



聖 度 母 如 意 輪

長壽曼陀羅無死融滴

Refined Drop of Immortality: A Longevity Mandala Practice of ĀRYA TĀRĀ, The Wish-Granting Cakra



དཀར་ཆག

目錄

Content

ཤོག་གྲངས། 頁數

དངོས་གནི།

正行

The Main Part..... 5

མཆོད་པ་ནི།

獻供

Making Offerings..... 14

མཆུ་ལ་འབུལ་བ་ནི།

獻曼達

The Mandala Offering..... 16

ཕུག་འཆལ་ཉེར་གཅིག་གིས་བསྟོད་པ་ནི།

頂禮（聖度母）二十一禮讚文

Praising [Ārya Tāra] with Twenty-one [Verses] of
Homage..... 22

སྐྱབས་བདུན་མ་ནི།

七救怙文

The Seven [Verses of Supplication to Arya Trira] for
Protection..... 35

ཡིག་བརྒྱ་ནི།

百字明咒

The Hundred-Syllable [Mantra]..... 40

དངོས་གཞི།
正行
The Main Part

༡༡། གནས་ཡིད་དང་མཐུན་ཏེ་ལྷ་ཁྲུང་ཡི་སྒྱིད་ཚལ་རྒྱས་པའི་དོགས་སུ་སྒྲུབ་རྟན་རྟེན་མཆོད་ཤེལ་བྱས་བདུད་རྩིས་བཀའ་
བལྷུངས་དང་ཤེལ་ཐྱང་མཆོད་སྟེགས་འདུ་བྱས་ལ་འདི་སྒྲུབ་དོ།

如是云：於一適意處，如盛開蓮花之園林，於一本尊所依像前，
擺設盛滿甘露之水晶供瓶、蓮花、水晶珠鬘、曼達拉等各式各樣之供品。

*In an agreeable place [such as] a hillock blooming [with] groves of [blue] poppies,
assemble whatever offering materials [you can] before a sacred physical representation
[of the deity]. Having gathered together a crystal vase filled with nectar, a crystal mala,
poppies, mandala and so forth, [practice as follows].*

༡༢། ར་མོ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་ཀྱན་དངོས་བཅོམ་ལྷན་མར།
བདག་འགོ་སྐྱབས་མཆི་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། ཞེས་ལན་གསུམ།

拿摩桑傑去措悝¹ 問炯滇瑪，達卓駕企強去森² 界斗。

南無佛法僧眾真實薄伽母，我眾皈依並生菩提心。

唸三次

namo sang gye chö tshog kün ngö chom den mar /
dag dro kyab chi jang chub sem kye do /

Namo! In the Transcendent Victorious Lady, the
embodiment of all the buddhas, Dharma and sangha,
wayfaring [beings] and I take refuge and generate the
mind of awakening.

Recite three times.

གཏོར་མ། ཨོྫེ་ཨ་བྲི་གླུ་ཏྲ་གྱི་ཏྲ་ཧྱུཾ་པཎ། གྱིས་བསང་།

ཨོྫེ་སྣ་བྲུ་མ་བྱུ་སྣ་བྲུ་མ་བྱུ་སྣ་བྲུ་ཧྱུཾ་ གྱིས་སྦྱང་།

清淨食子： 喻 阿比甘那 達之大 吽 呬 淨除，

喻 梭巴瓦 虛達 薩_兒哇 達_兒瑪 梭巴瓦 虛多杭 淨空。

The torma should be cleansed with: Om a bīghnan ta kṛitta hūṃ phaṭ,

*and refined by: Om svabhāva shuddha sarva dharma
svabhāva shuddō haṃ.*

རིན་ཆེན་སྣོད་དུ་གཏོར་མ་འདོད་ཡོན་སྒྲིན། ཕྱོགས་སྣོད་གནས་གཞི་ལན་ཆགས་འབྱུང་པོར་
བསྒྲི། གཞོད་སེམས་སྦྱངས་ལ་ཕན་བདེ་སྦྱབ་པར་རིགས། ཧུ་ཏྲ་གཙྱ།

仁千怒讀兜瑪多雲今，秋炯內席連恰炯播翁，
怒森蹦蹦拉片得³ 竹巴日，布達噶匝。

珍寶器中食子妙欲雲，迴向護方地神冤債魔，
應當捨棄害心行利樂，布達噶匝。[®]

rin chen nö du tor ma dö yön trin / chog kyong ne zhi len
chag jung por ngo / nö sem pong la phen de drub par rig /
bhuta gaccha /

In a jeweled vessel [appears] the torma, [like] cumulus
clouds of sensory pleasures. I turn it over to you
guardians of the four directions [and] harmful spirits
[who are] karmic creditors. Abandoning harmful intent, it
is fitting that you accomplish [beings'] benefit and
happiness! Bhuta gaccha!

རང་ཉིད་འཕགས་མར་གསལ་བའི་བྱགས་ཀའི་འོད། རྩྱགས་བཙུར་འཕྲོས་པས་སྤང་འཁོར་
གཞོམ་མེད་གྱུར། བཛྲ་རྒྱ་རྒྱ།

嚷尼帕瑪薩威菟給哦，秋居觸貝孫扣雄美居，
班扎惹⁴ 恰惹恰。

觀想自身聖母心放光，普照十方成無摧護輪，
班雜惹恰惹恰。[®]

rang nyi phag mar sal we thug ke ö /
chog chur trö pe sung khor zhom me gyur /
vajra rakṣa rakṣa /

I manifest as the Exalted Lady. The radiance from my
heart shines forth throughout the ten directions,
becoming an invincible sphere of protection.¹
Vajra rakṣa rakṣa!

སྤང་ཡང་འོད་དཀར་རྩྱགས་བཙུར་ཞིང་དུ་འཕྲོས།
བཙོམ་ལྷན་འདས་མ་རྒྱལ་སྤྲོ་སྤྲོ་བྱུང་སྤང་གྱུར།

拉洋哦嘎秋句行讀觸，炯滇得瑪加噻⁵ 間掌居，
復又白光照射十方剎，迎請薄伽梵母佛菩薩，

lar yang ö kar chog chü zhing du trö /
chom den de ma gyal se chen drang gyur /

Again, white light radiates to the buddhafi elds of the ten
directions and becomes an invitation to the Transcendent
Victorious Lady, buddhas and bodhisattvas.

གུས་པས་ཕྱག་འཆའ་བྱིན་གསང་མཆོད་འབུལ། སྒྲིག་བཤགས་དག་བར་ཡི་རང་འགྲོ་དོན་

སྒྲུལ། རྟག་བཞུགས་དག་ཀྱན་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ།

古貝恰擦企囊桑卻布，第廈給哇以壤卓敦估，
大休給悝強去千播翁。

恭敬頂禮外內密獻供，懺罪隨喜敦請利眾生，
長住眾善迴向大菩提。

gü pe chag tsal chi nang sang chö bül / dig shag ge war yi
rang dro dön kü / tag zhug ge kün jang chub chen por ngo /

With reverence I prostrate and make outer, inner and
secret offerings. I confess misdeeds and rejoice in virtue.
I exhort [the buddhas to act for] the welfare of beings and
to remain always. I dedicate all virtue for great
awakening.

ཆོགས་ཞིང་རང་གིས་འགྲོ་ཀྱན་བདེ་ལུན་ཞིང་། སྒྲིག་བསྐྱེལ་ཀྱན་བྱལ་རིས་མེད་བཏང་སྟོམས་

ཤོག སྟོང་པའི་རང་ལས་གནས་ཡུལ་འོག་མིན་ཞིང་།

湊行壤聽卓悝得滇行，讀昂悝扎日妹當紐秀，
東貝昂雷內淤哦命行，

依境融己願眾生得樂⁶，離諸痛苦無別平等捨。

空性之中境域奧明土⁷，

tshog zhing rang thim dro kün de den zhing /
dug ngal kün dral ri me tang nyom shog /
tong pe ngang le ne yül og min zhing /

The field of accumulation dissolves into me. May all
wayfaring beings have happiness, freedom from all
suffering and impartial equanimity. From within the
continuity of emptiness [appears] the sacred place, the
realm of Akanishta.

ཕོ་བྲང་རྒྱལ་བཀོད་ཚད་འདས་རིན་ཆེན་གྱི། ལྷོན་པ་ཡུའྲལ་ནོར་བུ་ཕྱེད་བས་

མཛེས། དེའི་དབུས་རིན་ཆེན་གྱི་བཟང་པད་ཟླའི་དབུས།

波掌間夠冊得仁千吉，君巴烏巴諾布稱威賊，
得于仁千赤桑貝得于，

無量莊嚴宮殿多寶樹，蓮花珍寶珠鬘美裝飾，
宮中寶座蓮花月輪上，

pho drang gyen kö tshe de rin chen gyi / jön pa utpal nor bu
treng we dze / de ü rin chen tri zang pe de ü /

[Therein] is an immeasurable ornamented palace and a precious woodland [with] trees adorned by strands of jewels and utpala flowers. In the center [of the palace] is an excellent jeweled throne with lotus and moon,

རྩྱེ་ཡིག་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་ཡོངས་གྱུར། རང་ཉིད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དཀར་

གསལ་མཛེས། དུག་གཡས་མཚོག་སྒྱིན་གཡོན་པས་པད་དཀར་འཛིན།

當意哦觸敦逆結永居，壤尼以行扣漏嘎薩賊，
恰耶秋今允悲貝嘎增，

「當」字放光上供下淨化，自身白亮妙麗如意輪⁸，
右勝施印左持白蓮花⁹，

tām yig ö trö dön nyi je yong gyur / rang nyi yi zhin khor lo
kar sal dze / chag ye chog jin yön pe pe kar dzin /

in center of which [stands] a Tām syllable. Light radiates from it, accomplishing two benefits. Through the transformation [of the Tām], I [appear] as the beautiful, brilliant white Wish-Granting Cakra.² [My] right hand is [in the gesture of] supreme generosity. The left holds a white lotus.³

ཞབས་བྱང་སྒྱིལ་གྱུང་མཚན་དཔེ་འོད་ལྡན་འབར། རིན་ཆེན་རྒྱན་བརྒྱད་དར་གྱི་ཆས་ལྡས་
བརྒྱན། སྒྱི་བོར་འོད་དཔག་གནས་གསུམ་ཨོྩ་ཨུཾ།

暇松記中參¹⁰ 貝哦昂巴，仁千間界達幾切涅間，
記窩哦罷內孫喻啊吽，

雙足跏趺相好五光燃，八珍寶飾五綾羅莊嚴，
頂上彌陀三處喻啊吽¹¹，

zhab zung kyil trung tsen pe ö nga bar / rin chen gyen gye
dar gyi che nge gyen / chi wor ö pag ne sum om ah hūṃ /

Both legs are in lotus posture. [I am endowed with] the
major and minor marks and radiate rainbow-colored
lights. I am adorned by the eight jeweled ornaments and
the five silken garments. At the crown is Amitābha and in
my three places, [the syllables] Om Ah Hūṃ.

བྱུགས་དབུས་རྩྱི་ཡིག་དཀར་ལས་འོད་འཕྲོས་པས། འོག་མིན་གནས་ནས་བསྐྱེམས་འདྲ་དབར་
ལྟར་བཅས། སྒྱན་བྱངས་གཉིས་མེད་དབར་སྒྱུར་རྒྱས་བཏབ་བྱུང།

菟玉當以嘎雷哦觸貝，哦名內內拱扎旺拉界，
間掌逆妹旺估結大居。

心間白色「當」字放光芒，迎請淨土智慧與灌尊，
無二融合灌頂得封印。^⑥

thug ü tām yig kar le ö trö pe / og min ne ne gom dra wang
hlar che / chen drang nyi me wang kur gye tab gyur /

From a white Tām syllable in the center of the heart, light
radiates, inviting [the wisdom being] resembling myself
together with the empowerment deities from the realm
of Akanishta. Empowerment of nondual union is
conferred and I am marked with the seal [of the lord of
the family].

ཇོ་མོ་གློ་བུ་ལྷོ་ ཨ་ཁྱིའི་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་གྲི་ཡེ་ཏུ།

雜吽棒后 阿比克嘎大 薩瑪雅 師利耶 吽
ja hūṃ baṃ hoḥ abhiṣekate samaya shrīye hūṃ

ཨོ་བཟླ་ཨ་ཁྱོ་ བུ་ཏྲི་ བུ་ཏྲི་ རྒྱུ་པོ་ ཨཱ་ལོ་ཀོ་ ལྷ་ཏྲི་ རེ་མི་ཏྲི་ འཁྱ་བ་ཏི་རྩོ་སྒྲ་དྲ།

喻 班扎 阿岡 巴當 布貝 度貝 啊洛給
更得 內威爹 夏大[®] 扎地匝 梭哈

Om vajra arghaṃ, pādyam, puṣpaṃ, dhūpaṃ, alokaṃ,
ghandaṃ, nēwidyam, shabda praticcha svāhā

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། འབས་གྱི་པརྫོ་ལ་བཏུད་དེ། སྒྲོ་ལ་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོ་ལ་མཛད་
མ། སྒྲོ་ལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱལ་འཆལ་བསྟོད། གྱིས་བསྟོད།

拉擋拉名就奔記，暇記貝莫拉度得，
碰巴愧雷卓賊瑪，卓瑪雲拉恰擦荳。

天及非天以冠頂，恭敬頂禮足下蓮，

離諸貧苦救度母，度母佛母頂禮讚。[®] 如是禮讚。

hla dang hla min chö pen gyi / zhab kyi pemo la tü de /
phong pa kün le dröl dze ma / dröl ma yum la chag tshal tö /

Praise with: With their very crowns, gods and demi-gods pay
homage at your lotus feet! Homage and praise to Mother
Tāra, lady who liberates from every impoverishment!

བཙུག་ལྷན་འདས་མའི་བྱུགས་དབུས་འཁོར་ལོ་དཀར། རྟེ་བར་རྩྭ་དང་གཡས་གཡོན་ཨོ་ཏཱ་
བར། རང་ངམ་བསྐྱབ་བྱའི་མིང་དང་ཆོ་སྒྲགས་མཐར།

炯滇得妹菟玉扣漏嘎，得哇當擋耶運噶嘿哇，
嚷昂竹結名擋側昂它，

薄伽梵母心間白咒輪，中央「當」字右左
「噶」「哈」間¹²，已或修名壽咒依序列¹³，

chom den de me thug ü khor lo kar / te war tām dang ye yön
om he bar / rang ngam drub je ming dang tshe ngag thar /

In the heart center of the Transcendent Victorious Lady is
a white wheel. At its hub is a Tām⁴ with Om. and Hā
[syllables] on the right and left.⁵ The Tām is surrounded
by my name or the names of those for whom I am
practicing and by the longevity mantra.⁶

ཅིབས་བརྒྱད་གཡས་བསྐྱབ་མདུན་ནས་འབྲུ་བརྒྱད་དཀར། འོད་ཀྱིས་འཁོར་འདས་བརྟན་
གཡོའི་བྱིན་རུས་སྟོབས། བསྐྱབ་ཐིམ་ཆོ་དབང་རིག་འཛིན་མཆོག་ཐོབ་གྱུར།

自界耶勾敦內主界嘎，哦記扣得滇又僅怒荳，
讀聽冊¹⁴旺仁增丘透居，

八輻右旋前起八白咒¹⁵，光攝輪涅情器威能力，
融入得獲殊勝壽持明，

tsib gye ye kor dün ne dru gye kar / ö kyi khor de ten yö jin
nü tob / dü thim tshe wang rig dzin chog thob gyur /

In the [wheel's] eight spokes are the eight white syllables
beginning with [the Tā in] front and revolving clockwise.⁷
Their light gathers and absorbs the splendor and power
of everything animate and inanimate in samsara and
nirvana. [Thus,] I attain the supreme [state of] an
awareness holder with mastery of lifespan.

