

故事精華：

阿修羅大舉進攻天界，由於其首領牛魔王曾經得梵天(Brahma) 祝福，由因陀羅 (Indra) 率領的眾天神也無法招架，被逐出天界，只好請求濕婆神 (Shiva) 幫助。此時濕婆正在修行，眾天神不敢打擾，幸而其配偶雪山神女 (Parvati) 聽後立即伸出援手 [祂倆就是太初天父天母的隱喻]，派出自己的化身杜伽 (Durga) 女神迎戰，其他天神也一同各自將其 Shakti 神力和武器都交予這女神去降魔。杜伽騎着獅子輕易地擊敗百萬魔軍。最後一場對戰 Raktabija (血種) 時卻看似艱難。杜伽把他打得遍體鱗傷，但因為從惡魔傷口流出的每一滴血都會幻化成新惡魔，充滿了宇宙，形勢出現惡化。當杜伽憤怒到達頂點，怒額發黑，由此誕生出嗜血的黑色女神卡莉 (Kali)。她比杜伽力量更強大，凶暴善戰。兩女神聯手下，卡莉張開血盆大口把惡魔及其血液都吞噬殆盡。誅滅惡魔並獲大勝後，三界秩序得以恢復，眾天神欣喜若狂，並說出對女神的頌讚。女神亦再向世界宣示她的身份和承諾。

依據三個英譯版本合併翻譯而成
(包括 Lyndal Vercoe 2010 年簡化版及
另兩個印度本土完整版)

2026 年 3 月初版

網址：www.freemeditation.hk

女神頌

(寫於公元 550 年的
印度古經典 Devi Mahatmyam
中文簡譯本)

女神的榮光



影響深遠的神話寓言

延續千年的神魔大戰

女神頌

香港霎哈嘉文化協會 2026

香港霎哈嘉文化協會©出版

試閱版 (選段)
2026.2.21

目錄

譯序		第1頁
附錄 1	(導讀：有關九夜節)	9
正文：		
第 1 章	誅滅摩度與卡塔巴	12 Day 1
第 2 章	誅滅摩希剎阿修羅大軍	18 \
第 3 章	誅滅摩希剎阿修羅	23 Day 2
第 4 章	因陀羅與諸神的頌讚	26 /
第 5 章	女神與使者對話	32 \ Day 3
第 6 章	誅滅杜姆拉婁贊那	38 /
第 7 章	誅滅懺韃與蒙韃	40 Day 4
第 8 章	誅滅 Raktabija (血種)	42 Day 5
第 9 章	誅滅尼孫巴	47 \ Day 6
第 10 章	誅滅孫巴	50 /
第 11 章	對那羅延尼女神的頌讚	52 Day 7
第 12 章	賜福的承諾	58 Day 8
第 13 章	賜願予國王與商人	61 Day 9
附錄 2	(譯註 / 詞彙表)	64
附錄 3	(有關 Durga 女神)	77

譯序

《女神頌》Devi Mahatmyam 是印度流傳久遠且深受重視的梵文古經典之一，與《薄伽梵歌》、《摩訶婆羅多》和《羅摩衍那》齊名。其內容所述的神話故事家喻戶曉。據專家考證，它約於公元 550 年 (4 至 5 世紀) 寫成，描述「史前時代」延續千百年的連場激戰之中女神杜伽 (Durga) 及其多個化身，如何獨自打敗惡魔 (阿修羅) 的精彩過程和功蹟。杜伽女神又譯杜爾迦女神、難近母 (字面意思就是「不可接近的」)，是太初之母，即雪山神女 (Parvati) 多個化身之一的「降魔相」。因為這部經典，她成為印度文化裡宇宙母性力量 (Shakti) 在人民心目中最終形像化地明確「定型」的「結晶」(crystallization)；也使邪不勝正的價值觀在社會扎根，在抗英獨立運動期間啟蒙和激勵了無數人，女神的名號常被引用；可謂對後世影響非常深遠。不少拜讚歌 (bhajan) 和畫像的靈感也由此而來。

書名 Devi-Mahatmyam 意思就是「女神的光榮」。它又叫 Chandi-Mahatmya，另一更知名的別稱是 Shri Durga Saptashati (意即獻給杜伽女神的七百頌 700 Slokas on Durga)。一般人相信那是由著名的仙人 (Rishi) 默根迪亞 (Makendeya 又譯摩根德耶) 所著 (註 1)，並收錄在《默根迪亞往世書》裡成為重要一部分。書中記載女神杜伽 (Durga) 以不同的化身打敗許多妖魔，眾天神也向她作出誠心頌讚和禱告。因此《默根迪亞往世書》裡還列舉了她的 108 個稱號。到今天，虔

女神頌

誠的印度教徒仍會視《女神頌》裡 13 個篇章如同神咒 (mantra 梵文口訣) 般有驅除妖邪，排除萬難的力量，可令人免於貧困、意外、強盜、天災和敵人武器襲擊之禍。尤其會在著名的九夜節 (Navaratri) 期間每天莊嚴虔敬地頌讀，以紀念女神斬妖除魔的光輝事蹟。

還有另一古經文《女神護身頌》(Devi Kavach)，也會在九夜節被朗讀。它可說是《女神頌》的重要補充資料，甚至姊妹篇。有認為它來源不詳，被另外獨立撰寫，最終被一同收錄在同一部《默根迪亞往世書》裡。Kavach 是盔甲之意。該經文內容是天神梵天 (Brahma 婆羅摩) 教導聖人 (先知) 默根迪亞如何仔細頌讚女神及其化身各形相的每一細節，以召喚她的保護神力，從而形成一道如同穿上盔甲般可抵禦外力和災禍侵擾的神性氣場屏障，保護罩。《女神頌》和《女神護身頌》在全球宗教文學和神學裡，對母神大能如此推崇，實屬罕見，更是探索古今印度文化的重要文學作品。可惜，離開了印度，它們被埋沒和忽略，其中一個原因是它們並不是獨立存在的，而是隱藏在宏大的《往世書》系列之中。

