ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਤਾ ਕਉ ਹਉ ਜੀਵਾ ॥ ਚਰਣ ਕਮਲ ਤੇਰੇ ਧੋਇ ਧੋਇ ਪੀਵਾ ॥੧॥ ਸੋ ਹਰਿ ਮੇਰਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥ ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੁਆਮੀ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਾ ॥ ਆਠ ਪਹਰ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਵਾ ॥੨॥ ਪੇਖਿ ਪੇਖਿ ਲੀਲਾ ਮਨਿ ਆਨੰਦਾ ॥ ਗੁਣ ਅਪਾਰ ਪ੍ਰਭ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥੩॥ ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਛੁ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ ॥ ਸਦਾ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਾਪੈ ॥੪॥੧੧॥੧੭॥ {ਪੰਨਾ 740}

ਪਦਅਰਥ:- ਤਾ ਕਉ—ਉਸ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ) ਨੂੰ। ਹਉ—ਮੈਂ। ਜੀਵਾ—ਜੀਵਾਂ, ਮੈਂ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਪੀਵਾ—ਪੀਵਾਂ, ਮੈਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ।1।

ਅੰਤਰਜਾਮੀ—ਹਰੇਕ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ। ਕੈ ਸੰਗਿ—ਦੇ ਨਾਲ।1। ਰਹਾਉ।

ਸੁਣਿ—ਸੁਣ ਕੇ। ਧਿਆਵਾ—ਧਿਆਵਾਂ। ਗਾਵਾ—ਗਾਵਾਂ।2।

ਪੇਖਿ—ਵੇਖ ਕੇ। ਲੀਲਾ—ਕੌਤਕ, ਖੇਡ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਪ੍ਰਭ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਪਰਮਾਨੰਦਾ—ਪਰਮ ਆਨੰਦ ਦਾ ਮਾਲਕ।3।

ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ—ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਬਿਆਪੈ—ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਜਾਪੈ—ਜਾਪਿ, ਜਪਿਆ ਕਰ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣੇ ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਉਹ ਹਰੀ-ਪ੍ਰਭੂ ਹਰੇਕ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! (ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ) ਉਸ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ) ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਦਾ ਸਿਮਰ ਕੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਸੋਹਣੇ ਚਰਨ ਧੋ ਧੋ ਕੇ (ਨਿੱਤ) ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ।1।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੁੜ ਮੁੜ (ਇਹ) ਸੁਣ ਕੇ (ਕਿ ਤੇਰਾ) ਨਾਮ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ (ਹੈ,) ਮੈਂ (ਤੇਰਾ ਨਾਮ) ਸਿਮਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਅੱਠੇ ਪਹਰ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।2।

ਹੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਆਨੰਦ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਬੇਅੰਤ ਹਨ, ਤੇਰੇ ਕੌਤਕ ਵੇਖ ਵੇਖ ਕੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਤੂੰ ਭੀ ਸਦਾ ਹੀ ਉਸ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਕੋਈ ਡਰ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।4।11। 17।