

# **ĐỨC GARCHEN RINPOCHE GIẢNG VỀ**

## **BÁNH XE CẦU NGUYỆN**

Garchen và Nubpa Rinpoche với bánh xe cầu nguyện Dưới đây là những trích dẫn từ giáo lý của Đức Garchen Rinpoche, Đạo sư cao quý của chúng tôi, đã giảng dạy trong nhiều năm về thực hành quay bánh xe cầu nguyện (prayer wheel).

Đức Garchen Rinpoche Giảng về Guru Yoga năm 2009 tại Học viện Garchen:

“Một số hành giả có một khát nguyện mạnh mẽ muốn dẫn mình vào việc thực hành, và mặc dù họ thực sự muốn thực hành, do bởi một số nghiệp mà họ đã tích tập trong quá khứ, họ không có cơ hội làm điều đó. Vì chịu ảnh hưởng của người nào khác, họ không thể thực hành.

Đối với họ, điều tối quan trọng là tìm ra phương tiện thiện xảo để tham dự vào các thực hành. Ví dụ như nếu con quay một bánh xe cầu nguyện mà nó rất dễ quay, mọi đức hạnh của thân, ngữ và tâm đều được bao gồm. Đó là một đức hạnh của thân, một đức hạnh của ngữ và một đức hạnh của tâm khi con quay bánh xe cầu nguyện.

Chẳng hạn như, khi con cầm bánh xe cầu nguyện trong tay, việc khó quay nó thuộc về đức hạnh của thân. Khi ấy bánh xe cầu nguyện chứa đầy các thần chú và vì thế có bao nhiêu thần chú trong đó, con sẽ nhận được bấy nhiêu lợi lạc của việc lễ lạy bằng ngữ. Vì thế khi con quay bánh xe cầu nguyện, những thần chú này chứa đựng mọi Bốn Tôn và các mạn đà la của họ. Và những thần chú này đang chiếu rọi và hợp nhất với bên ngoài và rơi xuống như trận mưa rào và tràn ngập khắp mọi dòng tâm thức của chúng sinh qua năng lực của lòng từ và bi của người đang quay bánh xe cầu nguyện. Sự lễ lạy thuộc về tâm là như thế.

Đó cũng là một tu tập tâm thức về sự chánh niệm bởi nếu ta quay bánh xe cầu nguyện và trở nên sao lãng thì ta sẽ thất lạc bánh xe cầu nguyện. Như thế mọi đức hạnh của thân, ngữ và tâm được gom chứa trong thực hành quay bánh xe cầu nguyện. Nó là một thực hành vô cùng lợi lạc.

Điều quan trọng là hiểu rõ những lợi lạc của việc quay bánh xe cầu nguyện. Và bởi chúng có quá nhiều lợi lạc vĩ đại, Khenpo Jigme Phuntsok đã đặt làm 10.000 bánh xe cầu nguyện để phân phối ở Đài Loan. Và Thầy cũng mang chúng tới nước này bởi Thầy cảm thấy dân chúng ở đây cũng cần bánh xe cầu nguyện. Vì thế những lợi lạc thật không thể nghĩ bàn. Có lẽ một số người chế tạo bánh xe cầu nguyện hơi quá lớn và khi chúng quá lớn, điều đó có thể không tốt lắm bởi thật khó để lúc nào cũng quay chúng. Vì thế, tốt nhất là sử dụng một bánh xe cầu nguyện nhỏ hơn và khi ấy con có thể luôn luôn quay bánh xe cầu nguyện, con sẽ không mệt mỏi vì điều đó. Và điều đó cũng mang lại lợi lạc cho thân con – nó tốt cho thân thể con. Nói chung, mọi đức hạnh của thân, ngữ và tâm được bao gồm trong việc quay bánh xe cầu nguyện.

Một cách liên tục và không gián đoạn, con đang tích tập đức hạnh của thân, ngữ và tâm. Thậm chí con có thể giữ bánh xe cầu nguyện trong tay vào ban đêm khi đi ngủ. Bởi thế cả ngày lẫn đêm, con đang tích tập công đức vĩ đại theo cách này. Khi ta nói về điều đó về mặt công đức, có một số người không thực sự muốn quay bánh xe cầu nguyện, nhưng họ vẫn muốn công đức. Chẳng hạn như, một vài người làm việc để có một trăm đô la một ngày đang làm việc rất khó nhọc bởi cuối cùng họ nhận được hàng trăm đô la một ngày. Cùng cách đó, điều ta muốn nhận là tiền của cho những đời sau và đó là công đức. Ta sẽ mang theo mình công đức từ đời này sang đời khác. Vì thế đây là những công đức của việc quay bánh xe cầu nguyện.

