ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜਾ ਕੀ ਰਾਮ ਨਾਮ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥ ਸਜਨੁ ਸੁਰਿਦਾ ਸੁਹੇਲਾ ਸਹਜੇ ਸੋ ਕਹੀਐ ਬਡਭਾਗੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਰਹਿਤ ਬਿਕਾਰ ਅਲਪ ਮਾਇਆ ਤੇ ਅਹੰਬੁਧਿ ਬਿਖੁ ਤਿਆਗੀ ॥ ਦਰਸ ਪਿਆਸ ਆਸ ਏਕਹਿ ਕੀ ਟੇਕ ਹੀਐਂ ਪ੍ਰਿਅ ਪਾਗੀ ॥ ੧॥ ਅਚਿੰਤ ਸੋਇ ਜਾਗਨੁ ਉਠਿ ਬੈਸਨੁ ਅਚਿੰਤ ਹਸਤ ਬੈਰਾਗੀ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਠਗਾਨਾ ਸੁ ਮਾਇਆ ਹਰਿ ਜਨ ਠਾਗੀ ॥੨॥੪੪॥੬੭॥ {ਪੰਨਾ 1217}

ਪਦਅਰਥ:- ਜਾ ਕੀ ਲਿਵ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਲਗਨ। ਸਜਨੁ—ਭਲਾ ਮਨੁੱਖ। ਸੁਰਿਦਾ—ਸੋਹਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਾਲਾ। ਸੁਹੇਲਾ—ਸੁਖੀ। ਸਹਜੇ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ। ਕਹੀਐ—ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਰਹਿਤ—ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ। ਅਲਪ—ਅਲਿਪ, ਨਿਰਲੇਪ। ਤੇ—ਤੋਂ। ਅਹੰਬੁਧਿ—ਹਉਮੈ ਵਾਲੀ ਬੁੱਧੀ। ਬਿਖੁ—ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਹਰ। ਪਿਆਸ—ਤਾਂਘ। ਆਸ—ਉਡੀਕ। ਏਕਹਿ ਕੀ—ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੀ। ਟੇਕ—ਆਸਰਾ। ਹੀਐਂ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਪ੍ਰਿਅ ਪਾਗੀ—ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਪਗਾਂ ਦੀ, ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ।1।

ਅਚਿੰਤ—ਚਿੰਤਾ-ਰਹਿਤ। ਸੋਇ ਜਾਗਨੁ—ਸੌਂ ਕੇ ਜਾਗਣਾ। ਉਠਿ ਬੈਸਨੁ—ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠਣਾ। ਸੋਇ...ਬੈਸਨੁ—ਸੁੱਤਿਆਂ ਜਾਗਦਿਆਂ ਉੱਠਦਿਆਂ ਬੈਠਦਿਆਂ। ਹਸਤ—ਹੱਸਦਿਆਂ। ਬੈਰਾਗੀ—ਵੈਰਾਗ ਕਰਦਿਆਂ। ਜਿਨਿ—ਜਿਸ (ਮਾਇਆ) ਨੇ। ਹਰਿ ਜਨ—ਹਰੀ ਦੇ ਜਨਾਂ ਨੇ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਲਗਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਭਲਾ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੋਹਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! (ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੁੜਦੀ ਹੈ, ਉਹ) ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਉਮੈ-ਜ਼ਹਰ ਉਹ ਤਿਆਗ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸਨ ਦੀ ਤਾਂਘ ਤੇ ਉਡੀਕ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ) ਸੁੱਤ ਜਾਗਦਾ ਉੱਠਦਾ ਬੈਠਦਾ, ਹੱਸਦਾ, ਵੈਰਾਗ ਕਰਦਾ—ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਆਖ—ਜਿਸ ਮਾਇਆ ਨੇ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਭਰਮਾਇਆ ਹੈ, ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।2। 44। 67।