

ਸਲੋਕ ॥

ਰਚੰਤਿ ਜੀਅ ਰਚਨਾ ਮਾਤ ਗਰਭ ਅਸਥਾਪਨੰ ॥ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰੰਤਿ ਨਾਨਕ ਮਹਾ ਅਗਨਿ ਨ  
ਬਿਨਾਸਨੰ ॥੧॥ ਮੁਖੁ ਤਲੈ ਪੈਰ ਉਪਰੇ ਵਸੰਦੋ ਕੁਹਥੜੈ ਥਾਇ ॥ ਨਾਨਕ ਸੋ ਧਣੀ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰਿਓ  
ਉਧਰਹਿ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਇ ॥੨॥ ਪਉੜੀ ॥ ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਕਰਿ ਨਿੰਮਿਆ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਝਾਰਿ ॥  
ਉਰਧ ਮੁਖੁ ਕੁਚੀਲ ਬਿਕਲੁ ਨਰਕਿ ਘੋਰਿ ਗੁਬਾਰਿ ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੂ ਨਾ ਜਲਹਿ ਮਨਿ ਤਨਿ ਉਰ  
ਧਾਰਿ ॥ ਬਿਖਮ ਥਾਨਹੁ ਜਿਨਿ ਰਖਿਆ ਤਿਸੁ ਤਿਲੁ ਨ ਵਿਸਾਰਿ ॥ ਪ੍ਰਭ ਬਿਸਰਤ ਸੁਖੁ ਕਦੇ ਨਾਹਿ  
ਜਾਸਹਿ ਜਨਮੁ ਹਾਰਿ ॥੨॥

(ਅੰਗ: ੭੦੬)

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਆਖਿਆ :

ਸਲੋਕ ॥

ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਥਾਂ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਹੇ ਨਾਨਕ !  
ਜੀਵ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ (ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ) ਵੱਡੀ  
(ਭਿਆਨਕ) ਅੱਗ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ।੧। ਹੇ ਨਾਨਕ ! (ਆਖ—ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਦੋਂ  
ਤੇਰਾ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਸੀ, ਪੈਰ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਸਨ, ਬੜੇ ਔਖੇ ਥਾਂ ਤੂੰ ਵੱਸਦਾ ਸੈਂ ਤਦੋਂ ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ  
ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਤੂੰ ਬਚਿਆ ਰਿਹਾ, ਹੁਣ ਉਸ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ? ।੨। (ਹੇ ਜੀਵ!) (ਮਾਂ  
ਦੀ) ਰੱਤ ਤੇ (ਪਿਉ ਦੇ) ਵੀਰਜ ਤੋਂ (ਮਾਂ ਦੇ) ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਤੂੰ ਉੱਗਿਆ । ਤੇਰਾ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਸੀ,  
ਗੰਦਾ ਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਸੈਂ, (ਮਾਨੋ) ਇਕ ਹਨੇਰੇ ਘੋਰ ਨਰਕ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਸੈਂ । ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰ  
ਕੇ ਤੂੰ ਨਹੀਂ ਸੈਂ ਸੜਦਾ—ਉਸ ਨੂੰ (ਹੁਣ ਭੀ) ਮਨੋਂ ਤਨੋਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਯਾਦ ਕਰ । ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਤੈਨੂੰ  
ਔਖੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਰਤਾ ਭੀ ਨਾਹ ਭੁਲਾ । ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਇਆਂ ਕਦੇ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, (ਜੇ  
ਭੁਲਾਇੰਗਾ ਤਾਂ) ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ (ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ) ਹਾਰ ਕੇ ਜਾਵੇਂਗਾ ।੨।

English Translation:

**SHALOK:**

Creating the soul, the Lord places this creation in the womb of the mother.  
With each and every breath, it meditates in remembrance on the Lord, O  
Nanak; it is not consumed by the great fire. || 1 || With its head down, and feet  
up, it dwells in that slimy place. O Nanak, how could we forget the Master?  
Through His Name, we are saved. || 2 || PAUREE: From egg and sperm, you  
were conceived, and placed in the fire of the womb. Head downwards, you  
abided restlessly in that dark, dismal, terrible hell. Remembering the Lord in  
meditation, you were not burnt; enshrine Him in your heart, mind and body. In  
that treacherous place, He protected and preserved you; do not forget Him,  
even for an instant. Forgetting God, you shall never find peace; you shall  
forfeit your life, and depart. || 2 ||

<https://sikhizm.com/hukamnama/rachant-jeea-rachna/>

(Page: 706)