

**Grade: 5**

**Lesson Number: 8**

**Unit Name: Rahrāsk**

**Course: Bolī**

**Title: RahrāskIII**

### **Standards**

#### **Standard 6: Recitations of Rahrāsk**

- Students recite the *Rahrāsk*

### **Objectives**

1. Student learns to recite Rahrāsi and develop a general understanding of the Sabads.

### **Prerequisites**

- Lesson seven from Virsā on Rahrāsi.
- Lesson seven from Bolī on Rahrāsi.

### **Materials**

- Audio version of Rahrāsi (available in Audio CD; Track 12)
- CD player
- Singh, Tarlochan, et. al, *The Sacred Writings of the Sikhs*. UNESCO Collection of Representative Works. Orient Longman, New Delhi: 1960, 2000.
- Nitnem pothīs printed by Sikh Missionary College (this pothī has accurate breaks that will help children better understand and follow along)

### **Advanced Preparation**

- Teacher should be familiar with background of Rahrāsi and have a clear understanding of the Sabads.

### **Engagement (10-15 minutes)**

- Based on the translation provided, highlight for children the next three sabads in Rahrāsi (rāgi gujrī mahalā 4 - hari ke jan, rāgi gujrī mahalā 5 - kāhe re man citvUhi udham, rāg āsā mahalā 4, so purakhi ).
- At the end of each sabad ask them to write three to five sentences on what they understand of the sabad.
- Have them write their names on their sheets and have them hand it in to you.

### **Exploration (10-15 minutes)**

- Ask children if they have been incorporating Rahrāsi into their evening routine. Let them share with you and their class on the ease or hardships of incorporating it into their life.
- Then give them nitnem pothīs (after giving instructions for washing hands and covering heads) and ask them to open to Rahrāsi.
- Then together recite the first three sabads of Rahrāsi:
  - sodar rāg āsā mahalā 1
  - āsā mahalā 1- suṇ] vaḍā ākhai sabhi ko]

- āsā mahalā 1- ākhā jīvā visr[ mar] jāi
- Pay special attention to pronunciation and correct where needed. Use the Audio CD as your reference.

**Explanation/Extension (20-25 minutes)**

- Now play the three Sabads discussed in the engagement section on the CD and have children follow along paying special attention to the pronunciation.
- If you have time have children repeat the three Sabads line by line after you.

**Evaluation (On-going)**

- Pay special attention to pronunciation as children recite the Sabads.
- Review information learned in this class during next class.

## Teacher Resources

### Sabad I

ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਤਪੁਰਖਾ ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥ ਹਮ ਕੀਰੇ ਕਿਰਮ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਕਰਿ ਕਰਿ ਦਇਆ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ, ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਹਰਿ ਜਨ ਕੇ ਵਡਭਾਗ ਵਡੇਰੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਰਧਾ ਹਰਿ ਪਿਆਸ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਹਿ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਗੁਣ ਪਰਗਾਸਿ ॥੨॥ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗ ਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀ ਆਏ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੇ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਸਿ ॥੩॥ ਜਿਨ ਹਰਿਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਤਿ ਪਾਈ ਤਿਨ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਲਿਖਿਆ ਲਿਖਾਸਿ ॥ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਸਤਸੰਗਤਿ ਜਿਤੁ ਹਰਿਰਸੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੪॥੪॥ {ਪੰਨਾ ੧੦}

