

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥
ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

ਪੜ੍ਹਿ ਪੁਸੁਕ ਸੰਧਿਆ ਬਾਦੰ ॥

You study the scriptures, say your prayers and argue;

ਸਿਲ ਪੂਜਸਿ ਬਗੁਲ ਸਮਾਧੰ ॥

you worship stones and sit like a crane, pretending to meditate.

ਮੁਖਿ ਝੂਠੁ ਬਿਭੂਖਨ ਸਾਰੰ ॥

You speak lies and well-ornamented falsehood,

ਤ੍ਰੈਪਾਲ ਤਿਹਾਲ ਬਿਚਾਰੰ ॥

and recite your daily prayers three times a day.

ਗਲਿ ਮਾਲਾ ਤਿਲਕ ਲਿਲਾਟੰ ॥

The mala is around your neck, and the sacred tilak mark is on your forehead.

ਦੁਇ ਧੋਤੀ ਬਸਤ੍ਰ ਕਪਾਟੰ ॥

You wear two loin cloths, and keep your head covered.

ਜੋ ਜਾਨਸਿ ਬ੍ਰਹਮੰ ਕਰਮੰ ॥

If you know God and the nature of karma,

ਸਭ ਫੋਕਟ ਨਿਸਚੈ ਕਰਮੰ ॥

you know that all these rituals and beliefs are useless.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਨਿਸਚੋ ਧ੍ਰਿਵੈ ॥

Says Nanak, meditate on the Lord with faith.

ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਟ ਨ ਪਾਵੈ ॥੧॥

Without the True Guru, no one finds the Way. ||1||

ਨਿਹਫਲੰ ਤਸੁ ਜਨਮਸੁ ਜਾਵਦ ਬ੍ਰਹਮ ਨ ਬਿੰਦਤੇ ॥

The mortal's life is fruitless, as long as he does not know God.

ਸਾਗਰੰ ਸੰਸਾਰਸੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਤਰਹਿ ਕੇ ॥

Only a few, by Guru's Grace, cross over the world-ocean.

ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਸਮਰਥੁ ਹੈ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬੀਚਾਰਿ ॥

The Creator, the Cause of causes, is All-powerful. Thus speaks Nanak, after deep deliberation.

ਕਾਰਣੁ ਕਰਤੇ ਵਸਿ ਹੈ ਜਿਨਿ ਕਲ ਰਖੀ ਧਾਰਿ ॥੨॥

The Creation is under the control of the Creator. By His Power, He sustains and supports it. ||2||

ਜੋਗ ਸਬਦੰ ਗਿਆਨ ਸਬਦੰ ਬੇਦ ਸਬਦੰ ਤ ਬ੍ਰਾਹਮਣੁ ॥

The Shabad is Yoga, the Shabad is spiritual wisdom; the Shabad is the Vedas for the Brahmin.

ਖੁੜੀ ਸਬਦੰ ਸੂਰ ਸਬਦੰ ਸੂਦ੍ਰ ਸਬਦੰ ਪਰਾ ਕ੍ਰਿਤਹ ॥

The Shabad is heroic bravery for the Khshaatriya; the Shabad is service to others for the Soodra.

ਸਰਬ ਸਬਦੰ ਤ ਏਕ ਸਬਦੰ ਜੇ ਕੋ ਜਾਨਸਿ ਭੇਉ ॥

The Shabad for all is the Shabad, the Word of the One God, for one who knows this secret.

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੋ ਦਾਸੁ ਹੈ ਸੋਈ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਉ ॥੩॥

Nanak is the slave of the Divine, Immaculate Lord. ||3||

ਏਕ ਕ੍ਰਿਸ਼੍ਣੰ ਤ ਸਰਬ ਦੇਵਾ ਦੇਵਾ ਤ ਆਤਮਹ ॥ ਆਤਮੰ ਸ੍ਰੀ ਬਾਸੁਦੇਵਸੁ ਜੇ ਕੋਈ ਜਾਨਸਿ ਭੇਵ ॥

The One Lord is the Divinity of all divinities. He is the Divinity of the soul.

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੋ ਦਾਸੁ ਹੈ ਸੋਈ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਵ ॥੪॥

Nanak is the slave of that one who knows the Secrets of the soul and the Supreme Lord God. He is the Divine Immaculate Lord Himself. ||4||

ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮਹਲਾ ੫

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਕਤੰਚ ਮਾਤਾ ਕਤੰਚ ਪਿਤਾ ਕਤੰਚ ਬਨਿਤਾ ਬਿਨੋਦ ਸੁਤਹ ॥

Who is the mother, and who is the father? Who is the son, and what is the pleasure of marriage?

ਕਤੰਚ ਭ੍ਰਾਤ ਮੀਤ ਹਿਤ ਬੰਧਵ ਕਤੰਚ ਮੋਹ ਕੁਟੰਬੁਤੇ ॥

Who is the brother, friend, companion and relative? Who is emotionally attached to the family?

ਕਤੰਚ ਚਪਲ ਮੋਹਨੀ ਰੂਪੰ ਪੇਖੰਤੇ ਤਿਆਗੰ ਕਰੋਤਿ ॥

Who is restlessly attached to beauty? It leaves, as soon as we see it.

ਰਹੰਤ ਸੰਗ ਭਗਵਾਨ ਸਿਮਰਣੁ ਨਾਨਕ ਲਬਧੰ ਅਚੁਤ ਤਨਹ ॥੧॥

Only the meditative remembrance of God remains with us. O Nanak, it brings the blessings of the Saints, the sons of the Imperishable Lord. ||1||

ਪ੍ਰਿਗੰਤ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸਨੇਹੰ ਪ੍ਰਿਗ ਸਨੇਹੰ ਭ੍ਰਾਤ ਬਾਂਧਵਹ ॥

Cursed is loving attachment to one's mother and father; cursed is loving attachment to one's siblings and relatives.

ਪ੍ਰਿਗ ਸ੍ਰੇਹੰ ਬਨਿਤਾ ਬਿਲਾਸ ਸੁਤਹ ॥

Cursed is attachment to the joys of family life with one's spouse and children.

ਪ੍ਰਿਗ ਸ੍ਰੇਹੰ ਗ੍ਰਿਹਾਰਥ ਕਹ ॥

Cursed is attachment to household affairs.

ਸਾਧਸੰਗ ਸ੍ਰੇਹ ਸਤਿੰ ਸੁਖਯੰ ਬਸੰਤਿ ਨਾਨਕਹ ॥੨॥

Only loving attachment to the Saadh Sangat, the Company of the Holy, is True. Nanak dwells there in peace. ||2||

ਮਿਥੁੰਤ ਦੇਹੰ ਖੀਣੰਤ ਬਲਨੰ ॥

The body is false; its power is temporary.

ਬਰਧੰਤਿ ਜਰੂਆ ਹਿਤੁੰਤ ਮਾਇਆ ॥

It grows old; its love for Maya increases greatly.

ਅਤੁੰਤ ਆਸਾ ਆਥਿਤੁ ਭਵਨੰ ॥

The human is only a temporary guest in the home of the body, but he has high hopes.

ਗਨੰਤ ਸ੍ਵਾਸਾ ਭੈਯਾਨ ਧਰਮੰ ॥

The Righteous Judge of Dharma is relentless; he counts each and every breath.

ਪਤੰਤਿ ਮੋਹ ਕ੍ਰੂਪ ਦੁਰਲਭੁ ਦੇਹੰ ਤਤ ਆਸ੍ਰਯੰ ਨਾਨਕ ॥

The human body, so difficult to obtain, has fallen into the deep dark pit of emotional attachment. O Nanak, its only support is God, the Essence of Reality.

ਗੋਬਿੰਦ ਗੋਬਿੰਦ ਗੋਬਿੰਦ ਗੋਪਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾ ॥੩॥

O God, Lord of the World, Lord of the Universe, Master of the Universe, please be kind to me. ||3||

ਕਾਚ ਕੋਟੰ ਰਚੰਤਿ ਤੋਯੰ ਲੇਪਨੰ ਰਕਤ ਚਰਮਣਹ ॥

This fragile body-fortress is made up of water, plastered with blood and wrapped in skin.

ਨਵੰਤ ਦੁਆਰੰ ਭੀਤ ਰਹਿਤੰ ਬਾਇ ਰੂਪੰ ਅਸਬੰਭਨਹ ॥

It has nine gates, but no doors; it is supported by pillars of wind, the channels of the breath.

ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੰ ਨਹ ਸਿਮਰੰਤਿ ਅਗਿਆਨੀ ਜਾਨੰਤਿ ਅਸਥਿਰੰ ॥

The ignorant person does not meditate in remembrance on the Lord of the Universe; he thinks that this body is permanent.

