

༄༅། །དགོངས་གཏིར་སྒྲོལ་མའི་ཟབ་ཏིག་ལས། མཚུལ་ཚོ་ག་ཚོ་གས་གཉིས་སྟིང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

The Mandala Ritual, the Essence of the Two Accumulations,  
from the Profound Drop of Tara a thought Treasure includes the Tara Praise

度母曼達二資糧心要儀軌

CONTENTS 目錄

1. Eight Noble Auspicious Ones 八吉祥祈請文	1-12	6. Green Tara Practice 綠度母修持法	18-86
2. The Seven Line Supplication 七支讚祈願文	13-14	7. Praises to the twenty-one Taras and their Benefit Verses 二十一度母禮讚文及功德利益	87-108
3. Supplication to the Buddha 釋迦佛祈願文	15	8. Long Life Prayers for The 17th Karmapa 第十七世大寶法王長壽讚	109-113
4. Supplication to The First Karmapa 一世噶瑪巴祈願文	16	9. Long Life Prayer for all Teachers 眾上師長壽祈請文	114-116
5. Supplication to The Sixteenth Karmapa 十六世噶瑪巴祈願文	17	10. Dedication 迴向文	117



༄༅། །འཕགས་པ་བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་བཞུགས་སོ། །

*Eight Noble Auspicious Ones*

八吉祥祈請文

[此段合十：]

ཨོཾ། ལྷ་སྒྲིབ་རྣམ་དག་རང་བཞིན་ལྷུན་གྲུབ་པའི། །

OM NANG SI NAM DAK RANG ZHIN LHUN DRUP PAY  
Om: Homage to the Buddha, Dharma and Noble Sangha –  
嗡 能 薛 南 達 宏 仙 倫 竹 啤  
法相清淨自性任運成，

སངས་རྒྱས་ཚཱ་ཤ་དང་དགེ་འདུན་འཕགས་པའི་ཚོགས། །

SANG GYE CHHO DANG GEN DUN PHAK PAY TSHOK  
Where all appearance is completely pure,  
生 嘅 卓 騰 嘅 短 拍 啤 速  
佛陀正法及諸賢聖僧，

བཀྲ་ཤིས་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་ན་བཞུགས་པ་ཡི། །

TA SHI CHHOK CHU ZHING NA ZHUK PA YI  
All who dwell in the auspicious realms of the ten directions,  
札 斯 速 朱 仙 那 叔 巴 衣  
安住十方吉祥世界中，

ཀུན་ལ་སྤྱལ་འཚམ་བདག་ཅག་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །

KUN LA CHHAK TSHAL DAK CHAK TA SHI SHOK  
Its nature spontaneously perfect, May all be auspicious for us!  
觀 啦 察 差 達 渣 札 斯 叔  
我等頂禮願賜大吉祥。

སྒྲོན་མེའི་རྒྱལ་པོ་རྩལ་བརྟན་དོན་གྲུབ་དགོངས། །

DRON MEY GYAL PO TSAL TEN DON DRUP GONG

*Merely hearing your names increases auspiciousness and success.*

*King of the Lamp,*

津 咩 交 波 渣 釘 頓 竹 貢

燃 燈 佛、賢 勇 佛、憶 成 佛、

རྒྱན་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེར་གྲགས་པ་ཅན། །

KUN LA GONG PA GYA CHER DRAK PA CHEN

*Glorious Adornment of Love,*

觀 啦 貢 巴 渣 車 查 巴 請

憶 持 一 切 廣 大 名 聞 佛、

བྱམས་པའི་རྒྱན་དཔལ་དགོ་གྲགས་དཔལ་དམ་པ། །

JAM PAY GYEN PAL GE DAK PAL DAM PA

*Stable Strength of Wisdom Accomplishing All Aims,*

浸 啤 驚 包 嘅 查 包 沘 巴

慈 嚴 德 佛、最 勝 善 行 佛、

ལྷུན་པོ་ལྟར་འཕགས་རྩལ་གྲགས་དཔལ་དང་ནི། །

LHUN PO TAR PHAK TSAL DRUK PAL DANG NI

*Sacred and Glorious One Renowned for Virtue,*

倫 波 打 拍 渣 查 包 騰 哩

如 須 彌 山 能 勝 吉 祥 佛、

སེམ་ཅན་ཐམ་ཅེ་ལ་དགོངས་གྲགས་པའི་དབལ། །

SEM CHEN THAM CHE LA GONG DRAK PAY PAL

*Vastly Renowned & Considerate of All,*

腥請貪遮啦貢查啤包

憫諸眾生慈悲聖德佛、

མཚན་ཙམ་ཐོས་པས་བཀྲ་ཤིས་དབལ་འཕེལ་བ། །

TSHEN TSAM THO PAY TA SHI PAL PHEL WA

*Glorious One Renowned as Considerate of All Sentient Beings,*

千針唾啤札斯包漂哇

即聞聖名增德增吉祥、

ཡིད་ཚིམ་མཛད་པ་རྩལ་རབ་གྲགས་དབལ་ཏེ། །

YI TSHIM DZE PA TSAL RAB DRAK PA TE

*Glorious One Renowned as Perfectly Strong and*

*Exalted like a Mountain,*

衣簽遮巴渣立查包爹

巍然大力威滿有情願、

བདེ་བར་གཤེགས་པ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

DE WAR SHEK PA GYE LA CHHAK TSHAL LO

*Glorious One Renowned as Perfectly Strong who Satisfies*

*the Minds of Beings.*

嗲哇色巴嘅啦察差囉

虔誠頂禮八大善逝佛。

འཇམ་དཔལ་གཞོན་ལུ་དཔལ་ལྡན་དོ་རྗེ་འདྲིན། །

JAM PAL ZHON NU PAL DEN DOR JE DZIN

*Supreme in granting auspiciousness and success,*

針包孫奴包釘多遮煎

孺童文殊、具德手剛手、

ས་ཡི་སྒྲིང་པོ་སྒྲིབ་པ་རྣམ་པར་སེལ། །

SA YI NYING PO DRIP PA NAM PAR SEL

*Utpala flower, vajra, white lotus, naga-tree,*

沙衣寧波接巴南巴些

地藏菩薩、除蓋障菩薩、

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་མགོན་པོ་བྱམས་པའི་དཔལ། །

CHEN RE ZIK WANG GON PO JAM PAY PAL

*Gracefully holding your emblems -*

請呢息宏乾波浸啤包

聖觀世音、怙主彌勒佛、

ནམ་མཁའི་སྒྲིང་པོ་འཕགས་མཚོག་ཀུན་ཏུ་བབང་། །

NAM KHAY NYING PO PHAK CHHOK KUN TU ZANG

*Jewel, moon, sword and sun -*

南茄寧波拍速觀嘍生

虛空藏及普賢大菩薩 —

ལུ་ཏུ་ལ་དོ་རྗེ་པད་དཀར་གྲུ་ཤིང་དང། །

UT PAL DOR JE PE KAR LU SHING DANG

*The youthful Manjushri, the glorious Vajrapani,*

烏包多遮啤加路仙騰

青蓮花、杵、白蓮及龍樹(金色樹)

ཕྱག་མཚན་ལེགས་བསྐྱམས་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་གྱི་མཚོག། །

CHHAK TSHEN LAK NAM TA SHI PAL GYI CHHOK

*Kshitigarbha, Nivaranavishkambin,*

察青叻南札斯包至速

持善法印吉祥德殊勝，

ནོར་བུ་བླ་བ་རལ་གྱི་ཉི་མ་ཡི། །

NOR BU DA WA RAL DRI NYI MA YI

*Avalokiteshvara, the protector Maitreya,*

諾布打哇那喇練瑪衣

摩尼(寶珠)、月亮、寶劍和日輪

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

JANG CHHUP SEM PA GYE LA CHHAK TSHAL LO

*Akashagarbha and noble Samantabhadra.*

診竹腥巴嘅啦察差囉

八大菩提薩埵我頂禮。



རིན་ཆེན་གདུགས་མཚོག་བག་གིས་གསེར་གྱི་ཉ། །

RIN CHHEN DUK CHHOK TA SHI SER GYI NYA

*Of beauty, garlands, song, dance flowers, incense,  
light and perfume,*

令青獨速札斯些至那  
殊勝傘蓋、吉祥金色魚、

སྒྲོན་གྲགས་དུང་དང་ཕུན་ཚོགས་དཔལ་བེལ། །

NYEN DRAK DUNG DANG PHUN TSHOK PAL BE U

*Holders of the eight precious symbols -*

練查東騰潘速包啤窩  
聲聞法螺、圓滿如意結、

འདོད་འབྱུང་བུམ་བཟང་ཡིད་འོང་ཀ་མ་ལ། །

DO JUNG BUM SANG YI ONG KA MA LA

*Pleasing with offerings the Buddhas of all directions and time,*

朵冲碰生衣噢加瑪啦  
如意寶瓶、八瓣青蓮花、

མི་རུབ་རྒྱལ་མཚན་དབང་བསྐྱུར་འཁོར་ལོ་སྟེ། །

MI NUP GYAL TSHEN WANG GYUR KHOR LO TE

*The precious umbrella, the auspicious golden fishes,*

咪鹿交青宏處過囉爹  
尊勝寶幢、授權之金輪 —

རིན་ཆེན་རྟལ་ས་མཚོག་བརྒྱད་ཀྱི་ཕྱག་མཚན་ཅན། །

RIN CHHEN TAK CHHOK GYE KYI CHHAK TSHEN CHEN

*The wish-fulfilling vase, the exquisite lotus, the conch of fame,*

令青達速嘅至察青請

殊勝法印八聖吉祥寶，

སྐྱེག་སོགས་ངོ་བོ་དྲན་པས་དཔལ་འཕེལ་བའོ། །

GEK SOK NGO WO DREN PE PAL PEL WAY

*Pleasing with offerings the Buddhas of all directions and time,*

極叔哦和釘啤包漂喂

憶念善妙成就時增長，

ཕྱགས་དུས་རྒྱལ་བ་མཚོན་ཅིང་དགུས་བསྐྱེད་མ། །

CHHOK DU GYAL WA CHHO CHING GYE KYE MA

*The glorious knot of prosperity, the victory banner and the majestic wheel.*

速對交哇卓精嘅遮瑪

供養十方諸佛請納受，

བཀྲ་ཤིས་ལྷ་མོ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

TA SHI LHA MO GYE LA CHHAK TSHAL LO

*Thinking of your essential qualities makes success and fame grow.*

札斯啦麼遮啦察差囉

八大吉祥天女我頂禮。

ཚངས་པ་ཚེན་པོ་བདེ་འབྱུང་སྲིད་མེད་བུ། །

TSHANG PA CHHEN PO DE JUNG SE ME BU

*Each one holding your divine emblem -*

撐巴青波爹冲薛咩布

大梵天、大自在、遍入天、

འཕགས་སྐྱེས་པོ་དང་ལྷ་དབང་མིག་མི་བཟང་། །

PHAK KYE PO DANG LU WANG MIK MI ZANG

*Stupa and banner of victory.*

拍遮波騰路宏覓咪生

增長天王、龍王、廣目王、

མིག་སྟོང་ལྷན་དང་རྒྱལ་པོ་ཡུལ་འཁོར་སྲུང་། །

MIK TONG DEN DANG GYAL PO YUL CHOR SANG

*Wheel, trident, lance, vajra, vina, sword,*

覓東釘騰交波耀過鬆

帝釋天王及持國天王、

རྣམ་ཐོས་སྲས་ཉེ་ལྷ་རྗེས་འཁོར་ལོ་དང་། །

NAM THO SE TE LHA DZE KHOR LO DANG

*Mahabrahma, Shiva, Vishnu,*

南唾些爹啦遮過囉騰

多聞天王，各持其法器 —

ཏི་ཤུ་ལ་དང་མདུང་ཐུང་དོ་རྗེ་ཅན། །

TRI SHU LA DANG DUNG THUNG DOR JE CHEN

*Indra the Thousand-Eyed,*

滴舒啦騰東通多遮請  
輪、三叉戟、短槍、金剛杵、

ས་གསུམ་གནས་སུ་དག་ལེགས་བཀྲ་ཤིས་སྟེལ། །

SA SUM NE SU GE LEK TA SHI PEL

*Virupaksha Lord of Nagas and Vaishravana.*

沙宋呢蘇嘅叻札斯啤  
三界之中善妙增吉祥，

པི་འལ་གྲི་མཚོད་རྟེན་རྒྱལ་མཚན་འཛིན། །

PI WANG RAL DRI CHHO TEN GYAL TSHEN DZIN

*The Kings; Dhritirashtra, Virudhaka,*

必汪華啲卓釘交青煎  
琵琶、長劍、寶塔、聖寶幢 —

འཛིག་རྟེན་སྦྱོང་བ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

JIG TEN KYONG WA GYE LA CHHAK TSHAL LO

*Auspiciously develop happiness and virtue in the three realms!*

即釘中哇遮啦察差囉  
世間八大護法我頂禮。

བདག་ཅག་དེང་འདིར་བྱ་བ་རྩོམ་པ་ལ། །

DAK CHAK DENG DIR JA WA TSOM PA LA

*With all obstacles and harmful influences pacified,*

達乍挺滴查哇針巴啦

我等如今所作諸事業，

འདོད་དོན་དཔལ་འཕེལ་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ། །

DO DON PAL PHEL SAM DON YI ZHIN DRUP

*Meet with ever-growing fulfillment and success,*

朵頓包漂心頓衣仙竹

滿願增長隨心皆成就，

གེགས་དང་ཉེ་བར་འཚོ་བ་ཀུན་ཞི་ཞིང་། །

GEK DANG NYE WAR TSHE WA KUN ZHI ZHIN

*May the work we are now about to begin*

極騰呢哇車哇官施仙

一切障礙惱害悉消滅，

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་སུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཤོག །

TA SHI DE LEK PHUN SUM TSHOK PAR SHOK

*And bring good fortune, prosperity, happiness and peace!*

札斯嘍叻潘宋速巴叔

吉祥如意祈願臻圓滿。

ལྷ་ཚེ་བརྗོད་ན་དེ་ཉིན་དོན་ཀུན་འགྲུབ། །ཉལ་ཚེ་བརྗོད་ན་མི་ལམ་བཟང་པོར་མཐོང་། །གཡུལ་དུ་འཇུག་ཚེ་བརྗོད་ན་སྤྱོད་ལས་ཀྱལ། །བྱ་བ་བརྩམས་དུས་བརྗོད་ན་  
 འདོད་དོན་འཕྲིལ། །རྒྱུན་དུ་བརྗོད་ན་ཚོད་བལ་གྲགས་འབྱོར་གིས། །བདེ་ལེགས་སྤུན་ཚོགས་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ། །སྤྲིག་སྦྲིབ་ཀུན་བྱང་མངོན་མཐོ་ངེས་ལེགས་  
 གྱིས། །དོན་ཀུན་འགྲུབ་པ་རྒྱལ་བ་མཚོག་གིས་གསུངས། །རབ་ཚེས་མེ་སླེལ་ལྷ་བ་གསུམ་པའི་ཚེས་གསུམ་གཟའ་ཉི་མ་དང་རྒྱ་སྐར་རྒྱལ་གྱི་དས་བཟང་པོའི་ཚལ་འཇམ་  
 དབལ་དགེས་པའི་དོ་རྗེའི་ཡིད་མཚོ་ལས་བྱུང་བ་ནོར་བུའི་དོ་ཤལ་ཚེན་པོ་མདྲ་ལམ། དག་ལེགས་འཕྲིལ།

Colophon: If you recite this upon waking, all the tasks of the day will be accomplished. If you recite it when going to sleep, it will bring you good dreams. If you recite it when entering battle, it will bring total victory. If you recite it at the outset of a project, all aims and wishes will be fulfilled. If you recite it continually, you will enjoy a long life, glory, renown, prosperity, auspiciousness, abundant happiness and positivity, and the fulfilment of all wishes. All your misdeeds and obscurations will be purified, and you will achieve the higher realms and liberation. This was declared by the sublime victorious one himself. This arose from the lake of the mind of Jampal Gyepé Dorjé on the third day of the third month of the Fire Monkey year (1896), an auspicious time according to the configuration of planets, sun and constellations. Mangalam!

