

初期佛教的經行

兼論當代上座部佛教的行禪^{*}

The Practice of *Caṅkama* in Early Buddhism: with a Brief Survey of the Methods of Walking Meditation Practiced in Contemporary Theravāda Buddhism

溫宗堃

摘要

本文旨在探討初期佛教「經行」的理論與實踐。文章的主體部分，以初期佛教文獻——即保存於漢譯、巴利的阿含/尼柯耶及律典——為基礎，探討「經行」的場所、利益、時間、禮節，以及修習方法。其中，也運用後期的佛教文獻，如巴利注釋書與中國古德的著述，以了解佛世之後的佛教徒如何詮釋、實踐初期佛教的「經行」。文章的第二部分，略述經行在當代南傳佛教禪修系統中的修習概況，並探討緬甸馬哈希傳統所教導的行禪方法。

This article aims to investigate the theory and practice of *jing-xing* (Pali *caṅkama*; Sanskrit *caṅkrama*) in Early Buddhism. The main part of this article discusses the concept of *jing-xing* based on the early Buddhist literature i.e. the *Āgamas/Nikāyas* and *Vinayas* preserved in Pāli and Chinese. Latter Buddhist texts including the Pāli commentaries and the works of ancient Chinese monks are utilized to facilitate our understanding of how Buddhists after the death of the Buddha interpreted and practiced *jing-xing*. The second part gives a brief survey of the methods of *caṅkama* practiced in various meditation systems of contemporary Theravāda Buddhism, and discusses the techniques of practicing walking meditation taught by the tradition of Mahāsi Sayādaw of Burma.

* 本文初稿曾發表於「第二屆巴利學與佛學研討會」，南華大學宗教所主辦，地點：台北放生寺。時間：2008年10月17-18日。

目次

- §1. 前言
- §2. 經行的字義
- §3. 經行的場所
- §4. 經行的利益
- §5. 經行的時間、禮節與方法
- §6. 當代上座部佛教的行禪
- §7. 馬哈希傳統的行禪方法
- §8. 結語
- 參考書目
- 附錄(一) 諸經、律所列的經行五大利益
- 附錄(二) 馬哈希傳統的行禪作息表
- 附錄(三) 菩提伽耶的佛陀經行遺跡
- 附錄(四) 分階觀察的經行示意圖

§1. 前言

佛教禪修的理論與實踐，是不少佛教徒與佛學研究者所共同關心的主題之一。對於佛教徒而言，若無佛典與從佛典衍生出的理論作為依據，自身的實踐便有落入非佛教修行的危險。對佛學研究者而言，釐清尚未被仔細地探討過的佛教術語，亦是一項有意義的工作。「經行」是在漢譯佛典、中國古德著作中經常出現的語詞。華語學界容或有探討大乘佛教之經行的相關著述¹，但是，專門探討初期佛教經行的文章，似乎尚未見過²。中、日文的專業佛學辭典雖然援引了部分早期佛典的文獻，然而它們的解說始終未點出初期佛教經行教導中最核心的重點。例如，《望月佛教大辭典》說：「這蓋是為了健康而行的一種運動法，在印度道俗共為之，佛及諸弟子亦常行之。」又說：「在

¹ 如探討「般舟三昧」(pratyutpannabuddhasamukhāvasthitasamādhi)或稱「常行三昧」的相關著作。

² 以「經行」為關鍵詞，在「佛學數位圖書館暨博物館」、國家圖書館的「中文期刊篇目索引影像系統」、「全國博士論文資訊網」、中國知網的「中國學術文獻網路出版總庫」、以及「google 學術搜尋」，僅找到三篇與佛教「經行」相關的文章。其中，竺家寧(2001)從古漢語學複合動詞的概念探討「經行」一詞。呂麗華(2001)提到，本生故事中某位在家眾因徹夜經行而使商隊免受盜賊所害的故事。林崇安(2003)雖點出經行的重要性，卻是僅有兩頁的短文。

禪家，坐禪中感昏睡時行之。」³如此的說明，似乎忽略了經行本身在初期佛教裡即是一種禪修實踐的事實。有鑑於此，筆者希望透過本文，對初期佛教的經行，作一個較全面而廣泛的闡釋。

本文的第一部分，以初期佛教文獻——即保存於漢譯《阿含經》、巴利《尼柯耶》及諸部派律典——為主軸，探討初期佛教經行的場所、利益、時間、禮節，以及修習方法。文章也運用了較後期的文獻，包含巴利注釋書與中國古德的著作，以了解佛世之後的佛教徒如何詮釋、實踐初期佛教的經行。本文的第二部分，略述當代南傳佛教經行修習的概況，並介紹、探討緬甸馬哈希禪修傳統所教導的經行方法，以及此方法與巴利佛典之間的對應關係。最後，筆者在結論中指出，研究初期佛教禪修時，有必要同時考察當代南傳佛教的禪修理論與實踐，以彌補純粹以古典文獻為基礎的研究進路之可能的不足。

§2. 經行的字義

在探討初期佛典與「經行」相關的文獻之前，有必要先釐清漢譯「經行」一詞的字義。「經行」的巴利語，其現在式第三人稱單數的動詞形是 *caṅkamati* (梵 *caṅkramati*)，這是從字根√*kam* (梵 √*kram*)，意為「行走」，衍生出的強調動詞；其名詞形有 *caṅkama* (梵 *caṅkrama*)與 *caṅkamana* (梵 *caṅkramana*)。動詞 *caṅkamati* 的字面意思，是「到處走」(*walk up and down*)⁴、「四處走動」(*go about*)、「四處走」(*wander about*)或「走來走去」(*step to and fro*)⁵。至於漢譯「經行」的語義，「經」字，如中國古德所解釋的⁶，意指「織物的縱線」⁷。如此，「經行」的字義不外乎是「如織物的縱線般行走」。漢譯「經行」一詞可謂充分反映出早期律典所示的直來直去的經行方式。然而，如下文將強調的，在早期佛教裡，經行並非是一種單純的步行運動，它更鮮明的角色是一

³ 《望月佛教大辭典》，頁 572。其後的《廣說佛教語大辭典》(頁 286)、《佛光大辭典》(頁 5551)、《中華佛教百科》(頁 4775)，也是延續這樣的說明。

⁴ 見《巴英詞典》(*Pali-English Dictionary*) *caṅkamati* 詞條下的說明。

⁵ 見《梵英詞典》(*A Sanskrit English Dictionary*) √*kram* 詞條下的說明。

⁶ 窺基的《阿彌陀經通贊疏》：「如絹經來往，故云經行。」(T37, 340a)。元照的《阿彌陀經義疏》：「如織之經，故曰經行。」(T37, 360b)。道誠的《釋氏要覽》：「如布之經，故曰經行。」(T54, 299a)。

⁷ 見《漢語大詞典》，「經」字下的說明。

種修鍊心靈的禪修實踐。

§3. 經行的場所

漢譯《阿含》、巴利《尼柯耶》以及各部廣律，多處記載佛陀或其弟子從事所謂的經行活動，可知經行在初期佛教僧團生活中佔有相當重要的地位。相關的文獻描述了經行的場所、利益、時間與實踐方法。

首先說明經行的場所。先就《阿含》、《尼柯耶》而言，除了《長阿含·小緣經》一處經文可能是指戶內的經行處所之外，⁸大多數的經文所談的經行場地，是戶外「空曠之處」(abbhokāse)。⁹此中，少數經文提到經行的場所是「有建物影子遮蔭的空地」(pāsādapacchāyaṃ abbhokāse)¹⁰、或是位於樹林之中。¹¹從《阿含》的經文可以得知，經行的場所是一條有起點與終點的步道。例如，《中阿含·降魔經》說到，大目犍連在經行時，察覺腹部突然變得沉重，便在「經行道頭」就地鋪設尼師檀坐具，禪坐觀察才發覺有魔波旬在干擾。¹²《中阿含·教化病經》提到給孤獨長者初次見佛的場面：經行中的佛陀，得知給孤獨長者來訪，便在「經行道頭」就地坐下，為其說法。¹³《阿含經》中「經行之處」¹⁴、「經行處」¹⁵的用法，將「經行處」與「房舍」、「別房」、

⁸ 《長阿含·小緣經》：「爾時，世尊於靜室出，在講堂上徜徉經行。」(T1, 36c)。但是，對應的《中阿含·婆羅婆堂經》與《長部》的 *Aggaññasutta* 卻是指堂影中的空地，見下文腳注 10。

⁹ 例如《雜阿含·592 經》：「爾時，世尊出房露地經行。」(T2, 158a)；《雜阿含·1072 經》：「爾時，尊者僧迦藍出房露地經行。」(T2, 278b)。《雜阿含·979 經》：「爾時，尊者阿難於園門外經行。」(T2, 254a)；《雜阿含·347 經》：「時，眾多比丘出房舍外露地經行。」(T2, 96c)。與這些經對應的巴利經典，有時並無對等的經文。

¹⁰ 如《中阿含·婆羅婆堂經》：「於堂影中露地經行。」(T1, 673b)。《長部》的 *Aggaññasutta* (DN III 80) 也是如此。另見《雜阿含·1153 經》：「詣講堂東蔭，蔭中露地經行。」(T02, 307b)。

¹¹ 《雜阿含·262 經》：「時，有眾多比丘出房外林中經行。」(T2, 35c)。

¹² 《中阿含·降魔經》：「是時，尊者大目犍連至經行道頭，敷尼師檀，結跏趺坐。」(T1, 620b)。亦見此經的單行本《魔嬈亂經》(T1, 864b)。另外，對應的《中部》*Māratajjaniyasutta* 的該段文，只說從經行道下，進入住處，未提到「經行道頭」。

¹³ 《中阿含·教化病經》：「世尊即便往至經行道頭，敷尼師檀，結加趺坐。」(T1, 460b)。另見《中阿含·阿夷那經》：「於是，世尊離於經行，至經行頭，敷尼師檀，結跏趺坐，問諸比丘…」(T1, 734b)。

¹⁴ 《中阿含·七車經》：「以尼師檀著於肩上，至安陀林經行之處。」(T1, 430b)。

¹⁵ 《雜阿含·809 經》：「循諸房舍、諸經行處、別房、禪房。」(T2, 207c)。對應的巴利經 SN 54:9 沒有相當的文句，但《巴利律》有同樣的故事，也有與「循諸房舍、別房」相當的文，見 Vin III 69: vihārena vihāraṃ pariveṇena pariveṇaṃ upasaṅkamtivā。

