ਤਿਸ ਤੇ ਹੋਏ ਲਖ ਦਰੀਆਉ

(ਸੰਪਾਦਕ: ਅਨੰਤ ਪ੍ਰਵਾਹ ਟ੍ਰੱਸਟ ਯੂ.ਕੇ.)

ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਨਿਰੰਤਰ ਵਗ ਰਿਹਾ ਦਰਿਆ ਫੁਰਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜੋ ਪਲ ਪਲ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਦਰਿਆ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ। ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਦਿੱਸਦਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਬੜੀ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਵਗ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਦਰਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇਸ ਕਾਢ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਕੀਤਾ ਪਸਾਉ ਏਕੋ ਕਵਾਉ॥ ਤਿਸ ਤੇ ਹੋਏ ਲਖ ਦਰੀਆਉ॥ (੩)

ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਬੇਅੰਤ ਦਰਿਆ ਚਲ ਪਏ ਸਨ। ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਿਆ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਦੀਆਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ? ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਲਿਆਣ ਦਾ ਕੀ ਭੇਦ ਹੈ? ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਕਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕੀ ਜਾਨਣ ਪਿਉ ਦਾਦੇ ਦੇ ਇਸ ਰਤਨਾਂ ਭਰਪੂਰ ਖਜਾਨੇ ਦੀ ਕਦਰ?

ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ

ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਜੀਵ ਹੈ। ਕੋਈ ਧਰਮ ਜਾਂ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ, ਕੋਈ ਮੱਤ ਮਤਾਂਤ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਕੋਈ ਧਰਮ ਜਾਂ ਫ਼ਲਸਫਾ ਮੁਕੰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੁੱਢ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦਾ। ਜੀਵ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ "ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ" ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਆ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਬਾਰੇ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਵਾਰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਗਦੀਆਂ ਚਾਰ ਨਦੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ:

– ਜਗਤੁ ਉਪਾਇ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ॥ ਪਵਣੈ ਪਾਣੀ ਅਗਨੀ ਜੀਉ ਪਾਇਆ॥
ਦੇਹੀ ਨਗਰੀ ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ ਸੋ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਹਾਤਾ ਹੇ॥
ਚਾਰਿ ਨਦੀ ਅਗਨੀ ਅਸਰਾਲਾ॥ ਕੋਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝੈ ਸਬਦਿ ਨਿਰਾਲਾ॥
ਸਾਕਤ ਦੁਰਮਤਿ ਡੂਬਹਿ ਦਾਝਹਿ ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਹਰਿ ਲਿਵ ਰਾਤਾ ਹੇ॥
ਅਪੁ ਤੇਜੁ ਵਾਇ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਆਕਾਸਾ॥ ਤਿਨ ਮਹਿ ਪੰਚ ਤਤੁ ਘਰਿ ਵਾਸਾ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦਿ ਰਹਹਿ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ਤਜਿ ਮਾਇਆ ਹਉਮੈ ਭ੍ਰਾਤਾ ਹੇ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਭੀਜੈ ਸਬਦਿ ਪਤੀਜੈ॥ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਕਿਆ ਟੇਕ ਟਿਕੀਜੈ॥
ਅੰਤਰਿ ਚੋਰੁ ਮੁਹੈ ਘਰੁ ਮੰਦਰੁ ਇਨਿ ਸਾਕਤਿ ਦੂਤੁ ਨ ਜਾਤਾ ਹੇ॥
ਦੁੰਦਰ ਦੂਤ ਭੂਤ ਭੀਹਾਲੇ॥ ਖਿੰਚੋਤਾਣਿ ਕਰਹਿ ਬੇਤਾਲੇ॥
ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਬਿਨੁ ਆਵੈ ਜਾਵੈ ਪਤਿ ਖੋਈ ਆਵਤ ਜਾਤਾ ਹੇ॥ (੧੦੩੧)

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਇੰਜ ਹੈ:

੧. ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ:

੨. ਪਾਣੀ ਅੱਗ ਹਵਾ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਪੰਜ ਤੱਤੀ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦ ਪਾ ਦਿੱਤੀ।

੩. ਇਸ ਸਰੀਰ ਨਗਰੀ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਨੌਂ ਦਰਵਾਜੇ (ਦੋ ਅੱਖਾਂ, ਦੋ ਨਾਸਾਂ, ਦੋ ਕੰਨ, ਇੱਕ ਮੂੰਹ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ, ਪ੍ਰਗਟ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਲਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ (ਜਿਸ ਦਰਵਾਜੇ ਰਾਹੀਂ ਉਸਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ) ਉਹ ਦਸਵਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ (ਭਾਵ ਸੁਰਤਿ, ਚਿਤ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ) ਉਸਨੇ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

੪. ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਨਿਰਦਾਇਤਾ, ਮੋਹ, ਲੋਭ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਚਾਰ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਵੇੜੇ ਜੀਵ ਭੈੜੀ ਮੱਤ ਲੱਗ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗ ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

੫. ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੌਲਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਉਣੇ ਭੂਤਾਂ ਵਰਗੇ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀ ਵਾਸਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੀ ਖਿੱਚੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਸੂਝ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

੬. ਮਾਇਆ ਵੇੜ੍ਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਰੀ ਮਨ ਚੋਰ, ਉਸਦਾ ਆਤਮਕ ਸਰਮਾਇਆ ਚੁਰਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਤੋਂ ਖੁੰਝਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਵ ਇਸ ਚੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ ਅਤੇ ਸਦਾ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੭. ਜਿਹੜੇ ਜੀਵ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਭਟਕਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ ਭਾਲਦਾ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਚਰਨ ਨੂੰ ਸੁਆਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਭਟਕਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਰੰਗ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਆਰਦੇ ਹਨ।

– ਆਖਾਰ ਮੰਡਲੀ ਧਰਣਿ ਸਬਾਈ ਊਪਰਿ ਗਗਨੁ ਚੰਦੋਆ॥ ਪਵਨੁ ਵਿਚੋਲਾ ਕਰਤ ਇਕੇਲਾ ਜਲ ਤੇ ਓਪਤਿ ਹੋਆ॥
ਪੰਚ ਤਤੁ ਕਰਿ ਪੁਤਰਾ ਕੀਨਾ ਕਿਰਤ ਮਿਲਾਵਾ ਹੋਆ॥ (੮੮੪)

– ਪੰਚ ਤਤੁ ਮਿਲਿ ਦੇਹੀ ਕਾ ਆਕਾਰਾ॥ ਘਟਿ ਵਧਿ ਕੋ ਕਰੈ ਬੀਚਾਰਾ॥ (੧੧੨੮)

– ਪੰਚ ਤਤੁ ਮਿਲਿ ਕਾਇਆ ਕੀਨੀ॥ ਤਿਸ ਮਹਿ ਰਾਮ ਰਤਨੁ ਲੈ ਚੀਨੀ॥
ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਰਾਮੁ ਹੈ ਆਤਮ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਾ ਹੇ॥ (੧੦੩੦)

<u>ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਇੱਕ ਇਹ ਪੱਖ</u>

– ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਨਿਵਾਰੇ॥ ਤਸਕਰ ਪੰਚ ਸਬਦਿ ਸੰਘਾਰੇ॥
ਗਿਆਨ ਖੜਗੁ ਲੈ ਮਨ ਸਿਉ ਲੂਝੈ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ ਹੇ॥
ਮਾ ਕੀ ਰਕਤੁ ਪਿਤਾ ਬਿਦੁ ਧਾਰਾ॥ ਮੂਰਤਿ ਸੂਰਤਿ ਕਰਿ ਆਪਾਰਾ॥
ਜੋਤਿ ਦਾਤਿ ਜੇਤੀ ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂ ਕਰਤਾ ਸਭ ਠਾਈ ਹੇ॥ (੧੦੨੨)

– ਪਾਨੀ ਮੈਲਾ ਮਾਟੀ ਗੋਰੀ॥ ਇਸ ਮਾਟੀ ਕੀ ਪੁਤਰੀ ਜੋਰੀ॥
ਮੈ ਨਾਹੀ ਕਛੁ ਆਹਿ ਨ ਮੋਰਾ॥ ਤਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਰਸੁ ਗੋਬਿੰਦ ਤੋਰਾ॥ਰਹਾਉ॥
ਇਸ ਮਾਟੀ ਮਹਿ ਪਵਨੁ ਸਮਾਇਆ॥ ਝੂਠਾ ਪਰਪੰਚੁ ਜੋਰਿ ਚਲਾਇਆ॥
ਕਿਨਹੂ ਲਾਖ ਪਾਂਚ ਕੀ ਜੋਰੀ॥ ਅੰਤ ਕੀ ਬਾਰ ਗਗਰੀਆ ਫੋਰੀ॥
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਇਕ ਨੀਵ ਉਸਾਰੀ॥ ਖਿਨ ਮਹਿ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਹੰਕਾਰੀ॥ (੩੩੬)

– ਬਿੰਦੁ ਰਕਤੁ ਮਿਲਿ ਪਿੰਡੁ ਸਰੀਆ॥ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਅਗਨੀ ਮਿਲਿ ਜੀਆ॥
ਆਪੇ ਚੋਜ ਕਰੇ ਰੰਗ ਮਹਲੀ ਹੋਰ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਪਸਾਰਾ ਹੇ॥ (੧੦੨੬)

ਏਵੇਂ ਹੀ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵੀਰਜ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਰਸਾ ਕੇ ਸਦਾ ਮੌਤ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਵਿੱਚ ਰਖਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਨੇਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੋਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਬਿੰਦੁ ਤੇ ਜਿਨਿ ਪਿੰਡੁ ਕੀਆ ਅਗਨਿ ਕੁੰਡ ਰਹਾਇਆ॥
ਜਾ ਜਮੁ ਆਇ ਝੋਟ ਪਕਰੈ ਤਬਹਿ ਕਾਹੇ ਰੋਇਆ॥ (੪੮੧)

– ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਕਰਿ ਨਿੰਮਿਆ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਝਾਰਿ॥ ਉਰਧ ਮੁਖੁ ਕੁਚੀਲ ਬਿਕਲੁ ਨਰਕਿ ਘੋਰਿ ਗੁਬਾਰਿ॥
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੂ ਨਾ ਜਲਹਿ ਮਨਿ ਤਨਿ ਉਰ ਧਾਰਿ॥ ਬਿਖਮ ਥਾਨਹੁ ਜਿਨਿ ਰਖਿਆ ਤਿਸੁ ਤਿਲੁ ਨ ਵਿਸਾਰਿ॥
ਪ੍ਰਭ ਬਿਸਰਤ ਸੁਖੁ ਕਦੇ ਨਾਹਿ ਜਾਸਹਿ ਜਨਮੁ ਹਾਰਿ॥ (੭੦੬)

– ਗਰਭ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਜਿਨਹਿ ਉਬਾਰਿਆ॥ ਰਕਤ ਕਿਰਮ ਮਹਿ ਨਹੀ ਸੰਘਾਰਿਆ॥
ਅਪਨਾ ਸਿਮਰਨੁ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਿਆ ਓਹੁ ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਮਾਲਕਾ॥ (੧੦੮੪)

– ਸਾਕਤ ਨਿਰਗੁਣਿਆਰਿਆ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥ ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਕਾ ਇਹੁ ਤਨੋ ਅਗਨੀ ਪਾਸਿ ਪਿਰਾਣੁ॥
ਪਵਣੈ ਕੈ ਵਸਿ ਦੇਹੁਰੀ ਮਸਤਕਿ ਸਚੁ ਨੀਸਾਣੁ॥ (੬੩)

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾ ਕੇ ਫੋਕੇ ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਸਮਝਾਇਆ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਆਰਨ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦਾ ਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਇਹ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਇਆਨਿਆ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦਾ ਸਮਾਲਿ॥
ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਤਿਸੁ ਚੀਤਿ ਰਖੁ ਨਾਨਕ ਨਿਬਹੀ ਨਾਲਿ॥ਅਸਟਪਦੀ॥
ਰਮਈਆ ਕੇ ਗੁਨ ਚੇਤਿ ਪਰਾਨੀ॥ ਕਵਨ ਮੂਲ ਤੇ ਕਵਨ ਦ੍ਰਿਸਟਾਨੀ॥
ਜਿਨਿ ਤੂੰ ਸਾਜਿ ਸਵਾਰਿ ਸੀਗਾਰਿਆ॥ ਗਰਭ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਜਿਨਹਿ ਉਬਾਰਿਆ॥
ਬਾਰ ਬਿਵਸਥਾ ਤੁਝਹਿ ਪਿਆਰੈ ਦੂਧ॥ ਭਰਿ ਜੋਬਨ ਭੋਜਨ ਸੁਖ ਸੂਧ॥
ਬਿਰਧਿ ਭਇਆ ਊਪਰਿ ਸਾਕ ਸੈਨ॥ ਮੁਖਿ ਅਪਿਆਉ ਬੈਠ ਕਉ ਦੈਨ॥
ਇਹੁ ਨਿਰਗੁਨੁ ਗੁਨੁ ਕਛੂ ਨ ਬੂਝੈ॥ ਬਖਸਿ ਲੇਹੁ ਤਉ ਨਾਨਕ ਸੀਝੈ॥ (੨੬੬)

ਸਰੀਰ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੱਖ

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਪੱਕੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ, ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਮਾਤਾ ਦੇ ਉਦਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਰੀਰ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਏਥੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵਾਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਤੱਤ ਆਦਿ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ,

ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਤਦ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਪਰਮ ਸੂਰਜ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤਿ ਰੂਪ ਕਿਰਨ ''ਜੀਵਾਤਮਾ'' ਇਸ ਵਿੱਚ ਆ ਟਿਕਦੀ ਹੈ:

- ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ॥
  ਹਰਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤੁਧੁ ਵਿਚਿ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ॥
  ਹਰਿ ਆਪੇ ਮਾਤਾ ਆਪੇ ਪਿਤਾ ਜਿਨਿ ਜੀਉ ਉਪਾਇ ਜਗਤੁ ਦਿਖਾਇਆ॥
  ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਤਾ ਚਲਤੁ ਹੋਆ ਚਲਤੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ॥
  ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਮੂਲੁ ਰਚਿਆ ਜੋਤਿ ਰਾਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ॥ (੯੨੧)

ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਦੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਨਾਂ ਅਤੇ ਵਡਮੁੱਲਾ ਉਪਦੇਸ਼

੧. ਸਰੀਰ

- ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਹੈ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਧਾਤੁ॥ ਇਸ ਨੋ ਵਿਆਪੈ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪੁ॥
  ਸੋ ਸੇਵਹੁ ਜਿਸੁ ਮਾਈ ਨ ਬਾਪੁ॥ ਵਿਚਹੁ ਚੂਕੈ ਤਿਸਨਾ ਅਰੁ ਆਪੁ॥ (੧੩੪੩)

੨. ਕਾਇਆ

- ਏਹਾ ਕਾਇਆ ਰੋਗਿ ਭਰੀ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਦੁਖੁ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥
  ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਤਾ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੈ ਹਰਿ ਨਾਮੋ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇ॥
  ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਸੁਖਦਾਤਾ ਦੁਖੁ ਵਿਸਰਿਆ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥ (੫੯੮)

੩. ਕੱਪੜਾ

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

- ਕਰਮੀ ਆਵੈ ਕਪੜਾ ਨਦਰੀ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ॥ (੨)

ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਚੋਲਾ ਅਥਵਾ ਚੋਲੀ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਤਿਲੰਗ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਬਾਬਰ ਦੀ ਫੌਜ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਹੋਏ ਅਤਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਟੁੱਕੜੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ:

- ਸਾਹਿਬ ਕੇ ਗੁਣ ਨਾਨਕੁ ਗਾਵੈ ਮਾਸ ਪੁਰੀ ਵਿਚਿ ਆਖੁ ਮਸੋਲਾ॥
  ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ਰੰਗਿ ਰਵਾਈ ਬੈਠਾ ਵੇਖੈ ਵਖਿ ਇਕੇਲਾ॥
  ਸਚਾ ਸੋ ਸਾਹਿਬੁ ਸਚੁ ਤਪਾਵਸੁ ਸਚੜਾ ਨਿਆਉ ਕਰੇਗੁ ਮਸੋਲਾ॥
  ਕਾਇਆ ਕਪੜੁ ਟੁਕੁ ਟੁਕੁ ਹੋਸੀ ਹਿਦੁਸਤਾਨੁ ਸਮਾਲਸੀ ਬੋਲਾ॥ (੭੨੩)

੪. ਚੋਲਾ

- ਰੰਗੁ ਮਾਣਿ ਲੈ ਪਿਆਰਿਆ ਜਾ ਜੋਬਨੁ ਨਉ ਹੁਲਾ॥ ਦਿਨ ਥੋੜੜੇ ਥਕੇ ਭਇਆ ਪੁਰਾਣਾ ਚੋਲਾ॥ (੨੩)

- ਸੰਜੋਗਿ ਮਿਲਾਏ ਸਾਧ ਸੰਗਾਏ॥ ਕਤਹੂ ਨ ਜਾਏ ਘਰਹਿ ਬਸਾਏ॥
  ਗੁਨ ਨਿਧਾਨੁ ਪ੍ਰਗਟਿਓ ਇਹ ਚੋਲੈ॥ (੧੩੦੭)

– ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਕਾ ਚੋਲੜਾ ਸਭ ਗਲਿ ਆਏ ਪਾਇ॥ ਇਕਿ ਉਪਜਹਿ ਇਕਿ ਬਿਨਸਿ ਜਾਂਹਿ ਹੁਕਮੇ ਆਵੈ ਜਾਇ॥
ਜੰਮਣੁ ਮਰਣੁ ਨ ਚੁਕਈ ਰੰਗੁ ਲਗਾ ਦੂਜੈ ਭਾਇ॥ ਬੰਧਨਿ ਬੰਧਿ ਭਵਾਈਅਨੁ ਕਰਣਾ ਕਛੂ ਨ ਜਾਇ॥ (੧੪੧੪)

– ਇਹੁ ਤਨੁ ਮਾਇਆ ਪਾਹਿਆ ਪਿਆਰੇ ਲੀਤੜਾ ਲਬਿ ਰੰਗਾਏ॥
ਮੇਰੈ ਕੰਤ ਨ ਭਾਵੈ ਚੋਲੜਾ ਪਿਆਰੇ ਕਿਉ ਧਨ ਸੇਜੈ ਜਾਏ॥ (੭੨੧)

– ਆਪੇ ਰਸੀਆ ਆਪਿ ਰਸੁ ਆਪੇ ਰਾਵਣਹਾਰੁ॥ ਆਪੇ ਹੋਵੈ ਚੋਲੜਾ ਆਪੇ ਸੇਜ ਭਤਾਰੁ॥ (੨੩)

ਏਥੇ ਚੋਲੜਾ ਦਾ ਅਰਥ ਇਸਤਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ, ਆਪ ਹੀ ਸੇਜ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਰਾਵਣ ਵਾਲਾ ਪਤੀ ਹੈ।

੫. <u>ਚੋਲੀ</u>

– ਹਰਿ ਚੋਲੀ ਦੇਹ ਸਵਾਰੀ ਕਢਿ ਪੈਧੀ ਭਗਤਿ ਕਰਿ॥ ਹਰਿ ਪਾਟੁ ਲਗਾ ਅਧਿਕਾਈ ਬਹੁ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਭਾਤਿ ਕਰਿ॥
ਕੋਈ ਬੂਝੈ ਬੂਝਣਹਾਰਾ ਅੰਤਰਿ ਬਿਬੇਕੁ ਕਰਿ॥ ਸੋ ਬੂਝੈ ਏਹੁ ਬਿਬੇਕੁ ਜਿਸੁ ਬੁਝਾਏ ਆਪਿ ਹਰਿ॥
ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਵਿਚਾਰਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਸਤਿ ਹਰਿ॥ (੬੪੬)

੬. <u>ਕੱਛ</u>

– ਕਰਿ ਸੰਜੋਗੁ ਬਨਾਈ ਕਾਛਿ॥ ਤਿਸੁ ਸੰਗਿ ਰਹਿਓ ਇਆਨਾ ਰਾਚਿ॥
ਪ੍ਰਤਿਪਾਰੈ ਨਿਤ ਸਾਰਿ ਸਮਾਰੈ॥ ਅੰਤ ਕੀ ਬਾਰ ਊਠਿ ਸਿਧਾਰੈ॥ (੮੯੦)

੭. <u>ਤਰਵਰ, ਰੁਖ ਅਥਵਾ ਬਿਰਖ</u>

– ਤਰਵਰੁ ਕਾਇਆ ਪੰਖਿ ਮਨੁ ਤਰਵਰਿ ਪੰਖੀ ਪੰਚ॥ ਤਤੁ ਚੁਗਹਿ ਮਿਲਿ ਏਕਸੇ ਤਿਨ ਕਉ ਫਾਸ ਨ ਰੰਚ॥
ਉਡਹਿ ਤ ਬੇਗੁਲ ਬੇਗੁਲੇ ਤਾਕਹਿ ਚੋਗ ਘਣੀ॥ ਪੰਖ ਤੁਟੇ ਫਾਹੀ ਪੜੀ ਅਵਗੁਣਿ ਭੀੜ ਬਣੀ॥
ਬਿਨੁ ਸਾਚੇ ਕਿਉ ਛੂਟੀਐ ਹਰਿ ਗੁਣ ਕਰਮਿ ਮਣੀ॥ ਆਪਿ ਛਡਾਏ ਛੂਟੀਐ ਵਡਾ ਆਪਿ ਧਣੀ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਛੂਟੀਐ ਕਿਰਪਾ ਆਪਿ ਕਰੇਇ॥ ਅਪਣੈ ਹਾਥਿ ਵਡਾਈਆ ਜੈ ਭਾਵੈ ਤੈ ਦੇਇ॥ (੯੩੪)

– ਕਾਇਆ ਬਿਰਖੁ ਪੰਖੀ ਵਿਚਿ ਵਾਸਾ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਚੁਗਹਿ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਨਿਵਾਸਾ॥
ਉਡਹਿ ਨ ਮੂਲੇ ਨ ਆਵਹਿ ਨ ਜਾਹੀ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਪਾਇਆ॥ (੧੦੬੯)

– ਮਨਿ ਬਸੰਤੁ ਤਨੁ ਮਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਇ॥ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਤਨੁ ਬਿਰਖੁ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਫਲੁ ਪਾਏ ਸੋਇ॥ (੧੧੭੬)

– ਪੰਖੀ ਬਿਰਖ ਸੁਹਾਵੜੇ ਊਡਹਿ ਚਹੁ ਦਿਸਿ ਜਾਹਿ॥ ਜੇਤਾ ਊਡਹਿ ਦੁਖ ਘਣੇ ਨਿਤ ਦਾਝਹਿ ਤੈ ਬਿਲਲਾਹਿ॥
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮਹਲੁ ਨ ਜਾਪਈ ਨਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਫਲ ਪਾਹਿ॥ (੬੬)

੮. <u>ਘਟ</u>

– 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)

- ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵਿਸਰੈ ਦੁਖੁ ਲਾਗੈ ਸੁਖੁ ਜਾਇ॥ ਜਿਹਵਾ ਜਲਉ ਜਲਾਵਣੀ ਨਾਮੁ ਨ ਜਪੈ ਰਸਾਇ॥
ਘਟੁ ਬਿਨਸੈ ਦੁਖੁ ਅਗਲੋ ਜਮੁ ਪਕੜੈ ਪਛੁਤਾਇ॥ (੫੯)

- ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਧਾਰਿ ਅਪਨਾ ਦਾਸੁ ਸਵਾਰਿਆ॥ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਮਸਕਾਰਿਆ॥
ਇਕਸੁ ਵਿਣੁ ਹੋਰੁ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਇਹ ਮਤਿ ਸਾਰੀ ਜੀਉ॥ (੧੦੮)

- ਘਟਿ ਘਟਿ ਰਮਈਆ ਰਮਤ ਰਾਮ ਰਾਇ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਗੁਰੂ ਲਿਵ ਲਾਗੇ॥
ਹਉ ਮਨੁ ਤਨੁ ਦੇਵਉ ਕਾਟਿ ਗੁਰੂ ਕਉ ਮੇਰਾ ਭ੍ਰਮੁ ਭਉ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਭਾਗੇ॥ (੧੭੨)

- ਘਟ ਘਟ ਮੈ ਹਰਿ ਜੂ ਬਸੈ ਸੰਤਨ ਕਹਿਓ ਪੁਕਾਰਿ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਭਜੁ ਮਨਾ ਭਉ ਨਿਧਿ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਿ॥ (੧੪੨੭)

੯. <u>ਨਗਰ ਜਾਂ ਨਗਰੀ</u>

- ਮੈ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਭ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤੇਰਾ॥ ਈਐ ਨਿਰਗੁਨ ਊਐ ਸਰਗੁਨ ਕੇਲ ਕਰਤ ਬਿਚਿ ਸੁਆਮੀ ਮੇਰਾ॥ਰਹਾਉ॥
ਨਗਰ ਮਹਿ ਆਪਿ ਬਾਹਰਿ ਫੁਨਿ ਆਪਨ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਕੋ ਸਗਲ ਬਸੇਰਾ॥
ਆਪੇ ਹੀ ਰਾਜਨੁ ਆਪੇ ਹੀ ਰਾਇਆ ਕਹ ਕਹ ਠਾਕੁਰੁ ਕਹ ਕਹ ਚੇਰਾ॥ (੮੨੭)

- ਕਾਇਆ ਨਗਰਿ ਵਸਿਓ ਘਰਿ ਮੰਦਰਿ ਜਪਿ ਸੋਭਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਰਪਫਾ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਜਨ ਭਏ ਸੁਹੇਲੇ ਮੁਖ ਊਜਲ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤਰਫਾ॥ (੧੩੩੬)

- ਕਾਂਇਆ ਨਗਰਿ ਇਕੁ ਬਾਲਕੁ ਵਸਿਆ ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਾਈ॥
ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਜਤਨ ਕਰਿ ਥਾਕੇ ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਭਰਮਾਈ॥ (੧੧੯੧)

- ਪੰਚ ਚੋਰ ਚੰਚਲ ਚਿਤੁ ਚਾਲਹਿ॥ ਪਰ ਘਰ ਜੋਹਹਿ ਘਰੁ ਨਹੀ ਭਾਲਹਿ॥
ਕਾਇਆ ਨਗਰੁ ਢਹੈ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਪਤਿ ਜਾਈ ਹੇ॥ (੧੦੨੧)

- ਕਾਇਆ ਨਗਰੁ ਢਹੈ ਢਹਿ ਢੇਰੀ॥ ਬਿਨ ਸਬਦੈ ਚੂਕੈ ਨਹੀ ਫੇਰੀ॥
ਸਾਚੁ ਸਲਾਹੇ ਸਾਚਿ ਸਮਾਵੈ ਜਿਨਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਏਕੋ ਜਾਤਾ ਹੇ॥ (੧੦੫੨)

- ਨਗਰੀ ਨਾਇਕੁ ਨਵਤਨੋ ਬਾਲਕੁ ਲੀਲ ਅਨੂਪੁ॥ ਨਾਰਿ ਨ ਪੁਰਖੁ ਨ ਪੰਖਨੂ ਸਾਚਉ ਚਤੁਰੁ ਸਰੂਪੁ॥
ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਥੀਐ ਤੂ ਦੀਪਕੁ ਤੂ ਧੂਪੁ॥ (੧੦੧੦)

- ਕਾਇਆ ਨਗਰੀ ਸਬਦੇ ਖੋਜੇ ਨਾਮੁ ਨਵੰ ਨਿਧਿ ਪਾਈ॥ (੯੧੦)

- ਨਗਰੀ ਨਾਇਕੁ ਨਵਤਨੋ ਬਾਲਕੁ ਲੀਲ ਅਨੂਪੁ॥ ਨਾਰਿ ਨ ਪੁਰਖੁ ਨ ਪੰਖਨੂ ਸਾਚਉ ਚਤੁਰੁ ਸਰੂਪੁ॥
ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਥੀਐ ਤੂ ਦੀਪਕੁ ਤੂ ਧੂਪੁ॥ (੧੦੧੦)

