

A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers and leaves in a light blue color, set against a dark blue background. The pattern is symmetrical and fills the entire page.

༄། །ཀུན་མཁྱེན་ཏཱ་ལི་སི་ཏུ་བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་གྱིས་མཛད་པའི་སྒོ་ལ་དཀར་རྒྱུན་ཁྱིམ་ཚོགས་བཅད་མ་བཞུགས་སོ།།

DAILY PRACTICE OF WHITE TARA

遍智大司徒殿貝寧傑所造白度母恆持儀軌偈頌

TABLE OF CONTENTS 目錄

<p>Daily Practice of White Tara 1-63 By Kunkhyen Tai Situ Tenpai Nyinje 白度母恆持儀軌偈頌 遍智大司徒殿貝寧傑所造</p> <p style="padding-left: 2em;">Tsa Tsa Ceremony 嚓嚓(泥塑佛像)儀軌 64-76</p> <p style="padding-left: 2em;">Abbreviated Feast offering 極略薈供 77-92</p> <p>The Daily Practice of the Single Form 93-123 according to the Chimey Pagma Nyingthig By Pema Ösal Do-Ngak Lingpa 無死聖母寧體 日常瑜伽 同一手印</p> <p style="padding-left: 2em;">Feast offering 薈供 124-132</p>	<p>Meditation & Recitation of Noble White Tara 133-141 By the 8th Situ Chökyi Jungne 白度母修誦儀軌</p> <p style="padding-left: 2em;">Explanatory Note 修誦導引 142-146</p> <p>Long Life Prayers for The 17th Karmapa 147-151 第十七世大寶法王長壽讚</p> <p>Long Life Prayer for all Teachers 152-154 眾上師長壽祈請文</p> <p>Dedication 155 迴向文</p>
--	--



༄༅། །ཀུན་མཁྱེན་ཏཱ་ལའི་སི་ཏུ་བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱེར་ཚིགས་བཅད་མ་བཞུགས་སོ།།

DAILY PRACTICE OF WHITE TARA

Composed by Kunkhyen Tai Situ Tenpai Nyinje

遍智大司徒殿貝寧傑所造白度母恆持儀軌偈頌





༄༅། །ཞོ་སྲ་སྲི། སྒ་མ་དང་འཕགས་མ་སྒོལ་མ་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ། །འདིར་རྣལ་འབྱོར་མ་རྒྱུད་སྒོལ་མ་མངོན་འབྱུང་ལས། འཆི་བ་བསྐྱུ་
 བྱེད་དཀར་མོའོ། །ཞེས་སྒོན་དུ་གསུངས་པའི་ལས་ཀྱི་ལྟ་དང་། འཁོར་ལོ་ལྷུང་གྲུ་བསྟན་པའི་འཕྲོས་སུ་གསུངས་པ་སྒོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་
 འཁོར་ལོ་འདིའི་ཁོངས་སུ་མན་ངག་རིགས་པ་རྣམས་བཞེད་པ་ལྟར། དེའི་མན་ངག་ངག་དབང་གྲགས་པའི་གཞུང་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཇོ་
 བོ་རྗེ་ཆེན་པོའི་ལྷགས་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་མདོར་བསྐྱུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་འདོད་ན།





Om Svasti I prostrate to the Lama and to Noble Tara. Here, from the Mother Yoga Tantra's Drolma Ngon Jung is [the practice called] 'The White One Who Deceives Death' from the Mother Tantra: Drolma Ngonjung. The deity of activity and consequently 'The Green Wheel' was taught first, and then the essential instructions for White Tara, 'The Wish-Fulfilling Wheel' were given. These oral instructions are in accord with the treatise of Ngawang Drakpa, which are based on these, and emphasize the tradition of Lord Atisha. This is for those who wish to do this practice in an abbreviated form. The following is the lineage supplication for the daily practice of White Tara:

嗡 吉祥！頂禮上師以及聖度母！於此，依據瑜伽母續《度母現前出生續》所謂「贖死白母尊」此往昔宣說之事業本尊，與及綠輪教授附說之白度母如意輪法類諸種口訣，其口訣乃依從語自在稱（阿旺扎巴）之論典並以阿底峽大尊者傳規為主，欲以精要方式實修者：



ཨོ། ཀ་མོ་གུ་རུ་ཨླུ་རྩ་རྩེ།

NAMO GURU ARYA TARA YE

南無 咕嚕 阿利 亞打 拿耶
禮敬上師及度母尊，

རྩོ་བོ་འབྲོམ་སྟོན་སྐྱེན་སྣ་སྤྱོད་པའི་ཞབས། །

JO WO DROM TÖN CHEN NGA DRE PE ZHAB

To Lord Atisha, DromtÖnpa, Chennga, and Drepa;

左窩浸釘精雅姐碑拾
覺渥(阿底峽)、種敦、千噶及皆巴，

སྟོལ་མ་ངག་གི་དབང་ལྷུག་གསེར་གླིང་པ།

DROL MA NGAG GI WANG CHHUG SER LING PA

To Tara, Ngagi Wangchug, and Serlingpa;

左馬額基旺竹些拎巴
度母、那吉旺丘、色令巴(金洲大師)、

འདུགས་པོ་དུས་མཁྱེན་རས་ཚེན་སྟོམ་བྲག་པ།

DAG PO DÜ KHYEN RE CHHEN POM DRAG PA

To Gompoṣa, Dusum Khyenpa, [DrogÖn] Rechen, and Pomdrakpa;

達波杜千利陳泵札巴
達波(岡波巴)、杜謙(杜松謙巴)、仁千、龐扎巴、

ལྷུབ་ཚེན་ཚོས་ཀྱི་སྤྱ་མར་གསོལ་བ་འདེབས།

DRUB CHHEN CHHOE KYI LA MAR SOL WA DEB

And to the mahasiddha Karma Pakshi I pray.

竹仟卓基喇嘛蘇擘塔

大成就者巴希(噶瑪巴希)我祈請，

རྩོལ་རྡོར་མཁའ་སྲོད་དབང་པོ་དེ་བཞིན་གཤེགས།

ROL DOR KHA CHOE WANG PO DE ZHIN SHEG

Rolpai Dorje, KhachÖ Wangpo, and Deshin Shekpa;

羅多卡卓旺波狄先石

若多(若佩多傑)、卡卻旺波、德新謝、

ཨོ་རྒྱལ་པ་དང་རང་རྒྱུང་གཡུང་སྟོན་རྒྱལ།

ÖR GYEN PA DANG RANG JUNG YUNG TÖN GYAL

*At the feet of the Victors Orgyenpa, Rangjung [Dorje],
and YungtÖn [Dorje Pal];*

烏珍巴等橫沖勇釘教

烏間巴及讓炯、雍敦佛、

རིག་རལ་དོན་ལྡན་བན་སྐར་གོ་བྱི་ཇེ།

RIG RAL DÖN DEN BEN GAR GO SHRI JE

Rikpai Raldri, [Tongwa] DÖnden, and Bengar [Jampal Zangpo];

域羅通殿寶加路果司且

瑞惹、通殿、奔噶、郭殊嘉、

ཚོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
CHHOE DRAG GYAM TSHOI ZHAB LA SOL WA DEB
Lord Goshri and ChÖdrak Gyamtso I pray.
卓札加卓攝拿蘇擘塔
卻札嘉措足前我祈請，

འབང་ཕུག་དོ་རྗེ་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན།
WANG CHHUG DOR JE CHHOE WANG NAM DAG TSHEN
To Wangchug Dorje, Chokyi Wanghcuk, and Namdaktsen;
旺竹多遮卓旺南達稱
旺秋多傑、卻旺(卻吉旺秋)、南達稱、

ལསངས་རྒྱས་མཉན་པ་མི་བསྐྱོད་དཀོན་མཚོག་འབངས།
SANG GYE NYEN PA MI KYÖ KÖN CHOG BANG
To Sangye Nyenpa, Mikyo [Dorje], and Konchog Bang;
生且年巴米鋸官作憑
桑傑年巴、米究、昆秋邦、

ཀར་མ་ཆགས་མེད་དུལ་མོ་དཔལ་ཆེན་པོ།
KAR MA CHHAG ME DUL MO PAL CHHEN PO
*To Karma Chagme, Dukmo [ChÖje], and
Palchenpo [ChÖkyi DÖndrup];*
加馬恰美杜磨包千波
噶瑪恰美、杜模、巴千波、

།བསྟན་པའི་ཉིན་མོར་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

TEN PAI NYIN MOR JE LA SOL WA DEB

And to [Tai Situ] Tenpai Nyinje I pray.

田悲年磨謝拿蘇擘嗒

滇貝寧莫傑等我祈請，

།ཐེག་མཚོག་དོ་རྗེ་པདྨ་གར་དབང་ཅུ་ལ།

THEG CHHOG DOR JE PE MA GAR WANG TSAL

To Tekchog Dorje and Pema Garwang Tsal [LodrÖ Thaye];

踢錯多遮啤嗎加旺咒

帖秋多傑、貝瑪噶旺察、

།བདུད་འདུལ་དོ་རྗེ་པདྨ་ཉིན་བྱེད་དང།

DÜ DUL DOR JE PE MA NYIN JE DANG

To Duddul Dorje and Pema Nyinje Wangpo;

堆杜多遮啤嗎年借等

都杜多傑、貝瑪寧傑等，

།མཁའ་ཁྱབ་དོ་རྗེ་པདྨ་དབང་མཚོག་ཀྱུ་ལ།

KHA KHYAB DOR JE PE MA WANG CHHOG GYAL

To Khakhyab Dorje and Pema Wangchog Gyal;

卡給多遮啤馬旺錯教

卡洽多傑、貝瑪旺秋尊、

མཁའ་ལྷོ་བཟེ་འོ་འོ་ཟེ་རིག་པའི་དོ་རྗེ་འཇམ་མཁའ་

KHYEN TSEI Ö ZER RIG PAI DOR JE'I ZHAB

And to Khyentse Özer and Rikpe Dorje –

驚借奧稍力佩多遮拾

欽哲歐瑟、利佩多傑前，

གང་གི་སྒྲིན་གྲོ་ལ་བཀའ་བབས་བརྒྱུད་པའི་སྒོ་ལ།

GANG GI MIN DROL KA BAB GYÜ PAI SOL

who embodies all the root and lineage lamas

更知免助加白住啤蘇

諸凡成熟解脫教傳義，

ཚུ་བརྒྱུད་སྤྲུ་མ་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ།

TSA GYÜ LA MA KÜN NGÖ JE TSÜN MA

To the Noble Lady

渣朱喇嘛官傲且尊馬

根傳上師總集聖度母，

རིམ་པ་དྲུག་ལྡན་རྣམས་ལ་གསོ་ལ་བ་འདེབས།

RIM PA DRUNG DEN NAM LA SOL WA DEB

and to those who hold the six tradition of her lineage of ripening, liberation, and dispensation I pray.

廉巴竹殿南拿蘇嘩嗒

圓具六次第者我祈請。

།བསྐྱེད་སྒྲགས་རྫོགས་པའི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ།

KYE NGAG DZOG PAI RIM PA THAR CHHIN TE

Bless that I perfect the stages of development, mantra, and completion

基額作啤廉巴他煎嗲

究竟嫻習生、咒、圓次第，

།རྒྱལ་བ་ཀུན་བསྐྱེད་ཡིད་བཞིན་ལའོར་ལོ་དང་།

GYAL WA KÜN KYE YI ZHIN KHOR LO DANG

May I become inseparable from the Wish-Fulfilling Wheel

who gives birth to all the Victors,

教嘩官既以善哥羅等

生諸佛如意輪祈無別，

།འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེའི་སྐུ་མཚོག་འགྲུབ།

CHHI ME YE SHE DOR JEI KU CHOG DRUB

and accomplish the supreme vajra wisdom body of deathlessness.

志咩耶些多遮固作督

成就無死勝智金剛身，

།དབྱེར་མེད་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

YER ME DÖN NYI LHÜN DRUB JIN GYI LOB

and spontaneously accomplish the two benefits.

耶咩屯尼論竹箭志立

任運成就二利祈加持。

〔此段合十：〕

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

SANG GYE CHHOE DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

I take refuge in the Buddha, the Dharma,

生借卓鄧促噶促南啦

佛法僧伽尊勝眾

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

and the Sangha until I reach enlightenment.

爭促巴啣德尼執蘇痴

直至菩提我皈依

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

DAG GI JIN SOG GYI PE SO NAM KYI

Through the merit of practicing generosity and so forth,

德噶煎索噶啤梭南噶

以我布施等福德

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

DRO LA PHEN CHHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG

may I attain buddhahood for the benefit of all beings.

佐啦遍痴生借竹巴素

為利眾生願成佛

སྐྱབས་སེམས་ལན་གསུམ་བྱ།

*Thus, go for refuge and
generate bodhicitta
three times.*

皈依發心三遍

〔合十完〕

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG DE WE GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG

May all beings have happiness and the causes of happiness.

聖精探借爹哇鄧爹喂朱鄧釘巴住即

願一切有情具足樂及樂因

སྤྲུག་བསྐྱེལ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

DUG NGAL DANG DUG NGAL GYI GYU DANG DRAL WAR GYUR CHIG

May they be free of suffering and the causes of suffering.

獨阿鄧獨阿噶朱鄧渣哇住即

遠離苦及苦因

སྤྱག་བསྐྱལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

DUG NGAL ME PE DE WA DAM PA DANG MI DRAL WAR GYUR CHIG

May they never be without that genuine happiness that is free of all suffering.

獨阿咩啤爹哇啖巴鄧免渣哇住即

不離無苦勝樂

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྣོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

NYE RING CHHAG DANG NYI DANG DRAL WE TANG NYOM CHHEN PO LA NE PAR GYUR CHIG

May they abide in that great impartiality that is free of all attachment and aversion to those near and far.

呢令測鄧尼鄧渣喂登農青波啦呢巴住即

遠離親疏貪瞋住大平等捨

ཅེས་ཚད་མེད་བཞི་སྒོམ།

*Thus meditate on the
Four Immeasurables.*

如是觀修四無量心

ཨོཾ་ཤུ་ཉལ་ཏཱ་ཙཱ་མ་བཅོམ་སེམ་སང་མུང་གི་རྒྱ།

OM SHU NYA TA JYANA BENJA SOBHA VA ATMA KOHAM

喻 述 尼阿 咄 渣那 柄渣 梭巴哇 厄嗎 哥憾

ཞེས་པས་སྤུངས།

Thus purify.

以此淨治

སྟོང་ལས་མ་བཅོམ་སེམས་སྤང་མུང་གི་རྒྱ། །

TONG LE MA CHOE SEM NANG HUNG GI DRA

From the state of emptiness arises the uncontrived mind, manifesting as the resonant sound of HUNG, filling all of space.

東呢嗎雀聖能咄噯渣

空中無作心顯“咄”音聲

མཁའ་བྱུང་དོ་རྗེའི་སྤུང་ལའོར་རྩ་གུར་མ། །

KHA KHAYB DOR JE SUNG KHOR RA GUR ME

From this comes an encircling protective vajra fence and tent, blazing with fire. Within it is vast and spacious.

卡插多借鬆確啦咕咿

遍空廣大金剛護輪圍

ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཚེའི་དབུས་སུ་རྩྱུ་ཡིག་ལས། །

YANG SHING GYA CHHE Ü SU DRUM YIG LE

In its center appears the letter DRUNG, which becomes an inconceivable water moon crystal palace.

仁星渣車於素鐘益呢
牆幕火中“鐘”字所生出

པད་དཀར་སྟེང་དུ་ཨ་ལས་ཟླ་བའི་སྟེང་། །

PE KAR DENG DU A LE DA WE TENG

Above this appears the letter AH, which becomes a stainless full moon disk.

啤加釘啞阿呢啞喂釘
白蓮上“阿”所生月輪頂

ཟླ་བ་ཚུ་ཤེལ་གཞལ་ཡས་དབུས་སུ་བེ། །

DA WA CHHU SHEL ZHAL YE Ü SU PAM

In the middle of this appears a PAM, which becomes a fully blossomed white lotus on a stalk.

啞哇出些沙耶於素崩
月晶越量宮中“崩”化現

རང་སེམས་ཏྲེ་དཀར་ལྷུང་ལ་ཏྲེ་ཡིག་དཀར། །

RANG SEM TAM KAR UT PAL TAM YIG KAR

On it, my mind, as the white letter TAM, transforms into a white utpala flower marked by the white letter TAM.

能聖擔加烏巴擔益加
自心白“擔”化蓮白“擔”字

འོད་འཕྲོས་འཕགས་མཚོད་འགྲོ་དོན་བྱས་སྤར་འདུས། །

OE THROE PHAG CHHOE DRO DON JE LAR DÜ

The TAM radiates light, making offerings to the Nobles Ones and benefiting beings. Returning, the TAM and the white utpala flower]are completely transformed.

哦卓匹卓佐敦借啦奪
放光供聖利眾返收攝

འོད་ཟེར་ལྗ་ལྗན་སྐྱེག་ཆགས་བུ་འབུར་མཛེས། །

OE ZER NGA DEN GEG CHHAG NU BUR DZE

It radiates five-colored light. She is graceful and beautiful, with a loving expression and full breasts.

哦些阿釘激測努鉢借
具五色光妍麗乳豐美

ཡོངས་གྱུར་པར་ཉིད་འཕགས་མ་སྐྱ་མདོག་དཀར། །

YONG GYUR RANG NYI PHAG MA KU DOG KAR

I become the Noble Tara. Her body is white like a watermoon crystal.

用朱能尼匹嘛官鐸加
自身盡化聖母白色身

ཞི་བའི་འཇུམ་ཞལ་དབུ་ལ་སྐྱེན་གསུམ་དང་། །

ZHI WE DZUM ZHAL U LA CHEN SUM DANG

On her face is profoundly peaceful smile.

書喂中沙烏啦精鬆鄧
溫柔笑顏頭上有三目

白
度
母
法
本

WHITE
TARA
PUJA

ཕྱག་ལབས་བཞི་ཡི་མཐོལ་དུའང་སྐྱེན་རེ་སྟེ། །

CHHAG ZAB ZHI YI THIL DU'ANG CHEN RE TE

She has three eyes and eyes in the hollows of each palm and the soles of her feet, making seven wisdom eyes altogether.

測拾書伊鐵啣晏精呢爹
手足四肢掌心各一眼

གཡོན་པའི་མཐོབ་སྒྲིན་ལྷུང་ལ་དཀར་པོ་ནི། །

YON PE THEB SIN UT PAL KAR PO NI

At her heart, the thumb and ring finger of her left hand hold the stem of a white utpala flower

用啤踢先烏巴加波尼
左無名指姆指拈蓮梗

ཡེ་ཤེས་སྐྱེན་བདུན་ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྐྱེན་དང་། །

YE SHE CHEN DUN CHHAG YE CHHOG JIN DANG

Her right hand is in the mudra of supreme generosity.

耶些精敦測耶促煎鄧
共七智眼右手勝施印

འདབ་བརྒྱ་སྐྱེན་དུ་རྒྱས་པའི་ཡུ་བ་འཛིན། །

DAB GYA NYEN DU GYE PE YU WA DZIN

with one hundred petals, which blossoms near her ear.

答渣靚啣借啤優哇煎
百瓣白蓮盛開於耳邊

མུ་ཏིག་གཙོར་གྱུར་རིན་ཆེན་སྣ་ཚོགས་པའི། །

MU TIG TSOR GYUR RIN CHHEN NA TSHOG PE

Her crown, earrings, short, medium,

沒滴佐朱連青那促啤

珍珠為主種種珍寶之

དབུ་རྒྱན་སྣན་ཆ་མགུལ་རྒྱན་དོ་གལ་དང། །

U GYEN NYEN CHHA GUL GYEN DO SHAL DANG

and long necklaces, arm bands, bangles, anklets,

烏精靚叉咕精多沙鄧

頂冠耳環頸飾中項鍊

སེ་མོ་དོ་དང་དཔུང་རྒྱན་ཕྱག་ཞབས་གདུབ། །

SE MO DO DANG PUNG GYEN CHHAG ZHAB DUB

and belt encircled with small bells are

些摩多鄧幫精測拾督

長項鍊及臂嚴手腳鐲

སྐླེ་རག་གཡེར་ཁའི་ཕྱེང་བ་དང་བཅས་པ། །

KE RAG YER KHE THRENG WA DANG CHE PA

made of various jewels, but mainly white pearls.

嘅勒耶劇槍哇鄧借巴

腰帶鈴鬘等等悉具足

ལྷ་རྩམ་མེ་ཏོག་དུ་མས་མཛེས་པ་ལ། །

LHA DZE ME TOG DU ME DZE PA LA

She is adorned with many celestial flowers.

啦借咩鐸啣咩借巴啦

無數天物繁花為莊嚴

མཛེས་པའི་དབུ་སྐྱ་ལི་བ་ལྷག་པར་བཅིངས། །

DZE PE U TRA LI WA TAG PAR CHING

Her curly hair is bound in back.

借啤烏渣哩哇德巴煎

美麗秀髮捲曲頂後束

དར་དཀར་སྟོད་གཡོགས་དབང་གཞུང་སྐྱད་གཡོགས་གསོལ། །

DAR KAR TOE YOG WANG ZHÜ ME YOG SOL

*She wears an upper garment of heavenly white silk and
a lower garment of rainbow-hued silk.*

達加啄沃彎書咩沃梭

穿著白絹上衣虹下裙

དོ་རྗེའི་སྐྱིལ་གྱུང་ལྷ་བའི་རྒྱབ་ཡོལ་ཅན། །

DOR JE KYIL TRUNG DA WE GYAB YOL CHEN

Her legs rest in the vajra posture. She has a moon as her backdrop.

多借芝中啞喂雜唷精

金剛跏趺皎月背墊具

དབྱལ་བར་ཨོྫོན་དཀར་མགོན་པར་ཨུ་དམར་པོ། །

TRAL WAR OM KAR DRIN PAR AH MAR PO

*There is a white OM at her forehead, a red AH at her throat,
and a blue HUNG slightly below her heart.*

渣哇喻加煎巴阿嘛波
額間白“喻”喉間紅色“阿”

ཟླ་བར་ཏྲཱི་དཀར་དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། །

DA WAR TAM KAR DE LE OE ZER THROE

and moon is a white TAM.