ਅਰਥ: ਹੇ ਮਹਾਪੁਰਖ ਗੁਰੂ! ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਗਤ ਸਤਿਗੁਰੂ! ਮੈਂ, ਹੇ ਗੁਰੂ! ਤੇਰੇ ਅੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ... ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ (ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ) ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ-ਚਾਨਣ ਪੈਦਾ ਕਰ। ਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ! ਮੈਂ ਨਿਮਾਣਾ ਤੇਰੀ ਸਰਨ ਆਇਆ ਹਾਂ। ੧। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਗੁਰੂ! ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ-ਚਾਨਣ ਬਖਸ਼। ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਮਤਿ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦ ਦਾ ਸਾਥੀ (ਬਣਿਆ ਰਹੇ), ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫਰ ਲਈ ਰਾਸਿ-ਪੂੰਜੀ ਬਣੀ ਰਹੇ। ੧। ਰਹਾਉ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਕਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਉੱਚੇ ਭਾਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਾਸਤੇ ਸਰਧਾ ਹੈ, ਖਿੱਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ (ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਲੋਂ) ਰੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭਲੇ) ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ੨। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਉਹ ਬਦ-ਕਿਸਮਤ ਹਨ, ਉਹ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵੱਸ (ਪਏ ਹੋਏ ਸਮਝੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਸਦਾ ਸਵਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ)। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਜੋ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ, ਲਾਹਨਤ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਊਣ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਊਣਾ ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ ਹੈ। ੩। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਨਸੀਬ ਹੋਇਆ ਹੈ, (ਸਮਝੋ) ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਧੁਰੋਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲੇਖ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਧੰਨ ਹੈ ਸਤਸੰਗ! ਧੰਨ ਹੈ ਸਤਸੰਗ! ਜਿਸ ਵਿਚ (ਬੈਠਿਆਂ) ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆਂ (ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ) ਨਾਮ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ੪। ੪।

### Sabad II

ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥ ਸੈਲ ਪਥਰ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਏ ਤਾ ਕਾ ਰਿਜਕੁ ਆਗੈ ਕਰਿ ਧਰਿਆ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ, ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥ ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਹੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥੨॥ ਊਡੇ ਊਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੋਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥ ਤਿਨ ਕਵਣੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਣੁ ਚੁਗਾਵੈ ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ ॥੨॥ ਸਭਿ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਲਿ ਬਲਿ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਰਿਆ ॥੪॥੫॥ {ਪੰਨਾ ੧੦}

ਅਰਥ: ਹੇ ਮਨ! (ਤੇਰੀ ਖ਼ਾਤਰ) ਜਿਸ ਆਹਰ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਤੂੰ ਕਿਉਂ (ਸਦਾ) ਸੋਚਾਂ-ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ? ਜੇਹੜੇ ਜੀਵ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਚਿਟਾਨਾਂ ਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭੀ ਰਿਜਕ ਉਸ ਨੇ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ) ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣਾ ਰਖਿਆ ਹੈ। ੧। ਹੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਉਹ (ਵਿਅਰਥ ਤੌਖਲੇ-ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਤੋਂ) ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ

(ਅਡੋਲਤਾ ਵਾਲੀ) ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ (ਮਾਨੋ) ਸੁੱਕਾ ਕਾਠ ਹਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।੧।ਰਹਾਉ। (ਹੇ ਮਨ!) ਮਾਂ, ਪਿਉ, ਪੁੱਤਰ, ਲੋਕ, ਵਹੁਟੀ...ਕੋਈ ਭੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਡਰਦਾ ਹੈਂ? ਪਾਲਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਰਿਜ਼ਕ ਅਪੜਾਂਦਾ ਹੈ।੨। (ਹੇ ਮਨ! ਵੇਖ! ਕੁੰਜ) ਉੱਡ ਉੱਡ ਕੇ ਸੈਂਕੜੇ ਕੋਹਾਂ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਇਕੱਲੇ) ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੁਝ ਖੁਆਲਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੋਗਾ ਨਹੀਂ ਚੁਗਾਂਦਾ। ਉਹ ਕੁੰਜ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਧਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਤੇ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ)।੩। ਹੇ ਪਾਲਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਤੇ ਅਠਾਰਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ (ਮਾਨੋ) ਤੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਪਏ ਹਨ। ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ! ਐਸੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਹੋ, ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨ ਹੋ, (ਤੇ ਆਖ...ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ!) ਤੇਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗੀ ਦੇ ਉਰਲੇ ਪਾਰਲੇ ਬੰਨੇ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ।੪।੫।

