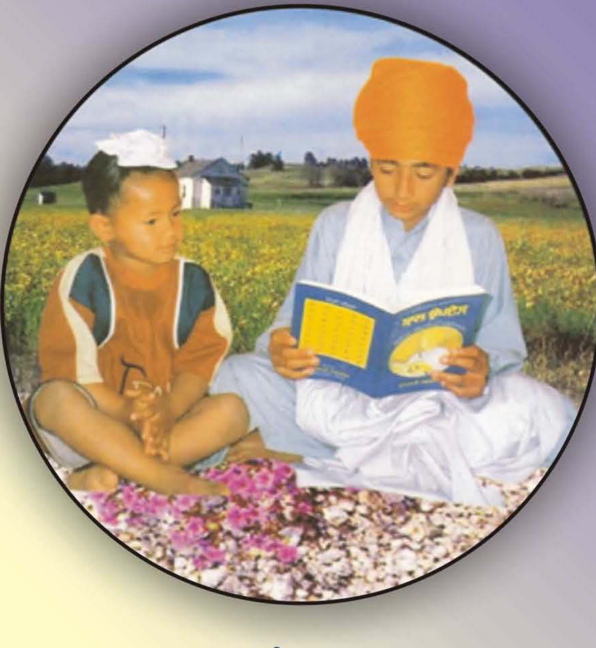
ਬਾਲ ਉਪਦੇਸ਼

ਤਖ਼ਤ ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਸਾਬੋ ਕੀ ਤਲਵੰਡੀ, ਗੁਰੂ ਕਾਂਸ਼ੀ (ਬਠਿੰਡਾ)

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਲਿਖਣਸਰ ਸਾਹਿਬ (ਸਾਬੋ ਕੀ ਤਲਵੰਡੀ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਬਠਿੰਡਾ)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਵਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਥੇ ਆ ਕੇ ਬੈਲ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਜਾਣਗੇ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਆ ਕੇ ਊੜਾ ਐੜਾ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ।

ਬਾਲ ਉਪਦੇਸ਼



ਲੇਖਕ :
ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਦਾ ਦਾਸ—
ਭਾਈ ਗੁਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ
(ਵਿਦਿਆਰਥੀ—ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਜਥਾ ਭਿੰਡਰਾਂ ਮਹਿਤਾ)

Baal Updesh

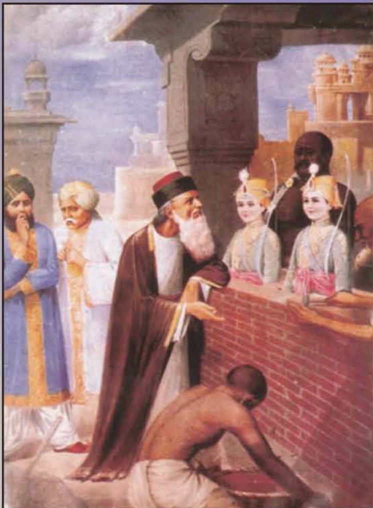
ਭੇਟਾ : ੨੦ ਰੁਪਏ

ਲੇਖਕ ਵੱਲੋਂ

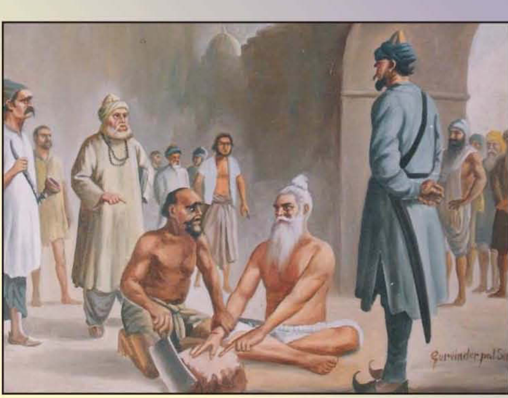
ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਾਲ ਉਪਦੇਸ਼ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਛਪਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ । ਸਿਰਫ ਛਪਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਦਾਸ ਸੰਗਤਾਂ ਦਾ ਅਤੀ ਧਨਵਾਦੀ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ॥
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

ਸ਼ੰਗਤਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ 'ਬਾਲ ਉਪਦੇਸ਼' ਦਾ ਪੂਰਾ ਉਤਾਰਾ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'www.damdamitaksal.com' ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਸਾਰਾ ਬਾਲ ਉਪਦੇਸ਼ ਬੋਲ ਕੇ ਭਰ ਕੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ।



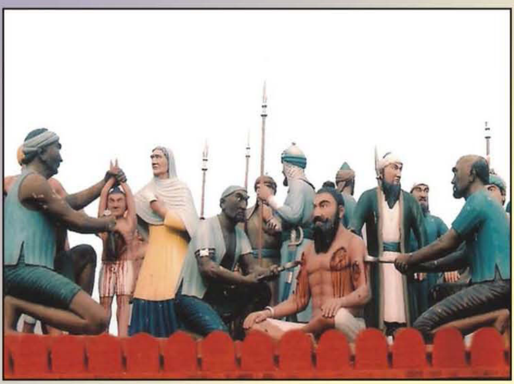
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਬਾਬਾ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਬਾਬਾ ਫ਼ਤਹਿ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ
੧੩ ਪੋਹ ਸੰਮਤ ੧੭੬੧ ਬਿਕ੍ਰਮੀ ੧੨ ਦਸੰਬਰ ਸੰਨ ੧੭੦੪ ਈਸਵੀ ਨੂੰ
ਫ਼ਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਕੰਧ ਵਿਚ ਚਿਣ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ।



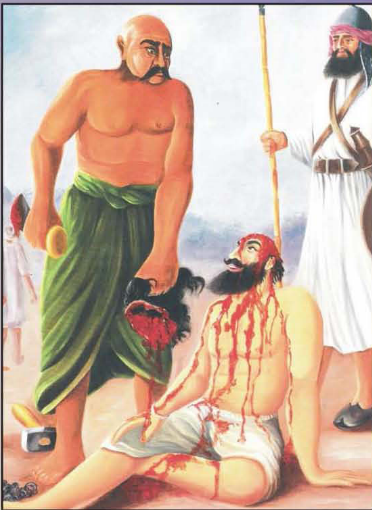
ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ੫ ਮੱਘਰ ੧੭੯੫ ਬਿਕ੍ਰਮੀ ੫ ਨਵੰਬਰ ੧੭੩੮ ਈਸਵੀ
ਨੂੰ ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਬੰਦ ਕੱਟ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ।

ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਥੇਦਾਰ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ

ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ੩੦ ਕੱਤਕ ਸੰਮਤ ੧੮੧੪ ਬਿਕ੍ਰਮੀ
੧੧ ਨਵੰਬਰ ਸੰਨ ੧੭੫੭ ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਹੋਈ ਸੀ ।



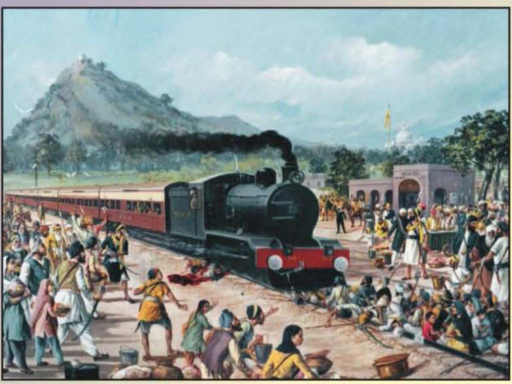
ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦਾ ਇਹ ਸਾਕਾ ੧੧ ਹਾੜ ਸੰਮਤ ੧੭੭੩ ਬਿਕ੍ਰਮੀ
੯ ਜੂਨ ਸੰਨ ੧੭੧੬ ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਕੁਤਬ ਮੀਨਾਰ ਨੇੜੇ ਹੋਇਆ ਸੀ ।



ਭਾਈ ਤਾਰੂ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ੧ ਸਾਵਣ ਸੰਮਤ ੧੮੦੨ ਬਿਕ੍ਰਮੀ
੧ ਜੁਲਾਈ ਸੰਨ ੧੭੪੫ ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਲਾਹੌਰ ਵਿਖੇ ਹੋਈ ਸੀ ।

ਭਾਈ ਸੁਬੇਗ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੇ ਭਾਈ ਸ਼ਾਹਬਾਜ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਪਿਤਾ ਪੁੱਤਰ) ਨੂੰ ੧੨ ਭਾਦਰੋਂ ਸੰਮਤ ੧੮੦੨ ਬਿਕ੍ਰਮੀ
੧੦ ਮਾਰਚ ਸੰਨ ੧੭੪੬ ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਲਾਹੌਰ ਵਿਖੇ ਚਰਖੜੀਆਂ 'ਤੇ ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ।

ਮੀਰ ਮਨੂੰ (ਲਾਹੌਰ ਦਾ ਸੂਬਾ) ਸੰਮਤ ੧੮੦੫ ਤੋਂ ੧੮੦੯ ਬਿਕ੍ਰਮੀ ਸੰਨ ੧੭੪੮ ਤੋਂ ੧੭੫੨ ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ।



ਪੰਜਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਾਕਾ ੧੪ ਕੱਤਕ ਸੰਮਤ ੧੯੭੯ ਬਿਕ੍ਰਮੀ ੩੦ ਅਕਤੂਬਰ ੧੯੨੨ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਸੀ ।

ੳ (ਊੜਾ)

ਓਅੰਕਾਰ

ਅ (ਐੜਾ)

ਐਨਕ

ੲ (ਈੜੀ)

ਇੱਟ

ਸ (ਸ਼ੱਸਾ)

ਸੇਬ

ਹ (ਹਾਹਾ)

ਹਾਥੀ

ਕ (ਕੱਕਾ)

ਕਿਰਪਾਨ

ਖ (ਖੱਖਾ)

ਖੰਡਾ

ਗ (ਗੱਗਾ)

ਗੁਰਦੁਆਰਾ

ਘ (ਘੱਘਾ)

ਘੋੜਾ

ਙ (ਙੰਙਾ)

ਙ

ਙੰਙਾ

ਚ (ਚੱਚਾ)

ਚੌਰ

ਛ (ਛੱਛਾ)

ਛਤਰੀ

ਜ (ਜੱਜਾ)

ਜੱਗ

ਝ (ਝੱਝਾ)

ਝਾੜੂ

ਞ (ਞੰਞਾ)

ਞ

ਞੰਞਾ

ਟ (ਟੈਂਕਾ)

ਟਰੈਕਟਰ

ਠ (ਠੱਠਾ)

ਠੇਲਾ

ਡ (ਡੱਡਾ)

ਡੱਡੂ

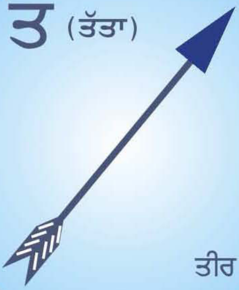
ਢ (ਢੱਢਾ)

ਢਾਲ

ਣ (ਣਾਣਾ)

ਣਾਣਾ

ਤ (ਤੱਤਾ)



ਤੀਰ

ਥ (ਥੱਥਾ)

ਥਣ

ਦ (ਦੱਦਾ)

ਦਵਾਤ

ਧ (ਧੱਧਾ)

ਧਨੁਸ਼

ਨ (ਨੰਨਾ)

ਨਿਸ਼ਾਨ
ਸਾਹਿਬ

ਪ (ਪੱਪਾ)

ਪਾਲਕੀ ਸਾਹਿਬ

ਫ (ਫੱਫਾ)

ਫੁੱਲ

ਬ (ਬੱਬਾ)

ਬਰਛਾ

ਭ (ਭੱਭਾ)

ਭੱਥਾ

ਮ (ਮੱਮਾ)

ਮੋਰ

ਯ (ਯਈਯਾ)

ਯੱਕਾ

ਰ (ਰਾਰਾ)

ਰੰਬਾ

ਲ ਲੱਲਾ

ਲਾਲਟੈਨ

ਵ (ਵਵਾ)

ਵੇਲਣਾ

ੜ (ੜਾੜਾ)

ੜ

ੜਾੜਾ

ਸ਼ (ਸ਼ਸ਼ਾ)

ਸ਼ੇਰ

ਖ਼ (ਖ਼ਖ਼ਾ)

ਖ਼ਰਬੂਜਾ

ਗ਼ (ਗ਼ਗ਼ਾ)

ਗ਼ੁਬਾਰਾ

ਜ਼ (ਜ਼ਜ਼ਾ)

ਜ਼ੰਜ਼ੀਰ

ਫ਼ (ਫ਼ਫ਼ਾ)

ਫ਼ੁਹਾਰਾ

੧੫ ਬਾਲ ਉਪਦੇਸ਼

ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਦੇ ਅੱਖਰ

ੳ	ਅ	ੲ	ਸ	ਹ	
ਕ	ਖ	ਗ	ਘ	ਙ	
ਚ	ਛ	ਜ	ਝ	ਞ	
ਟ	ਠ	ਡ	ਢ	ਣ	
ਤ	ਥ	ਦ	ਧ	ਨ	
ਪ	ਫ	ਬ	ਭ	ਮ	
ਯ	ਰ	ਲ	ਵ	ੜ	
ਲ਼	ਸ਼	ਖ਼	ਗ਼	ਜ਼	ਫ਼

ਨੋਟ : ਊੜੇ ਐੜੇ ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਪੰਗਤੀ, ਮੁਹਾਰਨੀ ਦੀ ਇਕ ਇਕ, ਦੋ ਦੋ ਜਾਂ ਪੰਜ ਪੰਗਤੀਆਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਇਕ ਇਕ ਪੈਰਾ ਕਰਕੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਜ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਵੇਖ ਕੇ ਬੁਲਾ ਕੇ ਲਿਖਾਉ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਤਾਦ ਜਬਾਨੀ ਬੋਲ ਕੇ ਲਿਖਾਵੇ । ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਅੱਖਰ ਨਾ ਪੱਕਣ ਤਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਖਾਈ ਵੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਬਾਲ ਉਪਦੇਸ਼ ੧੬

ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ੳ—ਊੜਾ	ਅ—ਐੜਾ	ੲ—ਈੜੀ	ਸ—ਸੱਸਾ	ਹ—ਹਾਹਾ	
ਕ—ਕੱਕਾ	ਖ—ਖੱਖਾ	ਗ—ਗੱਗਾ	ਘ—ਘੱਘਾ	ਙ—ਙੰਙਾ	
ਚ—ਚੱਚਾ	ਛ—ਛੱਛਾ	ਜ—ਜੱਜਾ	ਝ—ਝੱਝਾ	ਞ—ਞੰਞਾ	
ਟ—ਟੈਂਕਾ	ਠ—ਠੱਠਾ	ਡ—ਡੱਡਾ	ਢ—ਢੱਢਾ	ਣ—ਣਾਣਾ	
ਤ—ਤੱਤਾ	ਥ—ਥੱਥਾ	ਦ—ਦੱਦਾ	ਧ—ਧੱਧਾ	ਨ—ਨੰਨਾ	
ਪ—ਪੱਪਾ	ਫ—ਫੱਫਾ	ਬ—ਬੱਬਾ	ਭ—ਭੱਭਾ	ਮ—ਮੰਮਾ	
ਯ—ਯਈਯਾ	ਰ—ਰਾਰਾ	ਲ—ਲੱਲਾ	ਵ—ਵਵਾ	ੜ—ੜਾੜਾ	
ਲ਼—ਲ਼ਲ਼ਾ	ਸ਼—ਸ਼ਸ਼ਾ	ਜ਼—ਜ਼ਜ਼ਾ	ਖ਼—ਖ਼ਖ਼ਾ	ਗ਼—ਗ਼ਗ਼ਾ	ਫ਼—ਫ਼ਫ਼ਾ

ਨੋਟ– ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ (ਸਿਆਮ) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ । ਸ੍ਰੀ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ (ਸਜਾਮ) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ । ਆਮ ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਤ ਵਿਚ (ਸ਼ਾਮ) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਅਵਾਜ ਤੇ ਇਕੋ ਅਰਥ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ (ਸਿਅ, ਸਿਆ), (ਸਜ, ਸਜਾ), (ਸ਼, ਸ਼ਾ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇੱਕੋ ਹੀ ਅਵਾਜ ਹੈ ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਇਹ ਅੱਖਰ ਪੋਲੇ ਬੋਲਣੇ ਹਨ । ਜਬਾਨ ਤਾਲੂ ਨਾਲੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਰੱਖਣੀ ਹੈ । 'ਸ਼ਸ਼ਾ' ਤੇ 'ਜ਼ਜ਼ਾ' ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਐੜੇ ਦੀ ਅਵਾਜ ਬੋਲਨੀ ਹੈ, ਸਿਅ ਸਿਆ (ਸ਼ਜ ਸ਼ਜਾ), ਜਿਅ ਜਿਆ (ਜਜ ਜਜਾ) । 'ਖ਼' ਅਤੇ 'ਗ਼' ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੋਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ । 'ਫ਼' ਦੀ ਅਵਾਜ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੋਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਹੀ ਜੁੜਨ ਦੇਣੇ । ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਮਗਰੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਐੜੇ ਦੀ ਅਵਾਜ ਬੋਲਣੀ ਹੈ, ਖ਼ਅ ਖ਼ਾਅ, ਗ਼ਅ ਗ਼ਾਅ, ਫ਼ਅ ਫ਼ਾਅ ।

ਲ਼—ੜੜਾ ਅੱਖਰ ਪੋਲਾ ਬੋਲਣਾ ਹੈ, ਜਬਾਨ ਤਾਲੂ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਲਾਉਣੀ ਹੈ, ੜਾੜੇ ਅੱਖਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲੋਂ ਜਬਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਘੱਟ ਹਿਲਾਉਣੀ ਹੈ । ਇਹ ਪੋਲਾ ੜਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਲ਼' ਅੱਖਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਪਰ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਅੱਖਰ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢੀ ਹੈ । 'ਲ਼' ਅੱਖਰ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿੰਦੀ ਬਗੈਰ ਲਿਖਣ ਤੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਹਿੰਦੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਅੱਖਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ।

ਕ, ਖ, ਗ, ਘ, ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਙੰਙੇ ਦੀ ਅਵਾਜ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਲ਼ੇ ਦੇ ਥਲਿਓਂ ਲਿਆ ਕੇ ਸਿੱਧੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਕੇ ਬੋਲਣੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂ 'ਯ' ਅੱਖਰ ਬੋਲਣਾ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਜਬਾਨ ਦਬਾ ਕੇ ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਅਵਾਜ ਲਿਆ ਕੇ ਬੋਲ ਕੇ ਪਕਾਉ ।

'ਙ' ਅੱਖਰ ਬੁਲਾਉਣ ਦਾ ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ :- ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਙਾ ਬੁਲਾਉ ਜਦੋਂ ਅੰਙਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਅੰਙ ਬੁਲਾਉ ਜਦੋਂ ਅੰਙ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਅੰਙੰ ਬੁਲਾਉ, ਜਦੋਂ ਅੰਙੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਙੰਙਾ ਬੁਲਾਉ । ਜਦੋਂ ਅੰਙੰਙਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਵੇ,ਉਦੋਂ ਙਾਙੰ ਪੰਜ ਜਾਂ ਸਤ ਵਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਲਾਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਖਾ ਹੀ ਙ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਚਾ ਅੱਖਰ ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਬਾਨ ਤਾਲ਼ੂ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਛਾ ਅੱਖਰ ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਬਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਲ਼ੂ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਛੱਛਾ ਅੱਖਰ ਬੋਲਣਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢਣੀ ਹੈ।

