ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਕੋਊ ਬਿਖਮ ਗਾਰ ਤੋਰੈ ॥ ਆਸ ਪਿਆਸ ਧੋਹ ਮੋਹ ਭਰਮ ਹੀ ਤੇ ਹੋਰੈ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ ਮਾਨ ਇਹ ਬਿਆਧਿ ਛੋਰੈ ॥੧॥ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਗੁਨ ਗੋਵਿੰਦ ਗਾਵਉ ॥ ਅਨਦਿਨੋ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਵਉ ॥ ਭ੍ਰਮ ਭੀਤਿ ਜੀਤਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥ ਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ਨਾਨਕ ਮੋਰੈ ॥੨॥੩॥੧੫੪॥ {ਪੰਨਾ 408}

ਪਦਅਰਥ:- ਕੋਊ—ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ। ਬਿਖਮ—ਔਖਾ। ਗਾਰ—ਗੜ੍ਹ, ਕਿਲ੍ਹਾ। ਤੋਰੈ—ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਸ—ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ। ਧੋਹ—ਠੱਗੀ। ਭਰਮ—ਭਟਕਣਾ। ਤੇ—ਤੋਂ। ਹੋਰੈ—(ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ) ਰੋਕਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਬਿਆਧਿ—ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਰੋਗ। ਛੋਰੈ—ਛੱਡਦਾ ਹੈ।1।

ਸੰਗਿ—ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ। ਰੰਗਿ—ਪਿਆਰ ਵਿਚ। ਗਾਵਉ—ਮੈਂ ਗਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਗਾਵਉਂ। ਅਨਦਿਨੋ—ਹਰ ਰੋਜ਼। ਧਿਆਵਉ—ਮੈਂ ਸਿਮਰਦਾ ਹਾਂ। ਭ੍ਰਮ—ਭਟਕਣਾ। ਭੀਤਿ—ਕੰਧ। ਜੀਤਿ—ਜਿੱਤ ਕੇ। ਨਿਧਿ—ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ। ਮੋਰੈ—ਮੇਰੈ ਪਾਸ, ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ।2।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ! ਜਗਤ ਵਿਚ) ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਜੇਹੜਾ ਸਖ਼ਤ ਕਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਜਿੰਦ ਕੈਦ ਕੀਤੀ ਪਈ ਹੈ, ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੈ, ਜੇਹੜਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ) ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਠੱਗੀ-ਫਰੇਬ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਜਗਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਜੇਹੜਾ) ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ ਅਹੰਕਾਰ ਆਦਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਹੇ ਭਾਈ! ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ) ਮੈਂ ਤਾਂ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ-ਰੰਗ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦਾ ਹਾਂ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਟਕਣਾ ਦੀ ਕੰਧ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਬਣੀ ਵਿੱਥ) ਮਿਟਾਂਦਾ ਹਾਂ। (ਹੇ ਭਾਈ!) ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ-ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੀ ਹੈ (ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ)।2।3। 154।