

CHƯƠNG 15

यत्र तत्र विविक्ते तु बद्ध्वा पर्यङ्कमुत्तमं ।

ञ्जतुं कार्यं समाधाय स्मृत्याभिमुखयान्वितः ॥ १ ॥

“Như vậy, ở nơi nào có sự vắng vẻ, để hãy tập cho quen với tư thế tốt nhất là thế ngồi tréo chân (kiết già), kèm giữ thân hình ngay thẳng, áp dụng khả năng ghi nhận (niệm) đã được thực tập và thuần thục.” (1)

नासाग्रे वा ललाटे वा भ्रूवोरन्तर एव वा ।

कुर्वीयाश्चपलं चित्तमालम्बनपरायणं ॥ २ ॥

“Để nên rèn luyện cái tâm đang chao động có được một vị trí để gắn chặt vào, có thể là chóp mũi, hoặc là ở trán, hoặc ở chính giữa hai chân mày.” (2)

स चेत्कामवितर्कस्त्वां धषयिन्मानसो ज्वरः ।

क्षेमव्यो नाधिवास्यः स वस्त्रे रेणुरिवागतः ॥ ३ ॥

“Nếu cái tư tưởng bệnh hoạn ấy, tức là sự liên tưởng đến khoái lạc (dục tàm) quá nhiều dề, cái tư tưởng ấy chỗ để cho tồn tại, cần phải loại trừ nó ngay, giống như bụi bặm trên áo quần cần được giữ sạch.” (3)

यद्यपि प्रतिसंख्यानात्कामानुत्सृष्टवानसि ।

तमासीव प्रकाशेन प्रतिपक्षेण ताञ्जहि ॥ ४ ॥

“Mặc dầu để có thể làm cho những tư tưởng liên quan đến dục ấy biến mất đi bằng cách làm tâm được lắng dịu lại; nhưng tốt hơn, để hãy nên trừ diệt chúng bằng một luồng tư tưởng đối nghịch, tương tự như việc xoa tan bóng đêm bằng ánh sáng vậy.” (4)

तिष्ठत्यनुशयस्तेषां छन्नोऽग्निरिव भस्मना ।

स ते भावनया सौम्य प्रशाम्योऽग्निरिवाम्बुना ॥ ५ ॥

“Sự tiềm tàng của những tư tưởng ấy, tuy đã được lắng dịu đi, nhưng vẫn còn tồn tại, cũng tương tự như ngọn lửa bị phủ lấp bởi lớp tro vẫn còn cháy âm ỉ. Nay để thân, những tư tưởng ấy sẽ được lắng dịu nhờ vào trạng thái nhập định, giống như ngọn lửa bị dập tắt bởi nước vậy.” (5)

ते हि तस्मात्प्रवर्तन्ते भूयो बीजादिबाहुराः ।

तस्य नाशेन ते न स्युर्वीजनाशादिबाहुराः ॥ ६ ॥

“Nhưng từ sự tiềm tàng ấy, những tư tưởng đó sẽ xuất hiện trở lại, tương tự như những chồi non sẽ nhú lên từ hạt giống. Chỉ bằng cách tiêu diệt sự tiềm tàng ấy đi thì chúng mới không còn tồn tại, cũng giống như những chồi non kia sẽ không còn do việc hủy hoại đi hạt giống.” (6)

अर्जनादीनि कामेभ्यो दृष्ट्वा दुःखानि कामिनां ।

तस्मात्तान्मूलतश्छिन्धि मित्रसंज्ञानरीनिव ॥ ७ ॥

"Khi đã nhận ra được những tư tưởng xấu xa có liên hệ đến ái dục hoặc xuất phát từ ái dục đang từ từ xâm chiếm lấy tâm, đề cần phải đoạn trừ chúng ngay từ lúc mới sanh khởi; tương tự như hãy cắt đứt sự quan hệ đối với kẻ thù. " (7)

अनित्या मोषधर्माणो रिक्ता व्यसनहेतवः ।

बहुसाधारणाः कामा बध्या द्याशीविषा इव ॥ ८ ॥

"Những tư tưởng liên quan đến ái dục chỉ có tính cách tạm thời, có bản chất của kẻ cướp giật, không có giá trị, là nguyên nhân của vô số tội lỗi, và có khả năng bao quát trong nhiều lãnh vực; bởi vậy, chúng được ví như rắn độc, cần phải diệt trừ." (8)

