

ੴ

阿萨的时间

通往灵性的旅程

中文翻译

目录

1. 索希拉先生-----	1
2. 祈祷-----	56
3. 锡克教哲学-----	61
4. 锡克教头巾的重要性-----	63
5. 妇女在锡克教中的作用-----	64
6. 古鲁·格兰特·萨希布谈谦卑-----	67



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.

Publisher: SikhBookClub.com

੧ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

万物的主人是唯一的，是父，他的名字是真理，他是创造的创造者。他是全能的，他没有恐惧，他与任何人都没有敌意，他对几乎所有人都有相同的愿景，永恒的梵天偶像是不朽的，他从生死轮回中解脱出来，他自己是开悟的，通过上师恩典获得的

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

阿萨马哈拉 1

ਵਾਰ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ ਸਲੋਕ ਭੀ ਮਹਲੇ ਪਹਿਲੇ ਕੇ ਲਿਖੇ ਟੁੰਡੇ ਅਸ ਰਾਜੈ ਕੀ ਧੁਨੀ ॥

包括战争经文。这些经文也是写给马哈拉·普拉瑟姆的。找到podis并唱Asraj的声音|

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਆਪਣੇ ਦਿਉਹਾੜੀ ਸਦ ਵਾਰ ॥

我每天去巴利哈里一百次，我的那个导师，

ਜਿਨਿ ਮਾਣਸ ਤੇ ਦੇਵਤੇ ਕੀਏ ਕਰਤ ਨ ਲਾਗੀ ਵਾਰ ॥੧॥

谁毫不拖延地使人成为神。||1||

ਮਹਲਾ ੨ ॥

马哈拉 2

ਜੇ ਸਉ ਚੰਦਾ ਉਗਵਹਿ ਸੁਰਜ ਚੜਹਿ ਹਜਾਰ ॥

即使一百个月亮升起，成千上万的太阳亮起

ਏਤੇ ਚਾਨਣ ਹੋਦਿਆਂ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਘੋਰ ਅੰਧਾਰ ॥੨॥

即使世界上有那么多的光，没有上师也会有巨大的黑暗。||2||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਨ ਚੇਤਨੀ ਮਨਿ ਆਪਣੈ ਸੁਚੇਤ ॥

哦，那纳克！那些不记得他们的上师，并声称自己头脑聪明的人类，

ਛੁਟੇ ਤਿਲ ਬੂਆੜ ਜਿਉ ਸੁੰਵੇ ਅੰਦਰਿ ਖੇਤ ॥

它们被扔进沉睡的田地里，就像无用的芝麻一样无用

ਖੇਤੈ ਅੰਦਰਿ ਛੁਟਿਆ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਉ ਨਾਹ ॥

古鲁那纳克说，他们被留在无果而终的芝麻田里，成为他们的百名主人

ਫਲੀਅਹਿ ਫੁਲੀਅਹਿ ਬਪੁੜੇ ਭੀ ਤਨ ਵਿਚਿ ਸੁਆਹ ॥੩॥

它们生长不良，但体内仍有灰烬。||3||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਆਪੀਨੈ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥

上帝是自封的，他创造了自己，他自己创造了他自己的名字

ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ ॥

其次，他创造了自然，通过在其中做体式，他看到了他世界的传播

ਦਾਤਾ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਤੂੰ ਤੁਸਿ ਦੇਵਹਿ ਕਰਹਿ ਪਸਾਉ ॥

天啊！你自己是世界的给予者和创造者，你乐于给予众生，传播你的本性

ਤੂੰ ਜਾਣੋਈ ਸਭਸੈ ਦੇ ਲੈਸਹਿ ਜਿੰਦੁ ਕਵਾਉ ॥

主！你知道一切，在你自己的愤怒中，你把生命赋予众生，夺走生命

ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ ॥੧॥

你在其中赞美你的本性，并坐在一旁看着它。||1||

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਸਚੇ ਤੇਰੇ ਖੰਡ ਸਚੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥

主！你所创造的一切宇宙都是真理

ਸਚੇ ਤੇਰੇ ਲੋਅ ਸਚੇ ਆਕਾਰ ॥

你所创造的十四个子民是真理，你本性的形状（太阳、月亮、星星）也是真理

ਸਚੇ ਤੇਰੇ ਕਰਣੇ ਸਰਬ ਬੀਚਾਰ ॥

你所有的行为和所有的想法都是真理

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਅਮਰੁ ਸਚਾ ਦੀਬਾਣੁ ॥

你的命令和你的法庭是真理

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਹੁਕਮੁ ਸਚਾ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥

你的命令和你的祷告就是真理

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਕਰਮੁ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ ॥

主！你的作为是真理，名字的奖赏也是真的

ਸਚੇ ਤੁਧੁ ਆਖਹਿ ਲਖ ਕਰੋੜ੍ਹ ॥

数以百万计的人称你为真理

ਸਚੈ ਸਭਿ ਤਾਣਿ ਸਚੈ ਸਭਿ ਜੋਰਿ ॥

在真理（主）中，有一切力量和所有力量

ਸਚੀ ਤੇਰੀ ਸਿਫਤਿ ਸਚੀ ਸਾਲਾਹ ॥

你的荣耀和你的荣耀就是真理

ਸਚੀ ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਚੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ॥

这才是真正的王者！你的这种本性就是真理

ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਧਿਆਇਨਿ ਸਚੁ ॥

哦，那纳克！那些默想终极真理的人，主，也是真理

ਜੋ ਮਰਿ ਜੰਮੇ ਸੁ ਕਚੁ ਨਿਕਚੁ ॥੧॥

但是，出生和垂死的生物绝对是原始的。1

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾ ਵਡਾ ਨਾਉ ॥

那位神的荣耀是伟大的，他的名字在全世界都很大

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾ ਸਚੁ ਨਿਆਉ ॥

上帝的比喻太伟大了，他的公义就是真理

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾ ਨਿਹਚਲ ਥਾਉ ॥

那位主人的荣耀更大，因为他的姿势是不可动摇的

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾਣੈ ਆਲਾਉ ॥

他的伟大甚至更伟大，因为他知道他的奉献者的语言

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਬੁਝੈ ਸਭਿ ਭਾਉ ॥

主的高贵更伟大，因为他理解所有人的爱心

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾ ਪੁਛਿ ਨ ਦਾਤਿ ॥

主的赞美是伟大的，因为他在没有咨询任何人的情况下提供了他的礼物

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥

祂的荣耀更伟大，因为一切都是你

ਨਾਨਕ ਕਾਰ ਨ ਕਖਨੀ ਜਾਇ ॥

哦，那纳克！领主的行为无法解释

ਕੀਤਾ ਕਰਣਾ ਸਰਬ ਰਜਾਇ ॥੨॥

神所做的一切，他所做的，或者他所做的一切，都是他自己的恩典。||2||

ਮਹਲਾ ੨ ॥

马哈拉 2

ਇਹੁ ਜਗੁ ਸਚੈ ਕੀ ਹੈ ਕੇਠੜੀ ਸਚੇ ਕਾ ਵਿਚਿ ਵਾਸੁ ॥

这个世界是真主的家，终极真理住在里面

ਇਕਨਾ ਹੁਕਮਿ ਸਮਾਇ ਲਏ ਇਕਨਾ ਹੁਕਮੇ ਕਰੇ ਵਿਣਾਸੁ ॥

他用他的命令把一些受造物浸在自己里面，并按照他的命令毁灭许多受造物

ਇਕਨਾ ਭਾਣੈ ਕਢਿ ਲਏ ਇਕਨਾ ਮਾਇਆ ਵਿਚਿ ਨਿਵਾਸੁ ॥

通过他的raza，他从玛雅中带走了一些生物，并让一些人居住在玛雅的janjal中

ਏਵ ਭਿ ਆਖਿ ਨ ਜਾਪਈ ਜਿ ਕਿਸੈ ਆਣੇ ਰਾਸਿ ॥

甚至不能说他会培养谁

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਕਉ ਆਪਿ ਕਰੇ ਪਰਗਾਸੁ ॥੩॥

哦，那纳克！这种区别只有上师知道，上帝亲自揭示了知识。||3||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਉਪਾਇ ਕੈ ਲਿਖਿ ਨਾਵੈ ਧਰਮੁ ਬਹਾਲਿਆ ॥

哦，那纳克！上帝任命达玛拉加创造众生，并赐给他们一个关于他们行为的记述

ਓਥੈ ਸਚੇ ਹੀ ਸਚਿ ਨਿਬੜੈ ਚੁਣਿ ਵਖਿ ਕਢੇ ਜਜਮਾਲਿਆ ॥

在那里，dharmaraja根据真理受到审判，邪恶的罪人被拣选和分离

ਥਾਉ ਨ ਪਾਇਨਿ ਕੂੜਿਆਰ ਮੁਹ ਕਾਲ੍ਹੋ ਦੋਜਕਿ ਚਾਲਿਆ ॥

说谎者在那里找不到地方，嘴里被熏黑，被推入地狱

ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਰਤੇ ਸੇ ਜਿਣਿ ਗਏ ਹਾਰਿ ਗਏ ਸਿ ਠਗਣ ਵਾਲਿਆ ॥

主！那些以你的名义的人赢了，那些暴徒的人输了

ਲਿਖਿ ਨਾਵੈ ਧਰਮੁ ਬਹਾਲਿਆ ॥੨॥

耶和华已任命达玛拉加写一份关于众生事迹的记述。||2||

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਵਿਸਮਾਦੁ ਨਾਦ ਵਿਸਮਾਦੁ ਵੇਦ ॥

主！你创造的naads和你创造的吠陀是惊人的

ਵਿਸਮਾਦੁ ਜੀਅ ਵਿਸਮਾਦੁ ਭੇਦ ॥

你创造的生物和你创造的生物之间的区别也很奇怪

ਵਿਸਮਾਦੁ ਰੂਪ ਵਿਸਮਾਦੁ ਰੰਗ ॥

不同类型的形式和颜色是惊人的

ਵਿਸਮਾਦੁ ਨਾਰੇ ਫਿਰਹਿ ਜੰਤ ॥

赤身裸体漫游的生物都是感叹号

ਵਿਸਮਾਦੁ ਪਉਣੁ ਵਿਸਮਾਦੁ ਪਾਣੀ ॥

风和水也是敬畏的原因

ਵਿਸਮਾਦੁ ਅਗਨੀ ਖੇਡਹਿ ਵਿਡਾਣੀ ॥

非常令人惊讶的是，许多类型的火灾都玩出了惊人的游戏

ਵਿਸਮਾਦੁ ਧਰਤੀ ਵਿਸਮਾਦੁ ਖਾਣੀ ॥

地球的存在也是一个令人惊讶的问题，生物的四个起源来源也令人惊讶

ਵਿਸਮਾਦੁ ਸਾਦਿ ਲਗਹਿ ਪਰਾਣੀ ॥

生物体参与味觉的物质也令人敬畏

ਵਿਸਮਾਦੁ ਸੰਜੋਗੁ ਵਿਸਮਾਦੁ ਵਿਜੋਗੁ ॥

巧合和脱节也是奇怪的

ਵਿਸਮਾਦੁ ਭੁਖ ਵਿਸਮਾਦੁ ਭੇਗੁ ॥

世界的饥饿和奢侈也是一个令人惊讶的原因

ਵਿਸਮਾਦੁ ਸਿਫਤਿ ਵਿਸਮਾਦੁ ਸਾਲਾਹ ॥

神的赞美也是惊人的

ਵਿਸਮਾਦੁ ਉਝੜ ਵਿਸਮਾਦੁ ਰਾਹ ॥

一个人成为处女并上路也是很奇怪的

ਵਿਸਮਾਦੁ ਨੇੜੈ ਵਿਸਮਾਦੁ ਦੂਰਿ ॥

令人惊讶的是，上帝也与眾生亲近和远离

ਵਿਸਮਾਦੁ ਦੇਖੈ ਹਾਜਰਾ ਹਜੂਰਿ ॥

那些奉献者是美好的，他们用眼睛直接看到上帝

ਵੇਖਿ ਵਿਡਾਣੁ ਰਹਿਆ ਵਿਸਮਾਦੁ ॥

那纳克的话是，师父啊！我很惊讶地看到你天性的巨大敬畏

ਨਾਨਕ ਬੁਝਣੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ॥੧॥

只有完全幸运的人才能理解这种对你本性的奇妙欣赏。||1||

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਕੁਦਰਤਿ ਦਿਸੈ ਕੁਦਰਤਿ ਸੁਣੀਐ ਕੁਦਰਤਿ ਭਉ ਸੁਖ ਸਾਰੁ ॥

根据自然界，所有可见和被听到的东西都在自然界之内，是恐惧和幸福的本质

ਕੁਦਰਤਿ ਪਾਤਾਲੀ ਆਕਾਸੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਰਬ ਆਕਾਰੁ ॥

自然存在于天空中，存在于深渊中，所有这些创造都是与自然相一致的

ਕੁਦਰਤਿ ਵੇਦ ਪੁਰਾਣ ਕਤੇਬਾ ਕੁਦਰਤਿ ਸਰਬ ਵੀਚਾਰੁ ॥

吠陀经，普拉纳斯，伊斯兰教法等本质上是宗教文本，所有的思想都是根据自然

ਕੁਦਰਤਿ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪੈਨਣੁ ਕੁਦਰਤਿ ਸਰਬ ਪਿਆਰੁ ॥

根据自然，一个人必须吃，喝和穿，自然到处都有一种爱的感觉

ਕੁਦਰਤਿ ਜਾਤੀ ਜਿਨਸੀ ਰੰਗੀ ਕੁਦਰਤਿ ਜੀਅ ਜਹਾਨ ॥

根据自然界，世界上的生物有物种，颜色和类型

ਕੁਦਰਤਿ ਨੇਕੀਆ ਕੁਦਰਤਿ ਬਦੀਆ ਕੁਦਰਤਿ ਮਾਨੁ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

根据自然，有善有恶，根据自然有骄傲和骄傲

ਕੁਦਰਤਿ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੇਸੰਤਰੁ ਕੁਦਰਤਿ ਧਰਤੀ ਖਾਕੁ ॥

根据自然，有风，有水和火，根据自然有土地和土壤

ਸਭ ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਤੂੰ ਕਾਦਿਰੁ ਕਰਤਾ ਪਾਕੀ ਨਾਈ ਪਾਕੁ ॥

主！这一切都是你的本性，你是你本性的主人和创造者，你因为你的圣名而成为伟大的荣耀

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਵੇਖੈ ਵਰਤੈ ਤਾਕੇ ਤਾਕੁ ॥੨॥

哦，那纳克！耶和华按照他的命令看见并施行他的创造物，他是无所不在的，一切都按照他的律法去做。||2||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਆਪੀਨੈ ਭੋਗ ਭੋਗਿ ਕੈ ਹੋਇ ਭਸਮੜਿ ਭਉਰੁ ਸਿਧਾਇਆ ॥

人享受了自己的乐趣后，在世上被追杀，也就是说，灵魂就消失了

ਵਡਾ ਹੋਆ ਦੁਨੀਦਾਰੁ ਗਲਿ ਸੰਗਲੁ ਘਤਿ ਚਲਾਇਆ ॥

当一个人在世界范围内被认为是大人物时，他的脖子上放了一条链子，他被向前推

ਅਗੈ ਕਰਣੀ ਕੀਗਤਿ ਵਾਚੀਐ ਬਹਿ ਲੇਖਾ ਕਰਿ ਸਮਝਾਇਆ ॥

在那里，他的行为被考虑，他的叙述通过坐在那里来解释

ਬਾਉ ਨ ਹੋਵੀ ਪਉਦੀਈ ਹੁਣਿ ਸੁਣੀਐ ਕਿਆ ਰੂਆਇਆ ॥

当他受到惩罚时，他找不到地方，现在谁能听到他的哭声

ਮਨਿ ਅੰਧੈ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥੩॥

无知的人徒劳地摧毁了他罕见的生命。||3||

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਤੈ ਵਿਚਿ ਪਵਣੁ ਵਰੈ ਸਦਵਾਉ ॥

在敬畏主的时候，许多类型的风总是在移动

ਤੈ ਵਿਚਿ ਚਲਹਿ ਲਖ ਦਰੀਆਉ ॥

正是在敬畏神的情况下，数以百万计的河流流淌

ਤੈ ਵਿਚਿ ਅਗਨਿ ਕਢੈ ਵੇਗਾਰਿ ॥

正是在他的恐惧中，火才能发挥作用

ਤੈ ਵਿਚਿ ਧਰਤੀ ਦਬੀ ਭਾਰਿ ॥

人们担心房子被埋在重压之下

ਤੈ ਵਿਚਿ ਇੰਦੁ ਫਿਰੈ ਸਿਰ ਭਾਰਿ ॥

正是在上帝的命令下，因陀罗带着头上的重担像云一样走来走去

ਤੈ ਵਿਚਿ ਰਾਜਾ ਧਰਮ ਦੁਆਰੁ ॥

在恐惧中，达玛拉加站在他家门口

ਤੈ ਵਿਚਿ ਸੂਰਜੁ ਤੈ ਵਿਚਿ ਚੰਦੁ ॥

正是在敬畏主的情况下，太阳和月亮是活跃的

ਕੋਹ ਕਰੋੜੀ ਚਲਤ ਨ ਅੰਤੁ ॥

即使经过了数百万次的诅咒，他的旅程也没有尽头

ਤੈ ਵਿਚਿ ਸਿਧ ਬੁਧ ਸੂਰ ਨਾਥ ॥

悉达、佛陀、德维特和纳特瑜伽士在敬畏上帝中行动

ਤੈ ਵਿਚਿ ਆਡਾਣੇ ਆਕਾਸ ॥

在恐惧中，天空四处散布

ਤੈ ਵਿਚਿ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰ ॥

正是在敬畏主的情况下，伟大的战士、伟大的牺牲和骑士是活跃的

ਤੈ ਵਿਚਿ ਆਵਹਿ ਜਾਵਹਿ ਪੁਰ ॥

正是在敬畏耶和华中，羊群出生和死亡

ਸਗਲਿਆ ਭਉ ਲਿਖਿਆ ਸਿਰਿ ਲੇਖੁ ॥

主在他的恐惧中决定了所有人的命运

ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਸਚੁ ਏਕੁ ॥੧॥

哦，那纳克！作为一个真实的，不关心的上帝是无所畏惧的。||1||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਰਾਮ ਰਵਾਲ ॥

