

CHƯƠNG 14

अथ स्मृतिकवाटेन पिधायेन्द्रियसंवरं ।

भोजने भव मात्राज्ञो ध्यानायानामयाय च ॥ १ ॥

"Giờ đây, sau khi tiến hành sự phòng hộ các giác quan (căn) với cánh cửa là sự ghi nhớ (niệm), đệ cần biết rõ số lượng vừa đủ trong việc thọ thực nhằm đạt được mục đích thiền định và tránh khỏi bệnh hoạn." (1)

प्राणापानौ निगृह्णाति ग्लानिनिद्रे प्रयच्छति ।

कृतो ह्यत्यर्थमाहारो विहन्ति च पराक्रमं ॥ २ ॥

"Bởi vì, khi ăn vào một lượng thực phẩm quá dư thừa sẽ ngăn cản sự luân chuyển của hơi thở, sẽ gây nên sự uể oải và buồn ngủ, đồng thời sẽ làm xáo trộn nhuệ khí tu tập." (2)

यथा चात्यर्थमाहारः कृतोऽनर्थाय कल्पते ।

उपयुक्तस्तथात्यत्यो न सामर्थ्याय कल्पते ॥ ३ ॥

"Tuông tợ như việc ăn vào một lượng thực phẩm quá dư thừa sẽ đem lại điều tai họa; cũng như thế ấy, việc ép mình sử dụng một lượng thức ăn quá ít cũng không đem lại kết quả gì tốt đẹp." (3)

आचर्य द्युतिमुत्साहं प्रयोगं बलमेव च ।

भोजनं कृतमत्यल्पं शरीरस्यापकर्षति ॥ ४ ॥

“Vấn đề ăn vào một lượng thực phẩm quá ít ỏi sẽ tước đoạt đi của cơ thể về nhiều phương diện: nét trong sáng, sự nỗ lực, khả năng vận động, và luôn cả sức mạnh nữa.” (4)

यथा भारेण नमते लघुनोन्नमते तुल्य ।

समा तिष्ठति युक्तेन भोज्येनेयं तथा तनुः ॥ ५ ॥

“Giống như một cái cân sẽ nghiêng xuống bởi một vật quá nặng, hay sẽ vồng lên bởi một vật quá nhẹ, hoặc sẽ giữ được vị trí cân bằng với một vật tương đương; thì cái cơ thể này với lượng thực phẩm ăn vào cũng có ý nghĩa tương tự như thế.” (5)

तस्मादभ्यवहर्तव्यं स्वशक्तिमनुपश्यता ।

नातिमात्रं न चात्यल्पं मेयं मानवशादपि ॥ ६ ॥

“Bởi thế, cần nên ăn vào tùy theo sự hiểu biết về khả năng của cơ thể. Việc định lượng, mặc dù tùy thuận theo sự xem xét của trí óc, nhưng cũng chớ quá nhiều và cũng chớ quá ít.” (6)

अत्याकान्तो हि कायाग्निर्गुणान्नेन शाम्यति ।

अवच्छन्न इवात्योऽग्निः सहसा महतेन्धसा ॥ ७ ॥

“Bởi vì, khi ngọn lửa của cơ thể phải thiếu đốt một lượng thức ăn quá nhiều sẽ bị nguội lạnh đi, cũng giống như một ngọn lửa nhỏ đột ngột bị trùm lên bởi một số lượng củi quá nhiều vậy.” (7)

अत्यन्तमपि संहारो नाहारस्य प्रशस्यते ।

अनाहारो हि निर्वाति निरिन्धन इवानलः ॥ ८ ॥

“Đồng thời, phương pháp cực đoan trong việc không dùng vật thực không xứng đáng để khen ngợi, bởi vì người không sử dụng vật thực sẽ bị kiệt quệ; tương tự như ngọn lửa cạn nguồn nhiên liệu sẽ lụi tàn.” (8)

यस्मान्नास्ति विनाहारात्सर्वप्राणभृतां स्थितिः ।

तस्मादुच्यते नाहारो विकल्पोऽत्र तु वायति ॥ ९ ॥

“Bởi vì, nếu không sử dụng vật thực thì tất cả các sinh vật có hơi thở sẽ không tồn tại, cho nên bản thân vật thực không có gì sai trái; nhưng trong trường hợp này, sự tìm cầu về vật thực cần được từ bỏ.” (9)

