

ੴ

# आनन्द साहिब

अध्यात्म तर्फको यात्रा  
नेपाली अनुवाद

## सामग्रीको तालिका

1. आनन्द साहब-----	1
2. प्रार्थना-----	20
3. यात्राका लागि दर्शन -----	24
4. महिलाहरूको भुमिका -----	26
5. पगडीको महत्त्व -----	30
6. विनम्रता तपाईंको यात्राको मुख्य सार हो-----	32



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

**ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ**

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ

**ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

**ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥**

ਏ ਮੇਰੇ ਆਮਾ! ਮਨਮਾ ਆਨੰਦ ਨੈ ਆਨੰਦ ਭਏਕੋ ਚ, ਕਿਨ ਕਿ ਮੈਲੇ ਸਤਗੁਰੁਲਾਇ ਪਾਏਕੋ ਚੁ।

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥**

ਸਤਗੁਰੁਲਾਇ ਭੇਟੇਪਛਿ ਸ ਸੁਖਤ:ਸਫੂਰਤ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿ ਰ ਸਨ੍ਤੁਲਨਕੋ ਸ੍ਥਿਤਿਮਾ ਚੁ, ਮਾਨੀ ਮੇਰੇ ਮਨਮਾ ਕੁਨੈ ਆਨੰਦਮਯ ਰਾਗ ਬਜਿਰਫੇਕੋ ਚ।

**ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥**

ਯਸ੍ਤੀ ਅਨੁਭਵ ਭਫੁਰਫੇਕੋ ਚ ਕਿ ਮਾਨੀ ਰਫੁਹਰੁਜਸ੍ਤਾ ਸਫੁਰੀਤਮਯ ਅਮੂਲਯ ਰਾਗ-ਰਾਗਿਨੀਹਰੁ ਆਪਨਾ ਪਰਿਹਰੁਜਸ੍ਤਾ ਪਹਿਵਾਰਸਹਿਤ ਭਗਵਾਨਕੋ ਸ੍ਤੁਤਿ ਗਾਤਨ ਆਏਕਾ ਚਨ੍।

**ਸਬਦੇ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥**

ਜਸਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾਲਾ ਆ ਮਨਮਾ ਬਸਾਏਕਾ ਚਨ੍, ਤੀ ਸਬੈਕਾ ਸ੍ਤੁਤਿਕੋ ਯਸ਼ੋਗਾਨ ਗਰ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥**

ਨਾਨਕ ਭਨ੍ਦਚਨ੍ ਕਿ ਸਤਗੁਰੁਲਾਇ ਪਾਏਰ ਮਨਮਾ ਪਰਮਾਨੰਦ ਪੈਦਾ ਭਏਕਾ ਚਨ੍।

**ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥**

ਏ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੈਂ ਸੰਧੈ ਪਰਮਾਤਮਾਕੋ ਸਾਥਮਾ ਲੀਨ ਰਹਨ੍।

**ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੁਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥**

ਏ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾਕੋ ਸਾਥਮਾ ਲੀਨ ਰਹਿਸ੍ ਭਨੇ ਤਨਲੇ ਤੇਰੇ ਸਬੈ ਦੁ:ਖ ਭੁਲਾਫੁਦਿਨ੍ਚਨ੍।

**ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥**

ਤਨਲੇ ਤਿਸ੍ਰੋ ਨੈ ਸਾਥ ਫਿਫੁਰਹਨ੍ਚਨ੍ ਅਨਿ ਤਿਸ੍ਰੋ ਸਬੈ ਕਾਰਯ ਪੁਰਾ ਗਨੇ ਤਨੀ ਨੈ ਹੁਨ੍।

**ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥**

ਸਬੈ ਕੁਰਾ ਪੂਰਾ ਗਨ ਸਕਨੇ ਸੁਆਮੀਲਾਇ ਤਿਮੀਹਰੁ ਕਿਨ ਬਿਸਦੈਛੀ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥**

ਨਾਨਕ ਭਨ੍ਦੁਹਨ੍ਚ ਕਿ ਫੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸੰਧੈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰਮਾ ਵਿਸ਼ੁਵਾਸ ਬਨੇਰ ਰਹਨੁ॥੨॥

**ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥**

ਹੇ ਸਾँਚੋ ਮਾਲਿਕ! ਤਿਮ੍ਹੋ ਘਰਮਾ ਕੇ ਚੈ ਚੈਨ?

**ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥**

ਤਿਮ੍ਹੋ ਘਰਮਾ ਸਭੈ ਖੋਕ ਚ, ਠਰ ਤਿਮੀਲੇ ਜੇ ਦਿਞ੍ਚੈ, ਠਯੋ ਤਿਮੀਲੇ ਪਾਤੁੰਚੈ।

**ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥**

ਜਸਲੇ ਸਥੈਂ ਤਪਾਏਂਕੋ ਮਹਿਮਾ ਗਠੰਨ, ਤਿਨੀਹਰੁਕੋ ਹੁਦਯਮਾ ਨਾਮ ਭਾਸ ਗਠੰ।

**ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥**

ਜਸਕੋ ਮਨਮਾ ਨਾਮ ਆਏਰ ਬਸਦਛ, ਉਸਕੋ ਹੁਦਯਮਾ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦਕੋ ਧਵਨਿ ਗੁਞ੍ਜਿਞ੍ਚ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥**

ਨਾਨਕ ਭਞ੍ਰੁਹੁਞ੍ਚ ਕਿ ਹੇ ਸਾँਚੋ ਮਾਲਿਕ! ਤਿਮ੍ਹੋ ਘਰਮਾ ਕੇਹੀ ਪਨਿ ਰਾਮ੍ਹੋ ਚੈਨ।।੩।।

**ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥**

ਏਂਸ਼ਵਰਕੋ ਸਾँਚੋ ਨਾਮ ਨੈ ਮੇਰੋ ਆਧਾਰ ਹੋ।

**ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥**

ਉਹਾँਕੋ ਸਾँਚੋ ਨਾਮ ਨੈ ਮੇਰੋ ਆਧਾਰ, ਜਸਲੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰਕੋ ਭੋਕ ਮੇਟਾਏਦਿਏਕਾ ਚਨ੍।

**ਕਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਮਨਿ ਆਇ ਵਸਿਆ ਜਿਨਿ ਇਛਾ ਸਭਿ ਪੁਜਾਈਆ ॥**

ਜੁਨ ਨਾਮਲੇ ਮੇਰਾ ਸਭੈ ਏਛਾਹਰੁ ਪੁਰਾ ਗਰਿਦਿਏਕੋ ਚ, ਠਯੋ ਸੁਖ ਸ਼ਾਨ੍ਤਿ ਗਰੇਰ ਮੇਰੋ ਮਨਮਾ ਆਏਰ ਭਸੇਕੋ ਚ।

**ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਗੁਰੂ ਵਿਟਹੁ ਜਿਸ ਦੀਆ ਏਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ॥**

ਮ ਤੀ ਗੁਰੂਮਾਠਿ ਸੰਠੈ ਸਮਰ੍ਪਿਤ ਹੁੰਦਛੁ, ਜਸਲੇ ਯੋ ਮਹਿਮਾ ਦਿਏਕੋ ਚ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੇ ॥**

ਨਾਨਕ ਭਞ੍ਰੁਹੁਞ੍ਚ ਕਿ ਹੇ ਸਨ੍ਤਜਨ, ਧ੍ਯਾਨਪ੍ਰਵਕ ਸੁਨ, ਗੁਰੁ ਸ਼ਬਦਸੰਗ ਪ੍ਰੇਮ ਗਰ।

**ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥੪॥**

ਪ੍ਰਭੁਕੋ ਸਾँਚੋ ਨਾਮ ਨੈ ਮੇਰੋ ਜੀਵਨਕੋ ਆਧਾਰ ਹੋ।।੪।।

**ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ॥**

ਠਯੋ ਭਾਗ੍ਯਸ਼ਾਲੀ ਹੁਦਯਰੂਪੀ ਘਰਮਾ- ਰਭਾਭ, ਪਖਾਵਜ, ਤਾਲ, ਧੁਡਰੁ ਰ ਸ਼ਡ੍ਰੁਖ ਆਦਿ ਪਾँਚ ਪ੍ਰਕਾਰਕਾ ਧਵਨਿਹਰੁ ਗੁਞ੍ਜਿਞ੍ਚਨ੍।

**ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥**

ਜੁਨ ਘਰਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾਲੇ ਆਪਨੋ ਸਕਿਤਿ ਰਾਕੁਮੁਭਏਕੋ ਚ, ਟਪਸ ਭਾਗਯਸ਼ਾਲੀ ਹ੍ਰਦਯ-ਘਰਮਾ ਪਾँਚ ਸ਼ਬਦ ਬਯਦਛਨ੍।

**ਪੰਚ ਦੂਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥**

ਹੇ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ! ਤਪਾਲੇ ਕਾਮਆਦਿ ਪਾँਚ ਦੂਤਹਰੂਲਾਇ ਵੰਸ਼ੀਮੂਤ ਗਰੇਰ ਭਯਾਨਕ ਕਾਲਲਾਇ ਪਨਿ ਮਾਰਿਦਿਨੁਭਏਕੋ ਚ।

**ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਗੇ ॥**

ਪਰਮਪ੍ਰਭੁਕੋ ਨਾਮਮਾ ਤੀ ਪ੍ਰਾਣੀਹਰੂ ਲਾਗੇਕਾ ਛਨ੍, ਜਸਕੋ ਭਾਗਯ ਸੁਰੁਦੇਖਿ ਨੈ ਲੇਖਿਏਕੋ ਚ।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥**

ਨਾਨਕ ਭਨੁਹੁੰਚ ਕਿ ਹ੍ਰਦਯ-ਘਰਮਾ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਬਯਿਰਹੇਕੋ ਚ ਟਪਹਾँ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭਏਕੋ ਚ॥੫॥

**ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ॥**

ਯੋ ਸ਼ਰੀਰ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰਸੰਗ ਸਾँਚੋ ਲਗਾਵ ਬਿਨਾ ਟੁਛ ਹੋ।

**ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥**

ਏਟਾ ਵਿਚਰਾ ਟੁਛ ਸ਼ਰੀਰਲੇ ਸਾँਚੋ ਲਗਨਬਿਨਾ ਕੇ ਗਰਨ ਸਕਛ?

**ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਸਮਰਥ ਕੇਇ ਨਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਬਨਵਾਰੀਆ ॥**

ਹੇ ਬਨਵਾਰੀ! ਤਿਮੀਭਨ੍ਦਾ ਸਕਸ਼ਮ ਅਰੂ ਕੋਹੀ ਛੈਨ, ਦਯਾ ਗਰੁੰਹੋਸ੍।

**ਏਸ ਨਉ ਹੇਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ ॥**

ਯਸ ਸ਼ਰੀਰਕਾ ਲਾਗਿ ਅਰੂ ਕੁਨੈ ਠਾਉ ਛੈਨ, ਸਿਮਰਨਮਾ ਲਗਾਏਰ ਮਾਤ੍ਰ ਯਸਲਾਇ ਸੁਧਾਰਨ ਸਕਿੰਚ।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥੬॥**

ਨਾਨਕ ਭਨੁੰਚ ਕਿ ਯੋ ਦਰਿਦ੍ਰ ਸ਼ਰੀਰਲੇ ਭਗਵਾਨਕੋ ਮੋਹ ਬਿਨਾ ਕੇ ਗਰਨ ਸਕਛ॥੬॥

**ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੇ ਕਰੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੁ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥**

ਸਬੈਲੇ ਆਨੰਦ- ਆਨੰਦਕੋ ਕੁਰਾ ਗਛੰਨ੍, ਟਰ ਸਾँਚੋ ਸੁਖ ਗੁਰੁਬਾਟ ਜਾਨਿੰਚ।

**ਜਾਣਿਆ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰੁ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪਿਆਰਿਆ ॥**

ਸਾँਚੋ ਸੁਖ ਗੁਰੁਬਾਟ ਜਾਨਿੰਚ, ਜਸਲੇ ਸੰਧੈ ਨੈ ਆਪਨੋ ਪ੍ਰਿਯ ਸੇਵਕਹਰੂਮਾਥਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਗਰੁੰਹੁੰਚ।

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਲਵਿਖ ਕਟੇ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿਆ ॥**

ਗੁਰੁਲੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਗਰੇਰ ਸਬੈ ਪਾਪ ਨਸ਼ਟ ਗਰਿਦਿੰਚਨ੍ ਅਨਿ ਆਂਖਾਮਾ ਜ਼ਾਨਕੋ ਸੁਰਮਾ ਹਾਲਿਦਿੰਚਨ੍।

**ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥**

ਜਸਕੋ ਅਨ੍ਤਰਮਨਬਾਟ ਮੇਦ ਟੁਟੇਕੋ ਚ, ਸਾँਚੋ ਪ੍ਰਮੁਲੇ ਸ਼ਬਦਦੁਆਰਾ ਤਨੀਹਰੂਕੋ ਜੀਵਨਲਾਇੰ ਸੁਨ੍ਦਰ ਬਨਾਇੰਦਿਨੁਮਏਕੋ ਚ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥੭॥**

ਨਾਨਕ ਮਨੁਹੁਨ੍ਚ ਕਿ ਯੋ ਨੈ ਸਾँਚੋ ਆਨੰਦੁ ਹੋ, ਜੁਨ ਆਨੰਦਕੋ ਜ਼ਾਨ ਗੁਰੁਬਾਟ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਰਿਏਕੋ ਹੋ॥੭॥

**ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ॥**

ਹੇ ਬਾਬਾ! ਤਿਮੀ ਜਸਲਾਇੰ ਦਿਨ੍ਚੈ, ਤਸੈਲੇ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਰਦਛ।

**ਪਾਵੈ ਤ ਸੇ ਜਨੁ ਦੇਹਿ ਜਿਸ ਨੇ ਹੋਰਿ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਵੇਚਾਰਿਆ ॥**

ਤਯਹੀ ਵਯਕਿਤਲੇ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਰਦਛ, ਜਸਲਾਇੰ ਤਪਾਇੰ ਆਫੈ ਦਿਨੁਹੁਨ੍ਚ, ਅਰੂ ਅਸਹਾਯਲੇ ਕੇ ਗਰਨ ਸਕਛ ਰ?

