

ੴ

سو خمانی صاحب

روحانیت کی طرف سفر  
دری ترجمہ

## انڈیکس

- 1 ----- سوخمانی صاحب گٹکا دری میں  
187 ----- آرداس  
191 ----- فلسفہ برائے سفر  
192 ----- خواتین کا کردار  
195 ----- پیگڑی کی اہمیت  
196 ----- آپ کے سفر میں عاجزی کلیدی ج



We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at <https://sggsonline.com/donation>

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com).

Publisher: SikhBookClub.com

## ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ ॥

ਗਾਉਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫

ਰਾਗ ਗਾਉਰੀ ، استاد مذهبی پنجم: سوخمانی به معنای مهره تاجی از سعادت است.

## ਸਲੋਕੁ

سلوک

شالوک:

## ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ایکو-نکار ستگور پرساد

یک خدای ابدی، با لطف استاد مذهبی شناخته شده است.

## ਆਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥

آد گر-ای نمه

من به استاد مذهبی اول تعظیم می کنم.

## ਜੁਗਾਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥

جگاد گر-ای نمه

من به استاد مذهبی تعظیم می کنم که قبل از آغاز عصرها وجود داشت.

## ਸਤਿਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥

ستگر-آی نمه

من به استاد مذهبی جاودانه واقعی تعظیم می کنم.

## ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੇਵਏ ਨਮਹ ॥੧॥

ساری گردیو-آی نمه

من در برای استاد مذبی مقدس بزرگ تعظیم می کنم.

## ਅਸਟਪਦੀ ॥

استپیدی.

اشتاپیدی:

## ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ॥

سمر اوه سمر سمر سوخ پاواوه.

خدا را با عبادت عاشقانه یاد می کنم و با یاد او همیشه سعادت ابدی را تجربه می کنم.

## ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥

کال کلیس تن ماهی مٹاوه.

و همه نگرانی ها و ناراحتی ها را از ذهنم دور می کند.

## ਸਿਮਰਉ ਜਾਸੁ ਬਿਸੁੰਭਰ ਏਕੈ ॥

سمر اوه جاس بسمبهار ایکی.

من به خدای می اندیشم که جهان را حفاظت می کند.

**نام جپت اگنت انیکی۔**

افراد بی شماری او را به یاد می آورند۔

**بید پران سمرت سداخیار۔**

وداس، پوراناس و اسمیرینیس، با ناب ترین گفته ها،

**کینے رام نام اک آخیار۔**

یگانہ نام خدا را مقدس ترین دانسته اند۔

**کنکا ایک جس جیا بساوے۔ تا کی مہما گئی نہ اوے۔**

شکوہ آن شخص را نمی توان توصیف کرد کہ خداوند در قلب او به اندازه حتی ذرہ ای از نام را در دل او نفوذ می کند۔

**کانکی ایکی درس تہارو۔ نانک ان سنگ موہی اڈھارو۔**

نانک میگوید: خدایا، مرا با کسانی کہ حضور مقدس تورا تجربه کرده اند نجات بده۔

**سرخنی سخ امرت پرہ نام۔**

نام خوشایند خداوند جواہر با شکوہی از آرامش و سعادت است۔

**بہگت جنا کے من بسرام۔ راباو۔**

و این شہد نام خدا در دل بندگان واقعی او جای دارد۔  
مکث

**پربہ کے سمرن گربہ نہ بسے۔**

با یاد کردن خدا فرد از چرخہ تولد و مرگ رہا می شود

**پربہ کے سمرن دکھ جم نسے۔**

با یاد خدا ترس از شیطان از بین می رود۔

**پربہ کے سمرن کال پرہرے۔**

با یاد کردن خدا ترس از مرگ از بین می رود۔

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਸਮਨੁ ਟਰੈ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਦਸ਼ਮਨ ਟਰੈ।  
ਬਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਖ਼دا، ਗ਼ਨਾਹਾਨ ਅਜ਼ ਬਿਨ ਮੀ ਰੁਦ.

**ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਰੈ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਸਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਗ਼ਨ ਨੇ ਲਾਗੈ।  
ਬਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਖ਼دا، ਦਰ ਤੰਗੀ ਹਿਛ ਮਾਨੈ ਬਰ ਨਮੈ ਆੈਦ.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਰੈ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਅਨਦਿਨ ਜਾਗੈ।  
ਬਾ ਯਾਦਕਰਨ ਖ਼دا ਫ਼ਰਦ ਹਮਿਸ਼ੇ ਅਜ਼ ਬਦੀ ਹਾ ਵ ਸੁਸੁਸੇ ਹਾਯ ਦਨੀਯੂ ਬਿਦਾਰ ਮੀ ਮਾਨਦ.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਭਉ ਨੇ ਬਿਆਪੈ।  
ਬਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਖ਼دا ਟਰਸ ਬਰ ਅਨਸਾਨ ਗ਼ਲਬੇ ਨਮੈ ਕੰਦ.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਨ ਸੰਤਾਪੈ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਦੁਖ ਨੇ ਸੰਤਾਪੈ।  
ਬਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਖ਼دا ਫ਼ਰਦ ਅਜ਼ ਹਿਛ ਗ਼ਮੀ ਰੰਜ ਨਮੈ ਬਰਦ.

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਮਰਨ ਸਾਧ ਕੀ ਸੰਗ।  
ਯਾਦਾਊਰੀ ਖ਼ਦਾ ਦਰ ਗ਼ਰੁਹੇ ਮੁਕਦਸ਼ ਸ਼ਾਬਿਕ ਮੀ ਸ਼ੁਬਦ.

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥੨॥**

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰ ਰੰਗ।  
ਐ ਨਾਨਾਕ، ਤਮਾਮ ਗ਼ਨਜ਼ ਹਾਯ ਜ਼ਹਾਨ ਦਰ ਮੁਹਬਤ ਖ਼ਦਾਸਤ.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਉ ਨਿਧਿ ॥\**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਉ ਨਿਧਿ।  
ਦਰ ਯਾਦਾਊਰੀ ਖ਼ਦਾ ਕੁਵਾਯ ਅਛਾਜ਼ ਵ ਤਮਾਮ ਨੇ ਗ਼ਨਜ਼ ਜ਼ਹਾਨ ਨੇਫ਼ਤੇ ਅਸਤ.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਤਤੁ ਬੁਧਿ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਗਿਆਨ ਤਤੁ ਬੁਧਿ।  
ਦਰ ਯਾਦਾਊਰੀ ਖ਼ਦਾ ਈਮ، ਮਰਾਕਿਬੇ ਵ ਗ਼ੁਹਰ ਹਕਮਤ ਨੇਫ਼ਤੇ ਅਸਤ.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਜਪ ਤਪ ਪੂਜਾ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਜਪ ਤਪ ਪੂਜਾ।  
ਦਰ ਯਾਦਾਊਰੀ ਖ਼ਦਾ ਈਮ، ਮਰਾਕਿਬੇ ਵ ਗ਼ੁਹਰ ਹਕਮਤ ਨੇਫ਼ਤੇ ਅਸਤ.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਬਿਨਸੈ ਦੂਜਾ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਬਿਨਸੈ ਦੂਜਾ।  
ਦਰ ਯਾਦਾਊਰੀ ਖ਼ਦਾ ਤਕਰ ਵ ਮਰਾਕਿਬੇ ਸ਼ਦੀਦ ਵ ਈਬਾਦਤ ਨੇਫ਼ਤੇ ਅਸਤ.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨੀ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਤੀਰਥੇ ਅਸਨਾਨੀ.  
با یاد کردن خدا دوگانگی از بین می رود.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮਾਨੀ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਦਰਗੀ معنی.  
در مراسم یادبود خدا حمامهای تطهیرکننده در اماکن مقدس زیارت وجود دارد.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹੋਇ ਸੁ ਭਲਾ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਹੋਏ ਸੁ ਭੇਲਾ.  
با یاد کردن خدا فرد در بارگاه خدا به عزت می رسد

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸੁਫਲ ਫਲਾ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਸੁਫਲ ਫਲੀ  
با یاد خدا فرد اراده او را می پذیرد که خیر برای همه باشد

**ਸੇ ਸਿਮਰਹਿ ਜਿਨ ਆਪਿ ਸਿਮਰਾਏ ॥**

ਸੇ ਸਮਰੇ ਕੀਨੀ ਜਨੇ ਆਪ ਸਮਰਾਇ-  
با به یاد آوردن خدا، شخص می تواند به هدف والای زندگی خود دست یابد

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਲਾਗਉ ਪਾਏ ॥੩॥**

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਲਾਗੋ ਪਾਇ-  
آنان تنها او را در حال تفکر به یاد می آورند؛ کسی که او را به این کار تشویق می کند.

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਭ ਤੇ ਉਚਾ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਮਰਨ ਸਭ ਤੇ ਆਚਾ.  
ای ناناک، من فروتنانه در برابر کسانی که خدا را به یاد می آورند تعظیم می کنم.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਉਧਰੇ ਮੁਚਾ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਆਰੀ ਮੁਚੇ  
ذکر خدا بالاتر از همه اعمال است.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੀ  
به یاد خدا بسیاری از شرارتها نجات می یابند

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਭ ਕਿਛੁ ਸੁਝੈ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਸਭ ਕੁਛ ਸੁਝੀ.  
با به یاد آوردن خدا، اشتیاق به مایا از بین می رود.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਾਹੀ ਜਮ ਤ੍ਰਾਸਾ ॥**

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਨੇ ਡੀ ਜਮ ਤ੍ਰਾਸੇ.  
در زمان حیات، انسان همه چیز را درباره مایا می داند

ਪ੍ਰਭੂ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਪੂਰਨ ਆਸਾ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਮਰਨ ਪੂਰਨ ਆਸਾ.  
ਬੇ ਯਾਦ ਖੁਦਾ ਹਿੱਚ ਟਰਸੀ ਆ ਮਰਗ ਨਿਸ਼ਟ.

ਪ੍ਰਭੂ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਮਰਨ ਮਨ ਦੀ ਮਲ ਜਾਏ.  
ਬਾ ਯਾਦ ਆਰੀ ਖੁਦਾ ਹਮੇ ਆਰੁਹਾ ਆ ਆਰੁਦੇ ਮੀ ਸ਼ੁਦ.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥

ਅਮਰ ਨਾਮ ਰਦ ਮਾਹੀ ਸਮਾਏ-  
ਬਾ ਬੇ ਯਾਦ ਆਰੁਦਨ ਖੁਦਾ, ਨਾਪਾਕੀ ਹਾ ਆ ਡਹਨ ਪਾਕ ਮੀ ਸ਼ੁਦ.

ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਬਸਹਿ ਸਾਧ ਕੀ ਰਸਨਾ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਬਿਸੇ ਸਾਦਹ ਦੀ ਰਸਨਾ  
ਨੇਮਟ ਹਾਏ ਮਠਬੁਓ ਦਰ ਚਲਬ ਹਾਏ ਫਾਨੀ ਰਖਨੇ ਮੀ ਕਨੁਦ.

ਨਾਨਕ ਜਨ ਕਾ ਦਾਸਨਿ ਦਸਨਾ ॥੪॥

ਨਾਨਕ ਜਾਨ ਕਾ ਦਾਸਨ ਦਸਨਾ-  
ਪਿਰੁਆਨ ਹਮਿਸ਼ੇ ਨਾਮ ਖੁਦਾ ਰਾ ਮੀ ਖੁਆਨੁਦ

ਪ੍ਰਭੂ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਧਨਵੰਤੇ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਕਾਓ ਸਮਰੇ ਸੀ ਦਨੁਠੀ.  
ਐ ਨਾਨਕ, ਮਨ ਖਾਦਮ ਪਿਰੁਆਨ ਠੁ ਹੇਸ਼ਟਮ.

ਪ੍ਰਭੂ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਤਿਵੰਤੇ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਕਾਓ ਸਮਰੇ ਸੀ ਪਤੀਠੁਠੀ  
ਕਸਾਨੀ ਕੇ ਖੁਦਾ ਰਾ ਬਾ ਏਸ਼ੁਕੁ ਓ ਆਰਾਦਟ ਯਾਦ ਮੀ ਕਨੁਦ, ਆ ਨੁਠਰ ਮੇਨੁਠੀ ਠੁਰੁਠਮਨੁਦ ਹੇਸ਼ਟਨੁਦ.

ਪ੍ਰਭੂ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਪਰਵਾਨ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਕਾਓ ਸਮਰੇ ਸੀ ਜਾਨ ਪਿਰੁਆਨ  
ਕਸਾਨੀ ਕੇ ਖੁਦਾ ਰਾ ਬਾ ਏਸ਼ੁਕੁ ਓ ਆਰਾਦਟ ਯਾਦ ਮੀ ਕਨੁਦ ਮਚੁਰਮਨੁਦ.

ਪ੍ਰਭੂ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਧਾਨ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਕਾਓ ਸਮਰੇ ਸੀ ਪੁਰਖ ਪਿਰੁਦਹਾਨ.  
ਕਸਾਨੀ ਕੇ ਖੁਦਾ ਰਾ ਬਾ ਏਸ਼ੁਕੁ ਓ ਆਰਾਦਟ ਯਾਦ ਕਨੁਦ ਦਰ ਬਾਰਗਾਹ ਖੁਦਾ ਪਿਰੁਠਰਠੇ ਮੀ ਸ਼ੁਨੁਦ

ਪ੍ਰਭੂ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਬੇਮੁਹਤਾਜੇ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਕਾਓ ਸਮਰੇ ਸੀ ਬਿਮਚੁਠਾਜੀ.  
ਕਸਾਨੀ ਕੇ ਬਾ ਮਚੁਬਟ ਖੁਦਾ ਰਾ ਯਾਦ ਮੀ ਕਨੁਦ ਆ ਹਮੇ ਬਰਜਸ਼ਟੇ ਠਰਨੁਦ

ਪ੍ਰਭੂ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਸਰਬ ਕੇ ਰਾਜੇ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਕਾਓ ਸਮਰੇ ਸੀ ਸਰਬ ਕੀ ਰਾਜੀ.  
ਕਸਾਨੀ ਕੇ ਏਸ਼ੁਠਾਨੇ ਓ ਬਾ ਨੀਠਟ ਪਾਕ ਖੁਦਾ ਰਾ ਬੇ ਯਾਦ ਮੀ ਆਰੁਨੁਦ ਬੇ ਠੀਗਰਾਨ ਓ ਅਬਸ਼ਟੇ ਨੀਸ਼ਟਨੁਦ





## ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਬਸਹਿ ਹਰਿ ਨੇਰੇ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਮਰੇ ਬਿਸੇ ਹਰ ਨਿਰੇ.

ਅਨਾਨੀ ਕੇ ਖੁਦਾ ਰਾ ਬਾ ਮਹਿਬਤ ਵ ਸਮਿਮਿਤ ਬੇ ਯਾਦ ਮੀ ਆਰਨਦ، ਸ਼ਾਦੀ ਹਾਯ ਬੀ ਪਾਯਾਨੀ ਰਾ ਤਜਰਬੇ ਮੀ ਕਨਦ.

## ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗਿ ॥

ਸਨਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗ

ਕਸਾਨੀ ਕੇ ਖੁਦਾ ਰਾ ਬਾ ਮਹਿਬਤ ਸਮਿਮਿਤ ਬੇ ਯਾਦ ਮੀ ਆਰਨਦ ਦਰ ਖੁਦਾ ਤਨਦਗੀ ਮੀ ਕਨਦ.

## ਨਾਨਕ ਸਿਮਰਨੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ॥੬॥

ਨਾਨਕ ਸਮਰਨ ਪੂਰੇ ਭਾਗ

ਬੇ ਲਫ ਅਸਤਾਦ ਮਢਬੀ، ਅਨਾ ਹਮਿਸ਼ੇ ਹੁਸ਼ਿਅਾਰ ਵ ਬਿਦਾਰ ਮੀ ਮਾਨਦ ਤਾ ਖੁਦਾ ਰਾ ਬੇ ਯਾਦ ਆਰਨਦ.

## ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ

ਅੀ ਨਾਨਕ، ਅਸਤੈਦਾਦ ਮਰਾਕਬੇ ਤਨਾ ਅ ਤਰਿਕ ਸਰਨੁਸ਼ਤ ਕਾਮਲ ਬਦਸਤ ਮੀ ਆਦ.

## ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਬਹੁ ਨ ਝੂਰੇ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਕਬਹੁ ਨੇ ਝੂਰੇ.

ਬੇ ਯਾਦ ਆਰਨਦ ਖੁਦਾ، ਹਰ ਕਾਰੀ ਰਾ ਅਨਜਾਮ ਮੀ ਦੇਦ.

## ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹਰਿ ਗੁਨ ਬਾਨੀ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਹਰ ਗੁਨ ਬਾਨੀ.

ਬਾ ਯਾਦ ਆਰਨਦ ਖੁਦਾ ਬੇ ਅਸ਼ੁਕ ਹਿਯ ਗਾਹ ਨਾਰਾਹਤ ਵ ਗਮਗਿਨ ਨਮੀ ਸੁਯਦ.

## ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਨੀ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਸਹਜ ਸਮਾਨੀ.

ਬਾ ਬੇ ਯਾਦ ਆਰਨਦ ਖੁਦਾ ਬਾ ਅਸ਼ੁਕ ਵ ਅਲਾਕੇ ਵ ਫਦਾਕਾਰੀ ਮੀ ਤੁਾਨ ਬੇ ਫੁਜਾਇਲ ਖੁਦਾਨਦ ਪੀ ਬਰਦ

## ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਿਰਚਲ ਆਸਨੁ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਨਿਰਚਲ ਆਸਨ

ਬੇ ਯਾਦ ਆਰਨਦ ਖੁਦਾ، ਸ਼ਖ਼ਸ ਰਾ ਬੇ ਅਲਾਤ ਖੁਦਬਿਨੀ ਮੀ ਕਸ਼ਾਨਦ.

## ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨੁ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨ

ਬਾ ਬੇ ਯਾਦ ਆਰਨਦ ਖੁਦਾ ਬਾ ਅਸ਼ੁਕ ਵ ਅ ਤ ਖੁਦ ਗ਼ਡਸ਼ਤਗੀ، ਡਨ ਅਨਸਾਨ ਅ ਤ ਅਿਨ ਕਾਰ ਚਸ਼ਮ ਨਮੀ ਪੁਸ਼ਦ.

## ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਹਦ ਝੁਨਕਾਰ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਮਰਨ ਅਨਹਦ ਝੁਨਕਾਰ.

ਬਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਮਹਿਬਤ ਅਮਿਤ ਖੁਦਾ، ਅਨਸਾਨ ਅਸਾਸ ਖੁਸ਼ਬਖ਼ਤੀ ਮੀ ਕਨਦ

## ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਨ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰ ॥

ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਨ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨੇ ਪਾਰ

ਅਗਰ ਖੁਦਾ ਰਾ ਬੇ ਯਾਦ ਡਾਸ਼ਤੇ ਬਾਸ਼ਿਮ، ਨਗਮੇ ਅੀ ਅਲੀ ਪੀੁਸਤੇ ਦਰ ਡਨ ਮਾ ਨੁਅਖ਼ਤੇ ਮੀ ਸੁੁਦ.

**ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਜਿਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਮਇਆ ॥**

ਸمره سي جان جن کاو پريه مئي  
به ياد آوردن خدا صلح و آرامش بی‌پایانی را به ارمغان می‌آورد.

**ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਜਨ ਸਰਨੀ ਪਇਆ ॥੭॥**

نانک تن جان سرنی پائیا  
تنها کسی که خدا رحمتش را به او عطا می‌کند، او را به یاد می‌آورد

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿ ਭਗਤ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ॥**

بر سمرن کر بهگت پرگٹائے۔  
ای ناناک»، تنها فرد خوش شانسی است که در پی پناه گرفتن چنین مریدانی می‌باشد.

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਲਗਿ ਬੇਦ ਉਪਾਏ ॥**

بر سمرن لگ بید اپائے۔  
با یاد کردن خدا، پیروان او در دنیا شناخته می‌شوند

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਭਏ ਸਿਧ ਜਤੀ ਦਾਤੇ ॥**

بر سمرن بهائی سدھ جتی داتے۔  
وداس به یاد آوردن خدا، آرام شدند

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਨੀਚ ਚਹੁ ਕੁੰਟ ਜਾਤੇ ॥**

بر سمرن نیچ چاہو کنت جاتے۔  
با به یاد آوردن خدا، انسان‌های فانی تبدیل به آدم‌های عهد و پیمان، و سبحان و نیکوکاران شدند.

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਧਾਰੀ ਸਭ ਧਰਨਾ ॥**

بر سمرن دھاری سبھ دھرنا۔  
با به یاد آوردن خدا، افراد ضعیف در هر چهار جهت شناخته می‌شوند.

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਕਾਰਨ ਕਰਨਾ ॥**

سمر سمر پر کارن کرنا۔  
تفکر بر خدا است که تمام زمین را حمایت کرده است.

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਕੀਓ ਸਗਲ ਅਕਾਰਾ ॥**

بر سمرن کیو سگل اکارا۔  
پس ای فانی همیشه به یاد خالق جهان باش

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥**

بر سمرن میں آپ نرنکارا۔  
خدا کل جهان را به منظور مراقبه آفریده است.

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਾਇਆ ॥**

کر کرپا جس اوپ بھایا گیا۔  
خدای بی شکل در جایی است که از او یاد می‌شود

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥੯॥੧॥

نانک گرمکھ ہر سمرن تن پائیا۔

ای نانک نعمت مراقبہ خدا بہ لطف استاد مذہبی بہ دست می آید۔

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਦੀਨ ਦਰਦ ਦੁਖ ਭੰਜਨਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਥ ਅਨਾਥ ॥

دین درد دُخ بانرنه، رِب رِب ناته اناته

یا نابودگر درد و رنج فقرا، همه در قلب ها و حمایت های ضعیفان.

ਸਰਣਿ ਤੁਮ੍ਹਾਰੀ ਆਇਓ ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਾਥ ॥੧॥

سرن تمہاری آئیو نانک کے پرہہ ساتھ۔

ای (خدا، من (ناناک)، پس از دریافت هدایت از استاد مذہبی بہ پناہگاہ تو آمدہام۔

ਅਸਟਪਦੀ ॥

آسٹپدی

اشتاپیدی

ਜਹ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਮੀਤ ਨ ਭਾਈ ॥

جہ مات پتا ست میت نہ بھائی۔

جایی کہ مادر، پدر، بچہ، دوست یا خواہر و برادر برای کمک بہ شما وجود ندارد۔

ਮਨ ਊਹਾ ਨਾਮੁ ਤੇਰੈ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ॥

من اوہ نام تیرے سنگ سہائی۔

در این جا فقط نام خدا را می دانم و از تو بہ عنوان کمک و پشتیبانی می طلبم۔

ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਦੂਤ ਜਮ ਦਲੈ ॥

جہ مہا بھئیان دوت جم دلائی۔

جایی کہ لشکر شیاطین و حشتناک سعی می کنند شما را در ہم بشکنند۔

ਤਹ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ॥

تہ کیوال نام سنگ تیرے چلائی۔

در آنجا فقط نام با شما ہمراہ خواهد بود

ਜਹ ਮੁਸਕਲ ਹੋਵੈ ਅਤਿ ਭਾਰੀ ॥

جہ مُسکل ہووے ات بہاری۔

جایی کہ در شرایط بسیار سختی قرار دارید،

ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ਉਧਾਰੀ ॥

ہر کو نام کھن ماہی اڑاری۔

در آنجا نام خدا شما را در یک لحظہ نجات خواهد داد

## ਅਨਿਕ ਪੁਨਹਚਰਨ ਕਰਤ ਨਹੀ ਤਰੈ ॥

أَنِكَ يُنْهَ جَزَنَ كَرَّتْ نَهِي تَرْنِي-

با انجام بیشمار مناسک دینی از گناهان نجات نمی یابد.

## ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਪਰਹਰੈ ॥

ہر کو نام کوٹ پاپ پرہری-

نام خدا میلیون ها گناه را پاک می کند

## ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥

گُرمُخ نام جپہو من میرے-

بنابراین، ای ذهن من، در نام خدا با برکت استاد مذهبی فکر کن،

## ਨਾਨਕ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਘਨੇਰੇ ॥੧॥

نانک پاوہو سُکھ غنیرے-

و تو ای ناناک، شادی های بی شماری بدست خواهی آورد.

## ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕੇ ਰਾਜਾ ਦੁਖੀਆ ॥

سگُل سْرِسٹ کو راجا دکھیا-

حتی به عنوان پادشاه تمام دنیا، شخص در رنج و محنت باقی می ماند

## ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਹੋਇ ਸੁਖੀਆ ॥

ہر کا نام جپت ہوئے سُکھیا-

اما انسان با تعمق در نام خدا به آرامش می رسد.

## ਲਾਖ ਕਰੋਰੀ ਬੰਧੁ ਨ ਪਰੈ ॥

لاکھ کروڑی بندھ نہ پڑی-

حتی مقادیر هنگفت ثروت نیز به میل بیشتر پایان نمی دهد.

## ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਨਿਸਤਰੈ ॥

ہر کا نام جپت نستری-

با تعمق در نام خدا، شخص از آرزوی شدیدش برای مایا می گریزد

## ਅਨਿਕ ਮਾਇਆ ਰੰਗ ਤਿਖ ਨ ਬੁਝਾਵੈ ॥

أَنِكَ مَايَا رَنگ تِك نَ بُجھاوئی-

با غرق شدن در لذت های بی شمار دنیوی، میل فرد به دارایی های دنیوی بیشتر از بین نمی رود

## ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਆਘਾਵੈ ॥

ہر کا نام جپت آغاوئی-

با به یاد آوردن خدا با عشق و فداکاری، شخص از مایا راضی می شود

## ਜਿਹ ਮਾਰਗਿ ਇਹੁ ਜਾਤ ਇਕੇਲਾ ॥

جہ مارگ ہی جات اکیلا-

در سفری که روح باید تنها آن را بگیرد،

**ਤਹ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਹੋਤ ਸੁਹੇਲਾ ॥**

تہ ہر نام سنگ ہوت سہیلا۔  
در آنجا تنها نام خدا نزد جان بہ عنوان تسلی دہندہ است

**ایسا نام مہن سدا ییآسیائے ॥**

ایسا نام من سدا دھیائے۔  
فراموش نکنید کہ برای ہمیشہ در مورد چنین نامی تعمق کنید

**نانک گurmukh پر م گت پائیے ॥ ۲ ॥**

نانک گurmukh پر م گت پائیے۔  
ای ناناک، عالی ترین حالت معنوی از طریق لطف معلم مذہبی بہ دست می آید۔

**ਛੂਟ ਨਹੀ ਕੋਟਿ ਲਖ ਬਾਹੀ ॥**

چھوٹ نہیں کوٹ لکھ بائی۔  
حتی با حمایت میلیون ہا برادر، نمی توان خود را از گناہان نجات داد۔

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤਹ ਪਾਰਿ ਪਰਾਹੀ ॥**

نام چپت تہ پار پراہی۔  
با تفکر در «نام»، انسان از اقیانوس شرارت ہا شنا می کند،

**ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਜਹ ਆਇ ਸੰਘਾਰੈ ॥**

آنک بگھن جہ آئے سنگارئی۔  
جایی کہ بدبختی های بی شماری شما را تہدید می کند،

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥**

ہر کا نام تتکال اڈھارئے۔  
در آنجا نام خدا شما را در یک لحظہ نجات خواهد داد۔

**ਅਨਿਕ ਜੋਨਿ ਜਨਮੈ ਮਰਿ ਜਾਮ ॥**

آنک جون جنمنی مَر جام۔  
از طریق تجسم های بی شمار، مردم متولد می شوند و می میرند۔

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵੈ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥**

نام چپت پاوے بسرام۔  
اما با ذکر نام خدا روح آرام می گیرد و با خدا یکی می شود۔

**ਲੁ ਕਬਹੁ ਨ ਧੋਵੈ ॥**

باؤ میلا مل کبھو نہ دھوے۔  
کسی کہ آلودہ بہ کثیفی نفس است، ہرگز نمی تواند این کثیفی را بشوید۔

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਖੋਵੈ ॥**

ہر کا نام کوٹ پاپ کھوے۔  
نام خدا میلیون ہا گناہ را پاک می کند

ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਰੰਗਿ ॥

ایسا نام جپہو من رنگ۔  
ای ذہن من، چنین نامی را با عشق بخوان

ਨਾਨਕ ਪਾਈਐ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥੩॥

نانک پائیںے سادھ کے سنگ۔  
ای ناناک، نام خدا در شرکت مقدس مردم تحقق می یابد۔

ਜਿਹ ਮਾਰਗ ਕੇ ਗਨੇ ਜਾਹਿ ਨ ਕੋਸਾ ॥

جہ مارگ کے گنے جاہی نہ کوسا۔  
در آن مسیر سفر زندگی کہ در آن مایل ها قابل شمارش نیست،

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਉਹਾ ਸੰਗਿ ਤੇਸਾ ॥

ہر کا نام اُہا سنگ توسا۔  
در آنجا نام خدا نگہدار شما است۔

ਜਿਹ ਪੈਡੈ ਮਹਾ ਅੰਧ ਗੁਬਾਰਾ ॥

جہ پیدائے مہا اندھ گُبارا۔  
در سفر زندگی جایی کہ تاریکی مطلق سیاه چہل وجود دارد

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਉਜੀਆਰਾ ॥

ہر کا نام سنگ اُجیارا۔  
نام خدا نور با شماست۔

ਜਹਾ ਪੰਥਿ ਤੇਰਾ ਕੋ ਨ ਸਿਵਾਨੁ ॥

جہا پنٹھ تیرا کو نہ سجانو۔  
در آن سفر زندگی کہ در آن کسی شما را نمی شناسد،

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਹ ਨਾਲਿ ਪਛਾਨੁ ॥

ہر کا نام تہ نال پچھانو۔  
در آنجا نام خدا دوست حقیقی تو است

ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਤਪਤਿ ਬਹੁ ਘਾਮ ॥

جہ مہا بھئیان تپت بہو گھام۔  
کہ در آنجا (در سفر زندگی)، گرمای سوزان پر از فساد است

ਤਹ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤੁਮ ਉਪਰਿ ਛਾਮ ॥

تہ ہر کے نام کی تم اُپر چھام۔  
در آنجا، نام خدا بہ شما پناہ می دہد

ਜਹਾ ਤ੍ਰਿਖਾ ਮਨ ਤੁਝ ਆਕਰਖੈ ॥

جہا تریکھا من تجھ اکرکھے۔  
ای ذہن من، در جایی کہ اشتیاق بہ مال و ثروت دنیوی تو را عذاب می دہد،

## ॥ ४ ॥ उत नानक हरि हरि अੰमिउ बरधै ॥

نانک پائے سادھ کے سنگ۔

در آنجا، ای ناناک، نام خدا مانند شہد عمل می کند تا خواسته های شما را کنترل کند۔

## ॥ ५ ॥ भगत जना की बरतनि नामु ॥

تہ نانک ہر ہر امرت برکھے۔

نام خدا برای پیروان، مقالہ ای است کہ ہر روز بہ کار می رود۔

## ॥ ६ ॥ मंत्र जना कै मनि बिसुामु ॥

بہگت جنا کی برتن نام۔

نام خدا در ذہن بندگان باقی مانده است

## ॥ ७ ॥ हरि का नामु दास की ओट ॥

سنت جنا کے من بسرام۔

نام خدا تکیہ گاہ بندگان فروتن اوست۔

## ॥ ८ ॥ हरि कै नामि उधरे जन कोटि ॥

ہر کا نام داس کی اوٹ۔

میلیون ہا نفر با بہ یاد آوردن نام خدا از گناہ نجات می یابند۔

## ॥ ९ ॥ हरि जसु करत मंत्र दिनु राति ॥

ہر کے نام اڈھرے جن کوٹ۔

بندگان خدا شب و روز ثنای او را می خوانند،

## ॥ १० ॥ हरि हरि अउिखपु साय कमाति ॥

ہر جس کرت سنت دین رات۔

و آنها داروی نام را بدست می آورند کہ بیماری خود آگاہی را درمان می کند۔

## ॥ ११ ॥ हरि जन कै हरि नामु निधानु ॥

ہر ہر اکھڑ سادھ کمات۔

نام خدا گنجینہ واقعی بندگان خداست

## ॥ १२ ॥ पारब्रह्मि जन कीने दान ॥

ہر جن کے ہر نام یدھان۔

خدای متعال بندگان خود را با این نعمت نام برکت داده است۔

## ॥ १३ ॥ मन उन रंगि रते रंग ऐकै ॥

پاربرہم جن کینو دان۔

در عشق خداوند یگانہ، جسم و ذہن سرشار از وجد و سرور می شود۔

## ॥ १४ ॥ नानक जन कै बिरति बिबेकै ॥

من تن رنگ رتے رنگ ایکے۔

ای ناناک، بندگان او، عقل الہی را برای تمایز بین درست و غلط بدست می آورند۔

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਮੁਕਤਿ ਜੁਗਤਿ ॥

نانک جن کے برت پیکیے۔

از نظر پیروان خدا نام او تنها راه آزادی از بند مایا است.

ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਜਨ ਕਉ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਭੁਗਤਿ ॥

بر کا نام جن کو مُکت جُگت۔

نام خدا برای مریدان او قناعت را از مایا فراهم می‌کند.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਾ ਰੂਪ ਰੰਗੁ ॥

بر کے نام جن کو تریپت بھُگت۔

نام خداوند زیبایی و لذت بندگان است

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਕਬ ਪਰੈ ਨ ਭੰਗੁ ॥

بر کا نام جن کا روپ رنگ۔

با به یاد آوردن نام خدا، در زندگی هیچ مشکلی پیش نمی‌آید

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕੀ ਵਡਿਆਈ ॥

بر نام جیت کب پڑائی نہ بھنگ۔

نام خدا شکوه حقیقی بنده های اوست.

ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਜਨ ਸੋਭਾ ਪਾਈ ॥

بر کا نام جن کی ودیائے۔

نام خدا برای پیروانش افتخاری بزرگ است.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਭੋਗ ਜੋਗ ॥

بر کے نام جن صوبہ پائی۔

بهره‌مندی از مایا و یوگا برای بندگان او در نام خدا نهفته است

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਕਛੁ ਨਾਹਿ ਬਿਓਗੁ ॥

بر کا نام جن کو بھوگ جوگ۔

انسان با یاد کردن نام خدا هرگز احساس درد و جدایی نمی‌کند

ਜਨੁ ਰਾਤਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕੀ ਸੇਵਾ ॥

بر نام جیت کچھ نہیں بیوگ۔

پیروان او همیشه در یاد او می ماند،

ਨਾਨਕ ਪੂਜੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਦੇਵਾ ॥੬॥

جن راتا بر نام کی سیوا۔

ای ناناک، پیروان همیشه خدای حاضر را می پرستد.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਮਾਲੁ ਖਜੀਨਾ ॥

نانک پوجے بر بر دیوا۔

از نظر بنده، نام خدا گنج ثروت است



ਹਰਿ ਧਨੁ ਜਨ ਕਉ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਦੀਨਾ ॥

ہر ہر جن کے مال کھجینا۔  
خدا خودش این گنج نام را به بندگان خود برکت داده است۔

ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਓਟ ਸਤਾਣੀ ॥

ہر دهن جن کو آپ پرہہ دینا۔  
نام خدا پشتوانہای مستحکم برای پیروان اوست

ਰਿ ਪ੍ਰਤਾਪਿ ਜਨ ਅਵਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥

ہر ہر جن کے اوٹ ستانی۔  
با عظمت خداوند، مریدان بہ دنبال حمایت دیگرى نیستند۔

ਓਤਿ ਪੇਤਿ ਜਨ ਹਰਿ ਰਸਿ ਰਾਤੇ ॥

ہر پرتاپ جن اور نہ جانی۔  
از طریق او، مریدان او غرق در عشق خداوند میمانند۔

ਸੁੰਨ ਸਮਾਪਿ ਨਾਮ ਰਸ ਮਾਤੇ ॥

اوٹ پوٹ جن ہر رس راتے۔  
آنان غرق در محبت خدا، از آرامش کامل در تفکر برخوردارند

ਆਠ ਪਹਰ ਜਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੈ ॥

سن سمادھ نام رس ماتے۔  
پیروان ہمیشہ نام خدا را یاد می کنند۔

ਹਰਿ ਕਾ ਭਗਤੁ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀ ਛਪੈ ॥

اٹھ پہر جن ہر ہر جپی۔  
بندہ خدا شناخته و محترم میشود و پنهان نمیماند

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਕਰੇ ॥

ہر کا بھگت پرگت نہیں چھپائی۔  
پرستش خدا، بسیاری را از شرارتها و بدیها آزاد میسازد

ਨਾਨਕ ਜਨ ਸੰਗਿ ਕੇਤੇ ਤਰੇ ॥੧॥

ہر کی بھگت مُکت بہو کرے۔  
او ناناک، بسیاری از کسانی کہ در کنار مریدان او میمانند، از سراسر اقیانوس شرارتها شنا می کنند۔

ਪਾਰਜਾਤੁ ਇਹੁ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ॥

نانک جن سنگ کیتے ترے۔  
نام خدا مانند «پریجات» (درخت اسطورهی الیزی با قدرت های معجزه آسا) درخت نجات است۔

ਕਾਮਧੇਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥

پارجات اہ ہر کو نام۔  
حمد و ثنای خداوند می تواند همه آرزوها را برآورده کند۔

ਸਭ ਤੇ ਉਤਮ ਹਰਿ ਕੀ ਕਥਾ ॥

کامدھین ہر ہر گن گام۔

بحث در مورد فضایل خدا از همه صحبت های دیگر اهمیت بیشتری دارد.

ਨਾਮੁ ਸੁਨਤ ਦਰਦ ਦੁਖ ਲਥਾ ॥

سب تے اعتمام ہر کی کتھا۔

با شنیدن نام، درد و اندوه برطرف می شود

ਨਾਮ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਸੰਤ ਰਿਦ ਵਸੈ ॥

نام سنت درد دکھ لٹھا۔

جلال نام در دل مقدسین او ساکن است

ਸੰਤ ਪ੍ਰਤਾਪਿ ਦੁਰਤੁ ਸਭੁ ਨਸੈ ॥

نام کی مہما سنت رد وسائے۔

به برکت قدیسان او، همه گناہان از بین می روند

ਸੰਤ ਕਾ ਸੰਗੁ ਵਡਭਾਰੀ ਪਾਈਐ ॥

سنت پرتاپ دورت سبھ نسائے۔

پاران قدیسان به بخت و اقبال بلند دست یافته اند

ਸੰਤ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥

سنت کا سنگ و دہاگی پائیے۔

با پیروی از آموزہ های معلم مذہبی، انسان به «نام» می اندیشد.

ਨਾਮ ਤੁਲਿ ਕਛੁ ਅਵਰੁ ਨ ਹੋਇ ॥

سنت کی سیوا نام دھیائیے۔

هیچ چیزی با نام برابری نمی کند

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥੯॥੨॥

نام تُل کچھ اور نہ ہوئے۔

ای ناناک، کسانی نادر استند که نام را از معلم مذہبی دریافت می کنند.

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਬਹੁ ਸਾਸਤ੍ਰੁ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਪੇਖੇ ਸਰਬ ਢਢੇਲਿ ॥

بہت ساستر بہت سمرتی دیکھے سرب دھڑول۔

بسیاری از شاسترس و سمیریتیس را دیدہ و جستجو کردہ ام (کتاب های مقدس در مورد ایمان، آیین و آیین های اخلاقی)

ਪੂਜਸਿ ਨਾਹੀ ਹਰਿ ਹਰੇ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਅਮੋਲ ॥੧॥

پوجا نہیں ہر ہرے ناناک نام امول۔

ای ناناک « تعالیم این کتاب های مقدس به جایی نمی رسد کہ شایسته است در مورد نام گرانقدر خدا تعمق » کنیم.

## ਅਸਟਪਦੀ ॥

استاپدي  
اشتاپيدي

### ਜਾਪ ਤਾਪ ਗਿਆਨ ਸਭਿ ਧਿਆਨ ॥

जाप ताप ग्यान सभे ध्यान-

اگر کسی مراسم مذہبی را به جای آورد، توبه کند، به دانش معنوی دست یابد و در همه نوع مراقبه متمرکز شود،

### ਖਟ ਸਾਸਤ੍ਰ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵਖਿਆਨ ॥

कष्ट सास्त्र स्मृति वख्यान-

در مورد شش شسترا و اسمریتیس (کتاب معرفت معنوی) موعظه می کند

### ਜੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਮ ਧ੍ਰਮ ਕਿਰਿਆ ॥

योग अभ्यास कर्म धर्म क्रिया-

يوگا و رفتار درست انجام می دهد

### ਸਗਲ ਤਿਆਗਿ ਬਨ ਮਧੇ ਫਿਰਿਆ ॥

सगल त्यागि बन मधे फिरिया-

همه چیز را رها می کند و در بیابان سرگردان می گردد؛

### ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਏ ਬਹੁ ਜਤਨਾ ॥

अनिक प्रकार कीये बहु जतना-

تمام تلاش خود را به خرج می دهند تا خدا را خوشنود سازند،

### ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਹੋਮੇ ਬਹੁ ਰਤਨਾ ॥

पुन दान होमे बहु रतना-

به خیریه ها کمک می کند و با سوزاندن مقدار زیادی روغن (آتش مقدس) انجام می دهد؛

### ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਇ ਹੋਮੈ ਕਰਿ ਰਾਤੀ ॥

सरिर कटाये होमै करि राती-

بدن را تکه تکه می کنند و در آتش تشریفات می سوزانند،

### ਵਰਤ ਨੇਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਾਤੀ ॥

व्रत नेम करै बहु भाती-

روزه ها و آداب و رسومی را که به طور منظم انجام می شود،

### ਨਹੀ ਤੁਲਿ ਰਾਮ ਨਾਮ ਬੀਚਾਰ ॥

नही तुलि राम नाम बिचार-

همه ای این ها هنوز شایسته ای تامل در نام خدا نیستند،

### ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਇਕ ਬਾਰ ॥੧॥

नानक गुरमुखि नामु जपीऐ एक बार-

ای نانک حتی اگر، نام خدا، از طریق معلم مذہبی شناخته می شود، یک بار با عشق و فداکاری خوانده شود.

ਨਉ ਖੰਡ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਫਿਰੈ ਚਿਰੁ ਜੀਵੈ ॥

ਨਾਉ ਕੇਹੰਡ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਫਿਰੈ ਚਿਰੁ ਜੀਵੈ-  
اگر کسی تمام دنیا را سفر کند و عمر طولانی داشته باشد،

ਮਹਾ ਉਦਾਸੁ ਤਪੀਸਰੁ ਥੀਵੈ ॥

ਮਹਾ ਅਦਾਸ ਤਪਿਸਰੁ ਥੀਵੈ-  
به عنوان یک زاهد بزرگ از دنیا جدا شده است،

ਅਗਨਿ ਮਾਹਿ ਹੋਮਤ ਪਰਾਨ ॥

ਅਗਨਿ ਮਾਹਿ ਹੋਮਤ ਪਰਾਨ-  
جان خود را در آتش مقدس فدا می کند،

ਕਨਿਕ ਅਸੂ ਹੈਵਰ ਭੂਮਿ ਦਾਨ ॥

ਕਨਿਕ ਅਸੂ ਹੈਵਰ ਭੂਮਿ ਦਾਨ-  
طلا، اسب، فیل و زمین را به صورت خیریه می بخشد.

ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਆਸਨ ॥

ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਆਸਨ-  
تکنیک های پاکسازی درونی و انواع حالت های یوگی را تمرین می کند.

ਜੈਨ ਮਾਰਗ ਸੰਜਮ ਅਤਿ ਸਾਧਨ ॥

ਜੈਨ ਮਾਰਗ ਸੰਜਮ ਅਤਿ ਸਾਧਨ-  
روش های خودسازی جین ها و رشته های معنوی بزرگ را اتخاذ می کند.

ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਕਰਿ ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਵੈ ॥

ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਕਰਿ ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਵੈ-  
بدنش را تکه تکه می کند،

ਤਉ ਭੀ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਵੈ ॥

ਤਉ ਭੀ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਵੈ-  
حتی در آن صورت، پلیدی نفس از بین نخواهد رفت

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਸਮਸਰਿ ਕਛੁ ਨਾਹਿ ॥

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਸਮਸਰਿ ਕਛੁ ਨਾਹਿ-  
هیچ چیزی نمی تواند برابر با نام خدا باشد.

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਗਤਿ ਪਾਹਿ ॥੨॥

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਗਤਿ ਪਾਹਿ-  
ای ناناک، پیروان گورو با تعمق در نام خدا با عشق و ارادت به یک وضعیت معنوی عالی دست می یابند

ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਦੇਹ ਛੁਟੈ ॥

ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਦੇਹ ਛੁਟੈ-  
برخی از مردم ممکن است بخواهند در مکان مقدس بمیرند

ਗਰਬੁ ਗੁਮਾਨੁ ਨ ਮਨ ਤੇ ਹੁਟੈ ॥

غرب گمان نہ من تے ہٹائے

اما حتی در این صورت، غرور خودپسندانہ از ذہن کم نمی شود۔

مےچ کرے دینس اہر رات ॥

سوچ کرے دنس ار رات۔

حتی اگر یک شخص شبانہ روز در اماکن مقدس حمام پاکیزہ کند۔

مਨ کی مےل ن تان تے جات ॥

من کی میل نہ تن تے جات۔

اما پلیدی ذہن از بدن خارج نمی شود

ایس دیہی کو بہت سادہنا کرے۔

اس دیہی کو بہت سادہنا کرے۔

شخص ممکن است بدن را تحت انواع رشتہ ہا قرار دہد،

من تے کبھو نہ بکھیا ترے۔

من تے کبھو نہ بکھیا ترے۔

باز ہم احساسات شیطانی از ذہن دور نمی شوند

جل دھوے بہت دیہ انیت۔

جل دھوے بہت دیہ انیت۔

حتی اگر این جسم گذرا را با مقدار زیادی آب شستشو داد،

سڈھ کہاں ہوئے کاچی بہیت۔

سڈھ کہاں ہوئے کاچی بہیت۔

اما چگونہ می توان یک دیوار از گل را پاک کرد؟

من ہر کے نام کی مہما اوچ۔

من ہر کے نام کی مہما اوچ۔

ای ذہن من، بزرگترین جلال نام خداست۔

نانک نام ادھرے پنت بہت موچ۔

نانک نام ادھرے پنت بہت موچ۔

ای نانک، بسیاری از گناہکاران با تفکر عاشقانہ در نام از گناہ ہا نجات می یابند۔

بہت سیانپ جم کا بہاؤ بیاپے۔

بہت سیانپ جم کا بہاؤ بیاپے۔

با باہوش شدن بیشتر، فرد دچار ترس از مرگ می شود،

انک جتن کرتارسن ناہر ایپے۔

انک جتن کرتارسن ناہر ایپے۔

ہر نوع تلاش ہوشمندانہ برای ارضای امیال دنیوی بیہودہ است

ਭੇਖ ਅਨੇਕ ਅਗਨਿ ਨਹੀ ਬੁਝੈ ॥

بھیک انیک اگن نہیں بجھائے۔

پوشیدن لباس های مذهبی گوناگون، آتش هوس های دنیوی را خاموش نمی کند.

ਕੋਟਿ ਉਪਾਵ ਦਰਗਹ ਨਹੀ ਸਿਝੈ ॥

کوٹ اپوادارگے ہ نہیں سجھائے۔

انجام میلیون ها چنین تلاشی کمکی به پذیرش در بارگاه خدا نمی کند

ਛੂਟਸਿ ਨਾਹੀ ਉਭ ਪਇਆਲਿ ॥

چھوٹس ناپیں اوبھ پیئال۔

با این همه تلاش، انسان از تعلقات دنیوی رها نمی شود، حتی اگر به آسمان ها بگریزد یا در مناطق پایین پنهان شود.

ਮੋਹਿ ਬਿਆਪਹਿ ਮਾਇਆ ਜਾਲਿ ॥

موی بیاپه مائیا جال۔

در عوض، فرد مدام در شبکه وابستگی ها و خواسته های عاطفی درگیر می شود

ਅਵਰ ਕਰਤੂਤਿ ਸਗਲੀ ਜਮੁ ਡਾਨੈ ॥

اور کرتوت سگلی جم دانئے۔

تمام تلاش های دیگر توسط پیغام آور مرگ مجازات می شود،

ਗੋਵਿੰਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਤਿਲੁ ਨਹੀ ਮਾਨੈ ॥

گوند بھجن بئتل نہیں مانئے

کہ جز مراقبه در خدای دانای کل چیز دیگری نمی پذیرد.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ ॥

ہر کا نام جپت دکھ جائے۔

با یاد کردن نام خدا با عشق و محبت، غم و اندوها را از بین می رود.

ਨਾਨਕ ਬੋਲੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥੪॥

نانک بولئے سھج سبھائے۔

ناناک این را زیرک بگو.

ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਜੇ ਕੇ ਮਾਰੈ ॥

چار پدارت جے کو ماگئے۔

اگر کسی خواهان چهار نعمت اصلی (عدالت، مال دنیا، زایش و رستگاری) باشد.

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਲਾਰੈ ॥

ساده جنا کی سیوا لاگئے۔

او باید از آموزه های مقدسین (استاد مذهبی اش) پیروی کند.

ਜੇ ਕੇ ਆਪੁਨਾ ਦੁਖੁ ਮਿਟਾਵੈ ॥

جے کو اپنا دکھ مٹاوے۔

اگر کسی بخواهد غصه هایش را تمام کند،

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸਦ ਗਾਵੈ ॥

هر هر نام ردي ست گووي  
پس همیشه نام خدا را در دل به یاد داشته باشد (بخواند)

ਜੇ ਕੇ ਅਪੁਨੀ ਸੋਭਾ ਲੋਰੈ ॥

جي که اپوني صوبه لري  
اگر کسی در بارگاه خدا به دنبال عزت است،

ਸਾਧਸੰਗਿ ਇਹ ਹਉਮੈ ਛੋਰੈ ॥

سادهسنگ اه هومچوري  
پس باید جماعت مقدس را طلب کند و نفس خود را ترک کند.

ਜੇ ਕੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਤੇ ਡਰੈ ॥

بهيك انيك اگن نهين بجھائے۔  
اگر کسی از چرخه تولد و مرگ می ترسد،

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸਰਨੀ ਪਰੈ ॥

کوٹ اپاودارگے ہ نهين سجھائے۔  
پس باید به مقدسات پناه برد.

ਜਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਦਰਸ ਪਿਆਸਾ ॥

خي کو جنم مرن ته دری  
کسی که آرزوی اتحاد با خدا را دارد.

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਸਾ ॥੫॥

ساد جنا كي سرنې پري  
ای ناناک، من زندگی ام را فدای آن شخص می کنم.

ਸਗਲ ਪੁਰਖ ਮਹਿ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਧਾਨੁ ॥

جس جن کو پريه درس پياسه  
در میان همه افراد، شخص برتر کسی است که

ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਾ ਕਾ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

نانکنا كي بل بل جاسه  
غرور خودپسندانه اش در شرکت مقدس می رود

ਆਪਸ ਕਉ ਜੋ ਜਾਣੈ ਨੀਚਾ ॥

سگل پورخ مي پورخ پرينان.  
کسی که خود را پایین می داند،

ਸੇਊ ਗਨੀਐ ਸਭ ਤੇ ਊਚਾ ॥

سادهسنگ جا کا متي ابهمان  
باید بالاترين از همه حساب شود

ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ ॥

اپس کو جو جانی نیچا  
کسی کہ در ذہنش بسیار متواضع است،

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਤਿਨਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਚੀਨਾ ॥

سو او گنی اسب تے اوچا  
به راستی نام، جوهر خدا را در هر قلب تشخیص داده است

ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਤੇ ਬੁਰਾ ਮਿਟਾਨਾ ॥

ا کا من هوای سگل کی رینا.  
کسی کہ تمام بدی ها را از ذہن خود پاک کند،

ਪੇਖੈ ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਾਜਨਾ ॥

هر هر نوم تینگتینگ چینا.  
به همه دنیا مثل دوستش می بیند.

ਸੁਖ ਦੁਖ ਜਨ ਸਮ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥

من اپنی دیری بد متانه.  
کسی کہ لذت و درد را یکسان می بیند،

ਨਾਨਕ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਨਹੀ ਲੇਖਾ ॥੬॥

پیکه د سگل سریسٹ ساخنه  
ای ناناک، او از فکر گناه یا فضیلت (همیشه کارهای نیک انجام می دهد) بالا می رود.

ਨਿਰਧਨ ਕਉ ਧਨੁ ਤੇਰੇ ਨਾਉ ॥

سوخ دوخ جان سمدارستیتا  
برای بنده فقیر، نام تو ثروت اوست

ਨਿਥਾਵੇ ਕਉ ਨਾਉ ਤੇਰਾ ਥਾਉ ॥

نانک پاپ پن نه لپيا.  
برای بنده بی پشتوانه، نام تو تکیه گاه اوست

ਨਿਮਾਨੇ ਕਉ ਪ੍ਰਭੁ ਤੇਰੇ ਮਾਨੁ ॥

نردهن کا اوڊنٲيرو ناو  
خدایا تو عزت دهنده بی ناعزت ها استی.

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਉ ਦੇਵਹੁ ਦਾਨੁ ॥

نتهاوي کاو ناوتيرا تھاو.  
برای همه انسانها، تو هدیه دهنده ای

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰ ਸੁਆਮੀ ॥

نیمانی کاو پررب تیری مان  
ای استاد من، تو انجام می دهی و همه چیز توسط شما انجام می شود.



ਸਗਲ ਘਟਾ ਕੇ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

سگل غتہ کاودیو هو دان.  
ای دانای همه دلها

ਅਪਨੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਜਾਨਹੁ ਆਪੇ ॥

کرن کاروانهار سوآمي.  
شما به تنهایی وضعيت و حد خود را می دانيد

ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਤੇ ॥

سگل غتہ کي انترجامي.  
خدایا تو غرق در خودت هستی

ਤੁਮ੍ਹਰੀ ਉਸਤਤਿ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ॥

اپني گت مي جانهو اپي.  
خدایا فقط تو عظمتت را می دانی

ਨਾਨਕ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਨਸਿ ਕੋਇ ॥੭॥

این سنگ اپ پر به راتي  
ای ناناك، هیچ کس دیگرى عظمت او را نمی داند.

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੈਸਟ ਧਰਮੁ ॥

تمهري اوست تمتي هواي.  
از میان همه ادیان، بهترین ایمان این است که

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥

نانک اوپر نه جانس کوي.  
یاآوری نام خدا و انجام اعمال نیک است

ਸਗਲ ਕ੍ਰਿਆ ਮਹਿ ਉਤਮ ਕਿਰਿਆ ॥

سرب دهرم مي سريست دهرم.  
در میان همه آداب دینی، والاترین مناسك،

ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰਿਆ ॥

هر کو نوم جپ نرمل کارم.  
پاک کردن کثیفی افکار شیطانی در شرکت مقدس است.

ਸਗਲ ਉਦਮ ਮਹਿ ਉਦਮੁ ਭਲਾ ॥

سگل کریا مي اعظم کریا.  
از بین تمام تلاش ها، بهترین تلاش،

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਜੀਅ ਸਦਾ ॥

سادهسنگدرمت مال هریا.  
این است که همیشه نام خدا را با عشق و علاقه بخوانیم.

ਸਗਲ ਬਾਨੀ ਮਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਨੀ ॥

سگل ادم مي ادمبهاله.

از بین تمام کلمات گفته شده، مطبوع ترین کلمه،

ਹਰਿ ਕੋ ਜਸੁ ਸੁਨਿ ਰਸਨ ਬਖਾਨੀ ॥

هر کو نوم جيهو جيع سدا.

گوش دادن و ستایش خداوند است

ਸਗਲ ਬਾਨ ਤੇ ਓਹੁ ਉਤਮ ਬਾਨੁ ॥

سگل باني مي امرت باني.

از همه جا، عالی ترین مکان،

ਨਾਨਕ ਜਿਹ ਘਟਿ ਵਸੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥੮॥੩॥

هر کو جس سون رسن بخاني.

ای نانک، آن قلبی است که نام خدا در آن یاد می شود .

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਇਆਨਿਆ ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦਾ ਸਮਾਲਿ ॥

نرگنيار يعنيا سو پربه سدا سمال.

ای بنده نادان، همیشه به یاد خدا باش

ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਤਿਸੁ ਚੀਤਿ ਰਖੁ ਨਾਨਕ ਨਿਬਹੀ ਨਾਲਿ ॥੧॥

نانک جهگت وساي هر نوم.

ای نانک، در آگاهی خود آن را که تو را آفرید گرامی بدار، او تنها با تو خواهد بود وقتی از این دنیا رفتی.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

استاپدی

اشتاپیدی.

ਰਮਈਆ ਕੇ ਗੁਨ ਚੇਤਿ ਪਰਾਨੀ ॥

رميا كے گون چيت پراني

ای فانی، فضیلت های خداوند متعال را به یاد بیاور.

ਕਵਨ ਮੂਲ ਤੇ ਕਵਨ ਦ੍ਰਿਸਟਾਨੀ ॥

کوان مولتے کوندار ستانی.

از چه ماده ابتدایی (تخم و اسپرم) او این بدن زیبا را ایجاد کرده است

ਜਿਨਿ ਤੂੰ ਸਾਜਿ ਸਵਾਰਿ ਸੀਗਾਰਿਆ ॥

جنتوں ساج سوار سيگاریا.

