

【二十一のターラー菩薩讚】

།ཨོྲེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

おん じえ つん ま ぱく も どれ まら チャク つえろ |

OM 尊者<sup>しやうも</sup>聖母<sup>ちやうらい</sup>ターラー菩薩に頂礼したてまつる |

།ཕྱག་འཚལ་སྒྲོལ་མ་ལྷུང་མ་དཔའ་མོ། །སྤྱན་ནི་སྐད་ཅིག་སྒྲོག་དང་འདྲ་མ།

ちやく つえろ どれ ま にゆる ま ぱ も | ちえん に け ちく ろく たん だ ま |

礼<sup>らい</sup>せんターラーすばやき<sup>ゆうも</sup>勇母 | おん眼<sup>せつな</sup>は刹那のいかづちのごと |

།འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཐུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི། །གི་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།

じく てん すむ ごん ちゆ きえ しえろ ぎ | げ さる ちえ われ に ちゆん ま |

三世の守護尊蓮華の顔の | 花びら開きて生まれたまえり | 1

ལྷག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ། །ཁང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་པའི་ཞལ་མ།

ちやく つえル とん け だ わ くん とう | かん わ ぎや に つえク ペ しえル ま |

礼せんターラー秋の明月 | 百も重なる光るかんばせ |

སྐར་མ་སྟོང་ལྷག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས། །རབ་ཏུ་ཕྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

かる ま とん たク つおク ば なむ き | らプ とう ちえ うえ お らプ ばる ま |

千の星々後えながら | 光り輝き燃えさかる母 | 2

ལྷག་འཚལ་གསེར་སྟོ་རྒྱ་ནས་སྐྱེས་ཀྱི། །པརྣམས་པག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

ちやく つえル せる ンご ちゆ ね きえ き | ペ め ちやく に なむ ばる ぎえん ま |

礼せんターラー緑と金で | 手に持つ蓮華しょうごんで莊嚴されて |

སྨྱིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་བྱུང་ཞི་བ། །བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྟོད་ཡུལ་ཉིད་མ།

じん ば つおん どう かる とうプ し わ | そ ば さむ てん ちょ ゆル に ま |

布施と精進じやくじょう苦行と寂静にんにくぜんじょう | 忍辱にんじやく禪定ぜんじょう守れる母よ | 3

། ལྷུག་འཕྲུལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏུ། །མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྟོན་མ།

ちやく つえル で しん しえク ペ つク とる | た いえ なむ ぱる ぎえル わ ちよ ま |

礼せんターラー如來の頂髻ちようけい | こよなき勝利の行事の母よ |

། མ་ལུས་པ་རེལ་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པའི། །རྒྱལ་བའི་སྐུ་གྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ།

ま る ぱ ろル ちん ぱ とプ ペ | ぎえル うえ せ き しん とう てん ま |

余さず意上の波羅蜜得たる | 仏子菩薩の師事する母よ | 4

། ལྷུག་འཕྲུལ་ཏུ་ཏུ་རེ་རྩུ་ཡི་ག། །འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་རྣམ་མཁའ་གན་མ།

ちやく つえル TUTTARE HUM い げ | ど たん ちやく たん なむ か かん ま |

礼せんターラー TUTTARE と HUM 字 | 欲界虚空を満たせる母よ |

། འཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་གྱིས་མཁན་ཏེ། །ལྷུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་བྱས་མ།

じク てん どうん ぼ しゃプ き ねん て | る ぱ め ぱる ぐク ぱる め ま |

七つの世界をみ足で押え | ひとり残さず集める母よ | 5

ལྷག་འཚལ་བརྒྱ་གྱིན་མི་ལྷ་ཅངས་པ།      ལྷུང་ལྷ་སྒྲ་ཚོགས་དབང་ལྷག་མཚོད་མ།

ちやく つえル ぎや ちん め ラ つあん ぱ | るん ラ な つおク わん ちゆク ちよ ま |

礼せんターラー<sup>たいしやくほんてん</sup> 帝釈梵天 | 火神風神諸天<sup>かしんふうじん</sup>が供養し |

འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་བ་རྣམས་དང།      ལགོད་སྤྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ།

じゆん ぼ ろ らん でい さ なむ だん | の じん つおク き どうん ね と ま |

精靈<sup>しやうりようしりよう</sup>死靈ガンダルヴァらと | 夜叉<sup>やしや</sup>も来りて讚える母よ | 6

ལྷག་འཚལ་ལྷ་ཅེས་བྱ་དང་ཕྱེས།      ལ་འལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཛོམས་མ།

ちやく つえル TRET ちえ ちゃ たん PHAT き | ぱ ろル とうル こる らプ とう じよむ ま |

礼せんターラー TRET 字と PHAT 字の | 魔力<sup>じゆりん</sup>の呪輪を取り去る母よ |

ལག་ལས་བསྐྱམས་གཡོན་བརྒྱུངས་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ།      མི་འབར་འབྲུགས་པ་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།

いえ くむ よん きゃん しゃプ き ねん て | め ばる とく ぱ しん とう ばる ま |

右足曲げて左は押えて | 火炎はいやます忿怒<sup>ふんぬ</sup>の母よ | 7

ལྷག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཇིགས་པ་ཆེན་མོ། །བདུད་གྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།

ちやく つえル TURE じク ぱ ちえん も | どう き ぱ を なむ ぱる じよむ ま |

礼せん TURE 字の大畏怖の母 | 獐<sup>どうもう</sup>猛魔神も打ち砕く母 |

ལྷ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་བྲོ་གཉེར་ལྡན་མཛད། །དག་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།

ちゆ きえ しえル に と にえる でん ぜ | だ うお たむ ちえ まる そま |

蓮のみ顔に忿怒<sup>ふんぬ</sup>の皺<sup>しわ</sup>で | 敵を余さず殺せる母よ | 8

ལྷག་འཚལ་དགོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ལྷག་རྒྱུ་ལ། །སོར་མོས་བྱུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

ちやく つえル こん ちよク すむ つおん ちやく ぎえ | そる も とうク かる なむ ぱる ぎえん ま |

礼せんターラー<sup>さんぼういん</sup>三宝印を | 指で作りてみ胸に当てて |

མ་ལུས་ཕྱོགས་གྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི། །རང་གི་འོད་གྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུགས་མ།

まる ちよク き こる ろ ぎえん ペ | らん き おき つおク なむ とうク ま |

すべての方位の輪をもて飾り | 自身の光で魔を散らす母 | 9

ལྷུག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗེད་པའི། །དབུ་རྒྱན་འོད་གྱི་སྤེང་བ་སྤྲེལ་མ།

ちやく つえル らプ とう が わ じ ペ | う ぎえん お き てん わ ペル ま |

礼せんターラー最勝<sup>かんぎ</sup>歡喜 | 宝冠光輪輝き増して |

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་ལྷོ་ར་ཡིས། །བདུད་དང་འཇིག་རྟེན་དབང་ཏུ་མཛད་མ།

しえ ぱ らプ しえ TUTTARA い | どう たん じく てん わん とう ぜ ま |

えまれ笑われ TUTTĀRA をもちて | 魔障<sup>ましやう</sup>も世間も後える母 | 10

ལྷུག་འཚལ་ས་གཞི་སྤྱོད་བའི་ཚོགས་རྣམས། །ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རུས་པ་ཉིད་མ།

ちやく つえル さ し きよん うえ つおク なむ | たむ ちえ ぐク ぱる む ぱ に ま |

礼せんターラー大地の神を | すべてを残らず集める母よ |

ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྱུ་གིས། །ཕོནས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པ་སྤྲོལ་མ།

と にえる よ うえ い け HUM き | ほん ぱ たむ ちえ なむ ぱ ドル ま |

怒りの皺<sup>しわ</sup>の HŪM 字によって | すべての貧困救われる母 | 11

ལྷག་འཚལ་ལྷ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་བརྒྱན།    །བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།

ちやく つえル だ うえ とうむ ぶ う ぎえん | ぎえん ぱ たむ ちえ しん とう ばる ま |

礼せんターラー<sup>げんげつ</sup>の冠 | すべての飾りが燃えさかる母 |

ལལ་པའི་བྲོད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས།    །ཏྲག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་ནི་མཛད་མ།

れル ペ と ね お ぱく め れ | たく ばる しん とう お に ぜ ま |

おぐしの中には阿弥陀がおられ | たえざる光を放てる母よ | 1 2

ལྷག་འཚལ་བསྐྱལ་པ་ཐ་མའི་མི་ལྟར།    །འབར་བའི་ཕྱིང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།

ちやく つえル けれ ぱ た め め たる | ばる うえ てん うえ う な ね ま |

礼せんターラー<sup>ごうまつ</sup>劫末の火の | ごとなる<sup>かりん</sup>火輪の中央に座し |

གཤམས་བརྒྱངས་གཡོན་བསྐྱམས་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའི།    །དབྱ་ཡི་དཔུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།

いえ きえん よん くむ くん ね こる げ | だ い ぶん に なむ ばる じよむ ま |

右脚伸ばして左は曲げて | 喜<sup>き</sup>環<sup>かん</sup>の印で敲破る母 | 1 3

།ཕྱག་ཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི། །མཐིལ་གྱིས་སྐྱུན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་དུང་མ།

ちやく つえル さ し ンご ら ちやく き | ていル き ぬん ちん しゃプ き どうん ま |

礼せんターラー大地をみ手で | 撃たれてみ足で踏み叩かれて |

།ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཇད་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས། །རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།

と にえる ちえん ぜ い け HUM き | りむ ぽ どうん ぽ なむ に げむ ま |

忿怒ふんぬの皺しわよせ HŪM の文字で | 七重ななえの世界を碎かれる母 | 1 4

།ཕྱག་འཚལ་བདེ་མ་དགོ་མ་ཞི་མ། །སྤྱང་ན་འདས་ཞི་སྤྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།

ちやく つえル で ま げ ま し ま | にや ンげん で し ちよ ゆル に ま |

礼せんターラー樂・善・静じょうと | 涅槃寂滅境じやくめつきようなる母よ |

།སྤྱུ་རྩྭ་ཨོྲོ་དང་ཡང་དག་རྒྱན་པས། །སྤྱིག་པ་ཆེན་པོ་འཇོམས་པ་ཉིད་མ།

SVAHA OM たん やん たク でん ペ | でいク ぱ ちえん ぽ じよむ ぽ に ま |

SVĀHĀ と OM を正しく持され | 大罪たいざいさえも消したまう母 | 1 5



ལྷུག་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི།    །དག་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགོམས་མ།

ちやく つえル くん ね こる らプ が うえ | だ い る に ラブ と う げむ ま |

礼せんターラー喜びの環で | 怨敵おんてきの身を打ち砕く母 |

ཡི་གེ་བཅུ་པའི་དག་ནི་འགོད་པའི།    །རིག་པ་རྩོལ་ས་སྒོལ་མ་ཉིད་མ།

い け ちゆ ペ ンがク に こ ペ | リク ぱ HUM れ ドル ま に ま |

十字しよくの聖句しようこんで莊嚴みようちされた | 明知みようちの HŪM よりいでたる母よ | 16

ལྷུག་འཚལ་ཏུ་མེད་ཞབས་ནི་བདེབས་པས།    །རྩོལ་གྱི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།

ちやく つえル TURE シャブ に だブ ペ | HUM き なむ ペ さ ほん に ま |

礼せんターラー TURE の足もて | 踏しゆじみて HŪM の種字しゆじなる母よ |

རི་རབ་མཚུ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད།    །འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།

