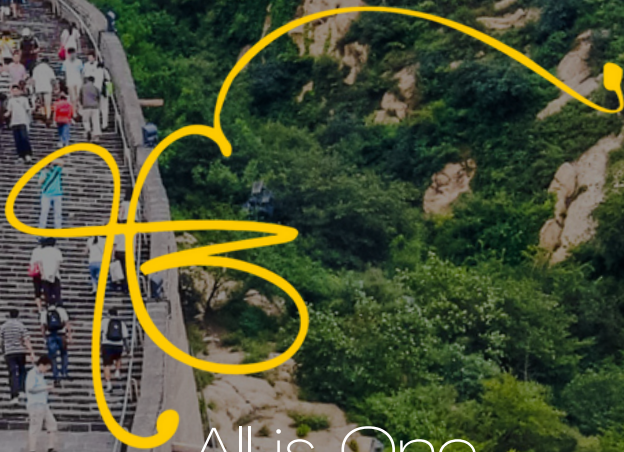




A Guide to
Spiritual Awakening



All is One

JUP, SODHAR, SOHILA

中文

Table of Contents

简介 (JIǎNJiè)

<i>JUP</i>	1 - 66
<i>SODHAR</i>	67 - 97
<i>SOHILA</i>	98 - 111





古尔巴尼（古鲁的教导）是一片神圣智慧的海洋。它并非用于仪式性的阅读，而是用于学习和实践，以在自身内部带来积极的转变。整个古尔巴尼都是以诗歌形式呈现的，这就是为什么如果我们阅读字面翻译，会变得复杂。为了理解古尔巴尼的信息，本书特意避免了字面翻译。我们的努力是向读者传达每一行的直接信息。请记住，无论过去、现在还是未来，没有人可以声称他/她对古尔巴尼的解释是最终和“唯一”的正确解释。这也是我们谦卑的努力。无论我们在这个时间点上理解了什么，我们都在呈现出来。让我们学习古鲁的教导，并将其应用到我们的生活中。祝愿所有人一切安好。|

Bhai Inderjit Singh Goraya



这篇作品通常被称为'穆尔曼特拉'。在锡克教中，曼特拉从未是一组词语，当被念诵多次时会带来某些外在的奇迹。在锡克教中，曼特拉是古鲁的教导和智慧。整个古尔巴尼都是一种曼特拉，将其内化并在生活中实施，将导致与内在的神圣融为一体。

因此，穆尔曼特拉包含了古尔玛特（Gurmat）的基本原则，或者说是古鲁智慧的基本原则。古鲁吉提供了关于穆尔曼特拉中神圣美德的宝贵原则，这些原则有以下目标：

1. 通过这些美德来定义/实现上帝。
2. 由于上帝存在于我们内心，我们内化这些神圣美德以融入其中。
3. 将穆尔曼特拉用作理解古尔巴尼真实信息的基础/参考原则。

这就是为什么穆尔曼特拉在《古鲁·格兰特·萨希卜》中出现了568次，所以在阅读和学习古尔巴尼时，我们必须记住它。

注：穆尔曼特拉不是《贾普·巴尼》或任何其他巴尼的一部分。它是一种独立的作品，正如上面所说，穆尔曼特拉是理解古尔巴尼中每一篇《沙巴德》的参考，这就是为什么它在《古鲁·格兰特·萨希卜》中一再出现。|



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

ik oNkaar sti naamu krtaa purkhu nirbhAu nirvairu Akaal
moorti Ajoonee saibhN gur pRsaadi.

一个上帝平等地存在于一切之中。一切之中只有一个，而所有的一切都在一个中。他不仅存在于某个特殊的身体、地点或时间。一个上帝存在于一切之中，在所有地方和所有时间。

他的原始美德是他永恒的存在。他永恒不变。他是一切生命的生命。我们内在的生命是他存在的美德。

他是创造者。他居住在自己的创造之中。所有有生命的生物中的创造力都是他的美德。

他既不害怕，也不引起恐惧。

他没有敌意。他既不憎恨，也不偏袒某个人对抗其他人。他超越了时间。与物质世界不同，他永不改变，不会随着时间而终结。

他从未降临。上帝永远不会化身。他从未有过父母。他不是一个人。

他不是由他人创造的。他从不需要他人的支持。他独自存在。

只有通过古鲁的智慧，通过内化这些神圣美德，我们才能认识并与上帝合一。 |



॥ ਜਪੁ ॥

jpu

这篇作品/文集的名字叫做“Jup”。这里的“Jup”意味着深思熟虑古鲁在“Jup”文集中所包含的教导，并将其应用于生活中。 |

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥

Aaadi schu jugaadi schu.

hai bhee schu naank hosee bhee schu. |1|

这是《贾普文》（Jap Bani）的第一首颂词。贾普包括两首颂词，一首在开头，一首在结尾。共有38节诗歌/段落。这第一首颂词的意思是 - 自我们开始/受孕以来，上帝一直与我们同在。他现在与我们同在，并将在我们存在的整个过程中一直伴随着我们。



ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚੀ ਲਖ ਵਾਰ ॥
ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥
ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆ ਭਾਰ ॥
ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥
ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥੧॥

sochai sochi n hovEee jay sochee lkh vaar.
chupai chup n hovEee jay laaEi rhaa liv taar.
bhukhiAaa bhukh n Autree jay bNnaa pureeAaa bhaar.
shs siAaanpaa lkh hohi t Eik n chlai naali.
kiv schiAaaraa hoEeeAai kiv koorhai tutai paali.
hukmi rjaaEee chlnaa naank likhiAaa naali. |1|

我们可以在圣地朝圣地洗百万次身体，但心灵的污垢永远
不会随着外部的洗净而净化。

我们可能坐在静默冥想中很久，但内在的混乱永远不会随
着这种外部行为而消失。

我们可能积累了大量的外在物质，但我们的内心永远不会
满足于这些外在的成就。

我们所有的外在聪明和伪装在追求内在真正的纯净之路上
都会失败。

那么，我们如何能够从内心变得纯净/觉醒？如何摆脱内
在的恶习？

只有当我们按照内在的神性/良心生活时，我们才能从内
心变得纯净。



ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਆਕਾਰ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਈ ॥
 ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਜੀਅ ਹੁਕਮਿ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ ॥
 ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ ॥
 ਇਕਨਾ ਹੁਕਮੀ ਬਖਸੀਸ ਇਕਿ ਹੁਕਮੀ ਸਦਾ ਭਵਾਈਅਹਿ ॥
 ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ ॥
 ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ ॥੨॥

hukmee hovni Aaakaar hukmu n khiAaa jaaEee.

hukmee hovni jeeA hukmi milai vdiAaaEee.

hukmee Autmu neechu hukmi likhi dukh sukh paaEeeAhi.

Eiknaa hukmee bkhsees Eiki hukmee sdaa bhvaaEeeAhi.

hukmai ANdri sbhu ko baahri hukm n koEi.

naank hukmai jay bujhai t hAumai khai n koEi. [2]

当我们跟随内在的神性，我们创造了一个全新的自我。那个内在声音/良知的力量/美丽无法用言语表达。

当我们跟随那个内在的神性时，我们在内心得到了一个全新的生命。当我们跟随那个内在的神性声音时，我们沉浸在美妙的神性美德之中。

那些按照内在神性生活的人，会朝向内在的幸福上升。当我们不听从时，我们会陷入内在的痛苦之中。

那些顺从内在神性的人，永远会得到祝福。当我们不遵循这个法则时，我们的思想会无休止地徘徊。

我们所有的内在成就都是通过听从上帝/良知内在声音而来的。违背它，没有任何好处。

如果我们开始跟随内在的神性，我们的思想就不会再陷入恶意的自我。|



ਗਾਵੈ ਕੋ ਤਾਣੁ ਹੋਵੈ ਕਿਸੈ ਤਾਣੁ ॥
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਦਾਤਿ ਜਾਣੈ ਨੀਸਾਣੁ ॥
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਗੁਣ ਵਡਿਆਈਆ ਚਾਰ ॥
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਵਿਦਿਆ ਵਿਖਮੁ ਵੀਚਾਰੁ ॥
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਸਾਜਿ ਕਰੇ ਤਨੁ ਖੇਹ ॥
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਜੀਅ ਲੈ ਫਿਰਿ ਦੇਹ ॥
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਜਾਪੈ ਦਿਸੈ ਦੂਰਿ ॥
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਵੇਖੈ ਹਾਦਰਾ ਹਦੂਰਿ ॥
 ਕਥਨਾ ਕਥੀ ਨ ਆਵੈ ਤੋਟਿ ॥
 ਕਥਿ ਕਥਿ ਕਥੀ ਕੋਟੀ ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ ॥
 ਦੇਦਾ ਦੇ ਲੈਦੇ ਥਕਿ ਪਾਹਿ ॥
 ਜੁਗਾ ਜੁਗੰਤਰਿ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ ॥
 ਹੁਕਮੀ ਹੁਕਮੁ ਚਲਾਏ ਰਾਹੁ ॥
 ਨਾਨਕ ਵਿਗਸੈ ਵੇਪਰਵਾਹੁ ॥੩॥

gaavai ko taanu hovai kisai taanu.
 gaavai ko daati jaanai neesaanu.
 gaavai ko gun vdiAaaEeeAaa chaar.
 gaavai ko vidiAaa vikhmu veechaaru.
 gaavai ko saaji kray tnu khayh.
 gaavai ko jeeA lai firi dayh.
 gaavai ko jaapai disai doori.
 gaavai ko vaykhai haadraa hdoori.
 kthnaa kthee n Aaavai toti.

continue >>



kthi kthi kthee kotee koti koti.
daydaa day laiday thki paahi.
jugaa jugNtri khaahee khaahi.
hukmee hukmu chlaaEay raahu.
naank vigsai vayprvaahu. [3]

"那些跟随上帝/良知的内在声音（命令）的人，获得了内在的神性力量，他们的生活反映出那种神性力量。那些追随内在神性的人，他们的生活反映出神性美德（命令的恩赐），作为通往内在纯净之路的指示/标志。

他们实践神性美德，展现出积极性格的荣耀。他们渗入了对内在神性的认识，这种认识被其他人认为是难以理解的。

那些生活在神性命令中的人，雕刻出美丽纯净的心灵，并从内心驱除恶意。

顺从内在的主，他们获得有关内在纯净的理解，然后将这种智慧传递给他们的心智意识。

他们意识到那位曾被认为遥不可及的内在主。

生活在神性命令中的人，观察到主非常近。

追随并实践主的内在声音，他们不再有短缺/缺陷。

随着他们不断地内化和生活在神性命令中，他们身上的神性美德倍增。

内在的主继续为我们提供关于纯净自我的智慧，接受/追随它的心灵最终放弃了徘徊。

这样的心灵不断地内化神性智慧，从内在的污垢转化为真正的纯净。

当我们使我们的的心灵跟随内在神性所示的道路时，我们的心灵在幸福中生活，抛下一切恐惧-忧虑-焦虑。|



ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੁ ਨਾਇ ਭਾਖਿਆ ਭਾਉ ਅਪਾਰੁ ॥
ਆਖਹਿ ਮੰਗਹਿ ਦੇਹਿ ਦੇਹਿ ਦਾਤਿ ਕਰੇ ਦਾਤਾਰੁ ॥
ਫੇਰਿ ਕਿ ਅਗੈ ਰਖੀਐ ਜਿਤੁ ਦਿਸੈ ਦਰਬਾਰੁ ॥
ਮੁਹੈ ਕਿ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲੀਐ ਜਿਤੁ ਸੁਣਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ ॥
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਕਰਮੀ ਆਵੈ ਕਪੜਾ ਨਦਰੀ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਏਵੈ ਜਾਣੀਐ ਸਭੁ ਆਪੇ ਸਚਿਆਰੁ ॥੪॥

saachaa saahibu saachu naaEi bhaakhiAaa bhaaAu Apaaru.
 Aaakhhii mNghi dayhi dayhi daati kray daataaru.
 fayri ki Agai rkheeAai jitu disai drbaaru.
 muhou ki bolnu boleeAai jitu suni Dhray piAaaru.
 AMmRit vaylaa schu naaAu vdiAaaEee veechaaru.
 krmeE Aaavai kprhaa ndree mokhu duAaaru.
 naank Eayvai jaaneeAai sbhu Aaapay schiAaaru. |4|

"慈悲的主以其永恒的智慧，用爱不断地引导我们，
 每当我们寻求任何援助/出路时，内在的主会为我们提供
 理解和解决方案。

我们必须将我们的心从恶习转向内在的神性，以便我们始
 终面对内在的主的座位。

我们的心将与内在的主进行这样的对话，通过这种对话，
 我们与内在的主建立了爱的关系。

我们必须使我们的时间/生命成为不朽的（不沉溺于恶
 习），通过内化光荣的神性美德。

通过这些美德，我们获得真正的尊重，并摆脱内在的恶
 意。

通过这样做，我们内在的一切都变得真实/纯净（就像主
 一样）。 |



ਥਾਪਿਆ ਨ ਜਾਇ ਕੀਤਾ ਨ ਹੋਇ ॥
 ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸੋਇ ॥
 ਜਿਨਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ਮਾਨੁ ॥
 ਨਾਨਕ ਗਾਵੀਐ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ ॥
 ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ॥
 ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥
 ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਦੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੇਦੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥
 ਗੁਰੁ ਈਸਰੁ ਗੁਰੁ ਗੋਰਖੁ ਬਰਮਾ ਗੁਰੁ ਪਾਰਬਤੀ ਮਾਈ ॥
 ਜੇ ਹਉ ਜਾਣਾ ਆਖਾ ਨਾਹੀ ਕਹਣਾ ਕਥਨੁ ਨ ਜਾਈ ॥
 ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ ॥
 ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ ॥੫॥

thaapiAaa n jaaEi keetaa n hoEi.
 Aaapay Aaapi nirNjnu soEi.
 jini sayviAaa tini paaEiAaa maanu.
 naank gaaveeAai gunee niDhaanu.
 gaaveeAai suneeAai mni rkheeAai bhaaAu.
 dukhu prhri sukhu ghri lai jaaEi.
 gurmukhi naadN gurmukhi vaydN gurmukhi rhiAaa
 smaaEee.
 guru Eeesru guru gorkhu brmaa guru paarbtee maaEee.
 jay hAu jaanaa Aaakhaa naahee khnaa kthnu n jaaEee.
 guraa Eik dayhi bujhaaEee.
 sbhnaa jeeAaa kaa Eiku daataa so mai visri n jaaEee. [5]



"没有人可以从外部建立或使我们变得真诚/纯洁
这只有在我们顺从内在的神性并摆脱内在的恶意时才会发生

那些服务（追随）内在的神性的人将获得真实的荣耀
这就是我们的生活应该歌唱/践行命令以获得神性美德宝藏的方式

当我们歌唱/实践这些美德时，我们的心会对它们产生爱意

我们摆脱了（恶习带来的）痛苦，而喜悦和平安（如满足和耐心等美德）降临

我们内在的那位神圣导师指引我们，通过实践/实施，我们与之合而为一

那位内在的导师/智慧的内在声音滋养我们，保护我们免受恶习的侵害，在我们内心创造美丽/纯净，并帮助我们克服恶习

如果我们认为我们可以用我们的世俗智慧克服恶习，那么请记住，自负的智慧将使我们一无所获

因此，我们必须从内在的导师那里寻求这种理解
我应该始终记住（顺从）主，在他的神圣命令中，他为我提供（引导）内外的一切。



ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਾ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵਾ ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਕਿ ਨਾਇ ਕਰੀ ॥
 ਜੇਤੀ ਸਿਰਠਿ ਉਪਾਈ ਵੇਖਾ ਵਿਣੁ ਕਰਮਾ ਕਿ ਮਿਲੈ ਲਈ ॥
 ਮਤਿ ਵਿਚਿ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ ਜੇ ਇਕ ਗੁਰ ਕੀ ਸਿਖ ਸੁਣੀ ॥
 ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ ॥
 ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ ॥੬॥

teerthi naavaa jay tisu bhaavaa vinu bhaanay ki naaEi kree.
 jaytee sirthi AupaaEee vaykhaa vinu krmaa ki milai lEee.
 mti vichi rtn jvaahr maanik jay Eik gur kee sikh sunee.
 guraa Eik dayhi bujhaaEee.
 sbhnaa jeeAaa kaa Eiku daataa so mai visri n jaaEee. [6]

如果我们正在成为内在主希望我们成为的人，那么这就是一次真正的朝圣。如果不是这样，那么在外部的圣地/朝圣地沐浴又能得到什么呢？

我们在内心寻求的美丽和纯净充满了这个世界/创造，如果不接受/实践神性的命令，是无法获得的
 仅仅通过倾听/接受内在导师的建议，我们就可以用神性智慧的珍珠/宝藏填充我们的智慧

