



༄༅། སྒྲོལ་མ་ཉེར་གཅིག་།

二十一度母

TWENTY ONE TARA

༄༅། །དགོངས་གཏེར་སྒྲོལ་མའི་ཟབ་ཉིག་ལས་  
མཁུལ་ཚོ་ག་ཚོ་གས་གཉིས་སྣང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །



The Essence of The Two Accumulations  
of The Holy, Noble Green Tara Puja

聖綠度母曼達二資糧心要儀軌

Printed for free distribution by  
**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**  
11F, No. 55, Sec. 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.  
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415  
Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)  
Website: <http://www.budaedu.org>  
Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)  
**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

ཕྱག་དཔེ་འདི་ཚོས་སྤྱོད་དུ་འབྲུལ་རྒྱུ་ལས། ཚོང་བསྐྱར་མི་ཚོགས་པ་དགོངས་འཇགས་ལུ།

༄༅། དགོངས་གཏེར་སློལ་མའི་ཟབ་ཏིག་ལས་མཚུལ་ཚོ་ག་ཚོགས་གཉིས་སྟོང་པོ་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

聖綠度母曼達二資糧心要儀軌

**The Essence of The Two Accumulations of The Holy, Noble Green Tara Puja**

འཇོག་གུ་རུ་ལྷ་རྩུ་རྩེ་ཡི། །རྟུ་གསུམ་འབྲེན་བ་སྲས་བཅས་ལ། །སྲུགས་བསྐྱེད་ཐིན་ལས་མྱད་བྱུང་བ། །ཡུམ་གྱུར་སློལ་མ་ལ་བཏུད་ནས། །བྱ་སྟོན་དང་།  
མཐུན་ཉམས་ལེན་བཤད། །དེ་འང་ཟབ་ཏིག་འདི་རྣམས་ཡང་ཟབ་སྟོང་པོ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས་སློབ་བཅས་མང་དུ་མི་དགོས་ཀྱང། །ཅུང་ཟད་སློབ་བ་དང་།  
རྒྱན་ཁྱེད་དུ་བྱ་བ་སྟེ་རྒྱས་བསྐྱེད་གཉིས་ལས། །དང་པོ་ནི། །རྗེ་བཙུན་སློལ་མའི་སྐྱེ་བརྟན་བྱིས་འབུར་སོགས་དགོན་མཚོག་གི་རྟེན་གང་འདོམ་མཐུན་དུ་  
སྟེགས་བུ་གཙང་མར་རྒྱ་གཉིས་ཉེར་སྟོན། །དཀར་རྒྱུམ། །བསང་ལྗེ། །མཚོད་པའི་མཚུལ། །འཕྲོར་ནས་སོགས་འདུ་བྱས། །འགྲུབ་ན་འབྲས་དང་གཙང་སྐྱའི་  
ཀུན་སྟོན་དང་ལྡན་བ་བྱ་ཞིང། །མི་ལྟོགས་ན་ཤ་ཚང་མ་འབྲུང་བའི་སྤོའི་ཆ་ལྟ་བུར་སྟོན་ལས་འཕྲུང་དང་། །བྱང་ལྷབ་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྟོན་དང་ལྡན་  
བས་སྐྱབས་སེམས་ནི།

南摩咕嚕阿亞達熱耶。三世導師及佛子 卓越事業及發心 禮讚佛母卓瑪尊 隨順行為講  
修持。此乃甚深修法精華之總集，無需開顯有戲論，然若取決選修簡易日誦版或較繁複  
版本中之後者，則首需在佛堂中準備一幅立體至尊度母法像，以及三寶之所依，並於清淨  
供桌子上擺放兩杯供水、一般用白圓（朵馬）、灑淨用之淨水、以及供曼達盤。另外準配  
青稞及其他穀類等。如有條件，以沐浴潔淨自身，否則至少行持素食。早晨起床後便生起  
出離輪迴的決心，並且修皈依和發菩提心

**NAMO GURU ARYA TARE YE** The teachers of the three times and their heirs have aspired to conduct the enlightened activities. Homage to the supreme Dakini Arya Tara! (I shall) explain how to properly practice this sadhana.

This profound practice is the essential synthesis (of numerous Tara practices) that omits the need for elaborative details. Should one choose to practice the extensive version instead of the concise one, one needs to prepare and arrange on a clean table: a 3D picture (or statue) of Arya Tara, the representation of the Three Jewels, two offering bowls filled with water, a general-purpose white tormas, clean water for purification, and a mandala set. In addition, one can prepare some Tibetan barley and other types of grains. If possible, take a shower to cleanse oneself or at least practice vegetarian diet. Practice developing renunciation, taking refuge, and cultivating bodhicitta as soon as one awakens in the morning.

༄༅། །མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་རྗེ་བཙུན་མ་མཛོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པར་མོས་ལ།

屯吉 南卡 傑尊瑪 問桑杜 修巴 木拉

[ 觀想聖綠度母親現在自身面前虛空中安坐 ]

DUN JI NAM KHAR, JE TSUN MA, NGEN SUM DU, SHU PAR MU LA

Visualize the Noble Green Tara appearing in the space in front of oneself in a seated posture,

ན་མོ། དཀོན་མཆོག་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མར།

南摩 昆秋 昆哦 傑尊瑪 [ 頂禮三寶無二聖度母 ]

NAMO KUN CHOK KUN U JE TSUN MAR

homage to Arya Tara who is none other than the Three Jewels!

བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་སྐྱབས་སུ་མཚི།

達梭 卓昆 加素汽 [ 我等有情同皈依 ]

DAG SO DRO KUN KHAB SU CHI

I seek refuge along with all sentient beings.

བྱང་ཚུབ་སློན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ནས།

江秋 門貝 森切涅 [ 發心修願菩提心 ]

JONG CHU MEN BA'I SEM CHE NEH

Motivated to practice aspirational bodhicitta,

ཟབ་མོའི་ལམ་ལ་འདུག་པར་བགྱི། ལན་གསུམ།

薩莫 南拉 久巴吉 [ 入勝深道勤精進 ] [ 唸誦三遍 ]

ZAP MOY LAM LA GYUK PAR JI (Repeat 3 times)

I shall persevere on this sacred and profound path.

ཚོགས་བསགས་པ་ནི།

累积资粮 Accumulating Virtues:

རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སློལ་མ་དང།

傑尊 帕瑪 卓瑪當 [ 聖母至尊救度母 ]

JE TSUN PHAK MA DROL MA DANG

To the Holy Arya Tara and

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི།

秋久 都宋 修巴衣 [ 常住十方三時中 ]

CHOK CHU DU SUM SHU PA YI

the Buddhas and Bodhisattvas

རྒྱལ་བ་སྤྲེལ་བཅས་བམས་ཅད་ལ།

交哇 些接 檀切拉 [ 所有諸佛與佛子 ]

JAL WA SHE JEH THAM CHEH LA

abiding in the ten directions and the three times,

ཀུན་ནས་དང་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

昆涅 當為 恰擦洛 [至誠清淨心禮拜]  
KUN NEH DANG WEI CHAK CHAR LO  
I supplicate with utmost devotion!

མེ་དོག་བདུག་སྒྲོས་མར་མེ་དྲི།

美托 都布 瑪美知 [花香燈燭及塗香]  
ME TOK DUK BU MAR ME DRI  
With flowers, incense, lamps, perfume,

ཞལ་བས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ།

少借 若莫 拉梭巴 [妙食伎樂等供養]  
SHAL ZEH ROL MO LA SO PA  
fine food, melodious music and so forth,

དངོས་འབྱོར་ཡིད་ཀྱིས་སྒྲུལ་ནས་འབུལ།

哦久 衣吉 祝涅布 [實獻即於意所現]  
U JOR YI CHI TRUL NEH BUL  
I visualize them as my mental offerings.

འཕགས་མའི་ཚོགས་རྣམས་བཞེས་སུ་གསོལ།

帕美 錯能 細素所 [祈願聖眾哀納受]  
PHAK MAY TSOK NANG SHE SU SOL  
May the Holy Arya Tara accept and enjoy (the offerings)!

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར།

托瑪 美涅 大爹巴 [無始以來直至今]  
THOK MA MED NEH DA TAY BAR  
For all the ten non-virtues and heinous crimes that I have committed

མི་དགེ་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལྔ།

米給 久當 參美阿 [所作十惡無間罪]  
MI GEY CHU DANG TSAM ME NGA  
propelled by a mind deluded with ignorance

སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པའི།

森尼 年夢 汪久貝 [無明驅使意所生]  
SEM NI NYON MONG WANG GYUR BA'I  
since time without beginning until today,

ཕྱིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བསྒྲི།

度巴 湯借 夏巴吉 [一切罪障皆懺悔]

DIG PA THAM CHEH SHA PHA GYI

I confess with regret all my vicious obscurations.

ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་ལུབ་སེམས།

念托 讓交 江秋森 [聲聞緣覺諸菩薩]

NYEN THO RANG GYAL CHANG CHU SEM

The hearers, the solitary realizers, the Bodhisattvas,

སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་སོགས་པས།

梭梭 借我 拉素貝 [有情眾如凡夫等]

SO SO JIE WO LA SU PEI

and sentient beings such as ordinary people

དུས་གསུམ་དགེ་བས་ཅི་བསགས་པའི།

都宋 給哇 借薩貝 [三世積累諸善行]

DU SUM GE WA JEI SA BA'I

continue to conduct virtuous acts throughout the three times,

བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རང་།

梭南 拉尼 得衣讓 [我皆隨喜諸福德]

SO NAM LA NI DAG YI RANG

I rejoice over all the merits they have amassed!

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་།

森見 能吉 桑巴當 [一切有情之意樂]

SEM CHEN NANG KYI SANG PA DANG

Sentient beings have different intentions

སྒོ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟ་བུ།

洛衣 借札 吉大哇 [根器發心差別故]

LO YI JEI DRA CHI TA WAR

according to their various faculties and motivations, hence

ཆེ་ལྷན་སྐྱེན་མོང་ཐེག་པ་ཡི།

切窮 吞夢 塔巴衣 [大乘小乘共同乘]

CHEI CHUNG THUN MONG THEK PA YI

(giving rise to) the common vehicles of Hinayana and Mahayana

ཚས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་དུ་གསོལ།

卻吉 可洛 果都梭 [ 祈請廣轉妙法輪 ]  
CHEU KYI KHOR LO KOR DU SOL  
may the Wheel of Dharma be forever turning!

འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་མ་སྤོང་བར།

可哇 吉西 瑪東哇 [ 從今直至輪迴空 ]  
KHOR WA JI SI MA DONG WA  
From now on until the exhaustion of samsara,

མྱ་ངན་མི་འདའ་བྱུགས་རྗེ་ཡིས།

咩恩 莫大 吐借衣 [ 請常住世不涅槃 ]  
MIA NGEN MU DA THU JE YI  
may you remain in the world without entering parinirvana!

སྤྱུག་བསྐྱལ་བྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི།

都鳥 佳錯 淨哇衣 [ 為苦海中諸眾生 ]  
DU NGAL JA TSOR JING WA YI  
Sentient beings who are deeply trapped in the ocean of suffering,

སེམས་ཕན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།

森見 南拉 思素所 [ 悉願聖母慈眼視 ]  
SEM CHEN NAM LA ZI SU SOL  
may the Holy Arya Tara gaze upon us!

བདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ།

得吉 梭南 基沙巴 [ 我今所積諸功德 ]  
DAG GI SEU NAM JE SA PA  
May all the virtuous accumulations

ཐམས་ཅད་བྱང་ཚུབ་རྒྱུར་གྱུར་ནས།

檀借 江秋 祝久涅 [ 願成無上菩提因 ]  
THAM CHED JANG CHUB GYUR GYU NEH  
become the cause for attaining the unsurpassed Buddhahood!

རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཡི།

讓波 美托 卓哇衣 [ 祈願儘速無稍退 ]  
RANG POR MI THOK DOR WA YI  
May I realize the role as a protector of all beings

འདྲེན་པའི་དབལ་དུ་བདག་གུར་ཅིག། ཅེས་པའི་བར་བཟོད།

真貝 抱都 大久吉 [ 為渡眾生作依怙 ]

DREN BA'I PAL DU DA GYUR JIK

swiftly and without delay!

མཚོད་པ་ཁྱིན་རྒྱབས་ནི།

淨壇城咒

Mantra for purifying the mandala

ཨོ་བཟླ་ཨ་མི་ཏ་ཀུའྲ་ལྷི་ཏ་ན་ཏ་ན་ཧྱུ་པཎ།

喻 邊札 阿彌達 昆札尼 哈納 哈納 吽呬

OM BEN ZAR AMRI TA, KUN DA LI HANA HANA HUNG PHAT

觀空咒

Mantra of visualizing emptiness

ཨོ་སྤ་སྤྱ་མ་ལ་བུ་རྒྱུ་མ་མ་སྤྱ་སྤྱ་མ་ལ་བུ་རྒྱུ་ཧྱུ་ཧྱུ།

喻 梭巴哇 素達 薩哇 達瑪 梭巴哇 素埤 杭

OM SO BHAWA SHU DHA SAR WA DHAR MA SO BHAWA SHU DHO HAM

གནས་ཡུལ་བརྗོད་པའི་ཞིང་།

涅槃 必莫 果貝欣 [ 此仍度母蓮花刹 ]

NEH YUL PE MO KOU BA'I SHING

(Visualize) A celestial realm called The Pureland Adorned with Lotuses

དབྱིབས་དང་རྒྱན་བཞོན་ཚད་མེད་བར།

衣當 見果 擦美巴 [ 宮樓飾滿諸珍寶 ]

YIB DANG JEN KOU TSA ME PAR

where countless palaces of immeasurable designs and decorations are ubiquitous,

ལྷ་རྩམ་ཏིང་འཛིན་ལས་གྲུབ་པའི།

拉則 丁正 列祝貝 [ 無量奇珍與妙供 ]

LHA DZEH TING TSANG LEH DRUP BA'I

through the power of Samadhi, one gives rise to the celestial substances

མཚོད་རྫས་བསམ་མི་བྱུང་བར་གྱུར།

卻則 桑美 恰巴久 [ 皆由三昧地所生 ]

CHEU DZEH SOM MI CHAR PAR GYUR

comprised of incalculable rare gems as offerings.

獻供 Making Offerings

ཨོ་བཙུང་ཨ་རྒྱུ་ཨུ་ཧུཿ

喻 邊札 阿甘 阿吽 [ 獻食水 ]  
OM BEN ZAR AR GHAM AH HUNG,  
Offering drinking water

ཨོ་བཙུང་ཕུའེ་ཨུ་ཧུཿ

喻 邊札 布貝 阿吽 [ 獻妙花 ]  
OM BEN ZAR PUH PE AH HUNG,  
Offering flowers

ཨོ་བཙུང་འལོ་གེ་ཨུ་ཧུཿ

喻 邊札 阿洛給 阿吽 [ 獻明燈 ]  
OM BEN ZAR A LO KE AH HUNG,  
Offering lamps

ཨོ་བཙུང་ནི་འི་དུ་ཨུ་ཧུཿ

喻 邊札 尼為爹 阿吽 [ 獻妙食 ]  
OM BEN ZAR NI WI DYA AH HUNG,  
Offering ambrosia

ཨོ་བཙུང་སྤྲ་ར་ཤའི།

喻 邊札 沙怕 惹那 康  
OM BEN ZAR SA PHA RANA KHANG

དེ་ནས་ཐོག་མར་དཀོན་མཆོག་གླིང་ཕྱག་མཚོད་འབུལ་བ་ནི།

首先頂禮供養三寶

First supplicate and make offerings to the Three Jewels:

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་བཞིའི་སྤྲ་མ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་དང་བཅས་པ་

卻久 都西 喇嘛 加哇 些當 借巴 [ 十方四時上師諸佛菩薩 ]  
CHOK CHU DU SHI LA MA JAL WA SE DANG CHEH PA  
(Visualize) The indestructible assembly of all the Lamas, Buddhas, and Bodhisattvas  
of the ten directions and the four times

ཐམས་ཅད་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་བཙུང་ས་མ་ཚེ།

檀借 屯吉 南卡 邊札 沙瑪扎 [ 金剛聖眾呈現于前方虛空 ]  
THAM CHEH DUN JI NAM KHAR BEN ZAR SA MA TSA  
appearing in the space in front of oneself.

ཨོ་བཙུང་པདྨ་ཨུ་ཧུཿ

喻 邊札 帕店 阿吽 [ 獻洗水 ]  
OM BEN ZAR PA DYAM AH HUM  
Offering washing water

ཨོ་བཙུང་རྩུ་བེ་ཨུ་ཧུཿ

喻 邊札 都貝 阿吽 [ 獻熏香 ]  
OM BEN ZAR DHU PE AH HUM  
Offering incense

ཨོ་བཙུང་གཞེ་ཨུ་ཧུཿ

喻 邊札 根爹 阿吽 [ 獻塗香 ]  
OM BEN ZAR GEN DHE AH HUNG  
Offering perfume

ཨོ་བཙུང་ཤམ་པ་ཨུ་ཧུཿ

喻 邊札 夏打 阿吽 [ 獻天樂 ]  
OM BEN ZAR SHAP DA AH HUNG  
Offering celestial music

མ་ལུས་སེམས་ཅན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་།

瑪律 森見 昆吉 昆久淨 [一切有情之怙主]  
MA LU SEM CHEN KUN JI GUN JUR CHING  
(You who are) the protectors of all sentient beings;

བདུད་སྡེ་དཔུང་བཅས་མི་ཟད་འཛོམས་མཛད་ལྟ།

都爹 崩切 米些 君則拉 [降伏魔眾之天尊]  
DU DE PUNG CHE MI ZER JOM DZEH LHA  
the supreme deities who vanquish the legions of demons;

དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཇི་བཞིན་མཁྱེན་གྱུར་པའི།

哦南 瑪律 吉欣 千久貝 [萬法如事遍知者]  
NGO NAM MA LU JI SHIN CHEN JUR BA'I  
the omniscient knower of all that exists,

བཅོམ་ལྡན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

君店 可借 涅爹 些素所 [諸佛眷屬祈蒞臨]  
CHEUN DEN KHOR CHEH NEH DIR SHEK SU SOL  
I pray that all the Buddhas and their retinues grace us with your presence!

བདུ་ཀ་མ་ལུ་ཡེ་སྟེ།

貝瑪 嘎瑪 拉耶 當 [請坐於蓮座上] [結安住印]  
PEMA KAMA LA YA TAM  
Please be seated on the lotus throne. (Perform the mudra of calm-abiding)

ཡན་ལག་བདུན་པའི།

七支供養 [合掌] Prayer of Seven Branch Offering (Close palms)

རི་སྟེང་སུ་དག་ཕྱོགས་བཅུའི་འཛིག་རྟེན་ན། །

及涅 絲達 兄記 究登那 [所有十方世界中]  
JI NYED SU DAG CHOK CHU'I JIG TEN NA  
I supplicate with pure body, speech, and mind

དུས་གསུམ་གཤེགས་པ་མི་ཡི་སེང་གེ་གྱུན། །

地僧 沙把 木己 桑各根 [三世一切人獅子]  
DU SUM SHEK PA MI YI SENG GE KUN  
to all the Lions of Mankind (Buddhas)

བདག་གིས་མ་ལུས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ། །

達各 嘛露 爹達 檀見拉 [我以清淨身語意]  
DAG GI MA LU DE DAG TAM CHED LA  
throughout the worlds of the three times

ལུས་དག་ངག་ཡིད་དང་བས་ཕྱག་བགྱིའོ། །

露當 啊已 當為 恰及哦 [一切遍禮盡無餘]  
LU DANG NGAG YID DANG WEI CHAG GY'IO  
in the ten directions.

བཟང་པོ་སྤྱོད་པའི་སྤོན་ལམ་སྟོབས་དག་གིས། །

桑波 却比 摸浪 朵達給 [普賢行願威神力]  
ZANG PO CHOD PA'I MON LAM TOB DAG GI  
By the power of Samatabhadra's aspirations and conducts,

རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་གྱི་མངོན་སུམ་དུ། །

假哇 檀見 已記 嫩森度 [普現一切如來前]  
GYAL WA TAM CHED YID KYI NGON SUM DU  
I manifest bodies as innumerable as all the atoms in the world

ཞིང་གི་རྒྱལ་སྟོན་ལུས་རབ་བརྟན་པ་ཡིས། །

勝各 度涅 露繞 度把已 [一身復現刹塵身]  
ZHING GI DUL NYED LU RAB TUD PA YI  
in the presence of all the Buddhas who are as innumerable as all the atoms in the world and

རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་རབ་དུ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

加哇 根拉 然的 强擦落 [一一遍禮刹塵佛]  
GYAL WA KUN LA RAB TU CHAG TSAL LO  
supplicate to them all without exception!

