

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਘਰ ਮਹਿ ਸੂਖ ਬਾਹਰਿ ਫੁਨਿ ਸੂਖਾ ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਗਲ ਬਿਨਾਸੇ ਦੂਖਾ
 ॥੧॥ ਸਗਲ ਸੂਖ ਜਾਂ ਤੂੰ ਚਿਤਿ ਆਂਵੈਂ ॥ ਸੋ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਜੋ ਜਨੁ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਤਨੁ ਮਨੁ
 ਸੀਤਲੁ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਤੇਰਾ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪਤ ਢਹੈ ਦੁਖ ਡੇਰਾ ॥੨॥ ਹੁਕਮੁ ਬੂਝੈ ਸੋਈ ਪਰਵਾਨੁ ॥
 ਸਾਚੁ ਸਬਦੁ ਜਾ ਕਾ ਨੀਸਾਨੁ ॥੩॥ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥ ਭਨਤਿ ਨਾਨਕੁ ਮੇਰੈ ਮਨਿ
 ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥੪॥੮॥੫੯॥ {ਪੰਨਾ 385-386}

ਪਦਅਰਥ:- ਘਰ ਮਹਿ—ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ। ਬਾਹਰਿ ਫੁਨਿ—ਬਾਹਰ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਵਰਤਣ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ
 ਵਿਚ ਭੀ। ਫੁਨਿ—ਭੀ। ਸਗਲ—ਸਾਰੇ।1।

ਚਿਤਿ—ਚਿੱਤ ਵਿਚ। ਆਂਵੈਂ—ਆਵਹਿ, ਆਉਂਦਾ ਹੈ {ਨੋਟ:- ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ, ਮੱਧਮ ਪੁਰਸ਼
 ਇਕ-ਵਚਨ ਵਾਸਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ 'ਹਿ' ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ 'ਕਰਹਿ'—ਤੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਵੇਖਹਿ'—ਤੂੰ
 ਵੇਖਦਾ ਹੈ}। ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ—ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਸੀਤਲੁ—ਠੰਢਾ। ਜਪਿ—ਜਪ ਕੇ। ਜਪਤ—ਜਪਦਿਆਂ। ਢਹੈ—ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਖ ਡੇਰਾ—ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਡੇਰਾ।2।
 ਹੁਕਮੁ—ਰਜ਼ਾ। ਸੋਈ—ਉਹੀ (ਮਨੁੱਖ)। ਸਾਚੁ—ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਸਾਚੁ ਸਬਦੁ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ
 ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ। ਜਾ ਕਾ—ਜਿਸ ਦਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਾਸ। ਨੀਸਾਨੁ—ਪਰਵਾਨਾ, ਰਾਹਦਾਰੀ।3।

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ—ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ। ਭਨਤਿ ਨਾਨਕੁ—ਨਾਨਕ ਆਖਦਾ ਹੈ। ਮਨਿ—ਮਨ ਨੇ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਤੂੰ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਹੀ ਸੁਖ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਪਰ)
 ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਜੇਹੜਾ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੇਰੀ ਮੋਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।1।
 ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ) ਹਿਰਦੇ-ਘਰ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ
 ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਵਰਤਣ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਭੀ ਉਸ ਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ
 ਹੈ (ਕਿਉਂਕਿ, ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਿਆਂ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।1।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ (ਭੀ, ਹਰੇਕ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਾ ਭੀ) ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ
 ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਡੇਰਾ ਹੀ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਜੀਵਨ-ਸਫਰ ਵਿਚ) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਾਸ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-
 ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਰਾਹਦਾਰੀ ਹੈ (ਤੇ ਇਸ ਰਾਹਦਾਰੀ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਜੇਹੜਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ) ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ
 ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਖਿੜੇ-ਮੱਥੇ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਉਹ ਮਨੁੱਖ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ) ਕਬੂਲ ਹੋ
 ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ਆਖਦਾ ਹੈ—(ਹੇ ਭਾਈ! ਜਦੋਂ ਤੋਂ) ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ
 ਹੈ (ਤਦੋਂ ਤੋਂ) ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੇ (ਸਦਾ) ਸੁਖ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।4।8। 59।