ਗਉੜੀ ਬੈਰਾਗਣਿ ਤਿਪਦੇ ॥ ਉਲਟਤ ਪਵਨ ਚਕ੍ਰ ਖਟੁ ਭੇਦੇ ਸੁਰਤਿ ਸੁੰਨ ਅਨਰਾਗੀ ॥ ਆਵੈ ਨ ਜਾਇ ਮਰੈ ਨ ਜੀਵੈ ਤਾਸੁ ਖੋਜੁ ਬੈਰਾਗੀ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਮਨ ਹੀ ਉਲਟਿ ਸਮਾਨਾ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਅਕਲਿ ਭਈ ਅਵਰੈ ਨਾਤਰੁ ਥਾ ਬੇਗਾਨਾ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਨਿਵਰੈ ਦੂਰਿ ਦੂਰਿ ਫੁਨਿ ਨਿਵਰੈ ਜਿਨਿ ਜੈਸਾ ਕਰਿ ਮਾਨਿਆ ॥ ਅਲਉਤੀ ਕਾ ਜੈਸੇ ਭਇਆ ਬਰੇਡਾ ਜਿਨਿ ਪੀਆ ਤਿਨਿ ਜਾਨਿਆ ॥ ੨॥ ਤੇਰੀ ਨਿਰਗੁਨ ਕਥਾ ਕਾਇ ਸਿਉ ਕਹੀਐ ਐਸਾ ਕੋਇ ਬਿਬੇਕੀ ॥ ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਜਿਨਿ ਦੀਆ ਪਲੀਤਾ ਤਿਨਿ ਤੈਸੀ ਝਲ ਦੇਖੀ ॥੩॥੩॥੪੭॥ {ਪੰਨਾ 333}

ਪਦਅਰਥ:- ਉਲਟਤ—ਉਲਟਾਂਦਿਆਂ ਹੀ, ਪਰਤਾਂਦਿਆਂ ਹੀ। ਪਵਨ—ਹਵਾ, (ਮਨ ਦੀ) ਹਵਾ, ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ, ਭਟਕਣਾ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲ ਦੌੜ। ਖਟੁ—ਛੇ। ਚਕ੍ਰ ਖਟੁ—ਛੇ ਚੱਕਰ {ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਛੇ ਚੱਕ੍ਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ—(1) ਮੂਲਾਧਾਰ (ਗੁਦਾ ਮੰਡਲ ਦਾ ਚੱਕਰ), (2) ਸ੍ਵਾਧਿਸ਼ਠਾਨ (ਲਿੰਗ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ), (3) ਮਣਿਪੁਰ ਚੱਕ੍ਰ (ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਕੋਲ), (4) ਅਨਾਹਤ ਚੱਕ੍ਰ (ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ), (5) ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਚੱਕ੍ਰ (ਗਲੇ ਵਿਚ), (6) ਆਗਿਆ ਚੱਕ੍ਰ (ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ)। ਜਦੋਂ ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਸਮਾਧੀ ਲਾਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਸੁੱਧ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਪੌਣ ਨੂੰ ਗੁਦਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕ ਕੁੰਡਲਨੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਾੜੀ ਗੁਦਾ ਦੇ ਚੱਕ੍ਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਸਮ-ਦੁਆਰ ਤਕ ਅਪੜਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਚੱਕ੍ਰਾਂ ਨਾਲ ਭੀ ਉਸ ਨਾੜੀ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ, ਜੋਗੀ ਪਵਣ ਨੂੰ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕ੍ਰ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਕੇ, ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਚੱਕ੍ਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਾ ਦੇ ਦਸਮ-ਦੁਆਰ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਸਮਾਧੀ ਲਾਈ ਰੱਖਣੀ ਹੋਵੇ, ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਉਤਰਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ। } ਭੇਦੇ—ਵਿੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੰਨ—ਸੁੰਞ, ਅਫੁਰ ਅਵਸਥਾ, ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਹਾਲਤ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਾਇਕ ਫੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਉਠਦਾ। ਅਨੁਰਾਗੀ—ਅਨੁਰਾਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪ੍ਰੇਮੀ, ਆਸ਼ਿਕ। ਸੁੰਨ ਅਨੁਰਾਗੀ—ਸੁੰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮੀ, ਅਫੁਰ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮੀ। ਜੀਵੈ—ਜੰਮਦਾ। ਤਾਸੁ—ਉਸ (ਪ੍ਰਭੂ) ਨੂੰ। ਖੋਜੁ—ਲੱਭ। ਬੈਰਾਗੀ—ਵੈਰਾਗਵਾਨ (ਹੋ ਕੇ), ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਉਪਰਾਮ ਹੋ ਕੇ, ਨਫ਼ਸਾਨੀ ਖ਼ਾਹਸ਼ਾਂ ਵਲੋਂ ਹਟ ਕੇ।1।