རྒྱལ་གཅིག་སྟེང་ན་རྒྱལ་སྟོན་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

度幾 當拿 度涅 桑吉浪 [于一塵中塵數佛]  
DUL CHIG TENG NA DUL NYED SANGYE NAM  
Within a single atom, Buddhas as innumerable as all atoms in the world exist

སངས་རྒྱས་སྤྲས་གྱི་དབུས་ན་བཞུགས་པ་དག །

桑吉 色急 未拿 熟把達 [各處菩薩眾會中]  
SANGYE SEI KYI U NA ZHUK PA DAG  
within the assemblies of all the Bodhisattva from all realms,

དེ་ལྟར་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་རྣམས་མ་ལུས་པ། །

爹他 丘急 仰浪 嘛露把 [無盡法界塵亦然]  
DE TAR CHO KYI YING NAM MA LU PA  
world systems as innumerable as all atoms in the world also exist.

ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བ་དག་གིས་གང་བར་མོས། །

檀切 加瓦 達給 剛瓦摸 [深信諸佛皆充滿]

TAM CHED GYAL WA DAG GI GANG WAR MO

Knowing with conviction that the whole universe is filled with Buddhas, who,

དེ་དག་བསྐྱུགས་པ་མི་བད་རྒྱ་མཚོ་རྣམས། །

爹達 阿把 麼塞 加錯拿 [各以一切音聲海]

DE DAG NGAK PA MI ZED GYAM TSO NAM

utter oceans of all sounds

དབྱངས་གྱི་ཡན་ལག་རྒྱ་མཚོའི་སྐྱུ་ཀུན་གྱིས། །

央及 言拉 將錯 扎根記 [普出無盡妙言辭]

YANG KYI YEN LAG GYAM TSO'I DRA KUN GYI

to give incessant, eloquent speeches.

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་བརྗོད་ཅིང་། །

加瓦 根急 云燈 染決將 [盡于未來一切劫]

GYAL WA KUN GYI YON TEN RAB JOD CHING

Until the exhaustion of all future eons

བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བསྟོད། །

的瓦 沙把 檀見 達給朵 [贊佛甚深功德海]

DE WAR SHEK PA TAM CHED DAG GI TOD

I shall praise the Buddhas for their oceanic virtues!

མེ་ཏོག་དམ་པ་སྤྲེང་བ་དམ་པ་དང་། །

每朵 但把 常瓦 但把當 [以諸最勝妙華鬘]

ME TOG DAM PA TRENG WA DAM PA DANG

(2. Offering) I make offerings to the Buddhas

སིལ་སྟན་རྣམས་དང་བྱུག་པ་གདུགས་མཚོག་དང་། །

色念 囊當 秀把 度瓊當 [支樂塗香及傘蓋]

SIL NYEN NAM DANG CHUG PA DUK CHOG DANG

the most extraordinary garlands of flowers

མར་མེ་མཚོག་དང་བདུག་སྟོས་དམ་པ་ཡིས། །

瑪滅 瓊當 度別 但把已 [如是最勝莊嚴具]

MAR ME CHOG DANG DUG PO DAM PA YI

musical instruments, perfume, and canopies

ཀླུ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཚོན་པར་བགྱི། །

加瓦 第達 拉涅 却把急 [ 我以供養諸如來 ]  
GYAL WA DE DAG LA NI CHOD PAR GYI  
in their most exquisite forms and arrangements.

ན་བཟའ་དམ་པ་རྣམས་དང་དྲི་མཚོག་དང་། །

拿撒 但把 囊當 智瓊當 [ 最勝衣服最勝香 ]  
NA ZA DAM PA NAM DANG DRI CHOG DANG  
With the finest garments, fragrances,

ཕྱེ་མ་ཕུར་མ་རི་རབ་མཉམ་པ་དང་། །

切瑪 扑瑪 日染 念巴當 [ 末香燒香與燈燭 ]  
CHE MA PUR MA RI RAB NYAM PA DANG  
ground incense, smoking incense, and lamps

བཀོད་པ་ཁུད་པར་འཕགས་པའི་མཚོག་ཀྱན་གྱིས། །

果把 恰把 怕比 秋根急 [ 一一皆如妙高聚 ]  
KOD PA KHYED PAR PAK PA'I CHOG KUN GYI  
arranged in heaps as tall as Mt. Meru,

ཀླུ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཚོན་པར་བགྱིས། །

加瓦 第達 拉泥 却把急 [ 我悉供養諸如來 ]  
GYAL WA DE DAG LA NI CHOD PAR GYI  
I offer them all to the Tathagatas!

མཚོན་པ་གང་རྣམས་སྤྱ་མེད་རྒྱ་ཆེ་བ། །

却把 剛囊 拉滅 加切瓦 [ 我以廣大勝解心 ]  
CHOD PA GANG NAM LA MED GYA CHE WA  
With the vast, supreme motivation and

དེ་དག་ཀླུ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་མོས། །

爹達 加瓦 檀見 拉央摸 [ 深信一切三世佛 ]  
DE DAG GYAL WA TAM CHED LA YANG MO  
unwavering devotion to the Buddhas of the three times

བཟང་པོ་སྦྱོད་ལ་དད་པའི་སྦྱོབས་དག་གིས། །

桑波 學拉 達比 朵答給 [ 悉以普賢行願力 ]  
ZANG PO CHOD LA DED PAI TOB DAG GI  
I vow to follow the aspirations and conducts of Samanthabadra

རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་བྱུག་འཚལ་མཚོན་པར་བགྱི། །

加瓦 根拉 强擦 却把急 [ 普遍供養諸如來 ]

GYAL WA KUN LA CHAG TSAL CHOD PAR GYI

as my offerings to all the Tathagatas.

འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཉི་མུག་དབང་གིས་ནི། །

奪恰 寫當 度木 汪給呢 [ 我昔所造諸惡業 ]

DOD CHAK SHE DANG TI MUG WANG GI NI

(3. Confession) I confess (purify) each and every non virtuous deed

ལུས་དང་ངག་དང་དེ་བཞིན་ཡིད་གྱིས་ཀྱང་། །

露當 啊當 嗒任 以幾將 [ 皆由無始貪嗔痴 ]

LU DANG NGAG DANG DE ZHIN YID KYI KYANG

(that) I have committed

སྤྱུག་པ་བདག་གིས་བགྱིས་པ་ཅི་མཆིས་པ། །

度把 達給 急把 記其把 [ 從身語意之所生 ]

DIG PA DAG GI GYI PA JI CHI PA

with my body, speech and mind

དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་སོ་སོར་བཤགས། །

爹達 檀見 答給 所所峽 [ 一切我今皆懺悔 ]

DE DAG TAM CHED DAG GI SO SOR SHAK

due to desire, hatred and ignorance since time without beginning.

ཕྱོགས་བརྒྱའི་རྒྱལ་བ་ཀུན་དང་སངས་རྒྱས་སྤྲུལ། །

瓊及 加瓦 根當 桑吉色 [ 十方一切諸眾生 ]

CHOK CHUI GYAL WA KUN DANG SANGYE SEI

(4. Rejoice) I rejoice in all the meritorious deeds performed by the Buddhas

རང་རྒྱལ་རྣམས་དང་སློབ་དང་མི་སློབ་དང་། །

讓甲 囊當 落當 米落當 [ 二乘有學及無學 ]

RANG GYAL NAM DANG LOB DANG MI LOB DANG

as well as those performed by the Bodhisattvas, Pratyekabuddhas,

འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བསོད་ནམས་གང་ལ་ཡང་། །

桌瓦 根記 所浪 剛拉央 [ 一切如來與菩薩 ]

DRO WA KUN GYI SO NAM GANG LA YANG

Arhats, those who are on the Path of Training, and the Path of No More Learning

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་ཡི་རང་། །

嗲達 根幾 幾絲 答以讓 [所有功德皆隨喜]

DE DAG KUN GYI JEI SU DAG YI RANG

and by all the beings in the ten directions.

གང་རྣམས་ཕྱོགས་བཅུའི་འཛིག་རྟེན་སྐོན་མ་རྣམས། །

剛囊 瓊急 既燈 桌瑪囊 [十方所有世間燈]

GANG NAM CHOK CHU'I JIG TEN DRON MA NAM

(5. Requesting to Teach) I entreat the enlightened protectors

བྱང་ཚུབ་རིམ་པར་སངས་རྒྱས་མ་ཆགས་བརྟེས། །

強丘 任把 桑吉 瑪恰泥 [最初成就菩提者]

CHANG CHUB RIM PAR SANGYE MA CHAK NYEI

who have attained Buddhahood and freedom from attachments

མགོན་པོ་དེ་དག་བདག་གིས་བམས་ཅད་ལ། །

工波 嗲達 答給 檀見拉 [我今一切皆勸請]

GON PO DE DAG DAG GI TAM CHED LA

through stages of enlightenment, and who illuminate the worlds

འཁོར་ལོ་སྤྲོན་མེད་པ་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ། །

闊落 拉那 滅把 果瓦庫 [轉於無上妙法輪]

KHOR LO LA NA MED PA KOR WAR KUL

of the ten directions, to turn the peerless Wheel of Dharma!

མྱ་ངན་འདའ་སྐོན་གང་བཞེད་དེ་དག་ལ། །

念安 大噸 剛寫 爹達拉 [諸佛若欲示涅槃]

NYA NGEN DA TON GANG ZHED DE DAG LA

(6. Beseeching for Long Life) With prayer hands,

འགོ་བ་ཀུན་ལ་ཕན་ཞིང་བདེ་བའི་བྱིར། །

桌瓦 根拉 盤上 的為切 [我悉至誠而勸請]

DRO WA KUN LA PEN ZHING DE WA'I CHIR

I beseech those who intend to enter nirvana

བསྐྱུལ་བ་ཞིང་གི་རྣམས་སྟེང་བཞུགས་པར་ཡང་། །

噶哇 上個 底涅 秀把樣 [唯願久住剎塵劫]

KAL WA ZHING GI DUL NYED ZHUK PAR YANG

to remain in the world for as many eons

བདག་གིས་ཐལ་མོ་རབ་སྐྱར་གསོལ་བར་བསྒྲི། །

達給 他摸 染峽 所瓦急 [利樂一切諸眾生]

DAG GI TAL MO RAB CHAR SOL WAR GYI

as there are particles of dust on earth in order to benefit all beings!

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། །

强擦 瓦當 却將 沙把當 [所有禮贊供養福]

CHAG TSAL WA DANG CHOD CHING SHAK PA DANG

(7. Dedication) Whatever virtue

རྗེས་སྐྱེའི་རང་བསྐྱེལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །

急絲 以讓 古尚 所瓦億 [請佛住世轉法輪]

JEI SU YI RANG KUL ZHING SOL WA YI

I may have gained by prostrating, offering,

དག་བ་ཕྱུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །

各瓦 鐘色 達給 幾撒把 [隨喜懺悔諸善根]

GE WA CHUNG ZED DAG GI CHI SAK PA

confessing, rejoicing, requesting and beseeching,

ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྐྱོལ། །

檀見 達給 强丘 其哦卧 [迴向眾生及佛道]

TAM CHED DAG GI CHANG CHUB CHIR NGO'O

all of them together I dedicate to cause the Buddhahood of all beings.

供曼達長行：

The Extensive Mandala Offering

ཨོཾ་བཎྟ་བུ་མེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།།

喻 邊札 布米 阿吽 [喻 金剛地基阿吽]

OM BEN ZRA BHU MI AH HUNG

The ground is completely pure,

གཞི་ཡོངས་སུ་དག་པ་དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།

西 容素 達巴 汪千 色記 沙西 [本基清淨大自在金地]

SHI YONG SU DAG PA WANG CHEN SER GYI SA SHI

and very strong like a golden foundation.

ཨོཾ་བཎྟ་རེ་ཁེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

喻 邊札 熱給 阿吽 [喻 金剛護輪阿吽]

OM BEN ZAR RE KHE AH HUNG

In the center of which is a letter HUNG which becomes a mountain of offerings

ཕྱི་ལྷགས་རི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐོར་བའི་དབུས་སུ་རྒྱུ་།

汽 佳日 可玉 記 可為 玉素 畔〔中央畔字外繞鐵圍諸山〕  
CHI CHAG RI KHOR YUG KHE KOR WAI U SU HUNG  
completely surrounded by a wall of iron.

རྒྱུ་རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

གར་ལུས་འཕགས་པོ།

日易 交波 日繞〔畔化妙高須彌山王〕 夏嚕 帕波〔東方東勝身洲〕  
RI YIGYAL PO RI RAB SHAR LU PHAG PO  
Mt. Meru, the king of mountains. To the east, is Liphagpo.

ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་།

ལུབ་བ་ལང་ལྷོང་།

羅 站布 林〔南方南瞻部洲〕  
LHO DZAM BU LING  
To the south, is Dzambuling.

奴巴郎卻〔西方西牛賀洲〕  
NUB BA LANG CHOD  
To the west, is Balangchod.

བྱང་རྒྱ་མི་རྣམ།

ལུས་དང་ལུས་འཕགས།

江 札米 年〔北方北俱盧洲〕  
JANG DRA MI NYEN  
To the north, is Draminyen.

嚕當 嚕帕〔身洲及勝身洲〕  
LU DANG LU PHAG  
Flanking Liphagpo in the east, are Lu and Liphag.

རྩ་ཡབ་དང་རྩ་ཡབ་གཞན།

阿亞 當 阿亞仙〔拂洲及別拂洲〕  
NGA YAB DANG NGA YAB SHEN  
Flanking Dzambuling in the south, are Ngayab and Ngayabshen.

གཡོ་ལྷན་དང་ལམ་མཚོག་འགྲོ།

又店當 浪秋周〔行洲及勝道行洲〕  
YO DEN DANG LAM CHOG DRO  
Flanking Balangchod in the west, are Yoden and Lamchogdro.

རྒྱ་མི་རྣམ་དང་རྒྱ་མི་རྣམ་གྱི་རྒྱ།

札米年 當 札米年 吉大〔惡音洲及惡音對洲〕  
DRA MI NYEN DANG DRA MI NYEN GYI DA  
Flanking Draminyen in the north, are Draminyen and Draminyengyida

རིན་པོ་ཆེ་རི་བོ།

དབག་བསམ་གྱི་ཤིང་།

仁波切 日窩〔珍寶山〕  
RINPOCHE RI WO  
all the precious mountains

巴桑 記欣〔如意樹〕  
PAG SAM GYI SHING  
the wish-fulfilling trees

འདོད་འཛའི་བ།

都重衣 巴〔如意牛〕

DOD JOI YI BA

precious cow

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ།

可洛 仁波切〔金輪寶〕

KHOR LO RINPOCHE

the precious golden wheels

བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།

尊莫 仁波切〔玉女寶〕

TSUN MO RINPOCHE

the precious queen

སྲང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

浪波 仁波切〔白象寶〕

LANG PO RINPOCHE

the precious elephant

དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།

馬波 仁波切〔將軍寶〕

MAG PON RINPOCHE

the precious general

སྒྲིག་པ་མ།

給巴瑪〔嬉女〕

GE PA MA

the goddesses of beauty

གར་མ།

嘎瑪〔舞女〕

GAR MA

the goddesses of dance

སྒྲུང་གསལ་མ།

能笑瑪〔燈女〕

NANG SAL MA

the goddesses of bright light

མ་སྐྱོས་པ་ཡི་ལོ་ཏོག།

瑪莫 貝衣 洛透〔自然稻〕

MA MO PAI YI LO TOG

spontaneous rice

ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།

諾布 仁波切〔如意寶〕

NOR BU RINPOCHE

the precious wish granting jewels

སློན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

龍波 仁波切〔大臣寶〕

LON PO RINPOCHE

the precious minister

རྟ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

大秋 仁波切〔駿馬寶〕

TA CHOG RINPOCHE

the precious and most excellent horse

གཏེར་ཆེན་པོའི་བུམ་པ།

爹 千波衣 碰巴〔寶藏瓶〕

TER CHEN POI YI BUM PA

the precious vessel of great treasure

བྲོང་བ་མ།

常哇瑪〔鬘女〕

TRENG WA MA

the goddesses of garlands

མེ་ཏོག་མ།

美朵瑪〔花女〕

ME TOG MA

the goddesses of flowers

དྲི་ཆབ་མ།

知恰瑪〔塗香女〕

DRI CHAB MA

the goddesses of scented waters.

སྲུ་མ།

嚕瑪〔歌女〕

LU MA

the goddesses of songs

བདུག་སྒྲོས་མ།

都波瑪〔香女〕

DUG PO MA

the goddesses of incense

ཉི་མ།	ཟླ་བ།	རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས།
尼瑪〔日〕	大哇〔月〕	仁波切 嘯〔珍寶傘〕
NYI MA	DA WA	RINPOCHE DUG
the sun	the moon	the precious parasol

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།  
 秋雷 南巴 交為 交趁〔尊勝幢〕  
 CHOG LE NAM PA GYAL WEI GYAL TSEN  
 the victory banner which is completely triumphant in every direction!

ལྷ་དང་མིའི་དཔལ་འབྱོར་སྤུན་སྲུང་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ།  
 拉當 米衣 漂久 彭宋 措巴 瑪曾哇 美巴〔將此等無不圓滿之人天受用〕  
 LHA DANG MI YI PAL JOR PHUN SUM TSOG PA MA TSANG WA MEI PA  
 (Here are) The wealth and endowments of gods and men,

འདི་ཉིད་ཙུ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་  
 第尼 杂哇當 久巴 汽貝〔供養大恩具德諸根本上師及〕  
 DI NYID TSA WA DANG GYUD PA CHE PI  
 with nothing whatsoever withheld, this offering is made to all.

དཔལ་ལྷན་སྤྲེལ་དམ་པ་རྣམས་དང་ཡི་དམ་དབྱིལ་གྱི་  
 抱店 喇嘛 但巴 南當 衣但 奇可 吉〔傳承上師本尊壇城聖眾〕  
 PAL DEN LAMA DAMPA NAM DANG YI DAM KYIL KHOR GYI  
 To the glorious root and lineage gurus and the assembly of yiddams and mandalas,

ལྷ་ཚོགས་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ།  
 拉錯 桑傑當 江秋 仙貝 錯當 汽怕〔以及一切眾諸佛菩薩眷屬〕  
 LA TSOG SANG GYE DANG JANG CHEB SEM PE TSOG DANG  
 and to all the gatherings of Buddhas and Bodhisattvas!

རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱིའོ།  
 南拉 布哇 記哦〔前獻供品〕  
 CHE PA NAM LA BUL WAR GYI O  
 With these offerings,

ཕུགས་རྗེ་འགོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ།  
 吐借 周為 敦都 絲素所〔慈悲為利有情懇祈納受〕  
 THUG JE DRO WE DON DU SHE SU SOL  
 please accept these merits with your loving kindness for the benefit of sentient beings!

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབ་སྐྱོབ་ཏུ་གསོལ།

仙尼 淨記 洛都所 [受此供养而赐予加持]

SHE NE JIN GYI LAB TU SOL

Having accepted it, please grant your blessings!

ས་གཞི་སྒྲོམ་ཆུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བགྲམ།

沙西 埔其 久欣 美透 札 [塗香鮮花遍大地]

SA SHI PO CHU JUG SHING MEI TOG TRAM

This foundation of earth, strewn with flowers and purified with scented water,

རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།

日繞 林西 尼爹 見巴 地 [須彌四洲日月嚴]

RI RAB LING SHI NYI DE GYEN PA DI

adorned by Mt. Meru, the four continents, the sun and the moon,

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཡུལ་བ་ཡིས།

桑傑 欣都 米爹 破哇 衣 [觀想佛刹作供养]

SANG GYE SHING DU MI TE PHUL WA YI

(and) visualized as pure realms, is offered to the assembly of Buddhas.

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།

周昆 南達 欣拉 卻巴 秀 [願諸眾生淨刹]

DRO KUN NAM DAG SHING LA CHOD PAR SHOG

May all beings be reborn in that perfectly pure realm!