འཁོར་ལོ་འི་བྱི་རིམ་སུ་བྱུང་གསུམ་ལ་དབྱངས། གསལ་བྱེད་གཡས་གཡོན་བྱི་མར་ཡེ་རྩར་
གཡས། བསྐྱོར་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་སེར་དམར་མཐིང་ལྗང་།

扣漏企仁木卻孫拉央，薩結耶運企瑪也達業，
勾雷哦嚩嚩嚩瑪聽降，

輪外三圈母音與子音，右左旋轉外耶達右旋¹⁶，
放白黃紅藍綠紫六光，

khor lö chi rim mu khyü sum la yang / sal je ye yön chi
mar ye dhar ye / kor le ö zer kar ser mar thing jang /

In the three successive outer rings of the wheel are the vowels⁸ circling clockwise, consonants⁹ circling anti-clockwise and, in the outer ring, are [the syllables of] the 'ye dharmā' [mantra]¹⁰ circling clockwise. As they revolve, rays of white, yellow, pink, blue, green and violet light radiate,

མཆིན་ཁ་དྲུག་འཕྲོས་ལུས་གང་བྱིར་འཕྲོས་གྱུར། བར་མཆོམས་ཟུང་ལ་གསར་དུ་ཁ་བྱི་བའི།
འོད་གྱིས་ལས་བཞི་འི་ཆོ་དཔལ་སྟོབས་བསྐྱེད་གྱུར།

親咖主觸綠港器觸古，巴倉烏巴薩讀咖結威，
哦記雷息冊巴荳界居。

遍滿全身外射成光幕¹⁷，層層中間新蓮綻放光¹⁸，
四種事業德壽力增長。

chin kha drug trö lü gang chir trö gur / bar tsham utpal
sar du kha je we / ö kyi le zhi tshe pal tob kye gyur /

filling the body and emanating outward, [creating concentric] spheres [of light]¹¹. In the intermediate spaces [between each sphere] are newly-opened utpala flowers, whose brilliance gives rise to life, glory, strength and the four activities.

ཐེང་བ་ཐལ་མོའི་བར་དུ་བསྐྱེལ་ལ། ཨོྭ་བ་སུ་མ་རྩི་གྲི་ཡེ་སྣ་རྒྱ། ཞེས་དང་།

ཨོྭ་བརྩེ་ཨ་ཙན་ཡེ་སྣ་རྒྱ། ཞེས་པ་གཉིས་པོ་བདུན་རེ་བསྐྱེས་ནས་སུ་བདེ་བ།

念珠繞置手掌中： 唵 巴蘇嘛帝 師利耶 梭哈 唸七次，

唵 班扎 阿贊扎耶 梭哈

唸七次後吹氣於珠上。

Holding the mala between the hands,¹² recite both:

Oṃ vasumatī shrīye svāhā

and

Oṃ vajra ah candraye svāhā

seven times, then blow [on the mala].

ཨོྭ་རྩི་རེ་རྩྭ་རེ་རྩི་རེ་མ་མ་ཨུ་ཡུ་རྩྭ་ན་བུ་ཐུ་པའི་ཀྲ་རུ་སྣ་རྒྱ། ཞེས་བསྐྱེས་སོ།

唵 達瑞 度達瑞 度瑞 媽媽 阿優兒 佳那

布涅 布真 咕汝 梭哈

如是唸誦。

Oṃ tāre tuttāre ture mama āyur jñāna
punye puṣṭim kuru svāhā.

Thus recite.

སྟོང་ལས་རིན་ཆེན་སྟོང་དུ་གཏོར་མ་ནི། འདོད་ཡོན་ལྷ་ལྷན་བཅོམ་ལྷན་འདས་མར་འབུལ།

東雷仁千怒讀兜瑪尼，篤運昂滇炯滇得瑪布，

空中現出寶器盛食子，具五妙欲敬獻薄伽母，

tong le rin chen nö du tor ma ni /
dö yön nga den chom den de mar bül /

In the jeweled vessel [arisen] from emptiness is the
torma endowed with the five sensory pleasures. [I] offer
it to the Transcendent Victorious Lady.

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་པ་བསྟན་ཀྱིས། དེ་མཁུས་སྤྱི་བདག་འགོ་ཀྱན་ཆོས་ལ་མཛོད།

ཅེས་མཛོད། གཏོར་མ་འབུལ།

巴滇喇妹固冊佳滇界，得菟僅大卓悝冊悲作。

吉祥上師延壽勝教廣，依彼力增施主眾生壽。^⑩

如是供養，獻食子。

pal den la me ku tshe gyal ten gye /
de thü jin dag dro kün tshe pel dzö /

[Thus,] cause the lifespan of the glorious gurus and the victors' teachings to flourish; and as a result, cause the life-force of patrons and all wayfaring beings to increase.

Thus offer [and] present the tormas.

མདུན་བསྐྱེད་མཆོལ་ལ་དམིགས་ཏེ། མདུན་གྱི་མཆོལ་ལུན་ཆོག་ས་བཀོད་པའི་ཞིང་།

ལྷ་ན་སྤྱི་དབུས་ལུ་དུམ་འབར་བའི་སྤྱིང་།

敦幾曼達彭湊夠貝行，大拿讀玉烏頓巴威丹，

觀想曼達拉於前方生起：

前方曼達燦妙圓滿之，莊嚴淨土優曇羅花上¹⁹，

dün gyi mandal phün tshog kö pe zhing /
ta na dug ü udum bar we teng /

Visualizing the mandala generated in front of oneself.

The mandala before me is a perfectly arrayed buddhfield, lovely to behold. Upon a brilliantly radiant udumwara flower, in its center is the Transcendent Victorious Lady,

བཙོམ་ལྷན་འདས་མ་མཚན་དཔེའི་གཟི་བརྟེན་འབར། ཞལ་གཅིག་སྒྱུན་བདུན་ཕྱག་གཡས་
མཚོག་སྒྱུན་དང་། གཡོན་པས་ཡུའ་དར་དར་རིན་ཆེན་བརྒྱན།

炯滇得瑪參貝色及巴，暇記間敦恰耶秋今擋，
允貝烏巴達擋仁千間，

薄伽梵母相好威光燦，一面七眼右手勝施印²⁰，
左持蓮花綾羅珍寶飾，

chom den de ma tshen pe zi ji bar / zhal chig chen dün chag
ye chö jin dang / yön pe utpal dar dang rin chen gyen /
whose major and minor marks blaze with splendor. She
has one face and seven eyes. Her right hand is [in the
gesture of] generosity; the left [holds] an utpala flower.
She is adorned with silken garments and jewels.

སྒྱུ་བོར་འོད་དཔག་གནས་གསུམ་ཨོྩ་ཨུཾ་ཧྱཱི། ཐུགས་དབུས་རྩྱུ་ལས་འོད་འཕྲོས་འོག་མིན་ནས།
བསྐྱེམ་འདྲ་སྒྱུན་དངས་གཉིས་མེད་ཐིམ་པར་བྱུར།

記窩哦巴內孫喻啊吽，菟玉當雷哦觸哦名內，
拱扎間掌逆妹聽巴居，

頂上彌陀三處喻啊吽，心間「當」字光射奧明土，
迎請智尊融入無二別，[®]

chi wor ö pag ne sum om ah hūṃ / thug ü tāṃ le ö trö og min
ne / gom dra chen drang nyi me thim par gyur /

At the crown is Amitābha and in the three places, [the
syllables] Om Ah Hūṃ. From the Tāṃ in the center of her
heart light radiates. [Thus, the wisdom being] resembling
herself is invited from Akanishta and is inseparably
absorbed.

ཨོྃ། བཙུམ་ལྷན་འདས་མ་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ། མི་ཕྱེད་དད་སྟོབས་སྤྱན་དྲངས་ན།
བརྩེ་ཆེན་གྲགས་རྗེས་དགོངས་ལ་གཤེགས། ཨོྃ་ཨུཏུ་ཏཱ་ལའི་བཟླ་ས་མ་ཡ་ཨེ་ཏིཏྲུ་ལྷན།

喻，炯滇得瑪賈哇嚩，米切得荳間掌拿，
這²¹ 千菟界拱拉謝。

喻 啊_兒雅 達瑞 班扎 薩瑪雅雜 第叉練

喻，薄伽梵母佛菩薩，無間信力作迎請，
大慈大悲蒞臨此。

喻 阿_兒雅 達瑞 班扎 薩瑪雅雜 第叉練

om chom den de ma gyal wa se / mi che de tob chen drang
na / tse chen thug je gong la sheg /
om ārya tāre vajra samaya ja tiṣṭha lhan /

Oṃ. When I invite you with the force of undivided faith,
Transcendent Victorious Lady, buddhas and
bodhisattvas, please come, regarding me with great love
and compassion!

Oṃ ārya tāre vajra samaya ja tiṣṭha lhan

མཆོད་པ་ནི།

獻供

Making Offerings

ཨོ། དངོས་འབྱུང་ཡིད་ལྷུལ་མཆོད་པའི་རྩ་ས། བྱི་ནང་གསང་བ་དེ་ཁོ་ན།

མཆོད་ཡོན་ཞབས་བསིལ་མེ་ཏྲག་སྒྲིས།

喻，問糾以竹卻貝賊，企囊桑瓦得扣拿，
卻雲暇希美荳布，

喻，實有意化獻供物，外內密及真如供，
供水浴水花薰香，

om ngö jor yi trül chö pe dze / chi nang sang wa de kho na /
chö yön zhab sil men tog pö /

Om. Real and visualized offering substances, outer, inner, secret and suchness, the five types of sensory pleasures - water for drink and ablution, flowers, incense,

མར་མེ་དྲི་ཆབ་ཞལ་བས་རོལ། འདོད་ཡོན་རྩམ་ལྷ་རྒྱལ་སྤྱིད་རྟགས།

ལྷ་མིའི་དབལ་འབྱུང་ཀུན་བཟང་གི་མཆོད་སྤྱིན་རྒྱ་མཚོས་འཕགས་ཚོགས་མཆོད།

瑪妹止恰暇嚩柔，斗雲南昂佳希大，
拉密巴糾悝桑格，卻今江湊帕湊卻，

油燈塗香美食樂²²，五欲七政八吉祥²³，

人天富貴普賢供，供雲大海獻聖眾，

mar me dri chab zhal ze röl / dö yön nam nga gyal si tag /
hla mi pal jor kün zang gi /chö trin gyam tsho phag tshog chö
oil lamps, fragrant water, food and music - the royal attributes,¹³ the [auspicious] emblems,¹⁴ the wealth and glory of gods and men – [all these] I offer [as] oceans of Samantabhadra's offering clouds to the noble assembly.

ཨོཾ་ཨཱ་རྩ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨཱ་རྩྱི་ བུའྱི་ བུའྱི་ རྩུབ་ ཨཱ་ལོ་ཀི་ རྩྱི་ བེ་མི་ཏྱི་ འཁྱ་པ་ཏི་ཚྭ་སྤྱ་
སྤྱ་ རུ་པ་ འཁྱ་ གཞི་ རྩྱ་ རྩྱི་ རྩྱ་མཛྲ་ལ་བུ་ཇ་ཙོཾ་

喻 阿_兒雅 達瑞 薩巴日哇惹 阿岡 巴當 布貝
度貝 啊洛給 更得 內威爹 夏大[®] 扎地匝 梭哈
汝巴 夏大 更得 惹噠 巴_兒謝 惹那
莽噶拉 布雜后

Oṃ ārya tāre sapariwāra arghaṃ, pādyam, puṣpaṃ,
dhūpaṃ, alokaṃ, ghaṇḍam, nēwidyaṃ, śabda
praticcha svāhā
rupa, śabda, gandhe, rasya, sparshe, ratna
mangala pūja hoḥ

མཆོལ་འབུལ་བ་ནི།

獻曼達

The Mandala Offering

རི་རབ་གླིང་བཞི་གླིང་ཐུན་ལའོར་ཡུག་བཅས། ལྷ་གནས་སྟོང་གསུམ་མི་མཛེད་ནམ་སྒྲིང་
བརྒྱན། བདག་པོས་བབྱང་དང་མ་བབྱང་དངོས་པོ་ཀུན།
བདག་སྟོས་སྒྲངས་ཏེ་བཅོམ་ལྷན་འདས་མར་འབུལ།

日惹陵息陵稱樞由界，拉內東孫米結南囊間，
達布松擋瑪松問播棍，達路郎得炯滇得瑪布。



須彌四洲小洲鐵圍與，天界三千娑婆毗盧嚴²⁴，
一切我有以及非所有，心意取之供養薄伽母。

ri rab ling zhi ling tren khor yug che / hla ne tong sum mi je
nam nang gyen / dag pö zung dang ma zung ngö po kün /
dag lö lang te chom den de mar bül /

Mentally appropriating Mount Meru, the four continents
and subcontinents with the enclosure, the divine abodes,
the enduring billionfold universe adorned by Vairocana
and all things owned and not owned, I offer them to the
Transcendent Victorious Lady.

རྩྭ་མཆོལ་བྱ་ངོ་མེ་གྲ་ལ་ཨཱ་ཱཿ།

惹那 曼達拉 布雜 美噶拉 啊吽

ratna maṇḍala pūja meghala ah hūṃ

ས་གནི་སྒྲོས་རྒྱས་བྱུག་གིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། རི་རབ་སྤྱིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བརྒྱན་པ་འདི། སངས་
རྒྱས་ཞིང་ལ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས། འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྦྱོང་པར་ཤོག ཅེས་འབུལ།

薩細布去糾幸美荳張，日惹陵息尼得間巴迪，

桑傑行拉密得撲瓦宜，卓悝南打行獨倔巴秀。

香水塗飾鮮花鋪滿地，須彌勝山四洲日月嚴，

緣念佛剎以做供養故，願諸眾生受用清淨土。

如是供養。

sa zhi pö chü jug shing men tog tram / ri rab ling zhi nyi de
gyen pa di / sang gye zhing la mig te phül wa yi /
dro kün nam dag zhing du chö par shog /

Anointed with fragrant water and strewn with flowers,
this vast ground is adorned by Mount Meru, the four
continents, sun and moon. Through [my] regarding it as a
buddhfield and offering it, may all wayfaring beings
enjoy the pure realms. *Thus offer.*

རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་དང་། ཕྱོགས་བཙུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི།

རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཙས་བམས་ཅད་ལ། ཀུན་ནས་དང་བས་བྱུག་འཆལ་ལོ།

傑尊帕瑪卓瑪擋，丘聚讀孫修罷宜，

賈哇嚩界湯界拉，悝內擋偉恰擦漏。

至尊聖救度母與，住於十方三世之，

一切諸佛與菩薩，皆以淨信虔頂禮²⁵。

je tsün phag ma dröl ma dang / chog chu dü sum zhug pa yi /
gyal wa se che tham che la / kün ne dang we chag tshal lo /

To Noble Lady Ārya Tāra and all the buddhas and
bodhisattvas who abide in the ten directions and three
times, I pay homage with complete sincerity.