呬哇擔加爹呢哦些卓
月輪之中白“擔”放光明

ཐུགས་སྐྱད་རྩྱུ་སྒོན་ཐུགས་དབུས་པད་དཀར་དང་། །

THUG ME HUNG NGON THUG Ü PE KAR DANG

In the center of her heart on a lotus

禿咩吽岸禿於啤加鄧
心下藍“吽”心中白蓮花

རང་བཞིན་གནས་ནས་བསྐྱོམ་པ་དང་འདྲ་བའི། །

RANG ZHIN NE NE GOM PA DANG DRA WE

It radiates light and invokes the wisdom aspect of Tara

能宣呢呢工巴鄧渣喂
從自性處迎請如所觀

ཡེ་ཤེས་རྗེ་བཙུན་སྐྱུན་དྲངས་མདུན་མཁར་བཞུགས། །

YE SHE JE TSUN CHEN DRANG DUN KHAR ZHUG

from her natural abode, like the [self visualized] meditation.

耶些借尊精爭敦卡述

智慧至尊前方虛空住

〔以下結八供手印：〕

ཨོཾ་བཛྲ་ཨརྒྱུ་ལྷ་ཏྲཱ།

OM BENJA ARGHAM SOHA

嗡 柄渣 阿甘 梭哈

ཨོཾ་བཛྲ་པདྨ་ལྷ་ཏྲཱ།

OM BENJA PADYAM SOHA

嗡 柄渣 巴啖 梭哈

〔雙手交疊彈指〕

བཛྲ་ས་སྐ་ཇེ་

BENJA SAMA JAH

柄渣 沙麻 渣

ཨོཾ་བཛྲ་པུཔེ་ཨུམ་ཏྲཱ།

OM BENJA PUPE AH HUM

嗡 柄渣 鉢啤 阿吽

ཨོཾ་བཛྲ་ཏུ་པེ་ཨུམ་ཏྲཱ།

OM BENJA DHUPE AH HUM

嗡 柄渣 嘟啤 阿吽

供養：飲水、浴水、妙華、薰香、明燈、塗香、妙食、伎樂。

ཨོ་བཏྲ་ལཱ་ལོ་གེ་ཨུཿ་ཧཱི།

OM BENJA ALOKE AH HUM
喻 柄渣 阿囉嘅 阿吽

(結手印)

ཨོཿ་ཧཱི་བོ་ཧོ།

JAH HUM BAM HOH
渣 吽 班 呵

ཨོ་བཏྲ་གརྟེ་ཨུཿ་ཧཱི།

OM BENJA GANDHE AH HUM
喻 柄渣 間爹 阿吽

གཉིས་སུ་མེད་པར་གྲིམ།

NYI SU ME PAR THIM
She melts indivisibly into me.
尼蘇咩巴添
無二而融合

ཨོ་བཏྲ་ནི་མེ་དུ་ཨུཿ་ཧཱི།

OM BENJA NEWEDYE AH HUM
喻 柄渣 呢喂爹 阿吽

ཨོ་བཏྲ་ཤལ་ཨུཿ་ཧཱི།

OM BENJA SHABDA AH HUM
喻 柄渣 拾啞 阿吽

སྒྲེད་ཡང་ས་བོན་འོད་གྱིས་དབང་གི་ལྷ། །

LAR YANG SA BON OE KYI WANG GI LHA

Again, the seed syllable [radiates] light,

啦仁沙幫哦噯彎噯啦

復次種字放光以迎請

〔以下結八供手印：〕

ཨོཾ་པརྟུ་གྲུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨཱཱྀ་སྐྱ་ཏྲ།

OM PANCHA KULA SA PARI WARA ARGHAM SOHA

喻班渣咕啦沙巴哩哇啦阿甘梭哈

供養：飲水、浴水、妙華、薰香、明燈、塗香、妙食、伎樂。

རིགས་ལྷ་འཕོམ་བཅས་སྐྱུན་དྲངས་ནམ་མཁམ་བཞུགས། །

RIG NGA KHOR CHE CHEN DRANG NAM KHAR ZHUG

inviting the empowerment deities of the five families and their retinues.

力阿廓借精爭南卡述

灌頂五部主眷虛空住

ཨོཾ་པརྟུ་གྲུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པཱཱྀ་སྐྱ་ཏྲ།

OM PANCHA KULA SA PARI WARA PADYAM SOHA

喻班渣咕啦沙巴哩哇啦巴啖梭哈

ཨོཾ་པན་ཅཱ་ཀུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པུཔེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

OM PANCHA KULA SA PARI WARA PUPE AH HUM

喻 班渣 咕啦 沙巴哩 哇啦 钵啤 阿吽

ཨོཾ་པན་ཅཱ་ཀུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨུ་ལོ་གཱ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

OM PANCHA KULA SA PARI WARA ALOKE AH HUM

喻 班渣 咕啦 沙巴哩 哇啦 阿囉嘅 阿吽

ཨོཾ་པན་ཅཱ་ཀུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ནི་ལྷེ་ཏེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

OM PANCHA KULA SA PARI WARA NEWEDYE AH HUM

喻 班渣 咕啦 沙巴哩 哇啦 呢喂爹 阿吽

ཨོཾ་པན་ཅཱ་ཀུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཏུ་བེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

OM PANCHA KULA SA PARI WARA DHUPE AH HUM

喻 班渣 咕啦 沙巴哩 哇啦 嘟啤 阿吽

ཨོཾ་པན་ཅཱ་ཀུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་གནྟེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

OM PANCHA KULA SA PARI WARA GANDHE AH HUM

喻 班渣 咕啦 沙巴哩 哇啦 間爹 阿吽

ཨོཾ་པན་ཅཱ་ཀུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཤ་བ་ཏེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

OM PANCHA KULA SA PARI WARA SHABDA AH HUM

喻 班渣 咕啦 沙巴哩 哇啦 拾呀 阿吽

ཞེས་བརྗོད།
Say these.
如是唸誦

སཁ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་ཨ་ཁྱི་ཁྱི་ཏུ་མྱེ།

SARVA TATHAGATA ABHI KHINCHA TU MAM

沙哇 咄他加咄 阿必虔渣 嘟 曼

ཇི་ལྟར་བལྟམས་པ་ཙམ་གྱིས་ནི། །

JI TAR TAM PA TSAM GYI NI

Just as at the time of the [Buddha's] birth

支咄擔巴湛噯尼

如佛甫降生

གསོལ་བཏབ་དབང་གི་ལྷ་རྣམས་གྱིས། །

SOL TAB WANG GI LHA NAM KYI

The empowerment deities utter these words...

梭答彎噯啦南噯

作祈請已灌頂諸尊云

ལྷ་རྣམས་གྱིས་ནི་བྱས་གསོལ་ལྟར། །

LHA NAM KYI NI CHHÜ SOL TAR

he received ablution from the devas,

啦南噯尼處梭咄

諸天獻沐浴

ལྷ་ཡི་ཚུ་ནི་དག་པ་ཡིས། །

LHA YI CHHU NI DAG PA YI

in the same way I bestow [upon you]

啦伊初尼德巴伊

我以淨天水

ཨོ་སའ་ཉ་ཐུ་ག་ཉ་ཨ་རྗེ་ཤི་ག་ཉ་ས་མ་ཡ་ཤྲི་ཡེ་ཧཱུྃ།

OM SARVA TATHAGATA ABHI KHEKATA SAMAYA SHRIYE HUM

嗡 沙哇 吽他加吽 阿必劇加吽 沙嘛也 師哩耶 吽

དེ་བཞིན་བདག་གིས་སྐྱུ་བྱུས་གསོལ། །

DE ZHIN DAG GI KU CHHÜ SOL

a bath of pure celestial waters.

爹損德噶咕處梭

如是沐尊軀

ཞེས་གསུངས་བུམ་ཚུས་དབང་བསྐྱུར་སྐྱུ་གང་ཞིང་། །

ZHE SUNG BUM CHHÜ WANG KUR KU GANG ZHING

*Saying this, the vase water bestows the empowerment,
filling my body and purifying the stains.*

些鬆本處彎咕姑更旋

如是言已瓶水以灌頂

དྲི་མ་དག་ནས་ཚུ་ལྷག་ཡར་ལུད་པ། །

DRI MA DAG NE CHHU LHAG YAR LÜ PA

The excess overflows at the top of my head and becomes Amitabha,

支麻德呢初勒也劣巴

盈身淨垢餘水往上溢

སྐྱུ་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ཉིད་ལ་མཚོན་བར་མོས་ལ།

*Now imagine that offering are being made to you
by emanated goddesses.*

信解諸幻化天女供養自生本尊

རིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་གྱིས་དབུ་རྒྱན་གྱུར། །

RIG DAG OE PAG ME KYI U GYEN GYUR

Lord of the Family, who becomes my crown ornament.

力德哦巴咩噶烏精朱

化作部主彌陀佛頂嚴

〔以下結八供手印：〕

ཨོྩྭ་ཨུརུ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨུརྩྱི་སྐྱ་རྒྱ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA ARGHAM SOHA

嗡 阿哩也 咿呢 沙巴哩哇啦 阿甘 梭哈

供養：飲水、浴水、妙華、薰香、明燈、塗香、妙食、伎樂。

ཨོྲཱ་ཏྲ་རྩེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པུཌྱི་སྣ་ཏཱ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA PADYAM SOHA
喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 巴啖 梭哈

ཨོྲཱ་ཏྲ་རྩེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཏཱུཔེ་ཨཱ་ཏཱཱི།

OM ARYA TARE SAPARIWARA DHUPE AH HUM
喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 嘟啤 阿吽

ཨོྲཱ་ཏྲ་རྩེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་གཏྱེ་ཨཱ་ཏཱཱི།

OM ARYA TARE SAPARIWARA GANDHE AH HUM
喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 間爹 阿吽

ཨོྲཱ་ཏྲ་རྩེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པུཌྱེ་ཨཱ་ཏཱཱི།

OM ARYA TARE SAPARIWARA PUPE AH HUM
喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 鉢啤 阿吽

ཨོྲཱ་ཏྲ་རྩེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ལོ་གཱེ་ཨཱ་ཏཱཱི།

OM ARYA TARE SAPARIWARA ALOKE AH HUM
喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 阿囉嘅 阿吽

ཨོྲཱ་ཏྲ་རྩེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ནེ་ཤེ་ཏཱུཔེ་ཨཱ་ཏཱཱི།

OM ARYA TARE SAPARIWARA NEWEDYE AH HUM
喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 呢喂爹 阿吽

ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་ལའི་སྐ་ལ་ལྷ་ར་ཤ་བླ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA SHABDA AH HUM

喻 阿哩也 唎呢 沙巴哩哇啦 拾唎 阿吽

བསྟོན་པ་ནི།

Praise.

讚頌

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། །

LHA DANG LHA MIN CHOE PEN GYI

We pay homage to and praise the mother Tara,

啦 鄧 啦 免 雀 柄 噶

天 與 非 天 以 頂 冠

ཞབས་གྱི་བརློ་ལ་བཏུད་ཅིང་། །

ZHAB KYI PE MO LA TÛ CHING

who liberates from all misfortunes and

拾 噶 啤 摩 啦 奪 精

禮 敬 尊 足 腳 下 蓮

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། །

PHONG PA KUN LE DROL DZE MA

to whose lotus feet even the devas and

碰巴官呢佐借嘛

度脱一切貧苦母

བརྒྱས་པ་བྱ་བ་ནི།

*Now the mantra recitation with
visualisation as follows:*

唸誦咒語，觀想如下

སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་སྤྱག་འཚལ་བསྟོན། །

DROL MA YUM LA CHHAG TSHAL TOE

asuras bow with their crowns.

佐嘛雍啦測叉啄

頂禮讚頌救度母

རང་གི་སྙིང་གར་པད་ཟླའི་སྟེང་དུ་ནི། །

RANG GI NYING GAR PE DE DENG DU NI

In my heart on the lotus

能機寧加啤爹釘啣尼

自身心間蓮花月輪上

འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་རྩིབས་བརྒྱད་མུ་ཁྱུ་བཅས། །

KHOR LO KAR PO TSIB GYE MU KHYÜ CHE

and moon is a white wheel with eight spokes and a rim.

廓囉加波接借沒處借

八輻白輪周邊具輞框

ཨོ་མ་མ་ཨུ་ཡུཾ་པུའུ་རྩེ་རྩེ་ན་པུའུ་ཀུ་རུ་ཧ།

OM MA MA AYU PUNYE JYANA PUTRIM KURU HA

喻 嘛 嘛 阿 喻 鉢 耶 渣 那 鉢 精 咕 嚕 哈

ལྷེ་བར་རྩེ་ཡིག་དེའི་མཐར་མདུན་གཡས་བསྐོར། །

TE WAR TAM YIG DE THAR DUN YE KOR

*In the centers TAM, and at the edge [of the hub],
from the front turning clockwise, are*

爹 哇 擔 益 爹 他 敦 耶 哥

輪 心 “ 擔 ” 字 其 前 右 繞 者

དེ་མཐར་རྩིབས་བརྒྱད་ལ་ནི་རིམ་པ་བཞིན། །

DE THAR TSIB GYE LA NI RIM PA ZHIN

On the eight spoke are:

爹 他 接 借 啦 尼 廉 巴 損

其 周 八 輻 之 上 依 次 為

ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྣ།

TA RE TUT TA RE TU RE SO

叮呢 督叮呢 嘟呢 梭

མི་གཡོ་བར་གནས་དེ་ལས་འོད་ཟེར་འབྲོས། །

MI YO WAR NE DE LE OE ZER THROE

and remain motionless.

咪唷哇呢爹呢哦些卓

安住不動從彼放光明

ཡི་གེ་མུ་ཏིག་དོག་ལྷུང་དཀར་རྩམ་མེ། །

YI GE MU TIG DOG TAR KAR SHAM ME

The letters are vivid white like pearl beads,

倚嘅沒滴鐸叮加三咩

字如珍珠顆粒般白亮

རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་མཚོད་ཅིང་འགྲོ་ཀུན་གྱི། །

GYAL WA SE CHE CHHOE CHING DRO KUN GYI

Light radiates from them, making offering to the Victors and their sons,

渣哇些借卓精佐官噯

供養諸佛菩薩利眾生

ཚེ་སྤེལ་སོགས་ཀྱི་དོན་བྱས་འཕགས་རྣམས་ཀྱི། །

TSHE PEL SOG KYI DON JE PHAG NAM KYI
and benefiting beings with long life and so forth

車啤索噶敦借匹南噶
增壽等已聖眾之加持

དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་འོད་ཟེར་རྣམ་པར་བསྐྱས། །

NGOE DRUB THAM CHE OE ZER NAM PAR DÜ
siddhis of the world and beings of samsara and

哦竹探借哦些南巴奪
一切成就以光相收攝

བྱིན་རྒྱལས་བརྟན་གཡོ་འཁོར་འདས་ཚེ་བཅུད་དང་། །

JIN LAB TEN YO KHOR DE TSHE CHÜ DANG

The blessings of the Noble Ones and the vital essence and

煎粒釘喃廓爹車珠鄧
動靜輪迴涅槃壽精華

ས་བོན་སྤྲུགས་ཕྱེད་དང་བཅས་ལ་ཐིམ་པས། །

SA BON NGAG THRENG DANG CHE LA THIM PE

*nirvana are collected in the form of light and are absorbed
back into the seed syllable and mantra circles,*

沙邦呢槍鄧借啦添啤
融入種字與及咒鬘故

བྱམ་མདངས་གཟི་བརྗིད་རབ་རྒྱུ་འབར་གྱུར་ཅིང་། །

TRAG DANG ZI JI RAB TU BAR GYUR CHING

which blaze brilliantly and majestically.

扎鄧思之粒度巴朱煎

光彩輝煌威德極熾耀

ཞེས་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་ཚུ་གཅིག་རྒྱུ་གནས་པས།

Thus, remaining in one-pointed Samadhi.

如是專一安住於三摩地中

འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར། །

CHHI ME TSHE YI NGOE DRUB THOB PAR GYUR

I receive the siddhi of deathlessness.

癡咩車伊哦竹禿巴朱

獲得無死長壽之成就

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྣུ་སྒྲཱ།

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

喻 呖呢 督呖呢 嘟呢 梭哈

ཞེས་ཚུ་བའི་ཡི་གེ་བཅུ་པ་ཅི་རྒྱས་སུ་བཟླ། མཐའ་པ།

Recite this 10 syllable mantra as much as possible, then finally,

盡力唸誦此根本十字真言，其後

ཡང་ཚེ་སྐབ་གྱི་སྐབས་སྟེ།

When doing the long-life practice:

復次長壽修法時

སྐྱི་བོའི་འོད་དཔག་མེད་གྱི་ཐུགས་བརྒྱད་བསྐྱེལ། །

JI WOE OE PAG ME KYI THUG GYÜ KUL

Invoking the stream of being of Amitabha on my crown,

支窩哦巴咩噶禿珠咕

敦請頂上彌陀佛心續

ལྷུང་བཟེད་བདུད་ཅི་ཁོལ་བ་སྐྱི་བོ་ནས། །

LHUNG ZE DÜ TSI KHOL WA CHI WO NE

the nectar of the begging bowl in his hands boils over,

隆些奪支廓哇支窩呢

其鉢甘露沸騰從我頂

འཇུགས་ཤིང་ལུས་གང་འཆི་མེད་འགྲུབ་པར་གྱུར། །

ZHUG SHING LÜ GANG CHHI ME DRUB PAR GYUR

*enters through my crown, and fills my whole body,
accomplishing deathlessness.*

述宣劣更痴咩竹巴朱
注入充滿自身成無死

ཨོྲཱེ་རཱེ་རཱེ་རཱེ་མ་མ་ཨཱུ་ཡུཾ་པུའུཾ་ཧྲཱི་ཀུ་སུ་སྭཱུ་རྩཱུ།

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYU PUNYE JYANA PUTRIM KURU SOHA

喻 叮呢 督叮呢 嘟呢 嘛嘛 阿唷 鉢耶 渣那 鉢精 咕嚕 梭哈

བསམས་ཏེ་སྡུགས་སྤེལ་ཚེག་ཅན་བསྐྱབ་བའང་སྐབས་སྐབས་སུ་བྱའོ། །

Thinking in this way, you should recite the long-life mantra sometimes.

間或作此觀想而唸誦附加咒句之長壽真言

ཞེས་སྤེལ་ཚེག་ཅན་ཡང་བརྒྱ་རྩ་བརྒྱད་རེ་བསྐྱའོ། །

Reciting this long life mantra 108 times.

此附加咒句之長壽真言誦一〇八遍



བསྟེན་པའི་སྐབས་སུ་ཅུ་སྟགས་འབུམ་ཚོ་བཅུས་གྲངས་བསྟེན་ཐེབས་པ་ཡིན་ལ། བྱེ་བ་བཞུས་པས་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་བཤད།
 ཞག་བདུན་ཙམ་ལ་མཚམས་བཅད་ནས་གྲུས་སྟོ་དང་བཅས་ཏེ་བཞུས་པས་གྲང་དུས་མིན་གྱི་འཚི་བ་བསྟོག་ཅུས་པ་མྱོང་བས་གྲུབ་པོ། །དེའང་
 ཚོ་སྐྱབ་གཙོ་བོར་བྱེད་སྐབས་དང་། རྒྱན་བསྟེན་ལ་སྟགས་སྟེལ་ཚིག་ཅན་ཉིད་བཞུ་བ་ཡིན་ནོ། །





When accumulating repetitions, one million recitation of the root mantra is said to be the accomplishment of the mantra. With ten million, it is said that all activities are accomplished. Even in a retreat of about seven days, if one recites the mantra with devotion and enthusiasm, one will be able to experience reversal of untimely death. Moreover, when focusing on prolonging life and when doing continuous [daily] practice, the long life mantra is what should be recited.

近修之時，根本咒誦一百萬遍方達到唸修數目，誦一千萬遍則能成就一切事業云云。經驗可證，僅閉關七日具足恭敬意樂唸誦亦堪能迴遮非時死。以長壽修法為主時及日修中當唸誦附加咒句之長壽真言。



དེ་ནས་སྐྱོན་བསྐྱུ་བ་ནི།

Now to conclude this session.

其後座末收攝者

སྣང་སྲིད་སྣོལ་མའི་དགྱིལ་ལའོལ་ཉིད་དུ་གྱུར། །

NANG SI DROL ME KYIL KHOR NYI DU GYUR

All phenomenal appearances become the mandala of Noble Tara.

能思佐咩煎廓尼啣朱

萬有化為度母之壇城

དེ་རྣམས་སྐྱུང་ལའོལ་ལ་བྲིམ་རང་ཉིད་ནི། །

DE NAM SUNG KHOR LA THIM RANG NYI NI

Everything dissolves into the circle of protection.

爹南鬆廓啦添能尼尼

彼等融入護輪而自身

རྟེན་དང་བརྟེན་བཅས་རིམ་གྱིས་སྐྱུགས་ཀའི་རྒྱ། །

TEN DANG TEN CHE RIM GYI THUG KE TAM

*Gradually the outer world and I dissolve into the TAM in my heart,
which gradually dissolves from the bottom upward.*

釘鄧釘借廉噯禿嘅擔

能依所依漸融心間“擔”

དེ་ཡང་མས་རིམ་འོད་གསལ་ལྷུགས་པར་གྱུར། །

DE YANG ME RIM OE SAL ZHUG PAR GYUR

I rest in clear light.

爹仁咩廉哦沙述巴朱

其復從下次第融入光

〔如欲修持護輪
請翻至第56頁〕

白
度
母
法
本

ལྷ་ཡང་རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་སྐྱུ། །

LAR YANG RANG NYI PHAG MA DROL ME KU

I re-arise in the form of Noble Tara,

啦仁能尼匹瑪佐咿咕

自身再現聖母度母軀

གནས་གསུམ་ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱི་གིས་མཚན་པར་གུར། །

NE SUM OM AH HUM GI TSHEN PAR GYUR

whose three places are marked with OM, AH and HUNG.

呢鬆喻阿吽噯青巴朱

三處以“喻阿吽”為標幟

WHITE
TARA
PUJA

སྤང་གྲགས་ཚོས་རྣམས་དོན་དམ་རང་བཞིན་བྲལ། །

NANG DRAG CHHOE NAM DON DAM RANG ZHIN DRAL

*Ultimately, the appearance and sound of all phenomena
have no inherent nature.*

能扎卓南敦擔能宣渣

相聲諸法勝義無自性

སྐྱུ་མ་ལྷ་བུ་ལྷ་ཡི་ངོ་བོར་དག། །

GYU MA TA BU LHA YI NGO WOR DAG

*Their appearing aspect is illusion-like, and they are utterly pure
as the essential nature of the wisdom deity.*

朱嘛呀鉢啦伊哦窩德

如幻如化本尊體性淨

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐུར་དུ་བདག །

GE WA DI YI NYUR DU DAG

By this virtue,

嘅哇啲意廖啱德

我願以此善功德

འགྲོ་བ་གཅིག་གྱང་མ་ལུས་པ། །

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

and having done so,

佐哇即爭嘛劣巴

雖一眾生亦無餘

སྐྱོལ་མ་དཀར་མོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

DROL MA KAR MO DRUB GYUR NE

may I swiftly accomplish White Tara,

佐嘛加摩竹朱呢

速疾成就白度母

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་གྲོག །

DE YI SA LA GOE PAR SHOG

may I establish all beings without a single exception in that state.