ཨི་དེ་རྩུ་མཇུལ་ལ་གོ་ནི་རྩུ་ཏ་ཡུ་མི།

衣當 惹那 曼達拉 康 尼雅 他雅米 [將米放在右手然後撒向上空]

E DAM RAT NA MANDALA KAM NIR YA TA YA MI

Transfer the rice to right hand then throw up

獻曼達 Offering The Mandala

ཨོཾ་ཨཱ་ཧཱིཾ་ བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་གྱི།

喻阿吽 得當 他耶 森見吉 [吾等累積功德身]

OM AH HUNG, DAG DANG THA YEHE SEM CHEN CHI

OM AH HUNG! My body and all my possessions and accumulations of merit,

ལུས་དང་ལོངས་སྦྱོད་དག་ཚོགས་ཀུན་ཅི།

律當 龍卻 給錯昆 [珍寶財富及日月]

LU DANG LONG CHOD GE TSHO KUN

the sun and moon,

ལྷིང་བཞི་རི་རབ་ཉི་ལྷུང་བཅས་མེ

玲絲 日繞 涅大切 [ 四大部洲須彌山 ]

LING SHI RI RAP NYI DAR CHED

the four continents and Mount Meru,

ལྷ་མིའི་ལོངས་སྤོད་བསམ་མི་བྱབ་མེ

拉美 龍卻 桑美甲 [ 無量天人之財寶 ]

LHA ME LONG CHOD SAM ME KHYAP

the inconceivable possessions of gods and men,

ཀུན་བཟང་མཚོན་པའི་སྤྱིན་ཕུང་ཆེ་མེ

昆桑 卻貝 寸彭切 [ 普賢廣大供養雲 ]

KUN ZANG CHOD BA'I TRIN PHUNG CHE

vast clouds of the offerings of Samantabhadra,

ཇུན་མི་འཆད་པར་སྐྱུལ་བྱས་ཏེ་མེ

祝美 切巴 住借爹 [ 化现諸供不間斷 ]

JUN MI CHED PAR TRUL JEI TE

emanating ceaselessly,

དགོན་མཚོག་རིན་ཆེན་ཅུ་བ་གསུམ་མེ

共秋 任千 札哇宋 [ 三寶以及三根本 ]

KUN CHOG RIN CHEN TSA WA SUM

I continuously offer with devotion to the precious Three Jewels,

ཚོས་སྐྱུང་འོར་ལྷ་རྒྱ་མཚོ་ལ་མེ

秋宋 洛拉 佳錯拉 [ 護法財神聖海眾 ]

CHU SUNG NOR LHA GYA TSO LA

to the Three Roots,

གུས་པས་རྟག་ཏུ་འབུལ་བར་བཞུག་མེ

古貝 大都 布哇吉 [ 恆时恭敬做供養 ]

GU PEI TAG TU BUL WA GYI

and to the ocean of Dharma protectors and wealth deities.

བསོད་ནམ་ཚོགས་ཆེན་རབ་རྫོགས་ནས་མེ

梭南 錯千 繞錯涅 [ 圓滿福德大資糧 ]

SOD NAM TSOK CHEN RAP DZOG NEH

May the "Awareness manifestation" develop,

ཡེ་ཤེས་སྣང་བ་རྒྱས་པར་ཤོག།

耶謝 能哇 及巴修 [ 智慧显顯願增上 ]

YE SHE NANG WA GYE PAR SHOG

truly perfecting the great accumulation of all merits!

ཨོྲཱ་ཁུ་རུ་རྟེ་མ་རྩ་གི་ནི་སའ་རྩུ་མ་རྩུ་ལ་སྤུ་ལ་མེ་གླ་ཨུ་ཧྱུཿ།

喻 咕嚕 爹哇 扎格尼 薩哇 惹那 曼達拉 布札 美嘎 阿吽

OM GU RU, DHE WA, DA KI NI, SAR WA RAT NA,

MAN DA LA, PUD ZA ME GHA, AH HUNG

ཞེས་མ་རྩུ་ལ་སྤུ།

結供養手印後右手將米撒向上空

Reciting thus, offer the mandala.

祈願, 手執鈴杵於胸

ན་མོ། སངས་རྒྱས་ཚཱ་དང་དགེ་འདུན་དང་།

南摩 桑傑 卻當 給屯當 [ 頂禮, 諸佛妙法及僧眾 ]

NAM MO SANG GYE CHO DANG GE DUN DANG

Homage! To all Buddhas, the Dharma, the sangha,

སྤྲ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་དང་།

喇嘛 衣但 康卓當 [ 上師本尊空行母 ]

LAMA YIDAM KHADRO DANG

all lamas, yiddams, dakinis,

ཚཱ་སྤུང་ནོར་ལྷ་གཏེར་གྱི་བདག།

卻宋 洛拉 爹及得 [ 護法聖眾財神主 ]

CHOU SUNG NOR LHA TER CHI DAG

Dharma protectors, wealth deities, Lords of Treasure,

ཡེ་ཤེས་གཅིག་གི་ངོ་བོ་ལས།

耶些 及各 噢哦列 [ 原智本性虽一味 ]

YE SHE CHIG GE NGO WO LEH

(those who) compassionately protect all sentient beings,

རང་བཞིན་མ་འགགས་ཅིར་ཡང་སྟོན།

讓欣 瑪嘎 吉洋屯 [ 自性不滅無不顯 ]

RANG SHIN MA GAK CHIR YANG DUN

from the essence of one awareness,

ཐུགས་རྗེ་ཐྲིན་ལས་མྱད་པོ་ཆེ།

吐借 陳列 美波切 [ 希有事業及慈悲 ]  
THUG JE TRIN LEH MED PO CHE  
true nature appearing everywhere without obstruction,

འགྲོ་ཀུན་སྐྱབས་དང་མགོན་གྱུར་པ།

卓昆 佳當 共久巴 [ 一切眾生之護主 ]  
DRO KUN KYAP DANG GONG GYUR PA  
the excellent compassionate activity,

མཁྱེན་བརྩེའི་བདག་ཉིད་ཁྱེད་རྣམས་ལ།

千些 大尼 切南拉 [ 悲智双全諸聖眾 ]  
CHEN TSEI DAG NYI KYED NAM LA  
refuge and protectors of all beings,

ཐུགས་འཚལ་སླིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི།

恰擦 寧涅 佳素汽 [ 至心頂禮永皈依 ]  
CHAG TSAL NYING NEI KYAP SU CHI  
to you with nature of loving understanding, I pay homage!

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་མཚོན་པར་འབུལ།

律當 龍卻 卻巴布 [ 自身財福做供養 ]  
LU DANG LONG CHOD CHO PAR BUL  
From my heart, I go for refuge.

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས།

達當 他耶 森見南 [ 我等無邊諸有情 ]  
DAG DANG THA YEI SEM CHEN NAM  
I give as an offering my body and possessions.

རྟག་ཏུ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱབས་མཛད་གསོལ།

大都 吐傑 佳則索 [ 祈願悲憫恒救護 ]  
DAG TU THUG JE KYAP DZEH SOL  
I pray, with your compassion, continuously protect myself and all beings!

ནད་དང་གཞོན་པ་ཞི་བ་དང་།

涅當 諾巴 西哇當 [ 消除病及諸損害 ]  
NEH DANG NEU PA SHI WA DANG  
Remove all misery!

ཚོ་དང་བསོད་ནམ་འཕེལ་བ་དང་།

才當 宋南 漂哇當 [ 壽命富貴賜增長 ]

TSHE DANG SUNG NAM PHEL WA DANG

Bless us that illnesses of bodies and minds be pacified and

བསམ་པའི་དོན་རྒྱམས་མ་ལུས་ཀྱང་།

桑貝 屯南 瑪律昆 [ 所有一切諸願望 ]

SAM BA'I DUN NAM MA LU KUN

life force and merits increase,

ཚོས་བཞིན་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

卻欣 祝巴 淨及洛 [ 如法實現祈加持 ]

CHU SHIN DRUP PAR CHIN GYI LOP

and that all wishes be accomplished in conformance with Dharma!

ཞེས་འདོད་དོན་གསོལ། དེ་ནས་བྱེ་བྲག་རྗེ་བཙུན་མ་ལ་མཚོན་པ་ལན་གསུམ་འབུལ་ཞིང་བསྟོད་པའི་རྒྱུད་འདོན་པ་ནི།

如實誦願詞，然后分別向聖尊度母獻供三次，並唸誦讚續

Make prayers in this way. Then, repeat the specific offering to Tara three times, and then do the recitation of praise:

རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་དྲན་རྗེོགས་སུ།

讓尼 給切 站左素 [ 我將剎那憶念中 ]

RANG NYI KED CHIK DREN DZOK SU

With perfect recollection,

རྗེ་བཙུན་འཕགས་མའི་སྐྱེ་བ་གསལ་བའི་།

傑尊 帕美 古少為 [ 自身現為聖度母 ]

JE TSUN PHA MAY KUR SAL WAI

I instantly appear in the form of the Holy Arya Tara.

བྱུགས་ཀར་ལྷ་མྱོང་ཏྱི་ལྗང་གུ།

吐卡 得定 湯江古 [ 心中月輪綠瞪字 ]

TUG KAR DAG TENG DAM JANG GU

In the heart, on a moon disc is a green TAM

དེ་ལས་འོད་ཟེར་དབག་ཡས་འཕྲོས།

爹列 噢色 巴耶出 [ 放光無量皆普照 ]

DEI LEH O ZER PAG YEI THREU

from which infinite rays of light radiate,

འཕགས་མ་རྣམ་འཕྲུལ་ཉེར་གཅིག་དང་།

帕瑪 南處 涅汽當 [化現聖母廿一尊]

PHA MA NAM TRUL NYER CHIG DANG

invoking the twenty-one emanations of the Holy Arya Tara

དཀོན་མཚོག་རྒྱ་མཚོའི་སྤྲིན་འཕྲོ་བམ་།

公秋 佳錯 寸左哇 [似海浩蕩三寶雲]

KON CHOK GYA TSOI TRIN TRO WA

like the vast, ocean-like clouds of the Triple Gems.

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྤྲོན་དྲངས་གུར་།

屯及 南卡 千長久 [迎請前方虛空中]

DUN JI NAM KHAR CHEN DRANG JUR

Gracing the space in front with their presence.

རྗེ་སྤྱི་མེད་འོད་གསལ་ཚོས་སྤྱིའི་དབྱིངས་།

淡 借美 噢少 秋古英 [淡字起于，無生光明法界中]

DAM CHE ME O SAL CHOU KUI YING

TAM, from the clear light of the unborn Dharmadhatu

འགགས་མེད་འཕགས་མའི་ཡེ་ཤེས་སྤྱིར་།

嘎米 帕美 耶些古 [無滅聖母智慧身]

GAG MI PHA MAI YE SHE KUR

the wisdom body of the indestructible Supreme Mother

གང་འདུལ་སྤྱི་འཕྲུལ་བྱ་བར་གསུང་།

剛都 久出 抓哇夏 [为調伏眾顯幻身]

GANG DUL GYU TRUL DRA WA SHAR

appears in illusory form in order to tame sentient beings,

ཚུར་གཤེགས་ཞུ་བྱ་དུ་རེ་ཇོ་།

詞些 阿呀 大列札 [請降此處壇城中]

TSUR SHEK AR YA TA RE DZA

please descend to this mandala!

བདག་དང་འགོ་ལ་སྤྲུགས་བརྟེན་གྱིར་།

大當 卓拉 吐則切 [悲憫護持我等眾]

DAG DANG DRO LA THU TSEY CHIR

Please kindly protect and support me and all beings,

ཉིད་ཀྱི་རྩུ་འཕྲུལ་མཐུ་ཡིས་ནིེ།

尼及 自出 吐衣哪 [ 以您威德神通力 ]

NYI CHI ZU TRUL THU YI NE

with your mighty virtue and clairvoyance

ཇི་སྲིད་མཚོན་པ་བདག་བགྱིད་པེ།

吉西 秋巴 大及巴 [ 乃至我做諸供養 ]

JI SI CHOU PA DAG CHI PA

for as long as I set out to make offerings,

དེ་སྲིད་བཙོམ་ལྡན་བཞུགས་སུ་གསོལ།

爹西 久店 需素所 [ 懇請世尊安樂住 ]

DE SI CHEUN DEN SHU SU SOL

I pray to the Conquerer to joyfully remain!

པདྨ་ཀ་མ་ལཱ་ཡེ་སྒྲིེ།

貝瑪 嘎瑪 拉耶 當 [ 結安住手印, 打鼓 ]

PE MA KA MA LA YE DANG

Perform the mudra of Calm-abiding Drumming

ཨོ་དངོས་འབྱོར་ཡིད་ལས་བྱུང་བ་ཡིེ།

喻 喔久 衣列 將哇衣 [ 喻 實設意緣之所生 ]

OM NGO JOR YI LEH JUNG WA YI

OM Set out and arisen from one's visualization,

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་མཚོན་སྒྲིན་གྱིས།

昆都 桑波 秋寸及 [ 廣大普賢雲海供 ]

KUN TU ZANG PO CHOU TRIN GI

A cloud of offerings as vast as Samamtabhadra's aspiration

ཚོས་དབྱིངས་རྒྱས་པར་བཀང་བྱས་ཏེ།

秋英 級巴 剛細爹 [ 充滿虛空遍法界 ]

CHU YING GE PAR KANG SHE TEI

manifests and pervades the entire space of Dharmadhatu,

འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་འཁོར་བཅས་མཚོན།

帕瑪 卓瑪 可借卻 [ 供養度母與眷屬 ]

PHA MA DRUL MA KHOR JEI CHOD

(which are) made to offer to the Noble Arya Tara and her retinues.

ཨོཾ་ ཨུརུ་རྩུ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་བཟླ་

嗡 阿呀 達列 薩巴日 哇惹 班札

OM AR YA TA RE, SA PA RI WA RA, BEN ZAR

ཨ་རྒྱུ། བུ་རྒྱུ། བུ་ཤྲི། ལྷུ་པེ། ཨུ་ལོ་ག། གཞྲི།

阿甘 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根爹

食水 洗水 花香 燈塗

ARGHAM PADYAM PUSHPE DHUPE ALOKE GENDHE

Set out offerings of drinking water, washing water, flowers, incense, lamps, perfume,

འི་མི་བྲ། བཤ། བྲ་དྲི་རྩུ་སྤུ་ ཞེས་སྐྱུན་བྲངས་ཤིང་མཚོན་པ་སྤྱིར་འབུལ།

涅威爹 夏打 札梯擦 梭哈

果樂 [獻八供 打手印] [搖鈴 打鼓]

NEWIDA SHABDA TRATITSA SO HA

fruits, music, reciting thus, perform the invitation and make general offerings.

ཨོཾ་ཨ་ཧུཾ་

嗡 阿 吽

OM AH HUNG

ཁམས་གསུམ་སྣོད་བཟུང་དཔལ་འབྱོར་དང་།

卡宋 涅巨 漂久當 [三界情器諸財富]

KHAM SUM NEU CHU PAL JOR DANG

All the wealth in the animate and inanimate worlds of the three realms,

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཚོགས་ཀུན་།

達律 龍久 給錯昆 [自身財寶與善根]

DAG LU LONG CHOU GE TSOK KUN

my own precious valuables and virtuous accumulations,

བུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམས་ལ་འབུལ་།

吐傑 大尼 南拉布 [供養具大悲心者]

THU JEI DAG NYI NAM LA BUL

I offer to those who possess great compassion.

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་རྫོབས་ཏུ་གསོལ་།

些涅 淨及 拉都所 [祈請納受賜加持]

SHE NEI CHIN JI LAB TU SOL

Pray! Accept my offering and grant your blessings!

ཨོ་སམ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་རྩ་མཐུལ་ལྷ་ཇ་ཉོེ། ཞེས་མཐུལ་བྱེ་བྲག་ཏུ་ཡུལ་ནས།

嗡 薩哇 達他 嘎他 熱那 曼達拉 布札霍  
OM SAR WA, TA THA GA TA, RAT NA, MANDALA PU DZA HO

བསྟོན་པའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱད་ཕྱག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་ཚར་གཉིས་བརྗོད།  
唸誦 廿一度母禮讚文二遍  
Recite 2 times “Praises to the Twenty One Taras”

༄༅། ཕྱག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྟོན་པ་ནི།  
二十一度母禮讚文  
PRAISES TO THE TWENTY ONE TARAS

ཨོ་རྗེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྐོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།  
嗡 傑尊瑪 帕瑪 卓瑪拉 恰擦洛 [ 嗡！頂禮至尊聖度母 ]  
OM JE TSUN MA PHAK MA DRO MA LA CHAG TSAL LO  
OM I supplicate to the Holy Arya Tara!

ཕྱག་འཚལ་སྐོལ་མ་སྐུར་མ་དཔའ་མོ།  
恰擦 卓瑪 紐瑪 巴摩 [ 頂禮奮迅救度母 ]  
(1) CHAG TSAL DROL MA NYUR MA PA MO  
Homage, Tara, quick one,

ལྷུན་ནི་སྐད་ཅིག་སྐོག་དང་འདྲ་མ།  
接尼 給記 洛當 抓瑪 [ 目如剎那電光照 ]  
CHEN NI KAY CHIK LOK DANG DRA MA  
heroine whose eyes flash like lightning,

འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་མཉེན་སྐྱེས་ཞལ་གྱི།  
記天 宋共 秋借 少及 [ 三域怙主蓮花面 ]  
JIG TEN SUM GONG CHOU CHE SHAL GYI  
born from the opening corolla of the lotus face

གེ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།  
給沙 些哇 列尼 雄瑪 [ 花蕊綻放從中現 ]  
GE SAR SHE WA LEH NI JUNG MA  
of the lord of the triple world.

ཕྱག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ།  
恰擦 屯給 大哇 昆都 [ 頂禮月色白度母 ]  
(2) CHAK TSAL DUN GAY DA WA KUN TU  
Homage, Mother whose face is filled

གང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་པའི་ཞལ་མ།

剛哇 佳尼 乍貝 少瑪 [ 秋百滿月聚集臉 ]

GANG WA GYA NI TSA BA'I SHAL MA

with the light of an array of a hundred full autumn moons,

སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས།

嘎瑪 東抓 措巴 南吉 [ 成千群星同匯聚 ]

KAR MA TONG DRA TSOK PA NAM GYI

shining with the brilliant open light

རབ་རྩ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

繞都 切為 噢繞 巴瑪 [ 盡放威光極燦然 ]

RAP TU CHE WAY U RAP BAR MA

of the hosts of a thousand stars.

ཕྱག་འཚལ་སེར་སྟོ་ལྷ་ལས་སྦྱིས་ཀྱི།

恰擦 色哦 秋涅 些吉 [ 頂禮紫磨金色母 ]

(3) CHAK TSAL SER NGO CHU NEI GI GYI

Homage, Mother, golden one,

པདྨས་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

貝美 恰尼 南巴 見瑪 [ 蓮花莊嚴其妙手 ]

PE ME CHAG NI NAM PAR GYEN MA

her hand adorned with a blue lotus,

སྦྱིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་སྤུབ་ནི་བ།

淨巴 準竹 嘎托 西哇 [ 佈施精進苦行靜 ]

JIN PA TSEUN DRU KA TUB SHI WA

whose field of practice is generosity, effort,

བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།

素巴 桑店 秀玉 尼瑪 [ 安忍禪定行境性 ]

ZU PA SAM TEN SHEU YUL NYI MA

austerity, calm, acceptance, and meditation.

ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར།

恰擦 爹欣 些必 祝埤 [ 頂禮如來頂髻母 ]

(4) CHAK TSAL DE SHIN SHEG BA'I TSOK TOR

Homage, Crown of Tathagata,

མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྤྱོད་མ།

他耶 南巴 交哇 秀瑪 [奉持無邊尊勝行]  
TA YE NAM PAR GYAL WA SHOD MA  
her actions endlessly victorious,

མ་ལུས་པ་རོལ་བྱིན་བ་ཐོབ་པའི།

瑪律 帕肉 淨巴 唾必 [獲得無餘波羅蜜]  
MA LU PHA ROL CHIN PA TOB BA'I  
venerated by the sons of the conqueror

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ།

交為 些及 欣都 店瑪 [一切佛子近依止]  
GYAL WAI SER CHI SHIN DU DEN MA  
who have attained every single perfection.

བྱུག་འཚལ་ཏུར་ར་རྩི་ཡི་ག།

恰擦 都達 热吽 衣給 [頂禮吽音叱吒母]  
(5) CHAK TSAL TU TA RA HUNG YI GEY  
Homage, Mother, filling all regions, sky and the realm of desire

འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ།

唾當 秋當 南卡 剛瑪 [聲遍欲色虛空界]  
TOD DANG CHOK DANG NAM KHA GANG MA  
with the sounds of TUTTARA and HUM,

འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ།

及店 屯波 下吉 念爹 [其足壓伏七世間]  
JIG DEN DUN PO SHAP GYI NEN TE  
trampling the seven worlds with her feet,

ལུས་བ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རུས་མ།

律巴 美巴 古巴 奴瑪 [皆能勾招盡無餘]  
LU PA ME PAR GU PAR NU MA  
able to summon all before her.