「禪房」區別開來，似乎意味著經行處，已成為具完整規模的寺院裡一個固有的場所。

關於經行的場所，廣律提供較《阿含》、《尼柯耶》更詳細的記載，從中可以看出，隨著寺院生活形態的發展，佛教僧團針對經行處所作的規定也愈來愈詳盡。

《五分律》說到：可能是佛教最早的寺院¹⁶——給孤獨長者捐贈的祇園精舍，在舍利弗的規劃之下，最初便包含有經行的場所。¹⁷這意味著，完整的寺院規模，理應具有固定的經行處。Gokhale 的文章〈西印度的上座部佛教〉便提到，位於西印度、年代跨越西元前 200 年至西元 200 年的佛教石窟寺院，常有用來禪修的經行處。¹⁸寺院中需要規劃固定的經行場所，應是可想而知的，畢竟，僧團多人共住時，若無指定的經行場所，到處經行難免會造成住眾彼此的不便。這在律典中便可找到一個例子：《根本說一切有部尼陀那目得迦》說到，六群比丘常在大小便室來往經行，甚至調戲，引發其他人的不滿。因此，佛陀規定：不得在大小便室經行、久留。¹⁹

對於如何設置與維護經行場所，廣律有仔細的說明，由此可見初期佛教對經行場所的重視程度。如《五分律》提到，經行的步道應作直行而不彎曲，必要時，可以「高出地面」，爲了避免因下雨而壞損，可以使用白墘土，或在經行道上鋪設衣物，或稱爲「婆婆草」的茅草²⁰。爲了避免經行道被牛、馬等動物所破壞，佛陀允許在住處四周「作籬」、「掘塹」、「種刺棘」乃至「築牆」²¹。

上述的《五分律》說到經行道應該是直行，但是，並未規定它的長度。

¹⁶ 印順法師，1994，頁 99。

¹⁷ 《五分律》：「舍利弗然後以繩量度，作經行處、講堂、溫室、食厨、浴屋及諸房舍，皆使得宜。」(T22, 167b)。

¹⁸ Gokhale, 1972, p. 234.

¹⁹ 《根本說一切有部尼陀那目得迦》卷 4：「時六眾苾芻，常於大小便室來往經行，并共談語教授讀誦種種調戲。見他苾芻將欲入時，遂相遮止，告言：汝且莫入，我是耆年。故作稽留，令他生惱。時諸苾芻起嫌賤心，以緣白佛。佛言：大小便處不應經行久住相惱，若有犯者得越法罪。」(T24, 431b)。

²⁰ 《五分律》：「諸比丘欲作新經行處，以是白佛。佛言：聽作。諸比丘便曲作，以是白佛。佛言：應直作。諸比丘欲高作經行道，以是白佛。佛言：聽高作。兩兩經行道數壞。以是白佛。佛言：聽白墘渥，亦聽用衣及婆婆草布上。」(T22, 137b)。

²¹ 《五分律》：「時諸住處無有籬障，牛馬唐突，壞經行處。佛言：聽周圍作籬掘塹。」(T22, 167b-c)。

對此，其他的經、律乃至漢譯論書似乎也沒有說明。²²不過，中國古德在印度所見到的經行處遺跡，或可作為了解初期佛教經行道長度的參考。釋迦佛陀經行處遺跡的長度，依據《南海寄歸內法傳》是「十四、五肘」²³；《大唐西域記》的記載有作「十餘步」²⁴、「五十步」²⁵，乃至「七十餘步」²⁶。另外，依據《大唐西域記》，古佛經行處遺跡有「五十餘步」。²⁷十餘步乃至七十餘步的長度，差距不可謂不大。或許經行道的長度本來無一定的規範，而是必須視環境而定²⁸，但是，十餘步的距離應該是下限²⁹。

另外，從廣律可看出：為了讓僧團有乾淨、舒適、合宜的經行環境，佛陀為少數的戒條，安立開緣的條件；也允許僧團在寺院增添新的設施、建物。

在諸律典中，若比丘自手掘土、破壞草木，可能犯波逸提，然關涉到經行時，是可以有開緣的。如《四分律》說，除經行地上的草木、土，則不犯。又《四分律》與《根本說一切有部毘奈耶》說，若不蓄意破壞，純粹為了經行而走在有草的地上，是允許的。³⁰在諸廣律中，有一條學處規定僧團成員

²² 《瑜伽師地論》提到經行處有長度與寬度：「言經行者，謂於廣、長，稱其度量，一地方所，若往若來，相應身業。」(T30, 411c)。

²³ 《南海寄歸內法傳》卷 3：「故鷲山覺樹之下、鹿苑王城之內，及餘聖跡，皆有世尊經行之基耳。闊可二肘，長十四五肘，高二肘餘，壘甃作之。」(T54, 221b-c)。

²⁴ 《大唐西域記》卷 8：「菩提樹北有佛經行之處。如來成正覺已不起于座，七日寂定。其起也，至菩提樹北，七日經行，東西往來，行十餘步，異華隨迹十有八文。後人於此壘甃為基，高餘三尺」(T51, 916b)。菩提伽耶的經行遺跡，今仍現存(見附錄(三))。依據 Brown, 1990, 74 n.2, 其長 53 英尺、寬 3 英尺 6 英寸、高 3 英尺。

²⁵ 《大唐西域記》卷 4 描述描述劫比他國時說：「精舍側有大石基，長五十步，高七尺，是如來經行之處。」(T51, 893b)。

²⁶ 《大唐西域記》卷 8：「目支隣陀龍池東林中精舍，有佛羸瘦之像，其側有經行之所，長七十餘步，南北各有卑鉢羅樹。」(T51, 917b)。

²⁷ 《大唐西域記》卷 7 描述波羅尼國時說：「釋迦菩薩受記南不遠。有過去四佛經行遺迹。長五十餘步，高可七尺。」(T51, 905c)。

²⁸ 如《瑜伽論記》：「景云：可廣三步，長三十步許，是經行道。」(T42, 435b)。

²⁹ 班迪達禪師建議經行道約二十步，見 Paṇḍita Sayādaw, 1993, p. 16。阿姜查(1999, 頁 35)建議 25 至 30 步的距離。Ajahn Nyanadhamma(2003, p. 13)說，泰國東北森林傳統所用的經行道，可長至三十步，但建議初學者採十五步。

³⁰ 《四分律》：「自今已去與比丘結戒：若比丘自手掘地，若教人掘者，波逸提。…不犯者。若語言知是看是；若曳材木曳竹；若籬倒地，扶正；若反塹石取牛屎，取崩岸土；若取鼠壞土；若除經行處土；若除屋內土；若來往經行；若掃地；若杖築地；若不故掘，一切不犯。」(T22, 641b)。《四分律》：「欲說戒者當如是說。若比丘壞鬼神村，波逸提。…不犯者。言看是知是；若斷枯乾草木；若於生草木上曳材、曳竹；正籬障；若撥墜石；若取牛屎；若生草覆道以杖披遮令開；若以瓦石柱之而斷傷草木；若除經行地上；若掃經行來往處地，誤撥斷生草木；若以杖築地，撥生草木斷，無犯。」(T22, 641c-642a)。

《根本說一切有部毘奈耶》：「若苾芻於生草地經行之時，起如是念令草損壞者，隨所壞草皆

不應在草上吐唾，《摩訶僧祇律》給與經行的比丘方便，允許在經行道的一端放置「唾壺」。³¹依據《十誦律》記載，新作的寺院應該設置有經行處，若位於氣候較熱之地，經行時容易流汗，則應該在經行處種植樹木。³²《根本說一切有部毘奈耶雜事》則提到，為避免比丘的足底，因為長久經行而受傷，故允許比丘在經行地上鋪設居士贈與的毛毯。³³《毗尼母經》同樣說經行處可敷上「氈氍」，寒冷處也可敷皮革以禦寒，但是，不應敷設如錦之類的其他的貴重物，以免居士譏嫌。³⁴再者，諸部廣律記載，二十億耳尊者(Sona)因經行過度，導致足下流血，經行道處處可見血跡，佛陀因此援引彈琴之例為他開示中道的精進方式，並允許僧團穿著有一層皮革的鞋子³⁵。《四分律》記載，尚未證三果的有學佛弟子，在經行時遇見蛇、蝎等毒蟲，會心生恐怖，有鑑於此佛陀允許作「懸經行處」，亦即在木樁上安置木板所形成的棧道。如果經行道有受風、雨、日晒的問題，則可以在經行道上方加蓋屋頂。³⁶有屋頂的經行道，大概相當於《五分律》的「步廊」³⁷、《四分律》的「經行堂」、《巴

得墮罪，若但作經行心者，無犯。」(T23, 777a)。

³¹ 《摩訶僧祇律》卷 22：「若比丘經行時，不得唾生草上。經行頭，當著唾壺，瓦石草葉以細灰土著唾壺中，然後唾上。」(T22, 412a)。

³² 《十誦律》：「佛在阿羅毘國新作僧伽藍。諸比丘無經行處，是事白佛。佛言：應作經行處。彼土熱，經行時汗流。佛言：應經行處種樹。」(T23, 284a)

³³ 《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷：「緣處同前。時有年少苾芻，隨於一處而作經行。彼經行時，令地損壞。時有長者入寺遍觀，至經行處，便作是念：地尚如此，聖者之足，其狀若何。作是念已，問言聖者：誰令此地有損壞耶？苾芻報曰：此即是我經行之處。長者報曰：地既如此，足如之何？幸當舉足，我試觀足。即便舉示，其皮並穿。長者見已，起悲念心，報言聖者：我有氈氍。欲為敷設，在上經行，於足無損。答言：長者！佛未聽許。彼言聖者：仁之大師，性懷慈念，此定應許。苾芻以緣白佛：佛言：我今聽彼精勤警策經行苾芻，應畜氈氍，隨意無犯。還告長者。彼即為敷。苾芻便受。多時足蹋，遂為兩段，各在一邊。長者後來，見其狼籍，問言聖者：因何氈氍，零落至此。若見破處，何不縫治？苾芻以緣白佛。佛言：長者所說，斯實善哉。見有破處，即可縫治，或以物補。若其碎破，不堪修理，應可和泥或和牛糞，於經行處，而為塗拭。能令施主增長福田。」(T24, 262c-263a)。

³⁴ 《毘尼母經》卷 5：「有比丘經行處，應敷氈氍，不得敷皮革，寒處得也。……所以錦不聽敷經行處者。有檀越持國土所貴重錦，持來施僧。僧得已，用敷經行地。檀越後來見之嫌言：云何比丘無愛惜心。如此貴物云何敷經行地，而踐踏之！如此展轉世尊聞之，告諸比丘：從今已去，檀越所施好貴重物，不應敷經行地。」(T24, 829b-c)。