爹意沙啦鋸巴梭

願悉安納彼境地

〔如修持蓄供請翻至第77頁〕

ཐུན་མཚམས་སུ་གཏོར་མ་འབུལ་ན།

དཀར་གཏོར་ལྷོགས་ལྷུ་མ་བཤམས་ནས།

*Between sessions, when you offer tormas,
set up a white 'chok dum' torma and then.*

若於座間供食子，陳設聳圓白色食子已

ཨོ་བཟླ་ཨ་མི་ཏ་ཀུཊྲ་ལྷི་ཏ་ན་ཏ་ན་ཧཱུྃ་ཕཎ།

OM BENJA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

喻 柄渣 阿咪哩 叻 官 叻 利 哈 那 哈 那 吽 帕

བསངས།

Thus, cleansing.

除障

ཨོ་སྣ་བླ་མ་རྣམས་ཏུ་མྱོ་སྣ་བླ་མ་ཤུཊྲ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ།

OM SOBHAVA SHUDDHAH SARVA DHARMAH SOBHAVA SHUDDHO HAM

喻 梭巴哇 述 叻 沙哇 叻 嘛 梭巴哇 述多喊

ཤུངས།

Thus, purifying.

淨治

སྟོང་ལས་གཏོར་སྟོང་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ། །

TONG LE TOR NOE YANG SHING GYA CHHE WA

From the state of emptiness arises a vast and spacious offering vessel made of jewels.

東呢多略仁宣渣車哇
從空化出廣大食子器

ལྷུ་ལས་བྱུང་བ་གཏོར་མ་འདོད་དགའའི་མཚོ། །

ZHU LE JUNG WA TOR MA DOE GÜ TSHO

from which arises a torma, a great ocean of everything

蘇呢中哇多嘛啄鋸初
溶化出生食子諸欲海

རིན་ཆེན་ལས་གྲུབ་ནང་དུ་ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱུཿ། །

RIN CHHEN LE DRUB NANG DU OM AH HUM

Within it, OM, AH, and HUNG melt into light,

連青呢竹能嘍喻阿吽
珍寶所成內裡“喻阿吽”

ཁ་དོག་དྲི་རོ་རུས་མཐུ་ལུན་ཚོགས་གྱུར། །

KHA DOG DRI RO NÜ THU PHUN TSHOG GYUR

that can be desired of superlative color, smell, taste, and vitality.

卡鐸支囉劣禿潘促朱
色香味及能力皆圓滿

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱུཿ།

OM AH HUNG

喻 阿 吽

ལན་གསུམ་མཇལ་བདུན།

Three or seven times.

三次或七次

རང་གི་སྒྲིང་གའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས། །

RANG GI NYING GE SA BON LE OE THROE

Light radiates from the seed syllable in my heart,

能 嘸 寧 嘅 沙 幫 呢 哦 卓

由 自 心 間 種 字 放 光 芒

ལྷོ་བྱོགས་པོ་ཏ་ལ་ཡི་རི་བོ་ནས། །

LHO CHHOG PO TA LA YI RI WO NE

inviting from the Potala Mountain in the South

囉 促 波 叻 啦 伊 哩 窩 呢

從 南 方 普 陀 山 請 諸 佛

རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོར་སངས་རྒྱས་དང་། །

JE TSUN DROL MA KAR MOR SANG GYE DANG

the noble White Tara,

借 尊 佐 嘛 加 摩 生 借 鄧

菩 薩 眾 會 所 繞 至 尊 母

〔結迎請手印〕

བྱང་སེམས་ཚོགས་བསྐོར་བའི་ས་མ་ཇཾ

JANG SEM TSHOG KOR BEN JA SA MA JAH

surrounded by a gathering of all the buddhas and bodhisattvas.

爭聖促哥柄渣沙嘛渣

白救度母“柄渣沙嘛渣”

པཎ་ཀ་མ་ལ་ཡ་ཏོ།

PEMA KAMALAYA TOM

啤嘛 加嘛啦也 東

〔請坐於蓮座〕

ལྷ་རྣམས་ལྷགས་དབང་དོ་རྗེའི་སྐུ་གུ་ཡིས། །

LHA NAM JAG WANG DOR JE BU GU YI

Drawing it through the opening of their vajra tongues,

啦南札彎多借鉢咕伊

諸尊運以舌根金剛管

བྱངས་ཏེ་གཏོར་མ་གསོལ་བས་མཉེས་པར་གྱུར། །

DRANG TE TOR MA SOL WE NYE PAR GYUR

the deities partake of the tormas.

爭爹多嘛梭喂呢巴朱

引取受用食子而歡喜

ཨོྩ་རུ་རེ་རུ་རེ་ཨོྩ་འོ་བ་ལིང་ཏ་ཁ་ཁ་ཁ་ཉི་ཁ་ཉི།

OM TARE TUTTARE TURE IDAM BALINGTA KHA KHA KHAHI KHAHI

喻 呀呢 督呀呢 嘟呢 伊啖 巴令呀 卡卡 卡嘻 卡嘻

ལན་གསུམ་གྱིས་རྗེ་བཙུན་མ་དང་།

Repeating this three times,
the torms is offered to Tara.

以此三遍向至尊母獻供

ཨོྩ་ཨ་ཀ་རོ་མུ་འོ་སའ་རྣ་མུ་འོ་ཨུ་བུ་རྣ་རྣ་ཨོྩ་ཨུ་མུ་པཎ་སུ་མུ།

OM AKARO MUKHAM SARVA DHARMANAM ADYE NUTPANNA TOTA OM AH HUM PHAT SOHA

喻 阿加囉 木襟 沙哇 打嘛南 阿爹 祿班那 多打 喻阿吽 呬 梭哈

ལན་གསུམ་གྱིས་འཕོར་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ།

Repeating three times, as offering
to the Retinues of Tara.

唸誦三次供養度母之眷屬

〔以下結八供手印：〕

ཨོྩ་ཨུ་བུ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨུ་མུ་སུ་མུ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA ARGHAM SOHA

喻 阿哩也 呀呢 沙巴哩哇啦 阿甘 梭哈

ཨོྩ་ཨུ་བུ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པཎ་མུ་སུ་མུ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA PADYAM SOHA

喻 阿哩也 呀呢 沙巴哩哇啦 巴啖 梭哈

供養：飲水、浴水、妙華、薰香、明燈、塗香、妙食、伎樂。

ཨོྲཱ་ཨྷ་རྩ་རྟུ་རེ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ཕུཤེ་ཨུཾ་ཧཱིྃ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA PUPE AH HUM

喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 鉢啤 阿吽

ཨོྲཱ་ཨྷ་རྩ་རྟུ་རེ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ཨུ་ལོ་གེ་ཨུཾ་ཧཱིྃ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA ALOKE AH HUM

喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 阿囉嘅 阿吽

ཨོྲཱ་ཨྷ་རྩ་རྟུ་རེ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ནེ་ཤེ་རྩེ་ཨུཾ་ཧཱིྃ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA NEWEDYE AH HUM

喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 呢喂爹 阿吽

ཨོྲཱ་ཨྷ་རྩ་རྟུ་རེ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་རྩུ་བེ་ཨུཾ་ཧཱིྃ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA DHUPE AH HUM

喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 嘟啤 阿吽

ཨོྲཱ་ཨྷ་རྩ་རྟུ་རེ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་གརྟེ་ཨུཾ་ཧཱིྃ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA GANDHE AH HUM

喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 間爹 阿吽

ཨོྲཱ་ཨྷ་རྩ་རྟུ་རེ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ཤམ་བཅུ་ཨུཾ་ཧཱིྃ།

OM ARYA TARE SAPARIWARA SHABDA AH HUM

喻 阿哩 也 咄呢 沙巴哩哇啦 拾咄 阿吽

ཞེས་མཚོན།
Thus offered.
獻供完畢

འཁོར་བ་ལས་སྐྱེལ་ཏུ་རེ་མ། །

KHOR WA LE DROL TA RE MA

*You are the mother, TARE, who liberates
from samsara.*

廓哇呢佐啞呢嘛
度脱輪迴“啞呢”母

ཏུ་རེ་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྐྱེལ། །

TUT TA RE YI JIG GYE DROL

*With TUTTARE you free us from
the eight fears.*

督啞呢伊即借佐
以“督啞呢”解八畏

ཏུ་རེས་ན་བ་ཀུན་ལས་སྐྱེལ། །

TU RE NA WA KUN LE KYOB

With TURE you protect from all illness.

啞呢那哇官呢竹
“啞呢”普救一切病

སྐྱེལ་མ་ལ་ནི་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །

DROL MA LA NI CHHAG TSHAL TOE

I praise and bow to the mother, who liberates.

佐嘛啦尼測叉啄
頂禮讚頌救度母

གང་གི་སྤུགས་རྗེའི་འོད་དཀར་གྱིས། །

GANG GI THUG JE OE KAR GYI

With the white light of compassion,

更噉禿借哦加噉
彼以慈悲白光明

མ་ལུས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་ཅིང་། །

MA LÜ DRO WE DON DZE CHING

you benefit all sentient beings without exception.

嘛劣佐喂敦借精
利益眾生無遺餘

མགོན་མེད་རྣམས་ཀྱི་མགོན་དང་སྐྱབས། །
GON ME NAM KYI GON DANG KYAB
*You are the protectors and refuge of those
without protection.*
鞏咩南噶鞏鄧執
無依大眾庇護者

རྣམ་འབྱོར་བདག་ཅག་འཁོར་བཅས་ལ། །
NAL JOR DAG CHAG KHOR CHE LA
*May we practitioners and all those connected
to us have great prosperity*
能佐德札廓借啦
我等瑜伽士眷屬

རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་ལ་འདུད། །
GYAL WA SE DANG CHE LA DÜ
To you, the victors and your sons, I bow.
渣哇些鄧借啦奪
佛菩薩俱尊前禮

ནད་མེད་ཚེ་དང་དབང་ལྷུག་དང་། །
NE ME TSHE DANG WANG CHHUG DANG
such as good health, long life, power, affluence,
呢咩車鄧彎促鄧
無病長壽得自在

མཚོན་སྦྱིན་གཏོར་མ་འདི་བཞེས་ལ། །
CHHOE JIN TOR MA DI ZHE LA
*Please accept this tormo of offering
and generosity.*
卓煎多嘛喇些啦
受此供施食子已

དཔལ་དང་གྲགས་དང་སྐྱལ་པ་བཟང་། །
PAL DANG DRAG DANG KAL PA ZANG
*and good reputation, and may these be
fortunate times.*
巴鄧札鄧加巴生
榮德名聞具善緣

ལོངས་སྤྱོད་རྒྱ་ཚེན་ཀུན་ཐོབ་ཅིང་། །

LONG JOE GYA CHHEN KUN THOB CHING

Please bestow on me the siddhi

龍雀渣青官托煎

普獲廣大諸受用

ཞི་དང་རྒྱས་དང་སོགས་པ་ཡི། །

ZHI DANG GYE DANG SOG PA YI

of the four activities of pacification,

書鄧借鄧索巴衣

息災以及增益等

ལས་གྱི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་སྤྱུལ། །

LE KYI NGOE DRUB DAG LA TSOL

increase, and so on.

呢噶哦竹德啦佐

事業成就賜予我

དམ་ཚིག་ཅན་གྱིས་བདག་ལ་སྤུངས། །

DAM TSHIG CHEN GYI DAG LA SUNG

You with samaya, please protect me.

啖戚精噶德啦宋

具誓句者守護我

དངོས་གྲུབ་ཀུན་གྱི་སྟོང་གོགས་མཛོད། །

NGOE DRUB KUN GYI TONG DROG DZOE

Please assist me in attaining all siddhis.

哦竹官噶東竹雀

作諸成就之助伴

དུས་མིན་འཆི་དང་ནད་རྣམས་དང་། །

DÜ MIN CHHI DANG NE NAM DANG

*Please eliminate untimely death, sickness,
dons and obstacles.*

奪免痴鄧呢南鄧

非時橫死諸疾病

གདོན་དང་བགེགས་རྣམས་མེད་པར་མཛོད། །

DON DANG GEG NAM ME PAR DZOE

Please eliminate bad dreams,

敦鄧激南咩巴雀

眾魔障礙令無有

མི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན། །

MI LAM NGEN DANG TSHEN MA NGEN

bad omens,

咪藍英鄧青嘛英

噩夢以及不祥兆

བྱ་བྱེད་ངན་པ་མེད་པར་མཛོད། །

JA JE NGEN PA ME PAR DZOE

and harmful actions.

渣借英巴咩巴雀

能所惡作令無有

འཇིག་རྟེན་བདེ་ཞིང་ལོ་ལེགས་དང་། །

JIG TEN DE ZHING LO LEG DANG

*Please promote happiness and good harvests
in this world,*

即釘爹宣囉瀝鄧

世間和樂莊稼善

འབྲུ་རྣམས་འཕེལ་ཞིང་ཚོས་འཕེལ་བ། །

DRU NAM PHEL ZHING CHHOE PHEL WA

flourishing crops and the spread of Dharma,

住南辟宣卓辟哇

五穀豐登佛法興

བདེ་ལེགས་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་། །

DE LEG PHUN SUM TSHOG PA DANG

well-being and prosperity of every kind,

爹瀝潘宋促巴鄧

安樂善妙圓滿足

ཡིད་ལ་འདོད་པ་ཀུན་འགྲུབ་མཛོད། །

YI LA DOE PA KUN DRUB DZOE

and the accomplishment of all our wishes.

意啦啄巴官竹雀

意中諸欲令成就

འཕགས་མ་སྐྱོལ་མས་བདག་ལ་མཚོག་གུན་གྱི། །

PHAG MA DROL ME DAG LA CHHOG THUN GYI

Noble Tara, please bestow on me all the supreme and

匹瑪佐咩德啦促屯噶

祈請聖母度母賜予我

དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་སྐྱོལ་ཞིང་བྱད་པར་དུ། །

NGOE DRUB MA LÜ TSOL ZHING KHYE PAR DU

ordinary sidhhis without exception.

哦竹嘛劣佐宣車巴噶

勝殊共通成就無遺餘

འབྲུལ་ཡུན་འཛིགས་སྐྱོབ་ཚོས་བཞིན་ཡུན་རིང་དུ། །

THRAL YUN JIG KYOB CHHOE ZHIN YUN RING DU

Especially, please protect me from present and future dangers.

叉淵即竹卓宣淵令噶

尤護現後怖畏並施予

འཚོ་བའི་དཔལ་མཚོག་སྐྱིན་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

TSHO WE PAL CHHOG JIN PAR DZE DU SOL

Please grant me the supreme gift of a long life of Dharmic activity.

初喂巴促煎巴借噶梭

如法長久住世之勝德

〔如修持蓄供
請翻至第84頁〕

ཨོ་བཟླ་ས་དུ་ས་མ་ཡ་མ་རུ་སྤ་ལ་ཡ། བཟླ་ས་དུ་དེ་ལོ་བ་དེ་ལྷ་དེ་རྫོ་མེ་རྣ་མ། སུ་ཏོ་ཕྱོ་མེ་རྣ་མ། སུ་བ་ཕྱོ་ མེ་རྣ་མ།

OM BENJASATO SAMAYA MANUPALAYA, BENJASATO TENOPA TICHHA DRIDO MEBHAVA, SUTOKHAYOMEBHAVA, SUPOKHAYO MEBHAVA,
喻 柄渣沙多沙嘛也 嘛奴巴啦也 柄渣沙多爹諾巴 啲叉支佐咩巴哇 蘇多卡唷咩巴哇 蘇波卡唷 咩巴哇

ཨ་རུ་ར་ཏོ་མེ་རྣ་མ། སའ་སེ་རྫོ་མེ་བྲ་ཡ་རྩ། སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ་ཙོ་ཏོ་བྲི་ཡེ་ཀུ་རུ་ཏཱ།

ANURAKTOMEBHAVA, SARVASIDDHIMME PRAYACCHHA, SARVAKARMASUCHAME CHITTAMSHRIYAH KURUHUM
阿奴勒多咩巴哇 沙哇泄啲咩渣一叉 沙哇加嘛蘇渣咩 節啖司哩也 咕嚕吽

ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོཾ ལྷ་ག་ཐའ་སའ་ཏ་སྤ་ག་ཏ། བཟླ་སྤ་མེ་མུ་ལྷ། བཟློ་རྣ་མ། མ་དུ་ས་མ་ཡ་ས་དུ་ཨཱཾ

HAHAHAHAHOH, BHAGAVAN SARVATATHAGATA, BENJA MAMEMUNCHACHA, BENJIBHAVA, MAHASAMAYA SATO AH
哈哈哈哈哈 巴加彎 沙哇啲他加啲 柄渣嘛咩門渣 柄支巴哇 嘛哈沙嘛也 沙多 阿

ཡི་གེ་བརྒྱ་བ་ལན་གསུམ་དང་།
Recite the 100-syllable
mantra three times.
誦百字明三遍，以及

མ་འབྱོར་པ་དང་ཉམས་པ་དང་། །

MA JOR PA DANG NYAM PA DANG
*I pray that the protectors will be patient
with me or*
嘛 佐 巴 鄧 南 巴 鄧
不 周 全 處 以 及 違 犯 處

གང་ཡང་བདག་སྐྱོངས་སྒོ་ཡིས་ནི། །

GANG YANG DAG MONG LO YI NI
whatever I did or caused others to do
更 仁 德 蒙 囉 伊 尼
任 何 由 我 愚 痴 心 所 致

བགྱིས་པ་དང་ནི་བགྱིད་སྐྱུལ་བ། །

GYI PA DANG NI GYI TSAL WA
that was defective or lacking
噯 巴 鄧 尼 噯 渣 哇
自 己 親 作 並 與 教 他 作

དེ་ཀུན་མགོན་ལ་བཟོད་པར་གསོལ། །

DE KUN GON LA ZOE PAR SOL
through any kind of bewilderment.
爹 官 鞏 啦 削 巴 梭
彼 等 一 切 怙 前 祈 寬 恕

ཞེས་ནོངས་པ་བཤགས།
Thus, faults are confessed.
如 是 懺 悔 過 失

འདིར་ནི་རྟེན་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།

DIR NI TEN DANG LHEN CHIG TU
*Please remain here together with
the support*
朵 尼 殿 等 靚 積 都
請 留 駐 此 所 依 處

།འཁོར་བ་སླིད་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།

KHOR WA SI DU SHUG NE KYANG
for as long as samsara exists and
哥 華 斯 杜 淑 尼 梗
直 至 輪 迴 窮 盡 時

།ནད་མེད་ཚེ་དང་དབང་ལྷུག་དང་།

NE ME TSHE DANG WANG CHUG DANG

remaining here, please bestow freedom from

利美軍等旺竹等

無病長壽且自在

།མཚོག་རྣམས་ལེགས་པར་སྤུལ་དུ་གསོལ།

CHOG NAM LEG PAR TSAL DU SOL

sickness, long life, mastery, and supreme siddhi.

作南列巴初杜梭

祈賜諸勝妙賢善

ཨོ་སུ་བྲ་ཏིཏྲ་བཟླ་ཡེ་སྤྱ་ན།

OM SU PRATICHA BENJAYE SOHA

喻 蘇 渣 啲 叉 柄 渣 耶 梭 哈

ཞེས་པས་གཏོར་མགྲོན་རྣམས་རྟེན་ལ་བཞུགས་སུ་གསོལ།

སློན་ལམ་དང་བཀྲ་ཤིས་བྱའོ། །

Thus, the tormas guests are requested to stay in the support.

Do aspiration prayers and prayers for auspiciousness.

如是祈請食子實客安住所依中；祈願及誦吉祥文

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སེམས་ཅན་ཀུན། །

GE WA DI YI SEM CHEN KUN

By this virtue may all beings'

嘅 哇 啲 伊 聖 精 官

以此善德願眾生

སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་ནད་གདོན་ཞི། །

DIG DRIB NYE TUNG NE DON ZHI

Negativities, obscurations, transgressions, illnesses and dons be pacified

迪 接 呢 東 呢 敦 書

罪障過墮病魔息

ཚེ་དཔལ་བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས། །

TSHE PAL SO NAM YE SHE GYE

May longevity, merit and wisdom expand

車巴梭南耶些借

壽財福智皆增長

འཆི་མེད་ངེས་པར་སྤྲེར་བ་མོ། །

CHHI ME NGE PAR TER WA MO

The Lady who grants deathlessness,

痴咩欵巴爹哇摩

決定賦予無死母

སྤྱོད་མའི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག །

DROL ME GO PANG NYUR THOB SHOG

May we quickly attain the state of Tara.

左咩哥彭廖禿索

迅速證得度母位

རིག་པ་འཛིན་མ་བཙུམ་ལྷན་འདས། །

RIG PA DZIN MA CHOM DEN DE

The Vidyadhara Bhaghavat,

力巴煎瑪中釘爹

持明世尊出有壞

རྒྱལ་མཚོག་ཚེ་དཔག་མེད་པའི་ཡུམ། །

GYAL CHHOG TSHE PAG ME PE YUM

May the, consort of the Supreme

Victor Amitayus,

渣促車巴咩啤雍

尊勝無量壽佛妃

ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་བསྐྱ་ཤིས་ཤོག །

YI ZHIN KHOR LOE TRA SHI SHOG

The Wish Fulfilling Wheel be present

易宣廓略渣書索

如意輪尊願吉祥

ལྷུང་ལའོར་བསྐྱོམ་པར་འདོད་ན་བདག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐུན་བསྐྱེས་ཟིན་ནས་ཟུང་འཇུག་གི་སྐྱུར་མ་ལྷུང་བའི་གོང་དེར།
*If you wish to meditate on the wheel of protection, then after dissolving the self-visualization
 and before arising again in the body of union as set forth above.*
 欲觀修護輪者，自生座間收攝後雙運之身未起前

བཙུ་པ་གུར་ཐབས་གནས་ཤིང་མི་མངོན་པར། །
 CHU PA GUR THAB NE SHING MI NGON PAR
like a tent with ten spokes, turning swiftly and invisibly.
 朱巴咕塔呢宣咪安巴
 十輻迅速旋轉而不顯

སྟོང་ལས་སྐད་ཅིག་ལའོར་ལོ་དཀར་པོ་རྩིབས། །
 TONG LE KE CHIG KHOR LO KAR PO TSIB
Instantly, from the state of emptiness arises a white wheel,
 東呢嘅即廓囉加波接
 從空性中剎那現白輪

ལྷུར་དུ་ལའོར་བའི་ལྷེ་བ་རྒྱམ་པོའི་ནང་། །
 NYUR DU KHOR WE DE WA DUM POE NANG
Within its round and spacious centre
 廖啣廓喂爹哇頓啤能
 成帳幕狀中央圓心內

རང་ཉིད་འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ནི། །

RANG NYI PHAG MA YI ZHIN KHOR LO NI

I appear clearly as the Noble Tara, the Wish-Fulfilling Wheel,

能尼匹嘛伊宣廓囉尼

自身化成聖母如意輪

རྒྱན་དང་ཆ་ལུགས་ཡོངས་རྫོགས་གསལ་བ་ཡི། །

GYEN DANG CHHA LUG YONG DZOG SAL WA YI

completely perfect in ornament and attire.

