

# 《修習止觀坐禪法要》補充講表

## ◎附表十一：

○身雖在定外，亦須用意逆作方便——逆：預先也。

○當端身正坐，猶如奠石——奠石：奠定建築物基礎的石頭。

○無得身首四肢切爾搖動——切爾搖動：不要隨便搖動。

○守風則散——守：依賴，遵行也。

○若欲調之，當依三法：一者下著安心，二者寬放身體，三者想氣遍毛孔出入，通同無障。

◆（一）者下著安心：行者緣想於心，放下一切，令不馳散。（二）者寬放身體：一切須出乎自然，不可過於拘束。（三）者觀想氣息，周遍全身。

○若心寬病相者，覺心志散慢，身好透迤——透迤：徐行貌，彎曲回旋的樣子。

○口中涎流：流口水。

○心有澀滑之相——澀：凝滯也。滑：狡詐、虛浮不實在。

○次摩手令煖，以揜兩眼——揜：（音眼）同“掩”，撫蓋也。

○出既頓促：出定時，麤獷不慎，急速頓促。

○進止有次第，麤細不相違；

◆出則從細出麤，入則由麤至細，次第前後，不相紊亂。

○譬如善調馬，欲住而欲去。（住：馬停下來。去：馬奔跑。）

◆譬如有人，能善調於馬，絲毫不乖，欲去則去，欲住則住，去住自由，了無滯礙也。