



# WELCOME TO THE GURDWARA 歡迎來到錫克寺

## 你知道嗎?

錫克寺(Gurdwara),原文發音為「格爾多喇」,意思是「上師之家」「通過上師」。錫克信仰者到這裡來學習如何過著充滿靈性、遵守道德的生活,並獲取上師的祝福。

### 1 穿著要端莊



穿著端莊的要求:請把上衣紮進褲子或裙子裡;不可以穿短裙或短褲;不可以將酒/煙/菸/毒品等物品帶入寺廟,也不可以在使用這些東西後進入寺裡。

### 2 鞋襪要脫掉



脫掉鞋襪的原因是藉此保持錫克寺裡的整潔,同時也表達對於寺主人,也就是上師的敬意。

### 3 把頭蓋起來



錫克寺裡通常會提供圍巾、手帕、和布巾,而戴帽子是不合宜的。這是為了表達對寺主人的敬意。

### 4 請洗手



在脫鞋後和吃飯前都要洗手,特別是在禱告之前更要註意。

## 你餓了嗎?

### 餵養你的身體

膳堂提供免費的素餐(Langar),也可以來善堂當義工幫忙烹煮或分派食物。如果你想當義工(無償服務他人),請向在場的義工諮詢。



#### 你知道嗎?

世界各地的錫克寺膳堂都是全天為所有人提供免費食物,因為這是錫克教信仰的一大原則:不分宗教信仰、性別、種族、膚色或者社會地位,讓所有人的基本需求都能得到滿足。甚至壹些錫克寺還會提供衣服、醫療以及收容的服務。



在膳堂領取免費食物時,妳可能需要排隊或者等待(每個錫克寺的做法會有不同)。請不要自己擅自舀取食物,並且,請每個人只領取自己能夠吃完的分量,這樣才不會造成膳堂食物的浪費。用餐時,所有人都坐在壹起,平起平坐,以身體力行在神眼中人人平等的原則。

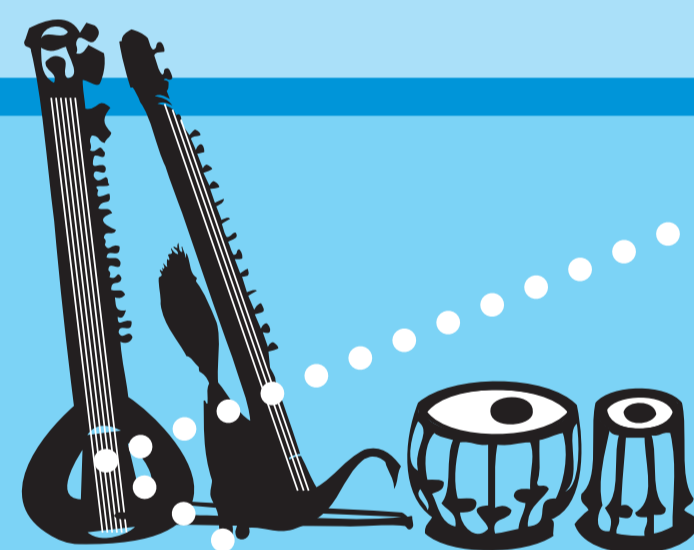
用餐之後,請每個人將自己使用過的杯盤放到清洗區域,如果你想資源幫忙清潔,請向在場的義工諮詢。上師教導我們,在為人服務(清潔)的同時冥想,會讓我們變得更為謙卑,並淨化我們的心靈。



請在用餐後洗手。我們很樂意讓妳參觀祈禱堂,看看錫克人是如何祈禱/冥想的。

### 餵養你的靈魂

祈禱堂原文的意思是「宮殿」,這裡面有我們的「王」也就是古魯格蘭斯沙希伯的寶座。格蘭斯(Granth)的意思是「經文」;不過因為古魯格蘭斯沙希伯是我們的上師,所以錫克人並不只將它視為壹本普通的經書,人們會排隊來向古魯格蘭斯沙希伯叩拜。錫克人並不期望他人歸信。不是錫克人也可以出於尊敬,而選擇向經典上師叩拜。這樣的舉動並不表示妳就成為錫克人,因為成為壹名錫克人還有許多其他的條件。

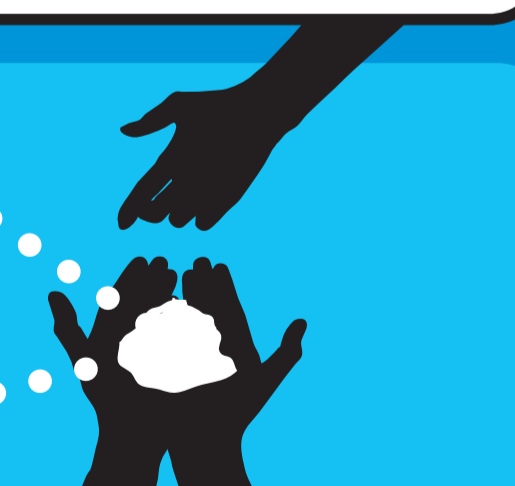


在古魯格蘭斯沙希伯的寶座旁邊,有壹個小臺子,音樂家和歌手可以在上面唱誦信仰詩歌。歷代上師們都是詩人和音樂家,他們鼓勵用唱誦詩歌的方式崇拜神明。

#### 你知道嗎?

我們尊重敬崇古魯格蘭斯沙希伯為活著的靈性上師。我們只有在自己是潔淨、清醒、儀表端莊、光著腳、和用巾帕包著頭時,才會來面見上師。上師是我們靈性上和政治上的王,它為全人類提供食物和保護。這就是為什麼有時候妳會看到在上師的前面擺著劍和武器(王室的徽章)。

在祈禱堂中,會有人分發免費的「帕爾莎」(Par'shaad),這是一種受過祝福的甜食。每個人都可以吃,但是要注意,請在食用「帕爾莎」後洗手,或用紙巾將收擦拭干淨。



有些錫克寺會分為男士與女士的區域,也有些錫克寺會讓男女坐在壹起。大部分人會面向上師,席地盤腿而坐。當妳坐著的時候,請盡可能地不要背對上師,或者把腳尖對向上師,這是對寺廟主人的敬意。



請盡可能地保持寺廟中平靜的氣氛。我們歡迎妳聆聽我們的音樂、詩歌和禱告,或者也可以跟著壹同冥想與唱誦。如果妳希望能看到壹些有翻譯的文宣品,或者說,妳想知道寺廟中是否有翻譯成妳的語言的文章、課程或演講,請盡管向寺廟中的人詢問。



想要了解更多關於錫克教的知識嗎?請觀看這個YouTube頻道上的影片。裏面有壹系列演講,問題與解答,誦念詩歌或禱告的解釋。

 [basicsofsikhi.com](http://basicsofsikhi.com)

 [youtube.com/basicsofsikhi](https://youtube.com/basicsofsikhi)