所以我们必须从内在的导师那里寻求这种理解
 我应该始终记住（顺从）那位在他的神圣命令中为我提供（引导）内外一切的主。



ਜੇ ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਆਰਜਾ ਹੋਰ ਦਸੂਣੀ ਹੋਇ ॥
 ਨਵਾ ਖੰਡਾ ਵਿਚਿ ਜਾਣੀਐ ਨਾਲਿ ਚਲੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
 ਚੰਗਾ ਨਾਉ ਰਖਾਇ ਕੈ ਜਸੁ ਕੀਰਤਿ ਜਗਿ ਲੇਇ ॥
 ਜੇ ਤਿਸੁ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵਈ ਤ ਵਾਤ ਨ ਪੁਛੈ ਕੇ ॥
 ਕੀਟਾ ਅੰਦਰਿ ਕੀਟੁ ਕਰਿ ਦੋਸੀ ਦੋਸੁ ਧਰੇ ॥
 ਨਾਨਕ ਨਿਰਗੁਣਿ ਗੁਣੁ ਕਰੇ ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਗੁਣੁ ਦੇ ॥
 ਤੇਹਾ ਕੋਇ ਨ ਸੁਝਈ ਜਿ ਤਿਸੁ ਗੁਣੁ ਕੋਇ ਕਰੇ ॥੭॥

jay jug chaaray Aaarjaa hor dsoonee hoEi.
 nvaa khNdaa vichi jaaneeAai naali chlai sbhu koEi.
 chNgaa naaAu rkhaaEi kai jsu keerti jgi layEi.
 jay tisu ndri n AaavEee t vaat n puchhai kay.
 keetaa ANdri keetu kri dosee dosu Dhray.
 naank nirguni gunu kray gunvNtiAaa gunu day.
 tayhaa koEi n sujhEee ji tisu gunu koEi kray. |7|

如果我们用导师的智慧改善我们思维过程的各个阶段，我们的内在美将成倍增长

如果我们意识的每个部分都运用神性的智慧，那么它们将共同引领我们走向内在的真实/纯净

如果我们将生活在神性命令中的美好品德放在我们的内心，那么我们将在内在世界中获得真正的认可。

但如果我们的关注点不在这种发展上，那么我们将无法询问如何从内在的导师那里变得真实/纯净

持续的智慧衰退的责任将完全落在我们身上

所以，我们必须倾听内在的神性，鼓励我们邪恶的心灵吸纳美德，并且在实践美德时不断改进。

没有外在的力量可以引导我们邪恶的心灵走上这条道路。

(这是我们的内在之旅)



ਸੁਣਿਐ ਸਿਧ ਪੀਰ ਸੁਰਿ ਨਾਥ ॥
ਸੁਣਿਐ ਧਰਤਿ ਧਵਲ ਆਕਾਸ ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੀਪ ਲੋਅ ਪਾਤਾਲ ॥
ਸੁਣਿਐ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੈ ਕਾਲੁ ॥
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੁਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੮॥

suniaai siDh peer suri naath.
suniaai Dhrti Dhvl Aaakaas.
suniaai deep loA paataal.
suniaai pohi n skai kaalu.
naank bhgtaa sdaa vigaasu.
suniaai dookh paap kaa naasu. |8|

倾听（屈服于）内在主的声音，我们获得完美、更高的意识、神性美德和成为自己主宰的力量

倾听内在的神性，为支持心灵升华至高远的思维（如浩瀚的天空）提供智慧

倾听内在的神性，为堕入无知和邪恶中的心灵提供智慧之光

倾听内在的神性，心灵不会在邪恶中死亡（沉溺于无法挽回的程度）

倾听/屈服于内在的神性，生活在永恒的喜悦中
通过倾听内在的神性，心灵摆脱了所有邪恶以及由这些邪恶思想带来的苦难。



ਸੁਣਿਐ ਈਸਰੁ ਬਰਮਾ ਇੰਦੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਮੁਖਿ ਸਾਲਾਹਣ ਮੰਦੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਨਿ ਭੇਦ ॥
ਸੁਣਿਐ ਸਾਸਤ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵੇਦ ॥
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੁਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੯॥

sunIAai Eeesru brmaa EiNdu.
sunIAai mukhi saalaahn mNdu.
sunIAai jog jugti tni bhayd.
sunIAai saast simRiti vayd.
naank bhgtaa sdaa vigaasu.
sunIAai dookh paap kaa naasu. |9|

倾听内在的神性，我们获得创造一个更新/纯净自我的力量，用美德滋养它，并统治我们自己

倾听内在的真师（Satguru）的声音，心灵离开邪恶的道路，回归神性美德

倾听内在的神性，我们学习融入内在的主

倾听/屈服于内在的神性，我们汇聚那种真正的智慧，协助我们生活得更真实/纯净

倾听/屈服于内在的神性，生活在永恒的喜悦中

通过倾听内在的神性，心灵摆脱了所有邪恶以及由这些邪恶思想带来的苦难。



ਸੁਣਿਐ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਗਿਆਨੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਅਠਸਠਿ ਕਾ ਇਸਨਾਨੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੧੦॥

suniAai stu sNtokhu giAaanu.
suniAai Athsthi kaa Eisnaanu.
suniAai prhi prhi paavhi maanu.
suniAai laagai shji DhiAaanu.
naank bhgtaa sdaa vigaasu.
suniAai dookh paap kaa naasu. |10|

倾听内在的神性，我们学会了生活在真理和满足/丰盛中的方式

倾听我们内在的真师（Guru），我们在真正的朝圣之旅中沐浴（神性智慧的）

倾听内在的真师，我们分析/发现自己的心灵，以获得纯净内在的真正荣耀

倾听内在的神性，心灵持续地专注于内在的主
那些倾听/屈服于内在的神性的人在永恒的喜悦中生活
通过倾听内在的神性，心灵摆脱了所有邪恶以及由这些邪恶思想带来的苦难。



ਸੁਣਿਐ ਸਰਾ ਗੁਣਾ ਕੇ ਗਾਹੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਸੇਖ ਪੀਰ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਅੰਧੇ ਪਾਵਹਿ ਰਾਹੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਹਾਥ ਹੋਵੈ ਅਸਗਾਹੁ ॥
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੁਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੧੧॥

sunIAai sraa gunaa kay gaah.
sunIAai saykh peer paatisaah.
sunIAai ANDhay paavhi raahu.
sunIAai haath hovai Asgaahu.
naank bhgtaa sdaa vigaasu.
sunIAai dookh paap kaa naasu. [11]

倾听内在的神性，我们意识到内在有无数神性的美德
倾听/屈服于内在的神性，我们在神性美德中变得富有和
强大

倾听内在的神性，被邪恶蒙蔽的心灵在生活中找到了真正
的道路/清晰度

倾听内在的神性，我们的心灵在邪恶的海洋中找到了神性
智慧的支持

那些倾听/屈服于内在的神性的人在永恒的喜悦中生活
通过倾听内在的神性，心灵摆脱了所有邪恶以及由这些邪
恶思想带来的苦难。



ਮੰਨੇ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥
ਜੇ ਕੇ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ ॥
ਕਾਗਦਿ ਕਲਮ ਨ ਲਿਖਣਹਾਰੁ ॥
ਮੰਨੇ ਕਾ ਬਹਿ ਕਰਨਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥
ਜੇ ਕੇ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੨॥

mNnay kee gti kee n jaaEi.
jay ko khai pichhai pchhutaaiEi.
kaagdi klm n likhnhaaru.
mNnay kaa bhi krni veechaaru.
Aisaa naamu nirNjnu hoEi.
jay ko mNni jaanai mni koEi. |12|

通过内化神的命令/智慧获得的解脱不能仅仅通过言语来实现
如果有人用言辞谈论实现这一点，将会感到遗憾/失败
这种内在的解脱（从恶意中解脱）不能通过撰写智慧之书来
实现
接受主的内在声音的人，他的心灵将专注于智慧之词
内在神性的信息是如此神圣
凡是在心灵中接受这一信息的人都能从所有邪恶的恶习中解
脱出来。



ਮੰਨੈ ਸੁਰਤਿ ਹੋਵੈ ਮਨਿ ਬੁਧਿ ॥
ਮੰਨੈ ਸਗਲ ਭਵਣ ਕੀ ਸੁਧਿ ॥
ਮੰਨੈ ਮੁਹਿ ਚੋਟਾ ਨਾ ਖਾਇ ॥
ਮੰਨੈ ਜਮ ਕੈ ਸਾਥਿ ਨ ਜਾਇ ॥
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥
ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੩॥

mNnai surti hovai mni buDhi.
mNnai sgl bhvn kee suDhi.
mNnai muhi chotaa naa khaaEi.
mNnai jm kai saathi n jaaEi.
Aisaa naamu nirNjnu hoEi.
jay ko mNni jaanai mni koEi. [13]

接受神圣的命令，我们学会关心我们的心灵和智慧
接受内在的神性，我们理解/认识到整个内在世界（思想
的世界）

接受内在的神性，我们不再被恶习掠夺
接受神圣的命令，我们离开了与恶习的伴侣关系
内在神性的信息是如此神圣
凡是在心灵中接受这一信息的人都能从所有邪恶的恶习中
解脱出来。



ਮੰਨੈ ਮਾਰਗਿ ਠਾਕ ਨ ਪਾਇ ॥
ਮੰਨੈ ਪਤਿ ਸਿਉ ਪਰਗਟੁ ਜਾਇ ॥
ਮੰਨੈ ਮਗੁ ਨ ਚਲੈ ਪੰਥੁ ॥
ਮੰਨੈ ਧਰਮ ਸੇਤੀ ਸਨਬੰਧੁ ॥
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥
ਜੇ ਕੇ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੪॥

mNnai maargi thaak n paaEi.
mNnai pti siAu prgtu jaaEi.
mNnai mgu n chlai pNthu.
mNnai Dharm saytee snbNDhu.
Aisaa naamu nirNjnu hoEi.
jay ko mNni jaanai mni koEi. [14]

接受内在神性的命令，我们在通往内在纯净之路上不会遇到
任何障碍

接受内在神性，我们在内在的主面前站立得体
接受内在神性，我们不再从事虚伪和空洞的外在仪式

接受内在神性，我们在内在建立了与正义的关系

内在神性的信息是如此神圣

凡是在心灵中接受这一信息的人都能从所有邪恶的恶习中解
脱出来。



ਮੰਨੈ ਪਾਵਹਿ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ ॥
ਮੰਨੈ ਪਰਵਾਰੈ ਸਾਧਾਰੁ ॥
ਮੰਨੈ ਤਰੈ ਤਾਰੇ ਗੁਰੁ ਸਿਖ ॥
ਮੰਨੈ ਨਾਨਕ ਭਵਹਿ ਨ ਭਿਖ ॥
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥
ਜੇ ਕੇ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੫॥

mNnai paavhi mokhu duAaru.
mNnai prvaarai saaDhaaru.
mNnai trai taaray guru sikh.
mNnai naank bhvhi n bhikh.
Aaisaa naamu nirNjnu hoEi.
jay ko mNni jaanai mni koEi. [15]

接受内在神性，我们在神圣智慧中找到了通向内在解脱的
道路

接受内在神性，我们净化/解放了我们内在的整个家庭-心
灵、智慧、意识

接受内在神性，我们摆脱了恶习，也使我们的整个思维过
程远离恶习

接受内在神性，我们不再渴望在外在成就中获得幸福和解
脱

内在神性的信息是如此神圣

凡是在心灵中接受这一信息的人都能从所有邪恶的恶习中
解脱出来。



ਪੰਚ ਪਰਵਾਣ ਪੰਚ ਪਰਧਾਨੁ ॥
 ਪੰਚੇ ਪਾਵਹਿ ਦਰਗਹਿ ਮਾਨੁ ॥
 ਪੰਚੇ ਸੋਹਹਿ ਦਰਿ ਰਾਜਾਨੁ ॥
 ਪੰਚਾ ਕਾ ਗੁਰੁ ਏਕੁ ਧਿਆਨੁ ॥
 ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਕਰੈ ਵੀਚਾਰੁ ॥
 ਕਰਤੇ ਕੈ ਕਰਣੈ ਨਾਹੀ ਸੁਮਾਰੁ ॥
 ਧੌਲੁ ਧਰਮੁ ਦਇਆ ਕਾ ਪੂਤੁ ॥
 ਸੰਤੋਖੁ ਥਾਪਿ ਰਖਿਆ ਜਿਨਿ ਸੂਤਿ ॥
 ਜੇ ਕੋ ਬੁਝੈ ਹੋਵੈ ਸਚਿਆਰੁ ॥
 ਧਵਲੈ ਉਪਰਿ ਕੇਤਾ ਭਾਰੁ ॥
 ਧਰਤੀ ਹੋਰੁ ਪਰੈ ਹੋਰੁ ਹੋਰੁ ॥
 ਤਿਸ ਤੇ ਭਾਰੁ ਤਲੈ ਕਵਣੁ ਜੋਰੁ ॥
 ਜੀਅ ਜਾਤਿ ਰੰਗਾ ਕੇ ਨਾਵ ॥
 ਸਭਨਾ ਲਿਖਿਆ ਵੁੜੀ ਕਲਾਮ ॥
 ਏਹੁ ਲੇਖਾ ਲਿਖਿ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥
 ਲੇਖਾ ਲਿਖਿਆ ਕੇਤਾ ਹੋਇ ॥
 ਕੇਤਾ ਤਾਣੁ ਸੁਆਲਿਹੁ ਰੂਪੁ ॥
 ਕੇਤੀ ਦਾਤਿ ਜਾਣੈ ਕੌਣੁ ਕੂਤੁ ॥
 ਕੀਤਾ ਪਸਾਉ ਏਕੋ ਕਵਾਉ ॥
 ਤਿਸ ਤੇ ਹੋਏ ਲਖ ਦਰੀਆਉ ॥
 ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥
 ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥
 ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥
 ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੬॥



pNch prvaan pNch prDhaanu.
pNchay paavhi drghi maanu.
pNchay sohhi dri raajaanu.
pNchaa kaa guru Eayku DhiAaanu.
jay ko khai krai veechaaru.
krtay kai krnai naahee sumaaruu.
Dhoulu Dhrruu dEiAaa kaa pootu.
sNtokhu thaapi rkhiAaa jini sooti.
jay ko bujhai hovai schiAaaruu.
Dhvlai Aupri kaytaa bhaaruu.
Dhrtee horu prai horu horu.
tis tay bhaaruu tlai kvnu joru.
jeeA jaati rNgaa kay naav.
sbhnaa likhiAaa vurhee klaam.
Eayhu laykhaa likhi jaanai koEi.
laykhaa likhiAaa kaytaa hoEi.
kaytaa taanu suAaalihu roopuu.
kaytee daati jaanai kounu kootu.
keetaa psaaAu Eayko kvaaAu.
tis tay hoEay lkh dreeAaaAu.
kudrti kvn khaa veechaaru.
vaariAaa n jaavaa Eayk vaar.
jo tuDhu bhaavai saaEee bhlee kaar.
too sdaa slaamti nirNkaar. [16]



倾听并接受内在神性的心灵是真正被启迪的。它被内在的主
所承认，并能引导我们走向真实/纯洁

这样一个被启迪的心灵在内在主的庭院中被赋予神圣美德的
荣耀 被启迪的心灵（我们感官的内在国王）站在内在主的地
方/座位上，佩戴着神圣的美德 被启迪的心灵始终专注于内

在导师的智慧 凡是实践/内化神圣命令的人

会意识到所有这些巨大的祝福（通过智慧而来的启蒙）都来
自内在的主 被启迪的心灵对我们内在状态产生怜悯之情，而
这种怜悯又诞生了一种支持内在生活的渴望，以神圣的智慧
为基础 神圣的智慧赋予内在自我以满足和耐心，帮助心灵在
通向真实/纯洁的道路上保持方向 当有人在内在自我中内化
和实施这样的智慧时，他/她就在内在变得真实/纯洁 对内在
状态的这种怜悯只有在我们意识到我们的意识有多么负担沉
重的邪恶时才会发生 不仅仅是一个，我们内在有着无数的邪
恶/恶习的蔓延 我们寻求了什么样的支持来应对所有这些内
在的负担？（没有）这就是为什么心灵会不断地在担忧、恐
惧和焦虑中摇摆/徘徊 我们在内在以不同的高低方式过着无
数种不同的生活 被启迪的心灵不断地将神圣智慧铭刻/实施
在内在自我上，以实现它的转变 凡是学会如何在内在带来这
种改变的人 他/她的内在世界在神圣美德中不断地扩展壮大
美德的力量在他们内在的自我中塑造出神圣的美丽

没有人有能力估计他们从主那里获得了多少美德的祝福
这整个壮丽美丽的内在增长只发生在一个行为中 - 听从内在
主的声音 听从内在主的命令会在我们整个内在实体中创造出
巨大的神圣智慧流 这种内在神性的本质是如此难以理解

我们所能做的就是一直屈服于它，直至我们的整体
并且相信我们内在的主从我们那里所期望的一切都是最好
的/有益的，值得在我们的生活中实施 我们必须通过接受他
的命令来保持那个（专注于）神圣的内在主。



