

THE SHORT PRACTICE OF
NOBLE LADY TARA
BY KHEN RINPOCHE GESHE GYALTEN



EDITION 2.0

Backpage of Cover



THE SHORT PRACTICE OF NOBLE LADY TARA

綠度母簡軌

EDITION 2.0

From the nectar instructions of
H.E. CHODEN RINPOCHE

Practice arrangement and text instructions by
KHEN RINPOCHE GESHE GYALTEN



H.E. KYABJE CHODEN RINPOCHE

ཨོཾ་ཨ་གུ་རུ་བརྗེ་མ་ཉི་ལྔ་ཡ་ཤ་ས་ན་བི་བླ་ཡ་ཨི་ཤ་ར་སའ་སི་རྩི་ཧྲཱི།

OM AH GURU VAJRADHARA

SUMATI DZAYA SHASANA VIBHAYA ISHVARA

SARWA SIDDHI HUM HUM

ཨོྭ་ཨྭ་གྱུ་རུ་བཟོ་ན་ར་སུ་མ་ཏི་ཟོ་ཡ་ཤུ་ས་ན་ཨྭ་རྒྱན་དུ་སའ་སི་རྩི་ཕྱོདྱོ།

OM AH GURU VAJRADHARA
SUMAtI DZAYA SHASANA ANANDA
SARWA SIDDHI HUM HUM



Contents

PRELIMINARY PRAYERS.....	7
1. Refuge [三皈依].....	7
2. Bodhicitta Prayer [皈依發心].....	7
3. Four Immeasurables [四無量心]	8
4. Invocation [迎請]	9
5. Prostration [禮敬]	9
6. Praises to the 21 Taras [21尊度母讚]	10
ACTUAL PRACTICE	21
1. Mantra Recitation [聲禪定]	21
2. Purify Mistakes [懺悔過失].....	22
CONCLUDING PRAYERS	23
1. Dedication [迴向]	23
2. Praise of Lama Tsongkhapa [無緣悲心贊].....	27
3. Guru Mantra	28
H.E. Choden Rinpoche's Name Mantra	28
Khen Rinpoche's Name Mantra	28

PRELIMINARY PRAYERS

1. Refuge [三皈依]



ན་མོ་གུ་རུ་བྱུང་། ར་མོ་བྱ་རྒྱལ་ཡུང་། ར་མོ་རྣ་སྐུ་ཡུང་། ར་མོ་སངས་རྒྱལ་ཡུང་།

namo guru bhya / namo buddhaya

namo dharmaya / namo sanghaya

I pay homage to the Guru

I pay homage to the Buddha

I pay homage to the Dharma

I pay homage to the Sangha.

歸依上師 ◆ 歸依佛陀

歸依正法 ◆ 歸依僧伽

(3x)

2. Bodhicitta Prayer [皈依發心]

སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོག་གས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།

བྱང་ཆུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཛི།

བདག་གིས་ཆོས་ཉན་བཞིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འབྲུབ་པར་ཤོག།

sang.gye chödang tsokkyi chog.nam la

jangchub bardu dakni kyabsu chi

dakgi chö.nyen gyipé sönam kyi

drola penchir san.gye drubpar shog

By the merit I create from listening to the Dharma

May I attain Buddhahood in order to benefit all sentient beings

I take refuge until I am enlightened

In the Buddha, Dharma and Sangha

我趨歸依佛法眾中尊 ◆ 直至圓滿證得菩提果

惟願以此布施諸功德 ◆ 成就佛道以饒益眾生

(3x)

3. Four Immeasurables [四無量心]

མེས་མ་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ཕྱན་པར་གྱུར་ཅིག
མེས་མ་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
མེས་མ་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
མེས་མ་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བདེ་བ་སྦྱོམས་ལ་
གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

semchen tamché dewa dang

dewé gyudang denpar gyur chik

semchen tamché duk.ngal dang

duk.ngal gyi gyudang drelwar gyur chik

semchen tamché duk.ngal mepé

dewa dang mi.dral war gyur chik

semchen tamché nyering chakdang nyi.dang

dralwé tang.nyom.la nepar gyur chik

May all sentient beings have happiness
and the causes of happiness.

