ਸ੍ਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਰੋਗੁ ਨ ਤੁਟਈ ਹਉਮੈ ਪੀੜ ਨ ਜਾਇ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨਿ ਵਸੈ ਨਾਮੇ ਰਹੈ ਸਮਾਇ ॥ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇ ॥ ੧॥ ਮਨ ਰੇ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਹੋਇ ॥ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਸਾਲਾਹਿ ਤੂ ਫਿਰਿ ਆਵਣ ਜਾਣੁ ਨ ਹੋਇ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਹਰਿ ਇਕੋ ਦਾਤਾ ਵਰਤਦਾ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥ ਸਬਦਿ ਸਾਲਾਹੀ ਮਨਿ ਵਸੈ ਸਹਜੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ ਸਭ ਨਦਰੀ ਅੰਦਰਿ ਵੇਖਦਾ ਜੈ ਭਾਵੈ ਤੈ ਦੇਇ ॥੨॥ ਹਉਮੈ ਸਭਾ ਗਣਤ ਹੈ ਗਣਤੈ ਨਉ ਸੁਖੁ ਨਾਹਿ ॥ ਬਿਖੁ ਕੀ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਬਿਖੁ ਹੀ ਮਾਹਿ ਸਮਾਹਿ ॥ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਠਉਰੁ ਨ ਪਾਇਨੀ ਜਮਪੁਰਿ ਦੂਖ ਸਹਾਹਿ ॥੩॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤਿਸ ਦਾ ਤਿਸੈ ਦਾ ਆਧਾਰੁ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝੀਐ ਤਾ ਪਾਏ ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਸਲਾਹਿ ਤੂੰ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰੁ ॥੪॥੨੪॥੫੭॥ {ਪੰਨਾ 36}

ਪਦਅਰਥ:- ਤੁਟਈ—ਤੁਟਇ, ਤੁਟਏ, ਤੁਟੈ, ਟੁੱਟਦਾ। ਮਨਿ—ਮਨਿ ਵਿਚ। ਨਾਮੇ—ਨਾਮ ਵਿਚ ਹੀ। ਭਰਮਿ—ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ। ਭੁਲਾਇ—ਖੁੰਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

ਨਿਜ ਘਰਿ—ਆਪਣੇ ਘਰਿ ਵਿਚ, ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ। ਸਾਲਾਹਿ—ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰ।1। ਰਹਾਉ।

ਵਰਤਦਾ—ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸਬਦਿ—(ਗੁਰੂ ਦੇ) ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਸਾਲਾਹੀ—ਜੇ ਮੈਂ ਸਾਲਾਹਾਂ। ਸਹਜੇ ਹੀ—ਸੁਖੈਨ ਹੀ। ਸੁਖੁ—ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ। ਨਦਰੀ ਅੰਦਰਿ—ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ। ਸਭ—ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ। ਜੈ—ਜਿਸ ਨੂੰ। ਤੈ—ਉਸ ਨੂੰ। ਦੇਇ—ਦੇਂਦਾ ਹੈ।2।

ਗਣਤ—ਚਿੰਤਾ। ਨਉ—ਨੂੰ। ਬਿਖੁ—ਜ਼ਹਰ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਰ {ਨੋਟ:- ਲਫ਼ਜ਼ 'ਬਿਖੁ' ਇਸਤ੍ਰੀ-ਲਿੰਗ ਹੈ, ਪਰ ਹੈ ਇਹ ੁ -ਅੰਤ। ਸੰਬੰਧਕ ਨਾਲ ਭੀ ਇਹ ੁ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ}। ਠਉਰੁ—ਥਾਂ, ਸ਼ਾਂਤੀ। ਪਾਇਨੀ—ਪਾਇਨਿ, ਪਾਂਦੇ। ਜਮਪੁਰਿ—ਜਮ ਦੀ ਪੁਰੀ ਵਿਚ। ਸਹਾਹਿ—ਸਹਹਿ, ਸਹਿੰਦੇ ਹਨ।3।

ਜੀਉ—ਜਿੰਦ। ਪਿੰਡੁ—ਸਰੀਰ। ਤਿਸੁ ਦਾ—ਉਸ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਦਾ। ਆਧਾਰੁ—ਆਸਰਾ। ਪਰਸਾਦੀ—ਪਰਸਾਦਿ, ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ। ਪਰਸਾਦ—ਕਿਰਪਾ (pRswd)। ਬੁਝੀਐ—ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ—(ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ) ਖ਼ਲਾਸੀ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ। ਪਾਰਾਵਾਰੁ—ਪਾਰ ਅਵਾਰ, ਪਾਰਲਾ ਤੇ ਉਰਲਾ ਬੰਨਾ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਰਹੁ, ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਤੇਰਾ ਨਿਵਾਸ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ, ਤੇ ਮੁੜ ਜਨਮ ਮਰਨ (ਦਾ ਗੇੜ) ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਗੁਰੂ (ਦੀ ਸਰਨ) ਤੋਂ ਬਿਨਾ (ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ) ਰੋਗ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਹਉਮੈ ਦੀ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ (ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ) ਮਨ ਵਿਚ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ) ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਾਮ ਵਿਚ ਹੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆਂ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ (ਸਹੀ ਜੀਵਨ-ਰਾਹ ਤੋਂ) ਖੁੰਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।1।

ਸਭ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਾਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸੁਖੈਨ ਹੀ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਾਤਾਰ ਹਰੀ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ (ਇਹ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ) ਦੇਂਦਾ ਹੈ।2।

(ਜਿੱਥੇ) ਹਉਮੈ (ਹੈ ਉੱਥੇ) ਨਿਰੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। (ਹਉਮੈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹਿ ਕੇ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ) ਜ਼ਹਰ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕੀਤਿਆਂ ਜੀਵ ਉਸ ਜ਼ਹ1ਰ ਵਿਚ ਹੀ, ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੇ ਜਮ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਦੁੱਖ ਸਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।3।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਜਿੰਦ ਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ (ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ) ਆਸਰਾ-ਸਹਾਰਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਜੀਵ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਦਾ ਰਾਹ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਰਹੁ ਜਿਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਉਰਲਾ ਪਾਰਲਾ ਬੰਨਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ।4। 24। 57।