A children-friendly phonetic transliteration
& a simplified English & Panjabi translation of

SALOK MAHALLA 9

ੴ ਸਤਿ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥
ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ ॥

There is One Supreme Power, the Truth & the Giver of Knowledge & Blessings:

Salok Mahalla Nau'vaa

ikk oh'ann-kaar sat gur'prasaad.
sa'lok mahallaa nau'vaa^{n}.

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਗਾਇਓ ਨਹੀ
ਜਨਮੁ ਅਕਾਰਥ ਕੀਨੁ ॥

Life is useless if we don't appreciate & sing praises of our Creator.

ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੀਵਨ ਵਿਅਰਥ ਹੈ।

gun gobind gaa'yoh nehee
janam a'kaarath keen.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ
ਜਿਹ ਬਿਧਿ ਜਲ ਕਉ ਮੀਨੁ ॥੧॥

O my mind: remember Vaheguru in the same way a fish appreciates water.||1||

ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਤਿਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰ।

kahu naanak har bhajj manaa
jih bidh jal ko meen.

ਬਿਖਿਅਨ ਸਿਉ ਕਾਹੇ ਰਚਿਓ
ਨਿਮਖ ਨ ਹੋਹਿ ਉਦਾਸੁ ॥

Stuck in bad thoughts, you don't let go of them for even a second!

ਤੂੰ ਮੰਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੈਂ; ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ।

bikh'yan sio kaahey rach'yoh
nimakh na ho'eh u'daas.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਭਜੁ ਹਰਿ ਮਨਾ
ਪਰਹਿ ਨ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸ ॥੨॥

O my mind: remember Vaheguru & you won't be trapped by death. ||2||

ਹੇ ਮਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ, ਮੌਤ ਦੀ ਫਾਹੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸੇਂਗਾ।

kahu naanak bhaj har manaa
par'eh na jamm kee faas.

ਤਰਨਾਪੋ ਇਉ ਹੀ ਗਇਓ
ਲੀਓ ਜਰਾ ਤਨੁ ਜੀਤਿ ॥

Young age passes by with old age overpowering our body.

ਜਵਾਨੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

tar'naapo e'oh hee ge'yoh
lee'o jaraa tan jeet.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਭਜੁ ਹਰਿ ਮਨਾ
ਅਉਧ ਜਾਤੁ ਹੈ ਬੀਤਿ ॥੩॥

O my mind: Life is flying away so remember & appreciate Vaheguru! ||3||

ਹੇ ਮਨ, ਉਮਰ ਉੱਡ ਰਹੀ ਹੈ—ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ।

kahu naa'nak bhaj har manaa
au'Dh jaat hai beet.

ਬਿਰਧਿ ਭਇਓ ਸੂਝੈ ਨਹੀ
ਕਾਲੁ ਪਹੂਚਿਓ ਆਨਿ ॥

Become older & death getting closer,
you still don't understand the Truth.

ਬੁਢਾਪਾ ਆ ਗਿਆ, ਮੌਤ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ।

biraDh bhey'oh soo'jhai nehee
kaal pahooch'yoh aan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਨਰ ਬਾਵਰੇ
ਕਿਉ ਨ ਭਜਹਿ ਭਗਵਾਨੁ ॥੪॥

O crazy person: Why don't you remember & appreciate Vaheguru? ||4||

ਹੇ ਬਾਵਲੇ ਮਨੁੱਖ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਯਾਦ ਕਰਦਾ?

kahu naanak nar baa'varey
kio na bhaj'eh bhag'vaan.

ਧਨੁ ਦਾਰਾ ਸੰਪਤਿ ਸਗਲ
ਜਿਨਿ ਅਪੁਨੀ ਕਰਿ ਮਾਨਿ ॥

Wealth, partner & all the belongings you claim as your own,

ਧਨ, ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈਂ—

Dhan daa’raa sann’pat sagal
jin apu’nee kar maan.

ਇਨ ਮਹਿ ਕਛੁ ਸੰਗੀ ਨਹੀ
ਨਾਨਕ ਸਾਚੀ ਜਾਨਿ ॥੫॥

- Know it to be true that none of them shall go along with you in the end. ||5||

ਜਾਣ ਲੈ, ਅਖੀਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

en meh kachh sann'gee nehee
naanak saa'chee jaan.

ਪਤਿਤ ਉਧਾਰਨ ਭੈ ਹਰਨ
ਹਰਿ ਅਨਾਥ ਕੇ ਨਾਥ ॥

Vaheguru saves sinners, removes all fears & helps those who have no-one.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ, ਡਰ ਮਿਟਾਉਂਦਾ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

patit u'Dhaaran bhai haran
har a'naath key naath.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਜਾਨੀਐ
ਸਦਾ ਬਸਤੁ ਤੁਮ ਸਾਥਿ ॥੬॥

Guru Ji says: Realise that Vaheguru is always with you. ||6||

ਸਮਝ ਲੈ ਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ।

kahu naanak teh jaa-nee'yai
sadaa basat tum saath.

ਤਨੁ ਧਨੁ ਜਿਹ ਤੋ ਕਉ ਦੀਓ
ਤਾਂ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਨ ਕੀਨ ॥

You don't have love for the One who gave you your body and wealth.

ਜਿਸ ਨੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਧਨ ਦਿੱਤਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ।

tan Dhan jeh toh ko dee'oh
taa sio ney'hu na keen.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਨਰ ਬਾਵਰੇ
ਅਬ ਕਿਉ ਡੋਲਤ ਦੀਨ ॥੭॥

O crazy person: No wonder you walk around shaken-up and in a panic. ||7||

ਹੇ ਬਾਵਲੇ, ਫਿਰ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਹੜਬੜਾਹਟ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ!

kahu naanak nar baav'rey
ab kio doh'lat deen.

