



# سوخماني صاحب

سفر به سوی معنویت  
ترجمہ فارسی

# مطالب فهرست

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 1. صاحب سوخمانی                   | 1   |
| 2. آرداس                          | 289 |
| 3. سفر برای فلسفه                 | 293 |
| 4. زنان نقش                       | 295 |
| 5. عمامه اهمیت                    | 298 |
| 6. شماست سفر در کلیدی جوهر فروتنی | 300 |



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 ਮ: ੫ ॥**

به معنی تاجی از سعادت است SUKHMANI: راگ گواری، معلم مذهبی پنجم

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

یک خدای ابدی به لطف معلم مذهبی شناسایی شده است

**ਆਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥**

من به معلم مذهبی اول تعظیم می کنم.

**ਜੁਗਾਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥**

من به معلم مذهبی تعظیم می کنم که قبل از شروع عصرها بوده است

**ਸਤਿਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥**

من به معلم مذهبی ابدی واقعی تعظیم می کنم.

**ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੇਵਏ ਨਮਹ ॥੧॥**

من به معلم مذهبی مقدس بزرگ تعظیم می کنم.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

آشتاپادي:

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ॥

من خدا را با عبادت عاشقانه به خاطر می آورم و به خاطر آوردن او در هر زمانی باعث می شود من سعادت ابدی را تجربه کنم.

ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥

و همه ی نگرانی ها و غم ها را از ذهن من دور می کند.

ਸਿਮਰਉ ਜਾਸੁ ਬਿਸੁੰਭਰ ਏਕੈ ॥

من به خدایی می اندیشم که کل جهان را حفظ می کند.

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਅਗਨਤ ਅਨੇਕੈ ॥

مردم بیشماري او را در یاد دارند.

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੁਧਾਖਯਯਰ ॥

ودا، پوراناس و اسمیریت، ناب ترین سخنان،

ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਇਕ ਆਖਯਯਰ ॥

کسی رشناخته اند که نام خداوند را مقدس ترین می داند.

**ਕਿਨਕਾ ਏਕ ਜਿਸੁ ਜੀਅ ਬਸਾਵੈ ॥ ਤਾ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਗਨੀ ਨ ਆਵੈ ॥**

شکوه و عظمت کسی را که خداوند در قلب او به صورت حتی ذره ای از نعم نفوذ کرده است نمی توان وصف کرد.

**ਕਾਂਖੀ ਏਕੈ ਦਰਸ ਤੁਹਾਰੇ ॥ ਨਾਨਕ ਉਨ ਸੰਗਿ ਮੋਹਿ ਉਧਾਰੇ ॥੧॥**

نانک می گوید، ای خدا، مرا همراه کسانی نگه دار که حضور مقدس تو را تجربه کرده اند.

**ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ॥**

نام مطبوع خداوند جو اهر باشکوهی از آرامش و سعادت است

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ॥ ਰਹਾਉ ॥**

و این شهد نام خداوند در قلب پیروان واقعی او قرار دارد. مکث

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਰਭਿ ਨ ਬਸੈ ॥**

بیا یاد آوری خداوند، فرد از چرخه ی تولد و مرگ آزاد می شود.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੂਖੁ ਜਮੁ ਨਸੈ ॥**

بیا یاد آوری خداوند، ترس از شیطان از بین می رود.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਲੁ ਪਰਹਰੈ ॥**

بیا یاد آوری خداوند، ترس از مرگ از بین می رود.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਸਮਨੁ ਟਰੈ ॥**

بایادآوری خداوند گناهان فرد از بین می روند

**ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥**

بایادآوری خداوند باعث می شود فرد مانعی در زندگی اش نداشته باشد

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗੈ ॥**

بایادآوری خداوند، فرد همواره هشد ار گناهان و وسوسه های دنیوی را دریافت می کند

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ ॥**

بایادآوری خداوند ترس بر فرد غلبه نمی کند

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਨ ਸੰਤਾਪੈ ॥**

بایادآوری خداوند، فرد از هیچ غمی رنج نمی برد

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

بایادآوری امید بخش خداوند در گروه مقدس شایع می شود

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥੨॥**

ای نانک، تمام گنج های دنیا در عشق خداوند هستند

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

دریادآوری خداوند قدرت های سری و همهی نه گنج جهان نهفته است

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

دریادآوری خداوند دانش، عبادت و ضرورت خرد وجود دارد

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਜਪ ਤਪ ਪੂਜਾ ॥**

دریادآوری خداوند مناجات، عبادت شدید و بندگی مخلصانه قرار دارد

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਬਿਨਸੈ ਦੂਜਾ ॥**

دریادآوری خداوند، دوگانگی از بین می رود

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨੀ ॥**

دریادآوری خداوند شستشوی خالص کننده در اماکن مقدس زیارتی وجود دارد

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮਾਨੀ ॥**

دریادآوری خداوند، فرد به عزت در دادگاه عدل الهی دست می یابد

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹੋਇ ਸੁਭਲਾ ॥**

دریادآوری خداوند، فرد می پذیرد که برای همه خوب باشد

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸੁਫਲ ਫਲਾ ॥**

بایادآوری خداوند، فرد در دستیابی به هدف ماورایی زندگی موفق می شود

**ਸੇ ਸਿਮਰਹਿ ਜਿਨ ਆਪਿ ਸਿਮਰਾਏ ॥**

آنها همگی او را عبادتی به یادمی اورند که خودش الهام کرده است

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਲਾਗਉ ਪਾਏ ॥੩॥**

ای نانک من باتواضع در برابر کسانی که خدا را به یادمی اورند تعظیم می کنم

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਭ ਤੇ ਉਚਾ ॥**

بایادآوری خداوند برترین اعمال است

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਉਧਰੇ ਮੂਚਾ ॥**

بایادآوری خداوند همه از گناهان نجات می یابند

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ ॥**

بایادآوری خداوند، اشتیاق به مایا از بین می رود

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਸੁਝੈ ॥**

دریادآوری خداوند، فرد همه چیز را در مورد مایا یادمی گیرد

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਾਹੀ ਜਮ ਤ੍ਰਾਸਾ ॥**

دریادآوری خداوند ترس از مرگ وجود ندارد.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਪੂਰਨ ਆਸਾ ॥**

دریادآوری خداوند همه ی آرزوها برآورده می شود.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ ॥**

دریادآوری خداوند فکر به گناه از ذهن پاک می شود.

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥**

نعمت های مطبوع در قلب فانی رخنه می کنند.

**ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਬਸਹਿ ਸਾਧ ਕੀ ਰਸਨਾ ॥**

پیروان همواره نام خداوند را از بر می خوانند.

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਕਾ ਦਾਸਨਿ ਦਸਨਾ ॥ ੪ ॥**

ای نانک، من خادم خدمتکار پیروان تو هستم.

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਧਨਵੰਤੇ ॥**

کسانی که خدا را با عشق و بندگی به خاطر اورند دارای ثروت معنوی هستند.

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਤਿਵੰਤੇ ॥**

کسانی که خدا را با عشق و بندگی به خاطر آورند باعث افتخار هستند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਪਰਵਾਨ ॥**

کسانی که خدا را با عشق و بندگی به خاطر آورند در دادگاه عدل الهی پذیرفته می شوند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਧਾਨ ॥**

کسانی که خدا را با عشق به خاطر آورند متمایزترین اشخاص هستند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਬੇਮੁਹਤਾਜੇ ॥**

کسانی که با عشق و بندگی خدا را به خاطر آورند به بقیه وابسته نمی شوند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਸਰਬ ਕੇ ਰਾਜੇ ॥**

کسانی که خدا را با عشق و بندگی به یاد آورند از نظر معنوی برتری دارند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥**

کسانی که خدا را با عشق و بندگی به خاطر آورند در آرامش غوطه ور می شوند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਦਾ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥**

کسانی که خدا را با عشق و بندگی به یاد آورند از چرخه ی مرگ و تولد آزادی شوند

**ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਲਾਗੇ ਜਿਨ ਆਪਿ ਦਇਆਲਾ ॥**

تنها کسانی که مورد لطف مهربانی خداوند قرار گیرند در مسیر یادآوری او هستند

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੀ ਮੰਗੈ ਰਵਾਲਾ ॥੫॥**

ای نانک، تنها فرد خوششانس همراهی چنین افرادی را با خود دارد

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ॥**

کسانی که خداوند را با عشق و بندگی به خاطر آورند ولی نعمت بقیه می شوند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ॥**

من کل زندگی خود را فدای کسانی می کنم که خداوند را با عشق و بندگی به یاد آورند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਮੁਖ ਸੁਹਾਵੇ ॥**

زیبارویان چهره می کسانی هستند که خداوند را با عشق و بندگی به خاطر آورند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਸੂਖਿ ਬਿਹਾਵੈ ॥**

کسانی که خدا را با عشق و بندگی به یاد آورند در زندگی خود آرامش دارند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਆਤਮੁ ਜੀਤਾ ॥**

کسانی که خداوند را با عشق و بندگی به یاد آورند بر ذهن خود غالب هستند

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਾ ॥**

ਕਸਾਨੀ ਕੇ ਖ਼ਾਵਨਦਰਾ ਬਾ ਅਸ਼ੁਕਾ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹਗੀ ਬੇ ਯਾਦ ਆਵਨਦਰ ਮਸ਼ਿਰ ਫ਼ਰਸਤ ਤੰਨ੍ਹਗੀ ਹਸ਼ਤੰਨਦ

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਅਨਦ ਘਨੇਰੇ ॥**

ਕਸਾਨੀ ਕੇ ਖ਼ਾਵਨਦਰਾ ਬਾ ਅਸ਼ੁਕਾ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹਗੀ ਬੇ ਯਾਦ ਆਵਨਦਰ ਲਤ ਬੀ ਪਾਯਾਨੀ ਰਾ ਤਜ਼ਰਬੇ ਮੀ ਕੰਨਦ

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਬਸਹਿ ਹਰਿ ਨੇਰੇ ॥**

ਕਸਾਨੀ ਕੇ ਖ਼ਾਵਨਦਰਾ ਬਾ ਅਸ਼ੁਕਾ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹਗੀ ਬੇ ਯਾਦ ਆਵਨਦਰ ਖ਼ਾਵਨਦਰਾ ਤੰਨ੍ਹਗੀ ਮੀ ਕੰਨਦ

**ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗਿ ॥**

ਬੇ ਲਫ਼ ਮਲਮ ਮਤਹਬੀ ਆਨ੍ਹਾ ਹਮੁਵਾਰੇ ਅਤ੍ਰਿਯਾਦ ਆਰੀ ਖ਼ਾਵਨਦਰ ਹੁਸ਼ਿਅਰ ਮੀ ਮਾਨੰਨਦ

**ਨਾਨਕ ਸਿਮਰਨੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ॥੬॥**

ਅੀ ਨਾਨਕ, ਹਦੀਏ ਮੀ ਅਬਾਦਤ ਤੰਨ੍ਹਾ ਤੁਸੁਪਤ ਬੰਨ੍ਹਗੀ ਕਾਮਲ ਬੇ ਫ਼ਰਸਤ ਮੀ ਆੰਦ

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥**

ਬਾ ਯਾਦ ਆਰੀ ਖ਼ਾਵਨਦਰ ਕਾਰਹਾਯੀ ਫ਼ਰਦ ਕਾਮਲ ਮੀ ਸ਼ੁਫ਼

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਬਹੂ ਨ ਝੂਰੇ ॥**

ਬਾ ਯਾਦ ਆਰੀ ਅਸ਼ੁਕਾਨੇ ਮੀ ਖ਼ਾਵਨਦਰ ਫ਼ਰਦ ਹਰ ਕੁਸ਼ਕਾਯਤ ਨੀ ਕੰਨਦ

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹਰਿ ਗੁਨ ਬਾਨੀ ॥**

بایادآوری عاشقانه خداوند، فرد ویژگی های خدا را بر زبان جاری می سازد.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਨੀ ॥**

بایادآوری خداوند فرد در حالت ثبات ذاتی می ماند.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਿਹਚਲ ਆਸਨੁ ॥**

بایادآوری خداوند با عشق و بندگی ذهن فرد باطل نمی شود.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨੁ ॥**

بایادآوری عاشقانه خداوند فرد احساس لذت می کند.

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਹਦ ਝੁਨਕਾਰ ॥**

بایادآوری خداوند به عنوان یک ملودی مقدس مدام در ذهن فرد نواخته می شود.

**ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਨ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰ ॥**

آرامش بی پایانی وجود دارد که بایادآوری خداوند می رسد.

**ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਜਿਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਮਇਆ ॥**

تنها کسانی او را به یاد می آورند که خداوند لطف خود را شامل حالشان کند.

**ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਜਨ ਸਰਨੀ ਪਇਆ ॥੭॥**

ای نانک، تنها فرد خوششانس در جستجوی همراهی چنین بندگان است

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿ ਭਗਤ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ॥**

بایادآوری خداوند، بندگان در جهان شناخته می شوند

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਲਗਿ ਬੇਦ ਉਪਾਏ ॥**

بایادآوری خداوند، ودانوشته شد

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਭਏ ਸਿਧ ਜਤੀ ਦਾਤੇ ॥**

بایادآوری خداوند انسان های فانی ماهر، و مهربان شدند

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਨੀਚ ਚਹੁ ਕੁੰਟ ਜਾਤੇ ॥**

بایادآوری خداوند فروتن در هر چهار جهت شناخته شد

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਧਾਰੀ ਸਭ ਧਰਨਾ ॥**

این عبادت خداوند است که از کل زمین حمایت می کند

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਕਾਰਨ ਕਰਨਾ ॥**

بنابر این انسان فانی همواره خالق جهان را به خاطر می آورد

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਕੀਓ ਸਗਲ ਅਕਾਰਾ ॥**

خداوند برای عبادت کل جهان را خلق کرد.

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥**

خدای بدون شکل در جایی است که او را به یاد آورند.

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਾਇਆ ॥**

کسی که مورد لطف او قرار گیرد اهمیت یادآوری خدا را می فهمد.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥੯॥੧॥**

ای نانک، فرمان عبادت خداوند را از معلم مذهبی دریافت کن.

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਦੀਨ ਦਰਦ ਦੁਖ ਭੰਜਨਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਥ ਅਨਾਥ ॥**

ای ویران کننده ی درد و غم ضعیفان، در همه قلب ها رخنه کن و پناه بی پناهان باش.

**ਸਰਵਿ ਤੁਮ੍ਹਾਰੀ ਆਇਓ ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭ ਸਾਥ ॥੧॥**

ای خدا من جذب تو شده ام بعد از اینکه از معلم مذهبی راهنمایی گرفتم.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

آشتاپادي:

ਜਹ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਮੀਤ ਨ ਭਾਈ ॥

جایی که هیچ پدر، مادر، فرزندی دوستی برای کمک به تو نیست

ਮਨ ਊਹਾ ਨਾਮੁ ਤੇਰੈ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ॥

ای ذهن من، در آنجا تنها نعمت های خداوند باید با تو باشند تا به تو کمک کنند

ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਦੂਤ ਜਮ ਦਲੈ ॥

وقتی بازوان اهریمن وحشتناک تلاش می کند تو را شکست دهد،

ਤਹ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ॥

در آنجا تنها نعم باید همراه تو باشد

ਜਹ ਮੁਸਕਲ ਹੋਵੈ ਅਤਿ ਭਾਰੀ ॥

وقتی در موقعیت واقعا سختی هستی،

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ਉਧਾਰੀ ॥

در آن لحظه نام خداوند باید تو را ایمن کند

**ਅਨਿਕ ਪੁਨਹਚਰਨ ਕਰਤ ਨਹੀ ਤਰੈ ॥**

با انجام آیین مذهبی بشمار، فرد از گناهان نجات نمی یابد

**ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਪਰਹਰੈ ॥**

نام خداوند میلیون ها گناه را از بین می برد

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੋਰੇ ॥**

به لطف معلم مذهبی عبادت کن بنابراین ای ذهن من، نام خداوند را

**ਨਾਨਕ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਘਨੇਰੇ ॥੧॥**

و ای نانک، تو باید به لذت های بشماری دست یابی

**ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕੇ ਰਾਜਾ ਦੁਖੀਆ ॥**

فردی مانند پادشاه کل جهان نیز در بلایا می ماند

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਹੋਇ ਸੁਖੀਆ ॥**

اما با عبادت نام خداوند فرد به صلح و آرامش می رسد

**ਲਾਖ ਕਰੋਰੀ ਬੰਧੁ ਨ ਪਰੈ ॥**

حتی مقادیر زیاد ثروت هم تملات را پایان نمی دهد

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਨਿਸਤਰੈ ॥**

با عبادت نام خداوند فردا از تمایل شدید به مایا فرار می کند

**ਅਨਿਕ ਮਾਇਆ ਰੰਗ ਤਿਖ ਨ ਬੁਝਾਵੈ ॥**

با غرق ماندن در لذت های بیشمار دنیوی، تمایل فرد به موقعیت های دنیوی فروکش نمی کند

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਆਪਾਵੈ ॥**

بیا یاد آوری خداوند با عشق و پرستش، فردا مایا اشباع می شود

**ਜਿਹ ਮਾਰਗਿ ਇਹੁ ਜਾਤ ਇਕੇਲਾ ॥**

در طول سفری که روح باید تنها بماند

**ਤਹ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਹੋਤ ਸੁਹੇਲਾ ॥**

در آنجا تنها نام خداوند باید به عنوان ارا منجش با روح بماند

**ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਮਨ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ॥**

ای ذهن من، همواره چنین نامی را ستایش کن

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਈਐ ॥ ੨ ॥**

ای نانک، حالت معنوی برتر از طریق لطف معلم مذهبی به دست می آید

**ਛੂਟਤ ਨਹੀ ਕੋਟਿ ਲਖ ਬਾਹੀ ॥**

حتی با حمایت میلیون ها برادر نیز فرد نمی تواند خود را از گناهان نجات دهد.

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤਹ ਪਾਰਿ ਪਰਾਹੀ ॥**

با عبادت نعم؛ فرد از اقیانوس گناهان دنیوی شنای کند.

**ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਜਹ ਆਇ ਸੰਘਾਰੈ ॥**

وقتی بدشانسی های بیشمار شما را تهدید به ویرانی می کند،

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥**

در آنجا نام خداوند باید تو را در لحظه نجات دهد.

**ਅਨਿਕ ਜੋਨਿ ਜਨਮੈ ਮਰਿ ਜਾਮ ॥**

از طریق تجسم های بیشمار، مردم به دنیای آیندومی میزند.

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵੈ ਬਿਸ੍ਵਾਮ ॥**

با تکرار نام خداوند، روح در آرامش می ماند و با خدا یکی می شود.

**ਹਉ ਮੇਲਾ ਮਲੁ ਕਬਹੂ ਨ ਧੋਵੈ ॥**

کسی که آلوده به کثیفی نفس شود هرگز از این آلودگی تمیز نمی شود.

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਖੋਵੈ ॥**

نام خداوند میلیون ها گناه را از بین می برد.

**ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਰੰਗਿ ॥**

ای ذهن من، چنین نامی را با عشق تکرار کن.

**ਨਾਨਕ ਪਾਈ ਐਸਾ ਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥ ੩ ॥**

ای نانک، نام خداوند با همراهی خداوند شناخته می شود.

**ਜਿਹ ਮਾਰਗ ਕੇ ਗਨੇ ਜਾਹਿ ਨ ਕੋਸਾ ॥**

در آن مسیر سفر زندگی که در آن مایل ها را نمی توان حساب کرد،

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਊਹਾ ਸੰਗਿ ਤੇਸਾ ॥**

نام خداوند نگهدار توست.

**ਜਿਹ ਪੈਡੈ ਮਹਾ ਅੰਧ ਗੁਬਾਰਾ ॥**

در سفر زندگی که در آن تاریکی کامل غفلت وجود دارد

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਉਜੀਆਰਾ ॥**

نام خداوند چراغ توست.

**ਜਹਾ ਪੰਥਿ ਤੇਰਾ ਕੋ ਨ ਸਿਵਾਨੂ ॥**

در این سفر زندگی که کسی تو را نمی شناسد،

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਹ ਨਾਲਿ ਪਛਾਨੂ ॥**

نام خداوند دوست واقعی توست

**ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਤਪਤਿ ਬਹੁ ਘਾਮ ॥**

در سفر زندگی که در آن گرمای سوزان و حشتناک گناهان وجود دارد،

**ਤਹ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤੁਮ ਉਪਰਿ ਛਾਮ ॥**

نام خداوند از تو حمایت خواهد کرد

**ਜਹਾ ਤ੍ਰਿਖਾ ਮਨ ਤੁਝ ਆਕਰਖੈ ॥**

ای ذهن من، جایی که اشتیاق به موقعیت های دنیوی تو را وسوسه می کند،

**ਤਹ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਰਖੈ ॥ ੪ ॥**

ای نانک، در آنجا نام خداوند به عنوان شمدی برای کنترل آرزوهای تو عمل می کند

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੀ ਬਰਤਨਿ ਨਾਮੁ ॥**

برای پیروان، نام خداوند موضوع کاربرد روزانه است

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਵਾਮੁ ॥**

نام خداوند در ذهن پیروان رخنه می کند

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਦਾਸ ਕੀ ਓਟ ॥**

نام خداوند حامی پیروان فروتن خداوند است

**ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਉਧਰੇ ਜਨ ਕੋਟਿ ॥**

میلیون ها نفر بایاآوری نام خداوند از گناهان دور می مانند

**ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਰਤ ਸੰਤ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

پیروان خداوند ستایش او را شبانه روز تکرار می کنند

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਾਧ ਕਮਾਤਿ ॥**

ودوای نعم را به دست می آورند که مرض تحصیل خود را درمان می کند

**ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥**

نام خداوند گنج واقعی پیروان خداست

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਜਨ ਕੀਨੇ ਦਾਨ ॥**

خداوند قادر با هدیه ی نعم به پیروان خود لطف می کند

**ਮਨ ਤਨ ਰੰਗਿ ਰਤੇ ਰੰਗ ਏਕੈ ॥**

ذهن و جسم در عشق خداوند غوطه ورمی شوند.

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਬਿਰਤਿ ਬਿਬੇਕੈ ॥੫॥**

ای نانک، پیروان او به هوش مقدس برای تمایز بین درست و غلط می رسند.

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਮੁਕਤਿ ਜੁਗਤਿ ॥**

برای پیروان خداوند، نام او تنها راه آزادی از مرزهای مایا است.

**ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਜਨ ਕਉ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਭੁਗਤਿ ॥**

برای پیروان خداوند، نام او رهایی از مایا را فراهم می کند.

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਾ ਰੂਪ ਰੰਗੁ ॥**

نام خدا زیبایی و لذت دلسوزان اوست.

**ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਕਬ ਪਰੈ ਨ ਭੰਗੁ ॥**

بایادآوری نام خداوند، فرد هرگز بامانع در زندگی مواجه نمی شود.

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕੀ ਵਡਿਆਈ ॥**

نام خداوند عزت واقعی برای پیروان اوست.

**ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਜਨ ਸੇਭਾ ਪਾਈ ॥**

از طریق نام خداوند، پیروان او به عزت و افتخار می رسند.

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਭੋਗ ਜੋਗ ॥**

لذت مایا ویوگا برای پیروانش در نام خداوند قرار دارد.

**ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਕਛੁ ਨਾਹਿ ਬਿਓਗੁ ॥**

با عبادت نام خداوند، پیروان هرگز احساس دردی جدایی نمی کنند.

**ਜਨੁ ਰਾਤਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕੀ ਸੇਵਾ ॥**

پیروان او همواره در یادآوری او غرق هستند.

**ਨਾਨਕ ਪੂਜੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਦੇਵਾ ॥ ੬ ॥**

ای نانک، پیروان همواره عبادت خداوند حاضر در همه جا را می کنند.

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਮਾਲੁ ਖਜੀਨਾ ॥**

برای پیروان، نام خداوند گنج ثروت است.

**ਹਰਿ ਧਨੁ ਜਨ ਕਉ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਦੀਨਾ ॥**

خدا خودش این گنج نام را به پیروانش بخشیده است.

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਓਟ ਸਤਾਈ ॥**

نام خداوند حامی قدرتمندی برای پیروان اوست

**ਹਰਿ ਪ੍ਰਤਾਪਿ ਜਨ ਅਵਰ ਨ ਜਾਈ ॥**

با عظمت خداوند، پیروان در جستجوی حامی دیگری نیستند

**ਓਤਿ ਪੇਤਿ ਜਨ ਹਰਿ ਰਸਿ ਰਾਤੇ ॥**

به این ترتیب پیروان او در عشق خداوند غرق شده می مانند

**ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਨਾਮ ਰਸ ਮਾਤੇ ॥**

آنها با غرق شدن کامل در عشق خداوند، کاملاً از عبادت لذت می برند

**ਆਠ ਪਹਰ ਜਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੈ ॥**

همواره پیروان نام خداوند را تکرار می کنند

**ਹਰਿ ਕਾ ਭਗਤੁ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀ ਛਪੈ ॥**

پیروان خداوند شناخته شده و مورد احترام می شوند؛ او پنهان نمی ماند

**ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਕਰੇ ॥**

ستایش فداکارانه ی خداوند بسیاری از گناهان را از بین می برد

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਸੰਗਿ ਕੇਤੇ ਤਰੇ ॥੭॥**

ای نانک، بسیاری از بقیه افرادی که پیرو او باقی می مانند از دریای گناهان دنیوی می گذرند

**ਪਾਰਜਾਤੁ ਇਹੁ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ॥**

نام خداوند مانند پر بجات است (درخت مر موزی با قدرت های ماورایی)

**ਕਾਮਧੇਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥**

خواندن ستایش خداوند مانند کا دهن (گا و اسرار آمیز) است که می تواند همه آرزوها را تضمین کند

**ਸਭ ਤੇ ਊਤਮ ਹਰਿ ਕੀ ਕਥਾ ॥**

صحبت در مورد ویژگی های خداوند اهمیت فرا تر از صحبت های دیگر دارد

**ਨਾਮੁ ਸੁਨਤ ਦਰਦ ਦੁਖ ਲਥਾ ॥**

با گوش دادن به نعمت ها، درد و غم ها از بین می رود

**ਨਾਮ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਸੰਤ ਰਿਦ ਵਸੈ ॥**

عزت نعم در قلب پر هیز کاران رخنه می کند

**ਸੰਤ ਪ੍ਰਤਾਪਿ ਦੁਰਤੁ ਸਭੁ ਨਸੈ ॥**

به لطف پر هیز کاران او همه گناهان از بین می رود

**ਸੰਤ ਕਾ ਸੰਗੁ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥**

همراهی با پرہیزکاران با شانس خوب بہ دست می آید

**ਸੰਤ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥**

با پیروی از معلم مذہبی، فرد نعم را عبادت می کند

**ਨਾਮ ਤੁਲਿ ਕਛੁ ਅਵਰੁ ਨ ਹੋਇ ॥**

هیچ چیزی برابر با نعم وجود ندارد

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥ ੮ ॥ ੨ ॥**

ای نانک، بہ ندرت کسی هست کہ نعم را از معلم مذہبی دریافت کند

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਬਹੁ ਸਾਸਤ੍ਰੁ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਪੇਖੇ ਸਰਬ ਢਢੇਲਿ ॥**

من شاسترا و سیریتزهای زیادی را دیده ام و جستجو کرده ام (کتاب های مقدس در مورد تعالیم، تشریفات و رمزهای اجرایی).

**ਪੂਜਸਿ ਨਾਹੀ ਹਰਿ ਹਰੇ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਅਮੋਲ ॥ ੧ ॥**

ای نانک، تعالیم در این کتب مقدس بہ جایی در نزدیکی معیار عبادت نام خداوند نمی رسد

ਅਸਟਪਦੀ ॥

ਆਸ਼ਤਾਪਾਦੀ:

ਜਾਪ ਤਾਪ ਗਿਆਨ ਸਭਿ ਧਿਆਨ ॥

اگر فردی از بر خوانی های معنوی را اجرا کند، دستخوش توبه می شود و به دانش معنوی می رسد و در همه نوع عبادت متمرکز می گردد.

ਖਟ ਸਾਸਤ੍ਰ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵਖਿਆਨ ॥

در مورد شش شاسترا و سمیریتز خطبه می دهد.

ਜੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਮ ਧ੍ਰਮ ਕਿਰਿਆ ॥

یوگا و اجرای درست را تمرین می کند؛

ਸਗਲ ਤਿਆਗਿ ਬਨ ਮਧੇ ਫਿਰਿਆ ॥

هر چیزی را ترک می کند و در صحرا سرگردان می شود.

ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਏ ਬਹੁ ਜਤਨਾ ॥

همه نوع تلاش برای رضایت خداوند انجام می دهد،

ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਹੋਮੇ ਬਹੁ ਰਤਨਾ ॥

صدقه می دهد و با سوزاندن نفت فراوان، آتش مقدس ها و ان را اجرامی کند.

**ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਇ ਹੇਮੈ ਕਰਿ ਰਾਤੀ ॥**

بدن را به تکه های کوچک تقسیم می کند و آنها را در آتش نمادین می سوزاند

**ਵਰਤ ਨੇਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਾਤੀ ॥**

روزه و انواع دیگر تشریفات مذهبی را با برنامه سخت گیرانه انجام می دهد،

**ਨਹੀ ਤੁਲਿ ਰਾਮ ਨਾਮ ਬੀਚਾਰ ॥**

همه اینها هنوز برابر با معیار تعمق در مورد نام خداوند نیستند،

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਇਕ ਬਾਰ ॥੧॥**

حتی اگر نام خداوند از طریق معلم مذهبی هم دریافت شود با عشق و وفاداری تکرار می شود.

**ਨਉ ਖੰਡ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਫਿਰੈ ਚਿਰੁ ਜੀਵੈ ॥**

اگر فرد عمر طولانی داشته باشد و کل دنیا را بگردد،

**ਮਹਾ ਉਦਾਸੁ ਤਪੀਸਰੁ ਥੀਵੈ ॥**

کلا از دنیا قطع رابطه کند،

**ਅਗਨਿ ਮਾਹਿ ਹੇਮਤ ਪਰਾਨ ॥**

زندگی خود را فدای آتش معنوی کند

**ਕਨਿਕ ਅਸ੍ਰ ਹੈਵਰ ਭੂਮਿ ਦਾਨ ॥**

طلا، اسب ها، فیل ها و زمین هایش را به خیریه بدهد؛

**ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਆਸਨ ॥**

فنون پاکی درونی و انواع موقعیت های یوگا را تمرین کند،

**ਜੈਨ ਮਾਰਗ ਸੰਜਮ ਅਤਿ ਸਾਧਨ ॥**

روش های خود رنج دهی بودایی و قوانین معنوی بزرگ را بپذیرد؛

**ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਕਰਿ ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਵੈ ॥**

بدن خود را تکه تکه کند،

**ਤਉ ਭੀ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਵੈ ॥**

.حتی آن وقت هم بدی نفس از بین نمی رود

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਸਮਸਰਿ ਕਛੁ ਨਾਹਿ ॥**

.هیچ چیزی نیست که برابر با نام خداوند باشد

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਗਤਿ ਪਾਹਿ ॥੨॥**

.ای نانک، پیروان معلم مذهبی با عبادت نام خداوند به موقعیت معنوی بالایی دست می یابند

**ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਦੇਹ ਛੁਟੈ ॥**

برخی مردم ممکن است بنخواهند در مکان مقدس بمیرند؛

**ਗਰਬ ਗੁਮਾਨੁ ਨ ਮਨ ਤੇ ਹੁਟੈ ॥**

اما آن زمان هم خودپسندی از ذهن دور نخواهد شد

**ਸੋਚ ਕਰੈ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ ॥**

فرد ممکن است شب و روز خود را در حمام های اماکن مقدس تطهیر کند،

**ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਤਨ ਤੇ ਜਾਤਿ ॥**

اما چرک ذهن از بدن دور نخواهد شد

**ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਬਹੁ ਸਾਧਨਾ ਕਰੈ ॥**

فرد ممکن است بدن را مورد هدف انواع قوانین قرار دهد

**ਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਖਿਆ ਟਰੈ ॥**

و سوسه های اهریمن از ذهن دور نخواهد شد

**ਜਲਿ ਧੋਵੈ ਬਹੁ ਦੇਹ ਅਨੀਤਿ ॥**

فرد ممکن است جسم خود را با فشارهای آب بشوید،

**ਸੁਧ ਕਹਾ ਹੋਇ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ॥**

اما دیوار لجن چگونہ شستہ خواهد شد؟

**ਮਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਉਚ ॥**

ای ذهن من، بزرگ ترین اینها نام خداوند است

**ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਉਧਰੇ ਪਤਿਤ ਬਹੁ ਮੂਚ ॥੩॥**

ای نانک، گناهکاران زیادی با عبادت نعم از گناهان نجات یافته اند

**ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪ ਜਮ ਕਾ ਭਉ ਬਿਆਪੈ ॥**

با هوشیاری زیاد فرد از ترس مرگ رها می شود

**ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨ ਨਾ ਧ੍ਰਾਪੈ ॥**

تمامی انواع تلاش زیرکانه برای برآورده کردن تمایلات دنیوی بی فایده است

**ਭੇਖ ਅਨੇਕ ਅਗਨਿ ਨਹੀ ਬੁਝੈ ॥**

پوشیدن ردهای مذهبی آتش تمایلات دنیوی را خاموش نمی کند

**ਕੋਟਿ ਉਪਾਵ ਦਰਗਹ ਨਹੀ ਸਿਝੈ ॥**

انجام میلیونها تلاش از این نوع کمکی به مقبولیت در دادگاه عدل الهی نمی کند

**ਛੂਟਸਿ ਨਾਹੀ ਊਭ ਪਇਆਲਿ ॥**

با همه این تلاش ها، فرد از تعلقات دنیوی آزاد نمی شود حتی اگر به آسمان فرار کند یا در مناطق زیر زمین پنهان شود.

**ਮੇਹਿ ਬਿਆਪਹਿ ਮਾਇਆ ਜਾਲਿ ॥**

در عوض، فرد در شبکه ای از وابستگی ها و تمایلات عاطفی گرفتار می شود.

**ਅਵਰ ਕਰਤੂਤਿ ਸਗਲੀ ਜਮੁ ਡਾਨੈ ॥**

همه ی تلاش های دیگر توسط پیامبر مرگ مجازات می شوند.

**ਗੋਵਿੰਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਤਿਲੁ ਨਹੀ ਮਾਨੈ ॥**

که هیچ چیز دیگری را به جز عبادت خداوند نمی پذیرد.

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ ॥**

با تعمق بر روی نام خدا با عبادت عاشقانه، تمام غم و اندوه از بین می رود.

**ਨਾਨਕ ਬੋਲੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥੪॥**

نانک این را مستقیم می گوید.

**ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਜੇ ਕੇਮਾਗੈ ॥**

اگر فردی چهار سعادت اصلی را بخواند، (درستی، ثروت دنیوی، رستگاری و فراوری)

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਲਾਗੈ ॥**

باید از تعالیم معلم مذهبی پیروی کند

**ਜੇ ਕੇ ਆਪੁਨਾ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਵੈ ॥**

اگر فردی بخواهد به غم هایش پایان دهد

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸਦ ਗਾਵੈ ॥**

باید همواره نام خدا را در قلبش به خاطر آورد

**ਜੇ ਕੇ ਅਪੁਨੀ ਸੇਭਾ ਲੋਰੈ ॥**

اگر فردی خواهان عزت در دادگاه الهی باشد

**ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਇਹ ਹਉਮੈ ਛੋਰੈ ॥**

باید در جستجوی مکان مقدس برود و نفس خود را رها کند

**ਜੇ ਕੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਤੇ ਡਰੈ ॥**

اگر فرد از چرخ تولد و مرگ می ترسد

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸਰਨੀ ਪਰੈ ॥**

باید در جستجوی پناهی مقدس برود

**ਜਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਦਰਸ ਪਿਆਸਾ ॥**

کسی که اشتیاق یکی شدن با خداوند را دارد

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਸਾ ॥੫॥**

ای نانک، من زندگی خود را فدای این فرد می کنم

**ਸਗਲ ਪੁਰਖ ਮਹਿ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਧਾਨੁ ॥**

بین همه ی افراد، برترین فرد کسی است که،

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਾ ਕਾ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

غروری خود پسندانہ ی او در ہمراہی با خدا از بین برود

**ਆਪਸ ਕਉ ਜੋ ਜਾਣੈ ਨੀਚਾ ॥**

کسی که خود را فروتن و پست در نظر بگیرد

**ਸੇਊ ਗਨੀਐ ਸਭ ਤੇ ਊਚਾ ॥**

باید بالاتر از همه در نظر گرفته شود

**ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ ॥**

کسی که در ذهن خودش خیلی متواضع است،

**ਹਰਿਹਰਿਨਾਮੁ ਤਿਨਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਚੀਨਾ ॥**

واقعا نعمت هارا، و ضرورت خداوند در هر قلبی را شناخته است

**ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਤੇ ਬੁਰਾ ਮਿਟਾਨਾ ॥**

کسی که تمام بدی هارا را از ذهن خود پراکنده می کند

**ਪੇਖੈ ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਾਜਨਾ ॥**

تمام دنیا را دوست خود در نظر می گیرد

**ਸੁਖ ਦੁਖ ਜਨ ਸਮ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥**

کسی که درد و لذت را یکی و مانند هم در نظر می گیرد،

**ਨਾਨਕ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਨਹੀ ਲੇਖਾ ॥ ੬ ॥**

ای نانک، او فراتر از اندیشه ی گناه یا تقوا است

**ਨਿਰਧਨ ਕਉ ਧਨੁ ਤੇਰੇ ਨਾਉ ॥**

برای بنده ی ضعیف، نام تو یک ثروت است

**ਨਿਥਾਵੇ ਕਉ ਨਾਉ ਤੇਰਾ ਥਾਉ ॥**

برای بنده ی بدون پشتیبان، نام تو پشتیبان است

**ਨਿਮਾਨੇ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਮਾਨੁ ॥**

ای خدا، تو عزت بدون احترام ها هستی

**ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਉ ਦੇਵਹੁ ਦਾਨੁ ॥**

برای همه انسان ها، تو دهنده ی نعمت هستی

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰ ਸੁਆਮੀ ॥**

ای قادر من، تو انجام دهنده و علت انجام هر چیزی هستی

**ਸਗਲ ਘਟਾ ਕੇ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥**

ای دانای همه ی قلب ها

**ਅਪਨੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਜਾਨਹੁ ਆਪੇ ॥**

تو تنها و سعت و حالت خودت را می دانی

**ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭ ਰਾਤੇ ॥**

ای خدا، تو در خودت غرق شده ای

**ਤੁਮ੍ਹਰੀ ਉਸਤਤਿ ਤੁਮ ਤੇ ਰੋਇ ॥**

ای خدا، فقط تو عظمت خود را می دانی

ਨਾਨਕ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਨਸਿ ਕੇਇ ॥੭॥

ای نانک، هیچ کس دیگری عظمت تو را نمی داند

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੈਸਟ ਧਰਮੁ ॥

از همه ی عقاید، بهترین ایمان،

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥

عبادت نام خداوند و انجام کارهای معصوم است

ਸਗਲ ਕ੍ਰਿਆ ਮਹਿ ਉਤਮ ਕਿਰਿਆ ॥

از همه تشریفات مذهبی، برترین آیین مذهبی

ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰਿਆ ॥

پاک کردن رد تفکرات اهریمنی در همراهی خداوند است

ਸਗਲ ਉਦਮ ਮਹਿ ਉਦਮੁ ਭਲਾ ॥

از همه تلاش ها، بهترین تلاش

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਜੀਅ ਸਦਾ ॥

تکرار همیشگی نام خداوند با عشق و شکیبایی است

**ਸਗਲ ਬਾਨੀ ਮਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਨੀ ॥**

از همه ی کلمات گفته شده، مطبوع ترین کلمه

**ਹਰਿ ਕੇ ਜਸੁ ਸੁਨਿ ਰਸਨ ਬਖਾਨੀ ॥**

گوش دادن و خواندن ستایش خداوند است

**ਸਗਲ ਬਾਨ ਤੇ ਓਹੁ ਉਤਮ ਬਾਨੁ ॥**

از همه مکان ها، مطبوع ترین مکان

**ਨਾਨਕ ਜਿਹ ਘਟਿ ਵਸੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥੮॥੩॥**

ای نانک، قلبی است که در آن نام خدا نفوذ کرده باشد

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਇਆਨਿਆ ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦਾ ਸਮਾਲਿ ॥**

ای انسان غافل و بدون تقوا، همواره خدا را به یاد داشته باش

**ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਤਿਸੁ ਚੀਤਿ ਰਖੁ ਨਾਨਕ ਨਿਬਹੀ ਨਾਲਿ ॥੧॥**

ای نانک، در ذهن خود کسی را عزیز بدار که تو را خلق کرد. او به تنهایی باید وقتی از این جهان بریدی با تو باشد

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادي:

**ਰਮਈਆ ਕੇ ਗੁਨ ਚੇਤਿ ਪਰਾਨੀ ॥**

ای انسان فانی، ویژگی های خداوند حاضر در همه جا را به خاطر داشته باش.

**ਕਵਨ ਮੂਲ ਤੇ ਕਵਨ ਦ੍ਰਿਸਟਾਨੀ ॥**

او این جسم زیبا را از چه ماده پایه ای (تحمک و اسپرم) خلق کرده است.

**ਜਿਨਿ ਤੂੰ ਸਾਜਿ ਸਵਾਰਿ ਸੀਗਾਰਿਆ ॥**

او که تو را ساخته، آراسته و تزئین کرده است.

**ਗਰਭ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਜਿਨਹਿ ਉਬਾਰਿਆ ॥**

در آتش رحم از تو مراقبت کرد.

**ਬਾਰ ਬਿਵਸਥਾ ਤੁਝਹਿ ਪਿਆਰੈ ਦੂਧ ॥**

او در نوزادی برای تغذیه تو شیر را ساخت.

**ਭਰਿ ਜੋਬਨ ਭੋਜਨ ਸੁਖ ਸੂਧ ॥**

در سن جوانی، حس غذا و راحتی های دیگر را به تو داد.

**ਬਿਰਧਿ ਭਇਆ ਉਪਰਿ ਸਾਕ ਸੈਨ ॥**

وقتی که بزرگتر شد، خانواده و دوستانی را برای مراقبت از تو فراهم کرد.