او که تو را پیدا کرد، آراست و زیبایی برت داد،

ਰਾਰਭ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਜਿਨਹਿ ਉਬਾਰਿਆ ॥

گرب اگن مي جني اوباريا  
در آتش رحم، تو را حفظ کرد

ਬਾਰ ਬਿਵਸਥਾ ਤੁਝਹਿ ਪਿਆਰੈ ਦੂਧ ॥

بار بيوسته توخي پيار بدوده.  
او که در دوران طفوليت غذای شما (شیر) را فراهم کرد.

ਭਰਿ ਜੋਬਨ ਭੋਜਨ ਸੁਖ ਸੁਧ ॥

بر جواني بسوخ سوخ سوخ  
در اوج جوانی به شما حس غذا و سایر آسایش ها را داد.

ਬਿਰਧਿ ਭਇਆ ਉਪਰਿ ਸਾਕ ਸੈਨ ॥

برد بهنيا اوپر ساک سين  
همانطور که بزرگتر شدی، او خانواده و دوستانی را برای مراقبت از شما فراهم کرد

ਮੁਖਿ ਅਪਿਆਉ ਬੈਠ ਕਉ ਦੈਨ ॥

مے اپياو بيت کاو دين  
شما را تغذيه کرد تا آرام باشين.

ਇਹੁ ਨਿਰਗੁਨੁ ਗੁਨੁ ਕਛੁ ਨ ਬੁਝੈ ॥

ايه نرگون گون کچهو نه بوژه  
خدایا این ناشکر ارزش هیچ یک از لطف تو را که در حق او کردی نمی داند.

ਬਖਸਿ ਲੇਹੁ ਤਉ ਨਾਨਕ ਸੀਝੈ ॥੧॥

بخاش ليهو تاو نانک سيجه  
ای نانک، اگر او را مورد عفو و بخشش قرار دهی، تنها در این صورت است که او می تواند در رسیدن به هدف زندگی انسان موفق باشد.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਧਰ ਉਪਰਿ ਸੁਖਿ ਬਸਹਿ ॥

جه پرساد دهر اوپر سوخ بسه  
به لطف او، شما در آسایش بر روی زمین زنده گی می کنين .

ਸੁਤ ਭ੍ਰਾਤ ਮੀਤ ਬਨਿਤਾ ਸੰਗਿ ਹਸਹਿ ॥

سات بهرات ميت بنته سنگ هسه.  
با فرزندان، خواهر و برادر، دوستان و همسران می خنديد و لذت می برید.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪੀਵਹਿ ਸੀਤਲ ਜਲਾ ॥

جه پرساد پيوهوه سيتل جلا.  
به لطف کی، شما از این آب خنک آرامش بخش لذت می برید،

ਸੁਖਦਾਈ ਪਵਨੁ ਪਾਵਕੁ ਅਮੁਲਾ ॥

کوان مولته کوندارستانی  
همراه با هوا و آتش تسکين دهنده گرانها

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਭੋਗਹਿ ਸਭਿ ਰਸਾ ॥

بيکه د سگل سر پست ساخنه

به لطف او که از انواع لذت ها بهره می برید،

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਸੰਗਿ ਸਾਥਿ ਬਸਾ ॥

سوخ دایي پون پاوک امله

و از تمامی سهولیت های زندگی برخوردار هستند.

ਦੀਨੇ ਹਸਤ ਪਾਵ ਕਰਨ ਨੇਤ੍ਰ ਰਸਨਾ ॥

چه پرساد بوگبه سبه رسا

چه کسی دست و پا و گوش و چشم و زبان به تو داد.

ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਸੰਗਿ ਰਚਨਾ ॥

سگل سمگري سنگ سات بسا

هنوز هم، شما او را رها می کنید و خود را به دیگران متصل می کنید.

ਐਸੇ ਦੇਖ ਮੁੜ ਅੰਧ ਬਿਆਏ ॥

ديني هسهپ پاؤ کرن نيتر رسنه.

نادانان نابینا در چنگال چنین اشتباهات گناه آلودی هستند

ਨਾਨਕ ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਆਏ ॥੨॥

تيسه تياگ اوار سنگ رچنا

نانک دعا می کند که خدایا آنها را از این خطاهای گناه نجات بده،

ਆਦਿ ਅੰਤਿ ਜੋ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ॥

ایسي دوخ مورہ اندہ بیایے.

کسی که از تولد تا مرگ حافظ ماست،

ਤਿਸ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਕਰੈ ਗਵਾਰੁ ॥

نانک کاڊ ليهو پريه آپے.

اما شخص جاهل هنوز هم او را دوست ندارد

ਜਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵੈ ॥

آد انت جو راکهنهار.

خدمت به او که با تعمق در نام مانند نه گنج جهان است

ਤਾ ਸਿਉ ਮੁੜਾ ਮਨੁ ਨਹੀ ਲਾਵੈ ॥

تس سيو پريت نه كري گوار.

با این حال، شخص نادان ذهن خود را با او هماهنگ نمی کند

ਜੋ ਠਾਕੁਰੁ ਸਦ ਸਦਾ ਹਜੁਰੇ ॥

جا کی سيوا نوونڊ پاوی

آن خدایی که همیشه در درون و اطراف ما حضور دارد،

ਤਾ ਕਉ ਅੰਧਾ ਜਾਨਤ ਦੂਰੇ ॥

تا سبو مورہ من نہ لاوی  
نابینای معنوی معتقد است کہ او دور است

ਜਾ ਕੀ ਟਹਲ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ॥

جو تهاکور سد سدا حضوری  
در خدمت او با مراقبہ، در بارگاہ خدا عزت برایش عزت دادہ مس شود،

ਤਿਸਹਿ ਬਿਸਾਰੈ ਮੁਗਧੁ ਅਜਾਨੁ ॥

تا کاو اندہ جاننت دوری.  
با این حال، احمق نادان روحی او را فراموش می کند.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਇਹੁ ਭੁਲਨਹਾਰੁ ॥

جا کی تہل پاوی درگہ من  
برای ہمیشہ و ہمیشہ، این شخص اشتباه می کند.

ਨਾਨਕ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਅਪਾਰੁ ॥੩॥

تیسہ بیساری مگر اجان  
ای ناناک، خدای بی حد نگہدار ماست.

ਰਤਨੁ ਤਿਆਗਿ ਕਉਡੀ ਸੰਗਿ ਰਚੈ ॥

سدا سدا اہ بھولنہار.  
فرد با ترک نام گرانہا، غرق در مال دنیا می شود.

ਸਾਚੁ ਛੇਡਿ ਝੂਠ ਸੰਗਿ ਮਚੈ ॥

نانک راکھنہار اپار.  
او از حق چشم پوشی می کند و باطل را می پذیرد.

ਜੇ ਛਡਨਾ ਸੁ ਅਸਥਿਰੁ ਕਰਿ ਮਾਨੈ ॥

رتن تیاگ کاودی سنگ رچی.  
چیزی کہ در نہایت باید رہا شود، او معتقد است کہ جاودانہ است،

ਜੇ ਹੋਵਨੁ ਸੋ ਦੂਰਿ ਪਰਾਨੈ ॥

ساچ چھوڈ جھوٹ سنگ مچی.  
آن (مرگ) را کہ نزدیک است، بہ نظر او دور است

ਛੇਡਿ ਜਾਇ ਤਿਸ ਕਾ ਸੁਮੁ ਕਰੈ ॥

جو چھدنا سو استھر کر منی.  
او برای ثروت دنیوی مبارزہ می کند کہ در نہایت باید آن را پشت سر بگذارد.

ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਤਿਸੁ ਪਰਹਰੈ ॥

چھد-جای-تس کا سرم کری  
از خدا کہ ہمیشہ با اوست روی برمی گرداند.

ਚੰਦਨ ਲੇਪੁ ਉਤਾਰੈ ਧੋਇ ॥ ਗਰਧਬ ਪ੍ਰੀਤਿ ਭਸਮ ਸੰਗਿ ਹੋਇ ॥

سنگ سہابی تس پربری

او مانند خری است که حتی اگر به صندل هم مسح شود آن را باید بشوید زیرا عشق او فقط با خاکستر است.

ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਿ ਪਤਿਤ ਬਿਕਰਾਲ ॥

چندن لیپ اتاری دھو-ی. گردھب پریت بهسم سنگ هو-ی  
او در گودال تاریک و عمیق گناھان افتاده است

ਨਾਨਕ ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਦਇਆਲ ॥੪॥

انده کوپ می پتیت بکرال

ای نانک، دعا کن و بگو ای خدای مهربان، او را از غرق شدن در دریای گناھان نجات بده. |

ਕਰਤੂਤਿ ਪਸੂ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ ॥

نانک کاڊ ليهو پر به دنال

او متعلق به نوع انسان است، اما مانند حیوانات رفتار می کند

ਲੋਕ ਪਚਾਰਾ ਕਰੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥

کرتوت پسو کی مانس جات.

روز و شب مشغول به رخ کشیدن (مال و خرد خود) به دیگران است

ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਅੰਤਰਿ ਮਲੁ ਮਾਇਆ ॥

لوک پچارا کری دن رات

در ظاهر، او لباس مذهبی می پوشد، اما در درون کثیفی مایا است.

ਛਪਸਿ ਨਾਹਿ ਕਛੁ ਕਰੈ ਛਪਾਇਆ ॥

باپر بهیکه انتر مل مائیا

او نمی تواند این را پنهان کند، هر چقدر هم که تلاش کند.

ਬਾਹਰਿ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਇਸਨਾਨ ॥

چھپس نابی کچه کری چھپائیا

در ظاهر، دانشمند، مراقب و پاک به نظر می رسد.

ਅੰਤਰਿ ਬਿਆਪੈ ਲੋਭੁ ਸੁਆਨੁ ॥

باپر گیان دھیان اسنان.

اما در درون می چسبد مثل طمع سگ مانند

ਅੰਤਰਿ ਅਗਨਿ ਬਾਹਰਿ ਤਨੁ ਸੁਆਹ ॥

انتر بیاپے لوب سوان

آتش هوس در درون می پیچد. اما در ظاهر خاکستر را به بدن می ریزد. (به عنوان یک یوگی ظاهر شود که تمام خواسته های دنیوی را کنار گذاشته است).

ਗਲਿ ਪਾਥਰ ਕੈਸੇ ਤਰੈ ਅਥਾਹ ॥

انتر اگن باپر تن سواه

با باری از آرزوهای دنیوی و گناھان مانند سنگ در گردن، چگونه می توان از اقیانوس نامحسوس گناھان شنا کرد؟

ਜਾ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ॥

ਗਲ ਪੱਥਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀ ਅੱਠਾਹ  
ਕਿਸੀ ਕੇ ਖੁਦ ਖੁਦਾ ਫਿਰ ਦਲਿਸ਼ ਸਾਕਨ ਅਸਤ،

ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਹਜਿ ਸਮਾਤਿ ॥੫॥

ਜਾ ਕੇ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ.  
ਐ ਨਾਨਕ، ਅਨ ਖੁਦ ਖੁਦੀ ਖੁਦ ਫਿਰ ਦਲਿਸ਼ ਸਾਕਨ ਮੀ ਸੁਦ.

ਸੁਨਿ ਅੰਧਾ ਕੈਸੇ ਮਾਰਗੁ ਪਾਵੈ ॥

ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਹਜਿ ਸਮਾਤਿ.  
ਤਨਹਾ ਬਾ ਗੁਸ਼ ਦਾਨ، ਨਾਬਿਨਾਯਾਨ ਚਗੁਨੇ ਮੀ ਤੁਆਨਦ ਮਸਿਰ ਰਾ ਪਿਦਾ ਕਨਦ?

ਕਰੁ ਗਹਿ ਲੇਹੁ ਓੜਿ ਨਿਬਹਾਵੈ ॥

ਸਨ ਅਨਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਰਗ ਪਾਉ.  
ਅਗਰ ਕਸੀ ਦਸਤ ਓ ਰਾ ਬਗਿਰਦ، ਮੀ ਤੁਆਨਦ ਬੇ ਮਕਸਦ ਬਰਸਦ.

ਕਹਾ ਬੁਝਾਰਤਿ ਬੁਝੈ ਡੇਰਾ ॥

ਕਰ ਗੇ ਲਿਹੋ ਓੜਿ ਨਿਬਹਾਵੈ.  
ਚਗੁਨੇ ਮੀ ਤੁਆਨਦ ਮੇਮਾ ਰਾ ਬਰਾਯ ਨਾਸ਼ਨੁਆਯਾਨ ਫੇਮਾਨਦ?

ਨਿਸਿ ਕਹੀਐ ਤਉ ਸਮਝੈ ਡੇਰਾ ॥

ਕਹਾ ਬੁਝਾਰਤਿ ਬੁਝੈ ਡੇਰਾ.  
ਬਗੁਯਿਦ "ਸਬ"، ਓ ਓ ਫਕਰ ਮੀ ਕਨਦ ਕੇ "ਰੋਜ" ਗਫਤਿਦ.

ਕਹਾ ਬਿਸਨਪਦ ਗਾਵੈ ਗੁੰਗ ॥

ਨਸ ਕਹੀਐ ਤਾਓ ਸਮਝੈ ਡੇਰਾ.  
ਚਗੁਨੇ ਯਕ ਗੰਗ ਮੀ ਤੁਆਨਦ ਸਰੁਦਹਾਯ ਏਬਾਦੀ ਰਾ ਬਖੁਆਨਦ?

ਜਤਨ ਕਰੈ ਤਉ ਭੀ ਸੁਰ ਭੰਗ ॥

ਕਹਾ ਬਿਸਨਪਦ ਗਾਵੈ ਗੁੰਗ.  
ਓ ਮਮਕਨ ਅਸਤ ਤਲਾਸ਼ ਕਨਦ، ਅਮਾ ਸਦਾਯ ਓ ਬਿਰੁਓਨ ਨਖੁਆਨਦ ਸੁਦ.

ਕਹ ਪਿੰਗੁਲ ਪਰਬਤ ਪਰ ਭਵਨ ॥

ਜਤਨ ਕਰੀ ਤਾਓ ਬਹੀ ਸੁਰ ਬੇਨਗ.  
ਚਗੁਨੇ ਮੇਲੁਓ ਮੀ ਤੁਆਨਦ ਅਜ ਕੁਹੇ ਬਾਲਾ ਬਰੁਦ?

ਨਹੀ ਹੋਤ ਉਹਾ ਉਸੁ ਗਵਨ ॥

ਕੇ ਪੰਗਲ ਪਰਬਤ ਪਰ ਬੇਨ.  
ਓ ਬੇ ਸਾਦਗੀ ਨਮੀ ਤੁਆਨਦ ਬੇ ਅੰਜਾ ਬਰੁਦ.

ਕਰਤਾਰ ਕਰੁਣਾ ਮੈ ਦੀਨੁ ਬੇਨਤੀ ਕਰੈ ॥

ਨਹੀ ਹੋਤ ਉਹਾ ਉਸੁ ਗਵਨ.  
ਐ ਖਾਲਕ، ਐ ਖੁਦਾਯ ਮੇਰਬਾਨ، ਬਨਦੇ ਖੁਦੀ ਤੁ ਓ ਦਾ ਮੀ ਕਨਦ.

ਨਾਨਕ ਤੁਮਰੀ ਕਿਰਪਾ ਤਰੈ ॥੬॥

کرتار کرونا مئی دین بینتی کری

ای ناناک، فقط مهربانی تو می تواند انسان فانی را از اقیانوس جهانی گناهان نجات دهد.

ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਸੁ ਆਵੈ ਨ ਚੀਤਿ ॥

نانک تمری کرپا تری

خدایی که همیشه پشتیبان اوست، انسان فانی او را یاد نمی کند.

ਜੇ ਬੈਰਾਈ ਤਾ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥

سنگ سہایی سو آوی نہ چیت

در عوض به دشمنش مایا عشق می ورزد.

ਬਲੁਆ ਕੇ ਗ੍ਰਿਹ ਭੀਤਰਿ ਬਸੈ ॥

جو بیرائی تا سیو پریت

فانی در خانه ای زندگی می کند که مانند قلعه ای از ریگ است که فرو می ریزد

ਅਨਦ ਕੇਲ ਮਾਇਆ ਰੰਗਿ ਰਸੈ ॥

بلوا کے گرہ بھیتر بسی

از بازی های لذت های دنیوی و ذائقه مایا لذت می برد.

ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਮਾਨੈ ਮਨਹਿ ਪ੍ਰਤੀਤਿ ॥

اند کیل مائیا رنگ رسی.

او شدیداً معتقد است که اقامت او در دنیا و لذت های دنیوی همگی دائمی است

ਕਾਲੁ ਨ ਆਵੈ ਮੂੜੇ ਚੀਤਿ ॥

دریر کری منیے پریت.

حتی فکر مرگ برای نادان هم به ذهن نمی رسد

ਬੈਰ ਬਿਰੇਧ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਮੋਹ ॥

کال نہ آوی موری چیت.

نفرت، درگیری، شهوت، خشم، وابستگی عاطفی،

ਝੂਠ ਬਿਕਾਰ ਮਹਾ ਲੋਭ ਧ੍ਰੋਹ ॥

بیر بروڈھ کام کروڈھ موہ

دروغ، گناه، طمع و نیرنگ بسیار:

ਇਆਹੁ ਜੁਗਤਿ ਬਿਹਾਨੇ ਕਈ ਜਨਮ ॥

جھوٹ بکار مہا لوب دھروہ.

بسیاری از وقت های زندگی در این راه ها تلف می شود

ਨਾਨਕ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਆਪਨ ਕਰਿ ਕਰਮ ॥੭॥

ایاھو جگت بھیانے کئے جنم

نانک دعا می کند. خدایا خواهش میکنم رحم کن و او را از این بدیها حفظ کن،



ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥

ਨਾਨਕ ਰਾਕھ ਲਿਹੋ ਆਪਿ ਕਰ ਕਰਮ  
ਖਦਾਇ ਤੋ ਖੋਦਤ ਕਾਰਫਰਮਾ ਅਸਤੀ ; ਆਪਿ ਦਫਾ ਰਾ ਬੇ ਸ਼ਮਾ ਮੀ ਖੋਅਨਿਮ.

ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥

ਤੋ ਤਹਾਕੂਰੁ ਤਮ ਪੇ ਅਰਦਾਸ  
ਆਪਿ ਜਿਸਮੁ ਓ ਰੂਹੁ ਹਮੇ ਅਤੋ ਬਰਕਾਤੁ ਤੋਸਤ.

ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥

ਜੀਓ ਪੰਦੁ ਸਬੇ ਠੀਰੀ ਰਾਸ  
ਸ਼ਮਾ ਮਾਦਰੁ ਓ ਪਦਰੁ ਮਾ ਹਸਤਿਦੁ. ਮਾ ਫਰਜਨਦਾਨੁ ਤੋ ਹਸਤਿਮ.

ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੁਖ ਘਨੇਰੇ ॥

ਤਮ ਮਾਤੁ ਪਿਤਾ ਮਹਿ ਬਾਰਕੁ ਠੀਰੇ  
ਦਰੁ ਰਹਮਤੁ ਤੋ, ਸ਼ਾਦੀ ਹਾ ਓ ਆਰਾਮਸ਼ੁ ਬਸੀਅਰੁ ਅਸਤ.

ਕੋਇ ਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥

ਤਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੁਖੁ ਘਨੇਰੇ.  
ਹੀਛੁ ਕਸੁ ਖ਼ਦੂਦੁ ਸ਼ਮਾ ਰਾ ਨਮੀ ਦਾਨਦੁ.

ਉਚੇ ਤੇ ਉਚਾ ਭਗਵੰਤ ॥

ਕੂਠੈ ਨੇ ਜਾਨੈ ਤਮਰਾ ਅੰਤੁ.  
ਆਏ ਬਰਤਰੀਨੁ ਬਰਤਰਾਨੁ ਖ਼ਦਾਏ ਸਖ਼ਾਓਤਮਨਦਰੀਨੁ,

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੁਤ੍ਰਿ ਧਾਰੀ ॥

ਸਗਲੁ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤਮਰੀ ਸਤਰੁ ਦਹਾਰੀ.  
ਕਲੁ ਕਾਨਨਾਤੁ ਬਾ ਫਰਮਾਨੁ ਸ਼ਮਾ ਪਿਸ਼ਤੀਬਾਨੀ ਓ ਅਜਰਾ ਮੀ ਸ਼ੁਓਦੁ.

ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

ਤਮ ਤੇ ਹੋਏ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ.  
ਅੰਛੇ ਅਤੋ ਜਾਨਬੁ ਤੋ ਅਮਦੇ, ਤਖ਼ਤੁ ਅਮਰੁ ਤੋਸਤ.

ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥

ਤਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ.  
ਸ਼ਮਾ ਬੇ ਤਨਹਾਏਏ ਓ ਸ਼ੁਏਏਏ ਓ ਖ਼ਦੁ ਖ਼ੋਦੁ ਰਾ ਮੀ ਦਾਨਿਦੁ.

ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥੮॥੮॥

ਨਾਨਕੁ ਦਾਸੁ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ  
ਨਾਨਕੁ ਮੀ ਗੁਓਇ ਖ਼ਦਾਏ ਮਨੁ ਬਰਾਏ ਹਮਿਸ਼ੇ ਤਨਦਗੀ ਅਮੁ ਰਾ ਫਦਾਏ ਤੋ ਮੀ ਕਨਮ.

ਸਲੋਕੁ ॥

ਸਲੋਕੁ  
ਸ਼ਾਲੋਕੁ

ਦੇਨਹਾਰੂ ਪ੍ਰਭ ਛੇਡਿ ਕੈ ਲਾਗਹਿ ਆਨ ਸੁਆਇ ॥

ਦਿਨਹਾਰ ਪ੍ਰਭ ਚੇਹੁਦ ਕੀ ਲਾਗੇ ਆਨ ਸੁਆਏ.  
ਕਿਸੇ ਕੇ ਆ ਖੁਦਾ ਖੁਸ਼ਨੁਦੇ ਦੁਸਤ ਬੁਦਾਰੁ ਦੁ ਬੇ ਲੁਦਾਤੁ ਦੁਨੀਉ ਦੁਲ ਬੁਸੁਤੇ ਬਾਸ਼ੁਦ.

ਨਾਨਕ ਕਹੂ ਨ ਸੀਝਈ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪਤਿ ਜਾਇ ॥੧॥

ਨਾਨਕ ਕਹੂ ਨੇ ਸੀਝਈ ਬਨ ਨਾਉਏ ਪੁਤੇ ਜਾਏ.  
ਐ ਨਾਨਕ, ਚੁਨਿਨ ਸ਼ਖੁਸੀ ਹੁਰਗੁਰੁ ਦੁਰ ਸੁਫੁਰੁ ਤੁਨੁਗੁੀ ਮੁਫੁਕੁ ਨਖੁਆਹੁ ਸ਼ੁਦੁ. ਬੁਦੁਨੁ ਨਾਮ, ਆੁ ਏਤੁ ਤੁ ਖੁਦੁ ਰਾ ਆੁ ਦੁਸੁਤੁ ਖੁਆਹੁ  
ਦਾਦ.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

ਅਸੁਟਿਦੀ  
ਅਸੁਟਾਪਿਦੀ.

ਦਸ ਬਸਤੁ ਲੇ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥

ਦਸ ਬਸੁਤੁ ਲੇ ਪਾਛੇ ਪਾਉ  
ਅਨੁਸਾਨੁ ਨੁਏਮੁਤੁ ਹਾਏ ਤੁਤੀਦੀ ਆੁ ਖੁਦਾ ਦੁਰਿਫੁਅੁਤੁ ਮੀ ਕੁਨੁਦੁ ਆੁ ਅਨੁਹਾ ਰਾ ਪੁਸ਼ੁਤੁ ਸੁਰੁ ਮੀ ਕੁਤੁਰੁਦੁ.

ਏਕ ਬਸਤੁ ਕਾਰਨਿ ਬਿਖੋਟਿ ਗਵਾਵੈ ॥

ਐਕੁ ਬਸੁਤੁ ਕਾਰਨੁ ਬਿਖੁਓਟੁ ਗੁਵਾਵੈ.  
ਬੇ ਖੁਅੁਤੁਰੁ ਤੁਕੁ ਚੁਤੁਰੁ ਕੇ ਤੁਓਸੁਤੁ ਖੁਦਾ ਮੁਨੁਏ ਸ਼ੁਦੇ ਅਸੁਤੁ, ਆੁ ਐਮਾਨੁ ਖੁਦੁ ਰਾ ਆੁ ਦੁਸੁਤੁ ਮੀ ਦੁਹੁਦੁ

ਏਕ ਭੀ ਨ ਦੇਇ ਦਸ ਭੀ ਹਿਰਿ ਲੇਇ ॥

ਐਕੁ ਬੀ ਨੇ ਦੇਏ ਦਸੁ ਬੀ ਹੁਰਿ ਲੇਏ.  
ਅਮਾ ਅਗੁਰੁ ਖੁਦਾ ਤੁਮਾਮੁ ਐਨੁ ਹੁਦਾਐ ਰਾ ਪੁਸ਼ੁ ਬਗੁਰਿਦੁ ਆੁ ਹੁਦੀਏ ਐ ਰਾ ਕੇ ਆੁ ਆਨੁ ਸ਼ੁਕਾਏਤੁ ਕੁਰੁਦੇ ਅਸੁਤੁ, ਪੁਸ਼ੁ ਨੁਦੁਦੇ, ਚੁਏ?

ਤਉ ਮੁੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਇ ॥

ਤਾਉ ਮੁੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਏ.  
ਅਹੁਮੁਕੁ ਚੁਏ ਮੀ ਤੁਓਅੁਨੁਦੁ ਬਗੁਰਿਦੁ ਤੁਏ ਚੁਏ ਕਾਰੀ ਅਨੁਜਾਮੁ ਦੁਹੁਦੁ?

ਜਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਸਿਉ ਨਾਹੀ ਚਾਰਾ ॥

ਜੁਸੁ ਤੁਹਾਕੁਰੁ ਸੀਉ ਨਾਏ ਚਾਰਾ  
ਅਰੁਬਾਏ ਕੇ ਕੁਦੁਰੁਤੁ ਬਾ ਆੁ ਹੀਛੁ ਸੁਓਦੀ ਨੁਦਾਰੁਦੁ.

ਤਾ ਕਉ ਕੀਜੈ ਸਦ ਨਮਸਕਾਰਾ ॥

ਤਾ ਕੁਓ ਕੀਛੁ ਸੁਦੁ ਨਮੁਸੁਕਾਰਾ.  
ਬੁਰਾਏ ਆੁ ਹੁਮੁਓਰੁਹੁ ਤੁਏਤੁਮੁ ਕੁਨੁਦੁ ਆੁ ਆੁ ਰਾ ਪੁਛੁਰਿਦੁ.

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਲਾਗਾ ਪ੍ਰਭੁ ਮੀਠਾ ॥

ਜਾ ਕੀ ਮਨੁ ਲਾਗਾ ਪੁਰੁਬੁ ਮੀਠਾ.  
ਕੁਸੀ ਕੇ ਖੁਦਾ ਬੇ ਕੁਲੁਸ਼ੁ ਏਸ਼ੁਕੁ ਮੀਓਰੁਤੁਦੁ,

ਸਰਬ ਸੁਖ ਤਾਹੁ ਮਨਿ ਵੁਠਾ ॥

ਸੁਰੁਬੁ ਸੁਕੁਹੁ ਤਾਏ ਮਨੁ ਓਠਾ.  
ਤੁਮਾਮੁ ਆਰਾਮੁਸ਼ੁ ਆੁ ਲੁਦੁਤੁ ਹਾ ਦੁਰੁ ਤੁਹਨੁ ਆੁ ਸਾਕੁਨੁ ਮੀ ਸ਼ੁਓਦੁ

**ਜਿਸੁ ਜਨ ਅਪਨਾ ਹੁਕਮੁ ਮਨਾਇਆ ॥**

جس جن اپنا حکم منایا۔

کسی کہ خداوند بہ او قدرت می‌دهد کہ ارادہ‌اش را بپذیرد،

**ਸਰਬ ਥੋਕ ਨਾਨਕ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥੧॥**

سرب تھوک نانک تن پائیا۔

ای ناناک، او احساس می‌کند کہ تمام امکانات رفاهی جهان را دریافت کرده است۔

**ਅਗਨਤ ਸਾਹੁ ਅਪਨੀ ਦੇ ਰਾਸਿ ॥**

اگنت ساہو اپنی دے راس

خداوند، بانکدار، نعمت‌های بی‌پایان را بہ انسان‌های فانی می‌بخشد،

**ਖਾਤ ਪੀਤ ਬਰਤੈ ਅਨਦ ਉਲਾਸਿ ॥**

کھات پیٹ برتئی اند الاس

کہ از این سرمایہ با لذت و خوشی استفادہ می‌کند

**ਅਪੁਨੀ ਅਮਾਨ ਕਛੁ ਬਹੁਰਿ ਸਾਹੁ ਲੇਇ ॥**

اپنی امان کچھ بہر ساہو لےئی

اگر بخشی از این سرمایہ بعداً توسط بانکدار بازپس گرفته شود (خدا)،

**ਅਗਿਆਨੀ ਮਨਿ ਰੋਸੁ ਕਰੇਇ ॥**

اگیاتی من روس کرئی۔

شخص نادان احساس ناراحتی می‌کند و شکایت می‌کند

**ਅਪਨੀ ਪਰਤੀਤਿ ਆਪ ਹੀ ਖੇਵੈ ॥**

اپنی پرتیت آپ ہی کھوئے

با این کار، اعتبار خودش را از دست می‌دهد،

**ਬਹੁਰਿ ਉਸ ਕਾ ਬਿਸ਼੍ਵਾਸੁ ਨ ਹੋਵੈ ॥**

بہر اس کا بسواس نہ ہوئے۔

در نتیجہ دیگر قابل اعتماد نیست

**ਜਿਸ ਕੀ ਬਸਤੁ ਤਿਸੁ ਆਰੈ ਰਾਖੈ ॥**

جس کی بست تس آگئی راکھئی۔

کسی کہ بہ خدا چیزی را پیشنهاد کنہ کہ متعلق بہ اوست۔

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਾਨੈ ਮਾਥੈ ॥**

پرہ کی آگیا منئی ماتھئی

و با کمال میل بہ خواست خداوند تن دہد،

**ਉਸ ਤੇ ਚਉਗੁਨ ਕਰੈ ਨਿਹਾਲੁ ॥**

اس تے چوگن کرئی نہال۔

او بارہا و بارہا برکت می‌یابد

ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲੁ ॥੨॥

نانک صاحب سدا دئال.

ای نانک خدای ما، تا ابد رحیم است.

ਅਨਿਕ ਭਾਤਿ ਮਾਇਆ ਕੇ ਰੇਤ ॥ ਸਰਪਰ ਹੋਵਤ ਜਾਨੁ ਅਨੇਤ ॥

انک بهات مائیا کے بیت. سرپر ہوت جان انیت.

یقین کنید کہ بسیاری از وابستگی‌های دنیوی زودگذر و بدون شک از میان خواهد رفت.

ਬਿਰਖ ਕੀ ਛਾਇਆ ਸਿਉ ਰੰਗੁ ਲਾਵੈ ॥

برکھ کی چھائیا سیو رنگ لاوے.

یک فرد عاشق سایه درخت می شود،

ਓਹ ਬਿਨਸੈ ਉਹੁ ਮਨਿ ਪਛੁਤਾਵੈ ॥

اوه بنسئ اوہ من پچھٹاوے.

و وقتی که ناپدید میشه، در ذهنش احساس پشیمانی میکنه

ਜੇ ਦੀਸੈ ਸੇ ਚਾਲਨਹਾਰੁ ॥

جو دیسئ سو چالنهار

آنچه دیده می‌شود رفتنی است؛

ਲਪਟਿ ਰਹਿਓ ਤਹ ਅਧ ਅੰਧਾਰੁ ॥

لپت رہیو تہ اندہ اندھار

هنوز هم، مثل کور به آن چسبیده است.

ਬਟਾਉ ਸਿਉ ਜੇ ਲਾਵੈ ਨੇਹ ॥

بتاؤ سیو جو لاوے نہ

هر کس عاشق رهگذری شود،

ਤਾ ਕਉ ਹਾਥਿ ਨ ਆਵੈ ਕੇਹ ॥

تا کو ہاتھ نہ آوے کہہ

چیزی از رابطه بدست نمی آورد

ਮਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁਖਦਾਈ ॥

من ہر کے نام کی پریت سخ دائی.

از این رو، عشق به نام خدا صلح و آرامش می‌بخشد

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਲਏ ਲਾਈ ॥੩॥

کر کرپا نانک آپ لئے لائی.

ای نانک، محبت او را فقط کسانی دریافت می کنند که خود او به آنها برکت دهد.

ਮਿਥਿਆ ਤਨੁ ਧਨੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਬਾਇਆ ॥

مٹھیا تن دھن گُتمب سباعیا

دروغ، بدن، ثروت و همه روابط است

ਮਿਥਿਆ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮਾਇਆ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਮੁੱਠੇ ਮਮਾ ਮਾਇਆ.  
ਨفس، انحصارگري و مايا دروغ استند.

ਮਿਥਿਆ ਰਾਜ ਜੋਬਨ ਧਨ ਮਾਲ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਰਾਜ ਜੋਬਨ ਧਨ ਮਾਲ  
قدرت، جوانی، مال و ثروت دروغین است

ਮਿਥਿਆ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ  
دروغ شهوت و خشم وحشی است.

ਮਿਥਿਆ ਰਥ ਹਸਤੀ ਅਸੂ ਬਸਤ੍ਰਾ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਰਥ ਹਸਤੀ ਅਸੂ ਬਸਤ੍ਰਾ  
فيل ها؛ اسب ها و لباس های قیمتی موقت هستند.

ਮਿਥਿਆ ਰੰਗ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਪੇਖਿ ਹਸਤਾ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਰੰਗ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਪੇਖਿ ਹਸਤਾ  
عشق به ثروت و چشم داشتن اشتباه است.

ਮਿਥਿਆ ਧ੍ਰੋਹ ਮੋਹ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਧ੍ਰੋਹ ਮੋਹ ਅਭਿਮਾਨੁ  
دروغ، فریب، وابستگی عاطفی و غرور خودپسند است.

ਮਿਥਿਆ ਆਪਸ ਉਪਰਿ ਕਰਤ ਗੁਮਾਨੁ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਆਪਸ ਉਪਰਿ ਕਰਤ ਗੁਮਾਨੁ  
غرور با نفس اشتباه است  
ਅਸਥਿਰੁ ਭਗਤਿ ਸਾਧ ਕੀ ਸਰਨ ॥  
استهر بهگت سادھ کی سرن  
فقط عبادت بندگی خدا فنا ناپذیر است که تحت حمایت استاد مذهبی انجام می شود.

ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ॥੪॥

ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ  
ای ناناک، فقط با فکرکردن در نام می توان زندگی واقعی داشت.

ਮਿਥਿਆ ਸੂਵਨ ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਨਹਿ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਸੂਵਨ ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਨਹਿ  
بیهوده است گوش هایی که به تهمت دیگران گوش می دهند.

ਮਿਥਿਆ ਹਸਤ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਹਸਤ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ  
دستانی که ثروت دیگران را می دزدند بی فایده است

## ਮਿਥਿਆ ਨੇਤ੍ਰ ਪੇਖਤ ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪਾਦ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਨਿੰਤਰ ਪਿਕੇਤ ਪਰ ਤ੍ਰੇ ਰੋਪਾਦ.

چشماني که با نيات شيطاني به زيبايي زن ديگري مي نگرند بي فايده است

## ਮਿਥਿਆ ਰਸਨਾ ਭੋਜਨ ਅਨ ਸ੍ਵਾਦ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਰਸਨਾ ਭੋਜਨ ਅਨ ਸ੍ਵਾਦ.

باطل، زباني است که فقط از ظرافت ها و ديگر ذائقه هاي دنيايي بهره مي برد

## ਮਿਥਿਆ ਚਰਨ ਪਰ ਬਿਕਾਰ ਕਉ ਧਾਵਹਿ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਚਰਨ ਪਰ ਬਿਕਾਰ ਕਉ ਧਾਵਹਿ.

گناهكار پاهايي هستند که مي دوند تا به ديگران بدی کنند

## ਮਿਥਿਆ ਮਨ ਪਰ ਲੋਭ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਮਨ ਪਰ ਲੋਭ ਲੁਭਾਵਹਿ.

بیهوده است ذهني که پر از طمع ثروت ديگران است

## ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ.

بدني که به ديگران نيکي نمی کند بي فايده است

## ਮਿਥਿਆ ਬਾਸੁ ਲੇਤ ਬਿਕਾਰਾ ॥

ਮੁੱਠਿਆ ਬਾਸੁ ਲੇਤ ਬਿਕਾਰਾ.

بیهوده آن بينی است که از بوی شر لذت مي برد

## ਬਿਨੁ ਬੁਝੇ ਮਿਥਿਆ ਸਭ ਭਏ ॥

ਬਿਨੁ ਬੁਝੇ ਮਿਥਿਆ ਸਭ ਭਏ.

تمام اعضای بدن که هدف واقعي خود را درک نمی کنند، بي فايده هستند

## ਸਫਲ ਦੇਹ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਲਏ ॥੫॥

ਸਫਲ ਦੇਹ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਲਏ.

ای نانک، تنها بدني رستگار است که نام خدا را بخواند.

## ਬਿਰਥੀ ਸਾਕਤ ਕੀ ਆਰਜਾ ॥

ਬਿਰਥੀ ਸਾਕਤ ਕੀ ਆਰਜਾ.

زندگی بدبین (فاسق) بی ایمان کاملاً بیهوده است

## ਸਾਚ ਬਿਨਾ ਕਹ ਰੇਵਤ ਸੁਚਾ ॥

ਸਾਚ ਬਿਨਾ ਕਹ ਰੇਵਤ ਸੁਚਾ.

بدون یاد خدای ازلی چگونه می تواند پاک باشد؟

## ਬਿਰਥਾ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਤਨੁ ਅੰਧ ॥

ਬਿਰਥਾ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਤਨੁ ਅੰਧ.

بدون نام خدا، بدن نابینایان معنوی بی فايده است،

ਮੁਖਿ ਆਵਤ ਤਾ ਕੈ ਦੁਰਗੰਧਿ ॥

بن سمرن دن رین برتھا بہائے  
زیرا از دھان چنیں شخصی بوی بد تھمت می آید

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਦਿਨੁ ਹੈਨਿ ਬ੍ਰਿਥਾ ਬਿਹਾਇ ॥

میگھ بنا جیو کھیتی جائے  
بدون یادآوری نام خدا، روزها و شب های ما بیہودہ می گذرد،

ਮੇਘ ਬਿਨਾ ਜਿਉ ਖੇਤੀ ਜਾਇ ॥

گوید بھجن بن برتھے سبھ کام  
مانند محصولی کہ بدون باران پڑمرده می شود

ਗੋਬਿੰਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਮ ॥

جیو کرپن کے نرارت دام  
بدون یاد کردن نام خدا، تمام اعمال دنیا بیہودہ است۔

ਜਿਉ ਕਿਰਪਨ ਕੇ ਨਿਰਾਰਥ ਦਾਮ ॥

دھن دھن تے جن جہ گھٹ بسیو ہر ناو  
مثل مال بخیل کہ برایش فایده ای ندارد۔

ਧੰਨਿ ਧੰਨਿ ਤੇ ਜਨ ਜਿਹ ਘਟਿ ਬਸਿਓ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥

نانک تا کئی بل بل جائو  
اما خوشا بہ حال کسانی کہ نام خدا در دلہایشان ساکن است

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥ ੬ ॥

رابت اوڑ کچھ اوڑ کماوت  
ای ناناک، من زندگیم را فدای آن انسانهای مبارک می کنم۔

ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥

من نہیں پریت مکھ گندھ لاوت  
کسی کہ بہ ظاہر دیندار است، ولی اعمالش غیر از دین است

ਮਨਿ ਨਹੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥

جاننہار پرہو پرین  
در دلش عشق بہ خدا نیست و با این حال بلند حرف می زند

ਜਾਨਨਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਬੀਨ ॥

باہر بھیکھ نہ کاہو بھین  
خدای دانا، بسیار حکیم است

ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਨ ਕਾਹੁ ਭੀਨ ॥

اوڑ اپدیسئی آپ نہ کرئ  
او تحت تأثیر نمایش ظاہری قرار نمی گیرد

**ਅਵਰ ਉਪਦੇਸੈ ਆਪਿ ਨ ਕਰੈ ॥**

ਆਤ ਜਾਵਤ ਜੰਮੀ ਮਰੀ.  
ਕਿਸੀ ਕੇ ਬੇ ਆਂਧੇ ਬੇ ਡਿਗਰਾਨ ਮੋਏ ਮੀ ਕੰਦ ਓਮ ਨਮੀ ਕੰਦ،

**ਆਵਤ ਜਾਵਤ ਜਨਮੈ ਮਰੈ ॥**

ਜਸ ਕੰਦੇ ਅੰਤਰ ਬਸੀ ਨਰਨਕਾਰ.  
ਬਾਏ ਡਰ ਚਰਖੇ ਟੋਲਡ ਓ ਮਰਗ ਰੰਯ ਬਕਸ਼ਡ

**ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥**

ਟਸ ਕੀ ਸਿਕਹ ਟਰੀ ਸਨਸਾਰ.  
ਅਨ ਕੇ ਡਰ ਫਲਿਬ ਡਾਯੀ ਬੀ ਸ਼ਕਲ ਸਾਕਨ ਅਸਟ،

**ਤਿਸ ਕੀ ਸੀਖ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥**

ਯੋ ਟਮ ਬਹਾਨੇ ਟਨ ਪਰਬੇ ਯਾਟਾ.  
ਅਮੋਝੇ ਫਾਯੀ ਚੰਯਿਨ ਸ਼ਖਸੀ ਡਨੀਆ ਰਾ ਅਜ ਰਡਾਯਿਲ ਨਯਾਟ ਮੀ ਡੇਡ

**ਜੋ ਤੁਮ ਭਾਨੇ ਤਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ॥**

ਨਾਨਕ ਅਨ ਯਨ ਚਰਨ ਪਰਟਾ.  
ਡਾਯਾ ਫਫਟ ਕਸਾਨੀ ਕੇ ਮੋਰਡ ਰੁਯਾਯਿਟ ਟੋ ਹਸਟੰਡ ਟੋ ਰਾ ਡਰਕ ਕਰਡੇ ਅੰਡ

**ਨਾਨਕ ਉਨ ਜਨ ਚਰਨ ਪਰਾਤਾ ॥੭॥**

ਕਰੋ ਬਿੰਟੀ ਪਾਰਬਰੰਮ ਬਬੇ ਯਾਣੀ  
ਅਯ ਨਾਨਕ، ਮਨ ਬਾ ਟੋਅੁਯ ਡਰ ਬਰਾਬਰ ਅਨ੍ਹਾ ਟੇਫਟਿਮ ਮੀ ਕੰਮ. |

**ਕਰਉ ਬੇਨਤੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਭੁ ਜਾਨੈ ॥**

ਅਪਨਾ ਕੀਆ ਆਪਹਿ ਮਾਨੈ  
ਮਨ ਬਰਾਯੀ ਹਰ ਚੇ ਡੇਆ ਮੀ ਕੰਮ، ਡਾਓਨਡ ਹਮੇ ਚੀਯ ਰਾ ਮੀ ਡਾਨਡ

**ਅਪਨਾ ਕੀਆ ਆਪਹਿ ਮਾਨੈ ॥**

ਬਾਪਰ ਬੇਫਿਕਹ ਨੇ ਕਾਪੋ ਬੇਯਿਨ  
ਅਓ ਡੋਡਸ਼ ਬੇ ਫਾਨੀ ਅਸ਼ ਅਫਟਖਾਰ ਮੀ ਕੰਦ

**ਆਪਹਿ ਆਪ ਆਪਿ ਕਰਤ ਨਿਬੇਰਾ ॥**

ਅਪੇ ਅਪੇ ਅਪੇ ਕਰਟ ਨੀਬੀਰਾ  
ਅਓ ਫਫਟ ਡੋਡਸ਼ ਬਰ ਅਸਾਸ ਅਓਮਾਲ ਅਨ੍ਹਾ ਟਵਸਿਮ ਮੀ ਯੀਰਡ

**ਕਿਸੈ ਡੂਰਿ ਜਨਾਵਤ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਵਤ ਨੇਰਾ ॥**

ਕਸੇ ਡੂਰ ਯਾਨਾਓਟ ਕਸੇ ਬਯਾਓਟ ਨੀਰਾ  
ਬਰਾਯੀ ਬਰਖੀ، ਅਓ ਡੂਰ ਬੇ ਨੁਝ ਮੀ ਰਸਡ، ਡਰ ਡਾਲੀ ਕੇ ਬਰਖੀ ਡਿਗਰ ਅਓ ਰਾ ਨਡੀਬਕ ਮੀ ਡਾਨਡ

**ਉਪਾਵ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲ ਤੇ ਰਹਤ ॥**

ਅਪਾਓ ਸੀਆਨਪ ਸਗਲ ਟੇ ਰਾਹਟ  
ਅਓ ਫਰਾਟਰ ਅਜ ਹਮੇ ਟਲਾਸ਼ ਹਾ ਓ ਕਾਰਫਾਯੀ ਹੋਸ਼ਮੰਡਾਨੇ ਅਸਟ



ਸਭੁ ਕਛੁ ਜਾਨੈ ਆਤਮ ਕੀ ਰਹਤ ॥

سبھ کچھ جانی آتم کی راہت۔  
او همه چیز را در مورد وضعیت معنوی ما می داند

ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਲੜਿ ਲਾਇ ॥

جس بهائی تس لئے لڑ لائے۔  
هر کس راضی او باشد، او را با خود نزدیک می کند

ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥

تهان تهننتر رپيا سمائے۔  
او در همه مکان ها و فضاها موجود است۔

ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਜਿਸੁ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ ॥

سو سيوک جس کرپا کری  
کسانی که رحمت خود را به آنها ارزانی دارد، عابد او می شوند۔

ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਹਰੀ ॥੯॥੫॥

نمکھ نمکھ جپ نانک ہری۔  
ای ناناک، لحظه به لحظه در خدا تفکر کن۔

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਅਰੁ ਲੋਭ ਮੋਹ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਹੰਮੇਵ ॥

کام کروڈھار لوبھ موه بنس جائے اہمیو  
شاید که شهوت، خشم، حرص، وابستگی های عاطفی و خودخواهی من از بین برود۔

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੁ ਸਰਣਾਗਤੀ ਕਰਿ ਪ੍ਰਸਾਦੁ ਗੁਰਦੇਵ ॥੧॥

نانک پرپھ سرناگتی کر پرساد گردیو  
ناناک به خدا پناه می برد، ای معلم مذهبی واقعی، لطفاً مرا به لطف خود برکت ده

ਅਸਟਪਦੀ ॥

اسٹپدی

آشتاپادی:

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਛਤੀਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖਾਹਿ ॥

جہ پرساد چھتیه امرت کھاپی  
به لطف او از انواع غذاهای لذیذ می خورید

ਤਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਰਖੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

تس تهاکر کؤ رکھ من ماہی  
آن استاد را در ذهن خود ثبت کنید

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਗੰਧਤ ਤਨਿ ਲਾਵਹਿ ॥

چه پرساد سگندھت تن لاویہ  
به لطف او به بدن خود عطر می زیند

ਤਿਸ ਕਉ ਸਿਮਰਤ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥

تس کؤ سمرت پرّم گت پاوی  
با یاد او به مقام عالی معنوی دست خواهید یافت

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਸਹਿ ਸੁਖ ਮੰਦਰਿ ॥

چه پرساد بسه سکھ مندر  
به لطف او، آرامش در قلب شماست.

ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਇ ਸਦਾ ਮਨ ਅੰਦਰਿ ॥

تسه دھیائے سدا من اندر.

برای همیشه در ذهن خود در مورد فکر کنید

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗਿ੍ਰਹ ਸੰਗਿ ਸੁਖ ਬਸਨਾ ॥

چه پرساد گره سنگ سکھ بسناپی.  
به لطف او، شما با خانواده خود در آرامش زندگی می کنید

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ ॥

آٹھ پهر سمره تس رسناپی  
همیشه با ذکر نام او را یاد کنید.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਰੰਗ ਰਸ ਭੋਗ ॥

نانک سدا دھیائੀ دھیਆون جوگ  
به فضل او از ذائقه ها و لذت های دنیوی بهره مند می شوید

ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗ ॥੧॥

چه پرساد رنگ رس بهوگ  
ای نانک، تا ابد در مورد کسی که شایسته مراقبه است فکر کن.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਟ ਪਟੰਬਰ ਹਢਾਵਹਿ ॥

چه پرساد پات پتمبر ہداویہ  
به لطف او ابریشم و لباسهای گرانقیمت دیگر می پوشید

ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਕਤ ਅਵਰ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥

تسه تیاغ کت اور لبهاویہ.  
چرا او را رها کرده و به طمع های دیگر می پردازیم؟

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸੇਜ ਸੋਈਜੈ ॥

چه پرساد سکھ سےج سوئجئے.  
به لطف چه کسی در یک تخت راحت می خوابید.

ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਤਾ ਕਾ ਜਸੁ ਗਾਵੀਜੈ ॥

من آٹھ پہر تا کا جس گاوِجئے۔

ای ذہن من، بیست و چہار ساعت در روز ستائش او را بخوان۔

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝੁ ਸਭੁ ਕੇਉ ਮਾਨੈ ॥

جہ پرساد تجھ سبھ کوؤ مانی

به لطف او، همه شما را گرامی می دارند

ਮੁਖਿ ਤਾ ਕੇ ਜਸੁ ਰਸਨ ਬਖਾਨੈ ॥

مکھ تا کوؤ جس رسن بکھانی۔

همیشه او را ستائش کن۔

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਰਹਤਾ ਧਰਮੁ ॥

جی پرساد تہ راہتہ دھرم

به لطف او، شما می توانید صالح بمانید

ਮਨ ਸਦਾ ਧਿਆਇ ਕੇਵਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

من سدا دھیای کیول پاربرہم

ای ذہن من، پیوستہ در مورد آن خدای متعال تعمق کن

ਪ੍ਰਭੁ ਜੀ ਜਪਤ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ਪਾਵਹਿ ॥

پارہ جی جپت درگہ مان پاواہی

با یاد کردن خدا، در بارگاہ او عزت خواهی داشت

ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਵਹਿ ॥੨॥

نانک پت سیتی گھر جاوہ

ای ناناک، با افتخار به خانہ واقعی خود باز خواهی گشت

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਰੋਗ ਕੰਚਨ ਦੇਹੀ ॥

جی پرساد آروگ کنچن دیہی

به لطف او، بدنی سالم و زیبا دارید

ਲਿਵ ਲਾਵਹੁ ਤਿਸੁ ਰਾਮ ਸਨੇਹੀ ॥

لیو لاوہ تس رام سنیہی

خود را با آن خدای مہربان ہماہنگ کن

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਓਲਾ ਰਹਤ ॥

جی پرساد تیرا اولا راہت

به لطف او، عزت شما محفوظ است

ਮਨ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤੁ ॥

من سخ پاواهي هر هر جس كهت  
ای ذهن من، با خواندن ستایش او به آرامش ابدی دست یابی

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਸਗਲ ਛਿਦ੍ਰ ਢਾਕੇ ॥

جي پرساد تيري سگل چيدر دهكي  
به لطف او، تمام کاستی های شما پنهان باقی می ماند  
ਮਨ ਸਰਨੀ ਪਰੁ ਠਾਕੁਰ ਪ੍ਰਭ ਤਾ ਕੈ ॥  
من سرني پر تهاكور پررب تا كئي

ای ذهن من به آن خدای مولای ما پناه ببر.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝ ਕੇ ਨ ਪਹੁਚੈ ॥

خي پرساد تجھ کو نہ پہچوچئي  
به لطف او، هیچ کس نمی تواند با شما رقابت کند.

ਮਨ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭ ਊਚੈ ॥

من ساس ساس سمرهو پررب اوچي  
ای ذهن من، به یاد داشته باشید که خداوند متعال با هر نفس است.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਈ ਦੁਲਭ ਦੇਹ ॥

خي پرساد پائي درالب ديه  
به لطف چه کسی، شما این بدن ارزشمند انسان را برکت داده اید

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰੇਹ ॥੩॥

نانک تا کی بهگت کرئي  
ای ناناک، او را با عشق و فداکاری پرستش کن.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਭੂਖਨ ਪਹਿਰੀਜੈ ॥

جي پرساد آبکھان پہريچئي  
به لطف چه کسی، شما جواهرات گران قیمت می پوشید؛

ਮਨ ਤਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਕਿਉ ਆਲਸੁ ਕੀਜੈ ॥

من تس سمرت کيو الاس کيجئي  
به نظر من، چرا در به یاد آوردن او تنبل باشیم؟

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਅਸੁ ਹਸਤਿ ਅਸਵਾਰੀ ॥

جي پرساد اسو حسط اسواري  
با لطف چه کسی، شما اسب و فیل برای سوار شدن (وسایل نقلیه گران قیمت) دارید

ਮਨ ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਸਾਰੀ ॥

من تس پررب کئو نہ بيساري  
هرگز این خدا را فراموش نکنید

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਾਗ ਮਿਲਖ ਧਨਾ ॥

جي پرساد باگ ملخ دهنه.

به لطف او، زمین و باغ و ثروت برای شماست.

ਰਾਖੁ ਪਰੇਇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨੇ ਮਨਾ ॥

راکه پروئے پرېه اپنے منا.  
این خدا را در قلب خود حفظ کنید.

ਜਿਨਿ ਤੇਰੀ ਮਨ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥

جي ته ري من بانن بنايي.  
ای ذهن من، کسی که تو را به عنوان انسان افرید

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸਦ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਈ ॥

جي ته ري من بانن بنايي  
همیشه در هر موقعیتی به او فکر کنید.

ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਇ ਜੋ ਏਕ ਅਲਖੈ ॥

اوته بيته ساد تسه ذيايي  
در مورد کسی که منحصر به فرد و غیر قابل درک است، فکر کنید

ਈਹਾ ਉਹਾ ਨਾਨਕ ਤੇਰੀ ਰਖੈ ॥੪॥

تسه ذيايي جو ايک الخي  
ای ناناک، او تو را در اینجا و در آخرت نجات خواهد داد

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕਰਹਿ ਪੁੰਨ ਬਹੁ ਦਾਨ ॥

اپها اوها نانک ته رخي  
به لطف چه کسی، شما کمک های زیادی به خیریه ها می دهید.

ਮਨ ਆਠ ਪਰਰ ਕਰਿ ਤਿਸ ਕਾ ਧਿਆਨ ॥

جه پرساد کرهي پن بهو دان  
به نظر من، او را بیست و چهار ساعت در روز به یاد داشته باشید،

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥

من آت پهر کر تس کا ذيان  
با لطف کسی که، شما انجام مراسم مذهبی و وظایف دنیوی را انجام می دهی؛

ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਚਿਤਾਰੀ ॥

جه پرساد تو اچار بياھاري  
خدا را در هر نفس ات به یاد داشته باشید.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪੁ ॥

تس پرېه کاؤ ساس ساس چتاري  
به لطف چه کسی این بدن زیبا را به دست آوردی

ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੂਪੁ ॥

جہ پرساد تیرا سندر روپ  
همیشه آن خدای بی نظیر زیبا را به یاد داشته باشید

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਨੀਕੀ ਜਾਤਿ ॥

سو پر به سمر هو سدا آنوپ

به لطف کیست که شما این شکل بزرگ انسانی را دریافت کرده اید،

ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਦਿਨ ਰਾਤਿ ॥

جہ پرساد تیرے نیکی جات  
همیشه شب و روز به یاد خدا باش

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਪਤਿ ਰਹੈ ॥

سو پر به سمر سدا دن رات  
به لطف او، عزت شما محفوظ است

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਜਸੁ ਕਹੈ ॥੫॥

جہ پرساد تیرے پٹ رحے  
ای ناناک، ستایش های او را به لطف استاد مذهبی ات بخوان.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਨਹਿ ਕਰਨ ਨਾਦ ॥

گور پرساد ناناک جس کہے  
به لطف کیست که با گوش هایت به صداهای خوش آهنگ گوش می دهی

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪੇਖਹਿ ਬਿਸਮਾਦ ॥

جہ پرساد سنه کرن ناد  
به لطف او، شگفتی های شگفت انگیزی را می بینی

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸਨਾ ॥

جہ پرساد پیکے بسماد  
به فضل او با زبان خود کلماتی را به زبان می آورید.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜੇ ਬਸਨਾ ॥

جہ پرساد بوله امرت رسنا  
به لطف او، شما به طور شهودی در آرامش هستید.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹਸਤ ਕਰ ਚਲਹਿ ॥

جہ پرساد سکھ سہجے بسنا  
دست و پای شما به لطف او حرکت می کند و کار می کند.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੰਪੂਰਨ ਫਲਹਿ ॥

ਜੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਿਸਤ ਕਰ ਚਲੇ.

ਬੇ ਲطف او، شما در زندگی کاملاً موفق هستيد.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥

ਜੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੰਪੂਰਨ ਫਾਲੇ.

ਬੇ ਲطف او، مقام عالی معنوی را به دست می آوريد.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹਿ ॥

ਜੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪ੍ਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹੀ

ਬੇ ਲطف او، شما به طور شهودی جذب آرامش ابدی می شوید.

