

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Gauree, Fifth Mehl:

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ ॥

This human body is so difficult to obtain; it is only obtained by great good fortune.

ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ॥੧॥

Those who do not meditate on the Naam, the Name of the Lord, are murderers of the soul. ||1||

ਮਰਿ ਨ ਜਾਹੀ ਜਿਨਾ ਬਿਸਰਤ ਰਾਮ ॥

Those who forget the Lord might just as well die.

ਨਾਮ ਬਿਹੁਨ ਜੀਵਨ ਕਉਨ ਕਾਮ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Without the Naam, of what use are their lives? ||1||Pause||

ਖਾਤ ਪੀਤ ਖੇਲਤ ਹਸਤ ਬਿਸਥਾਰ ॥

Eating, drinking, playing, laughing and showing off

ਕਵਨ ਅਰਥ ਮਿਰਤਕ ਸੀਗਾਰ ॥੨॥

- what use are the ostentatious displays of the dead? ||2||

ਜੋ ਨ ਸੁਨਹਿ ਜਸੁ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥

Those who do not listen to the Praises of the Lord of supreme bliss,

ਪਸੁ ਪੰਥੀ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੋਨਿ ਤੇ ਮੰਦਾ ॥੩॥

are worse off than beasts, birds or creeping creatures. ||3||

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥

Says Nanak, the GurMantra has been implanted within me;

ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇਆ ॥੪॥੪੨॥੧੧੧॥

the Name alone is contained within my heart. ||4||42||111||