ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮਨੁ ਤਨੁ ਸਭੁ ਹਰਿਆ ॥ ਕਲਮਲ ਦੋਖ ਸਗਲ ਪਰਹਰਿਆ ॥੧॥ ਸੋਈ ਦਿਵਸੁ ਭਲਾ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਈ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੇ ਪੂਜੇ ਪੈਰ ॥ ਮਿਟੇ ਉਪਦ੍ਰਹ ਮਨ ਤੇ ਬੈਰ ॥੨॥ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਮਿਲਿ ਝਗਰੁ ਚੁਕਾਇਆ ॥ ਪੰਚ ਦੂਤ ਸਭਿ ਵਸਗਤਿ ਆਇਆ ॥੩॥ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਊਪਰਿ ਕੁਰਬਾਨ ॥੪॥੪॥੯੮॥ {ਪੰਨਾ 395}

ਪਦਅਰਥ:- ਜਪਤ—ਜਪਦਿਆਂ। ਹਰਿਆ—ਹਰਾ {ਜਿਸ ਰੁੱਖ ਵਿਚ ਜਾਨ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਨ-ਹੀਣ ਰੁੱਖ-ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ} ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ। ਕਲਮਲ—ਪਾਪ। ਦੋਖ—ਐਬ। ਪਰਹਰਿਆ—ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।1।

ਦਿਵਸੁ—ਦਿਨ। ਭਾਈ—ਹੇ ਵੀਰ! ਗਾਇ—ਗਾ ਕੇ। ਪਰਮ ਗਤਿ—ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ। ਰਹਾਉ।

ਸਾਧ—ਗੁਰਮੁਖਿ। ਉਪਦ੍ਰਹ—ਉਪੱਦ੍ਰਵ, ਛੇੜ-ਖ਼ਾਨੀਆਂ। ਤੇ—ਤੋਂ, ਵਿਚੋਂ।2।

ਮਿਲਿ—ਮਿਲ ਕੇ। ਝਗਰੁ—ਝਗੜਾ, ਰੌਲਾ। ਪੰਚ ਦੂਤ—ਕਾਮਾਦਿਕ ਪੰਜ ਵੈਰੀ। ਸਭਿ—ਸਾਰੇ।3।

ਜਿਸੁ ਮਨਿ—ਜਿਸ (ਮਨੁੱਖ) ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ। ਊਪਰਿ—ਉਤੋਂ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਵੀਰ! ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਦਿਨ (ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤੇ) ਸੁਲੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਰੁੱਖ ਹਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੁੱਖ ਵਿਚ, ਮਾਨੋ, ਜਿੰਦ ਰੁਮਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਿਵੇਂ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ (ਨਾਮ-ਜਲ ਨਾਲ) ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਐਬ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।1।

ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਪੂਜਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਛੇੜ-ਖ਼ਾਨੀਆਂ ਸਾਰੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਮਿੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ) ਰੌਲਾ ਮੁਕਾ ਲਿਆ, ਕਾਮਾਦਿਕ ਪੰਜੇ ਵੈਰੀ ਸਾਰੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।4। 4। 98।