

(From SGGS Page 938 line 5 to page 946 line 19).

**ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ**

Raamkalee, First Mehl, Sidh Gosht ~ Conversations With The Siddhas:

**ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

One Universal Creator God. By The Grace Of The True Guru:

**ਸਿਧ ਸਭਾ ਕਰਿ ਆਸਣਿ ਬੈਠੇ ਸੰਤ ਸਭਾ ਜੈਕਾਰੋ ॥**

The Siddhas formed an assembly; sitting in their Yogic postures, they shouted, "Salute this gathering of Saints."

**ਤਿਸੁ ਆਗੈ ਰਹਰਾਸਿ ਹਮਾਰੀ ਸਾਚਾ ਅਪਰ ਅਪਾਰੋ ॥**

I offer my salutation to the One who is true, infinite and incomparably beautiful.

**ਮਸਤਕੁ ਕਾਟਿ ਧਰੀ ਤਿਸੁ ਆਗੈ ਤਨੁ ਮਨੁ ਆਗੈ ਦੇਉ ॥**

I cut off my head, and offer it to Him; I dedicate my body and mind to Him.

**ਨਾਨਕ ਸੰਤੁ ਮਿਲੈ ਸਚੁ ਪਾਈਐ ਸਹਜ ਭਾਇ ਜਸੁ ਲੇਉ ॥੧॥**

O Nanak, meeting with the Saints, Truth is obtained, and one is spontaneously blessed with distinction. ||1||

**ਕਿਆ ਭਵੀਐ ਸਚਿ ਸੂਚਾ ਹੋਇ ॥**

What is the use of wandering around? Purity comes only through Truth.

**ਸਾਚ ਸਬਦ ਬਿਨੁ ਮੁਕਤਿ ਨ ਕੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

Without the True Word of the Shabad, no one finds liberation. ||1||Pause||

**ਕਵਨ ਤੁਮੇ ਕਿਆ ਨਾਉ ਤੁਮਾਰਾ ਕਉਨੁ ਮਾਰਗੁ ਕਉਨੁ ਸੁਆਓ ॥**

"Who are you? What is your name? What is your way? What is your goal?"

**ਸਾਚੁ ਕਹਉ ਅਰਦਾਸਿ ਹਮਾਰੀ ਹਉ ਸੰਤ ਜਨਾ ਬਲਿ ਜਾਓ ॥**

We pray that you will answer us truthfully; we are a sacrifice to the humble Saints.

**ਕਹ ਬੈਸਹੁ ਕਹ ਰਹੀਐ ਬਾਲੇ ਕਹ ਆਵਹੁ ਕਹ ਜਾਹੋ ॥**

Where is your seat? Where do you live, boy? Where did you come from, and where are you going?

**ਨਾਨਕੁ ਬੋਲੈ ਸੁਣਿ ਬੈਰਾਗੀ ਕਿਆ ਤੁਮਾਰਾ ਰਾਹੋ ॥੨॥**

Tell us, Nanak - the detached Siddhas wait to hear your reply. What is your path?"||2||

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਬੈਸਿ ਨਿਰੰਤਰਿ ਰਹੀਐ ਚਾਲਹਿ ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਏ ॥**

He dwells deep within the nucleus of each and every heart. This is my seat and my home. I walk in harmony with the Will of the True Guru.

**ਸਹਜੇ ਆਏ ਹੁਕਮਿ ਸਿਧਾਏ ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਰਜਾਏ ॥**

I came from the Celestial Lord God; I go wherever He orders me to go. I am Nanak, forever under the Command of His Will.

**ਆਸਣਿ ਬੈਸਣਿ ਥਿਰੁ ਨਾਰਾਇਣੁ ਐਸੀ ਗੁਰਮਤਿ ਪਾਏ ॥**

I sit in the posture of the eternal, imperishable Lord. These are the Teachings I have received from the Guru.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝੈ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਸਚੇ ਸਚਿ ਸਮਾਏ ॥੩॥**

As Gurmukh, I have come to understand and realize myself; I merge in the Truest of the True. ||3||

**ਦੁਨੀਆ ਸਾਗਰੁ ਦੁਤਰੁ ਕਹੀਐ ਕਿਉ ਕਰਿ ਪਾਈਐ ਪਾਰੋ ॥**

"The world-ocean is treacherous and impassable; how can one cross over?"

**ਚਰਪਟੁ ਬੋਲੈ ਅਉਧੂ ਨਾਨਕੁ ਦੇਹੁ ਸਚਾ ਬੀਚਾਰੋ ॥**

Charpat the Yogi says, O Nanak, think it over, and give us your true reply."

**ਆਪੇ ਆਖੈ ਆਪੇ ਸਮਝੈ ਤਿਸੁ ਕਿਆ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ॥**

What answer can I give to someone, who claims to understand himself?

**ਸਾਚੁ ਕਹਹੁ ਤੁਮ ਪਾਰਗਰਾਮੀ ਤੁਝੁ ਕਿਆ ਬੈਸਣੁ ਦੀਜੈ ॥੪॥**

I speak the Truth; if you have already crossed over, how can I argue with you? ||4||

ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲੁ ਨਿਰਾਲਮੁ ਮੁਰਗਾਈ ਨੈ ਸਾਣੇ ॥

The lotus flower floats untouched upon the surface of the water, and the duck swims through the stream;

ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਭਵ ਸਾਗਰੁ ਤਰੀਐ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੇ ॥

with one's consciousness focused on the Word of the Shabad, one crosses over the terrifying world-ocean. O Nanak, chant the Naam, the Name of the Lord.

ਰਹਹਿ ਇਕਾਂਤਿ ਏਕੋ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਆਸਾ ਮਾਹਿ ਨਿਰਾਸੋ ॥

One who lives alone, as a hermit, enshrining the One Lord in his mind, remaining unaffected by hope in the midst of hope,

ਅਗਮੁ ਅਗੋਚਰੁ ਦੇਖਿ ਦਿਖਾਏ ਨਾਨਕੁ ਤਾ ਕਾ ਦਾਸੋ ॥੫॥

sees and inspires others to see the inaccessible, unfathomable Lord. Nanak is his slave. ||5||

ਸੁਣਿ ਸੁਆਮੀ ਅਰਦਾਸਿ ਹਮਾਰੀ ਪੂਛਉ ਸਾਚੁ ਬੀਚਾਰੋ ॥

"Listen, Lord, to our prayer. We seek your true opinion.

ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ਕਿਉ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਦੁਆਰੋ ॥

Don't be angry with us - please tell us: How can we find the Guru's Door?"

ਇਹੁ ਮਨੁ ਚਲਤਉ ਸਚ ਘਰਿ ਬੈਸੈ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੋ ॥

This fickle mind sits in its true home, O Nanak, through the Support of the Naam, the Name of the Lord.

ਆਪੇ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਏ ਕਰਤਾ ਲਾਗੈ ਸਾਚਿ ਪਿਆਰੋ ॥੬॥

The Creator Himself unites us in Union, and inspires us to love the Truth. ||6||

ਹਾਟੀ ਬਾਟੀ ਰਹਹਿ ਨਿਰਾਲੇ ਰੂਖਿ ਬਿਰਖਿ ਉਦਿਆਨੇ ॥

"Away from stores and highways, we live in the woods, among plants and trees.

ਕੰਦ ਮੂਲੁ ਅਹਾਰੋ ਖਾਈਐ ਅਉਧੂ ਬੋਲੈ ਗਿਆਨੇ ॥

For food, we take fruits and roots. This is the spiritual wisdom spoken by the renunciates.

ਤੀਰਥਿ ਨਾਈਐ ਸੁਖੁ ਫਲੁ ਪਾਈਐ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕਾਈ ॥

We bathe at sacred shrines of pilgrimage, and obtain the fruits of peace; not even an iota of filth sticks to us.

ਗੋਰਖ ਪੂਤੁ ਲੋਹਾਰੀਪਾ ਬੋਲੈ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਬਿਧਿ ਸਾਈ ॥੭॥

Luhaareepaa, the disciple of Gorakh says, this is the Way of Yoga."||7||

ਹਾਟੀ ਬਾਟੀ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ ਪਰ ਘਰਿ ਚਿਤੁ ਨ ਡੁੱਲਾਈ ॥

In the stores and on the road, do not sleep; do not let your consciousness covet anyone else's home.

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਮਨੁ ਟੇਕ ਨ ਟਿਕਈ ਨਾਨਕ ਭੂਖ ਨ ਜਾਈ ॥

Without the Name, the mind has no firm support; O Nanak, this hunger never departs.

ਹਾਟੁ ਪਟਣੁ ਘਰੁ ਗੁਰੂ ਦਿਖਾਇਆ ਸਹਜੇ ਸਚੁ ਵਾਪਾਰੋ ॥

The Guru has revealed the stores and the city within the home of my own heart, where I intuitively carry on the true trade.

ਖੰਡਿਤ ਨਿਦ੍ਰਾ ਅਲਪ ਅਹਾਰੰ ਨਾਨਕ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੋ ॥੮॥

Sleep little, and eat little; O Nanak, this is the essence of wisdom. ||8||

ਦਰਸਨੁ ਭੇਖ ਕਰਹੁ ਜੋਗਿੰਦ੍ਰਾ ਮੁੰਦ੍ਰਾ ਝੋਲੀ ਖਿੰਥਾ ॥

"Wear the robes of the sect of Yogis who follow Gorakh; put on the ear-rings, begging wallet and patched coat.

ਬਾਰਹ ਅੰਤਰਿ ਏਕੁ ਸਰੇਵਹੁ ਖਟੁ ਦਰਸਨ ਇਕ ਪੰਥਾ ॥

Among the twelve schools of Yoga, ours is the highest; among the six schools of philosophy, ours is the best path.

