

序

世尊在開示中，曾明確的說明那些才是修行的項目，若行者不好樂於此，通常都會被世尊呵責，就像低舍比丘那樣。（《雜阿含·271 經》）相反的，若行者自知樂欲於此，也會受到世尊的稱歎，即如難陀比丘那般。（《雜阿含·275 經》）

因此，這些修道的項目，勢必為每位行者所重視，以及自願去履行的正道，否則無法契應世尊的本懷。其主要的內容為：「守護根門、飲食知量、初夜後夜精勤修業、正念正知。」而此書，欲討論的止觀輔行，集中於第三項「初夜後夜精勤修業」，為什麼呢？因為「睡眠」是有情的生理與心理之自然現象，而「經行」又是此種現象最常提出的對治方法之一，且加上兩種內涵的專文，在學界成果不多，由此因緣，我才有萌生邀請溫宗堃善友的作品，合編為《止觀輔行》，



以示對止觀的修習，提供輔助的參考。

感謝一切促成的善緣，也由衷期許與所有眾生，
共同藉由止觀而順入正法的涅槃城。

釋開仁 · 2010/8/21

寫於默然堂

淨治睡眠的禪修傳統

釋開仁

提 要

不管修行人如何意志堅定，或是異熟果報的根身有任何的差異，睡眠（middha）是五蘊身心無法避免的調適狀態，這項生理與心理必須克服的問題，端視我們如何依循世尊的教誨來實踐與對治。

世尊在《雜阿含》（241 經）對初學曾言「寧當睡眠，不於彼色而起覺想」，看似鼓勵初學可安心睡眠，然而實際上經文的末端，世尊則交代心性調善者應「我當不眠，亦不起覺想」，為解脫者必具之精神。



睡眠與昏忱息息相關，為五蓋之一，黑暗相乃其特徵，經論多以光明想為淨治方法，雖則說世尊並不反對調適色身的睡眠或小憩，不過始終提醒修行者必須保持正念正知以待之，勿讓此項生理無法避免的調適——睡眠，成為懈怠放逸的推力，讓白法隱沒。

一、前言

佛法中的道理既深又廣，若要從基礎學習，也得要按部就班，才能井然有序地體會出佛法由淺入深的堂奧。正如經論所言：唯有次第學、次第行，才有辦法次第證。

本文欲探討的主題，不是深奧的義理或哲學性思辨的問題，它是平實而且是每天都要面對與接受的考驗——睡眠（*middha*），¹不管修行人如何意志堅定，或是異熟果報的根身有任何的差異，睡眠是五蘊身心無法避免的調適狀態，這項生理與心理必須克服的問題，端視我們如何依循世尊的教誨來實踐與對治。

佛法真的一點都不玄妙，它可以由認知到親身體證，因此每個想修行解脫的人，都可依著自己的能力逐步地實踐與完成整個過程。所以，筆者欲透過世尊在經律論中有關「睡眠」的開示，呈現出世尊對「睡眠」的看法，以及如何有效地淨治這項習慣，使修行人二六時中都能保持正念正知，不待時的如實體證正法之內涵與精髓。

眾所周知，古德曾說：「寧在大廟睡覺，不在小



廟辦道。」這到底要表達什麼深義呢？是不是說在大廟住就可以大大方方的睡覺呢？這問題筆者曾在閱讀《阿含經》時，看過一則相似的說法，如《雜阿含》（241 經）世尊有說：

諸比丘！睡眠者是愚癡活，是癡命，無利、無福，然諸比丘寧當睡眠，不於彼色而起覺想。若起覺想者，必生纏縛、諍訟，能令多眾起於非義，不能饒益安樂天人。²

引文明顯的看出，世尊雖則說明睡眠有種種過患，卻也鼓勵比丘「寧願睡眠，也不要於外在的色等五蘊起種種的覺想」，因為這會帶來更多的世間煩惱，對人天安樂無所裨益。照這裡看來，世尊似乎也沒有反對睡眠。

