ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਮਨਹੁ ਨ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਅਹਿਨਿਸਿ ਧਿਆਈਐ ॥ ਜਿਉ ਰਾਖਹਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ ਤਿਵੈ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ॥੧॥ ਮੈ ਅੰਧੁਲੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਲਕੁਟੀ ਟੋਹਣੀ ॥ ਰਹਉ ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਟੇਕ ਨ ਮੋਹੈ ਮੋਹਣੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਹ ਦੇਖਉ ਤਹ ਨਾਲਿ ਗੁਰਿ ਦੇਖਾਲਿਆ ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਭਾਲਿ ਸਬਦਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥੨॥ ਸੇਵੀ ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਇ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨਾ ॥ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਰਜਾਇ ਭਰਮੁ ਭਉ ਭੰਜਨਾ ॥੩॥ ਜਨਮਤ ਹੀ ਦੁਖੁ ਲਾਗੈ ਮਰਣਾ ਆਇ ਕੈ ॥ ਜਨਮੁ ਮਰਣੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਕੈ ॥੪॥ ਹਉ ਨਾਹੀ ਤੂ ਹੋਵਹਿ ਤੁਧ ਹੀ ਸਾਜਿਆ ॥ ਆਪੇ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਿ ਸਬਦਿ ਨਿਵਾਜਿਆ ॥੫॥ ਦੇਹੀ ਭਸਮ ਰੁਲਾਇ ਨ ਜਾਪੀ ਕਹ ਗਇਆ ॥ ਆਪੇ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ਸੋ ਵਿਸਮਾਦੁ ਭਇਆ ॥੬॥ ਤੂੰ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਭ ਦੂਰਿ ਜਾਣਹਿ ਸਭ ਤੂ ਹੈ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੇਖਿ ਹਦੂਰਿ ਅੰਤਰਿ ਭੀ ਤੂ ਹੈ ॥੭॥ ਮੈ ਦੀਜੈ ਨਾਮ ਨਿਵਾਸੁ ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਹੋਇ ॥ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਤਿ ਦੇਇ ॥ ੮॥੩॥੫॥ {ਪੰਨਾ 752-753}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨਹੁ—ਮਨ ਤੋਂ। ਅਹਿ—ਦਿਨ। ਨਿਸਿ—ਰਾਤ। ਰਾਖਹਿ—(ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ!) ਤੂੰ ਰੱਖੇਂ। ਧਾਰਿ—ਧਾਰ ਕੇ, ਕਰ ਕੇ।1।

ਲਕੁਟੀ—ਛੋਟੀ ਲੱਕੜੀ, ਡੰਗੋਰੀ, ਸੋਟੀ। ਟੋਹਣੀ—ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਡੰਗੋਰੀ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਟੋਹ ਟੋਹ ਕੇ ਰਸਤਾ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ)। ਰਹਉ—ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਟੇਕ—ਆਸਰਾ। ਮੋਹਣੀ—ਮੋਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਹ—ਜਿਧਰ, ਜਿਥੇ। ਦੇਖਉ—ਮੈਂ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਭਾਲਿ—ਢੂੰਢ ਕੇ। ਸਬਦਿ—(ਗੁਰੂ ਦੇ) ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਨਿਹਾਲਿਆ—ਵੇਖ ਲਿਆ ਹੈ।2।

ਸੇਵੀ—ਮੈਂ ਸੇਵਾ ਕਰਾਂ, ਮੈਂ ਸਿਮਰਾਂ। ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਇ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿ ਕੇ। ਭੰਜਨਾ—ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।3।

ਜਨਮਤ ਹੀ—ਜੰਮਦਿਆਂ ਹੀ। ਮਰਣਾ—ਆਤਮਕ ਮੌਤ। ਆਇ ਕੈ—(ਜਗਤ ਵਿਚ) ਆ ਕੇ। ਜਨਮੁ ਮਰਣੁ—ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਨ ਤਕ (ਸਾਰੀ ਉਮਰ)।4।

