





འཇུགས་པར་འགྱུར་པར་སྤྱོད། ལྡོག་པ་ཚན་ཉི་གཤིབ་ཤིང་ཆེ། འཛིག་ཉི་གསུམ་གྱིས་སྟོན་པ་ཆེ། དབྱེས་ཚན་མཉི་སྟུན་ཡང་སུམ། ཉེས་མཁའ་དཔལ་དང་ལྗོ་  
 འཕེལ་མ། གསུམ་གྱིས་མ་དང་རྒྱུ་སྤོང་དང་པམ་མ། ལྷ་དྲུ། ལྡོག་སྐྱེས་པའི་འོད་དཔག་ལྟག་སུམ། རིམ་ས་ཚན་གྲུབ་པམ་མ་པར་བརྟེན། གཡུལ་ལས་སྒྲོལ་གྱིས་རྒྱལ་པ་  
 མོ། ལྷ་མོ་ཉེས་མཁའ་པར་མེད་ལ་ཕྱིན། འཕམ་གསུམ་སྒྲོལ་མ་ཡིད་འོང་མ། ར་མ་དཀྱེད་ཚན་རྒྱལ་པ་མོ། རིག་པའི་རྒྱལ་མོ་ཆོས་སྟུན་མ། ལྷ་པའི་གདོང་ཚན་དཀར་མོ་ཆེ། མི་  
 བས་མོ་རྒྱུ་ཉི་མེད་མོ་ཚན། ལྷ་མོ་ཆོས་པོ་དཀར་མོ་ཆེ། ལྷ་པའི་ཆེམ་ཆེམ་པ་མེད་ཕྱིན། ལྷ་པའི་ཆེམ་ཆེམ་མོ་གཏུམ་ཆོས་མོ། ལྷ་པའི་རིམ་ས་ཚན་བརྟུག་གིས་མ། མང་ཏུ་ཞིབ་  
 ཞིབ་འི་གཟུགས་ཀ། ཆུ་མ་ས་པར་བརྒྱལ་བ་འཁའ་པའི་འོད་དཔ། ལྷ་གཤིབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཚན། མལ་གྱི་ལོ་མེད་ལོ་གཞུ་ཞུ་བ་མཚོན། འཚོམ་གྱིས་རིང་ས་གྱིས་བྱོན་གསུ་  
 རོ། མཚན་མོ་ནག་མོ་མཚན་སྤྱོད་མ། ལྷ་པའི་མེད་ས་གྱིས་ཞིབ་མོ། མཚོ་ས་མ་དཀའ་ལུང་པའི་ཕྱིང། ཚང་ས་པ་མོ་དང་རིག་གྱིས་མོ། གསལ་བ་མོ་ཉི་བྲག་ལུག་གནས།  
 དཀར་ལྷོ་ལོ་དེ་གྱིས་ཞིབ་མོ། ལྷ་མོ་ནག་མོ་གྱིས་ཡིད་མཚུགས་མ། མོད་པ་ཚན་ཉི་ལྷག་མཚོན་མོ། ཚང་ས་མ་པའི་དེ་མ་གཞན་མི་རྒྱལ། དེ་དང་དཔོན་ཆོན་མོ་སྤྱོད་ཇིག་ཅི་  
 ས། ལྷ་པའི་ས་པམ་མཁའ་མང་སྟོན། མཚོན་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་མོ། ལུང་མིང་གཟུགས་ལ་དང་པག་མེད་གཏོན། རི་བོད་མ་དང་རྒྱལ་ལུང་མ། ལྷ་པའི་གཏུམ་མོ་

དཀྱེད་ཆོས། དལ་མཚོ་འོམ་པའི་འོད་ནམ་སུམ། ལྷ་པའི་ཆོས་སྤོང་ལ་བཟུང་མཚོ་ས་སྟོན་མ། མཐམ་གྱིས་འཛིག་གྱིས་འཛིག་ས་གྱིས་མ། དཀར་དང་འཇུག་ལ་ལྷོག་མོ་མོ་མ།  
 འགྲོ་ལ་གཉིས་ཏུ་ཕན་པར་བརྟེན། ལྷ་པའི་གྱིས་ལུས་གྱིས་གསུང་པ་མོ། དཀར་གྱི་དཔལ་ལྷན་ཞིབ་མོ། ལྷ་གསུམ་གྲུབ་ལྡོང་ས་ལྷོ་མོ། དོན་གྲུབ་སྤྱོད་པའི་ལཱ་མོ་མ།  
 གསལ་གྱིས་གོ་ས་གྱིས་ཉོམ་སྤྱོད་མ། མི་འཛིག་ས་པའི་འོད་ནམ་ས་ལྷོ་མ། ལྷོན་མ་ས་གཤིག་ས་དཔལ་དཔག་ཉིད་སྐྱེས། མཚན་བརྒྱ་ཚུང་འོད་དག་ཅི། བན་པར་གྱིས་  
 དམ་གྲགས་པ་སྟེ། མཚོན་ཏུ་མེད་རྒྱུད་གསལ་བའོ། ལྷ་ཡུལ་ན་ཡང་ཉིད་དཀའ་བ། ལྷ་པའི་བཟང་སྐལ་བདེད་ལམ་ལྱོད། དུག་ཆེས་མཐམ་ས་ཚན་ཉམས་གྱིས་ལ། བད་  
 ཉི་བམ་ས་ཚན་ཞིབྱེད་མ། རིམ་ས་ཚན་གྲུབ་ལ་བདེ་སྤྱོད་མ། ལྷོ་ལྷོན་གང་ཞིག་ལ་བན་གསུམ་སྟོག། མཉམ་གཞག་གཙང་སྤྱོད་ས་པའི་མ། དེ་ས་ཉི་ཏུ་ས་ཉི་འིང་བརྟུ་  
 རྒྱལ་གྱི་དཔལ་ཡང་མོད་པར་འགྱུར། ལྷ་གཏུ་སྟུག་པའའ་དེ་དཔལ་འགྱུར། དཀོན་པ་ཉེས་མཁའ་མང་ཆོས་པོ་མེད་འགྱུར། ཡིད་གཞུང་ས་  
 འགྱུར་བ་བོ་ཆོས་མེད། དམིང་ས་པའི་མེད་ལས་གྲོ་ལ་པའི་མེད་འགྱུར། བ་སྤྱོད་ལས་གྱིས་རྒྱལ་པའི་མེད་འགྱུར། དཀར་པོ་བཞུག་པོ་མེད་འགྱུར་སྟེ། མ་ཚན་དང་ཉི་མཚོན་ཚན།  
 དཀར་པའི་འཕབ་མོ་རྒྱལ་དཀའ་དང་། ལྷ་ཚོན་ས་པའི་ཞིག་ས་པའི་འཇུག་ས་པའི་མ། མཚན་ཉི་འོད་ཆུ་ས་ལྷན་པའི་མ། འཛིག་ས་པའི་གྲུབ་ལས་སྤྱོད་པའི་མ། དུས་མི་ནི་

རེ་ཚིག་སྒྲུབ་པར་བྱེད། སྐུ་ལུ་སྒྲུབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད། མི་ཉི་སྐུ་བཀོད་དང་བཅས། དེ་གཅིག་ལུ་ཡི་ཕན་ཡོན་གྱིས། གང་ཞེས་འདོད་མཁུ་ལའང་སྐོབ་སྐུ་ལུ་  
 གང་ཞེས་སྒྲུབ་སྐྱེད་པ། དེ་ཉི་ལུ་སེའི་ཚེད་པ་ལཱ་ལ། མི་ཉི་དཔལ་གྱིས་དགའ་ལཱ་ལུ་མ་སྟེ། ལུ་དང་སྐུ་དང་གནོད་སྐྱོན་དང། དེ་ལྟ་དང་ཉི་གནོད་སྐྱོན་དང། དེ་ལྟ་དང་ཉི་  
 ལུ་སྐུ་ལུ་ལ། ལུ་ལུ་དཔོན་གཉེད་བྱེད་སྤོང་པོ་དང། མ་མོ་སྐུ་བའི་ལེ་མཁས་ལཱ་ལ། གནོད་སྐྱོན་མོ་དང་ཡིད་གསལ་བྱེད། སྐུ་བྱེད་དང་ཉི་གདོན་ཚེན་ཚེན་སྐོབ་སྐུ་ སྤྱི་བག་ཉོན་  
 དང་ཉི་བཟེད་བྱེད་དང། གྲུ་ལ་ལོ་གསལ་པ་དེ་མཁས་དང། མོ་ལའང་སལ་ལོ་གསལ་སྐྱོ་ཚོགས་ཚེན་སྐོབ་སྐུ་ བསྐུ་བྱེད་གཞན་ལེ་མཁས་ལུ་དང་བཅས་སྐུ་ སྤྱི་བམ་ཡང་ཉི་ལོ་མ་མི་  
 ལུ་ལ། དེ་ལུ་མ་སྐུ་མ་ཉི་མ་ཚོད་པར་ལུ་ལ། ལུ་དང་འེ་ལེ་མཁས་ཚན་ལེ་ཚེད་པར་ལུ་ལ། བད་ལ་ལོ་གསལ་པ་ཐོབ་མི་ལུ་ལ། ལུ་གསལ་ལེ་དང་སྐུ་དང་ཡོད་སྐུ་དང་ཡོན་ལྷན་ལུ་ ལུ་  
 དང་ཚོད་ལེ་ཐོབ་པར་ལུ་ལ། ལོ་ལུན་སྐུ་བཀོད་པར་ལུ་ལ། མི་གསལ་དང་ལུན་ཉོད་མ་ཐོད་དགའ་ལུ་ལ། གཞི་བཟེད་ལུན་ཉོད་ཚོགས་གསལ་བ། བསྐྱེད་འཚོས་ཐམས་  
 ཅད་མི་གསལ་ལུ་ལ། དག་པོ་གསལ་བསྐྱེད་པ་ལུ་མ་ཡང་དག་པ་སྐྱོན། ལུ་དེ་ལུ་ལེ་མཁས་ལུ་སྐྱོན་པ་དང། གང་དང་གང་ལུ་སྐུ་ལུ་དང། ལུ་གཏུ་ལུ་ལུ་སྐུ་སྐུ་ལེ་  
 སྤོང། དཔལ་ལུན་ལེ་ཐག་སལ་བྱུན་མཁས་གཞི་གསལ་དང་ལུ་གཞི་གསལ་ལ། ཇི་བལྟོན་མ་ལེ་ཐག་སལ་སྐོལ་མའི་མཚན་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ་རྒྱ་ལྟོད་པ་རྒྱ་གསལ།

*Calligraph:*  
 The 108 Names of Tara, from the *Sung du* collection. Input by Geshe Thubten Sherab and layout by Ven. Constance Miller, FPMT Education  
 Department, August 2002.

ཨོཾ་ཏཱ་ལའི་ཏཱ་ཏཱ་ལའི་ཏཱ་ལའི་སྐྱེ་ལྷ་ལྷ།