ਆਸਾਵਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਕਾਰਨ ਕਰਨ ਤੂੰ ਹਾਂ ॥ ਅਵਰੁ ਨਾ ਸੁਝੈ ਮੂੰ ਹਾਂ ॥ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹੋਈਐ ਹਾਂ ॥ ਸਹਜਿ ਸੁਖਿ ਸੋਈਐ ਹਾਂ ॥ ਧੀਰਜ ਮਨਿ ਭਏ ਹਾਂ ॥ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਦਰਿ ਪਏ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਾਧੂ ਸੰਗਮੇ ਹਾਂ ॥ ਪੂਰਨ ਸੰਜਮੇ ਹਾਂ ॥ ਜਬ ਤੇ ਛੁਟੇ ਆਪ ਹਾਂ ॥ ਤਬ ਤੇ ਮਿਟੇ ਤਾਪ ਹਾਂ ॥ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀਆ ਹਾਂ ॥ ਪਤਿ ਰਖੁ ਬਨਵਾਰੀਆ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥ ੧॥ ਇਹੁ ਸੁਖੁ ਜਾਨੀਐ ਹਾਂ ॥ ਹਰਿ ਕਰੇ ਸੁ ਮਾਨੀਐ ਹਾਂ ॥ ਮੰਦਾ ਨਾਹਿ ਕੋਇ ਹਾਂ ॥ ਸੰਤ ਕੀ ਰੇਨ ਹੋਇ ਹਾਂ ॥ ਆਪੇ ਜਿਸੁ ਰਖੈ ਹਾਂ ॥ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸੋ ਚਖੈ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥੨॥ ਜਿਸ ਕਾ ਨਾਹਿ ਕੋਇ ਹਾਂ ॥ ਤਿਸ ਕਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ਹਾਂ ॥ ਅੰਤਰਗਤਿ ਬੁਝੈ ਹਾਂ ॥ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸੁ ਸੁਝੈ ਹਾਂ ॥ ਪਤਿਤ ਉਧਾਰਿ ਲੇਹੁ ਹਾਂ ॥ ਨਾਨਕ ਅਰਦਾਸਿ ਏਹੁ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥੩॥੬॥੧੬੨॥ {ਪੰਨਾ 410}

ਪਦਅਰਥ:- ਕਾਰਨ—ਵਸੀਲਾ, ਬਣਾਣ ਵਾਲਾ। ਕਰਨ—ਜਗਤ। ਮੂੰ—ਮੈਨੂੰ। ਕਰਹਿ—(ਜੋ ਕੁਝ) ਤੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈਂ। ਸਹਜਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ। ਸੁਖਿ—ਆਨੰਦ ਵਿਚ। ਸੋਈਐ—ਲੀਨ ਰਹੀਏ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਦਰਿ—ਦਰ ਤੇ।1। ਰਹਾਉ।

ਸੰਗਮੇ—ਮੇਲ ਵਿਚ, ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ। ਸਾਧੂ—ਗੁਰੂ। ਸੰਜਮੇ—ਸੰਜਮ ਵਿਚ। ਆਪਾ—ਆਪਾ-ਭਾਵ। ਤਾਪ—ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼। ਪਤਿ—ਇੱਜ਼ਤ। ਨਵਾਰੀਆ—ਹੇ ਜਗਤ ਦੇ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ! ਧਾਰੀਆ—ਧਾਰਿ।1।

ਮਾਨੀਐ—ਪਰਵਾਨ ਕਰੀਏ। ਰੇਨ—ਚਰਨ-ਧੂੜ। ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ—ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ-ਜਲ।2।

ਅੰਤਰਗਤਿ—ਅੰਦਰ ਦੀ ਲੁਕਵੀਂ ਗੱਲ, ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ। ਪਤਿਤ—ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ। ਉਧਾਰਿ ਲੇਹੁ—ਬਚਾ ਲੈ।3।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਪ੍ਰਭੂ-ਦਰ ਤੇ ਇਉਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ!) ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰ ਹੈਂ (ਤੈਥੋਂ ਬਿਨਾ) ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸੁੱਝਦਾ (ਜੋ ਇਹ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ)। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜੋ ਕੁਝ ਤੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈਂ ਉਹੀ (ਜਗਤ ਵਿਚ) ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਛੱਡ ਕੇ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਡਿੱਗ ਪਈਏ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਹੌਸਲਾ ਬੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿ ਸਕੀਦਾ ਹੈ।1।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਿਹਾਂ ਉਹ ਜੁਗਤਿ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਮਨ! ਜਿਸ ਵੇਲੇ (ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ) ਹਉਮੈ ਅਹੰਕਾਰ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਓਟ ਠੀਕ ਜਾਪਦੀ ਹੈ) ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੋਂ (ਮਨ ਦੇ) ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ-ਕਲੇਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! (ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਦਰ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰ, ਆਖ—) ਹੇ ਜਗਤ ਦੇ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ! ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਮੇਹਰ ਕਰ, ਮੇਰੀ (ਸਰਨ ਪਏ ਦੀ) ਇੱਜ਼ਤ ਰੱਖ।1।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜੋ ਕੁਝ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ (ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਕੇ) ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਖ (ਦਾ ਮੂਲ) ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮਨ! ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ (ਜਗਤ ਵਿਚ) ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ) ਬਚਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ-ਜਲ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।2।

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕੋਈ ਭੀ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ (ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਰਨ ਆ ਪਏ, ਤਾਂ) ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਉਸ ਦਾ ਰਾਖਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰੇਕ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਦੀ ਹਰੇਕ ਮਨੋ-ਕਾਮਨਾ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਇਸ ਵਾਸਤੇ) ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਇਉਂ ਅਰਜ਼ੋਈ

ਕਰ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! (ਸਾਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ) ਡਿੱਗੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ) ਬਚਾ ਲੈ, (ਤੇਰੇ ਦਰ ਤੇ ਮੇਰੀ) ਨਾਨਕ ਦੀ ਇਹੀ ਅਰਦਾਸਿ ਹੈ।3।6। 162।