

ੴ

# 苏赫马尼·萨希布

灵性之旅

中文翻译

# 目 录

1. 苏赫玛尼阁下-----	1
2. 祈祷-----	185
3. 锡克教哲学-----	190
4. 锡克教头巾的重要性-----	192
5. 妇女在锡克教中的作用-----	193
6. 古鲁·格兰特·萨希布谈谦卑-----	196



We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at <https://sggsonline.com/donation>

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com).

Publisher: SikhBookClub.com

**ਗਊੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ ॥**

高迪·苏赫马尼 : 5

**ਸਲੇਕੁ**

诗句

**੧੯ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

上帝是一位可以通过萨古鲁的恩典找到的人

**ਆਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥**

我向阿迪古鲁鞠躬

**ਜੁਗਾਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥**

我向第一世的上师鞠躬

**ਸਤਿਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥**

我向萨蒂古鲁鞠躬

**ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੇਵਏ ਨਮਹ ॥੧॥**

我向大师鞠躬。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ॥**

以上帝的名义做西姆兰，通过做纳姆-西姆兰来获得幸福

**ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥**

除去这个身体里的悲伤和磨难

**ਸਿਮਰਉ ਜਾਸੁ ਬਿਸੰਭਰ ਏਕੈ ॥**

只记得主的荣耀，一个世界的主

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਅਗਨਤ ਅਨੇਕੈ ॥**

无数人吟诵许多主的名字

**ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੁਧਾਖਰ ॥**

神圣的字母吠陀，普拉纳斯和回忆

**ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਇਕ ਆਖਰ ॥**

主的名字是由一封信组成的

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

罗摩的名字深深地印在谁的心中，哪怕是丝毫的，他的荣耀也无法表达出来

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

主！与那些渴望你的愿景的人在一起，也救我纳纳克。1

**ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ॥**

苏赫玛尼是领主幸福长生不老药的名字

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥ ਰਹਾਉ ॥**

它栖息在奉献者的头脑中。留

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਰਭਿ ਨ ਬਸੈ ॥**

记住主并不能把受造物带进子宫

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖ ਜਮੁ ਨਸੈ ॥**

记住主可以熄灭对悲伤和死亡的恐惧

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਲੁ ਪਰਹਰੈ ॥**

通过做主的辛兰，时间也消失了

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਸਮਨੁ ਟਰੈ ॥**

记住主可以避开敌人

**ਪ੍ਰਤ ਸਿਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥**

记住主没有坏处

**ਪ੍ਰਤ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗੈ ॥**

通过记念主，人昼夜不眠

**ਪ੍ਰਤ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ ॥**

记住主不会影响恐惧

**ਪ੍ਰਤ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਨ ਸੰਤਾਪੈ ॥**

记住主不会影响痛苦

**ਪ੍ਰਤ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

记住神会带来圣徒的团契

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥੨॥**

哦，那纳克！所有的资金都在神的爱中。2

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

在主的西姆兰有里迪，悉达和九个尼迪

**ਪ੍ਰਤ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਿਆਨੁ ਪਿਆਨੁ ਤਤੁ ਬੁਧਿ ॥**

正是从主的西姆兰，人获得了知识、禅修、异象和智慧的本质

**ਪ੍ਰਤ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਜਪ ਤਪ ਪੂਜਾ ॥**

在主的西姆兰本身，有诵经，塔帕西亚和敬拜

**ਪ੍ਰਤ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਬਿਨਸੈ ਦੂਜਾ ॥**

记住主可以消除仇恨

**ਪ੍ਰਤ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨੀ ॥**

通过记住主，获得了朝圣浴的果实

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮਾਨੀ ॥**

通过记住主，这个受造物在他的宫廷中获得了尊重

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹੋਇ ਸੁ ਭਲਾ ॥**

通过记住主，受造物认为他的旨意是甜蜜的

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸੁਫਲ ਫਲਾ ॥**

藉著記住主，人誕生的靈就會成功

**ਸੇ ਸਿਮਰਹਿ ਜਿਨ ਆਪਿ ਸਿਮਰਾਏ ॥**

只有那些受造物记得他，他自己提醒他

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਲਾਗਉ ਪਾਏ ॥੩॥**

哦，那纳克！我触摸那些做西姆兰的伟人的脚。3

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਭ ਤੇ ਉਚਾ ॥**

主的西姆兰是最高的

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਉਧਰੇ ਮੂਚਾ ॥**

通过做主的西姆兰，许多众生得救

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁੜੈ ॥**

通过做主的辛兰，渴望被抹去了

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਸੁੜੈ ॥**

一切都是通过做主的模拟来理解的

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਾਹੀ ਜਮ ਤ੍ਰਾਸਾ ॥**

通过做主的辛兰，对雅玛（死亡）的恐惧得到了缓解

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਪੁਰਨ ਆਸਾ ॥**

通过做主的辛兰，愿望就实现了

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਹਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ ॥**

通过做主的辛兰，心灵的败类就会下降

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥**

上帝花蜜的名字被吸收在心中

**ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਬਸਹਿ ਸਾਧ ਕੀ ਰਸਨਾ ॥**

受人尊敬的主住在他圣人的拉斯纳

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਕਾ ਦਾਸਨਿ ਦਸਨਾ ॥੪॥**

哦，那纳克！我是廓尔穆卡人奴隶的奴隶。4

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਧਨਵੰਤੇ ॥**

只有那些敬拜主的人才是富有的

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਤਿਵੰਤੇ ॥**

那些做主的西姆兰的人，同一个人是可敬的

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਪਰਵਾਨ ॥**

那些记得主的人在主的宫廷里被接受

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਧਾਨ ॥**

那些做主的西姆兰的人在世界上成名

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਬੇਮੁਹਤਾਜੇ ॥**

效法主的人不倚靠任何人

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਸਰਬ ਕੇ ਰਾਜੇ ॥**

做主的西姆兰的生物是所有人的皇帝

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥**

那些记得主的生物住在幸福中

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਦਾ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥**

那些记得主的人变得不朽

**ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਲਾਗੇ ਜਿਨ ਆਪਿ ਦਇਆਲਾ ॥**

只有那些神仁慈的人才能行主的西姆兰

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੀ ਮੰਗੈ ਰਵਾਲਾ ॥੫॥**

哦，那纳克！我祈求主仆人的脚步。5

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ॥**

那些效法主的人，这样的人成为恩人

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ॥**

那些敬拜主的人，我总是为他们献祭

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਮੁਖ ਸੁਹਾਵੇ ॥**

那些敬拜主的人，他们的脸非常美丽

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਸੂਖਿ ਬਿਹਾਵੈ ॥**

那些记得主的生物过着幸福的生活

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਆਤਮੁ ਜੀਤਾ ॥**

那些行主的西姆兰的人赢得了他们的心

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਾ ॥**

记住主的受造物的生命變得純潔

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਅਨਦ ਘਨੇਰੇ ॥**

那些敬拜主的人会得到许多喜乐和喜乐

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਬਸਹਿ ਹਰਿ ਨੇਰੇ ॥**

模仿主的受造物住在神附近

**ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗਿ ॥**

因着圣徒的恩典，他昼夜不眠

**ਨਾਨਕ ਸਿਮਰਨੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ॥੬॥**

哦，那纳克！西姆兰勋爵的礼物来自运气。6

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥**

通过做主的辛兰，所有的工作都完成了

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਬਹੁ ਨ ਛੂਰੇ ॥**

通过做主的模拟，这个受造物永远不会陷入焦虑的束缚

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹਰਿ ਗੁਨ ਬਾਨੀ ॥**

通过主的西姆兰，人谈论神的美德

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਨੀ ॥**

通过主的西姆兰，人很容易被神所吸收

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਿਹਚਲ ਆਸਨੁ ॥**

通过主的西姆兰，他达到了不可动摇的姿势

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨੁ ॥**

人的心变成了莲花，被主的西姆兰膨胀了

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਹਦ ਝੁਨਕਾਰ ॥**

主的西姆兰的神圣赞美诗回荡

**ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਨ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰ ॥**

通过主的西姆兰，幸福没有尽头或十字架

**ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਜਿਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਮਇਆ ॥**

主的恩典所成就的众生，一直向他嘲讽

**ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਜਨ ਸਰਨੀ ਪਾਇਆ ॥੭॥**

哦，那纳克！（一个有运气的人）皈依那些记得主的人。7

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿ ਭਗਤ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ॥**

奉献者通过做主的模拟而在世界上流行起来

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਲਗਿ ਬੇਦ ਉਪਾਏ ॥**

只有在上帝的西姆兰中，吠陀经（等）才得以组成

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਭਏ ਸਿਧ ਜਤੀ ਦਾਤੇ ॥**

正是通过上帝的辛兰，人类变得完美、独身和丹维尔

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਨੀਚ ਚਹੁ ਕੁੰਟ ਜਾਤੇ ॥**

上帝的西姆兰所生的卑微之人，在四个方向上都出名了

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਧਾਰੀ ਸਭ ਧਰਨਾ ॥**

是上帝的西姆兰掌管着整个地球

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਕਾਰਨ ਕਰਨਾ ॥**

哦，好奇！永远记住上帝，世界的创造者

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਕੀਓ ਸਗਲ ਅਕਾਰਾ ॥**

耶和华为他的西姆兰创造了创造物

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥**

在主的辛兰发生的地方，尼兰卡拉本人就存在

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਾਇਆ ॥**

哦，那纳克！上帝喜悦西姆兰的智慧，

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥੮॥੧॥**

通过上师，这样的人得到了上帝的西姆兰的礼物。8.1

**ਸਲੋਕੁ ॥**

诗句

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

耶和华啊，他毁灭了卑微之人的痛苦和悲伤！啊，一个无处不在的大师。孤儿的纳特神啊

**ਸਰਇ ਤੁਮੂਹਾਰੀ ਆਇਓ ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭ ਸਾਥ ॥੧॥**

我来到你的避难所，主啊，你与我同在。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਜਹ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਮੀਤ ਨ ਭਾਈ ॥**

在母亲，父亲，儿子，朋友和兄弟的地方，没有（帮助者），

**ਮਨ ਉਹਾ ਨਾਮੁ ਤੇਰੈ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ॥**

有我的思想！神的名会帮助你

**ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਦੂਤ ਜਮ ਦਲੈ ॥**

伟大的天使会在哪里碾压你，

**ਤਹ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ॥**

只有主的名会与你同在

**ਜਹ ਮੁਸਕਲ ਹੋਵੈ ਅਤਿ ਭਾਰੀ ॥**

这将是非常困难的，

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ਉਧਾਰੀ ॥**

神的名会在一瞬间保护你

**ਅਨਿਕ ਪੁਨਹਚਰਨ ਕਰਤ ਨਹੀ ਤਰੈ ॥**

即使通过做许多宗教行为，人的罪孽也无法从中解脱出来，

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਪਰਹਰੈ ॥**

但神的名摧毁了数以百万计的罪

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥**

哦，我的思想！通过留在上师面前来吟诵主的名字

**ਨਾਨਕ ਪਾਵਹੁ ਸੂਖ ਘਨੇਰੇ ॥੧॥**

哦，那纳克！通过这种方式，您将获得很多幸福。1

**ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕੇ ਰਾਜਾ ਦੁਖੀਆ ॥**

全世界的王（即使是一个人）都是不快乐的

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਹੋਏ ਸੁਖੀਆ ॥**

但记住上帝的名字会让你快乐

**ਲਾਖ ਕਰੋਰੀ ਬੰਧੁ ਨ ਪਰੈ ॥**

即使人类被困在数以百万计的债券中，（但是）

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਨਿਸਤਰੈ ॥**

通过吟诵主的名，他被释放了

**ਅਨਿਕ ਮਾਇਆ ਰੰਗ ਤਿਖ ਨ ਬੁਝਾਵੈ ॥**

财富的过度喜悦无法抹去人类的渴望。（但是）

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਆਧਾਵੈ ॥**

记念神的名字使他心满意足

**ਜਿਹ ਮਾਰਗਿ ਇਹੁ ਜਾਤ ਇਕੇਲਾ ॥**

生物独自走的路，

**ਤਹ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਹੋਤ ਸੁਹੇਲਾ ॥**

神的名字在那里是舒缓的

**ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਮਨ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ॥**

哦，我的思想！永远记住这样一个名字，

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਇਐ ॥੨॥**

哦，那纳克！通过在上师的避难所中记住这个名字，一个人达到了极致的速度。  
。2

**ਛੂਟਤ ਨਹੀ ਕੋਟਿ ਲਖ ਬਾਹੀ ॥**

尽管有数以百万计的武器，人类还是无法解放的，

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤਹ ਪਾਰਿ ਪਰਾਹੀ ॥**

在那里，通过记住这个名字，人得救了

**ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਜਹ ਆਇ ਸੰਘਾਰੈ ॥**

当许多障碍（瘟疫）来临并摧毁人类的地方，

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥**

在那里，耶和华的名立即保护他

**ਅਨਿਕ ਜੋਨਿ ਜਨਮੈ ਮਰਿ ਜਾਮ ॥**

一个在许多形式中出生和死亡的人，

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵੈ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥**

他通过吟诵主的名字来获得幸福

**ਹਉ ਮੈਲਾ ਮਲੁ ਕਬਹੁ ਨ ਯੋਵੈ ॥**

一个傲慢邋遢的生物，永远洗不了这个败类

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਖੋਵੈ ॥**

(但是) 神的名摧毁了数以百万计的罪

**ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਰੰਗਿ ॥**

哦，我的思想！用爱记住上帝的名字

**ਨਾਨਕ ਪਾਈਐ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥੩॥**

哦，那纳克！神的名字只有在圣徒的陪伴下才能找到。3

**ਜਿਹ ਮਾਰਗ ਕੇ ਗਨੇ ਜਾਹਿ ਨ ਕੇਸਾ ॥**

生命之路的科斯等无法编号，

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਉਹਾ ਸੰਗਿ ਤੇਸਾ ॥**

神的名字将与你同在

**ਜਿਹ ਪੈਡੈ ਮਹਾ ਅੰਧ ਗੁਬਾਰਾ ॥**

那个黑暗的路，

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਉਜੀਆਰਾ ॥**

在这里，上帝的名字将与你同在

**ਜਹਾ ਪੰਖਿ ਤੇਰਾ ਕੇ ਨ ਸਿਵਾਨੂ ॥**

你对此一无所知，

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਹ ਨਾਲਿ ਪਛਾਨੂ ॥**

会有一个认识你的人知道你上帝的名字

**ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਤਪਤਿ ਬਹੁ ਘਾਮ ॥**

有极端高温和极端阳光的地方，

**ਤਹ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤੁਮ ਉਪਰਿ ਛਾਮ ॥**

在你身上会有上帝名字的影子

**ਜਹਾ ਤ੍ਰਿਖਾ ਮਨ ਤੁਝੁ ਆਕਰਖੈ ॥**

生物啊！玛雅的口渴吸引着你的地方，

**ਤਹ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਰਖੈ ॥੪॥**

在那里，纳纳克啊！它以上帝的名义下雨花蜜。4

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੀ ਬਰਤਨਿ ਨਾਮੁ ॥**

上帝的名字是奉献者的实用材料

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸਾਮੁ ॥**

上帝的名字给圣徒的心灵带来快乐

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਦਾਸ ਕੀ ਓਟ ॥**

神的名字是他仆人的支持

**ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਉਧਰੇ ਜਨ ਕੋਟਿ ॥**

奉神之名，数以百万计的众生得益

**ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਰਤ ਸੰਤ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

圣徒们日夜不停地歌颂哈里

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਦੁ ਸਾਧ ਕਮਾਤਿ ॥**

圣徒们使用上帝的名字作为他们的药物

**ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥**

神的名字是神仆人的宝藏

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਜਨ ਕੀਨੇ ਦਾਨ ॥**

上帝已经把它捐给了他

**ਮਨ ਤਨ ਰੰਗਿ ਰਤੇ ਰੰਗ ਏਕੈ ॥**

他们被一个上帝的爱所描绘，通过思想和身体

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਬਿਰਤਿ ਬਿਬੈਕੈ ॥੫॥**

哦，那纳克！这些奴隶的本能已经变得知识渊博。5

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਮੁਕਤਿ ਜੁਗਤਿ ॥**

上帝的名字是奉献者获得解脱的唯一途径

**ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਜਨ ਕਉ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਭੁਗਤਿ ॥**

上帝的奉献者对他的名字食物感到满意

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਾ ਰੂਪ ਰੰਗੁ ॥**

上帝的名字是他奉献者的美丽和喜乐

**ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਕਬ ਪਰੈ ਨ ਭੰਗੁ ॥**

吟诵神的名从来不会阻碍人

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕੀ ਵਡਿਆਈ ॥**

上帝的名字是他奉献者的威望

**ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਜਨ ਸੇਭਾ ਪਾਈ ॥**

以上帝的名义，他的奉献者在世界上变得光辉

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਭੇਗ ਜੋਗ ॥**

上帝的名字是瑜伽（乐器）的玛雅-bhog和奉献者家庭

**ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਕਛੁ ਨਹਿ ਬਿਉਗੁ ॥**

吟诵上帝的名字不会伤害他们。

**ਜਨੁ ਰਾਤਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕੀ ਸੇਵਾ ॥**

上帝的奉献者全神地全神贯注于为他的名服务。

**ਨਾਨਕ ਪੂਜੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਦੇਵਾ ॥੬॥**

哦，那纳克！（奉献者）总是敬拜主神。6

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਮਾਲੁ ਖਜੀਨਾ ॥**

上帝的名字是奉献者的财富宝库

**ਹਰਿ ਧਨੁ ਜਨ ਕਉ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਦੀਨਾ ॥**

领主亲自以哈里的名义把钱给了他的奉献者

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਓਟ ਸਤਾਈ ॥**

上帝的名字是他的奉献者的大力支持

**ਹਰਿ ਪ੍ਰਤਾਪਿ ਜਨ ਅਵਰ ਨ ਜਾਈ ॥**

奉献者不认识其他人，因为Hari的荣耀

**ਓਤਿ ਪੇਤਿ ਜਨ ਹਰਿ ਰਸਿ ਰਾਤੇ ॥**

像翘曲一样，主的奉献者沉浸在哈里拉萨中

**ਸੁਨ ਸਮਾਧਿ ਨਾਮ ਰਸ ਮਾਤੇ ॥**

沉浸在零三摩地中，他仍然对名字-拉沙保持冷静

**ਆਠ ਪਹਰ ਜਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੈ ॥**

奉献者在当天八点钟高呼上帝的名字

**ਹਰਿ ਕਾ ਭਗਤੁ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀ ਛਪੈ ॥**

哈里的奉献者在世界上变得流行，并没有保持隐藏

**ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਕਰੇ ॥**

对上帝的奉献给许多人带来救恩

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਸੰਗਿ ਕੇਤੇ ਤਰੇ ॥੭॥**

哦，那纳克！在奉献者的陪伴下，许多人从世界过境。7

**ਪਾਰਜਾਤੁ ਇਹੁ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ॥**

哈里的名字是卡尔帕夫里查

**ਕਾਮਯੇਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥**

卡姆德赫努唱着上帝的名字

**ਸਭ ਤੇ ਉਤਮ ਹਰਿ ਕੀ ਕਥਾ ॥**

哈里的故事是最好的

**ਨਾਮੁ ਸੁਨਤ ਦਰਦ ਦੁਖ ਲਥਾ ॥**

听到神的名字可以消除悲伤和痛苦

**ਨਾਮ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਸੰਤ ਰਿਦ ਵਸੈ ॥**

这个名字的荣耀住在圣徒的心中

**ਸੰਤ ਪ੍ਰਤਾਪਿ ਦੁਰਤੁ ਸਭੁ ਨਸੈ ॥**

所有的罪孽都被圣徒的光明荣耀所摧毁

**ਸੰਤ ਕਾ ਸੰਗੁ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥**

幸运的是，圣徒的陪伴实现了

**ਸੰਤ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥**

Naam-Simran 是通过为圣徒服务而完成的。

**ਨਾਮ ਤੁਲਿ ਕਛੂ ਅਵਰੁ ਨ ਹੋਇ ॥**

没有其他人与神的名字相提并论

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

哦，那纳克！一个罕见的古尔穆克得到了这个名字。8 .2

**ਸਲੇਕੁ ॥**

诗句

**ਬਹੁ ਸਾਸਤ੍ਰ੍ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਪੇਖੇ ਸਰਬ ਢਢੇਲਿ ॥**

我看过很多经文和许多记忆，并搜索了它们（好吧）

**ਪੁਜਸਿ ਨਾਹੀ ਹਰਿ ਹਰੇ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਅਮੇਲ ॥੧॥**

（但是）它不能等于上帝的名字。哦，那纳克！哈里神的名字是无价的。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਜਾਪ ਤਾਪ ਗਿਆਨ ਸਭਿ ਧਿਆਨ ॥**

诵经，塔帕斯亚，所有知识和冥想，

**ਖਟ ਸਾਸਤ੍ਰੂ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵਖਿਆਨ ॥**

六个经文描述和记忆

**ਜੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਮ ਧੂਮ ਕਿਰਿਆ ॥**

瑜伽的手段和宗教行为的实践，

**ਸਗਲ ਤਿਆਗੀ ਬਨ ਮਧੇ ਫਿਰਿਆ ॥**

抛弃一切，在森林里徘徊，

**ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਏ ਬਹੁ ਜਤਨਾ ॥**

在很多方面做了很多努力，

**ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਹੋਮੇ ਬਹੁ ਰਤਨਾ ॥**

慈善，家庭牺牲和过度捐赠，

**ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਇ ਹੋਮੈ ਕਰਿ ਰਾਤੀ ॥**

将身体切成小块，在火中牺牲，

**ਵਰਤ ਨੇਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਾਤੀ ॥**

遵守许多类型的禁食和规则，

**ਨਹੀ ਤੁਲਿ ਰਾਮ ਨਾਮ ਬੀਚਾਰ ॥**

但这一切并不等同于对罗摩名字的崇拜

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਇਕ ਬਾਰ ॥੧॥**

哦，那纳克！（無論是不是）这个名字應該在上師的皈依中吟唱一次。1

**ਨਉ ਖੰਡ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਫਿਰੈ ਚਿਰੁ ਜੀਵੈ ॥**

即使人类在地球的九个部分旅行，他也将永远活着，

**ਮਹਾ ਉਦਾਸੁ ਤਪੀਸਰੁ ਬੀਵੈ ॥**

他成为一个伟大的涅槃和苦行僧，并且

**ਅਗਨਿ ਮਾਹਿ ਹੋਮਤ ਪਰਾਨ ॥**

把你的身体放在火里，

**ਕਨਿਕ ਅਸੂ ਹੈਵਰ ਭੂਮਿ ਦਾਨ ॥**

他赐予黄金、马匹和土地

**ਨਿਊਲੀ ਕਰਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਆਸਨ ॥**

他做了牛力业力（瑜伽的形式）和很多瑜伽，

**ਜੈਨ ਮਾਰਗ ਸੰਜਮ ਅਤਿ ਸਾਧਨ ॥**

他应该走在耆那教徒的道路上，做最困难的手段和忏悔，

**ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਕਰਿ ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਵੈ ॥**

让他把自己的身体切成小块，

**ਤਉ ਭੀ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਵੈ ॥**

然而，他自我的败类并没有消失

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਸਮਸਰਿ ਕਛੁ ਨਾਹਿ ॥**

没有神的名字

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

哦，那纳克！通过上师吟诵上帝的名字，一个人获得了自由。2

**ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਦੇਹ ਛੁਟੈ ॥**

有些人希望将尸体遗弃在朝圣的地方

**ਗਰਬੁ ਗੁਮਾਨੁ ਨ ਮਨ ਤੇ ਹੁਣੈ ॥**

但是（然而）人的傲慢和骄傲离心灵不远了

**ਸੋਚ ਕਰੈ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ ॥**

即使人日夜成圣

**ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਤਨ ਤੇ ਜਾਤਿ ॥**

但心灵的败类不会从他的身体中消失

**ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਬਹੁ ਸਾਧਨਾ ਕਰੈ ॥**

即使人对自己的身体进行了很多克制，

**ਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਖਿਆ ਟਰੈ ॥**

然而，玛雅的严重疾病并没有离开她的脑海

**ਜਲਿ ਧੋਵੈ ਬਹੁ ਦੇਹ ਅਨੀਤਿ ॥**

无论人是否多次用水净化这个凡人的身体，

**ਸੁਧ ਕਹਾ ਹੋਇ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ॥**

然而（这个身体）的原始墙壁可以是神圣的地方吗

**ਮਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਉੱਚ ॥**

哦，我的思想！哈里名字的荣耀非常高

**ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਉਧਰੇ ਪਤਿਤ ਬਹੁ ਮੂਚ ॥੩॥**

哦，那纳克！许多罪人奉主的名得释放。3

**ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪ ਜਮ ਕਾ ਭਉ ਬਿਆਪੈ ॥**

由于更加聪明，人害怕死亡

**ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨ ਨਾ ਧੂਪੈ ॥**

即使做出许多努力，渴望也不会熄灭

**ਭੇਖ ਅਨੇਕ ਅਗਨਿ ਨਹੀ ਬੁਝੈ ॥**

通过改变许多宗教服装，（渴望的）火没有被扑灭

**ਕੋਟਿ ਉਪਾਵ ਦਰਗਹ ਨਹੀ ਸਿੜੈ ॥**

（这样）通过数以百万计的措施，人并没有在主的宫廷中被释放

**ਛੂਟਸਿ ਨਾਹੀ ਉਭ ਪਇਆਲਿ ॥**

无论他们是进入天空还是进入深渊，他们都没有被释放，

**ਮੇਹਿ ਬਿਆਪਹਿ ਮਾਇਆ ਜਾਲਿ ॥**

由于迷恋而落入玛雅陷阱的人

**ਅਵਰ ਕਰਤੂਤਿ ਸਗਲੀ ਜਮੁ ਢਾਨੈ ॥**

Yamraj惩罚人的所有其他行为

**ਗੋਵਿੰਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਤਿਲੁ ਨਹੀ ਮਾਨੈ ॥**

（但是）没有戈文德的赞美诗，死亡根本不在乎

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ ॥**

吟诵上帝的名字可以消除各种悲伤

**ਨਾਨਕ ਬੋਲੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥੮॥**

这就是纳纳克的本能本性所表达的。4

**ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਜੇ ਕੇ ਮਾਗੈ ॥**

如果一个人渴望四种物质 - 佛法，阿尔塔，卡玛，莫克沙

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਲਾਗੈ ॥**

所以他应该为圣徒服务

**ਜੇ ਕੇ ਆਪੁਨਾ ਦੁਖੁ ਮਿਟਾਵੈ ॥**

如果一个人想消除他的痛苦，那么

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸਦ ਗਾਵੈ ॥**

他应该永远记住心中哈里神的名字

**ਜੇ ਕੇ ਅਪੁਨੀ ਸੇਭਾ ਲੋਰੈ ॥**

如果一个人想要自己的美，那么

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਇਹ ਹਉਮੈ ਛੋਰੈ ॥**

他应该放弃这种自我，留在圣徒的陪伴下

**ਜੇ ਕੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਤੇ ਡਰੈ ॥**

如果一个人害怕生死的悲伤，

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸਰਨੀ ਪਰੈ ॥**

所以他应该在圣徒那里避难

**ਜਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਦਰਸ ਪਿਆਸਾ ॥**

一个对上帝的异象有强烈渴望的人，

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਸਾ ॥੫॥**

哦，那纳克！我总是牺牲在他身上。5

**ਸਗਲ ਪੁਰਖ ਮਹਿ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਧਾਨੁ ॥**

在所有男人中，有一个人占主导地位

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਾ ਕਾ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

一个骄傲的人，他的骄傲因留在萨桑而消失

**ਆਪਸ ਕਉ ਜੇ ਜਾਣੈ ਨੀਚਾ ॥**

一个知道自己低人一等的人，

**ਸੇਉ ਗਨੀਐ ਸਭ ਤੇ ਉੰਚਾ ॥**

他被认为是最好的（最高的）

**ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ ॥**

那个思想成为所有阶段的尘埃的人，

**ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਤਿਨਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਚੀਨਾ ॥**

他在每个人的心中都看到了哈里神的名字

**ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਤੇ ਬੁਰਾ ਮਿਟਾਨਾ ॥**

他从心目中除去邪恶，

**ਪੇਖੈ ਸਗਲ ਸਿਸਟਿ ਸਾਜਨਾ ॥**

他把所有的创造都看成是他的朋友

**ਸੂਖ ਦੂਖ ਜਨ ਸਮ ਵਿਸਟੇਤਾ ॥**

哦， 那纳克！一个把快乐和悲伤视为平等的人，

**ਨਾਨਕ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਨਹੀ ਲੇਪਾ ॥੬॥**

他摆脱了罪恶和美德。6

**ਨਿਰਧਨ ਕਉ ਧਨੁ ਤੇਰੇ ਨਾਉ ॥**

哦， 纳特！对于穷人来说，你的名字就是财富

**ਨਿਖਾਵੇ ਕਉ ਨਾਉ ਤੇਰਾ ਥਾਉ ॥**

你的名字是赤贫者的避难所

**ਨਿਮਾਨੇ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਮਾਨੁ ॥**

主！你尊重无辜者

**ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਉ ਦੇਵਹੁ ਦਾਨੁ ॥**

你给所有众生

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰ ਸੁਆਮੀ ॥**

世界之主啊！你自己做每件事，你自己和众生一起做

**ਸਗਲ ਘਟਾ ਕੇ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥**

你是一个伟大的中间人

**ਅਪਨੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਜਾਨਹੁ ਆਪੇ ॥**

哦， 塔库尔！你知道你自己的速度和你的尊严

**ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭ ਰਾਤੇ ॥**

主！你自己被画了

**ਤੁਮੂਹਰੀ ਉਸਤਤਿ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਏ ॥**

天啊！只有你才能荣耀自己

**ਨਾਨਕ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਨਸਿ ਕੋਇ ॥੭॥**

哦， 那纳克！没有其他人知道你的荣耀。7

**ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮੁ ॥**

所有宗教中最高的宗教是

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥**

吟诵神的名，做圣事

**ਸਗਲ ਕ੍ਰਿਆ ਮਹਿ ਉਤਮ ਕਿਰਿਆ ॥**

所有宗教活动中最好的行动是

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰਿਆ ॥**

把不知不明的败类一起洗刷成一个萨桑

**ਸਗਲ ਉਦਮ ਮਹਿ ਉਦਮੁ ਭਲਾ ॥**

这是所有努力中最好的努力

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਜੀਅ ਸਦਾ ॥**

总是在你的脑海中吟诵哈里的名字

**ਸਗਲ ਬਾਨੀ ਮਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਨੀ ॥**

在所有经文中，都有一个花蜜的声音

**ਹਰਿ ਕੇ ਜਸੁ ਸੁਨਿ ਰਸਨ ਬਖਾਨੀ ॥**

聆听上帝的荣耀，并用你的舌头发音

**ਸਗਲ ਬਾਨ ਤੇ ਓਹੁ ਉਤਮ ਬਾਨੁ ॥**

哦，那纳克！那个地方是所有地方中最好的，

**ਨਾਨਕ ਜਿਹ ਘਟਿ ਵਸੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥੮॥੩॥**

神的名就住在其中。8 .3

**ਸਲੇਕੁ ॥**

诗句

**ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਇਆਨਿਆ ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦਾ ਸਮਾਲਿ ॥**

啊，不配和愚蠢的生物！记住，上帝永远

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

哦，那纳克！创造你的，住在你的心里；只有神会与你同在。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਰਮਈਆ ਕੇ ਗੁਨ ਚੇਤਿ ਪਰਾਨੀ ॥**

