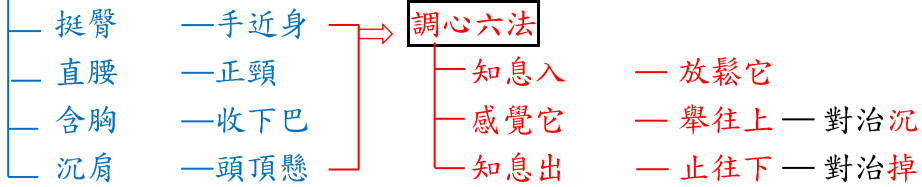


二要 — 上身端直、放鬆  
           — 作意隨觀明覺  
**調身十事**

- |           |            |
|-----------|------------|
| — 1. 坐處安穩 | — 6. 開口吐氣  |
| — 2. 正腳如磐 | — 7. 安正頭頸  |
| — 3. 寬放衣帶 | — 8. 閉口不抵  |
| — 4. 安手近身 | — 9. 闔眼斷光  |
| — 5. 挺動正身 | — 10. 宣告入座 |



- 下座十事**
- |           |            |
|-----------|------------|
| — 1. 放心異緣 | — 6. 輕放雙足  |
| — 2. 開口放氣 | — 7. 輕揜雙眼  |
| — 3. 微動頭頸 | — 8. 輕柔按摩  |
| — 4. 微微動身 | — 9. 細部按摩  |
| — 5. 輕搖雙手 | — 10. 靜待片刻 |