**ਇਕਿ ਭਰਮਿ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਦਹ ਦਿਸਿ ਇਕਿ ਨਾਮਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰਿਆ ॥**

ਕੋਹੀ ਭ੍ਰਮਮਾ ਮੁਲਿਏਕੋ ਚ ਅਨਿ ਦਸੈ ਦਿਸ਼ਾਮਾ ਮਟਕਿਰਹੇਕੋ ਚ ਤਰ ਕਸੈਲੇ ਨਾਮਕੋ ਥਮਾ ਲਾਗੇਰ ਆਪਨੋ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਬਨਾਏਕੋ ਚ।

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ ॥**

ਜਸਲਾਇੰ ਮਗਵਾਨਕੋ ਝਛਾ ਮਨ ਪਛ, ਤਨੀਹਰੂਕੋ ਮਨ ਗੁਰੁਕੋ ਕ੍ਰੁਪਾਲੇ ਸ਼ੁਫੁ ਮਏਕੋ ਚ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ ॥੮॥**

ਨਾਨਕ ਮਨੁਹੁਨ੍ਚ ਕਿ ਜਸਲਾਇੰ ਘਾਰੋ ਪ੍ਰਮੁਲੇ ਦਿਨੁਹੁਨ੍ਚ, ਤਸੈਲੇ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਰਦਛ॥੮॥

**ਆਵਹੁ ਸੰਤ ਪਿਆਰਿਹੇ ਅਕਥ ਕੀ ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ॥**

ਹੇ ਘਾਰੋ ਸਨ੍ਤਜਨ! ਆਤਨੁਹੋਸੁ, ਹਾਮੀ ਸਭੈ ਮਿਲੇਰ ਅਕਥਨੀਯ ਪ੍ਰਮੁਕੋ ਕਥਾ ਸੁਨਾਔ।

**ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ਅਕਥ ਕੇਰੀ ਕਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਪਾਈਐ ॥**

ਆਤਨੁਹੋਸੁ, ਅਕਥਨੀਯ ਈਸ਼ਵਰਕੋ ਕਥਾ ਸੁਨਾਔ ਰ ਕੁਨ ਵਿਧਿਦੁਆਰਾ ਯੋ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਰਨ ਸਕਿਨ੍ਚ ਮਨੇਰ ਸੋਚੈ।

**ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ ॥**

ਆਪਨੋ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਗੁਰੁਲਾਇੰ ਸੁਮ੍ਪੇਰ ਰ ਤਹਾँਕੋ ਆਜ਼ਾ ਪਾਲਨ ਗਰੇਰ ਮਾਤ੍ਰ ਮਗਵਾਨੁ ਪਾਤਨ ਸਕਿਨ੍ਚ।

**ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿਹੁ ਗੁਰੁ ਕੇਰਾ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

ਗੁਰੁਕੋ ਆਜ਼ਾ ਪਾਲਨ ਗਰੁਹੋਸੁ ਰ ਤਹਾँਕੋ ਸਾँਚੋ ਵਾਣੀ ਗਾਤਨੁਹੋਸੁ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਕਥਿਹੁ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੯॥**

ਨਾਨਕ ਮਨਚਨੁ ਕਿ ਹੇ ਸਨ੍ਤਹਰੂ! ਸੁਬ੍ਰਹ੍ਮਹੋਸ੍, ਪਰਮੇਸ਼੍ਵਰਕੋ ਅਕਥਨੀਯ ਕਥਾ ਬਤਾਤਨੁਹੋਸ੍॥੬॥

**ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

ਹੇ ਚਨ੍ਚਲ ਮਨ! ਕਸੈਲੇ ਪਨਿ ਚਤੁਰਾਇਪ੍ਰਵਕ ਪਰਮੇਸ਼੍ਵਰਲਾਇ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਰੇਕਾ ਚੈਨਨੁ।

**ਚਤੁਰਾਈ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੂ ਸੁਣਿ ਮੰਨ ਮੇਰਿਆ ॥**

ਏ ਮੇਰੋ ਮਨ! ਤ ਧ੍ਯਾਨਲੇ ਮੇਰੋ ਕੁਰਾ ਸੁਨੇ, ਚਤੁਰ੍ਯਾਇਲੇ ਕਸੈਲੇ ਪਨਿ ਈਸ਼੍ਵਰ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਰੇਕੋ ਚੈਨ।

**ਏਹ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਏਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥**

ਯੋ ਮਾਯਾਮਾ ਯਸ੍ਤੋ ਆਕਰ੍ਸ਼ਣ ਚ, ਜਸਲੇ ਜੀਵਲਾਇ ਖ੍ਰਮਮਾ ਪਾਰੇਰ ਸਤ੍ਯਲਾਇ ਬਿਸਾਇਦਿਏਕੋ ਚ।

**ਮਾਇਆ ਤ ਮੋਹਣੀ ਤਿਨੈ ਕੀਤੀ ਜਿਨਿ ਠਗਉਲੀ ਪਾਈਆ ॥**

ਯੋ ਮੋਹਿਨੀ ਮਾਯਾ ਪਨਿ ਮਗਵਾਨਲੇ ਨੈ ਸ੍ਰਿਸ਼੍ਟਿ ਗਰ੍ਨੁਮਏਕੋ ਹੋ, ਜਸਲੇ ਮੋਹਰੂਪੀ ਠਗ-ਭੁਟੀ ਪ੍ਰਾਣੀਹਰੂਕੋ ਮੁਖਮਾ ਹਾਲੇਕੋ ਚ।

**ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਮੋਹੁ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥**

ਮ ਤੀ ਪਰਮਾਤ੍ਮਾਮਾ ਸਮਰ੍ਪਿਤ ਹੁੰਦਛੁ, ਜਸਲੇ(ਨਾਮਕੋ) ਮਿਠੋ ਮੋਹ ਲਗਾਏਕਾ ਚਨੁ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੦॥**

ਨਾਨਕ ਮਨ੍ਰੁਹੁਨ੍ਚ ਕਿ ਹੇ ਚਨ੍ਚਲ ਮਨ! ਕਸੈਲੇ ਪਨਿ ਚਤੁਰ੍ਯਾਇਲੇ ਈਸ਼੍ਵਰਲਾਇ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਰੇਕੋ ਚੈਨ।

**ਏ ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥**

ਹੇ ਪ੍ਯਾਰੋ ਮਨ! ਤੈਂ ਸੱਥੈ ਸਤ੍ਯਕੋ ਧ੍ਯਾਨ ਗ੍ਰ।

**ਏਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਤੂ ਜਿ ਦੇਖਦਾ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥**

ਤਿਮੀਲੇ ਰੇਖਦੇਖ ਗਰੇਕੋ ਯੋ ਪਰਿਵਾਰ ਤਿਮੀਸੰਗ ਗਏਕੋ ਚੈਨ।

**ਸਾਥਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ ॥**

ਜੁਨ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇਰੋ ਸਾਥਮਾ ਜਾਇਨ, ਤ੍ਯੋਸੰਗ ਤੈਂ ਕਿਨ ਚਿਤ ਲਗਾਏਰਹੇਕੋ ਚਸੁ।

**ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ ॥**

ਯਸ੍ਤੋ ਕਾਮ ਬਿਲ੍ਕੁਲੈ ਗਰ੍ਨੁਹੁੰਦੈਨ, ਜਸਲੇ ਅਨ੍ਤਮਾ ਪਛੁਤਾਤਨੁਪਛੈ।

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਕਾ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿ ਤੂ ਹੋਵੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥**

ਤਿਮੀ ਸਤਗੁਰੁਕੋ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਨ, ਯਹੀ ਤਿਮ੍ਰੋ ਸਾਥਮਾ ਰਹੁਨ੍ਚ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਪਿਆਰੇ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥੧੧॥**

ਨਾਨਕ ਮਨੁਹੁ-ਚ ਕਿ ਹੇ ਧਿਆਰੋ ਮਨ! ਤੂੰ ਸੰਧੈ ਸਤ੍ਯਕੋ ਧਿਆਨ ਗਰੇ ਗਰੁ ॥੧੧॥

**ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

ਹੇ ਅਗਮ੍ਯ, ਅਗੋਚਰ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ! ਤਿਮ੍ਹੋ ਅਨ੍ਤ ਕਸੈਲੇ ਪਨਿ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਰੇਕੋ ਚੈਨ।

**ਅੰਤੇ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਤੂ ਜਾਣਹੇ ॥**

ਕਸੈਲੇ ਪਨਿ ਤਿਮ੍ਹੋ ਰਹਸ੍ਯ ਪਤਾ ਲਗਾਏਕੋ ਚੈਨ, ਤਿਮੀ ਆਫੈਲੇ ਆਫੁਲਾਏ ਜਾਨ੍ਦਛੈ।

**ਜੀਅ ਜੰਤੁ ਸਭਿ ਖੇਲੁ ਤੇਰਾ ਕਿਆ ਕੇ ਆਖਿ ਵਖਾਣਏ ॥**

ਧੀ ਸਭੈ ਜੀਵ-ਜਨ੍ਤੁ ਤਿਮ੍ਹੋ ਖੇਲ(ਲੀਲਾ) ਹੁਨ੍, ਯਸ ਸਨ੍ਦਰ੍ਭਮਾ ਕਸਲੇ ਕੇ ਮਨੇਰ ਬਯਾਨ ਗਰੋਸ੍।

**ਆਖਹਿ ਤ ਵੇਖਹਿ ਸਭੁ ਤੂਹੈ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥**

ਜਸਲੇ ਯੋ ਜਗਤੁ ਪੈਦਾ ਗਰੇਕਾ ਹੁਨ੍, ਤਿਮੀਲਾਏ ਸਭੈਮਾ ਬੋਲਿਰਹੇਕੋ ਚੈ ਤਥਾ ਹੇਰਿਰਹੇਕਾ ਚੈ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤੂ ਸਦਾ ਅਗੰਮੁ ਹੈ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੨॥**

ਨਾਨਕ ਮਨ੍ਦਚਨ੍ ਕਿ ਹੇ ਈਸ਼ਵਰ. ਤਿਮੀ ਸਦਾ ਅਗਮ੍ਯ ਚੈ, ਤਿਮ੍ਹੋ ਰਹਸ੍ਯ ਕਸੈਲੇ ਪਨਿ ਜਾਨੇਕੋ ਚੈਨ ॥੧੨॥

**ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖੇਜਦੇ ਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥**

ਜੁਨ ਅਮ੍ਰਿਤਲਾਏ ਦੇਵਤਾ, ਮਨੁਸ਼੍ਯ ਤਥਾ ਮੁਨਿਜਨਲੇ ਪਨਿ ਖੋਜ੍ਦਚਨ੍, ਯੋ ਅਮ੍ਰਿਤ ਮਲਾਏ ਗੁਰੁਬਾਟ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਭਾਏਕੋ ਚ।

**ਪਾਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਨੀ ਸਚਾ ਮਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥**

ਗੁਰੁਕੋ ਕ੍ਰਿਪਾਲੇ ਮਲਾਏ ਅਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਭਾਏਕੋ ਚ ਅਨਿ ਪਰਣ-ਸਤ੍ਯਲਾਏ ਮੇਰੋ ਮਨਮਾ ਬਸਾਏਦਿਏਕੋ ਚ।

**ਜੀਅ ਜੰਤੁ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ ਇਕਿ ਵੇਖਿ ਪਰਸਣਿ ਆਇਆ ॥**

ਹੇ ਈਸ਼ਵਰ! ਸਭੈ ਜੀਵ-ਜਨ੍ਤੁ ਤਪਾਏਲੇ ਨੈ ਉਤਪੰਨ ਗਰੁੰਭਏਕੋ ਹੋ, ਤਰ ਕੁਨੈ ਦੁਰ੍ਲਭਲੇ ਨੈ ਗੁਰੁਕੋ ਦਰ੍ਸ਼ਨ ਤਥਾ ਚਰਣ ਸਪ੍ਰਸ਼ ਗਰੁ ਆਏਕਾ ਚਨ੍।

**ਲਬੁ ਲੇਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਚੂਕਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥**

ਉਸਕੋ ਲਾਲਚ, ਲੋਭ ਰ ਅਹੰ ਹਟੇਕੋ ਚ ਰ ਉਸਲਾਏ ਸਤਗੁਰੁ ਮਾਤ੍ਰ ਮਨ ਪਰੇਕੋ ਚ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸ ਨੋ ਆਪਿ ਤੁਠਾ ਤਿਨਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥੧੩॥**

ਨਾਨਕ ਮਨੁਹੁ-ਚ ਕਿ ਜੋਸੰਗ ਪਰਮਾਤ੍ਮਾ ਆਫੁ ਨੈ ਪ੍ਰਸੰਨ ਭਾਏਕਾ ਚਨ੍, ਉਸਲਾਏ ਗੁਰੁਬਾਟ ਅਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਭਾਏਕੋ ਹੁ-ਚ ॥ ੧੩ ॥

**ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥**

ਭਕ੍ਤਹਰੁਕੋ ਜੀਵਨ-ਆਚਰਣ ਸੰਸਾਰਕਾ ਅਨ੍ਯ ਮਾਨਿਸਹਰੁ-ਮਨ੍ਦਾ ਫਰਕ ਹੁ-ਚ।



**ਚਾਲਾ ਨਿਰਾਲੀ ਭਗਤਾਹ ਕੇਰੀ ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ ॥**

भक्तजनहरूको जीवन र आचरण अद्वितीय छ किनभने उनीहरूलाई धेरै कठिन मार्गमा हिँड्नु पर्दछ।

**लघु लेखु अहंकारु तजि त्रिसना बहुरु नारी बोलਣा ॥**

तिनीहरू लोभ, लालच, घमण्ड र तिर्खा त्यागेर धेरै बोल चहँदैनन्।

**ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਲਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤੁ ਮਾਰਗਿ ਜਾਣਾ ॥**

तरवारको धारभन्दा धारिलो र केशभन्दा सानो यो बाटो उनीहरूलाई जानुपर्छ।

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਤਜਿਆ ਹਰਿ ਵਾਸਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥**

गुरुको कृपाले जसले अहंलाई त्यागेका छन्, तिनको वासना ईश्वरमा समाहित भएको हुन्छ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਚਾਲ ਭਗਤਾ ਜੁਗਹੁ ਜੁਗੁ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧੪॥**

नानक भन्छन् कि भक्तहरूको जीवन र आचरण युगौंदेखि संसारका अन्य मानिसहरूभन्दा फरक छ॥१४॥

**ਜਿਉ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵ ਚਲਹ ਸੁਆਮੀ ਹੇਰੁ ਕਿਆ ਜਾਣਾ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ॥**

हे स्वामी! जसरी तिमि चल्दछौ, हामी त्यसरी चल्दछौं। म तिम्रो गुणको बारेमा जान्दिन।

**ਜਿਵ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵੈ ਚਲਹ ਜਿਨਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਵਹੇ ॥**

जुन मार्गमा हामीलाई तੱपाईँ हाल्नुहुन्छ, त्यही मार्गमा हामी तੱपाईँको इच्छाअनुसार चल्दछौ।

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਨ ਨਾਮਿ ਲਾਇਹਿ ਸਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਧਿਆਵਹੇ ॥**

तपाईँको अनुग्रहले जसलाई तपाईँले आफ्नो नाम-स्मरण गर्न लगाउनुभयो, तिनीहरू सधैं तपाईँको ध्यान गरिरहेका छन्।

**ਜਿਸ ਨੇ ਕਥਾ ਸੁਣਾਇਹਿ ਆਪਣੀ ਸਿ ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੇ ॥**

जसलाई तपाईँ आफ्नो कथा सुनाउनुहुन्छ, उनीहरूलाई गुरुको ढोकामा खुशी मिल्छ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵਹੇ ॥੧੫॥**

नानक भन्छन् कि हे साँचो मालिक! जसरी तिमिहरूलाई स्वीकार गरिन्छ, त्यसरी नै उहाँले प्राणीहरू चलाउनुहुन्छ॥ १५॥

**ਏਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਬਦੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥**

यो सुन्दर वचन परमेश्वरको प्रशंसा हो।

**ਸਬਦੇ ਸੁਹਾਵਾ ਸਦਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥**

ਸਤਗੁਰੂਲੇ ਜਹਿਲੇ ਪਨਿ ਸੁन्दਰ ਸ਼ਬਦਕੋ ਭਜਨ ਵਾਚਨ ਗਰੇਕਾ ਚਨ੍।

**ਏਹੁ ਤਿਨ ਕੈ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਜਿਨ ਧੁਰਹੁ ਲਿਖਿਆ ਆਇਆ ॥**

ਜਸਕੋ ਪਰਾਠ ਸੁਰੁਦੇਖਿ ਨੈ ਲੇਖਿਏਕੋ ਚ, ਤਿਨਕੋ ਮਨਮਾ ਯੋ ਗਾਇਏਕੋ ਹੁਠੁ।

**ਇਕਿ ਫਿਰਹਿ ਘਨੇਰੇ ਕਰਹਿ ਗਲਾ ਗਲੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

ਕੇਹੀ ਮਾਨਿਸ ਘੁਮਫਿਰ ਗਰਿਰਹੁਠੁ ਚ ਧੇਰੈ ਕੁਰਾ ਗਠੁ ਚ, ਠਰ ਕਸੈਲੇ ਪਨਿ ਕੁਰਾਹਰੁਠਾਟ ਲਾਭ  
ਉਠਾਏਕਾ ਚੈਨਨ੍।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥੧੬॥**

ਨਾਨਕ ਭਜੁਹੁਠੁ ਕਿ ਸਤਗੁਰੂਲੇ ਸ਼ਬਦਕਾ ਨੈ ਕੀਰ੍ਤਿਗਾਨ ਸੁਨਾਏਕਾ ਚਨ੍॥੧੬॥

**ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥**

ਜਸਲੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰਕੋ ਮਨਨ ਗਰੇਕਾ ਚਨ੍, ਤਿਨੀਹਰੁ ਪਵਿਤਰ ਭਏਕਾ ਚਨ੍।

**ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥**

ਭਗਵਾਨਕੋ ਧਿਆਨ ਗਰੇਰ ਜੋ ਪਾਵਨ ਭਏਕਾ ਚਨ੍, ਜੋ ਗੁਰਮੁਖ ਭਏਰ ਧਿਆਨ ਗਰੇਕਾ ਚਨ੍, ਉਨੀਹਰੁ ਪਾਵਨ  
ਭਨੇਕਾ ਚਨ੍।

**ਪਵਿਤੁ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤੁ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ ॥**

ਤਿਨੀਹਰੁ ਆਪਨਾ ਆਮਾਭਾਭੁ ਰ ਪਰਿਵਾਰਸਹਿਤ ਪਵਿਤਰ ਭਏਕਾ ਚਨ੍ ਰ ਤਿਨੀਹਰੁਸੰਗ ਸਙਗਤ ਗਰੇਹਰੁ  
ਪਨਿ ਪਵਿਤਰ ਭਏਕਾ ਚਨ੍।

**ਕਰਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥**

ਮੁਖਲੇ ਹਰਿਕੋ ਨਾਮਜਪ ਗਰੇ ਰ ਕਾਨਲੇ ਸੁਰੇਹਰੁ ਪਵਿਤਰ ਭਏਕਾ ਚਨ੍ ਰ ਹੁਦਯਮਾ ਭਾਸ ਗਰੇਹਰੁ ਪਨਿ  
ਪਵਿਤਰ ਭਏਕਾ ਚਨ੍।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੧੭॥**

ਨਾਨਕ ਭਜੁਹੁਠੁ ਕਿ ਜਸਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਭਨੇਰ ਈਸ਼ੁਰਕੋ ਧਿਆਨ ਗਰੇਕੋ ਚ, ਠ ਪਵਿਤਰ ਭਏਕੋ ਚ ॥ ੧੭ ॥

**ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਉਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥**

ਧਰਾਮ ਕਰਮ ਗਨਾਲੇ ਮਨਮਾ ਸਹਜ ਜ਼ਾਨ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੈਨ ਅਨਿ ਸਹਜ ਜ਼ਾਨਭਿਨਾ ਮਨਕੋ ਚਿਨ੍ਤਾ ਹਟੇਰ  
ਜਾਦੈਨ।

**ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥**

ਯੋ ਚਿਨ੍ਤਾ ਕੁਨੈ ਪਨਿ ਠਰਿਕਾਲੇ ਮਨਭਾਟ ਹਟਦੈਨ ਰ ਧੇਰੈ ਮਾਨਿਸ ਕਰਮਕਾਠੁ ਗਰ ਠਾਕੇਕਾ ਹੁਠੁ।

**ਸਹਮੈ ਜੀਉ ਮਲੀਣੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ॥**

ਯਸ ਅਨ੍ਤਸਕਰਣਲਾਇੰ ਸ਼ਙਕਾ ਰ ਚਿਨ੍ਤਾਲੇ ਕਲੰਕਿਤ ਪਾਰੇਕੋ ਚ, ਕੁਨ ਟਰਿਕਾਲੇ ਯਸਲਾਇੰ ਸ਼ੁਫ਼ ਪਾਨੁਪਛੰ।

**ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥**

ਮਨਲਾਇੰ ਸ਼ੁਫ਼ ਪਾਨੰ, ਵਚਨਕੋ ਸਾਥ ਜੁਨੂਨ ਰਾਛੁਹੋਸ੍ ਰ ਭਗਵਾਨਸੰਗ ਧ੍ਯਾਨ ਗਰੁਹੋਸ੍।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ ਇਵ ਜਾਇ ॥੧੮॥**

ਨਾਨਕ ਭਨੁਹੁੰਚ ਕਿ ਗੁਰਕੋ ਕ੍ਰਪਾਲੇ ਸਹਜ-ਜ਼ਾਨ ਤਭਿਜੰਚ ਅਨਿ ਯਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੰਸ਼ਯ-ਚਿਨ੍ਤਾ ਮਨਬਾਟ ਹਟ੍ਦਛੰ। ॥੧੮॥

**ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥**

ਕੋਹੀ ਮਨਬਾਟ ਮੈਲਾ ਚ, ਟਰ ਭਾਹਿਰਬਾਟ ਸਫਾ ਭਏਕੋ ਦੇਖਾਵਟੀ ਗਰ੍ਦਛੰ।

**ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਤ ਮੈਲੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥**

ਜਸਲੇ ਭਾਹਿਰਬਾਟ ਸ਼ੁਫ਼ ਭਏਕੋ ਦੇਖਾਵਟੀ ਗਛੰ ਰ ਮਨਮਾ ਫੋਹੋਰ ਹੁੰਚ, ਤਸਲੇ ਜੁਵਾਮਾ ਆਪਨੋ ਜਨਮ ਗੁਮਾਝਸਕੇਕੋ ਹੁੰਚ।

**ਏਹ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ॥**

ਤਸਲਾਇੰ ਤਿਖਾਕੋ ਯੋ ਠੁਲੋ ਰੋਗ ਚ ਰ ਤਸਲੇ ਆਪਨੋ ਹ੍ਰਦਯਲੇ ਮ੍ਰਯੁਲਾਇੰ ਬਿਸੇਕੋ ਚ।

**ਵੇਦਾ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਉਤਮੁ ਸੇ ਸੁਣਹਿ ਨਾਹੀ ਫਿਰਹਿ ਜਿਉ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥**

ਵੇਦਮਾ ਯੋ ਨਾਮ ਤਤਮ ਭਨਿਏਕੋ ਚ, ਟਰ ਯੀ ਮਾਨਿਸਹਰੁ ਯਸਲਾਇੰ ਸੁਨ੍ਦੈਨ੍ ਰ ਭੂਟਪ੍ਰੇਤਜਸ੍ਟੈ ਭੈਂਤਾਰਿਰਹੰਚਨ੍।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਸਚੁ ਤਜਿਆ ਕੂੜੇ ਲਾਗੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥੧੯॥**

ਨਾਨਕਕਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜਸਲੇ ਸਤ੍ਯਲਾਇੰ ਟ੍ਯਾਗੇਕਾ ਚਨ੍ ਰ ਝੂਟਕੋ ਪ੍ਰਲੋਭਨਮਾ ਪਰੇਕਾ ਚਨ੍, ਤਨੀਹਰੂਲੇ ਜੁਵਾਮਾ ਆਪਨੋ ਭਹੁਮੂਲ੍ਯ ਜਨਮ ਗੁਮਾਏਕਾ ਚਨ੍ ॥੧੯॥

**ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥**

ਕੋਹੀ-ਕੋਹੀ ਮਾਨਿਸ ਹ੍ਰਦਯਲੇ ਸ਼ੁਫ਼ ਹੁੰਚਨ੍ ਰ ਭਾਹਿਰਬਾਟ ਪਨਿ ਸ਼ੁਫ਼ ਹੁੰਚਨ੍।

**ਬਾਹਰਹੁ ਤ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਰਣੀ ਕਮਾਣੀ ॥**

ਯਸ੍ਟਾ ਹ੍ਰਦਯ ਰ ਭਾਹਿਰਬਾਟ ਪਵਿਤ੍ਰ ਵ੍ਯਕ੍ਤਿਹਰੂਲੇ ਸਤਗੁਰਕੋ ਤਪਦੇਸ਼ਅਨੁਸਾਰ ਰਾਮ੍ਰੋ ਕਰਮ ਕਮਾਤੁੰਚਨ੍।

**ਕੂੜ ਕੀ ਸੋਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਣੀ ॥**

ਝੂਟਲੇ ਤਨੀਹਰੂਲਾਇੰ ਛੁੰਦੈਨ ਪਨਿ ਰ ਤਨੀਹਰੂਕੋ ਮਨ ਸਤ੍ਯਮਾ ਨੈ ਵਿਲੀਨ ਹੁੰਚ।

**ਜਨਮੁ ਰਤਨੁ ਜਿਨੀ ਖਟਿਆ ਭਲੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰੇ ॥**

ਤਹੀ ਵ੍ਯਾਪਾਰੀ ਨੈ ਤਤਮ ਹੋ, ਜਸਲੇ ਰਫ਼ਜਸ੍ਟੋ ਅਮੂਲ੍ਯ ਜਨਮਕੋ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਰੇਕਾ ਚਨ੍।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥੨੦॥**

ਨਾਨਕ ਖੰਡਨ, ਜਸਕੋ ਮਨ ਪਾਕਨ ਹੁੰਦ, ਤਨੀ ਸਦੈਕ ਗੁਰੁਸੰਗ ਬਸਦਨ ॥੨੦॥

**ਜੇ ਕੇ ਸਿਖੁ ਗੁਰੁ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥**

ਯਦਿ ਕੁਨੈ ਸਿਖਿ ਗੁਰੁਕੋ ਸਾਮੁਤ੍ਰੇ ਆਉਂਦੁ ਖੰਡਨੇ।

**ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖੁ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥**

ਯਦਿ ਕੁਨੈ ਸਿਖਿ ਗੁਰੁਕੋ ਸਾਮੁਤ੍ਰੇ ਚ ਖੰਡਨੇ ਤੁ ਹੁਦਯਦੇਖਿ ਪਨਿ ਗੁਰੁਕੋ ਸਾਥਮਾ ਰਹੰਦੁ।

**ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥**

ਤਨੀ ਹੁਦਯਮਾ ਗੁਰੁਕੋ ਖੁਟ੍ਰਾਮਾ ਧਿਆਨ ਗਰਿਰਹੰਦੁਨੁ ਰ ਅਨੁਤਸਕਰਣਮਾ ਪਨਿ ਆਪਨੋ ਸਮੁਤ੍ਰਿਮਾ ਲੀਨ ਰਹੰਦੁਨੁ।

**ਆਪੁ ਛਡਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਪਰਣੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਏ ॥**

ਤੁ ਆਪਨੋ ਅਹਮੁ ਟਿਆਗੇਰ ਗੁਰੁਕੋ ਸਹਾਰਾਮਾ ਜਿਉਂਦੁਦੁ ਚ ਗੁਰੁ ਬਿਨਾ ਅਰੁ ਕਸੈਲਾਇ ਪਨਿ ਚਿਨ੍ਦੈਨ ।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੇ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਏ ॥੨੧॥**

ਨਾਨਕ ਖੰਡਨ, "ਹੇ ਸਨੁਤਹਰੁ! ਧਿਆਨ ਦਿਏਰ ਸੁਣੁਹੋਸੁ; ਤਹੀ ਸਿਖਿ ਗੁਰੁਕੋ ਅਗਾਠਿ ਹੁੰਦੁ ॥੨੧॥

**ਜੇ ਕੇ ਗੁਰ ਤੇ ਵੇਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਵੈ ॥**

ਯਦਿ ਕੁਨੈ ਸਿਖਿ ਗੁਰੁਕੋ ਵਿਮੁਖੁ ਹੁੰਦੁ ਖੰਡਨੇ ਤਸਲਾਇ ਸਤਗੁਰੁ ਬਿਨਾ ਮੋਖਿ ਪ੍ਰਾਪੁ ਹੁੰਦੈਨ।

**ਪਾਵੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਰ ਥੈ ਕੋਈ ਪੁਛਹੁ ਬਿਬੇਕੀਆ ਜਾਏ ॥**

ਯਸ ਸਨੁਦਰਮਾ ਕੋਹੀ ਗਏਰ ਬੁਢਿਮਾਨੁ ਮਾਨਿਸਹਰੁਲਾਇ ਸੋਧੋ ਖੰਡਨੇ ਪਨਿ ਤਸਲੇ ਅਰੁ ਕੁਨੈ ਠਾਉਂਮਾ ਮੁਕਿਤਿ ਪਾਤਨ ਸਕਦੈਨ।

**ਅਨੇਕ ਜੁਨੀ ਭਰਮਿ ਆਵੈ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥**

ਯਦਿ ਤੁ ਖੇਰੈ ਯੋਨਿਬਾਟ ਮੈਂਤਾਰਿਏਰ ਫੇਰਿ ਮਾਨਵ ਯੋਨਿਮਾ ਆਉਂਦੁ ਖੰਡਨੇ ਪਨਿ ਗੁਰੁਬਿਨਾ ਤਸਲੇ ਮੁਕਿਤਿ ਪ੍ਰਾਪੁ ਗਰੁ ਸਕਦੈਨ।

**ਫਿਰਿ ਮੁਕਤਿ ਪਾਏ ਲਾਗਿ ਚਰਣੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ ॥**

ਜਬ ਸਤਗੁਰੁਲੇ ਤਨਲਾਇ ਵਚਨ (ਤਪਦੇਸ਼) ਸੁਨਾਤਨੁਹੁੰਦੁ, ਤਬ ਫੇਰਿ ਗੁਰੁਕੋ ਪਾਤਮਾ ਲਡੇਰ ਮੋਖਿ ਪ੍ਰਾਪੁ ਹੁੰਦੁ।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਵੀਚਾਰਿ ਦੇਖਹੁ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥੨੨॥**

ਨਾਨਕ ਖੰਡਨ, "ਵਿਚਾਰ ਗਰੁਹੋਸੁ ਰ ਹੇਰੁਹੋਸੁ, ਸਤਗੁਰੁ ਬਿਨਾ ਵਿਮੁਖੁ ਆਤਮਾਲੇ ਮੋਖਿ ਪ੍ਰਾਪੁ ਗਰੁ ਸਕਦੈਨ ॥੨੨॥

**ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੇ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

ਹੇ ਗੁਰੁਕਾ ਪ੍ਰਿਯ ਸਿਖਿਹਰੁ! ਆਓ, ਸਤ੍ਯ ਵਾਣੀ ਗਾਓ।

**ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ ॥**

ਵਾਣੀ ਕੇਵਲ ਗੁਰੂ ਕੀ ਹੀ ਗਾਨ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਭ ਵਾਣਿਯੋਂ ਮੇਂ ਸਰ੍ਵੋਤ੍ਤਮ ਵਾਣੀ ਹੈ।

**ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਹਿਰਦੈ ਤਿਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥**

ਜੋ ਪਰਮੇਸ਼੍ਵਰਦੁਆਰਾ ਆਸ਼ਿ਷ੁ ਪਾਏਕਾ ਚਨ੍, ਤਿਨੀਹਰੁਕੋ ਹ੍ਰਦਯਮਾ ਯੋ ਆਵਾਜ ਸਮਾਹਿਤ ਹੁਨ੍ਚ।

**ਪੀਵਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਜਪਿਹੁ ਸਾਰਿਗਪਾਣੀ ॥**

ਨਾਮਾਮ੍ਰਿਤ ਪਿਤਨੁਹੋਸ੍; ਸੰਧੈ ਪਰਮਾਤ੍ਮਾਕੋ ਰਭਮਾ ਲੀਨ ਰਹਨ ਰਹਨੁਹੋਸ੍ ਅਨਿ ਸੰਧੈ ਪ੍ਰਭੁਕੋ ਨਾਮ ਜਪਿਰਹਨੁਹੋਸ੍।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਦਾ ਗਾਵਹੁ ਏਹ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੩॥**

ਨਾਨਕ ਸੰਧੈ ਯੋ ਸਾँਚੋ ਵਾਣੀ ਗਾੜਹਨੁ ਭਬ੍ਰੁਹੁਨ੍ਚ॥੨੩॥

**ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥**

ਸਤਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਅਕੌ ਵਾਣੀ ਕਚਾ ਹੁਨ੍ਚ, ਗੁਰੂਕੋ ਮੁਖਬਾਟ ਬੋਲੇਕੋ ਵਾਣੀ ਨੈ ਸਤ੍ਯ ਹੋ।

**ਬਾਣੀ ਤ ਕਚੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

ਗੁਰੂਬਾਹੇਕ ਅਰੁ ਸਭੈ ਝੂਟਾ ਹੁਨ੍।

**ਕਹਦੇ ਕਚੇ ਸੁਣਦੇ ਕਚੇ ਕਚੀਂ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀ ॥**

ਜੋ ਆਪਨੋ ਮੁਖਲੇ ਝੂਟੋ (ਕਾँਚੋ) ਬੋਲੀ ਜਘ੍ਚਨ੍ ਰ ਸੁਨ੍ਚਨ੍, ਤਿਨੀਹਰੁ ਪਨਿ ਕਚਾ ਹੁਨ੍ਚਨ੍, ਅਰ੍ਥਾਤ੍ ਝੂਟਾ ਹੁਨ੍ਚਨ੍ ਰ ਝੂਟਾ ਮਾਨਿਸਹਰੁਲੇ ਯਸੋ ਭਨ੍ਦੈ ਕਾँਚੋ ਬੋਲੀ ਬੋਲੇਕਾ ਚਨ੍।

