ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਨਾਮੁ ਭਗਤ ਕੈ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰੁ ॥ ਨਾਮੋ ਧਨੁ ਨਾਮੋ ਬਿਉਹਾਰੁ ॥੧॥ ਨਾਮ ਵਡਾਈ ਜਨੁ ਸੋਭਾ ਪਾਏ ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਦਿਵਾਏ ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਨਾਮੁ ਭਗਤ ਕੈ ਸੁਖ ਅਸਥਾਨੁ ॥ ਨਾਮ ਰਤੁ ਸੋ ਭਗਤੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥ ੨॥ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਧਾਰੈ ॥ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਜਨੁ ਨਾਮੁ ਸਮਾਰੈ ॥ ੩॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਪੂਰਾ ਭਾਗੁ ॥ ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਤਾ ਕਾ ਮਨੁ ਲਾਗੁ ॥੪॥੪੯॥੧੧੮॥ {ਪੰਨਾ 189}

ਪਦਅਰਥ:- ਭਗਤ ਕੈ—ਭਗਤ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰੁ—ਜਿੰਦ ਦਾ ਆਸਰਾ। ਨਾਮੋ—ਨਾਮ ਹੀ।1। ਕਰਿ—ਕਰ ਕੇ।1। ਰਹਾਉ।

ਸੁਖ ਅਸਥਾਨੁ—ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ (ਦੇਣ) ਦਾ ਵਸੀਲਾ। ਰਤੁ—ਰੰਗਿਆ ਹੋਇਆ।2।

ਜਨ ਕਉ—ਸੇਵਕ ਨੂੰ। ਧਾਰੈ—ਧਾਰਦਾ ਹੈ, ਧਰਵਾਸ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ—ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ। ਸਮਾਰੈ—ਸਾਂਭਦਾ ਹੈ।3।

ਸੰਗਿ—ਨਾਲ। ਤਾ ਕਾ—ਉਸ (ਮਨੁੱਖ) ਦਾ।4।

ਅਰਥ:- (ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ) ਨਾਮ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ (ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ) ਵਡਿਆਈ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਸੋਭਾ ਖੱਟਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਇਹ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਉਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਹਰ ਕਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ (ਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ) ਦਿਵਾਂਦਾ ਹੈ।1। ਰਹਾਉ।

ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਧਨ ਹੈ, ਤੇ ਨਾਮ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਵਾਸਤੇ (ਅਸਲੀ) ਵਣਜ-ਵਪਾਰ ਹੈ।1।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਭਗਤ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ-ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹੀ ਭਗਤ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਕਬੂਲ ਹੈ।2।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ) ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਸੇਵਕ ਆਪਣੇ ਇਕ ਇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ (ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ) ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।3।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਆਖ—ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕਿਸਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ (ਹੀ) ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪਰਚਦਾ ਹੈ।4। 49।118।