

ਨਟ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਮਨ ਮਿਲੁ ਸੰਤਸੰਗਤਿ ਸੁਭਵੰਤੀ ॥ ਸੁਨਿ ਅਕਥ ਕਥਾ ਸੁਖਵੰਤੀ ॥ ਸਭ ਕਿਲਬਿਖ  
 ਪਾਪ ਲਹੰਤੀ ॥ ਹਰਿ ਹੋ ਹੋ ਹੋ ਲਿਖਤੁ ਲਿਖੰਤੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਕਲਜੁਗ ਵਿਚਿ ਊਤਮ  
 ਮਤਿ ਗੁਰਮਤਿ ਕਥਾ ਭਜੰਤੀ ॥ ਜਿਨਿ ਜਨਿ ਸੁਣੀ ਮਨੀ ਹੈ ਜਿਨਿ ਜਨਿ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੈ ਹਉ  
 ਕੁਰਬਾਨੰਤੀ ॥੧॥ ਹਰਿ ਅਕਥ ਕਥਾ ਕਾ ਜਿਨਿ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ਤਿਸੁ ਜਨ ਸਭ ਭੂਖ ਲਹੰਤੀ ॥  
 ਨਾਨਕ ਜਨ ਹਰਿ ਕਥਾ ਸੁਣਿ ਤ੍ਰਿਪਤੇ ਜਪਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹੋਵੰਤੀ ॥੧॥੨॥੩॥ {ਪੰਨਾ 977}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਸੁਭਵੰਤੀ—(ਸੰਗਤਿ) ਭਲੇ ਗੁਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਅਕਥ—ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਜਿਸ ਦੇ ਗੁਣ  
 ਬਿਆਨ ਨਾਹ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਅਕਥ ਕਥਾ—ਅਕੱਥ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ। ਸੁਖਵੰਤੀ—ਸੁਖਦਾਈ।  
 ਕਿਲਬਿਖ—ਪਾਪ। ਲਹੰਤੀ—ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ। ਹੋ—ਹੇ ਮਨ! ਲਿਖਤੁ—ਲੇਖ। ਲਿਖੰਤੀ—ਲਿਖਣ  
 ਵਾਲੀ।੧। ਰਹਾਉ।

ਕੀਰਤਿ—ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ। ਕਲਜੁਗ ਵਿਚਿ—ਕਲਹ-ਭਰਪੂਰ ਸਮੇ ਵਿਚ, ਜਗਤ ਵਿਚ। ਕਥਾ—ਸਿਫਤਿ-  
 ਸਾਲਾਹ। ਭਜੰਤੀ—ਉਚਾਰਨੀ (ਉਤਮ ਕਰਮ ਹੈ)। ਜਿਨਿ—ਜਿਸ ਨੇ। ਜਿਨਿ ਜਨਿ—ਜਿਸ ਜਨ ਨੇ। ਮਨੀ ਹੈ—  
 ਮੰਨੀ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਹੈ। ਹਉ—ਮੈਂ।੧।

ਰਸੁ—ਸੁਆਦ। ਲਹੰਤੀ—ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਪਤੇ—ਰੱਜ ਗਏ। ਜਪਿ—ਜਪ ਕੇ। ਹੋਵੰਤ—ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।੨।

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹੁ, (ਇਹ ਸੰਗਤਿ) ਭਲੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ।  
 (ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ!) ਅਕੱਥ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ (ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ) ਸੁਣਿਆ ਕਰ, (ਇਹ ਸਿਫਤਿ-  
 ਸਾਲਾਹ) ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ; ਹੇ ਮਨ! ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ; ਹੇ ਮਨ! (ਇਹ  
 ਕਥਾ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ) ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦਾ ਲੇਖ ਲਿਖਣ-ਜੋਗੀ ਹੈ।੧। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮਨ! ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ  
 ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਨੀ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਕਰਮ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਸੁਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ  
 ਇਹ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।੧।

ਹੇ ਮਨ! ਅਕੱਥ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਸੁਆਦ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਚੱਖਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ  
 (ਮਾਇਆ ਦੀ) ਸਾਰੀ ਭੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਦੇ  
 ਸੇਵਕ (ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ) ਰੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।੨।  
 2।8।