བྱུག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ།

恰擦 加淨 美拉 昌巴 [頂禮帝梵恭奉母]  
(6) CHAK TSAL JA JIN ME LHA TSANG PA  
Homage, Mother, worshipped by Indra, Agni, Brahma,



འདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།

都這 巴哦 南巴 中瑪 [ 摧毀一切兇猛魔 ]

DU CHI PA WO NAM PAR JOM MA

who annihilates the warriors of Mara,

ཅུ་སྒྲིམ་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ལྗན་མཛད།

出及 少尼 周涅 店站 [ 蓮花容顏現顰眉 ]

CHU GI SHAL NI TRO NYER DEN DZE

Slaying all enemies with a frown

དྲཱ་ལོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།

抓哦 檀傑 瑪律 色瑪 [ 無餘斬盡諸仇怨 ]

DRA WO THAM CHED MA LU SE MA

of wrath on her lotus face.

བྱུག་འཚལ་དགོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་བྱུག་རྒྱེ།

恰擦 共秋 宋錯 恰記 [ 頂禮三寶嚴印母 ]

(9) CHAK TSAL KUN CHOU SUM TSOK CHAK GYI

Homage, Mother, her hand adorns her heart

སོར་མོས་བྱུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

梭摩 吐嘎 南巴 見瑪 [ 手指當胸露威嚴 ]

SOR MO TU KAR NAM PAR GYEN MA

in a mudra that symbolizes the Three Jewels.

མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི།

瑪律 秋及 可洛 見必 [ 莊嚴無餘諸方輪 ]

MA LU CHOK GYI KOR LO GYEN BA'I

Adorned with the universal wheel,

རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུགས་མ།

讓各 噢及 錯南 出瑪 [ 自之光芒普縈繞 ]

RANG GE U GYI TSOG NAM TRUG MA

she radiates turbulent light.

བྱུག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗིད་པའི།

恰擦 熱都 嘎哇 及必 [ 頂禮歡悅威德母 ]

(10) CHAK TSAL RAB TU GA WA JID BA'I

Homage, Joyful Mother, whose brilliant diadem

དབུ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་ཕྱོད་བ་སྒྲིལ་མ།

哦見 噢吉 常哇 漂瑪 [頂飾光鬘誠斑斕]  
OR GYEN U CHI TRENG WA PEL MA  
spreads out garlands of light,

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩེ་ར་ཡིས།

些巴 熱些 吐大 熱衣 [喜笑大笑聖咒音]  
SHED PA RA SHED TU TA RA YI  
Subjugating Mara and the world

བདུད་དང་འཇིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ།

都當 及天 汪都 淨瑪 [懷柔群魔與世間]  
DU DANG JIG TEN WANG DU ZAD MA  
with mocking, laughing TUTTARA.

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྒྲོང་བའི་ཚོགས་རྣམས།

恰擦 沙西 江為 錯南 [頂禮解厄聖度母]  
(11) CHAK TSAL SA SHI CHANG WAY TSOG NAM  
Homage, Mother, able to summon before her

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་བྱས་པ་ཉིད་མ།

檀傑 古巴 奴巴 尼瑪 [能召一切護地神]  
THAM CHED GUK PAR NU PA NYI MA  
all the hosts of protectors of the earth.

ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས།

抽湜 又為 衣給 吽吉 [顰眉豎動發吽聲]  
TRO NYER YO WAI YI GEY HUNG GI  
Moving her frowning brows, she saves

ཕོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྒྲོལ་མ།

彭巴 檀傑 南巴 卓瑪 [消除所有諸貧窮]  
PONG PA TAM CHE NAM PAR DROL MA  
all from poverty by the sound of HUM.

ཕྱག་འཚལ་སྒྲོ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་རྒྱན།

恰擦 大為 屯布 烏見 [頂禮月相冠冕母]  
(12) CHAK TSAL DA WAY DUN PU U GYEN  
Homage, Mother, whose diadem

བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།

見巴 檀傑 欣都 巴瑪 [一切飾品極璀璨]  
GYEN PA TAM CHED SHIN TU BAR MA  
is a crescent moon, blazing with all her ornaments,

རལ་པའི་ཁྲོད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས།

繞必 抽涅 哦巴 美列 [無量光佛髻中現]  
RAB BA'I TU NAY U PAR ME LEI  
Ever shining with the brilliant light

ཏྲག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།

得巴 欣都 哦繞 淨瑪 [恆常光芒最耀眼]  
TAK PAR SHIN TU U RAB ZAD MA  
of Amitabha in her piled hair.

ཕྱག་འཚལ་བསྐྱལ་པ་ཐ་མའི་མེ་ལྷ་ར།

恰擦 嘎巴 他美 米他 [頂禮烈焰聖度母]  
(13) CHAK TSAL KAL PA TA MAI MI TAR  
Homage, Mother, residing amidst the garland that blazes

འབར་བའི་ཐྱེང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།

巴為 常為 玉那 涅瑪 [如末劫火住光鬘]  
BAR WEY TRENG WAY U NA NEY MA  
like the fire at the end of the world era,

གཡས་བརྒྱང་གཡོན་བསྐྱམ་ཀུན་ནས་བསྐོར་དགའི།

耶江 元共 昆涅 果給 [右伸左屈喜姿態]  
YE KYANG YEUN KUM KUN NEY KOR GAY  
right leg extended, left bent, encompassed by joy,

དབྱ་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།

抓衣 彭尼 南巴 君瑪 [擊毀一切諸敵軍]  
DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA  
annihilating hosts of enemies.

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།

恰擦 沙西 哦拉 恰各 [頂禮擷眉聖度母]  
(14) CHAK TSAL SA SHI NGO LA CHAK GE  
Homage, Mother, who hits the earth with the palm of her hand,

མཐིལ་གྱིས་བསྐྱོན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བདུང་མ།

替吉 論淨 沙吉 屯瑪 [手掌壓地足蹂踏]  
TEL GYI NUN CHING SHAP GYI DUNG MA  
who pounds on it with her feet.

ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གོ་རྗེ་གིས།

抽涅 見淨 衣給 咩吉 [面露怒容發咩聲]  
TRO NYER GEN ZAD YI GEY HUNG GYI  
Frowning wrathfully, she shatters

རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།

任巴 屯波 南尼 給瑪 [擊破七重一切處]  
RIM PA DUN PO NAM NI GEM MA  
the seven underworlds by the sound of HUM.

བྱུག་འཚལ་བདེ་མ་དག་མ་ཞི་མ།

恰擦 爹瑪 給瑪 西瑪 [頂禮安樂柔善母]  
(15) CHAG TSAL DE MA GEY MA SHI MA  
Homage, Mother, blissful, virtuous, calm,

མྱ་ངན་འདས་ཞི་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།

美恩 爹希 秋玉 寧瑪 [寂滅涅槃行境性]  
MAI NGEN DEH SHI CHOD YUL NYI MA  
whose field of activity is peaceful nirvana,

སྣ་རྣམ་མོ་དང་ཡང་དག་ལྷན་པས།

梭哈 喻當 洋得 店貝 [真實咒語喻索哈]  
SO HA OM DANG YANG DAG DEN PEI  
endowed with the true perfection of SVAHA and OM,

སྒྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཛོམས་པ་ཉིད་མ།

弟巴 千波 君巴 寧瑪 [摧毀一切大罪惡]  
DIK PA CHEN PO JOM PA NYI MA  
destroying great evils.

བྱུག་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐོར་རབ་དགའ་བའི།

恰擦 昆涅 果熱 嘎為 [頂禮圍繞歡喜母]  
(16) CHAK TSAL KUN NEY KOR RAB GA WAI  
Homage, Mother, encompassed by joy,

དག་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགོམས་མ།

抓衣 嚕尼 繞都 給瑪 [ 怨敵之身悉擊碎 ]  
DRA YI LU NI RAB DU GEM MA  
who shatters the bodies of enemies,

ཡི་གེ་བཅུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི།

衣給 基貝 那尼 果必 [ 十字莊嚴明咒吽 ]  
YI GE CHU PAI NGAG NI KUO BA'I  
saviouress manifesting from the rigpa of HUM,

རིག་པ་རྩྱུ་ལས་སྣོལ་མ་ཉིད་མ།

日巴 吽列 卓瑪 寧瑪 [ 明覺吽字聖度母 ]  
RIG PA HUNG LE DROL MA NYI MA  
arraying the sounds of the ten-syllable mantra.

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེའི་ཞབས་ནི་བདག་ས་པས།

恰擦 都列 夏尼 達貝 [ 頂禮震撼三界母 ]  
(17) CHAK TSAL TU RE SHAB NI DAP PEI  
Homage, TURE, stamping her feet,

རྩྱུ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།

吽各 南必 沙文 寧瑪 [ 足踏吽相為種子 ]  
HUNG GE NAM BA'I SA WUN NYI MA  
whose seed syllable appears in the form of HUM,

རི་རབ་མན་རྒྱ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད།

日繞 滿大 惹當 必切 [ 須彌布雪曼達拉 ]  
RI RAB MEN DA RA DANG BIG CHE  
shaking Mount Meru, Mandara, Binduchal,

འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།

及店 宋南 又哇 寧瑪 [ 三世間界皆搖動 ]  
JIG DEN SUM NAM YO WA NYI MA  
and the triple world.

ཕྱག་འཚལ་ལྟ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།

恰擦 拉衣 錯衣 南必 [ 頂禮滅毒聖度母 ]  
(18) CHAK TSAL LHA YI TSO YI NAM BA'I  
Homage, Mother, holding the rabbit-marked moon,

རི་དྲགས་ཉྱལ་ཕན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ།

日得 大見 恰那 南瑪 [手持天海相皎月]  
RI DAK TAK GEN CHAK NA NAM MA  
which is like a heavenly lake,

ཏཱ་ར་གཉིས་བརྗོད་པའ་གྱི་ཡི་གེས།

大热 尼覺 呬吉 衣給 [誦二達繞啲字聲]  
TA RA NYI JEU PHAT CHI YI KEE  
dispelling all poison with the sound of PHAT

དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ།

都南 瑪律 巴尼 色瑪 [無餘滅除一切毒]  
DUD NAM MA LU PAR NI SEL MA  
and the twice spoken TARA.

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ།

恰擦 拉衣 錯南 交波 [頂禮天王所敬母]  
(19) CHAK TSAL LHA YI TSOG NAM GYAL PO  
Homage, Mother, served by the ruler of the hosts of gods,

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ།

拉當 米安 基衣 店瑪 [天人非人咸依止]  
LA DANG MI AN CHI YI DEN MA  
by gods and kimnaras,

ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗོད་གྱི།

昆涅 果恰 嘎為 借吉 [披甲歡喜之威德]  
KUN NEY GOR CHA GA WAY JIK GI  
dispelling conflicts and bad dreams

ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ།

最當 米浪 念巴 笑瑪 [遣除爭鬥與惡夢]  
TSUD DANG MI LAM NGEN PA SEL MA  
with her armor of joy and splendor.

ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་རྩེ་བ་རྒྱས་པའི།

恰擦 尼瑪 大哇 見必 [頂禮消疫聖度母]  
(20) CHAK TSAL NYI MA DA WA GYEN BA'I  
Homage, Mother, whose two eyes

སྐྱུན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།

千尼 波拉 哦繞 撒瑪 [日月雙眸光鮮明]

CHEN NYI PO LA U RAB SEL MA

are the sun and full moon, shining with brilliant light,

ཧ་ར་གཉིས་བརྗོད་རྒྱུ་ར་ཡིས།

哈热 尼覺 都大 热衣 [誦二哈繞德達繞]

HA RA NYI JED TU TA RA YI

who dispels deadly disease

ཤིན་དུ་དག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

欣都 札布 任涅 撒瑪 [消除劇猛瘟疫病]

SHIN DU DRA PO RIM NED SEL MA

with TUTTARA and twice-spoken HARA.

ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས།

恰擦 爹尼 宋南 果貝 [頂禮具光勝度母]

(21) CHAK TSAL DE NYI SUM NAM KUO PEI

Homage, Mother, endowed with the power to pacify

ཞི་བའི་མགུ་དང་ཡང་དག་ལྔ་མ།

希為 吐當 洋達 店瑪 [安立一切三真如]

SHI WAY TU DANG YANG DAK DEN MA

by the array of the three natural states,

གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོན་སྐྱེན་ཚོགས་རྣམས།

屯當 若朗 奴淨 錯南 [正具寂滅威神力]

DON DANG RO LANG NU CHIN TSOG NAM

destroying the hosts of evil spirits, yakshas and the walking dead,

འཛོམས་པ་རྒྱ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།

君巴 都列 惹秋 寧瑪 [摧魔起屍夜叉眾]

JOM PA DU RE RAB CHOU NYI MA

TURE, most excellent Mother.

རྩ་བའི་སྐྱགས་ཀྱི་བསྟོད་པ་འདི་དང་།

札為 哪吉 埤巴 弟當 [以根本咒禮讚及]

TSA WAY NGAG GI TOD PA DI DANG

The praises consisting of the root mantra and

ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག།

恰擦 哇尼 尼素 札基 [ 禮拜二一母文終 ]

CHAK TSAL WA NI NYI SHU TSA CHIG

supplication to the Twenty-One Arya Tara conclude here.

ཕྱག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྟོན་པ་འདི་ནི་རྣམ་པར་སྤང་མཛད་ཚེན་པོས་གསུངས་པ་སྟེ་རྒྱུད་ལས་བྱུང་བའོ།།

此二十一度母禮讚文，乃毗盧遮那佛所宣說，出自密續

These Praises to the Twenty-one Arya Taras were uttered by the great Buddha Nangdzed and quoted from a tantra.

ཨོ་དངོས་འབྱོར་ཡིད་ལས་སོགས་མཚོན་པ། མཚུལ་གོང་ལྟར་ཕུལ་ནས།

嗡 喔久衣列中哇衣 供养 及曼達拉 如前而供

Make the offering that reads "OM NGO JOR YID LE" and, offer the mandala as before, then recite:

ཨོ་དངོས་འབྱོར་ཡིད་ལས་བྱུང་བ་ཡི།

嗡 喔久 衣列 中哇衣 [ 嗡 實設意緣之所生 ]

OM NGO JOR YI LEH JUNG WA YI

OM Set out and arisen from one's visualization,

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་མཚོན་སྒྲིན་གྱིས།

昆都 桑波 秋寸及 [ 廣大普賢雲海供 ]

KUN TU ZANG PO CHOU TRIN GI

A cloud of offerings as vast as Samantabhadra's aspiration

ཚོས་དབྱིངས་རྒྱས་པར་བཀའ་བྱས་ཏེ།

秋英 級巴 剛細爹 [ 充滿虛空遍法界 ]

CHU YING GE PAR KANG SHE TEI

manifests and pervades the entire space of Dharmadhatu,

འཕགས་མ་སྟོལ་མ་འཁོར་བཅས་མཚོན།

帕瑪 卓瑪 可借卻 [ 供養度母與眷屬 ]

PHA MA DRUL MA KHOR JEI CHOD

(which are) made to offer to the Noble Arya Tara and her retinues.

ཨོ་ཨུ་རུ་རུ་རེ་ས་པ་རི་སྣ་ར་བཟོ་

嗡 阿呀 達列 薩巴日 哇惹 班札

OM AR YA TA RE, SA PA RI WA RA, BEN ZAR

ཨ་གླིང་པ་དྲུག་པུ་ལྷོ་ལོ་གཤེན་གྱི།

阿甘 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根爹 [ 食水, 洗水, 花, 香, 燈, 塗 ]

ARGHAM PADYAM PUSHPE DHUPE ALOKE GENDHE

Set out offerings of drinking water, washing water, flowers, incense, lamps, perfume,

ནི་མི་བྲ། འཇུ། བྲ་ཏྲི་རྩོ་སྣ་རྣམ་ ཞེས་སྐྱབ་བྲངས་ཤིང་མཚོན་པ་སྐྱིར་འབྲུལ།

涅威爹 夏打 札悌擦 梭哈 [果, 樂] [如實迎請而做供養]

NEWIDA SHABDA TRATITSA SO HA

fruits, music, reciting thus, perform the invitation and make general offerings.

ཨོཾ་ཨ་ཧུཾ་

嗡 阿 吽

OM AH HUNG

ཁམས་གསུམ་སྣོན་བཅུད་དཔལ་འབྱོར་དང་།

卡宋 涅巨 漂久當 [三界情器諸財富]

KHAM SUM NEU CHU PAL JOR DANG

All the wealth in the animate and inanimate worlds of the three realms,

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དགོ་ཚོགས་ཀུན་།

達律 龍久 給錯昆 [自身財寶與善根]

DAG LU LONG CHOU GE TSOK KUN

my own precious valuables and virtuous accumulations,

སྲུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམས་ལ་འབྲུལ་།

吐傑 大尼 南拉布 [供養具大悲心者]

THU JEI DAG NYI NAM LA BUL

I offer to those who possess great compassion.

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་སྣོབས་ཏུ་གསོལ་།

些涅 淨及 拉都所 [祈請納受賜加持]

SHE NEI CHIN JI LAB TU SOL

Pray! Accept my offering and grant your blessings!

ཨོཾ་སྐ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་རྩུ་མུལ་བུ་ཇ་ཏོཾ་ ཞེས་མུལ་བྱི་བྲག་ཏུ་ཕུལ་ནས།

嗡 薩哇 達他 嘎他 熱那 曼達拉 布札霍

OM SAR WA, TA THA GA TA, RAT NA, MANDALA PU DZA HO

ཕྱག་གཡས་མཚོན་སྐྱིན་ཕྱག་རྒྱ་ཉིད་།

恰耶 秋淨 恰佳尼 [右手根本善施印]

CHAK YE CHOD CHIN CHAK GYA NYI

(Tara's) Right hand changes from holding the mudra of ultimate generosity,



གེ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།

給沙 些哇 列尼 雄瑪 [花蕊綻放從中現]  
GE SAR SHE WA LEH NI JUNG MA  
of the lord of the triple world.

ཕྱག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ།

恰擦 屯給 大哇 昆都 [頂禮月色白度母]  
(2) CHAK TSAL DUN GAY DA WA KUN TU  
Homage, Mother whose face is filled

གང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་པའི་ཞལ་མ།

剛哇 佳尼 乍貝 少瑪 [秋百滿月聚集臉]  
GANG WA GYA NI TSA BA'I SHAL MA  
with the light of an array of a hundred full autumn moons,

སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་བ་རྣམས་ཀྱིས།

嘎瑪 東抓 措巴 南吉 [成千群星同匯聚]  
KAR MA TONG DRA TSOK PA NAM GYI  
shining with the brilliant open light

རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

繞都 切為 噢繞 巴瑪 [盡放威光極燦然]  
RAP TU CHE WAY U RAP BAR MA  
of the hosts of a thousand stars.

ཕྱག་འཚལ་སེར་སྟོ་ལྷ་ལས་སྟེན་གྱི།

恰擦 色哦 秋涅 些吉 [頂禮紫磨金色母]  
(3) CHAK TSAL SER NGO CHU NEI GI GYI  
Homage, Mother, golden one,

པདྨས་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

貝美 恰尼 南巴 見瑪 [蓮花莊嚴其妙手]  
PE ME CHAG NI NAM PAR GYEN MA  
her hand adorned with a blue lotus,

སྦྱིན་པ་བརྟོན་འགྲུས་དཀའ་ཐུབ་ཞི་བ།

淨巴 準竹 嘎托 西哇 [佈施精進苦行靜]  
JIN PA TSEUN DRU KA TUB SHI WA  
whose field of practice is generosity, effort,

བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྲོད་ཡུལ་ཉིད་མ།

素巴 桑店 秀玉 尼瑪 [安忍禪定行境性]  
ZU PA SAM TEN SHEU YUL NYI MA  
austerity, calm, acceptance, and meditation.

ལྷན་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར།

恰擦 爹欣 些必 祝唾 [頂禮如來頂髻母]  
(4) CHAK TSAL DE SHIN SHEG BA'I TSOK TOR  
Homage, Crown of Tathagata,

མཐའ་ཡས་ནམ་པར་རྒྱལ་བ་སྲོད་མ།

他耶 南巴 交哇 秀瑪 [奉持無邊尊勝行]  
TA YE NAM PAR GYAL WA SHOD MA  
her actions endlessly victorious,

མ་ལུས་པ་རོལ་བྱིན་པ་བློབ་པའི།

瑪律 帕肉 淨巴 唾必 [獲得無餘波羅蜜]  
MA LU PHA ROL CHIN PA TOB BA'I  
venerated by the sons of the conqueror

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ།

交為 些及 欣都 店瑪 [一切佛子近依止]  
GYAL WAI SER CHI SHIN DU DEN MA  
who have attained every single perfection.

