ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ॥ ਪਿੰਡਿ ਮੂਐ ਜੀਉ ਕਿਹ ਘਰਿ ਜਾਤਾ ॥ ਸਬਦਿ ਅਤੀਤਿ ਅਨਾਹਦਿ ਰਾਤਾ ॥ ਜਿਨਿ ਰਾਮੁ ਜਾਨਿਆ ਤਿਨਹਿ ਪਛਾਨਿਆ ॥ ਜਿਉ ਗੂੰਗੇ ਸਾਕਰ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥੧॥ ਐਸਾ ਗਿਆਨੁ ਕਥੈ ਬਨਵਾਰੀ ॥ ਮਨ ਰੇ ਪਵਨ ਦ੍ਰਿੜ ਸੁਖਮਨ ਨਾਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸੋ ਗੁਰੁ ਕਰਹੁ ਜਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਕਰਨਾ ॥ ਸੋ ਪਦੁ ਰਵਹੁ ਜਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਰਵਨਾ ॥ ਸੋ ਧਿਆਨੁ ਧਰਹੁ ਜਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਧਰਨਾ ॥ ਐਸੇ ਮਰਹੁ ਜਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਮਰਨਾ ॥੨॥ ਉਲਟੀ ਗੰਗਾ ਜਮੁਨ ਮਿਲਾਵਉ ॥ ਬਿਨੁ ਜਲ ਸੰਗਮ ਮਨ ਮਹਿ ਨ੍ਹਾਵਉ ॥ ਲੋਚਾ ਸਮਸਰਿ ਇਹੁ ਬਿਉਹਾਰਾ ॥ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਿ ਕਿਆ ਅਵਰਿ ਬੀਚਾਰਾ ॥ ੩॥ ਅਪੁ ਤੇਜੁ ਬਾਇ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਆਕਾਸਾ ॥ ਐਸੀ ਰਹਤ ਰਹਉ ਹਰਿ ਪਾਸਾ ॥ ਕਹੈ ਕਬੀਰ ਨਿਰੰਜਨ ਧਿਆਵਉ ॥ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਜਾਉ ਜਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵਉ ॥੪॥੧੮॥ {ਪੰਨਾ 327}

ਪਦਅਰਥ:- ਪਿੰਡ—ਸਰੀਰ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਹ, ਦੇਹ-ਅੱਧਿਆਸ। ਪਿੰਡਿ ਮੂਐ—ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੋਇਆਂ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਹ ਮੋਇਆਂ, ਦੇਹ-ਅੱਧਿਆਸ ਦੂਰ ਹੋਇਆਂ। ਜੀਉ—ਆਤਮਾ। ਕਿਹ ਘਰਿ—ਕਿਸ ਘਰ ਵਿਚ, ਕਿੱਥੇ? ਸਬਦਿ—(ਗੁਰੂ ਦੇ) ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ, ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ। ਅਤੀਤਿ—ਅਤੀਤ ਵਿਚ, ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੋ ਅਤੀਤ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਅਨਾਹਦਿ—ਅਨਾਹਦ ਵਿਚ, ਬੇਅੰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ। ਰਾਤਾ—ਰੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਿ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ। ਤਿਨਹਿ—ਉਸੇ (ਮਨੁੱਖ) ਨੇ। ਗੂੰਗੇ ਮਨੁ—ਗੂੰਗੇ ਦਾ ਮਨ।1।

ਕਥੈ—ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਨਵਾਰੀ—ਜਗਤ-ਰੂਪ ਬਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ (ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ)। ਮਨ ਰੇ—ਹੇ ਮਨ! ਪਵਨ ਦ੍ਰਿੜੁ—ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ (ਭਾਵ, ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਲੀ ਨਾਹ ਜਾਣ ਦੇ) ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਨਾਮ ਜਪ। ਸੁਖਮਨ ਨਾਰੀ—(ਇਹੀ ਹੈ) ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ (ਦਾ ਅੱਭਿਆਸ) {ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋਗੀ ਤਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਸੁਆਸ ਉਤਾਂਹ ਖਿੱਚ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੱਥੇ ਵਿਚ ਸੁਖਮਨ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਟਿਕਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੇ, ਫਿਰ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉਤਾਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੇ ਥਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ}।1। ਰਹਾਉ।

ਕਰਹੁ—ਧਾਰਨ ਕਰੋ। ਜਿ—ਕਿ। ਬਹੁਰਿ—ਫੇਰ, ਦੂਜੀ ਵਾਰ। ਪਦੁ—ਦਰਜਾ, ਟਿਕਾਣਾ। ਰਮਹੁ—ਮਾਣੋ। ਨ ਰਵਨਾ—ਮਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਹ ਰਹੇ।2।

