

ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਰਸਨਾ ਰਾਮ ਕੇ ਜਸੁ ਗਾਉ ॥ ਆਨ ਸੁਆਦ ਬਿਸਾਰਿ ਸਗਲੇ ਭਲੇ ਨਾਮ  
ਸੁਆਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਚਰਨ ਕਮਲ ਬਸਾਇ ਹਿਰਦੈ ਏਕ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਉ ॥ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹੋਹਿ  
ਨਿਰਮਲੁ ਬਹੁੜਿ ਜੋਨਿ ਨ ਆਉ ॥੧॥ ਜੀਉ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰੁ ਤੇਰਾ ਤੂ ਨਿਥਾਵੇ ਥਾਉ ॥ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ  
ਸਮ੍ਹਾਲਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥੨॥੬੧॥੮੪॥ {ਪੰਨਾ 1220}

ਪਦਅਰਥ:- ਰਸਨਾ—ਜੀਭ ਨਾਲ। ਕੇ—ਦਾ। ਜਸੁ—ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ। ਗਾਉ—ਗਾਇਆ ਕਰੋ। ਆਨ—  
{ANX} ਹੋਰ ਹੋਰ। ਬਿਸਾਰਿ—ਭੁਲਾ ਦੇ। ਨਾਮ ਸੁਆਉ—ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ।1। ਰਹਾਉ।

ਬਸਾਇ—ਟਿਕਾਈ ਰੱਖ। ਹਿਰਦੈ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਸਿਉ—ਨਾਲ। ਲਿਵ—ਲਗਨ। ਹੋਹਿ—ਤੂੰ ਹੋ ਜਾਹਿੰਗਾ।  
ਨਿਰਮਲੁ—ਪਵਿੱਤਰ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ। ਬਹੁੜਿ—ਮੁੜ ਮੁੜ।1।

ਜੀਉ—ਜਿੰਦ। ਅਧਾਰੁ—ਆਸਰਾ। ਥਾਉ—ਥਾਂ, ਸਹਾਰਾ। ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ—ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ। ਸਮ੍ਹਾਲਿ—  
ਸੰਭਾਲ ਕੇ, ਯਾਦ ਕਰ ਕੇ। ਸਦ—ਸਦਾ। ਬਲਿ ਜਾਉ—ਬਲਿ ਜਾਉਂ, ਮੈਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! (ਆਪਣੀ) ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਗਾਇਆ ਕਰ। (ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਹੋਰ  
ਸਾਰੇ ਸੁਆਦ ਭੁਲਾ ਦੇ, (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ) ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ (ਸਭ ਸੁਆਦਾਂ ਨਾਲੋਂ) ਚੰਗਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਚਰਨ (ਆਪਣੇ) ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖ, ਸਿਰਫ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸੁਰਤਿ  
ਜੋੜੀ ਰੱਖ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਹਿੰਗਾ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਵੇਂਗਾ।1।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਹੇ ਹਰੀ! ਮੇਰੀ ਜਿੰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਤੇਰਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਾਹ  
ਹੋਵੇ, ਤੂੰ ਉਸ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਹਰੀ! ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਤੈਥੋਂ  
ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।2। 6। 84।