न होक्वविषयेऽन्यत्र सज्यन्ते प्राणिनस्तथा ।

अविज्ञाते यथाहारे बोद्धव्यं तत्र कारणं ॥ १० ॥

“Bởi vì, chúng sanh không phải chỉ cần thông suốt mỗi một vấn đề đó không thôi, mà còn nhiều điều khác nữa; cho nên, nếu không rành rẽ về vật thực thì giờ đây nhân tố này cần được học hỏi.” (10)

चिकित्सार्थं यथा धत्ते व्रणस्यालेपनं व्रणी ।

क्षुद्धिघातार्थमाहारस्तद्वत्सेव्यो मुमुक्षुणा ॥ ११ ॥

“Giống như một người bị một vết thương liền bôi thuốc膏 lên trên vết thương ấy nhằm mục đích chữa trị; cũng với tính chất ấy, đối với người mong muốn được giải thoát, vật thực cần được sử dụng nhằm mục đích diệt trừ căn đời.” (11)

भारस्योद्धनार्थं च रथाक्षोऽभ्यज्यते यथा ।

भोजनं प्राणयात्रार्थं तद्वद्विद्वान्निषेवते ॥ १२ ॥

"Và tương tự như trục bánh xe được bôi trơn nhằm mục đích kéo đi khối hàng nặng; cũng tương tự như thế, người có trí tuệ sử dụng vật thực nhằm mục đích tiếp tục cuộc sống này." (12)

समतिक्रमणार्थं च कान्तारस्य यथाध्वगौ ।

पुत्रमांसानि खादेतां दम्पती भृशदुःखितौ ॥ १३ ॥

"Giống như một cặp vợ chồng du hành đường xa, chịu khó nhọc muốn phần, đành phải tạm ăn thịt của những đứa con, cũng chỉ nhằm mục đích vượt qua được đoạn đường rừng hiểm trở." (13)

एवमभ्यवहर्तव्यं भोजनं प्रतिसंख्यया ।

न भूषार्थं न वपुषे न मदाय न दृष्टये ॥ १४ ॥

"Như vậy, vật thực cần phải được sử dụng với sự suy xét cẩn thận, không phải vì mục đích làm đẹp, không phải vì sự lực lưỡng của cơ thể, không phải để theo đuổi sự đam mê, và cũng không phải để vui giỡn với các trò thể tục." (14)

धारणार्थं शरीरस्य भोजनं हि विधीयते ।

उपस्तम्भः पिपतिषोर्दुर्बलस्येव वेदमनः ॥ १५ ॥

"Bởi vì vật thực được sử dụng nhằm vào mục đích duy trì sự tồn tại của cơ thể, cũng tương tự như một cột trụ được dùng để chống đỡ ngôi nhà quá rệu rạo và đang muốn sụp đổ." (15)

प्लवं यन्नाद्यथा कश्चिद्भीयाद्धारयेदपि ।

न तत्क्षेहेन यावत्तु महौघस्योत्तिर्षया ॥ १६ ॥

"Giống như một người nỗ lực kiến tạo một con thuyền, thậm chí phải mang vác nó theo nữa, không phải vì sự yêu thích con thuyền nhưng chỉ vì muốn vượt qua giòng nước lũ lớn." (16)

तद्योपकरणैः कार्यं धारयन्ति परीक्षकाः ।

न तत्क्षेहेन यावत्तु दुःखौघस्य तिर्षया ॥ १७ ॥

"Cũng giống như thế, những người có tánh chu toàn nuôi dưỡng cơ thể bằng những nhu cầu thiết yếu, không phải vì say đắm cơ thể này, nhưng chỉ vì mong muốn vượt qua được giòng nước khổ đau." (17)

शोचता पीड्यमानेन दीयते शत्रवे यथा ।

न भक्त्या नापि तर्पेण केवलं प्राणगुप्तये ॥ १८ ॥

"Giống như một người sau khi bị kẻ thù hành hạ mới trả đũa lại đối phương bằng cách gây sự sầu muộn, không phải vì lòng thương mến, cũng chẳng phải vì nổi khao khát, mà chỉ nhằm đến mục đích duy nhất là giữ lại mạng sống của kẻ thù." (18)

योगाचारस्तथाहारं शरीराय प्रयच्छति ।

केवलं बुद्धिघातार्थं न रागेण न भक्तये ॥ १९ ॥

"Tuông tợ như thế, hành giả tu tập cung cấp thực phẩm cho cơ thể nhằm mục đích duy nhất là để diệt trừ căn đời, không phải vì sự tham ăn, cũng chẳng phải vì lòng thương mến." (19)

