

ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਮਨ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਅਤਿ ਮੀਠਾ ॥ ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਕਿਲਵਿਖ ਭਉ
 ਭੰਜਨ ਗੁਰਮੁਖਿ ਏਕੋ ਡੀਠਾ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਕੋਟਿ ਕੋਟੰਤਰ ਕੇ ਪਾਪ ਬਿਨਾਸਨ ਹਰਿ ਸਾਚਾ ਮਨਿ
 ਭਾਇਆ ॥ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਸੂਝੈ ਦੂਜਾ ਸਤਿਗੁਰਿ ਏਕੁ ਬੁਝਾਇਆ ॥ ੧ ॥ ਪ੍ਰੇਮ ਪਦਾਰਥੁ ਜਿਨ
 ਘਟਿ ਵਸਿਆ ਸਹਜੇ ਰਹੇ ਸਮਾਈ ॥ ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਸੇ ਰੰਗਿ ਚਲੂਲੇ ਰਾਤੇ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਈ ॥ ੨ ॥
 ਰਸਨਾ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ ਰਸਿ ਰਾਤੀ ਲਾਲ ਭਈ ਰੰਗੁ ਲਾਈ ॥ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਨਿਹਕੇਵਲੁ ਜਾਣਿਆ ਮਨੁ
 ਤ੍ਰਿਪਤਿਆ ਸਾਂਤਿ ਆਈ ॥ ੩ ॥ ਪੰਡਿਤ ਪੜ੍ਹਿ ਪੜ੍ਹਿ ਮੋਨੀ ਸਭਿ ਥਾਕੇ ਭ੍ਰਮਿ ਭੇਖ ਥਕੇ ਭੇਖਧਾਰੀ ॥
 ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਪਾਇਆ ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀ ॥੪॥ {ਪੰਨਾ 1234}

ਪਦ ਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਅਤਿ—ਬਹੁਤ। ਕਿਲਵਿਖ—ਪਾਪ। ਭਉ—ਡਰ। ਕਿਲਵਿਖ ਭੰਜਨ—ਪਾਪਾਂ ਦਾ
 ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਭਉ ਭੰਜਨ—ਡਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ। 1। ਰਹਾਉ।

ਕੋਟਿ—ਕਿਲ੍ਹੇ। ਕੋਟਿ—ਕ੍ਰੋੜਾਂ। ਕੋਟਿ ਕੋਟੰਤਰੁ ਕੇ—ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਸਰੀਰ-ਕਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ, ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੇ। ਸਾਚਾ—ਸਦਾ
 ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਸਤਿਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਬੁਝਾਇਆ—ਸਮਝ ਬਖਸ਼ੀ। 1।

ਜਿਨ ਘਟਿ—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਸਹਜੇ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੀ। ਸਬਦਿ—ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ। ਸੇ—
 ਉਹ (ਬਹੁ-ਵਚਨ)। ਰੰਗਿ ਚਲੂਲੇ—ਰੰਗ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗੇ ਹੋਏ। ਸੁਭਾਈ—ਸੁਭਾਇ, ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ। 2।

ਰਸਨਾ—ਜੀਭ। ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ—ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ। ਰਸਿ—ਰਸ ਵਿਚ। ਰੰਗੁ—ਪ੍ਰੇਮ।
 ਨਿਹਕੇਵਲੁ—ਸੁੱਧ-ਸਰੂਪ ਪ੍ਰਭੂ। ਜਾਣਿਆ—ਸਾਂਝ ਪਾ ਲਈ। ਤ੍ਰਿਪਤਿਆ—ਰੱਜ ਗਿਆ। 3।

ਪੜ੍ਹਿ—ਪੜ੍ਹ ਕੇ। ਸਭਿ—ਸਾਰੇ। ਭ੍ਰਮਿ—ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ। ਪਰਸਾਦਿ—ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ। ਨਿਰੰਜਨੁ—
 ਨਿਰਲੇਪ ਪ੍ਰਭੂ। ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ—ਸਚੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ, ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ।
 ਵੀਚਾਰੀ—ਵਿਚਾਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਂਦਾ ਹੈ। 4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ) ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ
 ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਅਨੇਕਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪਾਪ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਹੀ (ਹਰ ਥਾਂ) ਵੇਖਦਾ ਹੈ। 1।
 ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! (ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ) ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਮਝ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ
 ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੂਜਾ (ਕਿਤੇ ਵੱਸਦਾ) ਨਹੀਂ ਸੁੱਝਦਾ, ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪਾਪ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਉਸ
 ਨੂੰ (ਆਪਣੇ) ਮਨ ਵਿਚ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। 1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ (ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ) ਅਮੋਲਕ ਪ੍ਰੇਮ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ
 ਵਿਚ ਟਿੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਰੰਗ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ
 ਰੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। 2।

ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੀਭ ਨਾਮ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਗਿੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾਮ-
 ਰੰਗ ਲਾ ਕੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਰੰਗੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਧ-ਸਰੂਪ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ
 ਮਨ (ਮਾਇਆ ਵੱਲੋਂ) ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 3।

ਪਰ, ਹੇ ਭਾਈ! ਪੰਡਿਤ ਲੋਕ (ਵੇਦ ਆਦਿਕ ਧਰਮ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਪੜ੍ਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਧੀਆਂ ਲਾਣ
 ਵਾਲੇ (ਸਮਾਧੀਆਂ ਲਾ ਲਾ ਕੇ) ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭੇਖਧਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਖਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਭਟਕ ਭਟਕ ਕੇ ਥੱਕ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ)। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸਦਾ-
ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਨਿਰਲੇਪ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।4।

