

ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਿ ਮਾਤਾ ਉਦਰਿ ਰਾਖੈ ਲਗਨਿ ਦੇਤ ਨ ਸੇਕ ॥ ਸੋਈ ਸੁਆਮੀ ਈਹਾ  
ਰਾਖੈ ਬੁਝੁ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨਾਮ ਕੀ ਕਰਿ ਟੇਕ ॥ ਤਿਸਹਿ ਬੁਝੁ ਜਿਨਿ ਤੂ ਕੀਆ ਪ੍ਰਭੁ  
ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਏਕ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਚੇਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਤਜਿ ਸਿਆਣਪ ਛੋਡਿ ਸਗਲੇ ਭੇਖ ॥ ਸਿਮਰਿ  
ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਤਰੇ ਕਈ ਅਨੇਕ ॥੨॥੬॥੨੯॥ {ਪੰਨਾ 1007}

ਪਦਅਰਥ:- ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਿ—ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ। ਉਦਰਿ—ਉਦਰ ਵਿਚ। ਮਾਤਾ ਉਦਰਿ—ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ।  
ਰਾਖੈ—ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਈ—ਉਹੀ। ਸੁਆਮੀ—ਮਾਲਕ। ਈਹਾ—ਇਥੇ, ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚ। ਬੁਝੁ—(ਹੇ  
ਭਾਈ!) ਸਮਝ ਕਰ। ਬਿਬੇਕ—ਪਰਖ। ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ—ਪਰਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ।1।

ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਟੇਕ—ਸਹਾਰਾ। ਤਿਸਹਿ—{ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ‘ਹੀ’ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਫਜ਼ ‘ਤਿਸੁ’ ਦਾ ੁ ਉੱਡ  
ਗਿਆ ਹੈ}। ਜਿਨਿ—ਜਿਸ (ਪ੍ਰਭੁ) ਨੇ। ਤੂੰ—ਤੈਨੂੰ। ਕਰਣ—ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ। ਕਰਣ ਕਾਰਣ—ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮੂਲ।1।  
ਰਹਾਉ।

ਚੇਤਿ—ਚੇਤੇ ਕਰ, ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਰਹੁ। ਤਜਿ—ਤਜ ਕੇ, ਛੱਡ ਕੇ। ਸਗਲੇ—ਸਾਰੇ। ਭੇਖ—(ਵਿਖਾਲੇ ਦੇ  
ਧਾਰਮਿਕ) ਪਹਿਰਾਵੇ। ਨਾਨਕ—ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਿਮਰਿ—ਸਿਮਰ ਕੇ। ਤਰੇ—ਪਾਰ ਲੰਘ ਗਏ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਸਦਾ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹੀ (ਸਹਾਰਾ) ਸਮਝ,  
ਜਿਸ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਇਕ ਪ੍ਰਭੁ ਹੀ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮਨ! ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭੁ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬਚਾਂਦਾ ਹੈ, (ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ) ਸੇਕ ਲੱਗਣ ਨਹੀਂ ਦੋਂਦਾ। ਉਹੀ  
ਮਾਲਕ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚ ਭੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਇਹ (ਸੱਚਾਈ) ਸਮਝ ਲੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਛੱਡ ਕੇ (ਵਿਖਾਵੇ ਦੇ) ਸਾਰੇ (ਧਾਰਮਿਕ) ਪਹਿਰਾਵੇ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ  
ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਰਹੁ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ  
ਲੰਘਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।2।6। 29।