



贾普吉阁下

灵性之旅

中文翻译

目录

1. 贾普吉阁下-----	1
2. 祈祷-----	37
3. 锡克教哲学-----	42
4. 锡克教头巾的重要性-----	44
5. 妇女在锡克教中的作用-----	45
6. 古鲁·格兰特·萨希布谈谦卑-----	48



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

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

上帝！是一个，他的名字是“存在的”，他是宇宙的创造者（确实）他无所不在，没有恐惧，没有仇恨，他的形式是超越时间（一个身体不会腐烂的人），他不是天生的。它的光是自己生起的，它被上帝的恩典所接受

॥ ਜਪੁ ॥

颂。（它也被认为是上师演讲的标题。）

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

上帝在宇宙创造之前就是真的，即使在时代的开始也是真的 Swaroop。

ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥

现在它也存在现在，这是 Shri Guru Nanak Dev Ji 的声明 在未来同样的真理形式 上帝 也会存在 ॥ 1 ॥

ਸੇਚੈ ਸੇਚਿ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੇਚੀ ਲਖ ਵਾਰ ॥

即使一个人继续大便十万次，即使如此，这个身体的外部沐浴也不能导致心灵的纯洁。没有清静的心，人们甚至无法想到至尊主（老天爷）。

ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥

即使通过禅修从口中保持沉默，也无法获得内心的平静（沉默）；直到心中的恶习被去除。

ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆ ਭਾਰ ॥

当然，即使一个人消耗了世界上所有薄饼的物质，由于胃部饥饿（通过禁食）

ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥

纵然有千千万万聪明的念头，但这些都是自私的，无助于达到 至尊主

ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥

现在的问题是，如何在上帝面前发出真理的光束，如何打破我们与上帝之间的谎言之墙？

ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥੧॥

Shri Guru Nanak Dev ji 描述了成为真实形式的方式 – 自创世之初就有人写道，所有这些世俗的存在只能通过遵循上帝的命令才能做到 ॥ 1 ॥

ਹੁਕਮੀ ਹੇਵਨਿ ਆਕਾਰ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਈ ॥

整个身体（在宇宙的创造中）是由（尼兰卡的）秩序创造的，但它的秩序无法通过口耳相传来表达。

ਹੁਕਮੀ ਹੇਵਨਿ ਜੀਅ ਹੁਕਮਿ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ ॥

根据至尊主（在这个地球上）的命令，创造了许多物种，只有通过他的命令才能获得尊重和尊重（或地位高低）。

ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ ॥

生灵只有受至尊主（老天爷）的命令才能获得优等生，按照他所写的命令，生灵会经历快乐和悲伤。

ਇਕਨਾ ਹੁਕਮੀ ਬਖਸੀਸ ਇਕਿ ਹੁਕਮੀ ਸਦਾ ਭਵਾਈਅਹਿ ॥

许多生物只能通过上帝的命令获得恩典，许多人仍然被他的命令困在运动的循环中。

ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੇ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ ॥

一切都在那个至尊力量，至尊人格首神之下，没有世间的作品

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ ॥੨॥

哦那纳克！众生若乐于知晓那个饥荒人的旨意，那么谁也不受狂妄自大的‘我’的控制。这种自负不允许一个沉迷于世俗荣耀的生物靠近尼兰卡。二 2 二

ਗਾਵੈ ਕੇ ਤਾਣੁ ਹੋਵੈ ਕਿਸੈ ਤਾਣੁ ॥

（仅靠上帝的恩典）任何拥有精神力量的人都可以歌颂那种（全能）力量的荣耀。

ਗਾਵੈ ਕੇ ਦਾਤਿ ਜਾਣੈ ਨੀਸਾਣੁ ॥

有人只是通过考虑他（他的）恩典所给予的祝福来赞美他的名声。

ਗਾਵੈ ਕੇ ਗੁਣ ਵਡਿਆਈਆ ਚਾਰ ॥

一些生物正在唱着它莫名其妙的品质和荣耀。

ਗਾਵੈ ਕੇ ਵਿਦਿਆ ਵਿਖਮੁ ਵੀਚਾਰੁ ॥

有人正在通过学术 唱出他的对比思想（知识）

ਗਾਵੈ ਕੇ ਸਾਜਿ ਕਰੇ ਤਨੁ ਖੇਹ ॥

有些人通过知道创造者和毁灭者上帝的形式来赞美他。

ਗਾਵੈ ਕੇ ਜੀਅ ਲੈ ਫਿਰਿ ਦੇਹ ॥

有些人以这样一种方式描述它，即那个至高无上的存在赋予生命然后又将其收回。

ਗਾਵੈ ਕੇ ਜਾਪੈ ਦਿਸੈ ਦੂਰਿ ॥

一个活人，知道尼兰卡离自己很远，唱着它的荣耀。

ਗਾਵੈ ਕੇ ਵੇਖੈ ਹਾਦਰਾ ਹਦੂਰਿ ॥

知道他是自己的一部分，有人歌颂他的荣耀。

ਕਥਨਾ ਕਥੀ ਨ ਆਵੈ ਤੇਟਿ ॥

很多人都谈到了他的名气，但后来却没有尽头。

ਕਥਿ ਕਥਿ ਕਥੀ ਕੋਟੀ ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ ॥

数以百万计的众生描述了它的品质，却无法找到它的真面目。

ਦੇਦਾ ਦੇ ਲੈਦੇ ਥਕਿ ਪਾਹਿ ॥

饥荒人成为给予者，继续（不知疲倦地）给予生物体物质，（但）灵魂厌倦了接受它。

ਜੁਗਾ ਜੁਗੰਤਰਿ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ ॥

自古以来，众生都在享受这些物质。

ਹੁਕਮੀ ਹੁਕਮੁ ਚਲਾਏ ਰਾਹੁ ॥

这条（整个造物的）道路只遵循指挥的尼兰卡的意志。

ਨਾਨਕ ਵਿਗਸੈ ਵੇਪਰਵਾਹੁ ॥੩॥

Shri Guru Nanak Dev ji在提醒宇宙生物的同时，说他，Nirankar（老天爷），总是快乐（对这个世界的生物）无忧无虑。 3

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੁ ਨਾਇ ਭਾਖਿਆ ਭਾਉ ਅਪਾਰੁ ॥

那个阿卡·普鲁什（Nirankar）以真名忠于自己，只有爱他的人（名为真理与真理的人）才被称为阿南特。

ਆਖਹਿ ਮੰਗਹਿ ਦੇਹਿ ਦੇਹਿ ਦਾਤਿ ਕਰੇ ਦਾਤਾਰੁ ॥

（所有的神、恶魔、人类和动物等）众生不断地说、不断地请求、给予（物质的东西）给予，那个给予者（上帝）不断给予一切。

ਫੇਰਿ ਕਿ ਅਗੈ ਰਖੀਐ ਜਿਤੁ ਦਿਸੈ ਦਰਬਾਰੁ ॥

现在的问题是，在完美的上帝面前应该拿什么礼物（就像其他国王在大君面前拿礼物一样），以便他们的门很容易被看到？

ਮੁਹੰ ਕਿ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲੀਐ ਜਿਤੁ ਸੁਣਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ ॥

如何用舌头赞美他，听完那无限的力量（上帝）会给我们爱？

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥

答：古鲁大君阐明，在早上（4点）（当一个人的心智普遍脱离世俗的纠缠时）用真名记住那个饥荒人的名字并唱出他的荣耀，只有这样才能得到他的爱。

ਕਰਮੀ ਆਵੈ ਕਪੜਾ ਨਦਰੀ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ ॥

（如果他因此得到加持）吉吉解释说，众生仅通过行动就可以得到这个身体布料，即人的出生，它不会带来救赎，要获得救赎，需要他的慈悲远见。

ਨਾਨਕ ਏਵੈ ਜਾਣੀਐ ਸਭੁ ਆਪੇ ਸਚਿਆਰੁ ॥੪॥

哦那纳克！以这种无形式的真理就是一切的认识，人的一切疑虑都将一扫而光。
。 4

ਥਾਪਿਆ ਨ ਜਾਇ ਕੀਤਾ ਨ ਹੋਇ ॥

上帝不能被任何人以有形的形式建立，也不能被创造。

ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸੋਇ ॥

他是超然的，被自己照亮。

ਜਿਨਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ਮਾਨੁ ॥

记住了那个神的名字的人，在他的宫廷中受到了尊重。

ਨਾਨਕ ਗਾਵੀਐ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ ॥

Shri Guru Nanak Dev Ji 说，这些品质的仓库 Nirankar 应该关闭。

ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ॥

一边赞美他，一边听着赞美，心里对他怀着崇敬之情。

ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥

如此一来，忧愁消散，喜乐在屋内。

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਦੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੇਦੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥

从古鲁口中出来的词是吠陀的知识，同样的知识以upadesh的形式无处不在。

ਗੁਰੁ ਈਸਰੁ ਗੁਰੁ ਗੋਰਖੁ ਬਰਮਾ ਗੁਰੁ ਪਾਰਬਤੀ ਮਾਈ ॥

上师是湿婆、毗湿奴、梵天和帕尔瓦蒂妈妈，因为上师是至高无上的力量。

ਜੇ ਹਉ ਜਾਣਾ ਆਖਾ ਨਾਹੀ ਕਹਣਾ ਕਥਨੁ ਨ ਜਾਈ ॥

即使我知道至尊灵魂，我也无法叙述它，因为它无法叙述。

ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ ॥

哦，真正的大师！让我解释一下

ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ ॥੫॥

我永远无法忘记那个是所有众生的唯一给予者。 5

ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਾ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵਾ ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਕਿ ਨਾਇ ਕਰੀ ॥

洗濯也可以在他能接受的情况下进行，没有那个饥荒人的意愿，我洗完澡之后怎么办，因为那样这一切都是没有意义的。

ਜੇਤੀ ਸਿਰਠਿ ਉਪਾਈ ਵੇਖਾ ਵਿਣੁ ਕਰਮਾ ਕਿ ਮਿਲੈ ਲਈ ॥

在那个造物主所创造的一切造物中，我看到，没有行动，众生既无所得也无所得。

ਮਤਿ ਵਿਚਿ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ ਜੇ ਇਕ ਗੁਰ ਕੀ ਸਿਖ ਸੁਣੀ ॥

如果只获得一种真上师的知识，那么人类灵魂的智慧将充满宝石、珠宝和红宝石等材料。

ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ ॥

哦大师！只是让我意识到

ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੇ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ ॥੬॥

不要被我遗忘，我是赐予宇宙所有生物的那一位。 6

ਜੇ ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਆਰਜਾ ਹੋਰ ਦਸੁਣੀ ਹੋਇ ॥

如果一个人或一个瑜伽士通过修习瑜伽修行达到四岁以上十倍，即四十岁。

ਨਵਾ ਖੰਡਾ ਵਿਚਿ ਜਾਣੀਐ ਨਾਲਿ ਚਲੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

愿他的名声在Navkhandas (Elavrit, Kimpurush, Bhadra, Bharat, Ketumal, Hari, Hiranya, Ramya和Kush在神话文本中提到)，都应该为他的荣誉而行。

ਚੰਗਾ ਨਾਉ ਰਖਾਇ ਕੈ ਜਸੁ ਕੀਰਤਿ ਜਗਿ ਲੇਇ ॥

通过成为世界上的杰出人物，他不断地唱着他的荣耀。

ਜੇ ਤਿਸੁ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵਈ ਤ ਵਾਤ ਨ ਪੁਛੈ ਕੇ ॥

如果那个人没有得到饥荒人的恩惠，那么就没有人向他求饶了。

ਕੀਟਾ ਅੰਦਰਿ ਕੀਟੁ ਕਰਿ ਦੇਸੀ ਦੇਸੁ ਧਰੇ ॥

这样的人，纵然有如此多的荣耀和尊崇，在神面前也算是小虫子，即最下等的虫子，就算是有过错的人，也会认他为有罪的。

ਨਾਨਕ ਨਿਰਗੁਣਿ ਗੁਣੁ ਕਰੇ ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਗੁਣੁ ਦੇ ॥

Guru Nanak ji 曾说过，他赋予无私和有德的人无限的力量，并使有德的人变得更加有德。

ਤੇਹਾ ਕੋਇ ਨ ਸੁਝਈ ਜਿ ਤਿਸੁ ਗੁਣੁ ਕੋਇ ਕਰੇ ॥੭॥

但是没有其他人可以将任何品质赋予充满这些品质的至尊灵魂 ॥ 7 ॥

ਸੁਣਿਐ ਸਿਧ ਪੀਰ ਸੁਰਿ ਨਾਥ ॥

正是因为听了至尊灵魂的名号，也就是一心为名，成就了悉达、皮尔、德夫、纳特等人的至尊地位。

ਸੁਣਿਐ ਧਰਤਿ ਧਵਲ ਆਕਾਸ ॥

听到这个名字，人们就会了解地球的力量、它的承载者 Vrishabha（根据神话文本，Dhaura 公牛用它的角支撑着这个地球世界）和天空的稳定性。

ਸੁਣਿਐ ਦੀਪ ਲੋਅ ਪਾਤਾਲ ॥

听闻夏尔马里、克劳查、詹布、帕拉克等七座岛屿：Bhuh Bhavah、Swah 等，十四世界和阿塔、维塔、苏塔拉等七地狱的最深处得到了证悟。

ਸੁਣਿਐ ਪੇਹਿ ਨ ਸਕੈ ਕਾਲੁ ॥

时间也无法触及听到名字的人。

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥

哦那纳克！主的奉献者身上总有喜乐之光，

ਸੁਣਿਐ ਦੁਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੮॥

听到上帝的名字，所有的悲伤和恶行都会被摧毁。 8

ਸੁਣਿਐ ਈਸਰੁ ਬਰਮਾ ਇੰਦੁ ॥

湿婆、梵天、因陀罗等，只要听到至尊灵魂的名字，就能够达到至高无上的境界

ਸੁਣਿਐ ਮੁਖਿ ਸਾਲਾਹਣ ਮੰਦੁ ॥

行动迟缓的人，也就是做坏事的人，光听名字也值得表扬。

ਸੁਣਿਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਨਿ ਭੇਦ ॥

通过加入这个名字，人们会意识到身体的六个脉轮的秘密，如瑜伽地和喉轮、曼尼普拉卡、摩拉陀罗等。

ਸੁਣਿਐ ਸਾਸਤ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵੇਦ ॥

听闻名字，就可以证得经典（Samkhya、Yoga、Nyaya 等）、二十七个 Smritis（Manu、Yajnavalkya Smriti 等）和四个吠陀的知识。

