

ਤੁਖਾਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਮਝੁ ਅਚੇਤ ਇਆਣਿਆ ਰਾਮ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਛਡਿ
 ਅਵਗਣ ਗੁਣੀ ਸਮਾਣਿਆ ਰਾਮ ॥ ਬਹੁ ਸਾਦ ਲੁਭਾਣੇ ਕਿਰਤ ਕਮਾਣੇ ਵਿਛੁੜਿਆ ਨਹੀ ਮੇਲਾ ॥
 ਕਿਉ ਦੁਤਰੁ ਤਰੀਐ ਜਮ ਡਰਿ ਮਰੀਐ ਜਮ ਕਾ ਪੰਥੁ ਦੁਹੇਲਾ ॥ ਮਨਿ ਰਾਮੁ ਨਹੀ ਜਾਤਾ ਸਾਝ
 ਪ੍ਰਭਾਤਾ ਅਵਘਟਿ ਰੁਧਾ ਕਿਆ ਕਰੇ ॥ ਬੰਧਨਿ ਬਾਧਿਆ ਇਨ ਬਿਧਿ ਛੂਟੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੇਵੈ ਨਰਹਰੇ
 ॥੧॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਛੋਡਿ ਆਲ ਜੰਜਾਲਾ ਰਾਮ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਸੇਵਹੁ ਪੁਰਖੁ
 ਨਿਰਾਲਾ ਰਾਮ ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿ ਏਕੰਕਾਰੁ ਸਾਚਾ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਜਿੰਨਿ ਉਪਾਇਆ ॥ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ
 ਅਗਨਿ ਬਾਧੇ ਗੁਰਿ ਖੇਲੁ ਜਗਤਿ ਦਿਖਾਇਆ ॥ ਆਚਾਰਿ ਤੂ ਵੀਚਾਰਿ ਆਪੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸੰਜਮ ਜਪ
 ਤਪੇ ॥ ਸਖਾ ਸੈਨੁ ਪਿਆਰੁ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਕਾ ਜਪੁ ਜਪੇ ॥ ੨ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਥਿਰੁ ਰਹੁ
 ਚੋਟ ਨ ਖਾਵਹੀ ਰਾਮ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਗੁਣ ਗਾਵਹਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹੀ ਰਾਮ ॥ ਗੁਣ ਗਾਇ ਰਾਮ
 ਰਸਾਇ ਰਸੀਅਹਿ ਗੁਰ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਹੇ ॥ ਤ੍ਰੈ ਲੋਕ ਦੀਪਕੁ ਸਬਦਿ ਚਾਨਣੁ ਪੰਚ ਦੂਤ
 ਸੰਘਾਰਹੇ ॥ ਭੈ ਕਾਟਿ ਨਿਰਭਉ ਤਰਹਿ ਦੁਤਰੁ ਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਕਾਰਜ ਸਾਰਏ ॥ ਰੂਪੁ ਰੰਗੁ ਪਿਆਰੁ
 ਹਰਿ ਸਿਉ ਹਰਿ ਆਪਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਏ ॥ ੩ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਕਿਆ ਲੈ ਆਇਆ ਕਿਆ ਲੈ
 ਜਾਇਸੀ ਰਾਮ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤਾ ਛੁਟਸੀ ਜਾ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਇਸੀ ਰਾਮ ॥ ਧਨੁ ਸੰਚਿ ਹਰਿ ਹਰਿ
 ਨਾਮ ਵਖਰੁ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਭਾਉ ਪਛਾਣਹੇ ॥ ਮੈਲੁ ਪਰਹਰਿ ਸਬਦਿ ਨਿਰਮਲੁ ਮਹਲੁ ਘਰੁ ਸਚੁ ਜਾਣਹੇ
 ॥ ਪਤਿ ਨਾਮੁ ਪਾਵਹਿ ਘਰਿ ਸਿਧਾਵਹਿ ਝੋਲਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀ ਰਸੇ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਸਬਦਿ
 ਰਸੁ ਪਾਈਐ ਵਡਭਾਗਿ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਜਸੇ ॥ ੪ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਬਿਨੁ ਪਉੜੀਆ ਮੰਦਰਿ ਕਿਉ
 ਚੜੈ ਰਾਮ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਬਿਨੁ ਬੇੜੀ ਪਾਰਿ ਨ ਅੰਬੜੈ ਰਾਮ ॥ ਪਾਰਿ ਸਾਜਨੁ ਅਪਾਰੁ ਪ੍ਰੀਤਮੁ
 ਗੁਰ ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਲੰਘਾਵਏ ॥ ਮਿਲਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕਰਹਿ ਰਲੀਆ ਫਿਰਿ ਨ ਪਛੋਤਾਵਏ ॥ ਕਰਿ
 ਦਇਆ ਦਾਨੁ ਦਇਆਲ ਸਾਚਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਸੰਗਤਿ ਪਾਵਓ ॥ ਨਾਨਕੁ ਪਇਅੰਪੈ ਸੁਣਹੁ ਪ੍ਰੀਤਮ ਗੁਰ
 ਸਬਦਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਵਓ ॥੫॥੬॥ {ਪੰਨਾ 1112-1113}