ਤਨੁ ਧਨੁ ਸੰਪੈ ਸੁਖ ਦੀਓ
ਅਰੁ ਜਿਹ ਨੀਕੇ ਧਾਮ ॥

Vaheguru gave you your body, wealth, property, comforts & beautiful home.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਸਰੀਰ, ਧਨ, ਜਾਇਦਾਦ, ਸੁਖ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਘਰ ਦਿੱਤਾ।

tan dhan samm'pai sukh dee'oh
ar jeh nee'key Dhaam.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ
ਸਿਮਰਤ ਕਾਹਿ ਨ ਰਾਮੁ ॥੮॥

Listen O my mind: Why don't you appreciate & remember Vaheguru? ||8||

ਹੇ ਮਨ, ਸੁਣ—ਤੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਯਾਦ ਕਰਦਾ?

kahu naanak sun rey manaa
sim’rat kaa’eh na raam.

ਸਭ ਸੁਖ ਦਾਤਾ ਰਾਮੁ ਹੈ
ਦੂਸਰ ਨਾਹਿਨ ਕੋਇ ॥

All peace and happiness comes from Vaheguru, no one else.

ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਹਨ; ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

sabh sukh daa'taa raam hai
doo'sar naa'hen ko'e.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਤਿਹ ਸਿਮਰਤ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥੯॥

Listen, O mind: Remember Vaheguru one achieves the highest. ||9||

ਹੇ ਮਨ, ਸੁਣ—ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਮੰਜ਼ਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

kahu naanak sun rey manaa
teh sim’rat gath ho’e.

ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਗਤਿ ਪਾਈਐ
ਤਿਹ ਭਜੁ ਰੇ ਤੈ ਮੀਤ ॥

O mind, my friend: Remember the One who can make you achieve the best.

ਦੋਸਤ! ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

jeh sim'rat gath paaee'yai
teh bhajj rey tai meet.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ
ਅਉਧ ਘਟਤ ਹੈ ਨੀਤ ॥੧੦॥

Guru Ji says: Listen, mind: your life is getting shorter! ||10||

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸੁਣ—ਤੇਰੀ ਉਮਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ।

kahu naanak sun rey manaa
au'Dh gha'ttat hai neet.

ਪਾਂਚ ਤਤ ਕੋ ਤਨੁ ਰਚਿਓ
ਜਾਨਹੁ ਚਤੁਰ ਸੁਜਾਨ ॥

O smart person! Know that your body is made up of five elements.

ਹੇ ਹੋਸ਼ਿਆਰ ਬੰਦੇ, ਸਮਝ ਲੈ—ਇਹ ਸਰੀਰ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ;

paa^{n}'ch tat ko tan rach'yoh
jaan'hu cha'tur su'jaan.

ਜਿਹ ਤੇ ਉਪਜਿਓ ਨਾਨਕਾ
ਲੀਨ ਤਾਹਿ ਮਹਿ ਮਾਨੁ ॥੧੧॥

At the end you shall merge back into the elements you came from. ||11||

ਅਖੀਰ ਉਹੀ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਹੈ।

jeh tey up-je'oh naa'nakaa
leen taa'eh meh maan.

ਘਟ ਘਟ ਮਹਿ ਹਰਿ ਜੂ ਬਸੈ
ਸੰਤਨ ਕਹਿਓ ਪੁਕਾਰਿ ॥

The saints are not quiet in saying Vaheguru lives the hearts of all.

ਸੰਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਭ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।

ghatt ghatt meh har joo bas'ai
sann'tan keh'yoh pu'kaar.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਭਜੁ ਮਨਾ
ਭਉ ਨਿਧਿ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਿ ॥੧੨॥

Remember Vaheguru so you can get through this scary world. ||12||

ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ, ਡਰਾਉਣੇ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਵੇਂਗਾ।

kahu naanak teh bhaj manaa
bho niDh ut'reh paar.

ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਜਿਹ ਪਰਸੈ ਨਹੀ
ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

One who's undisturbed by pleasure or pain, nor greed, clinging on or pride:

ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਹਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ—

sukh dukh jeh par'sai nehee
lobh moh'hu a'bhe-maan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ
ਸੋ ਮੂਰਤਿ ਭਗਵਾਨ ॥੧੩॥

Listen O mind: that person becomes a reflection of Vaheguru. ||13||

ਹੇ ਮਨ, ਸੁਣ—ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਰਗਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

kahu naanak sun rey manaa
so moo'rat bhag'vaan.

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਿਆ ਨਾਹਿ ਜਿਹਿ
ਕੰਚਨ ਲੋਹ ਸਮਾਨਿ ॥

One who's undisturbed by good or bad comments & sees gold & iron the same:

ਜੋ ਉਪਮਾ-ਨਿੰਦਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਡੋਲਦਾ ਤੇ ਸੋਨੇ-ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਵੇਖਦਾ-

us’tat ninn’diyaa naa’eh jeh
kann’chan loh sa’maan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੈ ਜਾਨਿ ॥੧੪॥

O my mind, listen: Know that such a person has achieved the highest. ||14||

ਹੇ ਮਨ, ਜਾਣ ਲੈ—ਉਹ ਮੁਕਤ ਹੈ।

kahu naanak sun rey manaa
mu'kath taa'eh tai jaan.

ਹਰਖੁ ਸੋਗੁ ਜਾ ਕੈ ਨਹੀ
ਬੈਰੀ ਮੀਤ ਸਮਾਨਿ ॥

One who's undisturbed by joy or pain, & treats opponents & friends equally:

ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ-ਗ਼ਮੀ ਅਤੇ ਵੈਰੀ-ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਇਕਸਮਾਨ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ—

harakh soh'g jaa kai nehee
bai'ree meet sa'maan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੈ ਜਾਨਿ ॥੧੫॥

O mind, listen: Know that they have achieved the highest. ||15||

ਹੇ ਮਨ, ਜਾਣ ਲੈ—ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਾ ਹੈ।

kahu naanak sun rey manaa
mu'kath taa'eh tai jaan.