ਇਨ ਬਿਧਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਈਐ ਪੁਰਖਾ ਬਾਹੁੜਿ ਚੋਟ ਨ ਖਾਈਐ ॥

This is the way to instruct the mind, so you will never suffer beatings again."

ਨਾਨਕੁ ਬੋਲੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝੈ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਈਐ ॥੯॥

Nanak speaks: the Gurmukh understands; this is the way that Yoga is attained. ||9||

**ਅੰਤਰਿ ਸਬਦੁ ਨਿਰੰਤਰਿ ਮੁਦ੍ਰਾ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਦੂਰਿ ਕਰੀ ॥**

Let constant absorption in the Word of the Shabad deep within be your ear-rings; eradicate egotism and attachment.

**ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਨਿਵਾਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸੁ ਸਮਝ ਪਰੀ ॥**

Discard sexual desire, anger and egotism, and through the Word of the Guru's Shabad, attain true understanding.

**ਖਿੰਥਾ ਝੋਲੀ ਭਰਿਪੁਰਿ ਰਹਿਆ ਨਾਨਕ ਤਾਰੈ ਏਕੁ ਹਰੀ ॥**

For your patched coat and begging bowl, see the Lord God pervading and permeating everywhere; O Nanak, the One Lord will carry you across.

**ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ਪਰਖੈ ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਤ ਖਰੀ ॥੧੦॥**

True is our Lord and Master, and True is His Name. Analyze it, and you shall find the Word of the Guru to be True. ||10||

**ਉਂਧਉ ਖਪਰੁ ਪੰਚ ਭੂ ਟੇਪੀ ॥**

Let your mind turn away in detachment from the world, and let this be your begging bowl. Let the lessons of the five elements be your cap.

**ਕਾਂਇਆ ਕੜਾਸਣੁ ਮਨੁ ਜਾਗੋਟੀ ॥**

Let the body be your meditation mat, and the mind your loin cloth.

**ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਸੰਜਮੁ ਹੈ ਨਾਲਿ ॥**

Let truth, contentment and self-discipline be your companions.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਿ ॥੧੧॥**

O Nanak, the Gurmukh dwells on the Naam, the Name of the Lord. ||11||

**ਕਵਨੁ ਸੁ ਗੁਪਤਾ ਕਵਨੁ ਸੁ ਮੁਕਤਾ ॥**

"Who is hidden? Who is liberated?"

**ਕਵਨੁ ਸੁ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਜੁਗਤਾ ॥**

Who is united, inwardly and outwardly?

**ਕਵਨੁ ਸੁ ਆਵੈ ਕਵਨੁ ਸੁ ਜਾਇ ॥**

Who comes, and who goes?

**ਕਵਨੁ ਸੁ ਤ੍ਰਿਭਵਣਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥੧੨॥**

Who is permeating and pervading the three worlds?"||12||

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਗੁਪਤਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੁਕਤਾ ॥**

He is hidden within each and every heart. The Gurmukh is liberated.

**ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸਬਦਿ ਸੁ ਜੁਗਤਾ ॥**

Through the Word of the Shabad, one is united, inwardly and outwardly.

**ਮਨਮੁਖਿ ਬਿਨਸੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥**

The self-willed manmukh perishes, and comes and goes.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚਿ ਸਮਾਇ ॥੧੩॥**

O Nanak, the Gurmukh merges in Truth. ||13||

**ਕਿਉ ਕਰਿ ਬਾਧਾ ਸਰਪਨਿ ਖਾਧਾ ॥**

"How is one placed in bondage, and consumed by the serpent of Maya?"

**ਕਿਉ ਕਰਿ ਖੋਇਆ ਕਿਉ ਕਰਿ ਲਾਧਾ ॥**

How does one lose, and how does one gain?"

**ਕਿਉ ਕਰਿ ਨਿਰਮਲੁ ਕਿਉ ਕਰਿ ਅੰਧਿਆਰਾ ॥**

How does one become immaculate and pure? How is the darkness of ignorance removed?"

**ਇਹੁ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੈ ਸੁ ਗੁਰੁ ਹਮਾਰਾ ॥੧੪॥**

One who understands this essence of reality is our Guru."||14||

**ਦੁਰਮਤਿ ਬਾਧਾ ਸਰਪਨਿ ਖਾਧਾ ॥**

Man is bound by evil-mindedness, and consumed by Maya, the serpent.

**ਮਨਮੁਖਿ ਖੋਇਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ॥**

The self-willed manmukh loses, and the Gurmukh gains.

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਅੰਧੇਰਾ ਜਾਇ ॥**

Meeting the True Guru, darkness is dispelled.

**ਨਾਨਕ ਹਉਮੈ ਮੇਟਿ ਸਮਾਇ ॥੧੫॥**

O Nanak, eradicating egotism, one merges in the Lord. ||15||

**ਸੁੰਨ ਨਿਰੰਤਰਿ ਦੀਜੈ ਬੰਧੁ ॥**

Focused deep within, in perfect absorption,

**ਉਡੈ ਨ ਹੰਸਾ ਪੜੈ ਨ ਕੰਧੁ ॥**

the soul-swan does not fly away, and the body-wall does not collapse.

**ਸਹਜ ਗੁਫਾ ਘਰੁ ਜਾਣੈ ਸਾਚਾ ॥**

Then, one knows that his true home is in the cave of intuitive poise.

**ਨਾਨਕ ਸਾਚੇ ਭਾਵੈ ਸਾਚਾ ॥੧੬॥**

O Nanak, the True Lord loves those who are truthful. ||16||

**ਕਿਸੁ ਕਾਰਣਿ ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਜਿਓ ਉਦਾਸੀ ॥**

"Why have you left your house and become a wandering Udaasee?

**ਕਿਸੁ ਕਾਰਣਿ ਇਹੁ ਭੇਖੁ ਨਿਵਾਸੀ ॥**

Why have you adopted these religious robes?

**ਕਿਸੁ ਵਖਰ ਕੇ ਤੁਮ ਵਣਜਾਰੇ ॥**

What merchandise do you trade?

**ਕਿਉ ਕਰਿ ਸਾਥੁ ਲੰਘਾਵਹੁ ਪਾਰੇ ॥੧੭॥**

How will you carry others across with you?"||17||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਜਤ ਭਏ ਉਦਾਸੀ ॥**

I became a wandering Udaasee, searching for the Gurmukhs.

**ਦਰਸਨ ਕੈ ਤਾਈ ਭੇਖ ਨਿਵਾਸੀ ॥**

I have adopted these robes seeking the Blessed Vision of the Lord's Darshan.

**ਸਾਚ ਵਖਰ ਕੇ ਹਮ ਵਣਜਾਰੇ ॥**

I trade in the merchandise of Truth.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰੇ ॥੧੮॥**

O Nanak, as Gurmukh, I carry others across. ||18||

**ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਪੁਰਖਾ ਜਨਮੁ ਵਟਾਇਆ ॥**

"How have you changed the course of your life?

**ਕਾਹੇ ਕਉ ਤੁਝੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇਆ ॥**

With what have you linked your mind?

**ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਖਾਈ ॥**

How have you subdued your hopes and desires?

**ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਜੋਤਿ ਨਿਰੰਤਰਿ ਪਾਈ ॥**

How have you found the Light deep within your nucleus?

**ਬਿਨੁ ਦੰਤਾ ਕਿਉ ਖਾਈਐ ਸਾਰੁ ॥**

Without teeth, how can you eat iron?

**ਨਾਨਕ ਸਾਚਾ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥੧੯॥**

Give us your true opinion, Nanak."||19||

**ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਜਨਮੇ ਗਵਨੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥**

Born into the House of the True Guru, my wandering in reincarnation ended.

**ਅਨਹਤਿ ਰਾਤੇ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇਆ ॥**

My mind is attached and attuned to the unstruck sound current.

**ਮਨਸਾ ਆਸਾ ਸਬਦਿ ਜਲਾਈ ॥**

Through the Word of the Shabad, my hopes and desires have been burnt away.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੋਤਿ ਨਿਰੰਤਰਿ ਪਾਈ ॥**

As Gurmukh, I found the Light deep within the nucleus of my self.

**ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਮੇਟੇ ਖਾਈਐ ਸਾਰੁ ॥**

Eradicating the three qualities, one eats iron.

**ਨਾਨਕ ਤਾਰੇ ਤਾਰਣਹਾਰੁ ॥੨੦॥**

O Nanak, the Emancipator emancipates. ||20||

**ਆਦਿ ਕਉ ਕਵਨੁ ਬੀਚਾਰੁ ਕਥੀਅਲੇ ਸੁੰਨ ਕਹਾ ਘਰ ਵਾਸੋ ॥**

"What can you tell us about the beginning? In what home did the absolute dwell then?"

**ਗਿਆਨ ਕੀ ਮੁਦ੍ਰਾ ਕਵਨ ਕਥੀਅਲੇ ਘਟਿ ਘਟਿ ਕਵਨ ਨਿਵਾਸੋ ॥**

What are the ear-rings of spiritual wisdom? Who dwells in each and every heart?

**ਕਾਲ ਕਾ ਠੀਗਾ ਕਿਉ ਜਲਾਈਅਲੇ ਕਿਉ ਨਿਰਭਉ ਘਰਿ ਜਾਈਐ ॥**

How can one avoid the attack of death? How can one enter the home of fearlessness?

**ਸਹਜ ਸੰਤੋਖ ਕਾ ਆਸਣੁ ਜਾਣੈ ਕਿਉ ਛੇਦੇ ਬੈਰਾਈਐ ॥**

How can one know the posture of intuition and contentment, and overcome one's adversaries?"

**ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਰਉਮੈ ਬਿਖੁ ਮਾਰੈ ਤਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਹੋਵੈ ਵਾਸੋ ॥**

Through the Word of the Guru's Shabad, egotism and corruption are conquered, and then one comes to dwell in the home of the self within.

