

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕੀ ਮਨਿ ਭੂਖ ਲਗਾਈ ॥ ਨਾਮਿ ਸੁਨਿਐ ਮਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤੈ ਮੇਰੇ
 ਭਾਈ ॥ ੧ ॥ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮੇਰੇ ਗੁਰਸਿਖ ਮੀਤਾ ॥ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਨਾਮੇ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੁ ਨਾਮੁ ਰਖਹੁ
 ਗੁਰਮਤਿ ਮਨਿ ਚੀਤਾ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਨਾਮੋ ਨਾਮੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਸਰਸਾ ॥ ਨਾਮੁ ਲਾਹਾ ਲੈ ਗੁਰਮਤਿ
 ਬਿਗਸਾ ॥ ੨ ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕੁਸਟੀ ਮੋਹ ਅੰਧਾ ॥ ਸਭ ਨਿਹਫਲ ਕਰਮ ਕੀਏ ਦੁਖੁ ਧੰਧਾ ॥ ੩ ॥ ਹਰਿ
 ਹਰਿ ਜਸੁ ਜਪੈ ਵਡਭਾਗੀ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥੩॥੮॥੬੦॥ {ਪੰਨਾ 367}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਨਾਮਿ ਸੁਨਿਐ—ਜੇ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਸੁਣਦੇ ਰਹੀਏ। ਤ੍ਰਿਪਤੈ—ਰਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 ਭਾਈ—ਹੇ ਵੀਰ!1।

ਨਾਮੇ—ਨਾਮ ਵਿਚ ਹੀ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ।1। ਰਹਾਉ।

ਨਾਮੋ ਨਾਮੁ—ਨਾਮ ਹੀ ਨਾਮ। ਸੁਣੀ—ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ। ਸਰਸਾ—{ਸ-ਰਸ} ਹਰਾ, ਜੀਵਨ-ਰਸ ਵਾਲਾ। ਲਾਹਾ—
 ਲਾਭ। ਬਿਗਸਾ—ਖਿੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।2।

ਕੁਸਟੀ—ਕੋਹੜਾ। ਨਿਹਫਲ—ਵਿਅਰਥ। ਧੰਧਾ—ਮਾਇਆ ਦਾ ਜੰਜਾਲ।3।

ਜਸੁ—ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ। ਨਾਮਿ—ਨਾਮ ਵਿਚ। ਲਿਵ—ਲਗਨ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖੇ! ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰੋ! (ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ) ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਰਹੋ, ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਰਹੋ। ਨਾਮ
 ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ,
 ਆਪਣੇ ਚਿਤ ਵਿਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖੋ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਵੀਰ! (ਮੇਰੇ) ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਭੁੱਖ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ
 ਮਾਇਆ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ) ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਮਨ (ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ)
 ਰੱਜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।1।

(ਹੇ ਮੇਰੇ ਵੀਰ!) ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਨਾਮ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ (ਪ੍ਰੇਮ ਦਇਆ ਆਦਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ) ਹਰਾ
 ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਖੱਟ ਖੱਟ ਕੇ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਟਿਕਿਆ
 ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।2।

(ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਕੋਹੜਾ, ਕੋਹੜ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਨਾਲ ਵਿਲਕਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਵਿੱਛੁੜਿਆ ਹੋਇਆ
 ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਉਸ ਨੂੰ (ਸਹੀ ਜੀਵਨ-
 ਜੁਗਤ ਵਲੋਂ) ਅੰਨ੍ਹਾ ਕਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਿਤਨੇ ਭੀ ਕੰਮ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਵਿਅਰਥ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੰਮ
 ਉਸ ਨੂੰ (ਆਤਮਕ) ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੋਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਲਈ ਮਾਇਆ ਦਾ ਜਾਲ ਹੀ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜੋਹੜਾ (ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਲੈ ਕੇ) ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-
 ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲਗਨ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।4।8।