ਮਨ ਤੂੰ ਮਤ ਮਾਣੁ ਕਰਹਿ ਜਿ ਹਉ ਕਿਛੁ ਜਾਣਦਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਮਾਣਾ ਹੋਹੁ ॥ ਅੰਤਰਿ ਅਗਿਆਨੁ ਹਉ ਬੁਧਿ ਹੈ ਸਚਿ ਸਬਦਿ ਮਲੁ ਖੋਹੁ ॥ ਹੋਹੁ ਨਿਮਾਣਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਗੈ ਮਤ ਕਿਛੁ ਆਪੁ ਲਖਾਵਹੇ ॥ ਆਪਣੈ ਅਹੰਕਾਰਿ ਜਗਤੁ ਜਲਿਆ ਮਤ ਤੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਗਵਾਵਹੇ ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਕਰਹਿ ਕਾਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਲਾਗਿ ਰਹੁ ॥ ਇਉ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਆਪੁ ਛਡਿ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮਨ ਨਿਮਾਣਾ ਹੋਇ ਰਹੁ ॥੭॥ {ਪੰਨਾ 441}

ਪਦਅਰਥ:- ਜਿ—ਕਿ। ਹਉ—ਮੈਂ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ। ਨਿਮਾਣਾ—ਆਜਿਜ਼, ਮਾਣ-ਰਹਿਤ। ਅੰਤਰਿ—(ਤੇਰੇ) ਅੰਦਰ। ਹਉ ਬੁਧਿ—'ਮੈਂ ਮੈਂ' ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਕਲ। ਸਚਿ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹਰੀ ਵਿਚ। ਸਬਦਿ—ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ। ਆਪੁ—ਆਪਣਾ ਆਪ। ਲਖਾਵਹੇ—ਜਣਾਏਂ, ਵਿਖਾਏਂ। ਅਹੰਕਾਰਿ—ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ। ਭਾਣੈ—ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ। ਛਡਿ—ਛੱਡ ਕੇ। ਮਨ—ਹੇ ਮਨ!।7।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮਨ! ਵੇਖੀਂ, ਕਿਤੇ ਇਹ ਮਾਣ ਨਾਹ ਕਰ ਬੈਠੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਆਣਾ ਹਾਂ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਮਾਣ ਤਿਆਗੀ ਰੱਖ। (ਹੇ ਮਨ!) ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿੱਥ ਹੈ, ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ 'ਮੈਂ, ਮੈਂ' ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਕਲ ਹੈ, ਇਸ ਮੈਲ ਨੂੰ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਦੂਰ ਕਰ। ਹੇ ਮਨ! ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਢਹਿ ਪਉ। ਵੇਖੀਂ, ਕਿਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਜਤਾਣ ਨਾਹ ਲੱਗ ਪਈਂ। ਜਗਤ ਆਪਣੇ ਹੀ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਸੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵੇਖੀਂ ਕਿਤੇ ਤੂੰ ਭੀ (ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਾਸ ਨਾ ਕਰ ਲਈਂ। (ਇਸ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਬਚੇਂਗਾ, ਜੇ) ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਤੁਰ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਂਗਾ। (ਸੋ, ਹੇ ਮਨ!) ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹੁ। (ਹੇ ਮਨ! ਤੈਨੂੰ) ਨਾਨਕ ਇਉਂ ਸਮਝਾਂਦਾ ਹੈ—ਹੇ ਮਨ! ਅਹੰਕਾਰ ਛੱਡ ਦੇ, ਅਹੰਕਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਸੁਖ ਪਾਵੇਂਗਾ।7।