附：《八聖吉祥自在祈願文功德利益》朝寤持誦，日求滿願。夜寤持誦，獲善夢徵。征戰持誦，能致勝利。處事持誦，倍滿所求。日日持誦，得財名壽。吉祥喜樂，妙善成就。惡行障難，悉皆清淨。所願皆償，如世尊雲。——米龐仁波切(1846-1912)  
 此文造於陽火猴月初三吉祥日，是妙音喜悅金剛杵(米龐仁波切)心海中取出之大摩尼珠鬘！

༄། །གུ་རུ་འི་ཚོག་བདུན་གསོལ་འདེབས་བཞུགས་སོ། །

[此段合十：]

*The 7 Line Supplication*

七支讚祈願文

ཧཱུྃ །ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས

HUM OR GYEN YUL GUI NUB CHANG TSAM

*Hum in the northwest of the land of Uddiyana,*

吽 柯 驚 耀 至 碌 診 侵

吽 烏 金 西 北 隅 ，

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན་མེད།

YA TSEN CHOG GI NGO DRUB NYE

*You have attained supreme, wondrous siddhi.*

也 青 速 己 哦 竹 呢

得 證 妙 成 就 ，

བདུ་གི་སར་སྤོང་བོ་ལམ།

PEMA GESAR DONGPO LA

*On a blooming lotus flower,*

啤 瑪 嘅 沙 東 波 啦

蓮 莖 花 胚 上 ，

བདུ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།

PEMA JUNG NAY SHEY SU DRAG

*You are renowned as Padmakara,*

啤 瑪 冲 呢 些 蘇 查

聖 名 蓮 花 生 ，

འཁོར་དུ་མཁའ་འགོ་མང་པོས་བསྐོར་མོ།

KHOR DU KHANDRO MANG PO KOR  
*Surrounded by your retinue of many dakinis.*  
過 噶 卡 佐 孟 波 哥  
眷 屬 空 行 繞 ，

ཕྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་མོ།

CHIN GYI LAB CHIR SHEG SU SOL  
*Please approach and grant your blessing.*  
煎 至 立 消 色 蘇 梳  
加 持 祈 降 臨 ，

ཁྱེད་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱབ་གྱིས་མོ།

KHYE KYI JEY SU DAG DRUB KYI  
*We practice following your example,*  
車 知 遮 蘇 達 竹 知  
隨 尊 我 修 持 ，

གུ་རུ་པདྨ་སྐྱོ་ཧཱུྃ།

GURU PEMA SIDDHI HUM  
咕 嚕 啤 瑪 施 啞 吽  
垂 賜 二 悉 地 。



སངས་རྒྱལ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།

Supplication to the Buddha

釋迦佛祈願文

[此段合十:]

ཐབས་མཁས་སྤུགས་རྗེས་ཤུག་འུ་རི་རིགས་སུ་འབྱུངས། །

THAB KHE THUK JE SHAK KYI RIG SU TRUNG

*Through skill and compassion you took birth in  
the clan of the Shakyas.*

嗒茄禿遮刹遮域蘇冲  
善巧慈悲生於釋迦族，

གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་ལྷ་བུར་བརྗིད་པའི་སྐྱ། །

SER KYI LHUN PO TA BU JE PI KU

*Your body is as resplendent as a mountain of gold.*

些至倫波打布知啤姑  
威儀赫赫身似金須彌，

གཞན་གྱིས་མི་བྱབ་བདུད་གྱི་དཔུང་འཛོམས་པ། །

SHEN KYI MI TUP DU KYI PUNG JOM PA

*You conquered Mara's forces while others could not.*

腥至咪禿啞至碰浸巴  
摧伏他人難伏之魔軍，

ཤུག་འུ་རི་རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

SHAK KYI GYAL PO SHAP LA SOL WA DEP

*I prostrate to you, Shakyaraja.*

刹遮交波拾啦梳哇嗒  
釋迦佛之足蓮前祈請。

དུས་གསུམ་མཁའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

*Supplication to The First Karmapa*

一世噶瑪巴祈願文

[此段合十：]

མ་འོངས་སངས་རྒྱས་དྲུག་པ་སེངྒེའི་མཚན། །

MA ONG SANGJE DRUK PA SENG GI TSEN

*Drukpa Sengé, the future Buddha,*

馬昂生嘅速巴升嘅青

未來第六尊佛名獅子，

སྐུ་བ་བརྒྱད་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་ཚོས་ཀྱི་རྗེ། །

DRUB GYI TEN PEI NGA DAK CHO KYI JE

*Lord of Dharma, possessor of the teachings of the practice lineage,*

竹朱釘啤雅達卓至遮

實修傳承教主法之王，

ད་ལྟ་ནམ་འཕྲུལ་དུ་མས་ཞིང་ཀུན་སྐྱོང་། །

DA TA NAM TRUL DU ME SHING KUN KYONG

*Presently you protect all the realms with your many manifestations.*

打他南處嘍咪仙官中

今時化身無量度諸土，

དུས་གསུམ་མཁའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

DUSUM KHYEN PAI SHAP LA SOL WA DEP

*I supplicate at the feet of Düsüm Khyenpa.*

對宋千啤拾啦梳哇嗒

杜松欽巴足蓮前祈請。

[此段合十：]

ཚོས་དང་ཚོས་ཅན་གནས་ལུགས་མ་ནོར་བར། །

CHO DANG CHO CHEN NE LUK MA NOR WA

*Unerringly seeing the natural state of dharma  
and dharmata just as they are,*

卓騰卓煎呢碌馬羅哇  
萬法事物本質無謬誤，

འགྲོ་ཚོགས་ཡིད་ལ་ཀུན་དགའི་དབལ་སྟེར་བ། །

DRO TSOK YI LA KUN GEI PAL TER WA

*Glorious bestower of total joy to the minds of all beings,*

佐速衣啦官嘅包爹哇  
付予眾生心意吉祥樂，

རིག་པའི་ཚོ་རྗེའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

*Supplication to The Sixteenth Karmapa*

十六世噶瑪巴祈願文

ཇི་བཞིན་གཟིགས་ནས་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་རྒྱས། །

JI SHIN ZIK NE KHYEN PEI YE SHE KYI

*Your wisdom of omniscience has fully bloomed.*

此仙色呢千啤夜些遮  
如如照見遍知智慧廣，

རིག་པའི་ཚོ་རྗེའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

RIG PEI DORJE SHAP LA SOL WA DEP

*I supplicate at the feet of Rigpè Dorje*

域啤多遮拾啦梳哇嗒  
利佩多傑足蓮前祈請。



ཨྲ། །དགོངས་གཏེར་སྒོལ་མའི་ཟབ་ཏིག་ལས། མཇུལ་ཚོ་ག་ཚོགས་གཉིས་སྟོང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

GREEN TARA PRACTICE SADHANA

綠度母修持儀軌





༄༅། །ན་མོ་གྲུ་རུ་ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ལོ། རྒྱ་ས་གསུམ་འདྲེན་པ་སྒྲིམ་བཅས་ལ། །ཐུགས་བསྐྱེད་མིན་ལས་མུན་བྱུང་བ། །ཡུམ་གྱི་རྒྱུ་སྒྲོལ་མ་ལ་བཏུང་ནས། །བྱ་སྐྱོད་དང་  
མཐུན་ཉམས་ལེན་བཤད། །དེ་འང་ཟབ་ཉིག་འདི་ཉམས་ལེན་ཡང་ཟབ་སྟིང་པོ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས་སྐྱོས་བཅས་མང་དུ་མི་དགོས་ཀྱང་། ཅུང་ཟད་སྐྱོས་པ་དང་། རྒྱན་  
ཁྱིམ་དུ་བྱ་བ་སྟེ་རྒྱས་བསྐྱེད་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། རྗེ་བཙུན་སྐྱོལ་མའི་རྒྱ་བརྟན་གྱིས་འབྲུང་སོགས་དགོན་མཚོག་གི་ཉེན་གང་འཛོམ་མཁུན་དུ་སྟེགས་བུ་གཙང་  
མང་རྩ་གཉིས་ཉེར་སྐྱོད། དཀར་རྒྱུ་མ། བསང་རྩ། མཚོན་པའི་མཁུལ། འཕྲོང་ནས་སོགས་འདུ་བ། འགྲུབ་ན་ཁྱུས་དང་གཙང་སྐྱའི་ཀུན་སྐྱོད་དང་ལྡན་པ་བྱ་ཞིང་།  
མི་སྟོགས་ན་ག་ཚང་མ་འབགས་པའི་སྒྲོལ་ལོ་ཆ་ལྟ་བུར་གྱིད་ལས་དེས་འབྱུང་དང་། བྱང་རྩལ་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྐྱོད་དང་ལྡན་པས་རྒྱབས་སེམས་ནི།







*Having paid homage to the mother, Tara, whose intention and activity are more excellent even than those of the guides of the three times and their children, I will explain the practice in accordance with the kriya and charya tantras. As these Profound Drop practices are the condensed essence, much elaboration is unnecessary. However, there are both extensive and abbreviated formats, the one slightly elaborated and the other for daily use.*

*The first: In front of a painting or statue of Jetsunma Tara, or Whatever image of the three jewels you can acquire, on a clean surface, set out the two waters with the usual offerings: a round white tormā, an offering mandala, grain for tossing, and so forth. If you can, abide in the conduct of ablution and purification. If not, at least perform the practice at a time of day at which you have not consumed meat or alcohol, such as in the morning. With stable renunciation for existence, and the bodhicitta attitude, go for refuge and generate the mind of awakening as follows:*





禮敬上師度母尊、三世導師佛菩薩，發心稀有事業生，化現度母恭禮已，詮說事、行(與事續、行續相應)之修法。復次總此(度母)甚深精髓，精義即此簡扼心要，故無需過多繁紋縟節。然少許繁複儀式與日修儀軌，即成廣略二軌。首先(廣軌)，備以尊救度母之畫像或塑像等任何三寶所依，於前方潔淨之小几，安置七供、食子、淨水、供養曼達、撒米等。倘能辦到，應齋戒沐浴；如或不能，則於不食酒肉之早晨，生起出離輪迴及菩提心，然後皈依發心：



[迎請，此句攤掌向上：]

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་རྗེ་བཙུན་མ་མངོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པར་མོས་ལ།

DUN GYI NAM KHAR JE TSUN MA NGON SUM DO ZHUK PAR GYUR

*In front, in the sky, the Holy Tara appears seated.*

短至南卡遮尊瑪安宋啣叔巴處

觀想對空尊救度母現前住。

[皈依發心，此段合十：]

ན་མོ། དགོན་མཚོག་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མར། །

NAMO KON CHHOK KUN NGO JE TSUN MAR

*Homage, I and all beings go for Refuge to*

南無乾速官哦遮尊瑪

禮敬 三寶總現度母尊，

བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

DAK SOK DRO KUN KYAB SU CHHI

*The Holy Lady- in essence of all Refuges.*

達叔佐官執蘇痴

我等眾生悉皈依，

བྱང་ཚུབ་སྣོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ནས། །

JANG CHHUB MON PAI SEM KYE NE

*Developing aspiration for Enlightenment,*

診竹夢啤腥遮呢

生起願菩提心已，

ཟབ་མོའི་ལམ་ལ་འདུག་པར་བགྱི། །

ZAB MOI LAM LA JUK PAR GYI

*I enter the Profound Path.*

拾摩南啦竹巴至 [3x]

趨入甚深菩提道。



[積聚資糧，此段合十：]

ཇེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་དང་། །

JE TSUN PHAK MA DROL MA DANG  
*To the Noble Arya Tara and to the Buddhas*  
遮尊拍瑪佐瑪騰  
尊者聖救度母及…

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། །

CHHOK CHU DU SUM ZHUK PA YI  
*And Bodhisattvas in the ten directions,*  
促朱對宋叔巴衣  
十方三世所安住，

རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ། །

GYAL WA SE CHE THAM CHE LA  
*And of the three times,*  
交哇些遮貪遮啦  
所有諸佛與菩薩，

ཀུན་ནས་དང་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

KUN NE DANG WE CHHAK TSHAL LO  
*We bow to you with convincing faith.*  
官呢騰喂察差囉  
一切淨信而頂禮。

མེ་ཏོག་བདུག་སྒྲིས་མར་མེ་དྲི། །

ME TOK DUK PO MAR ME DRI  
*I make offerings, both actual and imagined of such things*  
咩督獨啤瑪咩知  
花、香、油燈與塗香，

ཞལ་བས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ། །  
ZHAL ZE ROL MO LA SOK PA  
*As flowers, incense, lamps, food,  
music and much else.*  
稍些羅麼啦叔巴  
妙食以及伎樂等，

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར། །  
THOK MA ME NE DA TAI BAR  
*From beginningless time until now,  
I repent all the*  
禿瑪咿呢打爹巴  
無始以來直至今，

དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་སྐྱུལ་ནས་འབུལ། །  
NGO JOR YI KYI TRUL NE BUL  
*I beseech the Holy Assemblage*  
哦佐衣知朱呢布  
實設意緣所供養，

མི་དགེ་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལྔ། །  
MI GE CHU DANG TSHAM ME NGA  
*Ten non-virtuous acts, the five limitless sins*  
咪嘅朱騰侵咿雅  
十不善與五無間，

འཕགས་མའི་ཚོགས་གྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ། །  
PHAK MAI TSHOK KYI ZHE SU SOL  
*To accept these offerings.*  
拍咿速知夜蘇梳  
聖母眷眾祈納受。

སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གུར་པའི། །  
SEM NI NYON MONG WANG GYUR PAI  
*And all the other sins I have committed when*  
腥哩潤夢宏處啤  
煩惱心力所使然，

ཕྱིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བསྒྲི། །

DIK PA THAM CHE SHAK PAR GYI  
*Influenced by obscuring passions.*

的巴貪遮刹巴至  
一切罪業皆懺悔。

ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་ཚུབ་སེམས། །

NYEN THO RANG GYAL JANG CHHUB SEM  
*I rejoice in the merit of whatever virtues -*

年唾宏交診竹腥  
聲聞緣覺菩薩眾，

སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་སོགས་པས། །

SO SO KYE WO LA SOK PE  
*Pratyekabuddhas, Bodhisattvas and*

梳梳嘅和啦叔啤  
以及一切凡夫等，

དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པའི། །

DU SUM GE WA CHI SAK PAI  
*Ordinary people have gathered*

對宋嘅哇知刹啤  
三世所積諸善業，

བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རང་། །

SO NAM LA NI DAK YI RANG  
*I pray that the wheel of*

蘇南啦哩達衣宏  
一切功德我隨喜。

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། །

SEM CHEN NAM KYI SAM PA DANG  
*The Dharma be turned in the form of*

腥請南至心巴騰  
有情思想和心識，

ལྷོ་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྟ་བུ། །

LO YI JE DRAK JI TA WAR

*The Greater and Lesser Vehicles*

囉衣且查此打哇  
隨其差別而有之，

ཆེ་ཆུང་སྲུང་མོང་ཐེག་པ་ཡི། །

CHHE CHHUNG THUN MONG THEK PA YI

*For as many different aptitudes as are present*

車冲屯夢剔巴衣  
小乘大乘與共乘，

ཚོས་ཀྱི་ལའོར་ལོ་བསྐོར་དུ་གསོལ། །

CHHO KYI KHOR LO KOR DU SOL

*In the motivations of all sentient beings.*

卓至過囉哥啣梳  
我今祈請轉法輪。

ལའོར་བ་རི་སྤྱིད་མ་སྣོངས་བུ། །

KHOR WA JI SI MA TONG BAR

*I beseech the Buddhas not to  
pass into Nirvana,*

過哇此薛瑪東巴  
乃至輪迴不空時，

སྲུ་ངན་མི་འདེལ་བྱུགས་རྗེ་ཡིས། །

NYA NGEN MI DA THUK JE YI

*But until samsara is completely emptied,*

那顏咪打禿遮衣  
請以慈悲莫示寂，

སྲུག་བསྐྱེལ་གྱུ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི། །

DUK NGAL GYA TSHOR JING WA YI

*To look with compassion on all sentient beings*

獨雅渣初請哇衣  
沉溺痛苦大海中，

སེམ་ཅན་ནམ་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །

SEM CHEN NAM LA ZIK SU SOL

*Who flounder in this ocean of frustration and sorrow.*

腥請南啦息蘇梳

凡諸有情祈垂顧。

བདག་གི་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ། །

DAK GI SO NAM CHI SAK PA

*May whatever merit I have accumulated become*

達己蘇南知刹巴

以我所積諸功德，

ཐམས་ཅད་བྱང་ཚུབ་རྒྱུར་གྱུར་ནས། །

THAM CHE JANG CHHUB GYUR GYUR NE

*A seed for the Enlightenment of all beings.*

貪遮診竹朱處呢

一切皆成菩提因，

རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགོ་བ་ཡི། །

RING POR MI THOK DRO WA YI

*On reaching Enlightenment myself, may I develop*

寧波咪托左哇衣

願我無需長時期，

འདྲེན་པའི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག །

DREN PAI PAL DU DAK GYUR CHIK

*Without delay, the qualities of a saviour of beings.*

釘 啤 包 啣 達 處 即 [合十完。]

即成度眾之德望。

མཚོན་པ་བྱིན་རླབས་ནི།  
以下加持供品：

ཨོ་བཟླ་ཨ་མྲི་ཏ་ཀུཊྲ་ལྷི་ཏ་ན་ཏ་ན་ཧྱུ་པའ།

OM VAJRA AMRITA KUNDRALIH HANA HANA HUHM PHE

喻 班 札 喏 咪 打 官 打 你 哈 那 哈 那 吽 呸

[以甘露灑淨供品]

ཨོ་སྣ་བླུ་མ་ཤུལྷ་སའ་རྣམ་སྣ་བླུ་མ་ཤུལྷོ་ཏུ་ཏེ།

OM SVABHAHVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAHVA SHUDDHO HAM

喻 梳 巴 哇 雪 打 沙 哇 打 瑪 梳 巴 哇 雪 多 哼

(觀空咒)

གནས་ཡུལ་བརྗོད་བཞིན་པའི་ཞིང་། །

NE YUL PE MO KO PAI ZHING

*Your Abode - a field arrayed with lotuses,*

呢 耀 啤 麼 鋸 啤 仙

聖地蓮華莊嚴刹，

དབྱིབས་དང་རྒྱན་བཀོད་ཚད་མེད་པར། །

YIB DANG GYEN KO TSHE ME PAR

*Your form - arrayed with countless ornaments,*

葉騰驚鋸車咿巴

形色、莊嚴悉無量，(度母身形)

ལྷ་རྗེས་ཉིང་འཛིན་ལས་གྲུབ་པའི། །

LHA DZE TING DZIN LE DRUB PAI

*Divine things accomplished through*

啦遮丁煎呢竹啤

三昧所成天界物，

མཚོན་རྗེས་བསམ་མི་ཁྱབ་པར་གྱུར། །

CHHO DZE SAM MI KHYAB PAR GYUR

*Your concentration – inconceivable offerings.*

卓遮心咪輯巴處

供品悉不可思議。 [以下結八供手印：]

ཨོཾ་བཱ་ཀྲ་ཨ་རྒྱུ་ཨུཾ། ཨོཾ་བཱ་ཀྲ་པཱ་དྲི་ཨུཾ། ཨོཾ་བཱ་ཀྲ་པཱ་ཕེ་ཨུཾ། ཨོཾ་བཱ་ཀྲ་ཤཱུ་པེ་ཨུཾ། ཨོཾ་བཱ་ཀྲ་ཨ་ལོ་ཀེ་ཨུཾ། ཨོཾ་བཱ་ཀྲ་གཞེ་ཨུཾ། ཨོཾ་བཱ་ཀྲ་ཞི་མི་བྱ་ཨུཾ། ཨོཾ་བཱ་ཀྲ་ཤ་བ་ཨུཾ།