凡人啊！记住无处不在的公羊的品质

**ਕਵਨ ਮੂਲ ਤੇ ਕਵਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਨੀ ॥**

你的出身是什么，你长什么样子

**ਜਿਨਿ ਤੂੰ ਸਾਜਿ ਸਵਾਰਿ ਸੀਗਾਰਿਆ ॥**

谁创造和装饰了你，并装饰了你，

**ਗਰਭ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਜਿਨਹਿ ਉਬਾਰਿਆ ॥**

谁在火中保护了你的子宫，

**ਬਾਰ ਬਿਵਸਥਾ ਤੁਝਹਿ ਪਿਆਰੈ ਦੂਧ ॥**

在你的童年时代，谁给你牛奶喝，

**ਭਰਿ ਜੇਬਨ ਭੇਜਨ ਸੁਖ ਸੂਧ ॥**

在你年轻的时候，谁给了你食物、幸福和理解

**ਬਿਰਧਿ ਭਇਆ ਉਪਰਿ ਸਾਕ ਸੈਨ ॥**

以及当你老了，亲戚和朋友

**ਮੁਖਿ ਅਪਿਆਉ ਬੈਠ ਕਉ ਦੈਨ ॥**

他们被给予为您服务，以便在坐着时将食物放进嘴里

**ਇਹੁ ਨਿਰਗੁਨੁ ਗੁਨੁ ਕਛੂ ਨ ਬੂੜੈ ॥**

这个不配的人对他所做的恩惠一无所知

**ਬਖਸਿ ਲੇਹੁ ਤਉ ਨਾਨਕ ਸੀੜੈ ॥੧॥**

那纳克说："神啊！只有你饶恕他，他才能得救。1

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਧਰ ਉਪਰਿ ਸੁਖਿ ਬਸਹਿ ॥**

(生物啊！因着谁的恩典，你幸福地生活在地上

**ਸੁਤ ਬ੍ਰਾਤ ਮੀਤ ਬਨਿਤਾ ਸੰਗਿ ਹਸਹਿ ॥**

和他的儿子，兄弟，朋友和妻子一起笑，

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪੀਵਹਿ ਸੀਤਲ ਜਲਾ ॥**

你凭着谁的恩典喝冷水

**ਸੁਖਦਾਈ ਪਵਨੁ ਪਾਵਕੁ ਅਮੁਲਾ ॥**

你领受了一阵舒缓的风和一团无价的火，使你喜悦，

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਭੇਗਹਿ ਸਭਿ ਰਸਾ ॥**

通过谁的恩典，你享受所有的果汁

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਸੰਗਿ ਸਾਥਿ ਬਸਾ ॥**

和你生活的一切，

**ਦੀਨੇ ਹਸਤ ਪਾਵ ਕਰਨ ਨੇੜ੍ਹ ਰਸਨਾ ॥**

谁给了你手、脚、耳朵、眼睛和舌头，

**ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਸੰਗਿ ਰਚਨਾ ॥**

(生物啊！你忘记了上帝，爱别人

**ਐਸੇ ਦੋਖ ਮੂੜ ਅੰਧ ਬਿਆਪੇ ॥**

这样的错误被无知的傻瓜困住了

**ਨਾਨਕ ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਆਪੇ ॥੨॥**

那纳克说："主啊！自己保护他们。2

**ਆਦਿ ਅੰਤਿ ਜੇ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ॥**

谁是从神开始到结束（从出生到死亡）的万物的保护者，

**ਤਿਸ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਕਰੈ ਗਵਾਰੁ ॥**

一个愚蠢的男人不爱他

**ਜਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵੈ ॥**

他从谁的服务中获得九笔资金，

**ਤਾ ਸਿਉ ਮੂੜਾ ਮਨੁ ਨਹੀ ਲਾਵੈ ॥**

他不会把一个愚蠢的生物从他的心里

**ਜੇ ਠਾਕੁਰ ਸਦ ਸਦਾ ਹਜੂਰੇ ॥**

塔库尔总是可见的

**ਤਾ ਕਉ ਅੰਧਾ ਜਾਨਤ ਦੂਰੇ ॥**

他知道远方的无知生物

**ਜਾ ਕੀ ਟਹਲ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ॥**

藉著他的服侍，他在耶和华的宫廷中得着光彩，

**ਤਿਸਹਿ ਬਿਸਾਰੈ ਮੁਗਾਥੁ ਅਜਾਨੁ ॥**

一个愚蠢和无知的人忘记了上帝

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਇਹੁ ਭੂਲਨਹਾਰੁ ॥**

凡人总是在遗忘

**ਨਾਨਕ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਅਪਾਰੁ ॥੩॥**

哦，那纳克！只有永恒的神才是保护者。3

**ਰਤਨੁ ਤਿਆਗਿ ਕਉਡੀ ਸੰਗਿ ਰਚੈ ॥**

通过放弃宝石这个名字，人类对kaudi的玛雅形式感到满意

**ਸਾਚੁ ਛੋਡਿ ਝੂਠ ਸੰਗਿ ਮਚੈ ॥**

他通过放弃真相来满足谎言

**ਜੋ ਛਡਨਾ ਸੁ ਅਸਥਿਰੁ ਕਰਿ ਮਾਨੈ ॥**

他总是知道他必须抛弃的世界事物

**ਜੇ ਹੋਵਨੁ ਸੇ ਦੂਰਿ ਪਰਾਨੈ ॥**

无论发生什么，他都明白很远

**ਛੋਡਿ ਜਾਇ ਤਿਸ ਕਾ ਸਮੁ ਕਰੈ ॥**

对于那个不得不离开他的人来说，他很痛苦

**ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਤਿਸੁ ਪਰਹਰੈ ॥**

他离弃了永远与他同在的帮手（主）

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

他洗掉了檀香膏。驴子只爱bhasma（灰烬）

**ਅੰਧ ਕੁਪ ਮਹਿ ਪਤਿਤ ਬਿਕਰਾਲ ॥**

人掉进了一口非常黑暗的井里

**ਨਾਨਕ ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਦਇਆਲ ॥੮॥**

那那克的祷告是怜悯的殿啊，神啊！把他们从黑暗的井里带出来。4

**ਕਰਤੂਤਿ ਪਸੂ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ ॥**

种姓属于人，但行为是动物

**ਲੇਕ ਪਚਾਰਾ ਕਰੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

男人日夜假装对人

**ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਅੰਤਰਿ ਮਲੁ ਮਾਇਆ ॥**

在外面（在身中），他穿着宗教服装，但他的脑海中有玛雅的败类

**ਛਪਸਿ ਨਾਹਿ ਕਛੁ ਕਰੈ ਛਪਾਇਆ ॥**

无论他怎么做，他都隐藏着，他无法隐藏他的现实

**ਬਾਹਰਿ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਇਸਨਾਨ ॥**

他假装有知识，冥想和洗澡

**ਅੰਤਰਿ ਬਿਆਪੈ ਲੇਭੁ ਸੁਆਨੁ ॥**

但他的思想正受到一只贪婪的狗的压力

**ਅੰਤਰਿ ਅਗਨਿ ਬਾਹਰਿ ਤਨੁ ਸੁਆਹ ॥**

他的身体里有一团口渴的火，在外面的身体里有一个vairagya的bhasma

**ਗਲਿ ਪਾਥਰ ਕੈਸੇ ਤਰੈ ਅਥਾਹ ॥**

他怎么能脖子上挂着一块情欲般的石头穿越深海呢

**ਜਾ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ॥**

哦， 那纳克！神自己住在谁的心里

**ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਹਜਿ ਸਮਾਤਿ ॥੫॥**

这样的人很容易被主吸收。5

**ਸੁਨਿ ਅੰਧਾ ਕੈਸੇ ਮਾਰਗੁ ਪਾਵੈ ॥**

盲人怎么能只听着就找到出路呢

**ਕਰੁ ਗਹਿ ਲੇਹੁ ਓੜਿ ਨਿਬਹਾਵੈ ॥**

握住他的手（因为它）可以维持爱到最后

**ਕਹਾ ਬੁਝਾਰਤਿ ਬੂੜੈ ਡੇਰਾ ॥**

聋人怎么能理解这一点呢

**ਨਿਸਿ ਕਹੀਐ ਤਉ ਸਮਝੈ ਭੇਰਾ ॥**

当我们说黑夜时，它理解白天

**ਕਹਾ ਬਿਸਨਪਦ ਗਾਵੈ ਗੁੰਗ ॥**

一个愚蠢的人怎么能唱bisnpad

**ਜਤਨ ਕਰੈ ਤਉ ਭੀ ਸੁਰ ਭੰਗ ॥**

即使他尝试，他的语气也会被打破

**ਕਹ ਪਿੰਗੁਲ ਪਰਬਤ ਪਰ ਭਵਨ ॥**

一瘸一拐的人怎么能绕着山转

**ਨਹੀ ਹੋਤ ਉਹਾ ਉਸੁ ਗਵਨ ॥**

他不可能去那里

**ਕਰਤਾਰ ਕਰਣਾ ਮੈ ਦੀਨੁ ਬੇਨਤੀ ਕਰੈ ॥**

哦， 那纳克！怜悯啊！嘿卡尔塔！（这）卑微的仆人祈祷

**ਨਾਨਕ ਤੁਮਰੀ ਕਿਰਪਾ ਤਰੈ ॥੬॥**

只有靠着你的恩典，活生生才能穿过巴夫萨加尔。6

**ਸੰਗਿ ਸਹਾਇ ਸੁ ਆਵੈ ਨ ਚੀਤਿ ॥**

作为生物的伙伴和帮助者的神圣在他的脑海中不记得他

**ਜੇ ਬੈਰਾਈ ਤਾ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥**

但他爱的是他的敌人

**ਬਲੂਆ ਕੇ ਗ੍ਰੀਹ ਭੀਤਰਿ ਬਸੈ ॥**

他住在一个沙屋里

**ਅਨਦ ਕੇਲ ਮਾਇਆ ਰੰਗਿ ਰਸੈ ॥**

他喜欢快乐的游戏和财富（幸福）的颜色

**ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਿ ਮਾਨੇ ਮਨਹਿ ਪ੍ਰਤੀਤਿ ॥**

他认为这些兰戈利斯的信任是坚定的

**ਕਾਲੁ ਨ ਆਵੈ ਮੂੜੇ ਚੀਤਿ ॥**

但是愚蠢的生物不记得它心中的时间（死亡）

**ਬੈਰ ਬਿਰੋਪ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਪ ਮੇਹ ॥**

故意，抗议，欲望，愤怒，迷惑，

**ਝੂਠ ਬਿਕਾਰ ਮਹਾ ਲੇਭ ਧ੍ਰੋਹ ॥**

谎言，罪恶，亵渎和欺骗

**ਇਆਹੂ ਜੁਗਤਿ ਬਿਹਾਨੇ ਕਈ ਜਨਮ ॥**

在阴谋诡计中，人类已经度过了许多次分娩

**ਨਾਨਕ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਆਪਨ ਕਰਿ ਕਰਮ ॥੭॥**

那纳克的请求是，主啊！通过戴上他的恩典从巴夫萨加尔手中拯救这个生物。7

**ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥**

(天哪！你是我们的塔库尔，我们向你祈祷

**ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥**

这个灵魂和身体都是你的资本

**ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥**

你们是我们的父母，我们是你们的孩子

**ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੂਖ ਘਨੇਰੇ ॥**

在你的恩典中有很多喜乐

**ਕੋਇ ਨ ਜਾਨੇ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥**

主！没有人知道你的结局

**ਊਚੇ ਤੇ ਊਚਾ ਭਗਵੰਤੁ ॥**

你是至高无上的神

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੂਤ੍ਰੀ ਧਾਰੀ ॥**

整个世界被串联成一个线

**ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਏ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥**

无论（创造）从你而来的是什么，它都是顺服你的

**ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥**

只有你知道你的速度和尊严

**ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥੯॥੮॥**

哦，那纳克！你的仆人总是在为你牺牲。8.4

**ਸਲੇਕੁ ॥**

诗句

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

被遗弃的给予者，主和生物似乎有其他口味，（但是）

**ਨਾਨਕ ਕਹੂ ਨ ਸੀਝਈ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪਤਿ ਜਾਇ ॥੧॥**

哦，那纳克！这样的受造物永远不会成功，因为没有主的名，就没有荣耀。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਦਸ ਬਸਤੂ ਲੇ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥**

人（从神那里）拿走十件事，并在后面照顾它

**ਏਕ ਬਸਤੁ ਕਾਰਨਿ ਬਿਖੇਟਿ ਗਵਾਵੈ ॥**

（但是）为了一件事，他失去了信心

**ਏਕ ਭੀ ਨ ਦੇਇ ਦਸ ਭੀ ਹਿਰਿ ਲੇਇ ॥**

如果主不舍弃一样东西，拿走十个

**ਤਉ ਮੂੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਇ ॥**

告诉我这个傻瓜能做什么

**ਜਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਸਿਉ ਨਾਹੀ ਚਾਰਾ ॥**

塔库尔在他面前，无法强调，

**ਤਾ ਕਉ ਕੀਜੈ ਸਦ ਨਮਸਕਾਰਾ ॥**

一个人应该总是在他面前鞠躬

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਲਾਗਾ ਪ੍ਰਭ ਮੀਠਾ ॥**

主发现他的心是甜的，

**ਸਰਬ ਸੂਖ ਤਾਹੂ ਮਨਿ ਝੂਠਾ ॥**

所有的幸福都存在于他的脑海里

**ਜਿਸੁ ਜਨ ਅਪਨਾ ਹੁਕਮੁ ਮਨਾਇਆ ॥**

哦，那纳克！神顺服他命令的人，

**ਸਰਬ ਬੇਕ ਨਾਨਕ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥੧॥**

他已经获得了世界上所有的东西。1

**ਅਗਨਤ ਸਾਹੁ ਅਪਨੀ ਦੇ ਰਾਸਿ ॥**

放债人给主生物一个无数的资本（物质）

**ਖਾਤ ਪੀਤ ਬਰਤੈ ਅਨਦ ਉਲਾਸਿ ॥**

这个生物吃喝玩乐，快乐地使用它

**ਅਪੁਨੀ ਅਮਾਨ ਕਛੂ ਬਹੁਰਿ ਸਾਹੁ ਲੇਇ ॥**

如果放债人领主收回了他的一些遗产，

**ਅਗਿਆਨੀ ਮਨਿ ਰੇਸੁ ਕਰੋਇ ॥**

所以一个愚蠢的人会在他的脑海中生气

**ਅਪਨੀ ਪਰਤੀਤਿ ਆਪ ਹੀ ਖੇਵੈ ॥**

这样，他就失去了自己的信心

**ਬਹੁਰਿ ਉਸ ਕਾ ਬਿਸ਼੍ਟਾਸੁ ਨ ਹੋਵੈ ॥**

主不再相信他了

**ਜਿਸ ਕੀ ਬਸਤੁ ਤਿਸੁ ਆਰੈ ਰਾਖੈ ॥**

拥有物体的人应该被放在他面前（他自己也很高兴）

**ਪ੍ਰਤ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਾਨੈ ਮਾਥੈ ॥**

主的诫命也乐意为他被顺服

**ਉਸ ਤੇ ਚਉਗੁਨ ਕਰੈ ਨਿਹਾਲੁ ॥**

主赐给他比以前多四倍的感激之情

**ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲੁ ॥੨॥**

哦， 那纳克！上帝永远是仁慈的。2

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

玛雅的迷惑有很多种，但认为它们最终都会被摧毁

**ਬਿਰਖ ਕੀ ਡਾਇਆ ਸਿਉ ਰੰਗੁ ਲਾਵੈ ॥**

人喜欢树荫。（但是）

**ਓਹ ਬਿਨਸੈ ਉਹੁ ਮਨਿ ਪਛਤਾਵੈ ॥**

当他死去时，他在心里忏悔

**ਜੇ ਦੀਸੈ ਸੇ ਚਾਲਨਹਾਰੁ ॥**

可见的世界转瞬即逝，

**ਲਪਟਿ ਰਹਿਓ ਤਹ ਅੰਧ ਅੰਧਾਰੁ ॥**

从这个世界上，无知的人正坐在自己的命运中

**ਬਟਾਊ ਸਿਉ ਜੇ ਲਾਵੈ ਨੇਹ ॥**

无论谁爱一个男性旅行者，

**ਤਾ ਕਉ ਹਾਥਿ ਨ ਆਵੈ ਕੇਹ ॥**

最终，什么也没到他手里

**ਮਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁਖਦਾਈ ॥**

哦， 我的思想！对上帝之名的爱是舒缓的

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਲਏ ਲਾਈ ॥੩॥**

哦， 那纳克！上帝把那些他怜悯的人带给他。3

**ਮਿਥਿਆ ਤਨੁ ਧਨੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਬਾਇਆ ॥**

这个身体，财富和家庭都是骗子

**ਮਿਥਿਆ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮਾਇਆ ॥**

傲慢，感情和玛雅也是骗子

**ਮਿਥਿਆ ਰਾਜ ਜੋਬਨ ਧਨ ਮਾਲ ॥**

国家、青年、财富和财富都是假的

**ਮਿਥਿਆ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ ॥**

工作和激烈的愤怒都是致命的

**ਮਿਥਿਆ ਰਥ ਹਸਤੀ ਅਸੂ ਬਸਤ੍ਰਾ ॥**

美丽的战车，大象，马匹和漂亮的衣服都是凡人

**ਮਿਥਿਆ ਰੰਗ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਪੇਖਿ ਹਸਤਾ ॥**

对收集财富的热爱，使人一看到财富就会发笑，这也是虚假的

**ਮਿਥਿਆ ਧੋਹ ਮੋਹ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

欺骗、世俗的迷恋和骄傲也转瞬即逝

**ਮਿਥਿਆ ਆਪਸ ਉਪਰਿ ਕਰਤ ਗੁਮਾਨੁ ॥**

吹嘘自己是谎言

**ਅਸਥਿਰੁ ਭਗਤਿ ਸਾਧ ਕੀ ਸਰਨ ॥**

对上帝的奉献和圣徒的皈依是坚定不移的

**ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ॥੮॥**

哦，那纳克！通过吟唱上帝的脚，这个生物过着现实的生活。4

**ਮਿਥਿਆ ਸੂਵਨ ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਨਹਿ ॥**

人的耳朵是骗子，他们听到外国的亵渎

**ਮਿਥਿਆ ਹਸਤ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ ॥**

那些手也是偷外星人钱的骗子

**ਮਿਥਿਆ ਨੇੜ੍ਹ ਪੇਖਤ ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪਾਦ ॥**

那些眼睛是假的，他们看到了外星女人的审美形式

**ਮਿਥਿਆ ਰਸਨਾ ਭੇਜਨ ਅਨ ਸ੍ਰਾਦ ॥**

舌头也是假的，它喜欢这道菜和其他味道

**ਮਿਥਿਆ ਚਰਨ ਪਰ ਬਿਕਾਰ ਕਉ ਧਾਵਹਿ ॥**

这些阶段是骗子，他们跑去做别人的坏事

**ਮਿਥਿਆ ਮਨ ਪਰ ਲੇਭ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥**

这个头脑也是一个引诱外国资金的骗子

**ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ ॥**

这些身体是假的，不做慈善

**ਮਿਥਿਆ ਬਾਸੁ ਲੇਤ ਬਿਕਾਰਾ ॥**

那鼻子毫无意义，闻到了受试者疾病的气味

**ਬਿਨੁ ਬੂੜੇ ਮਿਥਿਆ ਸਭ ਭਏ ॥**

没有这样的理解，每个器官都是凡人

**ਸਫਲ ਦੇਹ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਲਏ ॥੫॥**

哦，那纳克！身体是成功的，它不停地吟唱着上帝的名字。5

**ਬਿਰਥੀ ਸਾਕਤ ਕੀ ਆਰਜਾ ॥**

一个强者的生命是徒劳的

**ਸਾਚ ਬਿਨਾ ਕਹ ਹੋਵਤ ਸੂਚਾ ॥**

没有真理，他怎么能被洁净呢

**ਬਿਰਥਾ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਤਨੁ ਅੰਧ ॥**

一个没有名字的无知的人的身体是无用的。（因为）

**ਮੁਖਿ ਆਵਤ ਤਾ ਕੈ ਦੁਰਗੰਧ ॥**

他的嘴闻起来难闻

**ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਬ੍ਰਿਥਾ ਬਿਹਾਇ ॥**

日日夜夜白昼，没有主的西姆兰，

**ਮੇਘ ਬਿਨਾ ਜਿਉ ਖੇਤੀ ਜਾਇ ॥**

就像作物在没有下雨的情况下被摧毁一样

**ਗੋਬਿਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਮ ॥**

所有的作品都是徒劳的，没有戈文德的赞美诗，

**ਜਿਉ ਕਿਰਪਨ ਕੇ ਨਿਰਾਰਥ ਦਾਮ ॥**

就像一个吝啬的人的财富被浪费了一样

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

这个人非常幸运，他的心中住着上帝的名字

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥੬॥**

哦，那纳克！我要牺牲他们。6

**ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥**

人说些什么，做别的什么

**ਮਨਿ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਰੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥**

他心里没有爱（对主），但他从嘴里说出来是徒劳的

**ਜਾਨਨਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਬੀਨ ॥**

知道万事万物的主非常聪明，

**ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਨ ਕਾਹੂ ਭੀਨ ॥**

（他）从不满足于任何人的外在着装

**ਅਵਰ ਉਪਦੇਸੈ ਆਪਿ ਨ ਕਰੈ ॥**

向别人传道，不跟从他的人，

**ਆਵਤ ਜਾਵਤ ਜਨਮੈ ਮਰੈ ॥**

他来来去去（在世界上），出生和死亡

**ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥**

尼兰卡住在他心里，

**ਤਿਸ ਕੀ ਸੀਖ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥**

藉着他的教导，整个世界都得救了（从恶习中拯救）

**ਜੇ ਤੁਮ ਭਾਨੇ ਤਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ॥**

主！只有那些喜欢你的人才能认识你

**ਨਾਨਕ ਉਨ ਜਨ ਚਰਨ ਪਰਾਤਾ ॥੭॥**

哦，那纳克！我触摸这些奉献者的脚。7

**ਕਰਉ ਬੇਨਤੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਭੁ ਜਾਨੈ ॥**

我在知道一切的主面前祷告

**ਅਪਨਾ ਕੀਆ ਆਪਹਿ ਮਾਨੈ ॥**

他自己尊重他所创造的生物

**ਆਪਹਿ ਆਪ ਆਪਿ ਕਰਤ ਨਿਬੇਰਾ ॥**

上帝自己审判（根据众生的行为）

**ਕਿਸੈ ਦੂਰਿ ਜਨਾਵਤ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਵਤ ਨੇਰਾ ॥**

它给人一种观念，认为神离我们很近，有人认为神离我们很远

**ਉਪਾਵ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲ ਤੇ ਰਹਤ ॥**

上帝超越了一切的努力和聪明

**ਸਭੁ ਕਛੁ ਜਾਨੇ ਆਤਮ ਕੀ ਰਹਤ ॥**

(因为 ) 他非常了解人的心境

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਲੜਿ ਲਾਇ ॥**

他随身携带它，他喜欢

**ਬਾਨ ਬਨੰਤਰਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥**

主正在变得无处不在，远离所有的地方和地方

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਜਿਸੁ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ ॥**

神怜悯的那一位是他的仆人

**ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਹਰੀ ॥੮॥੫॥**

哦， 那纳克！时不时地吟诵哈里。8.5

**ਸਲੋਕੁ ॥**

诗句

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

天啊！愿我的工作、愤怒、贪婪、迷惑和自我退休

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

我来到你的避难所。哦， 师父！请对我这么好。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਖਾਹਿ ॥**

(生物啊！你凭着谁的恩典吃了三十六种美味佳肴，

**ਤਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਰਖੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

记住你心中的那位主

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਗੰਧਤ ਤਨਿ ਲਾਵਹਿ ॥**

通过谁的恩典，你把香味涂在你的身上，

**ਤਿਸ ਕਉ ਸਿਮਰਤ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥**

通过崇拜他，你将获得最终的速度

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਸਹਿ ਸੁਖ ਮੰਦਰਿ ॥**

因着他的恩典，你们在宫殿里幸福地生活，

**ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਏ ਸਦਾ ਮਨ ਅੰਦਰਿ ॥**

在你的脑海中永远关注他

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗ੍ਰਿਹ ਸੰਗਿ ਸੁਖ ਬਸਨਾ ॥**

因着谁的恩典，你幸福地住在你的房子里，

**ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ ॥**

西姆兰他在八点钟用你的舌头

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਰੰਗ ਰਸ ਭੇਗ ॥**

哦，那纳克！通过谁的优雅获得颜色眼镜，美味的菜肴和物质，

**ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗ ॥੧॥**

你应该时刻关注那位可记忆的神。1

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਟ ਪਟੰਬਰ ਹਢਾਵਹਿ ॥**

你因谁的恩典而穿上丝绸长袍，

**ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਕਤ ਅਵਰ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥**

你为什么忘记他，全神贯注于他人

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸੇਜ ਸੋਈਜੈ ॥**

靠着他的恩典，你快乐地睡在鼠尾草上

**ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਤਾ ਕਾ ਜਸੁ ਗਾਵੀਜੈ ॥**

哦，我的思想！那主的八位卫兵应该受到赞美

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝੁ ਸਭੁ ਕੋਊ ਮਾਨੇ ॥**

因着他的恩典，人人尊敬你，

**ਮੁਖਿ ਤਾ ਕੇ ਜਸੁ ਰਸਨ ਬਖਾਨੇ ॥**

总是用你的嘴和舌头宣告他的荣耀

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਰਹਤਾ ਧਰਮੁ ॥**

你的宗教因谁的恩典而持续，

**ਮਨ ਸਦਾ ਧਿਆਇ ਕੇਵਲ ਪਾਰਬੂਹਮੁ ॥**

哦，我的思想！始终注意这一点

**ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਜਪਤ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ਪਾਵਹਿ ॥**

通过敬拜受人尊敬的神，你将在他的宫廷中被装饰

**ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਵਹਿ ॥੨॥**

哦，那纳克！通过这种方式，您将有尊严地去自己的地方（以后）。2

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਰੋਗ ਕੰਚਨ ਦੇਹੀ ॥**

哦，介意！藉着他的恩典，你得到了一个像金子一样美丽的身体，

**ਲਿਵ ਲਾਵਹੁ ਤਿਸੁ ਰਾਮ ਸਨੇਹੀ ॥**

我从那个心爱的拉姆那里得到了怨恨

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਓਲਾ ਰਹਤ ॥**

你的面纱因着谁的恩典而居住，

**ਮਨ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਰਤ ॥**

通过赞美主神，你将获得幸福

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਸਗਲ ਛਿਦ੍ਰ ਢਾਕੇ ॥**

藉着他的恩典，你所有的罪孽都被隐藏起来

**ਮਨ ਸਰਨੀ ਪਰੂ ਠਾਕੁਰ ਪ੍ਰਭ ਤਾ ਕੈ ॥**

哦，介意！皈依那耶和华神

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝੁ ਕੇ ਨ ਪਰੂਚੈ ॥**

因着他的恩典，没有人能与你平等，

**ਮਨ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭ ਉੱਚੈ ॥**

哦，我的思想！用你的呼吸记住至高无上的主

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਈ ਦੂਲਭ ਦੇਹ ॥**

藉着他的恩典，你领受了一个罕见的人体，

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰੇਹ ॥੩॥**

哦，那纳克！敬拜那位神。3

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਡੂਖਨ ਪਹਿਰੀਜੈ ॥**

佩戴的恩典饰品，

**ਮਨ ਤਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਕਿਉ ਆਲਸੁ ਕੀਜੈ ॥**

哦，介意！为什么在敬拜他时要懒惰

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਅਸੂ ਹਸਤਿ ਅਸਵਾਰੀ ॥**

你们凭着谁的恩典骑马和大象，

**ਮਨ ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਸਾਰੀ ॥**

哦，介意！永远不要忘记上帝

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਾਗ ਮਿਲਖ ਧਨਾ ॥**

因着祂的恩典，花园、大地和财富得着，

**ਰਾਖੁ ਪਰੋਇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨੇ ਮਨਾ ॥**

把那位神记在心里

**ਜਿਨਿ ਤੇਰੀ ਮਨ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥**

哦，介意！创造你的神，

**ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸਦ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਈ ॥**

你应该一直坐起来，一直冥想他

**ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਈ ਜੇ ਏਕ ਅਲਖੈ ॥**

哦，那纳克！想想那位看不见的主

**ਈਹਾ ਉਹਾ ਨਾਨਕ ਤੇਰੀ ਰਖੈ ॥੪॥**

他会在百姓和后世都保护你。4

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕਰਹਿ ਪੁੰਨ ਬਹੁ ਦਾਨ ॥**

你凭着谁的恩典做伟大的慈善，

**ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਕਰਿ ਤਿਸ ਕਾ ਧਿਆਨ ॥**

哦，介意！你应该在八点钟注意他

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥**

你们凭着谁的恩典行宗教仪式和世俗的事迹，

**ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਚਿਤਾਰੀ ॥**

你应该用你的呼吸去想那位主

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪੁ ॥**

因着谁的恩典，你才是美丽的，

**ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੂਪੁ ॥**

那个独特的主应该永远是西姆兰

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਨੀਕੀ ਜਾਤਿ ॥**

藉着他的怜悯，你领受了一个更高的国家，

**ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਦਿਨ ਰਾਤਿ ॥**

总是日夜想起那位主

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਪਤਿ ਰਹੈ ॥**

靠着谁的恩典，你的名声得以维持，

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਜਸੁ ਕਰੈ ॥੫॥**

哦，那纳克！以上师的恩典荣耀他。5

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਨਹਿ ਕਰਨ ਨਾਦ ॥**

你凭着谁的怜悯，用耳朵听到这个词

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪੇਖਹਿ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