ਅਸੰਖ ਜਪ ਅਸੰਖ ਭਾਉ ॥
 ਅਸੰਖ ਪੂਜਾ ਅਸੰਖ ਤਪ ਤਾਉ ॥
 ਅਸੰਖ ਗਰੰਥ ਮੁਖਿ ਵੇਦ ਪਾਠ ॥
 ਅਸੰਖ ਜੋਗ ਮਨਿ ਰਹਹਿ ਉਦਾਸ ॥
 ਅਸੰਖ ਭਗਤ ਗੁਣ ਗਿਆਨ ਵੀਚਾਰ ॥
 ਅਸੰਖ ਸਤੀ ਅਸੰਖ ਦਾਤਾਰ ॥
 ਅਸੰਖ ਸੂਰ ਮੁਹ ਭਖ ਸਾਰ ॥
 ਅਸੰਖ ਮੋਨਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ਤਾਰ ॥
 ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥
 ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥
 ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥
 ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੭॥

AsNkh jp AsNkh bhaaAu.
 AsNkh poojaa AsNkh tp taaAu.
 AsNkh grNth mukhi vayd paath.
 AsNkh jog mni rhi Audaas.
 AsNkh bhgt gun giAaan veechaar.
 AsNkh stee AsNkh daataar.
 AsNkh soor muh bhkh saar.
 AsNkh moni liv laaEi taar.
 kudrti kvn khaa veechaaru.
 vaariAaa n jaavaa Eayk vaar.
 jo tuDhu bhaavai saaEee bhlee kaar.
 too sdaa slaamti nirNkaar. [17]



通过实施神圣智慧，我们的视野得以提升，我们意识到我们拥有无限的力量来执行善恶两种行为。这样一个被启迪的心灵意识到，在我内心中有无限的力量来聚焦和爱无限的力量驻扎在心灵中来崇拜（屈服于思想），心灵有无限的力量来为任何事业承担艰辛

在我内心有无限的力量来阅读/学习/掌握任何类型的知识
我的心灵有巨大的力量来使自己从干扰中分离出来，为了任何特定的目的

我有无限的能力来认识和实施神圣美德
我的心灵有巨大的能力来拥抱良好的神圣品格，并放弃自私，以实现分享

我在内心拥有无限的力量来面对任何形式的挑战
一个专注于神圣命令/愿景的心灵意识到，在我内心中有无限的力量可以坐下专注和平静

这样一个不可理解的是内在神圣命令/愿景的本质
我们所能做的就是一直屈服于它，直至我们的整体并且相信我们内在的主从我们那里所期望的一切都是最好的/有益的，值得在我们的生活中实施
我们必须通过接受他的命令来保持那个（专注于）神圣的内在主。



ਅਸੰਖ ਮੂਰਖ ਅੰਧ ਘੋਰ ॥
 ਅਸੰਖ ਚੋਰ ਹਰਾਮਖੋਰ ॥
 ਅਸੰਖ ਅਮਰ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ਜੋਰ ॥
 ਅਸੰਖ ਗਲਵਢ ਹਤਿਆ ਕਮਾਹਿ ॥
 ਅਸੰਖ ਪਾਪੀ ਪਾਪੁ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ॥
 ਅਸੰਖ ਕੂੜਿਆਰ ਕੂੜੇ ਫਿਰਾਹਿ ॥
 ਅਸੰਖ ਮਲੇਛ ਮਲੁ ਭਖਿ ਖਾਹਿ ॥
 ਅਸੰਖ ਨਿੰਦਕ ਸਿਰਿ ਕਰਹਿ ਭਾਰੁ ॥
 ਨਾਨਕੁ ਨੀਚੁ ਕਹੈ ਵੀਚਾਰੁ ॥
 ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥
 ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥
 ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੮॥

AsNkh moorkh ANDh ghor.
 AsNkh chor hraamkhor.
 AsNkh Amr kri jaahi jor.
 AsNkh glvdh htiAaa kmaahi.
 AsNkh paapee paapu kri jaahi.
 AsNkh koorhiAaar koorhay firaahi.
 AsNkh mlaychh mlu bhkhi khaahi.
 AsNkh niNdk siri krhi bhaaru.
 naanku neechu khai veechaaru.
 vaariAaa n jaavaa Eayk vaar.
 jo tuDhu bhaavai saaEee bhlee kaar.
 too sdaa slaamti nirNkaar. [18]



被启发的心灵意识到，在愚蠢中我有无限的恶习，去进行
令人目眩的恶行

在我内心，有无数欺骗/偷窃的习惯

在我内心，我有无数恶行的能力来背叛/欺骗

在我内心，有无数的恶习，在其中我杀害/压制了我内在
的善良

在我内心，有无数的罪恶/恶念，我在其中犯下了不听从
内在神圣的罪行

在我内心，我的思想充满了不断实施恶行的无尽恶念

在我内心，有无数恶习使我陷入恶行并在其中受苦

在我内心，有无数的想法使我不尊重内在的神圣，积累了
恶习的重担在我的意识上

一个致力于神圣命令的心灵意识到，我在恶习中过着卑微
的生活，我必须听从内在的神圣，从这里崛起

我们所能做的就是一直屈服于它，直至我们的整体
并且相信我们内在的主从我们那里所期望的一切都是最好
的/有益的，值得在我们的生活中实施

我们必须通过接受他的命令来保持那个（专注于）神圣的
内在主。



ਅਸੰਖ ਨਾਵ ਅਸੰਖ ਥਾਵ ॥
ਅਗੰਮ ਅਗੰਮ ਅਸੰਖ ਲੋਅ ॥
ਅਸੰਖ ਕਹਹਿ ਸਿਰਿ ਭਾਰੁ ਹੋਇ ॥
ਅਖਰੀ ਨਾਮੁ ਅਖਰੀ ਸਾਲਾਹ ॥
ਅਖਰੀ ਗਿਆਨੁ ਗੀਤ ਗੁਣ ਗਾਹ ॥
ਅਖਰੀ ਲਿਖਣੁ ਬੋਲਣੁ ਬਾਣਿ ॥
ਅਖਰਾ ਸਿਰਿ ਸੰਜੋਗੁ ਵਖਾਣਿ ॥
ਜਿਨਿ ਏਹਿ ਲਿਖੇ ਤਿਸੁ ਸਿਰਿ ਨਾਹਿ ॥
ਜਿਵ ਫੁਰਮਾਏ ਤਿਵ ਤਿਵ ਪਾਹਿ ॥
ਜੇਤਾ ਕੀਤਾ ਤੇਤਾ ਨਾਉ ॥
ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਨਾਹੀ ਕੋ ਥਾਉ ॥
ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥
ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥
ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੯॥

AsNkh naav AsNkh thaav.
AgMm AgMm AsNkh loA.
AsNkh khhi siri bhaaru hoEi.
Akhree naamu Akhree saalaah.
Akhree giAaanu geet gun gaah.
Akhree likhnu bolnu baani.
Akhraa siri sNjogu vkhaani.
jini Eayhi likhay tisu siri naahi.

continue >>



jiv furmaaEay tiv tiv paahi.
jaytaa keetaa taytaa naaAu.
vinu naavai naahee ko thaaAu.
kudrti kvn khaa veechaaru.
vaariAaa n jaavaa Eayk vaar.
jo tuDhu bhaavai saaEee bhlee kaar.
too sdaa slaamti nirNkaar. [19]

被启发的心灵意识到，内外有无数的主的座位，这整个创造的每个部分，内外，都受主的法则所统治
一个内化神圣命令的人认识到，我内外的创造都有无数的层次/广度 无数次，当试图理解创造时，我的心灵都陷入了后悔/失败之中 除了主的命令和荣耀之外，没有任何事物

没有什么可以与那个内化/实施源自神圣命令的智慧的心灵相媲美 被启发的心灵实践着善良的建设性思想
听从内在的神圣，它书写/实现着与内在神圣合一的美好命运 在遵循神圣命令的同时吸收神圣美德的人，从意识中摆脱了恶习的负担 当它实践神圣美德时，它获得更多美德 即使在获得这些美德之后，它也知道这种美妙的转变是神圣命令的祝福 除了神圣命令之外，没有其他支持可以让心灵安宁下来 内在神圣的本质/效能如此奇妙

心灵只能对这样的神圣心灵进行奉献（完全顺从）
并且培养信念，无论内在神圣为我渴望/计划什么，都是对我最好的。 哦，亲爱的心灵！你应该始终保持这个神圣命令（内在神圣的声音）。



ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥
ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ ॥
ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੋਇ ॥
ਦੇ ਸਾਬੂਣੁ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ ॥
ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥
ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥
ਪੁੰਨੀ ਪਾਪੀ ਆਖਣੁ ਨਾਹਿ ॥
ਕਰਿ ਕਰਿ ਕਰਣਾ ਲਿਖਿ ਲੈ ਜਾਹੁ ॥
ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ ॥
ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਆਵਹੁ ਜਾਹੁ ॥੨੦॥

bhreeAai hthu pairu tnu dayh.
paanee Dhotai Autrsu khayh.
moot pleetee kprhu hoEi.
day saaboonu lEeeAai Aohu DhoEi.
bhreeAai mti paapaa kai sNgi.
Aohu Dhopai naavai kai rNgi.
puNnee paapee Aaakhnu naahi.
kri kri krnaa likhi lai jaahu.
Aapay beeji Aapay hee khaahu.
naank hukmee Aavhu jaahu. [20]



当我们的身体变脏时 我们用水把它冲洗掉
当衣服变脏时 我们用肥皂洗它们
我的心智充满了恶习
只有通过听从内在神圣的声音，这种恶习才会消失
我们不能只靠言语来决定善恶
无论我们在内心的思想中实践了什么（善或恶），我们的
现实就会因此而创造
无论我们在心灵的土壤中播下了什么（善或恶），都会成
为我们意识/价值观的食粮
这些获得的价值观根据神圣命令引导我们进入内在的喜悦
和苦难。



ਤੀਰਥੁ ਤਪੁ ਦਇਆ ਦਤੁ ਦਾਨੁ ॥
 ਜੇ ਕੋ ਪਾਵੈ ਤਿਲ ਕਾ ਮਾਨੁ ॥
 ਸੁਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ ॥
 ਅੰਤਰਗਤਿ ਤੀਰਥਿ ਮਲਿ ਨਾਉ ॥
 ਸਭਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਮੈ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥
 ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥
 ਸੁਅਸਤਿ ਆਥਿ ਬਾਣੀ ਬਰਮਾਉ ॥
 ਸਤਿ ਸੁਹਾਣੁ ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ ॥
 ਕਵਣੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਵਖਤੁ ਕਵਣੁ ਕਵਣੁ ਥਿਤਿ ਕਵਣੁ ਵਾਰੁ ॥
 ਕਵਣਿ ਸਿ ਰੁਤੀ ਮਾਹੁ ਕਵਣੁ ਜਿਤੁ ਹੋਆ ਆਕਾਰੁ ॥
 ਵੇਲ ਨ ਪਾਈਆ ਪੰਡਤੀ ਜਿ ਹੋਵੈ ਲੇਖੁ ਪੁਰਾਣੁ ॥
 ਵਖਤੁ ਨ ਪਾਇਓ ਕਾਦੀਆ ਜਿ ਲਿਖਨਿ ਲੇਖੁ ਕੁਰਾਣੁ ॥
 ਥਿਤਿ ਵਾਰੁ ਨਾ ਜੋਗੀ ਜਾਣੈ ਰੁਤਿ ਮਾਹੁ ਨਾ ਕੋਈ ॥
 ਜਾ ਕਰਤਾ ਸਿਰਠੀ ਕਉ ਸਾਜੇ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਸੋਈ ॥
 ਕਿਵ ਕਰਿ ਆਖਾ ਕਿਵ ਸਾਲਾਹੀ ਕਿਉ ਵਰਨੀ ਕਿਵ ਜਾਣਾ ॥
 ਨਾਨਕ ਆਖਣਿ ਸਭੁ ਕੋ ਆਖੈ ਇਕ ਦੂ ਇਕੁ ਸਿਆਣਾ ॥
 ਵਡਾ ਸਾਹਿਬੁ ਵਡੀ ਨਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਕਾ ਹੋਵੈ ॥
 ਨਾਨਕ ਜੇ ਕੋ ਆਪੋ ਜਾਣੈ ਅਗੈ ਗਇਆ ਨ ਸੋਰੈ ॥੨੧॥



teerthu tpu dEiAaa dtu daanu.
jay ko paavai til kaa maanu.
suniAaa mNniAaa mni keetaa bhaaAu.
ANtrgti teerthi mli naaAu.
sbhi gun tayray mai naahee koEi.
vinu gun keetay bhgti n hoEi.
suAsti Aaathi baanee brmaaAu.
sti suhaanu sdaa mni chaaAu.
kvnu su vaylaa vkhtu kvnu kvn thiti kvnu vaaru.
kvni si rutee maahu kvnu jitu hoAaa Aaakaaru.
vayl n paaEeeAaa pNdtee ji hovai laykhu puraanu.
vkhtu n paaEiAo kaadeeAaa ji likhni laykhu kuraanu.
thiti vaaru naa jogee jaanai ruti maahu naa koEee.
jaa krtaa sirthee kAu saajay Aaapay jaanai soEee.
kiv kri Aaakhaa kiv saalaahae kiAu vrnee kiv jaanaa.
naank Aaakhni sbhu ko Aaakhai Eik doo Eiku siAaanaa.
vdaa saahibu vdee naaEee keetaa jaa kaa hovai.
naank jay ko Aapou jaanai Agai gEiAaa n sohai. [21]

我们可能前往朝圣地并出于一些怜悯之情进行慈善
但是这些外部仪式带来的善良很少且短暂（因为在没有
发生改变）

但是当我们开始倾听并接受内心的良知之声，并对此产生
爱和信仰时

我们在内心创造了一处朝圣地，在这里我们的心灵不断沐
浴以净化所有的恶习

这样的心灵认识到内在的主是神圣美德的海洋，而我自己
内在却一无所有



繼續 >>

如果我不将这些美德内化、吸收，那么就不会有奉献（所有外部的朝圣、慈善、崇拜都不是真正的奉献）
当心灵意识到这一点时，它才会去听从内在主的声音，这声音创造了奇迹

通过它，我们始终感受到从内在变得纯净、真实的喜悦和愉悦

（这样一个愉悦的心灵处于宁静之中，没有什么急迫或疑虑）在什么时间、哪一天

在哪个季节、哪个月我会与内在的神合一。（它从不等待特定的时间，而是坚持不懈地以耐心工作）

我可能成为一个学者并撰写书籍，但与内在主相遇的智慧/机会不会因外在的智慧而到来

有人可能阅读和书写（研究）所有宗教文本，但与内在主相遇的方法并不来自外部

有人可能成为一名瑜伽士，但通过他的瑜伽行为无法描述与内在神合一的日期、时间、季节。（这是一个在内在发生的持续过程）

那些按照内在神的指引前行的人会认识到主就在我内在的美好创造背后

我不能用自己恶毒的智慧创造、欣赏，甚至理解这样美丽的内在创造

尽管我的智慧受腐化的心灵引导，拥有自己的世俗智慧的想法和技巧（但这条道路上从未奏效）

居于我内在的主是至高的，他的命令/眼光是卓越的，可以在我内在带来任何美好

如果有人认为他/她可以凭借自己的智慧做到这一点，他/她将无法在朝圣美德的荣耀之路上继续前行。



ਪਾਤਾਲਾ ਪਾਤਾਲ ਲਖ ਆਗਾਸਾ ਆਗਾਸ ॥
 ਓੜਕ ਓੜਕ ਭਾਲਿ ਥਕੇ ਵੇਦ ਕਹਨਿ ਇਕ ਵਾਤ ॥
 ਸਹਸ ਅਠਾਰਹ ਕਹਨਿ ਕਤੇਬਾ ਅਸੁਲੂ ਇਕੁ ਧਾਤੁ ॥
 ਲੇਖਾ ਹੋਇ ਤ ਲਿਖੀਐ ਲੇਖੈ ਹੋਇ ਵਿਣਾਸੁ ॥
 ਨਾਨਕ ਵਡਾ ਆਖੀਐ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੁ ॥੨੨॥

paataalaa paataal lkh Aaagaasaa Aaagaas.
 Aorhk Aorhk bhaali thkay vayd khni Eik vaat.
 shs Athaarh khni ktaybaa Asuloo Eiku Dhaatu.
 laykhaa hoEi t likheeAai laykhai hoEi vinaasu.
 naank vdaa AakheeAai Aapay jaanai Aapu. [22]

(我们那恶毒的智慧竭尽所能地寻找外部世界的极端，却从未意识到) 我内在的思维过程中有更高更高的状态，我可以通过实践美德达到那里，而我的内心中有无数卑微的状态，我在其中不断地陷入恶习
 这个思维在不断地上升和下降的旅程中得到了休息，只有当它倾听并接受内在的神圣声音时
 一旦我的思维停止计算外部创造的极端，并开始倾听内在的神圣声音
 只有那时，所有的奔跑和徘徊才会结束，它会意识到从所有这些计算中无法获得任何好处
 相反，这个思维变得真正聪明，当它开始搜索自己的内在（即我的内在意识中充满了什么不好的东西，我需要从内部根除它）时，而不是试图找到外部世界的尽头。