ਆਵਾ ਗਉਣੁ ਨਿ ਵਾਰਿ ਸਚਿ ਰਾਤੇ ਸਾਚ ਸਬਦੁ ਮਨਿ ਭਾਇਆ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ
ਪਾਈਐ ਜਿਨਿ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਗਵਾਇਆ ॥੫॥ ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਉਪਜੈ ਮਨਿ ਸਾਚੈ ਲਿਵ
ਲਾਈ ॥ ਅਗਮ ਅਗੋਚਰੁ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੰਨਿ ਵਸਾਈ ॥ ੬॥ ਏਕਸ ਮਹਿ ਸਭੁ ਜਗਤੋ
ਵਰਤੈ ਵਿਰਲਾ ਏਕੁ ਪਛਾਣੈ ॥ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਸੂਝੈ ਅਨਦਿਨੁ ਏਕੋ ਜਾਣੈ ॥੭॥ ਜਿਸ ਨੋ
ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਸੋਈ ਜਨੁ ਬੂਝੈ ਹੋਰੁ ਕਹਣਾ ਕਥਨੁ ਨ ਜਾਈ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸਦਾ ਬੈਰਾਗੀ ਏਕ
ਸਬਦਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥੮॥੧२॥ {ਪੰਨਾ 1234}

ਪਦ ਅਰਥ:- ਆਵਾਗਉਣੁ—ਜੰਮਣ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ (ਆਵਾ—ਆਉਣਾ, ਜੰਮਣਾ। ਗਉਣੁ—ਜਾਣਾ, ਮਰਨਾ)।
ਨਿਵਾਰਿ—ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ। ਸਚਿ—ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ। ਸਾਚ ਸਬਦੁ—ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ, ਸਦਾ-ਬਿਰ
ਹਰੀ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਭਾਇਆ—ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਾ। ਪਾਈਐ—ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਦਾ ਹੈ।
ਜਿਨਿ—ਜਿਸ (ਗੁਰੂ) ਨੇ। ਆਪੁ—ਆਪਾ-ਭਾਵ।5।

ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ—ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਸਹਜ ਧੁਨਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੀ ਰੋਂ। ਮਨਿ—ਮਨ
ਵਿਚ। ਸਾਚੈ—ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰੀ ਵਿਚ। ਲਿਵ—ਲਗਨ। ਅਗਮ—ਅਪਹੁੰਚ। ਅਗੋਚਰੁ—(ਅ-
ਗੋ-ਚਰੁ। ਗੋ—ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੇ। ਚਰੁ—ਪਹੁੰਚ) ਜਿਸ ਤਕ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।
ਨਿਰੰਜਨੁ—(ਨਿਰ-ਅੰਜਨ) ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਕਾਲਖ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਨਿਰਲੇਪ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ।
ਮੰਨਿ—ਮਨਿ, ਮਨ ਵਿਚ।6।

ਏਕਸ ਮਹਿ—ਇਕ (ਪ੍ਰਭੂ) ਵਿਚ ਹੀ। ਪਛਾਣੈ—ਸਾਂਝ ਪਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਬਦਿ—ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਮਰੈ—ਆਪਾ-
ਭਾਵ ਦੂਰ ਕਰੇ। ਅਨਦਿਨੁ—ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਰ ਵੇਲੇ।7।

ਜਿਸ ਨੋ—(ਸੰਬੰਧਕ 'ਨੋ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਫਜ਼ 'ਜਿਸੁ' ਦਾ ੁ ਉੱਡ ਗਿਆ ਹੈ)। ਸੋਈ—ਉਹੀ। ਹੋਰੁ—ਕੋਈ ਹੋਰ
ਤਰੀਕਾ (ਸਮਝਣ ਦਾ)। ਨਾਮਿ—ਨਾਮ ਵਿਚ। ਬੈਰਾਗੀ—ਵੈਰਾਗਵਾਨ। ਸਬਦਿ—ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ। ਲਿਵ—
ਲਗਨ। ਲਾਈ—ਲਾ ਕੇ।8।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ (ਗੁਰੂ) ਨੇ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਆਪਾ-ਭਾਵ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ
ਕੇ (ਹੀ) ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਾਲਾ
ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਵਿਚ ਪਿਆਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ (ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ) ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ ਮਿਟਾ
ਕੇ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ (ਦੇ ਨਾਮ-ਰੰਗ) ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।5।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ (ਜੁੜ ਕੇ) ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ
ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਰਖਦਾ ਹੈ, (ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੀ ਰੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇ
ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ (ਹੀ) ਅਪਹੁੰਚ ਅਗੋਚਰ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਆਪਣੇ ਮਨ
ਵਿਚ ਵਸਾਂਦਾ ਹੈ।6।

ਹੇ ਭਾਈ! (ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੀ) ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਂਦਾ ਹੈ (ਤੇ,
ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ) ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਦੇ ਹੁਕਮ) ਵਿਚ ਹੀ ਕਾਰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ
ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਆਪਾ-ਭਾਵ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ (ਇਹ) ਸਾਰੀ ਸੂਝ

ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।7।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ (ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹੀ ਰਸਤਾ) ਸਮਝਦਾ ਹੈ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ) ਹੋਰ (ਰਸਤਾ) ਦੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਹਰੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ) ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਾਲੇ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜ ਕੇ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ (ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਲੋਂ) ਸਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।8।2।