ਬੈਰਾੜੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਜਪਿ ਮਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਧਿਆਇ ॥ ਜੋ ਇਛਹਿ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਵਹਿ ਫਿਰਿ ਦੂਖੁ ਨ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸੋ ਜਪੁ ਸੋ ਤਪੁ ਸਾ ਬ੍ਰਤ ਪੂਜਾ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਗਾਇ ॥ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਹੋਰ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸਭ ਝੂਠੀ ਇਕ ਖਿਨ ਮਹਿ ਬਿਸਰਿ ਸਭ ਜਾਇ ॥ ੧॥ ਤੂ ਬੇਅੰਤੁ ਸਰਬ ਕਲ ਪੂਰਾ ਕਿਛੁ ਕੀਮਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥ ਨਾਨਕ ਸਰਣਿ ਤੁਮ੍ਾਰੀ ਹਰਿ ਜੀਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਛਡਾਇ ॥੨॥੬॥ {ਪੰਨਾ 720}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਧਿਆਇ—ਧਿਆਨ ਧਰਿਆ ਕਰ। ਨਿਤ—ਸਦਾ। ਇਛਹਿ—ਤੂੰ ਚਾਹੇਂਗਾ। ਪਾਵਹਿ—ਤੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਏਂਗਾ। ਨ ਲਾਗੈ—ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ। ਆਇ—ਆ ਕੇ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਿਤੁ—ਜਿਸ (ਸਿਮਰਨ) ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਸੋ ਜਪੁ—ਉਹ (ਸਿਮਰਨ ਭੀ) ਜਪ ਹੈ। ਝੂਠੀ—ਨਾਸਵੰਤ। ਸਭ—ਸਾਰੀ। ਬਿਸਰਿ ਜਾਇ—ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।1।

ਸਰਬ—ਸਾਰੀਆਂ। ਕਲ—ਤਾਕਤਾਂ। ਹਰਿ ਜੀਉ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਭਾਵੈ—(ਜਿਵੇਂ ਤੈਨੂੰ) ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ। ਛਡਾਇ—(ਹੋਰ ਹੋਰ ਪ੍ਰੀਤਿ ਤੋਂ) ਬਚਾ ਲੈ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਿਆ ਕਰ, (ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰ ਤੋਂ) ਜੋ ਕੁਝ ਮੰਗੇਂਗਾ, ਉਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਏਂਗਾ। ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਭੀ ਆ ਕੇ ਤੈਨੂੰ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮਨ! ਜਿਸ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤਿ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਜਪ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਤਪ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਵਰਤ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਪੂਜਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ (ਜਪ ਤਪ ਆਦਿਕ ਦਾ) ਪਿਆਰ ਝੂਠਾ ਹੈ, ਇਕ ਛਿਨ ਵਿਚ ਹੀ ਉਹ ਪਿਆਰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਤੂੰ ਬੇਅੰਤ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈਂ, ਤੇਰਾ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ (ਨਾਨਕ) ਤੇਰੀ ਸਰਨ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਹੋਰ ਪ੍ਰੀਤਿ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖ।2।6।