May all sentient beings be free from
suffering and the causes of suffering.

May all sentient beings be inseparable
from the happiness that is free from suffering.

May all sentient beings abide in equanimity,
free from attachment for friends and hatred for enemies.

願一切有情具足樂及樂因。

願一切有情遠離苦及苦因。

願一切有情不離無苦妙樂。

願一切有情遠離親疏愛憎，安住平等捨。

4. Invocation [迎請]

པོ་ཏ་ལ་ཡི་གནས་མཆོག་ནས། ཏི་ཡིག་ལྷང་གྲུ་ལས་འབྱུངས་གིང་།
འོད་དཔག་མེད་གྱི་དབུ་ལ་བརྒྱན། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་འཕྲིན་ལས་མ།
སྒྲོལ་མ་འཁོར་བཅས་གཤེགས་སུ་གསོལ།

**potala.yi néchok né
tamyik janggu lé.trung shing
öpak mékyi ula gyen
düsum sang.gye trlnlé ma
drolma khorché sheksu sol**

From your sublime abode at Potala,
O Tara, born from the green letter TAM
Your crown adorned with Amitabha
Action-mother of the Buddhas of the three realms
Tara, please come with your attendants.



TAM

由普陀拉最勝處 ◆ 綠色當字所誕生 ◆ 阿彌陀佛為頂巖
三世諸佛事業母 ◆ 度母眷屬祈駕臨

5. Prostration [禮敬]

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་བན་གྱིས། འབས་གཉིས་བརྗོལ་བལྟད་ནས། །
ཐོངས་བ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ། ། སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

**lhadang lhamin chöpen gyi / shab.nyí pemo latü né
pongpa künlé drolzé ma / drolma yumla chaktsal lo**

Humans and gods pay homage to you,
Placing their crowns at your lotus feet,
Liberator of all who are destitute,
Mother Tara, to you I prostate!

戴冠諸天阿修羅 ◆ 於汝蓮足行頂禮
救度窮困厄難者 ◆ 答啦度母我敬禮

6. Praises to the 21 Taras [21 尊度母讚]

ཨོྭ་རྩེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་བྱུག་འཆོལ་ལོ།

om je.tsün.ma pagma drölma.la chak.tsal lo

OM Homage to the Venerable Arya Tārā!

嗡！頂禮至尊聖度母

1 བྱུག་འཆོལ་སྒྲོལ་མ་སྐྱར་མ་དབའ་ལོ། སྐྱུན་ནི་སྐད་ཅིག་སྒྲོག་དང་འདྲ་མ།
འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཐུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི། ག་སར་བྱ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།

chak.tsal drolma nyurma pamo

chenni ke.chik lokdang drama

jigten sumgön chu.kyé shalgyi

gesar jewa léni jungma

Homage Tara swift female warrior
whose eyes dart and flash like lightning
Born in a spreading lotus from a tear
Of the protector of the three worlds.

敬禮速疾奮勇度母 ◆ 目如剎那電光閃照
彼乃三界怙主觀音 ◆ 淚海中盛蓮華所生

2 བྱུག་འཆོལ་སྟོན་ཀའི་ཟླ་བ་ཀུན་དུ། ཀང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་པའི་ཞལ་མ།
སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚུགས་པ་རྣམས་གྱི། རབ་དུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

chak.tsal tönké dawa küntu

gangwa gyani tsek.pé shalma

karma tong.trak tsogpa namkyi

rabtu chewé örab barma

Homage to you whose face is composed
Of one hundred full autumn moons
Blazing with the radiant light of
Thousands of constellations of stars.