精鄧叉碌用竹沙哇伊

明觀嚴飾衣裝全圓滿

སྤྱགས་ཀར་འཁོར་ལོ་ཡིག་འབྲུ་དང་བཅས་པ། །

THUG KAR KHOR LO YIG DRU DANG CHE PA

In my heart is the [mantra] wheel with its syllables.

禿加廓囉益朱鄧借巴

心間之中輪與字種俱

རང་གི་སྤྲིང་དུ་ཨོྲི་དང་འོག་ཏུ་ན། །

RANG GI TENG DU OM DANG OG TU HA

Above me is OM, and below is HA.

能噶釘啞喻鄧屋度哈

自身上方“噶”字下“哈”字

ཚིབས་ཀྱི་རྩ་བ་སྐྱབས་སྟོང་ཐད་ཀྱི་ནང་། །

TSIB KYI TSA WA BUB TONG THE KYI NANG

Within the hollow area of each spoke's joint, from the front clockwise,

接 噉 渣 哇 卜 東 踢 噉 能

輪 輻 根 部 空 心 管 道 內

མདུན་ནས་གཡས་བསྐྱོར་ཡིག་བརྒྱད་ཡིག་འབྲུ་རྣམས། །

DUN NE YE KOR YIG GYE YIG DRU NAM

are the eight [remaining] syllables whose letters are white.

敦 呢 耶 哥 益 借 益 朱 南

八 字 從 前 右 繞 字 種 白

དཀར་པོ་རང་གི་སྤྱགས་ཀའི་ས་བོན་ལས། །

KAR PO RANG GI THUG KE SA BON LE

From the seed syllable in my heart, white crystal-like light radiates.

加 波 能 噉 禿 嘅 沙 幫 呢

從 自 心 間 種 子 字 放 光

འོད་དཀར་ཤེལ་དང་སེར་པོ་གསེར་ལྷ་བུ། །

OE KAR SHEI DANG SER PO SER TA BU

Then golden yellow [light],

哦 加 些 鄧 些 波 些 叻 鉢

白 光 如 晶 黃 光 如 黃 金

དམར་པོ་པད་རག་ལྷགས་ཁ་ཐོ་རེངས་གནམ། །

MAR PO PE RAG CHAG KHA THO RENG NAM

the ruby red [light], then metallic blue [light] like the sky at dawn,

嘛波啤勒札卡拖靚南

紅如紅寶灰如破曉天

ལྗང་ཁུ་མ་གྲད་མཚིན་ཁ་ལྷི་ལ་ལྷུར། །

JANG KHU MA GE CHHIN KHA NI LA TAR

the emerald green [light], and then sapphire deep blue [light]

radiate in succession,

爭括嘛嘅千卡尼啦啲

綠如綠寶紫藍如藍寶

རིམ་སྒྲོས་སེམས་ཅན་དོན་བྱས་རྒྱལ་རྣམས་མཚོད། །

RIM TROE SEM CHEN DON JE GYAL NAM CHHOE

benefiting sentient beings and making offerings to the Victors.

廉雀聖精敦借渣南卓

依次耀放利生供諸佛

ཕྱོགས་བཅུ་འི་རྒྱལ་བའི་བྱིན་རླབས་འོད་དཀར་སེར། །

CHHOG CHÜ GYAL WE JIN LAB OE KAR SER

The blessings of the Victors of the ten directions come back successively

促朱渣喂煎粒哦加些

十方諸佛加持化白黃

དམར་སྟོ་ལྗང་མཐིང་རྣམ་པར་རིམ་པར་བྱོན། །

MAR NGO JANG THING NAM PAR RIM PAR JON

in the form of white, yellow, red, blue, green, and deep blue light.

嘛哦爭天南巴廉巴遵

紅灰綠藍光相次第臨

ཞི་རྒྱས་དབང་དྲག་སྣ་ཚོགས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །

ZHI GYE WANG DRAG NA TSHOG NGOE DRUB THOB

enriching, empowering, and subduing are attained and stabilized.

書借彎札那促哦竹禿

息增懷誅種種成就獲

རང་གི་སྤྱགས་ཀའི་ལའོར་ལོ་ལ་བེམ་པས། །

RANG GI THUG KE KHOR LO LA THIM PE

Dissolving into the wheel in my heart, the siddhis of the various activities of pacification,

能嘍禿嘍廓囉啦添啤

融入自己心間法輪故

འོད་ལྷག་ལའོར་ལོའི་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ། །

OE LHAG KHOR LOE GUR KHANG GI CHHI ROL

The remaining light forms layers, [beginning at] about six feet from the outer perimeter of the wheel.

哦勒廓略咕勤嘍痴囉

白輪帳幕以外約一尋¹

¹一尋：古代長度單位。成人向左右平伸雙臂後，左右二手中指尖之間的橫向距離，是為一尋。

འདོམ་གང་ཙམ་ནས་འོད་དཀར་གུར་ཁང་དང་། །

DOM GANG TSAM NE OE KAR GUR KHANG DANG

There is a pavilion of white light.

敦更針呢哦加咕勤鄧

餘光形成白色光幕室

དེའི་ཕྱིར་སེར་པོ་དམར་པོ་ལྷགས་ཁ་དང་། །

DE CHHIR SER PO MAR PO CHAG KHA DANG

Outside that is a pavilion of yellow light. Outside there is a pavilion of red light.

爹痴些波嘛波扎卡鄧

其外形成黃紅灰色與

ལྗང་ཁུ་མཚན་ཁའི་གུར་ཁང་རིམ་པ་བཞེན། །

JANG KHU CHHIN KHE GUR KHANG RIM PA ZHIN

Outside that is a pavilion of metallic blue light. Outside that is a pavilion of green light. And outside that is a pavilion of deep blue light.

爭括千劇咕勤廉巴損

綠及紫藍幕室如次第

འདོམ་དེའི་བར་ཅན་སྟེང་འོག་ཕྱོགས་མཚམས་གུར། །

DOM RE BAR CHEN TENG OG CHHOG TSHAM KUN

All of these six pavilions are six feet distant from each other.

敦呢巴精釘屋促參官

間距一尋上下全方位

འཁོར་བ་རྒྱུ་པོའི་རྣམ་པ་སྣ་བ་དང་། །

KHOR WA DUM POE NAM PA SA WA DANG

They are spherical in appearance, stable, and strong.

廓哇頓啤南巴沙哇鄧
成圓輪相堅實且牢固

བརྟན་པ་སྤྱབས་མེད་སེར་བུ་ཡང་མི་ཐར། །

TEN PA SUB ME SER BU YANG MI THAR

They are unbroken and without gaps.

釘巴述咿些鉢仁咪他
無有縫隙微風亦不通

བར་སྟོང་ཐམས་ཅད་ལྷུང་ལ་སྟོན་པོ་ནི། །

BAR TONG THAM CHE UT PAL NGON PO NI

Not even a little breeze can pass through.

巴東探借烏巴安波尼
藍色烏巴拉花甫開敷

བྱེ་མ་ཐག་པས་སྤུར་བུར་གང་བར་གྱུར། །

JE MA THAG PE CHHUR BUR GANG WAR GYUR

The empty spaces are filled with newly blossomed blue utpala flowers.

借嘛他啤促鉢更哇朱
隨即遍滿一切間隙中

ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་བརྒྱས་པ་ཅི་ལྟས་བྱེད།

Reciting the ten syllables as much as possible.

盡力持誦十字真言

མཐར་འོད་གསལ་དུ་བསྐྱེད་ཟུང་འཇུག་གི་སྐུར་ལྷང་བ་སྣ་མ་བཞིན་ལོ། །འདི་མཚན་བཅས་ཀྱི་ཚོགས་རིམ་དུ་འང་སླ་མ་རྣམས་བཞེད།

At the end, dissolve into clear light and re-arise into the body of union as set forth previously.

座後收攝於光明並現起雙蓮之身如前。諸上師許此為有相圓滿次第



ཞེས་སྡེ་བཞི་དག་བཅུའི་བྲིམས་ཀྱི་ལོར་འཛིན་དག་བར་སྐྱོད་བ་སྟོ་གྲོས་མཚན་ཅན་གྱི་ཐུགས་དམ་ཉམས་བཞེས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྟོ་མས་ལས་བ་རྣམས་ཀ་
རས་འགྲུ་མང་པོའི་ལོ་སྟོན་ལྗེའི་དཀར་ཚེས་རྒྱལ་བ་དང་པོ་རྒྱལ་ལུར་འགྲུབ་སྐྱོར་ལ་ལྷན་གྲུབ་སྟེང་གི་ཕོ་བྲང་ཆེན་པོར་བྲིས་བ་མདྲ་ལོ་ཇ་ཡན།།

This yidam practice was written at the request of Lodro, King of Dege, who has a wealth of discipline, by the Dharma Kara, the Eighth Tai Situ, in the year of a rich harvest on an auspicious day during the fortnight of the increasing moon of the eight month, in the great palace of the capital of Lhundrup Teng. Mangalam dzayentu.

此乃為具持四分圓滿、十善戒寶之善士具相慧（羅珠千贊）修證故，懈怠之法源（八世大司徒巴·曲吉炯尼）於穀物豐收之年心宿月上弦時首勝日、鬼宿與木星遇合際，書於倫竹甸大宮殿。願吉祥勝利！



སྒྲུང་ཚེ་ག་ནི།
Tsa Tsa Ceremony
嚓嚓 (泥塑佛像) 儀軌

སྒྲུང་འདེབས་སྐབས་སྟེ།

When making new tsa tsas recite:

製作嚓嚓時

ཨོ་རུ་རེ་རུ་རེ་རུ་རེ་སྐྱ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ཨི་ད་ཡ་ཨ་འུ་འུ་ན་ཨ་འུ་འུ་ཏེ་སྐྱ་རྒྱ།

OM TARE TUTTARE TURE SARVA TATHAGATA SHIDAYA ADHICHHANA ADHICHHITE SOHA

嗡 咄呢 督咄呢 嘟呢 沙哇 咄他加咄 師咄也 阿啲叉那 阿啲痴爹 梭哈

ཞེས་པའི་སྐྱུགས་བསྐྱབས་བཞིན་གདབ།

Recite this mantra accordingly.

誦此真言而製作

འབ་རྒྱ་གནས་པ་ནི།
Consecration.
勝住者

ཨོཾ་སྐ་བྱ་མ་མ་བྱ་རྩེ་མཚ་རྩེ་སྐ་བྱ་མ་མ་བྱ་འཕྲོ་ཉི་ཉི།

OM SOBHAVA SHUDDHHA SARVA DHARMAH SOBHAVA SHUDDHO HAM

喻 梭巴哇 述呀 沙哇 呀嘛 梭巴哇 述多喊

སྐ་ཚུ་མི་དམིགས་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། །

SA CHHA MI MIG TONG PA NYI DU GYUR

The tsa tsas which are unobservable are transformed into emptiness.

沙叉咪覓東巴尼啣朱
察察轉化無所緣空性

སྟོང་པའི་ངང་ལས་པད་ཟླའི་སྟེང་དུ་བྱོ། །

TONG PE NGANG LE PE DE TENG DU DRUM

From within emptiness on a lotus and moon is BRUM

東啤硬呢啤爹釘啣鐘
從空性出蓮花月上“鍾”

白
度
母
法
本

མཚོད་རྟེན་དཀར་པོ་མང་པོར་གྱུར་བ་ཡི། །

CHHOE TEN KAR PO MANG POR GYUR PA YI

They transform into a myriad of white stupas

卓釘加波盟波朱巴伊

化作為數眾多白色塔

བུམ་པའི་དབུས་སུ་རྩྱུ་ལས་སྣོལ་མ་དཀར། །

BUM PE Ü SU TAM LE DROL MA KAR

In the center of the vase, from TAM is White Tara

搬啤於蘇擔呢左嘛加

寶瓶中“擔”化現白度母

WHITE
TARA
PUJA

འོད་དཔག་མེད་པའི་དབུ་རྒྱན་མཚོག་སྦྱིན་དང། །

OE PAG ME PE U GYEN CHHOG JIN DANG

Ornamented at her head by Amitabha

哦巴咩啤烏精促煎鄧

頂嚴彌陀本尊作勝施

ལྷུང་ལ་བསྐྱམས་པ་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་གྱུང་གིས། །

UT PAL NAM PA DOR JE KYIL TRUNG GI

She holds an utpala lotus in the mudra of generosity

烏巴南巴多借芝中噶

持烏巴拉而作金剛坐

བཞུགས་པ་ལྷ་བའི་རྒྱབ་ཡོལ་ཅན་དུ་གྱུར། །

ZHUG PA DA WE GYAB YOL CHEN DU GYUR

And sits in the vajra posture with the back drop of a moon.

述巴啞喂雜喻精啞朱

跏趺安住背具月輪墊

འོད་འཕྲོས་རང་བཞིན་གནས་ནས་སྐྱུན་བྲངས་གྱུར། །

OE THROE RANG ZHIN NE NE CHEN DRANG GYUR

Light rays invite from the natural abodes.

哦卓能宣呢呢精爭朱

放光以從自性處迎請

གནས་གསུམ་ཡིག་འབྲུ་གསུམ་དང་བྱུགས་ཀའི་རྒྱུ། །

NE SUM YIG DRU SUM DANG THU KE TAM

At the three centers are the three seed syllables and TAM in the heart center.

呢宋益朱宋鄧禿嘅擔

三處三字以及心間“擔”

ཇོ་རྩུ་བྱི་རོ་གཉིས་སུ་མེད་པར་བྲིམ། །

JAH HUM BAM HOH NYI SU ME PAR THIM

JAH HUM BAM HOH, they dissolve into [Tara] and become inseparable.

渣吽班呵尼蘇咩巴添

“渣吽班呵”融合而無二

ཨོ་རུ་རེ་རུ་རེ་རུ་རེ་སཐ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་མི་ད་ཡ་ཨ་འཛི་འཛི་ན་ཨ་འཛི་འཛི་ཏེ་སྐ་རྒྱ།

OM TARE TUTTARE TURE SARVA TATHAGATA SHIDAYA ADHICHHANA ADHICHHITTE SOHA

喻 呀呢 督呀呢 嘟呢 沙哇 呀他加呀 师呀也 阿哟叉那 阿哟痴爹 梭哈

ཨོ་ཡེ་དྲ་མུ་སོགས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

Say the following three times.

唸誦以下三遍

མི་ཏོག་འཕྲོར།

Throw flowers.

散花

ཨོ་ཡེ་དྲ་མུ་རྗེ་ཏུ་བྲ་བྲ་སྐ་རྗེ་ཏུ་བྲ་ཏེ་ཏུ་སྐ་སྐ་ག་ཏོ་བྲ་མ་དཏ།

OM YE DHARMA HETU-PRABHAVA HETUN TEKHEN TATHAGATO HYAWADE

喻 耶呀嘛 嘿度 渣巴哇 嘿敦 爹倾 呀他加多 哈也哇爹

ཏེ་ཏུ་རྒྱ་ཡོ་ནི་རོ་རྗེ་ཨེ་མི་བྲ་དྲི་མ་རྒྱ་བྲ་མ་ཏ་སྐ་རྒྱ།

DEKHEN CHA YO NIRODHA EVAM VADI MAHASHRAMANA SOHA

爹倾 渣唷 尼囉呀，欵弯 哇哟 嘛哈 沙嘛那 梭哈

ཨ་རྒྱུ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨ་རྒྱུ་སྐྱ་ནཱ།
以「阿甘」等供養

〔以下結八供手印：〕

ཨོ་ཨ་རྒྱུ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨ་རྒྱུ་སྐྱ་ནཱ།

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM SOHA

嗡 阿哩也 啞呢 沙巴哩哇啦 阿甘 梭哈

ཨོ་ཨ་རྒྱུ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པཱ་དཱམ་སྐྱ་ནཱ།

OM ARYA TARE SPARIVARA PADYAM SOHA

嗡 阿哩也 啞呢 沙巴哩哇啦 巴啖 梭哈

ཨོ་ཨ་རྒྱུ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པཱཱེ་ཨཱ་ཧཱུཎ།

OM ARYA TARE SAPARIVARA PUPE AH HUM

嗡 阿哩也 啞呢 沙巴哩哇啦 鉢啤 阿吽

ཨོ་ཨ་རྒྱུ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཏཱཱེ་ཨཱ་ཧཱུཎ།

OM ARYA TARE SAPARIVARA DHUPE AH HUM

嗡 阿哩也 啞呢 沙巴哩哇啦 嘟啤 阿吽

供養：飲水、浴水、妙華、薰香、明燈、塗香、妙食、伎樂。

ཨོཾ་ཨྷ་རུ་ཏཱ་ལའི་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨཱ་ལོ་གཱ་ཨཱུཿཱུཿ།

OM ARYA TARE SAPARIVARA ALOKE AH HUM

喻 阿哩 也 啱呢 沙巴哩哇啦 阿囉嘅 阿吽

ཨོཾ་ཨྷ་རུ་ཏཱ་ལའི་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ནི་ཤེ་རུཿཨཱུཿཱུཿ།

OM ARYA TARE SAPARIVARA NEWEDYE AH HUM

喻 阿哩 也 啱呢 沙巴哩哇啦 呢喂爹 阿吽

ཨོཾ་ཨྷ་རུ་ཏཱ་ལའི་ས་པ་རི་ལྷ་ར་གནཱེ་ཨཱུཿཱུཿ།

OM ARYA TARE SAPRAIVARA GANDHE AH HUM

喻 阿哩 也 啱呢 沙巴哩哇啦 間爹 阿吽

ཨོཾ་ཨྷ་རུ་ཏཱ་ལའི་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཤམ་བ་ཨཱུཿཱུཿ།

OM ARYA TARE SAPARIVARA SHABDA AH HUM

喻 阿哩 也 啱呢 沙巴哩哇啦 拾啱 阿吽

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། །

LHA DANG LHA MIN CHOE PEN GYI

The gods and asuras bow down

啦 鄧 啦 免 雀 柄 噯

天 與 非 天 以 頂 冠

ཞབས་ཀྱི་པརྟོ་ལ་བཏུད་ཅིང་། །

ZHAB KYI PE MO LA TÛ CHING

With their crowns at her lotus-feet.

拾 噯 啤 摩 啦 奪 精

禮 敬 尊 足 腳 下 蓮

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྦྱོལ་མཛད་མ། །

PHONG PA KUN LE DROL DZE MA

All who are destitute are liberated.

碰 巴 官 呢 佐 借 嘛

度 脫 一 切 貧 苦 母

སྦྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །

DROL MA YUM LA CHHAG TSHAL TOE

To Mother Tara we prostrate and praise

佐 嘛 雍 啦 測 叉 啄

頂 禮 讚 頌 救 度 母

སྦྱོལ་མ་རྟེན་བཅས་འོད་ལྷུ་སྒྲུབ་གྱུར། །

DROL MA TEN CHE OE ZHU SA CHHAR GYUR

Tara, and her retinue, melts into light and is transformed into the tsa tsas.

左 嘛 釘 借 哦 蘇 沙 叉 朱

度 母 所 依 化 光 成 噯 噯

སྤར་ཡང་མེ་ཉྱལ་འཕྲོར་ཞིང་།
Again, throw flowers.
復散花而誦

ཚོ་དཔལ་བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས། །
TSHE PAL SO NAM YE SHE GYE
May longevity, merit and wisdom expand
車巴梭南耶些借
壽財福智皆增長

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སེམས་ཅན་ཀུན། །
GE WA DI YI SEM CHEN KUN
By this virtue may all beings'
嘅哇啲伊聖精官
以此善德願眾生

སྣོལ་མའི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག །
DROL ME GO PANG NYUR THOB SHOG
May we quickly attain the state of Tara.
左咩哥彭廖禿索
迅速證得度母位

སྤིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་ནད་གདོན་ཞི། །
DIG DRIB NYE TUNG NE DON ZHI
Negativities, obscurations, transgressions,
illnesses and dons be pacified
迪接呢東呢敦書
罪障過墮病魔息

རྒྱལ་མཚོག་ཚོ་དཔག་མེད་པའི་ཡུམ། །
GYAL CHHOG TSHE PAG ME PE YUM
May the, consort of the Supreme
Victor Amitayus,
渣促車巴咩啤雍
尊勝無量壽佛妃

འཆི་མེད་ངེས་པར་སྟེར་བ་མོ། །

CHHI ME NGE PAR TER WA MO

The Lady who grants deathlessness,

痴咩欵巴爹哇摩

決定賦予無死母

རིག་པ་འཛིན་མ་བཙུམ་ལྷན་འདས། །

RIG PA DZIN MA CHOM DEN DE

The Vidyadhara Bhagavat,

力巴煎瑪中釘爹

持明世尊出有壞

ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་བཀྲ་གིས་ཤོག། །

YI ZHIN KHOR LOE TRA SHI SHOG

The Wish Fulfilling Wheel be present

易宣廓略渣書索

如意輪尊願吉祥

ཅེས་བརྗོད།

Say that.

如是唸誦

བསྐྱོབ་བསྐྱོན་ལམ་བུའོ། །

Make dedications and aspirations.

迴向發願

ཞེས་པའང་ས་སྐྱོང་སྤྲ་མའི་ཉམས་བཞེས་རྒྱུར་སི་ཏུ་བས་བྲིས་པ་དག་ལེགས་འཕེལ།།

This was written by Situpa May Virtues Increase!