哦，那纳克！尼兰卡拉主是无所畏惧的，其他人像拉姆一样，那么多是他脚下的尘土

ਕੇਤੀਆ ਕੰਨ੍ ਕਹਾਣੀਆ ਕੇਤੇ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰ ॥

许多关于Krishna-Kanhaiya的Leela的故事在世界上很普遍，有很多Pandits要发音吠陀

ਕੇਤੇ ਨਚਹਿ ਮੰਗਤੇ ਗਿੜਿ ਮੁੜਿ ਪੂਰਹਿ ਤਾਲ ॥

许多乞丐是舞者，一次又一次地摇摆到节奏

ਬਾਜਾਰੀ ਬਾਜਾਰ ਮਹਿ ਆਇ ਕਢਹਿ ਬਾਜਾਰ ॥

Rasdhari来到市场并展示虚假的rasas

ਗਾਵਹਿ ਰਾਜੇ ਰਾਣੀਆ ਬੋਲਹਿ ਆਲ ਪਤਾਲ ॥

他们像国王和王后一样唱歌，说错的

ਲਖ ਟਕਿਆ ਕੇ ਮੁੰਦੜੇ ਲਖ ਟਕਿਆ ਕੇ ਹਾਰ ॥

他们戴着价值数万卢比的耳圈和价值数万卢比的项链

ਜਿਤੁ ਤਨਿ ਪਾਈਅਹਿ ਨਾਨਕਾ ਸੇ ਤਨ ਹੋਵਹਿ ਡਾਰ ॥

哦，那纳克！他们佩戴装饰品的尸体变成了灰烬

ਗਿਆਨੁ ਨ ਗਲੀਈ ਢੂਢੀਐ ਕਥਨਾ ਕਰੜਾ ਸਾਰੁ ॥

知识不仅通过事物获得，而且描述它就像铁一样困难

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਤਾ ਪਾਈਐ ਹੋਰ ਹਿਕਮਤਿ ਹੁਕਮੁ ਖੁਆਰੁ ॥੨॥

只有获得上帝的恩典，才会获得知识；其他的聪明和欺骗都会毁灭。||2||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਨਦਰਿ ਕਰਹਿ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਨਦਰੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ॥

如果慈悲的主有慈悲心，那么通过他的恩典，真正的上师就得了

ਏਹ ਜੀਓ ਬਹੁਤੇ ਜਨਮ ਭਰੰਮਿਆ ਤਾ ਸਤਿਗੁਰਿ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਇਆ ॥

这个灵魂在很多生活中徘徊，但是当他来到萨蒂古鲁的避难所时，他被告知了萨蒂古鲁这个词的秘密

ਸਤਿਗੁਰ ਜੇਵੱਡ ਦਾਤਾ ਕੇ ਨਹੀ ਸਭਿ ਸੁਣਿਅਹੁ ਲੋਕ ਸਬਾਇਆ ॥

世界上所有的人啊！仔细听，没有一个给予者像萨蒂古鲁一样大

ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਸਚੁ ਪਾਇਆ ਜਿਨ੍ਹੀ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਗਵਾਇਆ ॥

从他的思想中移除自我的人得到了萨提古鲁，并通过真正的上师获得了真理

ਜਿਨਿ ਸਚੇ ਸਚੁ ਬੁਝਾਇਆ ॥੪॥

只有真正的上师才能解释真理的秘密。||4||

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਘੜੀਆ ਸਭੇ ਗੋਪੀਆ ਪਹਰ ਕੰਨ੍ ਗੋਪਾਲ ॥

(正如rasghari rasa所做的那样，上帝的rasleela也是如此。在这个rasleela中，有gopis跳舞的时钟，所有的prahars都是Kanha-Gopal

ਗਹਣੇ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਚੰਦੁ ਸੂਰਜੁ ਅਵਤਾਰ ॥

风，水和火是这个Ras Leela人物的装饰品，太阳和月亮是假装的疯子

ਸਗਲੀ ਧਰਤੀ ਮਾਲੁ ਧਨੁ ਵਰਤਣਿ ਸਰਬ ਜੰਜਾਲ ॥

全地剧作家的财物是财富，但他们都是金贾尔

ਨਾਨਕ ਮੁਸੈ ਗਿਆਨ ਵਿਹੁਣੀ ਖਾਇ ਗਇਆ ਜਮਕਾਲ ॥੧॥

哦，那纳克！没有知识的世界在这部剧中被抢劫了，山斗把世界当作他的草。

||1||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਵਾਇਨਿ ਚੇਲੇ ਨਚਨਿ ਗੁਰ ॥

(社会的惊人讽刺之处在于) 弟子们演奏节奏，他们的导师跳舞

ਪੈਰ ਹਲਾਇਨਿ ਫੇਰਨਿ ਸਿਰ ॥

他摇了摇脚，绑住了dhungroo，转过头来

ਊଡ଼ି ଊଡ଼ି ରାହା ଝାଟେ ପାଏ ॥

他们头上的头发被灰尘吹走了

ଦେଖେ ଲେକୁ ହସେ ଘରି ଜାଏ ॥

看到这个奇观，人们笑着回家

ରେଟୀଆ କାରଣ୍ଟି ପୁରହି ତାଳ ॥

由于面包，他们混合了节奏

ଆପୁ ପଢାଇନି ଧରତୀ ନାଲି ॥

他们在地上殴打自己

ଗାଵନି ଗୋପୀଆ ଗାଵନି କାନ୍ ॥

(在世界舞台上表演的生物) 像虾虎鱼和坎哈一样唱歌

ଗାଵନି ସୀତା ରାଜେ ରାମ ॥

西塔演唱《拉姆王》

ନିରଭୁ ନିର୍ବକାରୁ ମସୁ ନାମ ॥

但无所畏惧的是，主的名是真理

ଜା କା କିଆ ସଗାଲ ଜହାନ୍ ॥

谁创造了整个创造

ମେଦକ ମେଦହି କରମି ଚଜ୍ଞାଉ ॥

命运升起的仆人侍奉主

ଭିନ୍ନି ରୈଣି ଜିନା ମନି ଚାଉ ॥

那些心中尝到主的爱的人，他们的夜晚变得愉快

ସିଖୀ ସିଖିଆ ଗୁର ଵୀଚାରି ॥

那些通过上师的意识形态学习了这个教义的人，

ନଦରୀ କରମି ଲ୍ୟାଏ ପାରି ॥

怜悯的主人只有通过他的恩典才能解放他们

ਕੋਲ੍ਹ ਚਰਖਾ ਚਕੀ ਚਕੁ ॥

有许多破碎机，查尔卡，粉笔和粉笔

ਬਲ ਵਾਰੇਲੇ ਬਹੁਤੁ ਅਨੰਤੁ ॥

丸子的旋风也是永恒的

ਲਾਟੂ ਮਾਧਾਣੀਆ ਅਨਗਾਹ ॥

有许多拉德鲁斯，马德哈纳斯和食品提取机

ਪੰਖੀ ਭਉਦੀਆ ਲੈਨਿ ਨ ਸਾਹ ॥

鸟类不会四处走动

ਸੂਅੈ ਚਾੜਿ ਭਵਾਈਅਹਿ ਜੰਤੁ ॥

许多仪器安装在铁绞痛上并旋转

ਨਾਨਕ ਭਉਦਿਆ ਗਣਤ ਨ ਅੰਤੁ ॥

哦，那纳克！旋转器和仪器的计算永无止境。

ਬੰਧਨ ਬੰਧਿ ਭਵਾਏ ਸੋਇ ॥

被困在玛雅桎梏中的众生，由达玛拉加根据这些事迹轮换

ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਨਚੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

每个生物都按照自己的行动跳舞

ਨਚਿ ਨਚਿ ਹਸਹਿ ਚਲਹਿ ਸੇ ਰੋਇ ॥

他被困在世界的警笛声中，笑着笑着，在死亡时哭泣

ਉਡਿ ਨ ਜਾਹੀ ਸਿਧ ਨ ਹੋਹਿ ॥

他们连飞都逃不出去，也取得任何成就

ਨਚਣੁ ਕੁਦਣੁ ਮਨ ਕਾ ਚਾਉ ॥

跳舞和跳跃是心灵的核心

ਨਾਨਕ ਜਿਨ੍ਹ ਮਨਿ ਭਉ ਤਿਨਾ ਮਨਿ ਭਾਉ ॥੨॥

哦，那纳克！在那些心中敬畏主的人，在他们的心中是他的爱。||2||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਨਾਉ ਤੇਰਾ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਹੈ ਨਾਇ ਲਇਐ ਨਰਕਿ ਨ ਜਾਈਐ ॥

主！你的名字是尼兰卡，一个哭着要记住你名字的人不会下地狱

ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤਿਸ ਦਾ ਦੇ ਖਾਜੈ ਆਖਿ ਗਵਾਈਐ ॥

生命和身体都赐给主，无论他给什么，众生都吃东西。说其他任何事情都是毫无意义的

ਜੇ ਲੋੜਹਿ ਚੰਗਾ ਆਪਣਾ ਕਰਿ ਪੁੰਨਹੁ ਨੀਚੁ ਸਦਾਈਐ ॥

啊，生物！如果你想要自己的好事，那么你应该做善事，要有礼貌，那就是 neech (vinit) kahalwa

ਜੇ ਜਰਵਾਣਾ ਪਰਹਰੈ ਜਰੁ ਵੇਸ ਕਰੇਦੀ ਆਈਐ ॥

即使一个zorawar男人想让老年远离，老年也穿着自己的衣服

ਕੋ ਰਹੈ ਨ ਭਰੀਐ ਪਾਈਐ ॥੫॥

当人类生命的时钟完成时，世界上没有人能活着，也就是说，死亡只有在时代完成之后才会到来。||5||

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਮੁਸਲਮਾਨਾ ਸਿਫਤਿ ਸਰੀਅਤਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰੁ ॥

穆斯林最喜歡對修法的讚美，他們閱讀並考慮它（即，考慮到修法很高，他們認為它是律法）

ਬੰਦੇ ਸੇ ਜਿ ਪਵਹਿ ਵਿਚਿ ਬੰਦੀ ਵੇਖਣ ਕਉ ਦੀਦਾਰੁ ॥

穆斯林相信，真主所爱的人是被伊斯兰教法监护的人，以见到真主

ਹਿੰਦੂ ਸਾਲਾਹੀ ਸਾਲਾਹਨਿ ਦਰਸਨਿ ਰੂਪਿ ਅਪਾਰੁ ॥

印度教徒通过经文赞美值得称赞的上帝，其形式是无与伦比的美丽

ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਹਿ ਅਰਚਾ ਪੂਜਾ ਅਗਰ ਵਾਸੁ ਬਹਕਾਰੁ ॥

他们在朝圣的地方洗澡，崇拜神的偶像，并使用檀香木的香味

ਜੇਗੀ ਸੁੰਨਿ ਧਿਆਵਨਿ ਜੇਤੇ ਅਲਖ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾਰੁ ॥

瑜伽士通过执行三摩地来冥想Nirgun主，并以“Alakh”的名字称呼Kartar

ਸੁਖਮੁੰਗਤਿ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨ ਕਾਇਆ ਕਾ ਆਕਾਰੁ ॥

Alakshya Prabhu的形態是微妙的，他的名字是Niranjan，這個世界是他的身體

ਸਤੀਆ ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਉਪਜੈ ਦੇਣੈ ਕੈ ਵੀਚਾਰਿ ॥

丹妮的心中充满了满足感，他想着做慈善

ਦੇ ਦੇ ਮੰਗਹਿ ਸਹਸਾ ਗੁਣਾ ਸੋਭ ਕਰੇ ਸੰਸਾਰੁ ॥

但是，由于这份礼物，他要求成千上万次，并希望世界继续装饰他

ਚੇਰਾ ਜਾਰਾ ਤੈ ਕੁਝਿਆਰਾ ਖਾਰਾਬਾ ਵੇਕਾਰੁ ॥

有小偷，通奸者和有虚假行为的罪人，这样的人，

ਇਕਿ ਹੇਦਾ ਖਾਇ ਚਲਹਿ ਐਥਾਊ ਤਿਨਾ ਭਿ ਕਾਈ ਕਾਰੁ ॥

无论他们拥有什么，他们都享受业力的果实，从这里空无一人。他们做了什么好事吗

ਜਲਿ ਬਲਿ ਜੀਆ ਪੁਰੀਆ ਲੋਆ ਆਕਾਰਾ ਆਕਾਰੁ ॥

在这个海洋、地球、神灵、人民、太阳、月亮和星星的世界里，有无限的存在

ਓਇ ਜਿ ਆਖਹਿ ਸੁ ਤੁੰਹੈ ਜਾਣਹਿ ਤਿਨਾ ਭਿ ਤੇਰੀ ਸਾਰੁ ॥

主！无论这些生物说什么，你都知道它们。你是供应他们的人

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਭੁਖ ਸਾਲਾਹਣੁ ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ ॥

哦，那纳克！奉献者渴望赞美神，他的真名是他们的根基

ਸਦਾ ਅਨੰਦਿ ਰਹਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਪਾ ਛਾਰੁ ॥੧॥

他们成为贤德圣人脚上的尘土，日夜生活在喜乐中。||1||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਮਿਟੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਕੀ ਪੇੜੈ ਪਈ ਕੁਮਿਹਾਰ ॥

当一个穆斯林死去时，他被埋葬，他的身体变成粘土，但是当泥土来到陶工那里时，

ਘੜਿ ਭਾਂਡੇ ਇਟਾ ਕੀਆ ਜਲਦੀ ਕਰੇ ਪੁਕਾਰ ॥

他用它来制作器皿和砖块，这燃烧的土壤尖叫着

ਜਲਿ ਜਲਿ ਰੋਵੈ ਬਪੁੜੀ ਝੜਿ ਝੜਿ ਪਵਹਿ ਅੰਗਿਆਰ ॥

贫瘠的土壤因水而哭泣，燃烧的余烬落在上面

ਨਾਨਕ ਜਿਨਿ ਕਰਤੈ ਕਾਰਣੁ ਕੀਆ ਸੋ ਜਾਣੈ ਕਰਤਾਰੁ ॥੨॥

Guru Nanak Dev ji说，创造这个世界的实干家，主，知道烧掉还是被埋葬是好的秘密。||2||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

没有真正的上师，没有人接受过主，也永远不会接受主，因为

ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਚਿ ਆਪੁ ਰਖਿਓਨੁ ਕਰਿ ਪਰਗਟੁ ਆਖਿ ਸੁਣਾਇਆ ॥

主已经把自己放在了萨提古鲁的心中，我直接告诉了大家这个事实

ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲਿਐ ਸਦਾ ਮੁਕਤੁ ਹੈ ਜਿਨਿ ਵਿਚਹੁ ਮੇਹੁ ਚੁਕਾਇਆ ॥

那些从他们的差异中抹去了世俗迷惑的人，通过与萨蒂古鲁的相遇而获得了解放

ਉਤਮੁ ਏਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ਹੈ ਜਿਨਿ ਸਚੇ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥ ਜਗਜੀਵਨੁ ਦਾਤਾ ਪਾਇਆ ॥੬॥

这是最好的主意，因为谁把心思放在真理上，就找到了主，是世界的赐予生命者。||6||

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਹਉ ਵਿਚਿ ਆਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ ॥