敬禮百秋朗月度母 ◆ 圓滿遍照無垢容貌
如千星宿俱時聚集 ◆ 發出熾然耀眼威光

- 3 ཕྱག་འཆའ་སེར་ཐོ་ཚུ་ནས་སྒྲིས་ཀྱི།
 པདྨས་ཕྱག་ནི་ནམ་པར་བརྒྱན་མ།
 སྒྲིན་པ་བཙོན་འགྲུས་དཀྱའ་ཐུབ་ནི་བ།
 བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།

chak.tsal ser.ngo chuné kyé.kyi
pemé chak.ni nampar gyenma
jinpa tsön.drü katub shiwa
zöpa samten chöyul nyima

Homage to you whose hand is ornamented
 with a golden blue lotus born in water,
 Who practices generosity, effort, austerity,
 Pacification, patience, and absorption.

敬禮紫磨金色度母 ◆ 殊妙蓮華莊嚴素手
 與施精勤調伏喜靜 ◆ 忍禪究竟智慧無二

- 4 ཕྱག་འཆའ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏྲར།
 མཐའ་ཡས་ནམ་པར་རྒྱལ་བ་སྦྱོང་མ།
 མ་ལུས་པ་རོལ་བྱིན་པ་ཐོབ་པའི།
 རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བཞེན་མ།

chak.tsal dezhin shekpé tsuktor
tayé nampar gyalwa chöma
malü parol chinpa tobpe
gyalwé sé.kyi shintu tenma

Homage to you the crown of the tathagatas
 who conquers limitless obstacles.
 You are served by the children of conquerors
 who have obtained all perfections.

敬禮諸佛頂髻度母 ◆ 能勝無邊不善力行
 無餘成就波羅蜜多 ◆ 勝者佛子之所依恃

5 ཕྱག་འཆལ་དུར་རྩྱ་ཡི་གེ།
འདྲོད་དང་ཕྱགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ།
འཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ།
ལྷས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རུས་མ།

chak.tsal tuttara hung yigé
dödang chokdang namkha gangma
jigten dünpo shab.kyi nenté
lüpa mepar gukpar nüma

Homage to you who fills the realms of desire,
form, and space with TUTTĀRA and HŪM.
You suppress seven mundane realms beneath your feet
and summon all beings without exception.

敬禮都答瑞吽度母 ◆ 聲滿欲色界及虛空
運足蹂毀生死七趣 ◆ 悉能召引一切有情

6 ཕྱག་འཆལ་བརྒྱུ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ།
རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚོད་མ།
འབྱུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དང་།
གཞོན་ཕྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བརྟེན་མ།

chak.tsal gyajin melha tsangpa
lung.lha na.tsok wangchuk chöma
jungpo rolang driza namdang
nöjin tsokkyi dünné töma

Homage to you worshipped by Indra,
Agni, Brahma, Vayu, Isvara.
You are praised by the assembly of
elementals, zombies, gandharvas, and yakṣas.

敬禮帝釋火神梵天 ◆ 風神自在所尊度母
鬼神起屍尋香藥叉 ◆ 諸眾等所共稱歎者

7 ཕྱག་འཆལ་རྩ་ཅེས་བྱ་དང་ཕུ་གྱིས།
 ཕ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་རྩ་འཛིམས་མ།
 གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུད་ཞབས་གྱིས་མནན་ཏེ།
 མེ་འབར་འབྲུག་པ་ཤིན་རྩ་འབར་མ།

**chak.tsal tréche jadang pékyi
 parol trul.khor rabtu jomma
 yékum yön.kyang shabkyi nenté
 mébar trukpa shintu barma**

Homage to you who destroys other's magic
 by proclaiming the syllables TRAD and PHAT.
 You fully blaze in a swirling inferno
 suppressing with right leg bent and left extended.

敬禮宣揚扎佩度母 ◆ 摧毀他人神變設施
 右足內蹠左足伸踏 ◆ 舞熾焰中身極明耀

8 ཕྱག་འཆལ་རྩ་རེ་འཛིགས་པ་ཆེན་མོ།
 བདུད་གྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛིམས་མ།
 རྩ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ལྷན་མཛད།
 དག་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལྷུས་གསོད་མ།

**chak.tsal turé jikpa chenpö
 dü.kyi pawo nampar jomma
 chu.kyé shalni tro.nyer den.dzé
 drawo tamché malü söma**

Homage to you great fearsome TURE
 fully annihilating mara warriors.
 You possess a ferocious lotus face
 that kills all enemies without exception.