以上乃司徒巴為國王喇嘛之修持而書，願善妙增長！



། འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་སྐྱབ་པའི་ཐབས། །ཚོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་གསུང་གསང་བྱིན་རྒྱབས་ཅན། །ལུལ་དུ་བྱུང་འདི་སྐྱབས་མགོན་སི་ཏུའི་ཞབས།
 །བརྒྱ་དབང་མཚོག་བསྐལ་བརྒྱུའ་འཚོ་བཞེས་ཚེད། །བསྐྱབ་ལྷན་ཀམ་བསོད་ནམས་རིན་ཚེན་གྱིས། །དཔལ་སྐྱུངས་གདན་སར་ཚོས་སྐྱིན་སྲི་མོ་ཡུ། །བསྐྱབས་
 པའི་དགོ་ཚོགས་འཚི་མེད་དོ་རྗེ་ཡི། །བདུད་ཅིའི་བཅུད་ལེན་ཉིད་དུ་འབྲིལ་གྱུར་ཅིག །ཅེས་པའང་སྐུལ་བ་པོའི་དོར་རྣམ་རྣུ་ཇོས་སྲེལ་བའོ།། བསྐྱབ་པ་དཔ་
 ཞིང་བསྐྱབ་འཛིན་ཞབས་བརྟན་ཅིང་། །བདག་སོགས་སྐྱེ་དང་ཚེ་རབས་སྤེང་ཀུན་ཏུ། །རྗེ་བཅུན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོས་རྗེས་བཟུང་སྟེ། །འཚི་མེད་བཅུད་
 ཀྱིས་འགོ་བ་འཚོ་བྱེད་ཤོག །མརྣ་ལོ་ལྷ་ཉྱི། དགོའོ། །





Above is the sublime sādhana of the noble lady, Wish-Fulfilling Wheel, endowed with the blessings of the secret speech of Chökyi Jungne. So that the lord of refuge, Situ Pema Wangchok Gyalpo, may live for hundreds of eons, the well-trained Karma Sönam Rinchen, practicing the generosity of dharma, sponsored the creation of the originals at the seat of Palpung. May the virtue arisen from this swirl as the extracted vitality of the vajra amrita of deathlessness. In response to a person who made a request of me, this was written by Dharmadhāja. May the teachings spread and may the lives of the holders of the teachings be secure. Throughout the garland of all of our births, may we be guided by the noble lady, Wish-Fulfilling Wheel, and may all beings be sustained by the vital essence of deathlessness.

MANGALAM. ŚUBHAM. *May this be virtuous.*





聖母如意輪之成就法，法源（八世大司徒巴·曲吉炯尼）殊勝密語具加持，為願怙主大司徒尊足，蓮花勝王（十一世大司徒巴·貝瑪旺措）長住百劫故，博學事業福德大寶（噶瑪索南仁青）於，八蚌法座法施祈此後，所修善資無死金剛之，甘露精華凝聚而受取。以上乃法幢（達瑪答嘉）應要求而書。願聖教興持教者足堅，我等今世乃至一切生，至尊如意輪母攝受已，以無死粹滋養諸眾生。願吉祥清淨！善哉！



༄༅། །ཚོགས་མཚོན་གིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་བལྟགས་སོ། །
Abbreviated Feast Offering
 極略齋供

ན་མོ་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱ་ལེ། ཐབས་ཤེས་གི་ཚོགས་རྒྱས་གཙང་མ་འདུ་བྱས་སྟེ།
 頂禮聖救度母！結集方便智慧清淨齋供物已

ཨོཾ་བཙྰ་ཨ་མྲི་ཏ་ཀུང་ལི་ཏ་ན་ཏ་ན་ཧཱི་ཕཎ།
 OM BENJA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT
 喻 柄渣 阿咪哩 咿 官 咿 利 哈 那 哈 那 吽 帕

བསངས།
*Cleansing of the
 feast substances:*
 除障

ཨོཾ་སྣ་བྱ་ཕ་ཤུལ་མ་ཐ་ཏུ་མུ་སྣ་བྱ་ཕ་ཤུལ་ཧཱི་ཏཱ།
 OM SOBHAVA SHUDDHAH SARVA DHARMAH SOBHAVA SHUDDHO HAM
 喻 梭巴哇 述 咿 沙哇 咿 嘛 梭巴哇 述多喊

སྤངས།
Purify with that.
 淨治

ཚོགས་རྗེས་མི་དམིགས་སྟོང་པར་གྱུར། །

TSHOG JE MI MIG TONG PAR GYUR

*The feast substances are empty
and unobservable*

促借咪覓東巴朱
供物轉化無緣空

སྟོང་ལས་ཡི་མོ་རླུང་མེའི་སྟེང་། །

TONG LE YAM RAM LUNG ME TENG

*From emptiness on top of YAM RAM,
wind and fire,*

東列任藍隆咩釘
空生“任藍”風火上

ཨ་ལས་ཐོད་པའི་སྟོང་ཡངས་པར། །

A LE THOE PE NOE YANG PAR

From A arises a vast kapala

阿列啄啤略仁巴
“阿”現寬廣顱器中

ཚོགས་རྗེས་ཡེ་ཤེས་བདུད་རྩིའི་མཚོ། །

TSHOG JE YE SHE DÜ TSI TSHO

In which is are great cloudbanks of

促借耶些奪支初
供物智慧甘露海

བླག་མེད་སྒྲིན་ཕུང་ཆེན་པོར་གྱུར། །

ZAG ME DRIN PHUNG CHHEN POR GYUR

*An ocean of the undefiled feast substance
of wisdom amrita*

薩咩煎碰青波朱
化作無漏大雲聚

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་ཏ་ཏོཾ་ཧྲིཾ།

OM AH HUM HA HOH HRIH

喻阿吽哈呵嘻

ཕྱག་རྒྱ་བཅས་ལན་གསུམ།
*Say this with the mudra
three times.*

結合手印誦三遍

ན་མོ། ཐབས་ཤེས་གཉིས་མེད་ཚོགས་མཚོད་འདི། །
 NAMO! THAB SHE NYI ME TSHOG CHHOE DI
This feast offering of means and wisdom inseparable
 那摩！塔些尼咿促卓啲
 頂禮！巧慧無二此薈供

ངོ་བོ་བདུད་རྩི་ལྗེ་མཚོ་ཆེ། །
 NGO WO DÜ TSI GYA TSHO CHHE
Essence of the great ocean of amrita
 哦禍奪支渣初車
 體性甘露大海洋

རང་བཞིན་བདེ་སྣོང་ཟུང་འཇུག་ཉིད། །
 RANG ZHIN DE TONG ZUNG JUG NYI
*Which is the nature of the union of bliss
 and emptiness*
 能宣爹東宋祝尼
 自性樂空雙運性

རྩ་བ་རྒྱུད་སླ་མ་རྣམས་ལ་འབུལ། །
 TSA GYÜ LA MA NAM LA BUL
We offer to the root lineage gurus.
 渣朱喇嘛南啦鉢
 獻奉根傳上師眾

པཎ་ཨ་མ་རི་ཏ་ག་ཏ་ཙ་ཀ་ལུ་ཇ་ལུ་ཉི།
 PANCA AMRITA GANACHAKRA PUJA KHAHI
 班渣 阿咪哩 啞 加那 扎渣 鉢渣 卡嘻

白
度
母
法
本

WHITE
TARA
PUJA

ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ། །

YI DAM LHA TSHOG NAM LA BUL

We offer to the assembly of yidam deities.

意啖啦促南啦鉢

獻奉本尊諸天眾

དམ་ཅན་ཚོས་སྲུང་རྣམས་ལ་འབུལ། །

DAM CHEN CHHOE SUNG NAM LA BUL

We offer to the oath bound Dharmapalas.

啖精卓宋南啦鉢

獻奉具誓護法眾

པཎ་ཅལ་མི་ཏ་ག་ཏ་ཅ་ག་བུ་ཇ་ལྷ་ཏི།

PANCA AMRITA GANACHAKRA PUJA KHAHI

班渣 阿咪哩啞 加那 扎渣 鉢渣 卡嘻

པཎ་ཅལ་མི་ཏ་ག་ཏ་ཅ་ག་བུ་ཇ་ལྷ་ཏི།

PANCA AMRITA GANACHAKRA PUJA KHAHI

班渣 阿咪哩啞 加那 扎渣 鉢渣 卡嘻

པོ་ཏ་ལ་ཡི་ཞིང་ཁམས་ནས། །

PO TA LA YI ZHING KHAM NE

From the realm of Potala

波 咄 啦 意 損 襟 呢

普 陀 洛 迦 淨 土 中

མཛེས་པའི་མཚན་དཔེ་ལྷ་ལྟར་གས། །

JE PE TSHEN PE DA TAR SHAR

*Arising, beautifully, like the moon with
the marks and signs*

借 啤 青 啤 咄 達 沙

莊 嚴 相 好 如 月 昇

རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ཚེ་ཡི་ལྷ། །

JE TSUN DROL MA TSHE YI LHA

The goddess of life, Jetsun Tara

借 尊 佐 嘛 車 依 啦

至 尊 度 母 長 壽 尊

ཡན་ལག་དྲུག་ཅུའི་གསུང་དབྱངས་སྟོན། །

YEN LAG DRUG CHÜ SUNG YANG NYEN

*She sings melodiously with the 60 aspects
of speech*

形 勒 竹 朱 宋 仁 靚

六 十 支 分 妙 音 語

གྲངས་མེད་སྐུལ་དང་ཡང་སྐུལ་ཚོགས། །

DRANG ME TRUL DANG YANG TRUL TSHOG

Countless emanations upon emanations gather

爭 咩 朱 鄧 仁 朱 促

化 身 再 化 眾 無 數

ཟག་མེད་བྱུགས་རྗེས་ཀུན་ལ་གཟིགས། །

ZAG ME THUG JE KUN LA ZIG

Looks upon all with undefiled compassion

薩 咩 禿 借 官 啦 息

無 漏 悲 心 觀 一 切

བྱིན་རྒྱབས་ཆར་རྒྱུན་སི་ལི་ལི། །

JIN LAB CHHAR GYUN SI LI LI

With a continuous rain of blessings drizzling

煎粒叉尊絲哩哩

加持雨流淅瀝瀝

དངོས་གྲུབ་སྒྲིན་ཕུང་ལྗེ་མས་སེ་ལྗེ་མ། །

NGOE DRUB DRIN PHUNG DEM SE DEM

Cloudbanks of siddhis blowing by,

哦竹煎碰釘些釘

成就雲聚蕩復蕩

ཡེ་ཤེས་རང་མདངས་ཡ་ལ་ལ། །

YE SHE RANG DANG YA LA LA

And Self-radiating wisdom, completely unbound,

耶些能鄧也啦啦

智慧本色閃爍爍

བྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་རྒྱུབ་ཀྱིས། །

KHYE KYI JE SU DAG DRUB KYI

We practice following your example.

車噶借蘇德竹噶

隨尊汝後我修故

བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཕྱིར་གཤེགས་ནས་སུ། །

JIN GYI LAB CHHIR SHEG NE SU

Approach and grant your blessings and

煎噶粒池錫呢蘇

為賜加持降臨已

ཟག་མེད་ཚོགས་མཚོད་བཞེས་སུ་གསོལ། །

ZAG ME TSHOG CHHOE ZHE SU SOL

Please accept this undefiled feast offering.

薩咩促卓些蘇梭

無漏蒼供祈受用

ཐབས་ཤེས་རྗེས་བཏེགས་བཞིན།

*Raise up the substances of
means and wisdom.*

高舉方便智慧物而誦

འདིར་ནི་ཚོས་རྣམས་བཟང་པོར་ལྟོས། །

DIR NI CHHOE NAM ZANG POR TOE

At this time, look excellently upon all phenomena.

喇尼卓南生波啄

於此諸法觀為善

ཡེ་ཤེས་རང་བཞིན་ཚོས་རྣམས་ཀུན། །

YE SHE RANG ZHIN CHHOE NAM KUN

All phenonmena are the nature of wisdom,

耶些能宣卓南官

智慧自性一切法

གདོད་ནས་ལྷུན་གྲུབ་དག་པ་ཉིད། །

DOE NE LHUN DRUB DAG PA NYI

Primordially perfect spontaneous presence

啄呢倫竹德巴尼

本然自成清淨性

རང་བཞིན་གཅིག་ཏུ་དགོངས་ཏེ་རོལ། །

RANG ZHIN CHIG TU GONG TE ROL

The play of mind, single in nature.

能宣即啣工爹囉

作一性想而受用

ལེན་པ་པོས།
Recipients.
取受者誦

རིན་ཐང་མེད་ལས་ལེགས་འོང་ཚོས། །
RIN THANG ME LE LEG ONG CHHOE
*Phenomena, so excellent of quality yet
without monetary value,*
連藤咩呢力甕卓
出自無價善來法

ཉོན་མོངས་དྲི་མ་ཀུན་བྲལ་བ། །
NYON MONG DRI MA KUN DRAL WA
Free from all stains and kleshas,
倫芒支瑪官渣哇
遠離一切煩惱垢

གཟུང་དང་འཛིན་པ་རྣམ་པར་སྤངས། །
ZUNG DANG DZIN PA NAM PAR PANG
Perceived and perceiver are completely abandoned
宋鄧煎巴南巴崩
能取所取盡斷除

ཨ་ཏོ་མ་དུ་སྤྲུའི།
A HO MAHASUKHAM
阿呵嘛哈蘇襟

ཚོགས་ལ་རོལ།
Enjoy the feast.
享用蕃供

ཨོྩ་ཏུ་མ་གཤིས་པ་ལྷ་མ་རྩུ་ཨི་མི་བ་ལོ་ག་ཏ་ཅ་ག་པུ་ཇ་ལྷ་ཏི་ལྷ་ཏི་ཏུ་ཕའ་སྐྱ་ཏུ།

OM DHUMA GATI SAPARIWARA BHYAH IMAM BALIM GANACHAKRA PUJA KHAHI KHAHI HUM PHAT SOHA

喻 度 嘛 加 啲 沙 巴 哩 哇 啦 啤 衣 曼 巴 連 加 那 扎 渣 鉢 渣 卡 嘻 卡 嘻 吽 帕 梭 哈

ལན་གསུམ་གྱིས་བསྐྱོ།

*Dedicate, saying this
three times.*

三遍以迴向

བདག་ཅག་རྣལ་འབྱོར་ཚཱ་བཞིན་སྐྱབ་པ་པོའི། །

DAG CHAG NAL JOR CHHOE ZHIN DRUB PA POE

We yogins who practice in accord with the dharma

德 扎 能 左 卓 宣 竹 巴 啤

我等瑜伽如法修行者

སྣོང་གྲོགས་ཐྱིན་ལས་ཐོག་མེད་སྐྱབ་པར་གྱིས། །

DONG DROG THRIN LE THOG ME DRUB PAR GYI

Accomplish boundless buddha activity

東 竹 千 列 禿 咩 竹 巴 噶

助伴事業無礙令成辦

ལྷ་གཏོར་ལུལ།

Offer the leftover tormas.

獻餘供

དག་གཙང་མཚོད་པའི་ཚོགས་ལོང་འདི་ཕུལ་བས། །

DAG TSANG CHHOE PE TSHOG KHOR DI PHUL WE

Through offering this clean and pure feast offering,

德爭卓啤促確啲潑喂

以此清淨薈供輪供養

ཚོས་སྲུང་དམ་ཅན་གྲུགས་དམ་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱང་། །

CHHOE SUNG DAM CHEN THUG DAM TSHUL ZHING KANG

The samaya of the oath bound Dharmapalas is restored,

卓宋啖精禿啖出宣更

具誓護法如理酬誓願

ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཚོགས་ཟག་མེད་བདེ་བས་མཉེས། །

YE SHE LHA TSHOG ZAG ME DE WE NYE

The assembly of wisdom deities delight with undefiled bliss,

耶些啦促薩咿爹喂呢

智慧天眾無漏樂故喜

རིགས་དྲུག་འགྲོ་ཀུན་གཏན་བདེའི་གསོས་སུ་སྐྱིན། །

RIG DRUG DRO KUN TEN DE SOE SU MIN

And enduring bliss develops for all the beings of the six realms.

力竹左官釘爹削蘇棉

成熟六道眾生恆樂資

ནལ་འབྱོར་བདག་ཅག་དམ་ཚཱ་བསྐྱབ་པ་ལ། །

NAL JOR DAG CHAG DAM CHHOE DRUB PA LA

For we yogins who practice the perfect dharma,

能左德扎啖卓竹巴啦

我等行者修持正法時

མཐར་ཐུག་རྣམ་མཁྱེན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག །

THAR THUG NAM KHYEN SANG GYE THOB PAR SHOG

May we obtain ultimate omniscient buddhahood.

他禿南青生借禿巴索

如法獲證究竟遍智佛

གཤམ་དང་ཉེར་འཚོ་ཞི་ཞིང་ཚཱ་བཞིན་དུ། །

GEG DANG NYER TSHE ZHI ZHING CHHOE ZHIN DU

May obstacles and harm be pacified, and in accordance with the dharma

激鄧呢車書宣卓宣啞

祈願平息障礙及損害

[Back to Page 52. 返回第52頁]

བསྐྱོན་གིས་བརྗོད་གྱ།

*Thus, say the dedications, aspirations,
and auspicious verses.*

迴向、發願、誦吉祥文



ཏཱི་སི་ཏུ་ཀུན་མཁའི་ཚོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་མཛད་པའི་སྐྱོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱིམ་ཚོགས་ལྷག་ཅན་ལས་ཚོགས་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་བཞུགས་པ་ལ་སྐད་
 རིགས་མི་གཅིག་པའི་སྐྱོབ་ཚོགས་རྣམས་ནས་འདོན་དཀའ་བར་བརྟེན་ཚོགས་བཅད་ཅིག་དང་ཚོགས་མཚོན་ཅིག་འབྲི་དགོས་པར་ཉོང་གོང་གི་ཚང་ཚོས་
 ཚོགས་ཀྱི་མཁན་པོ་སླ་མ་འགྲུང་མེད་ཚུལ་སྲིམས་ནས་བརྟེན་དང་བཅས་བསྐྱུལ་བ་ལྟར་གཞུང་དོན་ལ་བཅོས་ལྷན་མ་ཞུགས་པར་ཚོགས་བཅད་ཐོག་གིས་པ་
 འདི་བསྟན་དང་འགོ་བའི་དོན་བཟང་འགྲུབ་བའི་མཐུ་བྱིན་འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོས་བསྐྱུལ་དུ་གསོལ། ཀུན་ཉིང་ཏཱི་སི་ཏུ་པས་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༠༥
 ཟ෍་བླ་ ༥ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་འཕགས་ཡུལ་གདན་ས་དཔལ་སྤྲུངས་ཤེས་རབ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་གླིང་དུ་བྲིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། །།





The daily practice of White Tārā composed by the omniscient Situ Chökyi Jungne appears in prose form, along with the section on the ganacakra and its branches. Seeing that these were difficult to recite for students of different language backgrounds, Khenpo Lama Gyurmé Tsültrim of the Hong Kong Karma Kagyü Center, while presenting representations of enlightened body, speech, and mind, requested me to compose a liturgy, along with a feast offering, in verse form. Thus, without changing or corrupting the meaning of the original text, I wrote these verses. Noble lady, Wish-Fulfilling Wheel: please bestow your powerful blessing upon these words, so that they will accomplish the excellent benefit of the teachings and beings.

This was written by Kenting Tai Situpa at the Indian seat of Palpung Sherab Nampar Gyalwé Ling, May 15, 2008. May virtue and goodness increase.





香港甘倉（噶瑪迦珠）佛學會堪布一喇嘛卓美措千，以不同語言諸弟子難以唸誦大司徒遍智法源（卻吉炯內）所造白度母恆持儀軌長行及蒼供支分，故須一偈頌儀軌及一蒼供。應其所請，乃於經義不雜偽垢地編寫此等偈頌，祈請聖母如意輪賜予成辦聖教及眾生妙利之力加持。西元2008年5月15日白晝，廣定大司徒巴書於聖境法座八蚌智慧尊勝洲，願善妙增上！

〔本軌中文音譯為粵語發音；善慧之源（侯松蔚）恭譯〕





༄༅། །འཆི་མེད་འཕགས་མའི་སྣོང་ཉིག་ལས། ལྷན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཕྱག་རྒྱ་གཅིག་པ་བཞུགས།

THE DAILY PRACTICE OF THE SINGLE FORM
ACCORDING TO THE CHIMEY PAGMA NYINGTHIG

By Pema Ösal Do-Ngak Lingpa

無死聖母寧體 · 日常瑜伽 · 同一手印





༄༅། བ་མོ་གུ་རུ་ཨླ་རྒྱ་རྩུ་ར་ཡི།

འདིར་འཆི་མེད་འཕགས་མའི་སྣོང་ཉིག་གི་རྩ་བའི་རྒྱབ་བ་ཕྱིན་ལས་ཡེ་ཤེས་སྣང་བའི་དོན་གྱི་སྣོང་པོའི་བཅུད་ལྷུང་བ། རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ལུག་རྒྱ་གཅིག་པ་ཉམས་སུ་སྤང་བའི་རྒྱལ་ལ་གསུམ། རྩོན་འགྲོ། དངོས་གཞི། རྗེས་སོ།

NAMO GURU ARYATARA YE This is the daily practice of the single form, the essential meaning extracted from the root sadhana of Chimey Phagma Nyingthig entitled Trinle Yeshe Nangwa. The way to apply this has three points: preliminaries, main part and conclusion.

南摩咕嚕阿雅達囉耶。此處粹集出《無死聖母寧體根本成就事業智慧現分》之意義精華成《日常瑜伽同一手印》受持理趣分三：前行正行結行。



།དང་པོ་ནི། འདི་ཉིད་གྱི་སློན་བྱེད་ལེགས་པར་ཐོབ་ཅིང་དམ་ཚིག་དང་སློམ་པར་ལྷན་པས་བྱང་རླབ་སེམས་གཉིས་གྱི་སློ་འབྱོར་གྱི་དུས་ལོ་བརྩོན་འགྲུས་ཡལ་བར་མི་འདོར་བས། གནས་དབེན་པར་བསམ་གཏན་གྱི་སློད་ལམ་དང་ལྷན་པས།

1. Preliminaries

To practice this you should have received the complete ripening empowerment and possess the samayas and precepts. You should have trained in the attitude of the two types of bodhicitta and have relentless diligence. Endowed with these qualities, stay in a remote place and assume the conduct of meditation.

一、前行

妥善獲得本法能成熟灌頂及具守三昧耶、戒律者，以心嫻習二種菩提心並精進不懈怠，於寂靜處，具禪定威儀，勝解：

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མ་ཡིད་བཞིན་ལའོར་ལོའི་སྐྱུན་སྒྲར་
DUN GYI NAM KHAR KYAB NE KUN DÜ LA MA YI ZHIN KHOR LOE CHEN NGAR
短至南卡執呢官啣喇嘛衣仙過囉請雅
面前虛空中皈依處總集上師如意輪面前

རང་གཞན་ཡིད་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒོ་གསུམ་འཇུག་པ་གཅིག་པས་སྐྱབས་སུ་གསོལ་ཞིང་སེམས་བསྐྱེད་པར་ མོས་པས།
RANG ZHEN YI CHEN THAM CHE GO SUM JUG PA CHIG PE KYAB SU SOL ZHING SEM KYE PAR
宏腥衣請貪遮哥宋竹巴即啤執穌梳仙腥嘅巴
自他一切有情三門同行祈請皈依及發心

ན་མོ། བདག་སོགས་འགྲོ་གུན་བྱང་ཚུབ་བར་མཆོག་ལ།

NAMO DAG SOG DRO KUN JANG CHHUB BAR

NAMO *Until enlightenment I and all beings take refuge
with undivided devotion In Guru Yishin Khorlo,*

南麼 得叔佐官診竹巴

南摩 我等眾生至菩提

ལྷ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ལམ་མཆོག་ལ།

LA MA YI ZHIN KHOR LO LA

喇嘛衣仙過囉啦

上師如意輪尊前

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད་མཆོག་ལ།

KON CHHOG SUM GYI NGO WO NYI

the nature of the three jewels.

