



阿南德先生

灵性之旅

中文翻译

目录

1. 阿南德先生-----	1
2. 祈祷-----	21
3. 锡克教哲学-----	26
4. 锡克教头巾的重要性-----	28
5. 妇女在锡克教中的作用-----	29
6. 古鲁·格兰特·萨希布谈谦卑-----	32



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

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

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

Publisher: SikhBookClub.com

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ

拉姆卡利马哈拉 3 阿南杜

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

萨蒂古尔·普拉萨迪

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥

我的母亲啊！我的心中有喜悦，因为我找到了萨古鲁

ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥

萨古鲁已经获得了一种轻松的本性，这在心灵中创造了幸福

ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥

似乎像无价的拉加斯和仙女这样的宝石已经和家人一起唱歌了

ਸਬਦੇ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥

所有那些在心里安顿神的人，都赞美他

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥

那纳克说，在得到萨古鲁之后，帕马南德已经在脑海中诞生了。1

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥

我的心啊！愿你永远被神所迷惑，

ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੂਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥

哦，头脑！如果你仍然全神贯注于神，他就会忘记你所有的悲伤

ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥

他将继续支持你，是完成你所有工作的那一位

ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥

你为什么忘记了那个有能力完成所有事情的主人

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥

那纳克说，我的思想啊！永远要对上帝有信心。2

ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥

真正的主人啊！你家里什么都没有吗

ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥

你家里什么都有，但你给的却会得到

ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥

那些总是荣耀你的人，这个名字住在他们的心中

ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥

在那些有这个名称的人心中，“anhad”这个词的声音继续在他们心中响起

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥

那纳克说：“真正的主人啊！你家里什么都没有。3

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥

神的真名是我的基础

ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥

他的真名是我的根基，它消除了各种饥饿

ਕਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਮਨਿ ਆਇ ਵਸਿਆ ਜਿਨਿ ਇਛਾ ਸਭਿ ਪੁਜਾਈਆ ॥

满足我所有愿望的名字已经通过幸福与和平浮现在我的脑海中

ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਗੁਰੂ ਵਿਟਹੁ ਜਿਸ ਦੀਆ ਏਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ॥

我总是把自己牺牲在赐予这荣耀的上师身上

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੇ ॥

那那克说：“圣徒啊，你们要仔细听。爱上师这个词

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥੪॥

主的真名是我的生命线。4

ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ॥

在那个幸运的心屋里，有一些安哈德词有五种声音，包括拉巴布，帕卡瓦吉，塔尔，敦格里和海螺

ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥

五个字在那个命运多舛的心屋里响起，神在其中保持了他的能力

ਪੰਚ ਦੂਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥

神啊！你们还通过征服卡马迪克的五名使者来扼杀可怕的时期

ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਰੈ ॥

上帝的名字有同样的生物，他们的命运从一开始就是这样写的

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥

那纳克说，阿哈德这个词在心灵和房子里播放，幸福已经变得可用。5

ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ॥

没有对上帝的真正热情，这个身体就会被鄙视

ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥

一个可怜的被鄙视的身体如果没有真正的毅力，能做什么呢

ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਸਮਰਥ ਕੇਇ ਨਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਬਨਵਾਰੀਆ ॥

班瓦里啊！除了你，没有人能取悦自己

ਏਸ ਨਉ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ ॥

这个机构没有其他地方，只有通过进入这个词才能得到改善

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥੬॥

那纳克说，这个可怜的身体如果不依恋上帝，能做什么呢？6

ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੇ ਕਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੁ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥

每个人都在谈论幸福，但真正的幸福是从上师那里知道的

ਜਾਣਿਆ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰੁ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪਿਆਰਿਆ ॥

真正的喜乐是从上师那里知道的，他总是恩典他心爱的仆人

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਲਵਿਖ ਕਟੇ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿਆ ॥

上师仁慈地摧毁了所有的罪孽，并在他的眼睛里戴上了知识的冠冕

ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥

那些迷恋良心的人，真正的主已经用言语使他们的生活变得美丽

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੁ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥੭॥

那纳克说，这是真正的幸福，是从上师那里获得的幸福。7

ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ॥

哦，我的上帝！你给的那个人接待了那个人

ਪਾਵੈ ਤ ਸੇ ਜਨੁ ਦੇਹਿ ਜਿਸ ਨੇ ਹੋਰਿ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਵੇਚਾਰਿਆ ॥

同一个人得到，你给自己，任何其他穷人能做什么

ਇਕਿ ਭਰਮਿ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਦਹ ਦਿਸਿ ਇਕਿ ਨਾਮਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰਿਆ ॥

有人在困惑中被遗忘，在十个方向上徘徊，但有人通过加入这个名字使他的生活变得成功

ਗੁਰੁ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ ॥

那些喜欢上帝恩典的人，他们的心因上师的恩典而变得纯洁

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ ॥੮॥

那纳克说，所爱的上帝所赐的那一位，也是同一个人所领受的。8

ਆਵਹੁ ਸੰਤ ਪਿਆਰਿਹੇ ਅਕਥ ਕੀ ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ॥

亲爱的圣徒啊！让我们一起告诉你莫名其妙的主的故事

ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ਅਕਥ ਕੇਰੀ ਕਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਪਾਈਐ ॥

让我们告诉你莫名其妙的神圣的故事，并思考他可以通过什么方法获得

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ ॥

只有把一个人的身体、思想、财富、一切交给上师，听从他的命令，才能找到神

ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿਹੁ ਗੁਰੁ ਕੇਰਾ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

服从上师的命令，唱出他真实的声音

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਕਥਿਹੁ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੯॥

那纳克说：“圣徒啊！听着，讲述上帝不可言喻的故事。6

ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

啊，善变的头脑！聪明地，没有人得到神

ਚਤੁਰਾਈ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੂ ਸੁਣਿ ਮੰਨ ਮੇਰਿਆ ॥

我的心啊！仔细听我说，聪明地没有人找到上帝

ਏਹ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਏਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥

这个玛雅就是这样一个警笛，他通过混淆它们而忘记了这些生物的真相

ਮਾਇਆ ਤ ਮੋਹਣੀ ਤਿਨੈ ਕੀਤੀ ਜਿਨਿ ਠਗਉਲੀ ਪਾਈਆ ॥

这个莫希尼玛雅也是由那个上帝诞生的，他把附着的暴徒战利品放在生物的嘴里

ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਮੇਹੁ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥

我把自己献祭在神圣的身上，他（名字）有一个甜蜜的依恋

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੦॥

那纳克说，变幻无常的头脑啊！聪明地，没有人得到神。10

ਏ ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥

哦，亲爱的心！总是默想真理

ਏਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਤੂ ਜਿ ਦੇਖਦਾ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥

你看到的这个家庭没有和你一起去

ਸਾਥਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ ॥

你为什么痴迷于一个没有和你一起去的家庭

ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ ॥

这种工作根本不应该做，这最终将不得不后悔

ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿ ਤੂ ਹੋਵੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥

听听萨古鲁的教导，这将与你在

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਪਿਆਰੇ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥੧੧॥

那纳克说，亲爱的，亲爱的！总是默想真理。11

ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥

不可逾越的，不可思议的神啊！没有人达到你的目的

ਅੰਤੇ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਤੂ ਜਾਣਹੇ ॥

没有人找到你的终点，你了解你自己

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਖੇਲੁ ਤੇਰਾ ਕਿਆ ਕੇ ਆਖਿ ਵਖਾਣਏ ॥

所有这些生物都是你的游戏（Leela），在这种情况下，任何人都应该说些什么

ਆਖਹਿ ਤ ਵੇਖਹਿ ਸਭੁ ਤੂਹੈ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥

你是创造这个世界的那一位，在所有人中说话和看到

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤੂ ਸਦਾ ਅਗੰਮੁ ਹੈ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੨॥

那纳克说：“神啊！你总是无法通行，没有人找到你的终点。12

ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖੋਜਦੇ ਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥

神、人和圣贤也在寻找的花蜜，我从上师那里得到了花蜜

ਪਾਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਨੀ ਸਚਾ ਮਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥

藉著上师的恩典，我接受了花蜜，並在我的心中灌输了最终的真理

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ ਇਕਿ ਵੇਖਿ ਪਰਸਣਿ ਆਇਆ ॥

神啊！你已经创造了所有的生物，但只有少数人来看看到和触摸上师的脚

ਲਬੁ ਲੇਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਚੂਕਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

他的贪婪，贪婪和自我已经消失了，他为萨古鲁感觉很好

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਿ ਤੁਠਾ ਤਿਨਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥੧੩॥

