

Hanuman Chalisa

猴神四十頌

聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心

鄭驊峰

2020年7-8月



Doha 序章

sriguru carana saroja raja

nija manu mukuru sudhari |

baranaum raghubara bimala jasu

jo dayaku phala cari | |

上師吉祥蓮花足

泥塵刷亮我心鏡

歌頌羅摩的美善

能賜人生四功果

buddhihina tanu janike

Sumirau pavana kumara |

bala buddhi bidya dehu mohi

harahu kalesa bikara | |

自知此身實愚昧

憶記風神的愛兒

力量知識與智慧

除我苦痛與罪愆

1

jaya hanumana jnana guna sagara

jaya kapisa tihum loka uagara

猴神智德如大洋

猴王光明昭三界

2

rama duta atulita bala dhama

Anjani-putra pavana-suta nama

羅摩之僕誰能敵

猴母風神之愛兒

3

mahabira bikrama bajarangi

kumati nivara sumati ke sangi

大勇身如金剛杵

淨我愚癡親聖賢

4

Kancana barana biraaja subesaa

Kaanana kundala kuncita kesaa

衣冠金光耀彩華

耳佩金環髮捲長

Haatha bajra au dhvajaa biraajai

Kaandhe munja janeu saajai

手執法錘與旌旗

肩佩聖草編法繩

6

Sankara suvana Kesari-nandana

Teja prataapa mahaa jaga bandana

濕婆臨凡風神子

大力名垂遍宇宙

7

Bidyaavaana guni ati chaatura

Raama kaaja karibe ko aatura

博學聖德極聰敏

全心工作為羅摩

8

Prabhu charitra sunibe ko rasiyaa

Raama Lakhana Sitaa mana basiyaa

羅摩事蹟如甘露

主母王叔住心中

9

Suksma rupa dhari siyahin dikhaavaa

Bikata rupa dhari Lanka jaraavaa

藏形變身示主母

切齒怒目焚蘭卡

10

Bhima rupa dhari asura sanhaare

Raamachandra ke kaaja sanvaare

大將威風除妖魔

執勤精忠為羅摩

11

Laaya sanjivana Lakhana jiyaaye

Sri Raghubira harasi ura laaye

尋得仙草活主弟

羅摩歡欣相擁抱

12

Raghupati kinhi bahuta badaai

Tuma mama priya Bharatahi sama bhaai

聖主羅摩盛嘉許

您如親弟巴拉特

13

Sahasa badana tumharo jasa gaavai

Asa kahi Sripati kantha lagaavai

千口蛟龍頌名聲

如是羅摩擁抱你

14

Sanakaadika Brahmaadi munisaa

Narada Sarada sahita Ahisa

新尼卡梵天聖賢

那羅陀辯天龍王

15

Jama Kubera digapaala jaham te

Kabi kobida kahi sake kaham te

閻摩財神八方王

詩人學者莫能言

16

Tuma upakaara Sugrivahi kinhaa

Raama milaaya raaja pada dinhaa

義助猴子國國君

引見羅摩得成王

17

Tumharo mantra bibhisana maanaa

Lankeshvara bhaye saba jaga jaanaa

維比山拿得忠告

得成蘭卡國君王

18

juga sahasra yojana para bhaanu

Leelyo taahi madhura phala jaanu

太陽距離千萬里

竟作美果來吞服

19

Prabhu mudrikaa meli mukha maahin

Jaladhi laanghi gaye acharaja naahin

口含聖主之戒子

無疑能跨大海洋

20

Durgama kaaja jagata ke jete

Sugama anugraha tumhare tete

世間種種艱難事

得蒙恩典變輕鬆

21

Raama duaare tuma rakhavaare

Hota na aagna binu paisaare

緊守羅摩之大門

未蒙批准莫能進

22

Saba sukha lahai tumhaari saranaa

Tuma raccha-ka kaahu ko daranaa

在您庇蔭得喜樂

得您保護無恐懼

23

Aapana teja samhaaro aapai

Tino loka haanka te kampai

唯您方能承大能

咆哮三界也顫慄

24

Bhuta pisaca nikata nahi aavai

Mahaabira jaba naama sunaavai

鬼妖莫能得接近

頌念大勇之名號

25

Naasai roga harai saba piraa

Japata nirantara Hanumata biraa

病苦盡悉得移除

唸頌大勇猴王名

26

Sankata te Hanumaana chudaavai

Mana krama bachana dhyaana jo laa-vai

猴王助人脫苦難

常念猴王思言行

27

Saba para Raama tapasvi raajaa

Tinake kaaja sakala tuma saajaa

苦行聖君羅摩神

得您相助成大事

28

Aura manoratha jo koe laavai

Soi amita jeevana phala paavai

如能向您求心願

願望定能得實現

29

Chaarō juga parataapa tumhaaraa

Hai parasiddha jagata ujiyaaraa

您的光輝耀四劫

您的聖名頌四方

30

Saadhu santa ke tuma rakhavaare

Asura nikandana Raama dulaare

您是聖賢之護法

滅魔大神羅摩愛

Asta siddhi nau nidhi ke daataa

Asa bara dina Jaanaki Maataa

賜予八通與九寶

王朝主母賞大願

Raama rasaayana tumhare paasaa

Sadaa raho Raghupati ke daasaa

羅摩名號作甘露

永為羅摩之僕人

33

Tumhare bhajana Raama ko paavai

Janama janama ke dukha bisaraavai

歌頌您名見羅摩

多生苦痛能了斷

Anta kaala Raghubara pura jaaee

Jahaan janma Hari bhakta kahaee

命終往生羅摩國

再世為神之信徒

35

Aura devataa citta na dharaee

Hanumata sei sarba sukha karaee

心無旁驚敬猴神

可獲眾多福與樂

36

Sankata katai mitai saba peeraa

Jo sumire Hanumata bala beeraa

誰念猴神威勇力

一切苦惱盡消除

37

Jai Jai Jai Hanumaana Gosaaee

Kripaa karahu gurudeva kee naaee

猴神得勝威嚴在

恩慈大德如上師

38

Jo sata baara paatha kara koee

Chutahi bandi mahaa sukha hoee

持誦本頌一百遍

苦難遠離福樂臨

Jo yaha padhai Hanumaana chaaleesaa

Hoya siddhi saakhee Gauresaa

恭唸猴神四十頌

能得圓滿神作證

40

Tulaseedaasa sadaa Hari ceraa

Keejai naatha hridaya maham deraa

徒拉斯達為神僕

願主常住我心間

Doha 結束

Pavanatanaya sankata harana

Mangala moorati roopa

風神之子除困苦

吉祥化身作猴王

Raama Lakhana Seetaa sahita

Hridaya basahu sura bhoopa

聖君聖母與王叔

常住我心作我主

Siya vara ramacandra ki Jai
Pavana suta hanumana ki jai
Umapati Mahadeva ki jai
Bolo bhai saba santana ki jai

Sita 的丈夫 Rama 勝利
風神之子猴神勝利
Uma的丈夫 Shiva 勝利
一切聖賢勝利

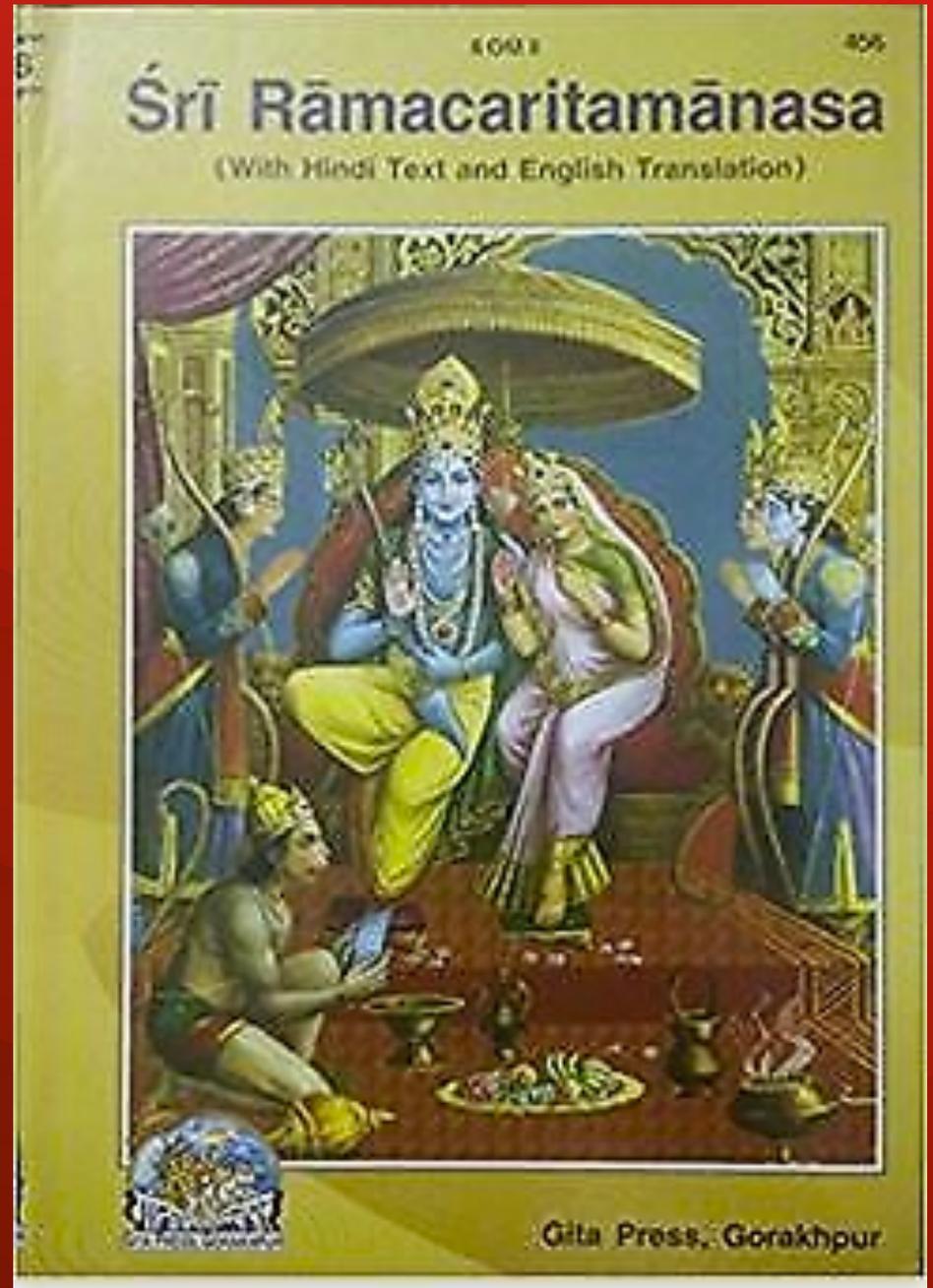
猴神四十頌 (Hanuman Chalisa)

徒拉斯達思 (Goswami Tulasidas) 著





Goswami Tulsidas
1532-1623



猴神四十頌

- 作者：Goswami Tulsidas
(Sri Ramacharitamanas 的作者)
- 語言：Avadhi
(Ayodhya 的方言)
- 傳說：作者因大病，撰寫《猴神四十頌》向猴神禱告，結果痊癒

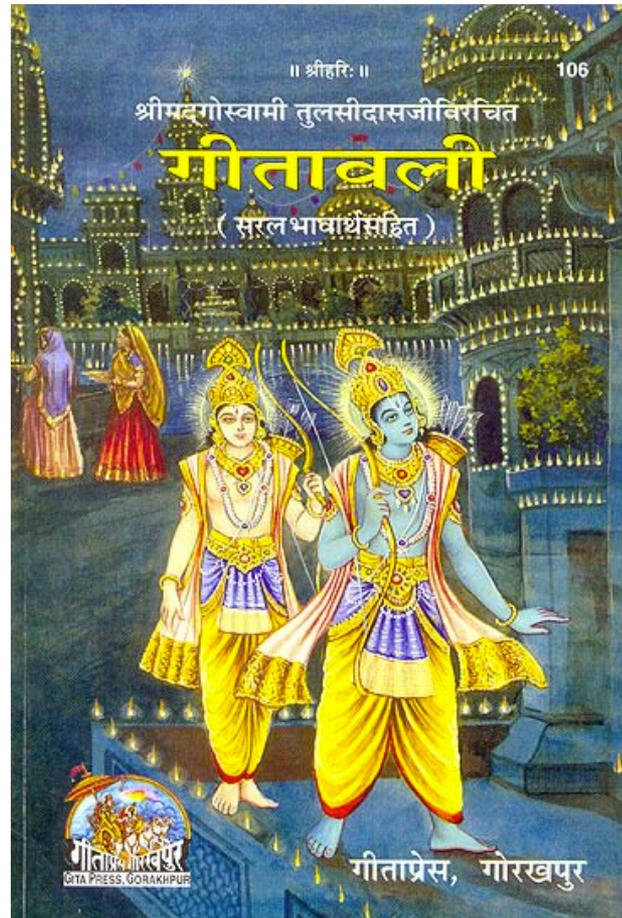
- 因一餓鬼的提示親自得見 Hanuman



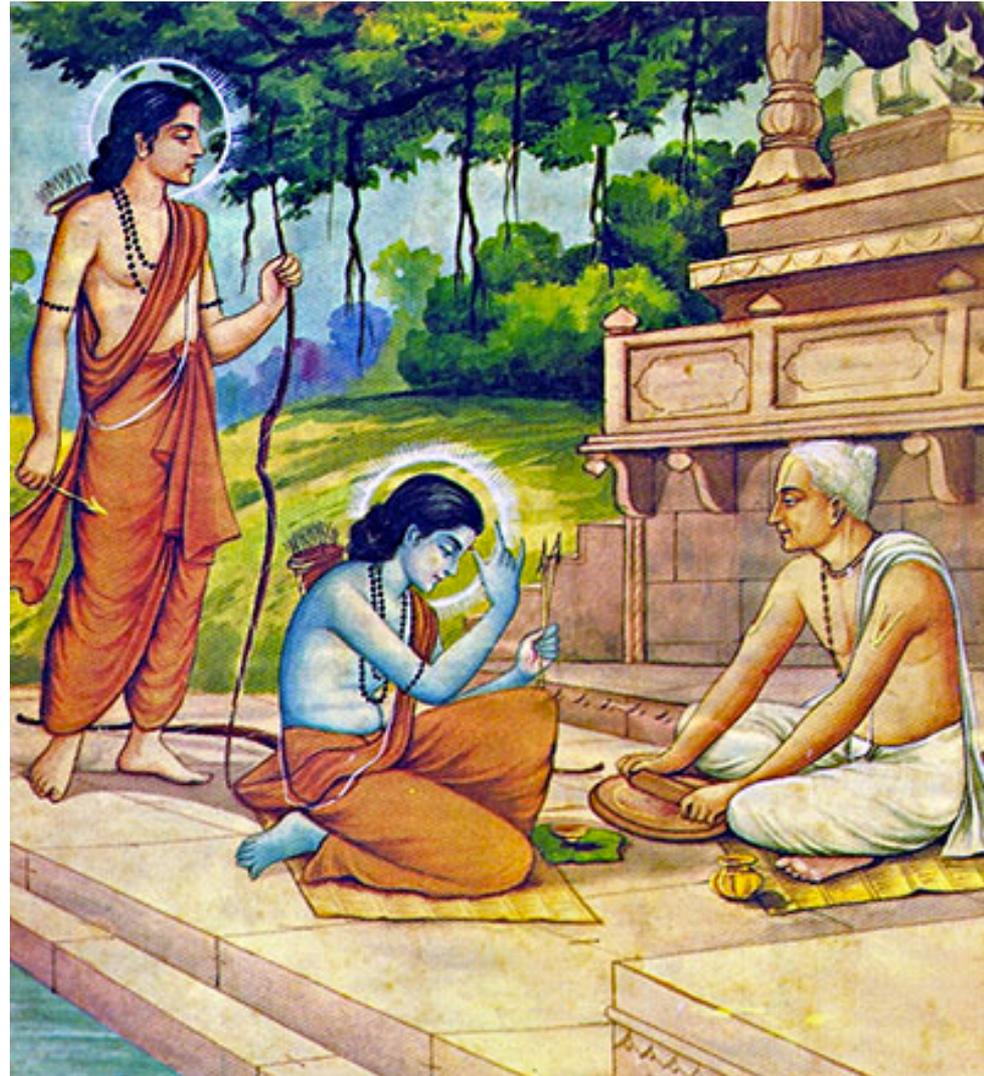


Sankat Mochan Hanuman Temple Varanasi

- 因 Hanuman 的提示而見到 Rama ，
第一次見到而認不出，後來寫了
Gitavali



認不出？



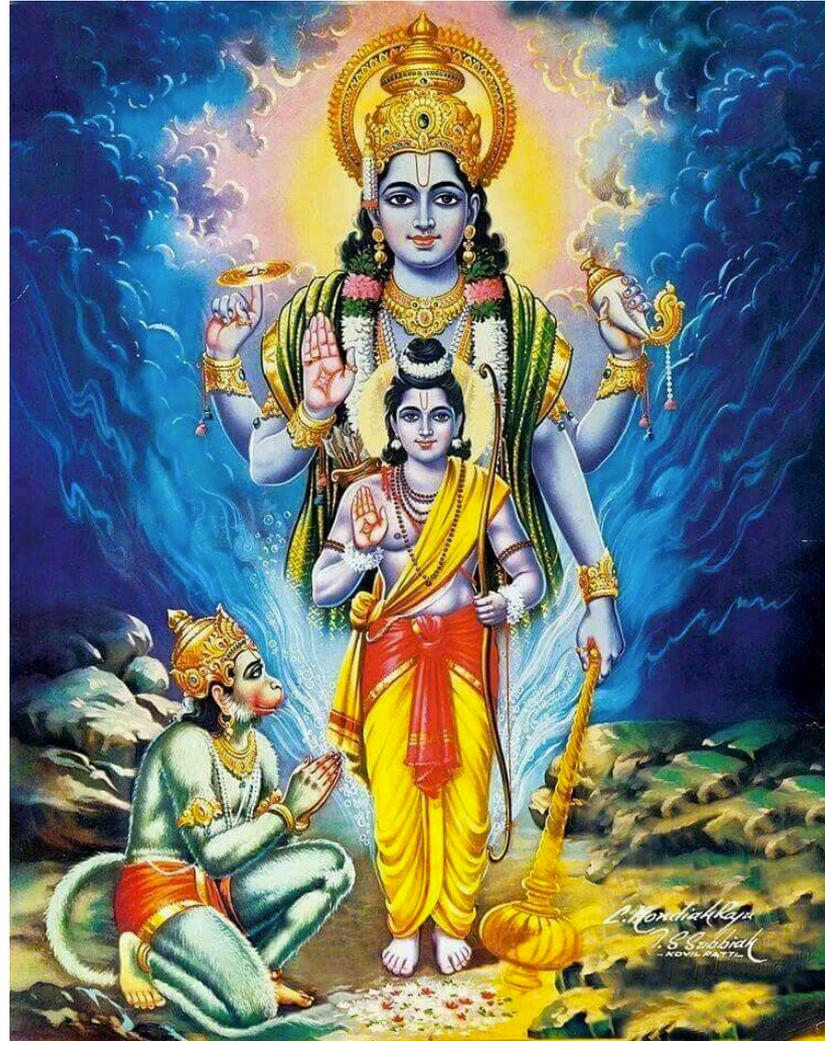
- 第二次見到 Rama，Rama 向他要檀香，結果Rama為他塗上檀香



《猴神四十頌》的重要性

- 有助達成人生四大追尋目標：物質（Artha）、欲望（Kama）、正法（Dharma）、解脫（Moksha）
- 得到羅摩神的恩典
- 驅除負面思想與能量
- 破除生活上各種乏力與困難
- 減低星相的壞影響
- 驅除靈界的干擾