³⁵ 見《十誦律》卷 25 (T23, 183a-b)。相同的傳說，亦見《四分律》卷 38 (T22, 843b-845a)、《摩訶僧祇律》卷 31 (T22, 480c-482a)、《五分律》卷 21 (T22, 146a-b)。

³⁶ 《四分律》：「時諸比丘露地經行，有蛇、蝎、蜈蚣、百足。未離欲比丘見恐怖。佛言：聽作懸經行處。不知云何作。佛言：下豎柱，上安板，木閣道行。若患風、雨、日曝，聽作屋覆。」(T22, 942c)。

³⁷ 《五分律》卷二五：「有諸比丘露處經行，雨時漬衣，以廢經行。佛言：聽作步廊。」(T22,

利律》的 *caṅkamanasāla*³⁸。特別的是，《四分律》的「經行堂」，還有專門設計的繩索，讓老病羸頓的年老者可以循繩經行，不致於在經行中跌倒；為避免手久捉繩索而受傷，繩索上還可套上竹筒。《四分律》也允許在經行道的兩頭安置座椅，讓經行者在極疲累時方便休息³⁹。

律典裡關於經行處，種種人性化、貼心的設計，顯示初期僧團對於經行的重視。這些設計的目的，如下文所述，無非是為了讓僧團成員不致於因外在客觀條件的不圓滿而荒廢了經行的實踐。律典的這些記載也表現出初期佛教中道修行的特色：不沉溺於欲樂的享受，也不追求自我的折磨。只要是為了修習、培養八正道，適當地接受或建置有助修行的生活設施或用品，是可以被允許的。

§4. 經行的利益

初期佛教重視經行道乃至經行堂的設施，無非是因為經行訓練能夠帶給僧團成員種種的利益。不同的初期佛教文獻，包括《增支部》、《四分律》、《十誦律》、《出曜經》、《佛說七處三觀經》，皆記載經行能夠帶給經行者五種利益。不過，臚列的五種利益，彼此之間有些差異。歸納起來，或許可分為九大利益：⁴⁰1.能夠行遠路。2.堪能精進。3.有力。4.少病。5.飲食易消化。6.所得的定久住。7.容易得定。8.能思惟。9.解勞、除睡意。

經行的九大利益，又可歸納為三大類：首先，第 1、3、4、5 項顯示，經行有益於身體的健康。不同的經、律記載，佛陀與其弟子常在食訖後經行⁴¹。這種食後經行的情況，顯然是因為經行有助於消化飲食的緣故。經行對於身

167c)。

³⁸ Vin II 119-120。

³⁹ 《四分律》：「時諸比丘露地經行，患風、雨、日曝得患。佛言：聽作經行堂。不知云何作。佛言：聽長行作，作堂所須一切給與。時彼上座老病羸頓經行時倒地。佛言：聽繩索繫兩頭，循索行。捉索行，手軟破手。佛言：聽作捲若竹筒，以繩穿筒，手捉循行。經行時疲極。聽兩頭安床。」(T22, 938a-b)。

⁴⁰ 見 附錄(一)「諸經、律所列的經行五大利益」。

⁴¹ 如《增壹阿含經》(T2, 551c)：「爾時，世尊遊甘梨園中。食後如昔常法，中庭經行」。《增壹阿含經》(T2, 806c)：「爾時，世尊食後起，與阿難共於樹園中經行」。《中阿含經》(T1, 740c)：「爾時，世尊過夜平旦，著衣持鉢，入阿耨那而行乞食。食訖中後，收舉衣鉢，漂洗手足，以尼師檀著於肩上，往至一林，欲晝經行」。《十誦律》卷 38：「時諸比丘食後經行。」(T23, 278b)。

體健康十分重要，以至於《四分律》允許那些必須透過經行來保持「體安」的比丘，離開沒有合宜經行道的雨安居處⁴²。經行所帶來的健康利益，受到後來中國古德特別的重視，例如，唐朝義淨大師在《南海寄歸內法傳》中有「經行乃是銷散之儀，意在養身療病」的評語⁴³。窺基大師則將經行處解釋作純粹爲了消化飲食的場所⁴⁴。事實上，《尼柯耶》、《阿含經》曾提到，「少病、消化良好」是「五精勤支」(padhāniyaṅga)之一，乃修行得以成功的一個重要因素⁴⁵，就此而言，經行具備的健身、消食的作用，亦不容一心求道的禪修者所忽視。

第二類的利益，即第 2、9 項所顯示的，經行具有提起精進力，去除昏沉，讓行者持續修行的能力。這一點也顯示在《中阿含·長老上尊睡眠經》與《增支部·7 集·58 經》。兩部經皆提到，經行是八種去除睡意的方法之一⁴⁶。巴利注釋書也提到，有時候，食後經行是爲了去除睡意，讓之後的修行更加順利。如《中部注》所說：「他們為何在那時經行？爲了消除豐盛食物引起的昏沉與睡意。或者，他們是晝精勤者。當他們食後經行、沐浴，令身體恢復活

⁴² 《四分律》卷 37：「爾時有比丘，在住處安居，經行處多諸毒蟲。此比丘狎習經行，經行體安，不經行不安。彼比丘自念：我在此住，必爲我命作留難。作此念已，往白佛。佛言：若有此事應去。」(T22, 834b)。

⁴³ 《南海寄歸內法傳》：「五天之地，道俗多作經行，直去直來，唯遵一路，隨時適性，勿居鬧處。一則痊病，二能銷食。禺中日昃，即行時也。或可出寺長引，或於廊下徐行。若不爲之，身多病苦，遂令脚腫、肚腫、臂疼、膊疼，但有痰癢不銷，並是端居所致。必若能行此事，實可資身長道。」(T54, 221b)。

⁴⁴ 這是依據遁倫的《瑜伽論記》卷 6 而說：「基師又解，西方多飲蘇乳，其食難消，爲一處所量無大少，或露或隱，於中往來，擬行消食處所，此中來去所有如法之身業也。」(T42, 435b)

⁴⁵ AN 5:54、AN 5:78 提到：「少病、善消化」的時候，是堪能精進的五個時期之一。MN 90 *Kaṇṇakatthala Sutta* (MN II 128-129)說「少病，無病、善消化」(appābādho appātaṅko samavepākiniyā gahaṇiyā samannāgato)是五精勤支之一；《中阿含·一切智經》(T1, 793c-794a)譯：「少病、無病，成就等食道」是「五斷支」之一；兩經皆提到這五支能夠帶給四種姓長時的安樂與利益。MN 85 *Bodhirājakumāra Sutta* (MN II 95-96)說到 擁有此五精勤支者能夠在早上得世尊之教導，晚上便證阿羅漢，或於晚上得世尊之教導，隔日早上便證得阿羅漢。五精勤支(五斷支)的餘四項是：信心、質直、精進、生滅慧。參考《集異門足論》的「五勝支」(T26, 422b-423c)、《長阿含》的「五成法」(T1, 53b)、《成實論》的「五行者分」(T32, 354c-355a)。

⁴⁶ 《中阿含經》卷 20：「若汝睡眠故不減者，大目捷連！當從室出，而至屋頭，露地經行，守護諸根，心安在內，於後前想，如是睡眠便可得減。」(T1, 559c)。AN IV 87,1-5: No ce te evaṃ viharato taṃ middham pahīyetha, tato tvam, Moggallāna, pacchāpuresaññi caṅkamam adhiṭṭhaheyyāsi antogatehi indriyehi abahigatena mānasena. Thānam kho pan'etaṃ vijjati yan te evaṃ viharato taṃ middham pahīyetha.

力後，打坐修沙門法時，心是一境的。」⁴⁷

第 6、7、8 項構成第三類的利益：經行有助於定力的培養⁴⁸。這三項利益，使經行有別於一般步行、散步的運動，構成佛教修練心靈的一種禪修方法。值得注意的是，第 6 項利益與第 7 項利益之間的差別。第 6 項利益是經行所得的定久住、穩固。依據《增支部注》的解釋，經行所得的定為八等至之一；久住是指，在經行時從晃動的所緣中所取得的「禪相」(nimitta)能夠持續到住、坐乃至臥之時。《增支部注》的解釋，顯然是把這裡的經行理解作一種奢摩他修行(samathabhāvanā)，因為只有奢摩他修行才需要所謂的「禪相」，也才能夠證得所謂的八等至。⁴⁹第 7 項利益則提到經行容易使人得定。在論及經行五利益的經、律中，只有漢譯的《出曜經》與《佛說七處三觀經》提及這項利益，分別說到「速得禪定」與「易得定意」。《佛說七處三觀經》並列「定久住」與「易得定」兩項利益，顯示「易得定」和「定久住」是不同的兩件事。在《根本說一切有部毘奈耶破僧事》所述，關於二十億耳尊者經行流血的記載中，二十億耳正是因為從阿難那裡得知，修習經行可「速得正定」、「經行最勝」，方才決定精勤修習經行。⁵⁰有趣的是，雖然巴利《增支部》並未談到經行容易得定的利益，但是，當代緬甸馬哈希內觀修行傳統的禪師，和漢譯佛典不約而同地強調這項「易得定」的利益。⁵¹由此推測，漢譯佛典

⁴⁷ Sv I 251,30-252,2: Kasmā pana tasmim samaye caṅkamantīti? Pañita-bhojana-paccayassa thīna-middhassa vinodanattam. Divāpadhānikā vā te. Tādisānaṃ hi pacchā-bhattam caṅkamitvā nhāyivā sarīraṃ utum gāhāpetvā nisajja samaṇa-dhammaṃ karontānaṃ cittaṃ ekaggam hoti.

