



索达尔·拉赫拉斯·萨希卜

灵性之旅

中文翻译

目录

1. 索达尔·拉赫拉斯·萨希布-----	1
2. 祈祷-----	15
3. 锡克教哲学-----	20
4. 锡克教头巾的重要性-----	22
5. 妇女在锡克教中的作用-----	23
6. 古鲁·格兰特·萨希布谈谦卑-----	26



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

ਸੋ ਦਰੁ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧

所以达鲁拉古阿萨马哈拉1

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

上帝是独一的，可以通过萨古鲁的恩典找到。

ਸੋ ਦਰੁ ਤੇਰਾ ਕੇਹਾ ਸੋ ਘਰੁ ਕੇਹਾ ਜਿਤੁ ਬਹਿ ਸਰਬ ਸਮਾਲੇ ॥

哦无形！你的那个（莫名其妙的）门怎么样，那个居所怎么样，你坐在那里维护整个造物？（我怎么说呢）。

ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

哦永恒的形式！无数的神音在你家门口响起，太多了。

ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

有这么多的 raginis，在你家门口会说 ragas，有多少人会在那边唱那些 raginis 和 raginis。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

（接下来描述歌手）啊，饥荒人啊！风、水、火之神为你歌唱，法王也在你门前歌唱你的荣耀。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Chitra-gupt写众生的吉凶，歌颂你，写善恶。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥

湿婆和梵天用他们的神力赞美你，他们总是美化你的装饰。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਇੰਦ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

因陀罗与众神坐在他的宝座上，也在歌唱你的荣耀。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥

连三摩地的成就者都在赞美你，智者也在赞美你。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

然而，诚实而知足的人在赞美你，甚至勇敢的人也在赞美你的品质。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

通过历代吠陀经的研究，学者和圣人等，呼唤你的名声。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥

吸引心灵的女性正在天堂、死亡和阴间荣耀你。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥

你所造的十四颗宝玉，六十八次世间的朝圣，也都在赞美你。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥

武士、摩诃巴利士、武士也在歌颂你，四大本源也在歌颂你的荣耀。

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥

Navkhand、岛屿和宇宙等的生物也在唱着你在这个世界上创造和建立的歌曲。

ਸੇਈ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥

那些喜欢你并在你爱中的人，那些奉献者赞美你。

ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਸੇ ਮੈ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਨਿ ਨਾਨਕੁ ਕਿਆ ਬੀਚਾਰੇ ॥

还有更多的人在赞美你，他们并没有出现在我的脑海中。

ਸੇਈ ਸੇਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥

Sri Guru Nanak Dev ji 说我应该怎么看待他。

ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥

尼兰卡的真面目在过去，他仍然是真正尊重的人。

ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥

再在未来，同样的真实形式将是创造这个世界的那个人，它既不灭亡也不毁灭。

ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥

造物主，至高无上的灵魂，通过不同类型的颜色和不同类型的摩耶，创造了动物、鸟类等、生物等，按照他的意愿看到他所做的创造。

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥

他做他喜欢的事，再一次没有人命令他。

ਸੇ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥

哦那纳克！他是万王之王，听他指挥是理所当然的。 ॥1॥

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

阿萨·马哈拉॥

ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

哦无形的形式！听到（从经文和学者那里）每个人都告诉你很大。

ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥

但它有多大，只有一个人才能知道是否有人见过你或见过你。

ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥

事实上，没有人能够估量出那尊神之形体的价值，也无法说它有什么结束，因为他是无限的，无限的。

ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥

那些找到了你荣耀的尽头，也就是知道了你的本性的人，与你密不可分。 ॥1॥

ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥

我的饥荒人啊！你至高无上，本性稳定，是美德的宝库。

ਕੋਇ ਨ ਜਾਣੈ ਤੇਰਾ ਕੇਤਾ ਕੇਵਡੁ ਚੀਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

