

ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅਹੰ ਤੋਰੋ ਮੁਖੁ ਜੋਰੋ ॥ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਕਰਤ ਮਨੁ ਲੋਰੋ ॥ ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੋ
 ਮੋਰੋ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਗ੍ਰਿਹਿ ਸੇਜ ਸੁਹਾਵੀ ਆਗਨਿ ਚੈਨਾ ਤੋਰੋ ਰੀ ਤੋਰੋ ਪੰਚ ਦੂਤਨ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਤੋਰੋ
 ॥੧॥ ਆਇ ਨ ਜਾਇ ਬਸੇ ਨਿਜ ਆਸਨਿ ਊਧ ਕਮਲ ਬਿਗਸੋਰੋ ॥ ਛੁਟਕੀ ਹਉਮੈ ਸੋਰੋ ॥ ਗਾਇਓ
 ਰੀ ਗਾਇਓ ਪ੍ਰਭ ਨਾਨਕ ਗੁਨੀਗਹੋਰੋ ॥੨॥੪॥੪੩॥ {ਪੰਨਾ 1306}

ਪਦ ਅਰਥ:- ਅਹੰ—ਅਹੰਕਾਰ, ਹਉਮੈ। ਤੋਰੋ—ਤੋਰ, ਤੋੜ, ਨਾਸ ਕਰ। ਜੋਰੋ—ਜੋੜ। ਮੁਖੁ ਜੋਰੋ—(ਸਤਸੰਗੀਆਂ
 ਨਾਲ) ਮੂੰਹ ਜੋੜ, ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਬੈਠਿਆ ਕਰ। ਕਰਤ—ਕਰਦਿਆਂ। ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਕਰਤ—ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ
 ਕਰਦਿਆਂ, ਗੁਰੁ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਂਦਿਆਂ। ਲੋਰੋ—ਲੋੜ, ਭਾਲ, ਖੋਜ। ਮਨੁ ਲੋਰੋ—ਮਨ ਨੂੰ ਖੋਜਿਆ ਕਰ।
 ਮੋਰੋ—ਮੋੜ, ਸੁਰਤਿ ਪਰਤਾਇਆ ਕਰ। ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੀਤਿ—ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ (ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ)।੧॥ ਰਹਾਉ।

ਗ੍ਰਿਹਿ—(ਹਿਰਦੇ-) ਘਰ ਵਿਚ। ਸੁਹਾਵੀ—ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਸੋਹਣੀ। ਆਗਨਿ—ਆਂਗਨ ਵਿਚ, (ਹਿਰਦੇ-)
 ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ। ਚੈਨਾ—ਚੈਨ, ਸ਼ਾਂਤੀ। ਤੋਰੋ—ਤੋੜ। ਰੀ—ਹੇ ਸਖੀ! ਸਿਉ—ਨਾਲ। ਸੰਗੁ—ਸਾਥ।੧॥

ਆਇ ਨ ਜਾਇ—ਨ ਆਇ ਨ ਜਾਇ, ਨਾਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਟਕਦਾ ਨਹੀਂ। ਨਿਜ ਆਸਨਿ—
 ਆਪਣੇ ਆਸਣ ਉੱਤੇ। ਊਧ—(ਪ੍ਰਭੂ ਵਲੋਂ) ਉਲਟਿਆ ਹੋਇਆ। ਕਮਲ—(ਹਿਰਦਾ-) ਕੌਲ-ਫੁੱਲ। ਬਿਗਸੋਰੋ—
 ਖਿੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਰੋ—ਸ਼ੋਰ, ਰੌਲਾ। ਰੀ—ਹੇ ਸਖੀ! ਗਾਇਓ—(ਜਿਸ ਨੇ) ਗਾਇਆ। ਗੁਨੀ ਗਹੋਰੋ—ਗੁਣਾਂ ਦਾ
 ਖਜ਼ਾਨਾ।੨॥

ਅਰਥ:- ਹੇ ਸਖੀ! (ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ) ਮਿਲ ਬੈਠਿਆ ਕਰ (ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ)
 ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਕਰ। ਹੇ ਸਹੇਲੀ! ਗੁਰੁ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਂਦਿਆਂ (ਆਪਣੇ) ਮਨ ਨੂੰ ਖੋਜਿਆ ਕਰ,
 (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ) ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਵਲ ਪਰਤਾਇਆ ਕਰ।੧॥ ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਸਹੇਲੀ! (ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ)
 (ਕਾਮਾਦਿਕ) ਪੰਜ ਵੈਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ (ਆਪਣਾ) ਸਾਥ ਤੋੜਨ ਦਾ ਸਦਾ ਜਤਨ ਕਰਿਆ ਕਰ, (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਰੇ)
 ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ (ਪ੍ਰਭੂ-ਮਿਲਾਪ ਦੀ) ਸੋਹਣੀ ਸੇਜ ਬਣ ਜਾਇਗੀ, ਤੇਰੇ (ਹਿਰਦੇ ਦੇ) ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆ
 ਟਿਕੇਗੀ।੧॥

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਹੇ ਸਖੀ! ਜਿਸ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਣੇ
 ਸੁਰੁ ਕਰ ਦਿੱਤੇ, (ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੌਲਾ ਮੁੱਕ ਗਿਆ, ਉਸ ਦਾ (ਪ੍ਰਭੂ ਵਲੋਂ) ਉਲਟਿਆ ਹੋਇਆ
 ਹਿਰਦਾ-ਕੌਲ-ਫੁੱਲ ਖਿੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਆਸਣ ਉੱਤੇ ਬੈਠੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਅਡੋਲ-ਚਿੱਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ),
 ਉਸ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।੨।੪। 43।