

+

+

## ਤਤਕਰਾ

ਉਥਾਨਕਾ	xvii
1.0	<b>ਜੀਵਨ</b> 1
1.1	ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਗਮਨ 2
1.2	ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੇਡ 3
1.3	ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ 4
1.4.1	ਜੀਵਨ ਜੁਗਤਿ - 1 5
1.4.2	ਜੀਵਨ ਜੁਗਤਿ - 2 6
1.5	ਜੀਵਨ ਤੇ ਸਚਿਆਰਤਾ 7
1.6	ਜੀਵਨ ਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਮਹੱਤਾ 8
2.0.1	<b>ਮਨੁੱਖ - 1</b> 9
2.0.2	ਮਨੁੱਖ - 2 10
2.1.1	ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪਰਿਪੇਖ - 1 11
2.1.2	ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪਰਿਪੇਖ - 2 12
2.1.3	ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪਰਿਪੇਖ - 3 13
2.2.1	ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਿਪੇਖ - 1 14
2.2.2	ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਿਪੇਖ - 2 15
2.3.1	ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਰਿਪੇਖ - 1 16
2.3.2	ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਰਿਪੇਖ - 2 17
2.4.1	ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ - 1 18
2.4.2	ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ - 2 19
3.0	<b>ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਦੋ ਰਾਹ</b> 20
3.1	ਧਾਤ ਦਾ ਰਾਹ 21
3.2	ਲਿਵ ਦਾ ਰਾਹ 22
3.3	ਲਿਵ ਤੇ ਧਾਤ—ਤੁਲਨਾਤਮਿਕ ਪਰਿਪੇਖ 23
3.4	ਲਿਵ-ਧਾਤ ਦਾ ਗੁਰਮਤਿ ਪਰਿਪੇਖ 24
3.5	ਸਾਡੇ ਅਸਤਿਤਵ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਣਾਅ 25

+

+

+

+

4.0	<b>ਅੰਤਹਕਰਣ</b>	26
4.1	ਅੰਤਹਕਰਣ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬੋਧ	27
4.2	ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਭਾਗ	28
4.3	ਅੰਤਹਕਰਣ ਦਾ ਲਯ ਹੋਣਾ	29
	<b>ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਭਾਗ</b>	
5.0.1	ਮਨ - 1	30
5.0.2	ਮਨ - 2	31
5.0.3	ਮਨ - 3 (ਵਾਰਤਾ ਤੇ ਅਪਰੰਪਾਰਤਾ)	32
5.1	ਮਨ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖ	33
5.2	ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਮਨ	34
5.3	ਮਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ	35
5.3.1	ਇੰਦਰੇ	36
5.3.2.1	ਵਿਚਾਰ - 1	37
5.3.2.2	ਵਿਚਾਰ - 2	38
5.3.3	ਵਿਕਲਪ ਤੇ ਸੰਕਲਪ	39
5.3.4	ਸੰਸਕਾਰ	40
5.4	ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ	41
5.4.1.1	ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਖਚਿਤ - 1	42
5.4.1.2	ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਖਚਿਤ-2	43
5.4.2	ਚੰਚਲਤਾ	44
5.4.3	ਚਾਲਬਾਜ਼ੀਆਂ	45
5.4.4	ਚਿੰਤ ਭਵਨ	46
5.4.5	ਚਿਤਵਨੀਆਂ ਦਾ ਚਿੱਕੜ	47
5.4.6.1	ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ - 1	48
5.4.6.2	ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ - 2	49
5.4.7	ਮਨ ਵਿਚ ਅੰਤਰਝਾਤ	50
5.5	ਮਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ	51
5.5.1	ਇਹ ਮਨ ਸ਼ਕਤੀ	52

