

ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੭ ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਜੇਗੁ ਨ ਖਿੰਥਾ ਜੇਗੁ ਨ ਡੰਡੈ ਜੇਗੁ ਨ ਭਸਮ  
ਚੜਾਈਐ ॥ ਜੇਗੁ ਨ ਮੁੰਦੀ ਮੂੰਡਿ ਮੁਡਾਇਐ ਜੇਗੁ ਨ ਸਿੰਝੀ ਵਾਈਐ ॥ ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ  
ਰਹੀਐ ਜੇਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਈਐ ॥੧॥ ਗਲੀ ਜੇਗੁ ਨ ਹੋਈ ॥ ਏਕ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਕਰਿ ਸਮਸਰਿ  
ਜਾਣੈ ਜੇਗੀ ਕਹੀਐ ਸੇਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜੇਗੁ ਨ ਬਾਹਰਿ ਮੜੀ ਮਸਾਣੀ ਜੇਗੁ ਨ ਤਾੜੀ ਲਾਈਐ  
॥ ਜੇਗੁ ਨ ਦੇਸਿ ਦਿਸੰਤਰਿ ਭਵਿਐ ਜੇਗੁ ਨ ਤੀਰਥਿ ਨਾਈਐ ॥ ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ  
ਜੇਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਈਐ ॥੨॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੈ ਤਾ ਸਹਸਾ ਤੂਟੈ ਧਾਵਤੁ ਵਰਜਿ ਰਹਾਈਐ ॥  
ਨਿਝਰੁ ਝਰੈ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਲਾਗੈ ਘਰ ਹੀ ਪਰਚਾ ਪਾਈਐ ॥ ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ  
ਜੇਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਈਐ ॥੩॥ ਨਾਨਕ ਜੀਵਤਿਆ ਮਰਿ ਰਹੀਐ ਐਸਾ ਜੇਗੁ ਕਮਾਈਐ ॥ ਵਾਜੇ  
ਬਾਝਹੁ ਸਿੰਝੀ ਵਾਜੈ ਤਉ ਨਿਰਭਉ ਪਦੁ ਪਾਈਐ ॥ ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ ਜੇਗ  
ਜੁਗਤਿ ਤਉ ਪਾਈਐ ॥੪॥੧॥੮॥ {ਪੰਨਾ 730}

ਪਦਅਰਥ:- ਜੇਗੁ—ਜੇਗ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਅੱਭਿਆਸ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ। ਖਿੰਥਾ—ਗੋਦੜੀ।  
ਡੰਡੈ—ਡੰਡੇ ਦੀ ਰਾਹੀਂ, ਡੰਡਾ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜਿਆਂ। ਭਸਮ—ਸੁਆਹ। ਚੜਾਈਐ—ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਮਲ  
ਲਈਏ। ਮੁੰਦੀ—ਮੁੰਦੀ, ਮੁੰਦ੍ਰਾਂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ, ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਮੁੰਦ੍ਰਾਂ ਪਾ ਲਿਆਂ। ਮੂੰਡੁ—ਸਿਰ। ਮੂੰਡਿ—ਸਿਰ ਦੀ  
ਰਾਹੀਂ। ਮੂੰਡਿ ਮੁਡਾਇਐ—ਜੇ ਸਿਰ ਮੁਨਾ ਲਈਏ। ਸਿੰਝੀ—ਸਿੰਝ ਦਾ ਵਾਜਾ, ਜੇਗੀਆਂ ਦੀ ਤੁਰੀ ਜੇ ਸਿੰਝ  
ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਈਐ—ਜੇ ਵਜਾਈਏ। ਅੰਜਨ—ਕਾਲਖ, ਸੁਰਮਾ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੇਹ ਦੀ ਕਾਲਖ।  
ਨਿਰੰਜਨਿ—ਨਿਰੰਜਨ ਵਿਚ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਜੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਜੁਗਤਿ—  
ਤਰੀਕਾ, ਜਾਚ। ਇਵ—ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ।1।

ਗਲੀ—ਗੱਲੀ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ। ਦ੍ਰਿਸਟਿ—ਨਿਗਾਹ, ਨਜ਼ਰ। ਕਰਿ—ਕਰ ਕੇ। ਸਮਸਰਿ—  
ਬਰਾਬਰ, ਇਕੋ ਜੇਹਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਮੜੀ—ਮੜੀਆਂ ਵਿਚ। ਮਸਾਣੀ—ਮਸਾਣਾਂ ਵਿਚ। ਤਾੜੀ—ਸਮਾਧੀ। ਦੇਸਿ—ਦੇਸ ਵਿਚ। ਦਿਸੰਤਰਿ—  
ਦੇਸ ਅੰਤਰਿ, ਹੋਰ ਹੋਰ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ। ਦੇਸਿ ਦਿਸੰਤਰਿ ਭਵਿਐ—ਦੇਸ ਪਰਦੇਸ ਵਿਚ ਭੇਣ ਨਾਲ।  
ਤੀਰਥਿ—ਤੀਰਥ ਉਤੇ।2।

