



# スフマニ・サヒブ

日本語訳

# 目次

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. スフマニ・サーヒブ-----        | 1   |
| 2. 祈り-----               | 185 |
| 3. 旅の哲学-----             | 190 |
| 4. ターバンの重要-----          | 192 |
| 5. 女性の役割-----            | 194 |
| 6. 謙虚さはあなたの旅の主な本質です----- | 198 |



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

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

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

Publisher: SikhBookClub.com

**ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ ॥**

ガウディ・スクマニ マハラ:5

**ਸਲੋਕੁ**

サロク

**ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

神はサットグルの恵みによって見いだすことのできる御方です

**ਆਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥**

私はアディ・グルに頭を下げます

**ਜੁਗਾਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥**

私は最初の時代のグルに頭を下げます

**ਸਤਿਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥**

私はサティグルにお辞儀をする

**ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੇਵਏ ਨਮਹ ॥੧॥**

私はシュリ・グルデーヴ・ジにお辞儀をします。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ॥**

神の名においてシムランを行い、ナーム・シムランを行うことによって幸福を達成してください

**ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥**

この体の中の悲しみと艱難を取り除きます

**ਸਿਮਰਉ ਜਾਸੁ ਬਿਸੁੰਭਰ ਏਕੈ ॥**

ただ、一つの世界の主である主の栄光を覚えておいてください

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਅਗਨਤ ਅਨੇਕੈ ॥**

数え切れないほどの人々が主の御名の多くを唱えています

**ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੁਧਾਖਰ ॥**

神聖な手紙ヴェーダ、プラーナ、思い出

**ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਇਕ ਆਖਰ ॥**

主の御名は文字でできています

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

ラーマの御名がほんの少しでも心に宿っているのに、彼の栄光は表現できません

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

主！あなたのビジョンを欲しがる者たちと一緒にいて、ナナックも救ってください。1

**ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ॥**

スクマニは主の幸福エリクサーの名前です

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥ ਰਹਾਉ ॥**

それは献身者の心に住んでいます。滞在

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਰਭਿ ਨ ਬਸੈ ॥**

主を思い起こしても、その生き物は胎内には入れません

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੂਖੁ ਜਮੁ ਨਸੈ ॥**

主を思い起こすことで、悲しみと死への恐れは消え去ります

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਲੁ ਪਰਹਰੈ ॥**

主のシムランをすることによって、時間も消え去ります

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਸਮਨੁ ਟਰੈ ॥**

主を思い起こすことは敵を避けることができます



**ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥**

主を覚えることに何の害もありません

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗੈ ॥**

主を思い起こすことによって、人は昼も夜も目を覚まし続けます

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ ॥**

主を覚えても恐れには影響しません

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਨ ਸੰਤਾਪੈ ॥**

主を覚えても苦しみには影響しません

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

神を思い起こすことは、聖徒の交わりをもたらします

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥੨॥**

ああ、ナナック!すべての資金は神の愛の中にあります。2

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

主のシムランには、リッディ、シッディ、そして9つのニディがいます

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

主のシムランからこそ、人間は知識、瞑想、ビジョン、知恵の本質を得るのです

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਜਪ ਤਪ ਪੂਜਾ ॥**

主のシムランそのもののの中に、詠唱、タパシャ、礼拝があります

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਬਿਨਸੈ ਦੂਜਾ ॥**

主を思い起こすことで憎しみは取り除かれます

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨੀ ॥**

主を思い起こすことによって、巡礼浴場の実が得られます

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮਾਨੀ ॥**

主を思い起こすことによって、被造物は宮廷で尊敬を得ます

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹੋਇ ਸੁ ਭਲਾ ॥**

主を思い起こすことによって、被造物は主の御心を甘いものと見なします

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸੁਫਲ ਫਲਾ ॥**

主を思い起こすことによって、人間誕生の精神は成功する

**ਸੇ ਸਿਮਰਹਿ ਜਿਨ ਆਪਿ ਸਿਮਰਾਏ ॥**

それらの被造物だけが、彼自身が思い出させる彼を覚えています

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਲਾਗਉ ਪਾਏ ॥੩॥**

ああ、ナナック!私はシムランをする偉大な男たちの足に触れます。3

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਭ ਤੇ ਉਚਾ ॥**

主のシムランは最高です

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਉਧਰੇ ਮੂਚਾ ॥**

主のシムランを行うことによって、多くの存在が救われます

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ ॥**

主のシムランをすることによって、渴望は消されます

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਸੁਝੈ ॥**

すべては主のシムランをすることによって理解されます

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਾਹੀ ਜਮ ਤ੍ਰਾਸਾ ॥**

主のシムランを行うことで、ヤマ(死)への恐怖が和らぎます

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਪੂਰਨ ਆਸਾ ॥**

主のシムランを行うことによって、その望みは成就します

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ ॥**

主のシムランをすることによって、心のカスは下がる

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥**

そして、神の蜜の名は心に吸収されます

**ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਬਸਹਿ ਸਾਧ ਕੀ ਰਸਨਾ ॥**

敬虔な主は、その聖徒たちのラスナに住まわれます

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਕਾ ਦਾਸਨਿ ਦਸਨਾ ॥੪॥**

ああ、ナナック!私はグルムカ族の奴隷の奴隷です。4

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਧਨਵੰਤੇ ॥**

主を礼拝する者だけが金持ちです

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਤਿਵੰਤੇ ॥**

主のシムランを行う者は、同じ者が立派な者である

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਪਰਵਾਨ ॥**

主を覚えている人は、主の宮廷で受け入れられます

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਧਾਨ ॥**

主のシムランを行う者は、世の中で有名になります

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਬੇਮੁਹਤਾਜੇ ॥**

主の真似をする男性は誰にも依存していません

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਸਰਬ ਕੇ ਰਾਜੇ ॥**

主のシムランを行う被造物は、すべてのものの皇帝です

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥**

主を覚える被造物は幸福のうちに住んでいます

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਦਾ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥**

主を覚えている人は不死不滅になります

**ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਲਾਗੇ ਜਿਨ ਆਪਿ ਦਇਆਲਾ ॥**

神が親切な者だけが主のシムランを行います

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੀ ਮੰਗੈ ਰਵਾਲਾ ॥੫॥**

ああ、ナナック!主の僕の足跡をたどってください。5

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ॥**

主の真似をする者は、そのような者が恩人となる

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ॥**

主を崇拝する人々、私はいつも彼らに犠牲を捧げます

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਮੁਖ ਸੁਹਾਵੇ ॥**

主を崇拝する人々は、その顔がとても美しいです

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਸੂਖਿ ਬਿਹਾਵੈ ॥**

主を覚える被造物は幸せに生活しています

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਆਤਮੁ ਜੀਤਾ ॥**

主のシムランを行う者は、心を勝ち取ります

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਾ ॥**

主を覚える被造物の命は清くなります

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਅਨਦ ਘਨੇਰੇ ॥**

主を礼拝する人々は多くの喜びと喜びを受けます

**ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਬਸਹਿ ਹਰਿ ਨੇਰੇ ॥**

主を模倣する被造物は神の近くに住んでいます

**ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗਿ ॥**

聖徒の恵みによって、彼は昼も夜も目を覚ましたままです

**ਨਾਨਕ ਸਿਮਰਨੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ॥੬॥**

ああ、ナナック!主シムランの賜物は幸運から来ています。6

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥**

主のシムランを行うことによって、すべての働きが完了します

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਬਹੂ ਨ ਝੂਰੇ ॥**

主のシムランをすることによって、被造物は決して不安の掌中に陥ることはありません

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹਰਿ ਗੁਨ ਬਾਨੀ ॥**

主のシムランを通して、人は神の美德について語ります

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਨੀ ॥**

主のシムランを通して、人間は容易に神に吸収されます

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਿਹਚਲ ਆਸਨੁ ॥**

主のシムランを通して、彼は揺るぎない姿勢を身につけます

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨੁ ॥**

人間の心は主のシムランによって膨らんだ蓮となる

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਹਦ ਝੁਨਕਾਰ ॥**

主のシムランによる神聖な賛美歌が響き渡ります

**ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਨ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰ ॥**

主のシムランを通して終わりや幸福の十字架はありません

**ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਜਿਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਮਇਆ ॥**

主の恵みが下される存在は、彼を宥め続ける

**ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਜਨ ਸਰਨੀ ਪਇਆ ॥੭॥**

ああ、ナナック!(運が良い人(は)主を覚えている人に帰依します。7

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿ ਭਗਤ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ॥**

帰依者は主のシムランを行うことによって世の中で人気を博します

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਲਗਿ ਬੇਦ ਉਪਾਏ ॥**

ヴェーダ(など)が構成されたのは、神のシムランにおいてのみでした

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਭਏ ਸਿਧ ਜਤੀ ਦਾਤੇ ॥**

神のシムランを通して、人間は完全になり、独身になり、ダンビルになります

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਨੀਚੇ ਚਹੁ ਕੁੰਟ ਜਾਤੇ ॥**

神のシムランによる卑しい人々は、四方八方八方で有名になりました

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਧਾਰੀ ਸਭ ਧਰਨਾ ॥**

全地を握っているのは神のシムランです

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਕਾਰਨ ਕਰਨਾ ॥**

ああ好奇心旺盛!世界の創造主であられる神をいつも忘れないでください

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਕੀਓ ਸਗਲ ਅਕਾਰਾ ॥**

主はシムランのために被造物を創造されました

**ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥**

主のシムランが行われる場所には、ニランカラ自身が存在します

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਾਇਆ ॥**

ああ、ナナック!神がシムランの知恵を喜ばれる者に対して、

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

グルを通して、そのような人は神のシムランの賜物を得ます。8.1

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

おお、卑しい者の苦痛と悲しみを滅ぼされる主よ! おお、あらゆる体に蔓延する主人よ。お  
お、孤児のナト神よ

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

わたしはあなたがたの避け所に来たのであり、主よ、あなたがたはわたしとともにいてください  
。 1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਜਹ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਮੀਤ ਨ ਭਾਈ ॥**

母、父、息子、友人、兄弟がいなくて(ヘルパー)、

**ਮਨ ਉਹਾ ਨਾਮੁ ਤੇਰੈ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ॥**

私の心があります! 神の御名があなたを助けます

**ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਦੂਤ ਜਮ ਦਲੈ ॥**

大いなる大天使があなたがたを粉砕するところでは、

**ਤਹ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ॥**

主の御名だけがあなたと共に行くのです

**ਜਹ ਮੁਸਕਲ ਹੋਵੈ ਅਤਿ ਭਾਰੀ ॥**

それが非常に困難になるところでは、

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ਉਧਾਰੀ ॥**

神の御名は一瞬のうちにあなたを守ります

**ਅਨਿਕ ਪੁਨਹਚਰਨ ਕਰਤ ਨਹੀ ਤਰੈ ॥**

多くの宗教行為をしても、人間の罪は、

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਪਰਹਰੈ ॥**

しかし、神の御名は何百万もの罪を滅ぼします

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥**

ああ、私の心!グルの前にとどまることによって主の御名を唱えてください

**ਨਾਨਕ ਪਾਵਹੁ ਸੂਖ ਘਨੇਰੇ ॥੧॥**

ああ、ナナック!このようにして、あなたはたくさんの幸せを得るでしょう。1

**ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕੇ ਰਾਜਾ ਦੁਖੀਆ ॥**

全世界の王は(たとえ一人の人間であっても)不幸です

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਹੋਇ ਸੁਖੀਆ ॥**

しかし、神の御名を思い出すことはあなたを幸せにします

**ਲਾਖ ਕਰੇਰੀ ਬੰਧੁ ਨ ਪਰੈ ॥**

たとえ人間が何百万もの絆に閉じ込められたとしても、(しかし)

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਨਿਸਤਰੈ ॥**

主の御名を唱えることによって、彼は解放されます

**ਅਨਿਕ ਮਾਇਆ ਰੰਗ ਤਿਖ ਨ ਬੁਝਾਵੈ ॥**

富の過度の喜びは、人間の渴望を消し去ることはできない。(でも)

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਆਘਾਵੈ ॥**

神の御名を思い出すことは、彼を満足させます

**ਜਿਹ ਮਾਰਗਿ ਇਹੁ ਜਾਤ ਇਕੇਲਾ ॥**

生き物が一人で進む道、



**ਤਹ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਹੇਤ ਸੁਹੇਲਾ ॥**

神の御名はそこでなだめるようなものです

**ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਮਨੁ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ॥**

ああ、私の心!いつもこんな名前を覚えておいて、

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਈਐ ॥੨॥**

ああ、ナナック!グルの避難所でその名前を思い出すことによって、人は究極のスピードに到達します。2

**ਛੂਟਤ ਨਹੀ ਕੋਟਿ ਲਖ ਬਾਹੀ ॥**

何百万もの武器にもかかわらず、人間は解放されないところでは、

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤਹ ਪਾਰਿ ਪਰਾਹੀ ॥**

そこでは、その名前を思い出すことによって、人は救われます

**ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਜਹ ਆਇ ਸੰਘਾਰੈ ॥**

多くの障害(災い)がやって来て人間を滅ぼすところに、

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥**

そこでは主の御名がすぐに彼を守ってくださいます

**ਅਨਿਕ ਜੇਨਿ ਜਨਮੈ ਮਰਿ ਜਾਮ ॥**

多くの膾の中で生まれて死ぬ人は、

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵੈ ਬਿਸ੍ਵਾਮ ॥**

彼は主の御名を唱えることによって幸福を得ます

**ਹਉ ਮੈਲਾ ਮਲੁ ਕਬਹੁ ਨ ਧੋਵੈ ॥**

傲慢でだらしない生き物は、このカスを決して洗うことはできません

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਖੋਵੈ ॥**

(しかし)神の御名は何百万もの罪を滅ぼします

**ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਰੰਗਿ ॥**

ああ、私の心!そのような神の御名を愛をもって思い起こしてください

**ਨਾਨਕ ਪਾਈਐ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥੩॥**

ああ、ナナック!神の名は聖徒とともにのみ見いだされます。3

**ਜਿਹ ਮਾਰਗ ਕੇ ਗਨੇ ਜਾਹਿ ਨ ਕੋਸਾ ॥**

人生の道のコスなどは番号を付けることができず、

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਊਹਾ ਸੰਗਿ ਤੇਸਾ ॥**

神の御名が皆さんとともにあります

**ਜਿਹ ਪੈਡੈ ਮਹਾ ਅੰਧ ਗੁਬਾਰਾ ॥**

暗闇がある道、

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਉਜੀਆਰਾ ॥**

ここで神の御名があなたと共に光り輝くでしょう

**ਜਹਾ ਪੰਥਿ ਤੇਰਾ ਕੇ ਨ ਸਿਵਾਨੁ ॥**

あなたが何の知識も持っていない上に、

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਹ ਨਾਲਿ ਪਛਾਨੁ ॥**

神の御名を知る者があなたと共にいるでしょう

**ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਤਪਤਿ ਬਹੁ ਘਾਮ ॥**

極端な暑さと極端な日差しがあるところでは、

**ਤਹ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤੁਮ ਊਪਰਿ ਛਾਮ ॥**

あなたには神の御名の影が刻まれるでしょう

**ਜਹਾ ਤ੍ਰਿਖਾ ਮਨ ਤੁਝੁ ਆਕਰਖੈ ॥**

おお、生き物よ!(マヤの)渇きがあなたを惹きつける場所

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

おお、ナナックよ!それはハリ神の名において蜜を降させます。4

### **ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੀ ਬਰਤਨਿ ਨਾਮੁ ॥**

神の御名は、献身者にとって実用的な材料です

### **ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਵਾਮੁ ॥**

神の御名は聖徒の心に幸福をお与えになります

### **ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਦਾਸ ਕੀ ਓਟ ॥**

神の御名は神のしもべの支えです

### **ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਉਧਰੇ ਜਨ ਕੋਟਿ ॥**

神の御名によって、何百万人もの生き物が恩恵を受けてきました

### **ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਰਤ ਸੰਤ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

聖徒たちは昼も夜もハリの賛美を歌い続けます

### **ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਾਧ ਕਮਾਤਿ ॥**

聖徒はハリ・パラメシュワラの名を薬として使います

### **ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥**

神の名は神のしもべの宝です

### **ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਜਨ ਕੀਨੇ ਦਾਨ ॥**

パラムブラフマはそれを彼に寄付しました

### **ਮਨ ਤਨ ਰੰਗਿ ਰਤੇ ਰੰਗ ਏਕੈ ॥**

心と体によって唯一の神の愛に描かれている人

### **ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਬਿਰਤਿ ਬਿਬੇਕੈ ॥੫॥**

ああ、ナナック!これらの奴隷の本能は知識が豊富になりました。5

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਮੁਕਤਿ ਜੁਗਤਿ ॥**

神の御名は、献身者にとって解放の唯一の手段です

**ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਜਨ ਕਉ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਭੁਗਤਿ ॥**

神の帰依者は、自分の名と食物に満足しています

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਾ ਰੂਪ ਰੰਗੁ ॥**

神の御名は、その献身者の美しさと喜びです

**ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਕਬ ਪਰੈ ਨ ਭੰਗੁ ॥**

神の御名を唱えることは、決して人間を妨げません

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕੀ ਵਡਿਆਈ ॥**

神の名は、彼の献身者の威信です

**ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਜਨ ਸੇਭਾ ਪਾਈ ॥**

神の御名によって、彼の献身者はこの世で輝きを得ます

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਭੋਗ ਜੋਗ ॥**

神の名は、ヨーガ(楽器)のマヤ・ボグであり、帰依者のための家庭です

**ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਕਛੁ ਨਾਹਿ ਬਿਓਗੁ ॥**

神の御名を唱えても、彼には悲しみは生じません

**ਜਨੁ ਰਾਤਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕੀ ਸੇਵਾ ॥**

神の献身者は、神の御名への奉仕に夢中になっています

**ਨਾਨਕ ਪੂਜੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਦੇਵਾ ॥੬॥**

ああ、ナナック!(帰依者たちは)常に神である主を礼拝します。6

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਮਾਲੁ ਖਜੀਨਾ ॥**

ハリ・パルメシュワールの名前は、献身者のための富の貯蔵庫です

**ਹਰਿ ਧਨੁ ਜਨ ਕਉ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਦੀਨਾ ॥**

主ご自身がハリの名において、その金を帰依者に捧げました

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਓਟ ਸਤਾਈ ॥**

ハリ・パラメシュワラの名前は、彼の献身者の強い支持です

**ਹਰਿ ਪ੍ਰਤਾਪਿ ਜਨ ਅਵਰ ਨ ਜਾਈ ॥**

帰依者たちはハリの栄光のために他の誰とも知りません

**ਓਤਿ ਪੇਤਿ ਜਨ ਹਰਿ ਰਸਿ ਰਾਤੇ ॥**

反りのように、主の献身者はハリウサに浸っています

**ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਨਾਮ ਰਸ ਮਾਤੇ ॥**

ゼロのサマーディに浸りながら、彼は名前ウサで涼しいままです

**ਆਠ ਪਹਰ ਜਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੈ ॥**

帰依者は、その日の8時にハリ・パラメシュワラの名前を唱えます

**ਹਰਿ ਕਾ ਭਗਤੁ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀ ਛਪੈ ॥**

ハリの信者は世界で人気になり、隠されたままではありません

**ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਕਰੇ ॥**

神への献身は多くの人に救いを与えます

**ਨਾਨਕ ਜਨ ਸੰਗਿ ਕੇਤੇ ਤਰੇ ॥੭॥**

ああ、ナナック! 帰依者たちと共に、多くの人々がバヴサーガルから渡ります。7

**ਪਾਰਜਾਤੁ ਇਹੁ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ॥**

ハリの名前はカルパヴリクシャです

**ਕਾਮਧੇਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥**

ハリ・バグメシュワールの名を歌うのがカムデヌです

**ਸਭ ਤੇ ਉਤਮ ਹਰਿ ਕੀ ਕਥਾ ॥**

ハリの物語は最高です

**ਨਾਮੁ ਸੁਨਤ ਦਰਦ ਦੁਖ ਲਥਾ ॥**

神の御名を聞くことで、悲しみや苦痛が取り除かれます

**ਨਾਮ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਸੰਤ ਰਿਦ ਵਸੈ ॥**

その名の栄光は聖徒の心に宿っています

**ਸੰਤ ਪ੍ਰਤਾਪਿ ਦੁਰਤੁ ਸਭੁ ਨਸੈ ॥**

すべての罪は聖徒のまばゆい栄光によって滅ぼされます

**ਸੰਤ ਕਾ ਸੰਗੁ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥**

聖徒の一行は幸いにも達成されました

**ਸੰਤ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥**

シムランという名前は聖徒の奉仕によって行われます

**ਨਾਮ ਤੁਲਿ ਕਛੁ ਅਵਰੁ ਨ ਹੋਇ ॥**

神の御名に匹敵する者はほかにいません

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

ああ、ナナック! 珍しいグルムフが名前を得ます。8 .2

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

私はたくさんの聖典と多くの思い出を見て、それらすべてを探し求めました(まあ)

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

(しかし)それは神の御名に匹敵することはできない。ああ、ナナック! ハリ神の名は貴重です。

1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਜਾਪ ਤਾਪ ਗਿਆਨ ਸਭਿ ਧਿਆਨ ॥**

詠唱、タパシヤ、すべての知識と瞑想、

**ਖਟ ਸਾਸਤ੍ਰ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵਖਿਆਨ ॥**

6:聖文のテキストと記憶の説明、

**ਜੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਮ ਧ੍ਰਮ ਕਿਰਿਆ ॥**

ヨガの手段と宗教的行為の実践、

**ਸਗਲ ਤਿਆਗਿ ਬਨ ਮਧੇ ਫਿਰਿਆ ॥**

すべてを捨てて森の中をさまようために、

**ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਏ ਬਹੁ ਜਤਨਾ ॥**

いろんな意味でいろんな努力をし、

**ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਹੋਮੇ ਬਹੁ ਰਤਨਾ ॥**

慈善活動、家庭の犠牲、過剰な寄付、

**ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਇ ਹੋਮੈ ਕਰਿ ਰਾਤੀ ॥**

体を細かく切り裂き、火の中で犠牲にするために、

**ਵਰਤ ਨੇਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਾਤੀ ॥**

多くの種類の断食と規則を守り、

**ਨਹੀ ਤੁਲਿ ਰਾਮ ਨਾਮ ਬੀਚਾਰ ॥**

しかし、これらすべてはラーマの御名を崇拝することと同等ではありません

**ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਇਕ ਬਾਰ ॥੧॥**

ああ、ナナック!(そうであろうとなかろうと)その名前は、グルの避難所で一度唱えられるべきです。1

**ਨਉ ਖੰਡ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਫਿਰੈ ਚਿਰੁ ਜੀਵੈ ॥**

たとえ人が地上の九つの部分を旅したとしても、彼は永遠に生きるでしょう、

**ਮਹਾ ਉਦਾਸੁ ਤਪੀਸਰੁ ਥੀਵੈ ॥**

彼は偉大な涅槃と禁欲主義者となり、

**ਅਗਨਿ ਮਾਹਿ ਹੇਮਤ ਪਰਾਨ ॥**

あなたの体を火の中に入れ、

**ਕਨਿਕ ਅਸ੍ਰੁ ਹੈਵਰ ਭੂਮਿ ਦਾਨ ॥**

彼に金と馬と土地を与えさせ、

**ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਆਸਨ ॥**

彼はニウリカルマ(ヨガサナの形)と多くのヨガサナを行い、

**ਜੈਨ ਮਾਰਗ ਸੰਜਮ ਅਤਿ ਸਾਧਨ ॥**

彼はジャイナ教徒の道を歩み、最も困難な手段と苦行を行うべきです

**ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਕਰਿ ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਵੈ ॥**

彼の体を小さく切らせて、

**ਤਉ ਭੀ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਵੈ ॥**

しかし、彼のエゴのくずは消えません

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਸਮਸਰਿ ਕਛੁ ਨਾਹਿ ॥**

神の御名などというものは存在しません

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

ああ、ナナック!グルを通して神の御名を唱えることによって、人は自由を得ます。2

**ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਦੇਹ ਛੁਟੈ ॥**

一部の人々は、遺体が巡礼の場に捨てられることを望んでいます



**ਗਰਬੁ ਗੁਮਾਨੁ ਨ ਮਨ ਤੇ ਹੁਟੈ ॥**

しかし、(まだ)人間の傲慢さとプライドは心から遠くない

**ਸੇਚ ਕਰੈ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ ॥**

たとえ人が昼も夜も聖化しても

**ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਤਨ ਤੇ ਜਾਤਿ ॥**

しかし、心のくずは彼の体から離れません

**ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਬਹੁ ਸਾਧਨਾ ਕਰੈ ॥**

人間は身体に多くの拘束力を働かせているのに、

**ਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਖਿਆ ਟਰੈ ॥**

しかし、マヤの悪い障害は彼女の心から離れません

**ਜਲਿ ਧੋਵੈ ਬਹੁ ਦੇਹ ਅਨੀਤਿ ॥**

人がこの死すべき体を何度も水で清めるにせよ、

**ਸੁਧ ਕਹਾ ਹੋਇ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ॥**

しかし、(この体の)生の壁はどこか神聖な場所にあるのでしょうか

**ਮਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਉਚ ॥**

ああ、私の心!ハリの名前の栄光は非常に高いです

**ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਉਧਰੇ ਪਤਿਤ ਬਹੁ ਮੁਚ ॥੩॥**

ああ、ナナック!多くの罪人が主の御名によって解放されました。3

**ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪ ਜਮ ਕਾ ਭਉ ਬਿਆਪੈ ॥**

より巧妙さのために、人間は死を恐れる

**ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨ ਨਾ ਧ੍ਰਾਪੈ ॥**

多くの努力を払っても渴望は消えません

**ਭੇਖ ਅਨੇਕ ਅਗਨਿ ਨਹੀ ਬੁਝੈ ॥**

多くの宗教的な衣装を変えることによって、(トリシュナの)火は消えません

**ਕੋਟਿ ਉਪਾਵ ਦਰਗਹ ਨਹੀ ਸਿਝੈ ॥**

何百万もの手段によって、人間は主の宮廷で解放されない

**ਛੂਟਸਿ ਨਾਹੀ ਉਭ ਪਇਆਲਿ ॥**

彼らが空に行こうが、奈落の底に入ろうが、彼らは解放されない

**ਮੇਹਿ ਬਿਆਪਹਿ ਮਾਇਆ ਜਾਲਿ ॥**

夢中になってマヤの罠に陥る人

**ਅਵਰ ਕਰਤੂਤਿ ਸਗਲੀ ਜਮੁ ਡਾਨੈ ॥**

ヤムラジは、人間の他のすべての行為のために人間を罰する

**ਗੋਵਿੰਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਤਿਲੁ ਨਹੀ ਮਾਨੈ ॥**

(しかし)ゴヴィンドの賛美歌がなければ、死はまったく気にしない

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ ॥**

神の御名を唱えることは、あらゆる種類の悲しみを取り除きます

**ਨਾਨਕ ਬੋਲੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥੪॥**

これがナナックの本能的な本性が語っていることです。4

**ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਜੇ ਕੇ ਮਾਗੈ ॥**

人が4つの物質を熱望するなら - ダルマ、アルタ、カーマ、モクシャ

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਲਾਗੈ ॥**

ですから、彼は聖徒に仕えるべきです

**ਜੇ ਕੇ ਆਪੁਨਾ ਦੁਖੁ ਮਿਟਾਵੈ ॥**

もし人が自分の苦しみを取り除きたいのなら、

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸਦ ਗਾਵੈ ॥**

彼は常に心にハリ神の名を覚えておくべきです

**ਜੇ ਕੇ ਅਪੁਨੀ ਸੇਭਾ ਲੇਰੈ ॥**

人が自分の美しさを望むなら、

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਇਹ ਹਉਮੈ ਛੇਰੈ ॥**

彼は聖徒と共にいることによってこのエゴをあきらめるべきです

**ਜੇ ਕੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਤੇ ਡਰੈ ॥**

人が誕生と死の悲しみを恐れている場合

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸਰਨੀ ਪਰੈ ॥**

ですから、彼は聖徒に帰依すべきです

**ਜਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਦਰਸ ਪਿਆਸਾ ॥**

神の幻に強い憧れを持つ者、

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਸਾ ॥੫॥**

ああ、ナナック!私はいつも彼に犠牲を払っています。5

**ਸਗਲ ਪੁਰਖ ਮਹਿ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਧਾਨੁ ॥**

すべての男性のうち、支配的な男性がいます

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਾ ਕਾ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

サットサングにとどまることでプライドが消える男

**ਆਪਸ ਕਉ ਜੇ ਜਾਣੈ ਨੀਚਾ ॥**

自分を劣等感があると知っている男、

**ਸੇਉ ਗਨੀਐ ਸਭ ਤੇ ਉਚਾ ॥**

彼は最高(最高)と考えられています

**ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ ॥**

心があらゆる段階の塵となる者、

**ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਤਿਨਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਚੀਨਾ ॥**

彼はすべての心にハリ神の御名を見ます

**ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਤੇ ਬੁਰਾ ਮਿਟਾਨਾ ॥**

自分の心から悪を取り除く者、

**ਪੇਖੈ ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਾਜਨਾ ॥**

彼はすべての被造物を自分の友人として見えています

**ਸੁਖ ਦੁਖ ਜਨ ਸਮ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥**

ああ、ナナク!幸福と悲しみを平等に見る人は、

**ਨਾਨਕ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਨਹੀ ਲੇਖਾ ॥੬॥**

彼は罪と徳から解放されています。6

**ਨਿਰਧਨ ਕਉ ਧਨੁ ਤੇਰੇ ਨਾਉ ॥**

ああ、ナス!貧しい人々にとって、あなたの名前は富です

**ਨਿਥਾਵੇ ਕਉ ਨਾਉ ਤੇਰਾ ਥਾਉ ॥**

あなたの名前は貧しい人々の避難所です

**ਨਿਮਾਨੇ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਮਾਨੁ ॥**

主!あなたは罪のない人々を尊重しています

**ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਉ ਦੇਵਹੁ ਦਾਨੁ ॥**

あなたはすべての存在に与えます

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰ ਸੁਆਮੀ ॥**

おお、世の主よ!あなたはすべてを自分で行い、生き物と自分でそれを行います

**ਸਗਲ ਘਟਾ ਕੇ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥**

あなたは偉大な仲介者です

**ਅਪਨੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਜਾਨਹੁ ਆਪੇ ॥**

ああタクール!あなたは自分のスピードと尊厳を知っています

**ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭ ਰਾਤੇ ॥**

主!あなたは自分自身が描かれている

**ਤੁਮ੍ਹਰੀ ਉਸਤਤਿ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ॥**

ああ、神様!あなただけが自分自身を賛美することができます

**ਨਾਨਕ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਨਸਿ ਕੋਇ ॥੭॥**

ああ、ナナック!他の誰もあなたの栄光を知りません。7

**ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੈਸਟ ਧਰਮੁ ॥**

すべての宗教の中で最高の宗教は、

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥**

神の御名を唱え、聖なる行いをする

**ਸਗਲ ਕ੍ਰਿਆ ਮਹਿ ਉਤਮ ਕਿਰਿਆ ॥**

すべての宗教活動の最善の行動は、

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰਿਆ ॥**

悪意の塵をサットサングと一緒に洗い流すこと

**ਸਗਲ ਉਦਮ ਮਹਿ ਉਦਮੁ ਭਲਾ ॥**

これは、すべての努力の中で最善の努力です

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਜੀਅ ਸਦਾ ॥**

常に心の中でハリの名前を唱えてください

**ਸਗਲ ਬਾਨੀ ਮਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਨੀ ॥**

すべての節に、

**ਹਰਿ ਕੇ ਜਸੁ ਸੁਨਿ ਰਸਨ ਬਖਾਨੀ ॥**

神の栄光に耳を傾け、あなたの舌でそれを発音してください

**ਸਗਲ ਬਾਨ ਤੇ ਓਹੁ ਉਤਮ ਬਾਨੁ ॥**

ああ、ナナック!その場所(はすべての場所の中で最高です、

**ਨਾਨਕ ਜਿਹ ਘਟਿ ਵਸੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥੮॥੩॥**

そこには神の御名が宿っています。8 .3

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

**ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਇਆਨਿਆ ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦਾ ਸਮਾਲਿ ॥**

おお、ふさわしくない愚かな生き物よ!神がいつもそうであられることを覚えておいてください

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

ああ、ナナック!あなたがたを創造された者は、あなたがたの心に住み、神だけがあなたがたと共におられる。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਰਮਈਆ ਕੇ ਗੁਨ ਚੇਤਿ ਪਰਾਨੀ ॥**