+

+

+

+

5.5.2	ਇਹੁ ਮਨੁ ਸੀਉ	53
5.5.3	ਇਹੁ ਮਨ ਪੰਚ ਤਤ ਕਉ ਜੀਉ	54
5.5.4	ਮਨਮੁਖਤਾ	55
5.5.5	ਮਨਮੁਖ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ	56
5.6.0	ਮਾਨਸਿਕ ਭੁਲੇਖੇ	57
5.6.1	ਜੀਵਨ ਇਕ ਭਰਮ ਜਾਲ	57
5.6.2	ਸੰਸਾ	58
5.6.3	ਬਾਹਰ-ਮੁਖਤਾ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਭਰਮ	59
5.6.4	ਭਰਮ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਦੇ ਵਖੇਵੇਂ	60
5.6.5	ਦੁੰਦ	61
5.6.6	ਮਹਾ ਭਰਮ	62
5.7	ਮਨ ਦਾ ਸਾਧਣਾ	63
5.7.1	ਮਨ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ	64
5.7.2	ਆਗਿਆ ਪਾਲਨ	65
5.7.3	ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ ?	66
5.7.4	ਮਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ	67
6.0	<b>ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗ</b> (ਮਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)	68
6.1.1	ਸੁਰਤਿ - 1	68
6.1.2	ਸੁਰਤਿ - 2 (ਚਿੱਤ)	69
6.1.3	ਸੁਰਤਿ - 3 (ਚੇਤਨਾ)	70
6.2	ਮਤਿ	71
6.3.1	ਬੁਧਿ - 1	72
6.3.2	ਬੁਧਿ - 2 (ਬੁਧਿ ਦੇ ਵਰਗ)	73
6.3.3	ਬੁਧੀ - 3 (ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧੀ)	74
6.4	ਚਿਤ	75
6.5.1	ਹਉਮੈ - 1	76
6.5.2	ਹਉਮੈ - 2	77
6.5.3	ਹਉਮੈ - 3	78

+

+

+		+	
	6.5.4	ਹਉਮੈ - 4 (ਮੋਹ ਤੇ ਮਮਤਾ)	79
	6.5.5	ਹਉਮੈ - 5 (ਤੇ ਆਤਮਾ)	80
	7.0	<b>ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਤੇ ਆਚਾਰ</b>	81
	7.1.1	ਵਿਅਕਤਿਤਵ - 1	81
	7.1.2	ਵਿਅਕਤਿਤਵ - 2	82
	7.1.2.1	ਸਰੀਰਕ ਵਿਅਕਤਿਤਵ - 1	83
	7.1.2.2	ਸਰੀਰਕ ਵਿਅਕਤਿਤਵ - 2	84
	7.1.3	ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਅਕਤਿਤਵ	85
	7.1.4	ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਅਕਤਿਤਵ	86
	7.1.5	ਆਚਰਣਕ ਵਿਅਕਤਿਤਵ	87
	7.2	ਆਚਾਰ	88
	7.2.1	ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਆਚਾਰ	89
	7.2.2	ਆਤਮ ਬਲ	90
	8.0	<b>ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰ</b>	91
	8.1	ਕਾਮ	92
	8.2	ਕ੍ਰੋਧ	93
	8.3	ਲੋਭ	94
	8.4	ਮੋਹ	95
	8.5.1	ਅਹੰਕਾਰ - 1	96
	8.5.2	ਅਹੰਕਾਰ - 2	97
	8.6	ਅਹਿਰਖ ਤੇ ਈਰਖਾ	98
	8.7.1	ਨਿੰਦਾ - 1	99
	8.7.2	ਨਿੰਦਾ - 2	100
	8.8	ਹਰਖ-ਸੋਗ	101
	8.9	ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਬੰਸਾਵਲੀ	102
	9.0	<b>ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਆਧੀਆਂ</b>	103
	9.1	ਇੱਛਾ	104
+	9.2.1	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ - 1	105
		+	