⁴⁸ 第 8 項出自《四分律》。依據《四分律行事鈔資持記》的解釋：「次明經行。初顯益：一謂慣熟；二即專一；三謂血氣均和；四五可解」(T40, 414c)，第二所謂「能思惟」的利益，是由於「專一」的緣故。

⁴⁹ Mp III 236,20-25: **Caṅkamādhigato samādhī** ti caṅkamaṃ adhiṭṭhahantena adhigato aṭṭhannaṃ samāpattīnaṃ aññatarasamādhī. **Ciraṭṭhitiko hotīti** ciraṃ tiṭṭhati; ṭhitakena gahitanimittaṃ hi nisinnassa nassati, nisinnena gahitanimittaṃ nipannassa, caṅkamaṃ adhiṭṭhahantena calitārammaṇe gahitanimittaṃ pana ṭhitassa pi nisinnassapi nipannassa pi na nassatī ti. 依據緬甸雷迪禪師，雖然經行可入色界、無色界禪，但是，進入色、無色界禪那之後，經行的動作便會停止。因為禪那的「安止速行心」只能支持「坐、住、臥」三種威儀。見 *Paramatthadīpanī* 301: Na hi aṅgapaccāṅgānaṃ calanaphandanamattampi viññattiyā vinā sījjhati. Kuto gamaṇaṃ. Naca yathāvuttaṃ appanājavanam viññattiṃ samuṭṭhāpetum sakkotīti。

⁵⁰ 《根本說一切有部毘奈耶破僧事》卷 17：「白言：尊者！云何苾芻決定修行，早得成就意得正定？答言：如佛所說：受三摩地勤苦經行，速得正定。時彼聞已，即往屍林，作三摩地經行」(T24, 186a)。另見《根本說一切有部毘奈耶皮革事》卷 2：「白言：尊者！云何一向勤求行三摩地？答言：具壽！如佛所言，經行最勝。」(T23, 1055c)。

⁵¹ 恰密禪師指出，初學者較易從經行獲得定力：「But in the beginning of the practice, you need walking meditation longer than sitting because you are not yet able to sit for long but can walk

「速得正定」的利益，或許是針對毗婆舍那修行(vipassanā)的經行方式而言。

既然可依經行修習毗婆舍那，開展智慧，那麼經行的利益就不限於「得定」而已。諸部廣律記載，阿難尊者為了成為阿羅漢，以便取得參與第一次結集的資格，因此在結集的前一晚精勤修道。依據《五分律》、《四分律》、《摩訶僧祇律》及巴利的《善見律注》，阿難尊者那天晚上絕大多的時間採取經行而非坐禪。⁵²巴利的《長老偈注》、《小誦偈注》更明確指出，結集前夕阿難尊者為了證阿羅漢果，藉由經行修習毗婆舍那。⁵³阿難當晚最終是在準備躺臥稍作休息時，於「脚已離地，頭未至枕」之間證得阿羅漢果，成為在行、住、坐、臥四威儀之外的姿勢，證阿羅漢果的特殊案例。⁵⁴雖然阿難未在經行中證阿羅漢，但是，從此事已可得知，透過經行修習毗婆舍那可能讓人證得阿羅漢果，否則阿難不會致力於經行的修習。透過經行可證得阿羅漢，在《雜阿含·1130 經》也有明示：「世尊告諸比丘：若於彼處，有比丘經行於彼處，四沙門果中得一一果者，彼比丘盡其形壽，常念彼處。」⁵⁵依據此經，

longer. You can attain some degree of concentration more easily in walking than in sitting」。見 Chanmyay Sayādaw, 1992, Chapter 2。錫蘭的智愛禪師也提到，許多禪修者覺得經行易培養出定力：「This is a posture which offers an excellent opportunity to arouse the power of concentration. Many meditators find it easy to develop concentration in this posture。」見 Ñāṇārāma, 1997, 12。

⁵² 《五分律》：「初中後夜，勤經行思惟，望得解脫。」(T22, 190c)。《摩訶僧祇律》：「時尊者阿難勤加精進，經行不懈，欲盡有漏。」(T22, 491a)。《四分律》：「時阿難在露地敷繩床，夜多經行。」(T22, 967a) Sp I 11,26-12: Ayam hi āyasmā caṅkamaṇa bāhi vīṭināmetvā viṣesaṃ nibbattetum asakkonto cintesi: ‘nanu maṃ bhagavā etad avoca: ‘katapuñño ’si tvam, Ānanda, padhānam anuyuñja; khippaṃ hohisi anāsavo’ ti。所見的律典中，唯《根本說一切有部毘奈耶雜事》也提到坐禪：「於初夜時或行或坐。」(T24, 406a)。參考 Khp-a 96,1-5, Sv I 10,5-8。

⁵³ Th-a III 112,30-113,5: Evaṃ Satthārā pañcasu ṭhānesu etadagge ṭhapito catuhi acchariya’bbhutadhammehi samannāgato Satthu dhamma-kosrākkho ayam thero sekho ’va samāno Satthari parinibbute heṭṭhā vutta-nayena bhikkhūhi samuttejito devatāya ca saṃvejito “Sveva ca’dāni dhamma-saṅgīti kātabbā, na kho pana m’etaṃ patirūpaṃ, yaṃ sekkho sakaraṇīyo hutvā asekkhehi therehi saddhiṃ dhammaṃ saṅgāyituṃ sannipātaṃ gantun” ti sañjāt’ussāho vipassanaṃ paṭṭhapetvā bahu-d-eva rattiṃ vipassanāya kammaṃ karonto caṅkame viriyasamataṃ alabhivā vihāraṃ pavisitvā sayane nisīditvā sayitu-kāmo kāyaṃ āvaṭṭesi. Appattaṇ ca sīsaṃ bimbohanaṃ pādā ca bhūmito mutta-mattā, etasmiṃ antare anupādāya āsavehi cittaṃ vimucci chaḷabhiñño ahoṣi。亦參考 Ap-a 309。

⁵⁴ 《善見律毘婆沙》：「於是阿難從經行處，下至洗脚處。洗脚已入房，却坐床上，欲少時消息，倚身欲臥。脚已離地，頭未至枕，於此中間，便得羅漢。若有人問於佛法中，離行住坐臥而得道者，阿難是也。」(T24, 674c)。《中阿含·侍者經》：「尊者阿難作是說：諸賢！我坐床上，下頭未至枕頃，便斷一切漏，得心解脫。」(T1, 475a)。

⁵⁵ 此經後半部提到，不僅是比丘應如此，比丘尼、式叉摩尼、沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷也是。見 T2, 299a。

證果可能發生在四種威儀中的任一種。這一點也是巴利注釋文獻所同意的。

《人施設論注》提到，在某種威儀中證得阿羅漢並隨後在同一類的威儀中死亡，這稱為「威儀同首」(iriyaṭṭhasamasīsi)。此中，作為經行威儀同首的例子是帕杜麻長老(Paduma Thera)。⁵⁶巴利注釋書中還可找到其他依經行證阿羅漢的個案。依據《長部·大般涅槃經》的注釋書，佛陀般涅槃前所收的最後弟子須跋陀(Subhadda)，從佛陀那學習業處後，當場以經行的方式修習毗婆舍那，並證得阿羅漢果。⁵⁷另一個有名的例子出自《清淨道論》，據說住在烏恰瓦立卡的大龍長老(Mahānāga Thera)本是具神通的凡夫，但是，在修習經行，走至第三步時便證得阿羅漢果。⁵⁸

§5 經行的時間、禮節與方法

由於經行具有如此世間與出世間的利益，因此，諸經、律提到日夜精進修行的模式——「精進覺悟」(jāgariyānuyoga)之時，總是說到修行者除了中夜睡眠之外，在白晝、初夜及後夜，藉由「經行」與「(禪)坐」(caṅkamaṇa nisajjāya)，淨除諸蓋。⁵⁹如此的敘述表示，經行的訓練應該運用在每日的修習當中，毫無時間上的限制⁶⁰，而且在每次習禪的期間並用經行與禪坐，似乎是威儀運用的最佳策略。《增一阿含·49 放牛品·第8經》與《增壹阿含經·44 九眾生居品·第4經》對於「精進覺悟」的說明較為特別：二者分別

⁵⁶ Pp-a 186,¹³⁻¹⁵: Tattha yo caṅkamantova vipassanaṃ paṭṭhapetvā arahattaṃ patvā caṅkamantova parinibbāti **padumatthero** viyai.

⁵⁷ Sv II 590,²⁴⁻²⁷: Bhagavā upasampādetvā kammaṭṭhānaṃ ācikkhi. So taṃ gahetvā uyyānassa ekam ante caṅkamaṃ adhiṭṭhāya ghaṭento vāyamanto Māraṃ nisedhento saha-paṭisambhidāhi arahattaṃ patvā āgamma bhagavantaṃ vanditvā nisīdi. CSCD 與 BUDISR 網路版分別以 vipassanaṃ vadḍhento (Sv II 182^{CS})與 vipassanaṃ sodhento (Sv II 197^{Thai}) 取代 Māraṃ nisedhento。

⁵⁸ Vism 635,²⁵⁻²⁶: Thero kammaṭṭhānaṃ gahetvā caṅkamaṃ āruya tatiye padavāre aggaphalaṃ arahattaṃ pāpuṇi.

⁵⁹ 《四分律》卷53：「初夜後夜精進覺悟。若在晝日，若行若坐，常爾一心念除諸蓋。彼於初夜若行若坐，常爾一心念除諸蓋。彼於中夜，側右脇，累脚而臥，念當時起，繫想在明，心無錯亂。至於後夜便起思惟，若行若坐，常爾一心念除諸蓋。」(T22, 963c-964a)。另見《舍利弗阿毘曇論》的「勤精進不睡眠」(T28, 621a-b)、《長阿含經》的「精勤覺悟」(T1, 84c-85a)、《雜阿含·275經》的「精勤修業」(T2, 73b)、《瑜伽師地論》的「覺寤瑜伽」(T30, 397b)、《相應部》的 jāgariyānuyoga (SN IV 117)、《十誦律》的「坐法」(T23, 417b-c)、《毘尼母經》的「二時相應法」(T24, 843b)。

⁶⁰ 北天竺禪師佛陀波利的《禪修要訣》(X63, 15c)曾有「經行唯在晝，夜不行也」的主張。但這主張，從初期佛典來看，似乎有待商榷。

在解釋「恒知景寤」與「少睡眠」時皆僅提日、夜經行，完全未說到禪坐⁶¹。這情況若不是經典傳抄錯誤所致⁶²，便代表《增一阿含》的編輯者認為，長時間的經行也能夠達到很好的修行成果⁶³。

關於經行的方法，《阿含》、《尼柯耶》及諸部廣律，只提供簡潔、扼要的說明。相對而言，與戒律、禮節有關的注意事項，廣律倒是有不少的記載。

先說廣律中經行時應注意的規定。此中，有些規定是爲了避免經行者妨礙到他人修行而設立的。如《摩訶僧祇律》說到，穿屐經行會干擾坐禪的比丘，因此佛陀規定不得著屐，也不得在坐禪比丘之前經行。⁶⁴有些是爲了表示尊師重道而設立的，如《四分律》說到，與和尚、阿闍梨或相當之人共同經行時，不應讓自己走在好經行處、高經行處，而對方在惡經行處、低經行處；不應已在前、對方在後；不應反抄衣、纏頸裹頭、通肩披衣，也不應著革屣。⁶⁵有些事項是爲了貫徹戒律的施行，如《十誦律》說，別住比丘不能與清淨比丘同一經行處，不得有好經行處，不得在清淨比丘前經行，也不能兩個別住比丘同一個經行處⁶⁶。有些規定是爲了避免嫌疑、引起社會不良的觀感，如《摩訶僧祇律》說不得在從事性工作者、賭徒、賣酒處、肉市場、獄卒之前經行。⁶⁷