མེ་རྟོག་བདུག་སྒྲོས་མར་མེ་དྲི། ཞལ་བས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ།
དངོས་འབྱེད་ཡིད་གྱིས་སྒྲུལ་ནས་འབུལ། འཕགས་མའི་ཚོགས་གྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ།

美荳讀布瑪妹直，暇嚩柔莫拉撒巴，
問糾以記竹內布，帕妹湊記謝速撒。

鮮花熏香酥油燈，塗香美食妙樂等，
實物意化皆供養，聖母眷屬請享用。

men tog dug pö mar me dri / zhal ze röl mo la sog pa /
ngö jor yi kyi trül ne bül / phag me tshog kyi zhe su söl /

Manifesting real and visualized flowers, incense, oil
lamps, fragrance, food, music and so forth, [I] make
offering. Please accept them, assembly of the Exalted
Lady!

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར། མི་དགེ་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལྔ།
སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པའི། སྒྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བསྒྱེ།

透瑪妹內達得哇，米給就擋倉妹昂，
森尼紐蒙旺居貝，第巴湯界廈巴紀。

無始以來直至今，十惡業及五無間，
心為煩惱驅使故，所做諸惡皆懺悔。

thog ma me ne tan de bar / mi ge chu dang tsham me nga /
sem ni nyön mong wang gyur pe /
dig pa tham che shag par gyi /

[I] confess the ten nonvirtues, the five acts of direct
consequence and all the harmful deeds of the mind
controlled by delusion from beginningless [time] until
now.

ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་ཆུབ་སེམས། སོ་སོ་སྤྱི་བོ་ལ་སོགས་པས།
དུས་གསུམ་དགེ་བཅི་བསགས་པའི། བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རང་།

年菟嚷佳強去森，嗽嗽界窩拉攢貝，
讀孫給哇記薩貝，松南拉尼打以嚷。

聲聞獨覺與菩薩，乃至一般凡夫眾，
三世所積諸善根，我皆一一盡隨喜。

nyen thö rang gyal jang chub sem / so sö kye wo la sog pe /
dü sum ge wa chi sag pe / sö nam la ni dag yi rang /

I rejoice in the merit of whatever virtue has been
accumulated in the three times by the hearers, solitary
buddhas, bodhisattvas, ordinary beings and the like.

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། སྤྱི་ཡི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟ་བུར།
ཆེ་ཆུང་བྱུན་མོང་གིས་བཞུགས་པ་ཡི། ཆོས་ཀྱི་ལའོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།

森間南記桑巴擋，漏宜解扎及大哇，
切瓊吞夢特罷宜，去記扣漏勾獨攢。

依據眾生種種願，以及不同之根器，
大小共乘等諸法，祈請轉動聖法輪。

sem chen nam kyi sam pa dang / lo yi je drag ji ta war /
che chung thün mong theg pa yi / chö kyi khor lo kor du söl /

According to the interests and diverse capacities of
sentient beings, please turn the wheel of Dharma of the
greater, lesser and common vehicles.

འཁོར་བ་རི་སྤྱོད་མ་སྟོང་བར། ལྷ་ངན་མི་འདའ་བྱུགས་རྩེ་ཡིས།
སྤྱག་བསྐྱེལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སྤྱགས་ལ།

扣哇吉息瑪東哇，娘摠米達菟界宜，
篤昂江湊景哇宜，森間南拉息速攸。

直至輪迴未空前，懇請大悲勿涅槃，
沉溺痛苦大海之，一切有情祈垂顧。

khor wa ji si ma tong bar / nya ngen mi da thug je yi /
dug ngal gyam tshor jing wa yi / sem chen nam la zig su söl /
Until samsara becomes void, please do not pass into
nirvana; but regard with compassion sentient beings
swallowed up in the ocean of suffering.

བདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ། ཐམས་ཅན་བྱང་ཆུབ་རྒྱུར་གྱུར་ནས།
རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཡི། འདྲེན་པའི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག།

達各松南記薩巴，湯接強去居居內，
仁播米透卓哇宜，真貝巴讀達居記。

我所積聚之福德，盡皆成為菩提因，
無須久候我願成，殊勝導師度眾生。

dag gi sö nam chi sag pa / tham che jang chub gyur gyur ne /
ring por mi thog dro wa yi / dren pe pal du dag gyur chig /

As all the merit I have accumulated is the cause of
awakening, may I become before long a magnificent
guide of wayfaring beings.

ཨོྃ་མ་ཧྲེ་མ་ཤུན་མཐ་ཏུམ་མ་ཧྲེ་མ་ཤུནྟེ་ཨོྃ་ བླེན་ལྷ་རྒྱལ།

淨除，

Purifying and refining the torma [is as follows].

Refine with: **Om svabhāva shuddha sarva dharma
svabhāva shuddhō ham.**

འཕགས་མར་འབྱལ་ལོ་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་མཛད་གསོལ།

寶器甘露精華妙食子²⁶，敬獻聖母祈願富貴增。^㉔

rin chen nö du tor ma dü tsi chü /
phag mar bül lo pal jor gye dze sö! /

In a jeweled vessel is the torma, the refined essence of nectar. [I] offer it to the Exalted Lady. Please cause wealth and glory to increase!

ཕྱག་འཆའ་ཉེར་གཅིག་གིས་བསྟོད་པ་ནི།

頂禮（聖度母）二十一禮讚文

Praising [Ārya Tāra] with Twenty-one [Verses] of Homage¹⁵

ཨོ་རྩེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།

嗡，傑尊瑪帕瑪卓瑪拉恰擦漏。

嗡，頂禮至尊佛母聖母救度母。

om jeb tsün ma phag ma dröl ma la chag tshal lo

Om. Homage to the Venerable Ārya Tāra.

ཕྱག་འཆའ་སྒྲོལ་མ་མུར་མ་དབའ་མོ། སྒྱུན་ནི་སྐད་ཅིག་སྒྲོག་དང་འདྲ་མ།

འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི། གེ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།

恰擦卓瑪紐瑪巴嫫，間尼給記漏擋扎瑪，
吉滇孫恭去界暇及，給薩解瓦雷尼炯瑪。

ཱ

頂禮奮勇速救度母，目如剎那閃電光母，
三界怙主蓮花面中，萬千花蕊綻放度母。

chag tshal dröl ma nyur ma pa mo / chen ni ke chig log dang
dra ma / jig ten sum gön chu kye zhal gyi /
ge sar je wa le ni jung ma /

Homage to you, Tāra, the swift heroine, whose eyes are like an instant flash of lightning, whose water-born face arises from the blooming lotus of [Avalokiteshvara], protector of the three worlds.

ཕྱག་འཆའ་སྟོན་ཀའི་ཟླ་བ་ཀུན་ཏུ། གང་བ་བརྒྱ་ནི་བཙེགས་པའི་ཞལ་མ།
སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚླགས་པ་རྣམས་ཀྱིས། རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

恰擦敦給達瓦悞度，港瓦佳尼賊貝暇瑪，
嘎瑪東叉湊巴南紀，惹度切威哦惹巴瑪。

△

頂禮猶如圓滿秋月，百秋月聚光亮顏母，
猶如萬千星光齊聚，殊勝威光極熾燃母。

chag tshal tön ke da wa kün tu / gang wa gya ni tseg pe zhal
ma / kar ma tong trag tsog pa nam kyi /
rab tu che we ö rab bar ma /

Homage to you, Tāra, whose face is like one hundred full
autumn moons gathered together, blazing with the
expanding light of a thousand stars assembled.

ཕྱག་འཆའ་སེར་སྟོང་ལྷ་ནས་སྐྱེས་ཀྱི། བདྲས་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།
སྐྱེན་པ་བཙུན་འགྲུས་དཀའ་ཐུབ་ཞི་བ། བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།

恰擦嚩翁去內界紀，貝妹恰尼南巴間瑪，
今巴尊竹嘎菟息瓦，擲罷桑滇倔玉尼瑪。

△

頂禮紫磨金色度母，水生蓮華莊嚴妙手，
布施精進苦行寂止，忍辱禪定行境性母²⁷

chag tshal ser ngo chu ne kye kyi / pe me chag ni nam par
gyen ma / jin pa tsön drü ka thub zhi wa /
zö pa sam ten chö yül nyi ma /

Homage to you, Tāra, born from a golden-blue lotus,
whose hands are beautifully adorned with lotus flowers;
you who are the embodiment of giving, joyous effort,
asceticism, pacification, patience, concentration and all
objects of practice.

ཡུག་འཆལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏྲེ། མཐའ་ཡས་ནམ་པར་རྒྱལ་བར་སྤྱོད་མ།
མ་ལུས་པ་རོལ་བྱིན་པ་ཐོབ་པའི། རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྟེན་མ།

恰擦得行謝貝租荳，它耶南巴賈哇倔瑪，
瑪律帕柔親巴透貝，賈威嚙紀信度滇瑪。

ཱ

頂禮如來頂髻佛母，浩瀚無邊尊勝行母，
證得無餘波羅蜜多，諸佛之子最愛依母²⁸。

chag tshal de zhin sheg pe tsug tor / tha ye nam par gyal war
chö ma / ma lü pha röl chin pa thob pe /
gyal we se kyi shin tu ten ma /

Homage to you, Tāra, the crown pinnacle of those thus gone, whose deeds overcome infinite evils, who has attained transcendent perfections without exception and upon whom the sons of the Victorious Ones rely.

ཡུག་འཆལ་ཏུ་རྩ་རྩྭ་ཡི་གེས། འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཐའ་གང་མ།
འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་གྱིས་མནན་ཏེ། ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་བྱས་མ།
恰擦度大惹吽以給，讀擋丘擋南咖港瑪，
吉滇敦播暇記嫩得，律巴妹巴古巴怒瑪。

ཱ

頂禮「度達惹吽」字母，欲界色界遍虛空母²⁹，
運足踏壓七種世界，悉能無餘盡鉤招母。

chag tshal tuttā ra hūṃ yi ge / dö dang chog dang nam kha
gang ma / jig ten dün po zhab kyi nen te /
lü pa me par gug par nü ma /

Homage to you, Tāra, who with the letters Tuttāra and Hūṃ fill the [realms of] desire, direction and space; whose feet trample on the seven worlds; and who are able to draw all beings to you.

ཕྱག་འཆལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཆངས་པ། རླུང་ལྷ་སྣ་ཆོགས་དབང་ཕྱག་མཆོད་མ།
འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དང་། གཞོད་སྤྱིན་ཆོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ།

恰擦甲今妹拉倉巴，龍拉拿湊旺丘卻瑪，
炯播柔郎直灑南擋，怒今湊記敦內豈瑪。

△

頂禮釋梵火神風神，自在諸天行供養母，
部多起屍尋香等眾，諸藥叉眾作讚歎母。

chag tshal gya jin me hla tsang pa / lung hla na tshog wang
chug chö ma / jung po ro lang dri za nam dang /
nö jin tshog kyi dün ne tö ma /

Homage to you, Tāra, venerated by Indra, Agni, Brahma,
Vayu and Ishvara, and praised by the assembly of spirits,
raised corpses, gandharvas and all yakshas.

ཕྱག་འཆལ་ཏྲ་ཅེས་བྱ་དང་ཕྲ་ཀྱིས། ཕ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་རྩ་འཛོམས་མ། གཡས་
བསྐྱམས་གཡོན་བརྒྱངས་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། མེ་འབར་འབྲུགས་པ་གིན་རྩ་འབར་མ།

恰擦這界夾擋呸記，帕柔出扣惹度炯瑪，
耶故雲降暇記嫩得，妹巴觸巴信度巴瑪。

△

頂禮「遮」聲做發「呸」聲，敵之幻輪盡摧破母，
右曲左伸足作踐踏，火焰猛烈極熾燃母。

chag tshal tre che ja dang phe kyi / pha röl trül khor rab tu
jom ma / ye kum yön kyang zhab kyi nen te /
me bar trug pa shin tu bar ma /

Homage to you, Tāra, whose Trat and Phaṭ destroy
entirely the magical wheels of others. With your right leg
bent and left outstretched and pressing, you burn
intensely within a whirl of fire.

ཕྱག་འཆའ་རྩ་རེ་འཛིགས་པ་ཆེན་མོས། བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།

ཐུ་སྤྱོད་ཞལ་ནི་ཁྱོ་གཉེར་ལྡན་མཛད། དབྱ་བོ་བམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།

恰擦度瑞及巴千目，讀記巴窩南巴炯瑪，
去界暇尼抽涅滇賊，扎窩湯接瑪律梭瑪。

༄

頂禮「度瑞」大威怖母，兇猛邪魔盡摧滅母，
蓮花怒容作蹙顰眉，一切敵眾殺無餘母。

chag tshal tu re jig pa chen mö / dü kyi pa wo nam par jom
ma / chu kye zhal ni tro nyer den dze /
dra wo tham che ma lü sö ma /

Homage to you, Tāra, the great fearful one, whose letter
Ture destroys the mighty demons completely; who with a
wrathful expression on your water-born face, slay all
enemies without an exception.

ཕྱག་འཆའ་དགོན་མཆོག་གསུམ་མཆོན་ཕྱག་རྒྱའི། སོར་མོས་བྱུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྟུན་མ།
མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཕལ་ལོས་བརྟུན་པའི། རང་གི་འོད་ཀྱི་ཆོགས་རྣམ་འབྱུགས་མ།

恰擦悝秋孫村恰結，搜目菟嘎南巴間瑪，
瑪律丘記扣路間貝，嚷格哦記湊南出瑪。

༄

頂禮至聖三寶嚴印，印手當胸相莊嚴母，
無餘方所輻輪莊嚴，輻輪照射種種光母。

chag tshal kön chog sum tshön chag gye / sor mö thug kar
nam par gyen ma / ma lü chog kyi khor lö gyen pe /
rang gi ö kyi tshog nam trug ma /

Homage to you, Tāra, whose fingers adorn your heart
with the gesture of the sublime precious three; adorned
with a wheel striking all directions without exception
with the totality of your own rays of light.