你凭着他的怜悯，看到惊人的赞美

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸਨਾ ॥**

你凭着谁的怜悯，用舌头说着甜言蜜语

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜੇ ਬਸਨਾ ॥**

你因着谁的恩典而幸福地生活

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹਸਤ ਕਰ ਚਲਹਿ ॥**

你的手因谁的怜悯而移动和工作

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੰਪੂਰਨ ਫਲਹਿ ॥**

靠着谁的怜悯，你所有的工作都是成功的

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥**

通过谁的怜悯，你达到了极致的速度

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹਿ ॥**

通过谁的怜悯，您将沉浸在轻松的幸福中

**ਐਸਾ ਪ੍ਰਭੂ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਕਤ ਲਾਗਹੁ ॥**

为什么你似乎来自这样一个主以外的人

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਜਾਗਹੁ ॥੬॥**

哦，那纳克！藉着上师的恩典，唤醒你对上帝的心意。6

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸੰਸਾਰਿ ॥**

因着他的恩典，你在世上变得受欢迎，

**ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਮੂਲਿ ਨ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰਿ ॥**

永远不要忘记那位主，用你的心

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਪਰਤਾਪੁ ॥**

你的荣耀因谁的恩典而造，

**ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਤੂੰ ਤਾ ਕਉ ਜਾਪੁ ॥**

哦，我愚蠢的头脑！你继续崇拜他

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥**

你们一切作为的怜悯都因他的怜悯而成就了，

**ਤਿਸਹਿ ਜਾਨੁ ਮਨ ਸਦਾ ਹਜੂਰੇ ॥**

始终在心中密切理解它

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪਾਵਹਿ ਸਾਚੁ ॥**

藉着谁的怜悯，你领受了真理，

**ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂੰ ਤਾ ਸਿਉ ਰਾਚੁ ॥**

哦，我的思想！你爱他

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥**

因着谁的恩典而加速，

**ਨਾਨਕ ਜਪੁ ਜਪੈ ਜਪੁ ਸੋਇ ॥੧॥**

哦，那纳克！一个人应该吟诵那主名的汁液。7

**ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਜਪੈ ਸੇ ਨਾਉ ॥**

同一个人吟诵上帝的名字，他自己也从中吟唱

**ਆਪਿ ਗਾਵਾਏ ਸੁ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥**

只有他赞美神，这样他自己也赞美他

**ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥**

因着主的恩典，有光

**ਪ੍ਰਭੂ ਦਇਆ ਤੇ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸੁ ॥**

因着主的恩典，心莲花膨胀了

**ਪ੍ਰਭ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਬਸੈ ਮਨਿ ਸੋਇ ॥**

当主喜悦时，他就住在人的心里

**ਪ੍ਰਭ ਦਇਆ ਤੇ ਮਤਿ ਉਤਮ ਹੋਇ ॥**

因着主的怜悯，人的智慧变得更好

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੀ ਮਇਆ ॥**

主！所有的财宝都在你的怜悯中

**ਆਪਹੁ ਕਛੂ ਨ ਕਿਨਹੂ ਲਇਆ ॥**

没有人能靠自己得到任何东西

**ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਲਾਵਹੁ ਤਿਤੁ ਲਗਹਿ ਹਰਿ ਨਾਥ ॥**

哈里神啊！你种植生物的地方，它们就在那里

**ਨਾਨਕ ਇਨ ਕੈ ਕਛੂ ਨ ਹਾਥ ॥੮॥੬॥**

哦，那纳克！这些生物手中什么都没有。8.6

**ਸਲੋਕੁ ॥**

诗句

**ਅਗਾਮ ਅਗਾਮਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸੋਇ ॥**

那帕拉布拉玛是主不连贯和永恒的

**ਜੇ ਜੇ ਕਹੈ ਸੁ ਮੁਕਤਾ ਹੋਇ ॥**

凡是呼喊他名字的人，都会得救

**ਸੁਨਿ ਮੀਤਾ ਨਾਨਕੁ ਬਿਨਵੰਤਾ ॥**

那纳克祈祷，我的朋友啊！瞑

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਅਚਰਜ ਕਥਾ ॥੧॥**

撒督的故事很精彩。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮੁਖ ਉੱਜਲ ਹੇਤ ॥**

通过做撒督的陪伴，嘴巴变得明亮

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਲੁ ਸਗਲੀ ਖੇਤ ॥**

通过与撒督交往，所有的失常都被移除了

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

通过与撒督交往，骄傲就消失了

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਗਟੈ ਸੁਗਿਆਨੁ ॥**

通过与撒督们合作，自我认知被揭示出来

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬੁੜੈ ਪ੍ਰਭੁ ਨੇਰਾ ॥**

通过与撒督们交往，主似乎住在附近

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਭੁ ਹੋਤ ਨਿਬੇਰਾ ॥**

通过与撒督交往，所有的争端都得到了解决

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਏ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ॥**

通过做撒督的陪伴，人们得到了宝石这个名字

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਏਕ ਉਪਰਿ ਜਤਨੁ ॥**

在撒督的陪伴下，人只为一位神而奋斗

**ਸਾਧ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬਰਨੈ ਕਉਨੁ ਪ੍ਰਾਨੀ ॥**

哪种动物可以形容撒督的荣耀

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

哦，那纳克！撒督的光辉被主的荣耀所吸收。1

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਗੋਚਰੁ ਮਿਲੈ ॥**

通过与撒督交往，一个人会得到一个无与伦比的主

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਪਰਛੁਲੈ ॥**

通过与撒督交往，这个生物总是很开朗

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਆਵਹਿ ਬਸਿ ਪੰਚਾ ॥**

通过与撒督的联系，五个敌人（工作，愤怒，贪婪，迷恋，自我）被制服了

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਭੁੰਚਾ ॥**

通过做撒督的陪伴，人类品尝了安穆立特名字形式的汁液

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਹੋਇ ਸਭ ਕੀ ਰੇਨ ॥**

通过做撒督的陪伴，人成为所有人的尘埃

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਨੇਹਰ ਬੈਨ ॥**

通过做撒督的陪伴，声音变得愉快

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥**

心灵不会通过做撒督的陪伴而去任何地方

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥**

通过做撒督的陪伴，心灵获得了稳定

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਤੇ ਭਿੰਨ ॥**

在撒督的陪伴下，它从玛雅人那里获得了解放

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸੁਪੂਰਨ ॥੨॥**

哦，那纳克！生活在撒督的陪伴下，使主快乐。2

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਸਮਨ ਸਭਿ ਮੀਤ ॥**

通过与撒督交往，所有的敌人也成为朋友

**ਸਾਧੁ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਹਾ ਪੁਨੀਤ ॥**

通过做撒督的陪伴，一个人变成了一个摩诃婆罗多

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਕਿਸ ਸਿਉ ਨਹੀ ਬੈਰੁ ॥**

通过与撒督交往，他不恨任何人

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਬੀਗਾ ਪੈਰੁ ॥**

通过生活在撒督的陪伴下，人不会走向库玛尔加

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਕੇ ਮੰਦਾ ॥**

在僧侣的陪伴下看不到邪恶

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਾਨੇ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥**

通过与撒督的交往，人认识了上帝，这是大幸福的主宰

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਹਉ ਤਾਪੁ ॥**

通过做撒督的陪伴，人类自我的热量就会下降

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਜੈ ਸਭੁ ਆਪੁ ॥**

通过与撒督交往，人放弃了所有的自我

**ਆਪੇ ਜਾਨੇ ਸਾਧ ਬਡਾਈ ॥**

神自己知道圣徒的荣耀

**ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭੂ ਬਨਿ ਆਈ ॥੩॥**

哦，那纳克！圣人和神的爱成熟了。3

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਬਹੂ ਧਾਵੈ ॥**

这个生物的思想从来不会通过与撒督合作而徘徊

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥**

通过与僧侣合作，他总是获得幸福

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਸਤੁ ਅਗੋਚਰ ਲਹੈ ॥**

通过与撒督交往，人们以名字的形式得到一个不起眼的物体

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਜਰੁ ਸਹੈ ॥**

通过与撒督交往，人可以承受不放松的力量

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬਸੈ ਥਾਨਿ ਉੱਚੈ ॥**

通过与撒督的结合，该生物居住在最高的地方

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਹਲਿ ਪਹੂੰਚੈ ॥**

通过生活在撒督的陪伴下，人达到了自我形态

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਦਿੜੈ ਸਭਿ ਧਰਮ ॥**

通过与撒督合作，该生物的宗教信仰得到了完全加强

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਕੇਵਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥**

通过生活在撒督的陪伴下，人只崇拜帕拉布拉玛

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਏ ਨਾਮ ਨਿਧਾਨ ॥**

通过生活在撒督的陪伴下，人以名字的形式获得了宝藏

**ਨਾਨਕ ਸਾਧੂ ਕੈ ਕੁਰਬਾਨ ॥੮॥**

哦，那纳克！我全心全意地谦卑那些圣徒。4

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਭ ਕੁਲ ਉਧਾਰੈ ॥**

人类的整个后裔都是在撒督的陪伴下得救的

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਾਜਨ ਮੀਤ ਕੁਟੰਬ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥**

通过与撒督们生活在一起，人类的朋友、绅士和家人从巴夫萨加尔手中得救

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੇ ਧਨੁ ਪਾਵੈ ॥**

通过生活在撒督的陪伴下，获得财富，

**ਜਿਸੁ ਧਨ ਤੇ ਸਭੁ ਕੇ ਵਰਸਾਵੈ ॥**

每个人都从中受益并感到满意的钱

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਧਰਮ ਰਾਇ ਕਰੇ ਸੇਵਾ ॥**

山原也通过与撒督们一起来服务

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੇਭਾ ਸੁਰਦੇਵਾ ॥**

与撒督、天使和众神同在的人也赞美他

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਪ ਪਲਾਇਨ ॥**

通过与撒督交往，所有的罪孽都被摧毁了

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਨ ਗਾਇਨ ॥**

通过撒督的联想，人唱起了阿姆里特玛伊这个名字的赞美

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸ੍ਰਬ ਬਾਨ ਗੰਮਿ ॥**

通过撒督的陪伴，人到达了所有的地方

**ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਫਲ ਜਨਮ ॥੫॥**

哦，那纳克！通过生活在撒督的陪伴下，人类的出生变得成功。5

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ ॥**

人不必通过与撒督合作来努力工作

**ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ ॥**

撒督们的达尔善和祭品使人心存感激

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਕਲੁਖਤ ਹਰੈ ॥**

通过与撒督们合作，人类所有的罪孽都被毁灭了

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਰਕ ਪਰਹਰੈ ॥**

通过与撒督们合作，人类从地狱中得救

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਈਹਾ ਉਹਾ ਸੁਹੇਲਾ ॥**

通过与撒督的结合，这个生物在后世的民间变得快乐

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਿਛੁਰਤ ਹਰਿ ਮੇਲਾ ॥**

通过与撒督们联想，那些与神分离的人与他相遇

**ਜੇ ਇਛੈ ਸੇਈ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥**

通过与撒督们合作，一个人得到了他渴望的果实

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਬਿਰਥਾ ਜਾਵੈ ॥**

通过与撒督交往，他不会空手而归

**ਪਾਰਬੁਹਮੁ ਸਾਧ ਰਿਦ ਬਸੈ ॥**

上帝住在撒督的心中

**ਨਾਨਕ ਉਪਰੈ ਸਾਧ ਸੁਨਿ ਰਸੈ ॥੬॥**

哦，那纳克！从撒督的舌头上听到上帝的名字，这个受造物就交叉了。6

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੁਨਉ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥**

听从上帝的名字，留在撒督的陪伴下

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥**

在撒督的陪伴下赞美上帝

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਮਨ ਤੇ ਬਿਸਰੈ ॥**

在撒督的陪伴下，人不会用心忘记主

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਰਪਰ ਨਿਸਤਰੈ ॥**

在撒督们的陪伴下，他当然从巴夫萨加尔手中得救了

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਲਗੈ ਪ੍ਰਭੂ ਮੀਠਾ ॥**

生活在撒督的陪伴下，使人感到主是甜蜜的

**ਸਾਧੁ ਕੈ ਸੰਗਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਡੀਠਾ ॥**

在撒督的陪伴下，神显现在每一个人的心中

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਏ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥**

在撒督的陪伴下，人变得顺服神

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਗਤਿ ਭਈ ਹਮਾਰੀ ॥**

我们在撒督的陪伴下获得了动力

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਰੋਗ ॥**

通过生活在撒督的陪伴下，所有的疾病都被消除了

**ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਭੇਟੇ ਸੰਜੋਗ ॥੭॥**

哦，那纳克！一次偶然的机会，撒督们相遇了。7

**ਸਾਧ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬੇਦ ਨ ਜਾਨਹਿ ॥**

甚至吠陀也不知道圣人的荣耀

**ਜੇਤਾ ਸੁਨਹਿ ਤੇਤਾ ਬਖਿਆਨਹਿ ॥**

他们听到的越多，他们谈论的就越多

**ਸਾਧ ਕੀ ਉਪਮਾ ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਤੇ ਦੂਰਿ ॥**

撒督的类比（玛雅）与所有三种品质相去甚远

**ਸਾਧ ਕੀ ਉਪਮਾ ਰਹੀ ਭਰਪੂਰਿ ॥**

僧侶的类比是普遍的

**ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਕਾ ਨਾਹੀ ਅੰਤ ॥**

僧侶的辉煌永无止境

**ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਸਦਾ ਬੇਅੰਤ ॥**

僧侶的辉煌永远是永恒的

**ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਉੱਚ ਤੇ ਉੱਚੀ ॥**

僧侶的辉煌是最高的

**ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਮੂਚ ਤੇ ਮੂਚੀ ॥**

僧侶的辉煌在伟人中是伟大的

**ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਸਾਧ ਬਨਿ ਆਈ ॥**

撒督的装饰只适合撒督

**ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ ॥੯॥੭॥**

纳纳克说：“我的兄弟！主和圣人之间没有区别。8.7

**ਸਲੇਕ ॥**

诗句

**ਮਨਿ ਸਾਚਾ ਮੁਖਿ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥**

他心中有真理，嘴里有同样的真理

**ਅਵਰੁ ਨ ਪੇਖੈ ਏਕਸੁ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ॥**

谁只看见一位神，

**ਨਾਨਕ ਇਹ ਲਛਣ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਹੋਇ ॥੧॥**

哦，那纳克！这些品质属于婆罗门教。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ॥**

婆罗门永远是自由的，

**ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲ ਅਲੇਪ ॥**

像莲花在水中是干净的

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਦੇਖ ॥**

婆罗门人总是无辜的，

**ਜੈਸੇ ਸੂਰੂ ਸਰਬ ਕਉ ਸੋਖ ॥**

就像太阳把所有（果汁）都晒干一样

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਸਮਾਨਿ ॥**

婆罗门用一只眼睛看着每个人，

**ਜੈਸੇ ਰਾਜ ਰੰਕ ਕਉ ਲਾਗੈ ਤੁਲਿ ਪਵਾਨ ॥**

就像风对国王和穷人一样

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਧੀਰਜੁ ਏਕ ॥**

婆罗门的宽容是一样的，

**ਜਿਉ ਬਸੁਧਾ ਕੇਉ ਖੇਦੈ ਕੇਉ ਚੰਦਨ ਲੇਪ ॥**

就像有人挖土，有人做檀香

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਇਹੈ ਗੁਨਾਉ ॥**

这就是婆罗门的品质

**ਨਾਨਕ ਜਿਉ ਪਾਵਕ ਕਾ ਸਹਜ ਸੁਭਾਉ ॥੧॥**

哦，那纳克！正如火具有与生俱来的天性一样。1

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਨਿਰਮਲਾ ॥**

婆罗门比纯洁更纯洁，

**ਜੈਸੇ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ਜਲਾ ॥**

就像水不觉得脏一样

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥**

婆罗门教徒的心中有光，就像

**ਜੈਸੇ ਧਰ ਉਪਰਿ ਆਕਾਸੁ ॥**

地球上空的天空

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਿਤ੍ਰ ਸਤ੍ਰ ਸਮਾਨਿ ॥**

对于婆罗门教徒来说，朋友和敌人是一样的

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਅਭਿਮਾਨ ॥**

在婆罗门教中甚至没有丝毫的骄傲

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਉਚ ਤੇ ਉਚਾ ॥**

婆罗门是最高的

**ਮਨਿ ਅਪਨੈ ਹੈ ਸਭ ਤੇ ਨੀਚਾ ॥**

但在他心目中，他是最低的

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੇ ਜਨ ਭਏ ॥**

哦，那纳克！只有那个人成为婆罗门，

**ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥੨॥**

这是上帝自己创造的。2

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ ॥**

婆罗门是所有人的阶梯灰尘

**ਆਤਮ ਰਸੁ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਚੀਨਾ ॥**

婆罗门体验到属灵的喜乐

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸਭ ਉਪਰਿ ਮਇਆ ॥**

婆罗门对所有人都有怜悯

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਤੇ ਕਛੂ ਬੁਰਾ ਨ ਭਇਆ ॥**

婆罗门没有邪恶，也不做任何坏事

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਮਦਰਸੀ ॥**

婆罗门总是一个有远见的人

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਦਿਸਟਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਰਸੀ ॥**

从婆罗门教徒的角度来看，花蜜是淋浴的

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬੰਧਨ ਤੇ ਮੁਕਤਾ ॥**

婆罗门从束缚中解脱出来

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਜੁਗਤਾ ॥**

婆罗门教的生命行为是非常神圣的

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਭੋਜਨ ਗਿਆਨ ॥**

婆罗门的食物是知识

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

哦，那纳克！婆罗门教徒全神贯注于神的冥想。3

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਉਪਰਿ ਆਸ ॥**

婆罗门教徒对一位神抱有希望

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸ ॥**

婆罗门没有被摧毁

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਗਰੀਬੀ ਸਮਾਹਾ ॥**

婆罗门教安息在谦卑之中

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਉਮਾਹਾ ॥**

婆罗门有做慈善的热情

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਧੰਧਾ ॥**

婆罗门超越了世俗的争端

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਲੇ ਧਾਵਤੁ ਬੰਧਾ ॥**

婆罗门控制着他奔跑的心灵

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਸੁ ਭਲਾ ॥**

婆罗门教徒的事迹是最好的，无论他做什么，他都行善

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੁਫਲ ਫਲਾ ॥**

婆罗门非常成功

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਗਿ ਸਗਲ ਉਧਾਰੁ ॥**

通过与婆罗门在一起，每个人都得救了

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

哦，那纳克！全世界都赞美婆罗门。4

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਏਕੈ ਰੰਗ ॥**

婆罗门教徒只爱一位神

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਸੰਗ ॥**

上帝与婆罗门同住

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ ॥**

上帝的名字是婆罗门教的基础

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਮੁ ਪਰਵਾਰੁ ॥**

上帝的名字是婆罗门的家族

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਦ ਜਾਗਤ ॥**

婆罗门教徒总是醒着的

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਹੰਬੁਧਿ ਤਿਆਗਤ ॥**

婆罗门放弃了他的自我

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥**

上帝居住在婆罗门教的心脏地带

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਘਰਿ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ॥**

在婆罗门教的心形房子里总是有喜悦

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੁਖ ਸਹਜ ਨਿਵਾਸ ॥**

婆罗门总是生活在自发的幸福中

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸ ॥੫॥**

哦，那纳克！婆罗门没有被摧毁。5

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥**

婆罗门是梵天的知識者

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਸੰਗਿ ਹੇਤਾ ॥**

婆罗门教徒只爱一位神

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਅਚਿੰਤ ॥**

婆罗门的心中总是有冷漠

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ॥**

婆罗门的咒语是成圣的

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਿਸੁ ਕਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ॥**

婆罗门是神亲自使人受欢迎的人

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਬੜ ਪਰਤਾਪ ॥**

婆罗门拥有巨大的荣耀

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਦਰਸੁ ਬਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥**

婆罗门的哲学只有幸运的人才能接受

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ॥**

婆罗门应该永远被牺牲

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਖੇਜਹਿ ਮਹੇਸੁਰ ॥**

希夫尚卡尔也一直在寻找婆罗门

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਪਰਮੇਸੁਰ ॥੬॥**

哦，那纳克！神本身就是一个婆罗门教徒。6

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾਹਿ ॥**

婆罗门的品质无法评估

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਸਗਲ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

所有的品质都存在于婆罗门教的心中

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਕਉਨ ਜਾਨੈ ਭੇਦੁ ॥**

谁能知道婆罗门的区别?

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਸਦਾ ਅਦੇਸੁ ॥**

婆罗门教应该永远被崇拜

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਕਬਿਆ ਨ ਜਾਇ ਅਧਾਖਤੁ ॥**

没有一个半字母的婆罗门荣耀可以描述

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਰਬ ਕਾ ਠਾਕੁਰੁ ॥**

婆罗门是所有生物中受人尊敬的领主

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਮਿਤਿ ਕਉਨੁ ਬਖਾਨੈ ॥**

谁能猜到婆罗门

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

只有婆罗门知道婆罗门教的运动

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੁ ॥**

没有跨越到婆罗门的品质

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

哦，那纳克！总是崇拜婆罗门。7

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਭ ਸਿਸਟਿ ਕਾ ਕਰਤਾ ॥**

婆罗门是整个世界的创造者

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦ ਜੀਵੈ ਨਹੀ ਮਰਤਾ ॥**

婆罗门永远活着，不会死

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

婆罗门是解脱，忠告和生命的给予者

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪੁਰਨ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ ॥**

婆罗门是一个完整的男性维达塔

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਨਾਥ ਕਾ ਨਾਥੁ ॥**

婆罗门是孤儿的纳特

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਭ ਉਪਰਿ ਰਾਥੁ ॥**

婆罗门的保护之手是全人类的

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਗਲ ਅਕਾਰੁ ॥**

整个世界都是婆罗门的传播

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥**

婆罗门本人就是一个尼兰卡

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

婆罗门的荣耀只属于婆罗门

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਰਬ ਕਾ ਧਨੀ ॥੮॥੮॥**

哦，那纳克！婆罗门是一切的主人。8 .8

**ਸਲੋਕੁ ॥**

诗句

**ਉਰਿ ਧਾਰੈ ਜੇ ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ॥**

那位把神的名住在他心里的人，

**ਸਰਬ ਮੈ ਪੇਖੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥**

谁在众人身上看到神，谁又看见神

**ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਠਾਕਰ ਨਮਸਕਾਰੈ ॥**

他时不时地敬拜主，

**ਨਾਨਕ ਉਹੁ ਅਪਰਸੁ ਸਗਲ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥੧॥**

哦，那纳克！这样一个诚实、自由的伟人，把众生从巴夫萨加尔手中拯救出来  
。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਮਿਥਿਆ ਨਾਹੀ ਰਸਨਾ ਪਰਸ ॥**

一个不会对舌头撒谎的人，

**ਮਨ ਮਹਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਿਰੰਜਨ ਦਰਸ ॥**

在谁的心中，对圣主异象的渴望仍然存在，

**ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪੁ ਨ ਪੇਖੈ ਨੇਤ੍ਰੂ ॥**

谁的眼睛看不到外星女人的美丽，

**ਸਾਧ ਕੀ ਟਹਲ ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੇਤ ॥**

谁虔诚地侍奉撒督，爱圣徒的陪伴，

**ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ॥**

谁没有听到任何人用耳朵亵渎，

**ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ ॥**

谁认为自己是坏的（如下），

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਿਖਿਆ ਪਰਹਰੈ ॥**

因着上师的恩典离弃邪恶，

**ਮਨ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਮਨ ਤੇ ਟਰੈ**

谁把他心中的欲望从他的头脑中移除

**ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਿਤ ਪੰਚ ਦੋਖ ਤੇ ਰਹਤ ॥**

而那些征服了他的知识感官并避免了所有五种恶习（工作，愤怒，贪婪，迷惑，自我）的人，

**ਨਾਨਕ ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕੇ ਐਸਾ ਅਪਰਸ ॥੧॥**

哦，那纳克！在数以百万计的男性中，如此罕见的男性是"upars"（圣洁和圣洁）。1.

**ਬੈਸਨੇ ਸੇ ਜਿਸੁ ਉਪਰਿ ਸੁਪੁਸਨ ॥**

神所喜悦的人是瓦什纳亚

**ਬਿਸਨ ਕੀ ਮਾਇਆ ਤੇ ਹੋਇ ਭਿੰਨ ॥**

他与毗湿奴的玛雅分开生活

**ਕਰਮ ਕਰਤ ਹੋਵੈ ਨਿਹਕਰਮ ॥**

做善事的人仍然不活跃

**ਤਿਸੁ ਬੈਸਨੇ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਧਰਮ ॥**

瓦什纳瓦的宗教也是神圣的

**ਕਾਹੂ ਫਲ ਕੀ ਇਛਾ ਨਹੀ ਬਾਢੈ ॥**

他不想要任何水果

**ਕੇਵਲ ਭਗਤਿ ਕੀਰਤਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੈ ॥**

他只专注于主的奉献和他的基尔坦

**ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਸਿਮਰਨ ਗੋਪਾਲ ॥**

在他的灵魂和身体里，创造之主戈帕尔（Gopal）拥有西姆兰

**ਸਭ ਉਪਰਿ ਹੋਵਤ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

他对一切众生都是仁慈的

**ਆਪਿ ਦ੍ਰਿੜੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥**

他自己把神的名字记在脑海里，让别人念诵这个名字

**ਨਾਨਕ ਉਹੁ ਬੈਸਨੇ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥੨॥**

哦，那纳克！这样的瓦什纳瓦获得了paramgati。2

**ਭਗਉਤੀ ਭਗਵੰਤ ਭਗਤਿ ਕਾ ਰੰਗੁ ॥**

心中对神的奉献有爱心的人，是神真正的奉献者

**ਸਗਲ ਤਿਆਗੈ ਦੁਸਟ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥**

他离弃了一切恶人的陪伴

**ਮਨ ਤੇ ਬਿਨਸੈ ਸਗਲਾ ਭਰਮੁ ॥**

每一种困境都从他的脑海中消失了

**ਕਰਿ ਪੂਜੈ ਸਗਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

他认为帕拉布拉玛无处不在，只崇拜她

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਪਾ ਮਲੁ ਖੋਵੈ ॥**

谁在圣徒和圣徒的陪伴下，从他的心中救赎罪孽的败类，

**ਤਿਸੁ ਭਗਉਤੀ ਕੀ ਮਤਿ ਉਤਮ ਹੋਵੈ ॥**

这种奉献者的智力变得更好

**ਭਗਵੰਤ ਕੀ ਟਹਲ ਕਰੈ ਨਿਤ ਨੀਤਿ ॥**

他继续服侍他的神

**ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪੈ ਬਿਸਨ ਪਰੀਤਿ ॥**

他把他的思想和身体奉献给他主的爱

**ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵੈ ॥**

他把神的脚放在心里

**ਨਾਨਕ ਐਸਾ ਭਗਉਤੀ ਭਗਵੰਤ ਕਉ ਪਾਵੈ ॥੩॥**

哦，那纳克！只有这样的奉献者才能接受上帝。3

**ਸੋ ਪੰਡਿਤੁ ਜੇ ਮਨੁ ਪਰਬੋਧੈ ॥**

潘迪特是向他的思想传道的人

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਆਤਮ ਮਹਿ ਸੋਧੈ ॥**

他在心里找到了拉姆的名字

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਾਰੁ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ॥**

谁吃了拉姆纳姆的甜果汁

**ਉਸੁ ਪੰਡਿਤ ਕੈ ਉਪਦੇਸਿ ਜਗੁ ਜੀਵੈ ॥**

整个世界都是由那个潘迪特的教导赢得的，

**ਹਰਿ ਕੀ ਕਥਾ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵੈ ॥**

他心中沉溺着潘迪特·哈里的故事，

**ਸੋ ਪੰਡਿਤੁ ਫਿਰਿ ਜੋਨਿ ਨ ਆਵੈ ॥**

这样的熊猫不会再进入生死

**ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੂਝੈ ਮੂਲ ॥**

他考虑了(吠陀经)、(普拉纳斯)和(斯姆里蒂斯)的基本要素，

**ਸੂਖਮ ਮਹਿ ਜਾਨੈ ਅਸਥੂਲੁ ॥**

他在看不见的主中体验了有形的世界

**ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਕਉ ਦੇ ਉਪਦੇਸੁ ॥**

他向所有四个瓦尔纳（种姓）传道

**ਨਾਨਕ ਉਸੁ ਪੰਡਿਤ ਕਉ ਸਦਾ ਅਦੇਸੁ ॥੮॥**

哦，那纳克！那个潘迪特一直被崇拜。4

**ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰੂ ਸਰਬ ਕੇ ਗਿਆਨੁ ॥**

所有咒语的种子都是咒语知识

**ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਮਹਿ ਜਪੈ ਕੇਉ ਨਾਮੁ ॥**

在所有四个字母表中，人们应该吟唱上帝的名字

**ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਏ ॥**

吟诵这个名字的人变得很快

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥**

只有一个人通过留在萨桑吉才能得到它

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅੰਤਰਿ ਉਤ ਧਾਰੈ ॥**

如果主藉着他的恩典在他心里起一个名字

**ਪਸੁ ਪ੍ਰੇਤ ਮੁਘਦ ਪਾਥਰ ਕਉ ਤਾਰੈ ॥**

所以动物·幻影·傻瓜·石头心也交叉

**ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥**

上帝的名字是一切疾病的良药

**ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥**

赞美神是一种福利和解放的形式

**ਕਾਹੂ ਜੁਗਤਿ ਕਿਤੈ ਨ ਪਾਈਐ ਧਰਮਿ ॥**

上帝的名字不能通过一种手段或任何宗教行为来获得

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

哦，那纳克！上帝的名字被赐给一个人，他的命运从一开始就被写下来了。5

**ਜਿਸ ਕੈ ਮਨਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਨਿਵਾਸੁ ॥**

在谁的心目中，是神的居所，

**ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸਤਿ ਰਾਮਦਾਸੁ ॥**

的名字是萨蒂亚·拉姆达斯

**ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਤਿਸੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥**

他在自己的距离里看到了拉姆

**ਦਾਸ ਦਸੰਤਣ ਭਾਇ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥**

由于他是仆人的仆人，他已经找到了神

**ਸਦਾ ਨਿਕਟਿ ਨਿਕਟਿ ਹਰਿ ਜਾਨੁ ॥**

谁总是认为神与他亲近，

**ਸੇ ਦਾਸੁ ਦਰਗਾਹ ਪਰਵਾਨੁ ॥**

那仆人在主的宫廷里被接受

**ਅਪੁਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਆਪਿ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ ॥**

神仰望他的仆人自己

**ਤਿਸੁ ਦਾਸ ਕਉ ਸਭ ਸੋਝੀ ਪਰੈ ॥**

那个仆人拥有所有的知识

**ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਆਤਮ ਉਦਾਸੁ ॥**

在整个家庭中（即使在活着的时候），他仍然与他的内心脱节，

**ਐਸੀ ਜੁਗਤਿ ਨਾਨਕ ਰਾਮਦਾਸੁ ॥੬॥**

哦，那纳克！有拉姆达斯有这样的生活把戏。6

**ਪ੍ਰਤ ਕੀ ਆਗਿਆ ਆਤਮ ਹਿਤਾਵੈ ॥**

谁以真心遵守主的诫命，

**ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਸੋਊ ਕਹਾਵੈ ॥**

这种生活被称为自由

**ਤੈਸਾ ਹਰਖੁ ਤੈਸਾ ਉਸੁ ਸੇਗੁ ॥**

对他来说，快乐和悲伤是一样的

**ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਤਹ ਨਹੀ ਬਿਓਗੁ ॥**

他总是喜欢它，没有脱节

**ਤੈਸਾ ਸੁਵਰਨੁ ਤੈਸੀ ਉਸੁ ਮਾਟੀ ॥**

黄金和粘土对那个男人来说也是一样的，

**ਤੈਸਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤੈਸੀ ਬਿਖੁ ਖਾਟੀ ॥**

对他来说，花蜜和酸毒也是一样的

**ਤੈਸਾ ਮਾਨੁ ਤੈਸਾ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

对他来说，骄傲和骄傲是一样的

**ਤੈਸਾ ਰੰਕੁ ਤੈਸਾ ਰਾਜਾਨੁ ॥**

在他眼中，等级和国王也是平等的

**ਜੋ ਵਰਤਾਏ ਸਾਈ ਜੁਗਤਿ ॥**

神所做的就是他的生命

**ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਪੁਰਖੁ ਕਹੀਐ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ॥੧॥**

哦，那纳克！这个人被称为无生命。4

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਸਗਲੇ ਠਾਉ ॥**

上帝拥有所有的地方

**ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਰਾਖੈ ਤੈਸਾ ਤਿਨ ਨਾਉ ॥**

在上帝放置众生的地方，他取了同样的名字

**ਆਪੇ ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਜੋਗੁ ॥**

上帝自己有能力做任何事情，并把它做完（对众生）

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਫੁਨਿ ਹੋਗੁ ॥**

哪个神喜欢，这就是发生的事情

**ਪਸਰਿਓ ਆਪਿ ਹੋਏ ਅਨਤ ਤਰੰਗ ॥**

上帝通过在永恒的波浪中而将自己分散开来

**ਲਖੇ ਨ ਜਾਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਰੰਗ ॥**

你不能去赞美神

**ਜੈਸੀ ਮਤਿ ਦੇਇ ਤੈਸਾ ਪਰਗਾਸ ॥**

正如上帝赐予智慧一样，光明也是如此

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਰਤਾ ਅਖਿਨਾਸ ॥**

造物主，上帝，是不朽的

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ॥**

神总是仁慈的

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਭਏ ਨਿਹਾਲ ॥੮॥੯॥**

哦，那纳克！许多受造物通过做那位上帝的辛兰而变得感恩。8.6

**ਸਲੇਕੁ ॥**

诗句

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

许多人继续赞美主，但神的品质却没有尽头

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

哦，那纳克！上帝创造了这个创造物，是多种种类的，它以多种方式被创造。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

八度计

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਹੋਏ ਪੂਜਾਰੀ ॥**

有数以百万计的生物崇拜他

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥**

有许多宗教和世俗的行为

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਤੀਰਥ ਵਾਸੀ ॥**

许多亿万的动物已经成为圣地的居民

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬਨ ਭ੍ਰਮਹਿ ਉਦਾਸੀ ॥**

许多亿万只动物在森林中游荡，就像流浪动物一样

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੇਦ ਕੇ ਸੋਤੇ ॥**

吠陀经有很多听众

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਤਪੀਸੁਰ ਹੋਤੇ ॥**

有数以百万计的苦行僧

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਆਤਮ ਧਿਆਨੁ ਧਾਰਹਿ ॥**

许多人将在他们的灵魂中举行主的冥想

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕਬਿ ਕਾਬਿ ਬੀਚਾਰਹਿ ॥**

许多亿万诗人通过诗歌作品进行思考

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਵਤਨ ਨਾਮ ਧਿਆਵਹਿ ॥**

数以百万计的男人不断冥想新名字，

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਵਹਿ ॥੧॥**

哦，那纳克啊！你找不到那个神之间的任何区别。1

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਅਭਿਮਾਨੀ ॥**

在这个世界上有很多人（男人）傲慢

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਅੰਧ ਅਗਿਆਨੀ ॥**

许多克罗（男人）是盲目无知的

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕਿਰਪਨ ਕਠੇਰ ॥**

几千万卢比（男人）的石头是心脏和吝啬的

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਭਿਗਾ ਆਤਮ ਨਿਕੇਰ ॥**

许多亿卢比（人类）是干燥和不敏感的

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ ॥**

许多亿卢比（人类）偷走了别人的钱

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦੂਖਨਾ ਕਰਹਿ ॥**

数以百万计（人类）谴责他人

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਸ੍ਰਮ ਮਾਹਿ ॥**

许多克罗（男子）从事劳动以筹集资金

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰਦੇਸ ਭ੍ਰਮਾਹਿ ॥**

数以百万计的人正在移居其他国家

**ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਲਾਵਹੁ ਤਿਤੁ ਤਿਤੁ ਲਗਨਾ ॥**

主！无论你在哪里种植生物（在工作中），它们都会参与其中

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀ ਜਾਨੈ ਕਰਤਾ ਰਚਨਾ ॥੨॥**

哦，那纳克！造物主知道实干主的创造。2

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਿਧ ਜਤੀ ਜੋਗੀ ॥**

世界上有许多亿万的悉达多，婆罗门和瑜伽士

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜੇ ਰਸ ਭੋਗੀ ॥**

有很多喜欢果汁的咆哮者

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪੰਖੀ ਸਰਪ ਉਪਾਏ ॥**

数以百万计的鸟和蛇是神所创造的，

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਥਰ ਬਿਰਖ ਨਿਪਜਾਏ ॥**

已经种植了数百万块石头和树木

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ॥**

有数以百万计的风·水和火

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਦੇਸ ਭੂ ਮੰਡਲ ॥**

有许多亿卢比的国家和世界

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਸੀਅਰ ਸੂਰ ਨਖੜ੍ਹ ॥**

有数以百万计的卫星·太阳和星星

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

有许多神·恶魔和因陀罗·他们头上有雨伞

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਅਪਨੇ ਸੂਤਿ ਧਾਰੈ ॥**

上帝已经把所有的创造物都串进了他的(法令)线中

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

哦，那纳克！对神有益的·就是他通过巴夫萨加尔越过它。3

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜਸ ਤਾਮਸ ਸਾਤਕ ॥**

有许多 rajoguni, tamoguni 和 satoguni 生物

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

有许多克罗勒吠陀·普拉纳斯·Smritis和Shastras

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਰਤਨ ਸਮੁਦ ॥**

宝石已经在许多海洋中创造出来

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਨਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੰਤ ॥**

有许多不同类型的动物

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਚਿਰ ਜੀਵੇ ॥**

大量的动物是由长寿而制成的

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਗਿਰੀ ਮੇਰ ਸੁਵਰਨ ਥੀਵੇ ॥**

(根据神圣的命令) 许多亿卢比已经成为苏美尔的黄金山

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਜਖੂ ਕਿੰਨਰ ਪਿਸਾਚ ॥**

有许多牦牛，金纳和吸血鬼

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਸੂਕਰ ਮਿਗਾਚ ॥**

有很多鬼魂，猪和狮子

**ਸਭ ਤੇ ਨੇਰੈ ਸਭਹੂ ਤੇ ਦੂਰਿ ॥**

神亲近所有人，远离每一个人

**ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥੪॥**

哦，那纳克！神在每个人都得到了完善，而他自己是自由的。4

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਤਾਲ ਕੇ ਵਾਸੀ ॥**

几亿卢比的动物是帕塔尔的居民

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਨਿਵਾਸੀ ॥**

数以百万计的生物生活在地狱和天堂

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਜਨਮਹਿ ਜੀਵਹਿ ਮਰਹਿ ॥**

数以百万计的生物出生，生活和死亡

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬਹੁ ਜੋਨੀ ਫਿਰਹਿ ॥**

几亿卢比的生物在许多世界中徘徊

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੈਠਤ ਹੀ ਖਾਹਿ ॥**

许多亿卢比（徒劳地）坐下来吃东西

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਘਾਲਹਿ ਥਕਿ ਪਾਹਿ ॥**

数以百万计的生物厌倦了艰苦的工作并崩溃了

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਧਨਵੰਤ ॥**

许多亿卢比的动物已经变得富有

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਚਿੰਤ ॥**

数以百万计的生物都在担心财富

**ਜਹ ਜਹ ਭਾਣਾ ਤਰ ਤਰ ਰਾਖੇ ॥**

神把活物放在他想去的地方

**ਨਾਨਕ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਹਾਥੇ ॥੫॥**

哦，那纳克！一切都在上帝的手中。5

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਬੈਰਾਗੀ ॥**

这个世界上有数以百万计的生物

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਤਿਨਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥**

而他的本能却与拉姆的名字联系在一起

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਖੇਜੰਤੇ ॥**

数以百万计的生物继续寻找上帝

**ਆਤਮ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਹੰਤੇ ॥**

他们在灵魂里找到了神

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਦਰਸਨ ਪ੍ਰਭ ਪਿਆਸ ॥**

数以百万计的众生渴慕神的异象，

**ਤਿਨ ਕਉ ਮਿਲਓ ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸ ॥**

他们找到了不朽的主

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਗਹਿ ਸਤਸੰਗੁ ॥**

许多动物需要萨桑加蒂

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਤਿਨ ਲਾਗਾ ਰੰਗੁ ॥**

他们全神的爱

**ਜਿਨ ਕਉ ਹੋਏ ਆਪਿ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥**

哦，那纳克！神自己在上面兴旺发达，

**ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਦਾ ਧਨਿ ਧੰਨਿ ॥੬॥**

这样的人总是幸运的。6

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਖਾਣੀ ਅਰੁ ਖੰਡ ॥**

在地球的九个方块和（四个）方向上，只有数百万生物诞生了

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਕਾਸ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥**

有数以百万计的星系和宇宙

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਹੋਏ ਅਵਤਾਰ ॥**

数以百万计的化身已经完成

**ਕਈ ਜੁਗਤਿ ਕੀਨੇ ਬਿਸਥਾਰ ॥**

通过许多诡计，上帝创造了创造物

**ਕਈ ਬਾਰ ਪਸਰਿਓ ਪਾਸਾਰ ॥**

这种创造已经传播了很多次

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਇਕੁ ਏਕੰਕਾਰ ॥**

但神总是一样的

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਨੇ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

数以百万计的受造物是由上帝以多种方式创造的

**ਪ੍ਰਭ ਤੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭ ਮਾਹਿ ਸਮਾਤਿ ॥**

他们（众生）从神而来，被神吸收

**ਤਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਨੇ ਕੋਇ ॥**

没有人知道它的结局

**ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੧॥**

哦，那纳克！那神就是他自己。7

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਦਾਸ ॥**

这个世界上数以百万计的受造物是上帝的奴隶

**ਤਿਨ ਹੋਵਤ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ॥**

他们的灵魂里有光

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਤਤ ਕੇ ਬੇਤੇ ॥**

有数以百万计的生物

**ਸਦਾ ਨਿਹਾਰਹਿ ਏਕੇ ਨੇਤ੍ਰੇ ॥**

他们用眼睛总是看到一位神

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਰਸੁ ਪੀਵਹਿ ॥**

数以百万计的生物喝着名汁，

**ਅਮਰ ਭਏ ਸਦ ਸਦ ਹੀ ਜੀਵਹਿ ॥**

谁总是靠不朽而活着

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਵਹਿ ॥**

数以百万计的人继续唱着这个名字的名字

**ਆਤਮ ਰਸਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹਿ ॥**

他们很容易沉浸在自我利益的快乐中

**ਅਪੁਨੇ ਜਨ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰੇ ॥**

主用他的呼吸和呼吸照顾他的奉献者

**ਨਾਨਕ ਓਇ ਪਰਮੇਸੁਰ ਕੇ ਪਿਆਰੇ ॥੮॥੧੦॥**

哦，那纳克！这样的奉献者是神所爱的人。8.10

**ਸਲੋਕੁ ॥**

诗句

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

独一的神是创造的创造者，除了他之外，没有其他人

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰਾਈ ਜਲਿ ਬਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਸੋਇ ॥੧॥**

哦，那纳克！我献祭给存在于水中、大地、深渊和天空中的神。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈ ਜੇਗੁ ॥**

一个凡事事，凡事为生命做事的神，是能够无所不能的

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਹੋਗੁ ॥**

无论他感觉如何，这就是发生的事情

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਬਾਪਿ ਉਬਾਪਨਹਾਰਾ ॥**

他是那位（主）在瞬间创造和摧毁这个创造

**ਅੰਤੁ ਨਹੀ ਕਿਛੁ ਪਾਰਾਵਾਰਾ ॥**

他的力量永无止境

**ਹੁਕਮੇ ਧਾਰਿ ਅਧਰ ਰਹਾਵੈ ॥**

根据他的命令，他建立了地球，并在没有任何支持的情况下保持了它

**ਹੁਕਮੇ ਉਪਜੈ ਹੁਕਮਿ ਸਮਾਵੈ ॥**

他所吩咐所产生的一切，最终都在他的命令中吸收

**ਹੁਕਮੇ ਉੱਚ ਨੀਚ ਬਿਉਹਾਰ ॥**

善行和恶行都是按照他的旨意（拉扎）进行的

**ਹੁਕਮੇ ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਪਰਕਾਰ ॥**

在他的命令下，许多类型的游戏正在进行

**ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਅਪਨੀ ਵੱਡਿਆਈ ॥**

通过创造，他不断看到他的荣耀

**ਨਾਨਕ ਸਭ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥੧॥**

哦，那纳克！神存在于一切众生之中。1

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਮਾਨੁਖ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥**

如果主感觉良好，人就会得救

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਾਥਰ ਤਰਾਵੈ ॥**

如果主喜欢它，他也会穿过石头

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਾਸ ਤੇ ਰਾਖੈ ॥**

如果主感觉良好，即使没有呼吸，他也会拯救这个受造物（免于死亡）

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਭਾਖੈ ॥**

如果主喜悦，人就会继续赞美神

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਤਿਤ ਉਧਾਰੈ ॥**

如果主喜悦，他也拯救罪人

**ਆਪਿ ਕਰੈ ਆਪਨ ਬੀਚਾਰੈ ॥**

上帝自己做每件事，为自己思考

**ਦੁਹਾ ਸਿਰਿਆ ਕਾ ਆਪਿ ਸੁਆਮੀ ॥**

神自己就是世界之主

**ਖੇਲੈ ਬਿਗਸੈ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥**

内主继续玩着这个世界的游戏，很高兴（看到它）

**ਜੇ ਭਾਵੈ ਸੇ ਕਾਰ ਕਰਾਵੈ ॥**

无论什么诱惑主，它都是使人做工作的原因

**ਨਾਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਵਰੁ ਨ ਆਵੈ ॥੨॥**

哦，那纳克！没有其他人像他一样。2

**ਕਹੁ ਮਾਨੁਖ ਤੇ ਕਿਆ ਹੋਇ ਆਵੈ ॥**

告诉我，人能做什么

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਾਵੈ ॥**

神感觉良好的，就是他对受造物所做的

**ਇਸ ਕੈ ਹਾਥਿ ਹੋਇ ਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਲੇਇ ॥**

如果它在人的控制之下，他应该照顾好一切

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰੇਇ ॥**

无论上帝觉得什么合适，他都会做一些事情

**ਅਨਜਾਨਤ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਰਚੈ ॥**

由于缺乏知识，人类全神贯注于主体障碍

**ਜੇ ਜਾਨਤ ਆਪਨ ਆਪ ਬਚੈ ॥**

如果他知道，他应该拯救自己（从疾病中拯救）

**ਭਰਮੇ ਬੂਲਾ ਦਰ ਦਿਸਿ ਧਾਵੈ ॥**

他的思绪在混乱中被遗忘，向十个方向徘徊

**ਨਿਮਖ ਮਾਹਿ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ॥**

绕了四个弯后，他一会儿就回来了

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਅਪਨੀ ਭਗਤਿ ਦੇਇ ॥**

主所喜悦的奉献给他

**ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਨਾਮਿ ਮਿਲੇਇ ॥੩॥**

哦，那纳克！他被男性的名字所吸引。3

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਨੀਚ ਕੀਟ ਕਉ ਰਾਜ ॥**

在那一刻，上帝使以下（雄性）国王（通过赐给王国）给同样的昆虫

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜ ॥**

上帝怜悯穷人

**ਜਾ ਕਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਕਛੂ ਨ ਆਵੈ ॥**

一种没有品质的动物，

**ਤਿਸੁ ਤਤਕਾਲ ਦਰ ਦਿਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੈ ॥**

瞬间在十个方向上迅速普及

**ਜਾ ਕਉ ਅਪੁਨੀ ਕਰੈ ਬਖਸੀਸ ॥**

杰格迪什，世界的主人，他给予他善良的眼睛

**ਤਾ ਕਾ ਲੇਖਾ ਨ ਗਨੈ ਜਗਦੀਸ ॥**

他不计算他行为的记录

**ਜੀਉ ਪਿੰਡ ਸਭ ਤਿਸ ਕੀ ਰਾਸਿ ॥**

这个灵魂和身体都是他赐予的资本

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਪੁਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥**

整个婆罗门的每一颗心里都有光明

**ਅਪਨੀ ਬਣਤ ਆਪਿ ਬਨਾਈ ॥**

他自己创造了这个创造

**ਨਾਨਕ ਜੀਵੈ ਦੇਖਿ ਬਡਾਈ ॥੮॥**

哦，那纳克！我活着就是看到他的荣耀。4

**ਇਸ ਕਾ ਬਲੁ ਨਾਹੀ ਇਸੁ ਹਾਥ ॥**

这个生物的力量不在它自己手中，因为

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਸਰਬ ਕੇ ਨਾਥ ॥**

万物的主人是独一的神，他将做一切事，对众生做事，

**ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਪੁਰਾ ਜੀਉ ॥**

可怜的受造物顺服神

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਢੁਨਿ ਥੀਉ ॥**

无论上帝感觉如何，它都是结束

**ਕਬਹੂ ਉਚ ਨੀਚ ਮਹਿ ਬਸੈ ॥**

人有时生活在上层种姓，有时生活在低种姓

**ਕਬਹੂ ਸੋਗ ਹਰਖ ਰੰਗਿ ਹਸੈ ॥**

有时他在悲伤中悲伤，有时他在喜悦中快乐地笑

**ਕਬਹੂ ਨਿੰਦ ਚਿੰਦ ਬਿਉਹਾਰ ॥**

有时亵渎是他的事情

**ਕਬਹੂ ਉਭ ਅਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥**

有时在天空中，有时在深渊中

**ਕਬਹੂ ਬੇਤਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰ ॥**

有时他是梵天思想的知识者

**ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਮਿਲਾਵਣਹਾਰ ॥੫॥**

哦， 那纳克！神自己就是把人与他同在的那一位。5

**ਕਬਹੂ ਨਿਰਤਿ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

这种生物有时会跳很多种舞

**ਕਬਹੂ ਸੋਇ ਰਹੈ ਦਿਨ ਰਾਤਿ ॥**

有时他日夜夜夜睡着

**ਕਬਹੂ ਮਹਾ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ ॥**

有时他会因为傲慢而变得可怕

**ਕਬਹੂ ਸਰਬ ਕੀ ਹੋਤ ਰਵਾਲ ॥**

有时都是尘埃的阶段

**ਕਬਹੂ ਹੋਇ ਬਰੈ ਬਡ ਰਾਜਾ ॥**

有时他会成为一个伟大的国王

**ਕਬਹੂ ਭੇਖਾਰੀ ਨੀਚ ਕਾ ਸਾਜਾ ॥**

有时他打扮成一个卑微的乞丐

**ਕਬਹੂ ਅਪਕੀਰਤਿ ਮਹਿ ਆਵੈ ॥**

有时他会进入apkirti (诽谤)

**ਕਬਹੂ ਭਲਾ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥**

有时他说得很好

**ਜਿਉ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਵ ਹੀ ਰਹੈ ॥**

正如耶和华保守他一样，活人也活着

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਕਰੈ ॥੬॥**

靠着上师的恩典，那纳克说出了真理。6

**ਕਬਹੂ ਹੋਇ ਪੰਡਿਤੁ ਕਰੇ ਬਖਣੁ ॥**

有时，人以学者的身份讲道

**ਕਬਹੂ ਮੇਨਿਧਾਰੀ ਲਾਵੈ ਧਿਆਨੁ ॥**

有时，他像一个沉默的僧侣一样坐在冥想中

**ਕਬਹੂ ਤਟ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨੁ ॥**

有时他会去神社的岸边洗澡

**ਕਬਹੂ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਮੁਖਿ ਗਿਆਨੁ ॥**

有时他会成为悉达，寻求者，并通过他的嘴提供知识

**ਕਬਹੂ ਕੀਟ ਹਸਤਿ ਪਤੰਗ ਹੋਇ ਜੀਆ ॥**

有时人类仍然是蠕虫，大象或飞蛾

**ਅਨਿਕ ਜੋਨਿ ਭਰਮੈ ਭਰਮੀਆ ॥**

它不断在许多方面中徘徊

**ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਜਿਉ ਸਾਗੀ ਦਿਖਾਵੈ ॥**

像多态性一样，他似乎也呈现出非常高的形式

**ਜਿਉ ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਨਚਾਵੈ ॥**

他跳舞，就像主觉得合适一样

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਹੋਇ ॥**

正如他喜欢的那样，这是一样的

**ਨਾਨਕ ਦੁਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥੭॥**

哦，那纳克！除了他，没有人可以。7

**ਕਬਹੂ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਇਹੁ ਪਾਵੈ ॥**

如果这个生物曾经找到萨桑加蒂

**ਉਸੁ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵੈ ॥**

他不会再从那个（圣洁的）地方回来

**ਅੰਤਰਿ ਹੋਇ ਗਿਆਨ ਪਰਗਾਸੁ ॥**

他心中有一道知识之光

**ਉਸੁ ਅਸਥਾਨ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸੁ ॥**

那所房子永远不会被摧毁

**ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਇਕ ਰੰਗਿ ॥**

谁的思想和身体全神地为神的名和爱而全神

**ਸਦਾ ਬਸਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

它总是与神同住

**ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਜਲੁ ਆਇ ਖਟਾਨਾ ॥**

当水进入水中时，

**ਤਿਉ ਜੋਤੀ ਸੰਗਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਨਾ ॥**

同样，他的光也沉浸在这极之光中

**ਮਿਟਿ ਗਏ ਗਵਨ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਤਾਮ ॥**

他的运动（出生和死亡）消失了，他获得了幸福

**ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਦ ਕੁਰਬਾਨ ॥੮॥੧੧॥**

哦，那纳克！我总是在这样的主上牺牲。8.11

**ਸਲੇਕੁ ॥**

诗句

**ਸੁਖੀ ਬਸੈ ਮਸਕੀਨੀਆ ਆਪੁ ਨਿਵਾਰਿ ਤਲੇ ॥**

一个天性可怜的人生活在幸福中。他放棄了自我，變得謙卑

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

（但是）纳纳克啊！伟大的自我主义人类在他们自己的自我中灭亡。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਰਾਜ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

一个心中有统治骄傲的人，

**ਸੋ ਨਰਕਪਾਤੀ ਹੋਵਤ ਸੁਆਨੁ ॥**

这样的人是地狱里的狗

**ਜੇ ਜਾਨੇ ਮੈ ਜੋਬਨਵੰਤੁ ॥**

一个自认为在自我中极其美丽的人，

**ਸੋ ਹੋਵਤ ਬਿਸਟਾ ਕਾ ਜੰਤੁ ॥**

它是毒药的蠕虫

**ਆਪਸ ਕਉ ਕਰਮਵੰਤੁ ਕਹਾਵੈ ॥**

一个自称善行的人

**ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਬਹੁ ਜੋਨਿ ਭ੍ਰਮਾਵੈ ॥**

他被困在出生和死亡的循环中，主要在阴道里徘徊

**ਧਨ ਭੂਮਿ ਕਾ ਜੇ ਕਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥**

一个夸耀自己的财富和土地的生物，

**ਸੋ ਮੂਰਖ ਅੰਧਾ ਅਗਿਆਨੁ ॥**

他是愚蠢的，盲目的和无知的

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

在一个人的心里，主恩典地住在他的心里，

**ਨਾਨਕ ਈਹਾ ਮੁਕਤੁ ਆਗੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥੧॥**

哦，那纳克！这样的人在伊洛克获得救赎，在后世获得幸福。1

**ਧਨਵੰਤਾ ਹੋਇ ਕਰਿ ਗਰਬਾਵੈ ॥**

一个富有并吹嘘自己财富的人，

**ਤ੍ਰਿਣ ਸਮਾਨਿ ਕਛੁ ਸੰਗਿ ਨ ਜਾਵੈ ॥**

没有什么比吸管更能陪伴他了

**ਬਹੁ ਲਸਕਰ ਮਾਨੁਖ ਉਪਰਿ ਕਰੇ ਆਸ ॥**

对一支伟大的军队和人民抱有希望的人，

**ਪਲ ਭੀਤਰਿ ਤਾ ਕਾ ਹੋਇ ਬਿਨਾਸ ॥**

它在瞬间被摧毁

**ਸਭ ਤੇ ਆਪ ਜਾਨੈ ਬਲਵੰਤੁ ॥**

认为自己是最强大的人，

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਹੋਇ ਜਾਇ ਭਸਮੰਤੁ ॥**

他在一瞬间被消耗了

**ਕਿਸੈ ਨ ਬਦੈ ਆਪਿ ਅਹੰਕਾਰੀ ॥**

一个不关心任何人的人，

**ਧਰਮ ਰਾਇ ਤਿਸੁ ਕਰੇ ਖੁਆਰੀ ॥**

亚姆拉杰终于给了他极大的悲伤

**ਗਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜਾ ਕਾ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨ ॥**

哦，那纳克！因着上师的恩典，他的骄傲消失了，

**ਸੇ ਜਨੁ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ ॥੨॥**

这样的人在主的宫廷里被接受。2

**ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰੈ ਹਉ ਧਾਰੇ ॥**

如果一个人以做一些好事为荣，

**ਸ੍ਰਮੁ ਪਾਵੈ ਸਗਲੇ ਬਿਰਥਾਰੇ ॥**

所以他受苦了，他所有的工作都是徒劳的

**ਅਨਿਕ ਤਪਸਿਆ ਕਰੇ ਅਹੰਕਾਰ ॥**

一个通过做许多忏悔来做傲慢的人，

**ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਅਵਤਾਰ ॥**

他重生在地狱和天堂

**ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਆਤਮ ਨਹੀ ਦ੍ਰਵੈ ॥**

尽管付出了大多数努力，但他的心却不谦卑，

**ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਕਹੁ ਕੈਸੇ ਗਵੈ ॥**

所以告诉我，那个人怎么能去神的宫廷呢

**ਆਪਸ ਕਉ ਜੋ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥**

一个自称善良的人，

**ਤਿਸਹਿ ਭਲਾਈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ॥**

善良不会接近他

**ਸਰਬ ਕੀ ਰੇਨ ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ॥**

哦，那纳克！谁的心灵成为万物的舞台尘埃，

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਇ ॥੩॥**

他有一种纯粹的辉煌。3

**ਜਬ ਲਗੁ ਜਾਨੈ ਮੁੜ ਤੇ ਕਛੂ ਹੋਇ ॥**

直到人类意识到有些事情可能发生在我身上

**ਤਬ ਇਸ ਕਉ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥**

在那之前，他没有幸福

**ਜਬ ਇਹ ਜਾਨੈ ਮੈ ਕਿਛੂ ਕਰਤਾ ॥**

只要人意识到我正在做某事，

**ਤਬ ਲਗੁ ਗਰਭ ਜੋਨਿ ਮਹਿ ਫਿਰਤਾ ॥**

在那之前，他徘徊在子宫里

**ਜਬ ਧਾਰੈ ਕੋਊ ਬੈਗੀ ਮੀਤੁ ॥**

只要一个人认为某人是敌人·某人是朋友，

**ਤਬ ਲਗੁ ਨਿਹਚਲੁ ਨਾਹੀ ਚੀਤੁ ॥**

在那之前，他的心智还不稳定

**ਜਬ ਲਗੁ ਮੇਹ ਮਗਨ ਸੰਗਿ ਮਾਇ ॥**

只要一个人沉浸在玛雅的迷惑中，

**ਤਬ ਲਗੁ ਧਰਮ ਰਾਇ ਦੇਇ ਸਜਾਇ ॥**

在那之前，亚姆拉吉继续惩罚他

**ਪ੍ਰਤਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਬੰਧਨ ਤੂਟੈ ॥**

因着主的恩典，人的纽带被打破了

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਹਉ ਛੂਟੈ ॥੮॥**

哦，那纳克！在上师的恩典下，自我消失了。4

**ਸਹਸ ਖਟੇ ਲਖ ਕਉ ਉਠਿ ਧਾਵੈ ॥**

人挣几千·跑几百万

**ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨ ਆਵੈ ਮਾਇਆ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥**

不满足于寻找财富

**ਅਨਿਕ ਭੇਗ ਬਿਖਿਆ ਕੇ ਕਰੈ ॥**

人大多从事主体障碍的享受，

**ਨਹ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ਖਪਿ ਖਪਿ ਮਰੈ ॥**

但他并不满意，在为他许愿时就死了

**ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੋਊ ਰਾਜੈ ॥**

没有满足，没有人满意

**ਸੁਪਨ ਮਨੇਰਥ ਬ੍ਰਖੇ ਸਤ ਕਾਜੈ ॥**

他所有的行为都是徒劳的，就像梦的情绪一样

**ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਸਰਬ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

所有的幸福都是通过上帝的名义通过颜色获得的

**ਬਡਭਾਗੀ ਕਿਸੈ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥**

只有幸运的人才能得到一个名字

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥**

主自己能够对众生做任何事情和做事

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥੫॥**

哦，那纳克！永远念诵哈里的名字。5

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

只有上帝是实干家，而且是实干的

**ਇਸ ਕੈ ਹਾਥਿ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

想想看，生物的控制中没有任何东西

**ਜੈਸੀ ਦਿਸਟਿ ਕਰੇ ਤੈਸਾ ਹੋਇ ॥**

正如神所持的异象一样，人也是如此

**ਆਪੇ ਆਪਿ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥**

主自己就是一切

**ਜੇ ਕਿਛੁ ਕੀਨੇ ਸੁ ਅਪਨੇ ਰੰਗਿ ॥**

他的所作所为符合他的意志

**ਸਭ ਤੇ ਦੂਰਿ ਸਭਹੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

他是最远的，但与所有人在一起

**ਬੁੜੈ ਦੇਖੈ ਕਰੈ ਬਿਬੇਕ ॥**

他理解，看到，并做出决定

**ਆਪਹਿ ਏਕ ਆਪਹਿ ਅਨੇਕ ॥**

神自己是唯一的，他自己有许多形式

**ਮਰੈ ਨ ਬਿਨਸੈ ਆਵੈ ਨ ਜਾਇ ॥**

神既不死也不灭亡，他既不来也不去

**ਨਾਨਕ ਸਦ ਹੀ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥੯॥**

哦，那纳克！神永远在一切之中。6

**ਆਪਿ ਉਪਦੇਸੈ ਸਮਝੈ ਆਪਿ ॥**

他自己传道并理解自己

**ਆਪੇ ਰਚਿਆ ਸਭ ਕੈ ਸਾਥਿ ॥**

神自己与每个人同在

**ਆਪਿ ਕੀਨੇ ਆਪਨ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

他已经扩大了自己

**ਸਭੁ ਕਛੁ ਉਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

一切都属于他，他是造物主

**ਉਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਕਹਹੁ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ॥**

告诉我，他有什么不同吗

**ਬਾਨ ਬਨੰਤਰਿ ਏਕੈ ਸੋਇ ॥**

神无处不在，无处不在，无处不在

**ਅਪੁਨੇ ਚਲਿਤ ਆਪਿ ਕਰਣੈਹਾਰ ॥**

他将做他自己的里拉

**ਕਉਤਕ ਕਰੈ ਰੰਗ ਆਪਾਰ ॥**

他赞美，他的颜色是永恒的

**ਮਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਮਾਹਿ ॥**

他住在（众生的）头脑中，他坐在他的头脑中

**ਨਾਨਕ ਕੀਮਤਿ ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਇ ॥੭॥**

哦，那纳克！这（上帝）是无法评估的。7

**ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੁਆਮੀ ॥**

上帝，世界的主宰，永远是真理

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਕਿਨੈ ਵਖਿਆਨੀ ॥**

这很少通过上师的恩典说出来

**ਸਚੁ ਸਚੁ ਸਚੁ ਸਭੁ ਕੀਨਾ ॥**

创造万物的神也是真理

**ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕਿਨੈ ਬਿਰਲੈ ਚੀਨਾ ॥**

数以百万计的人中几乎没有人认识他

**ਭਲਾ ਭਲਾ ਭਲਾ ਤੇਰਾ ਰੂਪ ॥**

主！你的外表有多漂亮

**ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਅਪਾਰ ਅਨੂਪ ॥**

天啊！你非常美丽，巨大而美丽

**ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਤੇਰੀ ਬਾਣੀ ॥**

天啊！你的声音非常神圣，纯洁和甜美

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਸੁਨੀ ਸੁਵਨ ਬਖਾਣੀ ॥**

每个人都用耳朵听和解释它

**ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪੁਨੀਤ ॥**

他变得圣洁

**ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥੮॥੧੨॥**

哦，那纳克！一个心中充满爱的人，高呼上帝的名字。8 .12

**ਸਲੇਕ ॥**

诗句

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

来到圣徒避难所的人，那个人得救了

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

哦，那纳克！通过亵渎圣徒，这个受造物继续重生。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਆਰਜਾ ਘਟੈ ॥**

通过使圣人不快乐，一个人的生命就会减少

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਜਮ ਤੇ ਨਹੀ ਛੁਟੈ ॥**

通过使圣人悲伤，人无法逃脱山杜特

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸੁਖੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥**