Rama : Avatar of Vishnu



Hanuman : Avatar of Shiva



- 羅摩本可繼承王位，可是遭受庶母Kaikeyi 所阻撓，反被放逐森林十四年，他的弟弟Lakshmana 與太太悉坦跟隨他一起放逐。父王 Dasaratha 因此傷心病逝。

- 他們在Panchavati森林裏遇到女巨人Surpanakha。她被Lakshmana切去鼻子耳朵。她的哥哥巨人Khara 與Trisiras 非常憤怒，與其他一萬四千多個巨人到來挑戰羅摩，但被殺死。
- 女巨人Surpanakha來到蘭卡向兄長Ravana投訴兄弟被殺。Ravana 施以毒計，派叔父Maricha化成金鹿，現身羅摩等人之前。悉坦受到誘惑，叫羅摩追捕金鹿，Ravana承機把悉坦虜走。這時，鷹王Jatayu想救回Sita，與Ravana大戰，但受了重傷。牠臨死前把Sita被虜一事告訴了Rama。

- Rama在Pampa湖畔遇到了猴神Hanuman。他們一同來到Rishyamuka山，與落難的猴王Sugriva結盟。Sugriva得到Rama的協助，把宿敵Vali殺死，然後登位成了Kishkindha的王帝。Rama並安慰Vali的妻子Tara。然後，Hanuman聯同一隊猴子大軍，開始尋找Sita下落。牠帶著Rama的戒子作為信物。牠一直未能找到Sita的下落。這時，熊王Jambavan在山洞中找到Sampati，鷹王Jatayu的兄弟，牠說出了Sita的去向。這時，Hanuman朝著那方向爬到山頂，並一步跨過大海到了蘭卡島。

- Hanuman大顯神通。在往蘭卡島途中，山神Mainka受海神所託，邀請Hanuman住在山上。海中的女惡魔Simhika，試圖找著Hanuman的影子，把牠託到海裏，Hanuman結果把她殺掉。Hanuman在晚上到了蘭卡，並在Asoka宮殿找到了Sita。牠把Rama的戒子交到Sita手上，並轉達了Rama的口訊，之後把Asoka宮殿破壞。後來，眾魔把Hanuman囚禁起來。Hanuman逃離監獄，放火焚燒整個的蘭卡島，然後回到對岸Rama的地方。牠把Sita的寶石交給Rama，Rama收到Sita的信物很是高興。

- 其中一位猴軍領袖Nala，得到海神建議，在海面築起一條橋，讓大軍直達蘭卡。Ravana的兄弟Vibhishana加入大軍，並告訴Rama破敵方法。在戰事中，Kumbhakarna，Indrajit，Ravana都被殺死。戰事中，大家所用的武器都是配合咒語的。當Rama放出武器時，Ravana的軍隊便一一變成了Rama，他們互相殘殺。Ravana破了Rama的法力，放出蛇箭。所有箭頭都如毒蛇樣子，張口放出火焰。Rama放出了神鷹利箭，利箭化作神鷹，把毒蛇箭折斷。

最後，Rama用梵天箭把Ravana殺死，救出了Sita。Sita步入火中接受考核，她出來後更是光華四射。Vibhishana成為蘭卡島之王，Rama一眾則乘天車Pushpaka回到Ayodhya，並登基為王。全國人民均很高興。

Doha 序章

sriguru carana saroja raja

nija manu mukuru sudhari |

baranaum raghubara bimala jasu

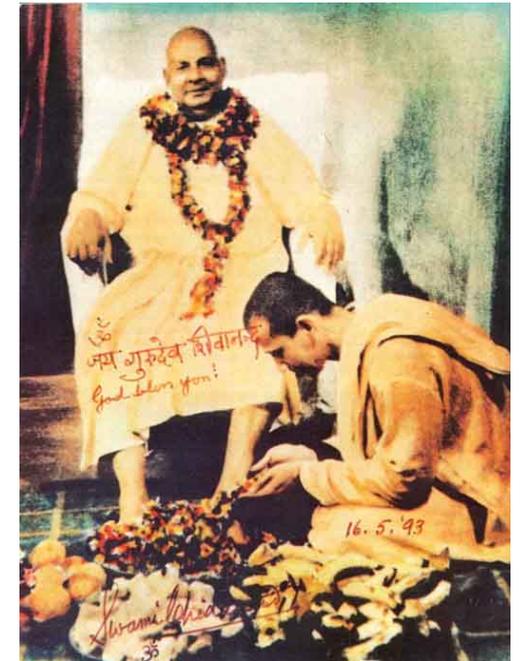
jo dayaku phala cari | |

上師吉祥蓮花足

泥塵刷亮我心鏡

歌頌羅摩的美善

能賜人生四功果



Sri Guru : 吉祥上師

charana : 雙足

saroja : 蓮花

raja : 泥塵

nija : 我的

manu : 心

mukuru : 鏡

sudhari : 潔淨

Baranau : 頌揚

Raghubara : 羅摩的

Bimala : 純潔

jasu : 無瑕

Jo : 這

Daayaku : 賜予

Phala : 果

Chaari : 四

以上師知識潔
淨心靈



歌頌羅摩（或
猴神）的美善



賜我生命四目
標

buddhihina tanu janike

Sumirau pavana kumara |

bala buddhi bidya dehu mohi

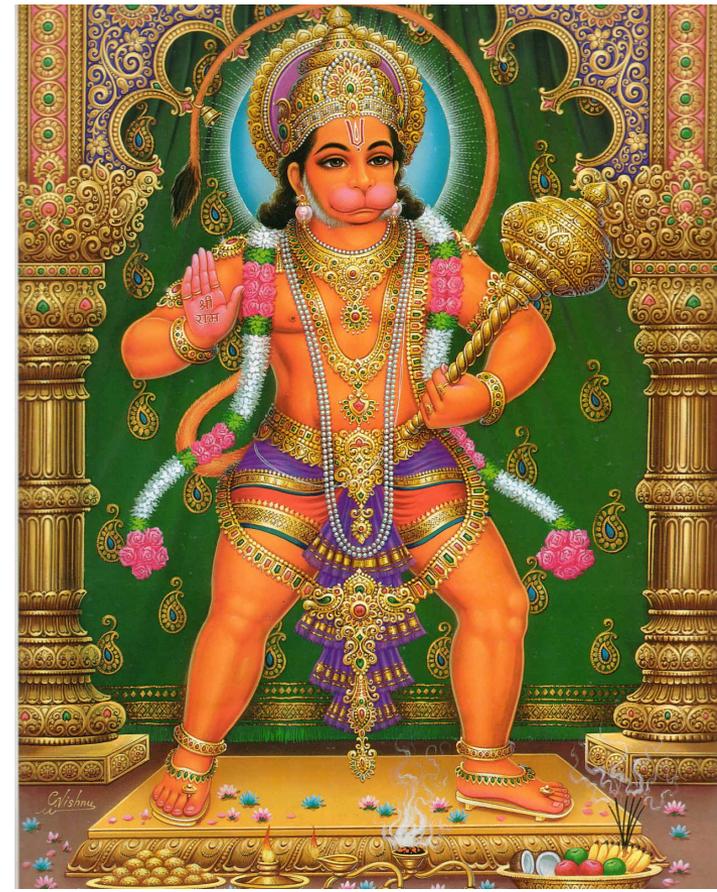
harahu kalesa bikara | |

自知此身實愚昧

憶記風神的愛兒

力量知識與智慧

除我苦痛與罪愆



Buddhi : 理智

hina : 沒有

tanu : (這) 身體

janike : 知道

Sumirau : 憶記

Pavana : 風 (神)

kumara : 兒子

bala : 力量

budhi : 理智

vidyaa : 知識

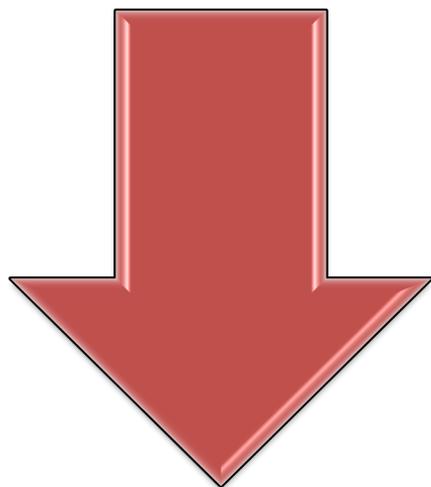
dehu : 賜予

mohi : 我

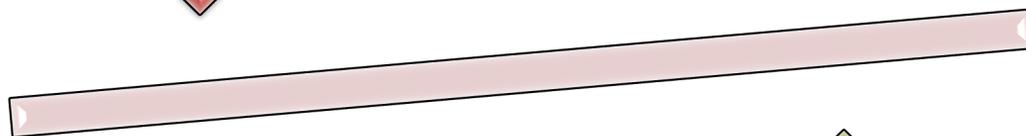
harahu : 清除

kalesa : 痛苦

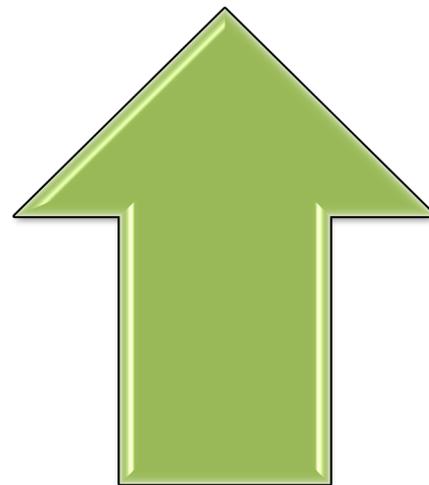
bikaara : 不淨



求風神之
子賜我：
力量、理
智、知識



此生愚昧
(我執、
愛、恨、
怕死亡)

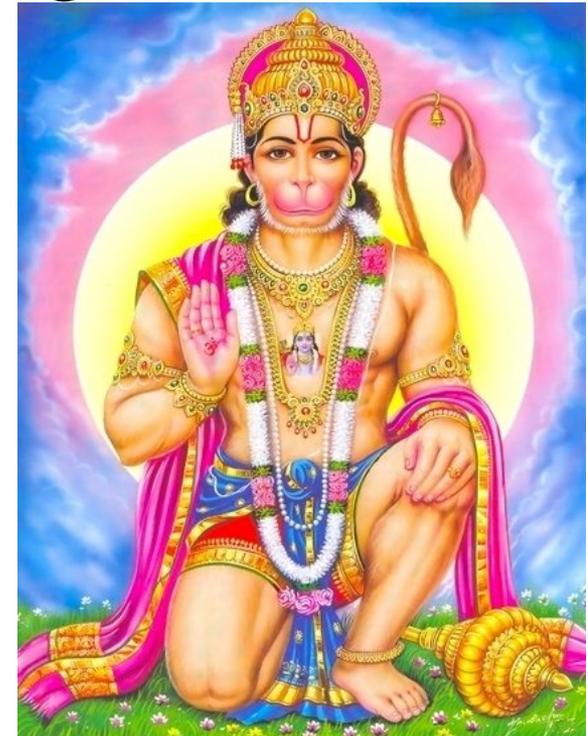


jaya hanumana jnana guna sagara |

jaya kapisa tihum loka uagara | |

猴神智德如大洋

猴王光明昭三界



Jaya Hanumana : 勝利猴神

jnana : 智慧 (知識)

guna : 美德

sagara : 大洋

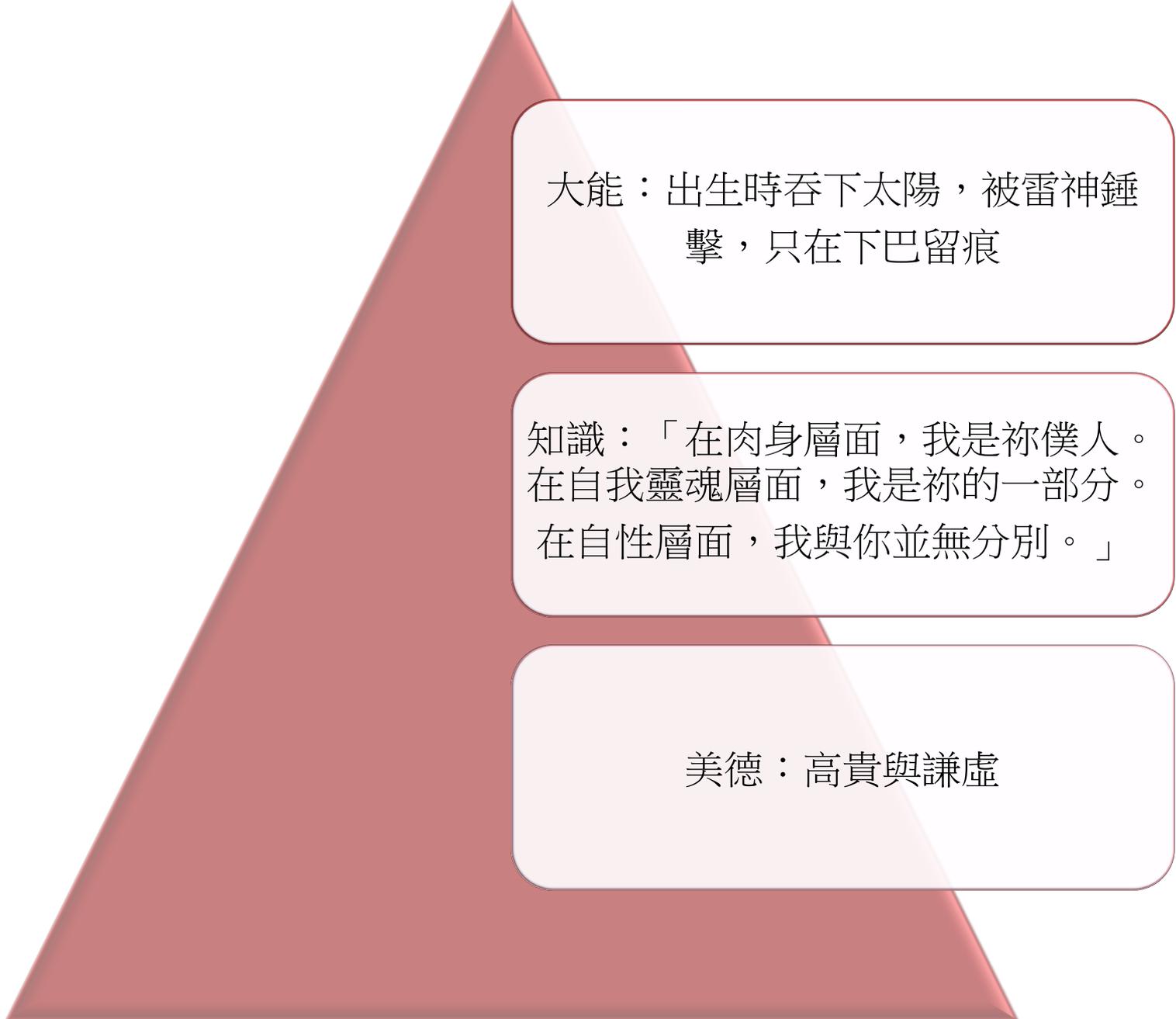
Jaya : 勝利

kapisha : 猴子之王

tihum : 三

loka : 世界

ujagara : 啟明



大能：出生時吞下太陽，被雷神錘擊，只在下巴留痕

知識：「在肉身層面，我是祢僕人。在自我靈魂層面，我是祢的一部分。在自性層面，我與你並無分別。」

美德：高貴與謙虛

2

rama duta atulita bala dhama |

Anjani-putra pavana-suta nama | |

羅摩之僕誰能敵

猴母風神之愛兒



Rama : 羅摩

duta : 僕人

atulita : 不可匹敵

bala : 力量

dhama : 處所

Anjani putra : Anjani 的兒子

Pavana : 風神

suta : 子嗣

nama : 名子

父：Kesari

母：Anjana

- Anjana 原本是仙女Apsara，因受仙人 Durvasa詛咒而成為猴形，嫁了給 Kesari
- 他倆向 Shiva求子，同時，國王Dasaratha 也在求子，並從火神哪裏求得 Prasad
- Dasaratha 把 Prasad分給三位太太：Kausalya（Rama母親）、Kaikeyi（Bharat母親），但 Sumithra（Lakshmana 與 Shatrughna母親）的一份給一雀鳥 Suvarchala 偷走，她的前身也是仙女，一碰到Prasad 就回復原形，風神把 Prasad 吹到 Anjana 手上