ਦੁਰਲਭ ਦੇਹ ਉਧਰੰਤ ਸਾਧ ਸਰਣ ਨਾਨਕ ॥

This precious body is saved and redeemed in the Sanctuary of the Holy, O Nanak,

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ਜਪੰਤਿ ॥੪॥

chanting the Name of the Lord, Har, Har, Har, Har, Har, Haray. ||4||

ਸੁਭੰਤ ਤੁਯੰ ਅਚੁਤ ਗੁਣਗੁੰ ਪੂਰਨੰ ਬਹੁਲੋ ਕ੍ਰਿਪਾਲਾ ॥

O Glorious, Eternal and Imperishable, Perfect and Abundantly Compassionate,

ਗੰਭੀਰੰ ਉਚੈ ਸਰਬਗਿ ਅਪਾਰਾ ॥

Profound and Unfathomable, Lofty and Exalted, All-knowing and Infinite Lord God.

ਭ੍ਰਿਤਿਆ ਪ੍ਰਿਅੰ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਚਰਣੰ ॥

O Lover of Your devoted servants, Your Feet are a Sanctuary of Peace.

ਅਨਾਥ ਨਾਥੇ ਨਾਨਕ ਸਰਣੰ ॥੫॥

O Master of the masterless, Helper of the helpless, Nanak seeks Your Sanctuary. ||5||

ਮ੍ਰਿਗੀ ਪੇਖੰਤ ਬਧਿਕ ਪ੍ਰਹਾਰੇਣ ਲਖੁ ਆਵਧਹ ॥
Seeing the deer, the hunter aims his weapons.

ਅਹੋ ਜਸੁ ਰਖੇਣ ਗੋਪਾਲਹ ਨਾਨਕ ਰੋਮ ਨ ਛੇਦੁਤੇ ॥੬॥
But if one is protected by the Lord of the World, O Nanak, not a hair on his head will be touched. ||6||

ਬਹੁ ਜਤਨ ਕਰਤਾ ਬਲਵੰਤ ਕਾਰੀ ਸੇਵੰਤ ਸੂਰਾ ਚਤੁਰ ਦਿਸਹ ॥
He may be surrounded on all four sides by servants and powerful warriors;

ਬਿਖਮ ਥਾਨ ਬਸੰਤ ਉਚਹ ਨਹ ਸਿਮਰੰਤ ਮਰਣੰ ਕਦਾਂਚਹ ॥
he may dwell in a lofty place, difficult to approach, and never even think of death.

ਹੋਵੰਤਿ ਆਗਿਆ ਭਗਵਾਨ ਪੁਰਖਹ ਨਾਨਕ ਕੀਟੀ ਸਾਸ ਅਕਰਖਤੇ ॥੭॥
But when the Order comes from the Primal Lord God, O Nanak, even an ant can take away his breath of life. ||7||

ਸਬਦੰ ਰਤੰ ਹਿਤੰ ਮਇਆ ਕੀਰਤੰ ਕਲੀ ਕਰਮ ਕ੍ਰਿਤੁਆ ॥
To be imbued and attuned to the Word of the Shabad; to be kind and compassionate; to sing the Kirtan of the Lord's Praises - these are the most worthwhile actions in this Dark Age of Kali Yuga.

ਮਿਟੰਤਿ ਤਤ੍ਰਾਗਤ ਭਰਮ ਮੋਹੰ ॥
In this way, one's inner doubts and emotional attachments are dispelled.

ਭਗਵਾਨ ਰਮਣੰ ਸਰਬਤ੍ਰ ਥਾਨੰ ॥
God is pervading and permeating all places.

ਦ੍ਰਿਸਟ ਤੁਯੰ ਅਮੋਘ ਦਰਸਨੰ ਬਸੰਤ ਸਾਧ ਰਸਨਾ ॥
So obtain the Blessed Vision of His Darshan; He dwells upon the tongues of the Holy.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਿਅੰ ਜਾਪੁ ਜਪਨਾ ॥੮॥
O Nanak, meditate and chant the Name of the Beloved Lord, Har, Har, Har, Haray. ||8||

ਘਟੰਤ ਰੂਪੰ ਘਟੰਤ ਦੀਪੰ ਘਟੰਤ ਰਵਿ ਸਸੀਅਰ ਨਖ੍ਰਤੁ ਗਗਨੰ ॥
Beauty fades away, islands fade away, the sun, moon, stars and sky fade away.

ਘਟੰਤ ਬਸੁਧਾ ਗਿਰਿ ਤਰ ਸਿਖੰਡੰ ॥
The earth, mountains, forests and lands fade away.

ਘਟੰਤ ਲਲਨਾ ਸੁਤ ਭ੍ਰਾਤ ਹੀਤੰ ॥
One's spouse, children, siblings and loved friends fade away.

ਘਟੰਤ ਕਨਿਕ ਮਾਨਿਕ ਮਾਇਆ ਸ੍ਰੂਪੰ ॥
Gold and jewels and the incomparable beauty of Maya fade away.

ਨਹ ਘਟੰਤ ਕੇਵਲ ਗੋਪਾਲ ਅਚੁਤ ॥
Only the Eternal, Unchanging Lord does not fade away.

ਅਸਥਿਰੰ ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਜਨ ॥੯॥
O Nanak, only the humble Saints are steady and stable forever. ||9||

ਨਹ ਬਿਲੰਬ ਧਰਮੰ ਬਿਲੰਬ ਪਾਪੰ ॥

Do not delay in practicing righteousness; delay in committing sins.

ਦ੍ਰਿੜੰਤ ਨਾਮੰ ਤਜੰਤ ਲੋਭੰ ॥

Implant the Naam, the Name of the Lord, within yourself, and abandon greed.

ਸਰਣਿ ਸੰਤੰ ਕਿਲਬਿਖ ਨਾਸੰ ਪ੍ਰਾਪਤੰ ਧਰਮ ਲਖਿਣ ॥

In the Sanctuary of the Saints, the sins are erased. The character of righteousness is received by that person,

ਨਾਨਕ ਜਿਹ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਮਾਧਵਹ ॥੧੦॥

O Nanak, with whom the Lord is pleased and satisfied. ||10||

ਮਿਰਤ ਮੋਹੰ ਅਲਪ ਬੁਧੰ ਰਚੰਤਿ ਬਨਿਤਾ ਬਿਨੋਦ ਸਾਹੰ ॥

The person of shallow understanding is dying in emotional attachment; he is engrossed in pursuits of pleasure with his wife.

ਜੋਬਨ ਬਹਿਕ੍ਰਮ ਕਨਿਕ ਕੁੰਡਲਹ ॥

With youthful beauty and golden earrings,

ਬਚਿਤ੍ਰ ਮੰਦਿਰ ਸੋਭੰਤਿ ਬਸਤ੍ਰਾ ਇਤੁੰਤ ਮਾਇਆ ਬ੍ਰਾਪਿਤੰ ॥

wondrous mansions, decorations and clothes - this is how Maya clings to him.

ਹੇ ਅਚੁਤ ਸਰਣਿ ਸੰਤ ਨਾਨਕ ਭੋ ਭਗਵਾਨਏ ਨਮਹ ॥੧੧॥

O Eternal, Unchanging, Benevolent Lord God, O Sanctuary of the Saints, Nanak humbly bows to You. ||11||

ਜਨਮੰ ਤ ਮਰਣੰ ਹਰਖੰ ਤ ਸੋਗੰ ਭੋਗੰ ਤ ਰੋਗੰ ॥

If there is birth, then there is death. If there is pleasure, then there is pain. If there is enjoyment, then there is disease.

ਉਚੰ ਤ ਨੀਚੰ ਨਾਨ੍ਹਾ ਸੁ ਮੂਚੰ ॥

If there is high, then there is low. If there is small, then there is great.

ਰਾਜੰ ਤ ਮਾਨੰ ਅਭਿਮਾਨੰ ਤ ਹੀਨੰ ॥

If there is power, then there is pride. If there is egotistical pride, then there will be a fall.

ਪ੍ਰਵਿਰਤਿ ਮਾਰਗੰ ਵਰਤੰਤਿ ਬਿਨਾਸਨੰ ॥

Engrossed in worldly ways, one is ruined.

ਗੋਬਿੰਦ ਭਜਨ ਸਾਧ ਸੰਗੇਣ ਅਸਥਿਰੰ ਨਾਨਕ ਭਗਵੰਤ ਭਜਨਾਸਨੰ ॥੧੨॥

Meditating and vibrating on the Lord of the Universe in the Company of the Holy, you shall become steady and stable. Nanak vibrates and meditates on the Lord God. ||12||

ਕਿਰਪੰਤ ਹਰੀਅੰ ਮਤਿ ਤਤੁ ਗਿਆਨੰ ॥

By the Grace of God, genuine understanding comes to the mind.