人是在自我中进入世界的，而在自我本身中已经离开了世界

ਹਉ ਵਿਚਿ ਜੰਮਿਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਮੁਆ ॥

他出生在自我中，也死在自我本身中

ਹਉ ਵਿਚਿ ਦਿਤਾ ਹਉ ਵਿਚਿ ਲਈਆ ॥

在自我本身，他给了某人一些东西，在自我本身，他从某人那里拿走了一些东西

ਹਉ ਵਿਚਿ ਖਟਿਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ ॥

正是在自我中，人赚了钱，他被自我迷失了

ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਚਿਆਰੁ ਕੁੜਿਆਰੁ ॥

正是出于傲慢，他变得真假

ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ ॥

正是在自我中，他想到了罪和美德

ਹਉ ਵਿਚਿ ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਅਵਤਾਰੁ ॥

正是在自我中，人出生在地狱或天堂

ਹਉ ਵਿਚਿ ਹਸੈ ਹਉ ਵਿਚਿ ਰੋਵੈ ॥

正是在自我中，他从不笑，出于傲慢，他有时会哭泣

ਹਉ ਵਿਚਿ ਭਰੀਐ ਹਉ ਵਿਚਿ ਧੋਵੈ ॥

在自我中，他的思想充满了罪恶，在自我中，他继续通过提尔塔浴来净化他的罪孽

ਹਉ ਵਿਚਿ ਜਾਤੀ ਜਿਨਸੀ ਖੇਵੈ ॥

他也因利己主义而失去了种姓制度

ਹਉ ਵਿਚਿ ਮੂਰਖੁ ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਿਆਣਾ ॥

正是在自我中，人变得愚蠢和聪明

ਮੋਖ ਮੁਕਤਿ ਕੀ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਾ ॥

但他不知道救恩和解脱的本质（奥秘）

ਹਉ ਵਿਚਿ ਮਾਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਡਾਇਆ ॥

他认为玛雅是骄傲的真理，在骄傲中，他认为这是虚假的，就像树的影子一样

ਹਉਮੈ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇਆ ॥

正是出于自我，这个生物在阴道里反复出生

ਹਉਮੈ ਬੂੜੈ ਤਾ ਦਰੁ ਸੂੜੈ ॥

只有当自我消失时，主的门才会看到

ਗਿਆਨ ਵਿਹੁਣਾ ਕਬਿ ਕਬਿ ਲੁੜੈ ॥

否则，一个没有知识的人仍然纠缠在辩论中

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਲਿਖੀਐ ਲੇਖੁ ॥

哦，那纳克！根据主的命令，人类命运的记载是写的

ਜੇਹਾ ਵੇਖਹਿ ਤੇਹਾ ਵੇਖੁ ॥੧॥

正如人有意识形态一样，他也相信真理。||1||

ਮਹਲਾ ੨ ॥

马哈拉 2

ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ ॥

自我的本质是人以自我本身为行动

ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ ॥

这种自我是有机体结合的原因，因此有机体反复落入形式

ਹਉਮੈ ਕਿਥਹੁ ਉਪਜੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਾਮਿ ਇਹ ਜਾਇ ॥

这个自我究竟来自哪里，可以通过哪种设备被禁止

ਹਉਮੈ ਏਰੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਹਿ ॥

主的祈求是，因为自我，人根据他以前的行为流浪

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ॥

自我是一种长期疾病，但其治疗也包括在内

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ ॥

如果主有恩典的眼光，人就按照上师的话行事（这是治愈这种疾病的方法）

ਨਾਨਕੁ ਕਰੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ ॥੨॥

纳纳克说：“人啊！听着，通过克制，这种自我是悲伤的疾病退休。（克制是自由放纵和完全放弃之间的一种自我控制状态。）||2||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਸੇਵ ਕੀਤੀ ਸੰਤੋਖੀਈਂ ਜਿਨ੍ਹੀ ਸਚੇ ਸਚੁ ਧਿਆਇਆ ॥

只有那些默想过一个至高无上的真理的人，才服侍敬虔的人

ਓਨੀ ਮੰਦੈ ਪੈਰੁ ਨ ਰਖਿਓ ਕਰਿ ਸੁਕਿਤੁ ਧਰਮੁ ਕਮਾਇਆ ॥

他们不会踏上库马拉加，赚取吉祥的事迹和宗教

ਓਨੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋੜੇ ਬੰਧਨਾ ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਖਾਇਆ ॥

他们打破了世界的束缚，吃了一点食物和水

ਤੂੰ ਬਖਸੀਸੀ ਅਗਲਾ ਨਿਤ ਦੇਵਹਿ ਚੜਹਿ ਸਵਾਇਆ ॥

天啊！你是伟大的给予者，不断给予

ਵਡਿਆਈ ਵਡਾ ਪਾਇਆ ॥੭॥

通过赞美伟大的主，人获得了名声。||7||

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਪੁਰਖਾਂ ਬਿਰਖਾਂ ਤੀਰਖਾਂ ਤਟਾਂ ਮੇਘਾਂ ਖੇਤਾਂਹ ॥

哦，那纳克！男人，树，神社，海岸，云彩，田野，

ਦੀਪਾਂ ਲੋਆਂ ਮੰਡਲਾਂ ਖੰਡਾਂ ਵਰਭੰਡਾਂਹ ॥

岛屿，王国，地球，街区 - 独身，

ਅੰਡਜ ਜੇਰਜ ਉਤਭੁਜਾਂ ਖਾਣੀ ਸੇਤਜਾਂਹ ॥

鸡蛋，Jerj，Swedaj和Udbhij，，

ਮੇ ਮਿਤਿ ਜਾਣੈ ਨਾਨਕਾ ਸਰਾਂ ਮੇਰਾਂ ਜੰਤਾਹ ॥

上帝知道有多少东西可以计算出生活在湖中·山上的所有生物

ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਉਪਾਇ ਕੈ ਸੰਮਾਲੇ ਸਭਨਾਹ ॥

哦，那纳克！上帝创造并维持着众生

ਜਿਨਿ ਕਰਤੈ ਕਰਣਾ ਕੀਆ ਚਿੰਤਾ ਭਿ ਕਰਣੀ ਤਾਹ ॥

创造它的实干家关心和关心它

ਸੇ ਕਰਤਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰੇ ਜਿਨਿ ਉਪਾਇਆ ਜਗੁ ॥

创造世界的实干家自己也关心它

ਤਿਸੁ ਜੋਹਾਰੀ ਸੁਆਸਤਿ ਤਿਸੁ ਤਿਸੁ ਦੀਬਾਣੁ ਅਭਗੁ ॥

他是上帝的恩人，他是我的敬礼。他的法庭是坚定不移的

ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਕਿਆ ਟਿਕਾ ਕਿਆ ਤਗੁ ॥੧॥

哦，那纳克！在没有tilak和janeu的情况下穿着没有Truth名字的Simran有什么意义？||1||

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਲਖ ਨੇਕੀਆ ਚੰਗਿਆਈਆ ਲਖ ਪੁੰਨਾ ਪਰਵਾਣੁ ॥

即使数以百万计的善行、善行、数以百万计的美德已被接受，即使你已经读过数以百万计的忏悔、数以百万计的知识冥想和普拉那的教训，一切都是徒劳的

ਲਖ ਤਪ ਉਪਰਿ ਤੀਰਬਾਂ ਸਹਜ ਜੋਗ ਬੇਬਾਣੁ ॥

无论你是否在朝圣时做了数百万个小吃，去森林里轻松做瑜伽，

ਲਖ ਸੁਰਤਣੁ ਸੰਗਰਾਮ ਰਣ ਮਹਿ ਛੁਟਹਿ ਪਰਾਣੁ ॥

是否在英勇的斗争中出现了千百万的肌肉，并在战场上获得了英雄主义，

ਲਖ ਸੁਰਤੀ ਲਖ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਪੜੀਅਹਿ ਪਾਠ ਪੁਰਾਣੁ ॥

即使你已经读过数以百万计的shrutis，数以百万计的知识冥想和Puranas的课程，一切都是徒劳的

ਜਿਨਿ ਕਰਤੈ ਕਰਣਾ ਕੀਆ ਲਿਖਿਆ ਆਵਣ ਜਾਣੁ ॥

因为创造这个世界的上帝决定了生物的出生和死亡

ਨਾਨਕ ਮਤੀ ਮਿਥਿਆ ਕਰਮੁ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ ॥੨॥

哦，那纳克！主的怜悯是真理的标志；所有其他聪明的伎俩都是假的。||2||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਸਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਏਕੁ ਤੂੰ ਜਿਨਿ ਸਚੇ ਸਚੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥

天啊！你是传播终极真理的人

ਜਿਸੁ ਤੂੰ ਦੇਹਿ ਤਿਸੁ ਮਿਲੈ ਸਚੁ ਤਾ ਤਿਨੀ ਸਚੁ ਕਮਾਇਆ ॥

你把真理赐给谁，他接受真理，他做真理的工作

ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਸਚੁ ਪਾਇਆ ਜਿਨ੍ਹ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਸਚੁ ਵਸਾਇਆ ॥

得到萨蒂古鲁的生物获得了真理。真正的上师将真理灌输到他们的心中

ਮੂਰਖ ਸਚੁ ਨ ਜਾਣਨੀ ਮਨਮੁਖੀ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥

但一个愚蠢的人不知道真相，由于被人喜欢，他白白失去了出生

ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਕਾਹੇ ਆਇਆ ॥੮॥

为什么会有这样的人来到这个世界？||8||

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਪੜਿ ਪੜਿ ਗਡੀ ਲਦੀਅਹਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਭਰੀਅਹਿ ਸਾਥ ॥

即使书籍是通过装载推车阅读的，也应该研究所有书籍社区

ਪੜਿ ਪੜਿ ਬੇੜੀ ਪਾਈਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਗਡੀਅਹਿ ਖਾਤ ॥

即使书里充满了阅读和阅读，即使它们充满了阅读和阅读

ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਬਰਸ ਬਰਸ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਮਾਸ ॥

无论你学习了多少个月

ਪੜੀਐ ਜੇਤੀ ਆਰਜਾ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਸਾਸ ॥

即使你一辈子都在读书，也要继续读下去，直到生命的气息依然存在

ਨਾਨਕ ਲੇਖੈ ਇਕ ਗਲ ਹੋਰੁ ਹਉਮੈ ਝਖਣਾ ਝਾਖ ॥੧॥

但是那纳克啊！在真理的法庭上唯一可以接受的，就是主的名字——在人的著作中，其他一切都要在自我中说出。||1||

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਪੜਿਆ ॥ ਤੇਤਾ ਕੜਿਆ ॥

一个人读得越多，写得越多，“他就越痛苦地燃烧

ਬਹੁ ਤੀਰਥ ਭਵਿਆ ॥ ਤੇਤੇ ਲਵਿਆ ॥

他在神社上游荡得越多，他就越会说废话

ਬਹੁ ਭੇਖ ਕੀਆ ਦੇਹੀ ਦੁਖੁ ਦੀਆ ॥

一个人越是穿着宗教的掠夺品，他就越是使身体悲伤

ਸਹੁ ਵੇ ਜੀਆ ਅਪਣਾ ਕੀਆ ॥

哦，那个生物！现在，你们将结出你们行动的果实

ਅੰਨੁ ਨ ਖਾਇਆ ਸਾਦੁ ਗਵਾਇਆ ॥

一个不吃食物的人失去了生活的味道

ਬਹੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਦੂਜਾ ਭਾਇਆ ॥

一个男人陷入二元性是非常可悲的

ਬਸਤ੍ਰਨ ਪਹਿਰੈ ॥ ਅਹਿਨਿਸਿ ਕਹਰੈ ॥

不穿衣服的人日夜难过

ਮੈਨਿ ਵਿਗੂਤਾ ॥ ਕਿਉ ਜਾਰੀ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸੂਤਾ ॥

通过沉默，人被摧毁了。一个人怎么能在没有上师的情况下迷惑中醒来呢

ਪਗ ਉਪੇਤਾਣਾ ॥ ਅਪਣਾ ਕੀਆ ਕਮਾਣਾ ॥

赤脚走路的人，“他享受他行为的果实

ਅਲੁ ਮਲੁ ਖਾਈ ਸਿਰਿ ਡਾਈ ਪਾਈ ॥

一个吃没有受过教育的泥土，把灰烬倒在头上的人，

ਮੂਰਖਿ ਅੰਧੈ ਪਤਿ ਗਵਾਈ ॥

那个愚蠢的盲人失去了他的荣誉

ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕਿਛੁ ਥਾਇ ਨ ਪਾਈ ॥

没有真名，任何事情都是不可接受的

ਰਹੈ ਬੇਬਾਣੀ ਮੜੀ ਮਸਾਣੀ ॥

他住在森林，墓地和火葬场

ਅੰਧੁ ਨ ਜਾਣੈ ਫਿਰਿ ਪਛਤਾਣੀ ॥

瞎子不认识主，然后悔改

ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੇ ਸੋ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ॥

遇见萨古鲁的人会得到幸福

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥

他把哈里的名字记在心里

ਨਾਨਕ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਸੋ ਪਾਏ ॥

哦，那纳克！靠着主的恩典，一切都实现了

ਆਸ ਅੰਦੇਸੇ ਤੇ ਨਿਹਕੇਵਲੁ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ ॥੨॥

带着希望和焦虑，他变得自由，通过梵天这个词，他燃烧了自我。||2||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਭਗਤ ਤੇਰੈ ਮਨਿ ਭਾਵਦੇ ਦਰਿ ਸੋਹਨਿ ਕੀਰਤਿ ਗਾਵਦੇ ॥

主！在你看来，奉献者非常可爱，他们在你家门口唱bhajan-kirtan时非常漂亮

ਨਾਨਕ ਕਰਮਾ ਬਾਹਰੇ ਦਰਿ ਢੋਅ ਨ ਲਹਨੀ ਧਾਵਦੇ ॥

哦，那纳克！不幸的百姓在没有主的恩典的情况下，无法以主的速度找到避难所，他们不断流浪

ਇਕਿ ਮੂਲੁ ਨ ਬੁਝਨਿ ਆਪਣਾ ਅਣਹੋਦਾ ਆਪੁ ਗਣਾਇਦੇ ॥

有些人不承认他们的起源（主），并徒劳地表现出他们的自我

ਹਉ ਢਾਢੀ ਕਾ ਨੀਰ ਜਾਤਿ ਹੋਰਿ ਉਤਮ ਜਾਤਿ ਸਦਾਇਦੇ ॥

我是一个被鄙视的低种姓，其他人称自己为最好的种姓

ਤਿਨ ਮੰਗਾ ਜਿ ਤੁੜੈ ਧਿਆਇਦੇ ॥੯॥

主！我祈求那些默想你们的人的陪伴。||9||

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਕੂੜੁ ਰਾਜਾ ਕੂੜੁ ਪਰਜਾ ਕੂੜੁ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰੁ ॥

国王是谎言，人民是谎言，整个世界都是谎言，

ਕੂੜੁ ਮੰਡਪ ਕੂੜੁ ਮਾੜੀ ਕੂੜੁ ਬੈਸਣਹਾਰੁ ॥

国王的宫殿和宫殿是谎言和欺骗，

ਕੂੜੁ ਸੁਇਨਾ ਕੂੜੁ ਰੁਪਾ ਕੂੜੁ ਪੈਨਣਹਾਰੁ ॥

金银是假的，穿它的人是骗人的

ਕੂੜੁ ਕਾਇਆ ਕੂੜੁ ਕਪੜੁ ਕੂੜੁ ਰੂਪੁ ਅਪਾਰੁ ॥

这种体格，衣服和巨大的形式都是假的

ਕੂੜੁ ਮੀਆ ਕੂੜੁ ਬੀਬੀ ਖਪਿ ਹੋਏ ਖਾਰੁ ॥

丈夫和妻子是谎言，因为两人都因陷入欲望而受到宠坏

ਕੂੜਿ ਕੂੜੈ ਨੇਹੁ ਲਗਾ ਵਿਸਰਿਆ ਕਰਤਾਰੁ ॥

假人喜欢谎言，忘记了主

ਕਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕੀਚੈ ਦੇਸਤੀ ਸਭੁ ਜਗੁ ਚਲਣਹਾਰੁ ॥

我应该和谁交朋友？因为这个世界是易腐的

ਕੂੜ੍ਹ ਮਿਠਾ ਕੂੜ੍ਹ ਮਾਖਿਉ ਕੂੜ੍ਹ ਡੋਬੇ ਪੁਰੁ ॥

谎言是甜蜜的，谎言是甜蜜的蜂蜜，谎言是淹没在地狱中的羊群

ਨਾਨਕੁ ਵਖਾਣੈ ਬੇਨਤੀ ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਕੂੜੇ ਕੂੜ੍ਹ ॥੧॥

那纳克在主面前祷告，说：“终极真理啊！没有你，整个世界都是谎言。||1||

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਰਿਦੈ ਸਚਾ ਹੋਇ ॥

只有当真理在人的心中时，真理才为人所知

ਕੂੜ ਕੀ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਤਨੁ ਕਰੇ ਹਛਾ ਧੋਇ ॥

他谎言的败类消失了，他净化了他的身体

ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਸਚਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ ॥

只有当人爱真理时，真理才为人所知

ਨਾਉ ਸੁਣਿ ਮਨੁ ਰਹਸੀਐ ਤਾ ਪਾਏ ਮੇਖ ਦੁਆਰੁ ॥

当心乐于听到主的名时，众生就获得了救赎之门

ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਜੁਗਤਿ ਜਾਣੈ ਜੀਉ ॥

只有当人理解与主相遇的逻辑时，真理才会实现

ਧਰਤਿ ਕਾਇਆ ਸਾਧਿ ਕੈ ਵਿਚਿ ਦੇਇ ਕਰਤਾ ਬੀਉ ॥

他以肉体的形式装饰大地，在里面播下了实干家名字的种子，即主

ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਸਿਖ ਸਰੀ ਲੇਇ ॥

真理只有在接受真正的教育时才能被知道

ਦਇਆ ਜਾਣੈ ਜੀਅ ਕੀ ਕਿਛੁ ਪੁੰਨੁ ਦਾਨੁ ਕਰੇਇ ॥

他对众生有怜悯之心，并尽其所能地给予

ਸਚੁ ਤਾਂ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਆਤਮ ਤੀਰਥਿ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ ॥

只有当他住在他灵魂朝圣的地方时，才能知道真相

ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਪੁਛਿ ਕੈ ਬਹਿ ਰਹੈ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ ॥

