

như gió, ngồi vững vàng như chuông, đứng thẳng như từng bách và nằm khoan thai như cung là quan trọng nhất.

Về sự chế định ra pháp Tứ oai nghi trong các Kinh Luận và các nhà thường có giới chế, ở đây y cứ vào 4 việc đi, đứng, ngồi, nằm mà luận.

1. Đi: Theo Giáo Giới Luật Nghi của Ngài Đạo Tuyên thì lúc đi không được buông lỏng 2 tay và liếc nhìn 2 bên, phải nhìn thẳng về phía trước độ 7 thước để tránh đập trùng kiến và không được đi mau, cũng không được đi chung với người nữ, người say rượu.

Đại Minh Tam Tạng Pháp Số 18 ghi: Người tu tập đối với cử chỉ bước đi, tâm không rong ruổi, không thô tháo, thường an trụ trong chánh niệm để thành tựu tam muội, thực hành đúng như pháp. Ngoài ra, đi qua đi lại nhiều lần trong một khu vực nhất định gọi là kinh hành, được thực hành sau khi thọ thực để tu dưỡng thân tâm.

2. Đứng: Theo điều Tọa Sư Tiên Lập Pháp trong Giáo Giới Luật Nghi thì không được đứng ngay ở phía trước và phía sau thầy, không được đứng cách quá xa hoặc quá gần, không được đứng ở chỗ cao, chỗ trên gió, phải đứng hai bên thầy cách chừng 7 thước (khoảng 2 m). Đại Minh Tam Tạng Pháp Số 18 ghi: Người tu đạo không đứng phi thời, khi đứng thì hể đứng chỗ nào thường nhớ nghĩ cúng dường Tam Bảo, khen ngợi Kinh pháp, nói mọi người nghe, tư duy nghĩa Kinh, đó là trụ (đứng) đúng pháp. Đại Tỳ kheo Tam Thiên Oai Nghi thượng có nêu ra 7 chỗ: Chỗ ồn náo, chỗ sát sanh, chỗ cúng tế, dưới cầu, đầu cầu, chỗ biên giới và chỗ không nhân là chỗ trụ của ác quỷ, Tỳ kheo không nên trụ (đứng) những chỗ ấy.

3. Ngồi: Theo Giáo Giới Luật Nghi, chưa được mời ngồi không

được ngồi, không được ngồi chung giường, nếu khi ngồi mà chân không chạm đất thì không được ngồi. Theo Đại Minh Tam Tạng Pháp Số 18 thì người tu tập phải ngồi kiết già, quán kỹ thật tướng, dứt hẳn duyên lự, lỏng lẻo rỗng rang, nghiêm túc oai nghi, đó là ngồi đúng như pháp. Đại Tỳ Kheo Tam Thiên Oai Nghi, thượng ghi: không được ngồi kể người nữ; khi ngồi trên giường không được nhớ nghĩ, khen ngợi việc thế gian. Trong Phật giáo, khi ngồi phải trải tọa cụ, thông thường đều ngồi kiết già, bán già, nếu khi mệt mỏi thì được duỗi một chân nhưng không được duỗi cả 2 chân. Nhưng trong Mật giáo còn có nhiều cách ngồi khác.

4. Nằm: Theo Giáo Giới Luật Nghi, Đại Tỳ Kheo Tam Thiên Oai Nghi, thượng, khi nằm phải trải tọa cụ, đồng thời dùng tay phải làm gối, hông phải đặt xuống dưới, tay trái để trên đầu gối, 2 chân chồng lên nhau, mặt hướng ra ngoài, không được nhìn vách, không được ở trần, nhớ nghĩ việc ác. Theo Đại Minh Tam tạng Pháp Số 18 thì người tu đạo không nằm phi thời, vì điều nhiếp thân tâm mà tạm nằm, khi nằm phải nằm nghiêng hông bên phải và nằm cho khoan thai, không quên chánh niệm, tâm không mê loạn, đó là nằm đúng như pháp.

Theo Luật Ma Ha Tăng Kỳ

35, nằm ngửa là cách nằm của A tu la, nằm sấp là cách nằm của nga quý, nằm nghiêng hông trái là cách nằm của người tham dục, 3 cách nằm này không được áp dụng mà phải nằm nghiêng hông bên phải. Nếu có ác mộng, già bệnh, bên hông phải có mụn ghẻ... thì được nằm theo 3 cách trên. Cách nằm nghiêng bên hông phải được chấp nhận là do khi Đức Phật nhập diệt Ngài nằm nghiêng hông bên phải, đầu hướng về phía bắc và mặt hướng về phía tây, cho nên lấy đó làm cách nằm tốt nhất.

Tứ oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi nói trên nếu thêm 2 việc nói nín thì thành “Lục tác”.

Ngoài ra, theo Quán Kinh Sớ Tán Thiện Nghĩa của Ngài Thiện Đạo, khi đi, đứng, ngồi, nằm nhất tâm chuyên niệm danh hiệu Phật A Di Đà, niệm niệm không bỏ, gọi là chánh định nhiếp. ☸

