ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਣਿ ਹੋਇ ਅਨੰਦਾ ਬਿਨਸੈ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭੈ ਦੁਖੀ ॥ ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖੀ ॥ ੧॥ ਜਾ ਕੋ ਨਾਮੁ ਲੈਤ ਤੂ ਸੁਖੀ ॥ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਧਿਆਵਹੁ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਮਨ ਤਨ ਜੀਅਰੇ ਮੁਖੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਾਂਤਿ ਪਾਵਹਿ ਹੋਵਹਿ ਮਨ ਸੀਤਲ ਅਗਨਿ ਨ ਅੰਤਰਿ ਧੁਖੀ ॥ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭੂ ਦਿਖਾਇਆ ਜਲਿ ਥਲਿ ਤ੍ਰਿਭਵਣਿ ਰੁਖੀ ॥੨॥੨॥੩੦॥ {ਪੰਨਾ 617}

ਪਦਅਰਥ:- ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਣਿ—ਜਿਸ (ਪ੍ਰਭੂ) ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ। ਭੈ {ਲਫ਼ਜ਼ 'ਭਉ' ਤੋਂ ਬਹੁ-ਵਚਨ}। ਦੁਖੀ—ਦੁੱਖ ਭੀ। ਨਵਨਿਧਿ—(ਧਰਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ) ਨੌ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ। ਪਾਵਹਿ—ਤੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਂ। ਬਹੁਰਿ—ਮੁੜ। ਤ੍ਰਿਸਨਾ—ਤ੍ਰੇਹ। ਭੁਖੀ—ਭੁੱਖ।1।

ਕੋ—ਦਾ। ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ—ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ। ਕਉ—ਨੂੰ। ਜੀਅ ਰੇ—ਹੇ ਜੀਵ! ਮੁਖੀ—ਮੁਖਿ, ਮੂੰਹ ਨਾਲ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੋਵਹਿ—ਤੂੰ ਹੋ ਜਾਏਂਗਾ। ਅੰਤਰਿ—(ਤੇਰੇ) ਅੰਦਰ। ਧੁਖੀ—ਧੁਖਦੀ। ਗੁਰ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਜਲਿ—ਜਲ ਵਿਚ। ਥਲਿ—ਧਰਤੀ ਵਿਚ। ਤ੍ਰਿਭਵਣਿ—ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ, ਤਿੰਨਾਂ ਭਵਨਾਂ ਵਾਲੇ ਜਗਤ ਵਿਚ। ਰੁਖੀ—ਰੁੱਖਾਂ ਵਿਚ।2।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਜੀਵ! ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆਂ ਤੂੰ ਸੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈਂ, ਉਸ ਪਾਲਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੋ ਤਨੋ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਮਰਿਆ ਕਰ।1। ਰਹਾਉ।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਤੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਜੀਊ ਸਕਦਾ ਹੈਂ ਤੇਰੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਤੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੂੰ (ਧਰਮ ਅਰਥ ਕਾਮ ਮੋਖ) ਚਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਨੌ ਹੀ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਂ, (ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ) ਤੈਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰੇਹ ਭੁੱਖ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਵਿਆਪੇਗੀ (ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਰਹੁ)।1।

(ਹੇ ਭਾਈ! ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ) ਤੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਏਂਗਾ, ਤੂੰ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਠੰਢਾ-ਠਾਰ ਹੋ ਜਾਏਂਗਾ, ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਧੁਖੇਗੀ। ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਨੇ (ਮੈਨੂੰ) ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ (ਵੱਸਦਾ) ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।2। 2। 30।