他坐下来住，向萨蒂古鲁求情，接受布道

ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਹੋਏ ਦਾਰੂ ਪਾਪ ਕਢੈ ਧੋਏ ॥

真理是所有人的良药，它能洁净罪恶，并把它带出来

ਨਾਨਕੁ ਵਖਾਣੈ ਬੇਨਤੀ ਜਿਨ ਸਚੁ ਪਲੈ ਹੋਏ ॥੨॥

那纳克在他们面前恳求，真理以谁的名义存在。||2||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਦਾਨੁ ਮਹਿੰਡਾ ਤਲੀ ਖਾਕੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤ ਮਸਤਕਿ ਲਾਈਐ ॥

我的頭腦祈求聖徒的腳和塵土的禮物，如果找到，我就把它放在頭上

ਕੂੜਾ ਲਾਲਚੁ ਛੱਡੀਐ ਹੋਏ ਇਕ ਮਨਿ ਅਲਖੁ ਧਿਆਈਐ ॥

撇开虚假的贪婪，我们应该同心同德地默想神

ਫਲੁ ਤੇਵੇਹੋ ਪਾਈਐ ਜੇਵੇਹੀ ਕਾਰ ਕਮਾਈਐ ॥

正如我们所做的那样，我们得到了同样的果实

ਜੇ ਹੋਵੈ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਤਾ ਧੂੜਿ ਤਿਨਾ ਦੀ ਪਾਈਐ ॥

如果这样的事迹从一开始就写出来，那么人就会得到圣徒脚上的尘土

ਮਤਿ ਥੋੜੀ ਸੇਵ ਗਵਾਈਐ ॥੧੦॥

由于智慧不足，我们失去了服务的果实。||10||

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਸਚਿ ਕਾਲੁ ਕੂੜੁ ਵਰਤਿਆ ਕਲਿ ਕਾਲਖ ਬੇਤਾਲੁ ॥

现在真相的饥荒已经落下，也就是说，真相已经消失，谎言的传播盛行，这个卡利尤加的烟灰已经让人民倍感不安

ਬੀਉ ਬੀਜਿ ਪਤਿ ਲੈ ਗਏ ਅਬ ਕਿਉ ਉਗਵੈ ਦਾਲਿ ॥

那些播下主名的种子的人已经从尊严（来自世界）中消失了，但现在破碎（名字）的种子怎么会发芽呢

ਜੇ ਇਕੁ ਹੋਇ ਤ ਉਗਵੈ ਰੁਤੀ ਹੂ ਰੁਤਿ ਹੋਇ ॥

如果种子是完整的，季节也是愉快的，它可以发芽

ਨਾਨਕ ਪਾਰੈ ਬਾਹਰਾ ਕੋਰੈ ਰੰਗੁ ਨ ਸੋਇ ॥

哦，那纳克！如果不使用原木，则无法涂上新衣服

ਭੈ ਵਿਚਿ ਖੁੰਬਿ ਚੜਾਈਐ ਸਰਮੁ ਪਾਹੁ ਤਨਿ ਹੋਇ ॥

如果羞耻被施加在身体上，它就会变得明亮，因为在敬畏主的情况下洗去罪孽

ਨਾਨਕ ਭਗਤੀ ਜੇ ਰਪੈ ਕੁੜੈ ਸੋਇ ਨ ਕੋਇ ॥੧॥

哦，那纳克！如果人被描绘成敬虔的虔诚，谎言就不能更接近它。1

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਲਬੁ ਪਾਪੁ ਦੁਇ ਰਾਜਾ ਮਹਤਾ ਕੁੜ੍ਹ ਹੋਆ ਸਿਕਦਾਰੁ ॥

贪婪和罪恶既是君王又是牧师，谎言是撒谎

ਕਾਮੁ ਨੇਬੁ ਸਦਿ ਪੁਛੀਐ ਬਹਿ ਬਹਿ ਕਰੇ ਬੀਚਾਰੁ ॥

人们坐下来想想糟糕的赌注

ਅੰਧੀ ਰਯਤਿ ਗਿਆਨ ਵਿਹੁਣੀ ਭਾਹਿ ਭਰੇ ਮੁਰਦਾਰੁ ॥

盲人缺乏知识，像死人一样默默地遭受不公正待遇

ਗਿਆਨੀ ਨਚਹਿ ਵਾਜੇ ਵਾਵਹਿ ਰੂਪ ਕਰਹਿ ਸੀਗਾਰੁ ॥

聪明的舞蹈，演奏baje并穿着各种形式来弥补

ਉਚੇ ਕੁਕਹਿ ਵਾਦਾ ਗਾਵਹਿ ਜੋਧਾ ਕਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥

他们大声喊叫，唱着战争诗歌和骑士英雄主义的故事

ਮੂਰਖ ਪੰਡਿਤ ਹਿਕਮਤਿ ਹੁਜਤਿ ਸੰਜੈ ਕਰਹਿ ਪਿਆਰੁ ॥

愚蠢的潘迪特通过他的聪明和聪明来收集财富，他只爱钱

ਧਰਮੀ ਧਰਮੁ ਕਰਹਿ ਗਾਵਾਵਹਿ ਮੰਗਹਿ ਮੇਖ ਦੁਆਰੁ ॥

义人做宗教的事迹，祈求救赎

ਜਤੀ ਸਦਾਵਹਿ ਜੁਗਤਿ ਨ ਜਾਣਹਿ ਡਾਡਿ ਬਹਹਿ ਘਰ ਬਾਰੁ ॥

但是他们被剥夺了他的影响力，因为他们自私地不理解被称为雪人的生活的逻辑，并白白离开了家

ਸਭੁ ਕੇ ਪੁਰਾ ਆਪੇ ਹੋਵੈ ਘਟਿ ਨ ਕੋਈ ਆਖੈ ॥

所有人都证明自己是完全的奉献者，没有人低估自己

ਪਤਿ ਪਰਵਾਣਾ ਪਿਛੈ ਪਾਈਐ ਤਾ ਨਾਨਕ ਤੋਲਿਆ ਜਾਪੈ ॥੨॥

哦，那纳克！只有当尊重的天平放在桌子的后面，那么似乎只有人才能很好地弯曲。||2||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਵਦੀ ਸੁ ਵਜਗਿ ਨਾਨਕਾ ਸਚਾ ਵੇਖੈ ਸੋਇ ॥

哦，那纳克！邪恶被很好地揭露出来，因为他看到一切事实

ਸਭਨੀ ਛਾਲਾ ਮਾਰੀਆ ਕਰਤਾ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਇ ॥

每个人都在世界上实现了飞跃，但世界的创造者所做的，就是这样发生的

ਅਗੈ ਜਾਤਿ ਨ ਜੋਰੁ ਹੈ ਅਗੈ ਜੀਉ ਨਵੇ ॥

在后世，种姓和肌肉力量没有价值，因为有新的生物

ਜਿਨ ਕੀ ਲੇਖੈ ਪਤਿ ਪਵੈ ਚੰਗੇ ਸੇਈ ਕੇਇ ॥੩॥

那些得到尊重的人，当他们被解释时，同样可以说是好的。||3||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਧੂਰਿ ਕਰਮੁ ਜਿਨਾ ਕਉ ਤੁਧੁ ਪਾਇਆ ਤਾ ਤਿਨੀ ਖਸਮੁ ਧਿਆਇਆ ॥

噢，维达塔！你从一开始就写到好运的受造物，他们记得他们的主

ਏਨਾ ਜੰਤਾ ਕੈ ਵਸਿ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਤੁਧੁ ਵੇਕੀ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥

没有什么是在这些生物的控制之下的，你已经创造了这种不同类型的世界

ਇਕਨਾ ਨੋ ਤੂੰ ਮੇਲਿ ਲੈਹਿ ਇਕਿ ਆਪਹੁ ਤੁਧੁ ਖੁਆਇਆ ॥

主！你带走一些生物，然后自己继续移除一些生物

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਿਥੈ ਤੁਧੁ ਆਪੁ ਬੁਝਾਇਆ ॥

你自己把你的智慧给了某人，靠着上师的恩典，他已经认识了你

ਸਹਜੇ ਹੀ ਸਚਿ ਸਮਾਇਆ ॥੧੧॥

他很容易被真理所吸引。||11||

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ ॥

悲伤是药，幸福是疾病，因为当幸福被发现时，生物不记得主

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਕਰਣਾ ਮੈ ਨਾਹੀ ਜਾ ਹਉ ਕਰੀ ਨ ਹੋਈ ॥੧॥

主！你是造物主，我什么也做不了。即使我试图做某事，也没有任何反应。||1||

ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ ॥

世界的创造者啊！我要在你身上去巴利哈里;你住在你的本性里，

ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

你的终点找不到。1.留

ਜਾਤਿ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਮਹਿ ਜਾਤਾ ਅਕਲ ਕਲਾ ਭਰਪੂਰਿ ਰਹਿਆ ॥

主！正是在众生中存在，你的光存在，生物也存在于你的光中。一切都完成了

！你是无所不在的。你是真正的主人

ਤੂੰ ਸਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਿਫਤਿ ਸੁਆਲ੍ਹਿਹਉ ਜਿਨਿ ਕੀਤੀ ਸੇ ਪਾਰਿ ਪਇਆ ॥

你的荣耀是很美的，谁赞美你，世界就跨过大洋

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀਆ ਬਾਤਾ ਜੋ ਕਿਛੁ ਕਰਣਾ ਸੁ ਕਰਿ ਰਹਿਆ ॥੨॥

哦，那纳克！这就是世界造物主的全部，无论主必须做什么，它都在做。||2||

ਮ: ੨ ॥

马哈拉 2

ਜੋਗ ਸਬਦੰ ਗਿਆਨ ਸਬਦੰ ਬੇਦ ਸਬਦੰ ਬ੍ਰਾਹਮਣਹ ॥

瑜伽士的宗教是获取知识，婆罗门的宗教是研究吠陀经

ਖੜੀ ਸਬਦੰ ਸੂਰ ਸਬਦੰ ਸੂਦ ਸਬਦੰ ਪਰਾ ਕ੍ਰਿਤਹ ॥

克夏特里亚人的佛法是做骑士行为，舒德拉人的宗教是为他人服务

ਸਰਬ ਸਬਦੰ ਏਕ ਸਬਦੰ ਜੇ ਕੇ ਜਾਣੈ ਭੇਉ ॥ ਨਾਨਕੁ ਤਾ ਕਾ ਦਾਸੁ ਹੈ ਸੋਈ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਉ ॥੩॥

但所有人的宗教都是崇拜一位神。如果有人知道这个秘密，那么那纳克就是他的奴隶，而这个人自己就是尼兰詹·普拉布。||3||

ਮ: ੨ ॥

马哈拉 2

ਏਕ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨੰ ਸਰਬ ਦੇਵਾ ਦੇਵ ਦੇਵਾ ਤ ਆਤਮਾ ॥

一个克里希纳是所有神的神。他也是那些神梵天，毗湿奴和湿婆的灵魂

ਆਤਮਾ ਬਾਸੁਦੇਵਸਿ ਜੇ ਕੇ ਜਾਣੈ ਭੇਉ ॥ ਨਾਨਕੁ ਤਾ ਕਾ ਦਾਸੁ ਹੈ ਸੋਈ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਉ ॥੪॥

居住在万物中的瓦苏德瓦是他自己的灵魂，如果有人了解这个秘密，那纳克是他的奴隶，他自己就是尼兰詹·普拉布。||4||

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਕੁੰਭੇ ਬਧਾ ਜਲੁ ਰਹੈ ਜਲ ਬਿਨੁ ਕੁੰਭੁ ਨ ਹੋਇ ॥

就像绑在水壶上的水休息一样，没有水就不能制造水壶

ਗਿਆਨ ਕਾ ਬਧਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਇ ॥੫॥

同樣地，知識的頭腦（上師的）仍然存在，但沒有上師，知識就會丢失。||5||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਪੜਿਆ ਹੋਵੈ ਗੁਨਹਗਾਰੁ ਤਾ ਓਮੀ ਸਾਧੁ ਨ ਮਾਰੀਐ ॥

如果一个受过教育的学者是罪犯，那么文盲就不应该因为善良而害怕，那个文盲不会受到惩罚

ਜੇਹਾ ਘਾਲੇ ਘਾਲਣਾ ਤੇਵੇਹੋ ਨਾਉ ਪਚਾਰੀਐ ॥

正如人的行为一样，他的名字在世界上也回响

ਐਸੀ ਕਲਾ ਨ ਖੇਡੀਐ ਜਿਤੁ ਦਰਗਹ ਰਾਇਆ ਹਾਰੀਐ ॥

我们不应该玩生活游戏，当我们到达主的法庭时，会导致失败

ਪੜਿਆ ਅਤੈ ਓਮੀਆ ਵੀਚਾਰੁ ਅਗੈ ਵੀਚਾਰੀਐ ॥

学者和文盲的事迹将在下文中记载：

ਮੁਹਿ ਚਲੈ ਸੁ ਅਗੈ ਮਾਰੀਐ ॥੧੨॥

一个意志的人肯定会因为他在后世的行为而受到惩罚。||12||

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਨਾਨਕ ਮੇਰੁ ਸਰੀਰ ਕਾ ਇਕੁ ਰਥੁ ਇਕੁ ਰਥਵਾਹੁ ॥

哦，那纳克！人体是像苏美鲁山一样的八千四百万形式中最高的。有一辆战车和一辆这个身体的战车

ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਫੇਰਿ ਵਟਾਈਅਹਿ ਗਿਆਨੀ ਬੁਝਹਿ ਤਾਹਿ ॥

久而久之，他们不断变化，只有智者才能理解这种区别

ਸਤਜੁਗਿ ਰਥੁ ਸੰਤੇਖ ਕਾ ਧਰਮੁ ਅਗੈ ਰਥਵਾਹੁ ॥

在Satiyuga，人体的战车是满足的，佛法是战车

ਤ੍ਰੈਤੈ ਰਥੁ ਜੱਤੈ ਕਾ ਜੋਰੁ ਅਗੈ ਰਥਵਾਹੁ ॥

在Treta Yuga（人体）中，战车是Yatitva的，肌肉是战车

ਦੁਆਪੁਰਿ ਰਥੁ ਤਪੈ ਕਾ ਸਤੁ ਅਗੈ ਰਥਵਾਹੁ ॥

在Dravya yuga（人体）中，战车是塔帕夏，真理是战车

ਕਲਜੁਗਿ ਰਥੁ ਅਗਨਿ ਕਾ ਕੂੜੁ ਅਰੈ ਰਥਵਾਹੁ ॥੧॥

在卡利尤格（人体）中，战车是trishna形式的火战车，谎言是它的战车。||1||

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਸਾਮ ਕਰੈ ਸੇਤੰਬਰੁ ਸੁਆਮੀ ਸਚ ਮਹਿ ਆਛੈ ਸਾਚਿ ਰਹੇ ॥ ਸਭੁ ਕੇ ਸਚਿ ਸਮਾਵੈ ॥

萨马维达说，世界的主，主，是白袍。在萨提尤加，每个人都想要真理，徘徊在真理中，并被吸收到真理中

ਰਿਗੁ ਕਰੈ ਰਹਿਆ ਭਰਪੁਰਿ ॥ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਦੇਵਾ ਮਹਿ ਸੁਰੁ ॥

Rigveda说，主是无所不在的，神圣的罗摩这个名字是所有神中最好的

ਨਾਇ ਲਈਐ ਪਰਾਫਤ ਜਾਹਿ ॥ ਨਾਨਕ ਤਉ ਮੇਖੰਤਰੁ ਪਾਹਿ ॥

赎罪是以罗摩的名义完成的，也就是说，罪孽被赦免了。哦，那纳克！只有取名罗摩，人类才能获得救赎

ਜੁਜ ਮਹਿ ਜੋਰਿ ਛਲੀ ਚੰਦ੍ਰਾਵਲਿ ਕਾਨੁ ਕ੍ਰਿਸਨੁ ਜਾਦਮੁ ਭਇਆ ॥

在yajurveda（在Dravya）的时代，有Yadav王朝的Krishna-Kanhaiya，他们用肌肉力量欺骗了Chandravali

ਪਾਰਜਾਤੁ ਗੋਪੀ ਲੈ ਆਇਆ ਬਿੰਦ੍ਰਾਬਨ ਮਹਿ ਰੰਗੁ ਕੀਆ ॥

克里希纳从因陀罗的花园里带来了parijat（kalpavriksha）作为他的gopi（Satyabhama），并继续在Vrindavan赞美和享受

ਕਲਿ ਮਹਿ ਬੇਟੁ ਅਖਰਬਣੁ ਹੁਆ ਨਾਉ ਖੁਦਾਈ ਅਲਹੁ ਭਇਆ ॥

在Kalyug，Atharvaveda成名，根据它，主的名字被称为“安拉和'Khuda'"

ਨੀਲ ਬਸੜ੍ਹ ਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰੇ ਤੁਰਕ ਪਠਾਣੀ ਅਮਲੁ ਕੀਆ ॥