り らブ めん だ ら たん びく ちえ | じク てん すむ なむ よ わ に ま |

須弥山しゆみせん・曼荼羅まんだら・賓陀びんだの山や | 三世间さんせかいさえ動かす母よ | 17

ལྷག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།    །རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ལྷག་ན་བསྐྱམས་མ།

ちやく つえル ラ い つお い なむ ペ | リ だク たク ちえん ちやく な なむ ま |

礼せんターラー天なる海の | 兎うさぎの卯しるしを手てに持もてる母 |

ལྷ་རྩ་གཉིས་བཟོད་པར་གྱི་ཡི་གེས།    །དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ།

TARA に じよ PHAT きい け | とろク なむ まる ぱる に せル ま |

TĀRĀ の二文字と PHAT なる字もて | いかなる毒も除かれる母 | 18

ལྷག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ།    །ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྐྱེན་མ།

ちやく つえル ラ い つおく なむ ぎえル ぽ | ラ たん み あむ ち い てん ま |

礼せんターラー天衆の王 | 天とキンナラ仕える母よ |

ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བཟོད་གྱིས།    །ཚུང་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ།

くん ね こ ちや が うえ じ き | つお たん み らむ ンげん ぱ せル ま |

鎧兜よろいかぶとの歡喜かんぎの威光 | 騷乱悪夢を遁い払う母 | 19

ལྷག་འཚལ་ཉི་མ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི། ལྷན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།

ちやく つえル に まだ わ ぎえ ペ | ちえん に ぼら おらプ セル ま |

礼せんターラー日月のごと | 両目に光の輝ける母 |

ཉ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཏུ་ཏྲུ་ར་ཡིས། ལྷན་ཏུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་མེལ་མ།

HARA に じょ TUTTARA いん | しん とう だく ぼりむ ね セル ま |

HARA のニ文字と TUTTARA をもちて | 激しき疫<sup>えきびょう</sup>病取り去る母よ | 20

ལྷག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས། ལྷི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ།

ちやく つえル て に すむ なむ こ ペ | し うえ とう たん やん たク でん ま |

礼せんターラー真如の三で | 寂<sup>じやくじょうりき</sup>静力を正しく持ちて |

གཤིན་དང་མོ་ལངས་གཞོད་སྤྱིན་ཚོགས་རྣམས། འཇོམས་པ་ཏུ་རི་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།

どん たん ろ らん の じん つおク なむ | じよん ぱ TURE らプ ちよク に ま |

悪<sup>しりょう</sup>鬼と死霊と夜叉衆などの | すべてを滅ぼす TURE の母よ | 21

ཁྱེ་བའི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་གྱི་བསྐྱོད་པ་འདི་དང་། ལྷུག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་།

つあ うえ ンがク き と ぱ でい たん | ちゃク つえル わ に に しゆ つあ ちク |

これこそ根本真言にして | 二十一偈の礼讚らいさんなりき |

(二十一のターラー菩薩讚を七度唱えるのがよい)

【ターラー菩薩への祈願】

འཕགས་སྐྱོལ་ཕུགས་ཇིས་བདག་འགྲོ་སྐྱིབ་གཉིས་སྤྱད། ཚོགས་གཉིས་ཇོགས་ཉི་སྐྱེ་ཀུན་འཇིགས་བརྒྱད་བཅུས།

ぱク ドル つク じえ だク ど どいプ に じゃん | つおク に ぞク て きえ くん じク ぎえ ちゆ |

聖母しょうもよ悲心で二障を取り除き | 二資糧円満八難十災の |

མི་མཐུན་ཉི་སྐྱེ་བསྐྱབ་བསོད་ཚས་འབྱོར་རྒྱས། འགྲོ་ཀུན་འཇིགས་སྐྱོལ་བྱོད་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཤོག།

み とうん して どうプ そ ちよ じよる ぎえ | ど くん じク ドル きよ しん さん ぎえ しょク |

縁やみ修福法財増えてゆき | 衆生いふ畏怖去りブツダにならんこと |