मनोधरणया चैव परिणाम्यात्मवानहः ।

विधूय निद्रां योगेन निशामप्यतिनामयेः ॥ २० ॥

"Và chính ngay bản thân đệ, sau khi đã sống qua ban ngày với sự phòng hộ về tâm, đệ nên xua đuổi đi cơn buồn ngủ và cố gắng vượt qua đêm dài với sự tu tập về thiền định." (20)

हृदि यत्संज्ञिनश्चैव निद्रा प्रादुर्भवित्तव ।

गुणवत्संज्ञितां तदा मनसि मा कृथाः ॥ २१ ॥

"Nếu trong khi đệ vẫn còn sự sáng suốt mà cơn buồn ngủ lại xuất hiện trong trái tim, thì khi ấy đệ chớ nghĩ rằng sự tỉnh giác ấy vẫn còn sự sáng suốt một cách trọn vẹn trong tâm trí đệ." (21)

धातुरारम्भधृत्योश्च स्थामविक्रमयोरपि ।

नित्यं मनसि कार्यस्ते बाध्यमानेन निद्रया ॥ २२ ॥

"Đối với cơn buồn ngủ đang hoành hành thì bản chất của nó trong sự sanh lên, sự xâm chiếm, đồng thời sự tồn tại, và sự biến mất đi sẽ trôi qua một cách tự nhiên trong tâm của đệ." (22)

आम्नातव्याश्च विशदं ते धर्मा ये परिश्रुताः ।

परेभ्यश्चोपदेष्टव्याः संचिन्त्याः स्वयमेव च ॥ २३ ॥

"Và những Pháp nào đã được nghe và hiểu rõ, những Pháp ấy nên được ôn đọc lại với âm giọng rõ ràng, cần được chỉ dạy lại đến những người khác, và cũng nên chính tự mình suy đi nghiệm lại." (23)

प्रह्वेयमद्विर्वदनं विलोक्याः सर्वतो दिशः ।

चार्या दृष्टिश्च तारासु जिनागारिषुणा सदा ॥ २४ ॥

"Hãy luôn luôn có sự mong mỏi được tỉnh táo, và đừng nên dùng nước tắm ướt khuôn mặt, nên chăm chú nhìn xung quanh khắp cả các phương với lối nhìn soi mói gắn chặt vào các vì sao." (24)

अन्तर्गतिरचपलैर्वशस्थापिभिरिन्द्रियैः ।

अविक्षिप्तेन मनसा चक्रम्यस्वास्व वा निशि ॥ २५ ॥

"Hãy đi đi lại lại nhiều (đi kinh hành); hoặc khi ngồi vào ban đêm, nên giữ tâm không chán nản với các giác quan (các căn) hướng nội, không chao động, đồng thời được đặt dưới sự cảnh giác." (25)

भये प्रीतौ च शोके च निद्रया नाभिभूयते ।

तस्मान्निद्राभियोगेषु सेवितव्यमिदं त्रयं ॥ २६ ॥

"Và một người trong cơn hoảng sợ, lúc phấn chấn, hay lo nghĩ, sẽ không bị thống trị bởi cơn buồn ngủ; do đó, trong lúc bị quấy rầy bởi cơn buồn ngủ, hãy nên sử dụng đến ba cảm giác này." (26)

भयमागमनान्मृत्योः प्रीतिं धर्मपरिग्रहात् ।

जन्मदुःखादपर्यन्ताच्छोकमागन्तुमर्हसि ॥ २७ ॥

"Độc có thể liên tưởng đến sự lo nghĩ có quan hệ với nỗi khổ đau vô bờ bến của sự sanh, đến sự phấn chấn do việc hiểu biết được Giáo-pháp, hoặc đến sự hoảng sợ nhờ vào việc suy niệm về sự chết." (27)

एवमादि कमः सौम्य कार्यो जागरणं प्रति ।

वन्ध्यं हि शयनादायुः कः प्राज्ञः कर्तुमर्हति ॥ २८ ॥

"Này đệ thân, cứ như thế tiếp tục các việc làm cần thiết để đạt được sự tỉnh táo; bởi vì, người có trí tuệ nào lại có thể để cuộc sống trở thành vô ích bởi sự ngủ nghỉ như thế ? " (28)

