ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜੀਵਨਾ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਸੁਨਿ ਹਰਿ ਜਪਿ ਜਪਿ ਸਦ ਜੀਵਨਾ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਪੀਵਨਾ ਜਿਤੁ ਮਨੁ ਆਘਾਵੈ ਨਾਮੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪੀਵਨਾ ॥੧॥ ਖਾਵਨਾ ਜਿਤੁ ਭੂਖ ਨ ਲਾਗੈ ਸੰਤੋਖਿ ਸਦਾ ਤ੍ਰਿਪਤੀਵਨਾ ॥੨॥ ਪੈਨਣਾ ਰਖੁ ਪਤਿ ਪਰਮੇਸੁਰ ਫਿਰਿ ਨਾਗੇ ਨਹੀ ਥੀਵਨਾ ॥੩॥ ਭੋਗਨਾ ਮਨ ਮਧੇ ਹਰਿ ਰਸੁ ਸੰਤਸੰਗਤਿ ਮਹਿ ਲੀਵਨਾ ॥੪॥ ਬਿਨੁ ਤਾਗੇ ਬਿਨੁ ਸੂਈ ਆਨੀ ਮਨੁ ਹਰਿ ਭਗਤੀ ਸੰਗਿ ਸੀਵਨਾ ॥੫॥ ਮਾਤਿਆ ਹਰਿ ਰਸ ਮਹਿ ਰਾਤੇ ਤਿਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਕਬਹੂ ਅਉਖੀਵਨਾ ॥੬॥ ਮਿਲਿਓ ਤਿਸੁ ਸਰਬ ਨਿਧਾਨਾ ਪ੍ਰਭਿ ਕ੍ਰਿਪਾਲਿ ਜਿਸੁ ਦੀਵਨਾ ॥ ੭॥ ਸੁਖੁ ਨਾਨਕ ਸੰਤਨ ਕੀ ਸੇਵਾ ਚਰਣ ਸੰਤ ਧੋਇ ਪੀਵਨਾ ॥੮॥੩॥੬॥ {ਪੰਨਾ 1019}

ਪਦਅਰਥ:- ਸਫਲ—ਕਾਮਯਾਬ। ਸੁਨਿ—ਸੁਣ ਕੇ। ਜਪਿ—ਜਪ ਕੇ। ਸਦ—ਸਦਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਿਤੁ—ਜਿਸ (ਪੀਣ) ਦੀ ਰਾਹੀਂ, ਜਿਸ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ। ਆਘਾਵੈ—ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ-ਰਸ।1।

ਸੰਤੋਖਿ—ਸੰਤੋਖ ਵਿਚ। ਤ੍ਰਿਪਤੀਵਨਾ—ਰੱਜੇ ਰਹਿਣਾ।2।

ਰਖੁ ਪਤਿ ਪਰਮੇਸੁਰ—ਪਤੀ ਪਰਮੇਸਰ ਦੀ ਰੱਖ {ਬੰਬਈ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਸੋਹਾਗਣਾਂ ਸਿਰ ਉਤੇ ਕੱਪੜਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ, ਪਤੀ ਹੀ ਸਿਰ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਹੈ। ਵਿਧਵਾ ਕੱਪੜਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ}। ਥੀਵਨਾ—ਹੋਈਦਾ ਹੈ।3।

ਮਧੇ—ਵਿਚ। ਲੀਵਨਾ—ਲੀਹਣਾ, ਪੀਣਾ।4।

ਬਿਨੁ ਆਨੀ—ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ। ਸੰਗਿ—ਨਾਲ।5।

ਮਾਤਿਆ—ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮਸਤ। ਰਾਤੇ—ਰੰਗੇ ਹੋਏ। ਅਉਖੀਵਨਾ—{Avi˜—To Decay} ਘਟ ਜਾਣੀ।6।

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨਾ—ਸਾਰੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨਿਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ-ਹਰੀ। ਪ੍ਰਭਿ—ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ। ਕ੍ਰਿਪਾਲਿ—ਕਿਰਪਾਲ ਨੇ। ਜਿਸੁ ਦੀਵਨਾ—ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ।7।

ਧੋਇ—ਧੋ ਕੇ।8।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਜੀਊਣ ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਊਣਾ ਕਾਮਯਾਬ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਸੁਣ ਕੇ ਸਦਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਜੀਊਂਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਰਸ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੀਣ ਐਸਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਮਨ (ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਲੋਂ) ਰੱਜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਨਾਮ-ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੀ ਜਿੰਦ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਵਾਲੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਸੰਤੋਖ ਵਿਚ ਸਦਾ ਰੱਜੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ।2।

ਹੇ ਜਿੰਦੇ! ਪਤੀ-ਪਰਮੇਸਰ ਦਾ ਨਾਮ-ਕੱਪੜਾ ਹੀ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਰੱਖ, ਫਿਰ ਕਦੇ ਸਿਰੋਂ ਨੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ।3।

ਹੇ ਭਾਈ! ਮਨ ਵਿਚ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਰਸ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਨਾਮ-ਰਸ ਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।4।

ਹੇ ਭਾਈ! (ਕਿਸੇ ਸੂਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਕਿਸੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ; ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਰਹੀਏ) ਬਿਨਾ ਸੂਈ ਧਾਗਾ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਸੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।5।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ-ਰਸ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਸਲ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹਨ; ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਮੁੜ ਕਦੇ ਭੀ ਘਟਦਾ ਨਹੀਂ।6।

ਪਰ, ਹੇ ਭਾਈ! ਕਿਰਪਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਜਿਸ ਜੀਵ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾਮ-ਦਾਤਿ ਦਿੱਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਰੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨਿਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ (ਪ੍ਰਭੂ) ਮਿਲ ਪਿਆ।7।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਅਸਲ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ, ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਚਰਨ ਧੋ ਕੇ ਪੀਣ ਵਿਚ ਹੈ (ਭਾਵ, ਗ਼ਰੀਬੀ-ਭਾਵ ਨਾਲ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਖ ਹੈ)।8।3।6।