通过使圣人悲伤，人类的所有幸福都被摧毁了

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਨਰਕ ਮਹਿ ਪਾਇ ॥**

通过使圣徒悲伤，一个人下地狱

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਮਤਿ ਹੋਇ ਮਲੀਨ ॥**

通过使圣人不快乐，智力变得腐败

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸੇਭਾ ਤੇ ਹੀਨ ॥**

通过使圣人悲伤，人类的辉煌被消除了

**ਸੰਤ ਕੇ ਹਤੇ ਕਉ ਰਖੈ ਨ ਕੋਇ ॥**

没有人能保护一个被圣人鄙视的人

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਥਾਨ ਭ੍ਰਸਟ ਹੋਇ ॥**

让圣人不快乐会腐蚀这个地方

**ਸੰਤ ਕਿਪਾਲ ਕਿਪਾ ਜੇ ਕਰੈ ॥**

如果圣徒自己应该在恩典的殿里取悦，那么

**ਨਾਨਕ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿੰਦਕ ਭੀ ਤਰੈ ॥੧॥**

哦，那纳克！在萨桑加蒂中，愤世嫉俗者也交叉（来自世界）。1

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨ ਤੇ ਮੁਖੁ ਭਵੈ ॥**

通过让圣徒悲伤，嘴巴变成了阿什塔

**ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਕਾਗ ਜਿਓ ਲਵੈ ॥**

让圣人伤心的人继续像乌鸦一样亵渎神明

**ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸਰਪ ਜੋਨਿ ਪਾਇ ॥**

通过使圣徒悲伤，人落入蛇形

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੋਨਿ ਕਿਰਮਾਇ ॥**

让圣人伤心的男人在昆虫等的三体阴道中徘徊

**ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਹਿ ਜਲੈ ॥**

使圣人悲伤的人一直在口渴的火焰中燃烧

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸਭੁ ਕੇ ਛਲੈ ॥**

让圣人伤心的人不断欺骗所有人

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤੇਜੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥**

通过使圣人不快乐，人类所有的荣耀都被摧毁了

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਨੀਚੁ ਨੀਚਾਇ ॥**

通过使圣人不快乐，人就成为卑微者中的伟大

**ਸੰਤ ਦੇਖੀ ਕਾ ਥਾਉ ਕੇ ਨਾਹਿ ॥**

圣徒的罪孽没有幸福的归属感

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

哦，那纳克！如果圣人感觉良好，亵渎者也会得救。2

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਅਤਤਾਈ ॥**

亵渎圣人的人是做这些事的最坏人中最大的

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਖਿਨੁ ਟਿਕਨੁ ਨ ਪਾਈ ॥**

亵渎圣人的人，哪怕是一瞬间也得不到幸福

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਹਤਿਆਰਾ ॥**

亵渎圣人的人是大杀手

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਪਰਮੇਸੁਰਿ ਮਾਰਾ ॥**

亵渎圣人的人被神所鄙视

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਰਾਜ ਤੇ ਹੀਨੁ ॥**

谴责圣人的人仍然空缺

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਦੁਖੀਆ ਅਰੂ ਦੀਨੁ ॥**

谴责圣人的人变得不快乐和贫穷

**ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਰਬ ਰੋਗ ॥**

亵渎圣人的人得了所有的疾病

**ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਦਾ ਬਿਜੋਗ ॥**

亵渎圣人的人总是处于脱节状态

**ਸੰਤ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਦੇਖ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥**

为圣徒的定罪缺陷负责也是一种巨大的罪过

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

哦，那纳克！如果圣人高兴，他也会得到解放。3

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਅਪਵਿਤੁ ॥**

圣人的内疚总是亵渎的

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਕਿਸੈ ਕਾ ਨਹੀ ਮਿਤੁ ॥**

圣徒有罪的人不是任何人的朋友

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਡਾਨੁ ਲਾਗੈ ॥**

圣徒有罪的人（来自Dharmaraj）会受到惩罚

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਸਭ ਤਿਆਗੈ ॥**

所有人都要抛弃圣人的罪孽

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਮਹਾ ਅਹੰਕਾਰੀ ॥**

圣人的错是一个伟大的利己主义者

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਬਿਕਾਰੀ ॥**

圣徒的罪总是罪人

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਜਨਮੇ ਮਰੈ ॥**

圣徒的罪孽继续出生和死亡

**ਸੰਤ ਕੀ ਦੁਖਨਾ ਸੁਖ ਤੇ ਟਰੈ ॥**

圣徒的亵渎被清空了快乐

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਨਾਹੀ ਠਾਉ ॥**

圣徒的罪孽找不到住的地方

**ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥੪॥**

纳纳克！如果他诱惑圣人，他就把他带走。4

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਅਧ ਬੀਚ ਤੇ ਟੂਟੈ ॥**

圣人的内疚在中间分解

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਕਿਤੈ ਕਾਜਿ ਨ ਪਹੁੰਚੈ ॥**

圣徒有罪的人在任何工作中都不会成功

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਉਦਿਆਨ ਭ੍ਰਮਾਈਐ ॥**

圣人的愧疚在可怕的森林中徘徊

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਉਝੜਿ ਪਾਈਐ ॥**

圣人的罪犯被放在被告席上

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਅੰਤਰ ਤੇ ਬੋਥਾ ॥**

圣徒的内疚从内部是空虚的，

**ਜਿਉ ਸਾਸ ਬਿਨਾ ਮਿਰਤਕ ਕੀ ਲੇਬਾ ॥**

就像死者的身体没有呼吸一样

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੋਖੀ ਕੀ ਜੜ ਕਿਛੁ ਨਾਹਿ ॥**

圣人的罪孽完全没有根源

**ਆਪਨ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹਿ ॥**

无论他播种什么，他都会自己吃

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੋਖੀ ਕਉ ਅਵਰੁ ਨ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ॥**

圣徒有罪是没有保护者的

**ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਉਬਾਰਿ ॥੫॥**

哦，那纳克！如果圣人感觉良好，他就会救他。5

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੋਖੀ ਇਉ ਬਿਲਲਾਇ ॥**

圣人的内疚哀叹，

**ਜਿਉ ਜਲ ਬਿਹੂਨ ਮਛੂਲੀ ਤੜਫੜਾਇ ॥**

就像没有水一样，鱼在痛苦中受苦

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੋਖੀ ਭੂਖਾ ਨਹੀ ਰਾਜੈ ॥**

圣人的罪总是饿着肚子，不满足，

**ਜਿਉ ਪਾਵਰੁ ਈਧਨਿ ਨਹੀ ਧ੍ਰਾਪੈ ॥**

就像火没有装满燃料一样

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੋਖੀ ਛੁਟੈ ਇਕੇਲਾ ॥**

圣徒的罪孽仅在于此，

**ਜਿਉ ਬੂਆੜੁ ਤਿਲੁ ਖੇਤ ਮਾਹਿ ਦੁਹੇਲਾ ॥**

例如，从内部烧焦的芝麻植物在田间徒劳地躺着

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਧਰਮ ਤੇ ਰਹਤ ॥**

圣人的罪孽被宗教所败坏

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦ ਮਿਥਿਆ ਕਰਤ ॥**

圣徒的罪总是在撒谎

**ਕਿਰਤੁ ਨਿੰਦਕ ਕਾ ਧੁਰਿ ਹੀ ਪਇਆ ॥**

从那以后，亵渎者的命运就这样被写出来了

**ਨਾਨਕ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਬਿਆ ॥੬॥**

哦，那纳克！无论主感觉如何，这就是发生的事情。6

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਬਿਗੜ ਰੂਪੁ ਹੋਇ ਜਾਇ ॥**

圣徒的内疚变得丑陋

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥**

控告圣人的人在神的宫廷里受到惩罚

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਸਹਕਾਈਐ ॥**

圣人的内疚总是濒临死亡

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਨ ਮਰੈ ਨ ਜੀਵਾਈਐ ॥**

圣人的罪孽悬在生与死之间

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕੀ ਪੁਜੈ ਨ ਆਸਾ ॥**

圣徒有罪的希望没有实现

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਉਠਿ ਚਲੈ ਨਿਰਾਸਾ ॥**

圣徒的罪孽失望地降临了

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੇਖਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਟੈ ਕੋਇ ॥**

圣人不会从有罪的人那里得到稳定

**ਜੈਸਾ ਭਾਵੈ ਤੈਸਾ ਕੋਈ ਹੋਇ ॥**

正如上帝的旨意一样，人也是如此

**ਪਇਆ ਕਿਰਤੁ ਨ ਮੇਟੈ ਕੋਇ ॥**

没有人可以抹去前一次出生的行为

**ਨਾਨਕ ਜਾਨੈ ਸਚਾ ਸੋਇ ॥੧॥**

哦，那纳克！真主知道一切。7

**ਸਭ ਘਟ ਤਿਸ ਕੇ ਓਹੁ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

所有众生都属于那位神

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਤਿਸ ਕਉ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥**

总是崇拜他

**ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

日夜不停地赞美神

**ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥**

用你的每一次呼吸和呼吸来冥想他

**ਸਭੁ ਕਛੁ ਵਰਤੈ ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ॥**

一切都是由他（上帝）完成的

**ਜੈਸਾ ਕਰੇ ਤੈਸਾ ਕੇ ਥੀਆ ॥**

正如上帝创造了人，他也成为了人

**ਅਪਨਾ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

他是自己游戏的创造者

**ਦੂਸਰ ਕਉਨ ਕਰੈ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

还有谁能想到他

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

上帝把他的名字赐给他所喜悦的那一位

**ਬਡਭਾਗੀ ਨਾਨਕ ਜਨ ਸੇਇ ॥੮॥੧੩॥**

哦，那纳克！这样的人非常幸运。8 .13

**ਸਲੋਕੁ ॥**

诗句

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

先生们啊！放棄你的聰明，做上帝的simran

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

把上帝的盼望记在心里。哦，那纳克！这样，悲伤、困惑和恐惧就会消失。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

八度计

**ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਟੇਕ ਬਿਵੀ ਸਭ ਜਾਨੁ ॥**

(生物啊！相信一个人都是徒劳的

**ਦੇਵਨ ਕਉ ਏਕੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥**

独一的神是所有人的赐予者

**ਜਿਸ ਕੈ ਦੀਐ ਰਹੈ ਅਘਾਇ ॥**

只有通过给予，才有满足感

**ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥**

然后渴望就没有来了

**ਮਾਰੈ ਰਾਖੈ ਏਕੈ ਆਪਿ ॥**

神自己杀戮和保护

**ਮਾਨੁਖ ਕੈ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਹਾਥਿ ॥**

人手里什么都没有

**ਤਿਸ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

幸福可以通过理解他的命令来获得

**ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ ਰਖੁ ਕੰਠਿ ਪਰੋਇ ॥**

把名字放在你的峡谷里，把它放在你的峡谷里

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥**

哦，那纳克！永远记住那位主

**ਨਾਨਕ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੋਇ ॥੧॥**

不会有干扰。1

**ਉਸਤਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਕਰਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥**

在心里赞美神

**ਕਰਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਤਿ ਬਿਉਹਾਰ ॥**

哦，我的思想！执行真理的工作

**ਨਿਰਮਲ ਰਸਨਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਓ ॥**

喝名字的花蜜会让你的舌头成圣

**ਸਦਾ ਸੁਹੇਲਾ ਕਰਿ ਲੇਹਿ ਜੀਓ ॥**

你会让你的灵魂永远舒缓

**ਨੈਨਹੁ ਪੇਖੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਰੰਗੁ ॥**

用你的眼睛看神的赞美

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਿਨਸੈ ਸਭ ਸੰਗੁ ॥**

在萨桑加蒂开会使所有其他互动消失

**ਚਰਨ ਚਲਉ ਮਾਰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ॥**

从你的脚走在Gobind的道路上

**ਮਿਟਹਿ ਪਾਪ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਬਿੰਦ ॥**

通过吟诵哈里，哪怕是一瞬间，罪恶就会被抹去

**ਕਰ ਹਰਿ ਕਰਮ ਸੁਵਨਿ ਹਰਿ ਕਥਾ ॥**

侍奉主，用你的耳朵听哈里卡塔

**ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਨਾਨਕ ਉਜ਼ਲ ਮਥਾ ॥੨॥**

哦，那纳克！（因此）你的头将在主的法庭上被照亮。2

**ਬਡਭਾਗੀ ਤੇ ਜਨ ਜਗ ਮਾਹਿ ॥**

世界上同一个人是幸运的，

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਹਿ ॥**

他们总是歌颂神的荣耀

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਜੇ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰ ॥**

那些一直在想罗摩名字的人，

**ਸੇ ਧਨਵੰਤ ਗਨੀ ਸੰਸਾਰ ॥**

同一个人在世界上被认为是富有的

**ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੁਖਿ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਮੁਖੀ ॥**

那些用心、身体和嘴巴念出神名的人，

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਾਨਹੁ ਤੇ ਸੁਖੀ ॥**

要明白，他们总是很快乐

**ਏਕੇ ਏਕੇ ਏਕੇ ਪਛਾਨੇ ॥**

一个只认识一位主的人，

**ਇਤ ਉਤ ਕੀ ਓਹੁ ਸੋਝੀ ਜਾਨੇ ॥**

他对这个世界和以后都有了解

**ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਜਿਸ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥**

哦，那纳克！他的心是奉神的名找到的，

**ਨਾਨਕ ਤਿਨਹਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਜਾਨਿਆ ॥੩॥**

他认出主。3

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਪਨ ਆਪੁ ਸੁੱਝੈ ॥**

藉着上师的恩典，一个理解自己的人，

**ਤਿਸ ਕੀ ਜਾਨਹੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁੜੈ ॥**

知道他的口渴已经消失了

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ ॥**

在圣徒的陪伴下继续赞美哈里-巴格梅什瓦尔的人，

**ਸਰਬ ਰੋਗ ਤੇ ਓਹੁ ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਹਤ ॥**

那位主的奉献者摆脱了一切疾病

**ਅਨਦਿਨੁ ਕੀਰਤਨੁ ਕੇਵਲ ਬਖ੍ਤਨੁ ॥**

一个日夜只说神赞美诗的人，

**ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਸੋਈ ਨਿਰਬਾਨੁ ॥**

他仍然无人居住在他的家庭中

**ਏਕ ਉਪਰਿ ਜਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਆਸਾ ॥**

那把盼望寄托在一位神身上的人，

**ਤਿਸ ਕੀ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸਾ ॥**

对他来说，死亡的陷阱被切断了

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਭੂਖ ॥**

他心中对帕布拉玛有渴望，

**ਨਾਨਕ ਤਿਸਹਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਦੂਖ ॥੪॥**

哦，那纳克！他感觉不到任何疼痛。4

**ਜਿਸ ਕਉ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ॥**

谁在心里记得哈里-普拉布，

**ਸੇ ਸੰਤੁ ਸੁਹੇਲਾ ਨਹੀ ਢੁਲਾਵੈ ॥**

那位圣人是快乐的，他的心从未动摇过

**ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ ॥**

真主怜悯，

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਕਹੁ ਕਿਸ ਤੇ ਡਰੈ ॥**

说出仆人可能害怕的事情

**ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਇਆ॥**

就像上帝一样，他也看到了

**ਅਪੁਨੇ ਕਾਰਜ ਮਹਿ ਆਪਿ ਸਮਾਇਆ ॥**

主自己在他的创造中

**ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੀਝਿਆ ॥**

我想了很多次

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤਤੁ ਸਭੁ ਬੂਝਿਆ ॥**

藉着上师的恩典，我们已经理解了整个实相

**ਜਬ ਦੇਖਉ ਤਬ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੁਲੁ ॥**

当我看到它时，一切都是神

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੂਖਮੁ ਸੇਈ ਅਸਥੂਲੁ ॥੫॥**

哦，那纳克！他自己是微妙的，他自己是粗鲁的。5

**ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ॥**

没有任何东西是生的，没有什么是死的

**ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ॥**

神自己做

**ਆਵਨੁ ਜਾਵਨੁ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਅਨਦ੍ਰਿਸਟਿ ॥**

出生和死亡，可见和不可见 -

**ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ॥**

他使整个世界顺服他

**ਆਪੇ ਆਪਿ ਸਗਲ ਮਹਿ ਆਪਿ ॥**

一切都是独立的。他自己存在于一切（动物）中

**ਅਨਿਕ ਜੁਗਤਿ ਰਚਿ ਬਾਪਿ ਉਬਾਪਿ ॥**

通过许多诡计，他创造并摧毁了创造

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਖੰਡ ॥**

但是，不朽的神没有任何东西被摧毁

**ਧਾਰਣ ਧਾਰਿ ਰਹਿਓ ਬ੍ਰਹਮੰਡ**

他在支持宇宙

**ਅਲਖ ਅਭੇਵ ਪੁਰਖ ਪਰਤਾਪ ॥**

主的荣耀是难看的，没有区别

**ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਤ ਨਾਨਕ ਜਪ ॥੬॥**

哦，那纳克！只有当他让一个人自己吟唱时，他才会吟唱。6

**ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ਸੁ ਸੋਭਾਵੰਤ ॥**

那些认识主的人是荣耀的

**ਸਗਲ ਸੰਸਾਰੁ ਉਧਰੈ ਤਿਨ ਮੰਤ ॥**

整个世界都被他的咒语（教导）拯救了

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਸਗਲ ਉਧਾਰਨ ॥**

主的仆人对所有人都行善

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਦੂਖ ਬਿਸਾਰਨ ॥**

苦难被主的仆人所遗忘

**ਆਪੇ ਮੇਲਿ ਲਏ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

怜悯的主把他们与他同在

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਜਪਿ ਭਏ ਨਿਹਾਲ ॥**

通过吟诵上师的话，他变得感激不尽

**ਉਨ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸੋਈ ਲਾਗੈ ॥**

只有他幸运地为他服务，

**ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਬਡਭਾਗੈ ॥**

主怜悯它

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵਹਿ ਬਿਸ਼੍ਵਾਮੁ ॥**

那些吟诵主名的人会找到幸福

**ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਪੁਰਖ ਕਉ ਉਤਮ ਕਰਿ ਮਾਨੁ ॥੭॥**

哦，那纳克！把那些人想象成伟大的人。7

**ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਰੈ ਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥**

无论他做什么，他都是按照主的旨意去做的

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੰਗਿ ॥**

他永远与主同住

**ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ਹੋਵੈ ਸੇ ਹੋਇ ॥**

无论发生什么，它都是本能的天性

**ਕਰਣੈਹਾਰੁ ਪਛਾਣੈ ਸੋਇ ॥**

他只知道造物主，主

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਕੀਆ ਜਨ ਮੀਠ ਲਗਾਨਾ ॥**

主的事迹对他的仆人是甜蜜的

**ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਨਾ ॥**

正如主一样，他也看到了

**ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜੇ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਏ ॥**

他沉浸其中，从中诞生

**ਓਇ ਸੁਖ ਨਿਧਾਨ ਉਨਹੂ ਬਨਿ ਆਏ ॥**

他是一个快乐的仓库。这种声誉只装饰着他

**ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਿ ਦੀਨੇ ਮਾਨੁ ॥**

主亲自装饰了他的仆人

**ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਜਨੁ ਏਕੇ ਜਾਨੁ ॥੮॥੧੪॥**

哦，那纳克！要明白，主和他的仆人是一样的。8.14

**ਸਲੇਕੁ ॥**

诗句

**ਸਰਬ ਕਲਾ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਭ ਬਿਰਥਾ ਜਾਨਨਹਾਰ ॥**

主是全能的，知道我们的悲伤

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

哦，那纳克！通过做西姆兰，人得救了，我牺牲在他身上。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਟੂਟੀ ਗਾਢਨਹਾਰ ਗੋਪਾਲ ॥**

上帝将连接破碎的人。

**ਸਰਬ ਜੀਆ ਆਪੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

他自己养育了一切众生

**ਸਗਲ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਜਿਸੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

谁关心一切，

**ਤਿਸ ਤੇ ਬਿਰਥਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥**

没有人会空手而归

**ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥**

哦，我的思想！总是吟诵上帝

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥**

耶和华就是他自己

**ਆਪਨ ਕੀਆ ਕਛੂ ਨ ਹੋਏ ॥**

生物自己做的任何事情都不能发生，

**ਜੇ ਸਉ ਪ੍ਰਾਨੀ ਲੇਚੈ ਕੋਇ ॥**

即使他想要数百次

**ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਕਿਛੁ ਕਾਮ ॥**

除此之外，您没有任何用途

**ਗਤਿ ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਏਕ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥੧॥**

哦，那纳克！通过吟诵神的名字，一个人获得了救恩。1

**ਰੂਪਵੰਤੁ ਹੋਇ ਨਹੀ ਮੋਰੈ ॥**

如果这个生物非常美丽，那么它本身就不会让别人着迷

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਜੋਤਿ ਸਗਲ ਘਟ ਸੋਰੈ ॥**

主的光在所有的身体里看起来都很美

**ਧਨਵੰਤਾ ਹੋਇ ਕਿਆ ਕੇ ਗਰਬੈ ॥**

一个人有钱的时候应该为什么而骄傲，

**ਜਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਦੀਆ ਦਰਬੈ ॥**

当所有的钱都给他时

**ਅਤਿ ਸੂਰਾ ਜੇ ਕੇਉ ਕਹਾਵੈ ॥**

如果一个人称自己为伟大的骑士

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਕਲਾ ਬਿਨਾ ਕਰ ਧਾਵੈ ॥**

没有主的艺术（能力），他能努力奋斗什么

**ਜੇ ਕੇ ਹੋਇ ਬਰੈ ਦਾਤਾਰੁ ॥**

如果一个男人成为捐赠者

**ਤਿਸੁ ਦੇਨਹਾਰੁ ਜਾਨੇ ਗਾਵਾਰੁ ॥**

所以给予者，主，认为他是个傻瓜

**ਜਿਸੁ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂਟੈ ਹਉ ਰੋਗੁ ॥**

藉着上师的恩典，他的自我疾病被除去，

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਜਨੁ ਸਦਾ ਅਰੋਗੁ ॥੨॥**

哦，那纳克！那个男人总是健康的。2

**ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਬਾਮੈ ਬੰਮਨੁ ॥**

正如一根柱子支撑着圣殿，

**ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਬੰਮਨੁ ॥**

同様地，上師的話語支持頭腦

**ਜਿਉ ਪਾਖਾਣੁ ਨਾਵ ਚੜਿ ਤਰੈ ॥**

当放在船上的石头穿过时，

**ਪ੍ਰਾਣੀ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਗਤੁ ਨਿਸਤਰੈ ॥**

同样，这个生物在上师的脚下越过了世界

**ਜਿਉ ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸੁ ॥**

就像一盏灯在黑暗中亮起一样，

**ਗੁਰ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਮਨਿ ਹੋਇ ਬਿਗਾਸੁ ॥**

同様地，頭腦會因為擁有上師的異象而變得快樂

**ਜਿਉ ਮਹਾ ਉਦਿਆਨ ਮਹਿ ਮਾਰਗੁ ਪਾਵੈ ॥**

就像人类在大森林里找到一条路一样

**ਤਿਉ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਜੇਤਿ ਪ੍ਰਗਟਾਵੈ ॥**

同様地，通過留在薩桑加提，主的光在人內顯明

**ਤਿਨ ਸੰਤਨ ਕੀ ਬਾਛਉ ਧੂਰਿ ॥**

我祈求那些圣徒脚上的尘土

**ਨਾਨਕ ਕੀ ਹਰਿ ਲੇਚਾ ਪੂਰਿ ॥੩॥**

天啊！实现纳纳克的愿望。3

**ਮਨ ਮੂਰਖ ਕਾਰੇ ਬਿਲਲਾਈਐ ॥**

哦，愚蠢的头脑！你为什么哀叹

**ਪੁਰਖ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਿਖਿਆ ਪਾਈਐ ॥**

你会发现一些由你以前出生的行为所写的东西

**ਦੂਖ ਸੂਖ ਪ੍ਰਭ ਦੇਵਨਹਾਰੁ ॥**

主是悲伤和幸福的赐予者

**ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਤੂ ਤਿਸਹਿ ਚਿਤਾਰੁ ॥**

放下其他一切，崇拜他

**ਜੇ ਕਛੁ ਕਰੈ ਸੋਈ ਸੁਖੁ ਮਾਨੁ ॥**

无论神做什么，都要理解幸福

**ਭੂਲਾ ਕਾਰੇ ਫਿਰਹਿ ਅਜਾਨੁ ॥**

哦，你这个傻瓜！你为什么徘徊

**ਕਉਨ ਬਸਤੁ ਆਈ ਤੇਰੈ ਸੰਗ ॥**

你带来了什么

**ਲਪਟਿ ਰਹਿਓ ਰਸਿ ਲੇਡੀ ਪਤੰਗ ॥**

哦，贪婪的帕万！你是否正在享受世界的乐趣

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ ਹਿਰਦੇ ਮਾਹਿ ॥**

在你的脑海中吟唱罗摩的名字

**ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਹਿ ॥੪॥**

哦，那纳克！这样，你将恭敬地去你的土地（下文）。4

**ਜਿਸੁ ਵਖਰ ਕਉ ਲੈਨਿ ਤੂ ਆਇਆ ॥**

（生物啊！你来到这个世界的交易，

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਸੰਤਨ ਘਰਿ ਪਾਇਆ ॥**

他以拉姆的名字遇见了圣徒的房子

**ਤਜਿ ਅਭਿਮਾਨੁ ਲੇਹੁ ਮਨ ਮੋਲਿ ॥**

放弃你的骄傲，

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੇ ਮਹਿ ਤੇਲਿ ॥**

在你的心中权衡Ram的名字，并用你的头脑购买它

**ਲਾਦਿ ਖੇਪ ਸੰਤਰ ਸੰਗਿ ਚਾਲੁ ॥**

完成你的交易，与圣徒们一起去

**ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਬਿਖਿਆ ਜੰਜਾਲ ॥**

放弃玛雅的第二个陷阱

**ਧੰਨਿ ਧੰਨਿ ਕਰੈ ਸਭ ਕੋਇ ॥**

谢谢大家！祝福！说

**ਮੁਖ ਉਜਲ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਸੋਇ ॥**

在那主的宫廷里，你的脸会亮起来

**ਇਹੁ ਵਾਪਾਰੁ ਵਿਰਲਾ ਵਾਪਾਰੈ ॥**

此交易由罕见的交易者完成

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੈ ॥੫॥**

哦，那纳克！我总是在这样的商人身上。5

**ਚਰਨ ਸਾਧ ਕੇ ਧੋਇ ਧੋਇ ਪੀਓ ॥**

(生物啊！洗撒督的脚喝

**ਅਰਪਿ ਸਾਧ ਕਉ ਅਪਨਾ ਜੀਓ ॥**

把你的灵魂献给撒督们，

**ਸਾਧ ਕੀ ਧੂਰਿ ਕਰਹੁ ਇਸਨਾਨੁ ॥**

沐浴在撒督脚下的尘土中

**ਸਾਧ ਉਪਰਿ ਜਾਈਐ ਕੁਰਬਾਨੁ ॥**

僧侣应该被献祭

**ਸਾਧ ਸੇਵਾ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥**

僧侣的服务只能通过好运气才能找到

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਈਐ ॥**

在撒督的陪伴下，人们应该唱哈里的赞美诗

**ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਤੇ ਸਾਧੂ ਰਾਖੈ ॥**

僧侣保护人免受许多障碍

**ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਚਾਖੈ ॥**

赞美主的人品尝花蜜汁

**ਓਟ ਗਹੀ ਸੰਤਹ ਦਰਿ ਆਇਆ ॥**

谁得到了圣徒的支持，来到了他们的门口，

**ਸਰਬ ਸੂਖ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਪਾਇਆ ॥੬॥**

哦，那纳克！他实现了所有的幸福。6

**ਮਿਰਤਕ ਕਉ ਜੀਵਾਲਨਹਾਰ ॥**

神也要赐给死去的受造物生命

**ਭੁਖੇ ਕਉ ਦੇਵਤ ਅਧਾਰ ॥**

他还为饥饿的人提供食物

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜਾ ਕੀ ਦਿਸਟੀ ਮਾਹਿ ॥**

所有的宝藏都在他的视线中

**ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਹਣਾ ਪਾਹਿ ॥**

(但是众生) 享受他们以前出生的行为的果实

**ਸਭ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ ॥**

一切都属于那位神，他有能力做一切

**ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਦੂਸਰ ਹੋਆ ਨ ਹੋਗੁ ॥**

除了他之外，过去和将来都不会有任何人

**ਜਪਿ ਜਨ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਿਨੁ ਰੈਣੀ ॥**

哦，那个生物！日夜敬拜他，直到永远

**ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਨਿਰਮਲ ਇਹ ਕਰਣੀ ॥**

这种生命行为是最高等和最神圣的

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕਉ ਨਾਮੁ ਦੀਆ ॥**

神以恩典赐下他名字的人，

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਥੀਆ ॥੭॥**

哦，那纳克！他变得圣洁。7

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਗੁਰ ਕੀ ਪਰਤੀਤਿ ॥**

谁对古鲁吉有信心，

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ ॥**

那个人开始想起上帝

**ਭਗਤੁ ਭਗਤੁ ਸੁਨੀਐ ਤਿਹੁ ਲੇਇ ॥**

他成为所有三个洛卡斯的着名奉献者

**ਜਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਏਕੇ ਹੋਇ ॥**

谁的心中有一位神

**ਸਚੁ ਕਰਣੀ ਸਚੁ ਤਾ ਕੀ ਰਹਤ ॥**

他的行为是真理，生命的尊严也是真理

**ਸਚੁ ਹਿਰਦੈ ਸਤਿ ਮੁਖਿ ਕਹਤ ॥**

他心里有真理，他用嘴说真话

**ਸਾਚੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਸਾਚਾ ਆਕਾਰੁ ॥**

他的异象是真理，他的本性也是真理

**ਸਚੁ ਵਰਤੈ ਸਾਚਾ ਪਾਸਾਰੁ ॥**

他划分真理，传播真理

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਜਿਨਿ ਸਚੁ ਕਰਿ ਜਾਤਾ ॥**

哦，那纳克！那个认为帕拉姆布拉玛是真理的人，

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਜਨੁ ਸਚਿ ਸਮਾਤਾ ॥੮॥੧੫॥**

那个人全神贯注于真理。8.15

**ਸਲੇਕੁ ॥**

诗句

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

上帝没有形体或标志，也没有任何颜色。他超越了玛雅的三种品质

**ਤਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ ਜਿਸੁ ਹੋਵੈ ਸੁਪੁਸੰਨ ॥੧॥**

哦，那纳克！神自己向他自己所喜悦的人解释。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੁ ਮਨ ਮਹਿ ਰਾਖੁ ॥**