ਨੋਟ:-ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਟਿੱਪੀ ਅੱਧੇ ਨੰਨੇ ਦੀ ਅਵਾਜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਮੰਦਰ,ਅੰਦਰ,ਸੰਸਾਰ,(ਞੰਞਾ,ਯੰਨਿਆਂ) ।

'ਞ' ਅੱਖਰ ਬੁਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਕਈ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ (ਯੰਨਿਆਂ) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸੌਖਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਮਝ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਅਨ-ਨਿਆਂ ਬੁਲਾਉ ਜਦੋਂ ਨਿਅਨ-ਨਿਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 'ਞ' (ਯੰਨਿਆਂ) ਸੌਖਾ ਹੀ ਬੋਲ ਲਵੇਗਾ।

ਤ, ਥ, ਦ, ਧ, ਨ, ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਬਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਟ, ਠ, ਡ, ਢ, ਣ, ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤਾਲ਼ੂ ਦਾ ਭੂੰਘ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਬਾਨ ਉੱਥੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਇੱਥੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੋਂ ਜ਼ਬਾਨ ਲਾ ਕੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਪਕਾਉ । 'ਨ' ਅੱਖਰ ਦੋਹਾਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਰ' ਬੁਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਪਹਿਲਾਂ ਚਾ ਬੁਲਾਓ, ਚਾ ਬੁਲਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਿੱਥੇ ਜਬਾਨ ਤਾਲ਼ੂ ਨਾਲ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੀ ਰਾ ਬੁਲਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਬਾਨ ਦਾ ਸਿਰਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਾਲ਼ੂ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਲੰਮੀ ਸੁਰ ਵਿਚ 'ਰ' ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਬੁਲਾਉ । ਚਾ ਰਾ ਚੀ ਰੀ ਚੂ ਰੂ ਚੇ ਰੇ ਚੈ ਰੈ ਚੋ ਰੋ ਚੌ ਰੌ ਚੰ ਰੰ ਚਾਂ ਰਾਂ। ਇਹ ਅੱਖਰ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪੰਜ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਹਫਤਾ ਬੁਲਾਉ ।

ਨਾਨਕ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਈ ਨਾਣਕ ਬੋਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਨਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ 'ਨਕ ਨਾ' ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਬੁਲਾਉ । ਆਪੇ ਹੀ ਨਾਣਕ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾਨਕ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

'ੜ' ਤੇ 'ਣ' ਬੁਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ 'ਡ' ਬੁਲਾਉ, 'ਡ' ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਬਾਨ ਦਾ ਸਿਰਾ ਜਿੱਥੋਂ ਤਾਲ਼ੂ ਦਾ ਭੂੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਜਬਾਨ ਦਾ ਸਿਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕੰਡੇ ਤੇ ਜਬਾਨ ਦਾ ਸਿਰਾ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉ । ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅਵਾਜ਼ ਕੱਢ ਕੇ ਣਾਣੇ ਦੀ ਅਵਾਜ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਅਵਾਜ ਕੱਢ ਕੇ ੜਾੜੇ ਦੀ ਅਵਾਜ ਬਣਦੀ ਹੈ ।

ਨੋਟ : 'ਜ਼ਬਾਨ' ਤੇ 'ਅਵਾਜ਼' ਇਹ ਫ਼ਾਰਸੀ ਤੇ ਉਰਦੂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਸੀ ਤੇ ਉਰਦੂ ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਬਾਨ ਤਾਲ਼ੂ ਨਾਲੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਰੱਖ ਕੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਜ਼' ਪੈਰ ਬਿੰਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜਬਾਨ ਤਾਲ਼ੂ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਜ' ਪੈਰ ਬਿੰਦੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ । ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜੀਭ ਹੈ, ਜ਼ਬਾਨ ਨਹੀਂ।

ਪਾਠ ਦੂਜਾ (੨)

ਭੁਲਾਵੇਂ ਅੱਖਰ

ਸ	ਸ਼	ਛ	ਜ	ਜ਼
ਖ	ਖ਼	ਗ	ਗ਼	ਫ
ਫ਼	ੜ	ਲ਼	ਝ	ਅ
ਥ	ਘ	ਤ	ਠ	ਦ
ਹ	ਯ	ਨ	ਚ	ਣ
ਬ	ਲ	ਢ	ਰ	ਞ
ੳ	ਮ	ਪ	ਵ	ਕ
ਟ	ਭ	ਙ	ੲ	ਡ
		ਧ		

ਪਾਠ ਤੀਜਾ (੩)

ਲਗਾਂ ਮਾਤ੍ਰਾਵਾਂ

ਮੁਕਤਾ	ਾ ਕੰਨਾ	ਿ ਸਿਹਾਰੀ
ੀ ਬਿਹਾਰੀ	ੁ ਔਂਕੜ	ੂ ਦੁਲੈਂਕੜ
ੇ ਲਾਂ	ੈ ਦੁਲਾਵਾਂ	ੋ ਹੋੜਾ
ੌ ਕਨੌੜਾ	ੰ ਟਿੱਪੀ	ਾਂ ਕੰਨਾ-ਬਿੰਦੀ
ੱ ਅੱਧਕ		

ਪਾਠ ਚੌਥਾ (੪)

ਮੁਹਾਰਨੀ

ਅ	ਆ	ਇ	ਈ	ਉ	ਊ	ਏ	ਐ	ਓ	ਔ	ਅੰ	ਆਂ
ਸ	ਸਾ	ਸਿ	ਸੀ	ਸੁ	ਸੂ	ਸੇ	ਸੈ	ਸੋ	ਸੌ	ਸੰ	ਸਾਂ
ਹ	ਹਾ	ਹਿ	ਹੀ	ਹੁ	ਹੂ	ਹੇ	ਹੈ	ਹੋ	ਹੌ	ਹੰ	ਹਾਂ
ਕ	ਕਾ	ਕਿ	ਕੀ	ਕੁ	ਕੂ	ਕੇ	ਕੈ	ਕੋ	ਕੌ	ਕੰ	ਕਾਂ
ਖ	ਖਾ	ਖਿ	ਖੀ	ਖੁ	ਖੂ	ਖੇ	ਖੈ	ਖੋ	ਖੌ	ਖੰ	ਖਾਂ
ਗ	ਗਾ	ਗਿ	ਗੀ	ਗੁ	ਗੂ	ਗੇ	ਗੈ	ਗੋ	ਗੌ	ਗੰ	ਗਾਂ
ਘ	ਘਾ	ਘਿ	ਘੀ	ਘੁ	ਘੂ	ਘੇ	ਘੈ	ਘੋ	ਘੌ	ਘੰ	ਘਾਂ
ਙ	ਙਾ	ਙਿ	ਙੀ	ਙੁ	ਙੂ	ਙੇ	ਙੈ	ਙੋ	ਙੌ	ਙੰ	ਙਾਂ

ਨੋਟ : ਜਿਸ ਅੱਖਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਗ-ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅੱਖਰ ਮੁਕਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਙ,ਞ,ਣ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਅਖਰਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ ਬਿੰਦੀ ਦੀ ਹੈ।

ਚ	ਚਾ	ਚਿ	ਚੀ	ਚੁ	ਚੂ	ਚੇ	ਚੈ	ਚੋ	ਚੌ	ਚੰ	ਚਾਂ
ਛ	ਛਾ	ਛਿ	ਛੀ	ਛੁ	ਛੂ	ਛੇ	ਛੈ	ਛੋ	ਛੌ	ਛੰ	ਛਾਂ
ਜ	ਜਾ	ਜਿ	ਜੀ	ਜੁ	ਜੂ	ਜੇ	ਜੈ	ਜੋ	ਜੌ	ਜੰ	ਜਾਂ
ਝ	ਝਾ	ਝਿ	ਝੀ	ਝੁ	ਝੂ	ਝੇ	ਝੈ	ਝੋ	ਝੌ	ਝੰ	ਝਾਂ
ਞ	ਞਾ	ਞਿ	ਞੀ	ਞੁ	ਞੂ	ਞੇ	ਞੈ	ਞੋ	ਞੌ	ਞੰ	ਞਾਂ
ਟ	ਟਾ	ਟਿ	ਟੀ	ਟੁ	ਟੂ	ਟੇ	ਟੈ	ਟੋ	ਟੌ	ਟੰ	ਟਾਂ
ਠ	ਠਾ	ਠਿ	ਠੀ	ਠੁ	ਠੂ	ਠੇ	ਠੈ	ਠੋ	ਠੌ	ਠੰ	ਠਾਂ
ਡ	ਡਾ	ਡਿ	ਡੀ	ਡੁ	ਡੂ	ਡੇ	ਡੈ	ਡੋ	ਡੌ	ਡੰ	ਡਾਂ
ਢ	ਢਾ	ਢਿ	ਢੀ	ਢੁ	ਢੂ	ਢੇ	ਢੈ	ਢੋ	ਢੌ	ਢੰ	ਢਾਂ
ਣ	ਣਾ	ਣਿ	ਣੀ	ਣੁ	ਣੂ	ਣੇ	ਣੈ	ਣੋ	ਣੌ	ਣੰ	ਣਾਂ
ਤ	ਤਾ	ਤਿ	ਤੀ	ਤੁ	ਤੂ	ਤੇ	ਤੈ	ਤੋ	ਤੌ	ਤੰ	ਤਾਂ
ਥ	ਥਾ	ਥਿ	ਥੀ	ਥੁ	ਥੂ	ਥੇ	ਥੈ	ਥੋ	ਥੌ	ਥੰ	ਥਾਂ
ਦ	ਦਾ	ਦਿ	ਦੀ	ਦੁ	ਦੂ	ਦੇ	ਦੈ	ਦੋ	ਦੌ	ਦੰ	ਦਾਂ
ਧ	ਧਾ	ਧਿ	ਧੀ	ਧੁ	ਧੂ	ਧੇ	ਧੈ	ਧੋ	ਧੌ	ਧੰ	ਧਾਂ
ਨ	ਨਾ	ਨਿ	ਨੀ	ਨੁ	ਨੂ	ਨੇ	ਨੈ	ਨੋ	ਨੌ	ਨੰ	ਨਾਂ
ਪ	ਪਾ	ਪਿ	ਪੀ	ਪੁ	ਪੂ	ਪੇ	ਪੈ	ਪੋ	ਪੌ	ਪੰ	ਪਾਂ
ਫ	ਫਾ	ਫਿ	ਫੀ	ਫੁ	ਫੂ	ਫੇ	ਫੈ	ਫੋ	ਫੌ	ਫੰ	ਫਾਂ
ਬ	ਬਾ	ਬਿ	ਬੀ	ਬੁ	ਬੂ	ਬੇ	ਬੈ	ਬੋ	ਬੌ	ਬੰ	ਬਾਂ
ਭ	ਭਾ	ਭਿ	ਭੀ	ਭੁ	ਭੂ	ਭੇ	ਭੈ	ਭੋ	ਭੌ	ਭੰ	ਭਾਂ

ਮ	ਮਾ	ਮਿ	ਮੀ	ਮੁ	ਮੂ	ਮੇ	ਮੈ	ਮੋ	ਮੌ	ਮੰ	ਮਾਂ
ਯ	ਯਾ	ਯਿ	ਯੀ	ਯੁ	ਯੂ	ਯੇ	ਯੈ	ਯੋ	ਯੌ	ਯੰ	ਯਾਂ
ਰ	ਰਾ	ਰਿ	ਰੀ	ਰੁ	ਰੂ	ਰੇ	ਰੈ	ਰੋ	ਰੌ	ਰੰ	ਰਾਂ
ਲ	ਲਾ	ਲਿ	ਲੀ	ਲੁ	ਲੂ	ਲੇ	ਲੈ	ਲੋ	ਲੌ	ਲੰ	ਲਾਂ
ਵ	ਵਾ	ਵਿ	ਵੀ	ਵੁ	ਵੂ	ਵੇ	ਵੈ	ਵੋ	ਵੌ	ਵੰ	ਵਾਂ
ੜ	ੜਾ	ੜਿ	ੜੀ	ੜੁ	ੜੂ	ੜੇ	ੜੈ	ੜੋ	ੜੌ	ੜੰ	ੜਾਂ
ਲ਼	ਲ਼ਾ	ਲ਼ਿ	ਲ਼ੀ	ਲ਼ੁ	ਲ਼ੂ	ਲ਼ੇ	ਲ਼ੈ	ਲ਼ੋ	ਲ਼ੌ	ਲ਼ੰ	ਲ਼ਾਂ
ਸ਼	ਸ਼ਾ	ਸ਼ਿ	ਸ਼ੀ	ਸ਼ੁ	ਸ਼ੂ	ਸ਼ੇ	ਸ਼ੈ	ਸ਼ੋ	ਸ਼ੌ	ਸ਼ੰ	ਸ਼ਾਂ
ਜ਼	ਜ਼ਾ	ਜ਼ਿ	ਜ਼ੀ	ਜ਼ੁ	ਜ਼ੂ	ਜ਼ੇ	ਜ਼ੈ	ਜ਼ੋ	ਜ਼ੌ	ਜ਼ੰ	ਜ਼ਾਂ
ਖ਼	ਖ਼ਾ	ਖ਼ਿ	ਖ਼ੀ	ਖ਼ੁ	ਖ਼ੂ	ਖ਼ੇ	ਖ਼ੈ	ਖ਼ੋ	ਖ਼ੌ	ਖ਼ੰ	ਖ਼ਾਂ
ਗ਼	ਗ਼ਾ	ਗ਼ਿ	ਗ਼ੀ	ਗ਼ੁ	ਗ਼ੂ	ਗ਼ੇ	ਗ਼ੈ	ਗ਼ੋ	ਗ਼ੌ	ਗ਼ੰ	ਗ਼ਾਂ
ਫ਼	ਫ਼ਾ	ਫ਼ਿ	ਫ਼ੀ	ਫ਼ੁ	ਫ਼ੂ	ਫ਼ੇ	ਫ਼ੈ	ਫ਼ੋ	ਫ਼ੌ	ਫ਼ੰ	ਫ਼ਾਂ

ਬਿੰਦੀ ਤੇ ਟਿੱਪੀ ਵਾਲੀ ਮੁਹਾਰਨੀ

ਅਂ	ਆਂ	ਇਂ	ਈਂ	ਉਂ	ਊਂ	ਏਂ	ਐਂ	ਓਂ	ਔਂ	ਅੰ	ਇੰ	ਉੰ
ਸਂ	ਸਾਂ	ਸਿਂ	ਸੀਂ	ਸੁਂ	ਸੂਂ	ਸੇਂ	ਸੈਂ	ਸੋਂ	ਸੌਂ	ਸੰ	ਸਿੰ	ਸੁੰ
ਹਂ	ਹਾਂ	ਹਿਂ	ਹੀਂ	ਹੁਂ	ਹੂਂ	ਹੇਂ	ਹੈਂ	ਹੋਂ	ਹੌਂ	ਹੰ	ਹਿੰ	ਹੁੰ
ਕਂ	ਕਾਂ	ਕਿਂ	ਕੀਂ	ਕੁਂ	ਕੂਂ	ਕੇਂ	ਕੈਂ	ਕੋਂ	ਕੌਂ	ਕੰ	ਕਿੰ	ਕੁੰ
ਖਂ	ਖਾਂ	ਖਿਂ	ਖੀਂ	ਖੁਂ	ਖੂਂ	ਖੇਂ	ਖੈਂ	ਖੋਂ	ਖੌਂ	ਖੰ	ਖਿੰ	ਖੁੰ

ਨੋਟ : ਮੁਕਤਾ, ਸਿਹਾਰੀ, ਔਂਕੜ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਿੱਪੀ ਤੇ ਬਿੰਦੀ ਦੋਵੇਂ ਅਵਾਜਾਂ ਬੋਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਲੈਂਕੜ ਦੀ ਟਿੱਪੀ ਸਮੇਤ ਬਿੰਦੀ ਦੀ ਅਵਾਜ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ।

