

ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਪ੍ਰਾਣ ਸਭਿ ਤਿਸ ਕੇ ਘਟਿ ਘਟਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥ ਏਕਸੁ ਬਿਨੁ
 ਮੈ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣਾ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬੁਝਾਈ ॥ ੧॥ ਮਨ ਮੇਰੇ ਨਾਮਿ ਰਹਉ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥
 ਅਦਿਸਟੁ ਅਗੋਚਰੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਕਰਤਾ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਹਰਿ ਧਿਆਈ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ
 ਭੀਜੈ ਏਕ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ਸਹਜੇ ਰਹੇ ਸਮਾਈ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਭ੍ਰਮੁ ਭਉ ਭਾਗੈ ਏਕ ਨਾਮਿ ਲਿਵ
 ਲਾਈ ॥੨॥ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਸਚੁ ਕਾਰ ਕਮਾਵੈ ਗਤਿ ਮਤਿ ਤਬ ਹੀ ਪਾਈ ॥ ਕੋਟਿ ਮਧੋਕਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ
 ਤਿਨਿ ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥੩॥ ਜਹ ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਏਕੋ ਸੋਈ ਇਹ ਗੁਰਮਤਿ ਬੁਧਿ ਪਾਈ ॥
 ਮਨੁ ਤਨੁ ਪ੍ਰਾਨ ਧਰੀ ਤਿਸੁ ਆਗੈ ਨਾਨਕ ਆਪੁ ਗਵਾਈ ॥੪॥੧॥ {ਪੰਨਾ 1260}

ਪਦ ਅਰਥ:- ਜੀਉ—ਜਿੰਦ। ਪਿੰਡੁ—ਸਰੀਰ। ਸਭਿ—ਸਾਰੇ (ਬਹੁ-ਵਚਨ)। ਤਿਸ ਕੇ—ਉਸ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਦੇ
 (ਸੰਬੰਧਕ 'ਕੇ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਫਜ਼ 'ਤਿਸੁ' ਦਾ ੁ ਉੱਡ ਗਿਆ ਹੈ)। ਘਟਿ ਘਟਿ—ਹਰੇਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ। ਨਾ
 ਜਾਣਾ—ਨ ਜਾਣਾਂ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਸਤਿਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਦੀਆ ਬੁਝਾਈ—ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।1।

ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਨਾਮਿ—ਨਾਮ ਵਿਚ। ਰਹਉ—ਰਹਉਂ, ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਲਿਵ—ਸੁਰਤਿ। ਰਹਉ ਲਾਈ—ਰਹਉ
 ਲਾਇ, ਲਾਇ ਰਹਉ, ਮੈਂ ਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਅਗੋਚਰੁ—(ਅ-ਗੋ-ਚਰੁ। ਗੋ—ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੇ) ਜਿਸ ਤਕ ਗਿਆਨ-
 ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਅਪਰੰਪਰ—ਪਰੇ ਤੋਂ ਪਰੇ। ਕਰਤਾ—ਕਰਤਾਰ। ਕੈ ਸਬਦਿ—ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ
 ਰਾਹੀਂ। ਧਿਆਈ—ਧਿਆਈਂ, ਮੈਂ ਧਿਆਉਂਦਾ ਹਾਂ।1। ਰਹਾਉ।

ਭੀਜੈ—ਭਿੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹਜੇ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੀ। ਪਰਸਾਦੀ—ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ। ਭ੍ਰਮੁ—ਭਟਕਣਾ।
 ਨਾਮਿ—ਨਾਮ ਵਿਚ।2।

ਗੁਰ ਬਚਨੀ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰ ਕੇ। ਸਚੁ—ਸਦਾ-ਬਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮ (ਦਾ ਸਿਮਰਨ)। ਗਤਿ—ਉੱਚੀ
 ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ। ਗਤਿ ਮਤਿ—ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੂਝ। ਤਬ ਹੀ—ਤਦੋਂ ਹੀ।
 ਕੋਟਿ—ਕ੍ਰੋੜਾਂ। ਕਿਸਹਿ—ਕਿਸੇ ਵਿਚਲੇ ਨੂੰ (ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ 'ਹੀ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਫਜ਼ 'ਕਿਸੁ' ਦਾ ੁ ਉੱਡ ਗਿਆ
 ਹੈ)। ਤਿਨਿ—ਉਸ (ਮਨੁੱਖ) ਨੇ। ਨਾਮਿ—ਨਾਮ ਵਿਚ।3।

ਜਹ—ਜਿੱਥੇ। ਦੇਖਾ—ਦੇਖਾਂ, ਮੈਂ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਸੋਈ—ਉਹ ਹੀ। ਬੁਧਿ—ਅਕਲ। ਧਰੀਂ—ਮੈਂ ਧਰਦਾ ਹਾਂ। ਆਪੁ—
 ਆਪਾ-ਭਾਵ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਮੈਂ (ਤਾਂ ਸਦਾ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲਗਨ ਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਜਿਹੜਾ ਕਰਤਾਰ
 (ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ) ਦਿੱਸਦਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਤਕ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਜਿਹੜਾ ਬੇਅੰਤ
 ਹੀ ਬੇਅੰਤ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਧਿਆਉਂਦਾ ਹਾਂ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਨੇ (ਮੈਨੂੰ) ਸਮਝ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰੇਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਮਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਹੀ
 ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਇਹ ਜਿੰਦ ਇਹ ਸਰੀਰ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਇਹ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਹਨ। ਹੇ ਭਾਈ! ਉਸ ਇਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ
 ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦਾ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ) ਲਗਨ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਨ
 (ਨਾਮ-ਰਸ ਨਾਲ) ਭਿੱਜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਭਾਈ!
 ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਉਸ
 ਦਾ ਹਰੇਕ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2।

ਹੇ ਭਾਈ! (ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ) ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਅਕਲ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ (ਗੁਰੂ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ) ਸੂਝ ਦੋਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ (ਸਦਾ ਲਈ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜ ਲਈ।³

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਹੇ ਭਾਈ!) ਮੈਂ ਜਿਧਰ ਜਿਧਰ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਉਧਰ ਉਧਰ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਵੱਸਦਾ (ਦਿੱਸਦਾ) ਹੈ—ਇਹ ਅਕਲ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖੀ ਹੈ। ਉਸ (ਗੁਰੂ) ਦੇ ਅੱਗੇ ਮੈਂ ਆਪਾ-ਭਾਵ ਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਭੇਟ ਧਰਦਾ ਹਾਂ।⁴7।