**ਮੁਖਿ ਅਪਿਆਉ ਬੈਠ ਕਉ ਦੇਨ ॥**

وقتی که خوابید به شما تغذیه می دهد،

**ਇਹੁ ਨਿਰਗੁਨੁ ਗੁਨੁ ਕਛੂ ਨ ਬੂਝੈ ॥**

ای خدا، این فرد بی خاصیت ارزش هیچ یک از لطف هایی را که به او کرده ای نمی داند.

**ਬਖਸਿ ਲੇਹੁ ਤਉ ਨਾਨਕ ਸੀਝੈ ॥੧॥**

ای نانک، اگر تو او را با بخشندگی عبادت کنی تنها آن زمان می توانی در دستیابی به هدف زندگی انسانی موفق شوی.

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਧਰ ਉਪਰਿ ਸੁਖਿ ਬਸਹਿ ॥**

به لطف او تو روی زمین آرام قدم برمی داری.

**ਸੁਤ ਭ੍ਰਾਤ ਮੀਤ ਬਨਿਤਾ ਸੰਗਿ ਹਸਹਿ ॥**

با فرزندان، دوستان و همسر خود می خندی و لذت می بری.

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪੀਵਹਿ ਸੀਤਲ ਜਲਾ ॥**

به لطف او از آب خنک آرام لذت می بری،

**ਸੁਖਦਾਈ ਪਵਨੁ ਪਾਵਕੁ ਅਮੁਲਾ ॥**

همراه با آتش و هوای ارزشمند ملائیم.

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਭੋਗਹਿ ਸਭਿ ਰਸਾ ॥**

به لطف او تو از همه ی انواع سرخوش هالذت می بری،

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਸੰਗਿ ਸਾਥਿ ਬਸਾ ॥**

و مجهز به همه ی ضروریات زندگی هستی.

**ਦੀਨੇ ਹਸਤ ਪਾਵ ਕਰਨ ਨੇਤ੍ਰ ਰਸਨਾ ॥**

کسی که به تو دست، پا، گوش، چشم و زبان داده است

**ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਸੰਗਿ ਰਚਨਾ ॥**

هنوز او را ترک می کنی و خود را وابسته ی بقیه می کنی.

**ਐਸੇ ਦੇਖ ਮੂੜ ਅੰਧ ਬਿਆਪੇ ॥**

ا. حمق های کور معنوی در حال ارتکاب چنین اشتباه های آلوده به گناهی هستند.

**ਨਾਨਕ ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਆਪੇ ॥੨॥**

نانک می گوید ای خدا آنها را از این اشتباه ها نجات بده.

**ਆਦਿ ਅੰਤਿ ਜੋ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ॥**

فردی که از زمان تولد تا مرگ مراقب ماست،

**ਤਿਸ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਕਰੈ ਗਵਾਰੁ ॥**

هنوز فرد غافل اورا دوست ندارد.

**ਜਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵੈ ॥**

بندگی او با عبادت نعم مانند نه گنج جهان است.

**ਤਾ ਸਿਉ ਮੂੜਾ ਮਨੁ ਨਹੀ ਲਾਵੈ ॥**

هنوز فردا حمق ذهن خود را متعلق به او نمی کند.

**ਜੇ ਠਾਕੁਰੁ ਸਦ ਸਦਾ ਹਜੂਰੇ ॥**

این خدا همواره در درون و اطراف ما حاضر است.

**ਤਾ ਕਉ ਅੰਧਾ ਜਾਨਤ ਦੂਰੇ ॥**

فرد کور معنوی معتقد است که او خیلی دور است.

**ਜਾ ਕੀ ਟਹਲ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ॥**

فرد با عبادت او به عزت و احترام در دادگاه الهی می رسد.

**ਤਿਸਹਿ ਬਿਸਾਰੈ ਮੁਗਧੁ ਅਜਾਨੁ ॥**

هنوز احمق غافل اور افراموش می کند

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਇਹੁ ਭੂਲਨਹਾਰੁ ॥**

این فرد برای همیشه اشتباه می کند؛

**ਨਾਨਕ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਅਪਾਰੁ ॥੩॥**

ای نانک خدای نامحدود نجات بخش ماست

**ਰਤਨੁ ਤਿਆਗਿ ਕਉਡੀ ਸੰਗਿ ਰਚੈ ॥**

فرد با فراموش کردن نعم با ارزش، با ثروت دنیوی مشغول می شود

**ਸਾਚੁ ਛੇਡਿ ਝੂਠ ਸੰਗਿ ਮਚੈ ॥**

او درستی را فراموش می کند و اشتباه را می پذیرد

**ਜੇ ਛਡਨਾ ਸੁ ਅਸਥਿਰੁ ਕਰਿ ਮਾਨੈ ॥**

چیزی که باید رها کند را معتقد است که ابدی است

**ਜੇ ਹੋਵਨੁ ਸੇ ਦੂਰਿ ਪਰਾਨੈ ॥**

مرگ نزدیک است و او معتقد است که بعید است

**ਛੇਡਿ ਜਾਇ ਤਿਸ ਕਾ ਸ੍ਰਮੁ ਕਰੈ ॥**

او برای ثروت دنیوی نزاع می کند که باید در نهایت رها کند

**ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਤਿਸੁ ਪਰਹਰੈ ॥**

او از خدایی روی برمی گرداند که همواره با او است

**ਚੰਦਨ ਲੇਪੁ ਉਤਾਰੈ ਧੋਇ ॥ ਗਰਧਬ ਪ੍ਰੀਤਿ ਭਸਮ ਸੰਗਿ ਹੋਇ ॥**

او مانند الاغی است که حتی اگر با صندل هم تقدیس شود آن را خواهد شست چون عشق او تنها خاکستر است.

**ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਿ ਪਤਿਤ ਬਿਕਰਾਲ ॥**

او در چاله ی تاریک و عمیق گناهان می افتد

**ਨਾਨਕ ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਦਇਆਲ ॥੪॥**

ای نانک عبادت کن و بگو ای خدای مهربان او را از اقیانوس گناهان نجات بده

**ਕਰਤੂਤਿ ਪਸੂ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ ॥**

او از گونه های انسانی است اما مانند حیوانات رفتار می کند

**ਲੇਕ ਪਚਾਰਾ ਕਰੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

روز و شب او مشغول نمایش ثروت و خرد خود به بقیه است

**ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਅੰਤਰਿ ਮਲੁ ਮਾਇਆ ॥**

در بیرون ردای مذهبی می پوشد اما در درون آلوده به مایا است

**ਛਪਸਿ ਨਾਹਿ ਕਛੁ ਕਰੈ ਛਪਾਇਆ ॥**

او هرچه تلاش کند نمی تواند این را پنهان کند

**ਬਾਹਰਿ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਇਸਨਾਨ ॥**

در بیرون دانش، عبادت و خلوص نشان می دهد

**ਅੰਤਰਿ ਬਿਆਪੈ ਲੇਭੁ ਸੁਆਨੁ ॥**

اما در درون طمع سگ مانند دارد

**ਅੰਤਰਿ ਅਗਨਿ ਬਾਹਰਿ ਤਨੁ ਸੁਆਹ ॥**

آتش خواسته ها در درون می سوزد، اما در بیرون خاکستر را به بدن می زند

**ਗਲਿ ਪਾਥਰ ਕੈਸੇ ਤਰੈ ਅਥਾਹ ॥**

با فشار خواسته های دنیوی و گناهان مانند سنگ اطراف گردن، چگونه می تواند در اقیانوس گناهان شنا کند؟

**ਜਾ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ॥**

کسی که خدا در قلبش لانه دارد

**ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਹਜਿ ਸਮਾਤਿ ॥੫॥**

ای نانک این فرد ذاتا در عشق خداوند غوطه ور خواهد شد

**ਸੁਨਿ ਅੰਧਾ ਕੈਸੇ ਮਾਰਗੁ ਪਾਵੈ ॥**

تنها با گوش دادن فرد کور چگونه می تواند مسیر را پیدا کند؟

**ਕਰੁ ਗਹਿ ਲੇਹੁ ਓੜਿ ਨਿਬਹਾਵੈ ॥**

اگر کسی دستش را بگیرد می تواند به مقصد برسد

**ਕਹਾ ਬੁਝਾਰਤਿ ਬੁਝੈ ਡੇਰਾ ॥**

چگونه یک ناشنوا می تواند صدای زنگوله را درک کند؟

**ਨਿਸਿ ਕਹੀਐ ਤਉ ਸਮਝੈ ਭੇਰਾ ॥**

بگو شب، و او فکر می کند روز گفته ای

**ਕਹਾ ਬਿਸਨਪਦ ਗਾਵੈ ਗੂੰਗ ॥**

چگونه یک لال می تواند آوازه های بندگی بخواند؟

**ਜਤਨ ਕਰੈ ਤਉ ਭੀ ਸੁਰ ਭੰਗ ॥**

ممکن است تلاش کند اما صدایش شکست خواهد خورد

**ਕਹ ਪਿੰਗੁਲ ਪਰਬਤ ਪਰ ਭਵਨ ॥**

چگونه یک فلج می تواند از کوه بالا رود؟

**ਨਹੀ ਹੋਤ ਉਹਾ ਉਸੁ ਗਵਨ ॥**

.خیلی ساده، او نمی تواند.

**ਕਰਤਾਰ ਕਰੁਣਾ ਮੈ ਦੀਨੁ ਬੇਨਤੀ ਕਰੈ ॥**

.ای خالق، ای خدای بخشنده، بنده می متواضع تو عبادت می کند.

**ਨਾਨਕ ਤੁਮਰੀ ਕਿਰਪਾ ਤਰੈ ॥੬॥**

.ای نانک، تنها مهربانی تو می تواند بنده را از اقیانوس گناهان نجات دهد.

**ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਸੁ ਆਵੈ ਨ ਚੀਤਿ ॥**

.خدا که همواره حامی اوست، بنده خدا را به یاد نمی آورد.

**ਜੇ ਬੈਰਾਈ ਤਾ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥**

.در عوض، به دشمن خود مایا عشق نشان می دهد.

**ਬਲੂਆ ਕੇ ਗ੍ਰਿਹ ਭੀਤਰਿ ਬਸੈ ॥**

.انسان در بدنی زندگی می کند که مانند دژ شنی است و می ریزد.

**ਅਨਦ ਕੇਲ ਮਾਇਆ ਰੰਗਿ ਰਸੈ ॥**

از بازی های دنیوی و مزه ی مایا لذت می برد.

**ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਿ ਮਾਨੈ ਮਨਹਿ ਪ੍ਰਤੀਤਿ ॥**

شدیدا معتقد است که در این دنیا می ماند و لذت های دنیوی دائمی هستند.

**ਕਾਲੁ ਨ ਆਵੈ ਮੂੜੇ ਚੀਤਿ ॥**

فکر مغز به ذهن احمق او نمی رسد.

**ਬੈਰ ਬਿਰੋਧ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਮੋਹ ॥**

تنفر، نزاع، شهوت، عصبانیت و وابستگی های دنیوی

**ਝੂਠ ਬਿਕਾਰ ਮਹਾ ਲੇਭ ਧੋਹ ॥**

:اشتباه، گناه، طمع و فریب

**ਇਆਹੂ ਜੁਗਤਿ ਬਿਹਾਨੇ ਕਈ ਜਨਮ ॥**

بسیاری از لحظات عمر با این روش هاتلف می شوند.

**ਨਾਨਕ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਆਪਨ ਕਰਿ ਕਰਮ ॥੨॥**

ای خدا لطفا محبت کن و او را از این گناهان دور نگه دار.

**ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥**

ای خدا تو قادر هستی؛ ما این دعا را برای تو می خوانیم

**ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥**

این بدن و روح همگی لطف تو هستند

**ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥**

تو پدر و مادر یابی و ما فرزند تو هستیم

**ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੁਖ ਘਨੇਰੇ ॥**

به لطف تو لذت و آرامش وجود دارد

**ਕੇਇਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥**

هیچ کس محدودیت های تو را نمی داند

**ਉਚੇ ਤੇ ਉਚਾ ਭਗਵੰਤ ॥**

ای بالاترین بالاها، سخاوتمندترین خدا،

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੂਤ੍ਰਿ ਧਾਰੀ ॥**

کل جهان مورد حمایت توست و به دستور تو جریان دارد

**ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥**

چیزی که از تو آمده و تحت کنترل توست

**ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥**

تو تنها حالت و وسعت خودت را می دانی

**ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥੮॥੮॥**

ای خدا، من زندگی ام را برای همیشه فدای تو می کنم، نانک می گوید

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਦੇਨਹਾਰੁ ਪ੍ਰਭ ਛੇਡਿ ਕੈ ਲਾਗਹਿ ਆਨ ਸੁਆਇ ॥**

کسی که خدا را فراموش کند و خودش را به لذت های دنیوی وابسته کند،

**ਨਾਨਕ ਕਹੂ ਨ ਸੀਝਈ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪਤਿ ਜਾਇ ॥੯॥**

ای نانک چنین فردی هرگز نباید در سفر زندگی موفق شود. بدون نعم، او باید عزت خود را از دست بدهد

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਦਸ ਬਸਤੂ ਲੇ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥**

انسان فانی ملائمت های زیادی را از خداوند دریافت می کند و آنها را ماورای او قرار می دهد؛

**ਏਕ ਬਸਤੁ ਕਾਰਨਿ ਬਿਖੋਟਿ ਗਵਾਵੈ ॥**

او به دلیل چیزی که توسط خدا گرفته شده است ایمان خود را جبران می کند.

**ਏਕ ਭੀ ਨ ਦੇਇ ਦਸ ਭੀ ਹਿਰਿ ਲੇਇ ॥**

اما چه اتفاقی می افتد اگر او همه ی نعمت ها را بگیرد و به کسی که شکایت می کند چیزی ندهد،

**ਤਉ ਮੂੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਇ ॥**

این فرد احمق چه می تواند بکند یا بگوید؟

**ਜਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਸਿਉ ਨਾਹੀ ਚਾਰਾ ॥**

قادر مطلق، که با او قدرت هیچ بدی ندارد،

**ਤਾ ਕਉ ਕੀਜੈ ਸਦ ਨਮਸਕਾਰਾ ॥**

همواره به او تعظیم کن و خواسته اش را بپذیر.

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਲਾਗਾ ਪ੍ਰਭੁ ਮੀਠਾ ॥**

کسی که خداوند عزیز قلب او است

**ਸਰਬ ਸੂਖ ਤਾਹੂ ਮਨਿ ਵੂਠਾ ॥**

تمام لذت ها و آرامش در ذهن او رخنه می کند.

**ਜਿਸੁ ਜਨ ਅਪਨਾ ਹੁਕਮੁ ਮਨਾਇਆ ॥**

فردی که خداوند او را تقویت می کند تا خواسته اش را بپذیرد،

**ਸਰਬ ਥੋਕ ਨਾਨਕ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥ ੧ ॥**

ای نانک چنین احساس می کند که او همه ی ملایمت های جهان را دریافت کرده است.

**ਅਗਨਤ ਸਾਹੁ ਅਪਨੀ ਦੇ ਰਾਸਿ ॥**

خدا، بانکدار، سرمایه ی بی پایان نعمت ها را به انسان می دهد،

**ਖਾਤ ਪੀਤ ਬਰਤੈ ਅਨਦ ਉਲਾਸਿ ॥**

که از این سرمایه با لذت استفاده می کند.

**ਅਪੁਨੀ ਅਮਾਨ ਕਛੁ ਬਹੁਰਿ ਸਾਹੁ ਲੇਇ ॥**

اگر مقداری از این سرمایه بعداً توسط بانکدار (خدا) گرفته شود

**ਅਗਿਆਨੀ ਮਨਿ ਰੋਸੁ ਕਰੇਇ ॥**

فرد غافل احساس ادعا می کند و شکایت می کند.

**ਅਪਨੀ ਪਰਤੀਤਿ ਆਪ ਹੀ ਖੋਵੈ ॥**

با این کار، او خودش اعتبار خود را از بین می برد.

**ਬਹੁਰਿ ਉਸ ਕਾ ਬਿਸ਼ਾਸੁ ਨ ਹੋਵੈ ॥**

باعث می شود دوباره مورد اعتماد قرار نگیرد.

**ਜਿਸ ਕੀ ਬਸਤੁ ਤਿਸੁ ਆਗੈ ਰਾਖੈ ॥**

کسی که به خدا دستور دهد که چه چیزی به او تعلق دارد

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਾਨੈ ਮਾਥੈ ॥**

و با رضایت به خواست خداوند ساکن شود

**ਉਸ ਤੇ ਚਉਗੁਨ ਕਰੈ ਨਿਹਾਲੁ ॥**

بیشتر مورد لطف او قرار می گیرد.

**ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲੁ ॥੨॥**

ای نانک، قادر ما بخشنده است.

**ਅਨਿਕ ਭਾਤਿ ਮਾਇਆ ਕੇ ਰੇਤ ॥ ਸਰਪਰ ਹੋਵਤ ਜਾਨੁ ਅਨੇਤ ॥**

بدان که شکل های زیادی از وابستگی های دنیوی موقت هستند و قطعاً باید گذرانده شوند.

**ਬਿਰਖ ਕੀ ਛਾਇਆ ਸਿਉ ਰੰਗੁ ਲਾਵੈ ॥**

فرد عاشق سایه ی درخت می شود،

**ਓਹ ਬਿਨਸੈ ਉਹੁ ਮਨਿ ਪਛੁਤਾਵੈ ॥**

وقتی ناپدید شد در ذهن خود احساس ناامیدی می کند.

**ਜੇ ਦੀਸੈ ਸੇਚਾਲਨਹਾਰੁ ॥**

چیزی که دیده است موقت بود

**ਲਪਟਿ ਰਹਿਓ ਤਹ ਅੰਧ ਅੰਧਾਰੁ ॥**

هنوز، مثل کور به ان چسبیده است.

**ਬਟਾਊ ਸਿਉ ਜੇ ਲਾਵੈ ਨੇਹ ॥**

هر کسی که عاشق چیزی فانی شود

**ਤਾ ਕਉ ਹਾਥਿ ਨ ਆਵੈ ਕੇਹ ॥**

از رابطه دست آوردی ندارد.

**ਮਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁਖਦਾਈ ॥**

ای ذهن تنها عشق به نام خداوند آرامش به همراه دارد.

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਲਏ ਲਾਈ ॥੩॥**

ای ناک، عشق او تنها توسط کسانی دریافت می شود که خودشان سعادت آن را دارند

**ਮਿਥਿਆ ਤਨੁ ਧਨੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਬਾਇਆ ॥**

بدن، ثروت و همۀ ی روابط اشتباه هستند

**ਮਿਥਿਆ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮਾਇਆ ॥**

نفس، مایا و مالکیت اشتباه هستند

**ਮਿਥਿਆ ਰਾਜ ਜੋਬਨ ਧਨ ਮਾਲ ॥**

قدرت، جوانی، ثروت و دارایی اشتباه هستند

**ਮਿਥਿਆ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ ॥**

عصبانیت حیوانی و شهوت اشتباه هستند

**ਮਿਥਿਆ ਰਥ ਹਸਤੀ ਅਸ੍ਵ ਬਸਤ੍ਰਾ ॥**

فیلهما، اسب ها و لباس های گران موقت هستند

**ਮਿਥਿਆ ਰੰਗ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਪੇਖਿ ਹਸਤਾ ॥**

عشق به ثروت و چشم داشتن اشتباه هستند

**ਮਿਥਿਆ ਧ੍ਰੋਹ ਮੋਹ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

اغفال، وابستگی عاطفی و غرور اشتباه هستند

**ਮਿਥਿਆ ਆਪਸ ਉਪਰਿ ਕਰਤ ਗੁਮਾਨੁ ॥**

مغرور به خود بودن اشتباه است

**ਅਸਥਿਰੁ ਭਗਤਿ ਸਾਧ ਕੀ ਸਰਨ ॥**

تنها بندگی عابدانه خداوند که تحت مراقبت معلم مذهبی انجام شود فنا ناپذیر است

**ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ॥ ੪ ॥**

ای نانک فردمی تواند با عبادت نعم زندگی واقعی داشته باشد

**ਮਿਥਿਆ ਸ੍ਰਵਨ ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਨਹਿ ॥**

گوش های که به تهمت دیگران گوش دهند بی فایده هستند

**ਮਿਥਿਆ ਹਸਤ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ ॥**

دست هایی که ثروت بقیه را بدزدند بی فایده هستند

**ਮਿਥਿਆ ਨੇਤ੍ਰ ਪੇਖਤ ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪਾਦ ॥**

چشم هایی که به زیبایی زن دیگری با هدف بد خیره شوند بی فایده هستند

**ਮਿਥਿਆ ਰਸਨਾ ਭੋਜਨ ਅਨ ਸ੍ਵਾਦ ॥**

زبانی که تنها از خوشمزگی و مزه های دنیوی دیگر لذت برد غلط است

**ਮਿਥਿਆ ਚਰਨ ਪਰ ਬਿਕਾਰ ਕਉ ਧਾਵਹਿ ॥**

پاهایی که برای بدخواهی بقیه بدون گناهکار هستند

**ਮਿਥਿਆ ਮਨ ਪਰ ਲੋਭ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥**

ذهنی که با طمع به ثروت بقیه پرشود بی فایده است

**ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ ॥**

بدنی که برای بقیه خوب نباشد بی فایده است

**ਮਿਥਿਆ ਬਾਸੁ ਲੇਤ ਬਿਕਾਰਾ ॥**

بینی که بوی بدی برایش لذت بخش باشد بی فایده است

**ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਮਿਥਿਆ ਸਭ ਭਏ ॥**

همه ی بخش های بدن که هدف واقعی خود را ندانند بی فایده هستند

**ਸਫਲ ਦੇਹ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਲਏ ॥੫॥**

ای نانک، موفق بدنی است که نام خداوند را تکرار کند

**ਬਿਰਥੀ ਸਾਕਤ ਕੀ ਆਰਜਾ ॥**

زندگی بی ایمان کاملاً بدون فایده است

**ਸਾਚ ਬਿਨਾ ਕਹ ਰੇਵਤ ਸੂਚਾ ॥**

بدون یادآوری خدای ابدی چگونگی می توان خالص بود؟

**ਬਿਰਥਾ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਤਨੁ ਅੰਧ ॥**

بدون نام خداوند بدن بی فایده و از نظر معنوی کور است،

**ਮੁਖਿ ਆਵਤ ਤਾ ਕੈ ਦੁਰਗੰਧ ॥**

چون از دهان چنین فردی بوی بد تهمت می آید

**ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਬ੍ਰਿਥਾ ਬਿਹਾਇ ॥**

بدون تکرار نام خداوند، روز و شب های مادر بطلت می گذرد

**ਮੇਘ ਬਿਨਾ ਜਿਉ ਖੇਤੀ ਜਾਇ ॥**

مانند محصولی که بدون باران پژمرده می شود

**ਗੋਬਿੰਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਮ ॥**

بدون عبادت نام خداوند همه ی کارهای دنیوی باطل است،

**ਜਿਉ ਕਿਰਪਨ ਕੇ ਨਿਰਾਰਥ ਦਾਮ ॥**

مانند ثروت آدم خسیسی که کار بر دی ندارد

**ਧੰਨਿ ਧੰਨਿ ਤੇ ਜਨ ਜਿਹ ਘਟਿ ਬਸਿਓ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥**

کسانی سعادت مند واقعی هستند که در قلب آنها نام خدا قرار دارد

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥੬॥**

ای نانک، من زندگی ام را فدای چنین فردی می کنم

**ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥**

کسی که مذهبی به نظر می رسد اما کارهایش همه چیز بجز مذهب هستند

**ਮਨਿ ਨਹੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥**

عشقی برای خداوند در قلبش نیست و هنوز طولانی صحبت می کند

**ਜਾਨਨਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਬੀਨ ॥**

خدای دانا خیلی خردمند است

**ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਨ ਕਾਹੂ ਭੀਨ ॥**

او توسط نمایش بیرونی نشان داده نمی شود

**ਅਵਰ ਉਪਦੇਸੈ ਆਪਿ ਨ ਕਰੈ ॥**

کسی که عملی انجام نداده است چیزی را که به دیگران موعظه می کند،

**ਆਵਤ ਜਾਵਤ ਜਨਮੈ ਮਰੈ ॥**

باید او از چرخه ی مرگ و زندگی رنج ببرد

**ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥**

کسی که خدای بدون شکل در قلب او رخنه کرده است،

**ਤਿਸ ਕੀ ਸੀਖ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥**

تعالیم چنین فردی دنیا را از گناهان نجات می دهد.

**ਜੇ ਤੁਮ ਭਾਨੇ ਤਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ॥**

ای خدا، تنها کسانی که برای تو رضایت بخش هستند تو را می شناسند

**ਨਾਨਕ ਉਨ ਜਨ ਚਰਨ ਪਰਾਤਾ ॥੭॥**

ای نانک من با تو اضع مقابل آنها تعظیم می کنم

**ਕਰਉ ਬੇਨਤੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਭੁ ਜਾਨੈ ॥**

برای هر چه که من عبادت می کنم خدای شایع در همه جامی داند

**ਅਪਨਾ ਕੀਆ ਆਪਹਿ ਮਾਨੈ ॥**

او خودش به انسان ها عزت و احترام می دهد.

**ਆਪਹਿ ਆਪ ਆਪਿ ਕਰਤ ਨਿਬੇਰਾ ॥**

او خودش و تنها خودش بر اساس کارهای آنها تصمیم می گیرد.

**ਕਿਸੈ ਦੂਰਿ ਜਨਾਵਤ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਵਤ ਨੇਰਾ ॥**

برای برخی بعید به نظر می رسد در حالیکه بقیه او را در نزدیکی خود تصور می کنند.

**ਉਪਾਵ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲ ਤੇ ਰਹਤ ॥**

او ماورای تمام تلاش ها و کارهای زیرکانه است.

**ਸਭੁ ਕਛੁ ਜਾਨੈ ਆਤਮ ਕੀ ਰਹਤ ॥**

او همه چیز را در باره ی حالت معنوی مامی داند.

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਲੜਿ ਲਾਇ ॥**

هر کسی که برایش رضایت بخش باشد را به خود جلب می کند.

**ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥**

او در هر مکان و بین فضایی حاضر است.

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਜਿਸੁ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ ॥**

کسانی که او به آنها لطف می کند پیر وان او می شوند

**ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਹਰੀ ॥੮॥੫॥**

ای نانک، در هر لحظه ای خدا را عبادت کن

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਅਰੁ ਲੋਭ ਮੋਹ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਹੰਮੇਵ ॥**

ممکن است عصبانیت، شهوت، طمع، وابستگی های عاطفی و خودپسندی من ویران شوند

**ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤੀ ਕਰਿ ਪ੍ਰਸਾਦੁ ਗੁਰਦੇਵ ॥੧॥**

نانک در جستجوی پناه خداوند است: ای خدای مقدس لطفا مرا به لطف خود سعادتمند کن

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਖਾਹਿ ॥**

با لطف او تو در انواع خوشمزگی ها شریک هستی

ਤਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਰਖੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

این قادر مطلق را وارد ذهن خود کن

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਗੰਧਤ ਤਨਿ ਲਾਵਹਿ ॥

به لطف او تو به کل بدن خود عطری زنی

ਤਿਸ ਕਉ ਸਿਮਰਤ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥

بیا یادآوری او تو باید به موقعیت معنوی برتر برسی

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਸਹਿ ਸੁਖ ਮੰਦਰਿ ॥

به لطف او در قلب تو آرامش وجود دارد

ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਇ ਸਦਾ ਮਨ ਅੰਦਰਿ ॥

همواره او را در ذهن خود عبادت کن

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗ੍ਰਿਹ ਸੰਗਿ ਸੁਖ ਬਸਨਾ ॥

به لطف او تو با خانواده ات در آرامش زندگی می کنی

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ ॥

همواره او را با تکرار نامش به خاطر آور

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਰੰਗ ਰਸ ਭੋਗ ॥**

بہ لطف او، تو از مزہ ها و لذت های اشیای دنیوی لذت می بری

**ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗ ॥੧॥**

ای نانک، همواره کسی را عبادت کن که ارزش عبادت دارد

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਟ ਪਟੰਬਰ ਹਢਾਵਹਿ ॥**

بہ لطف او، تو حریر و دیگر لباس های گران می پوشی

**ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਕਤ ਅਵਰ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥**

چرا او را در طمع های دیگر ترک می کنی؟

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸੋਜ ਸੋਈਜੈ ॥**

بہ لطف او تو در بستر پر می خوابی؛

**ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਤਾ ਕਾ ਜਸੁ ਗਾਵੀਜੈ ॥**

ای ذهن من، ستایش او را بخوان هر بیست و چهار ساعت روز

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝੁ ਸਭੁ ਕੇਊ ਮਾਨੈ ॥**

بہ لطف او، تو مورد احترام همه هستی؛

**ਮੁਖਿ ਤਾ ਕੇ ਜਸੁ ਰਸਨ ਬਖਾਨੈ ॥**

همواره مناجات اور تکرار کن

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਰਹਤਾ ਧਰਮੁ ॥**

به لطف او شما قادر به ماندن در راه درست هستی

**ਮਨ ਸਦਾ ਧਿਆਇ ਕੇਵਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

ای ذهن من، مدام آن خدای برتر را عبادت کن

**ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਜਪਤ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ਪਾਵਹਿ ॥**

با عبادت خدا، تو باید در دادگاه او عزتمند شوی

**ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਵਹਿ ॥੨॥**

ای نانک، تو باید با احترام به خانه واقعی خود برگردی

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਰੋਗ ਕੰਚਨ ਦੇਹੀ ॥**

به لطف او، تو بدن زیبا و سالمی داری

**ਲਿਵ ਲਾਵਹੁ ਤਿਸੁ ਰਾਮ ਸਨੇਹੀ ॥**

خود را با عشق خداوند وفق بده

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਓਲਾ ਰਹਤ ॥**

به لطف او احترام تو حفظ می شود

**ਮਨ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ ॥**

ای ذهن من، با خواندن مناجات او به آرامش ابدی دست پیدا کن

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਸਗਲ ਛਿਦ੍ਰ ਢਾਕੇ ॥**

با لطف او معایب تو فاش نشده می مانند

**ਮਨ ਸਰਨੀ ਪਰੁ ਠਾਕੁਰ ਪ੍ਰਭ ਤਾ ਕੈ ॥**

ای ذهن من، در جستجوی پناه این خدای قادر باش

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝ ਕੇ ਨ ਪਹੁਚੈ ॥**

با لطف او، هیچ کس نمی تواند رقیب تو باشد

**ਮਨ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭ ਊਚੈ ॥**

ای ذهن من، خدای قادر را با هردم و بازدمی به یاد آور

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਈ ਦੁਲਭ ਦੇਹ ॥**

به لطف او، تو این جسم انسانی را سعادتمند می کنی

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰੇਹ ॥੩॥**

ای نانک، با عشق و بندگی اورا عبادت کن

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਭੂਖਨ ਪਹਿਰੀਜੈ ॥**

بہ لطف او، تو جواہرات گران می پوشی

**ਮਨ ਤਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਕਿਉ ਆਲਸੁ ਕੀਜੈ ॥**

ای ذہن من، چرا در یادآوری او تنبل هستی؟

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਅਸ੍ਰੁ ਹਸਤਿ ਅਸਵਾਰੀ ॥**

بہ لطف او، تو اسب و فیل هایی برای راندن داری (وسایل نقلیه گران)؛

**ਮਨ ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਸਾਰੀ ॥**

ای ذہن، هرگز این خدا را فراموش نکن

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਾਗ ਮਿਲਖ ਧਨਾ ॥**

بہ لطف او تو زمین، باغ و ثروت داری

**ਰਾਖੁ ਪਰੇਇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨੇ ਮਨਾ ॥**

این خدا را در قلب خود نگه دار

**ਜਿਨਿ ਤੇਰੀ ਮਨ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥**

ای ذہن من، کسی کہ تو را بہ شکل انسان افریدہ است

**ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸਦ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਈ ॥**

ہموارہ اورا در ہر موقعیتی عبادت کن

**ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਇ ਜੋ ਏਕ ਅਲਖੈ ॥**

اورا عبادت کن کہ منحصر بہ فرد و غیر قابل درک است

**ਈਹਾ ਉਹਾ ਨਾਨਕ ਤੇਰੀ ਰਖੈ ॥ ੪ ॥**

ای نانک، او باید تو را در اینجا و آنجا نجات دہد

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕਰਹਿ ਪੁੰਨ ਬਹੁ ਦਾਨ ॥**

بہ لطف او، تو در فراوانی خیرہ ہا ہدیہ می گیری

**ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਕਰਿ ਤਿਸ ਕਾ ਧਿਆਨ ॥**

ای ذہن من اورا بیست و چہار ساعت روز بہ خاطر داشتہ باش

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥**

ہب لطف او، تو تشریفات مذہبی و وظایف دنیوی انجام می دہی

**ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਚਿਤਾਰੀ ॥**

خدا را در هر دم و بازدمی به یاد آور

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪੁ ॥**

به لطف او، تو این جسم زیبارا داری

**ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੂਪੁ ॥**

همواره این خدای زیبایی غیر قابل قیاس را به یاد آور

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਨੀਕੀ ਜਾਤਿ ॥**

به لطف او، تو این شکل انسانی بزرگ زندگی را دریافت کرده ای

**ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਦਿਨ ਰਾਤਿ ॥**

همواره روز و شب خدا را به یاد آور

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਪਤਿ ਰਹੈ ॥**

به لطف او تو احترام دریافت می کنی؛

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਜਸੁ ਕਰੈ ॥ ੫ ॥**

ای نانک، ستایش او را به لطف معلم مذهبی تکرار کن

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਨਹਿ ਕਰਨ ਨਾਦ ॥**

• به لطف او، تو به صداها با گوش هایت گوش می دهی

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪੇਖਹਿ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

• به لطف او شگفتی های سرگرم کننده را دریافت می کنی

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸਨਾ ॥**

• به لطف او با زبانت سخن می گویی

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜੇ ਬਸਨਾ ॥**

• به لطف او در آرامش ذاتی هستی

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹਸਤ ਕਰ ਚਲਹਿ ॥**

• او، دست و پاهاى تو در حال حرکت و کار هستند به لطف

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੰਪੂਰਨ ਫਲਹਿ ॥**

• به لطف او، تو کاملاً در زندگی موفق هستی

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥**

• به لطف او، تو به موقعیت معنوی برتر می رسی

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹਿ ॥**

به لطف او، تو در آرامش ابدی غرق می شوی

**ਐਸਾ ਪ੍ਰਭੁ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਕਤ ਲਾਗਹੁ ॥**

چرا چنین خدایی را ترک می کنی و خودت را به بقیه وصل می کنی

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਜਾਗਹੁ ॥ ੬ ॥**

ای نانک، لطف معلم مذهبی ذهن تو را از غفلت بیدار کرده است

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸੰਸਾਰਿ ॥**

به لطف او، تو در سرتا سرجهان مشهور هستی

**ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਮੂਲਿ ਨ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰਿ ॥**

هرگز چنین خدایی را از ذهنت فراموش نکن

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਪਰਤਾਪੁ ॥**

به لطف او، تو موقعیت داری؛

**ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਤੂ ਤਾ ਕਉ ਜਾਪੁ ॥**

ای ذهن احمق، او را عبادت کن

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥**

به لطف او همه ی کارهای تو کامل می شود؛

**ਤਿਸਹਿ ਜਾਨੁ ਮਨ ਸਦਾ ਹਜੂਰੇ ॥**

ای ذهن من همواره حضور اورا با خودت حس کن

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪਾਵਹਿ ਸਾਚੁ ॥**

به لطف او تو حقیقت را می یابی؛

**ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂੰ ਤਾ ਸਿਉ ਰਾਚੁ ॥**

ای ذهن من خود را در او غوطه ور کن

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥**

به لطف او همه از بدی های دنیوی نجات می یابند

**ਨਾਨਕ ਜਾਪੁ ਜਪੈ ਜਪੁ ਸੋਇ ॥੭॥**

ای نانک، ستایش اورا بخوان و نام اورا عبادت کن

**ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਜਪੈ ਸੋ ਨਾਉ ॥**

تنها کسی خدا را با نامش عبادت می کند که او خودش این عبادت را به وی الهام کند

**ਆਪਿ ਗਾਵਾਏ ਸੁ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥**

تنها کسی ویژگی های خدا را می خواند که خودش الهام کند.

**ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥**

به لطف خداوند، ذهن با دانش معنوی روشن می شود.

**ਪ੍ਰਭੂ ਦਇਆ ਤੇ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸੁ ॥**

به لطف خدا قلب مانند گل نیلوفر آبی لذت بخش می شود.

**ਪ੍ਰਭ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਬਸੈ ਮਨਿ ਸੋਇ ॥**

وقتی خدا شنید اراضی باشد در ذهن رخنه می کند.

**ਪ੍ਰਭ ਦਇਆ ਤੇ ਮਤਿ ਊਤਮ ਹੋਇ ॥**

با لطف خدا، هوش توسعه می یابد.

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੀ ਮਇਆ ॥**

ای خدا، به لطف تو همه گنج های جهان وجود دارند.

**ਆਪਹੁ ਕਛੂ ਨ ਕਿਨਹੂ ਲਇਆ ॥**

هیچ کسی هیچ چیزی را خودش دریافت نمی کند.

ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਲਾਵਹੁ ਤਿਤੁ ਲਗਹਿ ਹਰਿ ਨਾਥ ॥

ای خدا مردم کاری را می کنند که تو می خواهی

ਨਾਨਕ ਇਨ ਕੈ ਕਛੂ ਨ ਹਾਥ ॥ ੮ ॥ ੬ ॥

ای نانک، هیچ چیزی در دست آنها نیست

ਸਲੋਕੁ ॥

شالوک:

ਅਗਮ ਅਗਾਧਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸੋਇ ॥

خداوند برتر غیر قابل دسترسی و غیر قابل گمان است

ਜੇ ਜੇ ਕਹੈ ਸੁ ਮੁਕਤਾ ਹੋਇ ॥

هر کسی که نام او را با عشق و بندگی بخواند از گناهان رها می شود

ਸੁਨਿ ਮੀਤਾ ਨਾਨਕੁ ਬਿਨਵੰਤਾ ॥

ای دوست گوش کن، نانک تسلیم می شود

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਅਚਰਜ ਕਥਾ ॥ ੧ ॥

توصیف ویشگی های پرهیزکاران جالب است

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادي:

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮੁਖ ਊਜਲ ਹੋਤ ॥**

در همراهی پرہیزکاران، عزت معنوی بہ دست می آید

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਲੁ ਸਗਲੀ ਖੋਤ ॥**

در همراهی پرہیزکاران، ہمہ ی آلودگب گناہان حذف می شود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

در همراهی پرہیزکاران، خودپسندی و نفس از بین می رود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਗਟੈ ਸੁਗਿਆਨੁ ॥**

در همراهی خداوند، خرد معنوی نشان داده می شود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬੁਝੈ ਪ੍ਰਭੁ ਨੇਰਾ ॥**

در همراهی خداوند، خدا در نزدیکی حس می شود

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਭੁ ਹੋਤ ਨਿਬੇਰਾ ॥**

در همراهی با خداوند، ہمہ ی نزاع های مربوط بہ گناہان یا اہریمین از بین می رود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਏ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ॥**

در همراهی خداوند، فرد با نعم با ارزشی سعادتمند می شود.

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਏਕ ਉਪਰਿ ਜਤਨੁ ॥**

در همراهی با پرهیزکاران فرد تنها به شناخت خدا تمرکز می کند.

**ਸਾਧ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬਰਨੈ ਕਉਨੁ ਪ੍ਰਾਨੀ ॥**

چه کسی می تواند عظمت پرهیزکاران را وصف کند؟

**ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਪ੍ਰਭ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨੀ ॥੧॥**

ای نانک بزرگی پرهیزکاران عظمت خود خداوند است.

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਗੋਚਰੁ ਮਿਲੈ ॥**

در همراهی با خداوند، فرد خدای غیر قابل درک را می شناسد.

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਪਰਫੁਲੈ ॥**

در همراهی خداوند، فرد همواره سرشار از لذت است.

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਆਵਹਿ ਬਸਿ ਪੰਚਾ ॥**

در همراهی خداوند، پنج هوای نفس کنترل می شوند.