**ਜਿਨਿ ਰਚਿ ਰਚਿਆ ਤਿਸੁ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣੈ ਨਾਨਕੁ ਤਾ ਕਾ ਦਾਸੋ ॥੨੧॥**

One who realizes the Shabad of the One who created the creation - Nanak is his slave. ||21||

**ਕਹਾ ਤੇ ਆਵੈ ਕਹਾ ਇਹੁ ਜਾਵੈ ਕਹਾ ਇਹੁ ਰਹੈ ਸਮਾਈ ॥**

"Where did we come from? Where are we going? Where will we be absorbed?"

**ਏਸੁ ਸਬਦ ਕਉ ਜੋ ਅਰਥਾਵੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰ ਤਿਲੁ ਨ ਤਮਾਈ ॥**

One who reveals the meaning of this Shabad is the Guru, who has no greed at all.

**ਕਿਉ ਤਤੈ ਅਵਿਗਤੈ ਪਾਵੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੋ ॥**

How can one find the essence of the unmanifest reality? How does one become Gurmukh, and enshrine love for the Lord?

**ਆਪੇ ਸੁਰਤਾ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬੀਚਾਰੋ ॥**

He Himself is consciousness, He Himself is the Creator; share with us, Nanak, your wisdom."

**ਹੁਕਮੇ ਆਵੈ ਹੁਕਮੇ ਜਾਵੈ ਹੁਕਮੇ ਰਹੈ ਸਮਾਈ ॥**

By His Command we come, and by His Command we go; by His Command, we merge in absorption.

**ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਸਾਚੁ ਕਮਾਵੈ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਸਬਦੇ ਪਾਈ ॥੨੨॥**

Through the Perfect Guru, live the Truth; through the Word of the Shabad, the state of dignity is attained. ||22||

**ਆਦਿ ਕਉ ਬਿਸਮਾਦੁ ਬੀਚਾਰੁ ਕਥੀਅਲੇ ਸੁੰਨ ਨਿਰੰਤਰਿ ਵਾਸੁ ਲੀਆ ॥**

We can only express a sense of wonder about the beginning. The absolute abided endlessly deep within Himself then.

**ਅਕਲਪਤ ਮੁਢਾ ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਬੀਚਾਰੀਅਲੇ ਘਟਿ ਘਟਿ ਸਾਚਾ ਸਰਬ ਜੀਆ ॥**

Consider freedom from desire to be the ear-rings of the Guru's spiritual wisdom. The True Lord, the Soul of all, dwells within each and every heart.

**ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਅਵਿਗਤਿ ਸਮਾਈਐ ਤਤੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸਹਜਿ ਲਹੈ ॥**

Through the Guru's Word, one merges in the absolute, and intuitively receives the immaculate essence.

**ਨਾਨਕ ਦੂਜੀ ਕਾਰ ਨ ਕਰਣੀ ਸੇਵੈ ਸਿਖੁ ਸੁ ਖੋਜਿ ਲਹੈ ॥**

O Nanak, that Sikh who seeks and finds the Way does not serve any other.

**ਹੁਕਮੁ ਬਿਸਮਾਦੁ ਹੁਕਮਿ ਪਛਾਣੈ ਜੀਅ ਜੁਗਤਿ ਸਚੁ ਜਾਣੈ ਸੋਈ ॥**

Wonderful and amazing is His Command; He alone realizes His Command and knows the true way of life of His creatures.

**ਆਪੁ ਮੇਟਿ ਨਿਰਾਲਮੁ ਹੋਵੈ ਅੰਤਰਿ ਸਾਚੁ ਜੋਗੀ ਕਹੀਐ ਸੋਈ ॥੨੩॥**

One who eradicates his self-conceit becomes free of desire; he alone is a Yogi, who enshrines the True Lord deep within. ||23||

**ਅਵਿਗਤੋ ਨਿਰਮਾਇਲੁ ਉਪਜੇ ਨਿਰਗੁਣ ਤੇ ਸਰਗੁਣੁ ਥੀਆ ॥**

From His state of absolute existence, He assumed the immaculate form; from formless, He assumed the supreme form.

**ਸਤਿਗੁਰ ਪਰਚੈ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਈਐ ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਸਮਾਇ ਲੀਆ ॥**

By pleasing the True Guru, the supreme status is obtained, and one is absorbed in the True Word of the Shabad.

**ਏਕੇ ਕਉ ਸਚੁ ਏਕਾ ਜਾਣੈ ਹਉਮੈ ਦੂਜਾ ਦੂਰਿ ਕੀਆ ॥**

He knows the True Lord as the One and only; he sends his egotism and duality far away.

**ਸੋ ਜੋਗੀ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣੈ ਅੰਤਰਿ ਕਮਲੁ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ਥੀਆ ॥**

He alone is a Yogi, who realizes the Word of the Guru's Shabad; the lotus of the heart blossoms forth within.

**ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਸੂਝੈ ਅੰਤਰਿ ਜਾਣੈ ਸਰਬ ਦਇਆ ॥**

If one remains dead while yet alive, then he understands everything; he knows the Lord deep within himself, who is kind and compassionate to all.

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕਉ ਮਿਲੈ ਵਡਾਈ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਸਰਬ ਜੀਆ ॥੨੪॥**

O Nanak, he is blessed with glorious greatness; he realizes himself in all beings. ||24||

**ਸਾਚੋ ਉਪਜੈ ਸਾਚਿ ਸਮਾਵੈ ਸਾਚੇ ਸੂਚੇ ਏਕ ਮਇਆ ॥**

We emerge from Truth, and merge into Truth again. The pure being merges into the One True Lord.

**ਝੂਠੇ ਆਵਹਿ ਠਵਰ ਨ ਪਾਵਹਿ ਦੂਜੈ ਆਵਾ ਗਉਣੁ ਭਇਆ ॥**

The false come, and find no place of rest; in duality, they come and go.

**ਆਵਾ ਗਉਣੁ ਮਿਟੈ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਆਪੇ ਪਰਖੈ ਬਖਸਿ ਲਇਆ ॥**

This coming and going in reincarnation is ended through the Word of the Guru's Shabad; the Lord Himself analyzes and grants His forgiveness.

**ਏਕਾ ਬੇਦਨ ਦੂਜੈ ਬਿਆਪੀ ਨਾਮੁ ਰਸਾਇਣੁ ਵੀਸਰਿਆ ॥**

One who suffers from the disease of duality, forgets the Naam, the source of nectar.

**ਸੋ ਬੂਝੈ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸੁ ਮੁਕਤੁ ਭਇਆ ॥**

He alone understands, whom the Lord inspires to understand. Through the Word of the Guru's Shabad, one is liberated.

**ਨਾਨਕ ਤਾਰੇ ਤਾਰਣਹਾਰਾ ਹਉਮੈ ਦੂਜਾ ਪਰਹਰਿਆ ॥੨੫॥**

O Nanak, the Emancipator emancipates one who drives out egotism and duality. ||25||

**ਮਨਮੁਖਿ ਭੂਲੈ ਜਮ ਕੀ ਕਾਣਿ ॥**

The self-willed manmukhs are deluded, under the shadow of death.

**ਪਰ ਘਰੁ ਜੋਰੇ ਹਾਣੇ ਹਾਣਿ ॥**

They look into the homes of others, and lose.

**ਮਨਮੁਖਿ ਭਰਮਿ ਭਵੈ ਬੇਬਾਣਿ ॥**

The manmukhs are confused by doubt, wandering in the wilderness.

**ਵੇਮਾਰਗਿ ਮੂਸੈ ਮੰਤ੍ਰਿ ਮਸਾਣਿ ॥**

Having lost their way, they are plundered; they chant their mantras at cremation grounds.

**ਸਬਦੁ ਨ ਚੀਨੈ ਲਵੈ ਕੁਬਾਣਿ ॥**

They do not think of the Shabad; instead, they utter obscenities.

**ਨਾਨਕ ਸਾਚਿ ਰਤੇ ਸੁਖੁ ਜਾਣਿ ॥੨੬॥**

O Nanak, those who are attuned to the Truth know peace. ||26||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੇ ਕਾ ਭਉ ਪਾਵੈ ॥**

The Gurmukh lives in the Fear of God, the True Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਬਾਣੀ ਅਘੜੁ ਘੜਾਵੈ ॥**

Through the Word of the Guru's Bani, the Gurmukh refines the unrefined.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਰਮਲ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ॥**

The Gurmukh sings the immaculate, Glorious Praises of the Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਵੈ ॥**

The Gurmukh attains the supreme, sanctified status.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੋਮਿ ਰੋਮਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੈ ॥**

The Gurmukh meditates on the Lord with every hair of his body.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚਿ ਸਮਾਵੈ ॥੨੭॥**

O Nanak, the Gurmukh merges in Truth. ||27||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਚੈ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੀ ॥**

The Gurmukh is pleasing to the True Guru; this is contemplation on the Vedas.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਚੈ ਤਰੀਐ ਤਾਰੀ ॥**

Pleasing the True Guru, the Gurmukh is carried across.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਚੈ ਸੁ ਸਬਦਿ ਗਿਆਨੀ ॥**

Pleasing the True Guru, the Gurmukh receives the spiritual wisdom of the Shabad.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਚੈ ਅੰਤਰ ਬਿਧਿ ਜਾਨੀ ॥**

Pleasing the True Guru, the Gurmukh comes to know the path within.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਈਐ ਅਲਖ ਅਪਾਰੁ ॥**

The Gurmukh attains the unseen and infinite Lord.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰੁ ॥੨੮॥**

O Nanak, the Gurmukh finds the door of liberation. ||28||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥੁ ਕਥੈ ਬੀਚਾਰਿ ॥**

The Gurmukh speaks the unspoken wisdom.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਬਹੈ ਸਪਰਵਾਰਿ ॥**

In the midst of his family, the Gurmukh lives a spiritual life.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪੀਐ ਅੰਤਰਿ ਪਿਆਰਿ ॥**

The Gurmukh lovingly meditates deep within.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਈਐ ਸਬਦਿ ਅਚਾਰਿ ॥**

The Gurmukh obtains the Shabad, and righteous conduct.