### Sabad III

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੋ ਪੁਰਖੁ ੧੬ ਸੋਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਸੋ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ, ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥ ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ, ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ, ਸਭਿ ਦੂਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥ ਹਰਿ ਆਪੇ ਠਾਕੁਰੁ, ਹਰਿ ਆਪੇ ਸੇਵਕੁ ਜੀ, ਕਿਆ ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਵਿਚਾਰਾ ॥੧॥ ਤੂੰ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ, ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜੀ, ਹਰ ਏਕੋ ਪੁਰਖੁ ਸਮਾਣਾ ॥ ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ, ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੋਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥ ਤੂੰ ਆਪੇ ਦਾਤਾ ਆਪੇ ਭੁਗਤਾ ਜੀ, ਹਉ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣਾ ॥ ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ, ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ, ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੁਰਬਾਣਾ ॥੨॥ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ, ਸੇ ਜਨ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ, ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥ ਜਿਨ ਨਿਰਭਉ ਜਿਨ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਕਾ ਭਉ ਸਭੁ ਗਵਾਸੀ ॥ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਜੀ, ਤੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪਿ ਸਮਾਸੀ ॥ ਸੇ ਧੰਨੁ ਸੇ ਧੰਨੁ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ, ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਲ ਬਲਿ ਜਾਸੀ ॥੩॥ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ, ਭਰੇ ਬਿਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤਾ ॥ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਸਲਾਹਨਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਅਨਿਕ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤਾ ॥ ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਜੀ, ਤਪੁ ਤਾਪਹਿ ਜਪਹਿ ਬੇਅੰਤਾ ॥ ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਪੜਹਿ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਜੀ, ਕਰਿ ਕਿਰਿਆ ਖਟ ਕਰਮ ਕਰੰਤਾ ॥ ਸੇ ਭਗਤ ਸੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੀ, ਜੋ ਭਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਭਗਵੰਤਾ ॥੪॥ ਤੂੰ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਕਰਤਾ ਜੀ, ਤੁਧੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥ ਤੂੰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ, ਸਦਾ ਸਦਾ ਤੂੰ ਏਕੋ ਜੀ, ਤੂੰ ਨਿਹਚਲੁ ਕਰਤਾ ਸੋਈ ॥ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਵਰਤੈ ਜੀ, ਤੂੰ ਆਪੇ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹੋਈ ॥ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਭ ਉਪਾਈ ਜੀ, ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸਿਰਜਿ ਸਭ ਗੋਈ ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਕਰਤੇ ਕੇ ਜੀ, ਜੋ ਸਭਸੈ ਕਾ ਜਾਣੋਈ ॥੫॥੧॥{ਪੰਨਾ ੧੧}

ਅਰਥ: ...ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ (ਫਿਰ ਭੀ) ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਹੈ, ਅਪਹੁੰਚ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਹੇ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੀ! ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਤੈਨੂੰ ਸਦਾ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ, ਤੇਰਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਤੇਰੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤੂੰ ਹੀ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਰਾਜ਼ਕ ਹੈਂ। ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਿਆ ਕਰੋ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਹ (ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ) ਆਪ ਹੀ ਮਾਲਕ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਸੇਵਕ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਜੀਵ ਵਿਚਾਰੇ ਕੀਹ ਹਨ? (ਉਸ ਹਰੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ)।੧। ਹੇ ਹਰੀ! ਤੂੰ ਹਰੇਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈਂ; ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਇਕ-ਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਇਕ ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈਂ। (ਫਿਰ ਭੀ) ਕਈ ਜੀਵ ਦਾਨੀ ਹਨ, ਕਈ ਜੀਵ ਮੰਗਤੇ ਹਨ...ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੇਰੇ ਹੀ ਅਚਰਜ ਤਮਾਸ਼ੇ ਹਨ (ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ) ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ, ਤੇ, ਆਪ (ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ) ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ। (ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸਟੀ ਵਿਚ) ਮੈਂ ਤੈਥੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ (ਤੈਥੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ)। ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਕੋਹੜੇ ਕੋਹੜੇ ਗੁਣ ਗਾ ਕੇ ਦੱਸਾਂ? ਤੂੰ ਬੇਅੰਤ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੈਂ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੈਨੂੰ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ (ਤੇਰਾ) ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ

ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।੨। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਤੈਨੂੰ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ ਤੇਰਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੰਦੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸੁਖੀ ਵੱਸਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਲਈ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਮਾਂ ਵਾਲੀ ਫਾਹੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ (ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਦੀ)। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨੇ ਸਦਾ ਨਿਰਭਉ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ; ਪ੍ਰਭੂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਡਰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਉਹ ਮਨੁੱਖ, ਧੰਨ ਹਨ ਉਹ ਮਨੁੱਖ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ। ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।੩। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰੀ ਭਗਤੀ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਖਜ਼ਾਨੇ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ। ਹੇ ਹਰੀ! ਅਨੇਕਾਂ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਤੇਰੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵ ਤੇਰੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੇਅੰਤ ਜੀਵ (ਤੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ) ਤਪ ਸਾਧਦੇ ਹਨ। ਤੇਰੇ ਅਨੇਕਾਂ (ਸੇਵਕ) ਕਈ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹੋਏ) ਛੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮ ਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ! ਉਹੀ ਭਗਤ ਭਲੇ ਹਨ (ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਘਾਲ ਕਬੂਲ ਹੋਈ ਜਾਣੇ) ਜੋ ਪਿਆਰੇ ਹਰਿ-ਭਗਵੰਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।੪। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੂੰ (ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ) ਮੂਲ ਹੈਂ, ਸਭ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈਂ, ਬੇਅੰਤ ਹੈਂ, ਸਭ ਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈਂ, ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੂੰ ਹਰੇਕ ਜੁਗ ਵਿਚ ਇਕ ਆਪ ਹੀ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪ ਹੀ ਆਪ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ, ਸਭ ਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈਂ, ਸਭ ਦੀ ਸਾਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਗਤ ਵਿਚ ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈਂ ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਉਸ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।੫।੧।

*ਨੋਟ:...ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਪੰਜ ਬੰਦ (Stanzas) ਹਨ। ਹਰੇਕ ਬੰਦ ਵਿਚ ਪੰਜ ਪੰਜ ਤੁਕਾਂ ਹਨ ਅਖੀਰਲੇ ਬੰਦ ਦੇ ਮੁੱਕਣ ਤੇ ਅੰਕ '੫' ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਅੰਕ '੧' ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ-ਲੇਖ 'ਸੋ ਪੁਰਖੁ' ਇਕ ਨਵਾਂ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।*

<http://www.gurugranthdarpan.com/>

Sabad I

ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਤਪੁਰਖਾ ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥ ਹਮ ਕੀਰੇ ਕਿਰਮ ਸਤਿਗੁਰ  
 ਸਰਣਾਈ ਕਰਿ ਕਰਿ ਦਇਆ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ, ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ  
 ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਹਰਿ ਜਨ ਕੇ ਵਡਭਾਗ ਵਡੇਰੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਰਧਾ  
 ਹਰਿ ਪਿਆਸ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਹਿ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਗੁਣ ਪਰਗਾਸਿ ॥੨॥ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ  
 ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗ ਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀ ਆਏ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੇ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਸਿ ॥੩॥  
 ਜਿਨ ਹਰਿਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਤਿ ਪਾਈ ਤਿਨ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਲਿਖਿਆ ਲਿਖਾਸਿ ॥ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਸਤਸੰਗਤਿ ਜਿਤੁ ਹਰਿਰਸੁ  
 ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੪॥੪॥ {ਪੰਨਾ ੧੦}