Apsara 仙女

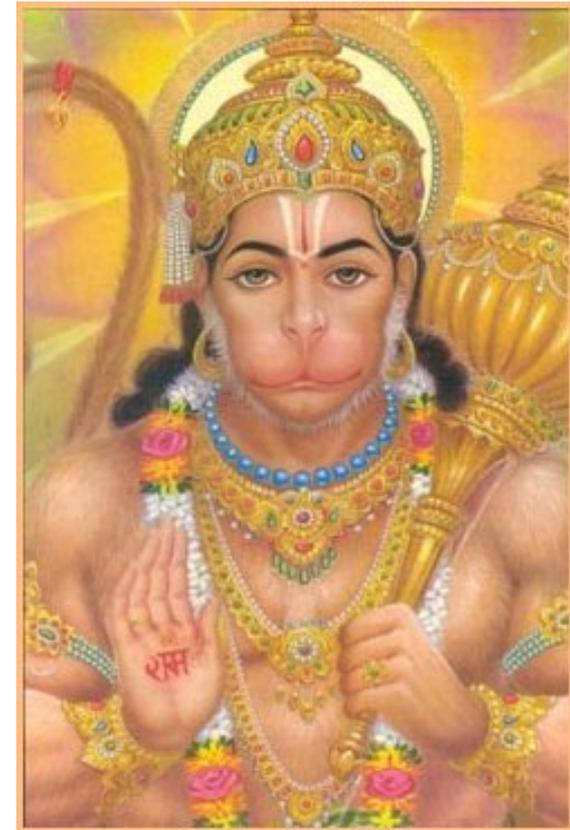
3

mahabira bikrama bajarangi |

kumati nivara sumati ke sangi | |

大勇身如金剛杵

淨我愚癡親聖賢



Mahaa : 大

bira : 勇毅

bikrama : 果敢

bajarangi : 光明軀體

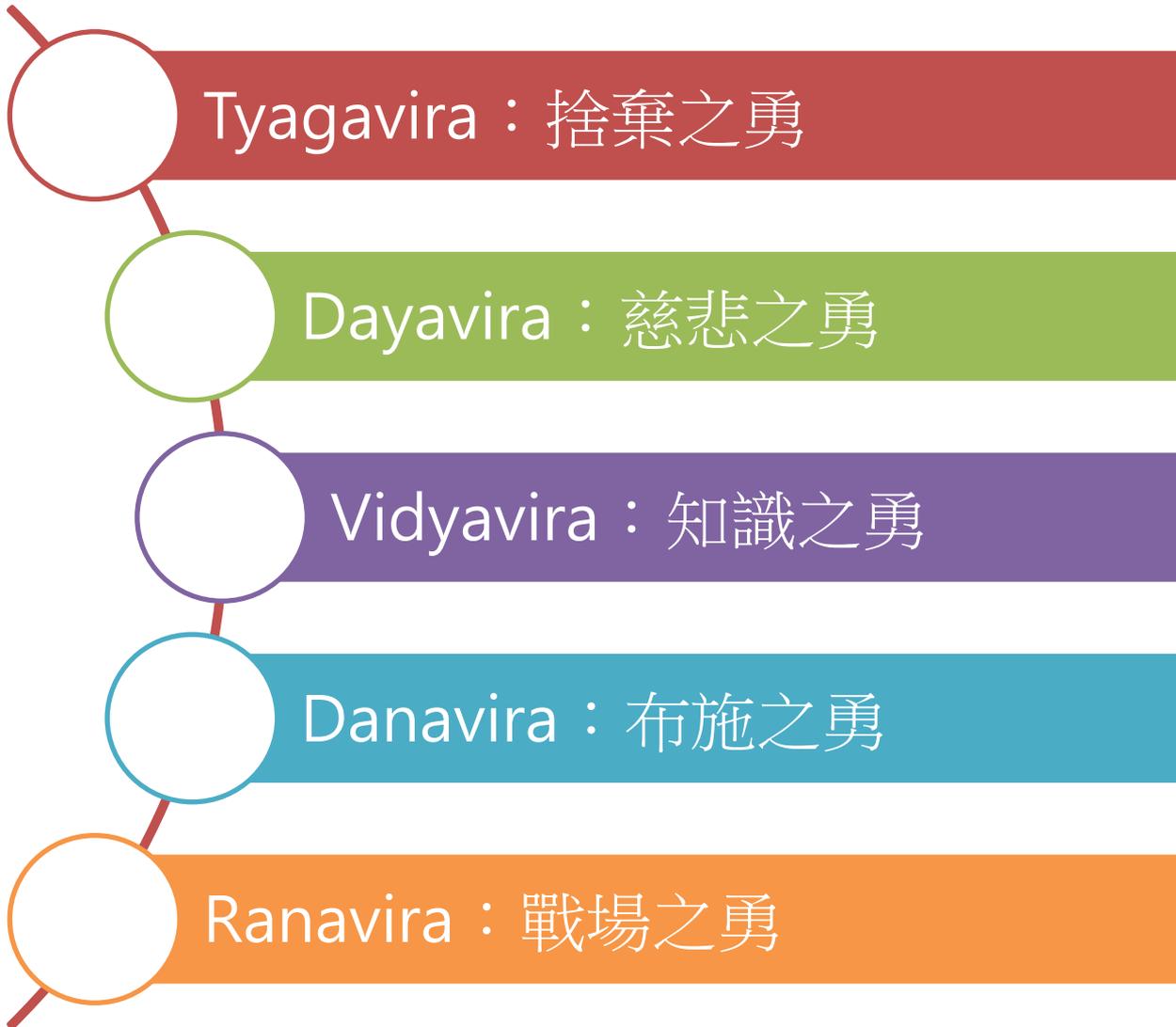
Kumati : 愚昧

Nivaara : 淨化

sumati : 智慧、美善

ke : 擁有

Sangi : 善知識



Avadhi : Bajarngi

Sanskrit : Vajra angi

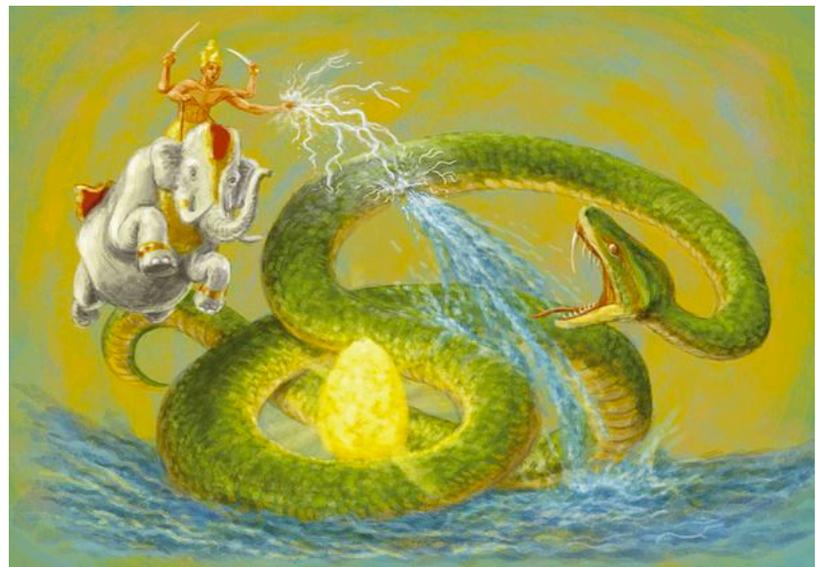
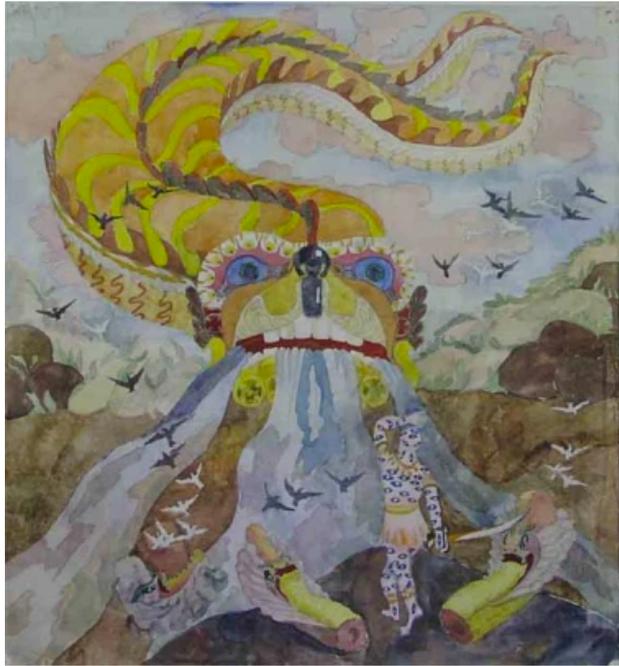
猴神的身體堅強有如雷神的金剛杵





金剛杵的來歷：

- 雷神 Indra 被惡魔 Vritra 打敗，逐出天界
- Vishnu 神指示只有用仙人 Dadhichi 的脊骨造成武器，才可把他打敗
- Dadhichi 是 Narayana Kavacham 的作者
- Dadhichi 最後奉獻出自己的軀體，成為 Indra 毀滅邪惡的武器



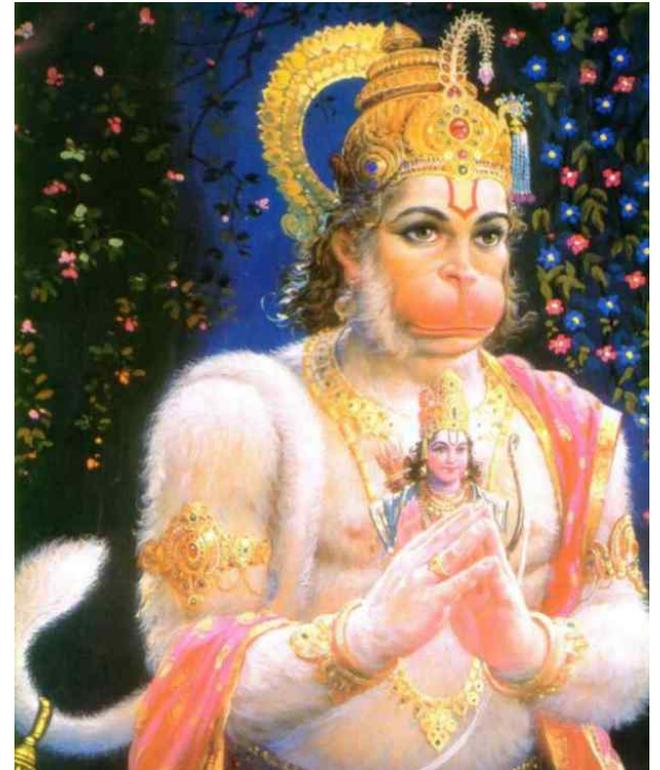


Kancana barana biraaja subesaa

Kaanana kundala kuncita kesaa

衣冠金光耀彩華

耳佩金環髮捲長



Kanchana : 金光

Barana : 顏色

Biraaja : 美麗的

Subesaa : 服飾

Kaanana : 耳朵

Kundala : 耳環

Kunchita : 長而捲曲

Kesaa : 頭髮

金光身軀



聖德

華麗服飾



功德善行

耳環



聆聽

Haatha bajra au dhvajaa biraajai

Kaandhe munja janeu saajai

手執法錘與旌旗

肩佩聖草編法繩



Haatha :手

vajra : 金剛錘

aur : 和

dvajaa : 旌旗

biraajai : 戴著

kandhe : 肩膊

munja : 草

jane-u : 聖繩

Saajai : 裝飾

Gada 的兩層意思：

- 錘（武器）：殺敵
- 話語：除愚昧的教導



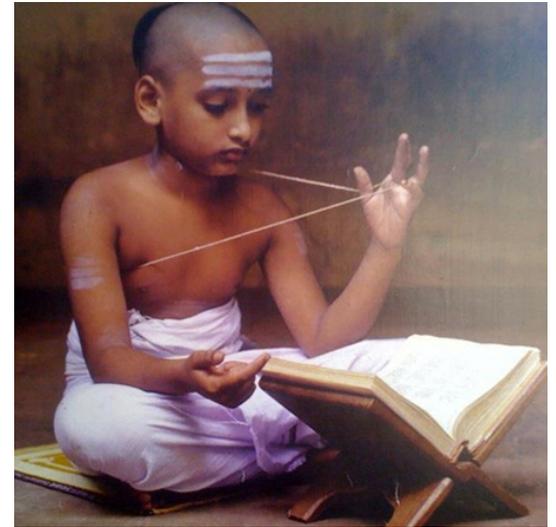
Dhavaja : 旌旗

- 勝利
- 執行羅摩神的旨意
- 惦念羅摩



聖草織成的聖繩

- 領受 Gayatri Mantra 時
同時領受
- 該繩由三條細繩編成，
代表三德（惰性、動性、
純淨性），此繩代表梵
- 佩戴聖繩表示遵受紀律

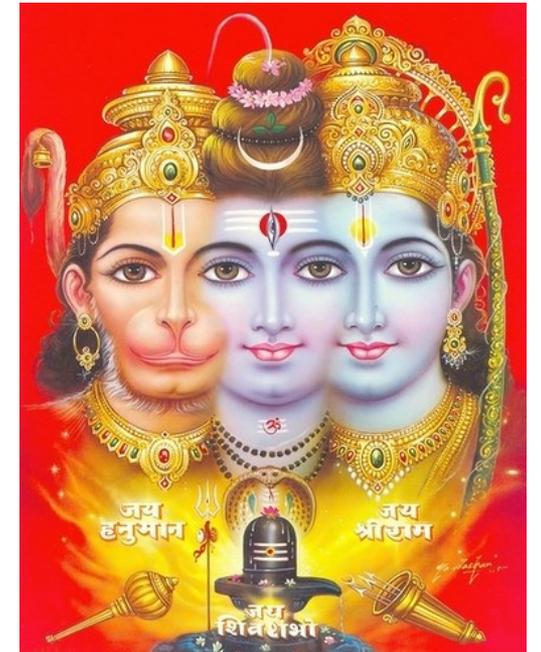


Sankara suvana Kesari-nandana

Teja prataapa mahaa jaga bandana

濕婆臨凡風神子

大力名垂遍宇宙



Shankara : Shiva 濕婆神

Suvana : 下凡

Kesari : Kesari 的

Nandana : 愛兒

Teja : 力量

prataapa : 光明

mahaa jaga : 整個宇宙

Bandana : 讚頌



Vishnu's Avatar

For the protection of the good, for the destruction of the wicked, and for the establishment of righteousness, I am born in every age.

Bhagavad Gita
4:8



Bidyaavaana guni ati chaatura

Raama kaaja karibe ko aatura

博學聖德極聰敏

全心工作為羅摩



Bidyaa vaana : 充滿智慧

guni : 聖德

ati : 十分

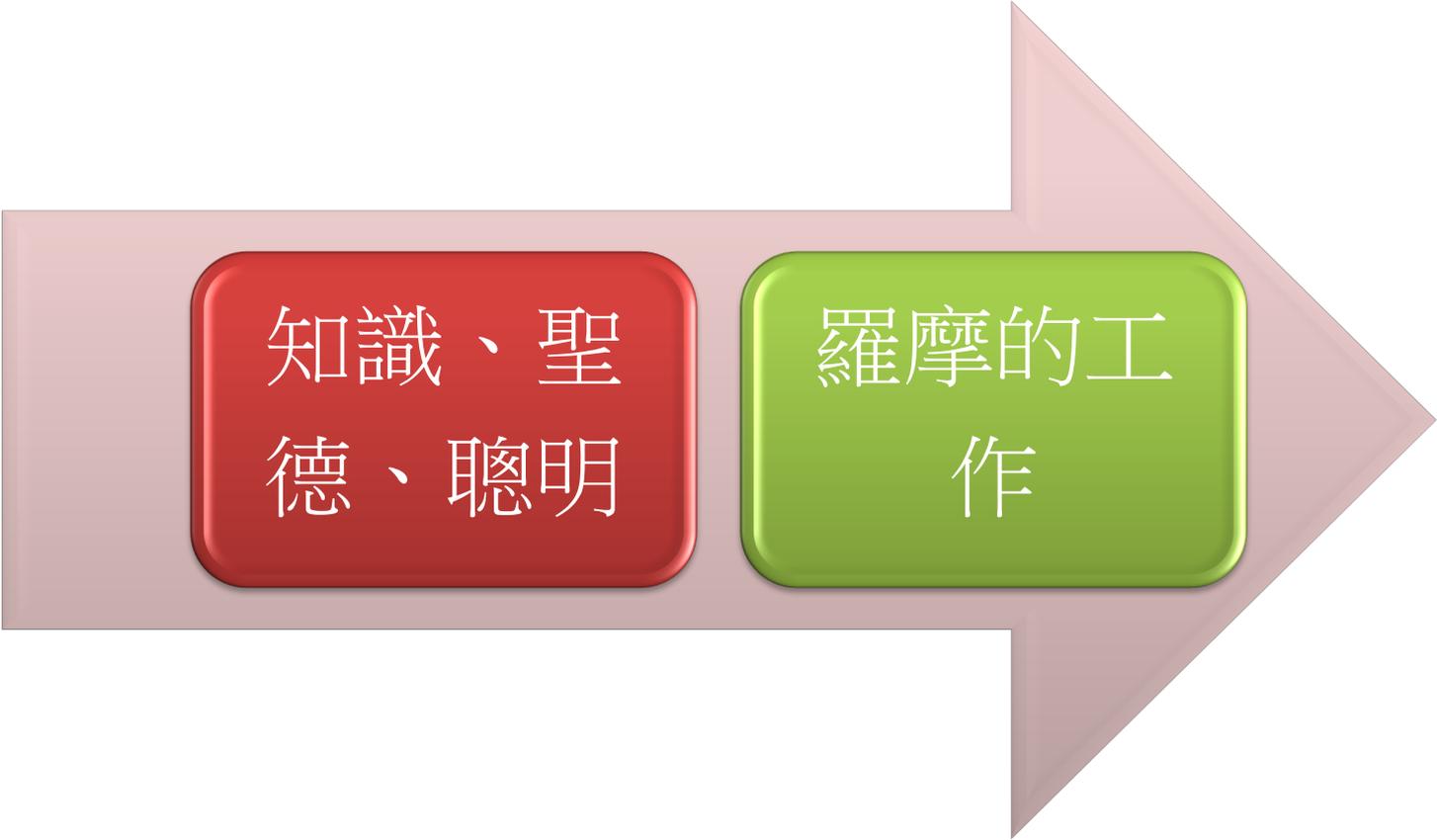
chaatura : 聰明

Raama : 羅摩的

kaaja : 工作

karibe : 做

aatura : 熱心



知識、聖
德、聰明

羅摩的工
作

Serve the Guru? Serve God?