ཕྱག་འཆའ་རབ་རྩ་དགའ་བ་བརྩིད་པའི། དབུ་རྒྱན་འོད་གྱི་འཕྲེང་བས་སྒྲེལ་མ།
བཞད་པ་རབ་བཞད་རྩུ་རྩེ་ཡིས། བདུད་དང་འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ།

恰擦惹度噶威及貝，烏間哦記稱威貝瑪，
寫罷惹協度大惹宜，讀擋吉滇旺讀賊瑪。

△

頂禮極喜威光頂飾，寶冠光鬘遍照耀母，
放聲大笑「度達惹」聲，魔與世間作懷攝母。

chag tshal rab tu ga we ji pe / u gyen ö kyi treng we pel ma /
zhe pa rab zhe tuttā ra yi /
dü dang jig ten wang du dze ma /

Homage to you, Tāra, whose radiant crown ornament,
joyful and magnificent, extends a garland of light; and
who, by your laughter of Tuttāra, conquer the demons
and all of the worlds.

ཕྱག་འཆའ་ས་གཞི་སྒྲོང་བའི་ཚོགས་རྣམས། ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་བྱས་པ་ཉིད་མ། ཁྱོ་
གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩི་གིས། ཐོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྒྲོལ་མ།

恰擦薩息炯威湊南，湯接古巴怒巴尼瑪，
抽涅又威以給吽紀，碰巴湯接南巴卓瑪。

△

頂禮守護大地諸眾，一切悉能盡鉤召母，
怒目橫眉行以「吽」字，種種貧困皆救度母。

chag tshal sa zhi kyong we tsog nam / tham che gug par nū
ma nyi ma / tro nyer yo we yi ge hūm gi /
phong pa tham che nam par dröl ma /

Homage to you, Tāra, who are able to invoke the entire
assembly of local protectors; whose wrathful expression
fiercely shakes, rescuing the impoverished through the
letter Hūṃ.

ཕྱག་འཆལ་ལྷ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་བརྒྱན། བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།

རལ་བའི་ཁྱོད་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས། རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།

恰擦達威讀偉烏間，間巴湯接信度巴瑪，
惹貝觸拿哦罷妹雷，大巴信度哦惹賊瑪。

△

頂禮新月頂飾莊嚴，一切莊嚴極熾燃母，
頂髻之中阿彌陀佛，常放光芒極明亮母。

chag tshal da we dum bü u gyen / gyen pa tham che shin tu
bar ma / ral pe trö na ö pag me le /
tag par shin tu ö ni dze ma /

Homage to you, Tāra, whose crown is adorned with the
crescent moon; wearing ornaments exceedingly bright.
From your hair knot the Buddha Amitābha radiates
eternally with great beams of light.

ཕྱག་འཆལ་བསྐྱལ་པ་ཐ་མའི་མེ་ལྟར། འབར་བའི་ཕྱེད་བའི་དབུས་ན་གནས་མ། གཡས་

བརྒྱངས་གཡོན་བསྐྱམས་ཀྱན་ནས་བསྐྱོར་དགའ། དབྱ་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།

恰擦嘎巴它妹妹搭，拔威稱唯玉拿內瑪，
耶降雲故悝內勾噶，扎以蹦尼南巴炯瑪。

△

頂禮猶如劫末烈火，安住熊熊烈火焰母，
左曲右伸歡喜包圍，敵軍魔眾盡摧滅母³⁰。

chag tshal kal pe tha me me tar / bar we treng we ü na ne ma
/ ye kyang yön kum kün ne kor ga /
dra yi pung ni nam par jom ma /

Homage to you, Tāra, who dwell within a blazing garland
that resembles the fire at the end of this world age;
surrounded by joy, you sit with your right leg extended
and left withdrawn, completely destroying all the masses
of enemies.

ཕྱག་འཆལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི་མཐིལ་གྱིས་བསྐྱོན་ཅིང་ནབས་གྱིས་རྟུང་མ།

ཁྱོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གེ་རྩྱི་གིས། རིམ་བ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།

恰擦薩息問拉恰格，替及嫩敬暇記董瑪，
抽涅間賊以給吽紀，仁巴敦播南尼根瑪。

△

頂禮掌心拍擊大地，足作踐踏鎮大地母，
怒目忿容作發「吽」字，七重地府皆摧破母。

chag tshal sa zhi ngö la chag gi / thil gyi nün ching zhab kyi
dung ma / tro nyer chen dze yi ge hūṃ gi /
rim pa dün po nam ni gem ma /

Homage to you, Tāra, with hand on the ground by your side, pressing your heel and stamping your foot on the earth; with a wrathful glance from your eyes you subdue all seven levels through the syllable Hūṃ.

ཕྱག་འཆལ་བདེ་མ་དགེ་མ་ནི་མ། ཟུང་ན་འདས་ནི་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།

སྦྱུ་ཨོ་དང་ཡང་དག་ལྷན་བས། སྒྲིག་བ་ཆེན་པོ་འཛོམས་བ་ཉིད་མ།

恰擦得瑪給瑪息瑪，娘摠得息偃于尼瑪，
梭哈噶擋洋達滇貝，底巴千播炯巴尼瑪。

△

頂禮樂母善母寂母，涅槃寂滅行境性母，
「梭哈噶」具真實清淨，深重罪業盡滅除母。

chag tshal de ma ge ma zhi ma / nya ngen de zhi chö yül nyi
ma / svā hā oṃ dang yang dag den pe /
dig pa chen po jom pa nyi ma /

Homage to you, Tāra, O happy, virtuous and peaceful one, the very object of practice, passed beyond sorrow. You are perfectly endowed with Svāhā and Oṃ, overcoming completely all the great evils.

ཕྱག་འཆེལ་གྱུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི། དགྲ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་རྩ་འགེམས་མ།

ཡི་གེ་བརྩུ་བའི་རག་ནི་བཀོད་བའི། རིག་པ་རྩྱུ་ལས་སྒྲིལ་མ་ཉིད་མ།

恰擦悝內勾惹噶威，扎宜律尼惹度根瑪，
以給就貝昂尼夠貝，日罷吽雷卓瑪尼瑪。

ཨྱ

頂禮極喜包圍敵眾，敵魔之身盡摧滅母，
十字真言莊嚴妙佈，明咒與「吽」行救度母。

chag tshal kün ne kor rab ga we / dra yi lü ni rab tu gem ma /
yi ge chu pe ngag ni kö pe / rig pa hūṃ le dröl ma nyi ma /

Homage to you, Tāra, surrounded by the joyous ones. You completely subdue the bodies of all enemies. Your speech is adorned with the ten syllables and you rescue all through the knowledge-letter Hūṃ.

ཕྱག་འཆེལ་རྩུ་རེའི་ཞབས་ནི་བདབས་པས། རྩྱུ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།

རི་རབ་མནུ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད། འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།

恰擦度瑞暇尼達貝，吽格南必薩本尼瑪，
日惹曼達惹擋必結，吉滇孫南由瓦尼瑪。

ཨྱ

頂禮「度瑞」足作踐踏，「吽」形咒字為種字母，
須彌曼陀羅與賓陀³¹，三種世界皆震動母。

chag tshal tu re zhab ni dab pe / hūṃ gi nam pe sa bön nyi
ma / ri rab men dhā ra dang big je /
jig ten sum nam yo wa nyi ma /

Homage to you, Tāra, stamping your feet and proclaiming Ture. Your seed syllable itself in the aspect of Hūṃ causes Meru, Mandhāra and the Vindhya mountains and all the three worlds to tremble and shake.

ཕྱག་འཆལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པ་འི། རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ།

རྟེན་གཉིས་བརྗོད་པར་གྱི་ཡི་གེས། དུག་རྣམས་མ་ལུས་པ་ནི་སེལ་མ།

恰擦拉宜湊以南貝，日大大間恰拿南瑪，
大惹逆就呸記以給，讀南瑪律巴尼嚩瑪。

ཨ

頂禮猶如天池海母，手中明月具山獸相³²，

「達惹」二聲「呸」字咒聲，諸毒無餘盡消除母。

chag tshal hla yi tso yi nam pe / ri dag tag chen chag na nam
ma / tā ra nyi jö phe kyi yi ge / dug nam ma lü par ni sel ma /

Homage to you, Tāra, who hold in your hand the hare-
marked moon like the celestial ocean. By uttering Tāra
twice and the letter Phaṭ, you dispel all poisons without
an exception.

ཕྱག་འཆལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་སྐུལ་པོ། ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྐྱེན་མ།

ཀླན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗོད་གྱིས། ཅུང་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ།

恰擦拉宜湊南賈播，拉擋米昂記以滇瑪，
悝內苟恰噶威及記，作擋米朗摠巴嚩瑪。

ཨ

頂禮一切諸天天王，天、人、非人皆愛依母，

遍滿歡喜鎧甲威光，爭鬥惡夢盡消除母。

chag tshal hla yi tsog nam gyal po / hla dang mi am chi yi ten
ma / kün ne go cha ga we ji kyi /
tsö dang mi lam ngen pa sel ma /

Homage to you, Tāra, upon whom the kings of the
assembled gods, the gods themselves and all kinnaras
rely; whose magnificent armor gives joy to all; you who
dispel all disputes and bad dreams.

ཕྱག་འཆལ་ནི་མ་ཟླ་བ་རྒྱས་པ་ལྟེ། སྤྱན་གཉིས་པོ་ལས་འོད་རབ་གསལ་མ།

ཏ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཏུ་རྩ་ལྷིས། ཤིན་ཏུ་དག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

恰擦尼瑪達瓦界貝，間逆播雷哦惹撒瑪，
哈惹逆就度達惹以，信度扎布仁內嚙瑪。

△

頂禮廣大圓滿日月，雙目炯然極光明母，
「哈惹」二聲「度達惹」聲，兇猛瘟疫盡消除母。

chag tshal nyi ma da wa gye pe / chen nyi po la ö rab sal ma /
ha ra nyi jö tuttā ra yi / shin tu drag pö rim ne sel ma /

Homage to you, Tāra, whose two eyes - the sun and moon
- radiate an excellent illuminating light. By uttering Hara
twice and Tuttāra, you dispel all violent epidemic disease.

ཕྱག་འཆལ་དེ་ནི་དག་སུམ་ནུམས་བཞོད་པས། ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྷན་མ།

གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོད་སྤྱིན་ཚྭ་གས་ནུམས། འཛོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཆོག་ནི་དམ།

恰擦得尼孫南夠貝，息威菟擋洋達滇瑪，
敦擋柔朗怒今湊南，炯巴度瑞惹秋尼瑪。

△

頂禮三性妙莊嚴母³³，止息威力具真實母，
邪魔起屍藥叉惡眾，摧滅「度瑞」最殊勝母。

chag tshal de nyi sum nam kö pe / zhi we thu dang yang dag
den ma / dön dang ro lang nö jin tsog nam /
jom pa tu re rab chog nyi ma /

Homage to you, Tāra, adorned by the three suchnesses,
perfectly endowed with the power of serenity. You who
destroy the host of evil spirits, raised corpses and
yakshas, O Ture, most excellent and sublime!

ཙ་བའི་སྒྲགས་ཀྱི་བསྟོན་པ་འདི་དང་། ཡུག་འཆམ་བའི་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག།

札威昂記荳巴迪擋，恰擦哇尼尼秀札記。

此乃根本真言禮讚，並同頂禮共二十一。

tsa we ngag kyi tö pa di dang /
chag tshal wa ni nyi shu tsa chig /

Thus concludes this praise of the root mantra and the offering of the twenty-one homages.

འཕགས་སྒྲོལ་ཐུགས་རྗེས་བདག་འགྲོ་སྒྲིབ་གཉིས་སྟུང་།

ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་ཏེ་སྐྱེ་ཀུན་འཇིགས་བརྟུང་བཅུ་འུ་འི།

帕卓菟界達卓指逆江，湊逆宙得界悝吉界俱，

度母大悲我眾二障除，息除生世八怖十六難，

phag dröl thug je dag dro drib nyi jang /
tshog nyi dzog te kye kün jig gye chü /

Ārya Tāra, with [your] compassion please purify the two obscurations of myself and wayfaring beings and [bless us] to complete the two accumulations. In all lifetimes may the harm [caused] by the eight or sixteen^{16,17} perils

མི་མཐུན་ནི་སྟེ་བསྐྱབ་བཙོན་ཚས་འབྱོར་བྱས།
འགྲོ་ཀུན་འཇིགས་སྒྲོལ་བྱོད་བཞིན་སངས་བྱུང་ཤོག།

米吞息得竹尊去久界，卓悝吉卓卻行桑傑秀。
二資圓成精進法財增，眾生皆如度母您成佛。®

mi thün zhi te drub sö chö jor gye /
dro kün jig dröl khyö zhin sang gye shog /

be pacified and may practice, merit and spiritual wealth
increase. May all wayfarers be freed from danger and
attain awakening like yours!

ཅེས་སྒྲགས་བརྒྱས་ན། འཕགས་མའི་བྱུགས་ཀར་རྩྱིད་ཀར་སྒྲགས་ཐེང་འཁོར།
འོད་འཕྲོས་དོན་བྱས་ཚེ་དཔལ་བྱས་པར་གྱུར།

帕妹菟嘎當嘎昂稱謳，哦觸敦結冊巴界巴居。

誦咒時：

聖母心間白「當」咒鬘繞，放光上供下淨德壽增。

phag me thug kar tām kar ngag treng khor /
ö trö dön je tshe pal gye par gyur /

When reciting the mantra:

In the heart of the Exalted Lady is a white Tām
surrounded by the mantra garland. It radiates light that
accomplishes the [two] objectives and enriches life and
glory.

ཨོྩ་རྩེ་རེ་རྩེ་རེ་རྩེ་མ་མ་ཨུ་ཡུལ་ར་བུའི་བུའི་ཀུ་རུ་སྐྱ་དྲ། ཞེས་བརྒྱ།

喻 達瑞 度達瑞 度瑞 媽媽 阿優兒 佳那

布涅 布真 咕汝 梭哈

如是唸誦。

Oṃ tāre tuttāre ture mama āyur jñāna
punye puṣṭiṃ kuru svāhā.

Thus recite.

སྐྱབས་བདུན་མ་ནི།

七救怙文

The Seven [Veruses of Supplication to Ārya Tāra] for Protection¹⁸

མ་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཆོས་དབྱིངས་ན། ཡུམ་རྩེ་བཙུན་ལྷ་མོ་སྐྱོལ་མ་བཞུགས།

དེ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྟོང་མ། བདག་འཛིགས་བ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

瑪界哇妹貝去盈拿，雲傑尊拉嫫卓瑪修，

得森間愧拉得得瑪，達吉巴愧雷駕度攸。

母！在那無生法界中，母！尊聖天女度母住，

您！賜諸眾生利樂母，我！祈請救度諸畏怖。

ma kye wa me pe chö ying na / yum je tsün hla mo dröl ma

zhug / de sem chen kün la de ter ma /

dag jig pa kün le kyab tu söl /

Exalted Goddess, Mother Tāra, you dwell within the
mother, the uncreated ultimate sphere. Bestower of bliss
on all sentient beings, please deliver me from every peril!