दोषव्यालानतिक्रम्य व्यालान् गृहगतानिव ।

क्षमं प्राज्ञस्य न स्वप्नु निस्तितीर्थोर्महद्भयं ॥ २९ ॥

"Đối với một người có trí tuệ đang mong mỏi vượt thoát khỏi nỗi lo sợ lớn lao thì sự ngủ nghỉ là không thích đáng, vì khi ngủ sẽ không thể nào quan tâm đến thời hư tật xấu; tương tự như một người vẫn mê ngủ trong khi rắn rết đang bò tràn lan ở trong nhà." (29)

प्रदीप्ते जीवलोके हि मृत्युव्याधिजराग्निभिः ।

कः शयीत निरुद्वेगः प्रदीप्त इव वेश्मनि ॥ ३० ॥

"Bởi vì, trong lúc cuộc đời của các sinh linh đang bị thiêu đốt bởi ngọn lửa của sự chết, sự bệnh, và sự già, được ví như đang ở trong một ngôi nhà đang bị cháy rục thì ai có thể nằm ngủ yên không chút lo âu ? " (30)

तस्मात्तम इति ज्ञात्वा निद्रां नावेष्टुर्महसि ।

अप्रशान्तेषु दोषेषु सशस्त्रेष्विव शत्रुषु ॥ ३१ ॥

"Do đó, sau khi nhận biết rằng: 'Đây là phiền não', đệ chớ nên quá bị vướng bận về giấc ngủ trong khi các sự ô nhiễm, được xem như là những kẻ thù đầy đủ vũ khí, chưa được chế ngự." (31)

पूर्व यामं त्रियामायाः प्रयोगेणातिनाम्य तु ।

सेव्या शय्या शरीरस्य विश्रामार्थं स्वतन्त्रिणा ॥ ३२ ॥

“Tuy nhiên, sau khi trải qua canh đầu trong ba thời của đêm gắn liền với sự tu tập, việc nằm xuống của cơ thể cần được thực hiện, nhằm mục đích nghỉ ngơi với sự thư giãn tự nhiên.” (32)

दक्षिणेन तु पार्श्वेन स्थितयालोकसंज्ञया ।

प्रबोधं हृदये कृत्वा शयीथाः शान्तमानसः ॥ ३३ ॥

“Sau khi nhắc nhở thêm trong tâm về sự thức giấc trở lại, để có thể nằm xuống trên phần thân phía bên phải với tâm ý thanh tịnh, và luôn duy trì sự nghỉ tưởng về ánh sáng ở trong tâm.” (33)

यामे तृतीये चोत्थाय चरन्नासीन् एव वा ।

भूयो योगं मनःशुद्धौ कुर्वीथा नियतेन्द्रियः ॥ ३४ ॥

“Sau khi thức dậy vào canh thứ ba của đêm, chính ngay trong lúc đang đi hoặc trong lúc đang ngồi, các giác quan luôn cần được canh giữ; và sau đó, lại thực hành thiền định trong trạng thái của một tâm thần sáng suốt.” (34)

अथासनगतस्थानप्रेक्षितव्याहृतादिषु ।

संप्रजानन् क्रियाः सर्वाः स्मृतिमाधातुमर्हसि ॥ ३५ ॥

“Như thế, trong khi đang tự mình quan sát tất cả các hành động, để hãy nên tập trung sự ghi nhận (niệm) ở trên các tư thế ở trạng thái ngồi, khi đi, ở trạng thái đứng, khi nhìn, hoặc nói năng, v.v...” (35)

द्वाराध्यक्ष इव द्वारि यस्य प्रणिहिता स्मृतिः ।

धर्यन्ति न तं दोषाः पुरं गुप्तभिवारयः ॥ ३६ ॥

“Người có sự ghi nhận (niệm) một cách chăm chú ở các giác quan (căn), được ví như là đã có người gác cổng, sẽ không còn bị sự xâm nhập của các sự ô nhiễm; giống như một thành phố đã được canh phòng sẽ không còn bị sự tấn công của quân thù nữa.” (36)

न तस्योत्पद्यते क्लेशो यस्य कायगता स्मृतिः ।

चित्तं सर्वास्ववस्थासु बालं धात्रीव रक्षति ॥ ३७ ॥

“Người có sự ghi nhận gắn liền trên cơ thể (niệm thân), phiền não không thể sanh lên ở tâm của người ấy. Sự ghi nhận ấy bảo vệ tâm về mọi phương diện, tương tự như người vú em canh chừng đứa bé vậy.” (37)