ལྷན་འཚལ་ཏུ་རྗེ་ཡི་ག།

恰擦 都達 热吽 衣給 [頂禮吽音叱吒母]  
(5) CHAK TSAL TU TA RA HUNG YI GEY  
Homage, Mother, filling all regions, sky and the realm of desire

འདོད་དང་སྐྱོགས་དང་ནམ་མཐའ་གང་མ།

唾當 秋當 南卡 剛瑪 [聲遍欲色虛空界]  
TOD DANG CHOK DANG NAM KHA GANG MA  
with the sounds of TUTTARA and HUM,

འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མཐན་ཏེ།

及店 屯波 下吉 念爹 [其足壓伏七世間]  
JIG DEN DUN PO SHAP GYI NEN TE  
trampling the seven worlds with her feet,

ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་བྱས་མ།

律巴 美巴 古巴 奴瑪 [ 皆能勾招盡無餘 ]

LU PA ME PAR GU PAR NU MA

able to summon all before her.

ཕྱག་འཚལ་བརྐྱེན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ།

恰擦 加淨 美拉 昌巴 [ 頂禮帝梵恭奉母 ]

(6) CHAK TSAL JA JIN ME LHA TSANG PA

Homage, Mother, worshipped by Indra, Agni, Brahma,

རླུང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚན་མ།

龍拉 那錯 汪秋 卻瑪 [ 火神風神自在供 ]

LUNG LHA NA TSOG WANG CHOU CHOD MA

by Marut and different mighty ones.

འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དང་།

君波 若朗 知沙 南當 [ 鬼王起屍及尋香 ]

JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG

Honored by the hosts of spirits, of yakshas,

གཞོན་སྤྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོན་མ།

奴淨 錯吉 屯涅 埤瑪 [ 夜叉眾會皆讚歎 ]

NOD JIN TSOG GYI DUN NE TOD MA

of gandharvas and the walking dead.

ཕྱག་འཚལ་ལྷུ་ཅེས་བྱ་དང་ཕའ་ཀྱིས།

恰擦 札接 加當 呷吉 [ 頂禮勝伏他方母 ]

(7) CHAK TSAL TRA CHE JA DANG PHAT GYI

Homage, Mother, destroying the magical devices of outsiders

པ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་རྩ་འཛོམས་མ།

帕洛 出可 繞都 君瑪 [ 盡毀對方敵惑輪 ]

PAH ROL TRUL KOR RAB TU JOM MA

with the sounds of TRET and PHAT,

གཡས་བསྐྱུམ་གཡོན་བརྐྱང་ཞབས་ཀྱིས་མཐོན་ཏེ།

衣共 原江 沙吉 涅爹 [ 右屈左伸足壓伏 ]

YE KUM YEUN CHANG SHAB GYI NEN DE

Trampling with her right leg bent and the left extended,

མེ་འབར་འབྲུགས་པ་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།

美巴 除巴 欣都 巴瑪 [ 盛燃熊熊烈火焰 ]  
ME BAR TRUG PA SHIN TU BAR MA  
ablaze with a raging wildfire.

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཛིགས་པ་ཆེན་པོས།

恰擦 都列 及巴 千布 [ 頂禮大怖救度母 ]  
(8) CHAK TSAL TU RE JIK PA CHEN PO  
homage, TURE, terrible lady,

འདུད་གྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།

都這 巴哦 南巴 中瑪 [ 摧毀一切兇猛魔 ]  
DU CHI PA WO NAM PAR JOM MA  
who annihilates the warriors of Mara,

ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ལྡན་མཛད།

出及 少尼 周涅 店站 [ 蓮花容顏現顰眉 ]  
CHU GI SHAL NI TRO NYER DEN DZE  
Slaying all enemies with a frown

དག་པོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།

抓哦 檀傑 瑪律 色瑪 [ 無餘斬盡諸仇怨 ]  
DRA WO THAM CHED MA LU SE MA  
of wrath on her lotus face.

ཕྱག་འཚལ་དགོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱའི།

恰擦 共秋 宋錯 恰記 [ 頂禮三寶嚴印母 ]  
(9) CHAK TSAL KUN CHOU SUM TSOK CHAK GYI  
Homage, Mother, her hand adorns her heart

སོར་མོས་སྤྱགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

梭摩 吐嘎 南巴 見瑪 [ 手指當胸露威嚴 ]  
SOR MO TU KAR NAM PAR GYEN MA  
in a mudra that symbolizes the Three Jewels.

མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི།

瑪律 秋及 可洛 見必 [ 莊嚴無餘諸方輪 ]  
MA LU CHOK GYI KOR LO GYEN BA'I  
Adorned with the universal wheel,

རང་གི་འོད་གྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུགས་མ།

讓各 噢及 錯南 出瑪 [ 自之光芒普縈繞 ]  
RANG GE U GYI TSOG NAM TRUG MA  
she radiates turbulent light.

ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗིད་པའི།

恰擦 熱都 嘎哇 及必 [ 頂禮歡悅威德母 ]  
(10) CHAK TSAL RAB TU GA WA JID BA'I  
Homage, Joyful Mother, whose brilliant diadem

དབུ་རྒྱུ་འོད་གྱི་ཐེང་བ་སྤེལ་མ།

哦見 噢吉 常哇 漂瑪 [ 頂飾光鬢誠斑斕 ]  
OR GYEN U CHI TRENG WA PEL MA  
spreads out garlands of light,

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩེ་ར་ཡིས།

些巴 熱些 吐大 熱衣 [ 喜笑大笑聖咒音 ]  
SHED PA RA SHED TU TA RA YI  
Subjugating Mara and the world

བདུད་དང་འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ།

都當 及天 汪都 淨瑪 [ 懷柔群魔與世間 ]  
DU DANG JIG TEN WANG DU ZAD MA  
with mocking, laughing TUTTARA.

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས།

恰擦 沙西 江為 錯南 [ 頂禮解厄聖度母 ]  
(11) CHAK TSAL SA SHI CHANG WAY TSOG NAM  
Homage, Mother, able to summon before her

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རུས་པ་ཉིད་མ།

檀傑 古巴 奴巴 尼瑪 [ 能召一切護地神 ]  
THAM CHED GUK PAR NU PA NYI MA  
all the hosts of protectors of the earth.

ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྒྱུ་གིས།

抽涅 又為 衣給 吽吉 [ 擷眉豎動發吽聲 ]  
TRO NYER YO WAI YI GEY HUNG GI  
Moving her frowning brows, she saves

ཕོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ།

彭巴 檀傑 南巴 卓瑪 [消除所有諸貧窮]  
PONG PA TAM CHE NAM PAR DROL MA  
all from poverty by the sound of HUM.

ཕུག་འཚལ་ལྷ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་རྒྱན།

恰擦 大為 屯布 烏見 [頂禮月相冠冕母]  
(12) CHAK TSAL DA WAY DUN PU U GYEN  
Homage, Mother, whose diadem

བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་གིན་ཏུ་འབར་མ།

見巴 檀傑 欣都 巴瑪 [一切飾品極璀璨]  
GYEN PA TAM CHED SHIN TU BAR MA  
is a crescent moon, blazing with all her ornaments,

རལ་བའི་ཁྲོད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས།

繞必 抽涅 哦巴 美列 [無量光佛髻中現]  
RAB BA'I TU NAY U PAR ME LEI  
Ever shining with the brilliant light

རྟག་པར་གིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།

得巴 欣都 哦繞 淨瑪 [恆常光芒最耀眼]  
TAK PAR SHIN TU U RAB ZAD MA  
of Amitabha in her piled hair.

ཕུག་འཚལ་བསྐྱལ་བ་ཐ་མའི་མེ་ལྷུང།

恰擦 嘎巴 他美 米他 [頂禮烈焰聖度母]  
(13) CHAK TSAL KAL PA TA MAI MI TAR  
Homage, Mother, residing amidst the garland that blazes

འབར་བའི་ཕྱིང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།

巴為 常為 玉那 涅瑪 [如末劫火住光鬘]  
BAR WEY TRENG WAY U NA NEY MA  
like the fire at the end of the world era,

གཡས་བརྒྱང་གཡོན་བསྐྱམ་ཀུན་ནས་བསྐོར་དགའི།

耶江 元共 昆涅 果給 [右伸左屈喜姿態]  
YE KYANG YEUN KUM KUN NEY KOR GAY  
right leg extended, left bent, encompassed by joy,

དག་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།

抓衣 彭尼 南巴 君瑪 [ 擊毀一切諸敵軍 ]

DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA

annihilating hosts of enemies.

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།

恰擦 沙西 哦拉 恰各 [ 頂禮顰眉聖度母 ]

(14) CHAK TSAL SA SHI NGO LA CHAK GE

Homage, Mother, who hits the earth with the palm of her hand,

མགིལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བརྟུང་མ།

替吉 論淨 沙吉 屯瑪 [ 手掌壓地足蹂踏 ]

TEL GYI NUN CHING SHAP GYI DUNG MA

who pounds on it with her feet.

ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གེ་རྩྱི་གིས།

抽涅 見淨 衣給 咩吉 [ 面露怒容發咩聲 ]

TRO NYER GEN ZAD YI GEY HUNG GYI

Frowning wrathfully, she shatters

རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།

任巴 屯波 南尼 給瑪 [ 擊破七重一切處 ]

RIM PA DUN PO NAM NI GEM MA

the seven underworlds by the sound of HUM.

ཕྱག་འཚལ་བདེ་མ་དགེ་མ་ཞི་མ།

恰擦 爹瑪 給瑪 西瑪 [ 頂禮安樂柔善母 ]

(15) CHAG TSAL DE MA GEY MA SHI MA

Homage, Mother, blissful, virtuous, calm,

བྱ་ངན་འདས་ཞི་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།

美恩 爹希 秋玉 寧瑪 [ 寂滅涅槃行境性 ]

MAI NGEN DEH SHI CHOD YUL NYI MA

whose field of activity is peaceful nirvana,

སྣ་རྣམ་མཁོ་དང་ཡང་དག་ལྷན་པས།

梭哈 喻當 洋得 店貝 [ 真實咒語喻索哈 ]

SO HA OM DANG YANG DAG DEN PEI

endowed with the true perfection of SVAHA and OM,

ཕྱིག་པ་ཚེན་པོ་འཛོམས་པ་ཉིད་མ།

弟巴 千波 君巴 寧瑪 [ 摧毀一切大罪惡 ]

DIK PA CHEN PO JOM PA NYI MA

destroying great evils.

ཕྱག་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐོར་བའ་དགའ་བའི།

恰擦 昆涅 果熱 嘎為 [ 頂禮圍繞歡喜母 ]

(16) CHAK TSAL KUN NEY KOR RAB GA WAI

Homage, Mother, encompassed by joy,

དབྲ་ཡི་ལུས་ནི་བབ་ཏུ་འགོམས་མ།

抓衣 嚕尼 繞都 給瑪 [ 怨敵之身悉擊碎 ]

DRA YI LU NI RAB DU GEM MA

who shatters the bodies of enemies,

ཡི་གེ་བཅུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི།

衣給 基貝 那尼 果必 [ 十字莊嚴明咒吽 ]

YI GE CHU PAI NGAG NI KUO BA'I

saviouress manifesting from the rigpa of HUM,

རིག་པ་རྩུ་ལས་སྐོལ་མ་ཉིད་མ།

日巴 吽列 卓瑪 寧瑪 [ 明覺吽字聖度母 ]

RIG PA HUNG LE DROL MA NYI MA

arraying the sounds of the ten-syllable mantra.

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེའི་ཞབས་ནི་བདདས་པས།

恰擦 都列 夏尼 達貝 [ 頂禮震撼三界母 ]

(17) CHAK TSAL TU RE SHAB NI DAP PEI

Homage, TURE, stamping her feet,

རྩུ་གི་རྩམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།

吽各 南必 沙文 寧瑪 [ 足踏吽相為種子 ]

HUNG GE NAM BA'I SA WUN NYI MA

whose seed syllable appears in the form of HUM,

རི་བབ་མན་རྒྱ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད།

日繞 滿大 惹當 必切 [ 須彌布雪曼達拉 ]

RI RAB MEN DA RA DANG BIG CHE

shaking Mount Meru, Mandara, Binduchal,

འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།

及店 宋南 又哇 寧瑪 [三世間界皆搖動]  
JIG DEN SUM NAM YO WA NYI MA  
and the triple world.

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།

恰擦 拉衣 錯衣 南必 [頂禮滅毒聖度母]  
(18) CHAK TSAL LHA YI TSO YI NAM BA'I  
Homage, Mother, holding the rabbit-marked moon,

རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ།

日得 大見 恰那 南瑪 [手持天海相皎月]  
RI DAK TAK GEN CHAK NA NAM MA  
which is like a heavenly lake,

ཏཱ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཡེ་ཧྲི་ཡི་གེས།

大热 尼覺 呖吉 衣給 [誦二達繞咿字聲]  
TA RA NYI JEU PHAT CHI YI KEE  
dispelling all poison with the sound of PHAT

དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ།

都南 瑪律 巴尼 色瑪 [無餘滅除一切毒]  
DUD NAM MA LU PAR NI SEL MA  
and the twice spoken TARA.

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱལ་པོ།

恰擦 拉衣 錯南 交波 [頂禮天王所敬母]  
(19) CHAK TSAL LHA YI TSO G NAM GYAL PO  
Homage, Mother, served by the ruler of the hosts of gods,

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྐྱེན་མ།

拉當 米安 基衣 店瑪 [天人非人咸依止]  
LA DANG MI AN CHI YI DEN MA  
by gods and kimnaras,

ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗོད་ཀྱི།

昆涅 果恰 嘎為 借吉 [披甲歡喜之威德]  
KUN NEY GOR CHA GA WAY JIK GI  
dispelling conflicts and bad dreams

ཕྱོད་དང་མྱི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ།

最當 米浪 念巴 笑瑪 [ 遣除爭鬥與惡夢 ]  
TSUD DANG MI LAM NGEN PA SEL MA  
with her armor of joy and splendor.

ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི།

恰擦 尼瑪 大哇 見必 [ 頂禮消疫聖度母 ]  
(20) CHAK TSAL NYI MA DA WA GYEN BA'I  
Homage, Mother, whose two eyes

སྐྱུན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།

千尼 波拉 哦繞 撒瑪 [ 日月雙眸光鮮明 ]  
CHEN NYI PO LA U RAB SEL MA  
are the sun and full moon, shining with brilliant light,

ཧ་ར་གཉིས་བརྗོད་རྒྱུ་ར་ཡིས།

哈热 尼覺 都大 热衣 [ 誦二哈繞德達繞 ]  
HA RA NYI JED TU TA RA YI  
who dispels deadly disease

ཤིན་དུ་དྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

欣都 札布 任涅 撒瑪 [ 消除劇猛瘟疫病 ]  
SHIN DU DRA PO RIM NED SEL MA  
with TUTTARA and twice-spoken HARA.

ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཞོད་པས།

恰擦 爹尼 宋南 果貝 [ 頂禮具光勝度母 ]  
(21) CHAK TSAL DE NYI SUM NAM KUO PEI  
Homage, Mother, endowed with the power to pacify

ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྷན་མ།

希為 吐當 洋達 店瑪 [ 安立一切三真如 ]  
SHI WAY TU DANG YANG DAK DEN MA  
by the array of the three natural states,

གཞོན་དང་རོ་ལངས་གཞོད་སྐྱེན་ཚོགས་རྣམས།

屯當 若朗 奴淨 錯南 [ 正具寂滅威神力 ]  
DON DANG RO LANG NU CHIN TSOG NAM  
destroying the hosts of evil spirits, yakshas and the walking dead,

འཛོམས་པ་རུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།

君巴 都列 惹秋 寧瑪 [ 摧魔起屍夜叉眾 ]  
JOM PA DU RE RAB CHOU NYI MA  
TURE, most excellent Mother.

རྩ་བའི་སྒྲགས་ཀྱི་བསྟོན་པ་འདི་དང་།

札為 哪吉 埤巴 弟當 [ 以根本咒禮讚及 ]  
TSA WAY NGAG GI TOD PA DI DANG  
The praises consisting of the root mantra and

ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་།

恰擦 哇尼 尼素 札基 [ 禮拜二一母文終 ]  
CHAK TSAL WA NI NYI SHU TSA CHIG  
supplication to the Twenty-One Arya Tara conclude here.

ཕྱག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྟོན་པ་འདི་ནི་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་ཚེན་པོས་གསུངས་པ་སྟེ་རྒྱུད་ལས་ལྷུང་བའོ།།

此二十一度母禮讚文，乃毗盧遮那佛所宣說，出自密續  
These Praises to the Twenty-one Arya Taras were uttered by the great Buddha Nangdzed and  
quoted from a tantra.

ཨོ་དངོས་འབྱོར་ཡིད་ལས་བྱུང་བ་ཡི།

喻 喔久 衣列 將哇衣 [ 喻 實設意緣之所生 ]  
OM NGO JOR YI LEH JUNG WA YI  
OM Set out and arisen from my visualization,

ཀུན་རུ་བབ་པོའི་མཚོད་སྒྲིབ་གྱིས།

昆都 桑波 秋寸及 [ 廣大普賢雲海供 ]  
KUN TU ZANG PO CHOU TRIN GI  
a cloud of offerings as vast as Samamtabhadra's aspiration

ཚོས་དབྱིངས་རྒྱས་པར་བཀའ་བྱས་ཏེ།

秋英 級巴 剛細爹 [ 充滿虛空遍法界 ]  
CHU YING GE PAR KANG SHE TEI  
manifests and pervades the entire space of Dharmadhatu

འཕགས་མ་སྟོལ་མ་འཁོར་བཅས་མཚོད།

帕瑪 卓瑪 可借卻 [ 供養度母與眷屬 ]  
PHA MA DRUL MA KHOR JEI CHOD  
with which I offer to Noble Arya Tara and her retinues.

ཨོ་ཨྲ་ཏུ་རུ་རེ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་བཟླ་

喻 阿呀 達列 薩巴日 哇惹 班札  
OM ARYA TARE SAPARI WARA BENZAR

ཨ་གླིང་པུ་འུ་བུ་ལྷོ་ལོ་ཀེ་ག་རྩེ་ནི་མི་བྱ་གཞན་བྱ་ཏུ་རྩོམ་སྐྱ་དུམ་ ཞེས་སྐུན་བྲངས་གིང་མཚོན་པ་གྱིར་འབུལ།

阿甘 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根爹 涅威爹 夏打 札悌擦 梭哈  
〔食水, 洗水, 花, 香, 燈, 塗, 果, 樂〕 〔如實迎請而做供養〕  
AR GHAM, PA DYAM, PUSH PE, DHU PE, ALO KE, GEN DHE, NE WI  
DA, SHAB DA, TRA TI TSA, SO HA.

Set out offerings of drinking water, washing water, flowers, incense, lamps, perfume, fruits, music, reciting thus, perform the invitation and make general offerings.

ཨོ་ཨ་ཧུང་།

喻 阿 吽  
OM AH HUNG

ཁམས་གསུམ་སྣོད་བཅུད་དཔལ་འབྱོར་དང་།

卡宋 涅巨 漂久當 〔三界情器諸財富〕  
KHAM SUM NEU CHU PAL JOR DANG  
All the wealth in the animate and inanimate worlds of the three realms,

བདག་ལུས་ལོངས་སྤོང་དག་ཚོགས་ཀུན་།

達律 龍久 給錯昆 〔自身財寶與善根〕  
DAG LU LONG CHOU GE TSOK KUN  
all my precious valuables and positive accumulations,

བྱམས་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམས་ལ་འབུལ་།

吐傑 大尼 南拉布 〔供養具大悲心者〕  
THU JEI DAG NYI NAM LA BUL  
I offer to those who possess great compassion.

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས་ཏུ་གསོལ་།

些涅 淨及 拉都所 〔祈請納受賜加持〕  
SHE NEI CHIN JI LAB TU SOL  
Please accept and grant your blessings!

ཨོ་སར་ཁ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་རཏྭ་མརྩལ་པུ་ཇ་ཏོམ་ ཞེས་མརྩལ་བྱེ་བྲག་ཏུ་ཐུལ་ནས།

喻 薩哇 達他 嘎他 熱那 曼達拉 布札霍  
OM SAR WA, TA THA GA TA, RAT NA, MANDALA PU DZA HO  
Reciting thus, make the specific offering of the mandala.

སྐྱུ་ལས་བདུད་རྩི་འུ་རྒྱན་བབསམ།

古列 都字 其僅巴 [度母身中流甘露]

KU LEH DU TSI CHI JUN PAB

From Tara's body, a stream of nectar flows through the crowns

རང་དང་བསྐྱེད་བྱའི་སྤྱི་བོ་ནསམ།

讓當 宋吉 汽哦涅 [灌入我等受護者]

RANG DANG SUNG JI CHI WO NYE

and enters into oneself and those to be protected

ལྷགས་ཏེ་ལུས་ཀུན་གང་བ་ཡིསམ།

素爹 律昆 剛哇衣 [頂門遍普己全身]

SHU TE LU KUN GANG WA YI

permeating throughout the bodies,

བྱིན་རྒྱབས་མ་ལུས་ལྷགས་པར་གྱུརམ།

淨拉 瑪律 素巴久 [自身充滿加持力]

CHIN LA MA LU SHU PAR GYUR

fueling us with the power of blessings.

