ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਸਭੁ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨਾ ॥ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਨਾ ॥ ਬਹੁ ਚਿੰਤਾ ਚਿਤਵੈ ਆਪੁ ਨ ਪਛਾਨਾ ॥ ਧੰਧਾ ਕਰਤਿਆ ਅਨਦਿਨੁ ਵਿਹਾਨਾ ॥ ੧॥ ਹਿਰਦੈ ਰਾਮੁ ਰਮਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਰਸਨ ਰਸਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਿਰਦੈ ਜਿਨਿ ਰਾਮੁ ਪਛਾਤਾ ॥ ਜਗਜੀਵਨੁ ਸੇਵਿ ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਜਾਤਾ ॥ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਪਛਾਤਾ ॥ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪ੍ਰਭ ਕਰਮ ਬਿਧਾਤਾ ॥ ੨॥ ਸੇ ਜਨ ਸਚੇ ਜੋ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਮਿਲਾਏ ॥ ਧਾਵਤ ਵਰਜੇ ਠਾਕਿ ਰਹਾਏ ॥ ਨਾਮੁ ਨਵ ਨਿਧਿ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਏ ॥ ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਏ ॥੩॥ ਰਾਮ ਰਾਮ ਕਰਤਿਆ ਸੁਖੁ ਸਾਂਤਿ ਸਰੀਰ ॥ ਅੰਤਰਿ ਵਸੈ ਨ ਲਾਗੈ ਜਮ ਪੀਰ ॥ ਆਪੇ ਸਾਹਿਬੁ ਆਪਿ ਵਜੀਰ ॥ ਨਾਨਕ ਸੇਵਿ ਸਦਾ ਹਰਿ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰ ॥੪॥੬॥੨੬॥

ਪਦਅਰਥ:- ਬਉਰਾਨਾ—ਝੱਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਇ—ਭਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨ। ਦੂਜੈ ਭਾਇ—ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਕਾਰਨ। ਭਰਮਿ—ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ (ਪੈ ਕੇ)। ਭੁਲਾਨਾ—ਕੁਰਾਹੇ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਚਿਤਵੈ—ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਆਪੁ—ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ। ਅਨਦਿਨੁ—ਹਰੇਕ ਦਿਨ।1।

ਰਮਹੁ—ਸਿਮਰੋ। ਭਾਈ—ਹੇ ਭਾਈ! ਰਸਨਾ—ਜੀਭ। ਰਸਾਈ—ਰਸਾਇ, ਰਸੀਲੀ ਬਣਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਿਨਿ—ਜਿਸ ਨੇ। ਜਗਜੀਵਨੁ—ਜਗਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪਰਮਾਤਮਾ। ਜਾਤਾ—ਪਰਗਟ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਰਮ ਬਿਧਾਤਾ—(ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ) ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।2।

ਸਚੇ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਰੂਪ। ਵਰਜੇ—ਰੋਕ ਲਏ। ਠਾਕਿ—ਰੋਕ ਕੇ। ਨਵ ਨਿਧਿ—ਨੌ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ।3।

ਸੁਖੁ—ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ। ਨ ਲਾਗੈ—ਨਹੀਂ ਪੋਹ ਸਕਦਾ। ਜਮ ਪੀਰ—ਜਮ ਦਾ ਦੁੱਖ। ਗੁਣੀ—ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ। ਗਹੀਰ—ਡੂੰਘਾ, ਜਿਗਰੇ ਵਾਲਾ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੁ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ-ਰਸ ਨਾਲ ਰਸੀਲੀ ਬਣਾ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਪ੍ਰਭੂ-ਨਾਮ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਕੇ) ਹਉਮੈ ਵਿਚ (ਫਸ ਕੇ) ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਝੱਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਕੁਰਾਹੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਹੋਰ ਕਈ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੜਤਾਲਦਾ, (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਮਾਇਆ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਕਰਦਿਆਂ (ਮਾਇਆ-ਧਾਰੀ ਜੀਵ ਦਾ) ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਬੀਤ ਰਿਹਾ ਹੈ।1।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਪਾ ਲਈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਗਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਸਰੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ) ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ (ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ) ਸਾਂਝ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।2।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ (ਮਾਨੋ, ਧਰਤੀ ਦੇ) ਨੌ ਹੀ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।3।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਿਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਹਰਿ-ਨਾਮ) ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਮ ਦਾ ਦੁੱਖ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੇਹੜਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਜਗਤ ਦਾ ਸਾਹਿਬ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਹੀ (ਜਗਤ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਆਦਿਕ ਕਰਨ ਵਿਚ) ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੇ ਜਿਗਰੇ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੂੰ ਸਦਾ ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰ।4।6। 26।