

# Xưng Tán Đức Quan Thế Âm

- PO PRAYER - *Praise to Chenrezig* -

**Ngôn ngữ (languages):** Việt, Tạng văn (Tib.), Tạng âm (Tib. pronunciation), Anh ngữ English)

**Việt ngữ:** Hồng Như - bản dịch hiệu đính 2013

**Nghe tụng MP3:** << Xem Trang Thâu Âm (link to the audio page) >>

- **Tiếng Việt**
- **Tạng Văn**
- **Tạng Âm**
- **English**

## XUNG TÁN ĐỨC QUAN THẾ ÂM

Om - Kính lạy đấng chở che cõi thế.

Đức Quan Thế Âm là đại đạo sư toàn cõi thế gian.

Chúng sinh ba cõi  
đều tán dương ngài.  
Các bậc Thiên Vương,  
Ma Vương, Phạm Vương  
đều tán dương ngài.  
Tán dương ngài là  
bậc đại thành tựu  
là người mà đức  
Thích Ca Mâu Ni  
vẫn hằng tán dương.

Con xin đánh lễ  
bậc đại hộ trì  
luân hồi ba cõi.  
Thân ngài mầu nhiệm,  
là thân của khắp  
mười phương Phật đà.  
Đỉnh đầu ngài điểm  
Phật Vô Lượng Quang.  
Tay phải mở ra  
bắt ấn thí nguyện  
xóa tan đói khát  
của loài quỷ đói;

Với bàn tay trái  
trang nghiêm một đóa  
sen màu hoàng kim;  
Suối tóc ngát hương  
cuộn dòng lấp lánh  
như chuỗi ngọc cam;  
Gương mặt tuyệt hảo

tựa vầng trăng tròn;  
Đôi mắt cánh sen  
đẹp ngời trong sáng ;

Hương thơm thanh tịnh  
như tuyết trắng ngần  
như làn ốc quý;  
Cầm chuỗi ngọc trai  
lóng lánh sáng ngời ;  
Y áo tỏa rạng  
như ánh bình minh;  
Cánh tay dịu ngọt  
như là ao sen;

Trẻ trung lấp lánh  
như áng mây thu;  
Bờ vai điểm kết  
thật nhiều châu báu  
Bàn tay mịn muốt  
như đọt lá non;  
Bờ ngực bên trái  
da nai kín phủ;

Tay, chân và tai  
điểm đầy trang sức  
lộng lẫy uy nghi.  
Ngài trú ở trên  
đài sen tinh khiết;  
Làn bụng thanh điệu  
như là cánh sen;  
Thắt lưng hoàng kim  
khảm đầy châu báu;

Quần tơ lụa mịn.  
Ngài là diệu trí  
của đức Mâu Ni,  
người đã vượt qua  
bến bờ bên kia.  
Ngài đã viên thành  
công đức vô lượng  
đạt quả vô thượng,  
là nguồn an lạc  
tận diệt bệnh, lão;

Là Tam-giải thoát,  
thị hiện niềm vui  
của cõi Không hành;  
Là đấng Thế tôn,  
chiến thắng tất cả  
sức mạnh ma vương;  
Bước chân vang vọng  
tiếng chạm chuỗi vàng.

Chốn định của ngài  
siêu việt cõi định  
của đấng Phạm Thiên.

Dáng đi thanh thoát  
như loài thiên nga,  
và cũng uy nghi  
như voi kiêu dũng;  
Viên thành phước tuệ  
chấp trì diệu pháp.  
Là bậc cứu độ  
chúng sinh thoát khỏi  
biển rộng của sữa,  
biển rộng của nước.

Thiện nam thiện nữ,  
ai người thức dậy  
khi trời rạng sáng,  
Ngay từ trong tim  
thành tâm cung thỉnh  
đức Quan Thế Âm  
với tâm trong sáng  
tụng niệm rõ ràng  
bài xưng tán này,  
thời kiếp hiện tiền  
và mọi kiếp sau,  
bao nhiêu mong cầu  
thế gian, xuất thế  
đều được như nguyện.

