ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅੰਤਰਿ ਗਾਵਉ ਬਾਹਰਿ ਗਾਵਉ ਗਾਵਉ ਜਾਗਿ ਸਵਾਰੀ ॥ ਸੰਗਿ ਚਲਨ ਕਉ ਤੋਸਾ ਦੀਨ੍ਹ੍ਹਾ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮ ਕੇ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥੧॥ ਅਵਰ ਬਿਸਾਰੀ ਬਿਸਾਰੀ ॥ ਨਾਮ ਦਾਨੁ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਦੀਓ ਮੈ ਏਹੋ ਆਧਾਰੀ ॥੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਦੂਖਨਿ ਗਾਵਉ ਸੁਖਿ ਭੀ ਗਾਵਉ ਮਾਰਗਿ ਪੰਥਿ ਸਮ੍ਹ੍ਹਾਰੀ ॥ ਨਾਮ ਦ੍ਰਿੜੁ ਗੁਰਿ ਮਨ ਮਹਿ ਦੀਆ ਮੋਰੀ ਤਿਸਾ ਬੁਝਾਰੀ ॥੨ ॥ ਦਿਨੁ ਭੀ ਗਾਵਉ ਰੈਨੀ ਗਾਵਉ ਗਾਵਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਰਸਨਾਰੀ ॥ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਹਿ ਬਿਸਾਸੁ ਹੋਇ ਹਰਿ ਜੀਵਤ ਮਰਤ ਸੰਗਾਰੀ ॥੩॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਕਉ ਇਹੁ ਦਾਨੁ ਦੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਪਾਵਉ ਸੰਤ ਰੇਨ ਉਰਿ ਧਾਰੀ ॥ ਸ੍ਰਵਨੀ ਕਥਾ ਨੈਨ ਦਰਸੁ ਪੇਖਉ ਮਸਤਕੁ ਗੁਰ ਚਰਨਾਰੀ ॥੪ ॥੨॥੧੨੨॥ {ਪੰਨਾ 401}

ਪਦਅਰਥ:- ਗਾਵਉ—ਮੈਂ ਗਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਜਾਗਿ —ਜਾਗ ਕੇ। ਸਵਾਰੀ —ਸੌਣ ਵੇਲੇ। ਸੰਗਿ —ਨਾਲ। ਕਉ—ਵਾਸਤੇ। ਤੋਸਾ —ਰਾਹ ਦਾ ਖ਼ਰਚ। ਬਿਉਹਾਰੀ —ਵਣਜਾਰੇ। ਅਵਰ —ਹੋਰ (ਓਟ)। ਬਿਸਾਰੀ—ਮੈਂ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਆਧਾਰੀ—ਆਸਰਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਦੂਖਨਿ—ਦੁੱਖਾਂ ਵਿਚ। ਸੁਖਿ—ਸੁਖ ਵਿਚ। ਮਾਰਗਿ—ਰਸਤੇ ਤੇ। ਪੰਥਿ—ਰਾਹ ਵਿਚ। ਸਮ੍ਹ੍ਹਾਰੀ—ਮੈਂ (ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ) ਸੰਭਾਲਦਾ ਹਾਂ। ਦ੍ਰਿੜੁ—ਪੱਕਾ। ਮੋਰੀ—ਮੇਰੀ। ਤਿਸਾ—ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ।2।

ਰੈਨੀ—ਰਾਤ ਵੇਲੇ। ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ —ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ। ਰਸਨਾ —ਜੀਭ। ਬਿਸਾਸੁ —ਸ਼ਰਧਾ, ਨਿਸ਼ਚਾ। ਸੰਗਾਰੀ—ਸੰਗੀ, ਸਾਥੀ।3।

ਕਉ—ਨੂੰ। ਪ੍ਰਭ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਪਾਵਉ—ਪਾਵਉਂ, ਮੈਂ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂ। ਰੇਨ—ਚਰਨ-ਧੂੜ। ਉਰਿ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਸ੍ਰਵਨੀ—ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ। ਨੈਨ—ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ। ਪੇਖਉ—ਪੇਖਉਂ, ਮੈਂ ਵੇਖਾਂ। ਮਸਤਕੁ—ਮੱਥਾ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਕੋਈ ਹੋਰ ਓਟ ਮੈਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ (ਦੀ) ਦਾਤਿ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸੇ ਨੂੰ (ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ) ਆਸਰਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਵਣਜਾਰੇ ਸਤਸੰਗੀਆਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਥ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੈਨੂੰ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ) ਸਫ਼ਰ-ਖ਼ਰਚ (ਵਜੋਂ) ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਬਾਹਰ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਵਰਤਨ -ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਭੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ -ਸਾਲਾਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ, ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਭੀ ਤੇ ਜਾਗ ਕੇ ਭੀ ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ

ਹਾਂ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ -ਨਾਮ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ (ਉਸ ਨਾਮ ਨੇ) ਮੇਰੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਮਿਟਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਸੁਖ ਵਿਚ ਭੀ ਗਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਰਸਤੇ ਤੁਰਦਾ ਭੀ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ) ਸੰਭਾਲੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਹੁਣ ਮੈਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਭੀ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੀ , ਤੇ ਹਰੇਕ ਸੁਆਸ ਦੇ ਨਾਲ ਭੀ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ , (ਹੇ ਭਾਈ! ਇਹ ਸਾਰੀ ਬਰਕਤਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਦੀ ਹੈ) ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਿਊਂਦਿਆਂ ਮਰਦਿਆਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।3।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਆਪਣੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਇਹ ਦਾਨ ਦਿਉ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੀ ਚਰਨ -ਧੂੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ। ਤੇਰੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਾਂ , ਤੇਰੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਰਹਾਂ, ਤੇਰਾ ਦਰਸ਼ਨ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂ, ਤੇ ਆਪਣਾ ਮੱਥਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਉਤੇ ਰੱਖੀ ਰੱਖਾਂ।4।2। 122।