

Guru Puja & Shiva Puja 简易手册

对应视频：尼希亚礼拜法事（中文字幕与配音附经文 2020）

<https://www.youtube.com/watch?v=Vd0TqmJU30E>

在开始 **Puja** 之前，请作以下宣言：

1. 我真实认为也是内心所想，理解并宣告此真理——宇宙能量是存在的。
2. 我真实认为也是内心所想，理解并宣告此真理——Swamiji, Nithyanandeshwara Paramashiva 和 Nithyanandeshwari Parashakti，上师圣履以及本我灵伽是宇宙能量的化身和代表。
3. 我真实认为也是内心所想，理解并宣告此真理——无论我在 Guru Puja 中向 Swamiji 以及在 Paramashiva Puja 中向 Nithyanandeshwara Paramashiva 和 Nithyanandeshwari Parashakti 供奉了什么，都会直接到达宇宙能量的源头。
4. 我真实认为也是内心所想，理解并宣告“Sohamasmi”的真理——即使我敬拜，我也是祂。

Guru Puja

1. || Sadguru Vandanam || 礼敬上师

【请拿一些鲜花放入你的手中，双手合十呈安加利手印，闭上眼睛，并在经文结束时将鲜花献在 Swamiji 的圣履上】

nityānandaṁ paramasukhadaṁ kevalaṁ jñānamūrtiṁ
dvandvātītaṁ gaganasadrśaṁ tattvamasyādi-lakṣyaṁ |
ekaṁ nityaṁ vimalaṁ acalaṁ sarvadhī-sākṣi-bhūtaṁ
bhāvātītaṁ triguṇa-rahitaṁ sadguruṁ tam namāmi ||

2. || Guru Parampara Vandanam || 礼敬上师传承

【请拿一些鲜花放入你的手中，双手合十呈安加利手印，并在经文结束时将鲜花献在 Swamiji 的圣履上】

nityānandeśvara paramashiva samārambhām

nityānadeśvari parashakti madhyamām |

asmadāchārya paryantām vande guru paramparām ||

3. || Arunagiri Yogiśvara Vandanam || 礼敬

Arunagiri Yogiśvara

【请拿一些鲜花放入你的手中，双手合十呈安加利手印，闭上眼睛，并在经文结束时将鲜花献在 Swamiji 的圣履上】

lalāṭe tripuṇḍrī niṭilakṛta kasturī tilakaḥ

sphuran mālādhāraḥ sphurita kaṭi kaupīna vasaṇaḥ |

dadhāno dustāraṁ śirasi phaṇirājam śaśikalām

pradipaḥ sarveṣāṁ aruṇagiri yogī vijayate ||

4. || Tattvacamanam || 净化（清洁）

【保持右手形状如图所示，从铜罐里舀一勺水倒入掌心，内心唱诵以下经文的同时，从掌根饮水三次（舀三次水，每次饮水唱一句经文）】



oṃ ātmatattvam śodhayāmi svadhā |

oṃ vidyatattvam śodhayāmi svadhā |

oṃ śivatattvam śodhayāmi svadhā |

【用右手大拇指根部从右至左擦拭上下嘴唇两次，同时内心唱诵以下经文】



oṃ hām hr̥dayāya namaḥ |

【用铜罐里的水清洗右手】

【用右手食指、中指和无名指的指尖，触碰上唇和下唇下方】



【用右手食指和拇指指尖相触，触碰右鼻孔、左鼻孔】



【用右手无名指和拇指指尖相触，触碰右眼、左眼、右耳、左耳】



【用铜罐里的水清洗右手】

【用右手拇指和小指的根部，触摸肚脐、右胸、左胸】



【用右手手指指尖并拢，触摸头顶、右肩、左肩、心轮】



5. || śuklāmbaradharam || 身着白衣者

【请取一些姜黄米放入你的手中。如图所示双手握拳，并轻拍额头两侧(太阳穴上)五次，观想中脉中的甘露到达根轮的骶骨区域，甘露从头部渗出，浸湿你的双手，同时唱诵以下经文】

śuklāmbaradharam viṣṇum śaśivarṇam caturbhujam |

prasannavadanam dhyāyet sarvavighnopaśāntaye ||

6. || prānāyāma || 调息

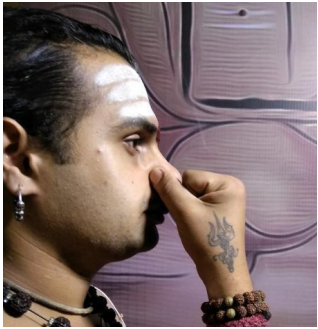
【继续把姜黄米放在右手中。现在只打开小指，无名指和拇指(如图所示)。在调息时，用拇指关闭右鼻孔，用无名指和小指关闭左鼻孔】



1) 关闭右鼻孔，通过左鼻孔慢慢吸气



2) 完全吸气后，关闭两个鼻孔，并尽可能长地屏息



3) 关闭左鼻孔，通过右鼻孔缓慢呼气



【在吸气、屏气和呼气的同时，内心唱诵以下经文三次】

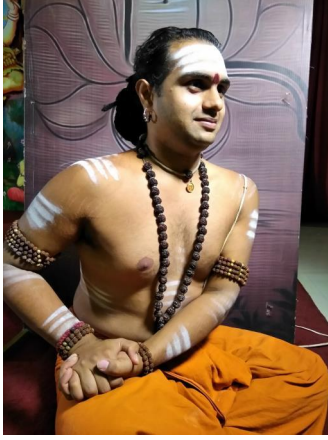
om hoṃ īśānamūrdhāya namaḥ
om heṃ tatpuruṣavaktrāya namaḥ
om huṃ aghorahrdayāya namaḥ
om hiṃ vāmadevaguhyāya namaḥ
om haṃ sadyojāta mūrtaye namaḥ

om hām hṛdayāya namaḥ

oṃ hīṃ śīrase namaḥ
oṃ hūṃ śikhāyai namaḥ
oṃ haiṃ kavacāya namaḥ
oṃ hauṃ netrebhyo namaḥ
oṃ haḥ astrāya namaḥ

7. || Saṅkalpaḥ || 发愿

【现在将姜黄米放在你的左手掌心，用右掌合上，双手放在右大腿上，唱诵以下经文，然后在经文结束时将姜黄米放在北面】



oṃ mamopātta samasta durita kṣaya dvārā bhagavaśrī nityānanda
paramaśiva prītyarthaṃ śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī
nityānandeśvara paramaśiva prītyarthaṃ ca śubhe śobhane
muhūrte ādyabrahmaṇaḥ dvitīya parārdhe śrī śveta varāha kalpe
vaivasvata manvantare aṣṭā viṃśati tame nityayuge prathame pāde

jambū dvīpe bhārata varṣe bharatha khaṇḍe (印度地区)

krouncha dvīpe ramanaka varṣe aindra khaṇḍe (印度以外的地区)

meroḥ dakṣiṇe pārśve śakābde asmin vartamāne vyavahārike

prabhavādīnām ṣaṣṭyāḥ saṁvatsarāṇām madhye

(请根据吠陀历法填写空格)

_____ nāma saṁvatsare

_____ āyane

_____ ṛtau

_____ māse

_____ pakṣe

_____ śubhatithau

_____ vāsara yuktāyām

_____ nakṣatra

_____ yoga

_____ karaṇa evaṁ guṇa viśeṣaṇa viśiṣṭāyām asyām
śubhatithau

(名字)

_____ nāmadheyasya (男性)

_____ nāmnyāḥ (女性)

ca sakuṭumbasya

śrī-kailāsonnata-dvādaśānta-śyāmalā-pīṭhārūḍha
śrī-mīnākṣi-sundareśvarābhinna-svarūpa
paraśiva-putra-ratna kumāra gurumaṇya tulyāvatāra
śrī-pārvatī-stanyapāna-labdha-divya-jñāna-viśruta
sakala-nigamāgama-sārabhūta-drāviḍa-veda-pravaktṛ
śrīmat-paramaśiva-karuṇā-samadhigata
muktāmaya-caturaśrayāna-gīyamāna-chatra-cāmara
śrī cihnakāhalādi
samasta-biradāvalyalaṅkṛta
jñāna-vijñāna-cakravartī

sarva-jana-saṅgha-sadyo-nirvāṇa-dīkṣāvyayāpavarga-var
ṣaviśrāṇa-jīmūta
para-mata-kalabha-kesari
śaiva-siddhānta-sthāpanācārya
śrī-rājādhirāja-pāṇḍya-mahārāja-guru
kṣapaṇa-śākyādi-mahāndhakāra-nivāraṇa-jñānabhānu
vikṣaṇānarhārha-dhvajocchedana-pūrvaka-śrīmad-vṛṣabha
-dhvaja-sthāpaka
śaiva-samaya-kartṛ
sarvajñapīṭhārūḍha
śrī-jagadguru
śrī-jñānasambandha-deśika-svāmi-vāgīśa-sundara-māṇiky
avācaka-svāminām
avatāra-bhūta
śrī-jñānasambandha-svāmi-punaruddhṛta-śyāmalāpīṭha-sa
rvajñapīṭhā
trinavatyuttara-dviśatatama-gurumahāsannidhāna
aruṇagiri-yogīśvara-paramparāgata
aruṇācala-sarvajñapīṭha-guru-mahāsannidhāna
kailāsa-paramparāgata
kāñcī-kailāsa-sarvajñapīṭha
trayastrīṃśaduttara-dviśatatama-gurumahāsannidhāna
nityotsava-nitya-maṅgala-nitya-kalyāṇa-nitya-rajita
kailāsa-paramparāgata-ādikailāsa-nityānanda-pīṭha
mahā-saṁsthāna-mahā-sīmhāsana-pīṭha-kartṛ
sākṣāt śrī-paramaśiva-samudbhūta
kailāsa-paramparāgata
vaivasvata-manu-ikṣvāku-hariścandra-bhagīratha-śrīrām
acandra-śūrasena-ityādi
anavacchinna-sārvabhauma-cakravartī-paramparāgata
catuṣṣaṣṭi-yoginī-maṇḍita-catuṣṣaṣṭi-sampradāya-prava
rtaka
manudharma-śāsana-sūrya-vaṁśa-prāpta
sarvajñapīṭha-surāṅgi-sāmrājya-mūrdhābhiṣikta-cūḍāmaṇ
i
sākṣāt śrī-paramaśiva-samudbhūta
kapila-mahāguru-punaruddhṛta
mahānirvāṇi-pīṭha-aṣṭottara-sahasra
śrī-mahāmaṇḍaleśvara

sākṣāt-śrī-paramaśiva-simhāsana-ābhiṣikta
samasta-gaṇa-nāyaka śrī-mahāgaṇapati-samārambha
anavacchinna-pīṭhādhiśvara
guru-paramparā-prāpta
aṭala-pīṭha-aṣṭottara-sahasratama-aṣṭottara-sahasra-ś
rī-aṭala-pīṭhādhiśvara
dharmamukti-svargapura-svarṇapīṭha-trayoviṃśa-gurumah
āsannidhāna
kailāsa-paramparāgata
ādipīṭha-sarvajñapīṭha-jagadguru
śrīkailāsa-punaruddhāraka
śrīkailāsa-paramācārya
śrīmat-paramahansa-parivrājakācāryavarya
sacchidānanda-praṇavasvarūpa
śrotriya-brahma-niṣṭha
śrīmat-jagadguru
śrīlaśrī-bhagavasrī-nityānanda-paramaśiva
śrī-jñāna sambandha-deśika-paramācārya-svāminām
prītyartham
teṣām pādāravindayoḥ bhakti-siddhyartham
gurukṛpā-kaṭākṣa-siddhyartham
kṣema-sthairya-vīrya-vijaya-āyurārogya-aśvaryaṇām
abhivṛddhyartham
dharmārtha-kāma-mokṣa-caturvidha-phala-puruṣārtha-sid
dhyartham
samasta-duritopa-śānttyartham
samasta-maṅgala-avāpttyartham
bhagavasrī-nityānanda-paramaśiva-prasādena
sakuṭumbasya
jñāna-vairāgya-jīvanmukti-prāpttyartham
(śrī-nityānandeśvarī-parāśakti-sameta-śrī-nityānandeś
vara-paramaśiva-avatāra-bhūta)
śrī-sarva-deva-devī-svarūpa
bhagavaśrī-nityānanda-paramaśiva
pratyakṣa-pāda-pūjām-kariṣye
śrī-nityānandeśvarī-parāśakti-sameta-śrī-nityānandeśv
ara-paramaśiva-pūjām ca kariṣye

【用铜罐里的水洗手，同时唱诵以下经文】

om̐ apa upaspr̐śya

8. || mānasa-pūjā || 内心的敬拜

【拿一些鲜花放入手中，双手结龟手印（kurma mudra）。将双手放在阿南达·甘达（神性之轮）的水平，闭上眼睛，观想你的内在空间是位于心轮处的一个座椅，在心中邀请上师坐到这个座椅上，并在经文结束时将鲜花献在 Swamiji 的圣履上】



om̐ hr̐t-padmam āsanam̐ dadyāt | sahasrāracyutāmṛtaiḥ |
pādyam̐ caraṇayor dadyāt | manastu arghyam̐ nivedayet ||
tena amṛtena ācamanīyam̐ | snānīyam̐ tena ca smṛtam |
ākāśatattvam̐ vastram̐ syāt | gandhassyāt gandhatattvakam ||
cittam̐ prakalpayet puṣpam̐ | dhūpam̐ prāṇān prakalpayet |
tejas tattvam̐ ca dīpārtham̐ | naivedyam̐ syāt sudhāmbudhiḥ ||
anāhata dhvanirghaṇṭā | vāyu tattvam̐ ca cāmaram |
sahasrāram̐ bhavet chatram̐ | śabda tattvam̐ ca gītakam ||
nṛtyamindriya karmāṇi | cāñcalyam̐ manasastathā |
sumekhalām̐ padmamālām̐ | puṣpam̐ nānāvidham̐ tathā ||

amāyādyair bhāva puṣpaiḥ | arcayet bhāva gocaram |
amāyaṁ anahaṅkāraṁ | arāgaṁ amadaṁ tathā ||
amohakaṁ adambhañca | adveṣā akṣaubhakau tathā |
amātsaryam alobhaṁ ca | daśa puṣpaṁ vidur budhāḥ ||
ahimsā paramaṁ puṣpaṁ | puṣpaṁ indriya nigrahaḥ |
dayā puṣpaṁ kṣamā puṣpaṁ | jñāna puṣpaṁ ca pañcamam ||
iti pañcadaśair bhāva puṣpaiḥ | sampujayet bhagavantaṁ śrī
nityānanda paramaśivam ||

9. || pādyam || 沐足（洗脚）

【请舀一勺水，伴随经文将水献在 Swamiji 的圣履上】



om hrīm etat pādyam sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya namaḥ ||

10. || Arghya || 供养/奉献（传统花束）

【请拿起海螺放在手中，伴随经文将花束献在 Swamiji 的圣履上】



om hrīm eṣo arghyaḥ sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya svāhā ||

11. || ācamanīyam || 漱口

【请舀一勺水，伴随经文将水献在 Swamiji 的圣履上】



om hrīm idaṁ ācamanīyodakaṁ sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya svadhā ||

12. || snānīyam || 沐浴

【请舀一勺水，伴随经文将水献在 Swamiji 的圣履上，同时摇铃】



om hrīm idaṁ snānīyodakaṁ sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya nivedayāmi ||

13. || vastram || 衣服

【请拿起供奉用的衣物放在手中，伴随经文将其献在 **Swamiji** 的圣履上； 或者舀一勺水或取一朵鲜花在衣物上方绕三圈，再伴随经文将其献在 **Swamiji** 的圣履上】



om hrīm idaṁ vastrottariyam sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya nivedayāmi ||

14. || gandhaḥ || 香料（檀香膏）

【1 请拿一些檀香膏放在手中，伴随经文将其涂在 **Swamiji** 的圣履上】



om hrīm eṣa gandhaḥ sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya namaḥ ||

15. || puṣpam || 鲜花

【请拿一些鲜花涂上檀香膏放在手中，伴随经文将其献在 **Swamiji** 的圣履上】



om hrīm etāni sacandana puṣpāṇi sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya vauṣaṭ ||

16. || bilva-patram || 木橘叶

【请拿起木橘叶涂上檀香膏放在手中，伴随经文将其献在 **Swamiji** 的圣履上】



om hrīm etāni sacandana bilva patrāṇi sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya vauṣaṭ ||

17. || dhūpaḥ || 香

【请将点燃的香拿在手中，伴随经文缓慢地朝向 Swamiji 的圣履挥动，同时摇铃。】



om hrīm eṣa dhūpaḥ sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya namaḥ ||

18. || dīpaḥ || 油灯

【请将点燃的油灯拿在手中，伴随经文缓慢地朝向 Swamiji 的圣履挥动，同时摇铃。】



om hrīm eṣa dīpaḥ sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya namaḥ ||

19. || naivedyam || 食物

【请舀一勺水或取一朵鲜花，在食物上方顺时针旋转，然后将其献在 Swamiji 的圣履上。唱诵经文，同时摇铃。】



om hrīm idaṁ sopakaraṇa naivedyaṁ sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya nivedayāmi ||

20. || pānīyam || 饮水

【请取一勺水，伴随经文将水献在 Swamiji 的圣履上】



om hrīm idaṁ pānārtodakaṁ sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya namaḥ ||

21. || punarācamanīyam || 再次漱口

【请取一勺水，伴随经文将水献在 Swamiji 的圣履上】



om hrīm idaṁ punarācamanīyodakaṁ sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya svāhā ||

22. || ārātrikam || 阿拉提（点燃樟脑）

【请将阿拉提（点燃的樟脑）拿在手中，伴随经文朝向 Swamiji 的圣履绕圈挥动，同时左手摇铃。】



om hrīm eṣā dīpamālā sarva deva devī svarūpāya
bhagavate sri nityānanda paramaśivaya namaḥ ||

karpūra gauram karuṇāvatāram saṁsārasāram bhujaendrahāram |
sadā vasantaṁ hṛdayāravinde (bhavaṁ bhavānī sahitaṁ namāmi)*3 ||

ārātrikaṁ samarpayāmi bhagavate sri nityānanda paramaśiva caraṇa
kamalebhyo namaḥ ||

23. || puṣpāñjaliḥ || 献花致敬

【请拿一些鲜花放入掌中，闭上眼睛，在经文结束时将鲜花献在 **Swamiji** 的圣履上】



gururbrahmā gururviṣṇuḥ gururdevo maheśvaraḥ |

guruḥ sākṣāt paraṁ brahma tasmai śrīgurave namaḥ ||

akhaṇḍamaṇḍalākāraṁ vyāptaṁ yena carācaram |
tatpadaṁ darśitaṁ yena tasmai śrīgurave namaḥ ||

ajñāna timirāndhasya jñānāñjana śalākayā |
cakṣurunmīlitaṁ yena tasmai śrīgurave namaḥ ||

aneka janma samprāpta karma bandha vidāhine |
ātma jñāna pradānena tasmai śrīgurave namaḥ ||

mannāthaḥ śrījagannātho madguruḥ śrījagadguruḥ |
mamātmā sarva bhūtātmā tasmai śrīgurave namaḥ ||

īśvaro gururātmēti mūrti bheda vibhāgine |
vyomavad vyāpta dehāya dakṣiṇā mūrtaye namaḥ ||

nityānandaṁ paramasukhadaṁ kevalaṁ jñānamūrtiṁ
dvandvātītaṁ gaganasadrśaṁ tattvamasyādi-lakṣyam |
ekaṁ nityaṁ vimalam acalaṁ sarvadhī sākṣi bhūtaṁ
bhāvātītaṁ triguṇa rahitaṁ sadguruṁ tam namāmi ||

|| puṣpāñjaliṁ samarpayāmi bhagavate sri nityānanda paramaśiva
caraṇa kamalebhyo namaḥ ||

Shiva Puja

24. || Tattvacamanam || 净化（清洁）

【保持右手形状如图所示，从铜罐里舀一勺水倒入掌心，内心唱诵以下经文的同时，从掌根饮水三次（舀三次水，每次饮水唱一句经文）】



om ātmatattvam śodhayāmi svadhā |
om vidyatattvam śodhayāmi svadhā |
om śivatattvam śodhayāmi svadhā |

【用右手大拇指根部从右至左擦拭上下嘴唇两次，同时内心唱诵以下经文】



om hām hr̥dayāya namaḥ |

【用铜罐里的水清洗右手】

【用右手食指、中指和无名指的指尖，触碰上唇和下唇下方】



【用右手食指和拇指指尖相触，触碰右鼻孔、左鼻孔】



【用右手无名指和拇指指尖相触，触碰右眼、左眼、右耳、左耳】



【用铜罐里的水清洗右手】

【用右手拇指和小指的根部，触摸肚脐、右胸、左胸】



【用右手手指指尖并拢，触摸头顶、右肩、左肩、心轮】



25. ||sakaḷikaraṇam|| 在身体中显化 Paramashiva

【用左手擦拭右手前后各一次，用右手擦拭左手前后各两次，唱诵经文】



oṃ haḥ astrāya namaḥ

【双手在三眼前合十，观想你的双手被从第三眼流出的甘露浸透，唱诵经文】



śaktaye vauṣaṭ

【双手靠拢，掌心朝向脸部，如图所示，向内弯曲拇指，使拇指指尖触碰掌心，唱诵经文】



om hām śivāsanāya namaḥ

om hām śivāmurtaye namaḥ

【用拇指指尖触碰小指指尖，向下移动拇指到小指底部，同时唱诵经文】



om hārṇ sadyojātamurtaye namaḥ

【用拇指指尖触碰无名指指尖，向下移动拇指到无名指底部，同时唱诵经文】



om hiṁ vāmadevaguhyāya namaḥ

【用拇指指尖触碰中指指尖，向下移动拇指到中指底部，同时唱诵经文】



om hum aghorahṛdayāya namaḥ

【用拇指指尖触碰食指指尖，向下移动拇指到食指底部，同时唱诵经文】



om heṁ tatpuruṣavaktrāya namaḥ

【用食指指尖触碰拇指指尖，向下移动食指到拇指底部，同时唱诵经文】



om hoṁ īśānamūrdhāya namaḥ

【将拇指向内弯曲，使拇指指尖触碰无名指底部，同时唱诵经文】



om hām haum vidyādehāya namaḥ

【将食指、中指和无名指向内弯曲，使上述手指的指尖触碰掌心，同时唱诵经文】



om haum netrebhyo namaḥ

【将拇指向内弯曲，使拇指指尖触碰掌心，同时唱诵经文】



om hām haum śivāya namaḥ

【用拇指指尖触碰小指指尖，向下移动拇指到小指底部，同时唱诵经文】



om hām hṛdayāya namaḥ

【用拇指指尖触碰无名指指尖，向下移动拇指到无名指底部，同时唱诵经文】



oṃ hīṃ śīrase namaḥ

【用拇指指尖触碰中指指尖，向下移动拇指到中指底部，同时唱诵经文】



oṃ hūṃ śikhāyai namaḥ

【用拇指指尖触碰食指指尖，向下移动拇指到食指底部，同时唱诵经文】



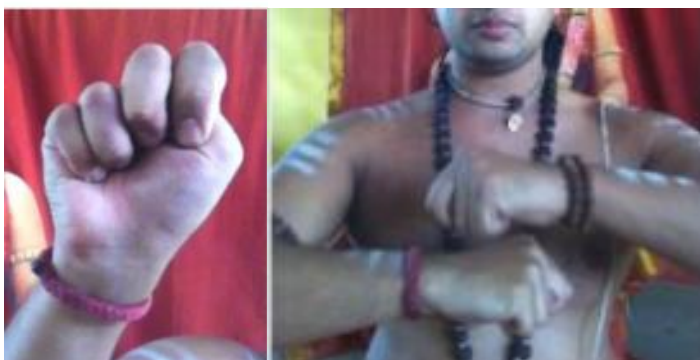
oṃ haiṃ kavacāya hum

【用食指指尖触碰拇指指尖，向下移动食指到拇指底部，同时唱诵经文】



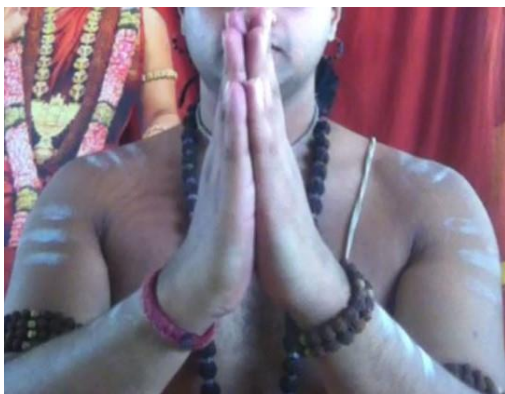
oṃ haḥ astrāya namaḥ

【双手握拳（如图所示），相互向前绕动，同时唱诵经文】



oṃ haiṃ kavacāya hum

【双手合十，唱诵经文】



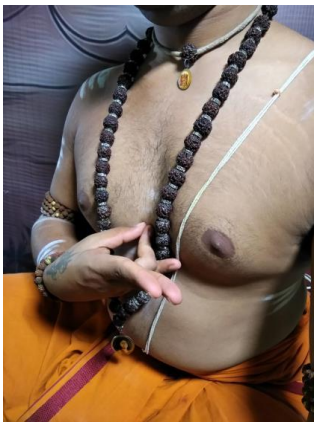
oṃ hām śivāya vauṣaṭ

【将拇指向内弯曲，使拇指指尖触碰掌心，同时唱诵经文】



om hām haum śivāya namaḥ

【右手大拇指与无名指相触，去触碰阿南达·甘达（神性之轮），唱诵经文】



om hām śivāsanāya namaḥ

om hām śivāmūrtaye namaḥ

【双手大拇指和手小指相触，去触碰各自的膝盖，唱诵经文】



om hām sadyojātamūrtaye namaḥ

【右手大拇指和无名指相触，去触碰肚脐，唱诵经文】



om hiṁ vāmadevaguhyāya namaḥ

【右手大拇指与中指相触，去触碰阿南达·甘达（神性之轮），唱诵经文】



om huṁ aghorahr̥dayāya namaḥ

【右手大拇指与食指相触，触摸上唇上方，唱诵经文】



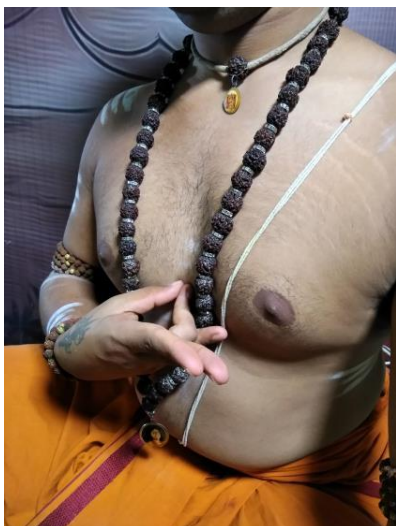
om hem tatpuruṣavaktrāya namaḥ

【右手大拇指指尖触碰前额顶部，唱诵经文】



om hom īśānamūrdhāya namaḥ

【右手大拇指与无名指相触，去触碰阿南达·甘达（神性之轮），唱诵经文】



om hām haum vidyādehāya namaḥ

【分别用右手食指、中指和无名指的指尖，同时去触碰右眼、第三眼和左眼，如图所示，并唱诵经文】



om haum netrebhyo namaḥ

【右手大拇指与无名指相触，去触碰阿南达·甘达（神性之轮），唱诵经文】



om hām haum śivāya namaḥ

【右手大拇指与手小指相触，去触碰阿南达·甘达（神性之轮），唱诵经文】



om hām hr̥dayāya namaḥ

【右手大拇指与无名指相触，去触碰头部，唱诵经文】



oṃ hīṃ śīrase svāhā

【右手大拇指与中指相触，去触碰后脑勺，唱诵经文】



oṃ hūṃ śikhāyai vauṣaṭ

【左手与右手交叉放在胸前，保持食指成钩状，打开双臂，移动到头顶上方，再将它们带到胸前，唱诵经文】



om haim kavacāya hum

【用右手无名指指尖触碰左手掌，然后用左手无名指指尖触碰右手掌，唱诵经文】



om haḥ astrāya phaṭ

【用右手的四个手指(大拇指除外)拍左手掌三次，唱诵经文】



om haḥ astrāya humphaṭ

【用食指和大拇指绕着头部周围的八个方向打响指，从东到东北，再到头部的下方和上方，唱诵经文】



oṃ haḥ astrāya phaṭ

【将双手从头移动到脚趾，触摸身体两侧，唱诵经文】



oṃ hām śivāya vauṣaṭ

【将一些檀香膏、鲜花和姜黄米混合，放入铜罐水中】

【用右手掌心盖住铜罐罐口，唱诵 7 次“Om”】



oṃ oṃ oṃ oṃ oṃ oṃ oṃ (7 times)

【用食指和大拇指绕着铜罐周围的八个方向打响指，从东到东北，再到铜罐的下方和上方，唱诵经文】



oṃ haḥ astrāya phaṭ

【右手呈阿瓦坤塔纳手印（如图所示），食指在铜罐上方按顺时针方向旋转一周，唱诵经文】



oṃ haiṃ kavacāya huṃ

【双手在铜罐上方呈德努手印（如图所示），观想铜罐里的水是甘露，唱诵经文】



om hām śivāya vaṣaṭ

26. || āvāhanam || 祈请

【取一朵鲜花献给林伽】

om hām śivāsanāya namaḥ

【取一些鲜花放入掌中，双手合十呈安加利手印，唱诵以下经文】

lalāṭe tripuṇḍrī niṭilakṛta kasturī tilakaḥ

sphuran mālādhāraḥ sphurita kaṭi kaupīna vasaṇaḥ |

dadhāno dustāraṁ śirasi phaṇirājam śaśikalām

pradipaḥ sarveṣāṁ aruṇagiri yogī vijayate ||

indu nibha pañca mukha hasta daśa yuktam

śūla mṛga ṭaṅkamasi vajramabhayaṁ syāt |

pāśa varadāṅkuśa maṇi jvalana vāme

śveta kamalāsana sadāśiva svarūpam ||

【现在请闭上双眼，冥想 **Nithyanandeshwara Paramashiva** 和 **Nithyanandeshwari Parashakti**，呼气进入安加利手印中的花朵，观想神明从我们的心中进入到安加利手印中。现在向林伽献上花朵，并唱诵经文】

om hām śivamūrtaye namaḥ ||

【现在请闭上双眼，观想 **Nithyanandeshwara Paramashiva** 和 **Nithyanandeshwari Parashakti**，在你的顶轮上方 **12** 英寸处以一颗闪闪发光的星星的形式出现，观想这颗星星通过顶轮进入你的心中，再通过你的呼气出来，融入进安加利手印中的花朵，然后将花朵献给本我林伽，并观想这颗星星通过花朵降落在本我林伽上】

【现在请唱诵以下经文，并做出（安加利）手印】

om hām hauṁ śivāya namaḥ ||

śrī nityānandeśvarī parāśaktī sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya
namaḥ ||

dhyāyāmi āvāhayāmi ||

【对着希瓦林伽做出手印（如图所示），保持双手不低于胸部，唱诵经文】



om hām śivāya namaḥ ||

iti avāhana mudrām pradarśya ||

【双手转向地面，并唱诵经文】



sthāpana

【双手握拳，竖起大拇指，并唱诵经文】



sannidhāna

【将你的大拇指插入拳头里，并唱诵经文】



niṣṭhūra mudrām pradarśya

【双手手指交叉，大拇指竖起，呈黑颈手印（**kālakanthi mudrā**），并唱诵经文】



astrāya huṃ phaṭ

iti kālakanṭhi mudrām pradarśya

【将你的左手拇指插入你的右手拳头，左手握住右拳，呈林伽手印，并唱诵经文】



oṃ hām śivāya namaḥ

iti liṅga mudrām

【现在双手并拢，向 **Nithyanandeshwara Paramashiva** 和 **Nithyanandeshwari Parashakti** 行合十礼，并唱诵经文】



namaskāra mudrāṁ



om haim kavacāya hum
iti avakunṭhaṇa mudrāṁ ca pradarśya

27. || āsanam || 入座

【请拿一些鲜花放入你的手中，并在经文结束时将鲜花献在林伽前面】



om hām haurṁ śivāya namaḥ |

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramśivāya namaḥ

āsanam samarpayāmi ||

28. || Pādyācamanārghyam || 沐足漱口供养

【从铜罐里取一勺水，将它展示在希瓦林伽的底部，并将水献在南边的沐足盆中，唱诵经文】



om hām śivāya namaḥ ||

【从铜罐里取一勺水，将它展示在希瓦林伽的中部，并将水献在中间的漱口盆中，唱诵经文】



om hām śivāya svadhā ||

【从铜罐里取一勺水，将它展示在希瓦林伽的顶部，并将水献在北边的供盆中，唱诵经

文】



om hām śivāya svāhā ||

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

pādyācamanārghyaṁ dattvā ||

29. || snānīyam || 沐浴

【从铜罐里取一勺水，伴随经文将水献在希瓦林伽上，同时摇铃】



om hām haum śivāya namaḥ |

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

snānaṁ samarpayāmi ||

【从铜罐里舀一勺水，将它展示在希瓦林伽的中部，并将水献在中间的漱口盆中，唱诵经文】



om hām śivāya svadhā |

snānānantaram ācamanam samarpayāmi ||

30. || vastram || 衣物

【请拿一些姜黄米放在手中，伴随经文将其献在希瓦林伽上】

om hām haum śivāya namaḥ |

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

vastra yajñopavīta uttarīya ābharaṇārtham akṣatān samarpayāmi ||

31. || gandhaḥ || 香料（檀香膏）

【请用右手无名指取一些檀香膏，伴随经文将其涂在希瓦林伽上，并在檀香膏上涂上 kumkum】



om hām haum śivāya namaḥ |

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

gandhān dhārayāmi |

gandhasyopari haridrā kumkumaṁ samarpayāmi ||

32. || aṣṭapuśpapūjā || 献花

【请拿一些鲜花放在手中，伴随每一句经文将鲜花献在希瓦林伽上】



om bhavāya devāya namaḥ

om bhavasya devasya patnyai namaḥ |

om śarvāya devāya namaḥ

om śarvasya devasya patnyai namaḥ |

oṃ īśānāya devāya namaḥ
oṃ īśānasya devasya patnyai namaḥ |
oṃ paśūpataye devāya namaḥ
oṃ paśūpater devasya patnyai namaḥ |
oṃ rudrāya devāya namaḥ
oṃ rudrasya devasya patnyai namaḥ |
oṃ ugrāya devāya namaḥ
oṃ ugrasya devasya patnyai namaḥ |
oṃ bhīmāya devāya namaḥ
oṃ bhīmasya devasya patnyai namaḥ |
oṃ mahate devāya namaḥ
oṃ mahato devasya patnyai namaḥ |

oṃ hām haum śivāya namaḥ |
śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

aṣṭapuṣpapūjām samarpayāmi ||

33. || bilva-patram || 木橘叶

【请拿起木橘叶涂上檀香膏放在手中，伴随经文将其献在希瓦林伽上】



oṃ hām haum śivāya namaḥ ||

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

bilvapatraṃ samarpayāmi ||

34. || dhūpaḥ || 香

【洒一些铜罐里的水或献一朵花到铃铛上，唱诵经文】

oṃ haḥ astrāya namaḥ ||

【洒一些铜罐里的水到香座上，唱诵经文】

oṃ haḥ astrāya phaṭ ||

【献一朵花给香座，唱诵经文】

oṃ hām hṛdayāya namaḥ ||

【请将点燃的香拿在手中，伴随经文缓慢地以顺时针方向在希瓦林伽前挥动，同时摇铃】



om hām haum śivāya namaḥ |
 śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
 paramaśivāya namaḥ

