ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਮੇਰਾ ਮਨੋ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਰਾਤਾ ਰਾਮ ਪਿਆਰੇ ਰਾਮ ॥ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੋ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੋ ਧਾਰੇ ਰਾਮ ॥ ਅਗਮ ਅਗੋਚਰੁ ਅਪਰ ਅਪਾਰਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪਰਧਾਨੋ ॥ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦੀ ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਅਵਰੁ ਝੂਠਾ ਸਭੁ ਮਾਨੋ ॥ ਕਰਮ ਧਰਮ ਕੀ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੈ ਸੁਰਤਿ ਮੁਕਤਿ ਕਿਉ ਪਾਈਐ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣੈ ਅਹਿਨਿਸਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥ ੧॥ ਮੇਰਾ ਮਨੋ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਨਾਮੁ ਸਖਾਈ ਰਾਮ ॥ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮਾਇਆ ਸੰਗਿ ਨ ਜਾਈ ਰਾਮ ॥ ਮਾਤਾ ਪਿਤ ਭਾਈ ਸੁਤ ਚਤੁਰਾਈ ਸੰਗਿ ਨ ਸੰਪੈ ਨਾਰੇ ॥ ਸਾਇਰ ਕੀ ਪੁਤ੍ਰੀ ਪਰਹਰਿ ਤਿਆਗੀ ਚਰਣ ਤਲੈ ਵੀਚਾਰੇ ॥ ਆਦਿ ਪੁਰਖਿ ਇਕੁ ਚਲਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਸੋਈ ॥ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਨ ਛੋਡਉ ਸਹਜੇ ਹੋਇ ਸੁ ਹੋਈ ॥੨॥ {ਪੰਨਾ 437}

ਪਦਅਰਥ:- ਸਚੁ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਸਾਹਿਬੋ—ਮਾਲਕ। ਧਾਰੇ—ਆਸਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਅਗੋਚਰੁ—{ਅਗੋ-ਚਰ} ਜਿਸ ਤਕ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਹੋਸੀ—ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ। ਝੂਠਾ—ਨਾਸਵੰਤ। ਮਾਨੋ—ਜਾਣੋ। ਕਰਮ ਧਰਮ—ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ। ਸਾਰ—ਸਮਝ। ਗੁਰਮੁਖਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ। ਸਬਦਿ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਅਹਿ—ਦਿਨ। ਨਿਸਿ—ਰਾਤ।1।

ਮਾਨਿਆ—ਪਤੀਜ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਖਾਈ—ਮਿੱਤਰ। ਪਿਤ—ਪਿਤਾ। ਸੁਤ—ਪੁੱਤਰ। ਸੰਪੈ—ਧਨ। ਨਾਰੇ—ਇਸਤ੍ਰੀ। ਸਾਇਰ—ਸਮੁੰਦਰ। ਸਾਇਰ ਕੀ ਪੁਤ੍ਰੀ—ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਧੀ, ਲਛਮੀ, ਮਾਇਆ। ਪਰਹਰਿ—ਤਿਆਗ ਕੇ। ਵੀਚਾਰੇ—ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਪੁਰਖਿ—ਪੁਰਖ ਨੇ। ਚਲਤੁ—ਤਮਾਸ਼ਾ। ਨ ਛੋਡਉ—ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ।2।

ਅਰਥ:- (ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ) ਮੇਰਾ ਮਨ ਉਸ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ-ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜੋ ਸਭ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਮੁਨੱਖ ਦੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਉਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਬੇਅੰਤ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਜੁਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਭੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਸਦਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗਾ। (ਹੇ ਭਾਈ!) ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਨਾਸਵੰਤ ਜਾਣੋ।

ਮੇਰਾ ਮਨ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਰਤਿ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੁਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਇਹੀ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਰਾਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।1।

(ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ) ਮੇਰਾ ਮਨ ਮੰਨ ਚੁਕਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ (ਅਸਲ) ਸਾਥੀ ਹੈ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਮਤਾ ਤੇ ਹਉਮੈ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਮਾਂ, ਪਿਉ, ਭਰਾ, ਪੁੱਤਰ, ਧਨ, ਇਸਤ੍ਰੀ, ਦੁਨੀਆ ਵਾਲੀ ਚਤੁਰਾਈ (ਸਦਾ ਲਈ) ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ। (ਇਸ ਵਾਸਤੇ) ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਮੈਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਉੱਕਾ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਭਾਵ, ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਂਦਾ)।

(ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ) ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਨੇ (ਜਗਤ-ਰੂਪ) ਇਕ ਤਮਾਸ਼ਾ ਵਿਖਾਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਜਿਧਰ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ ਉਧਰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ (ਕਦੇ) ਨਹੀਂ ਵਿਸਾਰਦਾ (ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ) ਜਗਤ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸੁਤੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ

ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।2।

ਮੇਰਾ ਮਨੋ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਾਚੁ ਸਮਾਲੇ ਰਾਮ ॥ ਅਵਗਣ ਮੇਟਿ ਚਲੇ ਗੁਣ ਸੰਗਮ ਨਾਲੇ ਰਾਮ ॥ ਅਵਗਣ ਪਰਹਰਿ ਕਰਣੀ ਸਾਰੀ ਦਰਿ ਸਚੈ ਸਚਿਆਰੋ ॥ ਆਵਣੁ ਜਾਵਣੁ ਠਾਕਿ ਰਹਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤਤੁ ਵੀਚਾਰੋ ॥ ਸਾਜਨੁ ਮੀਤੁ ਸੁਜਾਣੁ ਸਖਾ ਤੂੰ ਸਚਿ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਪਰਗਾਸਿਆ ਐਸੀ ਗੁਰਮਤਿ ਪਾਈ ॥੩॥ ਸਚੁ ਅੰਜਨੋ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਾਤਾ ਰਾਮ ॥ ਮਨਿ ਤਨਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਜਗਜੀਵਨੋ ਦਾਤਾ ਰਾਮ ॥ ਜਗਜੀਵਨੁ ਦਾਤਾ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਾਤਾ ਸਹਜਿ ਮਿਲੈ ਮੇਲਾਇਆ ॥ ਸਾਧ ਸਭਾ ਸੰਤਾ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਨਦਰਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥ ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਰਤੇ ਬੈਰਾਗੀ ਚੂਕੇ ਮੋਹ ਪਿਆਸਾ ॥ ਨਾਨਕ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ਪਤੀਣੇ ਵਿਰਲੇ ਦਾਸ ਉਦਾਸਾ ॥੪॥੩॥ {ਪੰਨਾ 437}

ਪਦਅਰਥ:- ਸਾਚੁ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ। ਮੇਟਿ—ਮਿਟਾ ਕੇ। ਸੰਗਮ—ਸਾਥ। ਸਾਰੀ—ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ। ਦਰਿ ਸਚੈ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ। ਤਤੁ—ਅਸਲੀਅਤ। ਸਚਿ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆਂ।3।

ਅੰਜਨੁ—ਸੁਰਮਾ। ਸਾਰਿ—(ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ) ਪਾ ਕੇ। ਨਿਰੰਜਨਿ—ਨਿਰੰਜਨ (ਪ੍ਰਭੂ) ਵਿਚ {ਨਿਰ-ਅੰਜਨ}। ਅੰਜਨੁ—ਮਾਇਆ ਦੀ ਕਾਲਖ, ਮਾਇਆ-ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ। ਜਗ ਜੀਵਨੋ—ਜਗਤ ਦਾ ਸਹਾਰਾ। ਬੈਰਾਗੀ—ਵੈਰਾਗਵਾਨ, ਵਿਰਕਤ। ਪਤੀਣੇ—ਪਤੀਜ ਗਏ। ਉਦਾਸਾ—ਵਿਰਕਤ।4।

ਅਰਥ:- ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ (ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ) ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। (ਜੀਵਨ-ਪੰਧ ਵਿਚ) ਮੈਂ ਔਗੁਣ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਮਿਟਾ ਕੇ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਔਗੁਣ ਤਿਆਗ ਕੇ (ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ) ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਕਰਣੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਸੱਚਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦਾ ਗੇੜ ਮੁਕਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਗਤ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਚ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੂੰ ਹੀ ਮੇਰਾ ਸੱਜਣ ਹੈਂ ਤੂੰ ਹੀ ਮੇਰਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈਂ ਤੂੰ ਹੀ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਹੈਂ। ਤੇਰੇ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆਂ (ਤੇਰੇ ਦਰ ਤੇ) ਆਦਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਜੇਹੀ ਮਤਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਨਾਮ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।3।

(ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ) ਸੁਰਮਾ ਪਾ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਮਾਇਆ-ਰਹਿਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਗਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਸਭ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ) ਜਗਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ-ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਿਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮੇਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਗਤ ਵਿਚ ਅਜੇਹੇ ਵਿਰਲੇ ਬੰਦੇ ਹਨ ਜੇਹੜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗੀਜ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਨਾਲੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮੋਹ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਹੀ ਸਦਾ ਗਿੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।4।3।