ये मृग्यमाणा दुःखाय रक्ष्यमाणा न शान्तये ।

भ्रष्टाः शोकाय महते प्राप्राश्च न वितुष्ये ॥ ९ ॥

"Những tư tưởng ấy, trong lúc theo đuổi đối tượng của chúng, chỉ đem lại khổ đau và chẳng hộ trì cho sự an tịnh. Trong khi chúng tồn tại chẳng có đem lại sự thỏa mãn, nhưng khi chúng biến đi thì sự khổ đau lại lớn lao." (9)

तृप्तिं वित्तप्रकर्षेण स्वर्गावाप्त्या कृतार्थता ।

कामेभ्यश्च सुखोत्पत्तिं यः पश्यति स नश्यति ॥ १० ॥

"Kẻ nào chủ trương tìm cầu sự thỏa mãn bằng cách theo đuổi tài sản, hoặc quan niệm sự đạt được cái thiện đáng là mục đích để hưởng đến, hoặc cho rằng việc thành tựu khoái lạc chỉ phát xuất từ gốc ái dục, thì kẻ ấy sẽ bị tiêu hoại." (10)

चलानपरिनिष्पन्नानसाराननवस्थितान् ।

परिकल्पसुखान् कामान्न तान्स्मर्तुमिहाहंसि ॥ ११ ॥

"Những thứ ái dục trong thế gian này luôn thay đổi, không tồn tại, vô ích, không bền vững, và khoát lặc do chúng đem lại chỉ là ảo giác; cho nên để chỗ có suy tầm về chúng." (11)

व्यापादो वा विहिंसा वा क्षोभयेद्यदि ते मनः ।

प्रमाद्य तद्विपक्षेण मणिनेवाकुलं जलं ॥ १२ ॥

"Nếu tâm của đệ bị khuấy động bởi ý định ác độc hoặc ước muốn hãm hại, tư tưởng ấy cần được làm cho lắng dịu đi bằng cách dùng phương thức đối trị; tương tự như việc nước đang bị khuấy cần được làm cho trong lại bằng cách sử dụng viên ngọc ma-ni." (12)

प्रतिपक्षस्तयोर्ज्ञेयो मैत्री कारुण्यमेव च ।

विरोधो हि तयोर्नित्यं प्रकाशतमसोरिव ॥ १३ ॥

"Đối tượng đối nghịch của ác ý là tâm tử ái và của ước muốn hãm hại là tâm bi mẫn; bởi vì luôn luôn có sự đối chọi trong từng cặp với nhau, tương tự như sự đối nghịch giữa nước và lửa vậy." (13)

निवृत्तं यस्य दौःशील्यं व्यापादश्च प्रवर्तते ।

हन्ति पांसुभिरात्मानं स स्नात इव वारणः ॥ १४ ॥

"Sở hành xấu xa của một người tuy đã được sửa đổi, nhưng ác ý vẫn còn hoạt động và sẽ làm hư hoại nội tâm với những sự ô nhiễm; giống như một con voi tắm xong lại bôi dơ mình mấy bãi bùn đất trở lại." (14)

दुःखितेभ्यो हि मर्त्येभ्यो व्याधिमृत्युजरादिभिः ।

आर्यः को दुःखमपरं सघृणो धातुमर्हति ॥ १५ ॥

"Bàì vì, chúng sanh vốn đã bị khổ sở vì bệnh hoạn, chết chóc, già cỗi, v.v... lẽ nào một người cao quý, có lòng bi mẫn, lại có thể gây nên khổ đau cho kẻ khác ? " (15)

दुष्टेन चेह मनसा बाध्यते वा परो न वा ।

सद्यस्तु दृष्टते तावत्स्वं मनो दुष्टचेतसः ॥ १६ ॥

"Ồ trong thế gian này, một người có tâm bị ô nhiễm có thể hãm hại người khác hoặc không làm vậy. Nhưng khi tâm có trạng thái bị ô nhiễm, trước tiên và ngay lập tức, chính nội tâm của người ấy đã bị nóng nảy." (16)

