



ॐ॥ ह्रीं॑य॒म॒स्तु॑व॒सा॒वदु॑र॒म॒
व॒रु॑णा॒सा॒र्षी॑॥

度母七救怙文

Seven Verses of Supplication
to the Protectress Tara



ཇེ་བཙུན་སྒོལ་མ་དཀར་མོ།

聖白度母

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།།

母在那無生法界中，
尊天女度母所安住，
賜有情衆生安樂母，
祈於諸恐怖救怙我。

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་སྐྱ་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།།

自即是法身卻不知，
心被煩惱力所驅使，
於漂泊輪迴如母衆，
祈佛母天女您救怙。

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་རྒྱད་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།།

法於心續中未生出，
追隨鄙劣之字句，
邪惡宗派善誘騙，
祈真實之天女來救怙。

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།།

難以證悟己之心，

見已但卻不串習，

惡行以致心渙散，

祈善憶之天女來救怙。

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།།

心自生無二本智中，
二執習氣使造成，
所作所為諸束縛，
意無二之天女祈救怙。

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།།

雖真實之義本來住，
因果之緣起不瞭知，
以致不解所知義，
祈全知之天女來救怙。

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!

སྒྲོམ་བྲལ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ཅན།།

ཐམས་ཅད་དེ་དང་དབྱེར་མེད་ཀྱིས།།

ད་དུང་སྒྲོབ་མའི་གང་ཟག་ལ།།

ཡུམ་རྗེ་གས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོ་ལ།།

具足離戲虛空性，
一切與波無區分，
仍於凡夫弟子衆，
祈圓滿佛母來救怙。

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་སྒྲོལ་མ་བདུན་ཞེས་གཟིགས་དུས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་
སྐབས་བདུན་མར་གྲགས་པ་བྱིན་བརྒྱབས་ཤིན་ཏུ་ཆེབར་
གྲགས་སོ།།

如是所云。聖者世間怙主（吉天頌恭）在
「艾芎」窟中親見七位聖救度母時，作此
七救怙文祈請。以加持力極大而聞名也。

*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.*

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

嗡，八畏救怙母前我頂禮，
 吉祥光耀母前我頂禮，
 除惡道門母前我頂禮，
 導善趣道母前我頂禮。
 恒常有您作助伴，
 尚祈悲心垂救怙。
 阿底峽尊者之度母讚文。

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་ལུ་རྩ་རྩ་ཡེ།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་གྱུར་རྩ་རྩ་མ།།

འཛིགས་པ་བརྒྱད་རྒྱུ་བས་ལྷ་མོ་ཐུགས་རྗེ་ཅན།།

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

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

南無阿亞達惹耶！

三世諸佛之母救度母，

八怖救怙天女具悲心，

百種名號從怖與苦中，

拯救母您悲心憶念我；

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་ཀྱི།།
 འདི་ཕྱི་བར་དོ་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ།།
 འབྲེལ་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།།

於我善惡具緣一切之，
 此生之後中陰分位中，
 不離悲心攝受尊聖母，
 外內密之障礙皆息除，
 所思任運成就祈加持。

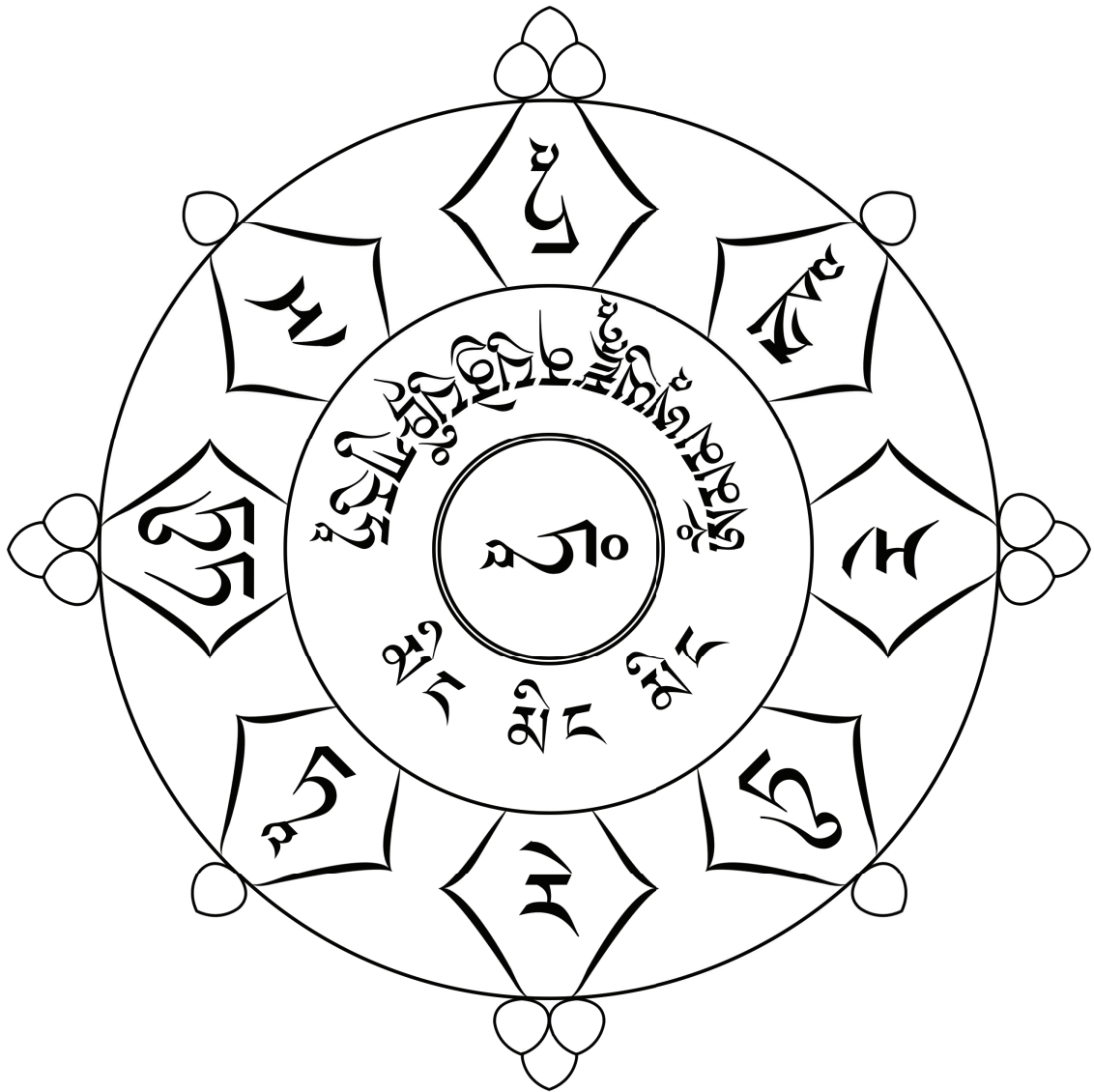
偉瑟多傑所云；噶千仁波切緣觀利他而
 附也。

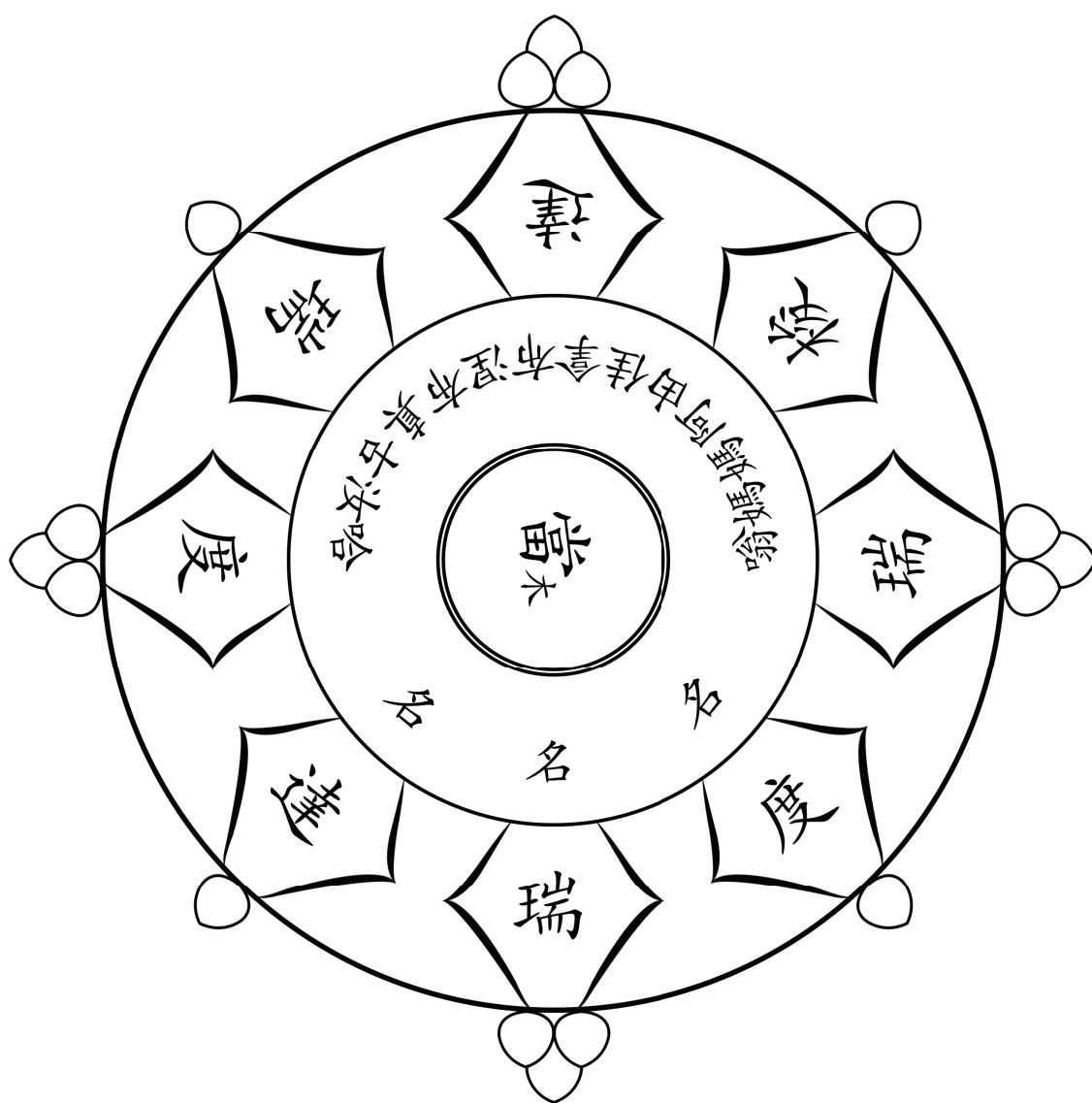
Noble Lady, with indivisible compassion, look after all those connected to me, whether good or bad, in every circumstance, in this and future lives, and in the bardo! Pacify outer, inner, and secret obstacles, and grant blessings to accomplish all wishes spontaneously.

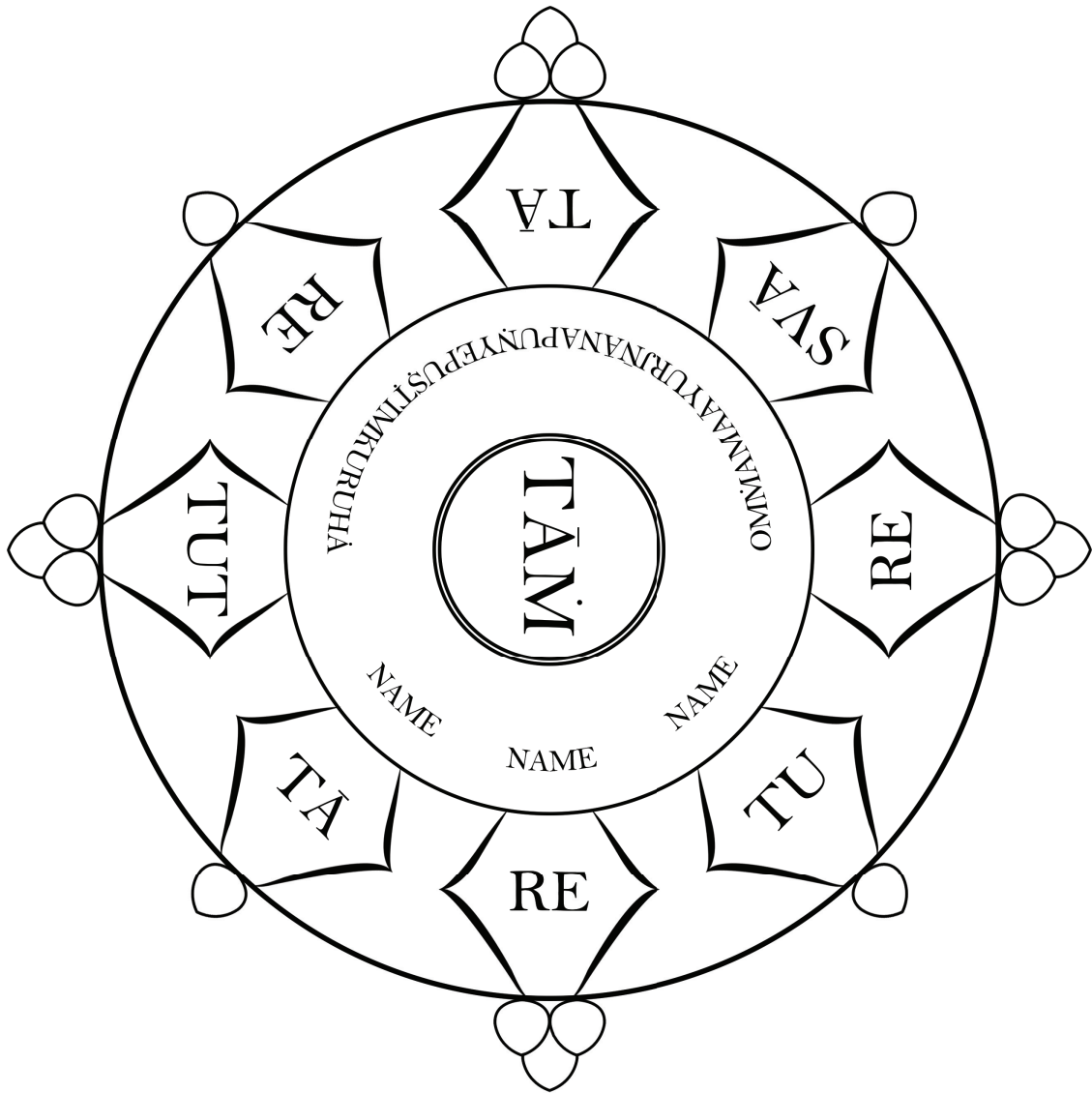
Considering the benefit of others, the Old Gar expanded on the words originally spoken by Ösel Dorje.

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་
རྩོལ་བ་སུ་ཏྲེ་སུ་ཤིཾ་ཀུ་རུ་སྐྱ་ཏཱ།

嗡 達瑞 度達瑞 度瑞 媽媽 阿優兒

佳那 布涅 布真 咕汝 梭哈

咒意：

嗡 解脫母！ 解脫苦難母！
疾速救度母！

令我壽命、智慧、福德盛開增長 梭哈

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR
JÑĀNA PUṄYE PUṢṬIM KURU SVĀHĀ

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

། ཡུལ་སྟོང་འཁོར་ལོ་སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་། །
 སྐྱོན་སྟོང་བསྐྱལ་པ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་། །
 རམ་མཁའ་ལྟ་བུ་བྱུང་བའི་བརྗེ་བ་ཅན་། །
 སེམས་དཔའ་སྐྱོན་རས་གཟིཌ་ལ་ཡུལ་འཚལ་ལོ། །
 རིགས་དུག་སྐྱོལ་བྱེད་པར་ཕྱིན་དུག་གི་སྟོང་པོ་ནི།

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱི་ཧཱིཾ

千手代表千位轉輪王，
 千眼代表千尊賢劫佛，
 具足悲心遍滿如虛空，
 觀音菩薩尊前我頂禮。

解脫六道之波羅蜜心要：

嗡 瑪尼 悲美 吽 捨

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

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །

སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

願我迅速以此善，

成就觀音自在已，

盡諸衆生一無餘，

悉皆安置彼之地。

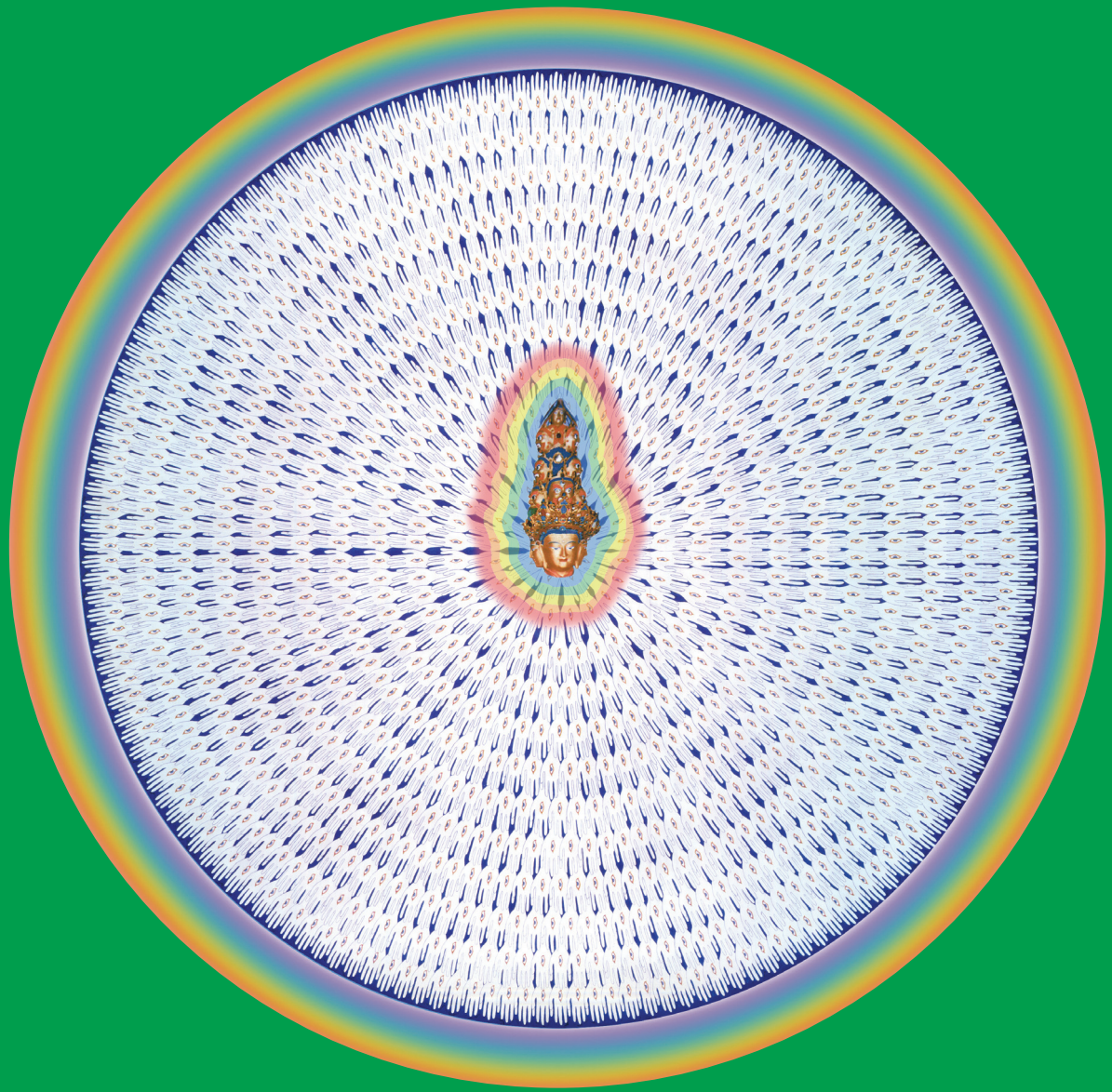
此觀音讚文乃第八世噶千仁波切於
二〇〇八年十二月所編也。

奉第八世噶千仁波切之意旨，二〇一〇年春
行者普舟恭譯此諸讚文於美國噶千關房。
二〇一五年春修訂。賢善吉祥！

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.



སྐུན་རས་གཟིགས་ཕྱག་སྟོང་སྐུན་སྟོང་།

千手千眼觀音

Avalokiteshvara with Thousand
Arms and Eyes

