ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜਾ ਕਉ ਅਪਨੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੈ ॥ ਸੋ ਜਨੁ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਉਚਾਰੈ ॥ ੧॥ ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸਹਸਾ ਦੁਖੁ ਬਿਆਪੈ ॥ ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਭਾਗੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਸੁਣੈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਵੈ ॥ ਤਿਸੁ ਜਨ ਦੂਖੁ ਨਿਕਟਿ ਨਹੀ ਆਵੈ ॥੨॥ ਹਰਿ ਕੀ ਟਹਲ ਕਰਤ ਜਨੁ ਸੋਹੈ ॥ ਤਾ ਕਉ ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਨ ਪੋਹੈ ॥੩॥ ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦਇਆਲ ॥ ਨਾਨਕ ਤਜੀਅਲੇ ਅਵਰਿ ਜੰਜਾਲ ॥੪॥੫੨॥੧੨੧॥ {ਪੰਨਾ 190}

ਪਦਅਰਥ:- ਜਾ ਕਉ—ਜਿਸ (ਮਨੁੱਖ) ਨੂੰ। ਰਸਨਾ—ਜੀਭ ਨਾਲ।1।

ਸਹਸਾ—ਸਹਮ। ਬਿਆਪੈ—ਜ਼ੋਰ ਪਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਭਰਮੁ—ਭਟਕਣਾ।1। ਰਹਾਉ।

ਨਿਕਟਿ—ਨੇੜੇ।2।

ਸੋਹੈ—ਸੋਹਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸੋਹਣੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾ ਕਉ—ਉਸ ਨੂੰ।3।

ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਤਨਿ—ਤਨ ਵਿਚ, ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਨਾਮੁ ਦਇਆਲ—ਦਇਆਲ ਦਾ ਨਾਮ। ਤਜੀਅਲੇ—(ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ) ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਅਵਰਿ—{ਲਫ਼ਜ਼ 'ਅਵਰ' ਤੋਂ ਬਹੁ-ਵਚਨ} ਹੋਰ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁਲਾਇਆਂ (ਦੁਨੀਆ ਦਾ) ਸਹਮ-ਦੁੱਖ (ਆਪਣਾ) ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, (ਪਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ) ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆਂ ਹਰੇਕ ਭਟਕਣਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਨੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਪਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ ਭੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ) ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ (ਆਪਣੀ) ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦਾ ਹੈ।1।

(ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ) ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਗਾਂਦਾ ਹੈ, (ਕੋਈ) ਦੁੱਖ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਦਾ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਭਗਤੀ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਸੋਹਣੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, (ਕਿਉਂਕਿ) ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਇਆ (ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ) ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਪੋਹ ਸਕਦੀ (ਉਸ ਦੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ)।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਦਇਆ ਦੇ ਘਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ (ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ) ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਜੰਜਾਲ ਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।4। 52।121।