ਸਾਲਾਹੀ ਸਾਲਾਹਿ ਏਤੀ ਸੁਰਤਿ ਨ ਪਾਈਆ ॥
ਨਦੀਆ ਅਤੈ ਵਾਹ ਪਵਹਿ ਸਮੁੰਦਿ ਨ ਜਾਣੀਅਹਿ ॥
ਸਮੁੰਦ ਸਾਹ ਸੁਲਤਾਨ ਗਿਰਹਾ ਸੇਤੀ ਮਾਲੁ ਧਨੁ ॥
ਕੀੜੀ ਤੁਲਿ ਨ ਹੋਵਨੀ ਜੇ ਤਿਸੁ ਮਨਹੁ ਨ ਵੀਸਰਹਿ ॥੨੩॥

saalaahee saalaahi Eaytee surti n paaEeeAaa.
ndeeAaa Atai vaah pvhi smuNdi n jaaneeAhi.
smuNd saah sultaan girhaa saytee maalu Dhnu.
keerhee tuli n hovnee jay tisu mnhu n veesrhi. [23]

我们不能仅凭口头说辞获得/内化神圣的命令/美德
为此，我们必须将我们整个的意识融入到内在的神圣之
中，就像河流融入海洋并放下它们自己的身份
神圣智慧的海洋中充满了神圣美德的宝藏
当有人以完全的谦卑和顺从内化神圣的命令时，他/她的
生活会变得无比广阔。



ਅੰਤੁ ਨ ਸਿਫਤੀ ਕਹਣਿ ਨ ਅੰਤੁ ॥
 ਅੰਤੁ ਨ ਕਰਣੈ ਦੇਣਿ ਨ ਅੰਤੁ ॥
 ਅੰਤੁ ਨ ਵੇਖਣਿ ਸੁਣਣਿ ਨ ਅੰਤੁ ॥
 ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਕਿਆ ਮਨਿ ਮੰਤੁ ॥
 ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਕੀਤਾ ਆਕਾਰੁ ॥
 ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਪਾਰਾਵਾਰੁ ॥
 ਅੰਤ ਕਾਰਣਿ ਕੇਤੇ ਬਿਲਲਾਹਿ ॥
 ਤਾ ਕੇ ਅੰਤ ਨ ਪਾਏ ਜਾਹਿ ॥
 ਏਹੁ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥
 ਬਹੁਤਾ ਕਹੀਐ ਬਹੁਤਾ ਹੋਇ ॥
 ਵਡਾ ਸਾਹਿਬੁ ਊਚਾ ਥਾਉ ॥
 ਊਚੇ ਉਪਰਿ ਊਚਾ ਨਾਉ ॥
 ਏਵਡੁ ਊਚਾ ਹੋਵੈ ਕੋਇ ॥
 ਤਿਸੁ ਊਚੇ ਕਉ ਜਾਣੈ ਸੋਇ ॥
 ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਜਾਣੈ ਆਪਿ ਆਪਿ ॥
 ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਕਰਮੀ ਦਾਤਿ ॥੨੪॥

ANtu n siftee khni n ANtu.
 ANtu n krnai dayni n ANtu.
 ANtu n vaykhni sunni n ANtu.
 ANtu n jaapai kiAaa mni mNtu.
 ANtu n jaapai keetaa Aaakaaru.
 ANtu n jaapai paaraavaaru.

continue >>



ANt kaarni kaytay billaahi.
taa kay ANt n paaEay jaahi.
Eayhu ANtu n jaanai koEi.
bhutaa kheEAai bhutaa hoEi.
vdaa saahibu Aoochaa thaaAu.
Aoochay Aupri Aoochaa naaAu.
Eayvdu Aoochaa hovai koEi.
tisu Aoochay kAu jaanai soEi.
jayvdu Aaapi jaanai Aaapi Aaapi.
naank ndree krmee daati. |24|

如此谦卑的心灵意识到，我们不能以言语找到上帝荣耀的
尽头

我永远无法偿还上帝在我内外所赐予的一切
我可以说/描述他是伟大的，但永远无法在我内心找到他
的荣耀的尽头

我甚至无法找到他创造的我内心的奥秘的尽头
我无法找到我内心无限创造（思想、情感、创造力等）的
尽头

沉浸在神圣命令中的思想意识到，上帝的秩序的广阔没有
尽头

我们中的大多数人生活在无尽的困扰中，只是因为我们更
关注于试图找到神圣命令/创造的尽头
但在估算和争论中，我们未能意识到我们无法理解它
实际上，我们没有意识到这个最终的事实，即

繼續 >>



我们越是说并试图估算他的创造/命令，我们就越有说/探索的余地

接受/遵循神圣命令的人意识到，崇高的主存在我之内，
那是他的至高/纯洁的座位

当我将他的命令/指引放置在我的思维过程上时，我也变得纯洁（更高的意识）

通过生活在神圣美德中获得内在纯洁（提升意识）

我认识并融入内在的神圣

通过内在的自我分析和提升，我们像同一内在神圣的影像
一样崛起和成长

这样一个充满美德的心灵认为内化和实践命令是内在主的
最高祝福



ਬਹੁਤਾ ਕਰਮੁ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਜਾਇ ॥
 ਵਡਾ ਦਾਤਾ ਤਿਲੁ ਨ ਤਮਾਇ ॥
 ਕੇਤੇ ਮੰਗਹਿ ਜੋਧ ਅਪਾਰ ॥
 ਕੇਤਿਆ ਗਣਤ ਨਹੀ ਵੀਚਾਰੁ ॥
 ਕੇਤੇ ਖਪਿ ਤੁਟਹਿ ਵੇਕਾਰ ॥
 ਕੇਤੇ ਲੈ ਲੈ ਮੁਕਰੁ ਪਾਹਿ ॥
 ਕੇਤੇ ਮੂਰਖ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ ॥
 ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥
 ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥
 ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੀ ਭਾਣੈ ਹੋਇ ॥
 ਹੋਰੁ ਆਖਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਇ ॥
 ਜੇ ਕੋ ਖਾਇਕੁ ਆਖਣਿ ਪਾਇ ॥
 ਓਹੁ ਜਾਣੈ ਜੇਤੀਆ ਮੁਹਿ ਖਾਇ ॥
 ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੇ ਦੇਇ ॥
 ਆਖਹਿ ਸਿ ਭਿ ਕੇਈ ਕੋਇ ॥
 ਜਿਸ ਨੋ ਬਖਸੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ॥
 ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ॥੨੫॥

bhutaa krmu likhiAaa naa jaaEi.
 vdaa daataa tilu n tmaaEi.
 kaytay mNghi joDh Apaar.
 kaytiAaa gnt nhee veechaaru.
 kaytay khpi tuthi vaykaar.
 kaytay lai lai mukru paahi.

continue >>



kaytay moorkh khaahee khaahi.
kaytiAaa dookh bhookh sd maar.
Eayhi bhi daati tayree daataar.
bNdi khlaasee bhaanai hoEi.
horu Aaakhi n skai koEi.
jay ko khaaEiku Aaakhni paaEi.
Aohu jaanai jayteeAaa muhi khaaEi.
Aaapay jaanai Aaapay dayEi.
Aaakhhi si bhi kayEee kayEi.
jis no bkhsay sifti saalaah.
naank paatisaahee paatisaahu. [25]

当我们在内心书写/内化神圣美德的祝福时，它永远不会消失
内在的至高主是没有任何欲望的（被赞美的祝福）。那些融
入他的人也放弃了所有这样的期望
走在通向合一的道路上，他们只寻求成为抵抗内在恶习的勇
敢战士的力量
他们将美德实践于生活中，从不计较（他们取得了什么成
就）
他们坚定的决心让无数恶习放弃
走向内在的真实/纯洁，这样的心灵获得了神圣美德的恩
惠，并不断远离恶习
他们的决心吞噬了恶意心灵的愚蠢
他们意识到与神圣自我的分离是内在痛苦的原因，并发展了
结束那种距离的渴望/需求。为此，他们呼唤/寻求内在神圣
的帮助

繼續 >>



通过自我分析获得的神圣爱的礼物也是内在主的礼物
通过生活在神圣命令中，心灵从恶习的束缚中释放出来
恶习/恶意思想中的任何一个都不能诱使这样的心灵走向邪
恶

如果一些消极因素试图从内或外进入
它会受到坚定/美德心灵的强烈抵抗
当这样的心灵从内在神圣获得/学习并将知觉力量传递给感
官时

所有这些感官（无数的意识状态）也会说出/实行这些指引
一个通过融入神圣美德而被拯救免受恶习困扰的心灵
是内在王国的美德皇帝（不再是诱惑和恶习的奴隶）。



ਅਮੁਲ ਗੁਣ ਅਮੁਲ ਵਾਪਾਰ ॥
ਅਮੁਲ ਵਾਪਾਰੀਏ ਅਮੁਲ ਭੰਡਾਰ ॥
ਅਮੁਲ ਆਵਹਿ ਅਮੁਲ ਲੈ ਜਾਹਿ ॥
ਅਮੁਲ ਭਾਇ ਅਮੁਲਾ ਸਮਾਹਿ ॥
ਅਮੁਲੁ ਧਰਮੁ ਅਮੁਲੁ ਦੀਬਾਣੁ ॥
ਅਮੁਲੁ ਤੁਲੁ ਅਮੁਲੁ ਪਰਵਾਣੁ ॥
ਅਮੁਲੁ ਬਖਸੀਸ ਅਮੁਲੁ ਨੀਸਾਣੁ ॥
ਅਮੁਲੁ ਕਰਮੁ ਅਮੁਲੁ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥
ਅਮੁਲੇ ਅਮੁਲੁ ਆਖਿਆ ਨ ਜਾਇ ॥
ਆਖਿ ਆਖਿ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥
ਆਖਹਿ ਵੇਦ ਪਾਠ ਪੁਰਾਣ ॥
ਆਖਹਿ ਪੜੇ ਕਰਹਿ ਵਖਿਆਣ ॥
ਆਖਹਿ ਬਰਮੇ ਆਖਹਿ ਇੰਦ ॥
ਆਖਹਿ ਗੋਪੀ ਤੈ ਗੋਵਿੰਦ ॥
ਆਖਹਿ ਈਸਰ ਆਖਹਿ ਸਿਧ ॥
ਆਖਹਿ ਕੇਤੇ ਕੀਤੇ ਬੁਧ ॥
ਆਖਹਿ ਦਾਨਵ ਆਖਹਿ ਦੇਵ ॥
ਆਖਹਿ ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਸੇਵ ॥
ਕੇਤੇ ਆਖਹਿ ਆਖਣਿ ਪਾਹਿ ॥
ਕੇਤੇ ਕਹਿ ਕਹਿ ਉਠਿ ਉਠਿ ਜਾਹਿ ॥
ਏਤੇ ਕੀਤੇ ਹੋਰਿ ਕਰੇਹਿ ॥

continue >>



ਤਾ ਆਖਿ ਨ ਸਕਹਿ ਕੇਈ ਕੇਇ ॥
ਜੇਵਡੁ ਭਾਵੈ ਤੇਵਡੁ ਹੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਜਾਣੈ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥
ਜੇ ਕੋ ਆਖੈ ਬੋਲੁਵਿਗਾੜੁ ॥
ਤਾ ਲਿਖੀਐ ਸਿਰਿ ਗਾਵਾਰਾ ਗਾਵਾਰੁ ॥੨੬॥

Amul gun Amul vaapaar.

Amul vaapaareeEay Amul bhNdaar.

Amul Aavhi Amul lai jaahi.

Amul bhaaEi Amulaa smaahi.

Amulu Dhrrmu Amulu deebaanu.

Amulu tulu Amulu prvaanu.

Amulu bkhsees Amulu neesaanu.

Amulu krmu Amulu furmaanu.

Amulo Amulu AaakhiAaa n jaaEi.

Aaakhi Aaakhi rhay liv laaEi.

Aaakhhi vayd paath puraan.

Aaakhhi prhay krhi vkhiAaan.

Aaakhhi brmay Aaakhhi EiNd.

Aaakhhi gopee tai goviNd.

Aaakhhi Eeesr Aaakhhi siDh.

Aaakhhi kaytay keetay buDh.

Aaakhhi daanv Aaakhhi dayv.

Aaakhhi suri nr muni jn sayv.

kaytay Aaakhhi Aaakhni paahi.

kaytay khi khi Authi Authi jaahi.

Eaytay keetay hori krayhi.

continue >>



taa Aaakhi n skhi kayEee kayEi.
jayvdu bhaavai tayvdu hoEi.
naank jaanai saachaa soEi.
jay ko Aaakhai boluvigaarhu.
taa likheeAai siri gaavaaraa gaavaaru. [26]

这位内心的皇帝通过宝贵的内在贸易（放弃恶习以赢得美德）获得宝贵的美德 那些通过实践美德来成为内心宝贵美德仓库（灵感）的人是宝贵的 听从内在的神圣，一个人接近（更接近）内在宝贵的主，并从祂那里获得宝贵的美德 这样的心灵对宝贵的神圣美德产生了无尽的喜好，通过内化，它融入了内在的神圣之中 这样的心灵不断地运用来自内在主的宝贵智慧，在生活中建立了宝贵的神圣法庭，以作出决策 在这个内在的法庭中，心灵分析/平衡它的思维，在改善/转化思维过程的同时，为了得到良好的接受，获得宝贵的认可 通过在内在主那里获得宝贵的恩典，并进一步走向内在真实/纯洁的宝贵标志/目的地 这条启蒙之路是由宝贵的智慧和内在神圣的命令/指引引导的 通过在（内化/实践）神圣美德上的努力，心灵不断地变得更加宝贵。这种心灵状态是无法用言语表达的 许多人试图通过言辞来实现一切 许多说客在文字中写下大量的智慧 许多人谈论着那些书中所写的内容 许多人假装是智慧的创造者，许多人仅仅在他们的言辞中成为天堂的国王 许多人被尊为神，许多人的门徒也仅仅是在言辞/言语中成为神的门徒 说客声称是世界的守护者，完美无缺

繼續 >>



在光说空话的过程中，许多人声称自己是最聪明的（启蒙的）人 在言辞中，我们可能会将某人确立为恶魔，将另一个确立为天使

充斥着空洞言辞的主张可能会使人们服侍那些被宣称为圣贤的人 许多这样的说客试图通过空话来变得真实/纯洁 而大多数人的一生都在这样的空谈中度过

可能会出现更多声称同样方式的人

即便如此，事实仍然是，内心启蒙/真实的状态不能仅仅通过言辞来实现

你必须成为/转变成内在的主想成为的样子（没有其他方法） 这是你实现神圣自我的方式

但如果有人仍然试图以自己的世俗智慧来声称在自我认知中实现这一点

这是愚蠢的顶点，绝不是小事。（世俗的智慧不会在自我实现的道路上有所帮助）



ਸੋ ਦਰੁ ਕੇਹਾ ਸੋ ਘਰੁ ਕੇਹਾ ਜਿਤੁ ਬਹਿ ਸਰਬ ਸਮਾਲੇ ॥
 ਵਾਜੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥
 ਕੇਤੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਨਿ ਕੇਤੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥
 ਗਾਵਹਿ ਤੁਹਨੋ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥
 ਗਾਵਹਿ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਹਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਵੀਚਾਰੇ ॥
 ਗਾਵਹਿ ਈਸਰੁ ਬਰਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥
 ਗਾਵਹਿ ਇੰਦ ਇਦਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥
 ਗਾਵਹਿ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਸਾਧ ਵਿਚਾਰੇ ॥
 ਗਾਵਨਿ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਹਿ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥
 ਗਾਵਨਿ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥
 ਗਾਵਹਿ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗਾ ਮਛ ਪਇਆਲੇ ॥
 ਗਾਵਨਿ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥
 ਗਾਵਹਿ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਹਿ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥
 ਗਾਵਹਿ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਧਾਰੇ ॥
 ਸੇਈ ਤੁਧੁਨੋ ਗਾਵਹਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥
 ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਗਾਵਨਿ ਸੇ ਮੈ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਨਿ ਨਾਨਕੁ ਕਿਆ ਵੀਚਾਰੇ ॥
 ਸੇਈ ਸੋਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥
 ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥
 ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥
 ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਵ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥
 ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥
 ਸੋ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਾਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੨੭॥



so dru kayhaa so ghru kayhaa jitu bhi srb smaalay.
vaajay naad Anayk AsNkhaa kaytay vaavnhaaray.
kaytay raag pree siAu kheeAni kaytay gaavnhaaray.
gaavhi tuhno pAunu paanee baisNtru gaavai raajaa Dhrmu
duAaaray.

gaavhi chitu guptu likhi jaanhi likhi likhi Dhrmu veechaaray.

gaavhi Eeesru brmaa dayvee sonhi sdaa svaaray.
gaavhi EiNd Eidaasni baithay dayvtiAaa dri naalay.
gaavhi siDh smaaDhee ANdri gaavni saaDh vichaaray.
gaavni jtee stee sNtokhee gaavhi veer kraaray.
gaavni pNdit prhni rkheesr jugu jugu vaydaa naalay.
gaavhi mohneeAaa mnu mohni surgaa mchh pEiAaalay.
gaavni rtn AupaaEay tayray Athsthi teerth naalay.
gaavhi joDh mhaabl sooraa gaavhi khaanee chaaray.
gaavhi khNd mNdl vrbhNdaa kri kri rkhay Dhaaray.
sayEee tuDhuno gaavhi jo tuDhu bhaavni rtay tayray bhgt
rsaalay.

hori kaytay gaavni say mai chiti n Aavni naanku kiAaa
veechaaray.

