

## 禅带

初学坐禅的人，两腿不易跏趺靠拢，所以得使用‘禅带’来拘束姿式。

禅林象器笈引释氏要览文云：‘禅带，此坐禅资具也。经云：用韦（熟皮曰‘韦’）为之，广一尺八寸，头有钩。从后转向前，拘两膝，令不动故。为乍习坐禅易倦，用此检身。助力故，名善助。用罢，屏处藏之。’