ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸੂਖ ਨਿਵਾਸੁ ॥ ਭਈ ਕਲਿਆਣ ਦੁਖ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ ॥ ੧॥ ਅਨਦੁ ਕਰਹੁ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਹੁ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਦ ਸਦਾ ਮਨਾਵਹੁ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਸਚੁ ਸਬਦੁ ਕਮਾਵਹੁ ॥ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਪਾਵਹੁ ॥੨॥ ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ॥ ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥ ੩॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਤੰਤੁ ਮੰਤੁ ਗੁਰਿ ਦੀਨ੍ਹਾ ॥ ਇਹੁ ਸੁਖੁ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਚੀਨ੍ਹਾ ॥੪॥੧੧॥੬੨॥ {ਪੰਨਾ 386}

ਪਦਅਰਥ:- ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ—ਜਿਸ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਸੂਖ ਨਿਵਾਸੁ—(ਮਨ ਵਿਚ) ਆਨੰਦ ਦਾ ਵਾਸਾ। ਕਲਿਆਣ—ਸੁਖ-ਸਾਂਦ, ਖ਼ੈਰੀਅਤ।1।

ਕਰਹੁ—ਕਰੋਗੇ, ਮਾਣੋਗੇ। ਮਨਾਵਹੁ—ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।1। ਰਹਾਉ।

ਸਚੁ ਸਬਦੁ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਾਲਾ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ। ਘਰਿ—ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ।2।

ਪਰ ਕਾ—ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ। ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ—ਨਾਹ ਚਿਤਵਿਆ ਕਰੋ। ਭਾਈ ਮੀਤ—ਹੇ ਵੀਰ! ਹੇ ਮਿੱਤਰ!।3।

ਤੰਤੁ—ਟੂਣਾ। ਮੰਤੁ—ਮੰਤਰ। ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਨਾਨਕ—ਹੇ ਨਾਨਕ! ਅਨਦਿਨੁ—ਹਰ ਰੋਜ਼। ਚੀਨਾ—(ਵੱਸਦਾ) ਪਛਾਣ ਲਿਆ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰ ਕੇ) ਸਦਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ (ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦੇ ਰਿਹਾ ਕਰੋ (ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਦਾ) ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹੋਗੇ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ) ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ (ਮਨ ਵਿਚ) ਸੁਖ ਦਾ ਵਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਸੁਖ-ਸਾਂਦ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਾਲੇ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ (ਸ਼ਬਦ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਘੜਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਆਪਣੇ) ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਟਿਕੇ ਰਹੋਗੇ (ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕ ਜਾਇਗੀ) ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਲੱਭ ਲਵੋਗੇ।2।

ਹੇ ਵੀਰ! ਹੇ ਮਿੱਤਰ! ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾਹ ਚਿਤਵਿਆ ਕਰੋ (ਕਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਨਾਹ ਹੋਣ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੀ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਪੋਹ ਸਕੇਗਾ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਟੂਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਮੰਤਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ (ਉਹ ਮੰਤਰਾਂ ਟੂਣਿਆਂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਨ ਦੇ ਥਾਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ) ਹਰ ਵੇਲੇ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ) ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਵੱਸਦਾ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।4।11। 62।