+		+	
	9.2.2	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ - 2 (ਦੇ ਮੁਖੜੇ)	106
	9.2.3	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ - 3 (ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕੀ ਬੁਝੀ ਹੇ)	107
	9.2.4	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ - 4 (ਜਾਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ?)	108
	9.3.1	ਭਉ - 1	109
	9.3.2	ਭਉ - 2	110
	9.4	ਸੰਸਾ	111
	9.5	ਚਿੰਤਾ	112
	9.6	ਸੋਗ	113
	9.7.1	ਆਲਸ - 1	114
	9.7.2	ਆਲਸ - 2	115
	9.7.3	ਆਲਸ - 3	116
	9.8	ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਨ	117
	9.9	ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਾਧਨ	118
	10.0	<b>ਆਚਰਣ</b>	119
	10.1	ਆਚਰਣਕ ਗੁਣ	120
	10.1.1	ਸੱਚ	120
	10.1.2.1	ਨਿਮ੍ਰਤਾ - 1	121
	10.1.2.2	ਨਿਮ੍ਰਤਾ (ਕੂੜਾਵੀ) - 2	122
	10.1.3	ਸੰਤੋਖ	123
	10.1.4.1	ਧੀਰਜ - 1	124
	10.1.4.2	ਧੀਰਜ - 2	125
	10.1.4.3	ਧੀਰਜ - 3	126
	10.1.5	ਦਇਆ	127
	10.1.6.1	ਵਿਸਾਹ - 1	128
	10.1.6.2	ਵਿਸਾਹ - 2	129
	10.1.7	ਭਰੋਸਾ	130
	10.1.8	ਸਿਦਕ	131
+	10.1.9	ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ	132
		+	

+		+
	10.1.10 ਪਰਉਪਕਾਰ	133
	10.1.11 ਅਸਲ ਸੂਰਮਤਾ	134
	10.1.12 ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ	135
	10.2 ਆਚਰਣਕ ਅਉਗਣ	136
	10.2.1 ਅਉਗਣਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ (ਹਉਮੈ)	136
	10.2.2 ਪਾਪ, ਵਿਕਾਰ, ਅਵਗਣ, ਅਪਰਾਧ	137
	10.2.3.1 ਕੂੜ - 1	138
	10.2.3.2 ਕੂੜ - 2	139
	10.2.4 ਹਿੰਸਾ	140
	10.2.5 ਚੋਰੀ	141
	10.2.6 ਅਕਿਰਤਘਣਤਾ	142
	10.2.7 ਵੱਢੀ	143
	10.2.8 ਕਪਟ-ਪਾਖੰਡ-ਭੇਖ	144
	10.3. ਸੁਭਾਵਿਕ ਆਚਰਣਕ ਹੋੜਾਂ	145
	10.3.1 ਸ਼ਰਮ	145
	10.3.2.1 ਲੱਜਾ - 1	146
	10.3.2.2 ਲੱਜਾ - 2	147
	10.3.2.3 ਲੱਜਾ - 3	147
	10.3.3.1 ਪਛਤਾਵਾ - 1	148
	10.3.3.2 ਪਛਤਾਵਾ - 2	150
	10.3.3.3 ਪਛਤਾਵਾ - 3	151
	11.0 <b>ਅਧਿਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ</b>	152
	11.1 ਉੱਚਮ	152
	11.2.1 ਕਿਰਤ ਸਭਿਆਚਾਰ - 1	153
	11.2.2 ਕਿਰਤ ਸਭਿਆਚਾਰ - 2	154
	11.2.3 ਕਿਰਤ ਸਭਿਆਚਾਰ - 3	155
	11.3.1 ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ - 1	156
+	11.3.2 ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ - 2	157
		+