तस्मात्सर्वेषु भूतेषु मैत्री कारुण्यमेव च ।

न व्यापादं विहिंसां वा विकल्पयितुमर्हसि ॥ १७ ॥

"Do đó, để nên phát triển tâm tử ái và luôn có tâm bi mẫn đối với tất cả chúng sanh, chớ không nên có ý định độc ác hay ước muốn hãm hại." (17)

यद्यदेव प्रसक्तं हि वितर्कयति मानवः ।

अभ्यासात्तेन तेनास्य नतिर्भवति चेतसः ॥ १८ ॥

"Bàì vì, luòng tư tưởng mà một thanh niên thường xuyên suy nghĩ đến, khi đã thành thói quen rồi thì tâm của anh ta sẽ có khuynh hướng chiều theo tư tưởng ấy." (18)

तस्मादकुशलं त्यक्त्वा कुशलं ध्यातुमर्हसि ।

यत्ते स्यादिह चार्थाय परमार्थस्य चाप्तये ॥ १९ ॥

"Do đó, đừng hãy dứt bỏ việc xấu và nên suy nghĩ về điều tốt. Làm như thế sẽ đem lại lợi ích cho đệ ở thế gian này lẫn cả việc thành tựu mục đích tối thượng." (19)

संवर्धन्ते ह्यकुशला वितर्काः संभूता हृदि ।

अनर्थजनकास्तुल्यमात्मनश्च परस्य च ॥ २० ॥

"Bởi vì, những tư tưởng xấu xa được lưu giữ ở trong tâm sẽ làm tăng trưởng những nhân tố bất lợi cho bản thân, cũng như sẽ liên quan đến những người khác nữa." (20)

श्रेयसो विघ्नकरणाद्भवन्त्यात्मविपत्तये ।

पार्श्वीभावोपघाताच्च परभक्तिविपत्तये ॥ २१ ॥

"Từ việc làm tiêu hoại các điều tốt đẹp, những tư tưởng xấu xa sẽ dẫn đến việc hư hỏng của bản thân, và từ việc cản trở không cho bản thân trở nên tốt đẹp sẽ dẫn đến việc phá hủy niềm tin của những người khác." (21)

मनःकर्मस्वविक्षेपमपि चाभ्यस्तुमर्हसि ।

न त्वेवाकुशलं सौम्य वितर्कयितुमर्हसि ॥ २२ ॥

"Hơn nữa, này đệ thân, nên rèn luyện sự chú ý vào việc vận hành của tâm, nhưng chớ nên suy tầm đến điều không được tốt lành." (22)

या त्रिकामोपभोगाय चिन्ता मनसि वर्तते ।

न च तं गुणमाप्नोति बन्धनाय च कल्पते ॥ २३ ॥

"Tư tưởng nào dấy động trong tâm hướng đến việc thỏa thích trong ba cõi, tư tưởng ấy không đem lại điều tốt lại còn dẫn đến sự ràng buộc nữa." (23)

सत्त्वानामुपघाताय परिक्षेशाय चात्मनः ।

मोहं व्रजति कालुष्यं नरकाय च वतति ॥ २४ ॥

"Si mê gây nên sự xấu xa lại còn đưa đi tái sanh ở địa ngục, là sự tiêu hoại của các chúng sanh, và là sự ô nhiễm của bản thân nữa." (24)

तद्वितर्कैरकुशलैर्नात्मानं हन्तुमर्हसि ।

सुशस्त्रं रत्नविकृतं मूढतो गां खनन्निव ॥ २५ ॥

"Bởi thế, đừng chớ nên gây họa cho bản thân bởi những tư tưởng xấu xa ấy; tương tự như việc một kẻ đào đất sẽ làm dơ cánh tay đẹp có trang điểm ngọc ngà bằng những bụi bặm." (25)

अनभिज्ञो यथा जात्यं दहेद्गुरु काष्ठवत् ।

अन्यायेन मनुष्यत्वमुपहन्यादिदं तथा ॥ २६ ॥

"Giống như một kẻ ngu khờ có thể hủy đi danh giá của dòng họ, giống như việc dùng gỗ quý để đốt thay cho củi; cũng tương tự như thế, một người sẽ làm hư hoại đi giá trị của kiếp người này bởi việc hành xử không đúng cách." (26)

