ਭੈਰਉ ਅਸਟਪਦੀਆ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨ ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਆਤਮ ਮਹਿ ਰਾਮੁ ਰਾਮ ਮਹਿ ਆਤਮੁ ਚੀਨਸਿ ਗੁਰ ਬੀਚਾਰਾ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣੀ ਦੁਖ ਕਾਟੈ ਹਉ ਮਾਰਾ ॥੧॥ ਨਾਨਕ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਬੁਰੇ ॥ ਜਹ ਦੇਖਾਂ ਤਹ ਏਕਾ ਬੇਦਨ ਆਪੇ ਬਖਸੈ ਸਬਦਿ ਧੁਰੇ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਆਪੇ ਪਰਖੇ ਪਰਖਣਹਾਰੈ ਬਹੁਰਿ ਸੂਲਾਕੁ ਨ ਹੋਈ ॥ ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਭਈ ਗੁਰਿ ਮੇਲੇ ਪ੍ਰਭ ਭਾਣਾ ਸਚੁ ਸੋਈ ॥੨॥ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਰੋਗੀ ਰੋਗੀ ਧਰਤਿ ਸਭੋਗੀ ॥ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਮਾਇਆ ਦੇਹ ਸਿ ਰੋਗੀ ਰੋਗੀ ਕੁਟੰਬ ਸੰਜੋਗੀ ॥੩॥ ਰੋਗੀ ਬ੍ਰਹਮਾ ਬਿਸਨੁ ਸਰੁਦ੍ਰਾ ਰੋਗੀ ਸਗਲ ਸੰਸਾਰਾ ॥ ਹਰਿ ਪਦੁ ਚੀਨਿ ਭਏ ਸੇ ਮੁਕਤੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਾ ॥੪॥ ਰੋਗੀ ਸਾਤ ਸਮੁੰਦ ਸਨਦੀਆ ਖੰਡ ਪਤਾਲ ਸਿ ਰੋਗਿ ਭਰੇ ॥ ਹਰਿ ਕੇ ਲੋਕ ਸਿ ਸਾਚਿ ਸੁਹੇਲੇ ਸਰਬੀ ਥਾਈ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ॥ ੫॥ ਰੋਗੀ ਖਟ ਦਰਸਨ ਭੇਖਧਾਰੀ ਨਾਨਾ ਹਠੀ ਅਨੇਕਾ ॥ ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਕਰਹਿ ਕਹ ਬਪੁਰੇਨਹ ਬੂਝਹਿ ਇਕ ਏਕਾ ॥੬॥ ਮਿਠ ਰਸੁ ਖਾਇ ਸੁ ਰੋਗਿ ਭਰੀਜੈ ਕੰਦ ਮੂਲਿ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ॥ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਚਲਹਿ ਅਨ ਮਾਰਗਿ ਅੰਤ ਕਾਲਿ ਪਛੁਤਾਹੀ ॥੭॥ ਤੀਰਥਿ ਭਰਮੈ ਰੋਗੁ ਨ ਛੂਟਸਿ ਪੜਿਆ ਬਾਦੁ ਬਿਬਾਦੁ ਭਇਆ ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਰੋਗੁ ਸੁ ਅਧਿਕ ਵਡੇਰਾ ਮਾਇਆ ਕਾ ਮੁਹਤਾਜੁ ਭਇਆ ॥੮॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚਾ ਸਬਦਿ ਸਲਾਹੈ ਮਨਿ ਸਾਚਾ ਤਿਸੁ ਰੋਗੁ ਗਇਆ ॥ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਨ ਅਨਦਿਨੁ ਨਿਰਮਲ ਜਿਨ ਕਉ ਕਰਮਿ ਨੀਸਾਣੁ ਪਇਆ ॥੯॥੧॥ {ਪੰਨਾ 1153}

ਪਦਅਰਥ:- ਆਤਮ ਮਹਿ—(ਹਰੇਕ) ਜੀਵਾਤਮਾ ਵਿਚ। ਚੀਨਸਿ—ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਸਬਦਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਹਉ—ਹਉਮੈ।1।

ਬੁਰੇ—ਬਹੁਤ ਭੈੜੇ। ਦੇਖਾਂ—ਮੈਂ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਜਹ—ਜਿਥੇ। ਏਕਾ—ਇਹੀ। ਬੇਦਨ—ਪਾੜਾ, ਦੁੱਖ। ਧੁਰੇ—ਧੁਰ ਤੋਂ।1। ਰਹਾਉ।

ਪਰਖਣਹਾਰੈ—ਪਰਖਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ। ਬਹੁਰਿ—ਮੁੜ, ਫਿਰ। ਸੂਲਾਕੁ—ਲੋਹੇ ਦੀ ਤ੍ਰਿੱਖੀ ਸੀਖ਼ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਵੇਲੇ ਛੇਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਸਚੁ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ (ਦਾ ਰੂਪ)।2।

ਬੈਸੰਤਰੁ—ਅੱਗ। ਸਭੋਗੀ—ਭੋਗਾਂ ਸਮੇਤ। ਦੇਹ—ਸਰੀਰ।3।

ਸਰੁਦ੍ਰਾ—ਸ-ਰੁਦ੍ਰਾ, ਸ਼ਿਵ ਸਮੇਤ। ਰੁਦ੍ਰ—ਸ਼ਿਵ। ਚੀਨਿ—ਪਛਾਣ ਕੇ।4।

ਸਨਦੀਆ—ਸ-ਨਦੀਆ, ਨਦੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਰੋਗਿ—ਰੋਗ ਨਾਲ। ਸਾਚਿ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ (ਜੁੜ ਕੇ)।5।