ਮੇਰੇ ਮਨ—ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਮਨ ਹੀ ਉਲਟਿ—ਮਨ (ਦੀ ਪਵਨ) ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕੇ ਹੀ, ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲ ਦੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਪਰਤਾ ਕੇ ਹੀ। ਸਮਾਨਾ—(ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ) ਲੀਨ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਸਾਦਿ—ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ। ਭਈ ਅਵਰੈ—ਹੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਤਰੁ—ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ। ਥਾ—ਸੀ। ਬੇਗਾਨਾ—ਬਿਗਾਨਾ, ਓਪਰਾ, ਨਾਵਾਕਿਫ਼, (ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ) ਵੱਖਰਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਨਿਵਰੈ—ਨਿਅਰੈ, ਨੇੜੇ। ਜਿਨਿ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ। ਜੈਸਾ ਕਰਿ—ਜਿਉਂ ਕਾ ਤਿਉਂ ਸਮਝ ਕੇ, ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਨੂੰ। ਅਲਉਤੀ—ਮਿਸਰੀ। ਬਰੇਡਾ—ਸ਼ਰਬਤ।2।

ਨਿਰਗੁਨ ਕਥਾ—ਉਸ ਸਰੂਪ (ਦੇ ਦੀਦਾਰ) ਦਾ ਬਿਆਨ ਜੋ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ; ਉਸ ਸਰੂਪ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਜਿਸ ਦੀ ਉਪਮਾ ਮਾਇਕ ਜਗਤ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਨਾਹ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਾਇ ਸਿਉ—ਕਿਸ ਬੰਦੇ ਨਾਲ? ਕੋਇ—ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ। ਬਿਬੇਕੀ—ਵਿਚਾਰਵਾਨ। ਜਿਨਿ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ। ਪਲੀਤਾ—(ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ) ਪਲੀਤਾ। ਤਿਨਿ—ਉਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ। ਝਲ—ਝਲਕ, ਚਮਤਕਾਰ।3।

ਨੋਟ:- 'ਰਹਾਉ' ਦੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ 'ਬੰਦ' ਵਿਚ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜੀਵ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਓਪਰਾ ਓਪਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਭਾਵ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੂਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਪਰ) ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜਿਸ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲ ਦੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਹੀ ਪਰਤਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਵੈਰਾਗੀ ਹੋ ਕੇ) ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਉਪਰਾਮ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਲੱਭ, ਜੋ ਨਾਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਹ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਹ ਜੰਮਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਨੂੰ ਪਰਤਾਂਦਿਆਂ ਹੀ, (ਮਾਨੋ,) (ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹੋਏ) ਛੇ ਹੀ ਚੱਕ੍ਰ (ਇਕੱਠੇ ਹੀ) ਵਿੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੁਰਤੀ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਆਸ਼ਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਫੁਰਨਾ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।1।

(ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ (ਉਹ ਕਾਮਾਦਿਕ) ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨੇੜੇ ਸਨ, ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਸੀ (ਭਾਵ, ਕਦੇ ਚੇਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦਾ) ਹੁਣ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਐਸਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜੋ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਮਾਣਿਆ ਹੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਜਿਵੇਂ ਮਿਸਰੀ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਉਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ (ਉਹ ਸ਼ਰਬਤ) ਪੀਤਾ ਹੈ।2।

ਹੇ ਕਬੀਰ! ਆਖ—(ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ!) ਤੇਰੇ ਉਸ ਸਰੂਪ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਸ (ਸਰੂਪ) ਵਰਗਾ ਕਿਤੇ ਕੁਝ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ? (ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਤਾਂ) ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਹੈ (ਜੋ ਤੇਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਦੂਜੇ, ਇਹ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ) ਜਿਸ ਨੇ (ਜਿਤਨਾ ਕੁ) ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪਲੀਤਾ ਲਾਇਆ ਹੈ ਉਸੇ ਨੇ ਹੀ ਉਤਨੀ ਕੁ ਉਸ ਦੀ ਝਲਕ ਵੇਖੀ ਹੈ।3। 3। 47।

ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਭਾਵ:- ਜਦੋਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਹਟਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸੁਰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਿਚ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜੀਬ ਸਰੂਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਸਰੂਰ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। 47।

ਨੋਟ:- ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮੁਖ-ਭਾਵ 'ਰਹਾਉ' ਦੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਛੇ ਚੱਕ੍ਰਾਂ ਦੇ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਇਹ ਮਤਲਬ ਕਦੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਬੀਰ ਜੀ ਜੋਗ-ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜ੍ਹਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਆ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਛੇ ਚੱਕ੍ਰ ਵਿੱਝ ਗਏ ਸਮਝੋ। ਨਰਮ ਜਿਹੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਛੇ ਚੱਕ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।