རང་ཆོས་སྐྱེ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པར། སེམས་ཉོན་མོངས་དབང་དུ་གྱུར་བ་ཡི།

མ་འཁོར་བར་འབྱམས་པའི་སེམས་ཅན་ལ། ཡུམ་ལྷ་མོ་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

嚷去故銀巴瑪謝巴，森紐蒙旺獨居巴宜，

瑪掘哇噶貝森間拉，雲拉嫫卻季駕度攸。

自！即為法身卻不知，心！受到煩惱所驅使，

母！漂流輪迴有情眾，母！祈請天女您救怙。

rang chö ku yin par ma she par / sem nyön mong wang du

gyur pa yi / ma khor war khyam pe sem chen la /

yum hla mo khyöd kyi kyab tu söl /

Unaware that the mind itself is dharmakāya, my mothers,
sentient beings who wander cyclic existence, have fallen
under the sway of delusion. Divine Mother, please deliver
them!

ཚེས་སྒྲིང་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པར། བ་སྐྱེད་ཚིག་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།
གྲུབ་མཐའ་ངན་པས་བསྐྱེས་པ་ལ། ཡུམ་ཡང་དག་གི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོ་ལ།

去寧內居拉瑪界巴，它涅次格結掌內，
主踏摠貝律巴拉，雲洋達格拉目駕度攸。

法！心續之中未生起，追隨名相與詞句，
宗見惡劣誑妄者，母！真實之天女祈救怙。

chö nying ne gyü la ma kye par / tha nye tshig gi je drang ne
/ drub tha ngen pe lü pa la /
yum yang dag gi hla mö kyab tu söl /

In the mind-streams of some, Dharma has not arisen
from the depths. Chasing after sophistries, they are
deceived by errant dogma. Authentic Mother Goddess,
please deliver them!

རྟོགས་པར་དཀའ་བ་རང་གི་སེམས། མཐོང་ནས་གོམས་པར་མི་བྱེད་པར།
བྱ་བ་ངན་པས་གཡེང་བ་ལ། ཡུམ་དྲན་པའི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོ་ལ།

荳巴嘎哇嚷格森，通內拱巴米結巴，
夾哇摠貝言哇拉，雲真貝拉目駕度攸。

難以證悟之自心，見已卻不行串習，
惡行劣思心散逸，母！憶念天女祈救怙。

tog par ka wa rang gi sem / thong ne gom par mi je par /
ja wa ngen pe yeng wa la /
yum dren pe hla mö kyab tu söl /

Some, having seen the mind itself, so difficult to realize,
do not habituate it, but become distracted by errant
action. Mother Goddess of Mindfulness, please deliver
them!

སེམས་རང་བྱུང་གཉིས་མེད་ཡེ་ཤེས་ལ། གཉིས་སུ་འཛིན་པའི་བག་ཆགས་གྱིས།
ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་བཅིངས་པ་རྣམས། ཐུགས་གཉིས་མེད་གྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

森壤炯逆妹耶喜拉，逆速金貝拔恰記，
幾搭結降經巴南，菟逆妹記拉目駕度攸。

心！自生無別之本智，然因二執習氣故，
一切所為受束縛，心無二別天女祈救怙。

sem rang jung nyi me ye she la / nyi su dzin pe bag chag kyi
/ ji tar je kyang ching pa nam /
thug nyi me kyi hla mö kyab tu söl /

Through the habit of dualistic fixation on the mind that is
spontaneous nondual wisdom, some are fettered no
matter what they do. Goddess of Nondual Mind,
please deliver them!

ཡང་དག་གི་དོན་ལ་གནས་བྱས་ཀྱང་། རྒྱུ་འབྲས་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་མི་ཤེས་པས།
ཤེས་བྱའི་དོན་ལ་སྒྲོངས་པ་ལ། ཡུམ་ཀུན་མཁྱེན་གྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

洋達格敦拉內結降，居這記滇這米謝貝，
謝結敦拉夢巴拉，雲悝千及拉目駕度攸。

雖！真實勝義本然住，但！緣起因果無知故，
所知之義愚昧者³⁴，母！遍知天之女祈救怙。

yang dag gi dön la ne je kyang / gyum dre kyi ten drel mi she
pe / she je dön la mong pa la /
yum kün khyen gyi hla mö kyab tu söl /

Though they have been established in the absolute truth,
some are unconscious of the dependent truth of cause
and result. Thus, they are confused about the meaning of
knowable things. Mother Goddess of Omniscience,
please deliver them!

སྒྲོས་བྲལ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ཅན། བམས་ཅད་དེ་དང་དབྱེར་མེད་གྱིས།
ད་དུང་སྒྲོབ་མའི་གང་ཟག་ལ། ཡུམ་རྫོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།།

珠扎南開參尼間，湯界得擋耶妹記，
打董漏妹港撒拉，雲宙桑傑記駕度攸。

遠離戲論虛空性，一切與之雖無別，
仍為凡夫之學子，母！圓滿佛陀祈救怙。

trö drel nam khe tshen nyi chen / tham che de dang yer me
kyi / da dung lob me gang zag la /
yum dzog sang gye kyi kyab tu söl /

Having the very nature of unelaborated space, all
[phenomena] are indistinguishable from [space]. Even so,
the people who are my disciples still have not
internalized this. Mother of Perfect Awakening,
please deliver them!

ཨོྲཱ་ཏུ་རྩེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨཱཱྀ་ སྒྲུ་ སྒྲུ་ རྩེ་
ཨཱ་ལོ་ཀི་ལྷཱྀ་ རི་ལི་རྩེ་ འཁྱ་པ་ཏིཙྪ་ལྷ་རྩེ།

喻 阿_兒雅 達瑞 薩巴日哇惹 阿岡 巴當 布貝 度貝
啊洛給 更得 內威爹 夏大[®] 扎地匝 梭哈

Oṃ ārya tāre sapariwāra arghaṃ, pādyaṃ, puṣpaṃ,
dhūpaṃ, alokaṃ, ghandam, nēwidyam, shabda
praticcha svāhā

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། འབས་ཀྱི་པརྫོ་ལ་བརྟུང་དེ།
ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ། སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱག་འཆལ་བསྟོད།

拉擋拉名就邊及，霞紀貝莫拉度得，
碰巴悝雷卓賊瑪，卓瑪雲拉恰擦荳。

天及非天以冠頂，恭敬頂禮足下蓮，
離諸貧苦救度母，度母佛母頂禮讚。[ྐ]

hla dang hla min chö pen gyi / zhab kyi pemo la tü de /
phong pa kün le dröl dze ma / dröl ma yum la chag tshal tö /
With their very crowns, gods and demi-gods pay homage
at your lotus feet! Homage and praise to Mother Tāra,
lady who liberates from every impoverishment!

ཡིག་བརྒྱ་ནི།

百字明咒

The Hundred-Syllable [Mantra]

ཨོྭ་ཨུ་རུ་རེ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་བླ་ལ་ཡ། ཨུ་རུ་རེ་རུ་ཤོ་བ་ཏིཤ། ངི་རྩོ་མི་རྩ་མ།
སུ་ཏོ་ཏྱེ་མི་རྩ་མ། སུ་བོ་ཏྱེ་མི་རྩ་མ། ཨ་རུ་ར་ཏྱེ་མི་རྩ་མ།
སའ་སི་རྩི་མྱེ་བྲ་ཡ་རྩ། སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། ཙཱོ་བྱི་ཡི་ཀུ་རུ་རྩ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ་ རྩ་ག་མའ།
ཨུ་རུ་རེ་མུ་མི་མུ་མྱ། ཨུ་རུ་རེ་རྩ་མ་མ་རུ་ས་མ་ཡ་སུ་ཨུ་ ཞེས་ལན་གསུམ།

ཨོྭ 阿_兒雅 達瑞 薩瑪雅 瑪努 巴拉雅
阿_兒雅 達瑞 得諾巴 底叉 至宙 美巴瓦
素多 卡噶 美巴瓦 素波 卡噶 美巴瓦
阿努 惹多 美巴瓦 薩_爾瓦 悉地 美札 雅擦
薩_爾瓦 嘎_爾瑪 素雜美 紀當 師利亞 姑魯 吽
哈 哈 哈 哈 吼 巴嘎溫 阿_兒雅 達瑞 瑪妹 門匝
阿_兒雅 達瑞 拔哇 瑪哈 薩瑪雅 薩埵 啊

唸三次

om ārya tāre samaya / manu pālaya /
ārya tāre tenopa / tiṣṭha driḍo me-bhawa /
suto khayō me-bhāwa / supo khayō me-bhāwa /
anu rakto me-bhāwa / sarwa siddhim me-pra yatsha /
sarwa karma sutsa-me / tsit-taṃ shrīya kuru hūṃ /
ha ha ha ha hoḥ / bhagawan / ārya tāre mā-me muñca /
ārya tāre bhāwa mahā samaya sattwa aḥ¹⁹

Recite three times.

མ་འབྱོར་ཡོངས་སུ་མ་གྲུབ་དང་། བདག་སྒྲོ་སྒྲོངས་པའི་དབང་གིས་ནི།
ནོངས་པ་གང་མཆིས་བཟོད་མཛོད་ལ། དངོས་གྲུབ་དམ་པ་སྦྱུང་བར་རིགས།

瑪糾永速瑪竹擋，大漏夢貝旺紀呢，
農巴岡企攸走拉，問竹擋巴奏哇日。

若不圓滿不齊全，自心愚痴驅使故，
所有過錯祈寬忍，無上成就祈賜予。

ma jor yong su ma drub dang / dag lo mong pe wang gi ni /
nong pa gang chi zö dzö la / ngö drub dam pa tsöl war rig /
As you have forgiven whatever faults have occurred due
to deficiency, imperfection and my deluded mind, it is
fitting that stable accomplishments be conferred!

ཨོའདིར་ནི་རྟེན་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ། འཁོར་བ་སྤྱིད་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་། རན་མེད་ཆེ་དང་
དབང་ལྷུག་སོགས། མཆོག་རྣམས་ལེགས་པར་སྦྱུང་དུ་གསོལ།

喻，迪尼滇擋連記度，掘哇息獨修內降，
內妹冊擋旺秋攸，秋南雷巴鄒讀攸。

喻，與此所依同安住，住世直至輪迴盡，
無病長壽貴自在，諸勝善妙祈賜予³⁵。

om dir ni ten dang hlen chig tu / khor wa si du zhug ne kyang
/ ne me tshe dang wang chug sog /
chog nam leg par tsal du söl /

Om. Although you abide together with this image here in
the phenomenal world, please fully bestow vitality free
from disease, power, wealth, and the like, as well as the
supreme [siddhi]!²⁰

ཨོྭ་ཁྱེད་གྱིས་སེམས་ཅན་དོན་ཀྱན་མཛད། རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་དངོས་གྲུབ་རྩོལ།
སངས་རྒྱས་ལུལ་དུ་གཤེགས་ནས་ཀྱང་། སྤྲུལ་ཡང་འབྱོན་པར་མཛད་དུ་གསོལ། བཟླ་ལ།

喻，切記森間敦悝賊，解速吞貝問竹奏，
桑傑于讀謝內將，拉洋捐巴賊讀擻。班扎幕。

³⁶ 喻，您能圓滿利眾事，賜予隨順之成就，
雖已返回佛淨土，祈願爾後再降臨。班扎幕。

om khye kyi sem chen don kün dze / je su thün pe ngö drub
tsöl / sang gye yül du sheg ne kyang /
lar yang jön par dze du söl / vajra mu /

Oṃ. You who accomplish all welfare for beings, please
bestow appropriate attainments. Though you depart to
the sphere of the buddhas, please appear [here] again!
Vajra mu!

བདག་མདུན་ཡེ་ཤེས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་དབྱིངས་སུ་གཤེགས།
དམ་ཚིག་པ་རང་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

達敦耶謝巴嚕行幾迎速謝，黨企巴嚕拉聽巴居。

自生對生智尊自然逝法界，誓言尊融入自身中³⁷。

dag dün ye she pa rang zhin gyi ying su sheg /
dam tshig pa rang la thim par gyur /

The wisdom being before me spontaneously departs into
space.²¹ The commitment beings dissolve into
themselves.²²

རྒྱལ་མཚན་ཅི་མོ་དབང་རྒྱལ་ལྟར། ལྟ་མའི་མཚན་པས་དངོས་གྲུབ་སྟེ།
སྒྲ་མ་ལྟ་ཡི་བྲག་གིས་ཤོག། བདག་གིས་བསྟན་བསྐྱབ་མཚན་པ་ཡིས།
དགེ་བས་འགྲོ་ཐུང་ཁྱོད་འགྲུབ་ཤོག། ཅེས་བསྟོ་བ་བྱུ་།

將參怎嫫旺佳大，拉密卻貝問竹得，喇嘛拉宜扎西秀，
達紀念竹卻巴宜，給威卓紐卻竹秀！

如勝幢頂如意寶，人天獻供賜成就，上師本尊
願吉祥³⁸。◎ 以我修誦供養善，願眾速成您果位！

如是迴向。

gyal tshen tse mo wang gyal tar / hla mo chö pe ngö drub
nye / la ma hla yi tra shi shog / dag gi nyen drub chö pa yi /
ge we dro nyur khyö drub shog /

Like the mighty king²³ atop the victory banner, I will
attain the siddhi of worshipping the goddess! May the
auspicious blessing of the gurus and yidams be present!
Through the virtue of my approach, accomplishment and
worship, may wayfaring beings swiftly realize you!

Thus dedicate.

