

"The prayer wheel has the same benefits of mantra garlands. It becomes an offering to the Buddhas and purifies the obscurations of sentient beings. If you spin it your entire life with faith, it is taught that you will not require any other Phowa apart from placing your prayerwheel at your crown above your pillow. This will pull up the consciousness and is thus a Phowa in itself. Moreover, whoever sees the prayerwheel will not be born in the lower realms. However many mantras are contained in the prayer wheel radiate outside with each rotation and make offerings to the Buddhas and shower a rain of love upon all beings in the six realms, thus melting their self-grasping and increasing their love. The mantras accomplish uninterrupted offering to the Buddha, uninterrupted purifications of obscurations in sentient beings and uninterrupted attainment of siddhis. By spinning the prayer wheel you practice virtues of body, speech, and mind simultaneously; physical virtues by holding and spinning the wheel, verbal virtues as you send our mantras, and mental virtues as you sustain mindful awareness and are not distracted as you spin the wheel. It also includes prostration, mantra recitation, and meditation. By spinning the prayerwheel you will naturally benefit those who are alive and those who have deceased. There is no separate visualization that you need to practice". (Garchen Rinpoche)



"Kinh luân cũng có cùng lợi lạc như chuỗi tràng minh chú. Việc quay kinh luân trở thành một pháp cúng dường lên chư Phật và tịnh hoá chướng duyên của chúng sinh. Nếu suốt cả cuộc đời, chúng ta quay kinh luân với một tấm lòng thành thì ta được dạy rằng [khi ta ra đi khỏi cuộc đời này], ta sẽ không có nhu cầu cần đến pháp tu Phowa [chuyển di thần thức] nào khác ngoại trừ đặt kinh luân trên đỉnh đầu phía trên gối ngủ. Làm như thế sẽ giúp cho thần thức của ta được hút lên phía trên và như vậy thì chính đây cũng là một pháp Phowa. Hơn thế nữa, bất kỳ ai nhìn thấy được kinh luân thì sẽ không bị đọa xuống các cõi thấp. Bất kỳ số lượng các câu minh chú nào được chứa đựng trong kinh luân thì qua mỗi một vòng quay, [năng lượng] cũng sẽ phóng toả ra ngoài và cúng dường lên chư Phật, sẽ ban rải một cơn mưa rào thấm đẫm yêu thương xuống tất cả chúng sinh trong sáu cõi; qua đó, giúp làm tan chảy tâm chấp ngã của họ và giúp cho tình yêu thương trong họ tăng trưởng. Các câu minh chú sẽ giúp cho công phu cúng dường không đứt đoạn lên chư Phật được viên mãn, giúp công phu tịnh hoá không đứt đoạn cho chúng sinh được viên mãn và giúp việc thành đạt các quả vị thành tựu (siddhi) cũng viên mãn không đứt đoạn. Khi quay kinh luân, ta đang thực hành thiện hạnh qua thân, khẩu, ý đồng một lúc; thiện hạnh qua thân khi cầm kinh luân trong tay và quay, thiện hạnh qua khẩu khi phóng toả [âm thanh] của các câu minh chú ra ngoài, thiện hạnh qua ý khi ta giữ chánh niệm và tỉnh giác, không để tâm bị phân tán trong khi quay. Việc quay kinh luân cũng có kể luôn cả phần lễ lạy, trì tụng minh chú và thiền định trong đó. Khi quay kinh luân thì một cách rất tự nhiên, ta sẽ làm lợi lạc cho cả người sống lẫn người chết. Không cần phải có phần quán tưởng nào khác trong khi quay kinh luân." (Garchen Rinpoche)