印度神話本來就蘊含巨大的訊息量，內容錯綜複雜，充滿隱喻，很多也被吸納進佛教文化。而印度神話以 Shakti 母神為紐帶貫穿的獨特「神仙譜系」，對華人來說也是非常新鮮的概念；對西方人亦然。這部古經典包含了眾多印度神話裡常見的神祇、典故，以及神明常用來降魔伏妖的「法寶」，正好豐富了我們這方面的認知。

我們更要衷心感謝錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維 (Shri Mataji Nirmala Devi) 女士。雖然她一再提醒：霎哈嘉瑜伽 (Sahaja

女神頌

Yoga) 的冥想法不是印度教；但她也不斷啟發我們對印度傳統文化和經典的了解和珍視。她也常提醒我們，神話故事中的正邪大戰，其實在我們每個人「內在的真我」（小宇宙）裡面也存在的；最終，人只要憑着正念、正見、虔誠、信心和努力，必定能戰勝這些負面力量和妖邪、擺脫負面思想和惡習的枷鎖，重獲自由，向上昇進，甚至獲取「真我的覺醒」（Self-Realization）。

對於靈哈嘉瑜伽士來說，《女神頌》有多重意義和啟迪：除了前段所述外，它也與另一印度著名古經典《薄伽梵歌》(Bhagavad Gita) 有相當多共通和互相呼應之處，例如：

- 一、 兩部鉅著都提醒我們，世界原本就是虛幻的，即 maya (摩耶幻相)；杜伽女神更宣之於口，她的重要名號之一就是 Mahamaya (摩訶摩耶，意即大幻相)；
 - 二、 上天的神力和「位格」(Persona)，既是「一」，也是由一而生成的不同形相，即如中國古文《道德經》中所指的「一生二，二生三，三生萬物」，道家哲學核心之一就是「無極生太極；太極生兩儀；兩儀生四象；四象生八卦」(註 2)。杜伽女神既被喻為「一切力量之源」，也是女神帕娃蒂 (Parvati) 和摩訶迦利 (Mahakali) 的化身。而帕娃蒂又是濕婆神的眷屬。杜伽女神與《薄伽梵歌》中的男天神克里希納 (Krishna) 都同樣被古經典描述為世界源頭。我們只有明白了 Shakti 的概念才能更理解這些關係。《女神頌》正好這方面著墨不少，也能引領我們了解印度文化與中國太極和陰陽理論如何吻合。
- 這個神魔大戰的寓言可分為三個故事 (首章描述女神摩訶摩耶喚醒天神毗濕奴 (Vishnu) 以誅滅惡魔摩度和卡塔

女神頌

巴·中章描述杜伽女神戰勝牛魔王摩希剎阿修羅(註3)·尾章女神誅滅惡魔蓀巴與尼蓀巴的豐功偉業)·當中太初之母(Adi Shakti)或宇宙之母(Jagadamba)(註2)曾以不同的女神形相和名號陸續登場：Shri Durga, Mahamaya, Ambika, Bradrakali, Chandika, Kali, Chamuda, Parameshwari, Bhavani, Narayani, Aindri, Kaumari, Maheshvari, Katyayani 等等。而據說第一章是獻給女神 Shri Mahakali 的·接下來的三章(中章)都是獻給 Shri Mahalakshmi 的·然後·共有六章(尾章)都是獻給 Shri Mahasarasvati 的。霎哈嘉瑜伽士都知道·這三個名號·正好對應我們左、中、右三條經脈·也對應宇宙三態/三德(3 gunas)的概念。《薄伽梵歌》的主旨之一·就是要人「超越三德」。

- 三、《女神頌》裡講述眾天神聯手也敵不過阿修羅·因此整個天界被邪魔篡奪·最終還是要向太初之母哀求援助才能殺敵和重建三界秩序。Shri Mataji 就曾解釋：尤其兩大魔頭蓀巴和尼蓀巴·正是隱喻人類的自我(ego)和超我(super-ego)——當人要面對人生這兩大「內在」敵人和阻礙時·應如何尋找和理解靈性升進的出路·和上天的浩愛。《女神頌》最後(第十一、二章)這樣記述女神的話：『每當惡魔侵擾世間·製造危難·我必降世·徹底消除敵人.....誰若誠心全意·持之以恆地吟誦這些讚美我榮光的詩篇·我將為他祛除一切苦難。.....』；《薄伽梵歌》也記載：「每當正法衰落.....我就讓自己降生於世。為了保護善良·翦除邪惡·我每時必現·來建立正法。」兩書都意在喚醒我們對上天大能的崇敬、理解和交託。