**ਸਬਦਿ ਭੇਦਿ ਜਾਣੈ ਜਾਣਾਈ ॥**

He knows the mystery of the Shabad, and inspires others to know it.

**ਨਾਨਕ ਹਉਮੈ ਜਾਲਿ ਸਮਾਈ ॥੨੯॥**

O Nanak, burning away his ego, he merges in the Lord. ||29||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਧਰਤੀ ਸਾਚੈ ਸਾਜੀ ॥**

The True Lord fashioned the earth for the sake of the Gurmukhs.

**ਤਿਸ ਮਹਿ ਓਪਤਿ ਖਪਤਿ ਸੁ ਬਾਜੀ ॥**

There, he set in motion the play of creation and destruction.

**ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਰਪੈ ਰੰਗੁ ਲਾਇ ॥**

One who is filled with the Word of the Guru's Shabad enshrines love for the Lord.

**ਸਾਚਿ ਰਤਉ ਪਤਿ ਸਿਉ ਘਰਿ ਜਾਇ ॥**

Attuned to the Truth, he goes to his home with honor.

**ਸਾਚ ਸਬਦ ਬਿਨੁ ਪਤਿ ਨਹੀ ਪਾਵੈ ॥**

Without the True Word of the Shabad, no one receives honor.

**ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਕਿਉ ਸਾਚਿ ਸਮਾਵੈ ॥੩੦॥**

O Nanak, without the Name, how can one be absorbed in Truth? ||30||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਸਟ ਸਿਧੀ ਸਭਿ ਬੁਧੀ ॥**

The Gurmukh obtains the eight miraculous spiritual powers, and all wisdom.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਵਜਲੁ ਤਰੀਐ ਸਚ ਸੁਧੀ ॥**

The Gurmukh crosses over the terrifying world-ocean, and obtains true understanding.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਰ ਅਪਸਰ ਬਿਧਿ ਜਾਣੈ ॥**

The Gurmukh knows the ways of truth and untruth.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਵਿਰਤਿ ਨਰਵਿਰਤਿ ਪਛਾਣੈ ॥**

The Gurmukh knows worldliness and renunciation.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਤਾਰੇ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੇ ॥**

The Gurmukh crosses over, and carries others across as well.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਬਦਿ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥੩੧॥**

O Nanak, the Gurmukh is emancipated through the Shabad. ||31||

**ਨਾਮੇ ਰਾਤੇ ਹਉਮੈ ਜਾਇ ॥**

Attuned to the Naam, the Name of the Lord, egotism is dispelled.

**ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸਚਿ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥**

Attuned to the Naam, they remain absorbed in the True Lord.

**ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

Attuned to the Naam, they contemplate the Way of Yoga.

**ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਪਾਵਹਿ ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ ॥**

Attuned to the Naam, they find the door of liberation.

**ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੋਝੀ ਹੋਇ ॥**

Attuned to the Naam, they understand the three worlds.

**ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੩੨॥**

O Nanak, attuned to the Naam, eternal peace is found. ||32||

**ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ਹੋਇ ॥**

Attuned to the Naam, they attain Sidh Gosht - conversation with the Siddhas.

**ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸਦਾ ਤਪੁ ਹੋਇ ॥**

Attuned to the Naam, they practice intense meditation forever.



**ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸਚੁ ਕਰਣੀ ਸਾਰੁ ॥**

Attuned to the Naam, they live the true and excellent lifestyle.

**ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਗੁਣ ਗਿਆਨ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

Attuned to the Naam, they contemplate the Lord's virtues and spiritual wisdom.

**ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਬੋਲੈ ਸਭੁ ਵੇਕਾਰੁ ॥**

Without the Name, all that is spoken is useless.

**ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਤਿਨ ਕਉ ਜੈਕਾਰੁ ॥੩੩॥**

O Nanak, attuned to the Naam, their victory is celebrated. ||33||

**ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥**

Through the Perfect Guru, one obtains the Naam, the Name of the Lord.

**ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਸਚਿ ਰਹੈ ਸਮਾਇ ॥**

The Way of Yoga is to remain absorbed in Truth.

**ਬਾਰਹ ਮਹਿ ਜੋਗੀ ਭਰਮਾਏ ਸੰਨਿਆਸੀ ਛਿਅ ਚਾਰਿ ॥**

The Yogis wander in the twelve schools of Yoga; the Sannyasis in six and four.

**ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਜੋ ਮਰਿ ਜੀਵੈ ਸੋ ਪਾਏ ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ ॥**

One who remains dead while yet alive, through the Word of the Guru's Shabad, finds the door of liberation.

**ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਸਭਿ ਦੂਜੈ ਲਾਗੇ ਦੇਖਹੁ ਰਿਦੈ ਬੀਚਾਰਿ ॥**

Without the Shabad, all are attached to duality. Contemplate this in your heart, and see.

**ਨਾਨਕ ਵਡੇ ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ਜਿਨੀ ਸਚੁ ਰਖਿਆ ਉਰ ਧਾਰਿ ॥੩੪॥**

O Nanak, blessed and very fortunate are those who keep the True Lord enshrined in their hearts. ||34||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਤਨੁ ਲਹੈ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥**

The Gurmukh obtains the jewel, lovingly focused on the Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਖੈ ਰਤਨੁ ਸੁਭਾਇ ॥**

The Gurmukh intuitively recognizes the value of this jewel.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੀ ਕਾਰ ਕਮਾਇ ॥**

The Gurmukh practices Truth in action.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੇ ਮਨੁ ਪਤੀਆਇ ॥**

The mind of the Gurmukh is pleased with the True Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਖੁ ਲਖਾਏ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ॥**

The Gurmukh sees the unseen, when it pleases the Lord.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚੋਟ ਨ ਖਾਵੈ ॥੩੫॥**

O Nanak, the Gurmukh does not have to endure punishment. ||35||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਦਾਨੁ ਇਸਨਾਨੁ ॥**

The Gurmukh is blessed with the Name, charity and purification.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥**

The Gurmukh centers his meditation on the celestial Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ॥**

The Gurmukh obtains honor in the Court of the Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਉ ਭੰਜਨੁ ਪਰਧਾਨੁ ॥**

The Gurmukh obtains the Supreme Lord, the Destroyer of fear.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਰਣੀ ਕਾਰ ਕਰਾਏ ॥**

The Gurmukh does good deeds, and inspires others to do so.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਏ ॥੩੬॥**

O Nanak, the Gurmukh unites in the Lord's Union. ||36||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਸਤ੍ਰ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ॥**

The Gurmukh understands the Simritees, the Shaastras and the Vedas.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਵੈ ਘਟਿ ਘਟਿ ਭੇਦ ॥**

The Gurmukh knows the secrets of each and every heart.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਗਵਾਵੈ ॥**

The Gurmukh eliminates hate and envy.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਗਲੀ ਗਣਤ ਮਿਟਾਵੈ ॥**

The Gurmukh erases all accounting.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਾਮ ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ॥**

The Gurmukh is imbued with love for the Lord's Name.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਖਸਮੁ ਪਛਾਤਾ ॥੩੭॥**

O Nanak, the Gurmukh realizes his Lord and Master. ||37||

**ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਭਰਮੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥**

Without the Guru, one wanders, coming and going in reincarnation.

**ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਘਾਲ ਨ ਪਵਈ ਥਾਇ ॥**

Without the Guru, one's work is useless.

**ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮਨੁਆ ਅਤਿ ਡੋਲਾਇ ॥**

Without the Guru, the mind is totally unsteady.

**ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨਹੀ ਬਿਖੁ ਖਾਇ ॥**

Without the Guru, one is unsatisfied, and eats poison.

**ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬਿਸੀਅਰੁ ਡਸੈ ਮਰਿ ਵਾਟ ॥**

Without the Guru, one is stung by the poisonous snake of Maya, and dies.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਘਾਟੇ ਘਾਟ ॥੩੮॥**

O Nanak without the Guru, all is lost. ||38||

**ਜਿਸੁ ਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਤਿਸੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੈ ॥**

One who meets the Guru is carried across.

**ਅਵਗਣ ਮੇਟੈ ਗੁਣਿ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥**

His sins are erased, and he is emancipated through virtue.

**ਮੁਕਤਿ ਮਹਾ ਸੁਖ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰਿ ॥**

The supreme peace of liberation is attained, contemplating the Word of the Guru's Shabad.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਦੇ ਨ ਆਵੈ ਹਾਰਿ ॥**

The Gurmukh is never defeated.

**ਤਨੁ ਹਟੜੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ॥**

In the store of the body, this mind is the merchant;

**ਨਾਨਕ ਸਹਜੇ ਸਚੁ ਵਾਪਾਰਾ ॥੩੯॥**

O Nanak, it deals intuitively in Truth. ||39||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਬਾਂਧਿਓ ਸੇਤੁ ਬਿਧਾਤੈ ॥**

The Gurmukh is the bridge, built by the Architect of Destiny.

**ਲੰਕਾ ਲੂਟੀ ਦੈਤ ਸੰਤਾਪੈ ॥**

The demons of passion which plundered Sri Lanka - the body - have been conquered.