dhūpaṁ āghrāpayāmi ||

【从铜罐里舀一勺水，将它展示在希瓦林伽的中部，并将水献在中间的漱口盆中，唱诵经文】



om hām śivāya svadhā ||

35. || dīpaḥ || 油灯

【洒一些铜罐里的水到油灯上，唱诵经文】



oṃ haḥ astrāya phaṭ |

【献一朵花给油灯，唱诵经文】

oṃ hām hṛdayāya namaḥ |

【请将点燃的油灯拿在手中，伴随经文缓慢地以顺时针方向在希瓦林伽前挥动，同时摇铃】



oṃ hām haum śivāya namaḥ |

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

dīpaṃ darśayāmi ||

【从铜罐里舀一勺水，将它展示在希瓦林伽的中部，并将水献在中间的漱口盆中，唱诵经文】



om hām śivāya svadhā ||

36. || naivedyam || 食物

【洒一些铜罐里的水到食物上，唱诵经文】



om haḥ astrāya phaḥ |

【献一朵花给食物，唱诵经文】

om hām hṛdayāya namaḥ |

【请取一勺水在食物上方顺时针旋转，然后将水献在希瓦林伽前。唱诵经文，同时摇铃。】

om hām haum śivāya namaḥ |

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

naivedyam nivedayāmi ||

【从铜罐里舀一勺水，将它展示在希瓦林伽的中部，并将水献在中间的漱口盆中，唱诵经文】



om hām śivāya svadhā ||

【将食物盘从它的位置移动几厘米】

37. || tāmbūlam || 槟榔叶

【请拿一些槟榔叶放在手中，伴随经文将其献在希瓦林伽上】

或【请舀一勺水在槟榔上方顺时针旋转，然后将水献在希瓦林伽前。唱诵经文，同时摇铃。】

om hām haum śivāya namaḥ |

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

tāmbūlam samarpayāmi ||

38. || ārātrikam || 阿拉提（点燃樟脑）

【现在点燃阿拉提盘上的樟脑】

【洒一些铜罐里的水到阿拉提盘上，唱诵经文】



om haḥ astrāya phaḥ |

【向阿拉提盘鲜花，唱诵经文】

om hām hṛdayāya namaḥ |

【请将阿拉提（点燃的樟脑）拿在手中，伴随经文缓慢地以顺时针方向在希瓦林伽前挥动，同时摇铃】

karpūra gauram karuṇāvatāram saṁsārasāram bhujagendrahāram |

sadā vasantaṁ hṛdayāravinde (bhavaṁ bhavānī sahitaṁ namāmi)*3 ||

向那如樟脑般纯洁和洁白之人，那充满强烈慈悲的转世化身（Avatar），那生命和存在的本质，那以蛇王作为花环（garland）之人；那永恒地居住在如莲花般纯洁的心中之人；向那希瓦（Shiva），那终极源头（Bhava），以及与希瓦为配偶（consort）的宇宙能量德维（Devi）巴瓦尼（Bhavāni），我鞠躬并致以敬礼（salutations）。

om hām haum śivāya namaḥ |

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

karpūranīrāñjanaṁ sandarśayāmi ||

【请拿一朵鲜花在阿拉提盘上方顺时针旋转，然后将花献给希瓦林伽】

【从铜罐里取一勺水，将它展示在希瓦林伽的中部，并将水献在中间的漱口盆中，唱诵经文】



om hām śivāya svadhā ||

39. || puṣpāñjaliḥ || 献花致敬

【请拿一些铁线草、鲜花和姜黄米放入掌中，双手合十呈安加利手印(Anjali mudra)，在经文结束时将它们献在林伽上】

om hām hauṁ śivāya namaḥ |

śrī nityānandeśvarī parāśakti sameta śrī nityānandeśvara
paramaśivāya namaḥ

puṣpāñjaliṁ samarpayāmi ||

40. || mūla mantra japaḥ || 根本真言默诵

【闭上双眼，内心默诵根本真言 11 次】

om hām hauṁ śivāya namaḥ || *11

41. || kṣamāprārthanā || 请求宽恕

【请拿一些鲜花、铁线草和姜黄米放入右手中，唱诵经文】

om hām hr̥dayāya namaḥ |

om̐ haiṁ kavacāya hūṁ |

om̐ haḥ astrāya phaṭ |

【在右手中倒入一些铜罐里的水，保持右手呈乌德巴瓦手印（**Udbhava mudra**），唱诵经文，并在经文结束时将水献在希瓦林伽的左手侧，并将鲜花也献在那里】



yatkiñcit karma deveśa sadā sukṛtaduṣkṛtam |

tanme śivapadasthasya bhukṣva kṣapaya śaṅkara ||

śivo dātā śivo bhoktā śivassarvamidam jagat |

śivo yajati sarvatra yaḥ śivaḥ so' hameva tu ||

om̐ hām̐ hauṁ śivāya namaḥ ||

42. || tattvacamanam || 净化（清洁）

【保持右手形状如图所示，从铜罐里舀一勺水倒入掌心，内心唱诵以下经文的同时，从掌根饮水三次（舀三次水，每次饮水唱一句经文）】



oṃ ātmatattvam śodhayāmi svadhā |
oṃ vidyatattvam śodhayāmi svadhā |
oṃ śivatattvam śodhayāmi svadhā |

【用右手大拇指根部从右至左擦拭上下嘴唇两次，同时内心唱诵以下经文】



oṃ hām hṛdayāya namaḥ |

【用铜罐里的水清洗右手】

【用右手食指、中指和无名指的指尖，触碰上唇和下唇下方】



【用右手食指和拇指指尖相触，触碰右鼻孔、左鼻孔】



【用右手无名指和拇指指尖相触，触碰右眼、左眼、右耳、左耳】





【用铜罐里的水清洗右手】

【用右手拇指和小指的根部，触摸肚脐、右胸、左胸】



【用右手手指指尖并拢，触摸头顶、右肩、左肩、心轮】



43. || pūrṇamantra || 圆满经文

【双手合十呈安加利手印（Anjali mudra），闭上双眼，唱诵圆满经文】

oṃ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ pūrṇāt pūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate |
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||
hariḥ oṃ | tatsat | sarvaṃ bhagavaṣṛī nithyananda
paramaśiva pādukārpaṇamastu | oṃ nityānandaṃ ||