おお、死すべき生き物よ!遍在するラムの特質を思い出してください

**ਕਵਨ ਮੂਲ ਤੇ ਕਵਨ ਦ੍ਰਿਸਟਾਨੀ ॥**

あなたの起源とあなたはどのように見えますか

**ਜਿਨਿ ਤੂੰ ਸਾਜਿ ਸਵਾਰਿ ਸੀਗਾਰਿਆ ॥**

あなたを創造し、飾り、あなたを飾ったのは誰なのか、

**ਗਰਭ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਜਿਨਹਿ ਉਬਾਰਿਆ ॥**

誰が火の中であなたの子宮を守ったのか、

**ਬਾਰ ਬਿਵਸਥਾ ਤੁਝਹਿ ਪਿਆਰੈ ਦੂਧ ॥**

あなたの子供時代に飲むためにあなたに牛乳を与えた人、

**ਭਰਿ ਜੇਬਨ ਭੋਜਨ ਸੁਖ ਸੂਧ ॥**

誰があなたの若い頃にあなたに食べ物、幸福、そして理解を与えてくれましたか

**ਬਿਰਧਿ ਭਇਆ ਉਪਰਿ ਸਾਕ ਸੈਨ ॥**

そして、あなたが年をとったとき、親戚や友人

**ਮੁਖਿ ਅਪਿਆਉ ਬੈਠ ਕਉ ਦੇਨ ॥**

彼らは座っている間にあなたの口に食べ物を入れるためにあなたに仕えるために与えられます

**ਇਹੁ ਨਿਰਗੁਨੁ ਗੁਨੁ ਕਛੁ ਨ ਬੁਝੈ ॥**

このふさわしくない人は、自分がした恩恵について何も評価しません

**ਬਖਸਿ ਲੇਹੁ ਤਉ ਨਾਨਕ ਸੀਝੈ ॥੧॥**

ナナクは言う、「おお、神よ。あなたが彼を赦してはじめて、彼は救いを得ることができるのです。1

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਧਰ ਉਪਰਿ ਸੁਖਿ ਬਸਹਿ ॥**

(おお、生き物よ!その恵みによって、あなたは地上で幸せに生きる

**ਸੁਤ ਭ੍ਰਾਤ ਮੀਤ ਬਨਿਤਾ ਸੰਗਿ ਹਸਹਿ ॥**

そして、息子、兄弟、友人、妻と笑い、

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪੀਵਹਿ ਸੀਤਲ ਜਲਾ ॥**

誰の恵みによって、あなたは冷たい水を飲むのか

**ਸੁਖਦਾਈ ਪਵਨੁ ਪਾਵਰੁ ਅਮੁਲਾ ॥**

そして、あなたはなだめるような風と、あなたを喜ばせるかけがえのない火を受け、

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਭੋਗਹਿ ਸਭਿ ਰਸਾ ॥**

誰の恵みによって、あなたはすべてのジュースを楽しむ

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਸੰਗਿ ਸਾਥਿ ਬਸਾ ॥**

そして、あなたが生きているすべてのものとともに、

**ਦੀਨੇ ਹਸਤ ਪਾਵ ਕਰਨ ਨੇਤ੍ਰ ਰਸਨਾ ॥**

あなたに手、足、耳、目、舌を与えた方、

**ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਸੰਗਿ ਰਚਨਾ ॥**

(おお、生き物よ!あなたは神を忘れ、他人を愛する

**ਐਸੇ ਦੇਖ ਮੂੜਾ ਅੰਧ ਬਿਆਪੇ ॥**

そのような欠点は、無知な愚か者によって固執されています

**ਨਾਨਕ ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਆਪੇ ॥੨॥**

ナナクは言う、「おお、主よ。彼らを自分で守ってください。2

**ਆਦਿ ਅੰਤਿ ਜੇ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ॥**

神の初めから終わりまで(誕生から死まで)すべての人の守護者であるのは誰でしょうか

**ਤਿਸ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਕਰੈ ਗਵਾਰੁ ॥**

愚かな人は彼を愛さない

**ਜਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵੈ ॥**

その奉仕から彼は9つの資金を受け取り、

**ਤਾ ਸਿਉ ਮੂੜਾ ਮਨੁ ਨਹੀ ਲਾਵੈ ॥**

神は愚かな生き物を心から取り除かないでください



**ਜੇ ਠਾਕੁਰੁ ਸਦ ਸਦਾ ਹਜੂਰੇ ॥**

どのタクールが常に見えるか、

**ਤਾ ਕਉ ਅੰਧਾ ਜਾਨਤ ਦੂਰੇ ॥**

彼は遠くの無知な生き物を知っています

**ਜਾ ਕੀ ਟਹਲ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ॥**

主の宮廷でその奉仕によって輝きを増す

**ਤਿਸਹਿ ਬਿਸਾਰੈ ਮੁਗਧੁ ਅਜਾਨੁ ॥**

愚かで無知な人は、その神を忘れる

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਇਹੁ ਭੂਲਨਹਾਰੁ ॥**

死すべき存在は常に忘れていきます

**ਨਾਨਕ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਅਪਾਰੁ ॥੩॥**

ああ、ナナック!永遠の神だけが守護者です。3

**ਰਤਨੁ ਤਿਆਗਿ ਕਉਡੀ ਸੰਗਿ ਰਚੈ ॥**

名前の宝石をあきらめることによって、人間はカウディのマヤの形に満足しています

**ਸਾਚੁ ਛੇਡਿ ਝੂਠ ਸੰਗਿ ਮਚੈ ॥**

彼は真実を放棄することによって嘘に満足しています

**ਜੇ ਛਡਨਾ ਸੁ ਅਸਥਿਰੁ ਕਰਿ ਮਾਨੈ ॥**

彼はいつも自分が捨てなければならない世のことを知っています

**ਜੇ ਹੋਵਨੁ ਸੇ ਦੂਰਿ ਪਰਾਨੈ ॥**

何が起ころうとも、彼はそれを遠くで理解している

**ਛੇਡਿ ਜਾਇ ਤਿਸ ਕਾ ਸ੍ਰਮੁ ਕਰੈ ॥**

彼を去らなければならない者のために、彼は苦しむ

**ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਤਿਸੁ ਪਰਹਰੈ ॥**

彼はいつも彼と一緒にいるヘルパー(主)を見捨てます

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

彼は白檀のペーストを洗い流す。ロバはバスマ(灰)だけを愛しています

**ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਿ ਪਤਿਤ ਬਿਕਰਾਲ ॥**

人間は非常に暗い井戸に落ちた

**ਨਾਨਕ ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਦਇਆਲ ॥੪॥**

ナナクの祈りは、おお、憐れみの家よ、神よ!暗い井戸からそれらを取り出してください。4

**ਕਰਤੂਤਿ ਪਸੂ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ ॥**

カーストは人間のものですが、行為は動物です

**ਲੋਕ ਪਚਾਰਾ ਕਰੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

人間は昼も夜も人のふりをしている

**ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਅੰਤਰਿ ਮਲੁ ਮਾਇਆ ॥**

外(デヒ)では宗教的な服を着ているが、彼の心にはマヤのカスがある

**ਛਪਸਿ ਨਾਹਿ ਕਛੁ ਕਰੈ ਛਪਾਇਆ ॥**

どんなに何をしても、隠しても、自分の現実を隠すことはできない

**ਬਾਹਰਿ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਇਸਨਾਨ ॥**

彼は知識、瞑想、入浴を持っているふりをします

**ਅੰਤਰਿ ਬਿਆਪੈ ਲੋਭੁ ਸੁਆਨੁ ॥**

しかし、彼の心は貪欲な犬に圧迫されています

**ਅੰਤਰਿ ਅਗਨਿ ਬਾਹਰਿ ਤਨੁ ਸੁਆਹ ॥**

彼の体には渇きの火があり、外側には体にヴァイラギヤのバースマがあります

**ਗਲਿ ਪਾਥਰ ਕੈਸੇ ਤਰੈ ਅਥਾਹ ॥**

どうして彼は欲望のような石を首につけて深海を渡ることができるのでしょうか

**ਜਾ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ॥**

ああ、ナナック!その心に神ご自身が宿っておられます

**ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਹਜਿ ਸਮਾਤਿ ॥੫॥**

そのような人は容易に主に夢中になります。5

**ਸੁਨਿ ਅੰਧਾ ਕੈਸੇ ਮਾਰਗੁ ਪਾਵੈ ॥**

盲目の人が、耳を傾けることによつてのみ道を見いだすにはどうすればよいのでしょうか

**ਕਰੁ ਗਹਿ ਲੇਹੁ ਓੜਿ ਨਿਬਹਾਵੈ ॥**

彼の手を握ることは(それ以来)、最後まで愛を支えることができます

**ਕਹਾ ਬੁਝਾਰਤਿ ਬੂਝੈ ਡੇਰਾ ॥**

ろう者はこれをどのように理解できるのでしょうか

**ਨਿਸਿ ਕਹੀਐ ਤਉ ਸਮਝੈ ਭੇਰਾ ॥**

私たちが夜と言うとき、それは昼を理解します

**ਕਹਾ ਬਿਸਨਪਦ ਗਾਵੈ ਗੂੰਗ ॥**

愚かな男はどうやってビスンパッドを歌うことができますか

**ਜਤਨ ਕਰੈ ਤਉ ਭੀ ਸੁਰ ਭੰਗ ॥**

彼が試みても、彼の口調は壊れています

**ਕਹ ਪਿੰਗੁਲ ਪਰਬਤ ਪਰ ਭਵਨ ॥**

ぐったりとしている人はどうやって山を一周できるのでしょうか

**ਨਹੀ ਹੇਤ ਊਹਾ ਉਸੁ ਗਵਨ ॥**

彼がそこに行くことは不可能です

**ਕਰਤਾਰ ਕਰੁਣਾ ਮੈ ਦੀਨੁ ਬੇਨਤੀ ਕਰੈ ॥**

ああ、ナナック!おお、憐れみ深い者よ!ちょっとカルタル!(これ)卑しいしもべはこう祈る

**ਨਾਨਕ ਤੁਮਰੀ ਕਿਰਪਾ ਤਰੈ ॥੬॥**

あなたの恩寵によってのみ、生き物はバヴサガルを横断することができます。6

**ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਸੁ ਆਵੈ ਨ ਚੀਤਿ ॥**

生き物のパートナーであり助け手である神は、彼の心の中で彼を覚えていません

**ਜੇ ਬੈਰਾਈ ਤਾ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥**

しかし、彼は自分の敵である彼を愛しています

**ਬਲੁਆ ਕੇ ਗ੍ਰਿਹ ਭੀਤਰਿ ਬਸੈ ॥**

彼は砂の家に住んでいます

**ਅਨਦ ਕੇਲ ਮਾਇਆ ਰੰਗਿ ਰਸੈ ॥**

彼は快樂のゲームと富の色(幸福)を楽しんでいます

**ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਮਾਨੈ ਮਨਹਿ ਪ੍ਰਤੀਤਿ ॥**

彼はこれらのランゴリの信頼をしっかりと念頭に置いていると考えています

**ਕਾਲੁ ਨ ਆਵੈ ਮੂੜੇ ਚੀਤਿ ॥**

しかし、愚かな生き物は、その心の中で時間(死)を覚えていません

**ਬੈਰ ਬਿਰੋਧ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਮੋਹ ॥**

敵意、抗議、欲望、怒り、夢中、

**ਝੂਠ ਬਿਕਾਰ ਮਹਾ ਲੇਭ ਧ੍ਰੋਹ ॥**

嘘、罪、冒涇、欺瞞

**ਇਆਹੂ ਜੁਗਤਿ ਬਿਹਾਨੇ ਕਈ ਜਨਮ ॥**

陰謀の中で、人間は多くの誕生を過ごした

**ਨਾਨਕ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਆਪਨ ਕਰਿ ਕਰਮ ॥੭॥**

ナナクの願いは、おお、主よ!彼の恩寵を身に着けることによってバヴサガルから生き物を救う取る。7

**ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥**

(ああ、私の神!あなたは私たちのタクールであり、私たちはあなたに祈ります)

**ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥**

この魂と体はすべてあなたの首都です

**ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥**

あなたは私たちの両親であり、私たちはあなたの子供です

**ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੂਖ ਘਨੇਰੇ ॥**

あなたの恵みには、実に多くの喜びがあります

**ਕੇਇ ਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥**

主!誰もあなたの終わりを知らない

**ਉਚੇ ਤੇ ਉਚਾ ਭਗਵੰਤ ॥**

あなたは至高の神です

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੂਤ੍ਰਿ ਧਾਰੀ ॥**

全世界は一つの糸にねじ込まれています

**ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥**

あなたから何(創造)がもたらされたとしても、それはあなたに従順です

**ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥**

あなただけがあなたのスピードと尊厳を知っています

**ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥੮॥੪॥**

ああ、ナナック!あなたのしもべはいつもあなたに対して犠牲を払っています。8.4

**ਸਲੇਕੁ ॥**

詩。

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

与える者、主、そして被造物を見捨てる者は、他の味方をしているように思われる(しかし)

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

ああ、ナナック!なぜなら、主の御名なしには名誉はないからです。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਦਸ ਬਸਤੁ ਲੇ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥**

人間は(神から)十のものを取り上げ、その背後で世話をする

**ਏਕ ਬਸਤੁ ਕਾਰਨਿ ਬਿਖੇਟਿ ਗਵਾਵੈ ॥**

(しかし)一つのことのために、彼は信仰を失います

**ਏਕ ਭੀ ਨ ਦੇਇ ਦਸ ਭੀ ਹਿਰਿ ਲੇਇ ॥**

もし主が物を一つも与えず、十物を取り去らなければ

**ਤਉ ਮੂੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਇ ॥**

この愚か者が何ができるか教えてください

**ਜਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਸਿਉ ਨਾਹੀ ਚਾਰਾ ॥**

何の強調もできないタクールの前で、

**ਤਾ ਕਉ ਕੀਜੈ ਸਦ ਨਮਸਕਾਰਾ ॥**

人はいつも自分の前にひれ伏すべきです

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਲਾਗਾ ਪ੍ਰਭੁ ਮੀਠਾ ॥**

主はその心を甘く見だし、

**ਸਰਬ ਸੂਖ ਤਾਹੂ ਮਨਿ ਵੂਠਾ ॥**

すべての幸福は彼の心の中にあります

**ਜਿਸੁ ਜਨ ਅਪਨਾ ਹੁਕਮੁ ਮਨਾਇਆ ॥**

ああ、ナナック!神がその命令に従う者、

**ਸਰਬ ਥੋਕ ਨਾਨਕ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥੧॥**

主は世のすべてのものを得られました。1

**ਅਗਨਤ ਸਾਹੁ ਅਪਨੀ ਦੇ ਰਾਸਿ ॥**

金貸しは、主の被造物に無数の資本(物質)を与えます

**ਖਾਤ ਪੀਤ ਬਰਤੈ ਅਨਦ ਉਲਾਸਿ ॥**

生き物は食べたり飲んだりして、喜びと華やかさでそれを使います

**ਅਪੁਨੀ ਅਮਾਨ ਕਛੁ ਬਹੁਰਿ ਸਾਹੁ ਲੇਇ ॥**

金貸しの領主が相続財産の一部を取り戻せば、

**ਅਗਿਆਨੀ ਮਨਿ ਰੇਸੁ ਕਰੇਇ ॥**

だから、愚かな人は心の中で怒る

**ਅਪਨੀ ਪਰਤੀਤਿ ਆਪ ਹੀ ਖੇਵੈ ॥**

このようにして、彼は自分の信仰を失います

**ਬਹੁਰਿ ਉਸ ਕਾ ਬਿਸ਼ਾਸੁ ਨ ਹੋਵੈ ॥**

主は二度と彼を信じません

**ਜਿਸ ਕੀ ਬਸਤੁ ਤਿਸੁ ਆਗੈ ਰਾਖੈ ॥**

対象を持っている人は、(自分自身が喜んで)彼の前に置かれるべきです

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਾਨੈ ਮਾਥੈ ॥**

主の戒めは喜んで彼のために従うに値します

**ਉਸ ਤੇ ਚਉਗੁਨ ਕਰੈ ਨਿਹਾਲੁ ॥**

主は彼に以前よりも4倍の感謝の気持ちを与えてくださいます

**ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲੁ ॥੨॥**

ああ、ナナック!神はいつも憐れみ深いお方です。2

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

マヤの熱狂は多くの種類がありますが、最終的にはすべてが破壊されると考えてください

**ਬਿਰਖ ਕੀ ਛਾਇਆ ਸਿਉ ਰੰਗੁ ਲਾਵੈ ॥**

人間は木陰を愛する。(しかし)

**ਓਹ ਬਿਨਸੈ ਉਹੁ ਮਨਿ ਪਛਤਾਵੈ ॥**

彼が死ぬとき、彼は彼の心の中で悔い改めます

**ਜੇ ਦੀਸੈ ਸੇ ਚਾਲਨਹਾਰੁ ॥**

目に見える世界はつかの間であり、

**ਲਪਟਿ ਰਹਿਓ ਤਹ ਅੰਧ ਅੰਧਾਰੁ ॥**

この世から、無知な人は自分の運命の中に座っています

**ਬਟਾਉ ਸਿਉ ਜੇ ਲਾਵੈ ਨੇਹ ॥**

男性旅行者を愛する者は誰でも、

**ਤਾ ਕਉ ਹਾਥਿ ਨ ਆਵੈ ਕੇਹ ॥**

結局、彼の手には何も来ない

**ਮਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁਖਦਾਈ ॥**

ああ、私の心!神の御名の愛はなだめるようなものです

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਲਏ ਲਾਈ ॥੩॥**

ああ、ナナック!神は憐れみを抱く者を携えて来られます。3



**ਮਿਥਿਆ ਤਨੁ ਧਨੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਬਾਇਆ ॥**

この体、富、家族はすべて嘘つきです

**ਮਿਥਿਆ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮਾਇਆ ॥**

傲慢さ、愛情、マヤも嘘つきです

**ਮਿਥਿਆ ਰਾਜ ਜੋਬਨ ਧਨ ਮਾਲ ॥**

国家も若者も富も富もすべて偽りだ

**ਮਿਥਿਆ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ ॥**

仕事も激しい怒りも,すべて死すべきものです

**ਮਿਥਿਆ ਰਥ ਹਸਤੀ ਅਸੂ ਬਸਤ੍ਰਾ ॥**

美しい馬車、象、馬、美しい服はすべて人間です

**ਮਿਥਿਆ ਰੰਗ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਪੇਖਿ ਹਸਤਾ ॥**

富を集めることへの愛は、人間がそれを見るときに笑わせるが、これもまた偽りである

**ਮਿਥਿਆ ਧ੍ਰੋਹ ਮੋਹ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

欺瞞、世俗的な熱狂、高慢もつかの間です

**ਮਿਥਿਆ ਆਪਸ ਉਪਰਿ ਕਰਤ ਗੁਮਾਨੁ ॥**

自分を自慢するのは嘘です

**ਅਸਥਿਰੁ ਭਗਤਿ ਸਾਧ ਕੀ ਸਰਨ ॥**

神への献身と聖徒の避け所は揺るぎないものです

**ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ॥੪॥**

ああ、ナナック!神の足を唱えることによって、被造物は実生活を送っています。4

**ਮਿਥਿਆ ਸ੍ਰਵਨ ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਨਹਿ ॥**

人間の耳は、外国の冒涇を聞く嘘つきです

**ਮਿਥਿਆ ਹਸਤ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ ॥**

その手は、エイリアンのお金を盗む嘘つきでもあります

**ਮਿਥਿਆ ਨੇਤ੍ਰ ਪੇਖਤ ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪਾਦ ॥**

これらの目は偽りであり、エイリアンの女性の美的形態を見ている

**ਮਿਥਿਆ ਰਸਨਾ ਭੋਜਨ ਅਨ ਸ੍ਵਾਦ ॥**

舌も偽りで、料理やその他の味を楽しんでいます

**ਮਿਥਿਆ ਚਰਨ ਪਰ ਬਿਕਾਰ ਕਉ ਧਾਵਹਿ ॥**

これらの段階は嘘つきであり、他人の悪いことをするために走ります

**ਮਿਥਿਆ ਮਨ ਪਰ ਲੇਭ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥**

その心は、外貨を誘惑する嘘つきでもある

**ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ ॥**

これらの体は偽りであり、慈愛をしません

**ਮਿਥਿਆ ਬਾਸੁ ਲੇਤ ਬਿਕਾਰਾ ॥**

その鼻は無意味であり、被験者障害の匂いを嗅ぐ

**ਬਿਨੁ ਬੁਝੇ ਮਿਥਿਆ ਸਭ ਭਏ ॥**

そのような理解がなければ、すべての器官は死すべき状態です

**ਸਫਲ ਦੇਹ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਲਏ ॥੫॥**

ああ、ナナック!肉体は成功し、ハリ神の名を唱え続ける。5

**ਬਿਰਥੀ ਸਾਕਤ ਕੀ ਆਰਜਾ ॥**

強い人の人生は無駄です

**ਸਾਚ ਬਿਨਾ ਕਹ ਹੇਵਤ ਸੂਚਾ ॥**

どうして真理なしに清められることができるでしょうか

**ਬਿਰਥਾ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਤਨੁ ਅੰਧ ॥**

名前のない無知な人の体は役に立たない。(なぜなら)

**ਮੁਖਿ ਆਵਤ ਤਾ ਕੈ ਦੁਰਗੰਧ ॥**

彼の口は悪いにおいがする

**ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਬ੍ਰਿਥਾ ਬਿਹਾਇ ॥**

昼も夜も、主のシムランなしでは無駄に過ぎ去り、

**ਮੇਘ ਬਿਨਾ ਜਿਉ ਖੇਤੀ ਜਾਇ ॥**

ちょうど作物が雨なしで破壊されるように

**ਗੋਬਿੰਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਮ ॥**

すべての作品は、ゴヴィンドの賛美歌なしでは無駄です

**ਜਿਉ ਕਿਰਪਨ ਕੇ ਨਿਰਾਰਥ ਦਾਮ ॥**

ケチな男の富が浪費されるように

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

その人はとても幸運で、その心に神の御名が宿っています

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥੬॥**

ああ、ナナック!私は彼らに犠牲を払うつもりです。6

**ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥**

人間は何かを言い、何か他のことをする

**ਮਨਿ ਨਹੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥**

彼の心には(主への)愛はありませんが、彼は口から無駄に語ります

**ਜਾਨਨਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਬੀਨ ॥**

すべてのことを御存じの主は、非常に賢く、

**ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਨ ਕਾਹੂ ਭੀਨ ॥**

(彼は)誰の外見的な服装にも決して満足していない

**ਅਵਰ ਉਪਦੇਸੈ ਆਪਿ ਨ ਕਰੈ ॥**

他人に宣べ伝え、彼自身に従わない者、

**ਆਵਤ ਜਾਵਤ ਜਨਮੈ ਮਰੈ ॥**

彼は(この世に)出入りし、生まれて死ぬ

**ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥**

その心にニランカルが宿り、

**ਤਿਸ ਕੀ ਸੀਖ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥**

主の教えによって、全世界は(悪徳から)救われます

**ਜੇ ਤੁਮ ਭਾਨੇ ਤਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ॥**

主！あなたを好きな人だけがあなたを知ることができます

**ਨਾਨਕ ਉਨ ਜਨ ਚਰਨ ਪਰਾਤਾ ॥੭॥**

ああ、ナナック!私はそのような献身者の足に触れます。7

**ਕਰਉ ਬੇਨਤੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਭੁ ਜਾਨੈ ॥**

わたしはすべてを御存じの主の前で祈ります

**ਅਪਨਾ ਕੀਆ ਆਪਹਿ ਮਾਨੈ ॥**

彼自身は、自分が創造した被造物を敬います

**ਆਪਹਿ ਆਪ ਆਪਿ ਕਰਤ ਨਿਬੇਰਾ ॥**

神ご自身が(存在の行いによって)裁かれます

**ਕਿਸੈ ਦੂਰਿ ਜਨਾਵਤ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਵਤ ਨੇਰਾ ॥**

それは誰かに、神が私たちの近くにいて、誰かが神が遠くにいると考えているという考えを与えます

**ਉਪਾਵ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲ ਤੇ ਰਹਤ ॥**

神はあらゆる努力と賢さを超越しておられます

**ਸਭੁ ਕਛੁ ਜਾਨੈ ਆਤਮ ਕੀ ਰਹਤ ॥**

(なぜなら)彼は人間の心の状態をよく理解している

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਲੜਿ ਲਾਇ ॥**

彼はそれを持って行きます、そして、彼はそれが好きです

**ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥**

主はあらゆる場所や場所の遠くに遍在するようになっておられます

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਜਿਸੁ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ ॥**

神が憐れみを持てる者は神のしもべです

**ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਹਰੀ ॥੮॥੫॥**

ああ、ナナック!瞬間から瞬間へとハリを唱え続けてください。8.5

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

ああ、神様!私の仕事、怒り、貪欲、夢中、エゴが消えますように

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

私はあなたの避難所に来ました。ああ、マスター!どうか私にとっても親切にしてください。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਖਾਹਿ ॥**

(おお、生き物よ!その恩寵によって、あなたは三十六種類のおいしい料理を食べ、

**ਤਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਰਖੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

主を心に思い起こしてください

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਗੰਧਤ ਤਨਿ ਲਾਵਹਿ ॥**

その恵みによって、あなたは自分の体に香りを塗り、

**ਤਿਸ ਕਉ ਸਿਮਰਤ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥**

彼を崇拝することによって、あなたは究極のスピードを得るでしょう

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਸਹਿ ਸੁਖ ਮੰਦਰਿ ॥**

その恩寵によって、あなたは宮殿で幸せに暮らし、

**ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਇ ਸਦਾ ਮਨ ਅੰਦਰਿ ॥**

常にあなたの心の中で彼に注意を払ってください

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗ੍ਰਿਹ ਸੰਗਿ ਸੁਖ ਬਸਨਾ ॥**

その恵みによって、あなたは自分の家で幸せに暮らし、

**ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ ॥**

8時にあなたの舌で彼をシムラン

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਰੰਗ ਰਸ ਭੋਗ ॥**

ああ、ナナック!その恵みによって色の眼鏡、おいしい料理や物質が得られ、

**ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗ ॥੧॥**

あなたはいつもその記憶に残る神に注意を払うべきです。1

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਟ ਪਟੰਬਰ ਹਢਾਵਹਿ ॥**

その恵みによって、あなたは絹の衣を着る

**ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਕਤ ਅਵਰ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥**

なぜあなたは彼を忘れて、他人に夢中になっているのですか

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸੇਜ ਸੇਈਜੈ ॥**

その恵みによって、あなたは賢者の上で幸せに眠る

**ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਤਾ ਕਾ ਜਸੁ ਗਾਵੀਜੈ ॥**

ああ、私の心!その主の八人の衛兵は称賛されるべきです

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝੁ ਸਭੁ ਕੇਉ ਮਾਨੈ ॥**

その恵みによって、すべての人はあなたを敬い、

**ਮੁਖਿ ਤਾ ਕੇ ਜਸੁ ਰਸਨ ਬਖਾਨੈ ॥**

いつもあなたの口と舌で彼の栄光を宣言してください

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਰਹਤਾ ਧਰਮੁ ॥**

あなたがたの宗教は、その恩寵によって、

**ਮਨ ਸਦਾ ਧਿਆਇ ਕੇਵਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

ああ、私の心!常にそれに注意を払ってください

**ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਜਪਤ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ਪਾਵਹਿ ॥**

敬虔な神を崇拝することによって、あなたは神の宮廷で飾られるでしょう

**ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਵਹਿ ॥੨॥**

ああ、ナナック!このようにして、あなたは尊厳を持って自分の場所(来世)に行くでしょう。2

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਰੇਗ ਕੰਚਨ ਦੇਹੀ ॥**

ああ、心!その恩寵によって、あなたは金のような美しい体を手に入れ、

**ਲਿਵ ਲਾਵਹੁ ਤਿਸੁ ਰਾਮ ਸਨੇਹੀ ॥**

私はその最愛のラムから恨みを受けました

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਓਲਾ ਰਹਤ ॥**

あなたの幕は誰の恵みによって宿り、

**ਮਨ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ ॥**

主なる神をたたえることによって、あなたは幸福を得るでしょう

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਸਗਲ ਛਿਦ੍ਰ ਢਾਕੇ ॥**

その恵みによって、あなたの罪はすべて隠されています

**ਮਨ ਸਰਨੀ ਪਰੁ ਠਾਕੁਰ ਪ੍ਰਭ ਤਾ ਕੈ ॥**

ああ、心!その主なる神に帰依しなさい

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝੁ ਕੇ ਨ ਪਹੁਚੈ ॥**

その恵みによって、だれもあなたがたに等しい者はいない

**ਮਨ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭ ਉਚੈ ॥**

ああ、私の心!息を切らしながら至高主を思い起こしてください

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਈ ਦੁਲਭ ਦੇਹ ॥**

その恵みによって、あなたは稀有な人間の体を受け、

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰੇਹ ॥੩॥**

ああ、ナナック!その神を崇拝しなさい。3

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਭੂਖਨ ਪਹਿਰੀਜੈ ॥**

その恵みの装飾品が身に着けられ、

**ਮਨ ਤਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਕਿਉ ਆਲਸੁ ਕੀਜੈ ॥**

ああ、心!主を礼拝しているときに怠惰になるのはなぜでしょうか

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਅਸ੍ਰੁ ਹਸਤਿ ਅਸਵਾਰੀ ॥**

その恵みによって、あなたは馬や象に乗って、

**ਮਨ ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਸਾਰੀ ॥**

ああ、心!その神を決して忘れないでください



**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਾਗ ਮਿਲਖ ਧਨਾ ॥**

その恵みの園によって、大地と富が授けられ、

**ਰਾਖੁ ਪਰੇਇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨੇ ਮਨਾ ॥**

その神を心に留めておいてください

**ਜਿਨਿ ਤੇਰੀ ਮਨ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥**

ああ、心!あなたを創造された神は、

**ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸਦ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਈ ॥**

あなたはいつも座って、彼の上で瞑想するべきです

**ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਇ ਜੇ ਏਕ ਅਲਖੈ ॥**

ああ、ナナク!その目に見えない唯一の主について考えてください

**ਈਹਾ ਉਹਾ ਨਾਨਕ ਤੇਰੀ ਰਖੈ ॥੪॥**

主は民と来世の両方で皆さんを守ってくださいます。2 時間

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕਰਹਿ ਪੁੰਨ ਬਹੁ ਦਾਨ ॥**

その恵みによって、あなたは大きな慈愛を行い、

**ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਕਰਿ ਤਿਸ ਕਾ ਧਿਆਨ ॥**

ああ、心!あなたは8時に彼に注意を払うべきです

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥**

あなたがたは、その恵みによって、宗教的な儀式と世俗的な行いを行い、

**ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਚਿਤਾਰੀ ॥**

あなたは息をのんでその主について考えるべきです

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪੁ ॥**

その恵みによって、あなたは美しい

**ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੁਪੁ ॥**

その唯一無二の主はいつもシムランであるべきです

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਨੀਕੀ ਜਾਤਿ ॥**

その憐れみによって、あなたがたはより高い国を受け、

**ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਦਿਨ ਰਾਤਿ ॥**

昼も夜も、いつもその主のことを考えてください

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਪਤਿ ਰਹੈ ॥**

その恩寵によって、あなたがたの評判は保たれ、

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਜਸੁ ਕਰੈ ॥੫॥**

ああ、ナナック!グルの恩寵によって彼を賛美しなさい。5

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਨਹਿ ਕਰਨ ਨਾਦ ॥**

だれの憐れみによって、あなたは自分の耳で御言葉を聞く

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪੇਖਹਿ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

その憐れみによって、あなたは驚くべき賛美を見ます

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸਨਾ ॥**

その憐れみによって、あなたは舌で甘い言葉を語る

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜੇ ਬਸਨਾ ॥**

誰の恵みによって、あなたは幸せに生きる

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹਸਤ ਕਰ ਚਲਹਿ ॥**

だれの憐れみによって、あなたがたの手は動き、働く

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੰਪੂਰਨ ਫਲਹਿ ॥**

その憐れみによって、あなたのすべての働きは成功する

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥**

その憐れみによって、あなたは究極のスピードを得る

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹਿ ॥**

その憐れみによって、あなたは安易な幸福に浸り、

**ਐਸਾ ਪ੍ਰਭੁ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਕਤ ਲਾਗਹੁ ॥**

なぜあなたはそのような主以外の誰かから来ているように見えるのですか

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਜਾਗਹੁ ॥੬॥**

ああ、ナナック!グルの恩寵によって、あなたの心を神に目覚めさせてください。6

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸੰਸਾਰਿ ॥**

その恵みによって、あなたは世の中で人気を博し、

**ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਮੂਲਿ ਨ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰਿ ॥**

あの主を心で決して忘れないでください

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਪਰਤਾਪੁ ॥**

その恵みによってあなたの栄光が造られ、

**ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਤੂ ਤਾ ਕਉ ਜਾਪੁ ॥**

ああ、私の愚かな心!あなたは彼を崇拜し続けます

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥**

その憐れみによって、あなたがたのすべてのわざは成就し、

**ਤਿਸਹਿ ਜਾਨੁ ਮਨ ਸਦਾ ਹਜੂਰੇ ॥**

常に心の中でそれをよく理解してください

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪਾਵਹਿ ਸਾਚੁ ॥**

あなたがたは、その憐れみによって真理を受け、

**ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂੰ ਤਾ ਸਿਉ ਰਾਚੁ ॥**

ああ、私の心!あなたは彼を愛しています

**ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥**

その恵みによって、すべてが加速し、

**ਨਾਨਕ ਜਾਪੁ ਜਪੈ ਜਪੁ ਸੋਇ ॥੭॥**

ああ、ナナック!人はその主の御名のジュースを唱えるべきです。7

**ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਜਪੈ ਸੇ ਨਾਉ ॥**

同じ人が神の御名を唱え、そこから彼自身が唱えます

**ਆਪਿ ਗਾਵਾਏ ਸੁ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥**

神だけが神をたたえるので、神自身も神をたたえるのです

**ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥**

主の恵みによって光があります

**ਪ੍ਰਭੁ ਦਇਆ ਤੇ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸੁ ॥**

主の恵みによって、心の蓮は膨らみます

**ਪ੍ਰਭ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਬਸੈ ਮਨਿ ਸੋਇ ॥**

主が喜ばれるとき、主は人の心の中に住まわれます

**ਪ੍ਰਭ ਦਇਆ ਤੇ ਮਤਿ ਊਤਮ ਹੋਇ ॥**

主の憐れみによって、人の知恵はより良くなります

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੀ ਮਇਆ ॥**

主! すべての宝はあなたの憐れみの中にあります

**ਆਪਹੁ ਕਛੂ ਨ ਕਿਨਹੂ ਲਇਆ ॥**

誰も自分では何も得られません

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

おお、ハリ神よ!あなたが生き物を植えるところに、彼らはそこにいます

**ਨਾਨਕ ਇਨ ਕੈ ਕਛੂ ਨ ਹਾਥ ॥੮॥੬॥**

ああ、ナナック!これらの生き物の手には何もありません。8.6

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

**ਅਗਮ ਅਗਾਧਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸੋਇ ॥**

そのパラムブラフマは、支離滅裂で永遠なる主です

**ਜੇ ਜੇ ਕਹੈ ਸੁ ਮੁਕਤਾ ਹੋਇ ॥**

自分の名前を唱える者は誰でも救いを得る

**ਸੁਨਿ ਮੀਤਾ ਨਾਨਕੁ ਬਿਨਵੰਤਾ ॥**

ナナクは祈る、おお、わが友よ!傾聴

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਅਚਰਜ ਕਥਾ ॥੧॥**

サドゥースの物語は素晴らしいです。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮੁਖ ਊਜਲ ਹੋਤ ॥**

サドゥーの仲間をすることで、口元が明るくなります

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਲੁ ਸਗਲੀ ਖੇਤ ॥**

サドゥースと関連付けることによって、障害のすべてのカスを取り除かれます

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

サドゥー教徒と付き合うことによって、高慢は消えます

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਗਟੈ ਸੁਗਿਆਨੁ ॥**

サドゥー教徒と協力することによって、自己認識が明らかにされます

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬੁਝੈ ਪ੍ਰਭੁ ਨੇਰਾ ॥**

サドゥー教徒と関わることによって、主は近くに住んでいるようです

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਭੁ ਹੇਤ ਨਿਬੇਰਾ ॥**

サドゥー教徒と関わることによって、すべての論争は解決されます

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਏ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ॥**

サドゥースの会社をすることによって、人は名前の宝石を手に入れます

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਏਕ ਉਪਰਿ ਜਤਨੁ ॥**

サドゥースと共に、人間はただ一つの神のためにのみ努力する

### **ਸਾਧ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬਰਨੈ ਕਉਨੁ ਪ੍ਰਾਨੀ ॥**

どの動物がサドゥースの栄光を表現できるでしょうか

### **ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਪ੍ਰਭੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨੀ ॥੧॥**

ああ、ナナック!サドゥースの素晴らしさは主の栄光に吸収されます。1

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਗੋਚਰੁ ਮਿਲੈ ॥**

サドゥー教徒と付き合うことによって、人は比類のない主を得る

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਪਰਫੁਲੈ ॥**

サドゥー教徒と付き合うことで、生き物はいつも陽気です

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਆਵਹਿ ਬਸਿ ਪੰਚਾ ॥**

サドゥー教徒と関わることによって、五つの敵(仕事、怒り、貪欲、夢中、エゴ)は鎮圧されます

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਭੁੰਚਾ ॥**

サドゥースの会社をすることによって、人間はアムリットの形という名前のジュースを味わう

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਹੋਇ ਸਭ ਕੀ ਰੇਨ ॥**

サドゥースの仲間をすることによって、人間はすべてのものの塵となる

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਨੇਹਰ ਬੈਨ ॥**

サドゥー教徒の仲間をすることで、声が心地よくなります

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥**

マインドはサドゥーの仲間をすることによってどこにも行かない

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥**

サドゥーの仲間をすることによって、心は安定を得る

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਤੇ ਭਿੰਨ ॥**

サドゥースと共に、それはマヤからの解放を達成する

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥੨॥**

ああ、ナナック!サドゥー教徒と一緒に暮らすことは主を幸せにします。2

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਸਮਨ ਸਭਿ ਮੀਤ ॥**

サドゥーと関わることで、すべての敵も友達になります

### **ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਹਾ ਪੁਨੀਤ ॥**

サドゥーの仲間をすることによって、人はマハパヴィトラになる

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਕਿਸ ਸਿਉ ਨਹੀ ਬੈਰੁ ॥**

サドゥー教徒と付き合うことによって、彼は誰をも憎まない

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਬੀਗਾ ਪੈਰੁ ॥**

サドゥースと一緒に暮らすことによって、人間はクマルガに向かって動かない

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਕੇ ਮੰਦਾ ॥**

僧侶の仲間に見られる悪はありません

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਾਨੇ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥**