ਪਦਾਰਥ:- ਏ ਅਚੇਤ ਮਨ—ਹੇ ਗਾਫ਼ਿਲ ਮਨ! ਹੇ ਲਾ-ਪਰਵਾਹ ਮਨ! ਗੁਣੀ ਸਮਾਣਿਆ—(ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ)
 ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ।

ਬਹੁ ਸਾਦ—ਅਨੇਕਾਂ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿਚ। ਲੁਭਾਣੇ—ਫਸਣ ਵਾਲੇ, ਲੋਭ ਕਰਨ ਵਾਲੇ। ਕਿਰਤ ਕਮਾਣੇ—ਆਪਣੇ
 ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ। ਦੁਤਰੁ—{duÔqr} ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਣਾ ਅੰਧਾ ਹੈ। ਡਰਿ—ਡਰ ਨਾਲ।
 ਮਰੀਐ—ਮਰੀਦਾ ਹੈ, ਸਹਿਮੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੰਥੁ—ਰਸਤਾ। ਦੁਹੇਲਾ—ਦੁਖਦਾਈ।

ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਜਾਤਾ—ਜਾਣਿਆ, ਸਾਂਝ ਪਾਈ। ਸਾਝ—ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ। ਪ੍ਰਭਾਤਾ—ਸਵੇਰੇ। ਅਵਘਟਿ—ਅੱਖੇ
 ਰਸਤੇ ਵਿਚ। ਰੁਧਾ—ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ। ਕਿਆ ਕਰੇ—ਕੀਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਬੇ-ਬਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ
 ਹੈ। ਬੰਧਨਿ—ਬੰਧਨ ਨਾਲ {ਇਕ-ਵਚਨ}, (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ) ਰੱਸੀ ਨਾਲ। ਇਨਿ ਬਿਧਿ—ਇਸ ਤਰੀਕੇ
 ਨਾਲ। ਛੂਟੈ—ਬੰਧਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ। ਸੇਵੈ—ਸਿਮਰੇ। ਨਰਹਰੇ—
 ਪਰਮਾਤਮਾ॥1॥

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਹੇ ਮੇਰੇ ਗਾਫ਼ਿਲ ਮਨ! ਹੇ ਮੇਰੇ ਅੰਵਾਣ ਮਨ! ਤੂੰ ਹੋਸ਼ ਕਰ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਮੰਦੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ

ਛੱਡ ਦੇ, (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ) ਗੁਣਾਂ (ਦੀ ਯਾਦ) ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਿਹਾ ਕਰ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਨੇਕਾਂ (ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ) ਸੁਆਦਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ) ਉਹਨਾਂ ਵਿਛੁੜੇ ਹੋਇਆਂ ਦਾ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ) ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਇਸ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, (ਆਪਣੇ ਉੱਦਮ ਨਾਲ) ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕੀਦਾ। ਜਮਾਂ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਸਹਿਮੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਜਮਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਬੜਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ (ਕਿਸੇ ਭੀ ਵੇਲੇ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪਾਈ, ਉਹ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ) ਅੱਖੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ) ਉਹ ਕੁਝ ਭੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਪਰ ਹਾਂ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ) ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਬੱਝਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਲਾਸੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ।11

