ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧੀਐ ਹੋਈਐ ਆਰੋਗ ॥ ਰਾਮਚੰਦ ਕੀ ਲਸਟਿਕਾ ਜਿਨਿ ਮਾਰਿਆ ਰੋਗੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਹਰਿ ਜਾਪੀਐ ਨਿਤ ਕੀਚੈ ਭੋਗੁ ॥ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਵਾਰਣੈ ਮਿਲਿਆ ਸੰਜੋਗੁ ॥ ੧॥ ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਬਿਨਸੈ ਬਿਓਗੁ ॥ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤੀ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੁ ॥੨॥੩੪॥੬੪॥ {ਪੰਨਾ 817}

ਪਦਅਰਥ:- ਆਰਾਧੀਐ—ਆਰਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਈਐ—ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਆਰੋਗ—ਅਰੋਗ, ਨਰੋਏ। ਲਸਟੀਕਾ—ਲਾਠੀ, ਸੋਟੀ, ਰਾਜ-ਦੰਡ। ਜਿਨਿ—ਜਿਸ (ਹਰਿ-ਆਰਾਧਨ) ਨੇ। ਮਾਰਿਆ—ਮੁਕਾ ਦਿੱਤਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਾਪੀਐ—ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਤ—ਸਦਾ। ਕੀਚੈ—ਕਰ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਗੁ—ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ। ਕੈ ਵਾਰਣੈ—ਤੋਂ ਸਦਕੇ। ਸੰਜੋਗ—ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਅਵਸਰ।1।

ਪਾਈਐ—ਪਾ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਬਿਓਗੁ—ਵਿਛੋੜਾ। ਸਰਣਾਗਤੀ—ਸਰਨ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋਗੁ—ਸਮਰੱਥ। ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੁ—ਜਗਤ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਸਦਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, (ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਵਿਕਾਰ ਆਦਿਕ) ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮਚੰਦ੍ਰ ਜੀ ਦੀ ਸੋਟੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਸੋਟੀ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਦੁਸ਼ਟ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਸੀ)। ਇਸ (ਸਿਮਰਨ) ਨੇ (ਹਰੇਕ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਰੇਕ) ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਅਵਸਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪਏ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਗਤ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਿਆਂ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2। 34। 64।

ਨੋਟ:- ਇਹ ਉਪਰਲਾ ਸੰਗ੍ਰਹ 34 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ 33 ਚਉਪਦੇ (ਚਾਰ ਬੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ) ਹਨ, ਅਖ਼ੀਰਲਾ ਸ਼ਬਦ ਦੋ ਬੰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ।