

瑜伽靈修聚會唱誦禱文



聖者施化難陀大師
H.H. SRI SWAMI
SIVANANDAJI MAHARAJ



聖者慈達難陀大師
H.H. SRI SWAMI
CHIDANANDAJI MAHARAJ

聖潔生命會
(香港分會) 瑜伽中心



The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre



服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



瑜伽靈修聚會(Satsanga) 開始禱文

本會永遠名譽顧問 鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

- Jaya Ga-ne-sa Jaya Ga-ne-sa Jaya Ga-ne-sa Pa-hi Mam**
Sri Ga-ne-sa Sri Ga-ne-sa Sri Ga-ne-sa Rak-sha Mam
“Ganesa”是破除一切障礙的神明力量。“PahiMam”是保護我的意思，
“RakshaMam”是拯救我的意思。
- Sa-ra-va-na-bha-va Sa-ra-va-na-bha-va Sa-ra-va-na-bha-va Pa-hi Mam**
Subra-man-ya Subra-man-ya Subra-man-ya Rak-sha Mam
“Saravanabhava”與“Subramanya”是驅除負面能量的神明力量。
- Jaya Sa-ra-sva-ti Jaya Sa-ra-sva-ti Jaya Sa-ra-sva-ti Pa-hi Mam**
Sri Sa-ra-sva-ti Sri Sa-ra-sva-ti Sri Sa-ra-sva-ti Rak-sha Mam
“Sarasvati”是智慧女神的名稱。
- Jaya Guru Siva Guru Hari Guru Ram**
Ja-gat Guru Pa-ram Guru Sad-guru Shyam
Om Adi-guru Advai-ta Guru A-nan-da Guru Om
Chid-guru Chid-gha-na Guru Chin-ma-ya Guru Om
“Guru”是上師的意思。上師的本性與創造、維持、毀滅宇宙之神無異；
上師的本性是宇宙性的、至高的；上師是元始的、不二的、極樂的、意識的。
- Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare**
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare
“Rama”神是正義的化身，“Krishna”神是愛的化身。
兩位神明的聖號合成了這個偉大的聖咒(Mahamantra)
- Namah Siva-ya Namah Siva-ya Namah Siva-ya Om**
Namah Siva-ya Namah Siva-ya Namah Siva-ya Om
“Siva”為毀滅世間一切執著，令人得以直見本性之神。
- Om Namō Na-ra-ya-na-ya Om Namō Na-ra-ya-na-ya**
Om Namō Na-ra-ya-na-ya Om Namō Na-ra-ya-na-ya
“Narayana”是維持宇宙和諧運作的神明。
- Om Namō Bha-ga-va-te Va-su-deva-ya**
Om Namō Bha-ga-va-te Rama-chan-dra-ya
“Vasudeva”是無處不在之神，是 Krishna 神的其中一個名號；
“Ramachandra”是指 Rama 神如月般貌美。

服務	愛心	施予	淨化	冥想	開悟
Serve	Love	Give	Purify	Meditate	Realize



9. **An-ja-ne-ya An-ja-ne-ya An-ja-ne-ya Pa-hi Mam**
Ha-nu-man-ta Ha-nu-man-ta Ha-nu-man-ta Rak-sha Mam
“Anjaneya”與“Hanuman”都是指 Rama 神的忠僕猴神，祂是力量與剛強的化身。
10. **Om Jesus Om Jesus Om Jesus Om**
Om Mary Om Mary Om Mary Om
敬禮主耶穌 敬禮聖母瑪利亞
11. **Om Mani Padme Hum Om Mani Padme Hum**
Om Mani Padme Hum Om Mani Padme Hum
觀音菩薩的心咒，意思是蓮花心中的寶珠。
12. **Datta-tre-ya Datta-tre-ya Datta-tre-ya Pa-hi Mam**
Datta Guru Datta Guru Datta Guru Rak-sha Mam
“Dattatreya”是宇宙創造之神(Brahma)、維持之神(Vishnu)、
毀滅之神(Siva) 三位一體的化身。
13. **Siva-nanda Siva-nanda Siva-nanda Pa-hi Mam**
Siva-nanda Siva-nanda Siva-nanda Rak-sha Mam
“Sivananda”是我們聖潔生命會的宗師。
14. **Chid-ananda Chid-ananda Chid-ananda Pa-hi Mam**
Chid-ananda Chid-ananda Chid-ananda Rak-sha Mam
“Chidananda”是我們聖潔生命會的前會長。
15. **Ganga Rani Ganga Rani Ganga Rani Pa-hi Mam**
Bha-gi-ra-ti Bha-gi-ra-ti Bha-gi-ra-ti Rak-sha Mam
“Ganga”、“Bhagirati”都是恆河的名稱。恆河是女神的化身，祂流經眾神
然後瀉下人間，她既是物質的象徵，也是知識的象徵。
16. **Om Sakti Om Sakti Om Sakti Pa-hi Mam**
Brahma Sakti Vishnu Sakti Siva Sakti Rak-sha Mam
Om Adi Sakti Maha Sakti Para Sakti Pa-hi Mam
Ichha Sakti Kriya Sakti Jnana Sakti Rak-sha Mam
“Sakti”是能量的意思，能量是女神的顯現。在人身上，她顯現成為意志力量
(Ichha Sakti)、實行力量(kriya)、智慧力量(Jnana Sakti)。
17. **Ra-ja-ra-je-swa-ri Ra-ja-ra-je-swa-ri Ra-ja-ra-je-swa-ri Pahi Mam**
Tri-pu-ra Sun-da-ri Tri-pu-ra Sun-da-ri Tri-pu-ra Sun-da-ri Rak-sha Mam
“Rajarajeswari”與“TripuraSundari”都是女神的其他名稱。
18. **Om Tat Sat Om Tat Sat Om Tat Sat Om**
Om Shanti Om Shanti Om Shanti Om
“Om”就是真理，“Om”就是平安。



GURU STOTRAM 上師禱文

1. **Brahmanandam parama sukhadam
kevalam Jnana murtim
Dwandwa ateetam gagana sadrisham
tattvam asyadi lakshyam;
Ekam nityam vimalam achalam
sarvadhee sakshi bhootham
Bhava ateetam triguna rahitam
sadgurum tam namami.**

上師是大梵極樂的化身，祂是至高喜樂的賜予者，祂是絕對的知識，祂超越一切相對，祂的虛空無盡有如空的元素，祂成就了經書中“祢就是祂”的口訣，祂是唯一，永恆，純淨，不變，內心的見證者，祂超越所有的變動與幻化，祂超越三種自然界的德性。我向上師頂禮致敬。

2. **Gurur brahma gurur vishnur gurur devo maheshvarah;
Guruh sakshath param brahma tasmai shree gurave namah.**

上師是宇宙創造之主、維持之主，毀滅之主。上師就是至高的大梵（絕對者）。我向上師頂禮致敬。

3. **Ajnana timirandhasya
jnana-anjana shalakaya;
Chakshur unmeelitam yena
tasmai shree gurave namah.**

無明黑暗以致失明的雙目，賴祂以知識的法棒打開，得以復見光明。我向上師頂禮致敬。

4. **Dhyana moolam guror murtih
Pooja moolam guroh padam;
Mantra moolam guror vakyam
Moksha moolam guroh kripa.**

上師形相是冥想根本，上師蓮足是敬禮儀式的根本，上師話語是聖咒根本，上師恩典是解脫的根本。

5. **Om namah Sivanandaya gurave
satchidananda moortaye ;
Nish prapan-chaya shantaya
nira-lambaya tejase.**

上師是施化神（極樂與吉祥），祂是絕對存在、知識與極樂的化身，祂超越世界的意識，祂就是平安，不用支持而自明。

6. **Nitya-shuddhamnirabhasam
nirakaram niranjanam;
Nitya-bodham Chidanandam
gurum brahma namamy-aham.**

上師是純淨的梵，脫離顛倒幻影，超越一切名相，無瑕，如純淨意識與永恆福樂。我向上師頂禮致敬。

7. **Tvameva mata cha pita tvameva
Tvameva bandhush cha sakhaa tvameva
Tvameva vidya dravinam tvameva
Tvameva sarvam mama deva deva.**

祢是我的母親，祢是我的父親，祢是我的親人，也是我的朋友。祢是我的知識，祢是我的財富，祢是我的一切，祢是眾人之神。

平安禱文

**Om Saha Naavavatu, Sahanau Bhunaktu,
Saha Viryam Karavavahai,
Tejasvi Navadheetamastu, Ma Vidvishavahai
Om Shantih Shantih Shantih**

願祂保護我們（導師與學員）。願祂使兩者均享保護，願我們一起互勉。共同尋找經典的真義。
願我們的學習竟滿光芒。願我們永不爭執。Om 和平 和平 和平

SIVANANDA YOGINDRA STUTHI

施化難陀瑜伽師頌



本會永遠名譽顧問 鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

1	Sa-daa Bha-va-nam Jaahna-vi-tira Vaa-sam Sa-daa Svas-va-ru-panu-sandha-na shi-lam Sa-da Supra-san-nam Da-ya-lum Bha-je-ham Sivananda Yogin-dra-ma-nanda-moor-tim	祂住在恆河河畔， 常安住於自性之中， 祂永遠懷著平安慈愛， 施化難陀瑜伽師，祂是極樂的化身。
2	Har-er Divya-na-ma Sva-yam Kir-ta-yan-tam Har-eh Pa-da-bhak-tim Sa-da Bod-ha-yan-tam Har-eh Paa-da-pad-ma-stha-bhringam Bha-je-ham Sivananda Yogin-dra-ma-nanda-moor-tim	祂喜愛唱誦神的名號， 祂永遠教導愛神之道， 祂像蜜蜂般常繞著神的蓮花足下， 施化難陀瑜伽師，祂是極樂的化身。
3	Ja-raa Vyaa-dhi Daur-bal Ya-sam-pi-di-ta-nam Sa-daa-ro-gya-dam Yasya Kaa-runya-ne-tram Bha-je-ham Samas-taar Tase-va Dhu-ri-nam Sivananda Yogin-dra-ma-nanda-moor-tim	老弱病苦者得到健康， 只因祂慈悲的目光， 祂隨時準備侍奉正在受苦的眾生， 施化難陀瑜伽師，祂是極樂的化身。
4	Sa-daa Nir-vi-kal-pe Sthi-ram Yasya Chit-tam Sa-daa Kum-bhi-tah Praa-na-va-yur-ni-kaa-mam Sa-daa Yoga-ni-shtham Ni-ri-ham Bha-je-ham Sivananda Yogin-dra-ma-nanda-moor-tim	祂的心永住於無念定境， 祂的生命能亦因止息而達穩定， 祂常入於瑜伽三摩地之中， 施化難陀瑜伽師，祂是極樂的化身。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize

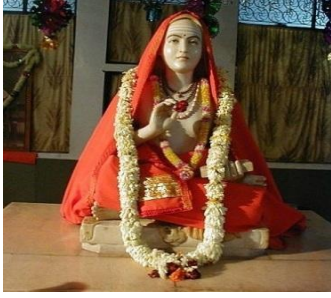


SIVANANDA YOGINDRA STUTHI
施化難陀瑜伽師頌

5	<p>Mahaa-mudra-band-haa-di Yogan-gaa-dak-sham Su-shum-naan-ta-re Chit-swa-rupe Ni-magnam Ma-haa-yoga-ni-draa-vi-li-nam Bha-je-ham Sivananda Yogin-dra-ma-nanda-moor-tim</p>	<p>祂是手印、身鎖及一切瑜伽密法的上師， 祂擁有中脈與自性的知識而得享極樂， 祂進入了瑜伽的大定境中， 施化難陀瑜伽師，祂是極樂的化身。</p>
6	<p>Daya-sa-ga-ram Sar-va-kal-yana-ra-shim Sada Sat-chit-ananda-roo-pe Ni-li-nam Sada-chara-shi-lam Bha-je-ham Bha-je-ham Sivananda Yogin-dra-ma-nanda-moor-tim</p>	<p>祂是慈悲的海洋，竭力提升眾生， 祂得享絕對存在，絕對知識與絕對極樂， 祂的行為必朝向真理， 施化難陀瑜伽師，祂是極樂的化身。</p>
7	<p>Bha-vam-bho-dhi-nau-kanibham Yas-ya Ne-tram Ma-haa Mo-ha Gho-ran-dha-ka-ram Hara-tam Bha-je-ham Sada Tam Mahan-tam Ni-tan-tam Sivananda Yogin-dra-ma-nanda-moor-tim</p>	<p>祂的恩典有如寶筏，使人輕渡罪惡的深淵， 祂有如燦爛的旭日， 驅散了世間虛幻的黑暗， 施化難陀瑜伽師，祂是極樂的化身。</p>
8	<p>Bha-je-ham Ja-gat-kaa-ra-nam Sat-swa-ru-pam Bha-je-ham Ja-ga-dvyaa-pa-kam Chit-swa-ru-pam Bha-je-ham Ni-jaa-nan-dama-nanda-roo-pam Sivananda Yogin-dra-ma-nanda-moor-tim</p>	<p>祂是絕對的存在，宇宙的核心，我向祂頂禮， 祂是絕對的意識，徧布虛空，我向祂頂禮， 祂是絕對的極樂，常存自性中，我向祂頂禮， 施化難陀瑜伽師，祂是極樂的化身。</p>
9	<p>Pa-thed-yah Sa-daa Sto-tra-me-tat Pra-bhaa-te Sivananda Yogin-dra-naam-ni Pra-ni-tam Bha-ve-ttas-ya Sam-saa-ra-duh-kham Vi-nash-tam Ta-tha Mok-sha-saam-raa-jya Kai-val-ya-la-bhah</p>	<p>神聖的施化難陀瑜伽師頌，共有八節， 可請於清晨虔誠持誦， 它可使人脫離輪迴之苦， 得享解脫之極樂。</p>

Guru Paduka Stotram

上師寶履禮讚



商卡羅大師(公元 788-820 年)聖像



施化難陀大師的寶履

作者: Adi Sankaracharya (商卡羅大師) [摘錄自 http://hk.myblog.yahoo.com/yogihari_hk]

本會永遠名譽顧問 鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

1	A-nun-ta Sum-saara Sa-mud-ra-taa-raa Nau-kaa-yi-taa-bhyaam Guru Bhak-ti-daa-bhyaam Vai-raag-ya Sum-raaj-ya-dh-a Poo-ja-naa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam	助我渡過輪迴苦海， 猶如汪洋中的寶筏， 賜我虔敬上師之心， 復因崇敬而生起離欲之心。 我向上師之寶履一再頂禮。 我向上師之寶履一再頂禮。
2	Ka-Vit-va Vaa-raa-shi Nee-shaa-ka-raa-bhyaam Daur-bhaag-ya Daa-vaam-bu-dha Maa-li-kaa-bhyaam Doo-ree-kri-taa Num-ra Vi-pui-ta-ti-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam	有如知識大洋上空之圓月， 又如撲滅災劫天火之甘泉， 驅除崇敬者的憂患苦痛。 我向上師之寶履一再頂禮。 我向上師之寶履一再頂禮。
3	Na-taa Ya-yoh shree-pa-tee-taam Sa-mee-yoo-hu Ka-daa-chid-up-ya-shu Da-rid-ra Var-yaaha Moo-kaas-cha Vaa-chas-pa-tee-taam Hee Taa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam	敬禮之人變得富有， 迅即脫離貧困厄運， 啞巴也變成最佳的演說家。 我向上師之寶履一再頂禮。 我向上師之寶履一再頂禮。
4	Naa-lee-ka Nee-kaa-sha Pa-daa Hri-taa-bhyaam Naa-naa Vi-mo-haa-dee Ni-vaa-ri-kaa-bhyaam Na-maj Ja-naa-bheesh-ta Ta-ti Pra-dhaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam	引領我們來到上師蓮花雙足的跟前， 清除因愚昧而衍生出來之欲念， 滿足虔誠頂禮者的願望。 我向上師之寶履一再頂禮。 我向上師之寶履一再頂禮。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



Guru Paduka Stotram 上師寶履禮讚

5	Nru-paa-lee Mau-lee-vra-ja Rut-na kaan-tee Sa-rid-vi-raa-jat Jha-sha-kun-ya-kaa-bhyaam Nroo-pu-va-dhaa-bhyaam Na-ta-lo-ka Punk-teh Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam	亮耀有如皇冠上之寶石， 奪目好比站立於鱷魚流域裏之美， 女協助信眾登上王者寶座。 我向上師之寶履一再頂禮。 我向上師之寶履一再頂禮。
6	Paa-paan-dha-kaa-raar-ka Pa-rum-pa-raa-bhyaam Taa-pat-ra-yaa-heen-dhra Kha-gesh-va-raa-bhyaam Jud-yaa-dhi Sum-sho-sha-na Vaa-da-vaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam	有如眾多紅日高懸，黑暗退卻， 有如神鷗當前， 啄食輪迴三苦之毒蛇， 有如烈火焚乾愚昧之海洋。 我向上師之寶履一再頂禮。 我向上師之寶履一再頂禮。
7	Sha-maa-dhee Shut-ka Pra-dha Vai-bha-vaa-bhyaam Sa-maa-dhee Daa-na Vra-ta Deek-shi-taa-bhyaam Raa-maa-dha-vaang-hree Sthi-ra Bhak-ti-daa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam	賜予六大聖德之財富， 傳授進入三摩地之竅要， 祝福得以永遠敬禮上主雙足。 我向上師之寶履一再頂禮。 我向上師之寶履一再頂禮。
8	Swar-chaa-pa-raa-naa Ma-khee-lesh-ta-daa-bhyaam Svaa-haa Sa-haa-yak-sha Doo-run-dha-raa-bhyaam Svaan-taa-cha Bhaa-va Pra-da Poo-ja-naa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam	熱心侍奉的門徒得蒙賜福， 其願望得以達成，真心修行者 得蒙加持進入自性境界之中。 我向上師之寶履一再頂禮。 我向上師之寶履一再頂禮。
9	Kaa-maa-dee Sar-pa Vra-ja Gaa-ru-daa-bhyaam Vi-veh-ka Vai-raag-ya Ni-dhee Pra-dhaa-bhyaam Bo-dha Pra-dhaa-bhyaam Dru-ta Mok-sha-daa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam Na-moh Na-mah Shree Guru Paa-du-kaa-bhyaam	有如神鷹啣走情欲之毒蛇， 賜予智慧與離欲之寶藏， 賜予開悟的知識， 祝福修行人迅速解脫。 我向上師之寶履一再頂禮。 我向上師之寶履一再頂禮。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize

Deva Deva Sivananda



By Swami Hridayananda

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

Ma-ga-lam Yogi-var-yaa-ya
Maha-nee-ya Gu-naa-bdha-ye
Ganga Tee-ra Ni-vaa-saa-ya
Sivananda Man-ga-lam

吉祥的至高瑜伽上師，
包羅萬有的大洋，
住於恆河之畔，
吉祥的施化難陀。

Deva Deva Sivananda Dina-ban-dho Paa-hi Maam

1) Chan-dra Va-da-na Man-da-ha-sa
Pre-ma Ru-pa Rak-ṣha-Maam.
Deva Deva Sivananda
Dina-ban-dho Paa-hi-Maam

施化難陀，您是眾神之神，
您是受苦眾生的朋友，請您保護我。
滿月般的臉龐，柔和的微笑，
愛的化身，請您拯救我。

2) Ma-dhu-ra Gīta Ga-na Lola
Jñāa-na Rūpa Paa-hi-Maam
Samasta Loo-ka Puu-ja-nī-ya
Mo-ha-naañ-ga Rak-ṣha-Maam.
Deva Deva Sivananda
Dina-ban-dho Paa-hi-Maam

