ਗੋਬਿੰਦੁ॥ (੧੩੬੪)

– ਚਿੰਤਾ ਧਾਵਤ ਰਹਿ ਗਏ ਤਾਂ ਮਨਿ ਭਇਆ ਅਨੰਦੁ॥ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦੀ ਬੁਝੀਐ ਸਾ ਧਨ ਸੁਤੀ ਨਿਚਿੰਦ॥
ਜਿਨ ਕਉ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਤਿਨ੍ਹਾ ਭੇਟਿਆ ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦੁ॥
ਨਾਨਕ ਸਹਜੇ ਮਿਲਿ ਰਹੇ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਪਰਮਾਨੰਦੁ॥ (੧੪੧੫)

ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹੀ ਪਰਮ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਅਨੰਦ ਦਾ ਸੋਮਾ ‘‘ਅਨੰਦ ਮੂਲ’’ ਹੈ:

– ਆਨੰਦ ਮੂਲੁ ਅਨਾਥ ਅਧਾਰੀ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਗਤਿ ਸਹਜਿ ਬੀਚਾਰੀ॥
ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਭੈ ਕਾਟਣਹਾਰੇ॥ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ਮਿਲੇ ਪਗੁ ਧਾਰੇ॥ (੬੮੫)

ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਸਰੋਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ‘‘ਅਨੰਦ ਰੂਪ’’ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ:

– ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਨਰਹਰਿ ਨਿਰਬਾਣੀ॥ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਭੇਟੇ ਕੋਇ ਨ ਜਾਣੀ॥
ਸਗਲ ਸਰੋਵਰ ਜੋਤਿ ਸਮਾਣੀ॥ ਆਨਦ ਰੂਪ ਵਿਟਹੁ ਕੁਰਬਾਣੀ॥ (੧੩੪੨)

– ਦਸੀ ਮਾਸੀ ਹੁਕਮਿ ਬਾਲਕ ਜਨਮੁ ਲੀਆ॥ ਮਿਟਿਆ ਸੋਗੁ ਮਹਾ ਅਨੰਦੁ ਥੀਆ॥
ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਖੀ ਅਨੰਦੁ ਗਾਵੈ॥ ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕੈ ਮਨਿ ਭਾਵੈ॥ (੩੯੬)

ਅਨਦ ਬਿਨੋਦੀ ਖਸਮੁ ਹਮਾਰਾ

ਬਿਨੋਦ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਖੇਲ ਤਮਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਨਦ ਬਿਨੋਦੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਅਨੰਦਾਂ ਦਾ ਸਾਰੇ ਚੋਜ ਤਮਾਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ।

– ਦੂਖੁ ਘਨੋ ਜਬ ਹੋਤੇ ਦੂਰਿ॥ ਅਬ ਮਸਲਤਿ ਮੋਹਿ ਮਿਲੀ ਹਦੂਰਿ॥
ਚੁਕਾ ਨਿਹੋਰਾ ਸਖੀ ਸਹੇਰੀ॥ ਭਰਮੁ ਗਇਆ ਗੁਰਿ ਪਿਰ ਸੰਗਿ ਮੇਰੀ॥ਰਹਾਉ॥
ਨਿਕਟਿ ਆਨਿ ਪ੍ਰਿਅ ਸੇਜ ਧਰੀ॥ ਕਾਣਿ ਕਢਨ ਤੇ ਛੂਟਿ ਪਰੀ॥
ਮੰਦਰਿ ਮੇਰੈ ਸਬਦਿ ਉਜਾਰਾ॥ ਅਨਦ ਬਿਨੋਦੀ ਖਸਮੁ ਹਮਾਰਾ॥
ਮਸਤਕਿ ਭਾਗੁ ਮੈ ਪਿਰੁ ਘਰਿ ਆਇਆ॥ ਥਿਰੁ ਸੋਹਾਗੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਪਾਇਆ॥ (੩੮੪)

– ਅਨਦ ਬਿਨੋਦ ਪੇਖਿ ਪ੍ਰਭ ਦਰਸਨ ਮਨਿ ਮੰਗਲ ਗੁਨ ਗਾਵਤ॥ (੧੨੦੫)

