

ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਸੂਰ ਸਰੁ ਸੋਸਿ ਲੈ ਸੋਮ ਸਰੁ ਪੋਖਿ ਲੈ ਜੁਗਤਿ ਕਰਿ ਮਰਤੁ ਸੁ ਸਨਬੰਧੁ ਕੀਜੈ ॥
ਮੀਨ ਕੀ ਚਪਲ ਸਿਉ ਜੁਗਤਿ ਮਨੁ ਰਾਖੀਐ ਉਡੈ ਨਹ ਹੰਸੁ ਨਹ ਕੰਧੁ ਛੀਜੈ ॥ ੧॥ ਮੂੜੇ ਕਾਇਚੇ
ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ॥ ਨਹ ਚੀਨਿਆ ਪਰਮਾਨੰਦੁ ਬੈਰਾਗੀ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਅਜਰ ਗਹੁ ਜਾਰਿ ਲੈ ਅਮਰ
ਗਹੁ ਮਾਰਿ ਲੈ ਭ੍ਰਾਤਿ ਤਜਿ ਛੋਡਿ ਤਉ ਅਪਿਉ ਪੀਜੈ ॥ ਮੀਨ ਕੀ ਚਪਲ ਸਿਉ ਜੁਗਤਿ ਮਨੁ ਰਾਖੀਐ
ਉਡੈ ਨਹ ਹੰਸੁ ਨਹ ਕੰਧੁ ਛੀਜੈ ॥ ੨॥ ਭਣਤਿ ਨਾਨਕੁ ਜ ਨੋ ਰਵੈ ਜੇ ਹਰਿ ਮਨੋ ਮਨ ਪਵਨ ਸਿਉ
ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਜੈ ॥ ਮੀਨ ਕੀ ਚਪਲ ਸਿਉ ਜੁਗਤਿ ਮਨੁ ਰਾਖੀਐ ਉਡੈ ਨਹ ਹੰਸੁ ਨਹ ਕੰਧੁ ਛੀਜੈ
॥੩॥੯॥ {ਪੰਨਾ 991-992}

ਪਦਅਰਥ:- ਸਰੁ—ਤਾਲਾਬ। ਸੂਰ ਸਰੁ—ਸੂਰਜ ਦਾ ਤਾਲਾਬ, ਤਪਸ ਦਾ ਸੋਮਾ, ਤਮੋਗੁਣੀ ਸੁਭਾਉ। ਸੋਸਿ ਲੈ—
ਸੁਕਾ ਲੈ, ਮੁਕਾ ਦੇਹ। ਸੂਰ—ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀ, ਸੱਜੀ ਸੂਰ, ਸੱਜੀ ਨਾਸ। ਸੋਸਿ ਲੈ—ਸੁਕਾ ਦੇਹ (ਭਾਵ, ਪ੍ਰਾਣ ਉਤਾਰ
ਦੇਹ, ਸੁਆਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢ)। ਸੋਮ—ਚੰਦ੍ਰਮਾ। ਸੋਮ ਸਰੁ—ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦਾ ਤਾਲਾਬ, ਠੰਢ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ, ਸਤੋਗੁਣੀ
ਸੁਭਾਉ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੁਭਾਉ। ਪੋਖਿ ਲੈ—ਪਾਲ ਲੈ, ਭਰ ਲੈ, ਤਕੜਾ ਕਰ। ਸੋਮ—ਖੱਬੀ ਨਾਸ, ਇੜਾ ਨਾੜੀ। ਪੋਖਿ
ਲੈ—ਭਰ ਲੈ, ਉਤਾਹ ਚਾੜ੍ਹ, ਅੰਦਰ ਵਲ ਖਿੱਚ ਲੈ। ਜੁਗਤਿ—ਮਰਯਾਦਾ, ਸੁਜੱਚਾ ਢੰਗ। ਜੁਗਤਿ ਕਰਿ—
(ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ) ਸੁਚੱਜਾ ਢੰਗ ਬਣਾ। ਮਰਤੁ—{mw{q} } ਹਵਾ, ਪ੍ਰਾਣ, ਸੁਆਸ। ਜੁਗਤਿ ਕਰਿ ਮਰਤੁ—ਜੀਵਨ ਦੇ
ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨੂੰ 'ਸੁਆਸ ਸੁਖਮਨਾ ਵਿਚ ਟਿਕਾਣੇ' ਬਣਾ। ਸੁ—ਉਹ, ਅਜੇਹਾ। ਸਨਬੰਧੁ—ਮੇਲ। ਕੀਜੈ—ਕਰਨਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੀਨ—ਮੱਛੀ। ਚਪਲ—ਚੰਚਲ। ਮੀਨ ਕੀ ਚਪਲ—ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ। ਸਿਉ ਜੁਗਤਿ—ਜੁਗਤਿ
ਸਿਉ, (ਇਸ) ਜੁਗਤਿ ਨਾਲ। ਮੀਨ ਕੀ ਚਪਲ ਮਨੁ—ਮੱਛੀ ਦੀ ਚਪਲਤਾ ਵਾਲਾ ਮਨ, ਮੱਛੀ ਵਰਗਾ ਚੰਚਲ ਮਨ।
ਰਾਖੀਐ—ਸਾਂਭ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੰਸੁ—ਜੀਵਤਮਾ, ਮਨ। ਉਡੈ ਨਹ—(ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਭਟਕਦਾ ਨਹੀਂ।
ਕੰਧੁ—ਸਰੀਰ। ਨਹ ਛੀਜੈ—ਛਿੱਜਦਾ ਨਹੀਂ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਗਲਦਾ ਨਹੀਂ।1।