人民穿着蓝色长袍，土耳其人和莫卧儿人统治

ਚਾਰੇ ਵੇਦ ਹੋਏ ਸਚਿਆਰ ॥

通过这种方式，所有四个吠陀 - Samaveda, Rigveda, Yajurveda, Atharvaveda据说是真实的

ਪੜਹਿ ਗੁਣਹਿ ਤਿਨ੍ਹ ਚਾਰ ਵੀਚਾਰ ॥

通过阅读和研究它们，人类获得了其中的四个原则

ਭਾਉ ਭਗਤਿ ਕਰਿ ਨੀਚੁ ਸਦਾਏ ॥ ਤਉ ਨਾਨਕ ਮੇਖੰਤਰੁ ਪਾਏ ॥੨॥

哦，那纳克！只有当一个人敬拜主并称自己为谦卑时，只有他才能获得救赎。
॥2॥

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਟਹੁ ਵਾਰਿਆ ਜਿਤੁ ਮਿਲਿਐ ਖਸਮੁ ਸਮਾਲਿਆ ॥

我骑着我的萨古鲁去巴利哈里，他的结合已经完成了上帝的辛兰

ਜਿਨਿ ਕਰਿ ਉਪਦੇਸੁ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਦੀਆ ਇਨ੍ਹੀ ਨੇੜੀ ਜਗਤੁ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥

谁通过讲道给了我知道的开端，用这些眼睛，我看到了世界的真理

ਖਸਮੁ ਛੋਡਿ ਦੂਜੈ ਲਗੇ ਡੁਬੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰਿਆ ॥

那些抛弃了他们的主夫，沉浸在二元论中的商人（众生）已经淹死了

ਸਤਿਗੁਰੁ ਹੈ ਬੋਹਿਬਾ ਵਿਰਲੈ ਕਿਨੈ ਵੀਚਾਰਿਆ ॥

上师是一艘穿越世界海洋的船，只有少数男人经历过它

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰਿਆ ॥੧੩॥

藉着他的恩典，他穿过世界的海洋穿过他们。॥13॥

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਸਿੰਮਲ ਰੁਖੁ ਸਰਾਇਰਾ ਅਤਿ ਦੀਰਘ ਅਤਿ ਮੁਚੁ ॥

胪树很直，非常高，很厚

ਓਇ ਜਿ ਆਵਹਿ ਆਸ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ਨਿਰਾਸੇ ਕਿਤੁ ॥

许多鸟儿来到它，希望吃它的果实，但失望地离开了

ਫਲ ਫਿਕੇ ਫੁਲ ਬਕਬਕੇ ਕੰਮ ਨ ਆਵਹਿ ਪਤ ॥

由于它的果实非常暗淡，花朵和地址都没有用处

ਮਿਠੁ ਨੀਵੀ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆ ਤੜੁ ॥

哦，那纳克！谦卑是非常甜蜜的，它是所有品质和善良的本质，即最好的品质

ਸਭੁ ਕੇ ਨਿਵੈ ਆਪ ਕਉ ਪਰ ਕਉ ਨਿਵੈ ਨ ਕੋਇ ॥

每个人都为自己的自私而鞠躬，但没有人为了别人的利益而鞠躬

ਧਰਿ ਤਾਰਾਜੂ ਤੋਲੀਐ ਨਿਵੈ ਸੁ ਗਉਰਾ ਹੋਇ ॥

如果通过将物体放在秤上来称重，则与弯曲的秤相同

ਅਪਰਾਧੀ ਦੂਣਾ ਨਿਵੈ ਜੋ ਹੰਤਾ ਮਿਰਗਾਹਿ ॥

就像羚羊的猎人一样，罪犯弯曲了两倍，但

ਸੀਸਿ ਨਿਵਾਇਐ ਕਿਆ ਥੀਐ ਜਾ ਰਿਦੈ ਕੁਸ਼ਯੇ ਜਾਹਿ ॥੧॥

当一个人从心里变脏时，低头能得到什么？||1||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਪੜਿ ਪੁਸਤਕ ਸੰਧਿਆ ਬਾਦੰ ॥

潘迪特（宗教文本，如吠陀等）阅读书籍，背诵沙哑问候和辩论

ਸਿਲ ਪੂਜਸਿ ਬਗੁਲ ਸਮਾਧੰ ॥

他崇拜石头，把三摩地像苍鹭一样放进去

ਮੁਖਿ ਝੂਠ ਬਿਭੂਖਣ ਸਾਰੰ ॥

他用嘴躺着，看起来像美丽的装饰品

ਤ੍ਰੈਪਾਲ ਤਿਹਾਲ ਬਿਚਾਰੰ ॥

他每天背诵三次Gayatri咒语

ਗਲਿ ਮਾਲਾ ਤਿਲਕੁ ਲਿਲਾਰੰ ॥

他的脖子上戴着一个花环，额头上戴着一个花环

ਦੁਇ ਧੋਤੀ ਬਸੜ੍ਹ ਕਪਾਰੰ ॥

他穿着双层dhoti，还把衣服戴在头上

ਜੇ ਜਾਣਸਿ ਬ੍ਰਹਮੰ ਕਰਮੰ ॥

但是，如果这个潘迪特知道婆罗门的业力，那么

ਸਭਿ ਫੋਕਟ ਨਿਸਚਉ ਕਰਮੰ ॥

他会发现，所有这些确定性的行为都是徒劳的借口

ਕਰੁ ਨਾਨਕ ਨਿਹਚਉ ਧਿਆਵੈ ॥

哦，那纳克！一个人应该通过保持信心来默想上帝

ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਵਾਟ ਨ ਪਾਵੈ ॥੨॥

没有萨提古鲁的指导，就找不到纳姆-西姆兰的路径。||2||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਕਪੜੁ ਰੂਪੁ ਸੁਹਾਵਣਾ ਛਡਿ ਦੁਨੀਆ ਅੰਦਰਿ ਜਾਵਣਾ ॥

这个身体的美丽衣服和美丽必须留在这个世界上，这个生物已经知道了

ਮੰਦਾ ਚੰਗਾ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਪਾਵਣਾ ॥

生物本身必须结出其善行和恶行的果实

ਹੁਕਮ ਕੀਏ ਮਨਿ ਭਾਵਦੇ ਰਾਹਿ ਭੀੜੈ ਅਗੈ ਜਾਵਣਾ ॥

人在这个世界上可以继续听从诱人的命令，但在来世，他将不得不走过一条艰难的道路。

ਨੰਗਾ ਦੇਜਕਿ ਚਾਲਿਆ ਤਾ ਦਿਸੈ ਖਰਾ ਡਰਾਵਣਾ ॥

当他赤身裸体地下地狱时，真的感觉很糟糕

ਕਰਿ ਅਉਗਣ ਪਛੇਤਾਵਣਾ ॥੧੪॥

他为自己所犯的恶习忏悔。||14||

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਦਇਆ ਕਪਾਹ ਸੰਤੋਖੁ ਸੁਤੁ ਜਤੁ ਗੰਢੀ ਸਤੁ ਵਟੁ ॥

潘迪特啊！无论是怜悯的棉花，满足的线，孤独的结，真理的力量，

ਏਹੁ ਜਨੇਊ ਜੀਅ ਕਾ ਹਈ ਤ ਪਾਡੇ ਘਤੁ ॥

这是灵魂的珍贵，潘迪特啊！如果你有这样的小娜，那就把我穿上

ਨਾ ਏਹੁ ਤੁਟੈ ਨ ਮਲੁ ਲਗੈ ਨਾ ਏਹੁ ਜਲੈ ਨ ਜਾਇ ॥

这样的灵魂的无精不会破碎，也不会感到污垢，也不会燃烧，也不会丢失

ਧੰਨੁ ਸੁ ਮਾਣਸ ਨਾਨਕਾ ਜੇ ਗਲਿ ਚਲੇ ਪਾਇ ॥

哦，那纳克！那些在脖子上戴着这样一件小牛的男人是有福的

ਚਉਕੜਿ ਮੁਲਿ ਅਣਾਇਆ ਬਹਿ ਚਉਕੈ ਪਾਇਆ ॥

潘迪特啊！你以一定的价格订购了四块钱，在特定的仪式上，你坐在主人的广场上，把它放在他的脖子上，

ਸਿਖਾ ਕੰਨਿ ਚੜਾਈਆ ਗੁਰੂ ਬ੍ਰਾਹਮਣੁ ਥਿਆ ॥

然后你在耳边向他传道，从今天开始，你的主人就成了婆罗门

ਓਹੁ ਮੁਆ ਓਹੁ ਝੜਿ ਪਇਆ ਵੇਤਗਾ ਗਇਆ ॥੧॥

但过了一段时间，当主人放弃生命时，珍妮乌被他的身体烧伤了，灵魂离开了没有线的世界。||1||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਲਖ ਚੇਰੀਆ ਲਖ ਜਾਰੀਆ ਲਖ ਕੁੜੀਆ ਲਖ ਰਾਲਿ ॥

人犯下数以百万计的盗窃，数以百万计的淫乱，数以百万计的谎言，数以百万计的人说着谦卑的话

ਲਖ ਠਗੀਆ ਪਹਿਨਾਮੀਆ ਰਾਤਿ ਦਿਨਸੁ ਜੀਅ ਨਾਲਿ ॥

他日夜维持着数以百万计的暴徒和秘密罪恶

ਤਗੁ ਕਪਾਹਹੁ ਕਤੀਐ ਬਾਮੁਹਣੁ ਵਟੇ ਆਇ ॥

棉花被切割成一根线，婆罗门来用力穿它

ਕੁਹਿ ਬਕਰਾ ਰਿੰਨ੍ਹ ਖਾਇਆ ਸਭੁ ਕੇ ਆਖੈ ਪਾਇ ॥

回家的客人可以做饭，并用山羊喂食。每个人都说穿janeu

ਹੋਇ ਪੁਰਾਣਾ ਸੁਟੀਐ ਭੀ ਫਿਰਿ ਪਾਈਐ ਹੋਰੁ ॥

当janeu变老时，它被伪造，新的janeu被磨损

ਨਾਨਕ ਤਗੁ ਨ ਤੁਟਈ ਜੇ ਤਗਿ ਹੋਵੈ ਜੋਰੁ ॥੨॥

哦，那纳克！如果这条线有怜悯、满足和真理的力量，那么灵魂的这条线永远不会断裂。||2||

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਨਾਇ ਮੰਨਿਐ ਪਤਿ ਉਪਜੈ ਸਾਲਾਹੀ ਸਚੁ ਸੁਤੁ ॥

只有当主的名字被命名为西姆兰是出于敬畏，那么只有尊重才会产生

ਦਰਗਹ ਅੰਦਰਿ ਪਾਈਐ ਤਗੁ ਨ ਤੁਟਸਿ ਪੂਤ ॥੩॥

主的品质才是真正的人。这样的神圣线穿在主的院子里，它永远不会断裂。||3||

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਤਗੁ ਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਤਗੁ ਨ ਨਾਰੀ ॥

男人的感官没有线，女人没有线，也就是说，男人和女人的享受部分没有限制

ਭਲਕੇ ਥੁਕ ਪਵੈ ਨਿਤ ਦਾੜੀ ॥

正因为如此，人的胡须（嘴）不断被唾沫屈辱，即因享受而有屈辱

ਤਗੁ ਨ ਪੈਰੀ ਤਗੁ ਨ ਹਥੀ ॥

没有通往一角钱的腿的线，也没有用于执行鞍甲的手的线

ਤਗੁ ਨ ਜਿਹਵਾ ਤਗੁ ਨ ਅਖੀ ॥

这条线甚至不是针对谴责外星人的舌头，也不是针对看到麻痹形式的眼睛的线

ਵੇਤਗਾ ਆਪੇ ਵੱਤੈ ॥ ਵਟਿ ਧਾਰੇ ਅਵਰਾ ਘੱਤੈ ॥

没有真理的线索，婆罗门自己就会徘徊。对其他人来说，他穿着开衩的线

ਲੈ ਭਾੜਿ ਕਰੇ ਵੀਆਹੁ ॥

他拿房租结婚，

ਕਚਿ ਕਾਗਲੁ ਦਸੇ ਰਾਹੁ ॥

他拿出那封信，指路

ਸੁਣਿ ਵੇਖਹੁ ਲੋਕਾ ਏਹੁ ਵਿਡਾਣੁ ॥

哦，人们！听着瞧，这是多么令人惊讶

ਮਨਿ ਅੰਧਾ ਨਾਉ ਸੁਜਾਣੁ ॥੪॥

尽管他在精神上是盲目的，但潘迪特称他的名字（明智）Sujan。||4||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਸਾਹਿਬੁ ਹੋਇ ਦਇਆਲੁ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਤਾ ਸਾਈ ਕਾਰ ਕਰਾਇਸੀ ॥

当主怜悯时，他就喜悦地使活人做事

ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਸੇਵਾ ਕਰੇ ਜਿਸ ਨੇ ਹੁਕਮੁ ਮਨਾਇਸੀ ॥

同一个仆人服侍他，他通过告诉他法令的秘密来说服他

ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਹੋਵੈ ਪਰਵਾਣੁ ਤਾ ਖਸਮੈ ਕਾ ਮਹਲੁ ਪਾਇਸੀ ॥

通过服从主的命令，人被接受，然后他就获得了真理的宫殿

ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ ਸੋ ਕਰੇ ਮਨਹੁ ਚਿੰਦਿਆ ਸੋ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ॥

无论主夫喜欢什么，他都会这样做（顺服），当他的事工成功时，他会得到想要的果子

ਤਾ ਦਰਗਹ ਪੈਧਾ ਜਾਇਸੀ ॥੧੫॥

然后，他带着荣誉去主的法庭。||15||

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਗਉ ਬਿਰਾਹਮਣ ਕਉ ਕਰੁ ਲਾਵਹੁ ਗੋਬਰਿ ਤਰਣੁ ਨ ਜਾਈ ॥

哦，兄弟！你们对奶牛和婆罗门征税。牛粪没有给你救恩

ਧੋਤੀ ਟਿਕਾ ਤੈ ਜਪਮਾਲੀ ਧਾਨੁ ਮਲੇਛਾਂ ਖਾਈ ॥

一方面，你戴着dhotis, tilaks和花环，但另一方面你吃穆斯林的钱和谷物，你称之为malechcha

ਅੰਤਰਿ ਪੂਜਾ ਪੜਹਿ ਕਤੇਬਾ ਸੰਜਮੁ ਤੁਰਕਾ ਭਾਈ ॥

哦，兄弟！在你的房子里，你崇拜，但在外面，出于对穆斯林的恐惧，你虚伪地阅读《古兰经》，像穆斯林一样生活

ਛੋਡੀਲੇ ਪਾਖੰਡਾ ॥

哦，兄弟！放弃这种虚伪

ਨਾਮਿ ਲਾਇਐ ਜਾਹਿ ਤਰੰਦਾ ॥੧॥

只有行主的名——苏米拉安，你才能得救。||1||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਮਾਣਸ ਖਾਣੇ ਕਰਹਿ ਨਿਵਾਜ ॥

吃人的穆斯林提供五次祈祷

ਛੁਗੀ ਵਗਾਇਨਿ ਤਿਨ ਗਲਿ ਤਾਗ ॥

另一方面，跑暴政的刀，他们的喉咙里有一根线

ਤਿਨ ਘਰਿ ਬ੍ਰਹਮਣ ਪੂਰਹਿ ਨਾਦ ॥

在他的房子里，婆罗门玩海螺壳

ਉਨਾ ਭਿ ਆਵਹਿ ਓਈ ਸਾਦ ॥

它们的味道也一样

ਕੂੜੀ ਰਾਸਿ ਕੂੜਾ ਵਾਪਾਰੁ ॥

他们的资本是假的，他们的生意是假的

ਕੂੜੁ ਬੋਲਿ ਕਰਹਿ ਆਹਾਰੁ ॥

通过撒谎，他拿走了食物

ਸਰਮ ਧਰਮ ਕਾ ਡੇਰਾ ਦੂਰਿ ॥

羞耻和宗教的居所远非他们

ਨਾਨਕ ਕੂੜ੍ਹ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥

哦，那纳克！谎言使它们变得丰富

ਮਥੈ ਟਿਕਾ ਤੇੜਿ ਧੋਤੀ ਕਖਾਈ ॥

他们在额头上涂抹蒂拉克，并穿着腰部藏红花dhoti

ਹਥਿ ਛੁਰੀ ਜਗਤ ਕਾਸਾਈ ॥

他们手里拿着刀，他们像屠夫一样压迫世界

ਨੀਲ ਵਸਤੂ ਪਹਿਰਿ ਹੋਵਹਿ ਪਰਵਾਣੁ ॥

婆罗门希望通过穿蓝色长袍在穆斯林眼中被接受

ਮਲੇਢ ਧਾਨੁ ਲੇ ਪੂਜਹਿ ਪੁਰਾਣੁ ॥

他们从穆斯林那里拿钱，穆斯林被称为Malechchas，仍然崇拜Puranas

ਅਭਾਖਿਆ ਕਾ ਕੁਠਾ ਬਕਰਾ ਖਾਣਾ ॥

一方面，非语言阅读阿拉伯语 - 波斯语卡尔马并吃清真基亚山羊

ਚਉਕੇ ਉਪਰਿ ਕਿਸੈ ਨ ਜਾਣਾ ॥

但另一方面，不要让任何人进入你的厨房

ਦੇ ਕੈ ਚਉਕਾ ਕਢੀ ਕਾਰ ॥

他们通过做嘴唇在厨房周围放一条线，

ਉਪਰਿ ਆਏ ਬੈਠੇ ਕੁੜਿਆਰ ॥

在前哨厨房里，他们来假装坐下

ਮਤੁ ਭਿਟੈ ਵੇ ਮਤੁ ਭਿਟੈ ॥ ਇਹੁ ਅੰਨੁ ਅਸਾਡਾ ਫਿਟੈ ॥

他们对其他人说：“不要靠近厨房，不要碰我们的前哨，否则我们的食物会被破坏

ਤਨਿ ਫਿਟੈ ਫੇੜ ਕਰੇਨ ॥

他们强奸了腐败肮脏的尸体

ਮਨਿ ਜੁਠੈ ਚੁਲੀ ਭਰੇਨਿ ॥

他们怀着不圣洁的心思，嘲笑黄麻

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਧਿਆਈਐ ॥

哦，那纳克！通过冥想真理

ਸੁਚਿ ਹੋਵੈ ਤਾ ਸਚੁ ਪਾਈਐ ॥੨॥

当心灵被净化时，真理（主）就得以实现。||2||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਚਿਤੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੇ ਵੇਖਿ ਨਦਰੀ ਹੇਠਿ ਚਲਾਇਦਾ ॥