OM VAJRA ARGHAM AH HUHM OM VAJRA PAHDYAM AH HUHM OM VAJRA PUKPE AH HUHM OM VAJRA DHUHPE AH HUHM

OM VAJRA AHLOKE AH HUHM OM VAJRA GENDHE AH HUHM OM VAJRA NEEVIDYA AH HUHM OM VAJRA SHABDA AH HUHM

*Water for mouth, feet; flowers, incense, light, perfume, food and sound*

嗡 班札 鴉金阿吽 嗡 班札 巴定阿吽 嗡 班札 布啤阿吽 嗡 班札 杜啤阿吽

嗡 班札 鴉路嘅阿吽 嗡 班札 驚爹阿吽 嗡 班札 呢維爹阿吽 嗡 班札 沙打阿吽

供養：飲水、浴水、妙華、薰香、明燈、塗香、妙食、伎樂。(八供咒)

[此句攤掌向上：]

ཨོཾ་བརྩ་སྣ་ར་ཏཾ་འྀུ། 

OM VAJRA SPHARANA KHAM

嗡 班 扎 沙 巴 哇 那 襟

[復次，首先頂禮供養總三寶。]

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་བཞིའི་སྣ་མ་རྒྱལ་བ་སྣམ་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་བརྩ་ས་སྣ་ཇོ།

CHHOK CHU DU ZHII LA MA GYAL WA SE DANG CHE PA THAM CHE DUN GYI NAM KHAR  
VAJRA SA MAH DZAH

*In the ten directions and the four seasons, all the Gurus, Buddhas and Bodhisattvas appear  
in front of you.*

促 朱 對 施 喇 麻 交 哇 些 騰 遮 巴 貪 遮 短 至 南 卡 班 札 沙 嗎 乍 [雙手交疊彈指]  
十 方 四 時 一 切 上 師、佛、菩 薩，俱 臨 前 面 虛 空 中，(依 劫 或 佛 法 或 佛 壽 而 分 之 四 種 時 期)

མ་ལུས་སེམས་ཅན་གུན་གྱི་མགོན་གུར་ཅིང་། །

MA LU SEM CHEN KUN GYI GON GYUR CHING

*You who are the leader of all sentient beings,*

馬 慮 心 請 官 至 乾 處 精

無 餘 有 情 作 依 怙，

བདུད་སྡེ་དཔུང་བཅས་མི་བཟད་འཛོམས་མཛད་ལྷ། །

DU DE PUNG CHE MI ZE JOM DZE LHA

*You who are the destroyers of Mara and all obstacles.*

奪 嗙 碰 遮 咪 石 浸 遮 啦

無 盡 魔 軍 今 摧 伏，



དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཇི་བཞིན་མཐུན་གུར་པའི། །

NGO NAM MA LU JI ZHIN KHYEN GYUR PAI

*All things are understood by you.*

哦南瑪慮此仙千處啤  
無餘萬象如實知，

པདྨ་ཀ་མ་ལ་ཡ་སྟོ།  

PEMA KAMA LAH YA STVAM

*We invite and beseech your Presence.*

啤瑪加瑪啦也沙陟

[請坐於蓮座上：迎請手印]

[七支供養，以下合十：]

ཇི་སྟེད་སུ་དག་ཕྱོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་ན། །

JI NYE SU DAK CHHOK CHUI JIK TEN NA

*To those, in the worlds of the ten directions,  
however many there are,*

此呢蘇達促朱即釘那  
所有十方世界中，



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

CHOM DEN KHOR CHE NE DIR SHEK SU SOL

*Among all the Bhagavans, please appear.*

針釘過遮呢滴色蘇梳  
諸佛眷眾祈臨此。

དུས་གསུམ་གཤེགས་པ་མི་ཡི་སང་གེ་གུན། །

DU SUM SHEK PA MI YI SENG GE KUN

*All the lions among humans who appear  
during the three times—*

對宋色巴咪衣升嘅官  
三世一切人獅子，

བདག་གིས་མ་ལུས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ། །

DAK GI MA LU DE DAK THAM CHE LA

*To all of them without exception,*

達 嘅 瑪 慮 嗲 達 貪 遮 啦

我於彼等盡無餘，

ལུས་དང་ངག་ཡིད་དང་བས་སྤྱག་བགྱིའོ། །

LU DANG NGAKE YI DANG WE CHHAK GYI O

*I pay homage with respectful body, speech, and mind.*

慮 騰 厄 衣 騰 喂 察 知 和

清淨三門為頂禮。(原文作身、口、意)

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

ZANG PO CHO PAI MON LAM TOB DAK GI

*The force of my Aspiration Prayer for Excellent Conduct,*

生 波 着 啤 夢 南 督 達 嘅

普賢行願威神力，

རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་གྱིས་མངོན་སུམ་དུ། །

GYAL WA THAM CHE YI KYI NGON SUM DU

*Brings all the victorious ones directly to mind;*

交 哇 貪 遮 衣 知 安 鬆 啣

以意現觀一切佛，

ཞིང་གི་རྩལ་སྟེང་ལུས་རབ་བརྒྱད་པ་ཡིས། །

ZHING GI DUL NYE LU RAB TU PA YI

*Bowing down with bodies as numerous as atoms in the realms,*

仙己啣呢慮立奪巴衣

現刹塵身深禮敬，

རྩལ་གཅིག་སྟེང་ན་རྩལ་སྟེང་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

DUL CHIK TENG NA DUL NYE SANG GYE NAM

*In a single atom there are buddhas as numerous as atoms,*

啣即丁那啣呢生嘅南

於一塵中塵數佛，

རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་རབ་རྩྭ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

GYAL WA KUN LA RAB TU CHHAK TSHAL LO

*I prostrate to all the victorious ones.*

交哇官啦立啣察差囉

於一切佛深頂禮。

སངས་རྒྱས་སྲས་ཀྱི་དབུས་ན་བཞུགས་པ་དག །

SANG GYE SE KYI U NA ZHUK PA DAK

*Each residing in the midst of their sons and daughters,*

生嘅些知烏那叔巴達

各處菩薩眾會中，

དེ་ལྟར་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་རྣམས་མ་ལུས་པར། །  
DE TAR CHHO KYI YING NAM MA LU PAR  
*Like that, I imagine the whole dharmadhatu*  
嗲他卓知煙南瑪慮巴  
無餘眾法界亦然，

དེ་དག་བསྐྱེད་པ་མི་བཟང་ཀྱང་མཚོ་རྣམས། །  
DE DAK NGAK PA MI ZE GYA TSHO NAM  
*To those with oceans of inexhaustible praise-worthy qualities –*  
嗲達厄巴咪社渣初南  
普出無盡讚頌海，

ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བ་དག་གིས་གང་བར་མོས། །  
THAM CHE GYAL WA DAK GI GANG WAR MO  
*Completely filled with victorious ones.*  
貪遮交哇達嘅梗哇麼  
深信諸佛皆充滿。

དབྱངས་གྱི་ཡན་ལག་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲ་ཀུན་གྱིས། །  
YANG KYI YEN LAK GYA TSHOI DRA KUN GYI  
*With sounds containing oceans of tones of melodic speech,*  
因知演嘍渣卓渣冠至  
眾音聲海妙音支，

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

GYAL WA KUN GYI YON TEN RAB JO CHING

*I express the qualities of all the victorious ones,*

交哇官至潤釘立着精

盡宣諸佛妙功德，

མེ་ཏོག་དམ་པ་སྤེང་བ་དམ་པ་དང་། །

ME TOK DAM PA THRENG WA DAM PA DANG

*With the finest flowers, the finest garland*

咩督丞巴青哇丞巴騰

最勝妙華勝妙鬘，

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

DE WAR SHEK PA THAM CHE DAK GI TO

*I praise all the sugatas.*

嗲哇色巴貪遮達嘅奪

一切善逝我盡讚。

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

SIL NYEN NAM DANG JUK PAI DUK CHHOK DANG

*Music, ointments, supreme parasols,*

消年南騰淑啤獨速騰

伎樂、塗香與華蓋，

མར་མེ་མཚོག་དང་བདུག་སྒྲོས་དམ་པ་ཡིས། །  
MAR ME CHOK DANG DUK PO DAM PA YI  
*Supreme lamps, and the finest incense*  
瑪 咩 速 騰 獨 啤 沘 巴 衣  
最 勝 油 燈、勝 妙 香，

ན་བཟའ་དམ་པ་རྣམས་དང་དྲི་མཚོག་དང་། །  
NA ZA DAM PA NAM DANG DRI CHHOK DANG  
*With the finest clothes, supreme scents,*  
那 沙 沘 巴 南 騰 啲 速 騰  
勝 妙 衣 服 最 勝 香，

རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཚོད་པར་བསྐྱེ། །  
GYAL WA DE DAK LA NI CHHO PAR GYI  
*I make offerings to the victorious ones.*  
交 哇 嗲 達 啦 哩 卓 巴 至  
於 彼 諸 佛 為 供 養。

ཕྱེ་མའི་ཕུར་མ་རི་རབ་མཉམ་པ་དང་། །  
CHHE MAI PHUR MA RI RAB NYAM PA DANG  
*And fine powders equal to Mount Meru,*  
車 咩 破 瑪 利 立 林 巴 騰  
細 末 香 粉 等 須 彌，

བཀོད་པ་བྱུང་པར་འཕགས་པའི་མཚོག་ཀུན་གྱིས། །  
KO PA KHYE PAR PHAK PAI CHHOK KUN GYI  
*All displayed in supreme and magnificent ways,*  
鋸巴車巴拍啤速官至  
至尊最勝莊嚴具，

མཚོད་པ་གང་རྣམས་སྤྲ་མེད་རྒྱ་ཆེ་བ། །  
CHHO PA GANG NAM LA ME GYA CHHE WA  
*With vast and unsurpassable offerings,*  
卓巴梗南啦咿渣車哇  
無上廣大諸供養，

རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ཡང་མཚོད་པར་བགྱི། །  
GYAL WA DE DAK LA YANG CHHO PAR GYI  
*I make offerings to those victorious ones.*  
交哇嘜達啦忍卓巴至  
於彼諸佛亦供養。

དེ་དག་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་མོས། །  
DE DAK GYAL WA THAM CHE LA YANG MO  
*I venerate all the victorious ones.*  
嘜達交哇貪遮啦忍麼  
信解供養一切佛，

བཟང་པོ་སྤྱོད་ལ་དད་པའི་སྟོབས་དག་གིས། །

ZANG PO CHO LA DE PAI TOB DAK GI

*Through the power of faith in excellent conduct,*

生波着啦嘜啤督達嘅

淨信普賢行願力，

འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་མུག་དབང་གིས་ནི། །

DO CHHAK ZHE DANG TI MUK WANG GI NI

*Whatever negative actions I have performed*

朵測社等啲木宏嘅哩

貪欲、瞋恚、愚痴故，

རྒྱལ་བ་རྒྱན་ལ་སྤྱག་འཚལ་མཚོན་པར་བསྐྱེ། །

GYAL WA KUN LA CHHAK TSHAL CHHO PAR GYI

*I prostrate and offer to the victorious ones.*

交哇冠啦察差卓巴至

頂禮供養諸如來。

ལུས་དང་ངག་དང་དེ་བཞིན་ཡིད་གྱིས་ཀྱང་། །

LU DANG NGAK DANG DE ZHIN YI KYI KYANG

*With body, speech, and also mind*

慮騰厄騰嘜仙衣知增

身、口一如意所為，



ཕྱིག་པ་བདག་གིས་བགྱིས་པ་ཅི་མཆིས་པ། །

DIK PA DAK GI GYI PA CHI CHHI PA

*Overpowered by desire, aggression, and stupidity,*

的巴達嘅至巴知痴巴

凡我所造諸惡業，

དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་སོ་སོར་བཤགས། །

DE DAK THAM CHE DAK GI SO SOR SHAK

*I confess each and every one of them.*

嗚達貪遮達嘅蘇梳刹

一切我今皆懺悔。

ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་ཀུན་དང་སངས་རྒྱས་སྣམ། །

CHHOK CHUI GYAL WA KUN DANG SANG GYE SE

*I rejoice in everyone's merit—*

促朱交哇官騰生嘅些

十方諸佛與菩薩，

རང་རྒྱལ་ནམས་དང་སྣོབ་དང་མི་སྣོབ་དང་། །

RANG GYAL NAM DANG LOB DANG MI LOB DANG

*The victorious ones of the ten directions, the bodhisattvas,*

宏交南騰洛騰咪洛騰

緣覺、有學及無學，

འགོ་བ་ཀུན་གྱི་བསོད་ནམས་གང་ལ་ཡང་། །

DRO WA KUN GYI SO NAM GANG LA YANG

*The pratyekabuddhas, those in training,*

佐哇官至蘇南梗啦忍

所有眾生之福德，

དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཇེས་སུ་བདག་ཡི་རང་། །

DE DAK KUN GYI JE SU DAK YI RANG

*Those beyond training, and all beings.*

嗲達官至遮蘇達衣宏

彼等一切我隨喜。

གང་རྣམས་ཕྱོགས་བཅུ་འཛིན་ཉེན་སྐྱོན་མ་དག། །

GANG NAM CHHOK CHUI JIK TEN DRON MA DAK

*I request the protectors,*

梗南促朱即釘津咿達

十方所有世間燈，

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

JANG CHHUB RIM PAR SANG GYE MA CHHAK NYE

*The lamps of the worlds of the ten directions,*

診竹寧巴生嘅瑪測呢

菩提道成正覺者，

མགོན་པོ་དེ་དག་བདག་གིས་ཐམས་ཅད་ལ། །

GON PO DE DAK DAK GI THAM CHE LA

*Who, passing through the stages of awakening, attained  
buddhahood beyond attachment,*

乾波嗲達達嘅貪遮啦

我於一切依怙眾，

བྱ་ངན་འདའ་སྟོན་གང་བཞེད་དེ་དག་ལ། །

NYA NGEN DA TON GANG ZHEDE DAK LA

*I supplicate with my palms joined together*

那雁打噸梗益嗲達啦

諸佛若欲示涅槃，

ལའོར་ལོ་སླ་ན་མེད་པར་བསྐོར་བར་བསྐྱུལ། །

KHOR LO LA NA ME PAR KOR WAR KUL

*To turn the unsurpassable dharma wheel.*

過囉啦那咩巴哥哇固

請轉無上妙法輪。

འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་ཕན་ཞིང་བདེ་བའི་ཕྱིར། །

DRO WA KUN LA PHEN ZHING DE WAI CHHIR

*Those who intend to demonstrate nirvana*

佐哇官啦片仙嗲喂消

利樂一切眾生故，

བསྐྱལ་པ་ཞིང་གི་རྩལ་སྟེན་བཞུགས་པར་ཡང་། །  
KAL PA ZHING GI DUL NYE ZHUK PAR YANG  
*To remain for kalpas as numerous as atoms in the realms*  
加巴仙己啣呢叔巴忍  
惟願久住刹塵劫，

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། །  
CHHAK TSHAL WA DANG CHHO CHING SHAK PA DANG  
*I dedicate whatever slight virtue is accumulated through*  
察差哇騰卓精刹巴騰  
禮拜、供養與懺悔，

བདག་གིས་ཐལ་མོ་རབ་སྐྱུར་གསོལ་བར་བསྒྲི། །  
DAK GI THAL MO RAB JAR SOL WAR GYI  
*For the welfare and happiness of all beings.*  
達嘅他麼立渣梳哇至  
我悉合掌而祈請。

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །  
JE SU YI RANG KUL ZHING SOL WA YI  
*Prostrating, offering, confessing,*  
遮蘇衣宏固仙梳哇衣  
隨喜、勸請及祈禱，

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །

GE WA CHUNG ZE DAK GI CHI SAK PA

*Rejoicing, requesting, and supplicating,*

嘅哇中社達嘅知刹巴

以我所積些許善，

[結須彌山四大部洲曼達供手印：]

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧཱུཾ་

OM AH HUHM

喻 阿 吽

ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སྤྱིར་བསྐྱོང་། །

THAM CHE DAK GI JANG CHHUB CHHIR NGO O

*To enlightenment.*

貪遮達嘅診竹消哦和

為証菩提普迴向。

[合十完。]

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་གྱི།

DAK DANG THA YE SEM CHEN GYI

*The body and all collected merits*

達騰他夜腥請至

我與無邊之有情，

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཚོགས་ཀུན་མཁོ་

LU DANG LONG CHO GE TSHOK KUN

*Of myself and all other sentient beings,*

慮騰朗着嘅速官

身及受用善資糧，

གླིང་བཞི་རི་རབ་ཉི་ལྷམ་བཅས་མཁོ་

LING ZHI RI RAB NYI DAR CHE

*The four continents, Mt. Sumeru,*

玲施利立練打遮

須彌、四洲、日月巖，(東勝身洲、  
南瞻部洲、西牛貨洲、北俱盧洲)

ལྷ་མིའི་ལོངས་སྤྱོད་བསམ་མི་བྱལ་བམ་མཁོ་

LHA MII LONG CHO SAM MI KHYAB

*The sun and moon.*

啦咪朗着心咪輯

天、人受用難思議，

ཀུན་བཟང་མཚོན་པའི་སྤྱིན་པུང་ཆེ་མཁོ་

KUN ZANG CHHO PAI TRIN PHUNG CHHE

*The inconceivable collections of Gods and men,*

官生卓啤煎碰車

普賢廣大供養雲，

གུན་མི་འཆད་པར་སྐུལ་བྱས་ཉེ་མཁོ་

GYUN MI CHHE PAR TRUL JE TE

*A cloud of Samantabhadra's offerings*

*in the sky,*

尊咪車巴朱且爹

恒續不斷所化現，

དགོན་མཚོག་རིན་ཆེན་ཅུ་བ་གསུམ་མཁོ་

KON CHHOK RIN CHHEN TSA WA SUM

*All the great offerings,*

干速令青渣哇宋

殊勝珍寶三根本、(指三寶)

ཚོས་སྤང་ནོར་ལྷ་རྒྱ་མཚོ་ལེ།

CHHO SUNG NOR LHA GYA TSHO LA  
*Both actual and imagined,*  
卓鬆諾啦渣初啦  
護法、財神海會眾，

གུས་པས་དྲག་ཏུ་འབུལ་བར་བསྒྱེ།

GU PE TAK TU BUL WAR GYI  
*We offer with respect to the Three Precious Jewels,*  
鋸啤得啣布哇至  
恒常恭敬為供養，

བསོད་ནམས་ཚོགས་ཚེན་རབ་ཚློགས་ནས།

SO NAM TSHOK CHHEN RAB DZOK NE  
*And Dhari vast as the ocean.*  
蘇南速青立作呢  
福德資糧廣圓已，

