

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸੰਤ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ॥ ਤਬ ਤੇ ਧਾਵਤੁ ਮਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤਾਇਆ
॥੧॥ ਸੁਖ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ਪਾਇਆ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥ ਸ੍ਰੁਮੁ ਮਿਟਿਆ ਮੇਰੀ ਹਤੀ ਬਲਾਇ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਚਰਨ ਕਮਲ ਅਰਾਧਿ ਭਗਵੰਤਾ ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਮਿਟੀ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ॥੨॥ ਸਭ ਤਜਿ ਅਨਾਥੁ
ਏਕ ਸਰਣਿ ਆਇਓ ॥ ਉਚ ਅਸਥਾਨੁ ਤਬ ਸਹਜੇ ਪਾਇਓ ॥੩॥ ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਨਸਿਆ
॥ ਕਰਣਹਾਰੁ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਬਸਿਆ ॥੪॥੫੦॥੧੧੯॥ {ਪੰਨਾ 189}

ਪਦਅਰਥ:- ਸੰਤ ਪ੍ਰਸਾਦਿ—ਗੁਰੂ-ਸੰਤ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ। ਤਬ ਤੇ—ਤਦੋਂ ਤੋਂ। ਧਾਵਤੁ—ਭਟਕਦਾ।
ਤ੍ਰਿਪਤਾਇਆ—ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਰੱਜ ਗਿਆ ਹੈ।1।

ਸੁਖ ਬਿਸਰਾਮੁ—ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ-ਪ੍ਰਭੂ। ਗਾਇ—ਗਾ ਕੇ। ਸ੍ਰੁਮੁ—ਥਕਾਵਟ। ਹਤੀ—ਮਾਰੀ
ਗਈ।1। ਰਹਾਉ।

ਅਰਾਧਿ—ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ। ਤੇ—ਤੋਂ, ਨਾਲ।2।

ਤਜਿ—ਛੱਡ ਕੇ। ਏਕ ਸਰਣਿ—ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਰਨ। ਸਹਜੇ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ।3।

ਭਰਮੁ—ਭਟਕਣਾ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ) ਗੁਣ ਗਾ ਕੇ ਮੈਂ (ਉਹ) ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦਾ ਦਾਤਾ
(ਪਰਮਾਤਮਾ) ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ। (ਹੁਣ ਮਾਇਆ ਦੀ ਖਾਤਰ ਮੇਰੀ) ਦੌੜ-ਭੱਜ ਮਿਟ ਗਈ ਹੈ, (ਮੇਰੀ ਮਾਇਆ ਦੀ
ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ) ਬਲਾ ਮਰ ਮੁੱਕ ਗਈ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਜਦੋਂ ਤੋਂ) ਗੁਰੂ-ਸੰਤ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਦੋਂ ਤੋਂ (ਮਾਇਆ
ਦੀ ਖਾਤਰ) ਦੌੜਨ ਵਾਲਾ (ਮੇਰਾ) ਮਨ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ) ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ
ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਮੇਰੀ (ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ) ਚਿੰਤਾ ਮਿਟ ਗਈ ਹੈ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਜਦੋਂ) ਮੈਂ ਅਨਾਥ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਆਸਰੇ ਛੱਡ ਕੇ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਰਨ ਆ ਗਿਆ, ਤਦੋਂ ਆਤਮਕ
ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਮੈਂ ਉਹ ਸਭ (ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਤੋਂ) ਉੱਚਾ ਟਿਕਾਣਾ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ) ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸ ਗਿਆ ਹੈ (ਤੇ ਹੁਣ
ਮੇਰਾ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ) ਦੁੱਖ-ਦਰਦ, ਭਟਕਣ ਤੇ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।4। 50।119।