干速宋至哦和列

謹於三寶之體性

མི་ཕྱེད་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆོག་ལ།

MI CHHE GÜ PE KYAB SU CHHI

咪車鋸啤執蘇痴

恭敬不退轉皈依

ལན་གསུམ།

And also three times.

三遍

ཧོཾ མཀའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན་ཅུག་།

HO KHA NYAM SEM CHEN MA LÜ KUN

Ho In order to free all beings equal to the sky,

呵 卡林脛請瑪慮官

呵 等遍虛空無餘眾

སྤུག་བསྐྱལ་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར་།

DUG NGAL TSHO LE DRAL JE CHHIR

from the ocean of suffering,

獨雅初呢渣且消

救渡其出苦海故

རྗེ་བཙུན་འཕགས་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱིས་།

JE TSUN PHAG ME NAL JOR GYI

I make the aspiration to accomplish immortality

遮尊拍咩那佐至

至尊聖母之瑜伽

འཚི་མེད་བསྐྱུབ་པར་སེམས་བསྐྱེད་དོཾ།

CHHI ME DRUB PAR SEM KYE DO

through the practice of Jetsun Phagma.

痴咩竹巴脛嘅多

修行無死中發心

ལན་གསུམ།

And also three times.

三遍

ॐ ॐ ॐ

HUM HUM HUM

吽 吽 吽

ཞེས་དོ་རྗེའི་སྣག་ས་གྱི་རང་རྒྱས་གདུག་པ་ཅན་ཐམས་ཅད་རིང་བྱ་བསྐྱད།

*With the spontaneous sound of that vajra mantra
dispel all hostile forces into the distance.*

以金剛真言本音，驅斥遠逐一切凶惡者

བཅོ་ལྷོ་ན་རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་

BENJA JYANA RACHHA AH HUM

班 扎 贊 那 哇 差 阿 吽

གིས་སྤྱད་བའི་ལོ་ལོ་བཏུན་པར་བསྐྱོམ།

*Imagine thereby the protection
circle is stabilized.*

修守護輪堅固

དོན་སྣ་བཤམས་པའི་མཚན་པ་ཡོད་ན།

If you have actual offerings set out.

若有陳設實物供品

ཨོ་ལྷོ་ལྷོ་སྤྱ་བུ་ཇ་མེ་བྱ་ས་མ་ཡེ་ལྷོ་

OM AH HUM SARVA PUJA MEGHA SAMAYE HUM

喻 阿 吽 沙 哇 布 乍 咿 架 沙 瑪 夜 吽

ཞེས་དང་ནམ་མཁའ་མཛོད་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་པས་བསྐྱབ་བོ།

*Consecrate them with the Sky Treasury mudra
and this mantra.*

結虛空藏印加持

ཁགཉིས་པ་ལ་གཉིས། མཉམ་གཞག་གི་ ཉམས་སུ་ལེན་པའི་གཙོ་བོ་ལྷ་བསྐྱེམས་པ་དང་། དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་བཞུགས་བརྗོད་གྱི་བསམ་གཏན་ལ་འཇུག་པའོ། །དང་བོ་ལ་གསུམ། དམ་ཚིག་པ་གསལ་གདབ་པ། ཡེ་གེས་པ་སྐྱུན་བྱངས་གིང་བརྟེན་པ། ལྷ་སྐྱུའི་གསལ་སྣང་ལ་སེམས་གཟུང་བའོ། །དང་བོ་ནི། རྒྱ་ཏིང་ངེ་འཛོན་གསུམ་གྱི་ཁོག་སྟབ་ཅིང་། འབྲས་བུ་རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་དགྱིལ་འཁོར་བསྐྱེད་ཚུལ་དམིགས་འདོན་བྱང་དུ་རྒྱུད་པ།

2. Main Practice

The main part has two points: visualization of the deity which is the chief part of the meditation and the concentration on recitation which is the subsidiary aspect. The first has three parts: visualizing the samaya deity, inviting and dissolving the wisdom deity, and focusing on the vivid presence of the form of the deity.

(1) Visualizing the samaya deity

Combine visualizing with the chant in the case of the cause, erecting the framework of the three samadhis, and the result, the visualization of the mandala of the support and the supported:

二、正行：

分二：根本位實修主要之修本尊，其支分為趣入持誦之禪定。(1)分三，明觀三昧耶尊，迎請智慧尊融入，於本尊明相持心。

<1> 因、三三摩地概論，果、能依所依壇城生起理趣觀想諷誦並行。

ཨོཾ་མ་ཎུ་བུ་བྱ་བུ་རྩེ་ན་བཟླ་སྤྱི་མ་ལ་ཨུ་ཏུ་གོ་ཅུ་ཨོཾ་

OM MAHA SHUNYATA JYANA BENJA SOBHAVA ATMAKO HAM

喻 瑪 哈 信 那 咿 贊 那 班 渣 梳 巴 哇 耶 瑪 哥 堪

འཁོར་འདས་ཚོས་ཀུན་གཟེང་མ་ནས་

KHOR DE CHHOE KUN ZOE MA NE

From the beginning all phenomena of samsara and

過 嗲 卓 官 削 瑪 呢

輪 涅 諸 法 從 本 來

འོད་གསལ་དེ་བཞིན་ཉིད་དབྱིངས་ལས་

OE SAL DE ZHIN NYI YING LE

nirvana and the luminous space of suchness.

噢 沙 嗲 仙 列 煙 呢

光 明 真 如 法 界 中

བུང་འཇུག་ཀུན་སྣང་སྣང་རྗེའི་རྩལ་

ZUNG JUG KUN NANG NYING JE TSAL

From here the illuminating expression of unified compassion

宋 竹 官 能 寧 遮 渣

雙 運 遍 照 大 悲 力

རྒྱ་ཡི་ཉིང་འཛིན་ཏྱི་དཀར་པོ་

GYU YI TING DZIN TAM KAR PO

manifests the white TAM of the seed samadhi,

處 衣 丁 煎 叻 加 波

本 因 定 字 白 “ 擔 ” 字

མཁའ་ལས་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་གར་མཆོད་
KHA LE JA TSHON ZHIN DU SHAR
Just like a rainbow appearing in the sky.
卡呢渣春仙啣沙
如虛空中現彩虹

ནོར་བུ་ཚུ་གཤམ་ལས་གྲུབ་པའི་མཆོད་
NOR BU CHHU SHEL LE DRUB PE
is a celestial palace of great liberation,
諾布處些呢竹啤
寶珠水晶所形成

འོད་འཕྲོས་སྒྲོན་བཟུང་དངོས་འཛིན་སྐྱེད་སྤེལ་མཆོད་
OE THROE NOE CHÜ NGOE DZIN JANG
*Its radiating light purifies fixation on a real
world with sentient beings.*
噢初慮絕哦煎診
放光淨情器執實

ཐར་པ་ཆེན་པོའི་གཞལ་མེད་ཁང་མཆོད་
THAR PA CHHEN POE ZHAL ME KHANG
Made of precious crystal.
他巴青波稍咩更
大解脫殿越量宮

འབྲུང་ལྔ་ཡུམ་གྱི་མཁའ་གྲོང་དུ་
JUNG NGA YUM GYI KHA LONG DU
Within the space of the consorts, the five elements,
宋雅飲至卡朗啣
五大佛母空界中

གྲུ་བཞི་སྒོ་བཞི་མཚན་ཉིད་ཚོགས་མཆོད་
DRU ZHI GO ZHI TSHEN NYI DZOG
*It is square, has four gates and perfect
characteristics.*
朱施哥施青列作
四方四門性相全

དེ་དབུས་པདྨ་འདབ་བཞིའི་སྟེང་།

DE Ü PEMA DAB ZHI TENG

In its centre, upon a four petalled lotus,

嗙於啤瑪答施丁

中央四瓣蓮華上

ཐབས་ཤེས་ཉི་ཟླ་ཁ་སྐྱོར་དབུས་།

THAB SHE NYI DA KHA JOR Ü

*amidst the united sun and moon of means
and knowledge.*

塔些練打卡佐於

方慧日月合璧中

ཟུང་འཇུག་རྒྱ་ཡིག་སྟོམས་པར་ཞུགས་།

ZUNG JUG TAM YIG NYOM PAR ZHUG

Abides the unified letter TAM in equanimity.

宋竹叵益弄巴叔

雙運“擔”字平等住

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་འཕགས་པ་མཚོད་།

DE LE OE THROE PHAG PA CHHOE

*The light shining from it makes offerings to
the noble ones and*

嗙呢噢初拍巴卓

由其放光供聖者

འཁོར་འདས་དྲངས་བཅུད་གཅིག་ཏུ་འདུས་།

KHOR DE DANG CHÜ CHIG TU DÜ

*gathers back the essences of all of samsara
and nirvana.*

過嗙騰絕即啣對

輪涅淨粹攝合一

ཡོངས་གྱུར་ཡེ་ཤེས་སྐྱུ་མའི་སྐྱེ་།

YONG GYUR YE SHE GYU ME KU

It then transforms into the wisdom illusory body,

勇處夜些處咩姑

悉化智慧幻化身

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་སྤོན་ལས་བདག་མེད།

DÜ SUM GYAL WE THRIN LE DAG
*the lady who is the activity of the victorious
ones of the three times,*
對宋交喂千呢達
三時諸佛事業主

འཆི་མེད་ཡིད་བཞིན་ལའོར་ལོ་ནི།

CHHI ME YI ZHIN KOR LO NI
*Yishin Khorlo, Wish fulfilling wheel
of Immortality.*
痴咩衣仙哥囉哩
無死如意輪怙主

རབ་དཀར་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མེད།

RAB KAR ZHAL CHIG CHHAG NYI MA
She is brilliant white, has one face and two arms.
立加稍即察哩瑪
瑩白一面二臂母

ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྤྱིན་གཡོན་པ་ནི།

CHHAG YE CHHOG JIN YON PA NI
Her right hand expresses supreme giving,
察夜速煎潤巴哩
右手勝施左手結

དཀོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་སྐབས་སྤྱིན་རྒྱལ་མེད།

KON CHHOG SUM TSHON KYAB JIN GYE
*whilst her left holds the vase of longevity
on a white lotus,*
官速宋春執煎至
表示三寶施救印

ཡུཏྲ་ལར་གནས་ཚེ་བུམ་བསྐྱམས་མེད།

UTPA LAR NE TSHE BUM NAM
*with the mudra of bestowing refuge,
the symbol of the Three Jewels.*
烏巴拉呢車碰南
持鄔巴拉長壽瓶

ཞི་འཇུག་ཡེ་ཤེས་སྐྱུན་བདུན་ལྡན་མཚན་མོ།

ZHI DZUM YE SHE CHEN DUN DEN

*Peaceful and smiling, she has the seven eyes
of wisdom and*

施種夜些請短釘
微笑具有七智眼

པདྨ་ལྗེ་བའི་གདན་ལ་བཞུགས་མཚན་མོ།

PE MA DA WE DEN LA ZHUG

*she is seated on a throne on a lotus and
moon disc.*

啤瑪打喂釘啦叔
安住蓮華月墊上

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་མཚན་མོ།

DAR DANG RIN CHHEN GYEN GYI DZE

is beautified with silks and jewel ornaments.

他騰令青驚至遮
錦緞珍寶作莊嚴

རང་འོད་ཐབས་མཚོག་གར་གྱི་དབང་མཚན་མོ།

RANG OE THAB CHHOG GAR GYI WANG

*Her natural light is the supreme skillful means
Gargyi Wangchuk,*

宏噢塔速架至宏
自光勝方舞自在

ཞབས་གཉིས་དོ་རྗེའི་སྐྱེལ་གྱུང་གིས་མཚན་མོ།

ZHAB NYI DOR JE KYIL TRUNG GI

With her two legs in vajra posture,

拾哩多遮嬌中嘅
雙足金剛跏趺姿

པདྨ་ཚོ་བུམ་བསྐྱམས་པས་འབྲིལ་མཚན་མོ།

PE MA TSHE BUM NAM PE THRIL

*who embraces her, holding a lotus and the vase
of longevity.*

啤瑪車碰南啤超
持蓮壽瓶相和合

གཉིས་པ་ནིཾ

(2) *Inviting and dissolving**the wisdom deity:*

<2> 迎入智尊：

དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཟེར་གྱིསཾ

DE LE THROE PE OE ZER GYI

*The rays of light shining from them invite
the wisdom deities.*嗲呢初啤噢些至
由其放射眾光芒

དེ་ཡི་སྤྱི་མགྲིན་གྲུགས་ཀ་རུཾ

DE YI CHI DRIN THUG KA RU

*At the crown of her head, throat and
heart centre,*嗲衣知展禿加嚕
其頂喉心三處中

ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་སྤྱན་དྲངས་གྱུརཾ

YE SHE SEM PA CHEN DRANG GYUR

*Visualize that and say:*夜些腥巴請診處
迎請智慧薩埵至

དོ་རྗེ་གསུམ་གྱི་ཡི་གས་མཚནཾ

DOR JE SUM GYI YI GE TSHEN

*she is marked with the syllables of
the three vajras.*多遮宋至衣嘅青
三金剛字為莊嚴

ཅེས་གསལ་བཏབ་ལཾ

明觀

ཧྲིཿ སོ་སོར་ཀུན་ཏུ་རྟོག་པ་ཡིཿ

SHI SO SOR KUN TU TOG PA YI

SHI Divine being of longevity,

施 梳 梳 官 啣 督 巴 衣

啥 各 各 觀 察 妙 觀 察

ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་ཚེ་ཡི་ལྷུཿ

YE SHE CHHEN PO TSHE YI LHA

great discriminating wisdom,

夜 些 青 波 車 衣 啦

廣 大 智 慧 長 壽 尊

འོད་དཔག་མེད་པའི་དབུ་རྒྱན་ཅན་ཅུཿ

OE PAG ME PE U GYEN CHEN

Wearing Amitabha as your crown,

噢 拍 咩 啤 烏 驚 請

阿 彌 陀 佛 頂 莊 嚴

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཕྱིན་ལས་མཿ

DÜ SUM SANG GYE THRIN LE MA

*you are the activity of the buddhas of
the three times.*

對 宋 生 遮 千 呢 瑪

三 時 諸 佛 事 業 母

ཚུར་གཤེགས་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་འཆང་ཅུཿ

TSHUR SHEG YI ZHIN KHOR LO CHHANG

Approach, bearer of the wishfulfilling wheel,

處 色 衣 仙 過 囉 親

來 此 執 持 如 意 輪

སྐྱབ་ལ་དངོས་གྲུབ་མཚོག་སྦྱོལ་བྱིར་ཅུཿ

DRUB LA NGOE DRUB CHHOG TSOL CHHIR

*in order to bestow the supreme accomplishment
on this practitioner,*

竹 啦 哦 竹 速 佐 消

修 中 賜 勝 成 就 故

བཙྲ་ཇཱ་ཤ་ཨུམ་བོ་མཎ་ཡ་ཏིཙྪ་ལྷ་ནེ།

BENJA JYANA JAH HUM BAM HO SAMAYA TICHHA LHEN

班扎 贊那 乍 吽 邦 呵 沙瑪也 啲义 鈴

ཞེས་དགུག་གཞུག་བཅིང་མཉེས་དགེས་པ་བསྐྱེད་ཅིང་བརྟན་པར་བཞུགས་སུ་གསོལ།

*With these mantras, summon and dissolve the invited wisdom deity,
generate delight and request her to remain firmly.*

勾召融入相縛歡喜，生起歡喜並祈堅固安住。

ཞེས་བྱུང་བྱུག་མཚོན་བསྐྱོད་པ་མདོར་བསྡུས་བྱེད་པར་སྒྲིག།

*If you wish to do so, here are additional paying homage,
making offerings and praises. Pay homage by saying:*

附帶若意樂略修頂禮供養讚頌：

ཨེ་ལ་ལ་ཨོ་ཨེ་ཏི་པུ་ཨོ་པ་ཏི་ཙྪ་ཨོ་ས་ལྷུག་གྲ།

A LA LA HO ATI PU HO PRATICCHHA HO

阿 啦啦 呵 阿 啲 布 呵 渣 啲 差 呵

頂禮

ཨོཾ་ དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་རྣམ་སྐྱེལ་བའིཾ་

OM NGOE JOR YI KYI NAM TRUL PE

OM *All outer, inner and secret offering articles,*

喻 哦 佐 衣 至 南 朱 啤

喻 實 設 心 意 所 化 現

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཚོད་རྫས་ཀུན་ཅུང་།

CHHI NANG SANG WE CHHOE DZE KUN

actually present as well as mentally created,

痴 能 生 喂 卓 遮 官

外 內 秘 密 諸 供 物

འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོར་འབུལ་ཅུང་།

PHAG MA YI ZHIN KHOR LOR BUL

I offer to Phogma Yishin Khorlo; accept them and

拍 瑪 衣 仙 過 囉 布

供 養 聖 母 如 意 輪

བཞེས་ནས་འཚི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྐྱེལ་ཅུང་།

ZHE NE CHHI ME NGOE DRUB TSOL

bestow the accomplishment of immortality.

些 呢 痴 咩 哦 竹 佐

享 用 賜 無 死 成 就

ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་ར་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨལ་ཁྲོ་པུའོ་པུའེ་ཏུ་པེ་ཨྲཱ་ལོ་གེ་གཞུ་ནི་མི་ཏུ་ཤ་པ་

OM ARYATARA SAPARIWARA ARGHAM PADYAM PUPE DHUPE ALOKE GANDHE NEWEDYE SHABDA

喻 阿也 叻華 沙巴利哇華 雅金 巴定 布啤 啣啤 阿囉嘅 驚爹 呢維爹 沙打

རུ་པ་ཤ་པ་གཞུ་རུ་ས་སྤྲོ་པ་ཏུ་ཚུ་སྤྲོ་ཏུ་

RUPA SHABDA GANDHE RASA SAPARSHE PRATICCHHA SOHA

嚕巴 沙打 驚爹 華沙 沙巴些 渣啲差 梳哈

སཐ་པ་ཏུ་ཨ་མི་ཏ་མ་རྒྱ་མ་རྒྱ་མ་རྒྱ་མ་ལོ་ཏ་ལྷ་ཏུ་

SARVA PANCHA AMRITA MAHA RAKTA BALIMTA KHAHI

沙哇 班渣 阿咪打 瑪哈 華叻 瑪哈 巴令叻 卡嘿

སཐ་ཏུ་མ་རྒྱ་ཏུ་ཨྲཱ་ཏུ་ཀོ་ཏུ་ཏུ་

SARVA DHARMADHATU ATMAKO HAM

沙哇 打瑪叻啣 唉瑪哥 哼

ཞེས་ཕྱི་ནང་གསང་བ་དེ་ལོ་ན་ཉིད་གྱིས་མཚོན།

Make outer, inner, secret and thatness offerings.

獻外內密真如供

ཨོཾ་ འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག་སྣང་རྗེའི་བདག་ལོ།

OM JIG TEN WANG CHHUG NYING JE DAG
OM *Sovereign of the world, lady of compassion,*

喻 即釘宏促寧遮達
喻 世間自在大悲主

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་སྐྱེད་མཛད་ཡུམ་ལོ།

DÜ SUM SANG GYE KYE DZE YUM
Mother who gives birth to the buddhas of the three times,

哪宋生遮嘅遮飲
能生三時諸佛母

འཕྲི་ཚུ་སྐྱེས་ལས་བྱུང་བ་ལོ།

ZHAL GYI CHHU KYE LE JUNG WA
you arose from the Lotus Face.

稍至處嘅呢中哇
尊顏蓮華所出生

ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོར་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད་ལོ།

YI ZHIN KHOR LOR CHHAG TSHAL TOE
Wish fulfilling Wheel, I offer homage and praise.

衣仙哥囉察差奪
如意輪尊頂禮讚

ཅུས་བསྟོད་ལོ།
Make praises.
讚頌

གསུམ་པ་ནི། དམ་ཚིག་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་པའི་ལྷ་སྐྱུ་ཐུག་རྒྱ་ཚེན་པོ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་གསལ་སྣང་ལ་ཕྱེ་གཅིག་ཏུ་སེམས་གཟུང་། ད་རྒྱལ་བརྟན་པོར་བསྐྱེད། གསལ་བརྟན་གྱི་ཉམས་སྦྱིས་པ་ན་གཞི་འབྲས་སྦྱེལ་བའི་དག་པ་བྲན་པས་བསྐྱེད་ཅིང་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་གྱི་ཉེ་རྒྱུར་སྦྱིན་པ་ལ་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།

(3) *Focusing on the vivid presence of the form of the deity*
Focus your mind on the general and specific vivid presence of the great mudra of the form of the deity, the samaya being inseparable from the wisdom generating firm pride. When the experience of clarity and stability takes place, utilize the mindfulness of pure symbolism of the connected ground and fruition, Thus train in maturing the development stage into being the direct cause for the supreme siddhi.

<3> 三昧耶尊智慧尊無別本尊身大手印總體支分之明相中專一持心，生起佛慢堅固，若生明顯、堅固之覺受，修學以基位果位相繫之憶念淨相，成熟生起次第最勝成就之近因。

།གཉིས་པ་ནི། དེ་ལྟ་བུའི་སྐོམ་པས་དུབ་ན། བོགས་འབྲིན་པའི་སྐྱད་དུ་
བསྐྱས་བརྗོད་གྱི་བསམ་གཏན་ལ་བསྐྱབ་པ་ནི།

Concentration on recitation

(2) 持誦禪定：如是觀修倦怠時，為發顯效益故，
修學持誦之禪定：

དཀར་གསལ་མཉམ་གཞག་ཚེ་བུམ་འཛིན་མེད་ཅེས་ཅུ།

KAR SAL NYAM ZHAG TSHE BUM DZIN

*He is brilliant white and holds the vase of
longevity with the gesture of equanimity,*

加稍林刹車碰煎
瑩白定印持寶瓶

རང་ཉིད་འཕགས་མའི་བྱུགས་ཀ་རུ།

RANG NYI PHAG ME THUG KA RU

In the heart centre of Phagma

宏列拍咩禿加嚕
自性聖母之心間

དར་དང་རིན་ཚེན་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་ཅུ།

DAR DANG RIN CHHEN GYEN GYI DZE

is beautified with silks and jewel ornaments,

他騰令青驚至遮
錦緞珍寶飾莊嚴

ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་ཚེ་དཔག་མེད་ཅེས་ཅུ།

YE SHE SEM PA TSHE PAG ME

who is myself is the wisdom being Amitayus.