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਭੁੰਚਾ ॥**

در همراهی خداوند، فرد شهید مطبوع نام خداوند را می چشد

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਹੋਇ ਸਭ ਕੀ ਰੇਨ ॥**

در همراهی خداوند، فرد شهید را متواضع می شود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਨੇਹਰ ਬੈਨ ॥**

در همراهی خداوند، صحبت های فرد فربنده می شود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥**

در همراهی پرهیزکاران، ذهن سرگردان نمی شود

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥**

در همراهی خداوند، ذهن وارد حالت آرامش ابدی می شود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਤੇ ਭਿੰਨ ॥**

در مکان مقدس، فرد جدا از جذابیت های دنیوی می ماند

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥੨॥**

ای نانک، خدا کاملاً از کسی که به مکان مقدس برود راضی است

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਸਮਨ ਸਭਿ ਮੀਤ ॥**

در همراهی خداوند همه ی دشمنان مانند دوست به نظر می رسند

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਹਾ ਪੁਨੀਤ ॥**

در همراهی خداوند ذهن فرد کاملاً معصوم می شود

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਕਿਸ ਸਿਉ ਨਹੀ ਬੈਰੁ ॥**

در همراهی پرهیزکاران، فرد هیچ خصومتی با کسی ندارد

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਬੀਗਾ ਪੈਰੁ ॥**

در همراهی با خداوند، فرد گامی در جهت اشتباه بر نمی دارد

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਕੇ ਮੰਦਾ ॥**

در همراهی پرهیزکاران هیچ کسی بد به نظر نمی رسد

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਾਨੇ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥**

در همراهی خداوند، فرد همه ی چیزگی شایع سعادت برتر را می فهمد

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਹਉ ਤਾਪੁ ॥**

در همراهی خداوند تب نفس فروکش می کند

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਜੈ ਸਭੁ ਆਪੁ ॥**

در همراهی خداوند، فرد همه ی خودپسندی را ترک می کند

**ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਸਾਧ ਬਡਾਈ ॥**

تنها او خودش بزرگی پرهیزکاران را می داند

**ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭੂ ਬਨਿ ਆਈ ॥੩॥**

ای نانک، افراد مقدس هماهنگ با خدا هستند

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਬਹੂ ਧਾਵੈ ॥**

در همراهی با خداوند، ذهن فرد هرگز سرگردان نمی شود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥**

در همراهی خداوند، فرد به آرامش ابدی می رسد

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਸਤੁ ਅਗੋਚਰ ਲਹੈ ॥**

در مکان مقدس، فرد به ثروت غیر قابل درک نعم دست می یابد

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਜਰੁ ਸਹੈ ॥**

در همراهی خداوند، فرد می تواند تحمل ناپذیر را تحمل کند

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬਸੈ ਥਾਨਿ ਊਚੈ ॥**

در همراهی خداوند فرد به بالاترین موقعیت معنوی می رسد

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਹਲਿ ਪਹੁਚੈ ॥**

در همراهی پرهیزکاران، فرد حضور خدا را تجربه می کند

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਦ੍ਰਿੜੈ ਸਭਿ ਧਰਮ ॥**

پرهیزکاران، فرد کمالا وظایف درست را درک می کند در همراهی

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਕੇਵਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥**

در همراهی خداوند فرد تنها خدا را در همه جا می بیند

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਏ ਨਾਮ ਨਿਧਾਨ ॥**

در همراهی خداوند فرد با گنج نعم سعادت مند می شود

**ਨਾਨਕ ਸਾਧੂ ਕੈ ਕੁਰਬਾਨ ॥੪॥**

ای نانک، من زندگی ام را فدای چنین افرادی می کنم

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਭ ਕੁਲ ਉਧਾਰੈ ॥**

در همراهی خداوند فرد همه ی خط زندگی خود را از گناه نجات می دهد

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਾਜਨ ਮੀਤ ਕੁਟੰਬ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥**

در همراهی خداوند، فرد به دوستان و خانواده اش کمک می کند تا از اقیانوس گناهان عبور کنند

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੇਧਨੁ ਪਾਵੈ ॥**

در همراهی خداوند این ثروت واقعی نعم دریافت می شود

**ਜਿਸੁ ਧਨ ਤੇ ਸਭੁ ਕੇ ਵਰਸਾਵੈ ॥**

همه از این ثروت نعم بهره مند می شوند

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਧਰਮ ਰਾਇ ਕਰੇ ਸੇਵਾ ॥**

در مکان مقدس فرد با قضاوت درست دادگاه الهی با عزت می شود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੇਭਾ ਸੁਰਦੇਵਾ ॥**

در همراهی خداوند فرد توسط فرشته ها ستایش می شود

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਪ ਪਲਾਇਨ ॥**

در همراهی خداوند، گناهان فرد از بین می رود

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਨ ਗਾਇਨ ॥**

در همراهی خداوند فرد آواز ویژگی های مطبوع خداوند را می خواند

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸ੍ਰਬ ਥਾਨ ਗੰਮਿ ॥**

در همراهی پرهیزکاران، همه مکان ها قابل دسترسی می شوند

**ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਫਲ ਜਨੰਮ ॥ ੫ ॥**

ای نانک زندگی فرد در همراهی با پرهیزکاران مثمر ثمری شود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ ॥**

در اماکن مقدس مانند پناتک هیچ دعوا و نزاعی وجود ندارد،

**ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ ॥**

چون نسخه ی سعادت مندی از پرهیزکاران شادری ابدی را به همراه دارد

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਕਲੁਖਤ ਹਰੈ ॥**

در همراهی پرهیزکاران گناهان فرد آمرزیده می شود

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਰਕ ਪਰਹਰੈ ॥**

در همراهی پرهیزکاران فرد از جهنم نجات می یابد

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਈਹਾ ਊਹਾ ਸੁਚੇਲਾ ॥**

در همراهی با خداوند، فرد در اینجا و جهان مابعد خوشحال است

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਿਛੁਰਤ ਹਰਿ ਮੇਲਾ ॥**

در همراهی با خداوند، افراد جدا شده دوباره با خدایکی می شوند

**ਜੇ ਇਛੈ ਸੇਈ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥**

تمامی آرزوهای فرد برآورده می شوند،

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਬਿਰਥਾ ਜਾਵੈ ॥**

چون در همراهی با خداوند هیچ کس دست خالی نمی ماند

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਾਧ ਰਿਦ ਬਸੈ ॥**

خداوند برتر در قلب پرهیزکاران رخنه می کند

**ਨਾਨਕ ਉਧਰੈ ਸਾਧ ਸੁਨਿ ਰਸੈ ॥ ੬ ॥**

ای نانک، گوش دادن به کلمات شیرین خداوند فرد را از گناهان نجات می دهد

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੁਨਉ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥**

در همراهی با خداوند من به نام خدا گوش می دهم

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥**

من در همراهی با خداوند، مناجات باشکوه او را می خوانم

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਮਨ ਤੇ ਬਿਸਰੈ ॥**

در همراهی با پرہیزکاران خداوند ہرگز فراموش نمی شود

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਰਪਰ ਨਿਸਤਰੈ ॥**

در همراهی با خداوند فرد قطعاً از گناہ دور می ماند

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਲਗੈ ਪ੍ਰਭੂ ਮੀਠਾ ॥**

در همراهی با پرہیزکاران عشق برای خداوند بہ وجود می آید،

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਡੀਠਾ ॥**

و او در ہر کس و ہمہ کس دیدہ می شود

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਏ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥**

در همراهی با خداوند، ما ملزم بہ پیروی از خواستہ ی خدای شویم

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਗਤਿ ਭਈ ਹਮਾਰੀ ॥**

در همراهی با پرہیزکاران ما بہ حالت معنوی بالاتری دست می یابیم

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਰੋਗ ॥**

در همراهی با خداوند، ہمہ ی بدی ہا و گناہان درمان می شوند

**ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਭੇਟੇ ਸੰਜੋਗ ॥੭॥**

ای نانک فرد با شانس عالی خدا را ملاقات می کند

**ਸਾਧ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬੇਦ ਨ ਜਾਨਹਿ ॥**

عظمت پرهیزکاران حتی برای نویسندگان و دانیز مشخص نیست

**ਜੇਤਾ ਸੁਨਹਿ ਤੇਤਾ ਬਖਿਆਨਹਿ ॥**

این کتب مقدس فقط آنچه را که آهنگسازان آنها شنیده اند توصیف می کند

**ਸਾਧ ਕੀ ਉਪਮਾ ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਤੇ ਦੂਰਿ ॥**

بزرگی مردم مقدس فراتر از سه حالت مایا است

**ਸਾਧ ਕੀ ਉਪਮਾ ਰਹੀ ਭਰਪੂਰਿ ॥**

عظمت افراد مقدس کاملاً مشخص است

**ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਕਾ ਨਾਹੀ ਅੰਤ ॥**

عظمت خداوند را نمی توان برآورد کرد

**ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਸਦਾ ਬੇਅੰਤ ॥**

شکوه پرهیزکار ماورای محدودیت هاست

**ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਊਚ ਤੇ ਊਚੀ ॥**

شکوه خداوند بالاترین بالاهاست

**ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਮੂਚ ਤੇ ਮੂਚੀ ॥**

شکوه خداوند فراتر از هر بزرگی است

**ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਸਾਧ ਬਨਿ ਆਈ ॥**

شکوه پرهيزکاران تنها برای پرهيزکاران شايسته است

**ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ ॥੮॥੭॥**

ای نانک برادر من گوش کن، تفاوتی بین پرهيزکار و خداوند نیست،

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک

**ਮਨਿ ਸਾਚਾ ਮੁਖਿ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥**

کسی که خداوند در قلب او رخنه کرده است و همواره ستایش او را می خواند

**ਅਵਰੁ ਨ ਪੇਖੈ ਏਕਸੁ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ॥**

و کسی را جز خداوند ستایش نمی کند

**ਨਾਨਕ ਇਹ ਲਛਣ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਹੋਇ ॥੧॥**

ای نانک، داشتن چنین ویژگی هایی اورا براهم مالک گیانی خداوند می کند.

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ॥**

هوشيار از خداوند همواره جدا از اهریمن می ماند،

**ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲ ਅਲੇਪ ॥**

چون نیلوفری که در آب گل آلود رشد کند با کثیفی آب کثیف نمی شود.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਦੋਖ ॥**

فردی از که حضور خداوند مطلع است به بقیه کمک می کند از گناهان خود دور شوند درحالیکه خودش بدون تاثیر می ماند،

**ਜੈਸੇ ਸੂਰੁ ਸਰਬ ਕਉ ਸੋਖ ॥**

مانند خورشید که همه ی کثیفی ها را با گرمایش خشک می کند.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਮਾਨਿ ॥**

فردی با دانش مقدس همه را مثل هم می بیند،

**ਜੈਸੇ ਰਾਜ ਰੰਕ ਕਉ ਲਾਗੈ ਤੁਲਿ ਪਵਾਨ ॥**

مانند باد که به صورت برابر به پادشاه و فقیر می وزد

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਧੀਰਜੁ ਏਕ ॥**

فردی که از خداوند اطلاع دارد صبر ثابتی دارد (نوعی صبر که تحت تاثیر تغییر شرایط نیست)

**ਜਿਉ ਬਸੁਧਾ ਕੇਉ ਖੇਦੈ ਕੇਉ ਚੰਦਨ ਲੇਪ ॥**

مانند زمین که توسط یکی گرم می شود و توسط دیگری با چسب کفش روغن مالی می شود

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਇਹੈ ਗੁਨਾਉ ॥**

کیفیت فردی با دانش مقدس این است،

**ਨਾਨਕ ਜਿਉ ਪਾਵਕ ਕਾ ਸਹਜ ਸੁਭਾਉ ॥ ੧ ॥**

ای نانک مانند سوختن کثیفی در هر چیزی که یکی از ماهیات ذاتی آتش است

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਨਿਰਮਲਾ ॥**

موجود هوشیار از وجود خداوند خالص ترین خالص هاست (بدون لمس گناهان)؛

**ਜੈਸੇ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ਜਲਾ ॥**

مانند آب که آلودگی به آن نمی چسبد

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥**

ذهن فرد با خدای داند که خدا در همه جا حاضر است

**ਜੈਸੇ ਧਰ ਉਪਰਿ ਆਕਾਸੁ ॥**

مانند آسمان که همه جای زمین است

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਿਤ੍ਰ ਸਤ੍ਰੁ ਸਮਾਨਿ ॥**

مانند برای فرد دارای دانش معنوی دوست و دشمن یکی هستند

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਅਭਿਮਾਨ ॥**

چون فرد با دانش معنوی هیچ غرور خودپسندانه ای ندارد

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਉਚ ਤੇ ਉਚਾ ॥**

از نظر معنوی فرد با خدا در بالاترین موقعیت است

**ਮਨਿ ਅਪਨੈ ਹੈ ਸਭ ਤੇ ਨੀਚਾ ॥**

اما در ذهن خود متواضع ترین فرد است

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੇ ਜਨ ਭਏ ॥**

تنها کسانی از خدا هوشیار می شوند که

**ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥੨॥**

خداوند برایشان چنین بخواهد

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ ॥**

فرد با خدا مانند خاک پای همه زندگی می کند (شدیدا متواضع)

**ਆਤਮ ਰਸੁ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਚੀਨਾ ॥**

فرد مطلع از وجود خداوند سعادت معنوی را می شناسد

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸਭ ਉਪਰਿ ਮਇਆ ॥**

فرد خردمند مقدس به همه محبت نشان می دهد

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਤੇ ਕਛੁ ਬੁਰਾ ਨ ਭਇਆ ॥**

هیچ بدی از فرد با خدا نمی آید

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਮਦਰਸੀ ॥**

فرد با خدا همواره بی طرف است

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਰਸੀ ॥**

شهد مطبوع از نگاه فرد با خدا می بارد

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬੰਧਨ ਤੇ ਮੁਕਤਾ ॥**

فرد با خدا از گرفتاری های دنیوی آزاد است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਜੁਗਤਾ ॥**

سبک زندگی فرد مقدس کاملاً ناب و بدون گناه است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਭੋਜਨੁ ਗਿਆਨ ॥**

خرد معنوی غذای فرد با خداست.

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਬ੍ਰਹਮ ਧਿਆਨੁ ॥੩॥**

ای نانک، فرد با خدا در عبادت خداوند جذب می شود.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਉਪਰਿ ਆਸ ॥**

فرد با خدا امید خود را تنها روی یکی متمرکز می کند.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸ ॥**

بالاترین موقعیت معنوی فرد با خدا هرگز از بین نمی رود.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਗਰੀਬੀ ਸਮਾਹਾ ॥**

فرد با خدا در فروتنی غرق می شود.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਉਮਾਰਾ ॥**

فرد با خدا همواره از رفتار خوب با بقیه لذت می برد.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਧੰਧਾ ॥**

فرد با خدا هیچ گرفتاری دنیوی ندارد.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਲੇ ਧਾਵਤੁ ਬੰਧਾ ॥**

فرد با خدا ذهن سرگردان خود را کنترل می کند.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਸੁ ਭਲਾ ॥**

برای فرد با خدا هر اتفاقی که بیوفتد خوب است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੁਫਲ ਫਲਾ ॥**

با این روش، فرد با خدا موفق می شود و در همه جنبه های زندگی مقدم است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਗਿ ਸਗਲ ਉਧਾਰੁ ॥**

در همراهی با فرد آگاه از خدا همه از گناهان نجات می یابند.

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਪੈ ਸਗਲ ਸੰਸਾਰੁ ॥ ੪ ॥**

ای نانک، از طریق فرد آگاه از خدا، کل جهان خدا را عبادت می کنند.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਏਕੈ ਰੰਗ ॥**

فرد مطلع از خداوند همواره آغشته به عشق خداست

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਸੰਗ ॥**

خدا همواره ساکن همراهی با فرد آگاه است

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ ॥**

نام خداوند نگه دارنده می فرد با خداست

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਮੁ ਪਰਵਾਰੁ ॥**

برای فرد با خدا نعم خانواده می اوست

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਦ ਜਾਗਤ ॥**

فرد آگاه از خداوند همواره به دور از تاثیر گناه می ماند

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਹੰਬੁਧਿ ਤਿਆਗਤ ॥**

فرد مطلع از خداوند تفکر خود پسندانه می خود را انکار می کند

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥**

خداوند منبع سعادت برتر در ذهن فرد آگاه رخنه می کند

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਘਰਿ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ॥**

در قلب فرد آگاه از خداوند سعادت همیشگی وجود دارد.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੁਖ ਸਹਜ ਨਿਵਾਸ ॥**

فرد آگاه از خداوند در آرامش و تواضع ذاتی به سر می برد.

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸ ॥ ੫ ॥**

ای نانک، موقعیت معنوی برتر فرد آگاه از خداوند هرگز از بین نمی رود.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥**

فرد با خدا، خدا را می شناسد.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਸੰਗਿ ਹੇਤਾ ॥**

فرد آگاه از وجود خداوند تنها عاشق یکی است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਅਚਿੰਤ ॥**

فرد آگاه از وجود خداوند آزاد از هر نگرانی است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ॥**

تعالیم فرد آگاه از خداوند خالص هستند.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਿਸੁ ਕਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ॥**

فرد آگاه از خداوند توسط خود خداوند ساخته شده است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਬਡ ਪਰਤਾਪ ॥**

عزت فرد با خدا بزرگ است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਦਰਸੁ ਬਡ ਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥**

فرد خوش شانس با نگاه فرد با خدا سعادت مند می شود.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ॥**

..بیاييد خودمان را فدای فرد با خدا کنیم

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਖੋਜਹਿ ਮਹੇਸੁਰ ॥**

حتی خدایانی مانند شیوای بزرگ هم در جستجوی فرد با خدا هستند.

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਪਰਮੇਸੁਰ ॥੬॥**

ای نانک، فرد با خدا ساخته ی دست خود خداوند است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾਹਿ ॥**

ویشگی های فرد با خدا ارزشمند و بدون قیمت هستند.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਸਗਲ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

همه ی ویژگی های ممکن در فرد با خدا وجود دارند.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਕਉਨ ਜਾਨੈ ਭੇਦੁ ॥**

چه کسی می تواند رمز زندگی با تقوای فرد با خدا را بشناسد؟

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਸਦਾ ਅਦੇਸੁ ॥**

همواره به احترام فرد با خدا تعظیم کن.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਕਥਿਆ ਨ ਜਾਇ ਅਧਾਖਯਜਰੁ ॥**

حتی ذره ای از عظمت فرد با خدا را نمی توان توصیف کرد.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਰਬ ਕਾ ਠਾਕੁਰੁ ॥**

فرد با خدا مورد احترام همه هست.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਮਿਤਿ ਕਉਨੁ ਬਖਾਨੈ ॥**

چه کسی می تواند وسعت و بزرگی های فرد با خدا را توصیف کند؟

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਗਤਿ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਾਨੈ ॥**

تنها فرد با خدا موقعیت بالای ذهنی آگاهی از خدا را می داند.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੁ ॥**

ویرگی های فرد با خدا نامحدود هستند.

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥੭॥**

ای نانک، همواره به احترام فرد با خدا تعظیم کن.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਕਰਤਾ ॥**

فرد با خدا خالق همه ی خلقت است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦ ਜੀਵੈ ਨਹੀ ਮਰਤਾ ॥**

فرد با خدا برای همیشه زنده است و نمی میرد.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਮੁਕਤਿ ਜੁਗਤਿ ਜੀਅ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥**

فرد با خدا در بهترین مسیر برای دستیابی به موقعیت معنوی برتر و آزادی روح است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪੂਰਨ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ ॥**

فرد با خدا کامل ترین موجودی است که خلق شده است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਨਾਥ ਕਾ ਨਾਥੁ ॥**

فرد با خدا مراقب بدون مراقب هاست.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਭ ਉਪਰਿ ਹਾਥੁ ॥**

فردبا خدا دست یاری خود را به سوی همه دراز می کند.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਗਲ ਅਕਾਰੁ ॥**

کل جهان متعلق به فردبا خداست.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥**

فردبا خدا خودش تجسم خداوند بدون شکل است.

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸੇਭਾ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬਨੀ ॥**

عظمت فردبا خدا تنها برای آگاه از خدا لذت بخش است.

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਰਬ ਕਾ ਧਨੀ ॥੮॥੮॥**

ای نانک، فردبا خدا غالب بر همه چیز است.

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਉਰਿ ਧਾਰੈ ਜੋ ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ॥**

کسی که نعم را در قلب ها نفوذ می دهد،

**ਸਰਬ ਮੈ ਪੇਖੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥**

کسی که خدا را در همه جامی بیند،

**ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਠਾਕੁਰ ਨਮਸਕਾਰੈ ॥**

و کسی که در هر لحظه به احترام خدای قادر تعظیم می کند،

**ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਅਪਰਸੁ ਸਗਲ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥੧॥**

ای نانک، چنین فردی آپاراس واقعی است (پرهیزکار بدون گناه) و به کسانی که پیرو او هستند کمک می کند تا از اقیانوس دنیوی گناهان شنا کنند.

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਮਿਥਿਆ ਨਾਹੀ ਰਸਨਾ ਪਰਸ ॥**

کسی که هرگز گناه نمی گوید،

**ਮਨ ਮਹਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਿਰੰਜਨ ਦਰਸ ॥**

در قلب او نسخه ی سعادت مند خداوند ابدی قرار دارد؛

**ਪਰ ਤ੍ਰਿਅਰੂਪੁ ਨ ਪੇਖੈ ਨੇਤ੍ਰ ॥**

چشم های او زیبایی زن دیگری را با هوس نمی بیند،

**ਸਾਧ ਕੀ ਟਹਲ ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੇਤ ॥**

خدا را بندگی می کند و مکان مقدس پر هیز کاران را دوست دارد،

**ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ॥**

گوش هایش به به تهمت درباره هیچ کسی گوش نمی دهد،

**ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ ॥**

.و خودش را بدتر از همه می داند

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਿਖਿਆ ਪਰਹਰੈ ॥**

کسی که به لطف معلم مذهبیاز گناهان رها می شود،

**ਮਨ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਮਨ ਤੇ ਟਰੈ ॥**

.کسی که خواسته هایش را از ذهنش بیرون می کند

**ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਿਤ ਪੰਚ ਦੇਖ ਤੇ ਰਹਤ ॥**

.کسی که بر احساس خود غالب است و آزاد از پنج گناه بزرگ است

**ਨਾਨਕ ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕੇ ਐਸਾ ਅਪਰਸ ॥੧॥**

.ای نانک، در بین میلیون ها، به ندرت چنین بندی ای وجود دارد

**ਬੈਸਨੇ ਸੇ ਜਿਸੁ ਊਪਰਿ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥**

بيک و اشانوای واقعی (پيرو ویشنو بزرگ) یکی از کسانی است که خدا از او راضی است

**ਬਿਸਨ ਕੀ ਮਾਇਆ ਤੇ ਹੋਇ ਭਿੰਨ ॥**

او جدا از مایایی می ماند که خدا خلق کرده است

**ਕਰਮ ਕਰਤ ਹੋਵੈ ਨਿਹਕਰਮ ॥**

در حال انجام کارهای خوب انتظار هیچ پاداشی را ندارد

**ਤਿਸੁ ਬੈਸਨੇ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਧਰਮ ॥**

ایمان چنین بنده ای کاملاً خالص است

**ਕਾਹੂ ਫਲ ਕੀ ਇਛਾ ਨਹੀ ਬਾਛੈ ॥**

او منتظر پاداش هیچ کاری نیست

**ਕੇਵਲ ਭਗਤਿ ਕੀਰਤਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੈ ॥**

او تنها مجذوب عبادت خالصانه و خواندن ستایش خداوند می شود

**ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਸਿਮਰਨ ਗੋਪਾਲ ॥**

جسم و ذهن او یادآور ثابت خدا هستند

**ਸਭ ਉਪਰਿ ਹੋਵਤ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

او با همه مخلوقات مهربان است.

**ਆਪਿ ਦ੍ਰਿੜੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥**

او خودش نام خداوند را عبادت می کند و بقیه را به انجام همان کار تشویق می کند.

**ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਬੈਸਨੇ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥੨॥**

ای نانک چنین و اشناوی به موقعیت معنوی برتر دست می یابد.

**ਭਗਉਤੀ ਭਗਵੰਤ ਭਗਤਿ ਕਾ ਰੰਗੁ ॥**

پیرو واقعی خداوند کسی است که قلبش پر از بندگی عاشقانه است.

**ਸਗਲ ਤਿਆਗੈ ਦੁਸਟ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥**

او همراهی همه ی مردم گناهکار را رها می کند.

**ਮਨ ਤੇ ਬਿਨਸੈ ਸਗਲਾ ਭਰਮੁ ॥**

هر نوع شکی از ذهن او پاک می شود.

**ਕਰਿ ਪੂਜੈ ਸਗਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

پیرو خداوند را با اعتقادی عبادت می کند که در همه جا حاضر است.

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਪਾ ਮਲੁ ਖੇਵੈ ॥**

در همراهی مردم پرهیزکار، چنین فرد از بند گناهان پاک می شود.

**ਤਿਸੁ ਭਗਉਤੀ ਕੀ ਮਤਿ ਉਤਮ ਹੋਵੈ ॥**

هوش چنین پیرو خدایی برتر می شود.

**ਭਗਵੰਤ ਕੀ ਟਹਲ ਕਰੈ ਨਿਤ ਨੀਤਿ ॥**

او هر روز خداوند را با عشق و عبادت به خاطر می آورد.

**ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪੈ ਬਿਸਨ ਪਰੀਤਿ ॥**

او ذهن و جسم خود را فدای عشق خداوند می کند.

**ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵੈ ॥**

او پای عشق خداوند را در قلب خود تقدیس می کند.

**ਨਾਨਕ ਐਸਾ ਭਗਉਤੀ ਭਗਵੰਤ ਕਉ ਪਾਵੈ ॥੩॥**

ای نانک چنین بنده ای خدا را در قلب خود شناخته است.

**ਸੇ ਪੰਡਿਤੁ ਜੋ ਮਨੁ ਪਰਬੋਧੈ ॥**

پانديت واقعی کسی است که ابتدا ذهن خود را بسازد؛

**ਰਾਮਨਾਮੁ ਆਤਮ ਮਹਿ ਸੇਧੈ ॥**

و در جستجوی نام خدا در روح خود باشد.

**ਰਾਮਨਾਮ ਸਾਰੁ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ॥**

او در شهد عالی نام خداوند سیم است.

**ਉਸੁ ਪੰਡਿਤ ਕੈ ਉਪਦੇਸਿ ਜਗੁ ਜੀਵੈ ॥**

با تعلیم چنین پاندیتی، کل جهان از نظر معنوی زنده می ماند.

**ਹਰਿ ਕੀ ਕਥਾ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵੈ ॥**

او ویژگی های خداوند را در قلبش وارد می کند.

**ਸੇ ਪੰਡਿਤੁ ਫਿਰਿ ਜੋਨਿ ਨ ਆਵੈ ॥**

چنین پاندیت دوباره به چرخه های تولد و مرگ نمی افتد.

**ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੂਝੈ ਮੂਲ ॥**

او خدا را منبع موجودات مقدس مانند ودا، پورانا و سمریت می داند.

**ਸੂਖਮ ਮਹਿ ਜਾਨੈ ਅਸਥੂਲੁ ॥**

او خدای غیر قابل لمس را در خلقت قابل لمس می شناسد.

**ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਕਉ ਦੇਉ ਪਦੇਸੁ ॥**

او مردم همه چهار طبقه اجتماعی را موعظه می کند

**ਨਾਨਕ ਉਸੁ ਪੰਡਿਤ ਕਉ ਸਦਾ ਅਦੇਸੁ ॥੪॥**

ای نانک، برای پچنین پاندیتی من همواره تعظیم می کنم

**ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰੁ ਸਰਬ ਕੇ ਗਿਆਨੁ ॥ ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਮਹਿ ਜਪੈ ਕੇਉ ਨਾਮੁ ॥**

اجازه دهید همه از هر چهار اجتماعی نام خدا را عبادت کنند و فرد خواهد فهمید که نام خدا ریشه همه دانش معنوی است.

**ਜੇ ਜੇ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥**

کسی که نعم بیاندیشد زندگی خود را زینت داده است

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥**

هنوز تنها افراد نادری هدیه نعم را در همراهی پرهیزکاران دریافت می کنند

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅੰਤਰਿ ਉਰ ਧਾਰੈ ॥**

اگر خدا با لطف خود نام خود را در قلب فردی نفوذ دهد،

**ਪਸੁ ਪ੍ਰੇਤ ਮੁਖਦ ਪਾਥਰ ਕਉ ਤਾਰੈ ॥**

حتی اگر این فرد مانند یک حیوان، روح یا احمق، یا با قلب سنگی هم باشد نجات می یابد

**ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥**

نام خدا درمان همه بیماری هاست

**ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥**

خواندن ستایش خدا منجر به خوش شانسى و سعادت مى شود

**ਕਾਹੂ ਜੁਗਤਿ ਕਿਤੈ ਨ ਪਾਈਐ ਧਰਮਿ ॥**

نعم را نمى توان با هیچ روش خاص یا تشریفات مذهبی به دست آورد

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਲਿਖਿਆ ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ॥੫॥**

ای نانک تنها کسی آن را دریافت می کند که از قبل مشخص باشد

**ਜਿਸ ਕੈ ਮਨਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਨਿਵਾਸੁ ॥**

کسی که خدا در ذهن او رخنه کرده است

**ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸਤਿ ਰਾਮ ਦਾਸੁ ॥**

نام او رام داس واقعی، بنده ی خداوند است

**ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਤਿਸੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥**

چنین بنده ای خدای شایع در همه جا را می شناسد

**ਦਾਸ ਦਸੰਤਣ ਭਾਇ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥**

این بنده با کمالا فروتن پنداشتن خود خدا را می شناسد

**ਸਦਾ ਨਿਕਟਿ ਨਿਕਟਿ ਹਰਿ ਜਾਨੁ ॥**

کسی که خدا را در همه جا حاضر می بیند و ستش بسته است

**ਸੇ ਦਾਸੁ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ ॥**

چنین بنده می خدایی در دادگاه الهی پذیرفته می شود

**ਅਪੁਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਆਪਿ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ ॥**

او لطف خود را ارزانی بنده اش می کند،

**ਤਿਸੁ ਦਾਸ ਕਉ ਸਭ ਸੇਈ ਪਰੈ ॥**

و چنین بنده ای همه چیز را درک می کند

**ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਆਤਮ ਉਦਾਸੁ ॥**

او با زندگی در بین خانواده جدا از وسوسه های دنیوی می ماند

**ਐਸੀ ਜੁਗਤਿ ਨਾਨਕ ਰਾਮਦਾਸੁ ॥ ੬ ॥**

ای نانک روش زندگی بنده ی خدا چنین است

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਆਤਮ ਹਿਤਾਵੈ ॥**

کسی که از صمیم قلب خواسته ی خدا را دوست بدارد،

**ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਸੋਊ ਕਹਾਵੈ ॥**

.جیوان موکّتا گفته می شود- یعنی آزاد از بندهای مایا در حالیکه هنوز زنده است

**ਤੈਸਾ ਹਰਖੁ ਤੈਸਾ ਉਸੁ ਸੋਗੁ ॥**

.برای چنین فردی، لذت و غم مثل هم هستند

**ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਤਹ ਨਹੀ ਬਿਓਗੁ ॥**

.او همواره در سعادت ابدی می ماند چون در این حالت است که جدایی از خدا وجود ندارد

**ਤੈਸਾ ਸੁਵਰਨੁ ਤੈਸੀ ਉਸੁ ਮਾਟੀ ॥**

.برای او طلا و خاک یکی است

**ਤੈਸਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤੈਸੀ ਬਿਖੁ ਖਾਟੀ ॥**

.زهر و شهد برای او یکی است

**ਤੈਸਾ ਮਾਨੁ ਤੈਸਾ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

.عزت و احترام و نمایش نفس برای او یکی است

**ਤੈਸਾ ਰੰਕੁ ਤੈਸਾ ਰਾਜਾਨੁ ॥**

گدا و پادشاه برای او یکی است

**ਜੇ ਵਰਤਾਏ ਸਾਈ ਜੁਗਤਿ ॥**

هرکاری خدا انجام دهد برای او مسیر درست پیروی است

**ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਪੁਰਖੁ ਕਹੀਐ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ॥੭॥**

ای نانک، چنین فردی جیوان موکنا نامیده می شود

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਸਗਲੇ ਠਾਉ ॥**

همه متعلق به خدای برتر هستند

**ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਰਾਖੇ ਤੈਸਾ ਤਿਨ ਨਾਉ ॥**

در هر مرحله ای از ذهن که خدا انسان را نگه دارد نامی است که اکتساب می کنند

**ਆਪੇ ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਜੋਗੁ ॥**

خدا خودش مستعد انجام هرکاری است

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਫੁਨਿ ਹੋਗੁ ॥**

هرچه که خدا را راضی کند در نهایت باید گذرانده شود

**ਪਸਰਿਓ ਆਪਿ ਹੋਇ ਅਨਤ ਤਰੰਗ ॥**

خدا خودش را مانند امواج بینهایت دریا در همه جا پراکنده کرده است

**ਲਖੇ ਨ ਜਾਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਰੰਗ ॥**

بازی های خدای قادی را نمی توان درک کرد

**ਜੈਸੀ ਮਤਿ ਦੇਇ ਤੈਸਾ ਪਰਗਾਸ ॥**

هر اندازه هوش که خداوند به فردی ارزانی کند همان اندازه ذهن او روشن می شود

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਰਤਾ ਅਬਿਨਾਸ ॥**

خدای برتر خالق ابدی و همیشگی است

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ॥**

او برای همیشه مهربان است

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਭਏ ਨਿਹਾਲ ॥੮॥੯॥**

ای نانک، بایادآوری مداوم و عاشقانه خداوند، انسان ها در سعادت و لذت می مانند

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਉਸਤਤਿ ਕਰਹਿ ਅਨੇਕ ਜਨ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰ ॥**

افراد زیادی ستایش خداوند را می خوانند اما ویژگی های او بی پایان هستند

**ਨਾਨਕ ਰਚਨਾ ਪ੍ਰਭਿ ਰਚੀ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ॥੧॥**

ای نانک، خدا این جهان را در ترکیبی از روش ها و شکل ها آفریده است

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਹੋਏ ਪੂਜਾਰੀ ॥**

میلیون ها نفر بندگی او را می کنند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥**

میلیون ها نفر تشریفات مذهبی و وظایف دنیوی انجام می دهند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਤੀਰਥ ਵਾਸੀ ॥**

میلیون ها نفر زائر اماکن مقدس شده اند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬਨ ਭ੍ਰਮਹਿ ਉਦਾਸੀ ॥**

میلیون ها نفر در بیابان ها سرگردان هستند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੇਦ ਕੇ ਸ੍ਰੋਤੇ ॥**

ਮਿਲਿਓਨ ਹਾਨਫਰ ਬੇ ਵੇਦਾਗ੍ਰਿਹ ਮੀ ਦੇਹਨ

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਤਪੀਸੁਰ ਹੋਤੇ ॥**

ਮਿਲਿਓਨ ਹਾਨਫਰ ਭਾਈ ਖਰਸੰਦੀ ਖ਼ਾਨਦਾਰ ਗ੍ਰਿਹਿਤਾਨਿਨਿ ਮਤਿ ਖ਼ੁਦਾਸਿਰੀ ਮੀ ਸ਼ੁਨ

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਆਤਮ ਧਿਆਨੁ ਧਾਰਹਿ ॥**

ਮਿਲਿਓਨ ਹਾਨਫਰ ਅਤਿ ਧਰਮ ਅਰਾਧਨਾ ਮੀ ਕਰਨ

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕਬਿ ਕਾਬਿ ਬੀਚਾਰਹਿ ॥**

ਮਿਲਿਓਨ ਹਾਨਫਰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਿਰਮਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ਾਇਰਾਨ ਰਾਮੀ ਖ਼ਾਨਦ

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਵਤਨ ਨਾਮ ਧਿਆਵਹਿ ॥**

ਮਿਲਿਓਨ ਹਾਨਫਰ ਆਰਾਧਨਾ ਨਾਮ ਨਵੀਨ ਨਾਮ ਨਵੀਨ ਧਿਆਨ ਮੀ ਕਰਨ

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਵਹਿ ॥੧॥**

ਐ ਨਾਨਕ ਹੀਜ਼ ਕਸ ਨੀ ਤਾਨ ਮਹਿਮਦੀਤਿ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਵਹਿ ਆਲਮੀ ਖ਼ਾਨਦ

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਅਭਿਮਾਨੀ ॥**

ਮਿਲਿਓਨ ਹਾਨਫਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭੈਰਵੀ

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਅੰਧ ਅਗਿਆਨੀ ॥**

. میلیون ها نفر از غفلت کور شده اند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕਿਰਪਨ ਕਠੋਰ ॥**

. میلیون ها نفر قلبشان سنگی شده است

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਭਿਗ ਆਤਮ ਨਿਕੋਰ ॥**

. میلیون ها نفر غیر حساس و کاملاً عاری از شفقت شده اند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ ॥**

. میلیون ها نفر ثروت بقیه را می دزدند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦੁਖਨਾ ਕਰਹਿ ॥**

. میلیون ها نفر به بقیه تهمت می زنند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਸ੍ਰਮ ਮਾਹਿ ॥**

. میلیون ها نفر کل عمر خود را برای به دست آوردن ثروت جهانی نزاع می کنند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰਦੇਸ ਭ੍ਰਮਾਹਿ ॥**

. میلیون ها نفر سرگردان سرزمین های خارجی هستند

**ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਲਾਵਹੁ ਤਿਤੁ ਤਿਤੁ ਲਗਨਾ ॥**

ای خدا مردم کاری می کنند که تو به آنان واگذار کرده ای.

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀ ਜਾਨੈ ਕਰਤਾ ਰਚਨਾ ॥੨॥**

ای نانک، خالق تنها کارهای مخلوق خود را می داند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਿਧ ਜਤੀ ਜੋਗੀ ॥**

. میلیون ها نفر سیدها س، سلیمیت و مرتاز هستند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜੇ ਰਸ ਭੋਗੀ ॥**

. میلیون ها نفر پادشاهانی هستند که از لذت های دنیوی لذت می برند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪੰਥੀ ਸਰਪ ਉਪਾਏ ॥**

. میلیون ها پرند و مار خلق شده اند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਥਰ ਬਿਰਖ ਨਿਪਜਾਏ ॥**

. میلیون ها سنگ و درخت ساخته شده اند.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ॥**

. میلیون ها باد، آب و آتش وجود دارد.

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਦੇਸ ਭੂ ਮੰਡਲ ॥**

ਮਿਲੀਅਨ ਹਾਤਿਨ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਸਿਰਾਹੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੋਰ

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਸੀਅਰ ਸੂਰ ਨਖਜਤ੍ਰ ॥**

ਮਿਲੀਅਨ ਹਾਮਾਹ ਅਤੇ ਖੋਰਸ਼ਿਦ ਅਤੇ ਸਤਾਰੇ ਹੋਰ ਹੋਰ

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਇੰਦ੍ਰ ਸਿਰਿ ਛਤ੍ਰ ॥**

ਮਿਲੀਅਨ ਹਾਫਰਸ਼ਤੇ, ਅਹਰਿਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰਾ ਅਤੇ ਸਾਇਬਾਨ ਸ਼ਾਹੂਰ ਅਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਅਪਨੈ ਸੁਤਿ ਧਾਰੈ ॥**

ਅਤੇ ਕੁਲ ਕੁਲਤ ਰਾਮੋਰ ਹੋਰ ਕੁਲਤ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਰਾਮੋਰ ਹੋਰ ਅਤੇ ਮਨੋਰ ਹੋਰ ਅਤੇ ਮਨੋਰ ਹੋਰ

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

ਅਤੇ ਨਾਨਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਰਾਮੋਰ ਹੋਰ ਅਤੇ ਰਾਮੋਰ ਹੋਰ ਅਤੇ ਰਾਮੋਰ ਹੋਰ

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜਸ ਤਾਮਸ ਸਾਤਕ ॥**

ਮਿਲੀਅਨ ਹਾਨੋਰ ਅਤੇ ਰਾਮੋਰ ਹੋਰ, ਗਨਾਹ ਅਤੇ ਰਾਮੋਰ ਹੋਰ (ਸੇ ਹਾਲਤ ਮਾਯਾ)

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

ਮਿਲੀਅਨ ਹਾਨੋਰ ਹੋਰ, ਪੁਰਾਨਾਸ, ਅਸਮਿਤ ਅਤੇ ਰਾਮੋਰ ਹੋਰ

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਰਤਨ ਸਮੁਦ ॥

خداوند میلیون ها جواهرات را در اقیانوس ها آفریده است.

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਨਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੰਤ ॥

او میلیون ها نوع مخلوق مختلف را آفریده است.

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਚਿਰ ਜੀਵੇ ॥

میلیون ها نفر با عمر طولانی آفریده شده اند.

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਗਿਰੀ ਮੇਰ ਸੁਵਰਨ ਥੀਵੇ ॥

او میلیون ها کوه طلا آفریده است.

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਜਖਜਯ ਕਿੰਨਰ ਪਿਸਾਚ ॥

میلیون ها یاکشاس (خدمتکاران خدای ثروت)، کینارس (رقاص)، و پیساج (مردمی با موقعیت اجتماعی پایین) وجود دارد.

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਸੂਕਰ ਮ੍ਰਿਗਾਚ ॥

میلیون ها موجود با ماهیت اهریمنی، روح، خوک و ببر وجود دارد.

### ਸਭ ਤੇ ਨੇਰੈ ਸਭਹੁ ਤੇ ਦੂਰਿ ॥

او به همه نزدیک و از همه دور است.

**ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥ ੪ ॥**

ای نانک، او از همه جدا و همچنین در همه خلقت خود رائج است

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਤਾਲ ਕੇ ਵਾਸੀ ॥**

میلیون ها مخلوق در زیر زمین زندگی می کنند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਨਿਵਾਸੀ ॥**

میلیون ها مخلوق در درد و غم شدید مانند جهنم زندگی می کنند و میلیون ها نفر در زندگی مرفه مانند بهشت هستند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਜਨਮਹਿ ਜੀਵਹਿ ਮਰਹਿ ॥**

میلیون ها نفر متولد می شوند، زندگی می کنند و می میرند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬਹੁ ਜੋਨੀ ਫਿਰਹਿ ॥**

میلیون ها نفر از چرخه مرگ و زندگی سرگردان می مانند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੈਠਤ ਹੀ ਖਾਹਿ ॥**

میلیون ها نفر بدون تلاش به زندگی می رسند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਘਾਲਹਿ ਥਕਿ ਪਾਹਿ ॥**

میلیون ها نفر خودشان را در تلاش برای دستیابی به زندگی خسته می کنند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਧਨਵੰਤ ॥**

در حالیکه خداوند میلیون ها نفر را شروتمند کرده است

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਚਿੰਤ ॥**

میلیون ها نفر در اضطراب مالی می مانند

**ਜਹ ਜਹ ਭਾਣਾ ਤਹ ਤਹ ਰਾਖੇ ॥**

هرگاه بخواهد انسان فانی را نگه می دارد

**ਨਾਨਕ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਹਾਥੇ ॥੫॥**

ای نانک همه چیز تحت فرمان خداوند است

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਬੈਰਾਗੀ ॥**

میلیون ها نفر از دارایی های دنیوی دور می شوند،

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਤਿਨਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥**

و متصل به نام خداوند می مانند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਖੇਜੰਤੇ ॥**

میلیون ها نفر در جستجوی خداوند هستند،

**ਆਤਮਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਹੰਤੇ ॥**

و حضور خداوند را در خودشان حس می کنند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਦਰਸਨ ਪ੍ਰਭ ਪਿਆਸ ॥**

میلیون ها نفر مشتاق دیدن خداوند هستند

**ਤਿਨ ਕਉ ਮਿਲਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸ ॥**

و خدای ابدی را شناخته اند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਗਹਿ ਸਤਸੰਗੁ ॥**

میلیون ها نفر در اماکن مقدس دعا می خوانند

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਤਿਨ ਲਾਗਾ ਰੰਗੁ ॥**

آنها سرشار از عشق خداوند ماورایی هستند

**ਜਿਨ ਕਉ ਹੋਏ ਆਪਿ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥**

کسان که او از آنها شدیداً راضی است،

**ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਦਾ ਧਨਿ ਧੰਨਿ ॥੬॥**

ای نانک، آنها برای همیشه سعادتمند هستند

### **ਕਈ ਕੋਟਿ ਖਾਣੀ ਅਰੁ ਖੰਡ ॥**

میلیون ها مخلوق از طریق چهار منبع خلقت در نه منطقه زمین خلق شده اند

### **ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਕਾਸ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥**

میلیون ها مخلوق در آسمان ها و در سیستم کهکشانی هستند

### **ਕਈ ਕੋਟਿ ਹੋਏ ਅਵਤਾਰ ॥**

میلیون ها مخلوق به دنیا می آیند

### **ਕਈ ਜੁਗਤਿ ਕੀਨੇ ਬਿਸਥਾਰ ॥**

خدا جهان را به روش های مختلفی خلق کرده است

### **ਕਈ ਬਾਰ ਪਸਰਿਓ ਪਾਸਾਰ ॥**

اغلب اوقات او خلقت خود را توسعه داده است

### **ਸਦਾ ਸਦਾ ਇਕੁ ਏਕੰਕਾਰ ॥**

اما همیشه خالق یکی بوده است

### **ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਨੇ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

او میلیون ها مخلوق را به شکل های مختلف آفریده است

**ਪ੍ਰਭ ਤੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭ ਮਾਹਿ ਸਮਾਤਿ ॥**

آنها از خدا سرچشمه می گیرند و به سوی او نیز برمی گردند

**ਤਾਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਨੈ ਕੋਇ ॥**

محدوده ی خلقت او برای هیچ کسی مشخص نیست

**ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੭॥**

تنها خداست که مانند خودش است ای نانک

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਦਾਸ ॥**

میلیون ها نفر پیرو خداوند هستند

**ਤਿਨ ਹੋਵਤ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ॥**

که او نور مقدس خود را در آنها جاری می کند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਤਤ ਕੇ ਬੇਤੇ ॥**

میلیون ها نفر ضرورت و اقییت خداوند را می دانند

**ਸਦਾ ਨਿਹਾਰਹਿ ਏਕੇ ਨੇਤ੍ਰੇ ॥**

و همواره با چشمش تنها یک خدا را می بینند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਰਸੁ ਪੀਵਹਿ ॥**

.میلیون ها نفر شهد نعم را می چشند

**ਅਮਰ ਭਏ ਸਦ ਸਦ ਹੀ ਜੀਵਹਿ ॥**

.از چرخه مرگ و زندگی رها شده و فنا ناپذیر می شوند

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਵਹਿ ॥**

.میلیون ها نفر مناجات و شکی های خداوند را می خوانند

**ਆਤਮ ਰਸਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹਿ ॥**

.و در آرامش و سعادت معنوی خداوند غرق شده می مانند

**ਅਪੁਨੇ ਜਨ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰੇ ॥**

.خدا از پیروان خود در هر نفسی مراقبت می کند

**ਨਾਨਕ ਓਇ ਪਰਮੇਸੁਰ ਕੇ ਪਿਆਰੇ ॥੮॥੧੦॥**

.ای نانک آنها توسط خداوند دوست داشته می شوند

**ਸਲੋਕੁ ॥**

:شالوک

**ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੁ ਹੈ ਦੂਸਰ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥**

تنها خداوند خالق کل جهان است و کس دیگری وجود ندارد

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਸੋਇ ॥੧॥**

ای نانک، من خودم را به کسی فدا می کنم که به آب، زمین و آسمان نفوذ کرده است

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ ॥**

خداوند قدرت انجام کار را دارد

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਹੋਗੁ ॥**

تنها کاری انجام می شود که او را راضی کند

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਨਹਾਰਾ ॥**

در یک لحظه مخلوق خود را خلق و نابود می کند

**ਅੰਤੁ ਨਹੀ ਕਿਛੁ ਪਾਰਾਵਾਰਾ ॥**

قدرت او هیچ محدودیت یا پایانی ندارد

**ਹੁਕਮੇ ਧਾਰਿ ਅਧਰ ਰਹਾਵੈ ॥**

• به دستور اوزین تاسیس شد و او آن را بدون حمایت فیزیکی نگه می دارد

**ਹੁਕਮੇ ਉਪਜੈ ਹੁਕਮਿ ਸਮਾਵੈ ॥**

• هرچه که به دستور او ساخته شده است در نهایت به او برمی گردد

**ਹੁਕਮੇ ਉਚ ਨੀਚ ਬਿਉਹਾਰ ॥**

• به دستور اوست که افراد خود را بالا یا پایین می بینند

**ਹੁਕਮੇ ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਪਰਕਾਰ ॥**

• هر سرگرمی و شگفتی به دستور او انجام می شود

**ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਅਪਨੀ ਵਡਿਆਈ ॥**

• او با خلقت خود، بزرگی خود را نشان می دهد

**ਨਾਨਕ ਸਭ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥ ੧ ॥**

• ای نانک، او در همه جا شایع است

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਮਾਨੁਖ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥**

• اگر خدا راضی باشد انسان به موقعیت معنوی بالایی می رسد

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਾਥਰ ਤਰਾਵੈ ॥**

اگر خدا بخواهد، حتی انسان با قلب سنگی را هم رستگار می کند.

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਾਸ ਤੇ ਰਾਖੈ ॥**

اگر خدا بخواهد فرد را حتی بدون نفس هم زنده نگه می دارد.

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਭਾਖੈ ॥**

اگر خدا بخواهد فرد مناجات او را می خواند.

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਤਿਤ ਉਧਾਰੈ ॥**

اگر خدا بخواهد حتی گناهکار را از گناه نجات می دهد.

**ਆਪਿ ਕਰੈ ਆਪਨ ਬੀਚਾਰੈ ॥**

هرکاری که انجام دهد بر اساس افکار خودش است.

**ਦੁਹਾ ਸਿਰਿਆ ਕਾ ਆਪਿ ਸੁਆਮੀ ॥**

او خودش قادر هر دو جهان است.

**ਖੇਲੈ ਬਿਗਸੈ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥**

داننده ی قلب ها بازی دنیوی انجام می دهد و از تماشای ان لذت می برد.

**ਜੇ ਭਾਵੈ ਸੇ ਕਾਰ ਕਰਾਵੈ ॥**

او هر چه را بنخواهد فرد را وادار به انجامش می کند.

**ਨਾਨਕ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਅਵਰੁ ਨ ਆਵੈ ॥੨॥**

ای نانک، من هیچ کس دیگری مانند او نمی بینم.

**ਕਹੁ ਮਾਨੁਖ ਤੇ ਕਿਆ ਹੋਇ ਆਵੈ ॥**

به من بگو انسان چه کاری میتواند به تنها انجام دهد؟

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਕਰਾਵੈ ॥**

هر چه که خدا را راضی کند انسان انجام می دهد.

**ਇਸ ਕੈ ਹਾਥਿ ਹੋਇ ਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਲੇਇ ॥**

اگر در دست انسان بود هر چیزی را تصرف می کرد.

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਕਰੇਇ ॥**

اما خدا کاری را می کند که خودش راضی باشد.

**ਅਨਜਾਨਤ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਰਚੈ ॥**

فرد به دلیل غفلت در مایا غرق می شود.

**ਜੇ ਜਾਨਤ ਆਪਨ ਆਪ ਬਚੈ ॥**

اگر بہتر می دانست خود را از آن نجات می داد

**ਭਰਮੇ ਭੂਲਾ ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵੈ ॥**

او با شک خودش را در تمامی جهت ها سرگردان می کند

**ਨਿਮਖ ਮਾਹਿ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ॥**

در یک لحظه ذهن او در هر چهار گوشه جهان می چرخد

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਅਪਨੀ ਭਗਤਿ ਦੇਇ ॥**

کسانی که خداوند بندگی خود را به آنها لطف کرده است

**ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਨਾਮਿ ਮਿਲੇਇ ॥੩॥**

ای نانک، آنها در نعم غوطه ور می مانند

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਨੀਚ ਕੀਟ ਕਉ ਰਾਜ ॥**

در یک لحظه او می تواند پادشاه را شبیه یک کرم یا انسان فرومایه کند،

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜ ॥**

خدای برتر مراقب ضعفاي فروتن است

**ਜਾ ਕਾ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਕਛੂ ਨ ਆਵੈ ॥**

حتی کسی کہ بہ نظر می رسد هیچ خصوصیتی ندارد

**ਤਿਸੁ ਤਤਕਾਲ ਦਹ ਦਿਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੈ ॥**

در یک لحظه خدا او را در همه جا مشهور می کند

**ਜਾ ਕਉ ਅਪੁਨੀ ਕਰੈ ਬਖਸੀਸ ॥**

فردی که خدا لطف خود را ارزانی او کند

**ਤਾ ਕਾ ਲੇਖਾ ਨ ਗਨੈ ਜਗਦੀਸ ॥**

قادر جهان او را به حساب خود و اگذار نمی کند

**ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭ ਤਿਸ ਕੀ ਰਾਸਿ ॥**

روح و جسم دارایی او هستند که به انسان داده است

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥**

هر قلبی از خدای جاری در همه جا اشباع شده است

**ਅਪਨੀ ਬਣਤ ਆਪਿ ਬਨਾਈ ॥**

او خودش خلقت را ساخته است

**ਨਾਨਕ ਜੀਵੈ ਦੇਖਿ ਬਡਾਈ ॥ ੪ ॥**

ای نانک، او بادیدن بزرگی خود احساس شادی می کند

**ਇਸ ਕਾ ਬਲੁ ਨਾਹੀ ਇਸੁ ਹਾਥ ॥**

قدرت انسان تحت کنترل او نیست

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਸਰਬ ਕੋ ਨਾਥ ॥**

یک قادر کننده و علت علت هاست

**ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਪੁਰਾ ਜੀਉ ॥**

انسان بدون کمک مورد هدف دستور اوست

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਫੁਨਿ ਥੀਉ ॥**

چون در نهایت اتفاقی می افتد که او را راضی کند

**ਕਬਹੂੰ ਉਚ ਨੀਚ ਮਹਿ ਬਸੈ ॥**

انسان گاهی در حالت بهینه و گاهی در حالت بدبینی است

**ਕਬਹੂੰ ਸੋਗ ਹਰਖ ਰੰਗਿ ਹਸੈ ॥**

گاهی او ناراحت است و در بقیه مواقع بالذت می خندد

**ਕਬਹੂ ਨਿੰਦ ਚਿੰਦ ਬਿਉਹਾਰ ॥**

گاهی در تمت می افتد و در مورد بقیه بد حرف می زند

**ਕਬਹੂ ਉਭ ਅਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥**

گاهی احساس بزرگی می کند که گویی در آسمان پرواز می کند، و گاهی به قدری افسرده است که انگار در اعماق زمین است.

**ਕਬਹੂ ਬੇਤਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰ ॥**

گاهی به گونه ای رفتار می کند که گویی همه چیز را در مورد دانش مقدس می داند.

**ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਮਿਲਾਵਣਹਾਰ ॥ ੫ ॥**

ای نانک، خدا خودش انسان را با خود متحد کرده است.

**ਕਬਹੂ ਨਿਰਤਿ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

گاهی انسان به روش های مختلف می رقصد.

**ਕਬਹੂ ਸੋਇ ਰਹੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

گاهی شب و روز در حالت غفلت می خوابد.

**ਕਬਹੂ ਮਹਾ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ ॥**

گاهی از غضب های و شتتاک می ترسد.

**ਕਬਹੂੰ ਸਰਬ ਕੀ ਹੋਤ ਰਵਾਲ ॥**

گاهي خاک پای همه می شود.

**ਕਬਹੂੰ ਹੋਇ ਬਹੈ ਬਡ ਰਾਜਾ ॥**

گاهي مانند يك پادشاه بزرگ رفتار می کند.

**ਕਬਹੂੰ ਭੇਖਾਰੀ ਨੀਚ ਕਾ ਸਾਜਾ ॥**

گاهي موقعيت يك گداي فرومايه را فرض می کند.

**ਕਬਹੂੰ ਅਪਕੀਰਤਿ ਮਹਿ ਆਵੈ ॥**

گاهي در بند شيطان گرفتار می شود.

**ਕਬਹੂੰ ਭਲਾ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥**

گاهي به گونه اي رفتار می کند که همه ستايش می کنند.

**ਜਿਉ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਵ ਹੀ ਰਹੈ ॥**

در هر حالتي که خدا نگه دارد انسان در آن حالت زندگي می کند.

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਕਹੈ ॥੬॥**

ای نانک، تنها افراد نادری به لطف معلم مذهبی خدا را عبادت می کنند.

**ਕਬਹੂ ਹੋਇ ਪੰਡਿਤੁ ਕਰੇ ਬਖਜਾਨੁ ॥**

گاهی او مانند دانشمند بقیه را موعظه می کند

**ਕਬਹੂ ਮੇਨਿਧਾਰੀ ਲਾਵੈ ਧਿਆਨੁ ॥**

گاهی عاقل ساکتی می شود که وارد عبادت می گردد

**ਕਬਹੂ ਤਟ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨ ॥**

گاهی در حمام های اماکن زیارتی سکونت می کند

**ਕਬਹੂ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਮੁਖਿ ਗਿਆਨ ॥**

گاهی می پذیرد و گاهی در جستجوی صحبت در مورد معنویت است

**ਕਬਹੂ ਕੀਟ ਹਸਤਿ ਪਤੰਗ ਹੋਇ ਜੀਆ ॥**

گاهی کره، فیل یا پروانه می شود

**ਅਨਿਕ ਜੇਨਿ ਭਰਮੈ ਭਰਮੀਆ ॥**

و توسط شک های که از طریق وجود نامحدود او را سرگردان می کنند گج می شود

**ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਜਿਉ ਸ੍ਵਾਗੀ ਦਿਖਾਵੈ ॥**

او مانند کسی که نقش بازی می کند در لباس های مختلف دیده می شود

**ਜਿਉ ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਨਚਾਵੈ ॥**

هرچه خدا را راضی کند انسان براساس ان می رقصد

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਹੋਇ ॥**

هرچه اورا راضی کند اتفاق می افتد

**ਨਾਨਕ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥੭॥**

ای نانک هیچ کسی شبیه او نیست

**ਕਬਹੂ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਇਹੁ ਪਾਵੈ ॥**

وقتی این شخص به همراهی خداوند برسد

**ਉਸੁ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵੈ ॥**

از این حالت ذهنی لذت بخش بیرون نمی آید

**ਅੰਤਰਿ ਹੋਇ ਗਿਆਨ ਪਰਗਾਸੁ ॥**

چون در این همراهی ذهن او با دانش مقدس روشن می شود،

**ਉਸੁ ਅਸਥਾਨ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸੁ ॥**

و این حالت ذهنی روشن هرگز از بین نمی رود

**ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਇਕ ਰੰਗਿ ॥**

در این حالت، جسم و ذهن فرد با عشق برای خدا پر شده اند

**ਸਦਾ ਬਸਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

و او برای همیشه با خدای ابدی اشباع شده است

**ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਜਲੁ ਆਇ ਖਟਾਨਾ ॥**

مانند آب که با آب ترکیب می شود

**ਤਿਉ ਜੇਤੀ ਸੰਗਿ ਜੇਤਿ ਸਮਾਨਾ ॥**

روح روشن شده ی او نیز با روح معنوی ترکیب می شود

**ਮਿਟਿ ਗਏ ਗਵਨ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਵਾਮ ॥**

چرخه مرگ و زندگی او از بین می رود و او به آرامش ابدی می رسد

**ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਦ ਕੁਰਬਾਨ ॥੮॥੧੧॥**

ای نانک او باید همواره بندگی خدا را بکند

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਸੁਖੀ ਬਸੈ ਮਸਕੀਨੀਆ ਆਪੁ ਨਿਵਾਰਿ ਤਲੇ ॥**

فرد متواضع با خود تاویبی به آرامش می رسد.

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

ای ناک ممکن است افراد مغرور با غرور خود مصرف شوند.

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتی پادی:

**ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਰਾਜ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

کسی که به موقعیت ها و قدرتی که در دست دارد خودپسند و مغرور شود

**ਸੇ ਨਰਕਪਾਤੀ ਹੋਵਤ ਸੁਆਨੁ ॥**

مستعد تنیه است مانند سگ در جهنم.

**ਜੇ ਜਾਨੈ ਮੈ ਜੋਬਨਵੰਤੁ ॥**

کسی که خود را به صورت خودپسندانه زیبا و جوان بداند

**ਸੇ ਹੋਵਤ ਬਿਸਟਾ ਕਾ ਜੰਤੁ ॥**

مانند کرمی در آلودگی است.

**ਆਪਸ ਕਉ ਕਰਮਵੰਤੁ ਕਹਾਵੈ ॥**

کسی که خود را کننده ی کارهای پرهیزکارانه در جمع بنامد

**ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਬਹੁ ਜੋਨਿ ਭ੍ਰਮਾਵੈ ॥**

از چرخ مرگ و زندگی رنج می برد

**ਧਨ ਭੂਮਿ ਕਾ ਜੋ ਕਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥**

کسی که مغرور به زمین و ثروت خود باشد

**ਸੇ ਮੂਰਖੁ ਅੰਧਾ ਅਗਿਆਨੁ ॥**

احمق، کور و غافل است

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਗਰੀਬੀ ਬਸਾਵੈ ॥**

کسی که خدا در قلب او تواضع قرار دهد

**ਨਾਨਕ ਈਹਾ ਮੁਕਤੁ ਆਗੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥੧॥**

ای نانک! او از گناهان آزاد است و در آن دنیا هم به آرامش می رسد

**ਧਨਵੰਤਾ ਹੋਇ ਕਰਿ ਗਰਬਾਵੈ ॥**

با ثروت مند شدن فرد احساس غرور می کند

**ਤ੍ਰਿਣ ਸਮਾਨਿ ਕਛੁ ਸੰਗਿ ਨ ਜਾਵੈ ॥**

باید بدانند که هیچ چیزی در آخر با او نمی رود حتی یک پرگاه

**ਬਹੁ ਲਸਕਰ ਮਾਨੁਖ ਊਪਰਿ ਕਰੇ ਆਸ ॥**

ممکن است او به بازوی بزرگ و انسان ها امیدوار باشد

**ਪਲ ਭੀਤਰਿ ਤਾ ਕਾ ਹੋਇ ਬਿਨਾਸ ॥**

باید بدانند که همه اینها در لحظه ای از بین می روند

**ਸਭ ਤੇ ਆਪ ਜਾਨੈ ਬਲਵੰਤੁ ॥**

کسی که خود را قوی تر از همه می داند

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਹੋਇ ਜਾਇ ਭਸਮੰਤੁ ॥**

در یک لحظه ممکن است به خاکستر تبدیل شود

**ਕਿਸੈ ਨ ਬਦੈ ਆਪਿ ਅਹੰਕਾਰੀ ॥**

کسی که بزرگ است و از هیچ کس دیگری مراقبت نمی کند

**ਧਰਮ ਰਾਇ ਤਿਸੁ ਕਰੇ ਖੁਆਰੀ ॥**

توسط قاضی در ستکار به سختی مجازات می شود

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜਾ ਕਾ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

کسی که نفس او توسط معلم مذهبی از بین می رود

**ਸੋ ਜਨੁ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ ॥੨॥**

ای نانک این فرد در دادگاه الهی مورد احترام و تایید است.

**ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰੈ ਹਉ ਧਾਰੇ ॥**

اگر کسی میلیون ها کار خوب انجام دهد و احساس غرور داشته باشد

**ਸ੍ਰਮੁ ਪਾਵੈ ਸਗਲੇ ਬਿਰਥਾਰੇ ॥**

تنها به خودش زحمت داده است و همه این کارها تلف می شوند.

**ਅਨਿਕ ਤਪਸਿਆ ਕਰੇ ਅਹੰਕਾਰ ॥**

کسی که هزاران پناکا انجام دهد و در نفس خود افراط کند،

**ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਅਵਤਾਰ ॥**

تحميل درد و لذت را ادامه می دهد چنانچه گویا دوباره و دوباره به بهشت و جهنم می رود.

**ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਆਤਮ ਨਹੀ ਦ੍ਰਵੈ ॥**

اگر علی رغم تلاش های بیشمار فرد حساس نشد و جبران نکرد

**ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਕਹੁ ਕੈਸੇ ਗਵੈ ॥**

چگونه می تواند به دادگاه الهی برسد؟

**ਆਪਸ ਕਉ ਜੋ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥**

کسی که ادعا می کند با تقواست،

**ਤਿਸਹਿ ਭਲਾਈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ॥**

تقوا به چنین کسی نمی رسد.

**ਸਰਬ ਕੀ ਰੇਨ ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ॥**

کسی که ذهنش برای همه متواضع است،

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਇ ॥੩॥**

ای نانک، آبروی او خالص و بدون لکه است.

**ਜਬ ਲਗੁ ਜਾਨੈ ਮੁਝ ਤੇ ਕਛੁ ਹੋਇ ॥**

تا زمانی که فرد فکر کند که می تواند با قدرت خود هر کاری بکند

**ਤਬ ਇਸ ਕਉ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥**

نمی تواند به آرامش برسد

**ਜਬ ਇਹ ਜਾਨੈ ਮੈ ਕਿਛੁ ਕਰਤਾ ॥**

تازمانی که این انسان فکر کند که انجام دهنده هر کاری است

**ਤਬ ਲਗੁ ਗਰਭ ਜੋਨਿ ਮਹਿ ਫਿਰਤਾ ॥**

در بین چرخه های مرگ و زندگی سرگردان می ماند

**ਜਬ ਧਾਰੈ ਕੇਊ ਬੈਰੀ ਮੀਤੁ ॥**

تازمانی که فردی را دوست و دیگری را دشمن بداند

**ਤਬ ਲਗੁ ਨਿਹਚਲੁ ਨਾਹੀ ਚੀਤੁ ॥**

ذهن او ثابت و در آرامش نخواهد بود

**ਜਬ ਲਗੁ ਮੋਹ ਮਗਨ ਸੰਗਿ ਮਾਇ ॥**

تازمانی که گرفتار مایا و ثروت دنیوی باشد

**ਤਬ ਲਗੁ ਧਰਮ ਰਾਇ ਦੇਇ ਸਜਾਇ ॥**

قاضی در ستکار او را تنبیه خواهد کرد

**ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਬੰਧਨ ਤੂਟੈ ॥**

مرزهای میا به لطف معلم مذهبی بازمی شوند

**ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਹਉ ਛੂਟੈ ॥ ੪ ॥**

ای نانک، نفس فرد بہ لطف معلم مذہبی از بین می رود.

**ਸਹਸ ਖਟੇ ਲਖ ਕਉ ਉਠਿ ਧਾਵੈ ॥**

او بعد از بہ دست آوردن ہزار، بہ دنبال میلیون می دود.

**ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨ ਆਵੈ ਮਾਇਆ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥**

او جمع آوری ثروت را ادامه می دهد اما هرگز سیر نمی شود.

**ਅਨਿਕ ਭੋਗ ਬਿਖਿਆ ਕੇ ਕਰੈ ॥**

او از خوشی های مایا لذت می برد،

**ਨਹ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ਖਪਿ ਖਪਿ ਮਰੈ ॥**

اما احساس سیری نمی کند و بدبخت می شود.

**ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੇਊ ਰਾਜੈ ॥**

بدون رضایت، هیچ کسی سیر نمی شود.

**ਸੁਪਨ ਮਨੋਰਥ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਜੈ ॥**

همه تلاش های فرد سیر نشده. بیهوده هستند مانند خیال و خواب.

**ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਸਰਬ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

آرامش کامل در عشق نعم است

**ਬਡਭਾਗੀ ਕਿਸੈ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥**

تنها فرد خوش شانس مورد لطف اوست

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥**

خدا خودش انجام دهنده و علت همه علت هاست

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥੫॥**

ای نانک او را با عبادت عاشقانه برای همیشه به یاد آور

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈ ਹਾਰੁ ॥**

خدا کسی است که هر کاری را انجام می دهد و علت انجام هر چیزی است

**ਇਸ ਕੈ ਹਾਥਿ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

این حقیقت را منعکس کن که هیچ چیزی کنترل انسان نیست

**ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਕਰੇ ਤੈਸਾ ਹੋਇ ॥**

اگر لطف خدا شامل انسان شود او می تواند

**ਆਪੇਆਪਿਆਪਿਪ੍ਰਭੁਸੇਇ ॥**

خدا خودش به تنهایی همه چیز است.

**ਜੇਕਿਛੁਕੀਨੇਸੁਅਪਨੈਰੰਗਿ ॥**

هر آنچه که او خلق کرده است خارج از تفریح خود اوست.

**ਸਭਤੇਦੂਰਿਸਭਹੂਕੈਸੰਗਿ ॥**

او در خلقت خود است و هنوز تحت تاثیر آن نیست.

**ਬੁਝੈਦੇਖੈਕਰੈਬਿਬੇਕ ॥**

او قضاوت روی کارهای ما را درک می کند، نگه می دارد و اعمال می کند.

**ਆਪਹਿਏਕਆਪਹਿਅਨੇਕ ॥**

او خودش یکی و به شکل های مختلف است.

**ਮਰੈਨਬਿਨਸੈਆਵੈਨਜਾਇ ॥**

او نمی میرد و متولد نمی شود؛ رها از مرگ و تولد است.

**ਨਾਨਕਸਦਹੀਰਹਿਆਸਮਾਇ ॥੬॥**

ای نانک، او در همه جا شایع می ماند.

**ਆਪਿ ਉਪਦੇਸੈ ਸਮਝੈ ਆਪਿ ॥**

او خودش دستور العمل می دهد و یاد می گیرد،

**ਆਪੇ ਰਚਿਆ ਸਭ ਕੈ ਸਾਥਿ ॥**

چون خودش با همه ترکیب می شود.

**ਆਪਿ ਕੀਨੇ ਆਪਨ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

او خودش وسعت جهان خود را ساخته است.

**ਸਭੁ ਕਛੁ ਉਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈ ਹਾਰੁ ॥**

همه چیز متعلق به اوست او خالق است.

**ਉਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਕਹਹੁ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ॥**

به من بگو، آیا اتفاقی می تواند بدون خواست او رخ دهد؟

**ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ਏਕੈ ਸੇਇ ॥**

در فضاها، او یکی است و در همه جا حضور دارد.

**ਅਪੁਨੇ ਚਲਿਤ ਆਪਿ ਕਰਵੈ ਹਾਰ ॥**

او بازیکن بازی خود است.

**ਕਉਤਕ ਕਰੈ ਰੰਗ ਆਪਾਰ ॥**

او بازی خود را با تنوع نامحدود انجام می دهد.

**ਮਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਮਾਹਿ ॥**

او خودش در ذهن همه است و همه در ذهن او جای دارند.

**ਨਾਨਕ ਕੀਮਤਿ ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਇ ॥੭॥**

ای نانک ثروت او را نمی توان بر او رد کرد.

**ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੁਆਮੀ ॥**

ابدی و همیشگی است خدا، قادر مطلق همه، همواره درست،

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਕਿਨੈ ਵਖਿਆਨੀ ॥**

افراد نادری هستند که به لطف معلم مذهبی این حقیقت را توصیف کنند.

**ਸਚੁ ਸਚੁ ਸਚੁ ਸਭੁ ਕੀਨਾ ॥**

خدا ابدی است و خلقت او کامل است.

**ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕਿਨੈ ਬਿਰਲੈ ਚੀਨਾ ॥**

فرد نادری از میلیون ها نفر یافت می شود که این حقیقت را بداند.

**ਭਲਾ ਭਲਾ ਭਲਾ ਤੇਰਾ ਰੂਪ ॥**

ای خدا، زیبایی شکل قابل لمسی از تو ست

**ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਅਪਾਰ ਅਨੂਪ ॥**

تو شدید ازینبا، نامحدود و غیر قابل درک هستی

**ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਤੇਰੀ ਬਾਣੀ ॥**

واژه ی مقدس تو شیرین و ناب است

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਸੁਨੀ ਸ੍ਰਵਨ ਬਖਜਾਈ ॥**

هرچه که در هر قلبی از طریق گوش ها شنیده می شود و توسط زبان گفته می شود

**ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪੁਨੀਤ ॥**

او کاملاً ناب و مقدس می شود

**ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥ ੮ ॥ ੧੨ ॥**

ای نانک، کسی که عاشقانه نام خداوند را عبادت می کند

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਸੰਤ ਸਰਨਿ ਜੋ ਜਨੁ ਪਰੈ ਸੇ ਜਨੁ ਉਧਰਨਹਾਰ ॥**

فردی که در جستجوی پناه پرهیزکاران است از مرزهای مایا رها می شود

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

ای نانک، کسی که به پرهیزکاران تهمت می زند در چرخ مرگ و زندگی می افتد

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਆਰਜਾ ਘਟੈ ॥**

بخشی از زندگی که به تهمت بگذرد تلف می شود

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਜਮ ਤੇ ਨਹੀ ਛੁਟੈ ॥**

هیچ کسی با تهمت به پرهیزکاران از فرشته مرگ فرار نکرده است

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਸੁਖੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥**

با تهمت، همواره مش از بین می رود

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਨਰਕ ਮਹਿ ਪਾਇ ॥**

تهمت به پرهیزکاران فرد را وارد جهنم می کند و رنج می برد

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਮਤਿ ਹੋਇ ਮਲੀਨ ॥**

تہمت بہ پرہیزکاران ذہن را الودہ می کند

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸੋਭਾ ਤੇ ਹੀਨ ॥**

بہ تہمت، آبروی فرد از بین می رود

**ਸੰਤ ਕੇ ਹਤੇ ਕਉ ਰਖੈ ਨ ਕੋਇ ॥**

هیچ کسی بہ فرد پرہیزکار تہمت نمی زند

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਥਾਨ ਭ੍ਰਸਟੁ ਹੋਇ ॥**

بہ تلاش برای یافتن معایب پرہیزکار، قلب خود فرد آلودہ می شود

**ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜੇ ਕਰੈ ॥**

اما اگر جبران کن، پرہیزکار نیز مہربانی نشان می دہد

**ਨਾਨਕ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿੰਦਕੁ ਭੀ ਤਰੈ ॥੧॥**

ای نانک سپس ہمراہ پرہیزکار حتی تہمت زن نیز نجات می یابد

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੂਖਨ ਤੇ ਮੁਖੁ ਭਵੈ ॥**

تہمت زدن فرد را از خدا دور می کند

**ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਕਾਗ ਜਿਉ ਲਵੈ ॥**

با تهمت زدن فرد سرگردان می ماند و باناراحتی صحبت می کند

**ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸਰਪ ਜੋਨਿ ਪਾਇ ॥**

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

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੋਨਿ ਕਿਰਮਾਇ ॥**

با تهمت زدن، فرد به صورت کرم خزنده متولد می شود

**ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਹਿ ਜਲੈ ॥**

با تهمت زدن، فرد در آتش آرزوهایش می سوزد

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸਭੁ ਕੇ ਛਲੈ ॥**

تهمت زننده به پرهیزکار همه را فریب می دهد

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤੇਜੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥**

بازخم زدن به پرهیزکار تمام وصله های شخص پاره می شود

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਨੀਚੁ ਨੀਚਾਇ ॥**

با تهمت زدن، فرد پست ترین بدجنس ها می شود

**ਸੰਤ ਦੇਖੀ ਕਾ ਥਾਉ ਕੇ ਨਾਹਿ ॥**

راه گیزی برای تهمت زننده وجود ندارد.

**ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਓਇ ਭੀ ਗਤਿ ਪਾਹਿ ॥੨॥**

ای نانک، اگر پرهیزکار نخواهد، حتی تهمت زن ها هم لاز نظر معنوی پیشرفت می کنند.

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਅਤਤਾਈ ॥**

تهمت زن های پرهیزکاران بدترین گناه را انجام می دهند.

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਖਿਨੁ ਟਿਕਨੁ ਨ ਪਾਈ ॥**

تهمت زن های پرهیزکاران آرامش را حتی لحظه ای نمی یابند.

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਹਤਿਆਰਾ ॥**

تهمت زن های پرهیزکاران بیرحم ترین قاتل می شوند.

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਪਰਮੇਸੁਰਿ ਮਾਰਾ ॥**

تهمت زن های پرهیزکاران توسط خداوند نفرین می شوند.

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਰਾਜ ਤੇ ਹੀਨੁ ॥**

تهمت زن های پرهیزکاران هیچ لذت و قدرت دنیوی ندارند.

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਦੁਖੀਆ ਅਰੁ ਦੀਨੁ ॥**

تہمت زن پرهیزکار ضعیف و بد بخت می شود

**ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਰਬ ਰੋਗ ॥**

تہمت زن پرهیزکار دچار انواع مختلف بیماری ها و بلا می شود

**ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਦਾ ਬਿਜੇਗ ॥**

تہمت زن به پرهیزکار برای همیشه از خدا جداست

**ਸੰਤ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਦੇਖ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥**

تہمت به پرهیزکار بدترین گناه است

**ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਉਸ ਕਾ ਭੀ ਹੋਇ ਮੋਖੁ ॥੩॥**

ای نانک، اگر این پرهیزکار را خرسند کند، حتی چنین تہمت زنندہ ای نیز باید رها شود

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਅਪਵਿਤੁ ॥**

افکار ذہن تہمت زنندہ همواره آلودہ است

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਕਿਸੈ ਕਾ ਨਹੀ ਮਿਤੁ ॥**

تہمت زنندہ به پرهیزکار دوست هیچ کسی نیست

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਡਾਨੁ ਲਾਗੈ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار توسط قاضی واقعی تنبیہ می شود

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਸਭ ਤਿਆਗੈ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار توسط ہمہ طرد می شود

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਮਹਾ ਅਹੰਕਾਰੀ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار کاملاً خود پسند است

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਬਿਕਾਰੀ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار ہموارہ گرفتار انجام کارهای بد است

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਜਨਮੈ ਮਰੈ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار چرخہ ی مرگ و زندگی را ادامہ می دہد

**ਸੰਤ کی ਦੂਖਨਾ ਸੁਖ ਤੇ ਟਰੈ ॥**

برای تہمت زندہ آرامش وجود ندارد

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਨਾਹੀ ਠਾਉ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار جایی برای پناہ گرفتن ندارد

**ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥੪॥**

ای نانک، اگر پرهیزکار راضی باشد حتی چنین تہمت زنی ہم با او یکی می شود.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਅਧ ਬੀਚ ਤੇ ਟੁਟੈ ॥**

تہمت زنندہ بہ پرهیزکار در وسط ہر کاری شکست می خورد.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਕਿਤੈ ਕਾਜਿ ਨ ਪਹੂਚੈ ॥**

تہمت زنندہ بہ پرهیزکار ہیچ کاری را نمی تواند کامل کند.

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਉਦਿਆਨ ਭ੍ਰਮਾਈਐ ॥**

تہمت زنندہ بہ پرهیزکار مورد ہدف سرگردانی است.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਉਝੜਿ ਪਾਈਐ ॥**

تہمت زنندہ بہ پرهیزکار از مسیر خود منحرف می شود.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਅੰਤਰ ਤੇ ਥੋਥਾ ॥**

تہمت زنندہ بہ پرهیزکار نسبت بہ اہداف زندگی بی توجہ است.

**ਜਿਉ ਸਾਸ ਬਿਨਾ ਮਿਰਤਕ ਕੀ ਲੋਥਾ ॥**

مانند جسد انسان مردہ، بدون نفس زندگی است.

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕੀ ਜੜ ਕਿਛੁ ਨਾਹਿ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار ہیچ اساس قوی و معنوی ندارد

**ਆਪਨ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹਿ ॥**

او باید هرچه را که کاشته است درو کند

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਅਵਰੁ ਨ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار نمی تواند توسط کس دیگری از این عادت نجات یابد

**ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਉਬਾਰਿ ॥੫॥**

ای نانک، اگر پرہیزکار راضی باشد حتی چنین تہمت زنی نیز از عادت خود نجات می یابد

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਇਉ ਬਿਲਲਾਇ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار زاری می کند

**ਜਿਉ ਜਲ ਬਿਹੂਨ ਮਛਲੀ ਤੜਫੜਾਇ ॥**

مانند ماهی خارج از آب که در عذاب است

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਭੂਖਾ ਨਹੀ ਰਾਜੈ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار هرگز از تمایل بہ تہمت خستہ نمی شود

**ਜਿਉ ਪਾਵਕੁ ਈਧਨਿ ਨਹੀ ਧ੍ਰਾਪੈ ॥**

مانند آتشی که هرگز از مقدار چوب اشباع نمی شود.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਛੁਟੈ ਇਕੇਲਾ ॥**

تہمت زندہ بہ پرهیزکار تنہا می ماند

**ਜਿਉ ਬੂਆੜੁ ਤਿਲੁ ਖੇਤ ਮਾਹਿ ਦੁਹੇਲਾ ॥**

مانند گیاه بی باری که در زمین تنہا می ماند.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਧਰਮ ਤੇ ਰਹਤ ॥**

تہمت زندہ بہ پرهیزکاری ایمان است.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦ ਮਿਥਿਆ ਕਹਤ ॥**

تہمت زندہ همواره دروغ می گوید.

**ਕਿਰਤੁ ਨਿੰਦਕ ਕਾ ਧੁਰਿ ਹੀ ਪਇਆ ॥**

تہمت زندہ این کار را انجام می دهد چون این کار از قبل مشخص شدہ ی اوست.

**ਨਾਨਕ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਥਿਆ ॥ ੬ ॥**

ای نانک هرچه که خدا بخواهد آن اتفاق می افتد.

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਬਿਗੜ ਰੂਪੁ ਹੋਇ ਜਾਇ ॥**

تہمت زندہ بہ پرہیزکار بہ قدری رسوا شدہ است کہ گویا مایہ زشتی است

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਦਰگاہ मिलै सजाਇ ॥**

تہمت زندہ دردادگاہ الہی تنبیہ می شود

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਸਹਕਾਈਐ ॥**

تہمت زندہ ہموارہ در رنج و حشتناکی است

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਨ ਮਰੈ ਨ ਜੀਵਾਈਐ ॥**

تہمت زندہ بہ صورت معنوی بین مرگ و زندگی آوارہ است

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕੀ ਪੁਜੈ ਨ ਆਸਾ ॥**

امید تہمت زندہ برآوردہ نمی شود

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਉਠਿ ਚਲੈ ਨਿਰਾਸਾ ॥**

تہمت زندہ ناامید از دنیا می رود

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਟੈ ਕੋਇ ॥**

با تہمت بہ پرہیزکار، ہیچ کسی از تمایل بہ تہمت اشباع نشدہ است

**ਜੈਸਾ ਭਾਵੈ ਤੈਸਾ ਕੋਈ ਹੋਇ ॥**

عادت های فرد بر اساس اهدافش تشکیل می شوند.

**ਪਇਆ ਕਿਰਤੁ ਨ ਮੋਟੈ ਕੋਇ ॥**

عملکروهای گذشته را نمی توان توسط هیچ کسی پاک کرد.

**ਨਾਨਕ ਜਾਨੈ ਸਚਾ ਸੋਇ ॥੭॥**

ای نانک، تنها خدای ابدی این راز را می داند.

**ਸਭ ਘਟ ਤਿਸ ਕੇ ਓਹੁ ਕਰਨੈ ਹਾਰੁ ॥**

همه بشر متعلق به او هستند و او خالق است.

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਤਿਸ ਕਉ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥**

برای همیشه به احترام او تعظیم کن.

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

شب و روز مناجات خدا را بخوانید.

**ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥**

در هر نفسی او را عبادت کنید.

**ਸਭੁ ਕਛੁ ਵਰਤੈ ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ॥**

هر چیزی به خواست او اتفاق می افتد.

**ਜੈਸਾ ਕਰੇ ਤੈਸਾ ਕੇ ਬੀਆ ॥**

خدا همه را خلق کرد و انسان روی زمین آمد.

**ਅਪਨਾ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਨੈ ਹਾਰੁ ॥**

او اجر کننده می این بازی است.

**ਦੂਸਰ ਕਉਨੁ ਕਰੈ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

چه کس دیگری م تواند در این مورد چیزی بگوید؟

**ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੈ ਤਿਸੁ ਆਪਨ ਨਾਮੁ ਦੇਇ ॥**

کسی که او لطفش را شامل حالش کند او را با نعم سعادت مند می کند.

**ਬਡਭਾਗੀ ਨਾਨਕ ਜਨ ਸੇਇ ॥੮॥੧੩॥**

ای نانک چنین افرادی بسیار خوش شانس هستند.

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ ॥**

ای مردم خوب! زرنگی خود را متوقف کنید و خدای ابدی را با پرستش عاشقانه به یاد آورید.

**ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ ਨਾਨਕ ਦੂਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ ॥੧॥**

ای نانک، در قلبت همه ی امیدها را به خدا سوق بده، در این روش تمام دروها، شک ها و ترس های تو از  
بین خواهد رفت.

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਟੇਕ ਬਿਥੀ ਸਭ ਜਾਨੁ ॥**

این را خوب بدانید که تکیه بر حمایت انسانی کاملاً بی فایده است.

**ਦੇਵਨ ਕਉ ਏਕੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥**

چون تنها خدا خودش ولی نعمت همه است.

**ਜਿਸ ਕੈ ਦੀਐ ਰਹੈ ਅਘਾਇ ॥**

با هدايای او فرد همواره راضی می ماند.

**ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥**

او هرگز با هواسته های دنیوی فریب نمی خورد.

**ਮਾਰੈ ਰਾਖੈ ਏਕੋ ਆਪਿ ॥**

خدا خودش انسان را نابود یا مراقبت می کند.

**ਮਾਨੁਖ ਕੈ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਹਾਥਿ ॥**

هیچ چیزی در دست انسان نیست.

**ਤਿਸ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

آرامش با درک و پذیرفتن دستور او می آید.

**ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ ਰਖੁ ਕੰਠਿ ਪਰੋਇ ॥**

بنابر این همواره نام او را در قلب خود نگه دار.

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥**

همواره خدا را با عشق و پرستش به یاد آور.

**ਨਾਨਕ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੋਇ ॥੧॥**

ای نانک، هیچ مانعی نباید در مسیر تو باشد.

**ਉਸਤਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਕਰਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥**

خدای بدون شکل را در ذهن خود مناجات کن.

**ਕਰਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਤਿ ਬਿਉਹਾਰ ॥**

ای ذهن من، این را عملکرد واقعی خود قرار ده

**ਨਿਰਮਲ ਰਸਨਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਉ ॥**

با شریک شدن در شهد نعم، زبان تو ناب خواهد شد،

**ਸਦਾ ਸੁਹੇਲਾ ਕਰਿ ਲੇਹਿ ਜੀਉ ॥**

و روح تو برای همیشه در ارامش خواهد بود

**ਨੈਨਹੁ ਪੇਖੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਰੰਗੁ ॥**

با چشم هایت، بازی شگفت انگیز خدا را ببین

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਿਨਸੈ ਸਭ ਸੰਗੁ ॥**

در همراهی خداوند، همه ی وابستگی های دنیوی از بین می رود

**ਚਰਨ ਚਲਉ ਮਾਰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ॥**

با پایت در مسیر قادر جهان قدم بردار

**ਮਿਟਹਿ ਪਾਪ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਬਿੰਦ ॥**

با عبادت خداوند حتی برای کوتاه مدت، همه ی گناهان فردپراکنده می شوند

**ਕਰ ਹਰਿ ਕਰਮ ਸ੍ਵਨਿ ਹਰਿ ਕਥਾ ॥**

بادست هایت در کارهای مقدس شرکت کن و با گوش هایت به ستایش او گوش کن

**ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਨਾਨਕ ਉਜਲ ਮਥਾ ॥੨॥**

ای نانک با این روش در دادگاه خداوند مورد احترام هستی

**ਬਡਭਾਗੀ ਤੇ ਜਨ ਜਗ ਮਾਹਿ ॥**

در این دنیا، شانس واقعی برای کسانی است که،

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਹਿ ॥**

ستایش باشکوه خداوند را همیشه می خوانند

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਜੋ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰ ॥**

آنها نام خداوند را منعکس می کنند

**ਸੇ ਧਨਵੰਤ ਗਨੀ ਸੰਸਾਰ ॥**

در دنیا دارای ثروت معنوی در نظر گرفته می شوند

**ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੁਖਿ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਮੁਖੀ ॥**

کسانی که با روح و زبان خود نام خداوند را تکرار می کنند

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਾਨਹੁ ਤੇ ਸੁਖੀ ॥**

آنها را همواره در آرامش در نظر بگیر.

**ਏਕੇ ਏਕੁ ਏਕੁ ਪਛਾਨੈ ॥**

کسی که تنهایی را خدای شناسد

**ਇਤ ਉਤ ਕੀ ਓਹੁ ਸੋਝੀ ਜਾਨੈ ॥**

این دنیا و بعدی را درک می کند.

**ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਜਿਸ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥**

کسی که هنگام عبادت نام خداوند ذهنش راضی است

**ਨਾਨਕ ਤਿਨਹਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਜਾਨਿਆ ॥ ੩ ॥**

ای نانک، این شخص خدای ابدی را شناخته است

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਪਨ ਆਪੁ ਸੁਝੈ ॥**

به لطف معلم مذهبی، کسی که خودش را بشناسد؛

**ਤਿਸ ਕੀ ਜਾਨਹੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ ॥**

چنین در نظر بگیرد که اصرار او برای دستیابی به تمایلات دنیوی فرونشانده می شود.

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ ॥**

در همراهی خدا، فرد مناجات خداوند را می خواند

**ਸਰਬ ਰੋਗ ਤੇ ਓਹੁ ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਹਤ ॥**

چنین پیر و خدایی از همه نوع بدی ها در امان است

**ਅਨਦਿਨੁ ਕੀਰਤਨੁ ਕੇਵਲ ਬਖਯਾਨੁ ॥**

کسی که همواره ستایش خدا را می خواند،

**ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਸੇਈ ਨਿਰਬਾਨੁ ॥**

از مایا جدا شده است در حالیکه هنوز در خانه اش زندگی می کند

**ਏਕ ਉਪਰਿ ਜਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਆਸਾ ॥**

کسی که همه ی امد ها به جز امید به خدا را حذف می کند،

**ਤਿਸ ਕੀ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸਾ ॥**

۱. دام مرگ از بین می رود و از چرخه های مرگ و زندگی در امان می ماند

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਭੂਖ ॥**

کسی که ذهنش آماده ی اتحاد با خداست،

**ਨਾਨਕ ਤਿਸਹਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਦੂਖ ॥ ੪ ॥**

ای نانک این شخص هرگز تحت تاثیر غم قرار نمی گیرد.

**ਜਿਸ ਕਉ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ॥**

کسی که همواره خدا را در ذهنش به یاد دارد،

**ਸੇ ਸੰਤੁ ਸੁਹੇਲਾ ਨਹੀ ਡੁਲਾਵੈ ॥**

این بنده همواره در آرامش است و هرگز سرگردان نمی شود.

**ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ ॥**

کسی که خداوند لطف خود را شامل حال خود کرده است

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਕਹੁ ਕਿਸ ਤੇ ਡਰੈ ॥**

این بنده ای واقعی خدا از چه کسی باید بترسد؟

**ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਇਆ ॥**

چنین فردی قادر است خدا را به صورتی که هست تجسم کند،

**ਅਪੁਨੇ ਕਾਰਜ ਮਹਿ ਆਪਿ ਸਮਾਇਆ ॥**

او خودش در خلقتش شایع است.

**ਸੇਧਤ ਸੇਧਤ ਸੇਧਤ ਸੀਝਿਆ ॥**

با انعکاس مداوم در نهایت در این درک موفق می شود

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤਤੁ ਸਭੁ ਬੁਝਿਆ ॥**

و به لطف معلم مذهبی واقعیت خدا و خلقت او را درک می کند

**ਜਬ ਦੇਖਉ ਤਬ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੂਲੁ ॥**

وقتی نگاه می کنم خدا را در ریشه هر چیزی می بینم

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੁਖਮੁ ਸੇਈ ਅਸਥੁਲੁ ॥੫॥**

ای نانک این همان است که ملموس و غیر ملموس است

**ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ॥**

هیچ چیزی نمی میرد و زنده نمی شود

**ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ॥**

او خودش بازی خود را مرحله بندی می کند

**ਆਵਨੁ ਜਾਵਨੁ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਅਨਦ੍ਰਿਸਟਿ ॥**

- همه ی مرگ ها و تولد ها می توانند پدید و ناپدید شوند

**ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ॥**

خداوند کل این جهان را به خواست خودش مطیع کرده است

**ਆਪੇ ਆਪਿ ਸਗਲ ਮਹਿ ਆਪਿ ॥**

او خودش همه چیز است و در همه جا حاضر است

**ਅਨਿਕ ਜੁਗਤਿ ਰਚਿ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਿ ॥**

او به روش های بیشماری جهان را می سازد و ویران می کند

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਖੰਡ ॥**

او فناپذیر است و هیچ چیزی از او نابود نمی شود

**ਧਾਰਣ ਧਾਰਿ ਰਹਿਓ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥**

او خودش جهان را طراحي و حمايت می کند

**ਅਲਖ ਅਭੇਵ ਪੁਰਖ ਪਰਤਾਪ ॥**

عظمت خداوند غیر قابل درک و پیش بینی است

**ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਤ ਨਾਨਕ ਜਾਪ ॥ ੬ ॥**

ای نانک، اگر او الهام کند ما او را عبادت می کنیم

**ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ਸੁ ਸੇਭਾਵੰਤ ॥**

کسانی که خدا را شناخته اند مورد احترام هستند

**ਸਗਲ ਸੰਸਾਰੁ ਉਧਰੈ ਤਿਨ ਮੰਤ ॥**

تعالیم آنها کل جهان را از گناهان حفظ می کند

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਸਗਲ ਉਧਾਰਨ ॥**

پیروان خداوند قادر هستند همه را از گناهان رها کنند

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਦੂਖ ਬਿਸਾਰਨ ॥**

بندگان خداوند مستعد برطرف کردن غم های همه هستند

**ਆਪੇ ਮੇਲਿ ਲਏ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

خدای بخشنده خودش آنها را با خود یکی می کند

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਜਪਿ ਭਏ ਨਿਹਾਲ ॥**

با عبادت عاشقانه ی کلمات معلم مذهبی، آنها احساس روشن فکری می کنند

**ਉਨ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸੋਈ ਲਾਗੈ ॥**

او به تنهایی پیروان خدا را نجات می دهد،

**ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਬਡਭਾਗੈ ॥**

کہ شانس خوبی دارند و مورد لطف تو هستند

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵਹਿ ਬਿਸ੍ਵਾਮੁ ॥**

با عبادت عاشقانه نام خداوند، پیروان به آرامش می رسند

**ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਪੁਰਖ ਕਉ ਊਤਮ ਕਰਿ ਮਾਨੁ ॥੭॥**

ای نانک، افراد نجیب را مورد احترام قرار ده

**ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਰੈ ਸੁਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥**

هر کاری پیروان انجام دهند از عشق خداوند است،

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੰਗਿ ॥**

و همواره در حضور خداوند می مانند

**ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ਹੋਵੈ ਸੇ ਹੋਇ ॥**

هر اتفاقی که به طور ذاتی بیوفتد، به عنوان خواسته ی خداوند قبول می کنند،

**ਕਰਣਹਾਰੁ ਪਛਾਣੈ ਸੋਇ ॥**

و او را خالق می دانند

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਕੀਆ ਜਨ ਮੀਠ ਲਗਾਨਾ ॥**

پيروان همه کارهای خداوند را می پذیرند،

**ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਨਾ ॥**

چون چنین به نظرشان می رسد که او هست

**ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜੇ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਏ ॥**

از او زاده شده اند و در او غرق شده اند

**ਓਇ ਸੁਖ ਨਿਧਾਨ ਉਨਹੂ ਬਨਿਆਏ ॥**

گنجینه های آرامش شده اند و به تنهایی ارزش این موقعیت را دارند

**ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਿ ਦੀਨੇ ਮਾਨੁ ॥**

خداوند با عزت دادن به بندگانش به خودش عزت و احترام می دهد

**ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਜਨੁ ਏਕੇ ਜਾਨੁ ॥੮॥੧੪॥**

ای نانک، خدا و بنده را یکی و مانند هم در نظر بگیر

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਸਰਬ ਕਲਾ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਭ ਬਿਰਥਾ ਜਾਨਨਹਾਰ ॥**

خدا کاملادر همه نیروها اشباع شده است، اودانده ی دردها و غم های ماست

**ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਉਧਰੀਐ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰ ॥੧॥**

ای نانک، ماباید خود را فدای خدای قادری کنیم، عبادت او ما را از گناهان نجات می دهد

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਟੂਟੀ ਗਾਢਨਹਾਰ ਗੋਪਾਲ ॥**

خدا خودش مستعد یکی شدن دوباره قلب ماست

**ਸਰਬ ਜੀਆ ਆਪੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

او خودش از همه موجودات مراقبت می کند

**ਸਗਲ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਜਿਸੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

او مراقبت از همه را در ذهن دارد

**ਤਿਸ ਤੇ ਬਿਰਥਾ ਕੇਈ ਨਾਹਿ ॥**

هیچ کس از او دور نشده است

**ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥**

ای ذهن من همواره با عشق خدا را به خاطر اور

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥**

خدای فنا ناپذیر همه چیز است

**ਆਪਨ ਕੀਆ ਕਛੂ ਨ ਹੋਇ ॥**

با تلاش خود فرد هیچ کاری کامل نمی شود

**ਜੇ ਸਉ ਪ੍ਰਾਨੀ ਲੋਚੈ ਕੋਇ ॥**

حتی اگر روش انسانی این کار را صدها بار تکرار کند

**ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਕਿਛੁ ਕਾਮ ॥**

علاوه بر او هیچ چیز دیگری کار برد واقعی برای تو ندارد

**ਗਤਿ ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਏਕ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥੧॥**

ای نانک، تو تنها با عبادت نام خداوند نجات خواهی یافت

**ਰੂਪਵੰਤੁ ਹੋਇ ਨਾਹੀ ਮੇਰੈ ॥**

کسی که خوش تیپ است نباید مغرور شود؛

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਜੋਤਿ ਸਗਲ ਘਟ ਸੇਹੈ ॥**

چون نور خدا به همه تابیده است

**ਧਨਵੰਤਾ ਹੋਇ ਕਿਆ ਕੇ ਗਰਬੈ ॥**

چرا باید کسی به ثروت خود متکبر شود؟

**ਜਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਦੀਆ ਦਰਬੈ ॥**

وقتی همه ثروت ها هدیه او هستند

**ਅਤਿ ਸੂਰਾ ਜੇ ਕੋਊ ਕਹਾਵੈ ॥**

اگر کسی خود را خیلی شجاع بداند،

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਕਲਾ ਬਿਨਾ ਕਹ ਧਾਵੈ ॥**

باید بداند که بدون هدیه قدرت خداوند چه کاری می تواند انجام دهد؟

**ਜੇ ਕੇ ਹੋਇ ਬਹੈ ਦਾਤਾਰੁ ॥**

کسی که صدقه می دهد و سپس به ولی نعمت بودن افتخار می کند،

**ਤਿਸੁ ਦੇਨਹਾਰੁ ਜਾਨੈ ਗਾਵਾਰੁ ॥**

چنین احمقی می فمده که خدا تنها ولی نعمت همه است

**ਜਿਸੁ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂਟੈ ਹਉ ਰੋਗੁ ॥**

به لطف معلم مذهبی، که تمام بیماری های نفس او درمان می شود

**ਨਾਨਕ ਸੋ ਜਨੁ ਸਦਾ ਅਰੋਗੁ ॥੨॥**

ای نانک این شخص برای همیشه از نظر روحی سالم است

**ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਥਾਮੈ ਥੰਮਨੁ ॥**

مانند ستونی که سقف خانه را حفظ می کند،

**ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨੁ ॥**

همانند واژه های معلم مذهبی که از ذهن مراقبت می کند

**ਜਿਉ ਪਾਖਾਣੁ ਨਾਵ ਚੜਿ ਤਰੈ ॥**

درست مانند سنگی که در طول رودخانه در قایق قرار دارد،

**ਪ੍ਰਾਣੀ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਗਤੁ ਨਿਸਤਰੈ ॥**

مانند پیروی از تعلیم معلم مذهبی که مل سنگ داغی انسان از اقیانوس گناهان می گذرد

**ਜਿਉ ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸੁ ॥**

درست مانند تاریکی که بالامپ روشن می شود،

**ਗੁਰ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਮਨਿ ਹੋਇ ਬਿਗਾਸੁ ॥**

مانند ذهنی که روشن می شود با نور معلم مذهبی

**ਜਿਉ ਮਹਾ ਉਦਿਆਨ ਮਹਿ ਮਾਰਗੁ ਪਾਵੈ ॥**

درست مانند کسی که از طریق بیابانی مسیر را می یابد

**ਤਿਉ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਜੋਤਿ ਪ੍ਰਗਟਾਵੈ ॥**

مانند نور مقدسی که در همراهی پرهیزکاران آشکار می شود

**ਤਿਨ ਸੰਤਨ ਕੀ ਬਾਛੁ ਉਧੁਰਿ ॥**

من خواهان خدمت متواضعانه به این پرهیزکاران هستم؛

**ਨਾਨਕ ਕੀ ਹਰਿ ਲੇਚਾ ਪੂਰਿ ॥ ੩ ॥**

ای خدا لطفا این خواسته نانک را برآورده کن

**ਮਨ ਮੂਰਖ ਕਾਹੇ ਬਿਲਲਾਈਐ ॥**

ای ذهن احمق من چرا گریه و زاری می کنی؟

**ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਿਖਿਆ ਪਾਈਐ ॥**

تو چیزی را دریافت می کنی که بر اساس کردار قبلی تو از قبل مشخص شده است

**ਦੁਖ ਸੂਖ ਪ੍ਰਭ ਦੇਵਨਹਾਰੁ ॥**

خدا دهنده درد و لذت است.

**ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਤੂ ਤਿਸਹਿ ਚਿਤਾਰੁ ॥**

بنابر این حمایت بقیه را رها کن و با عشق تنها او را به خاطر آور

**ਜੇ ਕਛੁ ਕਰੈ ਸੋਈ ਸੁਖੁ ਮਾਨੁ ॥**

در هر کاری او می کند راحت باش

**ਭੂਲਾ ਕਾਹੇ ਫਿਰਹਿ ਅਜਾਨ ॥**

ای غافل، چرا تو سرگردان هستی؟

**ਕਉਨ ਬਸਤੁ ਆਈ ਤੇਰੈ ਸੰਗ ॥**

چه چیزی با خود آورده ای؟

**ਲਪਟਿ ਰਹਿਓ ਰਸਿ ਲੇਭੀ ਪਤੰਗ ॥**

ای بید طمع کار تو در لذت های دنیوی غرق شده ای.

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ ਹਿਰਦੇ ਮਾਹਿ ॥**

نام خدا را در قلب خود عبادت کن

**ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਹਿ ॥੪॥**

ای نانک، بنا بر این تو با عزت به خانه مقدس برمی گردی.

**ਜਿਸੁ ਵਖਰ ਕਉ ਲੈਨਿ ਤੂ ਆਇਆ ॥**

ثروت نعم که برای آن به دنیا آمده ای

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਸੰਤਨ ਘਰਿ ਪਾਇਆ ॥**

این ثروت نام خداوند در مکان مقدس به دست می آید.

**ਤਜਿ ਅਭਿਮਾਨੁ ਲੇਹੁ ਮਨ ਮੇਲਿ ॥**

غرور را از ذهن خود پاک کن و با ثروت نام خداوند مبادله کن.

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੇ ਮਹਿ ਤੇਲਿ ॥**

نام خدا را در قلبت نفوذ ده.

**ਲਾਦਿ ਖੇਪ ਸੰਤਹ ਸੰਗਿ ਚਾਲੁ ॥**

ثروت نعم را با عبادت عاشقانه خداوند در مکان مقدس بیشتر کن.

**ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਬਿਖਿਆ ਜੰਜਾਲ ॥**

وهمه ی لذت های دنیوی دیگر را رها کن.

**ਧੰਨਿ ਧੰਨਿ ਕਹੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥**

اگر این کار را انجام دهی همه تو را ستایش خواهند کرد.

**ਮੁਖ ਊਜਲ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਸੋਇ ॥**

دردگاه الهی هم به احترام میرسی.

**ਇਹੁ ਵਾਪਾਰੁ ਵਿਰਲਾ ਵਾਪਾਰੈ ॥**

اما تنها افراد نادری در عبادت نام خدا مشغول می شوند.

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੈ ॥੫॥**

ای نانک من برای همیشه فدای چنین فردی می شوم.

**ਚਰਨ ਸਾਧ ਕੇ ਧੋਇ ਧੋਇ ਪੀਉ ॥**

از واثگان پرهیزکاران با فروتنی و اطاعت پیروی کن.

**ਅਰਪਿ ਸਾਧ ਕਉ ਅਪਨਾ ਜੀਉ ॥**

روح خود را در پناه معلم مذهبی قرار ده.

**ਸਾਧ ਕੀ ਧੂਰਿ ਕਰਹੁ ਇਸਨਾਨੁ ॥**

با قبول کردن تعالیم معلم مذهبی حمام تطهیر بکن.

**ਸਾਧ ਉਪਰਿ ਜਾਈਐ ਕੁਰਬਾਨੁ ॥**

زندگی خود را به معلم مذهبی اختصاص بده

**ਸਾਧ ਸੇਵਾ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥**

تعالیم معلم مذهبی با شانس بزرگ دریافت می شود

**ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਈਐ ॥**

ستایش خدا را تنها در مکان مقدس می توان خواند

**ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਤੇ ਸਾਧੂ ਰਾਖੇ ॥**

پرهیزکار ما را از همه انواع خطر ها در سفر معنوی نجات می دهد

**ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਚਾਖੇ ॥**

او که ستایش خدا را می خواند شهد نعم را می چشد

**ਓਟ ਗਹੀ ਸੰਤਹ ਦਰਿ ਆਇਆ ॥**

کسی که حمایت پرهیزکاران را دیده و به آنها پناه آورده است

**ਸਰਬ ਸੂਖ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਪਾਇਆ ॥੬॥**

ای نانک او همه ی راحتی ها و آرامش را دریافت کرده است

**ਮਿਰਤਕ ਕਉ ਜੀਵਾਲਨਹਾਰ ॥**

خدا قادر است زندگی را به مرگ معنوی برگرداند

**ਭੂਖੇ ਕਉ ਦੇਵਤ ਅਧਾਰ ॥**

او برای گرسنه غذا فراهم می کند

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਮਾਹਿ ॥**

همه گنج ها در نگاه لطف او هستند

**ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਹਣਾ ਪਾਹਿ ॥**

اما مردم چیزی را دریافت می کنند که از قبل در سرنوشتشان تعیین شده است

**ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈ ਜੇਗੁ ॥**

همه چیز متعلق به اوست و هر کار می تواند بکند

**ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਦੂਸਰ ਹੋਆ ਨ ਹੋਗੁ ॥**

به غیر از او کسی دیگری نبوده و نباید باشد

**ਜਪਿ ਜਨ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਿਨੁ ਰੋਈ ॥**

ای بنده، همواره شب و روز او را عبادت کن

**ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਨਿਰਮਲ ਇਹ ਕਰਣੀ ॥**

این عالی ترین و برترین کار است.

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕਉ ਨਾਮੁ ਦੀਆ ॥**

هر کسی که خدا به لطف خود نامش را به او عنایت کند

**ਨਾਨਕ ਸੋ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਥੀਆ ॥੭॥**

این فرد ابدی و خالص می شود

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਗੁਰ ਕੀ ਪਰਤੀਤਿ ॥**

کسی که ذهنش پر از ایمان کامل در معلم مذهبی است

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ ॥**

خدا همواره در ذهن او رخنه می کند.

**ਭਗਤੁ ਭਗਤੁ ਸੁਨੀਐ ਤਿਹੁ ਲੇਇ ॥**

او به عنوان یک پیرو است بنده ای فروتن در کل جهان

**ਜਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਏਕੇ ਹੋਇ ॥**

که در قلب او تنها یک خدا نفوذ کرده است.

**ਸਚੁ ਕਰਣੀ ਸਚੁ ਤਾ ਕੀ ਰਹਤ ॥**

اعمال او و روش زندگی او صحیح است

**ਸਚੁ ਹਿਰਦੈ ਸਤਿ ਮੁਖਿ ਕਹਤ ॥**

خدا در قلب او ست و هر چه می گوید درست است

**ਸਾਚੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਾਚਾ ਆਕਾਰੁ ॥**

دید این بنده با عشق به خدا پر شده است بنابراین او خدا را در کل جهان می بیند

**ਸਚੁ ਵਰਤੈ ਸਾਚਾ ਪਾਸਾਰੁ ॥**

او می داند که خدا در همه جا حاضر است و این وسعت متعلق به خداست

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਜਿਨਿ ਸਚੁ ਕਰਿ ਜਾਤਾ ॥**

کسی که خدای برتر را ابدی می داند

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਜਨੁ ਸਚਿ ਸਮਾਤਾ ॥੮॥੧੫॥**

ای نانک، این بشر فروتن در واحد واقعی جذب می شود

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖ ਨ ਰੰਗੁ ਕਿਛੁ ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭ ਭਿੰਨ ॥

خدا شکی و رنگ ندارد؛ او از سه ویژگی مایا آزاد است.

ਤਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ ਜਿਸੁ ਹੋਵੈ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥੧॥

ای نانک او فرد را قادر می کند او را بشناسد و از او خرسند می شود.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

:آشتاپادی

ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੁ ਮਨ ਮਹਿ ਰਾਖੁ ॥

خدای فنا ناپذیر را در ذهن خود نگه دار.

ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਤੂ ਪ੍ਰੀਤਿ ਤਿਆਗੁ ॥

و عشق و وابستگی به هر فانی را رها کن.

ਤਿਸ ਤੇ ਪਰੈ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਕੋਇ ॥

فرا تر از او چیزی نیست.

ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਸੇਇ ॥

یک خدا در همه جا حاضر است.

**ਆਪੇ ਬੀਨਾ ਆਪੇ ਦਾਨਾ ॥**

او خودش همه را می بیند و می داند.

**ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰੁ ਗਹੀਰੁ ਸੁਜਾਨਾ ॥**

او غیر قابل پیمایش، عمیق و دانا است.

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸੁਰ ਗੋਬਿੰਦ ॥**

خدای افضل، برتر و قادر کل جهان

**ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਾਨ ਦਇਆਲ ਬਖਸੰਦ ॥**

گنجینه ی بخشش، مهربانی و محبت

**ਸਾਧ ਤੇਰੇ ਕੀ ਚਰਨੀ ਪਾਉ ॥**

لطفا اجازه بده بنده ی فروتن پرهیزکاران تو باشم.

**ਨਾਨਕ ਕੈ ਮਨਿ ਇਹੁ ਅਨਰਾਉ ॥੧॥**

ذهن نانک ارزوی این را دارد.

**ਮਨਸਾ ਪੂਰਨ ਸਰਨਾ ਜੋਗ ॥**

خدا مستعد بر آورده کردن خواسته های ما و پناه دادن به ماست.

**ਜੋ ਕਰਿ ਪਾਇਆ ਸੋਈ ਹੋਗੁ ॥**

هرچه که خدا در سر نوشت کسی رقم زده است اتفاق خواهد افتاد

**ਹਰਨਭਰਨ ਜਾ ਕਾ ਨੇਤ੍ਰ ਫੇਰੁ ॥ ਤਿਸ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰੁ ਨ ਜਾਨੈ ਹੋਰੁ ॥**

خدا می تواند جهان را در یک چشم به هم زدن بیا فریند و ویران کند؛ هیچ کس دیگری رمز او را نمی داند

**ਅਨਦਰੂਪ ਮੰਗਲ ਸਦ ਜਾ ਕੈ ॥**

او تجسم خلسه و لذت دائمی است

**ਸਰਬ ਥੋਕ ਸੁਨੀਅਹਿ ਘਰਿ ਤਾ ਕੈ ॥**

و همه فرمان ها در موقعیت او شنیده می شوند

**ਰਾਜ ਮਹਿ ਰਾਜੁ ਜੋਗ ਮਹਿ ਜੋਗੀ ॥**

در بین پادشاهان او بزرگترین پادشاه و در بین یوگی ها مقدس ترین یوگی است

**ਤਪ ਮਹਿ ਤਪੀਸਰੁ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਭੋਗੀ ॥**

در بین زاهدان برترین زاهد و در بین مالکان بخشنده ترین م

**ਧਿਆਇ ਧਿਆਇ ਭਗਤਹ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥**

پیروان او با عبادت مداوم آرامش را پیدامی کنند

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਪੁਰਖ ਕਾ ਕਿਨੈ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੨॥**

ای نانک هیچ کسی محدودیت این موجود برتر را نیافته است

**ਜਾ ਕੀ ਲੀਲਾ ਕੀ ਮਿਤਿ ਨਾਹਿ ॥**

بازی او هیچ محدودیتی ندارد

**ਸਗਲ ਦੇਵ ਹਾਰੇ ਅਵਗਾਹਿ ॥**

همه ی نیمه خدایان از جستجوی او خسته شده اند

**ਪਿਤਾ ਕਾ ਜਨਮੁ ਕਿ ਜਾਨੈ ਪੂਤੁ ॥**

پسر در مورد تولد پدر چه می داند؟

**ਸਗਲ ਪਰੇਈ ਅਪੁਨੈ ਸੂਤਿ ॥**

همانند دانه های تسبیح که به ریسمان وصل شده اند او کل جهان را تحت قانون خود در آورده است

**ਸੁਮਤਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਜਿਨ ਦੇਇ ॥ ਜਨ ਦਾਸ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹਿ ਸੇਇ ॥**

بندگان فروتنی که او حس خوبی را به آنها ارزانی کرده است خدا را با عشق می پرستند

**ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਮਹਿ ਜਾ ਕਉ ਭਰਮਾਏ ॥**

او برخی گمراهان را با شامل کردنشان در سه ویژگی مایا هدایت می کند (گناه، قدرت و تقوا)

**ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਏ ॥**

و آنها را در چرخه های مرگ و زندگی سرگردان نگه می دارد.

**ਉਚ ਨੀਚ ਤਿਸ ਕੇ ਅਸਥਾਨ ॥**

او در همه این موقعیت های معنوی بالا و پایین ذهن ساکن است (در مردم همه ی حالت های ذهنی)

**ਜੈਸਾ ਜਨਾਵੈ ਤੈਸਾ ਨਾਨਕ ਜਾਨ ॥੩॥**

ای نانک او اگر به مردم الهام کند که او را بشناسند شناخته می شود.

**ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਨਾਨਾ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ॥**

شکل ها و رنگ های او فراوان است.

**ਨਾਨਾ ਭੇਖ ਕਰਹਿ ਇਕ ਰੰਗ ॥**

ظاهر او فراوان است و او فرض می کند که در نوع خود فقط یکی است.

**ਨਾਨਾ ਬਿਧਿ ਕੀਨੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

او به روش های مختلفی خود و جهان را توسعه داده است.

**ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥**

اما هنوز نمّا خالق ابدی است.

**ਨਾਨਾ ਚਲਿਤ ਕਰੇ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ॥**

او بازی های زیادی را در لحظه اجرامی کند

**ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਪੂਰਨੁ ਸਭ ਠਾਇ ॥**

خدای کامل در همه مکان ها شایع است

**ਨਾਨਾ ਬਿਧਿ ਕਰਿ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥**

او به روش های مختلفی جهان را خلق کرده است

**ਅਪਨੀ ਕੀਮਤਿ ਆਪੇ ਪਾਈ ॥**

و خودش ثروت خود را ارزیابی کرده است

**ਸਭ ਘਟ ਤਿਸ ਕੇ ਸਭ ਤਿਸ ਕੇ ਠਾਉ ॥**

همه ی قلب ها و مکان ها متعلق به او هستند

**ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥ ੪ ॥**

ای نانک، بنده ی او با عبادت نام خداوند زندگی می کند

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥**

نعم حامی تمام مخلوقات است

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥**

نعم حامی جهان و منظومه شمسی است

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ॥**

نعم حامی سمیریت، ودا و پوراناست

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸੁਨਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ॥**

نعم حامی است که توسط ان ما خرد معنوی و عبادت رامی شنویم

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਆਗਾਸ ਪਾਤਾਲ ॥**

نعم حامی آسمان ها و مناطق زیر زمین است

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲ ਆਕਾਰ ॥**

نعم حامی تمام جسم هاست

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਪੁਰੀਆ ਸਭ ਭਵਨ ॥**

نعم حامی همه ی جهان ها و مملکت هاست

**ਨਾਮ ਕੇ ਸੰਗਿ ਉਧਰੇ ਸੁਨਿ ਸ੍ਰਵਨ ॥**

با عبادت و شنیدن نام خداوند، بیشتر افراد از گناهان نجات می یابند

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਨੈ ਨਾਮਿ ਲਾਏ ॥**

کسانی که خدا نام خود را با لطفش به آنها وصل می کند

**ਨਾਨਕ ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਸੋ ਜਨੁ ਗਤਿ ਪਾਏ ॥੫॥**

ای نانک، در حالت چهارم، این بندگان متواضع به آزادی میرسند

**ਰੂਪੁ ਸਤਿ ਜਾ ਕਾ ਸਤਿ ਅਸਥਾਨੁ ॥**

کسی که شکلش و صندلی قدرتش ابدی است

**ਪੁਰਖੁ ਸਤਿ ਕੇਵਲ ਪਰਧਾਨੁ ॥**

در همه جا حاضر، ابدی و برتر است

**ਕਰਤੂਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਜਾ ਕੀ ਬਾਣੀ ॥ ਸਤਿ ਪੁਰਖ ਸਭ ਮਾਹਿ ਸਮਾਣੀ ॥**

این خدای حاضر در همه جا که کارهایش واقعی و واژه هایش واقعی هستند بر همه غالب است

**ਸਤਿ ਕਰਮੁ ਜਾ ਕੀ ਰਚਨਾ ਸਤਿ ॥**

خلق و اعمال او واقعی هستند

**ਮੂਲੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਉਤਪਤਿ ॥**

ریشه ی وجود او و هرچه که از او نشأت می گیرد واقعی هستند

**ਸਤਿ ਕਰਣੀ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲੀ ॥**

خواسته می پایدار او خالص ترین است

**ਜਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਤਿਸਹਿ ਸਭ ਭਲੀ ॥**

هر کسی که خدا او را قادر کرده است تا خواسته اش را بداند به خوبی پیش می رود

**ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸੁਖਦਾਈ ॥**

نعم دائمی دهنده می آرامش است

**ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਸਤਿ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਈ ॥ ੬ ॥**

ای نانک، این ایمان تنها از طریق معلم مذهبی واقعی به دست می آید

**ਸਤਿ ਬਚਨ ਸਾਧੂ ਉਪਦੇਸ ॥**

تعالیم و دستور العمل های معلم مذهبی واقعی برای همیشه واقعی هستند

**ਸਤਿ ਤੇ ਜਨ ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਪ੍ਰਵੇਸ ॥**

کسانی که این تعالیم را می پذیرند نیز واقعی می شوند

**ਸਤਿ ਨਿਰਤਿ ਬੂਝੈ ਜੇ ਕੋਇ ॥**

اگر کسی عمق عشق خدا را بفهمد

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥**

نعم را عبادت خواهد کرد و به موقعیت معنوی بالایی خواهد رسید (و خارج از چرخه مرگ و زندگی خواهد شد).

**ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥**

خدا خودش ابدی است و هر چیزی که افریده است نیز وجود دارند.

**ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਅਪਨੀ ਮਿਤਿ ਗਤਿ ॥**

او خودش ارزش و حدود خود را می داند.

**ਜਿਸ ਕੀ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸੁ ਕਰਵੈ ਹਾਰੁ ॥**

او که این جهان متعلق به اوست خودش خالق آن است.

**ਅਵਰ ਨ ਬੁਝਿ ਕਰਤ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

همچنین برای مراقبت از جهان به هیچ کسی جز خدا فکر نکنید.

**ਕਰਤੇ ਕੀ ਮਿਤਿ ਨ ਜਾਨੈ ਕੀਆ ॥**

خلق شده نمی تواند وسعت خالق را بفهمد.

**ਨਾਨਕ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇ ਵਰਤੀਆ ॥੭॥**

ای نانک، هر چه که او را راضی کند رخ می دهد.

**ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਭਏ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

هر کسی به شگفتی های او خیره شود همچنان زده می شود

**ਜਿਨਿ ਬੂਝਿਆ ਤਿਸੁ ਆਇਆ ਸ੍ਵਾਦ ॥**

کسی که خدا را شناخت از سعادت لذت برد

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ ਰਾਚਿ ਜਨ ਰਹੇ ॥**

بندگان متواضع خداوند در عشق او مجذوب می مانند

**ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਪਦਾਰਥ ਲਹੇ ॥**

و از طریق تعالیم معلم مذهبی متاع نعم را به دست می آورند (عشق به خدا)

**ਓਇ ਦਾਤੇ ਦੁਖ ਕਾਟਨਹਾਰ ॥**

آنها خودشان ولی نعمت و حذف کننده ی اندوه بقیه می شوند

**ਜਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰ ॥**

در همراهی آنها بقیه جهان هم نجات می یابد

**ਜਨ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸੇਵਡਭਾਗੀ ॥**

خوش شانس کسی است که بنده ی پیروان خدا شود

**ਜਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਏਕ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥**

در همراهی چنین پیروانی، فرد به عشق خداوند می اندیشد

**ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਕੀਰਤਨੁ ਜਨੁ ਗਾਵੈ ॥**

پیروی که ستایش خدا را می خواند

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥੮॥੧੬॥**

ای نانک، به لطف معلم مذهبی، پاداش نعم را دریافت می کند

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥**

واحد واقعی از ابتدای خلقت وجود داشته اس؛ او از شروع عصرها بوده است

**ਹੈ ਭਿ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭਿ ਸਚੁ ॥੧॥**

او حالا نیز واقعی است (در حال حاضر هم وجود دارد)؛ ای نانک او در آینده نیز وجود خواهد داشت

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتیپادی:

### ਚਰਨ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪਰਸਨਹਾਰ ॥

حضور خداوند ابدی است و کسانی که این حضور را بفهمند نیز ابدی می شوند.

### ਪੂਜਾ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸੇਵਦਾਰ ॥

بنده خداوند کارمد اومی است و کسانی که بندگی می کنند دائمی می شوند.

### ਦਰਸਨੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪੇਖਨਹਾਰ ॥

دید او واقعی است و کسانی که او را مشاهده می کنند واقعی می شوند (ابدی می شوند و از چرخ مرگ و زندگی خارج می گردند).

### ਨਾਮੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਧਿਆਵਨਹਾਰ ॥

نام او و کسانی که او را عبادت می کنند واقعی هستند.

### ਆਪਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਭ ਧਾਰੀ ॥

او خودش و همه آنچه که از آن حمایت می کند واقعی هستند.

### ਆਪੇ ਗੁਣ ਆਪੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ॥

او خودش دارنده می ویژگی ها و ارزانی کننده آنهاست.

### ਸਬਦੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਬਕਤਾ ॥

واژگان او ابدی است و کسی که این واژه ها را بگوید ابدی می شود.

**ਸੁਰਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਜਸੁ ਸੁਨਤਾ ॥**

رفتار عبادت خداوند واقعی است و کسی که به ستایش خداوند گوش کند هم واقعی است.

**ਬੁਝਨਹਾਰ ਕਉ ਸਤਿ ਸਭ ਹੋਇ ॥**

کسی که می داند خدا ابدی است فرض می کند هر چه که او ساخته است نیز ابدی است.

**ਨਾਨਕ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੧॥**

ای نانک، خدا قطعاً ابدی است.

**ਸਤਿ ਸਰੂਪੁ ਰਿਦੈ ਜਿਨਿ ਮਾਨਿਆ ॥**

کسی که خدا را زیارت کرده است، که تجسم واقعیت در قلب اوست،

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਤਿਨਿ ਮੂਲੁ ਪਛਾਨਿਆ ॥**

خدا را علت علت ها و ریشه ی همه شناخته است.

**ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਪ੍ਰਭ ਆਇਆ ॥**

کسی که قلبش کاملاً پر از حضور خدا باشد

**ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ॥**

خرد معنوی واقعی به او نشان داده می شود.

**ਭੈ ਤੇ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸਾਨਾ ॥**

او از حالت ترس خارج شده و بدون ترس زندگی می کند.

**ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜਿਆ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨਾ ॥**

او جذب کسی شده است که از او ریشه گرفته است.

**ਬਸਤੁ ਮਾਹਿ ਲੇ ਬਸਤੁ ਗਡਾਈ ॥ ਤਾ ਕਉ ਭਿੰਨ ਨ ਕਹਨਾ ਜਾਈ ॥**

درست مانند چیزی که به چیز دیگری از نوع خودش ترکیب شده باشد (بیشتر از یک نوع)، دوتا را نمی توان از هم تشخیص داد (به همان روش، پیرو هویت خود را از دست می دهد و همانند خدای می شود و وقتی که با خدای یکی شد).

**ਬੂਝੈ ਬੂਝਨਹਾਰੁ ਬਿਬੇਕ ॥**

تنها تشخیص دهنده ی دقیق این را می فهمد.

**ਨਾਰਾਇਨ ਮਿਲੇ ਨਾਨਕ ਏਕ ॥੨॥**

ای نانک، به همین روش کسانی که خدا را ملاقات می کنند با او یکی شده اند.

**ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥**

بنده ی خدا مطیع اوست.

**ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸਦਾ ਪੂਜਾਰੀ ॥**

بنده ی خدا همواره از او اطاعت می کند.

**ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕੈ ਮਨਿ ਪਰਤੀਤਿ ॥**

ذهن بنده ایمان کامل به خدا دارد

**ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥**

روشن زندگی پیرو خدا معصومانه است

**ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਸੇਵਕੁ ਜਾਨੈ ਸੰਗਿ ॥**

بنده خدا معتقد است که خدا همواره با او است

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਨਾਮ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥**

بنده خدا همواره با عشق خداوند غوطه ور است

**ਸੇਵਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਪਾਲਨਹਾਰਾ ॥**

خدا پناه بنده ی خود است

**ਸੇਵਕ ਕੀ ਰਾਖੈ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥**

خدای بدون شکل از عزت بنده خود مراقبت می کند

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਜਿਸੁ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭੁ ਧਾਰੈ ॥**

بنده ی او کسی است که خدا به او محبت نشان می دهد

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰੈ ॥੩॥**

ای نانک، چنین بنده ای اورا در هر نفس به یاد می آورد.

**ਅਪੁਨੇ ਜਨਕਾ ਪਰਦਾ ਢਾਕੈ ॥**

او معایب بنده را پوشش می دهد.

**ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਸਰਪਰ ਰਾਖੈ ॥**

او قطعاً عزت و احترام بنده می خود را مراقبت می کند.

**ਅਪਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਦੇਇ ਵਡਾਈ ॥**

او احترام را ارزانی بنده خود می کند.

**ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਨਾਮੁ ਜਪਾਈ ॥**

او بنده خود را مورد لطف قرار می دهد تا نعم را عبادت کند.

**ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਆਪਿ ਪਤਿ ਰਾਖੈ ॥**

او خودش از عزت بنده اش مراقبت می کند.

**ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕੋਇ ਨ ਲਾਖੈ ॥**

هیچ کس نمی تواند حالت معنوی بالای بنده خدا را بر او رد کند.

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਕੋਨ ਪਹੁੰਚੈ ॥**

هیچ کس نمی تواند با بنده ی خدا برابری کند

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਉਚ ਤੇ ਉਚੇ ॥**

چون پیروان خدا در بالاترین موقعیت هستند

**ਜੇ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੀ ਸੇਵਾ ਲਾਇਆ ॥**

کسی که خدا خدمت خود را برای او به کار برد

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਦਹ ਦਿਸਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ॥ ੪ ॥**

ای نانک، این بنده در هر جهت سعادتمند می شود

**ਨੀਕੀ ਕੀਰੀ ਮਹਿ ਕਲ ਰਾਖੈ ॥**

اگر خدا قدرت خود را به هر انسان ضعیفی اعمال کند (ضعیف مانند مورچه ای کوچک)

**ਭਸਮ ਕਰੈ ਲਸਕਰ ਕੋਟਿ ਲਾਖੈ ॥**

این فرد می تواند میلیون ها ارتش را به خاکستر تبدیل کند

**ਜਿਸ ਕਾ ਸਾਸੁ ਨ ਕਾਢਤ ਆਪਿ ॥**

کسی که در نفس-زندگی خود خدا را رها نمی کند؛

**ਤਾ ਕਉ ਰਾਖਤ ਦੇ ਕਰਿ ਹਾਥ ॥**

او خودش از خود مراقبت می کند.