知識

智慧

聖德

能力

謙虛

了解神的工作

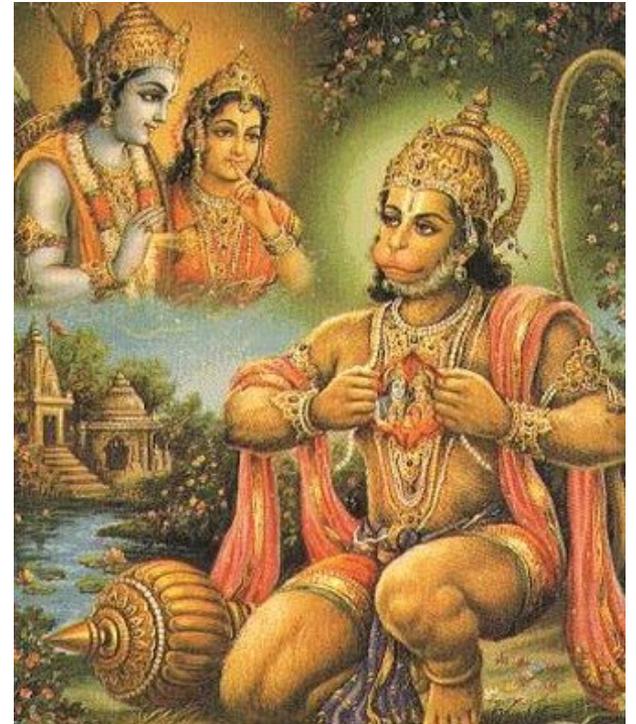
願祂的旨意奉行

Prabhu charitra sunibe ko rasiyaa

Raama Lakhana Sitaa mana basiyaa

羅摩事蹟如甘露

主母王叔住心中



Prabhu : 主

Charitra : 事蹟

Sunibe : 聆聽

rasiyaa : 甘露

Raama : 羅摩

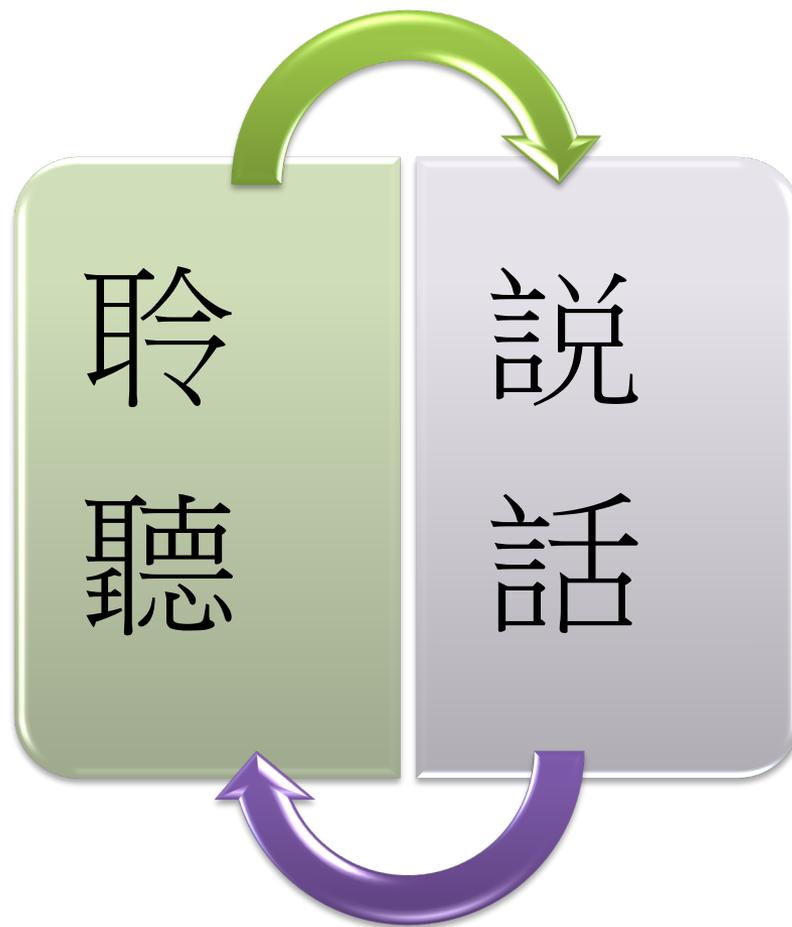
Lakhana : Lakshman

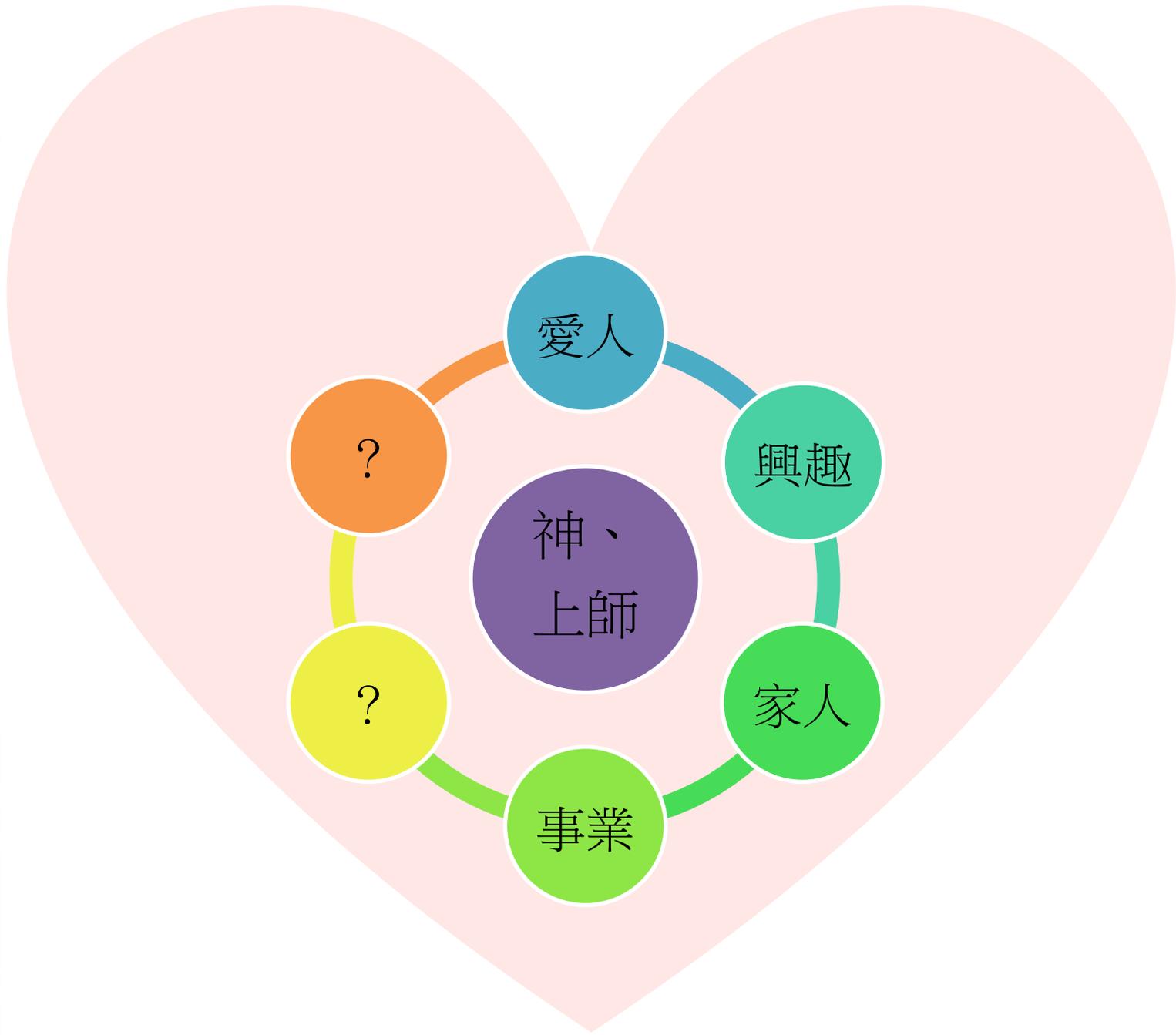
Sitaa : Sita

Mana : 內心

Basiyaa : 居住

兩者有何分別？





愛人

興趣

家人

神、
上師

事業

?

?



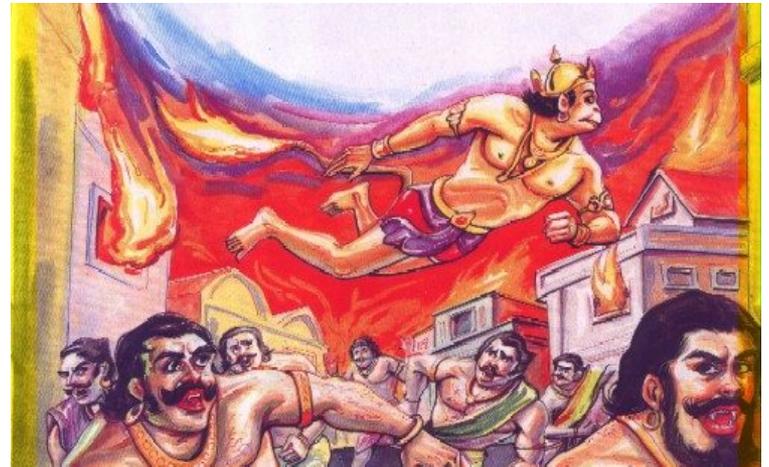
Tyaga 捨棄 Jnana 自性知識 Bhakti 虔敬
Vairagya 離欲

Suksma rupa dhari siyahin dikhaavaa

Bikata rupa dhari Lanka jaraavaa

藏形變身示主母

切齒怒目焚蘭卡



Sukshma : 微小

rupa : 形相

dhari : 化成

Siyahi : 對著 Sita

Dikhaavaa : 出示

Bikata : 恐怖

Rupa : 形相

Dhari : 化成

Lanka : Lanka

Jaraavaa : 焚燒



威武

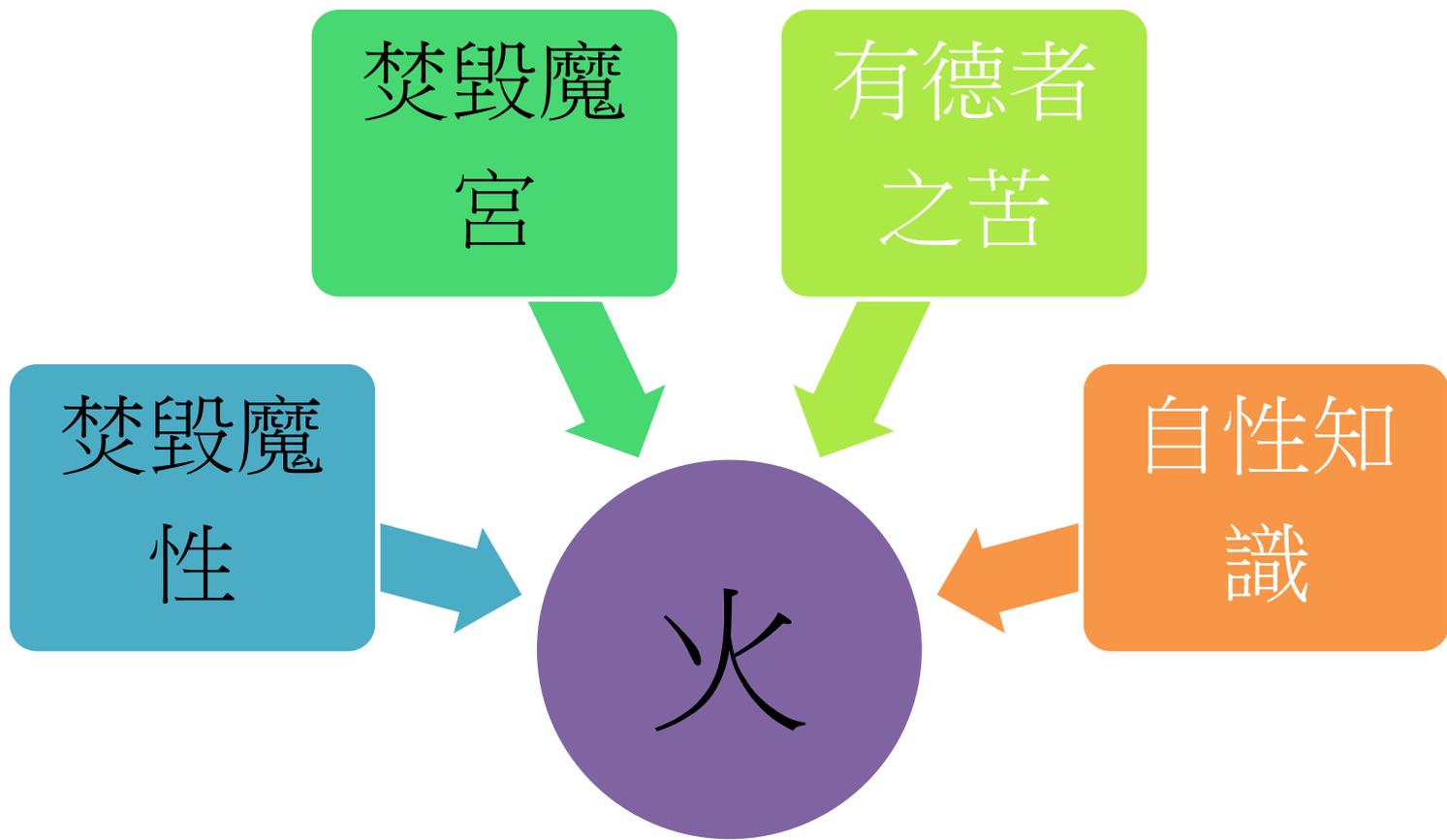
卑微

焚燒蘭卡
(魔宮)