他喜歡唱頌甜美的歌曲，
知識的化身，求您保守我。
他受到所有眾生的崇敬，
美貌的，求您拯救我。

3) Div-ya Gañ-ga Tī-ra Vaa-sa
Daa-na Śhī-la Paa-hi-Maam
Paa-pa Ha-raṇa Puṇ-ya Śhī-la
Para-ma Puru-ṣha Rak-ṣha-Maam.
Deva Deva Sivananda
Dina-ban-dho Paa-hi-Maam

他住在恆河河畔，樂於布施，
求您保護我。
他把信眾從邪惡中拯救，
他經常熱心行善，求您拯救我。

4) Bhakta Loka Hṛi-da-ya Vaa-sa
Swaami-naa-tha Paa-hi-Maam,
Chit-sva-rūpa Chi-daa-nanda
Śivānanda Rak-ṣha-Maam.
Deva Deva Sivananda
Dina-ban-dho Paa-hi-Maam

您住於信眾心中，偉大的上師，
求您保護我。
您是意識：絕對的知識，
求您拯救我。



Deva Deva Sivananda

- 5) Chan-dra Va-da-na Man-da-ha-sa 施化難陀，您是眾神之神，
Pre-ma Ru-pa Rak-ṣha-Maam 您是受苦眾生的朋友，請您保護我。
Deva Deva Sivananda 滿月般的臉龐，柔和的微笑，
Dina-ban-dho Paa-hi-Maam 愛的化身，請您拯救我。

Deva Deva Sivananda Dina-ban-dho Paa-hi-Maam

A) **Sat-Guru-Jai** Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

B) **Sat-Guru-Jai** Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

C) **Sat-Guru-Jai** Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

D) **Sat-Guru-Jai** Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

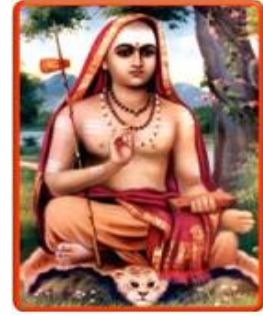
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam

Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Paa-hi-Maam
Sat-Guru-Jai Sivananda Sat-Guru-Jai Rak-sha-Maam



Sadhana Panchakam

修行五頌



作者: 商卡羅導師 (Adi Sankaracharya)

本會永遠名譽顧問 鄭驊峰老師 (Hari Cheng) 義務翻譯

1	<p>Ve\do\nit\ya\ma\dhī\ya\taam Ta\du\di\tam kar\ma\sva\nu\shthī\ya\taam Te\ne\sasya\vi\dhī\ya\taam\ā\pa\chi\tih Kaam\ye\ma\tis\tya\jya\taam Paa\pau\ghah pa\ri\dhū\ya\taam Bha\va\sukhe do\sho\nu\san\dhī\ya\taam Aatme\cchaa\vyā\va\sī\ya\taam Ni\ja\grhaa \ ttuur\nam\vi\nir\gam\ya\taam</p>	<p>讓我們每天恆常研讀偉陀經書。 願我們樂於遵行經書中教導的儀軌(作為)。 在作為中讓神受到崇敬。 讓我們的心脫離懷著欲望的作為。 潔淨心中的罪污。 讓修行人探究此過眼雲煙的生命中一切 的缺憾與不圓滿。 讓我們發願悟證此自性。 讓他立即離開他的火宅。</p>
2	<p>San\gah sat\su vi\dhī\ya\taam Bha\ga\va\to bhak\tir\dri\dhāa dhī\ya\taam Saan\tyaa\dih pa\ri\chī\ya\taam dri\dhā\ta\ram Kar\maa\su san\tya\jya\taam Sad\vi\dvaa\nu\pa\sarp\ya\taam Pra\ti\di\nam tat\paa\du\kaa sev\ya\taam Brah\mai\kaa \ks\sha\ram\ arthya\taam Sru\ti\si\ro \vaak\yam\samaa\karn\ya\taam</p>	<p>讓他仰賴於善知識。 讓他對神的忠愛毫無動搖而穩固。 讓他穩重地修持平和等素質。 讓他立即捨棄所有隱藏欲求的作業。 讓他來到聖者面前聆聽道理。 讓他每天崇敬他的聖履(雙足)。 讓他探究那不滅的大梵。 讓他懷著信心與虔誠，聆聽"四大經句" 那是偉陀經的要義。 1)意識就是梵 2)我就是梵 3)那真理就是你 4)自性就是梵</p>

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

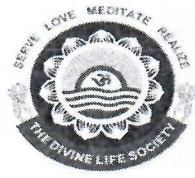
冥想
Meditate

開悟
Realize



Sadhana Panchakam 修行五頌

<p>3 Vaa\kyaar\thas\cha \vi\chaa\rya\taam Sru\ti\si\rah \pak\shah \samaa\sri\ya\taam Du\star\kaat su\vi\ram\ya\taam Sru\ti\ma\tas tar\ko \nu\san\dhī\ya\taam . Brahmaa\iva\smī \vi\bhav\ya\taam \ a\ha\ra\har Gar\vah pa\ri\tya\jya\taam De\he ham\ma\ti\ruj\hya\tarn Bu\dha\janair\vaa\dah \ pa\ri\tya\jya\taam</p>	<p>好好反思那些偉大的經句。 讓他完全託付奧義書。 讓他完全不糾纏於無謂的爭辯。 讓他經常投入於探討考察經書內的論點。 讓他經常享受那內在的感覺:我就是大梵。 讓那捨世者也捨棄貢高我慢之心。 捨棄那 "我是這個身體的感覺"。 讓他完全捨棄與有識之士爭辯。</p>
<p>4 Ksu\dvyaa\dhis\cha chi\ki\tsya\taam Pra\ti\di\nam bhik\shau\sha\dham bhujya\taam Svaad\van\nam na tu yaa\chya\taam Vi\dhi\va\saat praa\pte\na san\tus\ya\taam Sī\tosh\naa\di vi\shah\ya\taam Na tu vrit\haa vaak\yam samu\cchaa\rya\taam Au\daa\sīn\yama\bhīps\ya\taam Jana\kri\paa\nais\thur\yamu\tsr\jya\taam</p>	<p>讓饑渴之疾得以療癒。 讓那僧人每天服食化緣而得之藥。 讓他不期求美食。 願他滿足於他所得的一切， 那是他的此生應受的業報。 願他平靜地忍受相對事物，如冷熱。 讓 他不說不必要的言辭。 讓他對世間事毫無分別之心。 讓他捨棄所有待人的仁慈或苛刻感覺。</p>
<p>5 E\kaan\te su\kha\maa\sya\taam Pa\ra\ta\re che\tah samaa\dhī\ya\taam Pur\naat\maa su\samī\kshya\taam Ja\ga\di\dam tad\ba\dhī\tam drs\ya\taam Praad\karma pra\vi\laa\pya\taam Chi\ti\ba\laan\ naa\pyu\tta\raih slish\ya\taam Praad\rab\dham tvi\ha bhujya\taam A\tha \pa\ra\ brahmaa\tma\naa sthī\ya\taam</p>	<p>讓他安樂休息於隱居之中。 讓他的心在三摩地中完全融入於自性。 讓他在自性中經驗到圓滿。 讓他在自性大梵中印證宇宙的隱沒。 讓他毀滅過去生所積的一切業報。 藉自性或意識的力量，讓他停止繼續 累積新的業力。 讓他通過此生的經驗消除今生所受之業報。 如是，讓他穩住於至高超越的大梵自性中。</p>



Anjaneya veera Hanumanta shura

An-jane-ya vee-ra Ha-nu-man-ta shu-ra
An-jane-ya vee-ra Ha-nu-man-ta shu-ra

Va-yu ku-ma-ra va-na-ra dhi-ra

Sri Rama dhu-ta Jaya Ha-nu-man-ta
Jai Siya-ram Jai Jai Siya-ram Jai Ha-nu-man Jai Jai Ha-nu-man

Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki
Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki
Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki

Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki
Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki

Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki
Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki

Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki
Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki

Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki
Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki

Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki
Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki
Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram
Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram



Anjaneya veera Hanumanta shura

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram
Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram
Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram

Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki ~ ~

Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki
Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki
Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki

Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki
Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki
Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki

Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram
Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram
Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram

Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki
Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki
Rama Lakshmana Janaki Jai bolo Hanuman ki

Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki
Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki
Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki
Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki

Jai bolo Hanuman ki Jai bolo Hanuman ki

Pavansuta Hanumana Ki Jaya

Anjaneya Swamiji Jaya



Hanuman Chalisa 猴神四十頌

徒拉斯達思 (Tulsidas) 著

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

猴神四十頌不但是歌頌猴神的大能，以獲得祂的加持的禱文，也包含對神敬愛的最高智慧。印度傳統相信唱頌這篇禱文，不但能突破生命的困難，更能增加自己對神的虔敬。

Doha 序章

Shree Gu-ru cha-ra-na sa-ro-ja ra-ja Ni-ja ma-nu mu-ku-ru sud-haa-ri
上師吉祥蓮花足 泥塵磨亮我心鏡
Ba-ra-naun Rag-hu-ba-ra bi-ma-la ja-su Jo daa-ya-ku pha-la chaa-ri
歌頌羅摩的美善 能賜人生四果報
Bud-hi hee-na ta-nu jaa-ni-ke Su-mi-raun pa-va-na ku-maa-ra
自知此身實無知 憶記風神的愛兒
Ba-la bud-hi vid-yaa de-hu mo-hin Ha-ra-hu ka-le-sa bi-kaa-ra
求賜力量與智慧 除我苦痛與罪愆

