

ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਹਰਿ ਜਨ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਧਿਆਂਏ ॥ ਏਕ ਪਲਕ ਸੁਖ ਸਾਧ ਸਮਾਗਮ ਕੋਟਿ  
 ਬੈਕੁੰਠਹ ਪਾਂਏ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਜਪਿ ਹੋਤ ਪੁਨੀਤਾ ਜਮ ਕੀ ਤ੍ਰਾਸ ਨਿਵਾਰੈ ॥ ਮਹਾ  
 ਪਤਿਤ ਕੇ ਪਾਤਿਕ ਉਤਰਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਉਰਿ ਧਾਰੈ ॥੧॥ ਜੋ ਜੋ ਸੁਨੈ ਰਾਮ ਜਸੁ ਨਿਰਮਲ ਤਾ ਕਾ  
 ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਖੁ ਨਾਸਾ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪਾਈਐ ਵਡਭਾਗੀਮਨ ਤਨ ਹੋਇ ਬਿਗਾਸਾ ॥੨॥੪॥੨੩॥  
 {ਪੰਨਾ 1208}

ਪਦਅਰਥ:- ਹਰਿ ਜਨ—ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਗਤ। ਧਿਆਂਏ—ਧਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਗਮ—ਇਕੱਠ। ਕੋਟਿ—  
 ਕ੍ਰੋੜਾਂ। ਪਾਂਏ—ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। 1। ਰਹਾਉ।

ਜਪਿ—ਜਪ ਕੇ। ਪੁਨੀਤਾ—ਪਵਿੱਤਰ। ਤ੍ਰਾਸ—ਡਰ। ਨਿਵਾਰੈ—ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਤਿਤ—ਵਿਕਾਰੀ, ਪਾਪਾਂ  
 ਵਿਚ ਡਿੱਗਾ ਹੋਇਆ। ਪਾਤਿਕ—ਪਾਪ। ਉਤਰਹਿ—ਲਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਰਿ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਧਾਰੈ—ਵਸਾਂਦਾ  
 ਹੈ। ਦੇਹ—ਸਰੀਰ। 1।

ਜਸੁ—ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ। ਤਾ ਕਾ—ਉਸ (ਮਨੁੱਖ) ਦਾ। ਨਾਸਾ—ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਗਾਸਾ—ਖਿੜਾਉ। 2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਗਤ ਸਦਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਦੇ ਇਕ  
 ਪਲ ਭਰ ਦੇ ਸੁਖ (ਨੂੰ ਉਹ ਇਉਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ) ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਬੈਕੁੰਠ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। 1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ (ਆਪਣੇ) ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਉਸ ਦਾ  
 ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, (ਨਾਮ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਜਮਾਂ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇ  
 ਭਾਈ! ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਵਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪਾਪ ਲਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਹੜਾ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਰੀ ਉਮਰ  
 ਦਾ ਦੁੱਖ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਆਖ—(ਇਹ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ) ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ  
 ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ) ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਤਨਾਂ ਵਿਚ ਖਿੜਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2। 4। 23।