ਅਰਥ: ਹੇ ਮਹਾਪੁਰਖ ਗੁਰੂ ! ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਗਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ! ਮੈਂ, ਹੇ ਗੁਰੂ ! ਤੇਰੇ ਅੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ... ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ  
 (ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ) ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ-ਚਾਨਣ ਪੈਦਾ ਕਰ । ਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ! ਮੈਂ ਨਿਮਾਣਾ ਤੇਰੀ ਸਰਨ ਆਇਆ ਹਾਂ । ੧। ਹੇ ਮੇਰੇ  
 ਮਿੱਤਰ ਗੁਰੂ ! ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ-ਚਾਨਣ ਬਖਸ਼ । ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਮਤਿ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਮੇਰੀ  
 ਜਿੰਦ ਦਾ ਸਾਥੀ (ਬਣਿਆ ਰਹੇ), ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫਰ ਲਈ ਰਾਸਿ-ਪੁੰਜੀ ਬਣੀ ਰਹੇ  
 । ੧। ਰਹਾਉ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਕਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਉੱਚੇ ਭਾਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਾਸਤੇ ਸਰਧਾ ਹੈ, ਖਿੱਚ ਹੈ ।  
 ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ (ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਲੋਂ) ਰੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ  
 ਮਿਲ ਕੇ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭਲੇ) ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ੨। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ  
 ਆਇਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਉਹ ਬਦ-ਕਿਸਮਤ ਹਨ, ਉਹ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵੱਸ (ਪਏ ਹੋਏ ਸਮਝੋ ਉਹਨਾਂ  
 ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਸਦਾ ਸਵਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ)। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਜੋ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ  
 ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ, ਲਾਹਨਤ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਉਣ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਉਣਾ ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ ਹੈ । ੩। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ  
 ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਨਸੀਬ ਹੋਇਆ ਹੈ, (ਸਮਝੋ) ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਧੁਰੋਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲੇਖ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਹੇ  
 ਨਾਨਕ ! ਧੰਨ ਹੈ ਸਤਸੰਗ ! ਧੰਨ ਹੈ ਸਤਸੰਗ ! ਜਿਸ ਵਿਚ (ਬੈਠਿਆਂ) ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ  
 ਨੂੰ ਮਿਲਿਆਂ (ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ) ਨਾਮ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ । ੪। ੪।

Sabad II

ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥ ਸੈਲ ਪਥਰ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਏ  
 ਤਾ ਕਾ ਰਿਜਕੁ ਆਗੈ ਕਰਿ ਧਰਿਆ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ, ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ  
 ਪਾਇਆ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥ ਸਿਰਿ  
 ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਹੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥੨॥ ਉਡੇ ਉਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੋਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥ ਤਿਨ  
 ਕਵਣੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਣੁ ਚੁਗਾਵੈ ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ ॥੨॥ ਸਭਿ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ  
 ਧਰਿਆ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਲਿ ਬਲਿ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਰਿਆ ॥੪॥੫॥ {ਪੰਨਾ ੧੦}

ਅਰਥ: ਹੇ ਮਨ ! (ਤੇਰੀ ਖਾਤਰ) ਜਿਸ ਆਹਰ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਤੂੰ ਕਿਉਂ (ਸਦਾ)  
 ਸੋਚਾਂ-ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ ? ਜੇਹੜੇ ਜੀਵ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਚਿਟਾਨਾਂ ਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭੀ ਰਿਜਕ  
 ਉਸ ਨੇ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ) ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣਾ ਰਖਿਆ ਹੈ । ੧। ਹੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ! ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ  
 ਵਿਚ ਮਿਲ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਉਹ (ਵਿਅਰਥ ਤੋਂ ਖਲੋ-ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ) ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ  
 (ਅਡੋਲਤਾ ਵਾਲੀ) ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ (ਮਾਨੋ) ਸੁੱਕਾ ਕਾਨ ਹਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ੧। ਰਹਾਉ। (ਹੇ  
 ਮਨ ! ) ਮਾਂ, ਪਿਉ, ਪੁੱਤਰ, ਲੋਕ, ਵਹੁਟੀ...ਕੋਈ ਭੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਹੇ ਮਨ ! ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਡਰਦਾ ਹੈਂ ?

ਪਾਲਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਰਿਜ਼ਕ ਅਪੜਾਂਦਾ ਹੈ ।੨। (ਹੇ ਮਨ ! ਵੇਖ ! ਕੁੰਜ) ਉੱਡ ਉੱਡ ਕੇ ਸੈਂਕੜੇ ਕੋਹਾਂ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਇਕੱਲੇ) ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੁਝ ਖੁਆਲਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੋਗਾ ਨਹੀਂ ਚੁਗਾਂਦਾ । ਉਹ ਕੁੰਜ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਧਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਤੇ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ) ।੩। ਹੇ ਪਾਲਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ! ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਤੇ ਅਠਾਰਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ (ਮਾਨੋ) ਤੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਪਏ ਹਨ । ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ ! ਐਸੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਹੋ, ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨ ਹੋ, (ਤੇ ਆਖ...ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ) ਤੇਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗੀ ਦੇ ਉਚਲੇ ਪਾਰਲੇ ਬੰਨੇ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ ।੪।੫।

### Sabad III

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੋ ਪੁਰਖੁ ੧੬ ਸਿਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਸੋ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ, ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥ ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ, ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ, ਸਭਿ ਦੂਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥ ਹਰਿ ਆਪੇ ਠਾਕੁਰੁ, ਹਰਿ ਆਪੇ ਸੇਵਕੁ ਜੀ, ਕਿਆ ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਵਿਚਾਰਾ ॥੧॥ ਤੂ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ, ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜੀ, ਹਰ ਏਕੋ ਪੁਰਖੁ ਸਮਾਣਾ ॥ ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ, ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੋਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥ ਤੂੰ ਆਪੇ ਦਾਤਾ ਆਪੇ ਭੁਗਤਾ ਜੀ, ਹਉ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣਾ ॥ ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ, ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ, ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੁਰਬਾਣਾ ॥੨॥ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ, ਸੇ ਜਨ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ, ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥ ਜਿਨ ਨਿਰਭਉ ਜਿਨ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਕਾ ਭਉ ਸਭੁ ਗਵਾਸੀ ॥ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਜੀ, ਤੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪਿ ਸਮਾਸੀ ॥ ਸੇ ਧੰਨੁ ਸੇ ਧੰਨੁ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ, ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਲ ਬਲਿ ਜਾਸੀ ॥੩॥ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ, ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਸਲਾਹਨਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਅਨਿਕ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤਾ ॥ ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਜੀ, ਤਪੁ ਤਾਪਹਿ ਜਪਹਿ ਬੇਅੰਤਾ ॥ ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਪੜਹਿ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਜੀ, ਕਰਿ ਕਿਰਿਆ ਖਟ ਕਰਮ ਕਰੰਤਾ ॥ ਸੇ ਭਗਤ ਸੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੀ, ਜੋ ਭਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਭਗਵੰਤਾ ॥੪॥ ਤੂੰ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਕਰਤਾ ਜੀ, ਤੁਧੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥ ਤੂੰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ, ਸਦਾ ਸਦਾ ਤੂੰ ਏਕੋ ਜੀ, ਤੂੰ ਨਿਹਚਲੁ ਕਰਤਾ ਸੋਈ ॥ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਵਰਤੈ ਜੀ, ਤੂੰ ਆਪੇ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹੋਈ ॥ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਭ ਉਪਾਈ ਜੀ, ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸਿਰਜਿ ਸਭ ਗੋਈ ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਕਰਤੇ ਕੇ ਜੀ, ਜੋ ਸਭਸੈ ਕਾ ਜਾਣੋਈ ॥੫॥੧॥{ਪੰਨਾ ੧੧}