Và khi làm như thế, ta làm với một ý hướng lợi lạc và vì thế ta cũng tích tập những hành vi đáng khen của bố thí, trì giới và nhẫn nhục. Bởi khi đang quay bánh xe cầu nguyện, nếu con quay với Bồ đề tâm, thì đồng thời con đang tích tập bố thí, trì giới và nhẫn nhục. Và vì thế khi tùy thuộc vào việc trì giới, con sẽ thành tựu một hóa thân làm người cao quý.

Tùy thuộc vào sự nhẫn nhục, con sẽ thành tựu một cuộc đời trường thọ và một hình tướng dễ chịu và con sẽ gặp gỡ những bằng hữu thuận hòa. Kế đó tùy thuộc vào sự bố thí, con sẽ thành tựu sự thịnh vượng và của cải. Tất cả những thực hành này có cội gốc ở trong lòng từ ái và bi mẫn, ý hướng làm lợi lạc chúng sinh. Vì thế tất cả chúng ta đều muốn tích tập công đức nhưng ta hoàn toàn không biết cách để làm điều đó. Ta muốn công đức nhưng ta không biết tích tập công đức ra sao. Và vì thế như có nói, nếu con muốn biết con ra sao trong quá khứ, hãy nhìn vào thân thể hiện tại của con và nếu muốn biết tương lai của con, hãy nhìn vào những hành động hiện tại của con. Do bởi điều đó, con không biết các phương tiện để tích tập công đức. Và vì thế việc quay bánh xe cầu nguyện này là một phương cách tuyệt hảo để liên tục tích tập công đức qua thân, ngữ, và tâm.

Và cũng có nói rằng người quay bánh xe cầu nguyện đang làm lợi lạc tất cả chúng sinh ở quanh họ. Có câu nói rằng bất kỳ ai là hiện thân hay không hiện thân, là những người nhìn thấy một bánh xe cầu nguyện như thế, sẽ không bị tái sinh trong những cõi thấp và đồng thời sẽ được tái sinh trong những cõi cao hơn và kinh nghiệm hạnh phúc của các vị trời và người. Vì thế bánh xe cầu nguyện thì thực sự rất quý giá. Chúng ta liên tục tích tập những nguyên nhân để tạo công đức. Như thế, chỉ những người không biết cách tích tập công đức mới không muốn quay một bánh xe cầu nguyện. Nhưng khi ta tham gia vào hành động như thế và nuôi dưỡng lòng từ và bi, điều này sẽ dẫn đến việc giảm thiểu sự chấp ngã và cuối cùng ta sẽ đạt được giải thoát tùy thuộc vào những thực hành như thế. Ngữ không sai lạc của chính Đức Phật cũng đã nói về những giáo lý này. Những lợi lạc của việc quay một bánh xe cầu nguyện thì thực sự không thể nghĩ bàn và chúng bao gồm những đức hạnh của thân, ngữ và tâm.

Vì thế khi con nghĩ về nó, Thầy luôn luôn quay bánh xe cầu nguyện, cũng như khi Thầy đến đây lần đầu tiên. Khi Thầy đến châu Mỹ lần đầu tiên, Thầy không tự mình mua vé máy bay, người khác đã mua vé và khi đến đây Thầy không có thực phẩm để ăn, vì thế mẹ Jacki đã chăm sóc chúng tôi trong ba tháng và bà cho chúng tôi thực phẩm để ăn. Sau đó chúng tôi thiết lập trung tâm này và nó được thiết lập ra sao thì hoàn toàn tùy thuộc vào tâm vị tha, một ước muốn lợi lạc thực sự cho chúng sinh và tất cả những hiện thân khác của chư

vị Bồ Tát với Bồ đề tâm. Vì thế đây là điều lợi lạc cho đất nước này. Và vào lúc đầu khi Thầy đến đây lần đầu tiên, Thầy thực sự chẳng có gì. Thậm chí Thầy không có thực phẩm để ăn và vì thế Jacki đã nuôi Thầy như con chim mẹ nuôi một con chim con.