1. Ja-ya Ha-nu-maa-na gyaa-na gu-na saa-ga-ra Ja-ya Ka-pee-sha ti-hun lo-ka u-jaa-ga-ra
猴神智德如大洋 猴王光明昭三界
2. Raa-ma doo-ta a-tu-li-ta ba-la dhaa-maa An-ja-ni pu-tra Pa-va-na-su-ta naa-maa
羅摩之僕誰能敵 猴母風神之愛兒
3. Ma-haa-bee-ra bi-kra-ma ba-ja-ran-gee Ku-ma-ti ni-vaa-ra su-ma-ti ke san-gee
大勇軀如金剛杵 淨我愚癡親聖賢
4. Kan-cha-na ba-ra-na bi-raa-ja su-be-saa Kaa-na-na kun-da-la kun-chi-ta ke-saa
衣冠金光耀彩華 耳佩金環髮曲長

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



Hanuman Chalisa 猴神四十頌

5. Haa-tha baj-ra au-ra dva-jaa bi-raa-jai Kaan-dhe moon-ja ja-neu saa-jai
手執法鎚與旌旗 肩佩聖草編法繩
6. Shan-ka-ra su-va-na Ke-sa-ree nan-da-na Te-ja pra-taa-pa ma-haa ja-ga ban-da-na
濕婆臨凡風神子 大力名垂全宇宙
7. Vi-dyaa vaa-na gun-ee at-i chaa-tu-ra Raa-ma kaa-ja ka-ri-be ko aa-tu-ra
博學聖德極聰敏 全心工作為羅摩
8. Prab-hu cha-ri-tra su-ni-be ko ra-si-yaa Raa-ma Lak-ha-na See-taa ma-na ba-si-yaa
羅摩事蹟如甘露 主母王叔住心中
9. Sooksh-ma roo-pa dha-ri Si-ya-hin di-khaa-vaa Bi-ka-ta roo-pa dha-ri Lan-ka ja-raa-waa
藏形變身示主母 切齒怒目焚蘭卡
10. Bhee-ma roo-pa dha-ri a-su-ra san-ghaa-re Raa-ma-chan-dra ke kaa-ja san-vaa-re
大將威風除妖魔 執勤精忠為羅摩
11. Laa-ya sa-jee-va-na Lak-ha-na ji-yaa-ye Shree Rag-hu-bee-ra ha-ra-shi u-ra laa-ye
尋得仙草活主弟 羅摩歡欣相擁抱
12. Rag-hu-pa-ti keen-hee ba-hu-ta ba-raa-i Tu-ma ma-ma pri-ya Bha-ra-ta-hi sa-ma bhaa-i
聖主羅摩盛嘉許 您如親弟巴拉特
13. Sa-ha-sa ba-da-na tum-ha-ro ja-sa gaa-vai A-sa ka-hi Shree-pa-ti kan-tha la-gaa-vai
千口蛟龍頌名聲 如是羅摩擁抱你
14. Sa-na-kaa-di-ka Brah-maa-di mu-nee-saa Naa-ra-da Saa-ra-da sa-hi-ta A-hee-saa
新尼卡梵天聖賢 那拉陀辯天龍王
15. Ya-ma Ku-be-ra di-ga-paa-la ja-haan-te Ka-bi ko-bi-da ka-hi sa-ke ka-haan-te
閻摩財神八方王 詩人學者莫能言
16. Tu-ma u-pa-kaa-ra Su-gree-va-hin keen-haa Raa-ma mi-laa-ya raa-ja pa-da deen-haa
義助猴子國國君 引見羅摩得成王
17. Tum-ha-ro man-tra Vi-bhee-sha-na maa-naa Lan-ke-sh-va-ra bha-ye sa-ba ja-ga jaa-naa
維比山拿得忠告 得成蘭卡國君王
18. Yu-ga sa-ha-sra yo-ja-na pa-ra bhaa-nu Leel-yo taa-hi ma-dhu-ra pha-la jaa-nu
太陽距離千萬里 當作美果竟吞服

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



Hanuman Chalisa 猴神四十頌

19. Prab-hu mu-dri-kaa me-li muk-ha maa-heen Ja-lad-hi laan-ghi ga-ye a-cha-ra-ja naa-heen
口含聖主之戒子 無疑能跨大海洋
20. Dur-ga-ma kaa-ja ja-ga-ta ke je-te Su-ga-ma a-nu-gra-ha tum-ha-re te-te
世間種種艱難事 得蒙恩典變輕鬆
21. Raa-ma du-aa-re tu-ma rak-ha-vaa-re Ho-ta na aa-gyaa bi-nu pai-saa-re
緊守羅摩之大門 不蒙批准莫能進
22. Sa-ba suk-ha la-hai tum-haa-ree sha-ra-naa Tu-ma rak-sha-ka kaa-hu ko da-ra-naa
在您庇蔭得喜樂 得您保護無恐懼
23. Aa-pa-na te-ja sam-haa-rau aa-pai Tee-non lo-ka haan-ka ten kaan-pai
唯您方能承大能 咆哮三界也顫慄
24. Bhoo-ta pis-haa-cha ni-ka-ta na-hin aa-vai Ma-haa-bee-ra ja-ba naa-ma su-naa-vai
鬼妖莫能得接近 頌唸大勇之名號
25. Naa-sai ro-ga ha-re sa-ba pee-raa Ja-pa-ta ni-ran-ta-ra Ha-nu-mat-a bee-raa
病苦盡悉得移除 唸頌大勇猴王名
26. San-ka-ta ten Ha-nu-maa-na chu-raa-vai Ma-na kra-ma ba-cha-na dhyaa-na jo laa-vai
猴王助人脫苦難 常念猴王思言行
27. Sab pa-ra Raa-ma ta-pas-vee raa-jaa Ti-na ke kaa-ja sa-ka-la tu-ma saa-jaa
苦行聖君羅摩神 得您相助成大事
28. Au-ra ma-no-ra-tha jo ko-ee laa-ve So-ee a-mi-ta jee-va-na pha-la paa-ve
如能向您求心願 願望定能得實現
29. Chaa-ron yu-ga pa-ra-taa-pa tum-haa-raa Hai pa-ra-sid-ha ja-ga-ta u-ji-yaa-raa
您的光輝耀四劫 您的聖名頌四方
30. Saa-dhu san-ta ke tu-ma rak-ha-vaa-re A-su-ra ni-kan-da-na Raa-ma du-laa-re
您是聖賢之護法 滅魔大神羅摩愛
31. Ash-ta sid-hi nau nid-hi ke daa-taa As-a ba-ra dee-na Jaa-na-kee Maa-taa
賜予八通與九寶 王朝主母賞大願
32. Raa-ma ra-saa-ya-na toom-ha-re paa-saa Sa-daa ra-ho Ra-ghu-pa-ti ke daa-saa
羅摩名號作甘露 永為羅摩之僕人

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



Hanuman Chalisa 猴神四十頌

33. Tum-ha-re bha-ja-na Raa-ma ko paa-vai Ja-na-ma ja-na-ma ke duk-ha bi-sa-ra-vai
歌頌您名見羅摩 多生苦痛能了斷
34. An-ta kaa-la Rag-hu-ba-ra pu-ra jaa-ee Ja-haan jan-ma Ha-ri bhak-ta ka-haa-ee
命終往生羅摩國 再世為神之信徒
35. Au-ra de-va-taa chi-ta na dha-ra-ee Ha-nu-ma-ta se-ee sar-va suk-ha ka-ra-ee
心無旁騖敬猴神 可獲眾多福與樂
36. San-ka-ta ka-tai mi-te sa-ba pee-raa Jo su-mi-re Ha-nu-ma-ta ba-la bee-raa
誰念猴神威勇力 一切苦惱盡消除
37. Jai Jai Jai Ha-nu-maa-na Go-saa-ee Kri-paa ka-ra-hu gu-ru-de-va kee naa-ee
猴神得勝威嚴在 恩慈大德如上師
38. Jo sa-ta baa-ra paa-ta ka-ra ko-ee Choo ta-hi ban-di ma-haa suk-ha ho-ee
持誦本頌一百遍 苦難遠離福樂臨
39. Jo ya-ha pa-rai Ha-nu-maa-na chaa-lee-saa Ho ya sid-hi saa-khee Gau-ree-saa
恭唸猴神四十頌 能得圓滿神作證
40. Tu-la-see-daa-sa sa-daa Ha-ri che-raa Kee je naa -ta hri-da-ya ma-han de-raa
徒拉斯達為神僕 願主常住我心間

Doha 結束

Pa-va-na ta-na-ya san-ka-ta ha-ra-na Man-ga-la moo-ra-ti roo-pa
風神之子除困苦 吉祥化身作猴王

Raa-ma Lak-kha-na See-taa sa-hi-ta Hri-da-ya ba-sa-hu su-ra bhoo-pa
聖君聖母與王叔 常住我心作我主

