ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਜਿਸ ਨੋ ਨਦਰਿ ਕਰੇਇ ॥ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਦਾਤਾ ਕੋਈ ਨਾਹੀ ਬਖਸੇ ਨਦਰਿ ਕਰੇਇ ॥ ਗੁਰ ਮਿਲਿਐ ਸਾਂਤਿ ਊਪਜੈ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਲਏਇ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਮਿਲੈ ਨਾਉ ਪਾਈਐ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਸਦਾ ਸਮਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਮਨਮੁਖ ਸਦਾ ਵਿਛੁੜੇ ਫਿਰਹਿ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਹੀ ਨਾਲਿ ॥ ਹਉਮੈ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਹੈ ਸਿਰਿ ਮਾਰੇ ਜਮਕਾਲਿ ॥ ਗੁਰਮਤਿ ਸਤਸੰਗਤਿ ਨ ਵਿਛੁੜਹਿ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਸਮ੍ਹ੍ਹਾਲਿ ॥੨॥ ਸਭਨਾ ਕਰਤਾ ਏਕੁ ਤੂ ਨਿਤ ਕਰਿ ਦੇਖਹਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥ ਇਕਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ਬਖਸੇ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ॥ ਤੂ ਆਪੇ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਜਾਣਦਾ ਕਿਸੁ ਆਗੈ ਕਰੀ ਪੂਕਾਰ ॥੩॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਹੈ ਨਦਰੀ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਉਚਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ ਨਾਮੇ ਹੀ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥੪॥੪॥ {ਪੰਨਾ 1258}

ਪਦ ਅਰਥ:- ਜਿਸ ਨੋ—(ਸੰਬੰਧਕ 'ਨੋ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਫ਼ਜ਼ 'ਜਿਸੁ' ਦਾ ੁ ਉੱਡ ਗਿਆ ਹੈ)। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ। ਨਦਰਿ—ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ। ਕਰੇਇ—ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰ ਮਿਲਿਐ—ਜੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ। ਅਨਦਿਨੁ—ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਰ ਵੇਲੇ। ਲਏਇ—ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਪਦਾ ਹੈ।1।

ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਅੰਮ੍ਰਿਤ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਪਾਈਐ—ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਨਾਮੇ—ਨਾਮ ਵਿਚ ਹੀ। ਸਮਾਇ—ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਮਨਮੁਖ—ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ। ਫਿਰਹਿ—ਭਟਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸ ਹੀ—(ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ 'ਹੀ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਫ਼ਜ਼ 'ਕਿਸੁ' ਦਾ ੁ ਉੱਡ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਰਿ—ਸਿਰ-ਭਾਰ, ਸਿਰ-ਪਰਨੇ। ਜਮਕਾਲਿ—ਜਮਕਾਲ ਨੇ, ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਨੇ। ਸਮ੍ਹਾਲਿ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ।2।

ਕਰਤਾ—ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਨਿਤ—ਸਦਾ। ਕਰਿ ਵੀਚਾਰੁ—ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ। ਦੇਖਹਿ—ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈਂ (ਤੂੰ)। ਇਕਿ—(ਲਫ਼ਜ਼ 'ਇਕ' ਤੋਂ ਬਹੁ-ਵਚਨ) ਕਈ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਬਖਸੇ—ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਆਪੇ—ਆਪ ਹੀ। ਕਰ—ਕਰੀਂ, ਮੈਂ ਕਰਾਂ।3।

ਨਦਰੀ—ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ। ਉਚਰੈ—ਉਚਾਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰ ਕੈ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ। ਸਹਜਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ। ਸੁਭਾਇ—ਪਿਆਰ ਵਿਚ। ਨਿਧਾਨੁ—ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ। ਨਾਮੇ—ਨਾਮ ਵਿਚ। ਲਾਇ—ਜੋੜਦਾ ਹੈ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ ਚੇਤੇ ਕਰਿਆ ਕਰ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਮਰਦ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ) ਉਹ ਸਦਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ (ਇਹ) ਸਮਝਦਾ ਹੈ (ਕਿ) ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕੋਈ (ਨਾਮ ਦੀ) ਦਾਤਿ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਉਤੇ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ (ਨਾਮ) ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ, ਤਾਂ (ਮਨ ਵਿਚ) ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ) ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ) ਵਿੱਛੁੜ ਕੇ ਸਦਾ ਭਟਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ (ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ) ਕੋਈ ਭੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਦਾ ਦਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਨਿਬਾਹ

ਸਕਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਦਾ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ-ਪਰਨੇ ਸੁੱਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ (ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ) ਵਸਾ ਕੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਿੱਛੁੜਦੇ।2।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈਂ, ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਤੂੰ ਸਦਾ ਸੰਭਾਲ ਭੀ ਕਰਦਾ ਹੈਂ। ਕਈ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਤੂੰ ਆਪ (ਆਪਣੇ ਨਾਲ) ਜੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, (ਗੁਰੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਰੀ) ਭਗਤੀ ਦੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਿਸ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਫਰਿਆਦ ਕਰਾਂ? ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ (ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ) ਹਰੇਕ ਮੰਗ ਜਾਣਦਾ ਹੈਂ।3।

ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। (ਜਿਸ ਉਤੇ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ) ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿੱਕ ਕੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਟਿੱਕ ਕੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤੇ) ਹਰਿ-ਨਾਮ ਹੀ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਾਮ ਵਿਚ ਹੀ ਚਿੱਤ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।4।3।