ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ਪਉ ਸਰਣਾਈ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਜਾਤੇ ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਚਰਣ ਹਰਿ ਰਾਤੇ ॥੧॥ ਭੈ ਭੰਜਨ ਪ੍ਰਭ ਮਨਿ ਨ ਬਸਾਹੀ ॥ ਡਰਪਤ ਡਰਪਤ ਜਨਮ ਬਹੁਤੁ ਜਾਹੀ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਸਿਓ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਤਾ ਕੇ ਪੂਰਨ ਕਾਮ ॥੨॥ ਜਨਮੁ ਜਰਾ ਮਿਰਤੁ ਜਿਸੁ ਵਾਸਿ ॥ ਸੋ ਸਮਰਥੁ ਸਿਮਰਿ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥ ੩॥ ਮੀਤੁ ਸਾਜਨੁ ਸਖਾ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕ ॥ ਨਾਮੁ ਸੁਆਮੀ ਕਾ ਨਾਨਕ ਟੇਕ ॥੪॥੮੭॥੧੫੬॥ {ਪੰਨਾ 197}

ਪਦਅਰਥ:- ਜਿਨਿ—ਜਿਸ (ਮਨੁੱਖ) ਨੇ। ਹਰਿ ਜਾਤੇ—ਹਰੀ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾਈ ਹੈ। ਸੀਤਲੁ—ਠੰਢਾ, ਸ਼ਾਂਤ। ਰਾਤੇ—ਰੱਤਿਆਂ, ਪਿਆਰ ਪਾਇਆਂ।1।

ਭੈ ਭੰਜਨ ਪ੍ਰਭ—ਸਾਰੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਨ ਬਸਾਹੀ—ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਵਸਾਂਦੇ, ਬਸਾਹਿ। ਜਾਹੀ—ਜਾਹਿ, ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।1। ਰਹਾਉ।

ਰਿਦੈ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਤਾ ਕੇ—ਉਸ ਦੇ।2।

ਜਨਮੁ—ਜ਼ਿੰਦਗੀ। ਜਰਾ—ਬੁਢੇਪਾ। ਮਿਰਤੁ—ਮੌਤ। ਵਾਸਿ—ਵੱਸ ਵਿਚ। ਸਾਸਿ—(ਹਰੇਕ) ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ। ਗਿਰਾਸਿ—(ਹਰੇਕ) ਗਿਰਾਹੀ ਦੇ ਨਾਲ।3।

ਸਖਾ—ਸਾਥੀ। ਟੇਕ—ਆਸਰਾ, ਸਹਾਰਾ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ) ਸਾਰੇ ਡਰਾਂ ਦੇ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਸਾਂਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਜਨਮ ਇਹਨਾਂ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਕੰਬਦਿਆਂ ਹੀ ਬੀਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਪਾ ਲਈ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸਰਨ ਪਿਆ ਰਹੁ (ਕਿਉਂਕਿ) ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਪਾਇਆਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ (ਭਾਵ, ਹਰੇਕ ਇੰਦ੍ਰਾ) ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਾਰੇ ਮਨੋਰਥ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਸਾਡਾ ਜੀਊਣ, ਸਾਡਾ ਬੁਢੇਪਾ ਤੇ ਸਾਡੀ ਮੌਤ ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਸ ਸਭ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇ ਹਰੇਕ ਗਿਰਾਹੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹੁ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—ਹੇ ਭਾਈ!) ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ (ਸਾਡਾ ਜੀਵਾਂ ਦਾ) ਮਿੱਤਰ ਹੈ ਸੱਜਣ ਹੈ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਉਸ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ (ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ) ਸਹਾਰਾ ਹੈ।4। 87। 156।