+		+	
	11.4.1	ਸਿਮਰਨ - 1	158
	11.4.2	ਸਿਮਰਨ - 2	159
	11.5.1	ਸੇਵਾ - 1	160
	11.5.2	ਸੇਵਾ - 2	161
	11.5.3	ਸੇਵਾ - 3	162
	11.6.1	ਅਰਦਾਸ - 1	163
	11.6.2	ਅਰਦਾਸ - 2	164
	12.0	<b>ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਰੰਗ</b>	165
	12.1	ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ	166
	12.2	ਭਉ ਤੇ ਭਾਉ	167
	12.3	ਭਾਇ-ਭਗਤਿ	168
	12.4.1	ਵਿਛੋੜਾ ਤੇ ਬਿਰਹਾ - 1	169
	12.4.2	ਵਿਛੋੜਾ ਤੇ ਬਿਰਹਾ - 2	170
	12.4.3	ਵਿਛੋੜਾ ਤੇ ਬਿਰਹਾ - 3	171
	12.4.4	ਵਿਛੋੜਾ ਤੇ ਬਿਰਹਾ - 4	172
	12.5.1	ਲਿੰਗਿਕ ਮਨੋਭਾਵ - 1	173
	12.5.2	ਲਿੰਗਿਕ ਮਨੋਭਾਵ - 2 (ਅਧਿਆਤਮ ਵਿਚ)	174
	12.7	ਦਰਸਨ ਪਿਆਸ	175
	12.8	ਪ੍ਰਭੂ ਕੰਤ ਨਾਲ ਮੇਲ	176
	13.0	<b>ਭਗਤੀ</b>	177
	13.1	ਭਗਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	178
	13.2	ਭਗਤੀ ਲਹਿਰ—ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ	179
	13.3.1	ਗੁਰਮਤਿ ਭਗਤੀ - 1	180
	13.3.2	ਗੁਰਮਤਿ ਭਗਤੀ - 2	181
	13.3.3	ਗੁਰਮਤਿ ਭਗਤੀ - 3	182
	13.3.4	ਗੁਰਮਤਿ ਭਗਤੀ - 4	183
	13.4	ਭਗਤੀ ਤੇ ਭਗਤ	184
+	13.5	ਭਗਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਤਿਆਰੀ	185
		+	

+		+	
	13.5.1	ਸ਼ਰਧਾ	185
	13.5.2.1	ਆਤਮ-ਸਮਰਪਨ - 1	186
	13.5.2.2	ਆਤਮ-ਸਮਰਪਨ - 2	187
	13.5.2.3	ਆਤਮ-ਸਮਰਪਨ - 3	188
	13.5.3.1	ਸ਼ਰਨਾਗਤਿ - 1	189
	13.5.3.2	ਸ਼ਰਨਾਗਤਿ - 2	190
	13.5.4	ਬੋਲਣਾ	191
	13.5.5	ਸੁਣਨਾ	192
	13.5.6	ਮੰਨਣਾ	193
	13.5.7.1	ਵੈਰਾਗ - 1	194
	13.5.7.2	ਵੈਰਾਗ - 2	195
	13.5.7.3	ਵੈਰਾਗ-3	196
	14.0	<b>ਬੰਧਨ ਤੇ ਮੁਕਤੀ</b>	197
	14.1	ਬੰਧਨ	197
	14.1.1	ਕਾਇਆ ਦਾ ਬੰਧਨ - 1	197
	14.1.2	ਕਾਇਆ ਦਾ ਬੰਧਨ - 2 (ਦੇਹ ਅਭਿਮਾਨ)	198
	14.2	ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਬੰਧਨ	199
	14.3	ਸੋਚਾਂ ਅੰਦੇਸਿਆਂ ਦਾ ਬੰਧਨ	200
	14.4	ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਬੰਧਨ	201
	14.5	ਮਾਇਆ ਦਾ ਬੰਧਨ	202
	14.6	ਹਉਮੈ ਦਾ ਬੰਧਨ	203
	14.7	ਭਉ ਦਾ ਬੰਧਨ	204
	14.8	ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਦਾ ਭੂਤ	205
	14.9	ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਬੰਧਨ	206
	15.0	<b>ਮੁਕਤੀ</b>	207
	15.1	ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪਾਸਾਰ	208
	15.2.1	ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਅਨੁਭਵ - 1	209
+	15.2.2	ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਅਨੁਭਵ - 2	210
		+	