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਰਸਨਾ ਕਹਿਆ ਕਛੂ ਨ ਜਾਣੀ ॥**

ਯਸ੍ਤਾ ਵ੍ਯਕ੍ਤਿਹਰੁ ਆਪਨੋ ਰਸਨਾਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪਮਾ ਹਰਿ ਨਾਮਜਪ ਗਰਿਰਹਨ੍ਚਨ੍ ਟਰ ਯਸਕੋ ਬਾਰੇਮਾ ਕੇਹੀ ਪਨਿ ਜਾਨ੍ਦੈਨਨ੍।

**ਚਿਤੁ ਜਿਨ ਕਾ ਹਿਰਿ ਲਇਆ ਭਾਇਆ ਬੋਲਨਿ ਪਏ ਰਵਾਣੀ ॥**

ਜਸਕੋ ਮਨ ਮਾਯਾਲੇ ਚੋਰੇਕੋ ਚ, ਟੀ ਵ੍ਯਰ੍ਥਮਾ ਬੋਲਿਰਹੇਕਾ ਚਨ੍।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੪॥**

ਨਾਨਕ ਭਨ੍ਚਨ੍ ਕਿ ਸਤਗੁਰੂਕੋ ਮੁਖਬਾਟ ਬੋਲੇਕੋ ਵਾਣੀ ਸਤ੍ਯ ਹੋ, ਅਨ੍ਯ ਸਭੈ ਸ਼ਬ੍ਦਹਰੁ ਕਚਾ ਅਰ੍ਥਾਤ੍ ਅਸਤ੍ਯ ਹੁਨ੍॥ ੨੪ ॥

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਹੀਰੇ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥**

ਗੁਰੂਕੋ ਵਚਨ ਅਮੂਲ੍ਯ ਰਫ਼ ਹੋ, ਜਸਮਾ ਸਦ੍ਗੁਣਕਾ ਬਹੁਮੂਲ੍ਯ ਹੀਰਾਜਤਿਤ ਹੁੰਦਨ੍।

**ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਜਿਤੁ ਮੰਨੁ ਲਾਗਾ ਏਹੁ ਹੋਆ ਸਮਾਉ ॥**

ਜਸਲੇ ਆਪਨੋ ਮਨਲਾਇ ਵਚਨਕੋ ਬਹੁਮੂਲ੍ਯ ਰਫ਼ਮਾ ਕ੍ਯਸਤ ਰਾਛੁ, ਠੁ ਠੁਕਸਮਾ ਲੀਨ ਭਏਕੋ ਹੁੰਦੁ।

**ਸਬਦ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਚੈ ਲਾਇਆ ਭਾਉ ॥**

ਜਸਕੋ ਮਨ ਸ਼ਾਕ੍ਸੰਗ ਮਿਲੇਕੋ ਚੁ, ਉਸਲੇ ਸਤ੍ਯਸੰਗ ਪ੍ਰੇਮ ਗਰੇਕੋ ਹੁੰਦੁ।

**ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਰਤਨੁ ਆਪੇ ਜਿਸ ਨੇ ਦੇਇ ਬੁਝਾਇ ॥**

ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਫੈ ਨੈ ਸ਼ਾਕ੍ਰੂਪੀ ਰਫ਼ ਤਥਾ ਆਫੈ ਗੁਰੂ ਰੂਪੀ ਹੀਰਾ ਹੁੰਦੁ, ਵਹਾੱਲੇ ਜਸਲਾਇ ਯੋ ਸ਼ਾਕ੍ਰੂਪੀ ਰਫ਼ ਦਿੰਦੁ, ਉਸੈਲੇ ਯੋ ਤਥ੍ਯਲਾਇ ਬੁਝੁ ਸਕਦੁ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਹੀਰਾ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥੨੫॥**

ਨਾਨਕ ਭਰੁੰਦੁ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸ਼ਾਕ੍ਰੂਪੀ ਏਤਾ ਬਹੁਮੂਲ੍ਯ ਰਫ਼ ਹੋ, ਜਸਮਾ ਗੁਣਰੂਪੀ ਮਹੰਗੋ ਹੀਰਾ ਜਤਿਏਕੋ ਚੁ।

**ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਆਪਿ ਉਪਾਇ ਕੈ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ॥**

ਸਿਵਸ਼ਕ੍ਤਿ (ਚੇਤਨ ਰ ਮਾਯਾ) ਕੋ ਨਿਰਮਾਣ ਗਰੇਰ ਈਸ਼ਵਰ ਸੁਕ੍ਯ ਆਪਨੋ ਚੁਛਾਕੋ ਪਛਿ ਲਾਗਿਰਹੇਕਾ ਚੁੰਦੁ।

**ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ਆਪਿ ਵੇਖੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਏ ॥**

ਆਪਨੋ ਆਜ਼ਾ ਚਲਾਏ, ਵਹਾੱਲੇ ਸੁਕ੍ਯਮਲੇ ਮਨ ਰ ਮਾਯਾਕੋ ਬਿਚਕੋ ਖੇਲਲਾਇ ਦੇਖੁਭਏਕੋ ਚੁ; ਵਹਾੱਲੇ ਯੋ ਨਾਟਕਬਾਰੇ ਬੁਝੁ ਖੁਸਮਤਾ ਕੁਨੈ ਦੁਰਲਭ ਗੁਰੂ ਭਕ੍ਤਲਾਇ ਮਾਤ੍ਰ ਦਿੰਦੁਭਏਕੋ ਚੁ।

**ਤੇਰੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥**

ਜਸਕੋ ਮਨਮਾ ਸ਼ਾਕ੍ਰੂਪੀ ਨਿਵਾਰਿਸੁ ਹੁੰਦੁ, ਠੁ ਸਬ ਬੰਧਨਹਰੁਲਾਇ ਤੋਠੇਰ ਮੁਕ੍ਤ ਹੁੰਦੁ।

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਿ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਵੈ ਏਕਸ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਏ ॥**

ਪਰਮਾਤਮਾਲੇ ਆਫੈ ਜਸਲਾਇ ਸ੍ਰਿਠਿ ਗਰੁੰਦੁ, ਉਹੀ ਗੁਰੂਮੁਖ ਬੰਦੁ ਅਨਿ ਉਸਲੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰਮਾ ਧ੍ਯਾਨ ਲਗਾਉਂਦੁ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਆਪਿ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਾਏ ॥੨੬॥**

ਨਾਨਕ ਭਰੁੰਦੁ ਕਿ ਸ੍ਰਿਠਾ ਸੁਕ੍ਯਮ ਨੈ ਆਪਨੋ ਆਜ਼ਾ(ਹੁਕਮ)ਕੋ ਸੁਝੁ ਪ੍ਰਦਾਨ ਗਰੁੰਦੁ॥੨੬॥

**ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰੁ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਬੀਚਾਰਦੇ ਤਤੇ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥**

ਸ੍ਰਿਠਿਹਰੁ ਤਥਾ ਸ਼ਾਸ੍ਰਲੇ, ਪੁ-ਪੁਠ੍ਯਮਾਠਿ ਵਿਚਾਰ ਗਰੁੰਦੁ ਤਰ ਧਿਨਨੇ ਪਨਿ ਸਾਰ ਤਕੁਲਾਇ ਜਾਨੈਨੁ।

**ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥**

ਗੁਰਬਿਨਾ ਸਾਰ ਤਕਬਾਰੇ ਜਾਨ ਸਕਿਨ, ਤਕਜ਼ਾਨ ਪਾਝਨ।

**ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਸੰਸਾਰੁ ਭ੍ਰਮਿ ਸੁਤਾ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥**

ਤ੍ਰਿਗੁਣਿਤ ਸੰਸਾਰ ਅਜ਼ਾਨਤਾਕੋ ਨਿਦ੍ਰਾਮਾ ਨਿਦਾਏਕੋ ਚ ਅਨਿ ਜੀਵਨਕੋ ਰਾਤ ਅਜ਼ਾਨਤਾਕੋ ਨਿਦ੍ਰਾਮਾ ਬਿਠੇਕੋ ਚ।

**ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੇ ਜਨ ਜਾਗੇ ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਾਣੀ ॥**

ਗੁਰੁਕੋ ਕ੍ਰਪਾਲੇ ਉਹੀ ਪ੍ਰਾਣੀਹਰੁ ਅਜ਼ਾਨਤਾਕੋ ਨਿਦ੍ਰਾਬਾਟ ਭ੍ਰਮੁੰਝੇਕਾ ਚਨ, ਜਸਕੋ ਮਨਮਾ ਭਗਵਾਨੁ ਆਤੁਨੁਭਏਕੋ ਚ ਅਨਿ ਜਸਲੇ ਅਮ੍ਰਿਤ-ਵਾਣੀ ਜਪ ਗਰਿਰਹਨੁਚਨ।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਤਤੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੇ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ਜਾਗਤ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥੨੭॥**

ਨਾਨਕ ਭਨੁਚਨੁ ਕਿ ਉਨੈਲਾਝੈ ਤਕਹਰੁਕੋ ਜ਼ਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁਨੁਚ, ਜਸਕੋ ਲਗਨਨ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਈਸ਼ਵਰਮਾ ਰਹਨੁਚ ਰ ਉਨਕੋ ਜੀਵਨ-ਰਾਤ ਉਨੀ ਜਾਗੇ ਬਿਠਿਕੈ ਬਿਠੁਚ।੨੭॥

**ਮਾਤਾ ਕੇ ਉਦਰ ਮਹਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰੇ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥**

ਜਸਲੇ ਆਮਾਕੋ ਕੋਖਮਾ ਪਾਲਨਪੋ਷ਣ ਗਰੁੰਝੁਨੁਚ, ਉਨਲਾਝੈ ਹਾਮੀਲੇ ਕਿਨ ਬਿਰਸਨੁ?

**ਮਨਹੁ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰੀਐ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਆਹਾਰੁ ਪਹੁਚਾਵਏ ॥**

ਵਹਾਝੈ ਯਦਿ ਠੁਲਾ ਦਾਤਾ ਹੁਨੁ, ਵਹਾਝੈਲਾਝੈ ਕਸਰੀ ਭੁਲਨ ਸਕਿਨੁਚ, ਜਸਲੇ ਗਭਾਝਿਮਾ ਹਾਮੀਲਾਝੈ ਭੋਝ ਪੁਝਾਤਨੁਹੁਨੁਚ।

**ਉਸ ਨੇ ਕਿਹੁ ਪੇਹਿ ਨ ਸਕੀ ਜਿਸ ਨਉ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਲਾਵਏ ॥**

ਵਹਾਝੈ ਜਸਲੇ ਆਪਨੋ ਲਗਨਮਾ ਲਗਾਤਨੁਹੁਨੁਚ, ਵਹਾਝੈਲਾਝੈ ਕੁਨੈ ਦੁ:ਖ-ਦਰਦਲੇ ਚੁਨ ਸਕਦੈਨ।

**ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਆਪੇ ਲਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ ॥**

ਸਤਯ ਕੇ ਹੋ ਭਨੇ ਉਹਾਝੈ ਆਫੈਲੇ ਆਪਨੋ ਲਗਨਮਾ ਲਾਗੁਹੁਨੁ ਅਨਿ ਹਾਮੀਲੇ ਗੁਰੁਮੁਖ ਬਨੇਰ ਸੰਧੈ ਨੈ ਸਮਰਣ ਗਰੁੰ ਪਰਦੁਚ।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥੨੮॥**

ਨਾਨਕ ਭਨੁਹੁਨੁਚ ਜੋ ਯਤਿ ਠੁਲੋ ਦਾਤਾ ਹੁਨੁਹੁਨੁਚ, ਉਹਾਝੈਲਾਝੈ ਕਿਨ ਭੁਲਿਨੁ?।੨੮॥

**ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥**

ਜਸਰੀ ਆਮਾਕੋ ਗਰੁੰਮਾ ਆਗੋ ਹੁਨੁਚ, ਟਯਸਰੀ ਨੈ ਮਾਯਾ ਪਨਿ ਬਾਹਿਰ ਹੁਨੁਚ।

**ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੇ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥**

ਮਾਯਾ ਅਨਿ ਗਰੁੰਕੋ ਆਗੋ ਦੁਵੈ ਏਤਟੈ (ਕਠਦਾਯੀ) ਹੁਨੁ, ਭਗਵਾਨੁਲੇ ਯੋ ਸ੍ਰਿਠਿ ਗਰੁੰਭਏਕੋ ਹੋ।

**ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥**

ईश्वरले चाहनुहुँदा बच्चा जन्मियो, जसले गर्दा सम्पूर्ण परिवारमा आनन्दको वातावरण सिर्जना भयो।

**लिव ह्रुङ्की लग्री त्रिसना भाइया अमरु वरताइया ॥**

जब बच्चा जन्मन्छ, उसले ईश्वरप्रतिको मोह गुमाउँदछ अनि सांसारिक इच्छाहरूमा मोहित हुन्छ र मायाले आफ्नो जाल फिँजाउँदछ।

**ऐह भाइया जिउ हरि विसरै मेहु ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥**

यो माया यस्तो छ कि जीवाले परमात्मालाई बिर्सन्छ, फेरि उसको मनमा मोह उत्पन्न हुन्छ र उसको मनमा द्वैतताको भाव उत्पन्न हुन्छ।

**कहै नानक गुरु परसादी जिन लिव लागी तिनै विचे भाइया पाइया ॥२९॥**

नानक भन्नुहुन्छ कि गुरुको कृपाले जसले भगवान्भक्ति प्राप्त गरेका हुन्छन्, उनीहरूले मायामा पनि त्यो प्राप्त गरेका हुन्छन्॥२९॥

**हरि आपि अमलकु है मुलि न पाइया जाइ ॥**

ईश्वर आफैमा अनमोल हुनुहुन्छ र उहाँको मूल्याङ्कन गर्न सकिँदैन।

**मुलि न पाइया जाइ किमै विटहु रते लेक विललाइ ॥**

कसैले पनि उनको सही मूल्याङ्कन गर्न सक्दैन, कति मानिसहरू उनको लागि रोएर तड्पेर हारेका छन्।

**ऐसा सतिगुरु जे मिलै तिस नै सिरु सउपीअै विचहु आपु जाइ ॥**

यदि सतगुरु पाइयो भने उसले आफ्नो शिर अर्पण गर्नु पर्दछ अर्थात् उसको अगाडि नतमस्तक हुनुपर्दछ, जसले गर्दा मनको अहंकार हट्छ।

**जिस दा जीउ तिसु मिलि रहै हरि वसै मनि आइ ॥**

यदि जीवित प्राणी त्यो व्यक्तिसँग सम्बन्धित छ जसले यो जीवन दिएको छ भने, परमेश्वर मनमा अवस्थित हुनुहुन्छ।

**हरि आपि अमलकु है भाग तिन के नानक जिन हरि पलै पाइ ॥३०॥**

हे नानक! परमेश्वर स्वयं बहुमूल्य हुनुहुन्छ र उहाँलाई ग्रहण गर्नुहुने उहाँ नै हुनुहुन्छ॥३०॥

**हरि रासि मेरी मनु वटजारा ॥**

हरि-नाम मेरो राशन हो र मेरो दिमाग एक व्यापारी हो।



**ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਰਾਸਿ ਜਾਣੀ ॥**

ਮੇਰੇ ਮਨ ਕ੍ਰਿਆਪਾਰੀ ਹੋ ਰ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ-ਰਾਸ਼ਨ ਹੋ, ਮੈਲੇ ਸਤਗੁਰੁਬਾਟ ਯੋ ਰਾਸ਼ਨਕੋ ਜ਼ਾਨ ਪਾਏਂ।

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਜਪਿਹੁ ਜੀਅਹੁ ਲਾਹਾ ਖਟਿਹੁ ਦਿਹਾੜੀ ॥**

ਹ੍ਰਦਯਦੇਖਿ ਨੈ ਦਿਨਹੂੰ ਹਰਿ-ਨਾਮਕੋ ਜਾਪ ਗਰਿਰਹਨੁਹੋਸ੍ ਰ ਨਾਮਕੋ ਲਾਮ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਰੁਨੁਹੋਸ੍।

**ਏਹੁ ਧਨੁ ਤਿਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ ਹਰਿ ਆਪੇ ਭਾਣਾ ॥**

ਯੋ ਨਾਮ-ਧਨ ਤੀ ਮਾਨਿਸਹਰੂਲਾਇੰ ਦਿੜ੍ਏਕੋ ਚ ਜਸਲਾਇੰ ਪਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਆਫੈਲੇ ਆਪਨੋ ਝੁਛਾਲੇ ਦਿਨੁਭਏਕੋ ਚ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਹੋਆ ਵਣਜਾਰਾ ॥੩੧॥**

ਨਾਨਕ ਖੜੁਹੁਛੁ- ਹਰਿਨਾਮ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ-ਚਿਨ੍ਹ ਹੋ ਰ ਮਨ ਕ੍ਰਿਆਪਾਰੀ ਬਨੇਕੋ ਚ। 31.

**ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ॥**

ਓਹੋ ਮੇਰੇ ਖਗਵਾਨ! ਤਪਾਇੰ ਅਨ੍ਯ ਰਸਮਾ ਲੀਨ ਹੁਨੁਹੁਛੁ, ਤਰ ਤਪਾਇੰਕੋ ਤਿਖਾ ਮੇਟਿਏਕੋ ਚੈਨ।

**ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ ॥**

ਹਰਿਯੋ ਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਰੇਰ ਨਪਿਏਸਮਮ ਅਰੂ ਕੁਨੈ ਪਨਿ ਤਰਿਕਾਮਾ ਤਪਾਇੰਕੋ ਤਿਖਾ ਮੇਟਾਤਨ ਸਕਿੰਦੈਨ।

**ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਰੈ ਆਇ ॥**

ਹਰਿਯੋ ਰਸ ਲਿਨੁਹੋਸ੍ ਰ ਯਸਲਾਇੰ ਪਿਤਨੁਹੋਸ੍, ਕਿਨਕਿ ਹਰਿਯੋ ਰਸ ਪਿਤੰਦਾ ਫੇਰਿ ਤਿਖਾ ਲਾਗਦੈਨ।

**ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥**

ਯੋ ਹਰਿ-ਰਸ ਕੇਵਲ ਸਕ੍ਰਮੰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁਛੁ, ਜਸਲਾਇੰ ਸਤਗੁਰੁ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁਛੁ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥੩੨॥**

ਨਾਨਕ ਖੜੁਹੁਛੁ ਜਬ ਖਗਵਾਨਕੋ ਮਨਮਾ ਭਾਸ ਹੁਛੁ, ਤਬ ਅਨ੍ਯ ਸਬੈ ਰਸਹਰੁ ਬਿਸਿੰਛਨੁ॥੩੨॥

**ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੇਤਿ ਰਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥**

ਓਹ ਮੇਰੇ ਸ਼ਰੀਰ! ਜਬ ਪਰਮੇਸ਼੍ਵਰਲੇ ਤਿਮੀਹਰੂਮਾ ਜ੍ਯੋਤਿ ਸਥਾਪਨਾ ਗਰੁਨੁਭਯੋ, ਤਿਮੀਹਰੂ ਯਸ ਸੰਸਾਰਮਾ ਆਯੋ।

**ਹਰਿ ਜੇਤਿ ਰਖੀ ਤੁਧੁ ਵਿਚਿ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥**

ਝੰਸ਼੍ਵਰਲੇ ਜ੍ਯੋਤਿਕੋ ਸਥਾਪਨਾ ਗਰੇਪਛਿ ਮਾਤ੍ਰ ਤਿਮੀਹਰੂ ਯਸ ਸੰਸਾਰਮਾ ਆਏਕਾ ਹੋ।

**ਹਰਿ ਆਪੇ ਮਾਤਾ ਆਪੇ ਪਿਤਾ ਜਿਨਿ ਜੀਉ ਉਪਾਇ ਜਗਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥**

उहाँ नै सबैको अभिभावक हुनुहुन्छ, जसले हरेक जीवित प्राणीको सृष्टि गर्नुभयो र यस संसारलाई देखाउनुभयो।

**गुर पರसाਦੀ ਬੁਝਿਆ ਤਾ ਚਲਤੁ ਹੋਆ ਚਲਤੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥**

गुरुको कृपाले यो संसार चमत्कारी देखिनु एउटा चमत्कार थियो।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਮੂਲੁ ਰਚਿਆ ਜੇਤਿ ਰਾਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥੩੩॥**

नानक भन्छन् कि जब भगवानले ब्रह्माण्डको उत्पत्तिको सृष्टि गर्नुभयो, तब मात्र उहाँले आफ्नो ज्योति तपाईंमा स्थापित गर्नुभयो र त्यसपछि मात्र तपाईं यस संसारमा आउनुभयो।॥३३॥

**ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਆਗਮੁ ਸੁਣਿਆ ॥**

प्रभुको आगमनको खबर सुनेर मनमा ठूलो उमङ्ग छ।

**ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਉ ਸਖੀ ਗ੍ਰਿਹੁ ਮੰਦਰੁ ਬਣਿਆ ॥**

ए मेरो साथी! भगवानको स्तुति गर, यो हृदय-घर एक पवित्र मन्दिर बनेको छ।

**ਹਰਿ ਗਾਉ ਮੰਗਲੁ ਨਿਤ ਸਖੀਏ ਸੋਗੁ ਦੂਖੁ ਨ ਵਿਆਪਏ ॥**

हे साथी! हरेक दिन भगवानको स्तुतिगान गाउँदा कुनै दुःख, पीडा र चिन्ता हुँदैन।

**ਗੁਰ ਚਰਨ ਲਾਗੇ ਦਿਨ ਸਭਾਗੇ ਆਪਣਾ ਪਿਰੁ ਜਾਪਏ ॥**

त्यो दिन भाग्यमानी हुन्छ जब मन गुरुको पाउमा हुन्छ र प्रिय भगवानको अनुभूति हुन्छ।

**ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੇ ॥**

गुरुको वचनबाट हामीले अनकही वाणीको बारेमा जानकारी पाएका छौं, हरि-नामजप गर्ने र हरि-रस पिउने क्रम जारी राख्छौं।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੇ ॥੩੪॥**

नानक भन्नु हुन्छ कि स्वयं सबै कुरा गर्न सक्षम भएर उनी आउनुभएको छ ॥ ३४ ॥

**ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ॥**

ए मेरो शरीर ! यस संसारमा आएर तिमीले के-कस्ता असल कामहरू गरेको छौ?

**ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥**

ए शरीर ! यस जगतमा आएर तिमीले के कर्म गर्‍यो?

**ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੇ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥**

ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾਲੇ ਤਿਸ੍ਰੋ ਰਚਨਾ ਗਰੁੰਭਯੋ, ਤਸਲਾਓ ਤਿਮੀਲੇ ਮਨਮਾ ਰਾਖੇਨੈ।

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ॥**

ਗੁਰੂਕੋ ਕ੍ਰਪਾਲੇ ਈਸ਼ਵਰ ਤਸਕੋ ਮਨਾ ਨੈ ਬਸੇਕਾ ਚਨ੍, ਪੁਰਬਕੋ ਕਰਮਕੋ ਕਾਰਣਲੇ ਯੋ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭਏਕੋ ਹੋ।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਆ ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥੩੫॥**

ਨਾਨਕ ਭਨ੍ਰੁ ਹੁਨ੍ਚ ਕਿ ਜਸਲੇ ਸਤਗੁਰੂਮਾ ਮਨ ਲਗਾਉਂਛ, ਤਸਕੋ ਸ਼ਰੀਰ ਸਫਲ ਭਯੋ ॥ ੩੫ ॥

**ਏ ਨੇਤ੍ਰੁ ਮੇਰਿਹੇ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੇਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥**

ਏ ਮੇਰੋ ਆਂਖਾ! ਪਰਮਾਤਮਾਲੇ ਤਿਮੀਮਾ ਜਯੋਤਿ ਸਥਾਪਿਤ ਗਰੇਕਾ ਚਨ੍, ਟਪਸੈਲੇ ਤਿਮੀ ਅਨਯ ਕਸੈਲਾਓ ਨਹੇਰ।

**ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥**

ਪ੍ਰਭੂਕੋ ਅਲਵਾ ਅਨਯ ਕਸੈਲਾਓ ਨਹੇਰ, ਕਿਨਕੀ ਤਸਕੋ ਕ੍ਰਪਾਲੇ ਤਿਮੀਲਾਓ ਵਠੀ ਪਾਏਕੋ ਹੋ।

**ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥**

ਯੋ ਜੁਨ ਵਿਸ਼ਵ-ਸੰਸਾਰ ਤਿਮੀ ਦੇਖਦੈਠੈ, ਯੋ ਪਰਮਾਤਮਾਕੋ ਰੂਪ ਹੋ ਰ ਪਰਮਾਤਮਾਕੋ ਰੂਪ ਨੈ ਦੇਖਿਨ੍ਚ।

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਜਾ ਵੇਖਾ ਹਰਿ ਇਕੁ ਹੈ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥**

ਗੁਰੂਕੋ ਕ੍ਰਪਾਲੇ ਯੋ ਰਹਸਯ ਬੁਝੇਕਿ, ਜਹਾਂ ਹੇਠੁ, ਏਕ ਈਸ਼ਵਰ ਮਾਤ੍ਰ ਦੇਖਾਓ ਦਿਨ੍ਚ ਰ ਤਸਕੋ ਭਾਹੇਕ ਕੋਹੀ ਦੇਖਦੀਨ।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹਿ ਨੇਤ੍ਰੁ ਅੰਧ ਸੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਹੋਈ ॥੩੬॥**

ਨਾਨਕ ਭਨ੍ਰੁਹੁਨ੍ਚ ਕਿ ਯੋ ਆਂਖਾ ਪਹਿਲਾ ਅਨ੍ਧਾ ਥਿਯੋ ਟਰ ਸਤਗੁਰੂਲਾਓ ਭੇਟੇਰ ਦਿਵਯ-ਵਠਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭਏਕੋ ਹੋ।

**ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੇ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੇ ਪਠਾਏ ॥**

ਏ ਮੇਰੋ ਕਾਨਹਰੁ ! ਪਰਮਾਤਮਾਲੇ ਤਿਮੀਲਾਓ ਸਤਯ ਸਤ੍ਰਲਾਓ ਪਠਾਤਨੁ ਭਏਕੋ ਹੋ।

**ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੇ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥**

ਸਤਯ ਸੁਨ੍ਰੁਕਾ ਲਾਗਿ ਪ੍ਰਭੂਲੇ ਸ਼ਰੀਰਸੰਗ ਲਗਾਏਰ ਸੰਸਾਰਮਾ ਪਠਾਤਨੁ ਭਏਕੋ ਹੋ ਟਪਸੈਲੇ ਸਤਯਕੋ ਵਾਣੀ ਸੁਨ,

**ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥**

ਜਸਲਾਓ ਸੁਨ੍ਰਾਲੇ ਮਨ-ਤਨ ਪ੍ਰਫੁਲਿਲਤ ਹੁਨ੍ਚ ਰ ਰਸਨਾ ਹਰਿ-ਰਸਮਾ ਵਿਲੀਨ ਹੁਨ੍ਚ।

**ਸਚੁ ਅਲਖ ਵਿਡਾਣੀ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥**

त्यो परम सत्य, अलक्ष्य एवं अद्भुत प्रभुको विचित्र गति अकथनीय छ।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੋਵਹੁ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥੩੭॥**

नानक भब्रुहुन्छ कि नामामृतलाई सुन अनि पवित्र हुव, परमेस्वरले तिमिलाई सत्य सुनु जगत्मा पठाउनु भएको हो।

**ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥**

परमेस्वरले आत्मालाई शरीरको गुफामा राखेर जीवनको ध्वनि बजाउनुभएको हो।

**ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ ॥**

उसले जिवनको ध्वनि बजाउनुभयो अर्थात जीवनले श्वासको संचार गर्यो, शरीर रूपी गुफाको नौ द्वार-आँखा, कान, मुख, नाक इत्यादि प्रकट गर्नुभयो र दसौं द्वारको गुप्त राख्नुभयो।

**ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥**

उनले गुरूमा श्रद्धा लगाएर दसौं द्वार देखाउनु भयो।

**ਤਹ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਨਾਉ ਨਵ ਨਿਧਿ ਤਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਪਾਇਆ ॥**

उहा दसौं द्वारमा अनेक रूप एवं नौ निधियों वाला नामको निवास हो, जसको रहस्य पाउन सकिँदैन।

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੈ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥੩੮॥**

नानक भब्रुहुन्छ कि प्यारो प्रभुले आत्मालाई शरीर रूपी गुफामा स्थित गरेर संचार गर्नुभएको छ।

**ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥**

परमात्माको यो सत्य कीर्तन सांचो घर (सत्संगति) मा बसेर गान गर।

**ਗਾਵਹੁ ਤ ਸੋਹਿਲਾ ਘਰਿ ਸਾਚੈ ਜਿਥੈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਧਿਆਵਹੇ ॥**

त्यो साँचो घर (सत्संगति) मा बसेर सत्य कीर्तिगान गर, जहाँ सदैव सत्यको ध्यान गरिन्छ।

**ਸਚੈ ਧਿਆਵਹਿ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨਾ ਬੁਝਾਵਹੇ ॥**

हे ईश्वर ! जो तिमिलाई मनपर्छ र जुन गुरूमुखहरूको ज्ञान हुन्छ, उसैले परम-सत्यको ध्यान गर्दछ।

**ਇਹੁ ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਕਾ ਖਸਮੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਬਖਸੇ ਸੇ ਜਨੁ ਪਾਵਹੇ ॥**

ਯੋ ਪਰਮ ਸਤ੍ਯ ਸਬੈਕੋ ਮਾਲਿਕ ਹੋ, ਸਤ੍ਯ ਤਸੈਲਾਇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ, ਜਸਲਾਇ ਤਹਾਓ ਆਫੈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਗਰੁੰਦੁੰਦਾ।

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੇ ॥੩੯॥**

ਨਾਨਕ ਭਰੁੰਦੁੰਦਾ ਕਿ ਸਾਂਚੋ ਘਰਮਾ (ਸਤ੍ਸੰਗਤਿ) ਬਸੇਰ ਪਰਮ-ਸਤ੍ਯਕੋ ਕੀਰ੍ਤਿਗਾਨ ਗਰਦੰਦਾ।

**ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥**

ਏ ਭਾਗਯਸ਼ਾਲੀਹਰੁ ! ਤਿਮੀ ਖ਼ੁਸ਼ਾਲੇ ਆਨੰਦ ਵਾਧੀਲਾਇ ਸੁਣ, ਯਸਲਾਇ ਸੁਣਾਲੇ ਸਬੈ ਈਛਾਹਰੁ ਪੁਰਾ ਹੁੰਦੇ।

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੁਰੇ ॥**

ਜਸਲੇ ਪਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭੁਲਾਇ ਪਾਏਕਾ ਚਨ੍, ਤਸਕੋ ਸਬੈ ਦੁ:ਖ-ਪਿੜਾ ਹਟੇਰ ਜਾਨਦਾ।

**ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

ਜਸਲੇ ਸਾਂਚੋ ਵਾਧੀ ਸੁਣੇਕਾ ਚਨ੍, ਤਸਕੋ ਸਬੈ ਦੁ:ਖ ਰੋਗ ਏਂ ਕਲੇਸ਼ ਹਟੇਰ ਜਾਨਦਾ।

**ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥**

ਜਸਲੇ ਪੂਰ੍ਣ ਗੁਰੁਬਾਟ ਯਸ ਵਾਧੀਕੋ ਜਾਨ ਲਿਏਕੋ ਚ, ਤੀ ਸਬੈ ਸਜਨ ਸਨ੍ਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏਕਾ ਚਨ੍।

**ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥**

ਯਸ ਵਾਧੀਲਾਇ ਸੁਣੇਵਾਲਾ ਪਾਕਨ ਹੁੰਦਾ ਚ ਯਸਲਾਇ ਜਪਨੇਵਾਲਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਚ। ਸਤਗੁਰੁ ਆਪਨੋ ਵਾਧੀਮਾ ਵਧਾਪਕ ਹੁੰਦੁੰਦਾ।

**ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਾਗੇ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥੪੦॥੧॥**

ਨਾਨਕ ਵਿਨ੍ਤਿ ਗਰੁੰਦੁੰਦਾ ਕਿ ਗੁਰੁਕੋ ਚਰਣਮਾ ਲਾਗਾਲੇ ਮਨਮਾ ਅਸਿਮੀਤ ਖ਼ਵਾਨੀਹਰੁ ਬਜਿਰਹਨੇ ਚ।

## ਅਰਦਾਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

ਭਗਵਾਨ੍ ਏਕ ਚਨ੍। ਸਭੈ ਵਿਜਯ ਪਰਮ ਗੁਰੂ (ਭਗਵਾਨ) ਕੋ ਹੋ।

### ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

ਆਦਰਨੀਯ ਟਰਵਾਰ ਵਾ ਕ੍ਰੁਪਾਣ (ਦੁਃਖਹਰੂਲਾਇ ਨਃ ਗਨੈ ਭਗਵਾਨ) ਲੇ ਹਾਮੀਲਾਇ ਸਹਯੋਗ ਗਰੂਨ੍!

### ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੴ॥

ਦਸਾਓ ਗੁਰੂਦੁਵਾਰਾ ਪਠਨ ਗਰਿਏਕੋ ਪੂਜਨੀਯ ਟਰਵਾਰ ਕਵਿਤਾ।

### ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਪਿਆਇ ॥

ਪਹਿਲੇ ਟਰਵਾਰ (ਦੁਃਖਹਰੂਲਾਇ ਨਃ ਗਨੈ ਭਗਵਾਨ) ਲਾਇ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍; ਟ੍ਯਸਪਚਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਲਾਇ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ (ਓਨਕੋ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਲਾਇ ਨੋਟ ਗਨੁਹੋਸ੍)।

### ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ ॥

ਟ੍ਯਸਪਚਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਙਗਦ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਰ ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸਲਾਇ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ ਰ ਧਿਆਨ ਗਨੁਹੋਸ੍; ਓਨੀਹਰੂਲੇ ਹਾਮੀਲਾਇ ਮਦੁਟ ਗਰੂਨ੍! (ਓਨੀਹਰੂਕੋ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਮਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਟ ਗਨੁਹੋਸ੍)

### ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੈ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ, ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਰ ਗੁਰੂ ਹਰ ਰਾਇਲਾਇ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ ਰ ਧਿਆਨ ਗਨੁਹੋਸ੍। (ਤਿਨੀਹਰੂਕੋ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਮਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਟ ਗਨੁਹੋਸ੍)

### ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

ਪੂਜਨੀਯ ਗੁਰੂ ਹਰ ਕ੍ਰੁਸ਼ਨਕੋਸਮਰਣ ਅਨਿ ਧਿਆਨ ਗਨੁਹੋਸ੍, ਜਸਲਾਇ ਮਾਤ੍ਰ ਦੇਖੇਰ ਸਭੈ ਦੁ:ਖਹਰੂ ਹਟਿਛ। (ਓਨੀਹਰੂਕੋ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਮਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਟ ਗਨੁਹੋਸ੍)

## ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥

ਗੁਰੂ ਤੇਗਬਹਾਦੁਰਲਾਇ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ ਰ ਤ੍ਯਸਪਚਿ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਧਨਕਾ ਨੈ ਸ੍ਰੋਤਹਰੂ (ਥੈਰ੍ਯ, ਕ੍ਸ਼ਮਾ ਦਮ, ਅਸ੍ਤੇਯ, ਸ਼ੌਚਾ, ਇੰਦ੍ਰਿਯਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਬੁਢਿ, ਵਿਧਾ ਸ੍ਯ, ਅਕ੍ਰੋਧ) ਤਪਾਇੰਕੋ ਘਰਮਾ ਚਿਟੋ ਆਤਨੇਛਨ੍।

## ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ! ਕ੍ਰਪਯਾ ਹਾਮੀਲਾਇ ਸਭੈ ਠਾਉਂਮਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਿ ਰ ਮਦ੍ਯੁਤ ਗਨੁੰਹੋਸ੍।

## ਦਸਵਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ! ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

ਆਦਰਨੀਯ ਦਸ੍ਰੌ ਗੁਰੂ ਗੋਵਿੰਦ ਸਿੰਹਲਾਇ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ (ਉਨਕੋ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਮਾ ਧਿਆਨ ਦਿਨੁਹੋਸ੍)। ਹੈ ਮਗਵਾਨ! ਕ੍ਰਪਯਾ ਹਾਮੀਲਾਇ ਸਭੈ ਠਾਉਂਮਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਿ ਰ ਮਦ੍ਯੁਤ ਗਨੁੰਹੋਸ੍।

## ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੇਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

ਆਦਰਨੀਯ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬਮਾ ਨਿਹਿਤ ਦਸ ਰਾਜਾਹਰੂਕੋ ਦਿਵ੍ਯ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕੋ ਬਾਰੇਮਾ ਸੋਚੁਹੋਸ੍ ਅਨਿ ਧਿਆਨ ਗਨੁੰਹੋਸ੍ ਤਥਾ ਆਪਨਾ ਵਿਚਾਰਹਰੂਲਾਇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬਕੋ ਦਿਵ੍ਯ ਸਿੱਖਾਤਿਰ ਧੁਮਾਤਨੁਹੋਸ੍ ਰ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਗਨੁੰਹੋਸ੍। (ਅਢਿਠੀਯ ਗੁਰੂ)।

## ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

ਪਾँਚ ਪ੍ਰਿਯ, ਚਾਰ ਚੋਰਾਹਰੂ (ਗੁਰੂ ਗੋਵਿੰਦ ਸਿੰਹਕਾ); ਚਾਲੀਸ ਸ਼ਹੀਦਹਰੂ; ਅਦਮ੍ਯ ਵਫ਼ ਸੰਕਲ੍ਪਕਾ ਬਹਾਦੁਰ ਸਿਖਹਰੂ; ਨਾਮਕੋ ਰਤਮਾ ਡੁਬੇਕਾ ਮਕ੍ਤਹਰੂ; ਨਾਮਮਾ ਮਿਸਿਏਕਾ ਵਿਕ੍ਤਿਹਰੂਕੋ ਕਾਰ੍ਯਹਰੂਕੋ ਬਾਰੇਮਾ ਸੋਚੁਹੋਸ੍। ਨਾਮ ਸਮ੍ਝੇਰ ਸੰਗੈ ਖਾਨਾ ਖਾਨੇਹਰੂਲਾਇ; ਨਿ:ਸ਼ੁਲ੍ਕ ਮਾਨਸਾ ਸੁਰੂ ਗਨੇਹਰੂਲਾਇ; ਟਰਵਾਰ ਚਲਾਤਨੇਹਰੂਲਾਇ (ਸ੍ਯਕੋ ਰਕ੍ਸ਼ਾ ਗਨ੍); ਅਰੂਕੋ ਕਮਜੋਰੀਹਰੂਲਾਇ ਬੇਵਾਸ੍ਤਾ ਗਨੇਹਰੂਲਾਇ; ਮਾਥਿਕਾ ਸਭੈ ਸ਼ੁਢ੍ਯ ਰ ਸਾँਚੈ ਸਮ੍ਰਿਪਿਤ ਵਿਕ੍ਤਿਹਰੂ ਥਿਏ; ਬੋਲ ਵਾਹ ਗੁਰੂ! (ਵਿਲਕ੍ਸ਼ਣ ਗੁਰੂ)

**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਮੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

ਬਹਾਦੁਰ ਸਿਖ ਪੁਰੁਖ ਰ ਮਹਿਲਾਹਰੂਲੇ ਗਰੇਕੋ ਅਤੁਲਨੀਯ ਸੇਵਾਕੋ ਬਾਰੇਮਾ ਸੋਚੁਹੋਸ੍ ਰ ਸਮ੍ਝਨੁਹੋਸ੍ ਜਸਲੇ ਆਪਨੋ ਟਾਤਕੋ ਰਾਖੇ ਟਰ ਆਪਨੋ ਸਿਖ ਧਰਮਲਾਇ ਸਮਰਪਣ ਗਰੇਨਨ੍। ਜਸਲੇ ਸ਼ਰੀਰਕੋ ਹਰੇਕ ਜੋਡਾ ਟੁਕ੍ਰਾ-ਟੁਕ੍ਰਾ ਪਾਓਨ੍; ਜਸਲੇ ਆਪਨੋ ਟਾਤਕੋ ਛਾਲਾ ਪਾਓਨ੍; ਜੋ ਬਾਓਇਕਾ ਥਿਏ ਰ ਪਾਡ੍ਗਰਾਮਾ ਰਾਖਿਏਕਾ ਥਿਏ ਰ ਟੁਕ੍ਰਾ-ਟੁਕ੍ਰਾ ਪਾਰਿਏਕਾ ਥਿਏ; ਜੋ ਆਰੀਲੇ ਕਾਟਿਏਕਾ ਥਿਏ;

**ਪੰਜਾਂ ਤਖਤਾਂ, ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

ਆਪਨਾ ਵਿਚਾਰਹਰੂ ਸਿਖ ਧਰਮਕਾ ਸਬੈ ਸਿੰਹਾਸਨ ਰ ਸਬੈ ਗੁਰੁਦੁਆਰਾਹਰੂਮਾ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਗਰੁਹੋਸ੍; ਬੋਲੋ, ਹੇ ਗੁਰੁ!

**ਪ੍ਰਿਥਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।**

ਸੁਰੁਮਾ ਸਬੈ ਪੂਜਨੀਯ ਖਾਲਸਾਹਰੂਲੇ ਪ੍ਰਾਰਠਨਾ ਗਓਨ੍ ਕਿ ਤੁਨੀਹਰੂਲੇ ਤਪਾਇਕੋ ਨਾਮਕੋ ਧਿਆਨ ਗਰਨ ਸਕੂਨ੍; ਰ ਯਸਤੋ ਧਿਆਨਦੁਆਰਾ ਸਬੈ ਸੁਖ ਰ ਸਾਨ੍ਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਹੋਸ੍।

**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, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

ਜਹਾँ पनि पूजनीय खालसा उपस्थित हुन्छन्, आपनो सुरक्षा र अनुग्रह प्रदान गर्छन्; निःशुल्क भान्सा र तरवार कहिल्यै असफल नहुन सक्छ; आपनो भक्तहरूको सम्मान कायम राख्नुहोस्; सिख जनतालाई विजय प्रदान गर्नुहोस्; पूजनीय तरवार सधैं हाम्रो सहायतामा आउन सक्छ; खालसालाई सधैं सम्मान होस्; भन्नुहोस्, हे गुरु!

**ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਕੇਸ ਦਾਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਵਿਸਾਹ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਦਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੇ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!!!**

ਸਿਖਹਰੂਲਾਇ ਸਿਖ ਧਰਮਕੋ ਦਾਨ, ਲਾਮੋ ਕਪਾਲਕੋ ਦਾਨ, ਸਿਖ ਧਰਮਕੋ ਦਾਨ, ਈਸ਼ਵਰੀਯ ਜ਼ਾਨਕੋ ਦਾਨ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਕੋ ਦਾਨ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਕੋ ਦਾਨ ਰ ਨਾਮਕੋ ਸਬੈਮਨ੍ਦਾ ਠੁਲੋ ਤਪਹਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਗਰੁਹੋਸ੍। ਹੇ ਮਗਵਾਨ੍! ਰਾਗ-ਰਾਗੀ, ਹਵੇਲੀ ਰ ਝਨ੍ਡਾ ਲਾਮੋ ਸਮਯਸਮ੍ਮ ਜਿਊਨ੍; ਸਤ੍ਯ ਸਧੈਂ ਵਿਜਯੀ ਹੋਸ੍; ਬੋਲੋ, ਗਾਹੇ ਗੁਰੁ!



**ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ।**

ਸਭੈ ਸਿਖਹਰੂਕੋ ਹ੍ਰਦਯ ਵਿਨਮ ਹੋਸ੍ ਰ ਤਨੀਹਰੂਕੋ ਜ਼ਾਨ ਤਚ ਹੋਸ੍; ਹੇ ਪ੍ਰਮੁ! ਤਿਮੀ ਜ਼ਾਨਕਾ ਰਕ਼ਕ ਹੈ।

**ਹੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ, ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੇ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ, ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ!  
ਆਪ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ.....ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ।**

ਹੇ ਸਾੱਚੋ ਰਾਜਾ, ਹੇ ਗੁਰੂ! ਤਪਾਏਂ ਨਮ੍ਰ ਮਾਨਿਸਕਾ ਗਰ੍ਵ, ਅਸਹਾਯਕਾ ਸ਼ਕਿਤਿ, ਆਸ਼੍ਰਯਹੀਨਕਾ ਆਸ਼੍ਰਯ ਹੁਨੁਹੁਚ੍ਚ, ਹਾਮੀ ਵਿਨਮ੍ਰਤਾਪੂਰ੍ਵਕ ਤਪਾਏਂਕੋ ਤਪਸ੍ਥਿਤਿਮਾ ਪ੍ਰਾਰ੍ਥਨਾ ਗਰ੍ਦਓਂ..... (ਯਹਾੱ ਗਰਿਏਕੋ ਅਕਸਰ ਵਾ ਪ੍ਰਾਰ੍ਥਨਾਲਾਏ ਪ੍ਰਤਿਸ੍ਥਾਪਨ ਗਰ੍ਨੁਹੋਸ੍)।

**ਅੱਖਰ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਮਾਫ ਕਰਨੀ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸ ਕਰਨੇ।**

ਕ੍ਰਪਯਾ ਮਾਥਿਕੋ ਪ੍ਰਾਰ੍ਥਨਾ ਪਫ੍ਨਾਲੇ ਹਾਮ੍ਰਾ ਗਲਤੀ ਰ ਕਮਜੋਰੀਹਰੂਲਾਏ ਕ੍ਸਮਾ ਗਰ੍ਨੁਹੋਸ੍। ਕ੍ਰਪਯਾ ਸਭੈਕਾ ਤਦ੍ਵੇਸ਼ਯਹਰੂ ਪੂਰਾ ਗਰ੍ਨੁਹੋਸ੍।

**ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤਆਵੇ। ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ  
ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।**

ਮਲਾਏਂ ਸਾੱਚੋ ਭਕ੍ਤਹਰੂਸੱਗ ਭੇਟਾਤਨੇ ਕ੍ਰਪਾ ਗਰ੍ਨੁਹੋਸ੍ ਜਸਭਾਟ ਹਾਮੀ ਤਪਾਏਂਕੋ ਨਾਮ ਸਮਰਯ ਗਰ੍ਨ ਰ ਧ੍ਯਾਨ ਗਰ੍ਨ ਸਕਓਂ। ਹੇ ਭਗਵਾਨ! ਸਾੱਚੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਕੋ ਮਾਧ੍ਯਮਭਾਟ, ਤਪਾਏਂਕੋ ਨਾਮ ਤਚ ਹੁਨ ਸਕਦਚ, ਅਨਿ ਤਪਾਏਂਕੋ ਚਿੱਚਾਅਨੁਸਾਰ ਸਭੈ ਸਮ੍ਰਦ੍ਯ ਹੁਨ ਸਕਦਚ।

**ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ**

ਖ਼ਾਲਸਾ ਈਸ਼੍ਵਰਕੋ ਹੋ; ਸਭੈ ਵਿਜਯ ਪ੍ਰਮੁਕੋ ਵਿਜਯ ਹੋ।

## यात्रा का लागि दर्शन

सिख धर्मको दर्शनशास्त्रको विशेषता आध्यात्मिक तथा भौतिक संसारको लागि तर्क, व्यापकता तथा "तामझामरहित" दृष्टिकोणको हो। यसको धर्मशास्त्र सरलताद्वारा चिह्नित छ। सिख नैतिकतामा, एक व्यक्तिको आफूप्रतिको कर्तव्य र समाजप्रतिको कर्तव्य (संगत) बीच कुनै द्वन्द्व छैन।