**ਮਾਨਸ ਜਤਨ ਕਰਤ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

کسی همه نوع تلاش می کند

**ਤਿਸ ਕੇ ਕਰਤਬ ਬਿਰਥੇ ਜਾਤਿ ॥**

اما همه تلاش ها بدون خواست خداوند بیهوده هستند.

**ਮਾਰੈ ਨ ਰਾਖੈ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥ ਸਰਬ ਜੀਆ ਕਾ ਰਾਖਾ ਸੋਇ ॥**

خدا مراقب همه ی موجودات است؛ هیچ کسی غیر از خدا نمی تواند مراقب باشد یا بکشد.

**ਕਾਰੇ ਸੋਚ ਕਰਹਿ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ॥**

پس تو چر انگرانی ای انسان؟

**ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਅਲਖ ਵਿਡਾਈ ॥੫॥**

ای نائنک کسی را عبادت کن که خدای غیر قابل درک است.

**ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪੀਐ ॥**

بیاييد دوباره او را عبادت کنيم،

**ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰੁਪੀਐ ॥**

و با نوشیدن اکسیر نعم، بیاید ذهنمان و احساسات بدنمان را اشباع کنیم.

**ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਜਿਨਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ॥**

پیروان معلم مذهبی که جواهر نعم را کسب کرده اند

**ਤਿਸੁ ਕਿਛੁ ਅਵਰੁ ਨਾਹੀ ਦ੍ਰਿਸਟਾਇਆ ॥**

هیچ چیزی را بجز خدا نمی بینند.

**ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਨਾਮੋ ਰੂਪੁ ਰੰਗੁ ॥**

برای او، نام خداوند ثروت واقعی و زیبایی واقعی است

**ਨਾਮੋ ਸੁਖੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥**

نام خدا راحتی و آرامش است

**ਨਾਮ ਰਸਿ ਜੋ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ ॥**

کسانی که ضرورت نعم را می دانند

**ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਹਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਨੇ ॥**

ذهن و بخش های بدنشان را غرق در نعم نگه می دارند

**ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੇਵਤ ਨਾਮ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਸਦ ਕਾਮ ॥ ੬ ॥**

نانک می گوید، همواره عبادت نام خداوند عادت دائمی پیروان خدامی شود.

**ਬੋਲਹੁ ਜਸੁ ਜਿਹਬਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

شب و روز از زبانی که خدا داده است برای ستایش او استفاده کنید.

**ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੈ ਜਨ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ ॥**

این هدیه می ستایش او توسط خود خدا به بندگانش داده شده است.

**ਕਰਹਿ ਭਗਤਿ ਆਤਮ ਕੈ ਚਾਇ ॥**

پیروان بندگی عابدانه را با عشق قلبی انجام می دهند،

**ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਸਿਉ ਰਹਹਿ ਸਮਾਇ ॥**

و بنابراین مجذوب در خدامی مانند.

**ਜੇ ਹੋਆ ਹੋਵਤ ਸੇ ਜਾਨੈ ॥ ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਨੈ ॥**

یک پیرو خواسته می خدا را در این می داند که همه می آنچه که در گذشته رخ داده است یا در حال حاضر رخ می دهد.

**ਤਿਸ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਕਉਨ ਬਖਾਨਉ ॥**

کدام یک از ویژگی های چنین بنده ای را من می توانم وصف کنم؟

**ਤਿਸ ਕਾ ਗੁਨੁ ਕਹਿ ਏਕ ਨ ਜਾਨਉ ॥**

من نمی دانم چگونه حتی یکی از ویژگی های او را توصیف کنم.

**ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਬਸਹਿ ਹਜ਼ੂਰੇ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੇਈ ਜਨ ਪੂਰੇ ॥੭॥**

کسانی که حضور خدا را در بیست و چهار ساعت روز می پذیرند پیر و ان کامل هستند.

**ਮਨ ਮੇਰੇ ਤਿਨ ਕੀ ਓਟ ਲੇਹਿ ॥**

ای ذهن من، در جستجوی مراقبت از کسانی باش که همواره در حضور خدا ساکن هستند؛

**ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਪਨਾ ਤਿਨ ਜਨ ਦੇਹਿ ॥**

و ذهن و جسم خود را فدای این پیروان کن.

**ਜਿਨਿ ਜਨਿ ਅਪਨਾ ਪ੍ਰਭੁ ਪਛਾਤਾ ॥ ਸੇ ਜਨੁ ਸਰਬ ਥੋਕ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥**

بنده ای که خدا را شناخته است ولی نعمت همه اشیا می شود.

**ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਨਿ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ॥**

با بندگی او همه ی راحتی ها را می توان به دست آورد.

**ਤਿਸ ਕੈ ਦਰਸਿ ਸਭ ਪਾਪ ਮਿਟਾਵਹਿ ॥**

با داشتن نگاه چنین بنده ای شما همه گناهان را رها خواهید کرد.

**ਅਵਰ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲੀ ਛਾਡੁ ॥**

همه ی تطمیرهای دیگر را رها کن،

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਤੂ ਸੇਵਾ ਲਾਗੁ ॥**

و خودت را به خدمت چنین پیروی وصل کن

**ਆਵਨੁ ਜਾਨੁ ਨ ਹੋਵੀ ਤੇਰਾ ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੇ ਪੂਜਹੁ ਸਦ ਪੈਰਾ ॥ ੮ ॥ ੧੭ ॥**

ای نانک، با خلوص همواره از توصیه چنین بنده خدایی پیروی کن و چرخه ی مرگ و زندگی خود را پایان بده

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਸਤਿ ਪੁਰਖੁ ਜਿਨਿ ਜਾਨਿਆ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਉ ॥**

کسی که خدای واقعی را شناخته باشد معلم مذهبی واقعی نام دارد

**ਤਿਸ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਿਖੁ ਉਧਰੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥ ੧ ॥**

در همراهی با معلم مذهبی واقعی، فرد از گناهان نجات می یابد. بنابراین ای نانک، تو باید ستایش خدا را در همراهی چنین معلم مذهبی واقعی بخوانی

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੀ ਕਰੈ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

معلم مذهبی واقعی مرید خود را پناه می دهد.

**ਸੇਵਕ ਕਉ ਗੁਰੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ॥**

معلم مذهبی همواره با مرید خود مهربان است.

**ਸਿਖ ਕੀ ਗੁਰੁ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰੈ ॥**

معلم مذهبی آلودگی افکار بد را از ذهن مرید پاک می کند.

**ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਰੈ ॥**

با پیروی از توصیه های معلم، مرید نام خدا را می خواند.

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੇ ਬੰਧਨ ਕਾਟੈ ॥**

معلم مذهبی پیرو خود را از بندهای خواسته های دنیوی رها می کند.

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖੁ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਹਾਟੈ ॥**

مرید معلم مذهبی از اعمال بد منع می شود.

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਨਾਮ ਧਨੁ ਦੇਇ ॥**

معلم مذهبی واقعی به مرید خود ثروت نعم را می دهد.

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖੁ ਵਡਭਾਗੀ ਹੇ ॥**

مرید معلم مذہبی خیلی خوش شانس است

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਾ ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਸਵਾਰੈ ॥**

معلم مذہبی واقعی زندگی مرید را در اینجا و جهان بعدی ارتقا می دهد

**ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਜੀਅ ਨਾਲਿ ਸਮਾਰੈ ॥੧॥**

ای نانک، معلم مذہبی واقعی مرید خود را از صمیم قلب دوست دارد

**ਗੁਰ ਕੈ ਗ੍ਰਿਹਿ ਸੇਵਕੁ ਜੋਰੈ ॥**

پیروی که با توصیه معلم مذہبی زندگی کند

**ਗੁਰ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਨ ਮਹਿ ਸਹੈ ॥**

و از دستورهای معلم مذہبی با قلبش پیروی کند

**ਆਪਸ ਕਉ ਕਰਿ ਕਛੁ ਨ ਜਨਾਵੈ ॥**

هرگز در هیچ کاری غرور نشان نمی دهد،

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸਦ ਧਿਆਵੈ ॥**

همواره نام خداوند را عبادت می کند،

**ਮਨੁ ਬੇਚੈ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਪਾਸਿ ॥**

ذهن خود را به معلم مذهبی واقعی اختصاص می دهد،

**ਤਿਸੁ ਸੇਵਕ ਕੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸਿ ॥**

دارایی های این بنده می متواضع حفظ می شوند

**ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ ॥**

کسی که خدمت بی منت بدن فکر پاداش را انجام دهد

**ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ ॥**

باید به خدای قادر برسد

**ਅਪਨੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥**

کسی که خداوند لطفش را شامل حال او کند

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਲੇਇ ॥੨॥**

ای نانک، تنها چنین بنده ای در جستجوی تعالیم معلم مذهبی است

**ਬੀਸ ਬਿਸਵੇ ਗੁਰ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ॥**

کسی که معلم مذهبی از پرستش کامل اوراضی است

**ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਪਰਮੇਸੁਰ ਕੀ ਗਤਿ ਜਾਨੈ ॥**

این پیروان حالت مرموز خدای ماورایی را می دانند

**ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥**

معلم مذهبی واقعی کسی است که قلبش سرشار از نام خداست

**ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਗੁਰ ਕਉ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥**

من خودم را فدای این معلم مذهبی می کنم

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜੀਅ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥**

معلم مذهبی واقعی ارزانی کننده ی گنج ها و زندگی معنوی است

**ਆਠ ਪਹਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ॥**

همواره غرق در عشق خداوند می ماند

**ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਿ ਜਨੁ ਜਨ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

معلم مذهبی واقعی در خدای ابدی مجذوب می شود و خدای برتر در پیر وانش رخنه می کند

**ਏਕਹਿ ਆਪਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਭਰਮੁ ॥**

شکی نیست که خدا و معلم مذهبی یکی هستند

**ਸਹਸ ਸਿਆਨਪ ਲਇਆ ਨ ਜਾਈਐ ॥**

حتی با صدها هوش چابک نیز نمی توانیم معلم مذهبی واقعی را بینیم

**ਨਾਨਕ ਐਸਾ ਗੁਰੁ ਬਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥੩॥**

ای نانک، از طریق شانس خوب است که ما چنین معلم مذهبی را می بینیم

**ਸਫਲ ਦਰਸਨੁ ਪੇਖਤ ਪੁਨੀਤ ॥**

اتحاد با معلم مذهبی واقعی سعادت است؛ فرد با پذیرش تعلیم معلم مذهبی پاک می شود

**ਪਰਸਤ ਚਰਨ ਗਤਿ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥**

با پیروی از تعلیم معلم مذهبی، حالت ذهنی فرد مرتفع می شود و در سفر زندگی معصوم می گردد

**ਭੇਟਤ ਸੰਗਿ ਰਾਮ ਗੁਨ ਰਵੇ ॥**

فرد با همراهی معلم مذهبی ستایش خداوند را می خواند

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਦਰਗਹ ਗਵੇ ॥**

و به دادگاه عدل خداوند برتر می رسد

**ਸੁਨਿ ਕਰਿ ਬਚਨ ਕਰਨ ਆਪਾਨੇ ॥**

گوش های فرد با گوش دادن به تعلیم معلم مذهبی اشباع می شود،

**ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਆਤਮ ਪਤੀਆਨੇ ॥**

ذهن هدفمند و روح مثمر ثمر می شود.

**ਪੂਰਾ ਗੁਰੁ ਅਖਯਯੋ ਜਾ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰੁ ॥**

معلم مذهبی کامل است و تعالیم او تا ابد صحیح هستند.

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਪੇਖੈ ਹੋਇ ਸੰਤ ॥**

هر کسی که معلم مذهبی به او گوشه چشمی داشته باشد پر هیز کار می شود.

**ਗੁਣ ਬਿਅੰਤ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਇ ॥**

ویزگی های معلم مذهبی نامحدود هستند و هیچ کس نمی تواند ارزش او را تخمین بزند.

**ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥੪॥**

ای نانک، خدا این شخص را با معلم مذهبی یکی می کند که از او خرسند است.

**ਜਿਹਬਾ ਏਕ ਉਸਤਤਿ ਅਨੇਕ ॥**

انسان تنها یک زبان دارد اما ستایش های خداوند بی شمار هستند.

**ਸਤਿ ਪੁਰਖ ਪੂਰਨ ਬਿਬੇਕ ॥**

کسی که ابدی، کامل و دارای بینش است.

**ਕਾਹੂ ਬੋਲ ਨ ਪਹੁਚਤ ਪ੍ਰਾਨੀ ॥**

انسان از طریق هیچ واژه ای نمی تواند ویژگی های خدا و او را توصیف کند.

**ਅਗਮ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭ ਨਿਰਬਾਨੀ ॥**

کسی که غیر قابل دسترسی، غیر قابل درک، و آزاد از هر خواسته ای است.

**ਨਿਰਾਹਾਰ ਨਿਰਵੈਰ ਸੁਖਦਾਈ ॥**

او نیاز به چیزی ندارد، بدون دشمن و آرامش بخش است.

**ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈ ॥**

هیچ کس قادر نیست ارزش ویژگی های او را مشخص کند.

**ਅਨਿਕ ਭਗਤ ਬੰਦਨ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ॥**

پيروان بیشماري روزانه مقابل او تعظیم می کنند.

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਹਿਰਦੈ ਸਿਮਰਹਿ ॥**

و نام او را با عشق و پرستش عبادت می کنند.

**ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰ ਅਪਨੇ ॥**

خودم را همواره فدای معلم مذهبی واقعی می کنم.

**ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਐਸਾ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪਨੇ ॥੫॥**

ای نانک، بہ لطف او من می توانم با عشق نام خداوند را عبادت کنم.

**ਇਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥**

تنها افراد خیلی نادری از ضرورت نام خداوند لذت می برند.

**ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵੈ ਅਮਰੁ ਸੋ ਹੋਇ ॥**

با سسیم شدن در شهد نعم، فرد فنا پذیر می شود.

**ਉਸੁ ਪੁਰਖ ਕਾ ਨਾਹੀ ਕਦੇ ਬਿਨਾਸ ॥**

فرد هرگز نابود نمی شود.

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਨ ਤਾਸ ॥**

در ذهن او خدا ریشه کرده است که گنجینه ای از ویژگی هاست.

**ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਲੇਇ ॥**

همواره چنین پیروی نام خدا را عبادت می کند.

**ਸਚੁ ਉਪਦੇਸੁ ਸੇਵਕ ਕਉ ਦੇਇ ॥**

و همین توصیه ی صحیح را به پیروانش نیز می نماید.

**ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਲੇਪੁ ॥**

او به مایا وابسته نیست،

**ਮਨ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਏਕੁ ॥**

همواره خدا را در ذهنش نفوذ می دهد.

**ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸੇ ॥**

کسی که تاریکی غفلت او با نور نعم جایگزین شده است،

**ਨਾਨਕ ਭਰਮ ਮੋਹ ਦੁਖ ਤਹ ਤੇ ਨਾਸੇ ॥ ੬ ॥**

ای نانک، شک، وابستگی های عاطفی و غم های او از بین می رود.

**ਤਪਤਿ ਮਾਹਿ ਠਾਢਿ ਵਰਤਾਈ ॥**

از طریق تعالیم معلم مذهبی، آرامش حتی هنگام زندگی در گرمای گناهان هم شایع است.

**ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਦੁਖ ਨਾਠੇ ਭਾਈ ॥**

و ای برادر من، حالت سعادت شایع شده است و همه غم ها از بین رفته است.

**ਜਨਮ ਮਰਨ ਕੇ ਮਿਟੇ ਅੰਦੇਸੇ ॥**

ترس از مرگ و تولد از بین رفت.

**ਸਾਧੂ ਕੇ ਪੂਰਨ ਉਪਦੇਸੇ ॥**

از طریق تعلیم دقیق معلم مذهبی

**ਭਉ ਚੁਕਾ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸੇ ॥**

همه می ترس ها از بین رفت و حالا ما بدون ترس هستیم،

**ਸਗਲ ਬਿਆਧਿ ਮਨ ਤੇ ਭੈ ਨਸੇ ॥**

و همه می بدی ها از بین رفتند و از ذهن ناپدید شدند

**ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਤਿਨਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥**

معلم مذهبی که ما او را احاطه کرده ایم محبت نشان داده است؛

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰੀ ॥**

عبادت نام خداوند در اماکن مقدس،

**ਬਿਤਿ ਪਾਈ ਚੁਕੇ ਭ੍ਰਮ ਗਵਨ ॥**

ما پایداری معنوی را به دست آوردیم و شک ها و نگرانی هایمان پایان یافت

**ਸੁਨਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਸ੍ਰਵਨ ॥੭॥**

ای نانک این باگوش دادن به ستایش خداوند رخ داده است

**ਨਿਰਗੁਨੁ ਆਪਿ ਸਰਗੁਨੁ ਭੀ ਓਹੀ ॥**

او خودش غير قابل لمس است؛ و خودش قابل لمس است (به شکل مخلوق خود)

**ਕਲਾ ਧਾਰਿ ਜਿਨਿ ਸਗਲੀ ਮੋਹੀ ॥**

او کل جهان را با قدرت خود جذب کرده است

**ਅਪਨੇ ਚਰਿਤ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਬਨਾਏ ॥**

او خودش شگفتی ها را خلق کرده است

**ਅਪੁਨੀ ਕੀਮਤਿ ਆਪੇ ਪਾਏ ॥**

او خودش ثروت خود را ثابت کرده است

**ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥**

علاوه بر خدا هیچ کس شبیه او نیست

**ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਸੋਇ ॥**

او تنها و یکی است

**ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਰਵਿਆ ਰੂਪ ਰੰਗ ॥**

و به شکلهما و رنگ های مختلف حاضری شود

**ਭਏ ਪ੍ਰਗਾਸ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗ ॥**

نور او همراه معلم مذهبی نشان داده می شود.

**ਰਚਿ ਰਚਨਾ ਅਪਨੀ ਕਲ ਧਾਰੀ ॥**

او با خلقت جهان خواست خود را بر آن تزئین کرده است.

**ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਨਾਨਕ ਬਲਿਹਾਰੀ ॥੮॥੧੮॥**

ای نانک، من زندگی خود را به تعداد دفعات بیشمار فدای او می کنم.

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਸਾਥਿ ਨ ਚਾਲੈ ਬਿਨੁ ਭਜਨ ਬਿਖਿਆ ਸਗਲੀ ਛਾਹੁ ॥**

به جز بندگی خداوند، هیچ چیزی فرد را کامل نمی کند. همه ی ثروت های دنیوی بعد از مرگ مانند خاکستری ارزش می شوند.

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਕਮਾਵਨਾ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਧਨੁ ਸਾਰੁ ॥੧॥**

ای نانک، عبادت نام خداوند با پرستش دستیابی به ثروت ابدی است ثروتی که انسان را بعد از مرگ همراهی می کند.

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادي:

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

• به ویژگی های خداوند در همراهی پرهیزکاران بیاندهشید

**ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮ ਆਧਾਰੁ ॥**

• خدا را عاشقانه عبادت کنید و نعم را حامی خود کنید

**ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਮੀਤ ਬਿਸਾਰਹੁ ॥**

• ای دوست من، همه تلاش ها را فراموش کن،

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਰਿਦ ਮਹਿ ਉਰਿ ਧਾਰਹੁ ॥**

• و ویژگی های خداوند را در قلب خود نفوذ ده

**ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਮਰਥੁ ॥**

• این خدا مستعد انجام هر کار است

**ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਗਹਹੁ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਵਥੁ ॥**

• بنابراین محکم به ثروت نام خداوند چنگ بزنید

**ਇਹੁ ਧਨੁ ਸੰਚਹੁ ਹੋਵਹੁ ਭਗਵੰਤ ॥**

این ثروت نعم را جمع کنید و خوش شانس شوید

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ॥**

این تعالیم مردم پرهیزکار است

**ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

ایمان به یک خدا را در ذهن خود نگه دار

**ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥੧॥**

ای نانک، با این روش تمام بدی های تو باید ناپدید شود

**ਜਿਸੁ ਧਨ ਕਉ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਉਠਿ ਧਾਵਹਿ ॥**

ثروتی که تو بعد از این در همه جهت ها به دست می آوری،

**ਸੇ ਧਨੁ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਾਵਹਿ ॥**

باید این ثروت را با عبادت عاشقانه خداوند به دست آوری

**ਜਿਸੁ ਸੁਖ ਕਉ ਨਿਤ ਬਾਛਹਿ ਮੀਤ ॥**

ای دوست من تو همواره مشتاق ارامش هستی،

**ਸੇ ਸੁਖੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥**

این آرامش با دوست داشتن خدا در مکان مقدس می آید.

**ਜਿਸੁ ਸੇਭਾ ਕਉ ਕਰਹਿ ਭਲੀ ਕਰਨੀ ॥**

احترامی که به خاطر آن کارهای خوب انجام می دهی،

**ਸਾ ਸੇਭਾ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸਰਨੀ ॥**

تو باید این احترام را با جستجوی پناه خدا کسب کنی.

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥**

همه انواع درمان ها بیماری نمی توانند نفس را درمان کنند،

**ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥**

این بیماری با سیم شدن در دروی نام خداوند درمان می شود.

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਮਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥**

از همه گنج ها، نام خداوند گنج برتر است.

**ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹਿ ਪਰਵਾਨੁ ॥੨॥**

ای نانک، نام خدا را عبادت کن و در دادگاه خداوند تایید خواهی شد.

**ਮਨੁ ਪਰਬੋਧਹੁ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਇ ॥**

ذهن خود را با نام خداوند روشن کن

**ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵਤ ਆਵੈ ਠਾਇ ॥**

با این روش ذهن که دویدن در جهت های مختلف را ادامه می دهد ثابت می شود

**ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੋਇ ॥**

هیچ مانعی در مسیر فرد قرار نمی گیرد

**ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੇਇ ॥**

چون در قلب او خدا جاری است

**ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥**

در این عصر تاریک اهریمن، عبادت نام خداوند راحتی را برای انسان هایی که از گرمای شدید گناهان عذاب می کشند فراهم می کند

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉ ॥**

همواره با عشق خدا را عبادت کن و صلح ابدی دریافت کن

**ਭਉ ਬਿਨਸੈ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ਆਸ ॥**

با پرستش نام خداوند، ترس از بین می رود و آرزوها برآورده می شوند

**ਭਗਤਿ ਭਾਇਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ॥**

از طریق پرستش عاشقانه ی خداوند روح روشن می شود.

**ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਜਾਇ ਬਸੈ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥**

خدای ابدی در قلب کسی که نعم را عبادت می کند رخنه می نماید.

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਾਟੀ ਜਮ ਫਾਸੀ ॥੩॥**

نانک می گوید با این روش اهریمن مرگ ناپدید می شود و فرد از چرخه های مرگ و زندگی رها می گردد.

**ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੁ ਕਹੈ ਜਨੁ ਸਾਚਾ ॥**

کسی که به ویژگی های خدا بیاندیشد انسان واقعی است.

**ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਸੇ ਕਾਚੇ ਕਾਚਾ ॥**

ولی کسی که به دنیا می آید تا بمیرد و خدا را عبادت نمی کند از نظر معنوی نابالغ است.

**ਆਵਾ ਗਵਨੁ ਮਿਟੈ ਪ੍ਰਭ ਸੇਵ ॥**

چرخه مرگ و زندگی با عبادت عاشقانه خداوند پایان می یابد.

**ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ ਸਰਨਿ ਗੁਰਦੇਵ ॥**

خودپسندی را رها می کند و در جستجوی پناه معلم مذهبی است.

**ਇਉ ਰਤਨ ਜਨਮ ਕਾ ਹੋਇ ਉਧਾਰੁ ॥**

در این روش زندگی انسان نجات می یابد.

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਾਨ ਆਧਾਰੁ ॥**

بنابر این خدا را با عشق به خاطر آور که حامی زندگی است.

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਨ ਛੂਟਨ ਹਾਰੇ ॥**

فرد نمی تواند از چرخه های مرگ و زندگی با تلاش کردن رها شود،

**ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ ॥**

یا با مطالعه سمیریت، شسترا و ودا.

**ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ ॥**

بنابر این با پرستش ثابت خدا را بندگی کن.

**ਮਨਿ ਬੰਢਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ ॥ ੪ ॥**

ای نانک هر کسی که خدا را بندگی کند آرزوهای ذهنش برآورده خواهد شد.

**ਸੰਗਿ ਨ ਚਾਲਿ ਸਿ ਤੇਰੈ ਧਨਾ ॥**

این ثروت دنیوی نباید با تو همراه شود؛

**ਤੂੰ ਕਿਆ ਲਪਟਾਵਹਿ ਮੂਰਖ ਮਨਾ ॥**

ای ذہن احمق من، چرا بہ آن چسبیدہ ای؟

**ਸੁਤ ਮੀਤ ਕੁਟੰਬ ਅਰੁ ਬਨਿਤਾ ॥**

فرزند ان، دوستان، خانواده و همسر

**ਇਨ ਤੇ ਕਹਹੁ ਤੁਮ ਕਵਨ ਸਨਾਥਾ ॥**

کدام یک در پایان تو را نجات خواهد داد؟

**ਰਾਜ ਰੰਗ ਮਾਇਆ ਬਿਸਥਾਰ ॥**

قدرت، لذت و مخارج گسترده مایا

**ਇਨ ਤੇ ਕਹਹੁ ਕਵਨ ਛੁਟਕਾਰ ॥**

بہ من بگو چه کسی از اینها فرار کرده است؟

**ਅਸੁ ਹਸਤੀ ਰਥ ਅਸਵਾਰੀ ॥**

اسب، فیل و ارا بہ سواری

**ਝੂਠਾ ਡੰਢੁ ਝੂਠੁ ਪਾਸਾਰੀ ॥**

ہمگی اشتباہ ہستند و تنہایی است کہ ہمہ اینہا را نشان می دہد

**ਜਿਨਿ ਦੀਏ ਤਿਸੁ ਬੁਝੈ ਨ ਬਿਗਾਨਾ ॥**

انسان غافل خدایى را که این نعمت ها را داده نى شناسد

**ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਨਾਨਕ ਪਛੁਤਾਨਾ ॥੫॥**

وای نانک با فراموش کردن نام خداوند، در پایان ازار می بیند

**ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਤੂੰ ਲੇਹਿ ਇਆਨੇ ॥**

ای غفلت کننده، از تعالیم معلم مذهبی پیروی کن،

**ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਬਹੁ ਡੂਬੇ ਸਿਆਨੇ ॥**

بدون بندگی خداوند، حتی خرد شدید نیز در اقیانوس گناهان دنیوی متوقف می شود

**ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ ॥**

ای ذهن دوست داشتنی من، خدا را با عشق و بندگی عبادت کن

**ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਚੀਤ ॥**

هوشیاری تو باید ناب باشد

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

نام خدا را در ذهنت نفوذده؛

**ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਕਿਲਬਿਖ ਜਾਹਿ ॥**

و گناهان بیشمار زندگی باید از بین بروند

**ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਾ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥**

نام خدا را عبادت کن و به بقیه الهام کن که او را عبادت کنند

**ਸੁਨਤ ਕਹਤ ਰਹਤ ਗਤਿ ਪਾਵਹੁ ॥**

موقعیت معنوی برتر با گوش دادن و گفتن نعم و بازنگی صحیح به دست می آید

**ਸਾਰ ਭੂਤ ਸਤਿ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਉ ॥**

نام خداوند ضرورت همه چیز و همیشگی است

**ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ਨਾਨਕ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥ ੬ ॥**

ای نانک، خواندن ستایش خدا را در حالت آرامش و ثبات ادامه بده

**ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੇਰੀ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ ॥**

با خواندن ویژگی های او، آلودگی گناهان شما باید شسته شود،

**ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਫੈਲੁ ॥**

و همه ی سم نفس باید از بین برود

**ਹੇਹਿ ਅਚਿੰਤੁ ਬਸੈ ਸੁਖ ਨਾਲਿ ॥**

تو باید بدون نگرانی باشی و در آرامش زندگی کنی.

**ਸਾਸਿ ਗ੍ਰਾਸਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਿ ॥**

نام خداوند را در هر نفسی عبادت کن.

**ਛਾਡਿ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲੀ ਮਨਾ ॥**

ای ذهن من، همه ی زرنگی خود را ترک کن،

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵਹਿ ਸਚੁ ਧਨਾ ॥**

تو باید ثروت همیشگی نعم را در مکان مقدس دریافت کنی.

**ਹਰਿ ਪੂੰਜੀ ਸੰਚਿ ਕਰਹੁ ਬਿਉਹਾਰੁ ॥**

ثروت نام خداوند را مترلکم کن و در این کار درست شرکت کن.

**ਈਹਾ ਸੁਖੁ ਦਰਗਹ ਜੈਕਾਰੁ ॥**

تو باید در اینجا آرامش و در دادگاه الهی احترام به دست آوری.

**ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਦੇਖੁ ॥**

واحد غالب بر همه را مشاهده کن.

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਾ ਕੈ ਮਸਤਕਿ ਲੇਖੁ ॥੭॥**

نانک می گوید: کسی کہ از قبل تعیین شدہ باشد لطف اور دریافت می کند

**ਏਕੇ ਜਪਿ ਏਕੇ ਸਾਲਾਹਿ ॥**

تنہا یکی را عبادت و ستایش کن

**ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੇ ਮਨ ਆਹਿ ॥**

تنہا یکی را بہ خاطر اور و در ذہنت تنہا بہ یکی فکر کن

**ਏਕਸ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ਅਨੰਤ ॥**

ستایش های باشکوه بی پایان یکی را بخوان

**ਮਨਿ ਤਨਿ ਜਾਪਿ ਏਕ ਭਗਵੰਤ ॥**

با ذہن و جسم یک خدا را عبادت کن

**ਏਕੇ ਏਕੁ ਏਕੁ ਹਰਿ ਆਪਿ ॥**

خدا خودش یکی و واحد است

**ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਬਿਆਪਿ ॥**

خدای کامل در ہمہ جا حاضر است

**ਅਨਿਕ ਬਿਸਥਾਰ ਏਕ ਤੇ ਭਏ ॥**

وسعت های زیادی از خلقت او از یکی آمده اند

**ਏਕੁ ਅਰਾਧਿ ਪਰਾਛਤ ਗਏ ॥**

با عبادت واحد با عشق، گناهان از بین می روند

**ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਏਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਤਾ ॥**

کسی که ذهن و جسمش با عشق به یک خدا اشباع شده باشد

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਤਾ ॥੮॥੧੯॥**

ای نانک، به لطف معلم مذهبی، او یک خدا را شناخته است

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਫਿਰਤ ਫਿਰਤ ਪ੍ਰਭ ਆਇਆ ਪਰਿਆ ਤਉ ਸਰਨਾਇ ॥**

ای خدا، بعد از سرگردانی از طریق تجسم های بیشمار، من به پناه تو برگشته ام

**ਨਾਨਕ ਕੀ ਪ੍ਰਭ ਬੇਨਤੀ ਅਪਨੀ ਭਗਤੀ ਲਾਇ ॥੧॥**

ای خدا این ستاینده می متواضع نانک است، لطفاً مرا با بندگی خودت مورد عنایت قرار ده

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادي:

**ਜਾਚਕ ਜਨੁ ਜਾਚੈ ਪ੍ਰਭ ਦਾਨੁ ॥**

ای خدا این بنده می فروتن هدیه می نعم را از تو می طلبد.

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਦੇਵਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥**

لطفا لطف و محبت خود را با نعم شامل حال من کن.

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਮਾਗਉ ਧੂਰਿ ॥**

من درخواست خدمت متواضعانه به پرهیزکاران را دارم.

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਮੇਰੀ ਸਰਧਾ ਪੂਰਿ ॥**

ای خدای ابدی لطفا این ارزوی مرا برآورده کن.

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਉ ॥**

ممکن است من ویژگی های خدا را همیشه بخوانم.

**ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਪ੍ਰਭ ਤੁਮਹਿ ਧਿਆਵਉ ॥**

ای خدا من در هر نفسم تو را با عشق می ستایم.

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਿਉ ਲਾਗੈ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥**

ممکن است من با عشق به نام مطبوع تو اشباع شوم،

**ਭਗਤਿ ਕਰਉ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਨਿਤ ਨੀਤਿ ॥**

و ممکن است خدا را هر روز با تو اضع به یاد اورم

**ਏਕ ਓਟ ਏਕੋ ਆਧਾਰੁ ॥**

نام خدا تنها پناه من است

**ਨਾਨਕੁ ਮਾਗੈ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਸਾਰੁ ॥੧॥**

نانک در جستجوی برترین نام خداست

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

نگاه لطف خداوند سعادت معنوی به همراه دارد

**ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਬਿਰਲਾ ਕੋਇ ॥**

اما تنها افراد نادری شهد نام خداوند را دریافت می کنند

**ਜਿਨ ਚਾਖਿਆ ਸੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ ॥**

کسانی که شهد نعم را دریافت می کنند کاملاً همدمند هستند

**ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਨਹੀ ਡੋਲਾਨੇ ॥**

آنها اشخاص کاملی هستند و در هیچ موقعیتی منحرف نمی شوند.

**ਸੁਭਰ ਭਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ ਰੰਗਿ ॥**

آنها کاملاً پر از نور شیرین عشق به خدایمانند.

**ਉਪਜੈ ਚਾਉ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

اشتیاق به یکی شدن با خدا در آنها وجود دارد.

**ਪਰੇ ਸਰਨਿ ਆਨ ਸਭ ਤਿਆਗਿ ॥**

آنها با ترک حمایت دیگران در پناه خدا قرار می گیرند.

**ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਗਾਸ ਅਨਦਿਨੁ ਲਿਵ ਲਾਗਿ ॥**

آنها با نور معنوی شب و روز به خدایماندیشند.

**ਬਡਭਾਗੀ ਜਪਿਆ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥**

کسانی که با عشق خدا را عبادت می کنند خیلی خوش شانس هستند.

**ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੨॥**

ای نانک، آرامش با غرق شدن در نعم به دست می آید.

**ਸੇਵਕ ਕੀ ਮਨਸਾ ਪੂਰੀ ਭਈ ॥**

تمایلات ذهنی پیرو برآورده می شود،

**ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਤਿ ਲਈ ॥**

با دریافت تعالیم معلم مذهبی واقعی

**ਜਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭੁ ਹੋਇਓ ਦਇਆਲੁ ॥**

خدا لطف خود را شامل حال بنده می فروتن خود می کند،

**ਸੇਵਕੁ ਕੀਨੇ ਸਦਾ ਨਿਹਾਲੁ ॥**

و بنده خود را تا ابد شادنگه می دارد.

**ਬੰਧਨ ਕਾਟਿ ਮੁਕਤਿ ਜਨੁ ਭਇਆ ॥**

بنده با بریدن تمام مرزهای مایا آزادی می شود

**ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੂਖ ਭ੍ਰਮੁ ਗਇਆ ॥**

درد چرخه ی مرگ و زندگی و شک رفته است

**ਇਛ ਪੁਨੀ ਸਰਧਾ ਸਭ ਪੂਰੀ ॥**

تمایل پیروان برای رهایی اشباع شده است و پیروی او کاملاً پاداش داده شده است

**ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸਦ ਸੰਗਿ ਹਜ਼ੂਰੀ ॥**

او حضور خدا را در همه جا و در خودش حس می کند

**ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਤਿਨਿ ਲੀਆ ਮਿਲਾਇ ॥**

پیر و با خدا یکی می شود

**ਨਾਨਕ ਭਗਤੀ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇ ॥੩॥**

ای نانک، با بندگی همراه پرستش، پیروان در نعم مجذوب می مانند

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਘਾਲ ਨ ਭਾਨੈ ॥**

چرا او را فراموش می کند کسی که اجازه نمی دهد تلاش بندگان تلف شود؟

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਕੀਆ ਜਾਨੈ ॥**

چرا او را فراموش می کنید، کسی که می داند چه می کنیم؟

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੀਆ ॥**

چرا او را فراموش می کنیم که به ما همه چیز داده است؟

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਜੀਵਨ ਜੀਆ ॥**

چرا او را فراموش می کنیم که زندگی موجودات زنده است؟

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ॥**

چرا اورا فراموش می کنیم که ما را از آتش رحم مراقبت می کند؟

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕੇ ਬਿਰਲਾ ਲਾਖੈ ॥**

کسانی که این را با لطف معلم مذهبی می فہمند نادر ہستند،

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਬਿਖੁ ਤੇ کاਢੈ ॥**

چرا اورا فراموش می کنیم که ما را از سم شرارت های دنیوی نجات می دهد؟

**ਜਨਮ ਜਨਮ ਕਾ ਟੂਟਾ ਗਾਢੈ ॥**

انسان جدا شده از او برای بارهای بیشمار با او دوباره یکی می شود؟

**ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਤਤੁ ਇਹੈ ਬੁਝਾਇਆ ॥**

پیروانی که معلم مذهبی انها را وادار کرده این ضرورت را درک کنند،

**ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਨਾਨਕ ਜਨ ਧਿਆਇਆ ॥ ੪ ॥**

ای نانک آنها قادر خود را با عشق و بندگی عبادت کرده اند

**ਸਾਜਨ ਸੰਤ ਕਰਹੁ ਇਹੁ ਕਾਮੁ ॥**

ای دوستان پرہیزکار من، این کار را بر عہدہ بگیرید،

**ਆਨਤਿਆਗਿ ਜਪਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥**

نام خداوند را عبادت کنید و همه ی اعمال مذهبی دیگر را رها کنید

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖ ਪਾਵਹੁ ॥**

به طور ثابت نام خدا را عبادت کنید و از مزه های سعادت لذت ببرید

**ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥**

خودتان نعم را عبادت کنید و به دیگران هم الهام کنید

**ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਤਰੀਐ ਸੰਸਾਰੁ ॥**

با بندگی عاشقانه فرد از قایانوس دنیوی گناهان عبور می کند

**ਬਿਨੁ ਭਗਤੀ ਤਨੁ ਹੋਸੀ ਛਾਰੁ ॥**

این جسم انسان را تلف شده بدانید اگر بندگی خدا را نمی کند

**ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਸੂਖ ਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ॥**

نعم گنجی از خوبی و شانس و آرامش است

**ਬੂਡਤ ਜਾਤ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਵਾਮੁ ॥**

حتی کسی غرق در گناه هم با عبادت او نجات می یابد

**ਸਗਲ ਦੂਖ ਕਾ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ ॥**

همه غم ها بایا دآوری خدا از بین می رود

**ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਨਤਾਸੁ ॥ ੫ ॥**

بنابر این ای نانک، نعم را عبادت کن که گنج معنوی هستند

**ਉਪਜੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸੁ ਚਾਉ ॥**

کسی که عشق، مهربانی و اشتیاق به خدا را دارد،

**ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਇਹੀ ਸੁਆਉ ॥**

تنها این هدیه ی نعم را می خواهد

**ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਪੇਖਿ ਦਰਸੁ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

با نگاه به این دید خوشبختی، او احساس سعادت می کند

**ਮਨੁ ਬਿਗਸੈ ਸਾਧ ਚਰਨ ਧੋਇ ॥**

ذهن او با پیروی از تعلیم معلم مذهبی شکوفه می دهد

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਰੰਗੁ ॥**

ذهن و جسم پیروان خدا با عشق او ادغام شده است

**ਬਿਰਲਾ ਕੇਉ ਪਾਵੈ ਸੰਗੁ ॥**

• بہ ندرت کسی ہست کہ بہ ہمراہی پیروان خدا پیوند

**ਏਕ ਬਸਤੁ ਦੀਜੈ ਕਰਿ ਮਇਆ ॥**

ای خدا ما را با این ہدیہ سعدتمند گردان،

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਲਇਆ ॥**

• بنا بر این بہ لطف معلم مذہبی ممکن است ما قادر باشیم نام تو را عبادت کنیم

**ਤਾ ਕੀ ਉਪਮਾ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥**

عظمت او را نمی توان وصف کرد؛

**ਨਾਨਕ ਰਹਿਆ ਸਰਬ ਸਮਾਇ ॥ ੬ ॥**

ای نانک او در ہمہ جا حاضر است

**ਪ੍ਰਭ ਬਖਸੰਦ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ॥**

ای خدای بخشندہ و مہربان ضعفا

**ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਸਦਾ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

! ای عاشق عبادت و بخشندہ

**ਅਨਾਥ ਨਾਥ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਪਾਲ ॥**

ای حامی بدون پشتیبان ها، مراقب جهان

**ਸਰਬ ਘਟਾ ਕਰਤ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

ای پناه همه موجودات

**ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਕਾਰਣ ਕਰਤਾਰ ॥**

ای اولین موجود، ای خالق جهان

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰ ॥**

ای حامی زندگی پیروان

**ਜੇ ਜੇ ਜਪੈ ਸੁ ਹੋਇ ਪੁਨੀਤ ॥**

هر که تو را عبادت کند مقدس است

**ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਲਾਵੈ ਮਨ ਹੀਤ ॥**

در حالیکه تمرکز ذهن در بندگی عاشقانه است

**ਹਮ ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਨੀਚ ਅਜਾਨ ॥**

ما بدون خاصیت، غافل و بدکار هستیم

**॥੨॥ ਨਾਨਕ ਤੁਮਰੀ ਸਰਨਿ ਪੁਰਖ ਭਗਵਾਨ ॥**

ای نانک عبادت کن و بگو ای خدا ما به اشتیاق تو آمده ایم.

**॥ ਸਰਬ ਬੈਕੁੰਠ ਮੁਕਤਿ ਮੋਖ ਪਾਏ ॥**

فکر کن کسی همه ی راحتی های بهشت، آزادی از گناهان و رهایی از چرخه های مرگ و زندگی را دریافت کرده است،

**॥ ਏਕ ਨਿਮਖ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਏ ॥**

اگر ستایش خدا را حتی برای لحظه ای بخواند.

**॥ ਅਨਿਕ ਰਾਜ ਭੋਗ ਬਡਿਆਈ ॥**

کسی را در نظر بگیر که قدرت پادشاهان، بشمار، لذت ها و افتخار را دریافت کرده است.

**॥ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਕਥਾ ਮਨਿ ਭਾਈ ॥**

که دوست دارد آهنگ ستایش خداوند را بخواند.