ਅਰਥ: ...ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ (ਫਿਰ ਭੀ) ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਹੈ, ਅਪਹੁੰਚ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਹੈ । ਹੇ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੀ ! ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਤੈਨੂੰ ਸਦਾ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ, ਤੇਰਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦੇ ਹਨ । ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਤੇਰੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤੂੰ ਹੀ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਰਾਜ਼ਕ ਹੈਂ । ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ ! ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਿਆ ਕਰੋ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ । ਉਹ (ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ) ਆਪ ਹੀ ਮਾਲਕ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਸੇਵਕ ਹੈ । ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਜੀਵ ਵਿਚਾਰੇ ਕੀਹ ਹਨ ? (ਉਸ ਹਰੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ) ।੧। ਹੇ ਹਰੀ ! ਤੂੰ ਹਰੇਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈਂ; ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਇਕ-ਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਇਕ ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈਂ । (ਫਿਰ ਭੀ) ਕਈ ਜੀਵ ਦਾਨੀ ਹਨ, ਕਈ ਜੀਵ ਮੰਗਤੇ ਹਨ...ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੇਰੇ ਹੀ ਅਚਰਜ ਤਮਾਸ਼ੇ ਹਨ (ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ) ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ, ਤੇ, ਆਪ (ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ) ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ । (ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸਟੀ ਵਿਚ) ਮੈਂ ਤੈਥੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ (ਤੈਥੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ) । ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਕੇਹੜੇ ਕੇਹੜੇ ਗੁਣ ਗਾ ਕੇ ਦੱਸਾਂ ? ਤੂੰ ਬੇਅੰਤ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੈਂ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੈਨੂੰ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ (ਤੇਰਾ) ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।੨। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ! ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਤੈਨੂੰ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ ਤੇਰਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੰਦੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸੁਖੀ ਵੱਸਦੇ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਲਈ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ

ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਮਾਂ ਵਾਲੀ ਫਾਹੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ (ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁਕਦੀ)। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨੇ ਸਦਾ ਨਿਰਭਉ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ; ਪ੍ਰਭੂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਡਰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਉਹ ਮਨੁੱਖ, ਧੰਨ ਹਨ ਉਹ ਮਨੁੱਖ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਹੈ। ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।੩। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਤੇਰੀ ਭਗਤੀ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਖਜ਼ਾਨੇ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ। ਹੇ ਹਰੀ ! ਅਨੇਕਾਂ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਤੇਰੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵ ਤੇਰੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੇਅੰਤ ਜੀਵ (ਤੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ) ਤਪ ਸਾਧਦੇ ਹਨ। ਤੇਰੇ ਅਨੇਕਾਂ (ਸੇਵਕ) ਕਈ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹੋਏ) ਛੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮ ਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ ! ਉਹੀ ਭਗਤ ਭਲੇ ਹਨ (ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਘਾਲ ਕਬੂਲ ਹੋਈ ਜਾਣੇ) ਜੋ ਪਿਆਰੇ ਹਰਿ-ਭਗਵੰਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।੪। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਤੂੰ (ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ) ਮੂਲ ਹੈਂ, ਸਭ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈਂ, ਬੇਅੰਤ ਹੈਂ, ਸਭ ਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈਂ, ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੂੰ ਹਰੇਕ ਜੁਗ ਵਿਚ ਇਕ ਆਪ ਹੀ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪ ਹੀ ਆਪ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ, ਸਭ ਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈਂ, ਸਭ ਦੀ ਸਾਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਜਗਤ ਵਿਚ ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈਂ ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਉਸ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।੫।੧।

*ਨੋਟ:...ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਪੰਜ ਬੰਦ (Stanzas) ਹਨ। ਹਰੇਕ ਬੰਦ ਵਿਚ ਪੰਜ ਪੰਜ ਤੁਕਾਂ ਹਨ ਅਖੀਰਲੇ ਬੰਦ ਦੇ ਮੁੱਕਣ ਤੇ ਅੰਕ '੫' ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਅੰਕ '੧' ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ-ਲੇਖ 'ਸੋ ਪੁਰਖੁ' ਇਕ ਨਵਾਂ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।*