ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੧ ਕਾਫੀ ਘਰੁ ੧੦ ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਮਾਣਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹੋਇ ਚੁਲੰਭੁ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਇਆ ॥੧ ॥ ਚਲੈ ਜਨਮੁ ਸਵਾਰਿ ਵਖਰੁ ਸਚੁ ਲੈ ॥ ਪਤਿ ਪਾਏ ਦਰਬਾਰਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦਿ ਭੈ ॥੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਮਨਿ ਤਨਿ ਸਚੁ ਸਲਾਹਿ ਸਾਚੇ ਮਨਿ ਭਾਇਆ ॥ ਲਾਲਿ ਰਤਾ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ ॥੨ ॥ ਹਉ ਜੀਵਾ ਗੁਣ ਸਾਰਿ ਅੰਤਰਿ ਤੂ ਵਸੈ ॥ ਤੂੰ ਵਸਹਿ ਮਨ ਮਾਹਿ ਸਹਜੇ ਰਸਿ ਰਸੈ ॥੩॥ ਮੂਰਖ ਮਨ ਸਮਝਾਇ ਆਖਉ ਕੇਤੜਾ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਰੰਗਿ ਰੰਗੇਤੜਾ ॥੪ ॥ ਨਿਤ ਨਿਤ ਰਿਦੈ ਸਮਾਲਿ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਆਪਣਾ ॥ ਜੇ ਚਲਹਿ ਗੁਣ ਨਾਲਿ ਨਾਹੀ ਦੁਖੁ ਸੰਤਾਪਣਾ ॥੫ ॥ ਮਨਮੁਖ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਣਾ ਨਾ ਤਿਸੁ ਰੰਗੁ ਹੈ ॥ ਮਰਸੀ ਹੋਇ ਵਿਡਾਣਾ ਮਨਿ ਤਨਿ ਭੰਗੁ ਹੈ ॥੬ ॥ ਗੁਰ ਕੀ ਕਾਰ ਕਮਾਇ ਲਾਹਾ ਘਰਿ ਆਣਿਆ ॥ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਿਰਬਾਣੁ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣਿਆ ॥੭॥ ਇਕ ਨਾਨਕ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵਸੀ ॥ ਮੈ ਦੀਜੈ ਨਾਮ ਨਿਵਾਸੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਸੀ ॥੮॥੧॥੩॥ {ਪੰਨਾ 751-752}

ਨੋਟ:- ਇਹ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ਸੂਹੀ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਦੋਹਾਂ ਮਿਲਵੀਆਂ ਰਾਗਣੀਆਂ ਵਿਚ ਗਾਈ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਇਕ ਰਾਗਣੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਪਦਅਰਥ:- ਮਾਣਸ ਜਨਮੁ —ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ। ਦੁਲੰਭੁ —ਦੁਰਲੱਭ, ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ। ਪਾਇਆ—ਕਦਰ ਪਾਈ। ਚੁਲੰਭੁ—ਗੂੜ੍ਹਾ ਲਾਲ।1।

ਸਵਾਰਿ—ਸਵਾਰ ਕੇ। ਵਖਰੁ —ਵਪਾਰ ਦਾ ਸੌਦਾ। ਸਚੁ —ਸਦਾ-ਥਿਰ ਨਾਮ। ਲੈ —ਲੈ ਕੇ। ਪਤਿ —ਇੱਜ਼ਤ। ਦਰਬਾਰਿ—ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ। ਭੈ—ਡਰ-ਅਦਬ ਵਿਚ (ਰਹਿ ਕੇ)।1। ਰਹਾਉ।

ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਤਨਿ —ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਸਾਲਾਹਿ —ਸਲਾਹ ਕੇ, ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰ ਕੇ। ਲਾਲਿ—ਲਾਲ (ਰੰਗ) ਵਿਚ। ਰਤਾ—ਰੰਗਿਆ ਗਿਆ।2।

