ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਮਨ ਹੀ ਮਨੁ ਸਵਾਰਿਆ ਭੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥ ਸਬਦਿ ਮਨੁ ਰੰਗਿਆ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਸਿਆ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਰਜਾਇ ॥੧॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿਐ ਜਾਇ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥ ਗੋਵਿਦੁ ਪਾਈਐ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ ਜਾ ਸਬਦਿ ਭਉ ਖਾਇ ॥ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਨਿਰਮਲਾ ਸਭ ਤੈ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥ ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਮਿਲੈ ਮਿਲਾਇ ॥੨॥ ਹਰਿ ਦਾਸਨ ਕੋ ਦਾਸੁ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ॥ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਇਨ ਬਿਧਿ ਪਾਇਆ ਜਾਏ ॥ ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਰਾਮ ਗੁਣ ਗਾਏ ॥੩॥ ਧ੍ਰਿਗੁ ਬਹੁ ਜੀਵਣੁ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ ਧ੍ਰਿਗੁ ਸੇਜ ਸੁਖਾਲੀ ਕਾਮਣਿ ਮੋਹ ਗੁਬਾਰੁ ॥ ਤਿਨ ਸਫਲੁ ਜਨਮੁ ਜਿਨ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ॥੪॥ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਗ੍ਰਿਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥ ਸੋਈ ਹਮਾਰਾ ਮੀਤੁ ਜੋ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਸੋਇ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਮੈ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥ ੫॥ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਹਮ ਗਤਿ ਪਤਿ ਪਾਈ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਦੂਖੁ ਸਗਲ ਮਿਟਾਈ ॥ ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥ ੬॥ ਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਹਮ ਕਉ ਸਰੀਰ ਸੁਧਿ ਭਈ ॥ ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਸਭ ਅਗਨਿ ਬੁਝਈ ॥ ਬਿਨਸੇ ਕ੍ਰੋਧ ਖਿਮਾ ਗਹਿ ਲਈ ॥ ੭॥ ਹਰਿ ਆਪੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਨਾਮੁ ਦੇਵੈ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਤਨੁ ਕੋ ਵਿਰਲਾ ਲੇਵੈ ॥ ਨਾਨਕੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਹਰਿ ਅਲਖ ਅਭੇਵੈ ॥੮॥੮॥ {ਪੰਨਾ 233}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨ ਹੀ—ਮਨਿ ਹੀ, ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ, ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਹੀ, ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ। ਸਵਾਰਿਆ—ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਭੈ—(ਪਰਾਤਮਾ ਦੇ) ਡਰ-ਅਦਬ ਵਿਚ। ਸਹਜਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ। ਸੁਭਾਇ—ਪਿਆਰ ਵਿਚ। ਸਬਦਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਲਾਇ—ਲਾ ਕੇ। ਨਿਜ ਘਰਿ—ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ, ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ। ਰਜਾਇ—ਭਾਣਾ।1।

ਸੇਵੀਐ—ਜੇ ਸੇਵਾ ਕਰੀਏ, ਜੇ ਸਰਨ ਪਈਏ। ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨ—ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਬੈਰਾਗੀ—ਬੈਰਾਗਵਾਨ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ। ਜਾ—ਜਦੋਂ। ਭਉ—ਡਰ, ਇਹ ਡਰ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਤੇ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਹੈ। ਖਾਇ—ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭਤੈ—ਹਰ ਥਾਂ। ਤੇ—ਤੋਂ, ਨਾਲ।2।

ਕੋ—ਦਾ। ਇਨ ਬਿਧਿ—ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਤੇ—ਤੋਂ, ਨਾਲ। ਗਾਏ—ਗਾਂਦਾ ਹੈ।3।