夜些腥巴車拍咩
智慧薩埵長壽佛

དོ་རྗེའི་སྦྱིལ་གྱུང་པད་ཟླ་བ་བཞུགས་ཅུ།

DOR JE KYIL TRUNG PE DAR ZHUG

*and is seated in vajra posture upon lotus
and moon disc,*

多遮嬌中啤打叔
金剛跏趺坐蓮月

འོད་དང་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བ་ཡི།

OE DANG OE ZER THRO WA YI

shining in effulgence and beams of light.

噢騰噢些初哇衣

大放光明及光芒

སུགས་དབུས་ཀུ་སྐྱེས་ཉི་ཟླའི་དབུས།

THUG Ü CHHU KYE NYI DE Ü

In his heart centre, on a lotus sun and moon,

禿於處嘅練嗲於

心間蓮華日月中

རྩྱེ་མཐར་སྐྱགས་ཀྱི་སྤེང་བས་བསྐླར།

TAM THAR NGAG KYI THRENG WE KOR

is the letter TAM surrounded by the mantramala.

沱他厄至青喂哥

“擔”字周圍咒鬘繞

བཟླས་པས་སུགས་དམ་རྒྱུད་བསྐྱེལ་ཏེ།

DE PE THUG DAM GYÜ KUL TE

When recited, it invokes the heart promise

嗲啤禿沱朱固爹

持誦催請意相續

འོད་ཀྱི་སྐྱང་བ་མཐའ་ཡས་པ།

OE GYI NANG WA THA YE PA

and thus a boundless illumination of light

噢至能哇他夜巴

無邊無際光明相

གཙུག་ཏོར་ནོར་བུའི་ཚེ་ནས་འཕོན།

TSUG TOR NOR BÜ TSE NE THON

Appears through the tip of the jewel in the usnisha.

竹多諾布遮呢盾

頂髻寶珠頂放出

དེ་ལས་འཕགས་མ་རྣམ་པར་རྒྱལ་མེད་

DE LE PHAG MA NAM PAR GYAL

It becomes Phagma Namgyalma

嗲呢拍瑪南巴交

化成聖母尊勝母

ཚུ་གཤེལ་མདོག་ཅན་ཕྱག་གཡས་ཀྱིས་མེད་

CHHU SHEL DOG CHEN CHHAG YE KYI

Who is the color of crystal.

處些托請察夜至

色如水晶右手結

སྐྱབས་སྦྱིན་ཕྱག་རྒྱས་ལྷགས་གྱུ་དང་མེད་

KYAB JIN CHHAG GYE CHAG KYU DANG

Her right hand holds a hook with the gesture of bestowing protection and

執煎察嘅渣姑騰

施救手印執持鈎

གཡོན་པས་མཚོག་སྦྱིན་ཚེ་བུམ་བསྐྱུ་མས་མེད་

YON PE CHHOG JIN TSHE BUM NAM

with her left she holds the vase of longevity with the gesture of supreme giving.

潤啤速煎車碰南

左勝施印長壽瓶

འོད་དང་འོད་ཟེར་དང་བཅས་པ་མེད་

OE DANG OE ZER DANG CHE PA

She emanates rays of light and forms of herself,

噢騰噢些騰遮巴

連同光明及光芒

གྲངས་མེད་ཉི་ཟེར་རྒྱལ་ལྷུང་འཕྲོས་མེད་

DRANG ME NYI ZER DUL TAR THROE

surpassing the number of dust motes in sunlight,

診咩練些啞打初

放射無數如遊塵

འཁོར་འདས་བརྟན་གཡོའི་དྲུངས་བཟུང་གུན་མུ་

KHOR DE TEN YOE DANG CHÜ KUN

which gathers back the pure essences of

samsara and nirvana,

過 嗲 釘 啣 騰 絕 官

輪 涅 動 靜 諸 淨 粹

འཚི་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་དང་མུ་

CHHI ME TSHE YI NGOE DRUB DANG

the accomplishment of immortal life and

痴 咩 車 衣 哦 竹 騰

無 死 長 壽 之 成 就

བདེ་བ་ཚེན་པོའི་རྣམ་པར་བསྐྱུས་མུ་

DE WA CHHEN POE NAM PAR DÜ

the world and beings, in the form of great bliss.

嗲 哇 青 波 南 巴 對

收 攝 成 為 大 樂 相

བདེ་ཚེན་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པར་གྱུར་མུ་

DE CHHEN YE SHE GYE PAR GYUR

the wisdom of great bliss expands.

嗲 青 夜 些 嘅 巴 處

大 樂 智 慧 得 增 長

བདག་གི་སྒོ་གསུམ་ཐིག་ལེར་ཐིམ་མུ་

DAG GI GO SUM THIG LER THIM

It dissolves into the bindus of my three doors,

達 己 哥 宋 鐵 呢 添

融 入 我 三 門 明 點

ཅེས་བརྗོད་ཅིང་བསམས་ལ་དྲན་བ་མངོན་དུ་བཞག་སྟེ།

Chanting this, contemplate the meaning, keep acute mindfulness and recite mainly these ten vajra syllables:

念誦並觀想憶念現前安住。

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྣ་སྟཱ་

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

嗡 呬呢 嘟呬呢 嘟呢 梳哈

ཞེས་དོ་རྗེའི་ཡི་གེ་བཅུ་བ་གཙོ་བོར་བསྐྱེད་ཞིང་། ཐུན་མཐམ། བསྟེན་སྐྱབ་ལས་གསུམ་ཚིག་དྲིལ་གྱི་སྟེགས།

At the end of the session, recite a suitable number of the mantra that combines approach, accomplishment and activity into one:

主要持誦十金剛字，座後近誦、修成、事業三種合一之真言：

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྣ་སྟཱ་འཛུ་རྩེ་ལྷ་ཡུ་ཤེ་སྣ་སྟཱ་

OM TARE TUTTARE TURE SHI DHRUM BENZA JYANA AYUKHE SOHA

嗡 呬呢 嘟呬呢 嘟呢 施種 班扎 贊那 阿於茄 梳哈

ཞེས་བཤང་ཅི་རིགས་བ་དང་། སྤྱོད་ཞིང་ལུས་ན།

If you feel like it or are able to, then recite a small number of each:

隨宜，意樂或能力可及，誦：

ཨོ་ཨ་མ་རྩ་འཛི་རྩི་བཞི་ཡེ་སྣ་སྟཱ་

OM A MARA NI JIVENTIYE SOHA

嗡 阿 瑪 華 哩 紫 温 啲 夜 梳 哈

ཞེས་དང་།

ཨོ་ཨ་མི་ཏ་ཨ་ཡུར་དེ་སྣ་སྟཱ་

OM AMRITA AYURDADE SOHA

嗡 阿 咪 呬 阿 唷 打 嗙 梳 哈

ཞེས་བཤང་ཅུང་ཟད་རེ་བསྐྱེད།

略為持誦

།གསུམ་པ་ནི། ཐུན་དེ་ལས་ལྡང་བར་བརྩམ་པ་ན། དབྱངས་གསལ་རྟེན་སྟིང་གིས་སྲུགས་ཀྱི་ལྷག་ཆད་ཁ་བསྐང་ཞིང་བརྟན་པར་བྱ། མཚོད་བསྟོད་མདོར་བསྡུས་དང་། ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་འོངས་པ་བཤགས།

3. Conclusion

When you are about to emerge from the session, amend duplications and omissions by means of the vowels and consonants and stabilize by means of the essence of causation mantra. Make a brief offering of praise and then confess mistakes by means of the hundred syllable mantra

三、結行

若思起座出定，持誦聲母、韻母，緣起咒補闕增減及堅固。略作供讚（第110-112頁）及誦百字明懺過。

白
度
母
法
本

WHITE
TARA
PUJA

ཨ། རིག་པ་རང་སྣང་དམ་ཚིག་པམ།

A RIG PA RANG NANG DAM TSHIG PA

A The samaya being, the self-display of rigpa,

阿 域巴宏能 𣎵戚巴

阿 本明自顯誓句尊

སྤྱིར་ཡང་མཁའ་ལས་འདྲའ་ཚོན་ལྟར།

LAR YANG KHA LE JA TSHON TAR

Once again, like a rainbow appearing in the sky,

啦 忍卡呢渣春 𣎵

復又如天現彩虹

ཞལ་ཕྱག་མཚན་མ་དབྱིངས་སུ་བྲིམ།

ZHAL CHHAG TSHEN MA YING SU THIM

dissolves the attributes of faces and arms into dharmadhatu.

稍察青瑪煙蘇 𣎵

手面諸相融法界

ཡེ་ཤེ་ཚེན་པོའི་རྩོལ་པར་གས།

YE SHE CHHEN POE ROL PAR SHAR

she manifests as the play of great wisdom.

夜些青波羅巴沙

顯現大智慧遊戲

ཁེས་པས་སྣང་སྣང་འོད་གསལ་གྱི་དབྱིངས་སུ་བསྐྱེད། ཟུང་འཇུག་གི་སྐྱེད་ལྗང་།
*Thus dissolve the appearing aspect of the deity into the basic space of
 luminosity, and then emerge in unified bodily form. Seal your three doors
 as the three vajras by saying:*
 顯現本尊攝入光明法界，並以雙蓮之身出定。

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག
 GE WA DI YI NYUR DU DAG
By this virtue may I quickly accomplish
 嘅哇啲衣了嘢達
 願以此善我速成

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ།
 OM AH HUM
 唵 阿 吽

གིས་སྒོ་གསུམ་དོ་རྗེ་གསུམ་དུ་རྒྱས་གདབ།
 三門以三金剛鈴印

འཆི་མེད་འཕགས་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
 CHHI ME PHAG MA DRUB GYUR NE
the state of Chime Phagma and establish all beings in this state.
 痴咩拍瑪竹處呢
 無死聖母之果位

།འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

In this way make dedications and aspiration and

佐哇即增瑪慮巴

一切眾生悉無餘

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་བར་ཤོག།

DE YI SA LA GOE PAR SHOG

*breaking by uttering any suitable verses of
auspiciousness, engage in your daily activities.*

嗲衣沙啦鋸巴叔

安置於其之刹土

།ཅིས་བསྐྱོན་དང།

迴向發願

གིས་པ་བརྗོད་པ་ཇི་ལྟར་རིགས་པས་མཚམས་སྦྱར་ཏེ་སྟོན་ལམ་ལ་འཇུག་གོ། །ཞེས་ལམ་ལེས་རྫོགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་ལས་དང་པོ་པའི་རྣལ་འབྱོར་རམ། སྲིར་རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ལེན་འཇུག་པ་བདེ་བ་ལྷག་ཀྱང་གཅིག་པའི་རྣལ་འབྱོར་འདི་ཉིད། རྒྱལ་
 བས་ལུང་བརྟན་པ་ཀུན་མཁྱེན་དོ་རྗེ་འཆང་གྲོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་པའི་སྤེམ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བཀའ་སྩལ་པ་དང་དད་བརྒྱའི་གཙུག་གི་སྲི་བོར་མཚོན་དེ། གཏེར་གཞུང་ཙུང་པའི་དགོངས་པ་ཇི་ལྟ་བུར་མཚོ་སྤྲིམ་གྲུ་མ་དགེས་པའི་འབངས་བརྒྱ་འོད་གསལ་
 མདོ་སྤྲུགས་གླིང་པས་དཔལ་སྦྱངས་ཡིད་དགའ་ཚོས་འཛིན་གྱི་གཞོན་ལ་སྦྱོལ་མ་དགེས་པའི་ཉེ་འདབས་སུ་བྲིས་པའི་དགོ་བས་དཔལ་ལྷན་གྲུ་མ་དམ་པ་ཞབས་པད་བསྐལ་བརྒྱར་བརྟན་ཅིང་། མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྗེ་བརྟན་འཛི་མེད་
 སྦྱོལ་མའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱེ་མངོན་དུ་འགྲུབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག། །།

*This beginner's yoga or a simple general daily practice of the single form of a definitive and complete path was repeatedly demanded by the omniscient vajra-
 holder Lodro Thaye who was predicted by the Victorious One. Venerating his demand at the crown of my head with immense respect, this was written in
 exact accordance with the root terma text bt Padma Osel DoNgag Lingpa, a joyful servant of the Lotus Guru, in the temple of Palpung Yiga Chodzin, in
 the vicinity of the place that delights Tara. By this virtue may the life of the glorious and sublime masters last for one hundred eons and may this be a cause
 for countless beings to realize the wisdom body of noble and immortal Tara. Mangalam!*

盡力誦吉祥偈為結合，入於威儀；依道決定圓滿之力，初業行者瑜伽或總體日常行持趣行易用之故，本同一手印瑜伽法，應佛所授記之遍智金剛持
 洛覺泰耶德，反覆囑咐及百信之頂戴供養，依據伏藏正文根本密意，海生上師所歡喜之教屬，貝瑪韋沙朵雅林巴（蔣揚欽澤旺波）寫於八蚌意嚙卻真
 甘朵（妙音）接近度母處，善業願吉祥殊勝上師足蓮長駐百劫，無邊一切有情現證至尊無死度母智慧身之因。

〔 薈 供 〕

༄༅། །ན་མོ་གྲུ་རུ་ལྷ་རྒྱ་ཏུ་རྩེ། །འཆི་མེད་འཕགས་མའི་སྒྲིང་ཐིག་གི་སྐོ་ནས་ཚོགས་མཚོད་ཁྲི་འབུམ་ལྟ་བུ་ལུ་ལ་བའི་ཚོ། ལྷོད་གཅིག་ཏུ་ཚོགས་གཏོར་གཅིག་དང་རིལ་བུ་བརྒྱ། ཚོགས་རྩེ་འབྱོར་བཞག། །དེ་འདྲ་ཚོ་བཟུ་ལ་སྐོར་སྤྲལ་གཅིག་ཏུ་འོང་བས་གྲངས་མང་པོ་ལ་དེས་མཚོན། ཚོགས་ཆང་བདུད་རྩི་བཅས་བཞོད་པའི་སྐོར་གཅིག་ལ། ལུ་ཆང་ནང་གསུམ་བུན་ཏེ། ཐིག་ལས་གཞུང་གི་ཚོགས་རྒྱས་པ་ཚར་གཅིག་བཏང་། བར་བ་བདུད་རྩི་རྩིན་རྒྱབས་སྐབས་འདིར་མི་དགོས་པས་བཞགས་ལྷག་མ་སྐོན་ལམ་ཡན་བཏང་། དེ་ནས་སྤྲུལ་ཡང་བདུད་རྩི་བུན་ཏེ།

NAMO GURU ARYATARE YE When offering one hundred thousand tsoks to Chime Phagma Nyingthig use this text. In a container put the tsok tormas and one hundred pills and around it place whatever tsok substances there are. For example, offer the water of life one thousand times and so forth. In another bandha arrange the tsok alcohol with amrita therein and sprinkle it with water, alcohol and the inner offering. Recite the tsok of the long sadhana once. The blessing of the middle offering is not necessary here. you can leave it aside and recite the remainder offering. Then again sprinkle with amrita.

頂禮上師聖度母！如以無死聖母心髓獻萬遍、十萬遍薈供時，於一器皿中置薈供食子、百顆藥丸、薈供物盡量豐盛，如是者十份(器皿及供物)而成千供，以此表示眾多數量；於一盛薈供酒及甘露之器具，灑水、酒、甘露已，作一次事業本文之薈供廣軌，於此中間不需加持甘露，完成餘供祈願以上，其後再灑甘露：

རྩི་ཡི་ཁྲིཾ་

RAM YAM KHAM
藍 蔭 襟

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཨཱཾ་

OM HUM TRAM HRI AH
喻 吽 站 嘻 阿

ཧ་ཧོཾ་ཧཱུྃ་

HA HOH HRI
哈 呵 嘻

ཞེས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ།
Bless by reciting this.
如是加持

ཧཱིཾ་ སྐུ་གསུམ་ཞིང་ཁམས་རབ་འབྱམས་ནསཾ་

SHI ! KU SUM ZHING KHAM RAB JAM NE
SHI *From the infinite three kaya buddhafields,*
啥 ! 咕 宋 星 襟 啦 站 呢
嘻 ! 浩 瀚 三 身 淨 土 中

རྗེ་བཙུན་ལའོར་བ་སྐྱོལ་མཛད་ཡུམཾ་

JE TSUN KHOR WA DROL DZE YUM
Jetsun mother, liberator of samsara,
借 尊 確 哇 左 借 潤
至 尊 度 脫 輪 迴 母

ཚུ་གསུམ་ཚོས་སྤྱང་རྒྱ་མཚོར་བཅས་མཆོད་པའོ།

TSA SUM CHHOE SUNG GYA TSHOR CHE

Together with an ocean of the three roots and dharmapalas, approach,

渣宋卓宋渣挫借

三根護法海會俱

སཀྱ་ས་མ་ཡ་ཇཾ་ཇཾ་།

SARVA SAMAYA JAH JAH

灑哇 灑嘛也 渣 渣

ཚོགས་གྱི་འདུ་བར་སྤྱན་འདྲེན་གཤེགས་མཆོད་པའོ།

TSHOG KYI DU WAR CHEN DREN SHEG

we invite you to this feast gathering.

促 嚙 度 哇 精 晶 石

蒼 供 集 會 請 降 臨

ཞེས་པས་སྤྱན་དྲང་།

如是迎請

ཧོཾ རང་བྱུང་བླ་ལྷ་སྒྲུབ་བ་སྣོད་ཅེས་ཀྱི་སྐུ་ལུང་།

HOH! RANG JUNG BHAN JA NANG WA NOE

HO In this self arisen bandha, the container of the universe,

呵！能中班渣能哇略

呵！自生容器顯相皿

བཟའ་བུ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱུང་ཆུབ་སེམས་ཅེས་ཀྱི་སྐུ་ལུང་།

ZA TUNG SI CHÜ JANG CHHUB SEM

is arranged food and drink, the beings,

灑東司朱撐促聲

飲食有粹菩提心

རྩ་ཁོར་དབྱིངས་ཀྱི་ཀ་པ་ལར་།

TSA KHOR YING KYI KA PA LAR

the channels and chakras, the kapala of the expanse,

渣確英噯噶巴拉

脈輪界之噯巴拉

རིག་པ་རང་གསལ་ཚོགས་གཏོར་བཤམས་ཅེས་ཀྱི་སྐུ་ལུང་།

RIG PA RANG SAL TSHOG TOR SHAM

bodhicitta and self-luminous rigpa as the tsok tormas

力巴能灑促多三

明覺自顯食子設

ཕྱི་ནང་གསང་བ་སྒྲ་མེད་པའི།

CHHI NANG SANG WA LA ME PE

please accept these outer, inner and

痴能生哇啦咿別

外內秘密無上之

རྣལ་འབྱོར་བདག་ཅག་འཁོར་བཅས་ཀྱི།

NAL JOR DAG CHAG KHOR CHE KYI

We confess all degenerations of the samaya of

那左達札確借噯

我等行者眷屬俱

ཚོགས་ཀྱི་མཚོན་པ་བཞེས་སུ་གསོལ།

TSHOG KYI CHHOE PA ZHE SU SOL

unsurpassable tsok offerings.

促噯卓巴些素梭

蒼供供養祈納受

གསང་གསུམ་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་བཤགས།

SANG SUM DAM TSHIG NYAM PA SHAG

the three secrets of we yogis and our retinues

桑宋啖戚南巴薩

三密誓句失壞懺

བདུད་བཞིའི་བར་ཆད་དབྱེངས་སུ་སྐྱོལ་ལེ།

DÜ ZHI BAR CHHE YING SU DROL

Liberate the obstacles of the four demons into basic space and

奪司巴車英素左

四魔障礙度於界

སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཚེ་དབང་སྐྱོལ་ལེ།

KU SUNG THUG KYI TSHE WANG TSOL

bestow the power of the longevity of body, speech and mind.

咕宋禿噶車旺左

賜身語意壽自在

ས་མ་ཡ་པལ་ལྷ་ཀླ་མ་མ་དུ་སྐྱུ་ཁ་རྣམ་རྣམ་ཏུ་ག་ཏུ་ཅ་ག་དུ་ཇ་ཏེ།

SAMAYA PANCHA KAMA MAHA SUKHA JYANA DHATU GANA CHAKRA PUJA HOH

灑嘛也 班渣 噶嘛 嘛哈 素卡 渣那 喇度 噶那 渣嘉 鉢渣 呵

ཞེས་མཚོན་བཤགས་པ་སྐྱུལ་བ་ཕྱོགས་འབྲས་སུ་འབྲུལ།

Thus perform the offering, confession and liberation,

如是結合獻供養、懺悔、度脫

ཧྲི་ཕེཾ་ དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཞིང་སྐྱོང་ཚོགས་མཁའ་

SHI PHEM! PA WO KHA DRO ZHING KYONG TSHOG

SHI PHEM Hosts of dakas, dakinis and protectors,

施 拏 ！ 巴 渦 卡 左 星 中 促

嘻 拏 ！ 勇 士 空 行 護 土 眾

ལྷག་མའི་གཏོར་མ་འདི་བཞེས་ལཾ་

LHAG ME TOR MA DI ZHE LA

accept this remainder tormas,

甩 咩 多 嘛 啲 些 啦

受 用 剩 餘 此 食 子

བར་ཚད་ཀུན་སོལ་ཚེ་དཔལ་སྐྱེད་མཁའ་

BAR CHHE KUN SOL TSHE PAL KYE

Dispel all obstacles, generate longevity and glory,

巴 車 官 梭 車 巴 借

障 礙 遍 除 壽 德 生

ནམ་བཞིའི་ཕྱིན་ལས་སྐྱུར་འགྲུབ་མཛོད་མཁའ་

NAM ZHI THRIN LE NYUR DRUB DZOE

and accomplish the four activities swiftly.

南 司 千 列 料 竹 借

四 種 事 業 速 成 就

ཡུཾ་ཕྱི་ལྷ་ག་ཏ་ཅ་ག་ཕུ་ཇ་ཏོ་མཁའ་

UCCHHI TRA GANA CHAKRA PUJA HOH

烏 痴 渣 噶 那 渣 嘉 鉢 渣 呵

ཞེས་ལྷག་མ་བཞེས།

Reciting this, dedicate the remainder.