ਹਉ—ਮੈਂ। ਤੁਧ ਹੀ—ਤੂੰ ਹੀ। ਥਾਪਿ—ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ। ਉਥਾਪਿ—ਉਥਾਪੇ, ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਵਾਜਿਆ—ਆਦਰ-ਮਾਣ ਦਿੱਤਾ।5।

ਦੇਹੀ—ਸਰੀਰ। ਭਸਮ—ਸੁਆਹ, ਮਿੱਟੀ। ਰੁਲਾਇ—ਰੁਲਾ ਕੇ, ਮਿਲਾ ਕੇ। ਕਹ—ਕਿਥੇ? ਵਿਸਮਾਦੁ—ਹੈਰਾਨੀ, ਅਸਚਰਜਤਾ।6।

ਹਦੂਰਿ—ਅੰਗ-ਸੰਗ, (ਹਰ ਥਾਂ) ਹਾਜ਼ਰ।7।

ਮੈ—ਮੈਨੂੰ, ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਦੇਇ—ਦੇਂਦਾ ਹੈ।8।

ਅਰਥ:- ਮੈਨੂੰ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ) ਅੰਨ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਡੰਗੋਰੀ (ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਂਦਾ) ਹੈ, (ਮੇਰੇ ਲਈ) ਟੋਹਣੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਟੋਹ ਟੋਹ ਕੇ ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ)। (ਜਦੋਂ) ਮੈਂ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਮੋਹਣ ਵਾਲੀ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਜਿੰਦੇ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਨਾਹ ਭੁਲਾ। ਦਿਨ ਰਾਤ—ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਿਵੇਂ ਮੇਹਰ ਕਰ ਕੇ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ) ਬਚਾਏ, ਤਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ।1।

(ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ!) ਜਿਧਰ ਮੈਂ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ ਉਧਰ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈਂ। ਬਾਹਰ ਲੱਭ ਲੱਭ ਕੇ ਹੁਣ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੇਖ ਲਿਆ ਹੈ।2।

ਹੇ ਮਾਇਆ-ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ! ਗੁਰੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿ ਕੇ ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹਾਂ। ਹੇ ਭਰਮ ਤੇ ਭਉ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜੋ ਕੁਝ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਉਸੇ ਨੂੰ ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ।3।

(ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਵਿਸਾਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ) ਜੰਮਦਿਆਂ ਹੀ ਜਗਤ ਵਿਚ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਦਾ ਦੁੱਖ ਆ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾ ਕੇ ਸਾਰਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।4।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੂੰ ਹੀ (ਸਾਰਾ ਜਗਤ) ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈਂ ਆਪ ਹੀ ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈਂ। ਜਿਸ ਜੀਵ ਨੂੰ ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੋੜ ਕੇ ਨਿਵਾਜਦਾ ਹੈਂ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੂੰ (ਪਰਗਟ) ਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ 'ਹਉਮੈ' ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ।5।

ਜੀਵਾਤਮਾ (ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਰੁਲਾ ਕੇ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਕਿੱਥੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਚਰਜ ਕੌਤਕ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। (ਪਰ ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ!) ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈਂ।6।

ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੂੰ (ਕਿਸੇ ਭੀ ਥਾਂ ਤੋਂ) ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈਂ, ਹਰ ਥਾਂ ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ ਹੈਂ, ਅੰਦਰ ਭੀ ਤੂੰ ਹੈਂ (ਬਾਹਰ ਭੀ ਤੂੰ ਹੈਂ) ਤੈਨੂੰ ਉਹ ਹਰ ਥਾਂ ਹਾਜ਼ਰ-ਨਾਜ਼ਰ ਵੇਖਦੇ ਹਨ।7।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਅਰਦਾਸ ਕਰ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ!) ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਬਖ਼ਸ਼, ਤਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ। (ਤੇਰੀ ਮੇਹਰ ਨਾਲ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਾਸ (ਤੇਰੇ) ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹੈ।8।3।5।

ਨੋਟ:- 'ਘਰੁ 10' ਦੀਆਂ 3 ਅਸਟਪਦੀਆਂ। ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਸੂਹੀ ਵਿਚ 5।