女神頌

在印度，人們會把九夜節末尾結合十勝節 (Dussehra) 來慶祝。十勝節源於另一部著名古老神話史詩《羅摩衍那》，以慶祝英雄羅摩王子 (Rama) 在另一神魔大戰中戰勝「十首魔王」拉伐那 (Ravana) 而成功營救愛妃的故事。民間一直流傳，魔王拉伐那的十個頭，其實也是人類「內在」十種負面力量和情緒的隱喻(註 4)。第十天晚上印度人會把大型的拉伐那紙雕像，用火和爆竹來消毀以結束節日。羅摩被俘虜的愛妻悉坦 (Sita) 正是杜伽女神的另一化身。而羅摩能得勝，乃因曾連續九夜向杜伽女神作崇拜和禱告。九夜節之後二十天，就是另一重大節日光明節 (Diwali 排燈節，也是印度人的新年)。據記載，當年人們張燈結綵，夾道歡迎和慶祝羅摩正式結束十四年森林流放，回復君王身份，凱旋歸位登基，光明終於戰勝黑暗。羅摩 (Rama) 的另一重要身份，其實正是《女神頌》中常提及的天神毗濕奴 (Vishnu) 的重要轉世化身之一。Shri Mataji 也說過，羅摩王子正是男人的完美範本。

據悉《女神頌》的梵文原著最先在 1823 年被翻譯成英文而介紹到西方。1824 年首次出現法文簡介和評論，1831 及 1853 年分別被譯成拉丁文及希臘文。中文「簡譯本」則要等到 1999 年，當時筆名采菊的香港霎哈嘉瑜伽士正利用當時新興的互聯網作媒介，並以網上書店明師出版社名義推動宗教哲學及各地古經典普及化。本書正是該計劃中重要一環，最初也有意不註明出處，任人下載，旨在避免因版權問題而妨礙流傳；譯者啟仁導義，我們要為歷史作個紀錄(註 5)。不過，由於之後陸續出現多個英文譯本，包括澳洲霎哈嘉瑜伽士 Lyndal Vercoe (2010 年) 的簡化版和另兩個印度本土完整詳細英譯本，都因為互聯網而浮現，提供了可貴參考。雖然這些英譯本既有簡化版亦有完整版，

女神頌

但內容都頗一致的。比較之後發現，不少細節卻與 1999 舊(精簡)中譯本頗有出入，很多名稱音譯也不理想。所以，我們決定大刀闊斧，重新規劃，以這三個英譯本互相參照和合併來翻譯，以求中譯本能以最準確和清純面貌呈現。另外，我們發現，要採取中庸之道，令內容的長度、深淺都更適合廣泛流傳；筆觸也宜少許偏向古漢語風格以襯托古經典韵味。而且，添加了插圖、序言的「導讀」，和附錄 (詞彙表) 的「譯註」，令本書內容更豐富、也更能吸引不同背景人士閱讀，擴大受眾範圍，將會更有意義。再者，這樣推動本書重新流通，不單是要幫助霎哈嘉瑜伽圈子內和外各人朝着這些古經典所指的光明和正義的方向邁進，也希望能為促進中、印兩地人民的文化交流和了解，促進外界對霎哈嘉文化的了解而略盡綿力。

過程中能得到上天一直指引，靈感和助緣不斷，並能依照 Shri Mataji 教導，得兩岸三地的霎哈嘉瑜伽冥想愛好者和「同道」響應和參與，坦誠交流和提供寶貴意見，多番校對修訂，貫徹「集體參與」(collective effort) 的精神，無限感恩。

譯者 2026 春·香港

女神頌

(註 1) 另有指作者是廣博仙人 (Vyasa 毗耶娑) · 乃因他一般被視為整套《往世書》的作者。但有關《默根迪亞往世書》的作者身份受到學者質疑 · 因為《往世書》可視為古印度文獻的某一類「總稱」 · 而且沒有證據說明廣博仙人這人物確實存在過 ; 「毗耶娑」在梵語裡字面意思是「分開者」 · 因此推定這個人名實際上只是眾多《往世書》的「編寫者」的意思 · 而《往世書》是由印度各地許多不同作者分別於不同年代寫成的 · 中間也有被人篡改和增刪過的痕跡。而且 · 廣博仙人的名著《摩訶婆羅多》成書於公元前 3 百年 · 與《女神頌》相差了 8 個世紀。

另外 · 《女神頌》中有些版本提到「要善待婆羅門這個特殊階層」 · 也可能是後人所添加的 · 也可能是誤譯 (見本書末譯註 Brahmanas 條)。

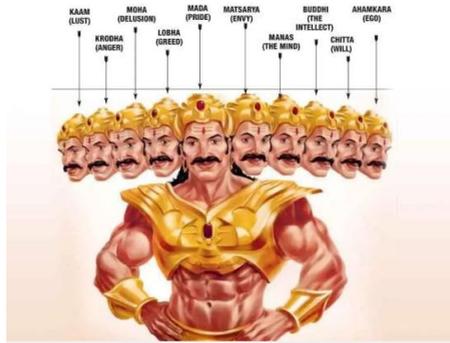
(註 2) 《說文解字》也指出 : 「一 · 惟初太始 · 道立於一 · 造分天地 · 化成萬物。」道家名詞「太乙」 · 就是指這個「太初的一」。另外 · 印度女神名號 Jagadamba 字義就是「世界之母」的意思 (Jagat 意為世界/宇宙 · amba 是母親) 參考書末譯註 Shakti 條。

(註 3) 摩希剎 (Mahisha) 又稱摩希剎修羅 (Mahishasura 或譯摩希剎阿修羅、蠻西阿修羅、瑪希沙阿修羅) · 是印度教神話的牛魔王 · 阿修羅神族之一的首領。摩希剎 (Mahisha) 意為「水牛」和「強大的」。他的父親蘭巴 (Rambha) 曾向火神阿耆尼 (Shri Agni) 苦修 · 以求得一位能夠征服三界 (大地、天空和天堂) 的強大兒子。他由一頭母水牛所生。摩希剎修羅擁有一個天神的恩賜 (boon) · 他只能被女人殺死 · 因此眾神要化身為擁有祂們全部神力的女神來對付牠。(見本書第二、三章)