सिख धर्म लगभग ५०० वर्ष पहिले गुरु नानकद्वारा स्थापित सबैभन्दा कम्ति उमेरको विश्व धर्म हो। यसले ब्रह्माण्डको एकजना सर्वोच्च अस्तित्व तथा सृष्टिकर्ता (वाहेगुरु) मा गरिने विश्वासलाई जोड दिन्छ। यसले अनन्त आनन्दको लागि सरल प्रत्यक्ष मार्ग प्रदान गर्दछ अनि प्रेम र विश्वव्यापी भ्रातृत्वको सन्देश फैलाउँछ। सिख धर्म एकेश्वरवादी आस्था है अनि भगवानलाई एक मात्र व्यक्तिको रूपमा चिन्दछ जो समय वा स्थानको सीमितताको अधीनमा हुनुहुन्न।

सिख धर्मले विश्वास गर्दछ कि एक मात्र ईश्वर हुनुहुन्छ, जो सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता, विनाशक हुनुहुन्छ अनि मानव रूप लिनुहुन्न। सिख धर्ममा अवतारको सिद्धान्तको कुनै स्थान छैन। यसले देवी-देवता र अन्य देवी-देवताहरूलाई कुनै मूल्य दिँदैन।

सिख धर्ममा नैतिकता र धर्म सँगसँगै चल्छन्। इमानदारी, करुणा, उदारता, धैर्य र नम्रता जस्ता गुणहरू प्रयास र मनको लगनशीलताले मात्र विकास गर्न सकिन्छ। हाम्रा महान् गुरुहरूको जीवन यस दिशामा प्रेरणाको स्रोत हो।

सिख धर्मले मानव जीवनको लक्ष्य जन्म र मृत्युको चक्रलाई तोडेर ईश्वरमा विलीन हुनु हो भनी सिकाउँछ। यो गुरुको उपदेश पालन गरेर, पवित्र नाम (नाम) मा ध्यान अनि सेवा गरेर र परोपकारको कार्य गरेर पूरा गर्न सकिन्छ।

नाम मार्गले भगवानको स्मरणका लागि दैनिक भक्तिमा जोड दिन्छ। मोक्ष प्राप्तिका लागि काम (इच्छा), क्रोध (क्रोध), लोभ (लोभ), मोह (सांसारिक मोह) र अहंकार (घमण्ड) गरी पाँच भावनालाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ। संघ रीतिरिवाज र व्रत, तीर्थयात्रा, शकुन र तपस्या जस्ता नियमित अभ्यासहरूलाई सिख धर्ममा अस्वीकार गरिएको छ। मानव जीवनको लक्ष्य ईश्वरमा विलीन हुनु हो र यो गुरु ग्रन्थ साहिबको उपदेशलाई अनुसरण गरेर पूरा हुन्छ। सिख धर्मले भक्ति मार्ग वा निष्ठा मार्गमा जोड दिन्छ। तथापि, यसले ज्ञान मार्ग (ज्ञानको मार्ग) र कर्म मार्ग (कार्य मार्ग) को महत्वलाई मान्यता दिन्छ। यसले आध्यात्मिक लक्ष्य हासिल गर्न ईश्वरको अनुग्रह प्राप्त गर्नुपर्ने आवश् यकतामा जोड दिन्छ।

सिख धर्म एक आधुनिक, तार्किक र व्यावहारिक धर्म हो। यसले सामान्य पारिवारिक जीवन (गृहस्थ) मोक्षको लागि कुनै बाधा होइन भन्ने विश्वास गर्दछ। मोक्ष प्राप्तिका लागि ब्रह्मचर्य वा संसारको त्याग आवश्यक छैन। सांसारिक रोगहरू र प्रलोभनहरूको बीचमा अलग रहन सम्भव

छ। एक भक्तले संसारमा बाँच्नु पर्छ र अझै पनि आफ्नो सिरलाई सामान्य तनाव तथा प्रलोभनबाट आफुलाई टाढा राख्नुपर्छ। ऊ एकजना विद्वान् सैनिक अनि भगवान्का लागि सन्त हुनुपर्छ।

सिख धर्म सम्पूर्ण विश्वको एक "धर्मनिरपेक्ष धर्म" हो र यसैले जाति, सम्प्रदाय, वंश वा लिंगको आधारमा सबै भेदभावलाई अमान्य गर्दछ। यसले विश्वास गर्दछ कि भगवानको नजरमा सबै मानिस समान छन्। गुरुहरूले महिलाको समानतामा जोड दिए र कन्या भ्रूण हत्या र सती प्रथालाई अस्वीकार गरे। उनले सक्रिय रूपमा विधवा पुनर्विवाहलाई बढावा दिए र पर्दा प्रथा (महिलाहरू पर्दा लगाउने) लाई अस्वीकार गरे। भगवानमा मन केन्द्रित गर्नका लागि पवित्र नाम (नाम) को ध्यान गर्नु पर्दछ अनि सेवा र परोपकारको कार्य गर्नु पर्दछ। भीख मागेर वा बेइमानी गरेर होइन, इमानदारीपूर्वक काम गरेर जीविकोपार्जन गर्नु सम्मानजनक मानिन्छ। अरूसँग साझेदारी गर्नु पनि सामाजिक जिम्मेवारी हो। उक्त व्यक्तिले दशवन्ध (आफ्नो कमाइको १० प्रतिशत) मार्फत खाँचोमा परेकाहरूलाई सहयोग गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। सेवा, सामुदायिक सेवा पनि सिख धर्मको अभिन्न अङ्ग हो। सबै धर्मका मानिसहरूका लागि खुला प्रत्येक गुरुद्वारामा पाइने निःशुल्क सामुदायिक भान्सा (लंगर) यस सामुदायिक सेवाको अभिव्यक्ति हो।

शिख धर्मले आशावाद र आशाको वकालत गर्दछ। यसले निराशावादको विचारधारालाई स्वीकार गर्दैन।

गुरुहरूले यो जीवनको एउटा उद्देश्य र लक्ष्य छ भन्ने विश्वास गर्थे। यसले आत्मज्ञान र ईश्वरको प्राप्तिको अवसर प्रदान गर्दछ। यसबाहेक, मानिस आफ्ना कार्यहरूको लागि आफै जिम्मेवार छ। उसले आफ्नो कार्यको परिणामबाट उन्मुक्ति को दावा गर्न सक्दैन। त्यसैले उसले जे गर्छ त्यसमा धेरै होसियार हुनुपर्छ।

सिख ग्रन्थ, गुरु ग्रन्थ साहिब शाश्वत गुरु हो। यो एक मात्र धर्म हो जसले पवित्र पुस्तकलाई धार्मिक गुरुको दर्जा दिएको छ। सिख धर्ममा जीवित मानव गुरु (अवतार) को लागि कुनै स्थान छैन।

## महिलाहरू को भूमिका

शिख धर्मका सिद्धान्तहरूमा भनिएको छ कि महिलाहरूको आत्मा पुरुषसह समान हुन्छ र उनीहरूलाई आफ्नो आध्यात्मिकता विकास गर्ने समान अधिकार छ। उनीहरूले धार्मिक जमघटको नेतृत्व गर्न सक्छन्, अखण्ड पथ (पवित्र शास्त्रहरूको निरन्तर पाठ) मा भाग लिन सक्छन्, किर्तन (भजनहरूको सामूहिक गायन) गर्न सक्छन्, ग्रन्थी (पुजारी) को रूपमा काम गर्न सक्छन्। उनीहरूले सबै धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक र धर्मनिरपेक्ष गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्छन्। शिख धर्म पुरुष र महिलालाई समानता प्रदान गर्ने पहिलो प्रमुख विश्व धर्म थियो। गुरु नानकले लैङ्गिक समानताको उपदेश दिए अनि उनलाई अनुसरण गर्ने गुरुहरूले महिलाहरूलाई शिख पूजा र अभ्यासका सबै गतिविधिहरूमा पूर्ण भाग लिन प्रोत्साहित गरे।

### गुरु ग्रन्थ साहिबमा भनिएको छ

"महिला र पुरुष, सबै भगवान्द्वारा सृष्टि गरिएका हुन्। यो भगवानको खेल हो। तपाईंका सबै रचनाहरू राम्रा र शुद्ध छन्, नानक भन्छन्।- गुरु ग्रन्थ, पृष्ठ ३०४

शिख इतिहासले पुरुषको सेवा, भक्ति, बलिदान अनि बहादुरीमा महिलाको भूमिकालाई समान रूपमा चित्रण गरेको छ। शिख परम्परामा महिलाको नैतिक गरिमा, सेवा र आत्मबलिदानका धेरै उदाहरणहरू लेखिएका छन्।

शिख धर्मका अनुसार पुरुष र महिला एउटै सिक्काका दुई पक्ष हुन्। अन्तरसम्बन्ध र अन्योन्याश्रितताको प्रणालीमा जहाँ पुरुष महिलाबाट जन्मन्छ, र महिला पुरुषको बीजबाट जन्मन्छ। शिख धर्मअनुसार पुरुषले महिला बिना आफ्नो जीवनमा सुरक्षित र पूर्ण महसुस गर्न सक्दैन, र पुरुषको सफलता उनीसँग आफ्नो जीवन साझा गर्ने महिलाको प्रेम र समर्थनसँग सम्बन्धित छ, र यसको विपरीत। गुरु नानकले भनेका छन्: "[यी] एक महिला हुन् जसले दौड जारी राखिन्छन्" र हामीले "महिलालाई श्रापित र अभियुक्तको रूपमा मान्नुपर्दैन, [जब] महिलाबाट नेता र राजा जन्मन्छन्।" एस जि जि एस पृष्ठ ४७३।

**उद्धार:** उठाउनु पर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने धर्मले महिलाहरूलाई मुक्ति प्राप्त गर्न, भगवानको प्राप्ति, वा सर्वोच्च आध्यात्मिक क्षेत्र प्राप्त गर्न सक्षम ठान्छ। यो गुरु ग्रन्थ साहिबमा भनिएको छ,

"भगवान् सबै प्राणीहरूमा सर्वव्यापी छन्, भगवान सबै रूपहरूमा सर्वव्यापी छन्, पुरुष र महिला" (गुरु ग्रन्थ साहिब, पृष्ठ ६०५)।

गुरु ग्रन्थ साहिबको माथिको कथन अनुसार, भगवानको प्रकाश दुवै लिङ्गसँग समान रूपमा बस्छ। तसर्थ, पुरुष र महिला दुवैले गुरुको शिक्षालाई पछ्याएर समान रूपमा मोक्ष प्राप्त गर्न सक्छन्। गुरु ग्रन्थ साहिबको माथिको कथन अनुसार, भगवानको प्रकाश दुवै लिङ्गसँग समान

रूपमा बस्छ। तसर्थ, पुरुष र महिला दुवैले गुरुको शिक्षालाई पछ्याएर समान रूपमा मोक्ष प्राप्त गर्न सक्छन्।

"पहिले गुरुले स्त्रीलाई पुरुषको बराबरमा राखे... स्त्री पुरुषका लागि बाधा थिएन, तर भगवानको सेवा गर्न र मोक्ष प्राप्त गर्नमा सहभागी थियो।"

**विवाह:** गुरु नानक देवले गृहस्थ जीवनमा ब्रह्मचर्य र त्यागको सट्टा पति र पत्नी समान भागिदार भएर दुवैले ईश्वर ध्यान गर्ने आदेश दिएका छन्। पवित्र पदहरूमा, घरेलु आनन्दलाई पोषित आदर्शको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ र विवाहले भगवान्प्रतिको प्रेमको अभिव्यक्तिका लागि निरन्तर रूपक प्रदान गरेको छ।

" एकजना महिला, आफ्नो माता-पिताका घरमा प्यारी हुन्छे, जसलाई उसको ममाता अनि पिताले धेरै माया गर्छन्। आफ्नो ससुरालीमा, ऊ परिवारको स्तम्भ हुँदछे, उनीहरू असल भाग्यको दायित्व हुन्छे... आध्यात्मिक ज्ञान एवम् मोक्षमा भागिदारी अनि महान गुणसम्पन्न, एकजना महिला, पुरुषका आधा हिस्सा, उलाई मुक्तिको द्वारसम्म लौँदछे।(वारन, वि. १६)

**समान स्थिति:** पुरुष एनि स्त्रीहरूका माझ समान स्थिति सुनिश्चित गर्नका लागि, गुरुहरूले दीक्षा, निर्देश वा संगत(पवित्र फेलोसिप) अनि पंगत(एकसाथ भोजन गर्नु)जस्ता क्रियाकलापहरूमा लिडबिच कुनै भेदभाव गरेका छैनन्। सरूप दास भल्लाका अनुसार महिमा प्रकाश, गुरु अमर दासले महिलाहरूले गलाउने घुडघाटको प्रयोगको विरोध गरे। उनले केही समुदायहरूको निरीक्षण गर्न चेलाहरूमध्ये महिलाहरूलाई नियुक्त गरे र सतीको अभ्यासको विरुद्धमा प्रचार गरे। सिख इतिहासमा धेरै महिलाहरूको नाम अन्तर्भुक्त छन्, जस्तै माता गुजरी माई भागो, माता सुन्दरी, रानी साहिब कौर, रानी सदा कौर, अनि महारानी जिन्द कौर, जसले आफ्नो समयका घटनाहरूमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका थिए।

**शिक्षा:** सिख धर्ममा शिक्षालाई धेरै महत्वपूर्ण मानिन्छ। यो कसैको पनि सफलताको कुञ्जी हो। यो व्यक्तिगत विकासको प्रक्रिया हो र त्यसैले तेस्रो गुरुले धेरै विद्यालयहरू स्थापना गरे। यो गुरु ग्रन्थ साहिबमा भनिएको छ कि,

**"सबै दिव्य ज्ञान गुरुको माध्यमबाट प्राप्त गरिन्छ"**( गुरु ग्रन्थ साहिब, पृष्ठ ८३१)।

सबैका लागि शिक्षा आवश्यक छ अनि सबैलाई श्रेष्ठ बनाउने काम गर्न पर्दछ। तेस्रो गुरुद्वारा पठाइएका सिख धर्मप्रचारकहरूमध्ये ५२ जना महिला थिए। सिख महिलाको भूमिका र स्थितिमा डा मोहिन्दर कौर गिल लेखिछन्, **"गुरु अमर दासलाई विश्वास थियो कि कुनै पनि शिक्षाले तबसम्म जड लगाउन सक्दैन जबसम्म यसलाई महिलाहरूले स्वीकार गर्दैनन्।"**

**कपडों पर प्रतिबंध:** महिलाओं को घूँघट न पहनने की आवश्यकता के अतिरिक्त, सिख धर्म परिधान संहिता के संबंध में एक सरल लेकिन बहुत महत्वपूर्ण वर्णन करता है। यह लिंग की परवाह किए बिना सभी सिखों पर लागू होता है। गुरु ग्रंथ साहिब में कहा गया है,

"उन कपड़ों को पहनने से बचें, जिनमें शरीर असहज हो और मन बुरे विचारों से भरा हो।"  
एसजीजीएस, पृष्ठ 16

**वस्त्रमाथि प्रतिबन्ध:** महिलाहरूले घुडघाट नलगाउनु पर्ने आवश्यकता बाहेक, सिख धर्मले परिधान संहिताको सरल तर धेरै महत्त्वपूर्ण विवरण गरेको छ। यो लिङ्को पर्वाह नगरी सबै सिखहरूमा लागु हुन्छ। गरु गर्थ साहिबमा भनिएको छ कि,

" शरीरलाई असहज बनाउने र मनलाई नकारात्मक विचारहरूले भरिदिने लुगा लगाउनबाट जोगिनुहोस्। एसजिजिएस, पृष्ठ १६