- Tiếng Việt
- **Tạng Văn**
- Tạng Âm
- English

༄༅། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ།

།ནམ་མཁུ་གྲི་ཡེ། །ནམ་མཁུ་གྲི་ཡེ། །ནམ་མཁུ་གྲི་ཡེ་སྐྱ་ཏུ།

ལན་གསུམ་གྲིས་སྤུལ།

།ཨོ་འཛིན་རྟེན་མཐོན་པོ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །འཛིན་རྟེན་སྐྱ་མ་སྲིད་པ་གསུམ་གྲིས་བསྟོད་པ་པོ།

།ལྷ་ཡི་གཙོ་བོ་བདུད་དང་ཚངས་པས་བསྟོད་པ་པོ། །བྱབ་པའི་རྒྱལ་མཆོག་བསྟོད་པས་གྲུབ་པར་མཛད་པ་པོ།

༄༅། འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་ཕྱག་འཚེལ་ལོ། །བདེ་གཤེགས་དཔག་མེད་སྐྱ་སྐྱ་བཟང་འཇིན་པ་པོ།  
།བདེ་གཤེགས་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དབུ་རྒྱན་འཇིན་པ་པོ། །ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྦྱིན་ཡི་དུགས་བཤེས་སྐྱོམ་སེལ་བ་པོ།  
།ཕྱག་གཡོན་གསེར་གྱི་ཕྲན་ལྷན་པར་བརྒྱན་པ་པོ། །དྲི་ཞིམ་རལ་པའི་ཕྱེད་བ་དམར་སེར་འཇུག་པ་པོ།  
།ཞལ་རས་རྒྱས་པ་སྐྱ་བ་ལྟ་བུར་མཛེས་པ་པོ། །སྦྱོན་གྱི་ཕྲན་མཚོག་ཏུ་བཟང་ཞིང་ཡངས་པ་པོ།

༄༅། ཁ་བ་དུང་ལྟར་རྣམ་དཀར་དྲི་དད་ལྟན་པ་པོ། །དྲི་མེད་འོད་ཆགས་སུ་ཉིག་ཚོམ་བུ་འཇིན་པ་པོ།  
།མཛེས་པའི་འོད་ཟེར་སྐྱ་རེངས་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་པོ། །ཕདྲཱི་མཚོ་ལྟར་ཕྱག་ནི་མངར་བར་བྱས་པ་པོ།  
།སྟོན་ཀའི་སྦྱིན་གྱི་མདོག་དང་ལྟན་ཞིང་གཞོན་པ་པོ། །རིན་ཆེན་མང་པོས་དཔུང་བ་གཉིས་ནི་བརྒྱན་པ་པོ།  
།ལོ་མའི་མཚོག་ལྟར་ཕྱག་མཐིལ་གཞོན་ཞིང་འཇམས་པ་པོ། །རི་དུགས་པགས་པས་ལུ་མ་གཡོན་པ་བཀའ་བ་པོ།

༄༅། ལྷན་ཆ་གདུ་བུས་སྐྱེག་ཅིང་རྒྱན་རྣམས་འཆང་བ་པོ། །དྲི་མ་མེད་པའི་ཕདྲཱི་མཚོག་ལ་གནས་པ་པོ།  
།སྟེ་བའི་པོས་ནི་ཕདྲཱི་འདབས་ལྟར་འཇམས་པ་པོ། །གསེར་གྱི་སྐྱ་རགས་མཚོག་ལ་འོར་བུས་སྦྱས་པ་པོ།  
།སྟ་རྒྱར་དཀྱིས་པའི་རས་བཟང་ཤམ་ཐབས་འཇིན་པ་པོ། །སྦབ་པའི་མཁྱེན་མཚོག་མཚོ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱིན་པ་པོ།  
།མཚོག་བརྟེས་བསོད་ནམས་མང་པོས་ཉེ་བར་བསགས་པ་པོ། །རྟག་ཏུ་བདེ་བའི་འབྱུང་གནས་རྒྱ་ནད་སེལ་བ་པོ།

༄༅། གསུམ་མཐར་མཛད་ཅིང་མཁའ་སྦྱོད་སྦྱོད་པ་སྟོན་པ་པོ། །ལུས་ཅན་མཚོག་སྟེ་བདུད་དཔུང་འཇུགས་ལས་རྒྱལ་བ་  
པོ།  
།གསེར་གྱི་རྒྱ་དུབ་སྐྱ་ཡིས་ཞབས་ཡིད་འོང་བ་པོ། །ཚངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཡིས་དབེན་པར་མཛད་པ་པོ།  
།ངང་པའི་འགོས་འདྲ་སྦྲང་ཆེན་དེགས་ལྟར་གཤེགས་པ་པོ།  
།ཚོགས་ཀྱང་ཉེ་བར་བསགས་ཤིང་བརྟན་པ་གཉེར་བ་པོ། །འོ་མའི་མཚོ་དང་རྒྱུ་ཡི་མཚོ་ལས་སྦྱོལ་བ་པོ། །

༄༅། གང་ཞེག་རྟག་ཏུ་ཐོ་རངས་ལང་ནས་གུས་པ་ཡིས། །སྦྱན་རས་གཟིགས་གྱི་དབང་པོ་ཡིད་ལ་སེམས་བྱེད་ཅིང་།  
།བསྟོད་པའི་མཚོག་འདིས་དག་ཅིང་གསལ་བར་བསྟོད་བྱེད་ན། །དེ་ནི་སྦྱོས་པའམ་ནི་བུད་མེད་ཡིན་ཀྱང་རུང་།

།འཇིག་རྟེན་འདི་འམ་མ་འོངས་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ། །འཇིག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་དགོས་པ་ཀུན་འགྲུབ་ཤོག།

།སོགས་ཚེ་ཉེར་གཅིག་གས་བདུན་བརྗོད།

- **Tiếng Việt**
- **Tạng Văn**
- **Tạng Âm**
- **English**

KON CHOK SUM LA CHAK TS'HAL LO

**NA MO MAN JU SHRI YE. NA MA SU SHRI YE. NA MO U TA MA SHI RI YE SO HA**

OM JIK TEN GON PO LA CHAK TS'HAL LO.  
JIK TEN LA MA SI PA SUM GYI TO PA PO  
LHA YI TSO WO DU DANG TS'HANG PE TO PA PO.  
T'HUP PAY GYAL CHOK TO PE DRUP PAR DZE PA PO

JIK TEN SUM GYI GON PO CHOK LA CHAK TS'HAL LO.  
DE SHEK PAK ME KU TE KU ZANG DZIN PA PO  
DE SHEK NANG WA T'HA YE U GYEN DZIN PA PO.  
CHAK YE CHOK JIN YI DAK TRE KOM SEL WA PO

CHAK YON SER YI PE ME NAM PAR GYEN PA PO.  
DRI SHIM RAL PAY TH'RENG WA MAR SER KHYUK PA PO  
ZHAL RE GYE PA DA WA TA BUR DZE PA PO.  
CHEN GYI PE MA CHOK TU ZANG ZHING YANG PA PO

KHA WA DUNG TAR NAM KAR DRI NGE DEN PA PO.  
DRI ME O CHAK MU TIK TS'HOM BU DZIN PA PO  
DZE PAY O ZER KYA RENG MAR PO GYEN PA PO.  
PE MAY TS'HO TAR CHAK NI NGAR WAR JE PA PO

TON KAY TRIN GYI DOK DANG DEN ZHING ZHON PA PO.  
RIN CHEN MANG PO PUNG PA NYI NI GYEN PA PO  
LO MAY CHOK TAR CHAK T'HIL ZHON ZHING JAM PA PO.  
RI DAK PAK PE NU MA YON PA KAP PA PO

NYEN CHA DU BU GEK CHING GYEN NAM CHANG WA PO.  
DRI MA ME PAY PE MAY CHOK LA NE PA PO  
TE WAY NGO NI PE MAY DAP TAR JAM PA PO.  
SER GYI KA RAK CHOK LA NOR BU TRE PA PO