ਮੂੜੇ—ਹੇ ਮੂਰਖ! ਕਾਇਚੇ—ਕਾਹਦੇ ਵਾਸਤੇ? ਕਿਉਂ? ਭਰਮਿ—ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ (ਪੈ ਕੇ)। ਭੁਲਾ—ਖੁੰਝ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਚੀਨਿਆ—ਪਛਾਣਿਆ। ਪਰਮਾਨੰਦੁ—ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਬੈਰਾਗੀ—
ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਉਪਰਾਮ (ਹੋ ਕੇ)।1। ਰਹਾਉ।

ਜਰਾ—ਬੁਢੇਪਾ। ਅਜਰ—{ਅ-ਜਰਾ} ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੁਢੇਪਾ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ। ਗਹੁ—ਪਕੜ, ਰੋਕ।
ਅਜਰ ਗਹੁ—ਜਰਾ-ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਰੋਕ ਪਾਣ ਵਾਲਾ (ਮੋਹ)। ਜਾਰਿ ਲੈ—ਸਾੜ ਦੇਹ।
ਅਮਰ—ਮੌਤ-ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ। ਅਮਰ ਗਹੁ—ਮੌਤ-ਰਹਿਤ ਹਰੀ ਦੇ ਮੇਲ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੋਕ ਪਾਣ ਵਾਲਾ (ਮਨ)।
ਮਾਰਿ ਲੈ—ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈ। ਭ੍ਰਾਤਿ—ਭਟਕਣਾ। ਤਜਿ ਛੋਡਿ—ਤਿਆਗ ਦੇਹ। ਤਉ—ਤਦੋਂ। ਅਪਿਉ—
ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ-ਰਸ। ਪੀਜੈ—ਪੀ ਸਕੀਦਾ ਹੈ।2।

ਭਣਤਿ—ਆਖਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਕੁ ਜਨੋ—ਨਾਨਕੁ ਜਨੁ, ਦਾਸ ਨਾਨਕ। ਮਨੋ—ਮਨੁ। ਰਵੈ—ਸਿਮਰੇ। ਮਨ ਸਿਉ—
ਮਨ ਨਾਲ, ਮਨ (ਦੀ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ) ਨਾਲ। ਪਵਨ—ਹਵਾ, ਸੁਆਸ, ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ। ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ
ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ-ਰਸ।3।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਜੋਗੀ!) ਤੂੰ ਜਗਤ ਦੀ ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਵੈਰਾਗਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉੱਚੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੇ ਮਾਲਕ
ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤਕ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ, ਹੇ ਮੂਰਖ! ਤੂੰ (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ) ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਕਿਉਂ (ਜੀਵਨ
ਦੇ ਅਸਲੀ ਤੋਂ) ਲਾਂਭੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਜੋਗੀ!) ਤੂੰ ਤਾਮਸੀ ਸੁਭਾਵ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ (ਇਹ ਹੈ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਉਤਾਰਨੇ), ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੁਭਾਵ ਨੂੰ

(ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ) ਤਕੜਾ ਕਰ (ਇਹ ਹੈ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਚੜ੍ਹਾਣੇ)। ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਢੰਗ ਬਣਾ (ਇਹ ਹੈ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਟਿਕਾਣਾ)। (ਬੱਸ! ਹੇ ਜੋਗੀ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਦਾ ਕੋਈ) ਅਜੇਹਾ ਮੇਲ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੱਛੀ ਵਰਗਾ ਚੰਚਲ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕੀਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲ ਨਹੀਂ ਦੌੜਦਾ, ਨਾਹ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।11

(ਹੇ ਜੋਗੀ!) ਜਰਾ-ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮੇਲ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੋਕ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਮੋਹ ਨੂੰ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਸਾੜ ਦੇ, ਮੌਤ-ਰਹਿਤ ਹਰੀ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਰੱਖ, ਭਟਕਣਾ ਛੱਡ ਦੇ, ਤਦੋਂ ਹੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ-ਰਸ ਪੀ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਛੀ ਵਰਗਾ ਚੰਚਲ ਮਨ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕੀਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲ ਦੌੜਨੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਭੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਖੁਆਰ ਹੋਣੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।21

ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਆਖਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਨਾਲ ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ (ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ) ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ-ਰਸ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਵਾਲਾ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕੀਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲ ਨਹੀਂ ਦੌੜਦਾ, ਤੇ ਸਰੀਰ ਭੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।319।