⁶¹ 《增壹阿含·49 放牛品·第8經》：「云何比丘恒知景寤？於是。比丘初夜、後夜恒知景寤，思惟三十七道之法。若晝日經行，除去惡念諸結之想。復於初夜、後夜經行，除去惡結不善之想。復於中夜右脇著地，以脚相累，唯向明之想。復於後夜，出入經行，除去不善之念。如是，比丘知時景寤。」(T2, 802a)。《增壹阿含·44 九眾生居品·第4經》：「云何比丘少睡眠？於是，比丘初夜時，習於警寤，習三十七品無有漏脫，恒以經行。臥覺而淨其意。復於中夜思惟深奧。至後夜時，右脇著地，脚脚相累，思惟計明之想。復起經行，而淨其意。如是，比丘少於睡眠。」(T2, 765c)。另見《增壹阿含·16 火滅品·第4經》：「彼人諸根寂定，飲食知節，竟日經行，未曾捨離意遊三十七道品之法。」(T2, 579c)。

⁶² 對照《增壹阿含·21 三寶品·第六經》，這也是很有可能的。「云何比丘不失經行？於是，比丘前夜、後夜恒念經行，不失時節，常念繫意在道品之中。若在晝日，若行、若坐，思惟妙法，除去陰蓋。復於初夜。若行、若坐，思惟妙法，除去陰蓋。復於中夜，右脇臥，思惟繫意在明。彼復於後夜起。行思惟深法，除去陰蓋。如是，比丘不失經行」(T2, 604a)。依大正藏校勘欄，引文中畫底線的「行」字，在宋、元、明本，作「若行若坐」。

⁶³ 緬甸馬哈希禪師的一位弟子南迪雅禪師，便教人長時間經行。見馬哈希尊者，2006，頁138。

⁶⁴ 《摩訶僧祇律》卷31：「時比丘在天帝釋石室邊坐禪，有比丘著屐在前經行。時，坐禪比丘聞聲已，心不得定。諸比丘以是因緣往白世尊，乃至佛言：從今日後不聽著屐。」(T22, 482b)。《摩訶僧祇律》卷35：「不得在坐禪比丘前經行。」(T22, 506c)。

⁶⁵ 《四分律》(T22, 847b-c)。《巴利律》中，不在長老面前穿托鞋經行的規定，見 Vin I 187。

⁶⁶ 《十誦律》(T23, 237a-b)。另見《巴利律》(Vin II 33-37)、《四分律》(T22, 904b)。

⁶⁷ 《摩訶僧祇律》(T22, 506c-507a)。

關於經行的方法，有部的兩部律典提供身體儀態、動作方向的要點，也說明了如何用心的原則。《十誦律》卷 57 說：「經行法者，比丘應直經行，不遲、不疾。若不能直，當畫地作相，隨相直行，是名經行法。」⁶⁸《薩婆多部毘尼摩得勒伽》卷 6 說：「云何經行？…不得搖身行、不得大駛駛、不得大低頭縮。攝諸根心不外緣。當正直行，行不能直者，安繩。」⁶⁹綜合兩段律文，可得出下列幾項經行的要點：1 直行；2. 不疾速；3. 不急、不緩；4 身正直、不搖擺；5 不過度低頭；6 心向內緣。此中，前五點與身體儀態、動作速度有關，第六點則是經行時用心的原則。獨特的用心方法，是經行有別於一般步行的關鍵。《瑜伽師地論·聲聞地》解釋「覺寤瑜伽」時對經行所作的說明，彰顯了初期佛教經行的這一個特徵：「非身劬勞、非身疲倦、非心掉舉所制伏時而習經行。為修善品，為善思惟，內攝諸根，心不外亂而習經行。不太馳速，不太躁動，亦非一向專事往來而習經行。時時進步，時時停住而習經行。」⁷⁰經行不是單純的來回行走，如何「用心」，藉由經行內攝諸根，令心不外散，以培養善法，是練習經行時，最應關注的問題。

經行時如何「用心」涉及到禪修所緣，即「業處」(kammaṭṭhāna)的運用。業處不同，用心的方式與技巧也就不同。在此，想依巴利佛教對業處的區分法，即前文提到的「毗婆舍那」與「奢摩他」，來探討經行時的禪修業處。《阿含》、《尼柯耶》在描述禪修，如出入息念、四無量心、乃至證入四種禪那之時，不是未提及所採用的威儀，就是僅提到「跏趺坐」(nisīdati pallankam ābhujitvā)。這多少給人一個印象以為所謂的禪修訓練，特別是奢摩他修行，都是以「坐姿」進行。然而，巴利《經集》的《慈經》提到，行、住、坐、臥四種威儀，皆可用來修習慈心。⁷¹若以此類推，其他的奢摩他業處，應該也可以在四種威儀中修習。

在《尼柯耶》裡，毗婆舍那修行可使用四種威儀，這是很明確的。如《增支部·4 集·12 經》說到，比丘在四種威儀，斷除五蓋，觀見五蘊的生、滅。

⁶⁸ T23, 422c。

⁶⁹ T23, 604b。

⁷⁰ T30, 416a-b。

⁷¹ Sn 151: Tiṭṭham caram nisinno va, sayāno yāvatāssa vitamidhho; etaṃ satim adhiṭṭheyya, brahmanetaṃ vihāramidhamāhu. Sn-a 190: Tassattho- evametam mettam mānasam bhāvento so “nisīdati pallankam ābhujitvā, ujum kāyam paṇidhāyā”ti-ādīsu viya iriyāpathaniyamam akatvā yathāsukham aññataraññatara-iriyāpathabādhavaninodanam karonto tiṭṭham vā caram vā nisinno vā sayāno vā yāvata vīgatamidhho assa, atha etaṃ mettājhānassatim adhiṭṭheyya.

⁷²《念處經》所說的「身念處」裡的「正知章」與「威儀章」更明示在四威儀中培養正念以觀見生、滅現象的方法。其中，「威儀章」所述的方法是：「諸比丘！再者，比丘去時，了知：我去；站立時，了知：我站立；坐時，了知：我坐；臥時，了知：我臥。無論身體如何被擺置，他皆了知。」⁷³所謂「去時，了知：我去」或說「行則知行」⁷⁴的敘述，乍看之下，似乎過於普通、讓人難以看出它是一種禪修方法。古代的注釋家也注意到這一點，因此《中部注》解釋說，雖然狗、豺狼行走時也知道自己在行走，但是他們以為是「眾生」、「我」在走，牠們的了知不是「念處修行」(satipaṭṭhānabhāvanā)也不是「業處」(kammaṭṭhāna)。相對地，以經行修習毗婆舍那的比丘，則在經行的當下了知實際上並沒有人、眾生。因為他們了知行走只是純粹的身、心現象：「『我要走』的心生起，這個心產生風，風產生〔身〕表。全身由於心行與風界擴散而向前挪移，這稱為『去』」。⁷⁵若依據注釋書的解釋，《念處經》「行則知行」的教導之重點便在於，於行走時，觀照、了知「心」、「風界」的運作及二者間的因果關係。

覺音的《清淨道論》也曾描述禪修者如何在一個步伐中見到無常、苦、無我：禪修者將一步分為「提腳」(uddharāṇa)、「向前」(atiharāṇa)、「跨越」(vītiharāṇa)、「放下」(vossajjana)、「置地」(sannikkhepana)、「壓下」(sannirumbhana)六個階段。在提腳、向前、跨越三個階段，火、風二界強而地、水二界弱，在放下、置地、壓下三個階段，地、水二界強而火、風弱。禪修者了知各階段的色法在該處即如胡麻子「一段一段、一節一節、一點一點」(pabbam pabbam sandhi sandhi odhi odhi)壞滅。⁷⁶《清淨道論》的這段敘述相當生動地描述了《念處經》「威儀章」所說的依經行「見生滅」(samudayadhammānupassī)的情形。總之，毗婆舍那的經行訓練，其目的不外

⁷² AN II 15,6-11: “Yataṃ care yataṃ tiṭṭhe, yataṃ acche yataṃ saye. Yataṃ samiñjaye bhikkhu, yataṃ enaṃ pasāraye. Uddhaṃ tiriyaṃ apācīnaṃ, yāvataṃ jagato gati. Samavekkhitā ca dhammānaṃ, khandhānaṃ udayavyayaṃ. Ceto samathasāmīcim, sikkhamānaṃ sadā satam. Satataṃ pahitatto ti, āhu bhikkhuṃ tathāvidhan ti.

⁷³ MN I 56,36-57,2: Puna ca paraṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā: gacchāmīti pajānāti, ṭhito vā: ṭhito ‘mhīti pajānāti, nisinno vā nisinno ‘mhīti pajānāti, sayāno vā: sayān ‘omhīti pajānāti, yathā yathā vā pan’assa kāyo pañihito hoti tathā tathā naṃ pajānāti.

⁷⁴ 《中阿含·念處經》卷 24：「比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。」(T1, 582b)。

⁷⁵ Ps I 251,10-13: Tasmā esa evaṃ pajānāti: “gacchāmī”ti cittaṃ uppajjati, taṃ vāyaṃ janeti, vāyo viññattim janeti, cittakiriyaṃ vāyodhātuvipphārena sakalakāyassa purato abhinīhāro gamanan ti vuccati.

⁷⁶ Vism 621-622.

