ਬੈਰਾੜੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਜਪਿ ਮਨ ਹਰਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸੁਖਦਾਤਾ ਜਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਅਗਨਿ ਕੁੰਟ ਮਹਿ ਉਰਧ ਲਿਵ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਰਾਖੈ ਉਦਰ ਮੰਝਾਰਾ ॥ ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਸੇਵਹੁ ਮੇਰੇ ਮਨ ਹਰਿ ਅੰਤਿ ਛਡਾਵਣਹਾਰਾ ॥ ੧॥ ਜਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਬਸਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਕਰਹੁ ਨਮਸਕਾਰਾ ॥ ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਪਾਈਐ ਹਰਿ ਜਪੁ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰਾ ॥੨॥੫॥ {ਪੰਨਾ 720}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਨਿਰੰਜਨੁ—{ਨਿਰ-ਅੰਜਨੁ। ਅੰਜਨੁ—ਮਾਇਆ ਦੀ ਕਾਲਖ} ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਰਹਿਤ। ਜਾ ਕਾ—ਜਿਸ (ਹਰੀ) ਦਾ। ਪਾਰਾਵਾਰ—ਪਾਰ ਅਵਾਰ, ਪਾਰਲਾ ਉਰਲਾ ਬੰਨਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਅਗਨਿ ਕੁੰਟ—ਅੱਗ ਦਾ ਕੁੰਡ। ਮਹਿ—ਵਿਚ। ਉਰਧ—ਉਲਟਾ (ਲਟਕਿਆ ਹੋਇਆ)। ਲਿਵ ਲਾਗਾ—ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਦਰ—(ਮਾਂ ਦਾ) ਪੇਟ। ਮੰਝਾਰਾ—ਮੰਝ, ਵਿਚ। ਅੰਤਿ—ਅਖ਼ੀਰ ਵੇਲੇ।1।

ਕੈ ਹਿਰਦੈ—ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਤੇ—ਤੋਂ, ਨਾਲ। ਪਾਈਐ—ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਹਰਿ ਜਪੁ—ਹਰੀ ਦਾ ਜਪ। ਅਧਾਰਾ—ਆਸਰਾ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ, ਜੋ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਸਰੂਪ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹੇ ਮਨ! ਜਿਸ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ) ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ (ਦੇ ਸਰੂਪ ਦਾ) ਹੱਦ-ਬੰਨਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ, ਉਸ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਸਿਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮਨ! ਜਦੋਂ ਜੀਵ (ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ) ਅੱਗ ਦੇ ਕੁੰਡ ਵਿਚ ਪੁੱਠਾ ਲਟਕਿਆ ਹੋਇਆ (ਉਸ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ) ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ (ਤਦੋਂ) ਪਰਮਾਤਮਾ (ਮਾਂ ਦੇ) ਪੇਟ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਦਾ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰਿਆ ਕਰ, ਅਖ਼ੀਰ ਵੇਲੇ ਭੀ ਉਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਛਡਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।1।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸੱਚਾ ਵੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਅੱਗੇ ਸਦਾ ਸਿਰ ਨਿਵਾਇਆ ਕਰ। ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਹੇ ਮਨ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨਾਮ (ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ) ਆਸਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2।5।