(註 4) 民間流傳 · 魔王拉伐那的十個頭 (見下圖) · 其實是人類「內在」十種負面力量 / 情緒的隱喻 : 色欲、憤怒、恐懼、貪婪、自我

女神頌

(傲慢)、依戀、懶惰、仇恨、嫉妒和妄念 (謬言)。亦有指，神話中拉伐那本來飽讀經典，也曾拜濕婆神門下，後來才走上成魔之道，十個頭就是人類「靈性六大敵人」(情慾、憤怒、妄念、貪婪、傲慢、嫉妒) 再加上心靈的四大面相 (智力、我執、願力、意識) 的隱喻，以喻示人類不能濫用心智能力，要好好制衡，否則後患無窮。



(註 5) 當年放網上流傳的，並非最終版本。也要說明一下，霎哈嘉瑜伽中文翻譯組由一開始成立就堅守的其中一個原則是：要與外界其他古經典的翻譯盡量接軌，尤其是唐代玄奘法師和當代北京大學的梵文專家團隊。本書有大量神祇名稱，我們立場一如既往：不能只考慮現代發音就胡亂重新音譯或更改，否則不單推翻先哲們謹慎斟酌的成果，外人也難以對應本書裡一些專有名詞與佛教其他典籍內容。但有時的確會採取折中方案。

附錄 1 · 導讀 (有關九夜節)

以下摘譯自英文版霎哈嘉九夜節資料冊 (*Navarātri -prayers, praises and hymns*) (Researches in Sahaja Yoga Series. No. 6) · 可作為導讀資料：

Devī Māhātmyam (女神頌) · 又名《杜迦七百頌》(Durgā Saptā-śhati) · 意為「獻給杜迦女神的七百首詩」· 是出自《默根迪亞往世書》(Mārkaṇḍeya Purāna) 的一首古老的梵文讚美詩。它講述了女神的化身被召喚來消滅那些困擾着天上的天神 (Devas) 和地上聖賢的惡魔的故事；其中最主要的惡魔是摩希剎阿修羅 (Mahiṣhāsura) · 意為「水牛惡魔」· 它代表着我們人性中較低級的獸性一面。

故事中收錄了四部讚美女神的偉大讚歌 · 頌讚她的三個重要形相 · 分別為 Śhrī Mahākālī · Shri Mahāsaraswatī 和 Shri Mahālakshmi (即 Nārāyanī) · 並附有梵文音譯。《女神頌》的梵文原詩音韻優美 · 韻律雅致.....

一年中有四個九夜節 Navarātri (nava 是“九” · rātri 是“夜”) · 分別對應季節的更替。 Śharadiya –「秋天」是其中最重要的節日 · 也是最受廣泛慶祝的節日。 Vasantha –「春季」九夜節也很受歡迎 · 大約在四月初的查特拉月 (Chaitra) 之初。九夜節既是慶祝的節日 · 也是反思的時刻。人們在此時崇拜女神 · 部分原因是因為在季節更替和冬季即將來臨之際 · 我們需要格外的保護。

女神頌

在九夜節 (Navarātri) 期間，天堂和地獄的大門都敞開得更大，我們不僅可以獲得女神的保護，免受惡魔力量的侵害，還可以更容易地與 Shri Mataji 連接並崇拜她，而虔誠和奉獻精神是我們獲得解放的關鍵。.....Shri Mataji 特別強調第六天，認為我們應該在這一天清除自我 (ego)，因為如果我們做不到這一點，剩下的日子就毫無意義了。(印度文化中人性的「六大敵人」如同[基督宗教裡的]「七大罪」，即色欲、憤怒、貪婪、嫉妒、妄念和傲慢。貪婪涵蓋不知足和暴食.....毗濕奴 (Vishnu) 的降世化身要消滅的那些惡魔，正是被這些負面情緒所迷惑。)

Shri Mataji 曾這樣談及《女神頌》：

「..... 母親最偉大的力量就是保護你。保護你免受各種傷害——所有左脈的保護都在那裡。它們在《女神頌》中均有描述——她給予你多麼強大的保護。這種保護力量讓你理解——她是多麼仁慈，我應該說，她是多麼多麼保護你，極其保護你。」

(2002.10.27 洛杉磯 · 九夜節)

「..... 『毗濕奴摩耶 (Vishnumâyâ) 是誰？』這個問題至關重要，因為在《女神頌》中，她被描述為女神的化身。

「Vishnumāyeti shabditâ」(她被稱為毗濕奴摩耶)。且讓我們看看，這位毗濕奴摩耶究竟是誰？我們可以說，她就是卡莉 (Kālī)，就是摩訶迦利 (Mahākālī) 的女兒。她來到人間，殺了許多魔鬼和羅剎魔 (Rakshasas)，將聖徒們從他們的侵害中拯救出來，她始終以此來消滅世間所有的負面力量。」

(1992.7.4 比利時 Shri Vishnumaya Puja)

女神頌

「..... 要多讀一些關於《女神頌》的書，關於那些名號，關於 Shri Lalita 的一千個名號，它們意味着什麼？女神正在做什麼？她以前做過什麼？試着去理解。看看有些人已經走得很遠了。他們讀了書，理解了。試着讀梵文。試着去理解它是什麼。你必須這樣做」

(1985.3.18 墨爾本 · 向地區領袖演講)



第一章

默根迪亞 (Makendeya) 對門徒說：薩梵尼 (Savarni) 是太陽神蘇利耶 (Surya) 之子，被稱為第八位摩奴 (Manu 神人)。我要告訴你這蘇利耶的傑出兒子如何出生，以及他如何藉由摩訶摩耶 (Mahamaya) 的恩賜，成為了第八個摩奴期 (Manvantara) 之主的故事。