– ਮਨ ਬਚ ਕ੍ਰਮ ਆਰਾਧੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥
ਅਨਦ ਬਿਨੋਦ ਅਕਥ ਕਥਾ ਰਸੁ ਸਾਚੈ ਸਹਜਿ ਸਮਾਇਆ॥ (੧੨੨੦)

– ਸੰਤ ਜਨਾ ਹਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਹਰਿ ਸਾਜਨ ਵਸਗਤਿ ਕੀਨੇ ਰਾਮ॥
ਆਪਨੜਾ ਮਨੁ ਆਗੈ ਧਰਿਆ ਸਰਬਸੁ ਠਾਕੁਰਿ ਦੀਨੇ ਰਾਮ॥
ਕਰਿ ਅਪੁਨੀ ਦਾਸੀ ਮਿਟੀ ਉਦਾਸੀ ਹਰਿ ਮੰਦਰਿ ਥਿਤਿ ਪਾਈ॥
ਅਨਦ ਬਿਨੋਦ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਸਾਚਾ ਵਿਛੁੜਿ ਕਬਹੂ ਨ ਜਾਈ॥
ਸਾ ਵਡਭਾਗਣਿ ਸਦਾ ਸੋਹਾਗਣਿ ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਣ ਚੀਨੇ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਰਵਹਿ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਮਹਾ ਰਸਿ ਭੀਨੇ॥ (੭੮੨)

– ਸੋਲਹ ਕਲਾ ਸੰਪੂਰਨ ਫਲਿਆ॥ ਅਨਤ ਕਲਾ ਹੋਇ ਠਾਕੁਰੁ ਚੜਿਆ॥
ਅਨਦ ਬਿਨੋਦ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸੁਖ ਨਾਨਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਹਰਿ ਭੁੰਚਨਾ॥ (੧੦੮੧)

ਅਨੰਦ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਇ

– ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਤਿਸ ਕੀ ਭੂਖ ਗਵਾਈ॥
ਐਸਾ ਧਨੁ ਦੀਆ ਸੁਖਦਾਤੈ ਨਿਖੁਟਿ ਨ ਕਬ ਹੀ ਜਾਈ॥
ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਸਮਾਣੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਈ॥ (੬੦੮)

– ਅਉਖਧੁ ਖਾਇਓ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਉ॥ ਸੁਖ ਪਾਏ ਦੁਖ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ॥
ਤਾਪੁ ਗਇਆ ਬਚਨਿ ਗੁਰ ਪੂਰੇ॥ ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਸਭਿ ਮਿਟੇ ਵਿਸੂਰੇ॥ਰਹਾਉ॥
ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਗਲ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਧਿਆਇਆ॥ (੩੭੮)

– ਨਾਮੁ ਅਉਖਧੁ ਮੋ ਕਉ ਸਾਧੂ ਦੀਆ॥ ਕਿਲਬਿਖ ਕਾਟੇ ਨਿਰਮਲੁ ਥੀਆ॥
ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਨਿਕਸੀ ਸਭ ਪੀਰਾ ਸਗਲ ਬਿਨਾਸੇ ਦਰਦਾ ਜੀਉ॥ (੧੦੧)

– ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਉ ਤੁਮਹਿ ਮਿਲਾਇਓ ਤਉ ਸੁਨੀ ਤੁਮਾਰੀ ਬਾਣੀ॥
ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਪੇਖਤ ਹੀ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਤਾਪ ਪੁਰਖ ਨਿਰਬਾਣੀ॥ (੬੧੪)

– ਤਪਤਿ ਬੁਝੀ ਸੀਤਲ ਆਘਾਨੇ ਸੁਨਿ ਅਨਹਦ ਬਿਸਮ ਭਏ ਬਿਸਮਾਦ॥
ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਸਾਚਾ ਪੂਰਨ ਪੂਰੇ ਨਾਦ॥ (੧੨੧੭)

– ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ॥
ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ॥ ਸਬਦੋ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ॥
ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ॥ (੯੧੭)

– ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੂਰੇ॥
ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥ ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ॥
ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ॥
ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਾਗੇ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ॥ (੯੨੨)