

Green Tara Sadhana

Nghi quĩ Hành trì

Đức Quán Thế Âm Xanh Lá



Initiation is not required- Không cần pháp quán đảnh
TIBETAN - ENGLISH - VIETNAMESE

𑌨𑌆𑌢𑌄𑌢𑌄𑌢𑌄𑌢𑌄𑌢𑌄
ॐ तारे तुत्तारे तुरे स्वहा
ॐ तुरे तुत्तरे तुरे तुत्तरे स्वहा

Om Tare Tuttare Ture Svaha

REFUGE & BODHICITTA – QUI Y & PHÁT TÂM BỒ ĐỀ (3x)

Sang gyä chö dang sog kyi chog nam la
Jang chub bar du dag ni kyab su chi
Dag gi jin sog gyi pa sö nam gyi
Dro la pen chir sang gya drub par shog
I go for refuge until I am enlightened.

To the Buddhas, the Dharma and the Supreme Assembly.

*From the virtues created by practicing giving and other perfections,
May I attain Buddhahood for the benefit of all (3x)*

*Con xin về nương dựa / nơi Phật, Pháp và Tăng / cho đến khi giác ngộ. /
Với công đức có được / nhờ hành trì hạnh Thí / cùng hạnh Toàn Hảo khác, /
Nguyện vì khắp chúng sinh / quyết trọn thành Phật đạo. (3 lần)*

THE FOUR IMMENSEASURABLE – TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Sem chän tham chä nye ring chhag dang nyi dang dräl wäi tang nyom la nä par gyur chig
Sem chän tham chä de wa dang de wäi gyu dang dân par gyur chig
Sem chän tham chä dug ngäl dang dug ngäl gyi gyu dang dräl war gyur chig
Sem chän tham chä dug ngäl me päi de wa dang mi dräl war gyur chig

May all sentient beings abide in equanimity, free of bias, attachment and anger

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

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

May all sentient beings never be parted from higher rebirth and Liberation's excellent bliss.

*Nguyện khắp chúng sinh / trú tâm bình đẳng / thoát hết tham sân
Nguyện khắp chúng sinh / luôn được an vui / cùng mầm tạo vui
Nguyện khắp chúng sinh / thoát mọi khổ đau / cùng mầm tạo khổ
Nguyện khắp chúng sinh / không bao giờ xa / niềm vui thiện đạo / niết bàn giải thoát.*

OFFERING MANTRA – MINH CHÚ CÚNG DƯỜNG

OM NAMO BAGAWATE BENDZE SAWA PARMA DANA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM
BUDDHAYA / TAYATHA / OM BENDZE BENDZE / MAHA BENDZE / MAHA TEDZE BENDZE / MAHA
BIYA BENDZE / MAHA BODHICITTA BENDZE / MAHA BODHI MANDO PASAM DAMANA BENDZE /
SAWA KARMA AVARANA BISHO DANA BENDZE SOHA (3X).

*ÔM NAM-MÔ BA-GA-VA-TÊ BÊN-DZA SA-WA PẬT-MA ĐA-NA / TA-THA-GA-TADA / A-RA-
HA-TÊ XĂM-DẮT-XĂM BU-ĐAI-DA / TA-ĐI-A-THA / ÔM BÊN-DZA BÊN-DZA / MA-HA BÊN-
DZA / MA-HA TÊ-DZA BÊN-DZA / MA-HA VI-ĐI-A BÊN-DZA / MA-HA BÔ-ĐI-CHI-TA BÊN-
DZA / MA-HA BÔ-ĐI MẮN-ĐÔ PA-XĂM ĐA-MA-NA BÊN-DZA / XA-VA KẬT-MA A-VA-RA-NA
BI-SÔ ĐA-NA BÊN-DZA SÔHA. (3 lần).*

OFFERING PRAYER – CÚNG DƯỜNG

LHA DANG MI YI CHO PAI DZAY / NGO SU SHAM DANG YI KYI TRUL
KUN ZANG CHO DRIM LA NA MAY / NAM KAY KAM KUN KYAB GYUR CHIG

May offering substances human and divine

Those actual and those which are emanated

Unsurpassed Samantabhadra clouds of offerings

Fill the entire space.

*Tất cả phẩm vật / cõi người cõi trời
Thật sự bày ra, / bày trong quán tưởng
Biển mây trùng điệp / cúng phẩm Phổ Hiền
Nguyện dâng đầy khắp / không gian vô tận.*

POWER OF THE TRUTH – NĂNG LỰC CỦA SỰ THẬT

KON CHOG SUM GYI DEN PA DANG / SANG GYE DANG JANG CHUB SEM PA THAM CHAY
KYI JIN LAB DANG TSOG NYI YONG SU DZOG PAY NGA TANG CHEN PO DANG /
CHO KYI YING NAM PAR DAG CHING SAM GYI MI KYAB PAY TOB KYI DAY ZHIN NYI DU
GYUR CHIG

*By the power of the truth of the Three Jewels
The power of the blessings of the Buddhas and Bodhisattvas
The power of the might of the completed two collections
And the power of the intrinsically pure sphere of reality
May these offerings become suchness.*

*Xin nương năng lực / chân lý Tam Bảo
Nương lực gia trì / của Phật , Bồ tát,
Nương lực viên mãn / hai kho tư lương
Nương lực trong sáng / pháp giới thanh tịnh
Nguyện cúng phẩm này / đều đúng như thật*

THE FOUNDATION OF ALL GOOD QUALITIES - NỀN TẢNG MỌI THIỆN ĐỨC

*The foundation of all good qualities is the kind and venerable guru;
Correct devotion to him is the root of the path.
By clearly seeing this and applying great effort,
Please bless me to rely upon him with great respect.*

*Nền tảng mọi thiện đức là đáng đạo sư từ hòa thanh tịnh.
Tin tưởng đúng cách nơi thầy là gốc rễ của đường tu.
Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng,
Xin hộ trì cho con thành kính nương dựa đáng đạo sư.*

*Understanding that the precious freedom of this rebirth is found only once,
Is greatly meaningful, and is difficult to find again,
Please bless me to generate the mind that unceasingly,
Day and night, takes its essence.*

*Kiếp người tự do quý giá này chỉ đến một lần thôi.
Trần đây ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại.
Xin hộ trì cho tâm con không xao lãng,
Ngày cũng như đêm không uống phí kiếp người.*

*This life is as impermanent as a water bubble;
Remember how quickly it decays and death comes.
After death, just like a shadow follows the body,
The results of black and white karma follow.*

*Cuộc sống phù du như bọt nước,
Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.
Sau khi chết, tựa như hình với bóng,
Quả báo thiện ác sẽ bám theo không rời*

*Finding firm and definite conviction in this,
Please bless me always to be careful
To abandon even the slightest negativities
And accomplish all virtuous deeds.*

*Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,*

**Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,
Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.**

*Seeking samsaric pleasures is the door to all suffering:
They are uncertain and cannot be relied upon.*

Recognizing these shortcomings,

Please bless me to generate the strong wish for the bliss of liberation.

Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau

Vì không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.

Nay con được sự tin hiểu này,

Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.

Led by this pure thought,

Mindfulness, alertness, and great caution arise.

The root of the teachings is keeping the pratimoksha vows:

Please bless me to accomplish this essential practice.

Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,

Chánh niệm, tỉnh giác, và tâm cẩn trọng sẽ phát sinh.

Gốc rễ của chánh pháp là giới luật (pratimoksha),

Xin che chở cho con hoàn thành môn tu trọng yếu này.

Just as I have fallen into the sea of samsara,

So have all mother migratory beings.

Please bless me to see this, train in supreme bodhichitta,

And bear the responsibility of freeing migratory beings.

Cũng như con trầm luân trong biển Ta-bà,

Các bà mẹ nhiều đời của con cũng lạc vào nơi ấy.

Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,

Để gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.

*Even if I develop only bodhichitta, but I don't practice the three types of morality,
I will not achieve enlightenment.*

With my clear recognition of this,

Please bless me to practice the bodhisattva vows with great energy.

Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,

Cũng không thể thành chánh quả.

Nay con được sự tin hiểu này,

Xin hộ trì cho con dốc tâm tinh tấn giữ gìn bồ tát giới.

Once I have pacified distractions to wrong objects

And correctly analyzed the meaning of reality,

Please bless me to generate quickly within my mindstream

The unified path of calm abiding and special insight.

Bao giờ tâm con thôi xao lãng không chạy theo vọng cảnh,

Hiểu được ý nghĩa của thực tại,

Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở từ trong dòng tâm thức,

Con đường định tuệ bất nhị.

Having become a pure vessel by training in the general path,

Please bless me to enter

The holy gateway of the fortunate ones:

The supreme vajra vehicle.

Một khi đường tu phổ thông,

Con hành trì thuần thực trong sáng,

**Xin hộ trì cho con mở cánh cửa của những đứa con may mắn,
Vào với Kim cang thừa tối thượng.**

*At that time, the basis of accomplishing the two attainments
Is keeping pure vows and samaya.
As I have become firmly convinced of this,
Please bless me to protect these vows and pledges like my life.*

**Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai đại thành tựu,
là giữ gìn thuần tịnh giới luật và bản thế [samaya]
Nay con có được lòng tin vững chắc này,
Xin hộ trì cho con bảo vệ giới hạnh như bảo vệ mạng sống.**

*Then, having realized the importance of the two stages,
The essence of the Vajrayana,
By practicing with great energy, never giving up the four sessions,
Please bless me to realize the teachings of the holy Guru.*

**Hiểu được ý nghĩa của hai giai đoạn
Tinh túy của Kim cang thừa.
Thực tập tinh chuyên, không thoái chuyển công phu bốn thời,
Xin hộ trì cho con thành tựu lời dạy của đấng đạo sư.**

*Like that, may the gurus who show the noble path
And the spiritual friends who practice it have long lives.
Please bless me to pacify completely
All outer and inner hindrances.*

**Nguyện các đấng đạo sư dẫn con vào đường tu cao cả,
Cùng các bạn đồng hành trên con đường tu ấy,
Có được đời sống lâu dài.
Xin hộ trì cho con chinh phục mọi chướng ngại trong ngoài.**

*In all my lives, never separated from perfect gurus,
May I enjoy the magnificent Dharma.
By completing the qualities of the stages and paths,
May I quickly attain the state of Vajradhara.*

**Trong mọi kiếp về sau, nguyện không lìa xa đạo sư toàn hảo,
Nguyện luôn vui trong niềm vui chánh pháp.
Từ thể hiện tánh hạnh của các chứng vị và đường tu
Nguyện mau chóng thành tựu quả vị Phật Kim Cang Trì.**

INVOCATION – TRIỆU THỈNH

**PO TA LA YI NÄ CHHOG NÄ / TAM YIG JANG KHU LÄ THRUNG SHING Ö PAG ME KYI U
LA GYÄN / DÜ SUM SANG GYÄ THRIN LÄ MA DRÖL MA KHOR CHÄ SHEG SU SÖL**

*From your Pure Land of Potala
One borm from a green Tam letter
Your head adorned with Amitabha
Action mother of the three times' Buddha
Tara, please come with your attendants.*

**Từ cõi Phổ đà la thanh tịnh, Sinh ra từ chủng tự TAM màu xanh lá,
Với đức Phật A Di Đà trụ trên danh, Hành trạng vi diệu,
Mẹ của chư Phật ba thời, Kính xin đức Tara cùng chư vị tùy tùng
Hãy cùng về thị hiện nơi đây.**

VISUALISATION OF THE DEITY – QUÁN TƯỢNG BỐN TÔN PHÁP CHỦ

In front of oneself visualise a lotus and moon seat. Upon this is Arya Tara who is oneness with my Holy Guru. She is green in colour, translucent and radiant. Her left leg is drawn up signifying complete control over her energies. Her right leg is extended indicating her readiness to aid all sentient beings Her left hand is at her heart in the mudra of refulge – (palm facing outward, thumb and ring finger touching, and the remaining three fingers raised). Her right hand is on her right knee in the gesture of granting sublime realisations (palm facing outward, thumb and first finger touching, the remaining fingers pointing down). In each hand she holds the stem of a blue upali flower. She is beautifully adorned with jewel ornaments and scarves and her three places are marked with the syllables OM AN HUM.

Quán tượng trước mặt là đài sen và đài mặt trăng. Trên đó là đức Phật Bà Tara, bất nhị với đấng bốn sự, sắc màu xanh lá, tỏa ánh sáng rạng rỡ trong ngàn. Phật bà ngồi chân trái co lại, biểu hiện cho sự hàng phục triệt để nguồn nội khí; chân phải duỗi ra, luôn sẵn sàng độ giúp chúng sinh; tay trái nơi tim bắt ấn Qui Y – (lòng tay giữa ra ngoài, đầu ngón cái chạm đầu ngón đeo nhẫn, ba ngón còn lại mở đứng) ; tay phải đặt trên đầu gối phải, bắt ấn ban thành tựu – (lòng tay giữa, đầu ngón cái chạm đầu ngón trỏ, ba ngón còn lại mở xuôi xuống dưới), mỗi tay cầm một đóa hoa ưu đàm (hoa sen màu xanh dương). Phật bà tướng hảo đẹp vô ngàn, trang điểm ngọc báu, khăn tơ. Ba điểm trên thân ngài [đầu, cổ, tim] là ba chủng tự OM AH HUM

PRAISE – TÁN DƯƠNG ĐÁNH LỄ

LHA DANG LHA MIN CHÖ PÄN GYI / ZHAB KYI PÄ MO LA TÛ DE PHONG PA KÜN LÄ
DRÖL DZÄ MA / DRÖL MA YUM LA CHHAG TSHÄL LO

*God and Titans with their crowns / bown down to your lotus feet
Liberator from all problems / Mother Tara Homage to you.*

Chư Thiên Thiện Thần đều cúi đầu đánh lễ

Dưới gót sen của đấng Phật bà.

Bậc cứu độ mọi loài thoát cảnh trầm luân

Đối trước Phật Mẫu Tara / Xin tán dương, đánh lễ.

SEVEN LIMBED PRAYER – BẢY HẠNH PHỔ HIỀN

GO SUM GÛ PÄI GO NÄ CHHAG TSHÄL LO NGÖ SHAM YI TRÛL CHHÖ TRIN MA LÛ BÛL
THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM CHÄ SHAG KYE PHAG GE WA NAM LA JE YI RANG
KHOR WA MA TONG BAR DU LEG ZHUG NÄ DRO LA CHHÖ KYI KHOR LO KOR WA
DANG DAG ZHÄN GE NAM JANG CHHUB CHHEN POR NGO.

With my three doors I humbly prostrate

And presend clouds of offerings both actual and mentally transformed

I declare all my negative actions accumulated since beginningless time

And rejoice in the virtue and all ordinary and Noble beings.

Please remain until samsara ends

And turn the wheel of Dharma for migratory beings

I dedicate the virtues of myself and others to the great enlightenment

Nguyện mang Thân Ngự Ý / kính lễ Phật Tara

Nguyện kính dâng cúng phẩm / trùng điệp khắp trời mây / đang thật sự bày ra / và bày trong quán tượng

Nguyện sám hối tất cả / tội chướng đã làm ra, / từ vô thủy sinh tử / mãi cho đến bây giờ

Nguyện vui cùng việc thiện, / của thánh nhân, phàm phu

Xin Phật bà trụ thế / cho đến khi diệt tận / toàn bộ cõi luân hồi

Xin hãy vì chúng sinh / chuyển bánh xe chánh pháp

*Nay con và chúng sinh, / được bao nhiêu công đức / nguyện hồi hướng tất cả về vô thượng
bồ đề.*

LONG MANDALA OFFERING – CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA(DÀI)

OM VAJRA BHUMI AH HUM / WANG CHHEN SER GYI SA ZHIOM VAJRA REKHE AH HUM /
CHHI CHAG RI KHOR YUG GI KOR WÄI Û SU / RII GYÄL PO RI RAB / SHAR LÜ PHAG PO /
LHO DZAM BU LING / NUB BA LANG CHÖ / JANG DRA MI NYÄN / LÜ DANG LÜ PHAG /
NGA YAB DANG NGA YAB ZHÄN /YO DÄN DANG LAM CHHOG DRO / DRA MI NYÄN
DANG DRA MI NYÄN GYI DARIN PO CHHEI RI WO / PAG SAM GYI SHING / DÖ JÖI BA /
MA MÖ PA'I LO TOG / KHOR LO RIN PO CHHE / NOR BU RIN PO CHHE / TSÜN MO RIN PO
CHHE / LÖN PO RIN PO CHHE / LANG PO RIN PO CHHE / TA CHOG RIN PO CHHE /
MAGPÖN RIN PO CHHE / TER CHEN PÖ'I BUM PA / GEG MA / THRENG WA MA / LU MA /
GAR MA / ME TOG MA / DUG PÖ MA / NANG SÄL MA / DRI CHHAB MA / NYI MA / DA WA
/ RIN PO CHHEI DUG / CHHOG LÄ NAM PAR GYÄL WÄI GYÄNTSHÄN / Û SU LHA DANG
MII YI PÄL JOR PHÜN SUM TSHOG PA MA TSHANG WA ME PA TSANG ZHING YI DU ONG
WA DI DAG DRIN CHEN TSA WA DANG GYÜ PAR CHE PÄI PÄL DÄN LA MA DAM PA
NAM DANG **KHYÄ PAR DÜ YANG JETSUN MA PAG MA DROL MAY LHA TSOG LA /**
ZHING KHAM ÜL WAR GYI WO / THUG JE DRO WÄI DÖN DU ZHE SU SÖL / ZHE NE
[KYANG] DAG SOG DRO WA MA GYUR NAM KHÄI THA DANG NYAM PÄI SEM CHEN
THAM CHÄ LA THUG TSE WA CHHEN PÖ GO NÄ JIN GYI LAB TU SÖL

OM vajra ground AH HUM, mighty golden ground.

OM vajra fence AH HUM.

Outside it is encircled by the surrounding wall, in the center of which are Sumeru, King of Mountains; the eastern continent, Videha (Tall-body Land), the southern, Jambudvīpa (Rose-apple Land), the western, Godaniya (Cattle-gift Land), the northern, Kuru; [the eastern minor continents] Deha and Videha, [the southern], Camara and Aparā-camara (Chowrie-land and western Chowrie-land), [the western], Satha and Uttara-mantrin (Lands of the Deceitful and the Skilled in Mantra), [and the northern], Kuru and Kaurava. [In the four continents are:] [E] the precious mountain, [S] the wish-granting tree, [W] the wish-fulfilling cow, [N] the unploughed harvest.

[On the first level are:] The precious wheel, the precious jewel, the precious queen, the precious minister, the precious elephant, the precious horse, the precious general, and the great treasure vase.

[On the second level, the eight goddesses:] Lady of grace, lady of garlands, lady of song, lady of dance, lady of flowers, lady of incense, lady of lamps, lady of perfume.

[On the third level:] The sun and the moon; the precious parasol, and the banner of victory in all quarters. In the center, the most perfect riches of gods and human beings, with nothing missing, pure and delightful.

*To my glorious, holy and most kind root and lineage gurus, **and in particular to the deity Arya Tara, and their divine retinue**, I shall offer these as a buddha-field. Please accept them with compassion for the sake of migrating beings. Having accepted them, to me and all migrating mother sentient beings as far as the limits of space, out of your great compassion, please grant your inspiration!*

OM đất kim cang AH HUM, đất vàng hùng vĩ.

OM tường thành kim cang AH HUM.

Vòng ngoài có núi vây quanh. Chính giữa là núi Tu Di, vua của các núi. Bốn phía có: Đông Thắng Thân Châu, Nam Thiệm Bộ Châu, Tây Ngưu Hóa Châu, và Bắc Câu Lưu Châu. Hai trung châu [hướng Đông] là Thân Châu và Thắng Thân Châu, [hướng Nam] là Miêu Ngưu Châu và Thắng Miêu Ngưu Châu, [hướng Tây] là Xiêm Châu và Thượng Nghi Châu, [hướng Bắc] là Thắng Biên Châu và Hữu Thắng Biên Châu. [Ở bốn đại bộ châu này], [phía Đông có] núi châu bảo, [phía Nam có] cây như ý, [phía Tây có] trâu như nguyện, [phía Bắc có] vụ mùa không cần cấy trồng.

[Tầng một có:] Luân xa quý, châu ngọc quý, hoàng hậu quý, thừa tướng tướng quý, voi quý, ngựa quý, đại tướng quý và bình bảo tích quý.

[Tầng hai có tám vị thiên nữ:] Thiên nữ Sắc đẹp, Thiên nữ Tràn hoa, Thiên nữ Bài Ca, Thiên nữ Diệu múa, Thiên nữ Bông hoa, Thiên nữ Hương đốt, Thiên nữ Đuốc sáng, Thiên nữ Hương thơm.

[Tầng ba có:] Mặt trời và mặt trăng; bảo cái tràng phan phát phối khắp mọi phương. Ở giữa là tất cả sản vật quý giá nhất của cõi trời cõi người, không thiếu thức gì, thanh tịnh đẹp đẽ trang nghiêm

Xin cúng dường đấng bốn sư từ bi diệu thắng, đặc biệt là đức Bốn Tôn Phật Bà Tara cùng chư thánh chúng tùy tùng. Xin hãy vì chúng sinh mà từ bi tiếp nhận cúng phẩm này. Xin mở tâm đại bi ban sức mạnh gia trì cho con và cho cha mẹ nhiều đời của con, là chúng sinh nhiều số không gian vô tận.

SHORT MANDALA OFFERING - CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA - NGẮN

SA ZHI PÖ KYI JUG SHING ME TOG TRAM RI RAB LING ZHI NYI DÄ GYÄN PA DI SANG
GYÄ ZHING DU MIG TE ÜL WA YI DRO KÜN NAM DAG ZHING LA CHÖ PAR SHOG

*This ground, anointed with perfume, strewn with flowers,
Adorned with Mount Meru, four continents, the sun and the moon.*

I imagine this as a buddha-field and offer it.

May all living beings enjoy this pure land!

*Con xin hiến cúng Đất này trang nghiêm hương hoa
Điểm núi Tu di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng
Quán tưởng thành cảnh Phật
Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này.*

INNER MANDALA – MẠN ĐÀ LA NỘI TẠI

DAG GI CHHAG DANG MONG SUM KYE WÄI YÜL DRA NYEN BAR SUM LÜ DANG LONG
CHÖ CHÄ PHANG PA ME PAR BÜL GYI LEG ZHE NÄ DUG SUM RANG SAR DRÖL WAR JIN
GYI LOB

*The objects of my attachment, aversion and ignorance –
Friends, enemies and strangers – and my body, wealth, and enjoyments;
Without any sense of loss, I offer this collection.*

Please accept it with pleasure and bless me with freedom from the three poisons.

*Tất cả những gì gọi tham sân si
Bạn, thù, người dung – thân thể này cùng sở hữu này
Xin cúng dường tất cả, không cảm thấy mất mát
Xin hoan hỉ tiếp nhận và hộ trì cho con thoát tam độc*

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRİYATAYAMI



PRAISE TO THE 21 TARAS – TÁN DƯƠNG 21 ĐỨC TARA
OM JE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MA LA CHHAG TSHÄL LO

OM I prostrate to the noble transcendent liberator.

OM - Kính lạy đấng đại cứu độ Tara tôn kính

[1] CHHAG TSHÄL DRÖL MA NYUR MA PA MO CHÄN NI KÄ CHIG LOG DANG DRA MA
JIG TEN SUM GÖN CHHU KYE ZHÄL GYI GE SAR JE WA LÄ NI JUNG MA

[1] *Homage! Tara, swift, heroic! Eyes like lightning instantaneous! Sprung from op'ning stamens of the Lord of three world's tear-born lotus!*

[1] **Kính lạy đức Tara, / bậc đại hùng thần tốc, Ánh mắt như tia chớp/ đản sinh từ nhụy sen
Trở từ giọt nước mắt / của Quan Âm Đại Sĩ, Là đấng đại cứu độ / của cả ba thế giới.**

[2] CHHAG TSHÄL TÖN KÄI DA WA KÜN TUGANG WA GYA NI TSEG PÄI ZHÄL MA KAR
MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI RAB TU CHHE WÄI Ö RAB BAR MA

[2] *Homage! She whose face combines a Hundred autumn moons at fullest! Blazing with light rays
resplendent As a thousand star collection!*

[2] **Kính lạy đức Tara, / khuôn mặt ngài tròn đầy Như trăm vàng trăng thu / tỏa rạng ngời
ánh sáng Của ngàn vạn thiên hà.**

[3] CHHAG TSHÄL SER NGO CHHU NÄ KYE KYI PÄ MÄ CHHAG NI NAM PAR GYÄN MA
JIN PA TSÖN DRÜ KA THUB ZHI WA ZÖ PA SAM TÄN CHÖ YÜL NYI MA

[3] *Homage! Golden-blue one, lotus Water born, in hand adorned! Giving, effort, calm, austerities,
Patience, meditation her field!*

[3] **Kính lạy đức Tara, / đản sinh từ nhụy sen Màu vàng tỏa ánh biếc / tay trang nghiêm sen
quí, Bồ thí và tinh tấn, / cùng tinh lực, tịnh giới, Và an nhẫn, tu thiền, / là cảnh giới của ngài.**

[4] CHHAG TSHÄL DE ZHIN SHEG PÄI TSUG TOR THA YÄ NAM PAR GYÄL WAR CHÖ MA
MA LÜ PHA RÖL CHHIN PA THOB PÄI GYÄL WÄI SÄ KYI SHIN TU TEN MA

[4] *Homage! Crown of tathagatas, She who goes in endless triumph Honored much by sons of conquerors
Having reached every Perfection*

[4] **Kính lạy đức Tara / là nữ miện cao quý Của mười phương Phật đà./ Hàng phục vô lượng
ma, Viên mãn hạnh toàn hảo, / ngài là chốn nương dựa, Của tất cả người con / của chư Phật
Thế tôn.**

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

[5] *Homage! Filling with TUTTARE, HUM, desire, direction, and space! Trampling with her feet the seven
worlds, Able to draw forth all beings!*

[5] **Kính lạy đức Tara, / với hai chữ nhiệm màu TUTTARA và HUM / ngài rót đầy ba cõi /
Dục, phương hướng, không gian, / đập rung bảy thế giới, / nhiếp thọ khắp chúng sinh.**

[6] CHHAG TSHÄL GYA JIN ME LHA TSHANG PA LUNG LHA NA TSHOG WANG CHHUG
CHHÖ MA JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG NÖ JIN TSHOG KYI DÜN NÄ TÖ MA

[6] *Homage! Worshipped by the all-lords, Shakra, Agni, Brahma, Marut! Honored by the hosts of spirits,
Corpse-raisers, gandharvas, yakshas!*

[6] **Kính lạy đức Tara, / là bậc mà chư Thiên: Đế Thích, Tịch Lịch Thiên / Phạm Thiên,
Phong Lô Thần, Và các bậc Đế Thiên, / đều hết lòng sùng kính; Cùng tất cả quí thân: / Khởi
thi, Càn thất bà, Và cả loài Dạ xoa, / đều hết lòng tôn vinh.**

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

[7] *Homage! With her TRAD and PHAT sounds Crusher of foes magic diagrams!
Putting her feet left out, right back Blazing in a raging fire-blaze!*

[7] **Kính lạy đức Tara, / Với âm TRAT và PHAT Phá luân xa huyền thuật. / Đôi chân ngài
nhấn xuống, Với chân phải co lại / và chân trái duỗi ra, Ngài bốc cháy bùng bùng / trong**

muôn trùng lửa xoáy.

[8] CHHAG TSHÄL TURE JIG PA CHHEN PO DÜ KYI PA WO NAM PAR JOM MA CHHU KYE
ZHÄL NI THRO NYER DÄN DZÄ DRA WO THAM CHÄ MA LÜ SÖ MA

[8] *Homage! TURE, very dreadful! Destroyer of Mara's champion(s)! She with frowning lotus visage Who is slayer of all enemies!*

[8] *Kính lạy đức Tara, / là đấng đại uy đức, Với chúng tự TURE / diệt đội quân Ma vương.
Guơng mặt ngài đóa sen / đây oai thần phần nộ, Quét sạch quân thù địch / không chừa sót
một ai.*

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

[9] *Homage! She adorned with fingers, At her heart, in Three Jewel mudra! She with universal wheel
adorned. Warring masses of their own light*

[9] *Kính lạy đức Tara, / tay trang nghiêm nơi tim Mang ấn kiết Tam Bảo/ cùng bánh xe
chánh pháp Phóng ra ánh sáng lớn / chiếu tỏa khắp mười phương.*

[10] CHHAG TSHÄL RAB TU GA WA JI PÄI U GYÄN Ö KYI THRENG WA PEL MA ZHE PA
RAB ZHÄ TUTTARA YI DÜ DANG JIG TEN WANG DU DZÄ MA

[10] *Homage! She of joyous, radiant, Diadem emitting light-wreaths Mirthful, laughing with TUTTARE,
Subjugating maras, devas!*

[10] *Kính lạy đức Tara, / đỉnh đầu ngài tỏa rạng Nguồn ánh sáng tươi vui. / giọng cười
TUTTARA Nở đòan tan rộn rã, / thu phục hết toàn bộ Ma vương cùng Thiên vương.*

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

[11] *Homage! She able to summon All earth-guardians' assembly! Shaking, frowning, with her HUM sign
Saving from every misfortune!*

[11] *Kính lạy đức Tara, / ngài triệu thỉnh tất cả Chư hộ thần sở tại / chúng tự HUM oai nộ,
rung chuyển toàn thế giới, / cứu vớt khắp chúng sinh thoát mọi cảnh bần cùng.*

[12] CHHAG TSHÄL DA WÄI DUM BÜ U GYÄN GYÄN PA THAM CHÄ SHIN TU BAR MA
RÄL PÄI KHUR NA Ö PAG ME LÄ TAG PAR SHIN TU Ö RAB DZÄ MA

[12] *Homage! Crown adorned with crescent Moon, all ornaments most shining! Producing, from Amitabha
In her hair-mass, always much light!*

[12] *Kính lạy đức Tara, / đỉnh đầu ngài trang nghiêm Vầng trăng sắp độ rằm / đính ngọc
châu sáng chói. Từ trong lọn tóc ngài / có Phật A Di Đà Phóng tỏa hào quang lớn / sáng vô
lượng vô biên.*

[13] CHHAG TSHÄL KÄL PÄI THA MÄI ME TAR BAR WÄI THRENG WÄI Ü NA NÄ MA YÄ
KYANG YÖN KUM KÜN NÄ KOR GÄI DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA

[13] *Homage! She 'mid wreath ablaze like Eon-ending fire abiding! Right stretched, left bent, joy surrounds
you Troops of enemies destroying!*

[13] *Kính lạy đức Tara / giữa biển lửa cháy rực Sánh bằng lửa hoại kiếp, / ngài an định tự
tại Với chân phải đưa ra / và chân trái thu vào Vây quanh đây niềm vui / tan đội quân thù
nghịch.*

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

[14] *Homage! She who strikes the ground with Her palm, and with her foot beats it!
Scowling, with the letter HUM the Seven levels she does conquer!*

[14] *Kính lạy đức Tara, / với ánh mắt oai thần Bàn tay vỗ mặt đất / và bàn chân trấn đạp
Cùng với chúng tự HUM, / ngài chinh phục bảy địa.*

[15] CHHAG TSHÄL DE MA GE MA ZHI MA NYA NGÄN DÄ ZHI CHÖ YÜL NYI MA SVAHA
OM DANG YANG DAG DÄN PÄ DIG PA CHHEN PO JOM PA NYI MA

[15] *Homage! Happy, virtuous, peaceful! She whose field is peace, nirvana! She endowed with OM and SVAHA, Destroyer of the great evil!*

[15] *Kính lạy đức Tara, / bậc đại hi đại đức Là cảnh giới đại lạc / của niềm vui niết bàn. Với SVAHA và OM / ngài chiến thắng toàn bộ / mọi tà ma ác quỷ.*

[16] CHHAG TSHÄL KÜN NÄ KOR RAB GA WÄI DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA YI GE
CHU PÄI NGAG NI KÖ PÄI RIG PA HUM LÄ DRÖL MA NYI MA

[16] *Homage! Of those glad at turning Tearing foes' bodies asunder, Liberating with HUM-mantra Word-array of the ten syllables*

[16] *Kính lạy đức Tara, / với chúng tăng hi lạc Xé tan mọi sắc tướng / của thân xác kẻ thù. Mười chúng tự trang điểm / lời nói ngài màu nhiệm HUM, chúng tự trí tuệ, / phổ độ khắp chúng sinh.*

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

[17] *Homage! Swift One! The foot-stamper With for seed the letter HUM's shape She who shakes the triple world and Meru, Mandara, and Vindhya!*

[17] *Kính lạy đức Tara, / Ngài dậm chân mặt đất Và tuyên ngôn: TURE ! / Chúng tự mang sắc HUM Làm chấn động ba cõi / cùng ba ngọn núi lớn Tu Di, Man-đa-ra, / và núi Vin-đi-a.*

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

[18] *Homage! Holding in her hand the deer-marled moon, of deva-lake form With twicespoken TARA and PHAT, Totally dispelling poison!*

[18] *Kính lạy đức Tara, / trên tay là vàng trăng In bóng hình ngọc thỏ / tựa biển hồ cõi thiên. Hai lần âm TARA / cùng với chúng tự PHAT Ngài khiến cho tất cả / mọi chất độc tiêu tan.*

[19] CHHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO LHA DANG MI AM CHI YI TEN MA
KÜN NÄ GO CHHA GA WÄI JI GYI TSÖ DANG MI LAM NGÄN PA SEL MA

[19] *Homage! She whom gods and their kings, God and Kinnares do honour She whose joyfull splendour dispels Conflict and bad dreams of the armour*

[19] *Kính lạy đức Tara, / là nơi chốn nương dựa Của tất cả Thiên Vương, / chư Thiên, Khẩn Na la; Khoát áo giáp lộng lẫy / mang niềm vui trong sáng Đến cho khắp mọi loài, / phá ác mộng, chấp tranh.*

[20] CHHAG TSHÄL NYI MA DA WA GYÄ PÄI CHÄN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA HARA NYI
JÖ TUTTARA YI SHIN TU DRAG PÖI RIM NÄ SEL MA

[20] *Homage! She whose two eyes bright with Radiance of sun and full moon! With twice HARA and TUTTARE She dispels severe contagion!*

[20] *Kính lạy đức Tara, / với đôi mắt Nhật Nguyệt Tỏa ánh sáng rạng ngời, / ngài tuyên ngôn hai lần HARA, TUTTARA, / diệt tan bịnh truyền nhiễm.*

[21] CHHAG TSHÄL DE NYI SUM NAM KÖ PÄ ZHI WÄI THÜ DANG YANG DAG DÄN MA
DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSHOG NAM JOM PA TURE RAB CHHOG NYI MA

[21] *Homage! Full of liberating Power by set of three Realities! Crushing crowds of spirits, yakshas And corpse-raisers! Supreme! TURE!*

[21] *Kính lạy đức Tara, / trong sáng tam chân như Sung mãn lực tự tại, / dẹp tan loài ác quỷ / La sát và Dạ xoa. Trước TURE tuyệt bậc / con chí thành đánh lễ.*

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

[22] *With this praise of the root mantra Twenty-one (times I've paid) homage.*

[22] *Vậy đây là hăm một / lời đánh lễ tán dương Đức Phật Mẫu Tara / cùng chân ngôn của ngài.*

CONDENSED PRAISE – XÙNG TÁN ĐOẢN TỤNG

OM CHOM DÄN DÄ MA LHA MO DRÖL MA LA CHHAG TSHÄL LO CHHAG TSHÄL DRÖL
MA TARE PÄL MO TUTTARA YI JIG KÜN SEL MA TURE DÖN NAM THAM CHÄ TER MA
SVAHA YI GER CHÄ LA RAB DÜ

*OM I prostrate to the goddess foe destroyer, liberating lady Tara. Homage to TARE, savior, heroine, With
TUTTARE dispelling all fears, Granting all benefits with TURE, To her with sound SVAHA, I bow.*

**ÔM - Chúng con kính lạy / bậc đại giải thoát / Phật Bà Tara Tán dương TARÊ, / là bậc đại
hùng, Với TU-TA-RÊ / phá tan sợ hãi, Ban mọi lợi lạc / cùng với TU-RÊ, Đối trước SÔ-HA /
chúng con đánh lễ.**