乎是從行走的過程去了知「身」(尤其是腳)、「心」運作的過程，從中發覺身、心皆為無常、苦、無我的事實。

§6. 當代上座部佛教的行禪

早期佛教的經、律所重視的經行訓練，顯然在佛教教團中一直延續著，受到後期重視禪修的佛教徒，包含大乘佛教徒所重視。上文提到，唐朝義淨大師在《南海寄歸內法傳》曾說，當時的印度佛教徒經行僅是為了所謂「一則瘞病，二能銷食」的養身目的。但是，這評論應該是個人的所見與了解，未能充分反映時整個印度佛教徒之所以經行的目的。因為從下列兩個出自唐朝的文獻來看，當時來自印度的僧人的確教導著經行習禪的方法。唐朝的《無畏三藏禪要》記載，來自天竺摩伽陀國，王舍城那爛陀竹林寺的善無畏法師，教導持四句真言的經行方法。⁷⁷另外，從《修禪要訣》可知，來自北天竺，教導大乘禪修方法的佛陀波利，教人守住鼻端的經行方法。⁷⁸這兩種經行方法，若從巴利佛教奢摩他與毗婆舍那二分法來判斷，皆可歸屬於奢摩他的修行。

事實上，經行的禪修訓練，仍然存續在今日不同的佛教傳統之中。這裡想附帶探討的是，奉巴利佛典為圭臬的上座部禪修系統所教導的經行方式。希望藉此了解，當代南傳佛教對初期佛典「經行」的詮釋與闡揚。

描述南傳佛教禪修的英文書籍，多將與「經行」相當的巴利文 *cankama*，英譯為 *walking meditation*，即「走路的禪修」(常中譯作「行禪」或「走禪」)，明白顯示「經行」其實是禪修訓練的一環。大多數南傳佛教禪修系統雖然認同經行作為禪修訓練的價值。但是，並非每一個系統皆將經行與坐禪同等視之。例如，緬甸烏帕慶/葛印卡系統並未教導經行的禪修訓練⁷⁹；緬甸的孫倫

⁷⁷ 《無畏三藏禪要》：「汝等習定之人，復須知經行法則，於一靜處平治淨地，面長二十五肘，兩頭豎標，通頭繫索，纜與胸齊，以竹筒盛索，長可手執，其筒隨日右轉，平直來往，融心普周，視前六尺，乘三昧覺，任持本心。諦了分明，無令忘失。但下一足，便誦一真言，如是四真言，從初至後，終而復始，誦念勿住。稍覺疲懈，即隨所安坐。」(T18, 946a)。

⁷⁸ 《修禪要訣》：「行即經行也。宜依平坦之地，自二十步以來，四十五步以上，於中經行。經行時覆左手，以大指屈著掌中，以餘四指把大指作拳然。覆右手，把左手腕。即端坐少時，攝心令住。謂住鼻端等也，乃行。行勿太急太緩。行只接心。行至界畔即逐日迴身。還向來處，住立少時，如前復行。行時即開目，住即輒閉。如是久行，稍倦即休。經行唯在晝，夜不行也。」(X63, 15)。

⁷⁹ 見「台灣內觀中心」網站的電子書(<http://www.udaya.dhamma.org/Ebook.htm>)。

系統則強調長時間的坐禪⁸⁰。就所教授的經行方法而言，基本上，屬於「止乘者」(samathayānika)的修行系統，會先教導奢摩他的經行方式，如泰國東北森林禪修傳統的代表人物阿姜曼，教導經行時持念「佛陀」(buddho)真言⁸¹。緬甸帕奧系統鼓勵初學者先修習奢摩他業處，特別是出入息念，因此經行時也是以出入息為所緣⁸²。若是屬於「純觀乘者」(suddhaviṇṇāyānika)的修行系統，如緬甸馬哈希系統、泰國隆波田的動中禪系統⁸³，則會直接教導修習毗婆舍那的經行方式。

§7. 馬哈希傳統的行禪方法

在當代上座部禪修系統中，如初期佛典那般，將經行與坐禪同等視為修行不可或缺的訓練，且較有系統地闡述經行之方法者，應該是緬甸馬哈希的念處內觀禪修傳統⁸⁴。傑克·康菲爾德在其《當代南傳佛教大師》一書中，曾如此評論此傳統的禪修方法：「在馬哈希的教法裡，每天持續十六小時的靜坐和經行交替練習，即使從未修學過的在家人，也可經由這種密集的安排迅速開發定力和正念」⁸⁵。依此，馬哈希傳統理當可作為當代南傳佛教在經行教導上一個具有指標性的禪修系統。以下便參考此傳統的禪師之著作，介紹其教導的經行方法，並嘗試探討其方法與巴利佛典之間的對應關係。

馬哈希傳統的密集禪修，總是安排行禪與坐禪交替進行。此傳統認為：一方面，坐禪後經行，有助於平衡定根與精進根，並能克服睡意⁸⁶；另一方面，經行能迅速建立正念與定力⁸⁷。因此，此傳統通常要求禪修者先經行後

⁸⁰ 見傑克·康菲爾德，頁 197，頁 194；Kornfield, 1993, p. 52。

⁸¹ 見 Nyanadhammo, 2003, pp. 22-24。

⁸² 見帕奧禪師，2001，頁 1-6。

⁸³ 此系統的特色是，坐禪時觀照手部規律性的動作。其禪修方法，可見「正念動中禪」網站(<http://www.mahasati.org.tw/>)。

⁸⁴ 如馬哈希的弟子之一喜戒禪師說：“It is as powerful as mindfulness of breathing or mindfulness of the rising and falling of the abdomen.”(經行如同出入息念或觀腹部起伏一樣，是強而有力的修行)。見 Sīlānanda, 1996。

⁸⁵ 見傑克·康菲爾德，頁 197，頁 124；Kornfield, 1993, p. 52。馬哈希傳統在密集禪修時的作息表，見附錄(二)。

⁸⁶ 見傑克·康菲爾德，頁 197，頁 140；Kornfield, 1993, p. 63。

⁸⁷ 如恰密禪師說：“Every session of sitting must be preceded by walking because in walking meditation, the movement of the foot is more distinct than the abdominal movement when sitting. When your meditation practice matures, you may then need sitting meditation for a

坐禪，期望充分發揮經行可能帶來的利益。⁸⁸除了在時間上大量運用經行的訓練外，馬哈希傳統也詳細教授經行的實修技巧，包含其他禪修傳統也會教導的身體姿勢，如背部挺直，固定雙手、步伐莫過大、頭莫過低、收攝眼根，雙眼半闔，目光置於前方地面四至五英尺之處等等。⁸⁹

馬哈希傳統獨特而鮮明的經行技巧，可以說是「放慢動作」、「分段觀察」以及「標記」。「放慢動作」指，禪修者在經行時將行走的速度放慢。如馬哈希禪師說：「最好的方式是走得比平常慢，慢速地走是理想的，不過也要以簡單自然的方式進行」⁹⁰。所謂自然的方式，大概是如喜戒禪師所說的：注意觀照時，腳步自然便放慢⁹¹。對於初學者而言，正念生起的速度尚慢，而平日生活動作又太快，以致於動作無法被清楚地觀照，因此嘗試仔細觀照腳步移動的過程時，動作自然而然便會放慢。由於上述的原因，才有「走得愈慢，你的進步將會愈快」的訓示⁹²。無論如何，放慢動作的標準，是不過緩、不過快，其真正的重點在於：讓正念恰好落在所緣上，並見到身心現象的真實本質。⁹³馬哈希傳統也為此「動作放慢」的技巧找到佛典依據，亦即《彌蘭陀王問經》所說的，禪修者應效法的五個公雞特質之中的第四個特質：「雖有力，卻似無力」(balavā dubbaloriva)⁹⁴。

所謂「分段觀察」的技巧指的是，配合著慢速的步行，將單一步伐視情況劃分為多個階段，加以標記(label)並觀照⁹⁵。馬哈希禪師建議，日常活動的經行，無法走得太慢，只需分為「左腳」、「右腳」。但是，在正式的經行訓練中，初學者將一步分為(1)提腳、(2)移動、(3)放腳三階段，加以觀照。而且，

longer period than walking. When you have reached the sixth stage of insight knowledge, you may practise sitting meditation longer than walking you may sit for two or three hours and walk one hour.” 見 Chanmyay Sayādaw, 1992, chapter 2。班迪達禪師也說：“If fact, a yogi who does not do walking meditation before sitting is like a car with a rundown battery. He or she will have a difficult time starting the engine of mindfulness when sitting.” 見 Paṇḍita Sayādaw, 1993, p. 17。

⁸⁸ 班迪達禪師建議，即使在密集禪修外的日常期間，也應先經行 10 分鐘之後再進行坐禪。見 Paṇḍita Sayādaw, 1993, p. 17；班迪達尊者，2006，頁 20。

⁸⁹ 見 Chanmyay Sayādaw, 1992, Appendix 1 ‘Meditation Guidelines’。

⁹⁰ 見傑克·康菲爾德，頁 1997，頁 140；Kornfield, 1993, p. 63。

⁹¹ Sīlānanda (1996): They do not have to slow down deliberately, but as they pay closer attention, slowing down comes to them automatically.

⁹² 見班迪達尊者，2007，頁 139。

⁹³ 見 Kuṇḍalābhivāmsa, 2001, p. 75。

⁹⁴ 見馬哈希尊者，2007，頁 259-260；班迪達大師，2008，頁 89-90。

⁹⁵ 參考附錄(四)「分階觀察的經行示意圖」。

禪師可視學習者的情況，教導分成較多或較少的階段⁹⁶。例如，喜戒禪師提到，在一步中觀察四個階段：(1)提腳、(2)移動、(3)放腳，和(4)重心轉移⁹⁷。沙達馬然希禪師提到三種將一步分為六階段的方法⁹⁸。第一種分法是：(1)提腳開始、(2)提腳結束、(3)推出開始、(4)推出結束、(5)放腳開始、(6)放腳結束。第二種分法是：(1)想提腳、(2)提腳、(3)想推出、(4)推出、(5)想放腳、(6)放腳。第三種分法：(1)提起腳根、(2)抬起腳指、(3)腳推出、(4)腳放下、(5)觸地、(6)壓下⁹⁹。這種分階觀察的技巧，可以說是承自上文提到的覺音尊者的《清淨道論》。

這分階觀察的技巧，必須配合著另一個技巧，即「標記」(labeling)，也就是在觀照步伐的每一階段時，在心中給與被觀察現象一個大略對應的名稱，如在提腳時，在內心默記「提」。「標記」被認為有助於初學者培養心力與專注力，能夠幫助禪修者精確地觀察所緣。¹⁰⁰依據馬哈希傳統，此技巧的佛典依據，來自於《念處經》的「去時，了知：『我去』」的經文，以及《清淨道論大疏鈔》對「佛隨念」的注解。¹⁰¹

此中，「放慢」與「標記」的技巧，不只被運用在經行，也被運用在坐禪與日常活動的觀照，儼然成為馬哈希內觀禪修方法獨有的標誌。雖然馬哈希傳統對這些技巧都曾提出佛典的根據，但是它們有時仍成為被批評、指責的對象。¹⁰²持平而論，禪修技巧是否適合，原本是有因人而異的問題。對馬哈希傳統而言，「標記」、「放慢」本僅是輔助的技巧，並非修行成功的必要條件。因此，馬哈希傳統同意，當這些技巧沒有發揮原本預設的作用，反而成為干擾時，或當禪修進步到某個階段而不再需要它們時，禪修者可以選擇捨棄這些技巧，而僅關注正念是否保持在禪修所緣之上。¹⁰³