魔性：執著
感官享樂

變小

放下私我



Bhima rupa dhari asura sanhaare

Raamachandra ke kaaja sanvaare

大將威風除妖魔

執勤精忠為羅摩



Bhima : 大力戰士

Rupa : 形相

dhari : 化身

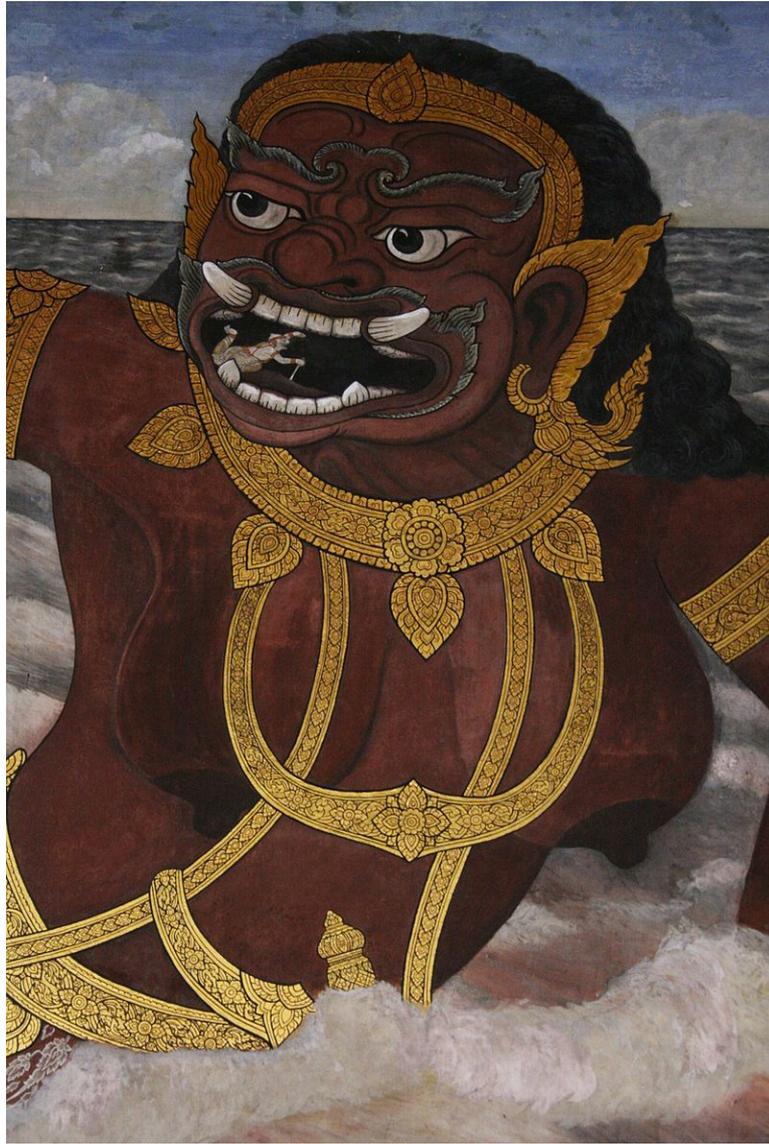
asura : 魔眾

sanhaare : 毀滅

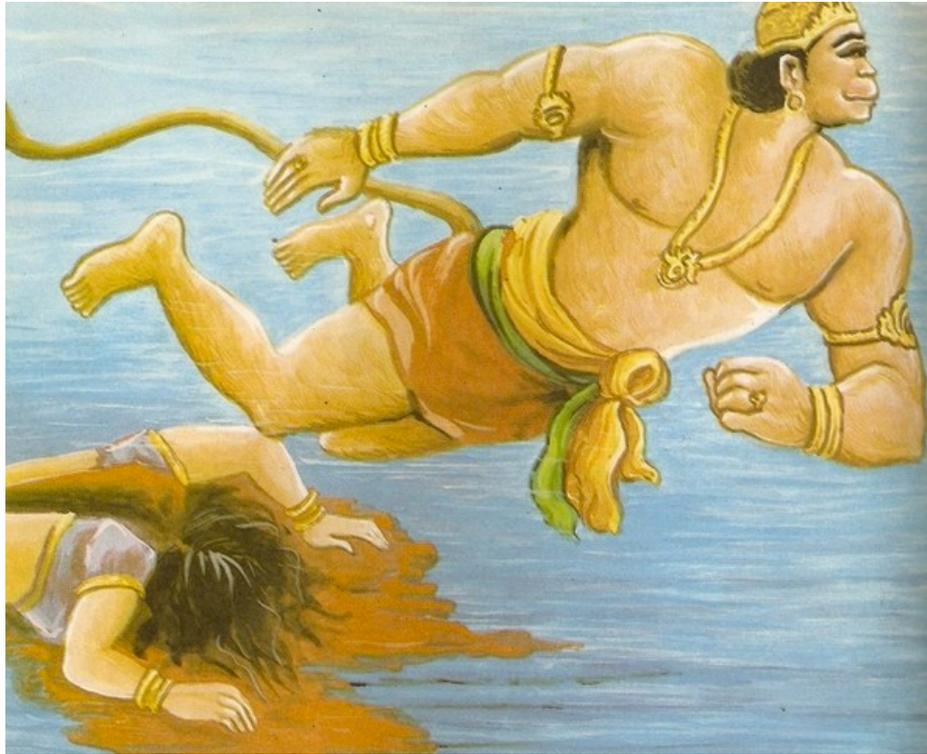
Raamachandraji ke : 羅摩的

kaaja : 工作

Sanvaare : 執行



Surasa



Sinhika



Lakini



五面猴神 Panchamukha Hanuman

殺惡魔 Ahiravan

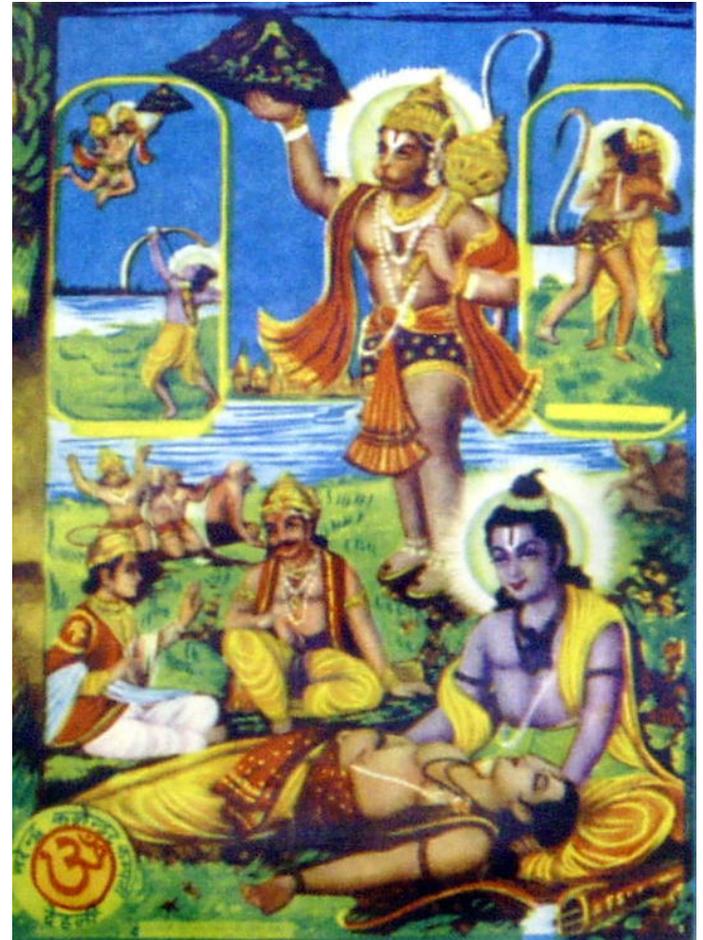


Laaya sanjivana Lakhana jiyaaye

Sri Raghubira harasi ura laaye

尋得仙草活主弟

羅摩歡欣相擁抱



Laaya : 帶回

Sajivana : 活命仙草

Lakhana : Lakshman

Jiyaaye : 收到

Sri : 吉祥

Raghubira : 羅摩

Harashi : 歡喜

ura : 心裏

laaye : 緊扣、擁抱

Lakshman 與 Indrajit 大戰，中箭昏迷。神醫 Sushena 說只有喜瑪拉雅山上的草藥 Sanjeevani booti 才能救活他，但要在日出前取回。Hanuman 快速完成任務。

Raghupati kinhi bahuta badaai

Tuma mama priya Bharatahi sama bhaai

聖主羅摩盛嘉許

您如親弟巴拉特



Raghupati : Ram

Kinhi : 是

Bahuta : 十分

baraai : 讚許

Tuma : 你

Mama : 我

Priya : 親愛的

Bharatahi : Bharat (羅摩的三弟)

Sama : 有如

bhaai : 兄弟

Sahasa badana tumharo jasa gaavai

Asa kahi Sripati kantha lagaavai

千口蛟龍頌名聲

如是羅摩擁抱你



Sahasa : 千

badana : 口

Tumharo : 你的

Jasa : 聲名

Gaavai : 唱誦

Asa : 這

kahi : 說

Shripati : 羅摩

Kantha : 頸

Lagaavai : 擁抱



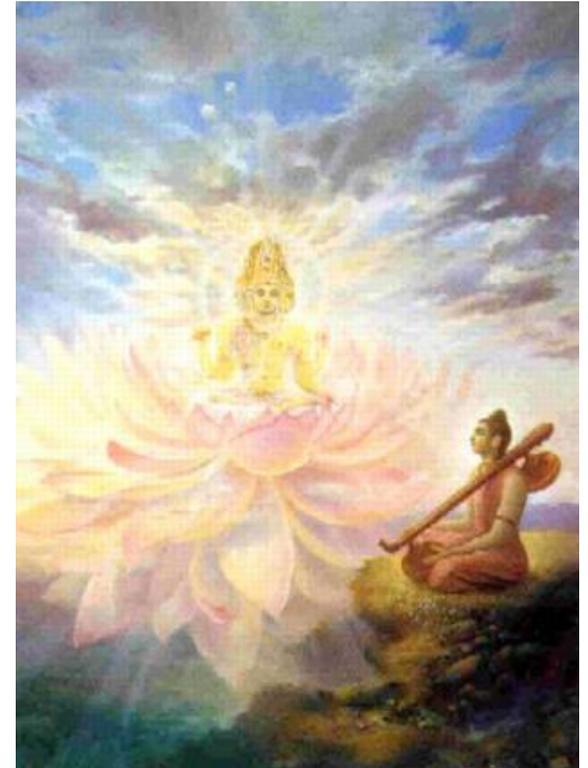
Adi Shesha

Sanakaadika Brahmaadi munisaa

Narada Sarada sahita Ahisa

新尼卡梵天聖賢

那羅陀辯天龍王



Sanakaadika : Sanaka 等仙人

Brahmaadi : Brahma 梵天

Munisaa : 眾仙人

Naarada : Narada 那羅陀

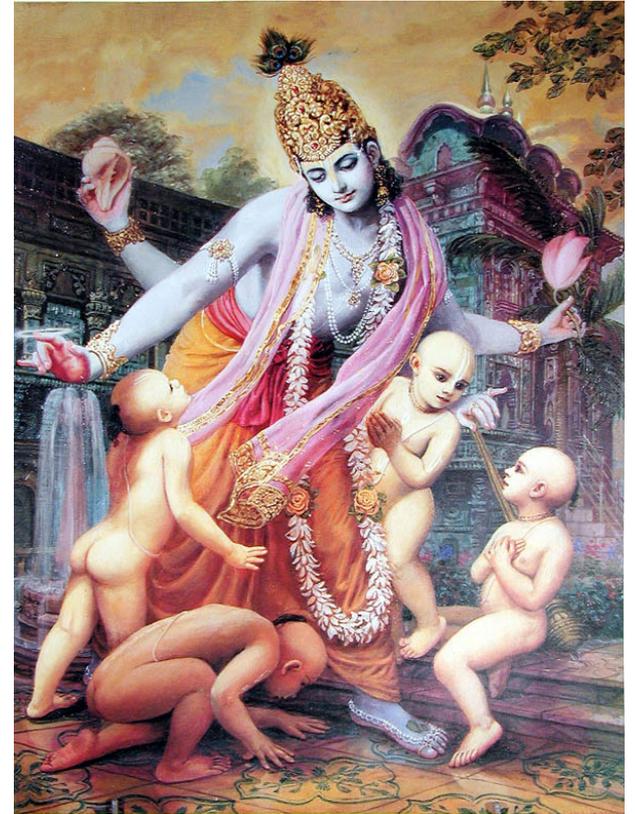
Shaarada : Saraswati

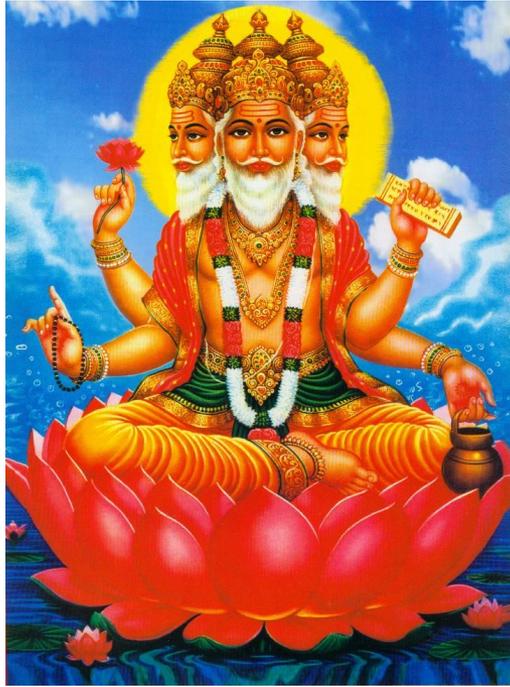
sahita : 連同

Ahisaa : Shesha 龍王

Sanatkumara

- Sanaka (古遠)
- Sanatana (永恆),
- Sanandana (永樂)
- Sanatkumara (永青春)





Jama Kubera digapaala jaham te

Kabi kobida kahi sake kaham te

閻摩財神八方王

詩人學者莫能言



Yama : 閻摩 (冥王)

Kubera : 財神

Digapaala : 八方神明

Jahaate : 到處

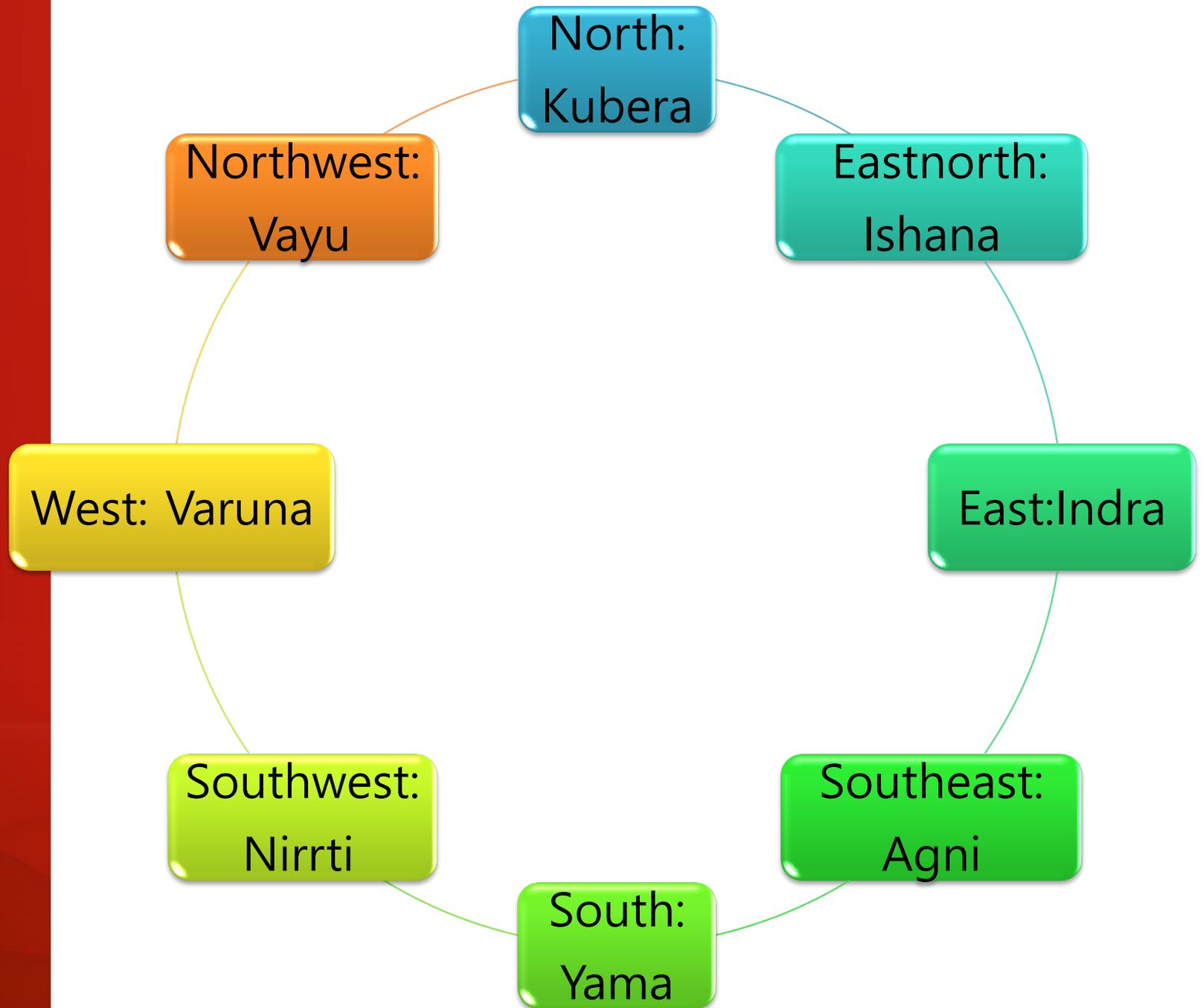
Kabi : 詩人

Kobida : 學者

kahi : 說

sakai : 能夠

Kahaate : 如何



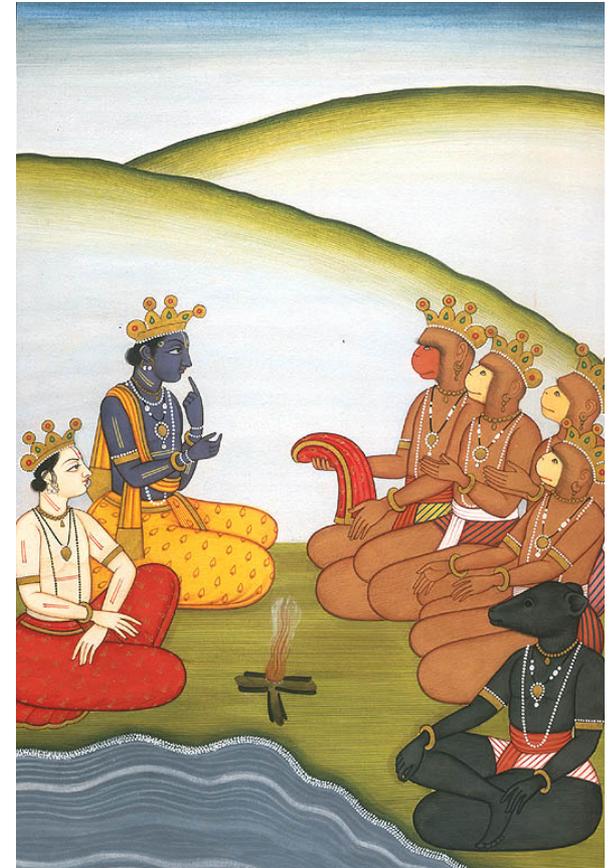
Direction	Ruling Deity	Blessings of Ruling Deity
East	 Indra	Wealth and happiness
South	 Yama	Good results for righteous actions
West	 Varuna	Rainfall, nourish flora and instill happiness
North	 Kubera	Prosperity and wealth
Northeast	 Ishana	Spiritual knowledge leading to liberation
Southeast	 Agni	Lustrous body and good fortune
Southwest	 Nirutti	Freedom from enemies
Northwest	 Vayu	Longevity and strength

Tuma upakaara Sugrivahi kinhaa

Raama milaaya raaja pada dinhaa

義助猴子國國君

引見羅摩得成王



tuma : 你

upakaara : 侍奉

Sugrivahi : Sugriva

kinhaa : 做

Raama : 羅摩

milaaya : 介紹

raaja pada : 王國

dinhaa : 賜與

- Sugriva 與 Bali 原是兄弟，但 Bali 把 Sugriva 逐離國土
- Bali 得到Brahma的祝福，任何與他對敵的都會有一半力量被他吸去
- Hanuman 介紹 Rama 認識 Sugriva，並答應為他殺掉 Bali，讓他復國。
- Rama 躲在樹林想射殺 Bali，但不成功，因 Bali 與 Sugriva 樣貌太似
- 最後 Sugriva 戴著紅花環作戰，Rama 射殺了Bali。
- Sugriva 成為 Kiskinda 國國王。