ཡེ་ཤེས་སྤང་བ་རྒྱས་པར་ཤོག།

YE SHE NANG WA GYE PAR SHOK  
*May this complete collection*  
*of great merit.*  
夜些能哇嘅巴叔  
智慧光明祈增長。

ཨོྃ་གུ་རུ་དེ་ལྷ་རྒྱ་གཞི་སྤྱོད་སྤྱོད་མཁུལ་བུ་ཇ་མེ་གྲ་ཨུམ་ཧཱུམ།

OM GURU DHEVA DRAHKINIH SARVA RATNA MANDRALA PUHDZAMEGHA AH HUHM  
喻 古魯嗲哇達堅哩沙哇滑那文打那布乍咩架阿吽

ཞེས་མཁུལ་ཐུལ།  
以上獻曼達。

[以下合十：]

ན་མོ། སངས་རྒྱས་ཚཱ་ཎ་དང་དགེ་འདུན་དང་།

NAMO SANG GYE CHHO DANG GE DUN DANG

*Homage to the Buddha, Dharma and Sangha,*

南無生嘅卓騰嘅短騰

禮敬佛、法與僧伽、

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་དང་།

LA MA YI DAM KHA DRO DANG

*And to the Gurus, Yidams and Dakinis,*

喇嘛衣叻卡佐騰

上師、本尊、空行等

ཚཱ་སྲུང་ནོར་ལྷ་གཏེར་གྱི་བདག་།

CHHO SUNG NOR LHA TER GYE DAK

*The Dharma Protectors and Gods of Wealth,*

卓鬆諾啦爹至達

護法、財神、伏藏主

ཡེ་ཤེས་གཅིག་གི་ངོ་བོ་ལས་།

YE SHE CHIK GI NGO WO LE

*As well as Tertons. With your great compassion,*

夜些即己哦和呢

智慧本性所同出，

རང་བཞིན་མ་འགགས་ཅིང་ཡང་སྟོན་།

RANG ZHIN MA GAK CHIR YANG TON

*The true nature*

宏仙馬吉遮忍東

自性無礙如如現，

བྱུགས་ཇེ་ཐྱིན་ལས་སྤང་བོ་ཆེ་།

THUK JE THRIN LE ME PO CHHE

*Appearing everywhere unobstructedly,*

禿遮千呢咩波車

稀有大悲事業廣，



འགོ་ཀུན་སྐྱབས་དང་མགོན་གུར་པཾ

DRO KUN KYAB DANG GON GYUR PA

*From the essence of one's awareness.*

佐官執騰乾處巴

所有眾生怙佑者，

མཁྱེན་བརྗེའི་བདག་ཉིད་ཁྱེད་རྣམས་ལཾ

KHYEN TSEI DAK NYI KHYE NAM LA

*Refuge and Protector of all beings,*

千遮達列車南啦

悲智主兮尊等眾，

ཕྱག་འཚལ་སྦྱིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆིཾ

CHHAK TSHAL NYING NE KYAB SU CHHI

*We prostrate to you from our heart.*

察差寧列執蘇痴

至心頂禮而皈依，

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་མཚོན་པར་འབུལཾ

LU DANG LONG CHO CHHO PAR BUL

*We send forth our bodies and our wealth.*

慮騰朗着卓巴布

身與受用悉供養，

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམསཾ

DAK DANG THA YE SEM CHEN NAM

*Please save myself and all*

達騰他夜腥請南

我及無邊諸有情，

རྟག་ཏུ་ཕྱགས་རྗེས་བསྐྱབ་མཛད་གསོལཾ

TAK TU THUK JE KYAB DZE SOL

*Countless sentient beings.*

得啣禿遮執遮梳

恒常慈悲祈護佑。

ནད་དང་གཞོན་པ་ཞི་བ་དང་།

NE DANG NO PA ZHI WA DANG

*Through your great compassion,*

呢騰慮巴施哇騰

平息疾病與障難，

ཚེ་དང་བསོད་ནམས་འཕེལ་བ་དང་།

TSHE DANG SO NAM PHEL WA DANG

*Please pacify all disease and danger.*

車騰蘇南漂哇騰

增長壽命與福德，

བསམ་བའི་དོན་རྒྱམས་མ་ལུས་ཀུན་།

SAM PAI DON NAM MA LU KUN

*Send forth blessings of merit and long life.*

心啤頓南馬慮官

凡諸心願悉無餘，

ཚོས་བཞིན་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

CHHO ZHIN DRUB PAR JIN GYI LOB

*Grant fulfillment of these wishes and  
success of the Dharma.*

卓仙竹巴煎至洛 [合十完。]

如法成就祈加持。

རང་ཉིད་སྐྱད་ཅིག་དྲན་ཇོ་གས་སུ།

RANG NYI KE CHIK DREN DZOK SU

*Instantly, I appear in the form of  
Holy Noble Lady.*

宏列嘅即艇作蘇

自身刹那所觀現，

རྗེ་བཙུན་འཕགས་མའི་སྐྱུར་གསལ་བའི།

JE TSUN PHAK MAI KUR SAL WAI

*With complete concentration,*

遮尊拍咩姑沙喂

尊聖度母身明晰，

ཐུགས་ཀར་བླ་སྟེང་ཏྱི་ལྗང་གུ།

THUK KAR DA TENG TAHM JANG GU

*In the centre heart on a white moon, appears*

禿加打丁叕增古

心月輪上"當"綠色，

དེ་ལས་འོད་ཟེར་དབག་ཡས་འཕྲོས།

DE LE O ZER PAK YE THRO

*A Green TAM, from which infinite light  
shines forth.*

嗲呢噢些拍夜卓

由彼放出無量光，

འབགས་མ་རྣམ་འཕྲུལ་ཉེར་གཅིག་དང་།

PHAK MA NAM THRUL NYER CHIK DANG

*All the twenty-one Taras appear with this light.*

拍瑪南處呢即騰

化為聖母二十一，

དགོན་མཚོག་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲིན་འཕྲོ་བ།

KON CHHOK GYA TSHOI TRIN THRO WA

*Precious Jewels appear like ocean in the sky*

干速渣初碘初哇

復放勝寶之雲海，(指三寶、三根本等)

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྐྱོན་དྲངས་གུར།

DUN GYI NAM KHAR CHEN DRANG GYUR

*In front are invited.*

短至南卡請診處

前面虛空作迎請。

ཏྱི་སྐྱེ་མེད་འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱེའི་དབྱིངས།

TAHM KYE ME O SAL CHHO KUI YING

*TAM, from the realm of Dharmakaya,*

叕 遮咿噢沙卓鋸煙

"當"無生明光法身界，

འགགས་མེད་འཕགས་མའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱུར་མེད་མེད་

GAK ME PHAK MAI YE SHE KUR

*Unborn, clear light,*

吉咩拍咩夜些姑

無礙聖母智慧身，

[迎請手印，雙手攤掌向上：]

བདག་དང་འགྲོ་ལ་སྤྲུལ་མཁུ་ལེ་ཕྱིར་ཕྱིར་མེད་མེད་

DAK DANG DRO LA THUK TSEI CHHIR

*For living beings.*

達騰佐啦禿遮消

悲憫我與眾生故，

གང་འདུལ་སྐྱུ་འཕྲུལ་བྱ་བར་གཤམ་མེད་མེད་

GANG DUL GYU THRUL DRA WAR SHAR

*The unobstructed Arya Tara's wisdom being -*

梗啞朱處渣哇沙

升起調伏幻化網，

ཉིད་ཀྱི་རྩུ་འཕྲུལ་མཁུ་ཡིས་ནི་མེད་མེད་

NYI KYI DZU THRUL THU YI NI

*Come, I pray you remain for the offerings*

列知住處吐衣哩

以尊神通之力故，



ཚུར་གཤེགས་ལྷ་རྩུ་ཏུ་རེ་ཇོ་མེད་མེད་

TSHUR SHEK AHRYAH TAH RE DZA

*By your special powers, appear*

處色阿你也咁呢乍

祈請降臨度母尊！

ཇི་སྲིད་མཚོན་པ་བདག་བགྱིད་པ་མེད་མེད་

JI SI CHHO PA DAK GYI PA

*As long as we offer,*

此薛卓巴達至巴

何時吾作供養際，

དེ་སྲིད་བཙུག་ལྷན་བཞུགས་སུ་གསོལ་ལེ།  
 DE SI CHOM DEN ZHUK SU SOL  
*Through compassion*  
 嗿 薛 針 釘 叔 蘇 梳  
 爾時祈請佛安住。(指度母眾)

པདྨ་ཀ་མ་ལ་ཡ་སྡེ།  
 PEMA KAMA LAH YA STVAM  
*For myself and all beings.*  
 啤 瑪 加 瑪 啦 也 沙 陟  
 [請坐於蓮座]



[此段合十：]

ཨོཾ། དངོས་འབྱོར་ཡིད་ལས་བྱུང་བ་ཡི།  
 OM NGO JOR YI LE JUNG WA YI  
*I offer to Noble Tara and retinue,*  
 喻 哦 佐 衣 呢 宋 哇 衣  
 喻 實 設 意 緣 所 由 生，

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་མཚོད་སྒྲིན་གྱིས།  
 KUN TU ZANG POI CHHO TRIN GYI  
*A cloud of Samantabhadra offerings,*  
 官 啣 生 波 卓 碘 至  
 普賢供雲為供養，

ཚོས་དབྱིངས་རྒྱས་པར་བཀང་བྱས་ཏེ།  
 CHHO YING GYE PAR KANG JE TE  
*Filling the vast Dharmadhatu,*  
 卓 煙 嘅 巴 更 且 爹  
 法界遍佈且充滿，

འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་འཁོར་བཅས་མཚོད།  
 PHAK MA DROL MA KHOR CHE CHHO  
*Set out and arisen from my mind.*  
 拍 瑪 佐 瑪 過 遮 卓  
 供養聖度母眷眾。  
 [合十完，以下結八供手印：]

ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་ཨམྱུཾ་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་བུའྲི་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་བུའྲི་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་བྱེ་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་ཨ་ཡོ་གེ་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་གཏྲེ་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་ནི་མི་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་ཤའྲ་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ།  

OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA ARGHAM PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA PAHDYAM PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA PUKPE PRATIHCCHA SVAH HAH OM PRATIHCCHA SVAH HAH AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA DHUHPE PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA AHLOKE PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA GENDHE PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA NEEVIDYA PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA SHABDA PRATIHCCHA SVAH HAH

*Water for mouth, feet, flower, incense, light, perfume, food and music.*

喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 鴉金渣 啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 巴定渣 啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 布啤渣 啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 杜啤渣 啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 鴉嚙 渣啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 驚爹渣 啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 尼維爹 渣啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 沙打渣 啲叉梳哈

(供養度母八供) (以上迎請及總供養)

[結獻曼達供手印：]

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་

OM AH HUHM

喻 阿 吽

ཁམས་གསུམ་སྣོད་བཅུད་དཔལ་འབྱོར་དང་།

KHAM SUM NO CHU PAL JOR DANG

*All the glorious treasures of the animate*

襟 宋 糯 絕 包 佐 騰

三界情器富樂等，

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཚོགས་ཀུན་།

DAK LU LONG CHO GE TSHOK KUN

*And inanimate world of the three realms.*

達 慮 朗 着 嘅 速 官

自身、受用、善資糧，

བྱགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམས་ལ་འབུལ་།

THUK JEI DAK NYI NAM LA BUL

*My body and all possessions and virtues –*

禿 遮 達 列 南 啦 布

供養大悲自性眾，

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་།

ZHE NE JIN GYI LAB TU SOL

*I offer to those of compassion. Please accept and grant your blessings.*

夜 呢 煎 至 立 啣 梳

受已祈請賜加持。

ཨོ་སར་ཏ་ཐཱ་ཀ་ཏ་ར་རྒྱ་མ་རྒྱལ་ལ་ཕུ་ཇ་ཏེ།

OM SARVA TATHAHGATA RATNA MANDRALA PUHDZA HO

嗡 沙哇叻他加叻滑那文打那布乍呵

(以上分別供養曼達已)

སྒྲོལ་མ་ཉེར་གཅིག་ཚར་གཉིས།  
誦念二十一度母禮敬文  
共兩遍。第87-104頁

[此段合十：]

ཨོ། དངོས་འབྱོར་ཡིད་ལས་བྱུང་བ་ཡི།

OM NGO JOR YI LE JUNG WA YI

*I offer to Noble Tara and retinue,*

嗡 哦佐衣呢宋哇衣

嗡 實設意緣所由生，

ཀུན་རུ་བཟང་པོའི་མཚོད་སྒྲིན་གྱིས།

KUN TU ZANG POI CHHO TRIN GYI

*A cloud of Samantabhadra offerings,*

官 嚩 生 波 卓 碘 至

普賢供雲為供養，

ཚོས་དབྱིངས་རྒྱས་པར་བཀང་བྱས་ཏེ།

CHHO YING GYE PAR KANG JE TE

*Filling the vast Dharmadhatu,*

卓 煙 嘅 巴 更 且 爹

法界遍佈且充滿，

འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་འཁོར་བཅས་མཚོད།

PHAK MA DROL MA KHOR CHE CHHO



*Set out and arisen from my mind.*

拍 瑪 佐 瑪 過 遮 卓

供養聖度母眷眾。

[合十完，以下結八拱手印：]



ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་ཨམྲི་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་བུའི་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་བུའི་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་  
 སྣ་ར་བཏྲ་བྱེ་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་ཨ་ལོ་གོ་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་གཞེ་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་ནི་མི་  
 ཏུ་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྣ་ར་བཏྲ་གཏུ་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྣ་ནཱ།  

OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA ARGHAM PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA PAHDYAM  
 PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA PUKPE PRATIHCCHA SVAH HAH OM PRATIHCCHA SVAH  
 HAH AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA DHUHPE PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA AHLOKE  
 PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA GENDHE PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE  
 SAPARIVAHRA VAJRA NEEVIDYA PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA SHABDA PRATIHCCHA SVAH HAH

*Water for mouth, feet, flower, incense, light, perfume, food and music.*

喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 鴉金渣 啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 巴定渣 啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 布啤渣 啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 杜啤渣 啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 鴉嚙渣 啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 驚爹渣 啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 尼維爹渣 啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 沙打渣 啲叉梳哈

(供養度母八供)

[結獻曼達供手印：]

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧཱུཾ་

OM AH HUHM

喻 阿 吽

ཁམས་གསུམ་སྣོད་བཅུད་དཔལ་འབྱོར་དང་།

KHAM SUM NO CHU PAL JOR DANG

*All the glorious treasures of the animate*

襟 宋 糯 絕 包 佐 騰

三界情器富樂等，

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཚོགས་ཀུན་།

DAK LU LONG CHO GE TSHOK KUN

*And inanimate world of the three realms.*

達 慮 朗 着 嘅 速 官

自身、受用、善資糧，

བྱགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམས་ལ་འབུལ་།

THUK JEI DAK NYI NAM LA BUL

*My body and all possessions and virtues –*

禿 遮 達 列 南 啦 布

供養大悲自性眾，

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་།

ZHE NE JIN GYI LAB TU SOL

*I offer to those of compassion. Please accept and grant your blessings.*

夜 呢 煎 至 立 啣 梳

受已祈請賜加持。

ཨོ་སཱ་བ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ་རན་མཎྟལ་ལ་ཕུ་ཇ་ཏེ།

OM SARVA TATHAGATA RATNA MANDRALA PUHDZA HO

嗡 沙 哇 叻 他 加 叻 滑 那 文 打 那 布 乍 呵

སྐྱལ་མཁོན་ཕྱག་རྒྱ་རྒྱུ་པའི་འོག་།

KYAB JIN CHHAK GYAR GYUR PAI OK

*Becomes the mudra of giving protection.*

執 煎 察 渣 處 啤 渥

轉 成 施 護 手 印 下 ， ( 手 心 向 下 )

[此段合十：]

ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྐྱེན་ཕྱག་རྒྱ་ཉིད་།

CHHAK YE CHHOK JIN CHHAK GYA NYI

*Her right hand in the mudra of supreme generosity*

察 夜 速 煎 察 渣 列

右 手 勝 施 之 手 印 ， ( 度 母 手 心 向 上 )

བདག་དང་བསྐྱུང་བྱ་ཀུན་ཚུད་ནས་།

DAK DANG SUNG JA KUN TSHU NE

*I and all to be protected are placed under this and*

達 騰 鬆 查 官 處 呢

我 及 所 護 悉 納 已 ， ( 度 母 施 護 之 眾 生 ， 悉 納 施 護 手 印 下 )

འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་དབུགས་དབྱུང་གུར་།

JIK PA KUN LE UK YUNG GYUR

*Assured protection from all dangers.*

即巴官呢渥雍處

從怖畏中得寬慰。

སྐྱོལ་མ་ཉེར་གཅིག་ཚར་གསུམ།

誦念二十一度母禮敬文

共三遍。第87-104頁

[此段合十：]

ཨོཾ། དངོས་འབྱོར་ཡིད་ལས་བྱུང་བ་ཡི།

OM NGO JOR YI LE JUNG WA YI

*I offer to Noble Tara and retinue,*

嗡 哦 佐 衣 呢 宋 哇 衣

嗡 實 設 意 緣 所 由 生，

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་མཚོད་སྒྲིན་གྱིས།

KUN TU ZANG POI CHHO TRIN GYI

*A cloud of Samantabhadra offerings,*

官 嚩 生 波 卓 碘 至

普 賢 供 雲 為 供 養，

ཚོས་དབྱིངས་རྒྱས་པར་བཀང་བྱས་ཏེ།

CHHO YING GYE PAR KANG JE TE

*Filling the vast Dharmadhatu,*

卓 煙 嘅 巴 更 且 爹

法 界 遍 佈 且 充 滿，

འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་འཁོར་བཅས་མཚོད།



PHAK MA DROL MA KHOR CHE CHHO

*Set out and arisen from my mind.*

拍 瑪 佐 瑪 過 遮 卓

供 養 聖 度 母 眷 眾。

[合十完，以下結八拱手印：]

ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་ཨམྱི་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་བུ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་བུ་ཕྱེ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་  
 སྐྱ་ར་བཏྟ་བུ་མེ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་ཨ་ཡོ་གེ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་གཞེ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་ནི་མི་  
 ཏུ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་ཤུ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ།  

OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA ARGHAM PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA PAHDYAM  
 PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA PUKPE PRATIHCCHA SVAH HAH OM PRATIHCCHA SVAH  
 HAH AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA DHUHPE PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA AHLOKE  
 PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA GENDHE PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE  
 SAPARIVAHRA VAJRA NEEVIDYA PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA SHABDA PRATIHCCHA SVAH HAH

*Water for mouth, feet, flower, incense, light, perfume, food and music.*

喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 鴉金渣 啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 巴定渣 啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 布啤渣 啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 杜啤渣 啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 鴉嚙 渣啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 驚爹 渣啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 尼維爹 渣啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 沙打 渣啲叉梳哈

(供養度母八供)

[結獻曼達供手印：]

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧཱུཾ་

OM AH HUHM

喻 阿 吽

ཁམས་གསུམ་སྣོད་བཅུད་དཔལ་འབྱོར་དང་།

KHAM SUM NO CHU PAL JOR DANG

*All the glorious treasures of the animate*

襟 宋 糯 絕 包 佐 騰

三界情器富樂等，

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཚོགས་ཀུན་།

DAK LU LONG CHO GE TSHOK KUN

*And inanimate world of the three realms.*

達 慮 朗 着 嘅 速 官

自身、受用、善資糧，

བྱགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམས་ལ་འབུལ་།

THUK JEI DAK NYI NAM LA BUL

*My body and all possessions and virtues –*

禿 遮 達 列 南 啦 布

供養大悲自性眾，

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་།

ZHE NE JIN GYI LAB TU SOL

*I offer to those of compassion. Please accept  
and grant your blessings.*

夜 呢 煎 至 立 啣 梳

受已祈請賜加持。

ཨོ་སཐ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ་རཏཱ་མཏཱ་ལ་ཕུ་ཇ་ཏོཾ  
 OM SARVA TATHAHGATA RATNA  
 MANDRALA PUHDZA HO  
 喻 沙 哇 啞 他 加 啞 滑 那  
 文 打 那 布 乍 呵

འུགས་ཏེ་ལུས་ཀུན་གང་བ་ཡིསཾ  
 ZHUK TE LU KUN GANG WA YI  
 Our bodies become filled with Nectar.  
 叔 爹 慮 官 梗 哇 衣  
 入 已 眾 身 悉 充 滿 ， ( 甘 露 注 入 )

[此段合十：]

སྐྱེ་ལས་བདུད་ཅིའི་ཚུ་རྒྱན་བབསཾ  
 KU LE DU TSII CHHU GYUN BAB  
 From Arya Tara's form, Nectar flows forth.  
 姑 呢 奪 知 處 尊 拍  
 尊 身 甘 露 清 流 降 ，

བྱིན་རྒྱབས་མ་ལུས་འུགས་པར་གུརཾ  
 JIN LAB MA LU ZHUK PAR GYUR  
 All blessings enter the body.  
 煎 立 瑪 慮 叔 巴 處  
 加 持 無 餘 亦 隨 入 。

རང་དང་བསྐྱེད་བྱེད་ལྷོ་བོ་ནསཾ  
 RANG DANG SUNG JAI CHI WO NE  
 It enters through the Crown of myself and others.  
 宏 騰 鬆 且 知 和 呢  
 吾 與 所 護 自 頂 門 ， ( 度 母 所 庇 護 之 眾 生 )

སྐྱེ་ལ་མ་ཉེར་གཅིག་ཚར་བདུན་དང་ཕན་ཡོན།  
 誦念二十一度母禮敬文共七遍。  
 第87-104页；誦念功德利益文  
 一遍第104-108页。

གཏོར་མ་ནི།

TORMA OFFERING 供食子：

ཨོ་བཟླ་ཨ་མི་ཏ་ཀུང་ལྷི་ཏ་ན་ཏ་ན་ཧཱུྃ་ཕའ།

OM VAJRA AMRITA KUNDRALIH HANA HAHA HUHM PHE

喻 班札喏必打官打哩哈那哈那吽呬 (灑淨)

ཨོ་སྣ་བླ་མ་ཤུལ་སའ་ཏུམ་སྣ་བླ་མ་ཤུལ་ཤུལ་ཤུལ།

OM SVABHAHVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAHVA SHUDDHO HAM

喻 梳巴哇雪打沙哇打瑪梳巴哇雪多哼 (淨化)

སྟོང་པའི་ངང་ལས་ཨོ་ཡིག་ལས།

TONG PAI NGANG LE OM YIK LE

*Arising from Emptiness,  
the letter OM changes*

東啤銀呢喻益呢  
自空性中"喻"字現

རིན་ཆེན་སྟོང་མཆོག་ཡངས་པའི་ནང་།

RIN CHHEN NO CHHOK YANG PAI NANG

*Into a vast, excellent precious vessel,*

令青糯速忍啤能  
勝廣珍寶容器內，

འབྲུ་གསུམ་ལས་བྱུང་གཏོར་མ་ནི།

DRU SUM LE JUNG TOR MA NI

*Inside of which the Three Letters arise and*

朱宋呢宋多瑪哩  
三種子字化食子，(喻、阿、吽)



ཟག་མེད་ཡེ་ཤེས་བདུད་རྩི་མ་གུར་།

ZAK ME YE SHE DU TSIR GYUR

*Dissolve into the torma of pure awareness nectar.*

刹咿夜些奪知處

融為無漏智甘露。

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་།

OM AH HUHM

唵 阿 吽 [3x]

[此句供養食子手印：]

ཨོཾ་ཨུརྩ་རྩུ་ལེ་ས་པ་ལི་སྣ་མ་ཨི་དེ་བ་ལི་ཏ་ཁ་ཁ་ཁྲ་ཉི་ཁྲ་ཉི།

OM AHRYAH TAHRE SAPAHRIVAHRA IDAM BALIMTA

KHA KHA KHAH HI KHAH HI

唵 阿 你 也 吽 呢 沙 巴 利 哇 那 衣 丞 巴 令 吽

卡 卡 卡 嘻 卡 嘻 [供食子咒]

[此句供養食子手印：]

ཨོཾ་ཨ་ཀ་རོ་མུ་ཤི་སའ་རྣམ་ཤི་ཨུའུ་བུ་རྣམ་རྩུ་ཏ་ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་པཎ་སུ་ཏྟ།

OM AKAHRO MUKHAM SARVA DHARMAH NAHM AHDYA NUTPAN

NATVATA OM AH HUHM PHE SVAH HAH

唵 阿 加 嚕 麼 襟 沙 哇 打 瑪 南 阿 爹 路 邊 那 奪 他 唵 阿 吽 呸 梳 哈

ཨོཾ་ མཚོན་སྤྱིན་གཏོར་མ་དམ་པ་འདིཾ་

OM CHHO JIN TOR MA DAM PA DI

*From great awareness, please accept in great bliss*

嗡 卓 煎 多 瑪 吽 巴 吽

"嗡" 供施勝妙此食子，

བདེ་བ་ཆེན་པོར་བཞེས་ནས་ཀྱང་ཨོཾ་

DE WA CHHEN POR ZHE NE KYANG

*With the great happiness,*

嚩 哇 青 波 些 呢 增

尊既欣然納受已，

ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོས་རྗེས་དགོངས་ལཾ་

YE SHE CHHEN PO JE GONG LA

*This pure tormo offering.*

夜 些 千 波 遮 江 啦

以大智慧隨怙念，



དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་སྤྱུལ་དུ་གསོལ་ལཾ་

NGO DRUB MA LU TSAL DU SOL

*Please grant us all the special blessings.*

哦 竹 瑪 慮 渣 啞 梳

祈賜無餘之成就。(以上祈願。)

[以下結八供手印：]

ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་ཨམྱི་བྲ་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་བུ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་བུ་ཤེ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་  
 སྐྱ་ར་བཏྟ་བུ་ཤེ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་ཨ་ཤེ་གེ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་གཞེ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་ནི་མི་  
 ཏུ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་མེ་ས་པ་མི་སྐྱ་ར་བཏྟ་ཤེ་བྲི་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ནཱ། །

OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA ARGHAM PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA PAHDYAM  
 PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA PUKPE PRATIHCCHA SVAH HAH OM PRATIHCCHA SVAH  
 HAH AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA DHUHPE PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA AHLOKE  
 PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA GENDHE PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE  
 SAPARIVAHRA VAJRA NEEVIDYA PRATIHCCHA SVAH HAH OM AHRYAH TAHRE SAPARIVAHRA VAJRA SHABDA PRATIHCCHA SVAH HAH

*Water for mouth, feet, flower, incense, light, perfume, food and music.*

喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 鴉金渣 啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 巴定渣 啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 布啤渣 啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 杜啤渣 啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 鴉嚙 渣啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 驚爹 渣啲叉梳哈  
 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 尼維爹 渣啲叉梳哈 喻 阿你也啞呢沙巴利哇那班札 沙打 渣啲叉梳哈

(供養度母八供)

[以下合十：]

ཨོཾ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་བདླའི་རིགས།

OM NANG WA THA YE PE MAI RIK

*Arising from the face of Lord of the world –*

嗡 能 哇 他 夜 啤 咪 域

嗡 無 量 光 佛 蓮 華 部 ，

འཕགས་མ་རྣོལ་མར་སྤྱག་འཚལ་བསྟོད།

PHAK MA DROL MAR CHHAK TSHAL TO

*Pay homage to Noble Tara,*

拍 瑪 佐 瑪 察 差 奪

聖 救 度 母 我 禮 讚 。

འཛིག་རྟེན་དབང་སྤྱག་ཞལ་ལས་བྱུང་།

JIK TEN WANG CHHUK ZHAL LE JUNG

*The Lotus family of Amitabha,*

即 釘 宏 促 稍 呢 宋

世 間 自 在 口 所 生 ， ( 觀 音 菩 薩 )

བསྟོད་པར་འོས་པ་ཐམས་ཅད་ལ། །

TO PAR O PA THAM CHE LA

*To all those worthy of praise, bowing with*

奪 巴 噢 巴 貪 遮 啦

堪 受 讚 頌 一 切 尊 ，

སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་སྒྲིབ་ལས་བདག།

SANG GYE KUN GYI THRIN LE DAK

*Possessing the activities of all Buddhas,*

生 嘅 官 至 千 呢 達

一 切 諸 佛 事 業 主 ，

ཞིང་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་གྲངས་སྟོད་གྱིས། །

ZHING DUL KUN GYI DRANG NYE KYI

*As many bodies as grains in the world.*

仙 嘍 官 至 診 呢 知

我 現 所 有 刹 塵 身 ，

ལུས་བརྟུན་པ་ཡིས་རྣམ་ཀུན་རྒྱ། །

LU TU PA YI NAM KUN TU

*I pay homage with complete*

慮奪巴衣南官嘍  
時時屈躬而頂禮，

 མཚོག་ཏུ་དད་པས་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། །

CHHOK TU DE PE CHHAK TSHAL TO

*And excellent confidence.*

速嘍嗲啤察差奪  
勝妙淨信恭禮讚。

[此段合十：]

རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་འཁོར་དང་བཅས། །

JE TSUN PHAK MA KHOR DANG CHE

*Holy Noble Lady and Retinue,*

遮尊拍瑪過騰遮  
尊者聖母眷眾俱，

དམིགས་མེད་ཐུགས་རྗེས་བརྩེར་དགོངས་ལ། །

MIK ME THUK JE TSER GONG LA

*With concept-free consideration*

覓咩禿遮遮貢啦  
無緣大悲悲怙念：

བདག་གིས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བའི་དོན། །

DAK GI JI TAR SOL WAI DON

*And compassion,*

達嘅此咿梳喂頓  
以我如是祈請意，

གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

GEK ME DRUB PAR JIN GYI LOB

*Bless with unobstructed accomplishment,*

激咩竹巴煎至洛  
無礙成就祈加持。

སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་དང་ཞིང་རྒྱལ། །

SANG GYE TEN PA DAR ZHING GYE

*The objects of my prayers,*

生 嘅 釘 巴 他 仙 嘅

佛 陀 教 法 得 廣 佈 ，

བསྟན་འཛིན་གྲུགས་མཐུན་ཞབས་པད་བརྟན། །

TEN DZIN THUK THUN ZHAB PE TEN

*Increase and spread Buddha's Teachings -*

釘 煎 禿 屯 拾 啤 釘

持 教 齊 心 蓮 足 堅 ，

ཉེར་འཚེའི་བར་ཚད་ཀུན་ཞི་ཞིང་། །

NYER TSHEI BAR CHHE KUN ZHI ZHING

*May the Lotus feet of Holders of Teaching be firm.*

呢 車 巴 車 官 施 仙

諸 災 障 難 悉 平 息 ，

བཤད་སྐྱབ་མྱིན་ལས་འཕེལ་བར་མཛོད། །

SHE DRUB THRIN LE PHEL WAR DZO

*Pacify all harmful obstructions;*

些 竹 千 呢 漂 哇 着

講 修 事 業 令 興 榮 。 ( 講 修 與 實 修 )

ནད་སྲུག་ལུགས་ཚུད་ཞི་བ་དང་། །

NE MUK THRUK TSO ZHI WA DANG

*Increase understanding, realization and activity;*

呢 木 促 着 施 哇 騰

消 弭 飢 疫 與 戰 亂 ，

ཚོས་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་གོང་དུ་འཕེལ། །

CHHO DEN PAL JOR GONG DU PHEL

*Pacify illnesses and disputes;*

卓 釘 包 佐 抗 嘍 漂

具 法 富 樂 益 增 勝 。

ཚོས་སྐྱོང་རྒྱལ་པོའི་མངའ་ཐང་རྒྱས། །

CHHO KYONG GYAL POI NGA THANG GYE

*Increase possessions of practitioners;*

卓中交波雅吞嘅  
護法王權得增長，

རྒྱལ་ཁམས་མཐའ་དབུས་བདེ་བར་མཛོད། །

GYAL KHAM THA U DE WAR DZO

*Increase fortunes of Dharma Kings;*

交襟他噢嗲哇着  
國土中邊令安樂。(腹地及邊區)

འཛིགས་པ་བཅུ་དྲུག་དུས་མིན་འཚེ། །

JIK PA CHU DRUK DU MIN CHHI

*Bring happiness to countries near and far;*

即巴朱速對面痴  
十六怖畏非時死，

མི་ལམ་མཚན་ལྟས་ངན་པ་དང་། །

MI LAM TSHEN TE NGEN PA DANG

*Protect from fearful situations,  
the 16 terrors,*

咪南青爹雁巴騰  
不祥夢境與預兆，

འཁོར་བ་ངན་སྲོང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་སོགས། །

KHOR WA NGEN SONG DUK NGAL SOK

*Untimely death, bad dreams,*

過哇雁桑獨雅叔  
輪迴惡趣痛苦等，

གནས་སྐབས་མཐར་ཐུག་འཛིགས་ལས་སྐྱོབས། །

NE KAB THAR THUK JIK LE KYOB

*Signs and omens and suffering of samsara;*

呢急他禿即呢竹  
權宜、究竟庇怖畏。

ཚེ་བསོད་དབང་ཐང་ཉམས་རྟོགས་འཕེལ། །

TSHE SO WANG THANG NYAM TOK PHEL  
*Increase life, merit, fortune, meditation and perceptions.*

車蘇宏吞林督漂  
福壽、權勢、証悟增，

མི་དགའི་རྟོགས་པ་མི་འབྱུང་ཞིང་། །

MI GEI TOK PA MI JUNG ZHING  
*Cease non-virtuous thoughts,*

咪嘅督巴咪中仙  
邪知邪悟不生起，

བྱང་ཚུབ་སེམས་གཉིས་ཚྱོལ་མེད་སྐྱེས། །

JANG CHHUB SEM NYI TSOL ME KYE  
*Effortlessly arise the two Bodhicittas and*

診竹腥哩佐咩遮  
二菩提心任運生，

བསམ་དོན་ཚོས་བཞིན་འགྲུབ་པར་མཛོད། །

SAM DON CHHO ZHIN DRUB PAR DZO  
*Accomplish my wishes with Dharma.*

心頓卓仙竹巴着  
願望如法令成就。

འདི་ནས་བྱང་ཚུབ་སྣོད་པོའི་བར། །

DI NE JANG CHHUB NYING POI BAR  
*From now until Enlightenment,*

啲呢診竹寧波巴  
自今直至妙菩提，(指如來果位)

བུ་གཅིག་པོ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །

BU CHIK PO LA MA ZHIN TU  
*Like a mother to her only son,*

布即波啦瑪仙啣  
如母之於獨生子，



འབྲལ་མེད་ཐུགས་རྗེའི་སྐྱེན་གྱིས་གཟིགས། །

DRAL ME THUK JEI CHEN GYI ZIK

*Look always with compassion,*

渣 咩 禿 遮 請 至 息

悲 眼 垂 顧 尊 不 離 ，

ཉིད་དང་དབྱེར་མེད་མཛད་དུ་གསོལ། །

NYI DANG YER ME DZE DU SOL

*May I be inseparable from you.*

列 騰 夜 咩 遮 噉 梳

祈 令 與 尊 了 無 別 。

[合十完。]

མདུན་བསྐྱེད་འོད་ལུ་རང་ལ་བིམ།

DUN KYE O ZHU RANG LA THIM

*By the blessings of those generated in front,*

短 遮 噢 蘇 宏 啦 添

對 生 化 光 融 己 身 ，

དབྱེར་མེད་ཉིད་དུ་བྱེན་བསྐྱབས་པས།

YER ME NYI DU JIN LAB PE

*Melting into light and dissolving*

夜 咩 列 噉 煎 立 啤

無 別 性 故 獲 加 持 ，

རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་སྐྱེ།

RANG NYI PHAK MA DROL MAI KU

*Inseparable with me, I appear,*

宏 列 拍 瑪 佐 咩 姑

自 身 聖 救 度 母 身 ，

སྒྲུང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པར་གུར།

NANG LA RANG ZHIN ME PAR GYUR

*Without substantiality, as the body of Noble Tara.*

能 啦 宏 仙 咩 巴 處

身 相 全 然 無 自 性 。

ཅེས་རང་ཉིད་འཇགས་མའི་གསལ་སྣང་དང་ར་རྒྱལ་ལ་སེམས་བརྒྱུད་ལྷོ་ཡི་གོ་བརྩུ་བའི་བརླམ་པ།  
如上 自身化為聖母明晰相，並憶持佛慢。