**ਰਾਮਚੰਦਿ ਮਾਰਿਓ ਅਹਿ ਰਾਵਣੁ ॥**

Ram Chand - the mind - has slaughtered Raawan - pride;

**ਭੇਦੁ ਬਭੀਖਣ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਚਾਇਣੁ ॥**

the Gurmukh understands the secret revealed by Babheekhan.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਇਰਿ ਪਾਹਣ ਤਾਰੇ ॥**

The Gurmukh carries even stones across the ocean.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਕੋਟਿ ਤੇਤੀਸ ਉਧਾਰੇ ॥੪੦॥**

The Gurmukh saves millions of people. ||40||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਚੂਕੈ ਆਵਣ ਜਾਣੁ ॥**

The comings and goings in reincarnation are ended for the Gurmukh.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਦਰਗਹ ਪਾਵੈ ਮਾਣੁ ॥**

The Gurmukh is honored in the Court of the Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਟੇ ਖਰੇ ਪਛਾਣੁ ॥**

The Gurmukh distinguishes the true from the false.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥**

The Gurmukh focuses his meditation on the celestial Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਦਰਗਹ ਸਿਫਤਿ ਸਮਾਇ ॥**

In the Court of the Lord, the Gurmukh is absorbed in His Praises.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੰਧੁ ਨ ਪਾਇ ॥੪੧॥**

O Nanak, the Gurmukh is not bound by bonds. ||41||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨ ਪਾਏ ॥**

The Gurmukh obtains the Name of the Immaculate Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ ॥**

Through the Shabad, the Gurmukh burns away his ego.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੇ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਏ ॥**

The Gurmukh sings the Glorious Praises of the True Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੈ ਰਹੈ ਸਮਾਏ ॥**

The Gurmukh remains absorbed in the True Lord.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚਿ ਨਾਮਿ ਪਤਿ ਉਤਮ ਹੋਇ ॥**

Through the True Name, the Gurmukh is honored and exalted.

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਗਲ ਭਵਣ ਕੀ ਸੋਝੀ ਹੋਇ ॥੪੨॥**

O Nanak, the Gurmukh understands all the worlds. ||42||

**ਕਵਣ ਮੂਲੁ ਕਵਣ ਮਤਿ ਵੇਲਾ ॥**

"What is the root, the source of all? What teachings hold for these times?"

**ਤੇਰਾ ਕਵਣੁ ਗੁਰੂ ਜਿਸ ਕਾ ਤੂ ਚੇਲਾ ॥**

Who is your guru? Whose disciple are you?

**ਕਵਣ ਕਥਾ ਲੇ ਰਹਹੁ ਨਿਰਾਲੇ ॥**

What is that speech, by which you remain unattached?

**ਬੋਲੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਤੁਮ ਬਾਲੇ ॥**

Listen to what we say, O Nanak, you little boy.

**ਏਸੁ ਕਥਾ ਕਾ ਦੇਇ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

Give us your opinion on what we have said.

**ਭਵਜਲੁ ਸਬਦਿ ਲੰਘਾਵਣਹਾਰੁ ॥੪੩॥**

How can the Shabad carry us across the terrifying world-ocean?"||43||

**ਪਵਨ ਅਰੰਭੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮਤਿ ਵੇਲਾ ॥**

From the air came the beginning. This is the age of the True Guru's Teachings.

**ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ ॥**

The Shabad is the Guru, upon whom I lovingly focus my consciousness; I am the chaylaa, the disciple.

**ਅਕਥ ਕਥਾ ਲੇ ਰਹਉ ਨਿਰਾਲਾ ॥**

Speaking the Unspoken Speech, I remain unattached.

**ਨਾਨਕ ਜੁਗਿ ਜੁਗਿ ਗੁਰ ਗੋਪਾਲਾ ॥**

O Nanak, throughout the ages, the Lord of the World is my Guru.

**ਏਕੁ ਸਬਦੁ ਜਿਤੁ ਕਥਾ ਵੀਚਾਰੀ ॥**

I contemplate the sermon of the Shabad, the Word of the One God.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੀ ॥੪੪॥**

The Gurmukh puts out the fire of egotism. ||44||

**ਮੈਣ ਕੇ ਦੰਤ ਕਿਉ ਖਾਈਐ ਸਾਰੁ ॥**

"With teeth of wax, how can one chew iron?"

**ਜਿਤੁ ਗਰਬੁ ਜਾਇ ਸੁ ਕਵਣੁ ਆਹਾਰੁ ॥**

What is that food, which takes away pride?

**ਹਿਵੈ ਕਾ ਘਰੁ ਮੰਦਰੁ ਅਗਨਿ ਪਿਰਾਹਨੁ ॥**

How can one live in the palace, the home of snow, wearing robes of fire?

**ਕਵਨ ਗੁਫਾ ਜਿਤੁ ਰਹੈ ਅਵਾਹਨੁ ॥**

Where is that cave, within which one may remain unshaken?

**ਇਤ ਉਤ ਕਿਸ ਕਉ ਜਾਣਿ ਸਮਾਵੈ ॥**

Who should we know to be pervading here and there?

**ਕਵਨ ਧਿਆਨੁ ਮਨੁ ਮਨਹਿ ਸਮਾਵੈ ॥੪੫॥**

What is that meditation, which leads the mind to be absorbed in itself?"||45||

**ਹਉ ਹਉ ਮੈ ਮੈ ਵਿਚਹੁ ਖੋਵੈ ॥**

Eradicating egotism and individualism from within,

**ਦੂਜਾ ਮੈਟੈ ਏਕੋ ਹੋਵੈ ॥**

and erasing duality, the mortal becomes one with God.

**ਜਗੁ ਕਰੜਾ ਮਨਮੁਖੁ ਗਾਵਾਰੁ ॥**

The world is difficult for the foolish, self-willed manmukh;

**ਸਬਦੁ ਕਮਾਈਐ ਖਾਈਐ ਸਾਰੁ ॥**

practicing the Shabad, one chews iron.

**ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਏਕੋ ਜਾਣੈ ॥**

Know the One Lord, inside and out.

**ਨਾਨਕ ਅਗਨਿ ਮਰੈ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ॥੪੬॥**

O Nanak, the fire is quenched, through the Pleasure of the True Guru's Will. ||46||

**ਸਚ ਭੈ ਰਾਤਾ ਗਰਬੁ ਨਿਵਾਰੈ ॥**

Imbued with the True Fear of God, pride is taken away;

**ਏਕੋ ਜਾਤਾ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੈ ॥**

realize that He is One, and contemplate the Shabad.

**ਸਬਦੁ ਵਸੈ ਸਚੁ ਅੰਤਰਿ ਹੀਆ ॥**

With the True Shabad abiding deep within the heart,

**ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਰੰਗਿ ਰੰਗੀਆ ॥**

the body and mind are cooled and soothed, and colored with the Lord's Love.

**ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਬਿਖੁ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੇ ॥**

The fire of sexual desire, anger and corruption is quenched.

**ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਪਿਆਰੇ ॥੪੭॥**

O Nanak, the Beloved bestows His Glance of Grace. ||47||

**ਕਵਨ ਮੁਖਿ ਚੰਦੁ ਹਿਵੈ ਘਰੁ ਛਾਇਆ ॥**

"The moon of the mind is cool and dark; how is it enlightened?"

**ਕਵਨ ਮੁਖਿ ਸੂਰਜੁ ਤਪੈ ਤਪਾਇਆ ॥**

How does the sun blaze so brilliantly?

**ਕਵਨ ਮੁਖਿ ਕਾਲੁ ਜੋਹਤ ਨਿਤ ਰਹੈ ॥**

How can the constant watchful gaze of Death be turned away?

**ਕਵਨ ਬੁਧਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਤਿ ਰਹੈ ॥**

By what understanding is the honor of the Gurmukh preserved?

**ਕਵਨੁ ਜੋਧੁ ਜੋ ਕਾਲੁ ਸੰਘਾਰੈ ॥**

Who is the warrior, who conquers Death?

**ਬੋਲੈ ਬਾਣੀ ਨਾਨਕੁ ਬੀਚਾਰੈ ॥੪੮॥**

Give us your thoughtful reply, O Nanak."||48||

**ਸਬਦੁ ਭਾਖਤ ਸਸਿ ਜੋਤਿ ਅਪਾਰਾ ॥**

Giving voice to the Shabad, the moon of the mind is illuminated with infinity.

**ਸਸਿ ਘਰਿ ਸੂਰੁ ਵਸੈ ਮਿਟੈ ਅੰਧਿਆਰਾ ॥**

When the sun dwells in the house of the moon, the darkness is dispelled.

**ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਸਮ ਕਰਿ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰਾ ॥**

Pleasure and pain are just the same, when one takes the Support of the Naam, the Name of the Lord.

**ਆਪੇ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰਣਹਾਰਾ ॥**

He Himself saves, and carries us across.

**ਗੁਰ ਪਰਚੈ ਮਨੁ ਸਾਚਿ ਸਮਾਇ ॥**

With faith in the Guru, the mind merges in Truth,

**ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਕਾਲੁ ਨ ਖਾਇ ॥੪੯॥**

and then, prays Nanak, one is not consumed by Death. ||49||

**ਨਾਮ ਤਤੁ ਸਭ ਹੀ ਸਿਰਿ ਜਾਪੈ ॥**

The essence of the Naam, the Name of the Lord, is known to be the most exalted and excellent of all.

**ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਦੁਖੁ ਕਾਲੁ ਸੰਤਾਪੈ ॥**

Without the Name, one is afflicted by pain and death.

**ਤਤੇ ਤਤੁ ਸਿਲੈ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ॥**

When one's essence merges into the essence, the mind is satisfied and fulfilled.

**ਦੂਜਾ ਜਾਇ ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਨੈ ॥**

Duality is gone, and one enters into the home of the One Lord.

**ਬੋਲੈ ਪਵਨਾ ਗਗਨੁ ਗਰਜੈ ॥**

The breath blows across the sky of the Tenth Gate and vibrates.

