

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

[October 13<sup>th</sup>, 2016 - Thursday – 05:15 AM. IST]

### ਬਿਹਾਗੜਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

ਹਉ ਬਲਿਹਾਰੀ ਤਿਨ੍ਹ ਕਉ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜਿਨ੍ਹ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੋ ਰਾਮ ॥ ਗੁਰਿ ਸਤਿਗੁਰਿ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਬਿਖੁ ਭਉਜਲੁ ਤਾਰਣਹਾਰੋ ਰਾਮ ॥ ਜਿਨ ਇਕ ਮਨਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਤਿਨ ਸੰਤ ਜਨਾ ਜੈਕਾਰੋ ਰਾਮ ॥ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਪਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਸਭਿ ਦੂਖ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰੋ ਰਾਮ ॥੧॥ ਸਾਰਸਨਾ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭ ਕੇਰੇ ਰਾਮ ॥ ਤੇ ਸ੍ਰਵਨ ਭਲੇ ਸੋਭਨੀਕ ਹਹਿ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਸੁਣਹਿ ਹਰਿ ਤੇਰੇ ਰਾਮ ॥ ਸੋ ਸੀਸੁ ਭਲਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਾਵਨੁ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜੋ ਜਾਇ ਲਗੈ ਗੁਰ ਪੈਰੇ ਰਾਮ ॥ ਗੁਰ ਵਿਟਹੁ ਨਾਨਕੁ ਵਾਰਿਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਚਿਤੇਰੇ ਰਾਮ ॥੨॥ ਤੇ ਨੇਤ੍ਰ੍ਹ ਭਲੇ ਪਰਵਾਣੁ ਹਹਿ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜੋ ਸਾਧੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਦੇਖਹਿ ਰਾਮ ॥ ਤੇ ਹਸਤ ਪੁਨੀਤ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹਹਿ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜੋ ਹਰਿ ਜਸੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਲੇਖਹਿ ਰਾਮ ॥ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੇ ਪਗ ਨਿਤ ਪੂਜੀਅਹਿ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜੋ ਮਾਰਗਿ ਧਰਮ ਚਲੇਸਹਿ ਰਾਮ ॥ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਵਿਟਹੁ ਵਾਰਿਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਹਰਿ ਸੁਣਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਨੇਸਹਿ ਰਾਮ ॥੩॥ ਧਰਤਿ ਪਾਤਾਲੁ ਆਕਾਸੁ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਸਭ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ਰਾਮ ॥ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੋ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਨਿਤ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਗਾਵੈ ਰਾਮ ॥ ਵਣੁ ਤ੍ਰਿਣੁ ਸਭੁ ਆਕਾਰੁ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ਰਾਮ ॥ ਨਾਨਕ ਤੇ ਹਰਿ ਦਰਿ ਪੈਨਾਇਆ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਗਤਿ ਮਨੁ ਲਾਵੈ ਰਾਮ ॥੪॥੪॥

ਵੀਰਵਾਰ, ੨੮ ਅੱਸੂ (ਸੰਮਤ ੫੪੮ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ) ੧੩ ਅਕਤੂਬਰ, ੨੦੧੬

(ਅੰਗ: ਪ੩੯)

### ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਆਖਿਆ:

### ਬਿਹਾਗੜਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਆਖ - ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਸਰਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ । ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਗੁਰੂ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੌਹ ਦੇ ਜਹਿਰ ਭਰੇ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਨੇ ਇਕ-ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਰ ਥਾਂ ਸੋਭਾ- ਵਡਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਆਖ- ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਸੁਖ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰਿ-ਨਾਮ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲਾ ਹੈ ।੧। ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਉਹ ਜੀਭ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਹੈ ਮੁਬਾਰਿਕ ਹੈ, ਜੇਹੜੀ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਆਖ- ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਉਹ ਕੰਨ ਸੋਹਣੇ ਹਨ ਜੇਹੜੇ ਤੇਰੇ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਉਹ ਸਿਰ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੈ, ਜੇਹੜਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਨਾਨਕ ਉਸ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਚੇਤੇ ਕਰਾਇਆ ਹੈ ।੨। ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਭਲੀਆਂ ਹਨ ਸਫਲ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹੱਥ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹਨ ਜੇਹੜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਾਲਾਹ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਹ ਪੈਰ ਸਦਾ ਪੂਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇਹੜੇ ਪੈਰ ਧਰਮ ਦੇ ਰਾਹ ਉਤੇ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਨਾਨਕ ਉਹਨਾਂ ਵਡ-ਭਾਗੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਹੜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣ ਕੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ-ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।੩। ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਧਰਤੀ, ਪਾਤਾਲ, ਆਕਾਸ਼-ਹਰੇਕ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਅੱਗ-ਹਰੇਕ ਤੱਤ ਭੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਗੀਤ ਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਜੰਗਲ, ਘਾਹ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਦਿੱਸਦਾ ਸੰਸਾਰ-ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਆਖ- ਹੇ ਮੇਰੀ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦੇ ! ਜੇਹੜਾ ਜੇਹੜਾ ਜੀਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਮਨ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਸਤਕਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।੪।੪।

### English Translation :

### BIHAAGRAA, FOURTH MEHL:

I am a sacrifice, O my soul, to those who take the Support of the Name of the Lord, Har, Har. The Guru, the True Guru, implanted the Name within me, O my soul; He has carried me across the terrifying world-ocean of poison. Those who have single-mindedly meditated on the Lord, O my soul — I proclaim the victory of those saintly beings. Nanak has found peace, meditating on the Lord, O my soul; the Lord is the Destroyer of all pain. || 1 || Blessed, blessed is that tongue, O my soul, which sings the Glorious Praises of the Lord God. Sublime and splendid are those ears, O my soul, which listen to the Kirtan of the Your Praises, O Lord. Sublime, pure and sacred is that head, O my soul, which falls at the Guru's feet. Nanak is a sacrifice to the Guru, O my soul, who has placed the Name of the Lord, Har, Har, in my consciousness. || 2 || Blessed and approved are those eyes, O my soul, which gaze upon the Holy True Guru. Sacred and pure are those hands, O my soul, which write the Praises of the Lord, Har, Har. I worship continually the feet of that humble being, O my soul, who walks on the Path of Dharma, the path of righteousness. Nanak is a sacrifice to those, O my soul, who hear of the Lord, and believe in the Lord's Name. || 3 || The earth, the nether regions of the underworld, and the Akaashic ethers, O my soul, all meditate on the Name of the Lord, Har, Har. Wind, water and fire, O my soul, continually sing the Praises of the Lord, Har, Har, Har. The woods, the meadows and the whole creation, O my soul, meditate with their mouths on the Name of the Lord, Har, Har. O Nanak, one who, as Gurmukh, focuses his consciousness on the Lord's devotional worship, O my soul, is robed in honor in the Court of the Lord. || 4 || 4 ||