上帝记住他心中的所有众生，他看到所有的人，并按照自己的意志奔跑

ਆਪੇ ਦੇ ਵਡਿਆਈਆ ਆਪੇ ਹੀ ਕਰਮ ਕਰਾਇਦਾ ॥

他自己赞美众生，他自己让他们行动起来

ਵਡਹੁ ਵਡਾ ਵਡ ਮੇਦਨੀ ਸਿਰੇ ਸਿਰਿ ਧੰਧੈ ਲਾਇਦਾ ॥

耶和华比长老更伟大，他的创造也是永恒的。他让每个人都投入工作

ਨਦਰਿ ਉਪਠੀ ਜੇ ਕਰੇ ਸੁਲਤਾਨਾ ਘਾਹੁ ਕਰਾਇਦਾ ॥

如果耶和华接受忿怒的眼神，他也使君王和王公像草一样贫穷

ਦਰਿ ਮੰਗਨਿ ਭਿਖ ਨ ਪਾਇਦਾ ॥੧੬॥

即使他们挨家挨户地要求，他们也不会得到施舍。||16||

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਜੇ ਮੇਹਾਕਾ ਘਰੁ ਮੁਰੈ ਘਰੁ ਮੁਹਿ ਪਿਤਰੀ ਦੇਏ ॥

如果一个小偷抢劫了一个陌生人，抢劫了一个外国房子，那么他就会表演父亲们的卑鄙的shradh

ਅਗੈ ਵਸਤੁ ਸਿਵਾਣੀਐ ਪਿਤਰੀ ਚੋਰ ਕਰੇਇ ॥

该对象在下文中被识别。就这样，她让父亲成了小偷。（即拜尔人受到惩罚，不能从被盗物品中获得美德）

ਵਢੀਅਹਿ ਹਥ ਦਲਾਲ ਕੇ ਮੁਸਫ਼ੀ ਏਹ ਕਰੇਇ ॥

主进一步判断，从主人那里赃物的中间婆罗门的手被切断了

ਨਾਨਕ ਅਗੈ ਸੇ ਮਿਲੈ ਜਿ ਖਟੇ ਘਾਲੇ ਦੇਇ ॥੧॥

哦，那纳克！在后世，只有这样才能实现，一个人通过他的辛勤工作来减少这一点。||1||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਜਿਉ ਜੋਰੂ ਸਿਰਨਾਵਣੀ ਆਵੈ ਵਾਰੇ ਵਾਰ ॥

就像一个女人有反复的月经期，

ਜੂਠੇ ਜੂਠਾ ਮੁਖਿ ਵਸੈ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਇ ਖੁਆਰ ॥

顺便说一句，假人的口中有一个谎言。这样的人总是很难过

ਸੂਚੇ ਏਹਿ ਨ ਆਖੀਅਹਿ ਬਹਨਿ ਜਿ ਪਿੰਡਾ ਧੋਇ ॥

这样的人不被称为圣洁，他们净化自己的身体并坐下来

ਸੂਚੇ ਸੇਈ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ ॥੨॥

哦，那纳克！圣洁的人是主住在心里的人。||2||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਤੁਰੇ ਪਲਾਣੇ ਪਉਣ ਵੇਗ ਹਰ ਰੰਗੀ ਹਰਮ ਸਵਾਰਿਆ ॥

那些拥有美丽的马鞍马的人，跑得像风速一样快，

ਕੋਠੇ ਮੰਡਪ ਮਾੜੀਆ ਲਾਇ ਬੈਠੇ ਕਰਿ ਪਾਸਾਰਿਆ ॥

那些用各种颜色装饰女王住所的人，他们住在房屋，凉亭和高耸的寺庙里，并继续假装

ਚੀਜ ਕਰਨਿ ਮਨਿ ਭਾਵਦੇ ਹਰਿ ਬੁਝਨਿ ਨਾਹੀ ਹਾਰਿਆ ॥

那些在心里说了令人叹为观止的话，却不认识主的人，已经失去了生命的利害关系

ਕਰਿ ਫੁਰਮਾਇਸਿ ਖਾਇਆ ਵੇਖਿ ਮਹਲਤਿ ਮਰਣੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ॥

那些命令别人吃东西的人，通过看到他们的宫殿忘记了死亡

ਜਰੁ ਆਈ ਜੇਬਨਿ ਹਾਰਿਆ ॥੧੭॥

当他们年老来临时，他们的青春在他面前被打败了，也就是说，老年毁了他们的青春。||17||

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਜੇ ਕਰਿ ਸੁਤਕੁ ਮੰਨੀਐ ਸਭ ਤੈ ਸੁਤਕੁ ਹੋਏਂਦਿ ॥

如果 sutak 形式被认为是真的，那么 sutak 就会出现在每个人身上

ਗੋਹੇ ਅਤੈ ਲਕੜੀ ਅੰਦਰਿ ਕੀੜਾ ਹੋਏਂਦਿ ॥

粪便和木材中还有一条蠕虫

ਜੇਤੇ ਦਾਣੇ ਅੰਨ ਕੇ ਜੀਆ ਬਾਝ ਨ ਕੋਇ ॥

由于使用了许多谷物，因此没有谷物是没有有机体的

ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ ਜਿਤੁ ਹਰਿਆ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

首先，水就是生命，让一切都是绿色的（新鲜的）

ਸੁਤਕੁ ਕਿਉ ਕਰਿ ਰਖੀਐ ਸੁਤਕੁ ਪਵੈ ਰਸੋਇ ॥

如何让纱线远离？这经也住在我们的厨房里

ਨਾਨਕ ਸੁਤਕੁ ਏਵ ਨ ਉਤਰੈ ਗਿਆਨੁ ਉਤਾਰੇ ਧੋਇ ॥੧॥

哦，那纳克！因幻觉而撒谎的苏塔克永远不会以这种方式被移除，只有通过知识净化它才能被移除。||1||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਮਨ ਕਾ ਸੂਤਕੁ ਲੋਭੁ ਹੈ ਜਿਹਵਾ ਸੂਤਕੁ ਕੂੜੁ ॥

心中的苏塔克是贪婪，即贪婪的苏塔克粘在心上，舌头的苏塔克是谎言，也就是说，假纱线似乎来自舌头

ਅਖੀ ਸੂਤਕੁ ਵੇਖਣਾ ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਪਰ ਧਨ ਰੂਪ ॥

眼睛的缝合线是看到外星女人，外星财富和形式青春

ਕੰਨੀ ਸੂਤਕੁ ਕੰਨਿ ਪੈ ਲਾਇਤਬਾਰੀ ਖਾਹਿ ॥

耳朵的音调是从耳朵里听到外国的亵渎

ਨਾਨਕ ਹੰਸਾ ਆਦਮੀ ਬਧੇ ਜਮ ਪੁਰਿ ਜਾਹਿ ॥੨॥

哦，那纳克！由于这些佛经，人类的灵魂去了扬普里。||2||

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਸਭੇ ਸੂਤਕੁ ਭਰਮੁ ਹੈ ਦੂਜੈ ਲਗੈ ਜਾਇ ॥

这种生死攸关的线索只是一个谬论，因为二元性而与每个人都有联系

ਜੰਮਣੁ ਮਰਣਾ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਭਾਣੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥

出生和死亡是主的命令，正是通过他的恩典，人出生并放弃了他的生命

ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੈ ਦਿਤੇਨੁ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹਿ ॥

饮食是神圣的，因为主已经把食物赐给所有众生

ਨਾਨਕ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੁਝਿਆ ਤਿਨਾ ਸੂਤਕੁ ਨਾਹਿ ॥੩॥

哦，那纳克！通过成为古鲁穆卡来理解这种区别的人并不认为这是一个苏塔克。
。||3||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਸਤਿਗੁਰੁ ਵਡਾ ਕਰਿ ਸਾਲਾਹੀਐ ਜਿਸੁ ਵਿਚਿ ਵਡੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥

萨古鲁，有伟大的品质，他应该被认为是伟大的，并受到赞扬

ਸਹਿ ਮੇਲੇ ਤਾ ਨਦਰੀ ਆਈਆ ॥

如果他靠着上帝的恩典得到了萨古鲁，他就看到了萨古鲁的荣耀

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਮਨਿ ਵਸਾਈਆ ॥

当他感觉良好时，他会把它放在人的脑海中

ਕਰਿ ਹੁਕਮੁ ਮਸਤਕਿ ਹਥੁ ਧਰਿ ਵਿਚਰੁ ਮਾਰਿ ਕਢੀਆ ਬੁਰਿਆਈਆ ॥

如果上帝的命令在那里，那么萨古鲁把手放在人的头上，除去所有的邪恶，把它们扔掉

ਸਹਿ ਤੁਠੈ ਨਉ ਨਿਧਿ ਪਾਈਆ ॥੧੮॥

当主喜悦时，新的资金就得以实现。||18||

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਪਹਿਲਾ ਸੁਚਾ ਆਪਿ ਹੋਏ ਸੁਚੈ ਬੈਠਾ ਆਇ ॥

首先，婆罗门，你是干净的，坐在神圣的广场上

ਸੁਚੇ ਅਗੈ ਰਖਿਓਨੁ ਕੋਇ ਨ ਭਿਟਿਓ ਜਾਇ ॥

没有人会碰到的纯食物被带到他面前

ਸੁਚਾ ਹੋਇ ਕੈ ਜੇਵਿਆ ਲਗਾ ਪੜਣਿ ਸਲੋਕੁ ॥

通过这种方式，他成为圣洁，接受食物，然后开始阅读经文

ਕੁਹਬੀ ਜਾਈ ਸਟਿਆ ਕਿਸੁ ਏਹੁ ਲਗਾ ਦੋਖੁ ॥

他把圣餐放在肚子里一个不洁净的地方，谁该怪呢

ਅੰਨੁ ਦੇਵਤਾ ਪਾਣੀ ਦੇਵਤਾ ਬੈਸੰਤਰੁ ਦੇਵਤਾ ਲੂਣੁ ਪੰਜਵਾ ਪਾਇਆ ਘਿਰਤੁ ॥ ਤਾ ਹੋਆ ਪਾਕੁ ਪਵਿਤੁ ॥

食物、水、火、盐都是四神，也就是神圣的物质。当添加第五种物质酥油时，它成为纯净和神圣的食物

ਪਾਪੀ ਸਿਉ ਤਨੁ ਗਡਿਆ ਬੁਕਾ ਪਈਆ ਤਿਤੁ ॥

像神一样的神圣食物被罪恶身体的巧合亵渎，然后吐在上面

ਜਿਤੁ ਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨ ਉਚਰਹਿ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਰਸ ਖਾਹਿ ॥

哦，那纳克！不发音名字的嘴巴，享受没有名字的果汁，

ਨਾਨਕ ਏਵੈ ਜਾਣੀਐ ਤਿਤੁ ਮੁਖਿ ਥੁਕਾ ਪਾਹਿ ॥੧॥

要知道，那张嘴上有唾沫。||1||

ਮ: ੧ ॥

马哈拉 1

ਭੰਡਿ ਜੰਮੀਐ ਭੰਡਿ ਨਿੰਮੀਐ ਭੰਡਿ ਮੰਗਣੁ ਵੀਆਹੁ ॥

女人出生了，通过那个男人从子宫里诞生，通过这个生物的身体形成。正是与一个女人在一起，他订婚并结婚了

ਭੰਡਹੁ ਹੋਵੈ ਦੇਸਤੀ ਭੰਡਹੁ ਚਲੈ ਰਾਹੁ ॥

男人与女人交朋友，世界起源的道路继续通过女人

ਭੰਡੁ ਮੁਆ ਭੰਡੁ ਭਾਲੀਐ ਭੰਡੁ ਹੋਵੈ ਬੰਧਾਨੁ ॥

如果一个男人的妻子死了，他会寻找另一个女人。正是与一个女人在一起，他才与他人建立了联系

ਸੇ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਪੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ ॥

那么，为什么要说那个女人是坏的呢？谁生下了伟大的国王，王公和伟人

ਭੰਡਹੁ ਹੀ ਭੰਡੁ ਉਪਜੈ ਭੰਡੈ ਬਾਝੁ ਨ ਕੋਇ ॥

女人就是从女人那里出生的，没有人可以没有女人而出生

ਨਾਨਕ ਭੰਡੈ ਬਾਹਰਾ ਏਕੇ ਸਚਾ ਸੋਇ ॥

但是，那纳克啊！只有一位神在没有女人的情况下在阿约尼

ਜਿਤੁ ਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਾਲਾਹੀਐ ਭਾਗਾ ਰਤੀ ਚਾਰਿ ॥

主的赞美总是从中诞生的口是幸运和美丽的

ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਤਿਤੁ ਸਚੈ ਦਰਬਾਰਿ ॥੨॥

哦，那纳克！那张脸在真主的宫廷里是光明的。||2||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਸਭੁ ਕੇ ਆਖੈ ਆਪਣਾ ਜਿਸੁ ਨਾਹੀ ਸੇ ਚੁਣਿ ਕਢੀਐ ॥

主！每个人都称你为他们的主人，但你不是的那一位，被拣选并被抛弃

ਕੀਤਾ ਆਪੇ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਲੇਖਾ ਸੰਢੀਐ ॥

每一个人都必须结出他行为的果实，并支付他的账户

ਜਾ ਰਹਣਾ ਨਾਹੀ ਐਤੁ ਜਗਿ ਤਾ ਕਾਇਤੁ ਰਾਰਬਿ ਰੰਢੀਐ ॥

如果人不能永远活在这个世界上，他为什么要骄傲呢

ਮੰਦਾ ਕਿਸੈ ਨ ਆਖੀਐ ਪੜਿ ਅਖਰੁ ਏਹੋ ਬੁਝੀਐ ॥ ਮੂਰਖੈ ਨਾਲਿ ਨ ਲੁਝੀਐ ॥੧੯॥

不要对任何人说坏话，你应该通过阅读vidya来理解这一点。你永远不应该和傻瓜吵架。||19||

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ ॥

哦，那纳克！通过说淡出，身体和心灵都变得沉闷（干燥）

ਫਿਕੇ ਫਿਕਾ ਸਦੀਐ ਫਿਕੇ ਫਿਕੀ ਸੋਇ ॥

苦涩的演讲者在世界上成名，人们也记得他苦涩的话语

ਫਿਕਾ ਦਰਗਹ ਸਟੀਐ ਮੁਹਿ ਥੁਕਾ ਫਿਕੇ ਪਾਇ ॥

一个具有苦涩本性的生物在主的院子里被诅咒，并吐在苦涩的人的嘴上

ਫਿਕਾ ਮੂਰਖੁ ਆਖੀਐ ਪਾਣਾ ਲਹੈ ਸਜਾਇ ॥੧॥

一个苦涩的人被称为傻瓜，他有鞋子作为惩罚。||1||

ਮਃ ੧ ॥

马哈拉 1

ਅੰਦਰਹੁ ਝੂਠੇ ਪੈਜ ਬਾਹਰਿ ਦੁਨੀਆ ਅੰਦਰਿ ਫੈਲੁ ॥

那些假装是头脑中的骗子，但从外面看是诚实的人，在世界上保持着虚伪

ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਬ ਜੇ ਨਾਵਹਿ ਉਤਰੈ ਨਾਹੀ ਮੈਲੁ ॥

即使他们沐浴在六十八个神社中，他们心中的败类也不会消失

ਜਿਨ ਪਟੁ ਅੰਦਰਿ ਬਾਹਰਿ ਗੁਦੜੁ ਤੇ ਭਲੇ ਸੰਸਾਰਿ ॥

在这个世界上，同样的人是善良的，他们的心里有像丝绸一样的温柔，即使从外面看，他们身上穿着破旧的衣服

ਤਿਨ ਨੇਹੁ ਲਗਾ ਰਬ ਸੇਤੀ ਦੇਖਨੇ ਵੀਚਾਰਿ ॥

他们对上帝有很多爱，并注意到他的异象

ਰੰਗਿ ਹਸਹਿ ਰੰਗਿ ਰੋਵਹਿ ਚੁਪ ਭੀ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ॥