[此段合十：]

ཨོཾ་བུ་ལྷ་ས་དུ་ས་མ་ཡེའི། མ་རུ་བླ་ལ་ཡེའི། བུ་ལྷ་ས་དུ་ལོ་བ་ཉི་ཤུ་ལྷོ་མོ་གྲ་མ། སུ་ཉེ་ལྷོ་མོ་གྲ་མ། སུ་ལོ་ལྷོ་མོ་གྲ་མ། ཨ་རུ་རྟོ་མོ་གྲ་མ། མཛ་སྦྱི་སྦྱི་བླ་ཡུལ་རྩྱུའི།  
མཛ་གམ་སུ་ཅེ་མེ་ཅེ་ཉོ་བླ་ཡེའི་གུ་སུ་ཉི། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ཉོ་གྲ་ག་མན་མཛ་ཉ་གྲ་ག་ཉོ་བུ་མོ་མུ་ལྷོའི། བུ་ལྷོ་གྲ་མ། མ་ཉ་ས་མ་ཡེ་ས་དུ་ལྷོའི།

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PAHLAYA VAJRASATTVA TVENOPA TISTHRA DRIDRHO ME BHAVA SUTOKYO ME BHAVA SUPOKYO ME  
BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVASIDDHIM ME PRAYACCHA SARVAKARMA SUCAME CITTAM SHRIYAH KURU HUHMM HA HA HA HA  
HOH BHAGAVAHN SARVATATHAHGATAH VAJRA MAH ME MUNCA VAJRIH BHAVA MAHAHSAMAYA SATTVA AH (3X)

唵 班札薩埵沙瑪也馬奴巴拉也班札薩埵爹奴巴啲查的多咩巴哇蘇多卡嚧咩巴哇蘇波卡嚧咩  
巴哇阿奴拉多咩巴哇沙哇薛啲咩札也查沙哇加瑪蘇札咩啞泖施利也咕魯吽哈哈哈哈哈  
呵巴嚧溫沙哇啲他加啲班札瑪咩門札班札巴哇瑪哈沙瑪也薩埵阿 [3x]

ཨོཾ་ཏཱ་ཀྲེ་ཏུ་ཏྲེ་ཏཱ་ཀྲེ་སྷ་ཏྲེ།

OM TAHRE TUTTAHRE TURE SVAH HAH

唵 唎呢啣唎呢啣呢梳哈  
如上儘力持誦十字明咒。

མ་རྗེད་ཡོངས་སུ་མ་ཚང་དང་། །

MA NYE YONG SU MA TSHANG DANG

*To whatever mistakes I have made,*

瑪呢勇蘇瑪親騰

所修不周與不淨，(唸誦、觀想不全或有舛誤)

གང་ཡང་རྒྱས་པ་མ་མཆིས་པས། །

GANG YANG NU PA MA CHHI PE

*Anything lacking or*

梗忍奴巴馬痴啤

皆因能力不及故，

འདིར་ནི་བགྲི་བ་གང་ལོངས་པ། །

DIR NI GYI WA GANG NONG PA

*Incomplete to any inabilities,*

滴哩知哇梗朗巴

凡此所作諸過誤，

དེ་ཀུན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟོད་མཛད་རིགས། །

DE KUN KHYO KYI ZO DZE RIK

*Please forgive me.*

嚩官卓知削遮域

一切祈尊悉寬諒。

[合十完。]

ཨོཾ་ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་དོན་ཀུན་མཛད། །

\*OM KHYE KYI SEM CHEN DON KUN DZE

*You accomplish the benefit of all sentient beings and*

喻車知腥請頓官遮

喻尊等普利諸有情，

རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་དངོས་གྲུབ་རྩོལ། །

\*JE SU THUN PAI NGO DRUB TSOL

*Bestow the appropriate siddhi.*

遮蘇屯啤哦竹佐

祈賜等同之成就。

སངས་རྒྱལ་ཡུལ་དུ་གཤེགས་ནས་ཀྱང་། །

\*SANG GYE YUL DU SHEK NE KYANG

*I pray that you depart for the buddha realms,*

生 嘅 耀 嘢 色 呢 增

回 返 佛 陀 淨 土 已 ，

སྲུང་ཡང་འབྲོག་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

\*LAR YANG JON PAR DZE DU SOL

*But that you will return.*

啦 忍 津 巴 遮 嘢 梳

日 後 還 復 祈 降 臨 。

བརྩ་མུ་

\*VAJRA MU

班 札 沒

誦 此 ， 客 尊 悉 離 去 。

ལྷ་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ།

LHA DANG RANG SEM YER ME PA

*The Deity and my mind are inseparable.*

啦騰宏脛夜咿巴

尊與自心無分別，

ཚོས་དབྱིངས་གཏུག་མའི་ངང་དུ་བཞག།

CHHO YING NYUK MAI NGANG DU ZHAK

*Rest in the State of natural Dharmadhatu.*

卓煙碌咿銀啣日

住於法界自性中。如上護守自性之見地。

ཅེས་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་བསྐྱེད།

(住空性之禪修)

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

GE WA DI YI NYUR DU DAK

*By this virtue,*

嘅哇啲衣了啣達

願我迅速以此善，

འཕགས་མ་རྣོ་ལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

PHAK MA DROL MA DRUB GYUR NE

*May I attain the State of Noble Tara.*

拍瑪佐瑪竹處呢

成就聖救度母尊，

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

DRO WA CHIK KYANG MA LU PA

*And may all beings,*

佐哇即增瑪慮巴

一切眾生盡無餘，

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DE YI SA LA GO PAR SHOK

*Not excluding one, attain the same.*

嗲衣沙啦鋸巴叔

悉登彼等之勝位。

ཡིད་བཞིན་ནོར་དང་བུམ་པ་བཟང་པོ་ལྟར། །

YI ZHIN NOR DANG BUM PA ZANG PO TAR

*Like the Wish-fulfilling Gem and Precious Vase,*

益仙諾騰碰巴生波呀

尊似如意寶與善寶瓶，

བསམ་པའི་དོན་ཀུན་ཐོགས་མེད་སྤྱོད་མཛད་པ། །

SAM PAI DON KUN THOK ME TSOL DZE PA

*Unobstructedly granting all wishes.*

心啤頓官禿咩佐遮巴

凡諸所願無礙悉賜予，

རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས། །

JE TSUN DROL MA GYAL WA SE CHE KYI

*Holy Tara, the Buddhas and their Sons*

遮尊佐瑪交哇些遮知

尊救度母諸佛菩薩眾，

མི་འབྲུལ་གྱུགས་རྗེས་སྐྱོང་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །   

MI DRAL THUK JE KYONG WAI TRA SHI SHOK  
*Grant good fortune of continual compassionate protection.*  
咪渣禿遮中喂札斯叔  
大悲不離護佑祈吉祥。

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

DAK DANG THA YE SEM CHEN THAM CHE KYI  
*I pray to you to clear up the two obscurations of all beings and having quickly*  
達騰他夜腥請貪遮知  
我與無邊一切之有情，

རྗེ་བཙུན་བཙུམ་ལྷན་འདས་མ་གྱུགས་རྗེ་ཅན། །

JE TSUN CHOM DEN DE MA THUK JE CHEN  
*Victorious Lady of Compassion,*  
遮尊針釘嗲瑪禿遮請  
尊者婆伽梵母具大悲，

སྐྱོབ་གཉིས་བྱང་ཞིང་ཚོགས་གཉིས་སྐྱུར་ཚོགས་ཏེ། །

DRIB NYI JANG ZHING TSHOK NYI NYUR DZOK TE  
*Completed the two accumulations, bring them to perfect Buddhahood.*  
接哩診仙速哩了作爹  
清淨二障速圓二資糧，

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

DZOK PAI SANG GYE THOB PAR DZE DU SOL

*Until then, having obtained the happiness*

作 啤 生 嘅 禿 巴 遮 啲 梳

祈 令 証 得 圓 滿 之 佛 果 。

ལྷ་དང་མི་ཡི་བདེ་བའི་མཚོག་ཐོབ་ནས། །

LHA DANG MI YI DE WAI CHHOK THOB NE

*Please quickly pacify and destroy*

啦 騰 咪 衣 嗲 喂 速 禿 呢

悉 獲 天 、 人 勝 妙 安 樂 已 ，

དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་ཡང་། །

DE MA THOB KYI TSHE RAB KUN TU YANG

*Of gods and men in all our future lives,*

嗲 瑪 禿 知 車 立 官 啲 忍

未 成 正 覺 生 生 與 世 世 ，

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །

THAM CHE KHYEN PA DRUB PAR JE PA LA

*All obstacles to the accomplishment of Buddhahood*

貪 遮 千 巴 竹 巴 遮 巴 啦

精 勤 修 習 遍 知 一 切 智 ，



བར་ཚད་གདོན་བགེགས་ཤིམས་དང་ནད་ལ་སོགས། །

BAR CHHE DON GEK RIM DANG NE LA SOK

*Such as demons, hindrances, sickness, plague,*

巴車頓極寧騰呢啦叔

魔障、瘟疫、疾病等障難，

མི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན་པ་དང་། །

MI LAM NGEN DANG TSHEN MA NGEN PA DANG

*And omens, the eight fears and all dangers.*

咪南雁騰青瑪雁巴騰

以及惡夢、不祥之徵兆、

དུས་མིན་འཆི་བར་གྱུར་པ་སྣ་ཚོགས་དང་། །

DU MIN CHHI WA GYUR PA NA TSHOK DANG

*All the causes of untimely death, bad dreams*

對面痴哇處巴那速騰

形成種種非時之死亡，

འཇིག་པ་བརྒྱད་སོགས་ཉེ་བར་འཚོ་བ་རྣམས། །

JIK PA GYE SOK NYE WAR TSHE WA NAM

*Bring about the spontaneous effortless*

即巴遮叔呢哇車哇南

八怖畏等周邊諸傷害，

ལྷུར་དུ་ཞི་ཞིང་མེད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

NYUR DU ZHI ZHING ME PAR DZE DU SOL

*Accomplishment of all one's wishes*

了 嘍 施 仙 咩 巴 遮 嘍 梳  
祈 令 速 得 平 息 化 烏 有 。

འཇིག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་ལས་ནི་འདས་པ་ཡི། །

JIK TEN JIK TEN LE NI DE PA YI

*Without exception by the increase of great good*

即 釘 即 釘 呢 哩 爹 巴 衣  
所 有 世 間 及 出 世 間 中 。

བགྲ་གིས་བདེ་ལེགས་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྣམས། །

TRA SHI DE LEK PHUN SUM TSHOK PA NAM

*Fortune of both a worldly nature and beyond that.*

札 斯 嗲 呢 潘 宋 速 巴 南  
吉 祥 善 樂 富 饒 圓 滿 等 。

འབྲེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་དོན་རྣམས་མ་ལུས་པ། །

PHEL ZHING GYE PAI DON NAM MA LU PA

*Diligently pursuing practice,*

漂 仙 嘅 啤 頓 南 瑪 慮 巴  
增 而 廣 之 諸 利 盡 無 餘 。

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

BE ME LHUN GYI DRUB PAR DZE DU SOL

*May the Holy Dharma flourish.*

啤咩倫至竹巴遮啞梳

祈令無為任運自成就。

སྐྱུབ་ལ་བརྩོན་ཞིང་དམ་ཚོས་འཕེལ་བ་དང་། །

DRUB LA TSON ZHING DAM CHHO PHEL WA DANG

*Always doing your practice,*

竹啦津仙丞卓漂哇騰

精進修持弘揚正法教，

རྟོག་རྒྱུ་བྱོད་སྐྱུབ་ཞལ་མཚོག་མཐོང་བ་དང་། །

TAK TU KHYO DRUB ZHAL CHHOK THONG WA DANG

*May I see your excellent face.*

得啞卓竹稍速通哇騰

恒修尊法面瞻尊聖顏，

སྟོང་ཉིད་དོན་རྟོག་བྱུང་སེམས་རིན་པོ་ཆེ། །

TONG NYI DON TOK JANG SEM RIN PO CHHE

*Realising emptiness, may the precious Bodhicitta,*

東列頓督診腥寧波車

了悟空義至寶菩提心，

ཡར་ངོའི་ཟླ་ལྷུང་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛོད། །

YAR NGOI DA TAR PHEL ZHING GYE PAR DZO

*Grow and expand like the waxing moon.*

也 噢 打 他 漂 仙 嘅 巴 着  
如 上 弦 月 增 長 亦 增 勝 。

པ་ལྷོ་དམ་པ་ཤིན་ཏུ་མཛོས་ལས་སྐྱེས། །

PE MO DAM PA SHIN TU DZE LE KYE

*She was born of the extremely beautiful holy lotus.*

啤 麼 丞 巴 仙 嚙 遮 呢 遮  
勝 妙 蓮 華 極 其 端 麗 生 。

རྒྱལ་བའི་དགྱིལ་ལམོར་བཟང་ཞིང་དགའ་བ་དེར། །

GYAL WAI KYIL KHOR ZANG GA WA DER

*In the excellent, blissful mandala of the Victors,*

交 喂 嬌 過 生 仙 加 哇 嚙  
諸 佛 壇 城 彼 中 善 且 樂 。

སྣང་བ་མཐའ་ཡས་རྒྱལ་བས་མངོན་སུམ་དུ། །

NANG WA THA YE GYAL WE NGON SUM DU

*As actually prophesized by the Buddha Amitabha,*

能 哇 他 夜 交 喂 安 宋 嚙  
無 量 光 佛 真 實 現 前 時 。

ལུང་བསྟན་པ་ཡང་བདག་གིས་དེར་ཐོབ་ཤོག །

LUNG TEN PA YANG DAK GI DER THOB SHOK

*May I attain that very state.*

朗釘巴忍達嘅嗲禿叔

祈吾於彼亦能得授記

བདག་གིས་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་བསྐྱབ་པའི་ལྷ། །

DAK GI TSHE RAB KUN TU DRUB PAI LHA

*That Goddess whom I have invoked since previous lives,*

達嘅車立官啲竹啤啦

生生世世吾修之本尊，

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཐིན་ལས་མ། །

DU SUM SANG GYE KUN GYI DRIN LE MA

*Embodiment of the activity of all Buddhas of the three times,*

對宋生嘅官至千呢瑪

三世一切諸佛事業母，

སྣོ་ལྗང་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྦུང་ཞིང་དཔའ། །

NGO JANG ZHAL CHIK CHHAK NYI NYUR ZHING PA

*Green in colour with one face and two arms,*

哦增稍即察哩了仙巴

翠顏一面二臂極奮迅，(綠色)

ཡུམ་གྱུར་ཉུང་ལ་བསྐྱམས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

YUM GYUR UTPAL NAM PAI TRA SHI SHOK

*The swift helper, the mother holding the Utpala flower -*

飲處烏巴南啤札斯叔

佛母持青蓮者祈吉祥。

རྒྱལ་ཡུམ་དྲོལ་མ་ཁྱེད་སྐྱེ་ཅི་འདྲ་དང་། །

GYAL YUM DROL MA KHYE KU CHI DRA DANG

*May you bring good fortune, Queen Drolma.*

交飲佐瑪車姑知渣騰

佛母度母尊身何所似，

འཁོར་དང་སྐྱེ་ཚེའི་ཚད་དང་ཞིང་ཁམས་དང་། །

KHOR DANG KU TSHEI TSHE DANG ZHING KHAM DANG

*Whatever your form, your entourage, your life and pure land,*

過騰姑車車騰仙襟騰

眷屬、壽量以及淨土等，

ཁྱེད་གྱི་མཚན་མཚལ་བཟང་པོ་ཅི་འདྲ་བ། །

KHYE KYI TSHEN CHHOK ZANG PO CHI DRA WA

*Whatever your fine qualities are,*

車知青速生波知渣哇

尊之聖號賢善何所似，

དེ་འདྲ་ཁོ་ནར་བདག་སོགས་འགྱུར་བར་ཤོག །

DE DRA KHO NAR DAK SOK GYUR WAR SHOK

*May we come to have just those same ones.*

嗲札哥那達叔處哇叔

彼悉唯如吾等之所願。

བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ །

DAK SOK GANG DU NE PAI SA CHHOK SU

*Supplicating and offering to you,*

達叔梗啞呢啤沙促蘇

吾等無論居於何方所，

ཁྱེད་ལ་བསྟོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས། །

KHYE LA TO CHING SOL WA TAB PAI THU

*By the force of praising,*

車啦奪精梳哇塔啤唾

讚歎、祈請尊者之力故，

ནད་དང་དབུལ་ཕོངས་འཐབ་རྩོད་ཞི་བ་དང་། །

NE DANG UL PHONG THAB TSO ZHI WA DANG

*Please pacify sickness, poverty and war,*

呢騰烏碰塔着施哇騰

貧窮、疾病、戰爭悉平息，

ཚོས་དང་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

CHHO DANG TRA SHI PHEL WAR DZE DU SOL

*And increase the Holy Dharma and everything auspicious wherever we may be.*

卓騰札斯漂哇遮啞梳

佛法、吉祥祈令俱增勝。





། ལྷོ་ལ་མ་ཉེར་གཅིག་ལ་བསྟོད་པ་བརྒྱགས་སོ།།

*Praises to the twenty-one Taras, along with their benefits:*

21度母禮讚文



ཨོཾ་རྗེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

OM JE TSUN MA PAK MA DROL MA LA CHAK TSAL LO

*Om I prostrate to the noble lady, Arya Tara.*

嗡 遮尊瑪拍瑪佐瑪啦察差囉

嗡 尊者聖救度母我頂禮。

བྱུག་འཚལ་ཏཱ་རེ་ལྷུར་མ་དབའ་མོ། །

總 CHAK TSAL TAH RE NYUR MA PA MO

察差咧呢了瑪巴麼

禮敬"達咧"奮迅母，

ཏཱ་རེ་ཡི་ས་འཇིགས་བ་སེལ་མ། །

TUTTAH RE YI JIK PA SEL MA

嘟咧呢衣即巴稍瑪

"嘟達咧"者除怖畏，

ཏཱ་རེ་ས་དོན་ཀུན་སྒྲིན་བས་སྒྲོལ་མ། །

TU RE DON KUN JIN PE DROL MA

嘟呢頓官煎啤佐瑪

"嘟咧"救度施諸利，

སྐྱ་ཏཱ་ལི་གོ་བློད་ལ་འདུད་དོ། །

SVAH HAI YI GE KHYO LA DU DO

梳哈衣茄卓啦奪妥

"梭哈"字乃躬禮尊。

ཕྱག་འཚལ་སྒྲོལ་མ་ལྷུང་མ་དབའ་མོ། །

- ① CHAK TSAL DRÖL MA NYUR MA PA MO  
*I prostrate to Tara, the quick and heroic,*  
察差佐瑪了瑪巴麼  
禮敬度母奮迅母：