soEee soEee sdaa schu saahibu saachaa saachee naaEee.
hai bhee hosee jaaEi n jaasee rchnaa jini rchaaEee.
rNgee rNgee bhaatee kri kri jinsee maaEiAaa jini AupaaEee.
kri kri vaykhai keetaa Aapnaa jiv tis dee diAaaEee.
jo tisu bhaavai soEee krsee hukmu n krnaa jaaEee.
so paatisaahu saahaa paatisaahibu naank rhnu rjaaEee. [27]



抛开自我，心灵开始寻找/探索内在的主的住所/座位，通过祂的法令/指引来照顾（引导我们）

听从那个内在的神圣，我们无数的思想开始共鸣/实践神圣的法令

内在的神圣通过无数简单的方向从内部引导我们，我们的思想怀着美德而谦卑，开始在内部唱歌/实施它们

就像外部的自然元素，它们与自然法则同步工作一样，沉浸在神圣的美德中的心灵唱歌/屈服于内在主的法令/法律这样的心灵在内在的隐藏部分进行唱歌/工作，通过实践

神圣的法令（Dharam）来转变它，改造内在的自我

这样的开明心灵总是在美化内在的自我，通过用创造、滋养和保护我们内在神圣美德的神圣智慧来改善它

唱歌/实践神圣的法令，心灵坐在更高意识的内在宝座上，与神圣美德一起（它在内部统治着天堂）

这样一个开明的心灵通过思考神圣的智慧来唱歌/达到完美。它通过实践神圣的法令不断地完善自己

这样的开明心灵唱歌/实践真正的纯洁、慈善、满足，不断地与内在的恶和恶习作斗争，成为真正的战士

一个开明的心灵通过学习和思考神圣的智慧，不断地改变内在的自我，实践实现神圣的法令

唱歌/生活在神圣的美德中，这样的心灵总是被吸引/奉献给美德/善良

唱歌/执行神圣的法令创造了神圣智慧的宝贵珠宝，这智慧成为内在的朝圣之地，洗去内在的恶念

繼續 >>



唱歌/实践神圣的法令，整个心灵成为对抗内在的恶的勇敢斗士。

唱歌/实践神圣的法令，我们所有的个体思想，它们的集合，整个心灵都被吸收在神圣的法则之中

唱歌/听从神圣的法令，我们活在神圣的爱、奉献中，活在神圣美德的精髓中

那些唱歌/听从内在神圣的人不让自我进入他们的思想。

我如何能理解他们美德的心灵状态？

他们始终专注于内在的神圣，内在的神圣永远在内部存在，带着它的永恒/不断变化的法令

他们始终沉浸在内在的神圣中，跟随内在的神圣，引导他们创造一个真实/开明的自我

由于他们专注于内在的神圣，他们免受恶意心灵产生的各种颜色/效果的影响

由于他们忙于在自己内在创造和照料这样的美，这确实是主的祝福

他们做内在主喜欢/愿意的事。他们从不试图否决内心的声音

因此，通过与内在神圣一致地生活，成为国王之王（统治着他们的身体、心灵和意识。摆脱恶习和诱惑的奴役）



ਮੁੰਦਾ ਸੰਤੋਖੁ ਸਰਮੁ ਪਤੁ ਝੋਲੀ ਧਿਆਨ ਕੀ ਕਰਹਿ ਬਿਭੂਤਿ ॥
ਖਿੰਥਾ ਕਾਲੁ ਕੁਆਰੀ ਕਾਇਆ ਜੁਗਤਿ ਡੰਡਾ ਪਰਤੀਤਿ ॥
ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ ॥
ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥
ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ ॥੨੮॥

muNdaa sNtokhu srmu ptu jholee DhiAaan kee krhi
bibhooti.

khiNthaa kaalu kuAaaree kaaEiAaa jugti dNdaa prteeti.
AaaEee pNthee sgl jmaatee mni jeetai jgu jeetu.
Aaadaysu tisai Aaadaysu.

Aaadi Aneelu Anaadi Anaahiti jugu jugu Eayko vaysu. [28]

依循内在神圣的方式，我们通过真正的满足感，努力争取
获得神圣美德的荣誉，我们专注于内心良知/神圣的声音
记住肉体生命的无常，我们使自己摆脱恶习，始终对内在
接收到的神圣智慧充满信心

我们遵循最高的平等待人之道，征服我们自己的心灵，从
而征服了所有的内心世界，包括思想、情感和感觉
我们必须顺从地向内在神圣致敬

唯一、不变、永恒和无瑕的主，是我们良知的声音。



ਭੁਗਤਿ ਗਿਆਨੁ ਦਇਆ ਭੰਡਾਰਣਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਾਜਹਿ ਨਾਦ ॥
 ਆਪਿ ਨਾਥੁ ਨਾਥੀ ਸਭ ਜਾ ਕੀ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਅਵਰਾ ਸਾਦ ॥
 ਸੰਜੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਦੁਇ ਕਾਰ ਚਲਾਵਹਿ ਲੇਖੇ ਆਵਹਿ ਭਾਗ ॥
 ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥
 ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ ॥੨੯॥

bhugti giAaanu dEiAaa bhNdaarni ghti ghti vaajhi naad.
 Aaapi naathu naathee sbh jaa kee riDhi siDhi Avraa saad.
 sNjogu vijogu duEi kaar chlaavhi laykhay Aaavhi bhaag.
 Aaadaysu tisai Aaadaysu.
 Aadi Aneelu Anaadi Anaahiti jugu jugu Eayko vaysu. [29]

神圣的智慧让我们为了自己的利益而追求神圣的美德。当我们这样做时，我们内在宇宙的每个部分都与神圣的法令共鸣遵循内在神圣，我们成为了自己内在自我的主人，掌控着我们整个的意识。这样的意识认识到所有外在（幻象中的）力量和完美都是恶意心灵的食物
 这样的意识不断努力吸收神圣的美德，摆脱内在的恶习。通过这种方式，它为自己建立了一个美丽的命运
 我们必须顺从地向内在神圣致敬
 唯一、不变、永恒和无瑕的主，是我们良知的声音。



ਏਕਾ ਮਾਈ ਜੁਗਤਿ ਵਿਆਈ ਤਿਨਿ ਚੇਲੇ ਪਰਵਾਣੁ ॥
 ਇਕੁ ਸੰਸਾਰੀ ਇਕੁ ਭੰਡਾਰੀ ਇਕੁ ਲਾਏ ਦੀਬਾਣੁ ॥
 ਜਿਵ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵੈ ਜਿਵ ਹੋਵੈ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥
 ਓਹੁ ਵੇਖੈ ਓਨਾ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵੈ ਬਹੁਤਾ ਏਹੁ ਵਿਡਾਣੁ ॥
 ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥

ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ ॥੩੦॥

Eaykaa maaEee jugti viAaaEee tini chaylay prvaanu.
 Eiku sNsaaree Eiku bhNdaaree Eiku laaEay deebaanu.
 jiv tisu bhaavai tivai chlaavai jiv hovai furmaanu.
 Aohu vaykhai Aonaa ndri n Aavai bhutaa Eayhu vidaanu.
 Aaadaysu tisai Aaadaysu.
 Aadi Aneelu Anaadi Anahti jugu jugu Eayko vaysu. [30]

神圣智慧的声音在我们内心中时刻响起。那些听从这声音
 的人才是真正开悟的人。

这神圣的智慧创造了神圣美德的世界，滋养/保护它们，
 并帮助我们区分自身内在的善与恶
 根据内在神圣的愿望，这声音引导我们沿着真理之路，依
 照神圣法令行走

而神圣智慧的另一个重要任务是，当遇到任何邪恶/虚弱
 的想法时，它会从我们的意识中排除它

我们必须顺从地向内在神圣致敬
 这唯一的、不变的、永恒的、无瑕的主，是我们良知的声
 音。



ਆਸਨੁ ਲੋਇ ਲੋਇ ਭੰਡਾਰ ॥
 ਜੋ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਸੁ ਏਕਾ ਵਾਰ ॥
 ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥
 ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਕੀ ਸਾਚੀ ਕਾਰ ॥
 ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥
 ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ ॥੩੧॥

Aasnu loEi loEi bhNdaar.
 jo kichhu paaEiAaa su Eaykaa vaar.
 kri kri vaykhai sirjnhaaru.
 naank schay kee saachee kaar.
 Aaadaysu tisai Aaadaysu.
 Aaadi Aneelu Anaadi Anaahiti jugu jugu Eayko vaysu. [31]

遵循神圣法令的生活方式在内心中培养了无尽的神圣智慧
 宝座

而这无尽的智慧通过唯一的神圣法令/良知而获得
 内化和实践这智慧，我们认识了内在的主
 内化并听从神圣智慧是对内在主的真正奉献
 我们必须顺从地向内在神圣致敬
 这唯一的、不变的、永恒的、无瑕的主，是我们良知的声
 音。



ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੋ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ ॥
 ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ ॥
 ਏਤੁ ਰਾਹਿ ਪਤਿ ਪਵੜੀਆ ਚੜੀਐ ਹੋਇ ਇਕੀਸ ॥
 ਸੁਣਿ ਗਲਾ ਆਕਾਸ ਕੀ ਕੀਟਾ ਆਈ ਰੀਸ ॥
 ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਈਐ ਕੂੜੀ ਕੂੜੈ ਠੀਸ ॥੩੨॥

Eik doo jeebhoh lkh hohi lkh hovhi lkh vees.
 lkhu lkhu gayrhaa AaakheeAhi Eayku naamu jgdees.
 Eaytu raahi pti pvrheeAaa chrheeAai hoEi Eikees.
 suni glaa Aaakaas kee keetaa AaaEee rees.
 naank ndree paaEeeAai koorhee koorhai thees. [32]

如果某事真的能仅仅通过言辞发生，那么让我们的一张舌头
 被两个、十万甚至百万张舌头所取代
 然后用所有这些舌头，我们不断地重复某些特定的词语（然
 而这种机械重复并不能带来什么好处）
 在通向内在启示的道路上，我们需要通过实践神圣美德来攀
 登内心变革的阶梯，最终与内在神圣融为一体
 但我们只是听闻/阅读有关这种转变的故事，感到兴奋，只
 是希望在自己充满恶习的内心中实现它，而不去努力
 我们忘记了，与内在神圣的合一之恩典仅通过听从祂的话语
 才能实现。而仅仅通过言辞的机械重复来期望实现这种生活
 毫无益处。



ਆਖਣਿ ਜੋਰੁ ਚੁਪੈ ਨਹ ਜੋਰੁ ॥
 ਜੋਰੁ ਨ ਮੰਗਣਿ ਦੇਣਿ ਨ ਜੋਰੁ ॥
 ਜੋਰੁ ਨ ਜੀਵਣਿ ਮਰਣਿ ਨਹ ਜੋਰੁ ॥
 ਜੋਰੁ ਨ ਰਾਜਿ ਮਾਲਿ ਮਨਿ ਸੋਰੁ ॥
 ਜੋਰੁ ਨ ਸੁਰਤੀ ਗਿਆਨਿ ਵੀਚਾਰਿ ॥
 ਜੋਰੁ ਨ ਜੁਗਤੀ ਛੁਟੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥
 ਜਿਸੁ ਹਥਿ ਜੋਰੁ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸੋਇ ॥
 ਨਾਨਕ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਨ ਕੋਇ ॥੩੩॥

Aaakhni joru chupai nh joru.
 joru n mNgni dayni n joru.
 joru n jeevni mrni nh joru.
 joru n raaji maali mni soru.
 joru n surtee giAaani veechaari.
 joru n jugtee chhutai sNsaaru.
 jisu hthi joru kri vaykhai soEi.
 naank Autmu neechu n koEi. [33]

通过舌头说话/吟唱，或者保持沉默，都没有能力在内心
 实现合一
 不是愿望/请求（而不是在内部工作），也不是供品（外
 在的善行）能够对启示产生任何力量
 外在的诞生和死亡与在内在神圣中融为一体无关（直到我
 们在内部带来任何积极的转变）
 世俗的王国、财富都没有能力带来合一。所有这些都只是
 我们思想的噪音（即我可以用金钱达到一切）

繼續 >>



单纯的外在的阅读和讨论没有力量（直到我们在内心实现
那些智慧）

世俗的智慧/聪明才智没有力量使我们摆脱恶习的毒害
如果有人认为他/她可以通过世俗的聪明才智做到这一
点，他/她可以尝试

所有这些外在的力量的存在与否都不能确定一个人在自我
实现的道路上是优越还是劣等。

ਰਾਤੀ ਰੁਤੀ ਥਿਤੀ ਵਾਰ ॥ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਅਗਨੀ ਪਾਤਾਲ ॥

ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਧਰਤੀ ਥਾਪਿ ਰਖੀ ਧਰਮ ਸਾਲ ॥

ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਜੀਅ ਜੁਗਤਿ ਕੇ ਰੰਗ ॥

ਤਿਨ ਕੇ ਨਾਮ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤ ॥

ਕਰਮੀ ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਵੀਚਾਰੁ ॥

ਸਚਾ ਆਪਿ ਸਚਾ ਦਰਬਾਰੁ ॥

ਤਿਥੈ ਸੋਹਨਿ ਪੰਚ ਪਰਵਾਣੁ ॥

ਨਦਰੀ ਕਰਮਿ ਪਵੈ ਨੀਸਾਣੁ ॥

ਕਚ ਪਕਾਈ ਓਥੈ ਪਾਇ ॥

ਨਾਨਕ ਗਇਆ ਜਾਪੈ ਜਾਇ ॥੩੪॥

raatee rutee thitee vaar. pvn paanee Agnee paataal.

tisu vichi Dhrtee thaapi rkhee Dharm saal.

tisu vichi jeeA jugti kay rNg.

tin kay naam Anayk AnNt.

krmee krmee hoEi veechaaru.



continue >>

schaa Aaapi schaa drbaaru.
tithai sohni pNch prvaanu.
ndree krmi pvai neesaanu.
kch pkaaEee Aothai paaEi.
naank gEiAaa jaapai jaaEi. |34|

大自然的所有元素创造了在时间限制下的外在生活
地球/人间生活被确立并保持在那个时间和自然法则的范围之内。同样，在受时间支配的元素的外在身体内，是我们意识的内在土地，在那里我们必须坐下来理解并实施内在主/良心的神圣法令/声音。

在那个意识中，我们从内在的神圣得到关于如何美好生活的指示 这是一个我们内在的美好生活方式的无限宝藏
当我们根据这个法令/神圣智慧分析/检查我们的每一个行动时 我们的思想朝着真实性/内在纯洁性前进，找到一个地方，在那里我们可以根据神圣法令继续做出决定
这样的心灵在内在神圣的永恒宫廷/座位上受到赞颂
通过内在主的祝福，这样的心灵不断地在通向与内在神圣自我合一的里程碑上前进 它不断地从内在接受/实施指示，将思维过程转化为开明的思维过程 这只有通过进入内在，并聆听/实施神圣智慧才能实现。



ਧਰਮ ਖੰਡ ਕਾ ਏਹੋ ਧਰਮੁ ॥
 ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਕਾ ਆਖਹੁ ਕਰਮੁ ॥
 ਕੇਤੇ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਵੈਸੰਤਰ ਕੇਤੇ ਕਾਨ ਮਹੇਸ ॥
 ਕੇਤੇ ਬਰਮੇ ਘਾੜਤਿ ਘੜੀਅਹਿ ਰੂਪ ਰੰਗ ਕੇ ਵੇਸ ॥
 ਕੇਤੀਆ ਕਰਮ ਭੂਮੀ ਮੇਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਧੂ ਉਪਦੇਸ ॥
 ਕੇਤੇ ਇੰਦ ਚੰਦ ਸੂਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਮੰਡਲ ਦੇਸ ॥
 ਕੇਤੇ ਸਿਧ ਬੁਧ ਨਾਥ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਦੇਵੀ ਵੇਸ ॥
 ਕੇਤੇ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਮੁਨਿ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਰਤਨ ਸਮੁੰਦ ॥
 ਕੇਤੀਆ ਖਾਣੀ ਕੇਤੀਆ ਬਾਣੀ ਕੇਤੇ ਪਾਤ ਨਰਿੰਦ ॥
 ਕੇਤੀਆ ਸੁਰਤੀ ਸੇਵਕ ਕੇਤੇ ਨਾਨਕ ਅੰਤੁ ਨ ਅੰਤੁ ॥੩੫॥

Dharm khNd kaa Eayho Dharmu.

giAaan khNd kaa Aaakhhu krmu.

kaytay pvn paanee vaisNtr kaytay kaan mhays.

kaytay brmay ghaarhti ghrheeAhi roop rNg kay vays.

kayteeAaa krm bhoomee mayr kaytay kaytay Dhoo

Aupdays.

kaytay EiNd chNd soor kaytay kaytay mNdl days.

kaytay siDh buDh naath kaytay kaytay dayvee vays.

kaytay dayv daanv muni kaytay kaytay rtn smuNd.

kayteeAaa khaanee kayteeAaa baanee kaytay paat nriNd.

kayteeAaa surtee sayvk kaytay naank ANtu n ANtu. [35]