没有人知道你是如此庞大 ॥ 1 ॥ 保持 ॥

ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥

所有的学者一起试图知道你的结局。

ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥

所有的学者一起试图知道你的结局。

ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥

Shastravata(沙斯特拉瓦塔意思是武器)，调息法，Guru（咕噜意思是大师）和
Guru Guru saheb（大师的师祖）

ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥

一根稻草也无法解释你的荣耀。||2||

ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥

一切善德，一切苦行，一切善行。

ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥

Siddha - 与人的成就相等的伟大

ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥

没有你的恩典，没有人能够获得上述品质的成就。

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥

如果这些吉祥品质是靠着上天的恩惠获得的，那么没有人能阻止任何人。||3||

ਆਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥

如果有人说，饥荒人啊！如果我能述说你的荣耀，这个可怜的人还能说什么？

ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥

因为天啊！您赞美的宝藏充满了吠陀经、经典和您的奉献者的心中。

ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥

你给谁智慧来赞美自己，别人能用他们做什么？

ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥

Guru Nanak ji 说是至高无上的神，他是美化每个人的那位 ||4||2||

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

阿萨·马哈拉

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥

哦妈妈！只要念诵至尊主的名字我就活着，当我忘记这个名字时，我认为自己已经死了；也就是说，我只奉主的名感到幸福，但我很悲伤。

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

但是这个真名很难说。

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ ॥

如果对主的真名有渴望 (饥饿)

ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੁਖ ॥੧॥

所以那个欲望摧毁了所有的悲伤。 ||1||

ਸੇ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥

所以妈妈！ 那我为什么要忘记这样的名字呢？

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

那个领主是萨提亚，他的名字也是萨提亚。 , ||1|| 停留

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥

至高无上灵魂的真名的叮当声只是荣耀：仅仅是上帝真名稻草的荣耀：

ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥

(Vyasadi Muni) 说这个累了，但他们一直无法知道它的重要性。

ਜੇ ਸਭਿ ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣ ਪਾਹਿ ॥

如果宇宙中的所有生物都开始一起赞美上帝

ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥

所以它不因赞美而增加，也不因亵渎而减少。 ||2||

ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥

尼兰卡永远不会死，也不会悲伤。

ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੁਕੈ ਭੋਗੁ ॥

他不断地为世界上的生物提供食物和饮料，这在他的商店里永无止境。

ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

像 Daneshwar Paramatma 这样的品质只存在于他身上，而不存在于其他任何人身上。

ਨਾ ਕੇ ਹੋਆ ਨਾ ਕੇ ਹੋਇ ॥੩॥

以前从来没有过这样的神，将来也不会有。 ||3||

ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥

与至尊灵魂本身一样伟大，他的祝福也同样伟大。

ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥

谁创造了白天，然后创造了夜晚。

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥

是什么让这样的神忘记是卑鄙的。

ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਬੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥

Guru Nanak ji 说，如果没有上帝的名字-simran，人就是一个狭窄的种姓。
。 , ||4||3||

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

拉古·古吉里·马哈拉

ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਤਪੁਰਖਾ ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥

哦神圣的形式， Satguru, Sati Purush ji！我请求你

ਹਮ ਕੀਰੇ ਕਿਰਮ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਕਰਿ ਦਇਆ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੧॥

我是一个像小虫子一样的生物，所以 O Satguru ji！我在你的庇护所，请在我心中点亮主的名。 ||1||

ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥

哦，我的朋友古儒吉！给我拉姆之名的光芒。

ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

根据古鲁的说法，念诵上帝之名的人是我生命的帮手，我的习惯是讲述上帝的荣耀。 ||1|| 敬请关注

ਹਰਿ ਜਨ ਕੇ ਵਡ ਭਾਗ ਵਡੇਰੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਰਧਾ ਹਰਿ ਪਿਆਸ ॥

哦萨古鲁！靠着你的恩典，我知道那些对主的名有信心并渴望念诵它的哈日信徒有好运。

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਹਿ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਗੁਣ ਪਰਗਾਸਿ ॥੨॥

