ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਗੁਰੁ ਸਾਲਾਹੀ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਤਾ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਰਾਇਣੁ ਸੋਈ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਹੋਈ ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਨਿਤ ਸਾਚੇ ਸਚਿ ਸਮਾਵੈ ਸੋਈ ॥੧॥ ਮਨ ਰੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਿਦੈ ਵੀਚਾਰਿ ॥ ਤਜਿ ਕੂੜੁ ਕੁਟੰਬੁ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਚਲਣੁ ਰਿਦੈ ਸਮ੍ਹਾਲਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਰਾਮ ਨਾਮ ਕਾ ਹੋਰੁ ਦਾਤਾ ਕੋਈ ਨਾਹੀ ॥ ਜੀਅ ਦਾਨੁ ਦੇਇ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੇ ਸਚੈ ਨਾਮਿ ਸਮਾਹੀ ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਰਵਿਆ ਰਿਦ ਅੰਤਰਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਹੀ ॥੨॥ ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਭੇਦਿਆ ਹਿਰਦੈ ਸਾਚੀ ਬਾਣੀ ॥ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਅਲਖੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥ ਆਪੇ ਦਇਆ ਕਰੇ ਸੁਖਦਾਤਾ ਜਪੀਐ ਸਾਰਿੰਗਪਾਣੀ ॥੩॥ ਆਵਣ ਜਾਣਾ ਬਹੁੜਿ ਨ ਹੋਵੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਹਜਿ ਧਿਆਇਆ ॥ ਮਨ ਹੀ ਤੇ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸੁਆਮੀ ਮਨ ਹੀ ਮੰਨੁ ਸਮਾਇਆ ॥ ਸਾਚੇ ਹੀ ਸਚੁ ਸਾਚਿ ਪਤੀਜੈ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਗਵਾਇਆ ॥੪॥ ਏਕੋ ਏਕੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਸੁਆਮੀ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥ ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਹੈ ਮੀਠਾ ਜਗਿ ਨਿਰਮਲ ਸਚੁ ਸੋਈ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਪਾਈਐ ਜਿਨ ਕਉ ਧੁਰਿ ਲਿਖਿਆ ਹੋਈ ॥੫॥੪॥ {ਪੰਨਾ 1258-1259}

ਪਦ ਅਰਥ:- ਸਾਲਾਹੀ—ਸਾਲਾਹੀਂ, ਮੈਂ ਸਲਾਹੁੰਦਾ ਰਹਾਂ। ਸੋਈ—ਉਹ (ਗੁਰੂ) ਹੀ। ਪਰਸਾਦਿ—ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ। ਪਰਮਪਦੁ—ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਆਤਮਕ ਦਰਜਾ। ਵਡਿਆਈ—ਸੋਭਾ, ਇੱਜ਼ਤ। ਅਨਦਿਨੁ—ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਰ ਵੇਲੇ। ਗਾਵੈ—ਗਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਕ-ਵਚਨ)। ਸਚਿ—ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ।1। ਰਹਾਉ।

ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ। ਰਿਦੈ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਤਜਿ—ਛੱਡ ਦੇਹ। ਬਿਖੁ—ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਹਰ। ਸਮ੍ਹਾਲਿ—ਚੇਤੇ ਰੱਖ। ਚਲਣੁ—ਕੂਚ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੋਰੁ—(ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ) ਹੋਰ। ਦਾਤਾ—(ਨਾਮ ਦੀ) ਦਾਤਿ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਜੀਅ ਦਾਨੁ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਾਤਿ। ਦੇਇ—ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੇ—ਰੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਚੈ ਨਾਮਿ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ। ਸਮਾਹੀ—ਸਮਾਹਿ, ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਬਹੁ-ਵਚਨ)। ਰਵਿਆ—ਮੌਜੂਦ। ਰਿਦ ਅੰਤਰਿ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਸਹਜਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ।2।

