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

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩ ॥

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ ॥ ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਉਲਟੀ ਹੋਵੈ ਮਤਿ ਬਦਲਾਹੁ ॥ ਨਾਨਕ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਨਾ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹੁ ॥੧॥ ਮਃ ੩ ॥ ਚਹੁ ਜੁਗੀ ਕਲਿ ਕਾਲੀ ਕਾਂਢੀ ਇਕ ਉਤਮ ਪਦਵੀ ਇਸੁ ਜੁਗ ਮਾਹਿ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਫਲੁ ਪਾਈਐ ਜਿਨ ਕਉ ਹਰਿ ਲਿਖਿ ਪਾਹਿ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਅਨਦਿਨੁ ਭਗਤਿ ਹਰਿ ਉਚਰਹਿ ਹਰਿ ਭਗਤੀ ਮਾਹਿ ਸਮਾਹਿ ॥੨॥ ਪਉੜੀ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੇਲਿ ਸਾਧ ਜਨ ਸੰਗਤਿ ਮੁਖਿ ਬੋਲੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਭਲੀ ਬਾਣਿ ॥ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਹਰਿ ਨਿਤ ਚਵਾ ਗੁਰਮਤੀ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ਸਦਾ ਮਾਣਿ ॥ ਹਰਿ ਜਪਿ ਜਪਿ ਅਉਖਧ ਖਾਧਿਆ ਸਭਿ ਰੋਗ ਗਵਾਤੇ ਦੁਖਾ ਘਾਣਿ ॥ ਜਿਨਾ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਨ ਵਿਸਰੈ ਸੇ ਹਰਿ ਜਨ ਪੂਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਿ ॥ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧਦੇ ਤਿਨ ਚੂਕੀ ਜਮ ਕੀ ਜਗਤ ਕਾਣਿ ॥੨੨॥

(ਅੰਗ: ੬੫੧)

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਆਖਿਆ :

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩ ॥

ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਮੈਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਾਲਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ (ਚਿੱਟਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ), ਜਿਵੇਂ ਤੇਲੀ ਦੀ ਲੀਰ ਧੋਤਿਆਂ ਚਿੱਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਸੌ ਵਾਰੀ ਧੋਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ ।ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮਨ ਜੀਊਂਦਾ ਹੀ ਮਰੇ ਤੇ ਮਤਿ ਬਦਲ ਕੇ (ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ) ਉਲਟ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਮੈਲ ਭੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਤੇ ਫਿਰ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ।੧।ਚਹੁੰ ਜੁਗਾਂ ਵਿਚ ਕਲਜੁਗ ਹੀ ਕਾਲਾ ਆਖੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਜੁਗ ਵਿਚ ਭੀ ਇਕ ਉੱਤਮ ਪਦਵੀ (ਮਿਲ ਸਕਦੀ) ਹੈ ।(ਉਹ ਪਦਵੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹਰੀ (ਭਗਤੀ-ਰੂਪ ਲੇਖ ਪਿਛਲੀ ਕੀਤੀ ਕਮਾਈ ਅਨੁਸਾਰ) ਲਿਖ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗੁਰਮੁਖ ਹਰੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ (-ਰੂਪ) ਫਲ (ਇਸੇ ਜੁਗ ਵਿਚ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਰੀ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।੨।ਹੇ ਹਰੀ! ਮੈਨੂੰ ਸਾਧ ਜਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਮਿਲਾ, ਮੈਂ ਮੂੰਹੋਂ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਬੋਲੀ ਬੋਲਾਂ; ਹਰੀ-ਗੁਣ ਗਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿੱਤ ਹਰੀ-ਨਾਮ ਉਚਾਰਾਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੱਤ ਲੈ ਕੇ ਸਦਾ ਹਰੀ-ਰੰਗ ਮਾਣਾਂ । ਹਰੀ ਦਾ ਭਜਨ ਕਰ ਕੇ ਤੇ (ਭਜਨ-ਰੂਪ) ਦਵਾਈ ਖਾਧਿਆਂ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।ਉਹਨਾਂ ਹਰੀ ਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਚ-ਮੁੱਚ ਪੂਰੇ ਸਮਝੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਤੇ ਖਾਂਦਿਆਂ (ਕਦੇ ਭੀ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਵਿਸਰਦਾ; ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਹਰੀ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਮ ਦੀ ਤੇ ਜਗਤ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।੨੨।

English Translation:

SHALOK, THIRD MEHL:

The filth of countless incarnations sticks to this mind; it has become pitch black. The oily rag cannot be cleaned by merely washing it, even if it is washed a hundred times. By Guru's Grace, one remains dead while yet alive; his intellect is transformed, and he becomes detached from the world. O Nanak, no filth sticks to him, and he does not fall into the womb again. || 1 || THIRD MEHL: Kali Yuga is called the Dark Age, but the most sublime state is attained in this age. The Gurmukh obtains the fruit, the Kirtan of the Lord's Praises; this is his destiny, ordained by the Lord. O Nanak, by Guru's Grace, he worships the Lord night and day; he chants the Lord's Name, and remains absorbed in the Lord's devotional worship. || 2 || PAUREE: O Lord, unite me with the Saadh Sangat, the Company of the Holy, so that with my mouth, I may speak the sublime Word of the Guru's Bani. I sing the Glorious Praises of the Lord, and constantly chant the Lord's Name; through the Guru's Teachings, I enjoy the Lord's Love constantly. I take the medicine of meditation on the Lord's Name, which has cured all diseases and multitudes of sufferings. Those who do not forget the Lord, while breathing or eating — know them to be the perfect servants of the Lord. Those Gurmukhs who worship the Lord in adoration end their subservience to the Messenger of Death, and to the world. || 22 ||

https://sikhizm.com/hukamnama/janam-janam-ki-is-man-ko-mal-lagi/

(Page: 651)