



索达尔·拉赫拉斯·萨希卜

灵性之旅

中文翻译

目录

1. 索希拉先生-----	1
2. 祈祷-----	8
3. 锡克教哲学-----	13
4. 锡克教头巾的重要性-----	15
5. 妇女在锡克教中的作用-----	16
6. 古鲁·格兰特·萨希布谈谦卑-----	19



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

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

拉古·高迪·迪普基·马哈拉

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

上帝是独一的，可以通过 Satguru 的恩典找到。

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥

唱颂 Nirankar 的荣耀和 Kartar 的品质的唱诵；

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥

去Satsangti的同一个房子，歌唱宇宙创造者的荣耀，做同样的事情。 1॥

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

人类啊！为我无畏的瓦希古鲁歌唱赞美之歌。

ਹਉ ਵਾਰੀ ਜਿਤੁ ਸੋਹਿਲੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

连同这个，说我去祭祀那个萨古鲁。谁的simran总是带来幸福II 1 II

||—||拉胡||

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

哦人类！每天都在养育许多众生的守护神，他也会祝福你。

ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥੨॥

神所赐的东西没有价值，因为它们是永恒的。 2

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

为了离开这个世界，Sahe-Patra 形式的信息已通过编写 Samvat-Din 等来固定。因此，为了与 Wahiguru 和解，与其他 satsangis 一起做一个倒油的预兆。也就是说，在以死亡的形式结婚之前，做好事。

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

嘿朋友们！现在祝愿与 Satguru 和解。 3

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੇ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

这封信正在被发送到每一所房子，这条信息每天都会到达一个或另一所房子。
• （每天都有人死去。

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

Sri Guru Nanak Dev ji 说灵魂啊！记住那个邀请死亡的人，因为日子越来越近了 II 4 II 1 II

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

拉古阿萨玛哈拉 1

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

宇宙的创造有六部经典，这些作者和教义中只有六部，它们各自的方式也有六部。

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੇ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

但他们的基本元素只是一位神，他的伪装是无限的。

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

哦人类！在赞美尼兰卡的圣经殿堂里，它应该被赞美。

ਸੇ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੇਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

穿上那部经文，它会美化你的世界和来世。 1 ॥ 留二

||一||拉胡||

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

一个月就像木头、眼镜、钟表、手表、日期和战争一样。

ਸੂਰਜੁ ਏਕੇ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥

同样，即使季节很多，太阳也是一个。（这些是太阳的不同部分

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

同样，哦那纳克！以上所有形式的 Karta-Purusha 仅可见 II 2 II 2 II

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

拉古达纳萨里马哈拉

ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੇਤੀ ॥

整个天空的盘子里制作了日月灯，盘子里嵌着一群珍珠一样的星星。

ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੇ ਪਵਣੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੇਤੀ ॥੧॥

来自马来山的檀香香如香，随风摇曳，所有盛开的草木、鲜花等，都献给了如饥似渴的光之aarti。 1॥

ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥

你在自然界中发生了什么样的超自然aarti

ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

主啊，毁灭宇宙万物生死的主啊！

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

正在发出的一种 Rasa Veda 声音就像正在演奏鼓一样。 1॥ 敬请关注

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੇਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੁਹੀ ॥

哦，无所不在的无形之神！你有成千上万的眼睛，但你没有涅槃形式的眼睛

ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਗੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਗੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੇਹੀ ॥੨॥

你有万千净莲足，化身为萨尔贡，但因为你化身涅槃，你没有一步，你也没有感官（鼻孔），你只有数千个鼻孔；你这种惊人的本性让我着迷。 2

ਸਭ ਮਹਿ ਜੇਤਿ ਜੇਤਿ ਹੈ ਸੇਇ ॥

只有 Jyoti-Swaroop 的光芒照亮了宇宙的所有生物。

ਤਿਸ ਦੇ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

借着他的光的恩典，万物都有生命之光。

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੇਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

但正是通过上师的教导，这种光才得以实现。

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

对那神有益的是他的阿提。||3||

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੇ ਅਨਦਿਨੇ ਮੇਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

我的心渴望像哈里的脚一样的花汁，我一直渴望这种汁液。

ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਲੁ ਦੇਹਿ ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਕਉ ਹੋਇ ਜਾ ਤੇ ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਵਾਸਾ ॥੪॥੩॥