敬禮都瑞巨畏度母 ◆ 徹底摧毀諸大怨魔
 於蓮華面一現怒眉 ◆ 無餘斬盡一切冤家

9 ཕྱག་འཆལ་དགོན་མཆོག་གསུམ་མཆོན་ཕྱག་རྒྱའི།
སོར་མོས་ཐུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།
མ་ལུས་ཐུགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བརྒྱན་པའི།
རང་གི་འོད་ཀྱི་ཆོགས་རྣམས་འབྲུག་མ།

**chak.tsal könchok sum.tsön chak.gyé
sormö tukkar nampar gyenma
malü chok.kyi khorlo gyenpé
ranggi ö.kyi tsok.nam trukma**

Homage to you whose heart is adorned with
the mudra representing the three Jewels.
You swirl within a mass of light
from your palm wheel that pervades everywhere.

敬禮結三寶印度母 ◆ 手指當心威嚴殊相
勝輪嚴飾十方無餘 ◆ 自身熾盛光芒聚種

10 ཕྱག་འཆལ་རབ་རྒྱ་དགའ་བ་བརྩེད་པའི།
དབྱ་རྒྱ་འོད་ཀྱི་ཐོང་བ་སྟེལ་མ།
བཞད་པ་རབ་བཞད་རྒྱ་རྩ་ར་ཡིས།
བདུད་དང་འཇིག་རྟེན་དབང་རྒྱ་མཛད་མ།

**chak.tsal rabtu gawa jipé
u.gyen ö.kyi trengwa pelma
shepa rab.shyé tuttara yi
düdang jigten wangdu dzema**

Homage to you whose joyful, shining,
Crown ornament radiates a garland of light.
You control maras and the world
With laughter proclaiming TUTTARA.

敬禮威德歡悅度母 ◆ 寶冠珠鬘簇放眾光
最極喜笑宣都答瑞 ◆ 戰勝攝伏世間惡魔

11 ཕྱག་འཆལ་ས་གཞི་སྒྲིང་བའི་ཚྭ་གས་རྒྱམས།
 ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རྒྱས་པ་ཉིད་མ།
 ཁྱོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྱ་གིས།
 སྔངས་པ་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་པར་སྒྲོལ་མ།

chak.tsal sashi kyongwé tsok.nam
tamché guk.par nüpa nyima
tro.nyer yowé yigé hunggi
pongpa tamché nampar drolma

Homage to you able to summon the entire
assembly of guardians of the earth.
You liberate all who are destitute
through HUM that moves your fierce frown.

敬禮能夠召引守護 ◆ 諸地神祇大眾度母
豎怒眉面宣吽聲字 ◆ 一切衰敗悉令度脫

12 ཕྱག་འཕྲིན་ལྷ་བའི་དུམ་བུའི་དབུ་རྒྱུ།
བརྒྱུ་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།
རལ་བའི་ཁྲོད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས།
རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།

chak.tsal dawé dumbü u.gyen
gyenpa tamché shintu barma
ralpé trö.né öpak mélé
tagpar shintu örab dzema

Homage to you crowned by the crescent moon
fully blazing with every ornament.
From your luxuriant topknot Amitabha
strongly radiates supreme eternal light.

敬禮頂冠新月度母 ◆ 冠中綻放勝妙嚴光
頂髻上現阿彌陀佛 ◆ 恆常簇射眾寶大光

13 ཕྱག་འཆལ་བསྐལ་པ་ཐ་མའི་མེ་ལྷར། །
འབར་བའི་ཐྱེང་བའི་དབྱས་ན་གནས་མ། །
གཡས་བརྒྱུད་གཡོན་བསྐྱམ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགས། །
དག་ཡི་དབྱང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །

**chak.tsal kalpa tamé métar
barwé treng.wé üna nema
yé.kyang yönkum künné korgé
drayi pung.ni nampar jomma**

Homage to you abiding in a garland of flame
Like the fire of the aeon of destruction.
With left leg bent and right extended
You destroy enemies to the joyful turning.