從前有個叫蘇羅達 (Suratha) 的國王，本來他統治着查特拉 (Chaitra) 王朝整片廣袤大地，國泰民安。他愛民如子；後來，受到敵對的可拉 (Kola) 國王聯手攻擊，被迫跟他們連番激戰，但最終敗下陣來，退到自己的城邦後又遭背叛的大臣迫害。他只好騎着馬，以打獵之名獨自逃亡，一直往森林走去。在森林的寧謐之處他看見有座修道院。當他走近，智賢聖者 (Rishi Medhas) 的門徒誠懇地邀請他入內休息。

國王被「我執」所操縱，心裡總想着：「我和祖輩一直統治的王國如今被人佔領，一眾大臣都已背信棄義，此刻都臣服新朝。我在位時，子民都活得開心，如今他們都要受外邦人統治。不知他們現時生活過得如何。我的財富也都落入敵人之手！」國王總是記掛着此等事情，思緒難平。

在道院裡，他看見一位衣著得體的吠舍 (Vaisya)，於是向他問道：「請告訴我你是誰？為何來到這裡？為何一臉愁容？」那吠舍站起來禮貌地鞠躬，回答說：「我是商人，名叫沙摩地 (Samadhi)，本來生長在富貴之家。可是我被鄰居騙去了家財，之後，妻兒子女都離棄我，甚至因為貪念，他們搶

女神頌

奪我財產後還把我逐出家門。我現已身無分文，只好來到森林。如今我心中充滿了痛苦，也不知道妻兒活得如何，甚至他們的生死也一無所知。」國王說：「你的親朋和妻兒都存心謀奪你財產，你為何還要如此眷戀他們呢？」那商人回答說：「你說的一點不錯，但我能怎麼樣呢？人的思想就是如此，就算妻子兒女不好，奪我錢財，把我驅逐，我還是愛他們，掛念他們啊。王啊！為何我如此感情用事，心裡總要牽掛無情無義的人呢？」

默根迪亞說：接着國王和那位吠舍便一同前去拜會住在道院裡的那位聖人。他們先恭敬地叩拜才坐下，然後國王向聖人提出了如下的問題：「尊貴的聖者！懇請賜教，本人失去了國土，如同一般愚昧無知者一樣，悲哀掩蓋了理智，對所失去的，包括國土和王位，仍然魂牽夢縈。尊貴的聖者啊！為何我會如此呢？而這位吠舍先生因被妻、兒、親、朋背叛離棄而失去了財產；可是他現在仍然日夜掛念他們。我倆都是同一類人，都是懷着極大的哀傷，腦海都被敗壞的人和物牽扯着。聖者啊！為何我倆都是如此執迷不悟呢？」

聖人說：「王啊！每一種生物都有其認知，各自對應其不同的感觀。有些動物日間是盲的，有些動物夜間是盲的，有些日間夜間都看得清楚。而世人被賦予知識，其實和所有生物，包括牲畜、雀鳥，以及其他眾生一樣，都因為感觀而得到知識，也同樣需要填飽肚子和睡眠。且看母鳥餓着也要努力餵養雛鳥！世人怎樣養兒防老，期望回報？兩者之間又有何區別呢？所有生物，其實都被操縱在摩訶摩耶（Mahamaya）的大能之下，掉進了執著謬見的漩渦裡。」

女神頌

由於摩訶摩耶的力量，這個世界才得以存在；她是毗濕奴 (Vishnu) 冥想入定時的 Yoga-Nidra (瑜伽睡眠)，是世界之主。由於摩訶摩耶的力量，所有生物都受迷惑，就算是飽學之士也被摩耶 (Maya 幻相) 的力量支配，充滿了謬見。她創造了整個宇宙，她是動者與不動者。如果得她歡喜，她便会賜予世人終極永恆的救贖，來圓滿世人的本願。她是至高的知識，是一切終極解脫與輪迴束縛的因由，她就是永恆；天界所有的王都由她統治！」

國王說：「尊貴的聖者啊！這位叫摩訶摩耶的女神是誰？她是如何出世的？她的本質是什麼？她竟然成為眾神之神。請告訴我關於她的一切榮耀。」

聖人說：「她是永恆的，她是最高力量的顯現，她遍及一切，整個世界都包含在她之內。然而，她多次降世為不同身份。關於她如何出生有好幾個故事。她是為了滿足諸天神的願望才降生在這個世界的。」



女神頌

在一個黃金期（Kalpa「劫」）之末，天地混沌，各處一片汪洋，毗濕奴（Vishnu）安躺在由靈蛇舍沙（Shesha）幻化而成的卧榻之上，漂浮於浩瀚洪水之中，進入了冥想之眠。當祂還在熟睡時，從祂的耳垢出現了兩個可怕的阿修羅（Asura），叫摩度（Madhu）和卡塔巴（Kaitaba）。他們出現是要殺害萬物之父梵天（Brahma 婆羅摩）的。當時梵天正從毗濕奴的肚臍顯化出來，坐在蓮花之上。那兩個邪魔便想趁機把梵天吃掉。梵天看見毗濕奴還在沉睡之中，再沒有誰可以幫助他脫離危難。為盼毗濕奴能盡快甦醒，光芒燦爛的梵天便向正安坐於毗濕奴雙目之上的瑜伽睡眠之神 Shri Yoga Nidra 禱告，祈求她喚醒毗濕奴，並頌讚她為毗濕奴心中最崇高者、宇宙之母，是整個宇宙中最高的女神，是一切的創造者、持護者和毀滅者。

