ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਜੰਮੈ ਦੁਖਿ ਮਰੈ ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਕਾਰ ਕਮਾਇ ॥ ਗਰਭ ਜੋਨੀ ਵਿਚਿ ਕਦੇ ਨ ਨਿਕਲੈ ਬਿਸਟਾ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥੧॥ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਮਨਮੁਖਿ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵ ਨ ਕੀਨੀ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਨ ਭਾਇਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਭਿ ਰੋਗ ਗਵਾਏ ਜਿਸ ਨੋ ਹਰਿ ਜੀਉ ਲਾਏ ॥ ਨਾਮੇ ਨਾਮਿ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ ਜਿਸ ਨੋ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥੨॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੈ ਤਾ ਫਲੁ ਪਾਏ ਸਚੁ ਕਰਣੀ ਸੁਖ ਸਾਰੁ ॥ ਸੇ ਜਨ ਨਿਰਮਲ ਜੋ ਹਰਿ ਲਾਗੇ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਧਰਹਿ ਪਿਆਰੁ ॥੩॥ ਤਿਨ ਕੀ ਰੇਣੁ ਮਿਲੈ ਤਾਂ ਮਸਤਕਿ ਲਾਈ ਜਿਨ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਧਿਆਇਆ ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕੀ ਰੇਣੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ਪਾਈਐ ਜਿਨੀ ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥੪॥੩॥੧੩॥ {ਪੰਨਾ 1130-1131}

ਪਦਅਰਥ:- ਜੰਮੈ—ਜੰਮਦਾ ਹੈ {ਇਕ-ਵਚਨ}। ਦੁਖਿ—ਦੁੱਖ ਵਿਚ। ਕਮਾਇ—ਕਮਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਜੋਨੀ ਵਿਚਿ—ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ (ਸਦਾ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)। ਬਿਸਟਾ—(ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ) ਗੰਦ। ਸਮਾਇ—ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

ਧ੍ਰਿਗੁ—ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ। ਮਨਮੁਖਿ—ਮਨਮੁਖ ਨੇ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ। ਨ ਭਾਇਆ—ਪਿਆਰਾ ਨਾਹ ਲੱਗਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਸਭਿ—ਸਾਰੇ। ਜਿਸ ਨੋ—{ਸੰਬੰਧਕ 'ਨੋ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਫ਼ਜ਼ 'ਜਿਸੁ' ਦਾ ੁ ਉੱਡ ਗਿਆ ਹੈ}। ਲਾਏ—(ਲਗਨ) ਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮੇ ਨਾਮਿ—ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ। ਮੰਨਿ—ਮਨਿ, ਮਨ ਵਿਚ।2।

ਭੇਟੈ—ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਚੁ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮ (ਦਾ ਸਿਮਰਨ)। ਕਰਣੀ—{krxIX} ਕਰਨ-ਜੋਗ ਕੰਮ, ਕਰਤੱਬ। ਸੁਖ ਸਾਰੁ—ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਤੱਤ, ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਸੁਖ। ਨਾਮੇ—ਨਾਮ ਵਿਚ ਹੀ। ਧਰਹਿ—ਧਰਦੇ ਹਨ {ਬਹੁ-ਵਚਨ}।3।

ਰੇਣੁ—ਚਰਨ-ਧੂੜ। ਮਸਤਕਿ—ਮੱਥੇ ਉਤੇ। ਲਾਈ—ਲਾਈਂ, ਮੈਂ ਲਾਵਾਂ। ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ—ਪੂਰੀ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ। ਪਾਈਐ—ਪਾਈਦੀ ਹੈ, ਮਿਲਦੀ ਹੈ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ (ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ) ਫਿਟਕਾਰਾਂ ਹੀ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ) ਨਾਹ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਨਾਹ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਖ ਵਿਚ ਜੰਮਦਾ ਹੈ ਦੁਖ ਵਿਚ ਮਰਦਾ ਹੈ ਦੁਖ ਵਿਚ (ਸਾਰੀ ਉਮਰ) ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਦਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, (ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਮਨ ਦਾ ਮੁਰੀਦ ਹੈ ਤਦ ਤਕ) ਕਦੇ ਭੀ ਉਹ (ਇਸ ਗੇੜ ਵਿਚੋਂ) ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ (ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ) ਸਦਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਗੰਦ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, (ਪਰ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਉਹੀ ਜੁੜਦਾ ਹੈ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਸਬਦ ਦੀ ਲਗਨ) ਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ (ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਲਗਨ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ) ਮਨ ਵਿਚ (ਆਪਣਾ ਨਾਮ) ਵਸਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ (ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦੀ) ਇੱਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।2।

ਹੇ ਭਾਈ! ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ (ਅਸਲ) ਕਰਤੱਬ ਹੈ, (ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਹੀ) ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਸੁਖ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ (ਹਰਿ-ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ) ਫਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤਦੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ!

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਪਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪਵਿੱਤਰ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।3।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਰਨ-ਧੂੜ ਮਿਲ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਧੂੜ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਲਾਵਾਂ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਆਪਣਾ ਚਿੱਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਪੂਰੀ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।4।3।13।