サドゥー教徒と交わることによって、人間は大いなる幸福の主である神を知る

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਹਉ ਤਾਪੁ ॥**

サドゥーの仲間をすることによって、人間のエゴの熱は下がる

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਜੈ ਸਭੁ ਆਪੁ ॥**

サドゥー教徒と付き合うことによって、人間はすべてのエゴを放棄する

### **ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਸਾਧ ਬਡਾਈ ॥**

神ご自身が聖徒の栄光を御存じです

### **ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭੂ ਬਨਿ ਆਈ ॥੩॥**

ああ、ナナック!賢者と神の愛は成熟する。3

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਬਹੂ ਧਾਵੈ ॥**

被造物の心は、サドゥーに協力することによって決してさまようことはありません

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥**

僧侶と協力することによって、彼は常に幸福を得ます

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਸਤੁ ਅਗੋਚਰ ਲਹੈ ॥**

サドゥースと関連付けることによって、人は名前の形で目立たない物体を得る

### **ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਜਰੁ ਸਹੈ ॥**

サドゥー教徒と関わることによって、人間はリラックスしていない力に耐えることができます

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬਸੈ ਥਾਨਿ ਉਚੈ ॥**

サドゥースと結びつくことによって、生き物は最高の場所に住んでいます

### **ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਹਲਿ ਪਹੁਚੈ ॥**

サドゥースと共に生きることによって、人間は自己形態に到達する



### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਦ੍ਰਿੜੈ ਸਭਿ ਧਰਮ ॥**

サドゥー教徒と協力することによって、被造物の宗教は完全に強化されます

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਕੇਵਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥**

サドゥースと共に生きることによって、人間はパラブラフマだけを崇拝する

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਏ ਨਾਮ ਨਿਧਾਨ ॥**

サドゥースと一緒に暮らすことによって、人間は名前の形で宝物を得る

### **ਨਾਨਕ ਸਾਧੂ ਕੈ ਕੁਰਬਾਨ ॥੪॥**

ああ、ナナック!わたしはこれらの聖徒たちを心から謙遜にしています。4

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਭ ਕੁਲ ਉਧਾਰੈ ॥**

人間の種子全体は、サドゥーの仲間によって救われます

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਾਜਨ ਮੀਤ ਕੁਟੰਬ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥**

サドゥースと一緒に暮らすことによって、人間の友人、紳士、家族はバヴサーガルから救われます

### **ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੇ ਧਨੁ ਪਾਵੈ ॥**

サドゥー教徒の仲間に生きることによって、その富は得られ、

### **ਜਿਸੁ ਧਨ ਤੇ ਸਭੁ ਕੇ ਵਰਸਾਵੈ ॥**

すべての人が恩恵を受け、満足するお金

### **ਸਾਧਸੰਗਿ ਧਰਮ ਰਾਇ ਕਰੇ ਸੇਵਾ ॥**

ヤマラジはまた、サドゥースと一緒にいることによって奉仕します

### **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੇਭਾ ਸੁਰਦੇਵਾ ॥**

サドゥース、天使、神々と共に生きる者もまた、彼を賛美する

### **ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਪ ਪਲਾਇਨ ॥**

サドゥー教徒と関わることによって、すべての罪は滅ぼされます

### ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਨ ਗਾਇਨ ॥

サドゥースの連想を通して、人間はアムリトマイという名の賛美を歌います

### ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੂਬ ਥਾਨ ਗੰਮਿ ॥

サドゥースの会社を通して、人間はあらゆる場所に到達する

### ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਫਲ ਜਨੰਮ ॥੫॥

ああ、ナナック!サドゥースと一緒に暮らすことによって、人間の誕生は成功する。5

### ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ ॥

人間はサドゥー教徒に協力することによって一生懸命働く必要はありません

### ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੇਤ ਨਿਹਾਲ ॥

ダルシャンとサドゥーの捧げ物は、人間を感謝させる

### ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਕਲੁਖਤ ਹਰੈ ॥

サドゥー教徒に協力することによって、人間の罪はすべて滅ぼされます

### ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਰਕ ਪਰਹਰੈ ॥

サドゥー教徒に協力することによって、人間は地獄から救われます

### ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਈਹਾ ਉਹਾ ਸੁਹੇਲਾ ॥

サドゥー教徒と関わることによって、被造物は来世の民衆の中で幸せになります

### ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਿਛੁਰਤ ਹਰਿ ਮੇਲਾ ॥

サドゥー教徒を結びつけることによって、神から引き離された人々は神に会う

### ਜੇ ਇਛੈ ਸੇਈ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥

サドゥー教徒に協力することによって、人は自分が望む果実を得る

### ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਬਿਰਥਾ ਜਾਵੈ ॥

サドゥー教徒と付き合うことによって、彼は手ぶらで行くことはありません

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਾਧ ਰਿਦ ਬਸੈ ॥**

パラムブラフマ・主はサドゥーの心に宿る

**ਨਾਨਕ ਉਧਰੈ ਸਾਧ ਸੁਨਿ ਰਸੈ ॥੬॥**

ああ、ナナック!サドゥースの舌から神の御名を聞き、被造物は渡ります。6

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੁਨਉ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥**

サドゥーの仲間にとどまることによって神の御名に耳を傾けてください

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ**

サドゥー教徒と共に神をたたえよ

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਮਨ ਤੇ ਬਿਸਰੈ ॥**

サドゥースと共に、人は心で主を忘れません

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਰਪਰ ਨਿਸਤਰੈ ॥**

サドゥー教徒と共に、彼は確かにバヴサガルから救われます

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਲਗੈ ਪ੍ਰਭੁ ਮੀਠਾ ॥**

サドゥー教徒と一緒に暮らすことは、主を甘く感じさせます

**ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਡੀਠਾ ॥**

サドゥースと共に、神はすべての心に現れます

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਏ ਆਗਿਆਕਾਰੀ**

サドゥースと共に、人は神に従順になる

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਗਤਿ ਭਈ ਹਮਾਰੀ ॥**

私たちはサドゥー教徒と共に勢いを増しました

**ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਰੋਗ ॥**

サドゥースと一緒に暮らすことによって、すべての病気は排除されます

## ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਭੇਟੇ ਸੰਜੋਗ ॥੭॥

ああ、ナナック!偶然、サドゥー教徒は出会う。7

## ਸਾਧ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬੇਦ ਨ ਜਾਨਹਿ ॥

ヴェーダでさえ、賢者の栄光を知りません

## ਜੇਤਾ ਸੁਨਹਿ ਤੇਤਾ ਬਖਿਆਨਹਿ ॥

彼らが彼らについて聞けば聞くほど、彼らは彼らについて話します

## ਸਾਧ ਕੀ ਉਪਮਾ ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਤੇ ਦੂਰਿ ॥

サドゥーの(マヤの)ウプマは、三つの特質のすべてからかけ離れています

## ਸਾਧ ਕੀ ਉਪਮਾ ਰਹੀ ਭਰਪੂਰਿ ॥

僧侶のたとえは普遍的です

## ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਕਾ ਨਾਹੀ ਅੰਤ ॥

僧侶の素晴らしさに終わりはありません

## ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਸਦਾ ਬੇਅੰਤ ॥

僧侶の素晴らしさは常に永遠です

## ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਉਚ ਤੇ ਉਚੀ ॥

僧侶の素晴らしさは最高です

## ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਮੂਚ ਤੇ ਮੂਚੀ ॥

僧侶の素晴らしさは偉人の間では素晴らしいです

## ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਸਾਧ ਬਨਿ ਆਈ ॥

サドゥーの装飾はサドゥーにのみ適しています

## ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ ॥੮॥੭॥

ナナックは言う、「兄さん!主と賢者の間に区別はありません。8 .7

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

**ਮਨਿ ਸਾਚਾ ਮੁਖਿ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥**

真理を心に、同じ真理を口に宿す者

**ਅਵਰੁ ਨ ਪੇਖੈ ਏਕਸੁ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ॥**

そして、唯一なる神しか見ない者は、

**ਨਾਨਕ ਇਹ ਲਛਣ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਹੋਇ ॥੧॥**

ああ、ナナック!これらの資質はブラフマジャーニーに属します。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ॥**

ブラフマジャーニーは常に自由であり、

**ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲ ਅਲੇਪ ॥**

水の中の蓮の花のようにきれいです

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਦੋਖ ॥**

ブラフマジャーニーは常に無垢であり、

**ਜੈਸੇ ਸੂਰੁ ਸਰਬ ਕਉ ਸੇਖ ॥**

ちょうど太陽がすべてのもの(ジュース)を乾かすように

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਮਾਨਿ ॥**

ブラフマジャーニーは皆を片目で見つめ、

**ਜੈਸੇ ਰਾਜ ਰੰਕ ਕਉ ਲਾਗੈ ਤੁਲਿ ਪਵਾਨ ॥**

王にも貧乏人にも風が見えるように

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਧੀਰਜੁ ਏਕ ॥**

ブラーマギアニの寛容さは同じです

**ਜਿਉ ਬਸੁਧਾ ਕੇਉ ਖੇਦੈ ਕੇਉ ਚੰਦਨ ਲੇਪ ॥**

誰かが土を掘り、誰かが白檀を掘るように

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਇਹੈ ਗੁਨਾਉ ॥**

これがブラフマジャーニーの資質です

**ਨਾਨਕ ਜਿਉ ਪਾਵਕ ਕਾ ਸਹਜ ਸੁਭਾਉ ॥੧॥**

ああ、ナナック!火が生来の性質を持っているように。1

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਨਿਰਮਲਾ ॥**

ブラフマジャーニーは純粋というよりは純粋で、

**ਜੈਸੇ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ਜਲਾ ॥**

水が汚れているとは思えないような感じがします

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਹੇਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥**

ブラフマジャーニーの心には光があります

**ਜੈਸੇ ਧਰ ਉਪਰਿ ਆਕਾਸੁ ॥**

地球上の空

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਤ੍ਰੁ ਸਮਾਨਿ ॥**

ブラーマジャーニーにとって、友人と敵は同じです

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਅਭਿਮਾਨ ॥**

ブラーマジャーニーには少しも誇りがありません

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਉਚ ਤੇ ਉਚਾ ॥**

ブラフマジャーニーは最高です

**ਮਨਿ ਅਪਨੈ ਹੈ ਸਭ ਤੇ ਨੀਚਾ ॥**

しかし、彼の心の中では、彼は最も低いです

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੇ ਜਨ ਭਏ ॥**

ああ、ナナック!その人だけがブラマジャーニーになり、

**ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥੨॥**

神ご自身が創造されるもの。2

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ ॥**

ブラマジャーニーはすべてのものの段差の埃です

**ਆਤਮ ਰਸੁ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਚੀਨਾ ॥**

ブラマギヤニは霊的な喜びを経験します

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸਭ ਊਪਰਿ ਮਇਆ ॥**

ブラマジャーニーはすべての人に憐れみを持っています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਤੇ ਕਛੁ ਬੁਰਾ ਨ ਭਇਆ ॥**

ブラマジャーニーには悪はなく、悪いことは何もしません

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਮਦਰਸੀ ॥**

ブラマジャーニーは常に先見の明があります

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਰਸੀ ॥**

ブラマジャーニーの視点から見ると、蜜が降り注がれます

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬੰਧਨ ਤੇ ਮੁਕਤਾ ॥**

ブラマギヤニは束縛から解放されています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਜੁਗਤਾ ॥**

ブラマギヤニの人生行為は非常に神聖です

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਭੋਜਨੁ ਗਿਆਨ ॥**

ブラーマギアニの食べ物は知識です

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

ああ、ナナック!ブラフマジャーニーは神の瞑想に夢中になっています。3

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਉਪਰਿ ਆਸ ॥**

ブラフマジャーニーは唯一の神に希望を持っています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸ ॥**

ブラフマジャーニーは滅ぼされません

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਗਰੀਬੀ ਸਮਾਹਾ ॥**

ブラフマジャーニーは謙虚さの中に安らぎます

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਉਮਾਹਾ ॥**

ブラーマギアニは慈愛をしたいという熱意を持っています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਧੰਧਾ ॥**

ブラーマギアニは世俗的な論争を超えています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਲੇ ਧਾਵਤੁ ਬੰਧਾ ॥**

ブラフマジャーニーは自分の走る心をコントロールします

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਸੁ ਭਲਾ ॥**

ブラフマジャーニーの行いは最高であり、彼が何をしようとも、彼は善を行います

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੁਫਲ ਫਲਾ ॥**

ブラフマジャーニーは非常に成功しています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਗਿ ਸਗਲ ਉਧਾਰੁ ॥**

ブラフマジャーニーと共にいることで、すべての人が救われます



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

ああ、ナナック!全世界がブラフマジャーニーを賛美します。4

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਏਕੈ ਰੰਗ ॥**

ブラーマギアニーはただ一つの神を愛しています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਸੰਗ ॥**

神はブラフマジャーニーと共に生きておられます

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ ॥**

神の御名はブラフマジャーニーの基礎です

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਮੁ ਪਰਵਾਰੁ ॥**

神の名はブラフマジャーニーの家族です

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਦ ਜਾਗਤ ॥**

ブラフマギアニはいつも目を覚ましています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਹੰਬੁਧਿ ਤਿਆਗਤ ॥**

ブラフマジャーニは自分のエゴをあきらめます

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥**

パラマナンダはブラーマジャーニーの中心に住んでいます

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਘਰਿ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ॥**

ブラフマジャーニーの心のような家にはいつも喜びがあります

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੁਖ ਸਹਜ ਨਿਵਾਸ ॥**

ブラフマジャーニーは常に自発的な幸福の中に住んでいます

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸ ॥੫॥**

ああ、ナナック!ブラフマジャーニーは滅ぼされません。5

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥**

ブラフマジャーニーはブラフマの知識人です

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਸੰਗਿ ਹੇਤਾ ॥**

ブラーマギアニーはただ一つの神を愛しています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਅਚਿੰਤ ॥**

ブラーマジャーニーの心には常に無関心があります

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ॥**

ブラフマジャーニーのマントラは聖化しています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਿਸੁ ਕਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ॥**

ブラーマギアニは、神ご自身が人気を博す者です

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਬਡ ਪਰਤਾਪ ॥**

ブラフマジャーニーには大きな栄光があります

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਦਰਸੁ ਬਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥**

ブラフマジャーニーの哲学は、幸運な人によってのみ受け取られます

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ॥**

ブラフマジャーニーは常に犠牲にされるべきです

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਖੇਜਹਿ ਮਹੇਸੁਰ ॥**

シブシャンカルはまた、ブラフマジャーニーを探し続けています

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਪਰਮੇਸੁਰ ॥੬॥**

ああ、ナナック!神ご自身がブラーマジャーニーです。6

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾਹਿ ॥**

ブラフマジャーニーの資質は評価できません

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਸਗਲ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

すべての資質はブラフマジャーニーの中心にあります

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਕਉਨ ਜਾਨੈ ਭੇਦੁ ॥**

誰がブラフマジャーニーの区別を知ることができますか

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਸਦਾ ਅਦੇਸੁ ॥**

ブラフマギアニは常に崇拝されるべきです

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

ブラフマジャーニーの栄光の半分の文字は一文字も記述できません

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਰਬ ਕਾ ਠਾਕੁਰੁ ॥**

ブラフマギアニは、すべての生き物の崇拝される主です

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਮਿਤਿ ਕਉਨੁ ਬਖਾਨੈ ॥**

誰がブラフマジャーニーを推測できますか

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

ブラフマジャーニだけがブラフマジャーニーの動きを知っています

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੁ ॥**

ブラフマジャーニーの資質にクロスオーバーはありません

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

ああ、ナナック!常にブラフマジャーニーを崇拝してください。7

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਕਰਤਾ ॥**

ブラフマジャーニーは全世界の創造主です

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦ ਜੀਵੈ ਨਹੀ ਮਰਤਾ ॥**

ブラフマギアニは永遠に生き、死なない

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

ブラフマジャーニーは、生き物に解放、助言、命を与える者です

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪੂਰਨ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ ॥**

ブラフマジャーニーは完全な男性のヴィダータです

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਨਾਥ ਕਾ ਨਾਥੁ ॥**

ブラフマジャーニーは孤児のナースです

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਭ ਉਪਰਿ ਹਾਥੁ ॥**

ブラフマジャーニーの守護の手は全人類にあります

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਗਲ ਅਕਾਰੁ ॥**

全世界はブラフマジャーニーの広がりです

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥**

ブラフマジャーニー自身はニランカーです

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

ブラフマジャーニーの栄光は、ブラフマジャーニーにのみ与えられます

**ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਰਬ ਕਾ ਧਨੀ ॥੮॥੮॥**

ああ、ナナック!ブラフマジャーニーはすべての主人です。8 .8

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

**ਉਰਿ ਧਾਰੈ ਜੇ ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ॥**

神の御名を心に宿す者は、

**ਸਰਬ ਮੈ ਪੇਖੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥**

すべての人に神を見る者

**ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਠਾਕੁਰ ਨਮਸਕਾਰੈ ॥**

刻一刻と、彼は主を崇拜し、

**ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਅਪਰਸੁ ਸਗਲ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥੧॥**

ああ、ナナック!そのような誠実で自由な偉大な人は、すべての存在をバヴサーガルから救います。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਮਿਥਿਆ ਨਾਹੀ ਰਸਨਾ ਪਰਸ ॥**

舌に嘘をつかない人は、

**ਮਨ ਮਹਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਿਰੰਜਨ ਦਰਸ ॥**

その心には、聖主の幻への望みが残り、

**ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪੁ ਨ ਪੇਖੈ ਨੇਤ੍ਰੁ ॥**

その瞳は異星人の女の美しさを見ていない

**ਸਾਧ ਕੀ ਟਹਲ ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੇਤ ॥**

敬虔にサドゥーに仕え、聖徒の一団を愛する者は、

**ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ॥**

誰の冒涇も耳で聞かない者は、

**ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ ॥**

自分を悪いと思う人(以下)、

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਿਖਿਆ ਪਰਹਰੈ ॥**

グルの恩寵によって悪を捨てる者は、

**ਮਨ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਮਨ ਤੇ ਟਰੈ**

誰が彼の心から彼の心の欲望を取り除く

### ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਿਤ ਪੰਚ ਦੇਖ ਤੇ ਰਹਤ ॥

そして、知識の感覚を征服し、五つの悪徳(仕事、怒り、貪欲、夢中、エゴ)をすべて避ける者は、

### ਨਾਨਕ ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕੇ ਐਸਾ ਅਪਰਸ ॥੧॥

ああ、ナナック!何百万人もの男性のうち、そのようなまれな男性は「ウパル」(聖く聖なる)です。1

### ਬੈਸਨੇ ਸੇ ਜਿਸੁ ਉਪਰਿ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥

神が喜ばれるのはヴァイシュナヤです

### ਬਿਸਨ ਕੀ ਮਾਇਆ ਤੇ ਹੋਇ ਭਿੰਨ ॥

彼はヴァイシュヌのマヤから離れて暮らしている

### ਕਰਮ ਕਰਤ ਹੋਵੈ ਨਿਹਕਰਮ ॥

そして、善行をする人は、活動的でないままです

### ਤਿਸੁ ਬੈਸਨੇ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਧਰਮ ॥

そのヴァイシュナヴァの宗教も神聖です

### ਕਾਹੂ ਫਲ ਕੀ ਇਛਾ ਨਹੀ ਬਾਛੈ ॥

彼は果物を欲しがらない

### ਕੇਵਲ ਭਗਤਿ ਕੀਰਤਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੈ ॥

彼は主の献身とキルタンだけに夢中になっています

### ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਸਿਮਰਨ ਗੋਪਾਲ ॥

彼の魂と体には、創造の主、ゴパルがシムランを持っています

### ਸਭ ਉਪਰਿ ਹੋਵਤ ਕਿਰਪਾਲ ॥

彼はすべての生き物に親切です

**ਆਪਿ ਦ੍ਰਿੜੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥**

彼自身が神の御名を心に刻み、他の人々にその御名を唱えさせていただきます

**ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਬੈਸਨੇ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥੨॥**

ああ、ナナック!そのようなヴァイシュナヴァはパラムガティを達成する。2

**ਭਗਉਤੀ ਭਗਵੰਤ ਭਗਤਿ ਕਾ ਰੰਗੁ ॥**

神の献身に対する愛を心に抱いている人は、神の真の献身者です

**ਸਗਲ ਤਿਆਗੈ ਦੁਸਟ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥**

主はすべての悪人の一団を捨てられる

**ਮਨ ਤੇ ਬਿਨਸੈ ਸਗਲਾ ਭਰਮੁ ॥**

そして、あらゆる種類のジレンマが彼の心から消えます

**ਕਰਿ ਪੂਜੈ ਸਗਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

彼はパラブラフマがどこにでもいると考え、彼女だけを崇拜します

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਪਾ ਮਲੁ ਖੇਵੈ ॥**

聖徒と聖徒とともに、罪のくずを心から贖う者は、

**ਤਿਸੁ ਭਗਉਤੀ ਕੀ ਮਤਿ ਉਤਮ ਹੋਵੈ ॥**

そのような献身者の知性はより良くなる

**ਭਗਵੰਤ ਕੀ ਟਹਲ ਕਰੈ ਨਿਤ ਨੀਤਿ ॥**

彼は神に仕え続けています

**ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪੈ ਬਿਸਨ ਪਰੀਤਿ ॥**

彼は心と体を主の愛に捧げます

**ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵੈ ॥**

彼は神の足を心に宿しています

**ਨਾਨਕ ਐਸਾ ਭਗਉਤੀ ਭਗਵੰਤ ਕਉ ਪਾਵੈ ॥੩॥**

ああ、ナナック!そのような献身者だけが神を受け入れます。3

**ਸੇ ਪੰਡਿਤੁ ਜੇ ਮਨੁ ਪਰਬੋਧੈ ॥**

パンディットは彼の心に説教する人です

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਆਤਮ ਮਹਿ ਸੋਧੈ ॥**

彼はラムの名前を心に抱く

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਾਰੁ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ॥**

誰がラムナームの甘いジュースを消費します

**ਉਸੁ ਪੰਡਿਤ ਕੈ ਉਪਦੇਸਿ ਜਗੁ ਜੀਵੈ ॥**

全世界は、そのパンディットの教えによって勝ち取られ、

**ਹਰਿ ਕੀ ਕਥਾ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵੈ ॥**

パンディット・ハリの物語を心に宿す者は、

**ਸੇ ਪੰਡਿਤੁ ਫਿਰਿ ਜੇਨਿ ਨ ਆਵੈ ॥**

そのようなパンダは再びフォームに入ることはありません

**ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੂਝੈ ਮੂਲ ॥**

彼はヴェーダ、プラーナ、スਮ੍ਰਿティの基本的な要素を考慮し、

**ਸੁਖਮ ਮਹਿ ਜਾਨੈ ਅਸਥੂਲੁ ॥**

彼は目に見えない主の中で目に見える世界を経験する

**ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਕਉ ਦੇ ਉਪਦੇਸੁ ॥**

そして、彼は四つのヴァルナ(カースト)すべてに説教します

**ਨਾਨਕ ਉਸੁ ਪੰਡਿਤ ਕਉ ਸਦਾ ਅਦੇਸੁ ॥੪॥**

ああ、ナナック!そのパンディットはいつも崇拝されてきました。4



### ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰੁ ਸਰਬ ਕੇ ਗਿਆਨੁ ॥

すべてのマントラの種はマントラの知識です

### ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਮਹਿ ਜਪੈ ਕੇਉ ਨਾਮੁ ॥

4つのアルファベットすべてで、人は人の名前を唱えるべきです

### ਜੇ ਜੇ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

名前を唱える者はスピーディーになる

### ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥

サットサンギにとどまることによってそれを得るのは男性だけです

### ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅੰਤਰਿ ਉਰ ਧਾਰੈ ॥

もし主が恵みによって彼の心に名前を記されたら

### ਪਸੁ ਪ੍ਰੇਤ ਮੁਖਦ ਪਾਥਰ ਕਉ ਤਾਰੈ ॥

だから、動物、幻影、愚か者、石の心も交差する

### ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥

神の御名はすべての病気の薬です

### ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥

神を賛美することは、福祉と解放の一形態です

### ਕਾਹੂ ਜੁਗਤਿ ਕਿਤੇ ਨ ਪਾਈਐ ਧਰਮਿ ॥

神の名は、装置やいかなる宗教的行為によっても得ることはできません

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

ああ、ナナック!神の名は、その運命が初めから記されている人に与られます。5

### ਜਿਸ ਕੈ ਮਨਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਨਿਵਾਸੁ ॥

その思いは神の住まいであり、

**ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸਤਿ ਰਾਮਦਾਸੁ ॥**

彼の名前はサティヤ・ラムダスです

**ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਤਿਸੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥**

彼は自分の遠くでラムを見たことがある

**ਦਾਸ ਦਸੰਤਣ ਭਾਇ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥**

しもべのしもべであるという性質上、彼は神を見いだしました

**ਸਦਾ ਨਿਕਟਿ ਨਿਕਟਿ ਹਰਿ ਜਾਨੁ ॥**

神をいつも自分の近くにおられる人は、

**ਸੇ ਦਾਸੁ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ ॥**

その僕しもべは主の宮廷で受け入れられます

**ਅਪੁਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਆਪਿ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ ॥**

神は御自分のしもべ御自身を御覧になります

**ਤਿਸੁ ਦਾਸ ਕਉ ਸਭ ਸੇਈ ਪਰੈ ॥**

そして、そのしもべはすべての知識を持っています

**ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਆਤਮ ਉਦਾਸੁ ॥**

家族を通して(生きている間でさえ)、彼は心から切り離されたままで、

**ਐਸੀ ਜੁਗਤਿ ਨਾਨਕ ਰਾਮਦਾਸੁ ॥੬॥**

ああ、ナナック!そのような命のトリックを持つラムダスがいます。6

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਆਤਮ ਹਿਤਾਵੈ ॥**

真の心で主の戒めに従う者、

**ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਸੇਊ ਕਹਾਵੈ ॥**

その人生は自由と呼ばれています

**ਤੈਸਾ ਹਰਖੁ ਤੈਸਾ ਉਸੁ ਸੋਗੁ ॥**

彼にとって、幸せと悲しみは同じです

**ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਤਹ ਨਹੀ ਬਿਓਗੁ ॥**

彼はいつもそれを楽しんでおり、断絶はありません

**ਤੈਸਾ ਸੁਵਰਨੁ ਤੈਸੀ ਉਸੁ ਮਾਟੀ ॥**

金も粘土もあの男にとって同じで、

**ਤੈਸਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤੈਸੀ ਬਿਖੁ ਖਾਟੀ ॥**

彼にとって、蜜と酸っぱい毒も同じです

**ਤੈਸਾ ਮਾਨੁ ਤੈਸਾ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

彼にとって、プライドとプライドは同じです

**ਤੈਸਾ ਰੰਗੁ ਤੈਸਾ ਰਾਜਾਨੁ ॥**

ランクと王も彼の目には等しい

**ਜੇ ਵਰਤਾਏ ਸਾਈ ਜੁਗਤਿ ॥**

神がなさることは、そのいのちです

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

ああ、ナナック!その人は人生フリーと呼ばれています。7

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਸਗਲੇ ਠਾਉ ॥**

神はすべての場所を持っておられます

**ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਰਾਖੈ ਤੈਸਾ ਤਿਨ ਨਾਉ ॥**

神が存在を置く場所では、神は同じ名前を取ります

**ਆਪੇ ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਜੋਗੁ ॥**

神ご自身が、あらゆることを行い、それを(存在に対して)成し遂げることができるのです

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਫੁਨਿ ਹੋਗੁ ॥**

神が心地よいと感じるのは、

**ਪਸਰਿਓ ਆਪਿ ਹੋਇ ਅਨਤ ਤਰੰਗੁ ॥**

神は永遠の波の中におられることによってご自身を広められました

**ਲਖੇ ਨ ਜਾਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਰੰਗੁ ॥**

あなたは神の賛美に行くことはできません

**ਜੈਸੀ ਮਤਿ ਦੇਇ ਤੈਸਾ ਪਰਗਾਸੁ ॥**

神が知恵をお与えになるように、光も知恵をお与えになります

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਰਤਾ ਅਬਿਨਾਸੁ ॥**

創造主である神は不死不滅です

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲੁ ॥**

神はいつも親切です

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਭਏ ਨਿਹਾਲੁ ॥੮॥੯॥**

ああ、ナナック!非常に多くの被造物が、その神のシムランを行うことによって感謝するようになりました。8.6

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

多くの人々が主をたたえ続けていますが、神の特質に終わりはありません

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

ああ、ナナック!神はこの創造物を創造され、多くの種類のものであり、多くの方法で創造されました。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਹੋਏ ਪੂਜਾਰੀ ॥**

彼を崇拜する何百万人もの生き物がいます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥**

多くの宗教的、世俗的な行動がありました

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਤੀਰਥ ਵਾਸੀ ॥**

多くの動物がティルトの住人になりました

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬਨ ਭ੍ਰਮਹਿ ਉਦਾਸੀ ॥**

多くの動物が迷子として森の中をさまよいます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੇਦ ਕੇ ਸ੍ਰੋਤੇ ॥**

ヴェーダの聞き手は大勢います

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਤਪੀਸੁਰ ਹੋਤੇ ॥**

何百万人もの禁欲主義者がいます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਆਤਮ ਧਿਆਨੁ ਧਾਰਹਿ ॥**

多くのクローアが主の瞑想を心に抱こうとしています

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕਬਿ ਕਾਬਿ ਬੀਚਾਰਹਿ ॥**

多くの詩人は詩的な構成を通して考えます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਵਤਨ ਨਾਮ ਧਿਆਵਹਿ ॥**

何百万人もの男性が絶えず新しい名前について瞑想しています

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਵਹਿ ॥੧॥**

ああ、ナナックよ!あなたはその神との間に何の違いも見つけることができません。1

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਅਭਿਮਾਨੀ ॥

この世には傲慢なクローア(男性)が大勢います

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਅੰਧ ਅਗਿਆਨੀ ॥

多くのクローア(男性)は盲目で無知です

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਕਿਰਪਨ ਕਠੋਰ ॥

石のいくつかのクローア(男性)は心とケチです

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਭਿਗ ਆਤਮ ਨਿਕੋਰ ॥

多くのクローア(人間)は乾いていて鈍感です

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ ॥

多くのクローア(人間)が他人のお金を盗みます

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦੂਖਨਾ ਕਰਹਿ ॥

何百万人もの(人間)が他人を非難しています

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਸੂਮ ਮਾਹਿ ॥

多くのクローア(男性)がお金を集めるために労働に従事しています

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰਦੇਸ ਭ੍ਰਮਾਹਿ ॥

何百万人もの人々が他の国に引っ越しています

### ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਲਾਵਹੁ ਤਿਤੁ ਤਿਤੁ ਲਗਨਾ ॥

主！あなたが(作品の中で)生き物を植えるところはどこでも、彼らはそこで従事しています

### ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀ ਜਾਨੈ ਕਰਤਾ ਰਚਨਾ ॥੨॥

ああ、ナナク!創造主主は、行ない主の創造を御存じです。2

### ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਿਧ ਜਤੀ ਜੇਗੀ ॥

世界には多くのクローラ・シッダ、ブラフマチャリス、ヨギがいます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜੇ ਰਸ ਭੋਗੀ ॥**

ジューズを楽しむウスパーの多くのクローアがいます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪੰਖੀ ਸਰਪ ਉਪਾਏ ॥**

何百万もの鳥や蛇が神によって創造され、

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਥਰ ਬਿਰਖ ਨਿਪਜਾਏ ॥**

数百万の石や木が栽培されています

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ॥**

何百万もの風、水、火があります

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਦੇਸ ਭੂ ਮੰਡਲ ॥**

多くのクローアの国と世界があります

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਸੀਅਰ ਸੂਰ ਨਖੜ੍ਹ ॥**

何百万もの月、太陽、星があります

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

頭に傘をさした神々、悪魔、インドラの多くの群れがいます

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਅਪਨੈ ਸੂਤਿ ਧਾਰੈ ॥**

神はすべての被造物をご自分の(命令の)糸にねじ込まれました

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

ああ、ナナック!神にとって良いことは、彼はバヴサーガルを通ってそれを渡ります。3

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜਸ ਤਾਮਸ ਸਾਤਕ ॥**

たくさんのクローア・ラジョグニ、タモグニ、サトグニの生き物がいます

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

多くのクローア・ヴェーダ、プラーナ、スムリティス、シャストラがいます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਰਤਨ ਸਮੁਦ ॥**

宝石は多くの海で作られてきました

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਨਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੰਤ ॥**

多くの異なる種類の動物がいます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਚਿਰ ਜੀਵੇ ॥**

動物のクローアは長寿でできています

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਗਿਰੀ ਮੇਰ ਸੁਵਰਨ ਥੀਵੇ ॥**

(神の命令により)多くのクローアが金のシュメール山となった

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਜਖੁ ਕਿੰਨਰ ਪਿਸਾਚ ॥**

ヤクシャ、キナー、吸血鬼の多くのクローアがいます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਸੁਕਰ ਮ੍ਰਿਗਾਚ ॥**

幽霊、豚、ライオンの多くのクローアがあります

**ਸਭ ਤੇ ਨੇਰੈ ਸਭਹੂ ਤੇ ਦੁਰਿ ॥**

神はすべての人の近くにおられ、すべての人から遠く離れています

**ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥੪॥**

ああ、ナナック!神はすべての人のうちに完全になっておられますが、神ご自身は自由です。

4

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਤਾਲ ਕੇ ਵਾਸੀ ॥**

動物のいくつかのクローアはパタールの住民です

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਨਿਵਾਸੀ ॥**

何百万もの生き物が地獄と天国に住んでいます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਜਨਮਹਿ ਜੀਵਹਿ ਮਰਹਿ ॥**

何百万もの生物が生まれ、生き、そして死にます



**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬਹੁ ਜੇਨੀ ਫਿਰਹਿ ॥**

生物のいくつかのクローアは、多くのフォーム内をさまよっています

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੈਠਤ ਹੀ ਖਾਹਿ ॥**

多くのクローア(無駄に)座って食べます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਘਾਲਹਿ ਥਕਿ ਪਾਹਿ ॥**

何百万人もの生き物がハードワークにうんざりして壊れています

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਧਨਵੰਤ ॥**

多くの動物が金持ちになりました

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਚਿੰਤ ॥**

何百万人もの生き物が富の危機に瀕しています

**ਜਹ ਜਹ ਭਾਣਾ ਤਹ ਤਹ ਰਾਖੇ ॥**

神は生きとし生けるものを、望むところならどこにでも置いておられます

**ਨਾਨਕ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਹਾਥੇ ॥੫॥**

ああ、ナナック!すべては神の御手の中にあります。5

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਬੈਰਾਗੀ ॥**

この世界には何百万人もの生き物がいます

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਤਿਨਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥**

そして彼の本能はラムの名前に結びついています

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਖੋਜੰਤੇ ॥**

何百万人もの生き物が神を探し続けています

**ਆਤਮ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਹੰਤੇ ॥**

そして、彼らは自分の魂の中に神を見いだします

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਦਰਸਨ ਪ੍ਰਭ ਪਿਆਸ ॥**

何百万人もの生き物が神の幻に渴いています

**ਤਿਨ ਕਉ ਮਿਲਿਓ ਪ੍ਰਭ ਅਬਿਨਾਸ ॥**

彼らは不死不滅の主を見いだします

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਗਹਿ ਸਤਸੰਗੁ ॥**

多くの動物がサットサンガティを要求します

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਤਿਨ ਲਾਗਾ ਰੰਗੁ ॥**

彼らは神の愛に夢中になっています

**ਜਿਨ ਕਉ ਹੋਏ ਆਪਿ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥**

ああ、ナナック!神ご自身が栄えられる上で、

**ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਦਾ ਧਨਿ ਧੰਨਿ ॥੬॥**

そのような人々はいつもラッキーです。6

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਖਾਈ ਅਰੁ ਖੰਡ ॥**

地球の9つのブロックと(4つの)方向には、何百万もの生き物しか生まれていません

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਕਾਸ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥**

