

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਮਨਮੁਖ ਮਰਹਿ ਮਰਿ ਮਰਣੁ ਵਿਗਾੜਹਿ ॥ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਆਤਮ ਸੰਘਾਰਹਿ ॥  
 ਮੇਰਾ ਮੇਰਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵਿਗੂਤਾ ॥ ਆਤਮੁ ਨ ਚੀਨੈ ਭਰਮੈ ਵਿਚਿ ਸੂਤਾ ॥ ੧ ॥ ਮਰੁ ਮੁਇਆ ਸਬਦੇ  
 ਮਰਿ ਜਾਇ ॥ ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਗੁਰਿ ਸਮ ਜਾਣਾਈ ਇਸੁ ਜੁਗ ਮਹਿ ਲਾਹਾ ਹਰਿ ਜਪਿ ਲੈ ਜਾਇ  
 ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਨਾਮ ਵਿਹੁਣ ਗਰਭ ਗਲਿ ਜਾਇ ॥ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਦੂਜੈ ਲੋਭਾਇ ॥ ਨਾਮ ਬਿਹੁਣੀ  
 ਦੁਖਿ ਜਲੈ ਸਬਾਈ ॥ ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਬੂਝ ਬੁਝਾਈ ॥ ੨ ॥ ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਬਹੁ ਚੋਟਾ ਖਾਇ ॥ ਏਥਹੁ  
 ਛੁੜਕਿਆ ਠਉਰ ਨ ਪਾਇ ॥ ਗਰਭ ਜੋਨਿ ਵਿਸਟਾ ਕਾ ਵਾਸੁ ॥ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਮਨਮੁਖੁ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ  
 ॥੩॥ ਅਪੁਨੇ ਸਤਿਗੁਰ ਕਉ ਸਦਾ ਬਲਿ ਜਾਈ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਈ ॥ ਨਿਰਮਲ ਬਾਣੀ  
 ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ॥ ਨਾਨਕ ਹਉਮੈ ਮਚੇ ਸਦਾ ਉਦਾਸਾ ॥੪॥੬॥੪੫॥ {ਪੰਨਾ 362}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨਮੁਖ—ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ। ਮਰਹਿ—ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਮਰਦੇ ਹਨ।  
 ਮਰਿ—ਆਤਮਕ ਮੌਤੇ ਮਰ ਕੇ। ਦੂਜੈ ਭਾਇ—ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ। ਆਤਮ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ।  
 ਸੰਘਾਰਹਿ—ਨਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਗੂਤਾ—ਖੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮੁ—ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ  
 ਜੀਵਨ ਨੂੰ। ਚੀਨੈ—ਪਰਖਦਾ, ਪਛਾਣਦਾ। ਸੂਤਾ—ਗਾਫਲ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

ਮਰੁ—ਮੌਤ, ਅਸਲੀ ਮੌਤ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਲੋਂ ਮੌਤ। ਸਬਦੇ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ।  
 ਸਮ—ਬਰਾਬਰ। ਜਾਣਾਈ—ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੀ। ਜੁਗ ਮਹਿ—ਜੀਵਨ ਵਿਚ। ਲਾਹਾ—ਲਾਭ, ਖੱਟੀ।1। ਰਹਾਉ।

ਗਰਭ—ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੋੜਾਂ ਵਿਚ। ਗਲਿ ਜਾਇ—ਗਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।  
 ਲੋਭਾਇ—ਲੋਭ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁਖਿ—ਦੁੱਖ ਵਿਚ। ਸਬਾਈ—ਸਾਰੀ ਲੁਕਾਈ। ਸਤਿਗੁਰਿ—ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ। ਬੂਝ—  
 ਸਮਝ।2।

ਏਥਹੁ ਛੁੜਕਿਆ—ਇਸ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦੀ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਖੁੰਝਿਆ। ਠਉਰ—ਟਿਕਾਣਾ, ਥਾਂ। ਤਿਤੁ ਘਰਿ—ਉਸ ਘਰ  
 ਵਿਚ।3।

ਬਲਿ ਜਾਈ—ਮੈਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ (ਜਾਈ)। ਨਿਜ ਘਰਿ—ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ। ਉਦਾਸਾ—ਵਿਰਕਤ।4।

ਅਰਥ:- ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਆਖੇ, ਕੋਈ ਮੰਦਾ ਆਖੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਸਹਾਰਨਾ—ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਸੂਝ  
 ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ (ਜਗਤ ਤੋਂ) ਖੱਟੀ ਖੱਟ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,  
 ਉਹ ਮਨੁੱਖ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਲੋਂ) ਸੁਰਖਰੂਈ ਮੌਤ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ (ਮੋਹ ਵਲੋਂ) ਉਹ  
 ਅਛੋਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ (ਆਤਮਕ ਮੌਤੇ) ਮਰਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਮਰ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੌਤ  
 ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਤਬਾਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ (ਇਹ ਧਨ) ਮੇਰਾ ਹੈ (ਇਹ ਪਰਵਾਰ) ਮੇਰਾ ਹੈ—ਨਿੱਤ ਇਹੀ ਆਖ  
 ਆਖ ਕੇ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੜਤਾਲਦਾ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਭਟਕਣਾ  
 ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ (ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ) ਵਲੋਂ ਗਾਫਲ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

ਨਾਮ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੋੜਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ  
 ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਵਾਸਤੇ) ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਅਰਥ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਤੋਂ  
 ਸੱਖਣੀ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਰੀ ਲੁਕਾਈ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਸੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਮਝ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ (ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਨੂੰ)

ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ।2।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ (ਸਿਮਰਨ ਵਲੋਂ) ਖੁੰਝਿਆ ਹੋਇਆ ਫਿਰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ (ਮਾਨੋ) ਗੰਦ ਦਾ ਘਰ ਹੈ, ਇਸ ਘਰ ਵਿਚ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।3।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਪਵਿਤ੍ਰ ਬਾਣੀ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਘਰ ਵਿਚ (ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ) ਟਿਕਾਣਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, (ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੋਹਰ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ) ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮੁਕਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਲੋਂ) ਸਦਾ ਉਪਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।4।6। 45।