Siyaa-vara Raama-chandra Kee Jai 主羅摩與主母悉坦主母萬歲

Pavana Suta Hanumaan Kee Jai 風神之子猴神萬歲

Umaa Pati Mahaa-dev Kee Jai 施化神與天母萬歲

Bolo Bhai Sab Suntun Kee Jai 願所有諸位聖賢萬歲

服務	愛心	施予	淨化	冥想	開悟
Serve	Love	Give	Purify	Meditate	Realize



Sri Ganga Stotram 恆河頌讚

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

1	Devi su-re-sva-ri bha-ga-va-ti gan-ge tri-bhu-va-na-ta-ri-ni ta-ra-la ta-ran-ge san-ka-ra mau-li-vi-ha-ri-ni vi-ma-le ma-ma ma-ti ras-tam ta-va pa-da ka-ma-le	恆河女神！祢是天界之聖河，三界的拯救者。祢純淨而永不止息，為施化神之頭飾。母親啊，願我心永遠依止於祢的蓮花足下。
2	Bha-gī-ra-thi su-kha-da-yi-ni ma-tah ta-va ja-la-ma-hi-ma ni-ga-me khya-tah na-ham ja-ne ta-va ma-hi-ma-nam pa-hi ka-pa-ma-yi ma-ma-jna-nam	淨化詛咒的恆河母親！祢賜予眾人幸福。祢聖水的意義在偉陀經頌揚。我愚昧無知未能理解您的重要性。女神啊！祢充滿慈悲，請保護我。
3	Hari pa-da pad-ya ta-ran-gi-ni gan-ge hi-ma-vi-dhu-muk-ta-dha-va-la-ta-ran-ge du-rī-ku-ru ma-ma dus-kr-ti bha-ram ku-ru kr-pa-ya bha-va sa-ga-ra pa-ram	恆河女神啊！祢聖潔有如沐浴哈利神雙足的甘露，祢的浪花猶勝白雪、皎月、珍珠。請洗淨我所有的罪愆，助我渡過輪迴大洋。
4	Ta-va ja-la-ma-ma-lam ye-na ni-pī-tam pa-ra-ma-pa-dam kha-lu te-na gr-hī-tam ma-tar-gan-ge tva-yi yo bhak-tah ki-la tam dras-tum na ya-mah sak-tah	母親啊！能得嚐祢的聖水，定能成就最高境界。 恆河母親啊！閻魔死神也不能傷害祢的信眾。
5	Pa-ti-tod-dha-ri-ni jah-na-vi gan-ge khan-di-ta gi-ri-va-ra-man-di-ta bhan-ge bhīs-ma ja-na-ni he mu-ni-va-ra-kan-ye pa-ti-ta-ni-va-ri-ni tri-bhu-va-na dhan-ye	神聖的恆河！祢流經了喜馬拉雅山而讓祢更覺貌美。祢是彼思瑪的母親，贊盧大仙人的女兒。祢是墮落者的救援，因此祢在三界受到尊崇。
6	Kal-pa-la-ta-mi-va pha-la-dam lo-ke pra-na-ma-ti yas-tvam na pa-ta-ti so-ke pa-ra-va-ra-vi-ha-ri-ni gan-ge vi-mu-kha-yu-va-ti kr-ta-ta-ra-la-pan-ge	母親啊！祢圓滿了虔信者的願望。那些卑躬向祢致敬的都不會憂苦。恆河啊！祢永不止息地流奔大洋，有如少女急於與愛人相會一樣。
7	Ta-va cen-ma-tah sro-tah sna-tah pu-na-ra-pi ja-tha-re so'-pi na ja-tah na-ra-ka-ni-va-ri-ni jah-na-vi gan-ge ka-lu-sa-vi-na-si-ni ma-hi-mot-tun-ge	母親啊！在祢聖河中沐浴的都不再輪迴。神聖的恆河！祢獲得最高的尊崇。祢摧毀所有信眾的罪孽，把他們從地獄中拯救。
8	Pu-na-ra-sa-dan-ge pun-ya-ta-ran-ge ja-ya ja-ya jah-na-vi ka-ru-na-pan-ge in-dra-mu-ku-ta-ma-ni-ra-ji-ta-ca-ra-ne su-kha-de su-bha-de bhrt-ya-sa-ran-ye	神聖的恆河！祢充滿慈悲。祢以聖水潔淨信眾。祢雙足以雷神皇冠的寶石來裝飾。求祢庇佑的都得到幸福加持。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



Sri Ganga Stotram 恆河頌讚

9	Ro-gam so-kam ta-pam pa-pam ha-ra me bha-ga-va-ti ku-ma-ti ka-la-pam tri-bhu-va-na-sa-re va-su-dha-ha-re tvama-si ga-tir-ma-ma kha-lu sam-sa-re	女神啊！帶走我的病痛、憂傷、困難、罪過與錯見。祢是三界的精粹、大地的項鍊。女神啊！祢是我在輪迴苦海的唯一庇護。
10	Ala-ka-nan-de pa-ra-ma-nan-de ku-ru ka-ru-na-ma-yi ka-ta-ra-vand-ye ta-va ta-ta ni-ka-te yas-ya ni-va-sah kha-lu vai kun-the tas-ya ni-va-sah	恆河啊！尋求幸福的都崇敬祢。祢是財寶天王皇宮與永恆福樂的幸福泉源。住在祢兩岸的有如住在天界。
11	Va-ra-mi-ha nī-re ka-ma-tho mī-nah Kim va tī-re sa-ra-tah ksī-nah a-tha-va sva-pa-co ma-li-no dī-nah ta-va na hi du-re nr-pa-ti-ku-lī-nah	女神啊！成為祢聖水中的魚鱉，或祢岸邊的賤民，都比遠離祢的帝王更為幸福。
12	Bho bhu-va-ne-sva-ri pun-ye dhan-ye de-vi dra-va-ma-yi mu-ni-va-ra-kan-ye gan-ga-sta-va-mi ma-ma-ma-lam nit-yam pa-tha-ti na-ro yah sa ja-ya-ti sat-yam	宇宙的女神啊！祢淨化了我們。仙人贊盧的女兒！誰人能每天唱誦這篇恆河頌讚，都必定得到成就。
13	Ye-sam ha-da-ye gan-ga bhak-tih te-sam bha-va-ti sa-da su-kha-muk-tih ma-dhu-ra-kan-ta paj-jha-ti-ka-bhah pa-ra-ma-nan-da-ka-li-ta la-li-ta-bhah	對恆河懷著虔敬的，都會得到幸福，並得到解脫。這首韻律美妙的恆河頌讚是最高極樂的泉源。
14	Gan-ga-sto-trami-dam bha-va-sa-ram van-chi-ta-pha-la-dam vi-ma-lam sa-ram san-ka-ra-se-va-ka san-ka-ra ra-ci-tam pa-tha-ti su-khī-sta-va iti ca sa-map-tah	這首恆河頌讚，由施化神的信徒商卡羅大師所作，潔淨我們，滿全我們所有的願望。
15	Jaya jaya gange Jaya hara gange Jaya jaya gange Jaya hara gange Jaya jaya gange Jaya hara gange Jaya jaya gange Jaya hara gange Jaya jaya gange Jaya hara gange Jaya jaya gange Jaya hara gange Jaya jaya gange Jaya hara gange Jaya jaya gange Jaya hara gange	恆河女神勝利！施化神勝利！

Boli-ye Srī Ganga May-yaa Ké Jai

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



PRABHO-PRAARTHANAA

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

1. Hey Pra-bho Aa-nan-da Daa-ta
Jnana Hama-ko Dee-jiye
主啊！祢是極樂的賜予者，
求祢賜給我正知正見。
2. Shee-ghra Saa-re Dur-gunon Ko
Doo-ra Hama-se Kee-jiye
請迅速把我的惡習遠遠地拿開。
3. Lee-jiye Hama-ko Sha-ra-na Me
Ham Sa-daa-chaa-re Bane
我已降服於祢，求祢接納我，
讓我充滿聖德。
4. Brahma-chari Dhara-ma Rak-sha-ka
Vee-ra Vra-ta-dhaa-ree Bane
Satya Vra-ta-dhaa-ree Bane
願我的梵行(貞潔)志願得到保護，
願我謹守善願，
護持正法。
5. Hey Pra-bho Aa-nan-da Daa-ta
Jnana Hama-ko Dee-jiye
主啊！祢是極樂的賜予者，
求祢賜給我正知正見。
6. Pre-ma Se Hama Guru Janon Kee
Nit-ya Hee Se-vaa Kare
讓我以真愛與虔敬，
永遠侍奉上師。
7. Sat-ya Bole Jhu-tha Tyaa-ge
Mela Aa-pa-sa Me Ka-re
使我講真實話語，
拒絕虛妄，團結過活。
8. Hey Pra-bho Aa-nan-da Daa-ta
Jnana Hama-ko Dee-jiye
主啊！祢是極樂的賜予者，
求祢賜給我正知正見。
9. Nin-daa Ki-see Kee Hama Ke-see se
Bhoo-la Ka-ra Bhee Na Ka-re
助我永遠不會對人無禮，
讓我永遠不會忘掉祢。
10. Divya Jee-vana Ho Ha-maa-raa
Te-re Yasha Gaa-yaa Ka-re
讓我的生命永遠聖潔，
讓我永遠唱頌祢的榮耀。
11. Hey Pra-bho Aa-nan-da Daa-ta
Jnana Hama-ko Dee-jiye
主啊！祢是極樂的賜予者，
求祢賜給我正知正見。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



Song of Divine Life	聖潔生命之歌
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare	Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare
Serve, love, give, purify, meditate, realise.	服務，慈愛，布施，淨化，冥想，開悟
Be good, do good, be kind, be compassionate.	成善，為善，仁愛，慈悲
Seva, Bhakti, Dhyana, Dvara Sakshatkar Pavo; Bhale Bano, Bhala Karo, Dayalu Bano.	服務，慈愛，冥想，通過自我內省 成善，為善，懷著慈愛
Practise Ahimsa (non-injury), Satyam (truthfulness) and Brahmacharya (purity).	修習不傷害、真誠、梵行（貞潔）
This is the foundation of Yoga and Vedanta.	這是瑜伽與偉壇多的基礎
Practise Non-injury Truth and Purity.	修習不傷害、真誠與梵淨
This is the essence of religion and spirituality.	這是宗教與靈性的要義
Enquire, 'Who am I?' Know thyself and be free.	反省“我是誰？” 悟證自性而得到解脫
Enquire, 'Who am I?' Know thyself and be free'	反省“我是誰？” 悟證自性而得到解脫
You are not this body, not this mind, Immortal Self you are.	你不是這個身體，不是這個內心，你是 永恆不朽的自性
You are not this body, not this mind, Immortal Atman! Radiant Atman!	你不是這個身體，不是這個內心，你是 永恆不朽的自性，光輝的自性
Realise this and be free!	悟證這真理而解脫
This is your duty, foremost duty.	這是你的責任，最重要的責任
Therefore do it now, do not postpone.	坐言起行，不要拖延
Lead the Divine Life.	過聖潔的生命
So says Gurudev.	祖師（施化難陀大師）如是教導
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare.	Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare.



