

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜੀਉ ਮਨੁ ਤਨੁ ਪ੍ਰਾਨ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਦੀਏ ਸਭਿ ਰਸ ਭੋਗ ॥ ਦੀਨ ਬੰਧਪ ਜੀਅ ਦਾਤਾ  
ਸਰਣਿ ਰਾਖਣ ਜੋਗੁ ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਧਿਆਇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥ ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਸਹਾਇ ਸੰਗੇ ਏਕ  
ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਬੇਦ ਸਾਸਤ੍ਰ ਜਨ ਧਿਆਵਹਿ ਤਰਣ ਕਉ ਸੰਸਾਰੁ ॥ ਕਰਮ ਧਰਮ  
ਅਨੇਕ ਕਿਰਿਆ ਸਭ ਉਪਰਿ ਨਾਮੁ ਅਚਾਰੁ ॥੨॥ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਬਿਨਸੈ ਮਿਲੈ ਸਤਿਗੁਰ ਦੇਵ  
॥ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਭਗਤਿ ਹਰਿ ਕੀ ਭਲੀ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸੇਵ ॥ ੩॥ ਚਰਣ ਸਰਣ ਦਇਆਲ ਤੇਰੀ ਤੂੰ  
ਨਿਮਾਣੇ ਮਾਣੁ ॥ ਜੀਅ ਪ੍ਰਾਣ ਅਧਾਰੁ ਤੇਰਾ ਨਾਨਕ ਕਾ ਪ੍ਰਭੁ ਤਾਣੁ ॥੨॥੧੩੭॥ {ਪੰਨਾ 405}

ਪਦਅਰਥ:- ਜੀਉ—ਜਿੰਦ। ਤਨੁ—ਸਰੀਰ। ਕੇ ਦੀਏ—ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ। ਸਭਿ—ਸਾਰੇ। ਰਸ ਭੋਗ—ਸੁਆਦਲੇ  
ਪਦਾਰਥ। ਦੀਨ ਬੰਧਪ—ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ। ਜੀਅ ਦਾਤਾ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਜੋਗੁ—  
ਸਮਰੱਥ।1।

ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਹਲਤਿ—{A>} ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ। ਪਲਤਿ—{pr>} ਪਰ ਲੋਕ ਵਿਚ। ਸਹਾਇ—ਸਹਾਈ।  
ਸੰਗੇ—ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਲਿਵ ਲਾਉ—ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਨ—ਲੋਕ। ਧਿਆਵਹਿ—ਵਿਚਾਰਦੇ ਹਨ। ਕਉ—ਵਾਸਤੇ। ਕਰਮ ਧਰਮ—(ਵੇਦਾਂ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਥੇ  
ਹੋਏ) ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮ। ਅਚਾਰੁ—{Awcwr} ਧਾਰਮਿਕ ਮਰਯਾਦਾ।2।

ਬਿਨਸੈ—ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲੈ—(ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ) ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।3।

ਦਇਆਲ—ਹੇ ਦਇਆਲ! ਜੀਅ ਅਧਾਰੁ—ਜਿੰਦ ਦਾ ਆਸਰਾ। ਤਾਣੁ—ਸਹਾਰਾ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੁ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ ਤੇ ਪਰਲੋਕ  
ਵਿਚ ਤੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ  
ਰੱਖੀ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ।) ਇਹ ਜਿੰਦ, ਇਹ ਮਨ, ਇਹ ਸਰੀਰ, ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ, ਸਾਰੇ ਸੁਆਦਲੇ ਪਦਾਰਥ—ਇਹ ਸਭ ਪਰਮਾਤਮਾ  
ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ (ਅਸਲ) ਸਨਬੰਧੀ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ  
ਵਾਲਾ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਰਨ ਪਏ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕ ਵੇਦਾਂ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ  
ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਥੇ ਹੋਏ) ਅਨੇਕਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮ ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ  
ਇਕ ਐਸਾ ਧਾਰਮਿਕ ਉੱਦਮ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਮਿਥੇ ਹੋਏ ਸਭਨਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਹੈ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ।2।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ-ਦੇਵ ਨੂੰ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ  
ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ) ਕਾਮ-ਵਾਸਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕ੍ਰੋਧ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਹੰਕਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ। (ਹੇ ਭਾਈ! ਤੂੰ ਭੀ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾ ਰੱਖ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ  
ਕਰ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਕਾਰ ਹੈ।3।

ਹੇ ਦਇਆ ਦੇ ਘਰ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਓਟ ਲਈ ਹੈ, ਤੂੰ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਨਿਮਾਣੇ ਨੂੰ ਆਦਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਹੇ  
ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੇਰਾ ਹੀ ਸਹਾਰਾ ਹੈ।

ਹੇ ਭਾਈ! (ਦਾਸ) ਨਾਨਕ ਦਾ ਆਸਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ।4।2। 137।