那纳克说，上帝自己所喜悦的那一位从上师那里得到了花蜜。13

ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥

奉献者的生活行为与世界上其他人不同

ਚਾਲਾ ਨਿਰਾਲੀ ਭਗਤਾਹ ਕੇਰੀ ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ ॥

奉献者的生活行为是独一无二的，因为他们必须走在一条非常困难的道路上

ਲਬੁ ਲੇਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ॥

他们不想通过放弃贪婪，贪婪，自我和渴望来说话

ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਲਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤੁ ਮਾਰਗਿ ਜਾਣਾ ॥

他们必须走这条路，这条路比剑刃锋利，比头发短

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਤਜਿਆ ਹਰਿ ਵਾਸਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥

在上师的恩典下，那些放弃自我的人，他们的欲望已经被神吸收了

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਚਾਲ ਭਗਤਾ ਜੁਗਹੁ ਜੁਗੁ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧੪॥

那纳克说，奉献者的生活行为多年来一直与世界人民不同。14

ਜਿਉ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵ ਚਲਹ ਸੁਆਮੀ ਹੇਰੁ ਕਿਆ ਜਾਣਾ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ॥

耶和華！当您开车时，我们就像我们一样走路。我不知道你的品质

ਜਿਵ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵੈ ਚਲਹ ਜਿਨਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਵਰੇ ॥

当你走路时，你也走你放的方式

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਨ ਨਾਮਿ ਲਾਇਹਿ ਸਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਧਿਆਵਹੇ ॥

因着祢的恩典，祢所纪念的名和名的人，总是默想祢

ਜਿਸ ਨੇ ਕਥਾ ਸੁਣਾਇਹਿ ਆਪਣੀ ਸਿ ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੇ ॥

那些你讲述你的故事的人在上师的门口获得幸福

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵਹੇ ॥੧੫॥

那纳克说：“真正的主人啊！正如你赞同的那样，他也驱使着众生。15

ਏਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਬਦੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥

这个美丽的话语是神的荣耀

ਸਬਦੇ ਸੁਹਾਵਾ ਸਦਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥

萨古鲁总是背诵“美丽”这个词的赞美

ਏਹੁ ਤਿਨ ਕੈ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਜਿਨ ਧੁਰਹੁ ਲਿਖਿਆ ਆਇਆ ॥

它已经浮现在他们的脑海中，从一开始就写在他们的命运中

ਇਕਿ ਫਿਰਹਿ ਘਨੇਰੇ ਕਰਹਿ ਗਲਾ ਗਲੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

有些人徘徊和谈论很多，但没有人从事情中获益

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥੧੬॥

那纳克说，萨古鲁已经背诵了这个词本身的荣耀。16

ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥

那些默想过神的人已经变得纯洁

ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

通过默想上帝，只有那些通过成为古鲁穆克而冥想的人才会变得纯洁

ਪਵਿਤੁ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤੁ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ ॥

他们与他们的父母和家人一起成为圣洁，那些与他们交往的人也变得圣洁

ਕਹਦੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥

那些用嘴巴吟唱哈里的名字并用耳朵听它的人已经变得纯洁，那些在心中安顿下来的人也变得纯洁

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੧੭॥

那纳克说，那些通过成为古鲁穆克来默想上帝的人已经变得纯洁。17

ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਉਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥

通过做佛法业力，简单的知识不会在头脑中出现，没有简单的知识，头脑的焦虑就不会消失

ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥

这种焦虑无论如何都不会从头脑中消失，许多人厌倦了进行仪式

ਸਹਸੈ ਜੀਉ ਮਲੀਣੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ॥

这种内在的怀疑已经因焦虑而变得肮脏，通过什么手段来净化它

ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥

要净化心灵，就要用话语来应用激情，用神来默想

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ ਇਵ ਜਾਇ ॥੧੮॥

那纳克说，在上师的恩典下，知识被创造出来，因此怀疑和忧虑从头脑中消失。18

ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥

有人心里脏兮兮的，却从外面假装纯洁

ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਤ ਮੈਲੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥

一个从外面假装纯洁，头脑泥泞的人在赌博中失去了他的出生

ਏਹੁ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ॥

他患有这种非常大的渴望疾病，并且已经用他的头脑忘记了死亡

ਵੇਦਾ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਉਤਮੁ ਸੇ ਸੁਣਹਿ ਨਾਹੀ ਫਿਰਹਿ ਜਿਉ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥

这个名字在吠陀经中被提及得最好，但是这些人不听它，继续像鬼一样徘徊

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਸਚੁ ਤਜਿਆ ਕੂੜੇ ਲਾਗੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥੧੯॥