因为只有得到那个哈里的 Hari-Naam, 他的奉献者才能得到满足, 并得到圣人的陪伴, 在他们心中获得关于 Hari 品质的知识之光。||2||

ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥

那些没有尝过 Hari Hari Naam Rasa 的人, 也就是那些没有以上帝的名义着迷的人, 他们被困在不幸的 Yamas 的魔掌中。

ਜੇ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀ ਆਏ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੇ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਸਿ ॥੩॥

因皈依萨古鲁而未证得僧众的异化者的生命可耻, 他们未来的生命可耻。||3||

ਜਿਨ ਹਰਿ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਤਿ ਪਾਈ ਤਿਨ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਲਿਖਿਆ ਲਿਖਾਸਿ ॥

那些已经获得萨古鲁陪伴的哈日信徒, 在他们出生之前, 阿卡普鲁什就已经在他们的脑海中写下了一篇吉祥的文章。

ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਸਤਸੰਗਤਿ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੪॥੪॥

Satiguru ji 有一个法令, O Nirankar ! 获得 Hari-rasa 和主的奉献者获得他的名字的知识 and 光明的协会是有福的。这就是为什么 O Satiguru ji ! 请原谅我那个饥荒人的名字。||4||4||

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

拉格·古吉里·马哈拉 ||5||

ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥

哦, 头脑! 当管理整个创造的任务由 Akal Purush 本人完成时, 你为什么会这么想。

ਸੈਲ ਪਥਰ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਏ ਤਾ ਕਾ ਰਿਜਕੁ ਆਗੈ ਕਰਿ ਧਰਿਆ ॥੧॥

他已经为尼兰卡在岩石和石头中创造的众生准备了食物。||1||

ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥

哦无形! 谁坐在圣人的陪伴下, 谁就穿越了宇宙的海洋。

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

他因上师的恩宠而得了无上的住处（救度），他的心如枯木变绿。 ||1|| 敬请关注

ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥

母亲、父亲、儿子、妻子和其他亲属在生活中的任何地方都没有庇护所。

ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਰੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਰੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥੨॥

通过创造宇宙中的每一个生物，Nirankar 自己提供了享受的对象，然后哦，心！你为什么害怕？ ||2||

ਊਡੇ ਊਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੇਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥

一群 kyuns 飞离数百英里远，把他们的孩子留在后面（在他们的巢穴里）。

ਤਿਨ ਕਵਣੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਣੁ ਚੁਗਾਵੈ ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ ॥੩॥

谁在背后养他们，谁养他们，就是谁养他们，没有他们的母亲，（答）他们的母亲在心里记住她的孩子，她成为他们的养料工具。 ||3||

ਸਭਿ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥

九个尼地和十八个悉地，都被尼兰卡保存在他的手掌上。

ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਲਿ ਬਲਿ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਰਿਆ ॥੪॥੫॥

哦那纳克！在这样一个饥荒人身上，我总是牺牲自己，无限无形的形式没有尽头或尽头。 ||4||5||

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੋ ਪੁਰਖੁ

拉古阿萨马哈拉 4 苏普库

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

上帝是独一的，可以通过萨古鲁的恩典找到。

ਸੋ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥

饥荒普遍存在于普鲁沙造物的所有众生中，但它绝非虚幻。它是遥不可及的，是无限的。

ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥

上帝啊，真理的创造者！过去每个人也曾经打坐过你，现在做，将来也会继续做。

ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥

宇宙万物都是你的造物，你自己是众生的享受与解脱的给予者。

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੂਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥

奉献者啊！向消除所有悲伤并给予幸福的 Nirankar 祈祷。

ਹਰਿ ਆਪੇ ਠਾਕੁਰੁ ਹਰਿ ਆਪੇ ਸੇਵਕੁ ਜੀ ਕਿਆ ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਵਿਚਾਰਾ ॥੧॥

尼兰卡本人既是主人又是仆人，所以哦那纳克！我可怜的灵魂有什么优点，我可以形容那个无法形容的主？ ||1||

ਤੂੰ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜੀ ਹਰਿ ਏਕੇ ਪੁਰਖੁ ਸਮਾਣਾ ॥

普遍的分散正在所有众生的心中发生。

ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੇਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥

世界上没有给予者，有些是僧侣，上帝啊！所有这些都是你的惊喜赞美。

ਤੂੰ ਆਪੇ ਦਾਤਾ ਆਪੇ ਭੁਗਤਾ ਜੀ ਹਉ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣਾ ॥

你自己是给予者，你自己是享受者，没有你我不认识其他任何人。

ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥

你是波罗巴罗门，你是三界的内我，我怎么能用我的嘴来表达你的品质。

ਜੇ ਸੇਵਹਿ ਜੇ ਸੇਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੁਰਬਾਣਾ ॥੨॥

Satguru ji 说，我向那些同情你，以服务精神奉献的众生表示敬意。 ||2||

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਸੇ ਜਨ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥

哦无形！那些禅修你的心语的人，那些人世代代享受快乐。

ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥

那些完成了你 simran 的人从这个世界中解脱出来，他们的 Yama-losh 被打破了。

。

ਜਿਨ ਨਿਰਭਉ ਜਿਨ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਕਾ ਭਉ ਸਭੁ ਗਵਾਸੀ ॥

那些观照无畏的无畏形式和无畏者的人，他结束了他们生命中所有的恐惧（生、死和死亡）。

ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪਿ ਸਮਾਸੀ ॥

那些凝视尼兰卡的人，全神贯注于服务精神，他们融入了你的痛苦形式。

ਸੇ ਧੰਨੁ ਸੇ ਧੰਨੁ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਬਲਿ ਜਾਸੀ ॥੩॥

哦那纳克！那些崇拜 Narayan、Nirankar 形体的人有福了，我在他们身上牺牲了 ||3||

ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥

哦无限的形式！您的奉献宝藏无限地填满了奉献者的心中。

ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਸਲਾਹਨਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਅਨਿਕ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤਾ ॥

上帝啊，您的所有三个 Kaal 的奉献者都为您唱赞歌！你是多而无限的。

ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਜੀ ਤਪੁ ਤਾਪਹਿ ਜਪਹਿ ਬੇਅੰਤਾ ॥

在世界上，您以各种方式受到崇拜，而精神修炼则是通过念诵来完成的。

ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਪੜਹਿ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਜੀ ਕਰਿ ਕਿਰਿਆ ਖਟੁ ਕਰਮ ਕਰੰਤਾ ॥

许多圣人、圣人和学者通过学习各种经典、smritis 和表演Shat-karma、Yagya 等来赞美你。

ਸੇ ਭਗਤ ਸੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੀ ਜੇ ਭਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਭਗਵੰਤਾ ॥੪॥

哦那纳克！所有那些对 Nirankar || 4 || 友好的虔诚奉献者都是世界上的人||4||

ਤੂੰ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਕਰਤਾ ਜੀ ਤੁਧੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥

啊，饥荒人！你是无理性的Parabrahma，无限的形式，没有其他人像你一样。

ਤੂੰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੇ ਸਦਾ ਸਦਾ ਤੂੰ ਏਕੇ ਜੀ ਤੂੰ ਨਿਹਚਲੁ ਕਰਤਾ ਸੋਈ ॥

千百年来，你是一个人，你永远都是一个独特的形式，你是无懈可击的创造者。

ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਵਰਤੈ ਜੀ ਤੂੰ ਆਪੇ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹੋਈ ॥

任何让你高兴的事情都会发生，你自愿做的事情就会发生。

ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਭ ਉਪਾਈ ਜੀ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸਿਰਜਿ ਸਭ ਗੋਈ ॥

你自己创造了这个宇宙，通过创造你自己，你也摧毁了它。

ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਕਰਤੇ ਕੇ ਜੀ ਜੇ ਸਭਸੈ ਕਾ ਜਾਣੈਈ ॥੫॥੧॥

哦那纳克！我赞美造物主，万物的创造者或众生内在的知者 ॥5॥1॥

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

阿萨·马哈拉

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥

哦，绝对！你是我的创造者，是真实的，是主人。

ਜੇ ਤਉ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਥੀਸੀ ਜੇ ਤੂੰ ਦੇਹਿ ਸੇਈ ਹਉ ਪਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