Vì thế công đức thực sự là Bồ đề tâm, lòng từ và bi. Và lòng từ và bi là Quán Thế Âm. Đức Quán Thế Âm được biểu tượng hóa bằng thần chú mani. Và khi Drubwang Rinpoche ở đây, ngài nói: “Quý vị không cần làm bất kỳ thực hành nào khác, quý vị chỉ cần tụng OM MANI PADME HUNG, OM MANI PADME HUNG. Đó là tất cả những gì quý vị cần làm.” Và con quay bánh xe cầu nguyện và nếu con quay bánh xe đó, mọi sự con đang ước muốn – con ước muốn tiền của, con ước muốn một người bạn trai, ước muốn một người bạn gái, ước muốn một ngôi nhà, ước muốn hạnh phúc trong những đời sau, mọi sự con muốn nhận lãnh từ việc làm điều đó.

Vì thế Thầy thực sự không có bất kỳ phẩm tính vĩ đại hay kiến thức rộng lớn nào nhưng đến một ngày, cháu Thầy là umze (vị điều khiển việc hát tụng) Gape Lama nói với Thầy – “Bây giờ ngài đã ở Mỹ được mười năm và thậm chí ngài vẫn không biết cách đếm từ một đến mười bằng Anh ngữ.” Và điều đó hoàn toàn chính xác, Thầy thực sự không có bất kỳ học vấn nào và mặc dù thế, Thầy thành tựu rất nhiều với việc quay bánh xe của Thầy.”

Đức Garchen Rinpoche Giảng về Phowa, Mùa Đông năm 2011 tại Học viện Garchen:

### **Các Bánh xe Cầu nguyện như sự Lễ lạy**

“Tất cả những gì con làm mà lợi lạc cho người khác đều là một lễ lạy thuộc về thân, một đức hạnh thuộc về thân thể. Cho dù con không thể thực hiện một lễ lạy thuộc về thân thể, nếu con có một số giới hạn về thân, vẫn có những phương pháp khác để tích tập các lễ lạy thuộc về thân, chẳng hạn như việc quay một bánh xe cầu nguyện. Khi con quay một bánh xe cầu nguyện, con tích tập đức hạnh của thân, ngữ, và tâm. Bản thân việc quay bánh xe cầu nguyện là đức hạnh của thân, giống như một lễ lạy. Ngữ là bánh xe cầu nguyện chứa đầy các thần chú. Và tâm là con an trụ không sao lãng khi đang quay một bánh xe cầu nguyện. Đó là một thực hành hết sức tốt đẹp, bởi nó dễ thực hiện và tràn đầy ý nghĩa. Vì

thể cho dù con nghĩ rằng con không thể thực hành lễ lạy thuộc về thân, vẫn có phương pháp khác, có nhiều phương pháp, chẳng hạn như việc quay một bánh xe cầu nguyện đã là một lễ lạy thuộc về thân thể. Về cơ bản, bất kỳ điều gì con làm với thân con để mang lại lợi ích cho chúng sinh là một lễ lạy thuộc về thân thể.”