དེ་ལྟར་སྒྲོལ་ཚོག་མཚུལ་བསྟུས་པ་འདི་རྟོགས་ལྟན་གྲུབ་བརྟེན་པ་བསྟན་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུང་བཞེད་ལྟར་འཕགས་མ་ཉིད་ཀྱིས་
ལན་གསུམ་དུ་བདུད་ཅི་ཤེལ་ཐོང་ལྷ་ལྟེ་འདབ་བརྒྱ་མོགས་གནང་བའི་མྱིས་ཉམས་དགེ་བའི་ལྟས་ཡིན་ཚོད་བྱུང་བས་གསུང་
བཅག་འཕངས་ཐྱིར་དོན་ཉགས་བཞེན། མགར་སྐུལ་སྐུ་འཕྲེང་བདུན་པ་ཐོན་ལས་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱིས་ཅི་དྲན་བྲིས་པའོ།
མདྲེལ། བྲག་གིས་ཤོག།

《聖度母曼達拉簡軌》如上。因證悟成就者丹傑表達了[要我寫下法本之]心意，
[且] 聖度母三次親賜甘露、水晶珠、百瓣蓮花等等夢境，
當是善淨覺受之徵相。既已有請，不好推諉，遂依夢徵之意，
「噶」之化身祖古-琛烈永恰³⁹隨所憶及而筆之。
莽噶朗⁴⁰！願吉祥！

རྩེ་བཙུན་བཙོམ་ལྷན་འདས་མ་བྱུགས་རྩེ་ཅན། བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
ཀྱི། སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་ཞིང་ཚྲགས་གཉིས་ལྷུང་ཚྲོགས་ཏེ།

傑尊炯滇得瑪菟界間，達擋它耶森間湯接記，
直逆強行湊逆紐周得，

至尊薄伽梵母具大悲，我與一切無邊有情眾，
二障清淨速圓二資糧，

jeb tsün chom den de ma thug je chen /
dag dang tha ye sem chen tham che kyi /
drib nyi jang zhing tshog nyi nyur dzog te /

Transcendent, Endowed, Victorious Lady, Compassionate
One, having caused the two obscurations of myself and all
infinite sentient beings to be purified and the two
accumulations to be swiftly completed,

ཚྲོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་ཆེ་རབས་ཀྱན་རྒྱ་ཡང་།
ལྷ་དང་མི་ཡི་བདེ་བའི་མཚྲག་ཐོབ་ནས།

周貝桑傑透巴賊讀攷。得瑪透記冊惹悝度揚，
拉擋米以得偉秋透內，

祈願獲證圓滿佛果位。未證佛果之前每一生，
皆獲人天殊勝之安樂，

dzog pe sang gye thob par dze du söl /
de ma thob kyi tshe rab kün tu yang /
hla dang mi yi de we chog thob ne /

may perfect buddhahood be attained! In all lifetimes until
that is achieved, having attained the supreme happiness
of gods and humans,

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ། བར་ཆད་གདོན་བགེགས་འཛིན་དང་ནད་ལ་
སྟོགས། དུས་མིན་འཆི་བར་གྱུར་པ་སྣ་ཚོགས་དང་།

湯接千巴竹巴結巴拉，巴切敦給仁擋內拉攏，
讀民企拔居巴拿湊擋，
修持遍知正等正覺時，邪魔障礙以及瘟疫等，
造成非時而死諸禍害，

tham che khyen pa drub par je pa la /
bar che dön geg rim dang ne la sog /
dü min chi war gyur pa na tshog dang /

let omniscience be achieved; let hindrances, evil and
obstructing spirits, epidemics, illness and so forth,

མྱི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན་པ་དང་། འཛིགས་པ་བརྒྱད་སྟོགས་ཉི་བར་འཆི་བ་རྣམས།
ཐུར་དུ་ཞི་ཞིང་མེད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

米朗摠擋參瑪摠巴擋，吉巴界攏涅拔冊哇南，
紐讀息行妹巴賊讀攏。

噩夢凶兆八種怖畏等，一切災難傷害諸違障，
祈請迅速止息盡消除。

mi lam ngen dang tshen ma ngen pa dang /
jig pa gye sog nye war tshe wa nam /
nyur du zhi zhing me par dze du söl /

and the various [conditions for] untimely death, bad
dreams, ill omens, the eight perils and all harm be swiftly
pacified and removed!

འཛིག་རྟེན་འཛིག་རྟེན་ལས་ནི་འདས་པ་ཡི། བགྲ་གིས་བདེ་ལེགས་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་
རྣམས། འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་དོན་རྣམས་མ་ལུས་པ།

吉滇吉滇雷尼得巴宜，扎西得蕾澎孫湊巴南，
佩行結貝敦南瑪律巴，

祈賜世間以及出世間，種種饒益事業皆無餘，
吉祥圓滿善樂廣增長，

jig ten jig ten le ni de pa yi /
tra shi de leg phün sum tshog pa nam /
phel zhing gye pe dön nam ma lü pa /

Let all the objects to be developed and increased without
exception - the abundant prosperity and auspicious good
fortune of this world and beyond -

འབད་མེད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། སྤྱབ་ལ་བརྩོན་ཞིང་དམ་ཚོས་འཕེལ་བ་
དང་། ཏྲ་ཏུ་བྱེད་སྤྱབ་ཞལ་མཚོག་མཐོང་བ་དང་།

貝妹倫紀竹巴賊讀攢。竹拉尊行擋去佩哇擋，
大度卻竹暇秋通哇擋，

無勞任運自然得成就。精進修行廣宣揚正法，
恆常修持親見您尊容，

be me hlün gyi drub par dze du söl /
drub la tsön zhing dam chö phel wa dang /
tag tu khyö drub zhal chog thong wa dang /

be spontaneously and effortlessly achieved! May I be
diligent in practice and may the true dharma flourish!
Continually practicing you, let me see your sublime face,

སྟོང་ཉིད་དོན་རྟོགས་བྱུང་སེམས་རིན་པོ་ཆེ། ཡར་ངོའི་ཟླ་ལྷུང་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛོད།

東尼敦荳強森仁波切，亞翁達大佩行結巴作。

證悟空性大寶菩提心，猶如上弦月般臻圓滿。

tong nyi dön tog jang sem rin po che /
yar ngöi da tar phel zhing gye par dzö /

let the ultimate nature of emptiness be realized and let
precious bodhicitta develop and increase like the waxing
moon!

རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་བཟང་ཞིང་དགའ་བ་དེར། བསྐྱོད་མ་པ་གིན་ཏུ་མཛེས་ལས་སྐྱེས།
སྣང་བ་མཐའ་ཡས་རྒྱལ་བས་མཛོན་སུམ་དུ།

賈威金掘桑行噶哇得，貝嫫擋巴信度賊雷界，
南哇它耶夾威問孫讀，

願於如來妙樂之壇城，出生清淨妙麗蓮花中，
願能親見無量光如來，

gyal we kyil khor zang zhing ga wa der /
pemo dam pa shin tu dze le kye /
nang wa tha ye gyal we ngön sum du /

When I have taken birth from an excellent and most
beautiful lotus in that fine and delightful mandala of the
Victorious Ones, may the Victor Amitābha directly give
his prophecy and

ལུང་བསྟན་པ་ཡང་བདག་གིས་དེར་ཐོབ་ཤོག བདག་གིས་ཆོ་རབས་ཀུན་ཏུ་བསྐྱབས་པའི་ལྷ།
དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཐིན་ལས་མ།

攏滇巴洋達紀得透秀。達紀冊惹悝度竹貝拉，
讀孫桑傑悝及稱雷瑪，

復又親受如來之授記。三世一切如來事業母，
乃我累世所修之本尊，

lung ten pa yang dag gi der thob shog /
dag gi tshe rab kün tu drub pe hla /
dü sum sang gye kün gyi trin le ma /

may I perfectly realize it! Goddess whom I have practiced
in all my lifetimes - lady who engages in the activity of all
the three times' buddhas -

དཀར་གསལ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྟུང་ནི་མ། ཡུམ་གྱི་ཡུའྲུ་ལ་བསྐྱབས་པའི་བྲག་གིས་
ཤོག རྒྱལ་ཡུམ་སྟོལ་མ་ཁྱེད་སྐྱུ་ཅི་འདྲ་དང་།

嘎撒暇記恰逆紐息瑪，雲居烏巴南貝扎西秀。
賈雲卓瑪切故計扎擋，

白亮單臉雙手速寂母，手持蓮花佛母願吉祥。
佛母度母尊身為如何，

kar sal zhal chig chag nyi nyur zhi ma /
yum gyur utpal nam pe tra shi shog /
gyal yum dröl ma khye ku chin dra dang /

radiant white [in color], with one face and two arms, you
are the lady who swiftly pacifies! May the glory of the
mother who holds the utpala be present! Royal Mother
Tāra,

ལའོར་དང་སྐྱ་ཆེའི་ཆད་དང་ཞིང་ཁམས་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་མཆོན་མཆོག་བཟང་པོ་ཅི་འདྲ་
བ། དེ་འདྲ་ཁོ་ནར་བདག་སོགས་འགྱུར་བར་ཤོག

掘擋固冊冊擋行康擋，切記參秋噪播計扎哇，
得扎掘拿打撒居哇秀。

親眷身壽淨土為如何，您之相好殊勝為如何，
唯願我等完全盡相同。

khor dang ku tshei tshe dang zhing kham dang /
khye kyi tshen chog zang po chin dra wa /
den dra kho nar dag sog gyur war shog /

may others and I become exactly like you in your form,
retinue, lifespan, pureland and your noble major marks!

ཁྱེད་ལ་བསྟོན་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས། བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་ཁྱེགས་
སྟུ། རད་གཏོན་དབུལ་ཐོངས་འཐབ་ཅོད་ཞི་བ་དང་།

卻拉荳京撒哇大貝菟，達撒港讀內貝薩秋速，
內敦烏碰踏作息哇擋，

以此讚頌祈請您之力，祈願我等所居一切地，
病魔窮困戰爭皆止息，

khyö la tö ching söl wa tab pe thü /
dag sog gang du ne pe sa chog su /
ne dön ül phong thab tsö zhi wa dang /

By the power of praising and supplicating you, let illness,
evil spirits, poverty and strife be pacified and

ཚཱ་དང་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ལྷ་ཡི་སྒྲོན་སྤངས་མཚན་དང་དཔེ་བྱེད་ལྷན།
གསུང་གི་སྒྲོན་སྤངས་ཀ་ལ་བིདླའི་དབྱངས།

去擋扎西配哇賊讀攸。固宜均棒參擋貝結滇，
松格均棒嘎拉並給洋，

祈願佛法吉祥盛興隆。身無缺失相好隨形好，
語無缺失妙音如迦陵，

chö dang tra shi phel war dze du söl /
ku yi kyön pang tshen dang pe je den /
sung gi kyön pang ka la pingke yang /

let dharma and auspiciousness increase for myself and others, in whichever lands we abide! Having cast off physical flaws, you are endowed with the major and minor marks. Having cast off defects of speech, [you have] the melodic cry of the Indian cuckoo.

ཐུག་ཀྱི་སྒྲོན་སྤངས་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་གཟིགས།
བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབར་མ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

菟記均棒謝夾它打色，扎西邦巴瑪宜扎西秀。

意無缺失能遍見所知，吉祥光耀佛母願吉祥。

thug kyi kyön pang she ja tha dag zig /
tra shi pal bar ma yi tra shi shog /

Having cast off the faults of mind, you see the entirety of knowable things. May the glory of the lady who blazes with auspicious splendor be present!

ཨོ། འཛིགས་པ་བརྒྱད་སྒྲོབས་མ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབར་མ་ལ་ཕྱག་
འཆའ་ལོ། ངན་སོང་སྒྲོ་འགོགས་མ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།

喻，及巴界就瑪拉恰擦漏，扎西邦巴瑪拉恰擦漏，
摠送苟給瑪拉恰擦漏，

喻，八畏救怙母前我頂禮，吉祥光耀母前我頂禮，
除惡道門母前我頂禮，

om / jig pa gye kyob ma la chag tshal lo /
tra shi pal bar ma la chag tshal lo /
ngen song go geg ma la chag tshal lo /

Om. Homage to she who protects from the eight perils!
Homage to she who blazes with auspicious splendor!
Homage to she who blocks the door to evil destinies!

མཐོ་རིས་ལམ་འདྲེན་མ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ཏྲ་ཤི་པཎ་བར་མ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།
ད་བྱང་ཕྱགས་རྗེས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། འདི་ནི་པཎ་ཆེན་ཇོ་བོ་རྗེ་འགམུངས་སོ།

透日郎真瑪拉恰擦漏，大度切記東巴賊，
達董菟界駕度擻。

導善趣道母前我頂禮，恆常有您作助伴，

尚祈悲心垂救怙。 此乃大班智達阿底峽所造。

tho ri lam dren ma la chag tshal lo /
tag tu khye khyi tong par dze /
da dung thug je kyab tu söl /

Homage to she who guides on the path to the higher
realms! You have continually accompanied [me]. Pray
protect [me] evermore with compassion!

These are the words of Pandit Atisha.

ཀྱ་ཡེ། དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་མ་མ་བྱོད། སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བྱ་ལྟར་བརྟེ་ཆེན་མ།
བྱོད་ཀྱི་བརྟེ་བས་བདག་འགྲོ་སྒྲིབ་གཉིས་སྤྱད།

噶耶！讀孫佳威瑪瑪卻，森間悝拉吾搭這千瑪，
卻記這惟達卓止逆江，

噶耶！您乃三世佛之母，視諸眾生如子大悲母，
您之悲憫我眾二障淨，

ka ye / dü sum gyal we ma ma khyö / sem chen kün la bu tar
tse chen ma / khyö kyi tse we dag dro drib nyi jang /

O! Mama of the three times' Victors! You whose great
love for all sentient beings is like a [mother's] love for her
child! Through your affection, the two obscurations of
myself and wayfaring beings are cleansed and

ཆོག་སྒྲིབ་གཉིས་ཇོག་སྒྲིབ་ཀྱི་ཀུན་འཛིན་བརྒྱུད་བཅུ་ལྔ། མི་མཐུན་ཞི་སྟེ་བསྐྱབ་བརྟེན་ཆོས་
འབྱོར་རྒྱལ། བདག་འཛིན་ལྷ་གས་ཀྱི་སྒྲོག་ལས་ཀུན་སྒྲོལ་དེ།

湊逆周得界悝吉居，敏吞息得竹尊去糾界，
達今駕記卓雷悝卓得，

息除生世八怖十六難，二資圓成精進法財增，
解脫一切我執鐵枷鎖，

tshog nyi dzog te kye kün jig gye chü / mim thün zhi te drub
sö chö jor gye / dag dzin chag kyi drog le kün dröl te /

the two accumulations are perfected. In all lifetimes, the
harm [caused] by the eight or sixteen perils²⁷ is pacified
and practice, merit, spiritual teachings and endowment
increase. Being fully liberated from the iron shackles of
self-grasping,

གཞན་པ་འགྲོ་དོན་ཁྱོད་དང་དབྱེར་མེད་ཤོག
དམ་ལྷན་སྒྲོབ་མས་གསོལ་བཏབ་གང་སྒྲོན་འགྲུབ།

མགར་མིང་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་མཚན་རང་ནས་བྲིས།

顯篇卓敦卻擋耶妹秀，擋滇漏妹擲大港夢竹。

利益眾生願與您無別，具誓弟子祈請願悉成。

噶·悞秋江琛⁴¹自作。

zhen phen dro dön khyö dang yer me shog /
dam den hlob me söl tab gang mön drub /

may my altruistic intent and benefit to beings become
inseparable from yours! Accomplish whatever petitions
are made by disciples endowed with samaya!

This was written by Könchog Gyaltsen, the one named 'Gar.'