शरव्यः स तु दोषाणां यो हीनः स्मृतिवर्मणा ।

रणस्थः प्रतिशत्रूणां विहीन इव वर्मणा ॥ ३८ ॥

“Nhưng đối với người có sự phòng vệ của sự ghi nhận quá kém cái sẽ là mục tiêu xâm nhập của các sự xấu xa, tương tự như kẻ không có vũ khí bảo vệ ở trận tiền sẽ là đối tượng tấn công của lũ quân thù.” (38)

अनाथं तन्मनो ज्ञेयं यत्स्मृतिर्नाभिरक्षति ।

निर्णेता दृष्टिरहितो विषमेषु चरन्निव ॥ ३९ ॥

“Khi tâm không có sự ghi nhận (niệm) bảo vệ thì điều rõ ràng là cái tâm ấy không có sự nương tựa; cũng giống như một người bị hỏng mắt, không thể nhìn được, đang bước đi trên một đất gồ ghề lồm cồm.” (39)

अनर्थेषु प्रसक्ताश्च स्वार्थेभ्यश्च पराद्मुखाः ।

यद्गये सति नोद्विग्नाः स्मृतिनाशोऽत्र कारणं ॥ ४० ॥

“Cũng có những người không cảm thấy lo ngại trong khi hiểm nguy đang hiện diện, lại còn lao vào những việc vô bổ và xao lãng những mục đích của chính mình; về trường hợp này, nguyên nhân chính là việc bị hư hoại về sự ghi nhận (niệm).” (40)

स्वभूमिषु गुणाः सर्वे ये च शीलादयः स्थिताः ।

विकीर्णा इव गा गोपः स्मृतिस्तान्नुगच्छति ॥ ४१ ॥

“Tương tự như một mục đồng đuổi theo các con bò đang chạy tứ tán; cũng vậy sự ghi nhận (niệm) theo dõi tất cả các đức tính tốt như giới hạnh, v.v...đang được duy trì trong những lãnh vực riêng rẽ của chúng.” (41)

प्रनष्टममूर्तं तस्य यस्य विप्रसृता स्मृतिः ।

हस्तस्थममूर्तं तस्य यस्य कायगता स्मृतिः ॥ ४२ ॥

“Sự ghi nhận (niệm) của kẻ nào không được tập trung thì kẻ ấy luôn luôn gặp thất bại. Còn người có sự ghi nhận đặt ở trên thân (niệm thân), người ấy có được sự Bất-tử ở trong tầm tay.” (42)

आर्यो न्यायः कुतस्तस्य स्मृतिर्यस्य न विद्यते ।

यस्यार्यो नास्ति च न्यायः प्रनष्टस्तस्य सत्पथः ॥ ४३ ॥

“Đối với người mà sự ghi nhận (niệm) không hiện hữu, làm sao người ấy có được một tư cách cao thượng ? Người không có tư cách cao thượng thì đạo lộ thánh thiện của người ấy bị hư hoại.” (43)

प्रनष्टो यस्य सन्मार्गो नष्टं तस्यामृतं पदं ।

प्रनष्टममृतं यस्य स दुःखान्न विमुच्यते ॥ ४४ ॥

"Người mà đạo lộ thánh thiện bị hư hoại thì quả vị Bất-tử của người ấy sẽ bị sụp đổ. Khi quả vị Bất-tử của người ấy bị sụp đổ, người ấy sẽ không thể giải thoát khỏi khổ đau." (44)

तस्माच्चरन् चरोऽस्मीति स्थितोऽस्मीति च धिष्ठितः ।

एवमादिषु कायेषु स्मृतिमाधातुमर्हसि ॥ ४५ ॥

"Bởi vậy, khi đang di chuyển, cần tập thành thói quen ghi nhận: Tôi đang đi, hoặc Tôi đang đứng khi đứng, v.v... Và cứ như thế ấy, đề nên đặt sự ghi nhận (niệm) ở trên các tư thế của cơ thể." (45)

योगानुलोमं विजनं विशब्दं शय्यासनं सौम्य तथा भजस्व ।

कायस्य कृत्वा हि विवेकमादौ सुखोऽधिगन्तुं मनसो विवेकः ॥ ४६ ॥

"Như thế, này đệ thân, hãy chọn lựa một chỗ nằm ngồi vắng vẻ, không tiếng động, tiện cho việc tu tập; bởi vì, để đạt đến sự an lạc, điều trước tiên là phải tiến hành sự cách ly về thân rồi mới có sự quán sát về tâm." (46)