DharamKhand的法则 - 学习正确生活方式的状态 - 是
 朝向GyanKhand的努力 - 不断从神圣法令中学习的状态
 学习/领悟到已经在由自然元素组成的身体/生活中存在着无

繼續 >>



数的神圣美德

内在有着无限的力量，可以雕刻出多种多样的善恶思想
在我们的思想/意识的各种状态中，有着最高级的美德，
以及通向内在合一的直路的指导/指令
在我们内在创造的所有部分都是更高智慧的无限来源，谦
卑的神圣美德和神圣智慧的滋润力量
我们内在有着无数的更高意识，愿意帮助我们在精神上攀
升
认识到我们内在有无限的力量，帮助我们在内在寻求神圣
智慧，获得美好生活的珍贵宝石
认识到我们内在不同地面上思想的不断创造，以不同的方
式使我们感到满足
无数的意识和为这些意识服务的行动。这种内在创造没有
尽头。



ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਮਹਿ ਗਿਆਨੁ ਪਰਚੰਡੁ ॥
 ਤਿਥੈ ਨਾਦ ਬਿਨੋਦ ਕੋਡ ਅਨੰਦੁ ॥
 ਸਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਰੂਪੁ ॥
 ਤਿਥੈ ਘਾੜਤਿ ਘੜੀਐ ਬਹੁਤੁ ਅਨੂਪੁ ॥
 ਤਾ ਕੀਆ ਗਲਾ ਕਥੀਆ ਨਾ ਜਾਹਿ ॥ ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ ॥ ਤਿਥੈ
 ਘੜੀਐ ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਮਨਿ ਬੁਧਿ ॥
 ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਾ ਸਿਧਾ ਕੀ ਸੁਧਿ ॥੩੬॥

giAaan khNd mhi giAaanu prchNdu.

tithai naad binod kod AnNdu.

srm khNd kee baanee roopu.

tithai ghaarhti ghrheeAai bhutu Anoopu.

taa keeAaa glaa ktheeAaa naa jaahi.

jay ko khai pichhai pchhutaaiEi.

tithai ghrheeAai surti mti mni buDhi.

tithai ghrheeAai suraa siDhaa kee suDhi. |36|

在这个学习的状态 - GyanKhand - 中，重点/关注点在于学习/分析内在的自我（因为我们不能在没有意识到/分析自己的情况下做出任何改变）

通过分析和自我实现的工作，我们在内心中获得了幸福现在，思维转向 - ShramKhand - 即从内在转化中工作的状态，基于对自我的认识。这种思维状态与内在美有关

在这里，我们雕刻出美丽的、非常美丽的自我
 重塑我们的意识的过程不是单纯的言谈之事。它需要努力的工作

如果有人说他/她可以用言辞来改变它，最终会感到后悔
 改变意识、智力和思维方向需要艰苦的、专注的工作
 内在的觉醒状态是通过神圣/上师的智慧塑造的。



ਕਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜੋਰੁ ॥
 ਤਿਥੈ ਹੋਰੁ ਨ ਕੋਈ ਹੋਰੁ ॥
 ਤਿਥੈ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰ ॥
 ਤਿਨ ਮਹਿ ਰਾਮੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰ ॥
 ਤਿਥੈ ਸੀਤੋ ਸੀਤਾ ਮਹਿਮਾ ਮਾਹਿ ॥
 ਤਾ ਕੇ ਰੂਪ ਨ ਕਥਨੇ ਜਾਹਿ ॥
 ਨਾ ਓਹਿ ਮਰਹਿ ਨ ਠਾਗੇ ਜਾਹਿ ॥
 ਜਿਨ ਕੈ ਰਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥
 ਤਿਥੈ ਭਗਤ ਵਸਹਿ ਕੇ ਲੋਅ ॥
 ਕਰਹਿ ਅਨੰਦੁ ਸਚਾ ਮਨਿ ਸੋਇ ॥
 ਸਚ ਖੰਡਿ ਵਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥
 ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ ॥
 ਤਿਥੈ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡ ॥
 ਜੇ ਕੋ ਕਥੈ ਤ ਅੰਤ ਨ ਅੰਤ ॥
 ਤਿਥੈ ਲੋਅ ਲੋਅ ਆਕਾਰ ॥
 ਜਿਵ ਜਿਵ ਹੁਕਮੁ ਤਿਵੈ ਤਿਵ ਕਾਰ ॥
 ਵੇਖੈ ਵਿਗਸੈ ਕਰਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥
 ਨਾਨਕ ਕਥਨਾ ਕਰੜਾ ਸਾਰੁ ॥੩੭॥

krm khNd kee baanee joru.
 tithai horu n koEee horu.
 tithai joDh mhaabl soor.
 tin mhi raamu rhiAaa bhrpoor.

continue >>



tithai seeto seetaa mhimaa maahi.
taa kay roop n kthnay jaahi.
naa Aohi mrhi n thaagay jaahi.
jin kai raamu vsai mn maahi.
tithai bhgt vshi kay loA.
krhi AnNdu schaa mni soEi.
sch khNdi vsai nirNkaar.
kri kri vaykhai ndri nihaal.
tithai khNd mNdl vrbhNd.
jay ko kthai t ANt n ANt.
tithai loA loA Aaakaar.
jiv jiv hukmu tivai tiv kaar.
vaykhai vigsai kri veechaaru.
naank kthnaa krrhaa saaru. [37]

持续、专注于内在转化的心灵受到来自内心的神圣命令的
驱动

在这样的心灵中，没有其他力量（邪恶和恶习）在起作用

这样的心灵的每一部分都是邪恶的勇敢强大的战士

这样的意识的每一部分都被主住着（专注于神圣的命令）

这样的意识中的每一个思想都被缝合/集中在内在的神圣

充满神圣美德的这样的心灵之美无法描述

这样的心灵既不会死去（不再遵循命令），也不会被邪恶
掠夺（失去美德）

因为这样的意识的每一部分都专注于内在的神圣

在这样的心灵中，发生了将自我在神圣命令的光芒/指导
下呈现给内在主的过程



繼續 >>

这个过程通过启蒙/真实/内在纯洁，带来了真正的永恒幸福

在内在神圣的持续恩宠/力量的驱动下，心灵达到了内在的 - SachKhand - 状态，永恒上帝住在那里
内化/实践神圣的良知之声，它在内在找到了上帝，生活在和平/幸福中 这种神圣意识的每一个部分都沉浸在神圣的爱中 没有人可以说/想象这种优雅状态的终结
这种 - SachKhand - 心灵的状态完全沉浸在神圣智慧的光芒中 它只按照内在神圣的指示/命令行事
只剩下一个主（心灵已经融入其中），它照顾一切，并赋予了它的荣耀美德
与内在神圣实现合一的状态是无法理解的（你只能通过达到那里来体验到那种幸福）。

ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰੁ ॥

ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥੀਆਰੁ ॥

ਭਉ ਖਲਾ ਅਗਨਿ ਤਪ ਤਾਉ ॥

ਭਾਂਡਾ ਭਾਉ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤਿਤੁ ਢਾਲਿ ॥

ਘੜੀਐ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ ॥

ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਤਿਨ ਕਾਰ ॥

ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ ॥੩੮॥

jtU paahaaraa Dheerju suniAaru.

Ahrni mti vaydu htheeAaru.

bhAu khlaa Agni tp taaAu.

bhaaNdaa bhaaAu AMmRitu titu dhaali.



continue >>

ghrheeAai sbdu schee tksaal.

jin kAu ndri krmu tin kaar.

naank ndree ndri nihaal. |38|

通向内在 - SachKhand - 真相/纯洁领域的道路是通过以自我
控制/纪律和耐心/毅力的方式，

借助神圣智慧，来修炼我们的智力/意识。

在神圣的命令中保持自我，勤奋地努力内化/实践内在神圣
的智慧

只有这样，神圣之爱的甘露才会渗入我们意识的碗中
在上师的话语/智慧中，不断地塑造/创造一个新的改革自我
那些遵循这条内在成长之路的人，会将内在神圣的话语融入
到他们的行动中

借助这种转化的神圣祝福，他们（成为内在神圣的形象）在
内心接收到永恒的幸福/开花。



ਸਲੋਕੁ ॥ ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ ॥
 ਦਿਵਸੁ ਰਾਤਿ ਦੁਇ ਦਾਈ ਦਾਇਆ ਖੇਲੈ ਸਗਲ ਜਗਤੁ ॥
 ਚੰਗਿਆਈਆ ਬੁਰਿਆਈਆ ਵਾਚੈ ਧਰਮੁ ਹਦੂਰਿ ॥
 ਕਰਮੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਕੇ ਨੇੜੈ ਕੇ ਦੂਰਿ ॥
 ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ ॥
 ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ ॥੧॥

sloku. pvnu guroo paanee pitaa maataa Dhrti mhtu.
 divsu raati duEi daaEee daaEiAaa khaylai sgl jgtu.
 chNgiAaaEeeAaa buriAaaEeeAaa vaachai Dhrrmu hdoori.
 krmee Aapo Aapnee kay nayrhai kay doori.
 jinee naamu DhiAaaEiAaa gEay mskti ghaali.
 naank tay mukh Aujlay kaytee chhutee naali. [1]

这是《朱普巴尼》的第二和最后一个经文。

随着每一次呼吸，在这由自然元素构成的身体中
 在生命的不同阶段，我们的心灵创造了自己的世界（在内部
 发挥）

它倾听/顺从内在的神圣，学会区分善恶，以认识生活的正
 确道路

意识到我所有的行为（思想、行动）都可以让我靠近内在的
 神圣，也可以让我远离它。（主从未离开过任何地方；始终
 常驻内心）

那些专注于神性美德并努力实践它们的人
 在内心变得明亮/启蒙，并从邪恶中解脱/自由。





ਸੋ ਦਰੁ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

so dru raagu Aaasaa mhlaa 1

ik oNkaar stigur pRsaadi.

"这首赞美歌是由第一位Nanak Ji在Raag Aasa中所写。标题是“主的位置/座位”。只有一位主，他时刻存在于万物中，他的存在是永恒的，并通过导师的话语/智慧得以认知。”

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

ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਇੰਦ੍ਰੁ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥

continue >>



ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥
 ਸੇਈ ਤੁਧਨੋ ਗਾਵਨਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥
 ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਤੁਧਨੋ ਗਾਵਨਿ ਸੇ ਮੈ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਨਿ ਨਾਨਕੁ ਕਿਆ ਬੀਚਾਰੇ ॥
 ਸੋਈ ਸੋਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥
 ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥
 ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥
 ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥
 ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥
 ਸੋ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥

so dru tayraa kayhaa so ghru kayhaa jitu bhi srb smaalay.
 vaajay tayray naad Anayk AsNkhaa kaytay tayray
 vaavnhaaray. kaytay tayray raag pree siAu kheeAhi kaytay
 tayray gaavnhaaray. gaavni tuDhno pvnu paanee baisNtru
 gaavai raajaa Dhrmu duAaaray. gaavni tuDhno chitu guptu
 likhi jaanni likhi likhi Dhrmu beecharay.
 gaavni tuDhno Eeesru bRhmaa dayvee sohni tayray sdaa
 svaaray.
 gaavni tuDhno EiNdR EiNdRaasni baithay dayvtiAaa dri
 naalay. gaavni tuDhno siDh smaaDhee ANdri gaavni tuDhno
 saaDh beecharay. gaavni tuDhno jtee stee sNtokhee gaavni
 tuDhno veer kraaray.
 gaavni tuDhno pNdit prhni rkheesur jugu jugu vaydaa
 naalay. gaavni tuDhno mohneeAaa mnu mohni surgu mchhu

continue >>



pEiAaalay. gaavni tuDhno rtn AupaaEay tayray Athsthi
teerth naalay. gaavni tuDhno joDh mhaabl sooraa gaavni
tuDhno khaanee charay.
gaavni tuDhno khNd mNdl bRhmNdaa kri kri rkhay tayray
Dhaaray. sayEee tuDhno gaavni jo tuDhu bhaavni rtay
tayray bhgt rsaalay. hori kaytay tuDhno gaavni say mai chiti
n Aaavni naanku kiAaa beecharay.
soEee soEee sdaa schu saahibu saachaa saachee naaEee.
hai bhee hosee jaaEi n jaasee rchnaa jini rchaaEee.
rNgee rNgee bhaatee kri kri jinsee maaEiAaa jini AupaaEee.
kri kri daykhai keetaa Aaapnaa jiAu tis dee vdiAaaEee.
jo tisu bhaavai soEee krsee firi hukmu n krnaa jaaEee.
so paatisaahu saahaa ptisaahibu naank rhnu rjaaEee. [1]

将自我放在一边，心灵开始搜索/探索内在的主的居所/座位，祂通过祂的命令/指引来照顾（引导我们）
顺从内在的神性，我们无数的思绪开始共鸣/实践神圣的命令
内在的神性通过内在的无数柔和/简单的指引来引导我们，我们内心谦卑而充满美德的心灵开始在内部歌唱/实践它们
就像外部自然元素的整体与自然法则同步工作一样，专注于神德的心灵歌唱/投降于内在主的命令/法则
这样的心灵歌唱/在内在自我隐藏的一面上工作，通过实践神圣的命令（Dharam）来改变它



繼續 >>

那种开明的心灵始终歌唱/工作，通过创造、滋养和保护
我们内在的神性美德，来美化内在的自我
歌唱/实践神圣的命令，心灵坐在更高意识的内在王座
上，与神性美德一同（它在内心中统治着天堂）
这样一颗开明的心灵通过思考神圣的智慧而歌唱/达到完
美。它通
过实践神圣的命令不断从内部完善自己
这样一颗开明的心灵通过实践真正的纯净、慈善、满足，
不断地成为与邪恶和内在恶习作斗争的真正的战士
开明的心灵通过学习和思考神圣的智慧来歌唱/实践命
令，以持续地改变内在的自我
在神圣的美德中生活/生存，这样的心灵的整体总是被吸
引/奉献于美德/善行
歌唱/执行神圣的命令创造了神圣智慧的珍贵宝石，而这
种智慧成为内在的朝圣，以洗净内在的恶意
歌唱/实践神圣的命令，整个心灵都成为与内在恶习作斗
争的勇敢战士
歌唱/实践神圣的命令，我们所有的个体思绪，它们的集
合，以及整个心灵都沉浸在神性的法则之中
歌唱/听从神圣的命令，我们活在神性的爱、奉献和神性
美德的精髓中
那些歌唱/听从内在神圣的人不让自我进入他们的思想。
我怎么能理解他们高尚的思维状态呢？
他们始终专注于永恒存在于内心的内在神性，带有其永
久/不变的命令

繼續 >>



他们始终沉浸在内在的神性之中，遵循引导到创造真实/
开明自我的道路

由于他们专注于内在的神性，他们免受由恶意思想产生的
Maaya/幻象的各种色彩/影响的影响

由于他们忙于在自身内部创造和照顾这种美丽，这实际上是
主的祝福

他们做内在主喜欢/愿意的事。他们从不试图否定良心的
声音

因此，通过与内在神性保持一致，他们成为国王中的国王
(统治他们的身体、心灵和意识。摆脱恶习和诱惑的奴
役)



ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Aasaa mhlaa 1.

这个圣歌是由第一位南纳克吉在阿萨拉格中创作的。

ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥ ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥
ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥
ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥

suni vdaa Aaakhai sbhu koEi. kayvdu vdaa deethaa hoEi.
keemti paaEi n khiAaa jaaEi. khnai vaalay tayray rhay
smaaEi. |1|

每个人都说上帝是伟大的，只是从别人那里听来的
但是你是多么伟大，主啊！只有通过内心的体悟才能知道
你无法用任何世俗的数量来衡量/买卖，也无法用言辞来
描述 那些体悟到你的人与你同体一致。



ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥
ਕੋਇ ਨ ਜਾਣੈ ਤੇਰਾ ਕੇਤਾ ਕੇਵਡੁ ਚੀਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

vday mayray saahibaa ghir gMBheeraa guneeh gheeraa.
koEi n jaanai tayraa kaytaa kayvdu cheeraa. |1| rhaaAu.

我的主啊！你是神性美德的海洋
没有人能够知道你的命令（神圣的秩序）的范围/延伸
所有试图通过一切外在思考来找到命令的终点/范围的人
所有试图通过外在的物质数量来评估你的荣耀的人
以及那些通过阅读/研究书籍宣称自己更优越的学者和冥想者
所有这些人无法估量你的神圣命令的广阔。

ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥
ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥
ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥
ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥

sbhi surtee mili surti kmaaEee.
sbh keemti mili keemti paaEee.
giAaanee DhiAaanee gur gurhaaEee.
khnu n jaaEee tayree tilu vdiAaaEee. |2|

所有的善良、美德和为了实现与神性的联系而付出的努力
以及所有的智慧荣耀，将自己引向完美/合一
所有这一切都无法在没有生活在（听从于）你的命令（内
在神性的声音）的情况下实现
那些执行/内化你的命令（意愿）的人在实现神性美德/荣
耀方面永远不会遇到任何阻碍/障碍。



ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥
ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥
ਤੁਧੁ ਵਿਣੁ ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥
ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥

sbhi st sbhi tp sbhi chNgiAaaEeeAaa.
siDhaa purkhaa keeAaa vdiAaaEeeAaa.
tuDhu vinu siDhee kinai n paaEeeAaa.
krmi milai naahee thaaki rhaaEeeAaa. |3|

那些内化/生活在这些神性美德中的人永远不会变得无助/
脆弱 因为他/她成为了内在美德的仓库
没有任何恶习能够压倒那些从内在神性获得这样的功德的
人 因为内在神性已经从内部装点了他/她。



ਆਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥ ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥
ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥
ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥

Aaakhn vaalaa kiAaa vaychaaraa. siftee bhray tayray
bhNdaaraa. jisuu too dayhi tisai kiAaa chaaraa.
naank schu svaarnhaaraa. |4|2|

如果我内化了神圣的命令（良心的内在声音），只有这样
我才能活着。否则，我就会继续在邪恶中死去
但是对于邪恶的心灵来说，很难听从/顺从内在神性
那些产生了在生活中实践/运用命令的渴望的人
这种渴望/饥饿使他们吃/遵循神圣的意愿。通过这种方式，
他们摆脱了内在的痛苦。



ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Aaasaa mhlaa 1.