- ਨਗਰੀ ਏਕੈ ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ ਧਾਵਤੁ ਬਰਜਿ ਰਹਾਈ॥
ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਛੂਟੈ ਦਸਵਾ ਦਰੁ ਖੂਲ੍ਹੈ ਤਾ ਮਨੁ ਖੀਵਾ ਭਾਈ॥(੧੧੨੩)

- ਛਪਨ ਕੋਟਿ ਜਾ ਕੈ ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ॥ ਨਗਰੀ ਨਗਰੀ ਖਿਅਤ ਅਪਾਰ॥
ਲਟ ਛੂਟੀ ਵਰਤੈ ਬਿਕਰਾਲ॥ ਕੋਟਿ ਕਲਾ ਖੇਲੈ ਗੋਪਾਲ॥ (੧੧੬੩)

– ਕਬੀਰਾ ਧੂਰਿ ਸਕੇਲਿ ਕੈ ਪੁਰੀਆ ਬਾਂਧੀ ਦੇਹ॥ ਦਿਵਸ ਚਾਰਿ ਕੋ ਪੇਖਨਾ ਅੰਤਿ ਖੇਹ ਕੀ ਖੇਹ॥ (੧੩੭੪)

੧੦. ਗੁਫ਼ਾ

– ਇਸੁ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਅਖੁਟ ਭੰਡਾਰਾ॥ ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਵਸੈ ਹਰਿ ਅਲਖ ਅਪਾਰਾ॥
ਆਪੇ ਗੁਪਤੁ ਪਰਗਟੁ ਹੈ ਆਪੇ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਆਪੁ ਵੰਞਾਵਣਿਆ॥ (੧੨੪)

੧੧. ਘਰ

– ਘਰੈ ਅੰਦਰਿ ਕੋ ਘਰੁ ਪਾਏ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦੇ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ॥
ਓਥੈ ਸੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਨ ਵਿਆਪੈ ਸਹਜੇ ਸਹਜਿ ਸਮਾਇਆ॥ (੧੦੬੮)

੧੨. ਗ੍ਰਿਹ

– ਇਸੁ ਗ੍ਰਿਹ ਮਹਿ ਕੋਈ ਜਾਗਤੁ ਰਹੈ॥ ਸਾਬਤੁ ਵਸਤੁ ਓਹੁ ਅਪਨੀ ਲਹੈ॥ (੧੮੨)

੧੩. ਮੜਾ

– ਮਨਮੁਖਾ ਮਨਮੁਖਿ ਮੁਏ ਮੇਰੀ ਕਰਿ ਮਾਇਆ ਰਾਮ॥ਖਿਨੁ ਆਵੈ ਖਿਨੁ ਜਾਵੈ ਦੁਰਗੰਧ ਮੜੈ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ਰਾਮ॥
ਲਾਇਆ ਦੁਰਗੰਧ ਮੜੈ ਚਿਤੁ ਲਾਗਾ ਜਿਉ ਰੰਗੁ ਕਸੁੰਭ ਦਿਖਾਇਆ॥
ਖਿਨੁ ਪੂਰਬਿ ਖਿਨੁ ਪਛਮਿ ਛਾਏ ਜਿਉ ਚਕੁ ਕੁਮ੍ਹਿਆਰਿ ਭਵਾਇਆ॥
ਦੁਖੁ ਖਾਵਹਿ ਦੁਖੁ ਸੰਚਹਿ ਭੋਗਹਿ ਦੁਖ ਕੀ ਬਿਰਧਿ ਵਧਾਈ॥
ਨਾਨਕ ਬਿਖਮੁ ਸੁਹੇਲਾ ਤਰੀਐ ਜਾ ਆਵੈ ਗੁਰ ਸਰਣਾਈ॥ (੪੪੨)

– ਰੂਪੁ ਨ ਹੋਤੋ ਰੇਖ ਨ ਕਾਈ ਤਾ ਸਬਦਿ ਕਹਾ ਲਿਵ ਲਾਈ॥
ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਕੀ ਮੜੀ ਨ ਹੋਤੀ ਮਿਤਿ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ॥ (੯੪੫)

੧੪. ਭਾਂਡਾ

– ਭਾਂਡਾ ਧੋਵੈ ਕਉਣੁ ਜਿ ਕਚਾ ਸਾਜਿਆ॥ ਧਾਤੁ ਪੰਜਿ ਰਲਾਇ ਕੂੜਾ ਪਾਜਿਆ॥
ਭਾਂਡਾ ਆਣਗੁ ਰਾਸਿ ਜਾਂ ਤਿਸੁ ਭਾਵਸੀ॥ ਪਰਮ ਜੋਤਿ ਜਾਗਾਇ ਵਾਜਾ ਵਾਵਸੀ॥ (੧੪੧੧)

੧੫. ਖੂਹੀ

– ਕੂਅਟਾ ਏਕੁ ਪੰਚ ਪਨਿਹਾਰੀ॥ ਟੂਟੀ ਲਾਜੁ ਭਰੈ ਮਤਿ ਹਾਰੀ॥
ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਇਕ ਬੁਧਿ ਬੀਚਾਰੀ॥ ਨਾ ਓਹੁ ਕੂਅਟਾ ਨਾ ਪਨਿਹਾਰੀ॥ (੩੨੫)

੧੬. ਗਡੀਆ

– ਪੰਚ ਬੈਲ ਗਡੀਆ ਦੇਹ ਧਾਰੀ॥ ਰਾਮ ਕਲਾ ਨਿਬਹੈ ਪਤਿ ਸਾਰੀ॥
ਧਰ ਤੂਟੀ ਗਾਡੋ ਸਿਰ ਭਾਰਿ॥ ਲਕਰੀ ਬਿਖਰਿ ਜਰੀ ਮੰਝ ਭਾਰਿ॥ (੮੭੯)

ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਦੁਰਲੱਭ

- ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਜਪਿ ਹੋਤ ਪੁਨੀਤਾ ਜਮ ਕੀ ਤ੍ਰਾਸ ਨਿਵਾਰੈ॥
ਮਹਾ ਪਤਿਤ ਕੇ ਪਾਤਿਕ ਉਤਰਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਉਰਿ ਧਾਰੈ॥ (੧੨੦੮)

- ਕਵਨ ਮੂਲੁ ਪ੍ਰਾਨੀ ਕਾ ਕਹੀਐ ਕਵਨ ਰੂਪੁ ਦ੍ਰਿਸਟਾਨਿਓ॥
ਜੋਤਿ ਪ੍ਰਗਾਸ ਭਈ ਮਾਟੀ ਸੰਗਿ ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਬਖਾਨਿਓ॥(੧੨੧੬)

- ਕੋਟਿ ਜਨਮ ਕੇ ਰਹੇ ਭਵਾਰੇ॥ ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਜੀਤੀ ਨਹੀ ਹਾਰੇ॥
ਕਿਲਬਿਖ ਬਿਨਾਸੇ ਦੁਖ ਦਰਦ ਦੂਰਿ॥ ਭਏ ਪੁਨੀਤ ਸੰਤਨ ਕੀ ਧੂਰਿ॥ (੩੮੭)

- ਮਾਣਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਜਗ ਮਹਿ ਖਟਿਆ ਆਇ॥ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥ (੫੬੫)

- ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਭ੍ਰਮਤੇ ਭ੍ਰਮਤੇ ਦੁਲਭ ਜਨਮੁ ਅਬ ਪਾਇਓ॥
ਰੇ ਮੂੜੇ ਤੂ ਹੋਛੈ ਰਸਿ ਲਪਟਾਇਓ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸੰਗਿ ਬਸਤੁ ਹੈ ਤੇਰੈ ਬਿਖਿਆ ਸਿਉ ਉਰਝਾਇਓ॥ (੧੦੧੭)

- ਕਬੀਰ ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਹੋਇ ਨ ਬਾਰੈ ਬਾਰ॥
ਜਿਉ ਬਨ ਫਲ ਪਾਕੇ ਭੁਇ ਗਿਰਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਡਾਰ॥ (੧੩੬੬)

ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਕੋਟੁ, ਗੜ੍ਹ (ਕਿਲ੍ਹਾ)

- ਕਿਉ ਲੀਜੈ ਗਢੁ ਬੰਕਾ ਭਾਈ॥ ਦੋਵਰ ਕੋਟ ਅਰੁ ਤੇਵਰ ਖਾਈ॥ਰਹਾਉ॥
ਪਾਂਚ ਪਚੀਸ ਮੋਹ ਮਦ ਮਤਸਰ ਆਡੀ ਪਰਬਲ ਮਾਇਆ॥
ਜਨ ਗਰੀਬ ਕੋ ਜੋਰੁ ਨ ਪਹੁਚੈ ਕਹਾ ਕਰਉ ਰਘੁਰਾਇਆ॥
ਕਾਮੁ ਕਿਵਾਰੀ ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਦਰਵਾਨੀ ਪਾਪੁ ਪੁੰਨੁ ਦਰਵਾਜਾ॥
ਕ੍ਰੋਧੁ ਪ੍ਰਧਾਨੁ ਮਹਾ ਬਡ ਦੁੰਦਰ ਤਹ ਮਨੁ ਮਾਵਾਸੀ ਰਾਜਾ॥
ਸ੍ਵਾਦ ਸਨਾਹ ਟੋਪੁ ਮਮਤਾ ਕੋ ਕੁਬੁਧਿ ਕਮਾਨ ਚਢਾਈ॥
ਤਿਸਨਾ ਤੀਰ ਰਹੇ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਇਉ ਗਢੁ ਲੀਓ ਨ ਜਾਈ॥
ਪ੍ਰੇਮ ਪਲੀਤਾ ਸੁਰਤਿ ਹਵਾਈ ਗੋਲਾ ਗਿਆਨੁ ਚਲਾਇਆ॥
ਬ੍ਰਹਮ ਅਗਨਿ ਸਹਜੇ ਪਰਜਾਲੀ ਏਕਹਿ ਚੋਟ ਸਿਝਾਇਆ॥
ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਲੈ ਲਰਨੇ ਲਾਗਾ ਤੋਰੇ ਦੁਇ ਦਰਵਾਜਾ॥
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਅਰੁ ਗੁਰ ਕੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਪਕਰਿਓ ਗਢ ਕੋ ਰਾਜਾ॥
ਭਗਵਤ ਭੀਰਿ ਸਕਤਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਕਟੀ ਕਾਲ ਭੈ ਫਾਸੀ॥
ਦਾਸੁ ਕਮੀਰੁ ਚੜ੍ਹਿਓ ਗੜ੍ ਊਪਰਿ ਰਾਜੁ ਲੀਓ ਅਬਿਨਾਸੀ॥ (੧੧੬੧)

- ਕਾਇਆ ਕੋਟੁ ਰਚਾਇਆ ਹਰਿ ਸਚੈ ਆਪੇ॥ ਇਕਿ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਖੁਆਇਅਨੁ ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਵਿਆਪੇ॥
ਇਹੁ ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਸਾ ਮਨਮੁਖ ਸੰਤਾਪੇ॥ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ਸੋ ਬੁਝਸੀ ਜਿਸੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਥਾਪੇ॥
ਸਭੁ ਜਗੁ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਓਨੁ ਸਭ ਵਰਤੈ ਆਪੇ॥ (੭੮੯)

- ਕਾਇਆ ਕੋਟੁ ਅਤਿ ਅਪਾਰਾ॥ ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਬਹਿ ਪ੍ਰਭੁ ਕਰੇ ਵੀਚਾਰਾ॥
ਸਚਾ ਨਿਆਉ ਸਚੋ ਵਾਪਾਰਾ ਨਿਹਚਲੁ ਵਾਸਾ ਪਾਇਦਾ॥ (੧੦੬੪)

– ਗੁਰ ਪਾਰਸ ਹਮ ਲੋਹ ਮਿਲਿ ਕੰਚਨੁ ਹੋਇਆ ਰਾਮ॥ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਇ ਕਾਇਆ ਗੜੁ ਸੋਹਿਆ ਰਾਮ॥
ਕਾਇਆ ਗੜੁ ਸੋਹਿਆ ਮੇਰੈ ਪ੍ਰਭਿ ਮੋਹਿਆ ਕਿਉ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਵਿਸਾਰੀਐ॥
ਅਦ੍ਰਿਸਟੁ ਅਗੋਚਰੁ ਪਕੜਿਆ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਹਉ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਬਲਿਹਾਰੀਐ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਆਗੈ ਸੀਸੁ ਭੇਟ ਦੇਉ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰ ਸਾਚੇ ਭਾਵੈ॥
ਆਪੇ ਦਇਆ ਕਰਹੁ ਪ੍ਰਭ ਦਾਤੇ ਨਾਨਕ ਅੰਕਿ ਸਮਾਵੈ॥ (੧੧੧੪)

– ਗੜ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਬਹੁ ਹਟ ਬਾਜਾਰਾ॥ ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਨਾਮੁ ਹੈ ਅਤਿ ਅਪਾਰਾ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਦਾ ਦਰਿ ਸੋਹੈ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ਪਛਾਤਾ ਹੇ॥ (੧੦੫੩)

– ਕਾਇਆ ਨਗਰੁ ਨਗਰ ਗੜ ਅੰਦਰਿ॥ ਸਾਚਾ ਵਾਸਾ ਪੁਰਿ ਗਗਨੰਦਰਿ॥
ਅਸਥਿਰੁ ਥਾਨੁ ਸਦਾ ਨਿਰਮਾਇਲੁ ਆਪੇ ਆਪੁ ਉਪਾਇਦਾ॥
ਅੰਦਰਿ ਕੋਟ ਛਜੇ ਹਟਨਾਲੇ॥ ਆਪੇ ਲੇਵੈ ਵਸਤੁ ਸਮਾਲੇ॥
ਬਜਰ ਕਪਾਟ ਜੜੇ ਜੜਿ ਜਾਣੈ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਖੋਲਾਇਦਾ॥
ਭੀਤਰਿ ਕੋਟ ਗੁਫਾ ਘਰ ਜਾਈ॥ ਨਉ ਘਰ ਥਾਪੇ ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ॥
ਦਸਵੈ ਪੁਰਖੁ ਅਲੇਖੁ ਅਪਾਰੀ ਆਪੇ ਅਲਖੁ ਲਖਾਇਦਾ॥ (੧੦੩੩)

ਇਸ ਦੁਰਲੱਭ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਜੀਵ ਨੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਥਵਾ ਇਹ ਭੁੱਲ ਕੇ ਕਿ ਇਹ ਦੇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਦੇਹ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਸਰੀਰ ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝਾ ਕੇ ਪੰਚਮ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤ੍ਰ ਨੂੰ ਵਡਮੁੱਲਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ:

– ਕਾਚ ਕੋਟੰ ਰਚੰਤਿ ਤੋਯੰ ਲੇਪਨੰ ਰਕਤ ਚਰਮਣਹ॥ ਨਵੰਤ ਦੁਆਰੰ ਭੀਤ ਰਹਿਤੰ ਬਾਇ ਰੂਪੰ ਅਸਥੰਭਨਹ॥
ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੰ ਨਹ ਸਿਮਰੰਤਿ ਅਗਿਆਨੀ ਜਾਨੰਤਿ ਅਸਥਿਰੰ॥
ਦੁਰਲਭ ਦੇਹ ਉਧਰੰਤ ਸਾਧ ਸਰਣ ਨਾਨਕ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ਜਪੰਤਿ॥ (੧੩੫੪)

ਇਸ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਵਸਤੁ ਅਸੰਖਾ

– ਤਿਨਿ ਕਰਤੈ ਇਕੁ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ॥ ਕਾਇਆ ਸਰੀਰੈ ਵਿਚਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ॥
ਸਬਦਿ ਭੇਦਿ ਕੋਈ ਮਹਲੁ ਪਾਏ ਮਹਲੇ ਮਹਲਿ ਬੁਲਾਵਣਿਆ॥ (੧੧੭)

– ਇਸੁ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਵਸਤੁ ਅਸੰਖਾ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੁ ਮਿਲੈ ਤਾ ਵੇਖਾ॥
ਨਉ ਦਰਵਾਜੇ ਦਸਵੈ ਮੁਕਤਾ ਅਨਹਦ ਸਬਦੁ ਵਜਾਵਣਿਆ॥ (੧੧੦)

– ਇਸੁ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਬਹੁਤੁ ਪਸਾਰਾ॥ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਅਤਿ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੋਈ ਪਾਏ ਆਪੇ ਬਖਸਿ ਮਿਲਾਵਣਿਆ॥ (੧੧੨)

– ਇਹੁ ਸਰੀਰੁ ਸਭੁ ਧਰਮੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਅੰਦਰਿ ਸਚੇ ਕੀ ਵਿਚਿ ਜੋਤਿ॥
ਗੁਹਜ ਰਤਨ ਵਿਚਿ ਲੁਕਿ ਰਹੇ ਕੋਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੇਵਕੁ ਕਢੈ ਖੋਤਿ॥
ਸਭੁ ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਪਛਾਣਿਆ ਤਾਂ ਇਕੁ ਰਵਿਆ ਇਕੋ ਓਤਿ ਪੋਤਿ॥
ਇਕੁ ਦੇਖਿਆ ਇਕੁ ਮੰਨਿਆ ਇਕੋ ਸੁਣਿਆ ਸ੍ਰਵਣ ਸਰੋਤਿ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਸਲਾਹਿ ਤੂ ਸਚੁ ਸਚੇ ਤੇਰੀ ਹੋਤਿ॥ (੩੦੯)

– ਕਾਇਆ ਕਾਮਣਿ ਅਤਿ ਸੁਆਲ੍ਹਿਉ ਪਿਰੁ ਵਸੈ ਜਿਸੁ ਨਾਲੇ॥
ਪਿਰ ਸਚੇ ਤੇ ਸਦਾ ਸੁਹਾਗਣਿ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਮ੍ਹਾਲੇ॥
ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਸਦਾ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਜਾਲੇ॥
ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ॥ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਊਪਜੀ ਸਾਚਿ ਸਮਾਣੀ॥ਰਹਾਉ॥
ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਵਸੈ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਪਾਤਾਲਾ॥
ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਜਗਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਵਸੈ ਸਭਨਾ ਕਰੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਾ॥
ਕਾਇਆ ਕਾਮਣਿ ਸਦਾ ਸੁਹੇਲੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਸਮ੍ਹਾਲਾ॥
ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਆਪੇ ਵਸੈ ਅਲਖੁ ਨ ਲਖਿਆ ਜਾਈ॥ ਮਨਮੁਖੁ ਮੁਗਧੁ ਬੂਝੈ ਨਾਹੀ ਬਾਹਰਿ ਭਾਲਣਿ ਜਾਈ॥
ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ਸਤਿਗੁਰਿ ਅਲਖੁ ਦਿਤਾ ਲਖਾਈ॥
ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਰਤਨ ਪਦਾਰਥ ਭਗਤਿ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰਾ॥
ਇਸੁ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਨਉਖੰਡ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਹਾਟ ਪਟਣ ਬਾਜਾਰਾ॥
ਇਸੁ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਨਾਮੁ ਨਉ ਨਿਧਿ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਾ॥
ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਤੋਲਿ ਤੁਲਾਵੈ ਆਪੇ ਤੋਲਣਹਾਰਾ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਤਨੁ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਕੁ ਤਿਸ ਕਾ ਮੋਲੁ ਅਫਾਰਾ॥
ਮੋਲਿ ਕਿਤ ਹੀ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਨਾਹੀ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਬੀਚਾਰਾ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੁ ਕਾਇਆ ਖੋਜੈ ਹੋਰ ਸਭ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਈ॥
ਜਿਸ ਨੋ ਦੇਇ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ਹੋਰ ਕਿਆ ਕੋ ਕਰੇ ਚਤੁਰਾਈ॥
ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਭਉ ਭਾਉ ਵਸੈ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਪਾਈ॥
ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਬ੍ਰਹਮਾ ਬਿਸਨੁ ਮਹੇਸਾ ਸਭ ਓਪਤਿ ਜਿਤੁ ਸੰਸਾਰਾ॥
ਸਚੈ ਆਪਣਾ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ਆਵਾ ਗਉਣੁ ਪਾਸਾਰਾ॥
ਪੂਰੈ ਸਤਿਗੁਰਿ ਆਪਿ ਦਿਖਾਇਆ ਸਚਿ ਨਾਮਿ ਨਿਸਤਾਰਾ॥
ਸਾ ਕਾਇਆ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੈ ਸਚੈ ਆਪਿ ਸਵਾਰੀ॥ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਦਰਿ ਢੋਈ ਨਾਹੀ ਤਾ ਜਮੁ ਕਰੇ ਖੁਆਰੀ॥
ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਵਡਿਆਈ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੋ ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ॥ (੭੫੪)

ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਰਤਨ, ਹੀਰਾ, ਸੋਨਾ

– ਰਤਨ ਜਨਮੁ ਅਪਨੋ ਤੈ ਹਾਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਗਤਿ ਨਹੀ ਜਾਨੀ॥
ਨਿਮਖ ਨ ਲੀਨ ਭਇਓ ਚਰਨਨ ਸਿਉ ਬਿਰਥਾ ਅਉਧ ਸਿਰਾਨੀ॥ (੨੨੦)

– ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੇ ਚਰਣ ਗਹੇ॥ ਕੋਟਿ ਜਨਮ ਕੇ ਪਾਪ ਲਹੇ॥
ਰਤਨ ਜਨਮੁ ਇਹੁ ਸਫਲ ਭਇਆ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕਰੀ ਮਇਆ॥ (੩੮੭)

– ਸਾਧਸੰਗਮਿ ਗੁਣ ਗਾਵਹ ਹਰਿ ਕੇ ਰਤਨ ਜਨਮੁ ਨਹੀ ਹਾਰਿਓ॥
ਪ੍ਰਭ ਗੁਨ ਗਾਇ ਬਿਖੈ ਬਨੁ ਤਰਿਆ ਕੁਲਹ ਸਮੂਹ ਉਧਾਰਿਓ॥ (੫੩੪)

– ਰੈਣਿ ਗਵਾਈ ਸੋਇ ਕੈ ਦਿਵਸੁ ਗਵਾਇਆ ਖਾਇ॥ ਹੀਰੇ ਜੈਸਾ ਜਨਮੁ ਹੈ ਕਉਡੀ ਬਦਲੇ ਜਾਇ॥ (੧੫੬)

– ਕਬੀਰਾ ਏਕੁ ਅਚੰਭਉ ਦੇਖਿਓ ਹੀਰਾ ਹਾਟ ਬਿਕਾਇ॥ ਬਨਜਨਹਾਰੇ ਬਾਹਰਾ ਕਉਡੀ ਬਦਲੈ ਜਾਇ॥ (੧੩੭੨)

ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੀਮਤੀ ਹੀਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਪਾ ਕੇ ਜੀਵ ਏਥੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਮ ਦਾ ਵਣਜ ਕਰਨ ਆਇਆ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲਦਾ ਕੇਵਲ ਏਸੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੈ। ਉਂਜ ਢਿੱਡ ਭਰ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਨੱਸ ਭੱਜ ਕੇ ਜਾਂ ਸੌਂ ਕੇ ਪਸ਼ੂ ਪੰਖੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਦਾ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਜਨਮ ਵੀ ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਹੋ ਇਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਏਥੇ ਆ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਅਸਲੀ ਵਣਜ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਨਾ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਮਾਰਥ ਹੀ ਸੁਆਰਨਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜ ਭੱਜ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਜਨਮ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਹ ਦੌੜ ਭੱਜ, ਹੱਟੋ ਹੱਟ ਵਿਕਣਾ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੱਟੇ ਉਮਰ ਗੁਆ ਲੈਣੀ, ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੂੰ ਹੀਰੇ ਜਨਮ ਦਾ ਕੌਡੀਆਂ ਬਦਲੇ ਜਾਣਾ ਹੋ ਦਿਸਿਆ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਲਗਵਾਂ ਅਗਲਾ ਸਲੋਕ ਵੀ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹਿ ਪ੍ਰਥਾਇ ਹੀ ਹੈ:

- **ਕਬੀਰਾ ਜਹਾ ਗਿਆਨੁ ਤਹ ਧਰਮੁ ਹੈ ਜਹਾ ਝੂਠੁ ਤਹ ਪਾਪੁ॥**
  ਜਹਾ ਲੋਭੁ ਤਹ ਕਾਲੁ ਹੈ ਜਹਾ ਖਿਮਾ ਤਹ ਆਪਿ॥ (੧੩੭੨)

ਨਾਮ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਆਈ ਕਾਇਆ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ:

- **ਕਾਇਆ ਨਗਰੁ ਨਗਰੁ ਹੈ ਨੀਕੋ ਵਿਚਿ ਸਉਦਾ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕੀਜੈ॥**
  ਰਤਨ ਲਾਲ ਅਮੋਲ ਅਮੋਲਕ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਲੀਜੈ॥ (੧੩੨੩)

- **ਕਾਇਆ ਕੰਚਨੁ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਾ॥ ਤਿਥੈ ਹਰਿ ਵਸੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰਾ॥**
  ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਸੇਵਿਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ਹਰਿ ਜੀਉ ਸਬਦਿ ਮਿਲਾਇਦਾ॥ (੧੦੬੪)

ਸਰੀਰ ਸਰੋਵਰ

- **ਸਰੀਰਿ ਸਰੋਵਰਿ ਗੁਣ ਪਰਗਟਿ ਕੀਏ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਥਿ ਤਤੁ ਕਢੀਏ॥** (੩੬੭)

- **ਸਮੁੰਦੁ ਵਿਰੋਲਿ ਸਰੀਰੁ ਹਮ ਦੇਖਿਆ ਇਕ ਵਸਤੁ ਅਨੂਪ ਦਿਖਾਈ॥**
  ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦੁ ਗੋਵਿੰਦੁ ਗੁਰੂ ਹੈ ਨਾਨਕ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ॥ (੪੪੨)

- **ਸਰੀਰ ਸਰੋਵਰ ਭੀਤਰੇ ਆਛੈ ਕਮਲ ਅਨੂਪ॥ ਪਰਮ ਜੋਤਿ ਪੁਰਖੋਤਮੋ ਜਾ ਕੈ ਰੇਖ ਨ ਰੂਪ॥** (੮੫੭)

- **ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਸਰਵਰੁ ਹੈ ਸੰਤਹੁ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਲਿਵ ਲਾਈ॥**
  ਨਾਮਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਨਿਰਮਲ ਸਬਦੇ ਮੈਲੁ ਗਵਾਈ॥ (੯੦੯)

- **ਕਾਇਆ ਨਗਰਿ ਨਗਰਿ ਹਰਿ ਬਸਿਓ ਮਤਿ ਗੁਰਮਤਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਹੇ॥**
  ਸਰੀਰਿ ਸਰੋਵਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਪ੍ਰਗਟਿਓ ਘਰਿ ਮੰਦਰਿ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਲਹੇ॥ (੧੩੩੬)

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

ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਦੀ ਸਿਰਦਾਰ

– ਅਵਰ ਜੋਨਿ ਤੇਰੀ ਪਨਿਹਾਰੀ॥ ਇਸੁ ਧਰਤੀ ਮਹਿ ਤੇਰੀ ਸਿਕਦਾਰੀ॥
ਸੁਇਨਾ ਰੂਪਾ ਤੁਝ ਪਹਿ ਦਾਮ॥ ਸੀਲੁ ਬਿਗਾਰਿਓ ਤੇਰਾ ਕਾਮ॥ (੩੭੪)

– ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਜੋਨਿ ਸਬਾਈ॥ ਮਾਣਸ ਕਉ ਪ੍ਰਭਿ ਦੀਈ ਵਡਿਆਈ॥
ਇਸੁ ਪਉੜੀ ਤੇ ਜੋ ਨਰੁ ਚੂਕੈ ਸੋ ਆਇ ਜਾਇ ਦੁਖੁ ਪਾਇਦਾ॥ (੧੦੭੫)

ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਹਰਿਮੰਦਰ

– ਹਰਿ ਕਾ ਮੰਦਰੁ ਆਖੀਐ ਕਾਇਆ ਕੋਟੁ ਗੜੁ॥ ਅੰਦਰਿ ਲਾਲ ਜਵੇਹਰੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪੜੁ॥
ਹਰਿ ਕਾ ਮੰਦਰੁ ਸਰੀਰੁ ਅਤਿ ਸੋਹਣਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦਿੜੁ॥
ਮਨਮੁਖ ਆਪਿ ਖੁਆਇਅਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਨਿਤ ਕੜੁ॥
ਸਭਨਾ ਸਾਹਿਬੁ ਏਕੁ ਹੈ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ਪਾਇਆ ਜਾਈ॥ (੯੫੨)

– ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਸੋਈ ਆਖੀਐ ਜਿਥਹੁ ਹਰਿ ਜਾਤਾ॥
ਮਾਨਸ ਦੇਹ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਪਾਇਆ ਸਭੁ ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਪਛਾਤਾ॥
ਬਾਹਰਿ ਮੂਲਿ ਨ ਖੋਜੀਐ ਘਰ ਮਾਹਿ ਬਿਧਾਤਾ॥
ਮਨਮੁਖ ਹਰਿ ਮੰਦਰ ਕੀ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਨੀ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਗਵਾਤਾ॥
ਸਭ ਮਹਿ ਇਕੁ ਵਰਤਦਾ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਪਾਇਆ ਜਾਈ॥ (੯੫੩)

– ਹਉ ਫਿਰਉ ਉਦਾਸੀ ਮੈ ਇਕੁ ਰਤਨੁ ਦਸਾਇਆ॥ ਨਿਰਮੋਲਕੁ ਹੀਰਾ ਮਿਲੈ ਨ ਉਪਾਇਆ॥
ਹਰਿ ਕਾ ਮੰਦਰੁ ਤਿਸੁ ਮਹਿ ਲਾਲੁ॥ ਗੁਰਿ ਖੋਲਿਆ ਪੜਦਾ ਦੇਖਿ ਭਈ ਨਿਹਾਲੁ॥ (੮੦੧)

– ਕਾਇਆ ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਹਰਿ ਆਪਿ ਸਵਾਰੇ॥ ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਵਸੈ ਮੁਰਾਰੇ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵਣਜਨਿ ਵਾਪਾਰੀ ਨਦਰੀ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਦਾ॥ (੧੦੫੯)

– ਪਰ ਦਾਰਾ ਪਰ ਧਨੁ ਪਰ ਲੋਭਾ ਹਉਮੈ ਬਿਖੈ ਬਿਕਾਰ॥
ਦੁਸਟ ਭਾਉ ਤਜਿ ਨਿੰਦ ਪਰਾਈ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਚੰਡਾਰ॥ ਮਹਲ ਮਹਿ ਬੈਠੇ ਅਗਮ ਅਪਾਰ॥
ਭੀਤਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ਜਿਸੁ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਆਚਾਰ॥ਰਹਾਉ॥
ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੋਊ ਸਮ ਕਰਿ ਜਾਨੈ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਸੰਸਾਰ॥
ਸੁਧਿ ਬੁਧਿ ਸੁਰਤਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ਸਤਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਪਿਆਰ॥
ਅਹਿਨਿਸਿ ਲਾਹਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਰਾਪਤਿ ਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਿਖ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੋ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਕਰਤਾਰੁ॥
ਕਾਇਆ ਮਹਲੁ ਮੰਦਰੁ ਘਰੁ ਹਰਿ ਕਾ ਤਿਸੁ ਮਹਿ ਰਾਖੀ ਜੋਤਿ ਅਪਾਰ॥
ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਹਲਿ ਬੁਲਾਈਐ ਹਰਿ ਮੇਲੇ ਮੇਲਣਹਾਰ॥ (੧੨੫੫)

– ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਵੇਖੁ ਤੂ ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ॥ ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਸਬਦੇ ਖੋਜੀਐ ਹਰਿ ਨਾਮੋ ਲੇਹੁ ਸਮ੍ਹਾਲਿ॥
ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਬਦਿ ਰਪੈ ਰੰਗੁ ਹੋਇ॥ ਸਚੀ ਭਗਤਿ ਸਚਾ ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਪ੍ਰਗਟੀ ਸਾਚੀ ਸੋਇ॥ਰਹਾਉ॥
ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਹੈ ਗਿਆਨਿ ਰਤਨਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ॥
ਮਨਮੁਖ ਮੂਲੁ ਨ ਜਾਣਨੀ ਮਾਣਸਿ ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਨ ਹੋਇ॥
ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਹਰਿ ਜੀਉ ਸਾਜਿਆ ਰਖਿਆ ਹੁਕਮਿ ਸਵਾਰਿ॥
ਧੁਰਿ ਲੇਖੁ ਲਿਖਿਆ ਸੁ ਕਮਾਵਣਾ ਕੋਇ ਨ ਮੇਟਣਹਾਰੁ॥

ਸਬਦੁ ਚੀਨ੍ਹਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਸਚੈ ਨਾਇ ਪਿਆਰ॥ ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਸਬਦੇ ਸੋਹਣਾ ਕੰਚਨੁ ਕੋਟੁ ਅਪਾਰ॥
ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਏਹੁ ਜਗਤੁ ਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਘੋਰੰਧਾਰ॥ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਕਰਿ ਪੂਜਦੇ ਮਨਮੁਖ ਅੰਧ ਗਵਾਰ॥
ਜਿਥੈ ਲੇਖਾ ਮੰਗੀਐ ਤਿਥੈ ਦੇਹ ਜਾਤਿ ਨ ਜਾਇ॥ ਸਾਚਿ ਰਤੇ ਸੇ ਉਬਰੇ ਦੁਖੀਏ ਦੂਜੈ ਭਾਇ॥
ਹਰਿ ਮੰਦਰ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ ਨਾ ਬੂਝਹਿ ਮੁਗਧ ਗਵਾਰ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਚੀਨ੍ਹਿਆ ਹਰਿ ਰਾਖਿਆ ਉਰਿ ਧਾਰਿ॥
ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਤੀ ਜਿ ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਰੰਗੁ ਲਾਇ॥
ਪਵਿਤੁ ਪਾਵਨ ਸੇ ਜਨ ਨਿਰਮਲ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇ॥
ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਹਰਿ ਕਾ ਹਾਟੁ ਹੈ ਰਖਿਆ ਸਬਦਿ ਸਵਾਰਿ॥
ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਸਉਦਾ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਲੈਨਿ ਸਵਾਰਿ॥ (੧੩੪੬)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖ, ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੰਦਰ, ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਮੰਨਣ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ। ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ ਉਸ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦਾ ਸਿੱਖ ਕਿਉਂ ਕਤਲ ਕਰੇ? ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਵੈਰ ਕਿਸੇ ਪਾਪੀ ਜਾਂ ਜ਼ਾਲਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਵੈਰ ਪਾਪ ਅਥਵਾ ਜ਼ੁਲਮ ਨਾਲ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤਿ ਵੇਖੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤਿ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਾਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਬਦੀ ਦਾ ਮੂਲ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਖੰਡੇ ਨਾਲ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਤਲਾਂ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਕੇ ਕਾਰਜ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਸੋਚਣ ਵਾਲਾ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਰੱਬ ਦਾ ਘਰ ਢਾਹੁਣਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਨੂੰ ਹਰਿਮੰਦਰ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ। ਏਸੇ ਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਬਾਹਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਉਸਨੇ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ

- ਸਚੁ ਸਚੇ ਕੇ ਜਨ ਭਗਤ ਹਹਿ ਸਚੁ ਸਚਾ ਜਿਨੀ ਅਰਾਧਿਆ॥
ਜਿਨ ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਜਿ ਢੰਢੋਲਿਆ ਤਿਨ ਅੰਦਰਹੁ ਹੀ ਸਚੁ ਲਾਧਿਆ॥
ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਚੁ ਜਿਨੀ ਸੇਵਿਆ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿ ਤਿਨੀ ਸਾਧਿਆ॥
ਸਚੁ ਸਚਾ ਸਭ ਦੂ ਵਡਾ ਹੈ ਸਚੁ ਸੇਵਨਿ ਸੇ ਸਚਿ ਰਲਾਧਿਆ॥
ਸਚੁ ਸਚੇ ਨੋ ਸਾਬਾਸਿ ਹੈ ਸਚੁ ਸਚਾ ਸੇਵਿ ਫਲਾਧਿਆ॥ (੩੧੩)

- ਕਾਇਆ ਕੋਟੁ ਅਪਾਰੁ ਹੈ ਮਿਲਣਾ ਸੰਜੋਗੀ॥ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਆਪਿ ਵਸਿ ਰਹਿਆ ਆਪੇ ਰਸ ਭੋਗੀ॥ (੫੧੪)

- ਦਹ ਦਿਸ ਖੋਜਤ ਹਮ ਫਿਰੇ ਮੇਰੇ ਲਾਲ ਜੀਉ ਹਰਿ ਪਾਇਅੜਾ ਘਰਿ ਆਏ ਰਾਮ॥
ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਹਰਿ ਜੀਉ ਸਾਜਿਆ ਮੇਰੇ ਲਾਲ ਜੀਉ ਹਰਿ ਤਿਸੁ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਏ ਰਾਮ॥
ਸਰਬੇ ਸਮਾਣਾ ਆਪਿ ਸੁਆਮੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇਆ॥
ਮਿਟਿਆ ਅਧੇਰਾ ਦੂਖੁ ਨਾਠਾ ਅਮਿਉ ਹਰਿ ਰਸੁ ਚੋਇਆ॥
ਜਹਾ ਦੇਖਾ ਤਹਾ ਸੁਆਮੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਭ ਠਾਏ॥
ਜਨੁ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਾਇਆ ਹਰਿ ਪਾਇਅੜਾ ਘਰਿ ਆਏ॥ (੫੪੨)

– ਕਾਇਆ ਨਗਰਿ ਬਸਤ ਹਰਿ ਸੁਆਮੀ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਨਿਰੰਕਾਰਾ॥
ਹਰਿ ਨਿਕਟਿ ਬਸਤ ਕਛੁ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਲਾਧਾ ਗੁਰ ਵੀਚਾਰਾ॥ (੭੨੦)

– ਕਾਇਆ ਨਗਰ ਮਹਿ ਰਾਮ ਰਸੁ ਊਤਮੁ ਕਿਉ ਪਾਈਐ ਉਪਦੇਸੁ ਜਨ ਕਰਹੁ॥
ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿ ਸਫਲ ਹਰਿ ਦਰਸਨੁ ਮਿਲਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਅਹੁ॥ (੮੦੦)

– ਗੋਬਿੰਦ ਜੀਉ ਮੇਰੇ ਮਨ ਤਨ ਨਾਮ ਹਰਿ ਬੀਧੇ॥
ਵਡੈ ਭਾਗਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਵਿਚਿ ਕਾਇਆ ਨਗਰ ਹਰਿ ਸੀਧੇ॥ (੧੧੭੮)

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

ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਮਿਲਣਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਵਸਰ ਹੈ।

– ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ॥ ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ॥
ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ॥ ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ (੩੭੮)

– ਮਿਲੁ ਜਗਦੀਸ ਮਿਲਨ ਕੀ ਬਰੀਆ॥ ਚਿਰੰਕਾਲ ਇਹ ਦੇਹ ਸੰਜਰੀਆ॥ (੧੭੬)

– ਜਿਸੁ ਕਾਰਣਿ ਤਨੁ ਧਾਰਿਆ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਡਿਠਾ ਨਾਲਿ॥
ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਪੂਰਿਆ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਣੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲਿ॥ (੪੮)

– ਧੰਨੁ ਸੁ ਮਾਣਸ ਦੇਹੀ ਪਾਈ ਜਿਤੁ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੈ ਮੇਲਿ ਲੀਓ॥
ਧੰਨੁ ਸੁ ਕਲਿਜੁਗੁ ਸਾਧਸੰਗਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਈਐ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਹੀਓ॥ (੩੮੨)

– ਬਹੁਤੁ ਜਨਮ ਭਰਮਤ ਤੈ ਹਾਰਿਓ ਅਸਥਿਰ ਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ॥
ਮਾਨਸ ਦੇਹ ਪਾਇ ਪਦ ਹਰਿ ਭਜੁ ਨਾਨਕ ਬਾਤ ਬਤਾਈ॥ (੬੩੨)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭਰੀ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ

– ਕਾਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਰਹੀ ਭਰਪੂਰੇ ਪਾਈਐ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀ॥
ਜੋ ਪ੍ਰਭੁ ਖੋਜਹਿ ਸੇਈ ਪਾਵਹਿ ਹੋਰਿ ਫੂਟਿ ਮੂਏ ਅਹੰਕਾਰੀ॥ (੯੧੧)

– ਕਾਇਆ ਕੂਮਲ ਫੁਲ ਗੁਣ ਨਾਨਕ ਗੁਪਸਿ ਮਾਲ॥ ਏਨੀ ਫੁਲੀ ਰਉ ਕਰੇ ਅਵਰ ਕਿ ਚੁਣੀਅਹਿ ਡਾਲ॥ (੭੯੧)

– ਦੇਹ ਘੋੜੀ ਜੀ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਰਾਮ॥ ਮਿਲਿ ਸਤਿਗੁਰ ਜੀ ਮੰਗਲੁ ਗਾਇਆ ਰਾਮ॥ (੫੭੬)

ਕੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਬਾਰ ਬਾਰ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਕਈ ਡੇਰੇਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਬੰਨ੍ਹਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਸਿੱਖ ਦੇ ਮੁੱਖ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੈ ਗਿਆ ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਗਲਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੁਕਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਵਰ੍ਹੇ ਤੱਕ ਨਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦਿਆਂਗੇ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਨਮ ਦਿਆਂਗੇ। ਕਦੇ ਤਾਂ ਰਹਿਤ ਰੱਖ ਕੇ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਉ ਗੁਰਬਾਣੀ

ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਥਨ ਸੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾ ਝੂਠ ਅਤੇ ਕੋਰੀ ਗੱਪ ਹੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਦਿੱਤੀ।

– ਫਫਾ ਫਿਰਤ ਫਿਰਤ ਤੂ ਆਇਆ॥ ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਕਲਿਜੁਗ ਮਹਿ ਪਾਇਆ॥
ਫਿਰਿ ਇਆ ਅਉਸਰੁ ਚਰੈ ਨ ਹਾਥਾ॥ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਤਉ ਕਟੀਅਹਿ ਫਾਸਾ॥
ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਆਵਨ ਜਾਨੁ ਨ ਹੋਈ॥ ਏਕਹਿ ਏਕ ਜਪਹੁ ਜਪੁ ਸੋਈ॥
ਕਰਹੁ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਭ ਕਰਨੈਹਾਰੇ॥ ਮੇਲਿ ਲੇਹੁ ਨਾਨਕ ਬੇਚਾਰੇ॥ (੨੫੯)

– ਫਿਰਤ ਫਿਰਤ ਮਾਨੁਖੁ ਭਇਆ ਖਿਨ ਭੰਗਨ ਦੇਹਾਦਿ॥ ਇਹ ਅਉਸਰ ਤੇ ਚੂਕਿਆ ਬਹੁ ਜੋਨਿ ਭ੍ਰਮਾਦਿ॥ (੯੧੦)

ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੀਵ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਉਸਦੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਇਸ ਫੁਰਮਾਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੋਝੀ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਇਕਸਾਰ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਕਹਿਣਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨ ਤੁੱਲ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

– ਵਾਰੀ ਖਸਮੁ ਕਢਾਏ ਕਿਰਤੁ ਕਮਾਵਣਾ॥ ਮੰਦਾ ਕਿਸੈ ਨ ਆਖਿ ਝਗੜਾ ਪਾਵਣਾ॥
ਨਹ ਪਾਇ ਝਗੜਾ ਸੁਆਮਿ ਸੇਤੀ ਆਪਿ ਆਪੁ ਵਞਾਵਣਾ॥
ਜਿਸੁ ਨਾਲਿ ਸੰਗਤਿ ਕਰਿ ਸਰੀਕੀ ਜਾਇ ਕਿਆ ਰੂਆਵਣਾ॥
ਜੋ ਦੇਇ ਸਹਣਾ ਮਨਹਿ ਕਹਣਾ ਆਖ ਨਾਹੀ ਵਾਵਣਾ॥ ਵਾਰੀ ਖਸਮੁ ਕਢਾਏ ਕਿਰਤੁ ਕਮਾਵਣਾ॥ (੫੬੬)

– ਇਕਿ ਕਿਤੁ ਆਏ ਜਨਮੁ ਗਵਾਏ॥ ਮਨਮੁਖ ਲਾਗੇ ਦੂਜੈ ਭਾਏ॥
ਏਹ ਵੇਲਾ ਫਿਰਿ ਹਾਥਿ ਨ ਆਵੈ ਪਗਿ ਖਿਸਿਐ ਪਛੁਤਾਇਦਾ॥ (੧੦੬੫)

ਜੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤ ਨਾ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਨਾਂ ਗਾਏ, ਤਦ ਦੋਬਾਰਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ, ਸਗੋਂ:

– ਚਾਰਿ ਪਾਵ ਦੁਇ ਸਿੰਗ ਗੁੰਗ ਮੁਖ ਤਬ ਕੈਸੇ ਗੁਨ ਗਈਹੈ॥ ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਠੇਗਾ ਪਰਿਹੈ ਤਬ ਕਤ ਮੂਡ ਲੁਕਈਹੈ॥
ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਬੈਲ ਬਿਰਾਨੇ ਹੁਈਹੈ॥ ਫਾਟੇ ਨਾਕਨ ਟੂਟੇ ਕਾਧਨ ਕੋਦਉ ਕੋ ਭੁਸੁ ਖਈਹੈ॥ (੫੨੪)

ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਰੰਗੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਧ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸਾਰ ਕੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਟਾਲਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਗਵਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ:

– ਅਬਹਿ ਨ ਮਾਤਾ ਸੁ ਕਬਹੁ ਨ ਮਾਤਾ॥ (੯੫੫)

– ਫਰੀਦਾ ਕਾਲੀ ਜਿਨੀ ਨ ਰਾਵਿਆ ਧਉਲੀ ਰਾਵੈ ਕੋਇ॥
ਕਰਿ ਸਾਂਈ ਸਿਉ ਪਿਰਹੜੀ ਰੰਗੁ ਨਵੇਲਾ ਹੋਇ॥(੧੩੭੯)

ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ, ਬੁੱਢੇ ਹੋਏ, ਅਥਵਾ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਇਸ ਫੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਟਪਲਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ:

– ਅੰਤਿ ਕਾਲਿ ਜੋ ਲਛਮੀ ਸਿਮਰੈ ਐਸੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿ ਜੇ ਮਰੈ॥

ਸਰਪ ਜੋਨਿ ਵਲਿ ਵਲਿ ਅਉਤਰੈ॥ ਅਰੀ ਬਾਈ ਗੋਬਿਦ ਨਾਮੁ ਮਤਿ ਬੀਸਰੈ॥ਰਹਾਉ॥.....
ਅੰਤਿ ਕਾਲਿ ਨਾਰਾਇਣੁ ਸਿਮਰੈ ਐਸੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿ ਜੇ ਮਰੈ॥
ਬਦਤਿ ਤਿਲੋਚਨੁ ਤੇ ਨਰ ਮੁਕਤਾ ਪੀਤੰਬਰੁ ਵਾ ਕੇ ਰਿਦੈ ਬਸੈ॥ (੫੨੬)

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਜਿਸ ਦੀ ਲਿਵ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਸਿਮਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹੇ ਕਹਾਏ ਜਾਂ ਚੇਤਾ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਜੇ ਮਰਨ ਲੱਗਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ।

- ਮੁਖਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਕਰੈ ਵਿਰਲੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਾਇਆ॥
ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ ਮੋਖ ਮੁਕਤਿ ਤਿਨ੍ ਪਾਇਆ॥ (੫੬੫)

ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੀਏ ਤਾਂ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੋਖ ਮੁਕਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਰਹਾਉ ਦੀ ਤੁਕ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਖੁੱਭਿਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਰਨ ਲੱਗੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਚੱਕਰ ਲਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਅਰਥਹੀਣ ਹੈ। ਗੱਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚਲੀ ਯਾਦ ਦੀ ਹੈ। ਤੋਤੇ ਵਾਂਗ ਜ਼ਬਾਨ ਨਾਲ ਰਟਨ ਕਰੀ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਜੈਸੀ ਯਾਦ ਵੈਸਾ ਫਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਨਿਬੇੜਾ ਹਿਰਦਾ ਅਥਵਾ ਨੀਅਤ ਰਾਸ ਹੋਣ ਤੇ ਹੈ।

- ਮਿਲਦਿਆ ਢਿਲ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਨੀਅਤਿ ਰਾਸਿ ਕਰੇ॥ (੫੯੪)

ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਪਉੜੀ ਹੱਥੋਂ ਛੁੜਕੀ ਮੁੜ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ:

- ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਖਾਇਆ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਸੋਇਆ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਕਾਪੜੁ ਅੰਗਿ ਚੜਾਇਆ॥
ਧ੍ਰਿਗੁ ਸਰੀਰੁ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਜਿਤੁ ਹੁਣਿ ਖਸਮੁ ਨ ਪਾਇਆ॥
ਪਉੜੀ ਛੁੜਕੀ ਫਿਰਿ ਹਾਥਿ ਨ ਆਵੈ ਅਹਿਲਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ॥ (੭੯੬)

- ਕਬੀਰ ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਹੋਇ ਨ ਬਾਰੈ ਬਾਰ॥
ਜਿਉ ਬਨ ਫਲ ਪਾਕੇ ਭੁਇ ਗਿਰਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਡਾਰ॥ (੧੩੬੬)

- ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਜੋਨਿ ਸਬਾਈ॥ ਮਾਣਸ ਕਉ ਪ੍ਰਭਿ ਦੀਈ ਵਡਿਆਈ॥
ਇਸੁ ਪਉੜੀ ਤੇ ਜੋ ਨਰੁ ਚੂਕੈ ਸੋ ਆਇ ਜਾਇ ਦੁਖੁ ਪਾਇਦਾ॥ (੧੦੭੫)

ਦੁਰਲਭ ਦੇਹ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾਇਆ

ਕਦੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਨਾ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਾ ਲਾਇਆ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨ ਵਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ, ਪਰ ਐਵੇਂ ਗੁਆ ਲਈ।

- ਸੰਤਾ ਸੇਤੀ ਰੰਗੁ ਨ ਲਾਏ॥ ਸਾਕਤ ਸੰਗਿ ਵਿਕਰਮ ਕਮਾਏ॥
ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਖੋਈ ਅਗਿਆਨੀ ਜੜ ਅਪੁਣੀ ਆਪਿ ਉਪਾੜੀ ਜੀਉ॥ (੧੦੫)

- ਦੁਰਲਭ ਦੇਹ ਪਾਇ ਮਾਨਸ ਕੀ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਸਿਰਾਵੈ॥

ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਮਹਾ ਸੰਕਟ ਬਨ ਤਾ ਸਿਉ ਰੁਚ ਉਪਜਾਵੈ॥ (੨੨੦)

– ਜਿਨੀ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ ਸੇ ਕਾਹੇ ਜਗਿ ਆਏ ਰਾਮ ਰਾਜੇ॥
ਇਹੁ ਮਾਣਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਬਿਰਥਾ ਸਭੁ ਜਾਏ॥ (੪੫੦)

– ਇਸੁ ਕਾਇਆ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈ॥ ਮੇਰੈ ਠਾਕੁਰਿ ਇਹ ਬਣਤ ਬਣਾਈ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੁ ਕਾਇਆ ਸੋਧੈ ਆਪਹਿ ਆਪੁ ਮਿਲਾਇਦਾ॥ (੧੦੬੬)

– ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਸਵਾਰਿ॥ ਜਾਹਿ ਨ ਦਰਗਹ ਹਾਰਿ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਤੁਧੁ ਹੋਇ ਵਡਿਆਈ॥ ਅੰਤ ਕੀ ਬੇਲਾ ਲਏ ਛਡਾਈ॥ (੮੯੫)

– ਕਾਚੀ ਦੇਹ ਮੋਹ ਫੁਨਿ ਬਾਂਧੀ ਸਠ ਕਠੋਰ ਕੁਚੀਲ ਕੁਗਿਆਨੀ॥
ਧਾਵਤ ਭ੍ਰਮਤ ਰਹਨੁ ਨਹੀ ਪਾਵਤ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਗਤਿ ਨਹੀ ਜਾਨੀ॥
ਜੋਬਨ ਰੂਪ ਮਾਇਆ ਮਦ ਮਾਤਾ ਬਿਚਰਤ ਬਿਕਲ ਬਡੌ ਅਭਿਮਾਨੀ॥
ਪਰ ਧਨ ਪਰ ਅਪਵਾਦ ਨਾਰਿ ਨਿੰਦਾ ਯਹ ਮੀਠੀ ਜੀਅ ਮਾਹਿ ਹਿਤਾਨੀ॥
ਬਲਬੰਚ ਛਪਿ ਕਰਤ ਉਪਾਵਾ ਪੇਖਤ ਸੁਨਤ ਪ੍ਰਭ ਅੰਤਰਜਾਮੀ॥
ਸੀਲ ਧਰਮ ਦਯਾ ਸੁਚ ਨਾਸ੍ਰਿ ਆਇਓ ਸਰਨਿ ਜੀਅ ਕੇ ਦਾਨੀ॥
ਕਾਰਣ ਕਰਣ ਸਮਰਥ ਸਿਰੀਧਰ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਨਾਨਕ ਕੇ ਸੁਆਮੀ॥
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॥
ਰੰਚਕ ਰੇਤ ਖੇਤ ਤਨਿ ਨਿਰਮਿਤ ਦੁਰਲਭ ਦੇਹ ਸਵਾਰਿ ਧਰੀ॥
ਖਾਨ ਪਾਨ ਸੋਧੇ ਸੁਖ ਭੁੰਚਤ ਸੰਕਟ ਕਾਟਿ ਬਿਪਤਿ ਹਰੀ॥
ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਭਾਈ ਅਰੁ ਬੰਧਪ ਬੂਝਨ ਕੀ ਸਭ ਸੂਝ ਪਰੀ॥
ਬਰਧਮਾਨ ਹੋਵਤ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤਿ ਨਿਤ ਆਵਤ ਨਿਕਟਿ ਬਿਖੰਮ ਜਰੀ॥
ਰੇ ਗੁਨ ਹੀਨ ਦੀਨ ਮਾਇਆ ਕ੍ਰਿਮ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਏਕ ਘਰੀ॥
ਕਰੁ ਗਹਿ ਲੇਹੁ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਿ ਨਾਨਕ ਕਾਟਿ ਭਰੰਮ ਭਰੀ॥
ਰੇ ਮਨ ਮੂਸ ਬਿਲਾ ਮਹਿ ਗਰਬਤ ਕਰਤਬ ਕਰਤ ਮਹਾਂ ਮੁਘਨਾਂ॥
ਸੰਪਤ ਦੋਲ ਝੋਲ ਸੰਗਿ ਝੂਲਤ ਮਾਇਆ ਮਗਨ ਭ੍ਰਮਤ ਘੁਘਨਾ॥
ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਸਾਜਨ ਸੁਖ ਬੰਧਪ ਤਾ ਸਿਉ ਮੋਹੁ ਬਢਿਓ ਸੁ ਘਨਾ॥
ਬੋਇਓ ਬੀਜੁ ਅਹੰ ਮਮ ਅੰਕੁਰੁ ਬੀਤਤ ਅਉਧ ਕਰਤ ਅਘਨਾਂ॥
ਮਿਰਤੁ ਮੰਜਾਰ ਪਸਾਰਿ ਮੁਖੁ ਨਿਰਖਤ ਭੁੰਚਤ ਭੁਗਤਿ ਭੂਖ ਭੁਖਨਾ॥
ਸਿਮਰਿ ਗੁਪਾਲ ਦਇਆਲ ਸਤਸੰਗਤਿ ਨਾਨਕ ਜਗੁ ਜਾਨਤ ਸੁਪਨਾ॥
ਦੇਹ ਨ ਗੇਹ ਨ ਨੇਹ ਨ ਨੀਤਾ ਮਾਇਆ ਮਤ ਕਹਾ ਲਉ ਗਾਰਹੁ॥
ਛਤ੍ਰ ਨ ਪਤ੍ਰ ਨ ਚਉਰ ਨ ਚਾਵਰ ਬਹਤੀ ਜਾਤ ਰਿਦੈ ਨ ਬਿਚਾਰਹੁ॥
ਰਥ ਨ ਅਸ੍ਵ ਨ ਗਜ ਸਿੰਘਾਸਨ ਛਿਨ ਮਹਿ ਤਿਆਗਤ ਨਾਂਗ ਸਿਧਾਰਹੁ॥
ਸੂਰ ਨ ਬੀਰ ਨ ਮੀਰ ਨ ਖਾਨਮ ਸੰਗਿ ਨ ਕੋਊ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਨਿਹਾਰਹੁ॥
ਕੋਟ ਨ ਓਟ ਨ ਕੋਸ ਨ ਛੋਟਾ ਕਰਤ ਬਿਕਾਰ ਦੋਊ ਕਰ ਝਾਰਹੁ॥

ਮਿਤ੍ਰ ਨ ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤ੍ਰ ਸਾਜਨ ਸਖ ਉਲਟਤ ਜਾਤ ਬਿਰਖ ਕੀ ਛਾਂਰਹੁ॥
ਦੀਨ ਦਯਾਲ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਭ ਪੂਰਨ ਛਿਨ ਛਿਨ ਸਿਮਰਹੁ ਅਗਮ ਅਪਾਰਹੁ॥
ਸ੍ਰੀਪਤਿ ਨਾਥ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਜਨ ਹੇ ਭਗਵੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਤਾਰਹੁ॥
ਪ੍ਰਾਨ ਮਾਨ ਦਾਨ ਮਗ ਜੋਹਨ ਹੀਤੁ ਚੀਤੁ ਦੇ ਲੇ ਲੇ ਪਾਰੀ॥
ਸਾਜਨ ਸੈਨ ਮੀਤ ਸੁਤ ਭਾਈ ਤਾਹੂ ਤੇ ਲੇ ਰਖੀ ਨਿਰਾਰੀ॥
ਧਾਵਨ ਪਾਵਨ ਕੂਰ ਕਮਾਵਨ ਇਹ ਬਿਧਿ ਕਰਤ ਅਉਧ ਤਨ ਜਾਰੀ॥
ਕਰਮ ਧਰਮ ਸੰਜਮ ਸੁਚ ਨੇਮਾ ਚੰਚਲ ਸੰਗਿ ਸਗਲ ਬਿਧਿ ਹਾਰੀ॥
ਪਸੁ ਪੰਖੀ ਬਿਰਖ ਅਸਥਾਵਰ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਜੋਨਿ ਭ੍ਰਮਿਓ ਅਤਿ ਭਾਰੀ॥
ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਚਸਾ ਨਾਮੁ ਨਹੀ ਸਿਮਰਿਓ ਦੀਨਾ ਨਾਥ ਪ੍ਰਾਨਪਤਿ ਸਾਰੀ॥
ਖਾਨ ਪਾਨ ਮੀਠ ਰਸ ਭੋਜਨ ਅੰਤ ਕੀ ਬਾਰ ਹੋਤ ਕਤ ਖਾਰੀ॥
ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਚਰਨ ਸੰਗਿ ਉਧਰੇ ਹੋਰਿ ਮਾਇਆ ਮਗਨ ਚਲੇ ਸਭਿ ਡਾਰੀ॥
ਬ੍ਰਹਮਾਦਿਕ ਸਿਵ ਛੰਦ ਮੁਨੀਸੁਰ ਰਸਕਿ ਰਸਕਿ ਠਾਕੁਰ ਗੁਨ ਗਾਵਤ॥
ਇੰਦ੍ਰ ਮੁਨਿੰਦ੍ਰ ਖੋਜਤੇ ਗੋਰਖ ਧਰਣਿ ਗਗਨ ਆਵਤ ਫੁਨਿ ਧਾਵਤ॥
ਸਿਧ ਮਨੁਖ੍ਹ ਦੇਵ ਅਰੁ ਦਾਨਵ ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਤਾ ਕੋ ਮਰਮੁ ਨ ਪਾਵਤ॥
ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰਭ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ ਭਗਤੀ ਹਰਿ ਜਨ ਤਾ ਕੈ ਦਰਸਿ ਸਮਾਵਤ॥
ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਆਨ ਕਉ ਜਾਚਹਿ ਮੁਖ ਦੰਤ ਰਸਨ ਸਗਲ ਘਸਿ ਜਾਵਤ॥
ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖਦਾਤਾ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਝਹਿ ਸਮਝਾਵਤ॥
ਮਾਇਆ ਰੰਗ ਬਿਰੰਗ ਕਰਤ ਭ੍ਰਮ ਮੋਹ ਕੈ ਕੂਪਿ ਗੁਬਾਰਿ ਪਰਿਓ ਹੈ॥
ਏਤਾ ਗਬੁ ਅਕਾਸਿ ਨ ਮਾਵਤ ਬਿਸਟਾ ਅਸੁ ਕ੍ਰਿਮਿ ਉਦਰੁ ਭਰਿਓ ਹੈ॥
ਦਹ ਦਿਸ ਧਾਇ ਮਹਾ ਬਿਖਿਆ ਕਉ ਪਰ ਧਨ ਛੀਨਿ ਅਗਿਆਨ ਹਰਿਓ ਹੈ॥
ਜੋਬਨ ਬੀਤਿ ਜਰਾ ਰੋਗਿ ਗ੍ਰਸਿਓ ਜਮਦੂਤਨ ਡੰਨੁ ਮਿਰਤੁ ਮਰਿਓ ਹੈ॥
ਅਨਿਕ ਜੋਨਿ ਸੰਕਟ ਨਰਕ ਭੁੰਚਤ ਸਾਸਨ ਦੂਖ ਗਰਤਿ ਗਰਿਓ ਹੈ॥
ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤਿ ਉਧਰਹਿ ਸੇ ਨਾਨਕ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਸੰਤੁ ਆਪਿ ਕਰਿਓ ਹੈ॥
ਗੁਣ ਸਮੂਹ ਫਲ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਨ ਹੋਈ ਆਸ ਹਮਾਰੀ॥
ਅਉਖਧ ਮੰਤ੍ਰ ਤੰਤ੍ਰ ਪਰ ਦੁਖ ਹਰ ਸਰਬ ਰੋਗ ਖੰਡਣ ਗੁਣਕਾਰੀ॥
ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਮਦ ਮਤਸਰ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਿਨਸਿ ਜਾਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਾਰੀ॥
ਇਸਨਾਨ ਦਾਨ ਤਾਪਨ ਸੁਚਿ ਕਿਰਿਆ ਚਰਣ ਕਮਲ ਹਿਰਦੈ ਪ੍ਰਭ ਧਾਰੀ॥
ਸਾਜਨ ਮੀਤ ਸਖਾ ਹਰਿ ਬੰਧਪ ਜੀਅ ਧਾਨ ਪ੍ਰਭ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰੀ॥
ਓਟ ਗਹੀ ਸੁਆਮੀ ਸਮਰਥਹ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਬਲਿਹਾਰੀ॥
ਆਵਧ ਕਟਿਓ ਨ ਜਾਤ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ ਚਰਨ ਕਮਲ ਸੰਗਿ॥ ਦਾਵਨਿ ਬੰਧਿਓ ਨ ਜਾਤ ਬਿਧੇ ਮਨ ਦਰਸ ਮਗਿ॥
ਪਾਵਕ ਜਰਿਓ ਨ ਜਾਤ ਰਹਿਓ ਜਨ ਧੂਰਿ ਲਗਿ॥ ਨੀਰੁ ਨ ਸਾਕਸਿ ਬੋਰਿ ਚਲਹਿ ਹਰਿ ਪੰਥਿ ਪਗਿ॥
ਨਾਨਕ ਰੋਗ ਦੋਖ ਅਘ ਮੋਹ ਛਿਦੇ ਹਰਿ ਨਾਮ ਖਗਿ॥
ਉਦਮੁ ਕਰਿ ਲਾਗੇ ਬਹੁ ਭਾਤੀ ਬਿਚਰਹਿ ਅਨਿਕ ਸਾਸਤ੍ਰ ਬਹੁ ਖਟੂਆ॥
ਭਸਮ ਲਗਾਇ ਤੀਰਥ ਬਹੁ ਭ੍ਰਮਤੇ ਸੂਖਮ ਦੇਹ ਬੰਧਹਿ ਬਹੁ ਜਟੂਆ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਸਗਲ ਦੁਖ ਪਾਵਤ ਜਿਉ ਪ੍ਰੇਮ ਬਢਾਇ ਸੂਤ ਕੇ ਹਟੂਆ॥
ਪੂਜਾ ਚਕ੍ਰ ਕਰਤ ਸੋਮਪਾਕਾ ਅਨਿਕ ਭਾਂਤਿ ਥਾਟਹਿ ਕਰਿ ਥਟੂਆ॥ (੧੩੮੭)

ਕਿਸ ਦੇਹ ਦਾ ਹੰਕਾਰ

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣਾਂ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਨਿਰਾਲੀਆਂ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਵਾਲੀ ਦੇਹ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦੇ ਥਾਂ ਸੋਹਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਸਰੀਰ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਚਲਤ ਕਤ ਟੇਢੇ ਟੇਢੇ ਟੇਢੇ॥ ਅਸਤਿ ਚਰਮ ਬਿਸਟਾ ਕੇ ਮੂੰਦੇ ਦੁਰਗੰਧ ਹੀ ਕੇ ਬੇਢੇ॥ (੧੧੨੪)

- ਬਿਸਟਾ ਅਸਤ ਰਕਤੁ ਪਰੇਟੇ ਚਾਮ॥ ਇਸੁ ਊਪਰਿ ਲੇ ਰਾਖਿਓ ਗੁਮਾਨ॥ (੩੭੪)

- ਰੂਪ ਧੂਪ ਸੋਗੰਧਤਾ ਕਾਪਰ ਭੋਗਾਦਿ॥ ਮਿਲਤ ਸੰਗਿ ਪਾਪਿਸਟ ਤਨ ਹੋਏ ਦੁਰਗਾਦਿ॥ (੮੧੦)

- ਨਾ ਤਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾ ਮਨੁ ਤੋਹਿ॥ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਬਿਆਪਿਆ ਧੋਹਿ॥
  ਕੁਦਮ ਕਰੈ ਗਾਡਰ ਜਿਉ ਛੇਲ॥ ਅਚਿੰਤੁ ਜਾਲੁ ਕਾਲੂ ਚਕ੍ਰ ਪੇਲ॥ (੮੯੯)

- ਕਰਪੂਰ ਪੁਹਪ ਸੁਗੰਧਾ ਪਰਸ ਮਾਨੁਖ੍ ਦੇਹੰ ਮਲੀਣੰ॥
  ਮਜਾ ਰੁਧਿਰ ਦੁਗੰਧਾ ਨਾਨਕ ਅਥਿ ਗਰਬੇਣ ਅਗ੍ਯਾਨਣੋ॥ (੧੩੬੦)

- ਇਸ ਮਾਟੀ ਮਹਿ ਪਵਨੁ ਸਮਾਇਆ॥ ਝੂਠਾ ਪਰਪੰਚੁ ਜੋਰਿ ਚਲਾਇਆ॥
  ਕਿਨਹੂ ਲਾਖ ਪਾਂਚ ਕੀ ਜੋਰੀ॥ ਅੰਤ ਕੀ ਬਾਰ ਗਗਰੀਆ ਫੋਰੀ॥
  ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਇਕ ਨੀਵ ਉਸਾਰੀ॥ ਖਿਨ ਮਹਿ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਹੰਕਾਰੀ॥ (੩੩੬)

- ਦੇਹੀ ਕਾਚੀ ਕਾਗਦ ਮਿਕਦਾਰਾ॥ ਬੂੰਦ ਪਵੈ ਬਿਨਸੈ ਢਹਤ ਨ ਲਾਗੈ ਬਾਰਾ॥
  ਕੰਚਨ ਕਾਇਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝੈ ਜਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਵਾਸੀ ਹੇ॥ (੧੦੪੮)

- ਕਬੀਰਾ ਧੂਰਿ ਸਕੇਲਿ ਕੈ ਪੁਰੀਆ ਬਾਂਧੀ ਦੇਹ॥ ਦਿਵਸ ਚਾਰਿ ਕੋ ਪੇਖਨਾ ਅੰਤਿ ਖੇਹ ਕੀ ਖੇਹ॥ (੧੩੭੪)

ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ ਅਤੇ ਜਰੁ (ਬੁਢੇਪਾ)

- ਤੁਰੇ ਪਲਾਣੇ ਪਉਣ ਵੇਗ ਹਰ ਰੰਗੀ ਹਰਮ ਸਵਾਰਿਆ॥ ਕੋਠੇ ਮੰਡਪ ਮਾੜੀਆ ਲਾਇ ਬੈਠੇ ਕਰਿ ਪਾਸਾਰਿਆ॥
  ਚੀਜ ਕਰਨਿ ਮਨਿ ਭਾਵਦੇ ਹਰਿ ਬੁਝਨਿ ਨਾਹੀ ਹਾਰਿਆ॥
  ਕਰਿ ਫੁਰਮਾਇਸਿ ਖਾਇਆ ਵੇਖਿ ਮਹਲਤਿ ਮਰਣੁ ਵਿਸਾਰਿਆ॥ ਜਰੁ ਆਈ ਜੋਬਨਿ ਹਾਰਿਆ॥ (੪੭੨)