ਪਦਅਰਥ:- ਆਲ—{AwIX} ਘਰ। ਆਲ ਜੰਜਾਲਾ—ਘਰ ਦੇ ਜੰਜਾਲ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਫਾਹੀਆਂ, ਘਰ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਫਾਹੀਆਂ। ਸੇਵਹੁ—ਸਿਮਰੋ, ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੁ। ਪੁਰਖੁ—ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਭੂ। ਨਿਰਾਲਾ—ਨਿਰਲੇਪ।

ਏਕੰਕਾਰੁ—ਇਕ ਓਅੰਕਾਰ, ਜੋ ਇਕ ਆਪ ਹੀ ਆਪ ਅਤੇ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਸਾਚਾ—ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਜਿੰਨਿ—ਜਿਨਿ, ਜਿਸ ਨੇ {ਛੱਤ ਦੀ ਚਾਲ ਪੂਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਧਾ ਕੇ 'ਜਿਨਿ' ਨੂੰ 'ਜਿੰਨਿ' ਲਿਖਿਆ ਹੈ}। ਪਉਣੁ—ਹਵਾ। ਅਗਨਿ—ਅੱਗ। ਬਾਧੇ—(ਮਰਯਾਦਾ ਵਿਚ) ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਗੁਰਿ ਦਿਖਾਇਆ—(ਜਿਸ ਨੂੰ) ਗੁਰੂ ਨੇ ਵਿਖਾਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਗਤਿ—ਜਗਤ ਵਿਚ। ਖੇਲੁ—(ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰਚਿਆ) ਤਮਾਸ਼ਾ।

ਆਚਾਰਿ—ਆਚਾਰੀ, ਕਰਮ-ਕਾਂਡੀ, ਮਿਥੀ ਹੋਈ ਖਾਸ ਧਾਰਮਿਕ ਮਰਯਾਦਾ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ। ਆਚਾਰ—ਧਾਰਮਿਕ ਮਿਥੀ ਹੋਈ ਮਰਯਾਦਾ। ਵੀਚਾਰਿ—ਵੀਚਾਰੀ, ਵਿਚਾਰ-ਵਾਨ, ਗਿਆਨਵਾਨ। ਆਪੇ—ਆਪ ਹੀ। ਸਖਾ—ਮਿੱਤਰ। ਸੈਨੁ—ਸੱਜਣ। ਜਪੇ—ਜਪੁ, ਜਪਦਾ ਰਹੁ।21

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਘਰ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਫਾਹੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੁ, ਜੋ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਭੀ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਭੀ ਹੈ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਉਸ ਇਕ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਦਾ ਨਾਮ) ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੁ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਅੱਗ (ਆਦਿਕ ਤੱਤਾਂ) ਨੂੰ (ਮਰਯਾਦਾ ਵਿਚ) ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ) ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਗਤ ਵਿਚ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਇਹ) ਤਮਾਸ਼ਾ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੋੜਿਆ ਹੈ)।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਦਾ ਜਪਦਾ ਰਹੁ ਜਪਦਾ ਰਹੁ, ਇਹੀ ਹੈ ਮਿੱਤਰ ਇਹੀ ਹੈ ਸੱਜਣ ਇਹੀ ਹੈ ਪਿਆਰਾ ਪ੍ਰੀਤਮ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ ਅਨੇਕਾਂ ਸੰਜਮ ਅਨੇਕਾਂ ਜਪ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਪ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਨਾਮ ਜਪਿਆਂ ਹੀ ਤੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਮਰਯਾਦਾ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਜਪਿਆਂ ਹੀ ਤੂੰ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ।21

ਪਦਅਰਥ:- ਥਿਰੁ—(ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ) ਅਡੋਲ। ਨ ਖਾਵਹਿ—ਨ ਖਾਵਹਿ, {ਮੱਧਮ ਪੁਰਖ, ਇਕ-ਵਚਨ} ਤੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਹਿੰਗਾ। ਚੋਟ—(ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ) ਸੱਟ। ਗੁਣ ਗਾਵਹਿ—(ਜੇ ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ) ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹੋ। ਸਹਜਿ—ਸਹਜ ਵਿਚ, ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ। ਸਮਾਵਹਿ—ਸਮਾਵਹਿ, ਤੂੰ ਸਮਾ ਜਾਹਿੰਗਾ।

