ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ ॥ ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ॥੧॥ ਮਰਿ ਨ ਜਾਹੀ ਜਿਨਾ ਬਿਸਰਤ ਰਾਮ ॥ ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਜੀਵਨ ਕਉਨ ਕਾਮ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਖਾਤ ਪੀਤ ਖੇਲਤ ਹਸਤ ਬਿਸਥਾਰ ॥ ਕਵਨ ਅਰਥ ਮਿਰਤਕ ਸੀਗਾਰ ॥੨॥ ਜੋ ਨ ਸੁਨਹਿ ਜਸੁ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥ ਪਸੁ ਪੰਖੀ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੋਨਿ ਤੇ ਮੰਦਾ ॥ ੩॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇਆ ॥੪॥੪੨॥੧੧੧॥ {ਪੰਨਾ 188}

ਪਦਅਰਥ:- ਦੇਹ—(ਮਨੁੱਖਾ) ਸਰੀਰ। ਦੁਲਭ—ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ। ਤੇ—ਉਹ ਬੰਦੇ। ਆਤਮ ਘਾਤੀ—ਆਪਣੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।1।

ਮਰਿ ਨ ਜਾਹੀ—ਕੀ ਉਹ ਮਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ? ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਆਤਮਕ ਮੌਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਿਹੂਨ—ਸੱਖਣੇ।1। ਰਹਾਉ।

ਹਸਤ—ਹੱਸਦੇ। ਬਿਸਥਾਰ—ਖਿਲਾਰਾ। ਮਿਰਤਕ—ਮੁਰਦਾ।2।

ਜਸੁ—ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ। ਪਰਮਾਨੰਦਾ—ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਆਨੰਦ ਦਾ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ। ਪੰਖੀ—ਪੰਛੀ। ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੋਨਿ—ਟੇਢੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਵਾਲੇ, ਟੇਢੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੂਨਾਂ। ਤੇ—ਤੋਂ।3।

ਗੁਰਿ—ਗੁਰੂ ਨੇ। ਮੰਤ੍ਰੁ—ਉਪਦੇਸ਼। ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ। ਰਿਦ ਮਾਹਿ—ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ!) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਦਾ ਨਾਮ) ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਆਤਮਕ ਮੌਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, (ਕਿਉਂਕਿ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਵਾਂਜੇ ਰਿਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਕਿਸੇ ਭੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ।1। ਰਹਾਉ।

ਇਹ ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। (ਪਰ) ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ (ਇਹ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦੇ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।1।

(ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਖੁੰਝੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ) ਖਾਣ ਪੀਣ ਖੇਡਣ ਹੱਸਣ ਦੇ ਖਿਲਾਰੇ ਖਿਲਾਰਦੇ ਹਨ (ਪਰ ਇਹ ਇਉਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਮੁਰਦੇ ਨੂੰ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਾਉਣੇ, ਤੇ) ਮੁਰਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਭੀ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।2।

ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਆਨੰਦ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ, ਉਹ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਤੇ ਟੇਢੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਭੈੜੇ ਹਨ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਆਖ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਸਦਾ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।4। 42।111।