ਗਂ ਗਾਂ ਗਿਂ ਗੀਂ ਗੁਂ ਗੂੰ ਗੇਂ ਗੈਂ ਗੋਂ ਗੌਂ ਗੰ ਗਿੰ ਗੁੰ

ਘਂ ਘਾਂ ਘਿਂ ਘੀਂ ਘੁਂ ਘੂੰ ਘੇਂ ਘੈਂ ਘੋਂ ਘੌਂ ਘੰ ਘਿੰ ਘੁੰ

ਙਂ ਙਾਂ ਙਿਂ ਙੀਂ ਙੁਂ ਙੂੰ ਙੇਂ ਙੈਂ ਙੋਂ ਙੌਂ ਙੰ ਙਿੰ ਙੁੰ

ਚਂ ਚਾਂ ਚਿਂ ਚੀਂ ਚੁਂ ਚੂੰ ਚੇਂ ਚੈਂ ਚੋਂ ਚੌਂ ਚੰ ਚਿੰ ਚੁੰ

ਛਂ ਛਾਂ ਛਿਂ ਛੀਂ ਛੁਂ ਛੂੰ ਛੇਂ ਛੈਂ ਛੋਂ ਛੌਂ ਛੰ ਛਿੰ ਛੁੰ

ਜਂ ਜਾਂ ਜਿਂ ਜੀਂ ਜੁਂ ਜੂੰ ਜੇਂ ਜੈਂ ਜੋਂ ਜੌਂ ਜੰ ਜਿੰ ਜੁੰ

ਝਂ ਝਾਂ ਝਿਂ ਝੀਂ ਝੁਂ ਝੂੰ ਝੇਂ ਝੈਂ ਝੋਂ ਝੌਂ ਝੰ ਝਿੰ ਝੁੰ

ਞਂ ਞਾਂ ਞਿਂ ਞੀਂ ਞੁਂ ਞੂੰ ਞੇਂ ਞੈਂ ਞੋਂ ਞੌਂ ਞੰ ਞਿੰ ਞੁੰ

ਟਂ ਟਾਂ ਟਿਂ ਟੀਂ ਟੁਂ ਟੂੰ ਟੇਂ ਟੈਂ ਟੋਂ ਟੌਂ ਟੰ ਟਿੰ ਟੁੰ

ਠਂ ਠਾਂ ਠਿਂ ਠੀਂ ਠੁਂ ਠੂੰ ਠੇਂ ਠੈਂ ਠੋਂ ਠੌਂ ਠੰ ਠਿੰ ਠੁੰ

ਡਂ ਡਾਂ ਡਿਂ ਡੀਂ ਡੁਂ ਡੂੰ ਡੇਂ ਡੈਂ ਡੋਂ ਡੌਂ ਡੰ ਡਿੰ ਡੁੰ

ਢਂ ਢਾਂ ਢਿਂ ਢੀਂ ਢੁਂ ਢੂੰ ਢੇਂ ਢੈਂ ਢੋਂ ਢੌਂ ਢੰ ਢਿੰ ਢੁੰ

ਣਂ ਣਾਂ ਣਿਂ ਣੀਂ ਣੁਂ ਣੂੰ ਣੇਂ ਣੈਂ ਣੋਂ ਣੌਂ ਣੰ ਣਿੰ ਣੁੰ

ਤਂ ਤਾਂ ਤਿਂ ਤੀਂ ਤੁਂ ਤੂੰ ਤੇਂ ਤੈਂ ਤੋਂ ਤੌਂ ਤੰ ਤਿੰ ਤੁੰ

ਥਂ ਥਾਂ ਥਿਂ ਥੀਂ ਥੁਂ ਥੂੰ ਥੇਂ ਥੈਂ ਥੋਂ ਥੌਂ ਥੰ ਥਿੰ ਥੁੰ

ਦਂ ਦਾਂ ਦਿਂ ਦੀਂ ਦੁਂ ਦੂੰ ਦੇਂ ਦੈਂ ਦੋਂ ਦੌਂ ਦੰ ਦਿੰ ਦੁੰ

ਧਂ ਧਾਂ ਧਿਂ ਧੀਂ ਧੁਂ ਧੂੰ ਧੇਂ ਧੈਂ ਧੋਂ ਧੌਂ ਧੰ ਧਿੰ ਧੁੰ

ਨਂ ਨਾਂ ਨਿਂ ਨੀਂ ਨੁਂ ਨੂੰ ਨੇਂ ਨੈਂ ਨੋਂ ਨੌਂ ਨੰ ਨਿੰ ਨੁੰ

ਪਂ ਪਾਂ ਪਿਂ ਪੀਂ ਪੁਂ ਪੂੰ ਪੇਂ ਪੈਂ ਪੋਂ ਪੌਂ ਪੰ ਪਿੰ ਪੁੰ

ਫੰ	ਫਾਂ	ਫਿੰ	ਫੀਂ	ਫੁੰ	ਫੂੰ	ਫੇਂ	ਫੈਂ	ਫੋਂ	ਫੌਂ	ਫੰ	ਫਿੰ	ਫੁੰ
ਬੰ	ਬਾਂ	ਬਿੰ	ਬੀਂ	ਬੁੰ	ਬੂੰ	ਬੇਂ	ਬੈਂ	ਬੋਂ	ਬੌਂ	ਬੰ	ਬਿੰ	ਬੁੰ
ਭੰ	ਭਾਂ	ਭਿੰ	ਭੀਂ	ਭੁੰ	ਭੂੰ	ਭੇਂ	ਭੈਂ	ਭੋਂ	ਭੌਂ	ਭੰ	ਭਿੰ	ਭੁੰ
ਮੰ	ਮਾਂ	ਮਿੰ	ਮੀਂ	ਮੁੰ	ਮੂੰ	ਮੇਂ	ਮੈਂ	ਮੋਂ	ਮੌਂ	ਮੰ	ਮਿੰ	ਮੁੰ
ਯੰ	ਯਾਂ	ਯਿੰ	ਯੀਂ	ਯੁੰ	ਯੂੰ	ਯੇਂ	ਯੈਂ	ਯੋਂ	ਯੌਂ	ਯੰ	ਯਿੰ	ਯੁੰ
ਰੰ	ਰਾਂ	ਰਿੰ	ਰੀਂ	ਰੁੰ	ਰੂੰ	ਰੇਂ	ਰੈਂ	ਰੋਂ	ਰੌਂ	ਰੰ	ਰਿੰ	ਰੁੰ
ਲੰ	ਲਾਂ	ਲਿੰ	ਲੀਂ	ਲੁੰ	ਲੂੰ	ਲੇਂ	ਲੈਂ	ਲੋਂ	ਲੌਂ	ਲੰ	ਲਿੰ	ਲੁੰ
ਵੰ	ਵਾਂ	ਵਿੰ	ਵੀਂ	ਵੁੰ	ਵੂੰ	ਵੇਂ	ਵੈਂ	ਵੋਂ	ਵੌਂ	ਵੰ	ਵਿੰ	ਵੁੰ
ੜੰ	ੜਾਂ	ੜਿੰ	ੜੀਂ	ੜੁੰ	ੜੂੰ	ੜੇਂ	ੜੈਂ	ੜੋਂ	ੜੌਂ	ੜੰ	ੜਿੰ	ੜੁੰ

ਪਾਠ ਪੰਜਵਾਂ (੫)

ਮੁਕਤੇ ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਗਲ	ਰਸ	ਕਲ	ਭਰ	ਅਬ	ਮਰ
ਦਸ	ਕਸ	ਨਸ	ਘਰ	ਚਲ	ਕਰ
ਫੜ	ਤਪ	ਬਲ	ਤਰ	ਜਰ	ਨਰ
ਪਲ	ਧਰ	ਛਜ	ਕਣ	ਹਠ	ਘਸ
ਛਲ	ਜਲ	ਲੜ	ਡਰ	ਮਨ	ਖ਼ਤ।

ਜਲ ਭਰ। ਤਰ ਫੜ੍ਹ। ਘਰ ਚਲ। ਹਠ ਨ ਕਰ।

ਘਰ ਫਲ ਹਨ। ਸਭ ਘਰ ਹਨ। ਦਸ ਨਗ ਹਨ।

ਵਲ ਛਲ ਨ ਕਰ। ਨਸ ਘਰ ਚਲ। ਗਲ ਕਰ।

ਮੁਕਤੇ ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਬਦਲ	ਮਟਰ	ਬਟਨ	ਗਰਮ	ਨਰਮ
ਮਲਮ	ਖਸਮ	ਧਰਮ	ਕਲਮ	ਸੜਕ
ਰਤਨ	ਬਲਬ	ਕਮਲ	ਚਰਨ	ਸਰਲ
ਖ਼ਬਰ	ਹਰਨ	ਟਹਲ	ਮਹਲ	ਅਮਰ
ਭਗਤ	ਜਗਤ	ਕਣਕ	ਬਤਖ	ਸ਼ਰਤ।

ਭਜਨ ਸਿੰਘ ਖ਼ਬਰ ਕਰ। ਭਗਤ ਬਣ।

ਅਮਰ ਸਿੰਘ ਕਲਮ ਫੜ੍ਹ। ਮਟਰ ਨਰਮ ਹਨ।

ਜਲ ਗਰਮ ਕਰ। ਮਹਲ ਤਕ ਚਲ। ਕਪਟ ਨ ਕਰ।

ਮੁਕਤੇ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਪਰਬਤ	ਮਲਮਲ	ਅਦਰਕ	ਗੜਬੜ
ਕਸਰਤ	ਸਰਕਸ	ਗਲਗਲ	ਮਤਲਬ
ਬਰਤਨ	ਹਰਕਤ	ਜਲਥਲ	ਝਟਪਟ
ਹਲਚਲ	ਅਣਬਣ	ਹਰਮਨ	ਸ਼ਰਵਣ
ਮਖ਼ਮਲ	ਦਰਸ਼ਨ	ਨਫ਼ਰਤ	ਸ਼ਰਬਤ।

ਅਰਜਨ ਸਿੰਘ ਕਸਰਤ ਕਰ। ਝਟਪਟ ਚਲ।

ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ। ਹਰਮਨ ਬਣ। ਹਰਕਤ ਨ ਕਰ।

ਸ਼ਰਵਣ ਸਿੰਘ ਗੜਬੜ ਨ ਕਰ। ਬਰਤਨ ਫੜ੍ਹ।

ਜਰਮਲ ਸਿੰਘ ਨਫ਼ਰਤ ਨ ਕਰ।

ਪਾਠ ਛੇਵਾਂ (੬)

ਕੰਨੇ (ਾ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਆ ਸਾ ਹਾ ਕਾ ਖਾ ਗਾ ਘਾ ਙਾ ਚਾ ਛਾ

ਜਾ ਝਾ ਞਾ ਟਾ ਠਾ ਡਾ ਢਾ ਣਾ ਤਾ ਥਾ

ਦਾ ਧਾ ਨਾ ਪਾ ਫਾ ਬਾ ਭਾ ਮਾ ਯਾ ਰਾ

ਲਾ ਵਾ ੜਾ ਲ਼ਾ ਸ਼ਾ ਜ਼ਾ ਖ਼ਾ ਗ਼ਾ ਫ਼ਾ।

ਕੰਨੇ (ਾ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਬਾਲ ਬਾਗ ਸਾਗ ਰਾਹ ਘਾਹ ਪਾਠ

ਚਾਕ ਤਾਰ ਕਾਰ ਤਾਪ ਰਾਮ ਨਾਮ

ਯਾਦ ਸਾਧ ਟਾਟ ਆਸ ਆਪ ਸਾਕ

ਖਾਰਾ ਦਾਦਾ ਕਾਕਾ ਗਾਰਾ ਮਾਮਾ ਨਾਨਾ

ਚਾਚਾ ਗਾਣਾ ਮਾਤਾ ਰਾਜਾ ਸਾਫ਼ ਸ਼ਾਹ।

ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਤਾਲਾ ਲਾ। ਵਾਜਾ ਵਜਾ।

ਕੜਾ ਪਾ। ਭਲਾ ਕਰ। ਨਾਮ ਜਪ।

ਕਾਲ਼ਾ ਧਾਗਾ ਫੜ। ਚਾਕ ਨਾ ਖਾਹ।

ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਛਾਲ਼ ਨਾ ਮਾਰ।

ਗਰਮ ਦਾਲ ਨਾ ਖਾਹ । ਥਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰ।

ਕਾਕਾ ਆ ਚਾਵਲ ਖਾਹ । ਰਾਜਾ ਆਇਆ।

ਕੰਨੇ (ਾ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਅਨਾਰ ਮਕਾਨ ਪਰਾਤ ਬਰਾਤ ਚਲਾਕ
ਕਪਾਹ ਘਰਾਟ ਗਲਾਸ ਝਗੜਾ ਦਮੜਾ
ਗਤਕਾ ਗਾਤਰਾ ਯਾਤਰਾ ਬਸਤਾ ਪਤਲਾ
ਹਲਕਾ ਨਲਕਾ ਗਮਲਾ ਕਪੜਾ ਛਾਨਣਾ
ਟਾਕਰਾ ਬਾਜਰਾ ਬਾਲਕ ਮਾਲਕ ਖ਼ਾਲਸਾ।

ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ ਚਕਲਾ ਫੜ੍ਹ। ਯਾਤਰਾ ਕਰ।
ਮਕਾਨ ਬਣਾ। ਗਾਤਰਾ ਪਾ। ਗਲਾਸ ਸਾਫ਼ ਕਰ।
ਸਦਾ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ ਖਾਹ। ਅਨਾਰ ਖਾਹ।
ਪਰਾਤ ਸਾਫ਼ ਕਰ। ਬਰਾਤ ਨਾਲ ਜਾਹ।
ਕਨਾਤ ਨਾ ਫੜ੍ਹ। ਝਗੜਾ ਨਾ ਕਰ।

ਕੰਨੇ (ਾ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਕਰਤਾਰ ਅਵਤਾਰ ਦਰਬਾਰ ਯਾਦਗਾਰ
ਸਮਾਚਾਰ ਹਵਾਲਾਤ ਟਕਸਾਲ ਹਰਪਾਲ
ਜਗਤਾਰ ਪਰਸ਼ਾਦ ਕਰਾਮਾਤ ਬਲਵਾਨ
ਪਕਵਾਨ ਥਕਾਵਟ ਟਮਾਟਰ ਬਲਕਾਰ
ਦਸਤਾਰ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਭਗਵਾਨ ਵਫ਼ਾਦਾਰ।

ਪਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਬਲਵਾਨ ਬਣ। ਪਰਸ਼ਾਦ ਬਣਾ।
ਕਰਾਮਾਤ ਨਾ ਵਿਖਾ। ਦਰਬਾਰ ਵਲ ਜਾਹ।

ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨਾਮ ਜਪ। ਸਭ ਦਾ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਬਣ।

ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾ।

ਅਮਰ ਸਿੰਘ ਟਮਾਟਰ ਫੜ੍ਹ।

ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨਾ ਪਾੜ।

ਪਾਠ ਸਤਵਾਂ (੭)

ਸਿਹਾਰੀ (ਿ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਇ ਸਿ ਹਿ ਕਿ ਖਿ ਗਿ ਘਿ ਙਿ ਚਿ ਛਿ

ਜਿ ਝਿ ਞਿ ਟਿ ਠਿ ਡਿ ਢਿ ਣਿ ਤਿ ਥਿ

ਦਿ ਧਿ ਨਿ ਪਿ ਫਿ ਬਿ ਭਿ ਮਿ ਯਿ ਰਿ

ਲਿ ਵਿ ੜਿ ਲ਼ਿ ਸ਼ਿ ਜ਼ਿ ਖ਼ਿ ਗ਼ਿ ਫ਼ਿ।

ਸਿਹਾਰੀ (ਿ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਦਿਲ ਹਿਲ ਲਿਖ ਸਿਖ ਜਿਦ ਮਿਲ

ਜਿਤ ਢਿਲ ਹਿਕ ਮਿਣ ਦਿਨ ਗਿਣ

ਫਿਰ ਚਿਰ ਕਿਸ ਨਿਮ ਇਕ ਇਟ

ਇਹ ਸਿਰ ਖਿੜ ਬਿਖ ਗਿਡ ਗਿਲ

ਵਿਚ ਲਿਆ ਵਿਖਾ ਗਿਆ ਕਿਹਾ ਖਿਮਾਂ।

ਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਖਿਮਾਂ ਕਰ। ਖ਼ਤ ਲਿਖ।

ਚਿਰ ਨਾ ਲਾ। ਢਿਲ ਨਾ ਕਰ।

ਮਿਲ ਕਰ ਚਲ। ਸਿਰ ਨਾ ਹਿਲਾ।

ਇਕ ਇਟ ਲਿਆ। ਦਿਨ ਭਰ ਨਾ ਚਲ।

ਸਿਹਾਰੀ (ਿ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਹਿਰਨ	ਕਿਰਨ	ਨਹਿਰ	ਧਿਆਨ	ਮਿਆਨ
ਗਿਆਨ	ਹਿਸਾਬ	ਕਿਤਾਬ	ਮਿਲਾਪ	ਖਿਆਲ
ਵਿਚਾਰ	ਨਿਹਾਲ	ਫਿਕਰ	ਰਹਿਮ	ਕਿਰਤ
ਕਿਰਲਾ	ਹਿਮਾਲਾ	ਸਿਆਣਾ	ਕਵਿਤਾ	ਛਿਲਕਾ
ਟਹਿਲ	ਮਹਿਲ	ਸ਼ਹਿਰ	ਜ਼ਹਿਰ	ਲਿ.ਫਾ.ਫਾ।

ਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਕਿਤਾਬ ਵਿਖਾ। ਸਿਆਣਾ ਬਣ।

ਨਹਿਰ ਵਲ ਨਾ ਜਾਹ। ਕਿਰਨ, ਹਿਰਨ ਨਾ ਫੜ੍ਹ।

ਨਿਹਾਲ ਸਿੰਘ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹਿਸਾਬ ਕਰ।

ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਹ, ਕਿਤਾਬ ਲਿਆ।

ਬਹਿਣਾ ਸਿਖ। ਲਿ.ਫਾ.ਫਾ ਲਿਆ।

ਗਿਲਾਸ ਸਾ.ਫ ਕਰ। ਸ਼ਹਿਦ ਖਾਹ।

ਸਿਹਾਰੀ (ਿ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਮਹਿਮਾਨ	ਅਭਿਮਾਨ	ਇਕਬਾਲ	ਦਿਲਬਾਗ
ਕਛਹਿਰਾ	ਹਿਮਾਚਲ	ਬਿਕਰਮ	ਲਿਆਇਆ

ਨਿਰਮਲ ਤਿਲਕਣ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ
ਨਾਰਾਇਣ ਕਿਰਪਾਲ ਧਿਰਕਾਰ ਵਿਚਕਾਰ
ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼।

ਕਲਿਆਣ ਸਿੰਘ ਕਿਰਪਾਨ ਫੜ੍ਹ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ।
ਅਭਿਮਾਨ ਨਾ ਕਰ। ਮਹਿਮਾਨ ਆਇਆ।
ਦਿਲਬਾਗ ਸਿੰਘ ਸਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ।
ਕਿਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨਾਰਾਇਣ ਨਾਲ ਮਿਲ।
ਕਛਹਿਰਾ ਪਾ। ਅਭਿਆਸ ਕਰ।
ਤਿਲਕਣ ਵਲ ਨਾ ਜਾਹ।

ਪਾਠ ਅਠਵਾਂ (੮)

ਬਿਹਾਰੀ (ੀ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਈ ਸੀ ਹੀ ਕੀ ਖੀ ਗੀ ਘੀ ਙੀ ਚੀ ਛੀ
ਜੀ ਝੀ ਞੀ ਟੀ ਠੀ ਡੀ ਢੀ ਣੀ ਤੀ ਥੀ
ਦੀ ਧੀ ਨੀ ਪੀ ਫੀ ਬੀ ਭੀ ਮੀ ਯੀ ਰੀ
ਲੀ ਵੀ ੜੀ ਲ਼ੀ ਸ਼ੀ ਜ਼ੀ ਖ਼ੀ ਗ਼ੀ ਫ਼ੀ।

ਬਿਹਾਰੀ (ੀ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਲੀਕ ਚੀਕ ਤੀਰ ਖੀਰ ਵੀਰ ਰੀਸ
ਮੀਤ ਜੀਤ ਪੀੜ ਜੀਭ ਠੀਕ ਭੀੜ

ਨੀਲ ਮਾਮੀ ਚਾਚੀ ਤਾਈ ਨਾਨੀ ਕੀੜੀ
ਪੀੜ੍ਹੀ ਬੀਤੀ ਸਾਖੀ ਹਾਕੀ ਮਾਲੀ ਬਾਲੀ
ਥਾਲ਼ੀ ਗਈ ਬੜੀ ਹਰੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਫ਼ੀਸ।

ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤੀਰ ਚਲਾ । ਖੀਰ ਖਾਹ । ਚੀਕ ਨਾ ਮਾਰ।
ਨੀਲੀ ਕਾਪੀ ਲਿਆ। ਵੀਰ ਆ ਘੜੀ ਲਿਆ।
ਵੀਹ ਤਕ ਗਿਣ । ਰੀਸ ਨਾ ਕਰ । ਕੀੜੀ ਨਾ ਮਾਰ।
ਚਾਚੀ ਨਾਲ ਘਰ ਚਲ । ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਹਾਕੀ ਲਿਆ।

ਬਿਹਾਰੀ (ੀ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸਰੀਰ ਝਰੀਟ ਮਲਾਈ ਛਬੀਲ ਇਮਲੀ
ਕੜਛੀ ਕਲਗੀ ਦਵਾਈ ਛਾਨਣੀ ਚਟਣੀ
ਧਰਤੀ ਕੜਾਹੀ ਸਿਆਹੀ ਬਾਲਟੀ ਅਸਲੀ
ਨਕਲੀ ਬਿਜਲੀ ਰਜਾਈ ਮਹੀਨਾ ਭਤੀਜਾ
ਪਪੀਤਾ ਫ਼ਕੀਰ ਕਮੀਜ਼ ਮਿਸ਼ਰੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ।

ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੜਾਹੀ ਲਿਆ। ਗਰੀਬੀ ਧਾਰ।
ਮਿਸ਼ਰੀ ਖਾਹ। ਭਾਈ ਪਪੀਤਾ ਲਿਆ।
ਸਿਆਹੀ ਵਾਲ਼ੀ ਦਵਾਤ ਲਿਆ।
ਅਸਲੀ ਨਕਲੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰ।

ਬਿਹਾਰੀ (ੀ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਅਮਰੀਕ	ਜਸਬੀਰ	ਤਸਵੀਰ	ਜਗਦੀਸ਼
ਬਲਬੀਰ	ਰਣਜੀਤ	ਮਸਕੀਨ	ਮਨਜੀਤ
ਬਾਜ਼ੀਗਰ	ਕਾਰੀਗਰ	ਪਰਤੀਤ	ਬਾਲਮੀਕ
ਫਟਕੜੀ	ਬਹਾਦਰੀ	ਬਲਜੀਤ	ਬੀਰਬਲ
ਕੀਰਤਨ	ਕਸ਼ਮੀਰ	ਮਸ਼ਕਰੀ	ਫ਼ਰਵਰੀ।

ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੀਰਤਨ ਕਰ। ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ।

ਬਾਜ਼ੀਗਰ ਬਾਜ਼ੀ ਪਾ। ਬਹਾਦਰੀ ਵਿਖਾ।

ਮਸ਼ਕਰੀ ਨਾ ਕਰ। ਫਟਕੜੀ ਨਾ ਖਾਹ।

ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਜਾਹ।

ਫ਼ਰਵਰੀ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਅਠਾਈ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸੀ।

ਪਾਠ ਨੌਵਾਂ (੯)

ਔਂਕੜ (ੁ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਉ	ਸੁ	ਹੁ	ਕੁ	ਖੁ	ਗੁ	ਘੁ	ਙੁ	ਚੁ	ਛੁ
ਜੁ	ਝੁ	ਞੁ	ਟੁ	ਠੁ	ਡੁ	ਢੁ	ਣੁ	ਤੁ	ਥੁ
ਦੁ	ਧੁ	ਨੁ	ਪੁ	ਫੁ	ਬੁ	ਭੁ	ਮੁ	ਯੁ	ਰੁ
ਲੁ	ਵੁ	ੜੁ	ਲ਼ੁ	ਸ਼ੁ	ਜ਼ੁ	ਖ਼ੁ	ਗ਼ੁ	ਫ਼ੁ।	

ਔਂਕੜ (ੁ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸੁਖ	ਦੁਖ	ਭੁਖ	ਗੁਰ	ਸੁਰ	ਖੁਰ
ਤੁਰ	ਸੁਣ	ਗੁਣ	ਪੁਣ	ਗੁੜ	ਸੁਚ
ਮੁੜ	ਮੁਖ	ਰੁਸ	ਮੁਲ	ਫੁਲ	ਕੁਲ
ਚੁਪ	ਰੁਤ	ਕੁਝ	ਜੁਗ	ਮੁਢ	ਕਹੁ
ਬਹੁ	ਘਿਉ	ਗੁਫ਼ਾ	ਸੁਖੀ	ਕੁੜੀ	ਸ਼ੁਭ।

ਮੁਖੀ ਭੁਲ ਨਾ ਕਰ । ਕੁਝ ਗੁਣ ਸਿਖ।

ਸ਼ੁਭ ਕਾਰ ਕਰ। ਗੁੜ ਘਟ ਖਾਹ।

ਦਿਨ ਭਰ ਨਾ ਕੁੱਦ। ਕੁਝ ਦਾਨ ਵੀ ਕਰ।

ਦੁਖ ਸੁਖ ਸਮ ਕਰ ਜਾਣ। ਉਹ ਘਿਉ ਬੜਾ ਸਾਫ਼ ਸੀ।

ਔਂਕੜ (ੁ) ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਕੁੜਤਾ	ਫੁਹਾਰਾ	ਪੁਰਾਣਾ	ਦੁਮਾਲਾ	ਛੁਹਾਰਾ
ਰੁਮਾਲਾ	ਚੁਬਾਰਾ	ਫੁਰਨਾ	ਲੁਹਾਰ	ਦੁਕਾਨ
ਜੁਝਾਰ	ਉਦਾਸ	ਬੁਖ਼ਾਰ	ਗੁਲਾਬ	ਚੁਗ਼ਲੀ
ਖੁਰਲੀ	ਸੁਸਰੀ	ਕੁਕੜੀ	ਬੁਰਕੀ	ਕੁਹਾੜੀ
ਉਡੀਕ	ਖੁਰਾਕ	ਜ਼ੁਲਮ	ਜ਼ੁਰਾਬ	ਕੁਲਫ਼ੀ।

ਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਜ਼ੁਰਾਬ ਪਾ । ਜ਼ੁਲਮ ਨਾ ਕਰ।

ਦੁਮਾਲਾ ਸਜਾ । ਨੀਲਾ ਰੁਮਾਲਾ ਲਿਆ।

ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਕਲਮ ਲਾ । ਚੁਗਲੀ ਨਾ ਕਰ।

ਵਧੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਹ । ਉਹ ਕੁੜਤਾ ਬੜਾ ਪੁਰਾਣਾ ਸੀ ।

ਔਂਕੜ (ੁ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਫੁਲਵਾੜੀ	ਫੁਲਕਾਰੀ	ਗੁਰਬਾਣੀ	ਗੁਰਮੁਖੀ
ਕੁਰਬਾਨੀ	ਮੁਲਤਾਨ	ਸਤਲੁਜ	ਗੁਰਮਤਾ
ਸੁਰਜੀਤ	ਛੁਟਕਾਰਾ	ਮੁਕਾਬਲਾ	ਰਾਮਪੁਰ
ਗੁਰਦਾਸ	ਗੁਜਰਾਤ	ਫੁਟਬਾਲ	ਗੁਰਮੁਖ
ਬੁਲਬੁਲ	ਬਜ਼ੁਰਗ	ਕੁਦਰਤ	ਉਜਾਗਰ ।

ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣ । ਗੁਰਮੁਖੀ ਸਿਖ ।
ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਖ । ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰ ।
ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰ । ਮਨਮੁਖ ਨਾ ਬਣ ।
ਫੁਟਬਾਲ ਲਿਆ । ਇਹ ਬਟਨ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹਨ ।

ਪਾਠ ਦਸਵਾਂ (੧੦)

ਦੁਲੈਂਕੜ (ੂ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਊ	ਸੂ	ਹੂ	ਕੂ	ਖੂ	ਗੂ	ਘੂ	ਙੂ	ਚੂ	ਛੂ
ਜੂ	ਝੂ	ਞੂ	ਟੂ	ਠੂ	ਡੂ	ਢੂ	ਣੂ	ਤੂ	ਥੂ
ਦੂ	ਧੂ	ਨੂ	ਪੂ	ਫੂ	ਬੂ	ਭੂ	ਮੂ	ਯੂ	ਰੂ
ਲੂ	ਵੂ	ੜੂ	ਲ਼ੂ	ਸ਼ੂ	ਜ਼ੂ	ਖ਼ੂ	ਗ਼ੂ	ਫ਼ੂ ।	

ਦੁਲੈਂਕੜ (ੂ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਊਠ	ਜੂਠ	ਤੂਤ	ਰੂਪ	ਫੂਕ	ਧੂਪ
ਗਊ	ਸਾਧੂ	ਬਾਪੂ	ਚਾਕੂ	ਲਾਟੂ	ਸੂਹਾ
ਭੂਆ	ਬੂਹਾ	ਚੂਹਾ	ਚੂਚਾ	ਬੂਟਾ	ਝੂਠਾ
ਤੂੜੀ	ਸੂਈ	ਪੂੜੀ	ਚੂਹੀ	ਪੂਰਾ	ਆਲੂ
ਡਾਕੂ	ਕਾਬੂ	ਆੜੂ	ਝਾੜੂ	ਤਾਰੂ	ਮਾੜੂ।

ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ ਝਾੜੂ ਮਾਰ । ਆੜੂ ਖਾਹ । ਮੂਲ਼ੀ ਲਿਆ।
ਬੂਟ ਸਾਫ਼ ਕਰ । ਡਾਕੂ ਨਾ ਬਣ । ਸੂਹਾ ਪੁਸ਼ਾਕਾ ਨਾ ਪਾ।
ਜੂਠ ਨਾ ਖਾਹ । ਤਾਰੂ ਸਿੰਘ ਚੂਰੀ ਖਾਹ ।
ਕਾਕਾ ਚਾਕੂ ਨਾ ਫੜ੍ਹ। ਤੂੜੀ ਨਾ ਖਿਲਾਰ।

ਦੁਲੈਂਕੜ (ੂ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸਰੂਪ	ਜਮੂਰ	ਕਰੂਪ	ਜਲੂਸ	ਸਕੂਲ
ਜਸੂਸ	ਜ਼ਰੂਰ	ਖਛੂਰ	ਕਸੂਰ	ਪੂਰਬ
ਕਬੂਲ	ਮਾਸੂਮ	ਚੂਰਨ	ਮੂਰਤ	ਸੂਰਤ
ਸੂਰਜ	ਗਭਰੂ	ਡਮਰੂ	ਖਾੜਕੂ	ਕਚਾਲ਼ੂ
ਮਾਰੂਤੀ	ਗੂਜਰੀ	ਹਜ਼ੂਰ	ਫ਼ਜ਼ੂਲ	ਖਜ਼ੂਰ।

ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਮਾਰੂਤੀ ਚਲਾ। ਚੂਰਨ ਖਾਹ। ਸਕੂਲ ਜਾਹ।
ਗਭਰੂ ਬਣ । ਕਰੂਪ ਨਾ ਬਣ । ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਨਾ ਫਿਰ ।
ਸੂਰਜ ਨਿਕਲ ਆਇਆ । ਸੋਹਣੀ ਮੂਰਤੀ ਬਣਾ ।

ਜਲੂਸ ਨਾਲ ਜਾਹ। ਕਚਾਲ਼ੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾ।

ਦੁਲੈਂਕੜ (◌ੂ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ	ਸੁਰਖਰੂ	ਰਾਜਦੂਤ	ਰਾਜਪੂਤ
ਸੂਰਬੀਰ	ਕਾਰਤੂਸ	ਕਰਤੂਤ	ਅਮਰੂਦ
ਕਬੂਤਰ	ਸਕੂਟਰ	ਮਾਰੂਥਲ	ਜਾਦੂਗਰ
ਦੂਰਬੀਨ	ਮਜਬੂਰ	ਮਜ਼ਲੂਮ	ਮਜ਼ਦੂਰ
ਮਨਜ਼ੂਰ	ਖ਼ਰਬੂਜ਼ਾ	ਸਰਦੂਲ	ਭਰਪੂਰ।

ਸਰਦੂਲ ਸਿੰਘ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪ। ਸੂਰਬੀਰ ਬਣ।

ਅਮਰੂਦ ਘੱਟ ਖਾਹ। ਪੁਰਾਣਾ ਸਕੂਟਰ ਨਾ ਲਿਆ।

ਖ਼ਰਬੂਜ਼ਾ ਲਿਆ। ਦੂਰਬੀਨ ਫੜਾ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰ ਹਨ।

ਕਬੂਤਰ ਨਾ ਫੜੂ।

ਪਾਠ ਗਿਆਰ੍ਹਵਾਂ (੧੧)

ਲਾਵਾਂ (◌ੇ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਏ	ਸੇ	ਹੇ	ਕੇ	ਖੇ	ਗੇ	ਘੇ	ਙੇ	ਚੇ	ਛੇ
ਜੇ	ਝੇ	ਞੇ	ਟੇ	ਠੇ	ਡੇ	ਢੇ	ਣੇ	ਤੇ	ਥੇ
ਦੇ	ਧੇ	ਨੇ	ਪੇ	ਫੇ	ਬੇ	ਭੇ	ਮੇ	ਯੇ	ਰੇ
ਲੇ	ਵੇ	ੜੇ	ਲ਼ੇ	ਸ਼ੇ	ਜ਼ੇ	ਖ਼ੇ	ਗ਼ੇ	ਫ਼ੇ।	

ਲਾਵਾਂ (ੇ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸੇਬ	ਬੇਰ	ਵੇਲ	ਖੇਡ	ਮੇਲ	ਭੇਡ
ਰੇਤ	ਦੇਰ	ਤੇਲ	ਜੇਠ	ਲੇਟ	ਰੇਠਾ
ਪੇਠਾ	ਮੇਲਾ	ਲੇਲਾ	ਸੇਵਾ	ਮੇਵਾ	ਧੇਲੀ
ਬੇਲੀ	ਤੇਰੀ	ਮੇਰੀ	ਦੇਰੀ	ਢੇਰੀ	ਬੇੜੀ
ਸਾਰੇ	ਖੀਰੇ	ਕੇਲੇ	ਤਾਰੇ	ਵਾਜੇ	ਮੇਜ਼।

ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਮੇਲੇ ਜਾਹ। ਕੇਲੇ ਲਿਆ।

ਸੇਵਾ ਕਰ। ਰੇਲ ਆਈ। ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰ।

ਲੇਲਾ ਨਾ ਫੜ੍ਹ। ਚਾਚਾ ਜੀ ਪੇਠੇ ਲਿਆਏ ਹਨ।

ਰੇਤ ਤੇ ਨਾ ਲੇਟ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਰ ਨਾ ਖਾਹ।

ਰੁਪਈਏ ਦੇ ਮੇਵੇ ਲਿਆ। ਸਾਰੇ ਖੀਰੇ ਨਾ ਖਾਹ।

ਲਾਵਾਂ (ੇ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸਵੇਰ	ਸਲੇਟ	ਨਰੇਲ	ਚਪੇੜ	ਠਠੇਰਾ
ਸਪੇਰਾ	ਬਟੇਰਾ	ਕਰੇਲਾ	ਗੁਲੇਲਾ	ਗਦੇਲਾ
ਤਰੇੜ	ਕਲੇਜਾ	ਜਲੇਬੀ	ਚਮੇਲੀ	ਬਰੇਲੀ
ਬੇਨਤੀ	ਹਵੇਲੀ	ਕੇਸਰ	ਸੇਵਕ	ਕਪੜੇ
ਵੇਲਣਾ	ਮੇਰਠ	ਵਛੇਰਾ	ਰੇਸ਼ਮ	ਸ਼ੇਰਨੀ।

ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਜਲੇਬੀ ਖਾਹ। ਸਲੇਟ ਤੇ ਲਿਖ।

ਕਰੇਲੇ ਘੱਟ ਖਾਹ। ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ ਹਵੇਲੀ ਜਾਹ।

ਚਮੇਲੀ ਦਾ ਬੂਟਾ ਲਿਆ। ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ।
ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਸੇਵਕ ਬਣ। ਸਪੇਰੇ ਬੀਨ ਵਜਾ।
ਸੁਰੇਸ਼ ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਹ ਸਲੇਟ ਲਿਆ।

ਲਾਵਾਂ (ੇ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਨਿਤਨੇਮ	ਨਾਮਦੇਵ	ਬਾਸਰਕੇ	ਬਲਦੇਵ
ਜਨਮੇਜਾ	ਬੀਕਾਨੇਰ	ਤਰਸੇਮ	ਸੂਬੇਦਾਰ
ਸੇਵਾਦਾਰ	ਥਾਣੇਦਾਰ	ਫਤੇਗੜ੍ਹ	ਸ਼ੇਖੂਪੁਰਾ
ਬੇਈਮਾਨ	ਪੇਚਕਸ	ਗੁਰਦੇਵ	ਬੇਕਸੂਰ
ਦਸਮੇਸ਼	ਦਰਵੇਸ਼	ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ	ਉਪਦੇਸ਼।

ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਨਿਤਨੇਮ ਕਰ । ਪਰਦੇਸ਼ ਜਾਹ।
ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੇਈਮਾਨੀ ਨਾ ਕਰ।
ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਦੇ ਘਰ ਦਰਵੇਸ਼ ਆਇਆ।
ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਕਸੂਰ ਸੀ।
ਦਸਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰ।

ਪਾਠ ਬਾਰ੍ਹਵਾਂ (੧੨)

ਦੁਲਾਵਾਂ (ੈ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਐ ਸੈ ਹੈ ਕੈ ਖੈ ਗੈ ਘੈ ਙੈ ਚੈ ਛੈ
ਜੈ ਝੈ ਞੈ ਟੈ ਠੈ ਡੈ ਢੈ ਣੈ ਤੈ ਥੈ

ਦੈ ਧੈ ਨੈ ਪੈ ਫੈ ਬੈ ਭੈ ਮੈ ਯੈ ਰੈ
ਲੈ ਵੈ ੜੈ ਲ਼ੈ ਸ਼ੈ ਜ਼ੈ ਖ਼ੈ ਗ਼ੈ ਫ਼ੈ।

ਦੁਲਾਵਾਂ (ੈ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਥੈਲੀ ਵੈਰੀ ਬੈਠੀ ਡੈਰੀ ਕੈਦੀ ਸੈਨਾ
ਬੈਠਾ ਪੈਦਾ ਮੈਦਾ ਪੈਰ ਖੈਰ ਵੈਰ
ਨੈਣ ਡੈਣ ਭੈਣ ਡੈਮ ਸੈਰ ਬੈਠ
ਬੈਗ ਗੈਰ ਗੈਸ ਲੈਕ ਤੈਰ ਮੈਚ
ਪੈਸੇ ਭੈੜੇ ਬੈਠੇ ਛੈਣੇ ਲੈਣੇ ਹੈਜ਼ਾ।

ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਖੈਰ ਪਾ । ਭੈਣ ਆਈ । ਪੈਰ ਸਾਫ਼ ਕਰ।
ਖਾਲੀ ਥੈਲਾ ਲਿਆ। ਬੈਗ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਆ।
ਥੈਲੀ ਨਾ ਛੇੜ। ਛੈਣੇ ਨਾ ਵਜਾ।
ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੈਰ ਨਾ ਕਰ।
ਵੈਰੀ ਦਾ ਵਿਸਾਹ ਨਾ ਕਰ।
ਭਾਖੜਾ ਡੈਮ ਸੋਲ਼ਾਂ (੧੬) ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਣਿਆ ਹੈ,
ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਡੈਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹੈ।

ਦੁਲਾਵਾਂ (ੈ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਐਨਕ ਪੈਦਲ ਬੈਠਕ ਬੈਰਾੜ ਹੈਰਾਨ
ਮੈਦਾਨ ਐਲਾਨ ਵੈਰਾਗ ਕੈਮਰਾ ਫ਼ੈਸਲਾ
ਸੁਖੈਨ ਜਵੈਣ ਟਟੈਣਾ ਵੈਸਾਖੀ ਹੈਰਾਨੀ

