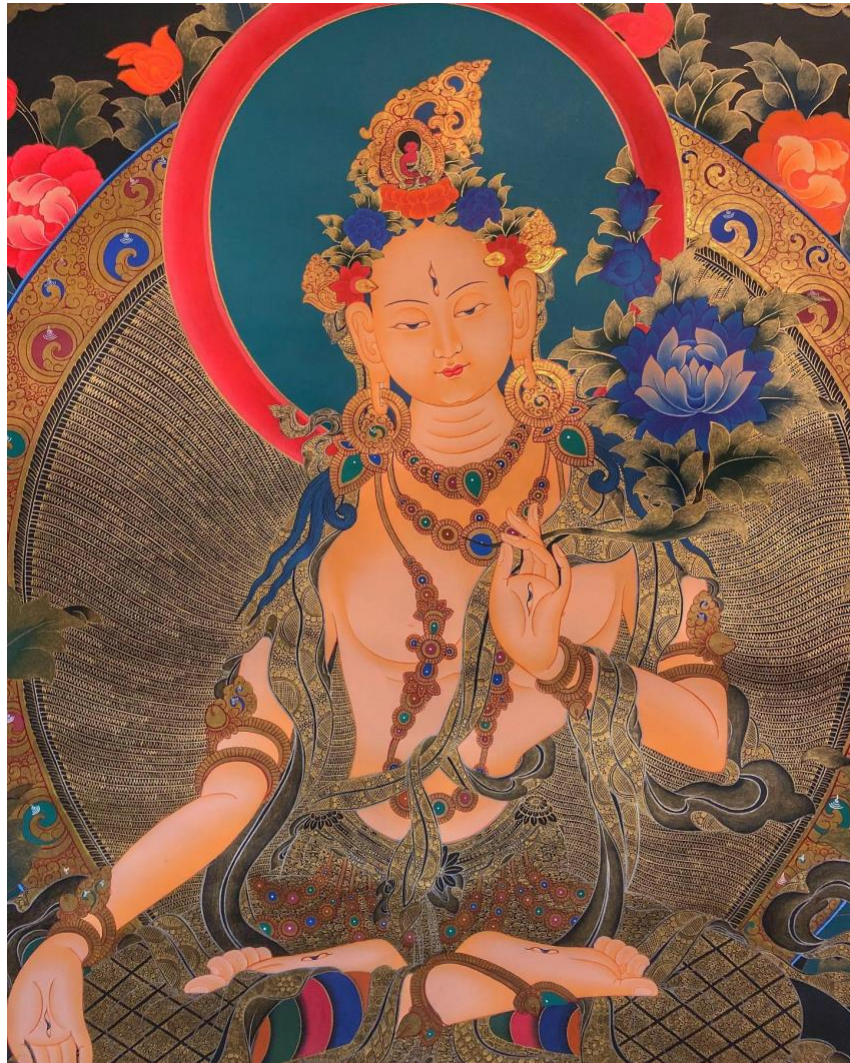


**The Accomplishment Of Deathlessness
The Daily Practice of Noble Wish-fulfilling Wheel
A White Tara Sadhana by Jamgon Kongtrul**

Nghi Quy Bạch Độ Mẫu: Tara Trắng - Pháp Thành Tựu Trường Thọ



Bạch Độ Mẫu: Tara Trắng

Tên Phạn: *Sitatārā*

Tên Tạng: ལྷོ་ལྷོ་དྭགས་ **Drolkar** hoặc **Jetsün Drolma**

Tên Anh: **White Tara**

༄༅། །འདིར་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་དང་རྗེ་དུས་མཁུན་རྗེ་སློ་གོས་མཐའ་ཡས་སོགས་ཀྱི་ལྷག་
བའི་ལྷ་མཚོག་རྗེ་བཙུན་ཡིད་བཞིན་ལའོར་ལོའི་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱེད་བདེ་འཆི་མེད་གྲུབ་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

The Accomplishment Of Deathlessness

***The Daily Practice of Noble
Wish-fulfilling Wheel***

***A White Tara Sadhana
by
Jamgon Kongtrul***

The Accomplishment Of Deathlessness

Pháp Thành Tựu Trường Thọ

The Daily Practice of Noble Wish-fulfilling Wheel

Thực Hành Hàng Ngày Bánh Xe Như ý Nguyện Ước

A White Tara Sadhana by Jamgon Kongtrul

Nghi Quỹ Bạch Độ Mẫu: Tara Trắng soạn bởi Ngài Jamgon Kongtrul

༄༅ དྲན་པས་བདུད་བཞིའི་འཛིགས་བཅོམ་མ། འཛི་མེད་འཕགས་མར་གྲུས་བཏུང་ནས། རིང་དུ་འཚོ་སོགས་མཚོག་ཐོབ་ཕྱིར། དེ་ཡི་རྒྱན་ཁྱེར་
ཉམས་ལེན་འཚད། །

(I bow with devotion to the deathless Noble Lady. Just the thought of her conquers the fears of the four maras. I will explain her daily practice so that the supreme accomplishments of long life and son on can be attained.)

ཐོ་རངས་སམ་སྒྲོའི་ཆ་ལ་བབ་པའི་ཚོ་བདེ་བའི་གནས་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་ཚེས་དང་ལྷན་པས་འཁོད་ནས་བརྒྱད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

(At daybreak, or sometime early in the morning, we seat ourselves in the vajra posture, upon a comfortable seat. The following is the lineage supplication.)

སྒྲོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱེར་གྱི་བརྒྱད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན།

(the following is the lineage supplication for the daily practice of white Tara.)

ཨོྲ་སྐྱི་སི་རྩྭ།

OM SVASTI SIDDHAM

OM May good fortune be attained

ན་མོ་གུ་རུ་ཨྲ་ཇ་ཏཱ་རུ་ཡེ། །

NAMO GURU ARYA TARA YE

Homage to Guru Arya Tara!

སྒྲོལ་མ་ངག་གི་དབང་ལྷུག་གསེར་གླིང་པ། །

DROL MA NGA GI WANG CHUK SER LING PA

Tara, Vagishvara, Suvarnadvipi,

ཇོ་བོ་འབྲོམ་སྟོན་སྐྱུན་སྒྲེ་པའི་ཞབས། །

JO WO DROM TÖN CHEN NGA DRE PAY ZHAB

Atisha, Dromton, Chen-nga, Drepa,

དུགས་པོ་དུས་མཁྱེན་རས་ཚེན་སྒོམ་བྲག་པ། །

DAG PO TŪ KHYEN RE CHEN POM DRAK PA

Dhagpo, Dusum Khyenpa, Rechen, Pomdrakpa,

གྲུབ་ཚེན་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་མར་གསོལ་བ་འདེབས། །

DRUP CHEN CHÖ KYI LA MAR SÖL WA DEB

Mahasiddha Chokyi Lama, I pray to you.

(I bow with devotion to the deathless Noble Lady. Just the thought of her conquers the fears of the four maras. I will explain her daily practice so that the supreme accomplishments of long life and so on can be attained.)

(Con xin cung kính đảnh lễ Bậc Thánh Nữ bất tử. Chỉ ý nghĩ về Ngài cũng đã chinh phục nỗi sợ hãi bốn ma quân. Tôi sẽ giải thích thực hành hàng ngày của mình để có thể đạt được các thành tựu của cuộc sống trường thọ và các thành tựu khác.)

(At daybreak, or sometime early in the morning, we seat ourselves in the vajra posture, upon a comfortable seat. The following is the lineage supplication.)

(Vào rạng đông, hoặc đôi khi vào buổi sáng sớm, chúng tôi ngồi mình trong tư thế kim cương kiết già tại một chỗ ngồi thoải mái. Sau đây là những lời khẩn nguyện dòng truyền.)

(the following is the lineage supplication for the daily practice of white Tara.)

(Lời khẩn nguyện thực hành hàng ngày của Ngài Tara trắng.)

OM SVASTI SIDDHAM

OM May good fortune be attained

OM, Nguyện may mắn và thành tựu.

NAMO GURU ARYA TARA YE

Homage to Guru Arya Tara!

Kính lễ Đạo Sư Tara (Phật Mẫu trường thọ)

DROL MA NGA GI WANG CHUK SER LING PA

Tara, Vagishvara, Suvarnadvipi,

Xin khẩn nguyện các Ngài: Ta-ra, Va-gish-va-ra, Su-var-na-dvi-pi

JO WO DROM TÖN CHEN NGA DRE PAY ZHAB

Atisha, Dromton, Chen-nga, Drepa,

Tổ A-ti-sha, Drom-ton-pa, Chen-nga, Dre-pa

DAG PO TÛ KHYEN RE CHEN POM DRAK PA

Dhagpo, Dusum Khyenpa, Rechen, Pomdrakpa,

Dhag-po, Du-sum Khyen-pa, Re-chen, Pom-drak-pa,

DRUP CHEN CHÖ KYI LA MAR SÖL WA DEB

Mahasiddha Chokyi Lama, I pray to you.

Cùng Đại thành tựu giả Chokyi Lama.

ཨོ་རྒྱན་པ་དང་རང་རྒྱུད་གཡུང་རྟོན་རྒྱལ། །

ORGYEN PA DANG RANG JUNG YUNG TÖN GYAL
Ogyenpa, Rangjung Dorje, Yungton Gyal,

རོལ་འོ་མཁའ་སྐྱོད་དབང་པོ་དེ་བཞིན་གཤེགས། །

ROL DOR KHA CHÖ WANG PO DE ZHIN SHEG
Rolpay Dorje, Khacho Wangpo, Deshin Shekpa,

རིག་རལ་དོན་ལྡན་བཅས་སྐར་གོ་བློ་རྗེ། །

RIG RAL TÖN DEN BEN GAR GO SHRI JE
Rigpe Raldri, Tongwa Donden, Benkar, Lord Goshri,

ཚོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

CHÖ DRAK GYAMTSÖ ZHAB LA SOL WA DEB
Chodrak Gyamtso, I pray to you.

སངས་རྒྱས་མཉན་བ་མི་བསྐྱོད་དགོན་མཚོག་འབངས། །

SANG GYE NYENPA MIKYÖ KÖNCHOK BANG
Sanggye Nyenpa, Mikyo Dorje, Konchok Bang

དབང་ལྷུག་རྗེ་རྗེ་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན། །

WANGCHUK DORJE CHÖ WANG NAM DAG TSEN
Wangchuk Dorje, Chokyi Wangchuk, Namdag Tsen,

ཀམ་ཆགས་མེད་དུལ་མོ་དཔལ་ཚེན་པོ། །

KARMA CHAGME DÜLMO PALCHEN PO
Karma Chagme, Dulmo, Palchenpo,

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

TENPAY NYIN MOR JE LA SOL WA DEB
Tenpay Nyinche, I pray to you.

བདུད་འདུལ་རྗེ་རྗེ་པ་སྐྱོད་ཉིན་བྱེད་དབང། །

DÜNDÜL DORJE PEMA NYINJE WANG
Dundul Dorje, Pema Nyingje Wangpo,

ORGYEN PA DANG RANG JUNG YUNG TÖN GYAL

Ogyenpa, Rangjung Dorje, Yungton Gyal,

Khẩn nguyện các Ngài: Or-gyen-pa, Rang-jung Dorje, Yung-ton Gyal,

ROL DOR KHA CHÖ WANG PO DE ZHIN SHEG

Rolpay Dorje, Khacho Wangpo, Deshin Shekpa,

Rol-pay Dor-je, Kha-cho Wang-po, De-shin Shek-pa,

RIG RAL TÖN DEN BEN GAR GO SHRI JE

Rigpe Raldri, Tongwa Donden, Benkar, Lord Goshri,

Rig-pe Ral-dri, Tong-wa Don-den, Ben-kar, Lord Go-shri,

CHÖ DRAK GYAMTSÖ ZHAB LA SOL WA DEB

Chodrak Gyamtso, I pray to you.

Và Ngài Cho-drak Gyam-tso

SANG GYE NYENPA MIKYÖ KÖNCHOK BANG

Sanggye Nyenpa, Mikyo Dorje, Konchok Bang

Lại khẩn nguyện các Ngài: Sang-gye Nyen-pa, Mi-kyo Dor-je, Kon-chok Bang

WANGCHUK DORJE CHÖ WANG NAM DAG TSEN

Wangchuk Dorje, Chokyi Wangchuk, Namdag Tsen,

Wang-chuk Dor-je, Cho-kyi Wang-chuk, Nam-dag Tsen,

KARMA CHAGME DÜLMO PALCHEN PO

Karma Chagme, Dulmo, Palchenpo

Kar-ma Chag-me, Dul-mo, Pa-lchen-po,

TENPAY NYIN MOR JE LA SOL WA DEB

Tenpay Nyinche, I pray to you

Cùng Ngài Ten-pay Nyin-che.

DÜNDÜL DORJE PEMA NYINJE WANG

Dundul Dorje, Pema Nyingje Wangpo,

Khẩn cầu các Ngài: Dun-dul Dor-je, Pe-ma Nying-je Wang-po,

སྲིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱན་ཐེག་མཆོག་དོ་རྗེ་དང། །

SI ZHI TSUK GYEN THEG CHOK DORJE DANG

Tegchok Dorje, who is the crown-adornment of samsara and nirvana,

རྒྱལ་ལུང་ལུང་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པའི་བདག །

GYAL WE LUNG TEN YONG DZOG TEN PAY DAG

Lodro Thaye, who was prophesied by the Buddha

སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

LODRÖ THAYE ZHAB LA SOL WA DEB

And is the Lord of the entire Teachings, I pray to you.

དོ་རྗེའི་སྐུ་བརྟེན་མཁའ་བྱུང་དོ་རྗེ་དང། །

DORJEY KU NYE KHA KHYAB DORJE DANG

Khakhyab Dorje, who attained the vajra-body,

མཁའ་བྱུང་བཟུང་འོད་ཟེར་རིག་པའི་དོ་རྗེ་སོགས། །

KHYENTSE ÖZER RIG PAY DORJE SOG

Khyentse Ozer, Rigpay Dorje, and the others,

ཅ་བརྒྱད་སླ་མ་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ། །

TSA GYU LAMA KÜN NGÖ JETSUN MA

Bhaddarika, who is the embodiment of all root and lineage gurus,

གང་གི་སྤྱིན་གྲོལ་བཀའ་བབ་བརྒྱད་པའི་སློལ། །

GANG GI MIN DRÖL KA BAB GYU PAY SÖL

All those who hold the six traditions of her instruction lineage

རིམ་བ་དུག་ལྷན་རྒྱུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

RIM PA DRUK DEN NAM LA SOL WA DEB

That ripens and liberates, I pray to you.

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

KYE NGAG DZOG PAY RIM PA THAR CHIN TE

Give your blessings, that I may perfect the phases of creation, mantra and completion,

SI ZHI TSUK GYEN THEG CHOK DORJE DANG

Tegchok Dorje, who is the crown-adornment of samsara and nirvana,
Teg-chok Dor-je, Bậc trang hoàng trên đỉnh đầu vương miện luân hồi và niết bàn,

GYAL WE LUNG TEN YONG DZOG TEN PAY DAG

Lodro Thaye, who was prophesied by the Buddha
Lod-ro Tha-ye, người đã được tiên tri bởi Đức Phật

LODRÖ THAYE ZHAB LA SOL WA DEB

And is the Lord of the entire Teachings, I pray to you.
Và là Hộ chủ của toàn bộ Giáo lý, con khẩn cầu Ngài.

DORJEY KU NYE KHA KHYAB DORJE DANG

Khakhyab Dorje, who attained the vajra-body,
Kha-khyab Dor-je, Ngài đã đạt được thân kim cương

KHYENTSE ÖZER RIG PAY DORJE SOG

Khyentse Ozer, Rigpay Dorje, and the others,
Khyen-tse O-zer, Rig-pay Dor-je, cùng các Đạo Sư khác

TSA GYU LAMA KÜN NGÖ JETSUN MA

Bhaddarika, who is the embodiment of all root and lineage gurus,
Bhad-da-ri-ka, hóa thân của Đạo Sư của tất cả gốc và dòng truyền,

GANG GI MIN DRÖL KA BAB GYU PAY SÖL

All those who hold the six traditions of her instruction lineage
Tất cả những người nắm giữ sáu truyền thống chỉ dẫn của Phật Mẫu Tara

RIM PA DRUK DEN NAM LA SOL WA DEB

That ripens and liberates, I pray to you.
Đó là quả thành thực và giải thoát, con khẩn cầu Ngài.

KYE NGAG DZOG PAY RIM PA THAR CHIN TE

Give your blessings, that I may perfect the phases of creation, mantra and completion,
Xin ban gia trì cho con, để con hoàn thiện các giai đoạn của sinh khởi, thực hành và hoàn thành,

འཚི་མེད་ཡེ་ཤེས་རྗེ་རྗེས་སྐྱེ་མཚོག་འགྲུབ། །

CHI ME YE SHE DORJE KU CHOK DRUP
Attain the supreme Vajra-Body of wisdom and deathlessness,

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

GYAL WA KÜN KYE YI ZHIN KHOR LO DANG
Be indivisible from Chitachakra, who gives birth to all the Buddhas,

དབྱེར་མེད་དོན་གཉིས་ལྷན་སྲུབ་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས། །

YER ME DÖN NYI LHÜN DRUP JIN GYI LÖB
And spontaneously accomplish the benefit of myself and others.

སྐྱོལ་དཀར་རྒྱུན་ཁྱེར་གྱི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན། དད་དམ་ལྷ་བྲལ་ཀམ་ལྷ་དཔལ་ལྷགས་བཞེད་ལྷ་རྒྱ་ལག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་
མཚོས་བྲིས།

[This prayer to the lineage of the daily practice of White Tara was composed by Karma Ngawang Yonten Gyamtso (Jamgon Kongtrul), in accordance with the wishes of Karma Lha Pal, one of unequaled pure faith.]

མཎལམ།

MANGALAM
May there be good fortune

སྐྱབས་སེམས་ནི།

REFUGE AND BODHICHITA

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྤྲེལ་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

KÖN CHOK KÜN DÜ LA MAR KYAB SU CHI
I take refuge in the guru, the union of all the jewels.

འགྲོ་ལ་ཕན་སྤྱིར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་བསྐྱུབ། །

DRO LA PHEN CHIR YI ZHIN KHOR LO DRUP
In order to benefit beings, I will practice Tara, the wish-fulfilling wheel.

ལན་གསུམ།

Three times

CHI ME YE SHE DORJE KU CHOK DRUP

Attain the supreme Vajra-Body of wisdom and deathlessness,
Đạt được thân kim cương tối cao của trí tuệ và trường thọ,

GYAL WA KÜN KYE YI ZHIN KHOR LO DANG

Be indivisible from Chitachakra, who gives birth to all the Buddhas,
Không tách rời bởi Bạc khai sinh của tất cả chư Phật,

YER ME DÖN NYI LHÜN DRUP JIN GYI LÖB

And spontaneously accomplish the benefit of myself and others.
Và thành tựu một cách tự nhiên vì lợi ích của bản thân và những người khác.

[This prayer to the lineage of the daily practice of White Tara was composed by Karma Ngawang Yonten Gyamtso (Jamgon Kongtrul), in accordance with the wishes of Karma Lha Pal, one of unequaled pure faith.]

[Bài cầu nguyện đến dòng truyền thực hành hàng ngày Đức Tara Trắng được soạn bởi Karma Ngawang Yonten Gyamtso (Jamgon Kongtrul), phù hợp với mong muốn của Karma Lha Pal, một trong đức tin thuần khiết vô song.]

MANGALAM

May there be good fortune
Nguyện may mắn cát tường.

REFUGE AND BODHICITA
QUYY VÀ PHÁT BỒ ĐỀ TÂM

KÖN CHOK KÜN DÜ LA MAR KYAB SU CHI

I take refuge in the guru, the union of all the jewels.
Con quy y đạo sư và Tam Bảo.

DRO LA PHEN CHIR YI ZHIN KHOR LO DRUP

In order to benefit beings, I will practice Tara, the wish-fulfilling wheel.
Để lợi ích chúng sinh, con xin thực hành Tara, bánh xe nguyện ước.

(Three times)
(Ba lần)

ཚོགས་བསགས་སྒྲོན།

(To gather the accumulations, recite as follows)

བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས།

GATHERING THE ACCUMULATION OF MERIT AND WISDOM

རང་ཉིད་སྒྲོལ་མའི་ལྷགས་སྒོག་འོད་ཟེར་གྱིས། །

RANG NYI DROL MAY THUG SOG ÖZER GYI

Light rays from the life-essence in the heart of myself as Tara,

འཕགས་མ་སྲས་བཅས་མདུན་མཁར་སྐྱེན་བྲངས་གུར། །

PHAG MA SE CHE DÜN KHAR CHEN DRANG GYUR

Invite the Arya and the Bodhisattvas into the space before me.

བཇོ་ས་སྤྱེ་ཇོ།

BENDZA SAMADZA

Vajra Gathering

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚི། །

KÖN CHOK SUM LA DAG KYAB CHI

I take refuge in the three jewels,

སྤིག་པ་མི་དག་སོ་སོར་བཤགས། །

DIG PA MI GE SO SOR SHAG

I confess each bad, unvirtuous action,

འགྲོ་བའི་དག་ལ་རྗེས་ཡིད་རང། །

DRO WAY GE LA JE YI RANG

I rejoice in the good actions of beings,

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་བཟུང། །

SANG GYE JANG CHUB YI KYI ZUNG

I hold the Buddhas and Bodhisattvas in my mind.

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་མཆོག་ལ། །

SANG GYE CHÖ DANG TSOK CHOK LA

I take refuge in the Buddha, Dharma and Sangha

(To gather the accumulations, recite as follows)

(Để tích lũy công đức, đọc như sau)

GATHERING THE ACCUMULATION OF MERIT AND WISDOM

TÍCH LŨY CÔNG ĐỨC

RANG NYI DROL MAY THUG SOG ÖZER GYI

Light rays from the life-essence in the heart of myself as Tara,
Tara từ ánh sáng giọt tinh chất ngay tim hành giả phóng ra,

PHAG MA SE CHE DÜN KHAR CHEN DRANG GYUR

Invite the Arya and the Bodhisattvas into the space before me.

Triệu thỉnh Tara và Chư Bồ tát đến không gian trước mặt hành giả.

འཇམ་ལྷ་མོ་

BENDZA SAMADZA

tụng tiếng Tạng: ben-dza sa-ma-dza

KÖN CHOK SUM LA DAG KYAB CHI

I take refuge in the three jewels,

Con xin quy y Tam Bảo,

DIG PA MI GE SO SOR SHAG

I confess each bad, unvirtuous action,

Và xin sám hối từng nghiệp bất thiện,

DRO WAY GE LA JE YI RANG

I rejoice in the good actions of beings,

Con xin hoan hỉ với bất kỳ thiện nghiệp nào của tất cả chúng sinh,

SANG GYE JANG CHUB YI KYI ZUNG

I hold the Buddhas and Bodhisattvas in my mind.

Con luôn nhớ nghĩ đến Chư Phật và Bồ Tát.

SANG GYE CHÖ DANG TSOK CHOK LA

I take refuge in the Buddha, Dharma and Sangha

Con xin quy y Phật, Pháp và Tăng

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

JANG CHUB BAR DU KYAB SU CHI
Until I attain enlightenment.

རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་འགྲུབ་ཕྱིར། །

RANG ZHEN DÖN NI RAB DRUP CHIR
I will develop the bodhichitta

བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི། །

JANG CHUB SEM NI KYE PAR GYI
In order to perfectly accomplish the benefit of myself and others.

བྱང་ཚུབ་མཚོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱིས་ནས། །

JANG CHUB CHOK GI SEM NI KYE GYI NE
Having developed the mind of perfect enlightenment,

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་མགོན་དུ་གཉེར། །

SEM CHEN THAM CHE DAG GI DRÖN DU NYER
I will take care of all beings.

བྱང་ཚུབ་སྦྱོང་མཚོག་ཡིད་འོང་སྦྱང་པར་བགྱི། །

JANG CHUB CHÖ CHOK YI ONG CHE PAR GYI
I will follow the beautiful, perfect conduct of the Bodhisattva,

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUP PAR SHOG
May I attain Buddhahood so that I can benefit all beings.

འགོ་ཀུན་བདེ་ལྗན་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་བཅས་བྲལ། །

DRO KUN DE DEN DUG NGAL GYU CHE DRAL
1. May all beings have happiness, 2. be free of suffering and its causes,

བདེ་དང་མི་འབྲལ་བཏང་སྟོམས་ཆེར་གནས་ཤོག། །

DE DANG MIN DRAL TANG NYOM CHER NE SHOG
3. Be inseparable from happiness, and 4. rest in the great impartiality (four immeasurables).

JANG CHUB BAR DU KYAB SU CHI

Until I attain enlightenment.

Cho đến khi đạt được giác ngộ.

RANG ZHEN DÖN NI RAB DRUP CHIR

I will develop the bodhichitta

Con xin phát tâm Bồ đề

JANG CHUB SEM NI KYE PAR GYI

In order to perfectly accomplish the benefit of myself and others.

Để đạt thành tựu vì lợi ích của bản thân và những người khác.

JANG CHUB CHOK GI SEM NI KYE GYI NE

Having developed the mind of perfect enlightenment,

Khi đã phát triển tâm giác ngộ hoàn hảo,

SEM CHEN THAM CHE DAG GI DRÖN DU NYER

I will take care of all beings.

Con sẽ hành động vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

JANG CHUB CHÖ CHOK YI ONG CHE PAR GYI

I will follow the beautiful, perfect conduct of the Bodhisattva,

Thực hành hạnh nguyện hoàn hảo của Chư Bồ Tát,

DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUP PAR SHOG

May I attain Buddhahood so that I can benefit all beings.

Nguyện con đạt được Phật quả để lợi ích tất cả chúng sinh.

DRO KUN DE DEN DUG NGAL GYU CHE DRAL

May all beings have happiness, be free of suffering and its causes,

Nguyện tất cả chúng sanh đều được hạnh phúc, và thoát khỏi đau khổ và nhân khổ đau,

DE DANG MIN DRAL TANG NYOM CHER NE SHOG

**Be inseparable from happiness, and rest in the great impartiality (four
immeasurables).**

Nguyện họ không xa lìa hạnh phúc, và an trụ trong tâm đại bình đẳng (bốn vô lượng tâm).

ཅེས་བརྗོད་ཅིང་ཚོགས་ཞིང་མི་དམིགས་པར་བཞག།

(Having thus recited, dissolve the [visualized] assembly and rest in nonconceptuality.)

བསྐྱེད་བསྐྱེས་ཀྱི་ནལ་འབྱོར་ནི།

THE GENERATION AND RECITATION YOGA

ཨོ་ཤུན་ཡཏཱ་ཇུན་བཟླ་སྤྱུ་མ་ཨུ་ཏྲཱ་ཀོ་ཉཱ་ཧཱི།

OM SHUNYATA JNANA BENDZA SOBHAWA EMA KO HAM
OM. I am the embodiment of the vajra nature of emptiness and wisdom

སྟོང་བའི་རང་ཅུལ་རྩྱི་གི་སྐྱ་གདངས་ལས། །

TONG PAY RANG TSAL HUNG GI DRA DANG LE
The natural power of emptiness, the sound of HUNG

དོ་རྗེའི་སྐྱུང་ལའོར་ནང་དུ་ཚུ་ཤེལ་གྱི། །

DORJEY SUNG KHOR NANG DU CHU SHEL GYI
Becomes a vajra protective-circle, with inside, an inconceivable palace of moonstone.

གཞལ་མེད་ཁང་ཤུ་པ་པ་དཀར་ལྷ་བའི་སྟེང་། །

ZHAL ME KHANG Ü PE KAR DA WAY TENG
In its center, upon a white lotus and moon,

ཧྱི་ལས་ཨུ་ཏྲཱ་ལ་དཀར་པོ་ཧྱི་གིས་མཚན། །

TAM LE UT PAL KAR PO TAM GYI TSEN
A TAM transforms into a white utpala flower adorned by a TAM

འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་འདུས་ཡོངས་གྱུར་ལས། །

Ö TRÖ DÖN NYI CHE DÜ YONG GYUR LE
Lights radiate, accomplish the two benefits, and are reabsorbed.

རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་སྐྱོལ་བའི་མདོག། །

RANG NYI PHAG MA DROL MA DA WAY DOK
It transforms into myself as Noble Tara, who is the color of the moon,

(Having thus recited, dissolve the [visualized] assembly and rest in nonconceptuality.)

(Trì tụng, quán hòa tan và thiền định.)

THE GENERATION AND RECITATION YOGA

THỰC HÀNH, TRÌ TỤNG

OM SHUNYATA JNANA BENDZA SOBHAWA EMA KO HAM

ॐ OM. I am the embodiment of the vajra nature of emptiness and wisdom

ॐ OM. Hành giả thiền định trong trạng thái bản tính kim cương của tánh Không và trí tuệ

TONG PAY RANG TSAL HUNG GI DRA DANG LE

The natural power of emptiness, the sound of HUNG

Sức mạnh tự tánh của tánh Không, âm thanh HUNG

DORJEY SUNG KHOR NANG DU CHU SHEL GYI

Becomes a vajra protective-circle, with inside, an inconceivable palace of moonstone.

Trở thành một vòng tròn kim cương bảo hộ, với bên trong, một cung điện không thể nghĩ bàn bằng đá mặt trăng

ZHAL ME KHANG Û PE KAR DA WAY TENG

In its center, upon a white lotus and moon,

Ở ngay trung tâm, trên một hoa sen trắng và mặt trăng,

TAM LE UT PAL KAR PO TAM GYI TSEN

A TAM transforms into a white utpala flower adorned by a TAM

Chủng tự TAM biến thành một bông hoa sen trắng (sen nhiều cánh của Tây Tạng) được trang

trí bởi chủng tự TAM

Ö TRÖ DÖN NYI CHE DÛ YONG GYUR LE

Lights radiate, accomplish the two benefits, and are reabsorbed.

Ánh sáng phóng ra để thành tựu 2 lợi ích (lợi cho bản thân và lợi cho chúng sinh) sau đó hấp thu trở lại.

RANG NYI PHAG MA DROL MA DA WAY DOK

It transforms into myself as Noble Tara, who is the color of the moon,

Ánh sáng đó chuyển hóa bản thân hành giả thành thân tướng của Tara, trong màu trắng như mặt trăng

ཞི་འཇུག་སྐྱིད་ཉམས་འོད་ཟེར་ལྔ་ལྔ་འཕྲོ། །

ZHI DZUM GEK NYAM ÖZER NGA DEN TRO

Peaceful and smiling, beautiful, shining with light-rays of five colors.

དཔལ་བ་ཕྱག་ཞབས་ཡེ་ཤེས་སྐྱོན་བདུན་མཛེས། །

DRAL WA CHAG ZHAB YE SHE CHEN DÜN DZE

The forehead, hands, and feet are beautified by seven eyes of wisdom,

ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྐྱོན་གཡོན་པའི་མཐེབ་སྲིན་གྱིས། །

CHAG YE CHOK JIN YÖN PAY THEB SIN GYI

The right hand makes the gesture of the Supreme Gift,

ལུངས་དཀར་པོའི་སྣོད་བུ་བྱག་ས་ཀར་འཛིན། །

UT PAL KAR PÖ DONG BU THUG KAR DZIN

The left hand thumb and ring finger holds the stem of a white utpala to the heart.

དར་དཀར་སྟོད་གཡོག་སྒྲ་ལུའི་སྒྲ་དགྱིས་གསོལ། །

DAR KAR TÖ YOK NA NGAY ME TRI SÖL

She wears a white silk blouse and a skirt of five colors,

འོ་བུ་མུ་ཉིག་ཚུ་སྐྱིས་མཛེས་རྒྱན་སྤེལ། །

NOR BU MU TIK CHU KYE DZE GYEN PEL

She is bedecked by beautiful adornments of jewels, pearls and lotuses.

དུ་སྐྱ་ལི་བ་ལྷག་པར་བཙེད་ཞིང་འཕྱངས། །

Ü TRA LI WA TAG PAR CHING ZHING CHANG

Her long hair is tied at the nape and hangs freely,

ཟླ་བར་རྒྱབ་བསྐྱེན་དོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྱང་བཞུགས། །

DA WAR GYAB TEN DORJEY KYIL TRUNG ZHUK

Her back rests against a moon and she is seated in the vajra posture,

གནས་གསུམ་ཨོ་ཨུཾ་ཧཱི་འོད་ཟེར་གྱིས། །

NE SUM OM AH HUNG GI ÖZER GYI

White OM on forehead, red AH at throat, and blue HUNG at the heart radiate light rays.

ZHI DZUM GEK NYAM ÖZER NGA DEN TRO

Peaceful and smiling, beautiful, shining with light-rays of five colors.

Ngài hiền hòa và tươi cười, xinh đẹp, tỏa sáng với ánh sáng ngũ sắc.

DRAL WA CHAG ZHAB YE SHE CHEN DÜN DZE

The forehead, hands, and feet are beautified by seven eyes of wisdom,

Trán, lòng bàn tay và lòng bàn chân được trang hoàng đẹp để bảy con mắt trí tuệ,

CHAG YE CHOK JIN YÖN PAY THEB SIN GYI

The right hand makes the gesture of the Supreme Gift,

Bàn tay phải giữ ấn bố thí,

UT PAL KAR PÖ DONG BU THUG KAR DZIN

The left hand thumb and ring finger holds the stem of a white utpala to the heart.

Bàn tay ngón cái và vòng tay trái nắm thân cây hoa sen trắng ngay tim.

DAR KAR TÖ YOK NA NGAY ME TRI SÖL

She wears a white silk blouse and a skirt of five colors,

Ngài mặc một chiếc áo lụa trắng và một chiếc váy năm màu,

NOR BU MU TIK CHU KYE DZE GYEN PEL

She is bedecked by beautiful adornments of jewels, pearls and lotuses.

Được trang hoàng bởi đồ trang sức, ngọc trai và những bông sen tuyệt đẹp.

Û TRA LI WA TAG PAR CHING ZHING CHANG

Her long hair is tied at the nape and hangs freely,

Tóc dài của Ngài được buộc ở gáy và thả xuống,

DA WAR GYAB TEN DORJEY KYIL TRUNG ZHUK

Her back rests against a moon and she is seated in the vajra posture,

Lưng Ngài tựa vào một mặt trăng và Ngài đang ngồi trong tư thế kim cương,

NE SUM OM AH HUNG GI ÖZER GYI

White OM on forehead, red AH at throat, and blue HUNG at the heart radiate light rays.

Chủng tự OM ཨྵ trắng trên trán, AH ཨྵ đỏ ở cổ họng, và màu xanh HUNG ཨྵ tại trung tâm tỏa ra tia sáng.

ཡེ་ཤེ་སེམ་པ་བཅའ་བརྟེན་སྣ་ལྔ་ལྷ་ལྷོ་།

YE SHE SEM PA BENDZA SA MADZA
That invite the Wisdom Deities, BENDZA SAMADZA.

རྩི་ལྷོ་བྱི་ཉེ་གཉིས་སུ་མེད་པར་བེམ། །

DZA HUNG BAM HO NYI SU ME PAR THIM
DZA HUNG BAM HO (Tara) merges inseparably with me.

སྒྲ་ཡང་འོད་འཕྲོས་རིགས་ལྷ་སྐྱེན་དྲངས་གྱུར། །

LAR YANG ÖTRÖ RIG NGA CHEN DRANG GYUR
Light rays radiate again and the five Buddhas are invited.

དབང་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་མདོན་པར་དབང་བསྐྱར་སྟོལ། །

WANG LHA NAM KYI NGÖN PAR WANG KUR TSÖL
“Empowerment Deities! Bestow your empowerment!”

གསོལ་བ་བཏབ་པའི་དབང་གིས་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས། །

SOL WA TAB PAY WANG GI LHA NAM KYI
Due to that supplication, the empowerment deities recite:

ཨོ་སར་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ཨ་རྟེ་ཤི་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྱི་ཡེ་ལྷོ། །

OM SARWA TATAGATA ABHIKHEKATA SAMAYA SHIRIYE HUNG
OM Splendor of the empowerment and commitment of all the Tathagatas. HUNG

ཞེས་གསུང་དབང་བསྐྱར་སྐྱེ་གང་དྲི་མ་དག །

ZHE SUNG WANG KÜR KU GANG DRI MA DAG
They bestow their empowerment so that the body is filled and stains are cleansed away.

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

RIG DAG Ö PAG ME KYI UR GYEN GYUR
The Family Master, Amitabha, becomes the crown adornment (from excess nectar).

སྐྱེལ་པའི་ལྷ་མོས་བདག་ལ་མཚོན་ཅིང་བསྟོད། །

TRUL PAY LHA MÖ DAG LA CHÖ CHING TÖ
Emanated goddesses make offerings to me, and praise me,

YE SHE SEM PA BENDZA SA MADZA
That invite the Wisdom Deities,
Thỉnh mời các vị thần

བཞུ་ས་ལྷ་ཡུ་

BENDZA SAMADZA
tụng tiếng Tạng: ben-dza sa-ma-dza

DZA HUNG BAM HO NYI SU ME PAR THIM
DZA HUNG BAM HO (Tara) merges inseparably with me.
DZA HUNG BAM HO ཇུ་མུང་བ་མོ་ལྷ་མོ་ (Tara) hòa nhập không thể phân với hành giả.

LAR YANG ÖTRÖ RIG NGA CHEN DRANG GYUR
Light rays radiate again and the five Buddhas are invited.
Các tia sáng phóng ra một lần nữa để triệu thỉnh năm vị Phật.

WANG LHA NAM KYI NGÖN PAR WANG KUR TSÖL
“Empowerment Deities! Bestow your empowerment!”
Bổn tôn của quán đảnh! Xin ban quán đảnh cho con!

SOL WA TAB PAY WANG GI LHA NAM KYI
Due to that supplication, the empowerment deities recite:
Do khẩn cầu, Các Bổn Tôn của quán đảnh đáp lời:

OM SARWA TATAGATA ABHIKHEKATA SAMAYA SHIRIYE HUNG
ཨོྲཱཾ OM Splendor of the empowerment and commitment of all the Tathagatas.

ཨོྲཱཾ OM quán đảnh và cam kết chói lọi của tất cả các Đấng Như Lai. HUNG མུང་

ZHE SUNG WANG KÜR KU GANG DRI MA DAG
They bestow their empowerment so that the body is filled and stains are cleansed away.
Ban cho quán đảnh để tịnh hóa nghiệp bất tịnh.

RIG DAG Ö PAG ME KYI UR GYEN GYUR
The Family Master, Amitabha, becomes the crown adornment (from excess nectar).
Nước cam lồ quán đảnh từ đỉnh đầu chảy xuống đầy thân, phần dư sẽ trang hoàng trên đỉnh đầu hành giả và hóa hiện thành Đạo Sư A Di Đà.

TRUL PAY LHA MÖ DAG LA CHÖ CHING TÖ
Emanated goddesses make offerings to me, and praise me,
Nữ thần hóa hiện cúng dường và khen ngợi hành giả,

ཨོཾ་ཨྱ་རྩ་ཏཱ་ལ་པར་བཅོམ་མཚོ་བུ་བྱེད་ཀྱི་ཨྱ་ལོ་གེ་མཚོ་ཉི་མའི་ཤུ་ཤར་པ་དྲི་རྩུ་ཨྱ་ལྷོ་སྤྱི་ཏཱ་

OM ARYA TARE BENDZA ARGAM PADYAM PUPE DHUPE ALOKE GHENDE NEWIDE SHABDA TRATITSA AH HUNG SOHA

OM. To Arya Tara, offerings of vajra water, foot-water, flowers, scent, food and music. AH HUNG SOHA.

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པའ་གྱིས། །

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI

Devas and asuras have bowed down

ཞབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བཏུང་དེ། །

ZHAB KYI PE MO LA TÛ DE

Their crowns to your lotus feet.

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སློལ་མཛད་མ། །

PHONG PA KÛN LE DRÖL DZE MA

I pay homage and make praises to Mother Tara,

སློལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །

DRÖL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ

Who brings freedom from all destitution.

སྲུགས་བཞུགས།

THE MANTRA RECITATION

སྲུགས་ཀར་པད་ལྷར་ལོའ་ལོའི་ལྷོ་བར་དྲྀ། །

THUG KAR PE DAR KHOR LO TE WAR TAM

In the center of a wheel upon a lotus and moon in the heart, there is a TAM

སྟོང་ལོག་ཨོཾ་ཏཱ་ཙིབས་བརྒྱད་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱད། །

TENG OG OM HA TSIB GYE YIG DRU GYE

Above it is OM, below it is HA, and around it, the eight syllables are arranged in a clockwise direction (facing inwards towards the TAM).

ཨོཾ་ཨྱ་ར་ཏཱ་ལ་འཇམ་མགྲོན་པུའུ་པཱེ་དུམ་པཱེ་ལོ་ཨྱ་ལོ་གཏུ་གྲོ་མེ་ཏཱ་ལཱ་པཱ་འི་ཚུ་ཨུཾ་ཨུཾ་ཨུཾ་
OM ARYA TARE BENDZA ARGAM PADYAM PUPE DHUPE ALOKE GHENDE NEWIDE SHABDA TRATITSA
AH HUNG SOHA

OM. To Arya Tara, offerings of vajra water, foot-water, flowers, scent, food and music. AH HUNG SOHA.

Cúng dường nước uống, nước rửa chân, hoa, nhang, nước thơm, thực phẩm và âm nhạc đến Tara,

(đọc tụng theo tiếng tạng):

OM AR-YA TA-RÊ BEN-DZA ÁR-GAM BÁ-YAM PU-PÊ DU-PÊ A-LÔ-KÊ GHEN-ĐÊ NHIU-ĐÊ SHÁP-ĐA
TRA-TI-TSA AH HUNG SÔ-HA

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYL
Devas and asuras have bowed down
Chư Thiên và A tu la đã cúi xuống

ZHAB KYI PE MO LA TÛ DE
Their crowns to your lotus feet.
Đặt đỉnh đầu xuống chân sen của Ngài

PHONG PA KÛN LE DRÖL DZE MA
I pay homage and make praises to Mother Tara,
Con xin tôn kính và tán thán Mẹ Tara

DRÖL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ
Who brings freedom from all destitution.
đã đem tự do từ tất cả các cảnh cùng cực.

THE MANTRA RECITATION
TRÌ TỤNG MINH CHÚ

THUG KAR PE DAR KHOR LO TE WAR TAM
In the center of a wheel upon a lotus and moon in the heart, there is a TAM
Ở trung tâm của một bánh xe trên một hoa sen và mặt trăng, có một chủng tự TAM ཏཱམ་

TENG OG OM HA TSIB GYE YIG DRU GYE
Above it is OM, below it is HA, and around it, the eight syllables are arranged in a clockwise
direction (facing inwards towards the TAM).

Trên đó là chủng tự OM ཨོཾ་, dưới là HA ཧཱུཾ་, và xung quanh nó, tám âm tiết được sắp xếp theo chiều kim

đồng hồ (đối diện vào bên trong về phía TAM ཏཱམ་).

གཡས་བསྐྱོར་སྟོན་ལྷའི་མདོག་ཅན་གཡོ་མེད་གསལ། །

YE KOR TÖN DAY DOK CHEN YO ME SAL
Bright and clear, the color of the autumn moon

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྣ་ཏཱ།

OM TARE TU TARE TURE SOHA
OM Oh Saviouress! Loving one! Swift one! SOHA.

ཞེས་རྩ་སྐབས་ལ་བརྒྱས་པའི་དངོས་གཞི་བྱ། ཚེ་ཤམ་ཅན་བརྒྱ་བའི་ཚེ།

(Thus do the main practice, which is the recitation of the root mantra. When you wish to do the long-life supplement [recite as follows])

ཏཱ་མཐར་ཨོ་ཏཱ་འི་བར་དུ་སྟེལ་སྐབས་འཁོད། །

TAM THAR OM HAY BAR DU PEL NGAG KHÖ
Around the TAM is the composite mantra from OM up to HA.

འོད་འཕྲོས་རང་གཞན་སྐྱིབ་སྦྱངས་ཚེ་དཔལ་སྟེལ། །

Ö TRÖ RANG ZHEN DRIP JANG TSE PAL PEL
Lights radiate, purify the obscurations of myself and others, increasing our life spans and prosperity.

འཕགས་མཚོད་བྱིན་རྒྱབས་བརྟན་གཡོ་འེ་ཚེ་བཅུད་བསྐྱུས། །

PHAG CHO JIN LAB TEN YOI TSE CHÜ DÜ
They make offerings to the Noble ones, whose blessings, together with the life-essences of the animate and inanimate, are gathered in.

རང་ཐིམ་ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་མཚོག་ཐོབ་གྱུར། །

RANG THIM TSE DANG YE SHE CHOK THÖB GYUR
They merge into me, and I attain supreme life and wisdom.

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨཱ་ཡུ་ཡུ་ཏུ་རྩེ་རྩེ་བ་སྐྱི་རྩེ་སྣ་ཏཱ།

OM TARE TU TARE TURE MAMA AYU PUNYE JANA PUTRIM KURU SOHA
OM Saviouress! Loving One! Swift One! Give me life, merit and wisdom!

ཚེ་སྦྱབ་དང་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ལ་འདི་གཙོ་བོར་བརྒྱ།

During long-life practice and in regular daily practice, primarily recite this mantra:

YE KOR TÖN DAY DOK CHEN YO ME SAL
Bright and clear, the color of the autumn moon
Sáng tỏ như màu mặt trăng thu

ཨོྩྨ་རེ་ཏུ་ལྷ་རེ་ཏུ་རེ་སྒྲ་སྒྲ།

OM TARE TU TARE TURE SOHA

Om Oh Saviouress! Loving One! Swift One! SOHA.
“Om, Bậc cứu hộ! Bậc từ ái! Bậc thành tựu nhanh chóng!”

Tụng chú bằng tiếng Tạng: **OM TA-RE TU TA-RE TU-RE SO-HA**

(Thus do the main practice, which is the recitation of the root mantra. When you wish to do the long-life supplement [recite as follows])

Vì vậy, thực hành chính, là trì tụng tâm chú. Khi muốn kéo dài cuộc sống [đọc tụng sau])

TAM THAR OM HAY BAR DU PEL NGAG KHÖ
Around the TAM is the composite mantra from OM up to HA.

Xung quanh chủng tự TAM ཨོྩྨ་ là câu minh chú OM ཨྱོྩྨ་ hợp từ lên đến HA ཨ་.

Ö TRÖ RANG ZHEN DRIP JANG TSE PAL PEL
Lights radiate, purify the obscurations of myself and others, increasing our life spans and prosperity.
Ánh sáng phóng ra, tịnh hóa những che chướng của bản thân mình và những người khác, làm tăng tuổi thọ và sự thịnh vượng.

PHAG CHO JIN LAB TEN YOI TSE CHŪ DÜ
They make offerings to the Noble ones, whose blessings, together with the life-essences of the animate and inanimate, are gathered in.
Cúng dường cho bậc Thánh giả, bậc phước lành, cùng tập hợp với tinh sống của chúng sinh hữu tình và vô tình.

RANG THIM TSE DANG YE SHE CHOK THÖB GYUR
They merge into me, and I attain supreme life and wisdom.
Hòa tan vào hành giả, giúp đạt được cuộc sống tối cao và trí tuệ.

ཨོྩྨ་རེ་ཏུ་ལྷ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨྱ་ཡུཾ་ཤུ་ཅཱེ་རྫོ་ན་ཤུ་རྩི་གུ་བ་སྒྲ་སྒྲ།

OM TARE TU TARE TURE MAMA AYU PUNYE JANA PUTRIM KURU SOHA
Om Oh Saviouress! Loving One! Swift One! Give me life, merit and wisdom!
“Om, Bậc cứu hộ! Bậc từ ái! Bậc thành tựu nhanh chóng! Xin ban cho con cuộc sống lâu dài, phước báu và trí tuệ!”

Trì tụng tiếng Tạng:
OM TA-RÊ TÚT TA-RÊ TU-RÊ MA-MA A-YU PUN-YÊ JA-NA PU-TRIM KU-RU SÔ-HA

During long-life practice and in regular daily practice, primarily recite this mantra:
Trong thực hành trường thọ và thực hành hàng ngày, trì tụng câu chú này:

སྐབས་སྐབས་སྟེ།

Sometimes recite the following:

རིགས་བདག་སྤྲོ་མས་འཆི་མེད་ཚོ་དབང་སྟོང་། །

RIG DAG LA ME CHI ME TSE WANG TSÖL
The Family-Master Guru bestows the deathless life empowerment.

གུས་བས་རྒྱད་བསྐྱེད་དེ་ཡི་ཐུགས་འོད་ཀྱིས། །

KU PE GYU KÜL DE YI THUG Ö KYI
He is invoked with devotion and then lights from his heart

འཁོར་འདས་བརྟན་གཡོའི་ཚོ་བཅུད་དྲུངས་མ་བསྐྱེས། །

KHOR DE TEN YOI TSE CHÜ DANG MA DÜ
Gather in the energies and life essences of the animate and inanimate in Samsara and Nirvana.

ལྷུང་བཟེད་ནང་ཞུགས་ཞུ་ལོལ་ཁ་ནས་ལུང། །

LHUNG ZE NANG ZHUK ZHU KHÖL KHA NE LÜ
They enter into the bhikshu's bowl, melt, boil and overflow.

རང་ལུས་འཆི་མེད་བདུད་རྩིས་གང་བར་གྱུར། །

RANG LÜ CHI ME DÜ TSI GANG WAR GYUR
My body becomes filled with deathless amrita.

ཞེས་མོས་གིང་བཟོའོ།

Imagining that recite:

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་མ་མ་ཞུ་ཡུ་པུ་ཏཱེ་ལྷོ་ན་པུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་།

OM TARE TU TARE TURE MAMA AYU PUNYE JANA PUTRIM KURU SOHA
Long mantra OM Oh Saviouress! Loving One! Swift One! Give me life, merit and wisdom! SOHA

ཐུག་མཐར་བསྐྱེད་ལྷོ་།

THE COMPLETION STAGE

Sometimes recite the following:

Hoặc có thể trì tụng như sau:

RIG DAG LA ME CHI ME TSE WANG TSÖL

The Family-Master Guru bestows the deathless life empowerment.

Chư Đạo Sư dòng truyền thừa ban quán đánh trường thọ.

KU PE GYU KÜL DE YI THUG Ö KYI

He is invoked with devotion and then lights from his heart

Ngài được gọi với lòng sùng kính và sau đó sáng từ tim

KHOR DE TEN YOI TSE CHÜ DANG MA DÜ

**Gather in the energies and life essences of the animate and inanimate in
Samsara and Nirvana.**

*Thu thập trong các nguồn năng lượng và tinh chất cuộc sống của các chúng sinh hữu
tình và vô tình trong luân hồi và Niết Bàn.*

LHUNG ZE NANG ZHUK ZHU KHÖL KHA NE LÜ

They enter into the bhikshu's bowl, melt, boil and overflow.

Họ nhập vào bình bát, hòa tan, sôi và tràn.

RANG LÜ CHI ME DÜ TSI GANG WAR GYUR

My body becomes filled with deathless amrita.

Cơ thể của hành giả trở nên đầy cam lồ bất tử.

Imagining that recite:

Quán tưởng và trì tụng

ཨོཾ་རྩེ་ཏུ་རྩེ་ཏུ་རྩེ་ཏུ་མ་མ་ལྷ་ཡུལ་སུ་ཅེ་རྩེ་ལྷ་མ་སུ་རྩི་གུ་ཅ་སྐྱ་ལྷ།

OM TARE TU TARE TURE MAMA AYU PUNYE JANA PUTRIM KURU SOHA

Trì tụng tiếng Tạng:

OM TA-RÊ TÚT TA-RÊ TU-RÊ MA-MA A-YU PUN-YÊ JA-NA PU-TRIM KU-RU SÔ-HA

THE COMPLETION STAGE

ཞེས་བསྐྱེད།

(At the end of the session dissolution)

སྣོད་བཅུད་འོད་ལྷན་དང་བདག་ཉིད་ཀྱང། །

NÖ CHÜ Ö ZHU TAM DANG DAG NYI KYANG
The environment and inhabitants melt into light.

མི་དམིགས་འོད་གསལ་ལྷག་རྒྱ་ཚེན་པོར་ཐིམ། །

MI MIG Ö SAL CHAG GYA CHEN POR THIM
Even the TAM and myself merge into the non-dual luminosity, the Mahamudra.

སྐར་ཡང་འཕགས་མའི་སྐར་གསལ་འབྲུ་གསུམ་མཚན། །

LAR YANG PHAG MAY KUR SAL DRU SUM TSEN
I again reappear as the body of the Arya adorned by the three syllables,

ཚོས་ཀུན་ལྟ་སྤྲུགས་ཡེ་ཤེས་རོལ་བའོ། །

CHÖ KÜN LHA NGAG YE SHE RÖL PA O
All phenomena are the play of deity, mantra and wisdom.

གཏོར་འབུལ་སྦྱོར།

TORMA OFFERING

རི་ཡི་འུ།

RAM YAM KAM
(Seed syllables for fire, air, and water.)

རིན་ཚེན་སྣོད་དུ་འབྲུ་གསུམ་འོད་དུ་ལྷ། །

RIN CHEN NÖ DU DRU SUM Ö DU ZHU
The three syllables (OM AH HUNG) melt into light within a precious vessel

གཏོར་མ་ཟག་མེད་བདུད་རྩི་འི་རྒྱ་མཚོར་གྱུར། །

TOR MA ZAG ME DÜ TSI GYAM TSOR GYUR
And become an inexhaustible torma, an ocean of amrita.

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་ཎྟ།

OM AH HUNG

(At the end of the session dissolution)

(Kết thúc việc hòa tan)

NÖ CHÜ Ö ZHU TAM DANG DAG NYI KYANG

The environment and inhabitants melt into light.

Tất cả xung quanh tan thành ánh sáng.

MI MIG Ö SAL CHAG GYA CHEN POR THIM

Even the TAM and myself merge into the non-dual luminosity, the Mahamudra.

Ngay cả bản thân chủng tự TAM མྱྱྱ cũng tan vào ánh sáng bất nhị, Đại thủ ấn (tánh không).

LAR YANG PHAG MAY KUR SAL DRU SUM TSEN

I again reappear as the body of the Arya adorned by the three syllables,

Hành giả một lần nữa lại xuất hiện hình dáng Tara điểm tô bằng ba chủng tự,

CHÖ KÜN LHA NGAG YE SHE RÖL PA O

All phenomena are the play of deity, mantra and wisdom.

Tất cả các hiện tượng đều là hóa hiện của Bồ Tôn, minh chú và trí tuệ.

TORMA OFFERING

Cúng dường bánh Tormas

རྩ་ཡི་ཁྲི།

RAM YAM KAM

(Seed syllables for fire, air, and water.)

Chủng tự gốc của lửa, không khí và nước.)

Đọc tụng bằng tiếng Tạng: RAM YAM KAM

RIN CHEN NÖ DU DRU SUM Ö DU ZHU

The three syllables (OM AH HUNG) melt into light within a precious vessel

Ba chủng tự (OM ཨྱྱྱ AH མྱྱྱ HUNG མྱྱྱ) tan vào ánh sáng bên trong bảo bình

TOR MA ZAG ME DÜ TSI GYAM TSOR GYUR

And become an inexhaustible torma, an ocean of amrita.

Và trở thành một torma vô tận, một đại dương cam lồ.

ཨྱྱྱམྱྱྱཱུཾྱྱྱ

OM AH HUNG

ཏུ་རུ་ར་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྐྱོལ། །

TU TA RI YI JIG GYE DRÖL
Tutara who frees from the eight fears,

ཏུ་རེན་བ་ནམས་ལས་སྐྱོལ། །

TU RE NA WA NAM LE DRÖL
Ture who frees from all illness,

སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །

DRÖL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ
I pay homage to Tara and praise her.

ཅེས་བས་བསྟོད།

(Thus make the praises)

འཕགས་མ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས། །

PHAG MA GYALWA SE CHE KYI
Tara, Buddhas and Bodhisattvas,

མཚོན་གཏོར་བཞེས་ལ་བདག་འཁོར་བཅས། །

CHÖ TOR ZHE LA DAG KHOR CHE
Receive this tormas offering and give to me and my dependents

ཏྲག་ཏུ་སྲུང་སྐྱོབས་བྱིན་གྱིས་ཚོབས། །

TAG TU SUNG KYÖB JIN GYI LOB
Your continuous protection and your blessings,

ཚོས་སྐྱོད་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་དང། །

CHÖ CHÖ YÜN RING TSO WA DANG
Provide us with sustenance that will ensure a long life of Dharma activity

མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་སྐྱོལ། །

CHOK THÜN NGÖ DRUP MA LU TSÖL
Bestow upon us every supreme and mundane spiritual accomplishment.

TU TA RI YI JIG GYE DRÖL
Tutara who frees from the eight fears,
Tutara Đấng giải thoát khỏi tám nỗi sợ,

TU RE NA WA NAM LE DRÖL
Ture who frees from all illness,
Ture Đấng giải thoát khỏi mọi bệnh tật,

DRÖL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ
I pay homage to Tara and praise her.
Con xin kính lễ và tán thán Đức Tara.

(THUS MAKE THE PRAISES)
(TÁN THÁN)

PHAG MA GYALWA SE CHE KYI
Tara, Buddhas and Bodhisattvas,
Tara, chư Phật và Bồ Tát,

CHÖ TOR ZHE LA DAG KHOR CHE
Receive this tormas offering and give to me and my dependents
Nhận tormas cúng dường này và ban cho con cùng thân bằng quyến thuộc

TAG TU SUNG KYÖB JIN GYI LOB
Your continuous protection and your blessings,
Sự gia trì và bảo hộ liên tục,

CHÖ CHÖ YÜN RING TSO WA DANG
Provide us with sustenance that will ensure a long life of Dharma activity
Ban cho chúng con cam lồ cho cuộc sống lâu dài cho các hoạt động Pháp

CHOK THÜN NGÖ DRUP MA LU TSÖL
Bestow upon us every supreme and mundane spiritual accomplishment.
Ban cho chúng con thành tựu thông thường và tối thắng.

ཡིག་བརྒྱུས་འོངས་པ་བཤགས།

Confess errors by reciting the 100-Syllable Dorje Sempa Mantra

ཨོ་བཟོ་ས་དུ་ས་མ་ཡ། མ་ལུ་བུ་ལ་ཡ། བཟོ་ས་དུ་དུ་འོ་བ་ཉིལྱེད་ཉིལྱེད་མེ་རྩ་མ། སུ་ཉིལྱེད་མེ་རྩ་མ། OM

BENDZA SATO SA MAYA MANU PALAYA BENDZA SATO TENOPA
TI TA DRI TO MEBHAWA SUTO KAYO MEBHAWA

སུ་འོ་ལྱེད་མེ་རྩ་མ། ཨ་ལུ་རལྱེད་མེ་རྩ་མ། སམ་སྒྲི་མེ་བྲ་ཡལྱ། སམ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ་ཅིའི་བྲི་ཡེ། SUPO KAYO

MEBHAWA ANU RAKTOMEBHAWA SARWA SIDDHIM MEPRA YATSA
SARWA KARMA SU TSA ME SITAM SHIRIYA

ཀུ་རུ་ཧྲཱི་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏེ། ལྷ་ག་ལྷ་ག། སམ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་བཟོ་ས་མེ་སུལྱེད་བཟོ་ས་མེ་ས་དུ་ལྷེ།

KURU HUNG HA-HA HA-HA HO BHAGAWAN SARWA TATHAGATA
BENDZA MA ME MUN TSA BENDZA BHAWA MAHA SAMAYA SATO AH

མེད་ན།

If you have no representation (the deities) depart with BEDZRA MU

ཨོ་བཟོ་སུ།

OM BENDZA MU
Vajra departure

ཡོད་ན།

If you have representation invite the deities to remain there with OM SUTRATIKTA BENDZAYA SOHA

ཨོ་སུ་དུ་ཉིལྱེད་བཟོ་ས་ལ་སྐྱ་དྲཱི།

OM SUTRATIKTA BENDZAYA SO HA
OM. Totally unwavering vajra! SVAHA.