何百万もの銀河と宇宙があります

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਹੋਏ ਅਵਤਾਰ ॥**

何百万もの化身が作られました

**ਕਈ ਜੁਗਤਿ ਕੀਨੇ ਬਿਸਥਾਰ ॥**

多くのトリックを通して、神は被造物を創造されました

**ਕਈ ਬਾਰ ਪਸਰਿਓ ਪਾਸਾਰ ॥**

この創造は何度も広がった

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਇਕੁ ਏਕੰਕਾਰ ॥**

しかし、神はいつも同じです

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਨੇ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

何百万もの被造物が多くの方法で神によって創造されました

**ਪ੍ਰਭ ਤੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭ ਮਾਹਿ ਸਮਾਤਿ ॥**

神から彼ら(存在物)は生まれ、神に夢中になっています

**ਤਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਨੈ ਕੋਇ ॥**

誰もその結末を知らない

**ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਇ ॥੭॥**

ああ、ナナック!神はすべてご自身であられる。7

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਦਾਸ ॥**

この世の何百万人もの被造物が神のしもべです

**ਤਿਨ ਹੋਵਤ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ॥**

そして彼らの魂には光がある

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਤਤ ਕੇ ਬੋਤੇ ॥**

何百万もの生きた要素があり、

**ਸਦਾ ਨਿਹਾਰਹਿ ਏਕੇ ਨੇਤ੍ਰੇ ॥**

そして彼らの目で、彼らはいつも唯一の神を見ます

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਰਸੁ ਪੀਵਹਿ ॥**

何百万人もの生き物が名前ジュースを飲み、

**ਅਮਰ ਭਏ ਸਦ ਸਦ ਹੀ ਜੀਵਹਿ ॥**

常に不死不滅であることによって生きる者

**ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਵਹਿ ॥**

何百万人もの人々がその名前を歌い続けています

**ਆਤਮ ਰਸਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹਿ ॥**

彼らは簡単に私利私欲の喜びに夢中になります

**ਅਪੁਨੇ ਜਨ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰੇ ॥**

主は息をのむ息と息で帰依者の世話をしてくださいます

**ਨਾਨਕ ਓਇ ਪਰਮੇਸੁਰ ਕੇ ਪਿਆਰੇ ॥੮॥੧੦॥**

ああ、ナナック!そのような献身者は神に愛されている人々です。8.10

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

唯一の神は創造の創造主であり、神以外には誰もいません

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰਣੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਸੇਇ ॥੧॥**

ああ、ナナック!私は水の中に、大地に、深淵に、空におられる神に犠牲を捧げます。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈ ਜੇਗੁ ॥**

すべてをなさり、いのちにすべてをなさる神は、すべてを行う能力があります

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਹੋਗੁ ॥**

彼がそれについて気分が良くても、それが起こることです

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਨਹਾਰਾ ॥**

彼は一瞬でこの創造を創造し、破壊する唯一の(主)です

**ਅੰਤੁ ਨਹੀ ਕਿਛੁ ਪਾਰਾਵਾਰਾ ॥**

彼の強さに終わりはありません

**ਹੁਕਮੇ ਧਾਰਿ ਅਧਰ ਰਹਾਵੈ ॥**

主の命令によって、主は地上を確立し、何の支援もなれを維持してこられました

**ਹੁਕਮੇ ਉਪਜੈ ਹੁਕਮਿ ਸਮਾਵੈ ॥**

主の命令によって生み出されたものはすべて、ついに主の命令に吸収されます

**ਹੁਕਮੇ ਉਚ ਨੀਚ ਬਿਉਹਾਰ ॥**

善行と悪行は神の御心(ラザ)によるものです

**ਹੁਕਮੇ ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਪਰਕਾਰ ॥**

彼の命令で多くの種類のゲームが行われている

**ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਅਪਨੀ ਵਡਿਆਈ ॥**

創造を創造することによって、彼は自分の栄光を見続けます

**ਨਾਨਕ ਸਭ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥੧॥**

ああ、ナナック!神はすべての生き物の中におられます。1

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਮਾਨੁਖ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥**

主が良いと感じられるなら、人は救いを得ます

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਾਥਰ ਤਰਾਵੈ ॥**

主がそれを好まれるなら、彼も石を渡ります

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਾਸ ਤੇ ਰਾਖੈ ॥**

主が気分が良ければ、呼吸をしなくても被造物を(死から)救われます

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਭਾਖੈ ॥**

主が喜ばれるなら、人は神をたたえ続ける

**ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਤਿਤ ਉਧਾਰੈ ॥**

主が喜ばれるなら、罪人も救われます

**ਆਪਿ ਕਰੈ ਆਪਨ ਬੀਚਾਰੈ ॥**

神はすべてを自分で行い、自分のために考えます

**ਦੁਹਾ ਸਿਰਿਆ ਕਾ ਆਪਿ ਸੁਆਮੀ ॥**

神ご自身が世の主であります

**ਖੇਲੈ ਬਿਗਸੈ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥**

内なる主は世界のゲームをプレイし続け、(それを見て)幸せです

**ਜੇ ਭਾਵੈ ਸੇ ਕਾਰ ਕਰਾਵੈ ॥**

主を誘惑するものが何であれ、それが人に業を行わせるのです

**ਨਾਨਕ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਅਵਰੁ ਨ ਆਵੈ ॥੨॥**

ああ、ナナック!彼のような人は他にいません。2

**ਕਹੁ ਮਾਨੁਖ ਤੇ ਕਿਆ ਹੋਇ ਆਵੈ ॥**

教えてください、人間の働きとは何でしょうか

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਕਰਾਵੈ ॥**

神が良いと感じることは、被造物に対してなさることです

**ਇਸ ਕੈ ਹਾਥਿ ਹੋਇ ਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਲੇਇ ॥**

もしそれが人間の支配下にあるなら、彼はすべての世話をすべきです

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਕਰੇਇ ॥**

神が適切だと感じるものは何でも、神は何かをなさるのです

**ਅਨਜਾਨਤ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਰਚੈ ॥**

知識の欠如のために、人間は主体障害に夢中になっている

**ਜੇ ਜਾਨਤ ਆਪਨ ਆਪ ਬਚੈ ॥**

彼が知っているなら、彼は自分自身を(障害から)救うべきです

**ਭਰਮੇ ਭੂਲਾ ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵੈ ॥**

混乱の中で忘れ去られた彼の心は、十の方向にさまよう

**ਨਿਮਖ ਮਾਹਿ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ॥**

四隅をぐるぐる回った後、彼は一瞬で戻ってくる

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਅਪਨੀ ਭਗਤਿ ਦੇਇ ॥**

主が喜ばれる人には、主の献身がささげられます

**ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਨਾਮਿ ਮਿਲੇਇ ॥੩॥**

ああ、ナナック!彼は男性の名前に夢中になっています。3

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਨੀਚ ਕੀਟ ਕਉ ਰਾਜ ॥**

その瞬間、神は同じ昆虫に次の(男性の)王を(王国を与えることによって)造られます

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜ ॥**

神は貧しい人々を憐れんでおられます

**ਜਾ ਕਾ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਕਛੂ ਨ ਆਵੈ ॥**

何の資質も持たない動物、

**ਤਿਸੁ ਤਤਕਾਲ ਦਹ ਦਿਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੈ ॥**

あっという間に10方向に展開

**ਜਾ ਕਉ ਅਪੁਨੀ ਕਰੈ ਬਖਸੀਸ ॥**

世界の主人であるジャグディッシュは、その上に優しい目を向け、

**ਤਾ ਕਾ ਲੇਖਾ ਨ ਗਨੈ ਜਗਦੀਸ ॥**

彼は自分の行いの記述を数えません

**ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭ ਤਿਸ ਕੀ ਰਾਸਿ ॥**

この魂と体はすべて、彼に与えられた資本です

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥**

ブラフマン全体のあらゆる心に光があります

**ਅਪਨੀ ਬਣਤ ਆਪਿ ਬਨਾਈ ॥**

彼はこの創造を自分で創造しました

**ਨਾਨਕ ਜੀਵੈ ਦੇਖਿ ਬਡਾਈ ॥੪॥**

ああ、ナナック!私は主の栄光を見て生きています。4

**ਇਸ ਕਾ ਬਲੁ ਨਾਹੀ ਇਸੁ ਹਾਥ ॥**

この生き物の力は、自分の手の中にはありません

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਸਰਬ ਕੇ ਨਾਥ ॥**

万物の主人は、すべてのことをなさり、生きとし生けるものになさる唯一の神であり、

**ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਪੁਰਾ ਜੀਉ ॥**

哀れな被造物は神に従順です

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਫੁਨਿ ਥੀਉ ॥**

神がどんな気持ちになろうとも、それは終わりです

**ਕਬਹੂ ਉਚ ਨੀਚ ਮਹਿ ਬਸੈ ॥**

人間は時に上層カーストに住み、時には下層カーストに住んでいる

**ਕਬਹੂ ਸੋਗ ਹਰਖ ਰੰਗਿ ਹਸੈ ॥**

時には悲しみの中で悲しむこともあり、喜びの中で幸せに笑うこともあります

**ਕਬਹੂ ਨਿੰਦ ਚਿੰਦ ਬਿਉਹਾਰ ॥**

時には冒涇することが彼の仕事です



**ਕਬਹੂੰ ਊਭ ਅਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥**

時には空にあり、時には深淵にあります

**ਕਬਹੂੰ ਬੇਤਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰ ॥**

時々、彼はブラフマー思想の知識人です

**ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਮਿਲਾਵਣਹਾਰ ॥੫॥**

ああ、ナナック!神ご自身が、人間を神と結びつける御方です。5

**ਕਬਹੂੰ ਨਿਰਤਿ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

この生き物は時々多くの種類の踊りをしています

**ਕਬਹੂੰ ਸੇਇ ਰਹੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

時々彼は昼も夜も眠ります

**ਕਬਹੂੰ ਮਹਾ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ ॥**

時々彼は彼の傲慢さでひどくなります

**ਕਬਹੂੰ ਸਰਬ ਕੀ ਹੇਤ ਰਵਾਲ ॥**

時にはそれはほこりのすべての段階です

**ਕਬਹੂੰ ਹੇਇ ਬਹੈ ਬਡ ਰਾਜਾ ॥**

時には彼は偉大な王になります

**ਕਬਹੂੰ ਭੇਖਾਰੀ ਨੀਚ ਕਾ ਸਾਜਾ ॥**

時々彼は卑しい乞食に扮する

**ਕਬਹੂੰ ਅਪਕੀਰਤਿ ਮਹਿ ਆਵੈ ॥**

時々彼はアプキルティ(中傷)に入る

**ਕਬਹੂੰ ਭਲਾ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥**

時々彼は非常によく言う

**ਜਿਉ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਵ ਹੀ ਰਹੈ ॥**

主が彼を守られるように、生き物も生きています

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਕਹੈ ॥੬॥**

グルの恩寵によって、ナナクは真実を語ります。6

**ਕਬਹੂੰ ਹੋਇ ਪੰਡਿਤੁ ਕਰੇ ਬਖਾਨੁ ॥**

時々、人は学者として説教します

**ਕਬਹੂੰ ਮੋਨਿਧਾਰੀ ਲਾਵੈ ਧਿਆਨੁ ॥**

時々、彼は沈黙の僧侶として瞑想に座っている

**ਕਬਹੂੰ ਤਟ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨ ॥**

時々彼は神社や風呂のほとりに行きます

**ਕਬਹੂੰ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਮੁਖਿ ਗਿਆਨੁ ॥**

時には彼はシੱਧ、探求者となり、口を通して知識を与えます

**ਕਬਹੂੰ ਕੀਟ ਹਸਤਿ ਪਤੰਗ ਹੋਇ ਜੀਆ ॥**

時には人間はワーム、ゾウ、または蛾のままです

**ਅਨਿਕ ਜੇਨਿ ਭਰਮੈ ਭਰਮੀਆ ॥**

そしてそれは絶えず多くのフォームの中をさまよう

**ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਜਿਉ ਸ੍ਵਾਗੀ ਦਿਖਾਵੈ ॥**

ポリモーフィックのように、彼も非常に高い形をとっているようです

**ਜਿਉ ਪ੍ਰਭੁ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਨਚਾਵੈ ॥**

主がふさわしいと感じられるように踊ります

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਹੋਇ ॥**

彼が好きなように、それは同じです

**ਨਾਨਕ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥੭॥**

ああ、ナナック!彼以外には誰もいない。7

**ਕਬਹੂ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਇਹੁ ਪਾਵੈ ॥**

もしこの生き物がサットサンガティを見つけたら

**ਉਸੁ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵੈ ॥**

彼は再びあの(聖なる)場所から戻ってこない

**ਅੰਤਰਿ ਹੋਇ ਗਿਆਨ ਪਰਗਾਸੁ ॥**

彼の心には知識の光があります

**ਉਸੁ ਅਸਥਾਨ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸੁ ॥**

その家は決して破壊されません

**ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਇਕ ਰੰਗਿ ॥**

その心と体は神の御名と愛に夢中になっている

**ਸਦਾ ਬਸਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

それはいつも神と共に生きています

**ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਜਲੁ ਆਇ ਖਟਾਨਾ ॥**

水が水に出入りすると、

**ਤਿਉ ਜੇਤੀ ਸੰਗਿ ਜੇਤਿ ਸਮਾਨਾ ॥**

同じように、彼の光は究極の光に浸っています

**ਮਿਟਿ ਗਏ ਗਵਨ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਵਾਮ ॥**

彼の動き(誕生と死)は失われ、彼は幸福を得る

**ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਦ ਕੁਰਬਾਨ ॥੮॥੧੧॥**

ああ、ナナック!私はいつもそのような主のために犠牲を払っています。8.11

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

**ਸੁਖੀ ਬਸੈ ਮਸਕੀਨੀਆ ਆਪੁ ਨਿਵਾਰਿ ਤਲੇ ॥**

惨めな性質を持つ人は幸せに暮らしています。彼は自分のエゴをあきらめ、謙虚になります

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

(しかし)おおナナックよ!偉大な利己的な人間は、自分のエゴの中で滅びる。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਰਾਜ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

心に支配の誇りを持つ者、

**ਸੇ ਨਰਕਪਾਤੀ ਹੋਵਤ ਸੁਆਨੁ ॥**

そのような人は地獄の犬です

**ਜੇ ਜਾਨੈ ਮੈ ਜੋਬਨਵੰਤੁ ॥**

エゴの中で自分をとても美しいと思っている人、

**ਸੇ ਹੋਵਤ ਬਿਸਟਾ ਕਾ ਜੰਤੁ ॥**

それは毒の虫です

**ਆਪਸ ਕਉ ਕਰਮਵੰਤੁ ਕਹਾਵੈ ॥**

自分を善行の人と呼ぶ人、

**ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਬਹੁ ਜੇਨਿ ਭ੍ਰਮਾਵੈ ॥**

彼は誕生と死のサイクルに閉じ込められ、主にフォームの中をさまよいます

**ਧਨ ਭੂਮਿ ਕਾ ਜੇ ਕਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥**

富と土地を誇る生き物、

**ਸੇ ਮੂਰਖੁ ਅੰਧਾ ਅਗਿਆਨੁ ॥**

彼は愚かで、盲目で、無知です

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

主が優雅に宿る人の心には、

**ਨਾਨਕ ਈਹਾ ਮੁਕਤੁ ਆਗੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥੧॥**

ああ、ナナック!そのような人は、イフロクで救いを、来世で幸福を得る。1

**ਧਨਵੰਤਾ ਹੋਇ ਕਰਿ ਗਰਬਾਵੈ ॥**

金持ちで富を誇る男、

**ਤ੍ਰਿਣ ਸਮਾਨਿ ਕਛੁ ਸੰਗਿ ਨ ਜਾਵੈ ॥**

わらのようなものは彼と一緒にいくものは何ともありません

**ਬਹੁ ਲਸਕਰ ਮਾਨੁਖ ਉਪਰਿ ਕਰੇ ਆਸ ॥**

大軍と民に希望を持つ男は、

**ਪਲ ਭੀਤਰਿ ਤਾ ਕਾ ਹੋਇ ਬਿਨਾਸ ॥**

それは一瞬で破壊されます

**ਸਭ ਤੇ ਆਪ ਜਾਨੈ ਬਲਵੰਤੁ ॥**

自分を最も強力だと考える男は、

**ਖਿਨ ਮਹਿ ਹੋਇ ਜਾਇ ਭਸਮੰਤੁ ॥**

彼は一瞬のうちに消費される

**ਕਿਸੈ ਨ ਬਦੈ ਆਪਿ ਅਹੰਕਾਰੀ ॥**

自分のエゴの誰のことも気にかけない男、

**ਧਰਮ ਰਾਇ ਤਿਸੁ ਕਰੇ ਖੁਆਰੀ ॥**

ヤムラジはついに彼に大きな悲しみを与えます

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜਾ ਕਾ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥**

ああ、ナナック!高慢が消えるグルの恩寵によって、

**ਸੇ ਜਨੁ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ ॥੨॥**

そのような人は主の宮廷で受け入れられます。2

**ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰੈ ਹਉ ਧਾਰੈ ॥**

もしある人が善行をすることに誇りを持つなら、

**ਸ੍ਰਮੁ ਪਾਵੈ ਸਗਲੇ ਬਿਰਥਾਰੈ ॥**

だから彼は苦しむ、彼のすべての仕事は無駄だ

**ਅਨਿਕ ਤਪਸਿਆ ਕਰੇ ਅਹੰਕਾਰ ॥**

多くの苦行をして傲慢にする人、

**ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਅਵਤਾਰ ॥**

イエスは地獄と天国で新たにお生まれになります

**ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਆਤਮ ਨਹੀ ਦ੍ਰਵੈ ॥**

ほとんどの努力にもかかわらず心が謙遜ではない、

**ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਕਹੁ ਕੈਸੇ ਗਵੈ ॥**

では、どうしてあの人は神の宮廷に行けるのでしょうか

**ਆਪਸ ਕਉ ਜੋ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥**

自分を善良と名乗る男、

**ਤਿਸਹਿ ਭਲਾਈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ॥**

善良さは彼に近づきません

**ਸਰਬ ਕੀ ਰੇਨ ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ॥**

ああ、ナナック!その心はすべてのものの舞台の塵となり、

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਇ ॥੩॥**

彼は純粋な素晴らしさを持っています。3

**ਜਬ ਲਗੁ ਜਾਨੈ ਮੁੜ ਤੇ ਕਛੁ ਹੋਇ ॥**

人間が私に何かが起こり得ると気づくまで、

**ਤਬ ਇਸ ਕਉ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥**

それまで、彼には幸せはありませんでした

**ਜਬ ਇਹ ਜਾਨੈ ਮੈ ਕਿਛੁ ਕਰਤਾ ॥**

人間が私が何かをしていると気づく限り、

**ਤਬ ਲਗੁ ਗਰਭ ਜੇਨਿ ਮਹਿ ਫਿਰਤਾ ॥**

それまで彼はフォームにさまよう

**ਜਬ ਧਾਰੈ ਕੇਉ ਬੈਰੀ ਮੀਤੁ ॥**

人が誰かを敵、誰かを友人と見なす限り、

**ਤਬ ਲਗੁ ਨਿਹਚਲੁ ਨਾਹੀ ਚੀਤੁ ॥**

それまでは、彼の心は安定していません

**ਜਬ ਲਗੁ ਮੋਹ ਮਗਨ ਸੰਗਿ ਮਾਇ ॥**

男がマヤの熱狂に浸っている限り、

**ਤਬ ਲਗੁ ਧਰਮ ਰਾਇ ਦੇਇ ਸਜਾਇ ॥**

それまで、ヤムラジは彼を罰し続けます

**ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਬੰਧਨ ਤੂਟੈ ॥**

主の恵みによって、人の絆は断ち切られます

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਹਉ ਛੂਟੈ ॥੪॥**

ああ、ナナック!グルの恩寵によって、エゴは消え去る。4

**ਸਹਸ ਖਟੇ ਲਖ ਕਉ ਉਠਿ ਧਾਵੈ ॥**

人間は何千ドルも稼ぎ、何百万ドルも稼いでいる

**ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨ ਆਵੈ ਮਾਇਆ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥**

彼は富を求めて満足していない

**ਅਨਿਕ ਭੋਗ ਬਿਖਿਆ ਕੇ ਕਰੈ ॥**

人間は主に主教性障害の享受に従事し、

**ਨਹ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ਖਪਿ ਖਪਿ ਮਰੈ ॥**

しかし、彼は満足せず、彼を望みながら死にます

**ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੇਉ ਰਾਜੈ ॥**

満足がなければ、誰も満足しません

**ਸੁਪਨ ਮਨੇਰਥ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਜੈ ॥**

彼のすべての行動は夢の気分として無駄です

**ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਸਰਬ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

すべての幸福は、色によって神の御名によって達成されます

**ਬਡਭਾਗੀ ਕਿਸੈ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥**

幸運な人だけが名前を得ます

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥**

主御自身がすべてのことをなさり、生き物になさることがおできになります

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥੫॥**

ああ、ナナック!いつもハリの名前を唱えなさい。5

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

神だけが行い手であり、なさる御方です



**ਇਸ ਕੈ ਹਾਥਿ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

考えて見てください、生き物のコントロールには何もありません

**ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਕਰੇ ਤੈਸਾ ਹੋਇ ॥**

神が抱く幻のように、人間もそうである

**ਆਪੇ ਆਪਿ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਇ ॥**

主御自身がすべてです

**ਜੇ ਕਿਛੁ ਕੀਨੇ ਸੁ ਅਪਨੈ ਰੰਗਿ ॥**

彼がしたことは彼の意志に合っています

**ਸਭ ਤੇ ਦੂਰਿ ਸਭਹੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

彼は最も遠いですが、みんなと一緒にいます

**ਬੂਝੈ ਦੇਖੈ ਕਰੈ ਬਿਬੇਕ ॥**

主は理解し、見て、決断してくださいます

**ਆਪਹਿ ਏਕ ਆਪਹਿ ਅਨੇਕ ॥**

神ご自身が一つであり、ご自身も多くの形をなさっています

**ਮਰੈ ਨ ਬਿਨਸੈ ਆਵੈ ਨ ਜਾਇ ॥**

神は死なず滅ぼすこともなく、来られることも去ることもない

**ਨਾਨਕ ਸਦ ਹੀ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥੬॥**

ああ、ナナック!神はいつもすべての中におられます。6

**ਆਪਿ ਉਪਦੇਸੈ ਸਮਝੈ ਆਪਿ ॥**

彼自身が説教し、自分自身を理解しています

**ਆਪੇ ਰਚਿਆ ਸਭ ਕੈ ਸਾਥਿ ॥**

神ご自身がすべての人と共におられます

**ਆਪਿ ਕੀਨੇ ਆਪਨ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

彼は自分自身を拡大しました

**ਸਭੁ ਕਛੁ ਉਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

すべては彼のものであり、彼は創造主です

**ਉਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਕਹਹੁ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ॥**

教えてください、彼と何か違うものはありますか

**ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ਏਕੈ ਸੇਇ ॥**

神はどこにでも、その場所や国境におられます

**ਅਪੁਨੇ ਚਲਿਤ ਆਪਿ ਕਰਣੈਹਾਰ ॥**

彼は自分のリーウをやるつもりです

**ਕਉਤਕ ਕਰੈ ਰੰਗ ਆਪਾਰ ॥**

彼は賛美し、彼の色は永遠です

**ਮਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਮਾਹਿ ॥**

彼は(存在の)心の中に宿っている、彼は自分の心の中に座っている

**ਨਾਨਕ ਕੀਮਤਿ ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਇ ॥੭॥**

ああ、ナナック!それ(神)は評価できない。7

**ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੁਆਮੀ ॥**

世の主である神は常に真理です

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਕਿਨੇ ਵਖਿਆਨੀ ॥**

これは、グルの恩寵によってめったに言われません

**ਸਚੁ ਸਚੁ ਸਚੁ ਸਭੁ ਕੀਨਾ ॥**

万物を創造された神もまた真理です

**ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕਿਨੈ ਬਿਰਲੈ ਚੀਨਾ ॥**

何百万人もの人の中で、彼を知っている人はほとんどいません

**ਭਲਾ ਭਲਾ ਭਲਾ ਤੇਰਾ ਰੂਪ ॥**

主！あなたの外見はどれほど美しいか

**ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਅਪਾਰ ਅਨੂਪ ॥**

ああ、神様!あなたは非常に美しく、巨大で、美しい

**ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਤੇਰੀ ਬਾਣੀ ॥**

ああ、神様!あなたの声はとても神聖で、純粹で、甘いです

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਸੁਨੀ ਸ੍ਰਵਨ ਬਖਾਣੀ ॥**

誰もが自分の耳でそれを聞き、解釈します

**ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪੁਨੀਤ ॥**

彼は聖くなる

**ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥੮॥੧੨॥**

ああ、ナナック!心に愛をもって神の御名を唱える人。8 .12

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

聖徒の避け所に来る人、その人は救われます

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

ああ、ナナック!聖徒を冒涇することによって、被造物は生まれ変わり続けます。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਆਰਜਾ ਘਟੈ ॥**

聖人を不幸にすることによって、人の命は減る

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਜਮ ਤੇ ਨਹੀ ਛੁਟੈ ॥**

聖人を悲しませることによって、人間はヤマドウトから逃れることはできない

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸੁਖੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥**

聖人を悲しませることによって、人間のすべての幸福は破壊される

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਨਰਕ ਮਹਿ ਪਾਇ ॥**

聖人を悲しませることによって、人は地獄に行きます

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਮਤਿ ਹੋਇ ਮਲੀਨ ॥**

聖人を不幸にすることによって、知性は墮落する

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸੇਭਾ ਤੇ ਹੀਨ**

聖人を悲しませることによって、人間の素晴らしさは取り除かれます

**ਸੰਤ ਕੇ ਹਤੇ ਕਉ ਰਖੈ ਨ ਕੋਇ ॥**

聖人から軽蔑されている人を誰も守ることはできません

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਥਾਨ ਭ੍ਰਸਟੁ ਹੋਇ ॥**

聖人を不幸にすることは、その場所を墮落させる

**ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜੇ ਕਰੈ ॥**

もし聖徒自身が恵みの家で喜ぶべきなら、

**ਨਾਨਕ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿੰਦਕੁ ਭੀ ਤਰੈ ॥੧॥**

ああ、ナナック!サットサンガティでは、皮肉屋も(バヴサーガルから)交差します。1

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੂਖਨ ਤੇ ਮੁਖੁ ਭਵੈ**

聖人を悲しませることによって、口はアシュタになります

**ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਕਾਗ ਜਿਉ ਲਵੈ ॥**

聖人を悲しませる男は、カラスのように冒涇しつづける

**ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਸਰਪ ਜੇਨਿ ਪਾਇ**

聖人を悲しませることによって、人間は蛇紋岩に堕ちる

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੇਨਿ ਕਿਰਮਾਇ ॥**

聖人を悲しませる男は、虫などの三角形のフォームの中をさまよう

**ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਹਿ ਜਲੈ ॥**

聖人を悲しませる者は、渇きの炎の中で燃え続ける

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਸਭੁ ਕੇ ਛਲੈ ॥**

聖人を悲しませる者は、皆を騙し続けます

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਤੇਜੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥**

聖徒を不幸にすることによって、人間の栄光はすべて滅ぼされます

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੁਖਨਿ ਨੀਚੁ ਨੀਚਾਇ ॥**

聖人を不幸にすることによって、人間は卑しい者の大いなる者となる

**ਸੰਤ ਦੇਖੀ ਕਾ ਥਾਉ ਕੇ ਨਾਹਿ ॥**

聖徒の罪は幸福に頼ることができません

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

ああ、ナナック!聖徒が気分が良ければ、冒涇者も救いを得ます。2

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਅਤਤਾਈ ॥**

聖徒を冒涇する者は、行いをする者の中で最も偉大です

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਖਿਨੁ ਟਿਕਨੁ ਨ ਪਾਈ ॥**

聖人を冒涇する者は、一瞬たりとも幸福を得ません

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਹਤਿਆਰਾ ॥**

聖人を冒瀆する者は偉大な殺人者です

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਪਰਮੇਸੁਰਿ ਮਾਰਾ ॥**

聖人を冒瀆する者は神から軽蔑されます

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਰਾਜ ਤੇ ਹੀਨੁ ॥**

聖人を罪に定める者は、政権から空席のままである

**ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਦੁਖੀਆ ਅਰੁ ਦੀਨੁ ॥**

聖徒を罪に定める者は不幸で貧しくなる

**ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਰਬ ਰੋਗ ॥**

聖人を冒瀆する者は、すべての病気にかかります

**ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਦਾ ਬਿਜੇਗ ॥**

聖人を冒瀆する者は、常に断絶しています

**ਸੰਤ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਦੇਖ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥**

聖徒の罪の定め欠陥に対する責めもまた、大きな罪です

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

ああ、ナナック! 聖人が喜ぶなら、彼もまた解放されます。3

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਅਪਵਿਤੁ ॥**

聖人の罪悪感は常に冒瀆的です

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਕਿਸੈ ਕਾ ਨਹੀ ਮਿਤੁ ॥**

聖人の罪は、いかなる人間の友でもありません

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਡਾਨੁ ਲਾਗੈ ॥**

聖人の罪(ダルマラージ出身)は罰せられます

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਸਭ ਤਿਆਗੈ ॥**

すべての人は聖人の罪を見捨てる

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਮਹਾ ਅਹੰਕਾਰੀ ॥**

聖人のせいは偉大なエゴイストです

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਬਿਕਾਰੀ ॥**

聖徒の罪人は常に罪人です

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਜਨਮੈ ਮਰੈ ॥**

聖徒の罪深い者は生まれ続け、死に続けます

**ਸੰਤ ਕੀ ਦੁਖਨਾ ਸੁਖ ਤੇ ਟਰੈ ॥**

聖人の冒涇は快樂から空になります

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਨਾਹੀ ਠਾਉ ॥**

聖人の罪は住む場所を見つけませ

**ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥੪॥**

ナナック！もし彼が聖人を誘惑するなら、彼は彼と一緒に連れて行きます。4

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਅਧ ਬੀਚ ਤੇ ਟੁਟੈ ॥**

聖人の罪悪感は途中で打ち碎かれます

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਕਿਤੈ ਕਾਜਿ ਨ ਪਹੁਚੈ ॥**

聖徒の罪深い者は、いかなる働きにおいても成功しません

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਉਦਿਆਨ ਭ੍ਰਮਾਈਐ ॥**

聖人の罪悪感は恐ろしい森の中をさまよう

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਉਝੜਿ ਪਾਈਐ ॥**

聖人の囚人はドックに入られます

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਅੰਤਰ ਤੇ ਬੋਥਾ ॥**

聖人の罪惡感は内側から空っぽであり、

**ਜਿਉ ਸਾਸ ਬਿਨਾ ਮਿਰਤਕ ਕੀ ਲੇਥਾ ॥**

亡くなった人の体のように、呼吸をしていない

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕੀ ਜੜ ਕਿਛੁ ਨਾਹਿ ॥**

聖人の罪惡感には全く根が付きません

**ਆਪਨ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹਿ ॥**

蒔いたものが何であれ、彼は自分自身を食べる

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਅਵਰੁ ਨ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ॥**

聖人の罪の守護者はあり得ません

**ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਉਬਾਰਿ ॥੫॥**

ああ、ナナック!聖人が気分が良ければ、彼は彼を救う。5

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਇਉ ਬਿਲਲਾਇ ॥**

聖徒の罪は嘆き悲しむ

**ਜਿਉ ਜਲ ਬਿਹੁਨ ਮਛਲੀ ਤੜਫੜਾਇ ॥**

水がないのと同じように、魚は悲慘さに苦しんでいます

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਭੂਖਾ ਨਹੀ ਰਾਜੈ ॥**

聖人の罪はいつも飢えていて、満足していない、

**ਜਿਉ ਪਾਵਕੁ ਈਧਨਿ ਨਹੀ ਧ੍ਰਾਪੈ ॥**

火が燃料で満たされていないように

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਛੁਟੈ ਇਕੇਲਾ ॥**

聖人の罪惡感はひとりで、



**ਜਿਉ ਬੂਆੜੁ ਤਿਲੁ ਖੇਤ ਮਾਹਿ ਦੁਹੇਲਾ ॥**

例えば、内側から焼かれたゴムの植物は、畑に無駄に横たわっています

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਧਰਮ ਤੇ ਰਹਤ ॥**

聖人の罪悪感は宗教によって墮落しています

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦ ਮਿਥਿਆ ਕਹਤ ॥**

聖人の罪は常に嘘をついています

**ਕਿਰਤੁ ਨਿੰਦਕ ਕਾ ਧੁਰਿ ਹੀ ਪਇਆ ॥**

冒涇者の運命は、それ以来、そのような方法で書かれています

**ਨਾਨਕ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਥਿਆ ॥੬॥**

ああ、ナナック!主が良いと感じておられることが何であれ,それが起こります。6

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਬਿਗੜ ਰੂਪੁ ਹੋਇ ਜਾਇ ॥**

聖人の罪悪感は醜くなる

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥**

聖徒を非難する者は、神の宮廷で罰を受けます

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਸਹਕਾਈਐ ॥**

聖人の罪悪感は常に死に近づいています

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਨ ਮਰੈ ਨ ਜੀਵਾਈਐ ॥**

聖人の罪は生と死の間にぶら下がっています

**ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕੀ ਪੁਜੈ ਨ ਆਸਾ ॥**

聖徒の罪の希望は成就しません

**ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਉਠਿ ਚਲੈ ਨਿਰਾਸਾ ॥**

聖人の罪は失望して下がる

**ਸੰਤ ਕੈ ਦੇਖਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਟੈ ਕੇਇ ॥**

聖人は罪を犯した者から安定を得ません

**ਜੈਸਾ ਭਾਵੈ ਤੈਸਾ ਕੇਈ ਹੋਇ ॥**

神の御心がそうであるように、人間もそうである

**ਪਇਆ ਕਿਰਤੁ ਨ ਮੇਟੈ ਕੇਇ ॥**

誰も前の誕生の行為を消すことはできません

**ਨਾਨਕ ਜਾਨੈ ਸਚਾ ਸੋਇ ॥੭॥**

ああ、ナナック!まことの主はすべてを御存じです。7

**ਸਭ ਘਟ ਤਿਸ ਕੇ ਓਹੁ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

すべての生き物はその神に属しています

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਤਿਸ ਕਉ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥**

常に彼を崇拝してください

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

昼も夜も神をたたえ続けてください

**ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥**

あなたの呼吸と呼吸のそれぞれで彼に瞑想してください

**ਸਭੁ ਕਛੁ ਵਰਤੈ ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ॥**

すべては神(神)によってなされる

**ਜੈਸਾ ਕਰੇ ਤੈਸਾ ਕੇ ਬੀਆ ॥**

神が人間を創造されたように、神は人間になる

**ਅਪਨਾ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

彼は彼自身のゲームのクリエイターです

**ਦੂਸਰ ਕਉਨੁ ਕਹੈ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

他に誰が彼のことを考えることができるでしょうか

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

神はご自分の御心にかなう者に御自分の御名をお与えになります

**ਬਡਭਾਗੀ ਨਾਨਕ ਜਨ ਸੇਇ ॥੮॥੧੩॥**

ああ、ナナック!そんな人はとてもラッキーです。8 .13

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

おお、紳士諸君!あなたの賢さをあきらめて、ハリ神のシムランをしてください

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

神の希望を心に留めておいてください。ああ、ナナック!このようにして、悲しみ、混乱、恐れは消え去ります。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਟੇਕ ਬ੍ਰਿਥੀ ਸਭ ਜਾਨੁ ॥**