ਬੈਟਰੀ	ਟੈਕਸੀ	ਗੁਸੈਲਾ	ਜੈਕਾਰਾ	ਪੈਰਿਸ
ਮੈਸੂਰ	ਜੈਪੁਰ	ਫ਼ੈਸ਼ਨ	ਕੈਲਾਸ਼	ਸ਼ੈਤਾਨੀ।

ਸੁਬੇਗ ਸਿੰਘ ਜਵੈਣ ਖਾਹ। ਕੈਮਰਾ ਲਿਆ।

ਪੈਦਲ ਨਾ ਜਾਹ। ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਐਨਕ ਹੈ।

ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰ। ਟਟੈਣੇ ਨੂੰ ਨਾ ਫੜ੍ਹ।

ਗੁਸੈਲਾ ਸੁਭਾਅ ਨਾ ਬਣਾ। ਸ਼ੈਤਾਨੀ ਨਾ ਕਰ।

ਪੈਰਿਸ ਫ਼ਰਾਂਸ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਹੈ।

ਖ਼ਾਲਸੇ ਦਾ ਜਨਮ ਵੈਸਾਖੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਹੈ।

ਦੁਲਾਵਾਂ (ੈ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਐਤਵਾਰ	ਐਟਲਸ	ਨੈਨੀਤਾਲ	ਹੈਰਾਨਗੀ
ਕਰਨੈਲ	ਸੈਨਾਪਤੀ	ਜੈਲਦਾਰ	ਜੈਂਤੀਪੁਰ
ਬੈਜਨਾਥ	ਵੈਸਲੀਨ	ਸਵੈਟਰ	ਜਰਨੈਲ
ਬਦਫੈਲੀ	ਲਾਲਟੈਨ	ਅਪਰੈਲ	ਸੁਖਚੈਨ
ਪੈਦਾਵਾਰ	ਪੈਨਸ਼ਨ	ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ	ਨਿਰਵੈਰ।

ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਕਲ੍ਹ ਐਤਵਾਰ ਸੀ।

ਸੁਖਚੈਨ ਸਿੰਘ ਲਾਲਟੈਨ ਰਖ।

ਬਦਫੈਲੀ ਨਾ ਕਰ । ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਸਵੈਟਰ ਲਿਆ।

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਅਪ੍ਰੈਲ ਫੂਲ ਮਨਾਉਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ।

ਐਟਲਸ ਸਾਈਕਲ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ।

ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਨਿਰਵੈਰ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰ।
ਨਾਨਕ ਮਤਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਨੈਨੀਤਾਲ, ਹੁਣ ਊਧਮ ਸਿੰਘ ਨਗਰ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਸਿਤਾਰਗੰਜ ਤਹਿਸੀਲ ਵਿਚ ਹੈ।

ਪਾਠ ਤੇਰ੍ਹਵਾਂ (੧੩)

ਹੋੜੇ (ੋ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਓ ਸੋ ਹੋ ਕੋ ਖੋ ਗੋ ਘੋ ਙੋ ਚੋ ਛੋ
ਜੋ ਝੋ ਞੋ ਟੋ ਠੋ ਡੋ ਢੋ ਣੋ ਤੋ ਥੋ
ਦੋ ਧੋ ਨੋ ਪੋ ਫੋ ਬੋ ਭੋ ਮੋ ਯੋ ਰੋ
ਲੋ ਵੋ ੜੋ ਲ਼ੋ ਸ਼ੋ ਜ਼ੋ ਖ਼ੋ ਗ਼ੋ ਫ਼ੋ।

ਹੋੜੇ (ੋ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਢੋਲ ਗੋਲ ਤੋਲ ਬੋਲ ਵੋਟ ਕੋਟ
ਤੋੜ ਮੋੜ ਰੋਗ ਮੋਰ ਚੋਰ ਰੋਜ਼
ਜੋਕ ਮੋਟਾ ਛੋਟਾ ਖੋਤਾ ਟੋਆ ਘੋੜਾ
ਸੋਟੀ ਛੋਟੀ ਕੋਟੀ ਜੋਗੀ ਕੋਠੀ ਰੋਟੀ
ਧੋਬੀ ਰੋਗੀ ਮੋਤੀ ਤੋਰੀ ਲੋਭੀ ਗੋਭੀ।

ਜੋਗਾ ਸਿੰਘ ਰੋਟੀ ਖਾਹ । ਕੋਟ ਪਾ । ਢੋਲ ਵਜਾ।
ਤੋੜ ਫੋੜ ਨਾ ਕਰ । ਇਹ ਕੋਟੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈ।

ਪੂਰਾ ਤੋਲ । ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲ । ਸੋਟੀ ਮੋਟੀ ਹੈ ।
ਤੋਤਾ ਟਾਹਣੀ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਹੈ । ਚੋਰ ਨਾ ਬਣ ।
ਬਾਗ ਵਿਚ ਮੋਰ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਹੋੜੇ (ੋ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸਮੋਸਾ	ਭਰੋਸਾ	ਮੋਰਚਾ	ਸੋਹਣਾ	ਸੋਚਣਾ
ਯੋਗਤਾ	ਰੋਗਨ	ਗੋਪਾਲ	ਮੋਟਰ	ਕੋਇਲ
ਰੋਪੜ	ਬੋਤਲ	ਗੋਲਕ	ਰੋਸ਼ਨ	ਜੋਕਰ
ਚਕੋਰ	ਸਲੋਕ	ਕਰੋਧ	ਸਟੋਪ	ਕੋਠੜੀ
ਰਸੋਈ	ਮੋਰਨੀ	ਢੋਲਕੀ	ਕੋਸ਼ਿਸ਼	ਜੋਤਿਸ਼ੀ ।

ਗੋਪਾਲ ਸਿੰਘ ਮੋਟਰ ਚਲਾ । ਸਮੋਸਾ ਖਾਹ ।
ਗੋਲਕ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਪਾ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ।
ਰੋਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਰੋਪੜ ਜਾ ਕੇ ਰੋਗਨ ਲਿਆ ।
ਬੋਤਲ ਨਾ ਫੜ੍ਹ । ਟੋਕਰੀ ਵਿਚ ਗੋਭੀ ਹੈ ।
ਕੋਇਲ ਦੀ ਅਵਾਜ ਰਸੀਲੀ ਹੈ ।

ਹੋੜੇ (ੋ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸੋਮਵਾਰ	ਹੋਣਹਾਰ	ਜੋਤੀਜੋਤ	ਰਾਇਕੋਟ
ਗੋਦਾਵਰੀ	ਰਣਜੋਧ	ਸਰੋਵਰ	ਅਮੋਲਕ
ਨਕੋਦਰ	ਹਾਈਕੋਟ	ਅਨਮੋਲ	ਕਮਜ਼ੋਰ

ਜੋਧਪੁਰ	ਮਨਜੋਤ	ਤਿਰਲੋਕ	ਗੁਲਮੋਰ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ	ਜ਼ੋਰਾਵਰ	ਅਫ਼ਸੋਸ	ਜ਼ੋਰਦਾਰ।

ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਨਾ ਛੇੜ।

ਮਨਜੋਤ ਕੌਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਕੂਲ ਜਾਹ।

ਪਰਮੋਦ ਦਾ ਅਰਥ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੈ।

ਤਿਰਲੋਕ ਸਿੰਘ ਅਨਮੋਲ ਬਚਨ ਸੁਣ।

ਜੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਗੋਦਾਵਰੀ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ।

ਕਲ੍ਹ ਬੜਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਧਮਾਕਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਆਇਆ ਹੈ।

ਪਾਠ ਚੌਦ੍ਹਵਾਂ (੧੪)

ਕਨੌੜੇ (ੌ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਔ	ਸੌ	ਹੌ	ਕੌ	ਖੌ	ਗੌ	ਘੌ	ਙੌ	ਚੌ	ਛੌ
ਜੌ	ਝੌ	ਞੌ	ਟੌ	ਠੌ	ਡੌ	ਢੌ	ਣੌ	ਤੌ	ਥੌ
ਦੌ	ਧੌ	ਨੌ	ਪੌ	ਫੌ	ਬੌ	ਭੌ	ਮੌ	ਯੌ	ਰੌ
ਲੌ	ਵੌ	ੜੌ	ਲ਼ੌ	ਸ਼ੌ	ਜ਼ੌ	ਖ਼ੌ	ਗ਼ੌ	ਫ਼ੌ।	

ਕਨੌੜੇ (ੌ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਚੌਰ	ਪੌਣ	ਧੌਣ	ਕੌਣ	ਚੌਣ	ਚੌਲ਼
ਫ਼ੌਜ	ਮੌਜ	ਕੌਮ	ਸੌਣਾ	ਗੌਣਾ	ਪੌਦਾ

ਭੌਰਾ	ਚੌੜਾ	ਕੌੜਾ	ਔਖਾ	ਸੌਖਾ	ਰੌਲ਼ਾ
ਪੌਣਾ	ਸੌਦਾ	ਦੌੜੀ	ਕੌੜੀ	ਪੌੜੀ	ਕੌਲੀ
ਕੌਡੀ	ਚੌਂਕੀ	ਚੌੜੇ	ਜੌੜੇ	ਔਲ਼ੇ	ਖੌਰੂ ।

ਫੌਜਾ ਸਿੰਘ ਰੌਲ਼ਾ ਨਾ ਪਾ। ਚੌਲ਼ ਲਿਆ।

ਹੌਲ਼ੀ ਗੱਲ ਕਰ। ਦਵਾਈ ਬਹੁਤ ਕੌੜੀ ਹੈ।

ਇਹ ਚੌਰ ਸੋਹਣਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੌਣ ਹੈ ?

ਧੌਣ ਨੀਵੀਂ ਨਾ ਕਰ। ਇਹ ਸਰੋਵਰ ਬਹੁਤ ਚੌੜਾ ਹੈ । ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ ।

ਕਨੌੜੇ (ੌ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਮੌਸਮ	ਔਸਤ	ਨੌਕਰ	ਮਖੌਲ	ਫਿਲੌਰ
ਬਿਭੌਰ	ਹੌਸਲਾ	ਚੌਬਾਰਾ	ਭਗੌੜਾ	ਭੌਂਕਣਾ
ਚੌਰਾਹਾ	ਤੌਲੀਆ	ਹਥੌੜਾ	ਖਿਡੌਣਾ	ਡਰੌਣਾ
ਕਚੌਰੀ	ਹਥੌੜੀ	ਵਿਛੌਣਾ	ਜੌਹਰੀ	ਚੌਰਾਸੀ
ਨੌਕਰੀ	ਮੌਲਵੀ	ਪਕੌੜੇ	ਔਤਾਰ	ਲਾਹੌਰ।

ਅਨੌਖ ਸਿੰਘ ਪਕੌੜੇ ਖਾਹ । ਹਥੌੜਾ ਲਿਆ ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਚੌਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ।

ਪੁਰਾਣਾ ਤੌਲੀਆ ਨਾ ਲਿਆ।

ਕਲ੍ਹ ਮੌਸਮ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਸੀ।

ਪਕੌੜੇ ਖਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀ।

ਗਰਮ ਗਰਮ ਕਚੌਰੀ ਲਿਆ।

ਕਨੌੜੇ (ੌ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸੌਦਾਗਰ	ਚੌਰਾਸੀਹ	ਚੌਂਕੀਦਾਰ	ਫ਼ੌਜਦਾਰ
ਨੌਜਵਾਨ	ਨੌਨਿਹਾਲ	ਨੌ-ਬਰ-ਨੌ	ਧੌਲਪੁਰ
ਕੌਲਸਰ	ਕੌੜੇਬੋਲ	ਚੌਕਲੇਟ	ਕਲਾਨੌਰ
ਚਮਕੌਰ	ਲਖਨੌਰ	ਬਿਜਨੌਰ	ਬਲਾਚੌਰ
ਮੌਨਸੂਨ	ਖ਼ੌਫ਼ਨਾਕ	ਕੌਸ਼ਲਿਆ	ਡਲਹੌਜ਼ੀ।

ਸੌਦਾਗਰ ਸੌਦਾ ਖ਼ਰੀਦ । ਚੌਂਕੀਦਾਰ ਪਹਿਰਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਹ ਮੇਜ਼ ਚੌਰਾਸੀ ਰੁਪਏ ਦਾ ਹੈ । ਨੌਜਵਾਨ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹਨ । ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਾਉਲੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ, ਚੌਰਾਸੀਹ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ । ਬਖ਼ਤੌਰ ਸਿੰਘ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੌੜੇ ਬੋਲ ਨਾ ਬੋਲ । ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕੌੜੇ ਬੋਲ ਸਹਾਰਨ ਨਾਲ ਪਾਪ ਨਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠ ਪੰਦਰ੍ਹਵਾਂ (੧੫)

ਟਿੱਪੀ (ੰ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਅੰ	ਸੰ	ਹੰ	ਕੰ	ਖੰ	ਗੰ	ਘੰ	ਙੰ	ਚੰ	ਛੰ
ਜੰ	ਝੰ	ਞੰ	ਟੰ	ਠੰ	ਡੰ	ਢੰ	ਣੰ	ਤੰ	ਥੰ
ਦੰ	ਧੰ	ਨੰ	ਪੰ	ਫੰ	ਬੰ	ਭੰ	ਮੰ	ਯੰ	ਰੰ
ਲੰ	ਵੰ	ੜੰ	ਲ਼ੰ	ਸ਼ੰ	ਜ਼ੰ	ਖ਼ੰ	ਗ਼ੰ	ਫ਼ੰ।	

ਟਿੱਪੀ (ੰ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਧੁੰਦ	ਸੰਤ	ਜੰਗ	ਦੰਦ	ਖੰਡ	ਪੰਡ
ਛੰਦ	ਬੰਦ	ਪਿੰਡ	ਟਿੰਡ	ਸਿੰਘ	ਪੰਜ
ਅੰਬ	ਸੰਗ	ਕੰਨ	ਹਿੰਗ	ਵਿੰਗ	ਸਿੰਗ
ਗੰਨਾ	ਲੰਮਾ	ਰੰਬਾ	ਖੰਭਾ	ਚੰਗਾ	ਗੰਗਾ
ਕੰਘਾ	ਛੰਨਾ	ਖੰਡਾ	ਮੰਦਾ	ਬੰਦਾ	ਗੰਦਾ।

ਧੰਨਾ ਸਿੰਘ ਅੰਬ ਖਾਹ । ਪੰਡ ਚੁੱਕ।

ਬਹੁਤੀ ਖੰਡ ਨਾ ਖਾਹ । ਦੰਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰ।

ਹਿੰਗ ਨਾ ਖਾਹ । ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਨਾ ਬੋਲ।

ਮੰਦਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜ ਕਿਲੋ ਆਟਾ ਲਿਆ।

ਅੰਬ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ । ਇਹ ਗੰਨਾ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਹੈ।

ਟਿੱਪੀ (ੰ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਅੰਗੂਰ	ਲੰਗੂਰ	ਸੰਦੂਕ	ਬੰਦੂਕ	ਸੁੰਦਰ
ਮੰਦਰ	ਅੰਦਰ	ਲੰਗਰ	ਜੰਗਲ	ਮੰਗਲ
ਸੰਗਲ	ਨੰਗਲ	ਬੰਗਲਾ	ਜੰਗਲਾ	ਬੰਗਾਲ
ਜੰਗਾਲ	ਚੰਡਾਲ	ਪੰਡਾਲ	ਬਸੰਤ	ਕੰਬਲ
ਸੁਰੰਗ	ਭੁਜੰਗੀ	ਬਠਿੰਡਾ	ਮੋਰਿੰਡਾ	ਜ਼ੰਜੀਰ।

ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਅੰਗੂਰ ਖਾਹ । ਸੰਦੂਕ ਖੋਲ੍ਹ।

ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ । ਜੰਗਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰ।

ਸੰਗਲ ਨਾ ਫੜ੍ਹ । ਮਲੰਗ ਨਾ ਬਣ।

ਇਹ ਬੰਗਲਾ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਰੰਗ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ।

ਸੁੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੰਦੂਕ ਨੂੰ ਸੰਦੂਕ ਵਿਚ ਰਖ।

ਟਿੱਪੀ (ੰ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਨਿਰੰਕਾਰ	ਸੰਸਕਾਰ	ਅਹੰਕਾਰ	ਸਤਵੰਤ
ਕੁਲਵੰਤ	ਹਰਬੰਸ	ਗੁਲਕੰਦ	ਸਰਹੰਦ
ਸਤਿਸੰਗ	ਭਗਵੰਤ	ਹੇਮਕੁੰਟ	ਜਲੰਧਰ
ਗੰਗਾਸਰ	ਜੰਡਿਆਲ਼ਾ	ਤਲਵੰਡੀ	ਦਸੰਬਰ
ਸਮੁੰਦਰ	ਮੂੰਗਫਲ਼ੀ	ਰੰਘਰੇਟਾ	ਬਖ਼ਸ਼ਿੰਦ।

ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੰਮ-ਚੋਰ ਨਾ ਬਣ।

ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗੁਲਕੰਦ ਬਹੁਤੀ ਨਾ ਖਾਹ।

ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਵੇਖ ਕੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰ।

ਮੂੰਗਫਲੀ ਖਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀ।

ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਸਰਹੰਦ ਨੂੰ ਜਾਹ।

ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਖਾਰਾ ਹੈ।

ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਸਭ ਦਾ ਬਖ਼ਸ਼ਿੰਦ ਹੈ।

ਸਤਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਕਰ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਗੰਗਸਰ ਜੈਤੋ ਬਹੁਤ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤੇ ਸਨ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਅਸਥਾਨ ਰਾਇ ਭੋਇ ਦੀ ਤਲਵੰਡੀ (ਸ੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਪਕਿਸਤਾਨ) ਵਿਚ ਹੈ ।

ਪਾਠ ਸੋਲ੍ਹਵਾਂ (੧੬)

ਬਿੰਦੀ (ਂ) ਵਾਲੇ ਅੱਖਰ

ਆਂ ਸਾਂ ਹਾਂ ਕਾਂ ਖਾਂ ਗਾਂ ਘਾਂ ਙਾਂ ਚਾਂ ਛਾਂ

ਜਾਂ ਝਾਂ ਞਾਂ ਟਾਂ ਠਾਂ ਡਾਂ ਢਾਂ ਣਾਂ ਤਾਂ ਥਾਂ

ਦਾਂ ਧਾਂ ਨਾਂ ਪਾਂ ਫਾਂ ਬਾਂ ਭਾਂ ਮਾਂ ਯਾਂ ਰਾਂ

ਲਾਂ ਵਾਂ ੜਾਂ ਲ਼ਾਂ ਸ਼ਾਂ ਜ਼ਾਂ ਖ਼ਾਂ ਗ਼ਾਂ ਫ਼ਾਂ।

ਬਿੰਦੀ (ਂ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਬਾਂਸ	ਡਾਂਗ	ਸਾਂਗ	ਮਾਂਵਾਂ	ਸਾਂਵਾਂ	ਟਾਂਵਾਂ
ਭਾਂਡਾ	ਟਾਂਡਾ	ਬਾਂਹ	ਮਾਂਹ	ਮੀਂਹ	ਨੀਂਦ
ਪੀਂਘ	ਸਾਂਈਂ	ਕਾਂਸੀ	ਊਂਘ	ਗੇਂਦ	ਦਹੀਂ
ਸੇਂਜੀ	ਹਾਂਡੀ	ਪੇਂਜਾ	ਗੇਂਦਾ	ਕੈਂਚੀ	ਬੈਂਤ
ਪੈਂਦ	ਦੈਂਤ	ਲੌਂਗ	ਸੌਂਫ਼	ਚੌਂਦਾਂ	ਸੌਣਾਂ।

