

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਮਨ ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਈਐ ॥ ਨੀਤ ਨੀਤ ਹਰਿ ਸੇਵੀਐ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ
 ਧਿਆਈਐ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸੰਤਸੰਗਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ॥ ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਅਨੇਰਾ ਭ੍ਰਮੁ ਨਸੈ ॥੧॥ ਸੰਤ
 ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹਰਿ ਜਾਪੀਐ ॥ ਸੇ ਜਨੁ ਦੂਖਿ ਨ ਵਿਆਪੀਐ ॥ ੨ ॥ ਜਾ ਕਉ ਗੁਰੁ ਹਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦੇ ॥ ਸੇ
 ਉਬਰਿਆ ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਤੇ ॥ ੩ ॥ ਨਾਨਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਮਇਆ ਕਰਿ ॥ ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਵਾਸੈ
 ਨਾਮੁ ਹਰਿ ॥੪॥੭॥੧੪੫॥ {ਪੰਨਾ 211}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਗੁਨ—ਗੁਣ। ਸੇਵੀਐ—ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ—ਹਰੇਕ
 ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ।1॥ ਰਹਾਉ।

ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ {ਲਫਜ਼ ‘ਮਨ’ ਅਤੇ ‘ਮਨਿ’ ਦਾ ਫਰਕ ਚੇਤੇ ਰਹੇ}। ਭ੍ਰਮੁ—ਭਟਕਣਾ।1॥

ਪ੍ਰਸਾਦਿ—ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ। ਜਾਪੀਐ—ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਖਿ—ਦੁੱਖ ਵਿਚ। ਵਿਆਪੀਐ—ਦਬ ਜਾਂਦਾ
 ਹੈ, ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।2॥

ਕਉ—ਨੂੰ। ਮੰਤ੍ਰੁ—ਉਪਦੇਸ਼। ਦੇ—ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਤੇ—ਤੋਂ।3॥

ਮਇਆ—ਦਇਆ। ਤਨਿ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਵਾਸੈ—ਵੱਸ ਪਏ।4॥

ਅਰਥ:- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! (ਆ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰੀਏ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰੀਏ। (ਹੇ ਮਨ!)
 ਸਦਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।1॥ ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਗੁਰੂ-ਸੰਤ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ (ਰਿਹਾਂ) ਪਰਮਾਤਮਾ (ਮਨੁੱਖ ਦੇ) ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। (ਜਿਸ ਦੇ
 ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੋਹ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋ
 ਜਾਂਦਾ ਹੈ, (ਮਾਇਆ ਦੀ ਖਾਤਰ) ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।1॥

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ (ਹੀ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਜਪਦਾ
 ਹੈ) ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਘਿਰਦਾ।2॥

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਗੁਰੂ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ-ਮੰਤ੍ਰੁ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਦੀ (ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ) ਅੱਗ
 (ਵਿਚ ਸੜਨ) ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।3॥

(ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ) ਨਾਨਕ ਉਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰ, (ਤਾਕਿ) ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ, ਹੇ ਹਰੀ! ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਵੱਸ
 ਪਏ।4॥7॥ 145॥