ਬਹੁ ਜੀਵਣੁ—ਲੰਮੀ ਉਮਰ, (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਹੋਈ) ਲੰਮੀ ਉਮਰ। ਜਿਤੁ—ਜਿਸ ਦੀ ਰਾਹੀਂ, ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਨਾਮਿ—ਨਾਮ ਵਿਚ। ਧ੍ਰਿਗੁ—ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ। ਕਾਮਣਿ—ਇਸਤ੍ਰੀ। ਸੁਖਾਲੀ—ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਸੁਖਦਾਈ {ਸੁਖਆਲਯ}। ਗੁਬਾਰੁ—ਘੁੱਪ-ਹਨੇਰਾ। ਅਧਾਰੁ—ਆਸਰਾ।4।

ਗ੍ਰਿਹੁ—ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ, ਘਰ। ਕੁਟੰਬੁ—ਪਰਿਵਾਰ।5।

ਤੇ—ਤੋਂ। ਗਤਿ—ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ। ਪਤਿ—ਇੱਜ਼ਤ।6।

ਗੁਰਿ ਮਿਲੀਐ—ਜੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ। ਸਰੀਰ ਸੁਧਿ—ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੂਝ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੂਝ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੂਝ। ਬੁਝਈ—ਬੁੱਝ ਗਈ। ਗਹਿ ਲਈ—ਪਕੜ ਲਈ।7।

ਅਲਖ—ਜਿਸ ਦਾ ਸਰੂਪ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਾ ਆ ਸਕੇ। ਅਭੇਵ—ਜਿਸ ਦਾ ਭੇਦ ਨਾਹ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।8।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ!) ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪਿਆਂ (ਮਨ ਵਿਚੋਂ) ਅਹੰਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ (ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ) ਸੁਰਤਿ ਜੋੜ ਕੇ (ਆਪਣੇ) ਮਨ ਨੂੰ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਰੰਗ ਵਿਚ) ਰੰਗ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਡਰ-ਅਦਬ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ, ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ, ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, (ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਈ)। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਦੋਂ (ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਇਸ) ਡਰ ਨੂੰ (ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰੇਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰੇਕ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਤਮੇ ਦੀ) ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ, (ਉਸ ਦਾ) ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਵਿਤ੍ਰ-ਸਰੂਪ ਪਿਆਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰ ਥਾਂ ਵਿਆਪਕ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ (ਗੁਰੂ ਦਾ) ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ) ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦਾ ਸੇਵਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। (ਹੇ ਭਾਈ!) ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ (ਹੀ) ਪਿਆਰੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।3।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਹੋਈ) ਲੰਮੀ ਉਮਰ (ਸਗੋਂ) ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ ਹੈ, ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ (ਉਸ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਦਾ) ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। (ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਹੇ ਭਾਈ! ਸੁੰਦਰ) ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸੁਖਦਾਈ ਸੇਜ (ਭੀ) ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ ਹੈ (ਜੇ ਉਹ) ਮੋਹ ਦਾ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ (ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ) ਹੈ। (ਹੇ ਭਾਈ! ਸਿਰਫ਼) ਉਹਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਕਾਮਯਾਬ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ (ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ) ਆਸਰਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।4।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਉਹ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ ਹੈ, ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ (ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ) ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। (ਹੇ ਭਾਈ!) ਸਾਡਾ ਤਾਂ ਮਿੱਤਰ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹੈ (ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਭੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ)। (ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ (ਸਦਾ ਨਾਲ ਨਿਭਣ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ) ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ।5।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ (ਜਿਸ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਹਰ ਥਾਂ) ਇੱਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। (ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਜਿਸ ਨੇ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜ ਕੇ ਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।6।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੂਝ ਭੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। (ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਹਉਮੈ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਸਾਰੀ ਅੱਗ ਬੁੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, (ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਕ੍ਰੋਧ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਖਿਮਾ ਧਾਰਨ ਕਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।7।

(ਪਰ, ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ (ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ) ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਇਹ ਨਾਮ-ਰਤਨ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਕ (ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ) ਉਸ ਅਲੱਖ ਤੇ ਅਭੇਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਸਦਾ ਗਾਂਦਾ ਹੈ।8। 8।