ਰਾਗੁ ਨਟ ਨਾਰਾਇਨ ਮਹਲਾ ੪ ੧ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਜਪਿ ਅਹਿਨਿਸਿ ਨਾਮੁ ਹਰੇ ॥ ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ ਦੋਖ ਬਹੁ ਕੀਨੇ ਸਭ ਪਰਹਰਿ ਪਾਸਿ ਧਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹਿ ਆਰਾਧਹਿ ਸੇਵਕ ਭਾਇ ਖਰੇ ॥ ਕਿਲਬਿਖ ਦੋਖ ਗਏ ਸਭ ਨੀਕਰਿ ਜਿਉ ਪਾਨੀ ਮੈਲੁ ਹਰੇ ॥ ੧॥ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਨਰੁ ਨਾਰਾਇਨੁ ਗਾਵਹਿ ਮੁਖਿ ਬੋਲਹਿ ਨਰ ਨਰਹਰੇ ॥ ਪੰਚ ਦੋਖ ਅਸਾਧ ਨਗਰ ਮਹਿ ਇਕੁ ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਦੂਰਿ ਕਰੇ ॥੨॥ ਵਡਭਾਗੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹਿ ਹਰਿ ਕੇ ਭਗਤ ਹਰੇ ॥ ਤਿਨ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਦੇਹਿ ਪ੍ਰਭ ਜਾਚਉ ਮੈ ਮੂੜ ਮੁਗਧ ਨਿਸਤਰੇ ॥੩॥ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕ੍ਰਿਪਾ ਧਾਰਿ ਜਗਜੀਵਨ ਰਖਿ ਲੇਵਹੁ ਸਰਨਿ ਪਰੇ ॥ ਨਾਨਕੁ ਜਨੁ ਤੁਮਰੀ ਸਰਨਾਈ ਹਰਿ ਰਾਖਹੁ ਲਾਜ ਹਰੇ ॥੪॥੧॥ {ਪੰਨਾ 975}

ਪਦਅਰਥ:- ਅਹਿ—ਦਿਨ। ਨਿਸਿ—ਰਾਤ। ਕੋਟਿ—ਕ੍ਰੋੜ। ਦੋਖ—ਪਾਪ। ਪਰਹਰਿ—ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ। ਪਾਸਿ ਧਰੇ—ਲਾਂਭੇ ਧਰੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਪਹਿ—ਜਪਦੇ ਹਨ। ਆਰਾਧਹਿ—ਆਰਾਧਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਕ ਭਾਇ—ਸੇਵਕਾਂ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ। ਖਰੇ—ਚੰਗੇ, ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ। ਕਿਲਬਿਖ—ਪਾਪ। ਗਏ ਨੀਕਰਿ—ਨਿਕਲ ਗਏ। ਹਰੇ—ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਰੁ ਨਾਰਾਇਨੁ—ਪਰਮਾਤਮਾ {ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ}। ਮੁਖਿ—ਮੂੰਹ ਨਾਲ। ਨਰ ਨਰਹਰੇ—ਪਰਮਾਤਮਾ। ਪੰਚ—ਪੰਜ। ਅਸਾਧ—ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਾਹ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ। ਕਰੇ—ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਨਗਰ—ਸਰੀਰ-ਨਗਰ।2।

ਵਡਭਾਗੀ—ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ। ਹਰੇ—ਹਰੀ ਦੇ। ਪ੍ਰਭੂ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਾਚਉ—ਜਾਚਉਂ, ਮੈਂ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ। ਮੁਗਧ—ਮੂਰਖ। ਨਿਸਤਰੇ—ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।3।

ਜਗ ਜੀਵਨ—ਹੇ ਜਗਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਨੁ—ਦਾਸ। ਲਾਜ—ਇੱਜ਼ਤ। ਹਰੇ—ਹੇ ਹਰੀ!।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਨ ਰਾਤ (ਸਦਾ) ਜਪਿਆ ਕਰ। ਜੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤੇ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਪਾਪ ਭੀ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੋਣ, ਤਾਂ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ) ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ (ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ) ਲਾਂਭੇ ਸੁੱਟ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸੇਵਕ-ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਆਰਾਧਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਸਾਰੇ ਪਾਪ (ਇਉਂ) ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ (ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ) ਮੈਲ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ) ਹਰ ਖਿਨ (ਹਰ ਵੇਲੇ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਂਦੇ ਹਨ ਮੂੰਹੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, (ਕਾਮਾਦਿਕ) ਪੰਜ ਵਿਕਾਰ ਜੋ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਤੇ ਜੋ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ) ਸਰੀਰ ਵਿਚ (ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ), (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ) ਇਕ ਖਿਨ-ਪਲ ਵਿਚ ਹੀ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।2।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ (ਹਰ ਵੇਲੇ) ਸਿਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਮੈਨੂੰ ਬਖ਼ਸ਼! ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮੂਰਖ (ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ) ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।3।

ਹੇ ਜਗਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮਿਹਰ ਕਰ, ਮਿਹਰ ਕਰ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸਰਨ ਪਿਆ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ (ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਤੋਂ) ਬਚਾ ਲੈ। ਹੇ ਹਰੀ! ਤੇਰਾ ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਤੇਰੀ ਸਰਨ ਆਇਆ ਹੈ (ਨਾਨਕ ਦੀ) ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖ ਲੈ।4।1।