ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੪ ਪੜਤਾਲ ॥ ਜਪਿ ਮਨ ਗੋਵਿੰਦੁ ਹਰਿ ਗੋਵਿੰਦੁ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਪ੍ਰਭੋ ਮੇਰੇ ਮਨ ਹਰਿ ਬੋਲਿ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ਸੋ ਪੀਐ ਜਿਸੁ ਰਾਮੁ ਪਿਆਸੀ ॥ ਹਰਿ ਆਪਿ ਦਇਆਲੁ ਦਇਆ ਕਰਿ ਮੇਲੈ ਜਿਸੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੋ ਜਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਚਖਾਸੀ ॥੧॥ ਜੋ ਜਨ ਸੇਵਹਿ ਸਦ ਸਦਾ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰੇ ਤਿਨ ਕਾ ਸਭੁ ਦੂਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਸੀ ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਨਾਮੁ ਲਏ ਤਾਂ ਜੀਵੈ ਜਿਉ ਚਾਤ੍ਰਿਕੁ ਜਲਿ ਪੀਐ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੀ ॥੨॥੫॥੧੨॥ {ਪੰਨਾ 1202}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ—ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ। ਪ੍ਰਭੋ—ਪ੍ਰਭੂ, ਮਾਲਕ। ਪੁਰਖੁ—ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ। ਅਬਿਨਾਸੀ—ਨਾਸ-ਰਹਿਤ।1। ਰਹਾਉ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਸੋ—ਉਹ ਮਨੁੱਖ {ਇਕ-ਵਚਨ}। ਪੀਐ—ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਸੀ—ਪਿਲਾਏਗਾ। ਕਰਿ—ਕਰ ਕੇ। ਚਖਾਸੀ—ਚੱਖੇਗਾ।1।

ਸੇਵਹਿ—ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ {ਬਹੁ-ਵਚਨ}। ਸਭੁ—ਸਾਰਾ। ਜਾਸੀ—ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਇਗਾ। ਜੀਵੈ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਾਤ੍ਰਿਕੁ—ਪਪੀਹਾ। ਜਲਿ—ਜਲ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਜਲਿ ਪੀਐ—ਜਲ ਪੀਣ ਨਾਲ। ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੀ—ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਗੋਬਿੰਦ (ਦਾ ਨਾਮ) ਜਪ, ਹਰੀ (ਦਾ ਨਾਮ) ਜਪ। ਹਰੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਿਆ ਕਰ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਨਾਸ-ਰਹਿਤ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਜਲ ਹੈ, (ਇਹ ਜਲ) ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਆਪ) ਪਿਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਇਆ ਦਾ ਘਰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਹਰ ਕਰ ਕੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ-ਜਲ ਚੱਖਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਸਦਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਰੇਕ ਦੁੱਖ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਰੇਕ ਭਰਮ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਰੇਕ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ) ਦਾਸ ਨਾਨਕ (ਭੀ ਜਦੋਂ) ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਤਦੋਂ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਪੀਹਾ (ਸ੍ਵਾਂਤੀ ਨਛੱਤ੍ਰ ਦੀ ਵਰਖਾ ਦਾ) ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2।5।12।