⁹⁶ 見傑克·康菲爾德，1997，頁 140-142。

⁹⁷ 見 Silānanda, 1990, p. 57；喜戒禪師，2005，頁 256。

⁹⁸ 沙達馬然希禪師，2008，頁 48-51。

⁹⁹ 在恰密禪修中心，此六步驟，除了「觸地」的動作以外，可在動作前加上一個觀察「動機」的標記，如「想提」等，如此共形成 11 個階段。

¹⁰⁰ 班迪達禪師(Paṇḍita Sayādaw, 1993, p.16)說：It develops mental power and focus。恰密禪師(Chanmyay Sayādaw, 1992, chapter 2)說：Labelling or naming can lead the mind to the object of the meditation closely and precisely. It is also very helpful for a meditator to focus his mind on the object of meditation。

¹⁰¹ 見馬哈希尊者，2007，頁 238；班迪達大師，2008，頁 73-76、161。

¹⁰² King 提到，孫倫(Sunlun)禪修系統批評「標記」的技巧，見 King, 1992, pp. 139-142。泰國阿姜念認為，走得特別慢是帶著想要見法的貪欲，見 阿姜念，1999，頁 74。

¹⁰³ 若標記干擾專注時，可捨棄標記，見喜戒禪師，2005，頁 252；Chanmyay Sayādaw, 1992,

在馬哈希傳統的經行教導中，除了教導如何觀照「行」的威儀之外，也包含關於走到經行道盡頭時的「站立」與「轉身」的指導，這部分的教導，充分反映了《念處經》身念處「威儀章」裡「住時知住」與「無論身體如何被擺置，他皆了知」的經文。

經行的訓練在《念處經》被列為身念處，因此，乍看之下，依「威儀章」修習經行時，禪修的所緣似乎局限於身體的現象。然而，從馬哈希傳統的教導來看，事實似乎並非如此。馬哈希傳統所教授的毗婆舍那經行訓練，和其坐禪訓練一樣，應用了身、受、心、法四個念處。在分階觀察的教導中，「想提腳」的心理現象，也被列為觀察對象。觀察「想提腳」的心，其實呼應《念處經》注釋書對「行則知行」的解釋(想走的心引生風界)，嚴格來說屬於「心念處」。再者，禪修者被要求去覺察、標記，在經行過程中生起的散亂念頭與思慮。這被認為是對於培養定力十分重要的技巧，如恰密禪師說：若不能察覺心散亂，便不可能培養出定力¹⁰⁴。這種對分心、妄想保持警覺的技巧，正是應用《念處經》「心念處」的教導：「心散亂時，了知心散亂」¹⁰⁵。另外，禪修者在坐禪時被要求去覺察、標記那些把心從基本禪修所緣(腹部的移動)拉走的所有身、心現象；包括散亂的思緒，身體酸、麻、癢、痛等的感受，以及耳聽音聲，眼見形相等一切發生在六根門中的顯著現象。此中，覺察酸、痛等感受是「受念處」；覺察眼見色、耳聞聲的現象則是「法念處」中「處(āyatana)的觀察」。這些觀察的方法，皆同樣被運用在經行的訓練¹⁰⁶。

至此，我們已能大略看出馬哈希傳統如何將散落在《念處經》不同地方的禪修方法融入到實際經行的訓練之中。初期佛教的佛弟子是否如馬哈希傳統一樣使用這些方法與技巧，固然是一個可討論的問題。但是，透過此傳統的詮釋來理解初期佛教文獻的經行時，原本簡略的經行方法顯然變得更有系統、步驟分明，並且具體可行。

chapter 2；班迪達大師，2008，頁 76。

¹⁰⁴ 恰密禪師說：Unless you can note the wandering thought you do not have a [h]ope of concentrating the mind. If your mind is still wandering it just means that you still do not note energetically enough. This ability is indispensable。見 Chanmyay Sayādaw, 1992, Appendix 1 'Meditation Guidelines'。

¹⁰⁵ MN I 59: vikkhittam vā cittaṃ vikkhittam cittaṃ'ti pajānāti.

¹⁰⁶ 見傑克·康菲爾德，頁 1997，頁 130-135, 141；Kornfield, 1993, pp. 57-60, 64。

§8. 結語

文章的最後，歸納上來討論的重點。

依據《阿含》、《尼柯耶》與諸部廣律，初期佛教的經行，除了具有幫助消化、強化身體健康的養身功能之外，它更是早期僧團用以培養定、慧，藉以達至解脫涅槃的重要禪修訓練。由於經行訓練在僧團生活中，佔有相當大比例的時間，所以在諸部廣律便可見到種種圍繞著經行所做的相關說明，包括了經行處、經行堂的設置、經行的時間、禮節乃至實踐方法。

關於經行的禪修方法，雖然經藏記載許多禪修業處，但是，大多未明示禪修業處與經行之間的關係。即使指明某業處可用於經行，也僅提示如何「用心」的簡要原則，並未詳述動作、儀態等身體方面的操作方法。雖然，這方面的缺乏在廣律中獲得了補足，不過，整體而言，經行的方法在早期佛典僅有散在各處(經或律)的簡明記載，沒有一處提供完整而詳實的操作方法。或許正是因為如此，部分後代的佛弟子才未注意經行原本是如同禪坐一樣重要的禪修訓練之事實，而僅僅注意到其去除睡意的次要利益，或是消食、養身的附帶利益。

由於三藏聖典僅提供原則性、大方向的指導，所以經行訓練的具體操作方法與技巧，似乎無可避免地會隨著主觀、客觀條件的不同而呈現多元、變化的面貌。這多少說明了何以當代南傳佛教系統教導著不同的經行禪修方法的現象。緬甸的馬哈希念處內觀傳統，在其禪修教導中，充分利用經行的訓練，有系統地教授經行方法，堪稱當代南傳佛教傳授經行之代表。從其教導可看出該傳統致力將經行方法與巴利佛典文獻，特別是《念處經》緊密結合的痕跡。

在比對此傳統的修法與巴利文獻的同時，我們也可以得知，不少經行時可運用的禪修方法與技巧，記載在與「經行」一詞無關的文段之中。因此，若僅從與「經行」直接相關的文句去把握初期佛教經行方法的面貌，或許可能落入坐井觀天、見樹不見林的危險。就此而言，探討當代禪修傳統如何修習經行，如何將佛典的教導與經行實踐結合，顯然有助於我們了解初期佛教文獻所記載的經行實踐。研究初期佛教禪修時，結合古典文獻的探討與當代修行傳統的考察，應該是一個實際可行且富有意義的研究方向。

【參考書目】

1.佛典

巴利佛典文獻，引用 PTS 版，標示其冊數、頁碼、行數。書名之縮寫，依照《巴利精審辭典》(*A Critical Pāli Dictionary*)。

《大正新脩大藏經》與《卍新纂續藏經》的資料引自 CBETA 光碟 2007 年版。引用出處是依冊數、頁數、欄數之順序，例如：(T30, 517b)。

2.工具書

Pali-English Dictionary, By T.W. Rhys David & William Stede, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1997.

A Sanskrit-English Dictionary: Etymologically and Philologically Arranged With Special Reference to Cognate Indo-European Languages, By Monier Monier-Williams, New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2002.

《廣說佛教語大辭典》，中村元著，東京：東京書籍，2001。

《望月佛教大辭典》，東京：世界聖典刊行協會，1931-1936、1958-1963。

《漢語大詞典》繁體 2.0 版光盤版，香港：商務印書館。

《中華佛教百科全書》，台南：中華佛教百科文獻基金會，1994。

《佛光大辭典》(網路版)，<http://www.hsilai.org/etext/search-1.htm>。

3.論文、專書

Brown, Robert L. (1990). "God on Earth: The Walking Buddha in the Art of South and Southeast Asia." *Artibus Asiae*. Vol. 50. No. 1/2. pp. 73-107.

Chanmyay Sayādaw (1992). *Vipassana Meditation*. Retrieved April, 2004, from <http://web.ukonline.co.uk/buddhism/chanmyay.htm>.

Gokhale, Balkrishna Govind (1972). "Theravada Buddhism in Western India." *Journal of the American Oriental Society*, Vol. 92, No. 2, pp. 230-236.

King, Winston L. (1992). *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga* (1st Indian ed.). Delhi: Motilal Banarsidass. (Original work published 1980).

- Kornfield, Jack (1993). *Living Buddhist Masters* (1st BPS ed.). Srilanka: Buddhist Publication Society.
- Kuṇḍalābhivaraṃsa (2001). *Dhamma Discourse On Vipassanā Meditation*. Yangon: Saddhammaramsi Meditation Centre.
- Nyanadhammo, Ajahn (2003). *Walking Meditation. Thailand: Wat Pah Nanachat*. Retrieved June 2008, from http://www.forestsangha.org/Ajahn_Nyanadhammo_Walking_Meditation.pdf
- Ñāṇārāma (1993). *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledge* (2nd ed.). Kandy: Buddhist Publication Society.
- Paṇḍita Sayādaw (1993). *In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha*. (Aggacitta, Trans.). Candy: Buddhist Publication Society.
- Sīlānanda Sayādaw (1990). *The Four Foundation of Mindfulness*. Boston: Wisdom Publication.
- (1996). “The Benefits of Walking Meditation.” Retrieved April, 2004, from <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/silananda/bl137.html>
- 甘迺斯·齊思克著，2001，《印度傳統醫學：古印度佛教教團之醫學—苦行與治疾》，陳介甫、[許詩淵]譯，台北：國立中國醫學研究所。
- 印順法師，1994，《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞出版社。
- 呂麗華，2001，〈《警寤本生》—Jāgarajātaka 譯注及語義分析〉，《中華佛學研究》第五期，頁 1-25。
- 沙達馬然希禪師，2008，《毗婆舍那實修教學》，凱瑪南荻法師英譯，溫宗堃中譯，台北：南山放生寺。
- 帕奧禪師，2001，《正念之道》，高雄：淨心文教基金會。
- 林崇安，2003，〈經行的重要〉，《法光雜誌》165 期。2008 年 7 月，得自 <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ013/bj013122256.pdf>
- 竺家寧，2001，〈佛經中的複合動詞「經行」與「謂為」〉，《中正大學中文學術年刊》第 4 期，頁 1-25。
- 阿姜念，1999，《身念住內觀法》，凡拉達摩法師中譯，中壢：財團法人內觀教育基金會。
- 阿姜查，1999，《正確的修行》，歸零編譯，中壢：財團法人內觀教育基金會。