在主的爱中，他们笑了，在爱中哭了，他们沉默了

ਪਰਵਾਹ ਨਾਹੀ ਕਿਸੈ ਕੇਰੀ ਬਾਝੁ ਸਚੇ ਨਾਹ ॥

他不关心任何人，只关心上帝，把他当作真实的自我

ਦਰਿ ਵਾਟ ਉਪਰਿ ਖਰਚੁ ਮੰਗਾ ਜਬੈ ਦੇਇ ਤ ਖਾਹਿ ॥

坐在去布门的路上，他要食物，只有在他给予的时候才吃

ਦੀਬਾਨੁ ਏਕੇ ਕਲਮ ਏਕਾ ਹਮਾ ਤੁਮ੍ਹਾ ਮੇਲੁ ॥

上帝的法庭是独一无二的，唯一的法庭是书写他受造物命运的笔。我们和你有一个匹配，也就是说，有小和大的组合

ਦਰਿ ਲਏ ਲੇਖਾ ਪੀੜਿ ਛੁਟੈ ਨਾਨਕਾ ਜਿਉ ਤੇਲੁ ॥੨॥

行为的记录是在主的法庭上完成的。哦那纳克！罪犯像油籽一样被人类压碎机压碎。 ||2||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਆਪੇ ਹੀ ਕਰਣਾ ਕੀਓ ਕਲ ਆਪੇ ਹੀ ਤੈ ਧਾਰੀਐ ॥

天啊！你自己是创造的创造者，你自己拥有力量

ਦੇਖਹਿ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਧਰਿ ਕਚੀ ਪਕੀ ਸਾਰੀਐ ॥

你看到你的创造和地球上的原始碎片（好的和坏的生物）

ਜੇ ਆਇਆ ਸੋ ਚਲਸੀ ਸਭ ਕੋਈ ਆਈ ਵਾਰੀਐ ॥

任何来到这个世界的生物都将消失。当轮到他们时，每个人都必须走

ਜਿਸ ਕੇ ਜੀਅ ਪਰਾਣ ਹਹਿ ਕਿਉ ਸਾਹਿਬੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥

我们为什么要从心里忘记赐予我们生命和生命的主呢

ਆਪਣ ਹਥੀ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕਾਜੁ ਸਵਾਰੀਐ ॥੨੦॥

来吧，让我们用自己的双手完成我们自己的工作，也就是说，通过善行来讨神的喜悦，并完成我们一生的工作。||20||

ਸਲੋਕੁ ਮਹਲਾ ੨ ॥

什洛克·马哈拉 2

ਏਹ ਕਿਨੇਹੀ ਆਸਕੀ ਦੂਜੈ ਲਰੈ ਜਾਇ ॥

它是什么爱情，它似乎来自二元论，除了上帝

ਨਾਨਕ ਆਸਕੁ ਕਾਂਢੀਐ ਸਦ ਹੀ ਰਹੈ ਸਮਾਇ ॥

哦，那纳克！真正的阿希克被称为永远在主的爱中的人

ਚੰਗੈ ਚੰਗਾ ਕਰਿ ਮੰਨੇ ਮੰਦੈ ਮੰਦਾ ਹੋਇ ॥

一个认为幸福是好事的人，因为他的善行的果实和他恶行的果实，认为悲伤是坏的，

ਆਸਕੁ ਏਹੁ ਨ ਆਖੀਐ ਜਿ ਲੇਖੈ ਵਰਤੈ ਸੋਇ ॥੧॥

他不能被称为神的祝福。他通过陷入善恶的叙述来计算爱情。无论主做什么，这样的受造物在他里面都不同意。||1||

ਮਹਲਾ ੨ ॥

马哈拉 2

ਸਲਾਮੁ ਜਬਾਬੁ ਦੇਵੈ ਕਰੇ ਮੁੰਢਹੁ ਘੁਥਾ ਜਾਇ ॥

一个曾经屈服于主的命令，有时怀疑（反对）他所做的事情的人，他从一开始变成了一个懦弱的人

ਨਾਨਕ ਦੇਵੈ ਕੁੜੀਆ ਥਾਇ ਨ ਕਾਈ ਪਾਇ ॥੨॥

哦，那纳克！他的两个行为都是假的，他在主的宫廷里找不到任何位置。||2||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਜਿਤੁ ਸੇਵਿਐ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਸੋ ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਸਮੁਹਾਲੀਐ ॥

乐于服侍的人必须永远记住主

ਜਿਤੁ ਕੀਤਾ ਪਾਈਐ ਆਪਣਾ ਸਾ ਘਾਲ ਬੁਰੀ ਕਿਉ ਘਾਲੀਐ ॥

当我们不得不为自己的行为受苦时，我们为什么要做坏事呢

ਮੰਦਾ ਮੂਲਿ ਨ ਕੀਚਈ ਦੇ ਲੰਮੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲੀਐ ॥

坏事永远不应该做，人们应该从远见的角度来照顾后果

ਜਿਉ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲਿ ਨ ਹਾਰੀਐ ਤੇਵੇਹਾ ਪਾਸਾ ਢਾਲੀਐ ॥

我们不应该玩这种业力游戏，因此我们必须在主面前感到羞耻，也就是说，我们应该做好事

ਕਿਛੁ ਲਾਹੇ ਉਪਰਿ ਘਾਲੀਐ ॥੨੧॥

让一个男人在出生时做这样的奉献，这是有益的。1100万 ||21||

ਸਲੋਕੁ ਮਹਲਾ ੨ ॥

什洛克·马哈拉 2

ਚਾਕਰੁ ਲਗੈ ਚਾਕਰੀ ਨਾਲੇ ਗਾਰਬੁ ਵਾਦੁ ॥

如果一个仆人服侍他的主人，同时又傲慢自大，有争议的争吵

ਗਲਾ ਕਰੇ ਘਣੇਰੀਆ ਖਸਮ ਨ ਪਾਏ ਸਾਦੁ ॥

如果他做了大部分的事情，他就不配得到主人的幸福

ਆਪੁ ਗਵਾਇ ਸੇਵਾ ਕਰੇ ਤਾ ਕਿਛੁ ਪਾਏ ਮਾਨੁ ॥

但是，如果他抹去他的自我并服侍，他就会获得一些尊重

ਨਾਨਕ ਜਿਸ ਨੇ ਲਗਾ ਤਿਸੁ ਮਿਲੈ ਲਗਾ ਸੇ ਪਰਵਾਨੁ ॥੧॥

哦，那纳克！这个人遇到了他的主人，他参与其中，他的激情被接受。||1||

ਮਹਲਾ ੨ ॥

马哈拉 2

ਜੇ ਜੀਏ ਹੋਇ ਸੁ ਉਗਵੈ ਮੁਹ ਕਾ ਕਹਿਆ ਵਾਉ ॥

心中（解决）的东西变得显现（以行为的形式）。口碑和空气一样不重要

ਬੀਜੇ ਬਿਖੁ ਮੰਗੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵੇਖਹੁ ਏਹੁ ਨਿਆਉ ॥੨॥

男人播种毒药，但要求花蜜。看！这是什么正义。||2||

ਮਹਲਾ ੨ ॥

马哈拉 2

ਨਾਲਿ ਇਆਣੇ ਦੇਸਤੀ ਕਦੇ ਨ ਆਵੈ ਰਾਸਿ ॥

与傻瓜的友谊根本不好

ਜੇਹਾ ਜਾਣੈ ਤੇਰੋ ਵਰਤੈ ਵੇਖਹੁ ਕੇ ਨਿਰਜਾਸਿ ॥

正如他所知道的，他也是如此。是否有人决定并看到它

ਵਸਤੂ ਅੰਦਰਿ ਵਸਤੂ ਸਮਾਵੈ ਦੂਜੀ ਹੋਵੈ ਪਾਸਿ ॥

只有当第一个对象被删除时，另一个对象才能包含在某物中

ਸਾਹਿਬ ਸੇਤੀ ਹੁਕਮੁ ਨ ਚਲੈ ਕਹੀ ਬਣੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥

在主面前命令是不成功的，但一个人必须在他面前谦卑地祷告

ਕੂੜਿ ਕਮਾਣੈ ਕੂੜੇ ਹੋਵੈ ਨਾਨਕ ਸਿਫਤਿ ਵਿਗਾਸਿ ॥੩॥

哦，那纳克！欺骗是通过赚取欺骗来实现的。但是通过歌颂主，受造物变得快乐。||3||

ਮਹਲਾ ੨ ॥

马哈拉 2

ਨਾਲਿ ਇਆਣੇ ਦੇਸਤੀ ਵਡਾਰੂ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ॥

与无知者的友谊和与大男人的爱

ਪਾਣੀ ਅੰਦਰਿ ਲੀਕ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦਾ ਥਾਉ ਨ ਬੇਹੁ ॥੪॥

水中有一条条纹，根本不存在。||4||

ਮਹਲਾ ੨ ॥

马哈拉 2

ਹੋਇ ਇਆਣਾ ਕਰੇ ਕੰਮੁ ਆਣਿ ਨ ਸਕੈ ਰਾਸਿ ॥
如果一个愚蠢的人做了某事，他就无法完成它

ਜੇ ਇਕ ਅਧ ਚੰਗੀ ਕਰੇ ਦੂਜੀ ਭੀ ਵੇਰਾਸਿ ॥੫॥
即使一个人做了一件好事，他也会破坏另一个人。||5||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਚਾਕਰੁ ਲਗੈ ਚਾਕਰੀ ਜੇ ਚਲੈ ਖਸਮੈ ਭਾਏ ॥
一个按照主人的意志行走的仆人，仿佛在做主人的工作，

ਹੁਰਮਤਿ ਤਿਸ ਨੇ ਅਗਲੀ ਓਹ ਵਜਹੁ ਭਿ ਦੂਣਾ ਖਾਏ ॥
这会给他一个很大的尊重，对方也会从老板那里得到双倍的薪水

ਖਸਮੈ ਕਰੇ ਬਰਾਬਰੀ ਫਿਰਿ ਗੈਰਤਿ ਅੰਦਰਿ ਪਾਏ ॥
如果他等于他的主人，他心里就感到羞愧

ਵਜਹੁ ਗਵਾਏ ਅਗਲਾ ਮੁਹੇ ਮੁਹਿ ਪਾਣਾ ਖਾਏ ॥
结果，他也失去了他的第一笔收入，总是吃鞋子

ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਤਾ ਖਾਵਣਾ ਤਿਸੁ ਕਹੀਐ ਸਾਬਾਸਿ ॥
我们应该对我们吃的人表示感谢

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੁ ਨ ਚਲਈ ਨਾਲਿ ਖਸਮ ਚਲੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥੨੨॥
哦，那纳克！在主面前的命令并不成功，但在他面前谦卑的祷告是有效的。
||22||

ਸਲੋਕੁ ਮਹਲਾ ੨ ॥
什洛克·马哈拉 2

ਏਹ ਕਿਨੇਹੀ ਦਾਤਿ ਆਪਸ ਤੇ ਜੋ ਪਾਈਐ ॥
我们自己要求和接受什么样的礼物

ਨਾਨਕ ਸਾ ਕਰਮਾਤਿ ਸਾਹਿਬ ਤੁਠੈ ਜੋ ਮਿਲੈ ॥੧॥
哦，那纳克！奇妙的礼物是当主对他的恩典有异象时所接受的。||1||

ਮਹਲਾ ੨ ॥

马哈拉 2

ਏਹ ਕਿਨੇਹੀ ਚਾਕਰੀ ਜਿਤੁ ਭਉ ਖਸਮ ਨ ਜਾਇ ॥

这是一种什么样的chakri (服务) 不能消除对主人的恐惧

ਨਾਨਕ ਸੇਵਕੁ ਕਾਢੀਐ ਜਿ ਸੇਤੀ ਖਸਮ ਸਮਾਇ ॥੨॥

哦，那纳克！真正的仆人被称为沉迷于主人的人。||2||

ਪਉੜੀ ॥

粉末

ਨਾਨਕ ਅੰਤ ਨ ਜਾਪਨੀ ਹਰਿ ਤਾ ਕੇ ਪਾਰਾਵਾਰ ॥

哦，那纳克！上帝的末日是未知的。没有人站在他这边，他是永恒的

ਆਪਿ ਕਰਾਏ ਸਾਖਤੀ ਫਿਰਿ ਆਪਿ ਕਰਾਏ ਮਾਰ ॥

他自己创造了创造物，并摧毁了他自己的创造物

ਇਕਨਾ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰੀਆ ਇਕਿ ਤੁਰੀ ਚੜਹਿ ਬਿਸੀਆਰ ॥

有些生物的脖子上有锁链，即捆绑在一起，许多生物喜欢骑在无数的马身上

ਆਪਿ ਕਰਾਏ ਕਰੇ ਆਪਿ ਹਉ ਕੈ ਸਿਉ ਕਰੀ ਪੁਕਾਰ ॥

主自己做莉拉，他自己对受造物也这样做。我可以向谁恳求

ਨਾਨਕ ਕਰਣਾ ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਫਿਰਿ ਤਿਸ ਹੀ ਕਰਣੀ ਸਾਰ ॥੨੩॥

哦，那纳克！创造创造物的主，他再次照顾它。||23||

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

什洛克·马哈拉 1

ਆਪੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਜਿਅਨੁ ਆਪੇ ਪੂਰਣੁ ਦੇਇ ॥

上帝自己创造了众生的器皿，他自己把品质、缺点、幸福和悲伤放在他们的身体里

ਇਕਨੀ ਦੁਧੁ ਸਮਾਈਐ ਇਕਿ ਚੁਲ੍ਹੇ ਰਹਨਿ ਚੜੇ ॥

一些类似动物的器皿装满了牛奶，也就是说，美德是存在的，许多炉子都覆盖着热量

ਇਕਿ ਨਿਹਾਲੀ ਪੈ ਸਵਨਿ ਇਕਿ ਉਪਰਿ ਰਹਨਿ ਖੜੇ ॥

一些幸运的人放心地躺在床上，许多人站起来观看他们的服务

ਤਿਨਾ ਸਵਾਰੇ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ੍ਹ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ॥੧॥

哦，那纳克！神使那些人的生命美丽，他看着他们的恩典。||1||

ਮਹਲਾ ੨ ॥

马哈拉 2

ਆਪੇ ਸਜੇ ਕਰੇ ਆਪਿ ਜਾਈ ਭਿ ਰਖੈ ਆਪਿ ॥

上帝自己创造了世界，自己做了一切。他照顾自己的创造

ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇ ਕੈ ਦੇਖੈ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਿ ॥

他通过生产来不断观察世界上生物的诞生和死亡

ਕਿਸ ਨੇ ਕਹੀਐ ਨਾਨਕਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥੨॥

哦，那纳克！除了神，当他自己做一切事时，你还能向谁祷告呢？||2||

ਪਉੜੀ ॥

保里

ਵੱਡੇ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ਕਿਛੁ ਕਹਣਾ ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਇ ॥

伟大主的荣耀和高贵是无法形容的

ਸੇ ਕਰਤਾ ਕਾਦਰ ਕਰੀਮੁ ਦੇ ਜੀਆ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹਿ ॥

他是宇宙的创造者，是他本性的创造者，是善待受造物本身的人。他为所有众生提供生计

ਸਾਈ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਧੁਰਿ ਛੋਡੀ ਤਿੰਨੈ ਪਾਇ ॥

活生生的人做着同样的行为，它从一开始就写在命运中

ਨਾਨਕ ਏਕੀ ਬਾਹਰੀ ਹੋਰ ਦੂਜੀ ਨਾਹੀ ਜਾਇ ॥

哦，那纳克！除了那位主之外，没有别的地方可以避难

ਸੇ ਕਰੇ ਜਿ ਤਿਸੈ ਰਜਾਇ ॥੨੪॥੧॥ ਸੁਧ

他做了他能接受的事情。||24||1||纯

ਅਰਦਾਸ

祈祷

ੴ ਥਾਕੁਰ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡ ਸਭ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥

(Waheguru ji) , 你是我們的主人，我們（人類）只能為了我們的需要而懇求你，因為這個身體和靈魂（你賜給我們的）是你的祝福

ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥ ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੁਖ ਘਨੇਰੇ ॥

你是我们的母亲和父亲（我们的造物主），我们是你的孩子。在你的恩典中有许多喜乐和安慰

ਕੋਇ ਨ ਜਾਨੇ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥ ਉਚੇ ਤੇ ਉਚਾ ਭਗਵੰਤੁ ॥

没有人知道你创造的程度。上帝啊，你比最高的人高（没有人像你一样）

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੁਤ੍ਰ੍ਯਾਰੀ ॥ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

整个宇宙都在祢的神圣法则下运作，串成一条线。所有来自你创造的，都在你的命令之下

ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥

你是什么，你有多伟大，只有你知道。那纳克，你的奉献者，永远受制于你

੧੯ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਡਤਹਿ ॥

神是唯一的。所有的胜利都是奇妙的导师（上帝）的

ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

愿受人尊敬的上帝以作恶者的毁灭者的形势帮助我们

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥.