那纳克说，那些抛弃真相、迷恋谎言的人，在赌博中失去了宝贵的出生。16

ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥

有些人发自内心纯洁，外在纯洁

ਬਾਹਰਹੁ ਤ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਰਣੀ ਕਮਾਣੀ ॥

这些来自内心和外在的纯洁的人，根据萨古鲁的教义，赚取吉祥的行为

ਕੂੜ ਕੀ ਸੋਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਣੀ ॥

他们甚至不去触摸谎言，他们的思想与真理融为一体

ਜਨਮੁ ਰਤਨੁ ਜਿਨੀ ਖਟਿਆ ਭਲੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰੇ ॥

同样的交易者是最好的，他们从像宝石一样的宝贵出生中受益

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥੨੦॥

那纳克说，那些心智纯洁的人总是与上师同在。20

ਜੇ ਕੇ ਸਿਖੁ ਗੁਰੁ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥

如果一个弟子在上师面前转身

ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖੁ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥

如果一个弟子在上师面前，那么他也从心里与上师同在

ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥

他不停地在心中冥想上师的脚，甚至在良心中也沉浸在他的记忆中

ਆਪੁ ਛਡਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਪਰਣੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਏ ॥

他离开了他的自我，活在上师身上，没有上师，他不认识其他人

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੇ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਏ ॥੨੧॥

那纳克说：“圣徒啊！嘿；同一个弟子在上师面前。21

ਜੇ ਕੇ ਗੁਰ ਤੇ ਵੇਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਵੈ ॥

如果一个弟子背离了上师，没有萨古鲁，他就得不到解脱

ਪਾਵੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਰ ਥੈ ਕੋਈ ਪੁਛਹੁ ਬਿਬੇਕੀਆ ਜਾਏ ॥

他不会在其他地方得到解脱，即使有人在这种背景下去问那些有智慧的伟人

ਅਨੇਕ ਜੂਨੀ ਭਰਮਿ ਆਵੈ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥

即使他在许多妖怪中徘徊并回到人类的阴道，如果没有上师，他也无法获得解脱

ਫਿਰਿ ਮੁਕਤਿ ਪਾਏ ਲਾਗਿ ਚਰਣੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ ॥

只有当萨古鲁向他背诵这个词（布道）时，他才会加入上师的脚，从而再次获得解脱

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਵੀਚਾਰਿ ਦੇਖਹੁ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥੨੨॥

那纳克说，思考和瞧，没有萨古鲁，被疏远的生存实体就无法获得解脱。22

ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੁ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੇ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

亲爱的上师弟子啊！来吧，唱出真嗓音

ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੁ ਕੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ ॥

只对上帝唱歌，这是所有话语中最好的演讲

ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਹਿਰਦੈ ਤਿਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥

在谁身上看到了上帝的恩典，这句话被吸收在他们的心中

ਪੀਵਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਜਪਿਹੁ ਸਾਰਿਗਾਪਾਣੀ ॥

喝纳玛姆里特;永远沉浸在上帝的色彩中，总是吟唱上帝的名字

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਦਾ ਗਾਵਹੁ ਏਹ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੩॥

那纳克说：继续唱这个真实的声音。23

ਸਤਿਗੁਰੁ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥

没有萨古鲁，另一个声音是原始的，上师口中所说的话就是真理

ਬਾਣੀ ਤ ਕਚੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥

除了上师，所有其他的演讲都是假的

ਕਹਦੇ ਕਚੇ ਸੁਣਦੇ ਕਚੇ ਕਚੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀ ॥

那些用嘴巴吟唱和听原始言论的人也是原始的，即骗子和虚假的人通过说出来说出原始的言论

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਰਸਨਾ ਕਹਿਆ ਕਛੁ ਨ ਜਾਣੀ ॥

这些人每天都用他们的rasna说哈里这个名字，但对此一无所知

ਚਿਤੁ ਜਿਨ ਕਾ ਹਿਰਿ ਲਇਆ ਮਾਇਆ ਬੇਲਨਿ ਪਏ ਰਵਾਣੀ ॥

那些玛雅偷走了闲聊的人却是徒劳的

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੪॥

那纳克说，从萨古鲁口中说出的言论是真理，所有其他言论都是原始的，即虚假的。24

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਹੀਰੇ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥

古鲁的话是一种无价的宝石，其中镶嵌着珍贵的美德钻石

ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਜਿਤੁ ਮੰਨੁ ਲਾਗਾ ਏਹੁ ਹੋਆ ਸਮਾਉ ॥