THE UNIVERSAL PRAYER 共同禱文

Swami Sivananda 施化難陀大師

本會永遠名譽顧問 鄭驊峰老師(Hari Cheng) 義務翻譯

O Adorable Lord of Mercy and Love!
Salutations and prostrations unto Thee.
Thou art Omnipresent, Omnipotent and Omniscient.
Thou art Satchidananda.
(Existence-Consciousness-Bliss Absolute.)
Thou art the Indweller of all beings.
Grant us an understanding heart,
Equal vision, balanced mind,
Faith, devotion and wisdom.
Grant us inner spiritual strength,
To resist temptations and to control the mind.
Free us from egoism, lust, greed, hatred anger, and jealousy.
Fill our hearts with divine virtues.
Let us behold Thee in all these names and forms,
Let us serve Thee in all these names and forms,
Let us ever remember Thee,
Let us ever sing Thy glories,
Let Thy name be ever on our lips,
Let us abide in Thee for ever and ever.

慈悲和仁愛的上主！
謹向祢頂禮致敬。
祢無處不在、無所不能、無所不知。
祢是絕對的存在、意識和極樂。
祢是一切萬有的內在者。
求祢賜給我們諒解的心、
平等觀、平衡的心境、
信心、虔誠和智慧。
求祢賜給我們內在的精神力量，
以抗拒誘惑，控制內心。
把我們從私心、情欲、貪念、
憎恨、憤怒和妒忌中釋放出來。
並且讓我們心中充滿了聖潔的美德。
願我們在一切名相中見到祢，
願我們在一切名相中侍奉祢，
願我們永遠惦念著祢，
願我們永遠歌頌祢的榮耀，
願祢的聖名永遠在我們口中，
願我們永遠安住於祢之中。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



SAINT FRANCIS PRAYER

Lord, make me an instrument of Your peace.
Where there is hatred, let me sow love;
where there is injury, pardon;
where there is doubt, faith;
where there is despair, hope;
where there is darkness, light;
where there is sadness, joy.

O, Divine Master,
grant that I may not so much seek to be consoled as to console;
to be understood as to understand;
to be loved as to love;
For it is in giving that we receive;
it is in pardoning that we are pardoned;
it is in dying that we are born again to eternal life.

Amen.

聖方濟和平禱詞

主啊！使我作你和平的工具。
在有仇恨的地方，讓我播種仁愛；
在有殘害的地方，讓我播種寬恕；
在有猜疑的地方；讓我播種信任。
在有絕望的地方，讓我播種希望；
在有黑暗的地方，讓我播種光明；
在有憂苦的地方；讓我播種喜樂。
我不企求他人的安慰，只求安慰他人；
我不企求他人的諒解，只求諒解他人；
我不企求他人的愛護，只求愛護他人。
因為在施捨他人時，我們接受施予；
因為在寬恕他人時，我們獲得寬恕；
因為在喪失生命時，我們生於永恆。

阿孟。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



SAINT FRANCIS PRAYER

聖方濟和平禱詞 (唱頌版)

天主！使我作你和平的工具。

在有仇恨的地方，讓我播種仁愛；
在有殘害的地方，讓我播種寬恕；
在有猜疑的地方，讓我播種信任。
在有絕望的地方，讓我播種希望；
在有黑暗的地方，讓我播種光明；
在有憂苦的地方，讓我播種喜樂。

天主！使我作你和平的工具。

我不企求他人的安慰，只求安慰他人；
我不企求他人的諒解，只求諒解他人；
我不企求他人的愛護，只求愛護他人。

天主！使我作你和平的工具。

因為在施捨他人時，我們接受施予；
因為在寬恕他人時，我們獲得寬恕；
因為在喪失生命時，我們生於永恆。

天主！使我作你和平的工具。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



瑜伽靈修聚會(Satsanga) 結束禱文

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

Maha Mrityunjaya Mantra (戰勝死亡之咒)

Om Tryam-bakam Ya-jaa-ma-he Su-gandhim Push-tivar-dha-nam
Ur-vaa-ru-ka-mi-va Bandha-naan Mri-tyor Muk-shee-ya Maa-mri-tat

我向那三眼之神敬禮，祂芬芳馥郁，孕育萬物。
祂使我們從死亡中解脫出來而獲享永生，就如瓜熟自然蒂落一般。

1. Om Sar-ves-ham Svas-ti Bhava-tu Sar-ve-sham Shan-tir Bhava-tu
Sar-ve-sham Poor-nam Bhava-tu Sar-ve-sham Man-ga-lam Bhava-tu

願一切眾生吉祥，願一切眾生平安，願一切眾生圓滿，願一切眾生富足。

2. Sar-ve Bha-van-tu Su-khi-na Sarve San-tu Ni-ra-mayah
Sar-ve Bha-dra-ni Pas-yan-tu Ma Kas-chid-Du-kha Bhag-Bha-vet

願一切眾生幸福，願一切眾生脫離困厄，願一切眾生所見皆為吉祥，
願一切眾生離苦得樂。

3. Om A-sa-to Ma Sat Ga-maya Ta-ma-so Ma Jyo-tir Ga-maya
Mri-tyor Ma A-mri-tam Ga-maya

Om 請把我從幻象引領到實相，從愚昧引領到光明，從死亡引領到永恆。

4. Om Poor-na-madah Poor-na-midam Poor-nat Poor-na-muda-chya-te
Poor-na-sya Poor-na-ma-da-ya Poor-na-me-va va-sishya-te
Om Shantih, Shantih, Shantih

Om 此亦圓滿，彼亦圓滿，圓滿生於圓滿，圓滿除去圓滿，所餘亦是圓滿。
Om 平安，平安，平安。



Sivananda Ashram Aarati 獻火光禮儀

1. Jaya Jaya Aa-rati Vighna-vinaa-ya-ka Vighna-vinaa-ya-ka Sri Ganesha
2. Jaya Jaya Aa-rati Subrah-manya Subra-manya Kaarthi-ke-ya
3. Jaya Jaya Aa-rati Venu-Go-paa-la Venu-Go-paa-la Venu-lola
Paa-pa-vidu-ra Na-va-nee-ta Cho-ra
4. Jaya Jaya Aa-rati Ven-ka-ta Rama-na Ven-ka-ta Rama-na San-ka-ta Ha-ra-na
Si-ta Rama, Ra-dhe Shya-ma
5. Jaya Jaya Aa-rati Gau-ri Mano-ha-ra Garu-ri Mano-ha-ra Bha-vaa-nee Shan-ka-ra
Sam-ba Sa-da-siva Uma Ma-he-shwa-ra
6. Jaya Jaya Aa-rati Raa-ja Raa-je-shwa-ree Raa-ja Raa-je-shwa-ree Tripu-ra Sun-da-ree
Maha Lak-sh-mi, Maha Sara-swa-ti Maha Kali, Maha Shak-ti
7. Jaya Jaya Aa-rati Aan-jane-ya Aan-jane-ya Ha-nu-man-ta
8. Jaya Jaya Aa-rati Da-ttaa-tre-ya Da-ttaa-tre-ya Tri-moor-ti Ava-taa-ra
9. Jaya Jaya Aa-rati Aa-di-tya-ya Aa-di-tya-ya Bhaa-ska-raa-ya
10. Jaya Jaya Aa-rati Shanee-shwa-raa-ya Shanee-shwa-raa-ya Bhaa-ska-raa-ya
11. Jaya Jaya Aa-rati Sad-guru Naa-tha Sad-guru Naa-tha Sivananda
12. Jaya Jaya Aa-rati Sad-guru Naa-tha Sad-guru Naa-tha Chidananda
Jaya Jaya Aa-rati Venu Go-paa-la

