ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਗੋਵਿੰਦੁ ਊਜਲੁ ਊਜਲ ਹੰਸਾ ॥ ਮਨੁ ਬਾਣੀ ਨਿਰਮਲ ਮੇਰੀ ਮਨਸਾ ॥ ਮਨਿ ਊਜਲ ਸਦਾ ਮੁਖ ਸੋਹਹਿ ਅਤਿ ਊਜਲ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਣਿਆ ॥ ੧॥ ਹਉ ਵਾਰੀ ਜੀਉ ਵਾਰੀ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਣ ਗਾਵਣਿਆ ॥ ਗੋਬਿਦੁ ਗੋਬਿਦੁ ਕਹੈ ਦਿਨ ਰਾਤੀ ਗੋਬਿਦ ਗੁਣ ਸਬਦਿ ਸੁਣਾਵਣਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਗੋਬਿਦੁ ਗਾਵਹਿ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਭੈ ਊਜਲ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਜਾਏ ॥ ਸਦਾ ਅਨੰਦਿ ਰਹਹਿ ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਸੁਣਿ ਗੋਬਿਦ ਗੁਣ ਗਾਵਣਿਆ ॥੨॥ ਮਨੂਆ ਨਾਚੈ ਭਗਤਿ ਦ੍ਰਿੜਾਏ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮਨੈ ਮਨੁ ਮਿਲਾਏ ॥ ਸਚਾ ਤਾਲੁ ਪੂਰੇ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਚੁਕਾਏ ਸਬਦੇ ਨਿਰਤਿ ਕਰਾਵਣਿਆ ॥੩॥ ਊਚਾ ਕੂਕੇ ਤਨਹਿ ਪਛਾੜੇ ॥ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਜੋਹਿਆ ਜਮਕਾਲੇ ॥ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਇਸੁ ਮਨਹਿ ਨਚਾਏ ਅੰਤਰਿ ਕਪਟੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵਣਿਆ ॥੪॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਗਤਿ ਜਾ ਆਪਿ ਕਰਾਏ ॥ ਤਨੁ ਮਨੁ ਰਾਤਾ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ ॥ ਬਾਣੀ ਵਜੈ ਸਬਦਿ ਵਜਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਗਤਿ ਥਾਇ ਪਾਵਣਿਆ ॥੫॥ ਬਹੁ ਤਾਲ ਪੂਰੇ ਵਾਜੇ ਵਜਾਏ ॥ ਨਾ ਕੋ ਸੁਣੇ ਨ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥ ਮਾਇਆ ਕਾਰਣਿ ਪਿੜ ਬੰਧਿ ਨਾਚੈ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਦੁਖੁ ਪਾਵਣਿਆ ॥ ੬॥ ਜਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਗੈ ਸੋ ਮੁਕਤਾ ॥ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਸਚ ਸੰਜਮਿ ਜੁਗਤਾ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਦਾ ਹਰਿ ਧਿਆਏ ਏਹਾ ਭਗਤਿ ਹਰਿ ਭਾਵਣਿਆ ॥ ੭॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਗਤਿ ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਹੋਈ ॥ ਹੋਰਤੁ ਭਗਤਿ ਨ ਪਾਏ ਕੋਈ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਗੁਰ ਭਗਤੀ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਚਰਣੀ ਚਿਤੁ ਲਾਵਣਿਆ ॥੮॥੨੦॥੨੧॥ {ਪੰਨਾ 121-122}

ਪਦਅਰਥ:- ਮੇਰੀ ਮਨਸਾ—ਅਪਣੱਤ ਦਾ ਫੁਰਨਾ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ, ਅੰਦਰੋਂ। ਸੋਹਹਿ—ਸੋਹਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।1।

ਸਬਦਿ-(ਗੁਰੂ ਦੇ) ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ।1। ਰਹਾਉ।

ਸਹਜਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ। ਸੁਭਾਏ—ਸੁਭਾਇ, ਸੁੱਚੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ। ਭੈ—ਡਰ-ਅਦਬ ਵਿਚ (ਰਹਿ ਕੇ)। ਜਾਏ—ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਨੰਦਿ—ਆਨੰਦ ਵਿਚ। ਸੁਣਿ—ਸੁਣ ਕੇ।2।

ਮਨੂਆ—ਮਨ। ਨਾਚੈ—ਨੱਚਦਾ ਹੈ, ਹੁਲਾਰੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੈ ਮਨੁ ਮਿਲਾਏ—ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਿਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤਾਲੁ ਪੂਰੇ-ਰਾਗ ਤੇ ਜੋੜੀ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਤਾਲੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਨਾਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਤਿ—ਨਾਚ। ਸਬਦੇ—ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਹੀ।3।

ਤਨਹਿ—ਸਰੀਰ ਨੂੰ। ਪਛਾੜੇ—(ਕਿਸੇ ਸ਼ੈ ਨਾਲ) ਪਟਕਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੋਹਿ—ਮੋਹ ਵਿਚ। ਜੋਹਿਆ—ਤੱਕ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਮਕਾਲੇ—ਜਮਕਾਲਿ, ਜਮਕਾਲ ਨੇ, ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਨੇ। ਮਨਹਿ—ਮਨ ਨੂੰ। ਕਪਟੁ—ਛਲ, ਠੱਗੀ।4।

