

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

[January 15<sup>th</sup> , 2021 - Friday - 05:30 AM. IST]

**ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੩ ॥**

ਕਾਇਆ ਕਾਮਣਿ ਅਤਿ ਸੁਆਲਿਉ ਪਿਰੁ ਵਸੈ ਜਿਸੁ ਨਾਲੇ ॥ ਪਿਰ ਸਚੇ ਤੇ ਸਦਾ ਸੁਹਾਗਣਿ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਮਾਲੇ ॥ ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਸਦਾ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਜਾਲੇ ॥੧॥ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ॥ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਉਪਜੀ ਸਾਚਿ ਸਮਾਣੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਵਸੈ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਪਾਤਾਲਾ ॥ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਜਗਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਵਸੈ ਸਭਨਾ ਕਰੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਾ ॥ ਕਾਇਆ ਕਾਮਣਿ ਸਦਾ ਸੁਹੇਲੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਾ ॥੨॥ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਆਪੇ ਵਸੈ ਅਲਖੁ ਨ ਲਖਿਆ ਜਾਈ ॥ ਮਨਮੁਖੁ ਮੁਗਧੁ ਬੂਝੈ ਨਾਹੀ ਬਾਹਰਿ ਭਾਲਣਿ ਜਾਈ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ਸਤਿਗੁਰਿ ਅਲਖੁ ਦਿਤਾ ਲਖਾਈ ॥੩॥ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਰਤਨ ਪਦਾਰਥ ਭਗਤਿ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥ ਇਸੁ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਨਉਖੰਡ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਹਾਟ ਪਟਣ ਬਾਜਾਰਾ ॥ ਇਸੁ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਨਾਮੁ ਨਉ ਨਿਧਿ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਾ ॥੪॥ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਤੋਲਿ ਤੁਲਾਵੈ ਆਪੇ ਤੋਲਣਹਾਰਾ ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਤਨੁ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਕੁ ਤਿਸ ਕਾ ਮੋਲੁ ਅਫਾਰਾ ॥ ਮੋਲਿ ਕਿਤ ਹੀ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਨਾਹੀ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਬੀਚਾਰਾ ॥੫॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੁ ਕਾਇਆ ਖੋਜੈ ਹੋਰ ਸਭ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਈ ॥ ਜਿਸ ਨੋ ਦੇਇ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ਹੋਰ ਕਿਆ ਕੋ ਕਰੇ ਚਤੁਰਾਈ ॥ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਭਉ ਭਾਉ ਵਸੈ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਪਾਈ ॥੬॥ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਬ੍ਰਹਮਾ ਬਿਸਨੁ ਮਹੇਸਾ ਸਭ ਓਪਤਿ ਜਿਤੁ ਸੰਸਾਰਾ ॥ ਸਚੈ ਆਪਣਾ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ਆਵਾ ਗਉਣੁ ਪਾਸਾਰਾ ॥ ਪੂਰੈ ਸਤਿਗੁਰਿ ਆਪਿ ਦਿਖਾਇਆ ਸਚਿ ਨਾਮਿ ਨਿਸਤਾਰਾ ॥੭॥ ਸਾ ਕਾਇਆ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੈ ਸਚੈ ਆਪਿ ਸਵਾਰੀ ॥ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਦਰਿ ਢੋਈ ਨਾਹੀ ਤਾ ਜਮੁ ਕਰੇ ਖੁਆਰੀ ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਵਡਿਆਈ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੋ ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥੮॥੨॥

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ੨ ਮਾਘ (ਸੰਮਤ ੫੫੨ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ) ੧੫ ਜਨਵਰੀ, ੨੦੨੧ (ਅੰਗ: ੭੫੪)

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਆਖਿਆ:

**ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੩ ॥**

ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਜਿਸ ਕਾਇਆ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਤੀ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਇਆ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੀ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਤੀ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਦਾ ਲਈ ਸੁਹਾਗ ਭਾਗ ਵਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਬਾਣੀ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਸਾੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ੧। ਹੇ ਭਾਈ! ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਧੰਨ ਹੈ ਧੰਨ ਹੈ। ਇਹ “ਬਾਣੀ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ੧। ਰਹਾਉ। ਹੇ ਭਾਈ! ਖੰਡਾਂ, ਮੰਡਲਾਂ, ਪਾਤਾਲਾਂ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਹਰੇਕ ਸੁਖ ਉਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਗਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਉਹ ਦਾਤਾਰ-ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕਾਇਆ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ੨। ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੈ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮੂਰਖ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਭੇਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ, ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜੰਗਲ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਲੱਭਣ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਆ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਹੜਾ ਭੀ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਆ ਪਿਆ ਗੁਰੂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ। ੩। ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਮਾਨੋ ਰਤਨ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਰਤਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਇਸ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮਾਨੋ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਹੱਟ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵੱਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨਾਮ ਧਨ ਵਿਹਾੜਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਰਾਹੀਂ

ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਹੜਾ ਮਾਨੋ ਧਰਤੀ ਦੇ ਨੌਂ ਹੀ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਹੈ।੪। ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਰਤਨ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਪਰਖ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ-ਰਤਨ ਦੀ ਪਰਖ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਾਚ ਸਿਖਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਮਨ ਮਾਨੋ ਰਤਨ ਵਰਗਾ ਜਵਾਹਰ ਮੋਤੀ ਵਰਗਾ ਕੀਮਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਤਨਾ ਕੀਮਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਕਿਸੇ ਦੁਨੀਆਵੀ ਕੀਮਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।੫। ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਖੋਜਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੀ ਲੁਕਾਈ ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਭੀ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਡਰ-ਅਦਬ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।੬। ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਬਿਸ਼ਨ, ਸ਼ਿਵ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਇਹ ਜਗਤ ਆਪਣਾ ਇਕ ਤਮਾਸ਼ਾ ਰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਹ ਜੰਮਣ ਮਰਨ ਇਕ ਖਿਲਾਰਾ ਖਿਲਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤੀ, ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਾਰ-ਉਤਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ।੭। ਹੇ ਭਾਈ! ਉਹੀ ਸਰੀਰ ਸਫਲ ਹੈ ਜੇਹੜਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਆਪ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਖਲੋਣਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਤਦੋਂ ਅਜੇਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਮਰਾਜ ਖੁਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਨਾਮ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ ਇਹੀ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਹੈ।੮।੨।

English Translation:

### SOOHEE, THIRD MEHL:

The body-bride is very beautiful; she dwells with her Husband Lord. She becomes the happy soul-bride of her True Husband Lord, contemplating the Word of the Guru's Shabad. The Lord's devotee is forever attuned to the Lord's Love; her ego is burnt away from within. || 1 || Waaho! Waaho! Blessed, blessed is the Word of the Perfect Guru's Bani. It wells up and springs forth from the Perfect Guru, and merges into Truth. || 1 || Pause || Everything is within the Lord — the continents, worlds and nether regions. The Life of the World, the Great Giver, dwells within the body; He is the Cherisher of all. The body-bride is eternally beautiful; the Gurmukh contemplates the Naam. || 2 || The Lord Himself dwells within the body; He is invisible and cannot be seen. The foolish self-willed manmukh does not understand; he goes out searching for the Lord externally. One who serves the True Guru is always at peace; the True Guru has shown me the Invisible Lord. || 3 || Within the body there are jewels and precious treasures, the over-flowing treasure of devotion. Within this body are the nine continents of the earth, its markets, cities and streets. Within this body are the nine treasures of the Naam; contemplating the Word of the Guru's Shabad, it is obtained. || 4 || Within the body, the Lord estimates the weight; He Himself is the weigher. This mind is the jewel, the gem, the diamond; it is absolutely priceless. The Naam, the Name of the Lord, cannot be purchased at any price; the Naam is obtained by contemplating the Guru. || 5 || One who becomes Gurmukh searches this body; all others just wander around in confusion. That humble being alone obtains it, unto whom the Lord bestows it. What other clever tricks can anyone try? Within the body, the Fear of God and Love for Him abides; by Guru's Grace, they are obtained. || 6 || Within the body, are Brahma, Vishnu and Shiva, from whom the whole world emanated. The True Lord has staged and contrived His own play; the expanse of the Universe comes and goes. The Perfect True Guru Himself has made it clear, that emancipation comes through the True Name. || 7 || That body, which serves the True Guru, is embellished by the True Lord Himself. Without the Name, the mortal finds no place of rest in the Court of the Lord; he shall be tortured by the Messenger of Death. O Nanak, true glory is bestowed, when the Lord showers His Mercy. || 8 || 2 ||