Ka-ye-na Va-cha Ma-na-sendri-yair-va Bud-dhyat-mana-va Prakr-iter Sva-bha-vad

Ka-ro-mi Yad Yad Sa-ka-lam Pa-ra-smai Na-ra-yana Iti Samar-pa-ya-mi

我把身體、言語、心念、理智、本性所作的一切，全都奉獻給你，我的上主。

Om Sri Sat Guru Swami Sivananda Maharaj Ki Jai

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



Gita Dhyanam 梵歌冥想

Madhusudana Sarasvati

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng) 義務翻譯

Atha Srimad Bhagavad Gita Dhyanam

1	Om \ paar\ thaa\ ya \ pra\ ti \ bo \ dhi \ taam bha\ ga \ va \ taa \ naa\ raa \ ya \ ne \ na \ swayam, Vyaase \ na \ gra\ thi\ taam \ pu \ raa\ na \ mu\ ni\ naa ma \ dhye \ mahaa \ bhaa \ ra \ tam; Ad \ vai \ taa\ mrita\ var\ shi\ neem bha\ ga\ va\ teem ash\ taa\ da\ shaa dhyaa\ yi\ neem, Am\ ba\ twaam a\ nu\ san\ da\ dhaa\ mi bha\ ga\ vad\ geete bha\ vad\ we\ shi\ neem.	Om。巴拉達(Paartha) 蒙受那 羅延神(Lord Narayana)親自的 啟導，古聖者維耶裘(Vyasa) 把 祢撰寫在摩訶婆羅多之內。 神聖的母親啊，祢灑下不二法 門的甘露，共有十八章； 祢，梵歌啊，慈愛的母親，我 冥想於祢，祢滅除輪迴再生。
2	Namo\ stu\ te \ vyaa\ sa vi \ shaa \ la \ buddhe phu\ llaa\ ra\ vin\ daa \ ya \ ta \ pa \ tra \ ne \ tra; Ye\ na \ twa\ yaa bhaa\ ra \ ta\ tai\ la\ poor\ nah pra\ jwaa\ li\ to \ jnaa\ na\ ma\ yah pra\ dee\ pah.	頂禮維耶裘(Vyasa)，您有廣博 的智性，眼如盛放之蓮花，滿 載摩訶婆羅多之油，您燃亮了 知識之燈。
3	Pra\ pan\ na\ paa\ ri\ jaa\ taa\ ya to\ tra\ ve\ trai \ ka\ paa\ na\ ye; Jnaana \ mudraa \ ya Krishnaa \ ya gee\ taa \ mrita \ du \ he namah.	圓滿信眾願望的如意樹，一手 執著藤鞭的牧牛者，一手示現 智慧結印的奇詩拿神，你榨出 了梵歌的牛奶甘露。
4	Sar\ vo\ pani\ sha \ do\ gaa \ vo dog\ dhaa \ go\ paa\ la \ nan \ da \ nah; Paar\ tho\ vat\ sah \ su\ dheer\ bhok \ taa Dug\ dham \ geetaa\ mri\ tam\ ma\ hat.	所有奧義書就是牛，榨取牛奶者 是奇詩拿神，祂是牧牛者之子， 阿尊拿是小牛，淨智的人是飲用 者，牛奶就是梵歌的甘露。
5	Va\ su\ de\ va\ su \ tam \ de \ vam kam\ sa\ chaa \ noo\ ra\ mar\ da\ nam; De\ va\ kee\ pa\ ra\ maa\ nan\ dam krish \ nam \ van\ de \ ja\ gad\ gu\ rum.	我向奇詩拿神頂禮，祂是世界的 導師，華蘇提(Vasudev)的兒 子，祂殺死暴君金撒(Kamsa) 與力士查路拿(Chanora)，祂是 提華琪(Devaki)兒子的兒子。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



Gita Dhyanam 梵歌冥想

6	<p>Bheesh\ ma\ dro\ na\ ta\ taa Ja \ ya\ dra\ tha\ ja\ laa Gaan \ dhaa \ra \nee\ lot \pa \laa; Shal\ ya\ graa\ ha\ va\ tee\ kri\ pe\ na\ va\ ha\ nee kar \ ne\ na\ ve\ laa\ ku\ laa; Ash \wat \thaa \ma-vi \kar \na-gho\ ra-ma\ ka\raa dur\ yo\ dha\ naa\ var\ ti\ nee; So \tteer\naa\kha \lu\ paan\ da\ vai\ ra\ na\na\dee kai\ var \ta \kah \ ke\ sha\ vah.</p>	<p>以奇沙華神 (Kesava)為舵手，潘度華兄弟(Pandava)須渡過戰爭之河，兩岸是俾斯瑪(Bhishma)與多拉拿(Drona)，則也德(Jayadratha)是河水，甘他拿(Gandhara)的國王是藍色蓮花，河中之大鱷魚是沙利耶(Shalya)，暗流是科力巴(Kripa)，大浪是卡利拿(karna)，兩條可怕的短吻鱷是維卡納(Vikarna)與阿斯華他瑪(Asvatthama)，那旋渦是多育他拿(Duryodhana)。</p>
7	<p>Paa \raa \shar \ya \va\chah \sa\ro\ja\ma \ma\lam gee \taar \tha \gan \dhot \ka\ tam; Naa \naa\khyaa \na\ka\ke\sa \ram ha\ri\ka \thaa sam \bo \dha \naa \bo \dhi \tam; Lo\ke sa\jja \na \shat\pa \ dai\ ra\ ha \ra \hah pe\pee \ya \maa \nam\ mu\daa; Bhoo \yaad \bhaa \ra \ta\pan \ka\ jam ka\li\ma\la pra\ dhvam \si \nah \shre \ya\se.</p>	<p>願這摩訶婆羅多的蓮花，生長於維耶莎的言詞，帶著梵歌意義的甜蜜芬芳，以很多故事作為花蕊，在哈利神講道時盛放，毀滅末劫時代的罪愆，讓世間善人如蜜蜂般喜樂地飲用這甘露，每天都賜福給我們。</p>
8	<p>Moo\ kam ka \ro \ti\ vaa\ chaa\ lam pan \gum\ lan\ gha\ ya \te \ gi \rim Yat \kri \paa \ ta\ma\ham \van \de pa \ra \maa \nan \da \maa \dha \vam</p>	<p>向瑪他華(Madhava)神頂禮，祂是至高極樂的泉源，祂的恩典，足以使啞巴能言善辯，讓殘疾者拿跨越重山。</p>
9	<p>Yam\brah\maa\ va \ru \nen\dra \ru\dra\ma\ru\ tah stun \wan \ti \di \vyaih \ sta\ vaih, Ve \daih \saan \ga \pa \da \kram \opanisha\dair gaa \yan \ti \yam \saa \ma \gaah, Dhyaa\naa\va\sthi\ ta\ tad\ga \te\na\ma \na \saa pash \yan \ti\ yam \yo \gi \no, Yas \yaan \tam \na\vi\duh\ su \raa \su\ra\ga\naa de \vaa \ya \tas \mai\ na\mah.</p>	<p>頂禮這位神明，即使是梵天、水神、毀滅之神、天界將領也以禱詞來榮耀祂，偉陀經、奧義書的唱誦者以特別方式唱誦讚美祂，瑜伽士冥想時心中得見祂，並融入祂之中，那終點，即使是天神與阿修羅也不足以了解。</p>



Saba Hein Samana

Saint Nivritti Nath

Sa-ba Heiñ Sa-mā-na Sa-ba Meiñ Eka Prā-na ,
Ta-ja Ke A-bhi-mā-na Hari Nā-ma Gāo.

All are one! The same Prana (Life-Force) enlivens all beings!

Give up your pride and sing the Name of the Lord!

一切唯一! 萬有俱為氣!

放下你的傲氣，唱頌神的名號。

Hari Nā-ma Gāo Dayā Apa-nāo,
Apa-ne Hri-daya Meiñ Hari Ko Ba-sāo.

Sing the Name of Lord Hari and be compassionate!

Then Lord Hari will dwell in your heart'

唱誦神的名號，慈悲為懷!

神就會住在你心中。

Hari Nā-ma Pyā-rā Sa-ba-kā Sa-hā-rā,
Hari Nā-ma Japa Ke Su-kha Śhānti Pāo. x 2

The Name of Lord Hari is so sweet, supporting all'

Repeating His Name, obtain happiness and peace'

神的名號是如此甜蜜，祂支持萬有。

持誦祂的名號，獲得幸福平安。

Kahe "Ni-vri-tti" Hari Nā-ma Bhakti,
Hari Nā-ma Śhakti, De-ve Mu-kti.

Nivritti says: Repeating the Lord's Name is the highest devotion.

The Lord's Name is filled with the Shakti (divine power). That bestows liberation."

Nivritti說：

持誦主的名號是最高的虔敬，主的名號充滿神聖的力量。祂賜予解脫。



Nirvana Shatakam 涅槃六頌

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

	<p>Om Poor-na-ma-dah Poor-na-mi-dam Poor-nat Poor-na-muda-chya-te Poor-na-sya Poor-na-ma-da-ya Poor-na-me-va va-sishya-te</p>	<p>Om 此亦圓滿，彼亦圓滿， 圓滿生於圓滿，圓滿除去圓滿， 所餘亦是圓滿。</p>
1	<p>Mano Buddhya Aham-kara / Chit-ta Ni Naa-ham Na Cha Shro-tra Jihve / Na Cha Ghra-na Ne-tre Na-cha Vyo-ma Bhoo-mir / Na Tejo Na Va-yuh Chidananda Rupah / Shivo-ham Shivo-ham</p>	<p>我不是內心、理智、我執與心識， 也不是耳、舌、鼻、眼（身，五根）， 也不是空、地、火、風（水，五元素） 我是絕對知識與極樂， 我是施化神，我是施化神。</p>
2	<p>Na Cha Prana Samjyo / Na Vai Pan-cha Va-yur Na Vaa Sa-pta dha-tur / Na Vaa Pan-cha Ko-sha-ha Na Vaak Paani Pa-dau / Na Cho pas-tha Pa-yoo Chidananda Rupah / Shivo-ham Shivo-ham</p>	<p>我不是生命能，不是五氣， 不是七物，不是五層身， 不是言語器官，不是手或腳， 不是生殖器，不是排洩器。 我是絕對知識，絕對極樂， 我是施化神，我是施化神。</p>
3	<p>Na Me Dwesha Raa-gau / Na Me Lo-bha Mohau Mado Nai-va Me Nai-va / Maa-tsarya Bha-vah Na Dhar-mo Na Char-tho / Na Kamo Na Mokshah Chidananda Rupah / Shivo-ham! Shivo-ham!!</p>	<p>我沒有憎與愛，也沒有貪婪與迷執， 沒有驕傲與妒忌，沒有責任也沒有 財產， 沒有渴求，沒有束縛也沒有解脫。 我是絕對意識與極樂， 我是施化神，我是施化神。</p>
4	<p>Na Pun-yam Na Paa-pam / Na Sau-khyam Na Duh-kham Na Mantra Na Teertham / Na Veda Na Yajna-ha Aham Bho-janam Naiva / Bhoyam Na Bhok-taah Chidananda Rupah / Shivo-ham! Shivo-ham!!</p>	<p>我無善無惡，無樂無苦， 不是唱誦偉陀經，也不是奉獻祭禮， 不是享受、享受對象與享受者。 我是絕對的知識與喜樂， 我是施化神，我是施化神。</p>