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥

哦那纳克！圣人的心中，常有喜乐之光。

ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੯॥

听到上帝的名字摧毁所有的悲伤和罪恶॥ 9 ॥

ਸੁਣਿਐ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਗਿਆਨੁ ॥

听闻名，得真、知、知等基本法。

ਸੁਣਿਐ ਅਠਸਠਿ ਕਾ ਇਸਨਾਨੁ ॥

六十八牙的沐浴果，是诸行中最好的，光是听名字就可以得到。

ਸੁਣਿਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ ॥

在听到尼兰卡的名字后，一次次将他带到拉斯纳的人在他的宫廷中得到了尊重。

ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥

听到这个名字，一个人很容易被上帝所吸引，因为它会导致精神上的净化和知识。

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥

哦那纳克！对于主的奉献者来说，永远有灵性幸福的光芒。

ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੧੦॥

听到上帝的名字，所有的悲伤和恶行都会被摧毁。 10

ਸੁਣਿਐ ਸਰਾ ਗੁਣਾ ਕੇ ਗਾਹ ॥

听到这个名字，人们就会沉浸在美德的海洋中，Shri Hari。

ਸੁਣਿਐ ਸੇਖ ਪੀਰ ਪਾਤਿਸਾਹ ॥

由于名字 shraan 的影响，Shaikh、Pir 和 Badshah 在他们的位置上很优雅。

ਸੁਣਿਐ ਅੰਧੇ ਪਾਵਹਿ ਰਾਹੁ ॥

无知之人，唯有闻名，才能得信神之道。

ਸੁਣਿਐ ਹਾਥ ਹੋਵੈ ਅਸਗਾਹੁ ॥

借助 Naam-hearing 的力量，也可以了解这片 Bhav 海洋的不可估量的深度。

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥

哦那纳克！好人之间的差异中总有幸福的光芒。

ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੧੧॥

听到上帝的名字，所有的悲伤和恶行都会被摧毁。 11

ਮੰਨੇ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥

听到那场饥荒的名字后，那个相信他的人，也就是那个把他安顿在他心里的人，现在的境遇是无法形容的。

ਜੇ ਕੇ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ ॥

无论谁描述他的情况，他最终都必须悔改，因为要实现它并不容易，没有这样的创造可以揭示来自名字的喜悦。

ਕਾਗਦਿ ਕਲਮ ਨ ਲਿਖਣਹਾਰੁ ॥

就算写出这样的状态，也没有纸，没有笔，也没有好奇的人来写。

ਮੰਨੇ ਕਾ ਬਹਿ ਕਰਨਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥

一个能想到专注于Wahiguru的人。

ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥

至尊元神之名至高无上，超越虚幻。

ਜੇ ਕੇ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੨॥

如果有人把它放在心里并考虑它 12

ਮੰਨੈ ਸੁਰਤਿ ਹੋਵੈ ਮਨਿ ਬੁਧਿ ॥

通过聆听上帝的名字并沉思它，在思想和智力中创造了伟大的爱。

ਮੰਨੈ ਸਗਲ ਭਵਣ ਕੀ ਸੁਧਿ ॥

通过观照整个造物的知识得以实现。

ਮੰਨੈ ਮੁਹਿ ਚੇਟਾ ਨਾ ਖਾਇ ॥

一个沉思的人永远不会遭受世俗的麻烦或来世的阎罗王的惩罚。

ਮੰਨੈ ਜਮ ਕੈ ਸਾਥਿ ਨ ਜਾਇ ॥

一个沉思的人最终不会与阎罗王一起下地狱，而是与诸神一起上天堂。

ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥

上帝的名字非常崇高，超越幻想。

ਜੇ ਕੇ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੩॥

如果有人通过在他的心中吸收它来冥想它。 13

ਮੰਨੈ ਮਾਰਗਿ ਠਾਕ ਨ ਪਾਇ ॥

一个人在思考Nirankar这个名字的路上没有任何障碍。

ਮੰਨੈ ਪਤਿ ਸਿਉ ਪਰਗਟੁ ਜਾਇ ॥

有思想的人是世上荣耀的对象。

ਮੰਨੈ ਮਗੁ ਨ ਚਲੈ ਪੰਥੁ ॥

这样的人走在宗教的道路上，留下了两难或共产主义。

ਮੰਨੈ ਧਰਮ ਸੇਤੀ ਸਨਬੰਧੁ ॥

思想与宗教活动有很强的关系。

ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥

上帝的名字非常崇高，超越幻想。

ਜੇ ਕੇ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੪॥

如果有人通过在他的心中吸收它来冥想它 ॥ 14 ॥

ਮੰਨੈ ਪਾਵਹਿ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ ॥

那些默想主名的人达到了救恩之门。

ਮੰਨੈ ਪਰਵਾਰੈ ਸਾਧਾਰੁ ॥

那些深思的人，会给他们所有的家人以这个名字的庇护。

ਮੰਨੈ ਤਰੈ ਤਾਰੇ ਗੁਰੁ ਸਿਖ ॥

沉思的古尔西赫本人不仅穿越了这片世界海洋，还让其他同伴穿越了。

ਮੰਨੈ ਨਾਨਕ ਭਵਹਿ ਨ ਭਿਖ ॥

有思想的人，哦那纳克！不要成为一个逐级乞丐。

ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥

上帝的名字非常崇高，超越幻想。

ਜੇ ਕੇ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੫॥

如果有人通过在他的心中吸收它来冥想它 ॥ 15 ॥

ਪੰਚ ਪਰਵਾਣ ਪੰਚ ਪਰਧਾਨੁ ॥

那些默想主名的人，那些高尚的圣徒被尼兰卡门接纳，他们是那里的主要人物。

ਪੰਚੇ ਪਾਵਹਿ ਦਰਗਹਿ ਮਾਨੁ ॥

这样的古尔木克人在心爱的家族的集会中得到尊重。

ਪੰਚੇ ਸੋਹਹਿ ਦਰਿ ਰਾਜਾਨੁ ॥

这样的好人在宫廷中得到了装饰。

ਪੰਚਾ ਕਾ ਗੁਰੁ ਏਕੁ ਧਿਆਨੁ ॥

一个有德的人的注意力仍然固定在那位Satguru（Nirankar）身上。

ਜੇ ਕੇ ਕਹੈ ਕਰੈ ਵੀਚਾਰੁ ॥

如果有人想谈论那个创造者或解释他的创造

ਕਰਤੇ ਕੈ ਕਰਣੈ ਨਾਹੀ ਸੁਮਾਰੁ ॥

因此，无法评估该创造者的性质。

ਧੌਲੁ ਧਰਮੁ ਦਇਆ ਕਾ ਪੁਤੁ ॥

Nirankar创造的造物由Dharma的Vrishabha (Dhaura Bull) 保存, 他是Mercy的儿子 (因为心中会有慈悲, 只有这样才能与这个人一起进行Dharma的工作。)

ਸੰਤੋਖੁ ਥਾਪਿ ਰਖਿਆ ਜਿਨਿ ਸੂਤਿ ॥

这与满足的线索有关。

ਜੇ ਕੇ ਬੁਝੈ ਹੋਵੈ ਸਚਿਆਰੁ ॥

如果一个人知道上帝的这个秘密, 那么他就是诚实的。

ਧਵਲੈ ਉਪਰਿ ਕੇਤਾ ਭਾਰੁ ॥

担子有多大, 他能扛得住多少。

ਧਰਤੀ ਹੋਰੁ ਪਰੈ ਹੋਰੁ ਹੋਰੁ ॥

因为造物主在这个地球上创造的东西超越了彼岸, 是永恒的。

ਤਿਸ ਤੇ ਭਾਰੁ ਤਲੈ ਕਵਣੁ ਜੋਰੁ ॥

那么那头公牛的担子是靠什么力量来支撑的呢?