(おお、生き物よ!人間を信頼することはすべて無駄です

**ਦੇਵਨ ਕਉ ਏਕੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥**

唯一の神はすべての人に与える御方です

**ਜਿਸ ਕੈ ਦੀਐ ਰਹੈ ਅਘਾਇ ॥**

それは与えることによってのみ満足がある

**ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥**

そして、渴望は来ない

**ਮਾਰੈ ਰਾਖੈ ਏਕੇ ਆਪਿ ॥**

神ご自身が殺し、守られます

**ਮਾਨੁਖ ਕੈ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਹਾਥਿ ॥**

人間の手には何もない

**ਤਿਸ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

幸福は主の命令を理解することによってもたらされます

**ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ ਰਖੁ ਕੰਠਿ ਪਰੇਇ ॥**

あなたの峡谷に名前を入れて、あなたの峡谷に入れてください

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਇ ॥**

ああ、ナナック!いつもその主を覚えておいてください

**ਨਾਨਕ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੇਇ ॥੧॥**

邪魔はありません。1

**ਉਸਤਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਕਰਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥**

心の中で神をたたえよ

**ਕਰਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਤਿ ਬਿਉਹਾਰ ॥**

ああ、私の心!真理の業を行う

**ਨਿਰਮਲ ਰਸਨਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਉ ॥**

名前の蜜を飲むとあなたの舌が聖化されます

**ਸਦਾ ਸੁਹੇਲਾ ਕਰਿ ਲੇਹਿ ਜੀਉ ॥**

そして、あなたはあなたの魂を永遠に落ち着かせるでしょう

**ਨੈਨਹੁ ਪੇਖੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਰੰਗੁ ॥**

あなたの目で神の賛美を見てください

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਿਨਸੈ ਸਭ ਸੰਗੁ ॥**

サットサンガティでの出会いは、他のすべての相互作用を消滅させる

**ਚਰਨ ਚਲਉ ਮਾਰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ॥**

あなたの足からゴビンドの道を歩きます

**ਮਿਟਹਿ ਪਾਪ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਬਿੰਦ ॥**

一瞬でもハリを唱えることで、罪は消されます

**ਕਰ ਹਰਿ ਕਰਮ ਸ੍ਰਵਨਿ ਹਰਿ ਕਥਾ ॥**

主に仕え、耳でハリ・カタに耳を傾けてください

**ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਨਾਨਕ ਊਜਲ ਮਥਾ ॥੨॥**

ああ、ナナック!(こうして)主の宮廷であなたの頭は明るくなります。2

**ਬਡਭਾਗੀ ਤੇ ਜਨ ਜਗ ਮਾਹਿ ॥**

世の中の同じ人がラッキーなのは、

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਹਿ ॥**

いつも神の栄光を歌っている人

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਜੇ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰ ॥**

ラーマの御名について考え続ける者たちは、

**ਸੇ ਧਨਵੰਤ ਗਨੀ ਸੰਸਾਰ ॥**

同じ人が世界では金持ちとして数えられます

**ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੁਖਿ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਮੁਖੀ ॥**

心と体と口で神の御名を発音する者は、

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਾਨਹੁ ਤੇ ਸੁਖੀ ॥**

彼らがいつも幸せであることを理解してください

**ਏਕੇ ਏਕੁ ਏਕੁ ਪਛਾਨੈ ॥**

ただ一人の主しか知らない人、

**ਇਤ ਉਤ ਕੀ ਓਹੁ ਸੇਈ ਜਾਨੈ ॥**

彼はイフロクと来世の知識を持っています

**ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਜਿਸ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥**

ああ、ナナック!その心は神の御名によって見いだされ、

**ਨਾਨਕ ਤਿਨਹਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਜਾਨਿਆ ॥੩॥**

彼は主を認めます。3

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਪਨ ਆਪੁ ਸੁਝੈ ॥**

グルの恩寵によって、自分自身を理解する人は、

**ਤਿਸ ਕੀ ਜਾਨਹੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ ॥**

彼の渇きが消え去ったことを知ってください

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ ॥**

聖徒と共にハリ・バグメシュワールをたたえ続ける者は、

**ਸਰਬ ਰੋਗ ਤੇ ਓਹੁ ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਹਤ ॥**

その主献身者はすべての病氣を取り除きます

**ਅਨਦਿਨੁ ਕੀਰਤਨੁ ਕੇਵਲ ਬਖਾਨੁ ॥**

昼も夜も神の賛美歌だけを語る人は、

**ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਸੇਈ ਨਿਰਬਾਨੁ ॥**

彼は彼の世帯主の中で無人のままです

**ਏਕ ਉਪਰਿ ਜਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਆਸਾ ॥**

唯一の神に希望を託した人は、

**ਤਿਸ ਕੀ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸਾ ॥**

彼にとって、死の罟は断ち切られる

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਭੂਖ ॥**

心にパルブラフマへの飢えがある者は、

**ਨਾਨਕ ਤਿਸਹਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਦੁਖ ॥੪॥**

ああ、ナナック!彼は何の痛みも感じません。4

**ਜਿਸ ਕਉ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ॥**

誰が心の中でハリ・プラブを覚えているのか、

**ਸੇ ਸੰਤੁ ਸੁਹੇਲਾ ਨਹੀ ਡੁਲਾਵੈ ॥**

その聖徒は幸せで、心は決して揺らぐことはありません

**ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ ॥**

神が憐れみを持てる上で、

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਕਹੁ ਕਿਸ ਤੇ ਡਰੈ ॥**

「あのしもべは何を恐れることができるでしょうか」と言う

**ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਇਆ॥**

神がそうであるように、神はそれを見ます

**ਅਪੁਨੇ ਕਾਰਜ ਮਹਿ ਆਪਿ ਸਮਾਇਆ ॥**

主御自身が被造物の中におられます

**ਸੇਧਤ ਸੇਧਤ ਸੇਧਤ ਸੀਝਿਆ ॥**

私は何度も考えました

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤਤੁ ਸਭੁ ਬੁਝਿਆ ॥**

グルの恩寵によって、私たちは現実のすべてを理解しました

**ਜਬ ਦੇਖਉ ਤਬ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੂਲੁ ॥**

私がそれを見るとき、すべてが神です

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੁਖਮੁ ਸੇਈ ਅਸਥੂਲੁ ॥੫॥**

ああ、ナナック!彼自身は微妙で、彼自身も粗野です。5

**ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ॥**

何も生まれず、何も死なない

**ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ॥**

神はご自分のことをなさるのです

**ਆਵਨੁ ਜਾਵਨੁ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਅਨਦ੍ਰਿਸਟਿ ॥**

誕生と死、目に見えるものと見えないもの -

**ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ॥**

神はこの全世界を御自分に従順となさいました

**ਆਪੇ ਆਪਿ ਸਗਲ ਮਹਿ ਆਪਿ ॥**

すべてはそれ自身です。彼自身がすべてのもの(動物)の中に存在しています

**ਅਨਿਕ ਜੁਗਤਿ ਰਚਿ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਿ ॥**

多くのトリックを通して、彼は創造を創造し、破壊します

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਖੰਡ ॥**

しかし、不死不滅の神の何も滅ぼされません

**ਧਾਰਣ ਧਾਰਿ ਰਹਿਓ ਬ੍ਰਹਮੰਡ**

彼は宇宙を支えています

**ਅਲਖ ਅਭੇਵ ਪੁਰਖ ਪਰਤਾਪ ॥**

主の栄光は見苦しく,区別がつきません



**ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਤ ਨਾਨਕ ਜਾਪ ॥੬॥**

ああ、ナナック!彼が人に自分自身を唱えさせる場合にのみ、彼は唱える。6

**ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ਸੁ ਸੇਭਾਵੰਤ ॥**

主を知る人々は栄光に満ちています

**ਸਗਲ ਸੰਸਾਰੁ ਉਧਰੈ ਤਿਨ ਮੰਤ ॥**

全世界は彼のマントラ(教え)によって救われています

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਸਗਲ ਉਧਾਰਨ ॥**

主の僕しもべはすべての人に善を行います

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਦੂਖ ਬਿਸਾਰਨ ॥**

苦しみは主の僕の仲間によって忘れ去られます

**ਆਪੇ ਮੇਲਿ ਲਏ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

憐れみ深い主は彼らを御自分とともに一つにしてください

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਜਪਿ ਭਏ ਨਿਹਾਲ ॥**

グルの言葉を唱えることによって、彼は感謝するようになります

**ਉਨ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸੇਈ ਲਾਗੈ ॥**

彼だけが彼の奉仕に携わっている幸運です、

**ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਬਡਭਾਗੈ ॥**

主が憐れみをお持ちになる

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵਹਿ ਬਿਸ੍ਵਾਮੁ ॥**

主の御名を唱える者は幸福を見いだします

**ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਪੁਰਖ ਕਉ ਉਤਮ ਕਰਿ ਮਾਨੁ ॥੭॥**

ああ、ナナック!これらの男性を偉大だと考えてください。7

**ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਰੈ ਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥**

何をするにしても、主の御心によって行います

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੰਗਿ ॥**

主は永遠に主とともに住んでおられます

**ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ਹੋਵੈ ਸੇ ਹੋਇ ॥**

何が起ころうとも、それは本能的な性質です

**ਕਰਣੈਹਾਰੁ ਪਛਾਣੈ ਸੋਇ ॥**

彼は創造主、主だけを知っています

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਕੀਆ ਜਨ ਮੀਠ ਲਗਾਨਾ ॥**

主の業は主の僕にとって甘いものです

**ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਨਾ ॥**

主がそうであるように、主もそれを見ます

**ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜੇ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਏ ॥**

彼はそれに夢中になり、そこから生まれました

**ਓਇ ਸੁਖ ਨਿਧਾਨ ਉਨਹੂ ਬਨਿ ਆਏ ॥**

彼は喜びの貯蔵庫です。この評判は彼だけを飾る

**ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਿ ਦੀਨੇ ਮਾਨੁ ॥**

主御自身が御自分の僕を飾られました

**ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਜਨੁ ਏਕੇ ਜਾਨੁ ॥੮॥੧੪॥**

ああ、ナナック!主と主の僕が同じであられることを理解してください。8.14

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

**ਸਰਬ ਕਲਾ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਭ ਬਿਰਥਾ ਜਾਨਨਹਾਰ ॥**

主は万能で、わたしたちの悲しみを御存じです

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

ああ、ナナック!シムランをすることによって、人は救われ、私は彼に犠牲を捧げます。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਟੂਟੀ ਗਾਢਨਹਾਰ ਗੋਪਾਲ ॥**

ジャガトパラク・ゴパールはチュートをつなぐつもりだ

**ਸਰਬ ਜੀਆ ਆਪੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

彼自身がすべての生き物を育てます

**ਸਗਲ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਜਿਸੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

すべての人を心配している人は、

**ਤਿਸ ਤੇ ਬਿਰਥਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥**

誰も手ぶらで戻ってこない

**ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥**

ああ、私の心!常に神を唱えなさい

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥**

主は御自身であります

**ਆਪਨ ਕੀਆ ਕਛੂ ਨ ਹੋਇ ॥**

被造物自身の行いによっては何も起こり得ず、

**ਜੇ ਸਉ ਪ੍ਰਾਨੀ ਲੋਚੈ ਕੋਇ ॥**

たとえ彼が何百回もそれを望んでいたとしても

**ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਕਿਛੁ ਕਾਮ ॥**

それ以外は何も使用しません

**ਗਤਿ ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਏਕ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥੧॥**

ああ、ナナック!神の御名を唱えることによって、人は救いを得ます。1

**ਰੂਪਵੰਤੁ ਹੋਇ ਨਾਹੀ ਮੇਰੈ ॥**

生き物が非常に美しい場合、それ自体では他の人を魅了しません

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਜੋਤਿ ਸਗਲ ਘਟ ਸੇਰੈ ॥**

主の光はすべての体に美しく見えます

**ਧਨਵੰਤਾ ਹੋਇ ਕਿਆ ਕੇ ਗਰਬੈ ॥**

人が金持ちになったら何を誇りに思うべきか、

**ਜਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਦੀਆ ਦਰਬੈ ॥**

すべてのお金が彼に与えられたとき

**ਅਤਿ ਸੂਰਾ ਜੇ ਕੇਉ ਕਹਾਵੈ ॥**

もしある男が自分を偉大な騎士と呼ぶなら、

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਕਲਾ ਬਿਨਾ ਕਹ ਧਾਵੈ ॥**

主の芸術(力)がなければ、どのような努力ができるでしょうか

**ਜੇ ਕੇ ਹੋਇ ਬਹੈ ਦਾਤਾਰੁ ॥**

男性がドナーになったら

**ਤਿਸੁ ਦੇਨਹਾਰੁ ਜਾਨੈ ਗਾਵਾਰੁ ॥**

ですから、与える者、主は彼を愚か者だと思っておられます

**ਜਿਸੁ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂਟੈ ਹਉ ਰੋਗੁ ॥**

エゴの病が取り除かれるグルの恩寵によって、

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਜਨੁ ਸਦਾ ਅਰੇਗੁ ॥੨॥**

ああ、ナナック!その人はいつも健康です。2

**ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਥਾਮੈ ਥੰਮਨੁ ॥**

柱が神殿を支えているように、

**ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨੁ ॥**

同じように、グルの言葉は心を支えます

**ਜਿਉ ਪਾਖਾਣੁ ਨਾਵ ਚੜਿ ਤਰੈ ॥**

舟に置かれた石が横切ると、

**ਪ੍ਰਾਣੀ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਗਤੁ ਨਿਸਤਰੈ ॥**

同じように、クリーチャーはグルの足元でバヴサガルを渡ります

**ਜਿਉ ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸੁ ॥**

暗闇の中でランプが灯るように、

**ਗੁਰ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਮਨਿ ਹੋਇ ਬਿਗਾਸੁ ॥**

同じように、心はグルのビジョンを持つことで陽気になります

**ਜਿਉ ਮਹਾ ਉਦਿਆਨ ਮਹਿ ਮਾਰਗੁ ਪਾਵੈ ॥**

人が大いなるジャングルの中に道を見つけたように、

**ਤਿਉ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਜੇਤਿ ਪ੍ਰਗਟਾਵੈ ॥**

同じように、サットサンガティにとどまることによって、主の光が人間の内に明らかにされます

**ਤਿਨ ਸੰਤਨ ਕੀ ਬਾਛਉ ਧੂਰਿ ॥**

これらの聖徒の足のちりを願い求めます

**ਨਾਨਕ ਕੀ ਹਰਿ ਲੋਚਾ ਪੂਰਿ ॥੩॥**

ああ、神様!ナナックの憧れを叶えよう。3

**ਮਨ ਮੂਰਖ ਕਾਹੇ ਬਿਲਲਾਈਐ ॥**

ああ、愚かな心!なぜあなたは嘆くのですか

**ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਿਖਿਆ ਪਾਈਐ ॥**

あなたは、あなたの前の誕生の行いによって書かれた何かを見つけるでしょう

**ਦੂਖ ਸੂਖ ਪ੍ਰਭ ਦੇਵਨਹਾਰੁ ॥**

主は悲しみと幸福を与えてくださる御方です

**ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਤੂ ਤਿਸਹਿ ਚਿਤਾਰੁ ॥**

他のすべてを残して、彼を崇拝してください

**ਜੇ ਕਛੁ ਕਰੈ ਸੇਈ ਸੁਖੁ ਮਾਨੁ ॥**

神がなさることが何であれ、幸福を理解しなさい

**ਭੂਲਾ ਕਾਹੇ ਫਿਰਹਿ ਅਜਾਨੁ ॥**

ああ、あなたは愚か者!なぜあなたはさまようのですか

**ਕਉਨ ਬਸਤੁ ਆਈ ਤੇਰੈ ਸੰਗੁ ॥**

あなたにはどのようなことが伴いましたか

**ਲਪਟਿ ਰਹਿਓ ਰਸਿ ਲੇਭੀ ਪਤੰਗੁ ॥**

ああ、貪欲なパルワン!あなたは世界の喜びの中に入り込んでいますか

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ ਹਿਰਦੇ ਮਾਹਿ ॥**

心の中でラーマの御名を唱えてください

**ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਹਿ ॥੪॥**

ああ、ナナック!このようにして、あなたは敬意をもって自分の土地(来世)に行きます。4

**ਜਿਸੁ ਵਖਰ ਕਉ ਲੈਨਿ ਤੂ ਆਇਆ ॥**

(おお、生き物よ!あなたがこの世に来た取引は、

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਸੰਤਨ ਘਰਿ ਪਾਇਆ ॥**

彼はラムの名で聖徒の家に会う

**ਤਜਿ ਅਭਿਮਾਨੁ ਲੇਹੁ ਮਨ ਮੇਲਿ ॥**

プライドを捨てて、

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੇ ਮਹਿ ਤੇਲਿ ॥**

あなたの心の中でラムの名前を秤量し、あなたの心でそれを買う。

**ਲਾਦਿ ਖੇਪ ਸੰਤਹ ਸੰਗਿ ਚਾਲੁ ॥**

あなたの取引を終わらせて、聖徒と一緒に行きなさい

**ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਬਿਖਿਆ ਜੰਜਾਲ ॥**

マヤの二つ目の罠を諦めなさい

**ਧੰਨਿ ਧੰਨਿ ਕਰੈ ਸਭੁ ਕੇਇ ॥**

皆さん、ありがとうございました!恵まれた！言う

**ਮੁਖ ਉਜਲ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਸੇਇ ॥**

あなたの顔は、その主の宮廷で明るくなります

**ਇਹੁ ਵਾਪਾਰੁ ਵਿਰਲਾ ਵਾਪਾਰੈ ॥**

この取引は稀なトレーダーによって行われます

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੈ ॥੫॥**

ああ、ナナック!私はいつもそのような商人です。5

**ਚਰਨ ਸਾਧ ਕੇ ਧੋਇ ਧੋਇ ਪੀਉ ॥**

(おお、生き物よ!サドゥーの足を洗って飲む

**ਅਰਪਿ ਸਾਧ ਕਉ ਅਪਨਾ ਜੀਉ ॥**

あなたの魂をサドゥースに捧げなさい、

**ਸਾਧ ਕੀ ਧੂਰਿ ਕਰਹੁ ਇਸਨਾਨੁ ॥**

サドゥーの足のほこりに浸る

**ਸਾਧ ਉਪਰਿ ਜਾਈਐ ਕੁਰਬਾਨੁ ॥**

僧侶は犠牲にされるべきです

**ਸਾਧ ਸੇਵਾ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥**

僧侶の奉仕は幸運によってのみ見いだされます

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਈਐ ॥**

サドゥーの伴奏では、ハリの賛美歌を歌うべきです

**ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਤੇ ਸਾਧੂ ਰਾਖੈ ॥**

僧侶は多くの障害から人間を守ります

**ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਚਾਖੈ ॥**

主をたたえる者は、蜜の汁を味わう

**ਓਟ ਗਹੀ ਸੰਤਹ ਦਰਿ ਆਇਆ ॥**

聖徒の助けを受け、彼らの戸口に來た者は、

**ਸਰਬ ਸੂਖ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਪਾਇਆ ॥੬॥**

ああ、ナナック!彼はすべての幸福を達成します。6

**ਮਿਰਤਕ ਕਉ ਜੀਵਾਲਨਹਾਰ ॥**

神は死んだ被造物にも命を与えようとしています

**ਭੂਖੇ ਕਉ ਦੇਵਤ ਅਧਾਰ ॥**

彼はまた、飢えた人々に食物を提供します

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਮਾਹਿ ॥**

すべての宝物は彼の目の前にあります



**ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਹਣਾ ਪਾਹਿ ॥**

(しかし、存在は)前世の行いの実を結ぶ

**ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈ ਜੇਗੁ ॥**

すべてはその神に属し、神はすべてをなさることができます

**ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਦੂਸਰ ਹੋਆ ਨ ਹੋਗੁ ॥**

彼以外には誰もいなかったし、これからもないだろう

**ਜਪਿ ਜਨ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਿਨੁ ਰੈਣੀ ॥**

ああ、生き物!昼も夜も永遠に主を礼拝してください

**ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਨਿਰਮਲ ਇਹ ਕਰਣੀ ॥**

この人生の行いは最も高く、最も神聖なものです

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕਉ ਨਾਮੁ ਦੀਆ ॥**

神が恵み深く御名を授けられた人は、

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਥੀਆ ॥੭॥**

ああ、ナナック!彼は聖くなる。7

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਗੁਰ ਕੀ ਪਰਤੀਤਿ ॥**

グル・ジを信仰する者は、

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ ॥**

その男はハリ・プラブを思い出し始める

**ਭਗਤੁ ਭਗਤੁ ਸੁਨੀਐ ਤਿਹੁ ਲੇਇ ॥**

彼は3つの口カすべてで有名な信者になります

**ਜਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਏਕੇ ਹੋਇ ॥**

その心には神がおられます

**ਸਚੁ ਕਰਣੀ ਸਚੁ ਤਾ ਕੀ ਰਹਤ ॥**

彼の行いは真理であり、いのちの尊厳も真理です

**ਸਚੁ ਹਿਰਦੈ ਸਤਿ ਮੁਖਿ ਕਹਤ ॥**

彼は心に真理を持ち、口で真理を語る

**ਸਾਚੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਾਚਾ ਆਕਾਰੁ ॥**

彼のビジョンは真理であり、彼の本性もまた真理です

**ਸਚੁ ਵਰਤੈ ਸਾਚਾ ਪਾਸਾਰੁ ॥**

彼は真実を分割し、真実を広める

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਜਿਨਿ ਸਚੁ ਕਰਿ ਜਾਤਾ ॥**

ああ、ナナック! パラムブラフマを真理とみなす男は、

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਜਨੁ ਸਚਿ ਸਮਾਤਾ ॥੮॥੧੫॥**

その人は真理に夢中になっている。8.15

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

神には形もしるしもなく、色もありません。彼はマヤの三つの資質を超えています

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

ああ、ナナック! 神ご自身が喜んでおられる人に説明して下さいます。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੁ ਮਨ ਮਹਿ ਰਾਖੁ ॥**

(おお、生き物よ! 不死不滅の主を心に思い起こしてください)

**ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਤੂ ਪ੍ਰੀਤਿ ਤਿਆਗੁ ॥**

そして、人間の愛をあきらめなさい

**ਤਿਸ ਤੇ ਪਰੈ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਕੇਇ ॥**

それを超える目的はありません

**ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਸੇਇ ॥**

その唯一の神は、すべての生き物の中に存在します

**ਆਪੇ ਬੀਨਾ ਆਪੇ ਦਾਨਾ ॥**

彼自身がすべてを見て、自分自身ですべてを知っています

**ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰੁ ਗਹੀਰੁ ਸੁਜਾਨਾ ॥**

主は計り知れないほど深く、最も賢明な御方です

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸੁਰ ਗੋਬਿੰਦ ॥**

はパラブラフマ、神、ゴビンドです

**ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਾਨ ਦਇਆਲ ਬਖਸੰਦ ॥**

恵みの倉はとても親切で赦してくれます

**ਸਾਧ ਤੇਰੇ ਕੀ ਚਰਨੀ ਪਾਉ ॥**

主！賢者の足元にひれ伏してください

**ਨਾਨਕ ਕੈ ਮਨਿ ਇਹੁ ਅਨਰਾਉ ॥੧॥**

これがナナックの心の中の願望だ。1

**ਮਨਸਾ ਪੂਰਨ ਸਰਨਾ ਜੇਗ ॥**

神は望みをかなえ、避けるに値する御方です

**ਜੇ ਕਰਿ ਪਾਇਆ ਸੇਈ ਹੋਗੁ ॥**

神がご自分の手で書かれたことは、何が起こるかです

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

彼は瞬く間に創造を創造し、破壊します。彼の秘密を知っている人は誰もいません

**ਅਨਦ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਸਦ ਜਾ ਕੈ ॥**

彼は幸福の一形態であり、彼の寺院には常に善と幸福があります

**ਸਰਬ ਬੇਕ ਸੁਨੀਅਹਿ ਘਰਿ ਤਾ ਕੈ ॥**

私はすべての物質が彼の家に存在すると聞いています

**ਰਾਜ ਮਹਿ ਰਾਜੁ ਜੋਗ ਮਹਿ ਜੋਗੀ ॥**

王たちの間では、彼は偉大な王であり、ヨギたちの間では、彼はマハヨギです

**ਤਪ ਮਹਿ ਤਪੀਸਰੁ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਭੋਗੀ ॥**

禁欲主義者の中で、彼は偉大な禁欲主義者であり、家庭内でも彼は世帯主自身です

**ਧਿਆਇ ਧਿਆਇ ਭਗਤਹ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥**

その唯一の神について瞑想することによって、帰依者たちは幸福を得ました

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

ああ、ナナック!誰もその神の終わりを見いだしていません。2

**ਜਾ ਕੀ ਲੀਲਾ ਕੀ ਮਿਤਿ ਨਾਹਿ ॥**

その(創造のような)リーラ、

**ਸਗਲ ਦੇਵ ਹਾਰੇ ਅਵਗਾਹਿ ॥**

神々でさえ、彼を探すのにうんざりしています

**ਪਿਤਾ ਕਾ ਜਨਮੁ ਕਿ ਜਾਨੈ ਪੂਤੁ ॥**

息子は父親の誕生について何を知っていますか

**ਸਗਲ ਪਰੇਈ ਅਪੁਨੈ ਸੂਤਿ ॥**

すべての被造物は、神によって神の(定められた)糸でつながれています

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

主がスマティ、知識、注意をお与えになる方に、主のしもべとしもべたちは、主について瞑想を続けます

**ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਮਹਿ ਜਾ ਕਉ ਭਰਮਾਏ ॥**

主がマヤの三つの特質を迷わせ、

**ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਏ ॥**

彼は生まれ、死に、交通のサイクルの中に横たわっています

**ਉਚ ਨੀਚ ਤਿਸ ਕੇ ਅਸਥਾਨ ॥**

すべての高低は彼の場所です

**ਜੈਸਾ ਜਨਾਵੈ ਤੈਸਾ ਨਾਨਕ ਜਾਨ ॥੩॥**

ああ、ナナック! 彼が知恵を与えるように、彼は理解の生き物になります。3

**ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਨਾਨਾ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ॥**

神は多くの形と多くの色をお持ちです

**ਨਾਨਾ ਭੇਖ ਕਰਹਿ ਇਕ ਰੰਗ ॥**

多くのドレスを着て、彼はまだ同じままです

**ਨਾਨਾ ਬਿਧਿ ਕੀਨੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

神は様々な方法で被造物を広められました

**ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥**

唯一なる不死不滅の主、

**ਨਾਨਾ ਚਲਿਤ ਕਰੇ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ॥**

一瞬で、彼はさまざまなゲームを作成します

**ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਪੂਰਨੁ ਸਭ ਠਾਇ ॥**

完全な主はあらゆる所におられます

**ਨਾਨਾ ਬਿਧਿ ਕਰਿ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥**

彼は多くの方法で創造しました

**ਅਪਨੀ ਕੀਮਤਿ ਆਪੇ ਪਾਈ ॥**

彼は自分の評価を見つけました

**ਸਭ ਘਟ ਤਿਸ ਕੇ ਸਭ ਤਿਸ ਕੇ ਠਾਉ ॥**

彼のすべての心は彼のものであり、彼のすべての場所は彼です

**ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥੪॥**

ああ、ナナック!私はハリの名を唱えるだけで生きています。4

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥**

神の御名はすべての生き物を支えてきました

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥**

地球の葉と宇宙は神にちなんで名付けられました

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ॥**

それは記憶、ヴェーダ、プラーナを支えてきた神の御名です

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸੁਨਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ॥**

名前の助けを借りて、動物は知識と瞑想について聞きます

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਆਗਾਸ ਪਾਤਾਲ ॥**

神の御名は天と深淵の支えです

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲ ਆਕਾਰ ॥**

神の御名はすべての体の支えです

**ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਪੁਰੀਆ ਸਭ ਭਵਨ ॥**

3つの建物と14人の人々はすべて神の御名によるものです

**ਨਾਮ ਕੈ ਸੰਗਿ ਉਧਰੇ ਸੁਨਿ ਸ੍ਰਵਨ ॥**

名前を関連付け、耳で聞くことによって、人間は亡くなりました

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਨੈ ਨਾਮਿ ਲਾਏ ॥**

主が恵み深く御名と混ざり合われる上で、

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

ああ、ナナック!人は第四位に到達することによって救いを得る。5

**ਰੂਪੁ ਸਤਿ ਜਾ ਕਾ ਸਤਿ ਅਸਥਾਨੁ ॥**

その姿が真実である神の住まいもまた真理です

**ਪੁਰਖੁ ਸਤਿ ਕੇਵਲ ਪਰਧਾਨੁ ॥**

その紳士だけがチーフです

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

彼の行いは真理であり、彼の言葉は真理です。主はほんとうにすべてのもののの中におられます

**ਸਤਿ ਕਰਮੁ ਜਾ ਕੀ ਰਚਨਾ ਸਤਿ ॥**

神の行いは真理であり、神の創造物も真理です

**ਮੂਲੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਉਤਪਤਿ ॥**

その起源は真理であり、そこから来るものはすべて真理でもあります

**ਸਤਿ ਕਰਣੀ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲੀ ॥**

主の行いは真理であり、聖なるものよりもさらに聖いのです

**ਜਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਤਿਸਹਿ ਸਭ ਭਲੀ ॥**

神が説明してくださる方には、すべてが気持ちがいいのです

**ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸੁਖਦਾਈ ॥**

主の真理の御名は喜びです

**ਬਿਸ਼ਾਸੁ ਸਤਿ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਈ ॥੬॥**

ああ、ナナック!(被造物は)この真の信仰を主から得ます。6

**ਸਤਿ ਬਚਨ ਸਾਧੂ ਉਪਦੇਸ ॥**

僧侶の教えは真の言葉です

**ਸਤਿ ਤੇ ਜਨ ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਪ੍ਰਵੇਸ ॥**

これらの人々は真理であり、その心に真理が入り込んできます

**ਸਤਿ ਨਿਰਤਿ ਬੂਝੈ ਜੇ ਕੋਇ ॥**

もし人が真理を理解し、愛するなら、

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥**

だから名前を唱えることはそれをスピードアップします

**ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥**

主御自身が真理であり、主がなされたことはすべて真理です

**ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਅਪਨੀ ਮਿਤਿ ਗਤਿ ॥**

彼自身も自分の推測や状況を知っています

**ਜਿਸ ਕੀ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸੁ ਕਰਣੈਹਾਰੁ ॥**

その被造物である者は、その被造物であり、かれは彼の創造主である

**ਅਵਰ ਨ ਬੂਝਿ ਕਰਤ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

彼がどう考えても、他の誰も彼を理解していません

**ਕਰਤੇ ਕੀ ਮਿਤਿ ਨ ਜਾਨੈ ਕੀਆ ॥**

カルタルの拡大、それによって作り出された生物は知ることができない

**ਨਾਨਕ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇ ਵਰਤੀਆ ॥੭॥**

ああ、ナナック!彼を誘惑するのは、起こる唯一のものです。7



**ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਭਏ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

主のすばらしい、驚くべき賛美を見て、わたしは驚いています

**ਜਿਨਿ ਬੁਝਿਆ ਤਿਸੁ ਆਇਆ ਸ੍ਵਾਦ ॥**

主の栄光を理解する者は喜びを受ける

**ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ ਰਾਚਿ ਜਨ ਰਹੇ ॥**

主の僕しもべは主の愛に浸っています

**ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਪਦਾਰਥ ਲਹੇ ॥**

グルの教えを通して、彼(名前)は本質を獲得します

**ਓਇ ਦਾਤੇ ਦੁਖ ਕਾਟਨਹਾਰ ॥**

主は与える御方であり、悲しみを和らげる御方です

**ਜਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰ ॥**

彼らの会社では、世界の福祉が達成されます

**ਜਨ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ॥**

そのようなしもべのしもべは幸運です

**ਜਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਏਕ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥**

神のしもべとともに、人間の態度は神によって縛られている

**ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਕੀਰਤਨੁ ਜਨੁ ਗਾਵੈ ॥**

主の僕が賛美と賛美歌を歌います

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥੮॥੧੬॥**

ああ、ナナック!グルの恩寵によって、彼は果実を受け取ります。8.16

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

## ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

神は創造の前の真理であり、時代の初めでさえ、

## ਹੈ ਭਿ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੇਸੀ ਭਿ ਸਚੁ ॥੧॥

それは今、現在に存在している。ああ、ナナック!将来も、神は真実として存在するでしょう。

1

## ਅਸਟਪਦੀ ॥

アシュタパディ

## ਚਰਨ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪਰਸਨਹਾਰ ॥

主の足は真理であり、真理は主の足に触れる者です

## ਪੂਜਾ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸੇਵਦਾਰ ॥

彼の崇拜は真理であり、彼を崇拜する者もまた真理です

## ਦਰਸਨੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪੇਖਨਹਾਰ ॥

彼のビジョンは真理であり、見る者もまた真理です

## ਨਾਮੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਧਿਆਵਨਹਾਰ ॥

彼の名前は真理であり、彼はまたそれについて瞑想する真理でもあります

## ਆਪਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਭ ਧਾਰੀ ॥

彼自身が真実であり、真実は彼が支持してきたすべてです

## ਆਪੇ ਗੁਣ ਆਪੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ॥

彼は自分自身の中の美德であり、自分自身の徳です

## ਸਬਦੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਬਕਤਾ ॥

主の声は真理であり、主は真理を語られる御方です

## ਸੁਰਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਜਸੁ ਸੁਨਤਾ ॥

その耳は善人の賛美を聞く真理です

**ਬੁਝਨਹਾਰ ਕਉ ਸਤਿ ਸਭ ਹੋਇ ॥**

主を理解する者にとって、すべてが真理です

**ਨਾਨਕ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਇ ॥੧॥**

ああ、ナナック!主は常に真理です。1

**ਸਤਿ ਸਰੂਪੁ ਰਿਦੈ ਜਿਨਿ ਮਾਨਿਆ ॥**

神への信仰を真の姿として心に抱く人、

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਤਿਨਿ ਮੂਲੁ ਪਛਾਨਿਆ ॥**

彼は物事を行い、行うすべてのもの(創造の)起源を理解しています

**ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਸ਼ਾਸੁ ਪ੍ਰਭ ਆਇਆ ॥**

主の信仰が心に入ったのは、

**ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ॥**

彼の心の中では、要素の知識は直接的です

**ਭੈ ਤੇ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸਾਨਾ ॥**

恐れを放棄することによって、彼は恐れることなく住む

**ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜਿਆ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨਾ ॥**

そして、彼が生まれた人から、彼はそれに夢中になっています

**ਬਸਤੁ ਮਾਹਿ ਲੇ ਬਸਤੁ ਗਡਾਈ ॥**

あるものがその種の別の対象に出会うとき、

**ਤਾ ਕਉ ਭਿੰਨ ਨ ਕਹਨਾ ਜਾਈ ॥**

それはそれと異なるとは言えません

**ਬੂਝੈ ਬੁਝਨਹਾਰੁ ਬਿਬੇਕ ॥**

誰もこの考えを理解していません

**ਨਾਰਾਇਨ ਮਿਲੇ ਨਾਨਕ ਏਕ ॥੨॥**

ああ、ナナック!ナラヤンと出会った生き物たちは、彼と一つになりました。2

**ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥**

神のしもべは神に従順です

**ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸਦਾ ਪੂਜਾਰੀ ॥**

神のしもべはいつも神を崇拝しています

**ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕੈ ਮਨਿ ਪਰਤੀਤਿ ॥**

神のしもべは心に信仰を持っています

**ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥**

主の僕の生涯の行いは聖められます

**ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਸੇਵਕੁ ਜਾਨੈ ਸੰਗਿ ॥**

主の僕しもべは、主人がいつも自分と共にいることを知っています

**ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਨਾਮ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥**

神のしもべは神の御名の愛の中に住んでいます

**ਸੇਵਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਪਾਲਨਹਾਰਾ ॥**

主の僕の主は養い育てる御方です

**ਸੇਵਕ ਕੀ ਰਾਖੈ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥**

ニランカルの主は、そのしもべの名声を保持しています

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਜਿਸੁ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭ ਧਾਰੈ ॥**