ਭੈ ਕਾਹੂ ਕਉ ਦੇਤ ਨਹਿ
ਨਹਿ ਭੈ ਮਾਨਤ ਆਨ ॥

One who doesn't frighten anyone and Isn't afraid of anyone else:

ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਨਹੀਂ—

bhai kaa'hoo kau dey't neh
neh bhai maa'nat aan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਗਿਆਨੀ ਤਾਹਿ ਬਖਾਨਿ ॥੧੬॥

Guru Ji says - Listen, O mind: Such people are wise. ||16||

ਹੇ ਮਨ, ਸੁਣ—ਉਹ ਗਿਆਨੀ ਹੈ।

kahu naanak sun rey manaa
giyaa'nee taa'eh ba'khaan.

ਜਿਹਿ ਬਿਖਿਆ ਸਗਲੀ ਤਜੀ
ਲੀਓ ਭੇਖ ਬੈਰਾਗ ॥

Becoming free from the world means to give up all bad desires.

ਸਾਰੀ ਮਾੜੀ ਵਾਸਨਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਤੇ ਵੈਰਾਗੀ ਮਨ ਬਣਾਉਣਾ—

jeh bikh'yaa sag'lee tajee
lee'oh bhey'kh bai'raag.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ
ਤਿਹ ਨਰ ਮਾਥੈ ਭਾਗੁ ॥੧੭॥

O my mind, listen: such a person is considered lucky & blessed. ||17||

ਹੇ ਮਨ, ਸੁਣ—ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

kahu naanak sun rey manaa
teh nar maa'thai bhaag.

ਜਿਹਿ ਮਾਇਆ ਮਮਤਾ ਤਜੀ
ਸਭ ਤੇ ਭਇਓ ਉਦਾਸੁ ॥

One who lets get of clinging on to worldly things & keeps their soul free:

ਜੋ ਮਾਇਆ ਤੇ ਮਮਤਾ ਛੱਡ ਕੇ ਉਦਾਸੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ—

jeh maa'yaa mam'taa tajee
sabh tey bhe'yoh u'daas.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ
ਤਿਹ ਘਟਿ ਬ੍ਰਹਮ ਨਿਵਾਸੁ ॥੧੮॥

O mind, listen: one can see Vaheguru shining deep within them. ||18||

ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਰਗਟ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।

kahu naanak sun rey manaa
teh ghatt brah'm ne'vaas.

ਜਿਹਿ ਪ੍ਰਾਨੀ ਹਉਮੈ ਤਜੀ
ਕਰਤਾ ਰਾਮੁ ਪਛਾਨਿ ॥

One who let's go ego & recognises that Vaheguru's Power works in their life:

ਜੋ ਅਹੰਕਾਰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਕਰਤਾ-ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ—

jeh praa'nee hou'mai tajee
kar'taa raam pa'chhaan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਵਹੁ ਮੁਕਤਿ ਨਰੁ
ਇਹ ਮਨ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥੧੯॥

Guru Ji says: Know that such people become free from bad thoughts. ||19||

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਮੁਕਤੀ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

kahu naanak vahu mu'kath nar
eh man saa'chee maan.

ਭੈ ਨਾਸਨ ਦੁਰਮਤਿ ਹਰਨ
ਕਲਿ ਮਹਿ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ॥

In this time of Darkness, Vaheguru's Name destroys our fears & bad thoughts.

ਕਲਿਯੁਗ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਡਰ ਤੇ ਮੰਦੀ ਮੱਤ ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

bhai naa'san dur'mat haran
kal meh har ko naam.

ਨਿਸਿ ਦਿਨੁ ਜੋ ਨਾਨਕ ਭਜਹਿ
ਸਫਲ ਹੋਹਿ ਤਿਹ ਕਾਮ ॥੨੦॥

Remembering Vaheguru day & night their efforts pay off. ||20||

ਜੋ ਰਾਤ-ਦਿਨ ਭਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

nis din jo naanak bhaj'ai
safal ho'eh teh kaam.

ਜਿਹਬਾ ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਭਜਹੁ
ਕਰਨ ਸੁਨਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥

With the tongue praise Vaheguru & with the ears listen to the Holy Name.

ਜਿਭ ਨਾਲ ਗੁਣ ਗਾ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾਮ ਸੁਣ—

jeh'baa gun gobind bhaj'hu
karan sun'hu har naam.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਪਰਹਿ ਨ ਜਮ ਕੈ ਧਾਮ ॥੨੧॥

O mind, listen: such a person is not caught in the trap of Death. ||21||

ਹੇ ਮਨ, ਸੁਣ—ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਜਮ ਦੀ ਫਾਹੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦਾ।

kahu naanak sun rey manaa
par'eh na jam kai Dhaam.

ਜੋ ਪ੍ਰਾਨੀ ਮਮਤਾ ਤਜੈ
ਲੋਭ ਮੋਹ ਅਹੰਕਾਰ ॥

One who gives up their selfishness, greed, clinginess & big-headedness:

ਜੋ ਮਮਤਾ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਛੱਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ—

jo praa'nee mam'taa taj'ai
lobh moh a'hann-kaar.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਆਪਨ ਤਰੈ
ਅਉਰਨ ਲੇਤ ਉਧਾਰ ॥੨੨॥

they get successfully get through life &
help others to do the same. ||22||

ਉਹ ਖੁਦ ਵੀ ਪਾਰ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਹੈ।

kahu naanak aa'pan tar'ai
au'ran ley't u'Dhaar.

