

認識與練習「經行」

上悟下禪長老指導，關西・潮音禪寺

釋心傳 整理與執筆

一、界說：

經行 (*caṅkrama*)，行功或行禪，√*kram* (跨步行走、邁進) 的強意形 (或反復形 *intensive; frequentative*) 的陽性名詞，意思為往返走動、來回行進。

二、經行之作用與目標：

在禪修、讀經、與行走的日常之間，做動與靜之適度的健全、調節、與平衡。

以經行之減少昏沈、提振精神，將佛法落實在行住坐臥之日常的活動。

以經行帶動人生與佛法之行進。

以經行隨順禪修的練習；以經行延續禪修的覺受。

三、以禪修為要務在行住坐臥的通用原則：

(1.2. 隨觀身體之儀態軌道的一節 *Kāyānupassanā-iriyā-patha-pabba*)

「比丘們！再者，比丘正在行走的時候，他知曉：『我在行走。』正在站著的時候，他知曉：『我在站著。』正在坐著的時候，他知曉：『我在坐著。』正在躺著的時候，他知曉：『我在躺著。』一一地隨著 (*yathā yathā*) 其身體成為怎樣的舉止 (*assa kāyo paṇihito hoti*)，即一一地如此 (*tathā tathā*) 予以知曉 (*pajānāti*)。」¹

四、經行之可施行的粗略原則：

整全：將身體、心態、修道整合在經行。

放鬆：身體放鬆、心態放鬆、修道放鬆。

暢通：氣血暢通（氣息交換與血液輸送皆達到相當程度的暢通）。

感覺：舉足之腳底逐漸離地，下足之腳底逐漸著地，皆清新地感覺。

覺察：覺察經行之整合運作，並且將身體、心態、修道適度調適到整

合的狀態；覺察知覺對象，但是不攀緣、不抓取、不拒逆；強化覺察力，淨化覺察力，成為清明的知覺裝態；淡化情緒起伏，乃至盡量不起情緒。

牽動：雙腳適度提放，雙手適度擺動。

五、經行之可施行的細緻要點：

身體：稍微落胯。上半身一直維持正直且放鬆。不可彎腰駝背。臉部肌肉放鬆。肩頸肌肉放鬆。

氣息：用腹式呼吸。吸氣時，全身放鬆，呼吸管道與腔室皆放鬆，腹部微凸，嘴巴輕輕閉著，氣息由鼻孔緩慢進入腹腔，再下降到腳底。呼氣時，用意念持續地將骨盆底肌肉（或肛肌）稍微上提，同時將腹部稍微內縮，同時嘴巴可微微打開，氣息由嘴巴與鼻孔緩慢吐出。如此，再吸氣時，嘴巴輕輕閉著，氣息自動會灌注腹腔，到腳底。

牽動：行進時，支撐的腳，要稍微落胯。前進的腳，以髌骨為基準，將腳適度上提；下放時，腳跟先著地，再逐漸地五個腳趾完全著地。雙腳以髌骨、膝關節、腳踝關節、腳趾關節皆潤滑地傳動的方式在交替而行進。

節拍：(a) 吸氣＝移動四步；呼氣＝移動四步。(b) 吸氣＝移動六步；呼氣＝移動六步。(c) 吸氣＝移動八步；呼氣＝移動八步。

修道：以持誦密咒或聖號入手。原則上，吸氣＝一次密咒或聖號；呼氣＝一次密咒或聖號。

註釋

1. 《中部10·念住經》(MN 10: Satipaṭṭhāna-sutta). 參閱：蔡耀明(主編)，《世界文明原典選讀V：佛教文明經典》(新北：立緒文化，2017年)，頁158-159 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2018-2.pdf>).