

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

[August 19<sup>th</sup>, 2021 – Thursday - 05:00 AM. IST]

ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

ਜਿਨ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਵਸਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਤਿਨ ਕੇ ਸਭਿ ਰੋਗ ਗਵਾਏ ॥ ਤੇ ਮੁਕਤ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ  
ਤਿਨ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਏ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਰਾਮ ਹਰਿ ਜਨ ਆਰੋਗ ਭਏ ॥ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਜਿਨਾ ਜਪਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ  
ਤਿਨ ਕੇ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਗਏ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਬ੍ਰਹਮਾ ਬਿਸਨੁ ਮਹਾਦੇਉ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਰੋਗੀ ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਕਾਰ ਕਮਾਈ ॥ ਜਿਨਿ  
ਕੀਏ ਤਿਸਹਿ ਨ ਚੇਤਹਿ ਬਪੁੜੇ ਹਰਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੋਝੀ ਪਾਈ ॥੨॥ ਹਉਮੈ ਰੋਗਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਬਿਆਪਿਆ ਤਿਨ ਕਉ  
ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਖੁ ਭਾਰੀ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਕੋ ਵਿਰਲਾ ਛੂਟੈ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਹਉ ਬਲਿਹਾਰੀ ॥੩॥ ਜਿਨਿ ਸਿਸਟਿ ਸਾਜੀ  
ਸੋਈ ਹਰਿ ਜਾਣੈ ਤਾ ਕਾ ਰੂਪੁ ਅਪਾਰੋ ॥ ਨਾਨਕ ਆਪੇ ਵੇਖਿ ਹਰਿ ਬਿਗਸੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੋ ॥੪॥੩॥੧੪॥

ਵੀਰਵਾਰ, ੪ ਭਾਦੋਂ (ਸੰਮਤ ੫੫੩ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ) ੧੯ ਅਗਸਤ, ੨੦੨੧ (ਅੰਗ: ੭੩੫)

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਆਖਿਆ:

ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਹਰਿ-ਪ੍ਰਭੂ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਹ ਹਰੀ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ  
ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ, ਉਹ (ਹਉਮੈ ਆਦਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ) ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ  
ਗਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਆਤਮਕ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ।੧। ਹੇ ਭਾਈ! ਮੇਰੇ ਰਾਮ ਦੇ, ਮੇਰੇ  
ਹਰੀ ਦੇ, ਦਾਸ (ਹਉਮੈ ਆਦਿਕ ਤੋਂ) ਨਰੋਏ ਹੋ ਗਏ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਮੇਰੇ ਹਰਿ  
ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਉਮੈ (ਆਦਿਕ) ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ।੧। ਰਹਾਉ। (ਹੇ ਭਾਈ! ਪੁਰਾਣਾਂ ਦੀਆਂ  
ਦੱਸੀਆਂ ਸਾਖੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਵੱਡੇ ਦੇਵਤੇ) ਬ੍ਰਹਮਾ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ, ਸ਼ਿਵ (ਭੀ)  
ਰੋਗੀ ਹੀ ਰਹੇ, (ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਭੀ) ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਹੀ ਕਾਰ ਕੀਤੀ । ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ  
ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਵਿਚਾਰੇ ਚੇਤਦੇ ਨਾਹ ਰਹੇ । ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੂਝ (ਤਾਂ) ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪਿਆਂ ਹੀ ਪੈਂਦੀ  
ਹੈ ।੨। ਹੇ ਭਾਈ! ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਹਉਮੈ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਤੇ, ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ) ਉਹਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ  
ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਦਾ ਭਾਰਾ ਦੁੱਖ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ (ਇਸ ਹਉਮੈ  
ਰੋਗ ਤੋਂ) ਖ਼ਲਾਸੀ ਪਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ (ਅਜੇਹੇ) ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ।੩। ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ  
ਇਹ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਹੀ (ਇਸ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ) ਜਾਣਦਾ ਹੈ (ਤੇ, ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ) । ਉਸ  
ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੱਦ ਬੰਨੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ । ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ (ਆਪਣੀ ਰਚੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ) ਵੇਖ  
ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।੪।੩।੧੪।

English Translation:

SOOHEE, FOURTH MEHL:

Those beings, within whose inner selves my Lord, Har, Har, dwells — all their diseases are  
cured. They alone become liberated, who meditate on the Name of the Lord; they obtain the  
supreme status. || 1 || O my Lord, the Lord's humble servants become healthy. Those who  
meditate on my Lord, Har, Har, through the Word of the Guru's Teachings, are rid of the  
disease of ego. || 1 || Pause || Brahma, Vishnu and Shiva suffer from the disease of the  
three gunas — the three qualities; they do their deeds in egotism. The poor fools do not  
remember the One who created them; this understanding of the Lord is only obtained by  
those who become Gurmukh. || 2 || The entire world is afflicted by the disease of egotism.  
They suffer the terrible pains of birth and death. By Guru's Grace, a few rare ones are saved;  
I am a sacrifice to those humble beings. || 3 || The One who created the Universe, that Lord  
alone knows. His beauty is incomparable. O Nanak, the Lord Himself gazes upon it, and is  
pleased. The Gurmukh contemplates God. || 4 || 3 || 14 ||

Thursday, 4<sup>th</sup> Bhaadon (Samvat 553 Nanakshahi) 19<sup>th</sup> August 2021 (Page: 735)