



། ཇི་དཔལ་ལྷོ་མ་སྐྱབས་བདུན་མ་
བཞུགས་སོ།།

度母七救怙祈请文

Seven Verses of Supplication
to the Protectress Tara



ཇེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོ།

圣白度母

Noble Lady White Tārā

།མ་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཚོས་དབྱིངས་ན།།
ཡུམ་རྗེ་བཙུན་ལྷ་མོ་སྐྱོལ་མ་བཟུགས།།
དེ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྤྱིར་མ།།
བདག་འཛིགས་པ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།།

尊胜无比圣救度佛母，
安然住於无生法界中，
賜予一切有情诸安乐，
免除一切怖畏祈加持！

Noble Goddess, Mother Tara, you dwell in the realm of the unborn, dharmadhātu mother. You, who bestows happiness on all sentient beings, please protect me from all fears!

རང་ཚོས་སྐྱེ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པར།།
སེམས་ཉོན་མོངས་དབང་དུ་གྱུར་བ་ཡི།།
མ་འཁོར་བར་འབྱམས་པའི་སེམས་ཅན་ལ།།
ཡུམ་ལྷ་མོ་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོ་ལ།།

如母众生流转轮回界，
烦恼困惑无明迷乱故，
自性法身本具却不知，
救度佛母胜尊祈佑护！

Mother Goddess, please protect
sentient beings, my mothers
wandering in samsara with minds
controlled by afflictions, who do not
recognize that they themselves are
dharmakāya!

ཚོས་སྒྲིང་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པར།།
ཐ་སྐྱད་ཚོག་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།།
གྲུབ་མཐའ་ངན་པས་བསྐྱུས་པ་ལ།།
ཡུམ་ཡང་དག་གི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།།

追逐世俗鄙劣诸字句，
易受邪宗恶派所诱骗，
心中法义隐晦未生起，
度母祈赐加持及护佑！

Genuine Mother Goddess, please protect those who follow the conventional meanings of words and are deceived by errant tenets, for the Dharma has not truly taken birth in their hearts!

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

至於已见自性本明者，
难证难明亦难保任之，
易於忘失溺于恶道中，
今祈善忆度母賜守护！

Mindful Mother Goddess, please protect those who have seen the nature of mind — so difficult to realize — but do not habituate it, and so remain lost in negative activities!

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

不论何行均受习气缚，
二元执取概念喜分别，
不明俱生本智本不二，
无二意之度母祈救护！

Goddess of non-dual mind, please
protect those who are bound, no
matter what they do, by habitual,
dualistic grasping at concepts in the
mind that is self-arisen, non-dual
primordial wisdom!

ཡང་དག་གི་དོན་ལ་གནས་བྱས་གྱང་།།
རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་མི་ཤེས་པས།།
ཤེས་བྱའི་དོན་ལ་སྒྲོངས་པ་ལ།།
ཡུམ་ཀུན་མཁྱེན་གྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོ་ལ།།

虽已安住胜义谛之境，
因果缘起实相未证知，
当晓法义心盲故未见，
恳祈全智度母赐救护！

Omniscient Mother Goddess, please protect those who have dwelt in the authentic truth but do not understand the interdependence of cause and effect, and thus are blind to the meaning of what is to be known!

སྒྲོལ་བྱལ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ཅན།།

ཐམས་ཅད་དེ་དང་དབྱེར་མེད་ཀྱིས།།

ད་དུང་སྒྲོབ་མའི་གང་ཟག་ལ།།

ཡུམ་ཇོ་གས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།།

本性不可思议离戏论，

诸法亦如虚空本不二，

恳祈全觉圆满圣度母，

无间护念吾等凡夫众！

Having the unelaborated, space-like nature, from which everything is indivisible, Complete Buddha Mother, please continue to protect those disciples who are ordinary!

