ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ਮਾਂਝ ॥ ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥ ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧੀਐ ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ॥੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਿਤੁ ਘਟਿ ਵਸੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸੋਈ ਸੁਹਾਵਾ ਥਾਉ ॥ ਜਮ ਕੰਕਰੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵਈ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਉ ॥੧ ॥ ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ ਨ ਜਾਣੀਆ ਨਾ ਜਾਪੈ ਆਰਾਧਿ ॥ ਓਟ ਤੇਰੀ ਜਗਜੀਵਨਾ ਮੇਰੇ ਠਾਕੁਰ ਅਗਮ ਅਗਾਧਿ ॥੨ ॥ ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਗੁਸਾਈਆ ਨਠੇ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪ ॥ ਤਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਸਤਿਗੁਰਿ ਰਖੇ ਆਪਿ ॥੩॥ ਗੁਰੁ ਨਾਰਾਇਣੁ ਦਯੁ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਸਚਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥ ਗੁਰਿ ਤੁਠੈ ਸਭ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਜਨ ਨਾਨਕ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰ ॥੪॥੨॥੧੭੦॥ {ਪੰਨਾ 218}

ਪਦਅਰਥ:- ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ—ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਜੀ—ਹੇ ਜੀ! ਗਿਆਨੁ—ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਣ ਵਾਲਾ ਉਪਦੇਸ਼।1। ਰਹਾਉ।

ਜਿਤੁ—ਜਿਸ ਵਿਚ। ਘਟਿ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਜਿਤੁ ਘਟਿ—ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ, {ਜਿਸੁ ਘਟਿ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ }। ਜਮ ਕੰਕਰੁ—ਜਮ ਦਾ ਦਾਸ , ਜਮਦੂਤ। ਨੇੜਿ—ਨੇੜੇ। ਰਸਨਾ—ਜੀਭ (ਨਾਲ)।1।

ਸੁਰਤਿ—ਸੂਝ। ਨਾ ਜਾਪੈ ਆਰਾਧਿ—ਮੈਨੂੰ ਤੇਰਾ ਆਰਾਧਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸੁੱਝਦਾ। ਜਗ ਜੀਵਨਾ —ਹੇ ਜਗਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ (ਆਸਰੇ)! ਅਗਮ—ਹੇ ਅਪਹੁੰਚ! ਅਗਾਧਿ—ਹੇ ਅਥਾਹ!।2।

ਗੁਸਾਈਆ—ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮਾਲਕ। ਸਤਿਗੁਰਿ—ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ।3।

ਦਯੁ—ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ। ਸਚਾ—ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਗੁਰਿ ਤੁਠੈ—ਜੇ ਗੁਰੂ ਤਰੁੱਠ ਪਏ। ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਤੁਠੈ—ਤਰੁੱਠੇ ਹੋਏ ਦੀ ਰਾਹੀਂ।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ , ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। (ਹੇ ਭਾਈ!) ਇਹ ਨਾਮ ਅੱਠੇ ਪਹਰ ਸਿਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ —ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ , ਉਹੀ ਹਿਰਦਾ-ਥਾਂ ਸੋਹਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਹੈ , ਜਮਦੂਤ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਦਾ (ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।1।

ਹੇ ਜਗਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਸਰੇ! ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਾਲਣਹਾਰ ਮਾਲਕ! ਹੇ ਅਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਭੂ! ਹੇ ਅਥਾਹ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ (ਹੁਣ ਤਕ) ਤੇਰੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਦੀ ਸੂਝ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਜਾਣੀ , ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦਾ ਆਰਾਧਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸੁਝਿਆ, (ਪਰ ਹੁਣ) ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੈ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ !) ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਮਾਲਕ -ਪ੍ਰਭੂ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਦਇਆਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ , ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ , ਉਸ ਨੂੰ (ਸੋਗ-ਸੰਤਾਪ ਆਦਿਕ ਦਾ) ਸੇਕ ਨਹੀਂ ਪੋਹ ਸਕਦਾ।3।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਗੁਰੂ ਨਾਰਾਇਣ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ , ਗੁਰੂ ਸਭ ਉਤੇ ਦਇਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ , ਗੁਰੂ ਉਸ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਹਾਂ।4।2। 170।