ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਡੋਲਿ ਡੋਲਿ ਮਹਾ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਬਿਨਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ॥ ਖਾਟਿ ਲਾਭੁ ਗੋਬਿੰਦ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਇਕ ਰੰਗ ॥ ੧॥ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਨੀਤਿ ॥ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਧਿਆਇ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਪਰੀਤਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਸਮਰਥ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਜੀਅ ਦਾਤਾ ਆਪਿ ॥ ਤਿਆਗਿ ਸਗਲ ਸਿਆਣਪਾ ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਪਿ ॥੨॥ ਮੀਤੁ ਸਖਾ ਸਹਾਇ ਸੰਗੀ ਊਚ ਅਗਮ ਅਪਾਰੁ ॥ ਚਰਣ ਕਮਲ ਬਸਾਇ ਹਿਰਦੈ ਜੀਅ ਕੋ ਆਧਾਰੁ ॥ ੩॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗੁਣ ਤੇਰਾ ਜਸੁ ਗਾਉ ॥ ਸਰਬ ਸੂਖ ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਨਾਨਕੁ ਨਾਉ ॥ ੪॥੩॥੧੩੮॥ {ਪੰਨਾ 405}

ਪਦਅਰਥ:- ਡੋਲਿ ਡੋਲਿ—(ਅਸਲ ਸੰਗੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ) ਸਰਧਾ-ਹੀਣ ਹੋ ਹੋ ਕੇ। ਸਾਧੂ—ਗੁਰੂ। ਖਾਟਿ—ਖੱਟ ਲੈ। ਹਰਿ ਰਸੁ—ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ। ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਇਕ ਰੰਗ—ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਦੇ ਮਿਲਾਪ) ਦਾ ਆਨੰਦ।1।

ਕੋ—ਦਾ। ਨੀਤਿ—ਨਿਤ, ਸਦਾ। ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ—ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ। ਅਵਰ—ਹੋਰ ਦੂਜੀ।1। ਰਹਾਉ।

ਕਰਣ ਕਾਰਣ—ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਮੂਲ। ਜੀਅ ਦਾਤਾ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ।2।

ਸਖਾ—ਦੋਸਤ। ਸਹਾਇ—ਸਹਾਈ। ਅਗਮ—ਅਪਹੁੰਚ। ਹਿਰਦੈ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਜੀਅ ਕੋ—ਜਿੰਦ ਦਾ।3।

ਪ੍ਰਭ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਗਾਉ—ਗਾਉਂ, ਮੈਂ ਗਾਵਾਂ। ਜਪਿ—ਜਪ ਕੇ। ਜੀਵੈ ਨਾਨਕੁ—ਨਾਨਕ ਜੀਊਂਦਾ ਹੈ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਦਾ ਜਪਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਹੇ ਭਾਈ!) ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਪਰਮਾਤਾਮਾ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੁ, ਹੋਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਤਿਆਗ ਦੇ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਮਨ!) ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆ ਰਹਿ ਕੇ (ਅਸਲ ਸਹਾਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ) ਸਿਦਕ-ਹੀਣ ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਤੂੰ ਬੜਾ ਦੁੱਖ ਸਹਾਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੱਖ, ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ (ਇਹੀ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦਾ) ਲਾਭ (ਇਹ) ਖੱਟ ਲੈ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਲਈ) ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਛੱਡ, ਅੱਠੇ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਰਹੁ। ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ, (ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ) ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।2।

ਹੇ ਭਾਈ! ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਅਪਹੁੰਚ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਤੇਰਾ ਅਸਲ ਮਿੱਤਰ ਹੈ ਦੋਸਤ ਹੈ ਸਹਾਈ ਹੈ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਕੋਮਲ ਚਰਨ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਰੱਖ, ਉਹੀ ਜਿੰਦ ਦਾ (ਅਸਲ) ਸਹਾਰਾ ਹੈ।3।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਹੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ! ਮੇਹਰ ਕਰ ਮੈਂ ਸਦਾ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹਾਂ ਤੇਰੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂ। (ਤੇਰੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਿਚ ਹੀ) ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਹਨ ਤੇ ਵੱਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਹੈ। (ਤੇਰਾ ਦਾਸ) ਨਾਨਕ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਕੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।4।3। 138।