

# 《修習止觀坐禪法要》補充講表

## ◎附表十：

○夫眠是無明惑覆，不可縱之。若其眠寐過多……而能令心闇昧，善根沈沒。

※《佛遺教經解》云：「心懶惰故懈怠，身悶重故睡眠。此二相須，共成一苦，障於定慧，令不得生。然此睡眠，從三事起：一、從食起，二、從時節起，三、從心起。」

○「初夜後夜，亦勿有廢」

※《佛遺教經解》云：「【初夜後夜，亦勿有廢】等，是對治從時所起睡眠。」

○「當念無常之火，燒諸世間，」以下（以下糅合《佛遺教經解》）

※《佛遺教經解》云：「【當念無常之火】以下，皆對治從心所起睡眠。」

◆無常有二：一者，一期生滅，為麤；二者，念念生滅，為細。世間亦二：一者，三界依報，是器世間；二者，六道正報，是眾生世間。依正皆歸磨滅，無可停留，故如火燒。

○初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。

◆為什麼要盤腿呢？金山、銀山、一堆泥土。

◆在靜坐時，一定要準備一個蒲團（坐墊），坐墊的高度大概是兩吋至四吋。

◆「七支坐法」，分為七個要點：一、雙足跏趺（俗名雙盤），不能者或金剛坐（右腳放在左腿上），或如意坐（左腳放右腿上）；二、保持脊椎挺直，不可靠壁；三、手結法界定印，置於肚臍下；四、雙肩平齊，放鬆自然；五、頭面端正，下巴稍微往內收；六、雙唇自然地放鬆，舌尖安放在上顎；七、雙目微張。

◆氣候涼冷時，必使兩膝及後頸包裹暖和，否則風寒侵入。

◆初習定者，光線應須調節，不可使光線太強或太暗；因光強易散亂，光暗易昏沉。

◆過飽不可即坐，昏睡過甚不可強坐，待睡足再坐，方易於靜定。

◆下座時，兩手搓揉面部及動動兩腳，使其氣血活動，然後離座。不要用手觸碰腳。