(生物啊！记住你心中不朽的主

**ਮਾਨਖ ਕੀ ਤੂ ਪ੍ਰੀਤਿ ਤਿਆਰੁ ॥**

并放弃对人的爱

**ਤਿਸ ਤੇ ਪਰੈ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਕੋਇ ॥**

除此之外，没有其他对象

**ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਸੋਇ ॥**

他是所有众生内在的神

**ਆਪੇ ਬੀਨਾ ਆਪੇ ਦਾਨਾ ॥**

他自己看到一切，他自己知道一切

**ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰੁ ਗਹੀਰੁ ਸੁਜਾਨਾ ॥**

主是深不可测的，深刻的，最有智慧的

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਗੋਬਿੰਦ ॥**

他是帕拉布拉马，上帝和戈宾德

**ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਾਨ ਦਇਆਲ ਬਖਸੰਦ ॥**

恩典的仓库是非常善良和宽容的

**ਸਾਧ ਤੇਰੇ ਕੀ ਚਰਨੀ ਪਾਓ ॥**

主！在你的圣人脚下鞠躬

**ਨਾਨਕ ਕੈ ਮਨਿ ਇਹੁ ਅਨਰਾਉ ॥੧॥**

这是纳纳克心中的愿望。1

**ਮਨਸਾ ਪੂਰਨ ਸਰਨਾ ਜੋਗ ॥**

上帝是满足欲望并值得皈依的那一位

**ਜੇ ਕਰਿ ਪਾਇਆ ਸੋਈ ਹੋਗੁ ॥**

神亲手所写的就是所发生的事情

**ਹਰਨ ਭਰਨ ਜਾ ਕਾ ਨੇਤ੍ਰੁ ਫੇਰੁ ॥ਤਿਸ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰੁ ਨ ਜਾਨੈ ਹੋਰੁ ॥**

他在眨眼之间创造并摧毁了创造。没有其他人知道他的秘密

**ਅਨਦ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਸਦ ਜਾ ਕੈ ॥**

他是幸福的一种形式，在他的殿堂里总是有美好和幸福的

**ਸਰਬ ਥੇਕ ਸੁਨੀਅਹਿ ਘਰਿ ਤਾ ਕੈ ॥**

我听说所有的物质都存在于他的房子里

**ਰਾਜ ਮਹਿ ਰਾਜੁ ਜੋਗ ਮਹਿ ਜੋਗੀ ॥**

在国王中，他是伟大的国王，在瑜伽士中，他是mahayogi

**ਤਪ ਮਹਿ ਤਪੀਸਰੁ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਭੋਗੀ ॥**

在苦行僧中，他是一个伟大的苦行僧，在家里，他自己也是一个家庭主妇

**ਧਿਆਇ ਧਿਆਇ ਭਗਤਹ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥**

通过默想那位独一的上帝，奉献者获得了幸福

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

哦，那纳克！没有人找到那位神的末日。2

**ਜਾ ਕੀ ਲੀਲਾ ਕੀ ਮਿਤਿ ਨਾਹਿ ॥**

上帝（像创造一样）里拉是没有尽头的，

**ਸਗਲ ਦੇਵ ਹਾਰੇ ਅਵਗਾਹਿ ॥**

就连众神也厌倦了寻找他

**ਪਿਤਾ ਕਾ ਜਨਮੁ ਕਿ ਜਾਨੈ ਪੂਤੁ ॥**

儿子对父亲的出生了解多少

**ਸਗਲ ਪਰੋਈ ਅਪੁਨੇ ਸੂਤਿ ॥**

所有的创造都是上帝在他的（法令）线索中穿线的

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

主赐给他苏玛蒂、知识和关注的人，他的仆人和仆人不断地默想他

**ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਮਹਿ ਜਾ ਕਉ ਭਰਮਾਏ ॥**

耶和华在玛雅的三种品质中误入歧途，

**ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਏ ॥**

他生而死，躺在交通的循环中

**ਊਚ ਨੀਚ ਤਿਸ ਕੇ ਅਸਥਾਨ ॥**

所有的高潮和低谷都是他的地方

**ਜੈਸਾ ਜਨਾਵੈ ਤੈਸਾ ਨਾਨਕ ਜਾਨ ॥੩॥**

哦，那纳克！正如他给予智慧一样，他也成为理解的生物。3

**ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਨਾਨਾ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ॥**

神有许多形式和许多他的颜色

**ਨਾਨਾ ਭੇਖ ਕਰਹਿ ਇਕ ਰੰਗ ॥**

穿着许多礼服，他仍然保持不变

**ਨਾਨਾ ਬਿਧਿ ਕੀਨੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

他通过各种方法传播他的创造

**ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥**

不朽的主是独一的，

**ਨਾਨਾ ਚਲਿਤ ਕਰੇ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ॥**

在一瞬间，他创造了不同的游戏

**ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਪੂਰਨੁ ਸਭ ਠਾਇ ॥**

完整的主在一切地方

**ਨਾਨਾ ਬਿਧਿ ਕਰਿ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥**

他以多种方式创造了

**ਅਪਨੀ ਕੀਮਤਿ ਆਪੇ ਪਾਈ ॥**

他找到了自己的评价

**ਸਭ ਘਟ ਤਿਸ ਕੇ ਸਭ ਤਿਸ ਕੇ ਠਾਉ ॥**

他所有的心都是他的，他所有的地方都是

**ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥੮॥**

哦，那纳克！我只靠吟诵Hari的名字而活着。4

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥**

神的名字支持了所有众生

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥**

地球的裂片和宇宙都是以上帝的名字命名的

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ॥**

正是上帝的名字支持了记忆，吠陀和普拉纳

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸੁਨਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ॥**

通过名字的帮助，动物们听到了关于知识和冥想的知识

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਆਗਾਸ ਪਾਤਾਲ ॥**

上帝的名字是天和深渊的支持

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲ ਆਕਾਰ ॥**

上帝的名字是所有身体的支持

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਪੁਰੀਆ ਸਭ ਭਵਨ ॥**

所有三座建筑物和十四个人都是奉上帝的名义

**ਨਾਮ ਕੈ ਸੰਗਿ ਉਧਰੇ ਸੁਨਿ ਸੁਵਨ ॥**

通过将名字与耳朵联系起来并倾听它，人类已经去世了

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਨੇ ਨਾਮਿ ਲਾਏ ॥**

耶和华恩典地与祂的名混合在一起，

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

哦， 那纳克！这个人通过到达第四名来获得救赎。5

**ਤੁਪੁ ਸਤਿ ਜਾ ਕਾ ਸਤਿ ਅਸਥਾਨੁ ॥**

形而为真真的神的居所也是真理

**ਪੁਰਖੁ ਸਤਿ ਕੇਵਲ ਪਰਧਾਨੁ ॥**

只有那位绅士才是酋长

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

他的事迹是真理， 他的话也是真理。主真的在一切

**ਸਤਿ ਕਰਮੁ ਜਾ ਕੀ ਰਚਨਾ ਸਤਿ ॥**

他的行为是真理， 他的创造也是真理

**ਮੂਲੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਉਤਪਤਿ ॥**

它的起源是真理， 而从它而来的一切也是真理

**ਸਤਿ ਕਰਣੀ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲੀ ॥**

他的作为是真理， 甚至比圣洁更圣洁

**ਜਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਤਿਸਹਿ ਸਭ ਭਲੀ ॥**

向上帝解释， 这一切都感觉很好

**ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸੁਖਦਾਈ ॥**

主的真理之名是喜乐

**ਬਿਸ਼੍ਟਾਸੁ ਸਤਿ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਈ ॥੬॥**

哦， 那纳克！（受造物）从主人那里得到这种真正的信心。6

**ਸਤਿ ਬਚਨ ਸਾਧੂ ਉਪਦੇਸ਼ ॥**

僧侣的教诲是真言

**ਸਤਿ ਤੇ ਜਨ ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ॥**

这些人是真理，真理进入他们的心中

**ਸਤਿ ਨਿਰਤਿ ਬੁੜੈ ਜੇ ਕੋਇ ॥**

如果一个人明白真理，爱人，

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥**

因此，吟诵这个名字会加快速度

**ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥**

主自己就是真理，他所做的一切都是真理

**ਆਪੇ ਜਾਨੇ ਅਪਨੀ ਮਿਤਿ ਗਤਿ ॥**

他自己知道自己的猜测和情况

**ਜਿਸ ਕੀ ਸਿਸਟਿ ਸੁ ਕਰਣੈਹਾਰੁ ॥**

那位被造的人，就是他的创造者

**ਅਵਰ ਨ ਬੂਝਿ ਕਰਤ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

没有其他人理解他，不管他怎么想

**ਕਰਤੇ ਕੀ ਮਿਤਿ ਨ ਜਾਨੇ ਕੀਆ ॥**

卡尔塔的膨胀，它产生的有机体是无法知道的

**ਨਾਨਕ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇ ਵਰਤੀਆ ॥੭॥**

哦，那纳克！诱惑他的是唯一一个发生的事情。7

**ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਭਏ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

我惊讶地看到主奇妙的、奇妙的讚美

**ਜਿਨਿ ਬੂਝਿਆ ਤਿਸੁ ਆਇਆ ਸ੍ਰਾਦ ॥**

明白主荣耀的人会得到喜乐

**ਪ੍ਰਤ ਕੈ ਰੰਗਿ ਰਾਚਿ ਜਨ ਰਹੇ ॥**

主的仆人沉浸在他的爱中

**ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਪਦਾਰਥ ਲਹੇ ॥**

通过上师的教导，他（名字）获得了实质

**ਓਇ ਦਾਤੇ ਦੁਖ ਕਾਟਨਹਾਰ ॥**

他是悲伤的给予者和去除者

**ਜਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰ ॥**

在他们的公司里，实现了世界的福祉

**ਜਨ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ॥**

这些仆人的仆人是幸运的

**ਜਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਏਕ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥**

在他的仆人的陪伴下，人的态度被神所束缚

**ਗੁਨ ਗੋਬਿਦ ਕੀਰਤਨੁ ਜਨੁ ਗਾਵੈ ॥**

主的仆人唱他的赞美和赞美诗

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥੮॥੧੯॥**

哦，那纳克！靠着上师的恩典，他领受了果子。8.16

**ਸਲੇਕੁ ॥**

诗句

**ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥**

上帝在创造之前就是真理，甚至在时代之初，

**ਹੈ ਭਿ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭਿ ਸਚੁ ॥੧॥**

它现在存在于当下。哦，那纳克！将来，神也将作为真人存在。1.

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਚਰਨ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪਰਸਨਹਾਰ ॥**

主的脚是真理，真理是触碰脚的人

**ਪੂਜਾ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸੇਵਦਾਰ ॥**

他的敬拜是真理，敬拜他的人也是真理

**ਦਰਸਨ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪੇਖਨਹਾਰ ॥**

他的异象是真理，所见者也是真理

**ਨਾਮੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਧਿਆਵਨਹਾਰ ॥**

他的名字是真理，他也是冥想它的真理

**ਆਪਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਭ ਧਾਰੀ ॥**

他自己就是真理，真理是他所支持的一切

**ਆਪੇ ਗੁਣ ਆਪੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ॥**

他本身就是一种美德，他自己也是一种美德

**ਸਬਦੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਬਕਤਾ ॥**

主的声音就是真理，他是真理的传道者

**ਸੁਰਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਜਸੁ ਸੁਨਤਾ ॥**

那些耳朵是听到好人赞美的真理

**ਬੁਝਨਹਾਰ ਕਉ ਸਤਿ ਸਭ ਹੋਏ ॥**

对理解主的人来说，一切都是真理

**ਨਾਨਕ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੧॥**

哦，那纳克！那主永远是真理。1.

**ਸਤਿ ਸਰੂਪੁ ਰਿਦੈ ਜਿਨਿ ਮਾਨਿਆ ॥**

一个在心中相信神是真实形式的人，

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਤਿਨਿ ਮੂਲੁ ਪਛਾਨਿਆ ॥**

他理解一切做事和做事（创造）的起源

**ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਸ਼੍ਟਾਸੁ ਪ੍ਰਭ ਆਇਆ ॥**

主的信心在谁的心中进入，

**ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ॥**

在他看来，元素知识是直接的

**ਭੈ ਤੇ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸਾਨਾ ॥**

通过放弃恐惧，他无所畏惧地生活

**ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜਿਆ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨਾ ॥**

而他出生的人，他全神贯注于其中

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

当一个事物遇到另一个同类物体时，不能说它与它不同

**ਬੂੜੈ ਬੂੜਨਹਾਰੁ ਬਿਬੇਕ ॥**

没有人理解这个想法

**ਨਾਰਾਇਨ ਮਿਲੇ ਨਾਨਕ ਏਕ ॥੨॥**

哦，那纳克！与纳拉扬相遇的生物与他合而为一。2

**ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਅਗਿਆਕਾਰੀ ॥**

神的仆人顺服他

**ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸਦਾ ਪੂਜਾਰੀ ॥**

神的仆人总是敬拜他

**ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕੈ ਮਨਿ ਪਰਤੀਤਿ ॥**

神的仆人心里有信心

**ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥**

主的仆人的生命行为是成圣的

**ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਸੇਵਕੁ ਜਾਨੇ ਸੰਗਿ ॥**

主的仆人知道他的主人总是和他在一起

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਨਾਮ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥**

神的仆人住在他名的爱中

**ਸੇਵਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਪਾਲਨਹਾਰਾ ॥**

他仆人的主是养育者

**ਸੇਵਕ ਕੀ ਰਖੈ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥**

尼兰卡尔之主拥有他仆人的名声

**ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਜਿਸੁ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭੁ ਧਾਰੈ ॥**

他是主怜悯的仆人

**ਨਾਨਕ ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰੈ ॥੩॥**

哦， 那纳克！那個僕人每一次呼吸都記住神。3

**ਅਪੁਨੇ ਜਨ ਕਾ ਪਰਦਾ ਢਾਕੈ ॥**

神占有他仆人的地位

**ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਸਰਪਰ ਰਾਖੈ ॥**

他当然拥有仆人的名声

**ਅਪਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਦੇਇ ਵਡਾਈ ॥**

主荣耀他的仆人

**ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਨਾਮੁ ਜਪਾਈ ॥**

他让他的仆人吟诵他的名字

**ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਆਪਿ ਪਤਿ ਰਾਖੈ ॥**

他为自己自己的仆人感到羞耻

**ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕੋਇ ਨ ਲਾਖੈ ॥**

没有人知道他的速度和估计

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਕੇ ਨ ਪਹੂੰਚੈ ॥**

没有人能比得上主的仆人

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਉੱਚ ਤੇ ਉੱਚੇ ॥**

神的仆人是至高无上的

**ਜੇ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੀ ਸੇਵਾ ਲਾਇਆ ॥**

耶和华把他放在服侍他的人身上，

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

哦， 那纳克！那个仆人在十个方向上变得流行起来。4

**ਨੀਕੀ ਕੀਰੀ ਮਹਿ ਕਲ ਰਾਖੈ ॥**

如果耶和华要在一只小蚂蚁身上充满力量，那么

**ਭਸਮ ਕਰੈ ਲਸਕਰ ਕੋਟਿ ਲਾਖੈ ॥**

她可以吞噬数百万亿卢比的勒卡斯

**ਜਿਸ ਕਾ ਸਾਸੁ ਨ ਕਾਢਤ ਆਪਿ ॥**

一个受造物，他的呼吸是神自己不呼气的，

**ਤਾ ਕਉ ਰਾਖਤ ਦੇ ਕਰਿ ਹਾਥ ॥**

他通过给她他的手来拯救她

**ਮਾਨਸ ਜਤਨ ਕਰਤ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

人在很多方面都在努力，

**ਤਿਸ ਕੇ ਕਰਤਬ ਬਿਰਥੇ ਜਾਤਿ ॥**

但他的工作失败了

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

除了神，没有人能杀人或拯救。上帝是所有生物的保护者

**ਕਾਹੇ ਸੋਚ ਕਰਹਿ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ॥**

凡人啊！你为什么担心

**ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਅਲਖ ਵਿਡਾਣੀ ॥੫॥**

哦，那纳克！记住看不见的和奇妙的神。5

**ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪੀਐ ॥**

你应该一遍又一遍地吟诵上帝的名字

**ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧੂਪੀਐ ॥**

通过喝名花蜜，这些心灵和身体变得满足

**ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਜਿਨਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ॥**

获得宝石名称的古尔穆克人，

**ਤਿਸੁ ਕਿਛੁ ਅਵਰੁ ਨਾਹੀ ਦਿਸਟਾਇਆ ॥**

除了神，他看不到任何人

**ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਨਾਮੇ ਰੂਪੁ ਰੰਗੁ ॥**

名字是他的财富，名字是他的形式，他的颜色

**ਨਾਮੇ ਸੁਖੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥**

这个名字是他的幸福，哈里的名字是他的同伴

**ਨਾਮ ਰਸਿ ਜੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ ॥**

对名字感到满意的男人 - 花蜜，

**ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਹਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਨੇ ॥**

他们的灵魂和身体只被这个名字所吸收

**ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੇਵਤ ਨਾਮ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਸਦ ਕਾਮ ॥੯॥**

哦，那纳克！在起床和坐着的同时记住上帝的名字，睡觉总是仆人的工作

**ਬੋਲਹੁ ਜਸੁ ਜਿਹਬਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

日夜用舌头赞美神

**ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੈ ਜਨ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ ॥**

这就是神赐给他的仆人的

**ਕਰਹਿ ਭਗਤਿ ਆਤਮ ਕੈ ਚਾਇ ॥**

他以心灵的热情敬拜

**ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਸਿਉ ਰਹਹਿ ਸਮਾਇ ॥**

他住在他的主里

**ਜੋ ਹੋਆ ਹੇਵਤ ਸੇ ਜਾਨੈ ॥ ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਨੈ ॥**

他知道正在发生的事情，很高兴地按照上帝的旨意，并认识到他主的命令

**ਤਿਸ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਕਉਨ ਬਖਾਨਉ ॥**

谁能形容他的荣耀

**ਤਿਸ ਕਾ ਗੁਨੁ ਕਹਿ ਏਕ ਨ ਜਾਨਉ ॥**

我甚至不知道如何形容他的赞美之一

ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਬਸਹਿ ਹਜੂਰੇ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੇਈ ਜਨ ਪੂਰੇ ॥੧॥

那些整天住在主面前的人，那纳克啊！他是一个完美的人。7

ਮਨ ਮੇਰੇ ਤਿਨ ਕੀ ਓਟ ਲੇਹਿ ॥

哦，我的思想！躲在他们里面

ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਪਨਾ ਤਿਨ ਜਨ ਦੇਹਿ ॥

把你的思想和身体交给那些男人

ਜਿਨਿ ਜਨਿ ਅਪਨਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪਛਾਤਾ ॥ ਸੇ ਜਨੁ ਸਰਬ ਥੋਕ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥

认识他主的人是万物的赐予者

ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਨਿ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ॥

在他的避难所里，你会发现所有的幸福

ਤਿਸ ਕੈ ਦਰਸਿ ਸਭ ਪਾਪ ਮਿਟਾਵਹਿ ॥

所有的罪孽都将被他的异象摧毁

ਅਵਰ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲੀ ਛਾਡ੍ਹ ॥

放弃第二种聪明

ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਤੂ ਸੇਵਾ ਲਾਗੁ ॥

把自己放在主的仆人的侍奉中

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

您的流量将消失。哦，那纳克！总是崇拜那个仆人的脚。8 .17

ਸਲੇਕੁ ॥

诗句

ਸਤਿ ਪੁਰਖੁ ਜਿਨਿ ਜਾਨਿਆ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਉ ॥

认识真神的人的名字是萨提古鲁

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

哦，那纳克！通过在他的陪伴下赞美神，他的门徒也超越了他。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੀ ਕਰੈ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

萨提古鲁培养他的弟子

**ਸੇਵਕ ਕਉ ਗੁਰੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ॥**

上师总是善待他的仆人

**ਸਿਖ ਕੀ ਗੁਰੁ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰੈ ॥**

上师清洗弟子的智力迟钝的败类

**ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਰੈ ॥**

通过上师的教导，他吟诵了哈里的名字

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੇ ਬੰਧਨ ਕਾਟੈ ॥**

萨提古鲁切断了他弟子的纽带

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖੁ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਹਾਟੈ ॥**

上师的弟子从紊乱中退出

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਨਾਮ ਧਨੁ ਦੇਇ ॥**

萨提古鲁以神名的形式给他的弟子财富

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖੁ ਵਡਭਾਗੀ ਹੋ ॥**

上师的弟子非常幸运

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਾ ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਸਵਾਰੈ ॥**

上师给了这个世界和他的弟子的后代

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

哦，那纳克！萨提古鲁用心抱着他的弟子。1

**ਗੁਰ ਕੈ ਗ੍ਰਹਿ ਸੇਵਕੁ ਜੋ ਰਹੈ ॥**

住在上师家的仆人，

**ਗੁਰ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਨ ਮਹਿ ਸਹੈ ॥**

他心里欣然接受上师的命令

**ਆਪਸ ਕਉ ਕਰਿ ਕਛੁ ਨ ਜਨਾਵੈ ॥**

他不会让自己变得高大

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸਦ ਧਿਆਵੈ ॥**

他总是在心里默想着上帝的名字

**ਮਨੁ ਬੇਚੈ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਪਾਸਿ ॥**

谁把自己的思想卖给了萨提古鲁

**ਤਿਸੁ ਸੇਵਕ ਕੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸਿ ॥**

那仆人的所有工作都得救了

**ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ ॥**

以无私的精神侍奉上师的仆人

**ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ ॥**

他找到了主

**ਅਪਨੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥**

哦，那纳克！上师本人对此感到满意

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਲੇਇ ॥੨॥**

他接受仆人上师的教导。2

**ਬੀਸ ਬਿਸਵੇ ਗੁਰ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨੇ ॥**

仆人完全赢得了他的上师的心，

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਕੀ ਗਤਿ ਜਾਨੇ ॥**

他知道神的动作作为

**ਸੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥**

上师是那个心中有hari名字的人

**ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਗੁਰ ਕਉ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥**

我多次去巴利哈里我的导师

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜੀਅ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥**

上师是每一种物质的宝藏和生命的给予者

**ਆਠ ਪਹਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ॥**

他全神贯注于帕拉布拉马的颜色，只有八个普拉哈斯

**ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਿ ਜਨੁ ਜਨ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

奉献者住在梵天，上帝住在奉献者身上

**ਏਕਹਿ ਆਪਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਭਰਮੁ ॥**

毫无疑问，主是唯一的

**ਸਹਸ ਸਿਆਨਪ ਲਇਆ ਨ ਜਾਈਐ ॥**

哦，那纳克！上师不是成千上万的象限所达到的，

**ਨਾਨਕ ਐਸਾ ਗੁਰੁ ਬਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥੩॥**

这样的上师只有运气好才能找到。3

**ਸਫਲ ਦਰਸਨ ਪੇਖਤ ਪੁਨੀਤ ॥**

上师的哲学将结出果实，只有通过哲学，人才能变得纯洁

**ਪਰਸਤ ਚਰਨ ਗਤਿ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥**

通过触摸他们的脚，人类生命的状态和行为得到了净化

**ਭੇਟਤ ਸੰਗਿ ਰਾਮ ਗੁਨ ਰਵੇ ॥**

通过与上师交往，这个生物赋予了罗摩的品质

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਦਰਗਹ ਗਵੇ ॥**

并到达帕拉布拉马的宫廷

**ਸੁਨਿ ਕਰਿ ਬਚਨ ਕਰਨ ਆਧਾਨੇ ॥**

听到上师的话，满足了耳朵和

**ਮਨਿ ਸੰਤੋਖ ਆਤਮ ਪਤੀਆਨੇ ॥**

满足感来自头脑，灵魂变得满足

**ਪੂਰਾ ਗੁਰੁ ਅਖਉ ਜਾ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰ ॥**

上师是一个完美的人，他的口头禅总是坚定不移的

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਿਸਟਿ ਪੇਖੈ ਹੋਇ ਸੰਤ ॥**

他用他的花蜜视觉看到的人成为圣人

**ਗੁਣ ਬਿਅੰਤ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਇ ॥**

上师的品质是永恒的，这是无法评估的

**ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥੮॥**

哦，那纳克！上帝将他喜欢的生物与上师融合在一起。4

**ਜਿਹਬਾ ਏਕ ਉਸਤਤਿ ਅਨੇਕ ॥**

舌头是一体的，但神的品质是永恒的

**ਸਤਿ ਪੁਰਖ ਪੂਰਨ ਬਿਬੇਕ ॥**

他是绝对有良知的

**ਕਾਹੂ ਬੇਲ ਨ ਪਹੁਚਤ ਪ੍ਰਾਨੀ ॥**

通过言语，这个受造物无法达到上帝的品质

**ਅਗਮ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭ ਨਿਰਬਾਨੀ ॥**

主是不可理解的，不可理解的和圣洁的

**ਨਿਰਾਹਾਰ ਨਿਰਵੈਰ ਸੁਖਦਾਈ ॥**

主不需要食物，他没有敌意，是幸福的提供者

**ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਕਿਨੇ ਨ ਪਾਈ ॥**

没有生物可以评估它

**ਅਨਿਕ ਭਗਤ ਬੰਦਨ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ॥**

许多奉献者不断崇拜他

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਹਿਰਦੈ ਸਿਮਰਹਿ ॥**

他记得他的脚在他的心里

**ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰ ਆਪਨੇ ॥**

哦，那纳克！我总是在我的萨古鲁去巴利哈里，

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

凭着他的恩典，他记得这样一位主的名字。5

**ਇਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥**

这种哈里拉莎只适用于罕见的男人

**ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵੈ ਅਮਰੁ ਸੇ ਹੋਇ ॥**

喝这种花蜜的人就会变得不朽

**ਉਸੁ ਪੁਰਖ ਕਾ ਨਾਹੀ ਕਦੇ ਬਿਨਾਸ ॥**

那个人永远不会被摧毁，

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਨਤਾਸ ॥**

在谁的心中，品质的宝库被揭示出来

**ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਲੇਇ ॥**

八点钟，他取了哈里的名字，并

**ਸਚੁ ਉਪਦੇਸੁ ਸੇਵਕ ਕਉ ਦੇਇ ॥**

他给他的仆人真正的教导

**ਮੇਹ ਮਾਇਆ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਲੇਪੁ ॥**

他从未与迷恋有过关系

**ਮਨ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਏਕੁ ॥**

他只是在心中建立了一个哈里神

**ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸੇ ॥**

在无知的黑暗中，名字的灯为他闪耀

**ਨਾਨਕ ਭਰਮ ਮੋਹ ਦੁਖ ਤਹ ਤੇ ਨਾਸੇ ॥੬॥**

哦，那纳克！困境，迷恋和悲伤从他身边跑开。6

**ਤਪਤਿ ਮਾਹਿ ਠਾਢਿ ਵਰਤਾਈ ॥**

上师的完整教导，把酷炫置在迷恋的火焰中，

**ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਦੁਖ ਨਾਠੇ ਭਾਈ ॥**

幸福被创造出来了，悲伤已经消失了

**ਜਨਮ ਮਰਨ ਕੇ ਮਿਟੇ ਅੰਦੇਸੇ ॥**

对出生和死亡的恐惧已经消失

**ਸਾਧੂ ਕੇ ਪੂਰਨ ਉਪਦੇਸੇ ॥**

从上师的完整教学

**ਭਉ ਚੂਕਾ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸੇ ॥**

恐惧已经消失，仍然无所畏惧

**ਸਗਲ ਬਿਆਧਿ ਮਨ ਤੇ ਖੈ ਨਸੇ ॥**

所有的疾病都被摧毁了，从头脑中消失了

**ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਤਿਨਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥**

属于他的主人很高兴，

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰੀ ॥**

在萨桑加蒂，它吟唱着穆拉里的名字

**ਬਿਤਿ ਪਾਈ ਚੂਕੇ ਭ੍ਰਮ ਗਵਨ ॥**

恐惧和困境已经消失

**ਸੁਨਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਸ੍ਰਵਨ ॥੭॥**

哦，那纳克！用耳朵听到哈里神的荣耀，和平已经找到。7

**ਨਿਰਗੁਨੁ ਆਪਿ ਸਰਗੁਨੁ ਭੀ ਓਹੀ ॥**

他自己是nirguna swami，他是sarguna

**ਕਲਾ ਧਾਰਿ ਜਿਨਿ ਸਗਲੀ ਮੇਹੀ ॥**

谁通过揭示他的艺术（力量）来迷惑整个世界

**ਅਪਨੇ ਚਰਿਤ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਬਨਾਏ ॥**

主自己创造了他的赞美

**ਅਪੁਨੀ ਕੀਮਤਿ ਆਪੇ ਪਾਏ ॥**

他知道自己的评价

**ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥**

除了神，没有人

**ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਸੋਇ ॥**

在每个人的内心，饥荒者本身就存在

**ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਰਵਿਆ ਰੂਪ ਰੰਗ ॥**

像织物一样，它被所有颜色吸收

**ਭਏ ਪੁਗਾਸ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗ ॥**

通过与圣徒合作，他变得显明

**ਰਚਿ ਰਚਨਾ ਅਪਨੀ ਕਲ ਧਾਰੀ ॥**

通过创造，主维持了他的能力

**ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਨਾਨਕ ਬਲਿਹਾਰੀ ॥੮॥੧੮॥**

哦，那纳克！很多时候，我为他（主）献祭。8.18

**ਸਲੇਕੁ ॥**

诗句

**ਸਾਖਿ ਨ ਚਾਲੈ ਬਿਨੁ ਭਜਨ ਬਿਖਿਆ ਸਗਲੀ ਛਾਰੁ ॥**

生物啊！除了上帝的赞美诗之外，没有什么是与之相伴的，所有的主题障碍都是一样的

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

哦，那纳克！这是赢得对哈里神名字的纪念的最佳货币。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

在圣徒的陪伴下一起思考

**ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮ ਆਧਾਰੁ ॥**

记住一个上帝，并取这个名字

**ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਮੀਤ ਬਿਸਾਰਹੁ ॥**

哦，我的朋友！忘记所有其他努力

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਰਿਦ ਮਹਿ ਉਰਿ ਧਾਰਹੁ ॥**

把莲花放在你的思想和心灵中上帝的脚下

**ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਸੇ ਪ੍ਰਭੂ ਸਮਰਥੁ ॥**

神有能力做所有的工作，把活人做完

**ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਿ ਗਹਰੁ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਵਖੁ ॥**

以上帝的名义紧紧抓住物体

**ਇਹੁ ਧਨੁ ਸੰਚਹੁ ਹੋਵਹੁ ਭਗਵੰਤ ॥**

收集这些（奉主的名）财富，变得幸运

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ॥**

圣徒的咒语是圣洁和圣洁的

**ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

把上帝的盼望记在心里

**ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥੧॥**

哦，那纳克！这样，你所有的疾病都会被消灭。1

**ਜਿਸੁ ਧਨ ਕਉ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਉਠਿ ਧਾਵਹਿ ॥**

（朋友啊！你为之奔波的财富，

**ਸੇ ਧਨੁ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਾਵਹਿ ॥**

这笔钱会从神的服侍中来到你身上

**ਜਿਸੁ ਸੁਖ ਕਉ ਨਿਤ ਬਾਛਹਿ ਮੀਤ ॥**

哦，我的朋友！你永远渴望的幸福，

**ਸੇ ਸੁਖ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਪਰੀਤਿ ॥**

这种幸福会通过在圣徒的陪伴下爱你而降临到你身上

**ਜਿਸੁ ਸੇਭਾ ਕਉ ਕਰਹਿ ਭਲੀ ਕਰਨੀ ॥**

你为之做善事的辉煌，

**ਸਾ ਸੇਭਾ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸਰਨੀ ॥**

这种恩典来自于去神的避难所

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥**

一种无法通过许多努力根除的疾病，

**ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥**

这种疾病通过服用一种叫做Hari的药物被根除

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਮਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥**