敬禮如盡劫火度母 ◆ 安住熾盛焰鬘中者
普遍喜悅右伸左蹠 ◆ 徹底滅壞惡怨眾軍

14 ཕྱག་འཆལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི། །
མཐེལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བརྒྱུད་མ། །
ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས། །
རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགེམས་མ། །

**chak.tsal sashi ngöla chakgi
til.gyi nün.ching shab.kyi dungma
tro.nyér chen.dzé yigé hunggi
rimpa dünpo namni gemma**

Homage to you who strike earth's face
with your palm and trample it with your foot.
You subjugate the seven levels
with a fierce glance and the letter HUM.

敬禮手按大地度母 ◆ 雙足踐踏施以鎮壓
現怒眉面宣揚吽聲 ◆ 破碎降伏生死七趣

15 ཕྱག་འཆལ་བདེ་མ་དགེ་མ་ཞི་མ།
མྱ་ངན་འདས་ཞི་སྤྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།
སྤྱུ་རྒྱ་དང་ཡང་དག་ལྷན་པས།
སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཛོམས་པ་ཉིད་མ།

**chaktsal dema gema shima
nya.ngen déshi chöyul nyima
soha omdang yangdak denpé
dikpa chenpo jompa nyima**

Homage to you blissful, virtuous, peaceful
who practices the serenity of nirvana.
You destroy immense negativity
through perfectly stating OM and SVAHA.

敬禮安隱柔善度母 ◆ 涅槃寂滅最樂行境
俱梭哈噶清徹音聲 ◆ 善於消滅極大災禍

16 ཕྱག་འཆལ་གྱུན་ནས་བསྐྱར་རབ་དགའ་བའི།
དག་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགེམས་མ།
ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་དག་ནི་བཀོད་པའི།
རིག་པ་རྩྱུ་ལས་སྦྱོལ་མ་ཉིད་མ།

**chak.tsal künné korrab gawé
drayi lüni rabtu gemma
yigé chupé ngak.ni köpé
rigpa hung.lé drolma nyima**

Homage to you who subdue the bodies of
enemies who prevent the joyful turning.
You liberate through HUM surrounded by
the ten letters of your knowledge mantra.

敬禮喜悅圍繞度母 ◆ 令諸冤家支體脫離
言俱十字咒句莊嚴 ◆ 明字吽聲普施解脫

17 ཕྱག་འཆལ་ཏུ་རེའི་ཞབས་ནི་བརྒྱབས་པས། །
རྩྱ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །
རི་རབ་མཚུང་དང་འབྲིགས་བྱེད། །
འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ། །

**chak.tsal turé shabni dabpé
hunggi nampé sabön nyima
rirab menda radang bigjé
jigten sumnam yowa nyima**

Homage to you the seed syllable HUM
with the trampling feet of TURE.
You shake Meru, Madhara, and Vindhya
as well as the entire three worlds.

敬禮宣揚都瑞度母 ◆ 足躡相勢吽字種子
須彌曼答拉及賓陀 ◆ 諸山三界皆令震動

18 ཕྱག་འཆལ་ལྷ་ཡི་མཚེ་ཡི་རྣམ་པའི། །
རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ། །
ཏྲ་ར་གཉིས་བརྗོད་པར་གྱི་ཡི་གེས། །
དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ། །

**chak.tsal lhayi tsoyi nampé
ridak takchen chak.na namma
tara nyijö pé.kyi yigé
duk.nam malü parni selma**

Homage to you brandishing in your hand
the moon appearing in the lake of the gods.
You eliminate all poisons without exception
by expressing TARA twice and the letter PHAT.

敬禮手中執住鹿月 ◆ 猶如天界大海度母
誦一佩聲及二答拉 ◆ 悉能滅除諸毒無餘

19 ཕྱག་འཆའ་སྒྲིལ་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ།
སྒྲ་དང་མིང་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ།
ཀྱན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བ་བརྟེན་གྱིས།
ཚུད་དང་མི་ལམ་དན་བ་སེལ་མ།

chak.tsal lhayi tsok.nam gyalpo
lhadang mi'am chiyi tenma
künné gocha gawa ji.kyi
tsö.dang milam ngenpa selma

Homage to you served by the king of the
divine assembly, ordinary gods, and kimnaras.
You eliminate dispute and evil dreams
through the joyful radiance of your armour.

敬禮諸天集會度母 ◆ 天王緊那羅所依恃
燦爛堅鎧普施歡悅 ◆ 滅除鬥爭及諸惡夢

20 ཕྱག་འཆའ་ཉི་མ་ཟླ་བ་རྒྱས་པའི།
སྒྱུ་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།
ཏ་ར་གཉིས་བརྟེན་རྒྱུ་རྒྱ་ར་ཡིས།
ཤིན་རྒྱ་དྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

chak.tsal nyima dawa gyepé
chen.nyi pola örab salma
hara nyijö tuttara yi
shintu drakpö rimné selma

Homage to you whose both eyes radiate
With the immense light of the sun and moon.
You eliminate strong epidemics and illness
By twice reciting HARA and TUTTARA.

敬禮雙目猶如日月 ◆ 遍放殊勝光明度母
誦二哈拉及都打拉 ◆ 善除惡毒瘟疫熱諸病

21 ཕྱག་འཁྲལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཞོད་པའི།
ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྷན་མ།
གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞི་སྤྱོན་ཆོགས་རྣམས།
འཛིན་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཆོག་ཉིད་མ།

chak.tsal denyi sumnam köpé
shi.wé tudang yangdak denma
döndang rolang nöjin tsok.nam
jompa turé rabchok nyima

Homage to you possessing the might of peace
Through establishing the three syllables.
You are the supreme TURE who destroys
evil spirits, zombies, and yaksas.

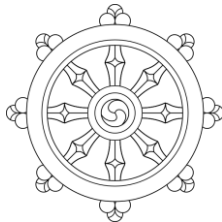
敬禮具三真實度母 ◆ 善靜威力無不圓滿
最勝無上都瑞消除 ◆ 惡鬼起屍藥叉諸軍

ཙ་བའི་ཐུགས་ཀྱི་བསྟོད་པ་འདི་དང་།
ཕྱག་འཁྲལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་།

tsa.wé ngakkyi töpa didang
chak.tsal wani nyi.shu tsa.chik

I praise with this root mantra and
pay homage twenty one times.

此是根本總持讚文 及二十一禮敬頌詞



ACTUAL PRACTICE

[正行：觀修綠度母]

1. Mantra Recitation [聲禪定]

Tara's 10 syllable heart mantra:

ཨྀ་རྩ་རེ་རུ་རྩ་རེ་རུ་རེ་སྭ་སྭཾ

om taré tuttaré turé soha (108x or more)



2. Purify Mistakes [懺悔過失]



3x

[illegible]

om pema sattva samaya / manu palaya
padma sattva tenopa tishtha / dridho mebhawa /
sutokhayo mebhawa / supo khayo mebhawa /
anurakto mebhawa / sarwa siddhim me prayattsa /
sarwa karma suchamé / tsittam shriyam kuru hum /
ha ha ha ha ho / bhagawan / sarwa tathagata /
pema mamé muñtsa / pema bhawa maha samaya
sattva ah hum phet

མ་རྟེན་ཡོངས་སུ་མ་ཤེས་དང་། གང་ཡང་རྣམ་པ་མ་མཆིས་པས།
འདྲིར་ནི་བྱ་བ་གང་བགྱིས་པ། དེ་ལྷན་ཁྱེད་ཀྱིས་བཟོད་མཛད་རིགས།

ma.nyé yongsu ma.shé dang
gang.yang nüpa machi pé
dirni jawa gang gyipa
dékün khyö.kyi zö.dzé rik

Whatever went wrong here,
Due to not finding, not knowing
Or not being able to do,
Please be patient with all this.