Tumharo mantra bibhisana maanaa

Lankeshvara bhaye saba jaga jaanaa

維比山拿得忠告

得成蘭卡國君王



Tumharo : 你的

mantra : 勸導

Vibhishana

maanaa : 接納

Lankeshvara : 蘭卡之主

bhaye : 成為

saba : 所有

jaga : 世界

jaanaa : 知道

Sugriva

降伏於神

Vibhisana

juga sahasra yojana para bhaanu

Leelyo taahi madhura phala jaanu

太陽距離千萬里

竟作美果來吞服



Yuga : 距離

sahasra : 千

yojana : 由旬

para : 向著

Bhaanu : 太陽

lilyo : 吞食

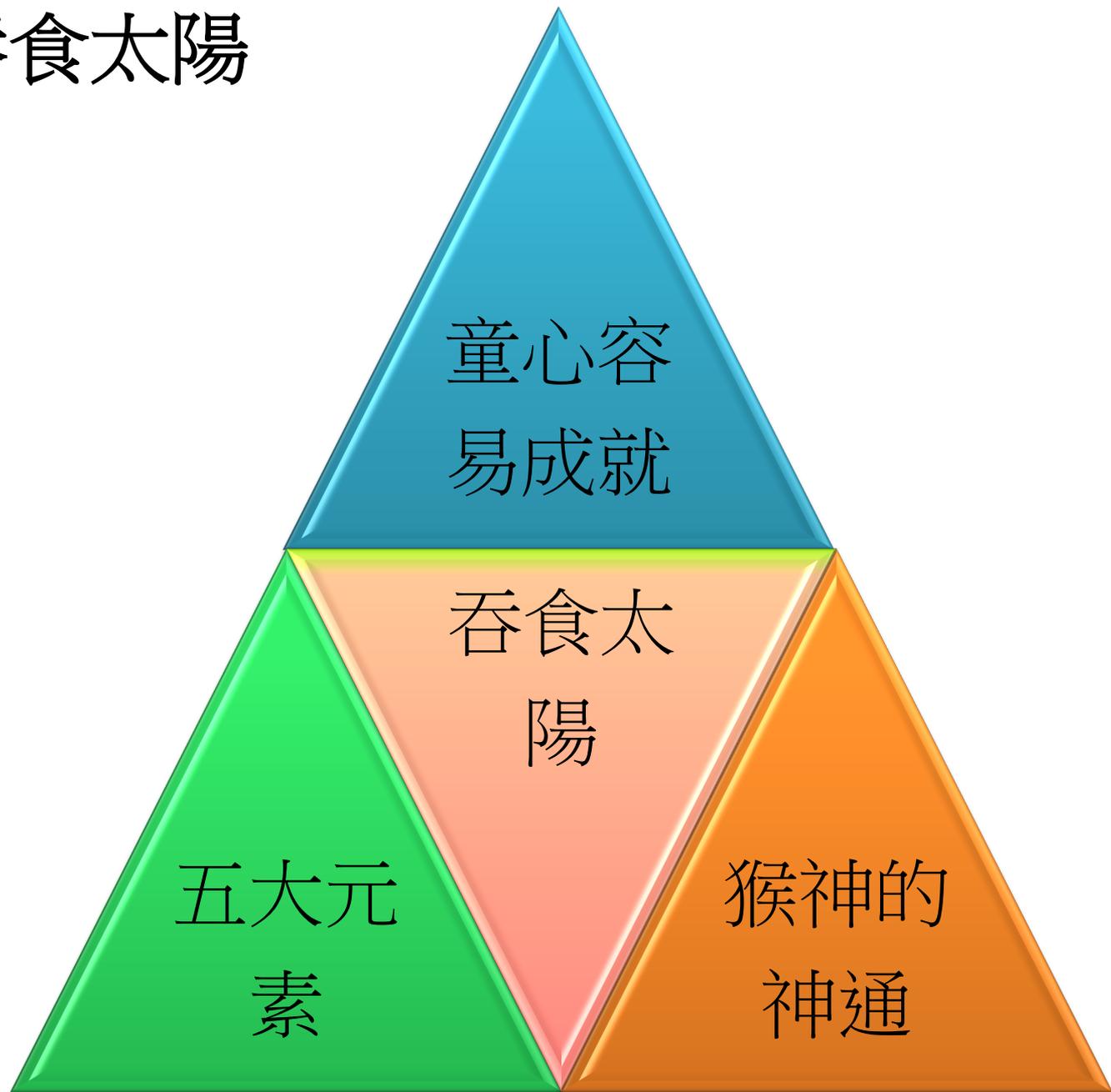
taahi : 它

madhura : 甜美

phala : 果實

jaanu : 想著

吞食太陽

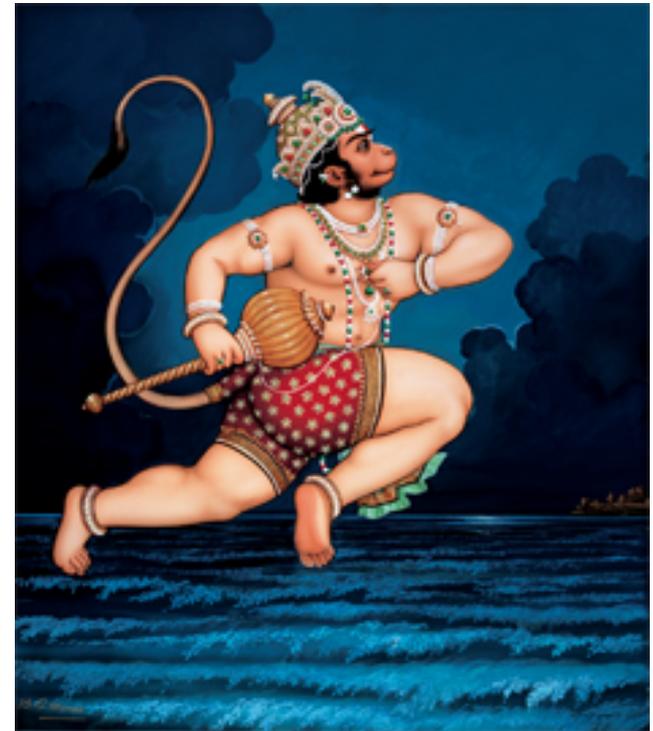


Prabhu mudrikaa meli mukha maahin

Jaladhi laanghi gaye acharaja naahin

口含聖主之戒子

無疑能跨大海洋



Prabhu : 主

mudrikaa : 戒子

Meli : 拿著

mukha : 口

Maahi : 在

jaladhi : 海洋

laanghi : 跳過

gaye : 去

Acharaja : 奇怪

naahi : 不



Durgama kaaja jagata ke jete

Sugama anugraha tumhare tete

世間種種艱難事

得蒙恩典變輕鬆



Durgama : 艱難

kaaja : 工作

Jagata : 世界

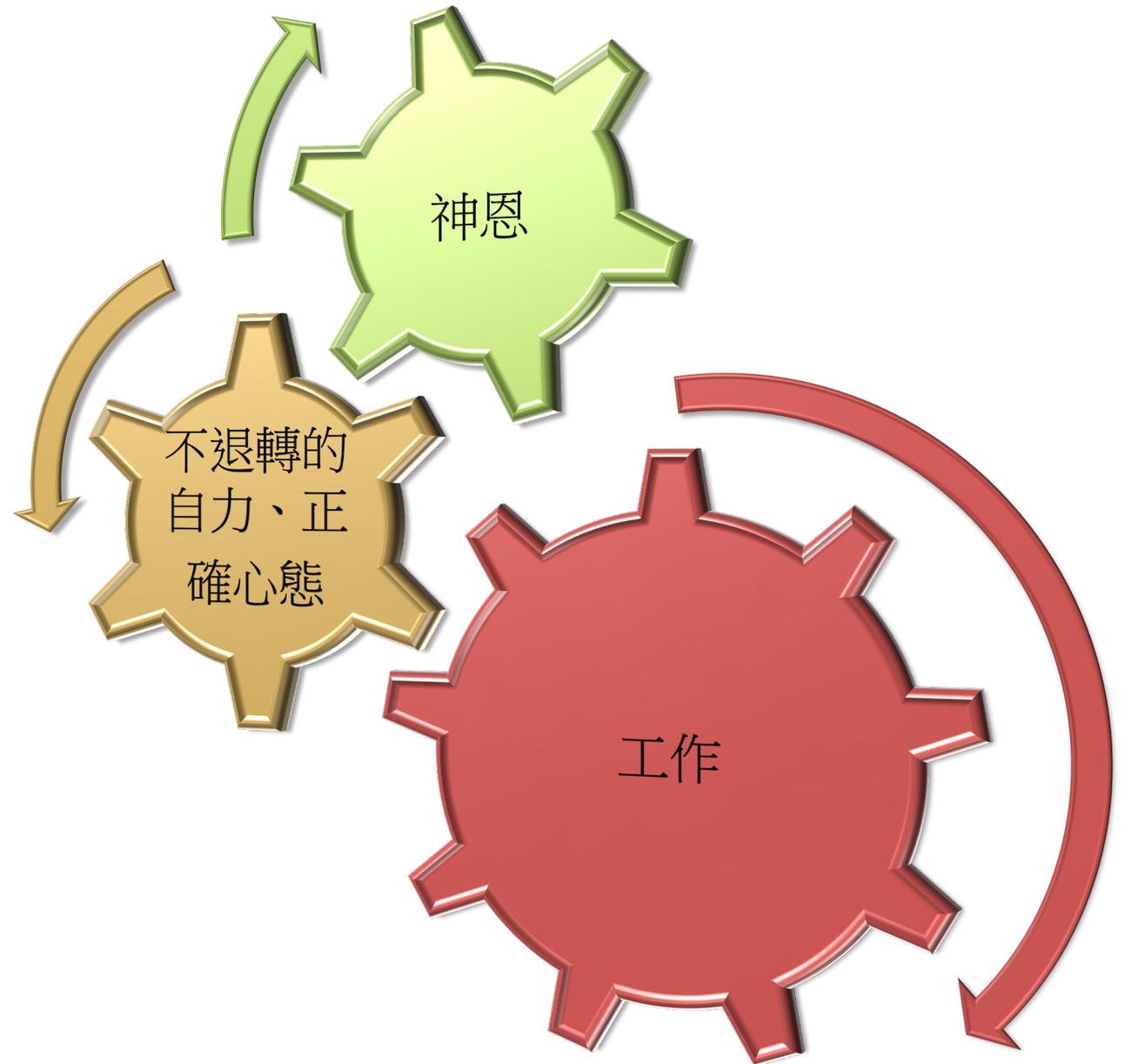
ke jete : 任何

sugama : 容易

anugraha : 恩典

Tumhare : 您的

tete : 那



Raama duaare tuma rakhavaare

Hota na aagnaa binu paisaare

緊守羅摩之大門

未蒙批准莫能進



Raama : 羅摩的

duaare : 大門

tuma : 你

rakhavaare : 守衛

hota : 有

Na : 不

aagyaa : 准許

binu : 不

paisaare : 進入



忠僕



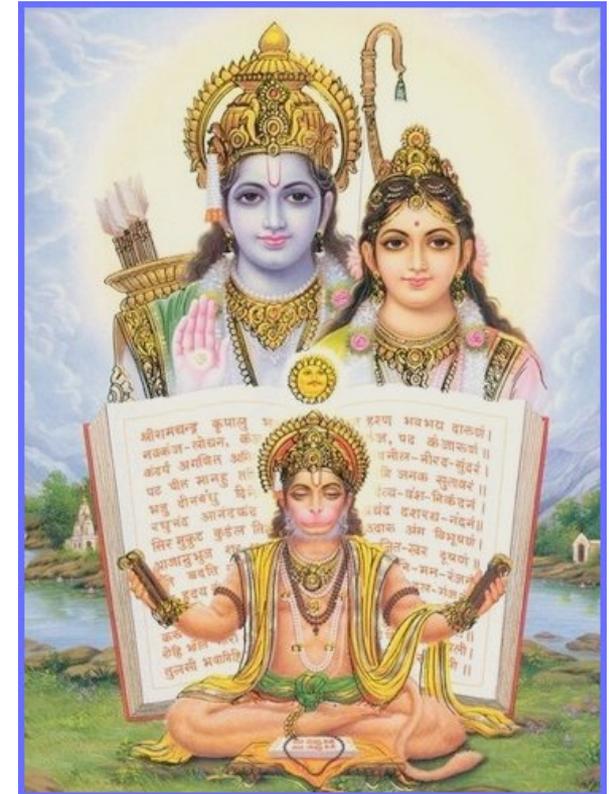
主人

Saba sukha lahai tumhaari saranaa

Tuma raccha-ka kaahu ko daranaa

在您庇蔭得喜樂

得您保護無恐懼



saba : 一切

sukha : 幸福

lahai : 以

tumhaari : 你的

Sharanaa : 庇蔭

Tuma : 你

Rakshaka : 保護

Kaahu : 任何

(ko) dara : 遠

naa : 不

庇蔭？

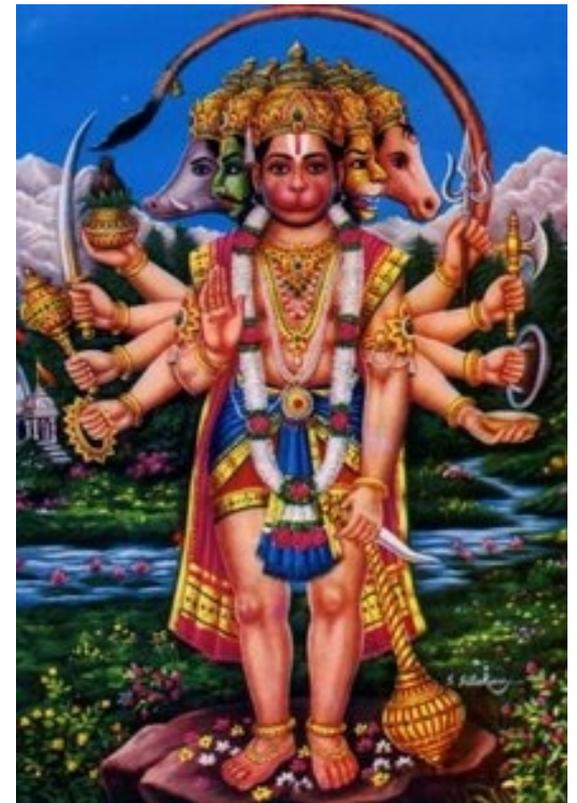


Aapana teja samhaaro aapai

Tino loka haanka te kampai

唯您方能承大能

咆哮三界也顫慄



Aapana : 你的

Teja : 力量

Samhaarau : 承受

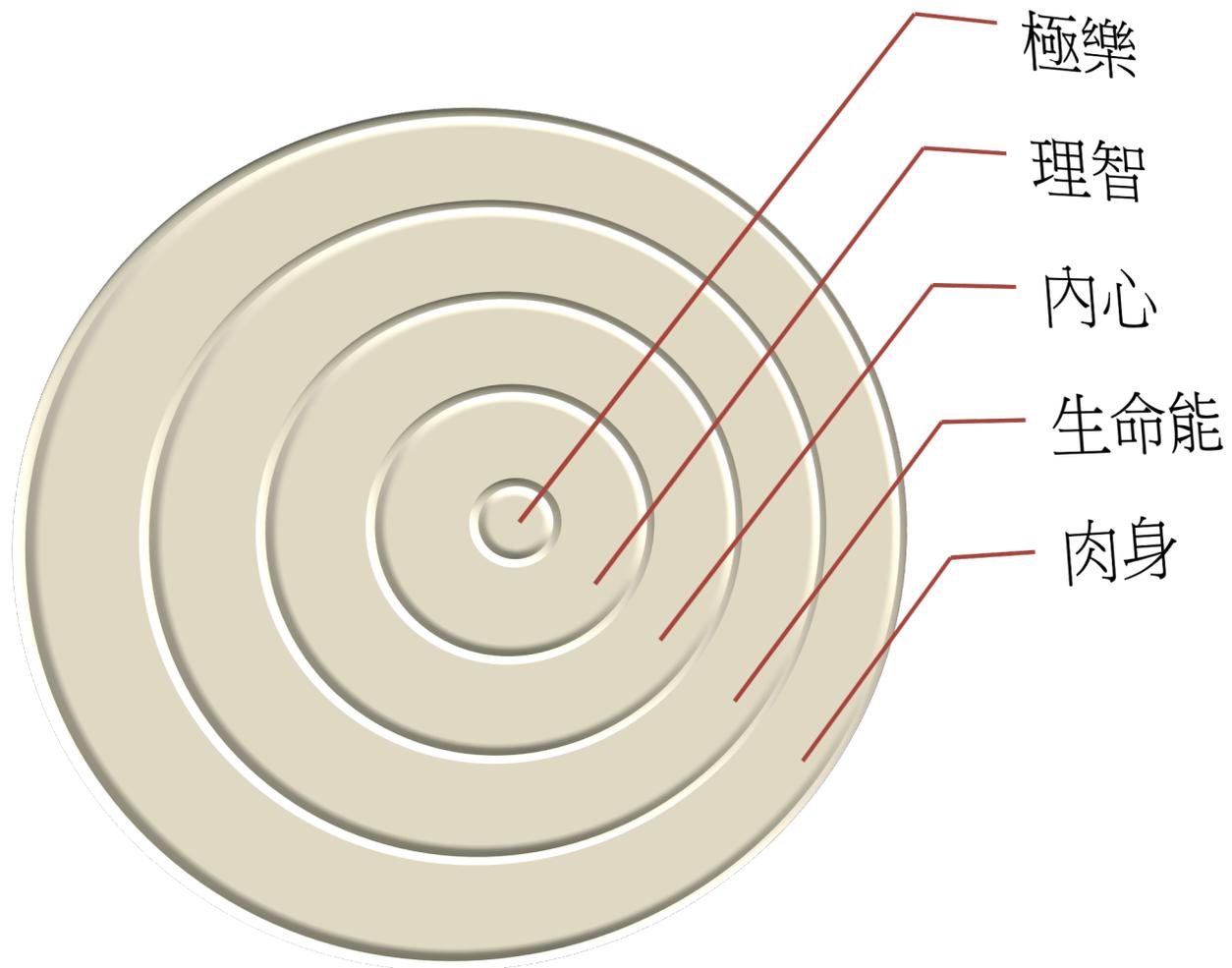
Aapai : 你

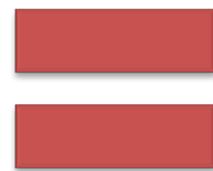
tinno : 三

loka : 世界

haanka : 咆哮

(te) kaanpai : 顫慄



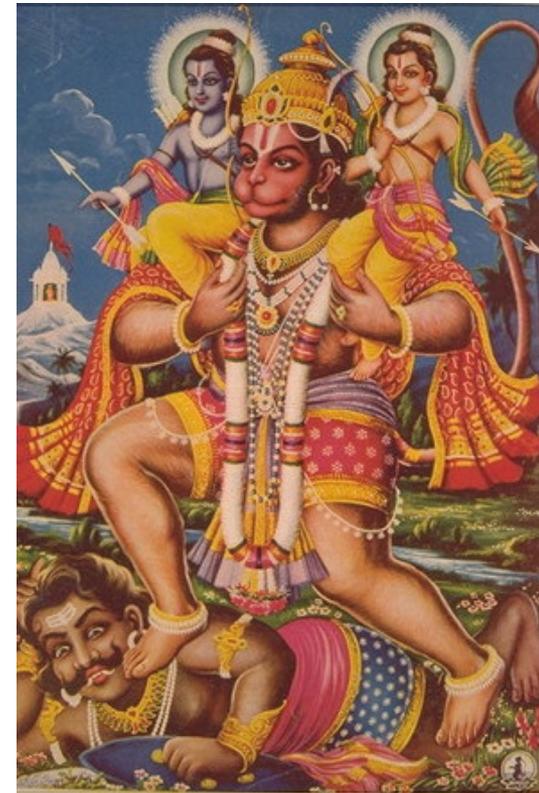


