ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਭੂਖੇ ਖਾਵਤ ਲਾਜ ਨ ਆਵੈ ॥ ਤਿਉ ਹਰਿ ਜਨੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ॥ ੧॥ ਅਪਨੇ ਕਾਜ ਕਉ ਕਿਉ ਅਲਕਾਈਐ ॥ ਜਿਤੁ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮੁਖੁ ਊਜਲ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਿਉ ਕਾਮੀ ਕਾਮਿ ਲੁਭਾਵੈ ॥ ਤਿਉ ਹਰਿ ਦਾਸ ਹਰਿ ਜਸੁ ਭਾਵੈ ॥ ੨॥ ਜਿਉ ਮਾਤਾ ਬਾਲਿ ਲਪਟਾਵੈ ॥ ਤਿਉ ਗਿਆਨੀ ਨਾਮੁ ਕਮਾਵੈ ॥ ੩॥ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਤੇ ਪਾਵੈ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥੪॥੧੯॥੮੩॥ {ਪੰਨਾ 629}

ਪਦਅਰਥ:- ਲਾਜ—ਸ਼ਰਮ। ਗਾਵੈ—ਗਾਂਦਾ ਹੈ।1।

ਕਉ—ਵਾਸਤੇ। ਅਲਕਾਈਐ—ਆਲਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਜਿਤੁ—ਜਿਸ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਸਿਮਰਨਿ—ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਜਿਤੁ ਸਿਮਰਨਿ—ਜਿਸ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ।1। ਰਹਾਉ।

ਕਾਮੀ—ਵਿਸ਼ਈ ਮਨੁੱਖ। ਕਾਮਿ—ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਵਿਚ। ਲੁਭਾਵੈ—ਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੈ—ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।2।

ਬਾਲਿ—ਬਾਲ (ਦੇ ਮੋਹ) ਵਿਚ। ਲਪਟਾਵੈ—ਚੰਬੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨੀ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੂਝ ਵਾਲਾ।3।

ਤੇ—ਤੋਂ, ਪਾਸੋਂ। ਜਨ ਨਾਨਕ—ਹੇ ਨਾਨਕ—ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ!।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਸੁਰਖ਼-ਰੂ ਹੋਈਦਾ ਹੈ, ਤੇ, ਸਦਾ ਹੀ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਦਾ ਹੈ (ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਸ) ਆਪਣੇ (ਅਸਲ) ਕੰਮ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਕਦੇ ਭੀ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਵੇਂ (ਜੇ ਕਿਸੇ ਭੁੱਖੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹ) ਭੁੱਖਾ ਮਨੁੱਖ ਖਾਂਦਿਆਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸੇਵਕ (ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਣ ਲਈ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਂਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਈ ਮਨੁੱਖ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਵਿਚ ਹੀ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਹੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।2।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ (ਦੇ ਮੋਹ) ਨਾਲ ਚੰਬੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੂਝ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ (-ਸਿਮਰਨ ਦੀ) ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।3।

ਪਰ, ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ! (ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ) ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ ਜੇਹੜਾ (ਇਹ ਦਾਤਿ) ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।4। 19। 83।