त्यक्त्वा रत्नं यथा लोहं रत्नद्वीपाच्च संहरेत् ।

त्यक्त्वा नैःश्रेयसं धर्मं चिन्तयेद्दुर्गमं तथा ॥ २७ ॥

"Giống như một người khi rời đảo châu báu lại mang theo đất sét và bỏ lại ngọc quý; cũng tương tự như thế, có kẻ lại suy tư về điều không tốt đẹp và lơ là là Giáo pháp đưa đến giải thoát." (27)

हिमवन्तं यथा गत्वा आ विषं भुञ्जीत नौषधं ।

मनुष्यत्वं तथा प्राय पापं सेवेत नो शुभं ॥ २८ ॥

"Giống như việc một người đi đến Hi-mà-lạp-sơn lại tìm để ăn vào thứ thuốc độc thay vì được thảo; cũng như thế ấy, có kẻ được sanh làm người lại xu hướng theo điều ác thay vì việc tốt lành." (28)

तद्बद्ध्वा प्रतिपक्षेण वितर्कं क्षेपुमर्हसि ।

सूक्ष्मेण प्रतिकीलेन कीलं दार्वन्तरादिव ॥ २९ ॥

"Khi đã hiểu được vậy rồi, đệ hãy nên xua đuổi ý nghĩ ấy đi bằng luồng tư tưởng đối trị; tương tự như việc lấy ra một cục gỗ ném từ đường rãnh ở giữa của một khúc gỗ bằng một cục gỗ ném khác nhỏ đẹp hơn." (29)

वृद्धयवृद्धयोरथ भवेच्चिन्ता ज्ञातिजनं प्रति ।

स्वभावो जीवलोकस्य परीक्ष्यस्तन्निवृत्तये ॥ ३० ॥

"Nếu đệ có ý nghĩ hướng về thân quyến với những kỷ niệm vui buồn, đệ hãy nên quán xét về bản thể thế gian của cuộc sống này, nhằm chặn đứng luồng tư tưởng ấy lại." (30)

संसारे कृष्यमाणानां सत्त्वानां स्वेन कर्मणा ।

को जनः स्वजनः को वा मोहात्सक्तो जने जनः ॥ ३१ ॥

"Trong số các chúng sanh bị luân chuyển trong vòng luân hồi do bài nghiệp quả của chính họ thì người nào là thân quyến? Và người nào trong số họ đã được gặp gỡ do bài vô minh?"

अतीतेऽध्वनि संवृतः स्वजनो हि जनस्तय ।

अग्राप्ते चाध्वनि जनः स्वजनस्ते भविष्यति ॥ ३२ ॥

“Bởi vì, thân quyến của đệ trong kiếp hiện tại là người lạ đã được gặp gỡ nhau trong thời quá khứ; và trong kiếp vị lai, người lạ bây giờ lại sẽ trở thành thân quyến của đệ.” (32)

विहगानां यथा सायां तत्र तत्र समागमः ।

जातौ जातौ तथाश्लेषो जनस्य स्वजनस्य च ॥ ३३ ॥

“Giống như việc tụ hội lại với nhau vào lúc chiều tối ở nơi này nơi kia của những con chim, sự gặp gỡ nhau của người thân hay lạ trong kiếp này hay kiếp khác cũng tương tự như thế ấy.” (33)

प्रतिश्रयं बहुविधं संश्रयन्ति यथाध्वगाः ।

प्रतियान्ति पुनस्त्यक्त्वा तद्वज्रातिसमागमः ॥ ३४ ॥

“Giống như việc khách đi đường xa gặp gỡ nhau trong quán trọ bằng nhiều cách khác nhau, rồi họ lại chia tay và tiếp tục lên đường, thì việc tụ hội của thân quyến với nhau cũng giống như thế ấy.” (34)

लोके प्रकृतिभिन्नेऽस्मिन्न कश्चित्कस्यचित्प्रियः ।

कार्यकारणसंबद्धं बालुकामुष्टिवज्जगत् ॥ ३५ ॥

“Ở trong thế gian mà sự chia ly là lẽ thường tình này, không ai là người thân thiết của ai cả. Thế gian này chỉ là sự tụ hội do nhân duyên, giống như tính chất của hai bàn tay nắm chặt một nhúm cát vậy.” (35)

