

ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਦਾ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੁਖੁ ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਅਪਨਾ ॥
ਜੈਸੇ ਸਕਤਿ ਸੂਰੁ ਬਹੁ ਜਲਤਾ ਗੁਰ ਸਸਿ ਦੇਖੇ ਲਹਿ ਜਾਇ ਸਭ ਤਪਨਾ ॥ ੧॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਅਨਦਿਨੁ
ਧਿਆਇ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਜਪਨਾ ॥ ਜਹਾ ਕਹਾ ਤੁਝੁ ਰਾਖੈ ਸਭ ਠਾਈ ਸੋ ਐਸਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਵਿ ਸਦਾ ਤੂ
ਅਪਨਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਾ ਮਹਿ ਸਭਿ ਨਿਧਾਨ ਸੋ ਹਰਿ ਜਪਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਜਿ ਲਹਹੁ ਹਰਿ
ਰਤਨਾ ॥ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਤਿਨ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਤਿਨ ਕੇ ਚਰਣ ਮਲਹੁ ਹਰਿ
ਦਸਨਾ ॥੨॥ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣਿ ਰਾਮ ਰਸੁ ਪਾਵਹੁ ਓਹੁ ਉਤਮੁ ਸੰਤੁ ਭਇਓ ਬਡ ਬਡਨਾ ॥ ਤਿਸੁ ਜਨ
ਕੀ ਵਡਿਆਈ ਹਰਿ ਆਪਿ ਵਧਾਈ ਓਹੁ ਘਟੈ ਨ ਕਿਸੈ ਕੀ ਘਟਾਈ ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਤਿਲੁ ਤਿਲਨਾ
॥੩॥ ਜਿਸ ਤੇ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸੋ ਸਦਾ ਧਿਆਇ ਨਿਤ ਕਰ ਜੁਰਨਾ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਕਉ
ਹਰਿ ਦਾਨੁ ਇਕੁ ਦੀਜੈ ਨਿਤ ਬਸਹਿ ਰਿਦੈ ਹਰੀ ਮੋਹਿ ਚਰਨਾ ॥੩॥ {ਪੰਨਾ 860}

ਪਦਅਰਥ:- ਸਿਮਰਤ—ਸਿਮਰਦਿਆਂ। ਅੰਤਰਿ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਸੀਤਲ—ਠੰਢਾ। ਸਕਤਿ—ਮਾਇਆ। ਸੂਰੁ—
ਸੂਰਜ। ਜਲਤਾ—ਤਪਦਾ। ਸਸਿ—ਚੰਦ੍ਰਮਾ। ਤਪਨ—ਤਪਸ਼।1।

ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਅਨਦਿਨੁ—ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਰ ਵੇਲੇ। ਜਹਾ ਕਹਾ—ਜਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ, ਹਰ ਥਾਂ। ਠਾਈ—ਥਾਈਂ। ਸੇਵਿ—
ਸਿਮਰ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਾ ਮਹਿ—ਜਿਸ (ਹਰੀ) ਵਿਚ। ਸਭਿ—ਸਾਰੇ। ਨਿਧਾਨ—ਖਜ਼ਾਨੇ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ। ਖੋਜਿ—
ਖੋਜ ਕੇ। ਲਹਹੁ—ਲੱਭੇ। ਜਿਸ—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ {ਜਿਨਿ—ਜਿਸ ਨੇ}। ਤਿਨ ਕੇ ਹਰਿ ਦਸਨਾ—ਤਿਨ ਹਰਿ ਦਸਨਾ ਕੇ,
ਉਹਨਾਂ ਹਰੀ ਦੇ ਦਾਸਾਂ ਦੇ।2।

ਪਛਾਣਿ—ਪਛਾਣ ਕੇ, ਸਾਂਝ ਪਾ ਕੇ। ਬਡ ਬਡਨਾ—ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ। ਓਹ—ਉਹ ਵਡਿਆਈ।3।

ਜਿਸ ਤੇ—{ਲਫਜ਼ 'ਜਿਸ' ਦਾ ੁ ਸੰਬੰਧਕ 'ਤੇ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਡ ਗਿਆ ਹੈ}। ਕਰ—ਹੱਥ {ਬਹੁ-ਵਚਨ}।
ਜੁਰਨਾ—ਜੋੜ ਕੇ। ਕਉ—ਨੂੰ। ਹਰਿ—ਹੇ ਹਰੀ! ਮੋਹਿ ਰਿਦੈ—ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ—ਮੇਰੇ ਮਨ! ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਰਹੁ! ਹੇ ਮਨ!
ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰ ਥਾਂ ਹੀ ਤੇਰੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੁ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਿਆਂ ਸਦਾ ਸੁਖ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਟਿਕੀ
ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਠੰਢਾ-ਠਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸੂਰਜ ਬਹੁਤ ਤਪਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੇ, ਗੁਰੂ-ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦਾ
ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਿਆਂ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ) ਸਾਰੀ ਤਪਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।1।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਹੀ ਖਜ਼ਾਨੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਹਰਿ-
ਨਾਮ-ਰਤਨ ਨੂੰ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਖੋਜ ਕੇ ਲੱਭ ਲੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ
ਹਰੀ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ। ਹੇ ਮਨ! ਉਹਨਾਂ ਹਰੀ ਦੇ ਦਾਸਾਂ ਦੇ ਚਰਨ ਘੁੱਟਿਆ ਕਰ।2।

ਹੇ ਮਨ! ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾ ਕੇ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ। (ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਨਾਮ-ਰਸ ਹਾਸਲ
ਕਰਦਾ ਹੈ) ਉਹ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਸੰਤ ਹੈ ਉਹ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ
ਵਧਾਈ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਟਾਇਆਂ ਉਹ ਇੱਜ਼ਤ ਇਕ ਤਿਲ ਜਿਤਨੀ ਭੀ ਨਹੀਂ ਘਟ ਸਕਦੀ।3।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਪਾਸੋਂ ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ (ਪੂਰੀ ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਨਾਲ)
ਸਿਮਰਿਆ ਕਰ। ਹੇ ਹਰੀ! (ਆਪਣੇ) ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਇਕ ਖੈਰ ਪਾ ਕਿ ਤੇਰੇ ਚਰਨ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਹੀ

ਵੱਸਦੇ ਰਹਿਣ।4।3।