

ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ ॥ ਚਰਣ ਸਰਣ ਭਜੁ ਸੰਗਿ
ਸਾਧੂ ਭਵ ਸਾਗਰ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਿ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੈ ਧਾਰਿ ॥ ਕਰਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮਨੁ ਤਨੁ
ਲਾਇ ਹਰਿ ਸਿਉ ਅਵਰ ਸਗਲ ਵਿਸਾਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜੀਉ ਮਨੁ ਤਨੁ ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਤੂ ਆਪਨ
ਆਪੁ ਨਿਵਾਰਿ ॥ ਗੋਵਿਦ ਭਜੁ ਸਭਿ ਸੁਆਰਥ ਪੂਰੇ ਨਾਨਕ ਕਬਹੁ ਨ ਹਾਰਿ ॥ ੨॥੪॥੨੭॥ {ਪੰਨਾ
1006-1007}

ਪਦਅਰਥ:- ਚਲਤ—ਤੁਰਦਿਆਂ ਫਿਰਦਿਆਂ। ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ—ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼। ਰਿਦੈ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਭਜੁ—ਜਾ
ਪਉ। ਸੰਗਿ ਸਾਧੂ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ। ਭਾਵ ਸਾਗਰ—ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ।1।

ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਧਾਰਿ—ਟਿਕਾਈ ਰੱਖ। ਸਿਉ—ਨਾਲ। ਵਿਸਾਰਿ—ਵਿਸਾਰ ਕੇ, ਭੁਲਾ ਕੇ।1। ਰਹਾਉ।

ਜੀਉ—ਜਿੰਦ। ਆਪਨ ਆਪੁ—ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਾ-ਭਾਵ, ਅਹੰਕਾਰ। ਨਿਵਾਰਿ—ਦੂਰ ਕਰ। ਸਭਿ—ਸਾਰੇ।
ਸੁਆਰਥ—ਮਨੋਰਥ, ਲੋੜਾਂ। ਨਾਨਕ—ਹੇ ਨਾਨਕ!।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖ। ਹੇ ਭਾਈ! ਮਨ ਲਾ ਕੇ ਤਨ ਲਾ ਕੇ (ਤਨੋਂ
ਮਨੋਂ) ਹੋਰ ਸਾਰੇ (ਚਿੰਤਾ-ਫਿਕਰ) ਭੁਲਾ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਤੁਰਦਿਆਂ ਫਿਰਦਿਆਂ, ਬੈਠਦਿਆਂ, ਸੁੱਤੇ ਪਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ—ਹਰ ਵੇਲੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹਿਰਦੇ
ਵਿਚ ਚੇਤੇ ਰੱਖ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ) ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ, (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਤੂੰ
ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਹਿਗਾ।1।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਹੇ ਭਾਈ) ਇਹ ਜਿੰਦ, ਇਹ ਮਨ, ਇਹ ਸਰੀਰ, ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ—(ਸਭ ਕੁਝ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੀ
ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ (ਤੂੰ ਮਾਣ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?) ਆਪਾ-ਭਾਵ ਦੂਰ ਕਰ। ਗੋਬਿੰਦ ਦਾ ਭਜਨ ਕਰਿਆ ਕਰ,
ਤੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਭੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤੇ, (ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਭੀ) ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਾਰੇਗਾ।2।4।
27।