这个圣歌是由第一位南纳克吉在阿萨拉格中创作的。

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ ॥

ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਣਿ ਚਲੀਅਹਿ ਦੂਖ ॥੧॥

Aaakhaa jeevaa visrai mri jaaAu.

Aaakhni AAukhaa saachaa naaAu.

saachay naam kee laagai bhookh.

Autu bhookhai khaaEi chleeAhi dookh. |1|

哦，我亲爱的智慧！永远不要忽视内在神性的声音
那位在内心的真正的主用他的永恒智慧/命令来引导你。



ਸੋ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥
ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

so kiAu visrai mayree maaEi.
saachaa saahibu saachai naaEi. |1| rhaaAu.

即使只有一点点神圣的命令/意愿的荣耀
它也是如此壮丽，以至于我们的存在变得太短暂，难以探
索它 即使我们所有人都试图一起估计/认识祂的荣耀
我们也无法用言辞来减少祂的伟大，也不能宣称其终结。

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥ ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥ ਜੇ ਸਭਿ
ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣ ਪਾਹਿ ॥
ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥

saachay naam kee tilu vdiAaaEee.
Aakhi thkay keemti nhee paaEee.
jay sbhi mili kai Aaakhn paahi.
vdaa n hovai ghaati n jaaEi. |2|

在我们内心的主（和祂的永恒命令）永远不会消失，也永
远不会出错/后悔
它总是从内部用神圣的智慧来引导我们。这个奇妙的内在
过程永远不会结束
这是内在神性的最大美德，是邪恶心灵（恶习）的声音中
永远不会找到的
没有其他的指南可以像良心的这个内在声音一样。永远不
会有。



ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥ ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੂਕੈ ਭੋਗੁ ॥
ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥
ਨਾ ਕੋ ਹੋਆ ਨਾ ਕੋ ਹੋਇ ॥੩॥

naa Aohu mrai n hovai sogu. daydaa rhai n chookai bhogu.
gunu Eayho horu naahee koEi.
naa ko hoAaa naa ko hoEi. |3|

正如它在我们内心中纯洁/真实地存在，它的神性美德也是如此的卓越恩惠
这些美德的恩惠/祝福带来智慧之光（白天），并结束了无知/恶习的黑夜/终结
那些忽视这位内在主的人，他们陷入了不光彩的行为
在没有神性美德的情况下，他们继续堕落。

ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡੁ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥ ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥ ਖਸਮੁ
ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥

jayvdu Aaapi tayvd tayree daati. jini dinu kri kai keetee raati.
khsamu visaarhi tay kmjaati.
naank naavai baajhu snaati. |4|3|

正如它纯洁/真实地存在于我们内心，它的神圣美德的卓越恩赐也同样如此。
这些美德的恩赐带来了智慧之光（白昼），并终结了无知/恶习之夜。

那些忽视这位内心主宰的人，他们陷入了不光彩的行为。
在没有神圣美德的情况下，他们将陷入堕落。



ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

raagu goojree mhlaa 4.

第四位锡克教领袖纳纳克·吉在Raag Gujri中的圣歌

ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਤਪੁਰਖਾ ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥
ਹਮ ਕੀਰੇ ਕਿਰਮ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਕਰਿ ਦਇਆ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੧॥

hri kay jn stigur stpurkhaa binAu krAu gur paasi.
hm keeray kirm stigur srnaaEee kri dEiAaa naamu prgaasi.

|1|

我祈求您，我的真正伴侣 - 智慧之源“真正的古鲁”
我生活在可耻的无知中；通过神性美德，赐予我光明/清
晰。



ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੋ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥
ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ ॥੧॥
ਰਹਾਉ ॥

mayray meet gurdayv mo kAu raam naamu prgaasi.
gurmti naamu mayraa pRaan skhaaEee hri keerti hmree
rhraasi. [1] rhaaAu.

我的古鲁！请以神性美德启迪我
通过古鲁的智慧获得的美德是我的真正伴侣，也是我人生
道路上起伏的真正资本/储备。

ਹਰਿ ਜਨ ਕੇ ਵਡ ਭਾਗ ਵਡੇਰੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਰਧਾ ਹਰਿ ਪਿਆਸ ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਹਿ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਗੁਣ ਪਰਗਾਸਿ ॥੨॥

hri jn kay vd bhaag vdayray jin hri hri srDhaa hri piAaas.
hri hri naamu milai tRiptaashi mili sNgti gun prgaasi. [2]

幸运的是，那些通过古鲁的智慧培养了吸收神性美德的渴
望/冲动的人
他们通过这些美德达到满足，并在神性智慧的陪伴下不断
努力使自己更加开明。



ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥
ਜੋ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀ ਆਏ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੇ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਸਿ ॥੩॥

jīn hri hri hri rsu naamu n paaEiAaa tay bhaagheen jm paasi.
jo stigur srni sNgti nhee AaaEay DhRigu jeevay DhRigu
jeevaasi. |3|

但是那些没有培养这种渴望的人非常不幸，因为他们成为
邪恶的猎物
那些不内化神性智慧的人的生活会持续陷入低谷/可鄙。

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

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

jīn hri jn stigur sNgti paaEee tin Dhuri mstki likhiAaa likhaasi.
Dhnu DhNnu stsNgti jitu hri rsu paaEiAaa mili jn naank
naamu prgaasi. |4|4|

那些实践古鲁的智慧，将神性美德吸收到他们的意识/智
慧中
神圣智慧的陪伴是多么的祝福，我们在那里接受神圣的爱
和神性美德的光芒。



ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

raagu goojree mhlaa 5.

第五位锡克教领袖纳纳克·吉的圣歌（诗歌创作）

ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥

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

kaahay ray mn chitvhi Audmu jaa Aahri hri jeeAu priAaa.

sail pthr mhi jNt AupaaEay taa kaa rijku Aagai kri DhriAaa.

|1|

哦，我的心灵！为什么你要活在焦虑/担忧之中？生命的源泉
- 主 - 与你同在！ 祂已经在坚硬的岩石中创造了生物，并在
那里供养它们。



ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

mayray maaDhAu jee stsNgti milay su triAaa.
gur prsaadi prm pdu paaEiAaa sookay kaast hriAaa. [1]
rhaaAu.

那些跟随内在的神性智慧的人，摆脱了无尽的忧虑和焦虑
之海

通过古鲁的智慧/引导，我们实现了与内在的主的卓越合一
状态，在那里所有的担忧和恐惧都转化为信仰和平安。

ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥
ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਹੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥੨॥

jnni pitaa lok sut bnitaa koEi n kis kee DhriAaa.
siri siri rijku sMbaahay thaakuru kaahay mn bhAu kriAaa. [2]

亲爱的！在整个创造中，没有人依赖别人（除了主）来维
持生命

主为所有人提供；你为什么担心？



ਉਡੇ ਉਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੋਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥
ਤਿਨ ਕਵਣੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਣੁ ਚੁਗਾਵੈ ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ ॥੩॥

Aooday Aoodi Aaavai sai kosaa tisu paachhai bchray
chhriAaa.
tin kvnu khlaavai kvnu chugaavai mn mhi simrnu kriAaa. [3]

看，鸟儿飞行数百英里，抛下了它们的幼崽

ਸਭਿ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਲਿ ਬਲਿ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਰਿਆ
॥੪॥੫॥

sbhi niDhaan ds Ast siDhaan thaakur kr tl DhriAaa.
jn naank bli bli sd bli jaaEeeAai tayraa ANtu n paaraavriAaa.
[4|5]

从神性智慧的陪伴中领悟到，主已经将所有的力量和财富都
放在我们的手中
与其担心，我们应该对无数的恩赐心存感激地生活。



ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੋ ਪੁਰਖੁ

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

raagu Aaasaa mhlaa 4 so purkhu

ik oNkaar stigur pRsaadi.

这首圣歌是由第四位锡克教领袖纳纳克·吉在Raag Aasa中创作的 标题是“So Purakh” - 那位造物主有一个主，在所有时候都存在于一切之中，祂的存在是永恒的，并通过古鲁的话语/智慧得以认知/体悟。

ਸੋ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥

ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥

ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੁਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥

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

so purkhu nirNjnu hri purkhu nirNjnu hri Agmaa Agm Apaaraa.

sbhi DhiAavhi sbhi DhiAavhi tuDhu jee hri schay sirjnharaa.

sbhi jeeA tumaaray jee tooN jeeAaa kaa daataaraa.

hri DhiAavhu sNthu jee sbhi dookh visaarnharaa.

hri Aapay thaakuru hri Aapay sayvku jee kiAaa naank jNt

vichaaraa. [1]

这位无所不在的主是无瑕疵的，充满美德（所以，请祈求）哦，主啊！整个生命世界始终在你的考虑之中（在你的监护下）

你创造了一切，你用一切的力量和美德祝福了一切哦，我亲爱的感官！要专注于（内在神性的意愿）。只有这样，你才能摆脱苦难（源自恶习）

那位主与祂的造物并不分离。没有祂，我算什么？



ਤੂੰ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜੀ ਹਰਿ ਏਕੋ ਪੁਰਖੁ ਸਮਾਣਾ ॥
 ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੋਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥
 ਤੂੰ ਆਪੇ ਦਾਤਾ ਆਪੇ ਭੁਗਤਾ ਜੀ ਹਉ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣਾ ॥
 ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥
 ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੁਰਬਾਣਾ ॥੨॥

tooN ght ght ANtri srb nirNtri jee hri Eayko purkhu
 smaanaa.

Eiki daatay Eiki bhaykhaaree jee sbhi tayray choj vidaanaa.
 tooN Aapay daataa Aapay bhugtaa jee hAu tuDhu binu
 Avru n jaanaa.

tooN paarbRhmhu bayANTu bayANTu jee tayray kiAaa gun
 Aaakhi vkhaanaa.

jo sayvhi jo sayvhi tuDhu jee jnu naanku tin kurbaanaa. [2]

哦，主啊！你平等地且始终居住在一切之中
 无论我看到的是富人还是穷人，都是你奇妙的游戏（超出
 了我的理解）

你是供应者，你自己也居住在接受者之中 - 我还能想到什
 么？

哦，主啊！你是无限的，我永远无法用我的世俗智慧来解
 读你的美德

我愿献身于那些侍奉（依循）你的意愿的人。



ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਸੇ ਜਨ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥
ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ
ਫਾਸੀ ॥

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

ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪਿ ਸਮਾਸੀ ॥
ਸੇ ਧੰਨੁ ਸੇ ਧੰਨੁ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਬਲਿ ਜਾਸੀ
॥੩॥

hri DhiAaavhi hri DhiAaavhi tuDhu jee say jn jug mhi sukhvaasee.
say muktu say muktu bhEay jin hri hiAaaEiAaa jee tin tootee jm
kee faasee.

jin nirbhAu jin hri nirbhAu DhiAaaEiAaa jee tin kaa bhAu sbhu
gvaasee.

jin sayviAaa jin sayviAaa mayraa hri jee tay hri hri roopi smaasee.
say DhNnu say DhNnu jin hri DhiAaaEiAaa jee jnu naanku tin bli
jaasee. [3]

那些记忆/体悟在所有事物中存在的主的人，生活在宁静
中

因为他们摆脱了恶习，打破了由这些恶习产生的一切恐
惧/担忧的束缚

那些听从无畏的内在主的人将自己从所有的恐惧中解脱出
来

那些侍奉（追随）内在神性的人与主合而为一

那些按照内在神性生活的人是多么幸运。



ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥
 ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਸਲਾਹਨਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਅਨਿਕ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤਾ ॥
 ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਜੀ ਤੁਧੁ ਤਾਪਹਿ ਜਪਹਿ ਬੇਅੰਤਾ
 ॥
 ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਪੜਹਿ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਜੀ ਕਰਿ ਕਿਰਿਆ ਖਟੁ
 ਕਰਮ ਕਰੰਤਾ ॥
 ਸੇ ਭਗਤ ਸੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੀ ਜੋ ਭਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਭਗਵੰਤਾ
 ॥੪॥

tayree bhgti tayree bhgti bhNdaar jee bhray biANt
 bayANTaa.
 tayray bhgt tayray bhgt slaahni tuDhu jee hri Anik Anayk
 AnNtaa.
 tayree Anik tayree Anik krhi hri poojaa jee tpu taaphi jphi
 bayANTaa.
 tayray Anayk tayray Anayk prhhi bhv simRiti saast jee kri
 kiriAaa khtu krm krNtaa.
 say bhgt say bhgt bhlay jn naank jee jo bhaavhi mayray hri
 bhgvNtaa. |4|

哦，主啊！生活在你的奉献中（听从内在神性），一个人
 将获得神性美德的宝藏
 尽管有许多人声称是真正的虔诚者，可能在言辞中称赞你
 有许多人以不同的方式崇拜你，外表上进行严格的仪式
 有许多人阅读宗教经典并遵循所有外在的宗教实践
 但是，只有那些取悦你（通过按照你的命令/意愿生活）
 的人才是真正的虔诚者。



ਤੂੰ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਕਰਤਾ ਜੀ ਤੁਧੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥
 ਤੂੰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਸਦਾ ਸਦਾ ਤੂੰ ਏਕੋ ਜੀ ਤੂੰ ਨਿਹਚਲੁ ਕਰਤਾ ਸੋਈ ॥
 ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਵਰਤੈ ਜੀ ਤੂੰ ਆਪੇ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹੋਈ ॥
 ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਭ ਉਪਾਈ ਜੀ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸਿਰਜਿ ਸਭ ਗੋਈ ॥
 ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਕਰਤੇ ਕੇ ਜੀ ਜੋ ਸਭਸੈ ਕਾ ਜਾਣੋਈ ॥੫॥੧॥

tooN Aaadi purkhu AprMpru krtaa jee tuDhu jayvdu Avru n
 koEee.

tooN jugu jugu Eayko sdaa sdaa tooN Eayko jee tooN nihchlu
 krtaa soEee.

tuDhu Aaapay bhaavai soEee vrtai jee tooN Aaapay krhi su
 hoEee.

tuDhu Aaapay sRisti sbh AupaaEee jee tuDhu Aaapay sirji sbh
 goEee.

jnu naanku gun gaavai krtay kay jee jo sbhsai kaa jaanoEee. |5|1|

哦，主啊！你是我们的开始，我们的创造者。没有人能与你相比。哦，造物主！我必须认识到你创造了一切，平等地存在于一切之中 无论什么能取悦你，只有那些事情应该在我内部发生（我必须只对它投降）。只有你从我身上得到的，我才应该去做 我必须认识到是你的命令/意愿在我内外创造并终结了整个创造 我必须内化这个美德，你只会做对所有人最有益的事情。



ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Aasaa mhlaa 4.

第四位锡克教领袖纳纳克·吉在Raag Aasa中的圣歌

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥ ਜੋ ਤਉ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਥੀਸੀ ਜੋ ਤੂੰ ਦੇਹਿ
ਸੋਈ ਹਉ ਪਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

tooN krtaa schiAaaruu maiddaa saaNEee.

jo tAu bhaavai soEee theesee jo tooN dayhi soEee hAu
paaEee. |1| rhaaAu.