MANTRA RECITATION – TRÌ CHÚ TARA

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

ÔM TA-RÊ TU-TA-RÊ TU-RÊ SÔ-HA

RECEIVING THE BLESSINGS – NHẬN LỰC GIA TRÌ

*White light emanates from the OM at Tara's brow and enters my brow. My negativities of body are purified
Red light emanates from the AH at Tara's throat and enters my throat. My negativities of speech are purified
Blue light emanates from the HUM at Tara's heart and enters my heart. My negativities of mind are
purified. The three coloured beams of light emanate simultaneously from Tara's three place and purify
completely all my delusions and subtle obscurations to Omniscience.*

**Từ linh tự ÔM trên trán đức Tara, một dòng ánh sáng cam lồ trắng rót vào trán tôi, tịnh
hóa mọi thân nghiệp. Từ linh tự AH nơi yết hầu của đức Tara, một dòng ánh sáng cam lồ
đỏ rót vào yết hầu tôi, tịnh hóa mọi khẩu nghiệp. Từ linh tự HUM nơi tim đức Tara, một
dòng ánh sáng cam lồ xanh dương rót vào tim tôi, tịnh hóa mọi ý nghiệp.**

TORMA OFFERING – CÚNG DƯỜNG TORMA

*By the power of the truth of the Three Jewels The power of the blessings of the Buddhas and Bodhisattvas The
power of the might of the completed two collections And the power of the intrinsically pure sphere of reality
May these offerings become suchness.*

*Xin nương năng lực / chân lý Tam Bảo Nương lực gia trì / của Phật , Bồ tát, Nương lực viên mãn / hai kho
tu lương Nương lực trong sáng / pháp giới thanh tịnh Nguyên cúng phẩm này / đều đúng như thật
This excellent food that pleases the five senses I offer to the Three Jewels, Mother Tara The root and lineage
gurus, and the Buddhas and Bodhisattvas Please grant supreme and mundane attainments.*

**Thực phẩm tuyệt hảo / khiến vui giác quan / kính dâng Tam Bảo; / dâng đức Tara; / kính
dâng bốn sư, / dâng chư tổ sư, / chư Phật, bồ tát. / Kính xin các vị / hộ niệm gia trì / cho con
đạt đủ / thành tựu xuất thế, / cũng như tất cả / thành tựu thế gian.**

*By the power of my thoughts And the Tathagatas' blessings And the power of the Dharmadatu I make this
offering to the Aryas and sentient beings Through this may all wishes without obstruction be fulfilled.*

**Nương vào năng lực / của tâm ý con Nương vào năng lực / Như lai gia trì Nương vào năng
lực / của chân pháp giới Con xin kính dâng / lên chư thánh chúng / cùng khắp chúng sinh.
Nguyên mọi lời nguyện / liền ngay tức khắc / trở thành sự thật. /**

DISSOLUTION – TAN NHẬP

*Tara comes to the top of my head, dissolves into light and flows into my crown, filling me with pure blissful
energy. All obscurations are purified and I receive the blessings of Her holy Body, Speech and Mind.*

**Đức Phật Bà Tara đến nơi đỉnh đầu tôi, tan thành ánh sáng, tan vào đỉnh đầu tôi, rót đầy
trong tôi nguồn năng lực trong sáng hỉ lạc, thanh tịnh mọi ác chướng. Tôi nhận được lực gia
trì của Thân Khẩu Ý thanh tịnh nhiệm mầu của đức Phật Bà Tara.**

DEDICATION – HỒI HƯỚNG

GE WA DI YI NYUR DU DAG LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ DRO WA CHIG KYANG
MA LÜ PA DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

Through the merits of these virtuous actions May I quickly become Mother Tara And lead all beings without exception Into that enlightened state.

Nhờ vào công đức này / nguyện sớm đạt địa vị / đức Phật Bà Tara. / Nguyện dẫn dắt chúng sinh / không chừa sót một ai / vào quả giác ngộ này.

By what ever merit I have collected From venerating the subduing Goddess May all beings without exception Be born in Sukhavati, the Pure Land of Joy

Tôn kính đức Phật bà / được bao nhiêu công đức Con nguyện xin hồi hướng / về cho khắp chúng sinh Cùng vãng sinh Cực Lạc

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG KYE WA
NYAM PA ME PA YANG GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

May the precious Bodhimind

Not yet born arise and grow

May that born have no declines

But in cease for evermore.

Nguyện cho Bồ đề tâm / nơi nào chưa phát triển / sẽ nảy sinh lớn mạnh.

Nơi nào đã phát triển / sẽ tăng trưởng không ngừng / không bao giờ thoái chuyển.

Source:

This Sadhana was compiled from various sources by Ven. Geshe Thubten Dawa for the students of Vajrayana Institute, Sydney 1996. Nghi Quy do Đại Sư Thubten Dawa biên soạn cho chúng đệ tử tại Vajrayana Institute, Sydney 1996.

Hồng Như Thubten Munsel thêm phần tiếng Việt, 2008. Nhuận văn 2009.

Mantra painting by Jayarava

Hoàn chỉnh by Gelong Tenzin oedok, April 2010.

<http://malanda.batnha.org>

Om Tare Tuttare Ture Svaha

ॐ तारे तूतारे तूरे स्वाहा

ॐ तरे तूरे तूरे सुवः

ॐ तरे तूरे तूरे सुवः

ॐ तरे तूरे तूरे सुवः

Researched & Compiled by **Gelong TENZIN OEDOK, Ph.D**

(aka. Tỳ Kheo Thích Nguyên Thiện / Dao M. Le, Ph.D)