ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂੰ ਤਾ ਕਉ ਆਹਿ ॥ ਜਾ ਕੈ ਊਣਾ ਕਛਹੂ ਨਾਹਿ ॥ ੧॥ ਹਰਿ ਸਾ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਕਰਿ ਮਨ ਮੀਤ ॥ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰੁ ਰਾਖਹੁ ਸਦ ਚੀਤ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂੰ ਤਾ ਕਉ ਸੇਵਿ ॥ ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਅਪਰੰਪਰ ਦੇਵ ॥੨॥ ਤਿਸੁ ਊਪਰਿ ਮਨ ਕਰਿ ਤੂੰ ਆਸਾ ॥ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਜਾ ਕਾ ਭਰਵਾਸਾ ॥ ੩॥ ਜਾ ਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ ਨਾਨਕੁ ਗਾਵੈ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਸੋਇ ॥੪॥੩੯॥੧੦੮॥ {ਪੰਨਾ 187}

ਪਦਅਰਥ:- ਰੇ—ਹੇ! ਕਉ—ਨੂੰ। ਆਹਿ—ਤਾਂਘ ਕਰ। ਜਾ ਕੈ—ਜਿਸ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ। ਊਣਾ—ਊਣਤਾ, ਘਾਟ, ਕਮੀ।1।

ਸਾ—ਵਰਗਾ। ਕਰਿ—ਬਣਾ। ਸਦ—ਸਦਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਸੇਵਿ—ਸਿਮਰ, ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰ। ਆਦਿ—ਸਭ ਦਾ ਮੁੱਢ। ਪੁਰਖ—ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ। ਅਪਰੰਪਰ—ਪਰੇ ਤੋਂ ਪਰੇ।2।

ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਆਦਿ—ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ। ਜੁਗਾਦਿ—ਜੁਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ। ਜਾ ਕਾ—ਜਿਸ ਦਾ।3।

ਨਾਨਕੁ ਗਾਵੈ—ਨਾਨਕ ਗਾਂਦਾ ਹੈ {ਲਫ਼ਜ਼ 'ਨਾਨਕੁ' ਕਰਤਾ ਕਾਰਕ, ਇਕ-ਵਚਨ ਹੈ}। ਸੋਇ—ਉਸ ਪ੍ਰਭ ਨੂੰ ਹੀ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਰਗਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਬਣਾ, ਉਸ (ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੂੰ) ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਆਸਰੇ (ਪ੍ਰੀਤਮ) ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋ ਰੱਖ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਕਰ, ਜਿਸ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।1।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰ, ਜੋ (ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ) ਮੂਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਜੋ ਪਰੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ (ਬੇਅੰਤ ਹੈ) ਤੇ ਜੋ ਪ੍ਰਕਾਸ਼-ਰੂਪ ਹੈ।2।

ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਤੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਤੇ (ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ) ਆਸ ਰੱਖ ਜਿਸ (ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਸਦਾ ਤੋਂ ਹੀ (ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਹੈ)।3।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਨਾਨਕ (ਆਪਣੇ) ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹੈ।4। 39।108।