ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਸਦ ਕਰੀਐ ॥ ਰਤਨ ਜਨਮੁ ਸਫਲੁ ਗੁਰਿ ਕੀਆ ਦਰਸਨ ਕਉ ਬਲਿਹਰੀਐ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜੇਤੇ ਸਾਸ ਗ੍ਰਾਸ ਮਨੁ ਲੇਤਾ ਤੇਤੇ ਹੀ ਗੁਨ ਗਾਈਐ ॥ ਜਉ ਹੋਇ ਦੈਆਲੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪੁਨਾ ਤਾ ਇਹ ਮਤਿ ਬੁਧਿ ਪਾਈਐ ॥ ੧॥ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨਾਮਿ ਲਏ ਜਮ ਬੰਧ ਤੇ ਛੂਟਹਿ ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਸੁਖ ਪਾਈਐ ॥ ਸੇਵਿ ਸੁਆਮੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਮਨ ਬੰਛਤ ਫਲ ਆਈਐ ॥੨॥ ਨਾਮੁ ਇਸਟੁ ਮੀਤ ਸੁਤ ਕਰਤਾ ਮਨ ਸੰਗਿ ਤੁਹਾਰੈ ਚਾਲੈ ॥ ਕਰਿ ਸੇਵਾ ਸਤਿਗੁਰ ਅਪੁਨੇ ਕੀ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਈਐ ਪਾਲੈ ॥ ੩॥ ਗੁਰਿ ਕਿਰਪਾਲਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਭਿ ਧਾਰੀ ਬਿਨਸੇ ਸਰਬ ਅੰਦੇਸਾ ॥ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨਿ ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਕਲੇਸਾ ॥੪॥੧੫॥੧੫੩॥ {ਪੰਨਾ 213}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਸਦ—ਸਦਾ। ਰਤਨ ਜਨਮੁ—ਕੀਮਤੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ। ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਕਉ—ਨੂੰ। ਬਲਿਹਰੀਐ—ਬਲਿਹਾਰ, ਕੁਰਬਾਨ।1। ਰਹਾਉ।

ਜੇਤੇ—ਜਿਤਨੇ। ਸਾਸ—ਸਾਹ। ਗ੍ਰਾਸ—ਗ੍ਰਾਹੀਆਂ। ਮਨੁ—(ਭਾਵ,) ਜੀਵ {ਲਫ਼ਜ਼ 'ਮਨ' ਅਤੇ 'ਮਨੁ' ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਚੇਤੇ ਰਹੇ}। ਜਉ—ਜਦੋਂ।1।

ਨਾਮਿ ਲਏ—ਜੇ ਨਾਮ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਤੇ—ਤੋਂ। ਛੂਟਹਿ—ਤੂੰ ਬਚ ਜਾਏਂਗਾ। ਸੇਵਿ—ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰ ਕੇ। ਮਨ ਬੰਛਤ—ਮਨ-ਇੱਛਤ। ਆਈਐ—ਹੱਥ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2।

ਇਸਟੁ—ਪਿਆਰਾ। ਸੁਤ—ਪੁੱਤਰ। ਕਰਤਾ ਨਾਮੁ—ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਨਾਮ। ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਪਾਲੈ—ਪੱਲੇ।3।

ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਪ੍ਰਭਿ—ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ। ਅੰਦੇਸਾ—ਫ਼ਿਕਰ। ਕੀਰਤਨਿ—ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸਦਾ ਸਦਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸਨ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨੇ (ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ) ਕੀਮਤੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਨੂੰ ਫਲ ਲਾਇਆ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜੀਵ ਜਿਤਨੇ ਭੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਤਨੀਆਂ ਹੀ ਗ੍ਰਾਹੀਆਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ (ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਤੇ ਗ੍ਰਾਹੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ) ਉਤਨੇ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹੇ। (ਪਰ) ਇਹ ਅਕਲ ਇਹ ਮਤਿ ਤਦੋਂ ਹੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਿਆਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋਵੇ।1।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜੇ ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੇਂ ਤਾਂ ਜਮ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਪਾ ਲਏਂਗਾ (ਉਹਨਾਂ ਮਾਇਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਏਂਗਾ ਜੋ ਜਮ ਦੇ ਵੱਸ ਪਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਲਿਆ ਦੇਂਦੇ ਹਨ), ਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆਂ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਹੇ ਭਾਈ!) ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਕੇ ਮਨ-ਇੱਛਤ ਫਲ ਹੱਥ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।2।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਤੇਰਾ ਅਸਲ ਪਿਆਰਾ ਹੈ ਮਿੱਤਰ ਹੈ ਪੁੱਤਰ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਇਹ ਨਾਮ ਹੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਥ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪਉ, ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਕਿਰਪਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਮਿਹਰ ਕੀਤੀ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾ-ਫ਼ਿਕਰ ਮਿਟ ਗਏ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ।4।15। 153।