











## Lama Zopa Rinpoche

- Bài tán dương này rất phổ biến, lòng danh trong cả bốn tông phái Phật giáo Tây Tạng. Không những chư đại hành giả, đại du già, đại thành tựu giả, mà cả người thường, ai nương vào đức Tara cũng đều được sự linh ứng thần tốc, thành tựu mọi phúc lạc mong cầu. Là hiện thân của thiện hạnh Phật đà, đức Tara làm việc lợi ích chúng sinh bằng cách ban cho nguồn hạnh phúc nhất thời và vĩnh cửu, bao gồm cả nguồn hạnh phúc vô song quả vị vô thượng giác. Quý vị nhờ đạt quả giác ngộ toàn hảo nên có thể độ chúng sinh thoát khổ và nguyên nhân tạo khổ, đưa chúng sinh vào địa vị chánh đẳng giác.

Quán tưởng đức Tara và tụng bài tán dương này cũng sẽ giúp quý vị dễ dàng thành tựu tâm đại bi của Phật. Tôn sư của Thầy từng dạy rằng màu xanh lá của thân nhiệm màu của đức Tara là trạng thái thanh tịnh của phong đại của đức Bất Không Thành Tựu, là đức Phật hiện thân của sự thành tựu trong năm bộ Thiền Phật. Vì vậy đức Tara ban thành tựu vô cùng mau chóng. Lama Atisa tạo được lợi ích lớn lao cho Phật Pháp và cho chúng sinh là nhờ đức Tara. Vậy quan trọng là phải có lòng tin tuyệt đối khi tụng bài xưng tán này. Không kể đến những thành tựu thế gian như đạt thân trời, thân người trong các kiếp tái sinh về sau, cả vãng sinh vào tịnh độ, thành tựu cao nhất về tâm tôn kính đạo sư, thành tựu mọi nền tảng của mật pháp—tâm buông xả, tâm Bồ đề và tri kiến tánh không—cũng như hai giai

đoạn Mật tông tối thượng du già, đều có thể đạt được nhờ thỉnh nguyện đức Tara.

Nếu quý vị đã thọ đại pháp quán đảnh Cittamani Tara (thuộc hệ Mật tông tối thượng du già) thì có thể tự khởi hiện thành đức Tara. Nếu chưa, hãy quán tưởng đức Tara ở phía trước mặt, giữa một khu vườn đẹp như tịnh độ Tara hay tịnh độ A Di Đà. Ở giữa hồ nước hiện ra đóa sen 21 cánh. Vị Tara thượng thủ ngồi giữa nhụy sen, xung quanh là hai mươi một đức Tara, tuần tự ngồi theo chiều bên trái, bắt đầu từ đức Tara thứ nhất là đức Thần Tốc Uy Hùng. Theo mỗi câu kệ, quý vị hãy tưởng tượng từng luồng cam lồ ào ạt đổ xuống, tịnh sạch cho quý vị, hay thân nhân, bằng hữu, bất kể ai đang vướng tật bệnh, kiện cáo hay bất cứ vấn đề khó khăn nào. Rồi khi đọc chữ “Kính lạy,” hãy quán tưởng đức Tara ấy tách ra một bản sao, tan vào quý vị. Hãy khởi niềm tin tưởng mạnh mẽ, rằng mình đã nhận được tất cả mọi đức tánh của đức Tara ấy, bây giờ đầy đủ khả năng tận diệt mọi chướng ngại, ban cho mọi thành tựu, từ kiếp hiện tiền cho đến tận quả vị Phật. Đây là điểm vô cùng trọng yếu. Khi gặp bất kỳ vấn đề gì, hãy ngừng ở đức Tara có năng dụng tương ứng để tụng minh chú của Ngài. Đó là phương pháp trì chú để tự lợi và lợi tha. Xét cho cùng, không có vấn đề nào bài pháp này không có khả năng hàng phục. [...] Hãy tưởng tượng đê đầu nơi bàn chân đưa ra của đức Tara, hai tay níu lấy chân Ngài mà đọc tụng bài tán dương này, từ đáy lòng sâu thẳm thỉnh cầu đức Tara.



# Chánh Văn - Tạng Anh Việt

ཨོཾ། ཇེ་བཙུན་མ་ཕག་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་བྱལ་འཚལ་ལོ།།

OM JE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MA LA CHAG TSHÄL LO

OM! Homage to the Venerable Arya Tara!

OM - Tôn Đức Thánh Độ Mẫu Tara, con xin kính lễ



ཀྱེ་བྱལ་འཚལ་སྒྲོལ་མ་སྐྱུར་མ་དཔའ་མོ།།

[1] CHHAG TSHÄL DRÖL MA NYUR MA PA MO

Homage! Tara, swift, heroic!

Kính lạy Tara, thần tốc uy hùng,

སྐྱུར་ནི་སྐད་ཅིག་སྒྲོག་དང་འདྲ་མ།།

CHÄN NI KÉ CHIG LOG DANG DRA MA

Eyes like lightning instantaneous!

tia mắt chớp nhoáng như là tia chớp.

འཛིག་རྟེན་གསུམ་མཐོན་ཚུསྐྱེས་ཞལ་གྱི།།

JIG TEN SUM GÖN CHHU KYE ZHÄL GYI

Sprung from op'ning stamens of the

Đấng Hộ Tam Giới trên mặt lệ rơi,

གཤམ་རྩེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།།

GE SAR JE WA LÉ NI JUNG MA

Lord of three world's tear-born lotus!

trở thành đóa sen sinh ra Phật bà.





༢ ། ཕུག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་རྩེ་བ་ཀུན་ཏུ།།

[2] CHHAG TSHÄL TÖN KEI DA WA KÜN TU  
Homage! She whose face combines a  
*Kính lạy Tara, trắng tròn mùa thu*

གང་བ་བརྒྱ་ནི་བཟེགས་པའི་ཞལ་མ།།

GANG WA GYA NI TSEG PEI ZHÄL MA  
Hundred autumn moons at fullest!  
*trăm vầng đầy đặn trên gương mặt bà.*

སྐར་མ་སྟོང་ཐུག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས།།

KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI  
Blazing with light rays resplendent  
*Hàng vạn thiên hà cùng về hội tụ,*

རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།།

RAB TU CHHE WEI Ö RAB BAR MA  
As a thousand star collection!  
*cháy rạng ánh sáng rực rỡ uy nghi.*



༣ ། ཕུག་འཚལ་སེར་སྟོ་རྒྱན་སྟེན་གྱི།།

[3] CHHAG TSHÄL SER NGO CHHU NÉ KYE KYI  
Homage! Golden-blue one, lotus  
*Kính lạy Tara, sắc vàng ánh biếc*

ཡུལ་སྐྱུ་ཕུག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།།

PÉ MÉ CHHAG NI NAM PAR GYÄN MA  
Water born, in hand adorned!  
*trên tay một đóa sen nở trang nghiêm.*

སྦྱིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་ལྷུབ་ཞི་བ།།

JIN PA TSÖN DRÜ KA THUB ZHI WA  
Giving, effort, calm, austerities,  
*Bố thí, tinh tấn, khổ hạnh, tịch tĩnh,*

བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།།

ZÖ PA SAM TÄN CHÖ YÜL NYI MA  
Patience, meditation her field!  
*an nhẫn, thiền định, là cảnh giới bà.*



༄ ། ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཟུག་ཏོར།།

[4] CHAG TSHÄL DE ZHIN SHEG PEI TSUG TOR

Homage! Crown of tathagatas,  
*Kính lạy Tara, Như lai thắng đảnh,*

མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྟོན་མ།།

THA YÉ NAM PAR GYÄL WAR CHÖ MA

She who goes in endless triumph  
*thiền hạnh của Ngài hàng vô lượng ma,*

མ་ལུས་པ་མོལ་བྱིན་པ་ཐོབ་པའི།།

MA LÜ PHA RÖL CHHIN PA THOB PÄI

Honored much by sons of conquerors  
*viên mãn tất cả hạnh ba la mật,*

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྟེན་མ།།

GYÄL WEI SÉ KYI SHIN TU TEN MA

Having reached every Perfection  
*chỗ nương của khắp con Phật Thế tôn.*



༄ ། ཕྱག་འཚལ་ཏུར་རྩྱུ་ཡི་ག།།

[5] CHHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI GE

[5] Homage! Filling with TUTTARE,  
*[5] Kính lạy Tara, TU-TA-RA, HUM*

འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ།།

DÖ DANG CHHOG DANG NAM KHA GANG MA

HUM, desire, direction, and space!  
*lấp đầy cõi dục, phương hướng, không gian.*

ཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མཛན་ཏེ།།

JIG TEN DÜN PO ZHAB KYI NÄN TE

Trampling with her feet the seven worlds,  
*Chân Ngài trấn đạp cả bảy thế giới.*

ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རུས་མ།།

LÜ PA ME PAR GUG PAR NÜ MA

Able to draw forth all beings!  
*nhiếp thọ hữu tình không sót một ai.*





༤ ༄ ལྷག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ།

[6] CHHAG TSHÄL GYA JIN ME LHA TSHANG PA  
Homage! Worshipped by the all-lords,  
*Kính lạy Tara. Đế Thiên, Đế Thích,*

ལྷ་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ལྷག་མཚན་པ།

LUNG LHA NA TSHOG WANG CHHUG CHHÖ MA  
Shakra, Agni, Brahma, Marut!  
*Hoả Thiên, Phạm Thiên, và Phong Lôì Thiên,*

འབྱུང་པོ་རོ་ལངས་འི་བ་རྣམས་དང་།

JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG  
Honored by the hosts of spirits,  
*hết lòng hiến cúng. Quý thần: khởi thi,*

གཞོན་སྤྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་པ།

NÖ JIN TSHOG KYI DÜN NÉ TÖ MA  
Corpse-raisers, gandharvas, yakshas!  
*dạ xoa, thất bà, hết lòng tôn vinh.*



༥ ༄ ལྷག་འཚལ་ཉེ་ཅེས་བྱ་དང་པཎ་ཀྱིས།

[7] CHHAG TSHÄL TRAD CHE JA DANG PHAT KYI  
Homage! With her TRAD and PHAT sounds  
*Kính lạy Tara. TRÊ, PÊY thốt ra*

ཕ་རོལ་འཁྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཛོམས་པ།

PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU JOM MA  
Crusher of foes magic diagrams!  
*nghiến tan tất cả luân xa huyền thuật.*

གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུད་ཞབས་ཀྱིས་མཛན་ཏེ།

YÉ KUM YÖN KYANG ZHAB KYI NÄN TE  
Putting her feet left out, right back  
*phải co trái duỗi, chân Ngài trấn đạp*

མེ་འབར་འཁྲུག་པ་ཤིན་ཏུ་འབར་པ།

ME BAR THRUG PA SHIN TU BAR MA  
Blazing in a raging fire-blaze!  
*bùng bùng bốc cháy lửa xoáy muôn trùng.*



༤ ༄ ཕྱག་འཚལ་རྟུ་རེ་འཇིགས་པ་ཚེན་མོས།།

[8] CHHAG TSHÄL TURE JIG PA CHHEN PO

Homage! TURE, very dreadful!

