

ਗਉੜੀ ਚੇਤੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਮੁੰਦ੍ਰਾ ਤੇ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਮੁੰਦ੍ਰਾ ਕਾਂਇਆ ਕੀਜੈ ਖਿੰਥਾਤਾ ॥ ਪੰਚ ਚੇਲੇ ਵਸਿ
ਕੀਜਹਿ ਰਾਵਲ ਇਹੁ ਮਨੁ ਕੀਜੈ ਡੰਡਾਤਾ ॥ ੧ ॥ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਵਸਿਤਾ ॥ ਏਕੁ ਸਬਦੁ ਦੂਜਾ
ਹੋਰੁ ਨਾਸਤਿ ਕੰਦ ਮੂਲਿ ਮਨੁ ਲਾਵਸਿਤਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਮੂੰਡਿ ਮੁੰਡਾਇਐ ਜੇ ਗੁਰੁ ਪਾਈਐ ਹਮ
ਗੁਰੁ ਕੀਨੀ ਗੰਗਾਤਾ ॥ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਤਾਰਣਹਾਰੁ ਸੁਆਮੀ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਅੰਧਾਤਾ ॥ ੨ ॥ ਕਰਿ ਪਟੰਬੁ
ਗਲੀ ਮਨੁ ਲਾਵਸਿ ਸੰਸਾ ਮੂਲਿ ਨ ਜਾਵਸਿਤਾ ॥ ਏਕਸੁ ਚਰਣੀ ਜੇ ਚਿਤੁ ਲਾਵਹਿ ਲਬਿ ਲੋਭਿ ਕੀ
ਧਾਵਸਿਤਾ ॥੩॥ ਜਪਸਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਰਚਸਿ ਮਨਾ ॥ ਕਾਹੇ ਬੋਲਹਿ ਜੋਗੀ ਕਪਟੁ ਘਨਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਕਾਇਆ ਕਮਲੀ ਹੰਸੁ ਇਆਣਾ ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਕਰਤ ਬਿਹਾਣੀਤਾ ॥ ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਨਾਗੀ ਦਾਝੈ
ਫਿਰਿ ਪਾਛੈ ਪਛੁਤਾਣੀਤਾ ॥੪॥੧੫॥ {ਪੰਨਾ 155-156}

ਪਦਅਰਥ:- ਘਟ ਭੀਤਰਿ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਮੁੰਦ੍ਰਾ—(ਮੰਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ—ਇਹ) ਮੁੰਦ੍ਰਾਂ। ਕਾਂਇਆ—
ਸਰੀਰ ਨੂੰ (ਨਾਸਵੰਤ ਜਾਨਣਾ)। ਖਿੰਥਾਤਾ—ਖਿੰਥਾ, ਗੋਦੜੀ। ਤੇ—ਉਹੀ। ਪੰਚ ਚੇਲੇ—ਪੰਜ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੇ ਰੂਪ
ਚੇਲੇ। ਕੀਜਹਿ—ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰਾਵਲ—ਹੇ ਰਾਵਲ! ਹੇ ਜੋਗੀ!

ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ—ਜੋਗ ਸਾਧਨ ਦੀ ਜੁਗਤੀ। ਇਵ—ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ। ਪਾਵਸਿਤਾ—ਪਾਵਸਿ, ਤੂੰ ਪਾ ਲਏਂਗਾ। ਨਾਸਤਿ—
ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲਾਵਸਿਤਾ—ਲਾਵਸਿ, ਜੇ ਤੂੰ ਲਾ ਲਏਂ। 1। ਰਹਾਉ।

ਮੂੰਡਿ ਮੁੰਡਾਇਐ—ਸਿਰ ਮੁਨਾਇਆਂ। ਮੂੰਡਿ—ਸਿਰ। 2।

ਪਟੰਬੁ—ਠੱਗੀ, ਵਿਖਾਵਾ। ਗਲੀ—ਗੱਲੀ, ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ। ਮਨੁ—ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨ। ਲਾਵਸਿ—ਤੂੰ ਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਲਿ
ਨ—ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਕੀ ਧਾਵਸਿਤਾ—ਕਿਉਂ ਦੌੜੇਂਗਾ? ਨਹੀਂ ਭਟਕੇਂਗਾ। 3।