སྤྱན་ནི་རྣམ་ཅིག་སྒྲོག་དང་འདྲ་མ། །

- CHEN NI KE CHIK LOK DANG DRA MA  
*Whose eyes flash instantly, like lightning,*  
請哩嘅即洛騰渣瑪  
目如刹那電光照，

འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི། །

- JIK TEN SUM GÖN CHU KYE SHAL GYI  
*Who arose from the open heart on the lotus face*  
即釘宋乾朱遮稍至  
三世界尊蓮華中，

གེ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ། །

- GE SAR CHE WA LE NI JUNG MA  
*Of the three worlds' protector.*  
嘅沙社哇呢哩宋瑪  
花蕊綻放現端嚴。

ཕྱག་འཚལ་སྒྲོན་ཀའི་ཟླ་བ་ཀུན་ཏུ། །

- ② CHAK TSAL TÖN KAY DA WA KUN TU  
*I prostrate to you whose face*  
察差東嘅打哇官嘍  
禮敬百秋朗月母：

གང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་པའི་ཞལ་མ། །

- GANG WA GYA NI TSEK PAY SHAL MA  
*Is like a hundred full autumn moons,*  
梗哇渣哩即啤稍瑪  
普遍圓滿疊輝面，

སྐར་མ་སྟོང་སྤྲལ་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས། །  
KAR MA TONG TRA TSOK PA NAM KYI  
*Who blazes with the light*  
加瑪東測速巴南知  
如千星宿俱聚集，

པདྨས་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །  
PE ME CHAK NI NAM PAR GYEN MA  
*By lotuses born from water blue and gold,*  
啤咩察呢南巴驚瑪  
妙手持蓮相莊嚴，

རབ་ཏུ་སྤྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ། །  
RAP TU CHE WAY Ö RAP BAR MA  
*Of thousands of stars.*  
立哪些喂噢立巴瑪  
燦然閃爍更明耀。

སྦྱིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་སྲུབ་ཞི་བ། །  
JIN PA TSÖN DRU KA TUP SHI WA  
*Whose conduct is generosity, diligence,*  
煎巴津朱加禿施哇  
布施、精進、息苦行，

ཕྱག་འཚལ་གསེར་སྡོ་ཚུ་ནས་སྦྱེས་ཀྱི། །  
③ CHAK TSAL SER NGO CHU NE KYE KYI  
*I prostrate to you whose hands are adorned*  
察差些哦朱呢嘅知  
禮敬水生青蓮母：

བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིན་མ། །  
SÖ PA SAM TEN CHÖ YUL NYI MA  
*Discipline, peace, patience, and meditation.*  
削巴心釘朱耀列瑪  
忍辱、禪定所行境。

ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར། །

④ CHAK TSAL DE SHIN SHEK PAY TSUK TOR  
*I prostrate to you, the ushnisha of the tathagatas,*  
察差嗒仙色啤竹多  
禮敬如來頂髻母：

མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྟོན་མ། །

TA YE NAM PAR GYAL WAR CHÖ MA  
*Whose deeds are boundless, utter victory,*  
他夜南巴交哇着瑪  
無邊尊勝行持母，

མ་ལུས་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པའི། །

MA LU PA ROL CHIN PA TOP PAY  
*Who have achieved all transcendences,*  
瑪慮爬囉仙巴禿啤  
無餘彼岸悉已達，

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ། །

GYAL WAY SE KYI SHIN TU TEN MA  
*On whom the bodhisattvas fully rely.*  
交喂些至仙啣釘瑪  
佛子盡悉極親炙。(親近、恭敬依止)

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རྩེ་ར་རྩྩུ་ཡི་གེས། །

⑤ CHAK TSAL TU TA RA HUNG YI GE  
*I prostrate to you who fill the desire realm,*  
all directions,  
察差啣啣華吽衣嘅  
禮敬"啣達咧""吽"字：

འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ། །

DÖ DANG CHOK DANG NAM KHA GANG MA  
*And all space with the syllables TUTTAHRE HUM,*  
朵騰促騰南卡梗瑪  
摯愛方所滿虛空，

འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །  
JIK TEN DUN PO SHAP KYI NEN TE  
*Who trample on the seven worlds,*  
即釘頓波拾知練爹  
運足遍履七世界，

ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་བྱས་མ། །  
LU PA ME PAR GUK PAR NU MA  
*And are able to summon all without exception.*  
慮巴咩巴谷巴慮瑪  
悉能鉤攝盡無餘。

སྤྱག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ། །  
⑥ CHAK TSAL GYA JIN ME LHA TSANG PA  
*I prostrate to you whom Indra, Agni, Brahma,*  
察差渣仙咩啦親巴  
禮敬自在供養母：

རླུང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་སྤྱག་མཚོད་མ། །  
LUNG LHA NA TSOK WANG CHUK CHÖ MA  
*Vayudeva, Ishvara, and other devas worship,*  
朗啦那速宏促卓瑪  
供諸釋火、梵風神，(帝釋、火神與  
梵天、風神)

འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་ཏི་བླ་རྣམས་དང། །  
JUNG PO RO LANG DRI SA NAM DANG  
*Who are praised in your presence by bhutas,*  
中波羅朗啲沙南騰  
部多、起尸、尋香等，

གཞོད་སྦྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ། །  
NÖ JIN TSOK KYI DUN NE TÖ MA  
*Vaitalas, gandharvas, and hosts of yakshas.*  
糯煎速知頓呢奪瑪  
諸藥叉眾所讚嘆。

ཕྱག་འཚལ་ཏུད་ཅེས་བྱ་དང་ཕའ་གྱིས། །

⑦ CHAK TSAL TRE CHE JA DANG PE KYI

*I prostrate to you who totally conquer, with TRAT and PHAT,*

察差遮遮查騰呷知  
禮敬名"遮"作"呷"母：

ཕ་རོལ་ལུལ་ལའོར་རབ་རུ་འཛོམས་མ། །

PA ROL TRUL KHOR RAP TU JOM MA

*All the devices of adversaries,*

拍囉處過立啞浸瑪  
於彼施惡極摧壞，

གཡས་བསྐྱམས་གཡོན་བརྒྱུདས་ཞབས་གྱིས་མནན་ཏེ། །

YE KUM YÖN KYANG SHAP KYI NEN TE

*Who trample with right leg contracted and left extended,*

夜咁潤增拾知練爹  
展右蹠左作足蹋，

མེ་འབར་ལུགས་པ་ཤིན་རུ་འབར་མ། །

ME BAR TRUK PA SHIN TU BAR MA

*Who blaze amid wild, burning flames.*

咩巴速巴仙啞巴瑪  
焰光熾盛極明耀。

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཛིགས་པ་ཚེན་མོ། །

⑧ CHAK TSAL TU RE JIK PA CHEN MÖ

*I prostrate to you who totally conquer, with terrifying TUHRE,*

察差啣呢即巴青麼

禮敬"都咧"大怖母：

བདུད་གྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །

DU KYI PA WO NAM PAR JOM MA

*The warriors of Mara,*

奪知巴和南巴浸瑪

凶猛魔父咸摧毀，

ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་བློ་གཉེར་ལྡན་མཛད། །

CHU KYE SHAL NI TRO NYER DEN DZE

*Whose lotus face frowns,*

朱遮稍哩初呢釘遮

妙蓮華面蹙顰眉，

དབྱ་བོ་གམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ། །

DRA WO TAM CHE MA LU SÖ MA

*Who kill all enemies without exception.*

渣和貪遮瑪慮蘇瑪

一切怨敵無餘摧。

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

⑨ CHAK TSAL KÖN CHOK SUM TSÖN CHAK GYAY

*I prostrate to you whose fingers adorn your heart*

察差干速宋春察嘅

禮敬三寶誌印母：



སོར་མོས་བྱུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྟུན་མ། །  
 SOR MÖ TUK KAR NAM PAR GYEN MA  
*With the mudra of the three jewels,*  
 梳麼禿加南巴驚瑪  
 手指當心相端嚴，

མ་ལུས་ཕྱོགས་གྱི་ལོའ་ལོས་བརྟུན་པའི། །  
 MA LU CHOK KYI KHOR LÖ GYEN PAY  
*Who is adorned by a turbulent wheel of light,*  
 瑪慮促知過囉驚啤  
 無餘方輪為嚴飾，(以無餘方所之  
 法輪為飾)

རང་གི་འོད་གྱི་ཚོགས་རྣམས་ལ་བྱུགས་མ། །  
 RANG GI Ö KYI TSOK NAM TRUK MA  
*Blazing in all directions.*  
 宏己噢知速南速瑪  
 自身光聚極熾盛。

ཕྱག་འཚལ་རབ་རྩ་དགའ་བ་བརྗིད་པའི། །  
 ⑩ CHAK TSAL RAP TU GA WA JI PAY  
*I prostrate to you whose crown, heavy with great joy,*  
 察差立啞加哇指啤  
 禮敬歡悅威德母：

དབུ་རྒྱན་འོད་གྱི་སྤང་བ་སྤྲེལ་མ། །  
 U GYEN Ö KYI TRENG WA PEL MA  
*Radiates garlands of light,*  
 烏驚噢知青哇漂瑪  
 頂嚴光鬘更迭飾，

བཞད་པ་རབ་བཞད་རྩུབ་ར་ཡིས། །  
 SHE PA RAP SHE TUT TA RA YI  
*Whose fierce laugh of TUTTAHRE*  
 些巴立些啞啞哇衣  
 展顏喜笑"都達咧"，

བདུད་དང་འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ། །

DU DANG JIK TEN WANG DU DZE MA  
*Enthralls maras and all the world.*

奪騰即釘宏啣遮瑪  
世間魔類悉攝伏。

ཕྱག་འཆོལ་ས་གཞི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས། །

⑪ CHAK TSAL SA SHI KYONG WAY TSOK NAM  
*I prostrate to you who are able to summon*

察差沙施中喂速南  
禮敬守護大地母：

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་བུས་པ་ཉིད་མ། །

TAM CHE GUK PAR NU PA NYI MA  
*All the guardians of the ground,*

貪遮谷巴慮巴列瑪  
悉能鉤召諸地祇，

ཁྱོད་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས། །

TRO NYER YO WAY YI GE HUNG GI  
*Who, with a frown and the syllable HUM,*

初呢唷喂衣嘅咩咩  
顰眉撼動字母"吽"，

ཐོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ། །

PONG PA TAM CHE NAM PAR DROL MA  
*Liberate from all poverty.*

碰巴貪遮南巴佐瑪  
一切貧困悉渡脫。

ཕྱག་འཆོལ་ཟླ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་བརྒྱན། །

⑫ CHAK TSAL DA WAY DUM BU U GYEN  
*I prostrate to you whose head is adorned by*

*a sliver of the moon,*  
察差打喂叻布噢驚  
禮敬頂嚴冠月母：

བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ། །  
GYEN PA TAM CHE SHIN TU BAR MA  
*Who blazes brilliantly with all adornment,*  
驚巴貪遮仙嘍巴瑪  
諸飾現勝妙嚴光，

རལ་པའི་བྲོད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས། །  
RÖL PAY TRÖ NA Ö PAK ME LE  
*Whose hair is always beautiful*  
華啤卓呢噢拍咿呢  
阿彌陀佛髻中現，

རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ། །  
TAK PAR SHIN TU Ö RAB DZE MA  
*With Amitabha's brilliant light.*  
得巴仙嘍噢立遮瑪  
常放眾妙寶光明。

ཕྱག་འཚལ་བསྐྱལ་པ་ཐ་མའི་མེ་ལྷུང་། །  
⑬ CHAK TSAL KAL PA TA MAY ME TAR  
*I prostrate to you who dwell amid garlands of flame*  
察差加巴他咿咿啞  
禮敬如盡劫火母：

འབར་བའི་བྲེང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ། །  
BAR WAY TRENG WAY U NA NE MA  
*Like the fire at a kalpa's end,*  
巴喂青喂烏那呢瑪  
安住熾盛火鬘中，

གཡས་བརྒྱུངས་གཡོན་བསྐྱམས་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའི། །

YE KYANG YÖN KUM KUN NE KOR GA

*Who are delighted, with right leg extended and left bent,*

夜增容咁官呢哥嘅

展右蹠左普歡愉，

དབྱ་ཡི་དབྱུང་ནི་རྣམ་པར་འཇོམས་མ། །

DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA

*Who totally conquer enemies' forces.*

渣衣碰哩南巴浸瑪

善能摧毀怨敵軍。

ཕྱག་འཚལ་ས་གནིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི། །

⑭ CHAK TSAL SA SHIY NGÖ LA CHAK GI

*I prostrate to you who pierce the ground with the palm of your hand*

察差沙施哦啦察己

禮敬手按大地母：

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

TIL GYI NUN CHING SHAP KYI DUNG MA

*And trample it with your feet,*

挑至論精拾知懂瑪

以足踐蹋作鎮壓，

ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གེ་རྩེ་གིས། །

TRO NYER CHEN DZE YI GE HUNG GI

*Who, frowning, with the syllable HUM*

初呢請遮衣嘅咩嘅

現顰眉相以"咩"字，

རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ། །

RIM PA DUN PO NAM NI GEM MA  
*Conquer the seven levels.*

寧巴頓波南哩鏡瑪  
七重地府咸摧伏。(指魔所居之  
第七重地府)

ཕྱག་འཚལ་བདེ་མ་དག་མ་ནི་མ། །

⑮ CHAK TSAL DE MA GE MA SHI MA  
*I prostrate to you whose conduct is blissful,*  
察差嗲瑪嘅瑪施瑪  
禮敬樂善寂靜母：

མྱ་ངན་འདས་ནི་སྲོད་ཡུལ་ཉིད་མ། །

NYA NGEN DE SHI CHÖ YUL NYI MA  
*Virtuous, tranquil, the peace of nirvana,*  
那雁嗲施着耀列瑪  
涅槃寂滅所行境，

སྣ་རྒྱའི་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས། །

SO HA OM DANG YANG DAK DEN PAY  
*Whose Svaha and Om*

梳哈唵騰忍達釘啤  
"梭哈""唵"等極清淨，

སྡིག་པ་ཆེན་པོ་འཛོམས་པ་ཉིད་མ། །

DIK PA CHEN PO JOM PA NYI MA  
*Conquer great wrongdoing.*  
的巴青波浸巴列瑪  
善能摧毀怨敵軍。

ཕྱག་འཚལ་གུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི། །

⑯ CHAK TSAL KUN NE KOR RAP GA WAY  
*I prostrate to you who amid utter joy*

察差官呢哥立加喂  
禮敬普出極喜母：

དག་ཡི་ལུས་ནི་རབ་རྩ་འགོམས་མ། །

DRA YI LU NI RAP TU GEM MA

*Totally defeat enemies,*

渣衣慮哩立啞鏡瑪

徹底摧毀敵之軀，

ཡི་གེ་བཟུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི། །

YI GE CHU PAY NGAK NI KÖ PAY

*Tara who arises from the awareness HUM*

衣嘅朱啤厄呢鋸啤

十字咒句妙嚴飾，

རིག་པ་རྩྱུ་ལས་སྒྲོལ་མ་ཉིད་མ། །

RIK PA HUNG LE DRÖL MA NYI MA

*Surrounded by the ten syllables.*

域巴吽呢佐瑪列瑪

明咒"吽"化度母身。

ཕྱག་འཚལ་རྩ་རེའི་ཞབས་ནི་བདེབས་པས། །

①7 CHAK TSAL TU REY SHAP NI DAP PAY

*I prostrate to TURE who stamps her feet,*

察差啞呢拾哩嗒啤

禮敬都咧足躡母：

རྩྱུ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །

HUNG GI NAM PAY SA BON NYI MA

*Whose seed has the form of HUM,*

吽己南啤沙貧列瑪

"吽"之相勢為種字，

རི་རབ་མརྒྱ་ར་དང་འབིགས་བྱེད། །

RI RAP MAN DA RA DANG BIK CHE

*Who shakes Mount Meru, Mandara,*

利立文打那騰迫薛

須彌曼陀及賓陀，(瞻洲三大山之名)

འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ། །

JIK TEN SUM NA YO WA NYI MA  
*Vindhya, and the three worlds.*

即釘宋南哨哇列瑪  
三世間悉能撼搖。

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི། །

⑱ CHAK TSAL LHAY YI TSO YI NAM PAY  
*I prostrate to you whose hand holds*

察差啦衣初衣南啤  
禮敬天海相勢母：

རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ། །

RI DAK TAK CHEN CHAK NA NAM MA  
*The devas' lake marked by a deer,*

利達得請察那南瑪  
手中執持神獸誌，(或譯鹿或麝香)

རྨ་ར་གཉིས་བརྗོད་མཐོ་གྱི་ཡི་གེ། །

TA RE NYI JÖ PAT KYI YI GEY  
*Who dispel all poisons when two TAHRE*

呷華哩着呷知衣嘍  
"達咧"誦二以"呷"字，(誦本咒二次  
末了再誦"呷"字)

དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ། །

DUK NAM MA LU PA NI SEL MA  
*And the syllable PHAT are said.*

獨南馬慮巴哩稍瑪  
諸毒無餘悉淨除。

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ། །

⑲ CHAK TSAL LHA YI TSOK NAM GYAL PO  
*I prostrate to you on whom the king of devas*

察差啦衣速南交波  
禮敬諸天眾王母：

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ། །  
 LHA DANG MI AM CHI YI TEN MA  
*And all devas and kinnaras rely,*  
 啦騰咪暗知衣釘瑪  
 天、人非人咸依止，(緊那羅，  
 指龍所化之人形)

ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི། །  
 ⑳ CHAK TSAL NYI MA DA WA GYE PAY  
*I prostrate to you whose two eyes are as bright*  
 察差練瑪打哇嘅啤  
 禮敬日月廣圓母：

ཀུན་ནས་གོ་ཚད་གའ་བའི་བརྗེད་གྱིས། །  
 KUN NE GO CHA GA WAY JI KYI  
*Who dispel dispute and bad dreams*  
 官呢哥測加喂知知  
 普出歡悅威德鎧，

སྐྱུན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ། །  
 CHEN NYI PO LA Ö RAP SAL MA  
*As the sun and full moon,*  
 請哩波啦噢立笏瑪  
 雙目炯然極明澈，

ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ། །  
 TSÖ DANG MI LAM NGEN PA SEL MA  
*With complete armor and joyous splendor.*  
 着騰咪林雁巴稍瑪  
 消弭爭斗與惡夢。

ཉ་ར་གཉིས་བརྗེད་རྒྱུ་ར་ཡིས། །  
 HA RA NYI JÖ TUT TA RA YI  
*Who dispel the fiercest contagion*  
 哈華哩着啞啞華衣  
 "哈那"誦二"啞達咧"，



ཤིན་ཏུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ། །

SHIN TU DRAK POY RIM NE SEL MA  
By reciting HARA twice and TUTTAHRE.  
仙 啞 查 波 寧 呢 稍 瑪  
善 除 凶 猛 瘟 疫 病 。

ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས། །

⑳ CHAK TSAL DE NYI SUM NAM KÖ PAY  
I prostrate to you who pacify  
察 差 嗲 列 宋 南 鋸 啤  
禮 敬 三 誼 莊 嚴 母 ； ( 指 身 、 語 、 意 )

ཞི་བའི་མགུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ། །

SHI WAY TU DANG YANG DAK DEN MA  
Through the placement of threefold suchness,  
施 喂 吐 騰 忍 達 釘 瑪  
如 實 具 足 寂 靜 力 。

གདོན་དང་རོ་ལོངས་གཞོན་སྐྱེན་ཚོགས་རྣམས། །

DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSOK NAM  
Supreme Ture who conquers the hosts  
頓 騰 囉 朗 糯 煎 速 南  
邪 魔 、 起 尸 、 藥 叉 眾 。

འཛོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ། །

JOM PA TU RE RAP CHÖ NYI MA  
Of spirits, vaitalas, and yakshas.  
浸 巴 啞 呢 立 速 列 瑪  
" 都 咧 " 最 勝 悉 滅 除 。

རྩ་བའི་སྣགས་ཀྱི་བསྟོན་པ་འདི་དང་། །

TSA WAY NGA K KYI TÖ PA DI DANG  
This is the praise of the root mantra  
渣 喂 厄 知 奪 巴 啞 騰  
此 乃 讚 頌 根 本 咒 。

ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག །  
 CHAK TSAL WA NI NYI SHU TSA CHIK  
*And the twenty-one prostrations.*  
 察差哇哩練蘇渣即  
 禮敬文共二十一。

ཕན་ཡོན་ནི།  
 Benefit Verses:  
 功德利益：

ལྷ་མོ་ལ་གུས་ཡང་དག་ལྡན་པ་འི། །  
 LHA MO LA GU YANG DAK DEN PAI  
*An intelligent person with true respect for this devi*  
 啦麼啦鋸忍達釘啤  
 具諸智慧心敬信，

ལྷོ་ལྡན་གང་གིས་རབ་དྲུང་བ་རྗེད་པས། །  
 LO DEN GANG GI RAB DANG JO PE  
*Who arises and recites this with utmost*  
 囉釘梗嘅立騰着啤  
 救度尊處淨誠禮，

སྒོད་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་བྱས་ཏེ། །  
 SO DANG THO RANG LANG PAR JE NE  
*Admiration at both dawn and dusk,*  
 削騰拖宏能巴且爹  
 晨起禮讚夕複誦，

དྲན་པས་མི་འཛིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྣེར། །  
 DREN PE MI JIK THAM CHE RAB TER  
*Will be freed from all fear by the thought of her.*  
 艇啤咪即貪遮立爹  
 憶念諸勝施無畏，

སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བ། །

DIK PA THAM CHE RAB TU ZHI WA  
*All their wrongdoing will be fully pacified.*  
的巴貪遮立啞施哇  
一切重業盡消除，

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཇོམས་པ་ཉིད་དོ། །

NGEN DRO THAM CHE JOM PA NYI DO  
*All lower realms will be conquered.*  
雁佐貪遮浸巴列妥  
悉能超脫諸惡趣。

རྒྱལ་བ་བྱེ་བ་ཕྱག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས། །

GYAL WA JE WA THRAK DUN NAM KYI  
*They will quickly receive empowerment*  
交哇且哇測頓南知  
此等速能得聰慧，

ལྷུར་དུ་དབང་ནི་བསྐྱུར་བར་འགྱུར་ལ། །

NYUR DU WANG NI KUR WAR GYUR LA  
*From seventy million buddhas.*  
了啞宏哩姑哇處啦  
七俱胝佛所灌頂，

འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་འཕྲོབ་ཅིང་། །

DI LE CHHE WA NYI NI THOB CHING  
*They will attain what is greater than this.*  
啞呢車哇列哩禿精  
現世富貴壽延安，

སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགྲོ། །

SANG GYE GO PHANG THAR THUK DER DRO  
*They will reach ultimate buddhahood.*  
生嘅果朋他禿嗲佐  
當來趣向諸佛位。

དེ་ཡི་དུག་ནི་དྲག་པོ་ཆེན་པོ། །

DE YI DUK NI DRAK PO CHHEN PO  
*The thought of her will fully dispel*  
嗲衣獨哩測波青波  
彼或中毒或誤服，

བརྟན་ལ་གནས་པའམ་གཞན་ཡང་འགྲོ་བ། །

TEN LA NE PAAM ZHEN YANG DRO WA  
*The strongest poison whether from*  
釘啦呢崩仙忍佐哇  
無論痼疾或他因，

ཟོས་པ་དང་ནི་འགྲུངས་པ་ཉིད་ཀྱང་། །

ZO PA DANG NI THUNG PA NYI KYANG  
*The environment or beings,*  
削巴騰哩通巴列增  
或自然生或合成，

དྲན་པས་རབ་ཏུ་སེལ་བ་ཉིད་འཕྲོབ། །

DREN PE RAB TU SEL WA NYI THOB  
*Whether eaten or drunk.*  
艇啤立啣稍哇列禿  
憶念聖尊即解毒。

གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟིར་བའི། །

DON DANG RIM DANG DUK GI ZIR WAI  
*They will escape all suffering*  
頓騰寧騰獨嘅消喂  
或見他人遭鬼魅，

སྤྲུག་བསྐྱེལ་ཚོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤངས་སྟེ། །

DUK NGAL TSHOK NI NAM PAR PANG TE  
*Caused by spirits, contagion, or poison,*  
獨雅速哩南巴崩爹  
或遭邪魔疫癘擾，

སེམ་ཅན་ཙན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ངོ། །  
SEM CHEN ZHEN PA NAM LA YANG NGO  
*And so will other beings.*  
腥請仙巴南啦忍哦  
若誦此讚二、三、七，(指遍數)

ནོར་འདོད་པས་ནི་ནོར་རྣམས་ཉིད་ཐོབ། །  
NOR DO PE NI NOR NAM NYI THOB  
*Those who want wealth will gain wealth,*  
諾朵啤哩諾南列禿  
求財寶位獲豐饒，

གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་མངོན་པར་བརྗོད་ན། །  
NYI SUM DUN DU NGON PAR JO NA  
*If this is recited two, three, and seven times,*  
哩宋頓啣安巴着那  
彼諸苦惱悉蠲除，

འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཏེ། །  
DO PA THAM CHE THOB PAR GYUR TE  
*All desires will be fulfilled,*  
朵巴貪遮禿巴處爹  
善能圓滿諸意願，

བུ་འདོད་པས་ནི་བུ་ཐོབ་འགྱུར་ཞིང་། །  
BU DO PE NI BU THOB GYUR ZHING  
*Those who want children will have children,*  
布朵啤哩布禿處仙  
欲乞男女得男女，

བགོགས་རྣམས་མེད་ཅིང་སོ་སོར་འཇོམས་འགྱུར། །

GEK NAM ME CHING SO SOR JOM GYUR

*And all obstructors will be vanquished.*

極南咩精梳梳浸處

一切魔障不能侵。

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

*This praise, the Twenty-One Prostrations, was taught by Mahavairochana.*


*It is extracted from the tantra.*



རྒྱལ་དབང་བཅུ་བདུན་པ་ཚེན་པོའི་ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས་བཞུགས་སོ།

*Long Life Prayers for His Holiness The Seventeenth Gyalwa Karmapa*

第十七世大寶法王長壽讚



ན་མོ་གུ་རུ་བཙྰ་ནྱ་རྩེ།

NAMO GURU BENZA DHARA YE

*I prostrate to guru Vajradhara*

南 嚩 咕 嚕 班 扎 打 啦 耶

禮 敬 上 師 金 剛 持 。

མ་ལུས་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་ཚད་མེད་སྲུགས་རྗེའི་སྟོབས།

MALU GYAL DANG GYAL WAI SE KYI TSHE ME THUK JEI TOB

*Might of the limitless compassion of all victors and their heirs without exception,*

嗎 璫 叫 戩 叫 喂 些 寄 戚 咪 禿 指 獨

無 餘 佛 與 佛 子 無 量 大 悲 之 力 故 。

ནམ་འདྲེན་མཚུངས་མེད་ཕྱག་ན་བརྗོའི་རྣམ་ཐོལ་འགྲོ་བའི་མགོན།

NAM DREN TSUNG ME CHHAK NA PE MOI NAM ROL DRO WAI GON

*Incomparable guide, the emanation of Padmapani, protector of beings,*

南 精 冲 咪 測 那 俾 麼 南 路 佐 威 干

無 上 度 眾 蓮 花 手 尊 ( 觀 音 菩 薩 別 名 ) 化 為 眾 生 怙 。



ཀླུ་པའི་དབང་པོ་རིགས་ཀུན་ལྷན་བདག་ཀླུ་མཚོག་ཀམ་པ།

GYAL WAI WANG PO RIK KUN CHHAB DAK GYAL CHHOK  
KARMAPAPE

*Supreme victor, lord of victorious ones who reigns over all families,*

叫威汪波力官攝打叫促『卡瑪巴』

大力勝者諸部遍主(指金剛持)法王噶瑪巴，

ཨོ་རྒྱལ་འགོ་འདུལ་སྤོན་ལས་རྩོ་རྩེའི་ཞབས་པད་རྟག་བརྟན་གསོལ།།

O GYEN DRO DUL TRIN LE DOR JEI ZHAB PE TAK TEN SOL

*Ogyen Drodul Trinley Dorje, may you remain firmly with us forever.*

鄔堅佐度天利多遮拾必得聽蘇

烏金卓度天利多傑(大寶法王法名)足蓮祈永固

*(This Prayer was composed by H.E. Tai Situ Rinpoche)*

(以上祈願文由泰錫杜仁波車所撰寫)

མི་ཕྱིན་རྟག་པ་རང་བྱུང་ཚོས་གྱི་སྐྱུ།

MI CHED TAK PA RANG JUNG CHO KYI KU  
*Eternal and indivisible self-arising Dharmakaya*

咪絲得巴宏仲處基姑  
伏願不離自生法性身

གསང་གསུམ་དོ་རྗེའི་ཁམས་སུ་རབ་བརྟན་ཅིང་།

SANG SUM DOR JEI KAM SU RAB TEN CHING  
*May your Body, Speech, and Mind remain stable like Vajra essence.*

生宋多遮金蘇笠聽清  
堅固駐錫三密金剛界

སྐྱུ་འབྲུལ་གཟུགས་གྱི་སྐྱུར་བཞེངས་ཀླུ་པའི་།

GYU TRUL ZUK KYI KUR ZHENG KAR MA PAI  
*Karmapa manifests as the Rupa Kayas of Magical illusion.*

住處縮既姑醒卡瑪啤  
常住妙應化身「噶瑪巴」

མཐའ་ཡས་ཐྱིན་ལས་ལྷན་གྲུབ་དཔལ་འབར་ཤོག།

THA YE TRIN LE LHUN DRUP PAL BAR SHOK  
*May your glorious infinite activities blaze forth spontaneously.*

他耶川利論捉爬爸路粟  
無盡榮耀功德照群生

*(This prayer was composed by H.E. Dakpa Mingyur Gocha Gyaltsab Rinpoche)*  
(以上祈願文由嘉察仁波車所撰寫)

ཀྱུལ་ཀུན་སྡིང་རྗེའི་མང་གཟུགས་ཀམ་པ།

GYEL KUN NYINGDJÉ RANGZOUK KARMAPA

*Karmapa, embodiment of the compassion of all the Buddhas,*

招冠連謝宏淑卡瑪巴

大寶法王，諸佛慈悲之化身，

ཀྱུལ་ཀུན་གདུང་འཚོབ་དབང་བསྐྱུར་ཀམ་པ།

GYEL KUN DOUNG TSHOP WANG KOUR KARMAPA

*Karmapa, empowered as regent of all the Buddhas,*

招冠冬速汪固卡瑪巴

大寶法王，諸佛授印之攝政，

ཀྱུལ་ཀུན་སྤྱིན་ལས་གཅིག་བསྐྱུས་ཀམ་པ།

GYEL KUN TRINLÉ CHIK DU KARMAPA

*Karmapa, union of the awakened activity of all Buddhas,*

招冠天利植都卡瑪巴

大寶法王，諸佛覺行之合體，

ཨོ་ཀྱུན་འགྲོ་འདུལ་སྤྱིན་ལས་ཞབས་བརྟན་གསོལ།།

OGYEN DRODUL TRINLÉ CHABTEN SOL

*Ogyen Drodul Trinley, may your life be long.*

鄔堅佐度天利習聽蘇

烏金佐度天利，願您長住於世。

*(This prayer was composed by the Venerable Bokar Tulku, on the 1st day of May, 1995)*

(以上祈願文由博迦仁波車所撰寫)



བསྟན་འཛིན་སྐྱེ་བུ་ཡོངས་ཀྱི་ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།

*Long Life Prayer for all Teachers*

眾上師長壽祈請文



ལྷ་མ་སྐུ་ཁམས་བཟང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

LA MA KU KHAM ZANG LA SOL WA DEB

*We supplicate for the good health of the guru*

喇嘛固襟生啦疏嘩嗒

祈願上師身無恙，

ཐྲིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

THRIN LE DAR ZHING GYE LA SOL WA DEB

*We supplicate for his activity to spread and flourish.*

天哩他醒既啦疏嘩嗒

祈願事業流佈廣，

མཚོག་ཏུ་སྐུ་ཚེ་རིང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

CHHOK TU KU TSHE RING LA SOL WA DEB

*And pray for his supreme longevity.*

促都固車榮啦疏嘩嗒

祈願勝妙身壽長，

ལྷ་མ་དང་འབྲལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

LA MA DANG DRAL WA ME PAR JIN GYI LOB

*Grant your blessing that we may never part from the guru.*

喇嘛鄧扎嘩咪巴煎噉洛

加持與師永不離，

དཔལ་ལྷན་གྱི་མའི་ཞབས་པད་བརྟན་པ་དང་།  
PAL DEN LA MAI ZHAB PE TEN PA DANG  
*May the lives of the glorious gurus be stable.*  
包釘喇咿拾啤聽巴騰  
具德上師壽堅固，

བདག་གཞན་མ་ལུས་ཚོགས་བསགས་སྐྱིབ་བྱང་ནས།  
DAK ZHEN MA LU TSHOK SAK DRIB JANG NE  
*May myself and all others gather the accumulations,  
purify the obscurations,*  
得醒瑪嚕促沙接增尼  
自他積資淨障已，

མཁའ་ཉམས་ཡོངས་ལ་བདེ་སྐྱིད་བྱུང་བ་ཡི།  
KHA NYAM YONG LA DE KYI JUNG WA YI  
*May happiness spread to everyone throughout space.*  
卡稔擁啦爹噶中嘩依  
等虛空眾咸安樂，

སྐུར་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།  
NYUR DU SANG GYE SA LA GO PAR SHOK  
*And quickly reach the state of Buddhahood.*  
呢都生既沙啦古芭淑  
祈速登於正覺地。（佛地）

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།

SO NAM DI YI THAM CHE ZIK PA NYI

*By this virtue, may we become enlightened*

疏南爹義貪即色巴裂

迴向諸功德，我等能成道，

སྐྱེ་ཀ་ན་འཆིའི་བ་རྒྱབས་འབྲུགས་པ་ཡི།

KYE GA NA CHHI'I BA LAB THRUK PA YI

*Liberate all beings from the ocean of existence*

既加拿私罷笠蓄巴依

解脫諸有情，

བསྐྱོབ་པ་ནི།

*Dedication Prayer*

迴向文

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་ལམ་བྱས་ནས།

THOB NE NYE PAI DRA NAM PHAM JE NE

*And having vanquished all negative influences,*

禿呢哩啤打林朋至呢

降服諸惡力，

སྤིང་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག།

SI PAI TSHO LE DRO WA DROL WAR SHOK

*Which is turbid with the waves of birth, old age, sickness and death.*

司啤初哩佐哇操嘩路叔克

免陷輪迴海，生老病死苦。

本儀軌承蒙 尊貴的堪布卓美措千仁波車指導，以台灣省曼殊翻譯會之中譯本及噶瑪三乘法輪寺之英譯本為藍本，再加上粵語拼音而制。  
在此特別感謝 Lilian Tang Design Limited 與及 Tenzin Namdak, Wangyal Bhutia, Jeremy Ng, Gladys Mok, Lam Kwok Hung 等人的努力協助完成。

噶瑪迦珠佛學會印製。2009年2月初版。

香港灣仔活道42號華都樓三樓 電話：2836 0212 傳真：2891 4660

電郵：[kkbs@netvigator.com](mailto:kkbs@netvigator.com) 網站：[www.karmakagyu.org.hk](http://www.karmakagyu.org.hk)