不過，在《佛遺教經》中，世尊卻說：

中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。³

在這裡世尊又為何要說「莫以睡眠因緣令一生空過」呢？而且，世尊於《雜阿含》（271 經）對比丘說的更明白，如說：

是低舍比丘是愚癡人，不守根門，飲食不知量，初夜、後夜心不覺悟，懈怠懶惰，不勤精進，

不善觀察思惟善法。彼於分別法，心樂修梵行，
離諸睡眠，於正法中離諸疑惑，無有是處。⁴

經義重點就是要勸發懈怠的比丘精進用功，修諸
梵行。那麼，這與上述「寧當睡眠」的意義，就出現
差異了！其中的理由，我想透過經律論對睡眠的看法
中，多少釐清這些觀點，並提供世尊對睡眠的應對態
度，換句話說，就是希望這些輔助止觀禪修的相關文
獻——或稱為佛教禪修傳統的教理，清楚地呈現輔行
的功用，以便能淨治睡眠這項習慣性。

二、睡眠的語義

佛法任何的世俗流布，皆有讓世俗認知的方式，
也因為這樣，佛法裡頭的名相用語，都有各自的定義
範疇。印順導師對於五蓋之昏沈睡眠蓋，詮釋為「昏
沈的心情昧劣下沈，與睡眠鄰近，這是從闇昧相而來
的。」⁵然而，特重法相辨明的阿毘達磨論書，對此「睡
眠」如此平常的用語，也存有著許多的定義。如《舍
利弗阿毘曇論》卷 13 說：

云何睡眠？煩惱未斷，身不樂、不調、不輕、
不軟、不除，是名睡。



云何眠？煩惱未斷，心蒙蔽覆蔽，是名眠。⁶

此論將「睡」與「眠」分開來解釋，說「身」不調適是名「睡」；而「心」蒙蔽無光明，就是「眠」。另，此論亦有說睡眠是「心垢」，⁷值得留意。若依《八犍度論》相比對：睡，應是昏沈的另一譯；後來的《成實論》卷 10 亦云：「心重欲眠名睡，心攝離覺名眠。」⁸然而，有部傳承的論典，也有不少有關「睡眠」之定義，現羅列如下：

《八犍度論》：染污心眠夢⁹，是謂睡眠相應。¹⁰

《發智論》：諸心睡眠，昏微而轉，心昧略性，是謂睡眠。¹¹

《法蘊足論》：謂諸眠夢，不能任持，心昧略性，總名睡眠。¹²

《集異門足論》：染污心中，所有眠夢，不能任持，心昧略性，是名睡眠。¹³

從上述論典的內容來看，只有《舍利弗阿毘曇論》有提及「身」不調適為睡的看法，很有意思！而《八犍度論》及《集異門足論》則直指此乃「染污心」，是《發智論》與《法蘊足論》所沒有的！

《發智論》的註解書《大毘婆沙論》卷 37 也有針對此作進一步的詮釋，如說：

云何睡眠？答：諸心睡眠，惛微而轉，心昧略性，是謂睡眠心。

睡眠者：顯此但與意識相應。惛微轉者：顯異覺時及無心定。心昧略性者：顯此自性是心所法，謂略即簡五識相應，昧簡諸定及分別意。¹⁴

有部正宗的論師解釋睡眠是「但與意識相應」的狀況，而且還加以分別睡眠有二種，如說：

然諸睡眠略有二種：一、染污。二、不染污。諸染污者：佛及獨覺、阿羅漢等，已斷遍知。不染污者：為調身故，乃至諸佛，亦現在前，況餘不起。

故知諸佛亦有睡眠。是故睡眠通五趣有，中有亦有，在胎卵中諸根身分已滿足者亦有睡眠。¹⁵

有部論師說世尊的色身是有漏的，所以，也會因為調適色身而需要睡眠，但是這不與染污法相應。論師甚至於強調說：不只五趣眾生，乃至中有的有情也需要睡眠，或是還在胎、卵當中，諸根、身分都已經完具的幼兒也是一樣。由此觀之，有部認為睡眠是不定的法，能通善、惡、無記等三性，但這只是欲界眾生需要而已，色、無色界的眾生是不需要的；在修行的斷證上，則必須在見道位及修道位當中斷；而在我



們的六識，也只是與意識相應的。

其實，水野弘元教授對「睡眠」的考察，甚為詳細，其中有提及：

關於睡眠的定義說明，在尼柯耶、阿含中並不存在，直到阿毗達磨時代才出現。而且，初期阿毗達磨的睡眠定義，也不是當作心所法的睡眠，而是說明五蓋之睡眠時的定義。原因是，諸派在初期論書中都尚未將睡眠算在心所法內，是後來才當作心所法。

將睡眠加到心所法分類中，世親的《俱舍論》是最早的，而他是將睡眠收置於不定心所中。就巴利佛教而言，睡眠是不善心所，只和不善心相應，而這似乎是因為此一睡眠是只限於當作五蓋而說的睡眠。相反地，有部和瑜伽行派認為，睡眠存於欲界一切善、不善、無記。¹⁶

這些內容可歸納出，睡眠的定義其實是到了阿毘達磨的時代才被提出來討論，不過早期論書談到睡眠的定義是在說五蓋之時，加到心所法中，是後來的論書才有的，其中又屬《俱舍論》最早，該論將睡眠攝在不安心所中，另外，有部與瑜伽行派認為睡眠是存在於欲界的善心、不善心、無記心中，這與巴利佛教

不同。巴利佛教似乎囿於五蓋中的睡眠，而判攝睡眠是不善的心所。

從中，筆者覺得擁有自相定義的法，雖則說在觀照中有其被認識的必要，真所謂認識它才能觀破它；然而，也不難發現，若某個內心的現象被附上特定的意義後，往往修行者不易進入無自性的領域，先不論有沒有先入爲主的觀念，但可確定一點就是，有時佛說的法，有應機的因緣，猶如上舉「睡眠」即可明了，它到底應該判攝爲心所法嗎？若是心所法，那它是屬於善、還是不善的心所呢？從中明確可以知道，「睡眠」已出現了分歧的說法。這難論對錯，而從早期側重五蓋的說明，或可得知修行者應對治會影響修行而與正念正知相反的「睡眠」，讓心回到明淨的境界。

三、世尊對睡眠的看法

(一)「內不正思惟」與「外親近惡友」是令

五蓋生起的原因

對於睡眠在論典中的定義，已簡述過。現在，筆者欲透過經論中的資料，來探索世尊看待睡眠的態



度。如《雜阿含》（716 經）世尊告諸比丘說：

於內法中，我不見一法，未生惡不善法令生，已生惡不善法重生令增廣，未生善法不生，已生則退，所謂不正思惟。諸比丘！不正思惟者，未生貪欲蓋令生，已生者重生令增廣；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令生，已生者重生令增廣。未生念覺分不生，已生者令退；未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令不生；已生者令退。¹⁷

又《雜阿含》（717 經）世尊對比丘們說：

於外法中，我不見一法，未生惡不善法令生，已生者重生令增廣，未生善法令不生，已生者令退，如惡知識、惡伴黨。惡知識、惡伴黨者，未生貪欲蓋令生，已生者重生令增廣；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令生，已生者重生令增廣。未生念覺分令不生，已生者令退；未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令不生，已生者令退。¹⁸

從這兩部契經看來，「內不正思惟」與「外親近惡知識」是令五蓋生起的原因。從此觀之，內在的不如理思惟，或外在與不善的朋友親近，都可能讓尚未

生起的睡眠蓋生起，已生起的更加增盛！依此推知，對治睡眠的方法，內心應常思惟法義，而外在則應結交精進的善友！

（二）為何佛會說「寧當睡眠，不於彼色而起覺想」？

筆者在第一章的問題意識引文說世尊亦鼓勵「寧當睡眠」，而且出處來源為古老的《雜阿含經》，這到底理由何在呢？其實，從《雜阿含》（241 經）的全文來看，是這樣的：

諸比丘！睡眠者是愚癡活，是癡命，無利、無福，然諸比丘寧當睡眠，不於彼色而起覺想。若起覺想者，必生纏縛、諍訟，能令多眾起於非義，不能饒益安樂天人。……多聞聖弟子作如是學：睡眠者，是愚癡活，癡命，無果、無利、無福。我當不眠，亦不起覺想，起想者生於纏縛、諍訟，令多人非義饒益，不得安樂。

19

原來這部經所說的道理有兩個層次，首先世尊先以欲鉤牽，而說「寧當睡眠，不起覺想」，可是，當遠離諸外境的粗重煩惱之後，則次第令起正念正知，



斷諸睡眠，亦不起覺想。這在有部的《大毘婆沙論》卷 37 中，有一註解：

問：若於夢中非福增長，何故佛說：「寧當睡眠勿起惡覺。」？

答：如人覺時數起種種增上惡覺，眠時則無，故作是說；非謂夢中一切非福皆不增長。²⁰

由此觀之，世尊說「寧當睡眠」是相對於清醒時起無明造業而說的，也就是說莫讓粗重的煩惱串習，暫離塵境，自亦能暫息惡覺想。有部論師說這並非意味著睡覺作夢就不會讓惡法增長，如果只是遠離了境而心沒有遠離，連作夢也一直持續這種不善的想法，非福業也會隨之增長。另一方面，若反反覆覆的思惟，也會導致失眠等問題——所以離開境界也得放下不善的想法，不過遠離了境，至少減緩重業產生的可能性。又，《成實論》卷 14 亦有解說此經，如說：

寧當睡眠勿起此等諸不善覺，應當正念出等善覺。所謂出覺，不瞋、惱覺；八大人覺。欲覺者，謂依欲生覺，於五欲中見有利樂，是名欲覺。為衰惱眾生，是名瞋覺、惱覺。行者不應念此三覺，所以者何？念此三覺則得重罪。²¹

起不善尋伺是造業的根本（菩提長老談八正道時

提及正思惟對治貪與瞋二不善根，而貪即欲覺，瞋即恚與害二覺²²），所以，論師們皆依照世尊的教誨說「寧當睡眠勿起此等諸不善覺」。然而，值得思索一下就是，難道睡眠也可以對治不好的覺想嗎？又或是睡眠可作為惡覺熾盛的初學者之另類的對治法門呢？而這種習慣或方式，又是否適合於所有的修行者呢？諸如此類，下文多少會做一些討論，而無法辨明之處，則留待讀者自行思考了。

（三）經論對於睡眠過患之說明

1、《阿含經》所說

此外，同樣在《雜阿含經》中，還有不少世尊開示睡眠過患的佐證，如《雜阿含》（598 經）說：

沉沒於睡眠，欠味、不欣樂，飽食、心憤鬧，懈怠、不精勤，斯十(七?)覆眾生，聖道不顯現。²³

又《雜阿含》（715 經）亦說：

何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱，不樂，欠味，多食，懈怠；於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡



眠蓋食。²⁴

這個令「聖道不顯現」的「睡眠蓋」，有其本身特質所在，也有其生起的因緣條件，這是修行者應該要了解與克制的。

上述漢譯的《雜阿含經》經文，對應南傳《相應部》的內容，意義相當，²⁵五個重要的術語，現比照如下：

《雜含》(715 經)	《雜含》(598 經)	相應部
1、微弱	沉沒於睡眠	cetaso linatta 心的退縮
2、不樂	不欣樂	arati 不樂
3、欠呿 ²⁶	欠呿	vijambhita 打呵欠
4、多食	飽食	bhattasammada 飯後的睡意
5、懈怠	懈怠	tandi 懶惰

這些是睡眠的因緣，實概括了「身」與「心」兩方面的羸弱。也由此得知，睡眠的生起是有因有緣的，其中更讓我們知道於什麼狀況它才會出現，例如：心無力、不快樂、腦部缺氧要打呵欠時、吃太飽或懈怠生起之時，都有可能侵蝕我們光明的心境。

2、《大智度論》所說

另外，像《大智度論》卷 17〈1 序品〉亦在解釋睡眠蓋時提及：

睡眠蓋者，能破今世三事：欲樂、利樂、福德。能破今世、後世、究竟樂，與死無異，唯有氣息。如一菩薩以偈呵睡眠弟子言：

『汝起勿抱臭身臥，種種不淨假名人！
如得重病箭入體，諸苦痛集安可眠！
一切世間死火燒，汝當求出安可眠！
如人被縛將去殺，災害垂至安可眠！
結賊不滅害未除，如共毒蛇同室宿，
亦如臨陣白刃間，爾時安可而睡眠！
眠為大闇無所見，日日侵誑奪人明，
以眠覆心無所識，如是大失安可眠！』

如是等種種因緣，呵睡眠蓋。²⁷

上文龍樹菩薩語重心長的說到睡眠能破壞今世、後世的安樂，乃至涅槃的究竟樂，並說熟睡了，就與死沒有兩樣，只是氣息尚存而已。這實在是一針見血！呵睡眠偈更精闢的說，我們煩惱未除猶如重病苦痛，哪可安眠！死亡的火焰熾盛的燒毀這個世間，正應求



出離，怎麼還能安穩的睡眠呢！如果你就要被抓去砍頭了，還睡得下嗎？煩惱一天不除，臥室裡的毒蛇就一天不出，好比沙場上亮白的刀刃已經架在你的脖子上了，你怎還能安心的睡！心識被睡眠給蒙蔽而不明了，這樣大的過失安能不察！眠而不覺，死有誰哀？²⁸

