ਆਸਾਵਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਨੀ ਹਾਂ ॥ ਜਪੀਐ ਸਹਜ ਧੁਨੀ ਹਾਂ ॥ ਸਾਧੂ ਰਸਨ ਭਨੀ ਹਾਂ ॥ ਛੂਟਨ ਬਿਧਿ ਸੁਨੀ ਹਾਂ ॥ ਪਾਈਐ ਵਡ ਪੁਨੀ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਖੋਜਹਿ ਜਨ ਮੁਨੀ ਹਾਂ ॥ ਸ੍ਰਬ ਕਾ ਪ੍ਰਭ ਧਨੀ ਹਾਂ ॥ ਦੁਲਭ ਕਲਿ ਦੁਨੀ ਹਾਂ ॥ ਦੂਖ ਬਿਨਾ ਸਨੀ ਹਾਂ ॥ ਪ੍ਰਭ ਪੂਰਨ ਆਸਨੀ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥੧॥ ਮਨ ਸੋ ਸੇਵੀਐ ਹਾਂ ॥ ਅਲਖ ਅਭੇਵੀਐ ਹਾਂ ॥ ਤਾਂ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਕਰਿ ਹਾਂ ॥ ਬਿਨਸਿ ਨ ਜਾਇ ਮਰਿ ਹਾਂ ॥ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਨਿਆ ਹਾਂ ॥ ਨਾਨਕ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥ ੨॥੩॥੧੫੯॥

{ਪੰਨਾ 409-410}

ਪਦਅਰਥ:- ਗੁਨੀ—ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ। ਸਹਜ ਧੁਨੀ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੀ ਰੌ ਵਿਚ। ਸਾਧੂ—ਗੁਰੂ (ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ)। ਰਸਨ—ਜੀਭ (ਨਾਲ)। ਭਨੀ—ਭਣਿ, ਉਚਾਰ। ਬਿਧਿ—ਢੰਗ। ਸੁਨੀ—ਸੁਣਿ, ਸੁਣ। ਵਡ ਪੁਨੀ—ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ।1। ਰਹਾਉ।

ਖੋਜਹਿ—ਖੋਜਦੇ ਹਨ। ਜਨ ਮੁਨੀ—ਮੁਨੀ ਜਨ। ਸ੍ਰਬ—ਸਰਬ। ਧਨੀ—ਮਾਲਕ। ਕਲਿ ਦੁਨੀ—ਕਲਿਜੁਗੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ। ਦੂਖ ਬਿਨਾਸਨੀ—ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਪੂਰਨ ਆਸਨੀ—ਆਸਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।1।

ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਸੋ—ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ। ਅਲਖ—ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਸਰੂਪ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਭੇਵੀਐ—ਅਭੇਵ, ਜਿਸ ਦਾ ਭੇਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਿਉ—ਨਾਲ। ਨ ਜਾਇ—ਜੰਮਦਾ ਨਹੀਂ। ਤੇ—ਤੋਂ ਪਾਸੋਂ। ਮਾਨਿਆ—ਪਤੀਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੀ ਲਹਿਰ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਦਾ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਹੜਾ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। (ਹੇ ਭਾਈ!) ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ (ਆਪਣੀ) ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਉਚਾਰ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸੁਣ, ਇਹੀ ਹੈ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਪਰ ਇਹ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਖੋਜਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੇਹੜਾ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਜੇਹੜਾ ਇਸ ਮਾਇਆ-ਵੇੜ੍ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਜੇਹੜਾ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੇ ਜੇਹੜਾ ਸਭ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।1।

ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ-ਸਰੂਪ ਦੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਭੇਤ ਪਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾ, ਜੇਹੜਾ ਕਦੇ ਨਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਨਾਹ ਜੰਮਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਹ ਮਰਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ (ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ) ਗਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2।3। 159।