主は憐れみを持てる僕です

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰੈ ॥੩॥**

ああ、ナナック!そのしもべは息を吸うたびに神を覚えています。3

**ਅਪੁਨੇ ਜਨ ਕਾ ਪਰਦਾ ਢਾਕੈ ॥**

神はしもべの地位を握っておられます

**ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਸਰਪਰ ਰਾਖੈ ॥**

彼は確かに彼のしもべの評判を保持しています

**ਅਪਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਦੇਇ ਵਡਾਈ ॥**

主は御自分の僕を敬われます

**ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਨਾਮੁ ਜਪਾਈ ॥**

彼はしもべに自分の名前を唱えさせる

**ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਆਪਿ ਪਤਿ ਰਾਖੈ ॥**

彼はしもべ自身を恥じている

**ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕੇਇ ਨ ਲਾਖੈ ॥**

誰も彼のスピードと見積もりを知らない

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਕੇ ਨ ਪਹੁਚੈ ॥**

主の僕に匹敵する者は一人もいません

**ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਉਚ ਤੇ ਉਚੇ ॥**

神のしもべは至高です

**ਜੇ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੀ ਸੇਵਾ ਲਾਇਆ ॥**

主が御自分の仕えに置かれる者

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

ああ、ナナック!そのしもべは十の方向に人気を博します。4

**ਨੀਕੀ ਕੀਰੀ ਮਹਿ ਕਲ ਰਾਖੈ ॥**

もし主が小さな蟻に力を注がれるなら、

**ਭਸਮ ਕਰੈ ਲਸਕਰ ਕੇਟਿ ਲਾਖੈ ॥**

彼女は何百万人ものLeTを貪り食うことができます

**ਜਿਸ ਕਾ ਸਾਸੁ ਨ ਕਾਢਤ ਆਪਿ ॥**

神ご自身が息を吐かない被造物、

**ਤਾ ਕਉ ਰਾਖਤ ਦੇ ਕਰਿ ਹਾਥ ॥**

彼は彼女に手を差し伸べることによって彼女を救う

**ਮਾਨਸ ਜਤਨ ਕਰਤ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

人間は多くの方法で努力し、

**ਤਿਸ ਕੇ ਕਰਤਬ ਬਿਰਥੇ ਜਾਤਿ ॥**

しかし、彼の仕事は失敗します

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

神以外の誰も殺したり救ったりすることはできません。神はすべての生き物の保護者です

**ਕਾਰੇ ਸੇਚ ਕਰਹਿ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ॥**

おお、死すべき生き物よ!なぜあなたは心配するのですか

**ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਅਲਖ ਵਿਡਾਈ ॥੫॥**

ああ、ナナック!目に見えない、素晴らしい神を思い起こしてください。5

**ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪੀਐ ॥**

あなたは何度も何度も神の御名を唱えるべきです

**ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰੁਪੀਐ ॥**

名前の蜜を飲むことによって、これらの心と体は満足します

**ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਜਿਨਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ॥**

その名義石を受け取ったグルムフは、

**ਤਿਸੁ ਕਿਛੁ ਅਵਰੁ ਨਾਹੀ ਦ੍ਰਿਸਟਾਇਆ ॥**

彼は神以外には誰も見ない

**ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਨਾਮੇ ਰੂਪੁ ਰੰਗੁ ॥**

名前は彼の富であり、名前は彼の形、彼の色です

**ਨਾਮੇ ਸੁਖੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥**

名前は彼の幸せであり、ハリの名前は彼の仲間です

**ਨਾਮ ਰਸਿ ਜੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ ॥**

名前・蜜に満足している男たちは、

**ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਹਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਨੇ ॥**

彼らの魂と体は名前だけに吸収されます

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

ああ、ナナック!起きて座り、眠りながら神の御名を思い出すことは、常にしもべたちの働きです 6

**ਬੋਲਹੁ ਜਸੁ ਜਿਹਬਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥**

昼も夜も舌で神をたたえよ

**ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੇ ਜਨ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ ॥**

これが神がしもべにお与えになったものです

**ਕਰਹਿ ਭਗਤਿ ਆਤਮ ਕੈ ਚਾਇ ॥**

彼は心の熱意で崇拝する

**ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਸਿਉ ਰਹਹਿ ਸਮਾਇ ॥**

そして、彼は主のうちに住んでいます

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

彼は神の御心によって喜んで何が起きているのかを知っており、主の命令を認識しています

**ਤਿਸ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਕਉਨ ਬਖਾਨਉ ॥**

誰が彼の栄光を説明できるでしょうか

**ਤਿਸ ਕਾ ਗੁਨੁ ਕਹਿ ਏਕ ਨ ਜਾਨਉ ॥**

私は彼の賛辞の一つをどのように記述するかさえ知りません

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

一日中主の御前で住む者よ、おおナナクよ!彼は完璧な人です。7

**ਮਨ ਮੇਰੇ ਤਿਨ ਕੀ ਓਟ ਲੇਹਿ ॥**

ああ、私の心!それらに避難してください

**ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਪਨਾ ਤਿਨ ਜਨ ਦੇਹਿ ॥**

あなたの心と体をそれらの男性に捧げてください

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

主を認めた人は、万物を与える者です

**ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਨਿ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ॥**

主の避け所で、あなたはすべての幸福を見いだすでしょう

**ਤਿਸ ਕੈ ਦਰਸਿ ਸਭ ਪਾਪ ਮਿਟਾਵਹਿ ॥**

すべての罪は神の示現によって滅ぼされます

**ਅਵਰ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲੀ ਛਾਡੁ ॥**

第二の賢さを捨てる

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਤੂ ਸੇਵਾ ਲਾਗੁ ॥**

主の僕に仕えてください



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

あなたのトラフィックは消えます。ああ、ナナック!常にその僕の足を礼拝しなさい。8 .17

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

真の神を知るようになった方の名前はサティグルです

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

ああ、ナナック!彼の仲間で神を賛美することによって、彼の弟子もまた凌駕します。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੀ ਕਰੈ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

サティグルは弟子を育てる

**ਸੇਵਕ ਕਉ ਗੁਰੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ॥**

グルはいつもしもべに親切です

**ਸਿਖ ਕੀ ਗੁਰੁ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰੈ ॥**

グルは弟子の精神遅滞したカスを浄化します

**ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਰੈ ॥**

グルの教えを通して、彼はハリの名前を唱えます

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੇ ਬੰਧਨ ਕਾਟੈ ॥**

サティグルは弟子の絆を断ち切る

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖੁ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਹਾਟੈ ॥**

グルの弟子は障害から撤退します

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਨਾਮ ਧਨੁ ਦੇਇ ॥**

サティグルは弟子に神の名の形で富を与えます

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖੁ ਵਡਭਾਗੀ ਹੇ ॥**

グルの弟子はとてもラッキーです

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਾ ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਸਵਾਰੈ ॥**

サティグルはイフロクと彼の弟子の来世を与える

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

ああ、ナナック!サティグルは弟子を心で抱きしめています。1

**ਗੁਰ ਕੈ ਗ੍ਰਿਹਿ ਸੇਵਕੁ ਜੇ ਰਹੈ ॥**

グルの家に住んでいる召使いは、

**ਗੁਰ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਨ ਮਹਿ ਸਹੈ ॥**

彼はグルの命令を心の中で喜んで受け入れます

**ਆਪਸ ਕਉ ਕਰਿ ਕਛੁ ਨ ਜਨਾਵੈ ॥**

彼は自分自身を大きくしません

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸਦ ਧਿਆਵੈ ॥**

彼はいつも心の中でハリ・バガワンの名について瞑想しています

**ਮਨੁ ਬੇਚੈ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਪਾਸਿ ॥**

誰がサティグルに心を売るのか、

**ਤਿਸੁ ਸੇਵਕ ਕੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸਿ ॥**

そのしもべのすべての働きは救われます

**ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ ॥**

無私の精神でグルに仕えるしもべ、

**ਤਿਸ ਕਉ ਹੇਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ ॥**

彼は主を見いだします

**ਅਪਨੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥**

ああ、ナナック!グル自身が喜ぶことに対して、

**ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਲੇਇ ॥੨॥**

彼はしもべの導師の教えを受ける。2

**ਬੀਸ ਬਿਸਵੇ ਗੁਰ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨੇ ॥**

しもべは完全に彼のグルの心を勝ち取り、

**ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਪਰਮੇਸੁਰ ਕੀ ਗਤਿ ਜਾਨੇ ॥**

彼は神の動きを知っています

**ਸੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥**

サティグルは心にハリの名前がある人です

**ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਗੁਰ ਕਉ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥**

私はグルで何度もバリハリに行きます

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜੀਅ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥**

グル・ジはあらゆる物質の宝と命を与える者です

**ਆਠ ਪਹਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ॥**

彼はパラブラフマーの色に夢中になっているのは、たった8人のプラハールです

**ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਿ ਜਨੁ ਜਨ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

帰依者はブラフマーに住み、パルブラフマは帰依者の中に住んでいます

**ਏਕਹਿ ਆਪਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਭਰਮੁ ॥**

主が唯一の御方であられることに疑いの余地はありません

**ਸਹਸ ਸਿਆਨਪ ਲਇਆ ਨ ਜਾਈਐ ॥**

ああ、ナナック!グルは何千人ものチャトウルディヤによって達成されるのではなく、

**ਨਾਨਕ ਐਸਾ ਗੁਰੁ ਬਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥੩॥**

そのようなグルは、幸運な場合にのみ見つかります。3

**ਸਫਲ ਦਰਸਨੁ ਪੇਖਤ ਪੁਨੀਤ ॥**

グルの哲学は実を結び、哲学を通してのみ人間は純粋になる

**ਪਰਸਤ ਚਰਨ ਗਤਿ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥**

彼らの足に触れることによって、人間の生活の状態と行動は浄化されます

**ਭੇਟਤ ਸੰਗਿ ਰਾਮ ਗੁਨ ਰਵੇ ॥**

グルと関わることによって、被造物はラーマの資質を与えます

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਦਰਗਹ ਗਵੇ ॥**

そしてパラブラフマの宮廷にたどり着く

**ਸੁਨਿ ਕਰਿ ਬਚਨ ਕਰਨ ਆਖਾਨੇ ॥**

グルの言葉を聞くと耳が満たされ、

**ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਆਤਮ ਪਤੀਆਨੇ ॥**

満足が心の中にやってきて、魂は満足する

**ਪੂਰਾ ਗੁਰੁ ਅਖ੍ਰਿ ਜਾ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰੁ ॥**

グルは完璧な人であり、彼のマントラは常に確固たるものです

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਪੇਖੇ ਹੋਇ ਸੰਤ ॥**

彼が蜜の幻で見る者は聖人になる

**ਗੁਣ ਬਿਅੰਤ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਇ ॥**

グルの資質は永遠であり、評価することはできません

**ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥੪॥**

ああ、ナナック!神は自分が好きな被造物をグルと融合させます。4

**ਜਿਹਬਾ ਏਕ ਉਸਤਤਿ ਅਨੇਕ ॥**

舌は一つですが、神の特質は永遠です

**ਸਤਿ ਪੁਰਖ ਪੂਰਨ ਬਿਬੇਕ ॥**

彼は絶対的な良心の持ち主です

**ਕਾਹੂ ਬੋਲ ਨ ਪਹੁਚਤ ਪ੍ਰਾਨੀ ॥**

いかなる言葉によっても、被造物は神の特質に達することはできない

**ਅਗਮ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭ ਨਿਰਬਾਨੀ ॥**

主は理解できず、理解できず、聖なるお方です

**ਨਿਰਾਹਾਰ ਨਿਰਵੈਰ ਸੁਖਦਾਈ ॥**

主は食物を必要としておらず、敵意から解放され、幸福を与えてくださる御方です

**ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਕਿਨੇ ਨ ਪਾਈ ॥**

どんな生き物もそれを評価できませんでした

**ਅਨਿਕ ਭਗਤ ਬੰਦਨ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ॥**

多くの帰依者たちが絶えず彼を崇拝しています

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਹਿਰਦੈ ਸਿਮਰਹਿ ॥**

彼は自分の足を心に覚えている

**ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰ ਅਪਨੇ ॥**

ああ、ナナック!私はいつも私のサットグルでバリハリに行きます、

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

その恵みによって、彼はそのような主の御名を覚えています。5

**ਇਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੇਇ ॥**

このハリウサは、まれな男性にのみ利用可能です

**ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵੈ ਅਮਰੁ ਸੇ ਹੇਇ ॥**

この蜜を飲む者は不死不滅となる

**ਉਸੁ ਪੁਰਖ ਕਾ ਨਾਹੀ ਕਦੇ ਬਿਨਾਸ ॥**

あの人はずっと滅ぼされない、

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਨਤਾਸ**

その心の中に特質の倉が明らかにされている

**ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਲੇਇ ॥**

八時に、彼はハリの名前を取り、

**ਸਚੁ ਉਪਦੇਸੁ ਸੇਵਕ ਕਉ ਦੇਇ ॥**

主は僕に真の教えをお与えになります

**ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਲੇਪੁ ॥**

彼は決して夢中になることとは関係がありません

**ਮਨ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਏਕੁ ॥**

彼はただ心にハリ神を確立するだけです

**ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸੇ ॥**

無知の暗闇の中で、その名のランプが彼のために輝いています

**ਨਾਨਕ ਭਰਮ ਮੋਹ ਦੁਖ ਤਹ ਤੇ ਨਾਸੇ ॥੬॥**

ああ、ナナック! ジレンマ、夢中、悲しみは彼から逃げます。6

**ਤਪਤਿ ਮਾਹਿ ਠਾਢਿ ਵਰਤਾਈ ॥**

グルの完全な教えは、熱狂の火に涼しさを入れました

**ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਦੁਖ ਨਾਠੇ ਭਾਈ ॥**

幸福は創造され、悲しみは消え去りました

**ਜਨਮ ਮਰਨ ਕੇ ਮਿਟੇ ਅੰਦੇਸੇ ॥**

誕生と死への恐怖は消え去った

**ਸਾਧੂ ਕੇ ਪੂਰਨ ਉਪਦੇਸੇ ॥**

グルの完全な教えから

**ਭਉ ਚੂਕਾ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸੇ ॥**

恐怖は消え去り、恐れを知らずにいます

**ਸਗਲ ਬਿਆਧਿ ਮਨ ਤੇ ਖੈ ਨਸੇ ॥**

すべての病気は破壊され、心から消えてしまった

**ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਤਿਨਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥**

彼の元にあった主人は喜んでくれて、

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰੀ ॥**

サットサンガティではムラーリの名を唱えます

**ਥਿਤਿ ਪਾਈ ਚੂਕੇ ਭ੍ਰਮ ਗਵਨ ॥**

恐怖とジレンマは消え去った

**ਸੁਨਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਸ੍ਰਵਨ ॥੭॥**

ああ、ナナック!ハリ神の栄光を耳で聞いて、平安が見いだされました。7

**ਨਿਰਗੁਨੁ ਆਪਿ ਸਰਗੁਨੁ ਭੀ ਓਹੀ ॥**

彼自身がニルグナのマスターであり、彼はサルグナであり、

**ਕਲਾ ਧਾਰਿ ਜਿਨਿ ਸਗਲੀ ਮੋਹੀ ॥**

誰が彼の芸術(力)を明らかにすることによって全世界を魅了した

**ਅਪਨੇ ਚਰਿਤ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਬਨਾਏ ॥**

主御自身が賛美を創造されました

**ਅਪੁਨੀ ਕੀਮਤਿ ਆਪੇ ਪਾਏ ॥**

彼は自分の評価を知っています

**ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥**

神以外には誰もいません

**ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਸੋਇ ॥**

すべての人の中に、飢饉の人自身が存在する

**ਓਤਿ ਪੇਤਿ ਰਵਿਆ ਰੂਪ ਰੰਗ ॥**

布のように、それはすべての色に吸収されています

**ਭਏ ਪ੍ਰਗਾਸ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗ ॥**

聖徒に協力することによって、主は明らかになります

**ਰਚਿ ਰਚਨਾ ਅਪਨੀ ਕਲ ਧਾਰੀ ॥**

創造物を創造することによって、主は御自分の力を支えてくれました

**ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਨਾਨਕ ਬਲਿਹਾਰੀ ॥੮॥੧੮॥**

ああ、ナナック!私は何度も彼(主)に犠牲を捧げます。8.18

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

おお、生き物よ!神の賛美歌以外には何もそれに付随せず、すべての主題障害は同様にほこりです

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

ああ、ナナック!それはハリ神の名の記憶を得るための最良のお金です。1



**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

聖徒とともにともに考えてください

**ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮ ਆਧਾਰੁ ॥**

神を覚えて、その名を冠してください

**ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਮੀਤ ਬਿਸਾਰਹੁ ॥**

ああ、私の友人!他のすべての努力を忘れてください

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਰਿਦ ਮਹਿ ਉਰਿ ਧਾਰਹੁ ॥**

あなたの思いと心の中で、蓮を神の足もとに置いてください

**ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਮਰਥੁ ॥**

神はすべての働きを行い、生き物を成し遂げる力を持っておられます

**ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਗਹਹੁ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਵਥੁ ॥**

神の御名によって対象にしっかりとつかまりなさい

**ਇਹੁ ਧਨੁ ਸੰਚਹੁ ਹੋਵਹੁ ਭਗਵੰਤ ॥**

この(主の御名によって)富を集めて、幸運になりましょう

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ॥**

聖徒のマントラは聖く、聖なるものです

**ਏਕ ਅਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

神の希望を心に留めておいてください

**ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥੧॥**

ああ、ナナク!このようにして、あなたのすべての病気は一掃されます。1

**ਜਿਸੁ ਧਨ ਕਉ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਉਠਿ ਧਾਵਹਿ ॥**

(おお友よ!あなたが走り回る富は、

**ਸੇ ਧਨੁ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਾਵਹਿ ॥**

そのお金は神の奉仕からあなたにもたらされます

**ਜਿਸੁ ਸੁਖ ਕਉ ਨਿਤ ਬਾਛਹਿ ਮੀਤ ॥**

ああ、私の友人!あなたが永遠に望む幸せ、

**ਸੇ ਸੁਖੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥**

その幸福は、聖徒とともに皆さんを愛することによってもたらされます

**ਜਿਸੁ ਸੇਭਾ ਕਉ ਕਰਹਿ ਭਲੀ ਕਰਨੀ ॥**

あなたが善行を行う素晴らしさ、

**ਸਾ ਸੇਭਾ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸਰਨੀ ॥**

その恵みは神の避け所に行くことから来ます

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥**

多くの努力によって根絶されない病気、

**ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥**

その病気はハリという薬を飲むことで根絶されます

**ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਮਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥**

神の御名はすべての宝の中で最高の宝です

**ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹਿ ਪਰਵਾਨੁ ॥੨॥**

ああ、ナナック!神の御名を唱えることによって、あなたは神の宮廷で受け入れられるでしょう。  
。2

**ਮਨੁ ਪਰਬੋਧਹੁ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਇ ॥**

神の御名によってあなたの心を目覚めさせてください

**ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵਤ ਆਵੈ ਠਾਇ ॥**

十の方向にさまようと、この心はこのようにして帰ってきます

**ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੇਇ ॥**

彼には危機はありません

**ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੇਇ ॥**

その心に神があり、

**ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥**

このカリユグは熱い(アグニ)で、ハリの名前はシータルです

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉ ॥**

いつも彼を思い出し、幸せを見つけてください

**ਭਉ ਬਿਨਸੈ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ਆਸ ॥**

恐怖は名前-シムランによって破壊され、希望は成就する

**ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ॥**

主の献身をもって愛することは、魂を輝かせます

**ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਜਾਇ ਬਸੈ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥**

その御名を覚えている者は、その心の家に、不死不滅の主が宿る

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਾਟੀ ਜਮ ਫਾਸੀ ॥੩॥**

ああ、ナナック!(名前を唱えることによって)ヤマの縄が切り落とされる。3

**ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੁ ਕਰੈ ਜਨੁ ਸਾਚਾ ॥**

彼は本質の記憶を説く真の人です

**ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਸੇ ਕਾਚੇ ਕਾਚਾ ॥**

彼は絶対にカッチャ(偽)であり、交通渋滞(誕生と死のサイクル)に陥ります

**ਆਵਾ ਗਵਨੁ ਮਿਟੈ ਪ੍ਰਭ ਸੇਵ ॥**

主の奉仕によって、交通渋滞は消えます

**ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ ਸਰਨਿ ਗੁਰਦੇਵ ॥**

あなたのエゴをあきらめて、グルデーヴに帰依しなさい

**ਇਉ ਰਤਨ ਜਨਮ ਕਾ ਹੋਇ ਉਧਾਰੁ ॥**

このようにして尊い命が救われます

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਾਨ ਆਧਾਰੁ ॥**

あなたの魂の基盤であるハリ神を崇拝してください

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਨ ਛੂਟਨਹਾਰੇ ॥**

あなたは多くの対策を講じることを取り除くことはありません

**ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ ॥**

あなたが記憶、経典、ヴェーダについて考えるかどうか

**ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ ॥**

あなたの心を神だけに当てはめてください

**ਮਨਿ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ ॥੪॥**

ああ、ナナック!(崇拝する者は)望みの実を結ぶ。4

**ਸੰਗਿ ਨ ਚਾਲਸਿ ਤੇਰੈ ਧਨਾ ॥**

富はあなたと一緒にいくことはありません、

**ਤੂੰ ਕਿਆ ਲਪਟਾਵਹਿ ਮੂਰਖ ਮਨਾ ॥**

それから、あなたは愚かな心!なぜあなたはそれに包まれているのですか

**ਸੁਤ ਮੀਤ ਕੁਟੰਬ ਅਰੁ ਬਨਿਤਾ ॥**

息子、友人、家族、妻 -

**ਇਨ ਤੇ ਕਹਹੁ ਤੁਮ ਕਵਨ ਸਨਾਥਾ ॥**

これらのうちどれがあなたのヘルパーであるか教えてください

**ਰਾਜ ਰੰਗ ਮਾਇਆ ਬਿਸਥਾਰ ॥**

国家、ラングラリス、富の拡大

**ਇਨ ਤੇ ਕਹਹੁ ਕਵਨ ਛੁਟਕਾਰ ॥**

どれがいつ残っているか教えてください

**ਅਸੁ ਹਸਤੀ ਰਥ ਅਸਵਾਰੀ ॥**

乗馬馬、象、戦車 -

**ਝੂਠਾ ਡੰਢੁ ਝੂਠੁ ਪਾਸਾਰੀ ॥**

それはすべて偽りのふりをしています

**ਜਿਨਿ ਦੀਏ ਤਿਸੁ ਬੁਝੈ ਨ ਬਿਗਾਨਾ ॥**

愚かな人は、これらすべてのものをお与えになった神を知らない

**ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਨਾਨਕ ਪਛੁਤਾਨਾ ॥੫॥**

ああ、ナナック!名前を忘れて、生き物は最後に悔い改めます。5

**ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਤੂੰ ਲੇਹਿ ਇਆਨੇ ॥**

ああ、あなたは愚かな男!あなたはグルの教えを受けるべきです

**ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਬਹੁ ਡੂਬੇ ਸਿਆਨੇ ॥**

最も知的な人々でさえ、主の献身なしに溺れてしまいました

**ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ ॥**

ああ、私の友人!心の中で神を崇拝する

**ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਚੀਤ ॥**

それはあなたの心をきれいにしましょう

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

主の足もとにある蓮は彼の心に宿り、

**ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਕਿਲਬਿਖ ਜਾਹਿ ॥**

あなたの誕生の罪は取り除かれます

**ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਾ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥**

自分自身で神の御名を唱え、他の人々にその御名を唱えさせなさい

**ਸੁਨਤ ਕਹਤ ਰਹਤ ਗਤਿ ਪਾਵਹੁ ॥**

耳を傾け、言い、この行為に加われれば、解放されるでしょう

**ਸਾਰ ਭੂਤ ਸਤਿ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਉ ॥**

サルブットはハリの本当の名前です

**ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ਨਾਨਕ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥੬॥**

ナナック！簡単な性質で主をたたえてください。6

**ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੇਰੀ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ ॥**

(おお、生き物よ！神の賛美を歌うと、あなたの罪のくずは消え去ります

**ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਫੈਲੁ ॥**

そして、エゴのような毒の膨張も消えるでしょう

**ਹੇਹਿ ਅਚਿੰਤੁ ਬਸੈ ਸੁਖ ਨਾਲਿ ॥**

彼は気にせず、幸せに落ち着くでしょう

**ਸਾਸਿ ਗ੍ਰਾਸਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਿ ॥**

誰が彼の呼吸と呼吸のそれぞれでハリの名を崇拜するでしょう

**ਛਾਡਿ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲੀ ਮਨਾ ॥**

ああ、心！あなたの賢さをすべてあきらめてください

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵਹਿ ਸਚੁ ਧਨਾ ॥**

簡単な伴奏をすることで、真の富が得られます

**ਹਰਿ ਪੁੰਜੀ ਸੰਚਿ ਕਰਹੁ ਬਿਉਹਾਰੁ ॥**

神の御名の首都を蓄積し、その中で取引することによって

**ਈਹਾ ਸੁਖੁ ਦਰਗਹ ਜੈਕਾਰੁ ॥**

このようにして、この世に幸福があり、主の宮廷でもてなしがあるでしょう

**ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਦੇਖੁ ॥**

彼は至る所で神を見て、

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਾ ਕੈ ਮਸਤਕਿ ਲੇਖੁ ॥੭॥**

ああ、ナナック!その額には運命がある。7

**ਏਕੇ ਜਪਿ ਏਕੇ ਸਾਲਾਹਿ ॥**

神の御名を唱え、神のみに感謝しなさい

**ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੇ ਮਨ ਆਹਿ ॥**

神について考えてみてください、そして、彼だけがあなたの心に彼を置いた

**ਏਕਸ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ਅਨੰਤ ॥**

その永遠の唯一なる神の賛美を歌いなさい

**ਮਨਿ ਤਨਿ ਜਾਪਿ ਏਕ ਭਗਵੰਤ ॥**

あなたの心と体で神を唱えてください

**ਏਕੇ ਏਕੁ ਏਕੁ ਹਰਿ ਆਪਿ ॥**

その神はあなたです

**ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਬਿਆਪਿ ॥**

主は至る所に住まれ、被造物の中に広まっておられます

**ਅਨਿਕ ਬਿਸਥਾਰ ਏਕ ਤੇ ਭਏ ॥**

唯一の神から多くの広がりがありました

**ਏਕੁ ਅਰਾਧਿ ਪਰਾਛਤ ਗਏ ॥**

神を礼拝することによって、罪は取り除かれます

**ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਏਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਤਾ ॥**

私の心と体はただ一つの主に浸っています

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਤਾ ॥੮॥੧੯॥**

ああ、ナナック!グルの恩寵によって、彼はただ一つの神しか知らなかったのです。8.19

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

おお神よ!私はあなたの避難所に迷い込んだ

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

主! ナナックは私を彼の献身に捧げるよう懇願します。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਜਾਚਕ ਜਨੁ ਜਾਚੈ ਪ੍ਰਭ ਦਾਨੁ ॥**

主! 私はあなたの名前の寄付を乞う

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਦੇਵਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥**

おおハリ!お名前をお願いします

**ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਮਾਗਉ ਧੂਰਿ ॥**

私はサドゥーの足のほこりを求めます



**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਮੇਰੀ ਸਰਧਾ ਪੂਰਿ ॥**

おおパラムブラフマよ!わたしの信仰を完成してください

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਉ ॥**

私はいつも主をたたえています

**ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਪ੍ਰਭ ਤੁਮਹਿ ਧਿਆਵਉ ॥**

主！息を吸うたびに、私はあなたを崇拜します

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਿਉ ਲਾਗੈ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥**

わたしは主の御足を愛しています

**ਭਗਤਿ ਕਰਉ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਨਿਤ ਨੀਤਿ ॥**

私はいつも主を礼拝しています

**ਏਕ ਓਟ ਏਕੇ ਆਧਾਰੁ ॥**

ああ、神様!あなたは私の唯一無二の支えです

**ਨਾਨਕੁ ਮਾਗੈ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਸਾਰੁ ॥੧॥**

ああ、わが主よ!ナナックはあなたの最高の名前を懇願します。1

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

主の哀れみは究極の幸福をもたらします

**ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਬਿਰਲਾ ਕੋਇ ॥**

稀有な男だけがハリラサを見つける

**ਜਿਨ ਚਾਖਿਆ ਸੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ ॥**

それを味わう者、それらの生き物は満腹になる

**ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਨਹੀ ਡੋਲਾਨੇ ॥**

彼らは完全な人間になり、決して揺らぐことはありません(マヤで)

**ਸੁਭਰ ਭਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ ਰੰਗਿ ॥**

彼らは主の愛の甘さと喜びに満ちています

**ਉਪਜੈ ਚਾਉ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥**

サドゥー教徒の仲間の中で、彼らの心の中に霊的な意識が生まれます

**ਪਰੇ ਸਰਨਿ ਆਨ ਸਭ ਤਿਆਗਿ ॥**

彼は他のすべてを放棄し、主に帰依します

**ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਗਾਸ ਅਨਦਿਨੁ ਲਿਵ ਲਾਗਿ ॥**

彼の心は明るくなり、昼も夜も彼は神に彼の輪を置きます

**ਬਡਭਾਗੀ ਜਪਿਆ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਇ ॥**

主を唱えたのは幸運な人々だけです

**ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੨॥**

ああ、ナナック!主の御名みなに夢中になっている男性は幸福を見いだします。2

**ਸੇਵਕ ਕੀ ਮਨਸਾ ਪੂਰੀ ਭਈ ॥**

しもべの願いは叶えられ、

**ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਤਿ ਲਈ ॥**

それ以来、彼はサティグルからきれいな説教を受けてきました

**ਜਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭੁ ਹੋਇਓ ਦਇਆਲੁ ॥**

主は御自分の僕に恵み深くなりました

**ਸੇਵਕੁ ਕੀਨੇ ਸਦਾ ਨਿਹਾਲੁ ॥**

主はしもべを永遠に感謝させていただきました

**ਬੰਧਨ ਕਾਟਿ ਮੁਕਤਿ ਜਨੁ ਭਇਆ ॥**

しもべ(マヤの)絆は断ち切られ、彼は救いを得ました

**ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੂਖ ਭ੍ਰਮੁ ਗਇਆ ॥**

彼の誕生と死、悲しみとジレンマは消え去りました

**ਇਛ ਪੁਨੀ ਸਰਧਾ ਸਭ ਪੂਰੀ ॥**

彼の願いは叶えられ、信仰も成就しました

**ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸਦ ਸੰਗਿ ਹਜ਼ੂਰੀ ॥**

神はいつも彼と共におられます

**ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਤਿਨਿ ਲੀਆ ਮਿਲਾਇ ॥**

それが誰だったのか、彼は彼と混ざり合った

**ਨਾਨਕ ਭਗਤੀ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇ ॥੩॥**

ああ、ナナック! 主の献身によって、しもべは御名に吸収されました。3

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਘਾਲ ਨ ਭਾਨੈ ॥**

なぜ人間の奉仕を怠らない神を忘れるのか

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਕੀਆ ਜਾਨੈ ॥**

なぜ、ご自分のなさったことを御存じの神を忘れるのでしょうか

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੀਆ ॥**

すべてを与えてくださった神を忘れなければならないのはなぜでしょうか

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਜੀਵਨ ਜੀਆ ॥**

なぜ、生き物の生命の基盤であるこの神を忘れなければならないのでしょうか

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ॥**

子宮の火の中で私たちを守ってくれる早すぎる人を忘れるのはなぜでしょうか

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕੇ ਬਿਰਲਾ ਲਾਖੈ ॥**

グルの恩寵によって、それを見るのは稀有な人だけです

**ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਬਿਖੁ ਤੇ ਕਾਢੈ ॥**

なぜ人を罪から救ってくださった神を忘れるのでしょうか

**ਜਨਮ ਜਨਮ ਕਾ ਟੂਟਾ ਗਾਢੈ ॥**

そして、彼は誕生と誕生から分離された自分自身と融合するのでしょうか

**ਗੁਰਿ ਪੂਰੇ ਤਤੁ ਇਹੈ ਬੁਝਾਇਆ ॥**

完璧なマスターは、この現実を私に説明してくれました

**ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਨਾਨਕ ਜਨ ਧਿਆਇਆ ॥੪॥**

ああ、ナナック!彼は主について瞑想しました。4

**ਸਾਜਨ ਸੰਤ ਕਰਹੁ ਇਹੁ ਕਾਮੁ ॥**

おお、紳士諸君、聖徒よ!この作業を行います

**ਆਨ ਤਿਆਗਿ ਜਪਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥**

他のすべてを残して、神の御名を唱えなさい

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖ ਪਾਵਹੁ ॥**

神の御名を行うことによって幸福を見いだしてください

**ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥**

名前を唱え、他の人にもその名前を唱えさせる

**ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਤਰੀਐ ਸੰਸਾਰੁ ॥**

この世界は主の献身によって海を渡っています

**ਬਿਨੁ ਭਗਤੀ ਤਨੁ ਹੇਸੀ ਛਾਰੁ ॥**

献身がなければ、この体は消費されます

**ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਸੂਖ ਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ॥**

主の御名はすべての福利と幸福の宝であり、

**ਬੂਡਤ ਜਾਤ ਪਾਏ ਬਿਸ਼ਾਮੁ ॥**

沈みゆく生き物もまた、その中に幸福を見いだします

**ਸਗਲ ਦੁਖ ਕਾ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ ॥**

すべての苦しみは破壊されます

**ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਨਤਾਸੁ ॥੫॥**

ああ、ナナック!美德の倉の名前を唱え続けてください。5

**ਉਪਜੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸੁ ਚਾਉ ॥**

神の愛と愛の汁が創造されました

**ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਇਹੀ ਸੁਆਉ ॥**

この味が心身を満たしています

**ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਪੇਖਿ ਦਰਸੁ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

わたしは自分の目で主を見ることに幸福を見いだします

**ਮਨੁ ਬਿਗਸੈ ਸਾਧ ਚਰਨ ਧੋਇ ॥**

私の心は聖徒の足を洗うために幸せになりました

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਰੰਗੁ ॥**

主の愛は献身者の魂と体の中に存在します

**ਬਿਰਲਾ ਕੇਉ ਪਾਵੈ ਸੰਗੁ ॥**

稀少な男だけが彼らの会社を手に入れます

**ਏਕ ਬਸਤੁ ਦੀਜੈ ਕਰਿ ਮਇਆ ॥**

ああ、神様!私たちに名前と物を教えてください(そのように)