ਬਿਗਸੀਧਿ ਬੁਧਾ ਕੁਸਲ ਥਾਨੰ ॥

The intellect blossoms forth, and one finds a place in the realm of celestial bliss.

ਬਸਿੰਤੁ ਰਿਖਿਅੰ ਤਿਆਗਿ ਮਾਨੰ ॥

The senses are brought under control, and pride is abandoned.

ਸੀਤਲੰਤ ਰਿਦਯੰ ਦ੍ਰਿਤੁ ਸੰਤ ਗਿਆਨੰ ॥

The heart is cooled and soothed, and the wisdom of the Saints is implanted within.

ਰਹੰਤ ਜਨਮੰ ਹਰਿ ਦਰਸ ਲੀਣਾ ॥

Reincarnation is ended, and the Blessed Vision of the Lord's Darshan is obtained.

ਬਾਜੰਤ ਨਾਨਕ ਸਬਦ ਬੀਣਾੰ ॥੧੩॥

O Nanak, the musical instrument of the Word of the Shabad vibrates and resounds within. ||13||

ਕਹੰਤ ਬੇਦਾ ਗੁਣੰਤ ਗੁਨੀਆ ਸੁਣੰਤ ਬਾਲਾ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਪ੍ਰਕਾਰਾ ॥

The Vedas preach and recount God's Glories; people hear them by various ways and means.

ਦ੍ਰਿੜੰਤ ਸੁਬਿਦਿਆ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾਲਾ ॥

The Merciful Lord, Har, Har, implants spiritual wisdom within.

ਨਾਮ ਦਾਨੁ ਜਾਚੰਤ ਨਾਨਕ ਦੈਨਹਾਰ ਗੁਰ ਗੋਪਾਲਾ ॥੧੪॥

Nanak begs for the Gift of the Naam, the Name of the Lord. The Guru is the Great Giver, the Lord of the World. ||14||

ਨਹ ਚਿੰਤਾ ਮਾਤ ਪਿਤ ਭ੍ਰਾਤਹ ਨਹ ਚਿੰਤਾ ਕਛੁ ਲੋਕ ਕਹ ॥

Do not worry so much about your mother, father and siblings. Do not worry so much about other people.

ਨਹ ਚਿੰਤਾ ਬਨਿਤਾ ਸੁਤ ਮੀਤਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤਿ ਮਾਇਆ ਸਨਬੰਧਨਹ ॥

Do not worry about your spouse, children and friends. You are obsessed with your involvements in Maya.

ਦਇਆਲ ਏਕ ਭਗਵਾਨ ਪੁਰਖਹ ਨਾਨਕ ਸਰਬ ਜੀਅ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਕਹ ॥੧੫॥

The One Lord God is Kind and Compassionate, O Nanak. He is the Cherisher and Nurturer of all living beings. ||15||

ਅਨਿਤ੍ਰੁ ਵਿਤੰ ਅਨਿਤ੍ਰੁ ਚਿਤੰ ਅਨਿਤ੍ਰੁ ਆਸਾ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਪ੍ਰਕਾਰੰ ॥

Wealth is temporary; conscious existence is temporary; hopes of all sorts are temporary.

ਅਨਿਤ੍ਰੁ ਹੇਤੰ ਅਹੰ ਬੰਧੰ ਭਰਮ ਮਾਇਆ ਮਲਨੰ ਬਿਕਾਰੰ ॥

The bonds of love, attachment, egotism, doubt, Maya and the pollution of corruption are temporary.

ਫਿਰੰਤ ਜੋਨਿ ਅਨੇਕ ਜਠਰਾਗਨਿ ਨਹ ਸਿਮਰੰਤ ਮਲੀਣ ਬੁਧੰ ॥

The mortal passes through the fire of the womb of reincarnation countless times. He does not remember the Lord in meditation; his understanding is polluted.

ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ ਕਰਤ ਮਇਆ ਨਾਨਕ ਪਤਿਤ ਉਧਾਰਣ ਸਾਧ ਸੰਗਮਹ ॥੧੬॥

O Lord of the Universe, when You grant Your Grace, even sinners are saved. Nanak dwells in the Saadh Sangat, the Company of the Holy. ||16||

ਗਿਰੰਤ ਗਿਰਿ ਪਤਿਤ ਪਾਤਾਲੰ ਜਲੰਤ ਦੇਦੀਪੁ ਬੈਸ੍ਵਾਂਤਰਹ ॥

You may drop down from the mountains, and fall into the nether regions of the underworld, or be burnt in the blazing fire,

ਬਹੰਤਿ ਅਗਾਹ ਤੋਯੰ ਤਰੰਗੰ ਦੁਖੰਤ ਗ੍ਰਹ ਚਿੰਤਾ ਜਨਮੰ ਤ ਮਰਣਹ ॥

or swept away by the unfathomable waves of water; but the worst pain of all is household anxiety, which is the source of the cycle of death and rebirth.

ਅਨਿਕ ਸਾਧਨੰ ਨ ਸਿਧੁਤੇ ਨਾਨਕ ਅਸਥੰਭੰ ਅਸਥੰਭੰ ਅਸਥੰਭੰ ਸਬਦ ਸਾਧ ਸ੍ਵਜਨਹ ॥੧੭॥

No matter what you do, you cannot break its bonds, O Nanak. Man's only Support, Anchor and Mainstay is the Word of the Shabad, and the Holy, Friendly Saints. ||17||

ਘੋਰ ਦੁਖੰ ਅਨਿਕ ਹਤੰ ਜਨਮ ਦਾਰਿਦ੍ਰੰ ਮਹਾ ਬਿਖ੍ਰਾਦੰ ॥

Excruciating pain, countless killings, reincarnation, poverty and terrible misery

ਮਿਟੰਤ ਸਗਲ ਸਿਮਰੰਤ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨਾਨਕ ਜੈਸੇ ਪਾਵਕ ਕਾਸਟ ਭਸਮੰ ਕਰੋਤਿ ॥੧੮॥

are all destroyed by meditating in remembrance on the Lord's Name, O Nanak, just as fire reduces piles of wood to ashes. ||18||

ਅੰਧਕਾਰ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਕਾਸੰ ਗੁਣ ਰਮੰਤ ਅਘ ਖੰਡਨਹ ॥

Meditating in remembrance on the Lord, the darkness is illuminated. Dwelling on His Glorious Praises, the ugly sins are destroyed.

ਰਿਦ ਬਸੰਤਿ ਭੈ ਭੀਤ ਦੂਤਹ ਕਰਮ ਕਰਤ ਮਹਾ ਨਿਰਮਲਹ ॥

Enshrining the Lord deep within the heart, and with the immaculate karma of doing good deeds, one strikes fear into the demons.

ਜਨਮ ਮਰਣ ਰਹੰਤ ਸ੍ਰੋਤਾ ਸੁਖ ਸਮੂਹ ਅਮੋਘ ਦਰਸਨਹ ॥

The cycle of coming and going in reincarnation is ended, absolute peace is obtained, and the Fruitful Vision of the Lord's Darshan.

ਸਰਣਿ ਜੋਗੰ ਸੰਤ ਪ੍ਰਿਅ ਨਾਨਕ ਸੋ ਭਗਵਾਨ ਖੇਮੰ ਕਰੋਤਿ ॥੧੯॥

He is Potent to give Protection, He is the Lover of His Saints. O Nanak, the Lord God blesses all with bliss. ||19||

ਪਾਛੰ ਕਰੋਤਿ ਅਗੁਣੀਵਹ ਨਿਰਾਸੰ ਆਸ ਪੂਰਨਹ ॥

Those who were left behind - the Lord brings them to the front. He fulfills the hopes of the hopeless.

ਨਿਰਧਨ ਭਯੰ ਧਨਵੰਤਹ ਰੋਗੀਅੰ ਰੋਗ ਖੰਡਨਹ ॥

He makes the poor rich, and cures the illnesses of the ill.

ਭਗਤੰ ਭਗਤਿ ਦਾਨੰ ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਣ ਕੀਰਤਨਹ ॥

He blesses His devotees with devotion. They sing the Kirtan of the Praises of the Lord's Name.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪੁਰਖ ਦਾਤਾਰਹ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਕਿੰ ਨ ਲਭੁਤੇ ॥੨੦॥

O Nanak, those who serve the Guru find the Supreme Lord God, the Great Giver||20||

ਅਧਰੰ ਧਰੰ ਧਾਰਣਹ ਨਿਰਧਨੰ ਧਨ ਨਾਮ ਨਰਹਰਹ ॥

He gives Support to the unsupported. The Name of the Lord is the Wealth of the poor.

