ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫ ॥ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਗਤਿ ਠਾਂਢੀ ॥ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਧੂ ਜਨਖੋਜਤ ਖੋਜਤ ਕਾਢੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਿਵ ਬਿਰੰਚ ਅਰੁ ਇੰਦ੍ਰ ਲੋਕ ਤਾ ਮਹਿ ਜਲਤੌ ਫਿਰਿਆ ॥ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਭਏ ਸੀਤਲ ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਹਿਰਿਆ ॥ ੧॥ ਜੋ ਜੋ ਤਰਿਓ ਪੁਰਾਤਨੁ ਨਵਤਨੁ ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਹਰਿ ਦੇਵਾ ॥ ਨਾਨਕ ਕੀ ਬੇਨੰਤੀ ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ ਮਿਲੈ ਸੰਤ ਜਨ ਸੇਵਾ ॥ ੨॥੫੨॥੭੫॥ {ਪੰਨਾ 1219}

ਪਦਅਰਥ:- ਗਤਿ—ਹਾਲਤ, ਤਾਸੀਰ, ਪ੍ਰਭਾਵ। ਠਾਂਢੀ—ਠੰਢ ਪਾਣ ਵਾਲੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ। ਖੋਜਤ—ਖੋਜ ਕਰਦਿਆਂ। ਕਾਢੀ—ਕਹੀ ਹੈ, ਦੱਸੀ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਸ਼ਿਵ—ਸ਼ਿਵ (-ਲੋਕ)। ਬਿਰੰਚ—ਬ੍ਰਹਮਾ, ਬ੍ਰਹਮ (-ਲੋਕ)। ਅਰੁ—ਅਤੇ {ਅਰਿ—ਵੈਰੀ}। ਤਾ ਮਹਿ—ਉਹਨਾਂ (ਲੋਕਾਂ) ਵਿਚ। ਜਲਤੌ—(ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ-ਅੱਗ ਨਾਲ) ਸੜਦਾ ਹੀ। ਸਿਮਰਿ—ਸਿਮਰ ਕੇ। ਸੀਤਲ—ਸ਼ਾਂਤ, ਠੰਢਾ-ਠਾਰ। ਹਿਰਿਆ—ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ।1।

ਜੋ ਜੋ—ਜਿਹੜਾ (ਭਗਤ)। ਪੁਰਾਤਨੁ—ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇ ਦਾ। ਨਵਤਨੁ—ਨਵੇਂ ਸਮੇ ਦਾ, ਨਵਾਂ। ਭਾਇ—ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਰਾਹੀਂ {ਭਾਉ—ਪ੍ਰੇਮ}। ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਮਿਲੈ—ਮਿਲ ਜਾਏ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ—ਇਹੀ ਗੱਲ ਵੇਦਾਂ ਪੁਰਾਣਾਂ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧੂ ਜਨਾਂ ਨੇ ਖੋਜ ਖੋਜ ਕੇ ਦੱਸੀ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਸ਼ਿਵ-ਲੋਕ, ਬ੍ਰਹਮ-ਲੋਕ, ਇੰਦ੍ਰ-ਲੋਕ—ਇਹਨਾਂ (ਲੋਕਾਂ) ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦਾ ਹੀ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਮੀ-ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਸਿਮਰ ਕੇ ਜੀਵ ਸ਼ਾਂਤ-ਮਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ) ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇ ਦਾ ਚਾਹੇ ਨਵੇਂ ਸਮੇ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਜਿਹੜਾ ਭੀ (ਭਗਤ) ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ-ਦੇਵ ਦੀ ਭਗਤੀ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਹੀ ਲੰਘਿਆ ਹੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! (ਤੇਰੇ ਦਾਸ) ਨਾਨਕ ਦੀ (ਤੇਰੇ ਦਰ ਤੇ ਇਹੀ) ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ (ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ) ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੀ (ਸਰਨ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ) ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਏ।2। 52। 75।