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਲਇਆ ॥**

グルの恩寵によって、あなたは自分の名を唱えることができます

**ਤਾ ਕੀ ਉਪਮਾ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥**

その類推は説明できない

**ਨਾਨਕ ਰਹਿਆ ਸਰਬ ਸਮਾਇ ॥੬॥**

ああ、ナナック!神は遍在しています。6

**ਪ੍ਰਭ ਬਖਸੰਦ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ॥**

神は赦しとディーンダヤルです

**ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਸਦਾ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

彼は敬虔で、いつも優雅です

**ਅਨਾਥ ਨਾਥ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਪਾਲ ॥**

彼はゴヴィンドのナース、ゴパルの孤児です

**ਸਰਬ ਘਟਾ ਕਰਤ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

彼はすべての生き物に栄養を与えます

**ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਕਾਰਣ ਕਰਤਾਰ ॥**

彼はアディブルシュと創造の創造主です

**ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰ ॥**

それは献身者の生活の基礎です

**ਜੇ ਜੇ ਜਪੈ ਸੁ ਹੋਇ ਪੁਨੀਤ ॥**

彼を唱える者は誰でも聖くなる

**ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਲਾਵੈ ਮਨ ਹੀਤ ॥**

彼は自分の心の愛を敬虔な献身に集中させます

**ਹਮ ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਨੀਚ ਅਜਾਨ ॥**

わたしたちはふさわしくなく、卑しく、愚かであり、

**ਨਾਨਕ ਤੁਮਰੀ ਸਰਨਿ ਪੁਰਖ ਭਗਵਾਨ ॥੭॥**

ナナクは言う、「おお、全能の神よ。彼らはあなたの避難所に来ました。7

**ਸਰਬ ਬੈਕੁੰਠ ਮੁਕਤਿ ਮੇਖ ਪਾਏ ॥**

彼はすべての天と救いを得、

**ਏਕ ਨਿਮਖ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਏ ॥**

一瞬たりとも神をたたえた被造物

**ਅਨਿਕ ਰਾਜ ਭੋਗ ਬਡਿਆਈ ॥**

彼は多くの王国、喜び、そして成果を受け取ります

**ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਕਥਾ ਮਨਿ ਭਾਈ ॥**

その心はハリの名前の物語が好きです

**ਬਹੁ ਭੋਜਨ ਕਾਪਰ ਸੰਗੀਤ ॥**

彼は様々な食べ物、衣服、音楽を楽しんでいます

**ਰਸਨਾ ਜਪਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨੀਤ ॥**

そのラサナはいつもハリ・バグワの名を唱えています

**ਭਲੀ ਸੁ ਕਰਨੀ ਸੇਭਾ ਧਨਵੰਤ ॥**

彼の行いは縁起が良く、彼は祝福され、豊かです

**ਹਿਰਦੈ ਬਸੇ ਪੂਰਨ ਗੁਰ ਮੰਤ ॥**

その中心には、完全なグルのマントラが宿っています

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭ ਦੇਹੁ ਨਿਵਾਸ ॥**

ああ、神様!聖徒とともに居場所を与えてください

**ਸਰਬ ਸੂਖ ਨਾਨਕ ਪਰਗਾਸ ॥੮॥੨੦॥**

ああ、ナナク!サットサンガティにとどまることによって、すべての幸福は光になります。8.20

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

**ਸਰਗੁਨ ਨਿਰਗੁਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਆਪਿ ॥**

ニランカルの主自身はサルグナとニルグナです。彼自身はゼロのサマーディに住んでいます

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

ああ、ナナック!ニランカルの主ご自身が(生き物によって)創造し、それから自分自身を唱えました。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਜਬ ਅਕਾਰੁ ਇਹੁ ਕਛੁ ਨ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥**

この創造の広がりが見えなかったとき、

**ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਤਬ ਕਹ ਤੇ ਹੇਤਾ ॥**

罪や徳はどこから(存在から)引き起こされたのでしょうか

**ਜਬ ਧਾਰੀ ਆਪਨ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ॥**

神ご自身がゼロのサマーディにいたとき、

**ਤਬ ਬੈਰ ਬਿਰੋਧ ਕਿਸੁ ਸੰਗਿ ਕਮਾਤਿ ॥**

すると、誰に反対する人が

**ਜਬ ਇਸ ਕਾ ਬਰਨੁ ਚਿਹਨੁ ਨ ਜਾਪਤ ॥**

(世の)文字やしるしが現れなかったとき、

**ਤਬ ਹਰਖ ਸੇਗ ਕਹੁ ਕਿਸਹਿ ਬਿਆਪਤ ॥**

そのとき、喜びと悲しみがだれに感じられたか教えてください

**ਜਬ ਆਪਨ ਆਪ ਆਪਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥**

パラブラフマー自身がすべてだったとき、



**ਤਬ ਮੋਹ ਕਹਾ ਕਿਸੁ ਹੋਵਤ ਭਰਮ ॥**

そのとき、その夢中はどこにあったのか、誰がジレンマを抱えていたのか

**ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਵਰਤੀਜਾ ॥**

ああ、ナナック!(創造)は飢饉の人自身によって創造され、

**ਨਾਨਕ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ਨ ਦੂਜਾ ॥੧॥**

それ以外に創造者はいません。1

**ਜਬ ਹੋਵਤ ਪ੍ਰਭ ਕੇਵਲ ਧਨੀ ॥**

世の主が神ご自身であられたとき、

**ਤਬ ਬੰਧ ਮੁਕਤਿ ਕਹੁ ਕਿਸ ਕਉ ਗਨੀ ॥**

では、だれが束縛されていると考えられ、だれが束縛から解放されていると考えられていたか  
教えてください

**ਜਬ ਏਕਹਿ ਹਰਿ ਅਗਮ ਅਪਾਰ ॥**

到達不能で巨大なハリしかなかったとき、

**ਤਬ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਕਹੁ ਕਉਨ ਅਉਤਾਰ ॥**

それから、地獄と天国に来た生き物は何だったのか教えてください

**ਜਬ ਨਿਰਗੁਨ ਪ੍ਰਭ ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ॥**

ニルグナが彼の生来の性質で神聖であったとき、

**ਤਬ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਕਹਹੁ ਕਿਤੁ ਠਾਇ ॥**

では、シヴァ・シャクティはどこにいたのですか

**ਜਬ ਆਪਹਿ ਆਪਿ ਅਪਨੀ ਜੇਤਿ ਧਰੈ ॥**

神ご自身が光を灯して座っていたとき、

**ਤਬ ਕਵਨ ਨਿਡਰੁ ਕਵਨ ਕਤ ਡਰੈ ॥**

誰がそんなに大胆不敵で、誰が誰を恐れていたのか

**ਆਪਨ ਚਲਿਤ ਆਪਿ ਕਰਨੈਹਾਰ ॥**

ああ、ナナック!神は近づきがたい、計り知れない存在です

**ਨਾਨਕ ਠਾਕੁਰ ਅਗਮ ਅਪਾਰ ॥੨॥**

彼は自分の賛美をするつもりです。2

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਸੁਖ ਆਪਨ ਆਸਨ ॥**

不死不滅の神がなだめるような姿勢で座っていたとき、

**उह जनम मरन कहु कहा बिनासन ॥**

その時、誕生と死と破壊はどこにあったのか教えてください

**ਜਬ ਪੂਰਨ ਕਰਤਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਇ ॥**

完全な飢饉が男性の行為者であったとき、

**उब जम की त्रास कहहु किसु हेइ ॥**

誰が死を恐れることができたのか教えてください

**ਜਬ ਅਬਿਗਤ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕਾ ॥**

目に見えない、理解できない神しかいなかったとき、

**उब चित् गुपत किसु पृढत लेखा ॥**

では、チトラグプタは誰に説明を求めたのでしょうか

**ਜਬ ਨਾਥ ਨਿਰੰਜਨ ਅਗੋਚਰ ਅਗਾਧੇ ॥**

ニランジャンだけが、比類なき者で計り知れないものはナート(神)であったとき、

**उब कउन हटे कउन बंधन बाधे ॥**

では、誰がマヤの束縛から解放され、誰がその束縛に閉じ込められたのか

**ਆਪਨ ਆਪ ਆਪ ਹੀ ਅਚਰਜਾ ॥**

神はひとりぼっちで、ご自身が素晴らしいのです

**ਨਾਨਕ ਆਪਨ ਰੂਪ ਆਪ ਹੀ ਉਪਰਜਾ ॥੩॥**

ああ、ナナック!彼は自分の形を創造しました。3

**ਜਹ ਨਿਰਮਲ ਪੁਰਖੁ ਪੁਰਖ ਪਤਿ ਹੋਤਾ ॥**

清い人が人の夫であったところ

**ਤਹ ਬਿਨੁ ਮੇਲੁ ਕਹਹੁ ਕਿਆ ਧੋਤਾ ॥**

そして、カスはありませんでした、私に教えてください!その時、何を片付けるためにあったのでしょうか

**ਜਹ ਨਿਰੰਜਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਿਰਬਾਨ ॥**

ニランジャン、ニランカル、そして無関係な神だけがいたところでは、

**ਤਹ ਕਉਨ ਕਉ ਮਾਨ ਕਉਨ ਅਭਿਮਾਨ ॥**

誰が誇りに思っていて、誰が誇りに思っていたのか

**ਹ ਸਰੂਪ ਕੇਵਲ ਜਗਦੀਸ ॥**

創造の主だけがジャグディッシュの形であったところでは、

**ਤਹ ਛਲ ਛਿਦ੍ਰ ਲਗਤ ਕਹੁ ਕੀਸ ॥**

そこで悲しんでいる欺きや罪はだれでしたか

**ਜਹ ਜੇਤਿ ਸਰੂਪੀ ਜੇਤਿ ਸੰਗਿ ਸਮਾਵੈ ॥**

光の形がそれ自身の光に吸収されたところでは、

**ਤਹ ਕਿਸਹਿ ਭੂਖ ਕਵਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ॥**

誰がそこで空腹で、誰が満足していたのか

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥**

創造の創造主であるカルタルは、彼自身がすべてのものを行う者であり、存在に何かをする者です

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕਾ ਨਾਹਿ ਸੁਮਾਰੁ ॥੪॥**

ああ、ナナク!世界を創造された神に終わりはありません。4

**ਜਬ ਅਪਨੀ ਸੇਭਾ ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਬਨਾਈ ॥**

神がご自分と共に恵みを創造されたとき、

**ਤਬ ਕਵਨ ਮਾਇ ਬਾਪ ਮਿਤ੍ਰ ਸੁਤ ਭਾਈ ॥**

両親、友人、息子、兄弟は誰でしたか

**ਜਹ ਸਰਬ ਕਲਾ ਆਪਹਿ ਪਰਬੀਨ ॥**

彼自身がすべてのものの芸術に完全に堪能だったとき、

**ਤਹ ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਕਹਾ ਕੇਉ ਚੀਨ ॥**

では、ヴェーダとカテブをどこで認識したのでしょうか

**ਜਬ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਉਰਿ ਧਾਰੈ ॥**

飢饉の男が心に抱きついたとき、

**ਤਉ ਸਗਨ ਅਪਸਗਨ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੈ ॥**

では、誰がシャグン(縁起の良い)とアッブシャグン(不吉な結婚)を思い浮かべたのでしょうか

**ਜਹ ਆਪਨ ਉਚ ਆਪਨ ਆਪਿ ਨੇਰਾ ॥**

神ご自身が高く、ご自分の近くにおられたところでは、

**ਤਹ ਕਉਨ ਠਾਕੁਰੁ ਕਉਨੁ ਕਹੀਐ ਚੇਰਾ ॥**

誰が主人と呼べるのか、そこでは誰がしもべと呼ばれるのか

**ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਰਹੇ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

主のすばらしい賛美に驚いています

**ਨਾਨਕ ਅਪਨੀ ਗਤਿ ਜਾਨਹੁ ਆਪਿ ॥੫॥**

ナナクの言葉は、「おお、神よ。あなたは自分のスピードを知っています。5

**ਜਹ ਅਫਲ ਅਛੇਦ ਅਭੇਦ ਸਮਾਇਆ ॥**

欺瞞のない、すべてに、不明瞭な神がご自分に吸収されたところで、

**ਉਹਾ ਕਿਸਹਿ ਬਿਆਪਤ ਮਾਇਆ ॥**

マヤはそこに何に影響を与えましたか

**ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਆਦੇਸੁ ॥**

神ご自身がご自分を崇拝されたとき、

**ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਕਾ ਨਾਹੀ ਪਰਵੇਸੁ ॥**

それから(マヤの)トリグナは(世界に)入らなかった

**ਜਹ ਏਕਹਿ ਏਕ ਏਕ ਭਗਵੰਤਾ ॥**

神がただひとりしかいなかったところでは、

**ਤਹ ਕਉਨੁ ਅਚਿੰਤੁ ਕਿਸੁ ਲਾਗੈ ਚਿੰਤਾ ॥**

誰がそこにいて、誰が心配していたのか

**ਜਹ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਪਤੀਆਰਾ ॥**

神がご自分に満足しておられたところでは、

**ਤਹ ਕਉਨੁ ਕਥੈ ਕਉਨੁ ਸੁਨਨੈਹਾਰਾ ॥**

誰が言うためにそこにいて、誰が聞くつもりだったのですか

**ਬਹੁ ਬੇਅੰਤ ਉਚ ਤੇ ਉਚਾ ॥**

ああ、ナナック!神は永遠で至高の御方であり、

**ਨਾਨਕ ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਪਹੂਚਾ ॥੬॥**

彼だけが自分自身に到達します。6

**ਜਹ ਆਪਿ ਰਚਿਓ ਪਰਪੰਚੁ ਅਕਾਰੁ ॥**

神ご自身が被造物のパラフラを創造されたとき

**ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਮਹਿ ਕੀਨੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

そして、マヤの三国を世界に広め、

**ਪਾਪੁ ਪੁੰਨੁ ਤਹ ਭਈ ਕਹਾਵਤੁ ॥**

それで、これが罪だとか、美德だとかいうことが広まりました

**ਕੋਊ ਨਰਕ ਕੋਊ ਸੁਰਗ ਬੰਛਾਵਤੁ ॥**

誰かが地獄に行き、誰かが天国を望んでいました

**ਆਲ ਜਾਲ ਮਾਇਆ ਜੰਜਾਲ ॥**

神は世俗的な争い、富の網を創造し、

**ਹਉਮੈ ਮੋਹ ਭਰਮ ਭੈ ਭਾਰ ॥**

エゴ、夢中、ジレンマ、恐怖の負荷を作り出しました

**ਦੁਖ ਸੁਖ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ॥**

悲しみ-幸福、屈辱

**ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਓ ਬਖਾਨ ॥**

彼らは多くの方法で説明し始めました

**ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ॥**

主御自身がリーラを創造し、御覧になります

**ਖੇਲੁ ਸੰਕੋਚੈ ਤਉ ਨਾਨਕ ਏਕੈ ॥੭॥**

ああ、ナナック!神がリーラを固められたとき、彼だけが残ります。7

**ਜਹ ਅਬਿਗਤੁ ਭਗਤੁ ਤਹ ਆਪਿ ॥**

永遠の神がいるところには、その献身者がいて、献身者がいるところには、神ご自身がいます

**ਜਹ ਪਸਰੈ ਪਾਸਾਰੁ ਸੰਤ ਪਰਤਾਪਿ ॥**

彼が創造を広めるところはどこでも、それは彼の聖人の栄光のためです

**ਦੁਹੁ ਪਾਖ ਕਾ ਆਪਹਿ ਧਨੀ ॥**

彼は両側を所有しています

**ਉਨ ਕੀ ਸੇਭਾ ਉਨਹੁ ਬਨੀ ॥**

彼の恵みは彼だけを飾ります

**ਆਪਹਿ ਕਉਤਕ ਕਰੈ ਅਨਦ ਚੇਜ ॥**

神ご自身がゲームとゲームを行います

**ਆਪਹਿ ਰਸ ਭੋਗਨ ਨਿਰਜੇਗ ॥**

彼は自分自身を楽しんでいます、それでも無敗のままです

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਆਪਨ ਨਾਇ ਲਾਵੈ ॥**

彼が望む人は誰でも、彼は彼の名前でそれを置きます

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਖੇਲ ਖਿਲਾਵੈ ॥**

彼が望むものは誰であれ、彼は彼に世界のゲームを養います

**ਬੇਸੁਮਾਰ ਅਥਾਹ ਅਗਨਤ ਅਤੇਲੈ ॥**

ナナクは言う、「おお、永遠よ!ああ、それは計り知れない!おお、数え切れないほどの、比類なき神よ

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

あなたが呼ぶように、この奴隷は話す。8.21

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

**ਜੀਅ ਜੰਤ ਕੇ ਠਾਕੁਰਾ ਆਪੇ ਵਰਤਣਹਾਰ ॥**

おお、神の神よ、動物の主よ!あなた自身が遍在しています

**ਨਾਨਕ ਏਕੇ ਪਸਰਿਆ ਦੂਜਾ ਕਹ ਦ੍ਰਿਸਟਾਰ ॥੧॥**

ああ、ナナック!唯一の神はどこにでもおられます。それ以外に他に誰かが現れますか?1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਆਪਿ ਕਥੈ ਆਪਿ ਸੁਨਨੈਹਾਰੁ ॥**

彼自身が話し手であり、聞き手でもある

**ਆਪਹਿ ਏਕੁ ਆਪਿ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

彼自身は一つであり、彼自身の延長です

**ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਏ ॥**

彼が気分が良いとき、彼は創造を創造します

**ਆਪਨੈ ਭਾਣੈ ਲਏ ਸਮਾਏ ॥**

彼はそれを意のままに自分の中に浸す

**ਤੁਮ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ॥**

ああ、神様!あなたなしでは何もできません

**ਆਪਨ ਸੂਤਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਪਰੋਇ ॥**

あなたは全世界を一つの糸にねじ込んだ

**ਜਾ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ॥**

神の神自身が知識を与える者には、

**ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਏ ॥**

その人は真理の名を受ける

**ਸੇ ਸਮਦਰਸੀ ਤਤ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥**

彼は先見の明があり、哲学者です

**ਨਾਨਕ ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਜੇਤਾ ॥੧॥**

ああ、ナナック!彼は全世界の征服者です。1



**ਜੀਅ ਜੰਤ੍ਰੁ ਸਭ ਤਾ ਕੈ ਹਾਥ ॥**

すべての生き物は、その神の御手の中にあります

**ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਅਨਾਥ ਕੇ ਨਾਥੁ ॥**

彼はディーンダヤルと孤児のナースです

**ਜਿਸੁ ਰਾਖੇ ਤਿਸੁ ਕੇਇ ਨ ਮਾਰੈ ॥**

神が守ってくださる者を誰も殺すことはできません

**ਸੇ ਮੂਆ ਜਿਸੁ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰੈ ॥**

彼が心から忘れている人は、すでに死んでいる

**ਤਿਸੁ ਤਜਿ ਅਵਰ ਕਹਾ ਕੇ ਜਾਇ ॥**

なぜ人は自分から離れて別の人のところに行かなければならないのでしょうか

**ਸਭ ਸਿਰਿ ਏਕੁ ਨਿਰੰਜਨ ਰਾਇ ॥**

みんなの頭の上にニランジャン・プラブがあります

**ਜੀਅ ਕੀ ਜੁਗਤਿ ਜਾ ਕੈ ਸਭ ਹਾਥਿ ॥**

その制御下には、生き物のすべてのトリックがあります

**ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਜਾਨਹੁ ਸਾਥਿ ॥**

主が皆さんの内と外にいらっしゃることを理解してください

**ਗੁਨ ਨਿਧਾਨ ਬੇਅੰਤ ਅਪਾਰ ॥**

その特質の貯蔵庫、無限で無限の神の上に

**ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਬਲਿਹਾਰ ॥੨॥**

ダス・ナナックはいつもバリハリに行きます。2

**ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹੇ ਦਇਆਲ ॥**

慈悲深い神は至る所に存在し、

**ਸਭ ਉਪਰਿ ਹੇਵਤ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

それはすべての生き物に恵み深いものです

**ਅਪਨੇ ਕਰਤਬ ਜਾਨੈ ਆਪਿ ॥**

彼は自分のリーウを知っています

**ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਰਹਿਓ ਬਿਆਪਿ ॥**

王国間の主は、すべての中におられます

**ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੈ ਜੀਅਨ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥**

彼は多くの方法で生物に栄養を与えます

**ਜੇ ਜੇ ਰਚਿਓ ਸੁ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਤਿ ॥**

彼が創造した者は誰であれ、彼について瞑想し続けます

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥**

神に好意を抱く者は誰でも、それを携えて行かれる

**ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥**

そのような帰依者はハリ・プラブを崇拜し、賛美します

**ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਕਰਿ ਮਾਨਿਆ ॥**

ああ、ナナック!心に畏敬の念を抱いて神を信じた者は誰でも、

**ਕਰਨਹਾਰੁ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਨਿਆ ॥੩॥**

彼は創造主である主を御存じです。3

**ਜਨੁ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਏਕੈ ਨਾਇ ॥**

神の御名にかかわっている献身者、

**ਤਿਸ ਕੀ ਆਸ ਨ ਬਿਰਥੀ ਜਾਇ ॥**

彼の希望は無駄ではありません

**ਸੇਵਕ ਕਉ ਸੇਵਾ ਬਨਿ ਆਈ ॥**

しもべに仕えることは恵み深いことです

**ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਈ ॥**

主の命令に従うことによって、彼は究極の地位(モクシャ)に到達します

**ਇਸ ਤੇ ਉਪਰਿ ਨਹੀ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

彼はそれ以上の考えを持っていません

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਸਿਆ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥**

その心にはニランカルの主が宿っている

**ਬੰਧਨ ਤੇਰਿ ਭਏ ਨਿਰਵੈਰ ॥**

彼は絆を断ち切り、非武装になる

**ਅਨਦਿਨੁ ਪੂਜਹਿ ਗੁਰ ਕੇ ਪੈਰ ॥**

そして昼も夜もグルの足を崇拝します

**ਇਹ ਲੋਕ ਸੁਖੀਏ ਪਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲੇ ॥**

彼はイフロクで幸せで、来世で幸せです

**ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਹਿ ਮੇਲੇ ॥੪॥**

ああ、ナナック!ハリ・プラブは彼と共に彼を連れて行きます。4

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਅਨੰਦ ॥**

シンプルな伴奏と一緒に楽しむ

**ਗੁਨ ਗਾਵਹੁ ਪ੍ਰਭ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥**

そして主をたたえ続けてください

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਤਤੁ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥**

ラムナームの要素について考えてみてください

**ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਕਾ ਕਰਹੁ ਉਧਾਰੁ ॥**

このようにして、まれな人体に良いことをしてください

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਚਨ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥**

神の栄光の蜜の言葉を歌う

**ਪ੍ਰਾਨ ਤਰਨ ਕਾ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ॥**

これがあなたの魂に善を行う方法です

**ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਪੇਖਹੁ ਨੇਰਾ ॥**

8時近くに主を見てください

**ਮਿਟੈ ਅਗਿਆਨੁ ਬਿਨਸੈ ਅੰਧੇਰਾ ॥**

(これは)無知を消し去り、闇は滅ぼされる

**ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵਹੁ ॥**

グルの教えに耳を傾け、あなたの心の中にそれを置きなさい

**ਮਨ ਇਛੇ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਵਹੁ ॥੫॥**

ああ、ナナック!このようにして、あなたは望ましい果物を得るでしょう。5

**ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਦੁਇ ਲੇਹੁ ਸਵਾਰਿ ॥**

人々と来世の両方を大事にする

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਅੰਤਰਿ ਉਰਿ ਧਾਰਿ ॥**

ラムの名前を心に刻んでください

**ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਪੂਰੀ ਦੀਖਿਆ ॥**

完全なグルの完全な教えがあります

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਤਿਸੁ ਸਾਚੁ ਪਰੀਖਿਆ ॥**

その心に宿る彼は、真理を観察する

**ਮਨਿ ਤਨਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥**

思いと体で主の御名を唱えてください

**ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਮਨ ਤੇ ਭਉ ਜਾਇ ॥**

このようにして、痛みと恐怖は心から取り除かれます

**ਸਚੁ ਵਾਪਾਰੁ ਕਰਹੁ ਵਾਪਾਰੀ ॥**

ああ、商人!あなたは本当のビジネスをします

**ਦਰਗਹੁ ਨਿਬਰੈ ਖੇਪ ਤੁਮਾਰੀ ॥**

あなたの取引は無事に神の宮廷にたどり着くでしょう

**ਏਕਾ ਟੇਕ ਰਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥**

あなたの心に神の支持を確立してください

**ਨਾਨਕ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵਹਿ ਜਾਹਿ ॥੬॥**

ああ、ナナック!あなたの旅(誕生と死のサイクル)は二度と起こらないでしょう。

6

**ਤਿਸ ਤੇ ਦੂਰਿ ਕਹਾ ਕੇ ਜਾਇ ॥**

人はどこから離れることができるでしょうか

**ਉਬਰੈ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਧਿਆਇ ॥**

人間は守護者神を思い浮かべて救われます

**ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ ॥**

その大胆不敵な主を唱えることによって、すべての恐れは消え去ります

**ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਛੁਟੈ ॥**

主の恵みによって、魂は解放されます

**ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਸੁ ਨਾਹੀ ਦੁਖ ॥**

神が守ってくださる方は、何の悲しみも感じません

**ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮਨਿ ਹੋਵਤ ਸੂਖ ॥**

その名前を崇拝することによって、心は幸福を得る

**ਚਿੰਤਾ ਜਾਇ ਮਿਟੈ ਅਹੰਕਾਰੁ ॥**

それは不安を取り除き、エゴは消える

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਕੋਇ ਨ ਪਹੁਚਨਹਾਰੁ ॥**

その主の献身者と類似点はありません

**ਸਿਰ ਉਪਰਿ ਠਾਢਾ ਗੁਰੁ ਸੂਰਾ ॥**

ああ、ナナック!その頭の上には、力強い主人が立っていて、

**ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ॥੭॥**

彼の仕事はすべて完了しました。7

**ਮਤਿ ਪੂਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ॥**

知性が完全で、その目には蜜が降り続けている者、

**ਦਰਸਨੁ ਪੇਖਤ ਉਧਰਤ ਸ੍ਰਿਸਟਿ**

それらを見ることによって、世界の福祉が達成されます

**ਚਰਨ ਕਮਲ ਜਾ ਕੇ ਅਨੂਪ ॥**

彼の足はカマル・アヌップです

**ਸਫਲ ਦਰਸਨੁ ਸੁੰਦਰ ਹਰਿ ਰੂਪ ॥**

彼らのビジョンは成功し、神のように美しい彼らの形です

**ਧੰਨੁ ਸੇਵਾ ਸੇਵਕੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥**

彼らの奉仕は幸いであり、彼らのしもべは受け入れられます

**ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਧਾਨੁ ॥**

彼(グル)は暫定的で支配的な男です

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲੁ ॥**

グルが宿る心は感謝の念を抱くようになります

**ਤਾ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵਤ ਕਾਲੁ ॥**

時間(死)は彼に近づきません

**ਅਮਰ ਭਏ ਅਮਰਾ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ॥**

彼らは不死不滅となり、不滅の地位に到達しました

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੮॥੨੨॥**

ああ、ナナック!誰がサドゥースと共に神について瞑想したのか。8 .22

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

グルは知識のスルマを提供し、それが無知の闇を破壊しました

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

ああ、ナナック!神の恩寵によって、聖グルが見いだされ、そこから知識の光が心の中に宿ったのです。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਸੰਤਸੰਗਿ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ ॥**

聖徒とともに、彼らは内なる心の中で主を見てきました

**ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕਾ ਲਾਗਾ ਮੀਠਾ ॥**

主の御名はわたしにとってすばらしいものでした

**ਸਗਲ ਸਮਿਗ੍ਰੀ ਏਕਸੁ ਘਟ ਮਾਹਿ ॥**

すべての被造物は神の形をしており、

**ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਨਾਨਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਹਿ ॥**

色には多くの異なる種類があります

**ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ ॥**

領主のアムリット名はナヴァニディです

**ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਵਾਮੁ ॥**

それは人体に住んでいます

**ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਅਨਹਤ ਤਹ ਨਾਦ ॥**

ゼロ・サマーディにはアンハドという言葉があります

**ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਈ ਅਚਰਜ ਬਿਸਮਾਦ ॥**

この驚きと畏敬の念は言葉では言い表せません

**ਤਿਨਿ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਦਿਖਾਏ ॥**

神ご自身が示しておられることは、神ご自身が見ているのです

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਸੇਝੀ ਪਾਏ ॥੧॥**

ああ、ナナック!そのような人は知識を得る。1

**ਸੇ ਅੰਤਰਿ ਸੇ ਬਾਹਰਿ ਅਨੰਤ ॥**

彼は内なる心の中で永遠の神であり、外側にも存在しています

**ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਿਆਪਿ ਰਹਿਆ ਭਗਵੰਤ ॥**

神は粒子の中に存在します

**ਧਰਨਿ ਮਾਹਿ ਆਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥**

彼は大地に、空に、そして深淵に存在します

**ਸਰਬ ਲੋਕ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥**

主はすべての民の完全な主であります



**ਬਨਿ ਤਿਨਿ ਪਰਬਤਿ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥**

パラムブラフマ・プラブは、森林、いばら、山々に広がっています

**ਜੈਸੀ ਆਗਿਆ ਤੈਸਾ ਕਰਮੁ ॥**

主が命じられるように、生き物の行いもそうです

**ਪਉਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ਮਾਹਿ ॥**

神は風と水と火の中におられます

**ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਦਹ ਦਿਸੇ ਸਮਾਹਿ ॥**

彼は10の方向に囲まれています

**ਤਿਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕੇ ਠਾਉ ॥**

それ以外に場所はありません

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਉ ॥੨॥**

グルの恩寵によって、ナナクは幸福を得ました。2

**ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥**

ヴェーダ、プラーナ、スムリティスの中のその神を見てください

**ਸਸੀਅਰ ਸੂਰ ਨਖੜੁ ਮਹਿ ਏਕੁ ॥**

彼は月、太陽、星々の唯一の神です

**ਬਾਣੀ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਭੁ ਕੇ ਬੋਲੈ ॥**

すべての生き物は主の声を語ります

**ਆਪਿ ਅਡੋਲੁ ਨ ਕਬਹੂ ਡੋਲੈ ॥**

彼は揺るぎなく、決して気を散らすことはありません

**ਸਰਬ ਕਲਾ ਕਰਿ ਖੇਲੈ ਖੇਲ ॥**

誰もが(創造の)芸術を創造することによってゲームをプレイします

**ਮੇਲਿ ਨ ਪਾਈਐ ਗੁਣਹ ਅਮੋਲ ॥**

彼は評価できない、なぜなら(なぜなら)彼の資質は貴重だからだ

**ਸਰਬ ਜੇਤਿ ਮਹਿ ਜਾ ਕੀ ਜੇਤਿ ॥**

神の光はすべての光の中で点火されます

**ਧਾਰਿ ਰਹਿਓ ਸੁਆਮੀ ਓਤਿ ਪੇਤਿ ॥**

主は世の構造を制圧されました

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਭਰਮ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥**