一直从事这个词的宝贵宝石的人已经全神贯注于它

ਸਬਦ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਚੈ ਲਾਇਆ ਭਾਉ ॥

一个心智与道相遇的人已经爱上了真理

ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਰਤਨੁ ਆਪੇ ਜਿਸ ਨੇ ਦੇਇ ਬੁਝਾਇ ॥

神自己就是道的宝石，是上师自己的钻石，他给这个词的宝石，他就明白了这个事实

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਹੀਰਾ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥੨੫॥

那纳克说，古鲁这个词是一种珍贵的宝石，其中嵌入了珍贵的美德钻石。25

ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਆਪਿ ਉਪਾਇ ਕੈ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ॥

通过创造湿婆沙克提（意识和玛雅），上帝自己正在运行他的命令

ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ਆਪਿ ਵੇਖੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਏ ॥

他不停地通过口述来观察自己的里拉，但只是让古鲁穆克感觉到这个秘密

ਤੇੜੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥

在谁的心目中，他打破了所有的束缚，变得自由

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਿ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਵੈ ਏਕਸ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਏ ॥

上帝自己创造的东西变成了古鲁穆克，他默想着一位上帝

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਆਪਿ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਾਏ ॥੨੬॥

那纳克说，造物主自己赋予了他命令的智慧。26

ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰੁ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਬੀਚਾਰਦੇ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥

斯姆里蒂斯和经文想到罪恶和美德，但他们也不知道本质

ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥

没有上师，本质就不为人知，塔特瓦·吉安就找不到

ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਸੰਸਾਰੁ ਭ੍ਰਮਿ ਸੁਤਾ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥

三位一体的世界在无知的睡眠中沉睡，生命的夜晚在无知的睡眠中度过

ਗੁਰੁ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੇ ਜਨ ਜਾਰੇ ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਬੇਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਾਣੀ ॥

在上师的恩典下，同样的生物从无知的睡眠中醒来，在他们的头脑中，上帝来了，他们继续吟唱花蜜

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਤਤੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੇ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਰੈ ਜਾਗਤ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥੨੭॥

那纳克说，他得到了塔特瓦·吉安（tattva gyan），他的白天和黑夜都与上帝有关，他的生命和黑夜一觉醒就过去了。27

ਮਾਤਾ ਕੇ ਉਦਰ ਮਹਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰੇ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥

为什么要忘记那个把母亲肚子里养大的人呢

ਮਨਹੁ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰੀਐ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਆਹਾਰੁ ਪਹੁਚਾਵਏ ॥

他是一个伟大的给予者，他怎么能被心灵遗忘，心灵在子宫里给我们提供食物

ਓਸ ਨੇ ਕਿਹੁ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੀ ਜਿਸ ਨਉ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਲਾਵਏ ॥

没有人能触及他投入激情的痛苦

ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਆਪੇ ਲਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ ॥

事实是，他自己也投入到自己的激情中，应该永远记住他是古鲁穆克

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥੨੮॥

那纳克说：为什么要忘记一个如此伟大的给予者呢？28

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥

就像火在母亲的子宫里一样，玛雅在外面也是如此

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੇ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥

玛雅和子宫的火都是一样的（痛苦的），上帝创造了这个里拉

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

只有当上帝希望婴儿出生时，才在整个家庭中创造了幸福的气氛

ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥

当孩子出生时，她失去了对上帝的热情，变得口渴，玛雅应用了她的命令

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥

这个玛雅就是这样，以至于这个生物忘记了上帝，然后他的思想变得迷恋，二元性被强加了

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ ॥੨੯॥

那纳克说，在上师的恩典下，那些在上帝里变得勤奋的人也在玛雅得到了它。

26

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥

神自己是无价的，是无法被评价的

ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ਕਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਰਹੇ ਲੋਕ ਵਿਲਲਾਇ ॥

他的真实价值是任何人都无法判断的，所以很多人都失去了为他哭泣

ਐਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤਿਸ ਨੇ ਸਿਰੁ ਸਉਪੀਐ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਜਾਇ ॥

如果萨古鲁被发现，那么他应该献出他的头，这消除了心灵的自我

ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਉ ਤਿਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

如果活的实体与拥有这些被赐予灵魂的人混合在一起，那么上帝就会位于头脑中

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਭਾਗ ਤਿਨਾ ਕੇ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ ਹਰਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥੩੦॥