ਨੰਦ ਸਿੰਘ ਚੰਗੀ ਡਾਂਗ ਲਿਆ। ਭਾਂਡੇ ਧੋ।
ਸੌਂਫ਼ ਖਾਹ । ਪੀਂਘ ਝੂਟ ਲੈ। ਬਾਂਹ ਨਾ ਹਿਲਾ।
ਬੈਂਤ ਨਾ ਮਾਰ । ਕਾਂ ਇਕ ਚਲਾਕ ਪੰਛੀ ਹੈ।
ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਕਰ।
ਗੇਂਦ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਖੇਡ।
ਲੌਂਗ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ।
ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਾਂਗ ਨਾ ਲਾ।

ਬਿੰਦੀ (ਂ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਨੀਂਦਰ	ਬਾਂਦਰ	ਉਂਗਲ	ਜਬਾਂਨ	ਛਲਾਂਗ
ਅਗਾਂਹ	ਇਕਾਂਤ	ਗੁਆਂਢ	ਸੜਾਂਦ	ਕਾਂਗੜਾ
ਬਰਾਂਡਾ	ਸਾਂਵਲਾ	ਬਾਂਦਰੀ	ਲਾਂਗਰੀ	ਕਿਤਾਬਾਂ
ਗਰੀਬਾਂ	ਅਠਾਰਾਂ	ਢਿਲਵਾਂ	ਸਤਵਾਂ	ਗੁਸਾਂਈਂ
ਨਾਂਦੇੜ	ਪਰਸੋਂ	ਸਰਸੋਂ	ਬਤਾਊਂ	ਡਾਂਗਰੀ।

ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਾਂਦਰ ਨੂੰ ਨਾ ਛੇੜ।
ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦਰ ਆਈ ਹੈ।
ਪਰਸੋਂ ਪਹਿਲੀ ਤਰੀਕ ਹੈ।
ਉਸਦੀ ਉਂਗਲ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ।
ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪ।

ਬਿੰਦੀ (ਂ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸਿਰਹਾਣਾਂ	ਬਰਛੀਆਂ	ਜਮਾਂਦਰੂ	ਵਟਾਂਦਰਾ
ਜਮਾਂਦਾਰ	ਰਮਾਂਇਣ	ਨਾਗਾਲੈਂਡ	ਰਾਜਾਸਾਂਸੀ
ਮਹਾਂਨਦੀ	ਮਹਾਂਬਲੀ	ਬਾਰਾਂਦਰੀ	ਡਾਵਾਂਡੋਲ
ਜਹਾਂਗੀਰ	ਸੰਗਰਾਂਦ	ਫਰਲਾਂਗ	ਜਗਰਾਉਂ
ਪਰਛਾਵਾਂ	ਪਚਾਨਵੇਂ	ਅਠਾਨਵੇਂ	ਅਫਰੇਵਾਂ।

ਭੀਮਸੈਨ ਦੁਆਪਰ ਦਾ ਮਹਾਂਬਲੀ ਸੀ।

ਸ਼ੇਰੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਬਾਰਾਂਦਰੀ ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਹੈ।

ਅੱਠ ਫਰਲਾਂਗ ਦਾ ਇਕ ਮੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਬਾਰਾਂ ਸੰਗਰਾਂਦਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤੀ ਗਰੀਬੀ ਵੇਖ ਕੇ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਨਾ ਹੋ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ।

ਲੁਧਿਆਣੇ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਤਹਿਸੀਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ
ਇਕ ਤਹਿਸੀਲ ਜਗਰਾਉਂ ਹੈ।

ਜਹਾਂਗੀਰ ਨੇ ਚੰਦੂ ਪਾਪੀ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ
ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਟਿੱਪੀ ਤੇ ਬਿੰਦੀ, ਬਿੰਦੀ ਦੀ ਅਵਾਜ ਨਾਲ ਅੱਧੇ ਨੰਨੇ ਦੀ ਅਵਾਜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਧੁੰਧ	ਸੰਤ	ਦੰਦ	ਖੰਡ
ਪੰਡ	ਪਿੰਡ	ਟਿੰਡ	ਪੰਜ

ਗੰਨਾ	ਖੰਡਾ	ਮੰਦਾ	ਬੰਦਾ
ਗੰਦਾ	ਬੰਦੂਕ	ਸੰਦੂਕ	ਸੁੰਦਰ
ਮੰਦਰ	ਅੰਦਰ	ਬੰਸਰੀ	ਸੰਸਾਰ
ਬਠਿੰਡਾ	ਮੋਰਿੰਡਾ	ਜ਼ੰਜ਼ੀਰ	ਆਨੰਦ
ਜੰਡਿਆਲ਼ਾ	ਜਲੰਧਰ	ਸਮੁੰਦਰ	ਨਰਿੰਦਰ
ਧੰਨਿਆਂ	ਸਤਵੰਤ	ਕੁਲਵੰਤ	ਗੁਲਕੰਦ
ਸਰਹੰਦ	ਭਗਵੰਤ	ਹੇਮਕੁੰਟ	ਤਲਵੰਡੀ
ਭਾਂਡਾ	ਸ਼ਾਂਤੀ	ਬੈਂਡ	ਟਾਂਡਾ
ਭਾਂਡੇ	ਟੀਂਡੇ	ਨੀਂਦਰ	ਬਾਂਦਰ
ਜਮਾਂਦਰੂ	ਕਮਾਂਡਰ	ਲੈਂਟਰ	ਇੰਗਲੈਂਡ

ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਟਿੱਪੀ ਤੇ ਬਿੰਦੀ, ਬਿੰਦੀ ਦੀ ਅਵਾਜ ਨਾਲ ਅੱਧੇ ਮੰਮੇ ਦੀ ਅਵਾਜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਅੰਬ	ਖੰਭ	ਲੰਬਾ	ਰੰਬਾ
ਖੁੰਬਾਂ	ਕੰਬਲ	ਆਰੰਭ	ਅੰਬਰ
ਦਸੰਬਰ	ਸੁਅੰਬਰ	ਸੰਪੂਰਨ	ਦਿਗੰਬਰ
ਮਰੰਮਤ	ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ	ਲੈਂਪ	ਛੀਂਬਾ
ਕੈਂਪ	ਤਾਂਬਾ	ਸੈਂਪਲ	ਪੀਤਾਂਬਰ

ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਟਿੱਪੀ ਤੇ ਬਿੰਦੀ, ਬਿੰਦੀ ਦੀ ਅਵਾਜ ਨਾਲ ਅੱਧੇ ਙੰਙੇ ਦੀ ਅਵਾਜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਹਿੰਗ	ਵਿੰਗ	ਸਿੰਗ	ਚੰਗਾ	ਕੰਘਾ

ਲੰਗਰ	ਜੰਗਲ	ਮੰਗਲ	ਬੰਗਲਾ
ਜੰਗਲਾ	ਜੰਗਾਲ	ਮਲੰਗ	ਭੁਝੰਗੀ
ਡੰਗੋਰੀ	ਰੈਂਕ	ਬੈਂਕ	ਔਂਕੜ
ਉਂਗਲ	ਲਾਂਗਰੀ	ਕਾਂਗੜਾ	ਜਾਂਗਲਾ

ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਸੱਸਾ ਅੱਧੇ ਸੱਸੇ ਦੀ ਅਵਾਜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਮਸਤ	ਕਸਟ	ਅਸਟ	ਗਸਤ
ਬਸਤਾ	ਰਸਤਾ	ਸਸਤਾ	ਚਸਕਾ
ਇਸਟ	ਬਿਸਟ	ਬਿਸ੍	ਬਿਸਟਾ
ਕਿਸਤ	ਕਿਸਤੀ	ਕੁਸਤੀ	ਬਸਤੀ
ਕੁਸਟ	ਵਸਤੂ	ਕੈਸਟ	ਗੋਸਟ
ਦੋਸਤ	ਬਿਸਤਰਾ	ਬਿਸਥਾਰ	ਦਸਤਾਰ

ਪਾਠ ਸਤਾਰ੍ਹਵਾਂ (੧੭)

ਅੱਧਕ ਅਗਲੇ ਅੱਖਰ ਦੀ ਅਵਾਜ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅੱਧਕ (ੱ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਅੱਖ	ਹੱਥ	ਨੱਕ	ਲੱਤ	ਸੱਚ	ਰੱਬ
ਛੱਡ	ਖੱਟਾ	ਮੱਥਾ	ਰਿੱਛ	ਬਿੱਲਾ	ਮਿੱਠਾ
ਚਿੱਟਾ	ਸਿੱਖੀ	ਤਿੱਖੀ	ਰੱਸੀ	ਮੱਛੀ	ਕੱਚੀ

ਚੱਕੀ ਮੱਕੀ ਹੱਟੀ ਤੱਤੀ ਖੱਟੀ ਵੱਛੀ
ਹੱਥੀ ਟੁੱਟੀ ਭੁੱਖ ਦੁੱਖ ਲੱਡੂ ਡੱਡੂ

ਜੱਗਾ ਸਿੰਘ ਸੱਚ ਬੋਲ । ਲੱਡੂ ਖਾਹ।
ਮੱਠੀ ਲਿਆ । ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰ।
ਹੱਟੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ । ਰੱਬ ਸਭ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ।
ਕੱਦੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੁੱਖ ਥੱਲੇ ਨਾ ਸੌਂ।
ਵੱਛੀ ਨੂੰ ਨਾ ਫੜ੍ਹ । ਰੱਸੀ ਨਾ ਖਿੱਚ, ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਆ।
ਟੁੱਟੀ ਭੱਜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਫੜ੍ਹ । ਰਿੱਛ ਦੇ ਲਾਗੇ ਨਾ ਜਾਹ।
ਸਿੱਖੀ ਖੰਡੇ ਤੋਂ ਵੀ ਤਿੱਖੀ ਹੈ । ਭੁੱਖ ਦਾ ਦੁੱਖ ਬਹੁਤ ਡਾਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਧਕ (ੱ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਤਿੱਤਰ ਮਿੱਤਰ ਚਿੱਤਰ ਕਿੱਕਰ ਗਿੱਦੜ
ਇੱਜ਼ਤ ਛੱਪੜ ਅੱਖਰ ਕੱਤਕ ਖੱਦਰ
ਚੱਕਰ ਪੱਥਰ ਕੱਲਰ ਮੱਛਰ ਝੱਖੜ
ਟੱਬਰ ਲੱਛਣ ਮੱਖਣ ਦੱਖਣ ਮੁਨੱਕਾ
ਪੱਤਰੀ ਮਲੱਠੀ ਪੁੱਤਰ ਕੁੱਲਰ ਕੁੱਕੜ

ਸੱਜਣ ਸਿੰਘ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ। ਮੱਖਣ ਖਾਹ।
ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰ। ਪੱਤਰੀ ਤਿੱਖੀ ਹੈ ਨਾ ਫੜ੍ਹ।
ਮੁਨੱਕਾ ਲਿਆ। ਮਲੱਠੀ ਮਿੱਠੀ ਹੈ।
ਸ੍ਰੀ ਹਜ਼ੂਰ ਸਾਹਿਬ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਿੱਤਰ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ।
ਕਿੱਕਰ ਥੱਲੇ ਨਾ ਜਾਹ, ਕੰਡੇ ਹਨ।
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉ।

ਅੱਧਕ (ੱ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਬਚਿੱਤਰ	ਪਵਿੱਤਰ	ਸੁਮਿੱਤਰ	ਚਰਿੱਤਰ
ਉਨੱਤਰ	ਬਹੱਤਰ	ਸਤੱਤਰ	ਅਠੱਤਰ
ਤਰਸਿੱਕਾ	ਨਛੱਤਰ	ਸਪੁੱਤਰ	ਸੁਲੱਖਣੀ
ਗੜਗੱਜ	ਗੁਰਦਿੱਤਾ	ਸਰਬੱਤ	ਪੜਛੱਤੀ
ਕਲਕੱਤਾ	ਮਿੱਤਰਤਾ	ਪਰਪੱਕ	ਅਹਿੱਲਿਆ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪਾਸੋਂ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗੋ।
ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਬਾਬਾ ਗੁਰਦਿੱਤਾ ਜੀ ਛੇਵੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸਪੁੱਤਰ ਸਨ।
ਬਚਿੱਤਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹਾਥੀ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਨਾਗਨੀ ਮਾਰੀ ਸੀ।
ਮਾਤਾ ਸੁਲੱਖਣੀ ਜੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਮਹਿਲ ਸਨ।
ਸੰਤ ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖ਼ਾਲਸਾ ਸੰਨ ਉੱਨੀ ਸੌ ਉਨੱਤਰ (੧੯੬੯) ਵਿਚ, ਮਹਿਤੇ ਤੋਂ ਸੱਚਖੰਡ ਨੂੰ ਗਏ ਸਨ।
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਸੰਨ ਉੱਨੀ ਸੌ ਅਠੱਤਰ (੧੯੭੮) ਵਿਚ ਨਕਲੀ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਕਾਂਡ ਸਮੇਂ ਤੇਰਾਂ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਸਨ।

ਪਾਠ ਅਠਾਰ੍ਹਵਾਂ (੧੮)

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

ਲੱਲੇ ਪੈਰ ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਹਲ਼ ਕਾਲ਼ ਥਾਲ਼ ਛਾਲ਼ ਗਾਲ਼ ਵਾਲ਼

ਨਾਲ਼ ਗਲ਼ਾ ਮਲ਼ਾ ਸਾਲ਼ਾ ਆਲ਼ਾ ਜਾਲ਼ਾ

ਕਾਲ਼ਾ ਲਾਲ਼ਾਂ ਤਿਲ਼ ਗਲ਼ੀ ਖ਼ਾਲ਼ੀ ਕਾਲ਼ੀ

ਤੋਲ਼ਾ ਹੋਲ਼ਾਂ ਸੋਲ਼ਾਂ ਝੋਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਚੌਲ਼।

ਬਾਪੂ ਜੀ ਹਲ਼ ਵਾਹੋ । ਕਾਲ਼ਾ ਸਿੰਘ ਜਾਲ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਆਲ਼ੇ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖ । ਥਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ ਨਾ ਕੱਢ । ਖਾਲ਼ੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ।

ਇਹ ਪੁਲ਼ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ।

ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਛਾਲ਼ਾਂ ਨਾ ਮਾਰ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦਾ ਵੇਖ ਕੇ
ਆਪਣੇ ਮੂੰਹੋਂ ਲਾਲ਼ਾਂ ਨਾ ਡੇਗੋ।

ਮਲ਼ਾ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਿੰਡ ਮੀਰਾਂਕੋਟ ਵਿਚ ਹੈ।

ਲੱਲੇ ਪੈਰ ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਝਬਾਲ਼ ਕਾਲ਼ਖ ਬਟਾਲ਼ਾ ਬਡਾਲ਼ਾ ਜਾਡਲ਼ਾ

ਜਾਖਲ਼ ਖਿਆਲ਼ਾ ਸਿਰਾਲ਼ਾ ਕਰਾਲ਼ੀ ਮੁਹਾਲ਼ੀ

ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਮਲ਼ਾਈ ਵਡਾਲ਼ੀ ਅਯਾਲ਼ੀ ਬੁਤਾਲ਼ਾ
ਖਜਾਲ਼ਾ ਉਖਲ਼ੀ ਕਾਲ਼ੇਕੇ ਪੈਂਤਾਲ਼ੀ ਕੋਟਲ਼ਾ
ਹੰਬਲ਼ਾ ਅੰਬਾਲ਼ਾ ਕੰਡੀਲ਼ਾ ਭੰਗਾਲ਼ੀ ਨੰਗਲ਼ੀ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਕਾਲ਼ਖ ਤੇ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾ।

ਅਯਾਲ਼ੀ ਭੇਡਾਂ ਬੱਕਰੀਆਂ ਸਾਂਭ।

ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ।

ਬਟਾਲ਼ੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਹਨ ।

ਛੇਵੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਅਸਥਾਨ,
ਗੁਰੂ ਕੀ ਵਡਾਲ਼ੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬੀੜ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ,
ਝਬਾਲ਼ ਨੇੜੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਹੈ।

ਲੱਲੇ ਪੈਰ ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਪਟਿਆਲ਼ਾ ਬਰਨਾਲ਼ਾ ਅਜਨਾਲ਼ਾ ਮਾਨਾਵਾਲ਼ਾ
ਜੰਡਿਆਲ਼ਾ ਵਰਪਾਲ਼ ਦਾਨੂਵਾਲ਼ ਮੱਤੇਵਾਲ਼
ਬੇਰੋਵਾਲ਼ ਜੱਸੋਵਾਲ਼ ਭੋਏਵਾਲ਼ ਜੇਠੂਵਾਲ਼
ਸੈਦੇਵਾਲ਼ ਭਰੋਵਾਲ਼ ਲੌਂਗੋਵਾਲ਼ ਕਾਲ਼ੀਦਾਸ
ਕਾਲ਼ੀਨਾਗ ਕਾਲ਼ੂਨਾਥ ਕਾਲ਼ੇਪਾਣੀ ਮੂੰਗਫਲ਼ੀ।

ਕਾਲ਼ੀਦਾਸ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲ਼ੇਪਾਣੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਪਟਿਆਲ਼ੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਦੋ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਸੱਚਨ ਸੱਚ ਜੀ ਨੂੰ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਜੋੜਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਲਾਦ ਪਾਸ ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ ਬੁਢਲਾਡੇ ਤੋਂ ੮ (ਅੱਠ) ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਪਿੰਡ ਸੈਦੇਵਾਲ਼ ਵਿਚ ਹੈ।

ਸ਼ਹੀਦ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਪਿੰਡ ਲੌਂਗੋਵਾਲ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਿੰਡ ਕੈਂਬੋਵਾਲ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ ਵਿਚ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੋਵੇਂ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਜੁੜ ਗਈ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸ਼ਕ	ਸ਼ਾਂਤ	ਨਾਸ਼	ਸ਼ਾਮ	ਸ਼ਾਹ	ਆਸ਼ਾ
ਸ਼ੀਸ਼ਾ	ਸਜ਼ਾ	ਜ਼ਿਦ	ਸ਼ਾਦੀ	ਚੀਜ਼	ਖ਼ੁਸ਼ੀ
ਜ਼ੀਰਾ	ਸ਼ੁੱਧ	ਸ਼ੁਭ	ਸ਼ੁਰੂ	ਪਸ਼ੂ	ਸ਼ੇਕ
ਸ਼ੇਰ	ਪੇਸ਼	ਦੇਸ਼	ਤੇਜ਼	ਹੈਜ਼ਾ	ਜ਼ੋਰ
ਜੋਸ਼	ਹੋਸ਼	ਸ਼ੋਭਾ	ਦੋਸ਼ੀ	ਫੌਜ਼ੀ	ਕਾਂਸ਼ੀ।

