

## 禅板

‘禅板’从前也叫做‘倚板’，它是坐禅时安放两手、或作为靠身之器。

靠身用的‘禅板’，必须用绳索缚定在床面的横绳上，使其斜度适宜，能够随意起倒倚靠。这种‘禅板’，多半是用在绳床上的。

禅林象器笈‘器物门’说：‘禅板者：倚板也，上头穿小圆穴，此名向上一窍。盖此穴贯索，缚著绳床背后横绳，令板面斜，以靠身也。……然今时夏月，横安膝上，“定印”乎其上，或支颐，与助老同用而已。……’

至如‘禅板’的大小，据象器笈的编著者无著道忠大师说：‘中峰和尚禅板之模：长一尺七寸八分，阔一寸九分余，厚三分半。别有一板，即所谓倚板，长一尺八寸，阔三寸九分，厚三分余’。一时至今日，这种‘禅板’，已经很难一见了。