那纳克啊！上帝自己是无价的，他是幸运的，谁接受他。30

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ॥

哈里南是我的配给，我的头脑是商人

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਰਾਸਿ ਜਾਣੀ ॥

我的头脑是商人，而Hari-naam是我的生命配给，我从萨古鲁那里得到了这个口粮的知识

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਜਪਿਹੁ ਜੀਅਹੁ ਲਾਹਾ ਖਟਿਹੁ ਦਿਹਾੜੀ ॥

每天从心里继续吟唱Hari-Naam，每天从名字形式中获得好处

ਏਹੁ ਧਨੁ ਤਿਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ ਹਰਿ ਆਪੇ ਭਾਣਾ ॥

这个名字和财富只有那些上帝自己按照自己的旨意赐予它的人才能接受

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਹੇਆ ਵਣਜਾਰਾ ॥੩੧॥

那纳克说，哈里南是我的生命星座，心灵已经成为商人。31

ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ॥

拉斯纳啊！你被其他果汁吸收，但你的口渴没有得到解渴

ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ ॥

你的口渴不能以其他方式解渴，除非你接受哈里拉萨并喝它

ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਰੈ ਆਇ ॥

拿哈里拉萨喝吧，因为喝哈里拉萨不会再引起任何渴望

ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥

这个哈里拉萨只能通过吉祥的行为获得，这得到了一个萨古鲁

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥੩੨॥

那纳克说，当上帝在心中安顿下来时，他会忘记所有其他的拉萨。32

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

我的身体啊！只有当神在你里面建立光时，才会来到这个世界

ਹਰਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤੁਧੁ ਵਿਚਿ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

只有当神建立了光明时，你才来到这个世界

ਹਰਿ ਆਪੇ ਮਾਤਾ ਆਪੇ ਪਿਤਾ ਜਿਨਿ ਜੀਉ ਉਪਾਇ ਜਗਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥

他自己是万物的父母，他通过创造每一个生物来展示这个世界

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਤਾ ਚਲਤੁ ਹੋਆ ਚਲਤੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

当我明白上师的恩典时，人们欣赏到这个世界被视为一个神童的形式

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਮੂਲੁ ਰਚਿਆ ਜੋਤਿ ਰਾਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥੩੩॥

那纳克说，当上帝创造了世界的根源时，他在你里面建立了他的光，只有这样你才来到这个世界。33

ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਆਗਮੁ ਸੁਣਿਆ ॥

听到主降临的好消息，心中出现了一个伟大的愿望

ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਉ ਸਖੀ ਗ੍ਰਿਹੁ ਮੰਦਰੁ ਬਣਿਆ ॥

哦，我的朋友！赞美神，这心房成了一座圣殿

ਹਰਿ ਗਾਉ ਮੰਗਲੁ ਨਿਤ ਸਖੀਏ ਸੋਗੁ ਦੂਖੁ ਨ ਵਿਆਪਏ ॥

哦，我的朋友！每天唱主的赞美歌，没有悲伤，痛苦和焦虑

ਗੁਰ ਚਰਨ ਲਾਗੇ ਦਿਨ ਸਭਾਗੇ ਆਪਣਾ ਪਿਰੁ ਜਾਪਏ ॥

当心在上师的脚下参与，心爱的主被实现时，这一天是幸运的

ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੇ ॥

有关阿哈德演讲的信息是从上师的话语中收到的，吟诵哈里-纳姆并继续饮用哈里-拉萨

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਪੁਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੇ ॥੩੪॥

那纳克说，神自己已经有能力做任何事情。34

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ॥

我的身体啊！来到这个世界，你做了什么好事

ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

啊，身体！来到这个世界，你做了什么

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੇ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥

创造你的神并没有在心中安顿它

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ॥

因着上师的恩典，上帝在他的心中根深蒂固，因为先前的行为，已经接受了这个果实

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਆ ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥੩੫॥

那纳克说，这个把他的思想放在萨古鲁的身体已经成功了。35

ਏ ਨੇਤ੍ਰੁ ਮੇਰਿਏ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥

我的眼睛啊！神已经在你里面建立了光，所以不要看他以外的任何人

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥

不要看主以外的任何人，因为因着他的恩典，你已经得见了

ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

你所看到的世界是神的形式，神的形式是可见的

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਜਾ ਵੇਖਾ ਹਰਿ ਇਕੁ ਹੈ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥

藉著上师的恩典，这个秘密已经被理解了，无论我看哪裡，都只看到一个神，除了他之外，没有其他人

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹਿ ਨੇਤ੍ਰੁ ਅੰਧ ਸੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਹੋਈ ॥੩੬॥

那纳克说，这些眼睛早先是瞎了眼，但萨古鲁一起获得了神圣的异象。36

ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੇ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥

哦，我的耳朵！上帝派你到世界上来听真理

ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥

要听到真理，主已经把它与身体一起送到世界上，所以要听从真理的声音，

ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥

通过听着身心膨胀，拉斯纳融入了哈里拉莎

ਸਚੁ ਅਲਖ ਵਿਡਾਣੀ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥

那至高无上的真理，不可言说的和奇妙的主的奇怪动作是莫名其妙的

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੋਵਹੁ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥੩੭॥

那纳克说，听纳玛利特的话，成为圣洁，上帝派你到世界上来听真理。37

ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥

上帝通过将灵魂放在身体的洞穴中来播放生命的声音

ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ ॥

他演绎了生命的巴哈，也就是传达了生命的气息，揭示了身体洞穴的九扇门——眼睛、耳朵、嘴巴、鼻子等，第十扇门是保密的

ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥

他通过向上师表示敬意来展示第十扇门

ਤਹ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਨਾਉ ਨਵ ਨਿਧਿ ਤਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਪਾਇਆ ॥

第十门里有一个多形的名字和九个基金，其秘密无法找到

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੈ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥੩੮॥

那纳克说，心爱的主通过将灵魂放在身体的洞穴中注入了生命。38

ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥

坐在上帝的这个真正的基尔坦中，在真正的房子里唱歌（萨桑加提）

ਗਾਵਹੁ ਤ ਸੋਹਿਲਾ ਘਰਿ ਸਾਚੈ ਜਿਥੈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਧਿਆਵਹੇ ॥

坐在那座真正的房子里（萨桑加蒂），歌唱真正的荣耀，在那里，真理总是被冥想

ਸਚੈ ਧਿਆਵਹਿ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨਾ ਬੁਝਾਵਹੇ ॥

神啊！那些喜欢你的人和那些成为知识的人，他们默想着最终的真理

ਇਹੁ ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਕਾ ਖਸਮੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਬਖਸੇ ਸੇ ਜਨੁ ਪਾਵਹੇ ॥

这个终极的真理是万物的主人，真理是由他获得的，这是他自己提供的

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੇ ॥੩੯॥

那纳克说：坐在真正的房子里（萨桑加蒂），继续歌颂至高无上真理的荣耀。
36

ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੇ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥

哦，幸运！怀着崇敬的心情聆听喜悦的声音，通过聆听它，所有的欲望都得到了满足

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੁਰੇ ॥

找到至高无上主的那一位的所有悲伤和痛苦都消失了

ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

谁听到了真实的声音，他所有的悲伤、疾病和悲伤都消失了

ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥

所有那些从完全的上师那里知道这句话的温柔的圣徒都变得快乐了

ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥

那些听这个演讲的人变得纯洁，那些吟唱它的人也变得纯洁。萨古鲁在他的演讲中是全面的

ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਾਗੇ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥੪੦॥੧॥

那纳克恳求说，通过在上师的脚下，未知的声音正在脑海中播放。40.1

ਅਰਦਾਸ

祈禱

ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥

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

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

你是我們的母親和父親 (我們的造物主) , 我們是你的孩子。在你的恩典中有許多喜樂和安慰

ਕੇਇ ਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥ ਉਚੇ ਤੇ ਉਚਾ ਭਗਵੰਤ ॥

沒有人知道你創造的程度。上帝啊 , 你比最高的人高 (沒有人像你一樣)

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੂਤ੍ਰਿ ਧਾਰੀ ॥ ਤੁਮ ਤੇ ਹੇਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

整個宇宙都在你的神聖法則下運作 , 串成一條線。所有來自你創造的 , 都在你的命令之下

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

你是什么 , 你有多偉大 , 只有你知道。那納克 , 你的奉獻者 , 永遠受制于你

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

神是獨一的。所有的勝利都是奇妙的導師 (上帝) 的

ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

愿受人尊敬的上帝以作恶者的毁灭者的形式帮助我们

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥.