梵天（Brahma）說：

** 『女神啊！

您是薩梵阿（Swaha），薩梵特阿（Swadha），
聲音的掌管者和顯現者。

您是支持着天界的蜜液，
是永恆不滅的三重唵（AUM）音的本質，

您是永恆的半音，無法發音出來，

您是莎維德麗（Savitri），諸神至高的母親！

您是這個世界的支持。

您獨力創造了這個宇宙。

您持護着整個宇宙，最終也是您把它銷毀。

您是至高的知識（Mahavidya），至高的虛幻

女神頌

(Mahamaya 摩訶摩耶) ，大智慧 (Mahamedha) ，
是最大的默想 (Mahasmriti) 、是大愚 (Mahamoha
大無明) ，也是至高的女神 (Maha-devi) 和大女魔
(Mahasuri) 。

您是萬物之源，創造萬物。

您顯現為三態 (TriGuna) ，

您是宇宙終結毀滅時的黑夜，

您是繁榮昌盛之神，至高之主，

您滿懷謙遜與智慧，

並以知識、羞澀、滋養、知足、寧靜和耐心為特徵，

您配備利劍、長矛、棍棒、飛環、海螺、弓、箭、投
石索和金剛杵。

您無比美麗又可怖。

您是偉大者之中最偉大者。

女神啊！您是每個靈魂的創造者，

就算濕婆神 (Shiva)、毗濕奴 (Vishnu) 和我

[Brahma] 自身的形相也是您創造的。

我還能說甚麼來頌讚您呢？

女神啊，您如此受人讚頌，

懇請您以超凡神力來魅惑這兩個所向披靡的阿修羅。

願世界之主毗濕奴 (Vishnu) 盡快從沉睡中甦醒，

並喚醒祂的本性，斬殺這兩個強大的阿修羅。』**

聖人說：「這就是梵天(婆羅摩) 頌讚女神以喚醒毗濕奴，
從而誅滅惡魔摩度 (Madhu) 和卡塔巴 (Kaitaba) 的經過。梵
天 (Brahma) 如此禱告之後，女神摩訶摩耶 (Mahamaya) 便

女神頌

從毗濕奴 (Vishnu) 的眼睛、嘴巴、鼻孔、手臂、心臟和胸膛中顯化出來，呈現在梵天面前。然後，女神與那位躺臥於汪洋巨蛇之上的世界守護者賈納爾達納 (Janardana 即毗濕奴) 漸漸分離。如是者，毗濕奴 (Vishnu) 便張開眼睛，從宇宙之海的臥榻中醒來，看見那兩個邪惡的阿修羅摩度 (Madhu) 和卡塔巴 (Kaitaba) 力量強大，雙眼赤紅，正試圖吞噬梵天 (Brahma)。於是，毗濕奴馬上以其強大手臂為武器與阿修羅戰鬥了五千年。之後，這兩個阿修羅終於陷入摩訶摩耶的迷惑之中，自恃擁有強大力量而自大起來，狂妄地向毗濕奴 (Vishnu) 喊道：

『向我們祈求一個願望 (boon) 吧。』

毗濕奴便說：『我唯有一個願望。那就是：你們立即被我殺死吧！』

聖人說：「那兩個邪魔在摩訶摩耶迷惑之下，看見世界四周盡是洪水，便向蓮花眼的毗濕奴說：『好吧，如果在沒有洪水的地方，你便可以把我們殺掉。』手持海螺、神輪 (飛環) 和金剛杵的毗濕奴便說道：『那就這樣吧。』他將那兩個惡魔抱在膝上，然後用神輪砍下了他們的頭顱。王啊！這便是女神回應梵天 (Brahma) 的頌讚而以摩訶摩耶 (Mahamaya) 顯現降世的故事。跟着我還要說關於這女神的其他光榮事蹟。」



[註：**至** 名為梵天頌 (Brahma-stuti)]

第二章

聖人說：「在很久以前，當摩希剎阿修羅 (Mahishasura) 成為了阿修羅 (Asura) 的魔界首領，天神的領袖是因陀羅 (Indra)，天神與阿修羅之間發生了一場持續百年的大戰。可是眾天神卻被那強大的阿修羅大軍擊敗，於是摩希剎阿修羅取而代之成為了天界的統治者。

戰敗的天神由梵天 (Brahma 婆羅摩) 帶領，直往毗濕奴 (Vishnu) 和濕婆神 (Shiva) 那處去，說出被這惡魔打敗的來龍去脈：『主啊！摩希剎阿修羅奪去了蘇利耶 (Surya 太陽神)、因陀羅 (Indra 戰神/雷神)、阿耆尼 (Agni 火神)、伐由 (Vayu 風神)、旃陀罗 (Chandra 月神)、閻摩 (Yama 死神)、婆樓那 (Varuna 水神) 和一眾神祇在天界的權位。這惡魔更把我們驅離天界。我們現在像凡人一般在地上遊蕩。我們需要取你們的護蔭。懇求你們幫助，請毀滅他。』

聽了眾天神的訴求，毗濕奴和濕婆神怒不可遏，眉頭一皺，眼睛射出怒光。因為這股怒氣，立即從梵天(婆羅摩)、毗濕奴和濕婆神，以及所有天神的面孔，都放射出強烈耀眼的光芒。這些光芒立即聯合起來，幻化成如大山熊熊燃燒般巨大無比的火焰，光芒照亮十方。然後，再顯現成一女子的形象。她壯麗的光輝充滿了三界。.....