聖境之處阿雅提婆名，多康地區應化噶種性，
世間怙主心子卻丁巴，具德噶千長壽住百劫。
於此濁世勝教衰微際，以如威力金剛禁戒行，
無偏法教重擔我責任，教法旭日噶千壽永固。

2007 年於噶千仁波切與喇嘛圖登尼瑪之親自指導下，中譯版完成。

鑑於 2007 年版中電腦編排錯訛，2013 年再度直接請益噶千仁波切並進行修訂。阿底峽尊者及噶千仁波切所造「度母悲憫文」改採普舟法師譯本。為配合藏漢同步共修，二十一度母禮讚文依藏原文每句八字格式新譯，並對咒輪、註釋進行勘定。藏文則於英文版與噶爾寺版交叉校對後，由噶千仁波切做最後裁決。2014 年喇嘛圖登尼瑪審閱。不圓滿處，深心懺悔並懇請賜教，業重者荷瑄合十。2014 年三月二十五日。

2013 年編排輸入：三寶具幸吉祥。藏文校對：瑟古秀老師、更却尼瑪衛措。讀校：黃世杰、三寶具幸吉祥、悝秋貝瑪康卓。在此衷心感謝努巴仁波切、堪布簇琛滇津仁波切、喇嘛圖登尼瑪、堪布格熱與瑟古秀老師之悉心指導。

印經功德殊勝行，無邊功德皆迴向，眾生怙主噶千尊，
法體安康永住世，饒益有情佛勝行，自然成就皆圓滿。

願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三塗苦，
若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。

此法本僅供中心共修或個人修法之用，
請勿做任何形式之買賣用途。

天舞輯義版權所有©2015
Sky-Dance Group. All Rights Reserved.
若有所需請洽各地噶千仁波切中心，
或來信 sky-dance@hotmail.com

མགར་སྤྱི་མཆོད་བརྒྱུད་པ་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་མཚན་གྱི་བཀའ་ནང་ལྟར་སློབ་མ་ཨ་རི་མས་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར།
ཅོངས་པ་ཇི་མཆིས་རྒྱལ་ཡུམ་འཕགས་མ་སློབ་མ་བཟོད་པར་གསོལ།

According to the command of Kōnchog Gyaltsen, the eighth Gartrül Rinpoche, the Tibetan text and its accompanying prayers were translated into English by the disciple Ari-ma. For whatever errors there may be, I request the forbearance of Ārya Tārā, Mother of the Victorious Ones.

Text commentary was offered by Kyabje Garchen Rinpoche, Khenpo Sherab Özer and Gapé Lama. The present edition of the text has been greatly improved by Meghan Howard's editorial suggestions regarding the Tibetan, Sanskrit and English and by English-language editing by Ananda Saha and Gary Jevitt.

Formatting and Translation Copyright © 2005, 2006, 2007 & 2009. The Gar Chöding Trust. All rights reserved. This text is free for verbatim reproduction and free distribution.

The Praise [to Ārya Tārā] in Twenty-one [Verses] of Homage, translated from Tibetan by the late Lama Thubten Yeshe, can be found in the FPMT Education Department booklet, The Short Practice of Green Tara. It was used with the permission of FPMT.

དེ་ལྟར་སློབ་ཆོག་མཐུལ་བསྐྱུས་པ་འདི་ཉིད། རྟོགས་ལྡན་གྲུབ་བརྟེན་བསྟན་རྒྱུ་གྱི་གསུངས་བཞེད་ལྟར་
འཕགས་མ་ཉིད་གྱིས་ལན་གསུམ་དུ་བདུད་ཅི་དང་གཤམ་གྱིང་།

Thus, in accordance with the wish of Tengye, the accomplished one, this concise mandala practice of Tāra [was written down]. Having thrice seen visions in which nectar, a crystal mala, hundred-petalled utpalas and the like were given by the Exalted Lady herself [and] guessing that it was a positive

ལྷ་ཏྲུལ་འདབ་བརྒྱ་སོགས་གནང་བའི་ཆེས་ཉམ་དག་དགེ་བའི་རྟགས་ཡིན་ཆོད་བྱུང་བས་གསུང་མ་བཅག་ཙམ།
མགར་སྤྱི་མཆོད་བརྒྱུད་པ་ཤིན་ལས་ཡོངས་བྱབ་གྱིས་འཕྲལ་བྱིས་པ་དགེའོ། མཉམ་ལྷོ། བཀྲ་གིས་གོག།

sign, Trinle Yongkhyab, the seventh Gartrül, immediately wrote down [the text], scarcely violating [her] enlightened speech. May it be virtuous! Mangala. May [all] be auspicious!

མགའ་རྒྱལ་སྐྱེ་མཆོད་པ་དྲིན་མཆོག་རྒྱལ་མཚན་གྱི་བཀའ་ནང་ལྟར་སྟོབ་མ་ཨ་འི་མས་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར།
འོས་པ་ཇི་མཆོག་རྒྱལ་ཡུམ་འཕགས་མ་སྟོལ་མ་བཟོད་པར་གསོལ།

According to the command of Kōnchog Gyaltsen, the eighth Gartrül Rinpoche, the Tibetan text was translated into English by the disciple Ari-ma. For whatever errors there may be, I request the forbearance of Ārya Tāra, Mother of the Victorious Ones.

Text commentary was offered by Kyabje Garchen Rinpoche and Gabé Lama, with proofreading of the Tibetan text by Gabé Lama and Ari-ma. English proofreading and editing suggestions were offered by Ananda Saha and others.

© 2003 and July, 2004 Ari Kiev. This text is for free reproduction and distribution. Its copyright is solely for the purpose of authentication.

The Praise [to Ārya Tāra] in Twenty-one [Verses] of Homage, translated from Tibetan by the late Lama Thubten Yeshe, can be found in the FPMT Education Department booklet, The Short Practice of Green Tara. It was used with the permission of FPMT.

1. 棍：發音ㄍㄨㄣˊ，gun。
2. 森：在此法本中，以「森」代表ㄙㄣˊ，sem 之發音。
3. 得：發音ㄉㄛˊ，de。在不同文句中聲調會不同。
4. 惹：發音ㄖㄚˊ，ra。
5. 噤：發音ㄙㄣˊ，se。同「哇噤」之「噤」。在不同文句中聲調會不同。
6. 依境融己願眾生得樂：「依境」指資糧田、皈依境。
7. 空性之中境域奧明土：「境域」指修法之處。
8. 「當」字放光上供下淨化，自身白亮妙麗如意輪：「當」字放光上供諸佛，下淨眾生業障，「當」字化為自身度母。
「如意輪」即度母也。
9. 右勝施印左持白蓮花：其他度母法本中亦有度母手結供施印之描述，此法中度母所結乃勝施印。依噶千仁波切之開示，供施印施予長壽福財等共通成就，修持度母不只能得獲這些成就，亦能得獲究竟殊勝佛果。
10. 參：發音ㄘㄣˊ，cen。「參差不齊」之「參」音。
11. 頂上彌陀三處喻啊吽：自身度母頂上有阿彌陀佛，
自身度母身口意三處各有喻啊吽。
12. 中央「當」字右左喻哈間：「喻」在「當」右邊，「哈」在「當」左邊。種子字「當」在八幅輪中央，字面朝左。
13. 己或修名壽咒依序列：壽咒為「阿優兒佳那布涅布真咕汝」，將自己或所修迴向人的名字與壽咒，依序列於「喻」和「當」之間，成為圍繞種子字「當」的第一圈咒輪。
14. 冊：在此法本中，以「冊」代表ㄘㄞˊ，ce 之發音。相似台語「冊」的發音。

15. 八輻右旋前起八白咒：八咒字各於八輪幅上。第一個咒字「達」於前方的輪幅上，其他七個咒字依序向左排列，八幅輪則是向右旋轉。
16. 輪外三圈母音與子音，右左旋轉外耶達右旋：八幅輪外另有三圈。母音在第一圈向右轉。子音在第二圈向左轉。耶達瑪緣起咒在最外面第三圈，向右旋轉。
17. 遍滿全身外射成光幕：據噶千仁波切對英文版法本中註釋之清，此光幕乃圓球狀，光幕內有本尊如蛋中有物一般。
18. 層層中間新蓮綻放光：一層一層不同顏色的光幕之間，有新開的蓮花放出光芒。
19. 優曇羅花：梵文 udumbara。又稱，優曇婆羅、烏曇跋羅、優曇鉢、優曇。
20. 一面七眼右手勝施印：七眼代表慈、悲、喜、捨 - 四無量心和空性、無相、無願求 - 三解脫門。
21. 這：發音出𑖀，zhe。
22. 油燈塗香美食樂：「樂」指悅耳的音樂。
23. 五欲七政八吉祥：五妙欲、七政寶和八吉祥徵。
24. 毗盧：乃毗盧遮那佛。
25. 皆以淨信虔頂禮：「皆以」是指吾等身語意三門皆行頂禮。
26. 寶器甘露精華妙食子：以珍寶而成的容器內之食子，具有甘露精華滋養與功德力。
27. 行境性母：即行於對境之本性，入於萬法之自性。
28. 證得無餘波羅蜜多，尊勝佛子最愛依母：乃證得從布施到本初智間一切波羅蜜多的佛子們，最為仰賴依止之度母尊。
29. 欲界色界遍虛空母：「虛空」指無色界。

30. 左曲右伸歡喜包圍，敵軍魔眾盡摧滅母：此句有不同解釋。按堪布赤琛仁波切開示，度母以慈悲之歡喜威光包圍魔眾，而將魔眾征服。
31. 須彌曼陀羅與賓陀：宇宙中三大高山，須彌山、曼陀羅山與賓陀山。
32. 山獸相：月亮上的陰影狀如動物，和中國人月兔的說法一樣。
33. 頂禮三性妙莊嚴母：按努巴仁波切的開示，三性為空性、無相、無願求，亦即三解脫門。
34. 所知之義：即所知法之義。品類足論六卷二頁云：所知法云何？謂一切法，是智所知，隨其事。
35. 「喻，與此所依同安住」到「諸勝善妙祈賜予」等四句為瑜伽部修法時唸誦。
36. 「喻，您能圓滿利眾事」到「誓言尊融入自身中」等七句為事部行部之修法。共修時通常不念。
37. 自生對生智尊自然逝法界，誓言尊融入自身中：按喇嘛圖登尼瑪開示，自生智慧尊與前方對生之智慧尊自然消逝於法界，自生誓言尊與前方對生之誓言尊融入自身之中。
38. 如勝幢頂如意寶，人天獻供賜成就，上師本尊願吉祥：按喇嘛圖登尼瑪開示，此三句之意為，與上師無二無別之度母本尊，您猶如尊勝幢頂尖上的勝利威權自在如意寶，就如人天供養膜拜摩尼寶珠而滿眾願，我於此敬獻供養，祈願您賜予成就，一切吉祥。
39. 琛烈永恰：乃第七世噶千仁波切。
40. 莽噶朗：吉祥之義。
41. 噶·悞秋江琛：即當今尊貴怙主第八世噶千仁波切。

1 According to the instruction of Kyabje Garchen Triptrül Rinpoche, this protection yantra appears as an egg-shaped orb.

2 i.e. White Tāra

3 The lotus manifests with three attributes: a fully-opened blossom, a bud and a seed pod.

4 In some sādhanas, the Tām syllable faces outward; however, in this visualization, it faces left.

5 The Om̐ and Hā face outward, with the Om̐ [syllable] positioned at 3 o'clock and the Hā at 9 o'clock in the hub of the wheel at one's heart.

6 The names are situated anticlockwise, facing outward in an arc between the syllables Hā and Om̐. The syllables of the longevity mantra are arranged anticlockwise, facing outward in an arc between the syllables Om̐ and Hā. The longevity mantra is: ma ma āyur jñāna punye puṣṭim̐ kuru hā, with the final syllable being at 3 o'clock opposite the Om̐.

7 tā re tut tā re tu re svā

8 The vowels are: a ā i ī u ū ṛ ṝ ḷ ḹ e ē o ō aṃ aḥ. They face outward.

9 The consonants are: ka kha ga gha nga / ca cha ja jha ña / ṭa ṭha ḍa ḍha ṇa / ta tha da dha na / pa pha ba bha ma / ya ra la wa / śa ṣa sa ha kṣa. They face inward.

10 The initial Om̐ and final Svāhā are omitted: ye dharmā hetu prabhavā hetun teṣāṃ tathāgato hyawadata / teṣāṃ cayo nirodha ewaṃ vadi mahā śramaṇaḥ.

11 The 'concentric spheres' surrounding the commitment being are egg-shaped orbs.

12 According to commentary by Garchen Rinpoche, the mala is held coiled within cupped hands.

13 The seven attributes of a universal monarch are the precious wheel, jewel, minister, horse, elephant, queen and general.

14 The eight auspicious emblems are the golden fish, vase, lotus, conch, glorious knot, victory banner and wheel.

15 This praise, composed by Buddha Vairocana, was translated here by the late Lama Thubten Yeshe.

16 Although a literal translation of the Tibetan text would read 'eight or ten perils,' in order to preserve the meter of the line, the two-syllable term 'sixteen'(bcu.drug) was abbreviated to the single syllable 'ten' (bcu).

17 According to Tāranātha, the sixteen perils are: enemies, lions, elephants, fire, poisonous snakes, thieves, imprisonment, ocean waves, carnivores, leprous diseases, harm from the emissaries of powerful rulers, poverty, separation from kinsmen, punishment, lightening strikes and repeated failures.

18 This supplication was composed by Kyobpa Jigten Sumgön.

19 This reading of the hundred-syllable mantra was given by Garchen Rinpoche. An alternate rendering of the last line would be: ārya tāre ko bhāva mahā sa maya sattva āḥ.

20 This request to remain should be recited if one is practicing in accord with the system of yoga tantra.

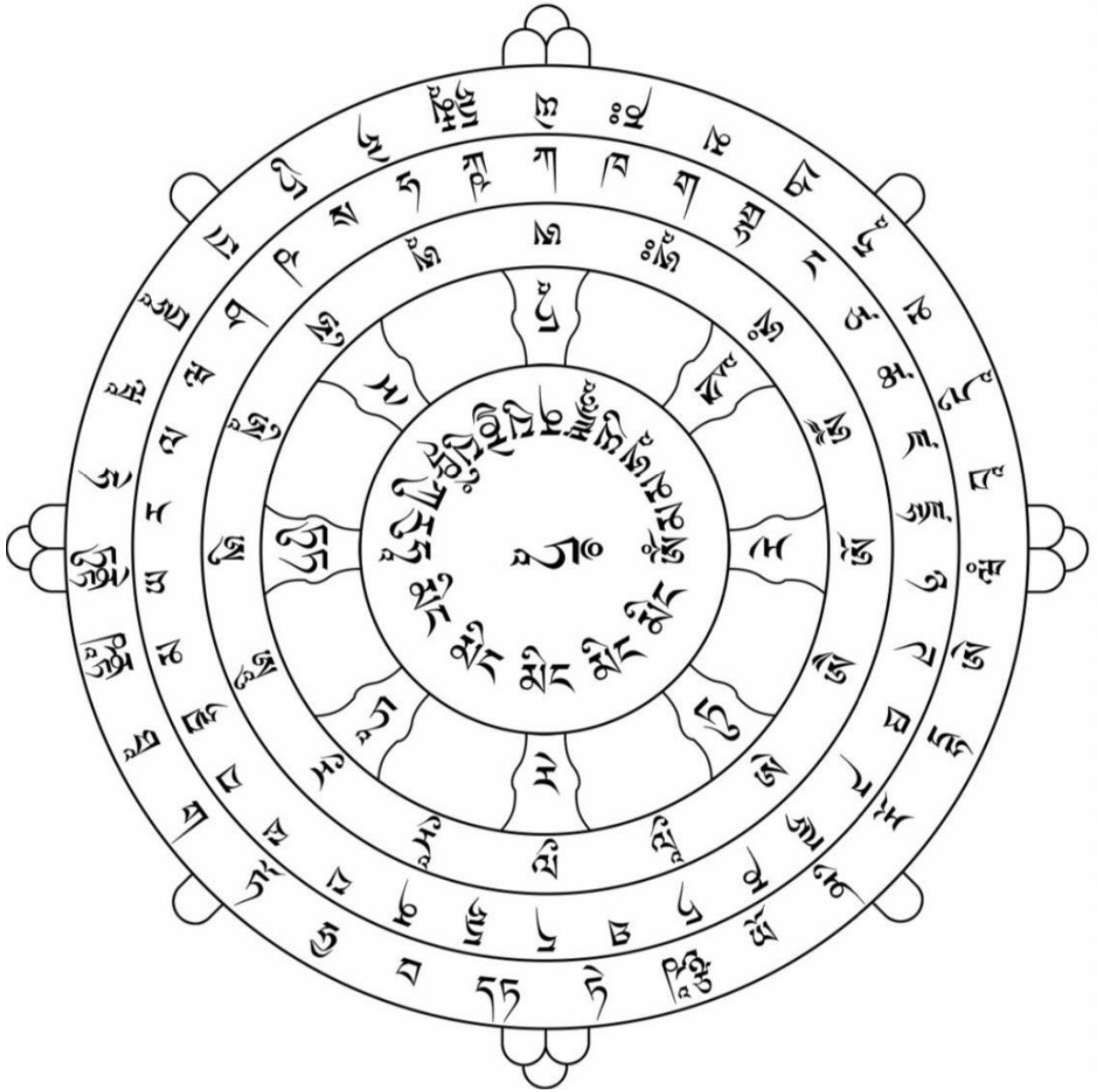
21 Alternatively, these lines are to be recited if one is practicing in accord with the system of activity tantra.