ਉਲਟੀ—ਉਲਟਾਈ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਦੁਨੀਆ ਵਲੋਂ ਪਰਤਾਈ ਹੈ। ਗੰਗਾ ਜਮੁਨ ਮਿਲਾਵਉ—(ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਮੈਂ ਗੰਗਾ ਤੇ ਜਮਨਾ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ (ਭਾਵ, ਜੋ ਸੰਗਮ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਥੇ ਤ੍ਰਿਬੇਣੀ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਨ੍ਹਾਵਉ—ਮੈਂ ਨ੍ਹਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ {ਨੋਟ:- ਅੱਖਰ 'ਨ' ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅੱਧਾ 'ਹ' ਹੈ}। ਲੋਚਾ—ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ। ਸਮਸਰਿ—ਇਕੋ ਜਿਹਾ (ਸਭ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ)। ਬਿਉਹਾਰਾ—ਵਰਤਣ, ਵਰਤਾਰਾ, ਅਮਲ। ਤਤੁ—ਅਸਲੀਅਤ, ਪਰਮਾਤਮਾ। ਬੀਚਾਰਿ—ਸਿਮਰ ਕੇ। ਅਵਰਿ—ਹੋਰ। ਬੀਚਾਰਾ—ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸੋਚਾਂ।3।

ਅਪੁ—ਜਲ। ਤੇਜੁ—ਅੱਗ। ਬਾਇ—ਹਵਾ। ਐਸੀ—ਇਹੋ ਜਿਹੀ। ਰਹਤ—ਰਹਣੀ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ। ਰਹਉ—ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਹਰਿ ਪਾਸਾ—ਹਰੀ ਦੇ ਪਾਸ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ। ਧਿਆਵਉ—ਮੈਂ ਸਿਮਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਤਿਤੁ ਘਰਿ—ਉਸ ਘਰ ਵਿਚ। ਜਾਉ—ਮੈਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਅੱਪੜ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਜਿ—ਕਿ। ਨ ਆਵਉ—ਨਹੀਂ ਆਵਾਂਗਾ, ਆਉਣਾ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ।4। 18।

ਅਰਥ:- (ਪ੍ਰਸ਼ਨ:) ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਹ ਦੂਰ ਹੋਇਆਂ ਆਤਮਾ ਕਿੱਥੇ ਟਿਕਦਾ ਹੈ? (ਭਾਵ, ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਜੀਵ ਆਪਣੇ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੋਹ ਕਰਕੇ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੋਹ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਦੋਂ ਜੀਵ ਦੀ ਸੁਰਤ ਕਿੱਥੇ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?)। (ਉੱਤਰ:) (ਤਦੋਂ ਆਤਮਾ) ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋ ਪਰੇ ਹੈ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। (ਪਰ) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ) ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗੁੰਗੇ ਦਾ ਮਨ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿਚ ਪਤੀਜਦਾ ਹੈ (ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਸ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ)।1।

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਪਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਭਾਵ, ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਵਾਲਾ ਇਹ ਸੁਆਦ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੇ) ਹੇ ਮਨ! ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਨਾਮ ਜਪ, ਇਹੀ ਹੈ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦਾ ਅੱਭਿਆਸ।1। ਰਹਾਉ।

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗੁਰੂ ਧਾਰਨ ਕਰੋ ਕਿ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਗੁਰੂ ਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਾਹ ਰਹੇ; (ਭਾਵ, ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗੋ); ਉਸ ਟਿਕਾਣੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੁਆਦ ਦੇ ਮਾਣਨ ਦੀ ਚਾਹ ਹੀ ਨਾਹ ਰਹੇ; ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਬਿਰਤੀ ਜੋੜੋ ਕਿ ਫਿਰ (ਹੋਰਥੇ) ਜੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਹ ਰਹੇ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰੋ (ਭਾਵ, ਆਪਾ-ਭਾਵ ਦੂਰ ਕਰੋ ਕਿ) ਫਿਰ (ਜਨਮ) ਮਰਨ ਵਿਚ ਪੈਣਾ ਹੀ ਨਾਹ ਪਏ।2।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਪਰਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਮੈਂ ਗੰਗਾ ਤੇ ਜਮਨਾ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। (ਭਾਵ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤ੍ਰਿਬੇਣੀ ਦਾ ਸੰਗਮ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ); (ਇਸ ਉੱਦਮ ਨਾਲ) ਮੈਂ ਉਸ ਮਨ-ਰੂਪ (ਤ੍ਰਿਬੇਣੀ-) ਸੰਗਮ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ (ਗੰਗਾ, ਜਮਨਾ, ਸਰਸ੍ਵਤੀ ਵਾਲਾ) ਜਲ ਨਹੀਂ ਹੈ; (ਹੁਣ ਮੈਂ) ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ (ਸਭ ਨੂੰ) ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ—ਇਹ ਮੇਰੀ ਵਰਤਣ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।3।

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ, ਅੱਗ, ਹਵਾ, ਧਰਤੀ ਤੇ ਅਕਾਸ਼ (ਭਾਵ, ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੀਤਲਤਾ ਆਦਿਕ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਵਾਂਗ ਮੈਂ ਭੀ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਹਨ)। ਕਬੀਰ ਆਖਦਾ ਹੈ—ਮੈਂ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ) ਉਸ ਘਰ (ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ) ਵਿਚ ਅੱਪੜ ਗਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਫਿਰ (ਪਰਤ ਕੇ ਉਥੋਂ) ਆਉਣਾ ਨਹੀਂ ਪਏਗਾ।4। 18।

ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਭਾਵ:- ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਨਾਮ-ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਚੁੱਭੀ ਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 18।