上帝的名字是所有宝藏中最好的宝藏

**ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹਿ ਪਰਵਾਨੁ ॥੨॥**

哦，那纳克！通过吟诵他的名字，你将在神的宫廷里被接受。2

**ਮਨੁ ਪਰਬੇਧਹੁ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਇ ॥**

以上帝的名义唤醒你的思想

**ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵਤ ਆਵੈ ਠਾਇ ॥**

在十个方向上徘徊，这个心灵会以这种方式回家

**ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੋਇ ॥**

他没有任何危机

**ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੋਇ ॥**

神在谁的心里，

**ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥**

这个卡利尤格是热的（火），哈利的名字是冷

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉ ॥**

永远记住他，找到幸福

**ਭਉ ਬਿਨਸੈ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ਆਸ ॥**

恐惧被名字"西姆兰"摧毁，希望得以实现

**ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ॥**

以主的奉献去爱，使灵魂更明亮

**ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਜਾਇ ਬਸੈ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥**

记得这个名字的人，在他的心屋里，不朽的主就住在他心里

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਾਟੀ ਜਮ ਫਾਸੀ ॥੩॥**

哦，那纳克！（通过吟唱这个名字）雅玛的绞索被切断了。3

**ਤੁ ਬੀਚਾਰੁ ਕਰੈ ਜਨੁ ਸਾਚਾ ॥**

他是真正的人，宣扬对本质的记忆

**ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਸੋ ਕਾਚੇ ਕਾਚਾ ॥**

他绝对是kachcha（假的），他掉在交通（出生和死亡的循环）中

**ਆਵਾ ਗਵਨੁ ਮਿਟੈ ਪ੍ਰਭ ਸੇਵ ॥**

藉着主的服侍，交通消失了

**ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ ਸਰਨਿ ਗੁਰਦੇਵ ॥**

放棄你的自我，皈依古鲁德夫

**ਇਉ ਰਤਨ ਜਨਮ ਕਾ ਹੋਇ ਉਧਾਰੁ ॥**

通过这种方式，宝贵的生命得以挽救

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਾਨ ਆਧਾਰੁ ॥**

崇拜哈里神，他是你灵魂的基础

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਨ ਛੂਟਨਹਾਰੇ ॥**

你不会摆脱采取许多措施

**ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ ॥**

无论你是否想到记忆，经文和吠陀

**ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ ॥**

只把你的心意念应用到神身上

**ਮਨਿ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ ॥੪॥**

哦，那纳克！（敬拜的人）得到想要的果子。4

**ਸੰਗਿ ਨ ਚਾਲਸਿ ਤੇਰੈ ਧਨਾ ॥**

财富不会随你而去，

**ਤੂੰ ਕਿਆ ਲਪਟਾਵਹਿ ਮੂਰਖ ਮਨਾ ॥**

然后，你这个愚蠢的头脑！你为什么被它包裹着

**ਸੁਤ ਮੀਤ ਕੁਟੰਬ ਅਰੁ ਬਨਿਤਾ ॥**

儿子，朋友，家人和妻子 -

**ਇਨ ਤੇ ਕਹਹੁ ਤੁਮ ਕਵਨ ਸਨਾਥਾ ॥**

告诉我谁是你的帮手

**ਰਾਜ ਰੰਗ ਮਾਇਆ ਬਿਸਥਾਰ ॥**

国家的扩张，兰格拉利斯和财富

**ਇਨ ਤੇ ਕਹਹੁ ਕਵਨ ਛੁਟਕਾਰ ॥**

告诉我什么时候留下的

**ਅਸੁ ਹਸਤੀ ਰਥ ਅਸਵਾਰੀ ॥**

骑马，大象和战车 -

**ਝੂਠਾ ਡੰਡੁ ਝੂਠੁ ਪਾਸਾਰੀ ॥**

这都是虚假的伪装

**ਜਿਨਿ ਦੀਏ ਤਿਸੁ ਬੁੜੈ ਨ ਬਿਗਾਨਾ ॥**

愚昧的人不认识赐予这一切的神

**ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਨਾਨਕ ਪਛਤਾਨਾ ॥੫॥**

哦，那纳克！忘记了名字，这个生物最终悔改了。5

**ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਤੂੰ ਲੇਹਿ ਇਆਨੇ ॥**

哦，你这个笨蛋！你应该接受上师的教导

**ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਬਹੁ ਢੂਬੇ ਸਿਆਨੇ ॥**

即使是最聪明的人，也在没有主的奉献的情况下淹死了

**ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ ॥**

哦，我的朋友！在心中敬拜神

**ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮ੍ਹਹਾਰੇ ਚੀਤ ॥**

它会让你的头脑干净

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

耶和华脚下的莲花住在他的心里，

**ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਕਿਲਬਿਖ ਜਾਹਿ ॥**

你出生的罪孽将被除去

**ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਾ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥**

自己吟诵上帝的名字，让别人吟诵这个名字

**ਸੁਨਤ ਕਹਤ ਰਹਤ ਗਤਿ ਪਾਵਹੁ ॥**

傾聽、說話和身處於這種行為中，將會得到解脫！

**ਸਾਰ ਭੂਤ ਸਤਿ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਉ ॥**

Sarbhut是Hari的真名

**ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ਨਾਨਕ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥੬॥**

納納克！用简单的性情赞美主。6

**ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੇਰੀ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ ॥**

（生物啊！歌颂神，你罪孽的败类就会消失

**ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਫੈਲੁ ॥**

而自我般的毒药的膨胀也会消失

**ਹੋਹਿ ਅਚਿੰਤੁ ਬਸੈ ਸੁਖ ਨਾਲਿ ॥**

他会毫不在意，会快乐地安顿下来

**ਸਾਸਿ ਗ੍ਰਾਸਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਿ ॥**

谁会用他的每一次呼吸和呼吸来崇拜哈里的名字

**ਛਾਡਿ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲੀ ਮਨਾ ॥**

哦，介意！放弃你所有的聪明

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵਹਿ ਸਚੁ ਧਨਾ ॥**

通过简单的伴奏，将获得真正的财富

**ਹਰਿ ਪੂੰਜੀ ਸੰਚਿ ਕਰਹੁ ਬਿਉਹਾਰੁ ॥**

通过积累上帝之名的资本并用它来交易

**ਈਹਾ ਸੁਖੁ ਦਰਗਹ ਜੈਕਾਰੁ ॥**

这样，今生就会有幸福，主的宫廷里也会有热情好客

**ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਦੇਖੁ ॥**

他到处都看到神，

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਾ ਕੈ ਮਸਤਕਿ ਲੇਖੁ ॥੧॥**

哦， 那纳克！命运就落在谁的额头上。+ β

**ਏਕੇ ਜਪਿ ਏਕੇ ਸਾਲਾਹਿ ॥**

吟诵神的名字，只欣赏他

**ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੇ ਮਨ ਆਹਿ ॥**

想想一个上帝，只有他把他放在你的心里。

**ਏਕਸ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ਅਨੰਤ ॥**

歌颂那永生独一的神

**ਮਨਿ ਤਨਿ ਜਾਪਿ ਏਕ ਭਗਵੰਤ ॥**

用你的思想和身体吟唱上帝

**ਏਕੇ ਏਕੁ ਏਕੁ ਹਰਿ ਆਪਿ ॥**

那神就是

**ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਬਿਆਪਿ ॥**

耶和华到处居住，在众生之间广泛存在

**ਅਨਿਕ ਬਿਸਥਾਰ ਏਕ ਤੇ ਭਏ ॥**

有许多来自一位神的传播

**ਏਕੁ ਅਰਾਧਿ ਪਰਾਛਤ ਗਏ ॥**

通过敬拜神，罪孽就被消除了

**ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਏਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਤਾ ॥**

我的思想和身体都沉浸在一个主里

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਤਾ ॥੮॥੧੯॥**

哦，那纳克！因着上师的恩典，他只认识一位神。8.19

**ਸਲੋਕੁ ॥**

诗句

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

神啊！我误入了你的避难所

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

主！纳纳克恳求这让我投入到他的奉献中。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਜਾਚਕ ਜਨੁ ਜਾਚੈ ਪ੍ਰਭ ਦਾਨੁ ॥**

主！我乞丐要求捐赠你的名字

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਦੇਵਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥**

哈里啊！请告诉我你的名字

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਮਾਗਉ ਧੂਰਿ ॥**

我祈求撒督脚上的尘土

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਮੇਰੀ ਸਰਧਾ ਪੂਰਿ ॥**

帕拉布拉马啊！完成我的信心

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਉ ॥**

我总是赞美主

**ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਪ੍ਰਭ ਤੁਮਹਿ ਧਿਆਵਉ ॥**

主！每一次呼吸，我都会敬拜你

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਿਉ ਲਾਗੈ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥**

我爱主的脚

**ਭਗਤਿ ਕਰਉ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਨਿਤ ਨੀਤਿ ॥**

我总是敬拜主

**ਏਕ ਓਟ ਏਕੇ ਆਧਾਰੁ ॥**

天啊！你是我的一个和一个支持

**ਨਾਨਕੁ ਮਾਗੈ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਸਾਰੁ ॥੧॥**

哦，我的主啊！纳纳克乞求你最好的名字。1

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਦਿਸਟਿ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

主的怜悯提供了最终的幸福

**ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਬਿਰਲਾ ਕੋਇ ॥**

只有一个罕见的人找到了hari-rasa

**ਜਿਨ ਚਾਖਿਆ ਸੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ ॥**

那些品尝它的人，那些生物变得饱腹

**ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਨਹੀ ਡੇਲਾਨੇ ॥**

他们成为完美的男人，从不动摇（在玛雅）

**ਸੁਭਰ ਭਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ ਰੰਗਿ ॥**

他们充满了主的爱的甜蜜和喜乐

**ਉਪਜੈ ਚਾਉ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

在撒督的陪伴下，在他们的头脑中产生了一种精神意识

**ਪਰੇ ਸਰਨਿ ਆਨ ਸਭ ਤਿਆਗਿ ॥**

他放弃了其他一切，在主里避难

**ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਗਾਸ ਅਨਦਿਨੁ ਲਿਵ ਲਾਗਿ ॥**

他的心变得明亮，日夜不停地把他的圈子放在神里面

**ਬਡਭਾਗੀ ਜਪਿਆ ਪ੍ਰਭੂ ਸੋਇ ॥**

只有幸运的人才能吟诵主

**ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੨॥**

哦，那纳克！那些全神谛奉主之名的人找到了幸福。2

**ਸੇਵਕ ਕੀ ਮਨਸਾ ਪੂਰੀ ਭਈ ॥**

仆人的愿望已经实现，

**ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਤਿ ਲਈ ॥**

从那以后，他从萨提古鲁那里接受了干净的布道

**ਜਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭੂ ਹੋਇਓ ਦਇਆਲੁ ॥**

主对他的仆人变得仁慈

**ਸੇਵਕੁ ਕੀਨੇ ਸਦਾ ਨਿਹਾਲੁ ॥**

他使他的仆人永远感激不尽

**ਬੰਧਨ ਕਾਟਿ ਮੁਕਤਿ ਜਨੁ ਭਇਆ ॥**

仆人（玛雅）的纽带被切断了，他得到了救赎

**ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੂਖੁ ਭ੍ਰਮੁ ਗਇਆ ॥**

他的出生和死亡，悲伤和困境已经消失

**ਇਛ ਪੁਨੀ ਸਰਧਾ ਸਭ ਪੂਰੀ ॥**

他的愿望已经实现，信仰也已经实现

**ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸਦ ਸੰਗਿ ਹਜੂਰੀ ॥**

神总是与他同在

**ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਤਿਨਿ ਲੀਆ ਮਿਲਾਇ ॥**

是谁的，他和他混在一起了

**ਨਾਨਕ ਭਗਤੀ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇ ॥੩॥**

哦，那纳克！因着主的奉献，仆人已经被名所吸收。3

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਘਾਲ ਨ ਭਾਨੈ ॥**

为什么忘记不忽视人类服侍的神

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਕੀਆ ਜਾਨੈ ॥**

为什么要忘记知道他做了什么的上帝呢

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੀਆ ॥**

我们为什么要忘记赐予我们一切的神呢

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਜੀਵਨ ਜੀਆ ॥**

为什么要这个神圣要被遗忘，这是生物生命的基础

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ॥**

为什么要忘记那个在子宫的火焰中保护我们的早产儿呢

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕੇ ਬਿਰਲਾ ਲਾਖੈ ॥**

在上师的恩典下，只有罕见的人才能看到它

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਬਿਖੁ ਤੇ ਕਾਢੈ ॥**

为什么要忘记拯救人脱离罪恶的神呢

**ਜਨਮ ਜਨਮ ਕਾ ਟੂਟਾ ਗਾਢੈ ॥**

他是否与自己融合了那个与出生和出生分开的人

**ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਤਤੁ ਇਹੈ ਬੁਝਾਇਆ ॥**

完美的大师向我解释了这个现实

**ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਨਾਨਕ ਜਨ ਧਿਆਇਆ ॥੪॥**

哦， 那纳克！他默想他的主。4

**ਸਾਜਨ ਸੰਤ ਕਰਹੁ ਇਹੁ ਕਾਮੁ ॥**

先生们，圣徒们！执行此工作

**ਆਨ ਤਿਆਗੀ ਜਪਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥**

放下一切，吟诵上帝的名字

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖ ਪਾਵਹੁ ॥**

通过做神的名来寻找幸福

**ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥**

吟诵这个名字，让其他人也吟诵这个名字

**ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਤਰੀਐ ਸੰਸਾਰੁ ॥**

这个世界因主的奉献而跨过海洋

**ਬਿਨ ਭਗਤੀ ਤਨ ਹੋਸੀ ਛਾਰੁ ॥**

没有奉献，这个身体就会被消耗掉

**ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਸੁਖ ਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ॥**

主的名是一切福乐和幸福的宝藏，

**ਬੁਡਤ ਜਾਤ ਪਾਏ ਬਿਸ਼ਾਮੁ ॥**

沉没的生物也在其中找到了快乐

**ਸਗਲ ਦੂਖ ਕਾ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ ॥**

所有的痛苦都被摧毁了

**ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਨਤਾਸੁ ॥੫॥**

哦， 那纳克！不断吟诵美德仓库的名字。5

**ਉਪਜੀ ਪ੍ਰੇਤਿ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸੁ ਚਾਉ ॥**

上帝的爱和爱的汁液已经被创造出来了

**ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਇਹੀ ਸੁਆਉ ॥**

这种味道已经充满了心灵和身体

**ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਪੇਖਿ ਦਰਸੁ ਸੁਖੁ ਹੋਏ ॥**

我从亲眼看到主中找到快乐

**ਮਨੁ ਬਿਗਸੈ ਸਾਧ ਚਰਨ ਧੋਇ ॥**

我的心已经乐于为圣徒洗脚

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਰੰਗੁ ॥**

主的爱存在于奉献者的灵魂和身体中

**ਬਿਰਲਾ ਕੇਉ ਪਾਵੈ ਸੰਗੁ ॥**

只有罕见的人才能得到他们的陪伴

**ਏਕ ਬਸਤੁ ਦੀਜੈ ਕਰਿ ਮਇਆ ॥**

天啊！请给我们一个名字和一件事（这样）

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਲਇਆ ॥**

藉着上师的恩典，你可以吟诵你的名字

**ਤਾ ਕੀ ਉਪਮਾ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥**

它的类比无法形容

**ਨਾਨਕ ਰਹਿਆ ਸਰਬ ਸਮਾਇ ॥੬॥**

哦，那纳克！神是无所不在的。6

**ਪ੍ਰਭ ਬਖਸੰਦ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ॥**

上帝是饶恕和堕落的

**ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਸਦਾ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

他很虔诚，总是很亲切

**ਅਨਾਥ ਨਾਥ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਪਾਲ ॥**

他是戈文德的纳特，戈帕尔孤儿

**ਸਰਬ ਘਟਾ ਕਰਤ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

他滋养所有众生

**ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਕਾਰਣ ਕਰਤਾਰ ॥**

他是阿迪普鲁什和创造的创造者

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰ ॥**

它是奉献者生活的基础

**ਜੇ ਜੇ ਜਪੈ ਸੁ ਹੋਏ ਪੁਨੀਤ ॥**

凡是吟诵他的人，就成了圣洁

**ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਲਾਵੈ ਮਨ ਹੀਤ ॥**

他把心中的爱集中在敬虔的奉献上

**ਹਮ ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਨੀਚ ਅਜਾਨ ॥**

我们配不上，卑微而愚蠢，

**ਨਾਨਕ ਤੁਮਰੀ ਸਰਨਿ ਪੁਰਖ ਭਗਵਾਨ ॥੭॥**

那纳克说："全能的神啊！他们来到你的避难所。7

**ਸਰਬ ਬੈਕੁੰਠ ਮੁਕਤਿ ਮੋਖ ਪਾਏ ॥**

他已经获得了所有的天堂和救赎，

**ਏਕ ਨਿਮਖ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਏ ॥**

这个受造物甚至一时都赞美过神

**ਅਨਿਕ ਰਾਜ ਭੇਗ ਬਡਿਆਈ ॥**

他获得了许多国度、快乐和成就

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਕਬਾ ਮਨਿ ਭਾਈ ॥**

谁的头脑喜欢Hari的名字的故事

**ਬਹੁ ਭੇਜਨ ਕਾਪਰ ਸੰਗੀਤ ॥**

他喜欢各种食物，服装和音乐

**ਰਸਨਾ ਜਪਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨੀਤ ॥**

谁的罗莎娜总是吟唱着哈里-巴格瓦的名字

**ਭਲੀ ਸੁ ਕਰਨੀ ਸੋਭਾ ਧਨਵੰਤ ॥**

他的事迹是吉祥的，他是有福的，他是富有的

**ਹਿਰਦੈ ਬਸੇ ਪੂਰਨ ਗੁਰ ਮੰਤ ॥**

在它的心中，住着全上师的咒语

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭ ਦੇਹੁ ਨਿਵਾਸ ॥**

天啊！在你的圣徒的陪伴下让位

**ਸਰਬ ਸੂਖ ਨਾਨਕ ਪਰਗਾਸ ॥੮॥੨੦॥**

哦，那纳克！通过留在萨桑加蒂，所有的幸福都变得轻盈。8.20

**ਸਲੇਕੁ ॥**

诗句

**ਸਰਗੁਨ ਨਿਰਗੁਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਆਪਿ ॥**

尼兰卡尔的领主本身就是萨尔古纳和涅古纳。他自己生活在零三摩地中

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

哦，那纳克！尼兰卡之主自己创造，然后吟唱自己（由生物）。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਜਬ ਅਕਾਰੁ ਇਹੁ ਕਛੁ ਨ ਦਿਸਟੇਤਾ ॥**

当这个创造的传播不可见时，

**ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਤਬ ਕਰ ਤੇ ਹੋਤਾ ॥**

罪或美德可能来自哪个（存在）

**ਜਬ ਧਾਰੀ ਆਪਨ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ॥**

当神自己在零三摩地时，

**ਤਬ ਬੈਰ ਬਿਰੋਧ ਕਿਸੁ ਸੰਗਿ ਕਮਾਤਿ ॥**

然后，有人反对谁

**ਜਬ ਇਸ ਕਾ ਬਰਨੁ ਚਿਹਨੁ ਨ ਜਾਪਤ ॥**

当（世界）没有出现任何字符或标志时，

**ਤਬ ਹਰਖ ਸੋਗ ਕਹੁ ਕਿਸਹਿ ਬਿਆਪਤ ॥**

告诉我·那时的喜悦和悲伤能触及谁

**ਜਬ ਆਪਨ ਆਪ ਆਪਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥**

当帕拉布拉玛本人就是一切时，

**ਤਬ ਮੋਹ ਕਹਾ ਕਿਸੁ ਹੋਵਤ ਭਰਮ ॥**

那么，这种迷恋会在哪里·谁会陷入两难境地呢

**ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਵਰਤੀਜਾ ॥**

哦，那纳克！（创造）是由饥荒者自己创造的，

**ਨਾਨਕ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ਨ ਦੂਜਾ ॥੧॥**

除此之外，没有其他创造者。1

**ਜਬ ਹੋਵਤ ਪ੍ਰਭ ਕੇਵਲ ਧਨੀ ॥**

当世主是神自己的时候，

**ਤਬ ਬੰਧ ਮੁਕਤਿ ਕਹੁ ਕਿਸ ਕਉ ਗਨੀ ॥**

然后告诉我谁被认为是被束缚的，谁被认为是不受束缚的

**ਜਬ ਏਕਹਿ ਹਰਿ ਅਗਮ ਅਪਾਰ ॥**

当只有遥不可及和巨大的哈里时，

**ਤਬ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਕਹੁ ਕਉਨ ਅਉਤਾਰ ॥**

然后告诉我，来到地狱和天堂的生物是什么

**ਜਬ ਨਿਰਗੁਨ ਪ੍ਰਭ ਸਹਜ ਸੁਭਾਏ ॥**

当涅槃以其与生俱来的本性是神圣的，

**ਤਬ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਕਹਹੁ ਕਿਤੁ ਠਾਏ ॥**

然后告诉我，希瓦-沙克提在哪里

**ਜਬ ਆਪਹਿ ਆਪਿ ਅਪਨੀ ਜੋਤਿ ਧਰੈ ॥**

当神自己坐着，他的光亮着，

**ਤਬ ਕਵਨ ਨਿਡਰੁ ਕਵਨ ਕਤ ਡਰੈ ॥**

谁如此无所畏惧，谁惧怕谁

**ਆਪਨ ਚਲਿਤ ਆਪਿ ਕਰਨੈਹਾਰ ॥**

哦，那纳克！神是无法接近和巨大的

**ਨਾਨਕ ਠਾਕੁਰ ਅਗਮ ਅਪਾਰ ॥੨॥**

他要做他自己的赞美。2

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਸੁਖ ਆਪਨ ਆਸਨ ॥**

当不朽的神坐在他舒缓的姿势上时，

**ਤਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਕਹੁ ਕਹਾ ਬਿਨਾਸਨ ॥**

告诉我，那时的出生、死亡和破坏在哪里

**ਜਬ ਪੂਰਨ ਕਰਤਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥**

当彻底的饥荒是男性实干家时，

**ਤਬ ਜਮ ਕੀ ਤ੍ਰਾਸ ਕਹਹ ਕਿਸੁ ਹੋਇ ॥**

告诉我谁会害怕死亡

**ਜਬ ਅਬਿਗਤ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭ ਏਕਾ ॥**

当只有看不见和不起眼的神时

**ਤਬ ਚਿੜ੍ਹ ਗੁਪਤ ਕਿਸੁ ਪ੍ਰਛਤ ਲੇਖਾ ॥**

那么奇特拉古普塔向谁索要了账户呢

**ਜਬ ਨਾਥ ਨਿਰੰਜਨ ਅਗੋਚਰ ਅਗਾਧੇ ॥**

当只有尼兰詹，无法安慰和阿塔纳特（上帝）是

**ਤਬ ਕਉਨ ਛੁਟੇ ਕਉਨ ਬੰਧਨ ਬਾਧੇ ॥**

那么，谁从玛雅的束缚中解脱出来，谁被困在束缚中呢

**ਆਪਨ ਆਪ ਆਪ ਹੀ ਅਚਰਜਾ ॥**

神全靠他自己，他自己是奇妙的

**ਨਾਨਕ ਆਪਨ ਰੂਪ ਆਪ ਹੀ ਉਪਰਜਾ ॥੩॥**

哦，那纳克！他创造了自己的形式。3

**ਜਹ ਨਿਰਮਲ ਪੁਰਖੁ ਪੁਰਖ ਪਤਿ ਹੋਤਾ ॥**

一个纯洁的男人是男人的丈夫

**ਤਹ ਬਿਨੁ ਮੈਲੁ ਕਹਹੁ ਕਿਆ ਧੇਤਾ ॥**

而且没有败类，告诉我！当时有什么需要清理的

**ਜਹ ਨਿਰੰਜਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਿਰਬਾਨ ॥**

在只有尼兰詹、尼兰卡和不参与的神的地方，

**ਤਹ ਕਉਨ ਕਉ ਮਾਨ ਕਉਨ ਅਭਿਮਾਨ ॥**

谁在那里感到自豪，谁在那里感到自豪

**ਜਹ ਸਰੂਪ ਕੇਵਲ ਜਗਦੀਸ ॥**

只有创造之主是杰格迪什的形式，

**ਤਹ ਛਲ ਛਿਦ੍ਰ ਲਗਤ ਕਹੁ ਕੀਸ ॥**

告诉我，谁是那里的欺骗和罪恶

**ਜਹ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੀ ਜੋਤਿ ਸੰਗਿ ਸਮਾਵੈ ॥**

当光的形式被它自己的光吸收时，

**ਤਹ ਕਿਸਹਿ ਭੂਖ ਕਵਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ॥**

那里谁饿了，谁满意了

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

卡尔塔，创造的创造者，他自己就是万物的实干家，也是对众生做事的人

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕਾ ਨਾਹਿ ਸੁਮਾਰੁ ॥੪॥**

哦，那纳克！创造世界的上帝没有尽头。4

**ਜਬ ਅਪਨੀ ਸੇਭਾ ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਬਨਾਈ ॥**

当神与他自己一起创造他的恩典时，

**ਤਬ ਕਵਨ ਮਾਇ ਬਾਪ ਮਿਤ੍ਰ ਸੁਤ ਭਾਈ ॥**

谁是父母、朋友、儿子和兄弟

**ਜਹ ਸਰਬ ਕਲਾ ਆਪਹਿ ਪਰਬੀਨ ॥**

当他自己完全精通万物的艺术时，

**ਤਹ ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਕਹਾ ਕੋਊ ਚੀਨ ॥**

那么，哪里有谁能认出《吠陀经》和《卡捷琳娜》呢

**ਜਬ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਉਰਿ ਧਰੈ ॥**

当饥荒的人把自己放在心里时，

**ਤਉ ਸਗਨ ਅਪਸਗਨ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੈ ॥**

然后谁想到了Shagun（吉祥）和upshagun（不吉利的婚姻）

**ਜਹ ਆਪਨ ਉੱਚ ਆਪਨ ਆਪਿ ਨੇਰਾ ॥**

神自己高高在上，亲近他自己的地方，

**ਤਹ ਕਉਨ ਠਾਕੁਰੁ ਕਉਨ ਕਹੀਐ ਚੇਰਾ ॥**

谁可以被称为主人，谁可以被称为那里的仆人

**ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਰਹੇ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

我对主奇妙的赞美感到惊讶

**ਨਾਨਕ ਅਪਨੀ ਗਤਿ ਜਾਨਹੁ ਆਪਿ ॥੫॥**

那纳克的话是：“神啊！你知道你自己的速度。5

**ਜਹ ਅਛਲ ਅਛੇਦ ਅਭੇਦ ਸਮਾਇਆ ॥**

在那里，无欺骗、全能和模糊的神被他全神所吞没，

**ਊਹਾ ਕਿਸਹਿ ਬਿਆਪਤ ਮਾਇਆ ॥**

玛雅对那里有什么影响

**ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਆਦੇਸੁ ॥**

当神亲自敬拜自己时，

**ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਕਾ ਨਾਹੀ ਪਰਵੇਸੁ ॥**

然后特里古纳斯（玛雅人）没有进入（世界）

**ਜਹ ਏਕਹਿ ਏਕ ਏਕ ਭਗਵੰਤਾ ॥**

在只有一位神的地方，

**ਤਹ ਕਉਨੁ ਅਚਿੰਤੁ ਕਿਸੁ ਲਾਗੈ ਚਿੰਤਾ ॥**

谁在那里，谁在担心

**ਜਹ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਪਤੀਆਰਾ ॥**

当神对自己感到满意时，

**ਤਹ ਕਉਨੁ ਕਬੈ ਕਉਨੁ ਸੁਨਨੇਹਾਰਾ ॥**

谁在那里说，谁来听

**ਬਹੁ ਬੇਅੰਤ ਉਚ ਤੇ ਉਚਾ ॥**

哦，那纳克！神是非常永恒和至高无上的

**ਨਾਨਕ ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਪਹੂਚਾ ॥੬॥**

只有他能到达自己。6

**ਜਹ ਆਪਿ ਰਚਿਓ ਪਰਪੰਚੁ ਅਕਾਰੁ ॥**

当上帝自己创造了创造的转述

**ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਮਹਿ ਕੀਨੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

并将玛雅的三枪传播到世界上，

**ਪਾਪੁ ਪੁੰਨੁ ਤਹ ਭਈ ਕਹਾਵਤ ॥**

因此，流行起来，这是一种罪，或者说它是美德

**ਕੋਊ ਨਰਕ ਕੋਊ ਸੁਰਗ ਬੰਡਾਵਤ ॥**

有人下地狱，有人想要天堂

**ਆਲ ਜਾਲ ਮਾਇਆ ਜੰਜਾਲ ॥**

上帝创造了世俗的争端，财富之网，

**ਹਉਮੈ ਮੇਹ ਭਰਮ ਕੈ ਭਾਰ ॥**

创造了大量的自我，迷恋，困境和恐惧

**ਦੂਖ ਸੂਖ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ॥**

悲伤-幸福，羞辱

**ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਓ ਬਖੜਾਨ ॥**

他们开始以多种方式描述

**ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ॥**

耶和华自己创造并看到他的里拉

**ਖੇਲੁ ਸੰਕੋਚੈ ਤਉ ਨਾਨਕ ਏਕੈ ॥੭॥**

哦，那纳克！当神巩固了他的里拉时，只有他留下来了。7

**ਜਹ ਅਬਿਗਤੁ ਭਗਤੁ ਤਹ ਆਪਿ ॥**

哪里有永恒的神，哪里就有他的奉献者，哪里有奉献者，哪里就有神自己

**ਜਹ ਪਸਰੈ ਪਾਸਾਰੁ ਸੰਤ ਪਰਤਾਪਿ ॥**

无论他在哪里传播创造物，都是为了他圣徒的荣耀

**ਦੁਹੂ ਪਾਖ ਕਾ ਆਪਹਿ ਧਨੀ ॥**

他拥有两面

**ਉਨ ਕੀ ਸੋਭਾ ਉਨਹੁ ਬਨੀ ॥**

他的恩典只装饰着他

**ਆਪਹਿ ਕਉਤਕ ਕਰੈ ਅਨਦ ਚੇਜ ॥**

上帝自己做游戏和游戏

**ਆਪਹਿ ਰਸ ਭੋਗਨ ਨਿਰਜੇਗ ॥**

他享受自己，但仍然保持不败

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਆਪਨ ਨਾਇ ਲਾਵੈ ॥**

无论他想要什么，他都会用他的名字来表达

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਖੇਲ ਖਿਲਾਵੈ ॥**

无论他想要什么，他都给他喂食世界的游戏

**ਬੇਸਮਾਰ ਅਥਾਹ ਅਗਨਤ ਅਤੋਲੈ ॥**

那纳克说："永恒啊！哦，这太不可思议了！不可数数、无与伦比的神啊

**ਜਿਉ ਬੁਲਾਵਹੁ ਤਿਉ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਬੋਲੈ ॥੮॥੨੧॥**

正如你所呼唤的，这个奴隶说话。8.21

**ਸਲੇਕ ॥**

诗句

**ਜੀਅ ਜੰਤ ਕੇ ਠਾਕੁਰਾ ਆਪੇ ਵਰਤਣਹਾਰ ॥**

神啊，动物之主！你自己是无所不在的

**ਨਾਨਕ ਏਕੇ ਪਸਰਿਆ ਦੂਜਾ ਕਹ ਦਿਸਟਾਰ ॥੧॥**

哦，那纳克！一位神无处不在。除此之外，还有谁出现过？1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਆਪਿ ਕਥੈ ਆਪਿ ਸੁਨਨੈਹਾਰੁ ॥**

