

NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỚNG

(Abhiñhapaccavekkhaṇa)

Năm điều quán tưởng là phương pháp quán tưởng về qui luật tự nhiên. Năm điều quán tưởng này được Đức Phật thuyết giảng trong Tăng Chi Bộ Kinh (AN 5.57). Đức Phật dạy cho người xuất gia hay tại gia phải thường xuyên quán xét năm điều này:

1. **“Jarādhammo’ mhi jaraṃ anatīto”**. Ta phải già, không thoát khỏi già.
2. **“Byādhidhammo’ mhi byāधिṃ anatīto”**. Ta phải bệnh, không thoát khỏi bệnh.
3. **“Maraṇadhammo’ mhi maraṇaṃ anatīto”**. Ta phải chết, không thoát khỏi chết.
4. **“Sabbhehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo”**. Đối với ta phải ly tán, phải mất mát mọi vật thương yêu thân ái.
5. **“Kammassako’ mhi kammaḍāyādo kammayoni kammabandhu kammappaṭisaraṇo yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo bhavissāmi”**. Ta là sở hữu chủ nghiệp, thừa tự nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyền thuộc, nghiệp là điểm tựa, bất cứ nghiệp thiện hay ác nào ta làm, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy. (Tăng Chi Bộ Kinh 5.57)

Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, nên con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

Nội Dung:

1. Quán tưởng về tình trạng già (Jarādhammatā):

Quán tưởng sự già là phương pháp tu tập thiết thực, giúp cho chúng ta chấp nhận sự thật và thấy rõ bản chất vô thường của thân tâm.

Người đời, ai cũng yêu thích sự trẻ trung, xinh đẹp và sợ già nua nên dành rất nhiều thời gian để gìn giữ nhan sắc, níu kéo thanh xuân, nhưng không ai có thể thắng được định luật vô thường.

Già (Jarā) là sự lão hóa, suy tàn, biến hoại của Danh sắc hay thân ngũ uẩn theo thời gian.

Trong Tứ Diệu Đế, Già (Jarā) là một phần của khổ đế (dukkhasacca). Đức Phật dạy: Jarāpi dukkhā: già là khổ.

Già (Jarā) là sự thật về sự khổ ở đời, có sanh ắt có già, không ai tránh khỏi sự già. Sự già nua là minh chứng rõ ràng nhất cho sự biến hoại của thân ngũ uẩn.

Sự già (Jarā) cần được hiểu theo hai nghĩa là: Già theo tục đế và già theo chơn đế.

Già (Jarā) theo tục đế: là quá trình biến hoại tự nhiên, biểu hiện sự lão hóa, suy tàn của thân tâm. Sự già theo tục đế biểu hiện qua hai khía cạnh là sự già về thân và già về tâm.

a) Sự già về thân (sắc uẩn):

Là quá trình lão hóa tự nhiên của thân tứ đại, biểu hiện sự suy giảm sức lực, các giác quan suy yếu, tóc bạc, da nhăn, mắt mờ, tai điếc, răng rụng v.v... Đây là cái già mà mắt thường có thể nhìn thấy thuộc về khái niệm.

b) Sự già về tâm (danh uẩn):

Là sự suy giảm trí nhớ, dễ quên việc mới nhớ việc cũ, tư duy chậm lại, lú lẫn ...

a) Già theo chơn đế: là sự lão hóa, biến hoại, sanh diệt của Danh sắc ngay trong từng sát na, tức chỉ cho sát na trụ của Danh Sắc.

Đây là định luật vô thường mà bất kỳ chúng sanh nào mang thân ngũ uẩn cũng phải trải qua.

Theo Vi Diệu Pháp giải thích:

Danh pháp hay Tâm tồn tại trong một sát na đại rồi diệt mất. Mỗi sát na đại có 3 sát na tiểu: sát na sanh (uppāda), sát na trụ (ṭhiti) và sát na diệt (bhaṅga). Sự già của Danh pháp chỉ tồn tại 1 sát na tiểu, tức chỉ cho sát na trụ.

Sắc pháp tồn tại 17 sát na tâm, tức là tồn tại suốt 51 sát na tiểu. Sự già của sắc pháp tồn tại 49 sát na tiểu (kānadha). Sát na trụ của sắc pháp là 49 sát na tiểu ở giữa, còn sát na Sanh và sát na Diệt chỉ là hai sát na tiểu thôi.