ああ、ナナック! 幻想が破壊されるグルの恩寵によって、

**ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਮਹਿ ਏਹੁ ਬਿਸਾਸੁ ॥੩॥**

それは彼への強い信念になります。3

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਪੇਖਨੁ ਸਭੁ ਬ੍ਰਹਮ ॥**

聖徒は至る所で神を見ます

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਸਭਿ ਧਰਮ ॥**

聖徒の心にはすべての宗教があります

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਸੁਨਹਿ ਸੁਭ ਬਚਨ ॥**

聖徒たちは良い言葉を聞きます

**ਸਰਬ ਬਿਆਪੀ ਰਾਮ ਸੰਗਿ ਰਚਨ ॥**

彼らは遍在するラーマに没頭しています

**ਜਿਨਿ ਜਾਤਾ ਤਿਸ ਕੀ ਇਹ ਰਹਤ ॥**

(神)を理解した聖徒のいのちがこれになります

**ਸਤਿ ਬਚਨ ਸਾਧੂ ਸਭਿ ਕਹਤ ॥**

僧侶はいつも真実を約束します

**ਜੇ ਜੇ ਹੋਇ ਸੇਈ ਸੁਖ ਮਾਨੈ ॥**

何が起ころうとも、彼はそれを幸せだと考えています

**ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰੁ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਨੈ ॥**

主は御自分が行い主であられ、すべての業をなさる御方であられることを知っています

**ਅੰਤਰਿ ਬਸੇ ਬਾਹਰਿ ਭੀ ਓਹੀ ॥**

聖徒にとって、神は内外のどこにでも住まわれます

**ਨਾਨਕ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਸਭ ਮੋਹੀ ॥੪॥**

ああ、ナナック!主を見ることによって、すべての人は魅了されます。4

**ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥**

神は真理であり、神の被造物も真理です

**ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਤੇ ਸਗਲੀ ਉਤਪਤਿ ॥**

その神から全世界が生まれました

**ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਕਰੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥**

彼が気分が良いとき、彼は創造を広げます

**ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥**

もし神がふさわしいなら、彼自身が形になる

**ਅਨਿਕ ਕਲਾ ਲਖੀ ਨਹ ਜਾਇ ॥**

彼には言葉では言い表せない多くの芸術(力)があります

**ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥**

彼が望む人は誰でも、彼はそれを彼と混ぜ合わせます

**ਕਵਨ ਨਿਕਟਿ ਕਵਨ ਕਹੀਐ ਦੂਰਿ ॥**

そのパラブラフマは誰からも遠く離れ、誰の近くにいると言えるでしょうか

**ਆਪੇ ਆਪਿ ਆਪ ਭਰਪੂਰਿ ॥**

しかし、神ご自身が遍在しておられます

**ਅੰਤਰਗਤਿ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਜਨਾਏ ॥**

ああ、ナナック!彼はその人に(彼の遍在についての)知識を与え、

**ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ॥੫॥**

これに対して(神)ご自身が、内なるより高い状態を示唆しています。5

**ਸਰਬ ਭੂਤ ਆਪਿ ਵਰਤਾਰਾ ॥**

神ご自身が世界中の人々の中に存在しています

**ਸਰਬ ਨੈਨ ਆਪਿ ਪੇਖਨਹਾਰਾ ॥**

彼はすべての目を通して自分自身で見えています

**ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਜਾ ਕਾ ਤਨਾ ॥**

このすべての被造物は主の体です

**ਆਪਨ ਜਸੁ ਆਪ ਹੀ ਸੁਨਾ ॥**

彼は自分自身の栄光を聞きます

**ਆਵਨ ਜਾਨੁ ਇਕੁ ਖੇਲੁ ਬਨਾਇਆ ॥**

人の動き(生と死)は、神がゲームを創り出したのです

**ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਕੀਨੀ ਮਾਇਆ ॥**

彼はマヤを彼に従順にした

**ਸਭ ਕੈ ਮਧਿ ਅਲਿਪਤੇ ਰਹੈ ॥**

たとえそれがすべての人の中にあるとしても、主は妨げられることなくおられます

**ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਹਣਾ ਸੁ ਆਪੇ ਕਰੈ ॥**

あなたが言わなければならないことは何でも、それはそれ自身でそれを言います

**ਆਗਿਆ ਆਵੈ ਆਗਿਆ ਜਾਇ ॥**

主の命令に従って、被造物は(この世に)生まれ、命じられたとおりに命を捨てます

**ਨਾਨਕ ਜਾ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਸਮਾਇ ॥੬॥**

ああ、ナナック!彼が彼を誘惑するとき、彼は彼と生き物を融合させます。6

**ਇਸ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਨਾਹੀ ਬੁਰਾ ॥**

神によって何が起ころうとも、世にとって悪いことはありません

**ਓਰੈ ਕਹਹੁ ਕਿਨੈ ਕਛੁ ਕਰਾ ॥**

だれかがその神以外のことをしたことがありますか

**ਆਪਿ ਭਲਾ ਕਰਤੂਤਿ ਅਤਿ ਨੀਕੀ ॥**

神ご自身が善良であり、何よりも最高のものは神のみこころです

**ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਅਪਨੇ ਜੀ ਕੀ ॥**

彼は自分の心を知っています

**ਆਪਿ ਸਾਚੁ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸਾਚੁ ॥**

主御自身が真理であり、被造物も真理です

**ਓਤਿ ਪੇਤਿ ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੁ ॥**

罵倒のように、彼自身が被造物を彼と混ぜ合わせました

**ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥**

そのスピードと程度は表現できません

**ਦੂਸਰ ਹੋਇ ਤ ਸੇਝੀ ਪਾਇ ॥**

もし他の誰かが同じだったら、彼はそれを理解できた

**ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥**

人々は神がなされたことを受け入れなければなりません

**ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਜਾਨੁ ॥੭॥**

ああ、ナナック!グルの恩寵によってこの事実を理解してください。7

**ਜੇ ਜਾਨੈ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥**

神を理解する人は、いつも幸福を見いだします

**ਆਪਿ ਮਿਲਾਇ ਲਏ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਇ ॥**

神は彼を連れて行かれます

**ਓਹੁ ਧਨਵੰਤੁ ਕੁਲਵੰਤੁ ਪਤਿਵੰਤੁ ॥**

彼は豊かになり、豊かになり、尊厳を持つようになります

**ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਭਗਵੰਤੁ**

神が心の中に宿る被造物は、生きたまま救いを得ます

**ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਜਨੁ ਆਇਆ ॥**

あの偉大な人物がこの世に生まれたことは幸いです

**ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਤਰਾਇਆ ॥**

その恵みによって全世界が救われます

**ਜਨ ਆਵਨ ਕਾ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ॥**

これが偉人の到着の気分です

**ਜਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਨਾਉ ॥**

彼の会社では、他の存在が神の御名を覚えています

**ਆਪਿ ਮੁਕਤੁ ਮੁਕਤੁ ਕਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥**

そのような偉大な人自身が解放され、世界も解放されます

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

ああ、ナナック!私たちはいつもそのような偉大な人に頭を下げてきました。8.23

**ਸਲੋਕੁ ॥**

詩。

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

彼はフルネームのフルロードを崇拝しました

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

おおナナックよ!わたしは完全な主を見いだし、あなたがたも完全な主の栄光を歌う。1

**ਅਸਟਪਦੀ ॥**

アシュタパディ

**ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ॥**

完全なグルの教えに耳を傾け、

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਕਟਿ ਕਰਿ ਪੇਖੁ ॥**

パラブラフマを詳しく見てみましょう

**ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ॥**

あなたの呼吸のそれぞれで神をシムラン、

**ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ ॥**

これはあなたの心の中の不安を取り除くでしょう

**ਆਸ ਅਨਿਤ ਤਿਆਗਹੁ ਤਰੰਗ ॥**

渴望の波を放棄する

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮਨ ਮੰਗ ॥**

聖徒の足をほこりをかぶるよう心を尽くして願い求めてください

**ਆਪੁ ਛੇਡਿ ਬੇਨਤੀ ਕਰਹੁ ॥**

エゴを捨てて祈ってください

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰੁ ਤਰਹੁ ॥**

(悪徳の)サットサンガティにとどまり、火の海を通り抜けてください

**ਹਰਿ ਧਨ ਕੇ ਭਰਿ ਲੇਹੁ ਭੰਡਾਰ ॥**

あなたの宝を神の御名と富で満たしてください

**ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਨਮਸਕਾਰ ॥੧॥**

ああ、ナナック!完全な主人を崇拝しなさい。1

**ਖੇਮ ਕੁਸਲ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ॥**

あなたは解放、幸福、そして簡単にできる喜びを得るでしょう

**ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਜੁ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥**

聖徒とともに、エクスタシーの主を礼拝しなさい

**ਨਰਕ ਨਿਵਾਰਿ ਉਧਾਰਹੁ ਜੀਉ ॥**

これはあなたを地獄に行くことから救い、魂は交差するでしょう

**ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪੀਉ ॥**

ナーム・アムリットのラサを飲みながら、ゴビンドを褒め称えなさい

**ਚਿਤਿ ਚਿਤਵਹੁ ਨਾਰਾਇਣ ਏਕ ॥**

あなたの心の中でナラヤンを瞑想し、

**ਏਕ ਰੂਪ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ਅਨੇਕ ॥**

その形は1つの色と多くの色です

**ਗੋਪਾਲ ਦਾਮੋਦਰ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ॥**

彼はゴパル、ダモダール、ディーンダヤル、

**ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾਲ ॥**

それは悲しく、完全に優雅です



**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ ਬਾਰੰ ਬਾਰ ॥**

ああ、ナナック!それ以来、何度も何度も彼の名前を歌い続けてください

**ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਅਧਾਰ ॥੨॥**

これは生物の唯一のサポートです。2

**ਉਤਮ ਸਲੋਕ ਸਾਧ ਕੇ ਬਚਨ ॥**

僧侶の言葉は良い詩です

**ਅਮੁਲੀਕ ਲਾਲ ਏਹਿ ਰਤਨ ॥**

これはかけがえのない宝石と宝石です

**ਸੁਨਤ ਕਮਾਵਤ ਹੇਤ ਉਧਾਰ ॥**

これらの言葉を聞き従う者は、バヴサガルから救われます

**ਆਪਿ ਤਰੈ ਲੋਕਹ ਨਿਸਤਾਰ ॥**

彼自身がバヴサガルを横断し、他の人々の幸福も行います

**ਸਫਲ ਜੀਵਨੁ ਸਫਲੁ ਤਾ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥**

彼の人生は成功し、彼の交わりは他人の願いを叶え、

**ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ॥**

その心の中に神の愛が形成されている

**ਜੈ ਜੈ ਸਬਦੁ ਅਨਾਹਦੁ ਵਾਜੈ ॥**

彼のジャイはジャイ、ジャイであり、そのために未熟な音があります

**ਸੁਨਿ ਸੁਨਿ ਅਨਦ ਕਰੇ ਪ੍ਰਭੁ ਗਾਜੈ ॥**

それを聞くと、彼は喜び、主の栄光をたたえます

**ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਪਾਲ ਮਹਾਂਤ ਕੈ ਮਾਥੇ ॥**

そのような偉人の頭の上に、神が現れる

**ਨਾਨਕ ਉਧਰੇ ਤਿਨ ਕੈ ਸਾਥੇ ॥੩॥**

ああ、ナナック!そのような偉大な人物と結びつくことによって、多くの人々が救われます。3

**ਸਰਨਿ ਜੋਗੁ ਸੁਨਿ ਸਰਨੀ ਆਏ ॥**

ああ、神様!あなたが生き物に避難所を与えることができると聞いて、私たちはあなたの避難所に来ました

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭ ਆਪ ਮਿਲਾਏ ॥**

主は憐れみを抱き、わたしたちを御自分と一つにまとめてくださいました

**ਮਿਟਿ ਗਏ ਬੈਰ ਭਏ ਸਭ ਰੇਨ ॥**

今、私たちの敵意は消え去り、私たちは皆、段階的に消滅しています

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸਾਧਸੰਗਿ ਲੈਨ ॥**

サド・サンガットからの名前と蜜がありました

**ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ ਗੁਰਦੇਵ ॥**

グルデーヴは私たちに満足し、

**ਪੂਰਨ ਹੋਈ ਸੇਵਕ ਕੀ ਸੇਵ ॥**

しもべの奉仕は成功しました

**ਆਲ ਜੰਜਾਲ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਰਹਤੇ ॥**

私たちは世俗的な職業と悪徳を生き延びてきました

**ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੁਨਿ ਰਸਨਾ ਕਹਤੇ ॥**

ラムの名前を聞き、舌で上げることによって

**ਕਰਿ ਪ੍ਰਸਾਦੁ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭਿ ਧਾਰੀ ॥**

神は親切にもこの憐れみを(わたしたちに)示してくださり、

**ਨਾਨਕ ਨਿਬਹੀ ਖੇਪ ਹਮਾਰੀ ॥੪॥**

ああ、ナナック!わたしたちの勤勉な働きは主の宮廷で成功しています。4

**ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥**

おお、聖徒の友よ!主をたたえる

**ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥**

慎重に、そして集中的にそれを行います

**ਸੁਖਮਨੀ ਸਹਜ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਨ ਨਾਮ ॥**

スクマーニーは自発的な幸福とゴヴィンドの栄光と名前を持っています

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁ ਹੇਤ ਨਿਧਾਨ ॥**

その心に宿るその心の中に、彼は金持ちになる

**ਸਰਬ ਇਛਾ ਤਾ ਕੀ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ॥**

彼の願いはすべて叶えられます

**ਪ੍ਰਧਾਨ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸਭ ਲੇਇ ॥**

彼は支配的な男になり、世界中で人気があります

**ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਪਾਏ ਅਸਥਾਨੁ ॥**

彼は最高の住居を得る

**ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਵੈ ਆਵਨ ਜਾਨੁ ॥**

彼には二度と生と死のサイクルはありません

**ਹਰਿ ਧਨੁ ਖਾਟਿ ਚਲੈ ਜਨੁ ਸੇਇ ॥**

あの男はハリという富を得て世界を去る

**ਨਾਨਕ ਜਿਸਹਿ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥੫॥**

ああ、ナナック!この賜物を(神から)受ける人。5

**ਖੇਮ ਸਾਂਤਿ ਰਿਧਿ ਨਵ ਨਿਧਿ ॥**

自発的な幸福、平和、謎、ナヴァニディ、

**ਬੁਧਿ ਗਿਆਨੁ ਸਰਬ ਤਹ ਸਿਧਿ ॥**

知恵、知識、そしてすべての成果は、その被造物によって見いだされ、

**ਬਿਦਿਆ ਤਪੁ ਜੇਗੁ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਨੁ ॥**

ヴィディヤ、タパシヤ、ヨーガ、主の瞑想、

**ਗਿਆਨੁ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਉਤਮ ਇਸਨਾਨੁ ॥**

最高の知識、最高のお風呂、

**ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਕਮਲ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥**

四物質(ダルマ、アルタ、カーマ、モクシャ)には、ハート蓮の咲き誇る、

**ਸਭ ਕੈ ਮਧਿ ਸਗਲ ਤੇ ਉਦਾਸ ॥**

すべての中で生きながら、最も中立であること、

**ਸੁੰਦਰੁ ਚਤੁਰੁ ਤਤ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥**

美しさ、知性、合理性、

**ਸਮਦਰਸੀ ਏਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੇਤਾ ॥**

神をある視点から見て、見よ、

**ਇਹ ਫਲ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੈ ਮੁਖਿ ਭਨੇ ॥**

ああ、ナナック!彼はこれらすべての果物を手に入れ、

**ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਬਚਨ ਮਨਿ ਸੁਨੇ ॥੬॥**

快樂の宝石を口で唱え、グルの言葉の栄光と主の御名を心で聞く者。6

**ਇਹੁ ਨਿਧਾਨੁ ਜਪੈ ਮਨਿ ਕੇਇ ॥**

どの生物が心からこれらの資質の貯蔵庫を唱えるにせよ、

**ਸਭ ਜੁਗ ਮਹਿ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥**

それはすべての年齢で動きます

**ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ॥**

この声はゴビンドの名声と名の響きであり、

**ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰ ਬੇਦ ਬਖਾਣੀ ॥**

スミリティ、経典、ヴェーダが記述しているものについて

**ਸਗਲ ਮਤਾਂਤ ਕੇਵਲ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥**

すべての信条(宗教)の要約は神の御名です

**ਗੋਬਿੰਦ ਭਗਤ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ਼ਾਮ ॥**

この名前は、ゴヴィンドの献身者の心にあります

**ਕੇਟਿ ਅਪ੍ਰਾਧ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ॥**

何百万もの犯罪が聖徒の一団によって破壊されています

**ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਜਮ ਤੇ ਛੁਟੈ ॥**

聖徒の恵みによって、被造物はヤマから解放されます

**ਜਾ ਕੈ ਮਸਤਕਿ ਕਰਮ ਪ੍ਰਭਿ ਪਾਏ ॥**

ああ、ナナック!神が運命を書いた人の頭の上に、

**ਸਾਧ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਤੇ ਆਏ ॥੭॥**

同じ人が僧侶の避難所にやってきます。7

**ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁਨੇ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥**

心に宿り、それを愛をもって聞いている人は、

**ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ ॥**

彼はハリ・プラブのことを覚えている

**ਜਨਮ ਮਰਨ ਤਾ ਕਾ ਦੂਖੁ ਨਿਵਾਰੈ ॥**

彼の誕生と死の悲しみは破壊されます

### **ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥**

彼はこのまれな体を即時の障害から救います

### **ਨਿਰਮਲ ਸੇਭਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਾ ਕੀ ਬਾਨੀ ॥**

彼の素晴らしさは純粹で、彼の声はエリクサーの形です

### **ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨੀ ॥**

神の御名は彼の心の中にあります

### **ਦੂਖ ਰੋਗ ਬਿਨਸੇ ਭੈ ਭਰਮ ॥**

悲しみ、病氣、恐怖、ジレンマは彼から離れます

### **ਸਾਧ ਨਾਮ ਨਿਰਮਲ ਤਾ ਕੇ ਕਰਮ ॥**

彼の名前はサドゥーとなり、彼の行為は聖化されます

### **ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਤਾ ਕੀ ਸੇਭਾ ਬਾਨੀ ॥**

主の恵みは至高のものとなります

### **ਨਾਨਕ ਇਹ ਗੁਣਿ ਨਾਮੁ ਸੁਖਮਨੀ ॥੮॥੨੪॥**

ああ、ナナック!これらの特質のために、この(神の)声の名前はスクマーニーです。8.24

## ਅਰਦਾਸ

### ソルシテーション

#### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ॥

神は一つです。すべての勝利は並外れたグル(神)に属します

#### ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

尊敬される剣またはサーベル(邪悪な者を破壊する神)が私たちを助けてください

#### ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

10代目グルが唱えた由緒ある剣の詩

#### ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈ ਧਿਆਇ॥

最初に剣(邪悪な者を滅ぼす神)を思い出してください。次に、グル・ナナクを思い出してください(彼の精神的な貢献に注意してください)

#### ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈ ਸਹਾਇ॥

次に、スリ・グル・アンガド、スリ・グル・アマル・ダス、グル・ラム・ダスを思い出して瞑想してください。彼らは私たちを助けます!(彼らの霊的な貢献に焦点を当てる)

#### ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੈ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

スリ・グル・アルジャン、グル・ハーゴビンド、グル・ハーライを思い出し、瞑想してください。(彼らの霊的な貢献に焦点を当てる)

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

崇拝されているグル・ハル・クリシュナを思い出し、瞑想してください。(彼らの霊的な貢献に焦点を当てる)

## ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

グル・テグ・バハドゥルを思い出せば、霊的富の9つの源(忍耐、許し、アステヤ、排便、感覚制御、知性、ヴィディヤ・サティヤ、アクルツダ)があなたの家に早くやって来ます

## ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

主！道を示すことによってどこでも私たちを助けてください

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

尊敬されている10番目のグル・ゴービンド・シンを思い出してください(彼の精神的な貢献に注意してください)。おやまあ！道を示すことによってどこでも私たちを助けてください

## ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੋਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

由緒あるグル・グランス・サヒブに含まれる10人の王の神聖な光を振り返り、瞑想し、グル・グランス・サヒブの神聖な教えにあなたの考えを向け、至福を達成してください。うわー、すごい!(臨時教祖)

## ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

(グル・ゴービンド・シンの)4人の息子の行いを考えてみてください。40人の殉教者のうち。不屈の決意の勇敢なシーク教徒。名前の色に没頭した信者の。名前に合併した人。名前を覚えて一緒に食べた人。無料のキッチンを始めた人。剣を振るった人々(真実を守るため)。他人の欠点を無視する人。上記のすべては純粋で真に献身的な個人でした。声を上げて、マスター!(臨時教祖)



**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ 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! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

頭を犠牲にしたがシーク教に降伏しなかった勇敢なシーク教徒の男性と女性の比類のない奉仕を考え、思い出してください。体のすべての関節を細かく切り刻んだ人。頭の皮を取り除いた人。縛られて車輪に転がされ、細かく切られた人々。のこぎりで切られた人。生きている皮は取り下げられました。グルドワラの尊厳を維持することに専念した人々。シーク教をあきらめなかった人々。シーク教を守り、最後の息まで長い髪を保った人々。声を上げて、マスター

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

シーク教のすべての王位とすべてのグルドワラにあなたの考えを集中させてください。教えてください、マスター

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

まず第一に、尊敬されているすべてのカルサは、彼らがあなたの名前について瞑想することを祈ります。そして、この種の瞑想を通してすべての幸福と慰めを手に入れましょう

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

由緒あるカルサがいるところはどこでも、あなたの安全と恵みを提供してください。無料のキッチンと剣は決して失敗しません。あなたの献身者の尊厳を維持します。シーク教徒に勝利を与える。尊敬されている剣はいつも私たちの助けになりました。カルサは常に尊重されるべきです。おやまあ

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

ਸ਼ੀਕੂ教徒にシーク教の寄付、長い髪の寄付、シーク教の寄付、神の知識の寄付、信念の寄付、信仰の寄付、そして名前の最大の贈り物を与えてください。主！ラガラギ、邸宅、旗は永遠に置かれたままです。真実が常に勝利しますように。教えてください、マスター

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

すべてのシーク教徒の心が謙虚であり、彼らの知識が高いはずのように。主！あなたは知識の保護者です

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

おお、真のお父様、おお、グルよ!あなたは謙虚な人々の名誉であり、無力な人々の力であり、避難所のない人々の避難所です、私たちはあなたの前で謙虚に祈ります。(ここで行われた機会または祈りを交換してください)

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

上記の祈りを読むことにおける私たちの欠点と欠点を許してください。みんなの目的を達成してください

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

私たちがあなたの名前を覚えて瞑想することができる真の献身者を私たちに紹介してください。おやまあ！真のグル・ナーナクを通して、あなたの名前が高められ、あなたの願いに従ってすべてが繁栄しますように

**ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ**

ワヘグル・ジ・カ・カルサ、ワヘグル・ジ・キ・ファテ。

カルサは神のものです。すべての勝利は神の勝利です

## 旅の哲学

シーク教の哲学は、論理、包括性、そして精神的および物質的世界への「狂乱のない」アプローチによって特徴付けられます。その神学は単純さによって特徴付けられます。シーク教徒の倫理では、自分自身に対する人の義務と社会に対する義務との間に矛盾はありません(互換性があります)

シーク教は、500年近く前にグル・ナーナクによって設立された最年少の世界宗教です。それは、宇宙の至高の存在と創造者(ワヘグル)への信念を強調しています。それは永遠の至福への単純な直接の道を提供し、愛と世界的な兄弟愛のメッセージを広めます。シーク教は強く一神教の信念であり、神を時間や空間の制限を受けない唯一の神として認識しています

シーク教は、創造主、維持者、破壊者であり、人間の形をとらない唯一の神がいると信じています。化身の教義はシーク教には場所がありません。それは神々や女神に何の価値も与えません

シーク教では、道徳と宗教は一緒に行きます。精神的な発達への一步を踏み出すためには、日常生活の中で道徳的資質を心に吸収し、美德を実践する必要があります。誠実さ、思いやり、寛大さ、忍耐力、謙虚さなどの資質は、努力と心の忍耐力によってのみ開発することができます。私たちの偉大な教祖の生活は、この方向へのインスピレーションの源です

シーク教は、人間の人生の目標は誕生と死のサイクルを断ち切り、神に溶け込むことであると教えています。これは、グルの教えに従い、聖なる名前(名前)について瞑想し、奉仕と慈善の機能を編集することによって達成することができます

パスという名前は、神の記憶への毎日の献身を強調しています。救いを得るためには、仕事(欲望)、怒り(怒り)、貪欲(貪欲)、夢中(世俗的な執着)、エゴ(プライド)の5つの感情をコントロールしなければなりません。サンガの儀式や断食や巡礼、シャクン、苦行などの定期的な慣習は、シーク教では拒否されています。人間の人生の目標は神と融合することであり、これはグル・グランス・サヒブの教えに従うことによって達成されます。シーク教は献身や忠誠の道を強調しています。しかし、それはジュニャーナの道(知識の道)とカ

ルマの道(仕事の道)の重要性を認識しています。それは霊的な目標を達成するために神の恵みを得る必要性を強調しています

シーク教は現代的で論理的で実用的な宗教です。それは、通常の家生活(世帯主)が救いの障害ではないことを前提としています。世の独身や放棄は、救いを得るために必要ではありません。世俗的な病気と誘惑の間で離れて暮らすことは可能です。献身者は世界に住んでいなければなりません、それでも通常のストレスや誘惑から頭を遠ざけなければなりません。彼は学識のある兵士であり、神の聖人でなければなりません

シーク教は全世界の「世俗的な宗教」であるため、カースト、宗派、血統、性別に基づくすべての区別を無効にします。それは、すべての人間が神の目に平等であると考えています。グルは女性の平等を強調し、女性の堕胎とサティの実践を拒否しました。彼女はまた、未亡人の再婚を積極的に推進し、ベールの慣行(女性のベールを着用すること)を拒否しました。心を神に集中させるためには、聖なる名前(名前)について瞑想し、奉仕と慈善の行為を行わなければなりません。正直に働くことによって生計を立てることは、物乞いや不正直さではなく、名誉あることと見なされます。ヴァンドを振りかけ、他の人と共有することも社会的責任です。その人は、ダサヴァンド(彼の収入の10%)を通じて困っている人々を助けることが期待されています。奉仕、コミュニティサービスもシーク教の不可欠な部分です。すべての宗教の人々に開かれたすべてのグルドワラにある無料のコミュニティキッチン(ランガー)は、このコミュニティサービスの表現です

シーク教は楽観主義と希望を提唱しています。それは悲観論のイデオロギーを受け入れません

グルは、この人生には目的と目標があると信じていました。それは神の悟りと達成の機会を提供します。さらに、人は自分の行動に責任があります。彼は自分の行動の結果からの免責を主張することはできません。ですから、彼は自分の行動に非常に注意する必要があります

シーク教徒のグランス、グル・グランス・サヒブは永遠のグルです。それは聖典に宗教的な教祖のランクを与えた唯一の宗教です。シーク教には生きている人間のグル(化身)のための場所はありません

## ターバンの重要性

ターバンは常にシーク教徒の不可欠な部分でした。西暦1500年頃とシーク教の創設者は、グル・ナーナクの時代からシーク教のターバンを着用してきました

ターバンまたは「パグリ」はしばしば「パグ」または「ダスター」と短縮され、同じ衣服に対して異なる言語で異なる単語があります。これらの用語はすべて、男性と女性の両方が頭を覆うために着用する衣服を指します。それは頭に巻かれている長いスカーフのような一枚の布、あるいは時には内側の「帽子」またはパトカです。伝統的にインドでは、ターバンは社会でより高い地位の男性だけが着用していました。地位の低い男性やカーストの低い男性はターバンを着用することを許可されていませんでした

5つまたは5つの信仰箇条の1つであったグル・ゴービンド・シン・ジによってカットされていない髪を切ることが義務付けられていましたが、1469年のシーク教の始まり以来、長い間シーク教と関連付けられてきました。シーク教は世界で唯一の宗教です。すべての成人男性がターバンを着用することが義務付けられています。欧米諸国でターバンを巻いている人のほとんどはシーク教徒です。シーク教徒のターバンはダスターとしても知られています。「ダスター」はペルシア語です。それは神の祝福を意味する「神の手」を意味します

シーク教徒は、多くの独特のターバンで有名です。伝統的に、ターバンは尊敬を表しており、長い間貴族だけのために予約された商品でした。インドのムガル帝国の支配の間、イスラム教徒だけがターバンを着用することを許可されました。すべての非イスラム教徒はターバンを着用することを強く禁じられていました

グル・ゴービンド・シン・ジはムガル帝国によるこの挑戦に逆らい、すべてのシーク教徒にターバンを着用するように頼みました。それは彼がカルサ信者のために準備した高い道徳的基準を認めて着用されることになっていました。彼は自分のカルサが独特で、「他の世界とは違って見える」ことを決意したかったのです。彼は彼らにシーク教の教祖によって設定されたユニークな道をたどることを望んでいました。したがって、ターバンを巻いたシーク教徒は、グルが意図したように、常に群衆から離れて立っています。彼は自

分の「聖人兵士」を簡単に識別できるだけでなく、簡単に見つけられるようにしたかったからです

シーク教徒の男性または女性がターバンを着用すると、ターバンはもはや単なる布のレースではありません。それはシーク教徒の頭と同じになるからです。ターバンとシーク教徒が身に着けている他の4つの信仰の対象は、精神的および物質的に計り知れない重要性を持っています。ターバンを着用することに関連する多くのシンボルがありますが、自由、献身、自尊心、勇気、敬虔さですが、シーク教徒がターバンを着用する主な理由は、創設者への愛、従順、敬意を示すことです。カルサ・グル・ゴビンド・シン

上記のメインメッセージで主張されている単語は、他の誰かに置き換える必要があります。それは「理由」かもしれません

ターバンは私たちの教祖の贈り物です。このようにして、私たちは自分自身をシンとカウルとして戴冠させ、王位を掘り下げて私たち自身のより高い意識へのコミットメントを掘り下げます。男性と女性の両方にとって、この推定されるアイデンティティは、自己性、礼儀正しさ、および独自性を表しています。それは、私たちが無限のイメージに生き、すべての人に奉仕することに専念しているという他の人への合図です。ターバンは、コミットメント全体以外のオブジェクトを表すものではありません。ターバンを結ぶことで違った見た目を選ぶと、恐れることなく孤独として際立っています。60億人から離れて立っている人。これは最も優れた作品です。(シークネットより引用)

## 女性の役割

シーク教の教義は、女性は男性と同じ魂を持ち、精神性を発達させる同じ権利を持っていると述べています。彼らは宗教的な集まりを主導し、アカンドパス(聖書の継続的な朗読)に参加し、キルタン(賛美歌の集合的な歌唱)を行い、グランティス(司祭)として働くことができます。彼らはすべての宗教的、文化的、社会的、世俗的な活動に参加することができます。シーク教は、男性と女性に平等を与えた最初の主要な世界宗教でした。グル・ナーナクはジェンダーに基づく平等を説き、彼に従ったグルは女性にシーク教徒の崇拜と実践のすべての活動に完全に参加することを奨励しました

### グル・グラント・サヒブでは、

男性も女性もすべて神によって創造されました。それはすべて神のゲームです。ナーナクは、「あなたの創造物はすべて良くて神聖です」と言います-グル・グラント 304ページ

シーク教徒の歴史は、男性の奉仕、献身、犠牲、勇気における女性の役割を等しく描写してきました。女性の道徳的尊厳、奉仕、自己犠牲の多くの例がシーク教徒の伝統に書かれています

シーク教によれば、男性と女性は同じコインの両面です。男性が女性から生まれ、女性が男性の種から生まれる相互関係と相互依存のシステム。シーク教によれば、男性は女性なしでは安全で完全な人生を感じることはできず、男性の成功は彼と人生を共有する女性の愛と支援に関連しており、逆もまた同様です。グル・ナーナクは、「レースを続けるのは女性です」と述べ、「女性が指導者と王に生まれたとき、女性が呪われ、冒涇されたと考えるべきではありません」と述べました。SGGS の 473 ページ

救い:提起すべき重要な点は、宗教が女性が救いを達成したり、神に到達したり、最高の霊的領域に到達したりできると見なすかどうかです。グル・グラント・サヒブでは、

神はすべての存在に浸透しており、神は男性と女性のすべての形で遍在しています」(グル・グラント・サヒブ、p.605)

グル・グラント・サヒブの上記の声明によれば、神の光は両方の性別に等しく存在します。ですから、男性も女性も、グルの教えに従うことによって平等に救いを得ることができます。多くの宗教では、女性は男性の精神性に対



する障害であると考えられています、シーク教ではそうではありません。グルはそれを拒否しました。「シーク教に関する現在の見解」で、アリス・バサルケは次のように述べています

最初の教祖は女性を男性と同等にしました...女性は男性にとって障害ではなく、神に仕え、救いを求めるパートナーでした。」

結婚:グル・ナナク・デヴは世帯主を推薦しました-独身と放棄の代わりに、世帯主の生活、夫と妻は対等なパートナーであり、両方ともスワミバクティに捧げるように命じられました。神聖な聖句では、家庭の幸福は大切な理想として提示されており、結婚は神への愛の表現に絶え間ない比喻を提供してきました。初期のシーク教の詩人であり、シーク教の教義の権威ある解釈者であるバイ・グルダスは、女性を高く評価しています。彼らは言う:

実家で愛されている女性は、父親と母親にとっても愛されています。彼女の義理の家では、彼女は家族の柱であり、彼らの幸運の責任です...霊的な知識と救いのパートナーであり、素晴らしい資質に恵まれている女性、男性の半分は、彼を解放の扉に導きます。(ウォーレン、16節)

平等な地位:男性と女性の平等な地位を確保するために、グルは、イニシエーション、指導、またはサンガット(神聖な交わり)とパンガット(一緒に食事をする)活動において性別を区別しませんでした。サラップ・ダス・バラ、マヒマ・プラカシュによると、グル・アマル・ダスは女性によるベールの使用に反対しました。彼は特定のコミュニティを監督するために弟子たちの中に女性を任命し、サティの慣習に反対して説教しました。マタ・グジュリ・マイ・バゴ、マタ・スンドリ、ラニ・サヒブ・カウル、ラニ・サダ・カウル、マハラニ・ジンド・カウルなど、多くの女性の名前はシーク教徒の歴史に記録されています

教育:シーク教では教育が非常に重要であると考えられています。それは誰の成功の鍵でもあります。それは自己啓発のプロセスであり、それが3番目の教祖が多くを学校を設立した理由です。グル・グラント・サヒブでは、

すべての神聖な知識と熟考はグルを通して達成されます」(グル・グラント・サヒブ、p.831)

教育はすべての人にとって不可欠であり、誰もが最高になるために努力する必要があります。3番目のグルによって派遣されたシーク教徒の宣教師のうち

22人は女性でした。シーク教徒の女性の役割と地位について、モヒンダー・カウル・ギル博士は、「グル・アマル・ダスは、女性に受け入れられない限り、教育は根付かないと信じていました

衣服の制限:女性にベールを着用しないことを要求することに加えて、シーク教のダルマは衣服コードに関して単純だが非常に重要な説明をしています。これは、性別に関係なくすべてのシーク教徒に適用されます。グル・グラント・サヒブでは、

**体が不快で心が悪い考えでいっばいの服を着ることは避けてください。SGGS、16ページ**

したがって、シーク教徒はどのような服が悪い考えで心を満たしているかを理解し、それを避けるべきです。シーク教徒の女性はサーベル(剣)などで身を守ることが期待されていますが、これは女性が自分自身を守ることが期待され、肉体的な保護を男性に依存することが期待されなかったのは歴史上初めてであるため、女性に特有のことです

SGGSの引用:グル・ナナク・ジは、「地球と空では、他に誰も見えません。すべての女性と男性の間で、彼女の光は輝いています。スグス223ページ。女性から、男性が生まれます。男性は女性の中で想像されます。彼は婚約し、女性と結婚しています。女性は彼の友達になります。未来の世代は女性を通して生まれます。彼の妻が死ぬとき、彼は別の女性を探します。彼は女性に縛られています。それで、なぜあなたは彼を悪いと呼ぶのですか?そこから王が生まれます。女性は女性から生まれます。女性がいなければ、誰もいないでしょう。SGGS ページ 473

持参金について:「私の主よ、私の結婚祝いと持参金としてあなたの名前をください。スリ・グル・ラム・ダス・ジ、SGGSの78ページ18行目

ベールの練習について:「待って、待って、花嫁よ-顔をベールで覆わないでください。」結局、それはあなたにカバーの半分さえ与えません。「あなたの前にあなたの顔を覆っていた人々の足跡をたどらないでください。あなたの顔を覆う唯一の品質は、数日間人々が「なんて才能のある花嫁が来たのだろう」と言うことです。あなたのこのベールは、あなたが神の栄光を歌い、踊り、歌うときにのみ真実になります。-484ページ、SGGSウオメン

女性とすべての魂は霊的な生活を送るように強く勧められました。あなたの抱擁で私にきつく抱きしめてください。一緒に参加して、全能の夫である神の物語を語りましょう。-グル・ナナク、SGGSページ17、

友達、他のすべての服は幸福を破壊し、手足に身に着けているものは傷つき、間違った考えで心を満たします」-SGGSページ16

## 謙虚さはあなたの旅の主な本質です

謙虚さはシーク教の重要な見方です。これによると、シーク教徒は神の前で謙虚にひれ伏すべきです。謙虚さまたは謙虚さはパンジャブ語で近い言葉です。謙虚さは、グルバーニで熱狂的に広められている品質です。このパンジャブ語の翻訳は、「謙虚さ」、「寛大さ」、または「謙虚さ」です。自分が誰よりも優れている、または重要であるという考えに氣を取られていない人

問題領域 - 上記の文が正しくありません 上記の文は完全ではありません

それはすべての人間の栄養にとって重要な品質であり、シーク教徒の考え方の本質的な部分であり、この品質は常にシーク教徒に付随する必要があります。シーク教徒の武器庫の他の4つの資質は、真実(サット)、満足(サントク)、カルナ(慈悲)、愛(愛)です

これらの5つの資質はシーク教徒にとって不可欠であり、これらの資質を吸収し、それらを彼の個性の一部にするためにグルバーニを瞑想して暗唱することは彼の義務です

**グルバーニが私たちに言うこと:**

謙遜さの実は、直感的な知識から得られる平和と喜びです。謙虚に、彼らは卓越性の宝庫である神について瞑想し続けます。神に取りつかれている生き物は謙虚さに浸っています。その心は思いやりのある謙虚さでしっかりしています。シーク教は、神の前で物乞いの性格として謙虚さを提示します

**グル・ナーナク、シーク教の最初のグル:**

あなたの心の中で愛と謙虚さをもって耳を傾け、信じ、あなたの奥深くにある聖なる神殿で神の名においてあなた自身を浄化してください。 - SGGSのページ 4

「満足をイヤリングにし、謙遜さを施しにし、瞑想をあなたの体に宿る完成にしてください。」 - SGGS p. 6.

「謙遜の分野では、言葉は美しさです。比類のない美しさの形がそこに作成されます。SGGS ページ 8

「謙虚さ、寛大さ、直感は私の義母と義父です」 -SGGS 152ページ

# スピリチュアリティへの旅

グル・グランス・サヒブは永遠の生けるグルであり、シーク教のグル、ヒンドゥー教徒、イスラム教徒の聖人の詩的な構成です。このコレクションは、神から神を通して全人類への贈り物です。グル・グランス・サヒブのアプローチは、神の正義に基づく社会のいかなる種類の抑圧也没有。この論文はヒンドゥー教とイスラム教の経典を認め、尊重していますが、これらの宗教のいずれとも道徳的調和を示していません。グル・グラント・サヒブでは、女性は男性と同等の役割で非常に尊敬されています。女性は男性と同じ精神を持っているので、解脱を達成するための平等な機会により高いレベルの精神性を達成する同じ権利を持っています。女性は、主要な宗教集会を含む、すべての宗教的、文化的、社会的、世俗的な活動に参加することができます

シーク教は、平等、社会正義、人類への奉仕、他の宗教に対する寛容を提唱しています。シーク教の本質的なメッセージは、日常生活の中で思いやり、誠実さ、謙虚さ、寛大さの理想を实践しながら、常に神への精神的な献身と畏敬の念を持つことです。シーク教の3つの基本原則は、瞑想と神を思い出すこと、正直に生きるために働くこと、そして他の人と分かち合うことです

魂のためのこの精神的な旅に乗り出そうと試みたことをおめでとうございます。翻訳は、特にグル・グランス・サヒブ全体が詩の中にあり、比喩の使用がその作業を非常に困難にする場合、オリジナルに近づくことはできません。神のメッセージでは、プラーラッド、ヒラニヤクシャ、ラクシュミ、ブラフマーなどがヒンドゥー教、イスラム教の神話でよく使われます。それらを文字通り読むのではなく、それらの根底にあるメッセージを理解してください。焦点は、神が一つであり、神との結合が人間の人生の目標であるという事実にあります

この仕事は何年にもわたって多くのボランティアによって行われてきたので、神のメッセージをあなたの言語であなたに伝えることができます。ご不明な点がございましたら、お気軽にメールでお問い合わせください [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com)、この旅に参加したいと思います