ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਕਿਉ ਰਹੀਐ ਦੁਖੁ ਬਿਆਪੈ ॥ ਜਿਹਵਾ ਸਾਦੁ ਨ ਫੀਕੀ ਰਸ ਬਿਨੁ ਬਿਨੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾਲੁ ਸੰਤਾਪੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਬ ਲਗੁ ਦਰਸੁ ਨ ਪਰਸੈ ਪ੍ਰੀਤਮ ਤਬ ਲਗੁ ਭੂਖ ਪਿਆਸੀ ॥ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਤ ਹੀ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਜਲ ਰਸਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸੀ ॥ ੧॥ ਊਨਵਿ ਘਨਹਰੁ ਗਰਜੈ ਬਰਸੈ ਕੋਕਿਲ ਮੋਰ ਬੈਰਾਗੈ ॥ ਤਰਵਰ ਬਿਰਖ ਬਿਹੰਗ ਭੁਇਅੰਗਮ ਘਰਿ ਪਿਰੁ ਧਨ ਸੋਹਾਗੈ ॥ ੨॥ ਕੁਚਿਲ ਕੁਰੂਪਿ ਕੁਨਾਰਿ ਕੁਲਖਨੀ ਪਿਰ ਕਾ ਸਹਜੁ ਨ ਜਾਨਿਆ ॥ ਹਰਿ ਰਸ ਰੰਗਿ ਰਸਨ ਨਹੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੁਰਮਤਿ ਦੂਖ ਸਮਾਨਿਆ ॥੩॥ ਆਇ ਨ ਜਾਵੈ ਨਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ ਨਾ ਦੁਖ ਦਰਦੁ ਸਰੀਰੇ ॥ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਤੇ ਸਹਜ ਸੁਹੇਲੀ ਪ੍ਰਭ ਦੇਖਤ ਹੀ ਮਨੁ ਧੀਰੇ ॥੪॥੨॥ {ਪੰਨਾ 1197}

ਪਦਅਰਥ:- ਕਿਉ ਕਹੀਐ—ਕਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਜੀਵਨ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਬਿਆਪੈ—ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਦਬਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਵਾ—ਜੀਭ। ਸਾਦੁ—ਸੁਆਦ, ਮਿਠਾਸ। ਫੀਕੀ—ਫਿੱਕੇ ਬੋਲ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ। ਸੰਤਾਪੈ—ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੁ—ਮੌਤ (ਦਾ ਡਰ)।1। ਰਹਾਉ।

ਦਰਸੁ ਪ੍ਰੀਤਮ—ਪ੍ਰੀਤਮ ਦਾ ਦਰਸਨ। ਨ ਪਰਸੈ—ਨਹੀਂ ਪਰਸਦਾ, ਨਹੀਂ ਛੁੰਹਦਾ। ਮਾਨਿਆ—ਗਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਸਿ—ਰਸ ਵਿਚ; ਅਨੰਦ ਵਿਚ। ਬਿਗਾਸੀ—ਬਿਗਾਸੈ, ਖਿੜਦਾ ਹੈ।1।

ਊਨਵਿ—ਝੁਕ ਕੇ, ਲਿਫ ਕੇ, ਨੀਵੇਂ ਹੋ ਕੇ। ਘਨਹਰੁ—ਬੱਦਲ। ਬੈਰਾਗੈ—ਵੈਰਾਗ ਵਿਚ, ਹੁਲਾਰੇ ਵਿਚ। ਤਰਵਰ—ਰੁੱਖ। ਬਿਰਖ—{vã—B} ਬਲਦ। ਬਿਹੰਗ—ਪੰਛੀ। ਭੁਇਅੰਗਮ—ਸੱਪ। ਘਰਿ—ਘਰ ਵਿਚ, ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਪਿਰੁ—ਪਤੀ। ਧਨ—ਇਸਤ੍ਰੀ। ਸੋਹਾਗੈ—ਸੁਹਾਗ ਮਾਣਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਣਦੀ ਹੈ।2।

ਕੁਚਿਲ—ਕੁਚੀਲ, ਗੰਦੀ ਰਹਤ-ਬਹਤ ਵਾਲੀ। ਕੁਰੂਪਿ—ਕੋਝੇ ਰੂਪ ਵਾਲੀ। ਕੁਨਾਰਿ—ਭੈੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ। ਕੁਲਖਨੀ—ਭੈੜੇ ਲਛਣਾਂ ਵਾਲੀ। ਸਹਜੁ—(ਮਿਲਾਪ ਦਾ) ਆਨੰਦ। ਰਸਨ—ਜੀਭ। ਤ੍ਰਿਪਤੀ—ਰੱਜੀ, ਚਸਕਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪਰਤੀ।3।

ਪ੍ਰਭ ਤੇ—ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ, ਪ੍ਰਭੂ (ਦੇ ਮਿਲਾਪ) ਤੋਂ। ਸਹਜ ਸੁਹੇਲੀ—ਸਹਜ ਦਾ ਸੁਖ ਪਾਣ ਵਾਲੀ, ਅਡੋਲਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਾਲੀ। ਧੀਰੇ—ਧੀਰਜ ਫੜਦਾ ਹੈ।4।

ਅਰਥ:- ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀਊ ਸਕਦਾ, ਦੁੱਖ (ਸਦਾ ਇਸ ਦੇ ਮਨ ਉਤੇ) ਦਬਾਅ ਪਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। (ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ) ਜੀਭ ਵਿਚ (ਬੋਲਣ ਦੀ) ਮਿਠਾਸ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ, ਮਿਠਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਖਰ੍ਹਵੇ ਬੋਲ ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ (ਭੀ) ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰੀਤਮ-ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਦ ਤਕ ਮਾਇਆ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤ੍ਰੇਹ ਜ਼ੋਰ ਪਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਦੀਦਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਗਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਤੇ ਇਉਂ ਖਿੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ) ਕੌਲ ਫੁੱਲ ਜਲ ਦੇ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਖਿੜਦਾ ਹੈ।1।

ਜਦੋਂ ਬੱਦਲ ਝੁਕ ਝੁਕ ਕੇ ਗੱਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਰ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਦੋਂ ਕੋਇਲ ਮੋਰ ਰੁੱਖ ਬਲਦ ਪੰਛੀ ਸੱਪ (ਆਦਿਕ) ਹੁਲਾਰੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, (ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ) ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਪਤੀ-ਪ੍ਰਭੂ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਣਦੀ ਹੈ।2।

(ਪਰ ਜਿਸ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ) ਪਤੀ-ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣਿਆ, ਉਹ ਗੰਦੀ ਰਹਤ-ਬਹਤ ਵਾਲੀ,

ਕੋਝੇ ਰੂਪ ਵਾਲੀ, ਭੈੜੀ ਤੇ ਭੈੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਜੀਭ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਆਨੰਦ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ (ਰਚ ਕੇ) ਚਸਕਿਆਂ ਵਲੋਂ ਨਹੀਂ ਪਰਤੀ, ਉਹ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਭੈੜੀ ਮੱਤੇ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਗ੍ਰਸੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਅਡੋਲਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਾਲੀ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਕਰ ਕੇ ਧੀਰਜਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਹ ਮਨ ਨੂੰ ਤੇ ਨਾਹ ਤਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਵਿਆਪਦਾ ਹੈ।4।2।