

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸਦਾ ਸਦਾ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸੁ ॥ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਚਰਣ ਨਿਵਾਸੁ ॥੧॥ ਰਾਮ
ਨਾਮ ਨਿਤਿ ਜਪਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥ ਸੀਤਲ ਸਾਂਤਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਕਿਲਵਿਖ ਜਾਹਿ ਸਭੇ ਮਨ ਤੇਰੇ
॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਾ ਕੇ ਪੂਰਨ ਕਰਮ ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਭੇਟੇ ਪੂਰਨ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥ ੨॥੩੪॥
{ਪੰਨਾ 378}

ਪਦਅਰਥ:- ਆਤਮ ਪਰਗਾਸੁ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚਾਨਣ, ਇਹ ਚਾਨਣ ਕਿ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ
ਜੀਵੀਦਾ ਹੈ।1।

ਨਿਤਿ—ਸਦਾ। ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਕਿਲਵਿਖ—ਪਾਪ।1। ਰਹਾਉ।

ਕਰਮ—ਭਾਗ। ਭੇਟੇ—ਮਿਲਦਾ ਹੈ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ। ਹੇ ਮਨ! (ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ) ਤੇਰੇ ਸਾਰੇ
ਪਾਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਤੇਰਾ ਆਪਾ ਠੰਡਾ-ਠਾਰ ਹੋ ਜਾਇਗਾ, ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਇਗੀ, ਤੂੰ ਸਦਾ
ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਰਹੇਗਾ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।1।

(ਪਰ) ਹੇ ਨਾਨਕ! ਆਖ, ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੂਰੇ ਭਾਗ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਗੁਣਾਂ
ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।2। 34।