第十位上师诵读的受人尊敬的上帝的颂歌

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈ ਧਿਆਇ ॥

首先要以作恶者的毁灭者的形式记住上帝;然后记住那纳克。(详述他的属灵贡献)

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈ ਸਹਾਇ ॥

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

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

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

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

记住并默想受人尊敬的上师Har Krishan,通过看到谁,所有的痛苦都消失了。
(详述他的属灵贡献)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

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

ਸਭ ਥਾਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

天啊!请通过向我们展示道路来帮助我们

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

请记住受人尊敬的第十位上师Gobind Singh(详述他的精神贡献)。

天啊!请通过向我们展示道路来帮助我们

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

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

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

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

每个人都說Waheguru (奇妙的神)

**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ,
ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ
ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ
ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

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

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

把你的思想转向锡克教的所有座位和所有的古尔德瓦拉;

每个人都說Waheguru (奇妙的神)

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

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

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

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

每个人都说Waheguru (奇妙的神)

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

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

哇嘿古鲁 (奇妙的神)

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

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

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

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

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

请原谅我们在背诵上述祷告时的错误和缺点。请满足所有人的目标

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

求祢使我們遇見那些真正的奉獻者，使我們遇見我們可以記住並默想祢的名。

上帝啊！愿你的名字（由古鲁那纳克启示）带来不断上升的精神，并愿一切按

照你的旨意繁荣昌盛

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

卡尔萨属于上帝;所有的胜利都是神的胜利

锡克教哲学

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

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

它強調相信一個至高無上的存在，他是宇宙的創造者。它提供了一條通往永恒幸福的简单直接道路，并传播了爱和普遍兄弟情谊的信息。锡克教是一种严格的一神论信仰，并承认上帝是唯一不受时间或空间限制的人

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

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

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

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

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

锡克教是一种现代的、合乎逻辑的、实用的宗教。它相信正常的家庭生活 (Grahast) 不是救恩的障碍。单身或放弃世界不是实现救赎的必要条件。在世俗的弊病和诱惑中超脱地生活是可能的。一个奉献者必须生活在这个世界上，但要保持头脑清醒，超越通常的紧张和动荡。他必须是一个学术士兵，是上帝的圣人

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

锡克教提倡乐观和希望。它不接受悲观主义的意识形态

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

锡克教头巾的重要性

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

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

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

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

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

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

妇女在锡克教中的作用

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

的女人死去时，他寻找另一个女人;对女人，他被束缚了。那么为什么要说她不好呢？从她那里，国王诞生了。从女人开始，女人就诞生了;没有女人，根本就没有人。关于嫁妆：“我的神啊，求你赐给我你的名字，作为我的结婚礼物和嫁妆。Shri Guru Ram Das ji，第78页，第18行SGGS。

古鲁·格兰特·萨希布谈谦卑

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

真理（星期六），
知足（桑托克），
同情（大雅）和
爱（皮亚尔）

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

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

Guru Nanak，锡克教的第一位Guru：

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

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

迈向灵性的旅程

Guru Granth Sahib是一位永生古鲁，是锡克教的诗意作品 古鲁斯，印度教和穆斯林圣徒。汇编是上帝的礼物 通过他们到全人类。古鲁·格兰特·萨希布 (Guru Granth Sahib) 的愿景是 基于神圣正义的社会，没有任何压迫。而格兰特承认并尊重印度教和伊斯兰教的经文，它并不意味着与这两种宗教中的任何一种进行道德和解

在 Guru Granth Sahib女性受到高度尊重，与男性享有平等的角色。妇女拥有与男子相同的灵魂，因此拥有平等的权利 培养他们的灵性，有平等的机会实现解放。妇女可以参加所有宗教、文化、社会和世俗活动，包括领导宗教会众 锡克教倡导平等，社会正义，为人类服务，以及 对其他宗教的宽容。锡克教的基本信息是精神上的 在任何时候都对上帝的奉献和敬畏，同时实践 日常生活中的同情，诚实，谦卑和慷慨。三 锡克教的核心信条是冥想和记住上帝，为诚实的生活和与他人分享而努力 恭喜你努力走上这个灵性之旅 灵魂。翻译永远不可能接近原文，特别是当 完整的古鲁·格兰特·萨希布 (Guru Granth Sahib) 在诗歌和隐喻的使用中 使任务变得异常困难

在神圣的信息中，印度教和 穆斯林神话故事经常使用普拉哈德，哈纳卡什，拉克西米，梵天等请不要从字面上阅读它们，而是理解它们 基础消息。重点是上

帝是独一的这一事实，并且 与他联合是人类生活的目标 这项工作已经由几位志愿者多年来完成，以达到您的目的 你语言中的神圣信息。如果您有任何疑问，请 随时发送电子邮件 walnut@gmail.com，我们很乐意加入您的行列 这段旅程