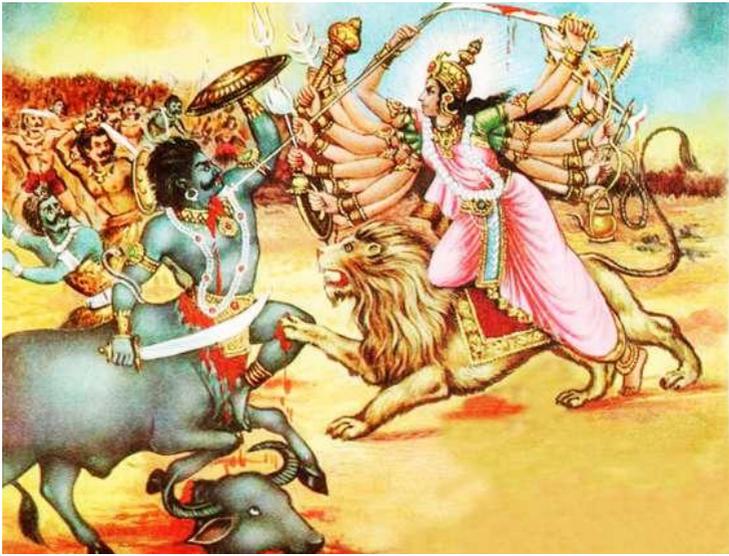
.....

..... //.....

女神頌

女神頌

(完)



女神頌

附錄 2 · 譯註

(以下名詞源自梵語)

試閱版 (選段)
2026.2.20

<i>Ambika</i>	安比迦，安比卡，也譯作阿毗迦，意為「慈母」。通常被視為杜伽女神眾多化身中其中最重要一個，特別是與其母性和保護的面向相關。她也被視為濕婆 (Shiva) 的妻子帕娃蒂 (Parvati 雪山神女) 的不同化身。有時以安巴女神 (Amba) 之名出現。
<i>Aindri</i>	即女神 Indrani，天神因陀羅 (Indra) 的 Shakti
<i>Asura</i>	阿修羅，意即「非天」或「無端正」，源自印度神話的邪魔，原為天神，一般認為後來因德行墮落並與天神爭鬥失敗後，退居至須彌山大海的部分非天之神。有時被簡譯作「魔」。他們仍有天神般的神力 (福報)，但心性暴躁、好鬥。後被佛教吸收後成為「六道輪迴」之一，又稱「修羅道」，常與天神發生衝突，但多數仍信奉佛法，是「天龍八部」護法之一。
<i>Avidya</i>	無明，即無知，不通達真理，為「明」的相反詞；苦之根本。(見下面 Vidya)
<i>Bhagavati</i>	薄伽梵蒂，薄伽瓦蒂。是「薄伽梵」(Bhagavan) (至尊神) 的陰性形式，意思是「神聖的」、「吉祥的」或「尊貴的」，用於尊稱女神，特別是與毗濕奴 (Vishnu) 相關的女神，如吉祥天女 (Lakshmi)，或作為對一般女神的稱呼。
<i>Brahma</i>	梵天 (意譯)、婆羅摩 (音譯)。印度神話裡三大主神之一的創造神。他被視為宇宙萬物的創造者，常被描繪成四面四臂的形象。祂與維護之神毗濕奴 (Vishnu)、毀滅之神濕婆 (Shiva) 並稱為「三相神」(Trimurti)。雖祂初被視為最重要神祇，但相較於毗濕奴和濕婆，現今對祂的崇拜較少。祂被視為創造和涵蓋整個無限宇宙及其之外的一切事物，包括知識、真理、三種純

女神頌

	<p>粹的原質 (Guna)、五大元素 (地、水、火、風、空)、天地日月，和瑜伽冥想可達到的較高意識。因佛教文獻中將其居所大梵摩天 (Mahābrahmādeva) 稱為「梵天」並以此代指之一事而得名，其形象後來成為佛教神話中大梵天王的形象的原型。其坐騎為孔雀 (或天鵝)；其配偶 (Shakti) 為智慧女神薩拉斯瓦蒂 (Sarasvati, 即 Brahmani)，也是由祂自己所造生出來的。</p> <p>(見 Guna 及 Shakti 條)</p>
Chamunda	<p>旃蒙陀，恰母妲。意為「Chanda 與 Munda 的誅滅者」。是女神杜伽 (Durga) 的一個兇猛化身，象徵着戰勝恐懼和障礙，以及摧毀邪惡勢力的能力。與卡莉 (Kali) 被視為同一女神的不同面向。</p>
Chandika	<p>旃陀迦，昌迪卡。印度神話中 Shakti 女神 (母神) 的兇猛化身，尤其在東印度地區非常受崇拜，通常被視為是杜伽 (Durga) 的另一形相，具有摧毀惡魔的強大力量。她也被稱為 Chandi、Mahamaya 或 Abhaya，並以有 8 或 10 隻手臂、騎乘獅子的形象出現。「Chandika」原意就是「凶猛」或「憤怒」，因此她常被視為戰神或摧毀惡魔的女神。</p>
Devi	女神
Shakti	<p>沙克蒂，原意為「力量」。在古印度宗教哲學裡並非單一的某個神祇，而是代表着宇宙的 (創造、維持和毀滅的) 根本能量，是一種神聖的女性 (母性) 靈力或原初至高女神 (即摩訶提毗 Mahadevi，或太初之母 Adi Shakti)。她代表着一種強大的神聖力量，或能量體，更是各男神 (如濕婆、毗濕奴、梵天等的) 力量的相對應體現；有時她被描繪為這些男神力量之所在，更由這些男神所創造或幻化而成，也通常作為男神「配偶」的形相與之一同出現，所以也被視為是</p>