無滿以及減衰等 ◆ 不獲不備無知等
任何已能所不逮 ◆ 祈請諸尊能容慈

CONCLUDING PRAYERS

1. Dedication [廻向]

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྒྱུར་དུ་བདག་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་འགྲུབ་བྱུང་ནས།
འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ། དེ་ཡིས་ལ་འགྲོད་པར་ཤོག།

**gewa diyi nyurdu dag
pagma drolma drub.gyur né
drowa chik.kyang malü pa
déyi sala göpar shok**

Through the merits of these virtuous actions
May I quickly attain the state of Noble Lady Tara
And lead all living beings without exception
Into her enlightened state.

願我能以此善業 ◆ 速捷成就上師佛
並將一切諸眾生 ◆ 安頓立定於彼地

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། མ་སྐྱེས་པ་ནུམས་སྐྱེས་འགྱུར་ཅིག་
སྐྱེས་པ་ཉུམས་པ་མེད་པ་ཡང་། གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

**jangchub semchok rinpoche
ma.kyé panam kyé.gyur chik
kyepa nyampa mepa yang
gong.né gong.du pelwar shok**

May the supreme jewel bodhicitta,
That has not arisen, arise and grow;
And may that which has arisen not diminish
But increase more and more.

勝菩提心極珍貴 ◆ 諸未生者令生起
今已發者不衰退 ◆ 展轉增上恆滋長

ཡང་དག་ལྷ་བ་རིན་པོ་ཆེ། མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེས་འགྱུར་ཅིག
སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་། གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག

yangdak tawa rinpoche
ma.kyé panam kyé.gyur chik
kyepa nyampa mepa yang
gong.né gong.du pelwar shok

May the supreme jewel perfect view,
That has not arisen, arise and grow;
And may that which has arisen not diminish
But increase more and more.

殊勝正見極珍貴 ♦ 諸未生者令生起
令已發者不衰退 ♦ 展轉增上恆滋長

མཐོང་བ་དང་ནི་ཐོས་པ་དང་། དུན་པ་དང་ནི་རིག་པ་ཡེ།
བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། བད་ནམས་ཀུན་གྱང་ནི་འགྱུར་ཅིག

tongwa dang.ni töpa dang
drenpa dang.ni rekpa yé
dag.ni semchen tamché kyi
nénam kün.kyang shi.gyur chik

May I pacify all the pain
Of every sentient being
Who sees or hears me,
Who thinks of me or touches me.

自他三世所積一切善 ♦ 迴向見聞念觸談我者
當下即獲解脫一切苦 ♦ 且能永遠得享安穩樂

རྩི་བྱེད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། འཕྲོ་བ་དེ་བྱེད་གནས་གུར་པ།
དེ་བྱེད་བདག་ནི་གནས་འགྱུར་ནས། འཕྲོ་བའི་སྤྱད་སྤལ་སེལ་བར་ཤོག།

jisi namkha nepa dang
drowa desi né.gyur pa
desi dakni negyur né
drowé duk.ngal selwar shok

As long as space endures,
As long as sentient beings remain,
Until then may I too abide,
To dispel the suffering of all beings.

乃至有虛空 ◆ 以及眾生住
願吾住世間 ◆ 盡除眾生苦

དེ་ནས་རྩི་བཙུན་སྒྲ་མ་སྤྱགས་རྩི་ཅན།
མ་གུར་འཕྲོ་བའི་སྤྱད་སྤལ་སྤྱད་བསྤལ་གུན། མ་ལྷས་ད་ལྟ་བདག་ལ་སྤྲིན་པ་དང་།
བདག་གི་བདེ་དགོ་གཞན་ལ་གཏོང་བ་ཡིས།
འཕྲོ་གུན་བདེ་དང་ལྷན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོལ་ས།

dené je.tsün lama tukjé chen
ma.gyur drowé dig.drib duk.ngal kün
malü danta dag.la minpa dang
dakgi dégé shenla tongwa yi
drokün dédang denpar jingyi lob

And thus perfect, pure compassionate gurus,
I seek your blessings that all karmic debts,
obstacles, and suffering of mother beings
May without exception ripen upon me right now,
And that I may give my happiness and virtue to others
And, thereby, invest all beings in bliss.