यसरी, कस्तो प्रकारको लुगाले दिमागलाई नराम्रो विचारहरूले भरिदिन्छ र यसलाई बेवास्ता गर्नुपर्छ भनी सिखहरूले महसुस गर्नेछन्। सिख महिलाहरूले कृपाण (तरवार) र अन्यले आफ्नो रक्षा गर्ने अपेक्षा गरिन्छ, यो महिलाहरूका लागि अद्वितीय हो किनकि महिलाहरूले आफ्नो सुरक्षा गर्ने अपेक्षा गरिएको र शारीरिक सुरक्षाका लागि पुरुषहरूमा निर्भर हुने अपेक्षा नगरिएको इतिहासमा यो पहिलो पटक हो।

**SGGS उद्धरण:** गुरु नानक भन्नुहुन्छ, "पृथ्वी र आकाशमा, म अरू कोही देखिदैन। सबै महिला र पुरुषहरूमा, उहाँको ज्योति चम्किरहेको छ। "Sgs पृष्ठ २२३। स्त्रीबाट, पुरुष जन्मन्छ; पुरुष महिलाभित्र गर्भधारण हुन्छ; ऊ सङ्लग्न हुन्छ र स्त्रीसँग विवाहित हुन्छ। महिला उनको साथी बन्छे, नारीको माध्यमबाट भावी पिढीले जन्म लिँदछ। जब उसको स्त्री मर्दछे, उसको एको स्त्री खोज्दछ; स्त्रीका लागि ऊ बाध्य छ। तब उसलाई किन नराम्रो भन्नु? उसैबाट राजा उत्पन्न हुँदछ। स्त्रीबाट स्त्रीको जन्म हुँदछ; स्त्रीबिना कोही पनि हुँदैन। एसजीजीएस पृष्ठ 473

**दाइजोको सम्बन्धमा:** " हे मेरो प्रभु, मलाई आफ्नो माम मेरो विवाहको उपहार अनि दाइजोको रूपमा दिनुहोस्।" श्री गुरु राम दास जी, पृष्ठ ७८, एसजीजीएस की पंक्ति १८

**पर्दा प्रथाको विषयमा:** "पर्ख, पर्ख, हे दुलही-आफ्नो अनुहार पर्दाले नढाक। अन्त्यमा, यसले तपाईंलाई आधा आवरण पनि दिँदैन। " अन्त्यमा, यसले तपाईंलाई आधा आवरण पनि दिँदैन। " तपाईंको अगाडि आफ्नो अनुहार ढाक्नेहरूको अनुसरण गर्नुहोस्। अनुहार ढाक्ने एक मात्र सद्गुण यो हो कि केही दिनका लागि मानिसहरूले भन्नेछन्, "कस्तो सद्गुणी दुलही आएको छ।" तपाईंको यो पर्दा तब मात्र साँचो हुनेछ जब तपाईं भगवान्को महिमा गर्नुहुन्छ, नाच्नुहुन्छ र गाउँनुहुन्छ। - पृष्ठ ४८४, **SGGS**

महिलाहरू र वास्तवमा सबै आत्माहरूलाई आध्यात्मिक जीवन बिताउन कडा रूपमा प्रोत्साहित गरिएको थियो: "आउनुहोस्, मेरा प्रिय दिदीबहिनीहरू तथा आध्यात्मिक साथीहरू, मलाई आफ्नो आलिङ्गनमा कसेर अँगालो मारुहोस्। सँगै सामेल हुनुहोस्, र आफ्ना सर्वशक्तिमान पति भगवान्का कथाहरू बताउनुहोस्। "-गुरु नानक, एसजिजिएस पृष्ठ १७,।

"साथीहरू, अन्य सबै लुगाहरूले सुखलाई नष्ट गरिदिन्छ, अङ्गहरूमा लगाएका कुराले दुखाइ निम्त्याउँछ, र गलत सोचाइले दिमाग भरिदिन्छ।" - एसजिजिएस पृष्ठ १६

## पगडी को महत्त्व

सिक्खको एउटा अभिन्न अङ्ग पगडी हो। सिक्खहरूले लगभग 1500 देखि र सिक्ख धर्मका संस्थापक गुरु नानकको समयदेखि पगडी लगाई आएका छन्।

पगडी वा "पगडी" लाई प्रायः "पग" वा "दस्तर" मा संक्षेप गरिन्छ, एउटै कपडाका लागि विभिन्न भाषाहरू फरक शब्दहरू भएका छन्। यी सबै शब्दहरूले पुरुष र महिला दुवैले आफ्नो टाउको ढाक्न लगाउने कपडालाई जनाउँछ। यो लामो स्कार्फ वा कहिलेकाहीं भित्री "टोपी" वा पट्काजस्तै टाउको वरिपरि लपेटिने कपडाको टुक्रा हो। परम्परागत रूपमा भारतमा, समाजका उच्च दर्जाका पुरुषहरूले मात्र पगडी लगाउँथे; निम्न हैसियत वा निम्न जातका पुरुषहरूलाई पगडी लगाउने अनुमति थिएन।

यद्यपि यो गुरु गोविन्द सिंह जीद्वारा नकाटिएको कपाल राख्न अनिवार्य गरिएको थियो, जुन पाँच के वा आस्थाका पाँच लेखहरूमध्ये एक थियो, यो लामो समयदेखि सन् १४६९ मा सिक्ख धर्मको स्थापनादेखि नै सिक्ख धर्मसँग सम्बन्धित छ। सिक्ख धर्म संसारको एक मात्र धर्म हो। जसमा सबै वयस्क पुरुषका लागि पगडी लगाउनु अनिवार्य छ। पश्चिमी देशहरूमा पगडी लगाउने अधिकांश मानिसहरू सिक्ख हुन्। सिक्ख पगडीलाई दस्तार पनि भनिन्छ। दस्तार एउटा फारसी शब्द हो। यसको अर्थ ह्यान्ड अफ गड' हो जसको अर्थ उहाँको आशीर्वाद हो।

सिक्खहरू आफ्ना धेरै र विशिष्ट पगडीहरूका लागि प्रसिद्ध छन्। परम्परागत रूपमा, पगडीले सम्मानको प्रतिनिधित्व गर्दछ, र लामो समयदेखि कुलीन वर्गका लागि मात्र आरक्षित वस्तु रहेको छ। भारतको मुगल शासनको समयमा, मुसलमानहरूलाई मात्र पगडी लगाउने अनुमति थियो। सबै गैर-मुस्लिमहरूलाई पगडी लगाउन कडा प्रतिबन्ध लगाइएको थियो।

गुरु गोविन्द सिंह जीले आफ्ना सबै सिक्खहरूलाई मुगलहरूको यस चुनौतीलाई बेवास्ता गर्दै पगडी लगाउन आग्रह गर्नुभयो। उहाँले आफ्ना खालसा अनुयायीहरूका लागि तयार गरेका उच्च नैतिक स्तरहरूको मान्यताका लागि यो लगाउनुपर्ने थियो। उहाँ आफ्नो खालसा अद्वितीय र "बाँकी संसारबाट अलग रहन" दृढ हुन चाहनुहुन्थ्यो। उहाँ उनीहरूले सिक्ख गुरुहरूले तय गरेको अनौठो मार्ग अनुसरण गर्न चाहनुहुन्थ्यो। यसरी, एक पगडीधारी सिक्ख सधैं भीडबाट अलग खडा हुन्छ, गुरुको अभिप्राय जस्तै; किनकि उनी आफ्ना 'सन्त-सैनिकहरू' लाई सजिलै चिन्न मात्र नभई सजिलै फेला पार्न पनि चाहनुहुन्थ्यो।

एकजना सिक्ख पुरुष वा महिलाले पगडी लगाउँदा यो पगडी केवल एउटा फिता रहँदैन; किनकि यो सिक्ख शिरसँग एकात्म हुँदछ। सिक्खहरूले लगाउने आस्थाका अन्य चार वस्तुहरूसँगै पगडीको ठुलो आध्यात्मिक र लौकिक महत्त्व छ। जबकि त्यहाँ पगडी लगाउनसँग सम्बन्धित धेरै प्रतीकहरू छन्-स्वतन्त्रता, समर्पण, आत्मसम्मान, साहस, र धर्मनिष्ठा, तर! सिक्खहरूले पगडी लगाउने मुख्य कारण आफ्ना संस्थापकप्रति उनीहरूको प्रेम, आज्ञाकारिता र सम्मान देखाउनु हो।



माथिको मुख्य अंशमा भनिएका शब्दहरू अरू कसैद्वारा प्रतिस्थापन गर्न आवश्यक छ।  
'कारण' हुन सक्छ

"पगडी हाम्रा गुरुले हामीलाई दिनुभएको उपहार हो। यसरी नै हामी आफूलाई सिंह र कौरको रूपमा मुकुट लगाउँछौं जसले हाम्रो आफ्नै उच्च चेतनाप्रति हाम्रो प्रतिबद्धतालाई स्थापित गर्दछ। पुरुष र महिलाका लागि समान रूपमा, यो अनुमानित पहिचानले पहिचान, सभ्यता र विशिष्टता व्यक्त गर्दछ। यो अरूका लागि हामी अनन्तको छविमा बाँचिरहेका छौं भन्ने एउटा सङ्केत हो र सबैको सेवा गर्नाका लागि समर्पित छौं। पगडीले पूर्ण प्रतिबद्धता बाहेक अरू केही देखाउँदैन। जब तपाईं आफ्नो पगडी बाँधेर सबैभन्दा अलग हुन छनौट गर्नुहुन्छ, तब तपाईं निडर भएर एकलो रूपमा खडा हुनुहुनेछ। छ अर्ब मानिसबाट अलग उभिएको व्यक्ति। यो सबैभन्दा उत्कृष्ट काम हो। "(सिखनेटबाट उद्धृत)

## विनम्रता तपाईं को यात्रा को मुख्य सार हो

नम्रता सिख धर्मको एक महत्त्वपूर्ण दृष्टिकोण हो। यस अनुसार सिखहरूले विनम्रतापूर्वक भगवानको अगाडि प्रणाम गर्नुपर्छ। नम्रता वा नम्रता पञ्जाबी भाषामा सँगसँगैका शब्दहरू हुन्। नम्रता एउटा गुण हो जुन गुरुबाणीमा उत्साहपूर्वक प्रचार गरिएको छ। यस पञ्जाबी शब्दको अनुवाद "नम्रता", "उदारता" वा "विनम्रता" हो। एक मानिस जसको दिमाग अरूभन्दा राम्रो वा बढी महत्त्वपूर्ण छ भन्ने विचारबाट विचलित हुँदैन।

### समसंया क्षेत्र- उपरोक्त वाक्य सही छैन- उपरोक्त वाक्य पूर्ण छैन

यो सबै मानवको पोषणको लागि एउटा महत्त्वपूर्ण गुण हो अनि एकजना सिखको मानसिकताको एउटा अनिवार्य हिस्सा हो तथा यो गुण सधैं सिखमा हुनुपर्दछ। सिख शस्त्रागारमा अन्य चार गुणहरू छन्: सत्य (सत), सन्तुष्टि (सन्तोख), करुणा (दया) र प्रेम (प्रेम)।

यी पाँच गुणहरू एकजना सिखका लागि आवश्यक हुन्छन् तथा यी गुणहरू आत्मसात गर्न र तिनीहरूलाई आफ्नो व्यक्तित्वको एक अंश बनाउनका लागि गुरबानीको ध्यान र पाठ गर्नु उसको कर्तव्य हो।

गुरबानीले हामीलाई के बताउँछ:

"नम्रताको फल भनेको सहज ज्ञानबाट प्राप्त शान्ति र आनन्द हो। नम्रताका साथ उनीहरूले उत्कृष्टताको खजाना भगवानको ध्यान गर्न जारी राख्छन्। भगवानसँग परिचित प्राणी नम्रतामा डुबेको हुन्छ। जसको हृदय दया र नम्रतामा स्थिर हुन्छ। सिख धर्मले नम्रतालाई भगवानको सामु भिक्षा माग्ने पात्रको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ।

गुरु नानक, सिक्ख धर्मका गुरु:

"आफ्नो हृदयमा प्रेम र नम्रताका साथ सुन्नुहोस् अनि विश्वास गर्नुहोस्, तपाईंभित्रको पवित्र मन्दिरमा भगवानको नाममा आफूलाई शुद्ध गर्नुहोस्। "-एसजिजिएस पृष्ठ ४

"सन्तुष्टिलाई आफ्नो कानको औँठी बनाउनुहोस्, नम्रतालाई आफ्नो भिक्षापात्र बनाउनुहोस्, र ध्यानलाई आफ्नो शरीरको भस्म बनाउनुहोस्। "- एसजिजिएस पृष्ठ ६।

"नम्रताको क्षेत्रमा, शब्द सौन्दर्य हो। अतुलनीय सौन्दर्यका सिर्जना गरिएका रूपहरू छन्।

"SGGS पृष्ठ ८

"नम्रता, उदारता र अन्तर्ज्ञान मेरो सासु र ससुरा हुन् "- एसजिजिएस पृष्ठ १५२

## आध्यात्मिकतातर्फ को यात्रा

गुरु ग्रन्थ साहिब एक शाश्वत जीवित गुरु हो, जो सिख गुरुहरू, हिन्दू र मुस्लिम सन्तहरूको काव्य रचना हो। यो सङ्ग्रह उनका माध्यमबाट सम्पूर्ण मानवजातिका लागि भगवान् ले दिनुभएको उपहार हो। गुरु ग्रन्थ साहिबको दर्शन कुनै पनि प्रकारको उत्पीडन बिना ईश्वरीय न्यायमा आधारित समाजको हो। यो ग्रन्थले हिन्दू धर्म र इस्लामका धर्मग्रन्थहरूलाई स्वीकार र सम्मान गर्दछ, तर यसले यी धर्महरू मध्ये कुनैसँग नैतिक सद्भाव प्रतिबिम्बित गर्दैन। गुरु ग्रन्थ साहिबमा, महिलाहरूलाई पुरुषको बराबर भूमिकासँगै उच्च सम्मान दिइएको छ। महिलाहरूमा पुरुषहरूमा जस्तै आत्मा हुन्छ अनि यसैले मुक्ति प्राप्त गर्ने समान अवसरका साथ उच्च स्तरको आध्यात्मिकता प्राप्त गर्ने समान अधिकार हुन्छ। महिलाहरूले प्रमुख धार्मिक अनुष्ठानसहित सम्पूर्ण धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक तथा धर्मनिरपेक्ष गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्छन्।

सिख धर्मले समानता, सामाजिक न्याय, मानवताको सेवा र अन्य धर्महरूप्रति सहिष्णुताको वकालत गर्दछ। दैनिक जीवनमा करुणा, इमानदारी, नम्रता र उदारताको आदर्शहरूको अभ्यास गर्दै सिख धर्मको आवश्यक सन्देश भन्नेको सधैं भगवान्प्रतिको आध्यात्मिक भक्ति र श्रद्धा हो। सिख धर्मका तीन आधारभूत सिद्धान्तहरू ध्यान अनि भगवान्लाई स्मरण गर्नु, इमानदारीपूर्वक बाँच्नका लागि काम गर्नु र अरूसँग बाँड्नु हुन्।

आत्माका लागि यस आध्यात्मिक यात्रामा जाने प्रयास गरेकोमा बधाई। अनुवाद कहिल्यै पनि मूलसँग नजिक हुन सक्दैन, विशेष गरी जब सम्पूर्ण गुरु ग्रन्थ साहिब पद्यमा छ र रूपकहरूको प्रयोगले कार्यलाई अत्यन्त गाह्रो बनाउँछ। कृपया तिनीहरूलाई शाब्दिक रूपमा नपढ्नुहोस् तर तिनीहरूको अन्तर्निहित सन्देश बुझ्नुहोस्। भगवान् एक हुनुहुन्छ र उहाँसँगको मिलन मानव जीवनको लक्ष्य हो भन्ने तथ्यमा ध्यान केन्द्रित गरिएको छ।

यो काम वर्षौंदेखि धेरै स्वयंसेवकहरूले गरेका छन्, जसले गर्दा ईश्वरीय सन्देश तपाईंलाई तपाईंको भाषामा पुग्न सकोस्। यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com)मा इमेल गर्न नहिचकिचाउनुहोस् अनि हामी यस यात्रामा तपाईंसँग सामेल हुन चाहन्छौं।