ਅਨਾਥ ਨਾਥ ਗੋਬਿੰਦਹ ਬਲਹੀਣ ਬਲ ਕੇਸਵਹ ॥

The Lord of the Universe is the Master of the masterless; the Beautiful-haired Lord is the Power of the weak.

ਸਰਬ ਭੂਤ ਦਯਾਲ ਅਚੁਤ ਦੀਨ ਬਾਂਧਵ ਦਾਮੋਦਰਹ ॥

The Lord is Merciful to all beings, Eternal and Unchanging, the Family of the meek and humble.

ਸਰਬਗੁ ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਭਗਵਾਨਹ ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਕਰੁਣਾ ਮਯਹ ॥

The All-knowing, Perfect, Primal Lord God is the Lover of His devotees, the Embodiment of Mercy.

ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਸੰਤ ਬਾਸੁਦੇਵਹ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸੁਰਹ ॥

The Supreme Lord God, the Transcendent, Luminous Lord, dwells in each and every heart.

ਜਾਚੰਤਿ ਨਾਨਕ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਪ੍ਰਸਾਦੰ ਨਹ ਬਿਸਰੰਤਿ ਨਹ ਬਿਸਰੰਤਿ ਨਾਰਾਇਣਹ ॥੨੧॥

Nanak begs for this blessing from the Merciful Lord, that he may never forget Him, never forget Him. ||21||

ਨਹ ਸਮਰਥੰ ਨਹ ਸੇਵਕੰ ਨਹ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਰਮ ਪੁਰਖੋਤਮੰ ॥

I have no power; I do not serve You, and I do not love You, O Supreme Sublime Lord God.

ਤਵ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਿਮਰਤੇ ਨਾਮੰ ਨਾਨਕ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਰੰ ॥੨੨॥

By Your Grace, Nanak meditates on the Naam, the Name of the Merciful Lord, Har, Har. ||22||

ਭਰਣ ਪੋਖਣ ਕਰੰਤ ਜੀਆ ਬਿਸ਼੍ਵਮ ਛਾਦਨ ਦੇਵੰਤ ਦਾਨੰ ॥

The Lord feeds and sustains all living beings; He blesses them gifts of restful peace and fine clothes.

ਸ੍ਰਿਜੰਤ ਰਤਨ ਜਨਮ ਚਤੁਰ ਚੇਤਨਹ ॥

He created the jewel of human life, with all its cleverness and intelligence.

ਵਰਤੰਤਿ ਸੁਖ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਸਾਦਹ ॥

By His Grace, mortals abide in peace and bliss.

ਸਿਮਰੰਤ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ॥

O Nanak, meditating in remembrance on the Lord, Har, Har, Haray,

ਅਨਿਤ੍ਰ ਰਚਨਾ ਨਿਰਮੋਹ ਤੇ ॥੨੩॥

the mortal is released from attachment to the world. ||23||

ਦਾਨੰ ਪਰਾ ਪੂਰਬੇਣ ਭੁੰਚੰਤੇ ਮਹੀਪਤੇ ॥

The kings of the earth are eating up the blessings of the good karma of their past lives.

ਬਿਪਰੀਤ ਬੁਧੰ ਮਾਰਤ ਲੋਕਹ ਨਾਨਕ ਚਿਰੰਕਾਲ ਦੁਖ ਭੋਗਤੇ ॥੨੪॥

Those cruel-minded rulers who oppress the people, O Nanak, shall suffer in pain for a very long time. ||24||

ਬ੍ਰਿਥਾ ਅਨੁਗ੍ਰਹੰ ਗੋਬਿੰਦਹ ਜਸ੍ ਸਿਮਰਣ ਰਿਦੰਤਰਹ ॥

Those who meditate in remembrance on the Lord in their hearts, look upon even pain as God's Grace.

ਆਰੋਗੰ ਮਹਾ ਰੋਗੰ ਬਿਸਿਮ੍ਰਿਤੇ ਕਰੁਣਾ ਮਯਹ ॥੨੫॥

The healthy person is very sick, if he does not remember the Lord, the Embodiment of Mercy. ||25||

ਰਮਣੰ ਕੇਵਲੰ ਕੀਰਤਨੰ ਸੁਧਰਮੰ ਦੇਹ ਧਾਰਣਹ ॥

To sing the Kirtan of God's Praises is the righteous duty incurred by taking birth in this human body.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਨਾਰਾਇਣ ਨਾਨਕ ਪੀਵਤੰ ਸੰਤ ਨ ਤ੍ਰਿਪ੍ਰੁਤੇ ॥੨੬॥

The Naam, the Name of the Lord, is Ambrosial Nectar, O Nanak. The Saints drink it in, and never have enough of it. ||26||

ਸਹਣ ਸੀਲ ਸੰਤੰ ਸਮ ਮਿਤ੍ਰਸੁ ਦੁਰਜਨਹ ॥

The Saints are tolerant and good-natured; friends and enemies are the same to them.

ਨਾਨਕ ਭੋਜਨ ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰੇਣ ਨਿੰਦਕ ਆਵਧ ਹੋਇ ਉਪਤਿਸਟਤੇ ॥੨੭॥

O Nanak, it is all the same to them, whether someone offers them all sorts of foods, or slanders them, or draws weapons to kill them. ||27||

ਤਿਰਸਕਾਰ ਨਹ ਭਵੰਤਿ ਨਹ ਭਵੰਤਿ ਮਾਨ ਭੰਗਨਹ ॥
They pay no attention to dishonor or disrespect.

ਸੋਭਾ ਹੀਨ ਨਹ ਭਵੰਤਿ ਨਹ ਪੋਹੰਤਿ ਸੰਸਾਰ ਦੁਖਨਹ ॥
They are not bothered by gossip; the miseries of the world do not touch them.

ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮ ਜਪੰਤਿ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸੰਗਹ ਨਾਨਕ ਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸੁਖ ਬਾਸਨਹ ॥੨੮॥
Those who join the Saadh Sangat, the Company of the Holy, and chant the Name of the Lord of the Universe - O Nanak, those mortals abide in peace. ||28||

ਸੈਨਾ ਸਾਧ ਸਮੂਹ ਸੂਰ ਅਜਿਤੰ ਸੰਨਾਹੰ ਤਨਿ ਨਿੰਮ੍ਰਤਾਹ ॥
The Holy people are an invincible army of spiritual warriors; their bodies are protected by the armor of humility.

ਆਵਧਹ ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਰਮਣੰ ਓਟ ਗੁਰ ਸਬਦ ਕਰ ਚਰਮਣਹ ॥
Their weapons are the Glorious Praises of the Lord which they chant; their Shelter and Shield is the Word of the Guru's Shabad.

ਆਰੂੜਤੇ ਅਸ੍ਰ ਰਥ ਨਾਗਹ ਬੁਝੰਤੇ ਪ੍ਰਭ ਮਾਰਗਹ ॥
The horses, chariots and elephants they ride are their way to realize God's Path.

ਬਿਚਰਤੇ ਨਿਰਭਯੰ ਸਤ੍ਰੁ ਸੈਨਾ ਧਾਯੰਤੇ ਗੋਪਾਲ ਕੀਰਤਨਹ ॥
They walk fearlessly through the armies of their enemies; they attack them with the Kirtan of God's Praises.

ਜਿਤਤੇ ਬਿਸ੍ਵ ਸੰਸਾਰਹ ਨਾਨਕ ਵਸ੍ਰੁ ਕਰੋਤਿ ਪੰਚ ਤਸਕਰਹ ॥੨੯॥
They conquer the entire world, O Nanak, and overpower the five thieves. ||29||

ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਗੰਧਰਬ ਨਗਰੰ ਦੁਮ ਛਾਯਾ ਰਚਿ ਦੁਰਮਤਿਹ ॥
Misled by evil-mindedness, mortals are engrossed in the mirage of the illusory world, like the passing shade of a tree.

ਤਤਹ ਕੁਟੰਬ ਮੋਹ ਮਿਥ੍ਰਾ ਸਿਮਰੰਤਿ ਨਾਨਕ ਰਾਮ ਰਾਮ ਨਾਮਹ ॥੩੦॥
Emotional attachment to family is false, so Nanak meditates in remembrance on the Name of the Lord, Raam, Raam. ||30||

ਨਚ ਬਿਦਿਆ ਨਿਧਾਨ ਨਿਗਮੰ ਨਚ ਗੁਣਗੁ ਨਾਮ ਕੀਰਤਨਹ ॥
I do not possess the treasure of the wisdom of the Vedas, nor do I possess the merits of the Praises of the Naam.

ਨਚ ਰਾਗ ਰਤਨ ਕੰਠੰ ਨਹ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰ ਚਾਤੁਰਹ ॥
I do not have a beautiful voice to sing jewelled melodies; I am not clever, wise or shrewd.

ਭਾਗ ਉਦਿਮ ਲਬਧੰ ਮਾਇਆ ਨਾਨਕ ਸਾਧਸੰਗਿ ਖਲ ਪੰਡਿਤਹ ॥੩੧॥
By destiny and hard work, the wealth of Maya is obtained. O Nanak, in the Saadh Sangat, the Company of the Holy, even fools become religious scholars. ||31||

ਕੰਠ ਰਮਣੀਯ ਰਾਮ ਰਾਮ ਮਾਲਾ ਹਸਤ ਉਚ ਪ੍ਰੇਮ ਧਾਰਣੀ ॥

The mala around my neck is the chanting of the Lord's Name. The Love of the Lord is my silent chanting.

ਜੀਹ ਭਣਿ ਜੋ ਉਤਮ ਸਲੋਕ ਉਧਰਣੰ ਨੈਨ ਨੰਦਨੀ ॥੩੨॥

Chanting this most Sublime Word brings salvation and joy to the eyes. ||32||

ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹੀਣਸੁ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣੀ ਧ੍ਰਿਗੰਤ ਜਨਮ ਭ੍ਰਸਟਣਹ ॥

That mortal who lacks the Guru's Mantra - cursed and contaminated is his life.

ਕੂਕਰਹ ਸੂਕਰਹ ਗਰਧਭਹ ਕਾਕਹ ਸਰਪਨਹ ਤੁਲਿ ਖਲਹ ॥੩੩॥

That blockhead is just a dog, a pig, a jackass, a crow, a snake. ||33||

ਚਰਣਾਰਬਿੰਦ ਭਜਨੰ ਰਿਦਯੰ ਨਾਮ ਧਾਰਣਹ ॥

Whoever contemplates the Lord's Lotus Feet, and enshrines His Name within the heart,

ਕੀਰਤਨੰ ਸਾਧਸੰਗੇਣ ਨਾਨਕ ਨਹ ਦ੍ਰਿਸਟੰਤਿ ਜਮਦੂਤਨਹ ॥੩੪॥

and sings the Kirtan of His Praises in the Saadh Sangat, O Nanak, shall never see the Messenger of Death. ||34||

ਨਚ ਦੁਰਲਭੰ ਧਨੰ ਰੂਪੰ ਨਚ ਦੁਰਲਭੰ ਸ੍ਰਾਗ ਰਾਜਨਹ ॥

Wealth and beauty are not so difficult to obtain. Paradise and royal power are not so difficult to obtain.

ਨਚ ਦੁਰਲਭੰ ਭੋਜਨੰ ਬਿੰਜਨੰ ਨਚ ਦੁਰਲਭੰ ਸੂਛ ਅੰਬਰਹ ॥

Foods and delicacies are not so difficult to obtain. Elegant clothes are not so difficult to obtain.

ਨਚ ਦੁਰਲਭੰ ਸੁਤ ਮਿਤ੍ਰ ਭ੍ਰਾਤ ਬਾਂਧਵ ਨਚ ਦੁਰਲਭੰ ਬਨਿਤਾ ਬਿਲਾਸਹ ॥

Children, friends, siblings and relatives are not so difficult to obtain. The pleasures of woman are not so difficult to obtain.

ਨਚ ਦੁਰਲਭੰ ਬਿਦਿਆ ਪ੍ਰਬੀਣੰ ਨਚ ਦੁਰਲਭੰ ਚਤੁਰ ਚੰਚਲਹ ॥

Knowledge and wisdom are not so difficult to obtain. Cleverness and trickery are not so difficult to obtain.

ਦੁਰਲਭੰ ਏਕ ਭਗਵਾਨ ਨਾਮਹ ਨਾਨਕ ਲਬਧਿੰ ਸਾਧਸੰਗਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਭੰ ॥੩੫॥

Only the Naam, the Name of the Lord, is difficult to obtain. O Nanak, it is only obtained by God's Grace, in the Saadh Sangat, the Company of the Holy. ||35||

ਜਤ ਕਤਹ ਤਤਹ ਦ੍ਰਿਸਟੰ ਸ੍ਰਾਗ ਮਰਤ ਪਯਾਲ ਲੋਕਹ ॥

Wherever I look, I see the Lord, whether in this world, in paradise, or the nether regions of the underworld.

ਸਰਬਤ੍ਰ ਰਮਣੰ ਗੋਬਿੰਦਹ ਨਾਨਕ ਲੇਪ ਛੇਪ ਨ ਲਿਪੁਤੇ ॥੩੬॥

The Lord of the Universe is All-pervading everywhere. O Nanak, no blame or stain sticks to Him. ||36||

ਬਿਖਯਾ ਭਯੰਤਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੰ ਦੁਸਟਾਂ ਸਖਾ ਸ੍ਰਜਨਹ ॥

Poison is transformed into nectar, and enemies into friends and companions.

ਦੁਖੰ ਭਯੰਤਿ ਸੁਖੰ ਭੈ ਭੀਤੰ ਤ ਨਿਰਭਯਹ ॥

Pain is changed into pleasure, and the fearful become fearless.

ਥਾਨ ਬਿਹੂਨ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਨਾਮੰ ਨਾਨਕ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਰਹ ॥੩੭॥

Those who have no home or place find their place of rest in the Naam, O Nanak, when the Guru, the Lord, becomes Merciful. ||37||

ਸਰਬ ਸੀਲ ਮਮੰ ਸੀਲੰ ਸਰਬ ਪਾਵਨ ਮਮ ਪਾਵਨਹ ॥

He blesses all with humility; He has blessed me with humility as well. He purifies all, and He has purified me as well.

ਸਰਬ ਕਰਤਬ ਮਮੰ ਕਰਤਾ ਨਾਨਕ ਲੇਪ ਛੇਪ ਨ ਲਿਪੁਤੇ ॥੩੮॥

The Creator of all is the Creator of me as well. O Nanak, no blame or stain sticks to Him. ||38||

ਨਹ ਸੀਤਲੰ ਚੰਦ੍ਰ ਦੇਵਹ ਨਹ ਸੀਤਲੰ ਬਾਵਨ ਚੰਦਨਹ ॥

The moon-god is not cool and calm, nor is the white sandalwood tree.

ਨਹ ਸੀਤਲੰ ਸੀਤ ਰੁਤੇਣ ਨਾਨਕ ਸੀਤਲੰ ਸਾਧ ਸ੍ਰਜਨਹ ॥੩੯॥

The winter season is not cool; O Nanak, only the Holy friends, the Saints, are cool and calm. ||39||

ਮੰਤ੍ਰੰ ਰਾਮ ਰਾਮ ਨਾਮੰ ਧ੍ਰਾਨੰ ਸਰਬਤ੍ ਪੂਰਨਹ ॥

Through the Mantra of the Name of the Lord, Raam, Raam, one meditates on the All-pervading Lord.

ਗ੍ਰਾਨੰ ਸਮ ਦੁਖ ਸੁਖੰ ਜੁਗਤਿ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਵੈਰਣਹ ॥

Those who have the wisdom to look alike upon pleasure and pain, live the immaculate lifestyle, free of vengeance.

ਦਯਾਲੰ ਸਰਬਤ੍ ਜੀਆ ਪੰਚ ਦੋਖ ਬਿਵਰਜਿਤਹ ॥

They are kind to all beings; they have overpowered the five thieves.

ਭੋਜਨੰ ਗੋਪਾਲ ਕੀਰਤਨੰ ਅਲਪ ਮਾਯਾ ਜਲ ਕਮਲ ਰਹਤਹ ॥

They take the Kirtan of the Lord's Praise as their food; they remain untouched by Maya, like the lotus in the water.

ਉਪਦੇਸੰ ਸਮ ਮਿਤ੍ਰ ਸਤ੍ਰੁ ਭਗਵੰਤ ਭਗਤਿ ਭਾਵਨੀ ॥

They share the Teachings with friend and enemy alike; they love the devotional worship of God.

ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਨਹ ਸ੍ਰੋਤਿ ਸ੍ਰਵਣੰ ਆਪੁ ਤ੍ਰਿਯਾਗਿ ਸਗਲ ਰੇਣੁਕਹ ॥

They do not listen to slander; renouncing self-conceit, they become the dust of all.

ਖਟ ਲਖੁਣ ਪੂਰਨੰ ਪੁਰਖਹ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਸਾਧ ਸ੍ਰਜਨਹ ॥੪੦॥

Whoever has these six qualities, O Nanak, is called a Holy friend. ||40||

ਅਜਾ ਭੋਗੰਤ ਕੰਦ ਮੂਲੰ ਬਸੰਤੇ ਸਮੀਪਿ ਕੇਹਰਹ ॥

The goat enjoys eating fruits and roots, but if it lives near a tiger, it is always anxious.

ਤਤ੍ ਗਤੇ ਸੰਸਾਰਹ ਨਾਨਕ ਸੋਗ ਹਰਖੰ ਬਿਆਪਤੇ ॥੪੧॥

This is the condition of the world, O Nanak; it is afflicted by pleasure and pain. ||41||

ਛਲੰ ਛਿਦ੍ ਕੋਟਿ ਬਿਘਨੰ ਅਪਰਾਧੰ ਕਿਲਬਿਖ ਮਲੰ ॥

Fraud, false accusations, millions of diseases, sins and the filthy residues of evil mistakes;

ਭਰਮ ਮੋਹੰ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨੰ ਮਦੰ ਮਾਯਾ ਬਿਆਪਿਤੰ ॥

doubt, emotional attachment, pride, dishonor and intoxication with Maya

ਮ੍ਰਿਤੁ ਜਨਮ ਭ੍ਰਮੰਤਿ ਨਰਕਹ ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੰ ਨ ਸਿਧੁਤੇ ॥

these lead mortals to death and rebirth, wandering lost in hell. In spite of all sorts of efforts, salvation is not found.

ਨਿਰਮਲੰ ਸਾਧ ਸੰਗਹ ਜਪੰਤਿ ਨਾਨਕ ਗੋਪਾਲ ਨਾਮੰ ॥

Chanting and meditating on the Name of the Lord in the Saadh Sangat, the Company of the Holy, O Nanak, mortals become immaculate and pure.

ਰਮੰਤਿ ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਪ੍ਰਤਹ ॥੪੨॥

They continually dwell upon the Glorious Praises of God. ||42||

ਤਰਣ ਸਰਣ ਸੁਆਮੀ ਰਮਣ ਸੀਲ ਪਰਮੇਸੁਰਹ ॥

In the Sanctuary of the Kind-hearted Lord, our Transcendent Lord and Master, we are carried across.

ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਸਮਰਥਹ ਦਾਨੁ ਦੇਤ ਪ੍ਰਭੁ ਪੂਰਨਹ ॥

God is the Perfect, All-powerful Cause of causes; He is the Giver of gifts.

ਨਿਰਾਸ ਆਸ ਕਰਣੰ ਸਗਲ ਅਰਥ ਆਲਯਹ ॥

He gives hope to the hopeless. He is the Source of all riches.

ਗੁਣ ਨਿਧਾਨ ਸਿਮਰੰਤਿ ਨਾਨਕ ਸਗਲ ਜਾਚੰਤ ਜਾਚਿਕਹ ॥੪੩॥

Nanak meditates in remembrance on the Treasure of Virtue; we are all beggars, begging at His Door. ||43||

ਦੁਰਗਮ ਸਥਾਨ ਸੁਗਮੰ ਮਹਾ ਦੁਖ ਸਰਬ ਸੁਖਣਹ ॥

The most difficult place becomes easy, and the worst pain turns into pleasure.

ਦੁਰਬਚਨ ਭੇਦ ਭਰਮੰ ਸਾਕਤ ਪਿਸਨੰ ਤ ਸੁਰਜਨਹ ॥

Evil words, differences and doubts are obliterated, and even faithless cynics and malicious gossips become good people.

ਅਸਥਿਤੰ ਸੋਗ ਹਰਖੰ ਭੈ ਖੀਣੰ ਤ ਨਿਰਭਵਹ ॥

They become steady and stable, whether happy or sad; their fears are taken away, and they are fearless.

ਭੈ ਅਟਵੀਅੰ ਮਹਾ ਨਗਰ ਬਾਸੰ ਧਰਮ ਲਖੁਣ ਪ੍ਰਭ ਮਇਆ ॥

The dreadful woods become a well-populated city; such are the merits of the righteous life of Dharma, given by God's Grace.

ਸਾਧ ਸੰਗਮ ਰਾਮ ਰਾਮ ਰਮਣੰ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਦਯਾਲ ਚਰਣੰ ॥੪੪॥

Chanting the Lord's Name in the Saadh Sangat, the Company of the Holy, O Nanak, the Lotus Feet of the Merciful Lord are found. ||44||

ਹੇ ਅਜਿਤ ਸੂਰ ਸੰਗ੍ਰਾਮੰ ਅਤਿ ਬਲਨਾ ਬਹੁ ਮਰਦਨਹ ॥

O emotional attachment, you are the invincible warrior of the battlefield of life; you totally crush and destroy even the most powerful.

ਗਣ ਗੰਧਰਬ ਦੇਵ ਮਾਨੁਖੰ ਪਸੁ ਪੰਖੀ ਬਿਮੋਹਨਹ ॥

You entice and fascinate even the heavenly heralds, celestial singers, gods, mortals, beasts and birds.

ਹਰਿ ਕਰਣਹਾਰੰ ਨਮਸਕਾਰੰ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਜਗਦੀਸ੍ਵਰਹ ॥੪੫॥

Nanak bows in humble surrender to the Lord; he seeks the Sanctuary of the Lord of the Universe. ||45||

ਹੇ ਕਾਮੰ ਨਰਕ ਬਿਸ੍ਰਾਮੰ ਬਹੁ ਜੋਨੀ ਭ੍ਰਮਾਵਣਹ ॥

O sexual desire, you lead the mortals to hell; you make them wander in reincarnation through countless species.

ਚਿਤ ਹਰਣੰ ਤ੍ਰੈ ਲੋਕ ਗੰਮੁ ਜਪ ਤਪ ਸੀਲ ਬਿਦਾਰਣਹ ॥

You cheat the consciousness, and pervade the three worlds. You destroy meditation, penance and virtue.

ਅਲਪ ਸੁਖ ਅਵਿਤ ਚੰਚਲ ਉਚ ਨੀਚ ਸਮਾਵਣਹ ॥

But you give only shallow pleasure, while you make the mortals weak and unsteady; you pervade the high and the low.

ਤਵ ਭੈ ਬਿਮੁਚਿਤ ਸਾਧ ਸੰਗਮ ਓਟ ਨਾਨਕ ਨਾਰਾਇਣਹ ॥੪੬॥

Your fear is dispelled in the Saadh Sangat, the Company of the Holy, O Nanak, through the Protection and Support of the Lord. ||46||

ਹੇ ਕਲਿ ਮੂਲ ਕ੍ਰੋਧੰ ਕਦੰਚ ਕਰੁਣਾ ਨ ਉਪਰਜਤੇ ॥

O anger, you are the root of conflict; compassion never rises up in you.

ਬਿਖਯੰਤ ਜੀਵੰ ਵਸੁੰ ਕਰੋਤਿ ਨਿਰਤੁੰ ਕਰੋਤਿ ਜਥਾ ਮਰਕਟਹ ॥

You take the corrupt, sinful beings in your power, and make them dance like monkeys.

ਅਨਿਕ ਸਾਸਨ ਤਾਤੰਤਿ ਜਮਦੂਤਹ ਤਵ ਸੰਗੇ ਅਧਮੰ ਨਰਹ ॥

Associating with you, mortals are debased and punished by the Messenger of Death in so many ways.

ਦੀਨ ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਦਯਾਲ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਨਕ ਸਰਬ ਜੀਅ ਰਖਾ ਕਰੋਤਿ ॥੪੭॥

O Destroyer of the pains of the poor, O Merciful God, Nanak prays for You to protect all begins from such anger. ||47||

ਹੇ ਲੋਭਾ ਲੰਪਟ ਸੰਗ ਸਿਰਮੋਰਹ ਅਨਿਕ ਲਹਰੀ ਕਲੋਲਤੇ ॥

O greed, you cling to even the great, assaulting them with countless waves.

ਧਾਵੰਤ ਜੀਆ ਬਹੁ ਪ੍ਰਕਾਰੰ ਅਨਿਕ ਭਾਂਤਿ ਬਹੁ ਡੋਲਤੇ ॥

You cause them to run around wildly in all directions, wobbling and wavering unsteadily.

ਨਚ ਮਿਤ੍ਰੰ ਨਚ ਇਸਟੰ ਨਚ ਬਾਧਵ ਨਚ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਤਵ ਲਜਯਾ ॥

You have no respect for friends, ideals, relations, mother or father.

ਅਕਰਣੰ ਕਰੋਤਿ ਅਖਾਦਿ ਖਾਦੰ ਅਸਾਜੰ ਸਾਜਿ ਸਮਜਯਾ ॥

You make them do what they should not do. You make them eat what they should not eat. You make them accomplish what they should not accomplish.

ਤ੍ਰਾਹਿ ਤ੍ਰਾਹਿ ਸਰਣਿ ਸੁਆਮੀ ਬਿਗ੍ਰਾਪਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਨਰਹਰਹ ॥੪੮॥

Save me, save me - I have come to Your Sanctuary, O my Lord and Master; Nanak prays to the Lord. ||48||

ਹੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਮੂਲੰ ਅਹੰਕਾਰੰ ਪਾਪਾਤਮਾ ॥

O egotism, you are the root of birth and death and the cycle of reincarnation; you are the very soul of sin.

ਮਿਤ੍ਰੰ ਤਜੰਤਿ ਸਤ੍ਰੰ ਦ੍ਰਿੜੰਤਿ ਅਨਿਕ ਮਾਯਾ ਬਿਸਯੋਰਨਹ]

You forsake friends, and hold tight to enemies. You spread out countless illusions of Maya.

ਆਵੰਤ ਜਾਵੰਤ ਥਕੰਤ ਜੀਆ ਦੁਖ ਸੁਖ ਬਹੁ ਭੋਗਣਹ ॥

You cause the living beings to come and go until they are exhausted. You lead them to experience pain and pleasure.

ਭ੍ਰਮ ਭਯਾਨ ਉਦਿਆਨ ਰਮਣੰ ਮਹਾ ਬਿਕਟ ਅਸਾਧ ਰੋਗਣਹ ॥

You lead them to wander lost in the terrible wilderness of doubt; you lead them to contract the most horrible, incurable diseases.

ਬੈਦੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ੍ਵਰ ਆਰਾਧਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ॥੪੯॥

The only Physician is the Supreme Lord, the Transcendent Lord God. Nanak worships and adores the Lord, Har, Har, Haray. ||49||

ਹੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਥ ਗੋਬਿੰਦਹ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਾਨ ਜਗਦ ਗੁਰੋ ॥

O Lord of the Universe, Master of the Breath of life, Treasure of Mercy, Guru of the World.

ਹੇ ਸੰਸਾਰ ਤਾਪ ਹਰਣਹ ਕਰੁਣਾ ਮੈ ਸਭ ਦੁਖ ਹਰੋ ॥

O Destroyer of the fever of the world, Embodiment of Compassion, please take away all my pain.

ਹੇ ਸਰਣਿ ਜੋਗ ਦਯਾਲਹ ਦੀਨਾ ਨਾਥ ਮਯਾ ਕਰੋ ॥

O Merciful Lord, Potent to give Sanctuary, Master of the meek and humble, please be kind to me.

ਸਰੀਰ ਸ੍ਵਸਥ ਖੀਣ ਸਮਏ ਸਿਮਰੰਤਿ ਨਾਨਕ ਰਾਮ ਦਾਮੋਦਰ ਮਾਧਵਹ ॥੫੦॥

Whether his body is healthy or sick, let Nanak meditate in remembrance on You, Lord.

||50||

ਚਰਣ ਕਮਲ ਸਰਣੰ ਰਮਣੰ ਗੋਪਾਲ ਕੀਰਤਨਹ ॥

I have come to the Sanctuary of the Lord's Lotus Feet, where I sing the Kirtan of His Praises.

ਸਾਧ ਸੰਗੇਣ ਤਰਣੰ ਨਾਨਕ ਮਹਾ ਸਾਗਰ ਭੈ ਦੁਤਰਹ ॥੫੧॥

In the Saadh Sangat, the Company of the Holy, Nanak is carried across the utterly terrifying, difficult world-ocean. ||51||

ਸਿਰ ਮਸੂਕ ਰਖਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੰ ਹਸੁ ਕਾਯਾ ਰਖਾ ਪਰਮੇਸ੍ਵਰਹ ॥

The Supreme Lord God has procted my head and forehead; the Transcendent Lord has protected my hands and body.

ਆਤਮ ਰਖਾ ਗੋਪਾਲ ਸੁਆਮੀ ਧਨ ਚਰਣ ਰਖਾ ਜਗਦੀਸ੍ਵਰਹ ॥

God, my Lord and Master, has saved my soul; the Lord of the Universe has saved my wealth and feet.

ਸਰਬ ਰਖਾ ਗੁਰ ਦਯਾਲਹ ਭੈ ਦੂਖ ਬਿਨਾਸਨਹ ॥

The Merciful Guru has protected everything, and destroyed my fear and suffering.

ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਅਨਾਥ ਨਾਥੇ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਪੁਰਖ ਅਚੁਤਹ ॥੫੨॥

God is the Lover of His devotees, the Master of the masterless. Nanak has entered the Sanctuary of the Imperishable Primal Lord God. ||52||

ਜੇਨ ਕਲਾ ਧਾਰਿਓ ਆਕਾਸੰ ਬੈਸੰਤਰੰ ਕਾਸਟ ਬੇਸਟੰ ॥

His Power supports the sky, and locks fire within wood.

ਜੇਨ ਕਲਾ ਸਸਿ ਸੂਰ ਨਖੁੜੁ ਜੋਤਿੰ ਸਾਸੰ ਸਰੀਰ ਧਾਰਣੰ ॥

His Power supports the moon, the sun and the stars, and infuses light and breath into the body.

ਜੇਨ ਕਲਾ ਮਾਤ ਗਰਭ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੰ ਨਹ ਛੇਦੰਤ ਜਠਰ ਰੋਗਣਹ ॥

His Power provides nourishment in the womb of the mother, and does not let disease strike.

ਤੇਨ ਕਲਾ ਅਸਥੰਭੰ ਸਰੋਵਰੰ ਨਾਨਕ ਨਹ ਛਿਜੰਤਿ ਤਰੰਗ ਤੋਯਣਹ ॥੫੩॥

His Power holds back the ocean, O Nanak, and does not allow the waves of water to destroy the land. ||53||

ਗੁਸਾਂਈ ਗਰਿਸ੍ਰ ਰੂਪੇਣ ਸਿਮਰਣੰ ਸਰਬਤ੍ਰ ਜੀਵਣਹ ॥

The Lord of the World is Supremely Beautiful; His Meditation is the Life of all.

ਲਬਧੰ ਸੰਤ ਸੰਗੇਣ ਨਾਨਕ ਸ੍ਰਛ ਮਾਰਗ ਹਰਿ ਭਗਤਣਹ ॥੫੪॥

In the Society of the Saints, O Nanak, He is found on the path of devotional worship of the Lord. ||54||

ਮਸਕੰ ਭਗਨੰਤ ਸੈਲੰ ਕਰਦਮੰ ਤਰੰਤ ਪਪੀਲਕਹ ॥

The mosquito pierces the stone, the ant crosses the swamp,

ਸਾਗਰੰ ਲੰਘੰਤਿ ਪਿੰਗੰ ਤਮ ਪਰਗਾਸ ਅੰਧਕਹ ॥

the cripple crosses the ocean, and the blind sees in the darkness,

ਸਾਧ ਸੰਗੇਣਿ ਸਿਮਰੰਤਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ॥੫੫॥

meditating on the Lord of the Universe in the Saadh Sangat. Nanak seeks the Sanctuary of the Lord, Har, Har, Har, Haray. ||55||

ਤਿਲਕ ਹੀਣੰ ਜਥਾ ਬਿਪ੍ਰਾ ਅਮਰ ਹੀਣੰ ਜਥਾ ਰਾਜਨਹ ॥

Like a Brahmin without a sacred mark on his forehead, or a king without the power of command,

ਆਵਧ ਹੀਣੰ ਜਥਾ ਸੂਰਰ ਨਾਨਕ ਧਰਮ ਹੀਣੰ ਤਥਾ ਬੈਸ਼ਵਹ ॥੫੬॥

or a warrior without weapons, so is the devotee of God without Dharmic Faith. ||56||

ਨ ਸੰਖੰ ਨ ਚਕ੍ਰੰ ਨ ਗਦਾ ਨ ਸਿਆਮੰ ॥

God has no conch-shell, no religious mark, no paraphernalia; he does not have blue skin.

ਅਸੂਰਜ ਰੂਪੰ ਰਹੰਤ ਜਨਮੰ ॥

His Form is Wondrous and Amazing. He is beyond incarnation.

ਨੇਤ ਨੇਤ ਕਥੰਤਿ ਬੇਦਾ ॥

The Vedas say that He is not this, and not that.