你喜欢的就是你给的，我得到你给的。 ॥1॥ 停留

ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

整个造物都是你的造物，所有众生都记得你。

ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥

但只有那些你所怜悯的人才接受了你名下的宝石。

ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥

最好的寻求者会得到这颗 Naam-Gemstone，而任性的人会失去它。

ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥

你自己分离，你包括你自己。 , ॥1॥

ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥

天啊！你是河流，整个现象都是你内在的波浪形式。

ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥

除了你，没有人是别人。

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥

宇宙所有大大小小的生物都是你的赞美。

ਵਿਜੇਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੜਿਆ ਸੰਜੇਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥

因超然行为而专注于你的那个人已经分离，因巧合而从你而来；也就是说，那些没有得到你的恩典的人与你分开了，那些得到了圣人陪伴的人得到了你的奉献。||2||

ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥

天啊！只有你通过上师传授知识的人才能知道这种方法。然后他总是谈论你的美德。

ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥

然后他总是说教你的品质。

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

崇拜饥荒人的人，获得了精神上的幸福。

ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥

然后那个至尊者很容易被主的名所吸引。||3||

ਤੂ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥

你自己是创造者，一切都在你的命令下发生。

ਤੂਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥

除了你，没有人是别人。

ਤੂ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥

通过创造和了解生物的一切，你看到了对生物的钦佩。

ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥

哦那纳克！这种区别在面对上师的人身上体现得淋漓尽致。||4||2||

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

阿萨·马哈拉

ਤਿਤੁ ਸਰਵਰੜੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥

哦，头脑！你居住在这样一个世界海洋中，那里有水的味道和气味，以及以语言和触觉的形式存在的渴望。

ਪੰਕਜੁ ਮੋਹ ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਾਲੈ ਹਮ ਦੇਖਾ ਤਹ ਡੁਬੀਅਲੇ ॥੧॥

在那里，被困在执着的泥泞中，你的理智的脚将无法走向上帝的奉献，在那片海洋中，我们看到了专制的生物（他们是心灵的）溺水。||1||

ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥

哦，愚蠢的头脑！如果你不专心敬拜主

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

因此，忘记哈里帕布，你所有的品质都会被摧毁，或者忘记至尊灵魂，你的脖子就会咆哮起来。||1|| 敬请关注 ||一||拉胡||

ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥

所以哦介意！通过在饥荒前恳求我不是雪人、不满足和知识渊博，我的生活变得像大傻瓜一样毫无结果。

ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕੀ ਸਰਣਾ ਜਿਨ ਤੂ ਨਾਹੀ ਵੀਸਰਿਆ ॥੨॥੩॥

哦那纳克！我向那些你不为之死的圣徒投靠并鞠躬。||2||3||

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

阿萨玛哈拉 5

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥

人类啊！你已经接受了这个人类的诞生。

ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

这是你遇见主的吉祥时刻：也就是说，你接受这个人类的出生只是为了歌颂主的名。

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥

除此之外，要做的世俗工作对你毫无用处。

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

唯有诸圣贤相联，才思那饥荒。||1||

ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥

因此，努力跨越这个世界海洋。

ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

否则，你这一生投身于摩耶之爱，将是徒劳的。||1|| 敬请关注
||一||拉胡||

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥

人类啊！你没有做过诵经、苦行、节制，也没有做任何善行获得佛法。

ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥

不服事圣贤，不念至尊主。

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥

哦那纳克！我们是慢工。

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥

保持我避难所的耻辱。||2||4||

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 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 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;每个人都说Waheguru (奇妙的神)

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

每个人都说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! 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;每个人都说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;

每个人都说Waheguru (奇妙的神)

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

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

**ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ 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, ਚੌਕੀਆਂ, 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或奉献之路

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

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

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

锡克教提倡乐观和希望。它不接受悲观主义的意识形态

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

锡克教头巾的重要性

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

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

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

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

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

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

妇女在锡克教中的作用

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