ਸਾਰੰਗ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਜਪਿ ਮਨ ਨਰਹਰੇ ਨਰਹਰ ਸੁਆਮੀ ਹਰਿ ਸਗਲ ਦੇਵ ਦੇਵਾ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਰਾਮ ਨਾਮਾ ਹਰਿ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਮੋਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਿਤੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਗੁਨ ਗਾਵਤੇ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਤੇ ਰਾਮ ਗੁਨ ਗਾਵਤੇ ਤਿਤੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਵਡ ਭਾਗ ਮਥੋਰਾ ॥ ਤਿਨ੍ ਜਨ ਕੇ ਸਭਿ ਪਾਪ ਗਏ ਸਭਿ ਦੋਖ ਗਏ ਸਭਿ ਰੋਗ ਗਏ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਅਭਿਮਾਨੁ ਗਏ ਤਿਨ੍ ਜਨ ਕੇ ਹਰਿ ਮਾਰਿ ਕਢੇ ਪੰਚ ਚੋਰਾ ॥੧॥ ਹਰਿ ਰਾਮ ਬੋਲਹੁ ਹਰਿ ਸਾਧੂ ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਾਧੂ ਜਗਦੀਸੁ ਜਪਹੁ ਮਨਿ ਬਚਨਿ ਕਰਮਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧੂ ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਾਧੂ ॥ ਹਰਿ ਰਾਮ ਬੋਲਿ ਹਰਿ ਰਾਮ ਬੋਲਿ ਸਭਿ ਪਾਪ ਗਵਾਧੂ ॥ ਨਿਤ ਨਿਤ ਜਾਗਰਣੁ ਕਰਹੁ ਸਦਾ ਸਦਾ ਆਨੰਦੁ ਜਪਿ ਜ ਗਦੀਸੋੁਰਾ ॥ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਵਹੁ ਸਭੈ ਫਲ ਪਾਵਹੁ ਧਰਮੁ ਅਰਥੁ ਕਾਮ ਮੋਖੁ ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਸਿਉ ਮਿਲੇ ਹਰਿ ਭਗਤ ਤੋਰਾ ॥ ੨॥੨॥੯॥
{ਪੰਨਾ 1201}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਜਪਿ—ਜਪਿਆ ਕਰ। ਨਰਹਰ—{ਨਰਸਿੰਘ} ਪਰਮਾਤਮਾ। ਸਗਲ ਦੇਵ ਦੇਵਾ—ਸਾਰੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਦੇਵਤਾ। ਮੋਰਾ—ਮੇਰਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਿਤੁ—ਜਿਸ ਵਿਚ। ਜਿਤੁ ਗ੍ਰਿਹਿ—ਜਿਸ (ਹਿਰਦੇ-) ਘਰ ਵਿਚ। ਤਿਤੁ—ਉਸ (ਹਿਰਦੇ-) ਘਰ ਵਿਚ। ਪੰਚ ਸਬਦ—ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਾਜੇ {ਤਾਰ, ਚੰਮ, ਧਾਤ, ਘੜੇ, ਫੂਕ ਵਾਲੇ ਵਾਜੇ}। ਮਥੋਰਾ—ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ। ਸਭਿ—ਸਾਰੇ। ਦੋਖ—ਵਿਕਾਰ। ਪੰਚ ਚੋਰਾ—ਕਾਮਾਦਿਕ ਪੰਜੇ (ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰਮਾਇਆ) ਚੁਰਾਣ ਵਾਲੇ।1।

ਹਰਿ ਸਾਧੂ—ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਜਨ ਸਾਧੂ—ਹੇ ਸਾਧੂ ਜਨੋ! ਜਗਦੀਸੁ—ਜਗਤ ਦਾ ਮਾਲਕ। ਮਨਿ—ਮਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਬਚਨਿ—ਬਚਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਆਰਾਧੂ—ਆਰਾਧਨ ਕਰੋ। ਬੋਲਿ—ਬੋਲ ਕੇ। ਗਵਾਧੂ—ਦੂਰ ਕਰੋ। ਨਿਤ—ਸਦਾ। ਜਾਗਰਣੁ ਕਰਹੁ—ਜਾਗਦੇ ਰਹੋ, (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ) ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਜਪਿ—ਜਪ ਕੇ। ਜਗਦੀਸੋੁਰਾ—{ਅੱਖਰ 'ਸ' ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਲਗਾਂ ਹਨ— ੋ ਅਤੇ ੁ। ਅਸਲ ਲਫ਼ਜ਼ 'ਜਗਦੀਸੁਰਾ' ਹੈ। ਇਥੇ 'ਜਗਦੀਸੋਰਾ' ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ}। ਮਨ ਇਛੇ—ਮਨ-ਮੰਗੇ। ਪਾਵਹੁ—ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ। ਧਰਮੁ—ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣਾ। ਅਰਥੁ—ਦੁਨੀਆਵੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ। ਕਾਮ—ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ। ਮੋਖੁ—ਮੁਕਤੀ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ। ਤੋਰਾ—ਤੇਰੇ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! (ਸਭ ਦੇ) ਮਾਲਕ ਨਰਹਰ-ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਰਾਮ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ, ਉਹ ਹਰੀ ਸਾਰੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਹਰੀ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਜਿਸ (ਹਿਰਦੇ-) ਘਰ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਰਾਮ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ (ਹਿਰਦੇ-) ਘਰ ਵਿਚ (ਮਾਨੋ) ਪੰਜ ਹੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਾਜ ਵੱਜ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। (ਪਰ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉਹਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ) ਮੱਥੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਜਾਗਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਮਨ! ਉਹਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ ਮੋਹ ਅਹੰਕਾਰ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ (ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰਮਾਇਆ ਚੁਰਾਣ ਵਾਲੇ ਇਹਨਾਂ) ਪੰਜਾਂ ਚੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਕੱਢ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਿਆ ਕਰੋ। ਹੇ ਹਰੀ ਦੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਜਗਤ ਦੇ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰੋ। ਹੇ ਹਰੀ ਦੇ ਸਾਧ ਜਨੋ! ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ (ਹਰੇਕ) ਬਚਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ (ਹਰੇਕ) ਕਰਮ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਆਰਾਧਨ ਕਰਿਆ ਕਰੋ। ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰ ਕੇ, ਰਾਮ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਦੂਰ ਕਰ ਲਵੋਗੇ।

ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਸਦਾ ਹੀ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਲਿਆਂ ਵਲੋਂ) ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਜਗਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਸਦਾ ਹੀ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! (ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ) ਸਾਰੇ ਮਨ-ਮੰਗੇ ਫਲ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਪਾ ਲਵੋਗੇ। ਧਰਮ, ਅਰਥ, ਕਾਮ, ਮੋਖ—ਇਹ ਚਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਹੇ ਹਰੀ! ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਤੇਰੇ (ਚਰਨਾਂ) ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਹਨ।2। 2।9।