ਜੀਅ ਜਾਤਿ ਰੰਗਾ ਕੇ ਨਾਵ ॥

在造物主的这个创造中, 出现了许多种姓、肤色和不同名字的人。

ਸਭਨਾ ਲਿਖਿਆ ਵੁੜੀ ਕਲਾਮ ॥

用在至尊灵魂的指挥下运行的笔将行为记录写在谁的脑海中。

ਏਹੁ ਲੇਖਾ ਲਿਖਿ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥

但是如果有任何公众要求写这个 karma-lekh, 那么

ਲੇਖਾ ਲਿਖਿਆ ਕੇਤਾ ਹੋਇ ॥

他甚至不知道要写的帐目有多少。

ਕੇਤਾ ਤਾਣੁ ਸੁਆਲਿਹੁ ਰੂਪੁ ॥

这位写作的上帝有多大的力量, 他的形象是多么美丽。

ਕੇਤੀ ਦਾਤਿ ਜਾਣੈ ਕੌਣੁ ਕੂਤੁ ॥

他有几颗牙，谁能猜出他的全部。

ਕੀਤਾ ਪਸਾਉ ਏਕੋ ਕਵਾਉ ॥

整个创作仅通过 Akal Purush 的一个词传播。

ਤਿਸ ਤੇ ਹੋਏ ਲਖ ਦਰੀਆਉ ॥

由于那一个字的顺序，宇宙中开始了许多生灵和其他物质的流动。

ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥

那么我的智慧在哪里，我可以思考那个莫名其妙的主的力量。

ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥

哦永恒的形式！我不值得为你牺牲一次。

ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥

最适合你的就是最好的。

ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੬॥

哦无形！哦至尊！你是永恒的形式 16

ਅਸੰਖ ਜਪ ਅਸੰਖ ਭਾਉ ॥

这个世界上无数人在颂扬造物主，爱着他的人更是数不胜数。

ਅਸੰਖ ਪੂਜਾ ਅਸੰਖ ਤਪ ਤਾਉ ॥

无数信众崇拜他，无数塔皮在做苦行。

ਅਸੰਖ ਗਰੰਥ ਮੁਖਿ ਵੇਦ ਪਾਠ ॥

无数人在口头背诵宗教经文和吠陀经。

ਅਸੰਖ ਜੋਗ ਮਨਿ ਰਹਹਿ ਉਦਾਸ ॥

无数的瑜伽练习通过专注于其中来使心摆脱执着。

ਅਸੰਖ ਭਗਤ ਗੁਣ ਗਿਆਨ ਵੀਚਾਰ ॥

有无数这样的奉献者通过考虑有德的Nirankar的品质来获得知识。

ਅਸੰਖ ਸਤੀ ਅਸੰਖ ਦਾਤਾਰ ॥

那些知道无数真理或走在慈善道路上的人，是慈善的绅士。

ਅਸੰਖ ਸੂਰ ਮੁਹ ਭਖ ਸਾਰ ॥

无数勇士在战场上与敌人交锋，遭受武器的打击。

ਅਸੰਖ ਮੇਨਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ਤਾਰ ॥

无数的人，通过吸收沉默，集中并生活在那个饥荒-Purusha中。

ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥

那么我的智慧在哪里，我可以思考那个莫名其妙的主的力量。

ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥

哦永恒的形式！我不值得为你牺牲一次。

ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥

最适合你的就是最好的。

ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੭॥

哦无形！哦至尊！你是永恒的形式。 17

ਅਸੰਖ ਮੂਰਖ ਅੰਧ ਘੋਰ ॥

在这个世界上，无数人是愚蠢的，是无知的。

ਅਸੰਖ ਚੋਰ ਹਰਾਮਖੋਰ ॥

有无数的小偷和食不果腹的人，他们偷别人的东西吃。

ਅਸੰਖ ਅਮਰ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ਜੋਰ ॥

有无数这样的人通过武力和压迫对他人进行暴政而离开这个世界。

ਅਸੰਖ ਗਲਵਢ ਹਤਿਆ ਕਮਾਹਿ ॥

无数不义之人，以割喉杀人为罪。

ਅਸੰਖ ਪਾਪੀ ਪਾਪੁ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ॥

无数罪人离开这个世界，犯罪。

ਅਸੰਖ ਕੂੜਿਆਰ ਕੂੜੇ ਫਿਰਾਹਿ ॥

无数虚伪的人继续说假话。

ਅਸੰਖ ਮਲੇਛ ਮਲੁ ਭਖਿ ਖਾਹਿ ॥

有无数人，因心不净而食毒食。

ਅਸੰਖ ਨਿੰਦਕ ਸਿਰਿ ਕਰਹਿ ਭਾਰੁ ॥

无数人亵渎他人，把罪的重担放在他们的头上。

ਨਾਨਕੁ ਨੀਚੁ ਕਹੈ ਵੀਚਾਰੁ ॥

Shri Guru Nanak Dev ji 通过说以下我们讲述了邪恶生物的创造，即 Tamsi 和恶魔财富来净化自己。

ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥

哦永恒的形式！我不值得为你牺牲一次。

ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥

最适合你的就是最好的。

ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੮॥

哦无形！哦至尊！你是永恒的形式 18

ਅਸੰਖ ਨਾਵ ਅਸੰਖ ਥਾਵ ॥

在那个造物主的创造中，有着无数名字和无数地方的生物在四处游荡；或者这个世界上有很多阿卡普鲁沙的名字，有很多上帝居住的地方。

ਅਗੰਮ ਅਗੰਮ ਅਸੰਖ ਲੋਅ ॥

有无数难以想象的人。

ਅਸੰਖ ਕਹਹਿ ਸਿਰਿ ਭਾਰੁ ਹੋਇ ॥

但是那些在计算其创造的数学时使用“无数”这个词的人也有一个负担。

ਅਖਰੀ ਨਾਮੁ ਅਖਰੀ ਸਾਲਾਹ ॥

那个尼兰卡的名字只能用文字来念诵，只能用文字来赞美。

ਅਖਰੀ ਗਿਆਨੁ ਗੀਤ ਗੁਣ ਗਾਹ ॥

对上帝品质的认识也可以通过言语来实现，赞美上帝也只能通过言语来表达。

ਅਖਰੀ ਲਿਖਣੁ ਬੋਲਣੁ ਬਾਣਿ ॥

他的声音只能通过文字来书写和说出。

ਅਖਰਾ ਸਿਰਿ ਸੰਜੋਗੁ ਵਖਾਣਿ ॥

写在心上的事，可以用言语来表达。

ਜਿਨਿ ਏਹਿ ਲਿਖੇ ਤਿਸੁ ਸਿਰਿ ਨਾਹਿ ॥

但是写下这些 Karma-Lekhs 的 Nirankar 在他的脑海中没有 Karma-Lekh；也就是说，他的行为既不能被告知，也不能被任何人记下来。

ਜਿਵ ਫੁਰਮਾਏ ਤਿਵ ਤਿਵ ਪਾਹਿ ॥

正如 Akal-Purusha 根据一个人的行为发出命令一样，他也喜欢自己的行为。

ਜੇਤਾ ਕੀਤਾ ਤੇਤਾ ਨਾਉ ॥

所有的名字和形式都被这个宇宙的创造者所传播。

ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਨਾਹੀ ਕੇ ਥਾਉ ॥

在他的名字中没有空位。

ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥

那么我的智慧在哪里，我可以思考那个莫名其妙的主的力量。

ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥

哦永恒的形式！我不值得为你牺牲一次。

ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥

最适合你的就是最好的。

ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੯॥

哦无形！哦至尊！你是永恒的形式。 19

ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥

如果身体、手、脚或任何其他部位变色

ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ ॥

因此，通过用水清洗它，它的污垢和土壤会得到清洁。

ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੋਇ ॥

如果衣服因尿液等而变得不纯。

ਦੇ ਸਾਬੂਣੁ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ ॥

然后用肥皂清洗。

ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

如果一个人的智慧被做坏事玷污了

ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

所以她只有念诵Waheguru的名字才能变得纯洁。

ਪੁੰਨੀ ਪਾਪੀ ਆਖਣੁ ਨਾਹਿ ॥

美德与罪过不只是说说而已。

ਕਰਿ ਕਰਿ ਕਰਣਾ ਲਿਖਿ ਲੈ ਜਾਹੁ ॥

但待在世间的动作一做，就会被法王暗中写下的相片拍下；就是说，人在这个地球上所做的每一件好事和坏事都会被计算在内，据此他会得到天堂或地狱。

ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ ॥

因此，人自己播下业力的种子，而他自己会收到它的果实。

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਆਵਹੁ ਜਾਹੁ ॥੨੦॥

Guru Nanak 曾说过，灵魂将按照 Akal-Purusha 的命令在这个世界上不断地来来去去，以享受他的行为成果；也就是说，灵魂的行动会保持它在运动的循环中，Nirankar会根据灵魂的行动来指挥它的果实 ॥ 20 ॥

ਤੀਰਥੁ ਤਪੁ ਦਇਆ ਦਤੁ ਦਾਨੁ ॥

朝圣、忏悔、禅修，善待众生，无私施舍

ਜੇ ਕੇ ਪਾਵੈ ਤਿਲ ਕਾ ਮਾਨੁ ॥

如果一个人受到尊重，他是非常渺小的。

ਸੁਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ ॥

但那些听到至尊主之名的人，心中充满爱意，并不断思索。

ਅੰਤਰਗਤਿ ਤੀਰਥਿ ਮਲਿ ਨਾਉ ॥

他在自己的神殿里洗了个澡，去除了自己的污秽。（也就是说，那个灵魂通过吸收存在于他心中的 Nirankar 清除了他良心的污秽。）

ਸਭਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਮੈ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

哦，美德！所有的品质都在你身上，我没有任何好的品质。

ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥

不吸收美德的品质，就不可能对上帝有奉献精神。

ਸੁਅਸਤਿ ਆਥਿ ਬਾਣੀ ਬਰਮਾਉ ॥

哦无形！愿你永远胜利，你是福祉的化身，你是梵天的化身。

ਸਤਿ ਸੁਹਾਣੁ ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ ॥

你是真实的、有意识的，并且永远是幸福的化身。

ਕਵਣੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਵਖਤੁ ਕਵਣੁ ਕਵਣੁ ਥਿਤਿ ਕਵਣੁ ਵਾਰੁ ॥

上帝什么时候创造了这个世界，什么时候，什么时候，什么日期，什么日子。

ਕਵਣਿ ਸਿ ਰੁਤੀ ਮਾਹੁ ਕਵਣੁ ਜਿਤੁ ਹੋਆ ਆਕਾਰੁ ॥

谁知道这种传播是在哪个季节、哪个月份发生的。

ਵੇਲ ਨ ਪਾਈਆ ਪੰਡਤੀ ਜਿ ਹੋਵੈ ਲੇਖੁ ਪੁਰਾਣੁ ॥

即使是大儒、圣人等，也不可能知道宇宙传播的确切时间，如果知道的话，肯定会在吠陀经或宗教典籍中提及。

ਵਖਤੁ ਨ ਪਾਇਓ ਕਾਦੀਆ ਜਿ ਲਿਖਨਿ ਲੇਖੁ ਕੁਰਾਣੁ ॥

即使是卡齐人也无法得知这个时间，如果他们知道，他们会在古兰经等中提到它。

ਥਿਤਿ ਵਾਰੁ ਨਾ ਜੋਗੀ ਜਾਣੈ ਰੁਤਿ ਮਾਹੁ ਨਾ ਕੋਈ ॥

没有一个瑜伽士能够知道这个世界创造的日期、季节、季节和月份。

ਜਾ ਕਰਤਾ ਸਿਰਠੀ ਕਉ ਸਾਜੇ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਸੋਈ ॥

关于这一点，这个世界的创造者自己知道，这个创造是什么时候传播的。

ਕਿਵ ਕਰਿ ਆਖਾ ਕਿਵ ਸਾਲਾਹੀ ਕਿਉ ਵਰਨੀ ਕਿਵ ਜਾਣਾ ॥

我怎么能说出那个饥荒人的神童，怎么赞美他，怎么形容，怎么知道他的秘密呢？

ਨਾਨਕ ਆਖਣਿ ਸਭੁ ਕੇ ਆਖੈ ਇਕ ਦੂ ਇਕੁ ਸਿਆਣਾ ॥

Satguru ji 说每个人都变得比彼此更聪明，并要求赞美那位上帝。

ਵਡਾ ਸਾਹਿਬੁ ਵਡੀ ਨਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਕਾ ਹੋਵੈ ॥

但是上帝是伟大的，他的名字比这更伟大，宇宙中发生的任何事情都是因为他行为而发生的。

ਨਾਨਕ ਜੇ ਕੇ ਆਪੋ ਜਾਣੈ ਅਗੈ ਗਇਆ ਨ ਸੋਹੈ ॥੨੧॥

哦那纳克！如果有人知道他的品质，那么他不会通过后世来获得荣耀。也就是说，如果一个众生以知道那不灭无形体的质的秘密而自豪，那么他在今世和来世都不会受到尊重 ॥ 21 ॥