ਜਿਉ ਸੁਪਨਾ ਅਰੁ ਪੇਖਨਾ
ਐਸੇ ਜਗ ਕਉ ਜਾਨਿ ॥

Understand the world to be like watching a passing dream.

ਇਹ ਜਗਤ ਸੁਪਨੇ ਵਰਗਾ ਹੈ;

jio sup'naa ar pey'kh-naa
ai'sey jag kau jaan.

ਇਨ ਮਹਿ ਕਛੁ ਸਾਚੋ ਨਹੀ
ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਭਗਵਾਨ ॥੨੩॥

Other than Vaheguru, nothing in this world lasts forever. ||23||

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਸਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ।

en meh kachh saa'cho nehee
naanak bin bhag'vaan.

ਨਿਸਿ ਦਿਨੁ ਮਾਇਆ ਕਾਰਨੇ
ਪ੍ਰਾਨੀ ਡੋਲਤ ਨੀਤ ॥

To collect money people, go out and about night & day.

ਲੋਕ ਰਾਤ-ਦਿਨ ਧਨ ਲਈ ਦੌੜਦੇ ਹਨ;

nis din maa'yaa kaar'ney
praa'nee doh'lat neet.

ਕੋਟਨ ਮਹਿ ਨਾਨਕ ਕੋਊ
ਨਾਰਾਇਨੁ ਜਿਹ ਚੀਤਿ ॥੨੪॥

But, only a few in million keep Vaheguru in their thoughts. ||24||

ਪਰ ਲੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ko'ttan meh naanak ko'oo
naa-raa'en jeh cheet.

ਜੈਸੇ ਜਲ ਤੇ ਬੁਦਬੁਦਾ
ਉਪਜੈ ਬਿਨਸੈ ਨੀਤ ॥

Just like a bubble rises from water & then disappears back into the water -

ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੁੱਲਬੁਲਾ ਉੱਠ ਕੇ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

jai'sey jal tey budh'budhaa
up'jai bin'sai neet.

ਜਗ ਰਚਨਾ ਤੈਸੇ ਰਚੀ
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਮੀਤ ॥੨੫॥

Guru Ji says: O my mind, my friend: The created world is the same. ||25||

ਤਿਵੇਂ ਇਹ ਸੰਸਾਰਕ ਰਚਨਾ ਵੀ ਨਾਸਵੰਤ ਹੈ।

jag rach'naa tai'sey rachee
kahu naanak sun meet.

ਪ੍ਰਾਨੀ ਕਛੂ ਨ ਚੇਤਈ
ਮਦਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਅੰਧੁ ॥

Caught up in the world-play one acts drunk & blind, ignoring their purpose.

ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਮਕਸਦ ਭੁੱਲਦਾ ਹੈ।

praa’nee kachhoo na chey’teyee
madh maa’yaa kai ann’Dh.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ
ਪਰਤ ਤਾਹਿ ਜਮ ਫੰਧ ॥੨੬॥

Without remembering Vaheguru, one becomes trapped by Death. ||26||

ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜਮ ਦੇ ਫੰਧੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

kahu naanak bin har bhajan
parat taa'eh jam fann'Dh.

ਜਉ ਸੁਖ ਕਉ ਚਾਹੈ ਸਦਾ
ਸਰਨਿ ਰਾਮ ਕੀ ਲੇਹ ॥

If one desires to always have peace, then go & take refuge of Vaheguru.

ਜੇ ਸਦਾ ਸੁਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਲੈ।

jo sukh ko chaa'hai sad'aa
sharan raam kee ley'h.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਦੁਰਲਭ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹ ॥੨੭॥

Listen, O mind! (Don't miss out!) This human body is difficult to obtain.||27||

ਹੇ ਮਨ, ਸੁਣ—ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

kahu naanak sun rey manaa
dur'labh maa'nukh dey'h.

ਮਾਇਆ ਕਾਰਨਿ ਧਾਵਹੀ
ਮੂਰਖ ਲੋਗ ਅਜਾਨ ॥

Unaware of one's of purpose, one chases temporary pleasures & gains.

ਅਗਿਆਨੀ ਲੋਕ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਦੇ ਹਨ;

maa'yaa kaa'ran Dhaa'vahee
moo'rakh loh'g a'jaan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ
ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਸਿਰਾਨ ॥੨੮॥

Life is being wasted without loving remembrance of the Giver of Life. ||28||

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਅਰਥ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

kahu naanak bin har bhajan
bir'thaa janam se'raan.

ਜੋ ਪ੍ਰਾਨੀ ਨਿਸਿ ਦਿਨੁ ਭਜਹਿ
ਰੂਪ ਰਾਮ ਤਿਹ ਜਾਨੁ ॥

One who loves Vaheguru day & night, know them as Vaheguru's reflection.

ਜੋ ਰਾਤ-ਦਿਨ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਵਰਗਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ;

jo praa'nee nis din bhaj'ai
roop raam teh jaan.

ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਅੰਤਰੁ ਨਹੀ
ਨਾਨਕ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥੨੯॥

Truly accept, no difference remains between them & Vaheguru. ||29||

ਉਸ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

har jan har ann’tar nehee
naanak saa’chee maan.

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਫਧਿ ਰਹਿਓ
ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ ॥

Vaheguru's Name is forgotten when the mind gets stuck in the world-play.

ਜਦੋਂ ਮਨ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਮ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;

man maa'yaa meh faDh reh'yoh
bis'riyoh go'bind naam.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ
ਜੀਵਨ ਕਉਨੇ ਕਾਮ ॥੩੦॥

Why waste life by not lovingly connecting with the Giver of Life? ||30||

ਭਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜੀਵਨ ਕਿਸ ਕੰਮ ਦਾ?

kahu naanak bin har bhajan
jee'van kau'ney kaam.

