



靈修聚會的禱文

聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心
鄭驛峰

1

祈求加持唱頌

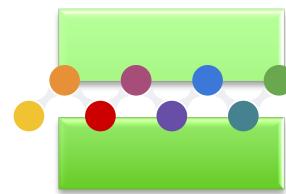
Jaya Ganeshha Kirtan

OM

三次



Pahiman
我降伏於祢



Rakshaman
祢拯救我

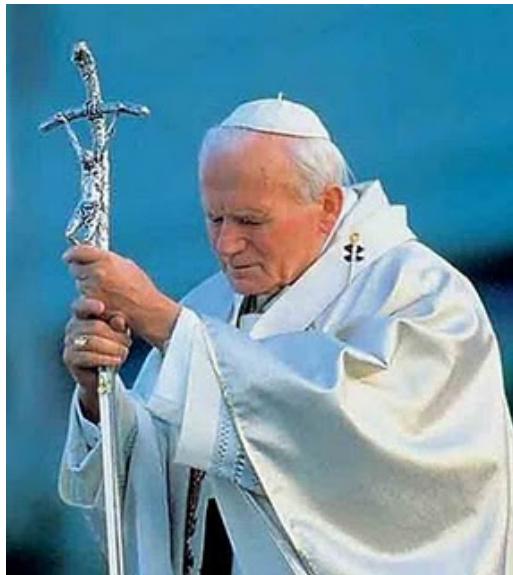
“I am Thine, all is Thine,
Thy Will be Done.”

Swami Sivananda



Totus Tuus ego sum.

我的一切，全屬於祢。



Jaya Ganesha Jaya Ganesha
Jaya Ganesha Pahiman
Sri Ganesha Sri Ganesha
Sri Ganesha Rakshaman

Ganesa : 破除一切障礙的神明力量



Saravanabhava Saravanabhava

Saravanabhava Pahiman

Subramanaya Subramanaya

Subramanaya Rakshaman

驅除負面能量的神明力量



Jaya Saraswati Jaya Saraswati

Jaya Saraswati Pahiman

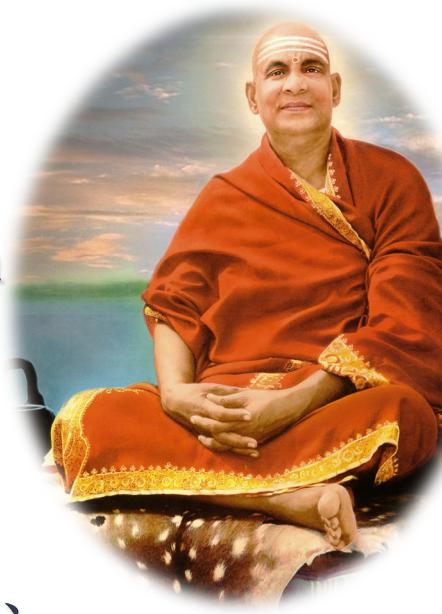
Sri Saraswati Sri Saraswati

Sri Saraswati Rakshaman

智慧女神的名稱



Jaya Guru Siva Guru Hari Guru Ram
Jagad Guru Param Guru Sadguru Shyam
Om Adi Guru Advaita Guru Anananda Guru Om
Chit Guru Chit Ghana Guru Chinmaya Guru Om



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

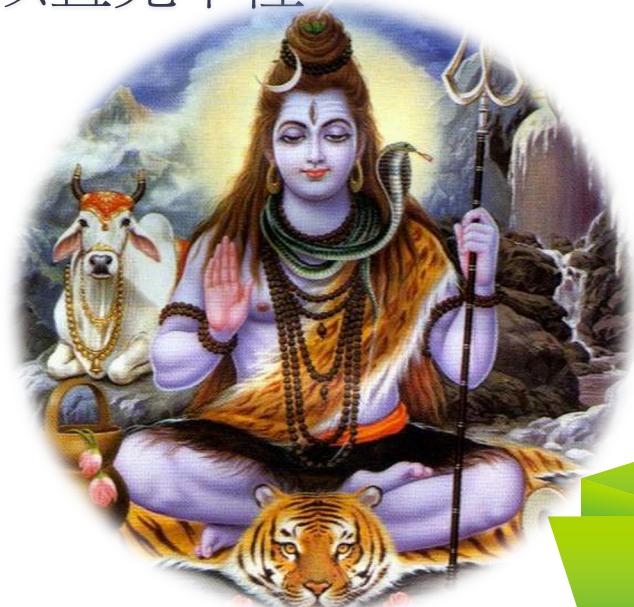
“Rama”神是正義的化身，“Krishna”神是愛的化身。



Namah Shivaya Namah Shivaya Namah Shivaya Om

Namah Shivaya Namah Shivaya Namah Shivaya Om

“Siva” 為毀滅世間一切執著，令人得以直見本性



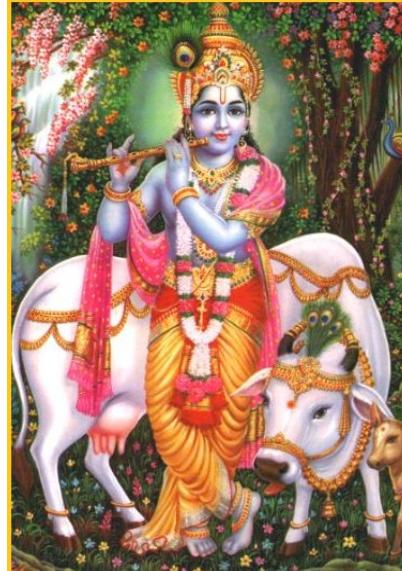
Om Namo Narayanaya Om Namo Narayanaya
Om Namo Narayanaya Om Namo Narayanaya