Cách tu tập quán tưởng sự già:

Người tại gia hay xuất gia phải thường xuyên quán xét rằng:
“**Jarādhammo’ mhi jaraṃ anatīto**”. Ta phải già, không thoát khỏi già.

Lợi ích của sự quán tưởng về sự già:

- Quán tưởng về sự già giúp giảm trừ sự kiêu mạn trong tuổi trẻ.

Trong kinh Đức Phật dạy:

Có những loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, đang còn trẻ, kiêu mạn trong tuổi trẻ, say đắm trong kiêu mạn ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện này, sự kiêu mạn tuổi trẻ trong tuổi trẻ được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu. (AN 5.57)

Quán tưởng về sự già nhắc ta tỉnh tấn tu tập, không phung phí thời gian vào những điều vô ích.

Quán tưởng về sự già giúp chúng ta nhận thức rõ tính chất vô thường của thân tâm, từ đó sống tỉnh thức, không bám chấp và nỗ lực tích lũy các thiện pháp.

2. Quán tưởng về tình trạng bệnh (Byādhidhammatā):

Bệnh (byādhi) là tình trạng suy yếu, sự đau ốm, đau nhứt, rối loạn của cơ thể. Bệnh là sự thật hiển nhiên, là một phần của khổ đế.

Trong Tứ diệu đế, Đức Phật dạy: Byādhipi dukkhā: Bệnh là khổ.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Đức Phật dạy gia chủ Nakulapitā rằng:

Ai mang cái thân này, này Gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một giây phút; người ấy phải là người ngu! Do vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập như sau: “Dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh”. Như vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập.

Nguyên nhân phát sanh bệnh:

Bệnh phát sanh do 4 nguyên nhân:

- a) Bệnh do nghiệp: bệnh phát sanh từ những hành động bất thiện đã tạo trong quá khứ. Nghiệp chi phối đến thể chất, hình hài và các căn bệnh bẩm sinh, nan y.
- b) Bệnh do tâm: bệnh phát sanh do tâm phiền não, tham, sân, si quá độ, tinh thần bất ổn, căng thẳng, lo âu... sanh ra bệnh trầm cảm, rối loạn tiêu hóa, mất ăn, mất ngủ...
- c) Bệnh do thời tiết: bệnh do sự biến đổi khí hậu thất thường, điều này làm cho thân tứ đại mất cân bằng sanh ra đủ loại bệnh như cảm sốt, nhức đầu...
- d) Bệnh do vật thực: bệnh phát sanh từ việc ăn uống hằng ngày không phù hợp, ăn thực phẩm có nhiều độc tố sanh ra bệnh ngộ độc, bị thương hàn, thương thực...

Cách thức quán tưởng sự bệnh:

Người tại gia hay xuất gia phải thường xuyên quán xét rằng: **“Byādhidhammo’ mhi byādhim anatīto”**. Ta phải bệnh, không thoát khỏi bệnh.

Lợi ích của sự quán tưởng về sự bệnh:

- Quán tưởng về tình trạng bệnh tật để giảm trừ kiêu mạn sức khỏe.

Trong Kinh Tăng Chi Đức Phật dạy:

Có những loài hữu tình khỏe mạnh, này các Tỷ-kheo, kiêu mạn trong khỏe mạnh. Do say đắm trong kiêu mạn ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện này, sự kiêu mạn khỏe mạnh trong khỏe mạnh được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu. (AN 5.57)

- Hiểu rõ bản chất vô thường của thân tứ đại, bớt tham đắm vào thân xác, và biết tận dụng thời gian tích lũy thiện nghiệp để mai này bệnh đến, không đủ sức khỏe mà tu tập...

3. Quán tưởng về tình trạng chết (Maraṇadhammatā):

Chết (Marāṇa) là sự chấm dứt mạng căn của một kiếp sống.

Đức Phật định nghĩa về sự chết trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ như sau:

Này các Tỷ kheo, thế nào là chết? Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là chết.

Cái chết là quy luật tự nhiên, có sanh ắt có tử. Cái cái chết là điều không thể thoát khỏi.

Trong Tứ diệu đế, sự chết (marāṇa) là sự thật về sự khổ, thuộc về khổ đế. Đức Phật dạy: Maraṇampi dukkham: chết là khổ.

Quán tưởng về sự chết là một đề mục trong 40 đề mục thiền định.

Quán niệm về sự chết không làm cho hành giả trở nên bi quan yếm thế và sống một cách tiêu cực mà trái lại giúp hành giả tỉnh thức, tinh tấn tu tập, tạo nhiều thiện pháp phước báu hơn.

