ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਕਣ ਬਿਨਾ ਜੈਸੇ ਥੋਥਰ ਤੁਖਾ ॥ ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਸੂਨੇ ਸੇ ਮੁਖਾ ॥ ੧॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਨਿਤ ਪ੍ਰਾਣੀ ॥ ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਧ੍ਰਿਗੁ ਦੇਹ ਬਿਗਾਨੀ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਨਾਹੀ ਮੁਖਿ ਭਾਗੁ ॥ ਭਰਤ ਬਿਹੂਨ ਕਹਾ ਸੋਹਾਗੁ ॥੨॥ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਲਗੈ ਅਨ ਸੁਆਇ ॥ ਤਾ ਕੀ ਆਸ ਨ ਪੂਜੈ ਕਾਇ ॥ ੩॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੀ ਦਾਤਿ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਦਿਨ ਰਾਤਿ ॥੪॥੬੫॥੧੩੪॥ {ਪੰਨਾ 192}

ਪਦਅਰਥ:- ਕਣ—ਦਾਣੇ। ਥੋਥਰ—ਖ਼ਾਲੀ। ਤੁਖਾ—ਤੋਹ। ਬਿਹੂਨ—ਸੱਖਣੇ। ਸੂਨੇ—ਸੁੰਞੇ।1।

ਪ੍ਰਾਣੀ—ਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀ! ਧ੍ਰਿਗੁ—ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ। ਦੇਹ—ਸਰੀਰ। ਬਿਗਾਨੀ—ਪਰਾਈ।1। ਰਹਾਉ।

ਮੁਖਿ—ਮੱਥੇ ਉਤੇ। ਭਾਗੁ—ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤਿ। ਭਰਤ—ਪਤੀ, ਭਰਤਾ। ਸੋਹਾਗੁ—{sOBwÀX}।2।

ਬਿਸਾਰਿ—ਭੁਲਾ ਕੇ। ਅਨ—{ANX} ਹੋਰ। ਸੁਆਇ—ਸੁਆਦ ਵਿਚ। ਕਾਇ—ਕੋਈ ਭੀ। ਨ ਪੂਜੈ—ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ।3।

ਪ੍ਰਭ—ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਨਾਨਕ—ਹੇ ਨਾਨਕ!।4।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀ! ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਰਹੋ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਇਹ ਸਰੀਰ ਜੋ ਆਖ਼ਿਰ ਪਰਾਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜੋ ਮੌਤ ਆਉਣ ਤੇ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ) ਫਿਟਕਾਰ-ਜੋਗ (ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ) ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਿਵੇਂ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਖ਼ਾਲੀ ਤੋਹ (ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਉਹ ਮੂੰਹ ਸੁੰਞੇ ਹਨ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹਨ।1।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦਾ। ਖਸਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ (ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ) ਸੁਹਾਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਭੁਲਾ ਕੇ ਹੋਰ ਹੋਰ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਰੁੱਝਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਆਖ—) ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮਿਹਰ ਕਰ ਕੇ ਤੂੰ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਿ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈਂ ਉਹੀ ਦਿਨ ਰਾਤ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ।4। 65।134।