Nirvana Shatakam 涅槃六頌

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

5	Na Me Mrit-yu Shan-kaa / Na Me Ja-ti Bhe-dah Pita Nai-va Me Nai-va / Mata Na Janma Na Bandhur Na Mi-tram / Gurur Nai-va Shi-shyah Chidananda Rupah / Shivoam Shivoam	我無懼死亡，也無種姓。 沒有父、母以至誕生。 沒有親戚，沒有朋友， 沒有上師，沒有弟子。 我是絕對知識與極樂， 我是施化神，我是施化神。
6	Aham Nir-vi-kal-po / Ni-ra-kaa-ra Roo-pah Vi-bhur Vya-pya Sarva-tra / Sar-ven-dri-ya-naam Sada Me Sama-tvam / Na Muk-thir Na Bandhah, Chidananda Rupah / Shivoam! Shivoam!!	我不落於相對，無形無相， 我無處不在，遍存一切感官。 我如如不動，沒有解脫，也沒有束縛。 我是絕對知識與極樂， 我是施化神，我是施化神。



Song of Chidananda 絕對知識與喜悅之歌

Swami Sivananda 施化難陀大師

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

1	Chidānand Chidānand Chidānanda Hum Hara Hālme Ala-mast Sat-chid-ānanda Hum	我是絕對知識、喜樂。 在任何狀況下，我一無掛慮， 絕對的存在、知識、喜樂。
2	Ajar-ānand Amar-ānand Acha-lānanda Hum Hara Hālme Ala-mast Sat-chid-ānanda Hum	我是永恆不變、不朽、不動。 在任何狀況下，我一無掛慮， 絕對的存在、知識、喜樂。
3	Nir-bha-ya Aur Niśh-chin-ta Chid ghan-ānanda Hum Kai-val-ya Ke-va-la Kū-tas-tha Ānanda Hum Nit-ya Śu-ddha Si-ddha Sat-chid ānanda Hum	我無懼無慮，我是喜悅的自性， 絕對的唯一者，不變的自性， 絕對的喜悅， 永恆純淨與圓滿，絕對存在、 意識與極樂。
4	Knowledge Bliss Knowledge Bliss, Bliss Absolute! In all conditions I am Knowledge Bliss Absolute I am without old age, without death, without motion. In all conditions I am Knowledge Bliss Absolute.	絕對知識、喜悅…… 在任何狀況下我是絕對的知識 與喜悅。 我無老、無死、無動， 在任何狀況下我是絕對的知識 與喜悅。
5	I am without fear, without worry, Bliss Absolute, Existence Absolute, Knowledge Absolute, Independent, unchanging, non-dual Atman, Immortal Atman, Advaita Atman. Eternal, pure, perfect, Knowledge-Bliss Absolute	我無懼無慮，我是喜悅的自性， 絕對存在、知識，不朽的自性， 獨立、不變、不二的自性， 永恆純淨，圓滿知識，絕對的 喜樂， 絕對的知識，絕對的存在。
6	Sivanand, Sivanand, Sivananda Hum, Aghad bhum wala, Aghad bhum wala, Akil-ananda Hum	我是施化神的喜悅， 我沒有恐懼，沒有恐懼， 我是無處不在的喜悅。



Prarthana Gitam

Swami Tejomayananda

tvam̐ hi no ne-tā tvam̐ hi no dā-tā ya-tra tvam̐ na-ya-si ta-tra ga-cchā-maḥ | 1
kā-pi no cin-tā kvā-pi no bha-yam̐ ya-dā-śra-ye ta-va var-tā-ma-he sa-dā | 2
rak-ṣa-kas-tvam̐ hi saṅ-ka-ṭe kvā-pi śik-ṣa-kas-tvam̐ hi śo-bha-ne pa-thi | 3
de-hi naḥ śak-tim̐ budd-him̐ ta-thā bhak-tim̐
dar-śi-te mār-ge ca-la-nā-ya nit-yam̐ hi | 4
ya-di vis-ma-rā-ma-stvām̐ tvam̐ na vis-ma-ra naḥ
bā-la-kās-ta-va he ka-ru-ṇā-ka-ra pra-bho | 5
he pra-bho he vi-bho he guro he guro he guro

1. You are our Leader. You are our Provider. Wherever You lead us, there we shall follow.
您是我們的領導者，您是我們的賜予者。您引領我們去那裏，我們都會跟隨。
2. We have no worries . . . we have no fear . . . for we are always under Your shelter.
我們無憂慮亦無畏懼，只因我們永遠在您的庇祐下。
3. Indeed, You are our Protector in difficulties. You are our Teacher on the path of goodness.
真的，您是我們在困境之中的保護者，您是我們步向美善之道的導師。
4. Grant us strength, wisdom, and devotion to always walk on the path You have shown us.
願我們永遠跟隨着您的步伐，求您賜給我們力量，智慧和虔誠。
5. Should we forget You, You please forget us not. We are Your children, O compassionate Lord!
我們可能會忘記您，但請您不要忘記我們。我們是您的孩子，慈悲的上主！

O omniscient Lord! O omnipresent Lord! O Guru!
上師啊！祢無所不知！祢無處不在！

服務	愛心	施予	淨化	冥想	開悟
Serve	Love	Give	Purify	Meditate	Realize

聖潔生命會
(香港分會) 瑜伽中心



The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre

香港郵政總局信箱679號
香港北角明園西街26號曉峯地下
(港鐵北角站B1出口)

G.P.O.Box 679, Hong Kong
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.
(M.T.R. North Point Station Exit B1)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

<http://www.hkyoga-dis.org>

Guru Bhajan

Jai Guru Omkaaraa Jaya Jaya, Sat Guru Omkaaraa Om

Brahma Vishnu Sadaa Shiva

Hara Hara Hara Hara Mahaadeva

Guru Maharaaj Guru Jai Jai

Shri Guru Naath Sat Guru Jai Jai

Om Namah Shivaaya (3x) Shivaaya Namah Om

Om Namah Shivaaya (2x)

(higher) Om Namah Shivaaya (2x)

Om Namah Shivaaya, Shivaaya Namah Om

(Jai Guru Omkaaraa...)



Ganesha Mantra 象神禱文

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯



Vakra Tunda Maha-kaaya

Surya-Kotti Samaprabha

Nirvighnam Kuru Me Deva

Sarva-Kaaryesu Sarvadaa

頂禮象神，祂有彎曲的象牙，大的身軀，祂的光芒
有如百萬太陽。神啊！讓我所做的都沒有障礙，
請加持我所有的工作。

06/2024 version

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



Mahalakshmi Ashtakam 大吉祥女神八頌

Indra Uvacha : 1. Namaste'sthuh Mahamaye Sripithe Surapoojite Sankha-chakra Gada-haste Mahalakshmi Namostu te	雷神說： 頂禮大幻化女神， 祂住於吉祥之處，天神也崇敬祂； 祂手上拿著手棒、法螺、法輪， 頂禮大吉祥女神。
2. Namaste Garudarudhe Kolasura bhayankari Sarva-papa-hare devi Mahalakshmi Namostu te	頂禮坐在大鵬金翅鳥的女神， 祢為惡魔高拉帶來恐怖； 祢滅除罪行， 我向大吉祥女神頂禮。
3. Sarvajne Sarva-varade Sarva dusta bhayankari Sarva-dhukha-hare devi Mahalakshmi Namostu te	遍知的女神，祢圓滿一切的心願， 祢讓惡魔與歹毒的人畏懼； 祢是滅除憂苦、煩惱的女神， 我向大吉祥女神頂禮。
4. Siddhi- Buddhi- Prade Devi Bukthi- Mukti- Pradayini Mantra-Murte Sadadevi Mahalakshmi Namosthutte	祢帶來智力與圓滿， 祢賜予世間的享樂與解脫； 祢是聖咒的顯現， 我向大吉祥女神頂禮。
5. Aadyanta- Rahite Devi Adya-Sakthi Maheshwari Yogaje Yoga-Sambhutte Mahalakshmi Namosthutte	祢是無始無終的女神， 施化神的力量顯現，元始的力量； 祢從瑜伽自生，擁有一切瑜伽知識， 我向大吉祥女神頂禮。
6. Sthula- Sukshma Maha-raudre Maha-shakthi Mahodare Maha-papa-hare devi Mahalakshmi Namostu te	祂呈現恐怖相與清淨相， 整個宇宙安住在祂的胎之內； 祂滅除所有的大罪， 我向大吉祥女神頂禮。
7. Padmasana-Sthite Devi Parabrahma-Swarupini Paramesi jagan-matah Mahalakshmi Namostu te	祂是蓮花坐姿的女神， 最高大梵的自性； 祂是至高的神，世界之母， 我向大吉祥女神頂禮。
8. Svethambara-dhare devi Nanalankara- bhusite Jagat-sthite jagan-matah Mahalakshmi Namostu te	祂穿著潔白衣裳， 佩戴珠寶首飾； 祢保護維持著世界，宇宙之母， 我向大吉祥女神頂禮。
9. Mahalakshmashtakam stotram Yah pathed- bakhthiman-narah Sarva siddhi Mavapnothi Rajyam Prapnothi Sarvada	凡真心持誦《吉祥女神八頌》，他的心願必定成就，獲得高位。
10. Ekakale pathen-nittyam Mahapapa vinasanam Dvikalam yah pathenitthyam Dhana dhaanya samanvitaha	信眾如果每天唸誦一遍，他的大罪肯定得以滅除。然而，如果他能夠每天唸誦兩次（早晚），他將獲得昌盛與財富。
11. Trikalam yah pathenithyam Mahasathru vinasanam Mahalakshmirbhaven Nithyam Prasanna varada subha	每天唸誦三次（早午黃昏），他會得到大的益處，如滅除仇恨與敵意。還有，得到大吉祥女神的悅納，你會好運連連，心願得成。

聖潔生命會
(香港分會) 瑜伽中心



The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre

香港郵政總局信箱679號
香港北角明園西街26號曉峯地下
(港鐵北角站B1出口)

G.P.O. Box 679, Hong Kong
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street,
North Point, Hong Kong
(M.T.R. North Point Station Exit B1)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

<http://www.hkyoga-dls.org>



向善
Be Good

為善
Do Good

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize