

## 經行的重要

林崇安

在《阿含經》中，常常提到佛陀和弟子們在露地經行，什麼是經行呢？《瑜伽師地論·聲聞地》說：

「言經行者，謂於廣長稱其度量一地方所，若往、若來，相應身業。」

所以，經行是在一段適當的距離內（約十幾步）來回行走。行走時，全身放鬆，雙手抱在胸前或握在身後，以自然而舒適的步伐行走，內心一直覺知腳的移動，但不要東張西望，《聲聞地》說：

「內攝諸根，心不外亂而習經行，不太馳速，不太躁動。」

在今日充滿緊張和壓力的生活中，經行便是一個方便而簡單的紓解壓力的方法。經行時不但可以紓解壓力，還可以淨化心靈，在《雜阿含 503 經》中，佛陀對目犍連說：

「目犍連！若此比丘，晝則經行、若坐，以不障礙法自淨其心；初夜若坐、經行，以不障礙法自淨其心；於中夜時，出房外洗足，還入房右脅而臥，足足相累，係念明相，正念、正知，作起思惟；於後夜時，徐覺、徐起，若坐、亦經行，以不障礙法自淨其心。目犍連！是名比丘慳勤精進。」

所以，佛弟子們在清晨、白天和初夜要常常經行、晏坐以自淨其心，才合乎「慳勤精進」。經行可以擺脫昏沈和睡眠的障礙來淨修其心，還可以很快得到正定和證果。在《根本說有部毘奈耶破僧事》17 卷中，寶德長者子問阿難尊者說：

「尊者！云何苾芻，決定修行，早得成就，意得正定？」

阿難回答：

「如佛所說，受三摩地，勤苦經行，速得正定。」

寶德長者子便不斷經行，但是用功用過了頭，佛陀出來指點他：

「就像調絃，絃調得太緊或太鬆，聲音都不好聽，只有不鬆不緊才會好聽，同樣的，修行時不要用功用過了頭，也不要太過慢緩，要處中而行。」

聽了佛陀的教導，寶德長者子便以輕鬆而覺醒的心來修行，很快就證得了阿羅漢的果位。值得注意的是，阿難尊者也是在有限的時間內，透過經行，迅速證得阿羅漢的果位，而不是用靜態的禪定。總而言之，在釋迦牟尼佛所教導的禪修中，經行佔有顯著而重要的地位。

就一般世俗的角度來看，每天早上若能經行一小時，許多慢性疾病會因腳部的運動而有所改善，飯後經行半小時，更有益於消化；常常經行也可以減緩骨骼疏鬆症。又由於以輕鬆而覺醒的心來經行，訓練久了，內心自然穩定而不再有情緒上的問題，同時自己對抗疾病的免疫力也會增強。所以，在今日充滿壓力的環境中，經行是一個值得推薦的好方法。