ਐਸਾ ਪ੍ਰਭੁ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਕਤ ਲਾਰਾਹੁ ॥

ਜੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਕੇ ਸਹਜ ਸਮਾਪੀ

چرا چنین خدایی را رها می کنی و خود را به دیگری وابسته می کنی؟

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਜਾਗਹੁ ॥੬॥

ਐਸਾ ਪ੍ਰਭੇ ਤਿਆਗਿ ਆਰ ਕਠ ਲਾਗੋ

ای ناناک، به معلم مذهبی، ذهنت را از جهل معنوی بیدار کن.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸੰਸਾਰਿ ॥

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਜਾਗੋ

ਬੇ ਲطف او، شما در سراسر جهان مشهور هستيد

ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕਉ ਮੁਲਿ ਨ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰਿ ॥

ਜੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸੰਸਾਰ

ਹਰگز چنین خدایی را از ذهن خود فراموش نکنيد

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਪਰਤਾਪੁ ॥

ਤਸ ਪ੍ਰਭੇ ਕਾਉ ਮੋਲ ਨੇ ਮਨੇ ਬਸਾਰ

ਬੇ ਲطف ਜੇ ਕਸੀ، شما دارای اعتبار هستيد

ਰੇ ਮਨ ਮੁੜ ਤੂ ਤਾ ਕਉ ਜਾਪੁ ॥

ਜੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਪ੍ਰਤਾਪ

ای انسان نادان، در مورد او تعمق کن!

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥

ਰੇ ਮਨ ਮੁੜ ਤੂ ਤਾ ਕਉ ਜਾਪ

ਬੇ ਲطف او، تمام وظایف شما انجام می شود

ਤਿਸਹਿ ਜਾਨੁ ਮਨ ਸਦਾ ਹਜੁਰੇ ॥

ਜੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ

ای ذهن من، حضور او را همیشه با خود احساس کن.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪਾਵਹਿ ਸਾਚੁ ॥

تسه جان من سدا حضورے

به لطف او كه حقيقت را مي يابي،

ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂੰ ਤਾ ਸਿਉ ਰਾਚੁ ॥

جه پرساد تون پاواهي سچ

اي ذهن من، خودت را در او غرق کن

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

رے من میرے تون تا سیو راج

به برکت او همه از بلاهای دنیوی نجات می یابند.

ਨਾਨਕ ਜਾਪੁ ਜਪੈ ਜਪੁ ਸੋਇ ॥੭॥

جه پرساد سب کی گت ہوئے

اي نانک، او را ستايش کن و در نام او فکر کن.

ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਜਪੈ ਸੋ ਨਾਉ ॥

نانک چاپ جپئی جپ سوئے

فقط آن شخص در نام او تعمق می کند که خودش به او الهام می کند تا مراقبه کند.

ਆਪਿ ਗਾਵਾਏ ਸੁ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥

آپ جپائے جپئی سو ناؤ

فقط آن شخص فضیلت های خدا را می سرايد که او خود او را به انجام این کار الهام می کند

ਪ੍ਰਭੁ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥

آپ گوائے سو پر گن گاؤ

به لطف خداوند، ذهن به علم الهی نورانی می شود.

ਪ੍ਰਭੂ ਦਇਆ ਤੇ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸੁ ॥

پر به کرپا تے ہوئے پرگاس

به رحمت خدا دل چون گل نیلوفر نورانی می شود

ਪ੍ਰਭੁ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਬਸੈ ਮਨਿ ਸੋਇ ॥

پر بهو دیا تے کمل بگاس

هنگامی که خداوند بسیار خشنود است، در ذهن ساکن می شود

ਪ੍ਰਭੁ ਦਇਆ ਤੇ ਮਤਿ ਉਤਮ ਹੋਇ ॥

پر به سپرسن بسے من سوئے

به رحمت خدا عقل (از نظر روحی) تعالی پیدا می کند

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਪ੍ਰਭੁ ਤੇਰੀ ਮਇਆ ॥

پر به دیا تے مت اعتم ہوئے

خدایا تمام گنج های دنیا در رحمت توست



ਆਪਹੁ ਕਛੁ ਨ ਕਿਨਹੂ ਲਇਆ ॥

سرب ندهان پر به تیری مٹیا۔  
هیچ کس به تنهایی چیزی دریافت نمی کند

ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਲਾਵਹੁ ਤਿਤੁ ਲਗਹਿ ਹਰਿ ਨਾਥ ॥

آپھو کچھو نہ کنھو لٹیا۔  
خدایا مردم هر کاری را که تو آنها را وادار کنی انجام می دهند۔

ਨਾਨਕ ਇਨ ਕੈ ਕਛੁ ਨ ਹਾਥ ॥੮॥੬॥

نانک ان کئی کچھو نہ ہاتھ۔  
ای نانک هیچ چیزی دست اونہا نیست۔

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਅਗਮ ਅਗਾਧਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸੋਇ ॥

اگم اگادھ پاربرہم سوئے۔  
خدای متعال غیر قابل تقرب و غیر قابل درک است

ਜੋ ਜੋ ਕਹੈ ਸੁ ਮੁਕਤਾ ਹੋਇ ॥

جو جو کہئے سو مکتا ہوئے  
هر کس نام او را با عشق و ارادت بخواند از بدی ہا رہایی یافته است۔

ਸੁਨਿ ਮੀਤਾ ਨਾਨਕੁ ਬਿਨਵੰਤਾ ॥

سن میتا نانک بنونتا۔  
گوش کنید، ای دوستان، ناناک دعا می کند

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਅਚਰਜ ਕਥਾ ॥੧॥

ساده جنا کی اچرج کتھا  
شگفت انگیز است وصف فضائل اولیا۔

ਅਸਟਪਦੀ ॥

استپدی۔

آشتاپاد:۔

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮੁਖ ਊਜਲ ਹੋਤ ॥

ساده کئے سنگ مکھ اوچل ہوت۔  
در شرکت مقدسین، درخشندگی معنوی (عزت) حاصل می شود۔

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਲੁ ਸਗਲੀ ਖੋਤ ॥

سادهسنگ مل سگلی خوت۔  
در شرکت مقدس همه پلیدی ہا از بین می رود



## ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਭੁੰਚਾ ॥

سادھسنگ امرت رس بهنچا۔

در شرکت مقدس، شخص از شہد کھربایی نام خدا لذت می برد

## ਸਾਧਸੰਗਿ ਹੋਇ ਸਭ ਕੀ ਰੇਨ ॥

سادھسنگ ہونے سبھ کی ریں

در شرکت مقدس، شخص نسبت به همه بسیار فروتن می شود

## ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਨੋਹਰ ਬੈਨ ॥

سادھ کئے سنگ منوہر بین

در شرکت مقدس، گفتار فرد فریبندہ می شود

## ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥

سادھسنگ نہ کتھوں دھاوئے

در گروه مقدسین، ذہن سرگردان نیست

## ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥

سادھسنگ استھت من پاوئے۔

در شرکت مقدس، ذہن وارد حالت آرامش ابدی می شود۔

## ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਤੇ ਭਿੰਨ ॥

سادھ کئے سنگ مئیا تے بہن۔

در جماعت مقدس از جاذبہ های دنیوی جدا می ماند۔

## ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥੨॥

سادھسنگ نانک پرہہ سپرسن۔

ای نانک، خداوند از کسی کہ به جماعت مقدس ملحق شود، خشنود است۔

## ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਸਮਨ ਸਭਿ ਮੀਤ ॥

سادھسنگ دشمن سبھ میت

در گروه مقدس، همه دشمنان مانند دوستان ظاهر می شوند

## ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਹਾ ਪੁਨੀਤ ॥

در شرکت مقدس، ذہن فرد کاملاً پاک می شود۔

## ਸਾਧਸੰਗਿ ਕਿਸ ਸਿਉ ਨਹੀ ਬੈਰੁ ॥

سادھو کئے سنگ مہا پُنیت

در جمع مقدسین کسی با کسی دشمنی نمی کند

## ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਬੀਗਾ ਪੈਰੁ ॥

سادھسنگ کس سیو نہیں بیر۔

در شرکت مقدس، در مسیر نادرست قدم بر نمی دارد

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਕੇ ਮੰਦਾ ॥

سادھ کئے سنگ نہ بیگا پیر  
در گروه مقدسین، هیچ کس بد به نظر نمی رسد.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਾਨੇ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥

سادھسنگ نہیں کو مند  
در گروه مقدس، شخص به همه استاد سعادت برتر پی می برد.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਹਉ ਤਾਪੁ ॥

سادھسنگ جانے پرمانندا  
در گروه مقدس، تب نفس از بین می رود.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਜੈ ਸਭੁ ਆਪੁ ॥

سادھ کئے سنگ نہیں ہُو تاپ.  
در گروه مقدس، شخص از هر خودخواهی چشم پوشی می کند.

ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਸਾਧ ਬਡਾਈ ॥

سادھ کئے سنگ تجئی سپھ آپ.  
عظمت مقدسین را فقط خودش می داند

ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭੂ ਬਨਿ ਆਈ ॥੩॥

آپے جਾਨੈ سادھ بڈائی.  
ای ناناک، مقدسات با خدا هماهنگ اند.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਬਹੂ ਧਾਵੈ ॥

ਨਾਨਕ ਸادھ ਪਰਿਭੋ ਬਨ ਆਈ.  
در شرکت مقدس، ذهن فرد هرگز سرگردان نیست.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥

سادھ کئے سنگ نہ کبھوں دھاوئے  
در گروه مقدس، فرد صلح ابدی را دریافت می کند

ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਸਤੁ ਅਗੋਚਰ ਲਹੈ ॥

سادھ کئے سنگ سدا سکھ ਪਾਏ  
در جماعت مقدس، ثروت غیرقابل درک نام به دست می آید.

ਸਾਧੁ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਜਰੁ ਸਰੈ ॥

سادھسنگ بست اگوچر لہئے  
در شرکت مقدس می توان تحمل ناپذیر را تحمل کرد.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬਸੈ ਥਾਨਿ ਉਚੈ ॥

سادھو کئے سنگ اجر سہائے  
در گروه مقدس، شخص در بالاترین وضعیت معنوی زندگی می کند.

**सायु कै सींगी महलि पतुचै ॥**

سادھ کئے سنگ بسے ٹھان اوچئے

در جمع مقدسین، شخص حضور خدا را در درون خود تجربه می کند.

**सायु कै सींगी दिये सडि परम ॥**

سادھ کئے سنگ محل پہوچئے.

در جمع مقدسین، انسان وظایف صالح را کاملاً درک می کند.

**सायु कै सींगी केवल पारब्रह्म ॥**

سادھ کئے سنگ دررئے سپھ دھرم

در گروه مقدس، فقط خدا را می بینید که همه جا را فرا گرفته است.

**सायु कै सींगी पाये नाम नियान ॥**

سادھ کئے سنگ کیوال پاربرہم

در جماعت مقدس، فرد با گنجینه نام برکت می یابد.

**नानक सायु कै कुरबान ॥४॥**

سادھ کئے سنگ پائے نام ندھان

ای ناناک جانم را وقف آن پرہیزگاران می کنم.

**सायु कै सींगी सड कुल उियारै ॥**

نانک سادھو کئے کربان

در شرکت مقدس، شخص تمام نسب خود را از گناہان نجات می دهد.

**सायुसींगी साजन भीत कुटिब निसतरै ॥**

سادھ کئے سنگ سپھ کل ادھارئے

در شرکت مقدس، کسی به دوستان و خانوادہ اش کمک می کند تا اقیانوس جہانی رذایل را شنا کنند.

**सायु कै सींगी से पतु पावै ॥**

سادھسنگ ساجن میت کُتمب نستارئے

در شرکت مقدس، آن ثروت واقعی نام دریافت می شود

**जिसु पन ते सडु के वरसावै ॥**

سادھو کئے سنگ سو دھن پائے

همه از آن ثروت نعم برجسته می شوند

**सायुसींगी परम राये करे मेवा ॥**

جس دھن تے سپھ کو ورسائے

در جماعت مقدس، شخص توسط قاضی عادل دادگاہ خدا مورد احترام قرار می گیرد

**सायु कै सींगी सेडा सुरदेवा ॥**

سادھسنگ دھرم رای کرے سیوا

در گروه مقدس، فرشتگان ستایش می کنند.

ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਪ ਪਲਾਇਨ ॥

سادھ کئے سنگ سوہا سردیوا  
در شرکت مقدس، گناہان فرد از بین می رود.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਨ ਗਾਇਨ ॥

سادھو کئے سنگ پاپ پلائیں  
در جماعت مقدس مردم، فضایل خدا را می خواند.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੂਬ ਥਾਨ ਰੰਮਿ ॥

سادھسنگ امرت گن گائیں  
در ہمراهی مقدسین، همه مکان ها قابل دسترسی می شوند (یکی به سطح معنوی بالایی می رسد).

ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਫਲ ਜਨੰਮ ॥੫॥

سادھ کئے سنگ سرب تھان گم  
ای ناناک، زندگی انسان در جمع مقدسین ثمر می یابد.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ ॥

نانک، سادھ کئے سنگ صفل جن  
در جماعت مقدس مبارزه ای مانند کار کردن سخت وجود ندارد

ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੇਤ ਨਿਹਾਲ ॥

سادھ کئے سنگ نہیں کچھ گھال  
زیرا رؤیت مقدس مقدسان، شادی عالی را به همراه دارند.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਕਲੁਖਤ ਹਰੈ ॥

درشن بهیتت بوت نہال  
در جمع مقدسین، انسان از گناہان پاک می شود.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਰਕ ਪਰਹਰੈ ॥

سادھ کئے سنگ کلوکھت ہرئے  
در جمع قدیسان، فرد از جهنم نجات می یابد.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਈਹਾ ਉਹਾ ਸੁਹੇਲਾ ॥

سادھ کئے سنگ نرک پرہرئے  
در شرکت مقدس انسان در اینجا و آخرت خوش است

ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਿਛੁਰਤ ਹਰਿ ਮੇਲਾ ॥

سادھ کئے سنگ ایہا اوہا سہیلا  
در گروه مقدس، جدا شدگان با خدا محشور می شوند.

ਜੇ ਇਛੈ ਸੇਈ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥

سادھسنگ بچھرت ہر میلا  
تمام خواسته های فرد برآورده می شود،

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਬਿਰਥਾ ਜਾਵੈ ॥

جو اچھئے سوئی فل پائے  
زیرا در گروه مقدس هیچ کس دست خالی نمی رود

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਾਧ ਰਿਦ ਬਸੈ ॥

سادھ کئے سنگ نہ برتھا جائے  
خداوند متعال در قلب مقدسین ساکن است.

ਨਾਨਕ ਉਪਰੈ ਸਾਧ ਸੁਨਿ ਰਸੈ ॥੬॥

نانک اڈھرئے سادھ سن رسئے

ای ناناک، شنیدن سخنان شیرین حضرت، از رذیلت ها نجات می یابد.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੁਨਉ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥

سادھ کئے سنگ سنو ہر ناں  
در شرکت مقدس بہ نام خدا گوش می دہم.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥

سادھسنگ ہر کے گن گاؤ  
در جماعت مقدسین، حمد و ثنای الہی را می خوانم.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਮਨ ਤੇ ਬਿਸਰੈ ॥

سادھ کئے سنگ نہ من تے بسرایی  
در جمع قدیسان، خدا ہرگز از ذہن فرد خارج نمی شود.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਰਪਰ ਨਿਸਤਰੈ ॥

سادھسنگ سرپر نسترئے.  
در جماعت مقدسہ، یقیناً از زشتی ها نجات می یابید

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਲਗੈ ਪ੍ਰਭੁ ਮੀਠਾ ॥

سادھ کئے سنگ لگئے پر بہ میٹھا.  
در جمع مقدسین، عشق برای خدا رشد می کند،

ਸਾਧੁ ਕੈ ਸੰਗਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਡੀਠਾ ॥

سادھو کئے سنگ گھٹ گھٹ دیٹھا.  
و در گروه مقدس، او در ہمہ و ہمہ دیدہ می شود.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਏ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

سادھسنگ بہئے آگیاکاری.  
در شرکت مقدس ما مطیع ارادہ خدا می شویم

ਸਾਧਸੰਗਿ ਗਤਿ ਭਈ ਹਮਾਰੀ ॥

سادھسنگ گت بہئے ہماری.  
در ہمراہی با مقدسین، ما بہ وضعیت معنوی بالاتری دست می یابیم

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਰੋਗ ॥

سادھ کئے سنگ مٹے سبھ روگ  
در شرکت مقدس، ہمہ بیماری ہا (رذائل) درمان می شوند

ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਭੇਟੇ ਸੰਜੋਗ ॥੭॥

نانک سادھ بھتے سنجوگ  
ای نانک، انسان با اقبال بزرگ با مقدس ملاقات می کند.

ਸਾਧ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬੇਦ ਨ ਜਾਨਹਿ ॥

سادھسنگ گت بھئے ہماری  
جلال پرہیز حتی برای آہنگسازان و داہا شناختہ شدہ نیست

ਜੇਤਾ ਸੁਨਹਿ ਤੇਤਾ ਬਖਿਆਨਹਿ ॥

سادھ کئے سنگ مٹے سبھ روگ  
آن متون مقدس فقط آنچه را کہ آہنگسازانشان شنیدہ اند توصیف می کنند.

ਸਾਧ ਕੀ ਉਪਮਾ ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਤੇ ਦੂਰਿ ॥

نانک سادھ بھتے سنجوگ  
عظمت قوم مقدس فراتر از سہ حالت مایا است.

ਸਾਧ ਕੀ ਉਪਮਾ ਰਹੀ ਭਰਪੂਰਿ ॥

سادھ کی مہما بید نہ جانے  
جلال قوم مقدس در ہمہ جا شناختہ شدہ است.

ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਕਾ ਨਾਹੀ ਅੰਤ ॥

جیتا سنے تیتا بکھیانے  
شکوہ پرہیزگار را نمی توان تخمین زد

ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਸਦਾ ਬੇਅੰਤ ॥

سادھ کی اُپما تہو گُن تہو دور۔  
شکوہ پرہیزگار فراتر از حد است.

ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਉਚ ਤੇ ਉਚੀ ॥

سادھ کی اُپما رپی بھرپور  
جلال پرہیزگار بالاترین اعلیٰ است.

ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਮੂਚ ਤੇ ਮੂਚੀ ॥

سادھ کی سوہیا کا نہیں انت۔  
جلال مقدس بزرگ ترین بزرگان است.

ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਸਾਧ ਬਨਿ ਆਈ ॥

سادھ کی سوہیا سدا ہے انت۔  
جلال اولیاء اللہ تنہا از آن اولیای الہی است



ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ ॥੮॥੭॥

سادھ کی سوہا اُچّ تے اُچی۔  
ای نانک، گوش کن برادر من، فرقی بین ولی و خدا نیست،

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک  
شالوک:

ਮਨਿ ਸਾਚਾ ਮੁਖਿ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥

من سچا مخ سچا سوی  
کسی کہ در قلبش خدا ساکن است و همیشه او را ستایش می کند،

ਅਵਰੁ ਨ ਪੇਖੈ ਏਕਸੁ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ॥

اور نہ پیخی ایکس بین کوئی  
و کسی کہ جز خدا را نمی بیند

ਨਾਨਕ ਇਹ ਲਛਣ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਹੋਇ ॥੧॥

نانک اه لچهن برہم گیانی ہونی  
ای ناناک، داشتن چنین صفاتی او را براہام گیانی خداشناس می سازد.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

اساتپدی  
آشتاپادی:

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ॥

برہم گیانی سدا نرلیپ  
موجود خداشناس همیشه از بدی ها جدا می ماند،

ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲ ਅਲੇਪ ॥

جیسے جل میں کمال الیپ  
زیرا نیلوفر آبی کہ در آب تیرہ رشد می کند توسط خاک موجود در آب کثیف نمی شود

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਦੋਖ ॥

برہم گیانی سدا نردوخ

فرد آگاہ بہ خدا بہ دیگران کمک می کند تا گناہان خود را بیرون کنند در حالی کہ خودش بی تأثیر می ماند

ਜੈਸੇ ਸੁਰੁ ਸਰਬ ਕਉ ਸੋਖ ॥

جیسے سور سرب کو سوخ  
مانند آفتابی کہ با گرمای خود تمام پلیدی ها را خشک می کند.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਸਮਾਨਿ ॥

برہم گیانی کئی دریست سمان  
صاحب علم الہی بہ ہمہ یکسان می نگرند،

ਜੈਸੇ ਰਾਜ ਰੰਕ ਕਉ ਲਾਰੈ ਤੁਲਿ ਪਵਾਨ ॥

جیسے راج رنک کو لاگئی تل پاون  
مانند باد کہ بہ طور مساوی بر شاہ و فقرا می وزد

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ کੈ ਧੀਰਜੁ ਏਕ ॥

برہم گیانی کئی دھیرج ایک  
فرد خداآگاہ از صبری پایدار برخوردار است (نوعی صبری کہ تغییر شرایط تحت تأثیر قرار نمی گیرد)

ਜਿਉ ਬਸੁਧਾ ਕੇਉ ਖੇਦੈ ਕੇਉ ਚੰਦਨ ਲੇਪ ॥

جیو بسودھا کوؤ خدای کوؤ چندن لپ  
مثل زمینی کہ یکی می کند و دیگری با خمیر صندل می کند.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਇਹੈ ਗੁਨਾਉ ॥

برہم گیانی کا ایہے گناؤ  
ویژگی انسان با علم الہی این است کہ

ਨਾਨਕ ਜਿਉ ਪਾਵਕ ਕਾ ਸਹਜ ਸੁਭਾਉ ॥੧॥

نانک جیو پاوک کا سہج سبھاؤ  
ای ناناک ، مثل سوزاندن کثافت در ہمہ چیز یکی از ذات ذاتی آتش است.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਨਿਰਮਲਾ ॥

برہم گیانی نرمل تے نرملہ  
خداآگاہ پاکترین موجود پاک است. (بہ رذایل دست خوردہ)؛

ਜੈਸੇ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਰੈ ਜਲਾ ॥

جیسے میل نہ لاگئی جلاء.

مثل آبی کہ پلیدی بہ آن نجسید

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥

برہم گیانی کئی من ہوئے پرگاس  
ذهن یک انسان آگاہ بہ خدا روشن است کہ خدا ہمہ چیز را فرا گرفته است

ਜੈਸੇ ਧਰ ਉਪਰਿ ਆਕਾਸੁ ॥

جیسے دھار اوپر آکاش  
مثل آسمان سراسر زمین

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਤ੍ਰੁ ਸਮਾਨਿ ॥

برہم گیانی کئی میتر ستر سمان  
برای صاحب علم الہی دوست و دشمن یکسان است

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਅਭਿਮਾਨ ॥

برهم گیانی کی ناہی ابہمان  
زیرا صاحب علم الہی غرور نفسانی ندارد.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਉਚ ਤੇ ਉਚ ॥

برهم گیانی اوچ تے اوچا  
از نظر روحی، شخص خداآگاہ بالاترین مقام است

ਮਨਿ ਅਪਨੈ ਹੈ ਸਭ ਤੇ ਨੀਚਾ ॥

من اپنی ہے سبھ تے نیچا  
اما در ذہن خود او از ہمہ فروتن تر است

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੇ ਜਨ ਭਏ ॥

برهم گیانی سے جان بھائی  
فقط کسانی هستند کہ بہ خدا آگاہ می شوند،

ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥੨॥

نانک جن پرہ آپ کرئی  
کسی کہ خدا خودش آفریدہ.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ ॥

برهم گیانی سگل کی رینا  
انسان دارای آگاهی الہی مانند غبار زندگی می کند

ਆਤਮ ਰਸੁ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਚੀਨਾ ॥

آتم رس برهم گیانی چینا  
انسان خداشناس بہ سعادت معنوی پی می برد.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸਭ ਉਪਰਿ ਮਇਆ ॥

برهم گیانی کی سبھ اوپر مئیا  
شخص عاقل الہی بہ ہمہ مہربانی می کند

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਤੇ ਕਛੁ ਬੁਰਾ ਨ ਭਇਆ ॥

برهم گیانی ایک اوپر آس  
هیچ بدی از شخص خداشناس نمی آید.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਮਦਰਸੀ ॥

برهم گیانی تے کچھ برا نہ بھئیا  
انسان خداشناس ہمیشہ بی طرف است

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਰਸੀ ॥

برهم گیانی سدا سمدرسی  
شہد سیاه از نگاہ انسان آگاہ بہ خدا می بارد

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬੰਧਨ ਤੇ ਮੁਕਤਾ ॥

برهم گیانی کی دریست امرت برسی  
شخص آگاهانه از قید و بند دنیوی رها می شود.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਜੁਗਤਾ ॥

برهم گیانی بندهن تے مکتا  
سبک زندگی حکیمان الهی بی عیب و پاک و عاری از رذایل است

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਭੋਜਨੁ ਗਿਆਨ ॥

برهم گیانی کی نرمਲ جگتا  
حکمت معنوی تغذیه انسان خداشناس است.

## ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਬ੍ਰਹਮ ਧਿਆਨੁ ॥੩॥

نانک برهم گیانی کا برهم دهیان .  
ای ناناک، شخص خداآگاه غرق در مراقبه خداوند است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਉਪਰਿ ਆਸ ॥

برهم گیانی ایک اوپر آس  
شخص خداآگاه امیدهای خود را تنها به یک نفر معطوف می کند

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸ ॥

برهم گیانی کا نہی بناس  
حالت والای معنوی انسان خداشناس هرگز از بین نمی رود.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਗਰੀਬੀ ਸਮਾਹਾ ॥

برهم گیانی کئ گریبی سماها  
انسان خداشناس غرق در فروتنی است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਉਮਾਹਾ ॥

برهم گیانی پرپکار اماها  
انسان خداشناس همیشه از نیکی کردن به دیگران لذت می برد.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਧੰਧਾ ॥

برهم گیانی کئ ناہی دندھا  
انسان خداشناس هیچ گرفتاری دنیوی ندارد.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਲੇ ਧਾਵਤੁ ਬੰਧਾ ॥

برهم گیانی لی داوت بندھا  
فرد خداآگاه ذهن سرگردان خود را تحت کنترل دارد.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਸੁ ਭਲਾ ॥

برهم گیانی کئ ہونے سو بہلا  
برای شخص خداشناس هر اتفاقی بیفتد همه به نفع است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੁਫਲ ਫਲਾ ॥

برهم گیانی سفل فلا

به این ترتیب انسان خداشناس در تمام ابعاد زندگی موفق و سعادتمند می شود.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਗਿ ਸਗਲ ਉਧਾਰੁ ॥

برهم گیانی سنگ سگل اودار

در گروه شخص خداشناس، همه از رذایل نجات می یابند.

## ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਪੈ ਸਗਲ ਸੰਸਾਰੁ ॥੪॥

نانک برهم گیانی جبئی سگل سنسار

ای ناناک، از طریق شخص خداشناس، تمام دنیا در مورد خدا تعمق می کنند.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਏਕੈ ਰੰਗ ॥

برهم گیانی کئی ایکے رنگ

انسان خداشناس همیشه سرشار از عشق به خداست.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਸੰਗ ॥

برهم گیانی کئی بسئی پریه سنگ

خداوند همیشه در کنار انسان خداشناس ساکن است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ ॥

برهم گیانی کئی نام آدھار

نام خدا رزق و روزی انسان آگاه است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਮੁ ਪਰਵਾਰੁ ॥

برهم گیانی کئی نام پروار

برای شخص خداشناس نام خانواده اوست

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਦ ਜਾਗਤ ॥

برهم گیانی سدا سد جاگت

انسان خداشناس همواره از آثار رذایل بیدار می ماند.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਹੰਬੁਧਿ ਤਿਆਗਤ ॥

شخص خداآگاه از تفکر خودخواهانه خود چشم پوشی می کند.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥

برهم گیانی ابن-بود تیاگت

خداوند، سرچشمه سعادت عالی، در ذهن فرد آگاه به خدا ساکن است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਘਰਿ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ॥

برهم گیانی کئی من پرمانند

سعادت ابدی در قلب انسان آگاه وجود دارد.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੁਖ ਸਹਜ ਨਿਵਾਸ ॥

برهم گیانی کی گر سدا آند  
فرد آگاه به خدا در آرامش و آرامش شهودی ساکن است.

## نانک ب੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ کا نھی بناس ॥ ۴ ॥

نانک برهم گیانی کا نہی بناس.  
ای نانک، عالی ترین حالت معنوی انسان خداشناس هرگز از بین نمی رود.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬ੍ਰਹਮ کا ਬੇਤਾ ॥

برهم گیانی سکھ سیج نواس  
انسان خداشناس خدا را می شناسد.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਸੰਗਿ ਹੇਤਾ ॥

برهم گیانی برهم کا بیٹا  
شخص خداآگاه عاشق تنها یگانه است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਅਚਿੰਤ ॥

برهم گیانی ایک سنگ ہیٹا  
انسان خداشناس فارغ از هر گونه نگرانی است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ کا ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ॥

برهم گیانی کی ہوئے اچنت  
آموزه های انسان خداشناس ناب است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਿਸੁ ਕਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ॥

برهم گیانی کا نرمਲ منت  
انسان آگاه خدا خداشناس را خود خدا چنین ساخته است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ کا ਬਡ ਪਰਤਾਪ ॥

برهم گیانی جس کرئے پرہ آپ  
جلال انسان خداشناس بزرگ است.

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ کا ਦਰਸੁ ਬਡਭਾਰੀ ਪਾਈਐ ॥

برهم گیانی کا بد پرتاپ  
با سعادت فراوان، انسان با دیدن شخص خداشناس، برکت دارد

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ॥

برهم گیانی کا درس بدبهاگی پائیئے  
بیاپید خود را وقف شخص خداشناس کنیم.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਖੋਜਹਿ ਮਹੇਸੁਰ ॥

برهم گیانی کاوہ بال بال جائیئے  
حتی خدایان مانند لرد شیوا به دنبال فرد آگاه از خدا می گردند.

ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਪਰਮੇਸੁਰ ॥੬॥

برهم گیانی کاوہ کزہ مہیسور  
ای نانک، شخص خداشناس مظهر خود خداست.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾਹਿ ॥

نانک برهم گیانی آپ پر میسور  
فضایل انسان خداشناس قیمتی ندارد.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਸਗਲ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

برهم گیانی کی قیمت ناپی  
تمام فضایل ممکن، در شخص خداآگاه وجود دارد.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਕਉਨ ਜਾਨੈ ਭੇਦੁ ॥

برهم گیانی کی سگل من ما  
چه کسی می تواند رمز و راز حیات با فضیلت انسان خودآگاه را بداند؟

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਸਦਾ ਅਦੇਸੁ ॥

برهم گیانی کو سدا ادایس  
همیشه با احترام به انسان خداشناس تعظیم کنید.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਕਥਿਆ ਨ ਜਾਇ ਅਧਾਖੁਰੁ ॥

برهم گیانی که کتیا نه جای اداخیا  
حتی ذره ای از شکوه و جلال انسان خداشناس قابل توصیف نیست.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਰਬ ਕਾ ਠਾਕੁਰੁ ॥

برهم گیانی سرب کا تخر  
انسان آگاه خدا مورد پرستش همه است.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਮਿਤਿ ਕਉਨੁ ਬਖਾਨੈ ॥

برهم گیانی کی مت کون بخانی  
چه کسی می تواند وسعت فضایل انسان آگاه را توصیف کند؟

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਗਤਿ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਾਨੈ ॥

برهم گیانی کی گت برهم گیانی جانی  
فقط یک انسان خودآگاه از وضعیت بالای روحی یک خداآگاه آگاه است

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੁ ॥

برهم گیانی که انت نه پار  
فضایل انسان خداشناس بی حد و حصر است.

ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥੭॥

نانک برهم گیانی کو سدا نمسکار  
ای ناناک، همیشه به احترام انسان خداشناس تعظیم کن.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਕਰਤਾ ॥

برهم گیانی سبہ سرسط کا کرتا

شخص خداآگاه خالق تمام خلقت است.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦ ਜੀਵੈ ਨਹੀ ਮਰਤਾ ॥

برهم گیانی سد جیوی نہ مرتا

انسان خداشناس تا ابد زندگی می کند و نمی میرد.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਮੁਕਤਿ ਜੁਗਤਿ ਜੀਅ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥

برهم گیانی مکت جگت جیئ کا داتا

انسان خداآگاه، اعطا کننده راه رسیدن به وضعیت عالی معنوی و رهایی روح است.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪੁਰਨ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ ॥

برهم گیانی پورن پورخ بداتا

شخص آگاه به خدا، حق تعالی کامل است که همه چیز را هماهنگ می کند.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਨਾਥ ਕਾ ਨਾਥੁ ॥

برهم گیانی اناتھ کا ناتھ

فرد خداشناس حافظ افراد بی حفاظ است.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਭ ਉਪਰਿ ਹਾਥੁ ॥

برهم گیانی کا سبھ اوپر ہات

انسان خداشناس دست یاری خود را به سوی همه دراز نمی کند.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਗਲ ਅਕਾਰੁ ॥

برهم گیانی کا سگل اکار

تمام کائنات متعلق به فرد آگاه خداست.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥

برهم گیانی آپ نیرنکار

خود شخص خداآگاه خود (تجسم) خدای بی شکل است.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸੇਭਾ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬਨੀ ॥

برهم گیانی کی سوبها برهم گیانی بنی

جلال شخص خداپرست تنها به خدای آگاه بستگی دارد.

ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਰਬ ਕਾ ਧਨੀ ॥੮॥੮॥

نانک برهم گیانی سرب کا دهنی

ای ناناک، خدای آگاه ارباب همه است.



ਸਲੋਕੁ ॥

ਸਲੋਕ

شالوک:

ਉਰਿ ਧਾਰੈ ਜੋ ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ॥

أر دھاری جو انتر نام۔

کسی کہ در دل، نام را گرامی می‌دارد،

ਸਰਬ ਮੈ ਪੇਖੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥

سرب می پیکھئی بھگوان

کہ می بیند خدا در همه جا نفوذ می‌کند،

ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਠਾਕੁਰ ਨਮਸਕਾਰੈ ॥

نمک نمک تھاکور نمسکاری۔

و هر دم به احترام ارباب تعظیم می‌کند،

ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਅਪਰਸੁ ਸਗਲ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥੧॥

نانک اوہ اپرس سگل نستاری

ناناک ، چنین فردی «آپاراس» حقیقی است (کہ در آن زمان مایا بہ او دست نزده بود)، و او بہ کسانی کہ او را دنبال می‌کردند، کمک می‌کرد تا در سراسر اقیانوس شرارت‌ها شنا کنند۔

ਅਸਟਪਦੀ ॥

اساتپدی۔

اشتاپدی

ਮਿਥਿਆ ਨਾਹੀ ਰਸਨਾ ਪਰਸ ॥

مٹھیا ناہی رسنا پرس

کسی کہ هرگز از دروغ‌پردازی پیشی نمی‌گیرد،

ਮਨ ਮਹਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਿਰੰਜਨ ਦਰਸ ॥

من مہ پریت نرنجن درس

کہ در دلش آرزو می‌کند کہ خداوند معصوم و پاک او را ببیند؛

ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪੁ ਨ ਪੇਖੈ ਨੇਤ੍ਰੁ ॥

پر تریاً روپ نہ پیکھئی نیتر۔

کہ چشمانش بہ زیبایی زن دیگری با بدخواهی نمی‌نگرد،

ਸਾਧ ਕੀ ਟਹਲ ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੇਤ ॥

ساده کی تہل ستسنگ بیت۔

کہ بہ مقدسات خدمت می‌کند و بہ کلیسای قدیسین عشق می‌ورزد،

ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ॥

ਕرن نہ سنئی کاهو کی نندا۔

کہ گوش ہائیش بہ تہمت ہایی کہ بہ کسی زدہ می شود گوش نمی دہد،

سبھ تے جانی آپس کو مندا۔

سبھ تے جانی آپس کو مندا۔

کہ خود را از ہمہ بدتر می داند (و خود را کنار می گذارد)،

گور پوساد بکھنیا پرہری۔

گر پوساد بکھنیا پرہری۔

کہ بہ لطف استاد مذہبی از شر شرارت ہا خلاص می شود،

من کی باسنا من تے ترئی۔

من کی باسنا من تے ترئی۔

کہ امیال و خواستہ های خود را از ذہنش بیرون می راند،

ایندی جت پنج دوکھ تے رہت۔

ایندی جت پنج دوکھ تے رہت۔

کہ بر حواس خود غالب می شود و از شر پنج گناہ خلاص می گردد

نانک کوٹ مدھے کو ایسا اپرس

نانک کوٹ مدھے کو ایسا اپرس

ای نانک! در میان میلیون ہا نفر، حتی یک نفر مثل او ہم پیدا نمی شود۔

بیسنو سو جس اوپر سپرسن۔

بیسنو سو جس اوپر سپرسن۔

در این میان، خدای یکتا، خدای بخشندہ و مہربان است و خداوند نیز از او خوشنود است۔

بسن کی مائیا تے ہوئے بہن۔

بسن کی مائیا تے ہوئے بہن۔

او از معتزلی کہ توسط خدا خلق شدہ جدا می ماند۔

کرم کرت ہوئے نہکرم۔

کرم کرت ہوئے نہکرم۔

وقتی کارہای خوب انجام می دہد، انتظار پاداش ندارد۔

تس بیسنو کا نرمل دھرم۔

تس بیسنو کا نرمل دھرم۔

ایمان بہ چنین ویشناوا بی عیب و نقص است

ਕਾਹੂ ਫਲ ਕੀ ਇਛਾ ਨਹੀ ਬਾਛੈ ॥

کابو فل کی اچھا نہیں باچئے۔

او برای هر چیزی پاداش نمی خواهد.

ਕੇਵਲ ਭਗਤਿ ਕੀਰਤਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੈ ॥

کیوال بهگت کیرتن سنگ راجئے۔

او فقط در مراقبه عبادی و سرود ستایش خداوند است.

ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਸਿਮਰਨ ਰੋਪਾਲ ॥

من تن انتر سمرن گوپال۔

ذهن و جسم او دائماً در یاد خداست.

ਸਭ ਉਪਰਿ ਹੋਵਤ ਕਿਰਪਾਲ ॥

سبھ اوپر ہووت کرپال۔

او با همه موجودات مهربان است.

ਆਪਿ ਦ੍ਰਿੜੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥

آپ دررہئی اورہ نام چپاؤئے۔

او خودش نام خدا یاد می کند و دیگران را نیز برانگیخته است که همین کار را انجام دهند.

ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਬੈਸਨੋ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥੨॥

نانک اوہ بیسنو پرّم گت پائوئے

ای ناناک، چنین وایشناوی مقام معنوی عالی را به دست می آورد.

ਭਗਉਤੀ ਭਗਵੰਤ ਭਗਤਿ ਕਾ ਰੰਗੁ ॥

بهگتئی بهگونت بهگت کا رنگ۔

بنده واقعی خدا کسی است که دلش پر از عبادت باشد.

ਸਗਲ ਤਿਆਗੈ ਦੁਸਟ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥

سگل تیاگئے دوست کا سنگ۔

او از مصاحبت با همه انسان های شریر دست می کشد.

ਮਨ ਤੇ ਬਿਨਸੈ ਸਗਲਾ ਭਰਮੁ ॥

من تے بنسئے سگلا بهرم۔

هر نوع شک و تردیدی از ذهنش پاک می شود.

ਕਰਿ ਪੂਜੈ ਸਗਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

کر پوجئے سگل پاربرہم۔

در این میان خدا را عبادت می کنند و باور دارند که همه جا حضور دارند.

साधसंग पापा मलु खेवै ॥

سادھسنگ پاپا مل کھوئے۔

در کنار این مردم مقدس، چنین فردی از کثافت گناہان خلاص می‌شود.

ਤਿਸੁ ਭਗਉਤੀ ਕੀ ਮਤਿ ਉਤਮ ਹੋਵੈ ॥

تس بھگتی کی مت اوتم ہوئے۔

عقل و هوش چنین بندهای از خدا برتر می‌شود.

ਭਗਵੰਤ ਕੀ ਟਹਲ ਕਰੈ ਨਿਤ ਨੀਤਿ ॥

بھگونت کی تہل کرئے نت نیت۔

او هر روز با عشق و فداکاری خدا را به یاد دارد.

ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪੈ ਬਿਸਨ ਪਰੀਤਿ ॥

من تن اریئے بسن پریت۔

او جسم و روح خود را وقف محبت به خدا می‌کند.

ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵੈ ॥

بر کے چرن بردی بساویئے۔

او پاہای خدا را در قلب انسان زنده می‌کند.

ਨਾਨਕ ਐਸਾ ਭਗਉਤੀ ਭਗਵੰਤ ਕਉ ਪਾਵੈ ॥੩॥

نانک ایسا بھگتی بھگونت کو پاویئے۔

ای ناناک، چنین بنده (بھاگوتی) خدا او را (در قلب خود) درک می‌کند.

ਸੋ ਪੰਡਿਤੁ ਜੋ ਮਨੁ ਪਰਬੋਧੈ ॥

سو پنڈت جو من پر بودھئے۔

یک پاندیت واقعی کسی است کہ ابتدا به ذهن خود دستور می‌دهد.

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਆਤਮ ਮਹਿ ਸੋਧੈ ॥

رام نام آتم مه سودھئے۔

و نام خدا را در روح خود جستجو می‌کند.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਾਰੁ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ॥

رام نام سار رس پیویئے۔

او شھد نفیس نام خدا را می‌خورد.

ਉਸੁ ਪੰਡਿਤ ਕੈ ਉਪਦੇਸਿ ਜਗੁ ਜੀਵੈ ॥

اس پنڈت کے اُپدیس جگ جیویئے۔

با آموزه‌های چنین کارشناس، کل جهان از نظر معنوی زنده می‌ماند.

ਹਰਿ ਕੀ ਕਥਾ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵੈ ॥

ہر کی کتھا ہر دئی بساویے۔

او فضایل خدا را در دل خود می نشانند۔

سہ پੰڈیتو ਫਿਰਿ ਜੇਨਿ ਨ ਆਵੈ ॥

سو پندت فر جون نہ آویے۔

چنین پاندیتی دوبارہ در چرخہ تولد و مرگ نمی افتد۔

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੁਝੈ ਮੂਲ ॥

بید پوران سمرت بوجھئے مول۔

او خدا را بہ عنوان منبع متون مقدس مانند وداس، پوراناس و اسمریتیس می شناسد

ਸੂਖਮ ਮਹਿ ਜਾਨੈ ਅਸਥੂਲ ॥

سو کھم مہ جانئے اسٹھول۔

او خدای نامحسوس را در خلقت محسوس می شناسد۔

ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਕਉ ਦੇ ਉਪਦੇਸੁ ॥

چہو ورنہ کو دے اپدیس۔

او برای مردم ہر چہار طبقہ (مقام اجتماعی) و عظمی کند

ਨਾਨਕ ਉਸੁ ਪੰਡਿਤ ਕਉ ਸਦਾ ਅਦੇਸੁ ॥ ੪ ॥

نانک اُس پندت کو سدا ادیس۔

ای نانک! دئی پندت تہ دئی تل سلام وی۔

ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰੁ ਸਰਬ ਕੇ ਗਿਆਨ ॥

بیج منتر سرب کو گیان۔

ای نانک، بہ چنین پاندیتی، تا ابد درود می فرستم۔

ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਮਹਿ ਜਪੈ ਕੇਉ ਨਾਮੁ ॥

چہو ورنہ مہ جپئے کوئے نام۔

اجازہ دھید ہر کسی از چہار گروہ (وضعیت اجتماعی) در مورد نام خدا تفکر کند و متوجہ شود کہ نام خدا

مانترا ریشہ ای تمام دانش الہی است۔

ਜੇ ਜੇ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

جو جو جپئے تیس کی گت ہوئے۔

ہر کس در مورد نام فکر کند، زندگی ای پر زرق و برق دارد۔

ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥

سادھسنگ پاوئے جن کوئے۔

با این حال، فقط یک انسان بسیار نادر، ہدیہ ای از نام را در حضور قدیسان دریافت می کند۔

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅੰਤਰਿ ਉਰ ਧਾਰੈ ॥  
ਕਰ ਕਰਿਆ ਅੰਤਰ ਓਰ ਧਾਰੈ ॥

اگر به لطف او، خداوند نامش را در قلب يك انسان قرار دهد،

ਪਸੁ ਪ੍ਰੇਤ ਮੁਖਦ ਪਾਥਰ ਕਉ ਤਾਰੈ ॥  
پس پريت مغد پٹھر کو تارئے ॥

حتى اگر آن شخص مثل حيوان، يك روح، احمق يا سنگدل باشد، آن شخص نجات مي يابد.

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥  
سرب روگ کا اوکھد نام ॥

ای ناناک، تنها کسی که آن را دریافت می کند کسی است که از پیش مقدر شده است.

ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥  
کلیاں روپ منگل گن گام ॥

خواندن حمد خدا به سعادت و خوشبختی می انجامد.

ਕਾਹੂ ਜੁਗਤਿ ਕਿਤੈ ਨ ਪਾਈਐ ਧਰਮਿ ॥  
کاهو جگت کتئی نه پائئئے دهرم ॥

نام را نمی توان با تکنیک یا مراسم مذهبی خاصی به دست آورد.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਲਿਖਿਆ ਯੁਰਿ ਕਰਮਿ ॥੫॥  
نانک تس ملئے جس لکھیا دهر کرم ॥

ای ناناک، تنها کسی که آن را دریافت می کند کسی است که از پیش مقدر شده است.

ਜਿਸ ਕੈ ਮਨਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਨਿਵਾਸੁ ॥  
جس کے من پاربرهيم کا نواس ॥

کسی که در ذهنش خدای متعال است،

ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸਤਿ ਰਾਮਦਾਸੁ ॥  
تس کا نام ست رامداس ॥

نام او بهرستی رامداس است بنده خدا.

ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਤਿਸੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥  
آتم رام تس ندري آئيا ॥

چنين شخصی به تمام وجود خدا پی می برد.

ਦਾਸ ਦਸੰਤਣ ਭਾਇ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥  
داس دسنتن بهائے تن پائئے ॥

او خود را بسیار فروتن می دانست و به خدا پی می برد.

ਸਦਾ ਨਿਕਟਿ ਨਿਕਟਿ ਹਰਿ ਜਾਨੁ ॥

سدا نکت نکت بر جان۔

کسی کہ می بیند خدا ہمیشہ حاضر است، نزدیک است۔

ਸੋ ਦਾਸੁ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ ॥

سو داس درگہ پروان۔

چنین بندہ ای در زمین خدا مورد پسند قرار می گیرد۔

ਅਪੁਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਆਪਿ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ ॥

اپنے داس کو آپ کرپا کرئے۔

به خدمتکارش، او به خودش لطف و مرحمت می بخشد،

ਤਿਸੁ ਦਾਸ ਕਉ ਸਭ ਸੇਝੀ ਪਰੈ ॥

تس داس کو سبھ سوجھی پرئے۔

و چنین خدمتکاری همه چیز را درک می کند۔

ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਆਤਮ ਉਦਾਸੁ ॥

سگل سنگ آتم اُداس۔

او در خانواده اش زندگی می کند و از وسوسه های دنیوی دور است۔

ਐਸੀ ਜੁਗਤਿ ਨਾਨਕ ਰਾਮਦਾਸੁ ॥੬॥

ایسی جگت نانک رامداس۔

ای ناناک، این شیوه زندگی رام داس (بندہ خدا) است۔

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਆਤਮ ਹਿਤਾਵੈ ॥

پرہہ کی آگیا آتم ہتاوئے۔

کسی کہ از صمیم قلب ارادہ خدا را دوست دارد،

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਸੋਊ ਕਹਾਵੈ ॥

جیون مکت سوئو کہاوئے۔

گفته می شود کہ جیوان مکتا است - در حالی کہ هنوز زندہ بود از پیوندهای مایا آزاد شد۔

ਤੈਸਾ ਹਰਖੁ ਤੈਸਾ ਉਸੁ ਸੋਗੁ ॥

تیسا ہرکھ تیسا اُس سوگ۔

برای چنین شخصی لذت و غم یکسان است۔

ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਤਹ ਨਹੀ ਬਿਓਗੁ ॥

سدا آنند تہ نہیں بیاگ۔

او ہمیشہ در سعادت ابدی می ماند زیرا در آن حالت جدایی از خدا وجود ندارد۔

ਤੈਸਾ ਸੁਵਰਨੁ ਤੈਸੀ ਉਸੁ ਮਾਟੀ ॥

تیسا سوورن تیسی اُس ماتی۔

از نظر او طلا و خاک هر دو یکسان است.

**تیسرا اَمِرت تیسری بکھ کھاتی ॥**

تیسرا امرت تیسری بکھ کھاتی۔  
برای او زهر تلخ نیز مانند شہد است.

**تیسرا مانو تیسرا اَبِرمانو ॥**

تیسرا من تیسرا ابہمان۔  
ہمانطور کہ افتخار است، بنابراین نشان دادن نفس بہ او است.

**تیسرا رَنک تیسرا راجان ॥**

تیسرا رنک تیسرا راجان۔  
ہمانطور کہ گدا است، پادشاہی نیز برای او است

**تیسرا جوتائے سائی جگت ॥**

جو ورتائے سائی جگت۔  
ہر آنچه خدا انجام می‌دهد راہ درست پیروی از اوست.

**تیسرا نانک اوہ پورکھ کھیئے جیون مکت ॥ ۱۱ ॥**

نانک اوہ پورکھ کھیئے جیون مکت۔  
او ناناک، آن شخص را جیوان موکتا (آزاد شدہ در حالی کہ هنوز زندہ است) می نامند.

**تیسرا پاربرہم کے سگلے تهاؤ۔**

پاربرہم کے سگلے تهاؤ۔  
ہمہ بہ خدای بزرگ تعلق دارند.

**تیسرا جت جت گھر راکھئے تیسرا تن ناؤ۔**

جت جت گھر راکھئے تیسرا تن ناؤ۔  
در ہر مرحلہای کہ خدا انسان‌های فانی را نگہ می‌دارد، این نامی است کہ بہ دست می‌آورند.

**تیسرا آپے کرن کراون جوگ۔**

آپے کرن کراون جوگ۔  
خدا خودش قادر بہ انجام ہر کاری و انجام ہر عملی است.

**تیسرا پربہ بہاؤئے سوئے فن ہوگ۔**

پربہ بہاؤئے سوئے فن ہوگ۔  
ہر آنچه خدا بخواہد سرانجام باید واقع شود.

**تیسرا پسرپو آپ ہوئے انت ترنگ۔**

پسرپو آپ ہوئے انت ترنگ۔  
خداوند همچون امواج بی‌پایان دریا خود را در ہمہ جا گسترده است.



ਲਖੇ ਨ ਜਾਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਰੰਗ ॥

لاکھے نہ جابی پاربرہم کے رنگ۔  
نمی توان نمایشنامہ های خدای متعال را درک کرد۔

ਜੈਸੀ ਮਤਿ ਦੇਇ ਤੈਸਾ ਪਰਗਾਸ ॥

جیسی مت دینے تیسرا پرگاس۔  
هر گونه عقل و شعوری که خداوند به انسان عطا می کند، ذهن او نیز روشن بین است۔

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਰਤਾ ਅਬਿਨਾਸ ॥

پاربرہم کرتا ابناس۔  
خدای متعال، آفریدگار ابدی و ابدی است۔

ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ॥

سدا سدا سدا دنال۔  
او تا ابد رحیم و بخشنده است۔

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਭਏ ਨਿਹਾਲ ॥੮॥੯॥

سمر سمر نانک بھائے نہال۔  
ای نانک، با یاد او بارها و بارها با فداکاری محبت آمیز، انسانها سعادت مند و شادمان می مانند۔

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਉਸਤਤਿ ਕਰਹਿ ਅਨੇਕ ਜਨ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰ ॥

أستت کرہی انیک جن انت نہ پاراوار۔  
بسیاری از مردم حمد خدا را می خوانند، اما فضایل او بی پایان است۔

ਨਾਨਕ ਰਚਨਾ ਪ੍ਰਭਿ ਰਚੀ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ॥੧॥

نانک رچنا پرہہ رچی بہو پڈھ انک پرکار۔  
ای نانک، خداوند این جهان را به روش ها و صورت های بی شمار آفریده است۔

ਅਸਟਪਦੀ ॥

آسٹپدی

آشتاپادی:

ਕਈ ਕੋਟਿ ਹੋਏ ਪੂਜਾਰੀ ॥

کئی کوٹ ہوئے پوجاری۔

میلیون ها نفر عبادت کننده او هستند۔

ਕਈ ਕੋਟਿ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥

کئی کوٹ آچار بیوباری۔

میلیون ها نفر مراسم مذهبی و وظایف دنیوی را انجام می دهند۔



ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਭਿਗ ਆਤਮ ਨਿਕੋਰ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਭਿਗ ਆਤਮ ਨਿਕੋਰ -

بسیاری از انسان ها نسبت به پیام خدا بی احساس و عاری از دلسوزی هستند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ -

میلیون ها نفر ثروت دیگران را میزدند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦੂਖਨਾ ਕਰਹਿ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦੂਖਨਾ ਕਰਹਿ -

میلیون ها نفر به دیگران تهمت میزنند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਸ੍ਰਮ ਮਾਹਿ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਸ੍ਰਮ ਮਾਹਿ -

میلیون ها نفر در تمام زندگی خود برای به دست آوردن ثروت دنیوی تلاش می کنند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰਦੇਸ ਭ੍ਰਮਾਹਿ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰਦੇਸ ਭ੍ਰਮਾਹਿ -

میلیون ها نفر در سرزمین های بیگانه سرگردان هستند.

ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਲਾਵਹੁ ਤਿਤੁ ਤਿਤੁ ਲਗਨਾ ॥

ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਲਾਵਹੁ ਤਿਤੁ ਤਿਤੁ ਲਗਨਾ -

خدایا، مردم کاری را که تو به آن ها محول می کنی، انجام می دهند.

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀ ਜਾਨੈ ਕਰਤਾ ਰਚਨਾ ॥੨॥

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀ ਜਾਨੈ ਕਰਤਾ ਰਚਨਾ -

ای ناناک ، فقط خالق با کارهای خلقت خودش آشناست.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਿਧ ਜਤੀ ਜੋਗੀ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਿਧ ਜਤੀ ਜੋਗੀ -

میلیون ها نفر سیدها، سلیبیترز و یوگی هستند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜੇ ਰਸ ਭੋਗੀ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜੇ ਰਸ ਭੋਗੀ -

میلیون ها نفر پادشاه هستند و از لذت های دنیوی لذت می برند

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪੰਖੀ ਸਰਪ ਉਪਾਏ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪੰਖੀ ਸਰਪ ਉਪਾਏ -

میلیون ها پرنده و مار آفریده شده اند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਥਰ ਬਿਰਖ ਨਿਪਜਾਏ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਥਰ ਬਿਰਖ ਨਿਪਜਾਏ -

میلیون ها سنگ و درخت تولید شده است.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ॥**

ਕئی ਕੋਟਿ ਪੋਨੋ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ-  
ਮਿਲੀਓਨ ਹਾ باد، آب و آتش وجود دارد.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਦੇਸ ਭੂ ਮੰਡਲ ॥**

ਕئی ਕੋਟਿ ਦੇਸਿ بهو منڈل-  
ਮਿਲੀਓਨ ਹਾ زمین و سامانه‌های سیاره‌ای هستند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਸੀਅਰ ਸੂਰ ਨਖੜੂ ॥**

ਕئی ਕੋਟਿ ਸਸیآر سور نخیآر-  
ਮਿਲیون هآ ماه‌ها، خورشیدها و ستارگان وجود دارد.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਇੰਦ੍ਰ ਸਿਰਿ ਛੜੂ ॥**

ਕئی ਕੋਟਿ دیو دانو اندر سر چہتر-  
میلیون هآ نفر از آن‌ها فرشتگان، شیاطین و ایندراست هستند که در زیر سلطه‌ی آن‌ها قرار دارند.

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਅਪਨੈ ਸੂਤਿ ਧਾਰੈ ॥**

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ آپنے سوت دھارئے-  
او تمام خلقت را مانند مهره‌هایی که در تارگی به هم زده اند، تحت فرمان او قرار داده است.

**ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਤਿਸੁ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥੩॥**

ਨਾਨک جس جس بهائے تس تس نستارئے-  
ای ناناك که از او راضی است آنها را از اقیانوس جهانی رذیلتها عبور می دهد .

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜਸ ਤਾਮਸ ਸਾਤਕ ॥**

ਕئی ਕੋਟਿ راجس تامس ساٹک-  
میلیون هآ نفر در قدرت، رذیلت و فضیلت می‌مانند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਅਰੁ ਸਾਸਤ ॥**

ਕئی ਕੋਟਿ بید پُراَن سمرت ار ساست-  
میلیون هآ نفر وداس، پورانا، اسمریتیس و شستراس (کتاب‌های مقدس) را مطالعه می‌کنند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਰਤਨ ਸਮੁਦ ॥**

ਕئی ਕੋਟਿ کیئے رتن سمود-  
خداوند میلیون هآ جواهر را در اقیانوس هآ خلق کرده است.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਨਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੰਤ ॥**

ਕئی ਕੋਟਿ نانا پرکار جنت-  
او میلیون هآ نوع موجود مختلف را خلق کرده است.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਚਿਰ ਜੀਵੇ ॥**

ਕئی ਕੋਟਿ کیئے چر جیوے-  
میلیون هآ نفر خلق شده اند که عمر طولانی دارند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਗਿਰੀ ਮੇਰ ਸੁਵਰਨ ਥੀਵੇ ॥**

ਕئی کوٹ گری میر سورن تھیوے۔  
او میلیون ها کوه از طلا خلق کرده

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਜਖੁ ਕਿੰਨਰ ਪਿਸਾਚ ॥**

ਕئی کوٹ جکھے کنر پساچ۔  
میلیون ها نفر پاکشاس (خادمان خدای ثروت)، کینارها (رفصندهها) و پیساچ (افراد با موقعیت اجتماعی پایین تر) هستند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਸੁਕਰ ਮ੍ਰਿਗਾਚ ॥**

ਕئی کوٹ بھوت پریت سوکر مریگاچ۔  
میلیون ارواح شیطانی، ارواح، خوک ها و شیرها موجود است.