哦，无形的！把你的恩水献给那纳克·帕皮赫，这样我的心就可以以你的名义固定下来。 4 3

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

拉古·高迪·普拉比·马哈拉

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

这个人体完全充满了欲望和愤怒等疾病。但是通过圣徒的联合，你减少了欲望和愤怒。

ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਤ ਲਿਖੇ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਮਨਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੧॥

通过预先写好的行为达到上师的人，他反复无常的思想被上帝所吸引。 1||

ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥

双手合十敬拜圣徒是非常虔诚的行为。

ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

向他们鞠躬也是一个伟大的行为。||一||拉胡||

ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥

墮落的人（参与玛雅或忘记至尊主）没有享受到不朽者的快乐，因为他们的内在自我中有一根刺。

ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥੨॥

当他走上脱离自我的生命之路时，自我的荆棘不断地刺痛着他，在最后一刻，他不得不承受阎魔的折磨。 2

ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਣੈ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

除此之外，人类放弃世俗的奢侈品或物质的东西，成为至尊主的奉献者并生活在他的simran中，他们通过从运动的循环中获得自由而从世界的痛苦中解脱出来，

ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ ਬਹੁ ਸੇਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ ॥੩॥

他们发现无所不在的上帝，不朽，他们在婆罗门的碎片中被放大。 3||

ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਹੇ ॥

天啊！我们穷困潦倒在你之下，你是至高无上的力量，所以拯救我们摆脱这些恶习。

ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੪॥੪॥

哦那纳克！灵魂以自己的名义得到庇护，只有沉迷于哈里的名义才能获得精神上的幸福。 4 4

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

拉古·高迪·普拉比·马哈拉

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੋਲਾ ॥

哦，萨桑吉的朋友们！听着，我向你祈祷，我所接受的人体是一个服侍圣徒的好机会。

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

如果你做这项服务，你将在此出生得到主的名字-simran的好处，以便你可以轻松地生活在后世。 1॥

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥

嘿，介意！由于时间的流逝，这个年龄正在减少。

ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

因此，在遇到上师并接受他的教育后，完成所有工作，直到生命的尽头。 1॥
敬请关注

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

这个世界上的所有众生都卷入了欲望和愤怒，邪恶和幻想，从这里只有一个了解Tattvata的人，即婆罗门已经获得了救赎。

ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ ॥੨॥

只有沉迷于恶习，被神从玛雅的沉睡中唤醒，并赐予他名字和汁液的人，才能知道那位莫名其妙的神的超自然故事。

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੇਈ ਬਿਹਾੜਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

因此，哦，萨桑吉斯！只购买您来交易无价之物的名称和形式，Hari 仅通过Guru 驻留在此头脑中。

ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੇ ਫੇਰਾ ॥੩॥

如果你皈依上师，那么只有哈日的形相才能安居在这个心形的房子里，你会得到精神上的快乐，从而结束这个世界的来来去去的循环。 . 3

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

哦，全知的造物主，知道我的良心！实现我心中的信念。

ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਇਹੈ ਸੁਖੁ ਮਾਗੈ ਮੇ ਕਉ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਧੂਰੇ ॥੪॥੫॥

Guru Sahib 叙述说，这位仆人只想让我成为圣徒的脚尘。 5

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 ਭਗਵੰਤੁ ॥

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 ੧੦॥.

第十位上师诵读的受人尊敬的上帝的颂歌

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਰੋਂਤੀ 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 ਸਿਮਰੋਂ 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 ਥਾਂਈ 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 ਥਾਂਈ 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, ਜਿਨ੍ਹਾ 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, ਖੇਪਰੀਆਂ 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（由古魯那納克启示）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。独身或放弃世界不是实现救赎的必要条件。在世俗的弊病和诱惑中超脱地生活是可能的。一个奉献者必须生活在这个世界上，但要保持头脑清醒，超越通常的紧张和动荡。他必须是一个学术士兵，是上帝的圣人

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

锡克教提倡乐观和希望。它不接受悲观主义的意识形态

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

锡克教头巾的重要性

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

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

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

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

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

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

妇女在锡克教中的作用

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

古鲁·格兰特·萨希布谈谦卑

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

真理（星期六），
知足（桑托克），
同情（大雅）和
爱（皮亚尔）

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

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

Guru Nanak，锡克教的第一位Guru：

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

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

迈向灵性的旅程

Guru Granth Sahib是一位永生古鲁，是锡克教的诗意作品 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