ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਮਨ ਸਦਾ ਮੰਗਲ ਗੋਬਿੰਦ ਗਾਇ ॥ ਰੋਗ ਸੋਗ ਤੇਰੇ ਮਿਟਹਿ ਸਗਲ ਅਘ ਨਿਮਖ ਹੀਐ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਛੋਡਿ ਸਿਆਨਪ ਬਹੁ ਚਤੁਰਾਈ ਸਾਧੂ ਸਰਣੀ ਜਾਇ ਪਾਇ ॥ ਜਉ ਹੋਇ ਕ੍ਰਿਪਾਲੁ ਦੀਨ ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਜਮ ਤੇ ਹੋਵੈ ਧਰਮ ਰਾਇ ॥੧॥ ਏਕਸ ਬਿਨੁ ਨਾਹੀ ਕੋ ਦੂਜਾ ਆਨ ਨ ਬੀਓ ਲਵੈ ਲਾਇ ॥ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਭਾਈ ਨਾਨਕ ਕੋ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ ਪ੍ਰਾਨ ਸਾਇ ॥੨॥੨॥੨੧॥ {ਪੰਨਾ 1208}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਮੰਗਲ—ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ। ਗਾਇ—ਗਾਇਆ ਕਰ। ਸੋਗ—ਗ਼ਮ। ਅਘ—ਪਾਪ। ਨਿਮਖ—ਅੱਖ ਝਮਕਣ ਜਿਤਨਾ ਸਮਾ। ਹੀਐ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ।1। ਰਹਾਉ।

ਸਾਧੂ—ਗੁਰੂ। ਜਾਇ ਪਾਇ—ਜਾ ਪਉ। ਜਉ—ਜਦੋਂ। ਦੀਨ—ਗਰੀਬ। ਭੰਜਨ—ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਤੇ—ਤੋਂ। ਧਰਮਰਾਇ—ਧਰਮਰਾਜ।1।

ਏਕਸ ਬਿਨੁ—ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ। ਆਨ—{ANX} ਹੋਰ। ਬੀਓ—ਦੂਜਾ। ਲਵੈ ਲਾਇ—ਬਰਾਬਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕੋ—ਦਾ। ਸੁਖ ਦਾਤਾ—ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਸਾਇ—ਉਹ (ਹਰੀ) ਹੀ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਇਆ ਕਰ। ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇ ਤੂੰ ਅੱਖ ਝਮਕਣ ਜਿਤਨੇ ਸਮੇ ਲਈ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰੇਂ, ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾ-ਫ਼ਿਕਰ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੀ ਬਹੁਤ ਸਿਆਪਣ ਚਤੁਰਾਈ ਛੱਡ ਕੇ (ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਕਿ ਤੂੰ ਬੜਾ ਸਿਆਣਾ ਤੇ ਅਕਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂ) ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਜਾ ਪਉ। ਜਦੋਂ ਗਰੀਬਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ (ਕਿਸੇ ਉਤੇ) ਦਇਆਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ (ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤੇ) ਜਮਰਾਜ ਤੋਂ ਧਰਮਰਾਜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਮਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ)।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ (ਅਸਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਰਾਖਾ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੂਜਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਨਾਨਕ ਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਮਾਂ ਪਿਉ ਭਰਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।2। 2। 21।