- 班迪達大師，2006，《今生解脫》，Bhikkhu Aggacitta 英譯，香光書鄉編譯組譯，嘉義：香光書鄉。
- ，2007，《念處觀—讓煩惱無從生起的馬哈希內觀禪法》，維威卡難陀法師英譯，凱特·惠勒 英編，賴隆彥中譯，台北：橡實文化。
- ，2008，《解脫道上：一顆寬廣而叡智的心》，Mya Thaug 英譯，溫宗堃中譯，台北：內觀禪修中心籌備處。
- 馬哈希尊者，2007，《毗婆舍那講記》，Dr. Ko Gyi、Bhikkhu Aggacitta 等英譯，溫宗堃中譯，台北：南山放生寺。
- 捨棄我禪師，？，《四念處內觀智慧禪法》，張振鵬、蔡偉恆譯，台北：慈善精舍。
- 傑克·康菲爾德編，1997，《當代南傳佛教大師》，新雨編譯群譯，台北：圓明出版社。
- 喜戒禪師，2005，《佛陀親授正念的四個練習》，賴隆彥中譯，台北：橡樹林。
- 廖育群著，2003，《認識印度傳統醫學》，台北：東大。
- 福田永勝美，1990，《仏教医学事典・補ヨ一ガ》，東京：雄山閣。

附錄(一) 諸經、律所列的經行五大利益

利益 佛典	一 能遠行	二 能精進	三 有力	四 少病	五 飲食易消化	六 所得定久住	七 容易得定	八 能思惟	九 除睡
增支部 ¹	1. 堪遠行	2. 堪精進		3. 少病	4. 善消化	5. 所得定久住			
四分律 ²	1. 堪遠行			3. 少病	4. 消食飲	5. 得定久住		2. 能思惟	
十誦律 ³	1. 勤健 ⁴		2. 有力	3. 不病	4. 消食	5. 意得堅固			
	1. 能行			4. 消冷熱病	3. 除風 ⁵	5. 意得堅固			2. 解勞
出曜經 ⁶	1. 堪任遠行		2. 多力	4. 無病	3. 所可食噉自然消化		5. 速得禪定		
佛說七處 三觀經 ⁷	1. 能走		2. 有力		4. 飲食易消不作病	5. 已得定意為久	5. 行者易得定意		3. 除睡

* 阿拉伯數字代表該利益在原資料中的排列順序。

¹ AN III 29,^{25-30,4}: Addhānakkhamo hoti, padhānakkhamo hoti, appābādho hoti, asitaṃ pītaṃ khāyitaṃ sāyitaṃ sammā parināmaṃ gacchati, caṅkamādhigato samādhī ciraññitiko hoti.

² 《四分律》：「經行有五事好：堪遠行、能思惟、少病、消食飲、得定久住。」(T22, 1005c)。

³ 《十誦律》：「經行有五利益：勤健、有力、不病、消食、意得堅固，是名經行五利益。復有經行五利益：能行故、解勞故、除風故、消冷熱病故、意得堅固，是名經行五利。」(T23, 371b-c)

⁴ 「勤」有輕捷的意思，故轉到「能遠行」。

⁵ 這裡的「除風」，可能指消除脹氣。廣律記載，「浴室洗浴」(T23, 422a)、「食粥」(T22, 655c)、「嚼楊枝」(T23, 289b-c)、「食訶梨勒果」(T22, 103a)也都有「除風」的利益。但是，不同處的「除風」顯然意思不盡相同，尚待進一步的研究。關於「風」在傳統印度醫學的說明，見廖育群，2003，59-69。巴利佛典所提及的風病，見甘迺斯·齊思克，2001，頁 151-155。

⁶ 《出曜經》：「如佛契經所說：夫經行之人獲五功德。云何為五？一者堪任遠行。二者多力。三者所可食噉自然消化。四者無病。五者經行之人速得禪定。」(T4, 755a)。

⁷ 《七處三觀經》：「是時佛告比丘：步行有五德。何等為五？一者能走。二者有力。三者除睡。四者飯食易消不作病。五者為行者易得定意，已得定意為久。」(T2, 879a)。

附錄(二)馬哈希傳統的禪 修作息表

班迪達禪修中心的作息表¹

03:00	Wake up bell
04:00—05:00	Sitting Meditation
05:00—06:00	Breakfast and Practice
06:00—07:00	Sitting Meditation
07:00—08:00	Walking Meditation
08:00—09:00	Sitting Meditation
09:00—10:00	Bathing or Practice
10:00—12:00	Lunch, Rest or Practice
12:00—13:00	Sitting Meditation
13:00—14:00	Walking Meditation
14:00—16:00	Dhamma Talk, or Interview
16:00—17:00	Sitting Meditation
17:00—18:00	Walking Meditation
18:00—19:00	Sitting Meditation
19:00—20:00	Walking Meditation
20:00—21:00	Sitting Meditation
21:00—23:00	Optional Practice.

¹ 2008年8月30日，取自
<http://web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita.htm>
頁。

恰密禪師密集禪修營作息表²

04:00	Wake up
04:30—05:30	Walking
05:30—06:30	Sitting*
06:30—07:00	Walking
07:00—08:00	Breakfast
08:00—0900:	Walking
09:00—10:00	Sitting
10:00—11:00	Walking
11:00—12:00	Lunch
12:00—13:00	Rest
13:00—14:00	Sitting*
14:00—15:00	Walking
15:00—16:00	Sitting
16:00—17:00	Walking
17:00—17:30	Drinks served
17:30—18:30	Walking
18:30—19:30	Sitting
19:30—20:00	Walking
20:00—21:30	Dhamma lecture
21:30—22:30	Sitting
22:30	Private meditation

² 2008年8月30日，取自
<http://www.triplegem.plus.com/channy2d.htm>
#RETREAT。

仰光馬哈希禪修中心的作息表³

03:00—0400	(起床) 行禪
04:00—05:00	坐禪
05:00—06:00	(早齋)
06:00—07:00	坐禪
07:00—08:00	行禪 (小參)
08:00—09:00	坐禪
09:00—12:00	沐浴、午齋、隨意在寮房
12:00—13:00	坐禪
13:00—14:00	行禪
14:00—15:00	聞法、小參
15:00—16:00	行禪
16:00—17:00	坐禪
17:00—18:00	行禪
18:00—19:00	坐禪
19:00—20:00	行禪
20:00—21:00	坐禪
21:00—22:00	行禪
22:00—23:00	(在自己的房間裡) 坐禪
23:00—24:00	休息睡眠時間

³ 原資料為緬甸文。2008年8月30日，取自
<http://www.mahasi.org.mm/task.html>

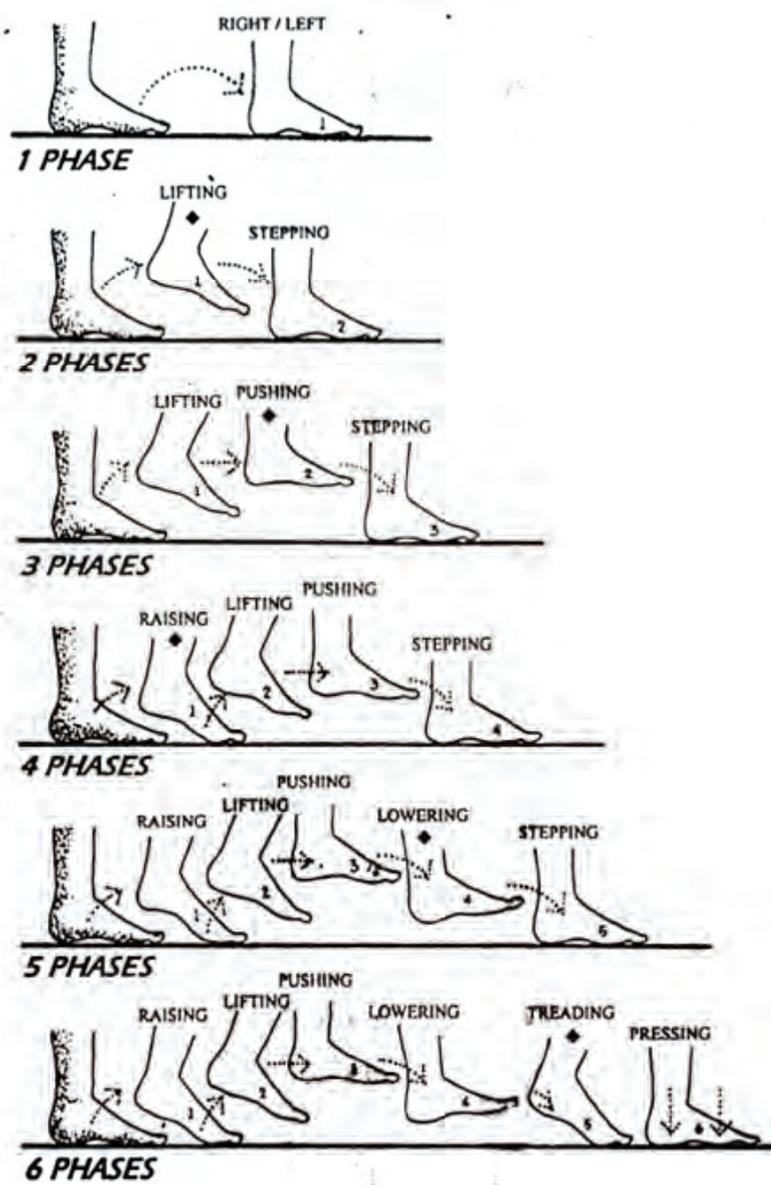
附錄(三) 菩提伽耶的佛陀經行遺跡



位於菩提伽耶(Bodhgaya)，傳說中佛陀開悟後的經行道¹，此道長53英尺、寬3英尺6英寸、高3英尺。

¹ 《大唐西域記》卷8：「菩提樹北有佛經行之處。如來成正覺已，不起于座，七日寂定。其起也，至菩提樹北，七日經行，東西往來，行十餘步，異華隨迹，十有八丈。後人於此豐輒為基，高餘三尺。」(T51, 916b)。

附錄(四) 分階觀察的經行示意圖¹



¹ 此圖得自台北市「佛陀原始正法中心」。中文版可見 捨棄我禪師著，《四念處內觀智慧禪法》，張振鵬、蔡偉恆譯，台北：慈善精舍，頁 10。