ਖਟ—ਛੇ। ਦਰਸ਼ਨ—ਭੇਖ {ਜੋਗੀ, ਸੰਨਿਆਸੀ, ਜੰਗਮ, ਬੋਧੀ, ਸਰੇਵੜੇ, ਬੈਰਾਗੀ}। ਨਾਨਾ—ਅਨੇਕਾਂ। ਕਹ—ਕੀਹ? ਕਤੇਬ—ਪੱਛਮੀ ਧਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ {ਕੁਰਾਨ, ਅੰਜੀਲ, ਤੌਰੇਤ, ਜ਼ਬੂਰ}।6।

ਕੰਦ—ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰ ਮੂਲੀ ਆਦਿਕ। ਮੂਲਿ—ਸਬਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ (ਖਾਣ ਵਿਚ)। ਅਨ—ਹੋਰ {ANX}।7।

ਬਾਦੁ ਬਿਬਾਦੁ—ਝਗੜਾ। ਅਧਿਕ—ਬਹੁਤ।8।

ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ। ਸਾਚਾ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਅਨਦਿਨੁ—ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਰ ਵੇਲੇ। ਕਰਮਿ—(ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ) ਮੇਹਰ ਨਾਲ। ਨੀਸਾਣੁ—(ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦਾ)

ਨਿਸ਼ਾਨ।9।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਨਾਨਕ! ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ (ਆਤਮਕ) ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਚੰਦਰੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਤਾਂ (ਜਗਤ ਵਿਚ) ਜਿਧਰ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ ਉਧਰ ਇਹ ਹਉਮੈ ਦੀ ਪੀੜਾ ਹੀ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਧੁਰੋਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ (ਜੋੜਦਾ ਹੈ)।1। ਰਹਾਉ।

(ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਧੁਰੋਂ ਬਖ਼ਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ) ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਜੀਵਾਤਮਾ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹਰੇਕ ਜੀਵ (ਜੀਊਂਦਾ) ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮੁਕਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਤੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ) ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।1।

ਪਰਖਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖ (ਕੇ ਪਰਵਾਨ ਕਰ) ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ (ਹਉਮੈ ਦਾ) ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮੇਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਹੋ ਗਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ (ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ) ਜੋੜ ਲਿਆ। ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2।

(ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਇਤਨਾ ਬਲੀ ਹੈ ਕਿ) ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਅੱਗ (ਆਦਿਕ ਤੱਤ ਭੀ) ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਹ ਧਰਤੀ ਭੀ ਹਉਮੈ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਬੇਅੰਤ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਆਪੋ ਆਪਣੇ) ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਂ ਪਿਉ, ਮਾਇਆ, ਸਰੀਰ—ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ।3।

(ਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੀ ਕੀਹ ਹੈ? ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਅਖਵਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇਵਤੇ) ਬ੍ਰਹਮਾ, ਵਿਸ਼ਨੂ ਤੇ ਸ਼ਿਵ ਭੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਹਨ, ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਉਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕਦਰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਚ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਟਿਕਾਇਆ ਹੈ।4।

ਸਾਰੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸੱਤੇ ਸਮੁੰਦਰ (ਹਉਮੈ ਦੇ) ਰੋਗੀ ਹਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਧਰਤੀਆਂ ਤੇ ਪਾਤਾਲ—ਇਹ ਭੀ (ਹਉਮੈ-) ਰੋਗ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਬੰਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਸ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਭੂ ਹਰ ਥਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉਤੇ ਮੇਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।5।

ਛੇ ਹੀ ਭੇਖਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ (ਜੋਗੀ ਜੰਗਮ ਆਦਿਕ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਠ-ਸਾਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੀ ਹਉਮੈ-ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਵੇਦ ਤੇ ਕੁਰਾਨ ਆਦਿਕ ਧਰਮ-ਪੁਸਤਕ ਭੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੈਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਜੋ ਇਕ ਆਪ ਹੀ ਆਪ (ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਰਤਾ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ) ਹੈ।6।

ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ (ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ) ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੁਆਦਲਾ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ (ਭੀ ਹਉਮੈ-) ਰੋਗ ਵਿਚ ਲਿੱਬੜਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ (ਜਗਤ ਤਿਆਗ ਕੇ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਜਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਭੀ ਨਿਰੇ) ਗਾਜਰ ਮੂਲੀ (ਖਾ ਲੈਣ) ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ। (ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਹੋਣ, ਚਾਹੇ ਤਿਆਗੀ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਭੁਲਾ ਕੇ ਜੇਹੜੇ ਜੇਹੜੇ ਭੀ ਹੋਰ ਹੋਰ ਰਸਤੇ ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਖ਼ਰ ਪਛੁਤਾਂਦੇ ਹੀ ਹਨ।7।

ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਤੀਰਥ ਉਤੇ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਭੀ (ਹਉਮੈ-) ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦਾ, ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਭੀ ਇਸ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਝਗੜਾ-ਬਹਸ (ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਹਉਮੈ-ਰੋਗ) ਚੰਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਸਰੇ ਦੀ ਝਾਕ ਇਕ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ

ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।8।

ਜੇਹੜਾ (ਵੱਡ-ਭਾਗੀ) ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ ਸਦਾ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦਾ (ਹਉਮੈ-) ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਗਤ ਸਦਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮੇਹਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ (ਚਮਕਾਂ ਮਾਰਦਾ) ਹੈ।9।1।