如 是 迴 施 餘 供

སྐྱོན། བདེ་ཆེན་དོ་རྗེའི་སོགས་སྐྱོན་ལམ་ཡང་གདབ། དེ་ལྟར་ཚར་དགུ་བྱས། སྐྱར་རྒྱས་པ་ཚར་གཅིག་དང་། བསྐྱེས་པ་དགུ་རེ་སྟེ། རྒྱས་པ་སྐྱེས་སྟེལ་བས་བརྒྱ་ཅུ་གཅིག་གྲུབ་ནས། མཚོན་བཤགས་བསྐྱེལ་བ་ཡན་སོང་བ་དང་། རྒྱས་པ་ལྟར་བར་བ་
བདུད་རྩི་ར་བྱིན་རླབས་ཀྱི་སྤྲུགས་བསྐྱེད་ཞིང་རོལ་ལ། ལྷག་ཆོག་རྒྱས་པར་བྱ་ཞིང་སྐྱོན་ལམ་གདབ་བོ། །འདི་འང་གཏོར་ཆེན་སྐྱ་མ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོན་སྐྱར་བཀའ་ལུང་གི་རྗེས་གནང་ཇི་བཞིན་གྲོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་བྲིས་པ་དགོ་ལེགས་འཕེལ།།

*Then if you wish to elaborate, you can recite the aspiration prayer which begins “Great bliss vajra...”
Recite this in entirely nine times, then recite the long tsok once and then again the short tsok nine times. Alternate the condensed and long tsok 101 times.
Leave aside the offering, confession and liberation and then subsequently do them according to the detailed tsok. Bless the middle part of the offerings, recite
the mantra and enjoy the tsok. Then do the detailed remainder offering and recite the aspiration prayers. This was written by Lordro Thaye.*

若意樂，亦可作「大樂金剛……」等祈願，如是作九遍。復次作廣軌一遍、略軌九遍，廣略合共成辦一百零一遍已，完成供養、懺悔、度脫以上，依廣軌念誦加持甘露之咒並受用，作餘供廣軌及祈願。此乃大掘藏者上師尊前，羅卓他耶如其敕令允許而書，願善妙增長！

〔本軌中文音譯為粵語發音；梁汝澄藏文輸入，侯松蔚漢譯〕



ཨྲ། །ཇི་བཙུན་སྒོལ་མ་དཀར་མོའི་སྒོམ་བཟླས་བལྟམས་སོ།

MEDITATION AND RECITATION OF NOBLE WHITE TARA

白度母修誦儀軌



ཐོ་རངས་སྒྲ་བར་ལངས་ནས་གདོང་བཀྱས་ཏེ་བདེ་བའི་སྟན་ལ་འདུག་བཞིན་དུ།

Rising early, before the break of dawn, wash your face and sit on a comfortable seat.

黎明早起梳洗後坐在舒適墊褥上

སྐྱབས་སེམས།

Refuge and bodhicitta

皈依及發菩提心

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་མཚི་ཞིང་། །

KON CHHOG SUM LA KYAB CHHI SHING

I take refuge in the three jewels.

干速宋啦執痴仙

皈依三寶

འགྲོ་བའི་དོན་དུ་འཕགས་མ་བསྐྱབ། །

DRO WAI DONDU PHAGMA DRUB

For the sake of all beings, I will accomplish Tara.

佐威頓啞拍瑪竹

為利眾生而修持度母

ལན་གསུམ།

Recite 3 times

唸誦三遍

དངོས་གཞི།
Main practice
正行

Emptiness Mantra
觀空咒

ཨོཾ་སྐ་ལྷུ་མ་ཕྱུར་མཐ་དྲུམ་སྐ་ལྷུ་མ་ཕྱུར་ཅུ་ཀྟོ།

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM

喻 梳巴哇 雪打 沙哇 打瑪 梳巴哇 雪多 哼

སྟོང་ལས་རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་གིས། །

TONG LE RANG NYI KE CHIG GI

From emptiness, in an instant,

東呢宏列既即嘅

自身刹那空性中

པད་དཀར་ཟླ་སྟེང་སྟོལ་མའི་རྒྱ། །

PE KAR DA TENG DROL MEI KU

*I become the body of Tara on a moon
and white lotus.*

啤加打丁佐咩姑

白蓮月墊度母身

དཀར་གསལ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཀྱིས། །

KAR SAL ZHAL CHIG CHHAG NYI KYI

Luminous white, one face and two arms

加笱稍即察哩知

潔白一面與二臂

གཡས་པས་མཚོག་སྤྱིན་གཡོན་པ་ཡིས། །
 YE PAI CHHOG JIN YÖN PA YI
The right in the supreme generosity mudra
 夜啤速煎潤巴衣
 右手勝施左青蓮

སྣང་ལ་རང་བཞིན་བྲལ་བའི་སྤྱ། །
 NANG LA RANG ZHIN DRAL WAI KU
Her body appears, yet is without essence.
 能拉宏仙查威姑
 雖顯離繫自性身

ལྷུང་ལ་མཚོག་གསུམ་ཕྱག་རྒྱ་འཛིན། །
 UPAL CHHOG SUM CHHAG GYA DZIN
*Left holding an utpala flower with the three
 jewels mudra.*
 烏巴速宋察渣煎
 持三尊勝之手印

རང་སྣང་གདོད་ནས་དམ་ཚིག་པར། །
 RANG NANG DOE NE DAM TSHIG PAR
In the samayasattva, primordially self-arising,
 宏能朵呢叻威巴
 自相本來誓言尊

རྒྱན་ལྡན་སྦྱིལ་མོ་རྒྱུང་གིས་བཞུགས། །
 GYEN DEN KYIL MO TUNG GI ZHUG
*Endowed with ornaments, she sits in
 the vajra posture.*
 驚釘嬌麼中既叔
 嚴麗雙盤而敷坐

རང་སེམས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་ཉིད། །
 RANG SEM YE SHE SEM PA NYI
Is my mind, the jnanasattva,
 宏腥夜些腥巴列
 自心本智菩薩性

གདོད་ནས་ཟུང་འཇུག་རང་རིག་པ། །

DOE NE ZUNG JUG RANG RIG PA

Primordially self-aware union,

朵呢宋竹宏域巴

本然雙運自覺尊

དབང་བསྐྱར་རྒྱས་གདབ་ཆེན་པོ་སྟེ། །

WANG KUR GYE DAB CHHEN PO TE

The great sealing empowerment.

宏姑嘅答青波爹

偉大灌頂封印者

དེ་ཡི་སྤྱགས་ཀར་ལྷ་བའི་གདན། །

DE YI THUG KAR DA WAI DEN

In the heart center of that is a moon seat.

嗲衣禿加打威釘

彼之心間一月墊

འཕོར་ལོ་སྒྲགས་བཅས་གསལ་བ་ལས། །

KHOR LO NGAG CHE SAL WA LE

From a clear mantra garland wheel,

過囉厄遮笥哇呢

具足咒輪由光明

འོད་འཕྲོས་རང་གཞན་སྤིག་སྦྱིབ་སྦྱངས། །

OE THROE RANG ZHEN DIG DRIB JANG

Light rays purify the obscurations and

negativities of self and other,

噢初宏仙的接增

照射自他淨罪障

འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་དང་། །

PHAG PA NAM KYI JIN LAB DANG

And are comprised of the siddhis,

拍巴南知煎立騰

總攝聖眾之加持

བརྟན་གཡོ་སྲིད་བཅུད་དངོས་གྲུབ་བསྐྱུས། །

TEN YO SI CHÜ NGOE DRUB DÜ

*The world and its inhabitants,
and the blessings of the noble ones.*

釘 喻 薛 絕 哦 竹 嘍
動 靜 情 器 之 成 就

Main Mantra
主咒

ཨོཾ་རཱ་ཅི་རཱ་ཅི་རཱ་ཅི་སྐྱུ་རྒྱུ།

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

喻 打 呢 嘍 打 呢 嘍 呢 梳 哈

འཕོར་ལོར་ཐིམ་པམ་འཆི་མེད་འགྲུབ། །

KHOR LOR THIM PAI CHHI ME DRUB

*That dissolves into the wheel and through
that, I accomplish deathlessness.*

過 囉 添 啤 痴 咩 竹
融 入 咒 輪 成 無 死

རྩ་བསྟོན།

Main recitation

持咒

ཞེས་ཅི་ལུས་བསྐྱུས་མཐའ།

*Recite that as much as
you can, and then*

請 盡 能 力 持 誦

Long Life Mantra
長壽咒

ཨོཾ་རཱ་ཀཱེ་རཱ་ཀཱེ་རཱ་ཀཱེ་མ་མ་ཨཱུ་ཡུཾ་པུཧཱེ་རྫོག་པུའི་ཀུ་སུ་སྐྱ་དུ།

OM TARE TUTTARE TURE MA MA AYU PUNYA JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

喻 打呢 嘟打呢 嘟呢 馬馬 鴉喲 潘夜 贊那 布添 咕嚕 梳哈

བསྐྱེད་པ།
Dissolution and
re-emergence
化空及重現

ལྷ་སྐྱེ་འོད་གསལ་ལ་གདོད་མའི་དབྱིངས་སུ་ཐིམ། །

LHA KU OE SAL DOE MAI YING SU THIM

The body of the deity melts into light and dissolves into the primordial space.

啦 姑 噢 笱 朵 咩 煙 蘇 添
尊體化光空性中

སྐྱེ་བ་ཡང་བྱུང་འཇུག་སྐྱེ་ཡིས་འགྲོ་དོན་མཛད། །

LHAR YANG ZUNG JUG KU YI DRO DON DZE

Once again the union body accomplishes benefit for beings.

啦 忍 宋 竹 姑 衣 佐 頓 遮
明空雙運再利生

བསྐྱོབ།
Dedication
迴向

དགོ་འདིས་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག །

GE DI YI SHIN KHOR LO DRUB GYUR CHIG

By this virtue, may the Wish Fulfilling wheel be accomplished.

嘅的衣仙過囉竹處即
功德成就如意輪

བསྐྱོམ་བརྒྱན་བསྐྱུས་པ་འདི་སི་རྟུ་ཚོས་འབྲུང་གསུང་འབུམ་ལས་བརྒྱས་པའོ། །

This abbreviated Meditation and recitation was compiled from the collected writings of the 8th Situ Source of Dharma.

English Translation by Archarya Tashi Wongchuk and Chris Stagg, 2008

此精要儀軌出自第八世大司徒撰著，由妙融法師中譯。

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་མའི་ཞབས་པད་བརྟན་པ་དང་། །

PAL DEN LA MAI ZHAB PE TEN PA DANG

Glorious Lama, may you ever remain.

包釘啦咩拾啤釘巴騰

具德上師足蓮固

བདག་གཞན་མ་ལུས་ཚོགས་བསགས་སྒྲིབ་བྱང་ནས། །

DAG ZHEN MA LÜ TSHOG SAG DRIB JANG NE

*Purifying the accumulated wrong doings of self and others,
with none left out,*

達仙瑪慮速剎接診呢

由自他積福淨障

མཁའ་མཉམ་ཡོངས་ལ་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བ་དང་། །

KHA NYAM YONG LA DE KYI JUNG WA DANG

May happiness arise vast and equal to the sky.

卡林勇啦嗲嘅中哇騰

等虛空眾具福德

ལྷུང་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

NYUR DU SANG GYE SA LA GOE PAR SHOG

May I quickly be established on the level of a Buddha.

了嘍生既沙啦鋸巴叔

願能旋即成佛道

Explanatory notes to White Tara Practice Sadhana 白度母修誦導引

1. Preliminary 前行

It is best to do this practice in the morning. Wake up early before dawn break. Wash your face and sit on a comfortable seat. (If other times are available or suitable, you can also try your best to do this practice.) After having settled down, start the visualization. Firstly, visualize White Tara, as embodiment of Buddha, Dharma, Sangha, appear in space in front of us while all sentient beings and I sit facing her. Chant the two lines of Refuge and Bodhichitta for three times while visualizing. The first line is for taking refuge and the second for generating Bodhichitta. Here, bodhichitta refers that we wish to accomplish this White Tara practice for the benefit of all sentient beings.

修持宜於清晨時分，晨早而起，先梳洗潔淨，並安坐於舒適座墊上。（行者亦可按各自情況自行選取其他時間作修持）。安頓過後，即開始作觀想。首先，觀想白度母為佛、法、僧總集之體現，示現於前方虛空，行者與眾生面向度母而安坐，並虔心唸誦兩句之皈依及發菩提心禱文共三遍。禱文首句為皈依，第二句為發菩提心。於此處，發菩提心尤指發願成就白度母以利益一切眾生。

2. Main Practice 正行

Then chant the Emptiness Mantra and visualize all phenomena dissolve into their own nature – emptiness. If you wish you may rest in that state for a while. From emptiness in one instant, one appears as White Tara sitting on moon disc and white lotus. White Tara's body is luminously white with one face and two arms. The right hand is in the supreme generosity mudra. The left hand is holding an utpala flower with three jewels mudra. Her body is endowed with ornaments and sitting in the vajra posture. Try to visualize as clearly as possible. Please note that although the visualization should be clear and vivid, yet the visualization should not be taken as substantial and truly existing, but rainbow-like.

In detailed Tantric practice, samayasattva is the process of visualizing one self as a deity; jnansattva is the invitation of the wisdom deity and dissolving into our self; and empowerment is the invitation of five buddhas with consorts and bodhisattva and receiving their initiation. This sadhana is a condensed text with the understanding that the primordial self-arising as White Tara is samayasattva i.e. the clarity aspect of our pure mind; jnanasattva is the recognition of that our mind has two aspects – clarity and emptiness; and recognizing that our awareness is a primordial union of these two aspects of the great empowerment. This great empowerment seals our body, speech and mind with enlightened body, speech and mind.

Before reciting the mantra, one should visualize clearly the following. In our heart, there is a wish fulfilling chakra (i.e. wheel) staying on a moon disc. And the mantra garland is on the chakra. All the syllables on the mantra chakra are visualized as standing upright. The outer chakra has eight spokes, each with syllable. The long life mantra is on the inner circle.

隨即唸誦觀空咒，觀想一切萬物悉皆溶入其本性 - 空性。行者亦可於此體驗稍作安住。繼而，剎那間，自空性中，觀想自身化現為白度母，安坐於蓮花月輪上。度母身白色，皎潔光亮，一面二臂，右手結勝施印，左手結三寶印並捻持烏巴拉花，身上綴以各式珍寶嚴飾，雙足金剛跏趺坐。觀想應越清晰越好，但注意縱然觀想須清晰、生動，但決不可觀之為實質形體，應觀之如同彩虹一般，非實質存在。

於詳細的密續修持中，「誓言尊」是指透過自我觀想而化現的本尊；「智慧尊」是指迎請降臨並溶入自身之智慧本尊。而「灌頂」則是指迎請五方佛父、母及菩薩眾到臨並接受其賜予之灌頂。本儀軌為精要的修誦版本，行者於修持時，應以自生之度母理解為「誓言尊」，即清淨自性中的「明」；而「智慧尊」即指對自性兼具「明」及「空」兩種體性的認知。而認知自性為「明」與「空」兩者的融合，即等同獲授「灌頂」，以聖者之身、語、意溶入於自身的身、語、意，並作封印。

而於持誦咒語前，行者需先按下列所述清晰地作出觀想。行者應觀心間顯有月輪，再有如意輪平躺其上，如意輪上有咒鬘圍繞，所有咒字皆垂直站立。如意輪具八輻輪軸，每一輪軸上皆有一個根本咒的咒字。而長壽咒咒字，則於如意輪之內環上。

OM, DAM, HA are in the middle, like stacking up.

嗡(ॐ)、吽(ॐ)、哈(ॐ)字居中疊起，

OM is the upper most.

嗡(ॐ)字於最上，

DAM is under OM but not touching OM.

吽(ॐ)字於嗡(ॐ)字之下，但並不碰觸嗡(ॐ)字，

HA is totally inside the chakra.

哈(ॐ)字則嵌於如意輪之厚度內。

After having a clear visualization of the mantra chakra, then start reciting the mantra and simultaneously visualize light rays radiating from mantra chakra for purification: the light rays radiate to all sentient beings, including our self, to purify all obscurations and negativities.

The next visualization is the invitation of blessings, especially blessings for longevity from all the enlightened ones – Buddha, Dharma, Sangha, Gurus, Yidams and Deities. We visualize that light rays radiate from the mantra chakra, reaching all of them and that their blessings return as light rays, dissolving into the chakra.

The third visualization is light rays radiating from mantra chakra, reaching all outer and inner phenomena in order to invite their essence of elements and life, which will then come back as light rays dissolving into the chakra.

After visualizing the above three steps, we then imagine that we have accomplished deathlessness. When we recite the mantra, we should repeat these visualizations.

You could choose to visualize The Karmapa stay in the space above our crown. We do the same visualizations for The Karmapa – purification, invitation and dissolving. Therefore, we imagine The Karmapa's obscurations of body, speech, mind, knowledge and activities are completely purified and he also accomplishes deathlessness; his activities and longevity will be increased as well.

清晰觀想咒輪後，隨即開始持誦咒語，並同時觀想咒輪放光作淨化。首先觀想光芒照射至一切眾生，並包括行者本身，清除自他之一切阻障及罪業。

繼而作下一步之觀想，觀想咒輪再度放光，迎請所有聖者，即佛、法、僧及上師、本尊、護法的加持，尤指長壽的加持，並以光芒的形式收攝其加持並溶入於咒輪。

再而第三步，觀想咒輪再度放光，光芒至情器世間，並召回各式元素及生命力，同樣以光芒的形式收攝並溶入咒輪。觀想上述三個步驟後，行者應觀想自身得証無死。而當持誦咒語時，行者需不斷持續重複以上觀想。

而行者亦可觀想噶瑪巴安住於頭頂上方虛空，於觀想咒輪放光淨化、迎請及收攝加持時，噶瑪巴之一切身、語、意、功德及事業上的阻障亦同時一併悉皆得以淨除，並成就無死，而噶瑪巴之事業及壽元亦得增長。

3. Counting 持咒

Then, we start counting the mantras. The first one is the ten syllable mantra, the main or root mantra. After chanting this as much as we can, we chant the second one - the long life mantra. The number for chanting the second mantra (long life mantra) should be one tenth of chanting the first (main mantra). For example, if we chant the main mantra for 1,000 times, we should chant the long life mantra for 100 times.

接著，開始持誦咒語，先為十字之根本咒（主咒），持誦咒數越多越好，之後再持誦長壽咒，而長壽咒之持誦數量為根本咒之十份之一。即行者如持誦根本咒一千遍，則應持誦長壽咒一百遍。

4. Dissolution and Re-emergence 化空及重現

When we have completed chanting the two mantras, our self, as White Tara, directly dissolve into our own nature of mind - buddha nature. Rest in the state of non-conceptual state of mind for a while. Then, once again, our self re-emerge as White Tara and engage in the activities of bringing benefits to all sentient beings.

持咒完畢後，即觀自身白度母溶入於清淨自性 - 佛性，此時應安住於無概念的體驗中片刻。復次行者再以度母相現起，行持一切利生之事。

5. Dedication 迴向

By whatever merits we accumulate through practicing this sadhana, may we accomplish the state of White Tara. We also practice for the longevity of our teachers and pray for all sentient beings to have happiness. We further pray that all others and our self will accumulate merits and purify all negativities and quickly attain buddhahood.

祈願藉著修誦此儀軌所積集之一切功德，能得証白度母之果位。同時亦祈願一眾上師長壽，眾生得樂，自他皆能積累功德，淨除阻障，速証佛果。



རྒྱལ་དབང་བཙུ་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་བཙོན་རྩེ་ལྷ་ཡེ།

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་ཐུགས་རྗེའི་སྟོབས།

MALÜ GYAL DANG GYAL WAI SE KYI TSHE ME THUG JEI TOB

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

嗎 瑙 叫 戩 叫 喂 些 寄 戚 咪 禿 指 獨

無 餘 佛 與 佛 子 無 量 大 悲 之 力 故 。

རྣམ་འདྲེན་མཚུངས་མེད་ཕྱག་ན་པརྣའི་རྣམ་རོལ་འགྲོ་བའི་མགོན།

NAM DREN TSUNG ME CHHAG 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་བྱུང་བདག་ཀླུ་མཚོག་ཀམ་པ།

GYAL WAI WANG PO RIG KUN CHHAB DAG GYAL CHHOG
KARMAPA

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་རྒྱན་འགོ་འདུལ་སྤྱིན་ལས་དོ་རྗེའི་ཞབས་པད་ཏྟག་བརྟན་གསོལ།།

O GYEN DRO DUL TRIN LE DOR JEI ZHAB PE TAG 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་ཕྱེད་རྟག་པ་རང་བྱུང་ཚོས་ཀྱི་སྐུ།

MI CHED TAG 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

སྐུ་འཕྲུལ་གཟུགས་ཀྱི་སྐུར་བཞེངས་ཀྱི་པའི་།

GYU TRUL ZUG 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 SHOG
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)

ཀྲུལ་ཀུན་སྙིང་རྗེའི་རང་གཟུགས་ཀམ་པ།

GYEL KUN NYINGJÉ RANGZUG 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，

ཀྲུལ་ཀུན་གདུང་འཚོའི་དབང་བསྐྱུར་ཀམ་པ།

GYEL KUN DUNG TSHOP WANG KUR 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，

ཀྲུལ་ཀུན་ཐྲིན་ལས་གཅིག་བསྐྱུས་ཀམ་པ།

GYEL KUN TRINLÉ CHIG 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་ཀྲུན་འགྲོ་འདུལ་ཐྲིན་ལས་འབས་བརྟན་གསོལ།།

OGYEN DRODUL TRINLÉ ZHABTEN 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 PRAYERS FOR ALL TEACHERS

眾上師長壽祈請文



བྲ་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，

འཕྲིན་ལས་དང་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།

CHHOG 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，

བྲ་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.

喇嘛鄧扎嘩咪巴煎噤洛

加持與師永不離，

白
度
母
法
本

WHITE
TARA
PUJA

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་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 LÜ TSHOG SAG 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，

ལྷུར་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

NYUR DU SANG GYE SA LA GO PAR SHOG

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 ZIG 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་གྲ་ན་འཆིའི་བླ་སྐབས་འབྲུགས་པ་ཡི།

KYE GA NA CHHI'I BA LAB THRUG 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་ནི།
Dedication Prayer
迴向文

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགུ་རྣམས་ཕམ་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，

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག།

SI PAI TSHO LE DRO WA DROL WAR SHOG
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完成。

在此特別感謝 堪布卓美措千仁波車、侯松蔚、Lilian Tang Design Limited 與及 Tenzin Namdak 的悉心協助。

噶瑪迦珠佛學會印製。2012年9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：kkbs1981@gmail.com 網站：www.karmakagyuu.org.hk