ਉਚ ਮੂਚ ਅਪਾਰ ਗੋਬਿੰਦਹ ॥

The Lord of the Universe is Lofty and High, Great and Infinite.

ਬਸੰਤਿ ਸਾਧ ਰਿਦਯੰ ਅਚੁਤ ਬੁਝੰਤਿ ਨਾਨਕ ਬਡਭਾਗੀਅਹ ॥੫੭॥

The Imperishable Lord abides in the hearts of the Holy. He is understood, O Nanak, by those who are very fortunate. ||57||

ਉਦਿਆਨ ਬਸਨੰ ਸੰਸਾਰੰ ਸਨਬੰਧੀ ਸ੍ਰਾਨ ਸਿਆਲ ਖਰਹ ॥

Living in the world, it is like a wild jungle. One's relatives are like dogs, jackals and donkeys.

ਬਿਖਮ ਸਥਾਨ ਮਨ ਮੋਹ ਮਦਿਰੰ ਮਹਾਂ ਅਸਾਧ ਪੰਚ ਤਸਕਰਹ ॥

In this difficult place, the mind is intoxicated with the wine of emotional attachment; the five unconquered thieves lurk there.

ਹੀਤ ਮੋਹ ਭੈ ਭਰਮ ਭ੍ਰਮਣੰ ਅਹੰ ਫਾਂਸ ਤੀਖੁਣ ਕਠਿਨਹ ॥

The mortals wander lost in love and emotional attachment, fear and doubt; they are caught in the sharp, strong noose of egotism.

ਪਾਵਕ ਤੋਅ ਅਸਾਧ ਘੋਰੰ ਅਗਮ ਤੀਰ ਨਹ ਲੰਘਨਹ ॥

The ocean of fire is terrifying and impassable. The distant shore is so far away; it cannot be reached.

ਭਜੁ ਸਾਧਸੰਗਿ ਗੋਪਾਲ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਚਰਣ ਸਰਣ ਉਧਰਣ ਕ੍ਰਿਪਾ ॥੫੮॥

Vibrate and meditate on the Lord of the World, in the Saadh Sangat, the Company of the Holy; O Nanak, by His Grace, we are saved at the Lotus Feet of the Lord. ||58||

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੰਤ ਗੋਬਿੰਦ ਗੋਪਾਲਹ ਸਗਲੰ ਰੋਗ ਖੰਡਣਹ ॥

When the Lord of the Universe grants His Grace, all illnesses are cured.

ਸਾਧ ਸੰਗੇਣਿ ਗੁਣ ਰਮਤ ਨਾਨਕ ਸਰਣਿ ਪੂਰਨ ਪਰਮੇਸੁਰਹ ॥੫੯॥

Nanak chants His Glorious Praises in the Saadh Sangat, in the Sanctuary of the Perfect Transcendent Lord God. ||59||

ਸਿਆਮਲੰ ਮਧੁਰ ਮਾਨੁਖੰ ਰਿਦਯੰ ਭੂਮਿ ਵੈਰਣਹ ॥

The mortal is beautiful and speaks sweet words, but in the farm of his heart, he harbors cruel vengeance.

ਨਿਵੰਤਿ ਹੋਵੰਤਿ ਮਿਥਿਆ ਚੇਤਨੰ ਸੰਤ ਸ੍ਰਜਨਹ ॥੬੦॥

He pretends to bow in worship, but he is false. Beware of him, O friendly Saints. ||60||

ਅਚੇਤ ਮੂੜਾ ਨ ਜਾਣੰਤ ਘਟੰਤ ਸਾਸਾ ਨਿਤ ਪ੍ਰਤੇ ॥

The thoughtless fool does not know that each day, his breaths are being used up.

ਛਿਜੰਤ ਮਹਾ ਸੁੰਦਰੀ ਕਾਂਇਆ ਕਾਲ ਕੰਨਿਆ ਗ੍ਰਾਸਤੇ ॥

His most beautiful body is wearing away; old age, the daughter of death, has seized it.

ਰਚੰਤਿ ਪੁਰਖਹ ਕੁਟੰਬ ਲੀਲਾ ਅਨਿਤ ਆਸਾ ਬਿਖਿਆ ਬਿਨੋਦ ॥

He is engrossed in family play; placing his hopes in transitory things, he indulges in corrupt pleasures.

ਭ੍ਰਮੰਤਿ ਭ੍ਰਮੰਤਿ ਬਹੁ ਜਨਮ ਹਾਰਿਓ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਕਰੁਣਾ ਮਯਹ ॥੬੧॥

Wandering lost in countless incarnations, he is exhausted. Nanak seeks the Sanctuary of the Embodiment of Mercy. ||61||

ਹੇ ਜਿਹਬੇ ਹੇ ਰਸਗੇ ਮਧੁਰ ਪ੍ਰਿਅ ਤੁਯੰ ॥

O tongue, you love to enjoy the sweet delicacies.

ਸਤ ਹਤੰ ਪਰਮ ਬਾਦੰ ਅਵਰਤ ਏਬਹ ਸੁਧ ਅਫੁਰਣਹ ॥

You are dead to the Truth, and involved in great disputes. Instead, repeat the holy words:

ਗੋਬਿੰਦ ਦਾਮੋਦਰ ਮਾਧਵੇ ॥੬੨॥

Gobind, Daamodar, Maadhav. ||62||

ਗਰਬੰਤਿ ਨਾਰੀ ਮਦੋਨ ਮਤੰ ॥

Those who are proud, and intoxicated with the pleasures of sex,

ਬਲਵੰਤ ਬਲਾਤ ਕਾਰਣਹ ॥

and asserting their power over others,

ਚਰਨ ਕਮਲ ਨਹ ਭਜੰਤ ਤ੍ਰਿਣ ਸਮਾਨਿ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜਨਮਨਹ ॥

never contemplate the Lord's Lotus Feet. Their lives are cursed, and as worthless as straw.

ਹੇ ਪਪੀਲਕਾ ਗ੍ਰਸਟੇ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣ ਤੁਯੰ ਧਨੇ ॥

You are as tiny and insignificant as an ant, but you shall become great, by the Wealth of the Lord's Meditation.

ਨਾਨਕ ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਨਮੋ ਨਮਹ ॥੬੩॥

Nanak bows in humble worship, countless times, over and over again. ||63||

ਤਿਠੰ ਤ ਮੇਰੰ ਸਹਕੰ ਤ ਹਰੀਅੰ ॥

The blade of grass becomes a mountain, and the barren land becomes green.

ਬੂਡੰ ਤ ਤਰੀਅੰ ਉਣੰ ਤ ਭਰੀਅੰ ॥

The drowning one swims across, and the empty is filled to overflowing.

ਅੰਧਕਾਰ ਕੋਟਿ ਸੂਰ ਉਜਾਰੰ ॥

Millions of suns illuminate the darkness,

ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਰ ਦਯਾਰੰ ॥੬੪॥

prays Nanak, when the Guru, the Lord, becomes Merciful. ||64||

ਬ੍ਰਹਮਣਹ ਸੰਗਿ ਉਧਰਣੰ ਬ੍ਰਹਮ ਕਰਮ ਜਿ ਪੂਰਣਹ ॥

Associating with the Brahmin, one is saved, if his actions are perfect and God-like.

ਆਤਮ ਰਤੰ ਸੰਸਾਰ ਗਹੰ ਤੇ ਨਰ ਨਾਨਕ ਨਿਹਫਲਹ ॥੬੫॥

Those whose souls are imbued with the world - O Nanak, their lives are fruitless. ||65||

ਪਰ ਦਰਬ ਹਿਰਣੰ ਬਹੁ ਵਿਘਨ ਕਰਣੰ ਉਚਰਣੰ ਸਰਬ ਜੀਅ ਕਹ ॥

The mortal steals the wealth of others, and makes all sorts of problems; his preaching is only for his own livelihood.

ਲਉ ਲਈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਤਿਪਤਿ ਮਨ ਮਾਏ ਕਰਮ ਕਰਤ ਸਿ ਸੂਕਰਹ ॥੬੬॥

His desire for this and that is not satisfied; his mind is caught in Maya, and he is acting like a pig. ||66||

ਮਤੇ ਸਮੇਵ ਚਰਣੰ ਉਧਰਣੰ ਭੈ ਦੁਤਰਹ ॥

Those who are intoxicated and absorbed in the Lord's Lotus Feet are saved from the terrifying world-ocean.

ਅਨੇਕ ਪਾਤਿਕ ਹਰਣੰ ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਸੰਗਮ ਨ ਸੰਸਯਹ ॥੬੭॥੪॥

Countless sins are destroyed, O Nanak, in the Saadh Sangat, the Company of the Holy; there is no doubt about this. ||67||4||

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ ॥