**ਸਭ ਤੇ ਨੇਰੈ ਸਭਹੂ ਤੇ ਦੂਰਿ ॥**

سبھ تے نیرے سبھو تے دور۔  
او به همه نزدیک است و از همه دور است.

**ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥੪॥**

نانک آپ الپت رہیا بھرپور۔  
ای ناناک، او هم جدا است و هم در آفرینش خود نفوذ دارد.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਤਾਲ ਕੇ ਵਾਸੀ ॥**

ਕئی کوٹ پاتال کے واسی۔  
میلیون ها نفر در مناطق زیر زمین زندگی می کنند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਨਿਵਾਸੀ ॥**

ਕئی کوٹ نرک سرگ نواسی۔  
میلیون ها نفر در درد و غم و اندوه شدید مانند جهنم زندگی می کنند و میلیون ها نفر زندگی لوکس مانند بودن در بهشت زندگی می کنند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਜਨਮਹਿ ਜੀਵਹਿ ਮਰਹਿ ॥**

ਕئی کوٹ جنم جیوہے مارہے۔  
میلیون ها نفر متولد می شوند، زندگی می کنند و می میرند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬਹੁ ਜੋਨੀ ਫਿਰਹਿ ॥**

ਕئی کوٹ بہو جونی فرہے۔  
میلیون ها نفر در چرخه تولد و مرگ سرگردان هستند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੈਠਤ ਹੀ ਖਾਹਿ ॥**

ਕئی کوٹ بیٹھت ہی کھاہی۔  
بسیاری از میلیون ها نفر بدون زحمت زندگی خود را به دست می اورند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਘਾਲਹਿ ਥਕਿ ਪਾਹਿ ॥**

ਕئی کوٹ گھالے تھک پاہی۔  
میلیون ها نفر در تلاش برای کسب درآمد خود را خسته می کنند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਧਨਵੰਤ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਧਨਵੰਤ.

در حالی که خدا میلیون ها نفر را ثروتمند کرده است.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਚਿੰਤ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਚਿੰਤ.

میلیون ها نفر در اضطراب مالی باقی می مانند.

ਜਹ ਜਹ ਭਾਣਾ ਤਹ ਤਹ ਰਾਖੇ ॥

ਜਹ ਜਹ ਭਾਣਾ ਤਹ ਤਹ ਰਾਖੇ.

هر جا که بخواهد، مردم را در انجا نگه می دارد.

ਨਾਨਕ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕੈ ਰਾਖੇ ॥੫॥

ਨਾਨਕ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕੈ ਰਾਖੇ.

ای ناناک، همه چیز تحت فرمان خداست.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਬੈਰਾਗੀ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਬੈਰਾਗੀ.

میلیون ها نفر از امور دنیوی جدا می شوند،

ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਤਿਨਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਤਿਨਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ.

و با نام خدا هماهنگ می مانند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪ੍ਰਭੁ ਕਉ ਖੋਜੰਤੇ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪ੍ਰਭੁ ਕਉ ਖੋਜੰਤੇ.

میلیون ها نفر در جستجوی خدا هستند،

ਆਤਮ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਹੰਤੇ ॥

ਆਤਮ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਹੰਤੇ.

و حضور خدا را در درون خود درک می کنند

ਕਈ ਕੋਟਿ ਦਰਸਨ ਪ੍ਰਭੁ ਪਿਆਸ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਦਰਸਨ ਪ੍ਰਭੁ ਪਿਆਸ.

میلیون ها نفر در آرزوی دیدار خدا هستند،

ਤਿਨ ਕਉ ਮਿਲਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸ ॥

ਤਿਨ ਕਉ ਮਿਲਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸ.

و به خدای ابدی پی می برند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਗਹਿ ਸਤਸੰਗੁ ॥

ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਗਹਿ ਸਤਸੰਗੁ.

میلیون ها نفر برای جماعت مقدس دعا می کنند،

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਤਿਨ ਲਾਗਾ ਰੰਗੁ  
ਪਾਰبرهم تن لاگه رنگ  
آغشته به محبت خداوند متعال هستند.

ਜਿਨ ਕਉ ਹੋਏ ਆਪਿ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥  
نانک تي جان سدا دهن دهن  
کسانی که خودش از آنها بسیار خشنود است،

ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਦਾ ਧਨਿ ਧੰਨਿ ॥ ੬ ॥  
کپري کوٲ خاني او خند.  
ای نانک، آنها تا ابد مبارک و پر برکت هستند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਖਾਣੀ ਅਰੁ ਖੰਡ ॥  
کپري کوٲ اکاس براهمند  
میلیونها مخلوق از طریق چهار منبع خلقت، در 9 منطقه زمین خلق شده‌اند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਕਾਸ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥  
کپري کوٲ هوي اوتار  
میلیونها موجود در آسمان و منظومه شمسی وجود دارد.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਹੋਏ ਅਵਤਾਰ ॥  
کپري جگت کینو بستار  
میلیونها موجود در حال تولد هستند.

ਕਈ ਜੁਗਤਿ ਕੀਨੋ ਬਿਸਥਾਰ ॥  
کپري بار پسرियो پاسار  
از بسیاری جهات، خدا جهان را آفریده است.

ਕਈ ਬਾਰ ਪਸਰਿਓ ਪਾਸਾਰ ॥  
سدا سدا اک اکانکار  
او بارها و بارها خلقت خود را گسترش داده است.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਇਕੁ ਏਕੰਕਾਰ ॥  
کپري کوٲ کیني بهو بهات  
و هنوز هم برای همیشه و همیشه خالق همان بوده است.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਨੋ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥  
پربه تي هوي پربه ماهي سمات  
خداوند میلیونها مخلوق را در انواع مختلف خلق کرده است.

ਪ੍ਰਭੁ ਤੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਤਿ ॥  
تا کا انت نه جانی کوئی  
انها توسط خدا خلق می شوند و به سوی خدا باز می گردند.

ਤਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਨੈ ਕੋਇ ॥

پی آپ نانک پر بہ سوئی  
هیچ از محدودیت های خلقتش اطلاعی ندارد.

ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੧॥

کبری کوپ پار بر هم کی داس  
ای نانک، تنها خداست که شبیه خودش است.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਦਾਸ ॥

تین هووت آتم پرگاس  
بسیاری از میلیون ها نفر از پیروان خدای متعال هستند.

ਤਿਨ ਹੋਵਤ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ॥

کبری کوپ تت کی بیٹی  
که نور الهی در درون آنها آشکار می شود

ਕਈ ਕੋਟਿ ਤਤ ਕੇ ਬੋਤੇ ॥

سدا نهاره ایکو نیتری  
میلیون ها نفر جوهر واقعیت (خدا) را می دانند،

ਸਦਾ ਨਿਹਾਰਹਿ ਏਕੋ ਨੇਤ੍ਰੇ ॥

کبری کوپ نام رس پیوی  
و با چشمان خود (دید معنوی) همیشه خدای یکتا را می بینند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਰਸੁ ਪੀਵਹਿ ॥

امر بهی سد سد هی جیوی  
میلیون ها نفر از شهد نام استفاده می کنند.

ਅਮਰ ਭਏ ਸਦ ਸਦ ਹੀ ਜੀਵਹਿ ॥

کبری کوپ نام گون گاوہ  
با آزاد شدن از تولد و مرگ، آنها جاودانه می شوند.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਵਹਿ ॥

آتم رس سخ سهج سماوی  
میلیون ها نفر هستند که فضایل خدا را می خوانند.

ਆਤਮ ਰਸਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹਿ ॥

آپونی جان کپونی ساس ساس سماری  
انها به طور مستقیم در صلح و سعادت معنوی جذب می شوند.

ਅਪੁਨੇ ਜਨ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰੇ ॥

نانک اوی پر میسور کی پیاری  
خداوند با هر نفس از بندگانش مراقبت می کند.



ਨਾਨਕ ਓਇ ਪਰਮੇਸੁਰ ਕੇ ਪਿਆਰੇ ॥੮॥੧੦॥

نانک آپ الیت ربیا بھرپور۔  
ای ناناک، انھا محبوب خدا هستند۔

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک  
شالوک:

ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੁ ਹੈ ਦੂਸਰ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

کارن کارن پر به ایک ہی دوسر نہ کوئ  
تنها خدا خالق جهان است و هیچ چیز دیگری وجود ندارد۔

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰਣੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਸੋਇ ॥੧॥

نانک تس بالیهارنی جل تهل مهیال سوئ۔

ای ناناک، من خود را وقف آن کسی می کنم که آب و زمین و آسمان را فرا گرفته است۔

ਅਸਟਪਦੀ ॥

اسٹپدی  
آشتپادی:

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ ॥

کارن کران کرنی جوگ  
خداوند قدرت انجام هر کاری را دارد۔

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਹੋਗੁ ॥

جو تس بهاوی سوی هوگ  
هر چه او را خشنود می کند، فقط آن اتفاق می افتد۔

ਖਿਨ ਮਹਿ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਨਹਾਰਾ ॥

کهن می تھاپ اٹھاپنھارا  
در یک لحظه مخلوق خود را می آفریند و نابود می کند۔

ਅੰਤੁ ਨਹੀ ਕਿਛੁ ਪਾਰਾਵਾਰਾ ॥

انت نہ کچ پاراوارا  
هیچ پایان یا محدودیتی برای قدرت او وجود ندارد۔

ਹੁਕਮੇ ਧਾਰਿ ਅਧਰ ਰਹਾਵੈ ॥

حکمے دھار اڈھار رھاوی

به فرمان او زمین را برپا کرد و بدون هیچ تکیه گاه جسمانی از آن نگهداری می کند۔

ਹੁਕਮੇ ਉਪਜੈ ਹੁਕਮਿ ਸਮਾਵੈ ॥

حکمے اچي حکم سماوي

آنچه به دستور او آفریده می شود، در نهایت به دستور او در او ادغام می شود.

### ਹੁਕਮੇ ਉਚ ਨੀਚ ਬਿਉਹਾਰ ॥

حکمه اوچ نیچ بیاہار

به دستور او است که مردم خود را به عنوان بالا یا پایین هدایت می کنند.

### ਹੁਕਮੇ ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਪਰਕਾਰ ॥

حکمه انک رنگ پرکار

دستور او است که مردم خوشی ها و سرگرمی های مختلف را بدست می آورند.

### ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਅਪਨੀ ਵਡਿਆਈ ॥

کر کر دیکھی اپنی ودی آئی

پس از خلقت، او عظمت خود را می بیند.

### ਨਾਨਕ ਸਭ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥੧॥

نانک سبه می ربیا سمائی.

ای ناناک، او در همه چیز نفوذ می کند.

### ਪ੍ਰਭੁ ਭਾਵੈ ਮਾਨੁਖ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥

پر به بهاوی مانوکھ گت پاوی

اگر خدا را راضی کند، انسان فانی به یک وضعیت معنوی بالا دست می یابد.

### ਪ੍ਰਭੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਾਥਰ ਤਰਾਵੈ ॥

پر به بهاوی تا پتھر تراوی

اگر خدا بخواهد، حتی افراد سنگدل (وحشی) را نیز آزاد می کند.

### ਪ੍ਰਭੁ ਭਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਾਸ ਤੇ ਰਾਖੈ ॥

پر به بهاوی بن ساس تی راخی

اگر خدا راضی باشد، انسان را بدون نفس هم زنده نگه می دارد.

### ਪ੍ਰਭੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਭਾਖੈ ॥

پر به بهاوی تا هر گن بهاخی

اگر خدا را می پسندد، پس خدا را ستایش می کند.

### ਪ੍ਰਭੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਤਿਤ ਉਧਾਰੈ ॥

پر به بهاوی تا پتیت ادا ری

اگر خدا بخواهد، گناهکاران را از گناهان نجات میدهد.

### ਆਪਿ ਕਰੈ ਆਪਨ ਬੀਚਾਰੈ ॥

آپ کرئے اپن بیچارئے

هر کاری که او انجام می دهد مطابق افکار اوست.

## ਦੁਹਾ ਸਿਰਿਆ ਕਾ ਆਪਿ ਸੁਆਮੀ ॥

ਦੋਹਾ ਸਰਿਆ ਕਾ ਆਪਿ ਸੁਆਮੀ

او خودش سرور هر دو جهان (دنیای اینجا و آخرت) است.

## ਖੇਲੈ ਬਿਗਮੈ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

خیلی بگسے انترجامی

کسی که همه چیز را می بیند و از دیدن آن لذت می برد.

## ਜੇ ਭਾਵੈ ਸੋ ਕਾਰ ਕਰਾਵੈ ॥

جو بھاوے سو کار کرائے

هر چه را که بخواهد، انسان را به آن عمل وادار می کند.

## ਨਾਨਕ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਅਵਰੁ ਨ ਆਵੈ ॥੨॥

نانک درستی اور نہ آوے.

ای ناناک، من هیچ کس دیگری را مانند او نمی بینم.

## ਕਹੁ ਮਾਨੁਖ ਤੇ ਕਿਆ ਹੋਇ ਆਵੈ ॥

کہو مانوک تے کیا ہوئے آوے

به من بگو، یک انسان به تنهایی چه کاری می تواند انجام دهد؟

## ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਕਰਾਵੈ ॥

جو تس بھاوے سوئی کرائے

هر چه خدا را راضی کند، او این کار را از فانی ها انجام می دهد.

## ਇਸ ਕੈ ਹਾਥਿ ਹੋਇ ਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਲੇਇ ॥

اس کے ہاتھ ہوئے تا سبھ کچھ لئے

اگر در دست فانی می بود، همه چیز را میگرفت.

## ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਕਰੇਇ ॥

جو تس بھاوے سوئی کرائے

اما خدا هر کاری را که راضی باشد انجام می دهد.

## ਅਨਜਾਨਤ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਰਚੈ ॥

انجانت بکھیا مي رچائی

به دلیل جهل، یکی در مایا (فریب های دنیوی) غرق می شود .

## ਜੇ ਜਾਨਤ ਆਪਨ ਆਪ ਬਚੈ ॥

جے جانت اپان اپ بچی

اگر بهتر بدا ند خود را از آن نجات می دهد.

## ਭਰਮੇ ਭੂਲਾ ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵੈ ॥

بھرمي بولہ ده دس دھاوے

او که از تردید فریب خورده است، در همه جهات سرگردان است.

**ਨਿਮਖ ਮਾਹਿ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ॥**

نمک ماهی چار کنت فر آوی  
در یک لحظه ذهن در چهار گوشه جهان حلقه می زند.

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਅਪਨੀ ਭਗਤਿ ਦੇਇ ॥**

کر کریا جس اپنی بهگت دے  
کسانی که خداوند آنان را به رحمت خود می امرزد.

**ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਨਾਮਿ ਮਿਲੇਇ ॥੩॥**

نانک تي جان نام ملے۔  
ای ناناک، آنها در نام ادغام شده اند.

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਨੀਚ ਕੀਟ ਕਉ ਰਾਜ ॥**

خن مي نیچ کیت که و راج۔

در یک لحظه، او می تواند یک کرم مانند یک فرد را به یک پادشاه تبدیل کند.

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜ ॥**

پاربرہم گریب نواج۔

خداوند متعال حافظ فقرای متواضع است.

**ਜਾ ਕਾ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਕਛੁ ਨ ਆਵੈ ॥**

جا که دریست کچھو نہ آوی۔

حتی کسی که به نظر می رسد فضیلت ندارد،

**ਤਿਸੁ ਤਤਕਾਲ ਦਹ ਦਿਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੈ ॥**

تس تتکال ده دس پرگتاوی۔

در یک لحظه خدا او را در همه جا محبوب می کند.

**ਜਾ ਕਉ ਅਪੁਨੀ ਕਰੈ ਬਖਸੀਸ ॥**

جا که اپنی کری بخشید۔

کسی که بر او نعمت می بخشد،

**ਤਾ ਕਾ ਲੇਖਾ ਨ ਗਨੈ ਜਗਦੀਸ ॥**

تا که لیکه نہ گنی جگدیس۔

ارباب دنیا او را به حساب خود نگه نمی دارد.

ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭ ਤਿਸ ਕੀ ਰਾਸਿ ॥

جیو پند سبہ تس کی راس۔

روح و جسم همه دارایی اوست که به انسان فانی داده شده است.

ਘਟਿ ਘਟਿ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥

گهت گهت پورن برهم پرگاس۔

همه قلب ها توسط خدای کامل فراگیر روشن شده است

ਅਪਨੀ ਬਣਤ ਆਪਿ ਬਨਾਈ ॥

اپنی بنت آپ بنائے۔

مخلوق خود را همه به دست خود آفریده است،

ਨਾਨਕ ਜੀਵੈ ਦੇਖਿ ਬਡਾਈ ॥੪॥

نانک جیوے دیکه بدائے۔

ای نانک، او در حالی که عظمت خود را می بیند، شادی می کند

ਇਸ ਕਾ ਬਲੁ ਨਾਹੀ ਇਸੁ ਹਾਥ ॥

اس که بل نهی اس هات۔

قدرت فانی در کنترلش نیست،

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਸਰਬ ਕੇ ਨਾਥ ॥

کرن کروان سرب کو نات۔

مولای یکتا فاعل و عامل اسباب است.

ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਪੁਰਾ ਜੀਉ ॥

آگی-آکاری بیورا جیو۔

انسان عاجز تابع فرمان اوست،

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਫੁਨਿ ਥੀਉ ॥

جو تس بهائوئ سوئ فن تیو

زیرا در نهایت آن چیزی است که او را خشنود می کند.

ਕਬਹੂ ਉਚ ਨੀਚ ਮਹਿ ਬਸੈ ॥

کبهو اوچ نیچ میه بسی

انسان گاه در حالت خوشی است و گاه در حالت خفگان است.

ਕਬਹੂ ਸੋਗ ਹਰਖ ਰੰਗਿ ਹਸੈ ॥

کبهو سوگ هر هکه رنگ هسی

گاهی اوقات غمگین به نظر می رسد و گاهی به نظر می رسد که از خوشحالی می خندد.

### ਕਬਹੂ ਨਿੰਦ ਚਿੰਦ ਬਿਉਹਾਰ ॥

کبهو نیند چیند بیوهار

گاهی اوقات یک نفر در تهمت افراط می کند و از دیگران بد می گوید.

### ਕਬਹੂ ਊਭ ਅਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥

کبهو اوچ اکاس پیال

گاهی اوقات او احساس می کند که در آسمان پرواز می کند و گاهی اوقات انقدر افسرده است که گویی در عمق جهان پایین تر است.

### ਕਬਹੂ ਬੇਤਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰ ॥

که بو بیته برهم بیچار

گاهی اوقات او طوری رفتار می کند که گویا همه چیز را در مورد دانش الهی می داند.

### ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਮਿਲਾਵਣਹਾਰ ॥੫॥

نانک اپ ملاوانهار.

ای ناناک، خود خداوند انسان ها را با خود متحد می کند.

### ਕਬਹੂ ਨਿਰਤਿ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥

که بو نیرت کری بهو بهات

گاهی انسان فانی به شیوه های مختلف می رقصد.

### ਕਬਹੂ ਸੋਇ ਰਹੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥

که بو سوئے رهی دین رات

گاهی شب و روز در حالت جهل در خواب می ماند.

### ਕਬਹੂ ਮਹਾ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ ॥

که بو مها کروڈ بکراال

گاهی اوقات او از خشم وحشتناک بد به نظر می رسد.

### ਕਬਹੂ ਸਰਬ ਕੀ ਹੇਤ ਰਵਾਲ ॥

کبهون سرب کی هوت روال

گاه خاک پای همه می شود (بی نهایت متواضع).

### ਕਬਹੂ ਹੋਇ ਬਹੈ ਬਡ ਰਾਜਾ ॥

که بو هوئے بهئی باد راجا

گاهی اوقات، اودر حالت مانند یک پادشاه بزرگ قرار می گیرد.

### ਕਬਹੂ ਭੇਖਾਰੀ ਨੀਚ ਕਾ ਸਾਜਾ ॥

کبهو بهیکهاری نیچ کا ساجا

گاهی اوقات او حالت گدای حقیر را به خود می گیرد.

ਕਬਹੂ ਅਪਕੀਰਤਿ ਮਹਿ ਆਵੈ ॥

ਕੇ ਭੋ ਅਪਕੀਰਤ ਮੇ ਆਉਂ  
ਗਾਹੀ (ਬਾ ਅਜਮਾ ਅਮਾਲ ਤਸ਼ਤ) ਬੇ ਸ਼ਹਰਤ ਬਦ ਮੀ ਅਫ਼ਤਦ.

ਕਬਹੂ ਭਲਾ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥

ਕੇ ਭੋ ਬਹਲਾ ਬਹਲਾ ਕਹਾਉਂ  
ਗਾਹੀ ਟੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੀ ਕਨਦ ਕੇ ਮੂਰਦ ਤਮਜੀਦ ਹਮੇ ਰਾਰ ਮੀ ਗੀਰਦ.

ਜਿਉ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਵ ਹੀ ਰਹੈ ॥

ਜੀਓ ਪ੍ਰਬਹੁ ਰਾਖੈ ਤੀਓ ਭੀ ਰਹੈ  
ਦਰ ਹਰ ਚਾਲਤੀ ਕੇ ਖ਼ਦਾ ਨਗੇ ਦਾਰਦ, ਫਾਨੀ ਦਰ ਅਨ ਚਾਲਤ ਤਨਦਗੀ ਮੀ ਕਨਦ.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਕਹੈ ॥੬॥

ਗੂਰ ਪ੍ਰਸਾਦ ਨਾਨਕ ਸਚ ਕਹੈ  
ਅੀ ਨਾਨਕ, ਫ਼ਫ਼ਤ ਪੀਕ ਫ਼ਰਦ ਨਾਦਰ ਬੇ ਲੁਫ਼ ਅਸਤਾਦ ਮਢਬੀ ਦਰ ਮੂਰਦ ਖ਼ਦਾ ਤਅਮੁਕ ਮੀ ਕਨਦ.

ਕਬਹੂ ਹੋਇ ਪੰਡਿਤੁ ਕਰੇ ਬਖਾਨੁ ॥

ਕੇ ਭੋ ਭੋਏ ਪੰਡਤ ਕਰੈ ਬਕਹੀਅਨ  
ਗਾਹੀ ਅੁਕਾਤ, ਬੇ ਅਨੁਅਨ ਪੀਕ ਕਾਰਸ਼ਨਾਸ, ਦੀਗਰਾਨ ਰਾ ਨਸੀਫ਼ਤ ਮੀ ਕਨਦ.

ਕਬਹੂ ਮੋਨਿਧਾਰੀ ਲਾਵੈ ਧਿਆਨੁ ॥

ਕੀਭੋ ਮਨੀਢਹਾਰੀ ਲਾਨੀ ਡੀਅਨ  
ਗਾਹੀ ਬਾ ਤਬਦੀਲ ਸ਼ਦਨ ਬੇ ਪੀਕ ਚਕੀਮ ਖ਼ਾਮੂਸ਼, ਡਾਰਦ ਮਰਾਕੀਬੇ ਮੀ ਸ਼ੁਡ.

ਕਬਹੂ ਤਟ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨੁ ॥

ਕੇ ਭੋ ਤਟ ਤੀਰਥ ਅਸਨਾਨ  
ਗਾਹ ਦਰ ਅਮਾਕਨ ਤੀਅਾਰਤੀ ਅਕਾਮਤ ਮੀ ਕਨਦ ਡ ਗਸ਼ਲ ਮੀ ਕਨਦ.

ਕਬਹੂ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਮੁਖਿ ਗਿਆਨੁ ॥

ਕੇ ਭੋ ਸਦਹ ਸਾਢਹਕ ਮਕਹ ਗੀਅਨ  
ਗਾਹੀ ਬੇ ਅਨੁਅਨ ਪੀਕ ਤਅਖ਼ਸ਼ਸ ਡ ਗਾਹੀ ਬੇ ਅਨੁਅਨ ਪੀਕ ਮਚੁਕ ਅਨ ਮਅਨੂਏਤ ਸਚਬਤ ਮੀ ਕਨਦ.

ਕਬਹੂ ਕੀਟ ਹਸਤਿ ਪਤੰਗ ਹੋਇ ਜੀਆ ॥

ਕੇ ਭੋ ਕੀਟ ਚਸਤ ਪਤੰਗ ਹੋਏ ਜੀਆ  
ਗਾਹੀ ਅੁਕਾਤ, ਅੁ ਕਰਮ, ਫੀਲ ਪੀ ਪ੍ਰਾਨੇ ਮੀ ਸ਼ੁਡ,

ਅਨਿਕ ਜੋਨਿ ਭਰਮੈ ਭਰਮੀਆ ॥

ਅਨਕ ਚੂਨ ਭਰਮੈ ਭਰਮੀਆ  
ਡ ਅਤ ਸ਼ਕ ਡ ਤਰਦੀਦ ਗੀਫ਼ ਸ਼ਦੇ ਅਸਤ ਡ ਦਰ ਤਨਦਗੀ ਹਾਏ ਬੀ ਸ਼ਮਾਰੀ ਸਰਗਰਦਾਨ ਅਸਤ.

ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਜਿਉ ਸ੍ਵਾਰੀ ਦਿਖਾਵੈ ॥

ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਜੀਓ ਸੁਆਗੀ ਡਕਹਾਏ  
ਮਾਨਦ ਪੀਕ ਮਚਰੀ, ਅੁ ਬਾ ਅਬਾਸ ਮਦਲ ਹਾਏ ਮਖ਼ਤਲਫ਼ ਦੀਬੇ ਮੀ ਸ਼ੁਡ.

ਜਿਉ ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਨਚਾਵੈ ॥

جيو پر بھ بھائوئے تيوئے نچائى.

همانطور که خدا راضی است، او انسان را بر اساس آن می رقصد.

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਹੋਇ ॥

جو تس بھائوئے سوئی ہوئے

هر چه او را خشنود می کند، اتفاق می افتد.

ਨਾਨਕ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥੭॥

نانک دوجا اور نہ کوئے

ای ناناک، هیچ کس دیگرى مانند او نیست.

ਕਬਹੂ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਇਹੁ ਪਾਵੈ ॥

کہ بو سادھسنگت اہ پاؤئے

ہنگامی کہ این شخص بہ شرکت مقدس دست یافت.

ਉਸੁ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵੈ ॥

اس استھان تے بہر نہ آوئے

سپس او از آن حالت روحی شاد بیرون نمی آید.

ਅੰਤਰਿ ਹੋਇ ਗਿਆਨ ਪਰਗਾਸੁ ॥

انتر ہوئے گیان پرگاس

زیرا در آن ہمراہی ذہن او بہ علم الہی روشن می شود.

ਉਸੁ ਅਸਥਾਨ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸੁ ॥

اس استھان کا نہیں بیناس

و آن حالت روشن فکر ہرگز از بین نمی رود.

ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਇਕ ਰੰਗਿ ॥

من تن نام رتی اک رنگ

(در این حالت) بدن و ذہن فرد با عشق بہ خدا آغشته می شود،

ਸਦਾ ਬਸਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

سدا بسی پاربرہم کی سنگ

و او برای ہمیشہ با خدای متعال است.

ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਜਲੁ ਆਇ ਖਟਾਨਾ ॥

جيو جل مي جل آئی خٹانا

همانطور کہ آب با آب مخلوط می شود،

ਤਿਉ ਜੋਤੀ ਸੰਗਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਨਾ ॥

تيو جوتی سنگ جوت سمانا



به همین گونه است که روح او با روح بزرگ ترکیب می شود.

**ਮਿਟਿ ਗਏ ਗਵਨ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥**

میت گائی گوان پائی بسرام  
چرخه تولد و مرگ او متوقف می شود و او به آرامش ابدی می رسد.

**ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਦ ਕੁਰਬਾਨ ॥੯॥੧੧॥**

نانک پرب کی سد کربا  
ای ناناک، ما باید برای همیشه خود را برای خدا فدا کنیم.

**ਸਲੋਕੁ ॥**

سلوک

شالوک:

**ਸੁਖੀ ਬਸੈ ਮਸਕੀਨੀਆ ਆਪੁ ਨਿਵਾਰਿ ਤਲੇ ॥**

سکه بسی مسکینی آپ نوار تلی  
با رها کردن خودپسندی، فرد فروتن در صلح زندگی می کند.

**ਬਡੇ ਬਡੇ ਅਹੰਕਾਰੀਆ ਨਾਨਕ ਗਰਬਿ ਗਲੇ ॥੧॥**

کر کرپا جس کی ہردی گریبی بساؤئی  
ای ناناک، مردم متکبر قدرتمند با غرور و خود مصرف می شوند.

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

استپدی

اشتاپادی

**ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਰਾਜ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

بدی بدی اهنکاری ناناک گرب گلی.  
کسی که به مالکیت و قدرت در ذهن افتخار می کند،

**ਸੇ ਨਰਕਪਾਤੀ ਹੋਵਤ ਸੁਆਨੁ ॥**

جس کی انتر راج ابھمان  
مانند سگی که در جهنم است، مجازات می شود.

**ਜੇ ਜਾਨੈ ਮੈ ਜੋਬਨਵੰਤੁ ॥**

سو نرکیاتی هووت سوآن  
کسی که خودپسندانه خود را جوان و خوش تیپ می داند،

**ਸੇ ਹੋਵਤ ਬਿਸਟਾ ਕਾ ਜੰਤੁ ॥**

جو جانی می جو بنونت  
او مانند کرمی است که در پلیدی می باشد.

ਆਪਸ ਕਉ ਕਰਮਵੰਤੁ ਕਹਾਵੈ ॥

سو هوت بسنا كا جنت

کسی کہ خود را بہ عنوان فرد صالح در نفس خود می خواند.

ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਬਹੁ ਜੋਨਿ ਭ੍ਰਮਾਵੈ ॥

آپس کاو کر مونت کہاؤئی

درد و رنج را در چرخه تولد و مرگ نگہ می دارد.

ਧਨ ਭੂਮਿ ਕਾ ਜੇ ਕਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥

جنم مرئی بہو جون بر ماؤئی

کسی کہ بہ ثروت و سرزمین خود افتخار می کند.

ਸੇ ਮੁਰਖੁ ਅੰਧਾ ਅਗਿਆਨੁ ॥

دهن بهوم کا جو کرئی گمان

احمق، کور و نادان است.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਗਰੀਬੀ ਬਸਾਵੈ ॥

سو مورخ انڈاه اگیان

کسی کہ خدا در قلبش رحمت می کند،

ਨਾਨਕ ਈਹਾ ਮੁਕਤੁ ਆਗੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥੧॥

نانک ابا مکت آگئی سخ پاؤئی۔ |

ای ناناک، او در اینجا از شرارت ازاد می شود و از این پس صلح را بہ دست می آورد.

ਧਨਵੰਤਾ ਹੋਇ ਕਰਿ ਗਰਬਾਵੈ ॥

دهنونتا ہوت کر گر باؤئی

پس از ثروتمند شدن، بہ ثروت خود افتخار می کند.

ਤ੍ਰਿਣ ਸਮਾਨਿ ਕਛੁ ਸੰਗਿ ਨ ਜਾਵੈ ॥

ترین سمان کچ سنگ نہ جاؤئی

باید درک کرد کہ ہیچ چیز در نہایت با او نخواهد رفت، حتی یک نی.

ਬਹੁ ਲਸਕਰ ਮਾਨੁਖ ਉਪਰਿ ਕਰੇ ਆਸ ॥

بہو لسكر مانوخ اوپر کرئی آس

او ممکن است امید خود را بہ یک ارتش بزرگ و مردان قرار دهد.

ਪਲ ਭੀਤਰਿ ਤਾ ਕਾ ਹੋਇ ਬਿਨਾਸ ॥

پل بہیتر تا کا ہوت بیناس

ہمہ این چیزها در یک لحظہ نابود می شوند.

ਸਭ ਤੇ ਆਪ ਜਾਨੈ ਬਲਵੰਤੁ ॥

سب تی آپ جانی بالونت

کسی کہ خود را قوی تر از ہمہ می داند،

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਹੋਇ ਜਾਇ ਭਸਮੰਤੁ ॥**

کهن می هووت جائی بهسمنت  
در یک لحظه که ممکن است به خاکستر تبدیل شود.

**کيسئ ن بدي آياپي اءهءكاري ॥**

کسی نه بدی آپ اهنکاری  
کسی که آنقدر مغرور است و به دیگری اهمیت نمیدهد.

**ਧਰਮ ਰਾਇ ਤਿਸੁ ਕਰੇ ਖੁਆਰੀ ॥**

دهرم را ئی تس کری خواری  
به شدت توسط قاضی عادل رسوا می شود.

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜਾ ਕਾ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

گور پرساد جا کا مئی ابهمان  
کسی که نفسش با لطف معلم مذهبی از بین می رود،

**ਸੋ ਜਨੁ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ ॥੨॥**

سو جن نانک درگی پروان  
ای نانک، آن شخص مورد تایید دربار خداست.

**ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰੈ ਹਉ ਧਾਰੇ ॥**

سو جن نانک درگی پروان |

اگر کسی میلیون ها کار خیر انجام دهد و به آن کارها نیز احساس غرور کند،

**ਸ੍ਰਮੁ ਪਾਵੈ ਸਗਲੇ ਬਿਰਥਾਰੇ ॥**

کوٲ کرم کرئے باؤٲے  
آن شخص فقط کار سختی انجام می دهد و همه آن کارها ضایع است.

**ਅਨਿਕ ਤਪਸਿਆ ਕਰੇ ਅਹੰਕਾਰ ॥**

سرم پاؤئے سگلی برتهاری  
کسی که توبه های بی شمار انجام می دهد و به منیت می پردازد،

**ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਅਵਤਾਰ ॥**

انک تپسيا کری اهنکار  
درد و لذت را تحمل می کند، گویی بارها و بارها از بهشت و جهنم می گذرد

**ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਆਤਮ ਨਹੀ ਦ੍ਰਵੈ ॥**

نرک سورگ فر فر اوتار  
اگر با وجود تلاش های فراوان، مهربان و دلسوز نشد،

**ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਕਹੁ ਕੈਸੇ ਗਵੈ ॥**

انک جتن کر آتم نه دروائے  
پس چگونه می تواند به بارگاه خدا برسد؟

**ਆਪਸ ਕਉ ਜੋ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥**

ਹਰ ਦਰਗੀ ਕਹੋ ਕਿੱسی ਗੁਾਏ  
ਕੱਸੀ ਕੇ ਅਦਾਏ ਫੁਜ਼ਿਲਤ ਦਾਰਦ،

**ਤਿਸਹਿ ਭਲਾਈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ॥**

ਆਪਸ ਕਾੋ ਜੋ ਭਲਾਏ ਕਹਾਊਏ  
ਫੁਜ਼ਿਲਤ ਚੱਟੀ ਭੇ ਆਨ ਏਕੀ ਹਮ ਨਏ ਰਸਦ.

**ਸਰਬ ਕੀ ਰੇਨ ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ॥**

ਨੱਸੀ ਭਲਾਨੀ ਨਕੱਟ ਨੇ ਆਊਏ  
ਕੱਸੀ ਕੇ ਡਹਨੱਸ਼ ਨੱਸੱਬੱਟ ਭੇ ਹਮੇ ਮੁਅਾਜੱع ਭਾਸ਼ਦ،

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਇ ॥੩॥**

ਸਰਬ ਕੀ ਰਾਏ ਜਾ ਕਾ ਮਨ ਹੋਊ

ਏ ਨਾਨਾਕ، ਆੋ ਜ਼ਿਏਏ ਖਾੱص ਦਾਰਦ .

**ਜਬ ਲਗੁ ਜਾਨੈ ਮੁੜ ਤੇ ਕਛੁ ਹੋਇ ॥**

ਕਹੋ ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਊ  
ਤਾ ਜਮਾਨੀ ਕੇ ਕੱਸੀ ਫੱਕਰ ਮੀ ਕੱਨੱਦ ਕੇ ਮੀ ਟੁਆਂਦ ਭਾ ਫੱਦਰੱਟਸ਼ ਕਾਰੀ ਅੱਜਾਮ ਦੱਦਦ،

**ਤਬ ਇਸ ਕਉ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥**

ਜੱਬ ਲੱਗ ਜਾਨੈ ਮੱਛੇ ਟੇ ਕੱਛੇ ਭੋਊਏ  
ਤਾ ਆਨ ਮੁੱਛੇ ਆੋ ਸ਼ਖੱص ਨੱਮਿੱਟੁਆਂਦ ਭੇ ਆਰਾਮਸ਼ ਦੱਸੱਟ ਪਿੱਦਾ ਕੱਨੱਦ.

**ਜਬ ਇਹ ਜਾਨੈ ਮੈ ਕਿਛੁ ਕਰਤਾ ॥**

ਤੱਬ ਆਸ ਕੁੋ ਸਖ ਨਾਹੀ ਕੁਊਏ  
ਤਾ ਜਮਾਨੀ ਕੇ ਆਨ ਫਾਨੀ ਫੱਕਰ ਮੀ ਕੱਨੱਦ ਕੇ ਅੱਜਾਮ ਦੱਹਨੱਦੇ ਹਰ ਕਾਰੀ ਅੱਸੱਟ،

**ਤਬ ਲਗੁ ਗਰਭ ਜੋਨਿ ਮਹਿ ਫਿਰਤਾ ॥**

ਜੱਬ ਆਹ ਜਾਨੈ ਮੀ ਕੱਛੇ ਕਰੱਟਾ  
ਤਾ ਆਨ ਜਮਾਨ ਦਰ ਚੱਰਖੇ ਟੁਊਦ ਆੋ ਮਰੱਗ ਸਰੱਗਰਦਾਨ ਅੱਸੱਟ.

**ਜਬ ਧਾਰੈ ਕੋਊ ਬੈਰੀ ਮੀਤੁ ॥**

ਤੱਬ ਲੱਗ ਗਰੱਬ ਜੁਊਨ ਮੀ ਫਰੱਟਾ  
ਤਾ ਜਮਾਨੀ ਕੇ ਏਕੀ ਰਾ ਦੱਸ਼ਮਨ ਭਦਾਨੱਦ ਆੋ ਦਿੱਗਰੀ ਰਾ ਦੁਊਸੱਟ،

**ਤਬ ਲਗੁ ਨਿਹਚਲੁ ਨਾਹੀ ਚੀਤੁ ॥**

ਜੱਬ ਧਾਰੈ ਕੁਊ ਬਿਰੀ ਮਿੱਟ  
ਤਾ ਆਨ ਜਮਾਨ ਡਹਨ ਆਨ ਸ਼ਖੱص ਠਾਭੱਟ ਆੋ ਆਰਾਮ ਨੁਖਾਹੱਦ ਸ਼ੁੱਦ

**ਜਬ ਲਗੁ ਮੋਹ ਮਗਨ ਸੰਗਿ ਮਾਇ ॥**

ਤੱਬ ਲੱਗ ਨੱਛੱਲ ਨਾਹੀ ਚਿੱਟ  
ਤਾ ਜਮਾਨੀ ਕੇ ਆੋ ਗਰੱਕ ਦਰ ਮਾਏ (ਠਰੁਠ ਹਾਏ ਦਨਿਊਏ) ਅੱਸੱਟ.

ਤਬ ਲਗੁ ਧਰਮ ਰਾਇ ਦੇਇ ਸਜਾਇ ॥

جب لگ موہ مگن سنگ مای  
قاضی عادل به اجرای مجازات ادامه می دهد.

ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਬੰਧਨ ਤੂਟੈ ॥

تب لگ دهرم رائے دئے سجائے  
پیوندهای مایا (وابستگی های دنیوی) به لطف خدا در هم می شکند،

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਹਉ ਛੂਟੈ ॥੪॥

گور پرساد نانک ہاؤتی  
ای ناناک، منیت شخص به لطف معلم مذهبی از بین می رود.

ਸਹਸ ਖਟੇ ਲਖ ਕਉ ਉਠਿ ਧਾਵੈ ॥

سہاس کہتی لکھ کاو اوت ڈاؤتی  
بعد از کسب ہزار، دنبال میلیون می دود.

ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨ ਆਵੈ ਮਾਇਆ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥

تريت نا آوائی مائی پچائتی  
او به جمع آوری ثروت ادامه می دهد، اما هرگز سیر نمی شود.

ਅਨਿਕ ਭੋਗ ਬਿਖਿਆ ਕੇ ਕਰੈ ॥

انک بھوگ بکھیا کی کرئی  
او از بسیاری از لذت های دنیوی لذت می برد،

ਨਹ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ਖਪਿ ਖਪਿ ਮਰੈ ॥

نہ تريتائی کھپ کھپ مرائی  
اما احساس رضایت نمی کند و بدبخت می شود.

ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੋਊ ਰਾਜੈ ॥

بنا سنتوک نہ کوو راجائی  
بدون رضایت هیچکس راضی نیست.

ਸੁਪਨ ਮਨੋਰਥ ਬਿਥੇ ਸਭ ਕਾਜੈ ॥

سپن منورت برتوی سب کاجائی  
تمام تلاش های یک فرد ناراضی مانند توهمات یک رویا بیهوده است

ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਸਰਬ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

نام رنگ سرپ سخ هووی  
در عشق نام آرامش کامل است.

ਬਡਭਾਰੀ ਕਿਸੈ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥

بدبھاگی کسی پراپت هووی  
فقط یک خوشبخت از این سعادت برخوردار است.

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਆਪੇ ਆਪਿ

خدا خودش فاعل و عامل همه اسباب است.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥੫॥

ਸدا سدا نانک هر جاپ

ای نانک، او را با ارادت پر مهر تا ابد یاد کن.

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈਹਾਰ

این خداوند است که هر کاری را انجام می دهد و باعث می شود همه چیز انجام شود.

ਇਸ ਕੈ ਹਾਥਿ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੁ ॥

اس کی هات کہا بیچار

به این واقعیت فکر کنید؛ که چیزی تحت کنترل فانی نیست.

ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਕਰੇ ਤੈਸਾ ਹੋਇ ॥

جیسی درسات کری تیساً هوئی

همان گونه که لطف خدا بر فانی است، او نیز می شود.

ਆਪੇ ਆਪਿ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥

آپی آپ پر ب سوئی

خدا همه چیز خودش است.

ਜੇ ਕਿਛੁ ਕੀਨੋ ਸੁ ਅਪਨੈ ਰੰਗਿ ॥

جو کچھ کینو سو اپنئے رنگ

هر چه آفریده است از روی رضایت اوست.

ਸਭ ਤੇ ਦੂਰਿ ਸਭਹੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

سب تی دور سبھو کی سنگ

او در مخلوق خود است، اما تحت تأثیر آن قرار نگرفته است.

ਬੁਝੈ ਦੇਖੈ ਕਰੈ ਬਿਬੇਕ ॥

بوجهی دیکھی کری ببیک

او می فهمد، اعمال ما را می بیند و قضاوت می کند.

ਆਪਹਿ ਏਕ ਆਪਹਿ ਅਨੇਕ ॥

آپی ایک آپی انیک

او خودش یگانه است و در اشکال مختلف است.

ਮਰੈ ਨ ਬਿਨਸੈ ਆਵੈ ਨ ਜਾਇ ॥

مرائی نہ بنسائی آوائے نہ جائے

او نمی میرد و از تولد و مرگ آزاد است.

ਨਾਨਕ ਸਦ ਹੀ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥੬॥

نانک سد ہی رہیے سمائے  
ای ناناک، او برای همیشه فراگیر می ماند.

ਆਪਿ ਉਪਦੇਸੈ ਸਮਝੈ ਆਪਿ ॥

آپ اپدیسئے سمجھائے آپ  
او خودش دستور می دهد و خودش می آموزد.

ਆਪੇ ਰਚਿਆ ਸਭ ਕੈ ਸਾਥਿ ॥

آپے رچیا سبہ کی ساتھ  
زیرا او خود با همه آمیخته است.

ਆਪਿ ਕੀਨੋ ਆਪਨ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥

آپ کینو آپن بستار  
او خودش وسعت خود (جهان) را آفریده است.

ਸਭੁ ਕਛੁ ਉਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥

سب ٔہ اس کا او کرنیہار  
همه چیز از آن اوست، او خالق است.

ਉਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਕਹਹੁ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ॥

استی بہن کہو کچھ ہووی  
به من بگو، مگر می شود چیزی بدون اراده او اتفاق بیفتد؟

ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ਏਕੈ ਸੋਇ ॥

ٔہان ٔہننتر ایکی سوئی  
در فضاها و فرائر ار فضاها، اوست که همه جا را فرا گرفته است.

ਅਪੁਨੇ ਚਲਿਤ ਆਪਿ ਕਰਣੈਹਾਰ ॥

اپنی چلت آپ کرنیہار  
در بازی خود، او خودش بازیکن است.

ਕਉਤਕ ਕਰੈ ਰੰਗ ਆਪਾਰ ॥

کاؤٔک کری رنگ آپار  
او بازی های خود را با تنوع بی نهایت انجام می دهد.

ਮਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਮਾਹਿ ॥

ست ست ست پرہ سوئی  
او در ذهن همه است و همه در ذهن اوست.

ਨਾਨਕ ਕੀਮਤਿ ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਇ ॥੭॥

نانک کیمت کہاں نہ جائے  
او ناناک، ارزش او را نمی توان تخمین زد.

ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸੁਆਮੀ ॥

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦ ਕਨੀ ਓਖਿਆਨੀ

خدا، استاد متعال برای همیشه رستگار، و ابدی است.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਕਿਨੈ ਵਖਿਆਨੀ ॥

سچ سچ سچ سبھ کینا

فقط یک فرد نادر است که به لطف معلم مذهبی این واقعیت را توصیف کرده است.

ਸਚੁ ਸਚੁ ਸਚੁ ਸਭੁ ਕੀਨਾ ॥

کوٹ مری کئی برلی چینا

خداوند ازلی است و خلقت او نیز کامل و کامل است

ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕਿਨੈ ਬਿਰਲੈ ਚੀਨਾ ॥

بهلاء بهلاء بهلاء تیرا روپ

از بین میلیون ها نفر افراد کمی است که این واقعیت را تشخیص دهد.

ਭਲਾ ਭਲਾ ਭਲਾ ਤੇਰਾ ਰੂਪ ॥

اٹ سنڊر اپار انوپ

ای خدا شما بسیار زیبا هستین.

ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਅਪਾਰ ਅਨੂਪ ॥

نرمل نرمل نرمل تیری بنی

شما فوق العاده زیبا، بی نهایت و غیر قابل مقایسه هستید

ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਤੇਰੀ ਬਾਣੀ ॥

گهت گهت سنی سرون بخیانی

کلام الهی تو پاک و شیرین است

ਘਟਿ ਘਟਿ ਸੁਨੀ ਸੁਵਨ ਬਖਾਣੀ ॥

پاوتر پاوتر پاوتر پونیت

که در هر قالب از طریق گوش شنیده می شود و از طریق زبان بیان می شود

ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪੁਨੀਤ ॥

بدبهاگی کسی پراپت هو

او بسیار پاک و مقدس می شود،

ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥੯॥੧੨॥

نام جپائے نانک من پریت

ای نانک، کسی که عاشقانه نام خدا را یاد می کند.

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:



## ਸੰਤ ਸਰਨਿ ਜੋ ਜਨੁ ਪਰੈ ਸੋ ਜਨੁ ਉਧਰਨਹਾਰ ॥

سنت سرن جو جان پرنے سو جان ادھر نہار  
کسی کہ بہ دنبال پناہگاہ مقدسین است، از بند این امور دنیوی نجات می یابد.

## ਸੰਤ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਅਵਤਾਰ ॥੧॥

سنت کی نندا نانکا بھر بھر اوتار.  
ای ناناک، تهمت دهنده به مقدسات، در چرخه تولد و مرگ می افتد.

## ਅਸਟਪਦੀ ॥

استپدی  
آشتاپادی:

## ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਆਰਜਾ ਘਟੈ ॥

سنت کی دوخن ارجه رتی  
بخشی از زندگی که در بی احترامی به مقدسات سپری می شود به هدر می رود

## ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਜਮ ਤੇ ਨਹੀ ਛੁਟੈ ॥

سنت کی دوخن جم تی نه چتی  
با تهمت زدن به مقدسین از شیطان مرگ در امان نمی ماند.

## ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸੁਖੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥

سنت کی دوخن سخ سبه جائے  
با تهمت زدن به مقدسین تمام آرامش از بین می رود

## ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਨਰਕ ਮਹਿ ਪਾਇ ॥

سنت کی دوخن نرک می پائے  
تهمت زدن به مقدسین، به جهنم می افتد (درد می کشد)

## ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਮਤਿ ਹੋਇ ਮਲੀਨ ॥

سنت کی دوخن مت هاوی ملین  
با تهمت زدن به پرهیزگاران، عقل فاسد می شود.

## ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸੋਭਾ ਤੇ ਗੀਨ ॥

سنت کی دوخن سوبا تی هین  
با تهمت زدن به مقدسین، آبروی فرد از بین می رود.

## ਸੰਤ ਕੇ ਰਤੇ ਕਉ ਰਖੈ ਨ ਕੋਇ ॥

سنت کی بٹی کی رکھئے نه کوئے  
هیچ کس به شخص مورد لعنت مقدس پناه نمی دهد

## ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਥਾਨ ਭ੍ਰਸਟੁ ਹੋਇ ॥

سنت کی دوخن تھان برسات هووی  
با تلاش برای ایراد گرفتن از مقدسین، قلب فاسد می شود.

ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜੇ ਕਰੈ ॥

ਸنت کیرپال کرپا جی کرئے

اما اگر پرهیزگار مهربان مهربانی خود را نشان دهد،

ਨਾਨਕ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿੰਦਕੁ ਭੀ ਤਰੈ ॥੧॥

نانک ستسنگ نندک بی ترئے.

ای ناناک، پس ہمراہ با پرهیزگار، حتی یک فاسق نیز نجات می یابد.

ਸੰਤ ਕੇ ਦੂਖਨ ਤੇ ਮੁਖੁ ਭਵੈ ॥

سنت کی دوخن تی مکھ بھووی

با تهمت زدن به پرهیزگار، فرد از خدا دور می شود.

ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਕਾਗ ਜਿਉ ਲਵੈ ॥

سنتن کی دوخن کاگ جیو لووی

با تهمت زدن به یک پرهیزگار، شخص همچنان سرگردان است و مانند یک مرکبی ناخوشایند صدا می کند.

ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸਰਪ ਜੋਨਿ ਪਾਇ ॥

سنتن کی دوخن سرپ جون پائے

با تهمت زدن به مقدسین، فرد دوباره مانند مار متولد می شود.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੋਨਿ ਕਿਰਮਾਇ ॥

سنت کی دوخن تریگد جون کرمائے

با تهمت زدن به مقدسین، شخص دوباره به عنوان یک کرم متولد می شود.

ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਹਿ ਜਲੈ ॥

سنتن کی دوخن ترسنا می جلائے

تهمت زدن به مقدسین، در آتش آرزو می سوزد.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸਭੁ ਕੇ ਛਲੈ ॥

سنت کی دوخن سبه کو چھلائے

تهمت زنده به پرهیزگاران همه را فریب می دهد.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤੇਜੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥

سنت کی دوخن تیج سبه جائے

با صدمه زدن به پرهیزگار، تمام قدرت فرد از بین می رود.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਨੀਚੁ ਨੀਚਾਇ ॥

سنت کی دوخن نیچ نیچایے

با احترامی کردن به پرهیزگاران، انسان پست ترین افراد می شود.

ਸੰਤ ਦੇਖੀ ਕਾ ਥਾਉ ਕੇ ਨਾਹਿ ॥

سنت دوخی کا تھو کو نهی

هیچ پناهی برای تهمت زن به مقدسات نیست.

ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਓਇ ਭੀ ਗਤਿ ਪਾਹਿ ॥੨॥

ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਬਹਾਉਣੇ ਤਾ ਓਏ ਗੱਤ ਪਾਏ।

ਐ ਨਾਨਕ, ਅੱਗ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਗਾਰ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਚੱਤੀ ਬਦਕਾਰਾਨ ਨੇਜ਼ ਅਜ ਨੜ੍ਹ ਰੂਚੀ ਬਾਲਾ ਮੇ ਰੋਨਦ।

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਅਤਤਾਈ ॥

ਸੰਤ ਕਾ ਨੰਦਕ ਮਹਾ ਅਤਾਈ

ਠੇਮਤ ਜਨੰਦੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਗਾਰ ਬਦਤਰੀਨ ਬਦਕਾਰ ਅਸਤ।

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਖਿਨੁ ਟਿਕਨੁ ਨ ਪਾਈ ॥

ਸੰਤ ਕਾ ਨੰਦਕ ਚਨ ਟਕਨ ਨੇ ਪਾਈ

ਠੇਮਤ ਜਨੰਦੇ ਬੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਗਾਰ ਚੱਤੀ ਲਚਠੇ ਐ ਅਰਾਮਸ਼ ਨੇਮੀ ਐਬਦ।

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਹਤਿਆਰਾ ॥

ਸੰਤ ਕਾ ਨੰਦਕ ਮਹਾ ਹੱਤਿਆਰਾ

ਠੇਮਤ ਜਨ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਗਾਰ ਬੇ ਬੀ ਰਚਮ ਤਰੀਨ ਚਾੱਤਲ ਤਬਦੀਲ ਮੀ ਸ਼ੁਠਦ।

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਪਰਮੇਸੁਰਿ ਮਾਰਾ ॥

ਸੰਤ ਕਾ ਨੰਦਕ ਪ੍ਰਮੇਸੁਰ ਮਾਰਾ

ਠੇਮਤ ਜਨੰਦੇ ਪ੍ਰਗੇਜ਼ ਲੰਠਨ ਚਦਾਸਤ।

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਰਾਜ ਤੇ ਗੀਨੁ ॥

ਸੰਤ ਕਾ ਨੰਦਕ ਰਾਜ ਤੇ ਹੀਨ

ਠੇਮਤ ਜਨੰਦੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਗਾਰ ਚਦਰਤ ਠ ਲੱਤ ਦਨੀਠੀ ਨਦਾਰਦ।

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਦੁਖੀਆ ਅਰੁ ਚੀਨੁ ॥

ਸੰਤ ਕਾ ਨੰਦਕ ਦੁਖੀਆ ਅਰੁ ਚੀਨ

ਠੇਮਤ ਜਨ ਚਦੀਸ ਬਦਬਚਤ ਠ ਚਫੀਰ ਮੀ ਸ਼ੁਠਦ।

ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਰਬ ਰੋਗ ॥

ਸੰਤ ਕੀ ਨੰਦਕ ਕੀ ਸਰਬ ਰੋਗ

ਠੇਮਤ ਜਨੰਦੇ ਚਦੀਸ ਬੇ ਅਨਾਚ ਬਿਮਾਰੀਠਾ ਮਬਤਲਾਸਤ।

ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਦਾ ਬਿਜੋਗ ॥

ਸੰਤ ਕੀ ਨੰਦਕ ਕੀ ਸਦਾ ਬਿਜੋਗ

ਠੇਮਤ ਜਨੰਦੇ ਚਦੀਸ ਬਰਾਐ ਹੇਮੀਸ਼ੇ ਅਜ ਚਦਾ ਚਦਾ ਮੀ ਸ਼ੁਠਦ।

ਸੰਤ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਦੇਖ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥

ਸੰਤ ਕੀ ਨੰਦਾ ਦੁਠ ਮੀ ਦੁਠ

ਠੇਮਤ ਜਨੰਦੇ ਬੇ ਚਦੀਸ ਬਦਤਰੀਨ ਗੰਨਾ ਅਜ ਹੇਮੇ ਗੰਨਾਹਾਨ ਅਸਤ।

ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਓਸ ਕਾ ਭੀ ਹੋਇ ਮੇਖੁ ॥੩॥

ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਬਹਾਉਣੇ ਤਾ ਓਸ ਕਾ ਬੀ ਹੋਠੀ ਮੋਠ।

ਐ ਨਾਨਕ, ਅੱਗ ਕਸੀ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਗਾਰ ਰਾ ਚਸ਼ਨੁਠ ਕੰਦ, ਚੱਤੀ ਚਨੀਨ ਬਦਕਾਰੀ ਹੇਮ ਅਜਾਦ ਮੀ ਸ਼ੁਠਦ।

## ਸੰਤ ਕਾ ਦੋਖੀ ਸਦਾ ਅਪਵਿਤੁ ॥

ਸنت کا دوخی سدا اپویت

کسی کہ بہ پرہیزگار بی احترامی می کند فکر ہمہ ناپاک است۔

## ਸੰਤ ਕਾ ਦੋਖੀ ਕਿਸੈ ਕਾ ਨਹੀ ਮਿਤੁ ॥

سنت کا دوخی کسی کا نہی مت

تہمتزن قدیس دوست ہیچکس نیست۔

## ਸੰਤ ਕੇ ਦੋਖੀ ਕਉ ਡਾਨੁ ਲਾਰੈ ॥

سنت کی دوخی کی دان لاگئے

تہمت زنده قدیس توسط قاضی عادل مجازات می شود۔

## ਸੰਤ ਕੇ ਦੋਖੀ ਕਉ ਸਭ ਤਿਆਰੈ ॥

سنت کی دوخی کی سبہ تیاگئے

تہمت زنده قدیس توسط ہمہ رہا شدہ است۔

## ਸੰਤ ਕਾ ਦੋਖੀ ਮਹਾ ਅਹੰਕਾਰੀ ॥

سنت کا دوخی مہا اہنکاری

تہمت زنده مقدسین کاملاً خود محور است۔

## ਸੰਤ ਕਾ ਦੋਖੀ ਸਦਾ ਬਿਕਾਰੀ ॥

سنت کا دوخی سدا بکاری

تہمت زنده قدیس ہمیشہ در کارهای شیطانی افراط می کند۔

## ਸੰਤ ਕਾ ਦੋਖੀ ਜਨਮੈ ਮਰੈ ॥

سنت کا دوخی جنمئے مرئے

تہمت زنده مقدسین چرخہ های تولد و مرگ را ادامه می دهد

## ਸੰਤ ਕੀ ਦੂਖਨਾ ਸੁਖ ਤੇ ਟਰੈ ॥

سنت کی دوخنا سخ تی ترئے

بہ خاطر بی احترامی بہ مقدسات، او از صلح بی بهره می ماند۔

## ਸੰਤ ਕੇ ਦੋਖੀ ਕਉ ਨਾਹੀ ਠਾਉ ॥

سنت کی دوخی کی نہی تہو

تہمت زنده قدیس جایی برای پناہ گرفتن ندارد۔

## ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥੪॥

نانک سنت بہاوائے تا لائے ملائے۔

ای نانک، اگر کسی پرہیزگار را خشنود کند، حتی چنین بدکاری ہم آزاد می شود۔

## ਸੰਤ ਕਾ ਦੋਖੀ ਅਧ ਬੀਚ ਤੇ ਟੂਟੈ ॥

سنت کا دوخی اذ بیچ تی ٹوٹئے

کسی کہ بہ مقدسات بی احترامی می کند در وسط انجام ہر کاری شکست می خورد۔

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਕਿਤੈ ਕਾਜਿ ਨ ਪਹੁਚੈ ॥

ਸنت کا دوخی کتی کاج نہ پھوچئے  
تہمت زنده بہ مقدسات نمی تواند ہیچ وظیفہ ای را انجام دہد۔

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਉਦਿਆਨ ਭ੍ਰਮਾਈਐ ॥

سنت کی دوخی کی اپیان برمائی  
تہمت زنده قدیس در بیابان سرگردان است۔

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਉਝੜਿ ਪਾਈਐ ॥

سنت کا دوخی اڈر پائی  
تہمت زنده قدیس بہ ویرانی گمراہ می شود۔

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਅੰਤਰ ਤੇ ਥੋਥਾ ॥

سنت کا دوخی انتر تی تہا  
تہمت زنده قدیس از هدف واقعی زندگی غافل است،

ਜਿਉ ਸਾਸ ਬਿਨਾ ਮਿਰਤਕ ਕੀ ਲੋਥਾ ॥

جیو ساس بنا مرتک کی لوٹا  
مثل جسد مردہ، بدون نفس۔

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕੀ ਜੜ ਕਿਛੁ ਨਾਹਿ ॥

سنت کی دوخی کی جڑ کچہ نہی  
تہمت زنده قدیس ہیچ پایہ محکم و معنوی ندارد۔

ਆਪਨ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਰੀ ਖਾਹਿ ॥

اپن بیج اپی ہی خائی  
خودش باید چیزی را کہ کاشته است بخورد۔

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਅਵਰੁ ਨ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ॥

سنت کی دوخی کی اور نہ راکھنہار  
تہمت زنده قدیس را ہیچ کس دیگری نمی تواند از این عادت تہمت نجات دہد

ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਉਬਾਰਿ ॥੫॥

نانک سنت بہاؤئے تا لائے اوبار۔  
ای نانک، اگر کسی پرہیزگار را خشنود کند، حتی چنیں بدکاری ہم آزاد می شود۔

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਇਉ ਬਿਲਲਾਇ ॥

سنت کا دوخی او بلائے  
تہمت زنده قدیس نالہ می کند،

ਜਿਉ ਜਲ ਬਿਹੁਨ ਮਛਲੀ ਤੜਫੜਾਇ ॥

جیو جل بہون مچھولی تڑھڑھائے  
مثل ماہی بیرون از آب کہ از درد می پیچد۔

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਭੂਖਾ ਨਹੀ ਰਾਜੈ ॥**

ਸੰਤ ਕਾ ਦੁਖੀ ਬੁਕਾ ਨਹੀ ਰਾਜੈ  
ਤੇਹਮਤ ਤਨੰਦੇ ਕੁਦੀਸ ਹਰਗੁਤ ਅਤ ਮੀਲ ਤੇਹਮਤ ਸੀਰ ਨਮੀ ਸ਼ੁਦ،

**ਜਿਉ ਪਾਵਕੁ ਈਧਨਿ ਨਹੀ ਧੂਪੈ ॥**

ਜੀਓ ਪਾਓਕ ਅੀਦਨ ਨਹੀ ਦਹਰਾਪੈ  
ਹਮਾਨੁਤੁਰ ਕੇ ਅੱਸ਼ ਬਾ ਹੀਛ ਮਕੁਦਾਰ ਹੀਤਮ ਸੀਰ ਨਮੀ ਸ਼ੁਦ.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਛੁਟੈ ਇਕੇਲਾ ॥**

ਸੰਤ ਕਾ ਦੁਖੀ ਛੁਟੈ ਅਕੀਲਾ

ਤੇਹਮਤ ਤਨੰਦੇ ਮਕੁਦਸਾਤ ਤਨਹਾ ਮੀ ਮਾਨੰਦ،

**ਜਿਉ ਬੁਆੜੁ ਤਿਲੁ ਖੇਤ ਮਾਹਿ ਦੁਹੇਲਾ ॥**

ਜੀਓ ਬੁਆਰ ਤਲ ਕਹੀਤ ਮਾਹੀ ਦੁਹੀਲਾ  
ਮਾਨੰਦ ਗੀਆ ਕਨਜੁਦ ਬੀ ਹਾਸਲ ਕੇ ਦਰ ਮਤਰੇ ਅਨਾਖੁਤੇ ਸ਼ੁਦੇ ਅਸੁ.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਧਰਮ ਤੇ ਰਹਤ ॥**

ਸੰਤ ਕਾ ਦੁਖੀ ਦਹਰਮ ਤੀ ਰਾਹੁ

ਤੇਹਮਤ ਤਨੰਦੇ ਕੁਦੀਸ ਖਾਲੀ ਅਤ ਅੀਮਾਨ ਅਸੁ.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦ ਮਿਥਿਆ ਕਰਤ ॥**

ਸੰਤ ਕਾ ਦੁਖੀ ਸਦ ਮੀਥੀਆ ਕਾਹੁ

ਤੇਹਮਤ ਤਨੰਦੇ ਮਕੁਦਸਾਤ ਹਮੀਸ਼ੇ ਦਰੁਘ ਮੀ ਗੁੀਦ.

**ਕਿਰਤੁ ਨਿੰਦਕ ਕਾ ਧੁਰਿ ਹੀ ਪਇਆ ॥**

ਕਰੁ ਤਨੰਦਕ ਕਾ ਦਹਰ ਬੀ ਪਾਠੀਆ

ਤੇਹਮਤ ਤਨੰਦੇ ਮਕੁਦਸਾਤ ਹਮੀਸ਼ੇ ਦਰੁਘ ਮੀ ਗੁੀਦ.

**ਨਾਨਕ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਥਿਆ ॥੬॥**

ਨਾਨਕ ਜੀ ਤਿਸੁ ਬਹਾਉ ਸੀ ਤੀਆ.

ਅੀ ਨਾਨਕ ਹਰ ਛੇ ਖੁਦਾ ਬਖ਼ਾਹੁਦ ਮੀ ਸ਼ੁਦ.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਬਿਗੜੁ ਰੂਪੁ ਹੋਇ ਜਾਇ ॥**

ਸੰਤ ਕਾ ਦੁਖੀ ਬਗੁਰ ਰੂਪੁ ਹੀ ਜਾਇ

ਤੇਹਮਤ ਤਨੰਦੇ ਕੁਦੀਸ ਅਨਕੁਦਰ ਬਦਨਾਮ ਅਸੁ ਕੇ ਗੁੀਆ ਅਤ ਸ਼ਕਲ ਅਫੁਤਾਦੇ ਅਸੁ.

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥**

ਸੰਤ ਕੀ ਦੁਖੀ ਕੀ ਦਰਗੀ ਮਲਾ ਸਜਾਇ

ਤੇਹਮਤ ਤਨੰਦੇ ਮਕੁਦਸਾਤ ਮਜ਼ਾਤ ਖੁਦ ਰਾ ਦਰ ਦਾਗਾਹ ਖੁਦ ਮੀਬੀਨੰਦ.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਸਹਕਾਈਐ ॥**

ਸੰਤ ਕਾ ਦੁਖੀ ਸਦਾ ਸਹਕਾਈਐ

ਤੇਹਮਤ ਤਨੰਦੇ ਕੁਦੀਸ ਹਮੀਸ਼ੇ ਦਰੁ ਖੁਦਾਬੀ ਹੁਸ਼ੁਤਨਾਕ ਅਸੁ،

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਨ ਮਰੈ ਨ ਜੀਵਾਈਐ ॥

ਸنت کا دوخی نہ مرئی نہ جیوائی

تہمت زندہ قدیس از نظر روحی بین زندگی و مرگ رنج می برد .

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕੀ ਪੁਜੈ ਨ ਆਸਾ ॥

سنت کی دوخی کی پجئی نہ آسا

آرزوی تہمت زندہ مقدسات برآورده نمی شود.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਉਠਿ ਚਲੈ ਨਿਰਾਸਾ ॥

سنت کا دوخی اُٹ چلائی نہ آسا

تہمت زندہ قدیس ناامید از دنیا می رود.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੇਖਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਟੈ ਕੋਇ ॥

سنت کی دوخی نہ ترستئی کوئے

با تہمت زدن به قدیس، هیچ کس از میل تہمت سیر نمی شود.

ਜੈਸਾ ਭਾਵੈ ਤੈਸਾ ਕੋਈ ਹੋਇ ॥

جیسا بھاونے تیسا کوئے

عادات انسان بر اساس نیت او شکل می گیرد.

ਪਇਆ ਕਿਰਤੁ ਨ ਮੇਟੈ ਕੋਇ ॥

پایا کرت نہ میٹئی کوئے

اعمال گذشته توسط هیچ کس قابل پاک کردن نیست.

ਨਾਨਕ ਜਾਨੈ ਸਚਾ ਸੋਇ ॥੭॥

نانک جانئی سچا سوی.

ای نانک، این راز را فقط خدای ازلی می داند.

ਸਭ ਘਟ ਤਿਸ ਕੇ ਓਹੁ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥

سبہ گتّ تِس کی او کرنئی

همه موجودات از آن او هستند و او خالق است.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਤਿਸ ਕਉ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥

سدا سدا تِس کاو نمسکار

برای همیشه و همیشه با احترام به او تعظیم کنید.

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥

پرب کی اوستت کرھو دین رات

روز و شب حمد خدا را بخوانید.

ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥

تِسی دِپاوهو ساس گراس

با هر نفسی در مورد او تفکر کن.

ਸਭੁ ਕਛੁ ਵਰਤੈ ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ॥

سبھ کچھ ورتتے تس کا کی  
همه چیز طبق رفتار او اتفاق می افتد.

ਜੈਸਾ ਕਰੇ ਤੈਸਾ ਕੋ ਥੀਆ ॥

جیسا کرے تیسا کو تھیا  
همانطور که خدا هر کسی را می سازد، انسان فانی هم می شود.

ਅਪਨਾ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥

اپنا خیل آپ کرنئی  
او خودش مجری بازی اوست.

ਦੂਸਰ ਕਉਨੁ ਕਹੈ ਬੀਚਾਰੁ ॥

دوسر کاون کہی بیچار  
چه کسی دیگری می تواند در این مورد صحبت کند یا در مورد آن تصمیم بگیرد؟

ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੈ ਤਿਸੁ ਆਪਨ ਨਾਮੁ ਦੇਇ ॥

جس نو کرپا کرئے تس اپن نام دئے  
هر کس بر او رحمت کند، نام را بر او عطا می کند.

ਬਡਭਾਰੀ ਨਾਨਕ ਜਨ ਸੇਇ ॥੮॥੧੩॥

بدبهاگی نانک جن سئے  
ای ناناک، چنین افرادی بسیار خوش شانس هستند.

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک  
شالوک:

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ ॥

تجهو سیانپ سور جنهو سمرهو بر بر رائے  
ای مردم خوب! زیرکی خود را رها کنید و خدای متعال را با فداکاری عاشقانه یاد کنید.

ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ ਨਾਨਕ ਦੁਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ ॥੧॥

ایک آس ہر من رکھو نانک دوخ بہرم بہاو جائے  
ای ناناک، در دلت همه امیدت را به خدا ببند، اینگونه همه درد و ترديد و ترست از بین می رود.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

استپدی  
اشتاپادی

ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਟੇਕ ਬ੍ਰਿਥੀ ਸਭ ਜਾਨੁ ॥

مانوک کی ٹیک بڑتی سبھ جان  
این را خوب بدانید که اتکا به حمایت انسانی کاملاً بی فایده است،



ਦੇਵਨ ਕਉ ਏਕੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥

ديون كاونكى ايكى بهگوان  
زيرا خداوند تنها بخشنده همه است

ਜਿਸ ਕੈ ਦੀਐ ਰਹੈ ਅਘਾਇ ॥

جس كيدئى رهئى آگائے  
با هدايای او همیشه راضی می ماند،

ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਰੈ ਆਇ ॥

بهر نه ترسنا لائى آئے  
و او ديگر فريفته اموال دنيوى نمى شود

ਮਾਰੈ ਰਾਖੈ ਏਕੈ ਆਪਿ ॥

مارئى راكھئى ايكو آپ  
خود خداوند انسان ها را نابود مى كند و حفظ مى كند.

ਮਾਨੁਖ ਕੈ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਹਾਥਿ ॥

مانوك كى كچه ناهى ہات  
اصلاً هيچ چیز در دست فانی نیست.

ਤਿਸ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਿ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

تس كا حكم بوجه سكه ہوئے  
صلح با درك و پذيرش فرمان او حاصل مى شود.

ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ ਰਖੁ ਕੰਠਿ ਪਰੋਇ ॥

سمر سمر سمر پررب سوئے.  
بنابراین همیشه نام او را در قلب خود حفظ مى کنند.

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥

نانك بگهن نه لائى كوئے.  
خدا را همیشه با عشق و ارادت یاد کنید.

ਨਾਨਕ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਰੈ ਕੋਇ ॥੧॥

اوستت من مى كر نرنكار  
ای ناناك، هيچ مانعی نباید سر راهت قرار بده.

ਉਸਤਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਕਰਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥

كر من ميرے ست بيئار  
خدا را در ذهن خود ستايش كنيد.

ਕਰਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਤਿ ਬਿਉਹਾਰ ॥

نرمل رسنا امرت پئو  
به نظر من، این اعمال واقعی خود را انجام دهید.

ਨਿਰਮਲ ਰਸਨਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਉ ॥

سدا سوبيله كر لئے جيو  
با خوردن شهد نام، زبان (كلمات) شما پاك می شود.

ਸਦਾ ਸੁਰੇਲਾ ਕਰਿ ਲੇਹਿ ਜੀਉ ॥

نينهو پيکه تهاکر کارنگ  
و روحت برای همیشه آرام خواهد بود.

ਨੈਨਹੁ ਪੇਖੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਰੰਗੁ ॥

سادهسنگ بنسئی سبه سنگ  
با چشمان خود بازی شگفت انگیز استاد (خدا) را ببینید.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਿਨਸੈ ਸਭ ਸੰਗੁ ॥

چرن چلاي مارگ گویند  
در جماعت پر هیزگاران، تمام وابستگی های دنیوی فرد ناپدید می شوند.

ਚਰਨ ਚਲਉ ਮਾਰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ॥

مٹئی پاپ جپئی بر بند  
با پاهای خود، راه مالک جهان را بروید.

ਮਿਟਹਿ ਪਾਪ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਬਿੰਦ ॥

کر بر کرم سرون بر کتھای  
با تفکر در مورد خدا حتی برای مدت کوتاهی، تمام گناهان فرد ریشه کن می شود.

ਕਰ ਹਰਿ ਕਰਮ ਸੂਵਨਿ ਹਰਿ ਕਥਾ ॥

پر درگه نانک او جل مٹھا.  
با داستان خود در کارهای الهی شرکت کنید و با گوش های خود به ستایش او گوش دهید.

ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਨਾਨਕ ਉਜਲ ਮਥਾ ॥੨॥

بدبھائی تی جان جگ ماھی  
ای ناناک، به این ترتیب، یکی در دربار خدا باعزت می شود.

ਬਡਭਾਗੀ ਤੇ ਜਨ ਜਗ ਮਾਹਿ ॥

سدا سدا بر کی گن گاهی  
در این دنیا، واقعا خوش شانس هستند،

ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਹਿ ॥

جس نو کرپا کرئے تس آین نام دئے.  
کسانی که خدا را تا ابد ستایش می کنند.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਜੇ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰ ॥

رام نام جو کرئے بیچار  
کسانی که نام خدا را می اندیشند

ਸੇ ਧਨਵੰਤ ਗਨੀ ਸੰਸਾਰ ॥

ਸੀ دهنونت گنی سنسار  
انها واقعا از نظر معنوی در جهان ثروتمند هستند.

ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੁਖਿ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਮੁਖੀ ॥

من تن مکھ بولے ہر مکھی  
کسانی کہ با روح، بدن و زبان خود نام خدا را تکرار می کنند.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਾਨਹੁ ਤੇ ਸੁਖੀ ॥

سدا سدا جائی تی سکھی  
در نظر داشته باشید که انها همیشه در صلح هستند.

ਏਕੋ ਏਕੁ ਏਕੁ ਪਛਾਨੈ ॥

ایکو ایک ایک پچھانئے  
کسی کہ تنها و تنها خدا را می شناسد،

ਇਤ ਉਤ ਕੀ ਓਹੁ ਸੋਝੀ ਜਾਨੈ ॥

نام سنگ جس کا من مانیا.  
دنیا و آخرت را می فهمد.

ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਜਿਸ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥

نانک تینے نرنجن جائئے.  
کسی کہ هنگام تعمق در نام خدا، ذهنش خشنود است.

ਨਾਨਕ ਤਿਨਹਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਜਾਨਿਆ ॥੩॥

گور پرساد اپن آپ سچائے  
ای نانک، آن شخص به خدای پاک پی برده است.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਪਨ ਆਪੁ ਸੁਝੈ ॥

تس کی جائی ترسنا بوجھائے  
به لطف معلم مذهبی ، کسی که خود را درک می کند.

ਤਿਸ ਕੀ ਜਾਨਹੁ ਤਿਸਨਾ ਬੁਝੈ ॥

سادھسنگ ہر ہر جس کہت  
در نظر بگیرید کہ اشتیاق او برای برآوردن خواسته های دنیوی فرو نشانده شده است.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਰਤ ॥

سرب روگ تی اوہ ہر جان راہت  
در جماعت مقدس، کسی کہ حمد خدا را می خواند،

ਸਰਬ ਰੋਗ ਤੇ ਓਹੁ ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਰਤ ॥

اندن کیرتن کیول بخیان  
چنین عابد خدا از انواع بیماری ها در امان است

ਅਨਦਿਨੁ ਕੀਰਤਨੁ ਕੇਵਲ ਬਖਾਨੁ ॥

گریسات می سوئی نربان  
کسی که همیشه حمد خدا را می خواند،

ਗਿ੍ਹਸਤ ਮਹਿ ਸੋਈ ਨਿਰਬਾਨੁ ॥

ایک اوپر جس جان کی آسا  
در حالی که هنوز در خانه زندگی می کند (از مایا) جدا شده است.

ਏਕ ਉਪਰਿ ਜਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਆਸਾ ॥

تس کی کٹیئے جم کی فاسا  
کسی که تمام امیدش را فقط به خدا بسته است

ਤਿਸ ਕੀ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸਾ ॥

پار بهرم کی جس من بوکھ  
طناب مرگ بریده می شود و از چرخه تولد و مرگ نجات می یابد.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਭੂਖ ॥

جس کو ہر پرہہ من چت اوئے  
کسی که ذهنش آرزوی اتحاد با خدا را دارد،

ਨਾਨਕ ਤਿਸਹਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਦੂਖ ॥੪॥

نانک تسی نہ لاگی دوخ  
ای ناناک، این شخص هرگز دچار غم و اندوه نمی شود.

ਜਿਸ ਕਉ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ॥

سو سنت سوپیلہ نہی دولائے  
کسی که همیشه در ذهنش به یاد خدا باشد،

ਸੋ ਸੰਤੁ ਸੁਹੇਲਾ ਨਹੀ ਡੁਲਾਵੈ ॥

جس پرہہ اپنا کرپا کرئے  
این پرہیزگار همیشه در آرامش است و هرگز تزلزل نمی کند.

ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ ॥

سوی سیوک کہو کس تی درئے  
کسی که خداوند به او لطف خود را داده است،

ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਕਹੁ ਕਿਸ ਤੇ ਡਰੈ ॥

جیسا سا تیسا در ستائے  
بگو: از چه کسی باید بترسد؟

ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਇਆ ॥

آپنی کارج می آپ سمائے  
چنین شخصی قادر است خدا را آنگونه که هست تجسم کند،

ਅਪੁਨੇ ਕਾਰਜ ਮਹਿ ਆਪਿ ਸਮਾਇਆ ॥

سودھت سودھت سودھت سیجھئے  
او خودش در خلقتش نفوذ دارد.

ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੀਝਿਆ ॥

گور پرساد تت سبھ بوجھئے  
با یادآوری بیشنر ، او در نهایت موفق به درک خدا می شود،

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤਤੁ ਸਭੁ ਬੁਝਿਆ ॥

جب دیکھاؤ تب سبھ کچھ مول

و به لطف استاد مذهبی، واقعیت خدا و خلقت او را درک می کند.

ਜਬ ਦੇਖਉ ਤਬ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੂਲੁ ॥

دوسر کاون کہی بیچار  
وقتی سیل می کنم، آنگاه خدا را در ریشه همه چیز می بینم.

ਨਾਨਕ ਸੋ ਸੁਖਮੁ ਸੋਈ ਅਸਥੁਲੁ ॥੫॥

نانک سو سوخم سوئے اسٹھول.  
ای ناناک، اوست که نامحسوس است و اوست که محسوس است.

ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ॥

نه کچھ جنمئے نه کچھ مرئے  
هیچ چیز متولد نمی شود و هیچ چیز نمی میرد.

ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ॥

آپن چلت آپ ہی کرئے  
او خودش هر کاری را انجام می دهد.

ਆਵਨੁ ਜਾਵਨੁ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਅਨਦ੍ਰਿਸਟਿ ॥

أون جاون درست اندرست  
همه ولادت ها و مرگ ها، دیده ها و نادیده ها،

ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ॥

آگیاکاری دھاری سبھ سرست  
خداوند تمام این جهان را مطیع اراده خود قرار داده است.

ਆਪੇ ਆਪਿ ਸਗਲ ਮਹਿ ਆਪਿ ॥

آپے آپ سگل می آپ  
او به تنهایی است و در همه جا نفوذ می کند.

ਅਨਿਕ ਜੁਗਤਿ ਰਚਿ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਿ ॥

انک جگت رچ ٹھاپ اٹھاپ  
به روش های بی شماری، او جهان را ایجاد و نابود می کند.

## ਅਬਿਨਾਸੀ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਖੰਡ ॥

ابہناسی ناہی کچھ کہند  
او ابدی است. و هیچ چیز از او نابود نمی شود.

## ਧਾਰਣ ਧਾਰਿ ਰਹਿਓ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥

دھارن دھار رہیو برمنڈ  
او خودش در حال برنامه ریزی و حمایت از جهان است.

## ਅਲਖ ਅਭੇਵ ਪੁਰਖ ਪਰਤਾਪ ॥

الکھ ابھیو پرکھ پرتاپ  
عظمت خداوند نامفهوم و غیر قابل درک است.

## ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਤ ਨਾਨਕ ਜਾਪ ॥੬॥

آپ جپائے تا نانک جاپ. |  
ای نانک، همانطور که او الهام می کند، ما نیز در مورد او تفکر می کنیم.

## ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ਸੁ ਸੋਭਾਵੰਤ ॥

جن پرہہ جاتا سو سوبھاونت  
کسانی که خدا را درک کرده اند با شکوه هستند.

## ਸਗਲ ਸੰਸਾਰੁ ਉਧਰੈ ਤਿਨ ਮੰਤ ॥

سگل سنسار اڑھری تین منت  
آموزه های آنها کل جهان را از رذایل نجات می دهد.

## ਪ੍ਰਭੁ ਕੇ ਸੇਵਕ ਸਗਲ ਉਧਾਰਨ ॥

پرہہ کی سیوک سگل اڑھارن  
بندگان خدا قادرند همه را از رذایل نجات دهند.

## ਪ੍ਰਭੁ ਕੇ ਸੇਵਕ ਦੂਖ ਬਿਸਾਰਨ ॥

پرہہ کی سیوک دوخ بسارن.  
بندگان خدا می توانند غم و اندوه همه را از بین ببرند.

## ਆਪੇ ਮੇਲਿ ਲਏ ਕਿਰਪਾਲ ॥

آپے میل لائے کرپال.  
خود خدای مهربان آنها را با خود متحد می کند.

## ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਜਪਿ ਭਏ ਨਿਹਾਲ ॥

گور کا سبّد جب بھائے نہال  
با یادآوری عاشقانه در کلام استاد مذهبی، آنها احساس خوشحالی می کنند.

## ਉਨ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸੋਈ ਲਾਗੈ ॥

ان کی سیوا سوئے لاگئے  
تنها او می تواند به بندگان خدا خدمت کند.

ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਬਡਭਾਰੀ ॥

جس نو کرپا کرپی بدبھاگئے

کسی کہ خوش شانس است و از تو برکت می گیرد.

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵਹਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥

نام چیت پاوی بسرام

با یاد کردن نام خدا به طور عاشقانه، پیروان صلح را به دست می آورند.

ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਪੁਰਖ ਕਉ ਉਤਮ ਕਰਿ ਮਾਨੁ ॥੧॥

نانک تن پرخ کئے اوتم کر مان.

ای ناناک، به آن افراد به عنوان نجیب ترین افراد احترام بگذار.

ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਰੈ ਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

جو کچھ کرئے سو پرېھ کی رنگ

هر کاری که بنده انجام می دهد از روی عشق به خداست.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੰਗਿ ॥

سدا سدا بسئے بر سنگ

و همیشه در پیشگاه خداوند می ماند.

ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ਹੋਵੈ ਸੇ ਹੋਇ ॥

سہج سبھائے ہوئے سو ہوئے

هر اتفاقی که بیفتد، او ان را به عنوان اراده خدا می پذیرد.

ਕਰਣੈਹਾਰੁ ਪਛਾਣੈ ਸੋਇ ॥

کرئے ہار پچھائے سوئے

و او را به عنوان خالق می شناسد.

ਪ੍ਰਭੁ ਕਾ ਕੀਆ ਜਨ ਮੀਠ ਲਗਾਨਾ ॥

پرېھ کا کیا جن میت لگانا

بندگان هر کاری که خدا انجام می دهد را می پذیرند.

ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਨਾ ॥

جیسا سا تیسا درستانا

زیرا او همان گونه که هست بر آنها ظاهر می شود.

ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜੇ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਏ ॥

جس تی اچے تس ماہی سمائے

از کسانی که به دنیا می آیند، در او غوطه ور می مانند.

ਓਇ ਸੁਖ ਨਿਧਾਨ ਉਨਹੂ ਬਨਿ ਆਏ ॥

اوه سکھ ندهان اونہو بن آئے

آنها گنجینه صلح می شوند و خودشان به تنهایی شایسته این مقام هستند.

ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਿ ਦੀਨੋ ਮਾਨੁ ॥

آپس کو آپ دینو من

خداوند به بندگان خود احترام می دهد.

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਜਨੁ ਏਕੋ ਜਾਨੁ ॥੮॥੧੪॥

نانک پرېه جن اکو جان. |

ای ناناک، خدا و بنده را یکی و یکسان در نظر داشته باش.

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਸਰਬ ਕਲਾ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਭ ਬਿਰਥਾ ਜਾਨਨਹਾਰ ॥

سرب کلاء بهرپور پرېه برتھا جاننھار

خدا با تمام قدرت ها اغشته شده است. او از دردها و رنجهای ما آگاه است.

ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਉਧਰੀਐ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰ ॥੧॥

جا کی سمرن اڑھری ناناک تس بلیھار.

ای ناناک، ما باید خودمان را فدای خدای قادر مطلق کنیم، که یادآوری او ما را از بدی ها نجات می دهد.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

استپدی

اشتاپادی:

ਟੂਟੀ ਗਾਢਨਹਾਰ ਗੋਪਾਲ ॥

ٹوٹی گادھنار گوپال

خود خدا قادر است که قلب بیگانه ما را با خود متحد کند.

ਸਰਬ ਜੀਆ ਆਪੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥

سرب حیئہ آپے پرتیپال

او خودش همه موجودات را زیر نظر دارد.

ਸਗਲ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਜਿਸੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

سگل کی چنتا جس من مابی

خداوند مراقبت از همه را در ذهن خود دارد.

ਤਿਸ ਤੇ ਬਿਰਥਾ ਕੇਈ ਨਾਹਿ ॥

تس تی برتھا کوئی نہی

هیچ کس از او رویگردان نیست.

ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥

رے من میرے سدا هر جاپ

ای ذهن من، همیشه با محبت خدا را یاد کن.



ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥

ابھناسی پربھ آپے آپ  
خدای فنا ناپذیر ہمہ در ہمہ است۔

ਆਪਨ ਕੀਆ ਕਛੁ ਨ ਹੋਇ ॥

آپن کیا کچھو نہ ہوئے  
با اعمال خود کسی، ہیچ چیز بہ دست نمی آید،

ਜੇ ਸਉ ਪ੍ਰਾਨੀ ਲੋਚੈ ਕੋਇ ॥

جے سؤ پرانی لوچئے کوئی  
حتی اگر انسان فانی صدہا بار آرزو کند۔

ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਕਿਛੁ ਕਾਮ ॥

تس بن ناپی تیری کچھ کام  
غیر از او، ہیچ چیز دیگری برای شما مفید نیست۔

ਗਤਿ ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਏਕ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥੧॥

گت نانک جپ ایک ہر نام۔  
ای ناناک، تو فقط با یاد کردن نام خدا نجات خواهی یافت۔

ਰੂਪਵੰਤੁ ਹੋਇ ਨਾਹੀ ਮੇਰੈ ॥

روپونت ہوئے ناپی مہرے  
کسی کہ خوش قیافہ است نباید بیہودہ باشد۔

ਪ੍ਰਭੂ ਕੀ ਜੋਤਿ ਸਗਲ ਘਟ ਸੇਰੈ ॥

پربھ کی جوت سگل گھت سوهئے  
زیرا نور خدا در ہمہ می درخشد۔

ਧਨਵੰਤਾ ਹੋਇ ਕਿਆ ਕੇ ਗਰਬੈ ॥

دھنونتا ہوئے کیا کو گریئے  
چرا کسی باید از ثروتمند بودن مغرور باشد؟

ਜਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਦੀਆ ਦਰਬੈ ॥

جا سبھ کچھ تس کا دیئے دربئے۔

وقتی ہمہ ثروتها نعمت او هستند۔

ਅਤਿ ਸੁਰਾ ਜੇ ਕੋਊ ਕਹਾਵੈ ॥

اے سورا جیسے کوئی کہاوے  
اگہ کسی خودش رو خیلی شجاع صدا میزنه

ਪ੍ਰਭੂ ਕੀ ਕਲਾ ਬਿਨਾ ਕਹ ਧਾਵੈ ॥

پربھ کی کلا بنا کہ دھاوے  
او باید درک کند کہ بدون قدرت خدا، چه کاری می تواند انجام دهد؟

ਜੇ ਕੇ ਹੋਇ ਬਹੈ ਦਾਤਾਰੁ ॥

ਜੇ ਕੋ ਹੋਇ ਬਹੈ ਦਾਤਾਰੁ

کسی که صدقه می دهد و سپس به نیکوکاری خود لاف می زند،

ਤਿਸੁ ਦੇਨਹਾਰੁ ਜਾਨੈ ਗਾਵਾਰੁ ॥

تس دینهار جائے گوار

چنین احمق باید بداند که خدا تنها بخشنده همه است.

ਜਿਸੁ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂਟੈ ਹਉ ਰੋਗੁ ॥

جس گر پراساد توتے ہو روگ

به معلم مذهبی که بیماری نفسانی اش درمان می شود،

ਨਾਨਕ ਸੋ ਜਨੁ ਸਦਾ ਅਰੋਗੁ ॥੨॥

نانک سو جن سدا آروگ

ای ناناک، آن شخص از نظر روحی برای همیشه سالم است.

ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਥਾਮੈ ਥੰਮਨੁ ॥

جیئو مندر کو تھامنے تھمن

همانطور که یک ستون پشت بام خانه را نگه می دارد.

ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨੁ ॥

تیئو گور کا سبد منہ آستھمن

به طور مشابه، کلام استاد مذهبی از ذهن پشتیبانی می کند.

ਜਿਉ ਪਾਖਾਣੁ ਨਾਵ ਚੜਿ ਤਰੈ ॥

جیئو پاکھان ناو چڑھ ترئے

درست همانطور که سنگی که در قایق گذاشته شده از رودخانه عبور می کند،

ਪ੍ਰਾਣੀ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਗਤੁ ਨਿਸਤਰੈ ॥

پرانی گور چرن لگت نسترنے

به همین ترتیب، با پیروی دقیق از آموزه‌های استاد مذهبی، یک فانی قلب سنگی از اقیانوس دنیوی رذایل عبور می‌کند.

ਜਿਉ ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸੁ ॥

جیئو اندھکار دیپک پرگاس

همانطور که تاریکی توسط لامپ روشن می شود،

ਗੁਰ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਮਨਿ ਹੋਇ ਬਿਗਾਸੁ ॥

گور درسن دیکھ من ہو بگاس

به همین ترتیب ذهن با دیدن دید معلم مذهبی خوشحال می شود.

ਜਿਉ ਮਹਾ ਉਦਿਆਨ ਮਹਿ ਮਾਰਗੁ ਪਾਵੈ ॥

جیئو مہا اوڈیان مہ مارگ پائے

درست همانطور که کسی راهی از میان بیابان بزرگ پیدا می کند،

ਤਿਉ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਜੋਤਿ ਪ੍ਰਗਟਾਵੈ ॥

تیبو سادھو سنگ مل جوت پرگتائے  
به همین ترتیب نور الهی در جمع مقدسین آشکار می شود.

ਤਿਨ ਸੰਤਨ ਕੀ ਬਾਛਉ ਧੁਰਿ ॥

تن سنتن کی بچا او دهور  
من به دنبال خدمت فروتنانه آن مقدسین هستم.

ਨਾਨਕ ਕੀ ਹਰਿ ਲੋਚਾ ਧੁਰਿ ॥੩॥

نانک کی ہر لوچا پور۔ |  
خدایا این آرزوی نانک را برآورده کن .

ਮਨ ਮੁਰਖ ਕਾਹੇ ਬਿਲਲਾਈਐ ॥

من مورخ کاہے بلائیے  
ای عقل احمق من، چرا گریه می کنی و ناله می کنی؟

ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਿਖਿਆ ਪਾਈਐ ॥

پورب لکھے کا لکھیے  
شما هر آنچه را که از پیش تعیین شده است، بر اساس اعمال قبلی خود دریافت می کنید.

ਦੂਖ ਸੁਖ ਪ੍ਰਭ ਦੇਵਨਹਾਰੁ ॥

دوخ سوخ پرېه ديونهار  
خداوند بخشنده درد و لذت است.

ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਤੂ ਤਿਸਹਿ ਚਿਤਾਰੁ ॥

اور تياگ تو تسه چتار

بنابراین، حمایت دیگران را کنار بگذارید و تنها او را با محبت یاد کنید.

ਜੇ ਕਛੁ ਕਰੈ ਸੋਈ ਸੁਖੁ ਮਾਨੁ ॥

جو کچھ کرے سوئے سکھ من  
در هر کاری که او انجام می دهد آرامش داشته باشید.

ਭੂਲਾ ਕਾਹੇ ਫਿਰਹਿ ਅਜਾਨ ॥

بھولا کاہے فرہ اجان  
ای نادان چرا سرگردان استی؟

ਕਉਨ ਬਸਤੁ ਆਈ ਤੇਰੈ ਸੰਗ ॥

کاؤن بست ائی تیری سنگ  
چه چیزهایی با خودت آوردی؟

ਲਪਟਿ ਰਹਿਓ ਰਸਿ ਲੋਭੀ ਪਤੰਗ ॥

لپت رہیو رس لوبھی پتنگ  
ای پروانه حریص، شما در لذت های دنیوی غرق می شوید.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ ਹਿਰਦੇ ਮਾਹਿ ॥

ਰਾਮ نام جپ بردئے مابى  
نام خدا را در قلب خود قرار دهيد.

ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਹਿ ॥੪॥

نانک پت سیتی گهر جابى.  
ای ناناك، پس با افتخار به خانه الهی بازگردى.

ਜਿਸੁ ਵਖਰ ਕਉ ਲੈਨਿ ਤੂ ਆਇਆ ॥

جس وکهر کابو لین تو آتیا  
ثروتی که برای ان به دنیا امده اید

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਸੰਤਨ ਘਰਿ ਪਾਇਆ ॥

ਰام نام سنتن گهر پاتیا  
آن را در جماعت مقدس به دست می اورید.

ਤਜਿ ਅਭਿਮਾਨੁ ਲੇਹੁ ਮਨ ਮੇਲਿ ॥

تج ابهمان لیهو من مول  
غرور خودخواهانه را از ذهن خود کنار بگذارید و در عوض ثروت نام خدا را بخريد.

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੇ ਮਹਿ ਤੇਲਿ ॥

ਰام نام بردئے مہ تول.  
نام خدا را در قلب خود نگه کنید.

ਲਾਦਿ ਖੇਪ ਸੰਤਹ ਸੰਗਿ ਚਾਲੁ ॥

لا د کھپ سنتہ سنگ چال  
این ثروت نام را با تفکر عاشقانه در مورد نام خدا در جماعت مقدس پر کنید.

ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਬਿਖਿਆ ਜੰਜਾਲੁ ॥

اور تیاگ بکھیا جنجال  
و هر چیز دیگری را از بین ببرید.

ਧੰਨਿ ਧੰਨਿ ਕਰੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

دھن دھن کہئے سبھ کوئی  
اگر این کار را انجام دهید، همه شما را تحسین خواهند کرد.

ਮੁਖ ਊਜਲ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਸੋਇ ॥

مکھ اوجل ہر درگہ سوئے  
و شما در بارگاہ خدای متعال عزت دریافت خواهید کرد.

ਇਹੁ ਵਾਪਾਰੁ ਵਿਰਲਾ ਵਾਪਾਰੈ ॥

اھ واپار ویرلہ واپارئے  
اما فقط یک شخص نادر درگیر یاد کردن نام خدا می شود.

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੈ ॥੫॥

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕئی سد بلیہارئے.

ناناک، من برای همیشه خود را فدای چنین شخصی می کنم.

ਚਰਨ ਸਾਧ ਕੇ ਧੋਇ ਧੋਇ ਪੀਉ ॥

چرن سادھ کے دھوئے دھوئے پیو

از سخنان مقدسین با نهایت فروتنی و فرمانبرداری پیروی کنید.

ਅਰਪਿ ਸਾਧ ਕਉ ਅਪਨਾ ਜੀਉ ॥

ارپ سادھ کاپنا جیو

روح خود را به استاد مذهبی تسلیم کنید.

ਸਾਧ ਕੀ ਧੂਰਿ ਕਰਹੁ ਇਸਨਾਨੁ ॥

ساده کی دھور کرپو اسنان

با پذیرش صادقانه تعالیم معلم مذهبی حمام پاک کنید.

ਸਾਧ ਊਪਰਿ ਜਾਈਐ ਕੁਰਬਾਨੁ ॥

ساده اوپر جائو کر بان

زندگی خود را وقف استاد مذهبی تان کنید.

ਸਾਧ ਸੇਵਾ ਵਡਭਾਰੀ ਪਾਈਐ ॥

ساده سیوا و دہاگی پائیئے

آموزش معلم مذهبی با ثروت بزرگ دریافت می شود.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਈਐ ॥

ساده سنگ ہر کیرتن گائیئے

حمد و ثنای خداوند را فقط در جماعت مقدس می توان خواند

ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਤੇ ਸਾਧੂ ਰਾਖੈ ॥

انک بگھن تے سادھو راکھئے

پرهیزگار در سفر روحانی ما را از انواع خطرات نجات می دهد.

ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਚਾਖੈ ॥

ہر گن گائے امرت رس چاکھئے

هر که حمد و ثنای خدا را بخواند شہد نام را می چشد.

ਓਟ ਗਰੀ ਸੰਤਹ ਦਰਿ ਆਇਆ ॥

اوٹ گھی سنتے در آئیا

کسی که از اولیای الهی حمایت کرده و به پناه آنها آمده است،

ਸਰਬ ਸੁਖ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਪਾਇਆ ॥੬॥

سرب سوکھ نانک تہ پائیئے.

ای ناناک، او تمام آسایش و آرامش را دریافت کرده است.

ਮਿਰਤਕ ਕਉ ਜੀਵਾਲਨਹਾਰ ॥

مرتك كائو جيوالنهيار

خداوند قادر است زندگى را به مردگان روحانى بازگرداند.

ਭੂਖੇ ਕਉ ਦੇਵਤ ਅਧਾਰ ॥

بھوکھے کائو دیوت اڈار

او به گرسنگان روزى مى دهد.

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮਾਹਿ ॥

سرب ندهان جا کی درستی ماہی

همه گنجینه ها در نگاه لطف اوست،

ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਹਣਾ ਪਾਹਿ ॥

پورب لکھے کا لہنا پائیے

اما مردم آنچه را که در سرنوشتشان مقرر شده است دریافت می کنند.

ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ ॥

سبھ کچھ تیس کا اوہ کرئے جوگ

همه چیز از آن اوست و او قادر به انجام هر کارى است

ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਦੂਸਰ ਹੋਆ ਨ ਹੋਗੁ ॥

تیس بن دوسر ہوا نہ ہوگ

غیر از او هرگز نبوده و نخواهد بود

ਜਪਿ ਜਨ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਿਨੁ ਰੈਣੀ ॥

جپ جن سدا سدا دن رینی.

ای بنده، شب و روز در او تا ابد و همیشه فکر کن.

ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਨਿਰਮਲ ਇਹ ਕਰਣੀ ॥

سبھ تے اوچ نرمل اہ کرنی

این عالی ترین و پاک ترین کارهاست.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕਉ ਨਾਮੁ ਦੀਆ ॥

کر کرپا جس کائو نام دینا

به لطف او که خداوند نامش را برکت می دهد،

ਨਾਨਕ ਸੋ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਥੀਆ ॥੧॥

نانک سو جن نرمل تھیآ.

ای نانک، آن شخص پاک و مطہر می شود.

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਗੁਰ ਕੀ ਪਰਤੀਤਿ ॥

جا کئی من گر کی پر تیت

کسی که ذهنش پر از ایمان راسخ به معلم مذهبی است،

ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ ॥

تس جن آوئے ہر پرہہ چیت  
خداوند تا ابد در وجدان او ساکن است۔

ਭਗਤੁ ਭਗਤੁ ਸੁਨੀਐ ਤਿਹੁ ਲੋਇ ॥

بہگت بہگت سنیئے تہ لوئے  
او بہ عنوان یک فداکار، یک فداکار فروتن در سراسر جهان تحسین شده است،

ਜਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਏਕੋ ਹੋਇ ॥

جا کئی ہردئے ایکو ہوئے  
کہ در دل او یگانہ (خدا) ساکن است۔

ਸਚੁ ਕਰਣੀ ਸਚੁ ਤਾ ਕੀ ਰਹਤ ॥

سچ کرنی سچ تا کی راہت  
اعمال و روش زندگی او درست است۔

ਸਚੁ ਹਿਰਦੈ ਸਤਿ ਮੁਖਿ ਕਹਤ ॥

سچ ہردئے ست مکھ کہت  
خدا در قلب اوست و حقیقت (نام خدا) همان چیزی است کہ بہ زبان می آورد۔

ਸਾਚੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਾਚਾ ਆਕਾਰੁ ॥

ساچی درست ساچا آکار  
چشم انداز این طرفدار با عشق بہ خدا اغشته شده است، بنابراین او می بیند کہ خدا در تمام جهان نفوذ دارد۔

ਸਚੁ ਵਰਤੈ ਸਾਚਾ ਪਾਸਾਰੁ ॥

سچ ورتئے ساچا پاسار  
او می داند کہ خدا همه جا را فرا گرفته است و این همه از آن خداست۔

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਜਿਨਿ ਸਚੁ ਕਰਿ ਜਾਤਾ ॥

نانک سو جن سچ سماتا  
کسی کہ خدای متعال را بہ عنوان ابدیت می شناسد،

ਨਾਨਕ ਸੋ ਜਨੁ ਸਚਿ ਸਮਾਤਾ ॥੮॥੧੫॥

پاربرہم جن سچ کر جاتا  
ای ناناک، آن موجود فروتن در حقیقت جذب می شود۔

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک  
شالوک:

ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖੁ ਨ ਰੰਗੁ ਕਿਛੁ ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭੁ ਭਿੰਨ ॥

روپ نہ ریکھ نہ رنگ کچھ تریو گن تے پرہہ بن  
خدا نہ شکل دارد، نہ جسم، نہ رنگ۔ و عاری از سه ویژگی مایا (قدرت، فساد و فضیلت) است۔

ਤਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ ਜਿਸੁ ਹੋਵੈ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥੧॥

تسی بجھائے نانکا جس ہوئے سپرسن.

ای نانک، خدا خودش کسی را قادر می سازد تا درک کند که از او خشنود باشد.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

آسٹپدی

اشتاپادی:

ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੁ ਮਨ ਮਹਿ ਰਾਖੁ ॥

ابھیناسی پربھ من مہ راکھ

خدای جاودانہ را در ذہن خود نگہ دارید،

ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਤੂ ਪ੍ਰੀਤਿ ਤਿਆਗੁ ॥

مانوکھ کی تو پریت تیاگ

و از عشق و وابستگی خود به هر انسانی دست بردارید.

ਤਿਸ ਤੇ ਪਰੈ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਕੋਇ ॥

تس تے پرائی ناہی کچھ کوئے

فراٹر از او، ہیچ چیز وجود ندارد

ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੋ ਸੋਇ ॥

سرب نرنتر ایکو سوئے

خدای یگانہ در میان ہمہ نفوذ دارد

ਆਪੇ ਬੀਨਾ ਆਪੇ ਦਾਨਾ ॥

آپے بینا آپے دانا

او خودش ہمہ چیز را می بیند و ہمہ را می داند

ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰੁ ਗਹੀਰੁ ਸੁਜਾਨਾ ॥

گہر گمبھیر گہیر سجانا

او غیر قابل درک، عمیق و خردمند است

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸੁਰ ਗੋਬਿੰਦ ॥

پاربرہم پرمیسور گوبند

ای خدای متعال، برترین موجود و سرور عالم،

ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਾਨ ਦਇਆਲ ਬਖਸੰਦ ॥

کریا ندھان دیال بخشند

گنجینہ رحمت، شفقت و بخشش،



ਸਾਧ ਤੇਰੇ ਕੀ ਚਰਨੀ ਪਾਉ ॥

سادھ تیرے کی چرنی پائے  
خواہش می کنم کہ بندہ حقیر اولیای تو باشم.

ਨਾਨਕ ਕੈ ਮਨਿ ਇਹੁ ਅਨਰਾਉ ॥੧॥

نانک کئی من اه انراؤ.  
این آرزوی در ذهن ناناک است.

ਮਨਸਾ ਪੂਰਨ ਸਰਨਾ ਜੋਗ ॥

منسا پورن سرنا جوگ  
خداوند قادر است خواسته های ما را برآورده کند و پناه دهد.

ਜੋ ਕਰਿ ਪਾਇਆ ਸੇਈ ਹੋਗੁ ॥

جو کر پائیا سوئے ہوگ  
هر چه خداوند در سرنوشت انسان نوشته است همان اتفاق می افتد.

ਹਰਨ ਭਰਨ ਜਾ ਕਾ ਨੇਤ੍ਰ ਫੇਰੁ ॥ਤਿਸ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰੁ ਨ ਜਾਨੈ ਹੋਰੁ ॥

برن بهرن جا کا نیتر فور  
خداوند می تواند در یک چشم به هم زدن جهان را بیافریند یا نابود کند

ਅਨਦ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਸਦ ਜਾ ਕੈ ॥

تس کا منتر نہ جائی پور  
هیچ کس غیر از او، مانترا را نمی داند.

ਸਰਬ ਥੋਕ ਸੁਨੀਅਹਿ ਘਰਿ ਤਾ ਕੈ ॥

اند روپ منگل سد جا کئی  
مظهر سعادت و شادی ابدی است،

ਰਾਜ ਮਹਿ ਰਾਜੁ ਜੋਗ ਮਹਿ ਜੋਗੀ ॥

سرب تهوک سنیا گهر تا کئی  
و شنیده می شود که همه هدایا در اختیار اوست.

ਤਪ ਮਹਿ ਤਪੀਸਰੁ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਭੋਗੀ ॥

راج مه راج جوگ مه جوگی  
در میان پادشاهان، او بزرگترین پادشاه است. در میان یوگی ها، او مقدس ترین یوگی است.

ਧਿਆਇ ਧਿਆਇ ਭਗਤਹ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

دهیا دبیآ بهگنه سکھ پائیا  
در میان زاهدان، او بالاترین زاهد است؛ در میان اهل خانه، او صاحب خانه خواری است.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਪੁਰਖ ਕਾ ਕਿਨੈ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੨॥

نانک تس پورک کا کنی انت نہ پائیا۔  
با یآوری مداوم آن ، بندگانش آرامش پیدا کرده اند.

ਜਾ ਕੀ ਲੀਲਾ ਕੀ ਮਿਤਿ ਨਾਹਿ ॥

تپ مه تپيسر گر بست مه بهوگی  
ای نانک، هیچکس حدود آن خدای متعال را پیدا نکرده است.

ਸਗਲ ਦੇਵ ਹਾਰੇ ਅਵਗਾਹਿ ॥

جا کی لیلاء کی مت نابی  
هیچ محدودیتی برای بازی دنیوی او وجود ندارد،

ਪਿਤਾ ਕਾ ਜਨਮੁ ਕਿ ਜਾਨੈ ਪੂਤੁ ॥

سگل دیو ہارے او گآپی  
همه فرشتگان از جستجوی او خسته شده اند.

ਸਗਲ ਪਰੋਈ ਅਪੁਨੈ ਸੁਤਿ ॥

پتا کا جنم کے جانی پوت  
همانطور که پسر نمی تواند راز تولد پدرش را بداند، خلقت نیز نمی تواند از تولد خالق خود مطلع شود.

ਸੁਮਤਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਜਿਨ ਦੇਇ ॥ ਜਨ ਦਾਸ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹਿ ਸੇਇ ॥

سگل پروئی اپنی سوت  
او تمام خلقت را تحت قانون خود مانند مهره هایی که در تسبیح اویزان شده اند، محدود کرده است.

ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਮਹਿ ਜਾ ਕਉ ਭਰਮਾਏ ॥

سمت گیان دھیان جن دیائے  
کسانی که او را به خوبی می فهمند، حکمت معنوی و تمایل به تفکر می کنند.

ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਏ ॥

جن داس نام دھیآوی سئی  
این افراد با عشق و محبت او را به یاد می سپارند.

ਉਚ ਨੀਚ ਤਿਸ ਕੇ ਅਸਥਾਨ ॥

تہو گن مه جا کئی بہرمائے  
هر را که به سه دلیل گمراه کند،

ਜੈਸਾ ਜਨਾਵੈ ਤੈਸਾ ਨਾਨਕ ਜਾਨ ॥੩॥

جیسا جنای تیسا نانک جان.  
ای نانک، هر عقلی که خداوند به او بدهد، او را به همان اندازه می شناسد.

ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਨਾਨਾ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ॥

نانا روپ نانا جا کے رنگ  
اشکال او بسیار است. بسیاری از رنگ های او هستند.

ਨਾਨਾ ਭੇਖ ਕਰਹਿ ਇਕ ਰੰਗ ॥

نانا بیکه کرہی اک رنگ  
بسیاری از انها ظاهری هستند که او فرض می کند و با این حال، او تنها یکی از نوع ان است.

ਨਾਨਾ ਬਿਧਿ ਕੀਨੋ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥

ਨਾਨਾ ਪੜ੍ਹ ਕੀਨੋ ਪਿਸਤਾਰ

در بسیاری از موارد او این جهان را گسترش داده است،

ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥

پرہہ ابہیناسی ایکنکار

اما با این حال، او ابدی و تنها خالق است.

ਨਾਨਾ ਚਲਿਤ ਕਰੇ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ॥

ਨਾਨਾ ਚਲਿਤ ਕਰੇ ਕੇਨ ਮਾਹਿ

او بسیاری از کار های خود را در یک لحظه انجام می دهد.

ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਪੂਰਨੁ ਸਭ ਠਾਇ ॥

پور رہیئو پورن سبھ تھا-آئے

خدای کامل همه جا را در بر می گیرد.

ਨਾਨਾ ਬਿਧਿ ਕਰਿ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥

ਨਾਨਾ ਪੜ੍ਹ کرہ بنت بنائی

او در بسیاری از موارد آفرینش را آفریده است.

ਅਪਨੀ ਕੀਮਤਿ ਆਪੇ ਪਾਈ ॥

اپنی کیمت آپے پائی

و تنها او ارزش خود را می داند.

ਸਭ ਘਟ ਤਿਸ ਕੇ ਸਭ ਤਿਸ ਕੇ ਠਾਉ ॥

سبھ گھٹ تس کے، سبھ تس کے ٹھاو

همه چیز و همه جا و همه موجودات از ان اوست.

ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥੪॥

جپ جپ جیوے، نانک پر ناو-

ای ناناک، پیرو او با تفکر در مورد نام خدا زندگی می کند.

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥

نام کے دھارے سگله جنت

نعم پشتیبان همه موجودات است.

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥

نام کے دھارے کھنڈ برہمند

نام تکیه گاه زمین و منظومه های شمسی است.

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ॥

نام کے دھارے سمريت بيد پران

نام اساس (کتاب مقدس هندو)، سیمريتيس، وداس و پوراناس است.



## ਮੂਲੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਉਤਪਤਿ ॥

ست کرم جا کی رچنا ست  
خلقت او حق است و اعمال او حق است.

## ਸਤਿ ਕਰਣੀ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲੀ ॥

مول ست ست اتپت  
اصل او حق است و حقیقت آن چیزی است که از آن سرچشمه می گیرد.

## ਜਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਤਿਸਹਿ ਸਭ ਭਲੀ ॥

ست کرنی نرمل نرملی  
اراده او حق است، پاکترین پاکان.

## ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸੁਖਦਾਈ ॥

ست نام پرېه کا سخ دائی-  
همه چیز به خوبی پیش می رود برای کسی که او را قادر می سازد تا اراده خود را درک کند.

## ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਸਤਿ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਈ ॥੬॥

بسواس ست نانک گرو تے پائی-  
ای ناناک، این عقیده فقط از معلم مذهبی دریافت می شود.

## ਸਤਿ ਬਚਨ ਸਾਧੂ ਉਪਦੇਸ ॥

ست بچن سادھو اُپدیس  
آموزه های استاد مذهبی برای همیشه صادق است.

## ਸਤਿ ਤੇ ਜਨ ਜਾ ਕੈ ਰਿਚੈ ਪ੍ਰਵੇਸ ॥

ست تے جن جا کے رتے پرویس  
کسانی که این آموزه ها در دلشان نفوذ می کند نیز به حقیقت تبدیل می شوند و از چرخه تولد و مرگ رهایی می یابند.

## ਸਤਿ ਨਿਰਤਿ ਬੁਝੈ ਜੇ ਕੋਇ ॥

ست نرت بوجهے جے کوئے  
اگر کسی به عمق عشق ابدی خدا پی می برد،

## ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

نام جپت تا کی گت ہوئے-  
آن شخص در نعم فکر می کند و به وضعیت معنوی و الایی دست می یابد

## ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥

آپ ست کیا سبھ ست-  
خدا خودش جاودانه است و هر چه آفریده است ابدی است.

## ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਅਪਨੀ ਮਿਤਿ ਗਤਿ ॥

آپے جانئے اپنی مت گت-  
او خودش قدر و حد خودش را می داند.

ਜਿਸ ਕੀ ਸਿਸਟਿ ਸੁ ਕਰਣੈਹਾਰੁ ॥

جس کی سرست سو کرنیہار۔  
او کہ این جهان به او تعلق دارد، خالق آن است.

ਅਵਰ ਨ ਬੁਝਿ ਕਰਤ ਬੀਚਾਰੁ ॥

اور نہ بوجھ کرت بیچار۔  
به غیر از خدا فکر نکنید کہ کی حافظ کائنات است

ਕਰਤੇ ਕੀ ਮਿਤਿ ਨ ਜਾਨੈ ਕੀਆ ॥

کرتے کی مت نہ جائے کیا۔  
مخلوق نمی تواند میزان خالق را بداند.

ਨਾਨਕ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇ ਵਰਤੀਆ ॥੭॥

نانک جو تس بهائے سو ورتئے۔  
ای نانک، هر چه او را خشنود سازد، به وقوع می پیوندد.

ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਭਏ ਬਿਸਮਾਦ ॥

بسمن بسم بهائے بسما۔  
با دیدن به شگفتی شگفت انگیز او، طرفداران او شگفت زده و حیران می شوند.