ਪ੍ਰਾਨੀ ਰਾਮੁ ਨ ਚੇਤਈ
ਮਦਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਅੰਧੁ ॥

Caught up in the world-play one acts drunk & blind, they ignore Vaheguru.

ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;

praa'nee raam na chey'teyee
madh maa'yaa kai ann'Dh.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜਨ ਬਿਨੁ
ਪਰਤ ਤਾਹਿ ਜਮ ਫੰਧ ॥੩੧॥

With no love or devotion for Vaheguru, one is trapped in the fear of death. ||31||

ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜਮ ਦਾ ਡਰ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

kahu naanak har bhajan bin
parath taa'eh jamm fann'Dh.

ਸੁਖ ਮਹਿ ਬਹੁ ਸੰਗੀ ਭਏ
ਦੁਖ ਮਹਿ ਸੰਗਿ ਨ ਕੋਇ ॥

Many become companions in good times, but no one in times of distress.

ਸੁਖ ਵੇਲੇ ਸਾਥੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ;

sukh meh bahu sann'gee bheye
dukh meh sang na ko'e.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ
ਅੰਤਿ ਸਹਾਈ ਹੋਇ ॥੩੨॥

O mind, remember Vaheguru with love, who'll help you in your end time. ||32||

ਹੇ ਮਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ—ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਉਹੀ ਸਹਾਈ ਹੈ।

kahu naanak har bhaj manaa
ann't sahaa'ee ho'e.

ਜਨਮ ਜਨਮ ਭਰਮਤ ਫਿਰਿਓ
ਮਿਟਿਓ ਨ ਜਮ ਕੋ ਤ੍ਰਾਸੁ ॥

The fear of death doesn't go for those who spend many lives wandering lost.

ਬੇਅੰਤ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਭਟਕਣ ਨਾਲ ਜਮ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦਾ;

janam janam bhar'mat fer'yoh
mitt'yoh na jamm ko traas.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ
ਨਿਰਭੈ ਪਾਵਹਿ ਬਾਸੁ ॥੩੩॥

O mind! Remember Vaheguru & find a place of rest that's beyond fear. ||33||

ਹੇ ਮਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਭਜ—ਨਿਡਰ ਠਿਕਾਣਾ ਮਿਲੇਗਾ।

kahu naanak har bhaj manaa
nir'bhai paa'veh baas.

ਜਤਨ ਬਹੁਤੁ ਮੈ ਕਰਿ ਰਹਿਓ
ਮਿਟਿਓ ਨ ਮਨ ਕੋ ਮਾਨੁ ॥

I’ve tried many efforts, but my mind’s big-headedness does not go away.

ਕਈ ਜਤਨ ਕਰ ਲਏ, ਪਰ ਮਨ ਦਾ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ;

jatan bahut mai kar reh’yoh
mitt’yoh na man ko maan.

ਦੁਰਮਤਿ ਸਿਉ ਨਾਨਕ ਫਧਿਓ
ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਭਗਵਾਨ ॥੩੪॥

Vaheguru save me from being caught in the trap of corrupt thinking! ||34||

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ, ਮੈਨੂੰ ਮੰਦੀ ਮੱਤ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈ।

dur'mat sio naanak faDh'yoh
raakh ley'hu bhag'vaan.

ਬਾਲ ਜੁਆਨੀ ਅਰੁ ਬਿਰਧਿ ਫੁਨਿ
ਤੀਨਿ ਅਵਸਥਾ ਜਾਨਿ ॥

Know that childhood, youth & old age are three stages of life.

ਬਚਪਨ, ਜਵਾਨੀ ਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ;

baal ju'aanee ar biraDh funn
teen a'vas-thaa jaan.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜਨ ਬਿਨੁ
ਬਿਰਥਾ ਸਭ ਹੀ ਮਾਨੁ ॥੩੫॥

But without connecting with the Divine Source of Life they are wasted.||35||

ਪਰ ਭਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਇਹ ਸਭ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

kahu naanak har bhajan bin
bir'thaa sabh hee maan.

ਕਰਣੋ ਹੁਤੋ ਸੁ ਨਾ ਕੀਓ
ਪਰਿਓ ਲੋਭ ਕੈ ਫੰਧ ॥

Caught in the web of greed, what should’ve been done was left undone.

ਲੋਭ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਜੋ ਕਰਨਾ ਸੀ ਉਹ ਨਾ ਕੀਤਾ;

kar’Noh hu’toh su naa kee’oh
par’yoh lobh kai fann’Dh.

ਨਾਨਕ ਸਮਿਓ ਰਮਿ ਗਇਓ
ਅਬ ਕਿਉ ਰੋਵਤ ਅੰਧ ॥੩੬॥

O blind! It's pointless crying in repent when the time to act has passed! ||36||

ਹੇ ਅੰਨ੍ਹੇ, ਹੁਣ ਰੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ—ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਗਿਆ।

naanak sam'yoh ramm ge'yoh
ab kio ro'vat ann'Dh.

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਰਮਿ ਰਹਿਓ
ਨਿਕਸਤ ਨਾਹਿਨ ਮੀਤ ॥

The mind engrossed in attachment to the world-play cannot escape it:

ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਮਨ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ;

man maa'yaa meh ramm re'yoh
nik'sat naa'hen meet.

ਨਾਨਕ ਮੂਰਤਿ ਚਿਤ੍ਰ ਜਿਉ
ਛਾਡਿਤ ਨਾਹਿਨ ਭੀਤਿ ॥੩੭॥

it is like a picture painted on a wall cannot leave the wall. ||37||

ਜਿਵੇਂ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਬਣੀ ਤਸਵੀਰ ਕੰਧ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੀ।

naanak moo'rat chitar jio
chhaa'dit naa'hen bheet.