Sự chết (Marāṇa) có 4 loại:

1. Samucchedamarāṇa (Đoạn tuyệt tử): Sự tịch diệt Niết bàn của chư Thánh A la hán.
2. Khaṇikamarāṇa (Sát na tử): là sát na diệt của danh và sắc.
3. Sammutimarāṇa (Chế định tử): là sự chết do người chế định như ông A chết, bà B chết, cây cối chết, xe ô tô chết máy v.v...
4. Jīvitindriyupacchedamarāṇa (Mãn kiếp tử): là sự chết chấm dứt một kiếp sống.

Bốn trường hợp xảy ra cái chết:

Trong bộ Abhidhammatthasaṅgaha (Thắng Pháp Tập Yếu) trình bày chết xảy ra do 4 trường hợp: chết do tuổi thọ tận (āyukkhaya), chết do nghiệp tận (kammakkhaya), chết do tuổi thọ và nghiệp tận (ubhayakkhaya), chết do đoạn nghiệp (upacchedakakammā).

a) Chết do tuổi thọ tận (Āyukkhaya):

Là chết đúng với thời kỳ tuổi thọ. Như thời kỳ nhân loại tuổi thọ trung bình là 100 tuổi, người sống đến 100 tuổi thì chết.

b) Chết do nghiệp tận (kammakkhaya):

Là chết đúng lúc sanh nghiệp (janakakamma) và tri nghiệp (upatthambhakakamma) hết hiệu lực. Như thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp sản sanh mạng quyền cho một người sống chừng ấy tuổi, khi đến tuổi ấy người đó chết.

c) Chết do tuổi thọ và nghiệp tận (ubhayakkhaya)

Là chết đúng thời tuổi thọ và đúng lúc sanh nghiệp hết hiệu lực. Như thời kỳ nhân loại là 70 hay 80 tuổi và nghiệp sanh mạng quyền cũng chừng ấy tuổi, đúng thời điểm 70 hay 80 tuổi thì chết.

d) Chết do đoạn nghiệp (upacchedakakammā):

Là cái chết không đúng thời, chết đột ngột, chết do một nghiệp nặng nào do xen vào đoạn mạng. Như bị tai nạn bất ngờ chết hay tự sát ...

Cách quán tưởng sự chết:

Đức Phật dạy người tại gia hay xuất gia phải thường xuyên quán xét rằng: **“Marañadhammo’ mhi maraṇam anatīto”**. Ta phải chết, không thoát khỏi chết.

Đức Phật cũng dạy cách quán niệm về sự chết bằng cách suy xét nguyên nhân xảy ra cái chết trong Kinh Tăng Chi (A.IV, 320) như sau:

“Các nhân duyên đem đến cái chết cho ta rất nhiều: con rắn có thể cắn ta; con bò cạp có thể cắn ta; hay con rít có thể cắn ta. Do vậy, ta có thể mệnh chung; như vậy sẽ chướng ngại cho ta.

Ta có thể vấp ngã và té xuống. Cơm ta ăn có thể làm ta mắc bệnh khi ăn, hay mật có thể khuấy động ta, đàm có thể khuấy động ta. Các gió như kiềm có thể khuấy động ta. Người có thể công kích ta, hay phi nhân có thể công kích ta, do vậy có thể làm ta mệnh chung. Như vậy sẽ là chướng ngại cho ta”.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải suy xét như sau: “Nếu ta còn có những pháp ác, bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung đêm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta”.

Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo trong khi suy xét như vậy, biết được như sau: “Ta có những pháp ác, bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung đêm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta”, thời này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy, để đoạn tận các pháp ác, bất thiện ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thói chuyển chánh niệm và tỉnh giác.

Hoặc quán niệm sự chết như vậy:

- “Maraṇam bhavissati”: Sự chết sẽ xảy đến.
- “Maraṇam me dhuvam, jīvitam me adhuvam”: Sự chết đối với ta là điều chắc chắn, còn sinh mạng của ta là điều không chắc chắn.

