

ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਚਨ ਸਾਧ ਕੀ ਬਾਣੀ ॥ ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਵੈ ਹਰਿ ਹਰਿ
ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਰਸਨ ਬਖਾਨੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਕਲੀ ਕਾਲ ਕੇ ਮਿਟੇ ਕਲੇਸਾ ॥
ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਮਨ ਮਹਿ ਪਰਵੇਸਾ ॥੧॥ ਸਾਧੂ ਧੂਰਿ ਮੁਖਿ ਮਸਤਕਿ ਲਾਈ ॥
ਨਾਨਕ ਉਧਰੇ ਹਰਿ ਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ॥੨॥੩੧॥੩੨॥

ਐਤਵਾਰ, ੧੪ ਜੇਠ (ਸੰਮਤ ੫੫੦ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ) ੨੭ ਮਈ, ੨੦੧੮

(ਅੰਗ: ੨੪੪)

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਆਖਿਆ :

ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਹੇ ਭਾਈ ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਉਚਾਰੀ ਹੋਈ ਬਾਣੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਚਨ ਹਨ । ਜੇਹੜਾ
ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ (ਇਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ) ਜਪਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ
ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।੧।
ਹੇ ਭਾਈ ! (ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ) ਕਲੇਸ਼ਾਂ-ਭਰੇ ਜੀਵਨ-ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਲੇਸ਼ ਮਿਟ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ, (ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਦਕਾ) ਇਕ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ
ਹੈ ।੧। ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ) ਮੂੰਹ ਉਤੇ ਮੱਖੇ
ਉਤੇ ਲਾ ਲਈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ (ਝਗੜਿਆਂ ਕਲੇਸ਼ਾਂ
ਤੋਂ) ਬਚ ਗਏ ।੨।੩੧।੩੨।

English Translation:

SOOHEE, FIFTH MEHL:

The Words, the Teachings of the Holy Saints, are Ambrosial Nectar.
Whoever meditates on the Lord's Name is emancipated; he chants
the Name of the Lord, Har, Har, with his tongue. || 1 || Pause ||
The pains and sufferings of the Dark Age of Kali Yuga are
eradicated, when the One Name abides within the mind. || 1 || I
apply the dust of the feet of the Holy to my face and forehead.
Nanak has been saved, in the Sanctuary of the Guru, the Lord. || 2 ||
31 || 37 ||