


# 霎哈嘉瑜伽口诀手册

颂赞神圣的锡吕·玛塔吉·涅玛琳·德维



第七版





献给神圣的  
锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维  
我们敬爱的神圣母亲

她是此书知识  
与一切知识的来源

“现在你们母亲的名号是非常有力量的。  
你们知道那是最具力量的名号，  
比起任何其他名号来，是最有力量的口诀。  
但是你必须知道如何念诵。  
你们必须以完全的虔敬来念诵这些名号。  
而不是像任何其他的什么。”

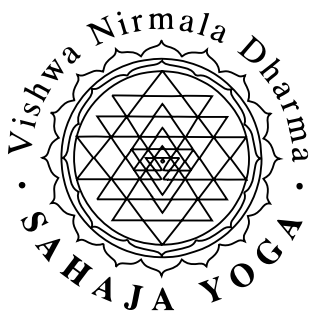
——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维





# 霎哈嘉瑜伽口诀手册

颂赞神圣的锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维



## 第七版 (2012)

第一版 1989 年，第二版 1992 年，第三版 1995 年，  
第四版 2001 年，第五版 2008 年，第六版 2010 年

编辑审校：国际霎哈嘉瑜伽集体

本书由 Nirmala Vidya llc. 赞助出版

La Cultura della Madre 出版发行

2012NIPC(Nirmal Intellectual Property Corporation) 版权所有

中国霎哈嘉瑜伽集体翻译 2013 年 8 月试用版

# 目 录

## 简介

霎哈嘉瑜伽中的口诀 .....	11
轮穴口诀表 .....	15
确定语句 .....	17

## 根 轮 Mūlādhāra

格涅沙颂 .....	21
唵 —— 祷告的神圣本质 .....	25
如何唤醒内在锡吕·格涅沙的力量 .....	29
锡吕·格涅沙的 12 个神圣名号 .....	30
锡吕·格涅沙的 108 个神圣名号 .....	31
锡吕·格涅沙的 108 句祷文 .....	35
锡吕·卡提凯亚的 108 个神圣名号 .....	41
对大地之母的祷文 .....	45

## 腹 轮 Swādhishthāna

锡吕·梵天婆罗摩和锡吕·莎维德丽的 21 个神圣名号 .....	48
腹轮口诀 .....	49

## 脐 轮 Nābhī (Manipur)

锡吕·拉希什米的 10 个神圣名号 .....	51
锡吕·拉希什米的 108 个神圣名号 .....	52
锡吕·法迪玛的 62 个神圣名号 .....	56
对罗阇·拉希什米的祷文(尊贵、安康、繁荣的赐予者) .....	59
对桑塔娜·拉希什米的祷文(孩童之赐予者) .....	60
锡吕·毗湿奴的 108 个神圣名号 .....	61

## 幻 海 Void (Bhava-sāgara)

太初十大导师 .....	66
锡吕·达陀陀哩耶的 108 个神圣名号 .....	69
真正导师(灵性导师)的 113 个神圣名号 .....	73

## 心轮左部 Left Heart (Anāhat)

湿婆神的 108 个神圣名号 .....	79
商羯罗对上主的赞颂 .....	84
恒河女神的 108 个神圣名号 .....	87

## 心轮中部 Center Heart (Anāhat)

锡吕·杜伽的 108 个神圣名号 .....	92
------------------------	----

女神护身颂 .....	96
圣母颂 .....	104
对女神的祷文 .....	108
耶和華是我的牧者 (Psalms 诗篇 23) .....	109

### 心轮右部 Right Heart (Anāhat)

锡吕·罗摩 108 个神圣名号 .....	111
锡吕·罗摩护身颂 .....	115

### 喉轮 Vishuddhi

锡吕·罗陀·克里希纳的 16 个神圣名号 .....	124
锡吕·克里希纳的 108 个神圣名号 .....	125
锡吕·克里希纳的 108 句祷文 .....	129
锡吕·俱毗罗的 69 个神圣名号 .....	136
锡吕·毗湿奴摩耶的 84 个名号 .....	140
真主安拉的 99 个神圣名号 .....	143
宇宙大我的 5 个神圣名号 .....	147

### 额轮 Āgñyā

主耶稣基督的 108 个神圣名号 .....	149
耶稣基督的 108 句祷文 .....	153
主祷文 .....	160
对母亲的祷文 .....	161
锡吕·玛利亚·摩诃拉希什米的 108 个神圣名号 .....	162
佛陀祷文 .....	167
十一种毁灭力量 .....	168
锡吕·玛塔吉关于十一种毁灭力量的忠告 .....	168
湿婆神十一个毁灭力量的 116 个神圣名号 .....	169

### 顶轮 Sahasrāra

顶轮口诀 .....	174
锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维的 108 个神圣名号 .....	175
锡吕·涅玛娜的 108 个神圣名号 .....	179
神母亲锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维的 108 句感恩辞 .....	183
对圣母的祷文 .....	190
对湿婆神力量的祷文 .....	190
母亲颂 .....	191
崇拜歌 .....	192

### 左脉 Left Side (Idā Nāḍī)

锡吕·摩诃迦利的 108 个神圣名号 .....	194
锡吕·巴尔伐瓦的 21 个神圣名号 .....	198

锡吕·摩诃格涅沙的种子口诀(后额轮种子口诀).....	199
锡吕·摩诃维瓦的21个神圣名号.....	201
左脉的清洁技巧.....	202

## 右脉 Right Side (Pingalā Nādi)

锡吕·哈奴曼的108个神圣品质.....	204
锡吕·哈奴曼颂赞的四十行诗.....	213
太阳神的12个神圣名号.....	217
凉化肝脏及右腹轮的口诀.....	217
过度活跃的右脉的清洁方法.....	218

## 其他

日常念诵口诀.....	219
负性能量的毁灭口诀.....	220
种子和种子花瓣口诀.....	221
口诀短语.....	222
灵性的六大敌人.....	223
火祭.....	225
三个幻相之结.....	226
对上主的祷文.....	227
对母亲的祷文.....	228
清晨祷文.....	229
心轮的祷文.....	229
额轮的祷文.....	229
微尘.....	230
给我鲜花般的子女.....	231
我看见一座山.....	232
锡吕·玛塔吉谈静坐.....	233
在英国苏地营的静坐.....	235
锡吕·玛塔吉在超士咸路灵舍的训示.....	237
你是否稳步前进?.....	239
你可达至无思虑状态.....	240
梵文发音指南.....	241
阿拉伯语发音指南.....	244

## 图

精微能量系统图.....	245
各轮穴在头顶对应区域图.....	246
各轮穴在手掌和双脚上的对应区域图.....	247
各轮穴在胳膊和双腿上的对应区域图.....	248



# 霎哈嘉瑜伽中的口诀

在梵文中，“manana”的意思是冥想。口诀是在静坐冥想时念诵的。口诀是一种特别声音的震荡，能直接作用于内在精微能量系统。当一个得到自觉的灵（霎哈嘉瑜伽士）念诵一句口诀，便能冥想那灵性的力量，达到那口诀的特定目的。

## 口诀对冥想起支持作用

没有与整体相连接的人，或未得到自觉或瑜伽（与上天的神圣力量合一）的人，本书内容不会对他产生显著的效果。

找一处清洁、宁静的地方。在桌上放置锡吕·玛塔吉的照片，并在照片前燃点一支蜡烛。双手放松放在大腿上，掌心向上，尽可能舒适地坐着。静坐时可同时泡脚。提升灵量并给自己作灵体保护，放松你的注意力，看看有什么感觉，可能是刺痛、发麻、微热等。你可能在手指上感觉到这些，或在身体的轮穴上感觉到。这些感觉（如果存在）告诉你身体的轮穴有何堵塞。做一个班丹，念诵合适的口诀以清洁他们。（先要知道是哪个指头或手掌上的哪个区域对应于哪个轮穴—参见 p.247）。过一段时间，那些刺痛麻痹的感觉会消失，你会开始在手掌上感到清凉。

这表示，那些轮穴已得到洁净，昆达里尼已不受障碍地升起。有时，你会首先从手上或身体上感觉到凉风，然后会感觉发热。这表示昆达里尼开始燃毁那些堵塞轮穴的不洁，这是个好现象。盐水浴足可加速清理的过程。

## 为何口诀大多是梵文

“我们是非常古老的人。我们的文化已经认识到神。一切都从梵文中来，因为梵文真正是神的语言。而且，昆达里尼移动时，她产生生命能量。她发出特别的声音，这是不同轮穴的梵音。有空时，我会告诉你们这一切。即使用梵文背诵口诀或只是用梵文发音，你们都能够更好地激发轮穴：尝试去学习，即使不学习梵文，至少也要学习印地语，因为它是一种语音语言，它有声音，这种声音能起到散发生命能量的效果。

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜德维，‘Sat-chit-ananda’

1977年2月15日，印度新德里

本版本使用拉丁文及其选定发音构成的简单梵文音译以帮助发音，尽可能增强生命能量的效果。所使用的主要的语音是：ā ū ī ṛ ñ ṇ ṁ。

梵文中有16个不同的元音与喉轮的十六片花瓣对应（参见 P221《种子口诀》，另见《昆达里尼的力量》英国，伦敦 Chelsham 路，1981年5月17日，正式讲话，

Hampstead, 英国伦敦 1978 年 10 月 14 日)。

锡吕·玛塔吉曾指出念诵口诀时音调不应低沉, 要比普通说话的声调高一些, 这样有助于清理左脉。念诵的节奏要适中, 避免过快和过慢。在一起念诵口诀的人越多, 口诀的威力就越大, 因为集体的愿望在回响。然而, 当有更多的人念诵时, 也同时需要更注意所发出的声音应当整齐柔和、清晰悦耳。始终要记住的是, 口诀的目的是唤醒和取悦神祇, 所以应当始终注意不要矫揉造作和形式主义。口诀只是打开通往灵性大门的钥匙。

## 梵文主格形式的使用

梵文有 8 种词尾变化, 本版本保留了我們熟悉的格形式或第一种形式, 使每个名字以未经修改的原始形式出现。按照惯例, 神祇的名字就是以这种方式呈献给锡吕·玛塔吉, 锡吕·玛塔吉在 19 世纪 90 年代建议保留梵文以方便外国人。

当我们用完整口诀结构语句, 这是一种采用主格形式念诵神祇名号的正确的语言形式, 格短语 “namo namah” (意思是 ‘向 ... 敬礼’ 或 ‘向 ... 致敬’) 所包含的敬意会正确地传向女神: *Aum twameva sākshāt Shrī Kalki sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah*。这十分重要, 因为通过完整的口诀语句, 我们宣告了那位具体神祇或特质的原理与锡吕·玛塔吉的一致性, 我们将该原理确认为她存有之内的存在。“阿门, 神圣的母亲, 锡吕·玛塔吉, 您真真正正是锡吕·迦奇, 我们向您致敬!” 正是对这种认同的确认激发了生命能量。

但是, 为方便起见, 我们会将传统的口诀结构缩短为: *Aum twameva sākshāt Shrī Kalki namo namah*, 我们允许这种与格文体中主格形式的错误使用。这有助于提醒我们, 这种缩短形式仅仅是一个完整口诀的缩略版, 其崇敬没有传达至具体的神祇, 只是传达给了锡吕·玛塔吉。事实上, 要符合正确的语言形式, 我们应修改主格为: *Aum twameva sākshāt Shrī Kalkyai namo namah* (与格) 或: *Aum twameva sākshāt Shrī Kalke namo namah* (呼格)。这就是为什么我们一直在努力跟随锡吕·玛塔吉的意见, 让事情变得简单。

与此同时, 我们承认, 当主格形式的名号用于与格形式短语 “namo namah” 之前, 便产生了语言问题——即名号应从主格形式修改为与格或者呼格形式。因此, 为便于参考, 可请购 *sambodhan* 语言版本, 该版本采用梵语的呼格形式或第八种形式, 有效避免了主与格的问题。

完整的《梵文发音指南》参见 p.241–243 页。

## 何时使用 “Shrī”

星形符号 (\*) 表明名号前不用 “Shrī”。根据锡吕·玛塔吉在 1981 年英国集体的建议 (结集上主耶稣基督的 108 个名号时) 这些名号都涉及神祇负性力量的

毁灭面向，只是在特定情况下使用。

例如

\*Mahish'āsura ghātini..... 蛮西阿修罗的诛灭者  
应变成 :Aum twameva sākshāt Mahish'āsura ghātini sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah

### 翻译

每个名号的英文翻译都是以“您是”开头，因此每个名号能够直接致辞给锡吕·玛塔吉。

例如：

Shrī Ganesha ..... 您是锡吕·格涅沙

## 霎哈嘉瑜伽中使用的原则性口诀

### AUM

“唵”亦即圣经中的阿门，约翰福音中的道。“唵”是太初之母性力量，即圣灵的整合力量。其本质由根轮中的格涅沙表现出来，在额轮处由上主耶稣基督表现出来。

上天的能量	脉	神经系统	面向	品质
“A” 摩诃卡利的力量	阴脉	左交感神经系统	答摩（昏沉状态）	欲望，存在
“U” 摩诃莎维德丽的力量	阳脉	右交感神经系统	刺奢（振奋状态）	行动，思想
“M” 摩诃摩诃拉希什米的力量	中脉	副交感神经系统	萨埵（智慧状态）	进化，意识

### 轮穴的口诀

口诀是对安住在我们轮穴及锡吕·玛塔吉存有内在神祇的赞颂。轮穴是力量之轮，先知以西杰曾亲身所见并在东方宗教中确立下来。锡吕·玛塔吉通过霎哈嘉瑜伽冥想练习，揭示出轮穴保存着神祇的不同特质。当他们从潜在状态被唤醒，轮穴便在我们的日常生活中自然地彰显出那些特质，带引我们达到上天所有品质整合的境界。掌管轮穴的神祇负责我们的身心健康，也照着着我们的价值系统。当一个人在日常生活中发展出崇敬的品质，将更取悦于神祇们，使他们的祝

福流动起来。通常，当冥想者实现了圣母（太初之母或圣灵）力量的整合并通过不同方式彰显时，生命能量将会散发得更好。这些都包含于根本的致辞中：**Aum twameva sākshāt..( 阿门，您真真正正是 ...)**。

这些韵文应以梵文背诵。使用梵语的原因是，当昆达里尼升起，触及轮穴的花瓣，她便散发出生命能量。这些生命能量形成了原始的声音或种子口诀（《轮穴的种子口诀》参见 P.221）即神语言的基本元素。梵语的发音便来自于这些生命能量。

要帮助提升昆达里尼，我们可以唤醒上天的不同面向（掌管不同轮穴的神祇），从而建立与宏观宇宙（实际神祇）和微观宇宙（我们内在轮穴中的这些上天力量）的精微连接。

轮穴控制着我们整个身心系统，其位置位于整个脊柱（参见 P.245《精微能量系统图》）以及我们大脑内部或顶轮的位置，这些轮穴的宝座或反射区就在这些区域之内（参见 P.246《各轮穴在头顶对应区域图》）。当昆达里尼进入轮穴时，轮穴从隐退状态变成活跃状态，由此实现了人类伟大的进化潜能。当昆达里尼到达轮穴在大脑的宝座（反射区）时，灵性的转化便完全地得到实现。

口诀的基本形式如下，将神祇的名号填入虚线中。

**Aum twameva sākshāt ..... sākshāt**

**Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah**

阿门，神圣的母亲锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维，我们向您致敬。

例如：

**Aum twameva sākshāt Shrī Ganesha sākshāt**

**Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah**

阿门，神圣的母亲锡吕·玛塔吉，您真真正正是锡吕·格涅沙，我们向您致敬！

有时出于方便，口诀会缩短为：“**Aum twameva sākshāt Shrī Ganesha namo namah**”，但应注意，从语法规则上说，应采用与格形式（Shri Ganeshaya），从而出现了错误的语法结构（参见 P.12《梵文主格形式的使用》）。

# 轮穴口诀表

口诀	轮穴或面向	品质
Shrī Ganesha	根轮左部和中部	纯真、智慧
Shrī Kārtikeya	根轮右部	勇敢、活力、摧毁负面
Shrī Gauri-Kundalinī Mātā	根轮（三角骨）	灵量的宝座、纯洁和贞洁
Shrī Brahmadeva-Saraswatī ( Shrī Saraswatī-Brahmadeva ) *	腹轮中部和右部	创造力、美感、行动力
Shrī Nirmalā Vidyā Shrī Shuddha Ichcha	腹轮左部	纯粹的知识 纯洁的愿望
Shrī Fātima Hazrat-Āli ( Shrī Hazrat-Āli Fātima )	Ali 对应右腹轮， Fatima 对应左脐轮	平衡、支持和满足
Shrī Lakshmī-Vishnu	脐轮中部	正法（正义）、支持和进化
Shrī Gruha Lakshmī	脐轮左部	吉祥、家庭养育和家庭事务
Shrī Rāja Lakshmī Shrī Shesha-Lakshmana Shrī Nirmalā Chitta	脐轮右部	肝脏的能量、注意力 世间权力和财富方面的祝福
Shrī Ādi Gurū Dattātreya	幻海（ Bhava- sagara, 围绕脐轮 ）	导师原理 控制原理和知识
Shrī Durgā Mātā-Jagadambā	心轮中部	安全感、母亲般完全的保护
Shrī Shiva-Pārvatī	心轮左部	真我（灵）的宝座、存在、 hence、爱、喜乐，和母亲 的关系
Shrī Shiva-Shakti-putra-Kārtikeya		父亲、母亲和儿子力量的整合
Shrī Ātma-param'ātma		与至高神的合一
Shrī Sītā-Rāma	心轮右部	责任感和正直行为 与父亲的关系、与政权 的关系
Shrī Lalitā Chakra swāminī	月轮（左肩）	表现左脉的力量
Shrī Shrī-chakra swāminī	日轮（右肩）	表现右脉的力量
Shrī Rādhā-Krishna	喉轮中部	集体性、无执着的静观

口诀	轮穴或面向	品质
Shrī Vishnumāyā Shrī sarva mantra siddhi	喉轮左部	自尊、兄弟姐妹之间的关系 一切口诀的力量
Shrī Yashodā Shrī Vithala-Rukminī	喉轮右部	外交、尊重他人 团结精神
Shrī Hamsā-chakra swāminī	明善轮	明辨力和常识
Shrī Mary-Jesus (Shrī Yeshu-Māria Māta)* 主祷文	额轮中部	宽恕、真理和救赎
Shrī Mahāvīra Shrī Mukti dāyini Shrī Mahāt-mānasa	额轮左部（超我）	能战胜超我。从思想制约中 解脱。超越恐惧，获得解放。 承认原初超我属于神
Shrī Buddha Shrī Mahā'ahankara	额轮右部（自我）	能战胜自我。超越思维和疑 虑。承认原初自我属于神
Shrī Mahā-ganesha Shrī Mahā-bhairava Shrī Hiranya-garbha	额轮后部	视觉中心、清除业力， （过去的行为积累的影响）
Shrī Ekādasha Rudra	十一种毁灭力量 （排列在前额上部）	湿婆神的十一种毁灭力量， 由耶稣基督掌管。对神的信心
Shrī Nirmalā Virāt'angana	宇宙大我	绝对宇宙存有的至高力量
Shrī Sadashiva	顶轮	全能的上帝
Shrī Mahākāli-Bhairava- MichaelShrī Mahākāli-Bhadrakāli- Kāli-Kalki Shrī Icchā - shakti	整条左脉（阴脉）	净化情感和愿望  愿望的力量
Shrī Mahāsaraswatī-Hanumāna- Gabriel Shrī Kriyā - shakti	整条右脉（阳脉）	祝福身体及思维活动 行动的力量
Shrī Mahālakshmī-Ganesha Shrī Dharma- shakti	整条中脉（中脉）	进化和灵性升进 正法的力量

\* 在 2007 年坎贝拉的顶轮普祭上，有人用印地语问锡吕·玛塔吉有些口诀用哪种方式念诵会更吉祥，比如 ShrīSaraswatī-Brahmadeva 或 Shrī Brahmadeva-Saraswatī。锡吕·玛塔吉回答说都可以，二者本质是相同的。括号中是另一种形式。

# 确定语句

如果某个能量中心受到污染，在该个轮穴的神祇便会隐退。如果没有持久的注意力和养育，那个轮穴的特质便不能表现出来。

将锡吕·玛塔吉和各轮穴联系起来的辅助语句，能帮助我们注意力带回该轮穴的受崇拜特质，令对应神祇的力量得到恢复。这时，该轮穴的特质被唤醒，开始从我们内在自然展现出来。

## 中部

根轮 Mūlādhāra	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请让我纯真如赤子。 Shrī Mātājī, by your grace, please make me innocent.
腹轮 Swādhishthāna	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请赐予我纯洁的知识。 Shrī Mātājī, by your grace, please give me pure knowledge.
脐轮 Nābhī	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请让我得到满足和平衡。 Shrī Mātājī, by your grace, please make me satisfied and balanced.
幻海 Void	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请让我成为自己的导师(主人)。 Shrī Mātājī, by your grace, please make me my own guru(master).
心轮 Heart	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请让我无所畏惧。 Shrī Mātājī, by your grace, please make me fearless.
喉轮 Vishuddhi	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请让我成为毫无执着的静观者。 Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请让我成为整体的一部分。 Shrī Mātājī, by your grace, please make me a detached witness; please make me part and parcel of the whole.
明善轮 Vishuddhi	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请赐予我明辨是非的力量。 Shrī Mātājī, by your grace, please give me the power of discrimination.
额轮 Āgñyā	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请让我能够宽恕他人。 Shrī Mātājī, by your grace, please make me able to forgive.
顶轮 Sahasrāra	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请建立我的自觉。 (请让我连接上整体的生命能量。) Shrī Mātājī, by your grace, please establish my Self-realisation.(my connection to the Divine.)

## 左部

根轮 Muladhara	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 我如赤子般纯真。 Shrī Mātājī, by your grace, I am the powerful innocence of a child.
腹轮 Swādhishthāna	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 我是上天纯粹的知识 and 运作技巧。 Shrī Mātājī, by your grace, I am the pure knowledge /technique of the Divine that acts.
脐轮 Nābhi	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 我是满足的。 Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 我是安宁的。 Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 我是个慷慨的人。 Shrī Mātājī, by your grace, I am satisfied. Shrī Mātājī, by your grace, I am peace. Shrī Mātājī, by your grace, I am a generous person.
幻海 Void	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 我是自己的导师 / 主人。 Shrī Mātājī, 我是纯粹的知识, 因您的恩赐, 我是自己的导师。 Shrī Mātājī, by your grace, I am my own guru/ master. Shrī Mātājī, as I am the pure knowledge,by your grace, I am my own guru.
心轮 Vishuddhi	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 我是灵。 Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请原谅我对灵体所犯下的过错。 Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 我是母亲爱的工具。 Shrī Mātājī, by your grace, I am the pure Spirit. Shrī Mātājī, by your grace, please forgive me for any mistakes against my Spirit. Shrī Mātājī, by your grace, I am the instrument of Mother's love.
喉轮 Vishuddhi	Shrī Mātājī, 我没有内疚感。我是灵, 因您的恩赐, 我怎会内疚? Shrī Mātājī, I am not guilty. As I am the Spirit, by your grace, how can I be guilty?
额轮 Āgñyā	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请原谅我, 请让我拥有纯粹的信念使我能够战胜一切恐惧。 Shrī Mātājī, by your grace, please forgive me, please let me have pure faith and may I go beyond all fears.
顶轮 Sahasrāra	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 我受到保护, 不受任何 (来自左脉的) 挑战, 我会战胜所有挑战, 向上升进。 Shrī Mātājī, by your grace, I am protected from all the (left side) challenges and I will be victorious over all the challenges to ascent.
整条左脉 Shrī Lalita Chakra (Whole left side)	Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 我有幸得到神圣母亲的保护。 Shrī Mātājī, by your grace, I am fortunate to be under the protection of the Divine Mother.



## 右部

根轮 Muladhara	Shrī Mātājī, 您真正是恶魔的克星。 Shrī Mātājī, verily You are the killer of devils.
腹轮 Swādhishthāna	Shrī Mātājī, 我一事不曾做, 您才是真正的作事者及享受者。 Shrī Mātājī, I do nothing. Verily You are the Doer and You are the Enjoyer.
脐轮 Nābhī	Shrī Mātājī, 您真正是在我内在的无上尊严。 Shrī Mātājī, 只有您才能真正解决我对金钱和家庭的挂忧, 照顾我的生活。 Shrī Mātājī, verily You are the Royal Dignity in me. Shrī Mātājī, verily You solve my money/family worries and take care of my well-being.
幻海 Void	Shrī Mātājī, 您是我的导师 / 主人。 Shrī Mātājī, verily You are my Guru/Master.
心轮 Heart	Shrī Mātājī, 您真正是我内在的责任感。 Shrī Mātājī, 您真正是良好行为和好父亲的分际。 Shrī Mātājī, verily You are the responsibility in me. Shrī Mātājī, verily You are the boundaries of good conduct and the benevolence of a good father.
喉轮 Vishuddhi	Shrī Mātājī, 您真正是我语言和行事的甜蜜表现。 Shrī Mātājī, verily You are the sweet countenance of my words and deeds.
额轮 Āgñyā	Shrī Mātājī, 我原谅所有的人, 我原谅我自己。 Shrī Mātājī, 因您的恩赐, 请让我不断交托, 超越所有的疑惑。 Shrī Mātājī, I forgive everyone and I forgive myself. Shrī Mātājī, by your grace, please keep me in surrender and may I go beyond all doubts.
顶轮 Sahasrāra	Shrī Mātājī, 您真正是战胜所有右脉挑战向上升进的力量。 Shrī Mātājī, verily You are the victory over all the (right side)challenges to ascent.
整条右脉 Shrī chakra (Whole right side)	Shrī Mātājī, 您真正是圣灵。 Shrī Mātājī, verily You are the Holy Spirit.

还有下列有关个人认同的确定语句, 比如一个人的工作:  
例如, 对一位老师而言:

Shri Mataji, verily you are the teacher of all teachers.

Shrī Mātājī, 您真真正正是所有老师的老师。

# 根轮 Mūlādhāra



Aum Gam Ganapataye namah  
阿门，我们向 Ganapati 礼拜

# 格涅沙颂

## Shri Ganesha Atharva Shirsha

Aum namaste Ganapataye, Twameva pratyaksham Tattwam'asi

阿门。我们向左部群仙之主礼拜。您是太初原理的显现。

Twameva kevalam kart'āsi, Twameva kevalam dhart'āsi

只有您才是真正的作事者，您是宇宙唯一的支持。

Twameva kevalam hart'āsi, Twameva sarvam khalv'idam Brahm'āsi

只有您才是一切的毁灭者。您真真正正是无所不在的大梵（至高无上的灵）。

Twam sākshād-Ātm'āsi nityam

您是永恒真我的显现。

Ṛitam vachmi, satyam vachmi

我说话简洁且无谬误，我只说真理。

Ava twam mām, Ava vaktāram, Ava shrotāram

请保佑我，保佑那些念颂您名号的人，保佑那些聆听您名号的人。

Ava dātāram, Ava dhātāram, Av'ānūchānam'ava shishyam

请保佑那些把您的知识传扬的人，请保佑那些接受您知识的人，请保佑导师，保佑学生。

Ava pashchāt-tāt, Ava puras-tāt, Av'ottarāt-tāt

请从后（西）面保护我，从前（东）面保护我，从左（北）面保护我，

Ava dakshināt-tāt, Ava ch'ordhvāt-tāt, Av'ādharāt-tāt

从右（南）面保护我，从上方，下方保护我。

Sarvato mām pāhi pāhi saman-tāt

请保护我，请从四面八方保护我。

Twam vāṅg-mayah, Twam chin-mayah

您是所有言辞文献的精髓，您是完满的生命能量，

Twam-ānanda-mayah-Twam Brahma-mayah

您就是完全的喜乐，您就是完满的大梵，

Twam sat-chid'ānand'ādvitī'yosi

您是绝对的真理 (Sat)、意识 (Chit) 和喜乐 (Ananda)，

**Twam pratyaksham Brahm'āsi**

您是大梵的显现，

**Twam dñyāna-mayo vidñyāna-may'osi**

您是所有学科的知识，您是至高真理的知识。

**Sarvam jagad'idam twatto jāyate**

整个创造由您而生。

**Sarvam jagad'idam twattas-tishthati**

整个创造因您而存在。

**Sarvam jagad'idam twayi layam'eshyati**

整个创造在您之内消融。

**Sarvam jagad'idam twayi praty'eti**

整个创造又返回到您之中。

**Twam bhūmir-āpo'nalo-nilo nabhah**

您是地、水、火、空气和以太（五大元素）。

**Twam chatvāri vāk-padāni**

您是言辞的四个部分。

**Twam guna-tray'ātītah, Twam deha-tray'ātītah**

您超越三态（萨埵、刺奢和答摩），您超越身体的三种状态（肉身、精微体和因果体）。

**Twam kāla-tray'ātītah, Twam mūlādhāra-sthit'osi-nityam**

您超越三时（过去、现在和将来）。您常在根轮之中。

**Twam Shakti-tray'ātmakah, Twām yogino dhyāyanti nityam**

三个力量（摩诃拉希什米、摩诃莎纬德丽和摩诃迦利）在您之内。瑜伽士常常对您作静坐冥想。

**Twam Brahmā Twam Vishnus Twam Rudras Twam Indras**

您是梵天婆罗摩，您是毗湿奴，您是湿婆神，您是因陀罗，

**Twam Agnis Twam Vāyus Twam Sūryas Twam Chandramās**

您是火神（阿耆尼），您是风神（筏由），您是日神（苏里耶），您是月神（金德拉），

**Twam Brahma-Bhūr-Bhuvah Svarom**

您遍及天、地和太初之音（Om-kara）中，是至高无上的灵。

Ganādim pūrvam-uchchārya, Varnādim tad'anantaram

首先说出 Gana 这个字的第一个字母 (G)，然后是字母表的第一个字母 (A)，

Anusvārah para-tarah, Ardhendu-lasitam tārena ṛiddham

最后是鼻音 (M)。字母“G”以带星的半月标志为冠（如同 Aum）。

Etat-tava manu-sva-rūpam, Ga-kārah purva-rūpam

这是您口诀的真正形相。声音“G”是第一个形相，

A-kāro madhyama rūpam

元音“A”是中间的形相，

Anusvārash-ch'āntya rūpam, Bindur-uttara-rūpam

鼻音“M”是最后的形相，以鼻音顶上的一点终结。

Nādah sandhānam, Saonhitā sandhihi

这些组合的发音遵循称为“Sandhi”的语法规则。

Saishā Ganesha-vidyā, Ganaka-rīshihi

这是 Shri Ganesha 的知识。仙人伽纳卡 (Ganaka) 是其作者（先知）。

Ni-chṛud-Gāyatri-chhandah, Ganapatir-devatā

颂文的格律是混合 Gayatri。Ganapati（左部群仙之主）则是被赞颂的神祇。

Aum Gam Ganapataye namah ,Eka-dantāya vidmahe,

阿门，我们向 Ganapati 礼拜。我们要了解一齿之神的知识，

Vakra-tundāya dhī-mahi,Tanno Danti prachodayāt

我们就要对其有卷曲象鼻的神作冥想。愿一齿之神启发我们的智慧。

Eka-dantam Chatur-hastam ,Pāsham--ankusha-dhārinam

您有一齿、四臂。上方右手持绳索，左手持战杖（象钩或尖头棒）。

Radam cha varadam hastair-bi-bhrānam,Mūshaka-dhvajam,

下方右手持一齿，左手给予祝福。小鼠是您的坐骑。

Raktam Lambodaram,Shūrpa-karnakam, Rakta-vāsasam

您的皮肤为红色，肚子很大，两耳像蒲扇。您身穿红服。

Rakta gandh'ānulipt'āngam, Rakta-pushpaihi supūjitam

用红色的香膏涂满全身。人们用红花对您作吉祥的崇拜。

Bhaktānu-kampinam devam, Jagat-kāranam-achyutam

您对信众总是充满慈爱。您是世界的不朽之源。

Āvir-bhūtam cha śṛushty'ādyau, Prakṛutehe Purushāt-Param

您在创世之前显现，您超越至高的 Prakṛiti（Shrī Adi Shakti 的创造力）以及 Purusha（Shrī Sadashiva 的原始灵）。

Evam dhyāyati yo nityam, sah yogī yoginām varah

因此，常对您冥想者便是所有瑜伽士中最伟大的。

Namo Vrātapataye, Namō Ganapataye

让我们向 Vrāta 群仙（湿婆神部下的伽蓝仙众）之主礼拜，让我们向左部群仙之主礼拜。

Namah Pramatha-pataye

让我们向 Pramatha 群仙（湿婆神部下的伽蓝仙众）之主礼拜。

Namaste'stu Lambodarāya-Eka-dantāya

让我们向一齿之神、大腹之神礼拜。

Vighna-nāshine, Shiva-sutāya, Shrī Varada-mūrtaye namah

障碍的去除者、湿婆神之子、繁荣和本愿的赐予者，我们向您礼拜。

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī

Shrī Nirmalā Devyai namo namah



# 唵——祷告的神圣本质

诗文选编自《Shri Ganesha Atharva Shirsha》

愿我们的耳朵听见真理；  
愿我们的眼睛看见纯真；  
愿我们礼赞神圣；  
愿别人听见的不是我的声音，  
而是神的智慧。  
让我们以同一的歌曲、同一的力量、同一的知识来崇拜；  
愿我们的静坐得到启发和丰富，  
愿我们之中有爱与平安。

## 跟著作以下祷告：

礼拜锡吕·格涅沙，您确实是耶稣基督，  
您确实是锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维，我们向您礼拜。

您是一切开始的开端。  
您是一切过去、现在、未来的作事者。  
您是一切被支持事物的支持者。  
您是一切被保护事物的保护者。  
您是完满、无所不在的灵，  
您是神的神圣能量。

您头脑敏锐；只说真理。

愿我们的灵量唤醒您的临在，让您去说话；  
愿我们的灵量唤醒您的临在，让您去谛听；  
愿我们的灵量唤醒您的临在，让您去祝福；  
愿我们的灵量唤醒您的临在，让您去保护；  
愿灵量唤醒您的临在，让您在我们之中，  
使您的信众，成为真正的信众。

您是神经典与道的本质，  
您是那明白神圣之名的能量，  
您是完全的真理、喜乐和完满能量的圣神融合；您是超越。  
您是所有知识，  
亦是所有知识之运用。  
您存在直至所有事物的终结，  
在所有事物终结以后，您还是依然故我。  
您造就所有事物的终结，  
在所有事物终结以后，您还是完全一样。

您是地，您是水、您是火，  
您是空，您是超越空的空间。  
您是事物存在的三种状态，您还超越这三种状态，  
您是身体，您还超越身体；  
您是时间本质，您还超越了时间；  
只有您存在于根轮；  
您是灵，您还超越了灵。  
欲与神合一的人，要对您作静坐冥想。

您是梵天婆罗摩、毗湿奴和楼陀罗；  
您是因陀罗、火神和风神；  
您是中天之日，您是团圆之月；  
除了这些，还有许多，  
您是无所不在的、纯真和智慧的能量。

您是上天的仆人，  
折腰洗圣徒的脚；  
您是所有事物的微小核心，  
没有您，较大的事物均毫无意义；  
您是开启所有经典宝藏的钥匙，  
没有您真理便永远隐藏；  
您是句子的句号，  
没有您，句子便没有意义；  
您是新月，



您是繁星，您更超越繁星；  
所有事物，从微尘到宇宙，都是您。

您是未来，您更超越未来；  
您以所有的形相存在；  
您是声音混合之处，  
您是声音中间的静默；  
您是所有音乐的旋律，您是所有的祷告。  
以上是关于格涅沙的知识，而您  
纯洁无瑕的格涅沙，是这知识和一切知识的主人。  
您是神，您也是女神。

## Aum Gam Nirmal Ganapataye

锡吕·格涅沙，愿一切皆顺服于您的力量；  
愿掌管记忆的左边和掌管行动的右边一同向您顺服，  
愿您的光明常在。

您有一齿、四臂：  
您第一手持绳索，第二手持战杖，  
第三只手作祝福，  
第四只手提供养育。  
您的坐骑是只谦卑的老鼠。  
您耳朵很长，您身穿红服：  
您红色为装饰，世人皆以红花向您崇拜。  
您对爱您的人怜悯慈悲，  
为了爱您的人，您来到这个世上。

您是创造的力量，是无所不在的能量，是提供保护的大灵。  
求取与神合一者要通过您来祷告；  
求取与神合一者要向您崇拜。

## Aum Gam Nirmal Jesusye

耶稣基督，愿一切皆顺服于您的力量；  
愿掌管记忆的左边和掌管行动的右边均向您顺服，  
愿您的光明常在。

您是太初的道；  
您亦是最后的道；  
您由童贞女所生，并死在十字架上；  
您吸去所有罪恶，并从死里复活；  
您是道成肉身，世人皆以红花来崇拜您。

您对爱您的人怜悯慈悲，  
为了爱您的人，您来到这个世上。  
您是创造的力量，无所不在的能量，是提供保护的灵。  
求取与神合一者要通过您来祷告；  
求取与神合一者要向您崇拜。

格涅沙，我们向您礼拜。  
耶稣基督，我们向您礼拜。  
您是所有崇拜的开始，我们向您礼拜。  
您消灭一切邪恶的力量，我们向您礼拜。

您确实是湿婆神的儿子，  
拥有无穷的祝福，我们向您礼拜。  
您确实是圣母玛利亚的儿子，具有无尽的爱，我们向您礼拜。  
您确实是锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维，  
您是无尽的喜乐，我们向您礼拜。

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

# 如何唤醒内在锡吕·格涅沙的力量

左手朝向照片，右手按在地上。

## 祷文

锡吕·格涅沙，我会成为值得  
您将注意力放在我身上的人。  
请让我成为纯真无邪的人，  
好使我能在您的注意力之中。  
母亲啊，您就是锡吕·格涅沙，  
请让我得到智慧以及明辨是非的能力。

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维  
于罗马灵舍

## 祷文

锡吕·格涅沙，愿您的仁慈与宽容在我们的内在得以显现。  
愿我们所有的虚伪、所有的制约、所有错误的想法以及所有经历过的错误人生都  
消失得无影无踪。  
好使您那月光般美丽、令人抚慰的纯真，显现在我们身上。

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维  
1990年8月26日，格涅沙普祭，奥地利



## 锡吕·格涅沙的 12 个神圣名号

谁人说出或听见这十二个名号，  
在开始学习时、在婚嫁时、在出入起居中、  
在战争时、在危难中，将毫无险阻。

Sumukhash-chai'ka-dantash-cha Kapilo Gaja-karnakah  
Lambodarsh-cha Vikato Vighna-nāsho Gan'ādhipah Dhūmra-ketur-Gan'ādhyaksho  
Bhāla-chandro-Gaj'ānanah

Sumukha.....	您是具美丽、吉祥脸孔者
Ekadanta.....	您是具一齿者
Kapila.....	您有红棕色的皮肤
Gaja-karnaka.....	您是象耳者
Lambodara.....	您是大腹者
Vikata.....	您是巨大者
Vighna-nāsha.....	您是障碍的毁灭者
Gan'ādhipa.....	您是左部群仙的领袖
Dhūmra- ketru.....	您是灰色旗帜者
Gan'ādhyaksha.....	您是左部群仙之主
Bhāla-chandra.....	您是额上印月者
Gaj'ānana.....	您是象脸者

Vakra-Tunda mahākāya, Sūrya-koti-Sama-Prabha  
Nirvighnam kuru me deva, Sarva kāryeshu Sarvadā  
啊，卷曲象鼻的神，您身体强大有力，闪耀着千万个太阳的光芒。  
愿我们无所障碍，一切顺利。

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

# 锡吕·格涅沙的 108 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shri Ganesha sākshāt

Shri Ādi Shakti Mātāji Shri Nirmalā Devyai Namō namah

阿门，神圣的母亲，锡吕·玛塔吉，您真真正正是锡吕·格涅沙，我们向您致敬！

Vināyaka.....	您是无可匹敌者，举世无双	
Vighna-rāja.....	您是障碍的掌管者	
Gaurī-putra.....	您是锡吕·哥维之子	
Gan'eshwara.....	您是伽蓝仙众之主	
Skand'āgraja.....	您是锡吕·卡提凯亚的长兄	5
Avyaya.....	您是永恒者	
Pūta.....	您是吉祥者	
Daksha.....	您时刻警醒	
Adhyaksha.....	您是一切的主宰	
Dvija-priya.....	您喜爱得到重生的人	10
Agni-garbha.....	您是在内有火者	
Indra-shrīprada.....	您是锡因陀罗权势的赐予者	
Vānī-prada.....	您是言辞的赐予者	
Sarva-siddhi-prada.....	您是一切成就的赐予者	
Sharva-tanaya.....	您是湿婆神之子	15
Sharvarī-priya.....	您是锡吕·帕娃蒂的至爱	
Sarv'ātmaka.....	您是一切的灵魂	
Sṛushti-kartā.....	您是创造者	
Divya.....	您是光耀夺目者	
Anek'ārchita.....	您受众人崇拜	20
Shiva.....	您是慈悲和吉祥者	
Shuddha.....	您是纯洁者	
Buddhi-priya.....	您喜爱聪明才智	
Shānta.....	您是和平者	
Brahmachārī.....	您是独身者	25
Gaj'ānana.....	您是象脸者	

Dvai-mātreya.....	您有两个母亲( 锡吕·哥维和锡吕·帕娃蒂 )	
Muni-stuta.....	您受圣人颂赞	
Bhakta-vighna vināshaka.....	您毁灭信众的障碍	
Ekadanta.....	您是独齿者	30
Chatur-bāhu.....	您有四臂	
Chatura.....	您足智多谋、充满创造力	
Shakti-saiyukta.....	您是力量的源泉	
Lambodara.....	您有大腹	
Shurpa-karna.....	您两耳像蒲扇	35
Hari.....	您如狮子般勇猛, 消灭恶魔	
Brahma-vdyuttama.....	您对大梵( 至高无上的灵 ) 所知最多	
Kāla.....	您是时间的体现	
Graha-pati.....	您是星球之主	
Kāmin.....	您满满的爱流向四面八方	40
Soma-sūry'āgni-lochana.....	您的眼睛如同日月和火	
Pāsh'ānkusha dhara.....	您手持绳索和战杖( 尖头棒 )	
Chhanda.....	您是行动富韵律者	
Gun'āṭita.....	您超越一切品性	
Niranjana.....	您是无疵者	45
Akalmasha.....	您是无垢者	
Swayam-siddha.....	您自己就是力量的获取者	
Siddh'ārchita-pad'āmbuja.....	您的莲足为圣人所崇拜	
Bijā-pūra-phal'āsakta.....	您爱吃石榴	
Varada.....	您是本愿的赐予者	50
Shāshvata.....	您是永恒不变者	
Kṛutī.....	您是工作不懈者	
Vīta-bhaya.....	您是无恐惧者	
Gadī.....	您手持狼牙棒	
Chakrī.....	您手持飞环	55
Ikshu-chāpa-dhātā.....	您手持满碗甜食( 象征内在的注意力 )	
Shrī-dāyaka.....	您是吉祥和财富的赐予者	

Aja.....	您是无生者	
Utpala-kara.....	您手持盛开的蓝色莲花	
Shrī-pati.....	您是吉祥、昌盛的财富之主	60
Stuti-harshita.....	您是乐于受赞美者	
Kuladri-bhartā.....	您是山脉的支持者	
Jatila.....	您是精微者	
*Kali-kālmasha nāshaka.....	您是黑暗时期不洁的毁灭者	
Chandra-chūdāmani.....	您是头上戴月者	65
kānta.....	您受所有人的爱戴	
*Pāpa-hārī.....	您是邪恶的毁灭者	
Samāhita.....	您是注意力完美常在者	
Āshrita.....	您是我们的庇护者	
Shrī-kara.....	您显现为吉祥和昌盛	70
Saumya.....	您是和善可亲者	
Bhakta-vānchhita dāyaka.....	您是信众愿望的赐予者	
Kaivalya sukhada.....	您是绝对喜乐的赐予者	
Sat-chid'ānanda-vigraha.....	您是绝对的真理、知觉和喜悦的护持者	
Dñyānī.....	您是智慧的化身	75
Dayā yuta.....	您充满慈悲	
Dānta.....	您是自我控制的大师	
Brahma-dvesha-vivarjita.....	您与上天完全合一	
*Pramatta-daitya-bhayada.....	您令沉醉于权利的恶魔产生恐惧	
Shrī-kantha.....	您有甜美的歌喉	80
Vibudh'eshwara.....	您是最智慧者之主	
Rām'ārchita.....	您受罗摩所崇拜	
Vidhātā.....	您是命运的主宰	
Nāgarāja-yadñy'opavitavān.....	您以眼睛蛇为颈上圣线	
Sthūla-kantha.....	您颈项粗壮	85
Swayam-kartā.....	您行动独立	
Sama-ghosha priya.....	您爱听《沙摩吠陀经》的声音	
Parasmai.....	您是除您之外无他人者	
Sthūla-tunda.....	您有粗壮的象鼻	
Agraja.....	您是首先出生者	90

Dhīra.....	您是勇武者	
Vāgīsha.....	您是言辞之主	
Siddhi-dāyaka.....	您是成功的赐予者	
Dūrvā-bilva-priya.....	您特别喜欢狗牙根草 <i>durva</i> 和印度枸桔 <i>bilva</i>	
Avyakta-mūrti.....	您展示为非显现者	95
Adbhuta-mūrtimān.....	您具有令人惊奇的形状	
Shailendra tanuj'otsaṅga- -khelan'otsuka mānasa	您喜欢与其母雪山神之女锡吕·帕娃蒂玩耍	
Sva-lāvanya sudhā-sārajita- -manmatha-vigraha	您是甜美广阔的海洋比爱神更迷人	
Samasta Jagad'adhāra.....	您是所有世界的支持者	
Māyī.....	您是幻相的力量	100
Mūshaka-vāhana.....	您以老鼠为坐骑	
Hrushta.....	您充满无限的喜悦	
Tushta.....	您是满足的体现	
Prasann'ātmā.....	您是慈悲的灵	
Sarva-siddhi Pradāyaka.....	您是一切特殊力量的赐予者	105
Mūlādhāra chakra-saonsthita.....	您装点根轮	
Abodhitā pradāyaka.....	您是纯真的赐予者	
Gana-nāyaka.....	您是伽蓝仙众的领袖	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah



## 锡吕·格涅沙的 108 句祷文

下述祷文是在 1984 年锡吕·格涅沙普祭中，于瑞士的马特洪峰前首次向锡吕·玛塔吉呈献。

You are the one to be worshipped first. Obeisance to You again and again.

您是首先受崇拜者。我们一再向您礼拜。

You are the word that was in the beginning.

您是太初的道。

You are the Aumkara.

您是唵。

You are the source of life.

您是生命之源。

You are the source of security.

您是安全之源。

5

You are worshipped with red flowers.

您受世人以红花敬拜。

You are adored by yogis and yoginis.

您受瑜伽士的崇拜。

You are the support of the root and the support of the fruit.

您是根的支持，亦是果实的支持。

You are auspiciousness and the bestower of auspiciousness.

您是吉祥，亦是吉运的赐予者。

You are wisdom and the bestower of wisdom.

您是智慧，亦是智慧的赐予者。

10

You are innocence and the bestower of innocence.

您是纯真，亦是纯真的赐予者。

You make holy what evil had soiled.

您使罪恶污染之地变回神圣。

You build anew what was destroyed.

您将毁灭的重建起来。

You resurrect the innocence that was lost.

您令人得回失去的纯真。

You are the lord of chastity.

您是贞洁之主。

15

You are the bestower of the inner paradise.  
您是内在天堂的赐予者。

You are the refuge of all.  
您是一切的庇护者。

You have compassion for Your devotees.  
您对信众慈悲怜悯。

You are the giver of satisfaction and fulfillment.  
您是满足和成就的赐予者。

You are the beloved son of Shri Maha-gauri.  
您是摩诃哥维心爱之子。

20

You are the greatest pupil of Shri Maha-saraswati.  
您是摩诃莎维德丽最伟大的学生。

You are the guardian of Shri Maha-lakshmi.  
您是摩诃拉希什米的守卫者。

You are listened to by Shri Adi Kundalini.  
您被太初灵量倾听。

You are manifested in the four heads of Shri Brahmadeva.  
您在梵天婆罗摩的四个头颅中显现。

You are the foremost disciple of Shri Shiva.  
您是湿婆神的第一位门徒。

25

You are the glory of Shri Maha-vishnu.  
您是锡吕·摩诃毗湿奴的荣耀。

You are the bond of love between Shri Rama and His brothers.  
您是锡吕·罗摩和他兄弟之间的爱。

You lead the dance of Shri Krishna's gopis.  
您带领克里希纳的牧女舞蹈。

You are Jesus the Child and Christ the King.  
您是人子耶稣，基督圣君。

You fill the nets of Jesus' disciples.  
您令耶稣门徒的渔网满载。

30

You reside in all the deities.  
您在所有神祇之中。

You are the house of yoga.  
您是瑜伽的殿堂。

You are the substance of the Adi Guru.  
您是原始宗师的本质。

You become the Adi Guru to reveal Your Mother.  
您变成原始宗师来向世人启示您母亲。

You only know how to worship Your Mother.  
您只知道如何崇拜母亲。

35

You only know Your Mother.

您只认识母亲。

You are the Joy of Your Mother.

您是母亲的喜悦。

You live on the complete blessings of Your Mother.

您生活在母亲的完全祝福当中。

You live in the present, which is the presence of God.

您处在当下，即与神同在的境界。

You are the foundation of the Sahaj collective – the sangha.

您是霎哈嘉瑜伽集体的基础。

40

You are the body of dharma.

您是正法之本体。

You are the essence of buddha (enlightened wisdom).

您是佛陀（觉醒的智慧）的本质。

You are sahaja.

您是霎哈嘉。

You are the primordial friend.

您是太初的友人。

You create the sphere of Sahaja Yoga.

您创造了霎哈嘉瑜伽的领域。

45

You are the honesty of Sahaja Yoga.

您是霎哈嘉瑜伽的真诚。

You are the eldest brother of the Sahaja yogis.

您是霎哈嘉瑜伽士最大的兄长。

You bestow the shakti of chastity upon the Sahaja yogis.

您赐予霎哈嘉瑜伽士贞洁的力量。

You are pleased by humility.

您喜欢谦卑。

You are pleased by simplicity.

您喜欢简单。

50

You grant the knowledge of pure love.