ਜਾ-ਜਦੋਂ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ। ਰਾਤਾ—ਰੰਗਿਆ ਹੋਇਆ, ਮਸਤ। ਸਹਜਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ। ਸੁਭਾਏ—ਸੁਭਾਇ, ਸੁੱਚੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ। ਵਜੈ—ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਜਾਏ—(ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਵਾਜਾ) ਵਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਾਇ ਪਾਵਣਿਆ—ਕਬੂਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।5।

ਬਹੁ—ਬਹੁਤੇ। ਮੰਨਿ—ਮਨਿ, ਮਨ ਵਿਚ। ਬੰਧਿ—ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ। ਦੂਜੈ ਭਾਇ—ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ।6।

ਮੁਕਤਾ—ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ। ਵਸਿ—ਵੱਸ ਵਿਚ। ਸੰਜਮਿ—ਸੰਜਮ ਵਿਚ। ਜੁਗਤਾ—ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ; ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ।7।

ਜੁਗ ਚਾਰੇ—ਸਦਾ ਹੀ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ। ਹੋਰਤੁ—ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ।8।

ਅਰਥ:- ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਵਿਤ੍ਰ-ਆਤਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ (ਭੀ) ਸੁੱਧ (ਫੁਰਨੇ) ਉਠਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ (ਭੀ) ਸੋਹਣੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਵਿਤ੍ਰ ਗੋਬਿੰਦ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ-ਸਰੋਵਰ ਦੇ ਉਹ, (ਮਾਨੋ) ਸੋਹਣੇ ਹੰਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।1।

ਮੈਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਵਾਰਨੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜੇਹੜਾ ਗੋਬਿੰਦ ਦੇ ਗੁਣ ਸਦਾ ਗਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਹੜਾ ਦਿਨ ਰਾਤ ਗੋਬਿੰਦ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦਾ ਹੈ, ਜੇਹੜਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ (ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ) ਗੋਬਿੰਦ ਦੇ ਗੁਣ ਸੁਣਾਂਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੋਬਿੰਦ (ਦੇ ਗੁਣ) ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ (ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਦੇ) ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ (ਟਿਕ ਕੇ) ਗਾਂਦੇ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਡਰ-ਅਦਬ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਉਹ (ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ) ਸੁਰਖ਼ਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦਿਨ ਰਾਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ (ਹੋਰਨਾਂ ਪਾਸੋਂ) ਸੁਣ ਕੇ (ਭਾਵ, ਉਹ ਗੋਬਿੰਦ ਦੇ ਗੁਣ ਸੁਣਦੇ ਭੀ ਹਨ, ਤੇ) ਗੋਬਿੰਦ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦੇ (ਭੀ) ਹਨ।2।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨੁੱਖ ਭਗਤੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਹੁਲਾਰੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਧਰ ਹੀ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ (ਬਾਹਰ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ)। (ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਰਾਸਧਾਰੀਆ ਰਾਸ ਪਾਣ ਵੇਲੇ ਰਾਗ ਦੇ ਸ਼ਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਨਾਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ) ਉਹ ਮਨੁੱਖ (ਮਾਨੋ) ਸੱਚਾ ਨਾਚ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਉਹ (ਆਤਮਕ) ਨਾਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।3।

ਪਰ ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ (ਰਾਸ ਆਦਿਕ ਪਾਣ ਵੇਲੇ) ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਸੁਰ ਵਿਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ (ਕਿਸੇ ਸ਼ੈ ਨਾਲ) ਪਟਕਾਂਦਾ ਹੈ, (ਉਂਞ ਉਹ) ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ (ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ) ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਨੇ ਆਪਣੀ ਤੱਕ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ (ਹੀ) ਨਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛਲ ਹੈ। (ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰ ਹੀ ਰਾਸ ਆਦਿਕ ਦੇ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ) ਤੇ ਉਹ ਦੁੱਖ ਪਾਂਦਾ ਹੈ।4।

ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਆਪਣੀ ਭਗਤੀ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਉਸ ਦਾ ਤਨ (ਭਾਵ, ਹਰੇਕ ਗਿਆਨ-ਇ੍ਰੰਦਾ) ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦਾ, ਮਾਨੋ, ਵਾਜਾ ਵਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਭਗਤੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਰਵਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।5।

ਪਰ ਜੇਹੜਾ ਭੀ ਮਨੁੱਖ ਨਿਰੇ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਨਾਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਨਾਹ ਹੀ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਹ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਕਮਾਣ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਪਿੜ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਨੱਚਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿ ਕੇ ਉਹ ਦੁੱਖ ਹੀ ਸਹਾਰਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਨਾਚ ਨਾਲ ਉਹ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦਾ)।6।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਉਹ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਹੀ ਹੈ ਭਗਤੀ ਜੇਹੜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।7।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਇਹ ਨਿਯਮ ਸਦਾ ਲਈ ਹੀ ਅਟੱਲ ਹੈ। (ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਕਿਸੇ ਭੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਦਾਤਿ ਗੁਰੂ ਵਿਚ ਸਰਦਾ ਰੱਖਿਆਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਹੜਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਚਿਤ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।8। 20। 21।