ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧ ੧ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ ॥ ਇਹ ਜਗਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ਵਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਕੋਇ ॥ ੧॥ ਜਪਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂ ਏਕੋ ਨਾਮੁ ॥ ਸਤਗੁਰਿ ਦੀਆ ਮੋ ਕਉ ਏਹੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਿਧਾ ਕੇ ਆਸਣ ਜੇ ਸਿਖੈ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਕਰਿ ਕਮਾਇ ॥ ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ ॥ ੨॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਹੋਰੁ ਸੰਜਮੁ ਕੋ ਨਾਹੀ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸਰਣਾਇ ॥ ਸਤਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਉਲਟੀ ਭਈ ਕਹਣਾ ਕਿਛੂ ਨ ਜਾਇ ॥੩॥ ਭਣਤਿ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਉ ਮਿਲਦੋ ਮਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਫਿਰਿ ਜੀਵੈ ਕੋਇ ॥ ਮਮਤਾ ਕੀ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਇਹੁ ਮਨੁ ਹਛਾ ਹੋਇ ॥੪॥੧॥ {ਪੰਨਾ 558}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨਿ ਮੈਲੈ—(ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ) ਮੈਲੇ ਮਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਤਨਿ ਧੋਤੈ—ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਾਹੀਂ, ਜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ (ਤੀਰਥਾਂ ਆਦਿਕ ਤੇ) ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਭਰਮਿ—ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ (ਪੈ ਕੇ)।1।

ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਸਤਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਮੋ ਕਉ—ਮੈਨੂੰ। ਨਿਧਾਨੁ—ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ।1।

ਸਿਖੈ—ਸਿੱਖ ਲਏ। ਵਸਿ ਕਰਿ—ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਕੇ।2।

ਸੰਜਮੁ—ਜਤਨ, ਤਰੀਕਾ। ਸਤਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ—ਜੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ।3।

ਭਣਤਿ—ਆਖਦਾ ਹੈ। ਕਉ—ਨੂੰ। ਮਰੈ—(ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ) ਅਛੋਹ ਹੋ ਜਾਏ। ਸਬਦਿ—ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੂੰ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ। ਇਹ (ਨਾਮ-) ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ) ਮੈਲ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰਹੇ (ਤਾਂ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਵਿਕਾਰ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ (ਤੀਰਥਾਂ ਆਦਿਕ ਦੇ) ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਪਵਿਤ੍ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਇਹ ਸੰਸਾਰ (ਤੀਰਥ-ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੋਂ ਮਨ ਦੀ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਮਿਲ ਜਾਣ ਦੇ) ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਕੁਰਾਹੇ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ (ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ) ਸਮਝਦਾ ਹੈ।1।

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਕਰਾਮਾਤੀ ਜੋਗੀਆਂ ਵਾਲੇ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖ ਲਏ, ਜੇ ਕਾਮ-ਵਾਸਨਾ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ (ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਅੱਭਿਆਸ ਦੀ) ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ, ਤਾਂ ਭੀ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ, (ਮਨ ਵਿਚੋਂ) ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।2।

ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਜਤਨ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਲੋਂ ਉਲਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਐਸੀ ਉੱਚੀ ਦਸ਼ਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ) ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।3।

ਨਾਨਕ ਆਖਦਾ ਹੈ—ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ) ਅਛੋਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ, ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਾਇਆ ਦੀ) ਮਮਤਾ ਦੀ ਮੈਲ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਮਨ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।4।1।