

ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਜਿਹਵਾ ਹਰਿ ਰਸਿ ਰਹੀ ਅਘਾਇ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪੀਵੈ ਸਹਜਿ ਸਮਾਇ ॥੧॥ ਹਰਿ
 ਰਸੁ ਜਨ ਚਾਖਹੁ ਜੇ ਭਾਈ ॥ ਤਉ ਕਤ ਅਨਤ ਸਾਦਿ ਲੋਭਾਈ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਗੁਰਮਤਿ ਰਸੁ
 ਰਾਖਹੁ ਉਰ ਧਾਰਿ ॥ ਹਰਿ ਰਸਿ ਰਾਤੇ ਰੰਗਿ ਮੁਰਾਰਿ ॥੨॥ ਮਨਮੁਖਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ਨ ਜਾਇ
 ॥ ਹਉਮੈ ਕਰੈ ਬਹੁਤੀ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥ ੩॥ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ॥ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰਸਿ
 ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ॥੪॥੩॥੭॥ ॥ {ਪੰਨਾ 733}

ਪਦਅਰਥ:- ਜਿਹਵਾ—ਜੀਭ। ਰਸਿ—ਰਸ ਵਿਚ। ਅਘਾਇ ਰਹੀ—ਰੱਜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ
 ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ। ਸਹਜਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ।1।

ਭਾਈ ਜਨ—ਹੇ ਭਾਈ ਜਨੋ! ਹੇ ਪਿਆਰੇ ਸੱਜਣੋ! ਤਉ—ਤਾਂ, ਤਦੋਂ। ਸਾਦਿ—ਸੁਆਦ ਵਿਚ। ਅਨਤ ਸਾਦਿ—ਹੋਰ
 ਸੁਆਦਿ ਵਿਚ। ਕਤ—ਕਿੱਥੋ? ਕਤ ਅਨਤ ਸਾਦਿ—ਕਿਸੇ ਭੀ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਨਹੀਂ।1। ਰਹਾਉ।

ਉਰ—ਹਿਰਦਾ। ਧਾਰਿ—ਟਿਕਾ ਕੇ। ਰੰਗਿ—ਪ੍ਰੇਮ-ਰੰਗ ਵਿਚ।2।

ਮਨਮੁਖਿ—ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ! ਹਉਮੈ ਕਰੈ—‘ਮੈਂ ਮੈਂ’ ਕਰਦਾ ਹੈ, ‘ਮੈਂ ਵੱਡਾ, ਮੈਂ
 ਸਿਆਣਾ’—ਇਹ ਆਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।3।

ਪਾਵੈ—ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਕ—ਹੇ ਨਾਨਕ!।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਪਿਆਰੇ ਸੱਜਣੋ! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੱਖ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਭੀ ਹੋਰ ਸੁਆਦ
 ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫਸੋਗੇ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੀਭ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਰੱਜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ
 ਸਦਾ ਉਹ ਨਾਮ-ਰਸ ਹੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ, ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਰੱਖੋ। ਜੇਹੜੇ
 ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ-ਰਸ ਵਿਚ ਮਗਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੁਰਾਰੀ-ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।2।

ਪਰ, ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਚੱਖ
 ਸਕਦਾ, (ਉਹ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪ ਦਾ) ਅਹੰਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ) ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਵਧੀਕ
 ਸਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ (ਆਤਮਕ ਕਲੇਸ਼ ਸਹਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ)।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ) ਮੇਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦੋਂ ਉਹ
 ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, (ਫਿਰ) ਉਹ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਮਗਨ ਹੋ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ
 ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।4।3।7।