ਸਬਦੀ—ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ। ਭੇਦਿਆ—ਵਿੱਝ ਗਿਆ। ਸਾਚੀ ਬਾਣੀ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹਰੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ। ਅਲਖੁ—ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਸਰੂਪ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਅਕਥ—ਜਿਸ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਸਰੂਪ ਬਿਆਨ ਨਾਹ ਹੋ ਸਕੇ। ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ—ਅਕੱਥ ਹਰੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ। ਜਪੀਐ—ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਿੰਗ ਪਾਣੀ—(ਸਾਰਿੰਗ—ਧਨੁਖ। ਪਾਣੀ—ਹੱਥ) ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਧਨੁਖ ਹੈ, ਧਨੁਖ-ਧਾਰੀ ਪ੍ਰਭੂ।3।

ਬਹੁੜਿ—ਮੁੜ। ਮਨ ਹੀ ਤੇ—ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ, ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ। ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ—ਆਪੇ ਦੀ ਸੂਝ ਪੈ ਗਈ। ਮਨ ਹੀ—ਮਨਿ ਹੀ, ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ, ਅੰਦਰ ਹੀ। ਮੰਨੁ—ਮਨ। ਸਾਚੇ ਹੀ ਸਾਚਿ—ਸਦਾ ਹੀ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ। ਸਚੁ—ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹਰੀ। ਆਪੁ—ਆਪਾ-ਭਾਵ।4।

ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਏਕੋੁ—(ਅੱਖਰ 'ਕ' ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਲਗਾਂ— ੋ ਅਤੇ ੁ ਹਨ। ਅਸਲ ਲਫ਼ਜ਼ 'ਏਕੁ' ਹੈ। ਇਥੇ 'ਏਕੋ' ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ)। ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਜਗਿ—ਜਗਤ ਵਿਚ। ਤੇ—ਤੋਂ। ਧੁਰਿ—ਧੁਰ-ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ।5।

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ) ਵਿਚਾਰਿਆ ਕਰ। ਹੇ

ਭਾਈ! ਝੂਠ ਛੱਡ, ਕੁਟੰਬ (ਦਾ ਮੋਹ) ਛੱਡ, ਹਉਮੈ ਤਿਆਗ, ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਛੱਡ। ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖ (ਕਿ ਇਥੋਂ) ਕੂਚ ਕਰਨਾ (ਹੈ)।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਦਾ (ਆਪਣੇ) ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਲਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ (ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ) ਉਹ ਨਾਰਾਇਣ ਪ੍ਰਭੂ ਹੈ। (ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ) ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਆਤਮਕ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ, ਉਸ ਦੀ (ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ) ਬੜੀ ਇੱਜ਼ਤ ਬਣ ਗਈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਦਾ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਦੇਣ ਵਾਲਾ (ਸਿਰਫ਼) ਗੁਰੂ (ਹੀ) ਹੈ, (ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ) ਦੇਣ ਵਾਲਾ (ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਾਤਿ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ (ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵੱਲੋਂ) ਰੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਦਾ ਨਾਮ) ਹਰ ਵੇਲੇ ਵੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਸਦਾ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।2।

ਹੇ ਭਾਈ! ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਅਲੱਖ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸਹੀ ਸਰੂਪ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਉਸ ਅਕੱਥ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਹ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਵਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਧਨੁਖ-ਧਾਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਜਦੋਂ ਮਿਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।3।

ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ (ਟਿੱਕ ਕੇ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਆਪੇ ਦੀ ਸੂਝ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ (ਫਿਰ) ਅੰਦਰ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹਰੀ ਨੂੰ (ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ) ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਹੀ ਗਿੱਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਪਾ-ਭਾਵ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।4।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਾਸੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। (ਮਿਲਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਹੀ (ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਲੇਖ) ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਵੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਨਹੀਂ ਵੱਸਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਗਤ ਵਿਚ (ਹਰ ਥਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ) ਉਹੀ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।5।4।