བསྐྱོན་དང་བགྱིས་ཀྱིས་དག་ལེགས་སུ་བྱའོ།

ASPIRATIONAL PRAYER AND DEDICATION OF MERIT

Confess errors by reciting the 100-Syllable Dorje Sempa Mantra

Sám hối bằng chú trăm âm

ཨོ་བཏྟཱ་སདྲ་ས་མ་ཡམ་རུ་སྐ་ལ་ཡམ་བཏྟཱ་སདྲ་ཏེ་ཨོ་བ་ཏེ་བླཱི་རྣོ་མེ་རྩ་མམ་སུ་དོ་རྩྱེ་མེ་རྩ་མམ་སུ་པོ་རྩྱེ་མེ་རྩ་མམ་
ཨ་རུ་ར་ཏྟཱ་མེ་རྩ་མམ་ས་པེ་རྩི་མྱེ་པ་ཡ་རྩོ་ས་པ་ག་མ་སུ་ཙ་མེ་ཙེ་རྩྱེ་ཤེ་ཡེ་ཀུ་རྩྱཱྱི་ད་ད་ད་དོེ་ལ་ག་མམ་སུ་
ས་པ་ད་སྐ་ག་དམ་བཏྟཱ་མེ་མུ་རྩཱ་བཏྟཱ་རྩ་མམ་སདྲ་ས་མ་ཡམ་སདྲ་ཨོ།།

OM BENDZA SATO SA MAYA, MANU PALAYA, BENDZA SATO TENOPA, TITA DRIDO MEBHAWA, SUTO KAYO MEBHAWA,

SUPO KAYO MEBHAWA, ANU RAKTOMEBHAWA, SARWA SIDDHIM MEPRA YATSA, SARWA KARMA SUTSA ME, SITSAM SHIRIYAMKURU HUNG,

HA-HA HA-HA HO, BHAGAWAN, SARWA TATHAGATA, BENDZA MA ME MUN TSA, BENDZI BHAWA MAHA SAMAYA SATO AH

If you have no representation (the deities) depart with BEDZRA MU

Nếu không có hình ảnh, tượng Bồn Tôn trước mặt, kết thúc với'

ཨོ་བཏྟཱ་མུ།

OM BEN-DZA MU

Tiếng Tạng: ÔM BEN ZA MU

Quán tưởng Bồn Tôn rời đi về trú xứ (Cõi Tịnh Độ)

If you have representation invite the deities to remain there with OM SUTRATIKTA BENDZAYA SOHA

ཨོ་སུ་པ་ཏེ་བླཱི་བཏྟཱ་ཡ་སྐ་སྐ།

OM SUTRATIKTA BENDZAYA SOHA

Nếu có tượng, hình ảnh Bồn Tôn trước mặt, thỉnh các Ngài an trụ với

OM SU-TRA-TIK-TA BEN-DZA-YA SO-HA

(Bồn Tôn an trụ vững chắc vào hình, tượng trước mặt)

ASPIRATIONAL PRAYER AND DEDICATION OF MERIT

PHÁT NGUYỆN VÀ HỒI HƯỞNG

དགོ་འདིས་རྒྱལ་ཡུམ་ཤེས་རབ་པ་ལོ་ལྟོན། །

GE DI GYAL YUM SHE RAB PHA RÖL CHIN
Due to this good action, may I and all other beings

བདག་གཞན་འགོ་བ་ཀུན་གྱིས་སྤྱར་འགྲུབ་ཅིང། །

DAG SHEN DRO WA KÜN GYI NYUR DRUP CHING
Swiftly accomplish the state of the Mother of the Buddhas, Prajnaparamita.

སྐྱེ་ཀུན་རྗེ་བཙུན་སྒོལ་མས་རྗེས་སུ་བཟུང། །

KYE KÖN JETSUN DRÖL ME JE SU ZUNG
May there be the good fortune of all beings becoming cared for by Tara,

ཚོ་དང་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

TSE DANG YE SHE GYE PAY TRA SHI SHOG
And may there be the good fortune of life and wisdom increasing.

[End of Practice]

ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་ཀུན་ལས་ཀྱང། ཕྱིན་རྒྱལ་སྤྱར་ཞིང་ཚོ་སྤེལ་མ། རོ་བོ་ལྷགས་བཞིན་རྒྱུབ་པའི་ཐབས།

འདིར་འབྲེལ་ཀུན་གྱི་མཚོག་འགྲུབ་ཤོག །།

This sadhana, in the tradition of Atisha, is a sadhana of the goddess that increases life, whose blessings come even more swiftly than those of all exceptionally supreme deities. May all who have a connection with this, attain the supreme accomplishment!

འཕགས་མ་རྒྱུབ་པའི་རྒྱན་ཁྱེར་འདི་འདྲ་རིགས་ལྷན་རྒྱ་ཀྱི་དབྱེ་ཚོ་དབང་དཔལ་མོས་བཀྲ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྗེས་བཅས་རྒྱལ་རོང་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་གྱིས་ཚོ་

འཕྲུལ་རྒྱ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་གྱི་དུས་བཟང་པོར་དེ་མི་ཤོ་ཁིའི་སྦྱིང་པོ་རྟག་བརྟན་དགའ་ཚལ་དུ་སྤེལ་བ་དག་ལྷགས་འཕེལ། །།

This daily practice of the Arya was composed by Lodro Thaye in response to the request and offering of divine substances made by the true dakini, Pema Tsewang. It was composed in Nyingpo Takten Gatsal, Devikoti at an excellent time of auspicious astrological conjunctions in the second "Joy" (the sixth lunar day) of the waxing moon of the month of miracles.

མདྲེན། །།

Mangalam!
May excellent goodness increase!

Translation by Peter Roberts. March 1989

GE DI GYAL YUM SHE RAB PHA RÖL CHIN
Due to this good action, may I and all other beings
Nguyện bởi công đức này, con và tất cả chúng sinh

DAG SHEN DRO WA KÜN GYI NYUR DRUP CHING
Swiftly accomplish the state of the Mother of the Buddhas, Prajnaparamita.
Nhanh chóng thành tựu trạng thái của Mẹ Chư Phật, Trí Bát nhã.

KYE KÖN JETSUN DRÖL ME JE SU ZUNG
May there be the good fortune of all beings becoming cared for by Tara,
Nguyện tất cả chúng sinh được may mắn chăm sóc bởi Tara,

TSE DANG YE SHE GYE PAY TRA SHI SHOG
And may there be the good fortune of life and wisdom increasing.
Nguyện sự may mắn trong cuộc sống và trí tuệ ngày càng tăng.

[End of Practice]
[Kết thúc thực hành]

This sadhana, in the tradition of Atisha, is a sadhana of the goddess that increases life, whose blessings come even more swiftly than those of all exceptionally supreme deities. May all who have a connection with this, attain the supreme accomplishment!

Nghi quỹ này, theo truyền thống của Atisha, là một nghi quỹ của Thánh giả làm tăng tuổi thọ, mà phước lành đến thậm chí nhanh chóng hơn so với những Bồ Tôn đặc biệt tối cao. Chúc mọi người có một kết nối với điều này, đạt được những thành tựu tối thượng!

This daily practice of the Arya was composed by Lodro Thaye in response to the request and offering of divine substances made by the true dakini, Pema Tsewang.

Thực hành hàng ngày của Tara được soạn bởi Lodro Thaye để đáp ứng với yêu cầu và cúng dường tinh chất thiêng liêng thực hiện bởi Dakini, Pema Tsewang.

It was composed in Nyingpo Takten Gatsal, Devikoti at an excellent time of auspicious astrological conjunctions in the second “Joy” (the sixth lunar day) of the waxing moon of the month of miracles.
Được soạn bởi Nyingpo Takten Gatsal, Devikoti tại thời điểm cát tường trong chiêm tinh trong lần thứ hai “Joy” (âm lịch ngày thứ sáu), trăng non của tháng phôi diễn thần thông.

Mangalam!
May excellent goodness increase!

Translation by Peter Roberts. March 1989

Mangalam!
Nguyện mọi điều tốt lành tăng trưởng!
Dịch bởi Peter Roberts. Tháng 3 năm 1989

- བསྐྱེད་མཁོན་ལྷོན་ **Pema Choedon** dịch từ tiếng Anh sang Việt – Tháng 8 năm 2016.
- ཀམ་རྩོམ་ **Karma Dorje** biên soạn.
- Original Sadhana in Tibetan and English only can be downloaded here from [Namo Buddha Publications](#).
- Pecha format of this Sadhana in Tibetan and English only, available at [Namse Bangdzo Bookstore](#).
- Nguồn của file PDF này tại wisdomcompassion.org