### **Các Bánh Xe Cầu nguyện với Pháp Phowa và Niềm Tin**

“**Năng lực của niềm tin.** Các đệ tử hay hành giả có những khát khao và khuynh hướng khác nhau. Các con có thể thực hành phù hợp với các khuynh hướng của mình. Một số hành giả thích thực hành phương pháp với gió và những người khác thì thích quán tưởng hơn. Thậm chí một số người nghĩ “Điều đó không có tác dụng với tôi. Tôi không giỏi làm việc đó.” Sau đó họ phát chán và không muốn thực hành. Nhưng thực ra việc nuôi dưỡng niềm tin là quan trọng nhất. Nếu con hoàn toàn nuôi dưỡng niềm tin bất biến, đó là phương pháp tuyệt hảo. Ví dụ như chúng ta đã nói đến các lợi lạc của bánh xe cầu nguyện. Con được dạy rằng nếu con có một bánh xe cầu nguyện và trong toàn bộ cuộc đời con, con có niềm tin lớn lao ở nó, thì khi con chết và con có bánh xe cầu nguyện ở phía trên đỉnh đầu, trên chiếc gối của con, và người nào đó bảo con “Bánh xe cầu nguyện ở đó [kế bên đỉnh đầu con]” và con nghe điều đó, con biết nó ở đó, khi ấy ý thức của con sẽ tới đó và điều ấy trở thành một thực hành phowa. Nó thực hiện chức năng của một thực hành phowa. Nó thực sự có năng lực đó. Thầy có kinh nghiệm riêng về điều đó. Thầy là người thực sự có rất nhiều trải nghiệm đau khổ. Chẳng hạn như có lần ở Tây Tạng, chúng tôi bị một tai nạn xe hơi. Và trong thời gian gặp tai nạn, Thầy không có chút tư tưởng nào về “Tôi có thể bị thương.” Thầy không nghĩ về điều đó. Thầy chỉ muốn giữ bánh xe cầu nguyện của Thầy—bảo vệ bánh xe cầu nguyện của Thầy. Sau đó, chẳng có điều gì xảy ra [nghĩa là không có ai chết hay bị thương trong tai nạn xe hơi]. Thầy thực sự cảm thấy “điều này thực sự thật mạnh mẽ—điều Đức Phật đã nói thật đúng.” Năng lực của niềm tin là như thế. Nếu con thực sự thấu hiểu năng lực của một bánh xe Pháp, một bánh xe cầu nguyện. Vì thế, khi con chú tâm vào bất kỳ nơi đâu, tâm thức con sẽ đi tới đó. Đó là phẩm tính to lớn của niềm tin. Vì thế, không cần nhầm chán sự thực hành.

Trong thời gian này khi Thầy gặp tai nạn xe hơi, Thầy thực sự đặc biệt nuôi dưỡng sự trông cậy và niềm tin. Khi chúng tôi gặp tai nạn xe hơi này, trong xe có năm người. Chiếc xe bị tung lên và vỡ tan tành. Chúng tôi ra khỏi xe. Chúng tôi mặc quần áo dày nhưng chúng hoàn toàn bị rách toạc và máu trào ra. Nhưng khi chui ra khỏi xe, chúng tôi nhận ra rằng điều này đã xảy ra. Thậm chí Thầy không nghĩ đến điều này khi đang xảy ra tai nạn. Cả 5 người trong xe đều không bị thương. Và Thầy thực sự cảm nhận rằng đây là sự bảo vệ đầy bí ẩn của Đức Tara, của bánh xe cầu nguyện. Kinh nghiệm đó khiến cho Thầy còn vun trồng niềm tin lớn lao hơn. Vì thế những năng lực này thực sự hiện hữu.

Điều tối quan trọng là ta cần vun trồng niềm tin. Trước hết, khi tu tập phowa, đầu tiên ta nuôi dưỡng niềm tin đó và kế tiếp ta liên tục tu tập sự quán tưởng, theo sadhana của ta.”

### **Những Lợi lạc của việc chỉ chạm vào một bánh xe cầu nguyện**

Việc chỉ chạm vào một bánh xe cầu nguyện mang lại sự tịnh hóa lớn lao ác nghiệp và những che chướng, và mọi chúng sinh ở nơi xây dựng bánh xe cầu nguyện sẽ được cứu thoát khỏi sự tái sinh trong những cõi thấp.

Những giáo huấn tinh túy của Đức Garchen Rinpoche về bánh xe cầu nguyện được một đệ tử sùng mộ từ Sydney, Úc châu chia sẻ với chúng ta vào năm 2014

“Sau khi nhận những giáo lý từ Rinpoche, trong khi gia hộ, tại Sydney, Úc châu, năm 2014, tôi đã hỏi Rinpoche về cách thực hành với một bánh xe cầu nguyện. Ngài đã ban một giáo lý đơn giản, giảng rằng khi bạn quay bánh xe cầu nguyện, bạn hình dung vô số Đức Quán Thế Âm xuất hiện từ bánh xe cầu nguyện như ánh sáng và hòa nhập với chúng sinh, gia hộ và giải thoát họ.”

Chúng tôi hoan nghênh bất kỳ giáo lý nào quý vị đã nhận về những lợi lạc của thực hành bánh xe cầu nguyện từ Đức Garchen Rinpoche hay những vị Thầy khác.

*Nguyên tác: “H.E. GARCHEN RINPOCHE TEACHING ON PRAYER WHEELS”*

*<https://prayerwheelshop.com/2015/07/27/he-garchen-rinpoche-teachings-on-the-benefits-of-prayer-wheels/>*

*Thanh Liên dịch sang Việt ngữ*

*Nguồn: [thuvienhoasen.org](http://thuvienhoasen.org)*