22 The commitment being visualized in the facing mandala and the self-generated commitment being both dissolve into light.

23 i.e. the wish-fulfilling jewel

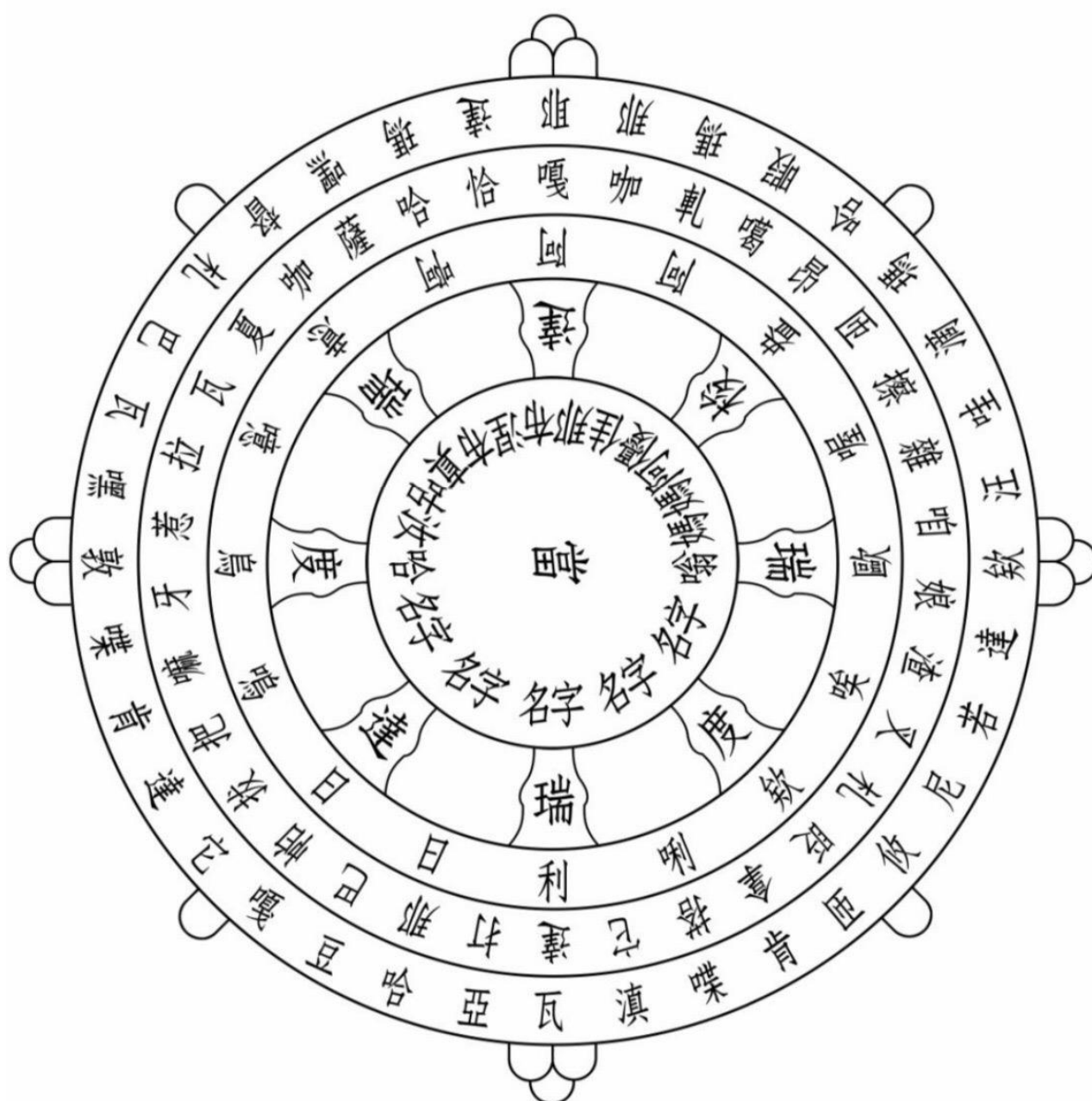
ལྷོ་ལ་དཀར་ཚེ་རྒྱབ་ཀྱི་ཐུགས་ལའོར་རྒྱས་པ།

མདུན

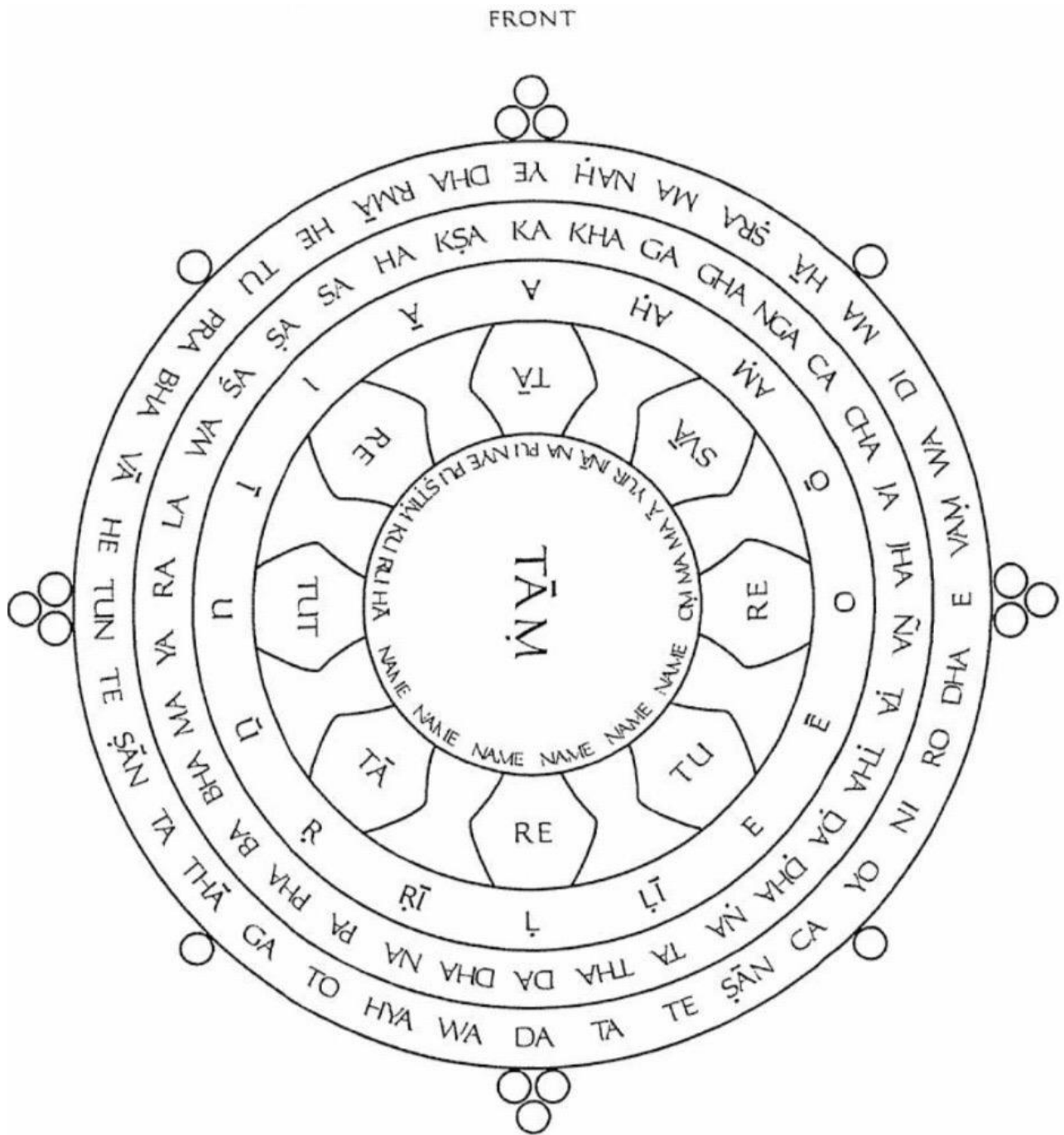


聖白度母修壽心輪觀想全圖

前



ELABORATE HEART CAKRA [VISUALIZATION] FOR THE WHITE TARA ĀYUSA DHA NA



༼མཁའ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་༽ ~ སྒྲུབ་དཀར་བླགས་ལྟོང་གྱི་དཔེ་རིས། ༽



Drawing by @NicoLo

白度母心輪示意圖

༼མགར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་༽ ~ གློལ་དཀར་གྲགས་ལའོར་གྱི་དཔེ་རིས། ༽

༄༅། ༼ཆོས་གྲོགས་རྣམས་པ། གློལ་མའི་གྲགས་ལའོར་དེའི་དཔེ་རིས་
གསར་པ་ཞིག་བཟོས་ཡོད། དཔེ་རིས་འདི་དཔེ་མཚོན་ཙམ་ཡིན་དུས་དངོས་
སྲོལ་པའི་སྐབས་ཅུང་ཁ་ཁ་རེད། དངོས་སྲོལ་པའི་སྐབས་སྲུ་ལའོར་ལོ་
དེ་ནང་སྟོང་པ་ཤེལ་སྒྲག་ལྟ་བུ་བསམ། དེའི་ནང་ལོག་ལ་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་
གསལ་པོ་བྱས་ནས་བཀོད། ལའོར་ལོའི་ལྟ་བའི་དྲི་དེ་འོད་གྱི་གྲུང་ཁང་ཤེལ་
གྱི་གོང་བུ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྒྲིམ། ལའོར་ལོའི་ལྟ་བུ་ནང་གི་ཡིག་འབྲུ་བཀོད་
སྟངས་དེ། དབྱངས་ཡིག་ངོ་ཕྱིར་བསྟན་གཡས་བསྟོར་དང་། གསལ་བྱེད་
ཡིག་ངོ་ནང་བསྟན་གཡོན་བསྟོར། ཡེ་རྟེན་གཡས་བསྟོར་བཅས་རེད། སྒྱིར་
བཏང་སྒྲགས་གང་ཡིན་ཡང་ཡིག་འབྲུ་ཁ་ཕྱི་བསྟན་དེ་གཡས་བསྟོར་དང་།
ཁ་ནང་བསྟན་དེ་གཡོན་བསྟོར་ལ་ལའོར་དགོས་རེད། དངོས་སྲུ་གྲགས་
ལའོར་དམིགས་པ་སྒྲིམ་དུས་ལའོར་ལོ་དཀར་པོ་དེ་རང་སྒྲིམ་ན་འགྲིགས་གྱི་
རེད། ཕྱི་ནས་བསྟན་ན་ལའོར་ལོ་མ་གཏོགས་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་མཐོང་
དགོས་མ་རེད། དེ་རྗེས་ལའོར་ལོ་དེ་ལའོར། དེ་ནས་སྟོན་སྒྲུབ་ལས་གསུམ་
ལ་རིམ་པས་མགྲོགས་རུ་དང་། མཐར་མིག་གིས་མི་བེན་ཙམ་དུ་ལའོར་བས་
སྒྲགས་གྱི་རང་སྒྲུ་དང་། འོད་ཟེར་དཀར་སེར་དམར་མཐིང་ལྗང་མཆིན་ཁ་
བཅས་དུག་རིམ་པས་འཕྲོས་པར་བསམ། དམིགས་པ་སྒྲིམ་རྒྱ་དེ་གཙོ་བོ་
རེད། སྒྲགས་གྲངས་བསག་རྒྱ་དེ་གཙོ་བོ་མ་རེད། ཅས་གསུང་པ་བྱུང་བསྟན་ཉི་མས་ཡིག་

གིར་པལ།

白度母心輪示意圖

諸位法友，這是新版度母心輪示意動畫，此影像僅作為結構範例，與實際觀想略有不同。

示意動畫當中，心輪內部結構如空心玻璃一般，箇中清晰現起諸咒字。

咒輪中央「當」字，有如水晶球狀之光明帳幕。心輪周匝內之字母排列依序：元音字面朝外而向右環繞，輔音字面朝內而向左環繞，緣起咒同為向右環繞。

一般不論何種咒語，字面向外時皆為右旋，面向內時則為左旋。

然而實際觀想時，只需觀想白色心輪外觀而不需細觀內部結構與咒字。

在觀想心輪旋轉時，根據「念修三事（或念修四支）」的次第依序加快速度，直到眼睛無法捕捉的程度旋轉。

同時觀想咒音與白、黃、紅、藍、綠和紫色等六種光芒依序綻放。最重要的是觀想，而不是累積咒數。



Drikung Rinchen Choling
4048 E. Live Oak Ave., Arcadia, CA 91006
DrikungRinchenCholing@gmail.com
www.RinchenCholing.org



Showing Respect for Buddha Dharma Texts

Please treat this sadhana book with respect as it contains the precious teachings of the Dharma.

Please do not place it on the floor, and please do not step over it or place other objects on top of it.

When you no longer have use for it, please give it to someone else or burn it in a clean place.

請尊重這本法文

因為它包含了珍貴的佛法教義。

請不要將這本法文放置在地上，
並請不要跨過它或將其他物體放置在它上面。

當您不再需要使用這本法文時，
請將它轉送給別人或選一個乾淨的地方將它火化。