ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਆਖਣਾ ਸੁਨਣਾ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ॥ ਧੰਧਾ ਛੁਟਕਿ ਗਇਆ ਵੇਕਾਰੁ ॥ ਜਿਉ ਮਨਮੁਖਿ ਦੂਜੈ ਪਤਿ ਖੋਈ ॥ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਮੈ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥੧॥ ਸੁਣਿ ਮਨ ਅੰਧੇ ਮੂਰਖ ਗਵਾਰ ॥ ਆਵਤ ਜਾਤ ਲਾਜ ਨਹੀ ਲਾਗੈ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬੂਡੈ ਬਾਰੋ ਬਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਇਸੁ ਮਨ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਬਿਨਾਸੁ ॥ ਧੁਰਿ ਹੁਕਮੁ ਲਿਖਿਆ ਤਾਂ ਕਹੀਐ ਕਾਸੁ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਿਰਲਾ ਚੀਨ੍ਹੈ ਕੋਈ ॥ ਨਾਮ ਬਿਹੂਨਾ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਈ ॥੨॥ ਭ੍ਰਮਿ ਭ੍ਰਮਿ ਡੋਲੈ ਲਖ ਚਉਰਾਸੀ ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬੂਝੇ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥ ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਊਭਿ ਪਇਆਲਿ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਛੂਟੈ ਨਾਮੁ ਸਮ੍ਹਾਲਿ ॥੩॥ ਆਪੇ ਸਦੇ ਢਿਲ ਨ ਹੋਇ ॥ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਸਹਿਲਾ ਜੀਵੈ ਸੋਇ ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸੋਝੀ ਕਿਸੈ ਨ ਹੋਇ ॥ ਆਪੇ ਕਰੈ ਕਰਾਵੈ ਸੋਇ ॥੪॥ ਝਗੜੁ ਚੁਕਾਵੈ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ॥ ਪੂਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਡੋਲਤ ਤਉ ਠਹਰਾਵੈ ॥ ਸਚੁ ਕਰਣੀ ਕਰਿ ਕਾਰ ਕਮਾਵੈ ॥੫॥ ਅੰਤਰਿ ਜੂਠਾ ਕਿਉ ਸੁਚਿ ਹੋਇ ॥ ਸਬਦੀ ਧੋਵੈ ਵਿਰਲਾ ਕੋਇ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕੋਈ ਸਚੁ ਕਮਾਵੈ ॥ ਆਵਣੁ ਜਾਣਾ ਠਾਕਿ ਰਹਾਵੈ ॥੬॥ ਭਉ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਸੁਖੁ ਸਾਰੁ ॥ ਹਰਿ ਜਨ ਸੰਗਤਿ ਪਾਵੈ ਪਾਰੁ ॥ ਸਚੁ ਬੋਲੈ ਬੋਲਾਵੈ ਪਿਆਰੁ ॥ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਰਣੀ ਹੈ ਸਾਰੁ ॥੭॥ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਰਮੁ ਧਰਮੁ ਪਤਿ ਪੂਜਾ ॥ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਅਗਨੀ ਮਹਿ ਭੂੰਜਾ ॥ ਹਰਿ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ਤਉ ਮਨੁ ਭੀਜਾ ॥ ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੂਜਾ ॥੮॥੫॥ {ਪੰਨਾ 1344-1345}

ਪਦ ਅਰਥ:- ਅਧਾਰੁ—ਆਸਰਾ। ਵੇਕਾਰੁ—ਵਿਅਰਥ। ਮਨਮੁਖਿ—ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ। ਦੂਜੈ—ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਸਰੇ ਦੀ ਝਾਕ ਵਿਚ। ਪਤਿ—ਇੱਜ਼ਤ।1।

ਮਨ ਗਵਾਰ—ਹੇ ਅਮੋੜ ਮਨ! ਲਾਜ ਨਹੀ ਲਾਗੈ—ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਬਾਰੋ ਬਾਰੋ—ਮੁੜ ਮੁੜ।1। ਰਹਾਉ।

ਮੋਹਿ—ਮੋਹ ਵਿਚ। ਬਿਨਾਸੁ—ਆਤਮਕ ਮੌਤ। ਕਾਸੁ—ਕਿਸ ਨੂੰ? ਚੀਨ੍ਹੈ—ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ।2।

ਭ੍ਰਮਿ—ਭਟਕ ਕੇ। ਊਭਿ—ਉੱਚਾ, ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ। ਪਇਆਲ—ਪਤਾਲ ਵਿਚ।3।