ਜਿਨਿ ਬੁਝਿਆ ਤਿਸੁ ਆਇਆ ਸ੍ਵਾਦ ॥

جن بوجھیآ تس آئیآ سواد۔  
کسانی که خدا را شناخته اند، از سعادت او لذت بردند.

ਪ੍ਰਭੁ ਕੈ ਰੰਗਿ ਰਾਚਿ ਜਨ ਰਹੇ ॥

پرہ کے رنگ راج جن رہے۔  
بندگان فروتن خدا در عشق او جذب می شوند،

ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਪਦਾਰਥ ਲਹੇ ॥

گرو کے بچن پدارت لہے۔  
و از طریق آموزہهای استاد مذہبی، ثروت نعم را دریافت می کنند.

ਓਇ ਦਾਤੇ ਦੁਖ ਕਾਟਨਹਾਰ ॥

اے داتے دکھ کٹنہار۔  
آنها خودشان خیرخواه و برطرف کننده بلاهای دیگران می شوند

ਜਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰ ॥

جا کے سنگ ترئے سنسار۔  
و با همراهی آنها، بشریت در سراسر اقیانوس جهانی رذایل شنا می کند.

ਜਨ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ॥

جن کا سےوک سو ودبهاگی۔  
خوشبخت کسی است کہ در خدمت بندگان خدا باشد

ਜਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਏਕ ਲਿਵ ਲਾਰੀ ॥

جن کے سنگ ایک لیو لاگی۔

در ہمراہی با چنین بندگان ، انسان با عشق خدا ہماہنگ می شود۔

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਕੀਰਤਨੁ ਜਨੁ ਗਾਵੈ ॥

گن گوید کیرتن جن گاوے۔

بنده ای کہ حمد خدا را می سراید

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥੮॥੧੬॥

گرو پراساد نانک فل پاوے۔ |

ای ناناک، بہ لطف معلم مذہبی، او پاداش نعم را دریافت می کند

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

آد سچ جُگد سچ۔

خدا قبل از آغاز زمان و قبل از پیدایش بشریت وجود داشته است۔

ਹੈ ਭਿ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭਿ ਸਚੁ ॥੧॥

ہے بھی سچ نانک ہوسی بھی سچ۔

ای . ناناک، خدا اکنون حضور دارد و در آینده نیز حضور خواهد داشت

ਅਸਟਪਦੀ ॥

آسٹپدی۔

اشٹاپادی

ਚਰਨ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪਰਸਨਹਾਰ ॥

چارن ست ست پرسنہار۔

حضور خدا ازلی است و کسانی کہ حضور او را درک می کنند نیز ابدی می شوند (از چرخہ تولد و مرگ رها می شوند)۔

ਪੂਜਾ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸੇਵਦਾਰ ॥

پوجا ست ست سیودار۔

عبادت او برای همیشه است و کسانی کہ با محبت در او عبادت می کنند، جاودانہ خواهند شد۔

ਦਰਸਨੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪੇਖਨਹਾਰ ॥

درسن ست ست پیکنہار۔

رؤیت او حق است و کسانی کہ او را می بینند نیز حقیقت را می یابند (از چرخہ تولد و مرگ رها می شوند)۔

## ਨਾਮੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਧਿਆਵਨਹਾਰ ॥

نام ست ست دھیاونہار

نام او حق است و راستین کسانی هستند که با محبت در آن تفکر می کنند.

## ਆਪਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਭ ਧਾਰੀ ॥

آپ ست ست سبھ دھاری۔

او خودش صادق است و صادق بودن چیزی است که دارای آن است.

## ਆਪੇ ਗੁਣ ਆਪੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ॥

آپے گن آپے گنکاری۔

او خودش تجسم دهنده فضیلت است و اوست که فضیلت ها را عطا می کند.

## ਸਬਦੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਬਕਤਾ ॥

سبد ست ست پرېھ بکتا۔

کلمه حمد او جاودانه است و جاودانه است کسی که آن کلمه راستین حمد او را بر زبان می آورد.

## ਸੁਰਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਜਸੁ ਸੁਨਤਾ ॥

سورت ست ست جس سُنْتا۔

یا دآوری خدا حق است ، و حق است کسی که به ستایش خدا گوش می دهد.

## ਬੁਝਨਹਾਰ ਕਉ ਸਤਿ ਸਭ ਹੋਇ ॥

بھنہار کو ست سبھ ہوئے۔

کسی که می داند خدا جاودانه است، می داند که هر چیزی که توسط او افریده شده است نیز جاودانه است.

## ਨਾਨਕ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੧॥

نانک ست ست پرېھ سوئے۔

ای ناناک، خداوند جاودانه است.

## ਸਤਿ ਸਰੂਪੁ ਰਿਚੈ ਜਿਨਿ ਮਾਨਿਆ ॥

ست سروپ رچے جن منیا۔

کسی که خداوند را که مظهر حق است در دل خود جای داده است،

## ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਤਿਨਿ ਮੂਲੁ ਪਛਾਨਿਆ ॥

کرن کروان تن مول پچھانیا۔

خداوند را عامل علل و ریشه همه دانسته است.

## ਜਾ ਕੈ ਰਿਚੈ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਇਆ ॥

جا کے رچے بسواس پرېھ آئیا۔

کسی که قلبش کاملاً از حضور خدا مطمئن باشد،

## ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ॥

تت گیان تس من پرگتائیا۔

حکمت حقیقی بر او آشکار می شود.



ਭੈ ਤੇ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸਾਨਾ ॥

بھئی تے نربھاؤ ہوئے بسانا۔  
با از بین رفتن تمام ترس، چنین شخصی در حالت ذهنی بی باک باقی می ماند،

ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜਿਆ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨਾ ॥

جس تے اچنا تس ماہی سمانا۔  
و سپس به سوی کسی که از او آغاز شده است، می کاھد۔

ਬਸਤੁ ਮਾਹਿ ਲੇ ਬਸਤੁ ਗਡਾਈ ॥ ਤਾ ਕਉ ਭਿੰਨ ਨ ਕਰਨਾ ਜਾਈ ॥

بست ماہی لے بست گدائی۔  
درست مانند زمانی که یک چیز با بیشتر از همان مخلوط می شود، این دو را نمی توان متمایز کرد،

ਬੁਝੈ ਬੁਝਨਹਾਰੁ ਬਿਬੇਕ ॥

بوجھئے بوجھنہار بیک۔  
فقط یک فرد نادر آن را درک می کند

ਨਾਰਾਇਨ ਮਿਲੇ ਨਾਨਕ ਏਕ ॥੨॥

نارائن ملے نانک ایک۔ |  
ای نانک، کسانی که خدا را درک کرده اند با او یکی شده اند۔

ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

تھاکر کا سےوک آگیاکاری۔  
بندہ خدا فرمانبردار اوست۔

ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸਦਾ ਪੂਜਾਰੀ ॥

تھاکر کا سےوک سدا پوجاری۔  
بندہ خدا همیشه او را عبادت می کند۔

ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕੈ ਮਨਿ ਪਰਤੀਤਿ ॥

تھاکر کے سےوک کے من پر تیت۔  
ذهن بندہ به خدا ایمان کامل دارد۔

ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥

تھاکر کے سےوک کی نرمਲ ریت۔  
طهارت راه و رسم عابد خداست۔

ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਸੇਵਕੁ ਜਾਨੈ ਸੰਗਿ ॥

تھاکر کو سےوک جائنੈ سنگ۔  
بندہ خدا معتقد است که خدا همیشه با اوست۔

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਨਾਮ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

پرہ کا سےوک نام کے رنگ۔  
بندہ خدا همیشه با عشق نعم آغشته می ماند۔

ਸੇਵਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਲਨਹਾਰਾ ॥

ਸੇਵਕ کو پرہہ پالنہارا۔  
خداوند مولای بندہ خود است۔

ਸੇਵਕ ਕੀ ਰਾਖੈ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥

ਸੇਵਕ کی راکھئے نرنکارا۔  
خدای بی شکل عزت بندہ خود را حفظ می کند۔

ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਜਿਸੁ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭੁ ਧਾਰੈ ॥

سو سےوک جس دئیآ پرہہ دھارئے۔  
بندہ او کسی است کہ خداوند بہ او لطف می کند۔

ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰੈ ॥੩॥

نانک سو سےوک ساس ساس سمارئے۔  
ای نانک، آن بندہ با هر نفس او را یاد می کند۔

ਅਪੁਨੇ ਜਨ ਕਾ ਪਰਦਾ ਢਾਕੈ ॥

اپنے جن کا پردا دھاکئے۔

خداوند عیب های بندہ خود را می پوشاند

ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਸਰਪਰ ਰਾਖੈ ॥

اپنے سےوک کی سرپر راکھئے۔  
او کاملاً عزت بندہ خود را حفظ می کند۔

ਅਪਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਦੇਇ ਵਡਾਈ ॥

اپنے داس کو دئے ودائی۔  
خداوند بندہ خود را عزت می بخشد۔

ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਨਾਮੁ ਜਪਾਈ ॥

اپنے سےوک کو نام جپائی۔  
او بہ بندہ خود برکت می دهد تا نام را یاد کند۔

ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਆਪਿ ਪਤਿ ਰਾਖੈ ॥

اپنے سےوک کی آپ پٹ راکھئے۔  
او خودش حرمت بندہ خود را حفظ می کند۔

ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕੋਇ ਨ ਲਾਖੈ ॥

تا کی گت مت کوئے نہ لاکھئے۔  
هیچ کس نمی تواند وضعیت معنوی بالاتر بندہ خدا را تخمین بزند۔

ਪ੍ਰਭੁ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਕੇ ਨ ਪਹੁਚੈ ॥

پرہہ کے سےوک کو نہ پہچھئے۔  
هیچ کس از نظر معنوی با بندہ خدا مقایسه نمی شود،

ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਉਚ ਤੇ ਉਚੇ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਅੱਜ ਤੇ ਅੱਜ-  
ਜਿਹਾ ਬੰਦਗਾਨ ਖੁਦਾ ਅਜ਼ ਮਕਾਮ ਬਾਲਾਯ ਬਰਖ਼ੋਰਦਾਰ ਹਸ਼ਤੰਦ.

ਜੇ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੀ ਸੇਵਾ ਲਾਇਆ ॥

ਜੋ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੀ ਸੇਵਾ ਲਾਇਆ-  
ਕੁਸੀ ਕੇ ਖੁਦਾ ਅੰਦ ਆ ਰਾ ਬੇ ਏਬਾਦਤ ਖੁਦ ਮਸ਼ਗੁਲ ਕੰਦ،

ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਦਹ ਦਿਸਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ॥੪॥

ਨਾਨਕ ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਦੇ ਦਸ ਪ੍ਰਗਟਾਏ।  
ਐ ਨਾਨਕ، ਆਨ ਬੰਦੇ ਹਮੇ ਜਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਿਸ਼ੇ

ਨੀਕੀ ਕੀਰੀ ਮਹਿ ਕਲ ਰਾਖੈ ॥

ਨੀਕੀ ਕੀਰੀ ਮਹਿ ਕਲ ਰਾਖੈ-  
ਨੀਕੀ ਕੀਰੀ ਮਹਿ ਕਲ ਰਾਖੈ-

ਅਗਰ ਖੁਦਾ ਅੰਦਰ ਖੁਦ ਰਾ ਬੇ ਏਕ ਅਨਸਾਨ ਬਸੀਅਰ ਡੁਬੀਅ (ਡੁਬੀਅ ਮਿੱਠ ਮੂਰਚੇ ਕੋਚਕ) ਤੁਰੀਕ ਕੰਦ.

ਭਸਮ ਕਰੈ ਲਸਕਰ ਕੋਟਿ ਲਾਖੈ ॥

ਭਸਮ ਕਰੈ ਲਸਕਰ ਕੋਟਿ ਲਾਖੈ-  
ਅੰਗਾਹ ਅਨ ਸ਼ਖ਼ਸ ਮੀ ਟੁਅੰਦ ਅਰਤਸ਼ ਹਾਯ ਮਿਲੀਓਨੀ ਰਾ ਬੇ ਖਾਕਸ਼ਟਰ ਤਬਦੀਲ ਕੰਦ.

ਜਿਸ ਕਾ ਸਾਸੁ ਨ ਕਾਢਤ ਆਪਿ ॥

ਜਿਸ ਕਾ ਸਾਸੁ ਨ ਕਾਢਤ ਆਪਿ-  
ਕੁਸੀ ਕੇ ਨਫ਼ਸ ਤੁੰਦਗੀ ਆ ਰਾ ਖੁਦ ਖੁਦ ਨਮੀ ਗੀਰਦ.

ਤਾ ਕਉ ਰਾਖਤ ਦੇ ਕਰਿ ਹਾਥ ॥

ਤਾ ਕਉ ਰਾਖਤ ਦੇ ਕਰਿ ਹਾਥ-  
ਤਾ ਕਉ ਰਾਖਤ ਦੇ ਕਰਿ ਹਾਥ-  
ਅਜ਼ ਅਨ ਸ਼ਖ਼ਸ ਮੁਹਾਫ਼ਤ ਮੀ ਕੰਦ.

ਮਾਨਸ ਜਤਨ ਕਰਤ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥

ਮਾਨਸ ਜਤਨ ਕਰਤ ਬਹੁ ਭਾਤਿ-  
ਅਨਸਾਨ ਹਰ ਨੂਓ ਤਲਾਸ਼ ਮੀ ਖੁਦ ਰਾ ਮੀ ਕੰਦ،

ਤਿਸ ਕੇ ਕਰਤਬ ਬਿਰਥੇ ਜਾਤਿ ॥

ਤਿਸ ਕੇ ਕਰਤਬ ਬਿਰਥੇ ਜਾਤਿ-  
ਅਮਾ ਹਮੇ ਅਯਿਨ ਤਲਾਸ਼ ਹਾ ਬਦੁਨ ਅਰਾਦੇ ਖੁਦਾ ਬੀਹੁਦੇ ਅਸ਼ਟ.

ਮਾਰੈ ਨ ਰਾਖੈ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥ ਸਰਬ ਜੀਆ ਕਾ ਰਾਖਾ ਸੋਇ ॥

ਮਾਰੈ ਨ ਰਾਖੈ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ-  
ਜਿਹਾ ਖੁਦਾ ਅੰਦ ਖੁਦ ਮੁਹਾਫ਼ਤ ਹਮੇ ਮੁਜੁਬੂਦਾਤ ਅਸ਼ਟ.

ਕਾਰੇ ਸੋਚ ਕਰਹਿ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ॥

ਕਾਰੇ ਸੋਚ ਕਰਹਿ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ-  
ਪਸ ਐ ਅਨਸਾਨ ਫਾਨੀ ਚਰਾ ਨਗਰਾਨ ਹਸ਼ਟੀ?

ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਅਲਖ ਵਿਡਾਣੀ ॥੫॥

جب نانک پر بھ الکھ ودانی۔

ای ناناک، عاشقانه در آن خدای لایزال و شگفت انگیز تأمل کن۔

ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪੀਐ ॥

باراں بار بار پر بھ جپیئے۔

بیایید بارها و بارها با فداکاری عاشقانه در مورد خدا تفکر کنیم،

ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰੁਪੀਐ ॥

پی امرت اه من تن دهر پیئے۔

و با خوردن اکسیر نعم ذهن و جسم خود را سیر کنیم۔

ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਜਿਨਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ॥

نام رتن جن گرمکھ پائیآ۔

پیرو استاد مذهبی که ثروت گرانبهای نعم را دریافت کرده است

ਤਿਸੁ ਕਿਛੁ ਅਵਰੁ ਨਾਹੀ ਦ੍ਰਿਸਟਾਇਆ ॥

تس کچھ اور ناہی در ستائیآ۔

چیزی جز حضور خدا در همه جا نمی بیند۔

ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਨਾਮੇ ਰੂਪੁ ਰੰਗੁ ॥

نام دهن نامو روپ رنگ۔

برای او، نعم زیبایی و خوشبختی واقعی ثروت اوست۔

ਨਾਮੇ ਸੁਖੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥

نامو سکھ ہر نام کا سنگ۔

نام خدا یار و آرامش روح اوست

ਨਾਮ ਰਸਿ ਜੋ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ ॥

نام رس جو جن ترپتائے۔

کسانی که با شهد نعم سیر می شوند ذهن و بدن آنها به نام خدا ادغام می شود۔

ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਹਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਨੇ ॥

اٹھت بیٹھت سووت نام۔

مراقبه در نام خدا همیشه،

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੇਵਤ ਨਾਮ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਸਦ ਕਾਮ ॥੬॥

کھو نانک جن کے سد کام۔

ناناک میگوید: دعای مداوم کنید بند گان خدا۔

ਬੋਲਹੁ ਜਸੁ ਜਿਹਬਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥

بولہو جس جبہا دن رات۔

شب و روز از زبانی که خدا برای آنها داده برای ستایش او استفاده کنید۔

ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੈ ਜਨ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ ॥

پرہہ اپنے جن کی دات۔

این محبت ستایش او توسط خود خداوند به بنده هایش اعطا شده است۔

ਕਰਹਿ ਭਗਤਿ ਆਤਮ ਕੈ ਚਾਇ ॥

کرہی بھگت اتم کے چاہئے۔

بنده های او با عشق قلبی عبادت او را انجام می دهند،

ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਸਿਉ ਰਹਿ ਸਮਾਇ ॥

پرہہ اپنے سیو رہے سمائے۔

و بدین ترتیب در محبت خدا غرق هستند۔

ਜੋ ਹੋਆ ਹੋਵਤ ਸੋ ਜਾਨੈ ॥ ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਨੈ ॥

جو ہوا ہوت سو جائئے۔

بنده خدا می داند که چه اتفاقی افتاده است، و یا در حال حاضر اتفاق می افتد،

ਤਿਸ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਕਉਨ ਬਖਾਨਉ ॥

پرہہ اپنے کا ہکم پچھانئے۔

و ارادہ خدا را در ہمہ چیز درک می کند۔

ਤਿਸ ਕਾ ਗੁਨੁ ਕਹਿ ਏਕ ਨ ਜਾਨਉ ॥

تس کی مہما کون بکھانؤ۔

کدام یک از فضیلت های چنین عابدی را می توانم توصیف کنم؟

ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਬਸਹਿ ਹਜੁਰੇ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੇਈ ਜਨ ਪੂਰੇ ॥੧॥

کہو نانک سئے جن پورے۔

نمی دانم حتی یک مورد از فضایل او را چگونه توصیف کنم

ਮਨ ਮੇਰੇ ਤਿਨ ਕੀ ਓਟ ਲੇਹਿ ॥

من میرے تن کی اوٹ لئی۔

کسانی که همیشه در پیشگاه خداوند ساکن هستند،

ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਪਨਾ ਤਿਨ ਜਨ ਦੇਹਿ ॥

اٹھ پھر پرہہ بسہ جورے۔

ناناک می گوید، بنده گان کامل هستند

ਜਿਨਿ ਜਿਨਿ ਅਪਨਾ ਪ੍ਰਭੁ ਪਛਾਤਾ ॥ ਸੇ ਜਨੁ ਸਰਬ ਥੋਕ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥

من تن اپنا تن جن دیہ۔

ای ذہن من، از کسانی حمایت کن کہ همیشه در پیشگاه خداوند ساکن هستند

ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਨਿ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ॥

جن جن اپنا پرہہ پچھاتا۔

ذہن و بدن خود را به این افراد اختصاص دهید۔

ਤਿਸ ਕੈ ਦਰਸਿ ਸਭ ਪਾਪ ਮਿਟਾਵਹਿ ॥

سو جن سرب تھوک کا داتا۔  
او بنده ای کہ خدا را شناخت

ਅਵਰ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲੀ ਛਾਡੁ ॥

تس کی سرن سرب سکھ پاوی۔  
خیرخواہ ہمہ چیز می شود۔

ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਤੂ ਸੇਵਾ ਲਾਗੁ ॥

تس کے درس سبھ پاپ مٹاوی۔  
شما در پناه او ہمہ آسایش ها را دریافت خواهید کرد۔

ਆਵਨੁ ਜਾਨੁ ਨ ਹੋਈ ਤੇਰਾ ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੇ ਪੂਜਹੁ ਸਦ ਪੈਰਾ ॥੮॥੧੭॥

نانک تس جن کے پوجہو سد پیرا۔  
ای نانک، ہمیشہ با احترام بہ توصیه های چنین فداکاری عمل کن۔

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਸਤਿ ਪੁਰਖੁ ਜਿਨਿ ਜਾਨਿਆ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਉ ॥

ست پورکھ جن جانیاً ستگُ  
کسی کہ خدای واقعی همه جا حاضر را درک کرده است، معلم مذهبی واقعی نامیده می شود۔

ਤਿਸ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਿਖੁ ਉਧਰੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥੧॥

تس کے سنگ سیکھ اُਧਰੈ، نانک ہر گن گاؤ۔  
در یاری با او، یک پیرو از بدی ها نجات می یابد۔ بنابراین ای نانک، شما همچنین باید ستایش خدا را با چنین استاد مذهبی واقعی بخوانید۔

ਅਸਟਪਦੀ ॥

استپدی

اشتآبادی

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੀ ਕਰੈ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥

ستگُرو سیکھ کی کرئے پرتپال۔  
استاد واقعی شاگردش را گرامی می دارد

ਸੇਵਕ ਕਉ ਗੁਰੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ॥

سےوک کو گُر سدا دیال۔  
استاد ہمیشہ نسبت بہ شاگردش مہربان است

ਸਿਖ ਕੀ ਗੁਰੁ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰੈ ॥

سیکھ کی گُر دُرمت مل ہرئے۔  
معلم مذهبی کثافت عقل شیطانی را از ذہن شاگرد پاک می کند،

ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਰੈ ॥

ਗੁਰ ਬਚਨੀ ہر نام اُچرئے۔

از آنجا کہ شاگرد بہ توصیه معلم مذہبی عمل می کند، نام خدا را می خواند۔

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੇ ਬੰਧਨ ਕਾਟੈ ॥

ستگرو سیکھ کے بندھن کٹئے۔

استاد واقعی پیرو خود را از بند دنیوی مایا آزاد می کند

ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖੁ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਹਾਟੈ ॥

ਗੁਰ کا سیکھ بیکار تے ہٹئے۔

سیک (شاگرد) استاد مذہبی از افراط در رذایل خودداری می کند۔

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਨਾਮ ਧਨੁ ਦੇਇ ॥

ستگرو سیکھ کو نام دهن دیا۔

استاد مذہبی واقعی بہ شاگرد خود ثروت نعم را می دهد،

ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖੁ ਵਡਭਾਗੀ ਹੇ ॥

ਗੁਰ کا سیکھ وڈبھاگی ہے۔

شاگرد معام مذہبی بسیار خوش شانس است

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਾ ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਸਵਾਰੈ ॥

ستگرو سیکھ کا حالت پلاٹ سوارئے۔

یک معلم مذہبی واقعی زندگی یک شاگرد را ہم در اینجا و ہم در آخرت زینت می بخشد۔

ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਜੀਅ ਨਾਲਿ ਸਮਾਰੈ ॥੧॥

نانک ستگرو سیکھ کو جیاً نال سمارئے۔

ای ناناک، استاد واقعی شاگرد خود را از تہ قلبش دوست دارد

ਗੁਰ ਕੈ ਗ੍ਰਿਹਿ ਸੇਵਕੁ ਜੋ ਰਹੈ ॥

ਗੁਰ کے گڑھی سے وک جو رہئے۔

پیروی کہ ہمیشہ بہ دنبال تعالیم معلم مذہبی است،

ਗੁਰ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਨ ਮਹਿ ਸਰੈ ॥

ਗੁਰ کی آگیا من مہ سہئے۔

دستورات معلم مذہبی را با تمام وجودش اطاعت می کند،

ਆਪਸ ਕਉ ਕਰਿ ਕਛੁ ਨ ਜਨਾਵੈ ॥

آپس کو کر کچھ نہ جاناوئے۔

هرگز بہ هیچ وجه غرور نشان نمی دهد،

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸਦ ਧਿਆਵੈ ॥

ہر ہر نام ردئے سد دھیائے۔

ہمیشہ با عشق و ارادت در نام خدا تعمق می کند،

ਮਨੁ ਬੇਚੈ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਪਾਸਿ ॥

من بیچنے ستگر کے پاس۔  
ذهن خود را به گورو واقعی تسلیم می کند،

ਤਿਸੁ ਸੇਵਕ ਕੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸਿ ॥

تس سےوک کے کارج راس۔  
امور بنده متواضع با موفقیت حل می شود.

ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ ॥

سےوا کرت ہوئے نہکامی۔  
کسی کہ خدمت ایثارگرانه انجام می دهد، بدون فکر پاداش،

ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ ॥

اپنی کرپا جس آپ کرئے۔  
او خدای خود خواهد شناخت.

ਅਪਨੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥

نانک سو سےوک گر کی مت لئے۔  
ای ناناک، فقط آن فداکار به دنبال تعالیم استاد مذهبی است.

ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਲੇਇ ॥੨॥

بیس بسوے گر کا من مائے۔  
کسی کہ گورو را به فداکاری کامل خود متقاعد کرده است.

ਬੀਸ ਬਿਸਵੇ ਗੁਰ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ॥

سو سےوک پر میسور کی گت جائے۔  
آن عابد با حالت عرفانی خداوند متعال آشنا می شود.

ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਪਰਮੇਸੁਰ ਕੀ ਗਤਿ ਜਾਨੈ ॥

سو ستگر جس ردئے ہر ناو۔  
استاد مذهبی واقعی کسی است کہ نام خدا در قلب او ثبت شده است.

ਸੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥

انک بار گر کو بل جاوئے۔  
من بارها خودم را وقف آن معلم مذهبی می کنم.

ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਗੁਰ ਕਉ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥

سرب ندهان جیا کا داتا۔  
استاد واقعی بخشنده همه گنج ها و زندگی معنوی است

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜੀਅ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥

اٹھ پہر پاربریم رنگ راتا۔  
او همیشه با عشق خدا آغشته می ماند



ਆਠ ਪਹਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ॥

برہم مہ جن جن مہ پاربرہم۔

استاد واقعی در خداوند متعال جذب می شود و خدای متعال در پیروان او ساکن است

ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਿ ਜਨੁ ਜਨ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

ایکے آپ نہیں کچھ بہرم

شکی است که خدا و استاد واقعی یکی هستند۔

ਏਕਹਿ ਆਪਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਭਰਮੁ ॥

سہس سیانپ لٹیا نہ جائے۔

حتی با صدها عقل زیرک نمی توانیم یک استاد مذہبی واقعی را ملاقات کنیم

ਸਹਸ ਸਿਆਨਪ ਲਇਆ ਨ ਜਾਈਐ ॥

نانک ایسا گر بدبہاگی پائے۔

ای ناناک، فقط از روی خوش شانسی است که با چنین استادی آشنا می شویم۔

ਨਾਨਕ ਐਸਾ ਗੁਰੁ ਬਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥੩॥

سفل درس پیکہت پُئیت۔

برکت اتحاد با استاد واقعی است۔ پس از پذیرش آموزہ های استاد تقدیس می شود۔

ਸਫਲ ਦਰਸਨੁ ਪੇਖਤ ਪੁਨੀਤ ॥

پرست چرن گت نرمل ریت۔

پس از پیروی صادقانه از آموزہ های استاد مذہبی، وضعیت ذہنی فرد بالا می رود و رفتار در سفر زندگی بی عیب و نقص می شود۔

ਪਰਸਤ ਚਰਨ ਗਤਿ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥

پاربرہم کی درگہ گوئے۔

با ساکن شدن در جمع استاد مذہبی، بہ خواندن ستایش خداوند ملحق می شود۔

ਭੇਟਤ ਸੰਗਿ ਰਾਮ ਗੁਨ ਰਵੇ ॥

بہیت سنگ رام گن روئے۔

و بہ بارگاہ ا خداوند متعالی می رسد۔

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਦਰਗਹ ਗਵੇ ॥

سن کر بچن کرن آغانے۔

با گوش دادن بہ آموزہ های استاد مذہبی گوش های فرد اشباع می شود۔

ਮੁਨਿ ਕਰਿ ਬਚਨ ਕਰਨ ਆਖਾਨੇ ॥

من سنتوکھ آتم پٹیاںے۔

ذہن راضی و روح برآورده می شود

ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਆਤਮ ਪਤੀਆਨੇ ॥

ਪੂਰਾ ਗੁਰ ਅਕੀਓਏ ਜਾ ਕਾ ਮਨਰ-  
ਅਸਤਾਦ ਮਢਬੀ ਕਾਮਲ ਅਸਤਾ ਅਤੇ ਅਮੁਝੇ ਹਾਏ ਆ ਤਾ ਅੰਦ ਢਰਸਤ ਅਸਤਾ.

ਪੂਰਾ ਗੁਰ ਅਖੁਓ ਜਾ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰੁ ॥

ਅਮਰਤ ਢਰਸਤ ਪੀਕਹੁਏ ਆਏ ਸਨਤ-  
ਬੇ ਕਸੀ ਕੇ ਮੇਲਮ ਮਢਬੀ ਨਕਾਹੀ ਬੇ ਆ ਮੀ ਕੰਦਾ , ਅਨ ਸ਼ਖ਼ਸ ਪਰਹੀਜ਼ਗਾਰ ਮੀ ਸ਼ੁਢ.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਪੇਖੈ ਹੋਇ ਸੰਤ ॥

ਗੁਨ ਬੀਅਨਤ ਕੀਮਤ ਨਹੀ ਪਾਏ-  
ਫ਼ੁਜ਼ੀਲਤ ਹਾਏ ਏਕ ਮੇਲਮ ਮਢਬੀ ਅਕੁਏ ਬੀ ਨਹੀਅਤ ਅਸਤਾ ਅਤੇ ਹੀਛ ਨਮੀ ਤੁਆਂਦ ਅਰਜ਼ ਆ ਰਾ ਤਖ਼ਮੀਨ ਬਜੰਦ.

ਗੁਣ ਬਿਅੰਤ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਇ ॥

ਨਾਨਕ ਜਸ ਬਹਾਓਏ ਤਸ ਲੈ ਮਲਾਏ-  
ਅਏ ਨਾਨਕ , ਖ਼ਡਾਓਂਦ ਅਨ ਸ਼ਖ਼ਸ ਰਾ ਬਾ ਅਸਤਾਦੀ ਕੇ ਅਜ਼ ਆ ਰਾਜ਼ੀ ਅਸਤਾ ਮਤਢ ਮੀ ਕੰਦ.

ਜਿਹਬਾ ਏਕ ਉਸਤਤਿ ਅਨੇਕ ॥

ਜਬਹਾ ਏਕ ਅਸ਼ਤ ਅਨੀਕ-  
ਅਨਸਾਨ ਫ਼ਕੁਤ ਏਕ ਜਬਾਨ ਢਾਰਦ , ਅਮਾ ਅਮਦ ਅਤੇ ਠਨਾਏ ਖ਼ਡਾਓਂਦ ਬੀ ਸ਼ਮਾਰ ਅਸਤਾ.

ਸਤਿ ਪੁਰਖ ਪੁਰਨ ਬਿਬੇਕ ॥

ਸਤ ਪੁਰਖ ਪੁਰਨ ਬੀਬੀਕ-  
ਕੇ ਮੁਝੁਢੀ ਅੰਦੀ , ਕਾਮਲ ਅਤੇ ਬਸੀਰ ਅਸਤਾ

ਕਾਹੂ ਬੋਲ ਨ ਪਹੁਚਤ ਪ੍ਰਾਨੀ ॥

ਕਾਹੂ ਬੁਲ ਨੇ ਪੇਛੇਤ ਪਰਾਨੀ-  
ਏਕ ਅਨਸਾਨ ਫਾਨੀ ਨਮੀ ਤੁਆਂਦ ਫ਼ੁਜ਼ਾਇਲ ਖ਼ਡਾ ਰਾ ਬਾ ਹੀਛ ਕਲਮੇ ਅਏ ਤੁਵਸੀਫ ਕੰਦ ,

ਅਗਮ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭ ਨਿਰਬਾਨੀ ॥

ਅਗਮ ਅਗੁਛਰ ਪਰੀਏ ਨਰਬਾਨੀ-  
ਕੇ ਢਸਤ ਨੀਅਫ਼ਨਤੀ , ਗ਼ੀਰਕਾਬਲ ਢਰਕ ਅਤੇ ਏਾਰੀ ਅਜ਼ ਹਰ ਅਰਜ਼ੁਏ ਅਸਤਾ.

ਨਿਰਾਹਾਰ ਨਿਰਵੈਰ ਸੁਖਦਾਈ ॥

ਨਰਾਹਾਰ ਨਰੁਏਰ ਸੁਖ ਢਾਏ-  
ਅਤੇ ਨੀਜ਼ਾਏ ਬੇ ਰਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਨੁਢਾਰਦ , ਢਸ਼ਮਨੀ ਨੁਢਾਰਦ ਅਤੇ ਵਲ਼ਖ਼ ਬਖ਼ਸ਼ ਅਸਤਾ.

ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈ ॥

ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤ ਕੰਨੀ ਨੇ ਪਾਏ-  
ਹੀਛ ਕਸ ਨਤੁਆਂਸਤੇ ਅਸਤਾ ਅਰਜ਼ ਫ਼ੁਜ਼ਾਇਲ ਆ ਰਾ ਮਸ਼ਖ਼ਸ ਕੰਦ.

ਅਨਿਕ ਭਗਤ ਬੰਦਨ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ॥

ਅਨਕ ਬੇਗ਼ਤ ਬੰਦਨ ਨਤ ਕਰੀ-  
ਪੀਰੁਓਨ ਬੀ ਸ਼ਮਾਰੀ ਰੁਝਾਨੇ ਬੇ ਅਚ਼ਰਾਮ ਅਤੇ ਅਤੁਝੀਮ ਮੀ ਕੰਨਦ ,

ਚਰਨ ਕਮਲ ਹਿਰਦੈ ਸਿਮਰਹਿ ॥

چرن کمل ہر دئے سمری۔  
و او را با عشق و ارادت یاد می کنند.

ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰ ਅਪਨੇ ॥

نانک جس پر ساد ایسا پرہہ چنے۔ |  
ای نانک بہ لطف کہ می توانم عاشقانه نام خدا یاد کنم.

ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਐਸਾ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪਨੇ ॥੫॥

اہ ہر رس پاؤئے جن کوئے۔  
فقط یک شخص بسیار نادر از ذات نام خدا لذت می برد،

ਇਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥

امرت پیوئے امر سو ہوئے۔  
با خوردن شہد نعم جاودانه می شوید.

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵੈ ਅਮਰੁ ਸੇ ਹੋਇ ॥

اس پُرخ کا ناپیں کدے بناس۔  
آن شخص ہرگز ہلاک نمی شود (مرگ را بارها و بارها تحمل نمی کند)

ਉਸੁ ਪੁਰਖ ਕਾ ਨਾਹੀ ਕਦੇ ਬਿਨਾਸ ॥

جا کے من پرگتے گنتاس۔  
در ذہن کسی کہ خدا گنجینہ فضیلت ہا را اشکار می کند،

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਨਤਾਸ ॥

اٹھ پھر ہر کا نام لئے۔  
چنین عابدی ہمیشہ نام خدا را یاد می کند،

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਲੇਇ ॥

سچ اُپدیس سے وک کو دئے۔  
و ہمین نصایح واقعی را بہ شاگرد خود نیز می دہد.

ਸਚੁ ਉਪਦੇਸੁ ਸੇਵਕ ਕਉ ਦੇਇ ॥

موہ مائیا کے سنگ نہ لیپ۔  
او بہ مایا (آرزوهای دنیوی) وابستہ نیست.

ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਲੇਪੁ ॥

من مہ راکھئے ہر ہر ایک۔  
و ہمیشہ خدا را در ذہن خود جای می دہد.

ਮਨ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਏਕੁ ॥

اندھکار دبیک پرگاسے۔  
آن کہ تاریکی جہلش را نور نعم جایگزین کردہ است.

## ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸੇ ॥

سے وک کو گڑ سدا دیال۔

فقط یک شخص بسیار نادر از ذات نام خدا لذت می برد،

## ॥ ੬ ॥ ਨਾਨਕ ਭਰਮ ਮੋਹ ਦੁਖ ਤਹ ਤੇ ਨਾਸੇ ॥

نانک بهرم موه دکھ تہ تے ناسے۔

ای نانک، شک و دلہستگی عاطفی و غم ہائش می گریزد۔

## ਤਪਤਿ ਮਾਹਿ ਠਾਢਿ ਵਰਤਾਈ ॥

تپت ماہی تہادھ ورتائی۔

از طریق آموزہ های گورو، صلح حاکم شده است، حتی زمانی که در گرمای رذایل زندگی می کنید،

## ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਦੁਖ ਨਾਠੇ ਭਾਈ ॥

اند بھئیآ دکھ ناٹھے بھائی۔

و ای برادر من، حالت سعادت حاکم می شود و همه مصائب از بین می رود۔

## ਜਨਮ ਮਰਨ ਕੇ ਮਿਟੇ ਅੰਦੇਸੇ ॥

جنم مرن کے مٹے اندیسے۔

ترس از تولد و مرگ از بین می رود،

## ਸਾਧੂ ਕੇ ਪੂਰਨ ਉਪਦੇਸੇ ॥

سادهو کے پورن اپدیسے۔

از طریق آموزہ های کامل استاد مذهبی۔

## ਭਉ ਚੂਕਾ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸੇ ॥

بھائو چوکا نربائو ہونے بسے۔

همه ترس ها از بین رفته است، و اکنون ما در آرامش زندگی می کنیم،

## ਸਗਲ ਬਿਆਧਿ ਮਨ ਤੇ ਖੈ ਨਸੇ ॥

سگل بھیاڈ من تے کھئے نسے۔

و تمام بیماری ها از بین می رود و از ذهن بیرون می شود۔

## ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਤਿਨਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥

جس کا سا تن کرپا ڈھاری۔

استادی که ما به او تسلیم شدیم، رحم کرده است۔

## ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰੀ ॥

سادهسنگ جپ نام مراری۔

با یاد کردن نام خدا در جماعت مقدس،

## ਥਿਤਿ ਪਾਈ ਚੂਕੇ ਭ੍ਰਮ ਗਵਨ ॥

تہت پائی چوکے بھرم گوان۔

ما به ثبات روحی رسیده ایم و تردیدها و سرگردانی های ما پایان یافته است۔

ਸੁਨਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਸ੍ਰਵਨ ॥੭॥

سن نانک بر بر جس سرلان۔

ای نانک این اتفاق با گوش دادن به حمد و ثنای خداوند رخ داده است۔

ਨਿਰਗੁਨੁ ਆਪਿ ਸਰਗੁਨੁ ਭੀ ਓਹੀ ॥

نرگن آپ سرگن بھی اہی۔

او خودش نامحسوس است (تحت تاثیر مایا قرار نمی گیرد)۔ و خود او اشکار است۔

ਕਲਾ ਧਾਰਿ ਜਿਨਿ ਸਗਲੀ ਮੋਹੀ ॥

کلہا ڈھار جن سگلی موہی۔

او با نشان دادن قدرتش کل جهان را مجذوب خود کرده است۔

ਅਪਨੇ ਚਰਿਤ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਬਨਾਏ ॥

اپنے چرت پرہ آپ بنائے۔

او خودش شگفتی های را خلق کرده است۔

ਅਪੁਨੀ ਕੀਮਤਿ ਆਪੇ ਪਾਏ ॥

اپنی کیمت آپے پائے۔

خود او ارزش خود را مشخص می کند۔

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

ہر بن دوجا ناہیں کوئے۔

غیر از خدا هیچ کس دیگری مانند او نیست۔

ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਸੋਇ ॥

سرب نرنتر ایکو سوئے۔

او یگانہ است کہ در ہمہ جا نفوذ می کند۔

ਓਤਿ ਪੇਤਿ ਰਵਿਆ ਰੂਪ ਰੰਗ ॥

اوت پوت رووا روپ رنگ۔

از طریق ممکن ، او در ہمہ اشکال و رنگ ها نفوذ می کند۔

ਭਏ ਪ੍ਰਗਾਸ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗ ॥

بھائے پرگاس سادھ کے سنگ۔

این روشنگری در ہمراہی معلم مذہبی آشکار می شود۔

ਰਚਿ ਰਚਨਾ ਅਪਨੀ ਕਲ ਧਾਰੀ ॥

رچ رچنا اپنی کل ڈھاری۔

پس از خلقت، قدرت خود را در آن دمیده است۔

ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਨਾਨਕ ਬਲਿਹਾਰੀ ॥੯॥੧੯॥

نک بار نانک بلہاری۔

ای نانک، من زندگیم را بی شمار به او تقدیم می کنم۔

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਸਾਥਿ ਨ ਚਾਲੈ ਬਿਨੁ ਭਜਨ ਬਿਖਿਆ ਸਗਲੀ ਛਾਰੁ ॥

ساتھ نہ چالئے بن بهجن بکھیا سگلی چہار۔

جز عبادت خدا، چیزی با انسان همراه نیست. همه مال دنیا پس از مرگ مانند خاکستر بی ارزش می شود.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਕਮਾਵਨਾ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਧਨੁ ਸਾਰੁ ॥੧॥

پر پر نام کماونا نانک اہ دهن سار۔

ای نانک، تعمق در نام خدا همراه با عبادت، کسب عالی ترین مال است، ثروتی که پس از مرگ با انسان فانی همراه است.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

استپیدی

اشتاپادی:

ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥

سنت جنا مل کرہو بیچار۔

در فضایل خدا در جمع اولیاء تفکر کنید.

ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮ ਆਧਾਰੁ ॥

ایک سیمر نام آدھار۔

با عبادت عاشقانه در مورد خدا تفکر کنید و نعم را پشتیبان خود قرار دهید.

ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਮੀਤ ਬਿਸਾਰਹੁ ॥

اور اُپاو سبھ میت بيسارہو۔

ای دوست من، تمام تلاش های دیگر را فراموش کن،

ਚਰਨ ਕਮਲ ਰਿਦ ਮਹਿ ਉਰਿ ਧਾਰਹੁ ॥

چرن کمل رد مہ اُر دھارہو۔

و فضایل خدا را در دل خود جای دهید.

ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਮਰਥੁ ॥

کرن کارن سو پرہہ سمرتہ۔

که خداوند قادر است هر کاری را انجام دهد و به انجام برساند.

ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਗਹਹੁ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਵਬੁ ॥

درر کر گہو نام ہر وتہ۔

بنابراین، ارزش نام خدا را محکم درک کنید.

ਇਹੁ ਧਨੁ ਸੰਚਹੁ ਹੋਵਹੁ ਭਗਵੰਤ ॥

اہ دهن سنجہو ہوہو بہگونت۔

این ثروت نعم را جمع کن و بسیار خوشبخت شو.

ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ॥

سنت جانا کا نرمل منت۔

این تعلیم بی عیب قوم پر هیزگار است۔

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

ایک آس راکھو من ماہی۔

ایمان به خدای یگانه را در ذهن خود حفظ کنید۔

ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥੧॥

سرب روگ نانک مٹ جاہی۔

ای نانک، به این ترتیب تمام بیماری های تو برطرف می شود۔

ਜਿਸੁ ਧਨ ਕਉ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਉਠਿ ਧਾਵਹਿ ॥

جس دهن کاو چار کنت اٹھ دھاوی۔

ثروتی که از هر جهت به دنبال آن می گردی،

ਸੋ ਧਨੁ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਾਵਹਿ ॥

سو دهن ہر سیوا تے پاوی۔

آن ثروت را با یاد کردن عاشقانه نام خدا به دست خواهی آورد۔

ਜਿਸੁ ਸੁਖ ਕਉ ਨਿਤ ਬਾਛਹਿ ਮੀਤ ॥

جس سُکھ کاو نیت باچھے میت۔

ای دوست، آرامشی که همیشه آرزویش را داری،

ਸੋ ਸੁਖੁ ਸਾਧੁ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥

سو سُکھ سادھو سنگ پریت۔

آن صلح با محبت به خدا در جماعت مقدس حاصل می شود۔

ਜਿਸੁ ਸੋਭਾ ਕਉ ਕਰਹਿ ਭਲੀ ਕਰਨੀ ॥

جس سوبھا کاو کرپی بھلی کرنی۔

جلالی که برای آن اعمال نیک انجام می دهید،

ਸਾ ਸੋਭਾ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸਰਨੀ ॥

سا سوبھا بھج ہر کی سرنی۔

آن جلال را با پناه بردن به خدا به دست خواهید آورد۔

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥

انک اُپاوی روگ نہ جائے۔

همه درمائی بیماری نفس را درمان نمی کند ،

ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥

روگ مٹئے ہر اوکھڈ لائے۔

دا ناروغي د هاري په نوم د درملو په کارولو سره درملنه کيږي

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਮਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥

سرب ندهان مه بر نام ندهان-

این بیماری با استفاده از یاداری نام خدا درمان می شود

ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹਿ ਪਰਵਾਨੁ ॥੨॥

جپ نانک درگہی پروان-

ای ناناک، نام او را یاد کن و در دربار خدا مورد تایید قرار خواهد گرفتید.

ਮਨੁ ਪਰਬੋਧਹੁ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਇ ॥

من پر بودھو ہر کے نائے-

ذهن خود را با نام خدا روشن کنید.

ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵਤ ਆਵੈ ਠਾਇ ॥

ده دس دھاوت آوی تھائے-

به این ترتیب ذهنی که مدام در جهات مختلف می دود تثبیت می شود.

ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੋਇ ॥

تا کاو بگھن نہ لاگئی کوئے-

هیچ مانعی بر سر راه کسی قرار نمی گیرد،

ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੋਇ ॥

جا کے ریدئے بسئے ہر سوئے-

کسی که خدا را در دل خود جای داده است.

ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥

کل تائی تھاندا ہر نائو-

در این عصر تاریک شر (کالیوگ)، یاد کردن خدا، آرامش تسکین دهنده ای را برای انسان هایی که در گرمای شدید رنج می برند، فراهم می کند.

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉ ॥

سیمر سیمر سدا سکھ پائو-

همیشه با محبت خدا را یاد کنید و صلح ابدی را دریافت کنید.

ਭਉ ਬਿਨਸੈ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ਆਸ ॥

بھائو بنسئے پورن ہوئے آس-

با یآوری نام او، ترس از بین می رود و خواسته ها برآورده می شود.

ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ॥

بھگت بھائے آتم پرگاس-

از طریق عشق به خدا، روح روشن می شود.

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਜਾਇ ਬਸੈ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥

تت گھر جائے بسئے ابھناسی-

خدای متعال در قلب کسی که در نعم تفکر می کند، ساکن می شود.



## ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਾਟੀ ਜਮ ਫਾਸੀ ॥੩॥

کہو نانک کٹی جم فاسی۔

ناناک می گوید، به این ترتیب طناب شیطان مرگ شکسته می شود و از چرخه تولد و مرگ خلاص می شود.

## ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੁ ਕਹੈ ਜਨੁ ਸਾਚਾ ॥

تت بیچار کہئے جن ساچا۔

کسی که به فضیلت های خدا فکر می کند، گفته می شود که انسان واقعی است.

## ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਸੋ ਕਾਚੋ ਕਾਚਾ ॥

جنم مرئے سو کاچو کاچا۔

اما کسی که فقط برای مردن متولد می شود و در مورد خدا تفکر نمی کند، روحانی دروغین است.

## ਆਵਾ ਗਵਨੁ ਮਿਟੈ ਪ੍ਰਭ ਸੇਵ ॥

آوا گوان مٹئے پرہہ سیو۔

چرخه تولد و مرگ با عشق به خدا به پایان می رسد.

## ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ ਸਰਨਿ ਗੁਰਦੇਵ ॥

آپ تیاگ سرن گردیو۔

با رها کردن خودپسندی و پناه بردن به استاد مذهبی.

## ਇਉ ਰਤਨ ਜਨਮ ਕਾ ਹੋਇ ਉਧਾਰੁ ॥

ئو رتن جنم کا ہوئے اڈار۔

به این ترتیب جان گرانبهای انسان نجات می یابد.

## ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਾਨ ਆਧਾਰੁ ॥

ہر ہر سمر پران آدھار۔

پس با محبت خدا را یاد کن که تکیه گاه زندگی است.

## ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਨ ਛੁਟਨਹਾਰੇ ॥

انک اپاؤ نہ چھوٹنہارے۔

نمی توان با تلاش راه های بی شمار از دور تولد و مرگ فرار کرد،

## ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ ॥

سمرت ساست بید بیچارے۔

یا با مطالعه اسمریتس ، شاستراس و وداس.

## ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ ॥

ہر کی بھگت کرہو من لائے۔

پس خدا را به طور مداوم عبادت کنید.

## ਮਨਿ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ ॥੪॥

من بنشہت نانک فل پائے

ای نانک، هر که با محبت خدا را عبادت کند، آرزوهای دلش برآورده می شود.

ਸੰਗਿ ਨ ਚਾਲਸਿ ਤੇਰੈ ਧਨਾ ॥

سنگ نه چالس تيرے دھنا۔  
این مال دنیا با تو نخواهد رفت

ਤੂੰ ਕਿਆ ਲਪਟਾਵਹਿ ਮੁਰਖ ਮਨਾ ॥

توں کیا لپٹاوی مورخ منا۔  
ای انسان نادان، چرا به آن چسبیده ای؟

ਸੁਤ ਮੀਤ ਕੁਟੰਬ ਅਰੁ ਬਨਿਤਾ ॥

ست میت گُتمب ار بنتا۔  
فرزندان، دوستان، خانواده و همسر،

ਇਨ ਤੇ ਕਹਹੁ ਤੁਮ ਕਵਨ ਸਨਾਥਾ ॥

ان تے کہہو تم کون سناتا۔  
کدام یک از اینها در نهایت ناجی شما خواهد بود؟

ਰਾਜ ਰੰਗ ਮਾਇਆ ਬਿਸਥਾਰ ॥

راج رنگ مائیا بستانار۔  
قدرت، لذت و وسعت گسترده مایا (ثروت دنیوی)،

ਇਨ ਤੇ ਕਹਹੁ ਕਵਨ ਛੁਟਕਾਰ ॥

ان تے کہہو کون چھٹکار۔  
به من بگو برای چه کسی تا به حال این ها مانده است۔

ਅਸੁ ਹਸਤੀ ਰਥ ਅਸਵਾਰੀ ॥

اس ہستی رتھ اسواری۔  
سواری بر اسب، فیل، ارابه (وسایل نقلیہ گسترده گذشتہ)،

ਝੂਠਾ ਡੰਫੁ ਝੂਠੁ ਪਾਸਾਰੀ ॥

جھوٹا دمف جھوٹ پاساری۔

تمام شکوہ و جلال کاذب است و کسی کہ همه آن را به نمایش می گذارد۔

ਜਿਨਿ ਦੀਏ ਤਿਸੁ ਬੁਝੈ ਨ ਬਿਗਾਨਾ ॥

جن دیئے تس بھئے نہ بگانا۔  
انسان جاہل خدایی را کہ این نعمت ها را داده است، نمی پزیرد۔

ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਨਾਨਕ ਪਛੁਤਾਨਾ ॥੫॥

نام بسانر نانک پچھتانا۔  
ای نانک با ترک نام خدا در نهایت اینها غمگین می شود۔

ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਤੂੰ ਲੇਹਿ ਇਆਨੇ ॥

گر کی مت توں لئی ایانے۔  
ای نادان، از تعالیم استاد مذهبی پیروی کن،

ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਬਹੁ ਡੂਬੇ ਸਿਆਨੇ ॥

بہگت بنا بہو دوبے سیانے۔

بدون عبادت خدا، حتی خردمندان فوق العادہ در اقیانوس جہانی گناہان غرق شدہ اند۔

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ ॥

ہر کی بہگت کرہو من میت۔

ای ذہن دوست داشتنی من، خدا را با عشق و ارادت عبادت کن،

ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮ੍ਹਾਰੋ ਚੀਤ ॥

نرمل ہوئے تمہارو چیت۔

آگاہی شما پاک خواهد شد۔

ਚਰਨ ਕਮਲ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

چرن کمل راکھو من ماہی۔

نام خدا را در ذہن خود ثبت کنید؛

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਕਿਲਬਿਖ ਜਾਹਿ ॥

جنم جنم کے کلیکھ جاہی۔

و گناہان مردم های بی شماری دور خواهد شد۔

ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਾ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥

آپ جپہو اورا نام جپاویہو۔

نام خدا یاد کنید و دیگران را نیز بہ یاد کردن ہر تشویق کنید۔

ਸੁਨਤ ਕਹਤ ਰਹਤ ਗਤਿ ਪਾਵਹੁ ॥

سنت کہت رہت گت پاویہو۔

حالت معنوی بالاتر با شنیدن و گفتن نعم و با داشتن زندگی صالح بہ دست می آید۔

ਸਾਰ ਭੂਤ ਸਤਿ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਉ ॥

سار بہوت ست ہر کو ناؤ۔

نام خدا ذات ہمہ چیز و جاودانہ است۔

ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ਨਾਨਕ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥ ੬ ॥

سہج سبہائے نانک گن گاؤ۔

ای نانک، بہ ستایش خدا در حالت صلح و آرامش ادامہ بدہ۔

ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੇਰੀ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ ॥

گن گاوٹ تیری اترس میل۔

با اواز خواندن فضیلت های او، کثافت شرارت های شما شسته می شود۔

ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਫੈਲੁ ॥

بنس جائے ہومئے بکھ فیل۔

و زہر نفس ہمہ جانبہ ریشہ کن خواهد شد

ਹੋਹਿ ਅਚਿੰਤੁ ਬਸੈ ਸੁਖ ਨਾਲਿ ॥

بوہی اچنت بسئے سکھ نال۔

ثما ازاد خواهيد شد و در صلح زندگي خواهيد کرد.

ਸਾਸਿ ਗ੍ਰਾਸਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਿ ॥

سأس گراس بر نام سمال۔

نام خدا را با هر نفس و هر نفسی به یاد داشته باشید

ਛਾਡਿ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲੀ ਮਨਾ ॥

چھاد سیانپ سگلی منا۔

به نظر من، تمام هوش خود را کنار بگذارید،

ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵਹਿ ਸਚੁ ਧਨਾ ॥

سادهسنگ پاوی سچ دھنا۔

ثروت ابدی نعام را در جماعت مقدس دریافت خواهيد کرد.

ਹਰਿ ਪੁੰਜੀ ਸੰਚਿ ਕਰਹੁ ਬਿਉਹਾਰੁ ॥

بر پونجی سنج کرہو بیؤہار۔

مال نام خدا را جمع کن و به این عمل راستین پرداز.

ਈਹਾ ਸੁਖੁ ਦਰਗਹ ਜੈਕਾਰੁ ॥

ایہا سکھ درگہی جیکار۔

در اینجا آرامش و عزت در بارگاہ خدا به دست خواهيد آورد

ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਦੇਖੁ ॥

سرب نرنتر ایکو دیکھ۔

بنگر کہ در همه جا نفوذ دارد

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਾ ਕੈ ਮਸਤਕਿ ਲੇਖੁ ॥੭॥

کہو نانک جا کے مستک لیکھ۔

ناناک می گوید، کسی کہ از پیش مقدر شده است این برکت را دریافت می کند.

ਏਕੋ ਜਪਿ ਏਕੋ ਸਾਲਾਹਿ ॥

ایکو جپ ایکو سلاہی۔

فقط در مورد خدا فکر کنید و فقط ان را ستایش کنید

ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੋ ਮਨ ਆਹਿ ॥

ایک سمر ایک من آہی۔

یگانہ را به خاطر بسپارید و در ذہن خود مشتاق آن باشید

ਏਕਸ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ਅਨੰਤ ॥

ایکس کے گن گاؤ اننت۔

ستایش های بی پایان با شکوه یکی را بخوان

ਮਨਿ ਤਨਿ ਜਾਪਿ ਏਕ ਭਗਵੰਤ ॥

من تن جاپ ایک بهگونت۔  
با ذهن و جسم، در مورد خدای یگانه مراقبه کنید

ਏਕੋ ਏਕੁ ਏਕੁ ਹਰਿ ਆਪਿ ॥

ایکو ایک ایک ہر آپ۔  
خود خدای یگانه یگانه و یگانه است

ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਬਿਆਪਿ ॥

پورن پور رہیو پرہہ بیوہ۔  
خدای کامل در ہمہ جا حضور دارد

ਅਨਿਕ ਬਿਸਥਾਰ ਏਕ ਤੇ ਭਏ ॥

انک بستانر ایک تے بهائے۔

گستره های فراوان خلقت همگی از سوی یگانه آمده است

ਏਕੁ ਅਰਾਧਿ ਪਰਾਛਤ ਗਏ ॥

ایک ارادہ پرچہٹ گئے۔  
با یاد کردن خدای یگانه با عبادت عبادت عاشقانه، همه گناہان پاک می شود

ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਏਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਤਾ ॥

من تن انتر ایک پرہہ راتا۔  
کسی کہ ذهن و بدن خود را با عشق یکی (خدا) اغشته است

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਤਾ ॥੯॥੧੯॥

گر پرساد نانک اک جاتا۔  
ای نانک، به لطف استاد مذهبی، او به یگانگی پی برده است۔

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਫਿਰਤ ਫਿਰਤ ਪ੍ਰਭੁ ਆਇਆ ਪਰਿਆ ਤਉ ਸਰਨਾਇ ॥

فرت فرت پرہہ آئیا پریا تاؤ سرنا-ائے۔  
خدایا، پس از سرگردانی در تجسم های بی شمار، به پناه تو آمده ام۔

ਨਾਨਕ ਕੀ ਪ੍ਰਭੁ ਬੇਨਤੀ ਅਪਨੀ ਭਗਤੀ ਲਾਇ ॥੧॥

نانک کی پرہہ بینتی اپنی بهگتی لائے۔  
خدایا این دعای خضوع نانک است، مرا به عبادتت برکت بده۔

ਅਸਟਪਦੀ ॥

آسٹپدی

اشتاپادی

ਜਾਚਕ ਜਨੁ ਜਾਚੈ ਪ੍ਰਭ ਦਾਨੁ ॥

جاچک جن جاچے پرہہ دان۔

خدایا این بندہ حقیر از تو عطای نعام را طلب می کند.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਦੇਵਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥

کر کرپا دیوبو پر نام۔

خواهش می کنم به من رحم کن و نام را به من برکت دهید.

