

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸੂਖ ਸਹਜ ਆਨਦੁ ਘਣਾ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਉ ॥ ਗਰਹ ਨਿਵਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ
 ਅਪਣਾ ਨਾਉ ॥ ੧ ॥ ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਆਪਣੇ ਸਦ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥ ਗੁਰੂ ਵਿਟਹੁ ਹਉ ਵਾਰਿਆ
 ਜਿਸੁ ਮਿਲਿ ਸਚੁ ਸੁਆਉ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਗੁਨ ਅਪਸਗੁਨ ਤਿਸ ਕਉ ਲਗਹਿ ਜਿਸੁ ਚੀਤਿ ਨ
 ਆਵੈ ॥ ਤਿਸੁ ਜਮੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵਈ ਜੋ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਭਾਵੈ ॥ ੨ ॥ ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਜਪ ਤਪ ਜੇਤੇ ਸਭ
 ਉਪਰਿ ਨਾਮੁ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸੁ ਪੂਰਨ ਕਾਮੁ ॥ ੩ ॥ ਭੈ ਬਿਨਸੇ ਭ੍ਰਮ ਮੋਹ ਗਏ ਕੋ
 ਦਿਸੈ ਨ ਬੀਆ ॥ ਨਾਨਕ ਰਾਖੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਫਿਰਿ ਦੁਖੁ ਨ ਥੀਆ ॥ ੧੯੮ ॥ ੧੯੨੦ ॥ {ਪੰਨਾ 401}

ਪਦਅਰਥ:- ਸਹਜ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ। ਘਣਾ—ਬਹੁਤ। ਗਾਉ—ਗਾਉਂ, ਮੈਂ ਗਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਗਰਹ—9 ਗ੍ਰਹ।
 ਨਿਵਾਰੇ—ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਦੇ—ਦੇ ਕੇ। ਅਪਣਾ ਨਾਉ—ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਨਾਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਆਪ ਭੀ
 ਜਪਦਾ ਹੈ।1।

ਸਦ ਸਦ—ਸਦਾ ਸਦਾ, ਸਦਾ ਹੀ। ਜਾਉ—ਜਾਉਂ, ਮੈਂ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਬਲਿ—ਸਦਕੇ। ਵਿਟਹੁ—ਤੋਂ। ਹਉ—ਮੈਂ।
 ਮਿਲਿ—ਮਿਲ ਕੇ। ਸਚੁ—ਸਦਾ-ਬਿਰ ਨਾਮ। ਸੁਆਉ—ਸੁਆਰਥ, ਮਨੋਰਥ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਅਪਸਗੁਨ—ਬਦ-ਸਗਨ। ਤਿਸ ਕਉ—{ਲਫਜ਼ 'ਤਿਸ' ਦਾ ੁ ਸੰਬੰਧਕ 'ਕਉ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਡ ਗਿਆ ਹੈ}।
 ਜਿਸੁ ਚੀਤਿ—ਜਿਸ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ। ਆਵਈ—ਆਵਏ, ਆਵੈ। ਪ੍ਰਭਿ—ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ (ਜੁੜ ਕੇ)। ਭਾਵੈ—ਪਿਆਰਾ
 ਲੱਗਦਾ ਹੈ।2।

ਜੇਤੇ—ਜਿਤਨੇ ਭੀ ਹਨ। ਉਪਰਿ—ਉੱਚ, ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ। ਰਸਨਾ—ਜੀਭ (ਨਾਲ)। ਪੂਰਨ—ਸਫਲ।3।

ਭੈ—{ਲਫਜ਼ 'ਭਉ' ਤੋਂ ਬਹੁ-ਵਚਨ}। ਬੀਆ—ਦੂਜਾ, ਓਪਰਾ। ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ—ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਨੇ। ਥੀਆ—ਹੋਇਆ,
 ਵਾਪਰਿਆ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ!) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਸਦਾ ਹੀ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵਾਰਨੇ ਜਾਂਦਾ
 ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ (ਗੁਰੂ) ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਮੈਂ ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ (ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ) ਮਨੋਰਥ
 ਬਣਾਇਆ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਜੇਹੜਾ ਨਾਮ ਉਹ ਆਪ ਜਪਦਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ (ਮਾਨੋ) ਨੌਂ ਹੀ
 ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਗੀਤ ਗਾਂਦਾ
 ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ (ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ) ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸੁਖ-ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਸਗਨਾਂ ਦਾ ਸਹਮ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਿਆ) ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਸਗਨਾਂ ਦੇ ਸਹਮ ਉਸ
 ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਬੜਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਵੱਸਦਾ। ਪਰ ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ (ਦੀ ਯਾਦ) ਵਿਚ
 (ਜੁੜ ਕੇ) ਹਰਿ-ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਮ-ਦੂਤ ਭੀ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁਕਦਾ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਮਿਥੇ ਹੋਏ) ਨੇਕ ਕਰਮ, ਦਾਨ, ਜਪ ਤੇ ਤਪ—ਇਹ ਜਿਤਨੇ ਭੀ ਹਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ
 ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਕਰਮ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ
 ਜੀਵਨ-ਮਨੋਰਥ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਵਿਆਪਦਾ,
 ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਤੇ ਭਰਮ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ
 ਬਿਗਾਨਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ।4। 18। 120।