ਪਾਤਾਲਾ ਪਾਤਾਲ ਲਖ ਆਗਾਸਾ ਆਗਾਸ ॥

大师吉士在打消了普通人有七天七夜的疑惑的同时，说在宇宙的创造中，只有十万个冥界和天空。

ਓੜਕ ਓੜਕ ਭਾਲਿ ਥਕੇ ਵੇਦ ਕਹਨਿ ਇਕ ਵਾਤ ॥

吠陀经中也说过同样的话，求道者已经厌倦了寻找它直到最后，但没有人找到它的终点。

ਸਹਸ ਅਠਾਰਹ ਕਹਨਿ ਕਤੇਬਾ ਅਸੁਲੁ ਇਕੁ ਧਾਤੁ ॥

在所有的宗教文本中都说有一万八千个世界，但实际上它们的起源只是一个创造它们的上帝。

ਲੇਖਾ ਹੋਇ ਤ ਲਿਖੀਐ ਲੇਖੇ ਹੋਇ ਵਿਣਾਸੁ ॥

如果有人能写出他的创造的记录，那么写下这个记录的人自己就会灭亡。

ਨਾਨਕ ਵਡਾ ਆਖੀਐ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੁ ॥੨੨॥

哦那纳克！被世人称为伟大的创造者认识自己或能够认识自己 ॥ 22 ॥

ਸਾਲਾਹੀ ਸਾਲਾਹਿ ਏਤੀ ਸੁਰਤਿ ਨ ਪਾਈਆ ॥

即使是寻求赞美的人也没有达到赞美上帝的极限。

ਨਦੀਆ ਅਤੇ ਵਾਹ ਪਵਹਿ ਸਮੁੰਦਿ ਨ ਜਾਣੀਅਹਿ ॥

就像河流汇入大海，找不到无底洞而失去存在一样，赞美者也因赞美而陶醉其中。

ਸਮੁੰਦ ਸਾਹ ਸੁਲਤਾਨ ਗਿਰਹਾ ਸੇਤੀ ਮਾਲੁ ਧਨੁ ॥

身为海中之王，身为帝王，身为山之财主，

ਕੀੜੀ ਤੁਲਿ ਨ ਹੋਵਨੀ ਜੇ ਤਿਸੁ ਮਨਹੁ ਨ ਵੀਸਰਹਿ ॥੨੩॥

不可能像那只蚂蚁，如果上帝没有从他们的脑海中被遗忘。 23 ॥

ਅੰਤੁ ਨ ਸਿਫਤੀ ਕਹਣਿ ਨ ਅੰਤੁ ॥

对那尼兰卡的赞叹是无穷无尽的，就算是说出来，他的赞叹也没有尽头。

ਅੰਤੁ ਨ ਕਰਣੈ ਦੇਣਿ ਨ ਅੰਤੁ ॥

创造者创造的创造是没有止境的，但即使他给予，也没有止境。

ਅੰਤੁ ਨ ਵੇਖਣਿ ਸੁਣਣਿ ਨ ਅੰਤੁ ॥

他的视听无止境，就是无所不能，无所不知，无所不知。

ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਕਿਆ ਮਨਿ ਮੰਤੁ ॥

神之心的奥秘是什么，甚至无法理解。

ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਕੀਤਾ ਆਕਾਰੁ ॥

无法知道他所做的这个宇宙膨胀的持续时间或程度。

ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਪਾਰਾਵਾਰੁ ॥

它的开始和结束是无法知道的。

ਅੰਤੁ ਕਾਰਣਿ ਕੇਤੇ ਬਿਲਲਾਹਿ ॥

许多众生都为他的结局而哭泣。

ਤਾ ਕੇ ਅੰਤ ਨ ਪਾਏ ਜਾਹਿ ॥

但无法找到那无法估量的永恒饥荒的终结。

ਏਹੁ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥

没有人能知道他的德行到哪里去了。

ਬਹੁਤਾ ਕਹੀਐ ਬਹੁਤਾ ਹੋਇ ॥

那个至尊梵的赞颂、赞颂、形式或品质，正如它们所称的那样。

变得更多

ਵਡਾ ਸਾਹਿਬੁ ਊਚਾ ਥਾਉ ॥

尼兰卡是最好的，他的位置是至高无上的。

ਊਚੇ ਊਪਰਿ ਊਚਾ ਨਾਉ ॥

但那至尊尼兰卡的名字却是最伟大的。

ਏਵਡੁ ਊਚਾ ਹੋਵੈ ਕੋਇ ॥

如果任何功率大于或高于该值，

ਤਿਸੁ ਊਚੇ ਕਉ ਜਾਣੈ ਸੋਇ ॥

所以只有她能认识那位无上师。

ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਜਾਣੈ ਆਪਿ ਆਪਿ ॥

Nirankar知道或可以知道他自己的一切，没有其他人

ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਕਰਮੀ ਦਾਤਿ ॥੨੪॥

Satiguru Nanak Dev ji（萨蒂古鲁·纳纳克德维吉）说，他根据克里帕萨加尔人的行为，通过同情他们，将所有物质都给予他们。||二十四||

ਬਹੁਤਾ ਕਰਮੁ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਜਾਇ ॥

他的感激之情是如此之大，以至于没有人有能力写出来。

ਵਡਾ ਦਾਤਾ ਤਿਲੁ ਨ ਤਮਾਇ ॥

他是伟大的，因为他是许多祝福的给予者，但他的贪婪甚至不是稻草。

ਕੇਤੇ ਮੰਗਹਿ ਜੋਧ ਅਪਾਰ ॥

无数骑士都渴望得到他的恩宠。

ਕੇਤਿਆ ਗਣਤ ਨਹੀ ਵੀਚਾਰੁ ॥

他们的人数没有问题。

ਕੇਤੇ ਖਪਿ ਤੁਟਹਿ ਵੇਕਾਰ ॥

许多人为了享受 Nirankar 为他们的恶习提供的物质而战死。

ਕੇਤੇ ਲੈ ਲੈ ਮੁਕਰੁ ਪਾਹਿ ॥

许多饥荒转离男人提供的材料。

ਕੇਤੇ ਮੂਰਖ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ ॥

许多愚蠢的人从上帝那里拿了食物，继续吃，从不记得。

ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥

许多人总是饱受悲伤和饥饿之苦，因为这写在他们的行为中。

ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥

但是这样的先生们认为这样的殴打只是上帝的祝福。

ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੀ ਭਾਣੈ ਹੋਇ ॥

正是因为这些苦难，人类的灵魂才会记住瓦赫古鲁。

ਹੋਰੁ ਆਖਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਇ ॥

人只有在神的命令下生活，才能摆脱幻相的束缚。

ਜੇ ਕੋ ਖਾਇਕੁ ਆਖਣਿ ਪਾਇ ॥

对此没有其他方法，没有人可以说；也就是说，除了生活在上帝的命令之下，没有人能说出任何其他方法来摆脱玛雅人的幻象束缚。

ਓਹੁ ਜਾਣੈ ਜੇਤੀਆ ਮੁਹਿ ਖਾਇ ॥

如果一个人出于无知而试图发表声明，那么只有他自己才能知道他的脸因阎摩等而受到了多少伤害。

ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੇ ਦੇਇ ॥

至尊灵魂知道世界上所有众生的需要，并亲自供应它们。

ਆਖਹਿ ਸਿ ਭਿ ਕੇਈ ਕੇਇ ॥

不仅世间众生心存感恩，相信这一点的人还有很多。

ਜਿਸ ਨੇ ਬਖਸੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ॥

上帝喜悦并赋予他赞美的人力量。

ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ॥੨੫॥

哦那纳克！他也成为万王之王；也就是说，他得到了一个又高又好的位置
॥ 25 ॥

ਅਮੁਲ ਗੁਣ ਅਮੁਲ ਵਾਪਾਰ ॥

Nirankar 无法描述的品质是无价的，而 Nirankar 的总和是一项无价的业务。

ਅਮੁਲ ਵਾਪਾਰੀਏ ਅਮੁਲ ਭੰਡਾਰ ॥

这些指导苏米兰生意的圣人也是无价的商人，那些圣人所拥有的财富也是无价的。

ਅਮੁਲ ਆਵਹਿ ਅਮੁਲ ਲੈ ਜਾਹਿ ॥

那些为了神和好而来到这些圣徒面前的人也是无价的，他们从他们身上带走的品质也是无价的。

ਅਮੁਲ ਭਾਇ ਅਮੁਲਾ ਸਮਾਹਿ ॥

Guru-Sikh 对彼此的爱是无价的，灵魂从 Guru 的爱中获得的快乐也是无价的。

ਅਮੁਲੁ ਧਰਮੁ ਅਮੁਲੁ ਦੀਬਾਣੁ ॥

Akal Purush 的正义也是无价的，他的法庭也是无价的。

ਅਮੁਲੁ ਤੁਲੁ ਅਮੁਲੁ ਪਰਵਾਣੁ ॥

判断饥荒人的天平是无价的，衡量众生善恶的尺度（秤）也是无价的。

ਅਮੁਲੁ ਬਖਸੀਸ ਅਮੁਲੁ ਨੀਸਾਣੁ ॥

饥荒人提供的材料也是无价的，那些东西的印记也是无价的。

ਅਮੁਲੁ ਕਰਮੁ ਅਮੁਲੁ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥

尼兰卡对众生的恩惠也是无价的，他的命令也是无价的。

ਅਮੁਲੇ ਅਮੁਲੁ ਆਖਿਆ ਨ ਜਾਇ ॥

那个上帝是非常无价的，无法亲昵地描述他。

ਆਖਿ ਆਖਿ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥

但是，在过去、未来和现在的时代，许多奉献者仍然通过讲授他的美德，即赞美他而被他所吸引。

ਆਖਹਿ ਵੇਦ ਪਾਠ ਪੁਰਾਣ ॥

四吠陀经和十八往世书也提到了他的荣耀。

ਆਖਹਿ ਪੜੇ ਕਰਹਿ ਵਖਿਆਣ ॥

那些读过他的人也会讲授关于 Akal-Purusha 的讲座。

ਆਖਹਿ ਬਰਮੇ ਆਖਹਿ ਇੰਦ ॥

创造者梵天和天主因陀罗也讲述了他的无价品质。

ਆਖਹਿ ਗੋਪੀ ਤੈ ਗੋਵਿੰਦ ॥

Giridhara Gopal Krishna 和他的牧牛姑娘也称赞 Nirankar。

ਆਖਹਿ ਈਸਰ ਆਖਹਿ ਸਿਧ ॥

Mahadev 和 Gorakh 等。Siddhas 也称他为名。

ਆਖਹਿ ਕੇਤੇ ਕੀਤੇ ਬੁਧ ॥

造物主在世间所做的一切智者，也称为名。

ਆਖਹਿ ਦਾਨਵ ਆਖਹਿ ਦੇਵ ॥

所有的恶魔和神灵也都在谈论他的荣耀。

