

经行

法增法师

佛陀最早以经行法（cankama）度了给孤独长者须达多，靠他的赞助并成立了祇园精舍。因此经行是很重要的一个法门。

经行法

我们的姿态是不能长时间保持不变的，坐久了我们想站起来走动，走累了我们想坐下来歇一会，疲倦了想躺下来休养一阵，这是身体的状况。因此对一个修定者来说，安般念坐禅和经行一样的重要。一个修习坐禅的行者，若是被睡意所侵占，就应警觉地选择经行。这对正念的培育，以及提昇用以观照的定力，都是很重要的。

经行是南传佛教常教的修定方法，户内经行虽也行，但户内杂物太多，还有其它人与事易生分心。户外林下空气清凉，选择一条直线约二十到三十步的平坦地面，除去杂枝和树叶，要能清楚看得到小径，来回经行。让心平静安祥，缓缓地走，不论以右或左脚先起步，维持不变，转回原行路时以四或六步（左右合计）完成它，右脚先开步右转，左脚先开步左转。走的时候眼看前方约一公尺处，注意足底接触地面的感觉。经行因为速度非常的缓慢，需要有很强的正念，很仔细地跟随每一个既定的步骤，并细密地觉知经行的开展，若是正念受到杂念的干扰，不能进入下一个既定的步骤，将会跌倒而受伤，所以行者必需很仔细地行走，以免发生意外。虽然经行的目标比安般念来得粗显，但长时间经行可以使行者因为修习行禅而使心获得平静而产生‘止’（samatha），然后因为心专注而产生禅定（禅那 jhana），经行可以达到三禅的境界。

经行时应先起念‘我要行’或‘行走’，念三次才开始走，若以右足先行，应先念‘右足’才走；若以左足先行，应先念‘左足’才走；‘停止’‘转弯’等也一样念三次。念是想，属于名法，身与动作是色法，是四大组合。当经行的正念培育起来时，步伐自然会放缓，达到初禅或二禅或三禅时，皆能进行观照，心静时能观察到平时粗心大意行走所观察不到的细节，行走只是一连串的不断变易与生灭的小步伐，观照时能很仔细地观察到行走是物质与精神的名色法的组合，及观照名色法的变易与生灭的性质。

经行法的观照是：(1) 观照我是名色法的组合；(2) 观照名色法的无常；(3) 观照名色法是苦；(4) 观照名色法无我。阿难陀就是以经行法，整夜经行然后回房修观，而从初果直证阿罗汉的。

经行法四阶

经行法不论是进行那一阶的行走，或者那一位法师所传的经行法，它的目的是在培育起专注的正念与定力，因此必须遵循一些固定的步骤，依这些固定的步骤行走，来培育正念与定力，这样才能获得经行的成果。

经行法初阶应先起念三次‘我要行’或‘行走’，才开始走，若以右足先行，应只念一次‘右足’才走；若以左足先行，应只念一次‘左足’才走，然后走完预定的距离。其他步骤如‘停止’，‘站立’，‘转弯’等也一样念三次才执行。

经行法二阶是延续从初阶进入，脚步缓慢以后，改为每一步念一次‘提起’‘放下’。其他行走如‘左足’‘右足’等也一样。其他步骤如‘停止’，‘站立’，‘转弯’等也一样念三次才执行。

经行法三阶是延续从二阶进入，脚步更加缓慢以后，改为每一步念一次‘提起’，‘向前’，‘放下’。其他步骤如‘停止’，‘站立’，‘转弯’等也一样念三次才执行。

经行法四阶是延续从三阶进入，脚步更加缓慢以后，改为每一步念一次‘提起’，‘上升’‘向前’，‘放下’，‘触压’。其他步骤如‘停止’，‘站立’，‘转弯’等也一样念三次才执行。

在经行时我们的心若是散漫的话，杂念会切断我们的正念。这样子我们就不能连续的念‘我要行’，或‘行走’‘左足’‘右足’‘停止’，‘站立’，‘转弯’等。若是我们有正念，每一念都是念念分明的。