唯因仰仗上師慈恩力
無論有情經歷任何苦 ◆ 惟願悉皆成熟於我身
我所積集善業並樂果 ◆ 惟願悉皆成熟有情身

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཐུན་པ་དང་།
ཀུན་རྒྱ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་རྟེ།
དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྒོམ་བྱེད།
དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་རྒྱ་བསྟོ།

**jampal pawö jitar khyen.pa dang
kuntu zangpo deyang de.shin té
dedak kün gyi jesu daklob chir
gewa didak tamché rabtu ngo**

Just as the brave Manjushri and Samantabhadra, too,
Realized things as they are,
I, too, dedicate all these merits in the best way,
That I may follow their perfect example.

勇猛文殊如實了諸法 ◆ 大行普賢菩薩亦如是
為能隨從彼等清淨學 ◆ 我將此等善根皆迴向

དུས་གསུམ་གཤམས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།
བསྟོ་བ་གང་ལ་མཆོག་རྒྱ་བསྟན་པ་དེས།
བདག་གི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་།
བཟང་པོ་སྦྱང་བྱེད་རབ་རྒྱ་བསྟོ་བར་བསྟེ།

**düsum shekpé gyalwa tamché kyi
ngowa gangla chok.tu ngakpa dé
dakgi gewé tsawa dikün kyang
zangpo chöchir rabtu ngowar gyi**

I dedicate all these roots of virtue,
With the dedication praised as the best
By the victorious tathagatas of the three times,
That I might practice what is noble.

正如一切三時善逝佛 ◆ 所讚種種迴向中最勝
為行普賢行我亦如是 ◆ 將此善根各各皆迴向

2. Praise of Lama Tsongkhapa [無緣悲心贊]



འོ་ལ་པ་སྒྲོ་བཟང་གྲགས་པ།

དམིགས་མེད་བརྩེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྤྱན་རས་གཟིགས།
དྲེ་མེད་མཁྱེན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས།
གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཙོང་ཁ་པ།
སྒོ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

**migmé tsewé terchen chenrezig
dremé khyenpé wangpo jampal yang
gangchen khepé tsukgyen tsongkhapa
lozang drakpé shabla solwa deb**

Avalokiteshvara, great treasure of objectless compassion
Manjushri, master of flawless wisdom
(Vajrapani, destroyer of the entire host of maras,)
Tsongkhapa, crown jewel of the snow land's sage
Losang Drakpa, I make request at your feet.

無緣悲心寶藏觀世音 ◆ 無垢智慧王者妙文殊，
[無餘摧伏魔軍秘密主]
雪域智者頂嚴宗喀巴 ◆ 洛桑札巴蓮足誠祈請。

3. Guru Mantra



H.E. Choden Rinpoche's Name Mantra

*Those who have established a Guru-disciple connection
with H.E. Choden Rinpoche, please recite:*

ཨོཾ་གུ་རུ་བཙུག་པོ་ལྷ་མོ་སྐུ་མ་ན་
བུ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་སྐུ་མ་ན་ཨོཾ་ཨོཾ་

**om ah guru vajradhara
sumati dzaya shasana vibhaya ishvara
sarwa siddhi hum hum**

Khen Rinpoche's Name Mantra

*Those who have established a Guru-disciple connection
with Khen Rinpoche Geshe Gyalten, please recite:*

ཨོཾ་གུ་རུ་བཙུག་པོ་ལྷ་མོ་སྐུ་མ་ན་
ཨོཾ་ཨོཾ་ཨོཾ་ཨོཾ་ཨོཾ་ཨོཾ་

**om ah guru vajradhara
sumati dzaya shasana ananda
sarwa siddhi hum hum**