अलब्धचेतःप्रशमः सरागो यो न प्रचारं भजते विविक्तं ।

स क्षण्यते ह्यप्रतिलब्धमार्गधरन्निवोर्व्या बहुकष्टकायां ॥ ४७ ॥

"Người mà còn lòng ái dục và tâm an tịnh chưa được thành tựu, lại không áp dụng sự cách ly để thực hành trước, sẽ làm tổn hại lấy chính mình; bởi vì, trong lúc thực hành mà đạo lộ chưa được thông suốt, thì cũng giống như đang đi trên một đất có vô số gai nhọn." (47)

अदृष्टतत्त्वेन परीक्षकेण स्थितेन चित्रे विषयप्रचारे ।

चित्तं निषेद्धुं न सुखेन शक्यं कृष्टादको गौरिव सस्यमध्यात् ॥ ४८ ॥

“Đối với người có sự suy xét kỹ lưỡng, trong khi chân lý chưa nhận thức rõ, mà lại tu tập ở giữa sự quấy nhiễu của vô số các đối tượng của giác quan, thì không thể nào kiểm chế được tâm một cách thuận lợi; cũng giống như việc kéo lùi một con bò đang ăn ra khỏi rẫy bắp vậy.” (48)

अनीर्यमाणस्तु यथानिलेन प्रशान्तिमागच्छति चित्रमानुः ।

अल्पेन यत्नेन तथा विविक्तेष्वघट्टितं शान्तिमुपैति चेत् ॥ ४९ ॥

“Bởi vì, tương tự như ngọn lửa, khi không được khơi dậy bởi ngọn gió, sẽ đi đến tàn lụi; cũng giống như thế ấy, ở những nơi vắng vẻ, tâm không bị quấy nhiễu sẽ đạt đến sự thanh tịnh chỉ với chút ít gắng công.” (49)

क्वचिद्भुक्त्वा यत्तद्वसनमपि यत्तत्परिहितो

यसन्नात्मारामः क्वचन विजने योऽभिरमते ।

कृतार्थः स ज्ञेयः शमसुखरसज्ञः कृतमतिः

प्रेषां संसर्गं परिहरति यः कण्टकमिव ॥ ५० ॥

“Người nào thỏa thích trong sự đơn độc, có sự hoan hỷ nội tâm, cho dầu ở bất cứ nơi đâu, ăn bất cứ vật gì có được, mặc bất cứ vác gì kiếm được, thì người ấy, ở bất cứ nơi nào, cũng tránh né sự tiếp xúc với những người khác giống như là tránh né gai nhọn, và sẽ thành tựu được mục đích đã vạch sẵn, sẽ nắm được hương vị an lạc của sự tịch tịnh, và sẽ đạt đến sự giác ngộ.” (50)

यदि इन्द्रारामे जगति विषयव्यग्रहदये

विविक्ते निर्द्वन्द्वो विहरति कृती शान्तहृदयः ।

ततः पीत्वा प्रज्ञारसममृतवत्सहृदयो

विविक्तः संसर्क विषयकृपण शोचति जगत् ॥ ५१ ॥

"Trong lúc thế gian đang đắm say khát khao ngũ dục và thỏa thích trong việc lừa dối, nếu một người từ bỏ chuyện lừa dối, sống trong sự đơn độc, có nội tâm yên lặng, sau khi đã nếm được hương vị của sự giác ngộ tức là sự Bất-tử, tâm đã được mãn nguyện, sống đơn độc một mình, người ấy sẽ chê trách rằng thế gian này đang bị trôi buộc một cách thảm thương bởi các đối tượng của các giác quan. " (51)

वसञ्चान्यागारे यदि सततमेकोऽभिरमते

यदि क्लेशोत्पदैः सह न रमते शत्रुभिरिव ।

चरन्नात्मारामो यदि च पिबति प्रीतिसलिलं

ततो भुङ्क्ते श्रेष्ठ त्रिदशपतिराज्यादपि सुखं ॥ ५२ ॥

"Nếu người ấy sống ở nơi thanh vắng, luôn đơn độc, có sự thỏa thích, và không chiều theo sự tăng trưởng của phiền não được ví như những kẻ thù, và trong khi sống như thế với sự hoan hỷ của nội tâm, nếu người ấy được uống giòng nước của sự phi lạc, từ đó, người ấy sẽ thường thức được sự an lạc tối thượng hơn cả sự an lạc ở cõi trời của thần Indra nữa. " (52)

सौन्दरनन्दे महाकाव्य आदिप्रस्थानो नाम चतुर्दशः सर्गः ।

Chương thứ mười bốn "Khởi sự việc tiến tu"
của bộ trường thi "Saundarananda"