विभर्ति हि सुतं माता धारयिष्यति मामिति ।

मातरं भजते पुत्रो गर्भेणाधत्त मामिति ॥ ३६ ॥

"Bởi vì, khi người mẹ bế đứa con trai nghĩ rằng: 'Con ta sẽ chăm sóc ta', và người con trai kính trọng người mẹ vì nghĩ rằng: 'Mẹ đã nuôi dưỡng ta ngay từ lúc còn ở còn ở dạng thai bào'. " (36)

अनुकूलं प्रवर्तन्ते ज्ञातिषु ज्ञातयो यदा ।

तदा स्नेहं प्रकुर्वन्ति रिपुत्वं तु विपर्ययात् ॥ ३७ ॥

"Khi nào mà những quyến thuộc trong cùng một dòng tộc đối xử với nhau một cách hòa thuận, khi ấy họ sẽ thương mến nhau; bằng ngược lại, họ sẽ gây nên thù oán." (37)

अहितो दृश्यते ज्ञातिरज्ञातिर्दृश्यते हितः ।

स्नेहं कार्यान्तराङ्गोऽपि क्षिण्यति च करोति च ॥ ३८ ॥

"Điều được ghi nhận là thân quyến thường không được thân thiện, còn người lạ lại được phần hữu dụng. Tùy theo mỗi trường hợp mà có sự quyến luyến với nhau, hoặc cắt đứt tình thân hữu." (38)

स्वयमेव यथालिख्य रज्येच्चित्रकरः स्त्रियं ।

तथा कृत्वा स्वयं स्नेहं संगमेति जने जनः ॥ ३९ ॥

"Giống như một người họa sĩ có thể sanh lòng thương yêu đối với người đàn bà do tự mình phác họa; cũng tương tự như thế ấy, một người có sự thân mật đối với một người khác sau khi đã tự chính mình tạo nên lòng thương mến." (39)

योऽभवद्भान्धवजनः परलोके प्रियस्तव ।

स ते कर्मर्थं कुरुते त्वं वा तस्मै करोषि कं ॥ ४० ॥

"Một người đã là thân nhân yêu quý của đệ trong đời quá khứ, người ấy đang làm điều gì cho đệ, hoặc đệ đang làm điều gì cho người ấy trong kiếp này ? " (40)

तस्माज्ज्ञातिवितर्केण मनो नावेष्टुमर्हसि ।

व्यवस्था नास्ति संसारे स्वजनस्य जनस्य च ॥ ४१ ॥

"Do đó, đệ chớ nên lưu tâm suy nghĩ nhiều về vấn đề thân quyến; bởi vì trong sự luân hồi, không có một quy luật cố định về vấn đề thân nhân hay người lạ." (42)

असौ क्षेमो जनपदः सुभिक्षोऽसावसौ शिवः ।

इत्येवमथ जायेत वितर्कस्तव क कश्चन ॥ ४२ ॥

"Khi mà đệ có sự suy tư nào đó sanh lên, ví dụ như 'Xử sở này an toàn', 'Xử sở này giàu có', hoặc 'Xử sở này tốt đẹp'." (42)

प्रहेयः स त्वया सौम्य नाधिवास्यः कथंचन ।

विदित्वा सर्वमादीप्तं तैस्तैर्दोषाग्निभिर्जगत् ॥ ४३ ॥

"Sự suy tư ấy, này đệ thân, cần được dứt bỏ, chớ để nó tồn tại dưới bất cứ hình thức nào. Đệ cũng đã biết rằng toàn bộ thế gian này bị thiêu đốt bởi những ngọn lửa của chính những tội lỗi ấy." (43)

ऋतुचक्रनिवर्ताच्च क्षुत्पिपासामादयि ।

सर्वत्र नियतं दुःखं न क्वचिद्विद्यते शिव ॥ ४४ ॥

"Từ sự luân đi chuyển lại của mùa tiết, đồng thời do sự đói ăn, sự thèm khát được uống, và sự mệt nhọc mà khổ đau hiện diện ở khắp nơi; còn sự tốt lành thì không thể tìm thấy ở bất cứ nơi đâu." (44)