ਨਰ ਚਾਹਤ ਕਛੁ ਅਉਰ
ਅਉਰੈ ਕੀ ਅਉਰੈ ਭਈ ॥

One wishes for something, but something totally different happens.

ਬੰਦਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;

nar chaa'hat kachh aur
au'rai kee au'rai bheyee.

ਚਿਤਵਤ ਰਹਿਓ ਠਗਉਰ
ਨਾਨਕ ਫਾਸੀ ਗਲਿ ਪਰੀ ॥੩੮॥

Plotting to deceive others, one puts a noose around their own neck. ||38||

ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਠੱਗਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਆਪਣੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਫਾਹਾ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

chit'vat reh'yoh Tha'gaur
naanak faa'see gal par'ee.

ਜਤਨ ਬਹੁਤ ਸੁਖ ਕੇ ਕੀਏ
ਦੁਖ ਕੋ ਕੀਓ ਨ ਕੋਇ ॥

One makes all sorts of efforts for the sake of comforts, but not for distress.

ਸੁਖਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਲਈ ਕੋਈ ਤਿਆਰੀ ਨਹੀਂ;

jatan bahut sukh key kee'e
dukh ko kee'yoh na ko'e.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ
ਹਰਿ ਭਾਵੈ ਸੋ ਹੋਇ ॥੩੯॥

Listen O mind: whatever pleases Vaheguru, that comes to happen. ||39||

ਹੇ ਮਨ, ਸੁਣ—ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਭਾਵੇ, ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

kahu naanak sun rey manaa
har bhaa'vai so ho'e.

ਜਗਤੁ ਭਿਖਾਰੀ ਫਿਰਤੁ ਹੈ
ਸਭ ਕੋ ਦਾਤਾ ਰਾਮੁ ॥

The Provider for all is Vaheguru, yet the world still roams around begging.

ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਜਗਤ ਮੰਗਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ;

jagat bhe'khaaree firat hai
sabh ko daa'taa raam.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮਨ ਸਿਮਰੁ ਤਿਹ
ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ ਕਾਮ ॥੪੦॥

O mind! Remember the One who will help to accomplish all your tasks.||40||

ਹੇ ਮਨ! ਉਸ ਇਕ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਜੋ ਤੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਿਰੇ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

kahu naanak man simar teh
poo’ran ho’veh kaam.

ਝੂਠੈ ਮਾਨੁ ਕਹਾ ਕਰੈ
ਜਗੁ ਸੁਪਨੇ ਜਿਉ ਜਾਨੁ ॥

Why take false pride in that which is temporary? The world is like a dream.

ਇਹ ਜਗ ਸੁਪਨਾ ਹੈ – ਅਸਥਿਰ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ।

jhoo'Thai maan kahaa kar'ai
jag sup'ney jio jaan.

ਇਨ ਮਹਿ ਕਛੁ ਤੇਰੋ ਨਹੀ
ਨਾਨਕ ਕਹਿਓ ਬਖਾਨਿ ॥੪੧॥

Guru Ji explains: None of these worldly things is yours permanently. ||41||

ਇਹਨਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਦਾ ਤੇਰੀ ਨਹੀਂ।

en meh kachh tey'ro nehee
naanak keh'yoh ba'khaan.

ਗਰਬੁ ਕਰਤੁ ਹੈ ਦੇਹ ਕੋ
ਬਿਨਸੈ ਛਿਨ ਮਹਿ ਮੀਤ ॥

You take pride in your body (strength & beauty), but it can go at any anytime.

ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਮਾਣ ਨਾਹ ਕਰ; ਇਹ ਪਲ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟ ਸਕਦਾ।

garab karat hai dey'h ko
bin'sai chhin meh meet.

ਜਿਹਿ ਪ੍ਰਾਨੀ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਿਓ
ਨਾਨਕ ਤਿਹਿ ਜਗੁ ਜੀਤਿ ॥੪੨॥

Whoever starts praising Vaheguru has won over the pull of the world. ||42||

ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਗਤ-ਮੋਹ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

jih praa'nee har jass keh'yoh
naa'nak teh jag jeet.

ਜਿਹ ਘਟਿ ਸਿਮਰਨੁ ਰਾਮ ਕੋ
ਸੋ ਨਰੁ ਮੁਕਤਾ ਜਾਨੁ ॥

The are known as a free soul, in whose heart is Vaheguru's remembrance.

ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੁਕਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;

jeh ghatt sim'ran raam ko
so nar muk'taa jaan.

ਤਿਹਿ ਨਰ ਹਰਿ ਅੰਤਰੁ ਨਹੀ
ਨਾਨਕ ਸਾਚੀ ਮਾਨੁ ॥੪੩॥

It is the Truth: there is no difference between them and Vaheguru. ||43||

ਸਚ ਗੱਲ ਹੈ: ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ।

teh nar har ann’tar nehee
naanak saa’chee maan.

ਏਕ ਭਗਤਿ ਭਗਵਾਨ ਜਿਹ
ਪ੍ਰਾਨੀ ਕੈ ਨਾਹਿ ਮਨਿ ॥

One who does not feel devotion in their mind for Vaheguru, the Ultimate One,

ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਲਈ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਉਠਦੀ,

ey’k bhagat bhag’vaan jeh
praa’nee kai naa’eh man.

ਜੈਸੇ ਸੂਕਰ ਸੁਆਨ
ਨਾਨਕ ਮਾਨੋ ਤਾਹਿ ਤਨੁ ॥੪੪॥

consider them to be like a stray pig or dog that lives to merely survive. ||44||

ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੁਅਰ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਵਰਗਾ—ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ।

jai’sey soo’kar su’aan
naanak maa’no taa’eh tan.

