ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸੋ ਮੂਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ਸਰਬ ਫਲ ਪਾਵੈ ਸੋ ਜਨੁ ਸੁਖੀਆ ਹੂਆ ॥੧॥ ਰਾਜੁ ਕਹਾਵੈ ਹਉ ਕਰਮ ਕਮਾਵੈ ਬਾਧਿਓ ਨਲਿਨੀ ਭ੍ਰਮਿ ਸੂਆ ॥੨॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟਿਆ ਸੋ ਜਨੁ ਨਿਹਚਲੁ ਥੀਆ ॥੩॥੯॥੧੪੯॥ {ਪੰਨਾ 407}

ਪਦਅਰਥ:- ਸੋ—ਉਹ ਮਨੁੱਖ। ਮੂਆ—ਆਤਮਕ ਮੌਤੇ ਮਰ ਗਿਆ।1। ਰਹਾਉ।

ਸੁਖੀਆ—ਸੁਖੀ। ਪਾਵੈ—ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।1।

ਰਾਜੁ—ਰਾਜਾ। ਹਉ ਕਰਮ—ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ। ਭ੍ਰਮਿ—ਭਰਮ ਵਿਚ, ਵਹਮ ਵਿਚ। ਸੂਆ—ਤੋਤਾ। ਨਲਿਨੀ—ਉਹ ਨਲਕੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੋਤੇ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਖ਼ਾਲੀ ਨਲਕੀ ਕਿਸੇ ਸੀਖ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਉਤੇ ਡੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਇਕ ਚਰਖੜੀ ਜਿਹੀ ਬਣਾ ਲਈਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਉਪਰਵਾਰ ਚੋਗਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਪਾਣੀ-ਭਰਿਆ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਭਾਂਡਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੋਤਾ ਚੋਗੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਨਲਕੀ ਉਤੇ ਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਤੋਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਉਲਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਪਾਣੀ ਵੇਖ ਕੇ ਤੋਤਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਿਗਣੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਲਕੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।2।

ਭੇਟਿਆ—ਮਿਲ ਪਿਆ। ਨਿਹਚਲੁ—ਅਟੱਲ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ। ਥੀਆ—ਹੋ ਗਿਆ।3।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਭੁੱਲ ਗਈ ਉਹ ਆਤਮਕ ਮੌਤੇ ਮਰ ਗਿਆ।1। ਰਹਾਉ।

ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ (ਮਨ-ਇੱਛਤ) ਫਲ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੌਖਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ।1।

(ਪਰ, ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ) ਰਾਜਾ (ਭੀ) ਅਖਵਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਹੰਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ (ਹੀ) ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ (ਰਾਜ ਦੇ ਮਾਣ ਵਿਚ ਇਉਂ) ਬੱਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ (ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦੇ) ਵਹਿਮ ਵਿਚ ਤੋਤਾ ਨਲਕੀ ਨਾਲ ਚੰਬੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।2।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਆਖ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਅਟੱਲ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।3।9। 149।