ਭੇਟੈ—ਮਿਲੇ। ਸਹਸਾ—ਸਹਿਮ, ਡਰ। ਧਾਵਤੁ—ਭਟਕਦਾ ਹੋਇਆ (ਮਨ)। ਵਰਜਿ—ਵਰਜ ਕੇ, ਰੋਕ

ਕੇ। ਰਹਾਈਐ—ਰੱਖ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਨਿਝਰੁ—{inBØLr} ਚਸਮਾ, ਝਾਲ, ਪਹਾੜੀ ਨਦੀ। ਝਰੈ—ਚੱਲ  
ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਵਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਹਜ—ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ। ਧੁਨਿ—ਤਾਰ, ਰੰ। ਘਰਿ ਹੀ—ਘਰ ਹੀ,  
ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ। ਪਰਚਾ—{pircX} ਸਾਂਝ, ਜਾਣ-ਪਛਾਣ, ਮਿਤ੍ਰਤਾ।3।

ਮਰਿ—ਮਰ ਕੇ, ਵਿਕਾਰ ਵਲੋਂ ਮਰ ਕੇ। ਜੇਗੁ—ਜੇਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਵਾਜੈ—ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਤਉ—ਤਦੋਂ।  
ਪਦੁ—ਆਤਮਕ ਦਰਜਾ। ਨਿਰਭਉ—ਜਿਥੇ ਡਰ ਨਹੀਂ।4।

ਅਰਥ:- ਗੋਦੜੀ ਪਹਿਨ ਲੈਣਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਡੰਡਾ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜ  
ਲਿਆਂ ਹਰੀ-ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਜੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਸੁਆਹ ਮਲ ਲਈਏ ਤਾਂ ਭੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ  
ਹੁੰਦਾ। (ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ) ਮੁੰਦ੍ਰਾਂ ਪਾਇਆਂ ਰੱਬ ਦਾ ਮੇਲ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਸਿਰ ਮੁਨਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਭੀ ਪ੍ਰਭੂ-ਮਿਲਾਪ  
ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਸਿੰਝੀ ਵਜਾਇਆਂ ਭੀ ਜੇਗ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ  
ਕਾਲਖ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹੀਏ।1।

ਨਿਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ-ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਜੇਗੀ ਅਖਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਕੋ  
ਜੇਗੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਸਭ (ਜੀਵਾਂ) ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ (ਦੇ ਇਨਸਾਨ) ਸਮਝੇ।1। ਰਹਾਉ।

(ਘਰੋਂ) ਬਾਹਰ ਮੜੀਆਂ ਵਿਚ ਮਸਾਣਾਂ ਵਿਚ ਰਿਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ-ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਮਾਧੀਆਂ ਲਾਇਆਂ ਭੀ ਰੱਬ  
ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਜੇ ਦੇਸ ਪਰਦੇਸ ਵਿਚ ਭੱਦੇ ਫਿਰੀਏ ਤਾਂ ਭੀ ਪ੍ਰਭੂ-ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੀਰਥ ਉਤੇ  
ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤਿਆਂ ਭੀ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ  
ਕਾਲਖ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹੀਏ।2।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਸਹਿਮ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲ ਦੌੜਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖ  
ਸਕੀਦਾ ਹੈ, (ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਦਾ ਇਕ) ਚਸਮਾ ਚੱਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਦੀ  
ਰੈਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਕਾਲਖ

ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹੀਏ।<sup>3</sup>

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਅੱਭਿਆਸ ਇਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਪਰੇ ਹਟੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਜੋਗੀ ਤਾਂ ਸਿੰਙ ਦਾ ਵਾਜਾ ਵਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਮਰਨ-ਅੱਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਸੁਰੀਲਾ ਆਨੰਦ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਮਾਨੇ) ਬਿਨਾ ਵਾਜਾ ਵਜਾਇਆਂ ਸਿੰਙ ਦਾ ਵਾਜਾ ਵੱਜ ਰਿਹਾ ਹੈ। (ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਮਾਣਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ) ਤਦੋਂ ਉਹ ਐਸੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।

ਜਦੋਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਕਾਲਖ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕੀਏ, ਤਦੋਂ ਪ੍ਰਭੂ-ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।<sup>4</sup>।<sup>1</sup>।<sup>8</sup>।

ਨੋਟ:- ਅੰਕ 1 ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਘਰੁ 7' ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।