

入座前注意事項 2022.09.22

一、前言：

1. 《瑜伽師地論》卷 24，談到「宴坐」

言宴坐者：

謂如有一、或於大床(禪凳)、或小繩床(繩編的繩床)、或草葉座(厚敷的草蓐)

(1)結跏趺坐，(2)端身正願，(3)安住背念。

2. 韓清淨《披尋記》卷 30：

結跏趺坐等者：結跏趺坐有五因緣，如下自釋：

(1)若策舉身令其端直，是名**端身**：由是其心不為昏沈睡眠之所纏擾。

(2)若令其心離諂離詐，調柔正直，是名**正願**。

(3)由是其心不為外境散動之所纏擾，如理作意相應之念，名為**背念**，棄背違逆一切黑品故。

3. 何因緣故結跏趺坐？謂正觀見五因緣：

一、是令身收攝，速發輕安。因這種坐姿可以順生輕安；

二、是這種坐姿可以減輕身體疲倦，能長久宴坐；

三、是這種坐姿不共外道；

四、是這種坐姿可以使人產生敬信；

五、是一切佛及佛弟子所共同依止的坐姿。

正觀如是五種因緣，是故應當結跏趺坐。

二、注意事項：

1. 坐處安穩
2. 正腳如磐（雙盤.單盤.胡坐）
3. 寬放衣帶
4. 安手近身
5. 開口吐氣
6. 闔眼斷光
7. 宣告入座