

## TODAY'S HUKAMNAMA FROM SRI DARBAR SAHIB, Sri Amritsar.

[April 14<sup>th</sup>, 2016 – Thursday 04:45 AM. IST]

### ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੩ ॥

ਸਬਦਿ ਸਚੈ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਜਿਥੈ ਸਚੇ ਕਾ ਹੋਇ ਵੀਚਾਰੋ ਰਾਮ ॥ ਹਉਮੈ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਕਾਟੇ ਸਾਚੁ  
ਰਖਿਆ ਉਰਿ ਧਾਰੇ ਰਾਮ ॥ ਸਚੁ ਰਖਿਆ ਉਰ ਧਾਰੇ ਦੁਤਰੁ ਤਾਰੇ ਫਿਰਿ ਭਵਜਲੁ ਤਰਣੁ ਨ ਹੋਈ ॥  
ਸਚਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ਜਿਨਿ ਸਚੁ ਵਿਖਾਲਿਆ ਸੋਈ ॥ ਸਾਚੇ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਸਚਿ ਸਮਾਵੈ ਸਚੁ ਵੇਖੈ  
ਸਭੁ ਸੋਈ ॥ ਨਾਨਕ ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ਸਚੁ ਨਿਸਤਾਰਾ ਹੋਈ ॥੧॥ ਸਾਚੈ ਸਤਿਗੁਰਿ ਸਾਚੁ  
ਬੁਝਾਇਆ ਪਤਿ ਰਾਖੈ ਸਚੁ ਸੋਈ ਰਾਮ ॥ ਸਚਾ ਭੋਜਨੁ ਭਾਉ ਸਚਾ ਹੈ ਸਚੈ ਨਾਮਿ ਸੁਖੁ ਹੋਈ ਰਾਮ ॥  
ਸਾਚੈ ਨਾਮਿ ਸੁਖੁ ਹੋਈ ਮਰੈ ਨ ਕੋਈ ਗਰਭਿ ਨ ਜੂਨੀ ਵਾਸਾ ॥ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਈ ਸਚਿ ਸਮਾਈ  
ਸਚਿ ਨਾਇ ਪਰਗਾਸਾ ॥ ਜਿਨੀ ਸਚੁ ਜਾਤਾ ਸੇ ਸਚੇ ਹੋਏ ਅਨਦਿਨੁ ਸਚੁ ਧਿਆਇਨਿ ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੁ  
ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ ਨ ਵੀਛੁੜਿ ਦੁਖੁ ਪਾਇਨਿ ॥੨॥ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ਸਚੇ ਗੁਣ ਗਾਵਹਿ ਤਿਤੁ ਘਰਿ  
ਸੋਹਿਲਾ ਹੋਈ ਰਾਮ ॥ ਨਿਰਮਲ ਗੁਣ ਸਾਚੇ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸਾਚਾ ਵਿਚਿ ਸਾਚਾ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਈ ਰਾਮ ॥ ਸਭੁ  
ਸਚੁ ਵਰਤੈ ਸਚੋ ਬੋਲੈ ਜੋ ਸਚੁ ਕਰੈ ਸੋ ਹੋਈ ॥ ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਸਚੁ ਪਸਰਿਆ ਅਵਰੁ ਨ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ॥  
ਸਚੇ ਉਪਜੈ ਸਚਿ ਸਮਾਵੈ ਮਰਿ ਜਨਮੈ ਦੂਜਾ ਹੋਈ ॥ ਨਾਨਕ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਕਰਾਵੈ  
ਸੋਈ ॥੩॥ ਸਚੇ ਭਗਤ ਸੋਹਹਿ ਦਰਵਾਰੇ ਸਚੋ ਸਚੁ ਵਖਾਣੇ ਰਾਮ ॥ ਘਟ ਅੰਤਰੇ ਸਾਚੀ ਬਾਣੀ ਸਾਚੋ  
ਆਪਿ ਪਛਾਣੇ ਰਾਮ ॥ ਆਪੁ ਪਛਾਣਹਿ ਤਾ ਸਚੁ ਜਾਣਹਿ ਸਾਚੇ ਸੋਝੀ ਹੋਈ ॥ ਸਚਾ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਹੈ  
ਸੋਭਾ ਸਾਚੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਈ ॥ ਸਾਚਿ ਰਤੇ ਭਗਤ ਇਕ ਰੰਗੀ ਦੂਜਾ ਰੰਗੁ ਨ ਕੋਈ ॥ ਨਾਨਕ ਜਿਸ ਕਉ  
ਮਸਤਕਿ ਲਿਖਿਆ ਤਿਸੁ ਸਚੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਈ॥੪॥੨॥੩॥

ਵੀਰਵਾਰ, ੨ ਵੈਸਾਖ (ਸੰਮਤ ਪਥੰਨ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ) ੧੪ ਅਪ੍ਰੈਲ, ੨੦੧੬

(ਅੰਗ: ੨੯੯)

#### ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਆਖਿਆ:

### ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੩ ॥

ਹੇ ਭਾਈ ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਸੱਚੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-  
ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਗੀਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ  
ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਆਦਿਕ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ  
ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ  
ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅੱਖੇ ਤਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸੰਸਾਰ-  
ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਣ ਦੀ ਮੁੜ ਮੁੜ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਹੇ ਭਾਈ ! ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ  
ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਦਰਸਨ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਭੀ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ  
ਬਾਣੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ । (ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ) ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਬਿਰ  
ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਵਸਿਆ  
ਵੇਖਦਾ ਹੈ । ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਜੇਹੜਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਸਦਾ-ਬਿਰ  
ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਪਾਰ-ਉਤਾਰਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ।੧। ਹੇ ਭਾਈ ! ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ

ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਉਸ ਦੀ ਲਾਜ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅਟੱਲ ਪਿਆਰ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਕ ਖੁਰਾਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ-ਬਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਭੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੇ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਸਹੇਡਦਾ, ਉਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ । (ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ) ਸੁਰਤਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤੀ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ-ਬਿਰ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ (ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ) ਚਾਨਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੇ ਭਾਈ ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾ ਲਈ ਉਹ ਉਸੇ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਗਏ, ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਫਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਕੇ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦੇ । ੨। ਹੇ ਭਾਈ ! (ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ) ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਹਨਾਂ ਦੀ) ਉਸ ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਦੀ ਰੌ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਵਿੜ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਨ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ) ਅਡੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ-ਪੁਰਖ ਪਰਤੱਖ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । (ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ) ਹਰ ਥਾਂ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਧਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨਿਗਾਹ ਕੀਤੀ, ਉਧਰ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਦਿੱਸਿਆ । ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ (ਕਿਤੇ ਭੀ) ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ । ਹੇ ਭਾਈ ! ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਕਰਤਾਰ ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਪਾਸੋਂ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ੩। ਹੇ ਭਾਈ ! ਸਦਾ-ਬਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਗਤ ਉਸ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਚਾਰ ਉਚਾਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਸੋਭਾ ਪਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਦਾ ਵੱਸਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਵੇਖਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਭਗਤ-ਜਨ ਆਪਣੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਦੋਂ ਉਹ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਾਲਾ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਵੱਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, (ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਸੋਭਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਿਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਰੰਗ) ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਭਗਤ ਜਨ ਇਕੋ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਕੋਈ ਹੋਰ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੌਹ ਆਦਿਕ ਦਾ) ਰੰਗ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ । ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ (ਪ੍ਰਭੂ-ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਲੇਖ) ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ੪। ੨। ੩।

## **English Translation:**

### **SOOHEE, THIRD MEHL:**

Through the True Word of the Shabad, true happiness prevails, there where the True Lord is contemplated. Egotism and all sinful residues are eradicated, when one keeps the True Lord enshrined in the heart. One who keeps the True Lord enshrined in the heart, crosses over the terrible and dreadful world-ocean; he shall not have to cross over it again. True is the True Guru, and True is the Word of His Bani; through it, the True Lord is seen. One who sings the Glorious Praises of the True Lord merges in Truth; he beholds the True Lord everywhere. O Nanak, True is the Lord and Master, and True is His Name; through Truth, comes emancipation. || 1 || The True Guru reveals the True Lord; the True Lord preserves our honor. The true food is love for the True Lord; through the True Name, peace is obtained. Through the True Name, the mortal finds peace; he shall never die, and never again enter the womb of reincarnation. His light blends with the Light, and he merges into the True Lord; he is illuminated and enlightened with the True Name. Those who know the Truth are True; night and day, they meditate on Truth. O Nanak, those whose hearts are filled with the True Name, never suffer the pains of separation. || 2 || In that home, and in that heart, where the True Bani of the Lord's True Praises are sung, the songs of joy resound. Through the immaculate virtues of the True Lord, the body and mind are rendered True, and God, the True Primal Being, dwells within. Such a person practices only Truth, and speaks only Truth; whatever the True Lord does, that alone comes to pass. Wherever I look, there I see the True Lord pervading; there is no other at all. From the True Lord, we emanate, and into the True Lord, we shall merge; death and birth come from duality. O Nanak, He Himself does everything; He Himself is the Cause. || 3 || The true devotees look beautiful in the Darbaar of the Lord's Court. They speak Truth, and only Truth. Deep within the nucleus of their heart, is the True Word of the Lord's Bani. Through the Truth, they understand themselves. They understand themselves, and so know the True Lord, through their true intuition. True is the Shabad, and True is its Glory; peace comes only from Truth. Imbued with Truth, the devotees love the One Lord; they do not love any other. O Nanak, he alone obtains the True Lord, who has such pre-ordained destiny written upon his forehead. || 4 || 2 || 3 ||