Có 5 điều không thể biết trước được:

- a) Mạng sống (jīvita): không ai biết mình sẽ còn sống được bao lâu nữa, sẽ chết lúc tuổi ấu niên, trung niên hay lão niên.
- b) Bệnh tật (byādhi): không ai biết mình sẽ chết vì căn bệnh gì.
- c) Thời điểm (kāla): không ai biết mình sẽ chết lúc nào, vào ban ngày hay ban đêm...
- d) Chỗ bỏ xác (Dehanikkhepana): không ai biết mình sẽ chết trong nhà hay ngoài đường, chết dưới nước hay trên mặt đất v.v...
- e) Cảnh giới tái sinh (gati): không ai biết được chỗ mình tái sinh, sau khi chết sẽ tái sinh vào đâu, cảnh giới nào.

Lợi ích của sự quán tưởng về sự chết:

Quán tưởng về sự chết giúp hành giả thấu hiểu bản chất tạm bợ của đời sống. Hành giả sẽ tinh tấn tu tập tích lũy thiện pháp, không phung phí thì giờ tham đắm trong dục lạc dễ duôi.

Quán tưởng sự chết để giảm trừ kiêu mạn trong sự sống lâu.

Đức Phật trong Tăng Chi Kinh rằng:

Có những loài hữu tình đang sống, này các Tỷ-kheo, kiêu mạn trong sự sống. Do say đắm trong kiêu mạn ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vì ấy thường xuyên quán sát sự kiện này, sự kiêu mạn sự sống trong sự sống được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu. (AN 5.57)

Quán tưởng sự chết giúp hành giả thấu hiểu bản chất vô thường, tạm bợ của kiếp sống và buông bỏ bám chấp vào tài sản, danh vọng. Khi đối diện với cái chết hành giả không sợ hãi, có thể giữ tâm một cách bình thản, an nhiên.

Niệm chết, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử. (AN 6. 20)

4. Quán tưởng về tình trạng xa lìa vật thương yêu thân ái (Piyavinābhāvatā):

Nhân vật thương yêu thân ái là cha mẹ, vợ chồng, con cái, bạn bè và tài sản quý giá. Khi hội đủ nhân duyên thì cha mẹ, vợ chồng, con cái, bạn bè gặp gỡ nhau, hết nhân duyên thì chia ly. Không ai có thể ở lại mãi với ta trong cõi tạm này. Sự xa lìa có thể đến bất cứ lúc nào do hoàn cảnh, biến động cuộc sống hoặc do cái chết.

Sự chia lìa vật thương yêu thân ái thật sự đang hiện diện. Điều này đã được đức Thế Tôn nói đến trong kinh Đại Bát Niết Bàn (DN16):

“Này Ānanda, thôi đi! Chớ sầu muộn, chớ than vãn. Này Ānanda, chẳng phải điều này đã được Ta nói ngay từ trước rằng: Với tất cả các vật đáng yêu đáng mến, thì đều có bản tánh thay đổi, bản tánh chia lìa, bản tánh đổi khác?

Này Ānanda, ở đây làm sao có thể đạt được sự kiện ấy? Là sự kiện vật được sanh ra, được hiện hữu, bị tạo tác, có pháp tiêu hoại, nhưng mà vật ấy chớ có tiêu hoại, sự kiện này không được biết đến. “Do bản tánh biến hoại và đổi khác của các uẩn, của các giới, của các xứ ngay trước đây mà các uẩn, các giới và các xứ kế liền đó vận hành. “Sự chia lìa này thật sự đang hiện diện, là như thế.

Cách quán tưởng sự xa lìa vật thương yêu thân ái.

Người tại gia hay xuất gia phải thường xuyên quán xét rằng: “**Sabbhehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo**”. Đối với ta phải ly tán, phải mất mát mọi vật thương yêu thân ái.

Lợi ích của sự quán tưởng về sự ly tán, mất mát mọi vật thương yêu thân ái.

- Quán tưởng điều này để giảm trừ ái luyện dính mắc vào vật thương yêu thân ái. Không chấp trước tham đắm các dục lạc.

Đức Phật dạy:

Có những loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, có lòng tham dục đối với các vật khả ái. Do say đắm với lòng tham dục ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, nên tham dục đối với các vật khả ái được đoạn tận hoàn toàn hay được giảm thiểu. (AN 5.57)

Quán tưởng về tình trạng xa lìa vật thương yêu thân ái giúp hành giả thấu hiểu định luật vô thường, buông bỏ sự chấp trước, giúp giảm bớt đau khổ khi đối diện sự ly tán, mất mát và biết trân trọng từng giây phút hiện tại bên những người thân yêu.