他自己就是一个演讲者，他自己也是一个倾听者

**ਆਪਹਿ ਏਕੁ ਆਪਿ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

他自己就是一个，也是他自己的延伸

**ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਸਿਸਟਿ ਉਪਾਏ ॥**

当他感觉良好时，他就会创造创造

**ਆਪਨੇ ਭਾਣੈ ਲਏ ਸਮਾਏ ॥**

他随意地把它沉浸 在自己身上

**ਤੁਮ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕਿਛੁ ਹੋਏ ॥**

天啊！没有你，什么也做不了

**ਆਪਨ ਸੂਤਿ ਸਭ ਜਗਤੁ ਪਰੋਏ ॥**

你已经将整个世界串联成一个线

**ਜਾ ਕਉ ਪ੍ਰਤ ਜੀਉ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ॥**

神的神亲自赐予他知识，

**ਸਚ ਨਾਮੁ ਸੋਈ ਜਨ ਪਾਏ ॥**

那个人得到了真理的名字

**ਸੋ ਸਮਦਰਸੀ ਤਤ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥**

他是一个有远见的人，也是一个哲学家

**ਨਾਨਕ ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਜੇਤਾ ॥੧॥**

哦，那纳克！他是整个世界的征服者。1

**ਜੀਅ ਜੰਤ੍ਰੂ ਸਭ ਤਾ ਕੈ ਹਾਥ ॥**

所有众生都在那位神的手中

**ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਅਨਾਥ ਕੇ ਨਾਥੁ ॥**

他是迪纳达亚鲁和孤儿的纳特

**ਜਿਸੁ ਰਾਖੇ ਤਿਸੁ ਕੋਇ ਨ ਮਾਰੈ ॥**

没有人能杀死神所保护的人

**ਸੋ ਮੂਆ ਜਿਸੁ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰੈ ॥**

他从心里忘记的那个人已经死了

**ਤਿਸੁ ਤਜਿ ਅਵਰ ਕਹਾ ਕੇ ਜਾਇ ॥**

为什么一个人要离开他，去找另一个人呢

**ਸਭ ਸਿਰਿ ਏਕੁ ਨਿਰੰਜਨ ਰਾਇ ॥**

每个人的头上都有一个上帝

**ਜੀਅ ਕੀ ਜੁਗਤਿ ਜਾ ਕੈ ਸਭ ਹਾਥਿ ॥**

在谁的控制下是生物的所有伎俩

**ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਜਾਨਹੁ ਸਾਥਿ ॥**

明白他在内在和外在与你同在

**ਗੁਨ ਨਿਧਾਨ ਬੇਅੰਤ ਅਪਾਰ ॥**

那种品质的仓库，在无限和无限的神圣之上

**ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਬਲਿਹਾਰ ॥੨॥**

达斯·纳纳克总是去巴利哈里。2

**ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹੇ ਦਇਆਲ ॥**

慈悲的神圣无处不在，无处不在

**ਸਭ ਉਪਰਿ ਹੋਵਤ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

它对所有生物都是仁慈的

**ਅਪਨੇ ਕਰਤਬ ਜਾਨੇ ਆਪਿ ॥**

他知道自己的里拉

**ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਰਹਿਓ ਬਿਆਪਿ ॥**

王国间之主无处不在

**ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੈ ਜੀਅਨ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

他以多种方式滋养生物体

**ਜੇ ਜੇ ਰਚਿਓ ਸੁ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਤਿ ॥**

无论他创造了谁，都在不断地冥想他

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥**

凡对神感觉良好的人，他就会随身携带

**ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥**

这样的奉献者崇拜和赞美上帝

**ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬਿਸ਼੍ਟਾਸੁ ਕਰਿ ਮਾਨਿਆ ॥**

哦，那纳克！凡信靠神，心里怀着敬畏心的人，

**ਕਰਨਹਾਰੂ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਨਿਆ ॥੩॥**

他认识主，一位造物主。3

**ਜਨੁ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਏਕੈ ਨਾਇ ॥**

奉上帝之名的奉献者，

**ਤਿਸ ਕੀ ਆਸ ਨ ਬਿਰਥੀ ਜਾਇ ॥**

他的希望没有白费

**ਸੇਵਕ ਕਉ ਸੇਵਾ ਬਨਿ ਆਈ ॥**

服侍仆人是优雅的

**ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਈ ॥**

通过服从主的命令，他获得了最终的位置 (moksha)

**ਇਸ ਤੇ ਉਪਰਿ ਨਹੀ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

除此之外，他没有任何想法

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਸਿਆ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥**

尼兰卡之主住在他的心里

**ਬੰਧਨ ਤੇਰਿ ਭਏ ਨਿਰਵੈਰ ॥**

他打破了自己的纽带，变得手无寸铁

**ਅਨਦਿਨੁ ਪੂਜਹਿ ਗੁਰ ਕੇ ਪੈਰ ॥**

日日夜夜敬拜上师的脚

**ਇਹ ਲੋਕ ਸੁਖੀਏ ਪਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲੇ ॥**

他在这个世界是快乐的，在后世是快乐的

**ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਹਿ ਮੇਲੇ ॥੪॥**

哦，那纳克！Hari-Prabhu带走了他。4

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਅਨੰਦ ॥**

在简单的伴奏中一起享受

**ਗੁਨ ਗਾਵਹੁ ਪ੍ਰਭ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥**

并继续赞美主。

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਤੜੁ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

想想上帝的元素。

**ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਕਾ ਕਰਹੁ ਉਧਾਰੁ ॥**

这样，对稀有人体做善事。

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਚਨ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਓ ॥**

唱神荣耀的花蜜话语。

**ਪ੍ਰਾਨ ਤਰਨ ਕਾ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ॥**

这是对你的灵魂行善的方法。

**ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਪੇਖਹੁ ਨੇਰਾ ॥**

看接近八点钟的主。

**ਮਿਟੈ ਅਗਿਆਨੁ ਬਿਨਸੈ ਅੰਧੇਰਾ ॥**

(这) 将抹去无知，黑暗将被摧毁。

**ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵਹੁ ॥**

聆听上师的教导，并把它放在你的心里。

**ਮਨ ਇਛੇ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਵਹੁ ॥੫॥**

哦，那纳克！通过这种方式，您将获得所需的水果。5

**ਹਲਤੂ ਪਲਤੂ ਦੁਇ ਲੇਹੁ ਸਵਾਰਿ ॥**

照顾好人民和后世

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਅੰਤਰਿ ਉਰਿ ਧਾਰਿ ॥**

把公羊的名字放在心里

**ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਪੂਰੀ ਦੀਖਿਆ ॥**

有一个完整的上师的教导。

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਤਿਸੁ ਸਾਚੁ ਪਰੀਖਿਆ ॥**

它住在谁的心里，他观察真理。

**ਮਨਿ ਤਨਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥**

用你的思想和身体吟唱主的名字。

**ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਮਨ ਤੇ ਭਉ ਜਾਇ ॥**

这样，痛苦和恐惧就会从头脑中消失。

**ਸਚੁ ਵਾਪਾਰੁ ਕਰਹੁ ਵਾਪਾਰੀ ॥**

哦，商人！你做真正的生意。

**ਦਰਗਹ ਨਿਬਹੈ ਖੇਪ ਤੁਮਾਰੀ ॥**

你的交易将安全地到达上帝的法庭。

**ਏਕਾ ਟੇਕ ਰਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

在你心中建立上帝的支持。

**ਨਾਨਕ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵਹਿ ਜਾਹਿ ॥੬॥**

哦，那纳克！你的旅程（出生和死亡的循环）将不再出现。6

**ਤਿਸ ਤੇ ਦੂਰਿ ਕਹਾ ਕੇ ਜਾਇ ॥**

一个人能从他身边走开吗

**ਉਬਰੈ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਧਿਆਇ ॥**

人是因着想护神而得救的。

**ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ ॥**

通过吟唱那无所畏惧的主，所有的恐惧都消失了。

**ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਛੁਟੈ ॥**

因着主的恩典，灵魂得以解放。

**ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਸੁ ਨਾਹੀ ਦੁਖ ॥**

神所保护的那一位，他不感到任何悲伤。

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮਨਿ ਹੋਵਤ ਸੂਖ ॥**

通过崇拜这个名字，心灵得到了幸福。

**ਚਿੰਤਾ ਜਾਇ ਮਿਟੈ ਅਹੰਕਾਰੁ ॥**

它带走了焦虑，自我消失了。

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਕੋਇ ਨ ਪਹੁਚਨਹਾਰੁ ॥**

与那位主的奉献者没有相似之处。

**ਸਿਰ ਉਪਰਿ ਠਾਢਾ ਗੁਰੁ ਸੂਰਾ ॥**

哦，那纳克！强大的主人站在谁的头上，

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ॥੧॥**

他的所有工作都完成了。7

**ਮਤਿ ਪੂਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਜਾ ਕੀ ਦਿਸਟਿ ॥**

智力完全，花蜜在眼中继续下雨的人，

**ਦਰਸਨੁ ਪੇਖਤ ਉਧਰਤ ਸਿਸਟਿ**

通过看到他们，世界的福祉得到了实现。

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਜਾ ਕੇ ਅਨੂਪ ॥**

他的脚是Kamal Anup

**ਸਫਲ ਦਰਸਨੁ ਸੁੰਦਰ ਹਰਿ ਰੂਪ ॥**

他们的异象是成功的，就像神是他们的形式一样美丽

**ਧੰਨੁ ਸੇਵਾ ਸੇਵਕੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥**

他们的服侍是有福的，他们的仆人被接受。

**ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਧਾਨੁ ॥**

他（上师）是一个临时的和占主导地位的人

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁ ਹੇਤ ਨਿਹਾਲੁ ॥**

上师住在谁的心里变得感激不尽。

**ਤਾ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵਤ ਕਾਲੁ ॥**

时间（死亡）不会接近他。

**ਅਮਰ ਭਏ ਅਮਰਾ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ॥**

他们已经成为不朽的，并达到了不朽的地位

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੮॥੨੨॥**

哦，那纳克！谁在撒督的陪伴下默想上帝。8 .22

**ਸਲੋਕ ॥**

诗句

**ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧੇਰ ਬਿਨਾਸੁ ॥**

上师提供了知识的超验，它摧毁了无知的黑暗

**ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੰਤ ਭੇਟਿਆ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪਰਗਾਸੁ ॥੧॥**

哦，那纳克！因着上帝的恩典，圣师已经被找到，知识之光从中进入心灵。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਸੰਤਸੰਗਿ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ ॥**

在圣徒的陪伴下，他们在内在的头脑中看到了主

**ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੂ ਕਾ ਲਾਗਾ ਮੀਠਾ ॥**

主的名字对我来说是甜蜜的

**ਸਗਲ ਸਮਿਗ੍ਰੀ ਏਕਸੁ ਘਟ ਮਾਹਿ ॥**

所有的创造都是以神的形式存在的，

**ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਨਾਨਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਹਿ ॥**

有许多不同类型的颜色

**ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ ॥**

领主的阿姆里特名字是纳瓦尼迪

**ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸਾਮੁ ॥**

它存在于人体内

**ਸੁਨ ਸਮਾਧਿ ਅਨਹਤ ਤਹ ਨਾਦ ॥**

在零三摩地中有一个词anhad

**ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਈ ਅਚਰਜ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

这种惊喜和敬畏是无法形容的

**ਤਿਨਿ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਦਿਖਾਏ ॥**

神自己所显示的，他看到了

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਸੇੜੀ ਪਾਏ ॥੧॥**

哦，那纳克！这样的人获得知识。1

**ਸੋ ਅੰਤਰਿ ਸੋ ਬਾਹਰਿ ਅਨੰਤ ॥**

他是内在思想中永恒的神圣，也存在于外在

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਿਆਪਿ ਰਹਿਆ ਭਗਵੰਤ ॥**

上帝存在于粒子中

**ਧਰਨਿ ਮਾਹਿ ਆਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥**

他存在于大地、天空和深渊中。

**ਸਰਬ ਲੇਕ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

他是万民的完美之主。

**ਬਨਿ ਤਿਨਿ ਪਰਬਤਿ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

上帝广泛分布在森林，荆棘和山脉中

**ਜੈਸੀ ਆਗਿਆ ਤੈਸਾ ਕਰਮੁ ॥**

正如他所吩咐的，活人的行为也是如此

**ਪਉਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ਮਾਹਿ ॥**

神存在于风、水和火中

**ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਦਹ ਦਿਸੇ ਸਮਾਹਿ ॥**

他被包围着，在十个方向上

**ਤਿਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕੇ ਠਾਉ ॥**

除此之外，别无他法

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਉ ॥੨॥**

在上师的恩典下，那纳克获得了幸福。2

**ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥**

看看《吠陀经》、《古兰经》和《斯姆里提斯》中的那位神

**ਸਸੀਅਰ ਸੂਰ ਨਖੜ੍ਹ ਮਹਿ ਏਕੁ ॥**

他是月亮、太阳和星星中唯一的神

**ਬਾਣੀ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਭੁ ਕੇ ਬੋਲੈ ॥**

每个众生都说出主的声音

**ਆਪਿ ਅਡੇਲੁ ਨ ਕਬਹੂ ਡੋਲੈ ॥**

他坚定不移，从不分心

**ਸਰਬ ਕਲਾ ਕਰਿ ਖੇਲੈ ਖੇਲ ॥**

每个人都通过创造艺术（创造）来玩游戏

**ਮੇਲਿ ਨ ਪਾਈਐ ਗੁਣਹ ਆਮੇਲ ॥**

他不能被评价，（因为）他的品质是无价的

**ਸਰਬ ਜੋਤਿ ਮਹਿ ਜਾ ਕੀ ਜੋਤਿ ॥**

上帝的光在所有的光中被点燃

**ਧਾਰਿ ਰਹਿਓ ਸੁਆਮੀ ਓਤਿ ਪੋਤਿ ॥**

耶和华已经制服了世界的结构

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਭਰਮ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥**

哦，那纳克！因着上师的恩典，他的幻觉被摧毁了，

**ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਮਹਿ ਏਹੁ ਬਿਸਾਸੁ ॥੩॥**

它变成了对他的坚定信念。3

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਪੇਖਨੁ ਸਭੁ ਬ੍ਰਹਮ ॥**

圣徒到处都看到神

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਸਭਿ ਧਰਮ ॥**

在圣徒的心中所有的宗教

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਸੁਨਹਿ ਸੁਭ ਬਚਨ ॥**

圣徒听到好话

**ਸਰਬ ਬਿਆਪੀ ਰਾਮ ਸੰਗਿ ਰਚਨ ॥**

他们沉浸在无处不在的罗摩中

**ਜਿਨਿ ਜਾਤਾ ਤਿਸ ਕੀ ਇਹ ਰਹਤ ॥**

已经理解（神）的圣徒的生活变成了这样

**ਸਤਿ ਬਚਨ ਸਾਧੂ ਸਭਿ ਕਹਤ ॥**

僧侣总是承诺真理

**ਜੋ ਜੋ ਹੋਏ ਸੋਈ ਸੁਖੁ ਮਾਨੈ ॥**

无论发生什么，他都认为这是幸福

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰੁ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਨੈ ॥**

他知道耶和华是一切工作的实干家和做事者

**ਅੰਤਰਿ ਬਸੇ ਬਾਹਰਿ ਭੀ ਓਹੀ ॥**

对于圣徒来说，神住在里面和外面的任何地方

**ਨਾਨਕ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਸਭ ਮੋਹੀ ॥੪॥**

哦，那纳克！通过看到他，每个人都会变得着迷。4

**ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥**

神是真理，他的创造也是真理

**ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਤੇ ਸਗਲੀ ਉਤਪਤਿ ॥**

从那神那里，整个世界诞生了

**ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਕਰੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

当他感觉良好时，他会传播创造

**ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥**

如果一个神是合适的，他自己就变成了一种形式

**ਅਨਿਕ ਕਲਾ ਲਖੀ ਨਹ ਜਾਇ ॥**

他有许多无法形容的艺术（力量）

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥**

无论他想要什么，他都会把它和他混合在一起

**ਕਵਨ ਨਿਕਟਿ ਕਵਨ ਕਹੀਐ ਦੂਰਿ ॥**

难道可以说这个帕拉布拉马离任何人都远，离任何人很近吗

**ਆਪੇ ਆਪਿ ਆਪ ਭਰਪੂਰਿ ॥**

但神自己是无所不在的

**ਅੰਤਰਗਤਿ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਜਨਾਏ ॥**

哦，那纳克！他给这个人知识（关于他无所不在的知识），

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ॥੫॥**

对此（上帝）自己暗示了一种更高的内在状态。5

**ਸਰਬ ਭੁਤ ਆਪਿ ਵਰਤਾਰਾ ॥**

神自己存在于世界各地的人中

**ਸਰਬ ਨੈਨ ਆਪਿ ਪੇਖਨਹਾਰਾ ॥**

他通过所有的眼睛亲眼所见

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਜਾ ਕਾ ਤਨਾ ॥**

所有这些创造都是他的身体

**ਆਪਨ ਜਸੁ ਆਪ ਹੀ ਸੁਨਾ ॥**

他听到了自己的荣耀

**ਆਵਨ ਜਾਨੁ ਇਕੁ ਖੇਲੁ ਬਨਾਇਆ ॥**

人的流动（出生和死亡）上帝创造了一个游戏

**ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਕੀਨੀ ਮਾਇਆ ॥**

他让玛雅顺服他

**ਸਭ ਕੈ ਮਧਿ ਅਲਿਪਤੇ ਰਹੈ ॥**

即使它在每个人里面，主仍然不受阻碍

**ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਹਣਾ ਸੁ ਆਪੇ ਕਰੈ ॥**

无论你要说什么，它都会自己说出来

**ਆਗਿਆ ਆਵੈ ਆਗਿਆ ਜਾਇ ॥**

根据他的命令，这个受造物出生（在世界上），并按照命令放弃了它的生命

**ਨਾਨਕ ਜਾ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਸਮਾਇ ॥੬॥**

哦，那纳克！当他诱惑他时，他会将生物与他融合在一起。6

**ਇਸ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਨਾਹੀ ਬੁਰਾ ॥**

无论上帝发生什么，对世界来说都不是坏事

**ਓਰੈ ਕਹਹ ਕਿਨੈ ਕਛੁ ਕਰਾ ॥**

除了那位神之外，还有人做过别的事情吗

**ਆਪਿ ਭਲਾ ਕਰਤੂਤਿ ਅਤਿ ਨੀਕੀ ॥**

神自己是良善的，最好的是他的行为

**ਆਪੇ ਜਾਨੇ ਅਪਨੇ ਜੀ ਕੀ ॥**

他知道自己的心

**ਆਪਿ ਸਾਚੁ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸਾਚੁ ॥**

他自己就是真理，他的创造也是真理

**ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੁ ॥**

就像嘲讽一样，他自己也把创造与他混合在一起

**ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥**

它的速度和范围无法表达

**ਦੂਸਰ ਹੋਏ ਤ ਸੋਝੀ ਪਾਇ ॥**

如果其他人是一样的，他可以理解

**ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥**

人们必须接受神所做的一切

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਜਾਣੁ ॥੭॥**

哦，那纳克！通过上师的恩典来理解这个事实。7

**ਜੇ ਜਾਨੈ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

一个理解上帝的人总能找到幸福

**ਆਪਿ ਮਿਲਾਇ ਲਏ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥**

上帝带走了他

**ਓਹ ਧਨਵੰਤੁ ਕੁਲਵੰਤੁ ਪਤਿਵੰਤੁ ॥**

他变得富有，富有，拥有尊严

**ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਭਗਵੰਤੁ**

神住在心里的受造物，他活着得救

**ਧੰਨ ਧੰਨ ਧੰਨ ਜਨੁ ਆਇਆ ॥**

世界上那位伟人的诞生是有福的，

**ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਤਰਾਇਆ ॥**

因着他的恩典，整个世界得救

**ਜਨ ਆਵਨ ਕਾ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ॥**

这就是伟人到来的心情

**ਜਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਨਾਉ ॥**

在他的陪伴下，其他众生记得神的名字

**ਆਪਿ ਮੁਕਤੁ ਮੁਕਤੁ ਕਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥**

这样一位伟人自己也获得了自由，也解放了世界

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥੮॥੨੩॥**

哦，那纳克！我们总是向这样一位伟人鞠躬。8.23

**ਸਲੋਕੁ ॥**

诗句

**ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧਿਆ ਪੂਰਾ ਜਾ ਕਾ ਨਾਉ ॥**

他崇拜全名全称的主

**ਨਾਨਕ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ ਪੂਰੇ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥੧॥**

纳纳克啊！我找到了完全的主，你也歌颂了完全主的荣耀。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

阿什塔帕迪

**ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ॥**

聆听完整上师的教导和

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਕਟਿ ਕਰਿ ਪੇਖੁ ॥**

仔细看看帕拉布拉马

**ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ॥**

神圣的西姆兰与你的每一次呼吸，

**ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ॥**

这将消除你心中的焦虑

**ਆਸ ਅਨਿਤ ਤਿਆਗਹੁ ਤਰੰਗ ॥**

抛弃渴望的浪潮

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮਨ ਮੰਗ ॥**

全心全意地祈求圣徒们的脚上沾满灰尘

**ਆਪੁ ਛੋਡਿ ਬੇਨਤੀ ਕਰਹੁ ॥**

放棄你的自我， 祈禱

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰੁ ਤਰਹੁ ॥**

留在萨桑加蒂（恶习）中，穿过火海

**ਹਰਿ ਧਨ ਕੇ ਭਰਿ ਲੇਹੁ ਭੰਡਾਰ ॥**

用神的名和财富填满你的财宝

**ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਨਮਸਕਾਰ ॥੧॥**

哦， 那纳克！崇拜完整的主人。1

**ਖੇਮ ਕੁਸਲ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ॥**

你會有解脫、快樂和容易做到的喜悅

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਜੁ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥**

在圣徒的陪伴下，崇拜狂喜之主

**ਨਰਕ ਨਿਵਾਰਿ ਉਧਾਰਹੁ ਜੀਓ ॥**

这将使你免于下地狱，灵魂将穿越

**ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪੀਓ ॥**

通过赞美gobind来喝naam-amrit的rasa

**ਚਿਤਿ ਚਿਤਵਹੁ ਨਾਰਾਇਣ ਏਕ ॥**

在你的脑海中冥想一个纳拉扬，

**ਏਕ ਰੂਪ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ਅਨੇਕ ॥**

其形式是一种颜色和多种颜色

**ਗੋਪਾਲ ਦਮੇਦਰ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ॥**

他是Gopal, Damodar, Deendayalu,

**ਦੁਖ ਤੰਜਨ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

这是可悲的，完全仁慈的

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ ਬਾਰੰ ਬਾਰ ॥**

哦，那纳克！从那以后，他一遍又一遍地唱着他的名字

**ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਅਧਾਰ ॥੨॥**

这是生物体的唯一支持。2

**ਉਤਮ ਸਲੇਕ ਸਾਧ ਕੇ ਬਚਨ ॥**

僧侣的话是很好的诗句

**ਅਮੁਲੀਕ ਲਾਲ ਏਹਿ ਰਤਨ ॥**

这是无价的宝石和宝石

**ਸੁਨਤ ਕਮਾਵਤ ਹੋਤ ਉਧਾਰ ॥**

听到并遵守这些话的人是从巴夫萨加尔手中得救的

**ਆਪਿ ਤਰੈ ਲੇਕਹ ਨਿਸਤਾਰ ॥**

他自己穿过巴夫萨加尔河，也为其他人谋福利

**ਸਫਲ ਜੀਵਨੁ ਸਫਲੁ ਤਾ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥**

他的生活变得成功，他的团契满足了他人的愿望，

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ॥**

上帝的爱在谁的心中形成

**ਜੈ ਜੈ ਸਬਦੁ ਅਨਾਹਦੁ ਵਾਜੈ ॥**

他的jai是jai, jai, 有一个unhad声音

**ਸੁਨਿ ਸੁਨਿ ਅਨਦ ਕਰੇ ਪ੍ਰਭੁ ਗਾਜੈ ॥**

听到这一点，他就喜乐并赞美主的荣耀

**ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਪਾਲ ਮਹਾਂਤ ਕੈ ਮਾਥੇ ॥**

在这些偉大人的頭上，神顯現了

**ਨਾਨਕ ਉਧਰੇ ਤਿਨ ਕੈ ਸਾਥੇ ॥੩॥**

哦，那纳克！通过与这样一位伟人交往，许多人得救了。3

**ਸਰਨਿ ਜੋਗੁ ਸੁਨਿ ਸਰਨੀ ਆਏ ॥**

天啊！听说你能够庇护众生，所以我们来到你的避难所

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭ ਆਪ ਮਿਲਾਏ ॥**

主有怜悯，使我们与他同在

**ਮਿਟਿ ਗਏ ਬੈਰ ਭਏ ਸਭ ਰੇਨ ॥**

现在，我们的敌意已经消失，我们都被淘汰了

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸਾਧਸੰਗਿ ਲੈਨ ॥**

有来自sadh sangat的名字和花蜜

**ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ ਗੁਰਦੇਵ ॥**

古鲁德夫对我们感到高兴，并且

**ਪੂਰਨ ਹੋਈ ਸੇਵਕ ਕੀ ਸੇਵ ॥**

仆人的服务是成功的

**ਆਲ ਜੰਜਾਲ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਰਹਤੇ ॥**

我们在世俗的职业和恶习中幸存下来，

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੁਨਿ ਰਸਨਾ ਕਹਤੇ ॥**

通过听拉姆的名字，并用舌头提起它

**ਕਰਿ ਪ੍ਰਸਾਦੁ ਦਇਆ ਪ੍ਰਤਿ ਧਾਰੀ ॥**

上帝仁慈地向我们展示了这种怜悯，并且

**ਨਾਨਕ ਨਿਬਹੀ ਖੇਪ ਹਮਾਰੀ ॥੪॥**

哦，那纳克！我们的辛勤工作在主的宫廷中取得了成功。4

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥**

圣徒们的朋友们啊！主的赞美

**ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥**

仔细而专注地做

**ਸੁਖਮਨੀ ਸਹਜ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਨ ਨਾਮ ॥**

苏赫曼尼拥有自发的幸福和戈文德的荣耀和名字

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁ ਹੇਤ ਨਿਧਾਨ ॥**

他住在谁的脑海里，变得富有

**ਸਰਬ ਇਛਾ ਤਾ ਕੀ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ॥**

他的所有愿望都实现了

**ਪ੍ਰਧਾਨ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸਭ ਲੋਇ ॥**

他成为统治者，并在全世界流行起来

**ਸਭ ਤੇ ਉੱਚ ਪਾਏ ਅਸਥਾਨੁ ॥**

他得到了最高的住所

**ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਵੈ ਆਵਨ ਜਾਨੁ ॥**

他不再有生与死的循环

**ਹਰਿ ਧਨੁ ਖਾਟਿ ਚਲੈ ਜਨੁ ਸੋਇ ॥**

这个人通过获得财富而离开世界，名叫哈里

**ਨਾਨਕ ਜਿਸਹਿ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥੫॥**

哦，那纳克！得到这份礼物的人（从上帝那里得到）。5

**ਖੇਮ ਸਾਂਤਿ ਰਿਧਿ ਨਵ ਨਿਧਿ ॥**

自发的幸福，和平，里迪斯，纳瓦尼迪斯，

**ਬੁਧਿ ਗਿਆਨੁ ਸਰਬ ਤਹ ਸਿਧਿ ॥**

智慧、知识和所有的成就都是由那个生物发现的，

**ਬਿਦਿਆ ਤਪੁ ਜੇਗੁ ਪ੍ਰਤ ਧਿਆਨੁ ॥**

维迪亚，塔帕西亚，瑜伽，主的冥想，

**ਗਿਆਨੁ ਸ੍ਰੇਸਟ ਉਤਮ ਇਸਨਾਨੁ ॥**

最好的知识，最好的沐浴，

**ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਕਮਲ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥**

四种物质（佛法、阿塔、卡玛、莫克沙），心莲花的绽放，

**ਸਭ ਕੈ ਮਧਿ ਸਗਲ ਤੇ ਉਦਾਸ ॥**

在生活时保持最中立，

**ਸੁੰਦਰੂ ਚਤੁਰੂ ਤਤ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥**

美丽、智慧和理性，

**ਸਮਦਰਸੀ ਏਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੇਤਾ ॥**

从一个角度看神，去看，

**ਇਹ ਫਲ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੈ ਮੁਖਿ ਭਨੇ ॥**

哦，那纳克！他得到了所有这些果子，

**ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਬਚਨ ਮਨਿ ਸੁਨੇ ॥੬॥**

他用嘴吟诵快乐的宝石，用心聆听上师话语的荣耀和主的名。6

**ਇਹੁ ਨਿਧਾਨੁ ਜਪੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥**

无论哪个有机体从心里吟唱这些品质的仓库，

**ਸਭ ਜੁਗ ਮਹਿ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥**

它适合所有年龄段

**ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ॥**

这个声音是Gobind的名声和名字的声音，

**ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰੂ ਬੇਦ ਬਖਾਣੀ ॥**

关于这一点，经文和吠陀经所描述的

**ਸਗਲ ਮਤਾਂਤ ਕੇਵਲ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥**

所有信仰（宗教）的总结是上帝的名字

**ਗੋਬਿੰਦ ਭਗਤ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥**

这个名字存在于Govind奉献者的心中

**ਕੋਟਿ ਅਪ੍ਰਾਧ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ॥**

数以百万计的罪行被圣徒的陪伴所摧毁

**ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਜਮ ਤੇ ਛੁਟੈ ॥**

在圣徒的恩典下，这个生物从山中释放出来

**ਜਾ ਕੈ ਮਸਤਕਿ ਕਰਮ ਪ੍ਰਭਿ ਪਾਏ ॥**

哦，那纳克！在上帝头上写下命运的人的头上，

**ਸਾਧ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਤੇ ਆਏ ॥੭॥**

同一个人来到僧侣的避难所。7

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁਨੈ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥**

心中居住并充满爱心聆听的人，

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ ॥**

他记得Hari-Prabhu

**ਜਨਮ ਮਰਨ ਤਾ ਕਾ ਦੂਖੁ ਨਿਵਾਰੈ ॥**

他出生和死亡的悲伤被摧毁了

**ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥**

他将这种罕见的身体从直接的疾病中拯救出来

**ਨਿਰਮਲ ਸੇਭਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਾ ਕੀ ਬਾਨੀ ॥**

他的光辉是纯洁的，他的声音是一种灵丹妙药

**ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨੀ ॥**

神的名字在他的脑海中

**ਦੂਖ ਰੋਗ ਬਿਨਸੇ ਭੈ ਭਰਮ ॥**

悲伤，疾病，恐惧和困境从他身边消失

**ਸਾਧ ਨਾਮ ਨਿਰਮਲ ਤਾ ਕੇ ਕਰਮ ॥**

他的名字变成了撒督，他的事迹成圣

**ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਤਾ ਕੀ ਸੋਭਾ ਬਨੀ ॥**

他的恩典变得至高无上

**ਨਾਨਕ ਇਹ ਗੁਣ ਨਾਮੁ ਸੁਖਮਨੀ ॥੮॥੨੪॥**

哦，那纳克！由于这些品质，这个声音（上帝）的名字是苏赫玛尼。8.24

## ਅਰਦਾਸ

祈祷

ੴ ਥਾਕੁਰ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡ ਸਭੁ 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 ਜਾਨੈ 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 ਸਮਰ੍ਗੀ ਤੁਮਰੈ ਸੂਤਿ ਧਾਰੀ ॥ 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॥**

记住并冥想Guru Arjan , Guru Hargobind和受人尊敬的Guru Har Rai。 ( 详述他们的属灵贡献 )

**ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥**

记住并默想受人尊敬的上师Har Krishan , 通过看到谁 , 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 ਬਾਂਈ 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 ਬਾਂਈ 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 ਜੋਤ 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 )

**ਪ੍ਰਿਯਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ,  
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿਤ 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；

哇嘿古鲁 ( 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 ਰਾਸ਼ 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（Grahastra）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，他们在当时的事件中发挥了重要作用。

**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

## 迈向灵性的旅程

Guru Granth Sahib是一位永生古鲁，是锡克教的诗意图作品 古鲁斯，印度教和穆斯林圣徒。汇编是上帝的礼物 通过他们到全人类。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。而格兰特承认并尊重印度教和伊斯兰教的经文，它并不意味着与这两种宗教中的任何一种进行道德和解

在 Guru Granth Sahib女性受到高度尊重，与男性享有平等的角色。妇女拥有与男子相同的灵魂，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，包括领导宗教会众 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精神上的 在任何时候都对上帝的奉献和敬畏，同时实践 日常生活中的同情，诚实，谦卑和慷慨。三 锡克教的核心信条是冥想和记住上帝，为诚实的生活和与他人分享而努力 恭喜你努力走上这个灵性之旅 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 使任务变得异常困难 在神圣的信息中，印度教和 穆斯林神话故事经常使用普拉哈德，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

帝是唯一的这一事实，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，以达到您的目的 你语言中的神圣信息。如果您有任何疑问，请 随时发送电子邮件 [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com)，我们很乐意加入您的行列 这段旅程