ཅེས་མོས་ལ་བྱུག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་ཚར་བདུན་པན་ཡོན་བཅས་བརྗོད།

如實觀想，并唸誦二十一度母禮讚文七遍及度母功德文

Recite Praises to the Twenty-one Taras seven times with clear visualization as instructed.

༄༅། བྱུག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྟོན་པ་ནི།

二十一度母禮讚文

PRAISES TO THE TWENTY ONE TARAS

ཨོ་རྩེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྟོལ་མ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ།

嗡 傑尊瑪 帕瑪 卓瑪拉 恰擦洛 [嗡！頂禮至尊聖度母]

OM JE TSUN MA PHAK MA DRO MA LA CHAG TSAL LO

OM I supplicate to the Holy Arya Tara!

བྱུག་འཚལ་སྟོལ་མ་ལྷུར་མ་དཔའ་མོ།

恰擦 卓瑪 紐瑪 巴摩 [頂禮奮迅救度母]

(1) CHAG TSAL DROL MA NYUR MA PA MO

Homage, Tara, quick one,

སྐྱུ་བེ་སྐད་ཅིག་གྲོག་དང་འདྲ་མ།

接尼 給記 洛當 抓瑪 [目如剎那電光照]

CHEN NI KAY CHIK LOK DANG DRA MA

heroine whose eyes flash like lightning,

འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ལྷན་ལུས་འལ་གྱི།

記天 宋共 秋借 少及 [ 三域怙主蓮花面 ]

JIG TEN SUM GONG CHOU CHE SHAL GYI

born from the opening corolla of the lotus face

གེ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།

給沙 些哇 列尼 雄瑪 [ 花蕊綻放從中現 ]

GE SAR SHE WA LEH NI JUNG MA

of the lord of the triple world.

ཕུག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ།

恰擦 屯給 大哇 昆都 [ 頂禮月色白度母 ]

(2) CHAK TSAL DUN GAY DA WA KUN TU

Homage, Mother whose face is filled

གང་བ་བརྒྱ་ནི་བཟེགས་པའི་འལ་མ།

剛哇 佳尼 乍貝 少瑪 [ 秋百滿月聚集臉 ]

GANG WA GYA NI TSA BA'I SHAL MA

with the light of an array of a hundred full autumn moons,

སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་བ་རྣམས་ཀྱིས།

嘎瑪 東抓 措巴 南吉 [ 成千群星同匯聚 ]

KAR MA TONG DRA TSOK PA NAM GYI

shining with the brilliant open light

རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

繞都 切為 噢繞 巴瑪 [ 盡放威光極燦然 ]

RAP TU CHE WAY U RAP BAR MA

of the hosts of a thousand stars.

ཕུག་འཚལ་སེར་སྟོ་ལུ་ལས་སྟེན་གྱི།

恰擦 色哦 秋涅 些吉 [ 頂禮紫磨金色母 ]

(3) CHAK TSAL SER NGO CHU NEI GI GYI

Homage, Mother, golden one,

པདྨས་ཕུག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

貝美 恰尼 南巴 見瑪 [ 蓮花莊嚴其妙手 ]

PE ME CHAG NI NAM PAR GYEN MA

her hand adorned with a blue lotus,

སྤྱོན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་ཐུབ་ཞི་བ།

淨巴 準竹 嘎托 西哇 [ 佈施精進苦行靜 ]

JIN PA TSEUN DRU KA TUB SHI WA

whose field of practice is generosity, effort,

བཟོན་པ་བསམ་གཏན་སྤོང་ཡུལ་ཉིད་མ།

素巴 桑店 秀玉 尼瑪 [ 安忍禪定行境性 ]

ZU PA SAM TEN SHEU YUL NYI MA

austerity, calm, acceptance, and meditation.

ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར།

恰擦 爹欣 些必 祝唾 [ 頂禮如來頂髻母 ]

(4) CHAK TSAL DE SHIN SHEG BA'I TSOK TOR

Homage, Crown of Tathagata,

མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྤོང་མ།

他耶 南巴 交哇 秀瑪 [ 奉持無邊尊勝行 ]

TA YE NAM PAR GYAL WA SHOD MA

her actions endlessly victorious,

མ་ལུས་པ་རོལ་བྱིན་པ་ཐོབ་པའི།

瑪律 帕肉 淨巴 唾必 [ 獲得無餘波羅蜜 ]

MA LU PHA ROL CHIN PA TOB BA'I

venerated by the sons of the conqueror

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་གིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ།

交為 些及 欣都 店瑪 [ 一切佛子近依止 ]

GYAL WAI SER CHI SHIN DU DEN MA

who have attained every single perfection.

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རྩེ་ར་རྩྱུ་ཡི་ག།

恰擦 都達 热吽 衣給 [ 頂禮吽音吽吒母 ]

(5) CHAK TSAL TU TA RA HUNG YI GEY

Homage, Mother, filling all regions, sky and the realm of desire

འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཐའ་གང་མ།

唾當 秋當 南卡 剛瑪 [ 聲遍欲色虛空界 ]

TOD DANG CHOK DANG NAM KHA GANG MA

with the sounds of TUTTARA and HUM,

འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མཐོན་ཏེ།

及店 屯波 下吉 念爹 [其足壓伏七世間]  
JIG DEN DUN PO SHAP GYI NEN TE  
trampling the seven worlds with her feet,

ལུས་བ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རུས་མ།

律巴 美巴 古巴 奴瑪 [皆能勾招盡無餘]  
LU PA ME PAR GU PAR NU MA  
able to summon all before her.

ཕྱག་འཚལ་བརྟུ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ།

恰擦 加淨 美拉 昌巴 [頂禮帝梵恭奉母]  
(6) CHAK TSAL JA JIN ME LHA TSANG PA  
Homage, Mother, worshipped by Indra, Agni, Brahma,

རླུང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚོད་མ།

龍拉 那錯 汪秋 卻瑪 [火神風神自在供]  
LUNG LHA NA TSOG WANG CHOU CHOD MA  
by Marut and different mighty ones.

འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དང་།

君波 若朗 知沙 南當 [鬼王起屍及尋香]  
JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG  
Honored by the hosts of spirits, of yakshas,

གནོད་སྦྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ།

奴淨 錯吉 屯涅 埤瑪 [夜叉眾會皆讚歎]  
NOD JIN TSOG GYI DUN NE TOD MA  
of gandharvas and the walking dead.

ཕྱག་འཚལ་ཉེ་ཅེས་བྱ་དང་ཕྱག་ཀྱིས།

恰擦 札接 加當 呷吉 [頂禮勝伏他方母]  
(7) CHAK TSAL TRA CHE JA DANG PHAT GYI  
Homage, Mother, destroying the magical devices of outsiders

པ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཛོམས་མ།

帕洛 出可 繞都 君瑪 [盡毀對方敵惑輪]  
PAH ROL TRUL KOR RAB TU JOM MA  
with the sounds of TRET and PHAT,

གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུད་ཞབས་ཀྱིས་མཐན་ཏེ།

衣共 原江 沙吉 涅爹 [右屈左伸足壓伏]  
YE KUM YEUN CHANG SHAB GYI NEN DE  
Trampling with her right leg bent and the left extended,

མེ་འབར་འབྲུགས་པ་གིན་ཏུ་འབར་མ།

美巴 除巴 欣都 巴瑪 [盛燃熊熊烈火焰]  
ME BAR TRUG PA SHIN TU BAR MA  
ablaze with a raging wildfire.

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཛིགས་པ་ཆེན་པོས།

恰擦 都列 及巴 千布 [頂禮大怖救度母]  
(8) CHAK TSAL TU RE JIK PA CHEN PO  
homage, TURE, terrible lady,

འདུད་ཀྱི་དབའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།

都這 巴哦 南巴 中瑪 [摧毀一切兇猛魔]  
DU CHI PA WO NAM PAR JOM MA  
who annihilates the warriors of Mara,

ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ཕྱན་མཛད།

出及 少尼 周涅 店站 [蓮花容顏現顰眉]  
CHU GI SHAL NI TRO NYER DEN DZE  
Slaying all enemies with a frown

དགྲ་བོ་བམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།

抓哦 檀傑 瑪律 色瑪 [無餘斬盡諸仇怨]  
DRA WO THAM CHED MA LU SE MA  
of wrath on her lotus face.

ཕྱག་འཚལ་དགོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱེ།

恰擦 共秋 宋錯 恰記 [頂禮三寶嚴印母]  
(9) CHAK TSAL KUN CHOU SUM TSOK CHAK GYI  
Homage, Mother, her hand adorns her heart

སོར་མོས་བྱགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

梭摩 吐嘎 南巴 見瑪 [手指當胸露威嚴]  
SOR MO TU KAR NAM PAR GYEN MA  
in a mudra that symbolizes the Three Jewels.

མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི།

瑪律 秋及 可洛 見必 [莊嚴無餘諸方輪]  
MA LU CHOK GYI KOR LO GYEN BA'I  
Adorned with the universal wheel,

རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུགས་མ།

讓各 噢及 錯南 出瑪 [自之光芒普縈繞]  
RANG GE U GYI TSOG NAM TRUG MA  
she radiates turbulent light.

ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗིད་པའི།

恰擦 熱都 嘎哇 及必 [頂禮歡悅威德母]  
(10) CHAK TSAL RAB TU GA WA JID BA'I  
Homage, Joyful Mother, whose brilliant diadem

དབུ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་ཐོང་བ་སྒྲིལ་མ།

哦見 噢吉 常哇 漂瑪 [頂飾光鬘誠斑斕]  
OR GYEN U CHI TRENG WA PEL MA  
spreads out garlands of light,

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩེ་རྩིས།

些巴 熱些 吐大 熱衣 [喜笑大笑聖咒音]  
SHED PA RA SHED TU TA RA YI  
Subjugating Mara and the world

བདུད་དང་འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ།

都當 及天 汪都 淨瑪 [懷柔群魔與世間]  
DU DANG JIG TEN WANG DU ZAD MA  
with mocking, laughing TUTTARA.

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས།

恰擦 沙西 江為 錯南 [頂禮解厄聖度母]  
(11) CHAK TSAL SA SHI CHANG WAY TSOG NAM  
Homage, Mother, able to summon before her

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་བྱས་པ་ཉིད་མ།

檀傑 古巴 奴巴 尼瑪 [能召一切護地神]  
THAM CHED GUK PAR NU PA NYI MA  
all the hosts of protectors of the earth.

ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྒྱུ་གིས།

抽涅 又為 衣給 吽吉 [ 攀眉豎動發吽聲 ]  
TRO NYER YO WAI YI GEY HUNG GI  
Moving her frowning brows, she saves

ཕོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ།

彭巴 檀傑 南巴 卓瑪 [ 消除所有諸貧窮 ]  
PONG PA TAM CHE NAM PAR DROL MA  
all from poverty by the sound of HUM.

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་རྒྱན།

恰擦 大為 屯布 烏見 [ 頂禮月相冠冕母 ]  
(12) CHAK TSAL DA WAY DUN PU U GYEN  
Homage, Mother, whose diadem

བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།

見巴 檀傑 欣都 巴瑪 [ 一切飾品極璀璨 ]  
GYEN PA TAM CHED SHIN TU BAR MA  
is a crescent moon, blazing with all her ornaments,

རལ་བའི་ཁྲོད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས།

繞必 抽涅 哦巴 美列 [ 無量光佛髻中現 ]  
RAB BA'I TU NAY U PAR ME LEI  
Ever shining with the brilliant light

རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།

得巴 欣都 哦繞 淨瑪 [ 恆常光芒最耀眼 ]  
TAK PAR SHIN TU U RAB ZAD MA  
of Amitabha in her piled hair.

ཕྱག་འཚལ་བསྐྱལ་པ་ཐ་མའི་མེ་ལྷར།

恰擦 嘎巴 他美 米他 [ 頂禮烈焰聖度母 ]  
(13) CHAK TSAL KAL PA TA MAI MI TAR  
Homage, Mother, residing amidst the garland that blazes

འབར་བའི་ཕྱིང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།

巴為 常為 玉那 涅瑪 [ 如末劫火住光鬘 ]  
BAR WEY TRENG WAY U NA NEY MA  
like the fire at the end of the world era,

གཡས་བརྒྱུད་གཡོན་བསྐྱམ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའི།

耶江 元共 昆涅 果給 [右伸左屈喜姿態]  
YE KYANG YEUN KUM KUN NEY KOR GAY  
right leg extended, left bent, encompassed by joy,

དབྲ་ཡི་དབྱུང་ནི་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།

抓衣 彭尼 南巴 君瑪 [擊毀一切諸敵軍]  
DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA  
annihilating hosts of enemies.

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།

恰擦 沙西 哦拉 恰各 [頂禮擷眉聖度母]  
(14) CHAK TSAL SA SHI NGO LA CHAK GE  
Homage, Mother, who hits the earth with the palm of her hand,

མཐིལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བདུང་མ།

替吉 論淨 沙吉 屯瑪 [手掌壓地足蹂踏]  
TEL GYI NUN CHING SHAP GYI DUNG MA  
who pounds on it with her feet.

ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གོ་རྗེ་གིས།

抽涅 見淨 衣給 咩吉 [面露怒容發咩聲]  
TRO NYER GEN ZAD YI GEY HUNG GYI  
Frowning wrathfully, she shatters

རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།

任巴 屯波 南尼 給瑪 [擊破七重一切處]  
RIM PA DUN PO NAM NI GEM MA  
the seven underworlds by the sound of HUM.

ཕྱག་འཚལ་བདེ་མ་དགོ་མ་ཞེ་མ།

恰擦 爹瑪 給瑪 西瑪 [頂禮安樂柔善母]  
(15) CHAG TSAL DE MA GEY MA SHI MA  
Homage, Mother, blissful, virtuous, calm,

ཕྱ་ངན་འདས་ཞི་སྤྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།

美恩 爹希 秋玉 寧瑪 [寂滅涅槃行境性]  
MAI NGEN DEH SHI CHOD YUL NYI MA  
whose field of activity is peaceful nirvana,

སྣ་རྩེ་དང་ཡང་དག་ལྷན་པས།

梭哈 喻當 洋得 店貝 [ 真實咒語喻索哈 ]

SO HA OM DANG YANG DAG DEN PEI

endowed with the true perfection of SVAHA and OM,

སྒྲིག་པ་ཚེན་པོ་འཇོམས་པ་ཉིད་མ།

弟巴 千波 君巴 寧瑪 [ 摧毀一切大罪惡 ]

DIK PA CHEN PO JOM PA NYI MA

destroying great evils.

ཕྱག་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི།

恰擦 昆涅 果熱 嘎為 [ 頂禮圍繞歡喜母 ]

(16) CHAK TSAL KUN NEY KOR RAB GA WAI

Homage, Mother, encompassed by joy,

དག་ཡི་ལུས་ནི་རབ་རྩུ་འགོམས་མ།

抓衣 嚕尼 繞都 給瑪 [ 怨敵之身悉擊碎 ]

DRA YI LU NI RAB DU GEM MA

who shatters the bodies of enemies,

ཡི་གེ་བཅུ་པའི་ངག་ནི་བཞེད་པའི།

衣給 基貝 那尼 果必 [ 十字莊嚴明咒母 ]

YI GE CHU PAI NGAG NI KUO BA'I

saviouress manifesting from the rigpa of HUM,

རིག་པ་རྩྱུ་ལས་སྒྲོལ་མ་ཉིད་མ།

日巴 吽列 卓瑪 寧瑪 [ 明覺吽字聖度母 ]

RIG PA HUNG LE DROL MA NYI MA

arraying the sounds of the ten-syllable mantra.

ཕྱག་འཚལ་རུ་རེའི་ཞབས་ནི་བརྒྱབས་པས།

恰擦 都列 夏尼 達貝 [ 頂禮震撼三界母 ]

(17) CHAK TSAL TU RE SHAB NI DAP PEI

Homage, TURE, stamping her feet,

རྩྱུ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།

吽各 南必 沙文 寧瑪 [ 足踏吽相為種子 ]

HUNG GE NAM BA'I SA WUN NYI MA

whose seed syllable appears in the form of HUM,

རི་རབ་མན་དུ་ར་དང་འབིགས་བྱེད།

日繞 滿大 惹當 必切 [須彌布雪曼達拉]  
RI RAB MEN DA RA DANG BIG CHE  
shaking Mount Meru, Mandara, Binduchal,

འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།

及店 宋南 又哇 寧瑪 [三世間界皆搖動]  
JIG DEN SUM NAM YO WA NYI MA  
and the triple world.

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།

恰擦 拉衣 錯衣 南必 [頂禮滅毒聖度母]  
(18) CHAK TSAL LHA YI TSO YI NAM BA'I  
Homage, Mother, holding the rabbit-marked moon,

རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ།

日得 大見 恰那 南瑪 [手持天海相皎月]  
RI DAK TAK GEN CHAK NA NAM MA  
which is like a heavenly lake,

དུ་ར་གཉིས་བརྗོད་པའ་གྱི་ཡི་གེས།

大热 尼覺 呬吉 衣給 [誦二達繞啲字聲]  
TA RA NYI JEU PHAT CHI YI KEE  
dispelling all poison with the sound of PHAT

དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ།

都南 瑪律 巴尼 色瑪 [無餘滅除一切毒]  
DUD NAM MA LU PAR NI SEL MA  
and the twice spoken TARA.

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ།

恰擦 拉衣 錯南 交波 [頂禮天王所敬母]  
(19) CHAK TSAL LHA YI TSOG NAM GYAL PO  
Homage, Mother, served by the ruler of the hosts of gods,

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ།

拉當 米安 基衣 店瑪 [天人非人咸依止]  
LA DANG MI AN CHI YI DEN MA  
by gods and kimnaras,

ཀུན་ནས་གོ་ཚ་དགའ་བའི་བརྗིད་ཀྱི།

昆涅 果恰 嘎為 借吉 [披甲歡喜之威德]  
KUN NEY GOR CHA GA WAY JIK GI  
dispelling conflicts and bad dreams

ཚུད་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ།

最當 米浪 念巴 笑瑪 [遣除爭鬥與惡夢]  
TSUD DANG MI LAM NGEN PA SEL MA  
with her armor of joy and splendor.

ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི།

恰擦 尼瑪 大哇 見必 [頂禮消疫聖度母]  
(20) CHAK TSAL NYI MA DA WA GYEN BA'I  
Homage, Mother, whose two eyes

ལྷུན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།

千尼 波拉 哦繞 撒瑪 [日月雙眸光鮮明]  
CHEN NYI PO LA U RAB SEL MA  
are the sun and full moon, shining with brilliant light,

ཧ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཏུ་རྩེ་ར་ཡིས།

哈热 尼覺 都大 热衣 [誦二哈繞德達繞]  
HA RA NYI JED TU TA RA YI  
who dispels deadly disease

ཤིན་དུ་དྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

欣都 札布 任涅 撒瑪 [消除劇猛瘟疫病]  
SHIN DU DRA PO RIM NED SEL MA  
with TUTTARA and twice-spoken HARA.

ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས།

恰擦 爹尼 宋南 果貝 [頂禮具光勝度母]  
(21) CHAK TSAL DE NYI SUM NAM KUO PEI  
Homage, Mother, endowed with the power to pacify

ཞི་བའི་མགུ་དང་ཡང་དག་ལྔ་མ།

希為 吐當 洋達 店瑪 [安立一切三真如]  
SHI WAY TU DANG YANG DAK DEN MA  
by the array of the three natural states,

གདོན་དང་རོ་ལངས་གདོད་སྤྱིན་ཚོགས་རྣམས།

屯當 若朗 奴淨 錯南 [ 正具寂滅威神力 ]  
DON DANG RO LANG NU CHIN TSOG NAM  
destroying the hosts of evil spirits, yakshas and the walking dead,

འཇོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།

君巴 都列 惹秋 寧瑪 [ 摧魔起屍夜叉眾 ]  
JOM PA DU RE RAB CHOU NYI MA  
TURE, most excellent Mother.

རྩ་བའི་སྤྲུགས་ཀྱི་བསྟོན་པ་འདི་དང་།

札為 哪吉 埤巴 弟當 [ 以根本咒禮讚及 ]  
TSA WAY NGAG GI TOD PA DI DANG  
The praises consisting of the root mantra and

ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་།

恰擦 哇尼 尼素 札基 [ 禮拜二一母文終 ]  
CHAK TSAL WA NI NYI SHU TSA CHIG  
supplication to the Twenty-One Arya Tara conclude here.