“Narayana” 是維持宇宙和諧運作的神明力量



Om Namo Bhagavate Vasudevaya
Om Namo Bhagavate Ramachandraya

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。



Anjeneya Anjenaya Anjeneya Pahiman

Hanumanta Hanumanta Hanumanta Rakshaman

“Anjaneya”與“Hanuman”都是指 Rama 神的忠僕猴神，祂是力量與虔敬的化身。



Om Mani Padme Hum Om Mani Padme Hum
Om Mani Padme Hum Om Mani Padme Hum



Dattatreya Dattatreya Dattatreya Pahiman
Data Guru Data Guru Data Guru Rakshaman

“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。



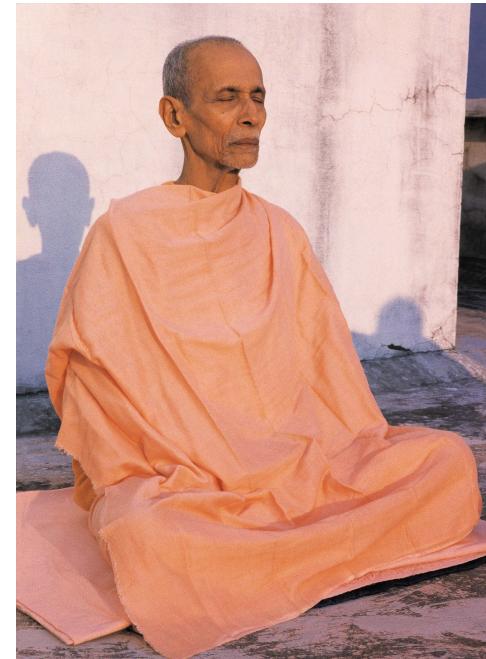
Sivananda Sivananda Sivananda Pahiman

Sivananda Sivananda Sivananda Rakshaman



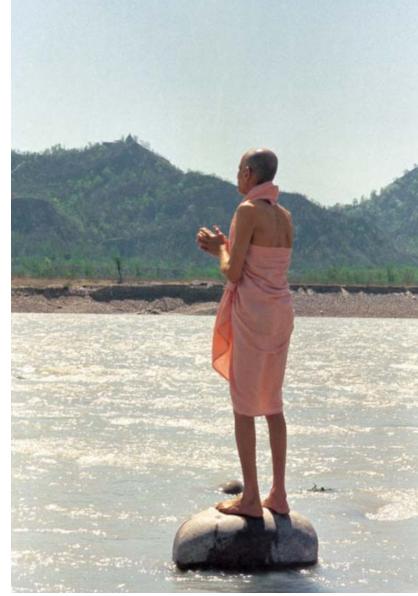
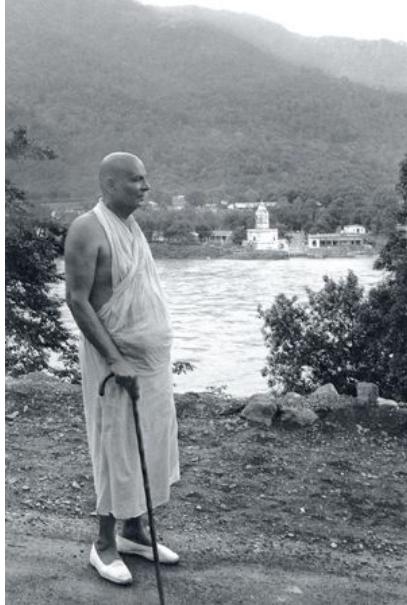
Chidananda Chidananda Chidananda Pahiman

