

bỏ và làm lắng dịu tham-dục, anh ta có thể đạt được trí huệ và giác ngộ. Điểm quan trọng của đoạn trích dẫn dưới đây ở chỗ một phần đoạn văn này có nguồn gốc rất xa xưa nhờ tìm được trong các nguồn kinh điển Sanskrit, phần khác ở chỗ đoạn văn này cho thấy phương pháp thiền định của Phật giáo là độc nhất hay có vay mượn ở những nguồn tôn giáo khác. Người ta dễ dàng nhận thấy Gotama là người đầu tiên thực hành những phương pháp nổi tiếng này trong đoạn văn dưới đây:

*Đại kinh Saccaka mô tả hạnh tinh tấn của Bồ Tát như sau:*

Lúc ấy tư tưởng sau đây đến với ta:

Hay là ta cần chặt răng lại, ép lưỡi sát vào nắp vọng, rồi dùng tâm (thiện) đè nén, chế ngự, và tiêu diệt những tư tưởng (bất thiện)!

Rồi Như Lai cần chặt răng lại, ép lưỡi sát vào nắp vọng, và nỗ lực đè nén, chế ngự, và tiêu diệt những tư tưởng (bất thiện) bằng tâm (thiện). Lúc ta chiến đấu như vậy thì mồ hôi từ trong nách chảy tuôn ra.

Như người mạnh nắm lấy đầu hay hai vai một người yếu rồi đè xuống, dùng sức cưỡng bách và khắc phục, không cho ngóc lên, cũng dường thế ấy, ta chiến đấu và khắc phục (những tư tưởng bất thiện).

Sự tinh tấn của ta quả thật kiên trì và bất khuất. Tâm niệm của ta thật là vững

chắc và không hề chao động. Tuy nhiên, thân ta mòn mỏi và không an lạc sau khi cố gắng một cách đau khổ - thể xác phải chịu khuất phục trước sự nỗ lực kiên trì. Mặc dầu những cảm giác đau đớn phát sanh đến thân ta, nó không chế ngự được tâm ta.

Lúc ấy Như Lai nghĩ như sau: hay ta thử trau dồi pháp hành thiền nín thở!

Rồi ta kiểm soát chặt chẽ hơi-thở-vô và hơi-thở-ra, từ miệng và mũi. Khi ta kiểm soát hơi-thở-vô, thở-ra, ở miệng và ở mũi, thì có luồng hơi thoát ra từ lỗ tai, tạo nên một thứ âm thanh to lớn khác thường. Hơi gió thoát ra từ hai ống thụt của anh thợ rèn kêu như thế nào thì lúc ta ngừng thở, luồng hơi từ lỗ tai thoát ra tạo một âm thanh cũng to như thế ấy... Dầu sao, hạnh tinh tấn của ta vẫn kiên trì và bất khuất. Tâm niệm của ta vẫn vững chắc và không hề chao động. Tuy nhiên, thân ta mòn mỏi và không an lạc sau khi cố gắng một cách đau khổ - thể xác phải chịu khuất phục trước sự nỗ lực kiên trì. Mặc dầu những cảm giác đau đớn phát sanh đến thân ta, nó không chế ngự được tâm ta. Rồi tư tưởng sau đây đến với ta: Hay



là ta thử trau dồi pháp nín thở!

Rồi Như Lai kiểm soát hơi-thở-vô, thở ra từ miệng, mũi và tai. Lúc ngừng thở bằng miệng, mũi và tai thì hơi (bị dồn ép) đập mạnh trong đầu ta. Như có người thật mạnh khoan vào sọ ta một lưỡi khoan thật bén, khi tôi ngừng thở, hơi đập vào đầu ta cũng làm đau đớn như vậy. Mặc dầu những cảm giác đau đớn như vậy phát sanh ở thân ta, nó không ảnh hưởng đến tâm ta chút nào.

Lúc ấy Như Lai tự nghĩ: Hay ta thử hành pháp thiền nín thở ấy một lần nữa!

Rồi Như Lai kiểm soát hơi-thở-vô, thở-ra từ miệng, mũi và tai. Và lúc ta ngừng thở, đầu ta nghe đau bùng lên. Trạng thái đau đớn kinh khủng lúc bấy giờ giống như có một lực sĩ dùng dây thừng siết chặt đầu ta lại. Tuy nhiên, hạnh tinh tấn của ta vẫn một mực kiên trì. Những cảm giác đau đớn ấy không gây ảnh hưởng đến tâm ta.

Lúc ấy Như Lai tự nghĩ: Hay ta thử hành thiền về pháp nín thở một lần nữa!

Rồi Như Lai ngưng thở bằng miệng, mũi và tai. Khi ta kiểm soát hơi thở như thế ấy thì một luồng hơi mạnh thọc xuyên qua bụng ta. Tên đồ tể, thiện nghệ hay mới tập sự, dùng dao bén rạch một đường trên bụng, làm đau đớn thế nào thì luồng gió mạnh thọc xuyên qua bụng làm ta đau đớn dường ấy. Tuy nhiên ta vẫn một mực kiên trì tinh tấn. Những cảm giác đau đớn ấy không ảnh hưởng đến tâm ta.

Lần nữa Như Lai tự nghĩ: hay ta thử hành thiền thêm về pháp nín thở!

Rồi Như Lai kiểm soát hơi-thở-ra, thở-vào từ miệng, mũi và tai. Và khi nín thở như vậy ta cảm giác như có một ngọn lửa to khủng khiếp bùng lên và bao