Kính lạy Tara, bậc đại bố úy,

བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།།

DÜ KYI PA WO NAM PAR JOM MA

Destroyer of Mara's champion(s)!

chúng tự TU-RÊ diệt quân hùng ma.

ཚུསྐྱེས་ཞལ་ནི་ལྷོ་གཉེར་ལྷན་མཛད།།

CHHU KYE ZHÄL NI THRO NYER DÄN DZÄ

She with frowning lotus visage

gương mặt đóa sen oai thần phẫn nộ,

དགྲ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།།

DRA WO THAM CHÉ MA LÜ SÖ MA

Who is slayer of all enemies!

quét sạch thù địch không sót một ai.



༥ ༄ ཕྱག་འཚལ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱའི།།

[9] CHAG TSHÄL KÖN CHOG SUM TSHÖN CHAG GYEI

Homage! She adorned with fingers,

Kính lạy Tara. Ngón tay Phật bà

སོར་མོས་བྱུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།།

SOR MÖ THUG KAR NAM PAR GYEN MA

At her heart, in Three Jewel mudra!

Tam Bảo thủ ấn trang điểm nơi tim.

མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི།།

MA LÜ CHOG KYI KHOR LÖ GYEN PEI

She with universal wheel adorned.

Bánh xe trang nghiêm khắp mười phương chiếu,

རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འཇུག་མ།།

RANG GI Ö KYI TSHOG NAM THRUG MA

Warring masses of their own light

Tự tỏa ánh sáng chói rực bùng bùng.



༡༠ ། ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བས་བརྗིད་པའི།།

[10] CHAG TSHÄL RAB TU GA WA JI PEI  
Homage! She of joyous, radiant,  
*Kính lạy Tara, đỉnh đầu tỏa rạng*

དབུ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་ཐོང་བས་སྤེལ་མ།།

U GYEN Ö KYI THRENG WA PEL MA  
Diadem emitting light-wreaths  
*chuỗi hào quang sáng, rực rỡ tươi vui.*

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩེ་ཡིས།།

ZHE PA RAB ZHE TUTTARA YI  
Mirthful, laughing with TUTTARE,  
*Với TU-TTA-RA, tiếng cười rộn rã*

བདུད་དང་འཛིག་རྟོན་དབང་དུ་མཛད་མ།།

DÜ DANG JIG TEN WANG DU DZE MA  
Subjugating maras, devas!  
*thu phục toàn bộ Ma vương, Thiên vương.*



༡༡ ། ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས།།

[11] CHAG TSHÄL SA ZHI KYONG WEI TSHOG NAM  
Homage! She able to summon  
*Kính lạy Tara, chúng thần sở tại*

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རུས་པ་ཉིད་མ།།

THAM CHE GUG PAR NÜ MA NYI MA  
All earth-guardians' assembly!  
*đều về qui thuận dưới uy Phật bà.*

ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྱུ་གིས།།

THRO NYER YO WEI YI GE HUM GI  
Shaking, frowning, with her HUM sign  
*Cau mày, rung chuyển, với linh tự HUM,*

ཐོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ།།

PHONG PA THAM CHE NAM PAR DRÖL MA  
Saving from every misfortune!  
*cứu khắp chúng sinh thoát cảnh bần cùng.*



༡༢ ༄ ཕྱག་འཚལ་ལྷོ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་བྱུག།

[12] CHAG TSHÄL DA WEI DUM BÜ U GYEN  
Homage! Crown adorned with crescent  
*Kính lạy Tara, đỉnh đầu Phật Bà*

བུལྱུག་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།།

GYEN PA THAM CHE SHIN TU BAR MA  
Moon, all ornaments most shining!  
*trăng non trang điểm. Bao phẩm trang nghiêm*

རལ་བའི་ལྷོད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས།།

RÄL PEI KHUR NA Ö PAG ME LE  
Producing, from Amitabha  
*chói ngời rạng chiếu. / Đức Phật Di Đà*

རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།།

TAG PAR SHIN TU Ö RAB DZE MA  
In her hair-mass, always much light!  
*từ lọn tóc Ngài / tỏa sáng vô biên.*



༡༣ ༄ ཕྱག་འཚལ་བསྐྱལ་པ་ཐ་མའི་མེ་ལྷར།།

[13] CHAG TSHÄL KÄL PEI THA MEI ME TAR  
Homage! She 'mid wreath ablaze like  
*Kính lạy Tara, như lửa hoặi kiếp*

འབར་བའི་ཕྱེད་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།།

BAR WEI THRENG WEI Ü NA NE MA  
Eon-ending fire abiding!  
*giữa chuỗi lửa rực, Phật bà an định,*

གཡས་བརྒྱུད་གཡོན་བསྐྱལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའ།།

YE KYANG YÖN KUM KÜN NE KOR GÉ  
Right stretched, left bent, joy surrounds you  
*phải duỗi, trái co, niềm vui vây quanh*

དབྱ་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།།

DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA  
Troops of enemies destroying!  
*làm tiêu tan hết đội quân thù địch.*



༡༤ ༄ རྩག་འཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།།

[14] CHAG TSHÄL SA ZHI NGÖ LA CHAG GI  
[14] Homage! She who strikes the ground with  
[14] Kính lạy Tara, Phật bà trấn địa

མཐིལ་གྱིས་བསྐྱེད་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྟུང་མ།།

THIL GYI NÜN CHING ZHAB KYI DUNG MA  
Her palm, and with her foot beats it!  
với bàn tay vỗ và gót chân đập.

ལྷོ་གཉིར་ཅང་མཛད་ཡི་གེ་རྩྱུ་གིས།།

THRO NYER CHEN DZE YI GE HUM GI  
Scowling, with the letter HUM the  
Ánh mắt oai thần và chủng tự HUM,

རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགེམས་མ།།

RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA  
Seven levels she does conquer!  
hết thấy bảy địa Ngài đều chinh phục



༡༥ ༄ རྩག་འཚལ་བདེ་མ་དགེ་མ་ཞེ་མ།།

[15] CHAG TSHÄL DE MA GE MA ZHI MA  
Homage! Happy, virtuous, peaceful!  
Kính lạy Tara, vui, hiền, tịch tĩnh

སྤྱ་ངན་འདས་ཞི་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།།

NYA NGEN DE ZHI CHÖ YÜL NYI MA  
She whose field is peace, nirvana!  
cảnh giới cứu cánh thanh tịnh niết bàn.

སྤྱ་རྩྱ་ཨོཾ་དང་ཡང་དག་ལྷན་པས།།

SVAHA OM DANG YANG DAG DEN PE  
She endowed with OM and SVAHA,  
Đầy đủ tất cả Sô-Ha và Ôm

སྤྱིག་པ་ཆེན་པོ་འཛོམས་པར་ཉིད་མ།།

DIG PA CHEN PO JOM PA NYI MA  
Destroyer of the great evil!  
đập tan toàn bộ tà ma đại ác.



༡༦ ། ཕྱག་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐྱར་རབ་དགའ་བའི།

[16] CHAG TSHÄL KÜN NE KOR RAB GA WEI

Homage! Of those glad at turning  
Kính lạy Tara, vây quanh Phật bà

དགའ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགོམས་མ།

DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA

Tearing foes' bodies asunder,  
đầy ắp niềm vui tan xác kẻ thù.

ཡི་གེ་བཅུ་བའི་དག་ནི་བཀོད་པའི།

YI GE CHU PEI NGAG NI KÖ PEI

Liberating with HUM-mantra  
Mười âm trang điểm tiếng lời màu nhiệm,

དེག་པ་རྩྱེ་ལས་སྐྱོལ་མ་ཉིད་མ།

RIG PA HUM LE DRÖL MA NYI MA

Word-array of the ten syllables  
chữ HUM - trí tuệ phổ độ chúng sinh.



༡༧ ། ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རིའི་ཞབས་ནི་བདེ་བས་པས།

[17] CHAG TSHÄL TURE ZHAB NI DEB PE

Homage! Swift One! The foot-stamper  
Kính lạy Tara, chân Ngài dậm xuống,

རྩྱེ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།

HUM GI NAM PEI SA BÖN NYI MA

With for seed the letter HUM's shape  
tuyên ngôn TU-RÉ. Chúng tự sắc HUM

རི་རབ་མན་རྒྱ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད།

RI RAB MANDHARA DANG BIG JE

She who shakes the triple world and  
chấn động ba cõi cùng núi Tu Di,

འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།

JIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA

Meru, Mandara, and Vindhya!  
núi Mãn-đà-ra, và Vin-đi-a.



༡༨ ༄ ཕུག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།།

[18] CHAG TSHÄL LHA YI TSHO YI NAM PEI

Homage! Holding in her hand  
*Kính lạy Tara, như biển hồ thiên*

རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ཕུག་ན་བསྐྱམས་མ།།

RI DAG TAG CHEN CHAG NA NAM MA  
the deer-marled moon, of deva-lake form  
*vàng trắng ngọc thỏ trên tay Phật bà.*

ཏཱ་ར་གཉིས་བརྗོད་པར་གྱི་ཡི་གེས།། རུག་

TARA NYI JÖ PHAT KYI YI GE  
With twicespoken TARA and PHAT,  
*Với hai TARA và chủng tự PÂY,*

རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ།།

DUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA  
Totally dispelling poison!  
*hết thấy độc tố đều tiêu tan cả.*



༡༩ ༄ ཕུག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ།།

[19] CHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO

Homage! She whom gods and their kings  
*Kính lạy Tara, thiên vương, chư thiên,*

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྐྱེན་མ།།

LHA DANG MI AM CHI YI TEN MA  
God and Kinnares do honour  
*và Khẩn Na la đều nương Phật bà.*

ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗོད་ཀྱིས།།

KÜN NE GO CHA GA WEI JI GYI  
She whose joyfull splendour dispels  
*Giáp bào lộng lẫy, niềm vui tỏa sáng,*

ཚུང་དང་རྗིལ་མ་ངན་པ་སེལ་མ།།

TSÖ DANG MI LAM NGEN PA SEL MA  
Conflict and bad dreams of the armoure  
*phá tan tất cả ác mộng, chấp tranh.*





20 ༄ ལྷག་འཚལ་ཉིམ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི།

[20] CHAG TSÄL NYI MA DA WA GYE PEI  
Homage! She whose two eyes bright with  
*Kính lạy Tara, đôi mắt nhật nguyệt*

སྤྱན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།།

CHEN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA  
Radiance of sun and full moon!  
*tỏa chiếu rạng ngời hào quang rực sáng.*

ཉ་ར་གཉིས་བརྗོད་དུ་རྩེ་ཡིས།།

HARA NYI JÖ TUTTARA YI  
With twice HARA and TUTTARE  
*HA-RA hai lần, và TU-TTA-RA,*

ཤིན་ཏུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།།

SHIN TU DRAG PÖI RIM NE SEL MA  
She dispels severe contagion!  
*tiêu tan tất cả tật dịch truyền nhiễm.*



21 ༄ ལྷག་འཚལ་དེཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས།།

[21] CHAG TSÄL DE NYI SUM NAM KÖ PE  
Homage! Full of liberating  
*Kính lạy Tara, với tam chân như,*

ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ།།

ZHI WEI THÜ DANG YANG DAG DEN MA  
Power by set of three Realities!  
*sung mãn năng lực tịch tĩnh tự tại.*

གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོད་སྤྱིན་ཚོགས་རྣམས།།

DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSHOG NAM  
Crushing crowds of spirits, yakshas  
*Tà ma ác quỷ, dạ xoa, khởi thi,*

འཛོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།།

JOM PA TURE RAB CHOG NYI MA  
And corpse-raisers! Supreme! TURE!  
*đập tan hết thảy. TU - RÊ! Tối thắng!*

22 ༄ ལྷ་བའི་སྤྲུགས་ཀྱི་བསྐྱོད་པ་འདིདང།།

[22] TSA WEI NGAG KYI TÖ PA DI DANG

With this praise of the root mantra

*Đây là tiếng lời tán dương bốn chú,*

ཕུག་འཚེལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཚུ་གཅིག།

CHAG TSHÄL WA NI NYI SHU TSA CHIG

Twenty-one (times I've paid) homage.

*đánh lễ Tara, đủ hai mươi một.*

**Prayer of the Benefits - BÀI NGUYỆN LỢI ÍCH**

ལྷ་མོ་ལ་གུས་ཡང་དག་ལྷན་པའི།

LHA MO LA GÜ YANG DAG DEN PEI

Whoever is endowed with devotion for the goddess

*Ai người có lòng / tin đấng bốn tôn,*

སློ་ལྷན་གང་གིས་རབ་དད་བརྗོད་དེ།།

LO DEN GANG GI RAB DE JÖ DE

And recites this with supreme faith

*ạng đồng hoàng hôn /*

སློ་དད་ཐོ་རངས་ལངས་བར་བྱས་ནས།

SÖ DANG THO RANG LANG PAR JE NE

Remembering it at dawn upon waking and at the evenings

*chuyên tâm trì tụng*

བྲན་པས་མི་འཇིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྟེར།

DREN PE MI JIG THAM CHE RAB TER

Will be granted all fearlessness

*tiếng lời rõ ràng / sẽ được hộ trì*

སྲིག་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བ།

DIG PA THAM CHE RAB TU ZHI WA

Will perfectly pacify all negativities

*lìa mọi sợ hãi, / sạch mọi ác chướng,*

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཇོམས་པ་ཉིད་དོ།།

NGEN DRO THAM CHE JOM PA NYI THOB

And will eliminate all unfortunate migrations

*thoát cảnh đọa sinh.*

རྒྱལ་བ་བྱེ་བ་ཕྱག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས།

GYÄL WA JE WA THRAG DÜN NAM KYI

The multitude of conquerors

*Được bảy trăm vạn / đức Phật Thế Tôn /*

ལྷ་རྣམས་དབང་ནི་བསྐྱུར་བར་འགྱུར་ལ།

NYUR DU WANG NI KUR WAR GYUR LA

Will quickly grant initiation

*sớm truyền quán đánh,*

འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་ཐོབ་ཅིང།

DI LE CHE WA NYI NI THOB CHING

Thus, endowed with this greatness  
*nhờ đại duyên này*

སངས་རྒྱལ་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགྲོ།

SANG GYE GO PHANG THAR THUG DER DRO  
One will eventually reach the state of a buddha  
*chóng đạt quả Phật.*

དེལི་དུག་ནི་དྲག་པོ་ཆེན་པོ།

DE YI DUG NI DRAG PO CHHEN PO  
If affected by the most terrible poison  
*Tâm niệm bốn tôn / thì mọi độc tố / kinh hoàng bậc nhất*

བརྟན་གནས་པ་ཞམ་གཞན་ཡང་འགྲོ་བ།

TEN NE PA ZHAM ZHEN YANG DRO WA  
Whether ingested, drunk, or from a living being  
*từ nơi môi trường / hay từ sinh vật, /*

ཚོས་པ་དང་ནི་འཁྲུངས་པ་ཉིད་ཀྱང་།

ZÖ PA DANG NI THUNG PA NYI KYANG  
Just by remembering  
*dù ăn, dù uống,*

དྲན་པས་རབ་བྱ་སེལ་བ་ཉིད་ཐོབ།།

DREN PE RAB TU SEL WA NYI THOB  
Will one be thoroughly cleansed  
*cũng không thể hại. /*

གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟེར་བའི།

DÖN DANG RIM DANG DUG GI ZIR WEI  
If this prayer is recited two, three or seven times  
*Tụng bài pháp này / hai, ba, bảy lần, /*

སྤྱག་བསུལ་ཚོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤོང་སྟེ།

DÜL NGEL TSHOG NI NAM PAR PONG TE  
It will pacify all the sufferings of torments  
*Thoát khổ tật dịch, /*

སེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་དོ།

SEM CHEN ZHEN PA NAM LA YANG NGO  
Caused by spirits, fevers, and poisons  
*truyền nhiễm, ngộ độc /*

གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་མངོན་པར་བརྗོད་ན།།

NYI SUM DÜN DU NGÖN PAR JÖ NA  
And by other beings as well  
*Hay vì chúng sinh. /*

བྱ་འདོད་པས་ནི་བྱ་ཐོབ་འགྱུར་ཞིང་།

BU DÖ PE NI BU THOB GYUR ZHING  
If you wish for a child you will get a child  
*Cầu con được con, /*

མོར་འདོད་པས་ནི་མོར་རྣམས་ཉིད་ཐོབ།

NOR DÖ PE NI NOR NAM NYI THOB  
If you wish for wealth you will receive wealth  
*cầu của được của, / hết thảy mong cầu /*  
འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཏེ།

DÖ PA THAM CHE THOB PAR GYUR LA  
All your wishes will be fulfilled  
*đều được như nguyện, / không chút chướng ngại /*  
བགེགས་རྣམས་མེད་ཅིང་སོ་སོར་འཛོམས་འགྱུར།།

GEG NAM ME CHING SO SOR JOM GYUR CHIG  
And all obstacles pacified  
*vì mọi chướng ngại / đều đã tịnh yên.*



### Chọn Trang

1. Cách tụng & Chánh Văn : [How to Practice & Root Text]
2. **Chánh Văn Tạng-Anh-Viet** [root text Tib-Eng-Viet]
3. Chánh Văn & hình & chú [root text with mantras and images]
4. Tạng Văn [Tibetan Script Only]
5. Tạng Âm [Tibetan Phonetics only]
6. Tiếng Việt [Vietnamese only]
7. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

### Chọn Trang

1. Cách tụng & Chánh Văn : [How to Practice & Root Text]
2. **Chánh Văn & hình & chú** [root text with mantras and images]
3. Tạng Văn [Tibetan Script Only]
4. Tạng Âm [Tibetan Phonetics only]
5. Tiếng Việt [Vietnamese only]
6. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

## Trang 2. Chánh Văn, Minh Chú và Hình của tùng vị

ཨོཾ། ཇེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྐྱེལ་མ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ།།

OM JE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MA LA CHAG TSHÄL LO

OM! Homage to the Venerable Arya Tara!

OM - Tôn Đức Thánh Độ Mẫu Tara, con xin kính lễ

### 1. NYURMA PALMO

- **Swift Heroic Tara**

- **THẦN TỐC UY HÙNG ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE WASHAM KURU SVAHA



༡ ། ཕྱག་འཚལ་སྒྲོལ་མ་སྐྱུར་མ་དཔའ་མོ།།

[1] CHHAG TSHÄL DRÖL MA NYUR MA PA MO

Homage! Tara, swift, heroic!

*Kính lạy Tara, thần tốc uy hùng,*

སྐྱུར་ནི་སྐད་ཅིག་སྒྲོལ་དཔའ་མོ།།

CHÄN NI KÉ CHIG LOG DANG DRA MA

Eyes like lightning instantaneous!

*tia mắt chớp nhoáng như là tia chớp.*

འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི།།

JIG TEN SUM GÖN CHHU KYE ZHÄL GYI

Sprung from op'ning stamens of the

*Đấng Hộ Tam Giới trên mặt lệ rơi,*

གཞི་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།།

GE SAR JE WA LÉ NI JUNG MA

Lord of three world's tear-born lotus!

*trở thành đóa sen sinh ra Phật bà.*

---

## 2. SHIWA CHENMO



- The Extremely Peaceful (White Radiant) Tara  
 - ĐẠI TỊNH (BẠCH QUANG) ĐỘ MẪU

Minh Chú: OM TARE TUTTARE TURE SHINTIM KURU SVAHA



༢ ། ཕྱག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་སྐབ་གུན་དུ།

[2] CHHAG TSHÄL TÖN KEI DA WA KÜN TU

Homage! She whose face combines a  
 Kính lạ Tara, trăng tròn mùa thu

གང་བ་བསྐྱེ་ནི་བཅུགས་པའི་ཞལ་མ།།

GANG WA GYA NI TSEG PEI ZHÄL MA

Hundred autumn moons at fullest!  
 trăm vầng đầy đặn trên gương mặt bà.

སྐར་མ་སྟོང་ཐྱལ་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས།།

KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI

Blazing with light rays resplendent  
 Hàng vạn thiên hà cùng về hội tụ,

རབ་དུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།།

RAB TU CHHE WEI Ö RAB BAR MA

As a thousand star collection!  
 cháy rạng ánh sáng rực rỡ uy nghi.

**3. SERDOG CHENMA**  
**- The Golden Tara**  
**- HOÀNG KIM ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE PUSHTIM KURU SVAHA



༣ ། ཕུག་འཚལ་སེར་སྤྱོད་ཆུན་སྤྱིས་གྱི།།

[3] CHHAG TSHÄL SER NGO CHHU NÉ KYE KYI

Homage! Golden-blue one, lotus  
Kính lạy Tara, sắc vàng ánh biếc

ཕུནས་ཕུག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།།

PÉ MÉ CHHAG NI NAM PAR GYÄN MA

Water born, in hand adorned!  
trên tay một đóa sen nở trang nghiêm.

སྤྱིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་ལུབ་ཞི་བ།།

JIN PA TSÖN DRÜ KA THUB ZHI WA

Giving, effort, calm, austerities,  
Bố thí, tinh tấn, khổ hạnh, tịch tĩnh,

བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།།

ZÖ PA SAM TÄN CHÖ YÜL NYI MA



Patience, meditation her field!  
*an nhẫn, thiền định, là cảnh giới bà.*

---

**4. TSUG-TOR NAM-PAR GYAL-MA**  
**- Ushnisha Victorious Golden Tara**  
**- TRANG NGHIỆM THẮNG ĐẢNH ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE AYU JNANA SHRIYE BHRUM SVAHA



། ལྷག་འཚེལ་དེ་བཞེན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར།།

[4] CHAG TSHÄL DE ZHIN SHEG PEI TSUG TOR  
Homage! Crown of tathagatas,  
*Kính lạy Tara, Như lai thắng đảnh,*

མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྟོད་མ།།

THA YÉ NAM PAR GYÄL WAR CHÖ MA  
She who goes in endless triumph  
*thiền hạnh của Ngài hàng vô lượng ma,*

མ་ལུས་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པའི།།

MA LÜ PHA RÖL CHHIN PA THOB PÄI  
Honored much by sons of conquerors  
*viên mãn tất cả hạnh ba la mật,*

ཀླུ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེད་མ།།

GYÄL WEI SÉ KYI SHIN TU TEN MA

Having reached every Perfection

*chỗ nương của khắp con Phật Thế tôn.*

## 5. HUNG DRA DROG MA

- Tara Proclaiming HUM

- THUYẾT HUM-TỰ ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SHTRI AKAR SHAYA HRIH SVAHA



༥ ། རྒྱལ་འཚེལ་ཏུ་རྩེ་ཡི་ག།

[5] CHHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI GE

[5] Homage! Filling with TUTTARE,

[5] *Kính lạy Tara, TU-TA-RA, HUM*

འདོད་དང་སྐྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ།།

DÖ DANG CHHOG DANG NAM KHA GANG MA

HUM, desire, direction, and space!

*lấp đầy cõi dục, phương hướng, không gian.*

ཇིག་རྗེན་བདུན་པོ་ཞབས་གྱིས་མཚན་ཏེ།།

JIG TEN DÜN PO ZHAB KYI NÄN TE

Trampling with her feet the seven worlds,

*Chân Ngài trấn đạp cả bảy thế giới.*

ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རྟུས་མ།།

LÜ PA ME PAR GUG PAR NÜ MA

Able to draw forth all beings!

*nhiếp thọ hữu tình không sót một ai.*

---

## 6. JIGTEN SUMLE NAMPAR GYALMA

- Tara Victorious Over the Three World

- **CHIẾN THẮNG TAM GIỚI ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA TUTTI CHURU SVAHA





༤ ། ཕྱག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ།

[6] CHHAG TSHÄL GYA JIN ME LHA TSHANG PA

Homage! Worshipped by the all-lords,

*Kính lạy Tara. Đế Thiên, Đế Thích,*

ལྷ་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚོད་པ།

LUNG LHA NA TSHOG WANG CHHUG CHHÖ MA

Shakra, Agni, Brahma, Marut!

*Hoả Thiên, Phạm Thiên, và Phong Lôì Thiên,*

འབྱུང་པོ་རོ་ལངས་རྩི་བ་རྣམས་དང་།

JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG

Honored by the hosts of spirits,

*hết lòng hiến cúng. Quý thần: khởi thi,*

གཞོན་སྤྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་པ།



NÖ JIN TSHOG KYI DÜN NÉ TÖ MA  
Corpse-raisers, gandharvas, yakshas!  
*dạ xoa, thất bà, hết lòng tôn vinh.*

---

**7. SHEN JOM MA**  
**- Tara Destroying Spells**  
**- PHÁ HUYỀN THUẬT ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE BEDYE BUDDHO WARANAYA ZHU SVAHA



ཕ ། ལྷག་འཚེས་ཐད་ཅེས་བྱ་དང་པའུ་གྱིས།།

[7] CHHAG TSHÄL TRAD CHE JA DANG PHAT KYI  
Homage! With her TRAD and PHAT sounds  
*Kính lạy Tara. TRÉ, PÉY thốt ra*

ཕ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཛོམས་མ།།

PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU JOM MA  
Crusher of foes magic diagrams!  
*nghiến tan tất cả luân xa huyền thuật.*

གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུང་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ།།

YÉ KUM YÖN KYANG ZHAB KYI NÄN TE  
Putting her feet left out, right back  
*phải co trái duỗi, chân Ngài trấn đập*

མེ་འབར་འབྲུག་པ་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།།

ME BAR THRUG PA SHIN TU BAR MA  
Blazing in a raging fire-blaze!  
*bùng bùng bốc cháy lửa xoáy muôn trùng.*

---

## 8. DU DRA JOM-MA - Tara Destroying Demons and Enemies - TIÊU MA THỦ ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE AMAGASHATRUM MARAYA HUM PHAT SVAHA



༤ ། ཕུག་འཚོལ་ཏུ་རེ་འཇིགས་པ་ཆེན་མོས།།

[8] CHHAG TSHÄL TURE JIG PA CHHEN PO



Homage! TURE, very dreadful!

Kính lạy Tara, bậc đại bố úy,

བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།།

DÜ KYI PA WO NAM PAR JOM MA

Destroyer of Mara's champion(s)!

chúng tự TU-RÊ diệt quân hùng ma.

ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཚོ་གཉེར་ལྷན་མཛད།།

CHHU KYE ZHÄL NI THRO NYER DÄN DZÄ

She with frowning lotus visage

gương mặt đóa sen oai thần phần nộ,

དགྲ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།།

DRA WO THAM CHÉ MA LÜ SÖ MA

Who is slayer of all enemies!

quét sạch thù địch không sót một ai.

---

## 9. JIG-PA KUN KYAB-MA - Tara Symbolising the Three Jewels - TAM BẢO HỘ ÚY ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE NUPA SARVA RAKSHA SVAHA









༡༠ ། ཕྱག་འཚའ་རབ་ཏུ་དགའ་བས་བརྗེད་པའི།།

[10] CHAG TSHÄL RAB TU GA WA JI PEI

[10] Homage! She of joyous, radiant,

[10] Kính lạy Tara, đỉnh đầu tỏa rạng

དབྱ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་སྒྲིབ་བས་སྤྲེལ་མ།།

U GYEN Ö KYI THRENG WA PEL MA

Diadem emitting light-wreaths

chuỗi hào quang sáng, rực rỡ tươi vui.

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩེ་ཡིས།།

ZHE PA RAB ZHE TUTTARA YI

Mirthful, laughing with TUTTARE,

Với TU-TTA-RA, tiếng cười rộn rã

བདུད་དང་འཛིག་རྗེན་དབང་དུ་མཛོད་མ།།

DÜ DANG JIG TEN WANG DU DZE MA

Subjugating maras, devas!

thu phục toàn bộ Ma vương, Thiên vương.

---

## 11. PONG-PA SEL-MA

- She Who Eradicates Poverty  
- TIÊU BẦN ĐỘ MẤU

Minh Chú: OM TARE TUTTARE TURE VASU DARE SVAHA



༡༡ ། ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོད་བའི་ཚོགས་རྣམས།།

[11] CHAG TSHÄL SA ZHI KYONG WEI TSHOG NAM

Homage! She able to summon  
*Kính lạy Tara, chúng thần sở tại*

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རྒྱས་པ་ཉིད་མ།།

THAM CHE GUG PAR NÜ MA NYI MA

All earth-guardians' assembly!  
*đều về qui thuận dưới uy Phật bà.*

ལྷོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྱུ་གིས།།

THRO NYER YO WEI YI GE HUM GI

Shaking, frowning, with her HUM sign  
*Cau mày, rung chuyển, với linh tự HUM,*

ཕོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ།།

PHONG PA THAM CHE NAM PAR DRÖL MA

Saving from every misfortune!  
*cứu khắp chúng sinh thoát cảnh bần cùng.*



**12. TRA-SHI TAM-CHE JIN-MA**  
**- Tara Creating Auspiciousness**  
**- THÍ KIẾT TƯỜNG ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE MANGALAM PUSHTIM KURU SVAHA



༡༢ ། རྒྱལ་འཚལ་སྐྱོ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་རྒྱན།།

[12] CHAG TSHÄL DA WEI DUM BÜ U GYEN

Homage! Crown adorned with crescent

*Kính lạy Tara, đỉnh đầu Phật Bà*

བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།།

GYEN PA THAM CHE SHIN TU BAR MA

Moon, all ornaments most shining!

*trăng non trang điểm. Bao phẩm trang nghiêm*

རལ་པའི་ཚོད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས།།

RÄL PEI KHUR NA Ö PAG ME LE

Producing, from Amitabha

*chói ngời rạng chiếu. / Đức Phật Di Đà*

རྒྱལ་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།།

TAG PAR SHIN TU Ö RAB DZE MA

In her hair-mass, always much light!  
*từ lọn tóc Ngài / tỏa sáng vô biên.*

### 13. ME TAR BAR MA

- She Who Blazes Like Fire

- NHƯ LỬA BÙNG ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE BHAYA BHASMIM KURU SVAHA



། ལྷག་འཚེལ་བསྐྱལ་པ་ཐ་མའི་མེ་ལྷར།།

[13] CHAG TSHÄL KÄL PEI THA MEI ME TAR

Homage! She 'mid wreath ablaze like

*Kính lạy Tara, như lửa hoại kiếp*

འབར་བའི་ཐེང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།།

BAR WEI THRENG WEI Ü NA NE MA

Eon-ending fire abiding!

*giữa chuỗi lửa rực, Phật bà an định,*

གཡས་བརྒྱུང་གཡོན་བསྐྱལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའ།།

YE KYANG YÖN KUM KÜN NE KOR GÉ

Right stretched, left bent, joy surrounds you

*phải duỗi, trái co, niềm vui vây quanh*



དག་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།།

DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA

Troops of enemies destroying!

*làm tiêu tan hết đội quân thù địch.*

#### 14. THRO NYER CHEN MA

- **She Who Is Frowning Wrathfully**

- **NHÍU MÀY OAI NỘ ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE VAJRA MAHA PUTAYA BASMI KURU SVAHA



༡༤ ། རྩལ་འཛོམས་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།།

[14] CHAG TSHÄL SA ZHI NGÖ LA CHAG GI

[14] Homage! She who strikes the ground with

[14] *Kính lạy Tara, Phật bà trấn địa*

མཐིལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྟུང་མ།།

THIL GYI NÜN CHING ZHAB KYI DUNG MA

Her palm, and with her foot beats it!

*với bàn tay vỗ và gót chân đập.*

ལྷོ་གཉིར་ཅང་མཛད་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས།།

THRO NYER CHEN DZE YI GE HUM GI

Scowling, with the letter HUM the  
*Ánh mắt oai thần và chúng tự HUM,*

ཇི་མ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོ་མས་མ།།

RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA

Seven levels she does conquer!

*hết thấy bảy địa Ngài đều chinh phục*

## 15. SHI WA CHEN MA

- She of Supreme Peacefulness

- **ĐẠI TỊNH ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA PAPAM PUTA MANAYE SVAHA



ཀུ ། ལྷག་འཚལ་བདེ་མ་དགོ་མ་ཞི་མ།།

[15] CHAG TSHÄL DE MA GE MA ZHI MA

Homage! Happy, virtuous, peaceful!

*Kính lạy Tara, vui, hiền, tịch tĩnh*

ལྷ་ངན་འདས་ཞི་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།།

NYA NGEN DE ZHI CHÖ YÜL NYI MA

She whose field is peace, nirvana!



cánh giới cứu cánh thanh tịnh niết bàn.

སྐྱུ་ཚཱི་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས།

SVAHA OM DANG YANG DAG DEN PE

She endowed with OM and SVAHA,

Đầy đủ tất cả Sô-Ha và Ôm

སྡིག་པ་ཆེན་པོ་འཛོམས་པར་ཉིད།

DIG PA CHEN PO JOM PA NYI MA

Destroyer of the great evil!

đập tan toàn bộ tà ma đại ác.

## 16. RIG PA HUNG LE DROL MA

- Tara Liberating Through Hum

- LINH TỰ HUM ĐỘ SINH ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA DHARMA PRATI SHUD DHA YA SVAHA



༡༦ ༄ རྩལ་འཚེལ་ཀྱན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི།

[16] CHAG TSH ÄL KÜN NE KOR RAB GA WEI

Homage! Of those glad at turning

Kính lạy Tara, vây quanh Phật bà

དགྲ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགོམས་མ།།

DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA

Tearing foes' bodies asunder,  
đẩy ắp niêm vui tan xác kẻ thù.

ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི།།

YI GE CHU PEI NGAG NI KÖ PEI

Liberating with HUM-mantra  
Mười âm trang điểm tiếng lời màu nhiệm,

རིག་པ་སྟེ་ལས་སྟོན་མ་ཉིད་མ།།

RIG PA HUM LE DRÖL MA NYI MA

Word-array of the ten syllables  
chữ HUM - trí tuệ phổ độ chúng sinh.

---

## 17. JIG TEN SUM YO WA DROL MA

- Tara Moving Worlds

- CHẤN ĐỘNG TAM GIỚI ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA TAM BANE DELE SVAHA



༡༧ ། རྒྱལ་འཛེལ་ཏུ་རེའི་ཞབས་ནི་བདག་པས།།

[17] CHAG TSHÄL TURE ZHAB NI DEB PE

Homage! Swift One! The foot-stamper

*Kính lạy Tara, chân Ngài dậm xuống,*

ལྷོ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།།

HUM GI NAM PEI SA BÖN NYI MA

With for seed the letter HUM's shape

*tuyên ngôn TU-RÉ. Chúng tự sắc HUM*

འི་རབ་མན་དུ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད།།

RI RAB MANDHARA DANG BIG JE

She who shakes the triple world and

*chấn động ba cõi cùng núi Tu Di,*

འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།།

JIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA

Meru, Mandara, and Vindhya!

*núi Mãn-đà-ra, và Vin-đi-a.*

---

## 18. DUG SEL MA

- Tara Pacifying and Eliminating Poisons and Sickness

- TIÊU ĐỘC ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA NAGA BIKSHA SHANTING KURU SVAHA





། རྒྱལ་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།

[18] CHAG TSHÄL LHA YI TSHO YI NAM PEI

Homage! Holding in her hand  
Kính lạy Tara, như biển hồ thiên

རི་དྭགས་རྟགས་ཅན་རྒྱལ་ན་བསྐྱམས་མ།

RI DAG TAG CHEN CHAG NA NAM MA  
the deer-marled moon, of deva-lake form  
vầng trăng ngọc thỏ trên tay Phật bà.

ཏཱ་ར་གཉིས་བརྗོད་པའ་ཀྱི་ཡི་གེས། ཏཱ་

TARA NYI JÖ PHAT KYI YI GE  
With twicespoken TARA and PHAT,  
Với hai TARA và chúng tự PÂY,

རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ།

DUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA  
Totally dispelling poison!  
hết thủy độc tố đều tiêu tan cả.

---

## 19. DUG NGAL THAM CHE SEL WEI DROL MA

- Tara Eliminating Disputes and Bad Dreams  
- TIÊU TRANH CHẤP ÁC MỘNG ĐỘ MẪU

Minh Chú: OM TARE TUTTARE TURE MUCHANA YA SVAHA



། ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ།

[19] CHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO

Homage! She whom gods and their kings

*Kính lạy Tara, thiên vương, chư thiên,*

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྐྱེན་མ།

LHA DANG MI AM CHI YI TEN MA

God and Kinnares do honour

*và Khán Na la đều nương Phật bà.*

ཀུན་ནས་གོ་ཚད་གའ་བའི་བཟློག་པ།

KÜN NE GO CHA GA WEI JI GYI

She whose joyfull splendour dispels

*Giáp bào lộng lẫy, niềm vui tỏa sáng,*

ཚོད་དང་མིའམ་ངན་བ་སེལ་མ།

TSÖ DANG MI LAM NGEN PA SEL MA

Conflict and bad dreams of the armoure

*phá tan tất cả ác mộng, chấp tranh.*



20. RIM NE SEL WEI DROL MA

- Tara Eliminating Plaques:

- TIÊU TẬT DỊCH ĐỘ MẪU

Minh Chú: OM TARE TUTTARE TURE VISARE SVAHA



༢༠ ། ལྷག་འཚལ་ཉིམ་སྐྱབ་སྐྱུས་པའི།།

[20] CHAG TSÄL NYI MA DA WA GYE PEI

Homage! She whose two eyes bright with

*Kính lạy Tara, đôi mắt nhật nguyệt*

སྐྱུན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།།

CHEN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA

Radiance of sun and full moon!

*tỏa chiếu rạng ngời hào quang rực sáng.*

ཉ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཏུ་རེ་ཡིས།།

HARA NYI JÖ TUTTARA YI

With twice HARA and TUTTARE

*HA-RA hai lần, và TU-TTA-RA,*

ཤིན་ཏུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།།

SHIN TU DRAG PÖI RIM NE SEL MA

She dispels severe contagion!  
*tiêu tan tất cả tật dịch truyền nhiễm.*

---

## 21. TRINLE THAMCHE YONG SU DZOG PAR JE PEI DROLMA

- Tara Accomplishing Virtuous Activities

- Tara Bậc Viên Thành Thiện Hạnh -

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA SIDDHI SVAHA



༢༡ ། ལྷག་འཚལ་དེཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས།།

[21] CHAG TSÄL DE NYI SUM NAM KÖ PE

Homage! Full of liberating  
Kính lạy Tara, với tam chân như,

ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་ས།།

ZHI WEI THŪ DANG YANG DAG DEN MA

Power by set of three Realities!  
*sung mãn năng lực tịch tĩnh tự tại.*

གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོད་སྦྱིན་ཚོགས་རྣམས།།

DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSHOG NAM

Crushing crowds of spirits, yakshas  
*Tà ma ác quỷ, dạ xoa, khởi thi,*



འཛོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།།

JOM PA TURE RAB CHOG NYI MA  
And corpse-raisers! Supreme! TURE!  
*đập tan hết thấy. TU - RÊ! Tối thắng!*

༢༢ ། ལྷ་བའི་སྐྱབས་ཀྱི་བསྟོན་པ་འདིདང་།།

[22] TSA WEI NGAG KYI TÖ PA DI DANG  
With this praise of the root mantra  
*Đây là tiếng lời tán dương bốn chú,*

ཕུག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ལྷ་གཅིག་།།

CHAG TSHÄL WA NI NYI SHU TSA CHIG  
Twenty-one (times I've paid) homage.  
*đánh lễ Tara, đủ hai mươi một.*

---

## Prayer of the Benefits - BÀI NGUYỆN LỢI ÍCH

ལྷ་མོ་ལ་གུས་ཡང་དག་ལྡན་པའི།

LHA MO LA GÜ YANG DAG DEN PEI  
Whoever is endowed with devotion for the goddess  
*Ai người có lòng / tin đáng bốn tôn,*

སྐྱོ་ལྡན་གང་གིས་རབ་དད་བརྗོད་དེ།།

LO DEN GANG GI RAB DE JÖ DE  
And recites this with supreme faith  
*rạng đồng hoàng hôn /*

སྟོན་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་བྱས་ནས།།

SÖ DANG THO RANG LANG PAR JE NE  
Remembering it at dawn upon waking and at the evenings  
*chuyên tâm trì tụng*

དྲན་པས་མི་འཛིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྟེར།།

DREN PE MI JIG THAM CHE RAB TER  
Will be granted all fearlessness  
*tiếng lời rõ ràng / sẽ được hộ trì*

སྨིག་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བ།།

DIG PA THAM CHE RAB TU ZHI WA  
Will perfectly pacify all negativities  
*lìa mọi sợ hãi, / sạch mọi ác chướng,*

རྣམ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཛོམས་པ་ཉིད་དོ།།

NGEN DRO THAM CHE JOM PA NYI THOB  
And will eliminate all unfortunate migrations  
*thoát cảnh đọa sinh.*

རྒྱལ་བ་བྱེ་བ་ཤག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས།།

GYÄL WA JE WA THRAG DÜN NAM KYI

The multitude of conquerors

*Được bầy trăm vạn / đức Phật Thế Tôn /*

ལྷུར་དུ་དབང་ནི་བསྐྱར་བར་འགྱུར་ལ།

NYUR DU WANG NI KUR WAR GYUR LA

Will quickly grant initiation

*sớm truyền quán đảnh,*

འདི་ལས་ཚེ་བ་ཉིད་ནི་ཐོབ་ཅིང་།

DI LE CHE WA NYI NI THOB CHING

Thus, endowed with this greatness

*nhờ đại duyên này*

སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགྲོ།

SANG GYE GO PHANG THAR THUG DER DRO

One will eventually reach the state of a buddha

*chóng đạt quả Phật.*

དེ་ཡི་དུག་ནི་དྲག་པོ་ཚེན་པོ།

DE YI DUG NI DRAG PO CHHEN PO

If affected by the most terrible poison

*Tâm niệm bốn tôn / thì mọi độc tố / kinh hoàng bậc nhất*

བརྟན་གནས་པ་ཞམ་གཞན་ཡང་འགྲོ་བ།

TEN NE PA AM ZHEN YANG DRO WA

Whether ingested, drunk, or from a living being

*từ nơi môi trường / hay từ sinh vật, /*

ཐོས་པ་དང་ནི་འཁྲུངས་པ་ཉིད་ཀྱང་།

ZÖ PA DANG NI THUNG PA NYI KYANG

Just by remembering

*dù ăn, dù uống,*

དྲན་པས་རབ་དུ་སེལ་བ་ཉིད་ཐོབ།།

DREN PE RAB TU SEL WA NYI THOB

Will one be thoroughly cleansed

*cũng không thể hại. /*

གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟིར་བའི།

DÖN DANG RIM DANG DUG GI ZIR WEI

If this prayer is recited two, three or seven times

*Tụng bài pháp này / hai, ba, bảy lần, /*

སྤྱག་བསྐུལ་ཚོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤོང་སྟེ།

DÜL NGEL TSHOG NI NAM PAR PONG TE

It will pacify all the sufferings of torments

*Thoát khổ tật dịch, /*

སེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ངོ།

SEM CHEN ZHEN PA NAM LA YANG NGO

Caused by spirits, fevers, and poisons

*truyền nhiễm, ngộ độc /*

གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་མངོན་པར་བརྗོད་ན།།

NYI SUM DÜN DU NGÖN PAR JÖ NA

And by other beings as well

*Hay vì chúng sinh. /*

བུ་འདོད་པས་ནི་བུ་ཐོབ་འགྱུར་ཞིང།

BU DÖ PE NI BU THOB GYUR ZHING

If you wish for a child you will get a child

*Cầu con được con, /*

ལོ་འདོད་པས་ནི་ལོ་རྒྱལ་སྤེལ་བ།

NOR DÖ PE NI NOR NAM NYI THOB

If you wish for wealth you will receive wealth

*cầu của được của, / hết thảy mong cầu /*

འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཏེ།

DÖ PA THAM CHE THOB PAR GYUR LA

All your wishes will be fulfilled

*đều được như nguyện, / không chút chướng ngại /*

བགགས་རྣམས་མེད་ཅིང་སོ་སོར་འཛོམས་འགྱུར།།

GEG NAM ME CHING SO SOR JOM GYUR CHIG

And all obstacles pacified

*vì mọi chướng ngại / đều đã tịnh yên.*



### Chọn Trang

1. Cách tụng & Chánh Văn : [How to Practice & Root Text]
2. **Chánh Văn & hình & chú** [root text with mantras and images]
3. Tạng Văn [Tibetan Script Only]
4. Tạng Âm [Tibetan Phonetics only]
5. Tiếng Việt [Vietnamese only]
6. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

### Chọn Trang

1.
  1. Cách tụng & Chánh Văn : [How to Practice & Root Text]
  2. Chánh Văn & hình & chú [root text with images & mantras]
  3. **Tạng Văn** [Tibetan Script Only]
  4. Tạng Âm [Tibetan Phonetics only]
  5. Tiếng Việt [Vietnamese only]
  6. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

## Trang 3. Tạng Văn [Tibetan Only]

ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྔ་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།



༡༽ ཕུག་འཚལ་སྒོལ་མ་ལྷུང་མ་དཔའ་མོ།  
 ལྷན་ནི་སྐད་ཅིག་སྒོག་དང་འབྲེལ།  
 འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཚུ་སྦྱེས་ཞལ་གྱི།  
 གེ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།



༢༽ ཕུག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་རྩེ་བ་ཀུན་ཏུ།  
 གང་བ་བརྒྱ་ནི་བཅེགས་པའི་ཞལ་མ།  
 སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས།  
 རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།



༣༽ ཕུག་འཚལ་སེར་སྟོ་ཚུན་སྦྱེས་གྱི།  
 བུདྲས་ཕུག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།  
 སྦྱིན་པ་བཙོན་འགྲུས་དཀའ་ལྷན་ཞི་བ།  
 བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།



༤༽ ཕུག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར།  
 མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྦྱོད་མ།  
 མ་ལུས་པ་རོལ་བྱིན་པ་ཐོབ་པའི།  
 རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྟེན་མ།



༥༽ ཕྱག་འཚལ་རྩ་རྩྱུ་ཡི་གེས།  
 འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ།  
 འཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ།  
 ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རུས་མ།



༦༽ ཕྱག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ།  
 རླུང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚན་མ།  
 འབྱུང་པོ་རོ་ལངས་ཀྱི་ཟ་རྣམས་དང་།  
 གནོད་སྦྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ།



༧༽ ཕྱག་འཚལ་ཐུག་ཅེས་བྱ་དང་ཕུ་ཀྱིས།  
 བ་རོལ་འཕྲུལ་འཁོར་རབ་རྩ་འཛུམས་མ།  
 གཡས་བསྐྱམས་གཡོན་བརྒྱུད་ས་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ།  
 མེ་འབར་འཁྲུག་པ་ཤིན་རྩ་འབར་མ།



༨༽ ཕྱག་འཚལ་རྩ་རེ་འཇིགས་པ་ཚེན་པོ།  
 བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛུམས་མ།  
 རྩེ་ལུ་ཞེ་མོ་གཉེར་ལྷན་མཛད།  
 དགྲ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།



༧ ཕྱག་འཚལ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱའི།  
 མོར་མོས་སྤྲུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།།  
 མ་ལུས་སྤྲུགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི།  
 རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འཕྲུགས་མ།།



༧༠ ། ཕྱག་འཚལ་རབ་རྩ་དགའ་བ་བཟིང་པའི།  
 དབྱ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་སྤེང་བ་སྤྲེལ་མ།།  
 བཞད་པ་རབ་བཞད་རྩ་རྩ་རྩ་ཡིས།།  
 བདུད་དང་འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛོད་མ།།



༧༡ ། ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྦྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས།།  
 ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རུས་མ་ཉིད་མ།།  
 སློ་གཉེར་གཡོ་བས་ཡི་གེ་རྩྱུ་གིས།།  
 མོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྦྱོལ་མ།།



༧༢ ། ཕྱག་འཚལ་ལྷ་བའི་དུམ་བུས་དབྱ་བརྒྱན།།  
 བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་རྩ་འབར་མ།།  
 རལ་པའི་སློང་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས།།  
 རྟག་པར་ཤིན་རྩ་འོད་རབ་མཛོད་མ།།





༡༩ ། ཕྱག་འཚལ་བསྐལ་པའི་ཐ་མའི་མེ་ལྟར།།  
 འབར་བའི་ཐོང་བའི་དབྱུས་ན་གནས་མ།།  
 གཡས་བརྒྱུད་ས་གཡོན་བསྐྱུམས་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའི།།  
 དག་ཡི་དབྱུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།།



༢༠ ། ཕྱག་འཚལ་ས་གཞིའི་འོས་ལ་ཕྱག་གི།།  
 མཐིལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྟུང་མ།།  
 ལོ་གཉེར་སྐྱུན་མཛད་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས།།  
 དེམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།།



༢༡ ། ཕྱག་འཚལ་བདེམ་དགེ་མ་ཞི་མ།།  
 ཕྱ་ངན་འདས་ཞི་སྦྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།།  
 སྲ་རྩུ་ཨོ་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས།།  
 སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཛོམས་པ་ཉིད་མ།།



༢༢ ། ཕྱག་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི།།  
 དག་ཡི་ལུས་ནི་རྣམ་པར་འགོམས་མ།།  
 ཡི་གེ་བརྟུལ་འཛིན་གྱི་བཀོད་པའི།།  
 དེག་པ་རྩྭ་ལས་སྦྱོལ་མ་ཉིད་མ།།



༡༧༽ ཕུག་འཚེལ་རྩུ་རེ་ཞབས་ནི་བདེབས་པས།།

རྩྱི་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།།

སི་རབ་མཚུ་ར་དང་འབིགས་བྱེད།།

འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།།



༡༨༽ ཕུག་འཚེལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།།

སི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ཕུག་ན་བསྐྱམས་མ།།

རྩུ་ར་གཉིས་བརྗོད་པའ་ཀྱི་ཡི་གེས།།

དུག་རྣམས་མ་ལུས་པ་ནི་སེལ་མ།།



༡༩༽ ཕུག་འཚེལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ།།

ལྷ་དང་མི་འམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ།།

ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗོད་ཀྱིས།།

ཚོད་དང་རྩི་ལམ་རན་པ་སེལ་མ།།



༢༠༽ ཕུག་འཚེལ་ཉིམ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི།།

སྤྱན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།།

ཉ་ར་གཉིས་བརྗོད་དུར་ར་ཡིས།།

ཤིན་ཏུ་དུག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།།



༢༡ ། ཕྱག་འཚལ་དེཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས།།

ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ།།

གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོད་སྦྱིན་ཚོགས་རྣམས།།

འཛོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།།

༢༢ ། ཕ་བའི་སྲགས་ཀྱི་བསྟོད་པ་འདི་དང་།།

ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཕ་གཅིག་།།

ལྷ་མོ་ལ་གུས་ཡང་དག་ལྡན་པའི།།

སློ་ལྡན་གང་གིས་རབ་དད་བརྗོད་དེ།།

སྟོད་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་བྱས་ནས།།

དྲན་པས་མི་འཇིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྟེར།།

སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བས།།

དན་འགོ་ཐམས་ཅད་འཛོམས་པ་ཉིད་འཐོབ།།

རྒྱལ་བ་བྱེ་བ་སྤྲག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས།།

ལྷུང་དུ་དབང་ནི་བསྐྱར་བར་འགྱུར་ལ།།

འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་འཐོབ་ཅིང་།།

སངས་རྒྱལ་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགོ།།

དེ་ཡི་དུག་ནི་དུག་པོ་ཆེན་པོ།།

བརྟན་གནས་པའམ་གཞན་ཡང་འགོ་བ།།

ཐོས་པ་དང་ནི་འཐུང་པ་ཉིད་ཀྱང་།།

དྲན་པས་རབ་ཏུ་སེལ་བ་ཉིད་འཐོབ།།

གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟེར་བའི།།

སྤྲག་བསྐྱེད་ཚོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤངས་ཏེ།།

སེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་རོ།།

གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་མདོན་པར་བརྗོད་ན།།



བྱ་འདོད་པས་ནི་བྱ་འཕྲོ་འགྲུར་ཞིང་།།

ལོ་འདོད་པས་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཉིད་འཕྲོ་བ།།

འདོད་པ་ཐམས་ཅད་འཕྲོ་བར་འགྲུར་ལ།།

བགེགས་རྣམས་མེད་ཅིང་སོ་སོར་འཛམས་འགྲུར་ཅིག།



### Chon Trang

1. Cách Tụng & Chánh Văn : [How to Practice & Root Text]
2. Chánh Văn & hình & chú [root text with images & mantras]
3. Tạng Văn [Tibetan Script Only]
4. Tạng Âm [Tibetan Phonetics only]
5. Tiếng Việt [Vietnamese only]
6. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

### Chon Trang

1. Cách Tụng & Chánh Văn : [How to Practice & Root Text]
2. Chánh Văn & hình & chú [root text with images & mantras]
3. Tạng Văn [Tibetan Script Only]
4. Tạng Âm [Tibetan Phonetics only]
5. Tiếng Việt [Vietnamese only]
6. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

## Trang 4. Tạng Âm [Tibetan Phonetics Only]

OM JE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MA LA CHAG TSHÄL LO



[1] CHAG TSHÄL DRÖL MA NYUR MA PA MO  
CHEN NI KÉ CHIG LOG DANG DRA MA  
JIG TEN SUM GÖN CHU KYE ZHÄL GYI  
GE SAR JE WA LÉ NI JUNG MA



[2] CHAG TSHÄL TÖN KEI DA WA KÜN TU  
GANG WA GYA NI TSEG PEI ZHÄL MA  
KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI  
RAB TU CHE WEI Ö RAB BAR MA



[3] CHAG TSHÄL SER NGO CHU NÉ KYE KYI  
PÉ MÉ CHAG NI NAM PAR GYÉN MA  
JIN PA TSÖN DRÜ KA THUB ZHI WA  
ZÖ PA SAM TÉN CHÖ YÜL NYI MA



[4] CHAG TSHÄL DE ZHIN SHEG PEI TSUGTOR  
THA YÉ NAM PAR GYÄL WAR CHÖ MA  
MA LÜ PHA RÖL CHIN PA THOB PEI  
GYÄL WEI SÉ KYI SHIN TU TEN MA



[5] CHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI GE  
DÖ DANG CHOG DANG NAM KHA GANG MA  
JIG TEN DÜN PO ZHAB KYI NÄN TE  
LÜ PA ME PAR GUG PAR NÜ MA



[6] CHAG TSHÄL GYA JIN ME LHA TSHANG PA  
LUNG LHA NA TSHOG WANG CHUG CHÖ MA  
JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG  
NÖ JIN TSHOG KYI DÜN NÉ TÖ MA



[7] CHAG TSHÄL TRAD CHE JA DANG PHAT KYI  
PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU JOM MA  
YÉ KUM YÖN KYANG ZHAB KYI NÄN TE  
ME BAR THRUG PA SHIN TU BAR MA



[8] CHAG TSHÄL TURE JIG PA CHEN PO  
DÜ KYI PA WO NAM PAR JOM MA  
CHU KYE ZHÄL NI THRO NYER DÄN DZÉ  
DRA WO THAM CHÉ MA LÜ SÖ MA



[9] CHAG TSHÄL KÖN CHOG SUM TSHÖN CHAG GYÄI  
SOR MÖ THUG KAR NAM PAR GYÄN MA  
MA LÜ CHOG KYI KHOR LÖ GYÄN PÄI  
RANG GI Ö KYI TSHOG NAM THRUG MA



[10] CHAG TSHÄL RAB TU GA WA JI PEI  
U GYÄN Ö KYI THRENG WA PEL MA  
ZHE PA RAB ZHÉ TUTTARA YI  
DÜ DANG JIG TEN WANG DU DZÉ MA



[11] CHAG TSHÄL SA ZHI KYONG WEI TSHOG NAM  
THAM CHÉ GUG PAR NÜ MA NYI MA  
THRO NYER YO WEI YI GE HUM GI  
PHONG PA THAM CHÉ NAM PAR DRÖL MA



[12] CHAG TSHÄL DA WEI DUM BÜ U GYÄN  
GYÄN PA THAM CHÉ SHIN TU BAR MA  
RÄL PEI KHUR NA Ö PAG ME LÉ  
TAG PAR SHIN TU Ö RAB DZÉ MA





[13] CHAG TSHÄL KÄL PEI THA MEI ME TAR  
BAR WEI THRENG WEI Ü NA NÉ MA  
YÉ KYANG YÖN KUM KÜN NÉ KOR GÉ  
DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA



[14] CHAG TSHÄL SA ZHII NGÖ LA CHAG GI  
THIL GYI NÜN CHING ZHAB KYI DUNG MA  
THRO NYER CHÄN DZÉ YI GE HUM GI  
RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA



[15] CHAG TSHÄL DE MA GE MA ZHI MA  
NYA NGÄN DÉ ZHI CHÖ YÜL NYI MA  
SVAHA OM DANG YANG DAG DÄN PÉ  
DIG PA CHEN PO JOM PA NYI MA



[16] CHAG TSHÄL KÜN NÉ KOR RAB GA WEI  
DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA  
YI GE CHU PEI NGAG NI KÖ PEI  
RIG PA HUM LÉ DRÖL MA NYI MA



[17] CHAG TSHÄL TURE ZHAB NI DEB PÉ  
HUM GI NAM PEI SA BÖN NYI MA  
RI RAB MANDHARA DANG BIG JE  
JIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA



[18] CHAG TSHÄL LHA YI TSHO YI NAM PEI  
RI DAG TAG CHÄN CHAG NA NAM MA  
TARA NYI JÖ PHAT KYI YI GE  
DUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA



[19] CHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO  
LHA DANG MI AM CHI YI TEN MA  
KÜN NÉ GO CHA GA WEI JI GYI  
TSÖ DANG MI LAM NGÄN PA SEL MA



[20] CHAG TSHÄL NYI MA DA WA GYÉ PEI  
CHÄN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA  
HARA NYI JÖ TUTTARA YI  
SHIN TU DRAG PÖI RIM NÉ SEL MA



[21] CHAG TSHÄL DE NYI SUM NAM KÖ PÉ  
ZHI WEI THÜ DANG YANG DAG DÄN MA  
DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSHOG NAM  
JOM PA TURE RAB CHOG NYI MA

[22] TSA WEI NGAG KYI TÖ PA DI DANG  
CHAG TSHÄL WA NI NYI SHU TSA CHIG



### Chọn Trang

1. Cách tụng & Chánh Văn : [How to Practice & Root Text]
2. Chánh Văn & hình & chú [root text with images & mantras]
3. Tụng Văn [Tibetan Script Only]
4. Tụng Âm [Tibetan Phonetics only]
5. Tiếng Việt [Vietnamese only]
6. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

## Chọn Trang

1. Cách tụng & Chánh Văn : [How to Practice & Root Text]
2. Chánh Văn & hình & chú [root text with images & mantras]
3. Tạng Văn [Tibetan Script Only]
4. Tạng Âm [Tibetan Phonetics only]
5. **Tiếng Việt [Vietnamese only]**
6. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

# Trang 5. Tiếng Việt

OM - Tôn Đức Thánh Phật Mẫu Tara con xin kính lạy



[1] Kính lạy Tara, thần tốc uy hùng,  
tia mắt chớp nhoáng như là tia chớp  
Đấng Độ Tam Giới trên mặt lệ rơi  
trở thành đóa sen sinh ra Phật bà.



[2] Kính lạy Tara, trăng tròn mùa thu  
trăm vầng đầy đặn trên gương mặt bà.  
Hàng vạn thiên hà cùng về hội tụ,  
cháy rạng ánh sáng rực rỡ uy nghi.



[3] Kính lạy Tara, sắc vàng ánh biếc  
Trên tay một đóa sen nở trang nghiêm  
Bồ thí, tinh tấn, khổ hạnh, tịch tĩnh,  
an nhẫn, thiền định, là cảnh giới bà.



[4] Kính lạy Tara, Như lai thắng đảnh,  
thiền hạnh của bà hàng vô lượng ma,  
viên mãn tất cả hạnh ba la mật,  
chỗ nương của khắp con Phật Thế tôn.



[5] Kính lạy Tara, TU-TA-RA, HUM  
lấp đầy cõi dục, phương hướng, không gian  
chân bà trấn đạp cả bảy thế giới.  
nhiếp thọ hữu tình không sót một ai.



[6] Kính lạy Tara. Để Thiên, Để Thích,  
Hoả Thiên, Phạm Thiên, và Phong Lôì Thiên,  
hết lòng hiến cúng. Quỷ thần: khởi thi,  
dạ xoa, thát bà, hết lòng tôn vinh.



[7] Kính lạy Tara. TRÊ, PÊ thốt ra  
ghiến tan tất cả luân xa huyền thuật.  
phải co trái duỗi, chân bà trấn đạp  
bùng bùng bốc cháy lửa xoáy muôn trùng.



[8] Kính lạy Tara, bậc đại bố úy,  
chúng tự TU-RÊ diệt quân hùng ma,  
gương mặt đóa sen oai thần phẫn nộ,  
quét sạch thù địch không sót một ai.



[9] Kính lạy Tara. Ngón tay Phật bà  
Tam Bảo thủ ấn trang điểm nơi tim.  
Bánh xe trang nghiêm khắp mười phương chiếu,  
Tự tỏa ánh sáng chói rực bùng bùng.





[10] Kính lạy Tara, đỉnh đầu tỏa rạng  
chuỗi hào quang sáng, rực rỡ tươi vui.  
Với TU-TTA-RA, tiếng cười rộn rã  
thu phục toàn bộ Ma vương, Thiên vương.



[11] Kính lạy Tara, chư thần sở tại  
đều về qui thuận dưới uy Phật bà.  
Cau mày, rung chuyển, với linh tự HUM,  
cứu khắp chúng sinh thoát cảnh bần cùng.



[12] Kính lạy Tara, đỉnh đầu Phật bà  
trắng non trang điểm. Bao phẩm trang nghiêm  
chói ngời rạng chiếu. Đức Phật Di Đà  
từ lọn tóc bà tỏa sáng vô biên.



[13] Kính lạy Tara, như lửa hoại kiếp  
giữa chuỗi lửa rục Phật bà an định  
phải duỗi, trái co, niềm vui vây quanh  
làm tiêu tan hết đội quân thù địch.



[14] Kính lạy Tara, Phật bà trấn địa  
với bàn tay vỗ và gót chân đạp.  
Ánh mắt oai thần và chủng tự HUM,  
hết thấy bảy địa bà đều chinh phục.



[15] Kính lạy Tara, vui, hiền, tịch tĩnh  
cảnh giới cứu cánh thanh tịnh niết bàn.  
Đây đủ tất cả Sô-Ha và Ôm  
đập tan toàn bộ tà ma đại ác.



[16] Kính lạy Tara, vây quanh Phật bà  
đầy ắp niềm vui tan xác kẻ thù.  
Mười âm trang điểm tiếng lời mầu nhiệm,  
chữ HUM - trí tuệ phổ độ chúng sinh.



[17] Kính lạy Tara, chân bà dậm xuống,  
tuyên ngôn TU-RÊ. Chủng tự sắc HUM  
chấn động ba cõi cùng núi Tu Di,  
núi Mãn-đa-ra, và Vin-đi-a.



[18] Kính lạy Tara, như biển hồ thiên  
vàng trắng ngọc thỏ trên tay Phật bà.  
Với hai TARA và chủng tự PÂY,  
hết thầy độc tố đều tiêu tan cả.



[19] Kính lạy Tara, thiên vương, chư thiên,  
và Khẩn Na la đều nương Phật bà.  
Giáp bào lộng lẫy, niềm vui tỏa sáng,  
phá tan tất cả ác mộng, chấp tranh.



[20] Kính lạy Tara, đôi mắt nhật nguyệt  
tỏa chiếu rạng ngời hào quang rực sáng.  
HA-RA hai lần, và TU-TTA-RA,  
tiêu tan tất cả tật dịch truyền nhiễm.



[21] Kính lạy Tara, với tam chân như,  
sung mãn năng lực tịch tĩnh tự tại.  
Tà ma ác quỷ, dạ xoa, khởi thi,  
đập tan hết thảy. TU - RÊ! Tối thắng!

[22] Đây là tiếng lời tán dương bốn chú,  
đảnh lễ Tara, đủ hai mươi mốt.

---

## **[Nói Lợi Ích]**

Ai người có lòng tin đáng bốn tôn, /  
rạng đồng hoàng hôn / chuyên tâm trì tụng /  
tiếng lời rõ ràng / sẽ được hộ trì / lìa mọi sợ hãi, /  
sạch mọi ác chướng, / thoát cảnh đọa sinh.

Được bảy trăm vạn / đức Phật Thế Tôn /  
sớm truyền quán đảnh, / chóng đạt quả Phật.

Tâm niệm bốn tôn / thì mọi độc tố / kinh hoàng bậc nhất /  
từ nơi môi trường / hay từ sinh vật, /  
dù ăn, dù uống, / cũng không thể hại. /

Tụng bài pháp này / hai, ba, bảy lần,  
Thoát khổ tật dịch, / truyền nhiễm, ngộ độc, //  
hay vì chúng sinh.

Cầu con được con, / cầu của được của, /  
hết thảy mong cầu / đều được như nguyện, /  
không chút chướng ngại / vì mọi chướng ngại / đều đã tịnh yên.



1. Cách tụng & Chánh Văn : [How to Practice & Root Text]
2. Chánh Văn & hình & chú [root text with images & mantras]
3. Tạng Văn [Tibetan Script Only]
4. Tạng Âm [Tibetan Phonetics only]
5. Tiếng Việt [Vietnamese only]
6. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

### Chọn Trang

1. Cách tụng & Chánh Văn : [How to Practice & Root Text]
2. Chánh Văn & hình & chú [root text with images & mantras]
3. Tạng Văn [Tibetan Script Only]
4. Tạng Âm [Tibetan Phonetics only]
5. Tiếng Việt [Vietnamese only]
6. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

## Trang 6. Tài Liệu Hỗ Trợ [Related Materials]

- ? Xung Tán 21 Taras [*Praise to the 21 Tara*] Văn bản (Tib-Phonetics-Eng-Viet), 28tr., <PDF>
- ? Luận Giải 21 Taras [*21 Tara Praise & Commentaries*] (Viet) <WEB>
- ♪ Nghe tụng 21 Taras:
  - Lab Kyabgon Rinpoche 5'20" (Tib) <MP3>
  - Lama Zopa Rinpoche, 3'00"x3 (Tib) <MP3>
  - Chư Tăng chùa TCI 2'40"x7 (Tib) <MP3>
  - Chư Tăng chùa TCI 1'50"x7 (Tib) <MP3>