哦，万物的创造者！你是我的主人，主啊
求你赐予我这个理解，无论什么能取悦你都应该在我内部
发生。你从内部给予我的（智慧/指引），我应该在我的
生活中接受/实施。



ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥
ਜਿਸ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥
ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥

sbh tayree tooN sbhnee DhiAaaEiAaa.
jis no kiRpaA krhi tini naam rtnu paaEiAaa.
gurmukhi laaDhaa mnmukhi gvaaEiAaa.
tuDhu Aaapi vichhorhiAaa Aaapi milaaEiAaa. |1|

所有的创造都属于你，主啊！而且你照顾着一切（你引导所有人走向真实的生活） 那些获得/实现神性美德的珍贵财富的人，那是你神圣的命令的祝福（在他们内心） 那些听从古鲁的话语的人获得了这个宝藏，而那些追随世俗智慧的人失去了一切（内在的） 那些追随邪恶心灵的人与你分离，主啊！那些听从古鲁的智慧的人融入了你。



ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥
ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੁਜਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥
ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥
ਵਿਜੋਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੁੜਿਆ ਸੰਜੋਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥

tooN dreeAaaAu sbh tujh hee maahi.

tujh binu doojaa koEee naahi.

jeeA jNt sbhi tayraa khaylu.

vijogi mili vichhurhiAaa sNjogee maylu. |2|

你是一切美德和平安的源泉

没有人能够提供如此的恩赐，除了你

整个生命世界都在你的命令/意愿中运行/生活

那些否认你的意愿将会与内在的主分离。那些听从命令的人融入了你。

ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥
ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥
ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥
ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥

jis no too jaanaaEihi soEee jnu jaanai.

hri gun sd hee Aakhi vkhaanai.

jini hri sayviAaa tini sukhu paaEiAaa.

shjay hee hri naami smaaEiAaa. |3|

只有那些通过生活在你的神性意愿中与你合而为一，并始终实践/内化神性美德的人才能认识到这一点。

那些侍奉/内化内在神性的命令的人，生活在宁静中

他们通过听从神性智慧获得宁静，并在神性美德中生活。



ਤੂ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥
ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥
ਤੂ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥

too Aapay krtaa tayraa keeAaa sbhu hoEi.
tuDhu binu doojaa Avru n koEi.
too kri kri vaykhi jaanhi soEi.
jn naank gurmukhi prgtu hoEi. |4|2|

亲爱的主啊！你是我们内心的创造者/行动者。一切（我们所有的能力/力量）都是因为你的创造没有你，没有人能在我们内心创造任何东西。只有那个心灵能认识到你，它听从你的意愿，在内心找到了你 通过顺从古鲁的智慧，心灵在内心发现了你。



ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Aaasaa mhlaa 1.

第一位锡克教领袖纳纳克·吉在Raag Aasa中的圣歌

ਤਿਤੁ ਸਰਵਰੜੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥

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

titu srvrhai bhEeelay nivaasaa paanee paavku tinhi keeAaa.
pNkju moh pgu nhee chaalai hm daykhaa th doobeeAlay. |1|

我们活在无尽欲望/恶习的火焰中燃烧
我们如此深陷于对这些恶习/欲望的执着之中，以至于我
们无法摆脱它们。相反，我们继续在其中沉沦。



ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੁੜ ਮਨਾ ॥
ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

mn Eayku n chaytsi moorh mnaa.
hri bisrt tayray gun gliAaa. |1| rhaaAu.

哦，我亲爱的心灵！你是个傻瓜，不去专注于主（不实施
内在神性的指导）

ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥
ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕੀ ਸਰਣਾ ਜਿਨ ਤੂ ਨਾਹੀ ਵੀਸਰਿਆ ॥੨॥੩॥

naa hAu jtee stee nhee prhiAaa moorkh mugDhaa jnmu
bhEiAaa.
pRnvti naank tin kee srnaa jin too naahee veesriAaa. |2|3|

（为了摆脱恶习的火焰，祈求）哦，主啊！我既不是圣人，也不是学者。我一生都是个傻瓜（陷入恶习中）
我祈求你给我提供那些神性美德的陪伴，在他们的引导下，我永远不会忘记你（和你的神性命令）。



ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Aasaa mhlaa 5.

第五位锡克教领袖纳纳克·吉在Raag Aasa中的圣歌

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥

ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

bhEee praapti maanukh dayhureeAaa.

gobiNd miln kee Eih tayree breeAaa.

Avri kaaj tayrai kitai n kaam.

milu saaDhsNgti bhju kayvl naam. |1|

哦，亲爱的心灵！你所拥有的这个人体已经足够进行所有的
的外在活动（努力和成就）

但这是你与内在主合而为一的机会（生活得美丽/有目
的）

没有外在的仪式可以帮助你摆脱源于内在恶习的内在痛苦
只有在古鲁（神圣智慧）的陪伴下，内化神性美德。



ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥
ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

srNjaami laagu bhvjl trn kai.

jnmu bRithaa jaat rNgi maaEiAaa kai. |1| rhaaAu.

准备好自己，横渡内在恶习的广阔海洋
你正在浪费生命/时间，只沉迷于外在的欢愉和痛苦的幻
象中。

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥
ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥
ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥

jpu tpu sNjmu Dharmu n kmaaEiAaa.

sayvaa saaDh n jaaniAaa hri raaEiAaa.

khu naank hm neech krMmaa.

srni pray kee raakhhu srmaa. |2|4|

(向主祈祷) 主啊！我尚未修习冥想、忍受艰辛，或进行
宗教修行。在善人的陪伴下，我也未曾内化美德。

我犯下了卑劣可耻的行为，沉溺于恶习之中。

唯有在你的庇佑下（完全顺从内在的神性），我才能拯救
我的荣誉。





ਸੋਹਿਲਾ
ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧
ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

sohilaa
raagu gAurhee deepkee mhlaa 1
ik oNkaar stigur pRsaadi.

这首作品/篇章的名字是《Sohela》。Sohela 的意思是“赞赏之歌”。这是第一位古鲁在Gauri Deepki 乐调中创作的诗歌/韵文。有一个上帝存在于一切之中，在任何时候都存在，其存在是永恒的，并通过古鲁的话语/智慧被认知/实现。

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੋ ॥
ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੋ ॥੧॥

jai ghri keerti AakheeAai krtay kaa hoEi beechaaro.
titu ghri gaavhu sohilaa sivrihu sirjnhaaro. |1|

当你能够理解主的荣耀时，你的心境就是如此。
保持专注于这种心境，以歌颂/内化主的荣耀和感恩。



ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥
ਹਉ ਵਾਰੀ ਜਿਤੁ ਸੋਹਿਲੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

tum gaavhu mayray nirbhAu kaa sohilaa.
hAu vaaree jitu sohilai sdaa sukhu hoEi. [1] rhaaAu.

亲爱的心灵！唱颂/实践无畏的神性美德，
内化这些美德会带来永恒的喜悦与平和。

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥
ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥੨॥

nit nit jeeArhay smaaleeAni daykhaigaa dayvnhaaru.
tayray daanai keemti naa pvai tisu daatay kvnu sumaar. [2]

真主会照顾你（永远支持你），并将永远与你同在。
世俗的智慧无法为你摆脱恐惧而提供任何好处，但顺从神圣
的命令/意愿具有消除一切恐惧的力量。



ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥
ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸਤੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

sMbti saahaa likhiAaa mili kri paavhu taylu.
dayhu sjn AseesrheeAaa jiAu hovai saahib siAu maylu. |3|

就像一切准备工作都会在婚姻的日子/时间确定后开始一样，
同样地，你（哦，心灵！）要确立融入内在神性的目标，并
通过吸收神性美德来开始为此做准备。
还要接受古鲁的祝福/教导，通过这些你可以与内心的主相
会（合而为一）。

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥
ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

ghri ghri Eayho paahuchaa sdrhay nit pvNni.
sdnhaaraa simreeAai naank say dih AavNni. |4|1|

让你意识的各个状态传播内在神性/良知的永恒讯息。
当你将专注于来自内心的主的声音/意愿时，神圣联合的日
子/时间就会到来。



ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

raagu Aasaa mhlaa 1.

第一位Nanak Ji在Raag Aasa中的诗歌。

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥
ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੋ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

chhiA ghr chhiA gur chhiA Aupdays.
guru guru Eayko vays Anayk. [1]

虽然在外部世界中存在不同的思想流派，有各自的古鲁/导师
和不同的讯息，
但在我们内心，只有一个真正的主，以不同的方式通过祂的
神圣命令引导我们走向正义。



ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥
ਸੋ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

baabaa jai ghri krtay keerti hoEi.
so ghru raakhu vdaaEee toEi. |1| rhaaAu.

当我们能够歌颂/顺从主的意愿时的心境，
我们必须保持那种状态（保持顺从和专注）。这才是真正的美德。

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥
ਸੂਰਜੁ ਏਕੋ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥
ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

visuEay chsiAaa ghrheeAaa phraa thitee aaree maahu hoAaa.
soorju Eayko ruti Anayk.
naank krtay kay kaytay vays. |2|2|

就像在外在的创造中，太阳的运动赐予了我们不同的时间长度，

太阳的位置也带来了不同的季节。

同样地，在我们内在的唯一创造主以不同的方式引导着我们的意识。（我们需要静坐内心，沉思祂）



ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

raagu Dhnaasree mhlaa 1.

第一位Nanak Ji在Raag Dhanaasri中的诗歌。

ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੋਤੀ ॥
ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੋ ਪਵਣੁ ਚਵਰੋ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥

ggn mai thaalu rvi chNdu deepk bnay taarika mNdl jnk motee.
Dhoopu mlAaanlo pvnu chvro kray sgl bnraaEi foolNt jotee. |1|

当我看着太阳、月亮和星星，
感受到来自山脉、树木以及充满花朵的大自然的芬芳风，我
必须问自己：



ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥
ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

kaisee Aartee hoEi. bhv khNdnaa tayree Aartee.
Anhtaa sbd vaajNt bhayree. |1| rhaaAu.

如何我要如何崇拜你，主啊！（你的崇拜不依赖于一些有
蜡烛、花朵、珍珠、香熏、扇子等的仪式性盘子。）
神圣命令的悦耳音乐在整个创造中回响，在我内外都有。
（你的崇拜不依赖于任何外部的音乐/乐器）

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੋਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੋਹੀ ॥
ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਗੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਗੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੋਹੀ
॥੨॥

shs tv nain nn nain hhi tohi kAu shs moorti nnaa Eayk tohee.
shs pd biml nn Eayk pd gNDh binu shs tv gNDh Eiv chlt
mohee.|2|

所有这些千千万万的眼睛和脸庞在我周围都是属于你的，
主啊！然而你没有特定的面容或一组眼睛供我崇拜。
所有这些千千万万脚都是属于你的，主啊！然而没有特
定的脚我应该崇拜。所有这些千千万万的气味在我周围都
是属于你的，主啊！然而没有特定的香味我应该用来取悦
你。



ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥
ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥
ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥
ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

sbh mhi joti joti hai soEi.
tis dai chaanni sbh mhi chaannu hoEi.
gur saakhee joti prgtu hoEi.
jo tisu bhaavai su Aartee hoEi. |3|

我周围的一切都包含着同一个主的光芒，
因为所有的一切都因着同一个主的存在而活着/被照亮。
(那么我怎么能够将他视为独立的，分别崇拜他呢？)
通过古鲁的智慧，我们认识到了内在的神圣之光，
在这样的认知之后，当我们开始做让内在神性喜悦的事情时
- 这才是真正的崇拜。

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੋਭਿਤ ਮਨੋ ਅਨਦਿਨੋ ਮੋਹਿ ਆਗੀ ਪਿਆਸਾ ॥
ਕਿਰਪਾ ਜਲੁ ਦੇਹਿ ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਕਉ ਹੋਇ ਜਾ ਤੇ ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਵਾਸਾ
॥੪॥੩॥

hri chrn kvl mkrNd lobhit mno Andino mohi Aaahee piAaasaa.
kiRpaa jlu dayhi naank saariNg kAu hoEi jaa tay tayrai naaEi
vaasaa. |4|3|

通过古鲁的智慧，当我培养出顺从内在神性的渴望/冲动时，
唯有这样，我的心灵才能接受神性智慧的甘露，然后我才能
与内在的主合而为一。



ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

raagu gAurhee poorbee mhlaa 4.

第四位Nanak Ji在Raag Dhanaasri中的诗歌。

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥
ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਤ ਲਿਖੇ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਮਨਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੧॥

kaami kroDhi ngru bhru bhriAaa mili saaDhoo khNdl khNdaa hay.
poorbi likht likhay guru paaEiAaa mni hri liv mNdl mNdaa hay. [1]

唯一摧毁我们内心的贪欲和愤怒等恶习的方法，是通过内化/实践古鲁的智慧。

当古鲁的智慧被倾注/吸收进来时，我们心灵上已经刻在脑海中的那些恶念就会被洗净。通过这样做，我们的心灵在神圣的爱中升华。



ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥
ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

kri saaDhoo ANjulee punu vdaa hay.
kri dNdAut punu vdaa hay. |1| rhaaAu.

亲爱的心灵！请将你的双手合十（虚心谦卑）向古鲁致敬
- 神圣智慧的源头 - 以了解如何摆脱恶习。
完全顺从古鲁的智慧。这是最伟大的美德。

ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥
ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖ ਪਾਵਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥੨॥

saakt hri rs saadu n jaaniAaa tin ANtri hAumai kNdaa hay.
jiAu jiAu chlhi chubhai dukhu paavhi jmkaalu shhi siri dNdaa
hay. |2|

沉迷于恶习的心灵不懂得神圣的爱，取而代之的是巨大的自我。

这种自我之刺在生活的每一步中都刺痛着，并带来痛苦。在自我中，这种心灵不断地被恶习所生的恐惧所折磨。



ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਣੇ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥
ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ ਬਹੁ ਸੋਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ ॥੩॥

hri jn hri hri naami smaanay dukhu jnm mrn bhv khNdaa hay.
Abinaasee purkhu paaEiAaa prmayaru bhv sobh khNd
bRhmNdaa hay. [3]

神的爱者沉浸在神性美德之中，他们摆脱了自我带来的日常死亡/苦难。
他们融入内在永恒的主之中，被真正的荣耀/美丽所充满。

ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਹੇ ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੪॥੪॥

hm greeb mskeen pRbh tayray hri raakhu raakhu vd vdaa
hay.
jn naank naamu ADhaaru tayk hai hri naamay hee sukhu
mNdaa hay.[4|4]

(为了摆脱那自我，祈祷)我内在太小/空虚(缺乏善良)，主啊！我唯有依靠你的神性美德，才能在内心带来永恒的喜悦/平和。



ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

raagu gAurhee poorbee mhlaa 5.

第五位Nanak Ji在Raag Dhanaasri中的诗歌。

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥
ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

krAu baynNtee sunhu mayray meetaa sNt thl kee baylaa.
Eehaa khaati chlhu hri laahaa Aagai bsnu suhaylaa. |1|

哦，亲爱的心灵！我请求你认识到，现在是为古鲁服务
（听从）的时候了。

如果你现在获得/内化了古鲁的智慧，你以后将可以轻松
生活（在各种情况下）。



ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥ ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

AAuDh ghtai dinsu rainaaray. mn gur mili kaaj svaaray. |1|
rhaaAu.

随着每一个日夜的流逝，你的生命也在消逝。去与古鲁相
会（顺从古鲁），实现你生命的目的。

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥
ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ ॥੨॥

Eihu sNsaaru bikaaru sNsay mhi triAo bRhm giAanee.
jishi jgaaEi peeAavai Eihu rsu Akth kthaa tini jaanee. |2|

恶习让我们的生活充满了恐惧和忧虑。唯一的出路是实践
神圣的智慧。

这种智慧将你从恶习的沉睡中唤醒，充满神圣的爱，向你
展示与内在主相会的路径。



ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥
ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੋ ਫੇਰਾ ॥੩॥

jaa kAu AaaEay soEee bihaajhhu hri gur tay mnhi bsayraa.
nij ghri mhlu paavhu sukh shjay bhuri n hoEigo fayraa. |3|

实现你来到古鲁面前的目的。透过古鲁的智慧，沉浸在对
神性的爱中。

你将在内心找到宁静的宫殿/座位。你将不再四处寻找幸
福。

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥
ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਇਹੈ ਸੁਖੁ ਮਾਗੈ ਮੋ ਕਉ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਧੁਰੇ ॥੪॥੫॥

ANtrjaamee purkh biDhaatay srDhaa mn kee pooray.
naank daasu Eihai sukhu maagai mo kAu kri sNtn kee
Dhooray. |4|5|

(为了这样的幸福，祈祷) 主啊，你知晓我内心发生的一
切！请满足我的愿望

我所祈求的幸福，就是我必须完全顺从真正古鲁的智慧/
引导。





我的追求神圣之旅始于在加拿大艾德蒙顿市中心为有需要的人提供免费社区食物（langer）服务。这些人生活在可怜的条件下，因为他们中的大多数人无家可归并且有药物成瘾问题。多年来，我们试图通过为他们提供免费餐食、工作和其他机会来改变他们的思维，以帮助他们摆脱街头生活。我们无法在他们的生活中取得实质性的改变，但我们继续为他们的福祉努力着。

在为人们服务的过程中，我对理解古尔巴尼（Gurbani）的哲学产生了兴趣，并开始聆听巴伊·萨拉比特·辛格·杜恩达（Bhai Sarabjit Singh Dhunda），兰吉特·辛格·丹达里亚瓦莱（Ranjit Singh Dhandariyawale），维尔·布普因德·辛格吉（Veer Bhupinder Singh Ji）、巴伊·英德尔吉特·辛格·戈拉亚（Bhai Inderjit Singh Goraya）和卡尔明德·辛格·戴隆博士（Dr. Karminder Singh Dhillon）的演讲。在聆听了所有人之后，我渐渐倾向于学习和理解古尔巴尼的信息。

为了在世界中带来和谐，我认为我们应该接触年轻一代，帮助他们建立品德。我们需要制定儿童项目，让他们参与社区服务并教育他们价值观教育。我们还需要联系父母，鼓励他们参与孩子在这项倡议中的活动。为了改变社会，我们必须传播古尔巴尼的普世信息。为了在全世界传播爱、和平和谐的信息，我们致力于将古尔巴尼的信息传播到尽可能多的语言中。



All is One
Manjit Singh Nerval
Sikhs for Humanity Edmonton