ਗਾਇ—ਗਾ ਕੇ। ਗੁਣ ਰਾਮ—ਰਾਮ ਦੇ ਗੁਣ। ਰਸਾਇ—ਰਸਾ ਕੇ, ਸੁਆਦ ਨਾਲ। ਰਸੀਅਹਿ—ਤੂੰ ਰਸ ਜਾਹਿੰਗਾ,

ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਰਸ ਜਾਣਗੇ। ਅੰਜਨੁ—ਸੁਰਮਾ। ਗੁਰ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੁਰਮਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੂਝ ਦਾ ਸੁਰਮਾ। ਗਿਆਨ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੂਝ। ਸਾਰਹੇ—ਸਾਰਹਿ, ਜੇ ਤੂੰ ਪਾ ਲਏਂ (ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ)। ਦੀਪਕੁ—ਦੀਵਾ। ਤ੍ਰੈ ਲੋਕ—ਤਿੰਨ ਲੋਕ (ਧਰਤੀ, ਆਕਾਸ਼, ਪਾਤਾਲ) ਸਾਰਾ ਜਗਤ। ਤ੍ਰੈ ਲੋਕ ਦੀਪਕੁ—ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਦੀਵਾ, ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ। ਸਬਦਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਦੂਤ—ਵੈਰੀ। ਪੰਚ ਦੂਤ—ਕਾਮਾਦਿਕ ਪੰਜ ਵੈਰੀ। ਸੰਘਾਰਹੇ—ਸੰਘਾਰਹਿ, ਤੂੰ ਮਾਰ ਲਏਂਗਾ।

ਭੈ—ਸਾਰੇ ਡਰ {ਬਹੁ-ਵਚਨ}। ਕਾਟਿ—ਕੱਟ ਕੇ। ਤਰਹਿ—ਤੂੰ ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਹਿੰਗਾ। ਦੁਤਰੁ—(ਉਹ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ) ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ—ਜੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ। ਸਾਰਏ—ਸਾਰ ਦੋਂਦਾ ਹੈ, (ਪ੍ਰਭੂ) ਸਵਾਰ ਦੋਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਜ—ਸਾਰੇ ਕੰਮ। ਸਿਉ—ਨਾਲ। ਧਾਰਏ—ਧਾਰੈ, ਧਾਰਦਾ ਹੈ।3।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੂੰ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ) ਅਡੋਲ ਟਿਕਿਆ ਰਿਹਾ ਕਰ, (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਤੂੰ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ) ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਖਾਹਿੰਗਾ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਜੇ ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ) ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹੇਂ, ਤਾਂ ਤੂੰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹੇਂਗਾ।

ਹੇ ਮਨ! ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆਂ (ਗੁਣ) ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਰਸ ਜਾਣਗੇ। (ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ!) ਜੇ ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੋਈ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੂਝ ਦਾ ਸੁਰਮਾ (ਆਪਣੀਆਂ ਆਤਮਕ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ) ਪਾ ਲਏਂ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਦੀਵਾ (-ਪ੍ਰਭੂ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਜਗ ਪਏਗਾ), ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ (ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੂਝ ਦਾ) ਚਾਨਣ (ਹੋ ਜਾਇਗਾ)। ਤੂੰ (ਕਾਮਾਦਿਕ) ਪੰਜ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਮਾਰ ਲਏਂਗਾ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਜੇ ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹੇਂਗਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ) ਡਰ ਕੱਟ ਕੇ ਨਿਰਭਉ ਹੋ ਜਾਹਿੰਗਾ, ਇਸ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਹਿੰਗਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।

ਹੇ ਮਨ! ਜੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੀਵ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸੰਵਾਰ ਦੋਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ (ਸੋਹਣਾ ਆਤਮਕ) ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸੋਹਣਾ ਆਤਮਕ) ਰੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਪਿਆਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।3।