- ਕਬੀਰਾ ਰਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ ਜਰਾ ਪਹੂੰਚਿਓ ਆਇ॥
  ਲਾਗੀ ਮੰਦਰਿ ਦੁਆਰ ਤੇ ਅਬ ਕਿਆ ਕਾਢਿਆ ਜਾਇ॥ (੧੩੭੧)

- ਨੈਨੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਨਹੀ ਤਨੁ ਹੀਨਾ ਜਰਿ ਜੀਤਿਆ ਸਿਰਿ ਕਾਲੋ॥
  ਰੂਪੁ ਰੰਗੁ ਰਹਸੁ ਨਹੀ ਸਾਚਾ ਕਿਉ ਛੋਡੈ ਜਮ ਜਾਲੋ॥ (੧੧੨੫)

- ਜੋਬਨੁ ਗਇਆ ਬਿਤੀਤਿ ਜਰੁ ਮਲਿ ਬੈਠੀਆ॥ ਕਰ ਕੰਪਹਿ ਸਿਰੁ ਡੋਲ ਨੈਣ ਨ ਡੀਠਿਆ॥
  ਨਹ ਨੈਣ ਦੀਸੈ ਬਿਨੁ ਭਜਨ ਈਸੈ ਛੋਡਿ ਮਾਇਆ ਚਾਲਿਆ॥
  ਕਹਿਆ ਨ ਮਾਨਹਿ ਸਿਰਿ ਖਾਕੁ ਛਾਨਹਿ ਜਿਨ ਸੰਗਿ ਮਨੁ ਤਨੁ ਜਾਲਿਆ॥
  ਸ੍ਰੀਰਾਮ ਰੰਗ ਅਪਾਰ ਪੂਰਨ ਨਹ ਨਿਮਖ ਮਨ ਮਹਿ ਵੂਠਿਆ॥
  ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕ ਕੋਟਿ ਕਾਗਰ ਬਿਨਸ ਬਾਰ ਨ ਝੂਠਿਆ॥ (੭੦੫)

- ਕਾਜੀ ਸੋ ਜੁ ਕਾਇਆ ਬੀਚਾਰੈ॥ ਕਾਇਆ ਕੀ ਅਗਨਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਰਜਾਰੈ॥

ਸੁਪਨੈ ਬਿੰਦੁ ਨ ਦੇਈ ਝਰਨਾ॥ ਤਿਸੁ ਕਾਜੀ ਕਉ ਜਰਾ ਨ ਮਰਨਾ॥ (੧੧੬੦)

- ਬੁਢਾ ਹੋਆ ਸੇਖ ਫਰੀਦੁ ਕੰਬਣਿ ਲਗੀ ਦੇਹ॥ ਜੇ ਸਉ ਵਰ੍ਹਿਆ ਜੀਵਣਾ ਭੀ ਤਨੁ ਹੋਸੀ ਖੇਹ॥ (੧੩੮੦)

- ਉਜਲ ਮੋਤੀ ਸੋਹਣੇ ਰਤਨਾ ਨਾਲਿ ਜੁੜੰਨਿ॥ ਤਿਨ ਜਰੁ ਵੈਰੀ ਨਾਨਕਾ ਜਿ ਬੁਢੇ ਥੀਇ ਮਰੰਨਿ॥ (੭੮੮)

- ਬਾਰਿਕ ਤੇ ਬਿਰਧਿ ਭਇਆ ਹੋਨਾ ਸੋ ਹੋਇਆ॥ ਜਾ ਜਮੁ ਆਇ ਝੋਟ ਪਕਰੈ ਤਬਹਿ ਕਾਹੇ ਰੋਇਆ॥ (੪੮੧)

- ਬਿਰਧਿ ਭਇਆ ਜੋਬਨੁ ਤਨੁ ਖਿਸਿਆ ਕਫੁ ਕੰਠੁ ਬਿਰੂਧੋ ਨੈਨਹੁ ਨੀਰੁ ਢਰੇ॥
ਚਰਣ ਰਹੇ ਕਰ ਕੰਪਣ ਲਾਗੇ ਸਾਕਤ ਰਾਮੁ ਨ ਰਿਦੈ ਹਰੇ॥
ਸੁਰਤਿ ਗਈ ਕਾਲੀ ਹੂ ਧਉਲੇ ਕਿਸੈ ਨ ਭਾਵੈ ਰਖਿਓ ਘਰੇ॥
ਬਿਸਰਤ ਨਾਮ ਐਸੇ ਦੋਖ ਲਾਗਹਿ ਜਮੁ ਮਾਰਿ ਸਮਾਰੇ ਨਰਕਿ ਖਰੇ॥ (੧੦੧੪)

- ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੁਢੇ ਕਦੇ ਨਾਹੀ ਜਿਨ੍ਹਾ ਅੰਤਰਿ ਸੁਰਤਿ ਗਿਆਨੁ॥
ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਰਵਹਿ ਅੰਤਰਿ ਸਹਜ ਧਿਆਨੁ॥
ਓਇ ਸਦਾ ਅਨੰਦਿ ਬਿਬੇਕ ਰਹਹਿ ਦੁਖਿ ਸੁਖਿ ਏਕ ਸਮਾਨਿ॥
ਤਿਨਾ ਨਦਰੀ ਇਕੋ ਆਇਆ ਸਭੁ ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਪਛਾਨੁ॥ (੧੪੧੮)

ਇਸ ਦੇਹੀ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਦੇਵ

ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਰਾਜਾ ਮਹਾਰਾਜਾ ਬਣਿਆ, ਇਸ ਦੇਹੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਅਖਵਾਇਆ, ਇਸ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹੀ ਰੱਬ ਦਾ ਬੇਟਾ ਹੈ, ਰੱਬ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੋੜਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਗਰੀਬਾਂ ਲਈ ਯਤੀਮਖਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਿਟਲਰ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਭਿਆਨਕ ਯੁੱਧ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਫਸਾ ਕੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤਬਾਹੀਆਂ ਮਚਾਈਆਂ ਸਨ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਫੁਰਮਾਨ ਬੜਾ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, **"ਕਾਇਆ ਅੰਦਰ ਬ੍ਰਹਮਾ ਬਿਸਨ ਮਹੇਸਾ"**॥ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ, ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਥਵਾ ਤਬਾਹੀਆਂ ਮਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਬੰਬ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਦੀ, ਤਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਣਾ ਲਏ, ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਰਥਾ ਵੀ ਹੈ:

- ਹਰਿ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸੋ ਹਰਿ ਜੇਹਾ॥ ਭੇਦੁ ਨ ਜਾਣਹੁ ਮਾਣਸ ਦੇਹਾ॥
ਜਿਉ ਜਲ ਤਰੰਗ ਉਠਹਿ ਬਹੁ ਭਾਤੀ ਫਿਰਿ ਸਲਲੈ ਸਲਲ ਸਮਾਇਦਾ॥ (੧੦੭੬)

ਇਸੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੇਵਤਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਨਰ ਤੇ ਸੁਰ ਹੋਇ ਜਾਤ ਨਿਮਖ ਮੈ ਸਤਿਗੁਰ ਬੁਧਿ ਸਿਖਲਾਈ॥ (੮੭੩)

- ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਆਪਣੇ ਦਿਉਹਾੜੀ ਸਦ ਵਾਰ॥ ਜਿਨਿ ਮਾਣਸ ਤੇ ਦੇਵਤੇ ਕੀਤੇ ਕਰਤ ਨ ਲਾਗੀ ਵਾਰ॥ (੪੬੨)

- ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ਜਾ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇਇ॥ਮਾਨਸ ਤੇ ਦੇਵਤੇ ਭਏ ਸਚੀ ਭਗਤਿ ਜਿਸੁ ਦੇਇ॥(੮੫੦)

ਇਸ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਦੇਵਤਾ ਬਣਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਵਤਾ ਬਣਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਫੁਰਮਾਨ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਦੇਵਤੇ ਵੀ ਰੱਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਜੋਦੜੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:

– ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਭਗਤਿ ਕਮਾਈ॥ ਤਬ ਇਹ ਮਾਨਸ ਦੇਹੀ ਪਾਈ॥
ਇਸ ਦੇਹੀ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਦੇਵ॥ ਸੋ ਦੇਹੀ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸੇਵ॥
ਭਜਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ਭੂਲਿ ਮਤ ਜਾਹੁ॥ ਮਾਨਸ ਜਨਮ ਕਾ ਏਹੀ ਲਾਹੁ॥ਰਹਾਉ॥
ਜਬ ਲਗੁ ਜਰਾ ਰੋਗੁ ਨਹੀ ਆਇਆ॥ ਜਬ ਲਗੁ ਕਾਲਿ ਗ੍ਰਸੀ ਨਹੀ ਕਾਇਆ॥
ਜਬ ਲਗੁ ਬਿਕਲ ਭਈ ਨਹੀ ਬਾਨੀ॥ ਭਜਿ ਲੇਹਿ ਰੇ ਮਨ ਸਾਰਿਗਪਾਨੀ॥
ਅਬ ਨ ਭਜਸਿ ਭਜਸਿ ਕਬ ਭਾਈ॥ ਆਵੈ ਅੰਤੁ ਨ ਭਜਿਆ ਜਾਈ॥
ਜੋ ਕਿਛੁ ਕਰਹਿ ਸੋਈ ਅਬ ਸਾਰੁ॥ ਫਿਰਿ ਪਛੁਤਾਹੁ ਨ ਪਾਵਹੁ ਪਾਰੁ॥
ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਜੋ ਲਾਇਆ ਸੇਵ॥ ਤਿਨ ਹੀ ਪਾਏ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਵ॥
ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਤਾ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕਪਾਟ॥ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵੈ ਜੋਨੀ ਬਾਟ॥
ਇਹੀ ਤੇਰਾ ਅਉਸਰੁ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਾਰ॥ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਤੂ ਦੇਖੁ ਬਿਚਾਰਿ॥
ਕਹਤ ਕਬੀਰੁ ਜੀਤਿ ਕੈ ਹਾਰਿ॥ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਹਿਓ ਪੁਕਾਰਿ ਪੁਕਾਰਿ॥ (੧੧੫੯)

ਇਸ ਕਾਇਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਇਹ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

– ਕਾਯਉ ਦੇਵਾ ਕਾਇਅਉ ਦੇਵਲ ਕਾਇਅਉ ਜੰਗਮ ਜਾਤੀ॥
ਕਾਇਅਉ ਧੂਪ ਦੀਪ ਨਈਬੇਦਾ ਕਾਇਅਉ ਪੂਜਉ ਪਾਤੀ॥
ਕਾਇਆ ਬਹੁ ਖੰਡ ਖੋਜਤੇ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਈ॥ ਨਾ ਕਛੁ ਆਇਬੋ ਨਾ ਕਛੁ ਜਾਇਬੋ ਰਾਮ ਕੀ ਦੁਹਾਈ॥ਰਹਾਉ॥
ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡੇ ਸੋਈ ਪਿੰਡੇ ਜੋ ਖੋਜੈ ਸੋ ਪਾਵੈ॥ ਪੀਪਾ ਪ੍ਰਣਵੈ ਪਰਮ ਤਤੁ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਹੋਇ ਲਖਾਵੈ॥ (੬੯੫)

– ਘਰੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਵਥੁ ਹੈ ਬਾਹਰਿ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਪਾਈਐ ਅੰਤਰਿ ਕਪਟ ਖੁਲਾਹੀ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ਭਾਈ॥ ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ ਪੂਰੈ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਦਿਖਾਈ॥ਰਹਾਉ॥
ਹਰਿ ਕਾ ਗਾਹਕੁ ਹੋਵੈ ਸੋ ਲਏ ਪਾਏ ਰਤਨੁ ਵੀਚਾਰਾ॥ ਅੰਦਰੁ ਖੋਲੈ ਦਿਬ ਦਿਸਟਿ ਦੇਖੈ ਮੁਕਤਿ ਭੰਡਾਰਾ॥
ਅੰਦਰਿ ਮਹਲ ਅਨੇਕ ਹਹਿ ਜੀਉ ਕਰੇ ਵਸੇਰਾ॥ ਮਨ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ਫਿਰਿ ਹੋਇ ਨ ਫੇਰਾ॥
ਪਾਰਖੀਆ ਵਥੁ ਸਮਾਲਿ ਲਈ ਗੁਰ ਸੋਝੀ ਹੋਈ॥ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਅਮੁਲੁ ਸਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਵੈ ਕੋਈ॥
ਬਾਹਰੁ ਭਾਲੇ ਸੁ ਕਿਆ ਲਹੈ ਵਥੁ ਘਰੈ ਅੰਦਰਿ ਭਾਈ॥ ਭਰਮੇ ਭੂਲਾ ਸਭੁ ਜਗੁ ਫਿਰੈ ਮਨਮੁਖਿ ਪਤਿ ਗਵਾਈ॥
ਘਰੁ ਦਰੁ ਛੋਡੇ ਆਪਣਾ ਪਰ ਘਰਿ ਝੂਠਾ ਜਾਈ॥ ਚੋਰੈ ਵਾਂਗੂ ਪਕੜੀਐ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਚੋਟਾ ਖਾਈ॥
ਜਿਨ੍ਹੀ ਘਰੁ ਜਾਤਾ ਆਪਣਾ ਸੇ ਸੁਖੀਏ ਭਾਈ॥ ਅੰਤਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਛਾਣਿਆ ਗੁਰ ਕੀ ਵਡਿਆਈ॥
ਆਪੇ ਦਾਨੁ ਕਰੇ ਕਿਸੁ ਆਖੀਐ ਆਪੇ ਦੇਇ ਬੁਝਾਈ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਤੂੰ ਦਰਿ ਸਚੈ ਸੋਭਾ ਪਾਈ॥ (੪੨੫)

– ਇਹੁ ਸਰੀਰੁ ਕਰਮ ਕੀ ਧਰਤੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਥਿ ਮਥਿ ਤਤੁ ਕਢਈਆ॥
ਲਾਲੁ ਜਵੇਹਰ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਗਾਸਿਆ ਭਾਂਡੈ ਭਾਉ ਪਵੈ ਤਿਤੁ ਅਈਆ॥ (੮੩੪)