ཕྱག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྟོན་པ་འདི་ནི་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་ཚེན་པོས་གསུངས་པ་སྟེ་རྒྱུད་ལས་ལྷུང་བའོ།།  
此二十一度母禮讚文，乃毗盧遮那佛所宣說，出自密續  
These Praises to the Twenty-one Arya Taras were uttered by the great  
Buddha Nangdzed and quoted from a tantra.

ལྷ་མོ་ལ་གུས་ཡང་དག་ལྷན་པའི།

拉摩 拉古 洋大 店必 [ 誰具誠信尊聖母 ]  
LA MO LA GU YANG DAK DEN BA'I  
With true devotion to the Noble Taras,

སྟོན་ལྷན་གང་གིས་རབ་དང་བརྗོད་དེ།

洛店 剛給 繞當 決爹 [ 智者是故禮讚誦 ]  
LO DEN GANG CHI RAB DANG JEU DE  
the wise one knows to chant these praises,

སྟོན་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་གུས་ནས།

梭當 托讓 朗巴 借涅 [ 每晨旦起夕時禮 ]  
SEU DANG THO RANG LANG PAR JIE NYE  
at dawn and at dusk in a timely manner,

དྲན་པས་མི་འཛིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྟེང་།

珍貝 美借 檀切 若爹 [ 憶念聖母得無畏 ]

DREN PEI MEI JIE THAM CHEI RAB DER

just by reflecting (the Arya Tara) and she shall grant fearlessness,

སྨིག་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བྱེད།

弟巴 檀切 若都 西傑 [ 一切罪業盡消除 ]

DIK PA THAM CHEI RAB DU SHI JIE

purify all negative accumulations and

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཛོམས་པ་ཉིད་དོ།

念左 檀切 君巴 尼多 [ 悉能消除生惡趣 ]

NYEN DRO THAM CHEI JOM PA NYI DO

remove all causes for rebirth in the lower realms.

ཀླུ་བ་བྱེ་བ་ཕྲག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས།

加哇 借哇 札屯 南吉 [ 七千万尊諸佛陀 ]

JA WA JIE WA TRAK DUN NAM GI

The venerable assembly of 70 million Buddhas

ལྷུར་དུ་དབང་ནི་བསྐྱེད་བར་འགྱུར་ལ།

紐都 汪尼 古哇 久拉 [ 迅速傳受勝灌頂 ]

NYUR DU WANG NI KUR WAR JUR LA

swiftly bestow the supreme empowerment

འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་ཐོབ་ཅིང་།

弟列 切哇 尼涅 托淨 [ 現世富貴壽延安 ]

DI LEI CHE WA NI NYE THOP JING

granting wealth, fortune, longevity, and peace for this life.

སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགོ།

桑吉 果噴 他吐 爹卓 [ 來世趣向佛果位 ]

SANG JEI GUO PHONG TAR TU DE DRO

One will attain Buddhahood in a future lifetime!

དེ་ཡི་དུག་ནི་དྲག་པོ་ཆེན་པོ།

爹衣 都尼 扎波 千波 [ 能解消除諸惡毒 ]

DE YI DU NI DRAK PO CHEN PO

One becomes able to be free from intoxications,

བརྟེན་གནས་པ་ལམ་གཞན་ཡང་འགྲོ་བ།

店涅 巴安 些洋 卓哇 [ 自服或者他諸眾 ]  
TEN NYEI PA AM SHEI YANG DRO WA  
whether taken by oneself or induced by others,

ཟོས་པ་དང་ནི་འབྲུངས་བ་ཉིད་ཀྱང་།

梭巴 當尼 通巴 尼江 [ 饮用或者食毒药 ]  
SO PA DANG NYI THUNG PA NYI CHANG  
either by drinking or ingesting poisonous pills,

དྲན་པས་རབ་ཏུ་སེལ་བ་ཉིད་ཐོབ།

珍珠 繞都 些哇 尼托 [ 憶念聖尊盡消滅 ]  
DREN PEI RAB TU SHEI WA NYI THOP  
all that is harmful will be eradicated upon recollecting the holy deities,

གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟེར་བའི།

屯當 任當 都給 些為 [ 邪魔疫疔毒危害 ]  
DUN DANG RIM DANG DU GI ZER WAY  
demonic forces, contagious diseases,

སྤྲུག་བསྐྱལ་ཚོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤངས་ཏེ།

都阿 措尼 南巴 邦爹 [ 所有諸苦皆能消 ]  
DU NGAL TSOK NYI NAM PAR PONG TEI  
all types of sufferings one endures will be entirely eliminated

སེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ངོ།

森見 仙巴 南拉 洋哦 [ 必能驅除他眾苦 ]  
SEM CHEN SHEN PA NAM LA YANG NGO  
so will the sufferings of others.

གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་མངོན་པར་བརྗོད་ན།

涅宋 屯都 哦巴 借納 [ 若誦此讚二三七 ]  
NYEI SUM DUN DU NGO PAR CHED NA  
Should one recite these praises two, three or seven times

བུ་འདོད་པས་ནི་བུ་ཐོབ་འགྱུར་ཞིང་།

布埤 貝尼 布托 久欣 [ 欲乞兒女得兒女 ]  
BU DOD PEI NYI BU THOP GYUR SHING  
one begets sons and daughters if they so wish;





ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་ལའི་ས་པ་རི་ལྷ་ར་བཙྰ་

嗡 阿呀 大列 薩巴日 哇惹 班札  
OM ARYA TA RE, SAPA RI WA RA, BENZAR

ཨ་གླ་པུའོ། བུཤེ། ལྷུ་པེ། ཨྱ་ལོ་ག། གཤླེ།

阿甘 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根爹  
食水 洗水 花 香燈 塗  
AR GHAM, PA DYAM, PUSH PE, DHU PE, ALO KE, GEN DHE  
Drinking water, washing water, flowers, incense, lamps, perfume,

ནེ་མི་བྱ། འཤ། བ་ཏྲི་ཏྲུ་ལྷ་རུཾ་

涅為爹 夏打 札梯擦 梭哈  
果 樂 [獻八供 手印 搖鈴 打鼓]  
NE WIDYA, SHAB DA, TRA TI TSA, SO HA,  
fruits, music (8 Offering Mudra)

ཨོཾ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་བདུའི་རིགས་མེད་ལྷ་རུཾ་

嗡 南哇 塔耶 貝美日 [ 嗡 無量光佛蓮花部 ]  
OM NANG WA THA YEH PEI MEI RIK  
OM From the mouth of Buddha Amitabha, the Lord of the Lotus Family,

འཇིགས་རྟེན་དབང་ཕྱག་ལམ་ལས་བྱུང་མེད་ལྷ་རུཾ་

淨店 汪秋 夏列久 [ 口現世間自在尊 ]  
JING TEN WANG CHOK SHAL LEI GYUNG  
Arises Avalokitesvara (Jigten Wangchuk), the Lord of the World

སངས་རྒྱལ་གུན་གྱི་མིན་ལས་བདག་མེད་ལྷ་རུཾ་

桑傑 昆吉 陳列達 [ 一切諸佛事業主 ]  
SANG JEI KUN CHI TRIN LEI DAG  
To the ruler of the enlightened activities of all Buddhas,.

འཕགས་མ་སློལ་མར་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན་མེད་ལྷ་རུཾ་

帕瑪 卓瑪 恰擦垂 [ 敬禮讚頌聖度母 ]  
PHA MA DROL MAR CHAK TSAL TOD  
The Holy Arya Tara, I pay homage!

བསྟོན་པར་འོས་པ་བམས་ཅད་ལ།

垂巴 哦巴 檀借拉 [ 應禮讚頌諸聖眾 ]  
TOD PAR U PA THAM CHED LA  
I pay homage to all the Noble Ones!

ཞིང་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་གངས་སྟེང་གི།

欣屯 昆吉 昌念吉 [刹土塵數之化顯]

SHING DUL KUN CHI DRANG NYEN CHI

Who emanate as many purelands as there are particles of dust on earth!

ལུས་བརྟན་པ་ཡིས་རྣམ་ཀུན་རྟུ།

律啣 巴衣 南昆都 [身以永恆献恭敬]

LU DUD PA YI NAM KUN TU

I offer my body perpetually with utmost respect,

མཚོག་རྟུ་དང་པས་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། ཐལ་མོ་སྦྱོར་ལ།

秋都 爹貝 恰擦吐 [合掌唸誦] [最勝淨信頂禮讚]

CHEU TU DEI PEI CHAK TSAL TROD. [Recite with hands folded]

With the most excellent and pure faith, I supplicate and offer these praises!

རྗེ་བརྩུན་འཕགས་མ་འཁོར་དང་བཅས།

傑尊 帕瑪 可當借 [聖尊度母眷屬眾]

JE TSUN PHA MA KHOR DANG JIE

The Holy Arya Tara and the retinues,

དམིགས་མེད་ལུགས་རྗེས་བརྩེར་དགོངས་ལ།

米美 吐借 些共拉 [無緣悲憫慈眼視]

MIK MEI THU CHEH TSER GONG LA

who watch over (beings) with unconditional kindness and compassion.

བདག་གིས་རི་ལྟར་གསོལ་བའི་དོན།

達給 吉大 梭為屯 [我將如是深祈願]

DAG GI JIE TAR SOL WAY DUN

Please bless me that all my wishes

གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

給美 祝巴 淨吉洛 [實現無障速成就]

GEK MEI DRUP PAR JIN CHI LOP

can come true without any obstacle!

སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དང་ཞིང་རྒྱས།

桑傑 店巴 大欣借 [佛教正法廣弘揚]

SANG JEH TEN PA DAR SHING JEH

May the authentic teachings of the Buddha pervade and widely spread!

བསྟན་འཛིན་སྲུགས་བསྟན་ཞབས་པད་བསྟན།

店欣 吐吞 下貝店 [持教者和蓮足穩]

TEN ZIN THUK THUN SHAP PEI TEN

May the lineage holders and their footsteps be certain and steadfast (so as to)

ཉེར་འཚེའི་བར་ཚད་ཀུན་ཞི་ཞིང་།

涅側 巴切 昆西欣 [摧壞一切災害障]

NYER TSE PAR CHEH KUN SHI SHING

destroy all harm-doers.

བཤད་སྐྱབ་ཐིན་ལས་འཕེལ་བར་མཛོད།

些往 陳列 漂哇珍 [講修事業願增上]

SHED DRUB TRIN LEI PHEL WAR DZOD

(May their) Enlightened activities of lecturing and practicing be multiplied!

ནད་ལྷག་འབྲུགས་ཚོད་ཞི་བ་དང་།

涅木 出最 西哇當 [消除飢渴病战争]

NYE MOK THUK TSEU SHI WA DANG

May the world be free from hunger, thirst, illnesses, and warfare!

ཚོས་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་གོང་དུ་འཕེལ།

秋店 巴覺 共都漂 [具正法者增財富]

CHEU DEN PA JOR GONG DU PHEL

May practitioners of authentic Buddha Dharma increase their wealth!

ཚོས་སྐྱོང་རྒྱལ་པོའི་མངའ་ཐང་རྒྱས།

秋君 加貝 安湯借 [護法國王增威力]

CHOU CHONG JAL PEI NGA THANG JEH

May the power of the protectors of Buddha Dharma and the kings be magnified,

རྒྱལ་ཁམས་མཐའ་དབྱས་བདེ་བར་མཛོད།

加康 他玉 爹哇左 [遠近國土皆歡悅]

JAL KHAM TA WYUE DEI WAR DZOD

bringing happiness and joy to their realms near and far.

འཛིགས་པ་བཅུ་དྲུག་དུས་མིན་འཚི།

即巴 及祝 都明汽 [十六驚怖無常死]

JIK PA CHU DRUK DU MIN CHIE

May we be protected from the sixteen types of terrors, untimely death,

མི་ལམ་མཚན་སྟེང་བ་དང་།

米浪 參得 念巴當 [ 惡夢兇兆等跡象 ]  
MI LAM TSN THA NYEN PA DANG  
nightmares, ominous signs, sinister omens,

འཁོར་བ་དན་སོང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་སོགས།

可哇 年宋 都安梭 [ 輪迴三惡等痛苦 ]  
KHOR WA NYEN SONG DU NGAL SOG  
and the sufferings of the cyclic existence,

གནས་སྐབས་མཐར་ཐུག་འཛིགས་ལས་སྐྱོབས།

涅卡 他吐 吉列久 [ 暂时究竟怖受護 ]  
NYEI KAR THA THUK JIK LEH JOP  
temporarily and ultimately!

ཚེ་བསོད་དབང་ཐང་ཉམས་ཚྭ་གས་འཕེལ།

切梭 汪堂 娘托漂 [ 福壽功德威力增 ]  
TSE SEUD WANG DANG NYAM TOK PHEL  
May our fortunes, lifespan, virtues, and power increase!

མི་དགེའི་ཚྭ་གས་པ་མི་འབྱུང་ཞིང་།

米果 托巴 美君欣 [ 所有惡念皆不生 ]  
MI GOE TOK PA MEI JUNG SHING  
May we stop giving rise to negative perceptions and

བྱང་ཚུབ་སེམས་གཉིས་ཚྭ་ལ་མེད་སྐྱེས།

香秋 深尼 左美切 [ 菩提二心任运生 ]  
SHANG CHOU SEM NYI TSOL MEI CHE  
spontaneously generate the two aspects of bodhicitta!

བསམ་དོན་ཚུལ་བཞིན་འགྲུབ་པར་མཛོད།

桑屯 卻欣 祝巴作 [ 如法圓滿所欲願 ]  
SOM DUN CHOE SHING DROB BAR DZOD  
May we conduct ourselves according to the Dharma and fulfill all our wishes!

འདི་ནས་བྱང་ཚུབ་སྐྱིང་པོའི་བར།

弟涅 香秋 寧波巴 [ 從今直至菩提果 ]  
DE NYE SHANG CHOU NYING PHO PAR  
From now on until I attain Buddhahood,

བུ་གཅིག་པོ་ལ་མ་བཞིན་དུ།

布吉 波拉 瑪欣都 [如母慈悲待親兒]

BU JIK PHO LA MA SHING DU

please look upon me like a mother would her own child and

འབྲལ་མེད་ཐུགས་རྗེའི་སྐྱེན་གྱིས་གཟིགས།

札美 吐借 見吉素 [祈請視我無分离]

DAL MEI THU CHEI CHEN CHI SHU

never be apart from me!

ཉིད་དང་དབྱེར་མེད་མཛད་དུ་གསོལ།

尼當 耶美 咋都梭 [願能和您融一体]

NYI DANG YER MEI TSAL DU SOL

May I be inseparable from you!

ཐལ་མོ་སྐྱུར་ལ།

廿一度母祈請文 [合掌] TARA PUJA [Close palms]

རྗེ་བཙུན་བཙོམ་ལྷན་འདས་མ་ཐུགས་རྗེ་ཅན།

傑尊 君店 爹瑪 吐借見 [聖尊薄伽梵母具大悲]

JET TSUN CHONG DEN DEI MA THU CHEI CHEN

Oh The Venerable Mother Conquerer, the Compassionate One,

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

達當 他耶 深見 湯借吉 [我與一切無邊有情眾]

DAG DANG THA YEI SEM CHEN THAM CHEI CHI

please bless me and all sentient beings without limitation that

སྐྱེབ་གཉིས་བྱང་ཞིང་ཚོགས་གཉིས་ལྷུང་རྫོགས་ནས།

朱尼 香欣 錯尼 奴作涅 [二障清淨速圓二資糧]

DRIP NYI SHANG SHING TSOK NYI NYUR DZOK NYE

our two obscurations be quickly purified and two accumulations perfected

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

作貝 桑傑 托巴 咋都所 [證得圓滿佛位祈加持]

DZOK PAY SANG GYAY THUB PAR TSAL DU SOL

thereby attaining the perfect Buddhahood!

དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་ཡང།

爹瑪 托吉 財繞 昆都洋 [於未得之來世輪迴中]

DEI MA THOB CHI TSEY RAB KUN DU YANG

In all future lifetimes that have yet to manifest in the cyclic existence,

ལྷ་དང་མི་ཡི་བདེ་བ་མཚོག་ཐོབ་ནས།

拉當 米衣 爹哇 秋托涅 [能得天人妙樂諸勝受]

LHA DANG MI YI DEI WA CHOU THOB NYE

may I obtain all sorts of bliss and enjoyments from the celestial and human realm!

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ།

檀借 千巴 朱巴 借巴拉 [为修無上正等觉果位]

THAM CHAY CHEN PA DRUB PAR CHEI PA LA

In order to practice for the attainment of the unsurpassed Buddhahood,

བར་ཚད་གཏོན་བགགས་རིམས་དང་ནད་ལ་སོགས།

巴切 屯給 仁當 涅拉索 [斬斷魔障瘟疫病痛苦]

BAR CHAY DUN GEY RIM DANG NYEI LA SOK

please bless me that all demonic obstacles, epidemics, and suffering from the illnesses be severed, and

དུས་མིན་འཆི་བར་གྱུར་པ་སྣ་ཚོགས་དང་།

都明 汽哇 久巴 那錯當 [死而非時種種之變故]

DU MIN CHI WAR GYUR PA NA TSOK DANG

various accidents, untimely death,

མི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན་པ་དང་།

米朗 安當 參瑪 安巴當 [或於惡夢中或劣徵兆]

MI LAM NGEN DANG TSA MA NGEN PA DANG

nightmares, ominous signs, and

འཛིགས་པ་བརྒྱད་སོགས་ཉེ་བར་འཚོ་བ་རྒྱམས།

吉巴 界所 涅哇 側哇南 [八大怖畏周遭為害事]

JIK PA GYE SOK NYEI WAR TSEI WA NAM

harms created by eight types of terrors,

སྐྱུར་དུ་ཞི་ཞིང་མེད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

紐都 西欣 美巴 扎都索 [祈請迅速化滅而加持]

NYUR DU SHI SHING MEI PAR DZA DU SOL

be swiftly eradicated and pacified!

འཛིག་རྟེན་འཛིག་རྟེན་ལས་ནི་འདས་པ་ཡི།

吉店 吉店 列尼 爹巴衣 [世間以及一切出世間]

JIK DEN JIK DEN LEI NYI DEI PA YI

I pray for your blessing that all the worldly and ultimate

བག་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྣམས།

扎西 德勒 噴宋 措巴南 [ 吉祥幸福富饒圓滿等 ]  
TRA SHI DEI LEG PUN SUM TSOG PA NAM  
happiness, fortune, prosperity, perfection,

འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་དོན་རྣམས་མ་ལུས་པ།

漂欣 借必 屯南 瑪律巴 [ 增而廣之饒益無一漏 ]  
PHEL SHING JIE BA'I DUN NAM MA LU PA  
all one can wish for incessantly without omission

འབད་མེད་ལུན་གྱིས་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

佩美 龍吉 祝巴 扎都所 [ 不勞任運成就祈加持 ]  
BEYD MAD LUN CHI DRUB PAR DZA DU SOL  
be spontaneously accomplished effortlessly!

རྒྱལ་ལ་བརྩོན་ཞིང་དམ་ཚོས་འཕེལ་བ་དང་།

祝拉 曾欣 當邱 漂哇當 [ 精進修持增長諸善法 ]  
DRUB LA TSUN SHING DAM CHO PHEL WA DANG  
May we persevere and continue to progress in our virtuous practices,

དྲག་ཏུ་ཁྱོད་རྒྱལ་ཞལ་མཚོག་མཐོང་བ་དང་།

得都 切祝 夏秋 通哇當 [ 恆修本尊而拜閱聖顏 ]  
TAG DU CHED DRUB SHAL CHOU TONG WA DANG  
consistently conduct the deity practice and visualize their holy appearances,

སྟོང་ཉིད་དོན་རྟོགས་བྱང་སེམས་རིན་པོ་ཆེ།

東涅 屯托 江森 仁波切 [ 了達空性至寶菩提心 ]  
DONG NYE DON TOK JANG SEM RINPOCHE  
until I realize the state of emptiness and the transcendental bodhicitta!

ཡར་ངོའི་རླ་ལྷར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛོད།

洋哦 大他 漂欣 吉巴作 [ 犹如初月增廣祈加持 ]  
YAR NGO DA TAR PHEL SHING GI PAR ZOD  
May your blessings increase and multiply like the waxing new moon!