ਸੁਆਮੀ ਕੋ ਗ੍ਰਿਹੁ ਜਿਉ ਸਦਾ
ਸੁਆਨ ਤਜਤ ਨਹੀ ਨਿਤ ॥

Like a pet dog never abandons the home of the owner;

ਜਿਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਕੁੱਤਾ ਮਾਲਕ ਦਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ

su'aamee ko greh jio sad'aa
su'aan tajat nehee nit.

ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਧਿ ਹਰਿ ਭਜਉ
ਇਕ ਮਨਿ ਹੁਇ ਇਕ ਚਿਤਿ ॥੪੫॥

in the same way, single-mindedly remember the One who Gives you life.

—ਤਿਵੇਂ ਤੂੰ ਇਕ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਭਜ।

naanak eh biDh har bhaj'o
ikk man hu'e ikk chit.

ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਅਰੁ ਦਾਨ ਕਰਿ
ਮਨ ਮਹਿ ਧਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥

Visiting sacred places, fasting & giving charity with the mind still full of pride:

ਤੀਰਥ ਜਾਣਾ, ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ, ਦਾਨ ਦੇਣਾ, ਪਰ ਮਨ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ,

teerath barat ar daan kar
man meh Dhar'ai gu'maan.

ਨਾਨਕ ਨਿਹਫਲ ਜਾਤ ਤਿਹ
ਜਿਉ ਕੁੰਚਰ ਇਸਨਾਨੁ ॥੪੬॥

it all becomes useless like an elephant who bathes but then rolls in dirt.||46||

ਇਹ ਸਭ ਵਿਅਰਥ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹਾਥੀ ਨ੍ਹਾ ਕੇ ਫਿਰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਲੋਟੇ।

naanak nih'fal jaat teh
jio kunn'char ish'naan.

ਸਿਰੁ ਕੰਪਿਓ ਪਗ ਡਗਮਗੇ
ਨੈਨ ਜੋਤਿ ਤੇ ਹੀਨ ॥

With old age one's head shakes, feet stagger, & eyesight becomes weak.

ਬੁੱਢਾਪੇ'ਚ ਸਿਰ ਕੰਬਦਾ, ਪੈਰ ਡਗਮਗਾਂਦੇ ਤੇ ਨਿਗਾਹ'ਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।

sir kamm'piyoh pag dag'maggey
nain jot tey heen.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਧਿ ਭਈ
ਤਊ ਨ ਹਰਿ ਰਸਿ ਲੀਨ ॥੪੭॥

Despite the condition old age brings one's soul still goes empty of joy.||47||

ਫਿਰ ਵੀ ਮਨ ਰੱਬੀ ਰਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ।

kahu naanak eh biDh bhey'ee
ta'oo na har rass leen.

ਨਿਜ ਕਰਿ ਦੇਖਿਓ ਜਗਤੁ ਮਹਿ
ਕੋ ਕਾਹੂ ਕੋ ਨਾਹਿ ॥

We look upon the world as our own, but no one remains anyone's forever.

ਅਸੀਂ ਦੁਨਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਕੋਈ ਸਦਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਹੀਂ।

nij kar dey'kh-yoh jagat meh
ko kaa'hoo ko naa'eh.

ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਹੈ
ਤਿਹ ਰਾਖੋ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥੪੮॥

Remember that devotion to Vaheguru permanently stays to help one.||48||

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਹੀ ਸਦਾ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

naanak thir har bhagat hai
teh raa'kho man maa'eh.

ਜਗ ਰਚਨਾ ਸਭ ਝੂਠ ਹੈ
ਜਾਨਿ ਲੇਹੁ ਰੇ ਮੀਤ ॥

O friends, be aware that the whole created world is only temporary.

ਹੇ ਮਿੱਤਰੋ, ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਕੇਵਲ ਅਸਥਾਈ ਹੈ।

jag rach'naa sabh jhooTh hai
jaan ley'hu rey meet.

ਕਹਿ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਾ ਰਹੈ
ਜਿਉ ਬਾਲੂ ਕੀ ਭੀਤਿ ॥੪੯॥

Like a wall built of sand has a limited life, the world is not permanent.||49||

ਰੇਤ ਦੀ ਕੰਧ ਵਾਂਗ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਟਿਕਦੀ - ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਵੀ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ।

keh naanak thir naa rehai
jio baa'loo kee bheet.

ਰਾਮੁ ਗਇਓ ਰਾਵਨੁ ਗਇਓ
ਜਾ ਕਉ ਬਹੁ ਪਰਵਾਰੁ ॥

Both kings, *Raam* & *Raavan*, who had large families, had to leave the world.

ਰਾਮ ਤੇ ਰਾਵਣ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕੁਟੰਬ ਵਾਲੇ ਰਾਜੇ ਵੀ ਦੁਨਿਆ ਤੋਂ ਚਲੇ ਗਏ।

raam ge'yoh raa'van ge'yoh
jaa ko bahu par'vaar.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਕਛੁ ਨਹੀ
ਸੁਪਨੇ ਜਿਉ ਸੰਸਾਰੁ ॥੫੦॥

Nothing lasts forever; the world (relations/wealth) is like a dream.||50||

ਕੁਝ ਵੀ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ; ਸੰਸਾਰ (ਰਿਸ਼ਤੇ/ਧਨ) ਸੁਪਨੇ ਵਰਗਾ ਹੈ।

kahu naanak thir kachh nehee
sup'ney jio sann'saar.

ਚਿੰਤਾ ਤਾ ਕੀ ਕੀਜੀਐ
ਜੋ ਅਨਹੋਨੀ ਹੋਇ ॥

One should worry if something impossible were to happen.