Bhuta pisaca nikata nahi aavai

Mahaabira jaba naama sunaavai

鬼妖莫能得接近

頌念大勇之名號



Bhuta : 鬼

Pisaacha : 魔怪

Nikata : 近

nahi : 不

Aavai : 來

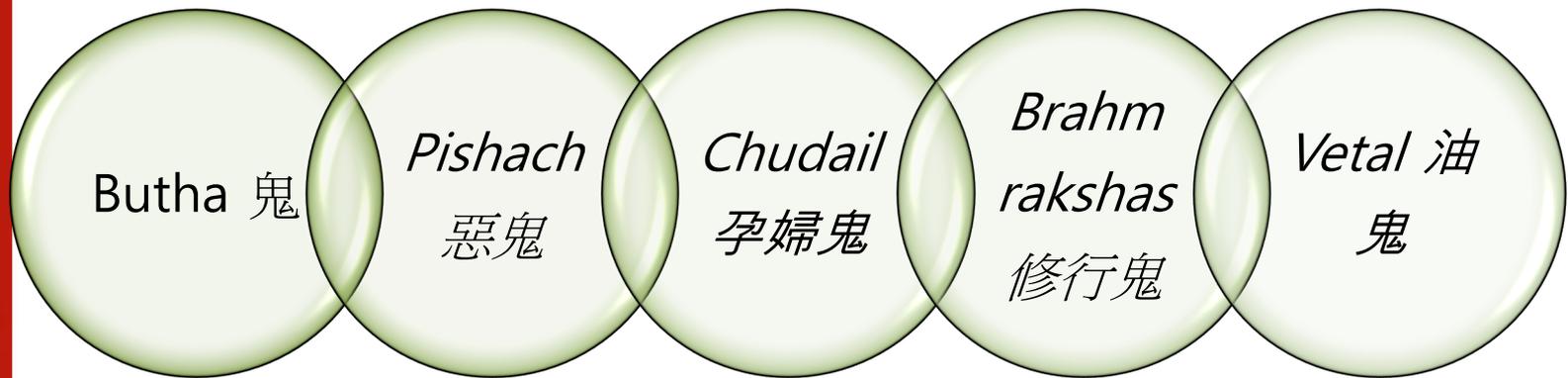
mahaabira : 大勇者

Jaba : 當

naama : 名號

sunaavai : 呼喚

印度教的鬼（例子）



Naasai roga harai saba pira

Japata nirantara Hanumata biraa

病苦盡悉得移除

唸頌大勇猴王名



naasai : 治療

Roga : 病

Hare : 除去

Saba : 所有

Piraa : 苦

japata : 重複的

Nirantara : 不休止

Hanumata : 猴神

Biraa : 勇敢

治癒

心病

共存

身病

Sankata te Hanumaana chudaavai

Mana krama bachana dhyaana jo laa-vai

猴王助人脫苦難

常念猴王思言行



sankata : 困難

te : 由

Hanumaana : 猴神

Churaavai : 解脫

Mana : 思念

krama : 行事

bachana : 言語

dhyaana : 冥想

jo laavai : 任何人

Saba para Raama tapasvi raajaa

Tinake kaaja sakala tuma saajaa

苦行聖君羅摩神

得您相助成大事



Saba : 所有

para : 之上

Raama : 羅摩

tapasvi : 苦行

raajaa : 國王

tina : 他的

(ke) kaaja : 工作

Sakala : 所有

tuma : 你

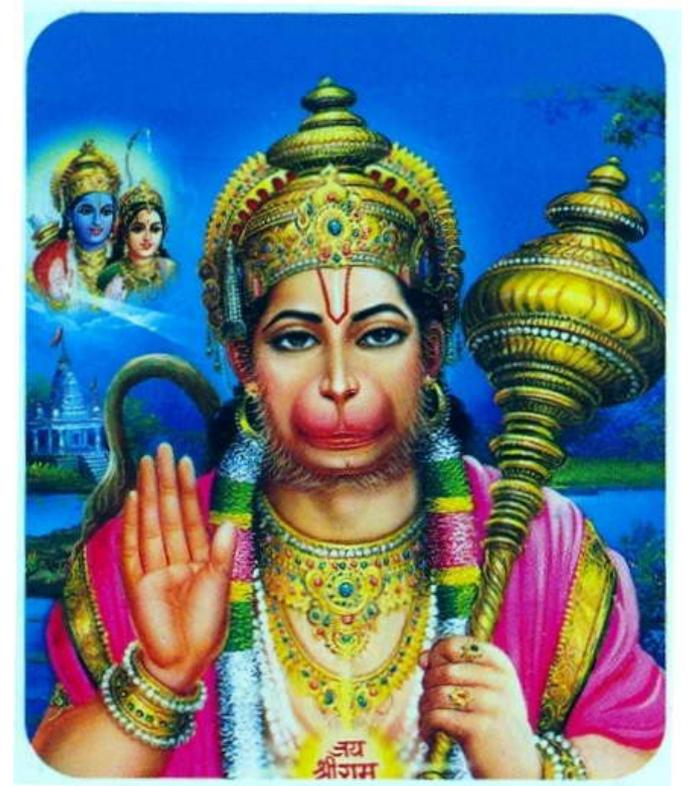
Saajaa : 做

Aura manoratha jo koee laavai

Soi amita jeevana phala paavai

如能向您求心願

願望定能得實現



aura : 其他

manoratha : 欲望

jo : 那些

koi : 任何

laavai : 帶來

so-i : 那

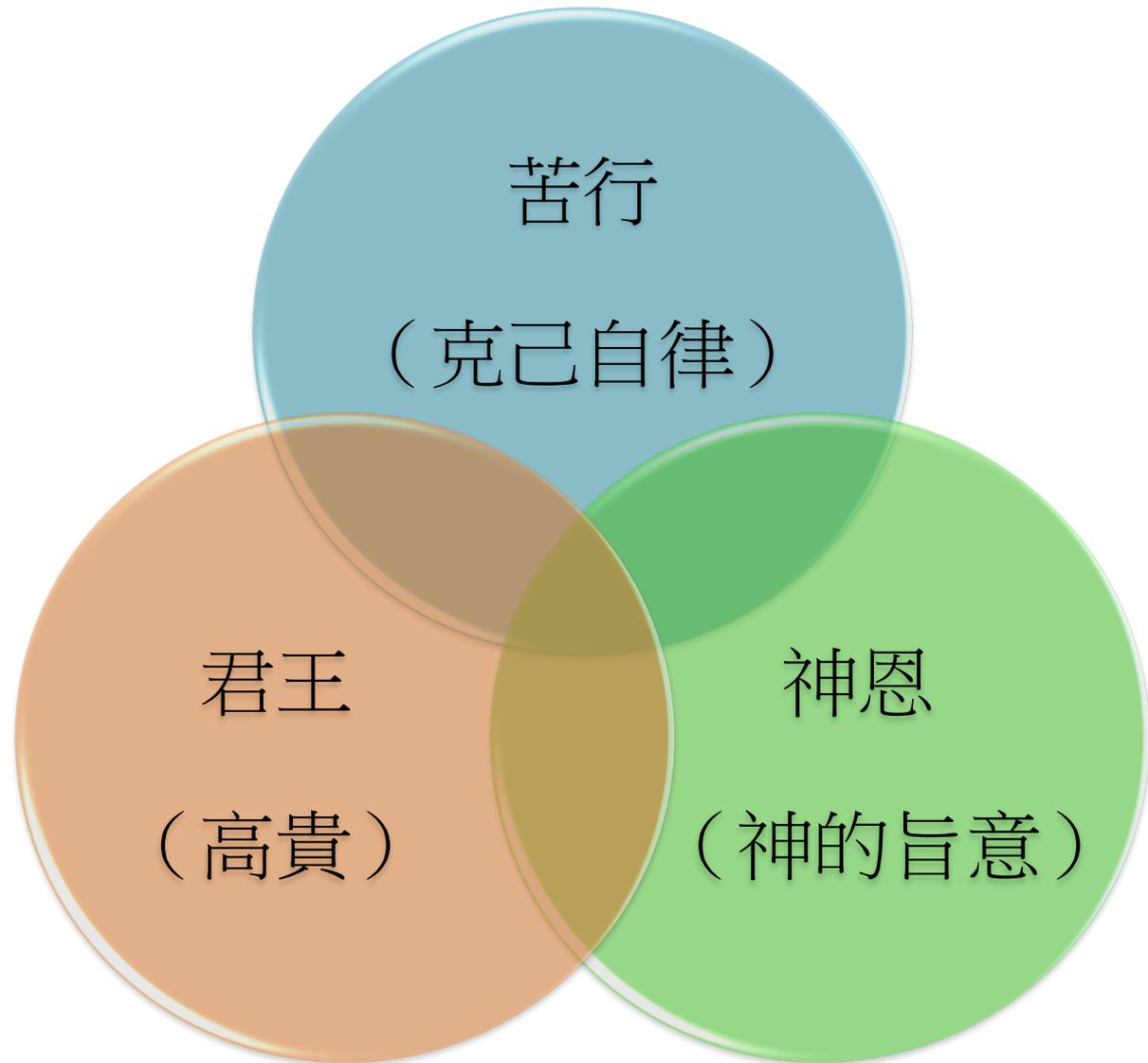
amita : 甘露

Jivana : 生命

phala : 果實

pavai 獲得

猴神相助的條件：



Chaaro juga parataapa tumhaaraa

Hai parasiddha jagata ujiyaaraa

您的光輝耀四劫

您的聖名頌四方



chaaro : 四

yuga : 世代 (劫)

Parataapa : 光榮

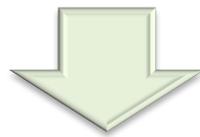
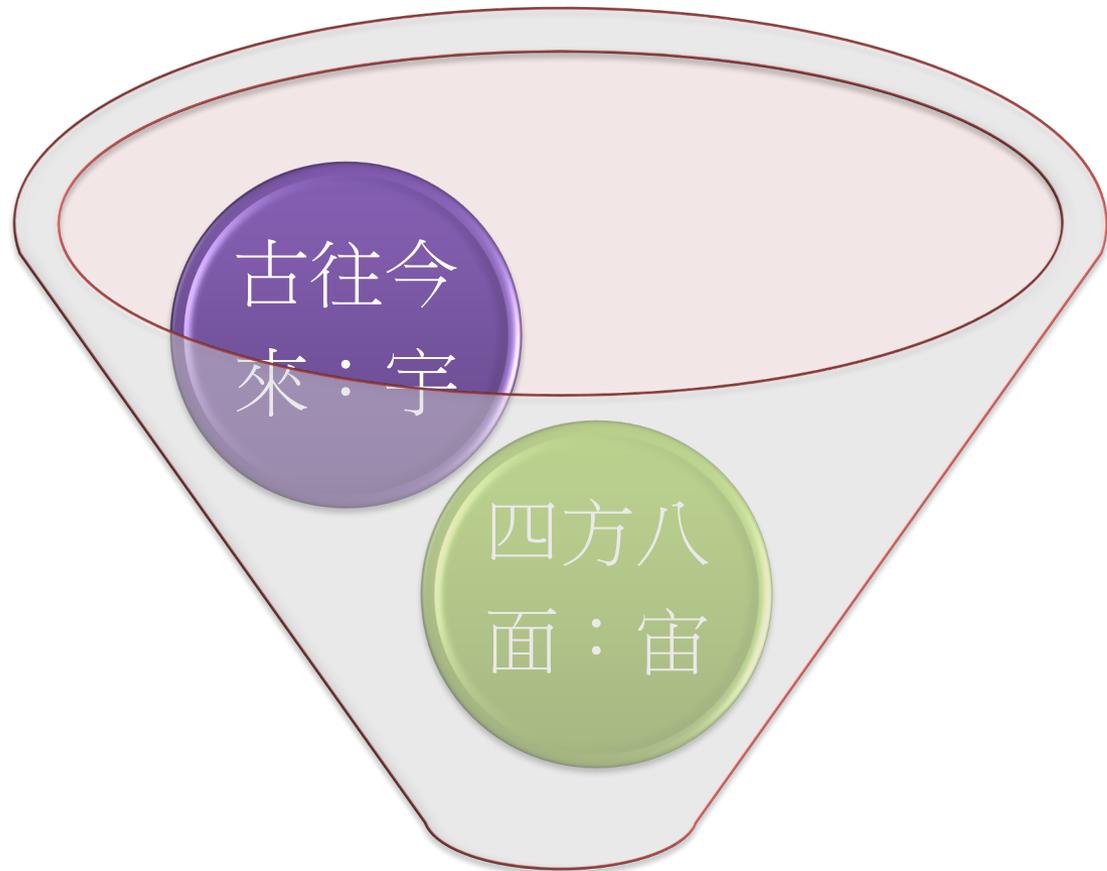
tumhaaraa : 你的

hai : 是

parasiddha : 名聲

Jagata : 宇宙

Ujiyaaraa : 照耀



榮耀

Hanuman Chatti

The place Hanuman gave a lesson to Bhima

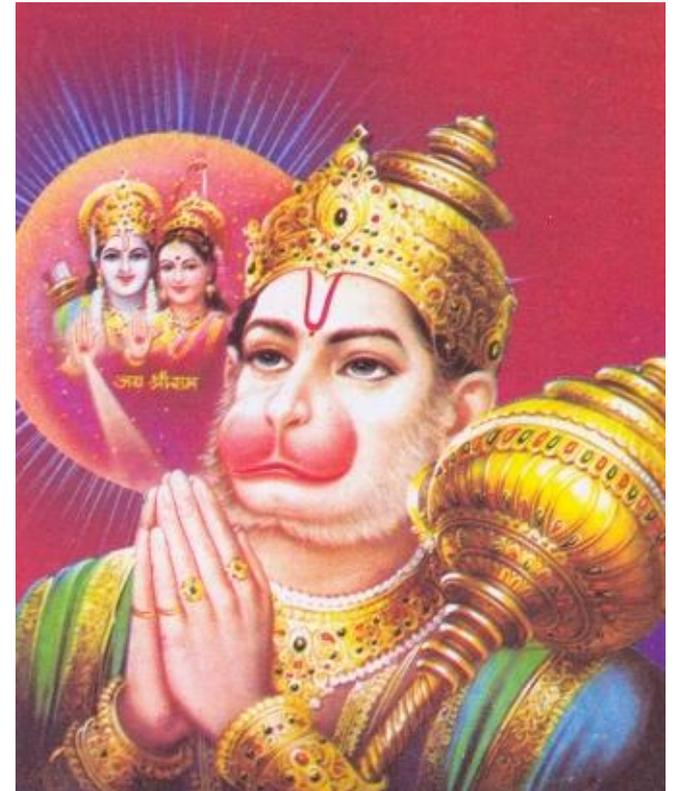


Saadhu santa ke tuma rakhavaare

Asura nikandana Raama dulaare

您是聖賢之護法

滅魔大神羅摩愛



Saadhu : 修行者

Santa : 聖賢

(ke) tuma : 你

Rakhavaare : 保護

Asura : 妖魔

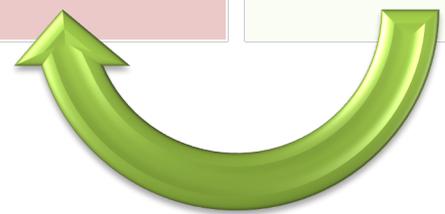
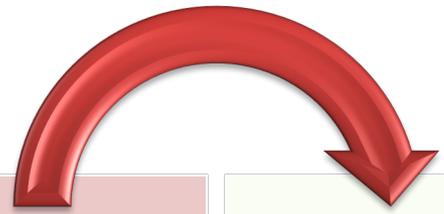
nikandana : 破壞

