ਨਟ ਨਾਰਾਇਨ ਮਹਲਾ ੫ ਦੁਪਦੇ ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਉਲਾਹਨੋ ਮੈ ਕਾਹੂ ਨ ਦੀਓ ॥ ਮਨ ਮੀਠ ਤੁਹਾਰੋ ਕੀਓ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਆਗਿਆ ਮਾਨਿ ਜਾਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਸੁਨਿ ਸੁਨਿ ਨਾਮੁ ਤੁਹਾਰੋ ਜੀਓ ॥ ਈਹਾਂ ਊਹਾ ਹਰਿ ਤੁਮ ਹੀ ਤੁਮ ਹੀ ਇਹੁ ਗੁਰ ਤੇ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜੀਓ ॥ ੧॥ ਜਬ ਤੇ ਜਾਨਿ ਪਾਈ ਏਹ ਬਾਤਾ ਤਬ ਕੁਸਲ ਖੇਮ ਸਭ ਥੀਓ ॥ ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਪਰਗਾਸਿਓ ਆਨ ਨਾਹੀ ਰੇ ਬੀਓ ॥੨॥੧॥੨॥ {ਪੰਨਾ 978}

ਪਦਅਰਥ:- ਉਲਾਹਨੋ—ਉਲਾਹਮਾ, ਗਿਲਾ। ਕਾਹੂ—ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੀ। ਤੁਹਾਰੋ ਕੀਓ—ਤੇਰਾ ਕੀਤਾ (ਹਰੇਕ ਕੰਮ)। ਮਨ ਮੀਠ—ਮਨ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ (ਲੱਗਾ)।1। ਰਹਾਉ।

ਮਾਨਿ—ਮੰਨ ਕੇ। ਆਗਿਆ—(ਤੇਰੀ) ਰਜ਼ਾ। ਜਾਨਿ—ਸਮਝ ਕੇ। ਸੁਨਿ—ਸੁਣ ਕੇ। ਜੀਓ—ਮੈਂ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ। ਈਹਾਂ—ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ। ਊਹਾ—ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ। ਤੇ—ਤੋਂ, ਪਾਸੋਂ। ਮੰਤ੍ਰੁ—ਉਪਦੇਸ਼। ਦ੍ਰਿੜੀਓ—(ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ) ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਜਬ ਤੇ—ਜਦ ਤੋਂ। ਜਾਨਿ ਪਾਈ—ਸਮਝ ਲਈ ਹੈ। ਕੁਸਲ—ਸੁਖ। ਖੇਮ—ਆਨੰਦ। ਸਭ—ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ। ਸਾਧ ਸੰਗਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ। ਪਰਗਾਸਿਓ—(ਉੱਚੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ) ਇਹ ਚਾਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਨ—{ANX} ਹੋਰ। ਰੇ—ਹੇ ਭਾਈ! ਬੀਓ—ਕੋਈ ਦੂਜਾ।2।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਤਦੋਂ ਤੋਂ) ਤੇਰਾ ਕੀਤਾ (ਹਰੇਕ ਕੰਮ) ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ, (ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵਧੀਕੀ ਦਾ) ਉਲਾਹਮਾ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ (ਮਿੱਠੀ) ਮੰਨ ਕੇ, ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਮੈਂ ਸੁਖ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਂ ਉੱਚਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ (ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ) ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਤੂੰ ਹੀ ਸਿਰਫ਼ ਤੂੰ ਹੀ (ਮੇਰਾ ਸਹਾਈ ਹੈਂ)।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਦੋਂ ਤੋਂ (ਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ) ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝੀ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਤੋਂ (ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ) ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੁਖ-ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਹੇ ਭਾਈ! ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ (ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ) ਚਾਨਣ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੂਜਾ (ਕੁਝ ਭੀ ਕਰਨ-ਜੋਗਾ) ਨਹੀਂ ਹੈ।2।1।2।