

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 mẫu nhiệm,
là thân của khắp
mười phương Phật đà.
Đỉnh đầu ngài điểm
Phật Vô Lượng Quang.
Tay phải mở ra
bất 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་ཕྱག་འཚུལ་ལོ།

།ནམ་མཁུ་ལྷོ། །ནམ་མཁུ་ལྷོ། །ནམ་མཁུ་ལྷོ། །ནམ་མཁུ་ལྷོ། །

ལན་གསུམ་གྱིས་ཕྱེ།

།ཨོ་འཛིན་རྟེན་མགོན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ། །འཛིན་རྟེན་གྲོ་མ་སྲིད་པ་གསུམ་གྱིས་བསྟོད་པ་ལོ།

།ལྷོ་ཡི་གཙུག་པོ་བདུད་དང་ཚངས་པས་བསྟོད་པ་ལོ། །ལྷོ་ཡི་གཙུག་པོ་བདུད་དང་ཚངས་པས་བསྟོད་པ་ལོ།

༄༅། འཛིན་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན་པོ་མཆོག་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ། །བདེ་གཤེགས་དཔག་མེད་སྐྱེ་སྐྱེ་བཟང་འཛིན་པ་ལོ།

།བདེ་གཤེགས་སྐྱེ་བཟང་འཛིན་པ་ལོ། །ཕྱག་གཡམས་མཆོག་སྐྱེན་ཡི་དུགས་བཀའ་སློམ་སེལ་བ་ལོ།

། བྱུག་གཡོན་གསེར་གྱི་པདྨ་སྐྱེས་ལྷ་མ་པར་བརྒྱན་པ་པོ། ། དྲི་ཞིམ་རལ་པའི་བྲེང་བ་དམར་སེར་འབྲུག་པ་པོ།
། ཞལ་རས་རྒྱས་པ་རླ་བ་ལྟ་བུར་མཛེས་པ་པོ། ། སྦྱོན་གྱི་པདྨ་མཚོག་ཏུ་བཟང་ཞིང་ཡངས་པ་པོ།

། ལ་བ་དུང་ལྟར་རྣམ་དཀར་དྲི་དང་ལྡན་པ་པོ། ། དྲི་མེད་འོད་ཆགས་སུ་ཉིག་ཚོམ་བུ་འཛིན་པ་པོ།
། མཛེས་པའི་འོད་ཟེར་སྐྱེ་རེས་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་པོ། ། པདྨ་འི་མཚོ་ལྟར་བྱུག་ནི་མངར་བར་བྱས་པ་པོ།

། སྦྱོན་ཀའི་སྦྱིན་གྱི་མདོག་དང་ལྡན་ཞིང་གཞོན་པ་པོ། ། རིན་ཆེན་མང་པོས་དབྱུང་བ་གཉིས་ནི་བརྒྱན་པ་པོ།
། ལོ་མའི་མཚོག་ལྟར་བྱུག་མཐིལ་གཞོན་ཞིང་འཇམས་པ་པོ། ། རི་དྲུགས་པགས་པས་ལུ་མ་གཡོན་པ་བཀའ་པ་པོ།

། ལྟོ་ཆ་གདུ་བུས་སྐྱེག་ཅིང་རྒྱན་རྣམས་འཆང་བ་པོ། ། དྲི་མ་མེད་པའི་པདྨ་འི་མཚོག་ལ་གནས་པ་པོ།
། ལྟོ་བའི་འོས་ནི་པདྨ་འི་འདབས་ལྟར་འཇམས་པ་པོ། ། གསེར་གྱི་སྐྱ་རགས་མཚོག་ལ་ནོར་བུས་སྦྱས་པ་པོ།

། ལྟ་བུར་དགྲིས་པའི་རས་བཟང་ཤམ་ཐབས་འཛིན་པ་པོ། ། ལུབ་པའི་མཁྱེན་མཚོག་མཚོ་ཆེན་པ་པོས་བྱིན་པ་པོ།
། མཚོག་བརྟེས་བསོད་ནམས་མང་པོས་ཉེ་བར་བསགས་པ་པོ། ། ཉུག་ཏུ་བདེ་བའི་འབྲུང་གནས་རྒྱ་ནད་སེལ་བ་པོ།

། ལྟོ་གསུམ་མཐར་མཛད་ཅིང་མཁའ་སྦྱོད་སྦྱོད་པ་སྦྱོན་པ་པོ། ། ལུས་ཅན་མཚོག་སྟེ་བདུད་དབྱུང་འབྲུགས་ལས་རྒྱལ་བ་
པོ།

། གསེར་གྱི་རྒྱ་བུ་སྐྱ་ཡིས་ཞབས་ཡིད་འོང་བ་པོ། ། ཚངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཡིས་དབེན་པར་མཛད་པ་པོ།
། འང་པའི་འགྲོས་འདྲ་སྐྱང་ཆེན་དེགས་ལྟར་གཤེགས་པ་པོ།

། ཚོགས་ཀུན་ཉེ་བར་བསགས་ཤིང་བསྟན་པ་གཉེར་བ་པོ། ། འོ་མའི་མཚོ་དང་རྒྱུ་ཡི་མཚོ་ལས་སྦྱོལ་བ་པོ། །

། ལྟོ་གསུམ་ལྟར་ཏུ་ཐོ་རངས་ལང་ནས་གུས་པ་ཡིས། ། སྦྱོན་རས་གཟིགས་གྱི་དབང་པོ་ཡིད་ལ་སེམས་བྱེད་ཅིང་།
། བསྟོད་པའི་མཚོག་འདིས་དག་ཅིང་གསལ་བར་བསྟོད་བྱེད་ན། ། དེ་ནི་སྦྱེས་པའམ་ནི་བྱུང་མེད་ཡིན་ཀྱང་རུང་།

། འཛིག་ཉེན་འདི་འམ་མ་འོངས་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ། ། འཛིག་ཉེན་འཛིག་ཉེན་ལས་འདས་དགོས་པ་ཀུན་འགྲུབ་ཤོག།
། སོགས་ཚར་ཉེར་གཅིག་གམ་བདུན་བཟོད།

- 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

GIK 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