ਆਖਹਿ ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਸੇਵ ॥

世间一切有德的人、那罗陀等、圣人和其他奉献者都唱赞颂他的歌。

ਕੇਤੇ ਆਖਹਿ ਆਖਣਿ ਪਾਹਿ ॥

有多少众生现在在说，有多少人会在未来尝试说

ਕੇਤੇ ਕਹਿ ਕਹਿ ਉਠਿ ਉਠਿ ਜਾਹਿ ॥

词干是说过去结束自己生命的生物。

ਏਤੇ ਕੀਤੇ ਹੋਰਿ ਕਰੇਹਿ ॥

如果把更多的东西放在一起，我们已经数了这么多。

ਤਾ ਆਖਿ ਨ ਸਕਹਿ ਕੇਈ ਕੇਇ ॥

然而没有人能以任何方式说出他无价的赞美。

ਜੇਵਡੁ ਭਾਵੈ ਤੇਵਡੁ ਹੋਇ ॥

越需要自我扩张，它扩张得越多。

ਨਾਨਕ ਜਾਣੈ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥

Sri Guru Nanak Dev ji 说 Nirankar 才是真正的形式，他知道他的无价品质。

ਜੇ ਕੇ ਆਖੈ ਬੋਲੁਵਿਗਾੜੁ ॥

如果说白话的神的末日说他是这样的

ਤਾ ਲਿਖੀਐ ਸਿਰਿ ਗਾਵਾਰਾ ਗਾਵਾਰੁ ॥੨੬॥

所以它被铭刻在大嘴里。 26

ਸੇ ਦਰੁ ਕੇਹਾ ਸੇ ਘਰੁ ਕੇਹਾ ਜਿਤੁ ਬਹਿ ਸਰਬ ਸਮਾਲੇ ॥

那位保存神的门和屋子，他坐在那里照顾整个受造之物？

ਵਾਜੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

(这里 Satiguru ji 在退休时回答了这个问题) 哦人类！无数的各种乐器在他家门口响起，弹奏的人也不少。

ਕੇਤੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਨਿ ਕੇਤੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

有这么多的拉吉斯在那里和 raginis 一起唱，有多少像 Gandharvas 等的 ragis 也在唱那些 raginas。

ਗਾਵਹਿ ਤੁਹਨੇ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

风、水、火在歌颂那位涅槃卡的荣光，法轮大君，一切众生的行事分析者，也站在他的门口，在歌唱他的荣光。

ਗਾਵਹਿ ਚਿਤ੍ਰ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਹਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਵੀਚਾਰੇ ॥

Chitra-Gupta 写了众生的行为，也赞美那个饥荒人，Dharmaraja 认为吉祥的行为是 Chitrugupta 写的。

ਗਾਵਹਿ ਈਸਰੁ ਬਰਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥

湿婆、梵天和他们的女神（Shakti），他们是至尊主所提出的辉煌，总是歌颂他们。

ਗਾਵਹਿ ਇੰਦ ਇਦਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

哦无形！因陀罗，诸神和天堂的统治者，正站在你的门口，与坐在他宝座上的其他众神一起唱着你的荣耀。

ਗਾਵਹਿ ਇੰਦ ਇਦਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

哦无形！因陀罗，诸神和天堂的统治者，正站在你的门口，与坐在他宝座上的其他众神一起唱着你的荣耀。

ਗਾਵਹਿ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਸਾਧ ਵਿਚਾਰੇ ॥

处于三昧中的圆满者赞颂你，善心的圣人赞颂你。

ਗਾਵਨਿ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਹਿ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

即使是亚蒂、萨蒂和知足者也歌颂你，伟大的战士也歌颂你的荣耀。

ਗਾਵਨਿ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

自古以来，所有的学者和伟大的吉腾德里亚圣人和圣人都通过阅读和背诵吠陀来赞美饥荒人。

ਗਾਵਹਿ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗਾ ਮਛ ਪਇਆਲੇ ॥

一切醉心的美女，在天堂、死亡和地狱都在赞美你。

ਗਾਵਨਿ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥

尼兰卡所造的十四件宝物，六十八位世间朝圣者以及其中的圣人（上位者），也都在歌颂他。

ਗਾਵਹਿ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਹਿ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥

所有的武士，马哈巴利斯，武士都在歌颂饥荒人的荣耀，四大源头（安达加、贾拉尤吉、斯韦达吉和乌德比吉）也都在歌颂他。

ਗਾਵਹਿ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਧਾਰੇ ॥

Navakhand、Mandal 和整个宇宙，造物主已经准备和拥有，他们都在赞美你。

ਸੇਈ ਤੁਧੁਨੇ ਗਾਵਹਿ ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥

事实上，只有那些全神贯注于你的奉献精神的人，才是你名下的 Rasiyas，那些取悦你的人。

ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਗਾਵਨਿ ਸੇ ਮੈ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਨਿ ਨਾਨਕੁ ਕਿਆ ਵੀਚਾਰੇ ॥

我不记得有多少这样的人赞美你，哦那纳克！我应该在多大程度上考虑它们，即我应该在多大程度上计算赞美的众生？

ਸੇਈ ਸੇਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥

那个贤者在过去，同样的贤者在现在。

ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥

未来永远存在，造物主不生不灭。

ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥

作为宇宙的创造者，上帝通过他的玛雅人创造了多彩、不同形状和许多不同的生物。

ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਵ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥

通过自己的这种创造，他根据自己的兴趣来看待，也就是说，他按照自己的意愿来照顾他们。

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਕਰਸੀ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥

饥荒人觉得好，他做同样的事情，将来也会做，没有人像他那样命令他去做。

ਸੇ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਾਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੨੭॥

Guru Nanak ji 已经颁布法令，哦人类！他是伊什瓦尔国王的国王，也就是皇帝，只适合在他的指挥下。 27

ਮੁੰਦਾ ਸੰਤੋਖੁ ਸਰਮੁ ਪਤੁ ਝੋਲੀ ਧਿਆਨ ਕੀ ਕਰਹਿ ਬਿਭੂਤਿ ॥

Guru ji 说哦，人类瑜伽士！你应该有知足的姿势，一个来自恶行的耻辱的容器，远离罪恶，穿上在来世和来世建立的威望的紧身胸衣，并通过以西姆兰的形式强加主名来保持身体。

ਖਿੰਥਾ ਕਾਲੁ ਕੁਆਰੀ ਕਾਇਆ ਜੁਗਤਿ ਡੰਡਾ ਪਰਤੀਤਿ ॥

记住死亡是你的指关节，保持身体纯净是瑜伽的策略，对饥荒的坚定信念是你的坚持。接受所有这些美德是真正的瑜伽士的伪装。

ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ ॥

愿你拥有世间一切众生的爱，即把他们的悲喜当成你自己的悲喜，这就是你的 Aai Panth（瑜伽的最高教派）。从欲望和恶习中征服心灵就像征服世界一样。

ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥

致敬，向萨古纳的唯一形式尼兰卡致敬。

ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੇ ਵੇਸੁ ॥੨੮॥

谁是万物的本源，无色，纯净，无源，不灭，不变。 28

ਭੁਗਤਿ ਗਿਆਨੁ ਦਇਆ ਭੰਡਾਰਣਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਾਜਹਿ ਨਾਦ ॥