+		+
	15.3.1 ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ - 1	211
	15.3.2 ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ - 2	212
	15.4.1 ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਉਪਰਾਂਤ - 1	213
	15.4.2 ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਉਪਰਾਂਤ - 2	214
	16.0 <b>ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਭਿਆਸ - 1</b>	215
	16.1.1 ਜਿਗਿਆਸਾ - 1	215
	16.1.2 ਜਿਗਿਆਸਾ - 2	216
	16.2 ਜਿਗਿਆਸੂ ਤੇ ਸਾਧਕ ਦਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ	217
	16.3 ਗਿਆਨ	218
	16.4 ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਮਾਧੀ	219
	16.4.1 ਧਿਆਨ - 1	219
	16.4.2 ਧਿਆਨ - 2 (ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ)	220
	16.4.3 ਧਿਆਨ - 3 (ਲਾਭ)	221
	16.5.1 ਸਮਾਧੀ - 1	222
	16.5.2 ਸਮਾਧੀ - 2 (ਵਿਕਾਸ)	223
	16.6.1 ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਸਮਾਧੀ - 1	224
	16.6.2 ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਸਮਾਧੀ - 2	225
	16.7 ਸਮਾਧੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਔਕੜ	226
	16.8 <b>ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਭਿਆਸ - 2</b>	227
	16.8.1 ਨਾਮ - 1	227
	16.8.2 ਨਾਮ - 2	228
	16.8.3 ਨਾਮ - 3	229
	16.8.4 ਨਾਮ - 4	230
	16.8.4.1 ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ - 1	231
	16.8.4.2 ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ - 2	232
	16.8.4.3 ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ - 3	233
	16.9 <b>ਅਧਿਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਗਾਸ</b>	234
+	16.9.1 ਪਰਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਭਵ	234
		+

+

+

16.9.2.1	ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ - 1	235
16.9.2.2	ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ - 2	236
16.9.2.3	ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ - 3	237
16.9.3	ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਗਾਸ	238
16.9.4	<b>ਅਧਿਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖੰਡ</b>	239
16.9.4.1	ਧਰਮ ਖੰਡ - 1	240
16.9.4.2	ਧਰਮ ਖੰਡ - 2	241
16.9.4.2.1	ਗਿਆਨ ਖੰਡ - 1	242
16.9.4.2.2	ਗਿਆਨ ਖੰਡ - 2	243
16.9.4.3.1	ਸਰਮ ਖੰਡ - 1	244
16.9.4.3.2	ਸਰਮ ਖੰਡ - 2	245
16.9.4.4.1	ਕਰਮ ਖੰਡ - 1	246
16.9.4.4.2	ਕਰਮ ਖੰਡ - 2	247
16.9.4.5.1	ਸਚ ਖੰਡ - 1	248
16.9.4.5.2	ਸਚ ਖੰਡ - 2	249
17.0	<b>ਸਿਖਰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵ</b>	250
17.1.1	ਵਿਸਮਾਦ - 1	250
17.1.2	ਵਿਸਮਾਦ - 2	251
17.2	ਅਨਾਹਤ ਨਾਦ	252
17.3	ਪ੍ਰਭੂ ਦਰਸ਼ਨ (ਦੇਖਦੇ ਸਾਰ)	253
17.4.1	ਆਨੰਦ - 1	254
17.4.2	ਆਨੰਦ - 2	255
17.4.3	ਆਨੰਦ - 3 (ਸੰਸਾਰਕ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਅੰਦਰ)	256
17.5.1	ਪਰਮਾਤਮ ਮਿਲਨ - 1	257
17.5.2	ਪਰਮਾਤਮ ਮਿਲਨ - 2	258
17.5.3	ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲਨ - 3	259

+

+