5. Quán tưởng về tình trạng sở hữu nghiệp (Kammassakatā)

Nghiệp (kamma) là sự cố ý hay chủ ý hành động. Sự vận hành của nghiệp qua ba cửa: thân, khẩu và ý tạo thành thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Trong đó, ý nghiệp đóng vai trò chủ đạo, dẫn đầu cho mọi hành động và lời nói. Ý nghĩ khởi lên trước mới điều khiển hành động và lời nói.

Đức Phật định nghĩa Nghiệp trong Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya, 6.63) rằng:

- “Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi. Cetayitvā kammaṃ karoti kāyena vācāya manasā.”

“Này các Tỷ kheo, Ta tuyên bố rằng chính Tác Ý (Cetanā) là Nghiệp. Sau khi có tác ý, người ta mới hành động qua thân, khẩu và ý.”

Cách quán tưởng về sở hữu nghiệp (kammassakatā):

Người tại gia hay xuất gia phải thường xuyên quán xét rằng:

“Kammassako’ mhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammappaṭisaraṇo yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo bhavissāmi”. Ta là sở hữu chủ nghiệp, thừa tự nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyền thuộc, nghiệp là điểm tựa, bất cứ nghiệp thiện hay ác nào ta làm, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy.

- Kammassako’ mhi: Ta là sở hữu chủ nghiệp, hay ta có nghiệp là tài sản của mình.
- Kammadāyādo: Ta là người thừa tự nghiệp. Nghiệp chính là di sản duy nhất mà ta mang theo khi rời khỏi thế giới này.
- Kammayoni: Nghiệp là thai tạng (nơi chôn sinh ra). Tất cả chúng sanh được sanh ra từ nghiệp. Thiện nghiệp cho quả tái sanh lên cõi vui, bất thiện nghiệp cho quả tái sanh xuống cõi khổ.
- Kammabandhu: Nghiệp là quyền thuộc (bà con thân thiết). Nghiệp là người bạn đồng hành trung thành nhất, bảo vệ hoặc trừng phạt ta.
- Kammappaṭisaraṇo: Nghiệp là điểm tựa, nghiệp chính là chỗ nương dựa của chúng sanh, những hành động thiện hay ác đã làm là điểm tựa quyết định sự an vui hay đau khổ của bản thân mỗi chúng sanh.
- Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo bhavissāmi: Bất cứ nghiệp thiện hay ác nào ta làm, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy. Chúng sanh tạo nghiệp thiện hay ác nghiệp nào sẽ là người thừa hưởng nghiệp ấy.

Lợi ích của quán tưởng sở hữu nghiệp:

Quán tưởng điều này để giảm trừ các ác hạnh của thân, khẩu và ý.

Đức Phật dạy:

Có những loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát như vậy, ác hạnh được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu. Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, “Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyền thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phạm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa

tự nghiệp ấy” là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia. (AN 5.57)

Quán xét mỗi ngày về sở hữu nghiệp, giúp hành giả sống chánh niệm, tự chủ và cẩn trọng trong từng ý nghĩ, lời nói và hành động, nhận thức rõ trách nhiệm của chính mình.

Kết Luận:

Năm điều quán tưởng này cần phải thường xuyên quán xét bởi nam nhân hay nữ nhân, bởi hàng tại gia hay xuất gia để giúp từ bỏ sự dễ dãi trong bất thiện pháp, từ bỏ bớt tham, sân, si và phát triển các thiện pháp. Nếu thường xuyên quán sát như vậy có thể phát sanh tuệ quán đặc đạo quả, Niết Bàn.

Cuối bài pháp, Đức Phật đọc bài kệ:

Bị bệnh và bị già,
Lại thêm phải bị chết,
Pháp yếu là như vậy,
Hữu tình là như vậy.
Phàm phu sanh nhàm chán,
Thật không hợp cho Ta,
Nếu Ta cũng nhàm chán,
Đối với các chúng sanh,
Cùng chung một số phận.
Trong khi đời sống Ta,
Không khác gì đời họ.

Ta được sống như vậy,
Biết pháp không sanh y,
Kiêu mạn trong không bệnh,
Trong tuổi trẻ sinh mạng,
Tất cả Ta nhiếp phục
Phát xuất từ an ổn,
Ta thấy hạnh viễn ly,
Ta phát tâm đồng mãnh,
Thấy được cảnh Niết-bàn.

Nay Ta không có thể,
Hưởng thọ các dục vọng,
Ta sẽ không thoái đọa,
Chúng cứu cánh Phạm hạnh.