རྒྱལ་བའི་དགྱིལ་ལོའ་བཟང་ཞིང་དགའ་བ་དེས།

佳為 淨可 桑欣 嘎哇爹 [ 諸佛壇城圓滿且妙樂 ]  
GYA WAY CHINL KHOR ZANG SHING GA WA DEI  
I pray that I may take rebirth in the perfect and extraordinary mandalas of the Buddhas

པརྟོ་དམ་པ་ཤིན་ཏུ་མངོས་ལས་སྐྱེས།

貝摩 但巴 欣都 扎列借 [願生極美聖蓮花心中]  
PAY MO DAM PA SHIN TU TSEY LEY JIE  
and be born in the center of the exquisite, sacred lotus

སྣང་བ་མཐའ་ཡས་རྒྱལ་བའི་མངོན་སུམ་དུ།

能哇 他耶 佳為 問宋都 [至尊無量光佛真實語]  
NANG WA THA YEI GYA WAY NGON SUM DU  
where the Supreme Buddha of Infinite Light utters the word of truth

ལུང་བསྟན་པ་ཡང་བདག་གིས་དེར་ཐོབ་ཤོག།

龍店 巴洋 達給 爹托修 [願我能得加持及授記]  
LUNG DEN PA YANG DAG CHI DEI THOB SHUK  
about my future attainment of Buddhahood!

བདག་གིས་ཚེ་རབ་སྟོན་ནས་སྐྱབས་པའི་ལྷ།

達給 才繞 昆涅 祝必拉 [我之往世所修聖本尊]  
DAG CHI TSE RAB NOG NYE DRUB BA'I LHA  
She who remains my principal deity since previous lifetimes,

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཕྱིན་ལས་མ།

都宋 桑傑 昆吉 陳列瑪 [所有三世諸佛事業母]  
DU SUM SANG GYE KUN CHI TRIN LEI MA  
mother of enlightened activities performed by all the Buddhas of the three times,

སྟོ་ལྷང་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སུར་ཞི་མ།

哦江 笑吉 恰尼 紐西瑪 [綠色一面雙臂速疾勇]  
NGO JANG SHAL CHIG CHA NYI NYUR SHI MA  
green in color with one face and two arms, traveling with speed and bravery

ཡུམ་གྱུར་ལུང་ལ་བསྐྱམས་པའི་བྲག་ཤིས་ཤོག།

用秋 烏巴 南必 札西修 [持烏巴拉佛母願吉祥]  
YUM CHOUR U PAL NAM BA'I TRA SHI SHOK  
she who holds a blue Utpala flower, may you bring fortune!

རྒྱལ་ཡུམ་སྐྱོལ་མ་ཁྱེད་སྐྱེ་ཅི་ལྟ་དང་།

佳用 卓瑪 切古 吉札當 [諸佛聖母尊身何如似]  
GYAL YUM DROL MA CHE KU GI DRA DANG  
Mother of all Buddhas, however extraordinary your form is,

ལའོར་དང་སྐྱུ་ཚེའི་ཚད་དང་ཞིང་ཁམས་དང་།

可當 古側 參當 欣康當 [ 壽命眷屬以及清淨剎 ]  
KHOR DANG KU TSAY TSAY DANG SHING KHAM DANG  
your longevity, number of retinues, and your pure realms,

བྱེད་གྱི་མཚན་མཚོག་བཟང་པོ་ཅི་ལྟ་བུ།

切吉 參秋 桑波 基札哇 [ 本尊勝相實何等善妙 ]  
CHE GI TSEN CHOU ZANG PHO CHI DRA WA  
however exceptional the qualities of your appearances are,

དེ་ལྟར་ཁོ་ནར་བདག་སོགས་འགྱུར་བར་ཤོག།

爹札 可那 大梭 久哇修 [ 惟似如彼我等願成就 ]  
DEI DRA KHO NAR DAG SO GYUR WAR SHOK  
we pray that we become one and the same as you!

བྱེད་ལ་བསྟོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས།

切拉 對淨 梭哇 大必吐 [ 讚頌本尊祈請大威力 ]  
CHE LA TUE CHING SOL WA DA BA'I TU  
By singing the hymn of praise to you, please grant us strength so that

བདག་སོགས་གང་ན་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ།

達梭 共那 涅必 薩秋素 [ 於我等所處之任何地 ]  
DAG SOG GANG NA NYEI BA'I SA CHOU SU  
wherever we are,

ནད་གདོན་དབྱུང་ཕོངས་འཐབ་ཚུད་ཞི་བ་དང་།

涅屯 烏噴 托最 是哇當 [ 病魔窮困鬥爭皆消淨 ]  
NYE DUN U PONG TOB DRIB SHIE WA DANG  
all poverty, illnesses, and wars are pacified,

ཚས་དང་བཀྲ་གིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

秋當 扎西 貝哇 札都所 [ 佛法吉祥增長祈加持 ]  
CHOU DANG DRA SHI PEI WAR DZA DU SOL  
please grant your blessing for Buddha Dharma to flourish and prevail!

ཞེས་འདོད་པའི་དོན་ལ་གསོལ་བ་ཞུ་བར་བཏབ་ཅིང་གྲགས་དམ་བསྐྱེལ་བས།

如是陳述已所願，敦請度母亦守諾  
As I have stated my aspiration, may the Holy Arya Tara be reminded  
of her promise as well!

མདུན་བསྐྱེད་འོད་ལྷ་རང་ལ་སྤུམ་མེ

屯吉 噢素 讓拉亭 [ 前觀本尊融自身 ]  
DUN CHIE O SHU RANG LA TIM  
Visualize the deity in front dissolve into oneself.

དབྱེར་མེད་ཉིད་དུ་བྱིན་བརྒྱབ་སེམས་པས་མེ

耶美 尼都 淨拉貝 [ 于彼無二祈加持 ]  
YEI MAY NYI DU CHIN LAP BAI  
Please bless me that I become undifferentiated from you!

རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྣོལ་མའི་སྐྱེ

讓尼 帕瑪 卓美古 [ 我即現為度母相 ]  
RANG NYI PHAG MA DROL MAY KU  
One's appearance becomes none other than the Arya Tara,

སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པར་གྱུར་མེ

南拉 讓欣 美巴久 [ 顯相然而無自性 ]  
NAM LA RANG SHING MEI PA GYUR  
appearing but without inherent nature.

ཅེས་རང་ཉིད་འཕགས་མའི་གསལ་སྣང་དང་རྒྱལ་ལ་སེམས་བརྒྱུད་སྣོལ་གོ་བཅུ་པའི་བརྒྱབ་སེམས་པ་ཅི་འགྲུབ་མཐར་ཡིག་བརྒྱ་དང་།

自身化為聖尊度母相 並且安住於佛慢中儘力唸誦十字心咒，之後念誦百字明  
Having established oneself as an emanation of Arya Tara, abide in the vajra pride and recite the 10-syllable mantra as many times as possible; then proceed to recite the 100-syllable mantra.

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རྩུ་རེ་ཏུ་རེ་སྭ་ཏྲཱ་།

嗡 達列 都達列 都列 梭哈 [ 儘力唸誦根本咒 ]  
OM TA RE TUTA RE TURE SO HA [Recite as many times as possible]

百字明咒 100 SYLLABLE MANTRA

ཨོྲཱ་བཙྰ་སཏྲ་སམ་ཡ་མ་རུ་པྱ་ལ་ཡེ་བཙྰ་སཏྲ་ཏུ་འོ་པ་

嗡班札 薩埵 薩瑪呀，瑪奴 巴拉呀，班札 薩埵 爹諾巴，  
OM BENZRA SATTVA, SAMAYA, MANU PALAYA, BENZRA SATTVA TENOPA  
OM is the supreme praise. Grant me your protection, Vajrasattva!

ཏིཏྲ་འི་ལྷོ་མེ་གླ་མེ་སུ་ཏོ་ལྷོ་མེ་གླ་མེ་སུ་པོ་ལྷོ་མེ་གླ་མེ་

悌札 至埵 美巴哇，思埵 卡有 美巴哇，素布 卡有 美巴哇，  
TITRA DRIDHO ME BHA WA, SUTO KAYO ME BHA WA,  
SUPO KAYO ME BHA WA  
Remain firm in me! Make me perfectly satisfied! Increase the positiveness in me!

ཨ་ནུ་རྟོ་མེ་ན་མེ་ སང་སྐྱི་སྐྱེ་བྲ་ཡ་ཙཱེ་

阿奴 哇垂 美巴哇， 薩哇 絲悌 美 扎呀擦，  
ANU RAK TO ME BHA WA, SAR WA SID DHIM ME PRA YAT TSA,  
Be loving towards me! Grant me all accomplishments

སང་ཀམ་སུ་ཙམེ་ ཙཱི་ཤེ་ཡི་ཀུ་སུ་ཧྱེ་ ཉ་ཉ་ཉ་ཉེ་

薩哇 嘎瑪 素札美， 吉但 西日樣 咕嚕 吽， 哈哈哈哈哈  
SARWA KARMA SUTSAME, TSITTAM SHREYAM GURU HUNG,  
HA HA HA HA HO  
in all the activities! Make my mind virtuous! HUNG is the vital essence seed-syllable.  
HA HA HA HA HO symbolizes the Four Boundless Thoughts, the Four Empowerments,  
the Four Joys,, and the Four Kayas. HO is the sound of laughter in these.

ན་ག་སྐྱེ་ སང་ཉ་ཐུ་ག་ཉ་བཟོ་མ་མེ་སུ་ཧྱེ་

巴嘎問， 薩哇 大他嘎達， 班札 瑪美 母札，  
BA GA WAN, SAR WA TA THA GA TA, BENZAR MA ME MUN TSA,  
All the Lordly Tathagatas in one, Vajrasattva, do not abandon me!

བཟོ་ན་ཐུ་མ་མ་ཐུ་ས་མ་ཡ་སུ་ཧྱེ་

班札 巴哇 瑪哈 薩瑪呀 薩垂 阿。  
BENZAR BHAWA MA HA, SA MA YA SATTVA AH  
I pray that I become a Vajra-Holder! Great Commitment-Being!  
AH means uniting in non-duality.

མ་རྟེད་ཡོངས་སུ་མ་ཚངས་དང་།

瑪涅 用素 瑪倉當 [任何過錯不圓滿]  
MA NYED YONG SU MA TSANG DANG  
For all the mistakes, faults,

གང་ཡང་རྣམ་པ་མ་མཚེས་པས།

剛洋 奴巴 瑪吉貝 [一切罪障及缺陷]  
GANG YANG NU PA MA CHI BEI  
transgressions, obscurations, and imperfections,

འདིར་ནི་བགྱི་བ་གང་ཅོངས་པ།

爹尼 吉巴 剛濃巴 [在此所造不如法]  
DIR NI GYI WA GANG NONG PA  
that I have conducted or committed that are not in harmony with Buddha's teachings,

དེ་ཀུན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟོད་མཛད་རིགས། ཅེས་བཟོད་ལ་ལོངས་པ་བཤགས།

爹昆 卻吉 梭則日 [敬請聖尊祈寬宥]  
DE KUN CHOD GYI ZOD DZED RIG  
I beseech you for forgiveness!

གཤེགས་གསོལ་ནི།

請客尊離去 sending off the guests

ཨོྭ་ཁྱིད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་དོན་ཀྱན་མཛད།

喻 切吉 森見 屯昆咋 [ 您将圓滿度眾行 ]

OM CHEI CHI SEM CHEN DUN KUN TSEN

OM, you who accomplish the purpose of all sentient beings,

རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣེལ།

傑素 屯貝 哦祝作 [ 請賜隨順諸悉地 ]

JYE SU THUN PAY NGO DRUP TSOL

Please grant us spiritual attainments according to our conducive circumstances.

སངས་རྒྱས་ཡུལ་དུ་གཤེགས་ནས་ཀྱང་།

桑傑 又都 些涅江 [ 虽已登置佛淨土 ]

SANG JEI YUL DU SHEK NYE CHANG

Although you have ascended to Buddha's pure realm,

སླར་ཡང་འབྱོན་པར་མཛད་དུ་གསོལ། བཟླ་མུཾ

拉洋 君巴 扎都梭, 邊札木 [ 至心祈禱再降臨 ]

LAR YANG CHEUN PAR DZED DU SOL, BEN ZRA MU

we pray wholeheartedly for your return once again.

བཟླ་ལ་མགོན་ཐབས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་གཤེགས།

如此誦後, 將客尊請走。

Sending off the guests after recitation

ཨོྭ་འདིར་ནི་རྟེན་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།

喻 弟尼 店當 藍吉都 [ 喻 加持令與身合一 ]

OM DHI NI DEN DANG LAN GI DU

OM May the blessing remain indivisible from us

འཁོར་བ་སྲིད་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།

孔哇 西都 素涅江 [ 與此世間共恆常 ]

KHOR WA SI DU SHUG NYE CHANG

for as long as the universe endures.

ནད་མེད་ཚེ་དང་དབང་ལྷན་དང་།

涅美 切當 汪秋當 [ 無病長壽且自在 ]

NYE MAY TSE DANG WANG CHOU DANG

May there be health, longevity, and freedom!

མཚོག་རྒྱམས་ལེགས་པར་སྐྱེ་ཏུ་གསོལ།

秋南 列巴 札都梭 [ 祈願得證勝佛果 ]  
CHOU NAM LEI PAR TSAL DU SOL  
May we attain perfect ultimate Buddhahood!

ཨོ་སུ་ཏཱ་ཏི་ཏཱ་བཙུག་ཡེ་སྐྱ་ཏཱ།

喻 素札 弟擦 邊札 耶 梭哈  
OM SU TRA DI TA BENZAR YE SO HA

ལྷ་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པེ།

拉當 讓深 耶美巴 [ 本尊與我無分別 ]  
LHA DANG RANG SEM YER MEI PA  
The deity and oneself become inseparable.

ཚེས་དབྱིངས་གཞུག་མའི་ངང་དུ་བཞག་ཅེས་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་བསྐྱེད།

卻英 紐美 能都夏 [ 安住清淨法界中 ] [ 靜坐融入空性 ]  
CHEI YING NYER MAY NANG DU SHAK  
One abides in the basic space of original purity. Meditate while dissolving into the state of emptiness.

ཅེས་བཞུ་སྐྱོན་བྱ།

發願 迴向 Prayers for dedication and aspiration

དགེ་བ་འདི་ཡི་སྐུར་དུ་བདག།

給哇 弟衣 紐都達 [ 以我所修功德力 ]  
DE WA DI YI NYUR DU DAG  
By the virtue of this practice

འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

帕瑪 卓瑪 祝久涅 [ 成就聖尊綠度母 ]  
PHA MA DROL MA DRUB GYUR NEI  
may I quickly realize the Noble Green Tara!

འགོ་བ་གཅིག་ཅིང་མ་ལུས་པ།

卓哇 吉江 瑪律巴 [ 普度眾生盡無餘 ]  
DRO WA CHIG CHANG MA LU PA  
May all beings be benefited without exception!

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

爹衣 薩拉 果巴修 [ 皆悉登置彼剎土 ]  
DE YI SA LA GOD PAR SHOG  
May all of them ascend to her pure realm!

ཡིད་བཞིན་ལོར་དང་བུམ་པ་བཟང་པོ་ལྟར།

衣欣 洛當 布巴 桑波大 [ 犹如如意寶石及寶瓶 ]  
YI SHIN NOR DANG BUM PA SANG PHO TAR  
As if one has obtained a wish-fulfilling jewel and a treasure vase,

བསམ་པའི་དོན་ཀུན་ཐོགས་མེད་སྟོལ་མཛད་པའི།

桑貝 屯昆 托美 作則巴 [ 諸所願望無阻祈垂賜 ]  
SANG PAY DUN KUN THOG MEY TSOL ZED PA  
please grant us accomplishments in all of our wishes!

ཇེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས།

傑尊 周瑪 加哇 些借吉 [ 聖尊度母諸佛及佛子 ]  
JET TSUN DROL MA JA WA SHEH CHEH GI  
To the Holy Arya Tara, all the Buddhas, and sons of Buddhas,

མི་འབྲལ་ཐུགས་རྗེས་སྦྱོང་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །

美繞 吐傑 君為 札西修 [ 于彼不离悲攝願吉祥 ]  
MAY RAB THU JEI CHONG WAY DRA SHI SHOK  
I pray that you may kindly accept me and never separate from me!

ཅེས་སོགས་ཤིས་པ་བརྗོད་ལ་མེ་ཉོག་འཐོར་འོ། །གཉིས་པ་རྒྱུན་ཁྱེར་བྱ་བའི་ཚེ། འཕགས་མའི་རྟེན་འཛོམས་ན་ལེགས། མ་འཛོམས་ན་ཡིད་ཀྱིས་བསྐྱོམ་པས་འབྲས། མཉམ་ལ་  
དང་མཚོན་པ་བཤམས་ལ་གོང་དུ་སྒྲོམ་པའི་མཉམ་གྱི་ན་མ་མཁར་སོགས་ནས་སྐབས་སེམས་དང་མཚོན་པ་བྱིན་སྐབས་བར་བཏང་། དཀོན་མཆོག་སྤྱི་མཚོན་མི་  
དགོས་པས། རང་ཉིད་སྐྱད་ཅིག་བྱན་རྗེས་སུ། ཇེ་བཙུན་འཕགས་མའི་སྐྱུར་གསལ་བའི་མོ། སོགས་ནས། མཚོན་པ་མཉམ་བསྐྱོད་པ་ལན་  
གསུམ་བསྐྱར་བའི་ཕྱི་མ་ཕྱག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་ཚར་བདུན་པན་ཡོན་དང་བཅས་པའི་མཐར་ལ། སྒྲོན། ཇེ་བཙུན་འཕགས་མ་འཛོམས་དང་བཅས། །དམིག་  
མེད་ཐུགས་རྗེས་བརྩེར་དགོངས་ལ། སོགས་འདོད་གསོལ་གྱུ་བ་ན་གྱ། མ་ཕྱས་ཀྱང་ཚོགས། མཉམ་བསྐྱོད་འོད་ལྷུ་རང་ལ་གྲིམ་མོ། སོགས་ནས་  
བསྐྱས་པ། རོངས་བཤམས་བར་སྐར་ལྟར་ལ། གཤེགས་གསོལ་མི་དགོས། ལྟ་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པའི་ཚོས་དབྱིངས་གཉེན་མའི་རང་དུ་  
བཞག་ཅེས་དགེ་བསྐྱོད་ཤིས་བརྗོད་བཅས་ཀྱིས་འབྲུབ་པོ།།

及讚頌吉祥撒花。第二，經常修持時，如有度母像為最好，如沒有，觀想也可以。擺好曼達拉和供品，然後念誦以上的屯吉南卡等歸依發心及加持供品頌，在這裡不用念供養三寶頌。從這開始念讓尼給切站左素傑尊帕美古少為等，念誦三遍曼達拉讚頌供養然後念誦七遍二十一度母禮讚文然後再念度母受益文，如想念祈願文，請頌傑尊帕瑪可當借米美吐借些共拉等，如不念此祈願文也可以，就誦屯吉噢素讓拉亭等心咒及懺悔如同以上。不用念動身頌，拉當讓森葉咩把求洋尼米昂度沙然後做迴向和誦吉祥！

Make auspicious prayers such as these prayers and scatter flowers. Second, when performing the daily practice (rgyun khyer), if you have support for [practicing] Arya Tara, that is excellent. However, if you do not, then simply meditate [without them]. Arrange the mandala and other offerings, and-begin to, recite from **DUN JI NAM KHAR** etc., through the verses of refuge, bodhicitta, and blessing the offerings. There is no need to recite the general offerings to the

Three Jewels. After **RANG NYI KED CHIK DREN DZOK SU, JE TSUN PAK MA'I KUR SAL WA'I**, repeat the offerings, mandala, and praises three times. Then repeat the Twenty-One Homages to Tara seven times. Following the "benefits" section, if you like, you can make supplications such as the one which begins: **JE TSUN PHA MA KHOR DANG JIE, MIK MEI THU CHEH TSER GONG LA**. However, it is also acceptable not to make such supplications. After **DUN CHIE O SHU RANG LA TIM**, recite [the mantra] and up to the confession as before. The "Request to Depart" is not necessary. Recite **LHA DANG RANG SEM YER MEI PA, CHEI YING NYUG MA'INGANG DU SHAK**. Finish with the dedication of merit and prayers of aspiration.

喇嘛智美仁波切 及 翻譯小組 翻譯/編輯

Translated and Edited By Lama Drimed Rinpoche and his translation team

2018 - California, USA



## DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.  
May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.  
Homage to Amita Buddha!

### NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

《藏中英對照：聖綠度母曼達二資糧心要儀軌》

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F, No. 55, Sec. 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

ལྷན་དཔེ་འདི་ཚོས་སྤྱོད་དུ་འབྲུལ་རྒྱུ་ལས། ཚོང་བསྐྱར་མི་ཚོགས་པ་དགོངས་འཇགས་ལྟུ།

Printed in Taiwan

1,000 copies; May 2018

TCE08 - 15546





