

ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੪ ਪੜਤਾਲ ਘਰੁ ੫ ॥ ੧ੳ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਮਨ ਜਾਪਹੁ ਰਾਮ ਗੁਪਾਲ ॥ ਹਰਿ
 ਰਤਨ ਜਵੇਹਰ ਲਾਲ ॥ ਹਰਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਘੜਿ ਟਕਸਾਲ ॥ ਹਰਿ ਹੋ ਹੋ ਕਿਰਪਾਲ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥
 ਤੁਮਰੇ ਗੁਨ ਅਗਮ ਅਗੋਚਰ ਏਕ ਜੀਹ ਕਿਆ ਕਥੈ ਬਿਚਰੀ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਲਾਲ ॥ ਤੁਮਰੀ
 ਜੀ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤੂ ਤੂ ਤੂ ਹੀ ਜਾਨਹਿ ਹਉ ਹਰਿ ਜਪਿ ਭਈ ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ॥ ੧॥ ਹਮਰੇ
 ਹਰਿ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾ ਸੁਆਮੀ ਹਰਿ ਮੀਤਾ ਮੇਰੇ ਮਨਿ ਤਨਿ ਜੀਹ ਹਰਿ ਹਰੇ ਹਰੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਧਨੁ ਮਾਲ ॥
 ਜਾ ਕੇ ਭਾਗੁ ਤਿਨਿ ਲੀਓ ਰੀ ਸੁਹਾਗੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ਹਰੇ ਗੁਨ ਗਾਵੈ ਗੁਰਮਤਿ ਹਉ ਬਲਿ ਬਲੇ ਹਉ
 ਬਲਿ ਬਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਪਿ ਭਈ ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ॥ ੧੧॥੭॥ {ਪੰਨਾ 1296}

ਪਦ ਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਗੁਪਾਲ—ਗੋਪਾਲ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਪਾਲਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ
 ਕੇ ਹੋ—ਹੋ (ਮਨ)!11। ਰਹਾਉ।

ਅਗਮ—ਅਪਹੁੰਚ। ਅਗੋਚਰ—(ਅ-ਗੋ-ਚਰ) ਜਿਸ ਤਕ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੀਹ—
 ਜੀਭ। ਕਿਆ ਕਥੈ—ਕੀਹ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਲਾਲ—ਹੇ ਸੋਹਣੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜੀ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ!
 ਅਕਥ—ਜੋ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਆਨ ਨਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਹਉ—ਹਉਂ, ਮੈਂ। ਜਪਿ—ਜਪ ਕੇ। ਨਿਹਾਲ—ਪ੍ਰਸੰਨ-
 ਚਿੱਤ।11।

ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾ—ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਮਿੱਤਰ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਤਨਿ—ਤਨ ਵਿਚ। ਜੀਹ—ਜੀਭ। ਕੇ—ਦਾ। ਤਿਨਿ—ਉਸ
 (ਮਨੁੱਖ) ਨੇ। ਰੀ—ਹੇ ਸਖੀ! ਲੀਓ ਸੁਹਾਗੁ—ਸੁਹਾਗ ਲੱਭ ਲਿਆ, ਖਸਮ-ਪ੍ਰਭੂ ਲੱਭ ਲਿਆ। ਹਉ—ਹਉਂ, ਮੈਂ।
 ਬਲਿ ਬਲੇ—ਕੁਰਬਾਨ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਪਾਲਣਹਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਦਾ ਨਾਮ) ਜਪਿਆ ਕਰ। ਹੇ ਮਨ! ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ
 ਰਤਨ ਹਨ, ਜਵਾਹਰ ਹਨ, ਲਾਲ ਹਨ। ਹੇ ਮਨ! ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ (ਤੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਗਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ)
 ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ (ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ) ਟਕਸਾਲ ਵਿਚ ਘੜਿਆ ਕਰ। ਹੇ ਮਨ! ਹਰੀ ਸਦਾ ਦਇਆਵਾਨ ਹੈ।11।
 ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਹੇ ਸੋਹਣੇ ਲਾਲ! ਤੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ,
 (ਜੀਵ ਦੀ) ਵਿਚਾਰੀ ਇੱਕ ਜੀਭ (ਤੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ) ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਤੇਰੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ
 ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ (ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ) ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਹਰੀ! ਮੈਂ (ਤੇਰਾ ਨਾਮ) ਜਪ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ
 ਪ੍ਰਸੰਨ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਗਈ ਹਾਂ।11।

ਹੇ ਭਾਈ! ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਅਸਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਮਾਲਕ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਹਨ। ਹੇ ਭਾਈ! ਮੇਰੇ
 ਮਨ ਵਿਚ, ਮੇਰੇ ਤਨ ਵਿਚ, ਮੇਰੀ ਜੀਭ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਧਨ ਹੈ ਨਾਮ ਹੀ ਸਰਮਾਇਆ ਹੈ। ਹੇ
 ਸਹੇਲੀ! ਜਿਸ ਦੇ ਮੱਥੇ ਦਾ ਭਾਗ ਜਾਗ ਪਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਖਸਮ-ਪ੍ਰਭੂ ਲੱਭ ਲਿਆ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਉੱਤੇ
 ਤੁਰ ਕੇ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਮੈਂ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ
 ਜਪ ਕੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਖਿੜਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।21।7।