ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਬਹੂ ਨ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰੇ ॥ ਈਹਾ ਊਹਾ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਸਗਲ ਘਟਾ ਪ੍ਰਤਿਪਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਮਹਾ ਕਸਟ ਕਾਟੈ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੇ ॥ ਸੀਤਲ ਸਾਂਤਿ ਸੂਖ ਹਰਿ ਸਰਣੀ ਜਲਤੀ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੇ ॥ ੧॥ ਗਰਭ ਕੁੰਡ ਨਰਕ ਤੇ ਰਾਖੈ ਭਵਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੇ ॥ ਚਰਨ ਕਮਲ ਆਰਾਧਤ ਮਨ ਮਹਿ ਜਮ ਕੀ ਤ੍ਰਾਸ ਬਿਦਾਰੇ ॥੨॥ ਪੂਰਨ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸੁਰ ਊਚਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰੇ ॥ ਗੁਣ ਗਾਵਤ ਧਿਆਵਤ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਜੂਏ ਜਨਮੁ ਨ ਹਾਰੇ ॥੩॥ ਕਾਮਿ ਕ੍ਰੋਧਿ ਲੋਭਿ ਮੋਹਿ ਮਨੁ ਲੀਨੋ ਨਿਰਗੁਣ ਕੇ ਦਾਤਾਰੇ ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅਪੁਨੋ ਨਾਮੁ ਦੀਜੈ ਨਾਨਕ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੇ ॥੪॥੧॥੧੩੮॥ {ਪੰਨਾ 210}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨਹੁ—ਮਨ ਤੋਂ। ਵਿਸਾਰੇ—ਬਿਸਾਰਿ, ਭੁਲਾਓ। ਈਹਾ—ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ। ਊਹਾ—ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ। ਪ੍ਰਤਿਪਾਰੇ—ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਮਹਾ ਕਸਟ—ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਕਸ਼ਟ। ਰਸਨ—ਜੀਭ (ਨਾਲ)। ਸੀਤਲ—ਠੰਢਾ। ਜਲਤੀ—ਬਲਦੀ। ਨਿਵਾਰੇ—ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੁਝਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।1।

ਗਰਭ—ਮਾਂ ਦਾ ਪੇਟ। ਤੇ—ਤੋਂ। ਰਾਖੈ—ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਧਤ—ਸਿਮਰਦਿਆਂ। ਤ੍ਰਾਸ—ਡਰ। ਬਿਦਾਰੇ—ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।2।

ਅਗਮ—ਅਪਹੁੰਚ। ਅਪਾਰ—ਬੇਅੰਤ। ਸੁਖ ਸਾਗਰ—ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ। ਜੂਏ ਨ ਹਾਰੇ—ਜੂਏ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਾਰਦਾ, ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਗਵਾਂਦਾ।3।

ਕਾਮਿ—ਕਾਮ ਵਿਚ। ਮੋਹਿ—ਮੋਹ ਵਿਚ। ਲੀਨੋ—ਲੀਨ, ਗ਼ਰਕ। ਨਿਰਗੁਣ—ਗੁਣ-ਹੀਣ। ਦਾਤਾਰੇ—ਹੇ ਦਾਤੇ! ਸਦ—ਸਦਾ। ਬਲਿਹਾਰੇ—ਕੁਰਬਾਨ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ!) ਕਦੇ ਭੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਨਾਹ ਵਿਸਾਰ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ ਤੇ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ, ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ) ਜੀਭ ਨਾਲ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਚੇਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਹ (ਪ੍ਰਭੂ) ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਕਸ਼ਟ ਇਕ ਖਿਨ ਵਿਚ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਹਰੀ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਉਹ ਹਰੀ (ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ) ਬਲਦੀ ਅੱਗ ਬੁਝਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਵਲੋਂ) ਠੰਢੇ-ਠਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਆਨੰਦ ਹੀ ਆਨੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਚਰਨ ਮਨ ਵਿਚ ਆਰਾਧਿਆਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨਰਕ-ਕੁੰਡ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸਹਮ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਅਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਬੇਅੰਤ ਹੈ, ਉਸ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਵਿਆਂ ਤੇ ਨਾਮ ਆਰਾਧਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਗਵਾ ਜਾਂਦਾ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਤੇ ਆਖ)—ਹੇ (ਮੈਂ ਗੁਣ-ਹੀਣ ਦੇ ਦਾਤਾਰ! ਮੇਰਾ ਮਨ ਕਾਮ ਵਿਚ, ਕਰੋਧ ਵਿਚ, ਲੋਭ ਵਿਚ, ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਮਿਹਰ ਕਰ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਬਖ਼ਸ਼, ਮੈਂ ਤੈਥੋਂ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।4।1। 138।