经行法的观照

我们因为不能照见五蕴的生灭，被色相续（rūpassasantati）的假相所覆蔽，所以不现起无常相。又因为不能观照生灭的逼恼，为四威仪所覆蔽，

故不现起苦相。又因为不能观照种种界的分别，为坚实所覆蔽，故不现起无我相。

经行法的观照分为以下几个层次：

(1) 观照我是五蕴，是名色法；念是想，和触，受属于名法；身与动作是色法，是四大组合。

观照时不论是在经行法四阶的那一阶，仔细和敏锐的专注力（正念）当脚被‘提起’时，能明白的观照到是名法生灭后的色法的生灭。‘提起’涉及意门，身门与眼门，在意门的心路过程的因缘条件是：心所依处，法所缘和有分。心依不同的缘生起，包括前生心，所缘，门及依处色，在生起后执行了它的个别作用完毕后就坏灭，然后成为下一个心的缘。在身门的心路过程的因缘条件是：身净色，触所缘，地界和作意。在眼门看经行道的心路过程的因缘条件是：眼净色，色所缘，光和作意。这“提起”的经行是一种混合的心路过程。

从色法来看，在经行的姿势‘提起’上，根据《阿毗达摩论》的分析，它只是名法（即意门的心路过程心）所产生带动的色法（即我要‘提起’行走的心所带动的色法），《阿毗达摩论》分析色法有两种：即四大元素

（mahābhūta）与四大元素所造色，所造色（upādāyarūpa）共有二十四种。四大元素如大地，所造色如树木依地而生长。四大元素，有地界、水界、火界和风界。地界扩展，相是硬，它能作为其它元素立足处，水界黏接同一色聚（rūpakalāpa），特相是流动或溢出，它的作用是增长其它俱生色法，火界特相是热或冷，作用是使同一色聚里的其它色法成熟，风界有移动与压力，特相是支持，作用是使其它色法移动。

心能带动色聚里的八色法（地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素），这八色法中风界特强，由风界而生身表，即是身体的动作‘提起’的行走。其它五门心路过程心（眼、耳、鼻、舌、身）与有分心不能产生带动的色法，只能产生被带动的色法（即业生色

(kammāsamskāra-rūpa)、心生色(citta samskāra-rūpa)、时节生色(utu samskāra-rūpa)与食生色(āhāra samskāra-rūpa)，这五门心路过程心与有分心都能生许多心生色聚，也都会含有八色法，但都是被带动色法。‘提起’的走动时，带动的心生色法持续地生起，被带动的四色法也跟着移动。因此身体的动作‘提起’是地界的皮肉腱骨等粗的色法，被特强的风界推动

和支持而产生‘提起’的动作，此外上升的过程是火界与风界的作用。而在‘放下’或‘触压’时，则火界与风界的作用较劣而钝，其它的三界地界与水界较优而强。

经行时开始只是我走，慢下来时看到是脚在走，再慢下来看到是皮肉筋骨的动作，再慢下来看到是火大和风大产生压缩的腿上升的作用，水大和地大产生下降的作用。至此你已超越概念，见到真实法。

(2) 观照名色法无常；色法的步行一直在生灭，故是无常；名法的想念与脚步的触受也一直在变易，故是无常。

因为五蕴的名色法是很紧密地结合在一起进行的，所以必须仔细并经常地观照经行的名色法。当心念‘行走’时，‘左足’‘右足’等，心念生了就灭，‘站立’，‘停止’，‘转弯’等也一样，心念生了就灭。跟随的是脚步的各种动作如‘左足’，‘右足’，‘站立’，‘行走’，‘提起’，‘上升’，‘向前’，‘放下’，‘触压’，‘停止’，‘转弯’等等，当‘行走’时，‘站立’已经坏灭；当‘停止’时，‘行走’已经坏灭；当‘转弯’时，‘站立’已经坏灭；当‘提起’时，‘站立’已经坏灭；当‘上升’时，‘提起’已经坏灭；当‘向前’时，‘上升’已经坏灭；当‘放下’时，‘向前’已经坏灭；当‘触压’时，‘放下’已经坏灭；当‘停止’时，‘触压’已经坏灭；每一个动作都有‘生’，‘住’，‘异’，‘灭’的四个过程。‘生’是新的动作的开始，‘住’是动作住在某一特定的空间位置与刹那的时间，‘异’是动作从某一特定的空间位置与刹那的时间移动的过程，‘灭’是某一动作的消失。就像电影里的演员的动作，它是由一系列许多小动作组成的，每一个动作都是生了就灭。

观照的结论是，经行名色法只是缘生缘灭之法，因此没有我、人、众生的存在，心中的智慧就生起，因此这样观照走路的过程，只是一系列的名色法在生灭而已，并没有一个“人”在走。这些名色法都是无常、苦、无我，这样才能破除，捨离，放下，和息灭对五蕴的邪见与执取。

(3) 观照名色法是苦；变易的名色法是苦。

接下来观照每一个生灭的心念或经行的触受（名法），以及不停地在生灭的名法，它们是完美吗？圆满吗？是快乐或是苦呢？执取於这些不停地

在生灭的名法有什么利益吗？这数数逼恼的相是不是苦相呢？然後观照每一个动作的生灭（色法），以及不停地在生灭的色法，它们是完美吗？圆满吗？是快乐或是苦呢？执取於这些不停地在生灭的色法有什么利益吗？这数数逼恼的相是不是苦相呢？

犹如一位妇人有三个儿子犯了王法。国王下令斩他们的头。她的长子已被斩首。刽子手已开始斩她次子。她看见了长子的头已斩，又看到次子的头被斩，她便放弃对三子的爱着，知道这个儿子必死无疑。修行者见到诸行的生灭，知道未来生起的诸行也将破灭，因为认知是变易法，是苦，不可乐。

因为生灭的名色法是屡屡逼恼的，是有苦的，是苦的根基，是病患，是痈瘡，是箭伤，是苦恼，是疾病，是祸害，是怖畏，是灾患，不是救护所，不是避难所，不是皈依处，是过患，是痛苦之根，是杀戮者，是有漏，是魔食，是生法，是老法，是病法，是愁法，是悲法，是恼法，是杂染法等种种理由而观「苦」。能作如是观照，而生起怖畏现起智（*Bhayañāṇa*），这是对无常相、苦相和无我相的怖畏。因此观照生是苦，不生是安乐，不生是涅槃，这是通向寂静涅槃之道智。

(4) 观照名色法无我，若名色法无常，一直在变易，是苦，故是无我。

在走动时，是心法先生起，然后色法跟着生起，心生起‘左足’的念，然后左脚才动，心生起‘右足’的念，然后右脚才动，这是发生在我们还活着的时候，这走动只是心法与色法的共同作用。没有一个‘我’在走。若是我们死时，心法不再生起，因此色法也不再生起，由此可再次证明这走动不是‘我’，或‘我的’。

接下来观照诸名色法（行），以是他、是无、是虚、是空、无主、不自在、不自由等种种理由而观无我。

(5) 观照的成果是远离(*vivekanissita*)对五蕴的执取，这是心念处的‘定心’和‘心离贪’。

(6) 观照的成果是离贪(*virāganissita*)，离於五蕴的执取，这是心念处的‘有上心’‘心离贪’和‘心离痴’。

(7) 观照的成果是灭尽(nirodhanissita)，灭尽对五蕴的执取，这是心念处的‘心解脱’。

佛陀说：「为对未生之善法令生，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对已生之善法令住，不忘失，倍修习，广修习，令圆满，起志欲，精进，发勤，策心而持。」(《相应部.正勤相应1经》)修习的过程是不忘所修的善法(经行)，不为恶法(杂念)所侵夺，能念念不忘。然后令善法增长广进，直到断舍尽恶法，生出诸善法，清白无垢染的法，现世乐行，能以知见智慧分别断除诸漏，而达到灭苦的利益。

这个捨离放下和息灭对五蕴的执取过程，佛陀说：「是故比丘离贪欲者心解脱，离无明者慧解脱。若彼比丘，离贪欲心解脱，得身作证，离无明慧解脱，是名比丘断爱、缚、结、慢、无间等，究竟苦边。」(《杂阿含710经》)

若是心有贪欲，瞋恚，愚痴垢，烦恼垢，障碍，覆盖，系缚，等不善行垢，障碍心，覆盖心，遮蔽心，心则不开，不明白，不净。若是心无贪欲，瞋恚，愚痴垢等，心则开，明白，清净，因为无有覆盖，故心开悟。

阿难陀 (Ananda) 在佛涅槃後以三个月的时间，精進经行，並配合观照，在证悟前夜，他就是以经行法，整夜经行然后再修观，到天亮时，他感到疲倦，走回草寮，坐在床上，慢慢躺下时，头还未触及枕头，他的七觉支波罗蜜已臻圆满，而从初果直证阿罗汉。观照走路的过程，只是一系列的名色法在生灭而已，并没有一个“人”在走，这些名色法都是无常、苦、无我。

阿难陀的例子说明一个修行者不须靜坐，纯靠平常生活中持戒清淨，常作观照无常、苦、无我而达到解脱。

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。