

OṂ MAṆI PADME HŪṂ — A VERY SHORT PRACTICE

PHÁP TU OṂ MAṆI PADME HŪṂ RẤT NGẮN

1. Refuge and Bodhicitta / Quy y và phát Bồ-đề tâm

With deep faith, recite:

I take refuge in the Buddha, Dharma, and Saṅgha. I generate bodhicitta—the wish to attain enlightenment for the benefit of all sentient beings.

Với lòng tin sâu xa, đọc:

Con quy y Phật, Pháp và Tăng. Con phát Bồ-đề tâm, nguyện thành Phật vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

2. Mantra Recitation / Trì tụng thần chú

Recite slowly and mindfully, 108 times if possible, or as many times as you can:

Trì tụng chậm rãi và chánh niệm, 108 lần nếu có thể, hoặc càng nhiều càng tốt tùy khả năng:

OṂ MAṆI PADME HŪṂ

3. Visualization / Quán tưởng

Visualize Four-Armed Chenrezig, radiant white and alive, above your crown or in the space before you. From Chenrezig's heart, white light and healing nectar flow into you and all sentient beings, purifying negative karma and obscurations and filling everyone with compassion and wisdom.

Quán Đức Quán Thế Âm bốn tay, thân trắng sáng rực và hiện diện sống động, ở trên đỉnh đầu mình hoặc trong không gian trước mặt. Từ tim Ngài, ánh sáng trắng và cam lồ chữa lành tuôn vào mình cùng tất cả chúng sinh, thanh tịnh nghiệp chướng và che chướng, làm cho tất cả tràn đầy lòng bi mẫn và trí tuệ.

For practitioners without initiation: *do not visualize yourself as Chenrezig.*

Đối với người chưa nhận quán đảnh: *không tự quán mình thành Đức Quán Thế Âm.*

4. Dedication / Hồi hướng

By this merit, may all sentient beings be free from suffering and its causes, develop limitless compassion, and attain perfect enlightenment.

Nhờ công đức này, nguyện tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau, phát triển lòng đại bi vô hạn và đạt giác ngộ viên mãn.