ཞེས་པ་ཨི་ཚུང་ལུག་ཏུ་རྗེ་འཇིག་རྟེན་མགོན་པོས་འཕགས་
མ་སྐྱོལ་མ་བདུན་ཞལ་གཟིགས་དུས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་
སྐབས་བདུན་མར་གྲགས་པ་བྱིན་བརྒྱབས་ཤིན་ཏུ་ཆེབར་
གྲགས་སོ།།

如是所云。圣者世间怙主（吉天颂恭）于
艾穹窟中亲见七位圣救度母时，作此七救
怙文祈请。以加持力极大而闻名也。

*When Lord Jigten Sumgön had a vision of
the seven Taras at the Echung cave, he
supplicated them with this prayer known as
the Seven Verses of Supplication to the
Protectress Tara. It is widely known for its
extremely powerful blessings.*

ལྷོ། འཇིགས་པ་བརྒྱད་སྐྱོབ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབར་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 ངན་སོང་སྒྲོ་འགོགས་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 མཐོ་རིས་ལམ་འདྲེན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 ཏྲ་ཏུ་ཕྱིད་ཀྱིས་སྒྲོངས་པར་མཛད། །
 ད་དུང་ཕྱགས་རྗེས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །
 འདི་ནི་པཏ་ཆེན་ཇོ་བོ་རྗེས་གསུངས་སོ། །

唵！

顶礼救护八难母，
 顶礼吉祥炽燃母，
 顶礼免堕恶趣母，
 顶礼引导善趣母，
 祈愿时时予护佑，
 不舍慈悲恒救度。

阿帝峡尊者所撰之度母礼赞文

OM. Homage to you, the protector
who liberates from the eight fears!
Homage to you, blazing with
auspicious glory! Homage to you,
closing the door to evil destinies!
Homage to you, guiding to the higher
realms! You have always been by my
side. Continue ever more to protect
me with compassion!

This was spoken by the great paṇḍita Atisha.

། བོ་ལྷ་རྩ་ཏུ་ར་ཡེ།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་གྱུར་ཏུ་ར་མ།།

འཛིགས་པ་བརྒྱད་རྒྱབས་ལྷ་མོ་ཐུགས་རྗེ་ཅན།།

བརྒྱ་ཅུ་མཚན་གྱིས་འཛིགས་དང་རྒྱལ་བསྐྱེལ་ལས།།

སྐྱོབ་མཛད་མ་ཁྱོད་ཐུགས་རྗེས་བདག་ལ་དགོངས།།

南无阿利雅达惹耶！

三世诸佛之母多罗尊，

救护众生免於八难母，

百种名号解救诸苦惧，

恳祈悲心摄受垂护念！

Namo Ārya Tāreye! Mother of the
three times' buddhas, Lady Tara,
one who protects from the eight
fears, compassionate goddess, you
whose hundred names protect from
all suffering and fear, please regard
me with compassion!

བདག་ལ་བཟང་ངན་འབྲེལ་ཐོག་ཐམས་ཅད་གྱི།
 འདི་ཕྱི་བར་དོ་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ།
 འབྲལ་མེད་ཐུགས་རྗེས་བྱང་ཞིག་རྗེ་བཙུན་མ།
 ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་།
 བསམ་པ་ལྟུན་གྱིས་གྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
 འོད་གསལ་དོ་རྗེས་གསུངས་པ་ལ་མགར་རྒྱན་ནས་གཞན་དོན་
 ལ་དམིགས་ཏེ་ཁ་བསབས་པའོ།

于我善恶具缘一切之，
 此生之后中阴分位中，
 不离悲心摄受尊圣母，
 外内密之障碍皆息除，
 所思任运成就祈加持。

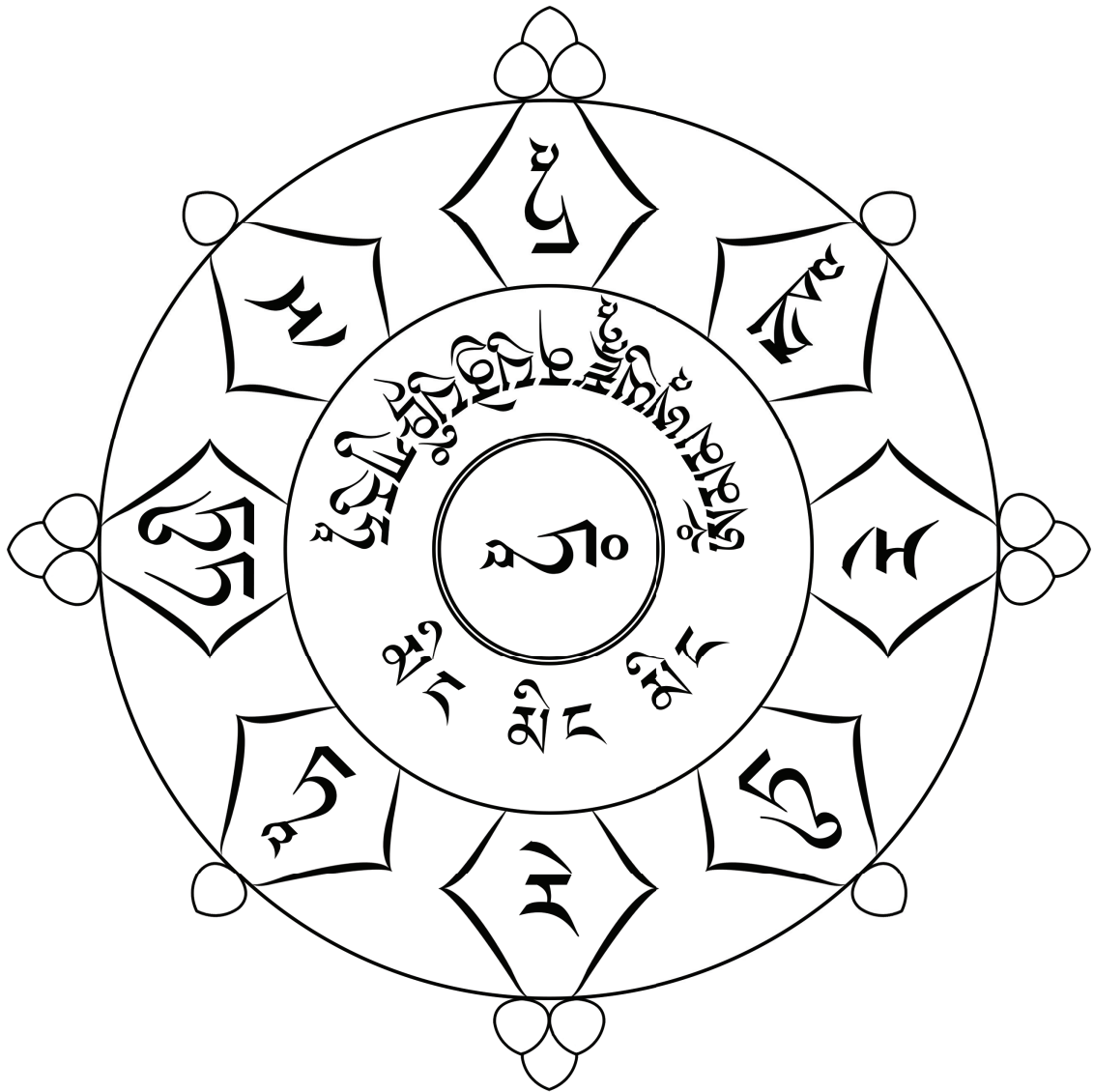
伟瑟多杰所云；噶千仁波切缘观利他而
 附也。

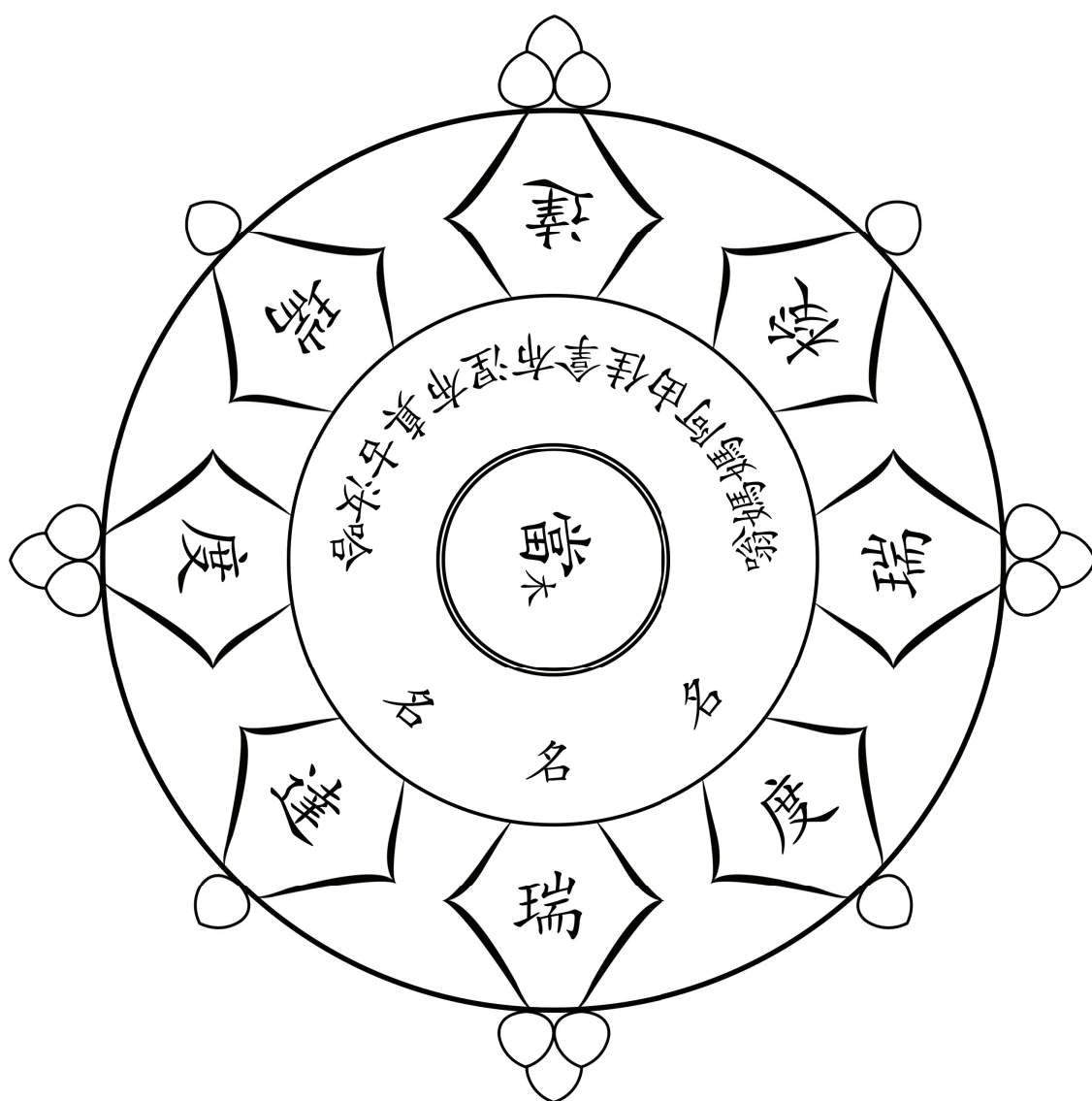
Noble Lady, with indivisible compassion, look after all those connected to me, whether good or bad, in every circumstance, in this and future lives, and in the bardo! Pacify outer, inner, and secret obstacles, and grant blessings to accomplish all wishes spontaneously.

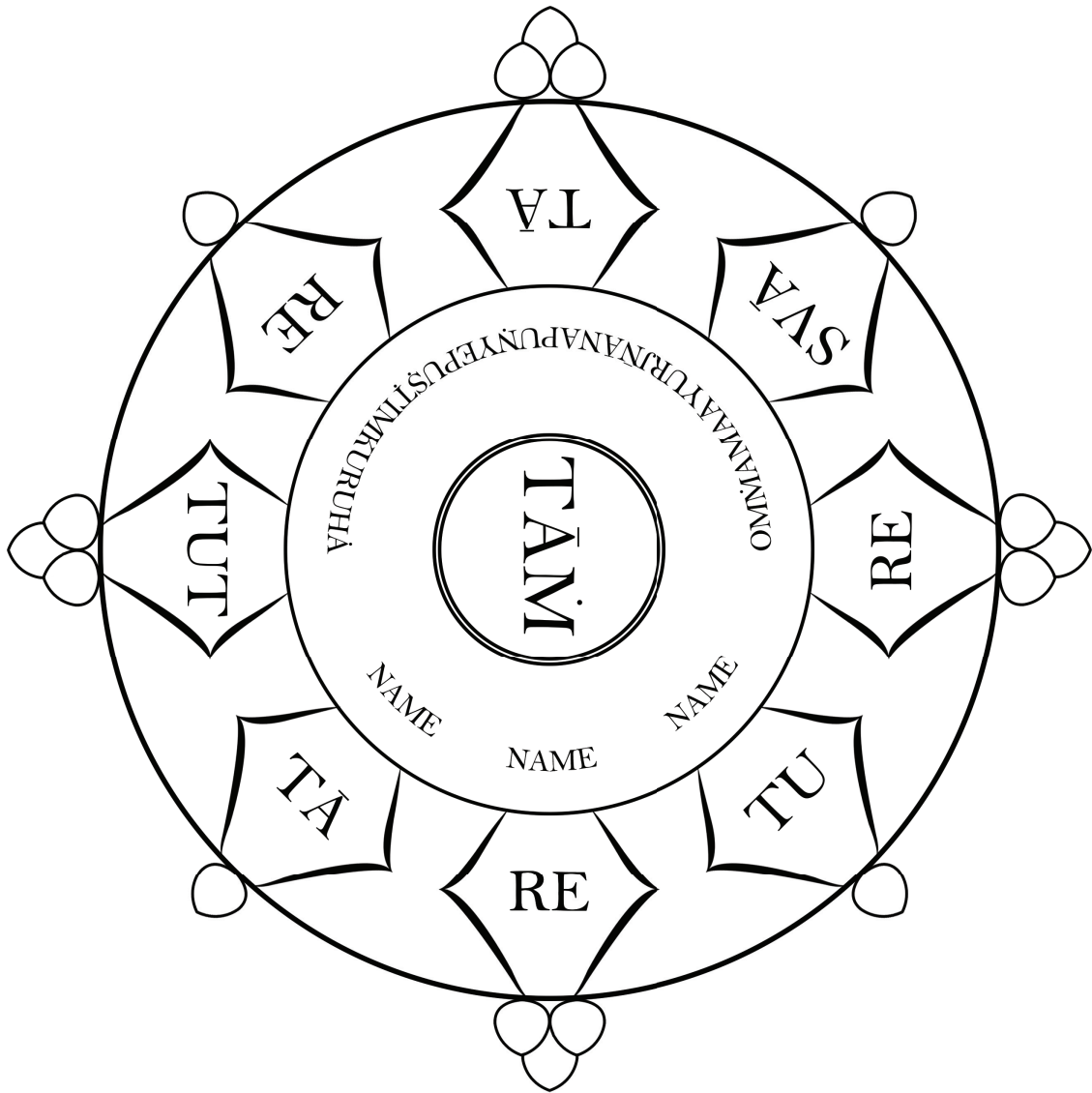
Considering the benefit of others, the Old Gar expanded on the words originally spoken by Ösel Dorje.

Oh, Mother of the three times'
buddhas who loves all sentient
beings as a mother loves her child:
may I become free from the iron
shackles of self-grasping and may
my activities that benefit beings
equal yours.

*May the prayers of faithful disciples be
fulfilled. Written by Konchog Gyaltsen,
the one named Gar.*







ཨོྃ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨུ་ཡུར་
རྩོམ་བུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་

嗡 达瑞 度达瑞 度瑞 妈妈 阿优儿
佳那 布涅 布真 咕汝 梭哈

咒意：

嗡 解脱母！ 解脱苦难母！

疾速救度母！

令我寿命、智慧、福德盛开增长 梭哈

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR

JÑĀNA PUṆYE PUṢṬIM KURU SVĀHĀ

OM Oh Tara, swift liberator from pain, make my
lifespan, wisdom, and merit increase SVĀHĀ

། ལྷ་ག་སྟོང་འཁོར་ལོ་སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་།།
 ལྷུན་སྟོང་བསྐྱལ་པ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་།།
 རམ་མཁའ་ལྟ་བུ་བྱལ་བའི་བརྩེ་བ་ཅན་།།
 སེམས་དཔའ་སྐྱུན་རས་གཟིཌ་ལ་ལྷ་ག་འཚལ་ལོ།།
 རིགས་དུག་སྐྱོལ་བྱེད་པར་བྱེན་དུག་གི་སྟོང་པོ་ནི།

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱི་ཧཱིཾ

千手代表千位转轮王，
 千眼代表千尊贤劫佛，
 具足悲心遍满如虚空，
 观音菩萨尊前我顶礼。

解脱六道之波罗蜜心要：
 嗡 玛尼 悲美 吽 舍

Your thousand arms are the thousand
wheel-turning kings.

Your thousand eyes are the thousand
buddhas of this fortunate eon.

Your love is boundless like space.

I supplicate to the Bodhisattva
Chenrezig.

