ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੩ ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਮਨ ਕਹਾ ਲੁਭਾਈਐ ਆਨ ਕਉ ॥ ਈਤ ਊਤ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦਾ ਸਹਾਈ ਜੀਅ ਸੰਗਿ ਤੇਰੇ ਕਾਮ ਕਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮਨੋਹਰ ਇਹੈ ਅਘਾਵਨ ਪਾਂਨ ਕਉ ॥ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਹੈ ਸਾਧ ਸੰਤਨ ਕੀ ਠਾਹਰ ਨੀਕੀ ਧਿਆਨ ਕਉ ॥੧ ॥ ਬਾਣੀ ਮੰਤ੍ਰ ਮਹਾ ਪੁਰਖਨ ਕੀ ਮਨਹਿ ਉਤਾਰਨ ਮਾਂਨ ਕਉ ॥ ਖੋਜਿ ਲਹਿਓ ਨਾਨਕ ਸੁਖ ਥਾਨਾਂ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਕਉ ॥੨॥੧॥੨੦॥ {ਪੰਨਾ 1208}

ਪਦਅਰਥ:- ਮਨ—ਹੇ ਮਨ! ਕਹਾ ਲੁਭਾਈਐ—ਲੋਭ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਨ ਕਉ—ਹੋਰ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਸਤੇ। ਈਤ—ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ। ਊਤ—ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ। ਸਹਾਈ—ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਜੀਅ ਸੰਗਿ—ਜਿੰਦ ਦੇ ਨਾਲ (ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ)। ਕਾਮ ਕਉ—ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮਨੋਹਰ—ਮਨ ਨੂੰ ਮੋਹਣ ਵਾਲੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ। ਇਹੈ—ਇਹ ਹੀ। ਅਘਾਵਨ ਕਉ—ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ। ਪਾਂਨ—ਪੀਣਾ। ਠਾਹਰ—ਥਾਂ। ਨੀਕੀ—ਸੋਹਣੀ। ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਧਿਆਨ ਕਉ—ਅਕਾਲ-ਮੂਰਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਨ ਵਾਸਤੇ।1।

ਮੰਤ੍ਰ—ਉਪਦੇਸ਼। ਮਨਹਿ ਮਾਨ ਉਤਾਰਨ ਕਉ—ਮਨ ਦਾ ਮਾਣ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ। ਖੋਜਿ—ਖੋਜ ਕੇ। ਲਹਿਓ—ਲੱਭਾ ਹੈ। ਬਿਸ੍ਰਾਮ—ਟਿਕਾਣਾ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮਨ! ਹੋਰ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਲੋਭ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਹੀ) ਸਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੇ, ਜਿੰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਤੇਰੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਮਨ ਨੂੰ ਮੋਹਣ ਵਾਲੇ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤਿ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ-ਜਲ—ਇਹ ਹੀ ਪੀਣਾ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਅਕਾਲ-ਮੂਰਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਥਾਂ ਹੈ।1।

ਹੇ ਭਾਈ! ਮਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ, ਮਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਮਾਣ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਹੇ ਭਾਈ!) ਆਤਮਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਥਾਂ ਹੈ (ਇਹ ਥਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ) ਖੋਜ ਕੀਤਿਆਂ ਲੱਭਦੀ ਹੈ।2।1। 20।