女神頌

(梵文羅馬化拼音，「有些」標音可能出現兩個近似版本，
如 s 跟 sh，v 跟 w 「有時」會互通。)



Kali (卡莉) 在消滅了惡魔 Raktabija (意即血種) 之後由於過度興奮而瘋狂地跳起舞來，她雙腳大力踐踏大地，令三界眾生的生活都受到嚴重影響。濕婆神 (Shiva) 為減輕眾生痛苦，就躺在她腳下任其踐踏。這就是女神卡莉總是被塑造成腳踩濕婆的原因。

也因為卡莉女神為了應付連場神魔大戰而得到其他女神 (Shakti) 加入，當她們進入她身體時帶着一眾男神祇原有的武器和神力而來。所以本圖也展示了印度眾天神常用的法寶。

(見第 8 章末)

附錄 3 · 有關 Durga 杜伽女神

(摘自維基百科)

Durga 難近母 (梵語：दुर्गा，孟加拉語：দুর্গা，字面意思為「不可接近的」；曾音譯為突伽^[2])，現代中文發音為杜爾噶，..... 傳統上被認為是濕婆之妻雪山神女 (Pārvatī) 的兩個兇相化身之一 (另一個是時母 Kali)。

神話學

難近母 (Durga) 原本為古印度的部落神祇，最初是一個獨立的女神，和雪山神女並無關係。婆羅門教興盛以後，整合神話傳說譜系，把她吸納進來，之後逐漸被視為雪山神女的「降魔相」。^[3]

簡介

作為雪山神女的化身，難近母的最主要職能是降魔。她是與惡魔戰鬥的可怕的女武士形象，有 10 隻手，3 眼，拿着許多武器和法器 (樓陀羅 Rudra 的三股叉，因陀羅 Indra 的雷杵、弓和彎刀等等)。她的坐騎是一隻叫達溫 (Dawon) 的聖獸，其形象有時是獅子，有時是老虎。

在難近母與各種惡魔 (阿修羅，羅剎) 的戰鬥中，最有名的是打敗怪物摩醯濕的故事。摩醯濕 (Mahisha 又稱摩希剎修羅 Mahishasura) 是一個強大的阿修羅，誰也無法打敗它，它甚至入侵天界趕走了神王因陀羅 (Indra)。給予這個怪物如此神力的梵天 (Brahma) 本人也無力收服它。眾神被迫集合起來，而後從他們的力量中浮現出難近母 (但並不是由他們創造出來的)。難近母用「吠陀的語言」告訴天神們她是宇宙精神「梵」的體現，只有她才能打敗摩醯濕。眾神紛紛送給她各種武器和法器。經過一場天昏地暗的大戰，難近母終於消滅了摩醯濕，因此得到一個稱號「殺摩醯濕者」。^[4] 除了打敗摩醯濕之外，難近母還以不同的化身打敗了許許多多的妖魔鬼怪。《摩根德耶往世書》裏列舉了她的 108 個稱號。^[5]

女神頌

在印度著名的故事集《寶座故事三十二則》中，難近母總是在關鍵時刻向主角超日王施恩，而後者又把她施予的恩惠轉讓給窮人。^[6]

對難近母的崇拜主要集中在印度的西孟加拉邦、奧里薩邦、比哈爾邦和阿薩姆邦。在印度各地都有祭祀她的盛大的難近母節（大量宰殺雄性牲畜祭祀）。

代表節日：難近母普祭 (Durga Puja)、杜爾迦節 Durga Ashtami、九夜節、十勝節

[編註：自 2021 年起，'Durga Puja in Kolkata'(加爾各答杜迦女神節)被列入聯合國教科文組織人類非物質文化遺產代表作名錄。而 Durga Ashtami 則是九夜節第 8 天。]

註釋

1. Stutley, Margaret. *The Illustrated Dictionary of Hindu Iconography*. Routledge. 9 April 2019 [2021-11-28]. ISBN 978-0-429-62425-4. (英語).
2. 此譯名見唐朝慧立著《大慈恩寺三藏法師傳》
3. 《梵語文學史》，205 頁
4. 《摩根德耶往世書》
5. 難近母的 108 个称号.
6. 《梵語文學史》，226 頁

資料來源

- 《世界神話辭典》，魯剛/主編，遼寧人民出版社，ISBN 7-205-00960-X
- 《梵語文學史》，金克木/著，江西教育出版社，ISBN 7539231505/1351-092

女神頌

女神頌

：女神的榮光

本書依據三個英譯版本合併翻譯而成
(包括 Lyndal Vercoe 2010 年簡化版及兩個印度本土完整版)
This Chinese version is a combined translation of three
different English versions, including 2 full versions from
India and one abridged version from Australia

編譯：侯輝 Edwin Hou
校訂：霎哈嘉瑜伽中國翻譯審校組

版次：2026 年 3 月初版 (測試版)

出版：香港霎哈嘉文化協會
© Hong Kong Sahaj Culture Society

網址：www.freemeditation.hk,
www.kundalini.org.hk,
www.facebook.com/SahajaYogaHongKong

電郵：sahajayogahongkong@gmail.com

電話：852- 5180 8808

地址：香港觀塘駿業里富利工業大廈 10 樓(霎哈嘉瑜伽中心)

© 保留中文版權！

(部分插圖取自網上公開圖庫，如有版權爭議，請與本會聯絡！
Pictures of this book are gathered from open domain. In case of controversy
on copyright issues, please contact us vis email.)

女神頌