ਸਹਿਲਾ—ਸੌਖਾ।4।

ਸਹਿਜ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ। ਸਚੁ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ।5।

ਸੁਚਿ—ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ। ਕੋਇ—ਕੋਇ ਵਿਰਲਾ। ਠਾਕਿ—ਰੋਕ ਕੇ।6।

ਭਉ—ਡਰ-ਅਦਬ। ਸਾਰੁ—ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ। ਪਾਰੁ—ਪਾਰਲਾ ਬੰਨਾ।7।

ਜਸੁ—ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ। ਭੂੰਜਾ—ਭੁੰਨਿਆ ਹੈ, ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।8।

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ) ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਮਨ! ਹੇ ਮੂਰਖ ਮਨ! ਹੇ ਅਮੋੜ ਮਨ! ਸੁਣ (ਜੇਹੜਾ ਬੰਦਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਣੋਂ ਮੁੜਦਾ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰੀ) ਮਾਇਆ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਰਹਿ ਕੇ ਉਹ ਮੁੜ ਮੁੜ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਹੀ ਡੁੱਬਦਾ ਹੈ (ਹੇ ਮਨ! ਚੇਤਾ ਰੱਖ ਤੂੰ ਭੀ ਐਸਾ ਹੀ ਨਿਲੱਜ ਹੋ ਜਾਵੇਂਗਾ)।1। ਰਹਾਉ।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਸੁਣਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੀ ਵਿਅਰਥ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਹੋਰ ਆਸਰੇ ਦੀ ਝਾਕ ਵਿਚ (ਦੌੜ-ਭੱਜ ਕਰਦਾ) ਹੈ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ

ਹੈ। (ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ!) ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ ਸੁੱਝਦਾ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ (ਫਸ ਕੇ) ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਜੀਵ ਦੇ ਕੀਹ ਵੱਸ?) ਜਦੋਂ ਧੁਰੋਂ ਹੀ ਇਹ ਹੁਕਮ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਪੁਕਾਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ (ਭਾਵ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ—ਇਹ ਨਿਯਮ ਅਟੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਉਲੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ)। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਬੰਦਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।2।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਭਟਕ ਭਟਕ ਕੇ ਜੀਵ ਚੌਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਧੱਕੇ ਖਾਂਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਹੀ ਜੀਵਨ-ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਤੇ ਜਮ ਦੀ ਫਾਹੀ (ਇਸ ਦੇ ਗਲ ਵਿਚ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ)। (ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿਚ) ਇਹ ਮਨ ਕਦੇ ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਜਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਕਦੇ ਪਾਤਾਲ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਕੇ ਇਸ ਗੇੜ ਵਿਚੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।3।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ (ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਲਈ) ਸੱਦਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦਿਆਂ ਚਿਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਲੋਂ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਭਾਵ, ਮਾਇਆ ਉਸ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀ) ਤੇ ਉਹ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ (ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਭੀ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਮਿਲਾਂਦਾ ਹੈ) ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵਾਂ ਪਾਸੋਂ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ।4।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦਾ ਲੰਮਾ ਗੇੜ ਪ੍ਰਭੂ ਮੁਕਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਰਾਖਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਹ ਮਨ ਮਾਇਆ ਪਿੱਛੇ ਭਟਕਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਨਾਮ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਬ ਜਾਣ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।5।

ਪਰ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ) ਮੈਲਾ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਬਾਹਰਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿਕ ਨਾਲ) ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਹੀ (ਮਨ ਨੂੰ) ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।6।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਡਰ-ਅਦਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਸਰਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣਾਈਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ) ਪਾਰਲਾ ਬੰਨਾ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾਣਾ ਹੀ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਕਰਤੱਬ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।7।

ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਹੀ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਹੈ, ਇਹੀ ਮੇਰੇ ਲਈ (ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦੀ) ਇੱਜ਼ਤ ਹੈ ਤੇ ਇਹੀ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਦੇਵ-ਪੂਜਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ (ਗਿਆਨ ਦੀ) ਅੱਗ ਵਿਚ ਸਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ (ਇਕ ਵਾਰੀ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਚੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ (ਸਦਾ ਲਈ ਉਸ ਰਸ ਵਿਚ) ਭਿੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਸ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।8।5।