

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਪ੍ਰਥਮੇ ਮਿਟਿਆ ਤਨ ਕਾ ਦੂਖ ॥ ਮਨ ਸਗਲ ਕਉ ਹੋਆ ਸੂਖੁ ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ  
ਗੁਰ ਦੀਨੋ ਨਾਉ ॥ ਬਲਿ ਬਲਿ ਤਿਸੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਉ ਜਾਉ ॥ ੧॥ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਪਾਇਓ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥  
ਰੋਗ ਸੋਗ ਸਭ ਦੂਖ ਬਿਨਾਸੇ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸਰਣਾਈ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਵਸਾਏ ॥  
ਮਨ ਚਿੰਤਤ ਸਗਲੇ ਫਲ ਪਾਏ ॥ ਅਗਨਿ ਬੁਝੀ ਸਭ ਹੋਈ ਸਾਂਤਿ ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਗੁਰਿ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ  
॥੨॥ ਨਿਥਾਵੇ ਕਉ ਗੁਰਿ ਦੀਨੋ ਥਾਨੁ ॥ ਨਿਮਾਨੇ ਕਉ ਗੁਰਿ ਕੀਨੋ ਮਾਨੁ ॥ ਬੰਧਨ ਕਾਟਿ ਸੇਵਕ ਕਰਿ  
ਰਾਖੇ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਨੀ ਰਸਨਾ ਚਾਖੇ ॥੩॥ ਵਡੈ ਭਾਗਿ ਪੂਜ ਗੁਰ ਚਰਨਾ ॥ ਸਗਲ ਤਿਆਗਿ ਪਾਈ  
ਪ੍ਰਭ ਸਰਨਾ ॥ ਗੁਰੁ ਨਾਨਕ ਜਾ ਕਉ ਭਇਆ ਦਇਆਲਾ ॥ ਸੋ ਜਨੁ ਹੋਆ ਸਦਾ ਨਿ ਹਾਲਾ  
॥੪॥੬॥੧੦੦॥ {ਪੰਨਾ 395}

ਪਦਅਰਥ:- ਪ੍ਰਥਮੇ—ਪਹਿਲਾਂ। ਕਉ—ਨੂੰ। ਕਰਿ—ਕਰ ਕੇ। ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਬਲਿ ਬਲਿ—ਕੁਰਬਾਨ।  
ਜਾਉ—ਮੈਂ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਾਉਂ।1।

ਭਾਈ—ਹੇ ਭਾਈ!। ਰਹਾਉ।

ਹਿਰਦੈ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਮਨ ਚਿੰਤਤ—ਮਨ-ਇੱਛਤ। ਸਾਂਤਿ—ਠੰਢ।2।

ਨਿਥਾਵਾ—ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਢੇਈ ਨਾਹ ਮਿਲੇ। ਕਾਟਿ—ਕੱਟ ਕੇ। ਕਰਿ—ਬਣਾ ਕੇ। ਰਸਨਾ—ਜੀਭ।3।

ਵਡੈ ਭਾਗਿ—ਵੱਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ। ਪੂਜ—ਪੂਜਾ। ਤਿਆਗਿ—ਤਿਆਗ ਕੇ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਾ ਕਉ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ  
ਉਤੇ। ਨਿਹਾਲਾ—ਪ੍ਰਸੰਨ, ਖੁਸ਼।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਵੀਰ! ਜਦੋਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪਿਆਂ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾ  
ਫਿਕਰ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਨਾਸ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ) ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਦੁੱਖ ਮਿਟ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰਨ  
ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਗੁਰੂ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ। (ਹੇ ਭਾਈ!) ਮੈਂ ਉਸ ਗੁਰੂ ਤੋਂ  
ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਜਦੋਂ ਤੋਂ) ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਏ ਹਨ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮਨ-ਇੱਛਤ ਫਲ ਮਿਲ ਰਹੇ  
ਹਨ (ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ) ਅੱਗ ਬੁੱਝ ਗਈ ਹੈ (ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ) ਪੂਰੀ ਠੰਢ ਪੈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਦਾਤਿ ਗੁਰੂ ਨੇ  
ਹੀ ਮੇਹਰ ਕਰ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।2।

ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਤੇ ਢੇਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਦੀ ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ (ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ) ਥਾਂ ਦਿੱਤਾ, ਮੈਨੂੰ ਨਿਮਾਣੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂ  
ਨੇ ਆਦਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ (ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ) ਬੰਧਨ ਕੱਟ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸੇਵਕ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ  
ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਟਿਕਾ ਲਿਆ, ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਜੀਭ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ (ਦਾ ਰਸ)  
ਚੱਖਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।3।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਵੱਡੀ ਕਿਸਮਤਿ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ (ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸ ਦੀ ਬਰਕਤਿ  
ਨਾਲ) ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਆਸਰੇ ਛੱਡ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਰਨ ਆ ਪਿਆ ਹਾਂ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਗੁਰੂ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ  
ਮਾਣਦਾ ਹੈ।4।6। 100।