ਨਾਨਕ ਨਿਹਚਲੁ ਮਿਲਣੁ ਸਹਜੈ ॥੫੦॥

O Nanak, the mortal then intuitively meets the eternal, unchanging Lord. ||50||

ਅੰਤਰਿ ਸੁੰਨੰ ਬਾਹਰਿ ਸੁੰਨੰ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੁੰਨ ਮਸੁੰਨੰ ॥

The absolute Lord is deep within; the absolute Lord is outside us as well. The absolute Lord totally fills the three worlds.

ਚਉਥੇ ਸੁੰਨੈ ਜੋ ਨਰੁ ਜਾਣੈ ਤਾ ਕਉ ਪਾਪੁ ਨ ਪੁੰਨੰ ॥

One who knows the Lord in the fourth state, is not subject to virtue or vice.

ਘਟਿ ਘਟਿ ਸੁੰਨ ਕਾ ਜਾਣੈ ਭੇਉ ॥ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਉ ॥

One who knows the mystery of God the Absolute, who pervades each and every heart, knows the Primal Being, the Immaculate Divine Lord.

ਜੋ ਜਨੁ ਨਾਮ ਨਿਰੰਜਨ ਰਾਤਾ ॥

That humble being who is imbued with the Immaculate Naam,

ਨਾਨਕ ਸੋਈ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ ॥੫੧॥

O Nanak, is himself the Primal Lord, the Architect of Destiny. ||51||

ਸੁੰਨੋ ਸੁੰਨੁ ਕਹੈ ਸਭੁ ਕੋਈ ॥

"Everyone speaks of the Absolute Lord, the unmanifest void.

ਅਨਹਤ ਸੁੰਨੁ ਕਹਾ ਤੇ ਹੋਈ ॥

How can one find this absolute void?

ਅਨਹਤ ਸੁੰਨਿ ਰਤੇ ਸੇ ਕੈਸੇ ॥

Who are they, who are attuned to this absolute void?"

ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜੇ ਤਿਸ ਹੀ ਜੈਸੇ ॥

They are like the Lord, from whom they originated.

ਓਇ ਜਨਮਿ ਨ ਮਰਹਿ ਨ ਆਵਹਿ ਜਾਹਿ ॥

They are not born, they do not die; they do not come and go.

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਹਿ ॥੫੨॥

O Nanak, the Gurmukhs instruct their minds. ||52||

ਨਉ ਸਰ ਸੁਭਰ ਦਸਵੈ ਪੂਰੇ ॥

By practicing control over the nine gates, one attains perfect control over the Tenth Gate.

ਤਹ ਅਨਹਤ ਸੁੰਨ ਵਜਾਵਹਿ ਤੂਰੇ ॥

There, the unstruck sound current of the absolute Lord vibrates and resounds.

ਸਾਚੈ ਰਾਚੇ ਦੇਖਿ ਹਜੂਰੇ ॥

Behold the True Lord ever-present, and merge with Him.

ਘਟਿ ਘਟਿ ਸਾਚੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥

The True Lord is pervading and permeating each and every heart.

ਗੁਪਤੀ ਬਾਣੀ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

The hidden Bani of the Word is revealed.

ਨਾਨਕ ਪਰਖਿ ਲਏ ਸਚੁ ਸੋਇ ॥੫੩॥

O Nanak, the True Lord is revealed and known. ||53||

ਸਹਜ ਭਾਇ ਮਿਲੀਐ ਸੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥

Meeting with the Lord through intuition and love, peace is found.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਗੈ ਨੀਦ ਨ ਸੋਵੈ ॥

The Gurmukh remains awake and aware; he does not fall sleep.

ਸੁੰਨ ਸਬਦੁ ਅਪਰੰਪਰਿ ਧਾਰੈ ॥

He enshrines the unlimited, absolute Shabad deep within.

**ਕਹਤੇ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦਿ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥**

Chanting the Shabad, he is liberated, and saves others as well.

**ਗੁਰ ਕੀ ਦੀਖਿਆ ਸੇ ਸਚਿ ਰਾਤੇ ॥**

Those who practice the Guru's Teachings are attuned to the Truth.

**ਨਾਨਕ ਆਪੁ ਗਵਾਇ ਮਿਲਣ ਨਹੀ ਭ੍ਰਾਤੇ ॥੫੪॥**

O Nanak, those who eradicate their self-conceit meet with the Lord; they do not remain separated by doubt. ||54||

**ਕੁਬੁਧਿ ਚਵਾਵੈ ਸੇ ਕਿਤੁ ਠਾਇ ॥**

"Where is that place, where evil thoughts are destroyed?"

**ਕਿਉ ਤਤੁ ਨ ਬੂਝੈ ਚੋਟਾ ਖਾਇ ॥**

The mortal does not understand the essence of reality; why must he suffer in pain?"

**ਜਮ ਦਰਿ ਬਾਧੇ ਕੋਇ ਨ ਰਾਖੈ ॥**

No one can save one who is tied up at Death's door.

**ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਨਾਹੀ ਪਤਿ ਸਾਖੈ ॥**

Without the Shabad, no one has any credit or honor.

**ਕਿਉ ਕਰਿ ਬੂਝੈ ਪਾਵੈ ਪਾਰੁ ॥**

"How can one obtain understanding and cross over?"

**ਨਾਨਕ ਮਨਮੁਖਿ ਨ ਬੂਝੈ ਗਵਾਰੁ ॥੫੫॥**

O Nanak, the foolish self-willed manmukh does not understand. ||55||

**ਕੁਬੁਧਿ ਮਿਟੈ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰਿ ॥**

Evil thoughts are erased, contemplating the Word of the Guru's Shabad.

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੈ ਮੋਖ ਦੁਆਰ ॥**

Meeting with the True Guru, the door of liberation is found.

**ਤਤੁ ਨ ਚੀਨੈ ਮਨਮੁਖੁ ਜਲਿ ਜਾਇ ॥**

The self-willed manmukh does not understand the essence of reality, and is burnt to ashes.

**ਦੁਰਮਤਿ ਵਿਛੁੜਿ ਚੋਟਾ ਖਾਇ ॥**

His evil-mindedness separates him from the Lord, and he suffers.

**ਮਾਨੈ ਹੁਕਮੁ ਸਭੇ ਗੁਣ ਗਿਆਨ ॥**

Accepting the Hukam of the Lord's Command, he is blessed with all virtues and spiritual wisdom.

**ਨਾਨਕ ਦਰਗਹ ਪਾਵੈ ਮਾਨੁ ॥੫੬॥**

O Nanak, he is honored in the Court of the Lord. ||56||

**ਸਾਚੁ ਵਖਰੁ ਧਨੁ ਪਲੈ ਹੋਇ ॥**

One who possesses the merchandise, the wealth of the True Name,

**ਆਪਿ ਤਰੈ ਤਾਰੇ ਭੀ ਸੋਇ ॥**

crosses over, and carries others across with him as well.

**ਸਹਜਿ ਰਤਾ ਬੂਝੈ ਪਤਿ ਹੋਇ ॥**

One who intuitively understands, and is attuned to the Lord, is honored.

**ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਕਰੈ ਨ ਕੋਇ ॥**

No one can estimate his worth.

**ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥**

Wherever I look, I see the Lord permeating and pervading.

**ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਪਰੈ ਸਚ ਭਾਇ ॥੫੭॥**

O Nanak, through the Love of the True Lord, one crosses over. ||57||

ਸੁ ਸਬਦ ਕਾ ਕਹਾ ਵਾਸੁ ਕਥੀਅਲੇ ਜਿਤੁ ਤਰੀਐ ਭਵਜਲੁ ਸੰਸਾਰੇ ॥

"Where is the Shabad said to dwell? What will carry us across the terrifying world-ocean?"

ਤ੍ਰੈ ਸਤ ਅੰਗੁਲ ਵਾਈ ਕਹੀਐ ਤਿਸੁ ਕਹੁ ਕਵਨੁ ਅਧਾਰੇ ॥

The breath, when exhaled, extends out ten finger lengths; what is the support of the breath?

ਬੋਲੈ ਖੇਲੈ ਅਸਥਿਰੁ ਹੋਵੈ ਕਿਉ ਕਰਿ ਅਲਖੁ ਲਖਾਏ ॥

Speaking and playing, how can one be stable and steady? How can the unseen be seen?"

ਸੁਣਿ ਸੁਆਮੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਣਵੈ ਅਪਣੇ ਮਨ ਸਮਝਾਏ ॥

Listen, O master; Nanak prays truly. Instruct your own mind.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਬਦੇ ਸਚਿ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ਕਰਿ ਨਦਰੀ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਏ ॥

The Gurmukh is lovingly attuned to the True Shabad. Bestowing His Glance of Grace, He unites us in His Union.

ਆਪੇ ਦਾਨਾ ਆਪੇ ਬੀਨਾ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ਸਮਾਏ ॥੫੮॥

He Himself is all-knowing and all-seeing. By perfect destiny, we merge in Him. ||58||

ਸੁ ਸਬਦ ਕਉ ਨਿਰੰਤਰਿ ਵਾਸੁ ਅਲਖੰ ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਸੋਈ ॥

That Shabad dwells deep within the nucleus of all beings. God is invisible; wherever I look, there I see Him.

ਪਵਨ ਕਾ ਵਾਸਾ ਸੁੰਨ ਨਿਵਾਸਾ ਅਕਲ ਕਲਾ ਧਰ ਸੋਈ ॥

The air is the dwelling place of the absolute Lord. He has no qualities; He has all qualities.

ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਸਬਦੁ ਘਟ ਮਹਿ ਵਸੈ ਵਿਚਹੁ ਭਰਮੁ ਗਵਾਏ ॥

When He bestows His Glance of Grace, the Shabad comes to abide within the heart, and doubt is eradicated from within.

ਤਨੁ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਣੀ ਨਾਮੋ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥

The body and mind become immaculate, through the Immaculate Word of His Bani. Let His Name be enshrined in your mind.

