

ਕਾਨੜਾ ਮਃ ੫ ਘਰੁ ੯ ॥ ਤਾਂ ਤੇ ਜਾਪਿ ਮਨਾ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥ ਜੋ ਸੰਤ ਬੇਦ ਕਹਤ ਪੰਥੁ ਗਾਖਰੋ ਮੋਹ  
ਮਗਨ ਅਹੰ ਤਾਪ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜੋ ਰਾਤੇ ਮਾਤੇ ਸੰਗਿ ਬਪੁਰੀ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਸੰਤਾਪ ॥ ਨਾਮੁ ਜਪਤ  
ਸੋਊ ਜਨੁ ਉਧਰੈ ਜਿਸਹਿ ਉਧਾਰਹੁ ਆਪ ॥ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਮੋਹ ਭੈ ਭਰਮਾ ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਪ੍ਰਤਾਪ  
॥੨॥੫॥੪੪॥ {ਪੰਨਾ 1306}

ਪਦ ਅਰਥ:- ਤਾਂ ਤੇ—ਇਸ ਵਾਸਤੇ। ਮਨਾ—ਹੇ ਮਨ! ਜਾਪਿ—ਜਪਿਆ ਕਰ। ਸੰਤ ਬੇਦ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ।  
ਪੰਥੁ—(ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ) ਰਸਤਾ। ਗਾਖਰੋ—ਔਖਾ, ਕਠਨ। ਮਗਨ—ਮਸਤ। ਅਹੰ—ਹਉਮੈ। ਰਹਾਉ।

ਰਾਤੇ—ਰੰਗੇ ਹੋਏ। ਮਾਤੇ—ਮਸਤ। ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ—ਮਾਇਆ ਨਾਲ। ਬਪੁਰੀ—ਵਿਚਾਰੀ, ਭੈੜੀ। ਸੰਤਾਪ—  
ਕਲੇਸ਼।॥

ਜਪਤ—ਜਪਦਿਆਂ। ਜਿਸਹਿ—ਜਿਸ ਨੂੰ (ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ‘ਹੀ’ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਫਜ਼ ‘ਜਿਸੁ’ ਦਾ ਉੱਡ ਗਿਆ  
ਹੈ)। ਉਧਾਰਹੁ—ਪਾਰ ਲੰਘਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੈ—(ਸਾਰੇ) ਡਰ। ਸੰਤ ਪ੍ਰਤਾਪ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਪਰਤਾਪ ਨਾਲ।॥

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! (ਜੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ, ਸਦਾ  
ਜਪਿਆ ਕਰ, ਇਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ) ਰਸਤਾ ਬਹੁਤ  
ਔਖਾ ਹੈ (ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਮੋਹ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਦਾ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮਨ! ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਭੈੜੀ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਰੱਤੇ ਮੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ (ਮਾਇਆ ਦੇ) ਮੋਹ ਦੇ ਕਾਰਨ  
(ਅਨੇਕਾਂ) ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ ਵਿਆਪਦੇ ਹਨ।॥

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਿਸ (ਮਨੁੱਖ) ਨੂੰ ਤੂੰ ਆਪ (ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ) ਪਾਰ ਲੰਘਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ (ਤੇਰਾ) ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ  
ਪਾਰ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਗੁਰੂ ਦੇ ਪਰਤਾਪ ਨਾਲ (ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ) ਮੋਹ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,  
ਸਾਰੇ ਡਰ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।॥੨॥੫॥ 44॥