ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ॥ਸਭੇ ਸੁਖ ਭਏ ਪ੍ਰਭ ਤੁਠੇ ॥ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੇ ਚਰਣ ਮਨਿ ਵੁਠੇ ॥ ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਲਗੀ ਲਿਵ ਅੰਤਰਿ ਸੋ ਰਸੁ ਸੋਈ ਜਾਣੈ ਜੀਉ ॥੧॥ ਅਗਮ ਅਗੋਚਰੁ ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ॥ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਵਰਤੈ ਨੇਰਾ ॥ ਸਦਾ ਅਲਿਪਤੁ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾ ਕੋ ਵਿਰਲਾ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਜੀਉ ॥੨॥ ਪ੍ਰਭ ਮਿਲਣੈ ਕੀ ਏਹ ਨੀਸਾਣੀ ॥ ਮਨਿ ਇਕੋ ਸਚਾ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣੀ ॥ ਸਹਜਿ ਸੰਤੋਖਿ ਸਦਾ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੇ ਅਨਦੁ ਖਸਮ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੀਉ ॥ ੩॥ ਹਥੀ ਦਿਤੀ ਪ੍ਰਭਿ ਦੇਵਣਹਾਰੈ ॥ ਜਨਮ ਮਰਣ ਰੋਗ ਸਭਿ ਨਿਵਾਰੇ ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਕੀਏ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪੁਨੇ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨਿ ਰੰਗ ਮਾਣੇ ਜੀਉ॥੪॥੩੫॥੪੨॥ {ਪੰਨਾ 106}

ਪਦਅਰਥ:- ਤੁਠੇ—ਪ੍ਰਸੰਗ ਹੋਇਆਂ। ਮਨਿ—ਮਨ ਵਿਚ। ਵੁਠੇ—ਵੁਠੇ, ਵੱਸ ਪਏ। ਸਹਜ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ। ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੀ ਸਮਾਧੀ। ਲਿਵ—ਲਗਨ। ਅੰਤਰਿ—(ਜਿਸ ਦੇ) ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ। ਸੋਈ—ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ।1।

ਅਗਮ—ਅਪਹੁੰਚ। ਅਗੋਚਰੁ—{ਅ-ਗੋ-ਚਰੁ} ਜਿਸ ਤਕ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਾਹ ਹੋ ਸਕੇ। ਵਰਤੈ—ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਨੇਰਾ—ਨੇੜੇ। ਅਲਿਪਤੁ—ਨਿਰਲੇਪ। ਆਪੁ—ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ।2।

ਸਚਾ—ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਸਹਜਿ—ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ। ਸੰਤੋਖਿ—ਸੰਤੋਖ ਵਿਚ। ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੇ—ਰੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਣੈ—ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ।3।

ਹਥੀ—ਤਲੀ {ਘਰ ਵਿਚ ਅੰਞਾਣਿਆਂ ਲਈ ਮਾਵਾਂ ਜਵੈਣ ਸੌਂਫ ਆਦਿਕ ਦੀ ਫੱਕੀ ਬਣਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਵੇਲੇ ਕੁਵੇਲੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤਲੀ ਦੇ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ}, ਫੱਕੀ। ਪ੍ਰਭਿ—ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ। ਸਭਿ—ਸਾਰੇ। ਨਿਵਾਰੇ—ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਕੀਰਤਨਿ—ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ।4।

ਅਰਥ:- ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਵੇ (ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ) ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨ (ਕਿਸੇ ਵਡ-ਭਾਗੀ ਦੇ) ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਵੱਸਣ ਤਾਂ (ਉਸ ਨੂੰ) ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਸ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਪ੍ਰਭੂ-ਮਿਲਾਪ ਦੀ) ਲਗਨ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਾਲੀ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ (ਭਾਵ, ਜੋ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ)।1।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਮੇਰਾ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਅਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਉਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, (ਉਂਞ) ਉਹ ਹਰੇਕ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, (ਫਿਰ ਭੀ) ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਤੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ (ਉਹ ਸਭ ਦੀ ਜਿੰਦ-ਜਾਨ ਹੈ ਸਭ ਦਾ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਸਭ ਦਾ ਆਪਾ ਹੈ) ਉਸ (ਸਭ ਦੇ) ਆਪੇ (ਪ੍ਰਭੂ) ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ।2।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੈ (ਕਿ ਜੇਹੜਾ ਉਸ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ) ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੁਕਮ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)। ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਖਸਮ-ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੰਤੋਖ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਿਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ (ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਲੋਂ) ਸਦਾ ਰੱਜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।3।

(ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ, ਮਾਨੋ, ਇਕ ਫੱਕੀ ਹੈ) ਦੇਵਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਇਸ ਜੀਵ-ਬਾਲ ਨੂੰ (ਇਸ ਫੱਕੀ ਦੀ) ਤਲੀ ਦਿੱਤੀ, ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਬਣਾ ਲਿਆ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਿਚ (ਆਤਮਕ) ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।4। 35। 42।