ਸਬਦਿ ਗੁਰੂ ਭਵਸਾਗਰੁ ਤਰੀਐ ਇਤ ਉਤ ਏਕੋ ਜਾਣੈ ॥

The Shabad is the Guru, to carry you across the terrifying world-ocean. Know the One Lord alone, here and hereafter.

ਚਿਹਨੁ ਵਰਨੁ ਨਹੀ ਛਾਇਆ ਮਾਇਆ ਨਾਨਕ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣੈ ॥੫੯॥

He has no form or color, shadow or illusion; O Nanak, realize the Shabad. ||59||

ਤ੍ਰੈ ਸਤ ਅੰਗੁਲ ਵਾਈ ਅਉਧੁ ਸੁੰਨ ਸਚੁ ਆਹਾਰੇ ॥

O reclusive hermit, the True, Absolute Lord is the support of the exhaled breath, which extends out ten finger lengths.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੋਲੈ ਤਤੁ ਬਿਰੋਲੈ ਚੀਨੈ ਅਲਖ ਅਪਾਰੇ ॥

The Gurmukh speaks and churns the essence of reality, and realizes the unseen, infinite Lord.

ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਮੇਟੈ ਸਬਦੁ ਵਸਾਏ ਤਾ ਮਨਿ ਚੂਕੈ ਅਹੰਕਾਰੇ ॥

Eradicating the three qualities, he enshrines the Shabad within, and then, his mind is rid of egotism.

ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਏਕੋ ਜਾਣੈ ਤਾ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੇ ॥

Inside and out, he knows the One Lord alone; he is in love with the Name of the Lord.

ਸੁਖਮਨਾ ਇੜਾ ਪਿੰਗੁਲਾ ਬੂਝੈ ਜਾ ਆਪੇ ਅਲਖੁ ਲਖਾਏ ॥

He understands the Sushmana, Ida and Pingala, when the unseen Lord reveals Himself.

ਨਾਨਕ ਤਿਹੁ ਤੇ ਉਪਰਿ ਸਾਚਾ ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦਿ ਸਮਾਏ ॥੬੦॥

O Nanak, the True Lord is above these three energy channels. Through the Word, the Shabad of the True Guru, one merges with Him. ||60||

ਮਨ ਕਾ ਜੀਉ ਪਵਨੁ ਕਥੀਅਲੇ ਪਵਨੁ ਕਹਾ ਰਸੁ ਖਾਈ ॥

"The air is said to be the soul of the mind. But what does the air feed on?"

ਗਿਆਨ ਕੀ ਮੁਢਾ ਕਵਨੁ ਅਉਧੁ ਸਿਧ ਕੀ ਕਵਨੁ ਕਮਾਈ ॥

What is the way of the spiritual teacher, and the reclusive hermit? What is the occupation of the Siddha?"



**ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਰਸੁ ਨ ਆਵੈ ਅਉਧੁ ਹਉਮੈ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਈ ॥**

Without the Shabad, the essence does not come, O hermit, and the thirst of egotism does not depart.

**ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ਸਾਚੇ ਰਹੇ ਅਘਾਈ ॥**

Imbued with the Shabad, one finds the ambrosial essence, and remains fulfilled with the True Name.

**ਕਵਨ ਬੁਧਿ ਜਿਤੁ ਅਸਥਿਰੁ ਰਹੀਐ ਕਿਤੁ ਭੋਜਨਿ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੈ ॥**

"What is that wisdom, by which one remains steady and stable? What food brings satisfaction?"

**ਨਾਨਕ ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਸਮ ਕਰਿ ਜਾਪੈ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਾਲੁ ਨ ਗ੍ਰਾਸੈ ॥੬੧॥**

O Nanak, when one looks upon pain and pleasure alike, through the True Guru, then he is not consumed by Death. ||61||

**ਰੰਗਿ ਨ ਰਾਤਾ ਰਸਿ ਨਹੀ ਮਾਤਾ ॥**

If one is not imbued with the Lord's Love, nor intoxicated with His subtle essence,

**ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦੈ ਜਲਿ ਬਲਿ ਤਾਤਾ ॥**

without the Word of the Guru's Shabad, he is frustrated, and consumed by his own inner fire.

**ਬਿੰਦੁ ਨ ਰਾਖਿਆ ਸਬਦੁ ਨ ਭਾਖਿਆ ॥**

He does not preserve his semen and seed, and does not chant the Shabad.

**ਪਵਨੁ ਨ ਸਾਧਿਆ ਸਚੁ ਨ ਅਰਾਧਿਆ ॥**

He does not control his breath; he does not worship and adore the True Lord.

**ਅਕਥ ਕਥਾ ਲੇ ਸਮ ਕਰਿ ਰਹੈ ॥**

But one who speaks the Unspoken Speech, and remains balanced,

**ਤਉ ਨਾਨਕ ਆਤਮ ਰਾਮ ਕਉ ਲਹੈ ॥੬੨॥**

O Nanak, attains the Lord, the Supreme Soul. ||62||

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਰੰਗੇ ਰਾਤਾ ॥**

By Guru's Grace, one is attuned to the Lord's Love.

**ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਆ ਸਾਚੇ ਮਾਤਾ ॥**

Drinking in the Ambrosial Nectar, he is intoxicated with the Truth.

**ਗੁਰ ਵੀਚਾਰੀ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੀ ॥**

Contemplating the Guru, the fire within is put out.

**ਅਪਿਉ ਪੀਓ ਆਤਮ ਸੁਖੁ ਧਾਰੀ ॥**

Drinking in the Ambrosial Nectar, the soul settles in peace.

**ਸਚੁ ਅਰਾਧਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤਰੁ ਤਾਰੀ ॥**

Worshipping the True Lord in adoration, the Gurmukh crosses over the river of life.

**ਨਾਨਕ ਬੂਝੈ ਕੋ ਵੀਚਾਰੀ ॥੬੩॥**

O Nanak, after deep contemplation, this is understood. ||63||

**ਇਹੁ ਮਨੁ ਮੈਗਲੁ ਕਹਾ ਬਸੀਅਲੇ ਕਹਾ ਬਸੈ ਇਹੁ ਪਵਨਾ ॥**

"Where does this mind-elephant live? Where does the breath reside?"

**ਕਹਾ ਬਸੈ ਸੁ ਸਬਦੁ ਅਉਧੁ ਤਾ ਕਉ ਚੁਕੈ ਮਨ ਕਾ ਭਵਨਾ ॥**

Where should the Shabad reside, so that the wanderings of the mind may cease?"

**ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਲੇ ਤਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਇਹੁ ਮਨੁ ਪਾਏ ॥**

When the Lord blesses one with His Glance of Grace, he leads him to the True Guru. Then, this mind dwells in its own home within.

**ਆਪੈ ਆਪੁ ਖਾਇ ਤਾ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਧਾਵਤੁ ਵਰਜਿ ਰਹਾਏ ॥**

When the individual consumes his egotism, he becomes immaculate, and his wandering mind is restrained.

**ਕਿਉ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੈ ਆਤਮੁ ਜਾਣੈ ਕਿਉ ਸਸਿ ਘਰਿ ਸੂਰੁ ਸਮਾਵੈ ॥**

"How can the root, the source of all be realized? How can the soul know itself? How can the sun enter into the house of the moon?"

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਖੋਵੈ ਤਉ ਨਾਨਕ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ ॥੬੪॥

The Gurmukh eliminates egotism from within; then, O Nanak, the sun naturally enters into the home of the moon. ||64||

ਇਹੁ ਮਨੁ ਨਿਹਚਲੁ ਹਿਰਦੈ ਵਸੀਅਲੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣਿ ਰਹੈ ॥

When the mind becomes steady and stable, it abides in the heart, and then the Gurmukh realizes the root, the source of all.

ਨਾਭਿ ਪਵਨੁ ਘਰਿ ਆਸਣਿ ਬੈਸੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਜਤ ਤਤੁ ਲਹੈ ॥

The breath is seated in the home of the navel; the Gurmukh searches, and finds the essence of reality.

ਸੁ ਸਬਦੁ ਨਿਰੰਤਰਿ ਨਿਜ ਘਰਿ ਆਛੈ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਜੋਤਿ ਸੁ ਸਬਦਿ ਲਹੈ ॥

This Shabad permeates the nucleus of the self, deep within, in its own home; the Light of this Shabad pervades the three worlds.

ਖਾਵੈ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਾਚੇ ਕੀ ਸਾਚੇ ਹੀ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਿ ਰਹੈ ॥

Hunger for the True Lord shall consume your pain, and through the True Lord, you shall be satisfied.

ਅਨਹਦ ਬਾਣੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਣੀ ਬਿਰਲੋ ਕੋ ਅਰਥਾਵੈ ॥

The Gurmukh knows the unstruck sound current of the Bani; how rare are those who understand.

ਨਾਨਕੁ ਆਖੈ ਸਚੁ ਸੁਭਾਖੈ ਸਚਿ ਰਪੈ ਰੰਗੁ ਕਬਹੂ ਨ ਜਾਵੈ ॥੬੫॥

Says Nanak, one who speaks the Truth is dyed in the color of Truth, which will never fade away. ||65||

ਜਾ ਇਹੁ ਹਿਰਦਾ ਦੇਹ ਨ ਹੋਤੀ ਤਉ ਮਨੁ ਕੈਠੈ ਰਹਤਾ ॥

"When this heart and body did not exist, where did the mind reside?"

ਨਾਭਿ ਕਮਲ ਅਸਥੰਭੁ ਨ ਹੋਤੋ ਤਾ ਪਵਨੁ ਕਵਨ ਘਰਿ ਸਹਤਾ ॥

When there was no support of the navel lotus, then in which home did the breath reside?

ਰੂਪੁ ਨ ਹੋਤੋ ਰੇਖ ਨ ਕਾਈ ਤਾ ਸਬਦਿ ਕਹਾ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥

When there was no form or shape, then how could anyone lovingly focus on the Shabad?

