ਮਃ ੫ ॥ ਕਾਹੇ ਮਨ ਤੂ ਡੋਲਤਾ ਹਰਿ ਮਨਸਾ ਪੂਰਣਹਾਰੁ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਧਿਆਇ ਤੂ ਸਭਿ ਦੁਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰੁ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਆਰਾਧਿ ਮਨ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਜਾਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥ ਜਿਨ ਕਉ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਤਿਨ ਰੰਗੁ ਲਗਾ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥ ਓਨੀ ਛਡਿਆ ਮਾਇਆ ਸੁਆਵੜਾ ਧਨੁ ਸੰਚਿਆ ਨਾਮੁ ਅਪਾਰੁ ॥ ਅਠੇ ਪਹਰ ਇਕਤੈ ਲਿਵੈ ਮੰਨੇਨਿ ਹੁਕਮੁ ਅਪਾਰੁ ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਮੰਗੈ ਦਾਨੁ ਇਕੁ ਦੇਹੁ ਦਰਸੁ ਮਨਿ ਪਿਆਰੁ ॥੨॥ {ਪੰਨਾ 959}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨਸਾ—ਮਨ ਦੀ ਕਾਮਨਾ। ਪੁਰਖੁ—ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਭੂ। ਸਭਿ—ਸਾਰੇ। ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਕਿਲਵਿਖ—ਪਾਪ। ਜਾਹਿ—ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਪੂਰਬਿ—ਮੁੱਢ ਤੋਂ। ਰੰਗੁ—ਪ੍ਰੇਮ। ਸੁਆਵੜਾ—ਕੋਝਾ ਸੁਆਦ, ਭੈੜਾ ਚਸਕਾ। ਸੰਚਿਆ—ਜੋੜਿਆ। ਇਕਤੈ—ਇੱਕ ਵਿਚ ਹੀ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਡੋਲਦਾ ਹੈਂ? ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇਰੀ ਕਾਮਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਸਿਮਰ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ, ਤੇਰੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਧੁਰੋਂ ਲੇਖ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਇਆ ਦਾ ਭੈੜਾ ਚਸਕਾ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ-ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅੱਠੇ ਪਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੀ ਹੁਕਮ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

(ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ!) ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਭੀ (ਤੇਰੇ ਦਰ ਤੋਂ) ਇਕ ਖੈਰ ਮੰਗਦਾ ਹੈ—ਮੈਨੂੰ ਦੀਦਾਰ ਦੇਹ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਬਖ਼ਸ਼।2।