ਪਦਅਰਥ:- ਕਿਆ ਲੈ ਆਇਆ—(ਜੰਮਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ) ਕੀਹ ਲੈ ਕੇ ਤੂੰ ਆਇਆ ਸੀ? ਲੈ—ਲੈ ਕੇ। ਜਾਇਸੀ—ਤੂੰ ਜਾਹਿੰਗਾ। ਤਾ—ਤਦੋਂ। ਛੁਟਸੀ—(ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ) ਖਲਾਸੀ ਹਾਸਲ ਕਰੇਂਗਾ। ਜਾ—ਜਦੋਂ। ਭਰਮੁ—(ਮਾਇਆ ਦੀ ਖਾਤਰ) ਭਟਕਣਾ। ਚੁਕਾਇਸੀ—ਤੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇਂਗਾ।

ਸੰਚਿ—ਇਕੱਠਾ ਕਰ। ਵਖਰੁ—ਸੌਂਦਾ (ਵਿਹਾੜ)। ਗੁਰ ਸਬਦਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਭਾਉ—ਪ੍ਰੇਮ, ਪਿਆਰ। ਪਛਾਣਹੇ—ਪਛਾਣਹਿ, ਜੇ ਤੂੰ ਪਛਾਣ ਲਏਂ। ਮੈਲੁ—ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ। ਪਰਹਰਿ—ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ। ਸਬਦਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਸਚੁ ਮਹਲੁ—ਸਦਾ-ਬਿਰ ਟਿਕਾਣਾ। ਸਚੁ ਘਰੁ—ਸਦਾ-ਬਿਰ ਘਰ। ਜਾਣਹੇ—ਜਾਣਹਿ, ਤੂੰ ਜਾਣ ਲਏਂਗਾ, ਤੂੰ ਲੱਭ ਲਏਂਗਾ।

ਪਤਿ—(ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦੀ) ਇੱਜ਼ਤ। ਘਰਿ—ਘਰ ਵਿਚ, (ਅਸਲ) ਘਰ ਵਿਚ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ। ਸਿਧਾਵਹਿ—ਤੂੰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਹਿੰਗਾ। ਝੋਲਿ—ਹਿਲਾ ਕੇ, ਨਿਤਾਰ ਕੇ, ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੋ—ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ, ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ-ਰਸ। ਧਿਆਈਐ—ਧਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਸੁ—ਸੁਆਦ। ਪਾਈਐ—ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਡਭਾਗਿ—ਵੱਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ। ਜਪੀਐ—ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰਿ ਜਸੋ—ਹਰਿ-ਜਸੁ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਨਾਹ ਤੂੰ (ਜਨਮ ਸਮੇਂ) ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਸੀ, ਨਾਹ ਤੂੰ (ਇਥੋਂ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ)

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੈ ਕੇ ਜਾਹਿੰਗਾ (ਵਿਅਰਥ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਫਾਹੀਆਂ ਵਿਚ ਫਸ ਰਿਹਾ ਹੈ)। ਹੇ ਮਨ! (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਫਾਹੀਆਂ ਵਿਚੋਂ) ਤਦੋਂ ਤੇਰੀ ਖਲਾਸੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੂੰ (ਮਾਇਆ ਦੀ ਖਾਤਰ) ਭਟਕਣਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇਂਗਾ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਿਆ ਕਰ, ਨਾਮ ਦਾ ਸੌਂਦਾ (ਵਿਹਾਇਆ ਕਰ)। ਹੇ ਮਨ! ਜੇ ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ) ਪਿਆਰ ਪਛਾਣ ਲਏਂ, ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ) ਮੈਲ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਤੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਹਿੰਗਾ। ਤੂੰ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਘਰ-ਮਹਲ ਲੱਭ ਲਏਂਗਾ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ-ਰਸ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਪੀਆ ਕਰ, ਤੂੰ (ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦੀ) ਇੱਜ਼ਤ (ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦਾ) ਨਾਮਣਾ ਖੱਟ ਲਏਂਗਾ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਹਿੰਗਾ। ਹੇ ਮਨ! (ਸਦਾ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, (ਨਾਮ ਦਾ) ਸੁਆਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ (ਹੀ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਵੱਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ (ਹੀ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।4।