ਰਕਤੁ ਬਿੰਦੁ ਕੀ ਮੜੀ ਨ ਹੋਤੀ ਮਿਤਿ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥

When there was no dungeon formed from egg and sperm, who could measure the Lord's value and extent?

ਵਰਨੁ ਭੇਖੁ ਅਸਰੂਪੁ ਨ ਜਾਪੀ ਕਿਉ ਕਰਿ ਜਾਪਸਿ ਸਾਚਾ ॥

When color, dress and form could not be seen, how could the True Lord be known?"

ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਬੈਰਾਗੀ ਇਬ ਤਬ ਸਾਚੋ ਸਾਚਾ ॥੬੬॥

O Nanak, those who are attuned to the Naam, the Name of the Lord, are detached. Then and now, they see the Truest of the True. ||66||

ਹਿਰਦਾ ਦੇਹ ਨ ਹੋਤੀ ਅਉਧੂ ਤਉ ਮਨੁ ਸੁੰਨਿ ਰਹੈ ਬੈਰਾਗੀ ॥

When the heart and the body did not exist, O hermit, then the mind resided in the absolute, detached Lord.

ਨਾਭਿ ਕਮਲੁ ਅਸਥੰਭੁ ਨ ਹੋਤੋ ਤਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਬਸਤਉ ਪਵਨੁ ਅਨਰਾਗੀ ॥

When there was no support of the lotus of the navel, the breath remained in its own home, attuned to the Lord's Love.

ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖਿਆ ਜਾਤਿ ਨ ਹੋਤੀ ਤਉ ਅਕੁਲੀਣਿ ਰਹਤਉ ਸਬਦੁ ਸੁ ਸਾਰੁ ॥

When there was no form or shape or social class, then the Shabad, in its essence, resided in the unmanifest Lord.

ਗਉਨੁ ਗਗਨੁ ਜਬ ਤਬਹਿ ਨ ਹੋਤਉ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਜੋਤਿ ਆਪੇ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥

When the world and the sky did not even exist, the Light of the Formless Lord filled the three worlds.

ਵਰਨੁ ਭੇਖੁ ਅਸਰੂਪੁ ਸੁ ਏਕੋ ਏਕੋ ਸਬਦੁ ਵਿਡਾਣੀ ॥

Color, dress and form were contained in the One Lord; the Shabad was contained in the One, Wondrous Lord.

ਸਾਚ ਬਿਨਾ ਸੂਚਾ ਕੋ ਨਾਹੀ ਨਾਨਕ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੬੭॥

Without the True Name, no one can become pure; O Nanak, this is the Unspoken Speech. ||67||

ਕਿਤੁ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਜਗੁ ਉਪਜੈ ਪੁਰਖਾ ਕਿਤੁ ਕਿਤੁ ਦੁਖਿ ਬਿਨਸਿ ਜਾਈ ॥

"How, in what way, was the world formed, O man? And what disaster will end it?"

**ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜਗੁ ਉਪਜੈ ਪੁਰਖਾ ਨਾਮਿ ਵਿਸਰਿਐ ਦੁਖੁ ਪਾਈ ॥**

In egotism, the world was formed, O man; forgetting the Naam, it suffers and dies.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੁ ਗਿਆਨੁ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੈ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ ॥**

One who becomes Gurmukh contemplates the essence of spiritual wisdom; through the Shabad, he burns away his egotism.

**ਤਨੁ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਣੀ ਸਾਚੈ ਰਹੈ ਸਮਾਏ ॥**

His body and mind become immaculate, through the Immaculate Bani of the Word. He remains absorbed in Truth.

**ਨਾਮੇ ਨਾਮਿ ਰਹੈ ਬੈਰਾਗੀ ਸਾਚੁ ਰਖਿਆ ਉਰਿ ਧਾਰੇ ॥**

Through the Naam, the Name of the Lord, he remains detached; he enshrines the True Name in his heart.

**ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਜੋਗੁ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵੈ ਦੇਖਹੁ ਰਿਦੈ ਬੀਚਾਰੇ ॥੬੮॥**

O Nanak, without the Name, Yoga is never attained; reflect upon this in your heart, and see. ||68||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੁ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰੈ ਕੋਇ ॥**

The Gurmukh is one who reflects upon the True Word of the Shabad.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚੁ ਬਾਣੀ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥**

The True Bani is revealed to the Gurmukh.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਭੀਜੈ ਵਿਰਲਾ ਬੁਝੈ ਕੋਇ ॥**

The mind of the Gurmukh is drenched with the Lord's Love, but how rare are those who understand this.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਹੋਇ ॥**

The Gurmukh dwells in the home of the self, deep within.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੋਗੀ ਜੁਗਤਿ ਪਛਾਣੈ ॥**

The Gurmukh realizes the Way of Yoga.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਨਕ ਏਕੋ ਜਾਣੈ ॥੬੯॥**

O Nanak, the Gurmukh knows the One Lord alone. ||69||

**ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵੇ ਜੋਗੁ ਨ ਹੋਈ ॥**

Without serving the True Guru, Yoga is not attained;

**ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਭੇਟੇ ਮੁਕਤਿ ਨ ਕੋਈ ॥**

without meeting the True Guru, no one is liberated.

**ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਭੇਟੇ ਨਾਮੁ ਪਾਇਆ ਨ ਜਾਇ ॥**

Without meeting the True Guru, the Naam cannot be found.

**ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਭੇਟੇ ਮਹਾ ਦੁਖੁ ਪਾਇ ॥**

Without meeting the True Guru, one suffers in terrible pain.

**ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਭੇਟੇ ਮਹਾ ਗਰਬਿ ਗੁਬਾਰਿ ॥**

Without meeting the True Guru, there is only the deep darkness of egotistical pride.

**ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮੁਆ ਜਨਮੁ ਹਾਰਿ ॥੭੦॥**

O Nanak, without the True Guru, one dies, having lost the opportunity of this life. ||70||

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਜੀਤਾ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ॥**

The Gurmukh conquers his mind by subduing his ego.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੁ ਰਖਿਆ ਉਰ ਧਾਰਿ ॥**

The Gurmukh enshrines Truth in his heart.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਗੁ ਜੀਤਾ ਜਮਕਾਲੁ ਮਾਰਿ ਬਿਦਾਰਿ ॥**

The Gurmukh conquers the world; he knocks down the Messenger of Death, and kills it.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਦਰਗਹ ਨ ਆਵੈ ਹਾਰਿ ॥**

The Gurmukh does not lose in the Court of the Lord.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਏ ਸੁੱ ਜਾਣੈ ॥

The Gurmukh is united in God's Union; he alone knows.

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣੈ ॥੭੧॥

O Nanak, the Gurmukh realizes the Word of the Shabad. ||71||

ਸਬਦੈ ਕਾ ਨਿਬੇੜਾ ਸੁਣਿ ਤੂ ਅਉਧੂ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਜੋਗੁ ਨ ਹੋਈ ॥

This is the essence of the Shabad - listen, you hermits and Yogis. Without the Name, there is no Yoga.

ਨਾਮੇ ਰਾਤੇ ਅਨਦਿਨੁ ਮਾਤੇ ਨਾਮੈ ਤੇ ਸੁਖੁ ਹੋਈ ॥

Those who are attuned to the Name, remain intoxicated night and day; through the Name, they find peace.

ਨਾਮੈ ਹੀ ਤੇ ਸਭੁ ਪਰਗਟੁ ਹੋਵੈ ਨਾਮੇ ਸੋਝੀ ਪਾਈ ॥

Through the Name, everything is revealed; through the Name, understanding is obtained.

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਭੇਖ ਕਰਹਿ ਬਹੁਤੇਰੇ ਸਚੈ ਆਪਿ ਖੁਆਈ ॥

Without the Name, people wear all sorts of religious robes; the True Lord Himself has confused them.

ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਾਈਐ ਅਉਧੂ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਾ ਹੋਈ ॥

The Name is obtained only from the True Guru, O hermit, and then, the Way of Yoga is found.

ਕਰਿ ਬੀਚਾਰੁ ਮਨਿ ਦੇਖਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਈ ॥੭੨॥

Reflect upon this in your mind, and see; O Nanak, without the Name, there is no liberation. ||72||

ਤੇਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੂਹੈ ਜਾਣਹਿ ਕਿਆ ਕੋ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥

You alone know Your state and extent, Lord; What can anyone say about it?

ਤੂ ਆਪੇ ਗੁਪਤਾ ਆਪੇ ਪਰਗਟੁ ਆਪੇ ਸਭਿ ਰੰਗ ਮਾਣੈ ॥

You Yourself are hidden, and You Yourself are revealed. You Yourself enjoy all pleasures.

ਸਾਧਿਕ ਸਿਧ ਗੁਰੂ ਬਹੁ ਚੇਲੇ ਖੋਜਤ ਫਿਰਹਿ ਫੁਰਮਾਣੈ ॥

The seekers, the Siddhas, the many gurus and disciples wander around searching for You, according to Your Will.

ਮਾਗਹਿ ਨਾਮੁ ਪਾਇ ਇਹ ਭਿਖਿਆ ਤੇਰੇ ਦਰਸਨ ਕਉ ਕੁਰਬਾਣੈ ॥

They beg for Your Name, and You bless them with this charity. I am a sacrifice to the Blessed Vision of Your Darshan.

ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭਿ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੋਝੀ ਹੋਈ ॥

The eternal imperishable Lord God has staged this play; the Gurmukh understands it.

ਨਾਨਕ ਸਭਿ ਜੁਗ ਆਪੇ ਵਰਤੈ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥੭੩॥੧॥

O Nanak, He extends Himself throughout the ages; there is no other than Him. ||73||1||