क्वचिच्छीतं क्वचिद्धर्मः क्वचिद्रोगो भयं क्वचित् ।

बाधतेऽभ्यधिकं लोकं तस्मादशरणं जगत् ॥ ४५ ॥

"Ở khu vực này cái lạnh quá nhiều chúng sanh một cách khổ liệt, khu vực khác thì nóng, nơi này thì dịch bệnh, nơi kia lại có sự hãi hùng; do đó, thế gian này không phải là nơi để nương tựa." (45)

जरा व्याधिश्च मृत्युश्च लोकस्यास्य महद्भयं ।

नास्ति देशः स यत्रास्य तद्भयं नोपपद्यते ॥ ४६ ॥

"Sự già nua, sự bệnh hoạn, và sự chết chóc là những nỗi đe dọa khủng khiếp ở thế gian này; không một địa phương nào mà những nỗi đe dọa ấy lại không hiện hữu." (46)

यत्र गच्छति कायोऽयं दुःखं तत्रानुगच्छति ।

नास्ति काचिद्गतिलोके गतो यत्र न बाध्यते ॥ ४७ ॥

"Ở nơi nào cái thân này được sanh ra, ở nơi ấy có sự khổ đau theo sát. Ở trên thế gian này, không thể trốn chạy đến một nơi nào mà lại không bị hành hạ bởi khổ đau." (47)

रमणीयोऽपि देशः सन्सुभिक्षः क्षेम एव च ।

कुदेश इति विज्ञेयो यत्र क्लेशैर्विदह्यते ॥ ४८ ॥

“Thậm chí một xứ sở được xem là nhộn nhịp, thịnh vượng, và lại an bình nữa, chính nơi ấy đang bị thiếu hụt một cách toàn diện bởi lửa phiền não; xứ sở ấy cần được thấy rõ rằng là xứ sở xấu xa.” (48)

लोकस्याभ्याहतस्यास्य दुःखैः शारीरमानसैः ।

क्षेमः कश्चिन्न देशोऽस्ति स्वस्थो यत्र गतो भवेत् ॥ ४९ ॥

“Ở cái thế gian đang bị khổ sở về tinh thần và thể xác này, không một địa phương nào được xem là an toàn để mà đi đến hay cư trú ở nơi ấy.” (49)

दुःखं सर्वत्र सर्वस्य वर्तते सर्वदा यदा ।

छन्दरागमतः सौम्य लोकत्रिष्वेव मा कथाः ॥ ५० ॥

“Bởi vì, khổ đau hiện diện ở khắp nơi, xảy đến cho tất cả chúng sanh, và bất luận thời gian. Do đó, này đệ thân, chớ nên sanh khởi ý muốn hoặc lòng khao khát đối với vẻ lộng lẫy của thế gian này.” (50)

यदा तस्मान्निवृत्तस्ते छन्दरागो भविष्यति ।

जीवलोकं तदा सर्वमादीतमिव संस्यसे ॥ ५१ ॥

“Như vậy khi nào lòng khát khao ước muốn của đệ không còn hiện hữu nữa, khi ấy đệ sẽ hiểu được rằng toàn bộ thế gian của cuộc sống này như đang bị ngọn lửa đốt thiếu vậy.” (51)

अथ कश्चिद्वितर्कस्ते भवेदमरणाश्रयः ।

यत्नेन स विहन्तव्यो व्याधिरात्मगतो यथा ॥ ५२ ॥

"Như thế, bất luận một tư tưởng nào sanh khởi trong tâm của đệ cho rằng cuộc sống này là trường cửu, đệ cần phải nỗ lực tiêu diệt nó ngay, đồng thời hãy xem ý nghĩ ấy giống như là một con bệnh đang xâm chiếm cơ thể vậy." (52)

मुहूर्तमपि विश्रम्भः कार्यो न खलु जीविते ।

निलीन इव हि व्याघ्रः कालो विश्वस्तघातकः ॥ ५३ ॥

"Một cách chính xác hơn, đệ chớ có nên tin tưởng vào cái mạng sống này cho dù chỉ là trong một khoảnh khắc; bởi vì, sự chết luôn rình rập, giống như một con cọp đang rình mồi, và là một kẻ giết người không gươm tay." (53)