ਚਿੰਤਾ ਤਾਂ ਉਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਰੋ ਜੋ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇ;

chinn’taa taa kee keejee’yai
jo an’honee ho’e.

ਇਹੁ ਮਾਰਗੁ ਸੰਸਾਰ ਕੋ
ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥੫੧॥

It's the way of the world that nothing is permanent. ||51||

ਜਗਤ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ।

eh'u maa'rag sann'saar ko
naanak thir nehee ko'e.

ਜੋ ਉਪਜਿਓ ਸੋ ਬਿਨਸਿ ਹੈ
ਪਰੋ ਆਜੁ ਕੈ ਕਾਲਿ ॥

Whatever is born shall die; death will take one away, sooner or later.

ਜੋ ਜਨਮਿਆ, ਉਹ ਮਰਣਾ ਹੀ ਹੈ; ਮੌਤ ਅਖ਼ੀਰ ਲੈ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

jo up'jio so binas hai
par'o aaj kai kaal.

ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਲੇ
ਛਾਡਿ ਸਗਲ ਜੰਜਾਲ ॥੫੨॥

Therefore, forsake all entanglements & instead sing Divine Praises.||52||

ਇਸ ਲਈ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਛੱਡੋ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ਕਰੋ।

naanak har gun gaa'e ley
chhaad sagal jann'jaal.

ਦੋਹਰਾ ॥

Double-lined verse.

dohraa.

ਬਲੁ ਛੁਟਕਿਓ ਬੰਧਨ ਪਰੇ
ਕਛੂ ਨ ਹੋਤ ਉਪਾਇ ॥

Losing spiritual strength, the mind is imprisoned & nothings seems possible.

ਤਾਕਤ ਘਟਣ ਨਾਲ ਮਨ ਕੈਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

bal chhutt'kiyoh bann'Dhan parey
kachh'oo na hoh't u-paa'e.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਅਬ ਓਟ ਹਰਿ
ਗਜ ਜਿਉ ਹੋਹੁ ਸਹਾਇ ॥੫੩॥

Now, like *Gajj* the elephant got divine help, take Vaheguru's help. ||53||

ਜਿਵੇਂ ਗਜ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਰਬੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੀ, ਤੂੰ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਲੈ।

kahu naanak ab oh'tt har
gaj jio ho'hu sahaa'e.

ਬਲੁ ਹੋਆ ਬੰਧਨ ਛੁਟੇ
ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੋਤ ਉਪਾਇ ॥

Gaining spiritual strength, the mind is freed and everything seems possible.

ਤਾਕਤ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਮਨ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

bal ho'aa bann'Dhan chhutt'ey
sabh kichh hoh't u'paa'e.

ਨਾਨਕ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤੁਮਰੈ ਹਾਥ ਮਹਿ
ਤੁਮ ਹੀ ਹੋਤ ਸਹਾਇ ॥੫੪॥

Vaheguru! Everything is in Your hands;
You alone are my Help & Support.||54||

ਵਾਹਿਗੁਰੂ! ਸਭ ਕੁਝ ਤੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ; ਤੂੰ ਹੀ ਮੇਰਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ।

naanak sabh kichh tum'rai haath meh
tum hee hoh't sahaa'e.

ਸੰਗ ਸਖਾ ਸਭਿ ਤਜਿ ਗਏ
ਕੋਊ ਨ ਨਿਬਹਿਓ ਸਾਥਿ ॥

All relations & friends forsake one on death when no one remains.

ਮੌਤ ਵੇਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਮਿੱਤਰ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਕੋਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

sang sakhaa sabh taj ge'ey
ko'oo na nib'hiyoh saath.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਪਤਿ ਮਹਿ
ਟੇਕ ਏਕ ਰਘੁਨਾਥ ॥੫੫॥

In this difficulty, the only sanctuary available is Vaheguru. ||55||

ਇਸ ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਇਕੋ ਸਹਾਰਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ।

kahu naanak eh bipat meh
tey'k ey'k raghu'naath.

ਨਾਮੁ ਰਹਿਓ ਸਾਧੂ ਰਹਿਓ
ਰਹਿਓ ਗੁਰੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ॥

In the end, only *Naam*, *Gurbani*, & the Guru-Creator will stay with the soul.

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨਾਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਗੁਰੂ-ਕਰਤਾਰ ਹੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

naam reh'yoh, saa'Dhoo reh'yoh,
reh'yoh gur go'bind.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਜਗਤ ਮਹਿ
ਕਿ ਨ ਜਪਿਓ ਗੁਰ ਮੰਤੁ ॥੫੬॥

Whilst you are in this world, why don't you chant the sacred *Gur-Mantar*.||56||

ਜਦ ਤੂੰ ਦੁਨਿਆ ਵਿੱਚ ਹੈਂ, ਫਿਰ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਪਦਾ?

kahu naanak eh jagat meh
ke na jap'yoh gur mann't.

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਉਰ ਮਹਿ ਗਹਿਓ
ਜਾ ਕੈ ਸਮ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥

Enable me to keep Vaheguru's Name in my heart, for there is nothing like it.

ਮੈਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਾਂ—ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਹੀਂ।

raam naam ur meh geh'yoh
jaa kai samm nehee ko'e.

ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਸੰਕਟ ਮਿਟੈ
ਦਰਸੁ ਤੁਹਾਰੋ ਹੋਇ ॥੫੭॥੧॥

Holy meditation is such, that it removes all distress & one gets to meet Vaheguru.

ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦਿਆਂ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਮਿਟਦੇ ਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

jeh sim'rat sann'katt mitt'ai
daras tu'haaro ho'e.