Raama : 羅摩

Dulaare : 親愛的

護
法

聖
賢



Asta siddhi nau nidhi ke daataa

Asa bara dina Jaanaki Maataa

賜予八通與九寶

王朝主母賞大願



Ashta: 8

siddhi : 神通

nau : 9

nidhi : 寶富

(ke) daataa : 賜予者

asa : 這

bara : 願望

dina : 施予

Jaanakee : Janaki

Maataa : 母親

Anima 變小

Mahima 變大

Garima 變重

Laghima 變輕

Prapti 成願

Prakamyā Prkasya : 遊走三界、遍體光明

Isitvam : 管治三界

Vasitvam : 駕馭任何人

Mahapadma

大珠寶蓮花

Padme

珠寶蓮花

Sankha

法螺

Makara

黑稀土

Kachapa

玳瑁

Mukunda

水銀

Kunda

砷

Nila

銀稀土

Kharva

火



神通

知識

羅摩

財寶

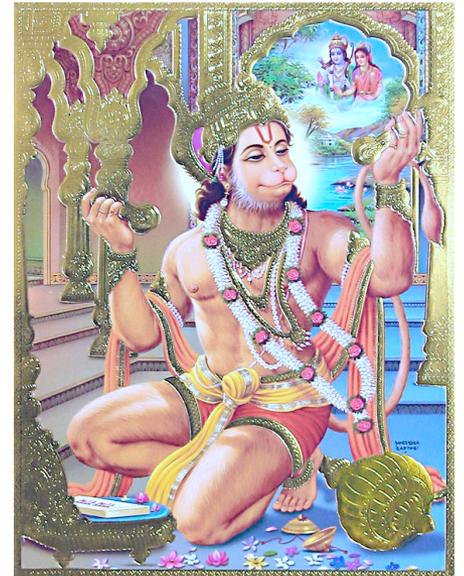
權力

Raama rasaayana tumhare paasaa

Sadaa raho Raghupati ke daasaa

羅摩名號作甘露

永為羅摩之僕人



Raama : 羅摩

rasaayana : 甘露

Tumhare : 你

Paasaa : 擁有

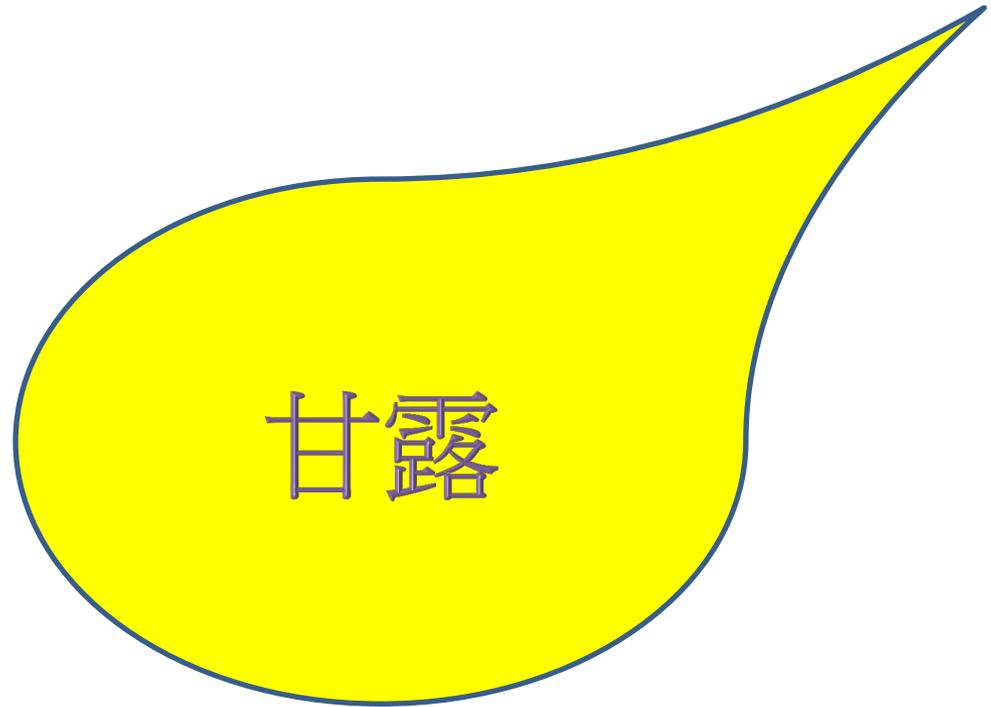
Sadaa : 經常

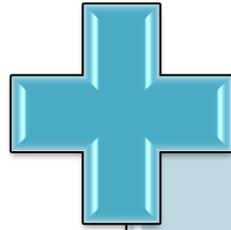
raho : 保持

Raghupati ke : 羅摩的

Daasaa : 僕人

我們以甚麼作為甘露？





主人？ | 僕人？

Tumhare bhajana Raama ko paavai

Janama janama ke dukha bisaraavai

歌頌您名見羅摩

多生苦痛能了斷



Tumhare (對) 你的

bhajana : 虔敬

Raama : 羅摩

(ko) paavai : 得到

janama janama ke : 生生世世

Duhkha : 痛苦

Bisaraavai : 斷除



崇敬猴神

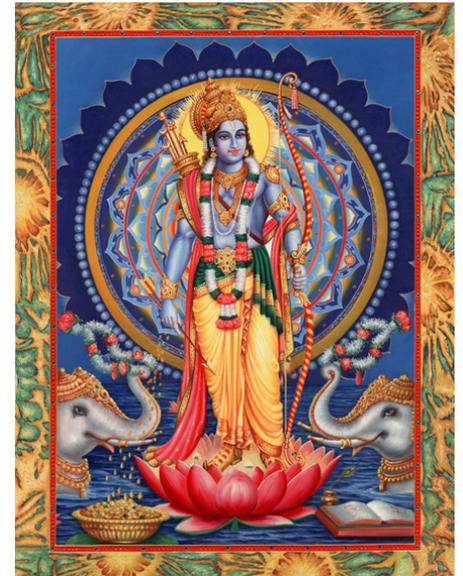
得見羅摩

Anta kaala Raghubara pura jaaee

Jahaan janma Hari bhakta kahaee

命終往生羅摩國

再世為神之信徒



Anta : 終結

kaala : 時間

Raghubara : 羅摩的

pura : 地方、城市

jaa-i : 去

jahaa : 那裏

janma : 出生

Hari : 神

Bhakta : 信眾

kahaa-i : 稱為

再生為



猴神信

信徒

徒



往生天



界



究竟法？

Aura devataa citta na dharaee

Hanumata sei sarba sukha karaee

心無旁驚敬猴神

可獲眾多福與樂



aura 其他

devataa : 神明

chitta : 内心

na : 不

dharai : 保留

Hanumata : 猴神

se-i : 與

Sarva : 所有

sukha : 幸福

kara-i : 做

專一

心無旁騖

真愛

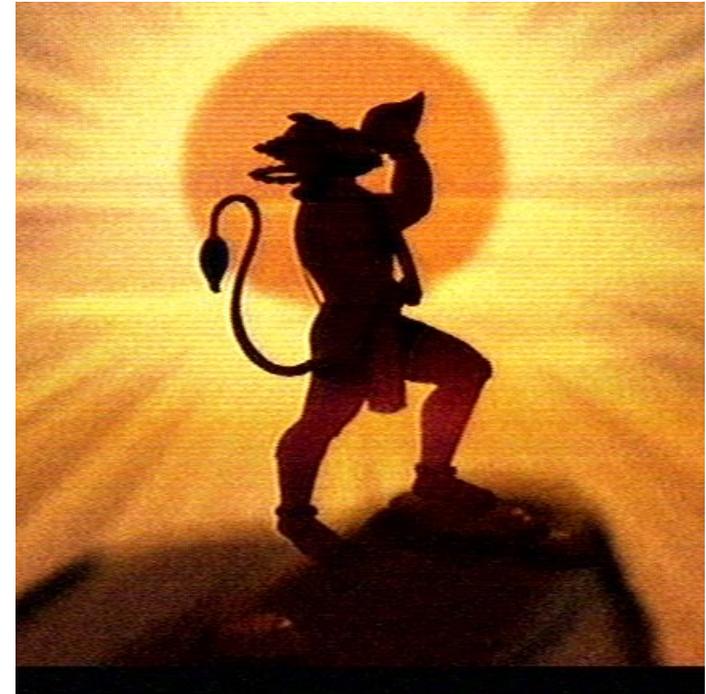


Sankata katai mitai saba peeraa

Jo sumire Hanumata bala beeraa

誰念猴神威勇力

一切苦惱盡消除



sankata : 艱難

katai : 終結

mitai : 清除

saba : 所有

Piraa : 痛苦

jo : 他

sumirai : 記著

Hanumata : Hanuman bala :

強壯

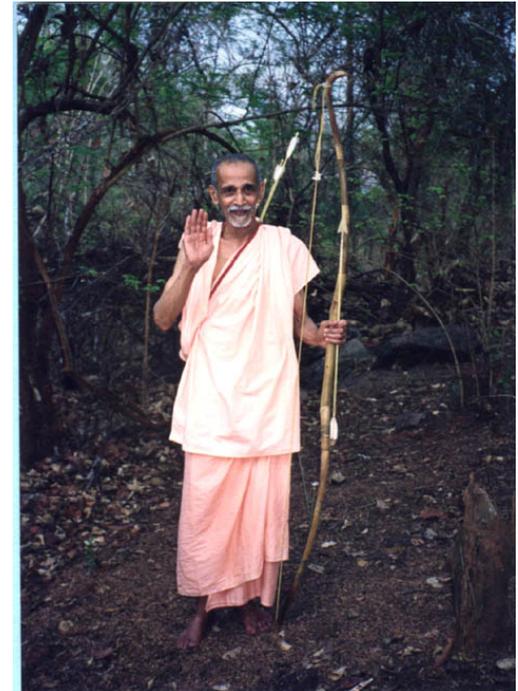
Biraa : 勇敢

Jai Jai Jai Hanumaana Gosaaee

Kripaa karahu gurudeva kee naaee

猴神得勝威嚴在

恩慈大德如上師



Jai Jai Jai Hanumaana : 猴神勝力

gosaa-i : 主

kripaa : 恩典

karahu : 做

Guru : 上師

deva : 神

ki naa-i : 好像

祛除愚昧無明

傳道

祝福、保護

夥伴

Jo sata baara paatha kara koee

Chutahi bandi mahaa sukha hoee

持誦本頌一百遍

苦難遠離福樂臨



Jo : 任何人

sata : 100

baara : 次

Paatha : 持誦

Kara : 會

ko-i : 任何人

Chutahi : 脫離

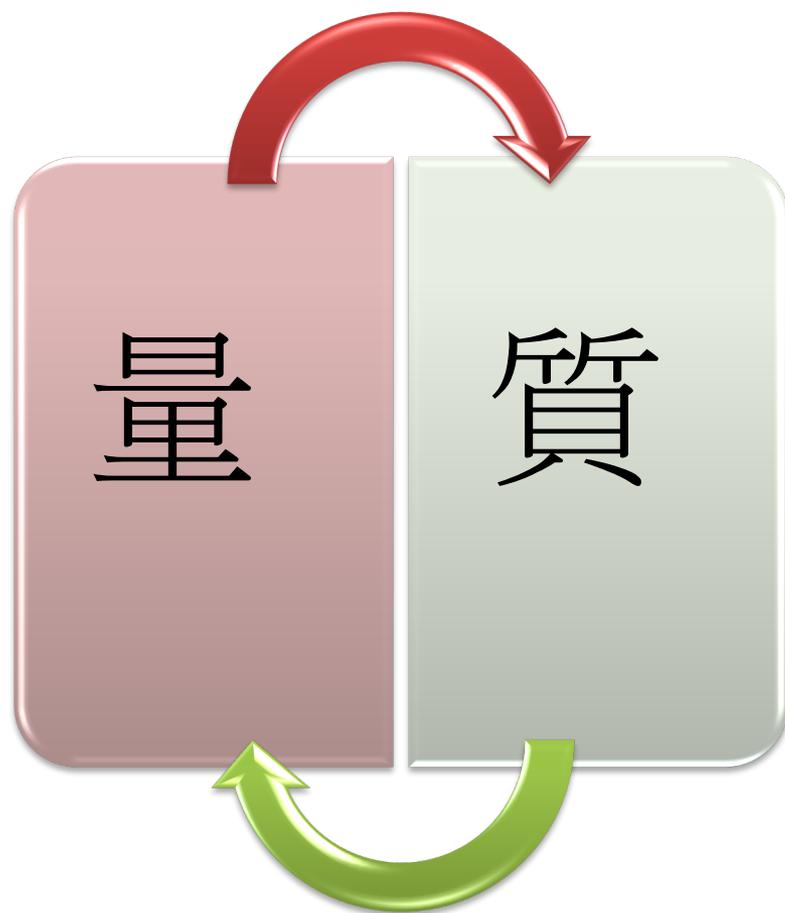
Bandi : 束綁

Mahaa : 大

Sukha : 幸福

ho-i : 會

持咒

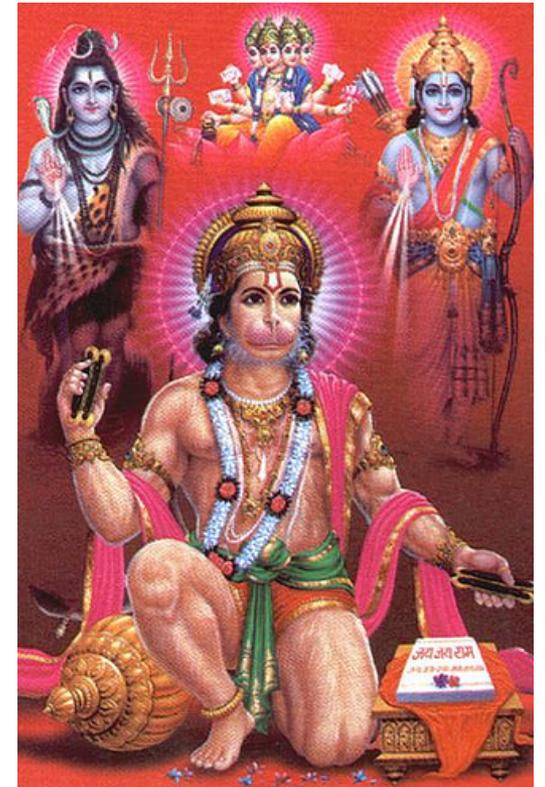


Jo yaha padhai Hanumaana chaaleesaa

Hoya siddhi saakhee Gauresaa

恭唸猴神四十頌

能得圓滿神作證



jo : 誰

yaha : 這

parhe : 讀

Hanumaana chaalisaa : 猴神四十頌

hoya : 會

siddhi : 神通、圓滿

saakhi : 證人

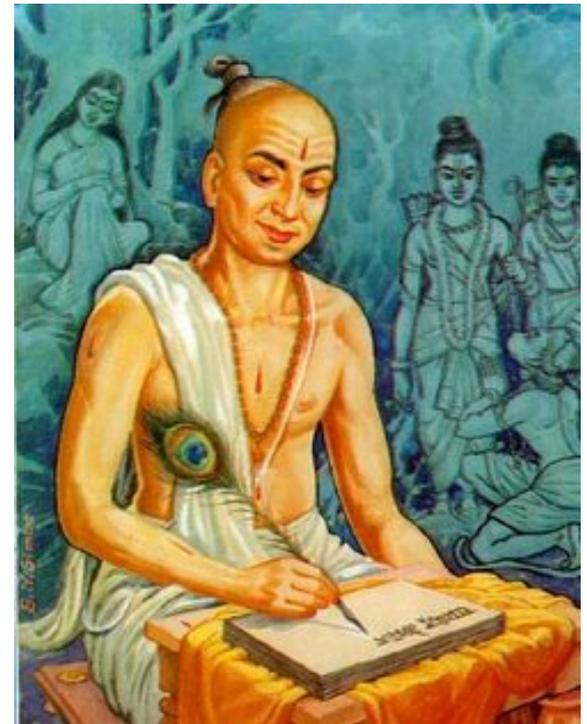
Gaurisaa : 女神之主 (Shiva)

Tulaseedaasa sadaa Hari ceraa

Keejai naatha hridaya maham deraa

徒拉斯達為神僕

願主常住我心間



Tulasidaasa : Tulsidas

sadaa : 經常

Hari : 指羅摩

cheraa : 僕人

kijai : 做

Naatha : 主

Hridaya : 心

Mahaa : 我

Deraa : 家



心中的主



主



僕

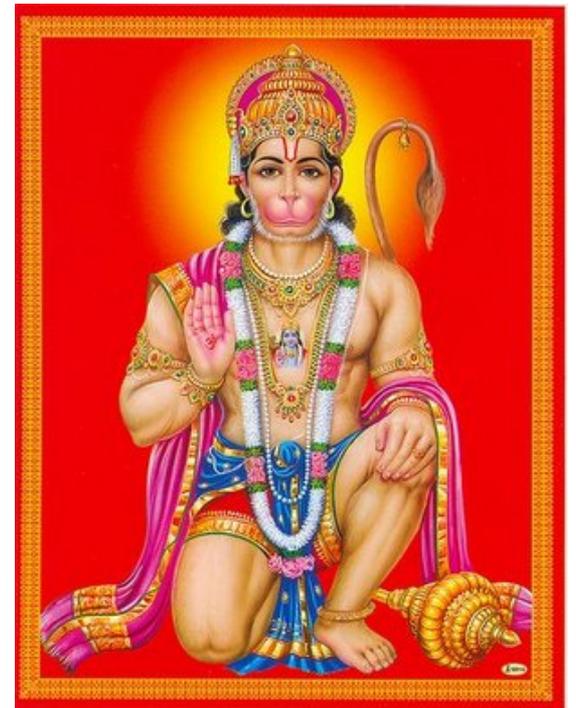
Doha 結束祝福

Pavanatanaya sankata harana

Mangala moorati roopa

風神之子除困苦

吉祥化身作猴王



pavana tanaya : 風神之子

Sankata : 愁苦

harana : 消除

mangala : 吉祥

murati : 化身

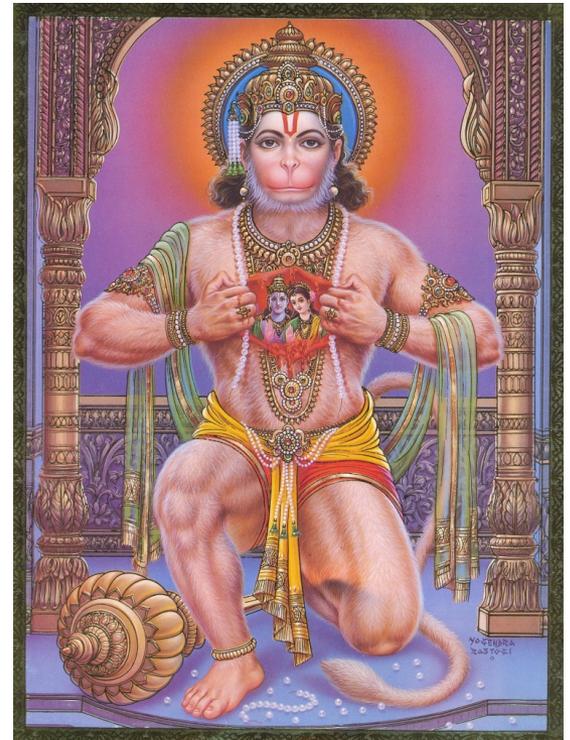
Rupa : 形相

Raama Lakhana Seetaa sahita

Hridaya basahu sura bhoopa

聖君聖母與王叔

常住我心作我主



Raama Lakhana Sitaa : Ram,

Lakshman and Sita

Sahita : 連同 - with

hridaya : 心

basahu : 安住

sura : 天神

Bhupa : 國王

Siya vara ramacandra ki Jai
Pavana suta hanumana ki jai
Umapati Mahadeva ki jai
Bolo bhai saba santana ki jai

Sita 的丈夫 Rama 勝利
風神之子猴神勝利
Uma的丈夫 Shiva 勝利
一切聖賢勝利