**॥ ਬਹੁ ਭੋਜਨ ਕਾਪਰ ਸੰਗੀਤ ॥**

کسی را در نظر بگیر که همه ی لذت های دنیوی لباس زیبا، غذای خوشمزه و موسیقی ملایم را دریافت کرده است

**ਰਸਨਾ ਜਪਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨੀਤ ॥**

که همواره خدا را به خاطر دارد و نام او را می خواند

**ਭਲੀ ਸੁ ਕਰਨੀ ਸੇਭਾ ਧਨਵੰਤ ॥**

کارهای این شخص از روی تقوا هستند و به عزت و ثروت معنوی می رسد،

**ਹਿਰਦੈ ਬਸੇ ਪੂਰਨ ਗੁਰ ਮੰਤ ॥**

که تعالیم معلم مذهبی در قلبش رخنه کرده است

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭ ਦੇਹੁ ਨਿਵਾਸ ॥**

ای خدا به من مکانی در جوار خودت بده

**ਸਰਬ ਸੂਖ ਨਾਨਕ ਪਰਗਾਸ ॥੮॥੨੦॥**

ای نانک، بایستوستن به چنین همراهی همه راحتی ها به دست می آید

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਸਰਗੁਨ ਨਿਰਗੁਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਆਪਿ ॥**

خدای بدون شکل خودش کسی است که همه ی ویژگی ها را می دهد و هیچ ویژگی ندارد. او خودش در عبادت مطلق می ماند.

**ਆਪਨ ਕੀਆ ਨਾਨਕਾ ਆਪੇ ਹੀ ਫਿਰਿ ਜਾਪਿ ॥੧॥**

ای نانک او خودش این جهان را خلق کرده است و از طریق خلقت او خودش را عبادت می کند.

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਜਬ ਅਕਾਰੁ ਇਹੁ ਕਛੁ ਨ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥**

وقتی این جهان هنوز به شکل قابل مشاهده ظاهر نشده بود

**ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਤਬ ਕਹ ਤੇ ਹੋਤਾ ॥**

چه کسی گناهان را منع و کارهای خوب را انجام می داد؟

**ਜਬ ਧਾਰੀ ਆਪਨ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ॥**

وقتی که خدا خودش در عبادت بود

**ਤਬ ਬੈਰ ਬਿਰੋਧ ਕਿਸੁ ਸੰਗਿ ਕਮਾਤਿ ॥**

تنفر و خاست در برابر چه کسی هدایت می شدند؟

**ਜਬ ਇਸ ਕਾ ਬਰਨੁ ਚਿਹਨੁ ਨ ਜਾਪਤ ॥**

وقتی رنگ و شکلی در این جهان نبود

**ਤਬ ਹਰਖ ਸੋਗ ਕਹੁ ਕਿਸਹਿ ਬਿਆਪਤ ॥**

چه کسی لذت و غم را تجربه می کرد؟

**ਜਬ ਆਪਨ ਆਪ ਆਪਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥**

وقتی خدای برتر خودش تنها بود

**ਤਬ ਮੋਹ ਕਹਾ ਕਿਸੁ ਹੋਵਤ ਭਰਮ ॥**

و ابستگی های عاطفی کجا بودند و چه کسی شک داشت؟

**ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਵਰਤੀਜਾ ॥**

. او خودش بازی را مرحله بندی کرد

**ਨਾਨਕ ਕਰਨੈ ਹਾਰੁ ਨ ਦੂਜਾ ॥ ੧ ॥**

. ای نانک خالق دیگری وجود ندارد

**ਜਬ ਹੋਵਤ ਪ੍ਰਭ ਕੇਵਲ ਧਨੀ ॥**

وقتی تنها یک خدای قادر بود

**ਤਬ ਬੰਧ ਮੁਕਤਿ ਕਹੁ ਕਿਸ ਕਉ ਗਨੀ ॥**

چه کسی وابسته به مایا یا رها از مایا در نظر گرفته می شد؟

**ਜਬ ਏਕਹਿ ਹਰਿ ਅਗਮ ਅਪਾਰ ॥**

وقتی تنهايک خدای نامحدود و غیر قابل پیش بینی وجود داشت

**ਤਬ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਕਹੁ ਕਉਨ ਅਉਤਾਰ ॥**

چه کسی وارد جهنم شد و چه کسی به بهشت رفت؟

**ਜਬ ਨਿਰਗੁਨ ਪ੍ਰਭ ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ॥**

وقتی خدا بدون ویژگی در موقعیت مطلق بود

**ਤਬ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਕਹਹੁ ਕਿਤੁ ਠਾਇ ॥**

روح و جسم کجا بودند؟

**ਜਬ ਆਪਹਿ ਆਪਿ ਅਪਨੀ ਜੇਤਿ ਧਰੈ ॥**

وقتی او نور خود را به خودش تاباند

**ਤਬ ਕਵਨ ਨਿਡਰੁ ਕਵਨ ਕਤ ਡਰੈ ॥**

چه کسی نترس بود و چه کسی از همه می ترسید؟

**ਆਪਨ ਚਲਿਤ ਆਪਿ ਕਰਨੈ ਹਾਰ ॥**

او خودش اجر کننده ی بازی های خود است.

**ਨਾਨਕ ਠਾਕੁਰ ਅਗਮ ਅਪਾਰ ॥੨॥**

ای نانک قادر برتر نامحدود است.

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਸੁਖ ਆਪਨ ਆਸਨ ॥**

وقتی خدای فناپذیر در حالت آرامش و ثبات خود جذب شد

**ਤਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਕਹੁ ਕਹਾ ਬਿਨਾਸਨ ॥**

مرگ، تولد و ویرانی کجا بودند؟

**ਜਬ ਪੂਰਨ ਕਰਤਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥**

وقتی تنها خدا خالق کامل وجود داشت

**ਤਬ ਜਮ ਕੀ ਤ੍ਰਾਸ ਕਹਹੁ ਕਿਸੁ ਹੋਇ ॥**

پس چه کسی از مرگ می ترسید؟

**ਜਬ ਅਬਿਗਤ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭ ਏਕਾ ॥**

وقتی تنها یک خدای غیر قابل درک وجود داشت،

**ਤਬ ਚਿਤ੍ਰ ਗੁਪਤ ਕਿਸੁ ਪੂਛਤ ਲੇਖਾ ॥**

فرشته ها از چه کسی حساب اعمالشان را می پرسیدند؟

**ਜਬ ਨਾਥ ਨਿਰੰਜਨ ਅਗੋਚਰ ਅਗਾਧੇ ॥**

وقتی تنها یک قادر غیر قابل درک، غیر قابل پیش بینی و مطلق وجود داشت

**ਤਬ ਕਉਨ ਛੁਟੇ ਕਉਨ ਬੰਧਨ ਬਾਧੇ ॥**

چه کسی در بندهای مایا گرفتار بود و چه کسی رستگار بود؟

**ਆਪਨ ਆਪ ਆਪ ਹੀ ਅਚਰਜਾ ॥**

.این خدای شگفت انگیز به تنهایی خودش مانند خود است

**ਨਾਨਕ ਆਪਨ ਰੂਪ ਆਪ ਹੀ ਉਪਰਜਾ ॥੩॥**

.ای نانک، او خودش شکل خود را ساخته است

**ਜਹ ਨਿਰਮਲ ਪੁਰਖੁ ਪੁਰਖ ਪਤਿ ਹੋਤਾ ॥**

وقتی موجود مطبوع، قادر بشر همه خودش بود

**ਤਹ ਬਿਨੁ ਮੈਲੁ ਕਹਹੁ ਕਿਆ ਧੋਤਾ ॥**

هیچ آلودگی گناهی نبود، بنابراین چه چیزی شکسته می شد؟

**ਜਹ ਨਿਰੰਜਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਿਰਬਾਨ ॥**

وقتی تنها خدای بدون شکل و خواسته وجود داشت

**ਤਹ ਕਉਨ ਕਉ ਮਾਨ ਕਉਨ ਅਭਿਮਾਨ ॥**

چه کسی نفس و خودپسندی داشت؟

**ਜਹ ਸਰੂਪ ਕੇਵਲ ਜਗਦੀਸ ॥**

وقتی تنها قادر جهان وجود داشت

**ਤਹ ਛਲ ਛਿਦ੍ਰ ਲਗਤ ਕਹੁ ਕੀਸ ॥**

چه کسی توسط گناه و فریب لکه دار می شد؟

**ਜਹ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੀ ਜੋਤਿ ਸੰਗਿ ਸਮਾਵੈ ॥**

وقتی تجسم نور خدا در نور خود غرق می شد

**ਤਹ ਕਿਸਹਿ ਭੂਖ ਕਵਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ॥**

چه کسی اشتیاق مایا داشت و چه کسی راضی بود؟

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

خالق کننده ی هر کاری و علت همه علت هاست

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕਾ ਨਾਹਿ ਸੁਮਾਰੁ ॥੪॥**

ای نانک خالق ماورای تخمین است

**ਜਬ ਅਪਨੀ ਸੇਭਾ ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਬਨਾਈ ॥**

وقتی او لطف خود را شامل خود کرد

**ਤਬ ਕਵਨ ਮਾਇ ਬਾਪ ਮਿਤ੍ਰ ਸੁਤ ਭਾਈ ॥**

پدر، مادر، دوست، فرزند و خواهر و برادر چه کسی بود؟

**ਜਹ ਸਰਬ ਕਲਾ ਆਪਹਿ ਪਰਬੀਨ ॥**

وقتی خدا خودش نهایت همه قدرت ها بود

**ਤਹ ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਕਹਾ ਕੇਉ ਚੀਨ ॥**

چه کسی کتاب ها مقدس و ودا می خواند؟

**ਜਬ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਉਰਿ ਧਾਰੈ ॥**

وقتی او خود را برای خود نگه داشت

**ਤਉ ਸਗਨ ਅਪਸਗਨ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੈ ॥**

چه کسی کارها را خوب یا بد در نظر می گرفت؟

**ਜਹ ਆਪਨ ਉਚ ਆਪਨ ਆਪਿ ਨੇਰਾ ॥**

وقتی او خودش بالاترین و پایین ترین بود

ਤਹ ਕਉਨ ਠਾਕੁਰੁ ਕਉਨੁ ਕਹੀਐ ਚੇਰਾ ॥

قادر و بنده که بود؟

ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਰਹੇ ਬਿਸਮਾਦ ॥

مردم با شگفتی های خلقت تو سردرگم می شوند

ਨਾਨਕ ਅਪਨੀ ਗਤਿ ਜਾਨਹੁ ਆਪਿ ॥੫॥

نانک می گوید: ای خدا تنها تو موقعیت خود را می دانی

ਜਹ ਅਛਲ ਅਛੇਦ ਅਭੇਦ ਸਮਾਇਆ ॥

وقتی خدای غیر قابل درک، غیر قابل تخریب و غیر قابل درک به خود جذب شد

ਊਹਾ ਕਿਸਹਿ ਬਿਆਪਤ ਮਾਇਆ ॥

پس چه کسی توسط مایا منخراف شد؟

ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਆਦੇਸੁ ॥

وقتی او برای خودش اعلام رسمی کرد

ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਕਾ ਨਾਹੀ ਪਰਵੇਸੁ ॥

سه حالت مایا شایع نبودند

**ਜਹ ਏਕਹਿ ਏਕ ਏਕ ਭਗਵੰਤਾ ॥**

وقتی تنها یک خدای برتر وجود داشت

**ਤਹ ਕਉਨੁ ਅਚਿੰਤੁ ਕਿਸੁ ਲਾਗੈ ਚਿੰਤਾ ॥**

چه کسی اضطراب داشت و چه کسی نداشت؟

**ਜਹ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਪਤੀਆਰਾ ॥**

وقتی تنها او خودش در انجا بود که خود را راضی کند

**ਤਹ ਕਉਨੁ ਕਥੈ ਕਉਨੁ ਸੁਨਨੈਹਾਰਾ ॥**

گوینده و شنونده که بود؟

**ਬਹੁ ਬੇਅੰਤ ਊਚ ਤੇ ਊਚਾ ॥**

. او نامحدود و در بالاترین موقعیت است

**ਨਾਨਕ ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਪਹੂਚਾ ॥੬॥**

. اسی نانک او به تنهایی می تواند خود را بفهمد

**ਜਹ ਆਪਿ ਰਚਿਓ ਪਰਪੰਚੁ ਅਕਾਰੁ ॥**

وقتی خدا این جهان را به شکل قابل مشاهده ساخت

**ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਮਹਿ ਕੀਨੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

دنیا را مورد هدف سه حالت مایا قرار داد

**ਪਾਪੁ ਪੁੰਨੁ ਤਹ ਭਈ ਕਹਾਵਤ ॥**

سپس مفهوم گناه و تقوا به وجود آمدند

**ਕੇਉ ਨਰਕ ਕੇਉ ਸੁਰਗ ਬੰਛਾਵਤ ॥**

در نتیجه، برخی به جهنم می روند و برخی وارد بهشت می شوند

**ਆਲ ਜਾਲ ਮਾਇਆ ਜੰਜਾਲ ॥**

دام ها و گرفتاری های خانگی مایا،

**ਹਉਮੈ ਮੋਹ ਭਰਮ ਭੈ ਭਾਰ ॥**

فشارهای خودپسندی، وابستگی، شک و ترس،

**ਦੁਖ ਸੁਖ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ॥**

غم و لذت، احترام و بی احترامی

**ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਓ ਬਖਯਾਨ ॥**

همه اینها به روش های مختلف توصیف می شوند

**ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ॥**

کسی این بازی را انجام می دهد که خودش ساخته است

**ਖੇਲੁ ਸੰਕੇਚੈ ਤਉ ਨਾਨਕ ਏਕੈ ॥੭॥**

ای نانک، وقتی خدا بازی اش را شروع می کند، سپس خودش تنها می ماند

**ਜਹ ਅਬਿਗਤੁ ਭਗਤੁ ਤਹ ਆਪਿ ॥**

بنده می خدای نامرئی هرچا که باشد خدا هم آنجاست

**ਜਹ ਪਸਰੈ ਪਾਸਾਰੁ ਸੰਤ ਪਰਤਾਪਿ ॥**

او وسعت خلقت خود را برای افتخار پرهیزکارانش باز می کند

**ਦੁਹੂ ਪਾਖ ਕਾ ਆਪਹਿ ਧਨੀ ॥**

او قادر هر دو جهان است (شکل های افشا شده و افشانشده)

**ਉਨ ਕੀ ਸੇਭਾ ਉਨਹੂ ਬਨੀ ॥**

افتخار پرهیزکاران تنها برای خودشان شایسته است

**ਆਪਹਿ ਕਉਤਕ ਕਰੈ ਅਨਦ ਚੋਜ ॥**

او خودش معجزه و خوشی هایی را انجام می دهد

**ਆਪਹਿ ਰਸ ਭੋਗਨ ਨਿਰਜੋਗ ॥**

او خودش از خوشی لذت می برد و هنوز تحت تاثیر خوشی ها نیست

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਆਪਨ ਨਾਇ ਲਾਵੈ ॥**

از هر کسی که راضی باشد او را با نام خود سعادتمند می کند

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਖੇਲ ਖਿਲਾਵੈ ॥**

و هر کسی را که بخواهد در لذت های دنیوی گرفتار نگه می دارد

**ਬੇਸੁਮਾਰ ਅਥਾਹ ਅਗਨਤ ਅਤੇਲੈ ॥**

ای خدای ابدی، نامحدود و غیر قابل پیش بینی

**ਜਿਉ ਬੁਲਾਵਹੁ ਤਿਉ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਬੋਲੈ ॥੮॥੨੧॥**

ای نانک، اینکه تو چگونه پیروانت را هدایت می کنی چگونگی صحبت کردن آنهاست

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਜੀਅ ਜੰਤ ਕੇ ਠਾਕੁਰਾ ਆਪੇ ਵਰਤਣਹਾਰ ॥**

ای قادر همه موجودات و مخلوقات، تو خودت در همه جا حاضری

**ਨਾਨਕ ਏਕੇ ਪਸਰਿਆ ਦੂਜਾ ਕਹ ਦ੍ਰਿਸਟਾਰ ॥੧॥**

ای نانک، خدا در همه جا حاضر است؛ علاوه بر او کجا کس دیگری را می توان دید؟

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਆਪਿ ਕਥੈ ਆਪਿ ਸੁਨਨੇਹਾਰੁ ॥**

.خدا خودش گوینده و شنونده است

**ਆਪਹਿ ਏਕੁ ਆਪਿ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

.او خودش یکی و فراوان است (شایع در کل خلقت)

**ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਏ ॥**

وقتی خیلی خرسند باشد جهان را خلق می کند،

**ਆਪਨੈ ਭਾਵੈ ਲਏ ਸਮਾਏ ॥**

.و وقتی خیلی خرسند باشد آن را به خودش برمی گرداند

**ਤੁਮ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ॥**

.ای خدا، بیرون از تو چیزی نیست

**ਆਪਨ ਸੂਤਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਪਰੇਇ ॥**

تو کل جهان را مورد هدف دستور خود کرده ای.

**ਜਾ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ॥**

کسی که خدا او را قادر سازد تا این مفهوم را درک کند

**ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਏ ॥**

این فرد تنها نعم ابدی را درک می کند

**ਸੇ ਸਮਦਰਸੀ ਤਤ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥**

چنین فردی بابی طرفی به همه نگاه می کند و داننده ی واقعیت است

**ਨਾਨਕ ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਜੇਤਾ ॥੧॥**

ای نانک، او فاتح کل جهان است

**ਜੀਅ ਜੰਤ੍ਰੁ ਸਭ ਤਾ ਕੈ ਹਾਥ ॥**

همه موجودات و مخلوقات تحت فرمان او هستند

**ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਅਨਾਥ ਕੇ ਨਾਥੁ ॥**

او برای متواضع بخشنده است و حامی بی پناهان است

**ਜਿਸੁ ਰਾਖੈ ਤਿਸੁ ਕੋਇ ਨ ਮਾਰੈ ॥**

هیچ کس نمی تواند کسی را که خدا مراقب اوست تخریب کند

**ਸੇ ਮੂਆ ਜਿਸੁ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰੈ ॥**

هرچند، فردی را تصور کنید که خدا او را فراموش کرده است و روح مرده است

**ਤਿਸੁ ਤਜਿ ਅਵਰ ਕਹਾ ਕੇ ਜਾਇ ॥**

بارها کردن او کجایمی تواند برود؟

**ਸਭ ਸਿਰਿ ਏਕੁ ਨਿਰੰਜਨ ਰਾਇ ॥**

خدای برتر معصوم مراقب همه است

**ਜੀਅ ਕੀ ਜੁਗਤਿ ਜਾ ਕੈ ਸਭ ਹਾਥਿ ॥**

او همه ی رازهای خلقت را کنترل می کند

**ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਜਾਨਹੁ ਸਾਥਿ ॥**

بدانید که خدا در درون و بیرون همواره با شماست

**ਗੁਨ ਨਿਧਾਨ ਬੇਅੰਤ ਅਪਾਰ ॥**

که گنجینه ی ویژگی ها، نامحدود و بی پایان است،

**ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਬਲਿਹਾਰ ॥੨॥**

همواره وقف او شده اند ای نانک، پیروان خدا

**ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹੇ ਦਇਆਲ ॥**

خدای کامل و بخشنده در همه جا حاضر است

**ਸਭ ਊਪਰਿ ਹੋਵਤ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

مهربانی او به همه توسعه می یابد

**ਅਪਨੇ ਕਰਤਬ ਜਾਨੈ ਆਪਿ ॥**

او خودش روش خود را می داند

**ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਰਹਿਓ ਬਿਆਪਿ ॥**

داننده می فکر ما در همه جا حضور دارد

**ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੈ ਜੀਅਨ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

او موجودات زنده خود را به روش های مختلف گرامی می دارد

**ਜੋ ਜੋ ਰਚਿਓ ਸੁ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਤਿ ॥**

هر کسی را که خلق کرده است او را عبادت می کنند

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥**

از هر کسی که راضی باشد او را با خودش یکی می کند،

**ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥**

و چنین فردی با خواندن مناجات او بندگی می کند

**ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਕਰਿ ਮਾਨਿਆ ॥**

کسی که با ایمان قلبی به او اعتقاد دارد،

**ਕਰਨਹਾਰੁ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਨਿਆ ॥੩॥**

ای نانک او یک خالق را شناخته است

**ਜਨੁ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਏਕੈ ਨਾਇ ॥**

پیروی که تنها با نام خداوند هماهنگ است

**ਤਿਸ ਕੀ ਆਸ ਨ ਬਿਰਥੀ ਜਾਇ ॥**

آرزوهای او بیهوده نیستند

**ਸੇਵਕ ਕਉ ਸੇਵਾ ਬਨਿਆਈ ॥**

برای بنده واجب است که خدا را عبادت کند و به مخلوق او خدمت کند

**ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਿ ਪਰਮਪਦੁ ਪਾਈ ॥**

بادرک خواسته ی خداوند، فرد به حالت معنوی برتری رسد.

**ਇਸ ਤੇ ਊਪਰਿ ਨਹੀ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

راه دیگری به جز عبادت نام خداوند وجود ندارد برای آنها،

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਸਿਆ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥**

که در ذهنشان خدای بدون شکل رخنه کرده است.

**ਬੰਧਨ ਤੇਰਿ ਭਏ ਨਿਰਵੈਰ ॥**

آنها با شکستن مرزهای مایا از خصومت رها شده اند.

**ਅਨਦਿਨੁ ਪੂਜਹਿ ਗੁਰ ਕੇ ਪੈਰ ॥**

و همواره با احترام توصیه معلم مذهبی را دنبال می کنند.

**ਇਹ ਲੋਕ ਸੁਖੀਏ ਪਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲੇ ॥**

آنها در این جهان در آرامش هستند و در جهان بعد هم

**ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਹਿ ਮੇਲੇ ॥੪॥**

ای نانک، خدا خودش آنها را با خود یکی کرده است.

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਅਨੰਦ ॥**

• به گروه پرهیزکاران پیوند و از سعادت واقعی لذت ببر

**ਗੁਨ ਗਾਵਹੁ ਪ੍ਰਭ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥**

• ستایش خداوند را بخوان که تجسم سعادت برتر است

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਤਤੁ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

• به ضرورت نام خداوند فکر کن

**ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਕਾ ਕਰਹੁ ਉਧਾਰੁ ॥**

• و این جسم انسان را رها کن که به سختی به دست می آید

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਚਨ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥**

• سرودهای مطبوع ستایش خداوند را با احترام تکرار کن؛

**ਪ੍ਰਾਨ ਤਰਨ ਕਾ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ॥**

• این تنها راه نجات زندگی از گناهان است

**ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਪੇਖਹੁ ਨੇਰਾ ॥**

• احساس کن هر 24 ساعت روز خدا در کنار توست

**ਮਿਟੈ ਅਗਿਆਨੁ ਬਿਨਸੈ ਅੰਧੇਰਾ ॥**

غفلت تو باید از بین برود و تیرگی مایا باید ناپدید شود.

**ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵਹੁ ॥**

به تعالیم مذهبی گوش کن و در قلب خود وارد کن.

**ਮਨ ਇਛੈ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਵਹੁ ॥ ੫ ॥**

ای نانک، همه آرزوهای تو باید برآورده شود.

**ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਦੁਇ ਲੇਹੁ ਸਵਾਰਿ ॥**

این جهان و جهان دیگر را ارسته کن.

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਅੰਤਰਿ ਉਰਿ ਧਾਰਿ ॥**

با با تقدیس، نام خدا را در قلب خود عمیق کنید.

**ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਪੂਰੀ ਦੀਖਿਆ ॥**

تعالیم معلم مذهبی کامل است.

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਤਿਸੁ ਸਾਚੁ ਪਰੀਖਿਆ ॥**

فردی که در قلبش رخنه کند، خدای ابدی را می شناسد.

**ਮਨਿ ਤਨਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥**

با ذهن و جسم خود نام خدا را با عشق تکرار کن و خودت را با او وفق بده

**ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਮਨ ਤੇ ਭਉ ਜਾਇ ॥**

درد، غم و ترس از ذهن باید جدا شود

**ਸਚੁ ਵਾਪਾਰੁ ਕਰਹੁ ਵਾਪਾਰੀ ॥**

ای انسان تجارت واقعی عبادت نام خداوند را انجام بده،

**ਦਰਗਹ ਨਿਬਹੈ ਖੋਪ ਤੁਮਾਰੀ ॥**

بنابر این تجارت (ثروت نعم) در دادگاه خداوند تأیید شده است

**ਏਕਾ ਟੇਕ ਰਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

حمایت واقعی خداوند را در ذهن نگه دار،

**ਨਾਨਕ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵਹਿ ਜਾਹਿ ॥ ੬ ॥**

ای نانک، تو باید از چرخه های مرگ و زندگی آزاد شوی

**ਤਿਸ ਤੇ ਦੂਰਿ ਕਹਾ ਕੇ ਜਾਇ ॥**

کجایم توانی بروی که از او دور شوی؟

**ਉਬਰੈ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਧਿਆਇ ॥**

فرد تنها با عبادت خدای نگهدارنده نجات می یابد.

**ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ ॥**

عبادت خدای بدون ترس همه می ترس ها را از بین می برد،

**ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਛੁਟੈ ॥**

چون تنها به لطف خداوند، انسان از همه ترس ها رها می شود.

**ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਸੁ ਨਾਹੀ ਦੁਖ ॥**

فردی که مورد حمایت خدا باشد هرگز از هیچ غمی رنج نمی کشد.

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮਨਿ ਹੋਵਤ ਸੁਖ ॥**

با عبادت نعم، ذهن آرام می شود.

**ਚਿੰਤਾ ਜਾਇ ਮਿਟੈ ਅਹੰਕਾਰੁ ॥**

اضطراب و خودپسندی از بین می روند.

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਕੋਇ ਨ ਪਹੁਚਨਹਾਰੁ ॥**

هیچ کس نمی تواند خود را با پیر و خدا مقایسه کند.

**ਸਿਰ ਉਪਰਿ ਠਾਢਾ ਗੁਰੂ ਸੂਰਾ ॥**

کسی که توسط خداوند قدرتمند مراقبت شود،

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ॥੭॥**

ای نانک، همه ی این کارها کامل می شوند

**ਮਤਿ ਪੂਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ॥**

خدا که خردش کامل و نگاه او مطبوع است

**ਦਰਸਨੁ ਪੇਖਤ ਉਧਰਤ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ॥**

با نگاه او جهان نجات می یابد

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਜਾ ਕੇ ਅਨੂਪ ॥**

خدا که ویژگی های او به طور غیر قابل مقایسه ای بزرگ هستند،

**ਸਫਲ ਦਰਸਨੁ ਸੁੰਦਰ ਹਰਿ ਰੂਪ ॥**

شکل او زیبا و دید او مایه تشکر است

**ਧੰਨੁ ਸੇਵਾ ਸੇਵਕੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥**

پیروی از او سعادت است و این بنده در دادگاه عدل الهی قابل قبول است

**ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਧਾਨੁ ॥**

خدا، داننده ی نهان، برترین موجود است

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲੁ ॥**

کسی که خدا در او رخنه کرده باشد شاد می شود

**ਤਾ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵਤ ਕਾਲੁ ॥**

ترس از مرگ به او نزدیک نمی شود

**ਅਮਰ ਭਏ ਅਮਰਾ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ॥**

آنها فنا ناپذیر شده اند و موقعیت فنا ناپذیری را دریافت کرده اند

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥ ੮ ॥ ੨੨ ॥**

ای نانک، با عبادت خدا در مکان مقدس

**ਸਲੋਕੁ ॥**

شالوک:

**ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧੇਰ ਬਿਨਾਸੁ ॥**

وقتی معلم مذهبی به کسی با خرد مقدس لطف می کند تیرگی غفلت او از بین می رود

ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੰਤ ਭੋਟਿਆ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪਰਗਾਸੁ ॥੧॥

ای نانک، بہ لطف معلم مذہبی، وقتی کسی معلم مذہبی واقعی را می بیند ذہنش با دانش مقدس روشن می شود.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

آشتاپادی:

ਸੰਤਸੰਗਿ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ ॥

در مکان مقدس، فردی که خدا را درون خود شناخته است،

ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕਾ ਲਾਗਾ ਮੀਠਾ ॥

.عشق ورزیدن به نام خدا را شروع می کند.

ਸਗਲ ਸਮਿਗ੍ਰੀ ਏਕਸੁ ਘਟ ਮਾਹਿ ॥

این فرد هر چیزی را در جهان در خدای قادر مطلق می بیند،

ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਨਾਨਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਹਿ ॥

.و پدید می آید به شمار رنگ ها و شکل های مختلف از آن سرچشمه می گیرد.

ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ ॥

نام مطبوع خداوند مانند نه گنج جهان است،

**ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ॥**

و در جسم خود انسان رخنه می کند.

**ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਅਨਹਤ ਤਹ ਨਾਦ ॥**

در حالت عمیق ترین عبادت، موسیق معنوی بدون وقفه نواخته می شود.

**ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਈ ਅਚਰਜ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

سعدت چنینی خلصه می شگفت انگیز را نمی توان وصف کرد.

**ਤਿਨਿ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਦਿਖਾਏ ॥**

کسی که خدا خودش نشان دهد سعادت را تجربه می کند.

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਸੇਈ ਪਾਏ ॥੧॥**

ای نانک، خدا این درک را تنها به چنین بنده ای می دهد.

**ਸੇ ਅੰਤਰਿ ਸੇ ਬਾਹਰਿ ਅਨੰਤ ॥**

خدای نامحدود در درون و بیرون است.

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਿਆਪਿ ਰਹਿਆ ਭਗਵੰਤ ॥**

خدا در هر قلبی شایع است.

**ਧਰਨਿ ਮਾਹਿ ਆਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥**

او در زمین، آسمان و در مناطق زیر زمین شایع است

**ਸਰਬ ਲੋਕ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

او حامی کامل تمام جهان است

**ਬਨਿ ਤਿਨਿ ਪਰਬਤਿ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

خدای برتر در جنگل ها، میادین و کوهستان ها وجود دارد

**ਜੈਸੀ ਆਗਿਆ ਤੈਸਾ ਕਰਮੁ ॥**

کارهای مخلوق طبق فرمان اوست

**ਪਉਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ਮਾਹਿ ॥**

او در باد، آب و آتش نفوذ می کند

**ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਦਹ ਦਿਸੇ ਸਮਾਹਿ ॥**

او در چهار گوشه و ده جهت جهان شایع است (در همه جا حضور دارد)

**ਤਿਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕੋ ਠਾਉ ॥**

جایی نیست که در آنجا نباشد

**ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਉ ॥੨॥**

ای نانک، آرامش بہ لطف معلم مذہبی بہ دست می آید.

**ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥**

اور اور تعالیم ودا، پوراننا و سمیریت مشاهدہ کن.

**ਸਸੀਅਰ ਸੂਰ ਨਖਜਤ੍ਰ ਮਹਿ ਏਕੁ ॥**

همان خدا در ماه، خورشید و ستاره ها حضور دارد.

**ਬਾਣੀ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਭੁ ਕੇ ਬੋਲੈ ॥**

همه کلمات خدا را می گویند.

**ਆਪਿ ਅਡੋਲੁ ਨ ਕਬਹੂ ਡੋਲੈ ॥**

اما علی رغم حضور در همه جا، خودش غیر قابل تکان دادن است و متزلزل نمی شود.

**ਸਰਬ ਕਲਾ ਕਰਿ ਖੇਲੈ ਖੇਲ ॥**

بعد از خلقت تمام نیروها، بازی های دنیوی را انجام می دهد.

**ਮੇਲਿ ਨ ਪਾਈਐ ਗੁਣਹ ਅਮੇਲ ॥**

ویژگی های او با ارزش هستند و رتبه او را نمی توان ارزیابی کرد.

**ਸਰਬ ਜੋਤਿ ਮਹਿ ਜਾ ਕੀ ਜੋਤਿ ॥**

او که نورش همه خلقت را روشن می کند

**ਧਾਰਿ ਰਹਿਓ ਸੁਆਮੀ ਓਤਿ ਪੋਤਿ ॥**

این قادر از همه حمایت می نماید

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਭਰਮ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥**

کسانی که شکشان توسط معلم مذهبی برطرف شده است

**ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਮਹਿ ਏਹੁ ਬਿਸਾਸੁ ॥੩॥**

ای نانک، آنها معتقدند که خدا قادر مطلق است

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਪੇਖਨੁ ਸਭੁ ਬ੍ਰਹਮ ॥**

بندگان خدا را در هر جامی بینند

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਸਭਿ ਧਰਮ ॥**

در قلب پرهیزکاران، تمام اندیشه هایی که پیش می آیند درست هستند

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਸੁਨਹਿ ਸੁਭ ਬਚਨ ॥**

پرهیزکاران تنها به کلمات خوب گوش می دهند،

**ਸਰਬ ਬਿਆਪੀ ਰਾਮ ਸੰਗਿ ਰਚਨ ॥**

و همواره مجذوب خدای شایع در همه جامی مانند

**ਜਿਨਿ ਜਾਤਾ ਤਿਸ ਕੀ ਇਹ ਰਹਤ ॥**

روش زندگی کسی که خدا را شناخته است چنین است

**ਸਤਿ ਬਚਨ ਸਾਧੂ ਸਭਿ ਕਹਤ ॥**

که پرهیزکار تنها کلمات مقدس را می گوید (کلمات مناجات خداوند)

**ਜੇ ਜੇ ਹੋਇ ਸੋਈ ਸੁਖ ਮਾਨੈ ॥**

هر اتفاقی بیوفتد او با آرامش قبول می کند

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰੁ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਨੈ ॥**

او می داند که خدا انجام دهنده و علت علت هاست

**ਅੰਤਰਿ ਬਸੇ ਬਾਹਰਿ ਭੀ ਓਹੀ ॥**

او معتقد است که همان خدایی که در درون است در بیرون نیز وجود دارد

**ਨਾਨਕ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਸਭ ਮੋਹੀ ॥ ੪ ॥**

ای نانک، با دیدن این نور خدایی حاضر در همه جا، کل جهان ساخته می شود

**ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥**

او خودش واقعی است و همه چیزهایی که ساخته است نیز واقعی و بدون فریب هستند

**ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਤੇ ਸਗਲੀ ਉਤਪਤਿ ॥**

کل خلقت از خدا نشأت گرفته است

**ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਕਰੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

اگر راضی باشد وسعت زیادی رامی سازد

**ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥**

و اگر راضی باشد دوباره تنهای تنهای شود

**ਅਨਿਕ ਕਲਾ ਲਖੀ ਨਹ ਜਾਇ ॥**

قدرت های او به قدری زیاد هستند که نمی توان شناخت

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥**

او هر کسی را که بخواهد با خود یکی می کند

**ਕਵਨ ਨਿਕਟਿ ਕਵਨ ਕਹੀਐ ਦੂਰਿ ॥**

نمی توان گفت که به چه کسی نزدیک است و از چه کسی دور است،

**ਆਪੇਆਪਿਆਪਭਰਪੂਰਿ ॥**

چون او خودش در همه جا حاضر است

**ਅੰਤਰਗਤਿ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਜਨਾਏ ॥**

او این درک موقعیت معنوی بالاتر را به کسی می دهد که

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ॥੫॥**

خودش را به این فرد نشان دهد

**ਸਰਬਭੂਤ ਆਪਿ ਵਰਤਾਰਾ ॥**

او خودش در همه موجودات رائج است،

**ਸਰਬਨੈਨ ਆਪਿ ਪੇਖਨਹਾਰਾ ॥**

از همه می چشم ها او خودش می بیند

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਜਾ ਕਾ ਤਨਾ ॥**

همه خلقت بدن اوست

**ਆਪਨ ਜਸੁ ਆਪਹੀ ਸੁਨਾ ॥**

او خودش به ستایش خود گوش می دهد

**ਆਵਨ ਜਾਨੁ ਇਕੁ ਖੇਲੁ ਬਨਾਇਆ ॥**

او پدیده می مرگ و تولد را ساخته است

**ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਕੀਨੀ ਮਾਇਆ ॥**

و او مایا را به خواست خودش پست کرده است

**ਸਭ ਕੈ ਮਧਿ ਅਲਿਪ ਤੇ ਰਹੈ ॥**

در بین همه اینها او بدون لمس می ماند

**ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਹਣਾ ਸੁ ਆਪੇ ਕਰੈ ॥**

هرچه که لازم به گفتن باشد خودش می گوید

**ਆਗਿਆ ਆਵੈ ਆਗਿਆ ਜਾਇ ॥**

به فرمان او کسی می میرد یا متولد می شود

**ਨਾਨਕ ਜਾ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਸਮਾਇ ॥ ੬ ॥**

ای نانک وقتی راضی باشد آنها را در خودش جلب می کند

**ਇਸ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਨਾਹੀ ਬੁਰਾ ॥**

هرچه که از سوی او بیاید نمی تواند بد باشد

**ਓਰੈ ਕਹਹੁ ਕਿਨੈ ਕਛੁ ਕਰਾ ॥**

بہ غیر از او چه کسی می تواند کاری انجام دهد؟

**ਆਪਿ ਭਲਾ ਕਰਤੂਤਿ ਅਤਿ ਨੀਕੀ ॥**

او خودش خوب است و اعمال او بهترین هستند

**ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਅਪਨੇ ਜੀ ਕੀ ॥**

او خودش می داند که در ذهنش چه می گذرد

**ਆਪਿ ਸਾਚੁ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸਾਚੁ ॥**

او واقعی است و همه آنچه که او تعیین کرده نیز واقعی و بدون فریب هستند

**ਓਤਿ ਪੇਤਿ ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੁ ॥**

او با خلقت خود ترکیب شده است

**ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥**

بزرگی و وسعت او را نمی توان توصیف کرد

**ਦੂਸਰ ਹੋਇ ਤ ਸੋਈ ਪਾਇ ॥**

اگر کس دیگر بشیوه او بود می تواندست او را درک کند

**ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥**

هرکاری توسط او انجام شود باید مورد قبول همه باشد.

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਜਾਨੁ ॥੭॥**

ای نانک، این تنها از طریق لطف معلم مذهبی شناخته می شود.

**ਜੇ ਜਾਨੈ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

کسی که او را بشناسد آرامش ابدی دریافت می کند.

**ਆਪਿ ਮਿਲਾਇ ਲਏ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਇ ॥**

خدا این فرد را با خودش یکی می کند.

**ਓਹੁ ਧਨਵੰਤੁ ਕੁਲਵੰਤੁ ਪਤਿਵੰਤੁ ॥**

این فرد دارای ثروت معنوی، و قابل احترام است.

**ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਜਿਸੁ ਰਿਚੈ ਭਗਵੰਤੁ ॥**

در قلب او خدا رخنه کرده است، از چرخه مرگ و زندگی آزاد می شود در حالیکه هنوز زنده است.

**ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਜਨੁ ਆਇਆ ॥**

چنین انسانی کلا در جهان سعادتمند است.

ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਤਰਾਇਆ ॥

به لطف او، کل جهان نجات می یابد.

ਜਨ ਆਵਨ ਕਾ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ॥

چنین پیرو خدایی به دنیا می آید بنا بر این

ਜਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਨਾਉ ॥

تمام کسانی که با او تماس دارند نعم را عبادت می کنند

ਆਪਿ ਮੁਕਤੁ ਮੁਕਤੁ ਕਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥

چنین فردی رستگار شده است و بقیه جهان را رستگار می کند

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥੮॥੨੩॥

ای نانک من برای همیشه مقابل پیروان خدا تعظیم می کنم

ਸਲੋਕੁ ॥

شالوک:

ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧਿਆ ਪੂਰਾ ਜਾ ਕਾ ਨਾਉ ॥

کسی که این خدای کامل را عبادت می کند که نام او ابدی است

**ਨਾਨਕ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ ਪੂਰੇ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥੧॥**

ای نانک، چنین فردی خدای کامل را شناخته است. بنابراین باید همچنان ستایش خدای واحد را بخوانی.

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

آشتاپادی:

**ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ॥**

ای ذهن من، به تعالیم معلم مذهبی کامل گوش بده.

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਕਟਿ ਕਰਿ ਪੇਖੁ ॥**

و احساس کن خدای برتر نزدیک توست.

**ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ॥**

چنین خدایی را در هر نفسی عبادت کن.

**ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ॥**

بنابراین اضطراب ذهنت از بین می رود.

**ਆਸ ਅਨਿਤ ਤਿਆਗਹੁ ਤਰੰਗ ॥**

ای ذهن من، امواج خواسته های مادی موقت را فراموش کن،

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮਨ ਮੰਗ ॥**

و در جستجوی خدمت متواضعانه به افراد پرهیزکار باش

**ਆਪੁ ਛੇਡਿ ਬੇਨਤੀ ਕਰਹੁ ॥**

با رها کردن خودپسندی، عابد متواضع خداوند باش

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰੁ ਤਰਹੁ ॥**

در همراهی افراد پرهیزکار، از اقیانوس آتش گناهان شنا کن

**ਹਰਿ ਧਨ ਕੇ ਭਰਿ ਲੇਹੁ ਭੰਡਾਰ ॥**

قلب خود را با ثروت نام خداوند پر کن

**ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਨਮਸਕਾਰ ॥੧॥**

و ای نانک با فروتنی در برابر معلم مذهبی کامل تعظیم کن

**ਖੇਮ ਕੁਸਲ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ॥**

تو با آرامش ابدی، زندگی راحت سعادتمند خواهی شد

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਜੁ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥**

با عبادت عاشقانه خداوند در اماکن مقدس

**ਨਰਕ ਨਿਵਾਰਿ ਉਧਾਰਹੁ ਜੀਉ ॥**

روح خود را از دروهای جهنم نجات بده

**ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪੀਉ ॥**

با خواندن ستایش خداوند و با سیم شدن در شهد نعم،

**ਚਿਤਿ ਚਿਤਵਹੁ ਨਾਰਾਇਣ ਏਕ ॥**

در ذهن خود به یک خدا فکر کن،

**ਏਕ ਰੂਪ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ਅਨੇਕ ॥**

کسی که یکی است اما به شکل های مختلف ظاهر می شود

**ਗੋਪਾਲ ਦਾਮੋਦਰ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ॥**

نگه دارنده جهان، قادر جهان و مهربان با فروتنان

**ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

او از بین برنده رنج ها، حاضر در همه جا و مهربان است

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ ਬਾਰੰ ਬਾਰ ॥**

با عشق و پرستش نام او را دوباره و دوباره به خاطر آور

**ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਅਧਾਰ ॥੨॥**

ای نانک، نعم تنها پشیتبان روح است

**ਉਤਮ ਸਲੋਕ ਸਾਧ ਕੇ ਬਚਨ ॥**

کلمات معلم مذهبی برترین سرودها هستند

**ਅਮੁਲੀਕ ਲਾਲ ਏਹਿ ਰਤਨ ॥**

اینها مانند مروارید و جواهرات با ارزش هستند

**ਸੁਨਤ ਕਮਾਵਤ ਹੇਤ ਉਧਾਰ ॥**

کسی که به اینها گوش دهد از چرخه های مرگ و زندگی رها می شود

**ਆਪਿ ਤਰੈ ਲੋਕਹ ਨਿਸਤਾਰ ॥**

او از اقیانوس دنیوی گناهان می گذرد و به بقیه هم کمک می کند تا شنا کنند

**ਸਫਲ ਜੀਵਨੁ ਸਫਲੁ ਤਾ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥**

زندگی او کامل و همراهی با او مفید است،

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ॥**

ذهن او با عشق خداوند اشباع شده است

**ਜੈ ਜੈ ਸਬਦੁ ਅਨਾਹਦੁ ਵਾਜੈ ॥**

در او موسیقی مقدس مداومی نواخته می شود که او را در معنویت بالا قرار می دهد.

