ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜਉ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਇਓ ਪ੍ਰਭੁ ਮੇਰਾ ॥ ਤਾਂ ਦੂਖੁ ਭਰਮੁ ਕਹੁ ਕੈਸੇ ਨੇਰਾ ॥੧॥ ਸੁਨਿ ਸੁਨਿ ਜੀਵਾ ਸੋਇ ਤੁਮ੍ਾਰੀ ॥ ਮੋਹਿ ਨਿਰਗੁਨ ਕਉ ਲੇਹੁ ਉਧਾਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਦੂਖੁ ਬਿਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ॥ ਫਲੁ ਪਾਇਆ ਜਪਿ ਸਤਿਗੁਰ ਮੰਤਾ ॥੨॥ ਸੋਈ ਸਤਿ ਸਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਰਖੁ ਕੰਠਿ ਪਰੋਇ ॥੩॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਉਨ ਉਹ ਕਰਮਾ ॥ ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ॥੪॥੨੧॥੭੨॥ {ਪੰਨਾ 388}

ਪਦਅਰਥ:- ਜਉ—ਜਦੋਂ। ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ—ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼। ਤਾਂ—ਤਦੋਂ। ਕਹੁ—ਦੱਸੋ। ਕੈਸੇ—ਕਿਵੇਂ? ਨੇਰਾ—ਨੇੜੇ।1।

ਸੁਨਿ—ਸੁਣ ਕੇ। ਜੀਵਾ—ਜੀਵਾਂ, ਮੈਂ ਜੀਊ ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਸੋਇ—ਖ਼ਬਰ, ਸੋਭਾ। ਮੋਹਿ—ਮੈਨੂੰ। ਕਉ—ਨੂੰ।1। ਰਹਾਉ।

ਜਪਿ—ਜਪ ਕੇ। ਮੰਤਾ—ਉਪਦੇਸ਼, ਸ਼ਬਦ।2।

ਸੋਈ—ਉਹ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਹੀ। ਸਤਿ—ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਕੰਠਿ—ਗਲੇ ਵਿਚ। ਪਰੋਇ—ਪ੍ਰੋ ਕੇ।3।

ਕਰਮਾ—(ਮਿਥਿਆ ਹੋਇਆ ਧਾਰਮਿਕ) ਕੰਮ। ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭੂ)! ਤੇਰੀ ਸੋਭਾ (-ਵਡਿਆਈ) ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਹੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੇਹਰ ਕਰ) ਮੈਨੂੰ ਗੁਣ-ਹੀਨ ਨੂੰ (ਦੁੱਖਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ) ਬਚਾਈ ਰੱਖ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੂ (ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ) ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦੋਂ ਦੱਸੋ, ਕੋਈ ਦੁਖ ਭਰਮ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਿਵੇਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?।1।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਜਪ ਕੇ ਮੈਂ ਇਹ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ (ਮੇਰੇ) ਅੰਦਰੋਂ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ (ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ) ਚਿੰਤਾ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੁ ਉਸ (ਦੇ ਨਾਮ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋ ਕੇ ਰੱਖ (ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਹਾਰ ਪ੍ਰੋ ਕੇ ਗਲ ਵਿਚ ਪਾਈਦਾ ਹੈ)।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਆਖ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਆ ਵੱਸੇ, ਹੋਰ ਉਹ ਕੇਹੜਾ (ਮਿਥਿਆ ਹੋਇਆ ਧਾਰਮਿਕ) ਕੰਮ (ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)।4। 21। 72।