बलस्थोऽहं युवा चेति न ते भवितुमर्हति ।

मृत्युः सर्वास्ववस्थासु हन्ति नावेक्षते वयः ॥ ५४ ॥

"Đệ chớ nên để những ý nghĩ như là: 'Ta có sức mạnh', hoặc 'Ta còn trẻ trung', v.v... tồn tại trong tâm; bởi vì, tử thần không có quan tâm gì đến tuổi trẻ và sẽ ra tay hủy diệt trong tất cả mọi trường hợp." (54)

क्षेत्रभूतमनर्थानां शरीरं परिकर्षतः ।

स्वास्थ्यशा जीविताशा वा न दृष्टार्यस्य जायते ॥ ५५ ॥

"Đối với người có được mục đích rõ ràng sẽ không còn sanh khởi những hy vọng hào huyền như là luôn được khỏe mạnh, hoặc có niềm hy vọng được sống lâu, trong khi đang phải kéo lê cái thân thể này là nơi chứa đầy những hiểm họa." (55)

निर्वृतः को भवेत्कायं महाभूताश्रयं बहन् ।

परस्परविरुद्धानामहीनामिव भाजनं ॥ ५६ ॥

“Người nào lại có thể mãn nguyện trong lúc đang kéo lê cái thân này là nơi quy tụ của những nguyên tố lẫn lộn, được so sánh như là một chum đầy rắn độc đang thù hằn lẫn nhau ? ” (56)

प्रशसित्ययमन्वक्ष्यं यदुच्छ्वसिति मानवः ।

अवगच्छ तदाश्चर्यमविश्वास्यं हि जीवितं ॥ ५७ ॥

“Đệ cần phải xem xét rằng việc một người thanh niên thở vào rồi lại thở ra ngay lập tức là một điều rất đáng ngạc nhiên; bởi vì cái mạng sống này không xứng để tin tưởng lắm.” (57)

इदमाश्चर्यमपरं यत्सुप्तः प्रतिबुध्यते ।

स्वपित्युत्थाय वा भूयो बह्मिषा हि देहिनः ॥ ५८ ॥

“Còn đây là một điều bất thường khác nữa, anh ta sau khi ngủ rồi thức dậy, hoặc là sau khi thức dậy anh ta lại cần phải đi ngủ một lần nữa; bởi vì, đối với người có được cái cơ thể này đồng thời sẽ có rất nhiều sự việc không được tốt lành.” (58)

गर्भात्प्रभृति यो लोकं जिघांसुरनुगच्छति ।

कस्तस्मिन्विश्वेऽसेन्मृत्याबुधतासावराविव ॥ ५९ ॥

“Thần chết đó theo sát con người từ lúc còn ở trong thai bào chỉ mong để hãm hại. Vậy ai có thể đặt niềm tin vào thần chết ấy, có khác gì đặt niềm tin vào một kẻ thù với thanh kiếm luôn được giương cao ? ” (59)

प्रसूतः पुरुषो लोके श्रुतवान्बलवानपि ।

नजयत्यन्तर्कं कश्चिन्नाजयन्नापि जेष्यति ॥ ६० ॥

"Được sanh ra trong thế gian này, không một trang nam nhi nào, cho dù có được kiến thức và sức mạnh, cũng không chiến thắng được thần chết ngay trong đời này, đời quá khứ, luôn có đời vị lai nữa." (60)

साम्ना दानेन भेदेन दण्डेन नियमेन वा ।

प्राप्तो हि रभसे मृत्युः प्रतिहन्तुं न शक्यते ॥ ६१ ॥

"Bởi vì, thần chết dù tận ấy một khi đã xuất hiện thì không thể nào chống cự lại, cho dù sử dụng phương thức giảng hòa, biếu xén, gây chia rẽ, gây gộc, luôn có sự tu tập nữa." (61)

तस्मान्नायुषि विश्वासं चञ्चले कर्तुमर्हसि ।

नित्यं हरति कालो हि स्थाविर्यं न प्रतीक्षते ॥ ६२ ॥

"Do đó, đừng chớ nên ý lại vào cái sanh mạng bấp bênh này; bởi vì, thần chết chắc chắn sẽ tuột đoạt đi cái sanh mạng này mà không thêm để ý gì đến tuổi thọ cả." (62)