TA ZUR TRI PAY RE ZANG SHAM T'HAP DZIN PA PO.  
T'HUP PAY KHYEN CHOK TS'HO CHEN P'HA ROL CHIN PA PO  
CHOK NYE SO NAM MANG PO NYE WAR SAK PA PO.  
TAK TU DE WAY JUNG NE GA NE SEL WA PO

SUM T'HAR DZE CHING KHA CHO CHO PA TON PA PO.  
LU CHEN CHOK TE DU PUNG T'HRUK LE GYAL WA PO  
SER GYI KANG DUP DRA YI ZHAP YI ONG WA PO.  
TS'HANG PAY NE PA ZHI YI WEN PAR DZE PA PO

NGANG PAY DRO DRA LANG CHEN DREK TAR SHEK PA PO.  
TS'HOK KUN NYE WAR DAK SHING TEN PA NYER WA PO.  
O MAY TS'HO DANG CHU YI TS'HO LE DROL WA PO

GANG ZHIK TAK TU T'HO RANG LANG NE GU PA YI.  
CHEN RE ZIK KYI WANG PO YI LA SEM JE CHING  
TO PAY CHOK DI DAK CHING SAL WAR TO JE NA.  
DE NI KYE PA AM NI BU ME YIN KYANG RUNG  
JIK TEN DI AM MA ONG KYE WA T'HAM CHE DU.  
JIK TEN JIK TEN LE DE GO PA KUN DRUP SHOK

- **Tiếng Việt**
- **Tạng Văn**
- **Tạng Âm**
- **English**

## **PO PRAYER: PRAISE TO CHENREZIG**

I prostrate in front of the Three Rare and Sublime Ones.

**NA MO MAN JU SHRI YE. NA MA SU SHRI YE. NA MO U TA MA SHI RI YE SO HA**

*Recite 3 times*

I prostrate to the protector of the Universe, to the Lama of the Universe, who is celebrated by the beings of the three worlds, honored by the princes of the gods, the demons, and Brahma, He who gives the Accomplishment, the One who Shakyamuni, the sublime victor glorifies.

I prostrate to the Sovereign Protector of the Three Worlds, the one who possesses the Excellent Body of the multitude of Buddhas and whose crown is the Buddha of boundless light. Making the gesture of Supreme Giving, your right hand satisfies the hunger and thirst of the hungry spirits.

Perfectly adorned, your left hand holds a golden lotus. Adorned with orange necklaces, your perfumed hair sparkles Your beautiful face shines like a full moon. Your wide lotus-like eyes are of sublime beauty.

You are perfumed, and as perfectly white as a snowy conch shell. You hold an immaculate pearl white glittering rosary. You are clothed in dawn's marvelous lights. Your smooth hands spread like a lotus lake.

Your youthful glisten is like that of the autumn clouds. Your shoulders are adorned with many jewels. Your hands are as tender and young as the most exquisite leaves. Your left breast is covered with a deerskin.

Gracious adornments decorate your ears, wrists, and angles. You dwell upon a noble and immaculate

lotus. Your navel has the beauty and softness of a lotus petal. Your belt is of the finest jewel-encrusted gold.

Your hips are dressed in the best of silks. You are the Sublime Knowledge of Shakyamuni, He Who's Gone Beyond the Great Ocean. You have fully gathered numerous virtues and have reached the Sublime. You are the source of continuous bliss, the One who destroys old age and illness.

You who stops the Three, you display the enjoyments of the Dakinis' realms. Sublime among beings, you are victorious in battle over hosts of demons. Your golden anklets tinkle charmingly with golden rings that encircle your ankles. Your solitude of retreat is beyond the four Brahma absorptions.

You move with the grace of a swan and the dignity of an elephant. Keeper of the doctrine, you have completely gathered the accumulations. You are the Savior who liberates from the ocean of milk (calm) and from the ocean of water (becoming).

Whoever will rise with respect at dawn, thinking of Chenrezik's powers, and who, with pure mind will clearly praise him thus, whether male or female, In this and all future lives, may he satisfy all needs in and beyond this world of destruction.

*recite this prayer 7 or 21 times*