*The heart essence of the Six Perfections
that frees from the six classes of samsara:*

OM MANI PADME HŪM HRĪ

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །

སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

愿我迅速以此善，
成就观音自在已，
尽诸众生一无余，
悉皆安置彼之地。

此观音赞文乃第八世噶千仁波切于
二〇〇八年十二月所编也。

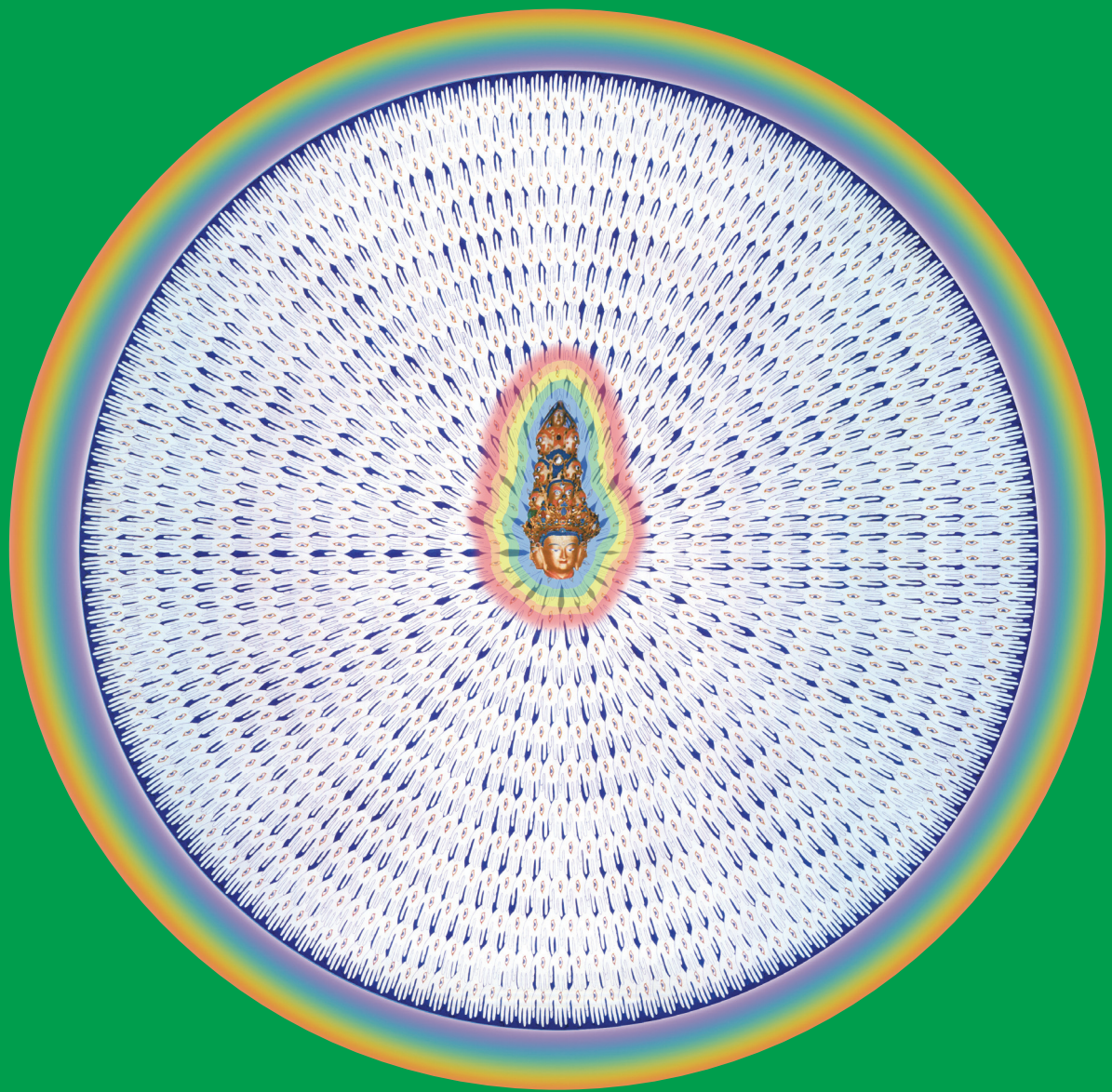
奉第八世噶千仁波切之意旨，二〇一〇年春行
者普舟恭译此赞文于美国噶千关房。

二〇一五年春修订。贤善吉祥！

By this virtue may I swiftly
accomplish Lord Chenrezig and
may I bring every being without
exception to that state.

*This Chenrezig prayer was modified by
Garchen Rinpoche in 2008.*

Translated by Ina Trinley Wangmo and edited
by Kay Candler in 2017. English translation ©
2017. All rights reserved.



སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཕྱག་སྟོང་སྐྱུན་སྟོང་།

千手千眼观音

Avalokiteshvara with Thousand

Arms and Eyes