第十位上师诵读的受人尊敬的上帝的颂歌

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਰੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥

首先要以作恶者的毁灭者的形象记住上帝;然后记住那纳克。 (详述他的属灵贡献)

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

然后记住并冥想古鲁安加德，古鲁阿马尔达斯和古鲁拉姆达斯;愿他们帮助我们 ! (详述他们的属灵贡献)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੌ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

記住並冥想Guru Arjan , Guru Hargobind和受人尊敬的Guru Har Rai。 (详述他们的属灵贡献)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਂਏ ਜਿਸ ਡਿੱਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥

記住並默想受人尊敬的上師Har Krishan , 通過看到誰，所有的痛苦都消失了。
(详述他的属灵贡献)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥

记住古鲁·泰格·巴哈杜尔 (Guru Tegh Bahadur) , 然后九个精神财富的来源将
加速来到你的家

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

天啊！请通过向我们展示道路来帮助我们

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

请记住受人尊敬的第十位上师Gobind Singh (详述他的精神贡献)。

天啊！请通过向我们展示道路来帮助我们

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

冥想受人尊敬的古鲁·格兰特·萨希布 (Guru Granth Sahib) 所包含的十王的神圣之光，并将你的思想转向他们的神圣教义，并从古鲁·格兰特·萨希布 (Guru Granth Sahib) 的视线中获得快乐;每个人都说Waheguru (奇妙的神)

**ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ,
ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆਂ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ,
ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੋ ਜੀ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

想想五位心爱的人，四个儿子 (古鲁·戈宾德·辛格) 的事迹;四十位殉道者;勇敢的锡克教徒不屈不挠的决心;沉浸在Naam颜色中的奉献者;那些被纳姆吸收的人;那些记得Naam并同食的人;那些开始免费厨房的人;那些挥舞着剑的人 (为了保存真理);那些忽视他人缺点的人;上述所有都是纯洁和真正奉献的人;

每个人都说Waheguru (奇妙的神)

**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੇਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ,
ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜੇ, 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! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

想想并记住那些勇敢的锡克教男女所提供的独特服务，他们牺牲了自己的头，但没有放弃他们的锡克教;谁把自己从身体的关节上切成碎片;谁摘掉了头皮;谁被绑在轮子上旋转并破碎成碎片;被锯子割伤的人;谁被活活剥落;谁牺牲了自己来维护古尔德瓦拉人的尊严;谁没有放弃他们的锡克教信仰;谁保持了他们的锡克教，直到最后一口气才把头发剪掉;每个人都说Waheguru (奇妙的神)

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

把你的思想转向锡克教的所有座位和所有的古尔德瓦拉;
每个人都说Waheguru (奇妙的神)

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

首先，整个受人尊敬的卡尔萨恳求他们默想你的名。结果，和平与幸福将沐浴在所有人身上

**ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫਤਹਿ,
ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੇ ਜੀ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

愿真主将他的保护和怜悯赐予卡尔萨人，无论他们身在何处。愿卡尔萨在确保社区的福祉和保护方面取得胜利，愿上帝将他的恩典洒在卡尔萨身上，愿他成为我们反对暴政和压迫的保护者，愿卡尔萨胜利，

每个人都说Waheguru (奇妙的神)

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

请赐给锡克教徒锡克教的礼物，长头发的礼物，遵守锡克教法律的礼物，神圣知识的礼物，坚定信仰的礼物，信仰的礼物和Naam最大的礼物。神啊！愿唱诗班，豪宅和旗帜永远存在；愿真理永远得胜；

哇赫古鲁 (奇妙的神)

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

愿所有锡克教徒的思想保持谦逊，他们的智慧得到提升；哦天啊！你是智慧的保护者。

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

真父啊，哇赫古鲁！你是温顺者的荣誉，无助者的力量，无助者的庇护所，我们在你面前谦卑地祈祷

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

请原谅我们在背诵上述祷告时的错误和缺点。请满足所有人的目标

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

求祢使我們遇見那些真正的奉獻者，使我們遇見我們可以記住並默想祢的名。
上帝啊！愿你的名字（由古鲁那纳克启示）带来不断上升的精神，并愿一切按
照你的旨意繁荣昌盛

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

卡尔萨属于上帝;所有的胜利都是神的胜利

锡克教哲学

锡克教哲学的特点是逻辑，全面性及其对精神和物质世界的“没有装饰”的方法。它的神学以简单为标志。在锡克教伦理中，个人对自我的责任与对社会的责任之间没有冲突（ sangat ）。

锡克教是世界上最年轻的宗教。锡克教是由古鲁·纳纳克（ Guru Nanak ）在大约 500 年前建立的

它强调相信一个至高无上的存在，他是宇宙的创造者。它提供了一条通往永恒幸福的简单直接道路，并传播了爱和普遍兄弟情谊的信息。锡克教是一种严格的一神论信仰，并承认上帝是唯一不受时间或空间限制的人

锡克教认为只有一位上帝，他是造物主，维持者，毁灭者，而不是人形。Avtarvad（ 化身 ）的理论在锡克教中没有地位。它不重视神、女神和其他神灵

在锡克教中，伦理和宗教是相辅相成的。一个人必须在日常生活中灌输道德品质并实践美德，以便迈向精神发展。诚实、同情、慷慨、耐心和谦卑等品质只能通过努力和毅力来建立。我们伟大的导师的生活是这个方向的灵感来源。

锡克教教导说，人类生活的目标是打破生死轮回，与上帝融合。这可以通过遵循上师的教义，对圣名（ Naam ）的冥想以及服务和慈善行为来实现

Naam Marg 强调不断地忠于对上帝的纪念。一个人必须控制五种恶习，即卡姆（ 欲望 ），克洛德（ 愤怒 ），洛贝（ 贪婪 ），莫亚（ 世俗的依恋 ）和阿汉卡（ 骄傲 ）才能获得救赎。在锡克教中，斋戒和朝圣，预兆和紧缩等仪式和常规做法被拒绝。人们应该遵循古鲁·格兰特·萨希布（ Guru Granth Sahib ）的教义。锡克教强调 Bhakti Marg 或奉献之路

然而，它确实认识到了 Gian Marg （ 知识之路 ）和 Karam Marg （ 行动之路 ）的重要性。它非常强调需要赢得上帝的恩典才能达到属灵的目标

锡克教是一种现代的、合乎逻辑的、实用的宗教。它相信正常的家庭生活（ Grahast ）不是救恩的障碍。独身或放弃世界不是实现救赎的必要条件。在世俗的弊病和诱惑中

超脱地生活是可能的。一个奉献者必须生活在这个世界上，但要保持头脑清醒，超越通常的紧张和动荡。他必须是一个学术士兵，是上帝的圣人

锡克教是一种世界性和“世俗宗教”，因此拒绝所有基于种姓，信仰，种族或性别的区别。它相信在上帝的眼中，所有人都是平等的。古鲁斯强调男女平等，反对杀害女婴和焚烧寡妇的做法。他们还积极宣传寡妇再婚，并拒绝purdah制度（戴面纱的女性）为了保持思想集中在他身上，人们必须默想圣名（Naam），并执行服务和慈善的行为。通过诚实的劳动和工作（Kirat Karna）而不是通过乞讨或使用任何不诚实的手段来赚取日常生活被认为是光荣的。Vand Chhakna，与他人分享，也是一种社会责任个人应该帮助那些有需要的人。塞瓦，社区服务也是锡克教的一个组成部分。在每个古德瓦拉（gurdwara）都能找到的免费社区厨房（langar），并向所有宗教的人开放，这是这种社区服务的一种表现形式。

锡克教提倡乐观和希望。它不接受悲观主义的意识形态

上师们相信，今生是有目的的，也是有目标的。它为自我和上帝的实现提供了一个机会。此外，人要对自己的行为负责。他不能要求豁免其行为的结果。因此，他必须对锡克教经文，Guru Granth Sahib，是永恒的导师。这是唯一赋予《圣书》宗教传道者地位的宗教。在锡克教中没有活着的人类古鲁（Dehdhari）的地方

锡克教头巾的重要性

头巾一直是锡克教徒不可分割的一部分。从锡克教的创始人古鲁·纳纳克 (Guru Nanak) 开始，锡克教徒就一直装饰着头巾。头巾对锡克教徒来说远不止是王冠对国王的头巾。“Dastar”是锡克教头巾的另一个名字，与“上师的祝福”有关。所有这些词都是指男人和女人都穿着的衣服，以遮盖他们未剃须的头发。它是一种头饰，由一块长长的围巾状布料组成，戴在头上。

虽然古鲁·戈宾德·辛格 (Guru Gobind Singh) 要求保留未剃头发作为五K或五种信仰之一，但自1469年锡克教开始以来，它一直与锡克教联系在一起。锡克教是世界上唯一一个每个人都必须戴头巾的宗教。在西方国家，绝大多数戴头巾的人都是锡克教徒。传统上，头巾代表着体面，长期以来一直是仅供贵族使用的物品。在旧时代，在印度，头巾只由社会上地位高的男人戴。在莫卧儿王朝统治印度期间，只有穆斯林被允许戴头巾。所有非穆斯林都被严格禁止戴头巾。

古鲁·戈宾德·辛格 (Guru Gobind Singh) 无视莫卧儿王朝的这些章程，要求他所有的锡克教徒戴上头巾。这是为了表彰他为卡尔萨追随者制定的崇高道德标准。他希望他的卡尔萨与众不同，并决心“从世界其他地方脱颖而出”，并遵循锡克教大师所开辟的独特道路。因此，戴着头巾的锡克教徒总是从人群中脱颖而出，因为上师希望他的“圣战士”易于识别。

当锡克教男人或女人戴上头巾时，头巾不再只是一条布带，因为它成为服装不可或缺的一部分。戴头巾的原因可能很多，如主权，奉献，自尊，勇气，虔诚等，但锡克教徒戴头巾的原因主要是为了表达他们对卡尔萨古鲁戈宾德辛格创始人的爱，服从和尊重。

头巾是上师送给我们的礼物。这就是我们如何将自己加冕为坐在承诺宝座上的辛格和考尔人。

对于男人和女人来说，这种投射性的身份传达了皇室，优雅和独特性。这是向他人发出的一个信号，表明我们生活在无限的形象中，并致力于为所有人服务。头巾除了完全的承诺之外，什么都不代表。当你选择通过系上头巾脱颖而出时，你无所畏惧地站在六十亿人中脱颖而出。这是一个最杰出的行为。

妇女在锡克教中的作用

锡克教的原则规定，妇女与男子拥有相同的灵魂，并拥有培养其灵性的平等权利。他们可以带领宗教会众，参加阿坎德之路（连续背诵圣经），表演Kirtan（会众唱赞美诗），担任Granthis（牧师）。他们可以参加所有宗教，文化，社会和世俗活动。锡克教是第一个给予妇女平等的主要世界宗教 Guru Nanak宣扬基于性别的平等，继任他的导师鼓励妇女充分参与锡克教崇拜和实践的所有活动

古鲁·格兰特·萨希布（Guru Granth Sahib）说：“女人和男人，都是上帝创造的。所有这些都是神的戏。Nanak说，你所有的创造都是好的，神圣的“SGGS第304页

锡克教历史记录了女性在服务，奉献，牺牲和勇敢方面对男性平等的角色。许多关于女性道德尊严、服务和自我牺牲的例子都写在锡克教传统中

根据锡克教的说法，男人和女人是同一枚硬币的两面。在相互关系和相互依存的体系中，男人从女人那里生下来，女人从男人的后裔中诞生。根据锡克教，没有女人，男人就无法在生活中感到安全和完整，男人的成功与与他分享生活的女人的爱和支持有关，反之亦然

古鲁那纳克 说：“[它]是一个让种族继续前进的女人”，我们不应该“认为女人受到诅咒和谴责，[当]女人生来就是领导者和国王。SGGS 第 473 页

拯救：需要提出的一个重要问题是，宗教是否认为女性能够实现救赎，实现上帝或最高的精神领域

Guru Granth Sahib指出：“在万物中，上帝无处不在，以各种形式渗透到男性和女性”（Guru Granth Sahib，第605页）

从古鲁·格兰特·萨希布（Guru Granth Sahib）的上述陈述来看，上帝的光与两性平等。因此，男人和女人都可以通过服从上师来平等地获得救赎。在许多宗教中，女性被认为是男性灵性的障碍，但在锡克教中则不然。上师拒绝了这个概念。在“对锡克教的当前想法”中，爱丽丝·巴萨克（Alice Basarke）说：

“第一位上师将女人与男人相提并论……女人不是男人的障碍，而是服侍上帝和寻求救赎的伙伴”

婚：Guru Nanak推荐了grhastha——一个家庭主妇的生活。丈夫和妻子不是独身和放弃，而是平等的伴侣，双方都被要求忠诚。在神圣的经文中，家庭幸福被呈现为一种珍贵的理想。

平等地位：为了确保男女地位平等，古鲁斯在启蒙、教导或参与sangat（神圣团契）和pangat（一起吃饭）活动方面没有区分性别。根据Sarup Das Bhalla，Mahima Prakash，Guru Amar Das不喜欢女性使用面纱。他指派妇女监督一些社区，并宣扬反对sati的习俗。锡克教历史记载了几位妇女的名字，如Mata Gujri Mai Bhago，Mata Sundari，Rani Sahib Kaur，Rani Sada Kaur和Maharani Jind Kaur，他们在当时的事情中发挥了重要作用。

教育：教育在锡克教中被认为非常重要。这是任何人成功的关键。這是一個個人發展的過程，也是第三位上師建立許多學校的原因。

Guru Granth Sahib指出：“所有神圣的知识和沉思都是通过上师获得的”。SGGS，第831页全民教育至关重要，每个人都必须努力做到最好。第三位上师派出的锡克教传教士中有五十二位是女性。在“锡克教妇女的角色和地位”中，Mohinder Kaur Gill博士写道：“古鲁·阿马尔·达斯（Amar Das）确信，除非被女性接受，否则任何教义都无法扎根”。

服装限制：除了要求女性不戴面纱外，锡克教还对着装要求做出了简单但非常重要的声明。这适用于所有锡克教徒，无论性别如何。古鲁·格兰特·萨希布说：“避免穿那些身体不舒服，心灵充满邪恶思想的衣服。 SGGS，第 16 页。

妇女自卫：锡克教妇女应该用Kirpan（剑）和其他武器来保护自己。这对女性来说是独一无二的，因为这是历史上第一次女性被期望保护自己。预计她们不会依赖男子的人身保护。

SGGS 引言：“在大地和天空中，我看不到任何一秒钟。在所有的女人和男人中，他的光是闪耀的。” Sggs 第 223 页。从女人开始，男人就诞生了;在女人里面，男人是受孕的;对女人，他订婚并结婚了。女人成为他的朋友;通过女人，子孙后代来了。当他

的女人死去时，他寻找另一个女人;对女人，他被束缚了。 那么为什么要说她不好呢？
从她那里，国王诞生了。 从女人开始，女人就诞生了;没有女人，根本就没有人。

关于嫁妆：“我的神啊，求你赐给我你的名字，作为我的结婚礼物和嫁妆。 Shri Guru Ram Das ji，第78页，第18行SGGS。

古鲁·格兰特·萨希布谈谦卑

谦卑是锡克教的一个重要方面。锡克教徒必须始终谦卑地在神面前鞠躬。旁遮普语中的谦卑或“Nimrata”是密切相关的词。 Nimrata是一种在Gurbani大力推广的美德。这个旁遮普语单词的翻译是“谦卑”，“仁慈”或“谦卑”。这是全人类需要培养的重要品质，也是锡克教徒思维方式的重要组成部分。锡克教武器库中的其他四个品质是：

真理（星期六），

知足（桑托克），

同情（大雅）和

爱（皮亚尔）

这五种品质对锡克教徒至关重要，他们有责任冥想和背诵古尔巴尼，以灌输这些美德，并使其成为他们个性的一部分

古尔巴尼告诉我们：“谦卑的果实是直觉的平安和快乐。有了谦卑，人们应该继续默想上帝，卓越财富。仁慈地蒙福的那一位仍然沉浸在谦卑中。

Guru Nanak，锡克教的第一位Guru：

“在你的心中以爱和谦卑的聆听和信仰，在内心深处的神圣神社里，用Naam净化自己。
。 - SGGS 第 4 页

“让满足成为你的耳环，谦卑成为你的乞讨碗，冥想你施加在身体上的灰烬。 -SGGS
第 6 页

灵性之旅

古鲁·格兰特·萨希布(**Guru Granth Sahib**)是一位永生的古鲁，是锡克教徒的诗意图作品。古鲁，印度教和穆斯林圣徒。汇编是上帝的礼物 通过它们到全人类。古鲁·格兰特·萨希布(**Guru Granth Sahib**)的愿景是 基于神圣正义的社会，没有任何压迫。虽然 格兰特承认并尊重印度教和伊斯兰教的经文，这并不意味着与这两个宗教中的任何一个进行道德和解。在 **Guru Granth Sahib**女性受到高度重视，与男性享有平等的角色。妇女与男子有同样的灵魂，因此拥有平等的权利 培养他们的灵性，有平等的机会实现解放。妇女可以参加所有宗教、文化、社会和 世俗活动，包括主要的宗教团体。锡克教倡导平等，社会正义，为人类服务，以及 对其他宗教的宽容。锡克教的基本信息是属灵的 在任何时候都对上帝的奉献和敬畏，同时实践理想 日常生活中的同情，诚实，谦卑和慷慨。三者 锡克教的核心教义是冥想和记住上帝 为诚实的生活和与他人分享而努力。恭喜你努力踏上这段灵性之旅 灵魂。翻译永远不可能接近原文，特别是当 完整的古鲁·格兰特·萨希布(**Guru Granth Sahib**)在诗歌和隐喻的使用中 使任务变得非常困难。在神圣的信息中，印度教和 穆斯林神话故事经常使用普拉拉德，哈纳卡什，拉克西米，梵天等请不要从字面上阅读它们，而是理解它们 基础消息。重点是上帝是唯一的，并且 与他联合是人类生活的目标。这项工作已经由几位志愿者多年来完成，以帮助您 用你的语言表达的神圣信息。如果您有任何疑问，请 随时发送电子邮件 walnut@gmail.com，我们很乐意加入您的 这段旅程。