ਰਚਸਿ ਮਨਾ—ਮਨ ਰਚਾ ਕੇ, ਮਨ ਜੋੜ ਕੇ। ਕਪਟੁ—ਠੱਗੀ, ਝੂਠ-ਫਰੋਬ। 1। ਰਹਾਉ।

ਕਮਲੀ—ਝੱਲੀ। ਹੰਸੁ—ਜੀਵਾਤਮਾ। ਬਿਹਾਣੀਤਾ—(ਉਮਰ) ਗੁਜਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਾਗੀ—ਨੰਗੀ ਕਾਂਇਆਂ।
ਦਾਝੈ—ਸੜਦੀ ਹੈ। ਪਾਛੈ—ਸਮਾ ਵਿਹਾ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਰਾਵਲ! ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮੰਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ—ਇਹ ਹਨ (ਅਸਲ) ਮੁੰਦ੍ਰਾਂ। ਸਰੀਰ
ਨੂੰ ਨਾਸਵੰਤ ਸਮਝ—ਇਸ ਯਕੀਨ ਨੂੰ ਗੋਦੜੀ ਬਣਾ। ਹੇ ਰਾਵਲ! (ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੇਲੇ ਬਣਾਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹੋ)
ਆਪਣੇ ਪੰਜੇ, ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰੋ, ਚੇਲੇ ਬਣਾਓ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਡੰਡਾ ਬਣਾਓ (ਤੇ ਹੱਥ ਵਿਚ
ਫੜੋ। ਭਾਵ, ਕਾਬੂ ਕਰੋ)। 1।

(ਹੇ ਰਾਵਲ!) ਤੂੰ ਗਾਜਰ ਮੂਲੀ ਆਦਿਕ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਨ ਜੋੜਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੂੰ ਉਸ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ
ਮਨ ਜੋੜੇ (ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਕੋਈ ਹੋਰ (ਜੀਵਨ-ਰਾਹ ਵਿਖਾਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਗ (ਪ੍ਰਭੂ-
ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜਨ) ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲਏਂਗਾ। 1। ਰਹਾਉ।

ਜੇ (ਗੰਗਾ ਦੇ ਕੰਢੇ) ਸਿਰ ਮੁਨਾਇਆਂ ਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਭਾਵ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਗੰਗਾ ਦੇ ਕੰਢੇ ਸਿਰ ਮੁਨਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਧਾਰਦੇ
ਹੋ) ਤਾਂ ਅਸਾਂ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਗੰਗਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, (ਭਾਵ, ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਹੀ ਮਹਾਂ ਪਵਿਤ੍ਰ ਤੀਰਥ ਹੈ)। ਅੰਨ੍ਹਾ
(ਰਾਵਲ) ਉਸ ਇਕੋ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਿਮਰਦਾ ਜੋ ਤਿੰਨਾਂ ਭਵਣਾਂ (ਦੇ ਜੀਵਾਂ) ਨੂੰ ਤਾਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੈ। 2।

ਹੇ ਜੋਗੀ! ਤੂੰ (ਜੋਗ ਦਾ) ਵਿਖਾਵਾ ਕਰ ਕੇ ਨਿਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪਰਚਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੇਰਾ
ਆਪਣਾ ਸੰਸਾ ਉੱਕਾ ਹੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੂੰ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਚਿੱਤ ਜੋੜੇ, ਤਾਂ ਲੱਭ ਤੇ ਲੋਭ
ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣੀ ਹੋਈ ਤੇਰੀ ਭਟਕਣਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏ। 3।

ਹੇ ਜੋਗੀ! ਬਹੁਤਾ ਠੱਗੀ-ਫਰੋਬ ਦਾ ਬੋਲ ਕਿਉਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ? ਆਪਣਾ ਮਨ ਜੋੜ ਕੇ ਮਾਇਆ-ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ।॥ ਰਹਾਉ।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਝੱਲਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੋਵੇ (ਜਿਸ ਦੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਝੱਲੇ ਹੋਏ ਪਏ ਹੋਣ)
ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਾਤਮਾ ਅੰਞਾਣਾ ਹੋਵੇ (ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਨਾਹ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ) ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ
ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਮਤਾ ਵਿਚ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਤੇ) ਨਾਨਕ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ (ਮਮਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ
ਜਗਤ ਵਿਚ ਹੀ ਛੱਡ ਕੇ) ਸਰੀਰ ਇਕੱਲਾ ਹੀ (ਮਸਾਣਾਂ ਵਿਚ) ਸੜਦਾ ਹੈ, ਸਮਾ ਵਿਹਾ ਜਾਣ ਤੇ ਜੀਵ ਪਛੁਤਾਉਂਦਾ
ਹੈ।॥੪॥੩॥੧॥੫॥