Chidananda Chidananda Chidananda Rakshaman



Ganga Rani Ganga Rani Ganga Rani Pahiman
Bhagirati Bhagirati Bhagirati Rakshaman

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。



Om Shakti Om Shakti Om Shakti Pahiman

Brahma Shakti Vishnu Shakti Shiva Shakti Rakshaman

Om Adi Shakti Maha Shakti Para Shakti Pahiman

Icca Shakti Kriya Shakti Jnana Shakti Rakshaman

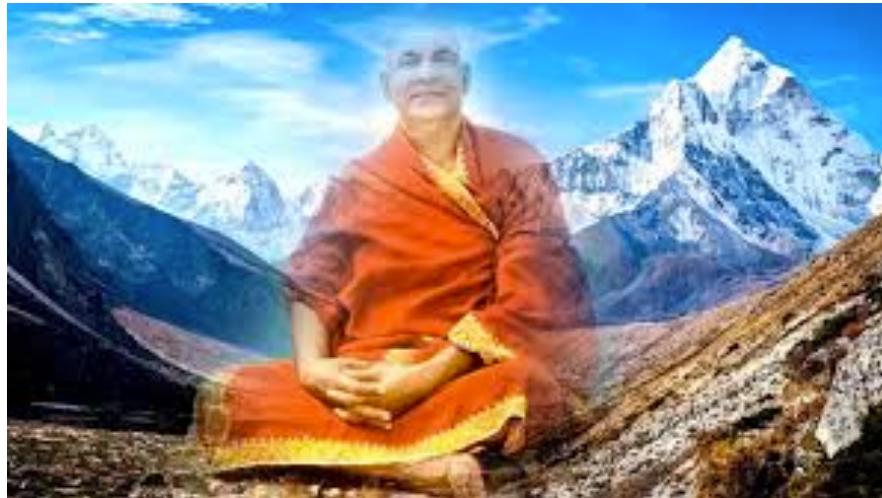
“Sakti”是能量的意思，能量是女神的顯現。在人身上，她顯現成為 意志力量
(Iccha Sakti)、實行力量(kriya)、智慧力量(Jnana Sakti)



Rajarajeshwari Rajarajeshwari Rajarajeshwari Pahiman
Tripurasundari Tripurasundari Tripurasundari Rakshaman



Om Tat Sat Om Tat Sat Om Tat Sat Om
Om Shanti Om Shanti Om Shanti Om



2

敬禮上師禱文

Guru Stotram

- ▶ 上師是修行的根本
- ▶ 除了惦念起祂的名相外，更要想起祂的本性
- ▶ 上師 = 本尊 = 聖咒 = 自性

Brahmaanandam Parama Sukhadam

Kevalam Jnaanamoortih

Dvandvaateetam Gagana Sadresam

Tatvamasyaadi Lakshyam

Ekam Nityam Vimalamachalam

Sarvadi Sakshibhutam

Bhaavaateetam Triguna Rahitam

Sadgurum Tam Namaami

1.上師是大梵極樂的化身，祂是至高喜樂的賜予者，
祂是解脫與智慧的化身，祂超越一切的相對，有如
天空般的無限，祂正如經書所言：“你就是祂”

2.(Tat Twan Asi)，祂是無限的、清淨的、不動的、

上師是大梵極樂的化身，祂是至高喜樂的賜予者，
祂是解脫與智慧的化身，祂超越一切的相對，有如
天空般的無限，祂正如經書所言：“你就是祂”
(Tat Twan Asi)，祂是無限的、清淨的、不動的、
萬物的靜觀者、祂超越一切名相、超越三界，我向
這樣的一位真實上師頂禮。

Gurur Brahmaa Gurur Vishnur
Gurur Devo Maheshwarah
Guruh Saakshaat Param Brahma
Tasmai Sree Gurave Namah

上師是宇宙創造之主、維持之主、毀滅之主。上師是至高的大梵，我向這樣的一位真實上師頂禮。

Dhyaana moolam Guror Moortih
Pooja moolam Guroh Padam
Mantra moolam Guror Vaakyam
Moksha moolam Guroh Kripaa

上師的形相是冥想的根本，祂的蓮足是敬禮的根本，祂的教導是聖咒的根本，祂的恩典是解脫的根本。

Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Banduscha Sakha Tvameva
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
Tvameva Sarvam Mama Deva Deva

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

3

平安聖咒

Shanti Mantra

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
我們的學習充滿光芒，願我們永不爭執。Om 和
平和平和平。

BE GOOD

भलेबनो

DO GOOD

भलाकर्यो



4

總結禱文

Concluding Prayer

Universal Prayer

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.

共同禱文

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、憤怒、憎恨和妒忌中釋放出來。
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。

Maha Mrityunjaya Mantra (戰勝死亡之咒)

Om Tryam-bakam Yajaamahe Sugandhim
Pushtivardhanam
Urvaarukamiva Bandhanaan Mrityor
Muksheeya Maamritat

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。

Want big impact? Use big image.

Om Sarvesham Svasti Bhavatu
Sarvesham Shantir Bhavatu
Sarvesham Poornam Bhavatu
Sarvesham Mangalam Bhavatu

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。

Sarve Bhavantu Sukhinah
Sarve Santu Niramayah
Sarve Bhadrani Pasyantu
Ma Kaschid dukha Bhag Bhavet

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。

Om Asato Ma Sat Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrityor Ma Amritam Gamaya

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。

Om Poornamadah Poornamidam
Poornat Poornamudachyate
Poornasya Poornamadaya
Poornameva vasishyate
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。

Kayena vacha manas-endriyair va
Buddhi atmanava prakriteh svabhavat
Karomi yadyat sakalam parasmai
Narayanayeti samarpami

我以身、語、意、感官、理智、自我、
自然所作的，一切都奉獻給至尊的拿羅
延神。