

ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਜੀਵਾ ਸੋਇ ਤੁਮਾਰੀ ॥ ਤੂੰ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਠਾਕੁਰੁ ਅਤਿ ਭਾਰੀ ॥ ਤੁਮਰੇ
ਕਰਤਬ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਣਹੁ ਤੁਮਰੀ ਓਟ ਗੋਪਾਲਾ ਜੀਉ ॥੧॥ ਗੁਣ ਗਾਵਤ ਮਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਵੈ ॥ ਕਥਾ
ਸੁਣਤ ਮਲੁ ਸਗਲੀ ਖੋਵੈ ॥ ਭੇਟਤ ਸੰਗਿ ਸਾਧ ਸੰਤਨ ਕੈ ਸਦਾ ਜਪਉ ਦਇਆਲਾ ਜੀਉ ॥੨॥ ਪ੍ਰਭੁ
ਅਪੁਨਾ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰਉ ॥ ਇਹ ਮਤਿ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਮਨਿ ਧਾਰਉ ॥ ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਹੋਇ
ਪ੍ਰਗਾਸਾ ਸਰਬ ਮਇਆ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਾ ਜੀਉ ॥ ੩॥ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਈ ॥ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਦ
ਆਪੇ ਹੋਈ ॥ ਚਲਿਤ ਤੁਮਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟ ਪਿਆਰੇ ਦੇਖਿ ਨਾਨਕ ਭਏ ਨਿਹਾਲਾ ਜੀਉ ॥ ੪॥੨੬॥੩੩॥
{ਪੰਨਾ 104}

ਪਦਅਰਥ:- ਸੁਣਿ ਸੁਣ ਕੇ। ਸੋਇ—{œuiq} ਖਬਰ, ਗੱਲ। ਅਤਿ ਭਾਰੀ—ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ। ਕਰਤਬ—
{kqLÖX} ਫਰਜ਼। ਓਟ—ਆਸਰਾ। ਗੋਪਾਲ—ਹੇ ਗੋਪਾਲ! {ਅੱਖਰ ‘ਗ’ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਲਗਾਂ ਹਨ ੁ ਅਤੇ ੋ।
ਅਸਲ ਲਫਜ਼ ‘ਗੋਪਾਲ’ ਹੈ, ਇੱਥੇ ‘ਗੁਪਾਲ’ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ}।1।

ਗਾਵਤ—ਗਾਂਦਿਆਂ। ਮਲੁ—ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ। ਸਗਲੀ—ਸਾਰੀ। ਖੋਵੈ—ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਤਨ ਕੈ ਸੰਗਿ—
ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ। ਜਪਉ—ਜਪਉਂ, ਮੈਂ ਜਪਦਾ ਹਾਂ।2।

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ—ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ। ਸਮਾਰਉ—ਮੈਂ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਚੇਤੇ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ—ਗੁਰੂ
ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਧਾਰਉ—ਧਾਰਉਂ, ਮੈਂ ਟਿਕਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਮਇਆ—ਦਇਆ।3।

ਸਤਿ—{sÄX} ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਆਪੇ—ਆਪ ਹੀ। ਚਲਿਤ—{cir>} ਤਮਾਸ਼ੇ। ਪਿਆਰੇ—ਹੇ
ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਦੇਖਿ—ਵੇਖ ਕੇ। ਨਿਹਾਲਾ—ਪ੍ਰਸੰਨ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰੀਆਂ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ। ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਪਿਆਰਾ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਪਾਲਣਹਾਰ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ (ਮਾਲਕ) ਹੈਂ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਤੂੰ ਆਪ
ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ! ਮੈਨੂੰ ਤੇਰਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਹੈ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰ ਕੇ (ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਲੋਂ ਮੇਰਾ ਸੁੱਕਾ ਹੋਇਆ) ਮਨ ਹਰਾ
ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਦੀ ਸਾਰੀ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ) ਮੈਲ
ਦੂਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਮੈਂ ਸਦਾ ਉਸ ਦਇਆਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ
ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹਾਂ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਚੇਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਸੁਚੱਜ ਮੈਂ ਆਪਣੇ
ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਟਿਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ (ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦਾ) ਚਾਨਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੂੰ ਸਭ ਉਤੇ ਮਿਹਰ
ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈਂ ਤੇ ਸਭ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈਂ।3।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਪ੍ਰਭੂ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ
ਹੈ। ਸਦਾ ਹੀ, ਸਦਾ ਹੀ, ਸਦਾ ਹੀ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਆਪ ਹੈ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਹੇ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰੇ ਚੋਜ-ਤਮਾਸ਼ੇ ਤੇਰੇ ਰਚੇ ਹੋਏ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪਰਤੱਖ ਦਿੱਸ ਰਹੇ ਹਨ।
(ਤੇਰਾ ਇਹ ਦਾਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ) ਵੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।4। 26। 33।