ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਜਾਪਿ ਰਮਤ ਰਾਮ ਸਹਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸੰਤਨ ਕੈ ਚਰਨ ਲਾਗੇ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ ਤਿਆਗੇ ਗੁਰ ਗੋਪਾਲ ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਲਬਧਿ ਅਪਨੀ ਪਾਈ ॥੧॥ ਬਿਨਸੇ ਭ੍ਰਮ ਮੋਹ ਅੰਧ ਟੂਟੇ ਮਾਇਆ ਕੇ ਬੰਧ ਪੂਰਨ ਸਰਬਤ੍ਰ ਠਾਕੁਰ ਨਹ ਕੋਊ ਬੈਰਾਈ ॥ ਸੁਆਮੀ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੋਖ ਗਏ ਸੰਤਨ ਕੈ ਚਰਨ ਲਾਗਿ ਨਾਨਕ ਗੁਨ ਗਾਈ ॥ ੨॥੩॥੧੩੨॥ {ਪੰਨਾ 1229-1230}

ਪਦਅਰਥ:- ਜਾਪਿ—ਜਪਿਆ ਕਰ। ਰਮਤ—ਜਪਦਿਆਂ। ਸਹਾਈ—ਮਦਦਗਾਰ।1। ਰਹਾਉ।

ਕੈ ਚਰਨ—ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ। ਤਿਆਗੇ—ਤਿਆਗਿ, ਤਿਆਗ ਕੇ। ਲਬਧਿ—ਜਿਸ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਸਾਂ।1।

ਅੰਧ—ਅੰਨ੍ਹੇ (ਕਰਨ ਵਾਲੇ)। ਬੰਧ—ਬੰਧਨ, ਫਾਹੀਆਂ। ਪੂਰਨ—ਵਿਆਪਕ। ਸਰਬਤ੍ਰ—ਸਭਨੀਂ ਥਾਈਂ। ਬੈਰਾਈ—ਵੈਰੀ। ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ—ਦਇਆਵਾਨ। ਦੋਖ—ਪਾਪ। ਲਾਗਿ—ਲੱਗ ਕੇ। ਗਾਈ—ਗਾਂਦੀ ਹੈ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਸਦਾ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ) ਜਪਿਆ ਕਰ, (ਨਾਮ) ਜਪਦਿਆਂ (ਉਹ) ਪਰਮਾਤਮਾ (ਹਰ ਥਾਂ) ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੀ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ (ਆਦਿਕ ਵਿਕਾਰ) ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਗੁਰੂ-ਗੋਪਾਲ ਮਿਹਰਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਹ ਨਾਮ-ਵਸਤੂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ (ਅਨੇਕਾਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ) ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਸਨ।1।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੀ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਤ੍ਰੁੱਠ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਅਤੇ ਪਾਪ ਸਭ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਭਰਮ ਅਤੇ ਮੋਹ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਫਾਹੀਆਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭਨੀਂ ਥਾਈਂ ਵਿਆਪਕ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਭੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਰੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ।2।3। 132।