

ਆਸਾਵਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਮਨਸਾ ਏਕ ਮਾਨਿ ਹਾਂ ॥ ਗੁਰ ਸਿਉ ਨੇਤ ਧਿਆਨਿ ਹਾਂ ॥ ਦ੍ਰਿੜੁ ਸੰਤ ਮੰਤ  
ਗਿਆਨਿ ਹਾਂ ॥ ਸੇਵਾ ਗੁਰ ਚਰਾਨਿ ਹਾਂ ॥ ਤਉ ਮਿਲੀਐ ਗੁਰ ਕ੍ਰਿਪਾਨਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥  
ਟੂਟੇ ਅਨ ਭਰਾਨਿ ਹਾਂ ॥ ਰਵਿਓ ਸਰਬ ਥਾਨਿ ਹਾਂ ॥ ਲਹਿਓ ਜਮ ਭਇਆਨਿ ਹਾਂ ॥ ਪਾਇਓ ਪੇਡ  
ਥਾਨਿ ਹਾਂ ॥ ਤਉ ਚੁਕੀ ਸਗਲ ਕਾਨਿ ॥੧॥ ਲਹਨੋ ਜਿਸੁ ਮਥਾਨਿ ਹਾਂ ॥ ਭੈ ਪਾਵਕ ਪਾਰਿ ਪਰਾਨਿ ਹਾਂ  
॥ ਨਿਜ ਘਰਿ ਤਿਸਹਿ ਥਾਨਿ ਹਾਂ ॥ ਹਰਿ ਰਸ ਰਸਹਿ ਮਾਨਿ ਹਾਂ ॥ ਲਾਥੀ ਤਿਸ ਭੁਖਾਨਿ ਹਾਂ ॥ ਨਾਨਕ  
ਸਹਜਿ ਸਮਾਇਓ ਰੇ ਮਨਾ ॥੨॥੨॥੧੫੮॥ {ਪੰਨਾ 409}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨਸਾ—{mnl—w} ਇੱਛਾ। ਮਾਨਿ—ਮੰਨ, ਪੱਕੀ ਕਰ। ਸਿਉ—ਨਾਲ। ਨੇਤ—ਨਿਤ, ਸਦਾ।  
ਧਿਆਨਿ—ਧਿਆਨ ਵਿਚ। ਗਿਆਨਿ—ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਵਿਚ। ਚਰਾਨਿ—ਚਰਨਿ, ਚਰਨ ਵਿਚ। ਤਉ—ਤਦੋਂ ਹੀ।  
ਕ੍ਰਿਪਾਨਿ—ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। 1। ਰਹਾਉ।

ਭਰਾਨਿ—ਭਰਾਂਤੀ, ਭਟਕਣਾ। ਅਨ—{ANX} ਹੋਰ। ਥਾਨਿ—ਥਾਂ ਵਿਚ। ਸਰਬ ਥਾਨਿ—ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਵਿਚ।  
ਭਇਆਨਿ—ਭਿਆਨਕ, ਡਰਾਉਣਾ। ਲਹਿਓ—ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਡ ਥਾਨਿ—ਸੰਸਾਰ-ਰੁੱਖ ਦੇ ਮੁੱਢ-ਹਰੀ ਦੀ  
ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ। ਕਾਨਿ—ਮੁਥਾਜਿ। 1।

ਲਹਨੋ—ਲਹਣਾ, ਭਾਗ। ਮਥਾਨਿ—ਮੱਥੇ ਉਤੇ। ਪਾਵਕ—ਅੱਗ। ਪਾਰਿ ਪਰਾਨਿ—ਪਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਜ  
ਘਰਿ—ਆਪਣੇ (ਅਸਲ) ਘਰ ਵਿਚ। ਤਿਸਹਿ—ਉਸ ਨੂੰ। ਰਸਹਿ—ਰਸ ਨੂੰ। ਮਾਨਿ—ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਤਿਸ—  
ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਤ੍ਰੇਹ {ਨੋਟ:- ਲਫਜ਼ 'ਤਿਸੁ' ਪੜਨਾਵ ਹੈ, ਲਫਜ਼ 'ਤਿਸ' ਨਾਵ ਹੈ}। ਸਹਜਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ  
ਵਿਚ। 2।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ!) ਇਕ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ) ਦੀ ਤਾਂਘ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ) ਕਾਇਮ ਕਰ। ਗੁਰੂ-ਚਰਨਾਂ  
ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਸਦਾ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ) ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹੁ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਿਚ  
ਮਜ਼ਬੂਤ-ਚਿੱਤ ਹੋ। ਗੁਰੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ (ਰਹਿ ਕੇ) ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤਦੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ  
(ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ) ਮਿਲ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। 1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਭਟਕਣਾਂ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਵਿਆਪਕ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ,  
ਤਦੋਂ ਡਰਾਉਣੇ ਜਮ ਦਾ ਸਹਮ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ-ਰੁੱਖ ਦੇ ਮੁੱਢ-ਹਰੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਟਿਕਾਣਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ, ਤਦੋਂ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 1।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਭਾਗ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਉਹ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ) ਅੱਗ ਦੇ  
ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਘਰ (ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ) ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰਸਾਂ  
ਵਿਚ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਰਸ ਹਰਿ ਨਾਮ ਰਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਮਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ (ਮਾਇਆ ਵਾਲੀ) ਤ੍ਰੇਹ ਭੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ  
ਉਹ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 2। 2। 158।