您赐予纯洁之爱的知识。

You grant the love of pure knowledge.

您赐予纯粹知识的爱。

You are beyond grasp.

您不受任何掌控。

You are beyond temptations.

您超越各种试探。

You are beyond imagination.

您超越想象。You challenge, defeat and punish negativity.

您挑战、战胜并惩罚负面力量。

You watch the gates of hell.

您看守着通往地狱之门。

55

You open and close the gates of hell.

您开启和关闭地狱之门。

That which is not within You is hell.

不在您之内的便是地狱。

You are the lord of the Ganas.

您是左部群仙之主。

60

You grant the subtlety of discretion.

您赐予我们精微的明辨力。

You remove all the obstacles.

您去除所有障碍。

You bless the sanctity of the marriage union.

您祝福婚姻的神圣。

You call on this Earth the realised souls.

您将觉醒的灵带到世上。

You are the dignity of eternal childhood.

您是永生孩童的尊严。

65

You are the lord of Maharashtra.

您是印度马哈拉施特拉邦之主。

You are complete and perfect.

您完美无缺。

You do not tolerate fanaticism, especially in Sahaja yogis.

您不容忍宗教的狂热主义，尤其是霎哈嘉瑜伽士中出现的狂热。

You play and see the play.

您参加并且旁观这场游戏。

You are magnetic and fascinating.

您有如磁石，极具魅力。

70

You are the beloved one.

您是受宠爱者。

You are the quality that makes love enchanting.

您使爱有令人着迷的性质。

You are the power of all bandhans.

您是所有灵体保护的力量。

You are the saviour of our attention.

您是我们注意力的拯救者。

You have a prominent belly expressing contentment.

您有大腹表示满足。

75

You are fond of kusha grass, which is Mother Earth's green sari.

您喜欢古莎草，那是大地之母的绿色沙丽。

You are fond of laddhus (sweets), because You are the essence of sweetness.

您喜欢叫拉都的甜食，因为您是甜蜜的本质。

You are fond of dancing for Your Mother's delight.

您喜欢跳舞令母亲开怀。

You fan Your ears to make the chaitanya blow.

您煽动双耳令能量流动。

You have one tusk to lift us out of samsara (the world).

您有一齿可提升我们脱离轮回。

80

You hold many weapons for the destruction of evil-doers.

您持多种武器毁灭邪恶的人。

You are the guardian of the Sanctum Sanctorum.

您是三角骨圣骨的守护者。

You shine like a thousand suns.

您灿烂如千万个太阳。

You rule over a galaxy of lotuses.

您掌管着星河般多的莲花。

You bestow upon the seekers the power to become lotuses.

您赐予求道者成为莲花的力量。

85

You are the remembrance of God within all seekers.

您是所有求道者内在对神的记忆。

You sustain the hope for God during the quest.

您维持求道者对神追寻的希望。

You destroy the impurity of Kali-yuga.

您毁灭黑暗时期的不洁。

You are the bestower of boons.

您是本愿的赐予者。

You are the bestower of absolute happiness.

您是绝对喜乐的赐予者。

90

You gave an infinitesimal fraction of Your power to Manmatha (the god of love) and he conquered the world.

您把您力量的极微小部分给予孟马达（爱神），他便降伏了世界。

You give to love its power of attraction.

您给爱以吸引力。

You are the purity of love immaculate.

您是无瑕之爱的纯洁。

You are the love that soothes, nourishes and elevates to God.

您是柔顺、滋养、令人提升至神的境界的爱。

You are the love by which we recognise God.

您是令我们能够认出神的爱。

95

You are the vessel of sacred adoration.

您是那盛着神圣崇拜的容器。

You are lost in the Goddess' darshan.

您时常得到（母亲）雪山神女的祝福。

You bring the yogi to the Goddess' darshan.

我们通过崇拜您来得到雪山神女的祝福。

You grant the darshan of the form and the formless.

您把女神处于有形相状态和无形相状态时的祝福都赐予我们。

You grant the darshan of Shri Nirmala Ma and of Shri Nirguna.

您把锡吕·涅玛娜和锡吕·妮古拉的祝福赐予我们。

100

You are the master of protocol of Shri Adi Shakti Nirmala Devi.

您是对太初之母礼仪涅玛娜·德维施行礼仪的掌管者。

You are the foremost knower of Shri Adi Shakti Nirmala Devi.

您对太初之母涅玛娜·德维所知最多。

You witness the awesome greatness of Shri Adi Shakti Nirmala Devi.

您见证太初之母涅玛娜·德维的神奇伟大。

You allow the Divine Mother to feel Her motherhood.

您让神圣之母感受到她的母性。

You allow the Divine Father to enjoy Her creation.

您让神圣的父亲享受她的创造。

105

You allow the Sahaja yogis to melt into You.

您让霎哈嘉瑜伽士在您之中融化。

You are the owner of God as the child owns his mother.

您拥有神，有如孩子拥有母亲。

You are fond of playing with Your Mother Shri Nirmala in the snowy regions of Sahasrara.

您爱在顶轮的雪地上与母亲锡吕·涅玛娜玩耍。

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātāji  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

# 锡吕·卡提凯亚的 108 个神圣名号

Aum twaneva Sākshāt Shrī Kārtikeya Sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah

阿门，神圣的母亲，锡吕·玛塔吉，您真真正正是锡吕·卡提凯亚，我们向您致敬！

Skanda.....	您是强横敌人的毁灭者	
Guha.....	您隐秘不见，超越理解之所能及	
Shan-mukha.....	您是六面者	
Bhālanetra-suta.....	您是三眼湿婆神之子	
Prabhu.....	您是最高的主	5
Piṅgala.....	您是金辉者	
Kṛuttikā-sūnu.....	您是昴宿六星女之子（昴宿星团）	
Shikhi Vāhana.....	您是骑孔雀者	
Dwādasha bhujā.....	您是十二臂之主	
Dwādasha netra.....	您是十二眼之主	10
Shakti dhara.....	您是神圣力量的持有者	
*Pishitāsha prabhanjana.....	您是邪灵的毁灭者	
*Tāra'āsura saonhārī.....	您是亚修罗胎泰拉伽的毁灭者	
*Rāksho-bala-vimardana.....	您是战胜亚修罗者	
Matta.....	您是欢乐之主	15
Pramatta.....	您沉浸在上天的震怒中（杀戮恶魔）	
Unmatta.....	您是极乐之主	
Sura-sainya surakshaka.....	您是众仙大军仁慈的守护者	
Deva-senāpati.....	您是天兵天将的统帅	
Prādñya.....	您是智慧之主	20
Kṛupālu.....	您是仁爱者	
Bhakta vatsala.....	您爱信众如同自己的孩子	
Umā-suta.....	您是乌玛（Shrī Parvati）之子	
Kumāra.....	您是永远年轻之主	
Krauncha tārana.....	您是昆查山（Mount Krauncha）的拯救者。25 您用长矛劈山，诛灭了藏匿其中的恶魔泰 拉伽（Tāraka）。	

Senānī.....	您是军事之主	
Agni-ja.....	您生于焰光之火	
Vishākha.....	您在天秤座闪耀	
Shankar'ātmaja.....	您是湿婆神 (Shri Shankara ) 之子	
Shiva-swāmī.....	您是吉祥之主	30
Gana-swāmī.....	您是群仙 ( 湿婆神大军 ) 之主	
Sarva-swāmī.....	您是一切之主	
Sanātana .....	您是永恒之主	
Ananta-shakti.....	您是大能之主	
Aksho-bhya.....	您是不为弓箭所伤者	35
Pārvatī-priya nandana.....	您是帕娃蒂钟爱的儿子	
Garigā Suta.....	您是恒河女神之子	
Sarosha bhūta.....	您充满上天的震怒 ( 杀戮恶魔 )	
Pāvak'ātmaja.....	您是从火中出生者	
Abhūta.....	您是未曾降世之主 ( 从湿婆神第三只眼喷射出的六个神圣火花中跳出 )	40
Agni-garbha.....	您是自火中孕育者	
Shami-garbha.....	您是自火中出生者	
Vishwa-retas.....	您是宇宙的种子	
*Surāri-ghna.....	您是仙人之敌的制服者	
Hiranya-varna.....	您的颜色金光灿烂	45
Subha-kṛta.....	您是带来吉祥者	
Vasu-mata.....	您是天神 (Vasus) 之荣光	
Vada-vesha bhṛta.....	您以美妙的言辞赞颂	
Jṛumbha.....	您无与伦比 ( 张开嘴巴消灭恶魔 )	
Pra-jṛumbha.....	您是吉祥者 ( 张开嘴巴消灭罗刹魔 )	50
Ujṛumbha.....	您是无敌者 ( 张开嘴巴消灭负面 )	
Kamal'āsana saonstuta.....	您受梵天婆罗摩祝福 ( 坐于莲花之上 )	
Ekavarna.....	您是整体之中者	
Dvivarna.....	您渗入事物和灵性的二元性之中	
Trivarna.....	您在三种面向或三态中 ( 答摩、刺闍、萨埵 )	55



Chatur-varna.....	您是生命的四个阶段（Brahmacharya - 学生、Gruhasta - 管家、Vanaprastha - 隐士、Sannyas - 灵性进取者）	
Pancha-varna.....	您渗入五大元素之中（土、水、火、空气、以太）	
Prajāpati .....	您是一切创造之父	
Pūshana.....	您是光明之日	
Gabhasti.....	您如日之光辉灿烂	60
Gahana.....	您深不可测	
Chandra Varna.....	您如月之光华	
Kalā-dhara.....	您持掌所有艺术	
Māyā-dhara.....	您持掌所有幻相的力量	
Mahā māyī.....	您是上天的幻相力量	65
Kaivalya.....	您是自由解放的永恒喜乐	
Sahat'ātmaka.....	您的天性是内在的力量	
Vishwa-yoni.....	您是一切存在之创造者	
Amey'ātmā.....	您是至高至大者	
Tejo-nidhi.....	您满是荣耀	70
Anāmaya.....	您是将我们从疾病中拯救者	
Parameshthī.....	您是至高的主	
Gurū.....	您是导师	
Parabrahma.....	您是至高的灵	
Veda-garbha.....	您是《吠陀经》之子	75
Pulinda-kanyā-pati.....	您是Vali之主（Vali是pulinda国王的女儿）	
Mahā-sārasvata-pratyaya.....	您充满着摩诃莎维德丽的力量	
Āshrit'ākhila-dhātā.....	您向求助者撒下恩赐	
*Shūla-ghna.....	您是障碍的去除者	
*Roga nāshaka.....	您是疾病的去除者	80
Ananta-mūrti.....	您具有无穷的形相	
Ānanda.....	您是喜悦	
Shikhandi-kṛta ketana.....	您是孔雀旗帜之主	
Dambha.....	您挥舞着因陀罗的雷电以毁灭负面力量	
Parama-dambha.....	您挥舞着极强的雷电	85

Mahā-dambha.....	您是最强大的雷电之主	
Vṛushā-kapi.....	您是一切正法的积累	
Kāran’otpatti-deha.....	您是身体出生的因	
Kāran’ātīta vighraha.....	您身体超越一切的因	
Anīshwara.....	您是无上的神	90
Amṛuta.....	您是上天的甘露	
Prāna.....	您是生命的呼吸	
Prāna-dhara.....	您是一切存有的支持	
Parā-vara.....	您是至善	
Ṛuddha khandara.....	您是一切敌对力量的克服者	95
Vīraghna.....	您是一切英勇敌人的消灭者	
Rakta-shyāma gala.....	您拥有暗红色美丽的喉咙	
Loka-gurū.....	您是普世之师	
Supīngala.....	您是右脉金光闪耀的红棕色	
Mahān.....	您是荣耀之完满者	100
Subrahmanya.....	您是散发光芒者	
Guha priya.....	您喜爱自己暗藏的无敌力量	
Brahmana.....	您是光芒智慧的冷静之主	
Brahmana priya.....	您喜爱觉悟的圣者	
Sarv’eshwara.....	您是至高全能之主	105
Akshaya-phala prada.....	您是永恒福祉的赐予者	
Nishkalaṅka.....	您是完美的辉煌 ( Shri Kalki )	
Nirmala.....	您是洁白无暇者	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

## 对大地之母的祷文

Upon You beloved Mother Earth,  
we stand at this the crossroads of man's destiny.  
Only through Your kind Love for Your children are we here now.  
You have graciously sustained us thus far. You have given us food, water, clothing  
and shelter.

亲爱的大地之母，  
我们站在此人类终极目标的交叉点上。  
只因您对子女慈悲之爱我们才能在这里。  
您一直很好地养育着我们。  
您给我们食物、水、衣服和居室。

O beloved Mother Earth,  
with our heads bowed, we thank You;  
and with our heads bowed, we come humbly to You,  
asking further sustenance and strength for the many long days ahead.  
亲爱的大地之母啊，我们叩拜感谢您。  
叩拜之余，我们还要谦卑地要求，  
在未来的日子，您给我们养育和力量。

O beloved Mother Earth,  
now that we have grown a little and stand firmer each day,  
we pray to You to help clear the way as we begin to march forward.  
We long for the cleansing of all lands, so that upon You,  
beloved Mother Earth, the righteous may return to their divine home.  
We hope to be many.

亲爱的大地之母啊，我们现在每天都在茁壮成长。  
我们祷告，求您清除我们前进的道路。  
我们渴望所有土地皆得以洁净。  
亲爱的大地之母，愿正义的人都能回到他们神圣的故乡。  
我们愿望很多人都能够这样做。



O beloved Mother Earth,  
give us patience as we search for our brothers and sisters.

Give us detachment from all distractions.

Give us perseverance in our task.

亲爱的大地之母啊，请赐我们忍耐的能力，

去找寻我们的兄弟姊妹。

请让我们不附着于任何牵挂。

请让我们在工作上努力不懈。

O beloved Mother Earth,

most of all, help us, as Your seas cleanse the shores,  
to clean our hearts, so that we may desire only that which is right.

亲爱的大地之母啊，最要紧的是帮助我们，

就好像您的大海清洁海岸那样，清洁我们的心。

好使我们只愿望那正确的事物。

O beloved Mother Earth,

support us, so that we may soon stand upon You in great numbers,  
and invoke with one mighty voice, the dance of Lord Shiva.

These things we most humbly pray.

亲爱的大地之母啊，请支持我们，

让我们的人数众多，

让我们以同一的声音唤起湿婆神的宇宙之舞。

以上诸事，皆为我等诚心祈求着。

Bolo Shri Bhumi Devi sākshāt

Shri Ādi Shakti Mātāji Shri Nirmalā Devi Ki Jai !

# 腹轮 Swādhishthāna



Namāmi Shāradām devīm vīnā pustaka dhārinīm  
我向手持维纳琴和知识之书的锡吕·莎维德丽礼拜

# 锡吕·梵天婆罗摩和锡吕·莎维德丽的 21 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shrī Brahmadeva-Saraswatī sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah

神圣的母亲，您真真正正是锡吕·梵天婆罗摩和锡吕·莎维德丽，我们向您致敬！

Buddhi.....	您是天赋的智慧（觉知或明辨力）
Mahat'ahaṅkāra.....	您是上天的自我
Sūrya.....	您是太阳
Chandra.....	您是月亮
Ākāsha tattwa-swāminī.....	您是以太原理（声）的掌管者
Vāyu-tattwa-swāminī.....	您是风原理（声、触）的掌管者
Tejas-tattwa-swāminī.....	您是光原理（色、声、触）的掌管者
Āpa-tattwa-swāminī.....	您是水原理（色、声、味、触）的掌管者
Pruthvi-tattwa-swāminī.....	您是大地母亲原理（色、声、香、味、触）的 掌管者
Ākāsha-tattw'īshwarī.....	您是空元素之女神
Anīla-tattw'īshwarī.....	您是气元素之女神
Tejo-tattw'īshwarī.....	您是火元素之女神
Jala-tattw'īshwarī.....	您是水元素之女神
Bhūmi-tattw'īshwarī.....	您是土元素之女神
Hiranya-garbha.....	您是宇宙的金蛋（包含锡吕·梵天婆罗摩的宇宙）
Pancha-tan-mātrā.....	您是五大精微元素
Pancha-bhūtā.....	您是五大粗糙元素
Vishwa.....	您是宇宙（觉醒状态的意识）
Taijas' ātmikā.....	您是所有生命能量的本质（梦状态的意识）
Pradīṅy' ātmikā.....	您是所有智慧的本质（沉睡状态的意识）
Turīyā.....	您是冥想的第四态（与上天合一）

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

## 腹轮口诀

Aum bhūhū, Aum bhuvah, Aum swah, Aum mahah

唵 一 水、火、土和空气

Aum janah, Aum tapah, Aum satyam

以太、光和生命能量

Aum tat-Savitur-varenyam, bhargo devasya dhī-mahi

赐予宇宙生命之主：Savita

Dhiyo-yo'nah prachodayāt

让我们对其殊胜辉煌作冥想

Aum āpo jyotiras'omṛutam

愿他唤醒我们的智慧

Brahma bhūr-bhuvah swar'om

唵 一 水、光，一切存有的本质，唵

Aum shānti' shānti' shāntihi

唵 安宁，安宁，安宁

\* 注意这是帮助唤醒右脉的口诀，是热力口诀，  
不适合偏右脉和肝热的人使用。



# 脐轮 Nābhī (Manipur)



Aum shānti' shānti' shāntihi  
阿门，安宁，安宁，安宁



# 锡吕·拉希什米的 10 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shrī Lakshmī sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātāji Shrī Nirmalā Devyai namo namah  
神圣的母亲，您真正正是锡吕·拉希什米，我们向您致敬！

Vidyā Lakshmī .....	您是知识的财富
Saubhāgya Lakshmī.....	您是吉祥好运
Amruta Lakshmī.....	您是上天源源流淌的蜜液
Gruha Lakshmī.....	您是完美的家庭主妇
Rāja Lakshmī .....	您是国家的幸福和昌盛
Satya Lakshmī.....	您是真理
Bhogyā Lakshmī.....	您是财富的享受者
Yoga Lakshmī.....	您是灵性升进的沃土
Mahālakshmī.....	您是进化和灵性升进的力量
Daksha Lakshmī.....	您是精通者和警醒者

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātāji  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah



# 锡吕·拉希什米的 108 个神圣名号

Aum twaneva Sākshāt Shri Lakshmi Sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah

啊，神圣的母亲，您真真正正是锡吕·拉希什米，我们向您致敬！

Ādyā Lakshmi.....	您是太初拉希什米的力量	
Vidyā Lakshmi.....	您是丰富的知识	
Yoga Lakshmi.....	您是富有灵性的瑜伽	
Gṛuha Lakshmi.....	您是家庭的福祉，理想家庭主妇的本质	
Rāja Lakshmi.....	您是一个国家或公共机构的幸福和繁荣	5
Amṛuta Lakshmi.....	您是上天源源流淌的蜜液	
Satya Lakshmi.....	您是真理	
Bhogyā Lakshmi.....	您是财富的享受者	
Saubhāgya Lakshmi.....	您是吉祥好运	
Vijaya Lakshmi.....	您是胜利	10
Gaja Lakshmi.....	您是拥有大象的吉祥财富（在古代，以所拥有的军队、马匹和大象等的数量来衡量一个国王的力量）	
Dhana Lakshmi.....	您是财富	
Aishwarya Lakshmi.....	您是正义的财富	
Santāna Lakshmi.....	您赐予贤子贤孙繁衍不息	
Bhāgya Lakshmi.....	您是好运	15
Dhānya Lakshmi.....	您是丰盛的收获	
Vīra Lakshmi.....	您是勇气的富有者	
Moksha Lakshmi.....	您是完全的解脱	
Mahālakshmi.....	您是进化的力量	
Sattvā.....	您是绝对的本质	20
Shānti.....	您是平安	
Vyāpinī.....	您无所不在	
Vyoma nilayā.....	您住于天空	
Param'ānanda-rūpinī.....	您的形相是最高喜悦	

Nitya shuddhā.....	您是永恒的纯洁	25
Nitya tṛukshā.....	您恒常运动	
Nirvikārā.....	您是无属性者	
Dhyāna shakti.....	您是静坐的力量	
Karṭṛu shakti.....	您是行动的力量	
Nirānandā.....	您是极乐	30
Vimalā.....	您是绝对的纯洁	
Anantā.....	您是永恒	
Vaishnavī.....	您是锡吕·毗湿奴的伴侣	
Sanātani.....	您是亘古和永恒	
Nirāmayā.....	您免于一切疾病	35
Vishw'ānandā.....	您使整个宇宙充满喜乐	
Dñyāna-dnyeyā.....	您完全通晓上天的知识	
Dñyana-gamyā.....	通过上天的知识才可达到您	
Nirmalā.....	您纯洁无暇	
Swarūpā.....	您由自身形成	40
Nishkalaṅkā.....	您是无瑕疵者	
Nirādhārā.....	您是毋须支持者，您是一切的支持	
Nirāshrayā.....	您是毋须保护者，您是整个宇宙的保护	
Nirvikalpā.....	您是无疑惑者	
Pāvanikārā.....	您是净化者	45
Aparimitā.....	您是无可度量者	
*Bhava-bhrānti-vināshinī.....	您是世间幻相的去除者	
Mahā-dhamanī.....	您是神圣的天国所在（自然法则的给予者和所有生命的支持者）	
Sthiti vṛuddhīrghavā-gati.....	您是通往灵性成长的渐进和奉献之路	
īshwarī.....	您是至高无上的女神	50
Akshayā.....	您是永恒	
Aprameyā.....	您深不可测	
Sukshma parā.....	您甚至超越精微	
Nirvāna dāyinī.....	您是完全解脱的赐予者	
Shuddha vidyā.....	您是纯洁的知识	55
Tushtā.....	您是满足	

Maha-dhīrā.....	您是伟大的勇士	
Anugraha shaktī dharā.....	您是源源不断的祝福	
Jagat-jyeshthā.....	您是宇宙中最杰出者	
Brahm'ānanda Vāsinī.....	您住于梵天的极乐之中	60
Ananta rūpā.....	无限是您的形相	
Ananta sambhavā.....	您永远存在	
Anantasthā.....	您无始亦无终	
Mahā-shakti.....	您是伟大的力量	
Prāna shakti.....	您是生命力的力量	65
Prāna dātrī.....	您是生命力的赐予者	
Mahā-samuhā.....	您是伟大的整体	
Sarv'ābhilāsha pūrn'ecchā.....	您是所有愿望的完成者	
Shabda pūrvā.....	在太初第一音 AUM 之前您就存在	
Vyaktā.....	您是显现者	70
Saṅkalpa siddhā.....	您满足所有渴望	
Tattwa-garbhā.....	您创造出伟大的原理	
Chit swarūpā.....	生命能量是您的形相	
Mahāmāyā.....	您是幻相的最高力量	
Yogamāyā.....	您是瑜伽的赐予者	75
Maha-yog'eshwarī.....	您是伟大的瑜伽女神	
Yoga-siddha dāyini.....	您赐予达至瑜伽境界的一切所需	
Maha-yog'eshwara vṛutā.....	您是伟大的瑜伽之主锡吕·克里希纳的眷属	
Yog'eshwara priyā.....	您是锡吕·克里希纳的所爱	
Brahm'endra-rudra-namitā.....	您受到梵天婆罗摩、因陀罗和湿婆神的崇敬	80
Gaurī.....	您是纯洁的圣母（灵量）	
Vishwa rūpā.....	您是宇宙的形相	
Vishwa mātā.....	您是宇宙的母亲	
Shrī-vidyā.....	您是上天的知识	
Maha-nārāyanī.....	您是毗湿奴的至高伴侣	85

Piṅgalā.....	您沿着中脉螺旋上升；发出金色	
Vishnu vallabhā.....	您是毗湿奴的至爱	
Yoga-ratā.....	您常在瑜伽之中	
Bhaktānām-pari-rakshinī.....	您确保信众获得滋养和保护	
Pūrṇa chandr'ābhā.....	您如满月般明亮	90
*Bhaya nāshinī.....	您是恐惧的去除者	
*Daitya-dānava mardinī.....	您是恶魔的诛灭者	
Vyoma Lakshmī.....	您富有空元素（您遍布以太中，使无线通讯得以实现）	
Tejo Lakshmī.....	您光芒四射	
Rasa Lakshmī.....	您使生活变得丰富多采	95
Jagad-yoni.....	您是宇宙的母性力量	
Gandha Lakshmī.....	您是神圣的芬芳	
Anāhatā.....	您是不受影响者	
Sushumnā.....	您是中脉尊贵的女神	
Kundalinī.....	您是灵量	100
Sarva maṅgala māṅgalyā.....	您是所有吉祥之中的吉祥	
Saumya rūpā.....	您的形相是温柔和抚慰	
Mahā-diptā.....	您荣光闪耀	
Mula-prakṛuti.....	您是所有创造力量的源泉	
Sarva-swarūpinī.....	您是所有创造的形相	105
Manipūra-chakra nivāsinī.....	您住于脐轮之中	
Shivā.....	您是吉祥如意	
Yoga-Matā.....	您是瑜伽之母	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

## 锡吕·法迪玛的 62 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shrī Fāṭīma sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah  
阿门，神圣的母亲，您真正正是锡吕·法迪玛，我们向您致敬！  
Khayr u'n Nisā' Sayyidatinā Fāṭīma Az-Zahra, Rādy Allāhu Anhā  
至高无上的主妇，我们光彩照人的女主人法迪玛，  
愿神赐予她祝福！

Az-Zahra.....	您是光彩照人的女主人	
Hāfithat an-Nisā'.....	您是至高无上的妇女	
Sayyidatun-Nisā'-el-Alamīn.....	您是天地间所有妇女的领袖	
II Aliya.....	您是伊斯兰教长阿里的妻子	
Um-il-A'imma .....	您是伊斯兰教长的母亲	5
Um- Abīha .....	您是您父之母（译注：在穆斯林的困难时期，穆罕默德给女儿起了这个名字。）	
Um-ul-Hassān .....	您是哈森（代表 Haunmana 的品质）的母亲	
Um-ul-Hussein .....	您是侯塞因（代表 Bhairava 的品质）的母亲	
Um-ul-Kitāb .....	您是书籍之母	
Iftikhār Hawwā.....	您是夏娃的荣耀，您是人类的女始祖	10
As-Shajra-e-Tayyiba .....	您有纯净的家谱	
Batūl .....	您是纯洁的童贞女	
Basīta .....	您是繁荣昌盛的赋予者	
Bātina .....	您是内在固有的	
Taqqīya .....	您天生充满神性	15
Jalīla.....	您具有庄重和高贵的气质	
Jamīla.....	您容貌美丽	
Habība.....	您受世人爱戴	
Hathīra.....	您准备妥当，愿意付出行动	
Hassna.....	您容貌清秀美丽	20
Hakīma.....	您聪明颖慧	
Halīma.....	您是温柔容忍	
Khatūn-e-Janna.....	您是天堂的女主人	

Dar an-Nūr.....	您是光的居所	
Dāfiya.....	您与穷人和受压迫者交往	25
Diama.....	您是支柱，是支持	
Rafia.....	您令人喜悦	
Radiya.....	您完全的满足	
Zakiya.....	您是贞洁	
Zahira.....	您是引人注目的女主人	30
Salima.....	您完美无缺	
Shafia.....	您是阿拉之前的调解者	
Shafiq.....	您慈悲为怀	
Shahiya.....	您令人愉快	
Sahiba.....	您是圣人穆罕默德的伙伴	35
Sahibat-ul-Kawn.....	您是宇宙的女王	
Sadiqa.....	您是虔信者	
Siddiqa.....	您诚实守信	
Saliha.....	您正直公正	
Tahira.....	您圣洁无瑕	40
Abida.....	您是虔诚者	
Adila.....	您公平公正	
Aziza.....	您倍受尊敬	
Aliya.....	您至高无上	
Alima.....	您最博学多才	45
Amila.....	您最活跃	
Fasiha.....	您能言善辩	
Qayūma.....	您是永恒者	
Karīma.....	您慷慨善良	
Mubāraka.....	您是吉祥者，受祝福者	50
Mastūra.....	您用面纱遮盖面部，保持贞洁	
Masūma.....	您纯洁无瑕	
Mardiya.....	您令神欢喜	
Maryam-e-Kubra.....	您是大圣母玛利亚 (Shri Mahalakshmi)	
Malik-e-Tathīr.....	您是纯洁的女王	55
Najiba.....	您是卓越杰出者	

Nasiha..... 您是真诚的开导者  
Nūriya..... 您是光  
Hira'..... 您是穆罕默德静坐过的洞穴  
Wafiya..... 您值得信赖  
Waliya..... 您圣洁神圣  
Walīyat-ul-Uhada..... 您是圣约的遵守者

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah





# 对罗阇·拉希什米的祷文

( 尊贵、安康、繁荣的赐予者 )

Jaya jaya durgati nāshinī kāmīnī,

胜利归于我等永远敬爱的不幸之毁灭者！

sarva phala prada shāstra-maye,

您是上天知识的女神，我们所有愿望和行动成果的赐予者，

Ratha-gaja-turaṅga padāti Samāvṛta,

战车、大象、马匹和步兵围绕在您的周围，

Pari-jana mandita Loka-nute,

整个世界统统向您敬拜。

Hari-hara Brahma supūjita sevita,

我主毗湿奴、湿婆神、梵天婆罗摩皆侍奉您，向您献上吉祥的崇拜。

Tāpa nivārinī Pāda-yute,

那些向对您莲足作冥想者，您去除他们极度的悲伤。

Jaya jaya he Madhu-sūdhana-kāmīnī,

胜利属于恶魔蛮毒的诛灭者——我们敬爱的主毗湿奴。

Raja-Lakshmi, Shrī Nirmalā Devī, sadā pālaya-mām.

啊，锡吕·罗阇拉希什米，繁荣的赐予者，锡吕·涅玛拉·德维，请将我永远保护。

选自《Ashta Lakshmi Stotram》

作者商羯罗大师 (Shri Adi Shankaracharya)



# 对桑塔娜·拉希什米的祷文

( 孩童之赐予者 )

**Ayi khaga vahinī**

您骑在神鹰锡吕·迦鲁达之上。

**mohinī chakrinī,**

您手持神环，极富魅力。

**Rāga vivardhinī**

您使爱心不断成长。

**Dñyāna maye,**

您充满知识。

**Guna-gana vāridhi**

您令一切优良品性繁荣茁壮。

**Loka hitaishinī**

您渴望整个世界充满仁爱。

**Sapta-swara vara gāna-nute**

您是七音优美演唱的享受者。

**Sakala sur'āsura-deva-mun'iswara mānava vandita pāda-yute,**

所有或好或坏的人，所有仙人、圣人或平凡的人，所有的天神和恶魔，所有的仙众，大圣者及所有的人类皆礼拜您的莲足。

**Jaya jaya he Madhu-sūdana kāmīnī,**

胜利属于恶魔蛮毒的诛灭者 —— 我们敬爱的主毗湿奴。

**Santāna Lakshmī, Shrī Nirmalā Devī, sadā pālaya-mām.**

啊，锡吕·罗阇拉希什米，子孙后代的赐予者，锡吕·涅玛拉·德维，请将我永远保护。

选自《Ashta Lakshmi Stotram》  
作者商羯罗大师 (Shri Adi Shankaracharya)

# 锡吕·毗湿奴的 108 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shrī Vishnu sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah

神圣的母亲，锡吕·玛塔吉，您真真正正是锡吕·毗湿奴，我们向您致敬！

Shayan'āmbudhau Nirmale Taw'aiwaN'aikyam pranat'osmi rūpam

躺卧在海上 (Shri Shesha 上)，人类真正的庇护者，

怀着极大的谦卑和崇敬，我们向您纯洁和辉煌的形相礼拜！

Keshava.....	您有美丽的头发	
Nārāyana.....	您是一切生命的庇护者	
Mādhava.....	您是母亲锡吕·拉希什米的丈夫	
Govinda.....	您是群牛的保护者	
Vishnu.....	您无处不在	5
*Madhu-sūdana.....	您是恶魔蛮毒的诛灭者	
Tri-vikrama.....	您三步便丈量整个世界	
Vāmana.....	您降世为侏儒	
Shrī-dhara.....	您握有上天的力量	
Hṛshīkesha.....	您是感官之主	10
Padma-nābha.....	一朵莲花从您的肚脐内长出（您的肚脐是宇宙的本源）	
Dāmodara.....	通过自制可达到您	
Saṅkarshana.....	您将一切吸入自己的内在	
Vāsudeva.....	您是 Vasudeva( 锡吕·克里希纳的父亲 ) 之子	
Pradyumna.....	您是无限的文明财富	15
Aniruddha.....	您是不可阻挡者，不可战胜者	
Purush'ottama.....	您是理想人类中至高的生命	
Aghoksha.....	您是罪恶的毁灭者	
Narasiṅgha.....	您降世为人狮	
Upendra.....	您好似因陀罗	20
Achyuta.....	您是全能者、不变者	

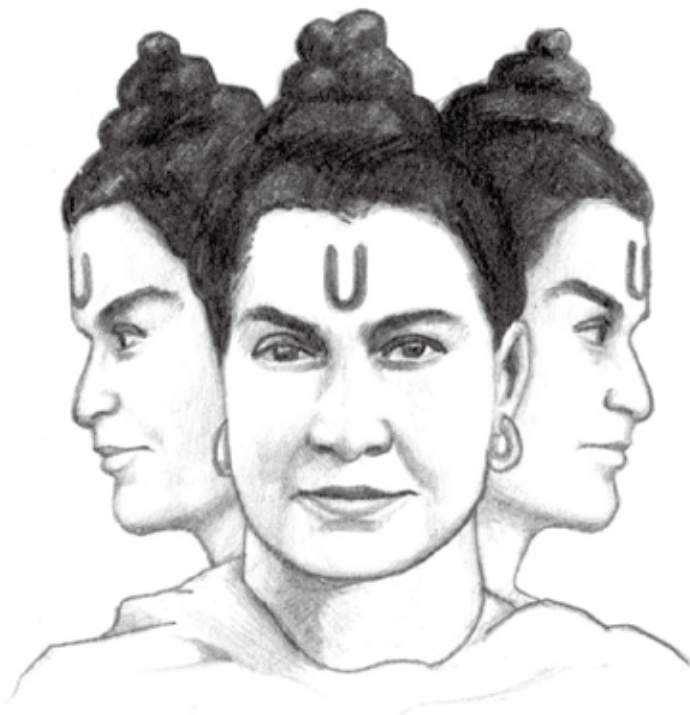
Janārdana.....	您使邪恶之人受苦，信徒向您祈求成功和解脱	
Hara.....	您是去除者	
Kṛishna.....	您有黑色的皮肤	
Vishnu.....	您的光辉充满整个宇宙	25
Peshala.....	您优雅迷人	
Pushkar'āksha.....	您的眼睛像莲花	
Hari.....	您去除所有的无明和幻相	
Chakrī.....	您是飞环之主	
Nandakī.....	您手持兰德迦剑	30
Shārnga dhanvī.....	您佩戴萨恩迦强弓	
Sharikha dhruva.....	您戴着 Panchajanya 号角	
Gadā dhara.....	您手持 Kaumodaki 战棒	
Vanamālī.....	您戴着 Vijayanti 花蔓	
Kuvaleshaya.....	您卧在莲花上	35
Garuda dhvaja.....	您的旗帜上绘有神鹰的徽号	
Lakshmīvān.....	您将锡吕·拉希什米放在您心中	
Bhagavān.....	您有一切神圣品质，您受世人崇敬	
Vaikuntha-pati.....	您是 Vaikuntha 之主（毗湿奴的居所）	
Dharma-gupa.....	您捍卫正法	40
Dharm'ādhyaksha.....	您掌管正法	
Niyant' ānta.....	您掌管一切存有	
Naikaja.....	您为正法的保存而降世	
Svasti.....	吉祥如意是您的天性	
Sākshī.....	您是静观者	45
Satya.....	您是真理	
Dharanī dhara.....	您是地球的支持者	
Vya-vasthāna.....	您是一切永恒的基础	
Sarva-darshī.....	您看见并了知一切生物的所为	
Sarva-dñya.....	您无所不知（全知者）	50
Ghana.....	您深不可测	

Nahusha.....	您用摩耶幻相的力量缠缚一切生物	
Māhā-māyāvī.....	您是幻相至高的创造者	
Adh'okshaja.....	只有把注意力投向内在，才能知道您	
Yagñya-pati.....	您是所有献祭的保护者和享受者，您是一切献祭之主	55
Vegavān.....	您天赋极速	
Sahishnu.....	您是有耐心者和宽容者	
Rakshaka.....	您安住在萨埵态，是三界的保护者	
Dhan'eshwara.....	您是财富之主	
Hiranya nābha.....	您的脐部如黄金般祥瑞	60
Sharīra bhruta.....	您是身体的支持	
Anna.....	您是食物和滋养	
Mukunda.....	您赐予解放	
Agrani.....	您带领求道者进入最高的圣殿	
Amogha.....	您是目标必达者，从不会失败	65
Varada.....	您是本愿的赐予者	
Shubh'ekshana.....	您容貌美丽充满吉祥	
Satām-gati.....	您令求道者保持在正确的道路上	
Sukhada.....	您是快乐的赐予者	
Vatsala.....	您爱信众有如自己的孩子	70
Vīraha.....	您是信众渴望的对象	
Prabhu.....	您是全能之主	
Amara prabhu.....	您是全能的永恒之主	
Suresha.....	您是群仙之主	
Purandara.....	您毁灭群仙之敌的城市	75
Samitin-jaya.....	您战无不胜	
Amita vikrama.....	您有惊天大勇	
*Shatrughna.....	您毁灭仙众之敌	
Bhīma.....	您令人敬畏	
Shūrajan'eshwara.....	您是英雄的勇武卓越之主	80
Sam-pramardana.....	您惩罚折磨一切行恶之人	

Bhāvana.....	您是慈悲之主，让这个世界产生了生命	
Kshetra-dñya.....	您是灵的知者	
Sarva-yoga vinishrita.....	您毫无执着	
Yog'eshwara.....	您是至高无上的瑜伽之主	85
Chala.....	您常常如风般移动	
Vāyu-vāhana.....	风（生命能量）是您的坐骑	
Jīvana.....	您是生命的气息	
Sambhava.....	您是从自身出生者	
Saonwatsara.....	您是岁月的流逝	90
Vardhana.....	您是繁荣昌盛和灵性成长的赋予者	
Eka.....	您是一	
N'aika.....	您有诸多形相	
Vasu.....	您是至高的存有	
Īshāna.....	您一切之主	95
Lok'ādhyaksha.....	您是整个世界的管理者	
Trilok'esha .....	您是三界之主	
Jagat-swāmi.....	您是宇宙的主宰	
Yug'āvarta.....	您使时代变迁	
Vistāra.....	您是宇宙的扩张膨胀	100
Vishwa-rūpa.....	您以宇宙为自己的形象相	
Ananta-rūpa.....	无穷是您的形相	
Avishishta.....	您无限伟大，胜于一切创造	
Mahāruddhi.....	您有最大的荣耀	
Pary'avasthita.....	您遍布宇宙	105
Stha-vishtha.....	您是最强大者，也是最伟大者	
Maha-vishnu.....	您将您进化的形相显现为主耶稣基督	
Kalki.....	您是黑暗期末日完美的骑士	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

# 幻海 Void (Bhava-sāgara)



Gurū Param' ātmā Pareshu  
导师是至高无上的灵，全能之主

# 太初十大导师

Gurūr Brahmā, gurūr Vishnu

导师是婆罗摩，导师是毗湿奴

Gurūr devo Mah'eshwarah

导师是上主湿婆神

Gurūr sākshāt Parabrahma

导师真正是至高的灵，

Shrī Mātājī Nirmalā Mā

圣洁的母亲锡吕·玛塔吉，

Tasmai Shrī Gurave namah

我们真正的导师，我们向您致敬。



## 闍拿迦 (Rājā Janaka)

公元前 5000 年，印度 Mithila,

闍拿迦是印度 Mithila 国的国王，也是锡吕·西塔的父亲。他勇敢善良，精通印度教经典和《吠陀经》。根据印度史诗《罗摩衍那》的记载，闍拿迦举办了一次比武相亲大赛，参赛的追求者们须要给湿婆神的弯弓上弦。锡吕·罗摩赢得了这次比赛，最终迎娶了锡吕·悉妲（悉妲也被称为 Janaki）。虽然贵为一国之君，国王闍拿迦却是完全的抽离，毫不执着。有一次他的宫殿被烧毁，他依旧在河边冥想。这件事给闍拿迦唯一的门徒——Nachiketa 留下了不可磨灭的印象。

“当你住在上天权力的王国中，梵天婆罗摩会照料着你。”

——闍拿迦



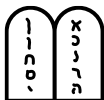
## 亚伯拉罕 (Abraham)

公元前 2000 年，美索不达米亚和巴勒斯坦

犹太民族的先知和首位族长；在基督教和伊斯兰教中都具有同等重要的地位；公认为穆罕默德的先祖。在年青时，他反对偶像崇拜，包括他自己的父亲。他总是和信仰、牺牲精神、奉献和耐心的永恒品质相关联。

“因此，你们可以看到，在亚伯拉罕的年代他自己的生活方式……我是说，那只是个系统，当家庭被建立起来，亲属关系被建立起来，他尝试在那个层面上将其成就。”——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维





## 摩西 (Moses)

公元前 1200 年，埃及和巴勒斯坦

犹太人始祖的先知和宗教领袖，由法老女儿推举的埃及王子。因犹太奴隶所受的残酷待遇而被震撼，他逃离所处的皇宫，后遇到燃烧的荆棘，神指示他回埃及去，带领犹太人摆脱他们的奴隶地位。四十年来，他们在沙漠游荡，摩西一直奋力纠正他们不道德的行为和不平衡之处。在西奈山，摩西直接从上帝处接受十诫。摩西公认为伟大的犹太教、基督教和伊斯兰教的先知。

“你们要遵守我今日所吩咐你们的一切诫命，你们会变得强大。”

——摩西



## 琐罗亚斯德 Zarathustra (Zoroaster)

公元前 1000 年，波斯

古代波斯先知和宗教诗人，将宇宙视为真理和谬见之间的斗争。他强调，使用我们的自由意志的重要性，通过积极参与生活以及良好思想、言行的锻炼来维持真理。（在莫扎特的歌剧“魔笛”中表现为萨拉斯特罗）

“因此，我们可以是治愈这个世界的那些人！”——琐罗亚斯德



## 孔子 Confucius (Kong-Zi)

公元前 551-479 年，中国

中国哲学家，对中国、日本、韩国和越南的生活和思考方式产生了深刻的影响。他强调个人和政府两个层面的道德规范、社会关系、真实与公正。

“吾听吾忘，吾见吾记，吾做吾悟。”——孔子

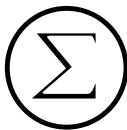


## 老子 Lao-Tse (Lao-Zi)

公元前 6 世纪，中国

中国哲学家和道教的创始人。他的著作教导道的哲学或方式——贯穿人类整个物质世界的宇宙真理。通过体验与万事万物的一体性，与自然的合一以及与内在真我的合一，人可以发现道的存在。

“胜人者力，胜己者强。”——老子

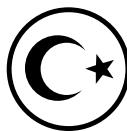


### 苏格拉底 Socrates

公元前 469–399 年，希腊雅典

著名的希腊哲学家和改革家，被誉为逻辑学和西方哲学之父。最初是位雕塑家，为投身于公民的道德和智力改革，他放弃了这个职业。他相信绝对真理的存在，常常提及接受来自内在“神圣之音”的指引。他崇尚用细致的推理来追求真理，他的分析方法引发出人们熟知的科学方法。

“一切会如你所愿”——苏格拉底



### 穆罕默德 Prophet Mohammed

公元 570–632 年，阿拉伯麦加

伊斯兰教创始人（意思是‘顺服’）。出生于阿拉伯半岛的麦加城，四十岁时，他开始接受天使加百利的启示。他起初感到苦恼和犹疑不定，后来他用三年时间不断进行祈祷和灵性实践，最终确信了启示的真实性。这些启示始终贯穿他整个生命以及他后续的教导，后记录成为《古兰经》的文字。

“对造物主的工作一个小时的冥想远胜于七十多年的祈祷”

——穆罕默德



### 那纳克 Gurū Nānak

公元 1469–1539 年，印度旁遮普

锡克教创始人。出生在拉合尔附近的印度教家庭，他谈及与神合一，通过信心、良好的行为造作以及人的平等和兄弟情谊得到拯救。他相信妇女平等，信仰普世宗教。他提倡以奉献思想和卓越行为作为人的第一职责。

“将全人类的兄弟情谊视为瑜伽士最高的原则，征服自己的心灵，征服世界。”——那纳克



### 赛巴巴 Shri Sāi Bābā of Shirdī (Shri Shirdī Sāi Nātha)

公元 1838–1918 年，印度舍地

印度导师和苏菲派信徒，他在生活和教导中，常试图协调融合印度教和伊斯兰教，以及两大宗教的庆祝节日和宗教仪式。他还被人们称为赛乃夫，以一名苦行僧的身份生活在马哈拉施特拉邦，教导人们爱、宽恕、帮助他人、慈善施舍、平衡满足、内心宁静，对导师和神的奉献。

“在人类中看到神。”——舍地的赛巴巴

# 锡吕·达陀陀哩耶的 108 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shrī Ādi Gurū Dattātraya sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātāji Shrī Nirmalā Devyai Namō namah

阿门，神圣的母亲，锡吕·玛塔吉，您真真正正是锡吕·达陀陀哩耶，我们向您致敬！

Sattva.....	您是平衡的体现	
Sattva bhṛut'āngata.....	您是纯洁和真理护持者	
Kamal'ālaya.....	您住于莲花之中	
Hiranya-garbha.....	您是梵天婆罗摩的宇宙金蛋，宇宙大我的灵体	
Bodha-sam'āshraya.....	您是启迪知识的处所	5
Nābhāvana.....	您是脐轮的主宰	
Deha-shūnya.....	您没有身体	
Paramārtha-dṛusha.....	您照顾一切存有的终极福祉	
Yantra-vida.....	您了知上天的技巧	
Dhar'ādihāra.....	您是地球的支持者	10
Sanātana.....	您是太古和永恒	
Chit-kīrti-bhūshana.....	您饰以辉煌的生命能量	
Chandra-sūry'āgni lochana.....	您的眼睛是月亮、太阳和火	
Antah-pūrna.....	您是内在完满者	
Bahir-pūrna.....	您是外在完满者	15
Pūrn'ātmā.....	您是完满的灵和满足的本质	
Kha-garbha.....	您将天空包容于内	
Amar'ārchita.....	您受天众的崇拜	
Gambhīra.....	您深不可测	
Dayāvān.....	您是宽容和慈悲的体现	20
Satya-vidhīyāna bhāskara.....	您闪耀着明辨和知识的荣光	
Sadāshiva.....	您是全能的主（永远吉祥和快乐）	
Shreyaskara.....	您是吉祥好运的赐予者	
*Adhīyāna-khandaka.....	您铲除对灵的无知	
Dhṛuta.....	您赐予不断的支持和满足	25
*Dambha-darpa-mad'āpaha.....	您是虚伪、骄傲和迷醉的去除者	

*Gun'āntaka.....	您是三态中不平衡的去除者，使之回归自然本性	
*Jvara-nāshaka.....	您是热力、疾病和痛苦的去除者	
*Bhedavaitanda-khandaka.....	您是意见不一和无聊争执的去除者	
Nirvāsana.....	您是无执着者、无思想制约者及不受诱惑者	30
Nirīha.....	您是不动者、无欲者	
Nirahankāra.....	您是无自我者	
*Shoka-dukha-hara.....	您是担忧与疼痛的去除者	
Nirākshīra nirupādhika.....	您建立上天的明辨力	
Ananta-vikrama.....	您是不断征服和战胜者	35
*Bhed'āntaka.....	您是所有分裂、负面歧视和争辩的去除者	
Muni.....	您是伟大的圣者	
Mahā-yogī.....	您是伟大的瑜伽士	
yog'ābhyāsa prakāshaka.....	您教导瑜伽的常规练习	
*Yogadarpa-nāshaka.....	您毁灭瑜伽修行者中的傲慢自大	40
Nitya-mukta.....	您是永恒的解放	
Yoga.....	您是瑜伽	
Sthāna-da.....	您是稳定的赋予者	
Mahā-anubhava-bhāvita.....	您是灵之更伟大经验的彰显者	
Kāmajita.....	您是欲望、色欲和激情的战胜者	45
Shuchir-bhūta.....	您是最吉祥者、最纯洁者	
Tyāga-kāraṇa-tyāg'ātmā.....	您是舍弃的本质及舍弃的原因	
Mano'buddhi-vihīn'ātmā.....	您是纯洁的灵，已将思维、欲望和智力舍弃	
Mān'ātmā.....	您是纯洁愿望的本质	
Chetanā-vigata.....	您超越感知	50
Akshara-mukta.....	您散发上天言辞的喜悦	
Parākrama.....	您是勇敢无畏者	
Tyāgārtha-sampanna.....	您洋溢着完满的舍弃	
Tyāga-vigraha.....	您是舍弃的体现	
Tyāga-kāraṇa.....	您是舍弃的因	55

Pratyāhāra-niyojaka.....	您是脱离感官的调控者	
Pratyaksh'āvarta.....	您一次又一次地降临世间	
Devānām-paramā-gati.....	您是天人的最高目标	
Mahā-deva.....	您是天人中最伟大者	
Bhuvan'āntaka.....	您是在宇宙分解期间，创生宇宙中的第 十四个世界的毁灭者	60
*Pāpa-nāshaka.....	您是罪恶的毁灭者	
Avadhūta.....	您弃绝世俗一切的执着	
*Mad'āpaha.....	您去除所有的色欲、傲慢和妄自尊大	
Māyā-mukta.....	您脱离一切摩耶幻相	
Chid'uttama.....	您是至高的生命能量	65
Kshetradñya.....	您是灵的知者	
Kshetraga.....	您走进灵的国度	
Kshetra.....	您是灵的国度	
*Saon'sāra-tamo-nāshaka.....	您是世俗幻相的毁灭者	
Shankā-mukta-samādhimān.....	您是终极的喜乐，完全的无惑	70
Pāla.....	您是保护者	
Nitya-shuddha.....	您是永恒的纯洁	
Bāla.....	您如赤子般纯真	
Brahmachārī.....	您是贞洁的信仰者	
Hṛudaya-stha.....	您安住在心中	75
pravartana.....	您常常活跃	
*Saṅkalpa-dukha-dalana.....	您是欲望和期望所致痛苦的消除者	
Jīva-sanjīvana.....	您赐予生命灵魂	
Lay'ātita.....	您超越毁灭和死亡	
Layas'yānta.....	您是最后分解的结束	80
Pramukha.....	您是一切存有之首	
Nanda.....	您是喜悦者	
Nir'ābhāsa.....	您毫无虚假和欺骗	
Niranjana.....	您纯洁无瑕	
Shraddh'ārthī.....	您满怀信心和虔诚地追寻目标	85
Gosākshī.....	您是感官的静观者	

Ādi Nātha.....	您是原始宗师	
Vishuddh'ottama-gaurava.....	您是导师至高的纯洁荣誉	
Nirāhāri.....	您是戒食者	
Nitya-bodha.....	您是永恒的觉醒者	90
Purāna-prabhu.....	您是上古全能之主	
Sattva-bhṛuta.....	您是真理的支持者	
Bhūta-shaṅkara.....	您是万物的吉祥和恩惠	
Haṁsa-sākshī.....	您是旁观者、纯洁者，如天鹅般有明辨力	
Sattva-vida.....	您了知存在的本质（在智慧状态）	95
Vidyāvān.....	您是所有知识的体现	
Ātmānubhava-sampanna.....	您充满了对真我的丰富经验	
Vishāl'āksha.....	您有巨大的眼睛	
Dharma-varadhana.....	您加强了正法	
Bhoktā.....	您是享受者	100
Bhogyā.....	您应为他人享受的对象	
Bhogārtha-sampanna.....	您充满了丰富的享受	
Bhoga dñyāna-prakāshana.....	您洋溢着享受的知识	
Sahaja.....	您是自然而然	
Dīpta.....	您光芒四射	105
Nirvāna.....	您是永恒的喜乐，与至高的存有完全合一	
Tattv'ātma-dñyāna-sāgara.....	您是知识的海洋，散发出灵性真理的光辉	
Param'ānanda-sāgara.....	您是至高喜乐的海洋	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

## 真正导师（灵性导师）的 113 个神圣名号

Sattv'ātmā.....	您的灵表达真理	
Sattva-sāgara.....	您是真理的海洋	
Sattva-vida.....	您知道纯粹的知识	
Sattva-sākshī.....	您是洞见本质者	
Sattva-sādhya.....	您对本质作冥想	5
Amar'ādhipa.....	您是永恒之主	
Bhūta-kṛta.....	您是过去的创造者	
*Bhūta-preta.....	您是过去的毁灭者	
Bhūt'ātmā.....	您是过去的本质	
Bhūta-sambhava.....	您降生成过去	10
Bhūta-bhava.....	您是迄今一切创造的情感	
Bhava.....	您是情感	
Bhūta-vidyā.....	您是迄今所有知识的专家	
Bhūta-kāraṇa.....	您是一切创造的因	
Bhūta-sākshī.....	您是一切创造的静观者	15
Prabhūta.....	您启迪一切创造	
Bhūt'āṅga-paramā-gati.....	您带领一切创造向上超越	
Bhūta-saṅga-vidh'ātmā.....	您住于一切创造的灵之中	
Bhūta-Shaṅkara.....	您是一切创造的主	
Mahā-nātha.....	您是伟大的导师	20
Ādi Nātha.....	您是原始宗师	
Mah'eshwara.....	您是最伟大的神	
Sarva-bhūta-nirvās'ātmā.....	您在一切创造的灵之中	
*Bhūta-santāpa-nāshaka.....	您消除人类交感神经系统产生的所有热力和紧张	
Sarv'ātmā.....	您在一切的真我之中	25
Sarva-pratyaya.....	您是人人可达至者	
Sarva.....	您是万事万物	

Sarvadñya.....	您是所有知识	
Sarva-nirnaya.....	您是所有人的审判者	
Sarva-sākshī.....	您是万事万物的见证者	30
Bṛuhat bhānu.....	您是全能的太阳	
Sarva-vida.....	您是所有知识的知者	
Sarva-maṅgala.....	您是一切吉祥	
Shānta.....	您是平安	
Satya.....	您是真理	35
Sam-māyī.....	您与摩耶幻相同在	
Pūrna.....	您是完满者	
Ekākī.....	您是孤独无伴者	
Kamalā-pati.....	您是毗湿奴	
Rāma.....	您是锡吕·罗摩	40
Rāma-priya.....	您为锡吕·罗摩所喜爱	
Virāma.....	您是终结	
Rāma-kārana.....	您是锡吕·罗摩的缘由	
Shuddh'ātmā.....	您有纯洁的心	
Ananta.....	您是永恒	45
Paramartha-bhṛta.....	您达至终极真理	
Haonsa-sakshī.....	您是纯粹明辨力的见证者	
Vibhu.....	您是整个宇宙之主	
Prabhu.....	您是所有创造的启迪	
Pralaya.....	您是所有创造的毁灭者	50
Siddh'ātmā.....	您是实现自觉的灵	
Param'ātmā.....	您是最高的灵	
Siddh'ānang-paramā-gati.....	您带引我们进入灵性的最高境界	
Siddhi Siddha.....	您是神圣力量，您是拥有全部力量的觉醒者	
Sahaja.....	您自然而然	55
Vi-jvara.....	您是无热力者	
Mahā-bāhu.....	您有强壮的手臂	
Bahul'ānanda-varada.....	您赐予最大的喜乐	

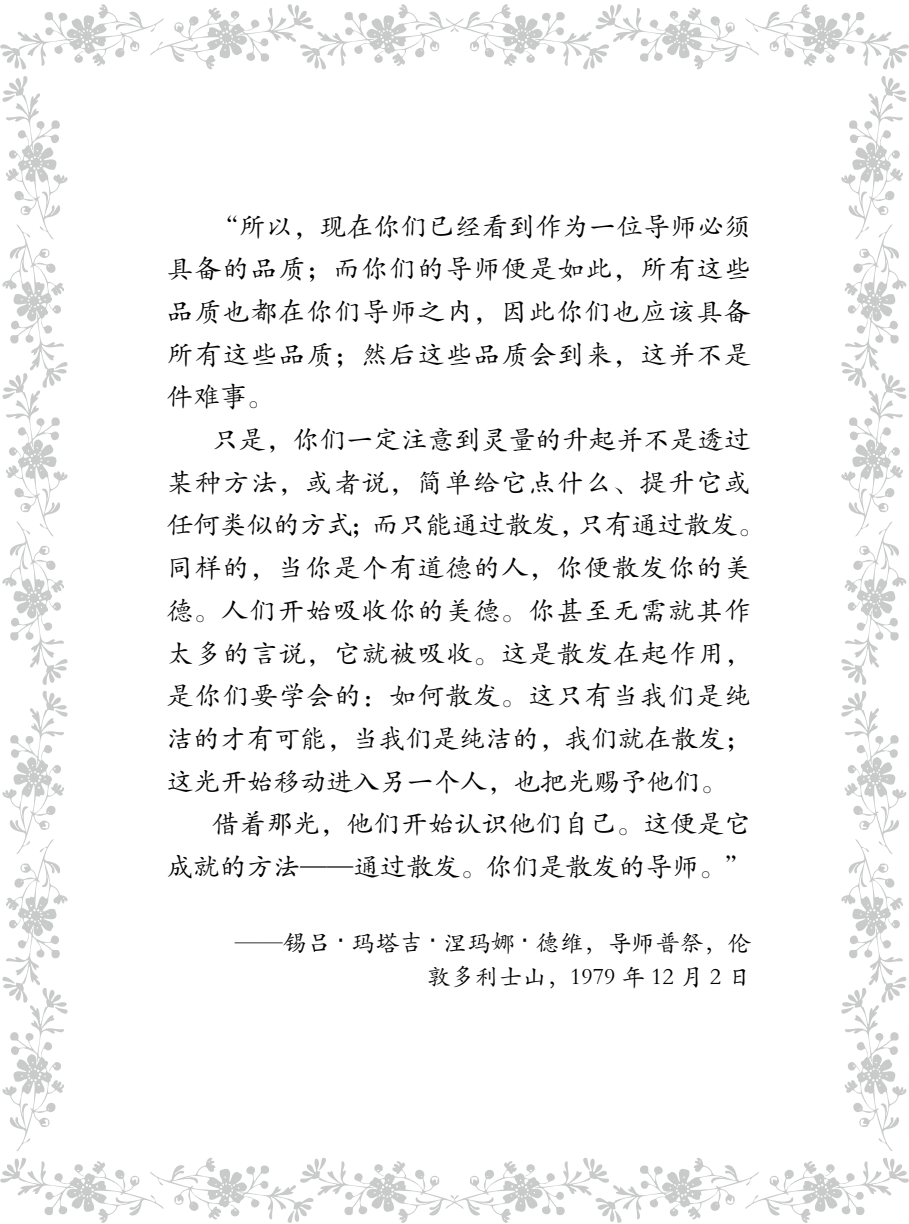


Avyakta Purusha.....	您是不显现者	
Prādīya.....	您是觉醒的意识	60
Pari-dīya.....	您超越所有意识	
Param'ātma Dṛushya.....	您关心他人的解放	
Pandita.....	您知识渊博	
Buddha.....	您是觉醒者，智者	
Vishw'ātmā.....	您是整个宇宙的灵	65
Pranava.....	您是太初第一音 Aum	
Pranav'ātīta.....	您超越 Aum	
Shaṅkar'ātmā.....	您是湿婆神的灵	
Parā-māyi.....	您超越摩耶幻相	
Devānām-paramā-gati.....	您把群仙带至最高的境界	70
Achintya.....	您超越注意力	
Chaitanya.....	您是意识的流动	
Chetanā-chitta-vikrama.....	您是注意力的征服者	
Para-brahma.....	您超越大梵	
Param-jyoti.....	您是无上的光	75
Param-dhāma.....	您是最高的处所	
Param-tāpasa.....	您是苦行者之中最伟大的	
Param-sūtra.....	您是最高的经典	
Param-tantra.....	您是最高的机制	
Kshetra-dīya.....	您是领域的知者	80
Loka-pāla.....	您照顾世人	
Gun'ātmā.....	您是三态的本质	
Ananta-guna sampanna.....	您有无尽美德	
Yadīya.....	您是燃烧的圣火，去除一切负面并赐予吉祥	
Hiranya-garbha.....	您是创造者	85
Garbha.....	您是母亲的子宫	
Suhṛud.....	您是益友	
Param'ānanda.....	您是最高的喜乐	
Saty'ānanda.....	您是真理最高的喜乐	

Chid'ānanda.....	您是意识的最高喜乐	90
Sūrya-mandala-madhyaga.....	您位于自我的中心	
Janaka.....	您是锡吕·悉达的父亲	
Mantra-vīrya.....	您是口诀的本质	
Mantra-bīja.....	您是口诀的种子	
Shastra-vīrya.....	您是经典的本质	95
Ekaiva.....	您是唯一者（至高无上者）	
Nishkala.....	您无固定的形相（在月圆之日被唱颂）	
Nirantara.....	您是永恒者	
Sur'eshwara.....	您是众神之主	
Yantra-kruta.....	您是灵量的创造者	100
Yantri.....	您是灵量的工程师	
Yantra-vidyā.....	您是灵量的知识	
Yantra-ṛudha-parājita.....	您战胜一切阻挡灵量运作的负面	
Yantra-mātā.....	您住于灵量之中	
Yantra-kāra.....	您是灵量的支持	105
Brahma-yoni.....	您是梵天婆罗摩的力量	
Vishwa-yoni.....	您是宇宙的力量	
Gurū.....	您是导师	
Brahma.....	您是梵天婆罗摩	
Tri-vikrama.....	您是三界的征服者	110
Sahasr'ārambha-yoni-bhava.....	您千年伊始就在奋战中	
Rudra.....	您是毁灭的力量	
Hṛdayastha.....	您住于心中	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

以上导师名号是 1979 年 12 月 1 日在伦敦多利士山的导师普祭前的火祭中呈现，由锡吕·玛塔吉女士翻译而来。

A decorative border with a repeating floral and vine pattern surrounds the text. The flowers are small and light-colored, with green leaves and stems.

“所以，现在你们已经看到作为一位导师必须具备的品质；而你们的导师便是如此，所有这些品质也都在你们导师之内，因此你们也应该具备所有这些品质；然后这些品质会到来，这并不是件难事。

只是，你们一定注意到灵量的升起并不是透过某种方法，或者说，简单给它点什么、提升它或任何类似的方式；而只能通过散发，只有通过散发。同样的，当你是个有道德的人，你便散发你的美德。人们开始吸收你的美德。你甚至无需就其作太多的言说，它就被吸收。这是散发在起作用，是你们要学会的：如何散发。这只有当我们是纯洁的才有可能，当我们是纯洁的，我们就在散发；这光开始移动进入另一个人，也把光赐予他们。

借着那光，他们开始认识他们自己。这便是它成就的方法——通过散发。你们是散发的导师。”

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维，导师普祭，伦敦多利士山，1979年12月2日

# 心轮左部 Left Heart (Anāhat)



Sat-chid' ānanda rūpah, Shivo' ham, Shivo' ham  
我的形象是 Sat（真理，真我或存在），  
Chit（意识或觉知）和 Ananda（喜乐或纯粹的喜悦）  
我是湿婆神，我是湿婆神！

# 湿婆神的 108 个神圣名号

阿门，我们，您的子女，怀着无限虔诚和崇敬向住于  
锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维心中的圣主礼拜！  
您令我们产生对灵性解放的渴望。

Aum twameva sākshāt Shri Shiva sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah  
啊，神圣的母亲，您真真正正是湿婆神。我们向您致敬！

Aum Shivam Shivakaram Shāntam Shiv'ākaram  
Shiv'ottamam Shivamārga Prānetāram Prānatosmi Sadāshivam  
唵，吉祥者、吉祥的赐予者、宁静者、吉祥的灵  
至高者、至吉祥者和美丽者，吉祥之道、人人跪拜者，我向全能的上主礼拜！

Shiva.....	您是纯洁者	
Shaṅkara.....	您是慈悲、吉祥及和平的赐予者	
Swayambhu.....	您是从自身出生者	
Pashu-pati.....	您是动物之主和动物的保护者	
Kshamā-kshetra.....	您是宽恕之地	5
Priya-bhakta.....	您受信众爱戴	
Kāma-deva.....	您是爱神	
Sādhu-sādhya.....	您是圣人易达至者	
Hṛut-pundarik'āsana.....	您位于心轮的莲花之上	
Jagad-hitaishī.....	您是宇宙美好的祝愿者	10
Vyāghra-komala.....	您对猛虎温柔（锡吕·巴尔伐瓦）	
Vatsala.....	您爱世人，也受世人爱戴	
Dev'āsura-gurū.....	您是神祇和阿修罗的护佑者	
Shambhu.....	您是福祉的赐予者	
Lok'ottara sukhālaya.....	您是最美好的幸福所在	15

Sarva-saha.....	您是一切的承载者	
Sva-dhṛuta.....	您是真我的支持者	
Eka-nāyaka.....	您是唯一的主	
Shrī-vatsala.....	您是女神之所爱	
Shubhada.....	您是吉祥的赐予者	20
Sarva-sattv'āvalambana.....	您是一切生命的支持者	
Sharvarī-pati.....	您是锡吕·帕娃蒂之主	
Varada.....	您是本愿的赐予者	
Vāyu-vāhana.....	您以风为坐骑	
Kamandalu-dhara.....	您手持水瓶（施礼之用）	25
Nad'īshwara.....	您是河流之主	
Prasadasva.....	您令真我喜悦	
Sukh'ānila.....	您是宜人的风（生命能量）	
Nāga-bhūshana.....	您以毒蛇为颈饰	
Kailāsa shikhara vāsī.....	您住于加拉萨山顶峰上	30
Trilochana.....	您有三眼	
Pināka-pāni.....	您手持强弓 Pinaka	
Shramana.....	您是苦行者	
Achal'eshwara.....	您是群山之主	
Vyāghra-charmāmbara.....	您身穿虎皮	35
Unmatta-vesha.....	您不注重外表和服饰，您常在喜乐之中	
Preta-chārī.....	您控制亡灵	
Hara.....	您是毁灭者	
Rudra.....	您带着怒气	
Bhīma-parākrama.....	您有丰功伟绩	40
Nat'eshwara.....	您是舞蹈之主	
Natarāja.....	您是舞蹈之王	
īshwara.....	您是灵性实相之主	

Param-shiva.....	您是至高无上的湿婆神	
Param'ātmā.....	您是至高无上的灵	45
Param'eshwara.....	您是至高无上的主	
Vir'eshwara.....	您是英雄之主	
Sarv'eshwara.....	您是一切的主	
Kām'eshwara.....	您是真爱之主	
Vishwa sākshī.....	您是宇宙的静观者	50
Nityanṛutya.....	您永在舞蹈之中	
Sarvā-vāsa.....	您驻于一切之中	
Mahā-yogī.....	您是伟大的瑜伽士	
Sada-yogī.....	您是太初永恒的瑜伽士	
Sadāshiva.....	您是全能之主	55
Ātmā.....	您是真我	
Ānanda.....	您是极乐和喜乐	
Chandra-mauli.....	您以月亮为珠宝装饰发冠	
Mah'eshwara.....	您是伟大的主	
Sudhā-patī.....	您是蜜液之主	60
Amṛutapa.....	您是饮用蜜液者	
Amṛuta-maya.....	您充满蜜液	
Pranat'ātmaka.....	您是信众的灵魂	
Purusha.....	您是上天的灵性存有	
Pracchanna.....	您是隐藏者	65
Sūkshma.....	您非常精微	
Karnikāra-priya.....	您喜爱莲花的莲蓬	
Kavi.....	您是诗人	
Amogha-danda.....	您是永恒不变的惩罚	
Nīlakantha.....	您有蓝色的喉咙（喝下毒药以拯救世界）	70
Jaṭī.....	您的头发蓬乱	

Pushpa-lochana.....	您有鲜花般的眼睛	
Dhyān'ādhāra.....	您是静坐冥想的基础	
Brahmānda-hṛut.....	您是宇宙的心脏	
Kāma-shāsana.....	您是蛮墨突（丘比特 Cupid）的惩罚者	75
Jita-kāma.....	您是色欲的战胜者	
Jit'endriya.....	您是感官的征服者	
At'indriya.....	您超越感官的范围	
Nakshatra-mālī.....	您以星辰为项链	
Anādyanta.....	您无始也无终	80
Ātma-yoni.....	您是真我的源头	
Nabha-yoni.....	您是苍穹的起点	
Karunā-sāgara.....	您是慈悲的海洋	
Shūlī.....	您是三股叉的主人	
Mah'eshvāsa.....	您肩负强弓	85
Nishkalaṅka.....	您纯洁无暇	
Nitya-sundara.....	您永远美丽	
Ardhanārīshwara.....	您的另一半是锡吕·帕娃蒂	
Umā-pati.....	您是锡吕·帕娃蒂之主	
Rasada.....	您是九种妙触的赐予者 (译者注: 妙触, 美妙的触觉感受)	90
Ugra.....	您是强大者, 可怖者	
Mahā-kāla.....	您是伟大的毁灭者	
Kāla-kāla.....	您是死亡的毁灭者	
Vyāghra-dhūrya.....	您是猛虎般的领袖	
Shatru-pramāthī.....	您是敌人的征服者	95
Sarv'āchārya.....	您是万物伟大的导师	
Samāna.....	您是冷静者	
Ātma-prasanna.....	您是纯粹喜乐的灵魂	
Nara-nārāyana-priya.....	您是毗湿奴（降世为 Nara-narayana）的所爱	



Rasa-dñya.....	您熟知九种妙触	100
Bhakti-kāya.....	您是虔诚的体现	
Loka-vir'āgrani.....	您是世上英雄的领袖	
Chirantana.....	您是永恒的生命	
Vishwambhar'eshwara.....	您是宇宙至高无上之主	
Nav'ātmā.....	您是永远年轻的灵魂	105
Nava-yerusalem'eshwara.....	您是新耶路撒冷之主	
Ādi Nirmal'ātmā.....	您是锡吕·玛塔吉的原初真我	
Sahajayogi-priya.....	您受霎哈嘉瑜伽士爱戴	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

Kara-charana kṛutam vā kāyajam karmajam vā  
请宽恕我们因双眼、双耳、双手、双脚、身体、思维  
Shravana nayanajam vā mānasam v'āparādham  
或因我们的各种过错而犯下的一切罪过。

Vihiṭam'avihitam vā sarvam'etat kshamasva  
请原谅我们已作为或未作的一切，请原谅我们。  
Jaya jaya Karun'ābdhe Shrī Mahā-deva Shambho (x3)

胜利属于您，永远属于您，慈悲的海洋，  
啊，伟大的主 Shambhu。

Aum namah Shivāya  
湿婆神，我们向您礼拜！



## 商揭罗对上主的赞颂

Mano'buddhi ahañkār chittāni n'āham  
Na cha shrotra jihve, na cha ghrāna netre  
Na cha vyomabhūmir, na tejo na vāyuhu  
Chid'ānanda rūpah, Shiv'oham, Shiv'oham

俺，我不是此思维，  
不是此聪明、自我，或注意力。  
我不是此耳朵，不是此舌头，  
不是此嗅觉或视觉，  
我不是此以太，不是此空气，  
我是永恒的喜乐和知觉，  
我是湿婆神！我是湿婆神！

Na cha prāna saorñdyao, na vai pancha-vāyur  
Na vā sapta-dhātur, na vā pancha-koshah  
Na vāk pāni-pādaū, na ch'opasthapāyū  
Chid'ānanda rūpah, Shiv'oham, Shiv'oham

我不是此生气，  
也不是五种呼吸，  
我不是身体的七个元素，  
也不是这五层外壳，  
我不是这双手，不是这双脚，也不是这舌头，  
我不是任何行动的器官，  
我是永恒的喜乐和知觉，  
我是湿婆神！我是湿婆神！

Na me dvesha-rāgau, na me lobha-mohau  
Mado n'aeva me, n'aeva mātsarya-bhāvah

Na dharmo, na ch'ārtho, na kāmo, na mokshah  
Chid'ānanda rūpah, Shiv'oham, Shiv'oham  
我不是恐惧、贪婪，也不是错误的见解，  
我无不喜，亦无所喜，  
我无骄傲，无自我，  
无所谓正法与解放，  
我不是思维的欲望，  
也无欲望的对象，  
我是永恒的喜乐与知觉，  
我是湿婆神！我是湿婆神！

Na punyam, na pāpam, na saukhyam, na dukkham  
Na mantro, na tīrtham, na vedā, na yadñiyāhā  
Aham bhojanam n'aeva, bhojyam na bhoktā  
Chid'ānanda rūpah, Shiv'oham, Shiv'oham  
我不知何所谓快乐与痛苦，  
道德与不道德，  
我不知甚么是咒文，什么是献祭，  
我也不是吃食物者，  
我不是食物，也不是吃的行为，  
我是永恒的喜乐与知觉，  
我是湿婆神！我是湿婆神！

Na me mṛutyu shaṅkā, na me jāti bhedah  
Pitā n'aeva me, n'aeva mātā, na janma  
Na bandhur, na mitram, gurūr n'aeva shishyah  
Chid'ānanda rūpah, Shiv'oham, Shiv'oham  
我没有死亡或恐惧，  
也没有所谓阶级种姓，

我不是父亲，也不是母亲，  
我甚至无所谓出生，  
我无朋友，也无同道，  
我非门徒，也非导师，  
我是永恒的喜乐与知觉，  
我是湿婆神！我是湿婆神！

Aham nirvikalpo, nirākāra rūpo  
Vibhur-vyāpya sarvatra sarv'endriyāni  
Sadā me samatvam na muktir na bandhah  
Chid'ānanda rūpah, Shiv'oham, Shiv'oham

我没有任何形相，也无幻想，  
我是无所不在，  
我存在于每一处，  
我超越此感官，  
我非救赎，  
亦非知识之对象，  
我是永恒的喜乐与知觉，  
我是湿婆神！我是湿婆神！

“你们便是如此，你们是永恒的喜乐和知觉，即是意识，纯粹的意识。我想一定是这样。你们每个人都要用心记着这段话，并在所有的灵舍中念诵。这是很好方法，使你们记得自己是谁！愿神祝福你！”

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维女士，导师普祭，  
1986年7月6日讲于，奥地利 Gmunden

# 恒河女神的 108 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shri Gangā Mātā sākshāt  
Shri Ādi Shakti Mātāji Shri Nirmalā Devyai Namō namah  
阿门，神圣的母亲，您真正正是恒河女神，我们向您致敬！

Gaṅgā.....	您是神圣的恒河女神	
Vishnu-pad'ābja-sambhūtā.....	您从锡吕·毗湿奴的莲足出生	
Hara-vallabhā.....	您受湿婆神的喜爱	
Himāchal'endra-tanayā.....	您是喜马拉雅山王的女儿	
Giri-mandala gāminī .....	您流经山上诸国	5
Tārak'āri-janani.....	您是锡吕·卡提凯亚（罗刹女泰拉伽 Taraka 的毁灭者）的母亲	
Sagar'ātmaja-tārikā.....	您是萨竭罗 (Sagara) 6 万个儿子的解脱者。 ( 他们被圣人 Kapila 愤怒的一瞥烧成灰烬 )	
Saraswatī-saiyuktā.....	您连接着莎维德丽河。( 此河流入地下， 在阿拉哈巴处与恒河相连 )	
Sughoshā .....	您的声音和谐悦耳，富有旋律	
Sindhu-gāminī .....	您流入大海	10
Bhāgirathī .....	您因圣人跋吉罗陀 (Bhagiratha) 的祷告而 从天堂引入人间	
Bhāgyavati.....	您是快乐和吉祥	
Bhagiratha-rath'ānugā.....	您跟随圣人跋吉罗陀 (Bhagiratha) 的战车， 到达地狱，洗净萨竭罗 (Sagara) 王儿子的 骨灰，解救他们的灵魂。	
Tri-vikrama-pad'oddhūtā.....	您从毗湿奴的脚下流出	
Tri-loka-patha gāminī .....	您流经三界（天界、地界和更低的空界）	15
Kshīra-shubhrā.....	您雪白如牛乳	
Bahu-kshīrā.....	您如母牛给予充足牛乳	
Kshīra-vṛuksha samakulā.....	您充足丰盛如四棵牛乳树: Nyagrodha ( 菩 提树 )、Udumbara ( 迷人的无花果树 )、 Asvattha ( 神圣的菩提树 ) 和 Madhuka ( 赤 铁树 )	
Tri-lochana jatā-vāsinī.....	您住在三眼湿婆神的发结之上	
Ṛuna-traya vimochanī .....	您解除了三项债务( 研习《吠陀经》、崇拜神、20 延续家庭血脉 )	20

Tripur'āri-shiras-chūdā.....	您从湿婆神（恶魔赛毗罗的毁灭者）头顶上流出	
Jāhnavī.....	您是国王贾赫努的女儿（国王贾赫努 Jahnu 在恒河泛滥淹没其王国后，因愤怒 而把恒河喝下，但容许她从他耳朵流出）	
Nata-bhīti hṛutā.....	当信徒向您顺服，您去除他们的恐惧	
Avyayā.....	您永恒不朽	
Nayan'ānanda dāyini .....	看到您，便让人心生欢喜	25
Naga-putrikā.....	您是山的女儿	
Niranjana.....	您纯洁无暇	
Nitya-shuddhā.....	您永远纯洁	
Nīra-jāla parish-kṛutā.....	您以水为装饰	
Sāvitrī .....	您是母亲	30
Salila-vāsī.....	您住于水中	
Sāgar'āmbu samedhini.....	您增加海洋的水量	
Ramyā.....	您是令人愉悦者	
Bindu-sarasā.....	您由水滴聚集而成	
Avyaktā .....	您是未显现者	35
Vṛundāraka-sam'āshritā.....	您是尊贵者的依傍	
Umā-sapatnī.....	您与乌摩或锡吕·帕娃蒂有同一的夫君 （湿婆神）	
Shubhr'āngī.....	您有美丽洁白的四肢	
Shrīmatī.....	您美丽、吉祥，辉煌显赫	
Dhaval'āmarā .....	您身着炫白的衣裳	40
Ākhandala-vana-vāsī.....	您是流经丛林者	
Khand'endu kṛuta-shekharā.....	您是头戴新月者	
Amṛut'ākara salilā.....	您之水是蜜液的丰盛源头	
Līla-laṅghita-parvatā.....	您跃过山峦，只是在嬉戏玩耍	
Virinchi-kalasha-vāsī .....	您住于梵天婆罗摩、毗湿奴和湿婆神的水瓶中	45
Trivenī.....	您由恒河、亚穆纳河及莎维德丽三河的水 汇集而成	
Trigun'ātmikā .....	您是三态的灵性本质	
Saṅgat'āghaughā shamanī.....	您是世俗诸多缠缚和集体罪恶的毁灭者	
Shaṅkha-dundubhi nisvanā .....	您发出的声音有如法螺声和鼓声	

*Bhīti-hṛtā.....	您是恐惧的去除者	50
Bhogyā janānī.....	您是快乐的创造者	
Bhinna Brahmānda darpinī.....	您为生命之水创造新的生命而感到自豪	
Nandinī.....	您是快乐	
*Shīghrā.....	您快速流动着	
Siddhā.....	您是完美的	55
Sharanyā.....	您提供庇荫、帮助或保护	
Shashi-shekhārī.....	您头戴新月	
Shaṅkarī.....	您是仁爱慈悲	
Saphari-pūrnā.....	您有大量闪亮的小鱼	
Bhargā-mūrdhā-kṛt'ālayā.....	您住在湿婆神头上	60
Bhava-priyā.....	您为湿婆神及一切生命所喜爱	
Satya-sandha priyā.....	您为信众所敬爱	
Harīsa-swarūpinī.....	您是天鹅般的明辨力的体现	
Bhagiratha-sutā.....	您是圣人跋吉罗陀 (Bhagiratha) 的女儿	
Anantā.....	您是永恒者	65
Sharat-chandra-nibh'ānanā.....	您有如秋月光芒四射	
Aumkāra rūpinī.....	您是 Aum 的形相	
Atulā.....	您出类拔萃，无有匹敌	
Kṛidā-kallola kārinī.....	您是流动的河流发出的嬉闹声	
Swarga-sopāna saranī.....	您流动着如同通往天堂的阶梯	70
Ambha-pradā.....	您是水的赐予者	
*Dukha-hantrī.....	您是苦恼的去除者	
Shānti-santata kārinī.....	您是安宁的维护者	
*Dāridrya-hantrī.....	您是贫穷的毁灭者	
Shivadā.....	您是吉祥快乐的赐予者	75
*Saoṅsāra-visha-nāshinī.....	您是世上疾病的毁灭者	
Prayāga nilayā.....	您住于普罗雅伽 (Prayaga) (恒河和亚穆纳河交汇处，即今亚拉哈伯附近)	
Sītā.....	您是恒河四条神秘支流的东支，天上的恒河降落在摩奴山上 (Mount Meru) 便分为此四支流。	
Tāpa-traya vimochanī.....	您解除三种苦难 (元素之苦、自身行为之苦及身体之苦)	

Sharanāgata-dīnārta- -pari-trānā....	您是向您寻求护荫的病人和苦难者的保护者	80
Sumuktidā.....	您赐予完全的解放	
Siddhi-yoga nisevitā.....	信徒向您求取成功或瑜伽力量	
*Pāpa-hantrī.....	您是罪恶的毁灭者	
Pāvanāngī.....	您有纯洁的身体	
Parabrahma swarūpinī.....	您是至高灵的显现	85
Pūrnā.....	您是完满者	
Purātana.....	您是亘古	
Punyā.....	您是德行之功德	
Punyadā.....	您是功德的赐予者	
Punya vāhinī .....	您是功德的慷慨之流	90
Pulomaj'ārchitā.....	您受因陀罗之妻的崇拜	
Pūtā.....	您是纯洁者	
Pūta-tribhuvanā.....	您是三界的洁净者	
Japā.....	您是流水的喃喃细语	
Jaṅgamā.....	您充满活力，川流不息	95
Jaṅgama-dharā.....	您是生命和运动的维系者	
Jala-rūpā.....	您是水的形相	
Jagad-hītā.....	您对世界充满仁爱	
Jahnu-putrī.....	您是国王贾赫努 Jahnu 的女儿	
Jagan-mātā.....	您是世界的母亲	100
Siddhā.....	您是神圣者	
Bhogavati.....	您是美丽者，令人喜悦者（恒河女神在尘世的名号）	
Umā-kāra-kamala sanjātā.....	您与乌摩（锡吕·帕娃蒂）自同一朵莲花所生（意即为姐妹）	
Adhāyāna-timira-bhānu.....	您是无明黑暗中的光明	
Ajarā.....	您不受年岁的影响	105
Ādyā.....	您是开始者	
Dhenū.....	您拥有 Kamadhenu（实现愿望神牛）的特性	
Nirmalā.....	您永远纯洁（如锡吕·玛塔吉）	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah



# 心轮中部 Center Heart (Anāhat)



Jaya Jagadambe Mā  
胜利属于神圣的宇宙之母!

# 锡吕·杜伽的 108 个神圣名号

Shata-nāma pra-vakshyāmi Shrūn-ushva kamal'ānane

Yasya prasāda-mātreṇa Durgā prītā bhavet satī

任何人向莲花般美丽的女神念诵这 108 个名号，都会得到母亲杜伽的喜爱。

Satī.....	您是达克沙国王的女儿、湿婆神的首位妻子，在火中自焚，您拥有忠贞妻子的所有素质，您是真理的殿堂	
Sādhvī.....	您拥有一切美德	
Bhava prītā.....	您是湿婆神的至爱	
Bhavānī.....	您是湿婆神温顺的妻子	
Bhava-mochanī.....	您把我们从世俗的生活中解放出来	5
Āryā.....	您是最可敬、最尊贵的女神	
Durgā.....	您是难以达到的女神	
Jayā.....	您是胜利女神	
Ādyā.....	您是太初女神	
Tri-netrā.....	您是三眼者	10
Shūla dhārinī.....	您手上挥舞着三叉戟	
Pināka dhārinī.....	您佩带湿婆神的强弓 (Pinaka)	
Chitrā.....	您有许多美好的形相	
Chanda-ghantā.....	您敲响巨铃令邪恶之人心生恐惧	
Mahā-tapā.....	您践行伟大的苦行	15
Mānasī.....	您是心脑结合的心智	
Buddhi.....	您是智性和知性	
Ahaṅkāra.....	您是个体感，自我的幻相	
Chitta rūpā.....	您的形相是注意力	
Chitā.....	您是生命能量	20
Chiti.....	您是湿婆神的注意力	
Sarva-mantra mayī.....	您是所有口诀的力量	
Tryambakā.....	您是女神锡吕·摩诃拉希米，锡吕·摩诃莎维德丽和锡吕·摩诃迦利的三位一体	

Saty'ānanda swarūpinī.....	您以沉浸在至高实相的喜乐中为您的特点	
Anantā.....	您是永恒者	25
Bhāvinī.....	您发挥所有美好的品质	
Bhāvya.....	您是我们渴望成为的对象	
Bhavy'ābhavyā.....	您是最伟大的力量	
Sadā-gati.....	您是升进中永恒的道路	
Shāmbhavi.....	您是湿婆神仁慈的妻子	30
Deva-mātā.....	您是众神之母	
Chintā.....	您关照我们的幸福	
Ratna priyā.....	您喜爱最美好之物（珠宝）	
Sadā.....	您永生者	
Sarva vidyā.....	您是所有的知识	35
Daksha kanyā.....	您是达克沙国王的女儿	
Daksha-yadñya-vināshinī.....	当达克沙国王对湿婆神不敬时，您就毁掉了他的献祭	
Aparnā.....	您实行严格的苦行赢得湿婆神的宠爱（完全禁食，甚至连树叶也不吃）	
Aneka varnā.....	您以各种形式显现	
Pātalā.....	您肤色粉红	40
Pātalā-vatī.....	您被玫瑰和粉色的荷花簇拥围绕	
Pītāmbara-pari-dhānā.....	您身穿精美的黄绸	
Kamal'anjira-ranjinī.....	您饰以盛开的荷花	
Ameya vikramā.....	您英勇无比	
Krūrā.....	您令人敬畏	45
Sundarī.....	您美丽动人	
Sura-sundarī.....	您美丽无比	
Vana-durgā.....	您是森林女神	
Mātāṅgi.....	您是所有大象部族的母亲	
Mātāṅga muni pujitā.....	您受圣人摩登伽（Matanga）崇拜	50
Brāhmī.....	您是梵天婆罗摩的力量	
Māh'eshwarī.....	您是湿婆神的力量	
Aindrī.....	您是战神因陀罗的力量	

Kaumārī.....	您是锡吕·卡提凯亚的力量	
Vaishnavī.....	您是毗湿奴的力量	55
Chāmunda.....	您是消灭恶魔的女神	
Vārāhī.....	您是毗湿奴降世（第三次降世）为雄猪的力量	
Lakshmi.....	您是赐予吉运、财富和安康的女神	
Purush'ākṛuti.....	您是遍在的太初生命的形相	
Vimalā.....	您洁白无暇	60
Ut-karshinī.....	您是升进的至高荣耀	
Dñyānā.....	您是知识	
Kriyā.....	您是行动	
Nityā.....	您是永恒	
Buddhidā.....	您是觉醒智慧的赐予者	65
Bahulā.....	您是富足	
Bahula premā.....	您充满了爱	
Sarva vāhana-vāhanā.....	您坐在各种坐骑上	
*Nishumbha-shumbha-hananī.....	您是恶魔桑巴和尼桑巴的毁灭者	
*Mahish'āsura mardinī.....	您是恶魔马希沙阿修罗的毁灭者	70
*Madhu-Kaitabha hantrī.....	您是恶魔蛮毒和卡达巴的毁灭者	
*Chanda-munda vināshinī.....	您是恶魔长毒和闷毒的毁灭者	
*Sarv'āsura vināshinī.....	您把邪魔碾（碎）成粉末	
*Sarva-dānava ghātinī.....	您是所有邪魔的诛灭者	
Sarva-shāstra mayī.....	您显现为所有的科学和知识	75
Satyā.....	您是至高的实相	
Sarv'āstra-dhārinī.....	您使用各种摧毁负面的口诀	
Aneka-shastra hastā.....	您手持诸多武器	
Anek'āstrasya dhārinī.....	您有众多毁灭负面力量的口诀	
Kumārī.....	您是贞洁的女神	80
Eka-kanyā.....	您是至高的童贞女	
Kaishorī.....	您是年轻的女神	
Yuvatī.....	您有少女的形相	
Yati.....	您是苦行者	

Apraudhā.....	您有年轻处女的形相	85
Praudhā.....	您显现为成熟妇女的形相	
Vṛuddha mātā.....	您表现为成熟母亲的形相	
Bala-pradā.....	您是力量的赐予者	
Mah'odarī.....	您有巨大的腹部	
Mukta keshī.....	您的长发松散飘逸	90
Ghora rūpā.....	您拥有可怕的形相	
Mahābalā.....	您有巨大的力量	
Agni jvālā.....	您闪耀着火的光芒	
Raudra mukhī.....	您有非常可怕的面孔	
kāla-rātri.....	您是分解的黑夜	95
Tapasvinī.....	您历经苦行	
Nārāyanī.....	您是毗湿奴的力量、锡吕·摩诃拉克希米的力量	
Bhadra-kālī.....	您是肤色黝黑的吉祥母亲	
Vishnumāyā.....	您是毗湿奴的幻相力量，您向世人宣布神祇降世的信息	
Jal'odarī.....	您的腹部容纳地球上所有的水	100
Shiva dūtī.....	您是湿婆神的信使	
Karālī.....	您张大嘴巴，形相恐怖	
Ambā.....	您是母亲	
Param'eshwarī.....	您是至高无上的女神	
Kātyāyanī.....	您是圣人 Katyayana 的养女，自众神的光辉中出生，以毁灭邪恶的蜜西阿修罗和他的部下	105
Sāvitrī.....	您是太阳赐予生命的力量	
Pratyakshyā.....	您公开展现您自己	
Brahma-vādinī.....	您传授大梵（至高的灵）的知识	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

# 女神护身颂

## Kavach of the Devī(Shrī-Chandī-Kavacham)

《女神护身颂》第一次呈献是在一个导师普祭日上，对女神护身颂的介绍如下：我们的导师是伟大的母亲。作为她的女儿，我们享有她的一切能力和作为瑜伽修行者的性质。通过朗颂《女神护身颂》，我们可以运用这些力量洁净和启迪我们的身体（包括精神、情绪和物质的身体）。通过母亲导师的力量，我们的灵将成为身体的导师。

愿真正导师的智慧与爱心流通于我们，并达到地球的四等分！

### Atha Shrī-Chandī-Kavacham

以下开始对女神的颂文：

Aum Shrī Ganeshāya namah, Shrī-Sarasvatyai namah

礼拜神圣的格涅沙，礼拜神圣的莎维德丽。

Shrī-Gurūbhyo namah, Shrī-Kula-devatāyai namah

礼拜神圣的导师，礼拜神圣的家内神祇，即锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维女士，

Avighnam astu, Aum Nārāyanāya namah

愿无所障碍。阿门，礼拜神圣的 Narayanan。

Aum Nara- nar'ottamāya namah,

Shrī Vedavyāsāya namah

阿门，礼拜毗湿奴。阿门，礼拜女神莎维德丽。礼拜《摩诃婆罗多》的作者威耶那萨，即广博仙人。

### Atha Devyāhā Kavacham

以下开始《女神护身颂》的主体部分：

Asya Shrī-Chandī-kavachasya Brahmā ṛishihi

女神颂文（Shrī-Chandi-Kavach 的主要神祇是梵天婆罗摩，

Anushtup chhandah, Chāmundā devatā

颂文的格律是 Anushtup. (\*\*Anushtup chhandah 是印度诗格律：4 个 8 音句构成一节)，主要神祇是 Chamunda，

Arṅganyās'okta-mātaro-bijam, Digbandha-devatās-tatvam

主要种子是 "Arṅganyasokta Matar"。原理是 Digbandha Devata（无限的神圣权力）

Shrī-Jagadambā-prītyarthe,Sapta-Shati pāthāngatvena jape viniyogah

此颂为 Sapta-Shakti(颂赞 durga 的七百行诗)的一部分，为取悦锡吕·杰格丹巴而朗诵。

Aum namash-Chandikāyai

阿门，顺服于 Chandika。

Mārkaṇḍeya uvācha

圣人默根迪亚如此说：

- 1 Aum yad-guhyam paramam lokeSarva-rakshā-karam nṛṇām  
Yan-na kasya-chid'ākhyātam tanme, brūhi Pitāmaha  
阿门！啊，梵天婆罗摩，请告诉我从未说出的秘密，而此又是世上全方位保护生命的秘密。  
Brahm'ovācha  
梵天婆罗摩说：
- 2 Asti Guhya-tamam vipra, sarva-bhūt'opa-kārakam  
Devy'astu kavacham punyam, tachchhṛu-nushva Mahāmune  
婆罗门，女神颂是最神秘的，亦是对生命最吉祥有用的。  
啊！圣者，请用心谛听。
- 3 Prathamam Shailaputrī cha, dvitīyam Brahma-chārini  
(一) Shailaputri 您是喜马拉雅山的女儿，  
(二) Brahmacharini 您是遵行禁欲者，  
Tṛtīyam Chandra-ghant'eti, Kūshmānd'eti chatur-thakam  
(三) Chandraghanta 您是颈上戴月者，  
(四) Kushmanda 您的幻海包容整个宇宙，
- 4 Panchamam Skandamāt'eti, shashtam Kātyāyan'iti cha  
(五) Skandamata 您是卡提凯亚的母亲，  
(六) Katyayani 您是圣人 Katyayana 的养女，  
Saptamam Kālarātr'iti, Mahāgaur'iti ch'āshtamam  
(七) Kalaratri 您是分解的黑暗之夜，  
(八) Mahāgauri 您是太初灵量，
- 5 Navamam Siddhi-dātrī cha, nava Durgāhā prakīr-titāhā  
(九) Siddhi-dātrī 您是特别神圣力量的赐予者。  
Uktāny'etāni nāmāni, Brahman'aiva Mahāt-manā  
这九个名号由伟大的灵梵天婆罗摩说出。这些都是锡吕·杜伽的一些名号。
- 6 Agninā dahya-mān'astu, shatru-madhye gato rane  
Vishame durgame ch'aiva, bhayārtāhā sharanam gatāhā  
那些在惊恐之中的人，在战场上受敌人包围的人，遭受火烧的人，处于无法逃脱之地的人，如果他们向杜伽顺服，

- 7 Na teshām jāyate, kinchid-ashubham rana-saṅkate  
N'āpadam tasya pashyāmi, shoka-dukh-bhayam na hi  
将免除灾难和不幸，哪怕身处战争之中。他们将不再面对灾难、悲痛和恐惧。
- 8 Yaistu bhaktyā smṛutā nūnam, teshām vṛuddihi prajāyate  
Ye tvām smaranti Deveshi, rakashase tān-na saonshayah  
那些虔诚紧记您的人必能昌盛。  
啊，至高无上的女神，您真正保护记得您的人。
- 9 Preta-saonsthā tu Chāmundā, Vārāhī mahish'āsanā  
Aindrī gaja-samārūdhā, Vaishnavī Garud' āsanā  
女神 Chamunda 坐于尸体上， Varahi 骑在水牛上， Aindri 骑在大象之上，而  
女神 Vaishnavi 则坐于神鹰 Garuda 之上。
- 10 Māh'eshwarī vṛush'ārūdhā, Kaumārī shikhivāhanā  
Lakshmīhī padm'āsanā Devī, padmahastā Haripriyā  
女神 Maheshwari 骑在公牛之上。Kaumari 的坐骑是孔雀。  
毗湿奴的至爱 Lakshmi 则坐于莲花之上，手上亦拿着一朵莲花。
- 11 Shwetarūpa-dharā Devī, Īshvarī vṛusha-vāhanā  
Brāhmī harisa-samārūdhā, sarv'ābharana-bhūshitā  
肤色洁白的女神 Ishwari 坐于公牛之上，  
梵天婆罗摩戴着所有的饰物，坐于天鹅之上。
- 12 Ity'etā Mātarah sarvāhā, sarvayoga-sam-anvitāhā  
Nānā-bharana-shobhā-dhyā, nānā-ratn'opa-shobhitāhā  
以上诸圣母均拥有瑜伽，并佩戴不同的饰物和珠宝。
- 13 Dṛushyante ratham-ārudhā, Devyah krodha-samā-kulāhā  
Shaṅkham chakram gadām shaktim, halam cha musal'āyudham  
所有女神均坐于战车之上，万分愤怒。  
她们手持法螺、飞环、狼牙棒、犁、大棒、标枪、
- 14 Khetakam tomaram chaiva, parashum-pāsham-eva cha  
Kunt'āyudham trishulam cha, shāringam-āyudham-uttamam  
斧钺、套索、狼牙镖、缰绳、鞭子、三叉戟、矛、弓和箭。
- 15 Daityānām deha-nāshāya, bhakt'ānāma-abhayāya cha  
Dhārayanty'āyudhānī'tham, Devānām cha hitāya vai  
这些女神总是拿着毁灭邪魔身体的武器，为保护信众和诸神的福祉而战。



- 16 Namaste'stu Mahāraudre, Mahāghora-parākrame  
Mahābale Mahotsāhe, Mahābhaya-vināshini  
啊！具有惊人的勇气的女神，您的外表可怕，您具有巨大的力量和能量，您是极度恐惧的毁灭者。我们向您礼拜。
- 17 Trāhi mām Devī dushprekshye, shatrūnām bhaya-vardhini  
Prāchyām rakshatu mām-Aindrī, Āgneyyām-Agni devatā  
啊，女神，即使想看您一眼也感困难。您令敌人越加畏惧，请来把我保护。愿女神 Aindri 保护我的东面，女火神 Agni Devata 保护我的东南面。
- 18 Dakshine'vatu Vārāhī, Nairutyām Khadag-dhārīnī  
Prātychām Varunī rakshed, Vāya-vyām Mṛuga-vāhinī  
Varahi( 毗湿奴降世为雄猪的力量 ) 保护我的南面。Khadgadharini( 持剑者 ) 保护我的西南面。Varuni ( 雨神 Varuna 的力量 ) 保护我的西面，Mrugavahini ( 乘鹿者 ) 保护我的西北面。
- 19 Udīchyām pātu Kaumārī, Aishānyām Shūla-dhārīnī  
Ūrdhvam Brahmānī me rakshed'adhastād-Vaishnavī tathā  
愿女神 Kaumari ( 永恒的童贞，即卡提凯亚的力量 ) 保护我的北面，女神 Shuladharini 保护我的东北面，Brahmani ( 梵天婆罗摩的力量 ) 保护我的上面，Vaishnavi ( 毗湿奴的力量 ) 保护我的下面。
- 20 Evam dasha disho rakshyech-Chāmundā Shava-vāhanā  
Jayā me chāgratah pātu, Vijayā pātu pṛushthatah  
坐于尸体之上的女神 Chamunda, 请保护我的十方。愿女神 Jaya 保护我的前面，Vijaya 保护我的后面，
- 21 Ajitā vāma-pārshve tu, dakshine ch'āparājītā  
Shikhām-Udyotinī rakshed, Umā mūrdhni vyavas-thitā  
Ajita from the left and Aparajita from the right.  
Ajita 保护我的左面，Aparajita 保护我的右面。愿女神 Udyotini 保护我头上的结，愿女神 Uma 盖住我的头部保护它。
- 22 Mālādharī lalāte cha, bhruvau rakshed-Yashasvinī  
Trinetrā cha bhṛuvor-madhye-Yamaghantā cha nāsike  
愿女神 Maladhari 保护我的前额，Yashasvini 保护我的眼眉，Trinetra 保护我的明善轮，Yamaghanta 保护我鼻的内部，
- 23 Shaṅkhinī chakshushor-madhye, shrotrayor-Dwāra-vāsīnī  
Kapolao Kālikā rakshet-karnamūle to Shāṅkarī

Shankhini 保护我的眼，Dwarawasini 保护我的耳。愿 Kalika 保护我的双颊，Shankari 保护我的耳跟。

- 24 Nāsikāyām Sugandhā cha, uttar'oshthe cha Charchikā  
Adhare ch'āmrutakalā, jihvāyām cha Sarasvatī  
愿 Sugandha 保护我的鼻，Charchika 保护我的上唇，Amrutakala 保护我的下唇，Saraswati 保护我的舌头，
- 25 Dantān-rakshatu Kaumārī, kantha-deshe tu Chandikā  
Ghantikām Chitraghantā cha, Mahāmāyā cha tāluke  
Kaumari 保护我的牙齿，Chandika 保护我的喉咙，Chitraghanta 保护我的声带，Mahamaya 保护我头上的冠冕，
- 26 Kāmākshī chibukam rakshed, wācham me Sarva-maṅgalā  
Grīvāyām Bhadrakālī cha, pṛushtha-vaṅśhe Dhanur-dharī  
Kamakshi 保护我的下巴，Sarvamangala 保护我的言辞，Bhadrakali 保护我的颈部，Dhanurdhari 保护我的脊椎。
- 27 Nīlagrīvā bahih-kanthe, nalikām Nalakūbarī  
Skandhayoh khadginī rakshed, bāhū me Vajra-dhārinī  
愿 Nilagriva 保护我喉咙的外部，Nalakubari 保护我的气管，愿 Khadgini 保护我的肩膊，Vajra-dharini 保护我的手臂。
- 28 Hastayor-Dandinī rakshed-Ambikā ch'āṅgu-līshu cha  
Nakhān Chhūleshwarī rakshet-kukshau rakshet-kuleshwarī  
愿女神 Dandini 保护我的手，Ambika 保护我的手指，Shuleshwari 保护我的指甲，Kuleshwari 保护我的腹部。
- 29 Stanau rakshen-Mahādevī, manah Shoka-vināshinī  
Hṛdaye Lalitā Devī, udare Shūladhārinī  
愿 Mahadevi 保护我的胸部，Shoka-vinashini 保护我的头脑，Lalita Devi 保护我的心，Shula-dharini 保护我的胃，
- 30 Nābhau cha Kāminī rakshed, guhyam Guhyesh-warī tathā  
Pūtanā kāmikā medhram, gude Mahisha-vāhinī  
愿 Kamini 保护我的脐部，Guhyeshwari 保护我隐藏的部分，Putana-Kamika 保护我的生殖器官，Mahisha-vahini 保护我的直肠。
- 31 Katyām Bhagavatī rakshej-jānunī Vindhya-vāsini  
Jaṅghe Mahābalā rakshet-sarvakāma pradāyini  
愿女神 Bhagavati 保护我的腰部，Vindhyasini 保护我的膝部，并希望满愿的 Mahabala 保护我的双腿。

- 32 Gulphayor-Nārasīnvhī cha, pāda-prushthe tu Taijasi Pād'āngulishu Shri rakshet-pādādhas-Talavāsini  
愿 Narasini 保护我的脚踝 (huái), Taijasi 保护我的双脚, Shri Devi 保护我的脚趾, 愿 Talavasini 保护我的脚跟,
- 33 Nakhān-doānshtrā-karālī cha, keshān-chaiv'ordhva-keshini  
Roma-kūpeshu Kauberī, tvacham Vāgishwarī tathā  
愿 Doanshtra-karali 保护我的指甲, Urdhvakeshini 保护我的头发, Kauberi 保护我的毛孔, Vagishwari 保护我的皮肤。
- 34 Rakta-majjā-vasā-māoṅsāny'asthi-medaoṅsi Pārvatī  
Antrāni kāla-rātrish-cha, pittam cha Mukuteshwarī  
愿女神 Parvati 保护我的血液、脂肪、骨骼和骨髓, 女神 Kalaratri 保护我的肠, Mukuteshwarī 保护我的肝和胆。
- 35 Padmāvati padmakoshe, kaphe Chūdā-manistathā  
Jvālāmukhī nakha-jvālām-Abhedyā sarva-sandhishu  
愿 Padmavati 保护我的轮穴, Chudamani 保护我的肺, Jwalamukhi 保护我指甲的光泽, Abhedya 保护我所有的关节。
- 36 Shukram Brahmānī me rakshet-chhāyām Chhatresh-varī tathā  
Ahaṅkāram mano buddhim, rakshen-me Dharma-dhārinī  
愿 Brahmani 保护我的精液, Chatreshwari 保护我的身影, Dharmadharini 保护我的自我、超我和智力。
- 37 Prānā-pānau tathā vyānam-udānam cha samāna-kam  
Vajrahastā cha me rakshet-prānam Kalyāna-shobhanā  
愿 Vajrahasta 保护我五种呼吸: prana, apana, vyana, udana, samana, 愿 Kalyana-shobhana 保护我的生命力。
- 38 Rase rūpe cha gandhe cha, shabde sparshe cha Yogini  
Sattvam rajas-tamas-chaiva, rakshen-Nārāyanī sadā  
愿 Yogini 保护我的感官, 色、声、味、听、触之功能。愿 Narayani 保护我的萨埵、刺奢、答摩三态。
- 39 Āyū rakshatu Vārāhī, dharmam rakshatu Vaishnavī  
Yashah kīrtim cha Lakshmīn-cha, dhanam Vidyām cha Chakrinī  
愿 Varahi 保护我的生命, Vaishnavi 保护我的正法, Lakshmi 保护我的成功及名誉, Chakrini 保护我的财富和知识。
- 40 Gotram-Indrāni me rakshet-pashūn-me raksha Chandike  
Putrān-rakshen-Mahālakshmīr-bhāryām rakshatu Bhairavī

愿 Indrani 保护我的亲属, Chandika 保护我的家畜 ( 生计 ), Mahalakshmi 保护我的子女, Bhairavi 保护我的伴侣 ( 妻子 ) 。

- 41 Panthānam Supathā rakshen-mārgam Kshema-karī tathā  
Rājadvāre Mahālakshmīr-Vijayā sarvatah sthitā  
愿 Supatha 保护我的旅途, Kshemakari 保护我的道路。愿 Mahalakshmi 在皇  
廷上 ( 所有正式场合 ) 保护我, Vijaya 则在每一处保护着我。
- 42 Rakshā-hīnam tu yat-sthānam, varjitam kavachena tu  
Tat-sarvam raksha me Devī, Jayantī pāpa-nāshinī  
啊, 女神 Jayanti, 罪恶的毁灭者, 愿所有女神经典中未有提及之处, 皆受您保护。
- 43 Padam'ekam na gachhettu, yadīchhe-chhubham'ātmanah  
Kavachen'āvṛuto nityam, yatra-yatr'aiva gachhati  
如果要得到吉运, 我们无论走到哪里都应常常获取女神颂的保护, 否则寸步难  
行。
- 44 Tatra tatrārtha-lābhash-cha, Vijayah sarva-kāmikah  
Yam yam chintayate kāmam, tam tam prāpnoti nishchitam  
Param'aish-varyam-atulam, prāpsyate bhūtale pumān  
受《女神护身颂》保护的人处处都能成功, 愿望定将得到满足, 在地上得享繁  
荣昌盛。
- 45 Nibhayo jāyate martyah, saṅgrām'eshv'aparājitah  
Trailokye tu bhavet-pūjyah, kavachen'āvṛutah pumān  
受女神颂保护的人变得无畏, 在战争中永不战败, 同时受三界的崇拜。
- 46 Idam tu Devyāhā kavacham, Devānām'api dur-labham  
Yah pathet-prayato nityam, trisandhyam shraddhay'ānvitah  
此《女神护身颂》甚至神祇也不能达到。每日诚心朗读女神颂三次 ( 早、中、  
晚 ) 的人,
- 47 Daivī kalā bhavet-tasya, trailok-yeshv'aparājitah  
Jīved-varsha-shatam, sāgarm-apa-mṛtyu-vivar-jitah  
得获上天的艺术 ( 神圣的力量 ), 在三界中无敌手, 得享百年之寿, 并不会横死。
- 48 Nashyanti vyādhayah sarve, lūtā-visphotak' ādayah  
Sthā-varam jaṅga-mam ch'aiva, kṛtri-mam  
Ch'āpi yad-visham  
所有疾病 ( 疮疖、伤疤等 ) 均能去除, 会动的毒物 ( 蝎子和毒蛇 ) 与不动的毒  
物均不能伤害。

- 49- Ābhi-chārāni sarvāni, mantra-yantrāni bhūtale
- 52 Bhūcharāhā khecharāsh-ch'aiva jalā jash ch'opadeshikāhā  
Sahajā kulajā mālā, dākinī shākinī tathā  
Antariksha-charā ghorā dākinyashcha mahā-balāhā  
Graha-bhūta-pishā-chāshcha, yaksha-gandharva-rākshasāhā  
Brahma-rākshasa-vetālāhā, kūshmāndā bhairav'ādayah  
Nashyanti darshanāt-tasya, kavache hṛudi saonsthite  
Mān'onnatir-bhaved tasyas-tejo-vṛudhi-karam param  
心中有女神颂的人即使看一眼，也能消灭那些使用法术咒语害人的人，那些活跃在水中和空中的负面力量；消灭那些地上到处游荡的亡灵，那些催眠别人的人；还能消灭所有的夜叉和乾鞞婆，所有的恶鬼，所有的邪魔和邪恶势力；任何人心怀虔诚地念诵女神颂，都将获得更多的尊严和财富。
- 53 Yashasā vardhate s'opi, kīrti-mandita-bhūtale  
Japet-Sapta-shatīm Chandīm, krutvā tu kavacham purā  
诵读《女神护身颂》和 Saptashati（赞颂 Shri Durga 的七百行诗）并对 Shri Chandi 冥想的人将会越受尊重，越有力量，他将在世上昌盛，并得享名誉。
- 54 Yāvad-bhū-mandalam dhatte-sashaila-vana-kānam  
Tāvat-tishthati medinyām, santatihi putra-pautrikī  
只要地上还有山脉和森林，他的子孙均会长存。
- 55 Dehānte paramam sthānam, yat-surai-rapi durlabham  
Prāpnoti purūsho nityam, Mahāmāyā-prasādatah  
由于摩诃摩耶的恩赐，他将得享高位，
- 56 Labhate paramam rūpam, Shivena saha modate, Aum  
Iti Devyāhā Kavacham sampūrnām  
他将与湿婆神同在，得享永恒的喜乐，Aum。  
到此女神护身颂达至完满。

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātāji  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

说明：女神颂也在女神节（Navaratri）的第三个和第四个晚上念诵。



# 圣母颂

## Devi Suktam

(节选自《女神颂》一书)

Namo Devyai Mahādevyai  
Shivāye satatam namah,  
Namah prakṛtyai Bhadrāyai  
Niyatāhā pranatāhā-smatām.

天神说：向女神礼拜，向伟大的女神礼拜！  
一再地向她礼拜，她是永恒的吉祥。  
向她礼拜，她是太初的原因和支持的力量。  
以无限的崇敬与完全纯洁的注意力，我们向她致敬！

Raudrāye namo nityāye  
Gauryai Dhātryai namo namah,  
Jyotsnāyai cheindu-rūpinyai  
Sukhāyai satatam namah.

向她礼拜，她是可怕者，她是永恒者！  
向哥维礼拜，她是宇宙的支持。  
一再地向她礼拜，她的形相是月亮，是月光，  
是喜乐本身！

Kalyānyai pranatām vṛuddhyai  
Siddhyai kūrmyai namo namah,  
Nairṭyayai bhūbhṛtām lakshmyai  
Sharvānyai te namo namah.

向她顺服，她是健康安乐。  
向她顺服，她是繁荣成功。  
向湿婆神的伴侣顺服，她本身是幸运，  
同时也是人类的不幸！

Durgāyai Durgā-pārāyai  
Sārāyai sarvakārinyai,  
Khyātyai tathaeva kṛishnāyai

Dhūmrāyai satatam namah.

一再地向杜伽女神礼拜，她指引我们跨越困难。  
她是万物的创始者，  
她是具有明辨力的知识，她的皮肤是深蓝色的，  
肤色如烟。

Atisaumy'āti-Raudrāyai

Natāstasyai namo namah,

Namo Jagat-pratishthāyai

Devyai Krutyai namo namah.

我们在她面前拜倒，那最温和也是最可怕者，  
我们再三地向她致敬。  
向她礼拜，她是世界的支持，  
向女神致敬，她的形相是愿望！

Yā Devī sarva bhūteShu

Vishnumāy'eti shabdītā,

Namas Tasyai, namas Tasyai

namas Tasyai, namo namah.

礼拜在一切存有之中的女神  
她叫毗施奴摩耶（即 Vishnu 幻象），  
向她礼拜，向她礼拜，  
向她礼拜，再三的向她礼拜。

Yā Devī sarva bhūteshu

Chetan'ety'abhidhīyate,

Namas Tasyai, namas Tasyai

namas Tasyai, namo namah.

礼拜在一切存有之中的女神，  
她的形相是意识，  
向她礼拜，向她礼拜，  
向她礼拜，再三的向她礼拜。

Yā Devī sarva bhūteShu

Buddhi rūpena Saonsthītā

Namas Tasyai, namas Tasyai

namas Tasyai, namo namah.

礼拜在一切存有之中的女神，  
她的形相是智性，  
向她礼拜，向她礼拜，  
向她礼拜，再三的向她礼拜，  
礼拜在一切存有之中的女神，

Yā Devī sarva bhūteshu.....rūpena saoiṣṭhitā

Namas Tasyai namas Tasyai namas Tasyai namo namah

Nidrā..... 她是睡眠的形相  
Kshudhā..... 她是饥饿的形相  
Chhāyā..... 她是反射的形相  
Shakti..... 她是宇宙能量的形相  
Trushnā..... 她是口渴的形相  
Kshānti..... 她是耐心的形相  
Jāti..... 她是内在素质的形相  
Lajjā..... 她是谦逊的形相  
Shānti..... 她是平安的形相  
Shraddhā..... 她是信心的形相  
Kānti..... 她是迷人的形相  
Lakshmī..... 她是财富的形相  
Vṛutti..... 她是性格气质的形相  
Smṛuti..... 她是记忆的形相  
Dayā..... 她是慈悲的形相  
Tushti..... 她是满足的形相  
Māṭṛu..... 她是神圣母亲的形相  
Bhrānti..... 她是困惑的形相  
Viveka..... 她是明辨的形相

Indriyānām-ādhishṭhātrī

Bhūtānām chākhīleshu Yā

Bhūteshu satatam Tasyai

Vyāpti Devyai namo namah

向无处不在的女神致敬，  
她掌管所有存有的感官，



她控制所有元素。  
向她致敬！

Chiti rūpena Yā kṛtsnam-  
Etad vyāpya sthitā jagat  
Namas Tasyai, Namas Tasyai  
Namas Tasyai, namo namah.  
向她致敬，  
她住于所有意识形态之中，  
遍布整个世界，  
一再向她致敬！

Stutā Suraihi pūrvam-abhishta-  
saoṁshrayat- Tathā Surendrena dīneshu sevītā Karotu Sā nah Shubha-hetur-  
īshwarī  
Shubhāni bhadrānya-abhiantu ch'āpadah  
由于往日天神祈求美好的愿望，  
并每天崇拜天神之主，  
愿她，天后，所有美好吉祥事物的源头，  
结束我们所有的灾难。

Yā sāmpratam ch'oddhata daitya tāpitair Asmābhir-īshā cha Surair-namasyate  
Yā cha smṛuta tat-kshanam'eva hanti nah  
Sarv' āpado bhakti-vinamra mūrtibhihi  
我们天神，忍受傲慢的阿修罗折磨，  
一再向女神致敬！向她致敬啊！  
我们以忠诚崇敬的注意力呼唤  
愿女神毁灭这特别时刻我们所有的灾难！

Sākshāt Shrī Ādī Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah !

# 对女神的祷文

## Prayer to the Devi

Vishw'eshwari twam paripāsi vishwam  
啊，宇宙之后，您是宇宙的看护者。  
Vishw'ātmikā dhārayas'ti vishwam  
您就是宇宙，您是宇宙的支持。

Vishw'esha-vandyā Bhavatī bhavanti  
您受宇宙之群神崇拜。  
.Vishw'āshrayā ye twayi bhakti-namrāhā  
信奉您的人成为一切的护荫。

Prana-tānām prasīda twam  
啊，女神，您是宇宙苦难的去除者，  
Devi Vishw'ārti-hārini  
愿我们这群跪拜在您足前的人能讨您高兴。

Trailokya-vāsinām'īdye  
啊，女神，您值得三界内一切生命的赞颂，  
Lokānām varadā bhava  
请将本愿赐予所有人。

选自女神颂（第十一章，Narayani stotram, shlokas 33 & 35）

## 诗篇 23 (Psalms-23) 女神的诗篇

The Lord is my shepherd; I shall not want.

耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。

He maketh me to lie down in green pastures:

祂使我躺臥在青草地上，

He leadeth me beside the still waters.

領我在可安歇的水邊。

He restoreth my soul:

祂使我的靈魂蘇醒，

He leadeth me in the paths of righteousness for His name's sake.

為自己的名引導我走義路。

Yea, though I walk through the valley of the shadow of death,

我雖然行過死蔭的幽谷，

I will fear no evil:

也不怕遭害，

for Thou art with me;

因為您與我同在。

Thy rod and Thy staff they comfort me.

您的杖、您的竿、都安慰我。

Thou preparest a table before me in the presence of mine enemies:

在我敵人面前、您為我擺設筵席。

Thou anointest my head with oil; my cup runneth over.

您用油膏了我的頭、使我的福杯滿溢。

Surely goodness and mercy shall follow me all the days of my life

我一生一世必有恩惠慈愛隨着我，

and I will dwell in the house of the Lord for ever.

我且要住在耶和華的殿中、直到永遠。

“祂所有這些美麗的祝福都記載在詩篇 23 中，是嗎，那是詩篇第二十三篇。  
《耶和華是我的牧者》描述的便是祂如同牧者般如何照料你們。”

——錫呂·瑪塔吉·涅瑪娜·德維，

十一個毀滅力量普祭，意大利 1984 年 9 月 16 日

詩篇 23 选自《圣经》，由錫呂·瑪塔吉推荐以增强心轮中部。

# 心轮右部 Right Heart (Anāhat)



Jai jai Raghuvara Samartha  
胜利属于一切力量的拥有者锡吕·罗摩!

# 锡吕·罗摩的 108 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shrī Sitā Rāma sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah

阿门，神圣的母亲，您真真正正是锡吕·悉妲和锡吕·罗摩，我们向您致敬！

Rāma.....	您是喜乐的赐予者（锡吕·毗湿奴的第七次降世）	
Rāma-bhadra.....	您是吉祥的喜乐	
Rāma-chandra.....	您如天上的满月充满喜乐	
Shāshwata.....	您是永恒	
Rājiva-lochana.....	您的眼睛犹如蓝色的莲花	5
Shrīmān.....	您是光荣者	
Rājendra.....	您有如因陀罗，是王中之王	
Raghu-puṅgava.....	您是甘蔗王朝（罗怙 Raghu 族）最伟大者	
Jānakī-vallabha.....	您是锡吕·悉妲之所爱	
Jaitra.....	您战无不胜	10
Jitamitra.....	您是赢得友人	
Janārdana.....	您是人民之主	
Vishwāmītra-priya.....	您是妙友仙人之心爱者	
Dānta.....	您沉着镇定、富有耐心	
Sharanya-trāna-tat-para.....	您为那些遭受苦难，向您顺服的人很快给予庇护	15
Vālī pra-mathana.....	您是伐利（Vali）的毁灭者（伐利是须羯哩婆（Sugriva）王位的篡夺者）	
Vāgmī.....	您是强有力的演说家	
Satya-vāk.....	您是说真理者	
Satya-vikrama.....	您以真理之名战无不胜	
Satya-vrata.....	您是真理的献身者	20
Vrata-dhara.....	您是誓言的遵行者	
Sadā Hanumad'āshrita.....	您永是锡吕·哈奴曼永远的支持	
Kausalyeya.....	您是乔萨厘雅王后之子	

*Khara-dhwaonīsī.....	您是恶魔加拉 (Khara, 恶魔罗伐那的兄弟) 的毁灭者	
*Virādha-vadha-pandita.....	您是毁灭恶魔维罗陀 (Viradha) 的专家	25
Bibhīshana pari-trātā.....	您是维毗沙那 (罗伐那的兄弟, 崇拜罗摩) 的保护者	
Hara-Kodanda-khandana.....	您扯碎湿婆神的强弓	
Sapta-tāla-prabhetā.....	您渗透存有的七个层面	
*Dasha-grīva-shir'ohara.....	您斩掉恶魔罗伐那的十个头颅	
*Tātak'āntaka.....	您是塔塔迦 (Tataka) 的诛灭者	30
Vedānta-sāra.....	您是《吠陀经》的本质	
Ved'ātmā.....	您是《吠陀经》的灵	
Bhava-rogasya bhashaja.....	您是疾病的治疗者	
*Dūshana-Trishiro-hata.....	您是恶魔 Dushana 和 Trishira 的诛灭者	
Trimūr ti.....	您是三态之主 (三态: 振奋、昏沉和智慧)	35
Tri-gun'ātmaka.....	您是三态的灵性本质	
Tri-vikrama.....	您跨过三界	
Tri-lok'ātmā.....	您是三界的灵	
Punya-charitra-kīrtana.....	您的事迹是颂赞者的功德之源	
Tri-loka-rakshaka.....	您是三界的保护者	40
Dhanvī.....	您手挽弓箭	
Danda-kāronya vāsa kṛuta .....	您在森林 (Dandakaranya) 中避难	
Ahalyā-shāpa-shamana.....	您将 Ahalya 从诅咒中解脱	
Pitru-bhakta.....	您忠于您的父亲	
Vara-prada.....	您是本愿的赐予者	45
Jit'endriya.....	您是感官的征服者	
Jita-krodha.....	您是愤怒的征服者	
Jagad-gurū.....	您是世界的导师	
Raksha-vānara saṅghataka .....	您召集了一支受您保护的群猴军队	
Chitrakūta sam'āshraya.....	您在 Chitrakuta 山寻求庇护	50
Sumitrā-putra-sevita.....	您受苏密泰 (Sumittra) 之子拉斯曼的侍奉	
Sarva-devādhīdeva.....	您是天众中出类拔萃者	
Mṛta-vānara jīvana.....	您是复活猴群的上主 (在与恶魔罗伐那的战斗中)	

*Māyā-mārīcha hata.....	您是恶魔摩梨迦 ( Maricha ) 的毁灭者 ( 摩梨迦幻化为一只鹿把罗摩从西塔身边引开 )	
Mahā-deva.....	您是伟大的神	55
Mahā-bhuja.....	您持有强大的武器	
Sarva-deva-stuta.....	您受天众的颂赞	
Saumya.....	您温和镇定	
Brahmanya.....	您与至高灵合一	
Muni saonstuta.....	您受圣人的颂赞	60
Mahā-yogī.....	您是伟大的瑜伽士	
Mah'ādara.....	您是高贵者	
Sugrīv'epsita-rājyada.....	您使须羯哩婆 ( Sugriva ) 重新得回他的王国	
Sarva-puny'ādhika phala.....	您是一切善行信誉的赐予者	
Smṛuta-sarv'āgha nāshaka.....	您为那些记得您的人, 去除不洁	65
Ādi Purusha.....	您是太初的存有 ( 和太初之母的创造力 Prakriti 相关的男性原理 )	
Parama Purusha.....	您是至高的集体存有	
Mahā Purusha.....	您是伟大的太初男性	
Puny'odaya.....	您是一切祝福的源泉	
Dayā sāra.....	您是慈悲的典范	70
Purāna Purush'ottama.....	您是传奇英雄中最伟大者	
Smita-vaktra.....	您面带微笑	
Mīta-bhāshī.....	您言辞温和	
Pūrva-bhāshī.....	您的降世曾被《罗摩衍那》所预言	
Rāghava.....	您是甘蔗王朝的子孙	75
Ananta-guna-gambhīra.....	您的品性宽广深厚	
Dhīr'odāt ta-gun'ot tama.....	您是勇敢和尊贵的最高品性	
Māyā-mānusha-charitra.....	您的丰功伟绩和品性也受制于表面人类的幻相	
Mahā-dev'ādhi-pūjita.....	您崇拜湿婆神, 也受湿婆神的崇拜	
Setukṛuta.....	您建桥渡海至楞伽城	80
Jita-vāsanā.....	您是欲望的征服者	

Sarva-tīrthamaya.....	您是一切圣地的集合	
Hari.....	您是一切无明和幻相的去除者 (Shri Vishnu)	
Shyām'āṅga.....	您有深色的皮肤	
Sundara.....	您形貌俊朗	85
Shūra.....	您是英勇无畏之主	
Pīta-vasana.....	您身穿黄服	
Dhanur-dhara.....	您佩戴弓箭	
Sarva-yadñī'yādhipa.....	您是火祭之主	
Yadñīyī.....	您是献祭者 (虔诚的崇拜者)	90
Jarā-marana-varjita.....	您是疾病和死亡的战胜者	
Bibhīshana pratishthātā.....	您确立维毗沙那在楞伽城的王位	
Sarv'ābharana-varjita.....	您在森林流放期间舍弃了君王的所有饰物	
Param'ātmā.....	您是至高的灵	
Para-brahma.....	您是绝对无所不在的存有	95
Sat-chid'ānanda vighraha.....	您是绝对真理、意识和喜乐的体现	
Parama jyoti .....	您是无上的光	
Parama dhāma.....	您是最高的处所	
Prakāsha.....	您是光芒万丈的主	
Parāt-para.....	您至高无上, 超越最高的存有	100
Paresha.....	您是至高无上之主	
Pāraga.....	您超越一切	
Pāra.....	您是至高的存有	
Sarva-dev'ātmaka.....	您在降世期间是所有神祇的体现	
Parama.....	您是至高无上者	105
Sarva-lok'eshwara.....	您是所有世界至高无上的主	
Muni-sevita.....	您受圣人的侍奉	
Achyuta.....	您是永恒的大能	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah



## 锡吕·罗摩护身颂 Kavach of Shrī Rāma

开始时，我们要对罗摩和悉妲冥想，将注意力放在心轮右部：

**Aum Shrī Ganeshāya namah**

阿门，礼拜锡吕·格涅沙。

**Asya Shrī-Rāma-rakshā-stotra-mantrasya Budha-kaushika-ṛishihi**

罗摩护身颂的主要神祇是 Budha-kaushika。

**Shrī-Sītā-Rāma-chandro devatā Anushtup chandah**

颂文的格律是 Anushtup（译者注：印度诗格律，4个8音句构成一节），主要神祇是罗摩和悉妲。

**Sītā shaktihi Shrīmād-Hanumāna kīlakam**

罗摩的力量是锡吕·悉妲，锡吕·哈奴曼是他的重要部下。

**Shrī-Rāma-chandra-prītyarthe Rāma-rakshā-stotra-jape viniyogah**

此《罗摩护身颂》为取悦锡吕·罗摩而朗诵。

**Atha dhyānam**

对罗摩外形的描述如下：

**Dhyāyed'Ājānūbāhum Dhṛtashara-dhanusham**

他手长及膝，手持弓箭，

**Baddha-padm'āsanastham Pītam vāso vasānam**

如瑜伽士坐在宝座上。他身穿黄服，

**Nava-kamala-dalaspardhi-netram prasan-nam**

眼睛如新鲜的莲瓣散发出喜乐。

**Vāmānk'ārūdha Sītā-mukha-kamala-milal-lochanamnīra-dābham**

他的妻子悉妲坐在他的左边。只要他看见悉妲，便心生欢喜。他的肤色深蓝，如雨前的云朵。

**Nān'ālaṅkāra-dīptam Dadhata-murujatā-mandanamRāma-chandram**

他的头发在头顶盘成发髻，他的身体光芒四射布满闪亮的饰物。

**Iti dhyānam**

其描述至此为止

1 Charitam Raghu-nāthasya-shata-koti-pravistaram, ekaikam'aksharam punsām mahā-pātaka-nāshanam

罗摩的性格很开朗（正如《罗摩衍那》中描述的），可写成千百万赞颂的诗句；每一字都能毁灭人类最大的罪恶。

以下开始对罗摩冥想：

2 Dhyātvā Nil'otpala-shyāmam Rāmam Rājīva-lochanam

他的皮肤如莲花般是深蓝色的，眼睛像莲花，大大的，且带出喜乐；

Jānakī-Lakshman'opetam Jatā-mukuta manditam

在他前面的是拉斯曼及妻子悉妲，他以发髻为冠。

3 Sāsi-tūna-dhanur-bāna-pānim nak-tan-charāntakam

他一手持剑，一手挽弓箭，他背着许多箭以杀死邪魔。

Sva-līlayā jagatrātum-āvir-bhūtam-ajam Vibhum

他超越生死。他具有无穷的力量，因他的力量，他降世成罗摩，演绎上天的戏剧，他能毁灭所有邪恶的力量，并保护这个世界。

4 Rāma-rakshām pathet-prādīyah

有智慧的人应当在心中念颂对罗摩的颂赞。

pāpagh-nīm sarva-kāmadām

它能毁灭一切邪恶，并完成我们所有的愿望。

shiro me Rāghavah pātu bhālam Dasharath'ātmajah 愿生于甘蔗族的我主罗摩，保护我的头。愿十车王之子，我主罗摩，保护我的前额。

5 Kausalyeyo dṛushau pātu Vishwāmītra-priyashṛuṭī

愿乔萨厘雅王后之子，我主罗摩，保护我的眼睛。愿妙友仙人之心爱门徒，我主罗摩，保护我的耳朵。

ghrānam pātu Makhatrātā mukham Saumitri-vatsalah

愿妙友仙人圣火的保护者，我主罗摩，保护我的鼻。愿爱其弟拉斯曼者，我主罗摩，保护我的口。

6 Jihvām Vidyā-nidhihi pātu kantham Bharata-vanditam

愿掌握一切知识的我主罗摩，保护我的舌头。愿受巴拉特（Bharat，罗摩的兄弟）崇拜的我主罗摩，保护我的喉部。

skandhau Divyāyudhah pātu bhujau Bhagnesha-kārmukah

愿拥有一切强大武器的我主罗摩，保护我的肩膀。愿扯碎强弓，娶得悉妲的我主罗摩，保护我的手臂。

- 7 Karau Sītā-patihi pātu hrudayam Jāmadagnya-jit  
愿悉妲的丈夫，我主罗摩，保护我的手。愿战胜持斧罗摩的我主罗摩，保护我的心。  
madhyam pātu Khara-dhvaonśī nābhim Jāmbavad'āshrayah  
愿毁灭名叫蛊阿（Khar）邪魔的我主罗摩，保护我身体的中部。愿庇护金巴万  
的我主罗摩，保护我的脐部。（译者注：金巴万 Jambava，印度史诗《罗摩衍那》  
中的熊王。他是毗湿奴的儿子，和哈奴曼一样在援助罗摩的战争中立下大功。）
- 8 Sugrīv'eshah katī pātu sak-thinī Hanumat-prabhuhu  
愿须羯哩婆（Sugriva）之主，我主罗摩，保护我的腰部。愿哈奴曼之主，我主罗摩，  
保护我的鼠蹊（腹与大腿之凹处）。  
urū Ragh'ūttamah pātu Rakshah-kula-vināshakṛut  
愿邪魔世系的毁灭者，我主罗摩，保护我的大腿。
- 9 Jānunī Setu-kṛta pātu jaṅghe Dashamukh'āntakah  
愿建桥渡海者，我主罗摩，保护我的膝部。愿十首邪魔罗伐那的毁灭者，我主罗摩，  
保护我小腿的后部。  
pādaū Bibhīshana-shrīdah pātu Rām'okhilam vapuhu  
愿将罗伽拉希什米（Raja-lakshmi）交给维毗沙那（Bibhishana）者，我主罗摩，  
保护我的双脚。愿带给每个人喜乐的我主罗摩，保护我的身体。
- 10 Etām Rāma-bal'opetām rakshām yah sukrutī pathet  
无论任何人虔诚地念诵此具有我主罗摩力量的罗摩颂的人，  
sa chirāyuhu sukhī putrī vijayī vinayī bhavet  
都将获得长寿，满足和快乐，将能获得嗣续。办事获得成功，并且获得谦逊。
- 11 Pātāla-bhūta-vyoma-chārin-ash-chhadma-chārinah  
受此罗摩颂保护的人，  
na drashtum'api shakt'āste rakshitam Rāma-nāma-bhihi  
不受地上、空中或地狱中亡魂之骚扰。
- 12 Rām'eti Rāma-bhadreti Rāma-chandreti vā smaran  
那些记得罗摩的名号是喜乐的赐予者（Ram），如满月般令人欢喜者（Ram-  
chandra）或吉祥喜乐者（Ram-bhadra）的人，  
naro na lipyate pāpair bhuktīm muktīm cha vindati  
永不堕入罪恶，能享有各种福报，并最后得到解脱（即得到自觉）。
- 13 Jaga-jai-traika-mantrena Rāma-nāmn'ābhi-rakshitam  
那些用心念诵此罗摩颂的人，  
yah kanthe dhārayettasya karasthāhā sarva-siddhayah  
将受到罗摩之名的保护，并获得上天神圣的力量。

- 14 **Vajra-panjara-nām'edam yo Rāma-kavacham smaret**  
此罗摩颂强如因陀罗的铁罩，因此又名 **Vajrapanjar**。  
**Avyāhatā-dñyah sarvatra labhate jaya-maṅgalam**  
念诵此罗摩颂的人无往而不利，受到祝福，并受一切遵从。
- 15 **Ādishtavān yathā swapne Rāma-rakshām'imām Harah**  
此罗摩颂乃由湿婆神所朗诵，由圣人菩提迦悉其于梦中占得，  
**tathā likhitavān prātah prabuddho Budha-kaushikah**  
并于翌晨忠实地记录下来。
- 16 **Arāmah kalpa-vṛukshānām Virāmah sakal'āpadām**  
我主罗摩如同美丽花园中，给予蜜液的树。  
**Abhirāmas-trilokānām Rāmah Shrīmān sa nah Prabhuhu**  
我主罗摩是一切烦恼忧虑的毁灭者，他受三界（天界、地界及地狱）之歌颂，他是至高无上的神。
- 17 **Tarunau Rūpa-sampannau Su-kumārau Mahā-balau**  
关于我主罗摩与拉斯曼的描述如下：年青、俊俏、健硕、强壮、勇敢。  
**Pundarīka-vishāl'ākshau Chīra-kṛishnājīn'āmarau**  
他们的眼睛大大的如同莲花，他们穿着动物皮和树皮做的衣服。
- 18 **Phala-mūlāshinau Dāntau Tāpasau Brahma-chārinau**  
他们食用植物的根部和香草，他们能主宰体内的器官，表现得灵性上十分进步。  
**Putrau Dasharathasy'aitau Bhrātarau Rāma-Lakshmanau**  
他们都是独身的，他们保护所有的生物，他们是十车王之子。
- 19 **Sharanyau sarva-sattv'ānām**  
**Shreshthau sarva-dhanush-matām**  
他们是拿着弓箭的伟大战士，他们毁碎邪魔的王国。**Rakshah-kula-nihantārau**  
**trāyetām no Raghūttamau**  
愿甘蔗王朝之首，并拥有一切神圣品格的我主罗摩及其弟拉斯曼前来保护我等。
- 20 **Ātta-sajja-dhanush'āvishu-sprushā-vakshayā- shuga-nishaṅga-saṅginau**  
愿手持弯弓、背后带着很多箭的我主罗摩及其弟拉斯曼  
**rakshanāya mama Rāma-Lakshman'āvagratah**  
**pathi sadaiva gach-chhatām**  
永远走在我前面，保护我。

- 21 San-naddhah Kavachī Khadgī Chāpa-bānadhāro yuvā  
愿手持弓箭战仗，经常戒备，  
gach-chan mano-ratho'smākam Rāmah pātu sa-Lakshmanah  
经常带引我们思想的我主罗摩，保护我们，他与其弟拉斯曼是宇宙中无所不在的。
- 22 Rāmo Dāsharathihi Shūro Lakshman'ānucharao Balī  
我主罗摩之名如下：赐予喜乐者，他是十车王之子，他勇敢无畏，拉斯曼是他的仆人，他非常强壮，  
Kākutsthah Purushah Pūrnah Kausalyeyo Ragh'ūttamah  
他是个伟大的人，他等同于整个宇宙，他是乔萨厘雅王后之子，他是甘蔗王朝的至高者。
- 23 Vedānta-vedyo Yadhy'eshah purāna-Purush'ottamah  
他具有伟大的知识，他是火祭之主，他是人类的理想，  
Jānakī-vallabhah Shrimān-Aprameya-parākramah  
他是悉妲之所爱，他拥有世上的一切，他是无敌的战士。
- 24 It'yetāni japan nityam madbhak-tah shraddhay'ānvitah  
任何念诵罗摩之名的人  
Ashvamedh'ādhikam punyam sam-prāpnoti na saonshayah  
都将受到罗摩的最高祝福
- 25 Rāmam dūrvā-dala-shyāmam Padm'āksham Pīta-vāsasam  
颂赞我主罗摩，他皮肤深蓝，眼如莲花，身穿黄服，  
stuvanti nāma-bhirdivyair na te saonśārino narāhā  
因拥有十六名号的力量，不受罪恶与死亡的控制。
- 26 Rāmam Lakshmana-pūrvajam  
Raghuvaram Sitāpatim Sundaram  
我主罗摩是拉斯曼的兄长，是甘蔗王朝的君王，是悉妲的丈夫，他形貌俊俏，  
Kākut-stham Karun'ārnavam  
Guna-nidhim Vipra-priyam Dhārmikam  
是乔萨厘雅王后之子，是慈悲的海洋，具有各种良好品性，他喜爱那些得到自觉的灵，他依守正法，  
Rāj'endram Satya-sandham  
Dasharatha-tanayam Shyāmalam Shānta-mūrtim  
他是王中之王，他是爱真理者，他是十车王之子，他皮肤黝黑，性好和平，

Vande lok'ābhirāmam

Raghu-kulatilakam Rāghavam Rāvanārim

他为他人带来喜乐，他点缀甘蔗王朝，

就像额头上的吉祥痣一样，他属于甘蔗王朝，他是罗伐那的敌人，我向我主罗摩致敬。

27 Rāmāya Rāma-bhadrāya Rāma-chandrāya Vedhase

我礼拜悉妲的夫君我主罗摩，他亦名吉祥喜乐的人（Ram-bhadra），

Raghu-nāthāya Nāthāya Sītāyāhā pataye namah

如满月般令人欢喜的人（Ram-chandra），创造之神（Vedhas），甘蔗王朝的君王（Raghunath），我们的主人（Natha）。

28 Shrī Rāma Rāma Raghu-nandana Rāma Rāma

Shrī Rāma Rāma Bharat'āgraja Rāma Rāma

啊，我主罗摩，您是甘蔗王朝的子孙，您是巴拉特的兄长，

Shrī Rāma Rāma Rana-karkasha Rāma Rāma

Shrī Rāma Rāma sharanam bhava Rāma Rāma

您在战场上绝不容情。我主罗摩，请成为我们的保护之主。

29 Shrī Rāma-chandra charanau manasā smarāmi

我在心中礼拜我主罗摩之莲足。

Shrī Rāma-chandra charanau vachasā ḡṛunāmi

我赞美我主罗摩之莲足，

Shrī Rāma-chandra charanau shirasā namāmi

我叩拜我主罗摩之莲足，

Shrī Rāma-chandra charanau sharanam prapadye

我顺服于我主罗摩之莲足。

30 Mātā Rāmo matpitā Rāma-chandrah

Swāmī Rāmo matsakhā Rāma-chandrah

我主罗摩是我的母亲，也是我的父亲。他是我的主人，亦是我的友人。

sarvaswam me Rāma-chandro dayālur nānyam jāne n'aeva jāne na jāne 永远慈悲的我主罗摩是我的一切，除了我主罗摩之外，我甚至不认识任何人。

31 Dakshine Lakshmano yasya vāme tu Janak'ātmajā

我叩拜我主罗摩，在他右边是拉斯曼，在他左边是赭那迦王之女悉妲，

purato Mārutir-yasya tam vande Raghu-nandanam

在他前面是风神之子锡吕·哈奴曼。

- 32 Lokābhi-rāmam Rana-raṅga-dhīram  
Rājiva netram Raghu-vaṅṣha-nātham  
我主罗摩赐予所有人喜乐，他在战场上勇敢无畏，他的眼睛如莲花，他是甘蔗王朝中最伟大者，  
Kārunya-rūpam Karunā-karam tam  
Shrī Rāma-chandram sharanam prapadye  
他是慈悲之主，我向他顺服。
- 33 Mano-javam Māruta-tulya-vegam  
Jit'endriyam Buddhi-matām varishtham  
能在空中自由飞翔的哈奴曼那，他快如疾风，他能够控制自己的知觉和器官，  
Vāt'ātmajam Vānara-yūtha-mukhyam  
Shrī Rāmadūtam sharanam prapadye  
他是最聪明者，他是群猴之主，他是风神之子，他是罗摩的使差，我向您拜倒。
- 34 Kūjantam Rāma-Rām'eti madhuram madhur'āksharam  
我向圣人蚁蛭礼拜，他以布谷鸟的形相坐于树上，  
āruhya kavita-shākhām vande Vālmīki-kokilam  
以美丽的声音念诵：罗摩 罗摩（Ram）。
- 35 Āpadām-apa-hartāram Dātāram sarva-sampadām  
我主罗摩，您是我们一切烦恼的毁灭者，您带给我们财富，  
lok'ābhīrāmam Shrī Rāmam bhūyo bhūyo namā-myaham  
您带给世人喜乐，我一再向您拜倒。
- 36 Bharjanam bhava-bijānām-Arjanam sukha-sampadām  
当我们念诵罗摩（Ram），礼拜我主罗摩时，我们便不会执着于世间的问题，  
Tarjanam Yamadūtānām Rāma-Rām'eti garjanam  
您使我们成为静观者，您赐予我们物质上的享受，并帮助我们成为战胜死神阎摩的使者。
- 37 Rāmo Rāja-manihī sadā vijayate Rāmam Ram'esham bhaje  
我崇拜悉妲的丈夫，我主罗摩，他是王中之王，他战无不胜。  
Rāmen'ābhihatā nishāchara-chamū Rāmāya tasmai namah  
我礼拜我主罗摩，他杀掉整批的恶魔。  
Rāmān'nāsti parā-yanam para-taram  
Rāmasya dās'osmy'aham  
我认为没有谁比我主罗摩更伟大，我是他的仆人。

Rāme chitta-layah sadā bhavatu me  
bho Rāma mām-uddhara

我主罗摩，愿我的注意力常在您身上，愿您带引我向上进阶。

38 Rāma-Rām'eti-Rām'eti Rame Rāme Manorame

湿婆神对帕尔瓦蒂说：世人若念颂罗摩之名，  
sahasra-nāma tat-tulyam Rāma-nāma varā-nane  
崇拜罗摩者，此人将令我心生欢喜。

Iti Shri-Budha-kaushika-virachitam

此篇对罗摩的颂赞如同毗湿奴的上千个名号，

Shri-Rāma-rakshā-stotram sampūrnām Shri-Sītā-Rāma-chandrārpanam-astu  
圣人菩提迦悉其的罗摩颂终篇于此，愿此颂能置于我主罗摩的莲足之下。

Sākshāt Shri Ādi Shakti Mātājī Shri Nirmalā Devyai namo namah

通常，《罗摩护身颂》朗诵于满月的月圆之夜 (Purnima)，这是因为锡吕·罗摩是满月的主宰者。《罗摩护身颂》因而能有效对抗满月期间盛行的负性。湿婆神主宰着无月 (Amavasya) 之夜。《女神护身颂》则全面保护我们对抗一切形式的负性。





# 喉轮 Vishuddhi



Jai Shri Yog' eshwara  
胜利属于瑜伽之主!

# 锡吕·罗陀·克里希纳的 16 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shri RādhāKṛishna sākshāt

Shri Ādi Shakti Mātājī Shri Nirmalā Devyai Namō namah

阿门，神圣的母亲，您真真正正是神圣的锡吕·罗陀·克里希纳，我们向您致敬！

Rādhā Kṛishna.....	您是深蓝色皮肤神祇（克里希纳）的至高力量， 及该力量的护持者（罗陀）
Vithala Rukminī.....	您是锡吕·罗陀与锡吕·克里希纳所显现的 Rukmini 王后与 vithala 国王（具有喉轮右部的力量）
Govinda-pati.....	您是了知纯洁言辞的最高的主
Gopta.....	您是世界的保护者
Govinda.....	您是牧人之首
Gopati.....	您是群牛之主
Americ'eshwara.....	您是美国之主
Yeshodā-nandana.....	您是锡吕·耶守达的养子
Vishnumāyā-bhrātā.....	您是锡吕·毗湿奴摩耶的兄弟
Vainavini-vāma-sanāda.....	您是持笛者，吹奏着甜美的笛音
Virātaṅgata Virāta.....	您是绝对宇宙存有的至高力量
Bāla Kṛishna.....	您是作为孩童的克里希纳
Shikhandī.....	您头上装饰着孔雀的羽毛
*Narak'āntaka.....	您是拿惑阿修罗（Narakasura）的毁灭者
Mahā-nidhi.....	您包含一切
Mahā-hṛada.....	您是承载上天喜乐的巨大的湖

Sākshāt Shri Ādi Shakti Mātājī  
Shri Nirmalā Devyai namō namah



# 锡吕·克里希纳的 108 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shrī Krishna sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātāji Shrī Nirmalā Devyai Namō namah

阿门，神圣的母亲，您真真正正是锡吕·克里希纳，我们向您致敬！

Kṛishna.....	您是深蓝色神祇的至高力量（锡吕·毗湿奴的第八次降世）	
Shrī-dhara.....	您是富足和幸福的护持者	
Venu-dhara.....	您是神笛的吹奏者	
Shrī-mān.....	您是上天的荣耀	
Nirmalā gamya.....	只有通过崇拜锡吕·玛塔吉（纯洁和吉祥）5 才能够达到您	
Nirmalā pūjaka.....	您是锡吕·玛塔吉的崇拜者	
Nirmalā-bhakta priya.....	您喜爱锡吕·玛塔吉的信众	
Nirmalā-hṛudhay.....	您在心中崇拜锡吕·玛塔吉的莲足	
Nirādhāra.....	您是毋须支持者（因为您是宇宙的支持）	
Vishw'adhāra janaka.....	您是宇宙的支持者，我主耶稣基督的父亲	10
Vishnu.....	您是锡吕·毗湿奴	
Mahā-vishnu pūjita.....	您作为父亲受锡吕·摩诃毗湿奴（主耶稣基督）崇拜	
Vishnumāyā-sughoshita.....	您是由锡吕·毗湿奴摩耶宣告降世的神祇	
Vāg'īshwara.....	您是言辞的神祇	
Vāg'īshwarī-bhrātā.....	您是言辞女神锡吕·莎维德丽的兄弟	15
Vishnumāyā-bhrātā.....	您是锡吕·毗湿奴摩耶的兄弟	
Drapadī-bandhu.....	您是杜鲁柏迪（锡吕·毗湿奴摩耶的降世） 的兄弟	
Pārtha-sakhā.....	您是阿周那的朋友	
San-mitra.....	您是真正的友人	
Vishwa-vyāpta.....	您遍布整个宇宙	20
Vishwa-rakshaka.....	您是整个宇宙的保护者	
Vishwa-sākshī.....	您是宇宙戏剧的静观者	
Dwārak'ādhīsha.....	您是 Dwāraka 城的君王	

Vishuddhi desh'ādhīsha.....	您是喉轮领域的统治者	
Jana-nāyaka.....	您是人民的领袖	25
Vishuddhi-jana-pālaka.....	您关心照顾居住在喉轮领地上的人民	
Americ'eshwara.....	您是美国之主	
Mahā-nīla.....	您有深蓝色的皮肤	
Pitāmbara-dhara.....	您身穿黄服	
Sumukha.....	您的容貌英俊吉祥	30
Suhāsyā.....	您的笑声甜美动听	
Subhāshi.....	您的言语温和甜蜜	
Sulochana.....	您的眼睛美丽迷人	
Sunāsika.....	您的鼻子完美无缺	
Sudanta.....	您的牙齿完美无瑕	35
Sukēsha.....	您的头发浓密漂亮	
Shikhandī.....	您用孔雀羽毛做头饰	
Sushṛuta.....	是凡您所听到的都充满吉祥	
Sudarshana-dhara.....	您手持飞环	
Mahā-vīra.....	您是伟大的战士	40
Shaurya-dāyaka.....	您勇敢无畏	
Rana-pandita.....	您是战争艺术的大师	
Ranachhoda-dāsa.....	您逃离战场（为毁灭恶魔 Kalayavana 耍的小把戏）	
Shrī-nātha.....	您是神的荣耀之主	
Yukti-vān.....	您是外交和谋略的大师	45
Akbar.....	您至高无上	
Akhil'eshwara.....	您是掌管一切的神祇	
Mahā-virāta.....	您是宇宙的存有，一切都只是您的一部分	
Yog'eshwara.....	您是瑜伽之主	
Yogi-vatsala.....	您爱瑜伽士有如自己的孩子	50
Yoga-varnita.....	您阐述瑜伽的境界	
Sahaja-sandesha-vāhaka.....	您传播霎哈嘉瑜伽的讯息	
Vishwa dharmā-dhvaḥa dhāraka....	您升起普世无玷正法的旗帜	
Garud'arudha.....	您的坐骑是锡吕·迦鲁达（Garuda 神鹰）	

Gadā-dhara.....	您手持狼牙棒	55
Shankha-dhara.....	您手持名为 <b>Pancha-janya</b> 的法螺	
Padma-dhara.....	您手持莲花	
Lilā-dhara.....	您是宇宙戏剧的创作者和支持者	
Dāmodara.....	您是极慷慨者	
Govardhana-dhara.....	您举起构哇乐丹 ( <b>Govardhan</b> ) 山保护 <b>Gokul</b> 的村民躲避了因陀罗盛怒之下的雷暴雨	60
Yoga-kshema-vāhaka.....	您照顾瑜伽士的福祉	
Satya-bhāshī.....	您只说真理	
Hita pradāyaka.....	您赐予人们有益于慈悲心的一切	
Priya-bhāshī.....	您说话态度和蔼愉悦	
Abhaya-pradāyaka.....	您是勇敢无畏的赐予者	65
*Bhaya-nāshaka.....	您是所有恐惧的毁灭者	
Sādhaka-rakshaka.....	您保护真理的追求者	
Bhakta-vatsala.....	您爱信众有如自己的孩子	
*Shoka-hārī.....	您是忧伤的去除者	
*Dukha-nāshaka.....	您是悲痛的去者	70
*Rākshasa-hata.....	您是恶魔的诛灭者	
*Kurukula-virodhaka.....	您对抗阔拉瓦家族的邪恶行径	
Gokula-vāsī.....	您居住在印度 <b>Gokul</b> 城	
Gopāla.....	您是群牛之主	
Govinda.....	您是牧牛人的首领	75
Yadu-kula shreshtha.....	您是雅达婆族的最高首领 (月亮王朝 <b>Yadu</b> 国王的后裔)	
Akula.....	您超越一切家族、社会等级和教派	
*Vaṁsha-dwēsha-nāshaka.....	您消除等级制度、宗教信条和种族歧视的种种不平等	
Ātma-dīyāna-varnita.....	您阐述有关灵性的知识	
*Adīyāna pranāshaka.....	您教导如何消除不明和假知识	80
Nirākāra.....	您无形无相	
Ānanda-kara.....	您是喜乐的化身	
Ānanda pradāyaka.....	您赐予霎哈嘉瑜伽士喜乐	

Pavit'ānanda.....	您是纯洁的喜乐，吉祥的喜乐	
Pāvityra-rakshaka.....	您是贞洁的保护者	85
Dñyān'ānanda.....	您是纯粹知识的喜乐	
Kal'ānanda.....	您是所有艺术的喜乐	
Gṛuh'ānanda.....	您是家庭的喜乐	
Dhan'ānanda.....	您是繁荣富足的喜乐	
Kubera.....	您是财富的神祇	90
Ātm'ānanda.....	您是灵的喜乐	
Samuh'ānanda.....	您是霎哈嘉瑜伽集体的喜乐	
Sarv'ānanda.....	您是完满的喜乐	
Vishuddh'ānanda.....	您是最纯粹的喜乐	
Saṅgit'ānanda.....	您是音乐的喜乐	95
Nṛṭy'ānanda.....	您是舞蹈的喜乐	
Shabd'ānanda.....	您是言词的喜乐（说话、唱歌和写作）	
Maun'ānanda.....	您是静默的喜乐	
Sahaj'ānanda.....	您是霎哈嘉瑜伽文化的喜乐（自然而然的喜乐）	
Param'ānanda.....	您是绝对的喜乐	100
Nirānanda.....	您是完全纯粹的喜乐，至高的喜乐	
Nāṭya-priya.....	您是音乐、舞蹈和戏剧的享受者	
Saṅgīta-priya.....	您是音乐的享受者	
Kshīra-priya.....	您喜爱牛奶	
Dadhi-priya.....	您喜爱凝乳（酸奶）	105
Madhu-priya.....	您喜爱蜜糖	
Ghṛuta-priya.....	您喜爱酥油（经提炼的黄油）	
Māṭṛu-charan'āmṛta-priya.....	您享受锡吕·玛塔吉的莲足流出的蜜液	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

## 锡吕·克里希纳的 108 句祷文

锡吕·玛塔吉曾说过：没有任何名号可以描绘他，他是不可捉摸的，他是超越赞颂的。

基于霎哈嘉瑜伽的知识，以下是我们献在他莲足之下的 108 个名号。

我等诚心礼拜，荣耀归于锡吕·薄迦雅蒂，太初之母锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维，  
您以锡吕·克里希纳为上天的冠珠戴在您额前。

**You are Shri Krishna**

**Praise unto Him for ever and ever.**

您是克里希纳，我等对您永远礼拜。

**You are worshipped through Christ.**

我们可通过崇拜耶稣基督而崇拜您。

**You grant permission to become a Sahaja yogi.**

您准许我们成为霎哈嘉瑜伽士。

**You accept the yogis certified by Lord Jesus Christ.**

您接受耶稣基督认可的瑜伽士。

**You accept the yadnyas (offerings) of the noble souls.**

您接受尊贵灵魂的献祭。

5

**You are the primordial Being.**

您是太初之存有。

**You are the Ishwara (god) of the yogis.**

您是瑜伽之主。

**You are the god of yoga.**

您是瑜伽之神。

**You are our ideal in its highest glory.**

您是我们的典范，具有最高的荣耀。

**You are sublime and the source of sublimity.**

您是崇高，您是崇高的源头。

10

**You are fully aware of Your divine powers.**

您完全了知您的神圣力量。

**You are the sakshi (witness).**

您是不执着的静观者。

**You are the axis of the whirling universes.**

您是转动着的宇宙的轴心。

You hold the strings of the cosmic puppet show.

您握着宇宙木偶戏的提线。

You are the great enticer of the three worlds.

您是三界伟大的引诱者。

15

You are the Father, yet You are the friend.

您是我等之父，亦是我等的友人。

You are the revelation of ultimate fatherhood.

您是最终父性的展现。

You manifest Shri Sadashiva (Lord God Almighty).

您显现为全能之主（Shri Sadashiva）。

Adi Shakti's creation is for Your play.

太初之母的创造是您的一场游戏。

You are the integrated brain of divinity.

您是上天整合的头脑。

20

You were, are and ever will be.

您过去如是、现在如是、将来亦如是。

You are Vishnu the magnificent.

您是伟大的毗湿奴。

You are the Yahweh (God) of Moses.

您是摩西之神。

Buddha perceived You as nirakara (formless).

佛陀视您为无形无相。

You are the father of Yeshu Krisht.

您是耶稣基督的父亲。

25

You are the Akbar (the Most High) of Islam.

您是伊斯兰教的真主 (Akbar)。

You are the Lord God Almighty, all-knowing, all-pervading.

您是全能之主、您是全知、遍在的。

You are the master of the Aquarian age.

您是水瓶座时代之主。

You get the divine work done in Krita-yuga (a transitional period that heralds the golden age of Satya-yuga).

您在过渡期完成上天的工作。（预示真理期的黄金时代的过渡期）

You carry the yellow-dusted feet of Shri Radhaji in Your heart.

您将罗陀裹满黄泥的莲足放在心中。

30



You see Radhaji in Mother's laughing eyes.

您在母亲的笑眼中看见罗陀。

You are the worshipper of Shri Nirmala Virat'angana (feminine form of the Virata).

您是宇宙之母 Shri Nirmala Viratangana (宇宙大我的女性形象) 的崇拜者。

You pervade akasha (sky).

您充满整个天空。

You are the blue lord of ethereal infinity.

您是无穷以太的蓝色之主。

You are blue for the sake of Shri Mahakali.

您因摩诃迦利之故而呈现蓝色。

35

For Your sake the firmament is blue.

因您的故，火焰亦成蓝色。

You wear many garlands of moons, suns and stars.

您戴着月亮、太阳和星星的花蔓。

You play with mother Surabhi on the Milky Way.

您在银河与母亲 Surabhi (诞生诸神祇的神牛) 玩耍。

Shri Brahmadeva gave You His yellow dhoti.

梵天婆罗摩把自己的黄腰布给您。

The sun rises to behold You.

太阳升起来注视您。

40

You grant the power of total confidence.

您赐予完全信心的力量。

You grant the power of discrimination.

您赐予明辨是非的力量。

You grant the power of decision.

您赐予抉择的力量。

You grant the power of detachment.

您赐予不执着的力量。

You grant the power of responsibility.

您赐予责任感的力量。

45

You grant the power of auspicious vision.

您赐予吉祥好运的力量。

You grant the power of leadership.

您赐予领导的力量。

You granted abundance to America.

您赐予美国繁荣。

You grant the power of plenitude.

您赐予丰盛的力量。

You grant the power to communicate and convince.

您赐予沟通、说服的力量。

50

You grant the power to silence.

您赐予静默的力量。

You grant the power to the Sahaja collectivity.

您赐予霎哈嘉瑜伽集体的力量。

You grant the power to share.

您赐予分享的力量。

You grant the power to permeate.

您赐予渗透的力量。

You grant the power to expand thoughtless awareness.

您赐予扩展无思虑觉醒的力量。

55

You grant the power of cosmic consciousness.

您赐予宇宙意识的力量。

You have the power to make anyone a king.

您拥有力量令人人都成为国王。

You grant and withdraw power to human institutions.

您赋予人类机构以权力，您撤销所赋予的权力。

You bear the rings of Saturn on Your right finger.

您把土星环戴在右手手指上。

You make fun of worldly powers.

您戏弄世俗的政权。

60

You shatter the pillars of false dharmas.

您毁碎假道德的支柱。

You are blazing doom for adharma.

您为反乎正道带来灭亡。

You are both madhuri and samhara-shakti (sweetness and destroying power).

您是甜蜜和毁灭的力量。

You subdue the serpents of anger, hate and arrogance.

您降伏愤怒、憎恨和傲慢的毒蛇。

You dislike frivolity, grossness and plastics.  
您厌恶轻浮、低俗和虚伪做作。 65

You are mischievous with individualists.  
您捉弄个人主义者。

You incarnate on this Earth to re-establish the dharma of innocence.  
您降世恢复纯真的正法。

You restore the lost vision of the absolute.  
您恢复了求道者寻找真理的愿望。

All myths are consumed by the fire of Your truth.  
您的真理之火吞噬所有虚假。

You lead us to victory on the battlefield of the brain.  
您在大脑的战场上引领我们取得胜利。 70

You lead Your worshippers beyond the kurukshetra (field) of involvement.  
您带引信众远离混乱的俱卢战场。

You inspired Abraham Lincoln.  
您启发了亚伯拉罕·林肯。

You are propitiated by the twice-born for the salvation of America.  
因美国的自由解放，您受到重生人民的爱戴。

You lead the twice-born back to Gokul.  
您引领重生之人返回 Gokul。

You teach the twice-born through the voice of Shri Mataji Nirmala Devi.  
您通过锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维的声音教导重生之人。 75

You are adorable and adored by the twice-born.  
您是受爱戴者，您受重生之人爱戴。

You play around in frolics, joy and happiness.  
您四处玩耍、嬉戏，充满快乐和喜悦。

The cows of Maharashtra rushed to lick Your arms.  
马哈拉施特拉邦的牛争着来舔您的手臂。

You are the incarnation of gentle graciousness.  
您是温文尔雅的降世神祇。

You melt everyone's hearts in the honey-like spring of Your sweetness.  
您蜜样的甜美清泉融化了每个人的心。 80

You drive the chariot of the five senses.  
您驾着五大感官的马车。

**You are the protector of chaste womanhood.**

您是女性贞洁的保护者。

**You are fond of the Nirmala bhaktas.**

您喜爱涅玛娜的信众。

**You asked Shri Garuda to answer the call of the Nirmala bhaktas.**

您叫神鹰锡吕·迦鲁达回应涅玛娜信众的祈求。

**You sent Sudarshana chakra to kill the foes of the Nirmala bhaktas.**

您发放飞环（Sudarshana Chakra）消灭涅玛娜信众的敌人。

85

**You purify all relationships.**

您洁净所有关系。

**You envelop our sisters' chastity in Draupadi's sari.**

您以杜鲁柏迪（Draupadi）的纱丽包裹我们姊妹的贞洁。

**You adorn our brothers with valour and chivalry.**

您以勇武与谦逊装饰我们的兄弟。

**You are the flute player of collective charisma.**

您是集体魅力的笛奏者。

**You play rasa with the Sahaja gopis.**

您与霎哈嘉的牧女一同跳 Rasa 舞。

90

**You are the friend of the yogi named Sudhama.**

您是苏哈玛（Sudhama）瑜伽士的朋友。

**You make the energy circulate through everyone.**

您令能量循环流通于每个人。

**You establish the link with collectivity.**

您建立与集体的联系。

**You are the collective consciousness of the Atma (Spirit)**

您是灵的集体意识。

**You break the pitcher which covers the ego.**

您打破遮障自我的壶罐。

95

**You dissolve ego in etheric consciousness.**

您使自我消融在以太的意识中。

**You dispel superego in witnessing consciousness.**

您使超我消散在静观意识中。

**You feed the roots of the tree of life in the brain.**

您培育大脑中的生命之树。

You enlighten the cells of the brain.

您启迪大脑细胞。

You crown the consciousness of the twice-born.

您令重生者的觉悟达致圆满。

100

You sustain Shri Adi Shakti's throne in the brain.

您护持大脑中太初之母的宝座。

You are the lord of inconceivable majesty.

您是不可思议的庄严之主。

You are the witness of Your own bliss.

您是自身喜乐的见证者。

You rule over the ocean of amrut.

您掌管蜜液的海洋。

You reside at the parting of Shri Adi Shakti's hair.

您住于太初之母头发的分缝处。

105

You lead the play of recognition of Shri Adi Shakti Nirmala Devi.

您导演认出太初之母·涅玛娜·德维的戏剧。

You will establish on this Earth the dazzling glory of Shri Adi Shakti Nirmala Devi.

您在地球上创建太初之母涅玛娜·德维的璀璨荣光。

You will unite the nations of the Earth at the lotus feet of Shri Adi Shakti Nirmala Devi.

您将把世上所有的国家联合在太初之母涅玛娜·德维的莲足前。

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah



## 锡吕·俱毗罗的 69 个神圣名号

最敬爱的锡吕·玛塔吉，只有通过您我们才能了解所有的神祇。锡吕·玛塔吉，请唤醒这个世界的锡吕·俱毗罗，请赐予这个世界自觉，好使霎哈嘉瑜伽成为解救我们疾病的唯一途径。在您的慈悲中，愿我们所有的社会、机关和政府受到锡吕·俱毗罗纯洁的霎哈嘉瑜伽经济的启发，舍弃他们的腐败和非正法的道路。愿我们所有人，您的子女，当这个世界统一在霎哈嘉瑜伽纯洁无暇的旗帜下时，能欢喜其中。

Aum twameva sākshāt Shrī Kubera sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātāji Shrī Nirmalā Devyai Namō namah

神圣的母亲锡吕·玛塔吉，您真正正是锡吕·俱毗罗，我们向您致敬！

Kubera.....	您是一切财富之神，您拥有、赐予和分配一切可能表达灵体之爱的物质	
Kṛishna.....	您是锡吕·克里希纳，您撒播下灵性的种子	
Kṛushi priya.....	您热爱农业和基础工业，支持世界经济的主要部门	
Vishnu.....	您是毗湿奴，您的辉煌荣耀遍布整个宇宙	
Vishwa pūjya.....	您受整个宇宙的崇拜	5
Padma-nābha.....	宇宙自您的肚脐出生	
Nātya-priya.....	您是整个世界戏剧的享受者	
Līlā-dhara.....	您将整个物质世界都用于您的游戏	
Ākāsh'eshwara.....	您是以太的掌管者，照管着沟通的纯洁	
Virāt'aṅga.....	您是宇宙大我（Shri Virata）的一部分，伟大的宇宙存有	10
Sunāsika.....	您赐予女神您的精髓，作为她高贵神圣的鼻子	
Mahā bhūpati.....	您是伟大的国王，建立王国的正法	
Rāja nītidīya.....	您具备国王正法的所有知识	
Rāja-nīti nipuna.....	您精于神圣的外交艺术，如果没有您，整个世界都会失去平衡，无法维持繁荣	
Artha-nīti nipuna.....	您是经济福利纯科学知识的专家	15

Viveka-buddhi.....	您是审慎明辨和智慧	
Akshaya nidhi.....	您拥有无尽的资源，您将您无限的资源提供给霎哈嘉瑜伽神圣的事业。您给予锡吕·杜鲁柏迪 (Shri Draupadi) 的，永远都是满盘	
Pradyumna.....	您拥有无尽的文明财富	
Sthita-pradñya.....	您是在生活中的任何情形，无论快乐还是悲伤，都能保持平衡者，您教导一种平衡的生活态度	
Gatimān.....	您是流动者，在您的帮助下财富流动循环惠及每个人	20
Yoga-kshema pradāyaka.....	您承诺保护和照顾那些处于瑜伽状态的人	
Param'odāra.....	您无限慷慨，赐予信众礼物来表达您的爱和慈悲	
Dām'odara.....	您是慷慨的典范	
*Kṛpāna-virodhaka.....	您反对那些吝啬之人，那些为个人目的积聚钱财之人	
Tṛupta.....	您是完全的满足，您是通往完全满足——灵体乐趣的道路	25
Santushta.....	您赐予成就的喜悦，以同样的方式对待每个人，毫无分别之心	
Ānanda tattva varnita.....	您将灵体描述为绝对享乐的源泉	
Sūkshma.....	您是精微者，您通过物质的精妙所表现出的爱，赐予我们无限的喜乐	
Preranā dāyaka.....	您是灵感，您在生活和行动中赐予人们灵感，瑜伽士常受您的启发	
Swattva dāyaka .....	您是自尊和尊贵的赐予者	30
*Vāsānā-hara.....	您帮助人们克服他们自身的恶习	
*Kalanja-visha nāshaka.....	您去除世界上所有的有毒之物（酒精、烟草和毒品）	
*Lobha nāshaka .....	您揭露和摧毁各种形式的贪婪（包括社会、企业和政府层面的）	
*Madya virodhaka.....	您反对饮酒，并反对任何以酒精为基础的社会系统	
*Kugurū mardana.....	您摧毁假导师及其剥削、敛财和其他罪恶行径	35

Santulaka.....	您使万物回归平衡	
*Karma-kānda vināshaka.....	您是有关仪式、礼仪和繁文缛节成见的毁灭者	
Dharā-dharma rakshaka.....	您支持地球的正法，当地球资源因过度开采和浪费性消费而变得枯竭时，您恢复地球的平衡	
Jāgruta.....	您是觉醒和警醒者，看守着社会和个人的正法	
Gṛuha-dharma pālaka .....	您支撑和照顾家庭的正法	40
Yama.....	您是死神阎摩 (Yama)，照管正义和正法	
Niyantā.....	您确立人们各自的职责	
Sarva-dharm'āshraya.....	您是一切正法的庇护	
Māyā-rūpī.....	您与您的幻相合一，对那些想象自己拥有财富无知的人您制造出各种幻相	
Mahā-mana.....	您是思维的超越者，您不喜欢沉迷思考，憎恶用金钱和财富做投机买卖的头脑游戏	45
*Dyuta virodhaka.....	您反对赌博、投机以及对锡吕·拉希什米的冒犯	
Pāvitra rakshaka.....	您是贞洁的看护者，保护着锡吕·拉希什米的吉祥。您确保人们对锡吕·拉希什米持有适当的尊敬	
*Ālasya-ripu.....	您是昏沉和懒惰的克星	
Kal'ādhara.....	您支持表现灵性的艺术，您奖励并鼓励艺术的纯洁表现	
Hastakal'āshraya.....	您是手工艺者的庇护所，为工匠提供生计	50
Mūl'odyoga uttejaka.....	您鼓励经济中的基础生产部门：农业和基础工业，通过减少过度发展的金融部门，降低过度机械化，您使平衡得到恢复	
*Shoshana-hara.....	您消除社会薄弱部门的社会压榨和经济剥削	
*Dāridrya hāraka.....	您消除贫困	
*Jada sanchaya virodhaka.....	您反对出于个人目的囤积财富，您支持财富和金钱的不断流动和流通	
*Durāchāra vināshaka.....	您暴露并摧毁聚敛财富和滥用权力的不良行径，您恢复世间的正义	55
*Bhava-bhaya hāraka.....	您提供安全保障，由此去除了世间恐惧和世俗琐事	



Chaitanya.....	您是生命能量，积极活跃，您一行动，生命能量就开始流动	
Dwārik'ādḥisha.....	您是 Dwaraka 城 (Dwaraka 城在印度 Gujarat 省) 的统治者，您使 Dwaraka 兴旺发达，您是美国的统治者，照顾着美国的繁荣和正义	
*Ṛuna-nāshaka.....	您是消费主义和贷款无节制消费的毁灭者，您把人们从债务、责任和业力中解脱出来	
*Varna-bheda vināshaka.....	您消除社会中所有基于遗传、职业、经济地位、地理、种族、肤色和各种外部特征所做的划分	60
*Spardhā virodhaka.....	您反对过度竞争，您支持合作和集体协作	
Sama-kartā.....	您是强大的平衡仪，您降低世界各不同国家中生活方式和经济收入的差异，您令精微系统的通道恢复平衡	
Hita kāraka.....	您总体上照顾着人们的仁爱善心，特别照顾着霎哈嘉瑜伽瑜伽士	
Nirmal-gana pālaka.....	您照看锡吕·玛塔吉珈蓝仙众的福祉，您供养霎哈嘉瑜伽活动和霎哈嘉瑜伽士	
Sahaja-jana vatsala.....	您对霎哈嘉瑜伽士友好和善充满柔情，因此钱财问题从来不会成为霎哈嘉瑜伽活动的障碍	65
Vishwa-Nirmala-Dharmapriya...	您崇拜普世无玷正法，并支持其练习者	
Agamya.....	您超越人类的理解，您是不可知者	
Nirmal-gamya.....	只有通过锡吕·玛塔吉才可达到您	
Devī-kārya samudyata.....	您以有形相来发展锡吕·玛塔吉的事业	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah



# 锡吕·毗湿奴摩耶的 84 个名号

Aum twameva sākshāt Shrī Vishnumaya sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātāji Shrī Nirmalā Devyai Namō namah

神圣的母亲锡吕·玛塔吉，您真真正正是锡吕·毗湿奴摩耶，我们向您致敬！

Kāli.....	您是锡吕·迦利	
Mahākālī nirmitā.....	您是由锡吕·摩河迦利自身所创造	
Vishuddhi padm'ālayā.....	您住于喉轮的莲花之中	
Kulishaṅgī.....	您有雷电之躯	
Tadillatā samaruchi.....	您如闪电般璀璨耀眼	5
Vishishta Shastrā.....	您持有特殊武器	
Americ'eshwara-shastrā.....	您是美国之主(锡吕·克里希纳)的武器之一	
*Rākshasa Vijayinī.....	您是罗刹魔和恶魔的战胜者	
*Mahish'āsura ghātinī.....	您是蛮西阿修罗的战胜者	
*Nishumba Shumba Saorhantrī...	您是恶魔森巴和尼森巴的毁灭者	10
Chira-Kaumārī.....	您是永恒的贞洁	
Vindhya priya putrī.....	您是维达亚山(Vindhya)的爱女	
Devī Mahātmya-stutā.....	您是《女神颂》所赞颂的女神	
Shaṅkarāchārya prashastā.....	您受圣人商羯罗颂赞	
Nanda gopa-Yashoda sutā.....	您降世在牧牛人 Nanda 和 Yashoda 家中	15
Kṛishna-sanjātā.....	您与锡吕·克里希纳同一时间降世	
Kṛishna bhagini-māyā-shakti.....	您是锡吕·克里希纳的妹妹，是幻相的力量	
Satya Avatār udghoshinī.....	您向世人宣告真理的化身已经降世	
Svayam tyāgā.....	您牺牲自己，宣告锡吕·克里希纳的降世	
Kṛishna-janma-udghoshaka-.....	您变成闪电来宣告锡吕·克里希纳的降世	20
vidyullatā		
Vaikṛutika-rahasyā.....	您是难以超越的幻相	
Shiva-Brahmā-Vishnu-.....	您的摩耶幻相并非湿婆神、梵天婆罗摩和毗湿奴的知识所能及	
dyñanaparāṅgati		
Mūrti Rahasyā.....	您有神秘的形象	
Dādima-pushpa-rakta-danti.....	您的牙齿如石榴花一般红艳	
Shata netrā.....	您有一百只眼睛	25
Nārāyanī.....	您是毗湿奴的力量，锡吕·纳拉亚尼	
*Pidā nivārini.....	您是仁慈的女神，去除一切痛苦烦恼	

Pāvitra dāyini.....	您赐予贞洁，奠定了一切正法的基础	
Ganesh pāvitra pushpā.....	您贞洁的花朵绽放展现出锡吕·格内沙的力量	
Pāvitra rakshakā.....	为保护贞洁，您坚决与恶魔 Kauravas 作战。 (根据印度史诗《摩诃婆罗多》之记载)	30
Draupadī.....	您降世为女神杜鲁帕迪 (班度五子的妻子)	
Bandhu-rakshita pāvityā.....	您的贞洁受到兄弟的保护	
Bandhu-ātma-prabudhyatā.....	您关心兄弟的灵性成长	
Mahābhārata kārinī.....	您主管印度史诗《摩诃婆罗多》	
Pancha-mahā-bhūta-sammilitā..	您结合了五大元素，即班度五子	35
Sarva bhuta pravishtā.....	您能进入所有的元素	
Hṛud-buddhi-melakā.....	您使心和脑合为一体	
Shighra Kārinī.....	您行为敏捷	
*Sarva bādhā jwālīnī.....	您烧毁所有负面	
Vidyut-janita maṅgalā.....	您充满力量，您释放的电力带来吉祥好运	40
Nisarga prakopa damanī.....	您控制闪电、地震、台风和森林大火	
Adbhūta chitra pradāyini.....	您通过奇迹照片启示上天的存在	
Chalat-chitra prakāshikā.....	您是影视传媒的启迪者	
Sunṛta-vāni dāyini.....	您是纯洁言辞的赐予者	
Mantra-sāmarthya-pradāyini.....	您是口诀力量的赐予者	45
Nirahaṅkāṛā.....	您是无自我者	
Namratā pradāyini.....	您真正谦卑的赐予者	
Vishwāsa-nirmānakārī.....	您是信心和信念的赐予者	
Satya rakshikā.....	您是真相的维护者	
*Sarva bādhā udghātikā.....	您揭露和毁灭一切负面	50
*Alikā dambha nāshinī.....	您去除所有世故虚伪	
Nishkalaṅkā.....	您洁白无暇	
Pitāmaha gaurava rakshikā.....	您保护对祖父母的尊敬	
Māṛu-tattwa gaurava-rakshikā..	您捍卫对母亲原理的尊重	
Bhagini sāmārthya rūpā.....	您是姐妹的力量	55
Sarvaonsh'ātmikā.....	您让我们成为整体的一部分	
*Ātma saonshaya nivārinī.....	您消除对自我的怀疑	
*Asatya mantra nāshinī.....	您是假导师口诀的毁灭者	
*Asatya spashtikaran nāshinī....	您去除虚假的辩解	

Chakra maryādā sthāpinī.....	您建立各轮穴间的份际	60
Hṛudaya mūlā.....	您的根驻于心中	
Dhairya dāyinī.....	您是勇气的赐予者	
Strī shakti rūpā.....	您是妇女的力量	
*Asatya kathā nāshinī.....	您是假知识的毁灭者	
*Kṛtak'ādarsha nivārinī.....	您去除空想	65
Avayakta prakatana kārinī.....	您是未暴露部分的揭露者	
Anand'ādhārā.....	您是喜乐的储藏者	
Sūkshma Saoriveda dāyinī.....	您赐予精微领域的深入知识	
Ātma-sākshātkār-pathā- .....	您清洁通往自觉的道路	
Nirmala-karini		
*Upahāsa asahishnu.....	您不能容忍讥讽嘲笑	70
Pūrna samarthā.....	您是全能者	
Sahaja yoga pari-.....	您赐予我们全身心投入霎哈嘉瑜伽的品质	
samarpanarūpā		
Virāta Prāpinī.....	您使我们与宇宙大我合一	
Vishnumāyā Virāt'aṅganā.....	您是锡吕·毗湿奴摩耶的宇宙形相	
Vāma-vishuddhi-sthitā-.....	您住于左喉轮，是伟大的力量	75
Mahāshakti		
Bhagini-kanyā-rūpa-Fatima.....	您降世为锡吕·法蒂玛，纯洁的姐妹和穆罕默德的女儿	
Hamsā Chakra-sthitā-Saraswatī...	您是锡吕·莎维德丽，您在明善轮处成为毗湿奴玛雅的力量	
*Vipra-chitta-vikshepa-kāraṇa-..	您是干扰自觉灵注意力恶魔的毁灭者	
rākshasa-ghātini		
Shākambhari Devī.....	您是农业和园艺的女神（饥荒时养育信众）	
Mahā-Bhrāmarī.....	您是伟大的 Shri Bhramari，您烈焰般的美	80
	毁灭甚至最邪恶的敌人	
Idā nādī-stha Agni-shakti.....	您是左脉中火的力量	
Satya-bhāshini-ākāsha-shuddhika..	您只说真理，净化大气	
Strī shakti.....	您是女性的力量	
Pratidina Pūjaniyā.....	您是每天都被崇拜者	

Aum twameva sākshāt Shri Sarva mantra siddhi sākshāt  
 Shri Ādi Shakti Mātājī Shri Nirmalā Devyai namo namah  
 啊，神圣的母亲，您真正正是一切口诀的力量，我们向您致敬！

# 真主安拉的 99 个神圣名号

Lā illaha illallāh Muhammad ur Rasūl Allāh  
万物非主，唯有真主，穆罕默德是真主安拉的使者。

Allāh.....	您是神、创造者、独一无二	
Ar-Raḥmān.....	您是仁慈者	
Ar-Raḥīm.....	您是慈悲者	
Al-Malik.....	您是最高的统治之主	
Al-Quddūs.....	您是最神圣者，最纯洁者	
As-Salām.....	您是安宁的本源	5
Al-Mu'min.....	您是信心的守护者	
Al-Muhāymin.....	您是保护者	
Al-ʿAzīz.....	您是大能	
Al-Jabbār.....	您是万能的神	
Al-Mutakabbir.....	您是最伟大者	10
Al-Khāliq.....	您是创造者	
Al-Bārī'.....	您是进化者	
Al-Muṣawwir.....	您是形象的塑造者	
Al-Ghaḥfār.....	您是永远宽恕者	
Al-Qaḥḥār .....	您是一切的征服者	15
Al-Waḥḥāb.....	您是赐予者	
Ar-Razzāq.....	您是源源不断的供给者	
Al-Fattāh .....	您是胜利的赐予者	
Al-ʿAlīm .....	您是全知者	
Al-Qābiḍ .....	您是克制者	20
Al-Bāsiṭ .....	您是扩展者	
Al-Khāfiḍ .....	您是自谦者	
Ar-Rāfiʿ .....	您是尊贵者	
Al-Muʿīz .....	您是荣誉的授予者	
Al-Muthill .....	您是耻辱的给予者	25
As-Sāmiʿ .....	您是听知一切者	

Al-Baṣīr .....	您是见知一切者	
Al-Hakam .....	您是审判者	
Al-Ādl .....	您是公正者	
Al-Laṭīf.....	您是精微者	30
Al-Khabīr .....	您是全知者（觉知一切者）	
Al-Ḥalīm .....	您是宽容者	
Al-Āthīm.....	您是宏伟高尚者	
Al-Ghafūr.....	您是宽恕一切者	
Ash-Shakūr .....	您是欣赏者	35
Al-Ālī .....	您是至高者	
Al-Kabīr .....	您是最伟大者	
Al-Hafīṭh .....	您是护持者	
Al-Muqīt .....	您是支持者，滋养者	
Al-Ḥasīb .....	您是带来审判者	40
Al-Jalīl .....	您是崇高伟大者	
Al-Karīm .....	您是慷慨者	
Ar-Raqīb .....	您是警醒者	
Al-Mujīb.....	您是回应者	
Al-Wāsiāʾ .....	您是无所不包者	45
Al-Ḥakīm .....	您是智者	
Al-Wadūd.....	您是慈爱者	
Al-Majīd .....	您是最辉煌者	
Al-Bāith .....	您是救赎者	
Ash-Shahīd .....	您是静观者	50
Al-Ḥaqq .....	您是真理	
Al-Wakīl .....	您是受托者	
Al-Qawīyy .....	您是强有力者	
Al-Matīn .....	您是坚定不移者	
Al-Walīyy .....	您是提供保护的友人和帮助者	55
Al-Ḥamīd .....	您值得一切颂赞	
Al-Muḥṣi .....	您是计算者	
Al-Mubdiʾ .....	您是初始者	
Al-Muʿīd.....	您是恢复者	

Al-Muḥyi .....	您是生命的赐予者	60
Al-Mumīt .....	您是毁灭者	
Al-Ḥayy.....	您是永生者	
Al-Qayyūm .....	您是一切生命自我存续的提供者	
Al-Wājid.....	您是察知一切者	
Al-Mājid.....	您是声名显赫者	65
Al-Wāḥid.....	您是完整一体者，不可分者	
Al-Aḥad .....	您是独一无二者	
Aṣ-Ṣamad .....	您是永恒者	
Al-Qādir.....	您是全能者	
Al-Muqtadir .....	您是决定者	70
Al-Muqaddim .....	您是献祭者	
Al-Mu'akḥkhir.....	您是迟缓者	
Al-Awwal .....	您是最先者（阿尔法）	
Al-Akhīr .....	您是最后者（欧米伽）	
Ath-Ṭhāhir .....	您是显现者	75
Al-Bātin.....	您是隐藏者	
Al-Wāli.....	您是庇护者	
Al-Mutaāli .....	您是最尊贵者	
Al-Barr .....	您是一切美德精华的源头	
At-Tawwāb.....	您一向宽容大量	80
Al-Muntaqim .....	您是复仇者	
Al-Āfū .....	您是赦免者	
Ar-Ra'ūf .....	您是慈爱者	
Malik-ul-Mulk .....	您是所有最高权力之主	
Ṭḥul-Jalāli-wal-Ikrām .....	您是权威之主，慷慨之主	85
Al-Muqsiṭ .....	您是公平正义者	
Al-Jāmiā' .....	您是采集者	
Al-Ghaniyy .....	您是自给自足者	
Al-Mughni .....	您是富足者	
Al-Māniā' .....	您是防御者	90
Aḍ-Ḍarr .....	您是折磨者	
An-Nāfiā' .....	您是慈善者	

An-Nūr .....	您是光
Al-Hādi .....	您是指导者
Al-Badīā' .....	您是创始者
Al-Bāqi .....	您是永存者
Al-Wāriṭh .....	您是继承者
Ar-Rashīd .....	您是永无过失的师长
As-Sabūr .....	您始终满怀耐心

**Allāh hu Akbar**  
神啊，您真伟大！

“安拉（Allah）是谁？就霎哈嘉瑜伽的说法，安拉不是别人，祂是毗湿奴，也是罗摩。所以无论他们称为安拉其实就是罗摩。只有霎哈嘉瑜伽士才明白这个道理。”

—— 锡吕·玛塔吉生日普祭，印度德里，2002年3月21日





# 宇宙大我的 5 个神圣名号

宇宙大我是至高之主，是创造和滋养的力量，是绝对的宇宙存有。  
祂是锡吕·克里希纳在额轮之上表现，祂的力量是 Viratāngana。

- Gṛuha-Lakshmi--Kubera Virāta.. 您是家户女神和财富与繁荣昌盛女神相结合的宇宙形相
- Brahmadeva Vithala Virāta..... 您是造物主和锡吕·克里希纳的宇宙形相，锡吕·克里希纳在潘达尔普尔（印度马哈拉施特拉邦最重要的朝圣中心）的信徒 Pundarika 前显现为锡吕·维塔那（Shri Vitthala）
- Vishnumāyā Virāta..... 您是锡吕·克里希纳的姐姐，锡吕·毗湿奴摩耶的宇宙形相，她将自身化为雷电
- Vithala Virāta..... 您是锡吕·克里希纳的宇宙形相，锡吕·克里希纳在潘达尔普尔（印度马哈拉施特拉邦最重要的朝圣中心）的信徒 Pundarika 前显现为锡吕·维塔那（Shri Vitthala）
- Nirānanda..... 您是绝对纯粹的喜乐



# 额轮 Āgñyā



Jai Shri Īsha-putra, jagi Tāraka janmā ālā  
胜利属于上帝之子，降世的救世主！

# 主耶稣基督的 108 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shri Yeshu sākshāt

Shri Ādi Shakti Mātāji Shri Nirmalā Devyai Namō namah

阿门，神圣的母亲，锡吕·玛塔吉，您真正正是锡吕·耶稣，我们向您致敬！

Aum Ham Ksham

阿门，我是（纯洁的灵），我原谅（所有的人包括我自己）

Āgñyā-chakra Swāmī.....	您是额轮之主	
Sūrya.....	您是太阳	
Kshamā pradāyaka.....	您是宽恕的赐予者	
Kshamā swarūpa.....	您的形相就是宽恕本身	
Shama-dama-vairāgya- titikshā-pradāyaka	您赐予四种禀赋：满足、自制、无执着和 5 耐心	
Aumkāra.....	您是 AUM（太初第一音）	
Chaitanya.....	您是生命能量流	
Ādi purusha.....	您是遍在的太初存有	
Sahasra-shīrsha.....	您有一千个头脑	
Sahasr'āksha.....	您有一千只眼睛	10
Vishnu.....	您是毗湿奴（第九次降世）	
Vishnu-suta.....	您是毗湿奴之子	
Mahā-vishnu.....	您是摩诃毗湿奴	
Ananta-koti-brahmānda-dhāraka..	您掌管数以百万的宇宙	
Hiranya-garbha.....	您由太初的宇宙金蛋所生	15
Pūrva-ghoshita.....	您被先知所预言	
Brahmā-vishnu-rudra sevita.....	您受三圣贤所敬拜，他们是梵天婆罗摩、 毗湿奴和湿婆神	
Pāvitra pradāyaka.....	您是贞洁的赐予者	
Gopāla.....	您群牛之主	
Gosevita.....	您受牛的照料	20
Kṛishna suta.....	您是锡吕·克里希纳之子（因此取名为 Krista 或 Christ）	
Rādhā nandana.....	您是锡吕·罗陀之子（锡吕·罗陀再次降 世为锡吕·玛丽亚·摩诃拉希什米）	

*Pāpa nashaka.....	您是罪恶的毁灭者	
*Pāpa vimochaka.....	您把信众从罪恶中解放出来	
Prakāsha.....	您是光	25
Ākāsha.....	您是以太	
Agni.....	您是火	
Mahā-kārunya rūpī.....	您是伟大的慈悲	
Tapaswī.....	您是苦行者	
Ham-ksham bija.....	您是种子口诀 Ham(我是), Ksham(我宽恕)	30
Ātmā.....	您是灵	
Param'ātma .....	您是至高的灵	
Amṛuta.....	您是上天的甘露, 您是永恒	
Ātma-tattwa jāta.....	您由圣灵所生	
Shānta.....	您是静默和安宁	35
Nirvichāra.....	您是无思虑的状态	
Adi-āgñiyā-chakrastha.....	您住于原初的额轮	
Kalki.....	您是锡吕·迦奇(锡吕·毗湿奴的第十次也是最后一次降世)	
Ekādasha-rudra sevita.....	您受湿婆神的十一种毁灭力量的崇拜	
Utkrānti-tattwa.....	您是进化的原理	40
Utkrānti ādhāra.....	您是进化的支持	
Sarv'ochha.....	您是最高者	
Mahat-mānasa.....	您是宇宙大我伟大的超我	
Mahat'ahañkāra.....	您是宇宙大我伟大的自我	
Turiya-sthiti pradāyaka.....	您是第四次态的赐予者(第四次态是指灵魂与至高灵合一)	45
Turiya-vāsī.....	您位于第四次态的境界	
Dwāra.....	您是通往天国的窄门	
Kārtikeya.....	您是锡吕·卡提凯亚	
Mahā-ganesha.....	您是锡吕·摩河格涅沙	
Abodhitā swarūpa.....	您的形相就是纯真本身	50
Abodhitā pradāyaka.....	您是纯真的赐予者	

Shuddha.....	您是纯洁	
Maṅgalya pradāyaka.....	您是吉祥的赐予者	
Audārya.....	您是宽宏大量	
Mahālakshmi-netra-teja.....	您是锡吕·摩诃拉希米眼中的光	55
Pari-pūrṇa sahaja-yogī.....	您是完美的霎哈嘉瑜伽士	
Ādi-sahaja-yogī.....	您是原初的霎哈嘉瑜伽士	
Sreshtha sahaja-yogī.....	您是优秀的霎哈嘉瑜伽士	
Ādi shakti Mātājī Shrī.....	您的成绩令太初之母锡吕·玛塔吉·涅玛	
Nirmalā-Devīpriyam-kartā	娜·德维满意	
Shashvata.....	您是永恒	60
Sthānu.....	您坚定不移	
Sat-chid'ānanda ghaṇa.....	您的形相概括为 Sat-chid' ananda ( 绝对的真理、意识和喜乐 )	
*Svair'āchara nāshaka.....	您是纵欲和无节制的毁灭者	
*Dharma-martanda nāshaka.....	您是拘泥仪式和狂热的毁灭者	
Nirichha.....	您无欲无求	65
Dhanada.....	您是财富的赐予者	
Shuddha-shweta.....	您是纯洁的白	
Ādi-bālaka.....	您是太初的孩童	
Ādi-brahmachārī.....	您是贞洁的太初学者	
Purātana.....	您是亘古	70
Alpha-cha-omegā.....	您是阿尔发，您是欧米嘎	
Samasta-sākshī.....	您是一切的静观者	
īsha putra.....	您是上帝之子	
Moha-varjita.....	您不受任何诱惑	
*Mamatā-hata.....	您去除所有执着	75
Viveka.....	您是纯粹的明辨力	
*Aghora nāshaka.....	您唾弃邪术	
Dñyāna rūpa.....	您是知识	
Sad-buddhi dāyaka.....	您是智慧的赐予者	
Sudñyā.....	您是至高的智慧	80
Pūrṇa-namra.....	您是完全的谦卑	

*Bhautikatā nāshaka.....	您谴责物质主义	
*Ahaṅkar nāshaka.....	您消融自我	
*Prati-ahaṅkār shoshaka.....	您吸入超我	
*Ashuddha-icchā-nāshaka.....	您是不洁欲望的毁灭者	85
Hṛud mandirastha.....	您住在心轮的圣殿中	
*Agūru nāshaka.....	您是假导师的毁灭者	
*Asatya khandana.....	您是虚假的去除者	
*Vaoṅsha-bheda nāshaka.....	您是种族主义的毁灭者	
*Krodha nāshaka.....	您是愤怒的毁灭者	90
Ādi Shakti Mātājī Shrī-.....	您是太初之母锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德	
Nirmala Devī priya-putra	维心爱之子	
Ādi Shakti archita.....	您崇拜太初之母	
Pratisthān-kshetra-nivās kṛuta.....	您住于神圣的 Pratishtan(译注：母亲在印度大宅的所在地)	
Cabella vāsī.....	您住于意大利的坎贝拉 ( Cabella )	
Sahasrara-dwāra vāsī.....	您住于神圣的 Pratishtan(译注：母亲在印度大宅的所在地)	95
Nishkalaṅka.....	您是纯洁无暇者	
Nitya.....	您是永恒者	
Nirākāra.....	您是无形相者	
Nirvikalpa.....	您是无疑惑的觉知状态	
Lokātīta.....	您超越整个世界	100
Gun'ātīta.....	您超越三态( 振奋 ( Rajas ) , 昏沉 ( Tamas ) 和智慧 ( Sattwa ) )	
Mahā-yogī.....	您是最伟大的瑜伽士	
Nitya mukta.....	您是永远自由	
Avyakta mūrti.....	您是形相未显现者	
Yog'eshwara.....	您是瑜伽之主	105
Yoga dhāma.....	您是瑜伽的殿堂	
Yoga-swarūpa.....	您的形相就是瑜伽本身	
Yeshū Khrīsta.....	您是上主耶稣基督	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

# 耶稣基督的 108 句祷文

我等向童贞圣母的独子叩拜，宇宙的星云在您毛孔中  
犹如尘土般转动，您降世向我们传导，您父亲，  
那永恒至高的神，Sadashiva 的旨意。阿门！

**You are the primordial Being, the Aum.**

您是太初之存有，您是唵。

**You are Vishnu and the son of Vishnu.**

您是锡吕·毗湿奴，您是锡吕·毗湿奴之子。

**You are Maha-vishnu.**

您是摩诃毗湿奴。

**You are pure pranava energy.**

您是纯粹的生命能量。

**You contain millions of universes.**

您包含数以百万的宇宙。

5

**You were born in the primordial cosmic egg.**

您由太初的宇宙金蛋所生。

**You were conceived in the heart of Shri Mataji.**

您在锡吕·玛塔吉心中孕育。

**You were foretold by the prophets.**

您被先知预言。

**You were heralded by a star in the east.**

您以东方天上的一颗星宣告降生。

**You were attended by the three Magi, who were Brahma, Shiva and Vishnu.**

您受三位圣贤的探访，他们是梵天婆罗摩、湿婆神和毗湿奴。

10

**You were born in a stable.**

您在马槽里出生。

**You are the teacher.**

您是师长。

**You are a friend of the cows.**

您是群牛之友。

**You were attended by cows.**

您受群牛的照料。

**Your Father is Shri Krishna.**

您的父亲是锡吕·克里希纳。

15

**Your Mother is Shri Radha, who incarnated again as Shri Mary-Mahalakshmi.**

您的母亲是锡吕·罗陀，她再次降世为锡吕·玛利亚·摩诃拉希什米。

**You are the saviour who burns all our sins with Your fire.**

您是救世主，用火烧掉我们所有的罪恶。

**You adorn the Agnya chakra.**

您装点额轮。

**You are light.**

您是光。

**You are of the nature of sky.**

您是天空的本质。

20

**You are fire.**

您是火。

**You performed miracles out of Your compassion.**

您出于慈悲施展神迹。

**You, whose cloak was touched.**

您的圣袍为人摸。

**You are a friend of ascetics.**

您是苦行者之友。

**You are worshipped by families.**

您受家族的崇拜。

25

**You are the bija mantras 'Ham' and 'Ksham'.**

您是种子口诀“Ham”（我是）和“Ksham”（我宽恕）。

**You are the forgiver.**

您是宽恕者。

**You allow us to forgive.**

您令我们能够宽恕。

**You are the Spirit.**

您是灵。

**You are born of the Spirit.**

您自圣灵所生。

30

**You were crucified and resurrected in pure Spirit.**

您被钉死在十字架上，在纯洁的灵中复活。

**You rose after three days.**

您在三天后复活。



You are peace.

您是安宁。

You absorb all thought.

您吸入所有的思维。

You abide in the Adi Agnya chakra.

您住于太初的额轮。

35

You promised the comforter who is Shri Mataji, the Holy Spirit.

您答应给我们一个保惠师，即是圣灵，锡吕·玛塔吉。

You return as a king.

您以国王之身回归。

You are Shri Kalki.

您是锡吕·迦奇。

You are the principle of evolution.

您是进化的原理。

You are the support of our evolution.

您是进化的支持。

40

You are the end of evolution.

您是进化的终结。

You are the evolution from collective subconscious to collective consciousness.

您是从集体潜意识到集体意识的进化之路。

You are the narrow gate.

您是窄门。

You are the way to the Kingdom of Heaven.

您是到天国的道路。

You are the silence.

您是静默。

45

You are Lord Kartikeya.

您是上主卡提凯亚。

You are Shri Maha-ganesha.

您是锡吕·摩诃格涅沙。

You are the purity of innocence.

您是纯真的纯粹。

**You are continence.**

您是自制。

**You are generosity.**

您是慷慨。

50

**You are the light in the eyes of Shri Mahalakshmi.**

您是神圣的锡吕·摩诃拉希什米眼中的光。

**You are obedient to Your Mother.**

您顺服于您的母亲。

**You are the perfect Sahaja yogi.**

您是完美的霎哈嘉瑜伽士。

**You are the perfect brother.**

您是完美的兄弟。

**You are the embodiment of joy.**

您是喜乐的化身。

55

**You are the embodiment of gentleness.**

您是温和的体现。

**You spit out the half-hearted.**

您谴责那些三心二意的人。

**You condemn all fanatics.**

您唾弃所有的狂热主义者。

**You are uninterested in riches.**

您对财富毫不在意。

**You give all riches to Your devotees.**

您赐予信众所有的财富。

60

**You are pure white.**

您是纯洁的白。

**You are the sacred heart.**

您是神圣的心。

**You wear a crown of thorns.**

您戴着荆棘造的花冠。

**You condemn misery.**

您谴责那些不停抱怨的人。

**You suffered so that we should enjoy.**

您为我们受难，我们得以安享快乐。

65

**You are a child.**

您是个孩童。

**You are ever ancient.**

您是亘古以来就存在的。

**You are the alpha and the omega.**

您是阿尔发，您是欧米嘎。

**You give the Kingdom of Heaven equally to those who are first or last.**

您对最初者或最后者，同等地赐予上帝的国。

**You are ever with us.**

您永远与我们在一起。

70

**You are beyond the universe.**

您超越宇宙。

**You are the sign of the cross.**

您是十字架的标记。

**You are above discrimination.**

您超越明辨。

**You are the witness.**

您是静观者。

**You are the one who is witnessed.**

您是被见证者。

75

**You overcome temptation.**

您战胜诱惑。

**You exorcize evil.**

您驱除邪恶。

**You condemn occult practices.**

您谴责邪术。

**You are the embodiment of tapas (penance).**

您是苦行（修行）的体现。

**You worship Your Father.**

您崇拜您的父亲。

80

**You are hallowed by Your Father.**

您受您父亲的推崇。

**Your name is holy.**

您的名字是神圣。

**You are intelligence.**

您是智力。

**You are wisdom.**

您是智慧。

**You are perfect humility.**

您是完全的谦卑。

85

**You are angry with materialists.**

您对物质主义者发怒。

**You destroy ego.**

您毁灭自我。

**You absorb superego.**

您吸入超我。

**You are the destroyer of desires.**

您是欲望的毁灭者。

**You are the pure power of desire.**

您是欲望的纯洁力量。

90

**Your church is the heart.**

您的心便是圣殿。

**You have the eleven destroying powers.**

您具有十一种毁灭力量。

**You are the destroyer of false prophets.**

您是假先知的毁灭者。

**You are the destroyer of untruth.**

您是谎言的毁灭者。

**You are the destroyer of intolerance.**

您是不宽容的毁灭者。

95

**You are the destroyer of racialism.**

您是种族主义的毁灭者。

**You are the destroyer of anger.**

您是愤怒的毁灭者。

**You are the herald of the Golden Age.**

您是黄金时代的宣告者。

**You are adored by our Mother.**

您受您母亲的崇敬。

You are praised by our Mother.

您受您母亲的赞美。

100

You are loved by our Mother.

您受您母亲的钟爱。

You are the one who is chosen.

您是被拣选者。

You are awakened in all Sahaja yogis.

您在所有的霎哈嘉士之中被唤醒。

You ride the white horse at the end of the age.

您是在末世骑白马者。

You are the end of our fears.

您是我们恐惧的终结。

105

You guard the gate of our Mother.

您守护着母亲的门户。

You are the Son of God.

您是上帝之子。

You are the only way to the Kingdom of God.

您是通向神国度的唯一道路。

Aum Shri Mahālakshmi Mahāvishnu sākshāt

Shri Mahāvīrāta sākshāt

Shri Ādi Shakti Mātājī

Shri Nirmalā Devyai namo namah

## 主祷文

Our Father, who art in Heaven,

我们在天上的父，

Hallowed be Thy name.

愿人都尊父的名为圣。

Thy kingdom come,

愿父的国降临，

Thy will be done

愿父的旨意行在地上，

On Earth as it is in Heaven.

如同行在天上。

Give us this day our daily bread;

求父赐予我们今日之饮食；

And forgive us our trespasses,

求父宽恕我们的过错，

As we forgive those who trespass against us;

如同我们宽恕别人的过错；

And lead us not into temptation,

不要叫我们遇见诱惑，

But deliver us from evil;

救我们脱离凶恶；

For Thine is the kingdom,

因为国度、

The power and the glory,

权柄、荣耀全都属于父，

For ever and ever, Amen.

直至永远。阿门。

## 对母亲的祷文

Our Mother, who art on Earth,

我们在地上的母，

Hallowed be Thy name.

愿人都尊您的名为圣，

Thy kingdom come,

愿您的国降临，

Thy will be done

愿您的旨意行在地上，

On Earth as it is in Heaven.

如同行在天上。

Give us this day Thy divine vibrations;

求您赐予我们今天生命能量；

And forgive us our trespasses,

求您宽恕我们的过错，

As we forgive those Who trespass against us;

如同我们宽恕别人的过错；

And lead us not into maya,

不要叫我们陷入幻相，

But deliver us from evil;

救我们脱离凶恶；

For Thine is the Father,

因为国度、

The children and the glory,

权柄、荣耀全都属于父，

Forever and ever, Amen.

直至永远。阿门。

——锡吕·卡提凯亚崇拜，德国慕尼黑，1986年7月13日

# 圣母玛利亚 – 摩诃拉希什米的 108 个神圣名号

Aum twameva sākshāt    Shrī Māria Mātā sākshāt  
Shrī Mahālakshmi sākshāt    Shrī Kamāl'aksa nisevita sākshāt  
Shrī Dhanā-dhyakshā sākshāt    Shrī Agnyā-Chakrāntar' ālasthā sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātāji    Shrī Nirmalā Devyai Namō namah

阿门，神圣的母亲，您真真正正是圣母玛利亚，  
您是摩诃拉希什米

您受到眼如莲花的毗湿奴的崇拜

您是财富女皇

住于额轮之中

神圣的母亲，我们向您致敬！

Namaste'stu Mahamaye

Shri-Pithe Sura-pujite

Shanka Chakra Gadā-haste

Mahālakshmi Namostute

Sancta Mater, Dei Genitrix, laudamus te

Domina nostra, Dei Genitrix, gratias agimus tibi

摩诃摩耶女神，我们向您致敬，

您手持法螺、飞环和战杖，在财富、美丽和吉祥的宝座上受到众神的崇拜，

神圣的摩诃拉希什米，我们向您致敬！

神圣的母亲，上帝之母，我们颂赞您！

我们的女主人，上帝之母，我们感谢您！

Dei Genitrix (laudamus te)..... 您是上帝的母亲（我们颂赞您）

Virgo benedicta..... 您是受祝福的童贞女

Virgo veneranda..... 您是备受崇拜的童贞女

Virgo praedicanda..... 您是备受传颂的童贞女

Virgo ab aeterno electa..... 您是无始以来已被拣选的童贞女

5

Virgo prudentissima ..... 您是最有智慧的童贞女

Virgo potentissima..... 您是最有力量的童贞女

Virgo clementissima..... 您是最仁慈的童贞女



Virgo pulcherima.....	您是最美丽的童贞女	
Virgo virginum.....	您是所有童贞女的贞洁	10
Mater innupta.....	您是母亲与童贞女	
Mater puritatis.....	您是纯洁的母亲	
Mater sanctissima .....	您是最神圣的母亲	
Mater gratia plena.....	您是满有恩典的母亲	
Mater immaculata.....	您是纯洁无瑕的母亲	15
Mater principis.....	您是大初原理的母亲	
Mater verae fidei.....	您是真实信仰的母亲	
Mater misericordiae.....	您是慈悲之母	
Mater humilitatis.....	您是谦卑之母	
Mater aeterni Dei .....	您是永恒上帝之母	20
Mater et Domina.....	您是母亲与女主人	
Mater spiritus dulcedinis.....	您是灵之甜蜜的母亲	
Mater gratiae et sanctitatis.....	您是神圣和恩典之母	
Mater obedientiae.....	您是顺服之母	
Mater innocentiae.....	您是纯真之母	25
Mater Christi sponsa.....	您是基督的母亲和他的力量	
Mater creatoris.....	您是造物主之母	
Mater amabilis.....	您是最心爱的母亲	
Mater sanctae spei.....	您是神圣希望之母	
Mater castissima.....	您是最贞洁的母亲	30
Mater intemerata.....	您是完美无瑕的母亲	
Fons caritatis.....	您是慈悲的源泉	
Fons pietatis.....	您是忠诚的源泉	
Fons dulcedinis.....	您是甜蜜的源泉	
Fons verae sapientiae.....	您是真正智慧的源泉	35
Fons patriarchum et--.....	您是长者和先知的源泉	
prophetarum		
Fons omnium charismatum.....	您是所有灵之恩赐和祝福的源泉	
Vas Spirituale.....	您是盛着圣灵的容器	
Vas insignae devotionis.....	您是盛着虔诚的容器	
Rosa mystica.....	您是神秘的玫瑰	40

Rosa majestica.....	您是高贵的玫瑰	
Rosa sine spina.....	您是没有刺的玫瑰	
Turris Davidica.....	您是大卫塔（译注：耶路撒冷旧城的最高处，位于约帕门附近的犹太区内。）	
Turris eburnea.....	您是象牙之塔	
Domus aurea.....	您是黄金屋	45
Foederis arca.....	您是约柜（译注：约柜是古代以色列民族的圣物，“约”是指上帝跟以色列人所订立的契约，而约柜就是放置了上帝与以色列人所立的契约的柜。这份契约，就是由先知摩西在西奈山上从上帝得来的两块十诫石板。）	
Coelorum regina.....	您是天后	
Angelorum regina.....	您是天使皇后	
Archangelorum laetitia.....	您是天使长的喜乐	
Imperatrix clarissima .....	您是最杰出的皇后	50
Per quam renovatur--.....	您是所有创造的更新者	
omniscreatura		
Hospitium deitatum.....	您是神祇的旅居	
Portans omnia portantem.....	您是一切支持的支持	
Uterus Divinae incarnationis.....	您是孕育降世神祇的子宫	
Factorem mundi generans.....	您生出世界的造物主	55
Coeli clarissima.....	您是天堂最光辉灿烂的存有	
Tollens tenebrae- aeternae noctis..	您是去除那永恒的黑暗之夜者	
Speculum Divinae--.....	您是上天观照之镜	
contemplationis		
Ianua vitae.....	您是生命之门	
Porta paradisi .....	您是天堂之门	60
Per quam venit- -ad gaudiam....	通过您可达至喜乐	
Coelis altior.....	您是天堂至高者	
Sedes sapientiae.....	您是智慧的宝座	
Omnium exultatio .....	您是一切存有之极乐	
Sanctus tronus Salomonis .....	您是所罗门王的神圣宝座	65
Fides omnium.....	您是万事万物的信心	

Nostra lux vera.....	您是我们真正的灵光	
Nostra Mater nova.....	您是我们新的母亲	
Nostra dilectissima Domina.....	您是我们最高雅的女君主	
Nostra pulcherrima Domina .....	您是我们最美丽的女君主	70
Advocata nostra.....	您是我们的倡导者	
Mater Divinae gratiae.....	您是上天恩典之母	
Mater veri gaudii.....	您是真正喜乐之母	
Consolatrix afflictorum.....	您是痛苦悲伤者的安慰者	
Honor et gloria nostra.....	您是我们的光荣与荣耀	75
Aeterni regis filia.....	您是永恒之王的女儿	
Cubiles coelestis thesauris.....	您是天堂宝藏的仓库	
Hilaris et plena gaudia.....	您欢笑着，充满喜乐	
Generans aeternum lumen.....	您产生永恒之光	
Lucerna castitatis.....	您是贞洁的灯	80
Praeclarior luna.....	您是最清澈的月	
Solis lumen vivens.....	您是太阳的生命之光	
Stella matutina.....	您是晨星	
Lux meridiana.....	您是正午的光	
Coelis margarita .....	您是天堂的雏菊	85
Orbis terrarum margarita.....	您是地球的珍珠	
Hortus conclusus.....	您是与世隔绝的花园	
Sanctum liliium convallium.....	您是山谷中的神圣百合	
Flos immarcessibilis.....	您是永不凋谢的花朵	
Sanctus flos virginitatis.....	您是童贞之圣女	90
Aeterni regis sponsa.....	您是永恒之王的新娘	
Mater gentium.....	您是国家之母	
Regina prophetarum.....	您是先知的女皇	
Regina sanctorum omnium.....	您是所有圣人的女皇	
Iter nostrum ad Dominum.....	您是通向我主的道路	95
Resurrectio nostra.....	您是我们的重生	
Clipeus fidei.....	您是信心之盾	

Virginum corona.....	您是童贞女的冠冕	
Amicta sole.....	您以太阳为服饰	
Luna sub pedibus.....	月亮在您的足下	100
Duodecim stellis coronata.....	您以十二星为冠	
Civitas Dei.....	您是上帝之城	
Gloria Jerusalem.....	您是耶路撒冷的荣光	
Templum Spiritus Sanctus.....	您是圣灵的圣殿	
Regis diadema.....	您是国王的皇冠	105
Nostra spes vera.....	您是我们真正的希望	
Per infinita saecula.....	您的寿命无穷无尽	
Lumen Sahajae veritate.....	您是霎哈嘉真理之光	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

Aum Shanti! Shanti! Shanti!  
阿门， 安宁！ 安宁！ 安宁！



## 佛陀祷文

Buddham sharanam gachāmi

我向我内在的觉醒意识臣服，向所有自觉的灵臣服（皈依佛）

Dharmam sharanam gachāmi

我向内在的无玷正法臣服（皈依法）

Saṅgham sharanam gachāmi

我向集体臣服，向所有自觉的灵的集体臣服（皈依僧）

Shrī Ādi Shaktyai Nirmalā Mātaram sharanam gachāmi

我向太初之母锡吕·玛塔吉臣服



# 十一种毁灭力量 (The 11 Ekādasha Rudras)

Aum Twameva sākshāt Shrī Ekādasha Rudra sākshāt,  
Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Niirmalā Devyai namo namah

阿门，神圣的母亲，您真真正正是湿婆神的十一种毁灭力量，我们向您致敬！

Shrī Mahā-Hanumāna  
Shrī Mahā-Bhairava  
Shrī Buddha  
Shrī Mahāvira  
Shrī Mahā-Kārtikeya  
Shrī Mahā-Ganesha  
Shrī Yeshu Khrista(Jesus Christ)  
Shrī Brahmadeva-Saraswatī  
Shrī Lakshmī-Nārāyana  
Shrī Shiva-Pārvatī  
Shrī Hiranya-Garbha

## 锡吕·玛塔吉关于十一种毁灭力量的忠告

- 1 建立你们的纯真，眼睛要常望母亲大地。
- 2 清洁你们的幻海。如果你曾跟从假导师，可施行鞋打法。
- 3 将注意力放在大自然上，不要放在其他人上。
- 4 组织行动时要小心。如果你正在清洁这个部位，那就不要负责组织活动，并且不要对众说话。
- 5 固执的人这个部位会有阻塞。
- 6 对霎哈嘉瑜伽只有一半忠诚的人会有这个问题。
- 7 这个问题由左交感神经系统及右交感神经系统而来，因此如果左边有阻塞，而右边又有阻塞的话，会特别影响这个部位。

——神圣的锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维  
1981年讲于伦敦

# 湿婆神十一个毁灭力量的 116 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shri Ekādasha Rudra sākshāt  
Shri Ādi Shakti Mātājī Shri Nirmalā Devyai namo namah

阿门，神圣的母亲，您真真正正是湿婆神的十一种毁灭力量，我们向您致敬！

Sthira.....	您坚定不移	
Sthānu.....	您好似无限的生命能量柱	
Prabhu.....	您是全能的上帝	
Bhīma.....	您是强大的力量	
Pravara.....	您是最高贵，最远古的	5
Varada.....	您是本愿的赐予者	
Vara.....	您是所有的祝福	
Sarv' ātman.....	您是无所不在的灵	
Sarva-vikhyāta.....	您举世闻名	
Sarvasva.....	您无所不在	10
Sarva-kara.....	您在掌中拥有整个宇宙	
Jatī.....	您头发蓬乱	
Charmin.....	您身穿兽皮	
Shikhandi.....	您头上系着发髻	
Sarv' ānga.....	您遍及宇宙整体	15
Sarva-bhāvana.....	您启发所有的情感	
Hara.....	您是毁灭者	
Harin' āksha.....	您有着鹿一般警觉的眼睛	
*Sarva-bhūta hara .....	您毁灭历史的重负	
Pravṛutti.....	您以良好的本性存在于一切存有中	20
Nivṛutti.....	您毫无执着	
Niyata.....	您统治着每样事物	
Shāshwata.....	您是永恒	
Dhruva.....	您如北极星般恒常不变	
Shmashāna-vāsi.....	您住于火葬场和墓地	25
Bhagavat.....	您散发着神性	

Khechara.....	您在天空穿行	
Gochara.....	您是感官的统治力量	
Ardana.....	您是毁灭者	
Abhivādya.....	您是顶级的音乐家	30
Mahā-karma.....	您是一流的实干家	
Tapaswi.....	您是苦行者	
Bhūta-bhāvana .....	您作为情感智能和记忆影像存在于一切存有中	
Sarva-loka praj' āpati.....	您是掌管一切创造的主	
Mahā-rūpa.....	您是至高的形相	35
Mahā-kāya.....	您是至高的本体	
Vṛusha-rūpa.....	您洒下德性	
Mahā-yasha.....	您是伟大的成功和荣耀	
Mah' ātmā.....	您是至高的灵	
Sarva-bhut' ātmā.....	您以灵（的形式）住于一切存有中	40
Vishva-rūpa.....	您是宇宙的形相	
Mahā-hanu.....	您是伟大的杀戮者	
Lokapāla.....	您照着所有的人	
Antar-hit' ātmā.....	您是真我福祉本质的保护者	
Prasāda.....	您是纯粹的恩惠	45
Haya-gardabha.....	您是完美的骑士，骑着纯白色的马	
Pavitra.....	您纯洁而吉祥	
Mahat.....	您是全能者	
Niyama.....	您完全掌握自己（您完全自主）	
Sarva-karmanya.....	您是一切事物行为的因	50
Niyam' āshrita.....	您保护那些保持份际（良好行为规范）的人	
Sarva-karma.....	您是所有行为的本质	
Swayam-bhūta.....	您是从自身出生者	
Ādi.....	您是原初的	
Ādi-kāra.....	您是太初的形相	55



Nidhi.....	您是上天的财富	
Sahasr'āksha.....	您有一千只眼睛	
Vishāl'āksha.....	您的眼睛巨大而有力量	
Soma.....	您是上天的甘露	
Nakshatra-sādhaka.....	您通过行星和星群来行动	60
Chandra.....	您是月亮	
Surya.....	您是太阳	
Shani.....	您是土星	
Ketu.....	您是南交点（给予解脱的第一个宫位）	
Graha.....	您是行星	65
Grahapati.....	您是行星之主	
Vara.....	您是最杰出者	
Atri.....	您是太初导师达陀陀哩耶的父亲	
Anagha.....	您纯洁无暇	
Mahā-tapa.....	您是伟大的苦行	70
Ghora-tapa.....	您进行高强度的冥想	
Adīna.....	您心底高尚宽宏大量	
Dina-sādhaka.....	您甚至受不完美的人崇拜	
Saṁvat-sarakara.....	您开创了时代	
Mantra.....	您是上天的顾问	75
Pramāna.....	您是主要的因	
Parama-tapasa.....	您是冥想的最高状态	
Yogi.....	您是与上天合一者	
Yojya.....	您是神圣的连接	
Mahā-bīja.....	您是原初的种子	80
Mahā-reta.....	您是萌芽种子的原初能量	
Maha-bala.....	您是无限的力量	
Suvarna-reta.....	您是萌芽种子美丽的金黄色	
Sarvadñya .....	您是无所不知者	
Su-bīja.....	您是纯洁的种子	85
Bīja-vāhana.....	您是种子的持载者	

Dasha-bāhu.....	您是十臂者	
Nimisha.....	眨眼之间您就作出行动	
Nilakantha.....	您有蓝色的喉咙	
Umāpati.....	您是乌玛(即锡吕·帕娃蒂)之主	90
Vishwa-rūpa.....	您有宇宙的形相	
Swayam Shrestha.....	您是最卓越的生命	
Balavīra.....	您是力量和活力	
Abala.....	若没有太初之母, 您便毫无力量可言	
Gana.....	您是湿婆神神圣的随从军队	95
Gana-kartā.....	您是伽蓝仙众的创造者	
Ganapati.....	您是伽蓝仙众之主	
Digvāsa.....	您身披十个方向	
Kāma.....	您是爱神	
Mantra-vit.....	您在一切口诀的形相之中	100
Parama-mantra.....	您是至高的口诀	
Mantra.....	您是神圣的声音	
Sarva Bhāvakara.....	您是一切情绪的创造者	
Hara.....	您是令人着迷者	
Kamandalu-dhara.....	您手持水罐	105
Dhanvi.....	您手持弯弓	
Bāna-hasta.....	您手持弓箭	
Kapala-vān.....	您戴着骷髅头	
Ashani.....	您是雷电	
Shata-ghni.....	您一次便能毁灭数以百计的邪魔	110
Āyudhi.....	您手持武器	
Mahān.....	您是伟大者	
Sruva-hasta.....	生命能量自您的双手流出	
Su-rūpa.....	您拥有美丽的形相	
Teja.....	您是灵体发出的光	115
Ekadasha Rudra.....	您是湿婆神的十一种毁灭力量	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātāji  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

# 顶轮 Sahasrāra



## 顶轮口诀

Aum twamewa sākshāt  
Shrī Mahālakshmi  
Mahāsaraswati Mahākālī  
Trigunātmikā  
Kundalinī sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

您真真正正是  
锡吕·摩诃拉希什米，  
锡吕·摩诃莎维德丽和锡吕·摩诃迦利，  
三德的本质，灵量。  
您是太初的母性力量。  
神圣的母亲，纯洁的女神，  
我们向您致敬。

Aum twamewa sākshāt  
Shrī Kalki sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

您真真正正是锡吕·迦奇，  
太初的母性力量。  
神圣的母亲，纯洁的女神，  
我们向您致敬。

Aum twamewa sākshāt  
Shrī Kalki sākshāt  
Shrī sahasrārā-swāminī  
Moksha-Pradāyini Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

您真真正正是锡吕·迦奇，  
您是坐于顶轮之上的女神，  
赐予人类解放，助人超脱轮回的母亲，  
纯洁的女神，  
我们向您致敬。



# 锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维的 108 个神圣名号

以下是《Shri Lalita Sahasranama》一书所载，伟大女神的一千个名号之中的 108 个。伟大的女神同时是简单和纯真，像小孩子一样，同时是不可以理性理解、遍在、难寻，她超越一切感知的范畴、所有已知和未知的宇宙。以下名号只是反映她的某些方面。且让我们一起崇拜她。可通过下述口诀念诵以下名号，念诵时我们要将注意力放在锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维女士身上。这些口诀提醒我们，最终来说，只有内心的崇拜和奉献才能了解锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维女士的真正性质。

愿您，慈悲的海洋，祝福我们每一个人！

Aum twameva sākshāt Shri Adi Shakti Mātājī

Shri Nirmalā Devyai namo namah

神圣的母亲，您真正是圣灵的降世，神圣的太初之母，我们向您致敬！

Mātā.....	您是神圣的母亲	
Mahā-rādñī.....	您是伟大的女皇	
Deva-kārya Samudyatā.....	您为一个神圣的目的而出现	
Akulā.....	您超越种族、家庭和等级的限制，您是无可量度的	
Vishnu-granthi Vibhedinī.....	您打破了毗湿奴摩耶幻相之结，打破了俗事的结缚	5
Bhavānī.....	您是天后，宇宙生命的赐予者	
Bhakti Priyā.....	您钟爱奉献者	
Bhakti gamyā.....	您是因虔敬而得自觉者	
Sharma dāyinī.....	您是幸福和上天喜乐的赐予者	
Nirādhārā.....	您是毋须支持者，因为您就是宇宙的支持	10
Niranjanā.....	您是不受任何局限者	
Nirlepā.....	您是不受任何影响者	
Nirmalā.....	您是纯洁无暇者	
Nishkalaṅkā.....	您是无瑕疵者	
Nityā.....	您是永恒者	15
Nirākārā.....	您是无形相者	
Nirākulā.....	您是不受骚扰、泰然自若者	
Nirgunā.....	您超越三态：振奋（Rajas）、昏沉（Tamas）和智慧（Sattwa）	

Niskalā.....	您是不可分者，完满者	
Nishkāmā.....	您是无欲者，因为您是一切的拥有者	20
Nirūpaplavā.....	您是不可毁灭者	
Nitya muktā.....	您是永恒自由者，亦令信众达到永恒的自由	
Nirvikārā.....	您是恒常不变者，您是一切改变的不变基础	
Nirāshrayā.....	您无须庇护，您是一切的庇护	
Nirantarā.....	您超越一切时间和范畴	25
Nishkāranā.....	您是无因者，您是一切因之因	
Nirūpādhi.....	您超越纷繁的幻相	
Nirīshwarā.....	您是至高者，甚至在神祇之上	
Nirāgā.....	您是独立者	
Nirmadā.....	您是无骄傲者	30
Nishchintā.....	您是无忧者	
Nirahaṅkārā.....	您是无自我者	
Nirmohā.....	您是不入幻相者	
Nirmamā.....	您是无私者	
Nishpāpā.....	您是无罪咎者	35
Nisaonshayā.....	您是无疑惑者	
Nirbhavā.....	您是无生者	
Nirvikalpā.....	您超越所有疑惑	
Nirābādhā.....	您是不受骚扰者	
Nirnāshā.....	您是永生者，您是不灭者	40
Nishkriyā.....	您超越所有行动，不在任何行动之中	
Nishparigrahā.....	您是无取者，因为您是万物之源	
Nistulā.....	您无与伦比	
Nīlachikurā.....	您是黑发者	
Nirapāyā.....	您是无危难者	45
Niratayā.....	您是无可超越者	
Sukha-pradā.....	您是解脱之极乐的赐予者	
Sāndra Karunā.....	您对信众极慈悲	
Mahā-devī.....	您是最伟大之女神	
Mahā-pūjyā.....	您甚至受至高的三位神祇（梵天婆罗摩、毗湿奴、湿婆崇）崇拜	50

*Mahā-pātaka nāshinī.....	您甚至毁灭最大的罪恶	
Maha-shakti.....	您是伟大的力量	
Mahā-māyā.....	您是幻相的最高创造者，连最伟大的神祇也不免陷于迷惑	
Mahā-rati.....	您是极乐者，超出所有感官之快乐	
Vishva-rūpā.....	您具有一切存有的形相，整个宇宙都是您的形相	55
Padm' āsanā.....	您坐于莲花（即轮穴）上	
Bhagavatī.....	您是神圣的母亲，至高神的一切遍在力量	
Rakshā-karī.....	您是救世主和保护者	
*Rākshasa-ghni.....	您是恶魔和一切恶势力的杀戮者	
Param'eshwarī.....	您是最高的女神	60
Nitya-yauvanā.....	您青春常在，不受时间的影响，因时间只是您的创造	
Punya-labhyā.....	您是由善业或正义可达者，前生作善事的人才能得以崇拜您	
Achintya-rūpā.....	您超越思维	
Parā-shakti.....	您是最高的力量	
Gurū-mūrti.....	您是导师，透过所有真正的导师来显现	65
Ādi Shakti.....	您是最高神的太初力量（太初之母，整个世界的创造者，在人间大地建立神的国度）	
Yogadā.....	您是瑜伽的赐予者	
Ekākinī.....	您是独一者，是宇宙多元性的唯一基础，超越一切创造	
Sukh'ārādhyā.....	您易受信众的崇拜	
Shobhanā-sulabhā-gati.....	您是达到自觉的最易最美之路	70
Sat-chid'ānanda rūpinī.....	您是绝对的真理、意识和喜乐	
Lajjā.....	您是羞涩的谦逊者（您在所有生命之中存在为谦逊的纯洁）	
Shubha-karī.....	您是大慈大悲者（最大的福报是获得完全的自觉，而您将自觉给予信众）	
Chandikā.....	您对邪恶力量发怒	
Tri-gun'ātmikā.....	您是三态的设定者：萨埵（实相）、刺闍（行动）、答摩（愿望）	75
Mahatī.....	您是备受尊敬和崇拜的女神	
Prāna-rūpinī.....	您是神圣的生命气息	

Paramānu.....	您是终极的微粒，太精微了无人能了知	
Pāsha-hantrī.....	您赐予灵魂自由解放，脱离所有束缚	
Vīra-mātā.....	您是勇者的母亲	80
Gambhīrā.....	您深不可测	
Garvitā.....	您是一切创造之母，自豪的母亲	
Kshipra-prasādinī.....	您不断向信众洒下上天的祝福	
Sudhā-sṛutī.....	您是甘醇的喜乐之流	
Dharm'adhārā.....	您是正法的支持(对灵体正确有益的先天的知识)	85
Vishva-grāsā.....	您是在宇宙最后的分解期吞噬宇宙者	
Svasthā.....	您在自身之中确立，您在信众中建立真我	
Svabhāva-madhurā.....	您性情甜美	
Dhīra-samarchitā.....	您受智者及勇者的崇拜	
Param'odārā.....	您是至慷慨者	90
Shāshwati.....	您是常在者、持续者	
Lokātitā.....	您超越三界，超越所有创造的宇宙	
Sham'ātmikā.....	您是内在的安宁	
Lila-vinodini.....	您是上天戏剧的至高享受者	
Sadāshivā.....	您是全能上帝吉祥永恒的力量	95
Pushti.....	您以生命能量完成上天的养育	
Chandra-nibhā.....	您如月之光辉	
Ravi-prakhyā.....	您如日之灿烂	
Pāvan'ākṛuti.....	您是纯洁神圣的形相	
Vishwa-garbhā.....	您是母亲，生育了整个宇宙	100
Chit-shakti.....	您是意识的力量，驱散无明与迷惘	
Vishwa-sākshinī.....	您是宇宙运动的静观者	
Vimalā.....	您是清澈纯洁者	
Varadā.....	您是本愿的赐予者	
Vilāsinī.....	您是至高的享受者，迷人而充满乐趣	105
Vijayā.....	您是胜利	
Vandāru-jana-vatsalā.....	您爱信众如同子女，您是我们神圣的母亲	
Sahaja yoga dāyini.....	您教我们自然地得到自觉	

Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah



# 锡吕·涅玛娜的 108 个神圣名号

Aum twameva sākskhāt Shri Ādi Shakti Mātājī

Shri Nirmalā Devyai namo namah

阿门，神圣的母亲，您真真正正是完美的女神，我们向您致敬！

Shri Nirmala Tantrā.....	您是神圣技法的纯洁	
Shri Nirmala Sarvā.....	您是一切的纯洁	
Shri Nirmala Skandā.....	您是锡吕·卡提凯亚的纯洁	
Shri Nirmala Gaurī.....	您是完美的纯洁（Kundalini）	
Shri Nirmala Kanyā.....	您是纯洁的童贞女	5
Shri Nirmala Rūpinī.....	您是纯洁的化身	
Shri Nirmala Shakti.....	您是纯洁的力量	
Shri Nirmala Shayinī.....	您是纯洁的平安境界	
Shri Nirmala Shraddhā.....	您是纯粹的信心	
Shri Nirmala Vritti.....	您是纯净的思维倾向	10
Shri Nirmala Bhavā.....	您是生命的纯洁	
Shri Nirmala Bhūmi.....	您是大地纯洁	
Shri Nirmala Saraswati.....	您是女神纯粹的创造力（艺术、音乐、知识、言辞）	
Shri Nirmala Vidyā.....	您是知识的纯洁	
Shri Nirmala Kumārī.....	您是纯真的纯洁	15
Shri Nirmala Gangā.....	您是恒河的纯洁	
Shri Nirmala Mani.....	您是宝石的纯洁	
Shri Nirmala Ganapati.....	您是伽蓝仙众之主（格涅沙）的纯洁	
Shri Nirmala Shrimatī.....	您是拉希什米的纯洁	
Shri Nirmala Chandika.....	您是对邪恶力量愤怒的人的纯洁	20
Shri Nirmala Rādmikā.....	您是令人愉快的纯洁	
Shri Nirmala Bhagini.....	您是姐妹的纯洁	
Shri Nirmala Stotra.....	您是经典的纯洁	
Shri Nirmala Yādhyā.....	您是火祭的纯洁	
Shri Nirmala Yoga.....	您是瑜伽的纯洁	25

Shri Nirmala Soma.....	您是吠陀经提到的甘露的纯洁（生命能量）	
Shri Nirmala Bhagawatī.....	您是纯洁的喜乐女神	
Shri Nirmala Pushpā.....	您是纯洁的花朵	
Shri Nirmala Chakra.....	您是轮穴的纯洁	
Shri Nirmala Swayambhū.....	您是天然圣石的纯洁（生命能量石，例如印度普内周边的 Ashta Vinayaka 以及巨石阵或 Kaaba）	
Shri Nirmala Shivā.....	您是吉祥和慈爱的纯洁（湿婆神）	
Shri Nirmala Satī.....	您是湿婆神妻子的纯洁	
Shri Nirmala Pārvatī.....	您是锡吕·帕娃蒂的纯洁	
Shri Nirmala Sitā.....	您是锡吕·悉妲的纯洁	
Shri Nirmala Yogeshwari.....	您是瑜伽女神的纯洁	35
Shri Nirmala Mūrti.....	您是纯洁的神圣形象	
Shri Nirmala Lakshmi.....	您是锡吕·拉希什米的纯洁	
Shri Nirmala Stuti.....	您是颂赞上天的纯洁	
Shri Nirmala Māria.....	您是圣母玛利亚（锡吕·摩诃拉希什米）的纯洁	
Shri Nirmala Rāmdāsa.....	您是锡吕·哈努曼（忠实于罗摩）的纯洁	40
Shri Nirmala Chitta.....	您是纯洁的注意力	
Shri Nirmala Varāha.....	您是纯洁的雄猪（锡吕·毗湿奴的第三次降世）	
Shri Nirmala Gaja.....	您是纯洁的大象（锡吕·罗阇拉希什米的坐骑）	
Shri Nirmala Garuda.....	您是纯洁的神鹰（锡吕·毗湿奴的坐骑）	
Shri Nirmala Shesha.....	您是纯洁的灵蛇（锡吕·毗湿奴的卧榻）	45
Shri Nirmala Nandī.....	您是纯洁的神牛（湿婆神的坐骑）	
Shri Nirmala Hamsa.....	纯洁的天鹅（神圣的辨别力）	
Shri Nirmala Sarva Shakti Mayī....	您是所有力量的纯洁本质	
Shri Nirmala Sthirā.....	您是永恒不变的纯洁	
Shri Nirmala Bhavānī.....	您是纯洁的存有	50
Shri Nirmala Kundalini Jagrutī.....	您是灵量纯洁的唤醒	
Shri Nirmala Padmā.....	您是纯洁的莲花	
Shri Nirmala Sahaja.....	您是与生俱来的纯洁和自然而然	
Shri Nirmala Buddhi.....	您是纯洁的智慧	

Shri Nirmala Param'eshwarī.....	您是纯洁至高的女神	55
Shri Nirmala Mālinī.....	您是佩戴花环的纯洁女神	
Shri Nirmala Mudrā.....	您是神圣纯洁的祝福手势	
Shri Nirmala Rādñī.....	您是纯洁的（所有创造的）女皇	
Shri Nirmala Ananta.....	您是永恒的纯洁	
Shri Nirmala Mātājī.....	您是纯洁神圣的母亲	60
Shri Nirmala Devī.....	您是纯洁无瑕的女神	
Shri Nirmala Bhavanī.....	您是锡吕·巴尔伐瓦的纯洁力量	
Shri Nirmala mayī.....	您是纯洁的本质	
Shri Nirmala Ajā.....	您是未曾降世的纯洁	
Shri Nirmala Gomātā.....	您是母亲神牛的纯洁	65
Shri Nirmala Sindhu.....	您是海洋的纯洁，您是印度河的纯洁	
Shri Nirmala Ambā.....	您是神圣母亲的纯洁	
Shri Nirmala Kāli.....	您是黑色皮肤女神的纯洁	
Shri Nirmala Kriyā Shakti.....	您是行动的纯洁力量	
Shri Nirmala Icchā Shakti.....	您是纯洁欲望的力量	70
Shri Nirmala dñyāna Shakti.....	您是纯洁知识的力量	
Shri Nirmala Prana Shakti.....	您是生命本身纯洁的力量	
Shri Nirmala Manas Shakti.....	您是上天超我纯洁的力量	
Shri Nirmala Brahma Shakti.....	您是无所不在的纯洁力量	
Shri Nirmala Adi Shakti.....	您是全能之神的纯洁力量	75
Shri Nirmala AumKāra.....	您是宇宙第一音，唵的纯洁	
Shri Nirmala Shānti.....	您是纯洁的安宁	
Shri Nirmala Indra.....	您是众神之王的纯洁	
Shri Nirmala Vāyu.....	您是风之纯洁	
Shri Nirmala Agnī.....	您是火之纯洁	80
Shri Nirmala Varuna.....	您是海洋之纯洁	
Shri Nirmala Chandra.....	您是月亮之纯洁	
Shri Nirmala Sūrya.....	您是太阳之纯洁	
Shri Nirmala Nāga Kanyā.....	您是纯洁原初的灵蛇（灵量）	
Shri Nirmala Mandala.....	您是神圣卷曲的（灵量）	85
Shri Nirmala Trikona.....	您是神圣的三角骨（圣骨）	
Shri Nirmala Rudra.....	您是上天纯粹的震怒（湿婆神）	

Shri Nirmala Kula.....	您是纯洁的居所	
Shri Nirmala Krishna Deha.....	您是黑色皮肤女神的纯洁	
Shri Nirmala Jīva.....	您是纯洁的灵魂	90
Shri Nirmala Rishi.....	您是纯洁的圣人	
Shri Nirmala Sāvitrī.....	您是纯洁的母亲	
Shri Nirmala Riddhi.....	您是富裕的纯洁力量（锡吕·格涅沙的力量）	
Shri Nirmala Siddhi.....	您是完全成就的纯洁力量（格涅沙的第二个力量）	
Shri Nirmala Ishwarī.....	您是纯洁的女神	95
Shri Nirmala Rāma.....	您是锡吕·罗摩的纯洁	
Shri Nirmala Charu-rūpā.....	您是纯洁的美丽	
Shri Nirmala Sukha.....	您是纯洁的快乐	
Shri Nirmala MokshaPradāyinī.....	您是完全解放和最纯粹解脱的赐予者	
Shri Nirmala Pingalā.....	您是阳脉（右脉）的纯洁	100
Shri Nirmala Bhakti.....	您是纯洁的奉献	
Shri Nirmala Sundarī.....	您是妇女的吉祥美丽	
Shri Nirmala Mātrukā.....	您是透过上天的音节展现出母亲般纯洁的本质	
Shri Nirmala Ardha Binda.....	您是湿婆神头上纯洁的新月（顶轮之上的轮穴）	
Shri Nirmala Bindu.....	您是纯洁的原初一点（顶轮之上的轮穴）	105
Shri Nirmala Valaya.....	您是完全的圣圈（顶轮之上的轮穴）	
Shri Nirmala Shweta.....	您是纯洁的白	
Shri Nirmala Tejasī .....	您是光芒四射的纯洁	

Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

# 神圣母亲锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维的 108 句感恩辞

说完每句感恩辞，我们会说：感谢您，Shri Mataji, 再三感谢您！

- 1 Thank You for descending from Your heavenly abode, Mata Dwipa, to bring light into the darkness of Kali-yuga. Thank You, Shri Mataji, again and again.  
感谢您从您天堂的处所降临，Mata Dwipa，将光明带入斗争期。
- 2 Thank You for giving Sahaja Yoga to a confused and self-destructive humanity.  
感谢您将霎哈嘉瑜伽赐给迷茫和自我毁灭的人类。
- 3 Thank You for revealing to us the meaning of creation and evolution.  
感谢您为我们揭示创造和进化的意义。
- 4 Thank You for revealing to us the actual existence of God.  
感谢您为我们揭示上帝的真实存在。
- 5 Thank You for giving divine meaning to human existence.  
感谢您为人类存在的意义赐予神圣的意义。
- 6 Thank You for revealing to us within the human body the reflection of the Vishwa-rupa (universal form).  
感谢您为我们揭示人体内宇宙体的反映（Vishwa-rupa）。
- 7 Thank You for revealing to us the primordial principles of creation.  
感谢您向我们揭示创造的最初原则。
- 8 Thank You for revealing to us the reality of human nature.  
感谢您向我们揭示人类自然的真相。
- 9 Thank You for revealing to us the meaning of true religion.  
感谢您向我们揭示宗教的意义。
- 10 Thank You for teaching us the divine knowledge of Sahaja Yoga.  
感谢您教授我们霎哈嘉瑜伽上天的知识。
- 11 Thank You for fulfilling the promise of Lord Jesus Christ.  
感谢您实现上主基督耶稣的承诺。
- 12 Thank You for lifting the veil of illusion for us.  
感谢您为我们去除幻相的面纱。
- 13 Thank you for revealing to us the true meaning of good and evil.  
感谢您向我们揭示善与恶的真正含义。
- 14 Thank you for awakening Mother Kundalini in us.  
感谢您唤醒我们内在的昆达里尼。

- 15 Thank you for opening the dimension of collective consciousness to us.  
感谢为我们开启了集体意识的面向。
- 16 Thank you for giving us Self-realisation.  
感谢您赐予我们自觉。
- 17 Thank You for establishing vibratory awareness on our central nervous system.  
感谢您在我们中枢神经系统中建立了对能量的知觉。
- 18 Thank You for nourishing us with the all-pervading power of God Almighty.  
感谢您用全能上帝无所不在的力量滋养我们。
- 19 Thank You for revealing to us the meaning of the Last Judgement.  
感谢您能向我们揭示最后审判的意义。
- 20 Thank You for resurrecting the Tree of Life from its slumber of joyful anticipation.  
感谢您将生命之树从它满怀期盼的沉睡中唤醒。
- 21 Thank You for crowning the work of all avatars (incarnations) and prophets.  
感谢您令所有降世神祇和圣贤的工作圆满完成。
- 22 Thank You for fulfilling the dreams of all saints and seekers.  
感谢您实现了所有圣贤和求道者的梦想。
- 23 Thank You for giving true meaning to the work of all those who have sacrificed their lives for the emancipation of mankind.  
感谢您为所有为人类解放牺牲生命的奉献者的工作赐予真正的意义。
- 24 Thank You for re-establishing hope, belief and confidence in our hearts.  
感谢您在我们的心中重建希望、信念和信心。
- 25 Thank You for lifting human self-determination beyond the concept of race, caste system and religion.  
感谢您将人类的自主性提升到超出种族、等级系统和宗教之外。
- 26 Thank You for giving divine meaning to the idea of freedom, equality and brotherhood.  
感谢您为自由平等和手足情谊赐予神圣的意义。
- 27 Thank You for uniting mankind at the feet of one God, one experience and one truth.  
感谢您将人类统一在同一的神祇、同一的体验和同一的真理下。
- 28 Thank You for inviting mankind into the realms of the absolute.  
感谢您带领人类进入绝对之领域。
- 29 Thank You for liberating us from the illusion of a dualistic world.  
感谢您将我们从二元世界的幻相中解放出来。

- 30 Thank You for liberating us from ignorance, confusion and solitude.  
感谢您将我们从无知、迷惑和孤独中解放出来。
- 31 Thank You for exposing the demonic forces of the materialistic world.  
感谢您揭露出物质世界的恶魔势力。
- 32 Thank You for exposing the inefficiency of linear thinking.  
感谢您揭露出线性思考的无效性。
- 33 Thank You for exposing the cruelty and danger of patriarchal politics.  
感谢您揭露出宗族政治的残忍和危险。
- 34 Thank You for destroying enslaving personal and social patterns and conditionings.  
感谢您摧毁了个人和社会受奴役的模式和思想制约。
- 35 Thank You for liberating humanity from the suffocating chains of the Catholic Church.  
感谢您将人类从天主教令人窒息的锁链中解放出来。
- 36 Thank You for liberating humanity from the abuse of religious authority by Islamic governments.  
感谢您将人类从伊斯兰政府的宗教权威的陋习中解放出来。
- 37 Thank You for revealing to us the falsehood of fake gurus and all religious institutions.  
感谢您向我们揭示假导师和所有宗教机构的虚伪。
- 38 Thank You for liberating humanity from blind faith and superficial religious conditionings.  
感谢您将人类从盲目的信仰和虚伪的宗教制约中解放出来。
- 39 Thank You for exposing the limitations and shortcomings of a scientific approach to reality.  
感谢您揭示出科学方法到达实相的局限和不足。
- 40 Thank You for exposing the illusions of the Western value system.  
感谢您揭示出西方价值体系的幻相。
- 41 Thank You for introducing us to a relationship to the Divine.  
感谢您介绍我们与实相建立联系。
- 42 Thank You for finding us worthy.  
感谢您发现了我们的价值。
- 43 Thank You for letting us participate in the salvation of mankind.  
感谢您让我们参与人类的解放工作。
- 44 Thank You for giving us the joy of introducing a yearning seeker to Your redeeming Motherly Love.  
当我们渴望的求道者引领进您救赎的母爱时，感谢您赐予我们喜悦。

- 45 Thank You for inviting all of us to the court of the Goddess.  
感谢您邀请我们所有人来到女神的圣殿中。
- 46 Thank You for establishing the Kingdom of God on Earth.  
感谢您在地球上创建了上帝的国。
- 47 Thank You for accepting our offerings and prayers.  
感谢您接受我们的供奉和祈祷。
- 48 Thank You for showering Your blessings endlessly upon us.  
感谢您向我们洒下您永恒的喜乐。
- 49 Thank You for opening the gateway to Heaven within us.  
感谢您在我們内在开启了天堂之门。
- 50 Thank You for bestowing the gift of yoga upon us.  
感谢您赐予我们瑜伽的天赋。
- 51 Thank You for making us.  
感谢您塑造了我们。
- 52 Thank You for baptising us.  
感谢您洗礼我们。
- 53 Thank You for healing us.  
感谢您疗愈我们。
- 54 Thank You for purifying us.  
感谢您纯净我们。
- 55 Thank You for cleansing us.  
感谢您洁净我们。
- 56 Thank You for transforming us.  
感谢您转化我们。
- 57 Thank You for enlightening us.  
感谢您开悟我们。
- 58 Thank You for nourishing us.  
感谢您滋养我们。
- 59 Thank You for elating us.  
感谢您令我们欢愉。
- 60 Thank You for being with us.  
感谢您和我们在一起。
- 61 Thank You for loving us.  
感谢您爱我们。
- 62 Thank You for forgiving us.  
感谢您宽恕我们。



- 63 Thank You for helping us.  
感谢您帮助我们。
- 64 Thank You for protecting us.  
感谢您保护我们。
- 65 Thank You for encouraging us.  
感谢您鼓励我们。
- 66 Thank You for guiding us.  
感谢您指导我们。
- 67 Thank You for comforting us.  
感谢您令我们舒适。
- 68 Thank You for counselling us.  
感谢您劝告我们。
- 69 Thank You for correcting us.  
感谢您纠正我们。
- 70 Thank You for never abandoning us.  
感谢您从不离弃我们。
- 71 Thank You for saving us.  
感谢您拯救我们。
- 72 Thank You for gathering us.  
感谢您令我们聚在一起。
- 73 Thank You for teaching us.  
感谢您教导我们。
- 74 Thank You for opening our hearts.  
感谢您打开我们的心。
- 75 Thank You for caring for us.  
感谢您照顾我们。
- 76 Thank You for accommodating us.  
感谢您接纳我们。
- 77 Thank You for trusting us.  
感谢您信任我们。
- 78 Thank You for counting on us.  
感谢您依靠我们。
- 79 Thank You for waiting for us.  
感谢您等待我们。
- 80 Thank You for taking us into Your divine body.  
感谢您将我们带入您神圣的身体。

- 81 Thank You for giving us collectivity.  
感谢您赐予我们集体。
- 82 Thank You for giving us friendship.  
感谢您赐予我们友谊。
- 83 Thank You for giving us families.  
感谢您赐予我们家庭。
- 84 Thank You for giving us positions in life.  
感谢您赐予我们生命的定位。
- 85 Thank You for giving us wealth.  
感谢您赐予我们健康。
- 86 Thank You for giving us spiritual authority.  
感谢您赐予我们灵性授权。
- 87 Thank You for giving us self-esteem.  
感谢您赐予我们自尊。
- 88 Thank You for giving us discrimination.  
感谢您赐予我们明辨力。
- 89 Thank You for giving us wisdom.  
感谢您赐予我们智慧。
- 90 Thank You for giving us success.  
感谢您赐予我们成功。
- 91 Thank You for giving us meditation.  
感谢您赐予我们冥想。
- 92 Thank You for giving us inner peace.  
感谢您赐予我们内在的宁静。
- 93 Thank You for giving us inner joy.  
感谢您赐予我们内在的喜悦。
- 94 Thank You for giving us enlightened attention.  
感谢您赐予我们觉醒的注意力。
- 95 Thank You for giving us detachment.  
感谢您赐予我们毫无执着。
- 96 Thank You for equipping us with divine weapons.  
感谢您为我们配上上天的武器。
- 97 Thank You for submitting us to the benevolent attention of the deities and all celestial beings.  
感谢您将我们交付给神祇和所有天众的慈悲关照。

- 98 Thank You for giving us concern for others.  
感谢您赐予我们队他人的关心。
- 99 Thank You for giving us the power to help others.  
感谢您赐予我们帮助他人的力量。
- 100 Thank You for giving us the satisfaction of spreading Vishwa Nirmala Dharma.  
感谢您赐予我们传播普世无玷正法的满足。
- 101 Thank You for Your continuous attention.  
感谢您持续的关注。
- 102 Thank You for being the mirror.  
感谢您是我们的明镜。
- 103 Thank You for being ever-present.  
感谢您永远常在。
- 104 Thank You for being gentle.  
感谢您那么温和。
- 105 Thank You for being wonderful.  
感谢您那么卓尔不凡。
- 106 Thank You for being in our hearts.  
感谢您常在我们心中。
- 107 Thank You for being our Guru.  
感谢您是我们的导师。
- 108 Thank You for being our Mother.  
感谢您是我们的母亲。



## 对圣母的祷文

Japo jalpah shilpam sakalam'api mudrā-virachanā  
Gatihi prādakshinya-kramanam-ashan'ādy'āhuti-vidhihi  
Pranāmah saonveshah sukham-akhilam-ātm'ārpana-dṛushā  
Saparya-paryāyas-tava bhavatu yanme vilasitam  
通过顺服真我，请让我的言谈成为对您名号的念颂；  
请让我四肢的活动，成为对您崇拜的姿势；  
请让我的步行，成为围绕着您的漫步；  
请让我的食物，成为对您的献祭；  
请让我的卧倒，成为对您的叩拜；  
无论我做任何我欢喜的事，都请变为我对您的崇拜。

——选自商羯罗的颂赞 SAUNDARYHA IAhari, 第 27 卷

## 对湿婆神力量的祷文

Manas-twam vyomas twam Marud-asi Marutsārthir-asi  
Twam-Āpas-twam Bhūmis-twayi parinatāyām na hi param  
Twameva Swātmānam pari na-mayi-tum Vishwa-vapushā  
Chid'ānandā-kāram Shiva-yuvati bhāvena bibhṛushe  
您是思维、以太和空气，您也是火、水和土元素。  
您显现为整个宇宙，除您之外没有其他。  
您把意识和喜乐转化成宇宙的身躯，  
您把自己看作是湿婆神的年轻的新娘。

——选自商羯罗的颂赞 SAUNDARYHA IAhari, 第 36 卷



# 母亲颂

## Twameva Mātā

Twameva mātā cha pitā twameva  
您是母亲，您是父亲，  
Twameva bandhu-shcha sakhā twameva  
您是亲人，您是朋友  
Twameva vidyā dravinam twameva  
您是知识，您是供养，  
Twameva sarvam, mama Deva Deva  
您是一切，啊，我主，我主！

Aparādha sahasrāni kriyante aharnisham mayā  
从白天到黑夜我犯下成千的罪过，  
Daso'yam iti mām matwā, kshamaswa Param'eshwarī  
但请您接受我成为您的仆人。啊，母亲，请宽恕我！  
Kshamaswa Param'eshwarī, kshamaswa Param'eshwara  
啊，母亲，请宽恕我！啊，母亲，请宽恕我！

Āwāhanam na jānāmi, na jānāmi tav'ārchanam  
我不知如何祈求您，我不知如何迎接您。  
Pūjam ch'aiwa na jānāmi, kshamya-tām Param'eshwarī  
我不知如何崇拜您，啊，至高的女神，请宽恕我，！  
Kshamya-tām Param'eshw arī, kshamya-tām Param'eshwara  
啊，至高的女神，请宽恕我。啊，至高无上者，请宽恕我。  
Mantrahīnam kriyāhīnam bhaktihīnam Sur'eshwarī  
我没有口诀，我未作一事，我缺乏虔诚，啊，最伟大的女神  
Yat pūjitam mayādevi pari-pūrnān tadastu me  
无论我向您作何祷告，母亲，请用您的恩赐，将它们成就。  
Gatam pāpam gatam dukham gatam dāridryam eva cha  
罪恶、悲惨还有贫困再也不算什么，  
Āgatam Param-chaitanyam puny'oham tawa darshanāt  
看见您神圣的形象，我已受到极大的祝福。

通常这首歌是指 Samartha Ramadasa (Shrivaji 的导师，锡吕·哈奴曼的降世神祇)，  
但这首歌也经常是在普祭最后唱给锡吕·玛塔吉。

# 崇拜歌

## Ārti to Shri Mataji

Sab.ko duā denā, Mā Sab.ko duā denā Jay. Nirmalā Mātājī (x2) Dil.me sadā reh. na, Ma Sab.ko duā denā	母亲啊，请祝福所有人， 请祝福所有的人， 胜利属于纯洁的母亲 (x2) 请常住我们心中， 母亲啊，请祝福所有人。
Jag.me sañkat. Kāran. Kitane liye avatār, Ma Kitane liye avatār Viśhwa me Terī mahimā (x2) Tū Gangā Yamunā, Mā Sab.ko duā denā	每当世界发生危难， 母亲您便降生， 在上以不同面貌显现， 您的恩泽遍及世界，(x2) 您是恒河女神、您是亚穆纳河之神， 母亲啊，请祝福所有人。
Jo bhī sharan. me āyā Sukh. Hī milā us.ko, Mā Sukh. Hī milā us.ko Bhait'h. ke dil.me O Mā (x2) Laut. Ke nā jānā. Mā Sab.ko duā denā	无论谁人向您顺服交托， 母亲啊，他都能完全满足， 他都能完全满足， 一旦您进入我们心中，(x2) 母亲啊，请不要离去， 母亲啊，请祝福所有人。
Mānav. me avatar ke Kar. diyā ujjiyārā, Mā Kar. diyā ujjiyārā (x2) Kali yug.me māyā hai Fir. Bhī peh. chānā. Mā Sab.ko duā denā	降世为人， 母亲啊，您照亮了我们的生命， 您照亮了我们的生命， 尽管这个混乱的世代到处都充满迷乱，(x2) 我们依然能把您认出， 母亲啊，请祝福所有人。
Sant. jano kī dhartī Hai Bhārat. Mātā, Mā Hai Bhārat. Mātā Is.dhar.tī par. ākar.* (x2) Dukh. Se dūr. Karanā, Mā Sab.ko duā denā	一切圣人的故乡 便是母亲印度（婆罗达）， 便是母亲印度（婆罗达）， 您便是降生在这片土地上，(x2) 请带走我们的苦痛， 母亲啊，请祝福所有人。
Jab. Dil. me āye tab. Madhu sangit. sun.lo, Mā Madhu sangit. sun.lo Hoya sake jo sewā (x2) Ham.se karā lenā, Mā Sab.ko duā denā	每当您愿意， 母亲啊，我们都能听见内在甜美的音乐， 我们都能听见内在甜美的音乐， 无论何事，您要我们做的，(x2) 请尽管吩咐， 母亲啊，请祝福所有人。

# 左脉 The Left Side (Idā Nādī)



Jayant ī Maṅgalā K ālī Bhadrakālī Kapālīnī  
向戴着骷髅花蔓的吉祥女神摩诃迦利巴德拉迦利致敬!

# 锡吕·摩诃迦利的 108 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shrī Mahākālī sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah

神圣的母亲，您真真正正是锡吕·摩诃迦利，我们向您致敬！

Mahākālī.....	您黑色皮肤的女神，是至高神的纯洁欲望	
Kāmadhenu.....	您是实现愿望的神牛	
Kāma-swarūpā.....	您就是爱本身	
Varadā.....	您是本愿的赐予者	
Jagad'ānanda kārinī.....	您是宇宙完全喜乐的原因	5
Jagat-jīva mayī.....	您是宇宙整体的生命能量	
Vajra-kaṅkāli.....	您显现雷电和骷髅的形相令人畏惧	
Shāntā.....	您是平安	
Sudhā-sindhu nivāsinī.....	您住于宇宙蜜液的海洋	
Nidrā.....	您是睡眠	10
Tāmasī.....	您掌管达摩状态（纯粹的愿望）	
Nandinī.....	您是神牛 Kamadhenu 开心的女儿	
Sarv'ānanda swarūpinī.....	您是宇宙喜乐的化身	
Param'ānanda rūpā.....	您是上天极乐的最高形相	
Stutyā.....	您是最应受赞颂者	15
Padm'ālayā.....	您住于最纯洁的莲花之中	
Sadā-pūjyā.....	您永远受人崇拜	
Sarva-priyan-karī.....	您把爱和仁慈洒向世间	
Sarva maṅgalā.....	您是万事万物的吉祥	
Pūrnā.....	您是完美者、完满者	20
Vilāsinī.....	您迷人可爱、喜欢嬉戏，是至高的享受者	
Amoghā.....	您是无过失者	
Bhogawatī.....	您享受整个宇宙	
Sukhadā.....	您赐予圆满幸福	
Nishkā mā.....	您是无欲者	25
*Madhu-kaitabha hantrī.....	您是恶魔蛮毒 (Madhu) 和卡达巴 (Kaitaba) 的诛灭者	
*Mahish'āsura ghātinī.....	您是蛮西阿修罗 (Mahishasura) 的毁灭者	



*Raktabīja vināshinī.....	您是罗达毗伽 (Raktabīja) 的毁灭者	
*Narak'āntakā.....	您是拿惑阿修罗 (Narakasura) 的毁灭者	
Ugra-chand'eshwarī.....	您是女神可怕的震怒和暴怒	30
Krodhinī.....	您是宇宙的震怒	
Ugra-prabhā.....	您散发着怒气	
Chāmundā.....	您是恶魔长毒 (Chanda) 和闷毒 (Munda) 的 诛灭者	
Khadga-pālinī.....	您以宝剑统治	
Bhāswar'āsuri.....	您凶猛的气势能摧毁邪魔的势力	35
*Shatru-mardinī.....	您是所有敌人的毁灭者	
Rana-panditā.....	您精于战争之道	
Rakta-dantikā.....	您的牙齿被恶魔的血染红	
Rakta-priyā.....	您爱饮恶魔的血	
Kapālinī.....	您手上提着头颅	40
*Kuru-kula virodhinī.....	您对抗世上所有的邪魔 (如《摩诃婆罗多》 书中的俱卢族)	
Kṛishna-dehā.....	您有黑色的皮肤	
Nara-mundalī.....	您戴着髑髅做的花蔓	
Galat-rudhira-bhūshanā.....	恶魔的血滴到身上为您增添美丽	
Preta-nṛtya-parāyanā.....	您在倒下的尸体上跳舞, 您是在宇宙分解 期间的舞蹈者	45
Lolā-jihvā.....	您的舌头伸出, 渴望饮恶魔的血	
Kundalinī.....	您是卷曲的能量 (圣灵在圣骨处的剩余能 量)	
Nāga-kanyā.....	您是童贞的灵蛇 (昆达里尼)	
Pati-vratā.....	您是忠贞、奉献的主妇	
Shiva-saṅginī.....	您是湿婆神永恒的伴侣	50
Visaṅgī.....	您没有伙伴	
Bhūta-pati priyā.....	您是生命之主湿婆神的至爱	
Preta-bhūmi kṛutālayā.....	您住于亡灵出没之地 (由湿婆神掌管)	
*Daityendra mādinī.....	您是恶魔首领的毁灭者	
Chandra swarūpinī.....	您是月亮的寒光 (阴脉)	55
Prasanna-padma-vadanā.....	您的容貌犹如莲花般美丽吉祥	
Smera-waktrā.....	您面带微笑	
Sulochanā.....	您有美丽的眼睛	

Sudantī.....	您有完美的牙齿	
Sindūr'ārūna-mastakā.....	您以红色吉祥痣点缀前额	60
Sukeshī.....	您的秀发长而黑	
Smita-hasyā.....	您的微笑令人欢喜	
Mahāt-kuchā.....	您巨大的乳房足以滋养整个宇宙	
Priya-bhāshinī.....	您喜爱雄辩口才	
Subhāshinī.....	您的言辞最具说服力	65
Mukta keshī.....	您松散着头发	
Chandra-koti sama-prabhā.....	您闪耀着无数月亮的光辉	
Agādha-rūpinī.....	您的形相深不可测，无法度量	
Manoharā.....	您如磁石般，令人着迷，赢得每一个人的心	
Manoramā.....	您神圣的恩赐和十足的魅力令人欢喜	70
Vashyā.....	您是天界的吸引者，只有通过奉献才能达到您	
Sarva-saundarya nilayā.....	您是一切美丽的归所	
Raktā.....	您惹人喜爱，红色是您钟爱的颜色	
Swayambhū-kusuma-prānā.....	您是从自身创造花朵（轮穴）的生命力	
Swayambhū kusum'onmādā.....	您陶醉于从自身创造花朵（轮穴）的生命能量之中	75
Shukra-pūjyā.....	您受崇拜为纯洁的白	
Shukra-sthā.....	您被洁白的光环所围绕	
Shukr'ātmikā.....	您是纯洁和神圣的灵魂	
Shukra-nindaka-nāshinī.....	您致力于毁灭与神圣为敌者	
*Nishumbha-shumbha saorñhantī...	您是恶魔森巴 (Shumba) 和尼森巴 (Nishumba) 的诛灭者	80
Vahni-mandala-madhya sthā.....	您在宇宙烈火的中央	
Vira-jananī.....	您是勇者的母亲	
Tripura-mālinī.....	您戴着恶魔赛毗罗 (Tripura) 的头做的项链	
Karālī.....	您在宇宙分解期间张开可怕的嘴吞噬宇宙	
Pāshinī.....	您手持死亡的绳索	85
Ghora-rūpā.....	您具有可怕的形相	
Ghora-daoñshtrā.....	您有可怕的双顎	
Chandī.....	您毁灭所有邪恶的倾向	
Sumatī.....	您是最纯洁智慧的母亲	
Punyadā.....	您洒下德性	90

Tapaswinī.....	您是苦行者	
Kshamā.....	您是宽恕	
Taraṅginī.....	您是不断溢出生命力和能量	
Shuddhā.....	您是纯洁和贞洁	
Sarv'eshwarī.....	您是全能的女神	95
Garishthā.....	您洋溢着喜乐	
Jaya-shālinī.....	您是胜利的女皇	
Chintā-mani.....	您是满足欲望的宝石	
Advaita bhoginī.....	当信众与您合一时，您便心生欢喜	
Yog'eshwarī.....	您是瑜伽之主	100
Bhoga-dhārinī.....	您始终在享受生命	
Bhakta-bhāvitā.....	您是充满信徒纯洁之爱者	
Sādhak'ānanda-santoshā.....	您是充满信徒之喜乐者	
Bhakta-vatsalā.....	您爱信众犹如自己的孩子	
Bhakt'ānanda mayī.....	您是信众永恒喜乐的源泉	105
Bhakta-shaṅkarī.....	您对信众充满慈爱	
Bhakti-saiyuktā.....	您是虔敬奉献的赐予者	
Nishkalaṅkā.....	您是纯洁无暇者	

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah



# 锡吕·巴尔伐瓦的 21 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shrī Bhairava sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātāji Shrī Nirmalā Devyai Namō namah

阿门，神圣的母亲，您真真正正是锡吕·巴尔伐瓦，我们向您致敬！

Mahā-Bhairava.....	您是伟大全能的巴尔伐瓦
Batuka Bhairava.....	您永远年轻，显现为年轻男孩的形象
Siddha Bhairava.....	您是先知，完美而有力量
Kaṅkāla Bhairava.....	您戴着骷髅做的花蔓
Kāla Bhairava.....	您肤色黝黑，是死亡和时间之主
Kālāgni Bhairava.....	您是毁灭的火焰
Yoga Bhairava.....	您是与神合一之主
Shakti Bhairava.....	您是天生具有伟大力量的全能之主
Ānanda Bhairava.....	您是上天喜乐之主
Mārtanda Bhairava.....	您如太阳般光亮
Gaura Bhairava.....	您是完全纯洁之主
Bāla Bhairava.....	您是全能之主，显现为孩童的形象
Batu Bhairava.....	您是独身的青年
Shmashana Bhairava.....	您是所有火葬场、坟墓之主
Purā Bhairava.....	您是恒古的上主
Taruna Bhairava.....	您永远年轻的活力之主
Param'ānanda Bhairava.....	您是至高的喜乐
Sur'ānanda Bhairava.....	您是令神欢乐之主
Dñyan'ānanda Bhairava.....	您是神圣知识的喜乐
Uttam'ānanda Bhairava.....	您是至高的极乐
Amṛut'ānanda Bhairava.....	您是上天喜乐的甘露

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātāji  
Shrī Nirmalā Devyai namō namah

# 锡吕·摩诃格涅沙的种子口诀 (后额轮口诀)

Aum twameva sākshāt Shrī Mahā-Ganesha sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah  
神圣的母亲，您真真正正是锡吕·摩诃格涅沙，我们向您致敬！

Aum Swāhā

Aum, 愿消除所有负面能量

Aum Shrīm Swāhā

Shrīm 是指 Shrī Mahālakshmi 和中脉升进

Aum Shrīm Hrīm Swāhā

Hrīm 是指 Shrī Mahāmaya 和真正的知识

Aum Shrīm Hrīm Klīm Swāhā

Klīm 是指 Shrī Mahākali

Aum Shrīm Hrīm Klīm Glaum Swāhā

Glaum 是指 Shrī Ganasha 是灵性升进中一切困难险阻的去除者

Aum Shrīm Hrīm Klīm Glaum Gam Swāhā

Gam 是指 Shrī Ganasha

Aum Shrīm Hrīm Klīm Glaum Ityantah Gam Swāhā

Ityantah 是指“所有不幸都结束”

Aum Vara Varada Ityantah Swāhā

一切都献给火神，所有利欲全都消除了

Garvajanam me Vāsam ityanto Swāhā

一切都献给火神，内在所有的傲慢和自我迷醉全都消除了

Anaya Swāhā ityantah

一切都献给火神，所有不幸都完结了

Aum Aīm Hrīm Klīm Chāmundāyai vicche

向战无不胜的女神致敬，您毁灭了所有负面能量，我们向您致敬！

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī

Shrī Nirmalā Devyai namo namah

如果把 **Shrī Mātāji** 的名字加入则变成：

**Aum Aīm Hrīm Klīm Chāmundāyai**

**Shrī Nirmalā Devyai Vicche**

向战无不胜的女神致敬，锡吕·涅玛娜·德维，您毁灭了所有负面能量，我们向您致敬。

**Navarna** 口诀（**Aum Aīm Hrīm Klīm Chāmundāyai Vicche**）在《女神颂》（**Shrī DevīAtharva Shirsham**）中的完整意思如下：

“向至高无上的灵摩诃莎维德丽 (**Mahasaraswati**) 致敬，  
向纯洁无暇繁荣昌盛的摩诃拉希米 (**Mahalakshmi**) 致敬，  
向摩诃迦利 (**Mahakali**) 喜悦的体现者致敬，  
要达至最高的知识，我们应恒常对您作冥想。  
向女神 **Chandika** 致敬，  
您是三态 (**Mahasaraswati-Mahalakshmi-Mahakali**) 的体现者，  
您解开紧锁的无明之结，把我们从中解脱出来，我们向您致敬！”



# 锡吕·摩诃维瓦的 21 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shri Mahāvira sākshāt  
Shri Ādi Shakti Mātājī Shri Nirmalā Devyai namo namah  
啊，神圣的母亲，您真真正正是锡吕·摩诃维瓦，我们向您致敬！

Vardhamāna.....	您令我们不断进步和进化
Mahāvira.....	您是伟大的英雄
Gnata-nandana.....	您生于名门望族
Nirgrantha.....	您是不执着者
Shramana.....	您是苦行者
Jaya.....	您是胜利者
Taravati.....	您是保护的赐予者
Bahurūpinī.....	您有诸多面相
Chāmudā.....	您是恶魔长毒 (Chanda) 和闷毒 (Munda) 的诛灭者
Aparājītā.....	您是无可超越者
Padmāvati.....	您在莲花之上
Amra.....	女神 <b>Amba</b> 就在您之内
Sidhhayika.....	您是完美和富足的化身
Bhairava.....	您是潜意识的保护着
Vimal'eshwara.....	您是纯洁 (纯洁之神)
Manibhadra.....	您使一切事物都变得吉祥
Brahmashānti.....	您是宇宙的安宁
Kshetrapāla.....	您是自然的护卫者
Dharm'endra.....	您是正法之主
Anangrutta.....	您不在意外在的服饰

Sākshāt Shri Ādi Shakti Mātājī  
Shri Nirmalā Devyai namo namah

公元前 599-527 年，锡吕·巴尔伐瓦，在印度 Bihar 转世为锡吕·摩诃维瓦(超我之主)，并创建了耆那教。和佛陀 (自我之主) 一样，他放弃了他的国家，经过多年的冥想，达到开悟的状态 (神的觉悟)。

(参见: 锡吕·巴尔伐瓦普祭, 1989 年 8 月 6 日, 意大利 Garlate; 锡吕·摩诃维瓦普祭, 1991 年 3 月 28 日, 澳大利亚, 佩思 Gidge-gannup)。

## 左脉的清洁技巧

- 1 右手按在大地上，左手朝向 Shri Mataji 的照片冥想。
- 2 三支蜡烛法。
- 3 樟脑
- 4 柠檬辣椒煲
- 5 阿江旺 / 乳香
- 6 烧绳法
- 7 烧纸法
- 8 火祭
- 9 喝能量盐水
- 10 念诵《格涅沙颂》( Shri Ganesha Atharva Shirsha )、《湿婆神颂》(the Kavach of Shri Shiva)、锡吕·格涅沙、锡吕·摩诃迦利、锡吕·巴尔伐瓦、湿婆神、锡吕·摩诃维瓦的名号。
- 11 表现虔敬
- 12 唱拜赞歌





# 右脉 The Right Side (Pingalā Nāḍī)



Aum Ham Hanumate Rudr' ātmakayā Hum Phat  
锡吕·哈奴曼，他的灵魂就是湿婆神

# 锡吕·哈奴曼的 108 个神圣品质

锡吕·玛塔吉，请求您慈悲地允许我们对您锡吕·哈奴曼的形象做崇拜。

下面 108 句祷文是直接摘自您普祭的讲话。

You are an angel.

您是天使。

You are aware that You are an angel.

您知道您是天使。

You are the archangel Gabriel.

您是天使长加百利。

You are aware that You have all the rights and all the powers.

您知道您拥有所有的权利和全部的力量。

You have the right to use Your capacities and powers.

您有权使用您的才能和力量。

5

You use Your powers very amusingly. (You burnt the whole of Lanka and were laughing at it).

您在嬉笑中运用您的力量。（就像您火烧整个楞伽城，然后付之一笑）。

You are not afraid of untruth or falsehood.

您不惧谎言和谬误。

You are not worried as to what people will say to You.

您对人们如何评论您毫不在意。

You breathe truth. Truth is Your life, and nothing else matters to You.

您呼吸的是真理，真理是您的生命，对您而言没有什么比真理更重要。

You go to any extent to establish truth. (You knew that Ravana was afraid of fire, so by setting the whole of Lanka on fire, You made the people of Lanka aware that Ravana was an evil person).

您极力确立真理。（您知道罗刹王罗伐那害怕火，就用火烧了整个楞伽城，以此告诉楞伽城的居民罗伐那是个邪恶的人）。

10

You go to any extent to protect the people who are in truth.

您极力保护追求真理的人。

You protect all the Sahaja yogis. (By working together, You and Shri Ganesha killed the evil king who was after the life of Saint Nizamuddin).

您极力保护所有的霎哈嘉瑜伽士。（您与锡吕·格涅沙一起工作，杀死了纠缠圣人 Nizamuddin 的邪恶国王。）。

You are very fast, while Shri Ganesha is cool. Both together are the security force of the Sahaja yogis. (The Ganas see everything that might attack Sahaja yogis and inform Shri Ganesha. Shri Ganesha gets in touch with Shri Hanumana, who acts immediately to protect them).

您行为敏捷，而锡吕·格涅沙比较沉着冷静，两者联合起来便成为霎哈嘉瑜伽士安全的保障力量。（当群仙看到任何霎哈嘉瑜伽士可能受到攻击时，就告知锡吕·格涅沙，锡吕·格涅沙与锡吕·哈奴曼取得联系，锡吕·哈奴曼便马上行动去保护他们）。

You give guidance, self-confidence and discrimination.

您指引我们前行，赐予我们信心和明辨是非的能力。

You are called Devduti, the ambassador of God Almighty. Your nature is to carry out the order. (You do not wait, You do not doubt).

您被称为“Devduti”，全能神的使者。您的天性就是完成使命（您从未迟疑，从未怀疑）。

15

You do not take any problems upon Yourself, You only solve them.

您不把问题扛在自己肩上，您只是去解决问题。

You express the inner power of Sahaja yogis through bandhans.

您通过班丹表现出霎哈嘉瑜伽士内在力量。

You put our bandhans into action.

您把班丹付诸行动。

You solve all problems for the saints as well as for the incarnations.

您为圣人和降世神祇解决所有问题。

You are very dynamic and quick-witted. (You do everything completely effortlessly).

您充满活力，机智敏捷。（毫不费力就完成了所有的事情）。

20

You are very alert and You are beyond time.

您机警敏锐，超越时间。

You understand the importance of time.

您懂得时间的重要性。

You do not postpone any work.

从不拖延任何工作。

You are a very fast person. (You do the work before anybody else can do it).  
您是行动敏捷的人（您都是在他人之前就快速完成工作）。

You want all the Sahaja yogis to be like You (quick people with the whole attention on the job of Sahaja Yoga).

您希望所有的霎哈嘉瑜伽士都像您一样（成为一个高效的人用完全的注意力来成就霎哈嘉瑜伽的工作）。

25

Your father is Shri Vayu the wind-god, Your mother is Shri Anjani.

您的父亲是风神锡吕·筏由（ShriVayu），母亲是锡吕·阿周那（Shri Anjani）。

Your head is that of a monkey.

您有猴子的脑袋。

You are an eternal child. (You are innocence, simplicity and pure intellect, always in a dancing mood like Shri Ganesha).

您是永恒的孩童。（您是纯真、简单和纯粹的智能，常常像锡吕·格涅沙一样跳舞）。

You are the integration of bhakti and shakti (that is, the left side and the right side).

您是虔诚和力量的结合，也可以说是左右脉的结合。

You proved that You are an ocean of love (bhakti). (Although You have no hesitation to kill evil. This represents Your shakti)

您证明您是慈悲的海洋（虔敬）（虽然您在杀戮恶魔时毫不犹豫，这也显示了您的力量）。

30

You protect our right heart.

您保护我们右心轮。

You have nine siddhis:

1. Animā (the power to reduce Your body to the size of an atom)
2. Mahimā (the power to expand Your body to an infinitely large size)
3. Garima (the power to become infinitely heavy)
4. Laghimā (the power to become almost weightless)
5. Prāpti (unrestricted access to all places)
6. Prākāmya (the power to realise whatever You desire)
7. Ishtva (absolute lordship)
8. Vashuva (the power to subjugate all)
9. Sukshma (the power to become so subtle that nobody can see You)

您有九大力量：

- 1、Animā（将身体缩小至原子大小的力量，）
- 2、Mahimā（将身体扩大至无限大的力量）
- 3、Garima（将身体变得无限重的力量）
- 4、Laghimā（将身体变得轻到几乎无重的力量）
- 5、Prāpti（可自由出入任何地方）
- 6、Prākāmya（心想事成的力量）
- 7、Ishtva（完全的尊贵）
- 8、Vashtva（征服一切的力量）
- 9、Sukshma（变得如此精微的力量，以至于无人可见您）

Nobody can see You, nobody can lift You.

无人能看见您，无人能举起您。

You maintain the right side of human beings. You are controlling the sun (You ran up the Virata's body and ate up Surya).

您处在人类的右脉。您控制着太阳（您追赶宇宙大我，并吞吃了太阳）。

You control and protect the right side of human beings.

您控制和保护人类的右脉。

35

You control people who have too much right side.

您控制着太偏右脉的人。

You bring down the speed of right-sided people (by giving them lethargic heaviness).

您通过给予昏沉感来降低偏右脉人们的速度。

You hold a mace (the gada) in Your hand to reduce our illusions.

您手持狼牙棒以减少我们的迷惑。

You spoil our plans (if we run up and down the Pingala nadi instead of You).

如果我们想代替您，在右脉跑上跑下，您就会破坏我们的计划。

You are the source of enthusiasm [Through Your bhakti (ocean of love) we may use Your fire. In this way we may act without heating up our right side].

您是热情的源泉（通过您的慈悲，我们能够使用您的火。由此我们能够行动起来，而不会右脉过热）。

40

You supply all the necessary guidance for our futuristic planning.

您对我们的未来计划提供所有必要的指导。

**You can extend Your tail, so You can handle everyone everywhere**

您伸长您的尾巴以便在任何地方都能够对付每一个人。

**You know all the tricks.**

您知道所有的诡计。

**You can go into a formless state.**

您能够进入无形的状态。

**You can become so big that You start floating in the air.**

您的身体可以变得很大，然后便漂浮在空中。

45

**You can fly in the air and by flying in the air You can carry the message from one place to another.**

您可以在空中飞翔，通过在空中飞，您可以把信息从一个地方带到另一个地方。

**Your movements are the cause of all communication.**

您的运动是一切通讯的原因。

**You carry all the messages through the ether.**

您通过以太（空）来承载信息。

**You give all the blessings of the ether.**

您赐予以太所有的祝福。

**You give all the discoveries of the ether to people who are right-sided.**

您赋予右脉的人在以太方面的一切发现。

50

**You give television, cordless telephones and loudspeakers.**

您赐予电视、无线电话和喇叭。

**You manage all the ethereal connections without material connection.**

您管理着一切非物质连接的以太连接。

**You are the lord of the subtle (causal), the lord of the ether.**

您是精微（因果关系）之主，您是以太之主。

**You are the master of all networks.**

您是所有网络的主宰者。

**You are a great character in our being.**

您是我们人类之中的伟人。

55

**You give us guidance and protection.**

您赐予我们指导和保护。

**You were created to support Shri Rama.**

您被创造来支持锡吕·罗摩。

**You are anxious to do Shri Rama's work.**

您渴望完成锡吕·罗摩的工作。

**You have complete dedication to Shri Rama.**

您完全的献身于锡吕·罗摩。

**You are absolutely subservient to the benevolent king, Shri Rama.**

您完全恭顺于仁慈的君王锡吕·罗摩。

60

**You are always bowed down to Shri Rama.**

您常向锡吕·罗摩叩拜。

**You could not wear the garland of pearls given to You by Shri Sita because there was no Shri Rama inside the pearls.**

您不带锡吕·悉妲送您的珍珠花环，因为珍珠里没有锡吕·罗摩的形象。

**You opened Your heart to show that Shri Rama was inside.**

您打开您的心，显示锡吕·罗摩就在您心中。

**In order to save Shri Lakshmana's life, You were sent by Shri Rama to find the sanjivani herb and so You brought back the whole mountain.**

为救活锡吕·拉斯曼，您受锡吕·罗摩的差遣去寻找仙草，因此您带回了整座山。

**You were sitting on top of Arjuna's chariot.**

您坐在阿周那的战车顶上。

65

**You make all the yogis surrender.**

您使所有的瑜伽士学会交托。

**You are the force that makes us surrender to our guru.**

您是使我们向自己导师顺服交托的力量。

**You tell us to be surrendered only to God Almighty and to no-one else.**

您告诉我们只向全能的神交托，此外再无他人。

**You create all kinds of vibrations.**

您创造各种生命能量。

**You like subtle expression in art and life.**

您喜欢微妙地表现艺术和生活。

70

**You dislike all artificial expression created by the human ego.**

您不喜欢人类自我创造的一切人工化的表现方式。

You create all electromagnetic forces.

您发明了所有电磁力。

You take back the electromagnetic force in people who are over right-sided and so bring about Yuppies' disease [chronic fatigue syndrome (CFS) or myalgic encephalomyelitis (ME)].

您收回太偏右脉人的电磁力，由此产生了雅皮士的疾病 [慢性疲乏综合征 (CFS) 或肌痛性脑脊髓炎 (ME)]。

You create the movements in molecules and atoms.

您创造了分子和电子内的运动。

75

You give mental understanding.

您赐予智性的理解。

You create the co-relationship between the different sides of the brain.

您创造了大脑不同方面的相互合作关系。

You give us the power to think and protect us from bad thinking.

您赐予我们思考的力量，并保护我们免受恶性思维的侵蚀。

You are our conscience.

您是我们的良知。

You control human beings through their conscience.

您通过良知来控制人类。

80

You are 'sat asat viveka buddhi', the intelligence to discriminate between truth and untruth.

您是辨别真伪的智慧 ( sat asat viveka buddhi ) 。

You give the understanding of what is good for us.

您让我们明白什么对我们有益。

You make fun of all egotistical people.

您戏弄一切自我为中心的人。

You tickled Ravana's nose with Your tail to make fun of him.

您用尾巴来搔痒罗刹王罗伐那的鼻子，以此来取笑他。

85

You put Your tail around the necks of many rakshasas and flew, and they were all dangling in the air.

您用尾巴绕上很多恶魔的脖子并飞向空中，把他们都悬挂在空中。

You turned the swastika stencil used by the Nazis onto its reverse side (thereby turning its power from that of protection to destruction).



您倒转德国纳粹党十字章的方向（从而把保护的力量转变成毁灭的力量）。

**You stopped Hitler from winning the war.**

您阻止了希特勒赢得这场战争。

**You asked our Holy Mother to make Germany like Shri Hanumana.**

您请求我们神圣的母亲让德国人喜欢锡吕·哈奴曼。

**You work in the brain of all the politicians.**

您在所有政客的大脑中工作。

**You are not ascetic. You love splendour, aesthetics and majestic places.**

您不是苦行者，您喜欢优美、辉煌和庄严的地方。

90

**You let us see our ego and You finish the ego.**

您让我们看见我们的自我，然后您消除我们的自我。

**You make us very mild, make people meet each other and become friends.**

您使我们性格温和，让大家彼此见面并成为朋友。

**You make us childlike, sweet and happy.**

您让我们像孩子一样甜美和幸福。

**You take care of all the children of the world.**

您照顾世界上所有的儿童。

**You perform miracles to show the stupidity and foolishness of people.**

您创造奇迹以显示世人是多么的愚蠢和无知。

95

**You are the enemy of alcohol and set drunkards on fire as You did with Lanka.**

**If drunkards attack You, You throw them into the sea, give them horrible diseases, raise fights within their families and with their so-called friends.**

您是酒精的敌人，您把醉汉送进火里，就像火烧楞伽城一样。如果醉汉攻击您，您就把他们扔进大海，给他们可怕的疾病，并在他们的家庭中以及所谓的朋友之间挑起争斗。

**You are killing, burning, suppressing and removing all the evil people around the Sahaja yogis.**

您常常杀掉、烧毁、阻止和清除霎哈嘉瑜伽士周围的所有邪恶之人。

**You give us the power of bhakti (true love and devotion), so no one can touch us. When we use this shakti to love everybody without limits, we are completely safe.**

您赐予我们虔诚慈悲的力量（真正的爱和虔敬），以至于没有人能伤害我们。当我们运用这力量毫无顾忌地去爱每个人时，我们拥有绝对的安全。

You serve Shri Mahalakshmi in all Her forms (Shri Sita, Shri Radha, Shri Mary).

您服侍摩诃拉希米的所有面相（锡吕·西塔、锡吕·罗陀和圣母玛利亚）。

You addressed Mother Mary as 'Immaculata Salve' (Nirmala Salve), which are the names of Shri Mataji Nirmala Devi.

您称母亲玛丽亚为“Immaculata Salve”（纯洁无瑕），这也是锡吕·玛塔吉的名号之一。

100

You bring us close to Shri Mataji.

您带领我们走近锡吕·玛塔吉。

You show the way to the abstract, to Sahasrara.

您显示通往抽象，顶轮的方法。

You listen to the prayers of all the Sahaja yogis.

您倾听所有霎哈嘉瑜伽士的祷告。

You give all the information to our Holy Mother.

您把所有这些信息传递给神圣的母亲。

You always take care of Shri Mataji.

您永远照顾锡吕·玛塔吉。

105

You are always at the feet of Shri Mataji.

您永远在锡吕·玛塔吉的莲足前。

You worship the lotus feet of Shri Mataji Nirmala Devi.

您崇拜锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维的莲足。

You perform miracles to convince the Sahaja yogis that Shri Mataji made them all angels.

您创造奇迹，让霎哈嘉瑜伽士相信锡吕·玛塔吉让我们成为天使。

You are the most effective instrument for Shri Adi Shakti because You are nothing but obedience, humility and dynamism.

您是太初之母最有效的行事工具，因为您只知道服从、谦卑和充满活力。

You make all the Sahaja yogis join Your company to do our Holy Mother's work and transform the whole world.

您让霎哈嘉瑜伽士成为您的伙伴一同去做神圣母亲的工作，转变整个世界的工作。

# 锡吕·哈奴曼颂赞的四十行诗

此锡吕·哈奴曼四十行诗以向我们的导师，胜利的赐予者作祈祷开始。  
锡吕·哈奴曼将其信众提升到与他一样美丽的高度，一种永恒的喜乐状态。

Shrī-gurū charana saroja raja, Nija mana mukuru sudhāri  
Baranaūn Raghubar bimala jasu, Jo dāyaku phala chāri

圣人杜悉达斯说：

Shrī-gurū charana saroja raja  
Nija mana mukuru sudhāri  
Baranaūn Raghubar bimala jasu  
Jo dāyaku phala chāri

“我向我主罗摩的莲足叩拜，您莲足上的微尘将洁净我心灵之镜。”

现在我将描述罗摩的至高荣耀，罗摩具有四种禀赋：正直、财富、慈悲愿望和解放。

Buddhi hīn tanu jānike  
Sumirāūn Pavana kumār  
Bal Buddhi vidyā dehu mohiñ,  
Harahu kalesa vikāra

实现了力量、智慧、知识的统一，突破心灵的局限，我记得风神之子。  
我向哈奴曼祈求，求您赐我力量、智慧和知识，解除我的苦困和不洁。

以下开始对哈奴曼颂赞的四十行诗，由四十段诗句组成，赞颂哈奴曼的头及心，  
赞颂哈奴曼完成上天的使命，保护正义，毁灭邪恶。

- 1 Jay Hanumāna gyāna guna Sāgara, Jay kapīsa tihūñ-loka ujāgara 向哈奴曼敬礼，您是知识与德性的海洋，向猴王哈奴曼敬礼，您照亮了三界。
- 2 Rāma-dūta atulīta bala dhāmā, Anjanī-putra Pavana-suta nāmā  
您是罗摩的使差，其有无比的力量。您是阿周那之子，亦称为风神之子。
- 3 Mahā-vīra vikram bajaranī, Kumati nivāra sumati ke sañgi  
您是勇敢无畏的战士，您的四肢强壮。您是心灵中邪恶倾向的去除者，您是智慧的朋友。
- 4 Kanchana barana Virāja subesā, Kānana kundala kunchita kesā  
啊，您有金色的皮肤，衣着华丽，戴着耳环，并有卷曲的头发。

- 5 Hātha bajra aur dhvajā birāje, Kāndhe mūnja janeū sāje  
您一手托着大山一手拿着旗帜。您穿戴纤毛甘蔗编成的圣线，点缀您的肩膀。
- 6 Shaṅkara suvana Kesarī-nandana, Teja pratāpa mahā jaga-vandana  
您全身充满吉祥，您是吉萨陵之子。啊，您光彩夺目，受世人崇拜。
- 7 Vidyāvāna gunī ati chātura, Rāma kāja karibe ko ātura  
您具有学问、德性和智慧，您热衷于完成罗摩的工作。
- 8 Prabhu charitra sunibe ko rasiyā, Rāma Lakhana Sītā mana basiyā  
您具有学问、德性和智慧，您热衷于完成罗摩的工作。
- 9 Sūkshma rūpa dhari Siyahin dikhāvā, Vikata rūpa dhari Laṅka jarāvā  
您在悉妲面前显示细小的形象，您又以庞大的形相烧掉了楞伽城。
- 10 Bhīma rūpa dhari asura sanhāre, Rāmachandra ke kāja samvāre  
您以庞大的形相毁灭阿修罗，您侍奉罗摩的工作。
- 11 Lāya sanjivana Lakhana jiyāye, Shri Raghubīra harashi ura lāye  
您带来仙草解救了拉斯曼，罗摩快乐地拥抱您。
- 12 Raghupati kinhiṅ bahuta badhā-ī, Tum mama priya Bharata sama bhā-ī  
罗摩 (Raghupati) 极度推崇您，他说：“您对我宝贵有如我的兄弟巴拉特。”
- 13 Sahasa badana Tumharo yasha gāve, Asa kahi Shripatī kantha lagāve  
“千面灵蛇舍沙 (shesha) 对您唱出赞歌。”拉希什米如此说，并将您放在心中。
- 14 Sanakādika Brahmādi munisā, Nārada Sārada sahita ahisā.  
圣人如萨纳卡 (Sanaka)，那罗达 (Narada) 和沙拉达 (Sarada) 都颂赞您的荣耀，
- 15 Yama Kubera Dikpāla jahānte, Kabi kovida kahi sake kahānte  
死神阎摩、财神、方位神、诗人、学者，统统不能唱尽您的光荣。诗人又怎能完全表达您的优点？
- 16 Tum upakāra Sugriva-hiṅ kinhā, Rāma milāya rāja-pada dīnhā  
您帮助须羯哩婆 (Sugriva)，将他带到罗摩之前，使他得回他的王国。
- 17 Tumharo mantra Bibhishana mānā, Laṅkeshwara bhaye saba jaga jānā  
维毗沙那 (Bibhishana) 听从您的劝告，成为楞伽之王。此事世人皆知。
- 18 Yuga sahasra yojana para bhānū, Līlyo tāhi madhura phala jānū  
太阳在一万二千尤循之外，您错误认为它甜美的水果，想把太阳吃掉。
- 19 Prabhu mudrikā meli mukha māhiṅ, Jaladhi lānghiṅ gaye acharaja nāhiṅ  
难怪将罗摩的指环含在口中，您能跳越海洋。
- 20 Durgam kāja jagata ke jete, Sugam anugraha Tumhare tete  
因您的恩赐，世上所有困难的任务都能轻易完成。

- 21 Rāma duāre Tuma rakhawāre, Hota na āgyā binu paisāre  
您守卫罗摩的门户，没有您的恩准，无人能够进入天国。
- 22 Saba sukha lahe Tumhārī saranā, Tuma rakshaka kāhū ko daranā  
所有快乐均在您莲足护荫之下。有您为保护者，我们便无所惧怕。
- 23 Āpana teja samhāro āpe, Tinoṅ loka hāṅkate kāmpe  
您主宰您具有的伟大力量，在您的呼召前，三界为之震颤。
- 24 Bhūta pisācha nikata nahiṅ āve, Mahā-vira jaba nāma sunāve  
啊，伟大的战士，邪灵不敢走近念诵您勇敢名号的人。
- 25 Nāse roga hare saba pīrā, Japata nirantara Hanumata vīrā  
连续念诵勇敢的哈奴曼之名能除去疾病和痛苦。
- 26 Saṅkata te Hanumāna chhurāve, Man kram bachana dhyāna jo lāve  
如在思想、言语及行为上默想哈奴曼的人，哈奴曼将去除他的困苦。
- 27 Saba para Rāma tapasvī rājā, Tinake kāja sakala Tuma sājā  
罗摩是宇宙之主，也是哈奴曼的主人，您成就罗摩的所有事业。
- 28 Aura manoratha jo koī lāve, Soi amita jīvana phala pāve  
走近您的人，心有意愿，您便完成，您还会给那人无尽的生命之果。
- 29 Chāroṅ yuga paratāpa Tumhārā, Hai parasiddha jagata ujīyārā.  
您灿烂的光荣传到四面八方及所有世代。整个世界都知道哈奴曼那慈祥的力量。
- 30 Sādhu santa ke Tuma rakhawāre, Asura nikandana Rāma dulāre  
您是求道者和圣人的保护者，您是阿修罗及邪恶力量的克星。
- 31 Ashta siddhi nava nidhī ke dātā, Asa vara dīna Jānaki Mātā  
圣母悉妲满足您的本愿，让您成为八种瑜伽力量及九种财富的赐予者。
- 32 Rāma rasāyana Tumhare pāsā, Sadā raho Raghupati ke dāsā  
您拥有罗摩名号的神圣治疗能力，您永远是罗摩的仆人。
- 33 Tumhare bhajan Rāma ko pāve, Janama janama ke dukha Bisarāve  
歌唱您赞歌的人能到达罗摩；聆听您光荣的人，历世都免除苦恼。
- 34 Anta kāla Raghuvāra pura jā-ī, Jahān janma Hari-bhakta kahā-ī  
如此做的人在死后能达罗摩的国度。要是他重生转世，将成为毗湿奴的信徒。
- 35 Aura devatā chitta na dhara-ī, Hanumata seī sarva sukha kara-ī  
您的信众不必记着其他的神祇，单单哈奴曼便可保证所有的幸福。
- 36 Saṅkata kate mite saba pīrā, Jo sumire Hanumata balavīrā  
能常念勇敢强壮的哈奴曼的人，将免除困难与痛苦。

- 37 Jay Jay Jay Hanumāna gosā-iṅ, Kripā karahu gurū deva kī nā-iṅ  
向哈奴曼致敬、致敬、致敬！您是我整个真我之主，我完全向您服从，您是神圣的导师，以恩典洒满我。
- 38 Jo sata bāra pāṭha kare ko-i, Chhūtahiṅ bandi mahā sukha ho-i  
念诵此四十行诗 7 遍的人，将免除困难，得享极大的快乐。
- 39 Jo yaha padhai Hanumāna Chālīsā, Hoya siddhi sākhi Gaurīsā  
念诵此四十行诗赞美哈奴曼的人，将会得到成功，并会得到湿婆神的赐福。
- 40 Tulsidāsa sadā Hari cherā, Kīje Nātha hṛidaya mahā derā  
本颂作者杜悉达斯永远是我主的仆人，将永远地祷告：“主啊，愿您常在我心中！”

哈奴曼的四十行诗以热切的祷告终结：

**Dohā**

**Pavana-tanaya saṅkata harana, Maṅgala Mūrati Rūpa**

“啊，风神之子，您免除困苦，您形相吉祥。

**Rāma Lakhana Sītā sahita, Hṛidaya basahuṅ sur-bhūpa**

您是天地之保护者，愿与罗摩、拉斯曼和悉妲一起，常住在我心中。”

**Sākshāt Shri Ādi Shakti Mātāji**  
**Shri Nirmalā Devyai namo namah**



## 太阳神的 12 个神圣名号

Aum twameva sākshāt Shrī Sūrya sākshāt  
Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah  
神圣的母亲，您真真正正是太阳的力量，我们向您致敬！

Mitra.....	您极其慷慨
Ravi.....	您的光芒带来生命和活力
Sūrya.....	您是太阳，您看顾着人类的活动
Bhānu.....	您是太阳的光辉
Khaga.....	您穿越天空
Deva-kārya.....	您做着上天的工作
Hiranya-garbha.....	您是太初宇宙的金蛋
Aruna.....	您是黎明的亮光，化身太阳的车夫
Savitā.....	您是生命的支持者
Āditya.....	您是 Aditi（所有仙众的母亲）之子
Bhāskara.....	您释放光芒
Arka.....	您是温暖的金色阳光

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

## 凉化肝脏及右腹轮的口诀

Himālaya.....	您是喜马拉雅山（冰雪之地）
Chandramā.....	您是月亮
Kailāsa Swāminī.....	您是 Kailash 雪山女神
Nirmala Chitta.....	您是纯洁的注意力
Chitta-nirodha.....	您是掌管注意力的女神
Chitt'eshwarī.....	您是注意力女神
Chit-shakti .....	您是注意力的力量
Mukut'eshwarī .....	您是肝脏生命机能的保护神
Muhammad.....	您是先知穆罕默德（能洁净肝脏并给予肝脏生命活力）
Hazrat-Āli Fāṭima Bi.....	您是 Hazrat-Ali，您是 Fatima
* Sarva tāpa hārinī.....	您祛除一切热力
Sanjivani Swāminī .....	您是仙草的康复力量，救活了拉斯曼
Vichāra shaithilya.....	您是思维的舒缓者
Ati-kriya shaithilya .....	您是过度活跃的舒缓者

“要满足腹轮，你必须保持沉默。你要安静下来观看自己。当我们欢笑和享受的时候，腹轮就会高兴，也不会被荒唐的事物所困扰。现在，不要去想荒唐的事情，思维来了，这是腹轮先生的工作，它想分散你的注意力，你必须保持静默。一旦你进入宁静的状态，它就走开了，不再来打扰你了。”

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维，九夜节第二晚，  
澳大利亚，悉尼，2007年10月13日

## 过度活跃的右脉的清洁方法

土元素、水元素和气元素用于凉化肝脏的热力和过度活跃的右腹轮。

- 1 左手朝向天空，右手朝向 Shri Mataji 的相片冥想。
- 2 用冰敷肝和右腹轮，必要时可以敷在自我 / 右额轮（甚至顶轮）。
- 3 采取饮食疗法凉化过热的肝脏。
- 4 冷水浴足法。（盐水）
- 5 冷水沐浴或海水沐浴。
- 6 坐在大地上冥想。
- 7 将注意力更多放在自然界（可帮助冷却我们的思考和计划）。
- 8 喝能量糖水或 kokum 果汁。
- 9 用酥油、橄榄油或杏仁油按摩身体。
- 10 念诵《哈努曼颂》、《罗摩颂》、《Maruti stotra》、锡吕·哈努曼、锡吕·卡提凯亚、锡吕·罗摩和锡吕·苏耶的名号。
- 11 带着爱和虔敬做普祭。
- 12 向神交托顺服。





# 其他



## 日常念诵口诀

- Ganesha..... 去除一切阻碍
- Nivichāra..... 建立无思虑的觉醒状态
- Nirvikalpa samādhi..... 建立无疑惑的觉醒状态
- Ananya-bhakti..... 完全虔诚合一
- Turiya-sthiti prasthāpinī..... 建立第四态（turiya）  
（第四态：灵魂和至高的存有合一）
- Tāraka-sanjīvanī-Hanumāna.... 赐予全面的保护
- Annapūrnā..... 给食物传送生命能量
- Jala devatā..... 给饮料传送生命能量
- Samudra devatā..... 给泡脚水传送生命能量（海洋女神）
- Ādi Bhūmi devī..... 大地母亲，用于鞋打前
- Agni devatā..... 火祭点火时念诵
- Yoga-nidrā..... 赐福一个好的睡眠
- Shākambhari devī..... 保护植物，农作物和花园（农业和园艺女神）
- Supathā ..... 旅途的保护
- Kshemakarī..... 保护我们的道路

## 负性能量的毁灭口诀

- \*Shattru-mardinī..... 您是所有敌人的诛灭者
- Ambikā Devī..... 您是母亲女神
- Ānglāi Devī..... 您是母亲，您是西方（英格兰）的保护者 (Shri Mary)
- \*Madhu-sūdanā..... 您是恶魔蛮毒 (Madhu) 的诛灭者（即锡吕·毗湿奴的力量）
- \*Tārak'āsura saonhantrī..... 您是恶魔泰拉伽 (Tārak) 的诛灭者（作为锡吕·卡提凯亚的力量）
- \*Nishumbha-Shumbha-saonhantrī.. 您是恶魔森巴 (Shumba) 和尼森巴 (Nishumba) 的诛灭者
- Durgā Mātā Jagadambā..... 您是宇宙之母，阿修罗可怕的诛灭者，带着上天所有的武器
- Rakshākari..... 您是拯救者，将人从恶魔的手中救出
- \*Rākshasa-ghnī..... 您是邪魔的诛灭者
- Chāmunda..... 您是恶魔长毒 (Chanda) 和闷毒 (Munda) 的诛灭者
- \*Madhu Kaitabha-hantrī..... 您是恶魔蛮毒 (Madhu) 和卡达巴 (Kaitaba) 的诛灭者（这两个恶魔是锡吕·毗湿奴的敌人）
- \*Narak'āntakā..... 您是拿惑阿修罗 (Narak) 的毁灭者（作为锡吕·克里希纳的力量）
- \*Bhand'āsura mardinī..... 您是恶魔 Bhandā 的诛灭者
- Shirdī Sāi Nātha..... 您是导师的面向，帮助我们克服迷醉和烟酒
- Shiva-Shakti putra-Kārtikeya.... 您是湿婆神、母性力量和卡提凯亚三位合一的毁灭力量（您是天父、天母和天子合一的毁灭力量）
- Kārtikeya..... 您毁灭所有内在外在的邪恶力量，负面思想和态度、负面倾向和习惯
- \*Sarv'āsura mardinī..... 您是所有恶魔的诛灭者
- \*Sarva bādhā vināshinī..... 您是所有负面力量的毁灭者
- \*Sarva asatya gurū mardinī..... 您是所有假导师的毁灭者
- \*Sarva bhūta-vidyā mardinī..... 您是所有黑魔法、黑巫术、黑妖术的毁灭者
- \*Sarva bhaya hārinī-rudra-rūpā... 您是各种各样恐惧的可怕的毁灭者
- Saonhārinī-rudra-rūpā..... 您可怖的形象能毁灭所有负性和邪魔

## 种子口诀和种子花瓣口诀

Mūlādhāra 根轮	Lam x 4	Wam, Sham (硬腭), Sham (软腭), Sam
Swādhishthāna 腹轮	Wam x 6	Bam, Bham, Mam, Yam, Ram, Lam
Nābhī 脐轮	Ram x 10	Dam (硬腭), Dham (软腭), Nam, Tam, Tham, Dam (牙齿), Dham (牙齿), Nam, Pam, Fam
Heart 心轮	Yam x 12	Kam, Kham, Gam, Gham, Gnam, Cham, Chham, Jam, Zham, Nyam, Tam, Tham
Vishuddhi 喉轮	Ham x 16	Am, Ām, Im, Īm, Um, Ūm, Rum, Rūm, Lṛum, Lṛūm, Aim, Āim, Aom, Oum, Am, Aha*
Āgñyā 额轮	Aum x 2	Ham, Ksham
Sahasrāra 顶轮	Aum	Aum

\* 喉轮的 16 个种子花瓣口诀对应梵文的 16 个元音。

## 口诀短语

根轮	Aum Gam Ganapataye namah
腹轮	(左部)Aum Shrī Shuddha Ichha (右部)Aum Shrī Himālaya
脐轮	Aum shānti' shānti' shāntihi
幻海	Aum Shrī Gurave namah
心轮	(左部)Aum namah Shivāya x12 (中部)Jaya Jagadambe Mā x12 (右部)Aum Shrī Rāma x12
喉轮	(左部)Aum Shrī Vishnumāyā x16 (全部)Allāh hu Akbar x16 (右部)Aum Shrī Vithala x16
额轮	Aum Ham Ksham The Lord's Prayer
顶轮	Nirmalam

“Aum twamewa sakshat, Shri Nirmala Devyai Namoh namah. 那是最高的口诀，我告诉你们，那是最高的口诀。试试看。”

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维，生日普祭，  
澳大利亚墨尔本，1985年3月17日

# 灵性的六大敌人

根据母亲讲话和古书记载，灵性主要有六大敌人。这些敌人通过我们的自我和超我起作用，特别地影响到幻海，阻碍我们的升进。要打败它们，我们要成为自己的导师，发展我们的导师原理，并通过有规律的冥想，在灵性上稳固自己。

## 1 Aum twameva sākshāt Shrī Nishkāmā sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātāji Shrī Nirmalā Devyai Namō namah

锡吕·玛塔吉，因您的恩赐，请让我们无欲无求。

请在我们内在建立全能上帝的纯粹欲望。(Shri Shuddha Ichha/Shri Mahakali)

KAMA(欲望/色欲)

影响到：根轮、整条左脉、心轮、超我/后额轮

清洁方法：在所有关系中建立贞洁

## 2 Aum twameva sākshāt Shrī Nishkrodhā sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātāji Shrī Nirmalā Devyai namō namah

锡吕·玛塔吉，因您的恩赐，请化解我们所有的愤怒。

请使我们富有仁慈心和爱心。

Krodha(愤怒/脾气——锡吕·克里希纳视其为最坏的敌人)

影响到：腹轮、整条右脉、肝脏、自我/前额轮

清洁方法：只对自己发火(但不内疚)，用仁慈之心对待他人

## 3 Aum twameva sākshāt Shrī Nirlobhā sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātāji Shrī Nirmalā Devyai namō namah

锡吕·玛塔吉，因您的恩赐，请带领我们超越物质和物质主义。

请使我们平衡、安宁和满足，让我们看到世间万物中灵的美丽。

Lobha(贪婪/贪求/物质主义)

影响到：脐轮/幻海、喉轮

清洁方法：用欣赏手工艺品和大自然之美取代对金钱的兴趣

## 4 Aum twameva sākshāt Shrī Nirmohā sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātāji Shrī Nirmalā Devyai namō namah

锡吕·玛塔吉，因您的恩赐，请令我们脱离一切执着。  
请在我们内在建立纯真的灵。

Moha (执着 / 幻象)

影响到：心轮、顶轮

清洁方法：始终把全球需要放在任何个人需要之前，说话时，用“我们”  
避免用“我”。

## 5 Aum twameva sākshāt Shrī Nirmohā sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah

锡吕·玛塔吉，因您的恩赐，请去除我们所有的忌妒和竞争。

请让我们成为整体的一部分。

Matsara (羡慕 / 嫉妒)

影响到：喉轮、脐轮

清洁方法：谁能与他人分享最多？谁能待人最友善？谁能说话最甜蜜？

## 6 Aum twameva sākshāt Shrī Nirmadā sākshāt

Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo namah

锡吕·玛塔吉，因您的恩赐，消除我们那渺小的骄傲。

请使我们能交托顺服，没有自我。

Mada (妄自尊大 / 虚荣心)

影响到：额轮 / 自我

清洁方法：以自己成为霎哈嘉瑜伽士而感到自豪、自尊

(参见 1983 年 3 月 21 日澳大利亚悉尼母亲 60 岁生日普祭；2000 年 3 月 11 日母亲在印度孟买对 JAS 官员的讲话)



# 火祭

火祭是一种古老的吠陀仪式，这种仪式会唤起火元素（火神）的净化力量，常用于洁净左脉或清除障碍和负面力量。火祭以祷告词开始，向已经选好的 Shri Mataji 的火祭神祇的形相（比如，锡吕·摩诃迦利）做献祭，然后宣布火祭的主题。并邀请所有神祇的到来，请求他们宽恕在火祭中可能出现的任何错误。开始时，我们应念诵锡吕·格涅沙的口令和《格涅沙颂》来唤起锡吕·格涅沙吉祥的力量。

## 开启火祭的口令

Nava-graha devatā ..... 您是九大行星的神祇  
Pancha mahā-bhūta devatā ..... 您是五大元素的神祇  
Ashta-dikpāla devatā ..... 您是八个方位的八位守护神  
Yadīya devatā..... 您是火祭之神  
Swāhā devatā ..... 您是烧毁力量的神祇  
Swadhā devatā ..... 您是吸收力量的神祇  
Agni devatā (x3) ..... 您是火元素的神祇

在念诵 Shri Agni devata 口令时（该口令需念三遍），火祭便开始点火。火祭主要内容是念诵选择的神祇名号（例如，锡吕·摩诃迦利的 108 个神圣名号），后面要念“Aum Swaha”，献祭者要向火中献上 Samagri（印度祭祀仪式中的一种草药混合物），香米，种子，酥油和木料。当念完神祇的名号，我们还可以将任何负性献入火中。火祭结束时，4 个吉祥水果和一个椰子要献给火神（不是放在祭坛旁铜罐上的椰子）。

## 结束火祭的口令

Aum Pūrnām-adaha Pūrnām-idam Pūrnāt Pūrnām-udachyate  
阿门，那是无限，这是无限；从那无限中产生此无限。  
Pūrnasya Pūrnām'ādāya Pūrnamev'āvashishyate namah  
从那无限中消除此无限；而那无限依然还是无限。

Aum Shānti' Shānti' Shāntihi  
阿门，安宁，安宁，安宁

顶轮口令

Sākshāt Shrī Ādi Shakti Mātājī  
Shrī Nirmalā Devyai namo namah

注：rakshasa Mahish' asura（也被称为“假赛巴巴”）从湿婆神处得到一个祝福，即他不会火毁灭。因此，不宜将该负性献给火神，因为这会增强他的力量。最好是将他的名字写在纸上，鞋打然后将其抛入水元素中。

# 三个幻相之结

## **Aum twameva sākshāt Shri Brahma-granthi vibhedini sākshāt**

### **Shri Ādi Shakti Mātāji Shri Nirmalā Devyai namo namah**

Brahma-granthi, 第一个结是因我们的注意力和物质以及物质主义相缠缚而造成。它始于根轮，沿着左脉向上移动产生超我。由此我们失去了灵的光辉。要超越这些我们应当将注意力放在灵上，而不是世俗的事物上。

## **Aum twameva sākshāt Shri Vishnu-granthi vibhedini sākshāt**

### **Shri Ādi Shakti Mātāji Shri Nirmalā Devyai namo namah**

Vishnu-granthi, 第二个结是因为我们认为我们能够“做”某些事，能够在这世界上达至某些成就。我们想得越多，越努力奋斗，怀有我们的理想雄心，这个结就向右脉移动得越多，最后产生自我。人类无法打破第二个结，只有神可以做到。因此这里我们必须将自己完全交给给神。

## **Aum twameva sākshāt Shri Rudra-granthi vibhedini sākshāt**

### **Shri Ādi Shakti Mātāji Shri Nirmalā Devyai namo namah**

Rudra-granthi, 第三个结也是最后一个结，在中脉产生，因求道中的虚伪所致。求道中，我们必须对真理绝对地真诚。我们是在追寻灵，要与灵合一，所有的注意力都应当放在灵上而不应当消耗在无聊的琐事中。

“当 Brahma-granthi (第一个结) 遇上位于灵量、根轮及腹轮间的火神，便创建了 Agni Brahma-granthi (火神与梵天之结)。当 Vishnu-granthi (第二个结) 和脐轮、心轮间的太阳神 (苏耶) 相结合，便创建了 Surya Vishnu-granthi (太阳神与毗湿奴之结)。当喉轮和额轮的光环相结合，则创建了 Chandra Rudra-granthi (第三个结：月神与楼陀罗之结)。”

——《种子口诀，月轮，日轮，英国 Hampstead, 1978 年 10 月 14 日》



# 祷文



## Prayer to the Almighty

You must pray to God and ask what you want.

Ask for 'complete satisfaction in my heart, joy in my heart, bliss in my heart; so that the whole world becomes blissful'.

'Give me love, love, that I could love the whole world and that the whole world becomes one in love'.

'Give salvation to the entire humanity, which is suffering'.

'Take me to Your feet'.

'Cleanse me with Thy love'.

Now see if there's God or not. You can feel it.

Within yourself He hears you.

He is the glory of all the glory.

He loves you, He protects you, He guides you.

He has created you to be really His love.

But accept it. Any time any thought is coming to you - pray;

and you will be moving in the way of that ocean which is unconscious mind, which starts with thoughtless awareness.

If you cannot become thoughtless, you pray to Him: 'Forgive me for what I've done, and forgive those who have done harm to me'.

—Shri Mataji Nirmala Devi, Mumbai, India, 9 Feb 1975

## 对上主的祷文

你们要对神祈祷，求取你所要的。

你们可以请求

“我的心得到完全的满足，我内心充满喜乐幸福，好使整个世界也变得充满幸福。”

你们可以说：

请给我爱，

好使我能够爱整个世界，

也好使整个世界在爱之中合一，

请救赎整个人类，我们都在苦难之中，

请将我带到您的莲足之前，

以您的爱来使我洁净。

现在你们自己看看神是不是存在，你们都可以知觉祂。

在你们之内，祂听见你们的声音。

祂是一切荣耀中的荣耀，

祂爱你们，祂会保护你们，带引你们。

祂创造你们，让你们真正成为祂的爱，

你们要接受它。

如果有杂念前来，你们只管祷告，

你们会朝向那无意识的海洋，

此由无思无虑的入静开始。

如果你们不能进入无思无虑的入静，且向祂祷告：

‘请宽恕我做过的一切，

请宽恕那些伤害过我的人’。

—锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维  
印度孟买, 1975年2月9日

## Prayer to the Mother

Mother, please come in my heart.  
Let me clean my heart so that You are there. Put Your feet into my heart.  
Let Your feet be worshipped in my heart.  
Let me not be in delusion.  
Take me away from illusions.  
Keep me in reality.  
Take away the sheen of superficiality.  
Let me enjoy Your feet in my heart.  
Let me see Your feet in my heart.

—*Shri Mataji Nirmala Devi,*  
*Chelsham Road, London,*  
*UK, 5 Oct 1984*

## 对母亲的祷文

母亲啊，请来到我的心中，  
愿我的心灵纯洁，让您能够进入，  
请将您的莲足放在我的心中，  
请让我在心中崇拜您的莲足，  
请不要让我陷入错误，  
请让我脱离迷惘，  
请使我住于真实，  
去除表面的幻相，  
请让我得享您的莲足在我心中，  
请让我得见您的莲足在我心中。

—锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维  
英国伦敦，Chelsham Road, 1984年10月5日

## Morning prayer

May I this day be what You'd have me be.  
May I this day say what You'd have me say.  
May I this day be part and parcel of the whole  
And may my thoughts be of a realised soul.  
May I this day have love for all mankind.  
Shri Mother, be in my heart and in my mind.

## 清晨祷文

愿我今天，成为您要我成为的人。  
愿我今天，说您要我说的话。  
愿我今天，成为整体的一个部分。  
愿我的思想，成为一个自觉的灵的思想。  
愿我今天，对全人类皆有爱。  
母亲啊，请留在我心中，请留在我脑海之中。

## Prayer for the Heart

How deep is God's love for us!  
He has given us realisation.  
He is the ocean of mercy.  
Ignoring all our mistakes,  
He is working hard day and night for our welfare,  
And instead of praying for His forgiveness  
of our mistakes, we are making  
complaints  
against Him,  
And are blaming Him.  
My life is Yours, my heart is Yours,  
all this is Yours!

## 心轮祷文

神对我们的爱多深！祂让我们得到自觉。  
祂是慈爱的海洋，免去了我们的错误。  
祂由早到晚都为我们的福祉而做事，  
但我却不懂得祷告，  
要求神的宽恕，反而诸多埋怨，诸多  
责难。  
神啊！我的生命是您的，我的心是您的，  
我的所有都是您的！

## Prayer for the Agnya

How fortunate we are to have been  
realised!  
We are Sahaja yogis, God had chosen us.  
How can we work if we remain weak?  
Adi Shakti has given us the power  
To redeem the whole mankind.  
We can do it and we will do it.

## 额轮祷文

我们多么幸运，能够得到自觉！  
我们都是霎哈嘉瑜伽的修习者，神拣  
选了我们。  
要是我仍然幼弱，怎样能去工作？  
太初之母曾赋予我们力量，  
叫我们去救赎这个世界。  
我们一定能够做到，我们要这样做到。

## 锡吕·玛塔吉的诗



### Like a dust particle

I want to be smaller,  
Like a dust particle  
Which moves with the wind.  
It goes everywhere.  
Can go  
Sit on the head of a king,  
Or can go  
And fall at the feet of someone.  
And it can go  
And sit everywhere  
But I want to be a particle of dust  
That is fragrant,  
That is nourishing,  
That is enlightening.

— Shri Mataji Nirmala Devi, aged seven

### 微尘

我想变得更细小，  
犹如一粒微尘。  
随风飘动，便达各处。  
可以去坐在国王的头上，  
可以掉落某人脚前，  
也可以去安坐在任何地方。  
我想变成一颗，  
芬芳的，滋养的，启迪的微尘。

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维  
七岁时作



## To my flower children

You are angry with life  
Like small children  
Whose Mother is lost in Darkness.  
Your sulk expressing despair  
At the fruitless end of your journey.  
You wear Ugliness to discover Beauty.  
You name everything false in the name of Truth.  
You drain out emotions to fill the cup of Love.  
My sweet children, my darling  
How can you get peace by waging war  
With yourself, with your being, with joy itself.  
Enough are your efforts of renunciation.  
The artificial mask of consolation.  
Now rest in the petals of the lotus flower  
In the lap of your gracious Mother.  
I will adorn your life with beautiful blossoms  
And fill your moments with joyful fragrance.  
I will anoint your head with Divine Love  
For I cannot bear your torture anymore.  
Let me engulf you in the ocean of joy,  
So you lose your being in the Greater one  
Who is smiling in your calyx of self  
Secretly hidden to tease you all the while.  
Be aware and you will find Him  
Vibrating your every fibre with blissful joy  
Covering the whole Universe with light.

——to the seekers of the USA  
on Her first trip there in 1972

## 给我鲜花般的子女

你们对生命生气，  
像小孩子那样，  
在黑暗中找不到他的母亲，  
你的愤怒表现为绝望，  
以毫无所得来结束你的行程。  
你们戴着丑陋去寻找美丽。  
你们以真理的名去叫唤一切虚假的事物，  
你们用情绪去注满爱的杯子。  
我甜蜜亲爱的子女，  
你们怎能用战争去建立和平？  
那要用你们自己，用喜乐自身才能做到。  
你们的弃绝经已足够，  
你们的人工化的安忍经已足够，  
现在在莲花的花瓣之中，  
在你们仁慈的母亲的膝盖上，  
我会用美丽的花朵来点缀你们的生命。  
我会用上天的爱来膏你们的头，  
我不再能忍受你们受苦。  
让我以喜乐的海洋来将你围绕，  
好使你们溶入那整体的大有，  
她就在你们真我处微笑，  
时常静静地跟你玩耍，  
你们用心知觉，便能将祂找到，  
她将以极乐振动你身体中的每一纤维，  
让整个宇宙都被此光覆盖。

——在锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维  
1972年首次前往美国途中致美国求道者的诗



## I see a mountain

I see a mountain from my window  
Standing like an ancient sage  
Desireless, full of love.  
So many trees and so many flowers  
They plunder the mountain all the time.  
Its attention is not disturbed  
And when the rain pours like  
Many pitchers of clouds bursting  
And it fills the mountain with greenery.  
The storms may come soaring,  
Filling the lake with compassion  
And the rivers flow running down  
Towards the calling sea.  
The sun will create clouds and  
Wind carries on its feathery wings  
The rain on to the mountain.  
This is the eternal play  
The mountain sees  
Without desires.

——poetry written by Shri Mataji in Cabella  
watching the mountain from the room

## 我看见一座山

我看见窗外的山  
矗立如亘古圣人  
毫无欲求又充满慈爱  
如此多的树木  
如此多的花朵  
时刻都在山中攫取  
山的注意力不受打扰  
当大雨倾盆  
如云壶迸裂  
浇灌山峦以绿色  
暴雨呼啸翱翔  
注满湖泊以慈悲  
溪流奔腾向下  
扑向不停召唤的海洋  
太阳将创造云朵  
风用羽翼来承载  
雨降落到山上  
这是永恒的戏剧  
山静观一切  
无欲无求

——锡吕·玛塔吉在坎贝拉从房间中看  
着窗外的山峦时作诗



## 锡吕·玛塔吉谈静坐

清晨起床，沐浴后，安坐饮茶，不要讲话，清晨不要讲话，坐下开始静坐。因为这正是神的射线投入的时间，接踵而来的是初升的太阳，这正是鸟儿醒来，百花也醒来的原因，他们都被这神圣一刻唤醒，假如你是够灵敏的话，你亦能感觉到这种力量，因而也被唤醒，你至少能看来年轻十岁！

清早起来是件何等美妙的事情，接着你会早些安睡。这是谈到起床，至于上床睡觉，你当会自己掌握，清晨起来你应当静坐。

在静坐过程中，应该使自己无思无虑，注视我的照片会使你不再有思虑，你要静坐，必须做到无思无虑，念主祷文，能有效地排除思虑，因为它管辖第六能量中心，在清晨，你要记住主祷文或者是格涅沙口诀，二者作用相同，或者说“我宽恕”，你以背诵格涅沙口诀开始，接着念主祷文，然后说“我宽恕”。这是很有效的，这时你可清醒地进入无思虑的状态，于是开始静坐，在此之前，并非静坐，思想在活动中，例如“我该饮茶？”“我要做什么呢？”“这是谁？那是谁？……”等等，一一涌现，因此首先要达到无思无虑的清醒状态，唯有在无思无虑之后，才能使灵性增进，应该知道的是：思维推理并不能带领你在静坐中成长，首先要达到无思无虑的觉醒状态。你仍然会感到能量中心这儿或那儿有所阻塞，但你可以不理，简单地不用理会。

现在你要开始完全谦卑顺服，如果能量中心有阻塞，你应该说“母亲啊，我谦恭地把它交给您”。你只需这样说，不需做别的，然而这个顺服的交托是不要推理的，也不要边讲边顾虑，“为什么我要这样说？”这将会变得无效。如果你心是纯洁的，又出于纯洁的爱，这将是美好的顺服，将所有顾虑完全交给你的母亲。

把一切交给母亲，然而在自我为中心的社会里，顺服是很难做到的，甚至提到这问题时，我仍然有点儿担心，你们难以做到。

如果有什么思虑袭来或能量中心有阻塞，你所要做的，也只能是顺服交托，你当能发现阻塞的得到清理。清晨你不必做这做那，手的动作要少，你会发现清晨静坐有助于清理阻塞的能量中心。

尝试将爱注入自己的心田，用你的心试一试，把你的导师放在它的核心，我们当以敬虔与奉献的心俯伏在祂前面。在觉悟之后，无论你在想什么，做什么都不再是出于想象，因为想象与思维本身，已经是经过启迪的，因此，你当以谦卑顺服的态度，把自己交给你的导师，你的母亲的莲足之前。

静坐究竟对个人气质或周围环境有何要求？静坐就是与神同在的境界。

当有思虑涌入时，首先你要念口诀，然后审察内里；同时你要念格涅沙口诀，这对一些人有帮助；接着你要审察内部，找出最大之障碍。首先是克服思虑，你要念颂 Nirvichara 口诀：

Aum Twameva Sākshāt Shri Nirvichara Sākshāt

**Shrī Ādi Shakti Mātājī Shrī Nirmalā Devyai namo naMahā**

接着是克服自我，你发现无疑是思虑停止了，但内心仍感到压力，如果是我的话就要念 **Mahāt Ahamkāra** 口诀：

**Aum Twameva Sākshāt, Shrī Mahāt-ahamkāra Sākshāt**

**Shrī Ādi Shakti Matajī Shrī Nirmalā Devyai namo naMahā**

**Mahāt** 的意思是伟大，**ahamkara** 的意思是自我。你要说三次。如果这时你还感到自我的干扰，你可以升起左边能量，把自我压回右边，一手朝向照片。

一手提升左边能量，降低右边，使自我与超我取得平衡。这样子做七次，然后再感觉内部看看。

当你取得平衡后，跟着最好注意你的情绪，即 **Manas Shakti**。观察你的情绪，如果你把注意力放在你灵性的母亲，你可以启迪你的情绪。

这样一切问题都可以解决。无论怎么样的情绪问题都可以解决。一旦你与上天建立联系，并在静坐中观察你的情绪，你那些情绪便会向上升华。如果你把你的情绪问题交给母亲，如古人所说放在母亲莲足之下，那时你的问题会冰消瓦解，它们好像是膨胀起来似的，你会感到有力量主宰这些问题，因而你的情绪受到启迪，变得强而有力。

现在再观察你的呼吸。尝试减慢你的呼吸。呼气后，停一会儿，再吸气。吸气后，过一段长时间，才把它呼出来。不到一分钟，你呼吸的次数已经比平时少了。把注意力放在你的情绪上，这样联系便建立起来了。

好了吗？看，灵量升起来了。现在你呼吸的时候，你会发觉一呼一吸之间有一空隙。吸气，停一会儿。呼气，停一会儿，然后再吸气。依此方法你便可以减慢呼吸。这时你要把注意力放在心上或情绪上。最好能把气息停在内部一会儿，然后放在外部一会儿，如此反复。你会发觉有一段时间你没有呼吸。看，你静下来了，自我和超我中间的通道出现了，二者合二为一。

现在提升你的灵量，提升至头顶并打结，再提升一次并打结，然后作第三次提升并打结三次。

现在到达了自觉轮，你要念颂自觉轮的口诀三次：

**Aum Twameva Sākshāt Shrī Kalki Sākshāt**

**Shrī Sahasrāra Swamini Moksha Pradayini Mātājī**

**Shrī Nirmalā Devyai namo naMahā**

看，自觉轮打开了。如果你知道方法，便可以把自觉轮打开。

看，你现在停在这个境界了……在这个状态，你便进入了真正的静坐。能减慢呼吸，那就好了。呼吸减慢，像完全停止呼吸一样，但不要勉强。

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维，伦敦 Bramham Gardens，1981 年



## 在英国苏地营的静坐

请闭上眼睛，你们全都闭上眼睛，现在我们要像在礼堂的公众聚会那样静坐。

我们会作用于左边，请把左手向着我。首先，把另一只手放在心脏部位。心脏部位是湿婆神，亦即是永恒的灵的所在。我们要感谢这个灵，因为祂把光带入我们注意力之中。你们都是圣者，有光在你们心中，你们要以这光照亮全世界。现在请在心中，这样祈祷：让上天浩爱的光芒照遍整个世界。你们要诚心了解，你们已和上天建立连系，无论你祈求什么，都会发生，你要对自己有完全的信心。

现在将右手放在左边上腹位置，这里是正法的中心，你要这样祈祷：愿普世无玷正法传遍整个世界。让人们透过我们合乎正义和正法的生活中看见光。愿人人都能接受普世无玷正法，获得自觉，得到更高的生命，并且愿意向上进阶。

现在将右手放在左边下腹近胃部的位置，用力按住，这里是纯粹知识的中心。作为霎哈嘉瑜伽的修习者，这里你要说：母亲已教会我们所有关于上天的知识，她教我们所有的口诀，所有我们可以接受和了解的纯粹知识。

让我们完全明白这一点。我看见过一些人，丈夫是领袖，但妻子却一点都不认识霎哈嘉瑜伽；又或者妻子认识霎哈嘉瑜伽，而丈夫甚么都不懂。

这里请说：让我精通霎哈嘉瑜伽的知识，好使我能给予他人自觉，令他们明白上天的律法，明白灵量和各个能量中心。

请让我的注意力更多在霎哈嘉瑜伽，而不在那些世俗的事情上。

现在把右手放在上腹并闭上眼睛，在左边用力按住，并说：母亲已唤醒我的灵体，灵体便是我自己的导师，我是我自己的主宰。

愿我不会被离弃。

愿我性格之内有尊严。

愿我行为之内有慷慨。

愿我对其他霎哈嘉瑜伽士者有仁慈和爱心。

愿我不会自夸，愿我对神的爱和他的作为有深刻的了解。

如果有人到我这里来，愿我能向他们讲述霎哈嘉瑜伽，愿我能用谦卑和爱向他们解说这伟大的知识。

现在右手放在心脏部位，这里你要感谢神，因你能感知那喜乐的海洋，宽恕的海洋，而且能够像母亲那样，作出伟大的宽恕。请说：愿我的心能够张开，以至包藏整个宇宙，愿我的爱回响着神的名号。愿我的心灵时刻都表达出上天浩爱之美。

现在把手放在喉轮左部，即颈和肩膊交汇之处，并这样说：我不会陷入罪疚感之中，因为我知道那是虚假的。我不会逃避我的过错，我会面对它们，清除他们。我不会挑他人的错处，却会用我懂得的霎哈嘉瑜伽的知识清除他们的错处。

你们都知道，我们有许多方法静静地清除他人的错处。

现在请继续说：愿我在集体中能够合群，以整个霎哈嘉瑜伽集体为我的大家庭，

为我的子女，为我的一切。

愿我能完全感到，内在地知道，我是整体的一个部分，因为我们有着同一个母亲。

愿我关心整个世界，知道世界的问题何在，并知道如何用最真诚愿望的力量解决这些问题。愿我心中知道世界问题之所在，并于形成这些问题的内在根本处把它们消除。

愿我以霎哈嘉瑜伽的力量，作为一个圣者的力量，找出这些问题之根本，并清除它们。

现在将右手横放在额头上，这里你首先要说：我要原谅所有那些没有来到霎哈嘉瑜伽的人，那些还在边缘的人，那些来了又去，走进走出的人。

最重要的是我原谅所有霎哈嘉瑜伽的修习者，他们每一个都比我好。只是我经常去挑他们的错处，但其实我是最卑微的。我要原谅他们，因为我知道，我还要大大的改进自己，我还是十分不足，我还要改善自己。

我们内在应有这种谦卑，因此这里你要说：愿我内心有真正的谦卑，不是虚假的。你们要体验这种宽恕人，原谅人的感觉，这样你才能真正顺服于真理，顺服于神，顺服于霎哈嘉瑜伽。

现在你要用手按住后枕位置，头向后仰，你要这样说：母亲啊，无论我们对您曾犯下怎么样的过错，我们头脑中有什么过错，无论我们在您面前显得如何的狭小，无论我们如何骚扰您，如何挑战您，请都原谅我们。

你们应该要求宽恕，以你们的智慧，你们应该知道我是谁，不必要我一次又一次的告诉你们，在顶轮处是没有这个必要的。

在顶轮这里你们要感谢我。把手放在顶轮上，转动七次，并感谢我七次。

这里你们要说：母亲，很感谢您让我们得到自觉。母亲，很感谢您让我们知道自己是如何的伟大，感谢您带来上天的所有祝福，感谢您把我们提升得比以前高了许多，感谢您保护我们，帮助我们，改善我们，纠正我们。母亲啊，最后我们要感谢您来到世上，降生成人，而且不断为我们每一个人辛勤工作。

你们按顶轮时要用力按住，用力转动。现在可以放下双手了，你们的头很热。现在我们做灵体保护，在母亲的保护当中，我们从左边移向右边。一次，好，你们要知道自己的真我，要知道自己的气场，现在作第二次、第三次、第四次、第五次、第六次、第七次。

现在慢慢的提升灵量，要很慢的，第一次，你们要慢慢做。现在头向后仰，并打一个结。第二次，慢慢做，要知道你自己的身分，你现在是个圣者，要认真做，不要匆忙。头向后仰，打两个结、一个、两个。

现在做第三次，在第三次你要打三个结。慢慢地做，很慢很慢的做，要认真地做。现在头向后仰，打三个结。

现在感应一下你的能量，伸出双手感应一下你的能量，你们每个人都感应一下你的能量。真美妙，我从你们那里也得到能量哩。

愿神祝福你们。

——锡吕·玛塔吉 英国苏地营，1988年6月18日

## 锡吕·玛塔吉在超士咸路灵舍的训示

“我享受你们所做的一切，一不再享受我自己所做的。”

你们应该知道你们代表我 ..... 你们要尝试吸收我的一些性质。你们要表现得  
有耐心，最好的方法是祷告。对于霎哈嘉瑜伽士来说，祈祷是一件大事。你们要  
在心中祷告。

首先，您要向母亲求取力量，你们可以这样说：“请给我力量，请令我成为  
真真正正的，请让我不要欺骗自己。”。你们从早到晚都在欺骗着自己。你们要  
这样说：“请给我力量面对我自己，这是我衷心说的，我希望改变我自己。”。  
因为有些缺点不是你自己的，而是外在的，如果这些缺点离去，你便会感到舒适，  
便会变得完美。

跟着你要要求宽恕，要祈祷要求宽恕 ..... 你们可以这样说：“请您宽恕我，  
因为我是无知的，我不知应该做什么，我犯了错误，因此请您宽恕我。”。

这是你们首先要做的，要求宽恕。跟着你们可以这样要求，说：“请给我说  
甜美说话的能力。这是我与别人沟通的方法。他们因此尊敬我，喜欢我，高兴我  
在他们之中。”。

因此你们要这样说：“请给我力量，请给我爱心，请给我文化的优美，请让  
我明白每个人都爱我，希望看见我快乐。”。

你们要在祷告中祈求，你们可以说：“主啊，请给我灵体的满足，好使我感  
到安全，不会去骚扰别人，也不会发怒，请给我尊严，好使我不自觉渺小，或给  
别人看低。”。如果你在一个更高的位置，没有人可以看低你。你只会被自己的  
愚昧看低。你们要要求得到力量，成为静观一切毫不执着的人。

跟着你们可要求得到满足。你们可以这样说：“请让我得到满足，无论我有什么，  
无论我吃什么，都请让我感到满足。请将我的注意力带离这些事情。”。

你们都知道，注意在胃部。那些过分关注食物的人，无论吃甚么，都会有肝  
脏的问题。

你们要这样祷告：“如果我有这样的问题，无论我的注意力去了哪里，请给  
我力量把它拉回来，并且让我避开那些引诱我分散注意力的事物。”。

“请去除我的思想，让我能成为静观一切毫不执着的人，能够静观整出世界的  
戏剧。请让我不会看轻别人，批评别人。”。

“请让我能看见我自己的，而不是他人的错误。请让我看见为什么别人不喜  
欢我。请让我有说出甜美说话的能力，并且具有和蔼可亲的性格，好使他人乐于  
与我相处。”。

“请让我成为花朵，而不是荆棘。”。你们要这样祈祷，这些祷告都能帮助你们。

然后你们要作祷告之中最大的：“请让我远离我的自我，因为这个自我令我  
觉得自己高人一等，令我失去柔顺与谦卑。”。

“请给我自然而然的谦卑，好使我能进入别人的心。”。现在把头垂低一点，并把注意提到你们的心轮。把头垂低一点，那里便是你们的心，亦是灵体之所在，你们要与祂同在。如果你以任何方式伤害自己的自我，或他人的自我，那是一样的，你都会有同样自我中心的态度。

因此你们要明白，这些都是要清除的。最好是祷告，要求到帮助。祷告是件大事，但要用你们的心去祷告才成 .....

你们要这样祷告：“神啊，请赐给我力量，让我成长，好使我能令母亲高兴。我希望能让母亲高兴，令祂欢喜”。

唯一能令我欢喜的是 ..... 我怎样爱你们 ..... 以及你们怎样彼此相爱。

——锡吕·玛塔吉女士 1980 年 10 月 26 日



## 你是否稳步前进？

你们要以完全顺服的心，来到这里朝圣。这是你们要做的一点点苦行。我听说你们有些人出了些小问题，有些人来此途中受了一点痛苦。但这种像探险般的历程是很有趣的，最后你们终于还是来到魔鬼不敢前来的地方。

如果你知道如何在这些不舒适里苦中作乐，那你便是在正确的道路上。

如果你能自动的不受外界影响，那你便是进展良好的。

如果你变得更加平安，就算有人攻击你，你的怒气也会消失在空气之中，那你便是进展良好的。

就算你看见上天的惩罚和灾难降临于你，而你一点都不担心，那你便是进展良好的。

没有任何数量的人为做作能吸引你，那你便是进展良好的。无论他人如何物质富裕，都不能令你快乐，那你便是进展良好的。

没有任何数量的劳力或麻烦足以使你变成霎哈嘉瑜伽士。无论你怎么尝试，你都不能成为霎哈嘉瑜伽的修习者，你们只是毫不费力地得到它，你们都是些很特别的人。

因此你们要明白自己是很特别的，你们会因此而变得谦逊。当你成就了某些东西，得到了力量，发放出纯真时，你也会变得谦逊，能不牵不挂，于是你能变成更具爱心、更谦逊，更甜美的人。这样你们便会相信你们是在母亲的心中。

这是在新的境界中新的霎哈嘉瑜伽士的特征，你们都要与新的力量一同并进，这样你们会进步得很快……就算不作静坐冥想，你们也会在静坐冥想之中。

就算你不在我的跟前，你也会在我的跟前。

就算你不作要求，你也会得到天父的祝福。

这是你们来到这里的目的，我再次欢迎你们在今天这个顶轮崇拜的日子来到这个新的领域。

愿神祝福你们！

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维，顶轮普祭，法国  
Rouen, Château de Mesnières, 1984年5月5日

## 你可达至无思虑状态

首先要达到的是：你是否能变得无思虑。在冥想中，你能够出现短暂的无思虑状态。慢慢地，这种短暂的空隙会不断增长，即你处于完全的无思虑。这种状况出现我们也可以称之为一种状态，但是如何达至那种状态，再次，因为人类无法理解事物可以自然而然的发生，一定要去做某些事，因此，在霎哈嘉瑜伽中，我们有非常非常简单的，你们都知道的一个口诀“Nnirvichar”。

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维 导师普祭  
1992年7月19日 意大利坎贝拉



# 梵文发音指南

梵语的音译是大略地建立在英文发音的基础上。这意味着要理解梵文的发音，首要前提需要理解英文的发音。即使这样，也不能确保发音的完全准确无误。因为在英语中，有些梵文字母，特别是梵文的元音，表示一连串的发音，而不是具体某个发音。有些元音发音还有或短或长的发音形式；为帮助识别，稍长些的发音则按照如下方式书写：ā, ī, ū。其他的元音在延长的情况下，则转化为双元音：'e' 变成 'ei' 的发音，'o' 变成 'ou' 的发音。（参见以下备注 2、3）。

和英语一样，发音会因人而异，如果出现更复杂的情况，梵文中一共有 48 个发音，有些发音就是没有出现在英语的发音中。因此，给出的字母只是近似的发音，有些卷舌音还未包含在内。若要对梵文发音有更深入的了解领悟，我们建议听取录音。

## 1. 元音

字母	发音 (英文)	举例 (梵文)
a1 (ʌ)	up, love	Gana
ā (aa)	are, star	ārti
e2	acre, gate	Eka, Ganesha
i	in	Indra, chit
ī (ee)	see	Shrī
o3	own	nilo
u	good, rumour	Rudra, Vāyu
ū (oo)	cool	pūja, mūlādhāra
ṛ4 (ri, ru)	r+ṛ (短元音)	Kṛishna, gṛuha
au	now, south	mauline
ai5	may, wait	saisha, Devyai
āi	I, aisle	chāitanya
ya6	yuppie	Ekadantā-ya
ye6	yes	Ganapata-ye

## 2. 辅音

字母	发音 (英文)	举例 (梵文)
b	back	bandhan
bh	club-house	Bhavāni
ch <sup>7</sup>	chakra, cello	Chāndi
d	dance	Devī
dh	red-head	dharma
g	God	Ganapati
gh	log-house	ghosha
h	hat	mahā
j	joy	jai
k	kind, Cabella	Kalki
kh	work-horse	khandana
ksh	Greek ship	kshipra, ksham
l	let, able	līla
m	met, humble	mātā
m̃ <sup>8</sup>	(鼻音)	harṁsa
ṁ <sup>8</sup>	song (鼻音)	vāṅg, meṁ
n	net, enjoy	nīra
ñ <sup>9</sup>	new, gnostic	(d)ñyāna, agñya
p	pet	padma
ph <sup>10</sup>	help-her	phala
r	run	Rudra
s	sit	sarvam
sh <sup>11</sup>	show, wish	Shrī Vishnu
t	tent	tāt
th <sup>12</sup>	sit-here	Swādhishthāna
v <sup>13</sup>	vet	vīna
w <sup>13</sup>	wet	twam
y	yet	yoga

注:

1、在梵文中，没有“at”或“apple”单词中“a”的发音。字母“a”表示标准英式英语中一个近似于单词“up”中“u”的发音和单词“love”中的“o”发音。因为没有单独的字母对应该发音，音标“ʌ”常用于字典中。所以梵文“Ganapati”的发音类似于“Gʌ-nʌ-pʌ-ti”。以“ah”结尾的单词也以“ʌ”发音结尾。举例来说，“namah”这个词，应发音为“nʌ-mʌ-hʌ”，“mātah”应发音为“Maa-tʌ-hʌ”。



2、“e”的发音比英文中的发音更长；最接近的发音是“café”一词中“é”的发音，如“vidmahe”。如果“e”是单词的最后一个音节，其发音甚至可拉长为双元音“eight”或“gate”一词中的“ei”。

3、“o”这个发音会比英文中的发音更长，好像“or”中发音，其发音可延长发为“own”一词中的“ou”。例如，“nilo”。

4、“r”在梵文中是元音字母。很类似于苏格兰语的“r”音，发音的时候，舌头卷至上颚，后面跟着一个很微弱的元音(ə)。它几乎可以是英语中的任何的元音。‘ə’是单词“a”或“the”在另一个以辅音字母开头的单词前的发音，比如“a”chakra、“the”Kundalini，或者如同单词“center”中的最后一个发音。所以，梵文Kṛṣṇa一词应发为Kṛṣhna，而不是“Krishna”，ḡṛha不应发为“griha”或“gruha”，而应是grṛha。

5、“ai”的发音如同一个长音的“e”，还带有双元音“ei”的音，如“wait”/“may”一词中的发音。例如：“saisha”、“Devyai”、“Shri Nirmala Devyai namo namah”。

6、“ya”和“ye”通常为后缀（出现在单词的尾部），比如Ekadantā-ya或Ganapata-ye。它们通常显示该词格的使用形式。

7、“chakra”一词中“ch”的发音有时候会写成“c”（如同在“cello”中），但在本版本中未采取这种方法。还有一个“chh”的音也是如此，对换气部分给予了特别的强调。

8、在本版中，鼻音大多数被音译为“ñ”，目的是提供一个清晰的发音指示，理想状态是上下唇并不接触，例如：“saonstithā”（saow-stit-haa）。唯一的一个例外是“haṁsa chakra”，为表示其发音的近似，我们用“m”这个字（不要与一般的“m”相混淆）。

9、“ñ”字母也可以写为“dñy”、“gñy”或“jñ”；但发音则近似于“onion”。在本版本中，采用的是“dñy”，如“dñyāna”中的书写。“d”应鼻音化，几乎不发音，听起来更类似于“Nyaa-na”

10、理想状态下，“p+h”应分别发音；例如，“phala”发音为“p-hala”而不是“fala”，虽然在实践中，有时会因外部影响而出现“f”音。

11、在梵语中“sh”的发音有2个字母；该发音可以写为“ś”和“ṣ”。在Śiva一词的“ś”和Viṣṇu一词的“ṣ”，在发音上还是存在细微差别。然而，在本书中未对之作任何区分；二者都书写为“sh”。

12、在梵文中，并不存在英文词汇如“think”或“those”中“th”的发音。“th”应发为两个单独的音，就像“prathisthan”和“swadhishtana”词中那样。

13、“v”和“w”。实际上梵文只有一个字母，其发音包括英文“v”到“w”间的音域，具体发音取决于周围的字母。因为在“twameva”一词中，“v”和“w”的发音是不同的，采用两个字母可以帮助我们进行有效区分。

## 阿拉伯语发音指南

大多数的阿拉伯字母都直接音译为古罗马英语。下面所列是需要特别重音的一些特例。

1、和梵文中一样，“ā”表示一个长的“aa”音，“ū”表示一个长的“oo”，“ī”表示一个长的“ee”音。

2、念作“ain”的双音节“uh-aa”音译为“ä”（例如：Al-Āli），在少数特例中，音译为“ī”（例如：Al- Al-Muʿīz）或为“ü”（例如：Waliyat-ul-Ūhada）。

3、浊音“th”（比如在“then”ث一词中）音译为“ṭh”（例如：Al-Hafīṭh）。这是要和单词“three”中的非浊音“th”ث以示区别（例如：Al-Wāriṭh）。

4、非浊化的送气音“h”ح音译为“ḥ”（例如：Muḥammad），以便和常规的“h”音相区别。（例如：Al-Hādi）

5、喉音“h”ح音译为“kh”（例如：Al-Khāliq）。

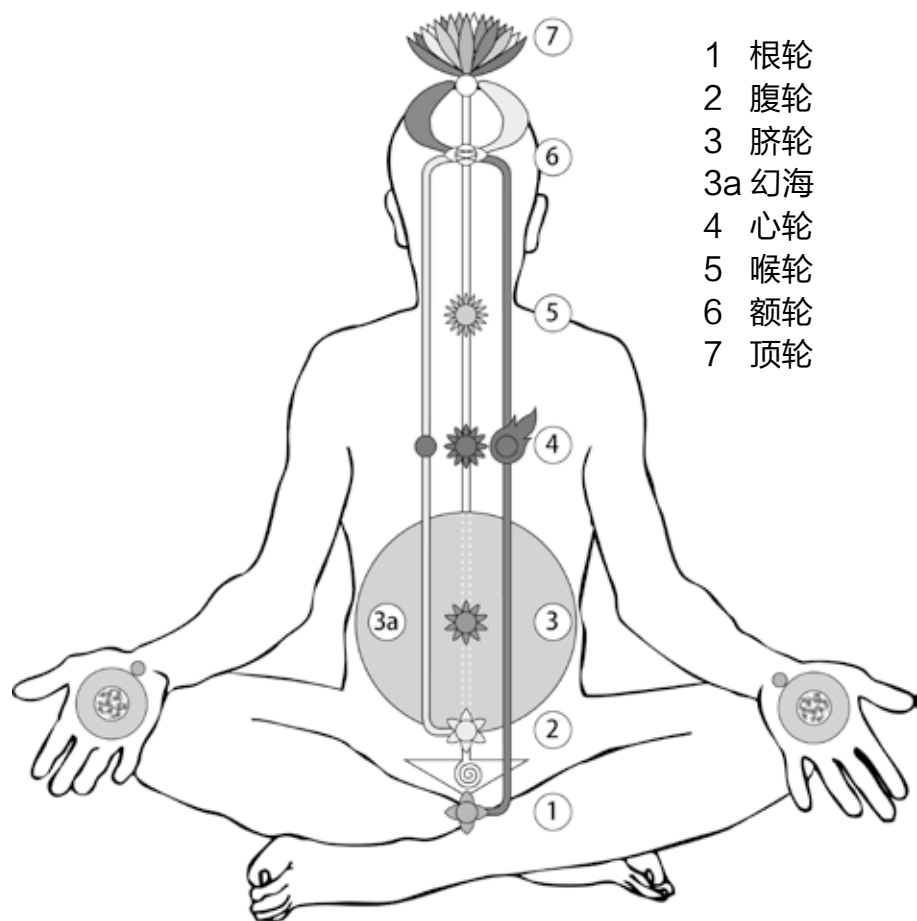
6、深喉音“koh”ق写为“q”（例如：Qayūma），以便和常规的“k”音相区别（例如：Karīma）。

7、深喉音“doh”ض、“soh”ص、“toh”ط及“thoh”ظ（如在单词“then”中），音译为“ḍ”、“ṣ”、“ṭ”和“ṭh”，以便和更普遍的齿音“da”、“sa”、“ta”和“the”音相区别。

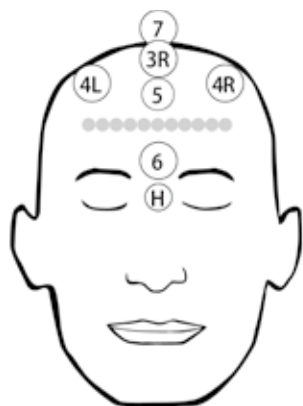
8、撇号表示元音中的嘎然停顿（例如：Al-Muʿmin）。



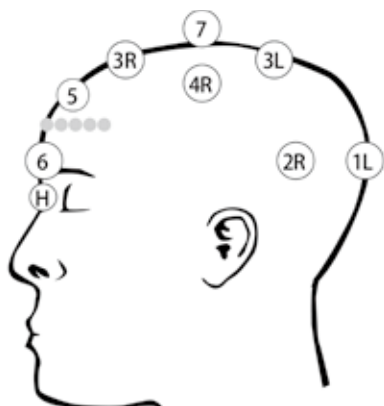
## 精微能量系统图



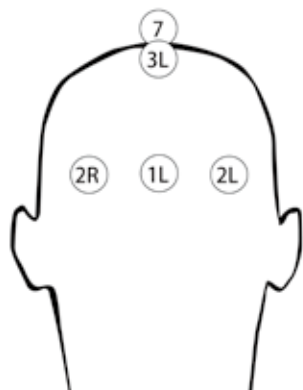
## 各轮穴在头顶对应区域图



正面



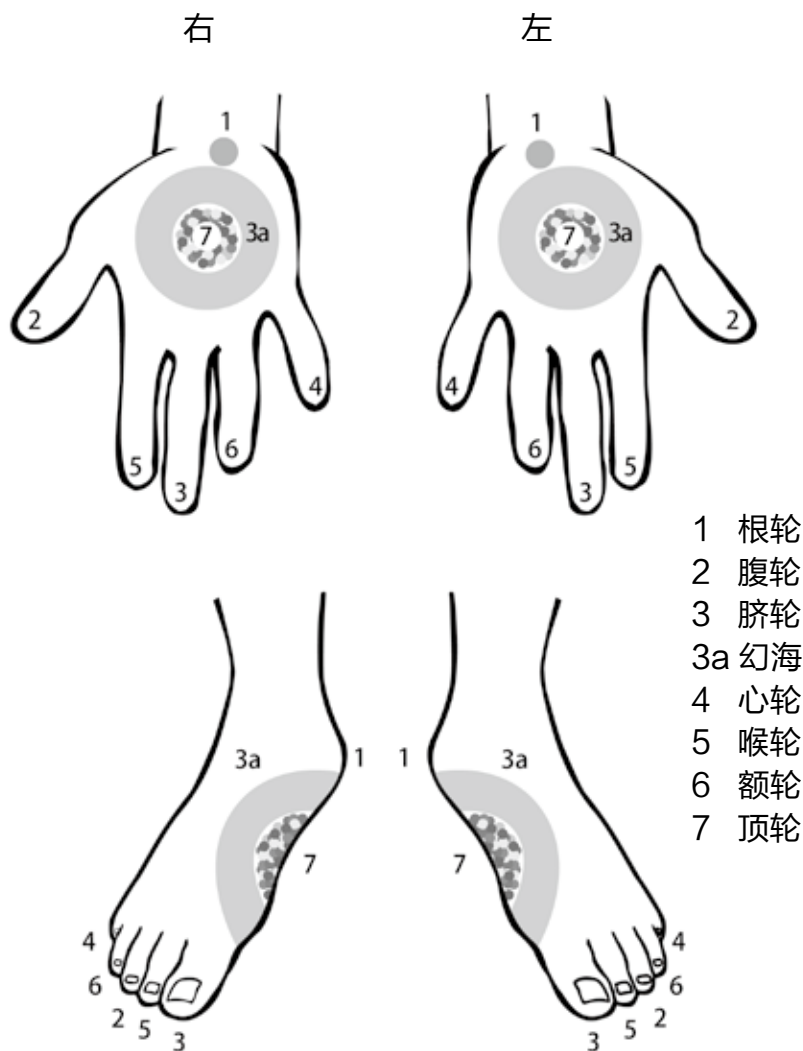
侧面



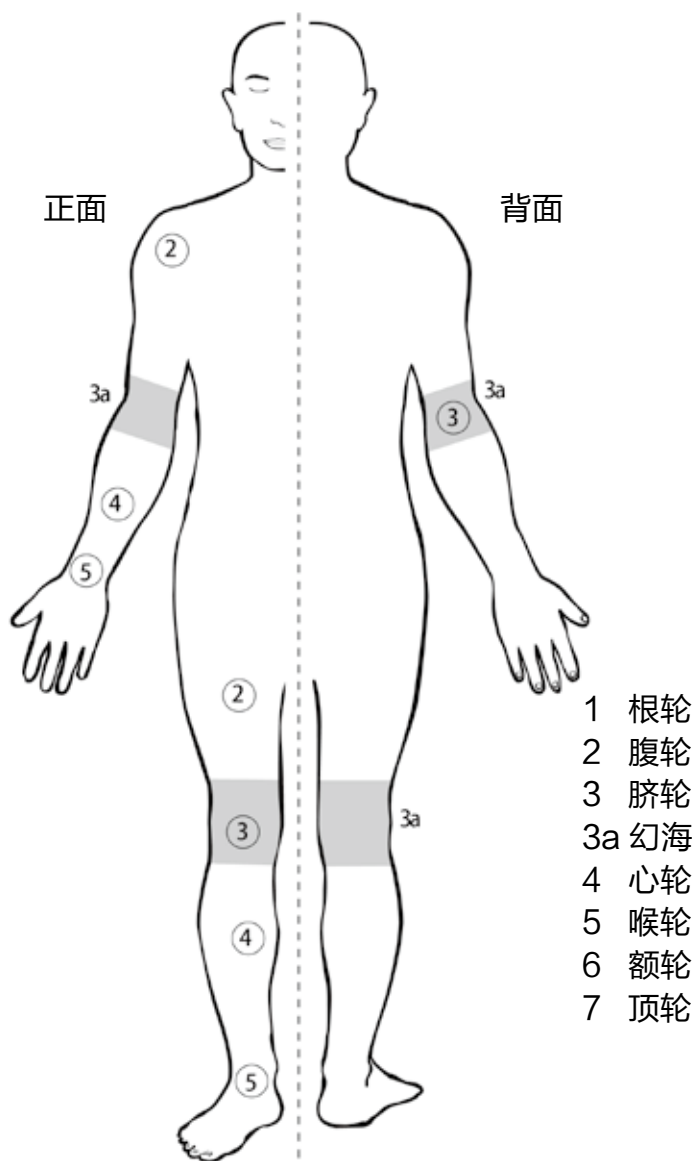
背面

- 1 根轮
- 2 腹轮
- 3 脐轮
- 3a 幻海
- 4 心轮
- 5 喉轮
- 6 额轮
- 7 顶轮
- H 明善轮
- 十一个毁灭力量

## 各轮穴在手掌和双脚上的对应区域图



## 各轮穴在胳膊和双腿上的对应区域图



“我与你同在，  
在每一步履中，在每一场合中，在任何一处，  
你可能去的任何地方……  
在任何地方我都与你同在，  
全然地亲身陪伴，在任何思想与任一方面上。

每当你想起我，我便会与我所有的力量陪在你身旁。  
这是我的承诺。”

——锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维