**ਸੁਨਿ ਸੁਨਿ ਅਨਦ ਕਰੇ ਪ੍ਰਭੁ ਗਾਜੈ ॥**

گوش دادن به او باعث سعادت می شود چون او از شناخت خداوند در درون او لذت می برد.

**ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਪਾਲ ਮਹਾਂਤ ਕੈ ਮਾਥੇ ॥**

قادر جهان خود را از طریق شخص مقدس اشکار می کند.

**ਨਾਨਕ ਉਧਰੇ ਤਿਨ ਕੈ ਸਾਥੇ ॥੩॥**

ای نانک، همراه چنین فردی، افراد زیادی نجات می یابند.

**ਸਰਨਿ ਜੇਗੁ ਸੁਨਿ ਸਰਨੀ ਆਏ ॥**

شنیدن اینکه تو مستعد فراهم کردن پناه هستی ما را به پناه تو آورد،

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭ ਆਪ ਮਿਲਾਏ ॥**

ای خدا تو با ارزانی کردن بخشش خود ما را با خودت یکی کرده ای.

**ਮਿਟਿ ਗਏ ਬੈਰ ਭਏ ਸਭ ਰੇਨ ॥**

اکنون غرورهای ما رفته اند و ما شدیداً با همه متواضع شده ایم.

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸਾਧਸੰਗਿ ਲੈਨ ॥**

ما نعم مطبوع را در مکان مقدس عبادت می کنیم

**ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ ਗੁਰਦੇਵ ॥**

معلم مذهبی مقدس شدیداً راضی است؛

**ਪੂਰਨ ਹੋਈ ਸੇਵਕ ਕੀ ਸੇਵ ॥**

و. بنابراین خدمت پیروان مورد تحسین است

**ਆਲ ਜੰਜਾਲ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਰਹਤੇ ॥**

الآن ما از گناهان دنیوی نجات پیدا کرده ایم،

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੁਨਿ ਰਸਨਾ ਕਹਤੇ ॥**

با گوش دادن و خواندن نام خداوند،

**ਕਰਿ ਪ੍ਰਸਾਦੁ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭਿ ਧਾਰੀ ॥**

با لطف او، خداوند بخشش خود را ارزانی کرده است،

**ਨਾਨਕ ਨਿਬਹੀ ਖੋਪ ਹਮਾਰੀ ॥੪॥**

و ای نانک، ثروت نعم در دادگاه الهی پذیرفته شده است

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥**

ای دوستان پرہیزکار من مناجات خداوند را بخوانید،

**ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥**

با تمرکز و حضور ذهن کامل

**ਸੁਖਮਨੀ ਸਹਜ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਨ ਨਾਮ ॥**

ستایش خدا و نام خدا جواهرات با ارزش آرامش و ثبات الهی هستند

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁ ਹੋਤ ਨਿਧਾਨ ॥**

کسی که نعم در ذهن او ساکن باشد گنج ویشگی هامی شود

**ਸਰਬ ਇਛਾ ਤਾ ਕੀ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ॥**

همه ی آرزوهای او برآورده می شود،

**ਪ੍ਰਧਾਨ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸਭ ਲੋਇ ॥**

و در سر تا سر جهان به عنوان انسانی بزرگ شناخته می شود

**ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਪਾਏ ਅਸਥਾਨੁ ॥**

او عالی ترین موقعیت معنوی را به دست می آورد

**ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਵੈ ਆਵਨ ਜਾਨੁ ॥**

از چرخه های مرگ و زندگی نمی گذرد.

**ਹਰਿ ਧਨੁ ਖਾਟਿ ਚਲੈ ਜਨੁ ਸੇਇ ॥**

این شخص بعد از جمع کردن ثروت نام خداوند از جهان جدا می شود،

**ਨਾਨਕ ਜਿਸਹਿ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥ ੫ ॥**

ای نانک، کسی که مورد لطف هدایای خداوند است

**ਖੇਮ ਸਾਂਤਿ ਰਿਧਿ ਨਵ ਨਿਧਿ ॥**

آرامش ابدی، همه ی نیروهای انجام معجزه و نه گنج ثروت دنیوی،

**ਬੁਧਿ ਗਿਆਨੁ ਸਰਬ ਤਹ ਸਿਧਿ ॥**

خرد، دانش و نیروهای ماورایی به این فرد می رسد

**ਬਿਦਿਆ ਤਪੁ ਜੋਗੁ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਨੁ ॥**

دانش، پنانس، یوگا و عبادت خداوند

**ਗਿਆਨੁ ਸ੍ਰੇਸਟ ਉਤਮ ਇਸਨਾਨੁ ॥**

برترین خرد و عالی ترین شستشو

### ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਕਮਲ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥

چهار دستور اصلی (ایمان، ثروت، زایش و آزادی) و چنین لذت درونی، به گونه ای که گویا قلب مانند نیلوفر  
آبی گل می دهد.

### ਸਭ ਕੈ ਮਧਿ ਸਗਲ ਤੇ ਉਦਾਸ ॥

جدایی از همه ی وابستگی های دنیوی در حالیکه در میان همه زندگی می کند؛

### ਸੁੰਦਰੁ ਚਤੁਰੁ ਤਤ ਕਾ ਬੋਤਾ ॥

از نظر معنوی زیبا، و داننده ی ضرورت و اقییت،

### ਸਮਦਰਸੀ ਏਕ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥

قادر است به همه نگاه کند و تنها خدا را در همه چیز بیند.

### ਇਹ ਫਲ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੈ ਮੁਖਿ ਭਨੇ ॥

این سعادت ها شامل کسی می شود که

### ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਬਚਨ ਮਨਿ ਸੁਨੇ ॥ ੬ ॥

ای نانک، با عشق نام خدا را تکرار می کند و در نهایت به تعلیم معلم مذهبی گوش می دهد و عمل می کند.

### ਇਹੁ ਨਿਧਾਨੁ ਜਪੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥

هر کسی این گنج نعم را از مرکز قلب عبادت کند،

**ਸਭ ਜੁਗ ਮਹਿ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥**

کل زندگی اش را در حالت معنوی برتر زندگی می کند.

**ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ॥**

گفته های عادی چنین فردی مانند خواندن ستایش خداوند است.

**ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰ ਬੇਦ ਬਖਾਣੀ ॥**

همچنین توسط سمیرتیز، شسترا و ودان نشان داده شده است.

**ਸਗਲ ਮਤਾਂ ਤ ਕੇਵਲ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥**

ضرورت همه ی مذهب ها عبادت نام خداوند است،

**ਗੋਬਿੰਦ ਭਗਤ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਵਾਸ ॥**

و این نعم در قلب پیرو خدا قرار دارد.

**ਕੋਟਿ ਅਪ੍ਰਾਧ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ॥**

میلیون ها گناه چنین بنده ای که با عشق به نعم گوش کند در همراهی خدا پاک می شود.

**ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਜਮ ਤੇ ਛੁਟੈ ॥**

به لطف معلم مذهبی، چنین بنده ای از پیامبر مرگ فرار می کند.

**ਜਾ ਕੈ ਮਸਤਕਿ ਕਰਮ ਪ੍ਰਭਿ ਪਾਏ ॥**

کسانی که چنین سر نوشت از قبل مشخص شده ای دارند،

**ਸਾਧ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਤੇ ਆਏ ॥੭॥**

ای نانک آنها تنها در جستجوی پناه معلم مذهبی هستند.

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁਨੈ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥**

کسی که در قلبش نعم قرار دارد و با عشق به نعم گوش می دهد،

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ ॥**

چنین پیروی با هوشیاری خدا را به یاد می آورد.

**ਜਨਮ ਮਰਨ ਤਾ ਕਾ ਦੂਖੁ ਨਿਵਾਰੈ ॥**

دردهای تولد و مرگ چنین فردی حذف می شود،

**ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥**

بدن انسان که دستیابی به آن سخت است او فوراً از گناهان حفظ می کند.

**ਨਿਰਮਲ ਸੇਭਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਾ ਕੀ ਬਾਨੀ ॥**

شهرت او کاملاً خالص است و واژه هایی که می گوید مطبوع هستند،

**ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨੀ ॥**

چون ذهن او کلاما اشباع از نعم است

**ਦੁਖ ਰੋਗ ਬਿਨਸੈ ਭੈ ਭਰਮ ॥**

غم، مريضی، ترس و شک از او جدا می شوند

**ਸਾਧ ਨਾਮ ਨਿਰਮਲ ਤਾ ਕੇ ਕਰਮ ॥**

او پرهیزکار شناخته می شود و اعمال او خالص هستند

**ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਤਾ ਕੀ ਸੇਭਾ ਬਨੀ ॥**

عزت و احترام او بالاترین می شود

**ਨਾਨਕ ਇਹ ਗੁਣਿ ਨਾਮੁ ਸੁਖਮਨੀ ॥੮॥੨੪॥**

ای نانک، به دلیل چنین ویژگی هایی نام خداوند جواهر همه ی لذت ها و آرامش است

## ਅਰਦਾਸ

ਦੇਵ

### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

است (خدا) انگیز شگفت گورو آن از ها پیروزی تمام یکتاست خدا

### ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

!کند کمک ما به (بدکاران ویرانگر قالب در خداوند) محترم شمشیر که باشد

### ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੴ॥

شد خوانده دهم گورو توسط که محترم شمشیر قصیده

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

مورد در) آورید یاد به را ناناک سپس. (بدکاران نابودگر شکل در خداوند) آورید یاد به را شمشیر ابتدا  
(کنید درنگ او معنوی سهم

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

کنید تأمل آنها مورد در و بسپارید خاطر به را داس رام گورو و داس آمار گورو ،آنگاد گورو سپس  
(کنید توجه آنها معنوی سهم به) !کنند کمک ما به آنها که باشد

### ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੈ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

کنید تأمل آنها مورد در و بسپارید خاطر به را رای هار محترم گورو و هارگوبیند گورو ،ارجان گورو  
(کنید توجه آنها معنوی سهم به)

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

می بین از دردها همه او دیدن با که کنید تأمل او مورد در و بیاورید یاد به را کریشان هار محترم گورو  
کنید صحبت آنها معنوی سهم درباره) .رود

### ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

آمد خواهد شما خانه به سرعت به معنوی ثروت منبع نه سپس و بیاورید یاد به را بهادر تگ گورو

## ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

ਕਨਿਦ ਕਮਕ ਜਾ ਹਮੇ ਦਰ ਮਾ ਬੇ ਮਸਿਰ ਦਾਨ ਨਸ਼ਾਨ ਬਾ ਮਹਰਬਾਨਾਨੇ !ਖਦਾਇ

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

!ਖਦਾਇ .(ਕਨਿਦ ਸ਼ਬਤ ਓ ਮੇਨੂ ਸੇਮ ਦਰਬਾਰੇ) ਬਿਓਰਿਦ ਧਾਦ ਬੇ ਰਾ ਸਿੰਗ ਗੋਬਿੰਦ ਮਚਰਮ ਗੁਰੂ ਦੇਹਮਿਨ  
ਕਨਿਦ ਕਮਕ ਜਾ ਹਮੇ ਦਰ ਮਾ ਬੇ ਮਸਿਰ ਦਾਨ ਨਸ਼ਾਨ ਬਾ ਮਹਰਬਾਨਾਨੇ

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

ਬੇ ਰਾ ਖੁਦ ਅਫਕਾਰ ਓ ਕਨਿਦ ਮਰਾਕਬੇ ਓ ਬਿੰਦਿਸ਼ਿਦ ਸਾਥਬ ਗਰਾਨਤ ਮਚਰਮ ਗੁਰੂ ਦਰ ਮੁਜ਼ੂਦ ਪਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਅਹੀ ਨੂਰ ਬੇ  
ਖਦਾਯ) ਵਾਹੇ ਕਾਮਲ ਗੁਰੂ .ਬਿਰਿਦ ਲਤ ਸਾਥਬ ਗਰਾਨਤ ਗੁਰੂ ਧਿੰਦਨ ਅਜ ਓ ਕਨਿਦ ਮੇਫੂਫ ਅਹੀ ਫਾਯ ਅਮੂਜੇ  
!(ਅੰਗਿਜ਼ ਸ਼ਗਫਤ

## ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ 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!

ਬਾ ਸ਼ਜਾਓ ਫਾਯ ਸਿਕ ਅਜ ਸ਼ਹਿਦ; ਚੇਲ ਅਜ .ਕਨਿਦ ਫਕਰ (ਸਿੰਗ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਰੂ) ਪਸਰ ਚੇਹਾਰ ,ਓਜ਼ਿਜ ਪੰਜ ਅਮਲ ਬੇ  
ਰਾ ਨੇਮ ਕੇ ਕਸਾਨੀ ਅਜ ;ਸ਼ਦਨਦ ਜ਼ਡਬ ਨੇਮ ਦਰ ਕੇ ਕਸਾਨੀ ਅਜ ;ਨੇਮ ਰੰਗ ਦਰ ਓਰੁਕ ਜਾਨਿਅਾਨ ਅਜ ਨਸ਼ਦਨੀ; ਰਾਮ ਓਜ਼ਮ  
ਅਨਾਜੀ ਰਾਹ ਰਾ ਰਾਯਗਾਨ ਫਾਯ ਅਸ਼ਿਪੁਰਾਨੇ ਕੇ ਕਸਾਨੀ ਅਜ .ਕਰਦਨਦ ਤੇਫਸਿਮ ਹਮਦਿਗਰ ਬਾ ਰਾ ਖੁਦ ਓਜ਼ਾਯ ਓ ਓਰਦਨਦ ਧਾਦ ਬੇ  
ਫਾਯ ਕਾਸਤੀ ਕੇ ਕਸਾਨੀ ਅਜ .ਗਰਫਨਦਨਦ ਦਸਤ ਬੇ (ਹਕੁ ਹਫੁਜ਼ ਬਰਾਯ) ਰਾ ਖੁਦ ਸ਼ਮਸ਼ਿਰ ਫਾਯ ਕੇ ਕਸਾਨੀ ਅਜ .ਕਰਦਨਦ  
ਖਦਾਯ) ਵਾਹੇ ਕਾਮਲ ਗੁਰੂ .ਬੂਦਨਦ ਵਾਓੀ ਫਦਾਕਾਰ ਓ ਖਾਲਸ ਅਫਰਾਦ ,ਫੂਕ ਮੂਆਰਦ ਹਮੇ .ਗਰਫਨਦਨਦ ਨਾਧਿਦੇ ਰਾ ਧਿੰਗਰਾਨ  
!(ਅੰਗਿਜ਼ ਸ਼ਗਫਤ

## 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!

ਸਿਕ ਧਿੰਨ ਅਮਾ ,ਕਰਦਨਦ ਫਦਾ ਰਾ ਖੁਦ ਸਰਫਾਯ ਕੇ ਸਿਕ ਸ਼ਜਾਓ ਜਨਾਨ ਓ ਮਰਦਾਨ ਅਨ ਫਰਦ ਬੇ ਮਨਚਸਰ ਓਦਮਾਤ ਬੇ  
ਕਰਦਨਦ ਤਕੇ ਤਕੇ ਫਨ ਮਫਾਸਲ ਅਜ ਓਕ ਹਰ ਅਜ ਰਾ ਖੁਦ ਕੇ .ਬਿਓਰਿਦ ਧਾਦ ਬੇ ਓ ਕਨਿਦ ਫਕਰ ,ਨਕਰਦਨਦ ਤੇਲਿਮ ਰਾ ਖੁਦ  
ਮੀ ਤਕੇ ਤਕੇ ਓ ਚਰਖਾਨਦਨਦ ਮੀ ਓ ਸ਼ਦੇ ਬਸਤੇ ਫਾ ਚਰਖ ਰੂਯ ਓਰ ਕੇ .ਬਿਰਦਾਸ਼ਨਦਨਦ ਰਾ ਖੁਦ ਸਰ ਪੂਸਤ ਕਸਾਨੀ ਚੇ  
ਤਾ ਕਰਦਨਦ ਫਦਾ ਰਾ ਖੁਦ ਕੇ ਕਸਾਨੀ .ਸ਼ਦਨਦਨਦ ਅਨਾਜੀ ਪੂਸਤ ਜ਼ਨਦੇ ਕੇ ਕਸਾਨੀ .ਸ਼ਦਨਦਨਦ ਬਰਿਦੇ ਰਾਹ ਬਾ ਕੇ ਕਸਾਨੀ .ਸ਼ੂਨਦ  
ਰਾ ਖੁਦ ਸਿਕ ਮਝੇਬ ਕੇ ਕਸਾਨੀ .ਨਕਰਦਨਦ ਤਰਕ ਰਾ ਖੁਦ ਸਿਕ ਅਿਮਾਨ ਕੇ .ਕਨਨਦਨਦ ਹਫੁਜ਼ ਰਾ ਗੁਰਦੂਆਰਾਸ ਹਰਮਤ

!(انگیز شگفت خدای) مطلق گورو. کردند حفظ نفس آخرین تا را خود بلند موهای و کردند حفظ

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

شگفت خدای) گورو. کنید معطوف گوردواراها همه و سیک مذهب های کرسی تمام به را خود افکار  
!بیاورید زبان به را (انگیز

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

از ها آسایش و ها لذت همه که باشد و. کنند تأمل تو نام در که بفرمایند را دعا این محترم خلسه تمام ابتدا  
شود حاصل ای مراقبه چنین طریق

### **ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫ਼ਤਹਿ, ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

شمشیر و آشپزخانه که باشد. کن عطا را خود لطف و پاسداری، دارد حضور محترم خلسه که جا هر  
که باشد. سیک مردم به پیروزی اعطای. کنید حفظ را خود فدائیان آبروی. بخورند شکست هرگز رایگان  
واحه کامل گورو. باشد داشته افتخار همیشه خالصه که باشد. بیاید ما کمک به همیشه محترم شمشیر  
!(انگیز شگفت خدای)

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

موهبت، الهی علم هدیه، سیک قوانین رعایت موهبت، بلند موهبت، سیک هدیه مهربانی با را ها سیک  
،کر های گروه که باشد! خدایا. کنید اعطا ها سیک به را نام هدیه بزرگترین و ایمان موهبت، راسخ ایمان  
خدای) گورو واه شود پیروز همیشه حقیقت که باشد. باشند داشته وجود همیشه برای بنرها و عمارت  
!کنید بیان را (انگیز شگفت

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

هستی عقل محافظ تو! خدایا. بماند متعالی خردشان و متواضع ها سیک همه ذهن که باشد

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

ما ،هستيد پناهان بى پناه ،هستيد پناهان بى قدرت ،هستيد حليمان عزت شما !گورو واه ،واقعى پدر اى  
(است شده انجام اينجا در كه دعائى يا مناسبت جاىگزين) ...كنيم مى دعا شما حضور در خاضعانه

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

کنید برآورده را همه اهداف لطفاً بگذرید فوق دعای خواندن در ما های کوتاهی و خطاها از

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

کنیم تأمل آن در و آوریم یاد به را تو نام است ممکن که کن ملاقات واقعی فداییان آن با را ما مهربانی با  
شوند موفق شما میل مطابق همه و شود برافراشته شما نام که باشد ،واقعی ناناک گورو طریق از !خدایا

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

خداست نصرت ها پیروزی همه .خداست آن از خالصه

## سفر برای فلسفه

فلسفه سیک با منطق، جامعیت و رویکرد "بدون حاشیه" آن به جهان معنوی و مادی مشخص می شود. الهیات آن با سادگی مشخص شده است. در اخلاق سیک هیچ تعارضی بین وظیفه فرد نسبت به خود و وظیفه نسبت به جامعه (سنگات) وجود ندارد.

سیکیسم جوانترین دین جهانی است که حدود 500 سال پیش توسط گورو ناناک پایه گذاری شد. بر اعتقاد به وجود یکتا و خالق (واهگورو) هستی تاکید دارد. این یک راه مستقیم ساده به سعادت ابدی ارائه می دهد و پیامی از عشق و برادری جهانی را منتشر می کند. سیکیسم کاملاً یک ایمان توحیدی است و خدا را به عنوان تنها کسی می شناسد که تابع محدودیت های زمانی یا مکانی نیست.

سیکیسم معتقد است که تنها یک خدا وجود دارد که خالق، نگهدارنده، ویرانگر است و شکل انسانی به خود نمی گیرد. نظریه تجسم در آیین سیک جایی ندارد. هیچ ارزشی برای خدایان و الهه ها و دیگر خدایان قائل نیست.

در آیین سیک، اخلاق و مذهب با هم هستند. برای گام برداشتن در جهت رشد معنوی باید صفات اخلاقی را تلقین کرد و فضایل را در زندگی روزمره تمرین کرد. ویژگی هایی مانند صداقت، شفقت، سخاوت، صبر و فروتنی تنها با تلاش و پشتکار به وجود می آید. زندگی گوروهای بزرگ ما منبع الهام در این مسیر است.

دین سیک می آموزد که هدف زندگی انسان شکستن چرخه تولد و مرگ و ادغام با خدا است. این را می توان با پیروی از آموزه های گورو، مراقبه در نام مقدس (نعام) و انجام اعمال خدماتی و خیریه انجام داد.

نعم مرغ بر وقف روزانه به یاد خدا تاکید می کند. برای رسیدن به رستگاری باید پنج احساس، یعنی کام (میل)، کرود (خشم)، لواب (طمع)، مو (وابستگی دنیوی) و آهنگر (غرور) را کنترل کرد. اتحاد مراسم و اعمال معمول مانند روزه و زیارت، فال و ریاضت در مذهب سیک مردود است. هدف زندگی انسان ادغام با خدا است و این با پیروی از آموزه های گورو گرانث صاحب انجام می شود. سیکیسم بر باگتی مارگ یا مسیر فداکاری تاکید (مسیر عمل) را Karam Marg (مسیر دانش) و Gian Marg دارد. با این حال، اهمیت تشخیص می دهد. این بیشترین تاکید را بر نیاز به کسب فیض خداوند برای رسیدن به هدف معنوی می گذارد.

سیکیسم یک دین مدرن، منطقی و عملی است. این معتقد است که زندگی عادی خانوادگی (گراهاست) مانعی برای رستگاری نیست. مجرد یا چشم پوشی از دنیا برای رسیدن به رستگاری لازم نیست. می توان در میان بیماری ها و وسوسه های دنیوی جدا از هم زندگی کرد. یک فداکار باید در دنیا زندگی کند و در عین حال سر خود را بالاتر از تنش و آشفتگی معمول نگه دارد. او باید یک سرباز دانشمند و قدیس برای خدا باشد.

سیکیسم یک دین جهان وطنی و یک "دین سکولار" است و بنابراین تمام تمایزات مبتنی بر کاست، عقیده، نژاد یا جنسیت را رد می کند. بر این باور است که همه انسانها در نزد خداوند یکسان هستند. گوروها بر برابری زنان تاکید می کردند و کودک کشی دختر و ساتی (بیوه سوزی) را رد می کردند. آنها همچنین به طور فعال ازدواج مجدد بیوه ها را

تبلیغ کردند و سیستم پوردا (زنان محجبه) را رد کردند. برای متمرکز ماندن ذهن بر او، باید در نام مقدس (نعم) تعمق کرد و کارهای خیر و نیکوکاری انجام داد. کسب روزی از طریق کار صادقانه (کرات کارنا) و نه با گدایی یا ناروایی، شرافتمند است. وند چاقنا، اشتراک گذاری با دیگران نیز یک مسئولیت اجتماعی است. انتظار می رود که فرد از طریق داسوند به نیازمندان کمک کند. سوا، خدمات اجتماعی نیز بخشی (درصد از درآمد خود 10) جدایی ناپذیر از آیین سیک است. آشپزخانه رایگان جامعه (لنگر) که در هر گوردوارا یافت می شود و برای افراد از همه مذاهب باز است، یکی از بیان این خدمات اجتماعی است. مذهب سیک طرفدار خوش بینی و امید است. ایدئولوژی بدبینی را نمی پذیرد.

گوروها معتقد بودند که این زندگی یک هدف و یک هدف دارد. این فرصتی برای خود و درک خدا فراهم می کند. علاوه بر این، انسان مسئول اعمال خود است. او نمی تواند از نتایج اقدامات خود مصونیت داشته باشد. بنابراین او باید در کاری که انجام می دهد بسیار هوشیار باشد.

کتاب مقدس سیک، گورو گرانت صاحب، گورو ابدی است. این تنها دینی است که به کتاب مقدس مقام پیشوای دینی داده است. در مذهب سیک جایی برای گورو انسان زنده (دهداری) وجود ندارد.

## زنان نقش

اصول آیین سیک بیان می کند که زنان دارای روحی مشابه مردان هستند و از حق برابر برای پرورش معنویت خود برخوردارند. آنها می توانند جماعت های مذهبی را رهبری کنند، در مسیر آخذ (تلاوت مداوم کتاب مقدس) شرکت کنند، کرتان (سرودهای جماعتی) را اجرا کنند، به عنوان گرانتیس (کشیشان) کار کنند. آنها می توانند در تمام فعالیت های مذهبی، داد. گورو فرهنگی، اجتماعی و سکولار شرکت کنند. سیکسم اولین ادیان بزرگ جهانی بود که به زنان و مردان برابری می ناک، برابری مبتنی بر جنسیت را موعظه می کرد، و گوروهایی که جانشین او شدند، زنان را تشویق کردند تا در تمام فعالیت های عبادت و تمرین سیک ها مشارکت کامل داشته باشند.

**گورو گرانت صاحب می گوید،**

**زنان و مردان، همه آفریده خدا هستند. همه اینها بازی خداست. می گوید «  
SGGS p.304 - «ناناک، همه خلقت نیکو و مقدس است**

تاریخ سیک نقش زنان را ثبت کرده است که آنها را در خدمت، فداکاری، فداکاری و شجاعت به مردان برابر نشان می دهد. نمونه های زیادی از کرامت اخلاقی، خدمت و ایثار زنان در سنت سیک نوشته شده است.

یک سکه هستند. در نظام روابط متقابل و وابستگی متقابل که مرد از زن زاده می بر اساس آیین سیک، زن و مرد دو روی شود و زن از نطفه مرد متولد می شود. بر اساس آیین سیک، مرد نمی تواند بدون زن در زندگی خود احساس امنیت و کامل کند و موفقیت مرد به عشق و حمایت زنی که زندگی خود را با او تقسیم می کند، مرتبط است و بالعکس. گورو ناک گفت:

دهد» و اینکه ما نباید «زن را ملعون و محکوم بدانیم، [در صورتی که] از زن [این] زنی است که مسابقه را ادامه می» صفحه 473 SGGS. «رهبران و پادشاهان متولد شوند

**رستگاری:**

نکته مهمی که باید مطرح کرد این است که آیا دین زنان را قادر به رستگاری، تحقق خدا در اینجا می داند یا بالاترین قلمرو معنوی؟ گورو گرانت صاحب می گوید،

**خداوند در همه موجودات فراگیر است، خداوند بر همه اشکال نر و ماده نفوذ می کند» (گورو گرانت صاحب، ص 605)**

از بیانیه بالا از گورو گرانت صاحب، نور خدا به طور یکسان بر هر دو جنس است. بنابراین، زن و مرد هر دو می توانند یکسان دست یابند. در بسیاری از ادیان، زن مانعی برای معنویت مرد تلقی می با پیروی از آموزه های گورو به رستگاری: گویدشود، اما در آیین سیک نه. گورو این را رد می کند. آلیس بسارک در «اندیشه های کنونی درباره سیکسم» می

**اولین گورو، زن را هم تراز مرد قرار داد... زن مانعی برای مرد نبود، بلکه شریکی در "خدمت به خدا و جستجوی نجات بود"**

**ازدواج**

یک خانه دار، به جای تجرد و انکار، زن و شوهر شریک مساوی بودند و گورو ناک گرهاستا را توصیه کرد - زندگی

وفاداری بر هر دو امر شده بود. در آیات شریفه، خوشبختی خانگی به عنوان یک آرمان گرامی مطرح شده است و ازدواج استعاره ای جاری برای ابراز عشق به خداوند است. بهای گورداس، شاعر آیین سیک اولیه و مفسر معتبر آموزه سیک، به زنان ادای احترام می کند. او می گوید:

زن در خانه والدینش محبوب است و پدر و مادرش او را دوست دارند، در خانه همسرش، ستون خانواده است، ضامن سعادت آن است... اشتراک در خرد معنوی. و روشنگری و با صفات والایی که زنی نصف دیگر مرد است او را تا درگاه رهایی بدرقه می کند». (واران، ج. 16)

## وضعیت برابر

برای اطمینان از موقعیت برابر بین زن و مرد، گوروها هیچ تمایزی بین جنسیت ها در زمینه شروع، آموزش یا شرکت در فعالیت های سنگات (همراهی مقدس) و پانگات (با هم غذا خوردن) قائل نشدند. به گفته ساروپ داس بهلا، مهیما پراکاش، گورو آمار داس از استفاده زنان از حجاب استقبال نمی کرد. او زنان را به سرپرستی برخی جوامع در شاگردان گماشت و بر خلاف عرف ساتی موعظه کرد. تاریخ سیک ها نام چندین زن مانند ماتا گوجری مای باگو، ماتا سونداری، رانی صاحب کائور، رانی سادا کائور و ماهارانی جیند کاور را که نقش های مهمی در وقایع زمان خود داشتند، ثبت کرده است.

## تحصیلات

یک فرآیند توسعه شخصی است و به آموزش در آیین سیک بسیار مهم تلقی می شود. این کلید موفقیت هر کسی است. این، همین دلیل است که گورو سوم مدارس بسیاری را راه اندازی کرد. گورو گرانت صاحب می گوید، تمام دانش و تفکر الهی از طریق گورو به دست می آید" (گورو گرانت صاحب، ص 831)

آموزش برای همه ضروری است و همه باید تلاش کنند تا بهترین باشند. پنجاه و دو نفر از مبلغان سیک که توسط سومین گورو فرستاده شدند زن بودند. دکتر محبندر کائور گیل در کتاب «نقش و جایگاه زنان سیک» می نویسد:

**گورو آمار داس متقاعد شده بود که هیچ آموزه ای نمی تواند ریشه دوانده مگر اینکه توسط زنان قوم پذیرفته شود.**

## محدودیت در پوشاک

جدای از الزام زنان به عدم استفاده از حجاب، آیین سیک بیانیه ساده و در عین حال بسیار مهمی را در مورد کد لباس، بیان می کند. این برای همه سیک ها صرف نظر از جنسیت صدق می کند. گورو گرانت صاحب می گوید:

**از پوشیدن لباس هایی که بدن در آن ناراحت است و ذهن پر از افکار**  
**صفحه 16، SGGS. شیطانی است بپرهیزید**

بنابراین، سیک ها متوجه خواهند شد که چه نوع لباس هایی ذهن را با افکار شیطانی پر می کند و باید از آنها دوری کنند. از زنان سیک انتظار می رود با کریپان (شمشیر) و دیگران از خود دفاع کنند، این برای زنان منحصر به فرد است زیرا این اولین بار در تاریخ است که از زنان انتظار می رود از خود دفاع کنند و از آنها انتظار نمی رود که برای محافظت فیزیکی به مردان وابسته باشند.

**SGGS: نقل قول های**

**در زمین و در آسمان، من ثانیه ای نمی بینم. در میان همه زنان و مردان، نور او**  
**صفحه 223 Sggs. می درخشد.**

از زن، مرد متولد می شود. در درون زن، مرد تصور می شود. به زنی که نامزد و ازدواج کرده است. زن دوست او می شود. از طریق زن، نسل های آینده می آیند. وقتی زنش می میرد، دنبال زن دیگری می گردد. به زن او مقید است. پس چرا بهش میگی بد؟ از او پادشاهان متولد می شوند. از زن، زن متولد می شود. بدون زن، اصلاً کسی وجود نخواهد داشت. گورو ناناک صفحه 473 SGGS

در مورد مهریه: «پروردگارا نامت را به عنوان هدیه عروسی و جهیزیه من قرار ده». شری SGGS گورو رام داس جی، صفحه 78، خط 18

در مورد عمل پرده می فرماید: «بمان، بمان ای داماد، صورتت را با حجاب نپوشان، آخرش نصف صدف هم برایت نمی آورد، آن که پیش از تو بودی روی او را حجاب می کرد. رد پای او نرو، تنها محاسن در حجاب این است که چند روزی مردم بگویند چه عروس بزرگواری آمده است، حجاب تو درست است که بگذری و برقصی و جلال بخوانی. الحمدلله -ص 484، SGGS

زنان و در واقع همه روح ها به شدت تشویق شدند تا زندگی معنوی داشته باشند: بیایید، خواهران عزیز و همراهان معنوی من؛ مرا در آغوش خود بغل کنید. بیایید به هم " پیوندیم و داستان هایی از خداوند شوهر توانامان تعریف کنیم." - گورو ناناک ، صفحه 17،SGGS.

دوست، همه لباس های دیگر شادی را خراب می کند، پوشیدن اندام عذاب است و با " صفحه 16 SGGS - "فکر ناپاک ذهن را پر می کند

## عمامه اهمیت

1500 حدود است بوده و است سیک یک زندگی از ناپذیر جدایی بخشی توربان داده زینت را عمامه ها سیک ،سیک آیین بنیانگذار ،ناناک گورو زمان و میلاد از بعد اند.

های واژه ،شودمی کوتاه «دستار» یا «پاگ» به اغلب که «پاگری» یا عمامه لباسی به کلمات این همه .هستند چیز یک برای مختلف های گویش در مختلفی روسری .پوشند می خود سر پوشاندن برای زنان هم و مردان هم که دارد اشاره گاهی یا شده پیچیده سر دور که است بلند روسری پارچه تکه یک از متشکل فقط را عمامه ،هند در سنتی طور به .است درونی پاتکا یا «کلاه» یک اوقات دارای که مردانی .پوشیدند می ،بودند جامعه در بالایی موقعیت دارای که مردانی .پوشند عمامه نداشتند اجازه بودند پایین طبقات یا پایین موقعیت

پنج از یکی عنوان به را نشده کوتاه موهای داشتن نگه سینگ گویند گورو چه اگر ،1469 سال در سیک آغاز همان از اما ،بود کرده اجباری اعتقادی اصل پنج یا کی جهان در دین تنها سیکسم .است بوده مرتبط سیک آیین با که است زیادی مدت در که افرادی اکثریت .است الزامی بالغ مردان تمامی برای عمامه پوشیدن .است نیز دستار آن به) سیک پاگدی .هستند سیک پوشند می عمامه غربی کشورهای .است عمامه برای تری محترمانه کلمه پنجابی در که ،گویند می

طور به .هستند مشهور خود متمایز و متعدد های عمامه خاطر به ها سیک برای فقط زمانی که هاست مدت و است احترام دهنده نشان عمامه ،سنتی به مجاز مسلمانان تنها ،هند بر مغول تسلط زمان در .است رفته می کار به اشراف شدند منع پاگری پوشیدن از شدت به مسلمانان غیر همه .بودند زدن عمامه

های سیک تمام از ،ها مغول توسط تجاوز این از سربچی در ،سینگ گویند گورو شناختن رسمیت به عنوان به باید این .بگذارند سر بر عمامه که خواست خود پوشیده ،بود کرده ترسیم خلسه در پیروانش برای او که بالایی اخلاقی معیارهای متمایز جهان بقیه از» باشد مصمم و باشد متفاوت اش خالصه خواست می او .شود دنبال بود شده تعیین سیک گوروهای توسط که را فردی به منحصر مسیر و «شود از همیشه ،داشت نظر در گورو که همانطور ،پوش عمامه سیک یک ،بنابراین .کند نه او "مقدس سربازان" که خواست می او زیرا .است بوده متمایز جمعیت میان شوند پیدا نیز راحتی به بلکه ،باشند تشخیص قابل راحتی به تنها

نوار یک تنها دیگر عمامه ،گذارد می سر بر عمامه سیک زن یا مرد یک که هنگامی لباس چهار همچنین و ،عمامه .شود می یکی سیک سر با زیرا .است پارچه فوق دنیوی و معنوی اهمیت دارای ،گذارند می سر بر ها سیک که دیگر ایمانی - است زیاد بسیار عمامه پوشیدن با مرتبط نمادهای که حالی در .است ای العاده ها سیک که اصلی دلیل اما ،تقوا و شجاعت ،نفس عزت ،فداکاری ،حاکمیت

بنیانگذار به آنها احترام و اطاعت، عشق دادن نشان گذارند می سر به عمامه  
سینگ گویند گورو خلسا. است عمامه

و ها سینگ عنوان به را خود ما که است اینگونه. ماست به ما گورو هدیه عمامه"  
کنیم می گذاری تاج نشینند می خود بالاتر آگاهی به تعهد تخت بر که کائورهایی  
لطف، سلطنت دهنده نشان فرافکنانه هویت این، یکسان طور به زنان و مردان برای  
بی تصویر در ما که است دیگران به ای نشانه این. است بودن فرد به منحصر و  
چیزی دهنده نشان عمامه. هستیم همه به خدمت وقف و کنیم می زندگی نهایت  
برجسته خود عمامه بستن با گیرید می تصمیم وقتی. نیست کامل تعهد جز  
میلیارد شش بین از که فردی. اید ایستاده مجرد یک عنوان به ترس بدون، شوید  
".است برجسته عمل یک این. است متمایز نفر

## شماست سفر در کلیدی جوهر فروتنی

فروتنی یکی از جنبه های مهم آیین سیک است. بر این اساس سیک ها باید با خضوع در برابر خداوند تعظیم کنند. فروتنی یا نیمراتا در پنجابی کلماتی نزدیک به هم هستند. نیمراتا فضیلتی است که در گوربانی به شدت ترویج می شود. ترجمه این کلمه پنجابی «تواضع»، «خیرخواهی» یا «تواضع» است. کسی که ذهنش با این فکر که بهتر یا مهمتر از کسی «است منحرف نمی شود.

### نیست بالا در صحیحی جمله - مشکل ناحیه

از ضروری بخشی و دهند پرورش را آن باید ها انسان همه که است مهمی ویژگی این چهار. کند همراهی را ها سیک همیشه باید ویژگی این و است ها سیک ذهن مجموعه از عبارتند ها سیک زرادخانه در دیگر ویژگی (پیار) عشق و (دایا) شفقت، (سانتوخ) رضایت، (ساعت) حقیقت.

این پنج خصلت برای یک سیک ضروری است و وظیفه آنها مراقبه و قربانی خواندن. این فضیلت ها و تبدیل آنها به شخصیت خود است.

### گوید می ما به قربانی آنچه:

ثمره فروتنی، آرامش و لذت شهودی است. آنها با فروتنی به تعمق در خداوند، گنج " برتری ادامه می دهند. موجود خداشناس در فروتنی غوطه ور است. کسی که قلبش از رحمت با فروتنی پایدار برخوردار است. سیک ها فروتنی را به عنوان التماس "می دانند. کاسه در برابر خدا

### سیک آیین گورو اولین، ناناک گورو:

گوش دادن و باور با عشق و تواضع در ذهن خود را با نام پاک کنید، در حرم مقدس " صفحه 4 SGGS - "در اعماق درون

قناعت را گوشواره خود قرار دهید، فروتنی را در کاسه التماس خود قرار دهید، و " صفحه 6 SGGS - "خاکستری را که به بدن خود می زنید مدیتیشن کنید

در قلمرو فروتنی، کلمه زیبایی است. اشکال زیبایی بی نظیر در آنجا شکل می " صفحه 8 SGGS "گیرد.

صفحه SGGS - "حیا، فروتنی و درک شهودی مادرشوهر و پدرشوهر من هستند" 152.

## معنویت سوی به سفر

سیک گوروهای از شاعرانه ترکیبی، است جاودانه زنده گورو یک صاحب گرانٹ گورو است بشریت همه به آنها طریق از خداوند جانب از ای هدیه تالیف. مسلمان و هندو مقدسین نوع هر از ستم و ظلم بدون الهی عدل بر مبتنی ای جامعه صاحب گرانٹ گورو در دیدگاه احترام آن به و کند می تصدیق را اسلام و هندوئیسم مقدس متون گرانٹ که حالی در. است صاحب گرانٹ گورو در. نیست ادیان این از یک هیچ با اخلاقی آشتی معنای به، گذارد می مشابه روحی دارای زنان. هستند احترام مورد بسیار مردان با برابر های نقش با زنان برای برابر شانس با خود معنویت پرورش برای برابر حق دارای بنابراین و هستند مردان و اجتماعی، فرهنگی، مذهبی های فعالیت تمام در توانند می زنان. هستند رهایی به رسیدن. کنند شرکت مذهبی جماعت رهبری جمله از سکولار

است ادیان سایر با مدارا و بشریت به خدمت، اجتماعی عدالت، برابری طرفدار سیکسیم حال عین در و ها زمان همه در خدا به احترام و معنوی فداکاری، سیک آیین اصلی پیام اصل سه. است روزمره زندگی در سخاوت و فروتنی، صداقت، شفقت های آرمان تمرین اشتراک به و صادقانه زندگی برای کار، خدا یاد و مراقبه از عبارتند سیک مذهب اصلی دیگران با گذاشتن.

هرگز ترجمه. گویم می تبریک روح برای معنوی سفر این به رفتن برای تلاش خاطر به شعر در کامل صاحب گرانٹ گورو که وقتی مخصوص به، باشد نزدیک اصل به تواند نمی اساطیری های داستان، الهی پیام در. کند می دشوار بسیار را کار استعاره از استفاده و باشد لطفاً. شودمی استفاده غیره و برهما، لاکسمی، هارناکاش، پرالهد از اغلب مسلمان و هندو است این بر تمرکز. کنید درک را آنها اصلی پیام بلکه، نخوانید کلمه واقعی معنای به را آنها. است انسان زندگی هدف او با اتحاد و است یکی خداوند که

شما زبان به را الهی پیام تا است شده انجام داوطلب چندین توسط ها سال طول در کار این دوست ما و بزنید ایمیل [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com) به لطفاً، دارید سؤالی اگر. برساند شما به. ببیوندیم شما به سفر این در داریم.