哦人类！你的食物是无相无所不在的知识的仓库，你的心的慈悲将是仓库，因为只有慈悲，才能获得美德。在每一个事件中表现出来的意识力量就像一个声音。

ਆਪਿ ਨਾਥੁ ਨਾਥੀ ਸਭ ਜਾ ਕੀ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਅਵਰਾ ਸਾਦ ॥

将整个造物连成一根线，同一个造物者是至尊灵魂，所有的里迪和悉迪都是其他类型的味道。

ਸੰਜੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਦੁਇ ਕਾਰ ਚਲਾਵਹਿ ਲੇਖੇ ਆਵਹਿ ਭਾਗ ॥

巧合和分离的规则共同运行着这个世界的工作，根据业力，众生得到他们的命运。

ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥

致敬，向唯一形式的萨古纳 (Sarguna) 致敬，Nirankar。

ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੇ ਵੇਸੁ ॥੨੯॥

是万物的原始、无色、纯净的形式，没有起源，坚不可摧和不可变的 ॥ 29 ॥

ਏਕਾ ਮਾਈ ਜੁਗਤਿ ਵਿਆਈ ਤਿਨਿ ਚੇਲੇ ਪਰਵਾਣੁ ॥

三个儿子由一位婆罗门的某种神秘装置从玛雅分娩中诞生。

ਕੁ ਸੰਸਾਰੀ ਇਕੁ ਭੰਡਾਰੀ ਇਕੁ ਲਾਏ ਦੀਬਾਣੁ ॥

其中之一，宇宙的创造者梵天，作为世界的维护者的毗湿奴，作为毁灭者的湿婆坐在法庭上。

ਜਿਵ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵੈ ਜਿਵ ਹੋਵੈ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥

就在那个饥荒人心情好的时候，同样的，他管理着这三个，这些神也按照他的吩咐做着同样的工作。

ਓਹੁ ਵੇਖੈ ਓਨਾ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵੈ ਬਹੁਤਾ ਏਹੁ ਵਿਡਾਣੁ ॥

那个饥荒人在始末时看到了这三者，却没有看到那无形的形体是无形的，这是一件了不起的事情。

ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥

致敬，向唯一形式的萨古纳 (Sarguna) 致敬，Nirankar。

ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੇ ਵੇਸੁ ॥੩੦॥

谁是万物的本源，无色，纯净，无源，不灭，不变。 30

ਆਸਣੁ ਲੇਇ ਲੇਇ ਭੰਡਾਰ ॥

他的座位在每一个地方，每一个地方都有一个仓库。

ਜੇ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਸੁ ਏਕਾ ਵਾਰ ॥

上帝一下子把所有的商店都填满了。

ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥

那个创造者正在通过创造创造来观察世界。

ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਕੀ ਸਾਚੀ ਕਾਰ ॥

哦那纳克！ Satya形式Nirankar的整个创造也是如此。

ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥

致敬，向唯一形式的萨古纳 (Sarguna) 致敬，Nirankar。

ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੇ ਵੇਸੁ ॥੩੧॥

谁是万物的本源，无色，纯净，无源，不灭，不变。 31॥

ਇਕ ਦੂ ਜੀਤੋ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ ॥

一种语言可能会变成十万语言，然后是十万语言到二十万语言。

ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੋੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ ॥

然后用每个舌头十万次念诵那个Jagdishwar的名字，也就是说，那个主的名字应该是simran。

ਏਤੁ ਰਾਹਿ ਪਤਿ ਪਵੜੀਆ ਚੜੀਐ ਹੋਇ ਇਕੀਸ ॥

通过这条道路，只有爬上为迎接丈夫和上帝而建造的楼梯，人们才能遇见那位独一无二的。主。

ਸੁਣਿ ਗਲਾ ਆਕਾਸ ਕੀ ਕੀਟਾ ਆਈ ਰੀਸ ॥

顺便说一句，听婆罗门的伟大事物，即使是最坏的灵魂也想在身体意识上模仿他们。

ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਈਐ ਕੁੜੀ ਕੁੜੈ ਠੀਸ ॥੩੨॥

但是 Guru Nanak ji 说达到那个上帝只能靠他的恩典，但这些只是假人的假事。
。 32

ਆਖਣਿ ਜੇਰੁ ਚੁਪੈ ਨਹ ਜੇਰੁ ॥

没有了饥荒人的风度和眼力，这个生灵根本就没有话语权，保持沉默，也就是不受灵魂的控制，无法控制激情。

ਜੇਰੁ ਨ ਮੰਗਣਿ ਦੇਣਿ ਨ ਜੇਰੁ ॥

它没有要求的权力，也没有给予任何东西的权力。

ਜੇਰੁ ਨ ਜੀਵਣਿ ਮਰਣਿ ਨਹ ਜੇਰੁ ॥

就算灵魂想要活下去，里面也没有什么力量，因为很多时候一个人死在治疗之下，甚至死亡都不受他的控制。

ਜੇਰੁ ਨ ਰਾਜਿ ਮਾਲਿ ਮਨਿ ਸੇਰੁ ॥

这种生物在获得财富、财富和辉煌方面也有一定的能力，对此心中有一种热情。

ਜੇਰੁ ਨ ਸੁਰਤੀ ਗਿਆਨਿ ਵੀਚਾਰਿ ॥

它甚至没有力量考虑 Shruti Vedas 的知识。

ਜੇਰੁ ਨ ਜੁਗਤੀ ਛੁਟੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥

它也没有权力采用经典中给出的方法来摆脱世界。

ਜਿਸੁ ਹਥਿ ਜੇਰੁ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸੇਇ ॥

掌握饥荒权力的人正在创造和观察。

ਨਾਨਕ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਨ ਕੋਇ ॥੩੩॥

Guru Nanak ji 说，那么应该知道，在这个世界上，没有人应该自发地自卑。不是最好的，主照他的行为保守他，他保持不变。 33 ॥

ਰਾਤੀ ਰੁਤੀ ਥਿਤੀ ਵਾਰ ॥

夜晚，季节，日期，每周，

ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਅਗਨੀ ਪਾਤਾਲ ॥

风、水、火、冥府等都是永恒的。

ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਧਰਤੀ ਥਾਪਿ ਰਖੀ ਧਰਮ ਸਾਲ ॥

造物主以地的形式在其中建立了一个 dharamsala，这被称为 Karmabhoomi。

ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਜੀਅ ਜੁਗਤਿ ਕੇ ਰੰਗ ॥

那个法轮有各种各样的生灵，他们有各种拜法业的方法，有许多黑白相间的人物。

ਤਿਨ ਕੇ ਨਾਮ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤ ॥

它们有许多种无限的名字。

ਕਰਮੀ ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਵੀਚਾਰੁ ॥

人是根据他们的行为来判断的。

ਸਚਾ ਆਪਿ ਸਚਾ ਦਰਬਾਰੁ ॥

那些游荡于世间的众生，根据他们的吉凶恶行来衡量。

ਤਿਥੈ ਸੋਹਨਿ ਪੰਚ ਪਰਵਾਣੁ ॥

那些在真正圣人的法庭上辉煌的人，

ਨਦਰੀ ਕਰਮਿ ਪਵੈ ਨੀਸਾਣੁ ॥

在他的额头上刻有仁慈上帝恩典的印记。

ਕਚ ਪਕਾਈ ਓਥੈ ਪਾਇ ॥

在主的法庭上，有生硬的考验。

ਨਾਨਕ ਗਇਆ ਜਾਪੈ ਜਾਇ ॥੩੪॥

哦那纳克！这个事实只有去那里才能决定。 34

ਧਰਮ ਖੰਡ ਕਾ ਏਹੇ ਧਰਮੁ ॥

(在仪式中) 这是法界的规则；前面几行已经说了。

ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਕਾ ਆਖਹੁ ਕਰਮੁ ॥

(Guru Nanak ji) 现在让我们描述知识块的行为。

ਕੇਤੇ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਵੈਸੰਤਰ ਕੇਤੇ ਕਾਨ ਮਹੇਸ ॥

风、水、火 (在这个世界上) 有那么多种类，奎师那和鲁陀罗 (湿婆) 有多少种形式。

ਕੇਤੇ ਬਰਮੇ ਘਾੜਤਿ ਘੜੀਅਹਿ ਰੂਪ ਰੰਗ ਕੇ ਵੇਸ ॥

有多少梵天在这个世界上创造了许多不同形式和颜色的生物。

ਕੇਤੀਆ ਕਰਮ ਭੂਮੀ ਮੇਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਧੂ ਉਪਦੇਸ ॥