निःसारं पश्यतो लोकं तोयबुद्बुददुर्बलं ।

कस्यामरवितर्को हि स्यादनुत्तमचेतसः ॥ ६३ ॥

"Khi đã nhận thức được cuộc đời này chẳng có gì chắc chắn và mảnh mai như bong bóng nước, người nào có tâm trí tỉnh táo lại có thể suy nghĩ về sự bất tử được ? " (63)

तस्मादेषां वितर्काणां ग्रहणार्थं समासतः ।

आनापानस्मृतिं सौम्यं विषयीकर्तुमर्हसि ॥ ६४ ॥

“Bởi thế, này đệ thân, một cách tổng quát, nhằm mục đích dứt bỏ những tư tưởng như thế ấy, đệ cần chuyên chú thực hành sự ghi nhận (niệm) hơi thở ra vào.” (64)

इत्यनेन प्रयोगेण काले सेवितुमर्हसि ।

प्रतिपक्षान्वितर्काणां गदानामगदानिव ॥ ६५ ॥

“Như vậy, lúc này chính là thời điểm đệ hãy nên dùng phương pháp này để đối trị những tư tưởng ấy, cũng tương tự như việc dùng thuốc men để trị lành căn bệnh vậy.” (65)

सुवर्णहतोरपि पांसुधावको विहाय पांसून्वहतो यथादितः ।

जहाति सूक्ष्मानपि तद्विशुद्धये विशोध्य हेमावयवान्नियच्छति ॥ ६६ ॥

“Hơn nữa, giống như một người đào đất để tìm vàng, trước tiên cần loại ra những cục đất lớn, sau đó mới bỏ đi những bụi đất nhỏ nhằm thanh lọc mỏ quặng ấy. Khi đã thanh lọc xong, người ấy sẽ có được những mẩu kim loại vàng.” (66)

विमोक्षहेतोरपि युक्तमानसो विहाय दोषान्वहतस्तथादितः ।

जहाति सूक्ष्मानपि तद्विशुद्धये विशोध्य धर्मावयवान्नियच्छति ॥ ६७ ॥

“Cũng tương tự như thế, một người có tâm tư gắn liền với việc giải thoát, trước hết cần loại bỏ những ô nhiễm thô thiển, sau đó mới đoạn trừ những phiền não vi tế nhằm mục đích thanh lọc tâm. Khi tâm đã được trong sạch, người ấy sẽ nắm giữ được Giáo-pháp.” (67)

कमेणाद्रिः शुद्धं कनकमिह पांसुव्यवहितं

यथाग्नौ कर्मारः पचति भृशमावर्तयति च ।

तथा योगाचारो निपुणमिह दोषव्यवहितं

विशोध्य क्लेशेभ्यः शमयति मनः संक्षिपति च ॥ ६८ ॥

"Giống như trường hợp của người thợ kim hoàn nung trong lửa và liên tục đảo qua đảo lại số vàng đã được tách rời khỏi đất cát và đã được làm sạch bởi nước, theo đúng trình tự: cũng tương tự như vậy, trong trường hợp người tu tập thiền định, sau khi tâm đã được tách ly khỏi sự xấu xa, rồi mới thanh lọc tâm khỏi sự ô nhiễm, thì tâm mới trong sạch và tập trung lại được." (68)

यथा च स्वच्छन्दाहुपनयति कर्माश्रयसुखं

सुवर्णं कर्मारो बहुविधमलंकारविधिषु ।

मनःशुद्धो भिक्षुर्वशातमभिज्ञास्वपि तथा

यथेच्छं यथेच्छं शमयति मनः प्रेरयति च ॥ ६९ ॥

"Giống như người thợ kim hoàn chế biến thỏi vàng một cách dễ dàng, thuận tiện cho công việc, tùy theo ý thích, thành nhiều loại nữ trang, bằng nhiều phương cách khác nhau; tương tự như thế ấy, với tâm trí được trong sạch và đạt đến sự tốt đẹp của những trí tuệ thù thắng, vị tỷ khưu có thể làm cho tâm được an tịnh và có thể hướng dẫn tâm an trú tùy theo ý thích, hoặc đạt đến các cảnh giới theo ước muốn." (69)

सौन्दरनन्दे महाकाव्ये वितर्कग्रहणो नाम पञ्चदशः सर्गः ।

Chương thủ mười lăm "Thanh lọc giòng tư tưởng"
của bộ trường thi "Saundarananda"