ਪਦਅਰਥ:- ਮੰਦਰਿ—ਮੰਦਰ ਉੱਤੇ, ਕੋਠੇ ਉੱਤੇ। ਕਿਉ ਚੜੈ—ਕਿਵੇਂ (ਕੋਈ) ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ? (ਕੋਈ) ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ। ਨ ਅੰਬੜੈ—ਨਹੀਂ ਅੱਪੜ ਸਕਦਾ। ਪਾਰਿ—(ਦਰੀਆ ਦੇ) ਪਾਰਲੇ ਪਾਸੇ।

ਪਾਰਿ—ਪਾਰਲੇ ਪਾਸੇ, (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ) ਪਾਰਲੇ ਪਾਸੇ। ਅਪਾਰੁ—ਬੇਅੰਤ ਪ੍ਰਭੂ। ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ—ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸੁਰਤਿ, ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸੋਝੀ। ਲੰਘਾਵਏ—ਲੰਘਾਵੈ, (ਪਾਰ) ਲੰਘਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਲਿ—ਮਿਲ ਕੇ। ਕਰਹਿ ਰਲੀਆ—ਜੇ ਤੂੰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਂ। ਨ ਪਛੋਤਾਵਏ—ਨ ਪਛੋਤਾਵੈ, ਨਹੀਂ ਪਛੁਤਾਂਦਾ {ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ, ਅੱਠ ਪੁਰਖ, ਇਕ-ਵਚਨ}। ਦਇਆਲ—ਹੇ ਦਇਆਲ ਪ੍ਰਭੂ! ਸਾਚਾ ਦਾਨੁ—ਸਦਾ-ਬਿਰ ਨਾਮ ਦਾ ਦਾਨ। ਪਾਵਓ—ਪਾਵਓ, ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ। ਨਾਮ ਸੰਗਤਿ—ਨਾਮ ਦਾ ਸਾਥ। ਨਾਨਕੁ ਪਇਅਪੈ—ਨਾਨਕ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਤਮ—ਹੇ ਪ੍ਰੀਤਮ! {ਲਫਜ਼ ‘ਪ੍ਰੀਤਮੁ’ ਅਤੇ ‘ਪ੍ਰੀਤਮ’ ਦਾ ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਫਰਕ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ}। ਸਮਝਾਵਓ—ਸਮਝਾਵਓ, ਮੈਂ ਸਮਝਾਵਾਂ।5।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਜਿਵੇਂ) ਪੰੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ (ਕੋਈ ਭੀ ਮਨੁੱਖ) ਕੋਠੇ (ਦੀ ਛੱਤ) ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ (ਤਿਵੇਂ ਉੱਚੇ ਆਤਮਕ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਵੱਸਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਕ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪੰੜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ)। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਬੋੜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਨਦੀ ਦੇ ਪਾਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਅੱਪੜ ਸਕਦਾ।

ਹੇ ਮਨ! ਸੱਜਣ ਪ੍ਰਭੂ! ਬੇਅੰਤ ਪ੍ਰਭੂ, ਪ੍ਰੀਤਮ ਪ੍ਰਭੂ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ) ਪਾਰਲੇ ਪਾਸੇ (ਵੱਸਦਾ ਹੈ)। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸੂਝ (ਹੀ ਇਸ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪਾਰਲੇ ਪਾਸੇ) ਲੰਘਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਜੇ ਤੂੰ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਰਹੇਂ (ਤਾਂ ਤੂੰ ਭੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪਾਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏਂ। ਜਿਹੜਾ ਭੀ ਮਨੁੱਖ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ) ਮੁੜ ਪਛੁਤਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ (ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਵਿਕਾਰ-ਠਿੱਲ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ)।

ਨਾਨਕ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ—ਹੇ ਦਇਆਲ ਪ੍ਰਭੂ! (ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ) ਦਇਆ ਕਰ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਨਾਮ ਦਾ ਦਾਨ ਦੇਹ, ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਹਾਸਲ ਕਰੀ ਰੱਖਾਂ। ਹੇ ਪ੍ਰੀਤਮ! (ਮੇਰੀ ਬੇਨਤੀ) ਸੁਣ (ਮਿਹਰ ਕਰ) ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ (ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ) ਸੂਝ ਦੋਂਦਾ ਰਹਾਂ।5।6।