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਮਾਰਉ ਧੂਰਿ ॥

ساده جنا کی ماگو دهور۔

من برای فروتنانه ترین خدمت مقدسین درخواست می کنم

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਮੇਰੀ ਸਰਧਾ ਧੂਰਿ ॥

پاربریم میری سردها پور۔

خدای بزرگ، لطفا این اشتیاق من را برآورده کن.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਉ ॥

سدا سدا پرہہ کے گن گواؤ۔

من می توانم فضایل خدا را برای همیشه و همیشه بخوانم

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਪ੍ਰਭ ਤੁਮਹਿ ਧਿਆਵਉ ॥

ساس ساس پرہہ تمہ دھیواؤ۔

خدایا من ممکن است عاشقانه با هر نفس در مورد تو فکر کنم.

ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਿਉ ਲਾਗੈ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥

چرن کمل سیو لاگئے پریت۔

باشد که من با عشق به نام بی عیب و نقص شما اغشته شوم،

ਭਗਤਿ ਕਰਉ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਨਿਤ ਨੀਤਿ ॥

بہگت کرو پرہہ کی نیت۔

و خدا را هر روز با احترام به یاد اورم

ਏਕ ਓਟ ਏਕੇ ਆਧਾਰੁ ॥

ایک اوٹ ایکو آدھار۔

نام خدا تنها پناہگاہ من است، تنها حمایت من

ਨਾਨਕੁ ਮਾਰੈ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਸਾਰੁ ॥੧॥

نانک ماگئے نام پرہہ سار۔

ناناک بزرگترین نام خدا را می خواهد.

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

پرہہ کی درشت مہا سکھ ہوئے۔

نگاہ لطف خداوند سعادت عالی را به ارمان می آورد

ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਬਿਰਲਾ ਕੋਇ ॥

ہر رس پاوے برلا کوئے۔  
اما فقط یک نفر نادر شہد نام خدا را دریافت می کند

ਜਿਨ ਚਾਖਿਆ ਸੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ ॥

جن چاکھیا سے جن تریپتائے۔  
کسانی کہ از شہد نعم خوردہ اند کاملاً راضی ہستند

ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਨਹੀ ਡੋਲਾਨੇ ॥

پورن پورخ نہیں ڈولانے۔  
آنها انسان های کاملی شده اند و در هیچ شرایطی تزلزل نمی کنند

ਸੁਭਰ ਭਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ ਰੰਗਿ ॥

سبهر بھرے پریم رس رنگ۔  
آنها کاملاً مملو از لذت شیرین عشق به خدا ہستند

ਉਪਜੈ ਚਾਉ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

اچئے چاؤ سادھ کے سنگ۔  
اشتیاق به اتحاد با خدا در شرکت مقدس در آنها موج می زند

ਪਰੇ ਸਰਨਿ ਆਨ ਸਭ ਤਿਆਗਿ ॥

پرے سرن آن سبھ تیاگ۔  
با کنار گذاشتن حمایت دیگران به پناه خدا می آیند

ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਗਾਸ ਅਨਦਿਨੁ ਲਿਵ ਲਾਗਿ ॥

انتر پرگاس اندن لگ لائے۔  
آنها کہ از نظر روحی روشن شده اند، شب و روز به خدا تعظیم می کنند

ਬਡਭਾਰੀ ਜਪਿਆ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥

بدبھاری جپیا پرہ سوئے۔  
خوشا به حال کسانی کہ خدا را دوست دارند

ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੨॥

نانک نام رتے سکھ ہوئے  
ای نانک، با آغشته شدن به نعم، آرامش حاصل می شود

ਸੇਵਕ ਕੀ ਮਨਸਾ ਪੂਰੀ ਭਈ ॥

سیوک کی منسا پوری ہوئی۔  
خواسته های ذهن یک پیرو برآورده می شود،

ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਤਿ ਲਈ ॥

ستگروں تے نرمل مت لائی۔  
پس از دریافت آموزش های بی نظیر از استاد واقعی

ਜਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭੁ ਹੋਇਓ ਦਇਆਲੁ ॥

جن کو پرېه ہوئو دیال۔  
خدا به بنده فروتن خود رحم می کند

ਸੇਵਕੁ ਕੀਨੋ ਸਦਾ ਨਿਹਾਲੁ ॥

سیوک کینوں سدا نہال۔  
و تا ابد از او راضی است

ਬੰਧਨ ਕਾਟਿ ਮੁਕਤਿ ਜਨੁ ਭਇਆ ॥

بندھن کاٹ مکت جن بھئے۔  
با قطع تمام پیوندهای مایا، آن بنده آزاد می شود،

ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੁਖੁ ਭ੍ਰਮੁ ਗਇਆ ॥

جنم مرن دوکھ بھرم گئے۔  
درد چرخه تولد و مرگ و شک از بین می رود.

ਇਛ ਪੁਨੀ ਸਰਧਾ ਸਭ ਪੂਰੀ ॥

اچھ پنی سردها سبھ پوری۔  
میل فداکار برای رهایی برآورده می شود، فداکاری او به طور کامل پاداش می گیرد

ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸਦ ਸੰਗਿ ਹਜ਼ੂਰੀ ॥

رو رپیا سد سنگ ہجوری۔  
حضور خدا را در همه جا و در درون خود برای همیشه احساس می کند

ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਤਿਨਿ ਲੀਆ ਮਿਲਾਇ ॥

جس کا سا تن لئیا ملائے۔  
عابد با خدایی که از آن تعلق دارد متحد می شود،

ਨਾਨਕ ਭਗਤੀ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇ ॥੩॥

نانک بهگتی نام سمائے۔  
ای نانک، با عبادت عبادی، آن بنده در نعم می ماند.

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਘਾਲ ਨ ਭਾਨੈ ॥

سو کیوں بسرائی جے غال نہ بھانے؟  
چرا او را فراموش کنیم که نمی گذارد زحمات انسان ها هدر رود؟

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਕੀਆ ਜਾਨੈ ॥

سو کیوں بسرائی جے کیا جانے؟  
چرا او را فراموش کنیم، کسی آنچه را که ما انجام می دهیم تصدیق می کند؟

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੀਆ ॥

سو کیوں بسرائی جن سبھ کچھ دیا؟  
چرا او را فراموش کنیم، کسی که همه چیز را به ما داده است؟



ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਜੀਵਨ ਜੀਆ ॥

سو کيو بيسرس جی حیوان جیا  
چرا او را که حیات موجودات زنده است فراموش کنیم؟

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ॥

سو کيو بيسرئے جے آگن مي راکھئے۔  
چرا او را فراموش کنیم کہ ما را در آتش رحم حفظ می کند؟

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕੇ ਬਿਰਲਾ ਲਾਖੈ ॥

گر پرساد کو برلا لاکھئے۔  
افرد اندکی است کہ این را با لطف استاد درک می کند،

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਬਿਖੁ ਤੇ ਕਾਢੈ ॥

سو کيو بيسرئے جے بيخ تي کادئے۔  
چرا او را فراموش کنیم، کسی کہ ما را از گناہان دنیوی نجات می دهد؟

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕਾ ਟੂਟਾ ਗਾਢੈ ॥

جنم جنم کا توٹا گادئے۔  
و فانی را کہ برای عمرهای بی شماری از او جدا شده بود با او متحد می کند؟

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਤਤੁ ਇਹੈ ਬੁਝਾਇਆ ॥

گر پوري تت ابئے بجهائئے۔  
پیروانی کہ گوروی کامل آنها را برای درک این ماهیت ساخته است،

ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਨਾਨਕ ਜਨ ਧਿਆਇਆ ॥੪॥

پر به اپنا نانک جن دھیائئے۔  
ای نانک، آنها با عشق و ارادت در مورد استاد خود تفکر کرده اند

ਸਾਜਨ ਸੰਤ ਕਰਹੁ ਇਹੁ ਕਾਮੁ ॥

ساجن سنت کرهو ابئے کام۔  
ای دوستان مقدس من، این وظیفه را به عهده بگیرید،

ਆਨ ਤਿਆਗਿ ਜਪਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥

آن تیاگ چپهو پر نام۔  
یاد کردن نام خدا تفکر و رد تمام اعمال ایینی دیگر کرده باشید.

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖ ਪਾਵਹੁ ॥

سمر سمر سمر سکھ پاؤهو۔  
پیوسته در نام خدا تعمق کنید و از طعم سعادت لذت ببرید

ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥

آپ چپهو آورہ نام چپاؤهو۔  
خودتان روی نام تفکر کنید و دیگران را نیز تشویق کنید کہ همین کار را انجام دهند

ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਤਰੀਐ ਸੰਸਾਰੁ ॥

بہگت بہائے تری-ئے سنسار۔

انسان با عشق بہ عبادت از آقیانوس جہانی رذایل عبور می کند

ਬਿਨੁ ਭਗਤੀ ਤਨੁ ਹੋਸੀ ਛਾਰੁ ॥

بن بہگتی تن ہوسی چہار۔

اگر انسانی عبادت خدا را نکند پس این انسان عبث پیدا شدہ۔

ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਸੁਖ ਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ॥

سرب کلیان سوکھ ندھ نام۔

نعم گنجینہ ہمہ خوشبختی و آرامش است

ਬੁਡਤ ਜਾਤ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥

بودت جات پائے بسرام۔

حتی کسی کہ در رذیلت ہا غرق می شود، با مراقبہ در نعم نجات پیدا می کند

ਸਗਲ ਦੁਖ ਕਾ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ ॥

سگل دوکھ کا ہوت ناس۔

ہمہ غم ہا با یاد خدا از بین می رود

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਨਤਾਸੁ ॥ ੫ ॥

نانک نام چہو گنتاس۔

پس ای نانک در نعم کہ گنجینہ فضایل است تأمل کن

ਉਪਜੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸੁ ਚਾਉ ॥

اچی پریت پریم رس چاؤ۔

کسی کہ در آن عشق و محبت و اشتیاق بہ خدا رجوع کردہ است،

ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਇਹੀ ਸੁਆਉ ॥

من تن انتر ایہ سوؤ۔

فقط ہمین ہدیہ نعم را می خواہد

ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਪੇਖਿ ਦਰਸੁ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

نیترہو پیکھ درس سکھ ہوئے۔

با توجہ بہ چشم انداز پر برکت او (بہ دنبال توصیہ گورو)، احساس سعادت می کند

ਮਨੁ ਬਿਗਸੈ ਸਾਧ ਚਰਨ ਧੋਇ ॥

من بگسے صاڈھ چرن دوئے۔

ذہن او با پیروی صادقانہ از آموزہ های گورو در خوشی زیاد شگوفای می شود

ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਰੰਗੁ ॥

بہگت جنا کئی من تن رنگ۔

زیرا روح و جسم خداوند با عشق او امیختہ شدہ است

ਬਿਰਲਾ ਕੋਊ ਪਾਵੈ ਸੰਗੁ ॥

برلا کوؤ پائوئے سنگ۔

کمر کسی است کہ بہ جمع این گونه بندگان خدا بیبوندند

ਏਕ ਬਸਤੁ ਦੀਜੈ ਕਰਿ ਮਇਆ ॥

ایک بست دیجئے کر مئیا۔

خدایا این یک ہدیہ را بہ ما برکت بدہ

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਲਇਆ ॥

گر پرساد نام جب لئیا۔

تا بہ لطف معلم مذہبی بتوانیم نام شما را یاد کنیم

ਤਾ ਕੀ ਉਪਮਾ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥

تا کی اپما کہی نہ جائے۔

عظمت او قابل توصیف نیست

ਨਾਨਕ ਰਹਿਆ ਸਰਬ ਸਮਾਇ ॥੬॥

نانک رہیا سرب سمائے۔

ای ناناک، او ہمہ را فرا گرفته است

ਪ੍ਰਭ ਬਖਸੰਦ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ॥

پرہہ بخشند دین دیال۔

ای خداوند بخشندہ و مہربان حلیم،

ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਸਦਾ ਕਿਰਪਾਲ ॥

بہگت وچھل سدا کرپال۔

ای بخشندہ و مہربان!

ਅਨਾਥ ਨਾਥ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਪਾਲ ॥

اناتھ ناتھ گوبند گپال۔

شما پشتیبان افراد بی پشتوانہ، محافظ جہان ہستید

ਸਰਬ ਘਟਾ ਕਰਤ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥

سرب غٹا کرت پرتیپال

ای نگہارندہ ہمہ موجودات

ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਕਾਰਣ ਕਰਤਾਰ ॥

آد پورخ کارن کرتار۔

شما موجود اولیہ ہستید، شما خالق جہان ہستید

ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰ ॥

بہگت جنا کے پران اڈار۔

ای پشتیبان زندگی بندہ گان!

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਸੁ ਹੋਇ ਪੁਨੀਤ ॥

جو جو جپئے سو ہوئے پُنیت۔  
هر کس در تو تدبر کند مقدس است

ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਲਾਵੈ ਮਨ ਹੀਤ ॥

بہگت بھائے لاوئے من بیت۔  
در حالی کہ ذہن را در عشق بہ عبادت عبادی متمرکز می کنیم۔

ਹਮ ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਨੀਚ ਅਜਾਨ ॥

هم نرگنیار نیچ اجان۔  
ما بی لیاقت، نادان و بدخواه هستیم،

ਨਾਨਕ ਤੁਮਰੀ ਸਰਨਿ ਪੁਰਖ ਭਗਵਾਨ ॥੭॥

نانک تمری سرن پورخ بھگوان۔  
ای نانک دعا کن و بگو خدایا بہ حرم تو آمدہ ایم۔ |

ਸਰਬ ਬੈਕੁੰਠ ਮੁਕਤਿ ਮੋਖ ਪਾਏ ॥

سرب بیکنت مکت موخ پائے۔  
کسی را در نظر بگیرد کہ تمام آسایش های آسمانی، رهایی از رذایل و رهایی از چرخه های تولد و مرگ را دریافت کرده است،

ਏਕ ਨਿਮਖ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਏ ॥

ایک نمخ ہر کے گن گائے۔

اگر کسی حمد و ثنای خداوند را حتی برای یک لحظه خوانده باشد۔

ਅਨਿਕ ਰਾਜ ਭੋਗ ਬਡਿਆਈ ॥

انک راج بھوگ بڑیائی۔  
یکی را در نظر بگیرد کہ قدرت پادشاهی ها، لذت ها و جلال بی شماری را دریافت کرده است۔

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਕਥਾ ਮਨਿ ਭਾਈ ॥

ہر کے نام کی کتھا من بھائی۔  
کہ دوست دارد حمد خدا را بخواند۔

ਬਹੁ ਭੋਜਨ ਕਾਪਰ ਸੰਗੀਤ ॥

بہو بھوجن کاپر سنگیت۔  
در نظر بگیرد کہ یک نفر تمام لذت دنیوی را از لباس های زیبا، غذاهای خوشمزه و موسیقی آرام بخش دریافت کرده است۔

ਰਸਨਾ ਜਪਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨੀਤ ॥

رسنا جپتی ہر ہر نیت۔  
کہ ہمیشہ بہ یاد خداست و نام خدا را ہر زبان می آورد۔

**ਭਲੀ ਸੁ ਕਰਨੀ ਸੋਭਾ ਧਨਵੰਤ ॥**

بهلی سو کرنی سو بهیا دهنونت۔

اعمال آن شخص با فضیلت است، جلال می یابد و از نظر روحی غنی است

**ਹਿਰਦੈ ਬਸੇ ਪੂਰਨ ਗੁਰ ਮੰਤ ॥**

پردئی بسے پورن گر منت۔

که در قلب او تعالیم گورو ساکن است

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭ ਦੇਹੁ ਨਿਵਾਸ ॥**

سادهسنگ پر به دئے نواس۔

خدایا به من جایگاهی در هیئت حضرت حق عطا کن.

**ਸਰਬ ਸੁਖ ਨਾਨਕ ਪਰਗਾਸ ॥੮॥੨੦॥**

سرب سوکھ نانک پرگاس۔

ای نانک، با اقامت در کنار او، همه آسایش ها آشکار می شود

**ਸਲੋਕੁ ॥**

سلوک

شالوک:

**ਸਰਗੁਨ ਨਿਰਗੁਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਆਪਿ ॥**

سرگن نرگن نرنکار سن سمدھی آپ۔

خداوند همه چیز را می گزیند و همه چیز را نمی گزیند. او خودش در مراقبه مطلق باقی می ماند

**ਆਪਨ ਕੀਆ ਨਾਨਕਾ ਆਪੇ ਹੀ ਫਿਰਿ ਜਾਪਿ ॥੧॥**

آپن کیا نانکا آپے ہی فر جاپ۔

ای ناناک، او خودش این جهان را افریده است و از طریق افرینش خود بر خود تفکر می کند.

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

استپدی

اشتاپادی

**ਜਬ ਅਕਾਰੁ ਇਹੁ ਕਛੁ ਨ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥**

جب اکار اه کچه نه درستیتا۔

زمانی که این جهان هنوز به هیچ شکل قابل مشاهده ای ظاهر نشده بود،

**ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਤਬ ਕਹ ਤੇ ਹੋਤਾ ॥**

پاپ پن تب که تے ہوتا۔

چه کسی مرتکب گناه و اعمال نیک شد؟

**ਜਬ ਧਾਰੀ ਆਪਨ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ॥**

جب ڈھاری آپن سن سمدھ۔

هنگامی که خدا در عمق وجودش بود،

ਤਬ ਬੈਰ ਬਿਰੋਧ ਕਿਸੁ ਸੰਗਿ ਕਮਾਤਿ ॥

تب بیر برود کس سنگ کماّت۔  
پس نفرت و حسادت به چه کسی هدایت شد؟

ਜਬ ਇਸ ਕਾ ਬਰਨੁ ਚਿਹਨੁ ਨ ਜਾਪਤ ॥

جب اس کا برن چہن نہ جاپت۔  
زمانی کہ ہیچ رنگ و شکلی از این دنیا دیدہ نمی شد،

ਤਬ ਹਰਖ ਸੋਗ ਕਹੁ ਕਿਸਹਿ ਬਿਆਪਤ ॥

تب ہرکھ سوگ کہو کسے بناپت۔  
پس چه کسی شادی و غم را تجربه کرد؟

ਜਬ ਆਪਨ ਆਪ ਆਪਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥

جب آپن آپ آپ پاربرہم۔  
وقتی خدای متعال تنها بود،

ਤਬ ਮੋਹ ਕਹਾ ਕਿਸੁ ਹੋਵਤ ਭਰਮ ॥

تب موہ کہا کس ہوت بہرم۔  
پس وابستگی عاطفی کجا بود و چه کسی شک داشت؟

ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਵਰਤੀਜਾ ॥

نانک کرنیہار نہ دوجا۔  
ای ناناک، خالق دیگری وجود ندارد

ਨਾਨਕ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ਨ ਦੁਜਾ ॥੧॥

جب ہوت پرہہ کیول دہنی۔  
ہنگامی کہ فقط خدا وجود داشت، استاد،

ਜਬ ਹੋਵਤ ਪ੍ਰਭੁ ਕੇਵਲ ਧਨੀ ॥

تب بندھ مکت کہو کس کؤ گنی۔  
پس چه کسی به مایا وابستہ بود یا از مایا ازاد شد؟

ਤਬ ਬੰਧ ਮੁਕਤਿ ਕਹੁ ਕਿਸ ਕਉ ਗਨੀ ॥

جب ایکہ ہر اگم اپار۔  
زمانی کہ فقط خدای ن غیر قابل درک و نامتناہی وجود داشت،

ਜਬ ਏਕਹਿ ਹਰਿ ਅਗਮ ਅਪਾਰ ॥

تب نرك سرگ كهو كاؤن اتار۔

پس چه کسی وارد جهنم شد و چه کسی وارد بهشت شد؟

ਤਬ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਕਹੁ ਕਉਨ ਅਉਤਾਰ ॥

جب نرگن پر به سهج سبهائے۔

زمانی که خداوند بدون صفات و در مقام مطلق بود،

ਜਬ ਨਿਰਗੁਨ ਪ੍ਰਭ ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ॥

تب سوی سکت كهو كت ٹهائے۔

پس روح (شیوا) کجا و (شکتی) کجا بود

ਤਬ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਕਹਹੁ ਕਿਤੁ ਠਾਇ ॥

جب آپه آپ اپنی جوت دهرئی۔

هنگامی که نور خود را بر خود نگه داشت،

ਜਬ ਆਪਹਿ ਆਪਿ ਅਪਨੀ ਜੋਤਿ ਧਰੈ ॥

تب کون ندار کون کٹ درئی۔

پس چه کسی نترس بود و چه کسی از کسی می ترسید؟

ਤਬ ਕਵਨ ਨਿਡਰੁ ਕਵਨ ਕਤ ਡਰੈ ॥

آپن چلت آپ کرنیہار۔

او خودش بازیگر بازی های خود است.

ਆਪਨ ਚਲਿਤ ਆਪਿ ਕਰਨੈਹਾਰ ॥

نانک تهاکور اگم اپار۔

ای نانک، استاد اعظم نامحدود و نامتناهی است.

ਨਾਨਕ ਠਾਕੁਰ ਅਗਮ ਅਪਾਰ ॥੨॥

ابهناسی سکه آپن آسن۔

هنگامی که خداوند در آرامش خود غرق شد،

ਅਬਿਨਾਸੀ ਸੁਖ ਆਪਨ ਆਸਨ ॥

ته جنم مرن كهو كهبا بناسن۔

تولد، مرگ و نابودی کجا بود؟

ਤਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਕਹੁ ਕਹਾ ਬਿਨਾਸਨ ॥

جب پورن کرتا پر به سوئے۔

هنگامی که فقط خدا وجود داشت، خالق کامل،

ਜਬ ਪੂਰਨ ਕਰਤਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥

تب جم کی تراس كهو كس بوئے۔

پس چه کسی از مرگ می ترسید؟

**ਤਬ ਜਮ ਕੀ ਤ੍ਰਾਸ ਕਹਹੁ ਕਿਸੁ ਹੋਇ ॥**

جب ابگت اگچر پر به ايكا۔  
زمانی که تنها خدای یگانه بود، آشکار و نامفهوم،

**ਜਬ ਅਬਿਗਤ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭ ਏਕਾ ॥**

تب چتر گیت کس پوچھت لیکھا۔  
پس چه کسانی از آنان درخواست کردند که حساب کارهایشان را بدهند؟

**ਤਬ ਚਿਤ੍ਰ ਗੁਪਤ ਕਿਸੁ ਪੁਛਤ ਲੇਖਾ ॥**

جب ناتھ نرنجن اگچر اگادھے۔  
زمانی که فقط استاد معصوم، نامفهوم و غیر قابل درک وجود داشت،

**ਜਬ ਨਾਥ ਨਿਰੰਜਨ ਅਗੋਚਰ ਅਗਾਧੇ ॥**

تب کاؤن چھتے کاؤن بندھن بادھے۔  
پس چه کسی رہا شد و چه کسی در قید و بندهای مایا بود؟

**ਤਬ ਕਉਨ ਛੁਟੇ ਕਉਨ ਬੰਧਨ ਬਾਧੇ ॥**

آپن آپ ہی اچرجا۔  
آن خدای شگفت انگیز به تنهایی مانند خودش است

**ਆਪਨ ਆਪ ਆਪ ਹੀ ਅਚਰਜਾ ॥**

نانک آپن روپ آپ ہی اچرجا۔  
ای نانک، او خودش شکل خودش را خلق کرده است.

**ਜਹ ਨਿਰਮਲ ਪੁਰਖੁ ਪੁਰਖੁ ਪਤਿ ਹੋਤਾ ॥**

جه نرمل پرخ پرخ پت ہوتا۔  
زمانی که وجود معصوم، ارباب بشر، تماماً به تنهایی بود،

**ਤਹ ਬਿਨੁ ਮੈਲੁ ਕਹਹੁ ਕਿਆ ਧੋਤਾ ॥**

تہ بن میل کہو کیا دھوتا۔  
هیچ پلیدی از گناه وجود نداشت، پس چه چیزی برای شستن وجود داشت؟

**ਜਹ ਨਿਰੰਜਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਿਰਬਾਨ ॥**

جه نرنجن نرنکار نربان۔  
زمانی که فقط خدای بی آرایش، بی شکل و بی آرزو وجود داشت،

**ਤਹ ਕਉਨ ਕਉ ਮਾਨ ਕਉਨ ਅਭਿਮਾਨ ॥**

کرن کراون کرنیہار۔  
پس چه کسی عزت نفس داشت و چه کسی خودخواهی داشت؟

**ਜਹ ਸਰੂਪ ਕੇਵਲ ਜਗਦੀਸ ॥**

تہ کاؤن کو من کاؤن ابھمان۔  
وقتی فقط ارباب جهان بود



ਤਹ ਛਲ ਛਿਦ੍ਰ ਲਗਤ ਕਹੁ ਕੀਸ ॥

جہ سروپ کیول جگدیس۔  
پس چه کسی با فریب و گناه الوده شده است؟

ਜਹ ਜੇਤਿ ਸਰੂਪੀ ਜੇਤਿ ਸੰਗਿ ਸਮਾਵੈ ॥

تہ چهل چهدر لگت کہو کیس۔

وقتی تجسم نور (خدا) در نور خودش غوطه ور شد،

ਤਹ ਕਿਸਹਿ ਭੂਖ ਕਵਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ॥

جہ جوت سروپی جوت سنگ سماوے۔  
پس چه کسی در حسرت مایا بود و چه کسی راضی بود؟

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥

تہ کسه بهوک کون ترپتاوے۔  
خداوند فاعل هر چیزی و مسبب همه اسباب است

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕਾ ਨਾਹਿ ਸੁਮਾਰੁ ॥੪॥

نانک کرتے کا نہیں سمار۔  
ای نانک، آفریدگار فراتر از تخمین است

ਜਬ ਅਪਨੀ ਸੋਭਾ ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਬਨਾਈ ॥

جب اپنی صبا آپن سنگ بنائی۔  
هنگامی که او جلال خود را در درون خود داشت،

ਤਬ ਕਵਨ ਮਾਇ ਬਾਪ ਮਿਤ੍ਰ ਸੁਤ ਭਾਈ ॥

تب کون مان باپ متر ست بهائی۔  
پس مادر، پدر، دوست، فرزند یا خواهر و برادر کی بود؟

ਜਹ ਸਰਬ ਕਲਾ ਆਪਹਿ ਪਰਬੀਨ ॥

جہ سرب کله آپه پرین۔  
هنگامی که خود خدا در تمام قدرتها نهایت بود،

ਤਹ ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਕਹਾ ਕੇਉ ਚੀਨ ॥

تہ بید کتیب کہا کوی چین۔  
پس کجا کسی بود که وداها و کیتباس (کتاب های مذهبی) را می خواند؟

ਜਬ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਉਰਿ ਧਾਰੈ ॥

جب آپن آپ آپ ار دهارئے۔  
وقتی خودش را برای خودش نگه داشت،

ਤਉ ਸਗਨ ਅਪਸਗਨ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੈ ॥

تؤ سگن افسگن کہا بیچارئے۔

پس چه کسی فال را خوب یا بد دانست؟

ਜਹ ਆਪਨ ਉਚ ਆਪਨ ਆਪਿ ਨੇਰਾ ॥

جه این اوچ این آپ نیرا-  
در حالی که او برتر و پایین تر بود.

ਤਹ ਕਉਨ ਠਾਕੁਰੁ ਕਉਨੁ ਕਹੀਐ ਚੇਰਾ ॥

تہ کون تهاکور کون کہئے چیرا-  
پس چه کسی ارباب بود و چه کسی خدمتکار بود؟

ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਰਹੇ ਬਿਸਮਾਦ ॥

بسم بسم رہے بسماد-  
مردم از شگفتی های شگفت انگیز خلقت شما شگفت زده می شوند.

ਨਾਨਕ ਅਪਨੀ ਗਤਿ ਜਾਨਹੁ ਆਪਿ ॥੫॥

نانک اپنی گت جانہو آپ-  
ناناک می گوید، ای خدا فقط تو وضعیت را می دانی

ਜਹ ਅਛਲ ਅਛੇਦ ਅਭੇਦ ਸਮਾਇਆ ॥

جه اچھل اچھيد ابھيد سمائيا-  
وقتی فریب ناپذیر، نابود نشدنی، نامفهوم، خود را فرو می برد.

ਉਹਾ ਕਿਸਹਿ ਬਿਆਪਤ ਮਾਇਆ ॥

اوپا کسه بئاپت مائيا-  
پس چه کسی تحت تأثیر مایا (حواس پرتی دنیوی) قرار گرفت؟

ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਆਦੇਸੁ ॥

آپس کو آپ آدس-  
هنگامی که به خود ادای احترام کرد،

ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਕਾ ਨਾਹੀ ਪਰਵੇਸੁ ॥

تہ گن کا نہی پرویس-  
سپس سه حالت مایا (قدرت، رذایل و فضیلت) غالب نشدند

ਜਹ ਏਕਹਿ ਏਕ ਏਕ ਭਗਵੰਤਾ ॥

جه ايکه ايک ايک بهگونتيا-  
زمانی که تنها خدای یگانه و برتر وجود داشت،

ਤਹ ਕਉਨੁ ਅਚਿੰਤੁ ਕਿਸੁ ਲਾਰੈ ਚਿੰਤਾ ॥

تہ کون اچنت کس لاگی چنتا-  
پس چه کسی مضطرب نبود و چه کسی احساس اضطراب کرد؟

ਜਹ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਪਤੀਆਰਾ ॥

جه این آپ اپ پتی آرا-  
وقتی فقط خودش آنجا بود تا او را خشنود کند،

ਤਹ ਕਉਨੁ ਕਥੈ ਕਉਨੁ ਸੁਨਨੈਹਾਰਾ ॥

تہ کون کتھئے کون سننہارا۔  
پس گویندہ کی بود و شنوندہ کی بود؟

ਬਹੁ ਬੇਅੰਤ ਉਚ ਤੇ ਉਚਾ ॥

نانک آپس کو آپہ پہوچا۔  
او بسیار نامتناهی و والاترین در میان است۔

ਨਾਨਕ ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਪਹੂਚਾ ॥੬॥

جہ آپ رچیو پرنچ اکار۔  
ای ناناک، او بہ تنہایی می تواند خود را درک کند۔

ਜਹ ਆਪਿ ਰਚਿਓ ਪਰਪੰਚੁ ਅਕਾਰੁ ॥

تہ گن مہ کیونو بستار۔  
ہنگامی کہ خدا این جہان را بہ شکل قابل مشاہدہ افرید،

ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਮਹਿ ਕੀਨੋ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥

پاپ پن تہ بھئی کہاوٹ۔  
او جہان را در معرض سہ حالت مایا (فساد، فضیلت و قدرت) قرار داد۔

ਪਾਪੁ ਪੁੰਨੁ ਤਹ ਭਈ ਕਹਾਵਤੁ ॥

کوئ نرک کوئ سرگ بنچھاوٹ۔  
سپس مفہوم گناہ و فضیلت بہ وجود آمد۔

ਕੇਉ ਨਰਕ ਕੇਉ ਸੁਰਗ ਬੰਛਾਵਤੁ ॥

آل جال ماتیا جنجال۔  
در نتیجہ، برخی بہ جہنم رفتند و برخی ارزوی بہشت کردند

ਆਲ ਜਾਲ ਮਾਇਆ ਜੰਜਾਲ ॥

ھومئ موہ بہرم بھئی بار۔  
دام های خانگی و گرفتاری های مایا،

ਹਉਮੈ ਮੋਹ ਭਰਮ ਭੈ ਭਾਰ ॥

دکھ سکھ مان اپمان۔  
بارهای خودپرستی، دلہستگی، شک و ترس،

ਦੂਖ ਸੁਖ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ॥

انک پرکار کیو بخیان۔  
غم و لذت، عزت و آبرو،  
ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਓ ਬਖਾਨ ॥  
آپن کھیل آپ کر دیکھئے۔  
ہمہ اینہا بہ طرق مختلف توصیف شد

ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ॥

تب کون ندار کون کٹ درئی۔  
او بازی خود را می بیند که او خودش را آفریده است

ਖੇਲੁ ਸੰਕੋਚੈ ਤਉ ਨਾਨਕ ਏਕੈ ॥੭॥

کھیل سنکوچئے تو ناک ایکئے۔  
ای ناناک، وقتی او بازی خود را به پایان می رساند، آنگاه تنها می ماند.

ਜਹ ਅਬਿਗਤੁ ਭਗਤੁ ਤਹ ਆਪਿ ॥

ابهناسی سکھ آپن آسن۔  
هر جا که بنده خدای غیر محسوس باشد، خودش هم انجاست.

ਜਹ ਪਸਰੈ ਪਾਸਾਰੁ ਸੰਤ ਪਰਤਾਪਿ ॥

تہ جنم مرن کہو کہا بناسن۔  
او از افرینش خود برای جلال مقدسین خود استفاده می کند.

ਦੁਹੁ ਪਾਖ ਕਾ ਆਪਹਿ ਧਨੀ ॥

جب پورن کرتا پر به سوئے۔  
او صاحب اختیار هر دو طرف (حالت آشکار و پنهان خود) است.

ਉਨ ਕੀ ਸੋਭਾ ਉਨਹੁ ਬਨੀ ॥

تب جم کی تراس کہو کس ہوئے۔  
جلال آن اولیای الہی تنها بر آنهاست

ਆਪਹਿ ਕਉਤਕ ਕਰੈ ਅਨਦ ਚੋਜ ॥

جب ابگت اگچر پر به ایکا۔  
او خودش معجزات و شادی های سعادت مند خود را انجام می دهد

ਆਪਹਿ ਰਸ ਭੋਗਨ ਨਿਰਜੋਗ ॥

تب چتر گیت کس پوچھت لیکھا۔  
او خودش از لذت ها لذت می برد، اما تحت تأثیر آن لذت ها قرار نمی گیرد.

ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਆਪਨ ਨਾਇ ਲਾਵੈ ॥

جب ناتھ نرنجن اگچر اگاھے۔  
هر که را که بخواهد، به نام خود برکت می دهد.

ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਖੇਲ ਖਿਲਾਵੈ ॥

تب کاؤن چھتے کاؤن بندھن بادھے۔  
و هر که را بخواهد گرفتار خوشی های دنیوی می کند.

ਬੇਸੁਮਾਰ ਅਥਾਹ ਅਗਨਤ ਅਤੇਲੈ ॥

جیو بلاؤ تیو ناک داس بولئے۔  
ای خدای بی نهایت، غیر قابل درک و ابدی،

ਜਿਉ ਬੁਲਾਵਹੁ ਤਿਉ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਬੋਲੈ ॥੮॥੨੧॥

جی-و بولا هو تی-او ناناک داس بولی  
ای ناناک، همانطور کہ پیروانت را هدایت می کنی، انها اینگونه صحبت می کنند.

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਜੀਅ ਜੰਤ ਕੇ ਠਾਕੁਰਾ ਆਪੇ ਵਰਤਣਹਾਰ ॥

جیا جنت کے تھاکورا آپے ورتنہار۔  
ای مولای همه موجودات و مخلوقات، تو خودت بر همه جا غالب هستی.

ਨਾਨਕ ਏਕੇ ਪਸਰਿਆ ਦੂਜਾ ਕਹ ਦ੍ਰਿਸਟਾਰ ॥੧॥

نانک ایکو پسریا دوجا کہ درستار۔  
ای ناناک، خدا همه چیز را در بر دارد. به جز او، کجا دیده می شود؟

ਅਸਟਪਦੀ ॥

اشتاپدی

اشتاپادی

ਆਪਿ ਕਥੈ ਆਪਿ ਸੁਨਨੈਹਾਰੁ ॥

آپ کتھئے آپ سننہار۔  
خدا خودش ناطق و شنونده است

ਆਪਹਿ ਏਕੁ ਆਪਿ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥

آپہ ایک آپ بستار۔

او خودش یکی است و کثیر است. (در خلقت او غالب است)

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਏ ॥

جا کو بهائے تا سرسٹ اپائے۔  
هنگامی کہ او را راضی می کند، جهان را می افریند.

ਆਪਨੈ ਭਾਣੈ ਲਏ ਸਮਾਏ ॥

آپنئ بهائئ لئے سمائے۔  
و هر گاه بخواهد آن را به خود باز می گرداند.

ਤੁਮ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕਛੁ ਹੋਇ ॥

تم تے بهن نہیں کچھ ہوئے۔  
خدایا بیرون از تو چیزی نیست.

ਆਪਨ ਸੁਤਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਪਰੋਇ ॥

آپن سوت سب جگت پروئے۔  
تو تمام جهان را تابع فرمان خود نگه داشته ای.

ਜਾ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ॥

جا کو پرہ جیو آپ بجھائے۔

خدایی کہ خودش کسی را قادر می سازد این مفهوم را درک کند،

ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਏ ॥

سچ نام سوئی جن پائے۔

آن شخص به تنهایی به نعم ابدی پی می برد

ਸੋ ਸਮਦਰਸੀ ਤਤ ਕਾ ਬੋਤਾ ॥

سو سمدرسی تت کا بیتا۔

چنین فردی بی طرفانه به همه نگاه می کند و دانای واقعیت است

ਨਾਨਕ ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਜੇਤਾ ॥੧॥

نانک سگل سرسٹ کا جیتا۔

ای ناناک، او فاتح تمام جهان است۔

ਜੀਅ ਜੰਤੂ ਸਭ ਤਾ ਕੈ ਹਾਥ ॥

جیا جنتر سبھ تا کئی ہاتھ۔

همه موجودات و مخلوقات تحت فرمان او هستند۔

ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਅਨਾਥ ਕੇ ਨਾਥੁ ॥

دین دیال اناتھ کو ناتھ۔

او نسبت به فروتنان و حمایت از ناتوانان مهربان است۔

ਜਿਸੁ ਰਾਖੈ ਤਿਸੁ ਕੋਇ ਨ ਮਾਰੈ ॥

جس راکھئی تس کوئی نہ مارئے۔

هیچ کس نمی تواند کسی را که خدا از او محافظت می کند نابود کند۔

ਸੋ ਮੁਆ ਜਿਸੁ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰੈ ॥

سو موآ جس منہ بيسارئے۔

با این حال، یک مرده روحانی را در نظر بگیرید که خدا او را رها کرده است۔

ਤਿਸੁ ਤਜਿ ਅਵਰ ਕਹਾ ਕੇ ਜਾਇ ॥

تس تج اور کہا کو جائے۔

با ترک او، کسی کجا می تواند برود؟

ਸਭ ਸਿਰਿ ਏਕੁ ਨਿਰੰਜਨ ਰਾਇ ॥

سبھ سر ایک نرنجن رائے۔

خداوند متعال حافظ همه است۔

ਜੀਅ ਕੀ ਜੁਗਤਿ ਜਾ ਕੈ ਸਭ ਹਾਥਿ ॥

جیا کی جگت جا کئی سبھ ہاتھ۔

او تمام اسرار همه موجودات را کنترل می کند۔

ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਜਾਨਹੁ ਸਾਬਿ ॥

انتر باهر جانهو ساتھ۔

بدانید کہ خداوند ہمیشہ در درون و بیرون با شماست۔

ਗੁਨ ਨਿਧਾਨ ਬੇਅੰਤ ਅਪਾਰ ॥

گن ندهان بیانت اپار۔

کسی کہ گنجینہ فضایل ، بی نہایت و بی پایان است ،

ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਬਲਿਹਾਰ ॥੨॥

نانک داس سدا بلیہار۔

ای ناناک، پیروان خدا برای ہمیشہ بہ او اختصاص داده شدہ است۔

ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹੇ ਦਇਆਲ ॥

پورن پور رہے دیال۔

خدای مہربان در ہمہ جا وجود دارد۔

ਸਭ ਉਪਰਿ ਹੋਵਤ ਕਿਰਪਾਲ ॥

سبھ اوپر ہووت کریال۔

و مہربانی او بہ ہمہ گسترش می یابد۔

ਅਪਨੇ ਕਰਤਬ ਜਾਨੈ ਆਪਿ ॥

آپنے کرتب جانے آپ۔

او خودش راہ های خودش را می داند۔

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਰਹਿਓ ਬਿਆਪਿ ॥

انترجامی رہیو بیآپ۔

کسی کہ تفکر ما را می اندیشد، در ہمہ جا وجود دارد۔

ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੈ ਜੀਅਨ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥

پرتپالئے جیآن بہو بہات۔

او موجودات زندہ خود را بہ طرق مختلف گرامی می دارد۔

ਜੇ ਜੇ ਰਚਿਓ ਸੁ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਤਿ ॥

جو جو رچنؤ سو تسہ ڈھیآت۔

ہر کہ را کہ آفریدہ او را یاد می کند۔

ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥

جو جو رچنؤ سو تسہ ڈھیآت۔

ہر کہ او را خشنود سازد، آن شخص را با خود محشور می کند۔

ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥

بہگت کرہی ہر کے گن گائے۔

و این افراد او را با اواز خواندن ستایش می کنند۔

ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਕਰਿ ਮਾਨਿਆ ॥

کر نہار نانک اک جانیآ۔

ای نانک، او به آفریننده یگانه ایمان آورده است .

ਕਰਨਹਾਰੁ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਨਿਆ ॥੩॥

جن لاگا ہر اکے نائے۔

عابدی کہ فقط با نام خدا ہماہنگ است،

ਜਨੁ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਏਕੈ ਨਾਇ ॥

تس کی آس نہ پرتھی جائے۔

آرزوهای او بیہودہ نمی شوند۔

ਤਿਸ ਕੀ ਆਸ ਨ ਬਿਰਥੀ ਜਾਇ ॥

سیوک کو سیوا بن آئی۔

عابد شایسته است کہ در خدا تفکر کند و به خلق او خدمت کند۔

ਸੇਵਕ ਕਉ ਸੇਵਾ ਬਨਿ ਆਈ ॥

حکم بوجہ پر م پد پائی۔

با درک ارادہ خدا، او به عالی ترین حالت روحانی دست می یابد۔

ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਈ ॥

اس تے اوپر نہیں بیچار۔

هیچ تفکری بہتر از تعمق در نام خدا برای کسانی نیست،

ਇਸ ਤੇ ਉਪਰਿ ਨਹੀ ਬੀਚਾਰੁ ॥

جا کے من بسیا نرنکار۔

در دل کسی کہ خدای بی شکل ساکن است۔

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਸਿਆ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥

بنڈھن توڑ بھئے نر ویر۔

با شکستن پیوندہای مایا، آنها از دشمنی آزاد می شوند،

ਬੰਧਨ ਤੇਰਿ ਭਏ ਨਿਰਵੈਰ ॥

انندن پوجہ گر کے پیر۔

و ہمیشہ با احترام از توصیه های استاد مذہبی پیروی می کنند۔

ਅਨਦਿਨੁ ਪੂਜਹਿ ਗੁਰ ਕੇ ਪੈਰ ॥

اه لوک سکیئ پر لوک سہیلے۔

آنها در این دنیا و در آخرت در آرامش هستند

ਇਹ ਲੋਕ ਸੁਖੀਏ ਪਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲੇ ॥

صاڈھ سنگ مل کر بو انند۔

خدایی کہ خودش کسی را قادر می سازد این مفهوم را درک کند،



ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਹਿ ਮੇਲੇ ॥੪॥

نانک پر پرہ آپہ میلے۔  
ای ناناک، خداوند آنها را با خود محشور کرده است.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਅਨੰਦ ॥

صاڤه سنگ مل کرہو انند۔  
به گروه مقدسین بیونددید و از سعادت واقعی لذت ببرید

ਗੁਨ ਗਾਵਹੁ ਪ੍ਰਭ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥

رام نام تت کرہو بیچار۔  
حمد خدا را بخوان که مظهر سعادت عالی است

ਰਾਮ ਨਾਮ ਤਤੁ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥

درالبه دنه کا کرہو ادھار۔  
در ذات نام خدا تأمل کنید،

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਕਾ ਕਰਹੁ ਉਧਾਰੁ ॥

امرت بچن پر کے گن گاؤ۔  
و این بدن انسان را که به دست آوردن آن بسیار دشوار است، نجات دهید

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਚਨ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥

پران ترن کا اہی سوؤ۔  
سرودهای حمدهای خدا را با احترام بخوانید.

ਪ੍ਰਾਨ ਤਰਨ ਕਾ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ॥

آٹھ پرہ پرہ پیکھو نیرا۔  
این تنها راه نجات زندگی شما از شرارت است

ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਪੇਖਹੁ ਨੇਰਾ ॥

مٹائی اگیان بنسئی انڈھیرا۔  
حضور خدا را در درون خود، بیست و چهار ساعت شبانه روز احساس کنید.

ਮਿਟੈ ਅਗਿਆਨੁ ਬਿਨਸੈ ਅੰਧੇਰਾ ॥

سن اپدیس بردی بساؤبو۔  
جهل شما از بین خواهد رفت و تاریکی مایا از گم خواهد رفت.

ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵਹੁ ॥

جیا کی جگت جا کئی سیہ ہاتھ۔  
به آموزه های گورو گوش دهید و آنها را در قلب خود ثبت کنید،

ਮਨ ਇਛੈ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਵਹੁ ॥੫॥

من اچھئی ناناک فل پاؤبو۔  
ای ناناک، تمام آرزوهایت برآورده خواهد شد.

ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਦੁਇ ਲੇਹੁ ਸਵਾਰਿ ॥

ہالت پلت دوئے لائو سوار۔  
دنیا و آخرت را زینت ده،

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਅੰਤਰਿ ਉਰਿ ਧਾਰਿ ॥

تس کی آس نہ پرتھی جائے۔

نام خدا را در اعماق قلب خود قرار دھید

ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਪੂਰੀ ਦੀਖਿਆ ॥

پورے گُر کی پوری دیکھیآ۔  
کامل آموزش گوروی کامل است۔

ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਤਿਸੁ ਸਾਚੁ ਪਰੀਖਿਆ ॥

جس من بسئ تس ساچ پریکھیآ۔  
کسی کہ در قلب او ساکن است، خدای ابدی را درک می کند

ਮਨਿ ਤਨਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥

من تن نام جپہ لو لائے۔  
با ذھن و جسم خود نعم را عاشقانه بخوانید و خود را با آن ہماہنگ کنید

ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਮਨ ਤੇ ਭਉ ਜਾਇ ॥

دکھ درد من تے بہاؤ جائے۔  
اندوہ، درد و ترس از ذھن تان دور خواهد شد

ਸਚੁ ਵਾਪਾਰੁ ਕਰਹੁ ਵਾਪਾਰੀ ॥

سچ واپار کرہو واپاری۔  
ای فانی، تجارت واقعی تعمق در نام خدا را انجام ده،

ਦਰਗਹ ਨਿਬਹੈ ਖੇਪ ਤੁਮਾਰੀ ॥

درگہ نہہئہ کھپ تماری۔  
تا تجارت (مال نعم) در بارگاہ خدا تأیید شود

ਏਕਾ ਟੇਕ ਰਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

ایکا تیک رکھہ من ماہی۔  
حمایت واقعی خداوند را بہ خاطر داشته باشید۔

ਨਾਨਕ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵਹਿ ਜਾਹਿ ॥੬॥

نانک بہور نہ آوہ جاہی۔ |  
ای ناناک، از چرخہ تولد و مرگ رہایی خواہی یافت۔

ਤਿਸ ਤੇ ਦੂਰਿ ਕਹਾ ਕੇ ਜਾਇ ॥

تس تے دور کہا کو جائے۔  
کجا می تواند کسی برود تا از او دور شود؟

ਉਬਰੈ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਧਿਆਇ ॥  
اُبْرِي رَاكِنَهَار دِهِيَايَ۔

تنها با تفکر در مورد خدای حامی نجات می یابید.

ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ ॥

نِرَبْهَؤُ جِپِي سَگَل بَهَؤُ مِٹَايَ۔

با تعمق در خدای بی باک، هر ترسی از بین می رود،

ਪ੍ਰਭੁ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਛੁਟੈ ॥

پَرَبْهُ کِرِپَا تے پَرَانِي چِھُٹَايَ۔

(زیرا) تنها به لطف خدا انسان از هر ترسی رها می شود.

ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਸੁ ਨਾਹੀ ਦੁਖ ॥

جِس پَرَبْهُ رَاکِھِي تِس نِهِيں دَکِھ

کسی که خدا او را حفظ کند، هرگز دچار غم و اندوه نمی شود.

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮਨਿ ਹੋਵਤ ਸੁਖ ॥

نَام جِپِٹ مَن بَوِٹ سَوَکِھ

با تعمق در نعم با عشق و ارادت، ذهن آرام می شود

ਚਿੰਤਾ ਜਾਇ ਮਿਟੈ ਅਹੰਕਾਰੁ ॥

چِنْتَا جَائے مِٹَايَ اِهَنکار۔

اضطراب از بین می رود و نفس حذف می شود.

ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਕੋਇ ਨ ਪਹੁਚਨਹਾਰੁ ॥

تِس جَن کَاو کُوئے نِه پَهچَنهَار۔

هیچ کس نمی تواند خود را با آن عابد خدا مقایسه کند

ਸਿਰ ਉਪਰਿ ਠਾਢਾ ਗੁਰੁ ਸੁਰਾ ॥

سِر اِوِپَرِی ٹَاڈَا گُورُ سُوَرَا۔

ای نانک تمام وظایفش انجام شده است.

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ॥੭॥

نَت پُورِي اَمَرِٹ جَا کِي دَرِست۔

خدایی که حکمتش کامل است و نگاهش ابروست

ਮਤਿ ਪੂਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ॥

مَتِ پُورِي اَمَرِٹ اُدِهرِٹ سَرِست۔

با دیدن چشم انداز او، جهان نجات یافته است

ਦਰਸਨੁ ਪੇਖਤ ਉਧਰਤ ਸ੍ਰਿਸਟਿ

چرن کمل جا کے انوپ۔

خداوندی کہ نعمت هایش بسیار بزرگ است

ਚਰਨ ਕਮਲ ਜਾ ਕੇ ਅਨੂਪ ॥

سفل درسن سندر بر روپ۔

زیبا است صورت او و پاداش ان چشم انداز اوست

ਸਫਲ ਦਰਸਨੁ ਸੁੰਦਰ ਹਰਿ ਰੂਪ ॥

دهن سیوا سیواک پروان۔

نام خدا را در اعماق قلب خود قرار دهید

ਧੰਨੁ ਸੇਵਾ ਸੇਵਕੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥

انترجامی پرخ پرڈهان۔

خوشا به حال عبادت او و مقبول آن عابد در بارگاه خدا

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਧਾਨੁ ॥

جس من بسی سو بوت نهال۔

خداوندا، باخبر از درون انسان، و والاترین حق تعالی است

ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲੁ ॥

تا کے نکت نہ آوت کال۔

کسی کہ خدا در ذهن اوست، خوشحال می شود

ਤਾ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵਤ ਕਾਲੁ ॥

امر بهئے امرا پد پائے۔

ترس از مرگ به او نزدیک نمی شود

ਅਮਰ ਭਏ ਅਮਰਾ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ॥

بر جگه موجود، سب کا سردار ہے۔

آنها جاودانه شده اند و مقامی جاودانه دریافت کرده اند،

ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੮॥੨੨॥

صادهسنگ نانک بر دهیائے۔

ای ناناک، با تفکر در مورد خدا در جماعت مقدس.

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک۔

شالوک:

ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧੇਰ ਬਿਨਾਸੁ ॥

بر کرم کی برکت سے سنتوں کو بهیتیا۔

هنگامی که استاد مذهبی با مرهم حکمت الهی به شخص برکت دهد، تاریکی جهل او از بین می رود.

ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੰਤ ਭੋਟਿਆ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪਰਗਾਸੁ ॥੧॥

بر کرپا تے سنت بهيتيا نانک من پرگاس۔

ای ناناک، به لطف خدا، وقتی کسی با استاد مذهبی واقعی ملاقات می کند، ذهنش به علم الهی روشن می شود.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

اشتپدی

اشتاپادی

ਸੰਤਸੰਗਿ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ ॥

ستسنگ انتر پرېه دیتھا۔

در جماعت مقدس، کسی که خدا را در درون خود درک کرده است،

ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕਾ ਲਾਗਾ ਮੀਠਾ ॥

نام پرېهو کا لاگا میٹھا۔

شروع به پرستش نام خدا می کند

ਸਗਲ ਸਮਿਗ੍ਰੀ ਏਕਸੁ ਘਟ ਮਾਹਿ ॥

سگل سمگري ایکس گھٹ ماہی۔

این شخص همه چیز دنیا را در خداوند متعال می بیند

ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਨਾਨਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਹਿ ॥

انک رنگ نانا در ستاپی۔

و پدیده های بی شماری در رنگ ها و اشکال مختلف از او سرچشمه می گیرد

ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕਾ ਨਾਮੁ ॥

ناؤ نده امرت پرېه کا نام۔

نام خدا مانند نه گنجینه جهان است

ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥

دئیہی مہ اس کا بيسرام۔

و در خود بدن انسان ساکن است

ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਅਨਹਤ ਤਰ ਨਾਦ ॥

سن سماءھ انہت طہ ناد۔

در حالت عمیق ترین مراقبه، موسیقی آسمانی بی وقفه به نواختن ادامه می دهد.

ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਈ ਅਚਰਜ ਬਿਸਮਾਦ ॥

کہان نا جائی اچرج بسماد۔

سعادت چنین وجد فوق العاده ای را نمی توان توصیف کرد.

ਤਿਨਿ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਦਿਖਾਏ ॥

تن دیکھیا جس آپ دکھایا۔

کسی که خدا به او نشان می دهد، این سعادت را تجربه می کند.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਸੋਝੀ ਪਾਏ ॥੧॥

نانک تس جن سوچھی پائے۔  
ای ناناک، خدا این درک را فقط به چنین بنده ای می دهد.

ਸੋ ਅੰਤਰਿ ਸੋ ਬਾਹਰਿ ਅਨੰਤ ॥

سو اندر سو باهر اننت۔  
خدای لایتناهی هم در درون و هم در بیرون انسان است.

ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਿਆਪਿ ਰਹਿਆ ਭਗਵੰਤ ॥

گھٹ گھٹ بیآپ رہیا بھگونت۔  
خداوند در هر قلب و هر یک از قلب ها وجود دارد.

ਧਰਨਿ ਮਾਹਿ ਆਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥

دھرن مابی آکاس پیآل۔  
او در زمین، در آسمان و در مناطق زیر زمین نفوذ دارد.

ਸਰਬ ਲੋਕ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥

سرب لوک پورن پرتپال۔  
او بهترین نگهدارنده تمام جهان است.

ਬਨਿ ਤਿਨਿ ਪਰਬਤਿ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

بن تن پربت ہے پاربرہم۔  
خدای متعال در جنگل ها، مزارع و کوه ها نفوذ کرده.

ਜੈਸੀ ਆਗਿਆ ਤੈਸਾ ਕਰਮੁ ॥

جیسی آگیا تیسا کرم۔  
به فرمان او، عمل مخلوق نیز چنین است.

ਪਉਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ਮਾਹਿ ॥

پاون پانی بیسنتر مابی۔  
او در باد، آب و آتش نفوذ می کند.

ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਦਹ ਦਿਸੇ ਸਮਾਹਿ ॥

چار کنت ده دسه سماہی۔  
او در چهار گوشه و در ده جهت (همه جا وجود دارد) نفوذ می کند.

ਤਿਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕੇ ਠਾਉ ॥

تس تے بہن نہیں کو تھا۔و۔  
جایی نیست کہ او نباشد.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਉ ॥੨॥

گر پرساد نانک سُکھ پاؤ۔  
ای ناناک، صلح توسط فیض استاد مذہبی دریافت می شود.

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥

بييد پوران سمرت ميں ديکھ  
او را در تعاليم وداس، پوراناس و اسمريتس ببينيد

ਸਸੀਅਰ ਸੁਰ ਨਖੜੁ ਮਹਿ ਏਕੁ ॥

سسيار سور نخيتر ميں ايک۔  
همان يکي در ماه و خورشيد و ستارگان نفوذ مي کند

ਬਾਣੀ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਭੁ ਕੇ ਬੋਲੈ ॥

بني پرېھ کي سب کو بولے۔  
همه کلام خدا را بر زبان مي آورند،

ਆਪਿ ਅਡੋਲੁ ਨ ਕਬਹੂ ਡੋਲੈ ॥

آپ ادول نہ کبھو دولے۔  
اما با وجود حضور در همه، او خودش تزلزل ناپذير است و هرگز متزلزل نيست.

ਸਰਬ ਕਲਾ ਕਰਿ ਖੇਲੈ ਖੇਲ ॥

سرب کله کر کھيلے کھيل۔  
او پس از ايجاد تمام قدرت ها، بازی های دنيوي را انجام مي دهد.

ਮੇਲਿ ਨ ਪਾਈਐ ਗੁਣਹ ਅਮੋਲ ॥

مول نہ پائے آئی گنہ امول۔  
فضايل او بسيار ارزشمند است و مقام او قابل ارزيابي نيست

ਸਰਬ ਜੋਤਿ ਮਹਿ ਜਾ ਕੀ ਜੋਤਿ ॥

سرب جوت ميں جا کي جوت۔  
او کہ نورش همه موجودات را روشن مي کند،

ਧਾਰਿ ਰਹਿਓ ਸੁਆਮੀ ਓਤਿ ਪੋਤਿ ॥

دھار رېيو سوامي اوٹ پوت۔  
کہ استاد در حال ارائه پشتيباني از همه جانبه است.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਭਰਮ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥

نانک تن مھیں اېو بساس۔  
ای ناناک، آنها راسخ معتقدند کہ خداوند قادر مطلق است.

ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਮਹਿ ਏਹੁ ਬਿਸਾਸੁ ॥੩॥

سنت جنا کا پيکھن سيھ برېم۔  
مقدسین خدا را در همه جا مي بينند

ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਪੇਖਨੁ ਸਭੁ ਬ੍ਰਹਮ ॥

سنت جنا کے بردائی سيھ دھرم۔  
در قلب مقدسين، تمام افکاري کہ به وجود مي آيند مربوط به عدالت هستند.

ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਸਭਿ ਧਰਮ ॥

سنت جانا سنيہ سبھ بچن۔  
مقدسین فقط به سخنان نیک گوش می دهند،

ਸੰਤ ਜਨਾ ਸੁਨਹਿ ਸੁਭ ਬਚਨ ॥

سرب بیآپی رام سنگ رچن۔  
و همیشه در همه جا به خدا می رسند.

ਸਰਬ ਬਿਆਪੀ ਰਾਮ ਸੰਗਿ ਰਚਨ ॥

جن جاتا تس کی اہی رہت۔  
این است راه زندگی کسی که خدا را شناخته است.

ਜਿਨਿ ਜਾਤਾ ਤਿਸ ਕੀ ਇਹ ਰਹਤ ॥

ست بچن سادھو سبھ کہت۔  
آن قدیس فقط کلمات الہی (کلمات حمد خدا) را بر زبان می آورد

ਸਤਿ ਬਚਨ ਸਾਧੂ ਸਭਿ ਕਹਤ ॥

جو جو ہوئے سوئے سڪھ منائے۔  
هر اتفاقی که بیفتد با آرامش می پذیرد

ਜੇ ਜੇ ਹੋਇ ਸੋਈ ਸੁਖੁ ਮਾਨੈ ॥

کرن کرو اونہار پرہہ جانے۔

او خدا را عمل هر چیز می داند

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰੁ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਨੈ ॥

اندر بسے باہر بھی اوبی۔  
او معتقد است که همان خدایی که در درون انسان وجود دارد، در بیرون نیز هست.

ਅੰਤਰਿ ਬਸੇ ਬਾਹਰਿ ਭੀ ਓਹੀ ॥

سرب کله کر کھیلے کھیل۔  
جایی نیست که او نباشد یعنی در هر جای خدا وجود دارد.

ਨਾਨਕ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਸਭ ਮੋਹੀ ॥੪॥

نانک درسن دیکھ سبھ موہی۔  
ای ناناک، با دیدن این منظره فراگیر خداوند، همه جهان مجذوب می شوند.

ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥

آپ ست کیا سبھ ست۔  
او خودش حق است و هر چه ساخته است نیز حقیقت است و باطل نیست.

ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਤੇ ਸਗਲੀ ਉਤਪਤਿ ॥

تس پرہہ تے سگلی اتپت۔  
همه خلقت را خدا آفریده است



ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਕਰੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥

تس بهاوے تا کرے بستار۔  
آن گونه که او را بیسندد، وسعت را می آفریند،

ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥

تس بهاوے تا اکنکار۔  
و همانطور که او را خشنود می کند، او دوباره یگانه و یگانه می شود.

ਅਨਿਕ ਕਲਾ ਲਖੀ ਨਹ ਜਾਇ ॥

انک کلاء لکھی نہ جائے۔  
قدرت های او چند برابر است که نمی توان آنها را شناخت

ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥

جس بهاوے تس لائے ملائے۔  
هر که را بخواهد با خودش متحد می کند.

ਕਵਨ ਨਿਕਟਿ ਕਵਨ ਕਰੀਐ ਦੂਰਿ ॥

کون نکت کون کہئے دور۔  
نمی توان گفت که او به او نزدیک است و چه کسی از او دور است.

ਆਪੇ ਆਪਿ ਆਪ ਭਰਪੂਰਿ ॥

آپے آپ آپ بهرپور۔  
زیرا خودش همه جا را فرا گرفته است.

ਅੰਤਰਗਤਿ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਜਨਾਏ ॥

اناک، اُس جن کو خدا خود سمجھاتا ہے۔  
ای ناناک، او خودش را به آن شخص نشان می دهد.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ॥੫॥

وہ خود ہی سب مخلوقات کو پرورش دیتا ہے۔  
او خودش در همه موجودات نفوذ دارد،

ਸਰਬ ਭੂਤ ਆਪਿ ਵਰਤਾਰਾ ॥

وہ خود ہی سب ناظروں کو دیکھتا ہے۔  
از طریق تمام چشم ها، او خود بیننده است.

ਸਰਬ ਨੈਨ ਆਪਿ ਪੇਖਨਹਾਰਾ ॥

سب کچھ اُس کے تن پر منحصر ہے۔  
تمام خلقت بدن اوست

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਜਾ ਕਾ ਤਨਾ ॥

اپنی تسبیح خود ہی سناتا ہے۔  
دا دتولی نری تخلیق د هغه بدن دی

**ਆਪਨ ਜਸੁ ਆਪ ਹੀ ਸੁਨਾ ॥**

آنے جانے کو اک کھیل بنا ئیا ہے۔  
او خودش به ستایش خود گوش می دهد.

**ਆਵਨ ਜਾਨੁ ਇਕੁ ਖੇਲੁ ਬਨਾਇਆ ॥**

آگیاکاری (آگے والے) نے مائیا (مابہ) بنائی ہے۔  
خداوند مرگ و تولد را خلق کرده است.

**ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਕੀਨੀ ਮਾਇਆ ॥**

سب کے دلوں میں اسی کا واسطہ رہے گا۔  
و مایا را مطیع اراده خود قرار داده است.

**ਸਭ ਕੈ ਮਧਿ ਅਲਿਪਤੇ ਰਹੈ ॥**

جو کچھ کہنا ہے، وہ خود ہی کہے گا۔

در میان همه، او بی تفاوت می ماند.

**ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਹਣਾ ਸੁ ਆਪੇ ਕਰੈ ॥**

آگیاکاری آتی ہے اور آگیاکاری جاتی ہے۔  
هر چه باید گفته شود، خودش می گوید.

**ਆਗਿਆ ਆਵੈ ਆਗਿਆ ਜਾਇ ॥**

جو بھی ہوتا ہے، وہی سکون مناتا ہے۔  
به دستور او یکی به دنیا می آید و به فرمان او می میرد.

**ਨਾਨਕ ਜਾ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਸਮਾਇ ॥੬॥**

نانک، جو بھارے وہی سوچ میں لے لیتا ہے۔  
ای نانک، هرگاه او را خشنود سازد، آنها را در خود متحد می کند.

**ਇਸ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਨਾਰੀ ਬੁਰਾ ॥**

جو اس سے ہوتا ہے، سو برا نہیں ہوتا۔  
هر چه از طرف او می آید نمی تواند بد باشد.

**ਓਰੈ ਕਹਹੁ ਕਿਨੈ ਕਛੁ ਕਰਾ ॥**

اور کچھ کرنے والے سے پوچھو، کچھ نہیں کرتا۔  
غیر از او چه کسی می تواند کاری انجام دهد؟

**ਆਪਿ ਭਲਾ ਕਰਤੂਤਿ ਅਤਿ ਨੀਕੀ ॥**

خود بھلا کاروائی اتنی نیکی ہے۔  
او خودش خوب است. اعمال او بهترین است.

**ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਅਪਨੇ ਜੀ ਕੀ ॥**

خود ہی اپنے جی کو جانتا ہے۔  
او تنها می داند آنچه در ذهن اوست.

**ਆਪਿ ਸਾਚੁ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸਾਚੁ ॥**

خود سچ کو دھاری ہے، سبھ سچ ہے۔  
او راست است و هر چیزی که او ایجاد کرده است نیز درست است نه یک دروغی.

**ਉਤਿ ਪੋਤਿ ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੁ ॥**

أُتِ پُتِ اپنے سنگِ راجہ بنا رکھی ہے۔  
از هر طریقی، او با خلق خود آمیخته می شود.

**ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥**

اس کی گت مٹ کہی نہ جائے۔  
عظمت و وسعت او قابل توصیف نیست.

**ਦੂਸਰ ਹੋਇ ਤ ਸੋਝੀ ਪਾਇ ॥**

دوسرا ہوئے تو سمجھ پائے گا۔  
اگر دیگری مانند او وجود داشت، تنها در آن صورت بود که می شد او را درک کرد.

**ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥**

تس کا کیا کیا سب پروان۔  
هر کاری که توسط او انجام می شود باید مورد قبول همه باشد.

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਜਾਨੁ ॥੭॥**

گروہان کے فضلِ نانک یہ جانے۔  
ای ناناک، این فقط از طریق لطف معلمِ مذہبی شناخته می شود.

**ਜੇ ਜਾਨੈ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

جو جانتا ہے، تس صدا سکھ ہوتا ہے۔  
کسی کہ او را درک کند، آرامش ابدی دریافت می کند.

**ਆਪਿ ਮਿਲਾਇ ਲਏ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥**

خود ملائے، لے پرہ سوہے۔  
خداوند آن شخص را با خودش متحد می کند.

**ਉਹੁ ਧਨਵੰਤੁ ਕੁਲਵੰਤੁ ਪਤਿਵੰਤੁ ॥**

تم تے بہن نہیں کچھ ہوئے۔  
آن شخص از نظر روحی ثروتمند، از خانواده اصیل و شریف است،

**ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਭਗਵੰਤੁ**

وہ دهنونت، کلونت، پتوننت ہے۔  
خداوند در قلب او ساکن است، در حالی کہ هنوز زندہ است از چرخہ تولد و مرگ آزاد می شود.

**ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਜਨੁ ਆਇਆ ॥**

جيون مکت جس رندے بهگونت۔  
ظہور چنین انسانی در جهان بسیار خجسته است

ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਤਰਾਇਆ ॥

دهن، دهن، دهن جن آئيا۔  
به لطف او، تمام جهان نجات يافته است۔

ਜਨ ਆਵਨ ਕਾ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ॥

جس فضل سبھ جگت ترائيا۔  
چنين عابد خدا به دنيا مي آيد که

ਜਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਨਾਉ ॥

جن اون کا ابی سوآو۔  
همه کسانی که با او تماس می گیرند شروع به یاد کردن نام می کنند۔

ਆਪਿ ਮੁਕਤੁ ਮੁਕਤੁ ਕਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥

جن کے سنگ چت آوے ناؤ۔

چنين شخصی او ازاد است و بقيه جهان را نیز ازاد می کند

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥੮॥੨੩॥

نانک، اس جن کا سدا نمسکار ہوتا ہے۔  
ای ناناک، من تا ابد به این بنده خدا احترام می گزارم۔

ਸਲੋਕੁ ॥

سلوک

شالوک:

ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧਿਆ ਪੂਰਾ ਜਾ ਕਾ ਨਾਉ ॥

پورا پرہہ آرادیہا پورا جا کا نام۔  
کسی کہ در مورد ان خدای کامل کہ نامش ابدی است، تفکر کرده است

ਨਾਨਕ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ ਪੂਰੇ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥੧॥

نانک، پورا پائیا پورے کے گن گائو۔  
ای ناناک، اون شخص خدای کامل رو درک کرده بنابراین، شما همچنین باید ستایش یکی از کامل را بخوانید۔

ਅਸਟਪਦੀ ॥

اشتپدی

اشتاپادی

ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ॥

پورے گروہ کا سنو اپدیس۔  
ای ذہن من، به آموزه های استاد مذهبی واقعی گوش کن۔

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਕਟਿ ਕਰਿ ਪੇਖੁ ॥

پار برہم نکٹ کر پیکھ  
و خدای متعال را در نزدیکی خود احساس کن۔

**ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ॥**

سأس سأس سيمرہو گویند۔  
با هر نفسی در مورد خدا تفکر کن،

**ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ॥**

من اندر کی اتری چنند۔  
به طوری که اضطراب در ذهن شما از بین برود.

**ਆਸ ਅਨਿਤ ਤਿਆਗਹੁ ਤਰੰਗ ॥**

آس انت تیاگو ترنگ۔  
ای ذهن من، امواج آرزوها را برای امر گذرا رها کن،

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮਨ ਮੰਗ ॥**

سنت جنا کی دُور من منگ۔  
و خدمت فروتنانه افراد مقدس را بخواهید

**ਆਪੁ ਛੇਡਿ ਬੇਨਤੀ ਕਰਹੁ ॥**

آپ چھوڑ بینتی کریو۔  
با چشم پوشی از خودبزرگ بینی، به درگاه خدا فروتنانه دعا کنید،

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰੁ ਤਰਹੁ ॥**

سادهسنگ اگن ساگر ترہو۔  
و در جمع افراد مقدس، اقیانوس آتشین رذایل را شنا کنید

**ਹਰਿ ਧਨ ਕੇ ਭਰਿ ਲੇਹੁ ਭੰਡਾਰ ॥**

بر دهن کے بھر ليهو بهندار۔  
دلّت را از ارزش نام خدا پر کن،

**ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਨਮਸਕਾਰ ॥੧॥**

نانک گروہ پورے نمسکار۔  
و ای ناناک، با فروتنی در برابر گورو کامل تعظیم کن.

**ਖੇਮ ਕੁਸਲ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ॥**

کھیم کشل سهج آنند۔  
آرامش ابدی، آسایش زندگی، و سعادت اعتدال نصیب شما خواهد شد

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਜੁ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥**

سادهسنگ بهج پرمانند۔  
با تعمق عاشقانه در مورد خدای متعال در جماعت مقدس

**ਨਰਕ ਨਿਵਾਰਿ ਉਧਾਰਹੁ ਜੀਉ ॥**

نرک نوار اڈھارہو جیو۔  
روحّت را از دردهای جهنم نجات بده

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪੀਉ ॥

گن گویند امرت رس پیو۔

با خواندن حمد و ثنای الهی۔

ਚਿਤਿ ਚਿਤਵਹੁ ਨਾਰਾਇਣ ਏਕ ॥

چت چتوبو نارائن ایک۔

در ذهن خود به خدای واحد بی اندیش،

ਏਕ ਰੂਪ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ਅਨੇਕ ॥

ایک روپ جا کے رنگ انیک۔

کہ یکی است، اما به اشکال مختلف ظاهر می شود

ਗੋਪਾਲ ਦਾਮੋਦਰ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ॥

گوپال دامودر دین دئیال۔

نگهدارنده جهان، استاد جهان و مهربان به فروتنان،

ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾਲ ॥

دکھ بھجن پورن کرپال۔

او همه چیز را نابود می کند و مهربان است۔

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ ਬਾਰੰ ਬਾਰ ॥

نانک جیو کا اپی اڈار۔

با عشق و ارادت بارها و بارها نام او را یاد کن۔

ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਅਧਾਰ ॥੨॥

اتم سلوک سادھ کے بچن۔

ای نانک، نعم تنها تکیه گاه روح است۔

ਉਤਮ ਸਲੋਕ ਸਾਧ ਕੇ ਬਚਨ ॥

املیک لال اپی رتن۔

کلمات گورو عالی ترین سرودها هستند۔

ਅਮੁਲੀਕ ਲਾਲ ਏਹਿ ਰਤਨ ॥

سنت کماوت بوت اڈار۔

اینها مانند مرواریدها و جواهرات گرانبها هستند۔

ਸੁਨਤ ਕਮਾਵਤ ਹੇਤ ਉਧਾਰ ॥

آپ ترئے لوکاه نستار۔

کسی کہ به اینها گوش دهد و عمل کند از چرخه تولد و مرگ نجات می یابد۔

ਆਪਿ ਤਰੈ ਲੋਕਹ ਨਿਸਤਾਰ ॥

سفل جیون سفل تا کا سنگ۔

او در سراسر اقیانوس رذیلت های جهان شنا می کند و به دیگران کمک می کند تا از آن شنا کنند۔

ਸਫਲ ਜੀਵਨੁ ਸਫਲੁ ਤਾ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥

جاكے من لاگا بر رنگ۔  
زندگی او کامل و ہمراہی او سودمند است،

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ॥

جے جے سبب انابد واجے۔  
کہ ذہنش سرشار از عشق خداست۔

ਜੈ ਜੈ ਸਬਦੁ ਅਨਾਹਦੁ ਵਾਜੈ ॥

سُن سُن انند کرے پرہے گاجے۔  
در درون او یک موسیقی پیوستہ الہی می لرزد کہ او را در روحیہ بالا نگہ می دارد۔

ਸੁਨਿ ਸੁਨਿ ਅਨਦ ਕਰੇ ਪ੍ਰਭੁ ਗਾਜੈ ॥

پرگتے گپال مہانت کے ماتھے۔  
بارہا و بارہا با گوش دادن بہ آن فرد در سعادت است زیرا از درک خدا در درون لذت می برد۔

ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਪਾਲ ਮਹਾਂਤ ਕੈ ਮਾਥੇ ॥

وہ جو چاہے ایکنکار ہوتا ہے۔  
ارباب عالم از طریق شخص الہی تجلی می کند۔

ਨਾਨਕ ਉਧਰੇ ਤਿਨ ਕੈ ਸਾਥੇ ॥੩॥

نانک اڈھرے تین کے ساتھے۔  
ای ناناک، ہمراہ با چنین شخصی، بسیاری دیگر نجات می یابند۔

ਸਰਨਿ ਜੋਗੁ ਸੁਨਿ ਸਰਨੀ ਆਏ ॥

سرن جوگ سن سرنی آئے۔  
با شنیدن اینکہ شما قادر بہ ارانہ پناہگاہ ہستید، ما بہ پناہگاہ شما امیدیم۔

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪ ਮਿਲਾਏ ॥

کر کرپا پرہے آپ ملائے۔  
خدایا بہ رحمتت ما را با خودت پیوند دادی۔

ਮਿਟਿ ਗਏ ਬੈਰ ਭਏ ਸਭ ਰੇਨ ॥

مت گئے بیر بھئے سبھ رین۔  
اکنون دشمنی های ما از بین رفته است و با همه کاملاً فروتن شده ایم۔

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸਾਧਸੰਗਿ ਲੈਨ ॥

امرت نام سادہسنگ لین۔  
در جماعت مقدس در حال یادآوری نام ہستیم۔

ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ ਗੁਰਦੇਵ ॥

سپرسن بھئے گُردیو۔  
استاد الہی بسیار خشنود است۔

**ਪੂਰਨ ਹੋਈ ਸੇਵਕ ਕੀ ਸੇਵ ॥**

ਪੂਰਨ ਹੋئی ਸੇਵਕ ਕੀ ਸੇਵ  
و به این ترتیب خدمت ارادتمندان ثواب داشته است.

**ਆਲ ਜੰਜਾਲ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਰਹਤੇ ॥**

آل جنجال بکار تے رہتے۔  
اکنون ما از گرفتاری ها و رذیلت های دنیوی نجات یافته ایم.

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੁਨਿ ਰਸਨਾ ਕਰਤੇ ॥**

رام نام سُن رَسنا کہتے۔  
با شنیدن و بر زبان آوردن نام خدا،

**ਕਰਿ ਪ੍ਰਸਾਦੁ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭਿ ਧਾਰੀ ॥**

کر پراساد دئیا پربھ دھاری۔  
خداوند به لطف خود، رحمت خود را عطا کرده است.

**ਨਾਨਕ ਨਿਬਹੀ ਖੇਪ ਹਮਾਰੀ ॥੪॥**

نانک نبھی کہیپ ہماری۔  
و ای نانک، مال نعم در بارگاه خدا پذیرفته شده است.

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥**

پربھ کی اُسْتتِ کرہو سنت میت۔  
ای دوستان پاک من، حمد خدا را بخوانید،

**ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥**

ساودھان ایکاگر چیت۔  
با تمرکز کامل و یک ذهنیت.

**ਸੁਖਮਨੀ ਸਰਜ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਨ ਨਾਮ ॥**

سُخْمِنِیے سہج گوبند گن نام۔  
حمد خداوند و نام خدا تاج صلح و آرامش آسمانی است.

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁ ਹੋਤ ਨਿਧਾਨ ॥**

جس من بسے سو ہوت نیدھان۔  
کسی کہ در ذہنش نعم ساکن است، گنجینہ فضایل می شود.

**ਸਰਬ ਇਛਾ ਤਾ ਕੀ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ॥**

سرب اِچھا تا کی پورن ہوئے۔  
تمام خواسته های او برآورده می شود،

**ਪ੍ਰਧਾਨ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸਭ ਲੋਇ ॥**

پرچھاں پُرخِ پرگت سبھ لوائے۔  
و در سراسر جهان به عنوان یک شخص بزرگ شناخته می شود.



ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਪਾਏ ਅਸਥਾਨੁ ॥

سبھ تے اُچ پائے اُسٹھان۔  
او عالی ترین حالت معنوی را دریافت می کند.

ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਵੈ ਆਵਨ ਜਾਨੁ ॥

بہر نہ ہووے اُون جان۔  
او چرخہ تولد و مرگ را طی نمی کند

ਹਰਿ ਧਨੁ ਖਾਟਿ ਚਲੈ ਜਨੁ ਸੋਇ ॥

بر دهن کھات چلے جن سوئے۔  
آن کس پس از جمع آوری ثروت به نام خدا از دنیا می رود،

ਨਾਨਕ ਜਿਸਹਿ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥੫॥

نانک جسہ پر اپت ہوئے۔ |  
ای ناناک، کہ توسط خدا با این ہدیہ برکت دادہ شدہ است.

ਖੇਮ ਸਾਂਤਿ ਰਿਧਿ ਨਵ ਨਿਧਿ ॥

کھیم سانت ردھ نو نِده  
صلح ابدی، آرامش، تمام قدرت برای انجام معجزات و نہ گنجینہ ثروت دنیوی،

ਬੁਧਿ ਗਿਆਨੁ ਸਰਬ ਤਹ ਸਿਧਿ ॥

بُدھ گیان سرب تہ سِده  
حکمت، دانش و قدرت های ماوراء الطبیعہ به ان شخص می اید ( کسی کہ در نام خدا را یاد می کند)

ਬਿਦਿਆ ਤਪੁ ਜੋਗੁ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਨੁ ॥

بِديا تپ جوگ پر بھ دھيان۔  
دانش، توبہ، یوگا و تفکر در مورد خدا؛

ਗਿਆਨੁ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਉਤਮ ਇਸਨਾਨੁ ॥

گیان سریشٹ اتم اسنان۔  
عالی ترین حکمت و عالی ترین وضو،

ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਕਮਲ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥

چار پدارت کمل پرگاس۔  
چهار نعمت اصلی است (ایمان، ثروت، زایش و رهایی) و چنان شادی درونی کہ گویی قلب مانند نیلوفر آبی شکوفا شدہ است.

ਸਭ ਕੈ ਮਧਿ ਸਗਲ ਤੇ ਉਦਾਸ ॥

سبھ کے مدھ سگل تے اُداس۔  
جدایی از تمام وابستگی های دنیوی در حالی کہ در میان همه زندگی می کنند؛

ਸੁੰਦਰੁ ਚਤੁਰੁ ਤਤ ਕਾ ਬੋਤਾ ॥

سُندر چترُ تَت کا بَيتا۔  
از نظر معنوی زیبا، زیرک و آگاه از ماهیت واقعیت،

## ਸਮਦਰਸੀ ਏਕ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥

ਸਮਦਰਸੀ ایک درستیّتا۔

قادر به نگاه بی طرفانه به همه، و تنها یک (خدا) در همه چیز را ببینید۔

## ਇਹ ਫਲ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੈ ਮੁਖਿ ਭਨੇ ॥

گر ناک نام بچن من سنے۔

ای ناک کی با عشق نام خدا را به زبان می آورد و با دقت به تعالیم معلم مذهبی گوش می دهد و عمل می کند۔

## ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਬਚਨ ਮਨਿ ਸੁਨੇ ॥੬॥

اه ندهان چئے من کوئے۔

هر کس که به این گنج نعم از قلب خود می اندیشد،

## ਇਹੁ ਨਿਧਾਨੁ ਜਪੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥

سپه جگ مه تا کی گت بوئے۔

تمام زندگی خود را در یک وضعیت روحانی بالا می گذراند

## ਸਭ ਜੁਗ ਮਹਿ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

گن گویند نام دهن بنی۔

کلمات معمولی چنین شخصی مانند خواندن ستایش خدا است۔

## ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ॥

بسمرت ساسٹر بیب بکهانی۔

این امر همچنین در اسمریتس، شاستراس و وداس بیان شده است۔

## ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰ ਬੇਦ ਬਖਾਣੀ ॥

سگل متانت کیول ہر نام۔

اساس همه ادیان این است که نام خدا را یاد کنید،

## ਸਗਲ ਮਤਾਂਤ ਕੇਵਲ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥

گویند بهگت کی من بسرام۔

و این نام در قلب بندگان خدا جای دارد۔

## ਗੋਬਿੰਦ ਭਗਤ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥

کوٹ اپرادھ سادھسنگ مٹئے۔

میلیون ها گناه از این دسته از بندگان که نام را با عشق می خوانند در همراهی با پرهیزگاران پاک می شود۔

## ਕੋਟਿ ਅਪ੍ਰਾਧ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ॥

سنت کرپا تے جم تے چهٹئے۔

به لطف پروردگار، چنین فردی از جهنم نجات میابد۔

ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਜਮ ਤੇ ਛੁਟੈ ॥

جا کے مستک کرم پر بہ پائے۔

کسانی کہ چنین سرنوشت از پیش تعیین شده‌ای دارند،

ਜਾ ਕੈ ਮਸਤਕਿ ਕਰਮ ਪ੍ਰਭਿ ਪਾਏ ॥

سادھ سرن نانک تے آئے۔

ای ناناک، انہا تنہا بہ معلم مذہبی پناہ می اورند۔

ਸਾਧ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਤੇ ਆਏ ॥੭॥

جس من بسے سنئے لائے پریت۔

کسی کہ در قلبش نام وجود دارد و با عشق بہ نام گوش می دهد۔

ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁਨੈ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥

تم تے بہن نہیں کچھ ہوئے۔

این بنده خدا را آگاہانہ بہ یاد می آورد۔

ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ ॥

تس جن آوئے پر پرہ چیت۔

درد تولد و مرگ چنین فردی برداشته می شود،

ਜਨਮ ਮਰਨ ਤਾ ਕਾ ਦੂਖੁ ਨਿਵਾਰੈ ॥

جَنم مرن تا کا دکھ نوارے۔

درد تولد و مرگ چنین فردی برداشته می شود،

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥

دُلبھ دیہ تتکال اُڈھارے۔

بدن انسان کہ بدست آوردنش خیلی سخت است، بلافاصله او را از شر شرارت ها نجات میدهد۔

ਨਿਰਮਲ ਸੋਭਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਾ ਕੀ ਬਾਨੀ ॥

نیرمل صوبہ امرت تا کی بانی۔

شہرت او بی عیب و نقص است، و کلماتی کہ او صحبت می کند بسیار مطبوع است۔

ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨੀ ॥

ایک نام من مایی سمائی۔

چون ذہنش کاملاً بہ نام وابسته است۔

ਦੂਖ ਰੋਗ ਬਿਨਸੇ ਭੈ ਭਰਮ ॥

دُکھ روگ بنسے بہئے بہرم۔

غم و اندوہ، بیماری، ترس و شک از او دور می شود۔

ਸਾਧ ਨਾਮ ਨਿਰਮਲ ਤਾ ਕੇ ਕਰਮ ॥

سادھ نام نیرمل تا کے کرم۔

او بہ عنوان یک قدیس شناخته شده است و اقدامات او بی عیب و نقص است۔

ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਤਾ ਕੀ ਸੋਭਾ ਬਨੀ ॥

سبھ تے اچ تا کی صوبہ بنی۔

شکوہ و جلال او به والاترین مقام عالم تبدیل می شود.

ਨਾਨਕ ਇਹ ਗੁਣਿ ਨਾਮੁ ਸੁਖਮਨੀ ॥੮॥੨੪॥

نانک اہ گن نام سُخمنی۔

ای ناناک، به خاطر چنین فضیلت هایی، نام خدا جواهر تاج تمام لذت ها و صلح است.

## ਅਰਦਾਸ

ਅਰਦਾਸ

ਦੇਵ

### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

ਇਕੋਨਕਾਰ! ਵਾਹੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਾਤਿਹ

ਖ਼ਦਾ ਯਿਕਤਾਸਤ. ਤਮਾਮ ਪਿਰੋਤੀ ਹਾ ਅਜ ਆਨ ਗੁਰੂ ਸ਼ਗ਼ਫ਼ਤ ਅਨਗ਼ਿਤ (ਖ਼ਦਾ) ਅਸਤ

### ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

ਸਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਾਹੀ .

!ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਮਸ਼ਿਰ ਅਚਰਾਮ ਸ਼ਦੇ (ਖ਼ਦਾ ਅਨਦ ਡਰ ਕਾਲਬ ਵੀਰਾਨਗ਼ਰ ਬਦਕਾਰਾਨ) ਬੇ ਮਾ ਕਮਕ ਕਨਦ

### ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

ਵਾਰ ਸਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਦਸੂੀ.

ਢਵੀਦੇ ਸ਼ਮਸ਼ਿਰ ਮਚਰਮ ਕੇ ਤੁਸੁਟ ਗੁਰੂ ਡੇਹਮ ਖ਼ਵਾਨਦੇ ਸ਼ਦੇ

### ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈ ਧਿਆਇ ॥

ਪ੍ਰੀਤਮ ਭਗੋਤੀ ਸੀਮਾਰਕੀ; ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਲੀ ਡੇਹਾਈ

ਅਬਤਦਾ ਸ਼ਮਸ਼ਿਰ ਰਾ ਬੇ ਯਾਦ ਆਰੀਦ (ਖ਼ਦਾ ਅਨਦ ਡਰ ਸ਼ਕਲ ਨਾਬੁਡਗ਼ਰ ਬਦਕਾਰਾਨ). ਸਪੀਸ ਨਾਨਕ ਰਾ ਬੇ ਯਾਦ ਆਰੀਦ (ਡਰ ਬਾਰੇ ਸੇਮ

(ਮਛਨੂੀ ਆ ਡਰ ਨਗ ਕਨੀਦ)

### ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈ ਸਹਾਇ ॥

ਅਨਢ ਗਰ ਤੀ ਅਮਰਦਾਸ; ਰਾਮਦਾਸੀ ਹੁਯੀ ਸਾਹੀ

ਸਪੀਸ ਗੁਰੂ ਅਨਗ਼ਾਡ, ਗੁਰੂ ਅਮਾਰ ਦਾਸ ਓ ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸ ਰਾ ਬੇ ਖ਼ਾਤਰ ਬਸਪਾਰੀਦ ਓ ਡਰ ਮੁਰਦ ਆਨਾ ਢਕਰ ਕਨੀਦ. ਸ਼ਾਇਦ

(ਕੇ ਆਨਾ ਬੇ ਮਾ ਕਮਕ ਕਨਨਦ!) (ਡਰ ਬਾਰੇ ਸੇਮ ਮਛਨੂੀ ਆਨਾ ਸਚਬਤ ਕਨੀਦ

### ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

ਅ ਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਮਰੂ ਸਰੀ ਹਰ ਰਾਈ

ਗੁਰੂ ਅਰਜਾਨ, ਗੁਰੂ ਹਾਰਗੋਬਿੰਦ ਓ ਗੁਰੂ ਮਚਰਮ ਹਾਰ ਰਾਈ ਰਾ ਬੇ ਖ਼ਾਤਰ ਬਸਪਾਰੀਦ ਓ ਡਰ ਮੁਰਦ ਆਨਾ ਢਕਰ ਕਨੀਦ.

(ਡਰ ਬਾਰੇ ਸੇਮ ਮਛਨੂੀ ਆਨਾ ਸਚਬਤ ਕਨੀਦ)

### ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

ਸਰੀ ਹਰਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਡੀਅੀ ਜਸ ਡੀਠੀ ਸਬ ਡਕੇ ਜਾਈ

ਗੁਰੂ ਮਚਰਮ ਹਾਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਾਨ ਰਾ ਬੇ ਯਾਦ ਬੀਆਰੀਦ ਓ ਡਰ ਮੁਰਦ ਆ ਢਕਰ ਕਨੀਦ ਕੇ ਬਾ ਡੀਦਨ ਆ ਹਮੇ ਡਰ ਡੇਹਾ ਅਜ ਬੀਨ ਮੀ

(ਰੁਡ). (ਡਰ ਬਾਰੇ ਸੇਮ ਮਛਨੂੀ ਆਨਾ ਸਚਬਤ ਕਨੀਦ)



**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

**ਪੰਜਾਂ ਤਖਤਾਂ, ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

ਸਾਰੇ ਤਖ਼ਤੇ ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

!ਬੇ ਹਮੇ ਜਾਗਾਹਾਈ ਧੀਨ ਸੀਕ ਵ ਟਮਾਮ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਹਾ ਟੁਯੇ ਕਨੀਦ; ਬੇ ਖੁਦਾ ਸੁਗਨੁਦ ਬਖੁਰੀਦ

**ਪ੍ਰਿਥਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।**

ਪ੍ਰਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।

!ਬੇ ਹਮੇ ਜਾਗਾਹਾਈ ਧੀਨ ਸੀਕ ਵ ਟਮਾਮ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਹਾ ਟੁਯੇ ਕਨੀਦ; ਬੇ ਖੁਦਾ ਸੁਗਨੁਦ ਬਖੁਰੀਦ

**ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫਤਹਿ,**

**ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

!ਬੇ ਹਮੇ ਜਾਗਾਹਾਈ ਧੀਨ ਸੀਕ ਵ ਟਮਾਮ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਹਾ ਟੁਯੇ ਕਨੀਦ; ਬੇ ਖੁਦਾ ਸੁਗਨੁਦ ਬਖੁਰੀਦ

!ਬੇ ਹਮੇ ਜਾਗਾਹਾਈ ਧੀਨ ਸੀਕ ਵ ਟਮਾਮ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਹਾ ਟੁਯੇ ਕਨੀਦ; ਬੇ ਖੁਦਾ ਸੁਗਨੁਦ ਬਖੁਰੀਦ





## فلسفه برای سفر

فلسفه سیکسزم با منطق، جامعیت و رویکرد «بدون نقص» آن به دنیای مادی و معنوی مشخص می‌شود. این واژه به سادگی به کار می‌رود. در اخلاق سیک تعارضی بین وظیفه فرد نسبت به خود و نسبت به جامعه (سنگات) وجود ندارد. سیک قدیمی مذهب جهان است که توسط گورو ناناک در حدود 500 سال پیش تاسیس شده است. این نظریه بر باور به وجود مطلق و آفریدگار (وهاگورو) جهان تأکید دارد. این کتاب یک مسیر مستقیم ساده به سوی سعادت ابدی ارائه می‌دهد و پیام عشق و برادری جهانی را پخش می‌کند. سیکسزم به شدت یک اعتقاد توحیدی است و خدا را به عنوان تنها خدایی که در معرض محدودیت زمان یا فضا نیست، به رسمیت می‌شناسد. سیکسزم معتقد است که تنها یک خدا وجود دارد که خالق، پایدار، ویرانگر و شکل انسان نیست. نظریه تجسم هیچ جایی در سیک ها ندارد. برای خدایان و الهه‌ها و دیگر خدایان هیچ ارزشی قائل نیست.

مذهب و اخلاقیات در سیکسزم با هم ترکیب می‌شوند. برای پیشرفت روحانی باید خصوصیات اخلاقی را در خود پرورش داد و در زندگی روزمره از فضایل بهره جست. خصوصیات هم چون صداقت، دلسوزی، سخاوت، صبر و فروتنی را فقط می‌توان با پشتکار و تلاش بنا کرد. زندگی گورهای بزرگ ما منبع الهام در این مسیر است.

دین سیک تعلیم می‌دهد که هدف از زندگی انسان شکستن چرخه تولد و مرگ و ادغام با خدا است. این امر می‌تواند با پیروی از آموزه‌های گورو، مراقبه نام مقدس (نام خدا) و انجام اعمال خدمات و خیریه انجام شود.

Loabh، (خشم) Krodh، (میل) Kam، نعم مارگ تأکید می‌کند که هر روز خدا را به یاد می‌آورد. یکی باید کنترل پنج احساس غرور) برای رسیدن به رستگاری. اتحاد آداب و رسوم روزمره مانند روزه (Ahankar دلبستگی دنیوی) و Moh، (حرص و طمع) داری و زیارت، نشانه‌ها و ریاضت‌ها در دین سیک رد. هدف زندگی انسان ادغام با خدا است و این امر با پیروی از آموزه‌های گورو گرانت صاحب تحقق می‌یابد. سیکسزم بر مارگ باگاتی یا راه از خودگذشتگی تأکید دارد. با این حال، این کتاب اهمیت جیان مارگ (راه دانش) و کرم مرگ (راه عمل) را تشخیص می‌دهد. این کتاب برای رسیدن به هدف روحانی‌اش، تأکید زیادی بر نیاز به دریافت فیض خدا می‌گذارد.

سیک یک دین مدرن، منطقی و عملی است. زندگی خانوادگی معمولی (Grahest) مانعی برای نجات نیست. برای دستیابی به رستگاری، تجرد یا طرد دنیا ضروری نیست. ممکن است در میان سختی‌ها و وسوسه‌های دنیوی جدا از هم زندگی کنیم. یک فرد فداکار باید در دنیا زندگی کند و در عین حال سرش را بالاتر از تنش و آشوب معمول نگه دارد. او باید یک سرباز عالم و مقدس برای خدا باشد.

سیکسزم یک «مذهب سکولار» و یک جهان وطنی است و از اینرو تمام تمایزات مبتنی بر طبقه اجتماعی، کیش، نژاد یا جنسیت را رد می‌کند. این باور وجود دارد که همه انسان‌ها در چشم خدا برابر هستند. گورس بر برابری زنان تأکید کرد و عمل سوزاندن زنان و نوزادان و ساتی (سوزاندن بیوه) را رد کرد. آنها همچنین ازدواج مجدد بیوه زنان را فعالانه تبلیغ کرده و سیستم خرید (زنان با حجاب) را رد می‌کنند. برای این که ذهن انسان بر او متمرکز شود، باید بر نام مقدس او (نعم) تعمق کرد و اعمال خیر و خدمت به او انجام داد. کسب درآمد از طریق کار صادقانه (کیرات کارنا) و نه از طریق گدایی یا نادرست، یک کار شرافتمندانه محسوب می‌شود. وند چاکنا، به اشتراک گذاری با دیگران، نیز یک مسئولیت اجتماعی است. انتظار می‌رود که فرد 10 درصد درآمدش را از طریق این صندوق به افراد نیازمند کمک کند. سوا، خدمات اجتماعی نیز بخشی جدایی ناپذیر از سیک‌ها است. آشپزخانه جامعه آزاد (لانگار) که در هر گردواره یافت می‌شود و برای همه مردم از همه ادیان باز است، یک بیان از این خدمات اجتماعی است.

دین سیک طرفدار خوش بینی و امید است. ایدئولوژی بدبینی را نمی‌پذیرد. گورو معتقد بود که این زندگی هدف و مقصودی دارد. این فرصت را برای خود و خدا درک می‌کند. به علاوه، انسان مسئول اعمال خود است. او نمی‌تواند مدعی مصونیت از نتایج اقدامات خود شود. پس باید در کاری که می‌کند بسیار هوشیار باشد.

کتاب مقدس سیک، گورو گرنت صاحب، یک گورو ابدی است. این تنها دینی است که به کتاب مقدس وضعیت آموزگاری مذهبی بخشیده است. در دین سیک جایی برای یک انسان زنده گورو (دهدهاری) وجود ندارد.

با تشکر از

## قش زن در آیین سیک

### نقش زنان

اصول سیکسیسم بیان می‌کند که زنان هم همان روح مردان را دارند و هم دارای حق برابر برای تقویت معنویت خود هستند. آنها می‌توانند جماعات مذهبی را رهبری کنند، در مسیر آکند (خواندن مستمر کتاب مقدس)، قرتان (خواندن جماعت سرودهای مذهبی)، و در مقام کاهن اعظم کار کنند. آنها می‌توانند در تمام فعالیت‌های مذهبی، فرهنگی، اجتماعی و سکولار شرکت کنند. سیک از اولین مذاهب بزرگ جهان بود که برابری مردان و زنان را نشان دادند. گورو ناناک، در مورد برابری جنسیتی موعظه می‌کرد و گورهایی که جانشین او شدند، زنان را تشویق می‌کردند تا در همه فعالیت‌های عبادت و تمرین سیک شرکت کنند.

**صاحب گورو گرانت صاحب می‌گوید:**

«زنان و مردان همه به دست خدا آفریده شده‌اند. همه این‌ها نمایش خداست. ناناک می‌گوید، تمام خلقت تو خوب و مقدس است» - **SGGS** 304.

تاریخ سیک نقش زنانی را به تصویر کشیده است که در خدمت، ایثار، فداکاری، و شجاعت برابر مردان به تصویر کشیده شده‌اند. نمونه‌های زیادی از شان اخلاقی، خدمت و فداکاری زنان در سنت سیک نوشته شده‌است.

بر اساس نظر سیک‌ها، مردان و زنان دو روی یک سکه هستند. در سیستم روابط و وابستگی متقابل که در آن مرد از زن متولد می‌شود و زن از نسل مرد متولد می‌شود. بر اساس عقاید سیکسیسم، یک مرد بدون زن نمی‌تواند در زندگی خود احساس امنیت و کامل کند و موفقیت یک مرد به عشق و حمایت زنی که زندگی‌اش را با او شریک می‌سازد، و بالعکس ارتباط دارد. گورو ناناک می‌گوید:

"[این] زنی است که مسابقه را ادامه می‌دهد» و ما نباید «زنان را ملعون و محکوم کنیم [هنگامی] که از زن رهبران و پادشاهان به دنیا می‌آیند.» **SGGS** صفحه 473.

**رستگاری:** نکته مهمی که برای بالا بردن آن اهمیت دارد این است که آیا یک دین، زنان را قادر به دستیابی به رستگاری، تحقق خدا در اینجا یا بالاترین قلمرو روحانی می‌داند. گورو گرانت صاحب می‌گوید:

«در همه موجودات خداوند همه جا را فرا گرفته است، خداوند همه شکل‌های مرد و زن را فرا می‌گیرد» (گورو گرانت صاحب، 605).

در بیانیه بالا از گورو گرانت صاحب، نور خدا به طور مساوی بین دو زن و مرد قرار گرفته است. بنابراین، هم مردان و هم زنان می‌توانند با پیروی از آموزه‌های گورو به رستگاری مساوی دست یابند. در بسیاری از ادیان، زن به عنوان مانع معنویت مرد تلقی می‌شود، اما نه در سیکسیسم. گورو این را رد می‌کند. آلیس باسارکه در کتاب «افکار جاری در مورد سیک‌ها» می‌گوید:

«اولین گورو، زن را با مرد مقایسه کرد... زن، مانعی برای مرد نبود، بلکه شریکی برای خدمت به خدا و نجات یافتن بود.»

گورو ناناک، گراحتها را وصیت کرد - زندگی یک صاحب خانه، به جای مجرد بودن و کناره‌گیری، زن و ازدواج شوهر شریک و وفاداری برابر با هر دو بود. در آیات مقدس، سعادت خانگی به عنوان یک آرمان و ازدواج مطرح شده‌است که استعاره‌ای دوجهی برای ابراز عشق به خدا ارائه می‌کند. بهای گورداس، شاعر سیک‌های اولیه و یک مفسر موثق دکتربین سیک، خراج زیادی به زنان می‌پردازد. او می‌گوید

یک زند در خانه پدری اش بسیار محبوب است که پدر و مادرش او را خیلی دوست دارند. در خانه ی شوهر خواهرش, او ستون خانواده است, ضامن خوشبختی و سعادت آن... شریک شدن در حکمت معنوی و روشنگری و با ویژگی های برجسته ای که از یک زن, نیمی دیگر از مرد, او را به درب آزادی همراهی می کند. (16. **Varan** V)

**وضعیت برابر:** برای اطمینان از وضعیت مساوی بین مردان و زنان، گورو ها هیچ تمایزی بین دو جنس در زمینه شروع، آموزش یا مشارکت در فعالیت های سنگات (یاران مقدس) و پانگات (خوردن با هم) قائل نشد. بر اساس گزارش های Sarup Das Bhalla، ماهما پراکاش، گورو عمار داس استفاده از حجاب توسط زنان را رد کرد. او زنانی را برای نظارت بر برخی از جوامع شاگردان تعیین کرد و بر ضد رسوم ساتی ها موعظه کرد. تاریخ سیک نام چندین زن را ثبت کرده است؛ از جمله ماتا گوجری مای باگو، ماتا ساندراری، رانی صاحب کاتور، رانی سادا کوار و ماهارانی جیند کوار که نقش های مهمی در رویدادهای زمان خود بازی کرده اند.

**آموزش و پرورش:** آموزش و پرورش در سیک ها بسیار مهم تلقی می شود. این کلید موفقیت هر کسی است. این یک روند توسعه شخصی است و به همین دلیل است که معلم سوم بسیاری از مدارس را ایجاد کرده است. گورو گرانت صاحب می گوید:

(831) همه دانش و تفکر الهی از طریق گورو به دست می آید» (گورو گرانت صاحب)

آموزش برای همه ضروری است و همه باید برای رسیدن به بهترین چیزی که می توانند، تلاش کنند. پنجاه و دو مبلغ سیک که توسط گورو سوم فرستاده شده بودند، زن بودند. دکتر موهیندر کوار گیل در کتاب «نقش و وضعیت زنان سیک» می نویسد

«گورو عمار داس متقاعد شده بود که هیچ آموزه ای نمی تواند ریشه بگیرد مگر اینکه توسط زنان بومی پذیرفته شود»

محدودیت های لباس: جدا از الزام زنان به پوشیدن حجاب، سیک ها یک بیانیه ساده و در عین حال مهم در مورد پوشش می دهد. این در مورد همه سیک ها بدون توجه به جنسیت آنها صدق می کند. صاحب گورو گرانت صاحب می گوید:

از پوشیدن آن لباس هایی که بدن در آن معذب است و ذهن از افکار بد پر شده، «  
16 صفحه **SGGS**» . پرهیزید

بنابراین سیک ها متوجه می شوند که چه نوع لباس هایی ذهن را از افکار شیطانی پر می کند و باید از آن ها اجتناب کنند. از زنان سیک انتظار می رود که با قریان (شمشیر) و دیگران از خود دفاع کنند و این برای زنان منحصر به فرد است؛ زیرا این نخستین بار در تاریخ است که از زنان انتظار می رود که از خود دفاع کنند و آنها انتظار نمی رود که برای محافظت فیزیکی وابسته به مردان باشند.

**نقل قول های ::SGGS** «در زمین و در آسمان، من هیچ ثانیه ای نمی بینم. در میان تمام زنان و مردان، نور او می درخشد. صفحه 223. از زن، مرد متولد می شود؛ توسط، مرد زن حامله می شود؛ به زن نامزد می شود و ازدواج می کند. زن دوست او می شود؛ از طریق زن، نسل های آینده می آیند. هنگامی که زن او می میرد، او به دنبال زن دیگری می گردد و او

به زن‌ها وابسته است. پس چرا برایش شمیگی بد؟ از او، پادشاهان متولد میشوند. از زن، زن متولد می‌شود، بدون زن، هیچ کس وجود نخواهد داشت. گورو ناناک، **SGGS** صفحه 473

در مورد مهریه: «پروردگرم! نام خود را به عنوان هدیه‌ی عروسی و مهریه‌ام به من بده.» شری گورو رام داس جی،  
صفحه 78، خط 18 **SGGS**

در مورد رسم و رسومات این نوشته چنین آمده است: «بمان، عروس، بمان، نقاب بر چهره مگذار. در آخر، این حتی نصف صدفی هم برای شما نخواهد آورد. آن که پیش از تو چهره‌اش را می‌پوشاند؛ در جای پای او گام بر نمی‌داشت. تنها دلیلی که در حجاب چهره شما وجود دارد این است که چند روزی است که مردم می‌گویند، «چه عروس شریفی آمده است.» روبند تو باید درست باشه... فقط وقتی که فرار کنی... برقص و آواز حمد خدا را بخوان. - صفحه 484،  
**SGGS**

زنان و تمام ارواح به شدت تشویق شدند که یک زندگی معنوی داشته باشند: «بیایید خواهران عزیز و همراهان روحانی من، مرا در آغوش خود بکشید. بیایید با هم متحد شویم و داستان‌هایی از شوهر قدرتمندان، لرد تعریف کنیم.»-گورو ناناک، صفحه 17، **SGGS**.

«دوست من، پوشیدن هر لباس دیگر شادی را خراب می‌کند، پوشیدن که به اندام و بدن آسیب می‌رساند و با افکار ناپاک ذهن را پر می‌کند»- **SGGS** صفحه 16

## بیدار باش

عمامه همواره بخشی جدایی ناپذیر از یک سیک بوده و هست. از حدود سال 1500 میلادی و زمان گورو ناناک، بنیانگذار سیک ها، عمامه بر سر کرده است.

عمامه یا «پگری» که اغلب به «پگ» یا «دستار» خلاصه می‌شود، کلمات متفاوتی هستند که در همان مقاله به گویش‌های مختلف استفاده شده‌اند. همه این کلمات به لباسی اطلاق می‌شود که مردان و زنان برای پوشاندن سر خود بر تن می‌کنند. چادری ای است متشکل از یک قطعه پارچه دراز شبیه شال که دور سر پیچیده شده است یا گاهی یک «کلاه» یا تکه ای درونی. به طور سنتی در هند، عمامه تنها توسط افراد با موقعیت‌های بالا در جامعه پوشیده می‌شد؛ مردانی با موقعیت پایین یا طبقات پایین‌تر مجاز به پوشیدن عمامه نبودند.

اگر چه نگه داشتن موهای بدون کوتاه توسط گورو گویند سینگ به عنوان یکی از پنج ک'ها یا پنج اصل از ایمان اجباری بود، اما از زمان شروع سیکسزم در سال 1469، ارتباط نزدیکی با سیخیسزم داشت. سیک تنها مذهب در جهان است که در آن پوشیدن عمامه برای مردان بزرگسال اجباری است. اکثریت قریب به اتفاق کسانی که در کشورهای غربی عمامه بر سر می‌گذارند، سیک هستند. سیک پاگدی نیز دستار نامیده می‌شود. «دستار» یک واژه فارسی است. منظور از «دست خدا» برکت اوست.

سیک‌ها به خاطر عمامه‌های متعدد و متمایز خود معروف هستند. به طور سنتی، عمامه نشان دهنده احترام است و مدت‌ها است که فقط برای نجبا در نظر گرفته می‌شده است. در زمان تسلط مغول‌ها بر هند، تنها مسلمانان مجاز به استفاده از عمامه بودند. غیر مسلمانان اکیدا از پوشیدن یک پیراهن منع شده‌اند.

گورو گویند سینگ، در مخالفت با این تخلف مغول‌ها از تمام سیک‌های خود خواست که عمامه بپوشند. این کار به پاس معیارهای والای اخلاقی که برای پیروان خالصه اش در نظر گرفته بود، انجام می‌شد. او می‌خواست خالصه‌اش متمایز باشد و مصمم باشد «تا از بقیه جهان متمایز باشد». او می‌خواست آنها مسیر منحصر به فردی را دنبال کنند که توسط گوروس های سیک مشخص شده بود. از این رو، سیک‌های عمامه‌ای همیشه آن‌طور که گورو می‌خواست از میان جمعیت بیرون آمده‌اند، زیرا او می‌خواست که «سنت-سربازان» او نه تنها به راحتی قابل تشخیص باشد، بلکه به راحتی نیز پیدا شود.

وقتی یک مرد یا زن سیک عمامه ای را می‌بندد، عمامه دیگر تنها یک دسته پارچه نیست؛ زیرا در سر سیک هم یکی و یکسان می‌شود. عمامه و چهار اصل دینی دیگر که سیک‌ها آن را می‌پوشند، از نظر معنوی و زمانی دارای اهمیت بسیار زیادی هستند. با وجود اینکه نمادگرایی که در پوشیدن عمامه به کار می‌رود بسیار زیاد است - سلطنت، فداکاری، عزت نفس، شجاعت و تقوا، اما، دلیل اصلی پوشیدن عمامه توسط سیک‌ها، نشان دادن عشق، اطاعت و احترام به بنیانگذار خالسا گورو گوبابند سینگ است.

کلمات فوق روشنتر را باید با واژه‌ای دیگر جایگزین کرد. ممکن است «دلیلی برای»

«عمامه هدیه معلم ما به ماست. این گونه است که ما خود را به عنوان یک سین گان و کورا تاجگذاری می‌کنیم که بر روی تاج و تخت تعهد به آگاهی بالاتر خود ما نشسته‌اند. این هویت تصویری برای زنان و مردان یکسان حق و امتیاز و یکتایی را به همراه دارد. این نشانه‌ای است برای دیگران که ما در تصویر بی‌نهایت زندگی می‌کنیم و به خدمت به همه اختصاص داریم. عمامه هیچ چیزی رو به جز تعهد کامل نشون نمیده وقتی شما تصمیم می‌گیرید که با بستن دستار خود متمایز شوید، بدون ترس به عنوان یک فرد مجرد می‌ایستید که از جمعیت شش میلیارد نفری بیرون آمده است. این یک موضوع بسیار مهم است.» (به نقل از سیخنت)

## فروتنی جوهر اصلی در سفر شما

تواضع یکی از جنبه‌های مهم سیک‌گرایی است. بر این اساس سیک‌ها باید در برابر خدا فروتن باشند. در پنجابی واژه‌هایی هستند که ارتباط نزدیکی با هم دارند. نیمراتا فضیلتی است، فروتنی یا نیمراتا یا «خیرخواهی»، «که به شدت در قبانی ترویج داده می‌شود. ترجمه این کلمه پنجابی «فروتنی» است. کسی که حواسش پرت نشه با این فکر که اون بهتر یا مهمتر از یک نفر باشه «فروتنی»

### منطقه مشکل - یک جمله صحیح در بالا نیست

این یک ویژگی مهم برای همه انسان‌ها برای پرورش است و بخش مهمی از ذهنیت سیک است و این کیفیت باید همیشه با سیک‌ها همراه باشد. چهار ویژگی دیگر در زرادخانه سیک عبارتند از:

حقیقت، رضایت (سنتوخ)، شفقت (دایا) و عشق (پیار).

این پنج ویژگی برای یک سیک ضروری است و وظیفه آنها تفکر و خواندن گوربانی برای القای این فضیلت‌ها و تبدیل آنها به بخشی از شخصیت آنها است.

انچه گوربانی به ما می‌گوید:

«ثمره تواضع صلح و لذت بصری است. آنان با فروتنی همچنان به گنج پرشکوه خدا یعنی گنج تعالی می‌اندیشند. خدای آگاه در تواضع غوطه‌ور است. مردی که دلش از رحمت و فروتنی پایدار برخوردار است. سیک‌ها همچون کاسه‌گدایی در برابر خداوند فروتنی می‌کنند.»

گورو ناناک، اولین گورو از سیکسزم:

«گوش دادن و باور کردن با عشق و فروتنی در ذهن خود را با نام پاک کنید، در حرم مقدس عمیق درون.» - SGGS صفحه 4.

«دل خود را با گوشواره‌های خود نرم کنید، زانو بزنید و بر خاکستر خود تامل کنید.» - SGGS صفحه 6.

در قلمرو تواضع، کلمه زیبایی است. در این مسجد اشکال گوناگون و بی‌مانندی از زیبایی به کار رفته است. صفحه 8.

«تواضع، فروتنی و درک بصری مادر زن و پدر زن هستند» - SGS صفحه 152.

## معنویت سوی به سفر

و هندو سیک، قدیسان گوروی از شعری ترکیب یک که است ابدی زنده گورو یک صاحب گرانت گورو شومی داده هاهمه انسان به آن طریق از که باشدمی خدا جانب از ای هدیه مجموعه این است مسلمان و الهی عدالت پایه بر که است ای جامعه (Guru Granth Mahb) صاحب گرانت گورو در رویای می احترام اسلام و هندویسم های نوشته به گرانت گرچه است شده بنا ستمگری و سرکوب هیچ بدون بسیار زنان صاحب گرانت گورو در نیست دین دو این از یک هیچ با اخلاقی آشتی معنای به گذارد، اما قرار مردان وضعیت همان در هم زنان دارند مردان عنوان به مساوی های نقش و هستند احترام مورد باشند می آزادی به رسیدن برای برابر شانس با معنویت تقویت برای برابر حق دارای رو این از و دارند های جماعت رهبری جمله از غیرمذهبی و مذهبی، فرهنگی، اجتماعی های فعالیت تمام در توانندمی زنان کنند شرکت مذهبی

هاسیک اصلی پیام است دیگر عقاید تحمل بشریت، و به اجزای، خدمت برابری، عدالت مدافع سیک شفقت، صداقت، های آرمان به کردن عمل حال عین در و هازمان همه در خداوند به احترام و معنوی وقف آوردن یاد به و تفکر حال در سیک مذهب گانه سه اصول است روزمره زندگی در سخاوت و تواضع هستند دیگران با شدن سهیم و صادقانه زندگی برای خدا، تلاش

نزدیک اصل به توانندمی هرگز ترجمه روح برای معنوی سفر این راه در تلاش برای گویممی تیریک دشوار بسیار را کار استعاره از استفاده و است شعر در کامل صاحب گرانت گورو که زمانی ویژه باشد، به و پرالاد، هارناکش، لاکسمی، براهما از اغلب مسلمان و هندو اساطیری های الهی، داستان پیام در کندمی ما اصلی هدف کنید درک را آنها اصلی پیام بلکه نه انبند لفظی طور به را آنها لطفا شومی استفاده غیره خداست با هانسان اتحاد

شما اگر برساند شما زبان به را الهی پیام تا است شده انجام داوطلب چندین توسط ها سال طول در کار این سفر این در شما به داریم دوست ما و [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com) ایمیل به خیال بی سوال، لطفا گونه هر بپیوندد