有这么多的业力土地，苏美尔山脉，Dhuv 奉献者和他们的弟子。

ਕੇਤੇ ਇੰਦ ਚੰਦ ਸੂਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਮੰਡਲ ਦੇਸ ॥

有多少因陀罗和月亮，有多少个太阳，划分下有多少个圈子和国家。

ਕੇਤੇ ਸਿਧ ਬੁਧ ਨਾਥ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਦੇਵੀ ਵੇਸ ॥

有那么多成就者、学者和Naths，那么多是女神的形式。

ਕੇਤੇ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਮੁਨਿ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਰਤਨ ਸਮੁੰਦ ॥

有那么多神、恶魔和圣人，还有那么多充满宝石的海洋。

ਕੇਤੀਆ ਖਾਣੀ ਕੇਤੀਆ ਬਾਣੀ ਕੇਤੇ ਪਾਤ ਨਰਿੰਦ ॥

有这么多的起源 (Andaj-Jarayujadi) ， 有多少种语言 (para, pashyanti等) ，
有多少个国王，那里有多少个国王。

ਕੇਤੀਆ ਸੁਰਤੀ ਸੇਵਕ ਕੇਤੇ ਨਾਨਕ ਅੰਤੁ ਨ ਅੰਤੁ ॥੩੫॥

吠陀和Shrutis有这么多，他们的仆人有多少，Guru Nanak ji说他的创造没有尽头；实现这一切的终结是通过知识的分裂，在那里灵魂成为知识的载体 ॥ 35 ॥

ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਮਹਿ ਗਿਆਨੁ ਪਰਚੰਡੁ ॥

知识部分讲的知识性很强。

ਤਿਥੈ ਨਾਦ ਬਿਨੋਦ ਕੇਡ ਅਨੰਦੁ ॥

这一段有悠扬的、欢乐的、令人羡慕的幸福。

ਸਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਰੂਪੁ ॥

奉爱神被认为是劳动部分的主要内容) 冒险奉献给至尊主的圣徒的声音甜美。

ਤਿਥੈ ਘਾੜਤਿ ਘੜੀਐ ਬਹੁਤੁ ਅਨੂਪੁ ॥

在那里 (在劳动街区) 创造了一种独特的美感。

ਤਾ ਕੀਆ ਗਲਾ ਕਥੀਆ ਨਾ ਜਾਹਿ ॥

他的话不能说。

ਜੇ ਕੇ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ ॥

即使有人试图讲述他的荣耀，他也必须在以后悔改。

ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਮਨਿ ਬੁਧਿ ॥

在那里创造了吠陀经和什鲁蒂，知识、思想和智力。

ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਾ ਸਿਧਾ ਕੀ ਸੁਧਿ ॥੩੬॥

那里造就了具有神智的本尊和达到完美境界的智慧。 36

ਕਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜੇਰੁ ॥

上帝的恩典变得强大的敬拜者的声音。

ਤਿਥੈ ਹੋਰੁ ਨ ਕੋਈ ਹੋਰੁ ॥

这些崇拜者在的地方，没有其他人。

ਤਿਥੈ ਜੇਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰ ॥

在这些崇拜者中，有征服肉体的战士，征服感官的马哈巴利和征服心灵的战士。

ਤਿਨ ਮਹਿ ਰਾਮੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰ ॥

罗摩主住在他们里面。

ਤਿਥੈ ਸੀਤੋ ਸੀਤਾ ਮਹਿਮਾ ਮਾਹਿ ॥

Sita, 在光荣的形式中，与那些罗摩的nirguna形式一起，就像月亮一样，闪耀和冷却心灵。

ਤਾ ਕੇ ਰੂਪ ਨ ਕਥਨੇ ਜਾਹਿ ॥

获得这种形式的人的品质无法描述。

ਨਾ ਓਹਿ ਮਰਹਿ ਨ ਠਾਗੇ ਜਾਹਿ ॥

那些崇拜者既不死也不被骗，

ਜਿਨ ਕੈ ਰਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

罗摩尊者的形象出现在他的心中。

ਤਿਥੈ ਭਗਤ ਵਸਹਿ ਕੇ ਲੋਅ ॥

许多人的奉献者住在那里。

ਕਰਹਿ ਅਨੰਦੁ ਸਚਾ ਮਨਿ ਸੋਇ ॥

那些心中住着无形的真理的人，他们获得了幸福。

ਸਚ ਖੰਡਿ ਵਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥

在那些持有真理的人的心中（Sachkhand），他是无形的；也就是说，在有德的人居住的 Vaikunth Lok），那个 Sargun 形式的上帝居住。

ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ ॥

这位造物主神，通过创造和创造，以恩典看待他的创造，即培育它。

ਤਿਥੈ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡ ॥

在那片真理的土地上，只有无限的方块、圆和宇宙。

ਜੇ ਕੇ ਕਥੈ ਤ ਅੰਤ ਨ ਅੰਤ ॥

如果有人叙述它的结局，就找不到结局，因为它是无限的。

ਤਿਥੈ ਲੋਅ ਲੋਅ ਆਕਾਰ ॥

那里存在着许多民族，生活在其中的人也有许多。

ਜਿਵ ਜਿਵ ਹੁਕਮੁ ਤਿਵੈ ਤਿਵ ਕਾਰ ॥

然后他们就按照全能神的吩咐去做。

ਵੇਖੈ ਵਿਗਸੈ ਕਰਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥

他很高兴看到他的创造和考虑善行和不吉利的行为。

ਨਾਨਕ ਕਥਨਾ ਕਰੜਾ ਸਾਰੁ ॥੩੭॥

Guru Nanak ji 说很难描述我提到的关于 Nirankar 本质的内容。

ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰੁ ॥

成为控制感官的熔炉和克制的金匠。

ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥੀਆਰੁ ॥

愿阿哈兰如不动心，让上师为知识之锤。

ਭਉ ਖਲਾ ਅਗਨਿ ਤਪ ਤਾਉ ॥

把对无形的恐惧当作风箱，把苦行的生活当作火热。

ਭਾਂਡਾ ਭਾਉ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤਿਤੁ ਢਾਲਿ ॥

以心爱为器皿，将名甘露溶入其中。

ਘੜੀਐ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ ॥

道德生活正是在这个真正的铸币厂中精心打造的。也就是说，只有这样的薄荷才能造就美德。

ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਤਿਨ ਕਾਰ ॥

那些得到阿卡普鲁什祝福的人，他们可以执行这些任务。

ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ ॥੩੮॥

哦那纳克！如此有德的人因那恩典之海的恩典异象而心存感激。 , 38

ਸਲੋਕੁ ॥

萨洛库||

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ ॥

风为万物之主，水为父，地为大母。

ਦਿਵਸੁ ਰਾਤਿ ਦੁਇ ਦਾਈ ਦਾਇਆ ਖੇਲੈ ਸਗਲ ਜਗਤੁ ॥

白天和黑夜都像 dhaya 和 dhiya（儿童的喂食器），整个世界都在这两者的腿上玩耍。

ਚੰਗਿਆਈਆ ਬੁਰਿਆਈਆ ਵਾਚੈ ਧਰਮੁ ਹਦੂਰਿ ॥

善行和恶行将在那个 Akal-Purusha 的法庭上讨论。

ਕਰਮੀ ਆਪੇ ਆਪਣੀ ਕੇ ਨੇੜੈ ਕੇ ਦੂਰਿ ॥

由于他的善行和不吉利的行为，灵魂或接近或远离至尊灵魂。

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ ॥

那些念诵主名的人，他们通过念诵、苦行等方式，在艰苦的工作中取得了成功。

ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ ॥੧॥

Guru Nanak Dev Ji 讲述这些有德的人的脸变得明亮，许多灵魂通过跟随他们而从运动的循环中解脱出来。 1||

ਅਰਦਾਸ

祈祷

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

ਕੋਇ 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 ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

整個宇宙都在祢的神聖法則下運作 , 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 , 永遠受制於你

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

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 ੴ॥

第十位上师诵读的受人尊敬的上帝的颂歌

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ 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 ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

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

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੈ 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 ਬੋਲੇ
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, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆਂ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ,
ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੇ 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 ਨਿਬਾਰੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ
ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੇ 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 ਬੋਲੇ 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 ਫ਼ਤਹਿ,
ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੇਲ ਬਾਲੇ, ਬੇਲੇ 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, ਚੌਂਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੇ ਜੁਗ ਅਟੱਲ,
ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੇਲੇ 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。它提供了一条通往永恒幸福的简单直接道路，并传播了爱和普遍兄弟情谊的信息。锡克教是一种严格的一神论信仰，并承认上帝是唯一不受时间或空间限制的人

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

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

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

Naam Marg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或奉獻之路

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

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

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

锡克教提倡乐观和希望。它不接受悲观主义的意识形态

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

锡克教头巾的重要性

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

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

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

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

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

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

妇女在锡克教中的作用

锡克教的原则规定，妇女与男子拥有相同的灵魂，并拥有培养其灵性的平等权利。他们可以带领宗教会众，参加阿坎德之路（连续背诵圣经），表演Kirtan（会众唱赞美诗），担任Granthi（牧师）。他们可以参加所有宗教，文化，社会 and 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。所有这些神的游戏。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 and 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