ਸ਼ੁੱਧ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ ਇਹ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਸ਼ੇਰ ਜੰਗਲ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੈ ।

ਤਤਬੇਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ, ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ੋਭਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਪਸ਼ੂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਫਰਸ਼	ਖ਼ਤਮ	ਸ਼ਬਦ	ਸ਼ਰਨ	ਸ਼ਰਮ
ਨਜ਼ਰ	ਸ਼ਰਧਾ	ਸ਼ਲਾਘਾ	ਤਲਾਸ਼	ਰਿਸ਼ਤਾ
ਨਿਸ਼ਚਾ	ਨਿਰਾਸ਼	ਇਸ਼ਾਰਾ	ਸ਼ਾਮਿਲ	ਸ਼ਰੀਫ਼
ਸ਼ਹੀਦ	ਸ਼ਰੀਕ	ਨਿਸ਼ਾਨੀ	ਸ਼ਰਨੀ	ਸ਼ਕਤੀ
ਹਮੇਸ਼ਾਂ	ਸ਼ੁਬੇਗ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼	ਪ੍ਰਹੇਜ਼	ਰੋਸ਼ਨੀ।

ਸ਼ੁਬੇਗ ਸਿੰਘ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਮਝਦਾਰ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ, ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਤਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖ ਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਨੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੇ, ਦਸਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਹੋਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸ਼ਸਤਰ	ਬਜ਼ੁਰਗ	ਯਾਦਾਸ਼ਤ	ਨਿਸ਼ਕਾਮ
ਵਿਸ਼ਰਾਮ	ਵਿਸ਼ਵਾਸ	ਹੁਸ਼ਿਆਰ	ਮੁਲਾਜ਼ਮ
ਉਤਸ਼ਾਹ	ਬਖਸ਼ੀਸ਼	ਦੁਸ਼ਮਣ	ਮਜ਼ਦੂਰ
ਮਜ਼ਬੂਤ	ਮਸ਼ਹੂਰ	ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ	ਪਰੇਸ਼ਾਨ
ਖਰਗੋਸ਼	ਨਿਰਦੋਸ਼	ਕਵੀਸ਼ਰ	ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ।

ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ ਚੰਗੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ।

ਨਿਰਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰੋ।

ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਤਨੋਂ ਮਨੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।

ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਸਾਹ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਸ਼ਮੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਕਰੋ।

ਪਾਠ ਉੱਨੀਵਾਂ (੧੯)

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਰਾਰੇ (੍ਰ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸ੍ਰੀ	ਭ੍ਰਮ	ਜੰਤ੍ਰ	ਮੰਤ੍ਰ	ਗ੍ਰੰਥ	ਗ੍ਰੰਥੀ
ਕ੍ਰਿਪਾ	ਮ੍ਰਿਗੀ	ਯਾਤ੍ਰੀ	ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ	ਪ੍ਰੀਤ	ਪ੍ਰਾਣ
ਦ੍ਰਿਸ਼	ਮਿਤ੍ਰ	ਬ੍ਰਿਤੀ	ਦਾਤ੍ਰੀ	ਪਤ੍ਰੀ	ਤ੍ਰੀਕਾ
ਕ੍ਰੀਰ	ਪੁਤ੍ਰ	ਚਿਤ੍ਰ	ਪ੍ਰਭੂ	ਪ੍ਰੇਮ	ਪ੍ਰੇਤ
ਪ੍ਰੇਮੀ	ਕ੍ਰੋਧ	ਤ੍ਰੇਤਾ	ਨੇਤ੍ਰ	ਤ੍ਰੇਲ	ਤ੍ਰੇੜ।

ਪ੍ਰੇਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ।

ਕ੍ਰੋਧ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰੋ।

ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ।

ਇਸ ਕੰਧ ਵਿਚ ਤ੍ਰੇੜ ਆਈ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕੋ। ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੀ ਯਾਤ੍ਰਾ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪੁਤ੍ਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੋਂ ਪਿਆਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਰਾਰੇ (੍ਰ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਪ੍ਰਗਟ	ਪ੍ਰਧਾਨ	ਪ੍ਰਮਾਣ	ਪ੍ਰਵਾਨ	ਪ੍ਰਭਾਵ
ਪ੍ਰਕਾਰ	ਪ੍ਰਤਾਪ	ਪ੍ਰਵਾਰ	ਪ੍ਰਚਾਰ	ਪ੍ਰਾਹੁਣਾ

ਨਿਮ੍ਰਤਾ	ਬਿਕ੍ਰਮ	ਪਵਿੱਤ੍ਰ	ਪ੍ਰਸਿੱਧ	ਕ੍ਰਿਪਾਨ
ਪ੍ਰਤੀਤ	ਪ੍ਰੀਤਮ	ਦਲਿਦ੍ਰੀ	ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ	ਪ੍ਰਲੋਕ
ਤ੍ਰਿਲੋਕ	ਅੰਮ੍ਰਿਤ	ਪ੍ਰਸੰਨ	ਚੰਦ੍ਰਮਾ	ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ।

ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ ਸਚਖੰਡ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੇਜ-ਪ੍ਰਤਾਪ ਵੇਖ ਕੇ ਮਨ ਵਿਚ ਈਰਖਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।

ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ ਵਧਦਾ ਤੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਰਾਰੇ (੍ਰ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਪ੍ਰਚਲਤ	ਗ੍ਰਹਿਸਤ	ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ	ਪ੍ਰਹਲਾਦ
ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ	ਪ੍ਰਕਰਮਾ	ਪ੍ਰਚਾਰਕ	ਬਿੰਦ੍ਰਾਬਨ
ਖਿਦ੍ਰਾਬਾਦ	ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ	ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ	ਕ੍ਰਿਤਾਰਥ
ਸ੍ਰੀਨਗਰ	ਉਪਦ੍ਰਵ	ਪ੍ਰਾਪੇਗੰਡਾ	ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	ਪ੍ਰਬੰਧਕ	ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ	ਮੂਲਮੰਤ੍ਰ।

ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਸਿੰਘ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ।

ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਭਗਤ ਜੀ ਸਤਿਜੁਗ ਵਿਚ ਹੋਏ ਸਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮੂਲਮੰਤ੍ਰ ਜਾਂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦਾ
ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ
ਦੀ ਹੀ ਪ੍ਰਕਰਮਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਰਾਰੇ (੍ਰ) ਅਤੇ ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਸ਼ਸਤ੍ਰ	ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ	ਪ੍ਰਸ਼ਨ	ਆਸ਼੍ਰਮ	ਅਦ੍ਰਿਸ਼
ਪ੍ਰਕਾਸ਼	ਦ੍ਰਖ਼ਤ	ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ	ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ	ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ
ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ	ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ	ਪ੍ਰਵੇਸ਼
ਪ੍ਰਹੇਜ਼	ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ	ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ	ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ	ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀ
ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ	ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ	ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ	ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼	ਪ੍ਰਤੱਖ਼ ।

ਬਗੀਚਾ ਸਿੰਘ ਦ੍ਰਖ਼ਤ 'ਤੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹ।
ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸ਼ਸਤ੍ਰ ਵਿਦਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਭਗਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਭਗਤ ਸਨ।
ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਭਗਵਾਨ ਜੀ ਦੁਆਪਰ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਸਨ।
ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ
ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਰਾਰੇ (੍ਰ) ਅਤੇ ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ	ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ	ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ	ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਰ
ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ	ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ	ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ	ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ
ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਲੂ	ਤ੍ਰਿਸ਼ਕਾਰ	ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ
ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਆਂ	ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ	ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ	ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ
ਸ਼ਿਵਰਾਤ੍ਰੀ	ਸ੍ਰੇਸ਼ਟਤਾ	ਪ੍ਰਸਾਸ਼ਨ	ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫ਼ਰ।

ਆਪਾ-ਭਾਵ ਛੱਡ ਕੇ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੈ।

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਲੂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣੇ ਮਿੱਤ੍ਰ ਦਾ ਤ੍ਰਿਸ਼ਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਨਾਲ ਦਿਲੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰੋ।

ਹਵਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ ਵੀਹਵਾਂ (੨੦)

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਹਾਹੇ (੍ਹ) ਵਾਲੇ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਕਲ੍ਹ	ਪੜ੍ਹ	ਚੜ੍ਹ	ਹੜ੍ਹ	ਦਾੜ੍ਹ	ਕਾੜ੍ਹ
ਜਗ੍ਹਾ	ਜਿਲ੍ਹਾ	ਕਿਲ੍ਹਾ	ਵਿੰਨ੍ਹ	ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ	ਗਾੜ੍ਹੀ
ਟਾਲ੍ਹੀ	ਪੁੜ੍ਹ	ਮੁੜ੍ਹ	ਉਨ੍ਹਾਂ	ਬੁਲ੍ਹ	ਚੁੱਲ੍ਹਾ
ਸੁਲ੍ਹਾ	ਮੂੜ੍ਹਾ	ਜੂੜ੍ਹਾ	ਕੂੜ੍ਹਾ	ਜੇਲ੍ਹ	ਫੇਲ੍ਹ
ਖੋਲ੍ਹ	ਓਲ੍ਹਾ	ਪੋਲ੍ਹਾ	ਬੋੜ੍ਹ	ਸੰਨ੍ਹ	ਥੰਮ੍ਹ।

ਗੰਗਾ ਸਿੰਘ ਦੁੱਧ ਕਾੜ੍ਹ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ।

ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਅੱਗ ਬਾਲ਼। ਕਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਧੁੰਦ ਸੀ।

ਡੰਗਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹ। ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰ।

ਜਗ੍ਹਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਿਆ ਕਰ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੰਨ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਬਾਸਰਕੇ-ਗਿੱਲਾਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਹੈ।

ਥੰਮ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਰਤਾਰਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ ਵਿਚ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਹਾਹੇ (੍ਹ) ਵਾਲੇ ਤਿਨ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਮਲ੍ਹਮ	ਮੜ੍ਹਨਾ	ਪੜ੍ਹਨਾ	ਆਲ੍ਹਣਾ	ਗਾਲ੍ਹੜ
ਗੁੰਨ੍ਹਣਾ	ਪੜ੍ਹਿਆ	ਮੜ੍ਹਿਆ	ਫੜ੍ਹਿਆ	ਚੜ੍ਹਾਈ

ਗੁੜ੍ਹਤੀ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ
ਅਨ੍ਹੇਰੀ ਪੈਨ੍ਹਣ ਡੋਲ੍ਹਦੇ ਰਿੰਨ੍ਹਣਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ
ਥੰਮ੍ਹਣਾ ਬਾਰ੍ਹਵਾਂ ਤੇਰ੍ਹਵਾਂ ਉਲ੍ਹਾਮਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ।

ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਾਲ੍ਹੜ (ਕਾਟੋ) ਨੂੰ ਨਾ ਫੜ੍ਹ।

ਗੁਲਜਾਰ ਸਿੰਘ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹ ਦੇ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੰਛੀ ਦੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਨੂੰ ਨਾ ਫੋਲ੍ਹ।

ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਉਸਤਾਦ ਤੋਂ ਸੰਥਿਆ ਲੈ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰੋ।

ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ
ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਗੁੜ੍ਹਤੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ
ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਪੇਪਰਾਂ ਵਿਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਰਮਲ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਪੂਰਨ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਦੁਖ ਪੈਣ
'ਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਉਲ੍ਹਾਮਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ,
ਉਸਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਹਾਹੇ (੍ਹ) ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ

ਅਨਪੜ੍ਹ	ਤਾਰਾਗੜ੍ਹ	ਰਾਜਗੜ੍ਹ	ਰਾਮਗੜ੍ਹ
ਦਾਨਗੜ੍ਹ	ਕਾਠਗੜ੍ਹ	ਕਾਲਗੜ੍ਹ	ਨਾਲਾਗੜ੍ਹ
ਸਾਰਾਗੜ੍ਹੀ	ਸਾੜ੍ਹਸਤੀ	ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ	ਅਠਾਰ੍ਹਵੀਂ
ਪੜ੍ਹਾਉਣ	ਕੇਸਗੜ੍ਹ	ਸ਼ੇਰਗੜ੍ਹ	ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ
ਮਾਲ੍ਹਪੂੜੇ	ਲੋਹਗੜ੍ਹ	ਹੋਲਗੜ੍ਹ	ਜੂਨਾਂਗੜ੍ਹ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਨੇ ਤਖ਼ਤ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਿਲ੍ਹਾ ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਹਨ ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਿਲ੍ਹਾ ਹੋਲਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲੇ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਸ਼ਸਤਰ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਜ਼ੌਹਰ ਵੇਖਦੇ ਸਨ ।

ਇਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਅਨਪੜ੍ਹ ਦੀ ਕੋਈ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਸਾਈਕਲ ਨਾ ਚਲਾਇਆ ਕਰੋ।

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣੇ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਨ ਉੱਨੀ ਸੌ ਪੰਜਾਹ (੧੯੫੦) ਵਿਚ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ।

ਇਹ ਪੰਗਤੀਆਂ ਇਕ ਸਾਹ ਵਿਚ ਇਕ-ਇਕ ਪੰਗਤੀ ਕਰਕੇ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ ਵਿਚ ਬੋਲਣੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਗੀ ਉੱਚੀ ਸੁਰ ਵਿਚ ਬੋਲਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਅੱਖਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਅੱਖਰ ਘੱਟ ਚੱਲਦੇ ਹੋਣ, ਦੂਜੀ ਜਮਾਤ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਜਾਂ ਜੋ ਬੋਲਣ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਅੱਖਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ੨੦ ਮਿੰਟ ਬੋਲਣੇ ਹਨ । ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬੋਲਣੇ ਹਨ।

ਬੁੱਲ੍ਹਾ ਗੁੱਲ੍ਹਾ ਜੁੱਲ੍ਹਾ ਡੁੱਲ੍ਹਾ ਦੁੱਲ੍ਹਾ।

ਹੁੱਲ੍ਹਾ ਕਿੱਲ੍ਹਾ ਪੱਲ੍ਹਾ ਚਿੱਲ੍ਹਾ ਤਿੱਲ੍ਹਾ।

ਮੰਤ੍ਰੰ ਜੰਤ੍ਰੰ ਤ੍ਰਾਣੰ ਪ੍ਰਾਣੰ ਸ੍ਰੋਣੰ।

ਕ੍ਰੀਣੰ ਚੱਕ੍ਰੰ ਬੱਕ੍ਰੰ ਛੱਤ੍ਰੰ ਘ੍ਰਾਣੰ।

ਸਵੱਲਾ ਕੁਵੱਲਾ ਅਵੱਲਾ ਘੜੱਲਾ।

ਕੁਲੱਲਾ ਦੁਵੱਲਾ ਦੁਕੱਲਾ ਉਲੱਥਾ।

ਅਨੰਦੰ ਅਨੰਤੰ ਅਮੰਡੰ ਅਦੰਡੰ।

ਪ੍ਰਚੰਡੰ ਅਖੰਡੰ ਬਜੰਤ੍ਰੰ ਖੰਡਣੰ।

ਮੰਤ੍ਰਣੰ ਤੰਤ੍ਰਣੰ ਜੰਤ੍ਰਣੰ ਜੰਗਮੰ।

ਸਰਬੱਗ ਸਰਬੱਤ ਤਰਥੱਲੀ ਦੁਲੱਛਣਾ।

ਪਾਠ ਇੱਕੀਵਾਂ (੨੧)

ਸੱਤਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ

ਐਤਵਾਰ, ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ,
ਵੀਰਵਾਰ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ।

ਛੇ ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ	ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ
ਬਸੰਤ,	ਚੇਤ, ਵਿਸਾਖ,
ਗ੍ਰੀਖਮ (ਗਰਮੀ),	ਜੇਠ, ਹਾੜ,
ਪਾਵਸ (ਬਰਸਾਤ),	ਸਾਵਣ, ਭਾਦਰੋਂ,
ਸਰਦ,	ਅੱਸੂ, ਕੱਤਕ,
ਹਿਮ,	ਮੱਘਰ, ਪੋਹ
ਸਿਸਰ (ਪਤਝੜ)	ਮਾਘ, ਫੱਗਣ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ

ਜਨਵਰੀ ਫ਼ਰਵਰੀ ਮਾਰਚ ਅਪ੍ਰੈਲ
ਮਈ ਜੂਨ ਜੁਲਾਈ ਅਗਸਤ
ਸਤੰਬਰ ਅਕਤੂਬਰ ਨਵੰਬਰ ਦਸੰਬਰ।

ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ

ਪੂਰਬ ਪੱਛਮ ਉੱਤਰ ਦੱਖਣ

ਪਾਠ ਬਾਈਵਾਂ (੨੨)

ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ

ਪਹਿਲੀ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ।

ਦੂਸਰੀ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ।

ਤੀਸਰੀ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ।

ਚੌਥੀ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ।

ਪੰਜਵੀਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ।

ਛੇਵੀਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ।

ਸਤਵੀਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਰਾਇ ਸਾਹਿਬ ਜੀ।

ਅਠਵੀਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ।

ਨੌਵੀਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ।

ਦਸਵੀਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ।

ਦਸਾਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੋਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ॥

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ॥

ਪਾਠ ਤੇਈਵਾਂ (੨੩)

ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ

ਪਿਆਰੇ ਦਇਆ ਸਿੰਘ ਜੀ।

ਪਿਆਰੇ ਧਰਮ ਸਿੰਘ ਜੀ।

ਪਿਆਰੇ ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਜੀ।

ਪਿਆਰੇ ਮੋਹਕਮ ਸਿੰਘ ਜੀ।

ਪਿਆਰੇ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ।

ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ।

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਜੁਝਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ।

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਜੀ।

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਫ਼ਤਹਿ ਸਿੰਘ ਜੀ।

ਪਾਠ ਚੌਵੀਵਾਂ (੨੪)

ਪੰਜਾਂ ਤਖ਼ਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ

੧. ਤਖ਼ਤ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ (ਪੰਜਾਬ)।

੨. ਤਖ਼ਤ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਜੀ, ਪਟਨਾ ਸਾਹਿਬ (ਬਿਹਾਰ)।

੩. ਤਖ਼ਤ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜਿਲ੍ਹਾ ਰੋਪੜ (ਪੰਜਾਬ)।

੪. ਤਖ਼ਤ ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਕੀ ਕਾਂਸ਼ੀ, ਸਾਬੋ ਕੀ ਤਲਵੰਡੀ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ (ਪੰਜਾਬ)।

੫. ਤਖ਼ਤ ਸਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਜ਼ੂਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਨਾਂਦੇੜ (ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ)।

ਚਾਰ ਧਾਮ

ਸ੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ।(ਪਾਕਿਸਤਾਨ)

ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ। (ਪੰਜਾਬ)

ਸ੍ਰੀ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ। (ਪੰਜਾਬ)

ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ। (ਪੰਜਾਬ)

ਪਾਠ ਪੱਚੀਵਾਂ (੨੫)

ਪੰਜ ਕਕਾਰ

੧. ਕੇਸ ੨. ਕੰਘਾ ੩. ਕੜਾ

੪. ਕ੍ਰਿਪਾਨ ੫. ਕਛਹਿਰਾ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਮਾਈ ਭਾਈ ਪੰਜ ਕਕਾਰ ਧਾਰ ਕੇ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕੇ।

ਹਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਪੰਜਾਂ ਕਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣੀ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁਰਹਿਤਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੇ।

ਚਾਰ ਬੱਜਰ ਕੁਰਹਿਤਾਂ

ਹੋਰ ਹੁਕਮ ਇਹ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਿੰਘ ਸਿੰਘਣੀ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਪੰਜਾਂ ਕਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰਹਿਤ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਉਹ ਚਾਰ ਬੱਜਰ ਕੁਰਹਿਤਾਂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਬਚਣ।

ਚਾਰ ਬੱਜਰ ਕੁਰਹਿਤਾਂ ਇਹ ਹਨ :-

੧. ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰਨੀ।

੨. ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ।

੩. ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ।

੪. ਪੁਰਸ਼ ਨੇ ਪਰ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਪਰ-ਪੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਕਰਨਾ।

ਪਾਠ ਛੱਬੀਵਾਂ (੨੬)

ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ

ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਜਾਓ । ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ । ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਭਲੇ ਬਾਲਕ ਬਣ ਕੇ ਬੈਠੋ । ਬਿਨਾਂ ਪੁੱਛੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ । ਛੁੱਟੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਘਰ ਨੂੰ ਆਓ । ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਵਿੱਦਿਆ ਉੱਤਮ ਗੁਣ ਹੈ, ਗੁਣ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਵਿੱਦਿਆ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਪੜ੍ਹੋ । ਅੱਖਰ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖੋ, ਲਿਖਾਰੀ ਬਣੋ । ਪੁਸਤਕ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰੋ । ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਤੋਂ ਸੰਥਿਆ ਲੈ ਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰੋ । ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰੋ । ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰੋ । ਜਿਸ ਪਾਸੋਂ ਇਕ ਅੱਖਰ ਵੀ ਸਿੱਖੋ, ਉਸ ਦਾ ਗੁਣ ਨਾ ਭੁਲਾਓ।

ਪਾਠ ਸਤਾਈਵਾਂ (੨੭)

ਖੇਡਣਾ

ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਖੇਡੋ । ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਮੈਲ਼ੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਅਜਿਹੀ ਖੇਡੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਜਾਂ ਸ਼ੈਤਾਨੀ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਰੌਲ਼ਾ ਨਾ ਪਾਉ । ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਖੇਡੋ । ਬਦਲੇ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡੋ।

ਪਾਠ ਅਠਾਈਵਾਂ (੨੮)

ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ

ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਧੋ ਲਵੋ । ਬੁਰਕੀ ਛੋਟੀ ਪਾਓ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਓ । ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਖਾਓ । ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਵੀ ਲੋਭ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ । ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਹ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਬਹੁਤਾ ਤੇਜ਼ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਤੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਤਸੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ । ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਕਈ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ਕ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਛਕੋ । ਹਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛਕਣ ਲੱਗਿਆਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਖ ਕੇ ਛਕੋ । ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੁਲ਼ੀ (ਕੁਰਲ਼ੀ) ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ । ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਉ । ਵੰਡ ਖਾਣਾ ਉੱਤਮ ਗੁਣ ਹੈ । ਜੂਠ ਨਾ ਖਾਓ, ਜੂਠ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਲੋਭ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪਾਠ ਉਨੱਤੀਵਾਂ (੨੯)

ਬੋਲ ਚਾਲ

ਜੋ ਕੁਝ ਬੋਲੋ, ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਤੇ ਸੱਚ ਬੋਲੋ, ਅਜਾਈਂ ਜਾਂ ਮਤਲਬ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਾ ਬੋਲੋ । ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੋ । ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਪਾਪ ਹੈ । ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਬੋਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਟੋਕੋ । ਬਹੁਤੀ ਉੱਚੀ ਨਾ ਬੋਲੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੋਵੇ । ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਖੌਲ ਨਾ ਕਰੋ । ਆਦਰ-ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ 'ਜੀ' ਆਖ ਕੇ ਬੁਲਾਓ । ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੁਲਾਓ । ਜੇ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਮਖੌਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਪਰਾਈ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਮਨ ਨਾ ਡੁਲਾਓ । ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਰਾਉਣ ਜਾਂ ਖੋਹਣ ਦਾ ਕਦੀ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਨਾ ਕਰੋ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਚੋਰੀ ਆਦਿਕ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੁੰਨ ਘਟਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿਉ ।

ਪਾਠ ਤੀਹਵਾਂ (੩੦)

ਅਮੋਲਕ ਬਚਨ

੧. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਜੋ ਸਭ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਸਰਾ ਸਮਝੋ।

੨. ਜੰਗਲ-ਮੈਦਾਨ ਜਾਉ ਤਾਂ ਹੱਥ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਮਾਂਜੋ ਅਤੇ ਦੰਦ ਰੋਜ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

੩. ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰੋ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੰਜ ਇਸ਼ਨਾਨਾ ਜਰੂਰ ਕਰੋ।

੪. ਆਪਣੇ ਬਸਤਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਕੰਮ ਅੱਜ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਲ੍ਹ ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।

੫. ਆਏ ਗਏ ਹਰੇਕ ਦੀ ਟਹਿਲ-ਸੇਵਾ ਕਰੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਲੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਉੱਦਮ ਜਰੂਰ ਕਰੋ।

੬. ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਵੀ ਨਾ ਕਰੇ ।

੭. ਜਿਹੜਾ ਪੁਰਸ਼ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਕਦੇ ਭੁੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੮. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨਾ ਦਿਉ । ਹਰੇਕ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰੋ । ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਜਾਣੋ।

੯. ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਅਪਨਾਉਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਔਗੁਣਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ।

੧੦. ਵਿੱਦਿਆ ਇਕ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ ਹੈ । ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਵਿੱਦਿਆ ਮੁੱਕਦੀ ਨਹੀਂ, ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

੧੧. ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਅਤੇ ਪਰਾਏ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਪਟ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਰੱਬ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦੇਵੋ । ਨਾ ਕਿਸੇ

ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰੋ ਤੇ ਨਾ ਸੁਣੋ, ਨਿੰਦਾ ਸੱਚੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਝੂਠੀ, ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਨਾਸ ਹੋ ਕੇ ਅੰਦਰ ਔਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਿੰਦਾ ਹੈ।

੧੨. ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਮੂਰਖ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁਖਦਾਈ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

੧੩. ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੀ ਗਲਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਰਾਪ ਵਾਲਾ ਬਚਨ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਇਹ ਗੁਣ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੧੪. ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰੋ।

੧੫. ਸਾਰੀ ਦਿਹਾੜੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਤਨੀ ਤਾਕਤ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਕ੍ਰੋਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਤਨੀ ਤਾਕਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੧੬. ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਵੇਖਣ ਤੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ, ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕੋ । ਮਨ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾ ਸੋਚੋ।

੧੭. ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਸਵੰਤ ਹੈ । ਪਾਪਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ । ਪਾਪਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

੧੮. ਜਿਹੜਾ ਬੰਦਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੇ ਤਾਂ ਸਦਾ ਲਈ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੧੯. ਮਨੁੱਖ ਜਿਤਨਾ ਯਤਨ ਧਨ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸੌਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਯਤਨ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

੨੦. ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਗੁਰ-ਫਤਹਿ ਬੁਲਾਉ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਰ-ਫਤਹਿ ਬੁਲਾ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ।

੨੧. ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਉ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ

ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਗੁਰ-ਫਤਹਿ ਬੁਲਾ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ । ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਭਲਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਭਲੇ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

੨੨. ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸਫਲਾ ਕਰੋ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਿਮਰਤਾ ਲਿਆਉ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੁਭ ਕੰਮ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਕਰਾਇਆ ਹੈ । ਹੰਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੁੰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸ ਨਾ ਕਰੋ।

੨੩. ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਹਾ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ, ਜੇ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰੇ ਤੇ ਔਗੁਣਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੇ ਅਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨੇ । ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸੇਵਾ ਸਫਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

੨੪. ਜੋ ਬੱਚੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਪਤੀਬ੍ਰਤਾ ਬੀਬੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ, ਪਤੀਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਮੰਨ ਕੇ ਤੇ

ਉਸਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਕੇ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਜਗਿਆਸੂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਬਚਨ ਮੰਨ ਕੇ ਤੇ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਫਲ ਹਜਾਰ ਗੁਣਾਂ ਵਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

੨੫. ਹਜਾਰ ਜਨਮ ਧਾਰ ਕੇ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਜਿਤਨਾ ਫਲ ਹੈ, ਬਚਨ ਮੰਨ ਕੇ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਤਨਾ ਫਲ ਇੱਕੋ ਜਨਮ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਾਰੀਆਂ ਬਖਸਿਸ਼ਾਂ ਬਚਨ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨਾ ਬਚਨ ਮੰਨ ਕੇ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੁਭ ਕੰਮ ਮੈਥੋਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਕਰਾਇਆ ਹੈ । ਹੰਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਔਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਮਾਈ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

੨੬. ਵਡਿਆਂ ਦੀ ਨਿਸਕਪਟ ਤੇ ਮਨ ਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬਚਨ ਮੰਨ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰੋ । ਨਿਸਕਪਟ ਮਨ

ਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬਚਨ ਮੰਨ ਕੇ ਹੀ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬਚਨ ਮੰਨ ਕੇ ਹੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਹੀ ਸੇਵਾ ਸਫਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

੨੭. ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਜੀ ਨੇ ਉੱਤਮ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਚੌਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਵਜੋਂ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੨੮. ਆਪਣੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੰਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮੈਥੋਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪ ਸਿਮਰਨ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੨੯. ਹਰ ਰੋਜ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਨ ਰਾਤ ਦੇ

੨੪ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਵੱਧ ਸਿਮਰਨ ਜਿਤਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਭਲਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਰੂ ਘਰ ਨੂੰ ਦਸਵੰਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੩੦. ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ ਕੁਝ ਕੁ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਅੱਗੇ ਅੱਗੇ ਬੋਲ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਾਉਣ। ਸਵੇਰੇ ਉਠਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਾਉਣ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਖ ਕੇ ਸੁਆਉਣ।

੩੧. ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੋਕਾਮਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੂਹ ਪਾਪ ਨਾਸ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵ ਦਾ ਜਨਮ ਮਰਣ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੩੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਦਬ-ਸਤਿਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਰੋਜ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਿਆ ਕਰੋ।

੩੩. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣ, ਜੋੜੇ ਪਿਛਾਂਹ ਲਾਹ ਕੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਕੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ।

੩੪. ਧਾਰਮਿਕ ਪੋਥੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ, ਜੂਠੇ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜੋੜਾ ਪਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ । ਨੀਵੇਂ ਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਂਦ ਵੱਲ ਨਾ ਰੱਖੋ । ਸਿਰਹਾਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਉੱਚੇ ਥਾਂ, ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਉੱਪਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਬਸਤਰ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਧਾਰਮਿਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੈਂਦ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਲਾਓ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੋਥੀਆਂ ਵੱਲ ਵੀ ਪਿੱਠ ਨਾ ਕਰੋ।

੩੫. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੱਥਾ ਨਾ ਟੇਕੋ, ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ਬੁਲਾ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ ।

੩੬. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ੁਰਾਬਾਂ ਲਾਹ ਕੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਧੋ ਕੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਿਆ ਕਰੋ।

ਪਾਠ ਇਕੱਤੀਵਾਂ (੩੧)

ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ

ਸਤਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਰਾਇ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਿੱਖ ਨੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ, "ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ! ਗਰੀਬ ਸਿੱਖ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸੇਵਾ ਕਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਸਫਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ?" ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਖਿਆ, "ਜੋ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਚੇਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਯਥਾ ਸ਼ਕਤ ਭੇਟਾ ਅਰਪਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।"

ਇਸ 'ਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਸਾਖੀ ਸੁਣਾਈ। ਇਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਇਕ ਗਰੀਬ ਸਿੱਖ ਤੇ ਸਿੱਖਣੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਮਿਹਨਤ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰ ਕੇ ਮਸਾਂ-ਮਸਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਚਿੜਾ ਤੇ ਚਿੜੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ । ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਿੱਖ ਤੇ ਸਿੱਖਣੀ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੀ । ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜੂਨ ਮਿਲੀ ਸੀ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਗਰੀਬ ਵੇਖ ਕੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਸ ਦੀ

ਗਰੀਬੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਈਏ।

ਜਿਹੜਾ ਅੰਨ ਉਹ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਕਣੇ ਪਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਸ ਅੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਚੁੰਝ ਭਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਰਸਦ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਗਏ।

ਸਿੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਛਪਰੀ ਢਾਹ ਕੇ ਪੱਕਾ ਘਰ ਬਣਾ ਲਿਆ । ਚਿੜੇ ਤੇ ਚਿੜੀ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਆਲ੍ਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਉਹ ਉਥੋਂ ਚਲੇ ਗਏ । ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ । ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਬਰਕਤ ਪੈਣੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਧਨ ਪਦਾਰਥ ਨਾਸ ਹੋ ਗਏ। ਉਹ ਫਿਰ ਗਰੀਬ ਹੋ ਗਏ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ, "ਜੋ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛਕਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਰੂ ਕੇ ਨਮਿਤ ਪਦਾਰਥ ਅਰਪਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਧਨ ਪਦਾਰਥ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।"

ਪਾਠ ਬੱਤੀਵਾਂ (੩੨)

ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬੋਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਗਿਣਤੀ)

੧ ਇਕ	੧੬ ਸੋਲ਼ਾਂ	੩੧ ਇਕੱਤੀ
੨ ਦੋ	੧੭ ਸਤਾਰਾਂ	੩੨ ਬੱਤੀ
੩ ਤਿੰਨ	੧੮ ਅਠਾਰਾਂ	੩੩ ਤੇਤੀ
੪ ਚਾਰ	੧੯ ਉੱਨੀ	੩੪ ਚੌਂਤੀ
੫ ਪੰਜ	੨੦ ਵੀਹ	੩੫ ਪੈਂਤੀ
੬ ਛੇ	੨੧ ਇੱਕੀ	੩੬ ਛੱਤੀ
੭ ਸੱਤ	੨੨ ਬਾਈ	੩੭ ਸੈਂਤੀ
੮ ਅੱਠ	੨੩ ਤੇਈ	੩੮ ਅਠੱਤੀ
੯ ਨੌਂ	੨੪ ਚੌਵੀ	੩੯ ਉਨਤਾ਼ਲੀ
੧੦ ਦਸ	੨੫ ਪੱਚੀ	੪੦ ਚਾ਼ਲੀ
੧੧ ਗਿਆਰਾਂ	੨੬ ਛੱਬੀ	੪੧ ਇਕਤਾ਼ਲੀ
੧੨ ਬਾਰਾਂ	੨੭ ਸਤਾਈ	੪੨ ਬਤਾ਼ਲੀ
੧੩ ਤੇਰਾਂ	੨੮ ਅਠਾਈ	੪੩ ਤ੍ਰਿਤਾ਼ਲੀ
੧੪ ਚੌਦਾਂ	੨੯ ਉਨੱਤੀ	੪੪ ਚੁਤਾ਼ਲੀ
੧੫ ਪੰਦਰਾਂ	੩੦ ਤੀਹ	੪੫ ਪੈਂਤਾ਼ਲੀ

੪੬ ਛਿਆਲ਼ੀ
੪੭ ਸੰਤਾਲ਼ੀ
੪੮ ਅਠਤਾਲ਼ੀ
੪੯ ਉਨੰਜਾ
੫੦ ਪੰਜਾਹ
੫੧ ਇਕਵੰਜਾ
੫੨ ਬਵੰਜਾ
੫੩ ਤ੍ਰਿਵੰਜਾ
੫੪ ਚੁਰੰਜਾ
੫੫ ਪਚਵੰਜਾ
੫੬ ਛਪੰਜਾ
੫੭ ਸਤਵੰਜਾ
੫੮ ਅਠਵੰਜਾ
੫੯ ਉਨਾਹਠ
੬੦ ਸੱਠ
੬੧ ਇਕਾਹਠ
੬੨ ਬਾਹਠ
੬੩ ਤ੍ਰੇਹਠ

੬੪ ਚੌਂਹਠ
੬੫ ਪੈਂਹਠ
੬੬ ਛਿਆਹਠ
੬੭ ਸਤਾਹਠ
੬੮ ਅਠਾਹਠ
੬੯ ਉਨੱਤਰ
੭੦ ਸੱਤਰ
੭੧ ਇਕੱਤਰ
੭੨ ਬਹੱਤਰ
੭੩ ਤਿਹੱਤਰ
੭੪ ਚੁਹੱਤਰ
੭੫ ਪੰਝੱਤਰ
੭੬ ਛਿਹੱਤਰ
੭੭ ਸਤੱਤਰ
੭੮ ਅਠੱਤਰ
੭੯ ਉਨਾਸੀ
੮੦ ਅੱਸੀ
੮੧ ਇਕਿਆਸੀ

੮੨ ਬਿਆਸੀ
੮੩ ਤ੍ਰਿਆਸੀ
੮੪ ਚੌਰਾਸੀ
੮੫ ਪੰਜਾਸੀ
੮੬ ਛਿਆਸੀ
੮੭ ਸਤਾਸੀ
੮੮ ਅਠਾਸੀ
੮੯ ਉਨਾਨਵੇਂ
੯੦ ਨੱਬੇ
੯੧ ਇਕਾਨਵੇਂ
੯੨ ਬਾਨਵੇਂ
੯੩ ਤ੍ਰਾਨਵੇਂ
੯੪ ਚੁਰਾਨਵੇਂ
੯੫ ਪਚਾਨਵੇਂ
੯੬ ਛਿਆਨਵੇਂ
੯੭ ਸਤਾਨਵੇਂ
੯੮ ਅਠਾਨਵੇਂ
੯੯ ਨੜਿੰਨਵੇਂ
੧੦੦ ਸੌ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅੰਕ ਗਿਣਤੀ

1	11	21	31	41	51	61	71	81	91
2	12	22	32	42	52	62	72	82	92
3	13	23	33	43	53	63	73	83	93
4	14	24	34	44	54	64	74	84	94
5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
6	16	26	36	46	56	66	76	86	96
7	17	27	37	47	57	67	77	87	97
8	18	28	38	48	58	68	78	88	98
9	19	29	39	49	59	69	79	89	99
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਮਲ ਅਖਾੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੀ । ਹੁਣ ਵੀ ਮਲ ਅਖਾੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਥਿਆ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਮਹਿਤਾ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਥਿਆ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (ਮਹਿਤਾ)

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (ਮਹਿਤਾ) ਵਿਖੇ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

ISBN 978-0-9554587-1-2