ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਹਰਿ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਸਭਤੈ ਵਰਤੈ ਜੇਹਾ ਹਰਿ ਕਰਾਏ ਤੇਹਾ ਕੋ ਕਰਈਐ ॥ ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਸੇਵਿ ਸਦਾ ਮਨ ਮੇਰੇ ਜੋ ਤੁਧਨੋ ਸਭ ਦੂ ਰਖਿ ਲਈਐ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਹਰਿ ਜਪਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਪੜਈਐ ॥ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਕੋ ਮਾਰਿ ਜੀਵਾਲਿ ਨ ਸਾਕੈ ਤਾ ਮੇਰੇ ਮਨ ਕਾਇਤੁ ਕੜਈਐ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਹਰਿ ਪਰਪੰਚੁ ਕੀਆ ਸਭੁ ਕਰਤੈ ਵਿਚਿ ਆਪੇ ਆਪਣੀ ਜੋਤਿ ਧਰਈਐ ॥ ਹਰਿ ਏਕੋ ਬੋਲੈ ਹਰਿ ਏਕੁ ਬੁਲਾਏ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਹਰਿ ਏਕੁ ਦਿਖਈਐ ॥ ੨॥ ਹਰਿ ਅੰਤਰਿ ਨਾਲੇ ਬਾਹਰਿ ਨਾਲੇ ਕਹੁ ਤਿਸੁ ਪਾਸਹੁ ਮਨ ਕਿਆ ਚੋਰਈਐ ॥ ਨਿਹਕਪਟ ਸੇਵਾ ਕੀਜੈ ਹਰਿ ਕੇਰੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਈਐ ॥੩॥ ਜਿਸ ਦੈ ਵਸਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਸੋ ਸਭ ਦੂ ਵਡਾ ਸੋ ਮੇਰੇ ਮਨ ਸਦਾ ਧਿਅਈਐ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਸੋ ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਹੈ ਤੇਰੈ ਹਰਿ ਸਦਾ ਧਿਆਇ ਤੂ ਤੁਧੁ ਲਏ ਛਡਈਐ ॥੪॥੫॥ {ਪੰਨਾ 861}

ਪਦਅਰਥ:- ਅੰਤਰਜਾਮੀ—ਹਰੇਕ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ। ਸਭਤੈ—ਹਰ ਥਾਂ। ਵਰਤੈ—ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਕੋ—ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ। ਕਰਈਐ—ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਿ—ਸਿਮਰ। ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਸਭਦੂ—ਸਭ (ਦੁੱਖਾਂ) ਤੋਂ। ਰਖਿ ਲਈਐ—ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।1।

ਪੜਈਐ—ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਇਤੁ—ਕਿਉਂ? ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ? ਕੜਈਐ—ਝੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ-ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਪਰਪੰਚੁ—ਇਹ ਦਿੱਸਦਾ ਸੰਸਾਰ। ਸਭੁ—ਸਾਰਾ। ਕਰਤੈ—ਕਰਤਾਰ ਨੇ। ਧਰਈਐ—ਧਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਦਿਖਈਐ—ਵਿਖਾਇਆ ਹੈ।2।

ਅੰਤਰਿ—(ਸਾਡੇ) ਅੰਦਰ। ਨਾਲੇ—ਅੰਗ-ਸੰਗ। ਕਹੁ—ਦੱਸੋ। ਪਾਸਹੁ—ਕੋਲੋਂ। ਕਿਆ ਚੋਰਈਐ—ਕੀਹ ਲੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਨਿਹ ਕਪਟ—ਨਿਰ-ਛਲ (ਹੋ ਕੇ)। ਸੇਵਾ—ਭਗਤੀ। ਕੀਜੈ—ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੇਰੀ—ਦੀ। ਸਰਬ—ਸਾਰੇ।3।

ਦੈ ਵਸਿ—ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ। ਜਿਸ ਦੈ—{ਲਫ਼ਜ਼ 'ਜਿਸੁ' ਦਾ ੁ ਸੰਬੰਧਕ 'ਦੈ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਡ ਗਿਆ ਹੈ}। ਸਭਦੂ—ਸਭਨਾਂ ਨਾਲੋਂ। ਤੁਧੁ—ਤੈਨੂੰ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਜਦੋਂ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ (ਹੋਰ) ਕੋਈ ਨਾਹ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾਹ ਜਿਵਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ, ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ) ਚਿੰਤਾ-ਫ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰੇਕ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, (ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਕੇ) ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕੰਮ (ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਪਾਸੋਂ) ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੀ ਜੀਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੁ, ਉਹ ਤੈਨੂੰ ਹਰੇਕ (ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼) ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਮਨ! ਇਹ ਸਾਰਾ ਦਿੱਸਦਾ ਜਗਤ ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਆਪ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜੋਤੀ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। (ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਉਹ) ਕਰਤਾਰ ਆਪ ਹੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। (ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਨੂੰ) ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸੱਤਿਆ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ (ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ) ਉਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।2।

ਹੇ ਮਨ! (ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਦੇ) ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਭੀ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਹਰ

ਥਾਂ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਦੱਸ! ਹੇ ਮਨ! ਉਸ (ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ) ਪਾਸੋਂ ਕੇਹੜਾ ਲੁਕਾਉ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮੇਰੇ ਮਨ! ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਭਗਤੀ ਨਿਰਛਲ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ (ਉਸ ਪਾਸੋਂ) ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੀਦੇ ਹਨ।3।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਉਹ ਸਭਨਾਂ ਵਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਹੇ ਮਨ!) ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਦਾ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਿਆ ਕਰ, ਤੈਨੂੰ ਉਹ (ਹਰੇਕ ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ ਤੋਂ) ਬਚਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।4।5।