ਹਉ—ਮੈਂ। ਸਾਰਿ—ਸੰਭਾਲ ਕੇ। ਤੂ ਵਸੈ —'ਤੂ ਹੀ ਤੂ' ਦਾ ਬੋਲ ਵੱਸ ਪਏ। ਸਹਜੇ —ਸਹਿਜ ਵਿਚ, ਅਡੋਲ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ। ਰਸਿ —(ਨਾਮ-) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਲ। ਰਸੈ —ਰਸਦਾ ਹੈ, ਭਿੱਜਦਾ ਹੈ, ਰਚਦਾ ਹੈ।3।

ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਆਖਉ—ਮੈਂ ਆਖਾਂ। ਕੇਤੜਾ —ਕਿਤਨਾ ਕੁ? ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ। ਗਾਇ—ਗਾ ਕੇ। ਰੰਗਿ—ਰੰਗ ਵਿਚ। ਰੰਗੇਤੜਾ—ਰੰਗਿਆ ਜਾ।4।

ਰਿਦੈ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਸਮਾਲਿ—ਸਾਂਭ। ਸੰਤਾਪਣਾ—ਕਲੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਣਾ।5।

ਰੰਗੁ—(ਨਾਮ ਦੀ) ਲਾਲੀ। ਮਰਸੀ —ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਗਵਾ ਬੈਠੇਗਾ। ਵਿਡਾਣਾ —ਓਪਰਾ, ਨਿਖਸਮਾ। ਭੰਗੁ—ਤੋਟ, ਵਿਛੋੜਾ।6।

ਲਾਹਾ—ਲਾਭ। ਆਇਆ—ਲਿਆਂਦਾ। ਨਿਰਬਾਣੁ—ਵਾਸਨਾ-ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ।7।

ਭਾਵਸੀ—ਚੰਗੀ ਲੱਗੇ, ਪਸੰਦ ਆਵੇ। ਮੈ—ਮੈਨੂੰ, ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਗਾਵਸੀ—ਗਾਵੇਗਾ।8।

ਅਰਥ:- ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ) ਡਰ ਅਦਬ ਵਿਚ (ਰਹਿ ਕੇ) ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ -ਸੌਦਾ ਵਿਹਾਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਕੇ (ਇਥੋਂ) ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਉਹ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ) ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਇੱਜ਼ਤ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਚੌਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚੋਂ) ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ , ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਕਦਰ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪਏ। ਜੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ (ਭਾਵ, ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਏ) ਤਾਂ (ਸਰਨ ਪਏ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ) ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ -ਰੰਗ ਨਾਲ) ਗੂੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਲੀ ਚੜ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ)।1।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਸਦਾ -ਥਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ -ਸਾਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਸਦਾ -ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ-ਨਾਮ ਦੀ ਲਾਲੀ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੋਇਆ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਉਸ ਲਾਲੀ ਵਿਚ ਗਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ)।2।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜੇ ਤੰੂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸ ਪਏਂ , ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਭਿੱਜ ਜਾਏ, ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਚੇਤੇ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਮੌਲ ਪਏ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ "ਤੂ ਹੀ ਤੂ" ਦੀ ਧੁਨ ਲੱਗ ਪਏ।3।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮੂਰਖ ਮਨ ! ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕਿਤਨਾ ਕੁ ਸਮਝਾ ਸਮਝਾ ਕੇ ਦੱਸਾਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ-ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾ (ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਲੈ)।4।

ਹੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖ। ਜੇ ਤੂੰ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਭਗਤੀ

ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ) ਗੁਣ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ (ਜੀਵਨ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ) ਤੁਰੇਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼ ਤੈਨੂੰ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ।5।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਲਾਲੀ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ। ਉਹ ਨਿਖਸਮਾ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਸਹੇੜਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ) ਵਿਛੋੜਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।6।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਕਾਰ (ਭਗਤੀ) ਕਰ ਕੇ (ਭਗਤੀ ਦਾ) ਲਾਭ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਲੈ ਆਂਦਾ ਉਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਵਾਸਨਾ-ਰਹਿਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾ ਲਈ।7।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੇਰੀ ਨਾਨਕ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਭੀ ਇਹੀ ਹੈ ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਕਰ ਦੇਹ ਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹਾਂ।8।1।3।

ਨੋਟ:- ਇਹ ਅਸਟਪਦੀ 'ਘਰੁ 10' ਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਜੋੜ 3 ਹੈ।