3、《瑜伽師地論》所說

另外，在《瑜伽師地論》中，說到與積集涅槃資糧相違逆的有五法，其中就有「喜眠」的過患，如說：

復次，為住涅槃，仍未積集善資糧者，略有五種違資糧法：

一者、憶念往昔笑戲、歡娛、承奉等事，因發思慕俱行作意，生愁歎等。

二者、由彼種種為依，於所領受究竟法中，多生忘念，令於諸法不能顯了。

三者、所食或過、或少，由此令身沈重、羸劣，於諸梵行不樂修行。

四者、喜眠，不串習斷，故為上品睡眠所纏。

五者、親近猥雜而住，遠離諦思正法加行。

如是五種違資糧法。²⁹

睡眠，是調適色身（生理）的方式之一，有部阿毘達磨論師認為世尊也會有與不染污相應的睡眠，因此，以生理的負荷壓力來說，睡眠有恢復體力的正面意義。可是，像《瑜伽師地論》所言的「喜眠」，反應出將睡眠養成了習慣性，而且讓善法或聖道法不串習修，相對的，也就難以獲得聖道的取證了。

《瑜伽師地論》是一部對止觀禪修解說非常詳盡的論典，對此睡眠的問題，當然會多加筆墨，除了上述與積集涅槃資糧相違逆的五法之外，其在論究三學的修習與障礙時，亦提說：

謂於修學增上戒時，無慚、無愧數數現行，能為障礙；

若於修學增上心時，昏沈、睡眠數數現行，能為障礙；

若於修學增上慧時，簡擇法故，掉舉、惡作數數現行，能為障礙。³⁰

這裡明顯的說禪定的獲得，必然要將心長時間安住於所緣境上，若沒有耐心，或是意志薄弱，時常被「昏沈、睡眠」所戰勝，當然就難以成就三學中的定學了。

然而，有趣的是，在《瑜伽師地論》卷 77 則翻此



說，如：

世尊！於五蓋中幾是奢摩他障？幾是毘鉢舍那障？幾是俱障？善男子！掉舉惡作是奢摩他障；昏沈睡眠、疑是毘鉢舍那障；貪欲、瞋恚當知俱障。³¹

這裡所說的「昏沈、睡眠、疑，是毘鉢舍那障」明白的指出「睡眠」是障礙慧觀的因緣，也就是說與上面談「昏沈、睡眠」是修習禪定的障礙之說法，有明顯的不同。這兩種說法的差異性，有待考察。

同此，《成實論》存有比較吻合睡眠是障礙慧觀的說法，如說：

貪欲、瞋恚能覆戒品；掉悔能覆定品；睡眠能覆慧品；有人為除此蓋故，說是善、是不善，是人於中生疑：為有為無，此疑成故能覆三品。³²

睡眠以慧為藥，掉悔以定為藥。³³

不過，若從《大毘婆沙論》卷 48 多處說「昏沈睡眠障智慧」來看的話，³⁴則此類異說不僅存於《瑜伽師地論》了。總之，「睡眠」會障礙「定、慧」的修習就對了。

此外，《瑜伽師地論》卷 34 更提及因睡眠而起增

上慢的說明，如說：

復有一類闇昧愚癡，於美睡眠之所覆蓋其心，
似滅非實滅中起增上慢，謂為現觀。³⁵

由此觀之，修習止觀的時候，假如忘失正念正知，有時會因「似滅非實滅中」，或潛藏的隨眠煩惱讓自心不知覺地萌生增上慢而謂為見道，實是不得不加以提高警惕了。

四、睡眠對修道的意義

（一）合適的睡眠方法

既然上一節多處提到「睡眠」障礙「定、慧」的修習，那修行者究竟應該如何讓身體可以適度休息，而又不障礙修行定、慧呢？在《瑜伽師地論》有相當精湛的闡述，今分幾個部分來做說明：³⁶

1、修習覺寤瑜伽是為了要對治「順障法」

《瑜伽師地論》卷 21〈聲聞地〉說：

云何初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽？謂彼如是食知量已，於晝日分，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。於初夜分，經行、宴坐二種



威儀，從順障法淨修其心。過此分已，出住處外，洗濯其足，右脇而臥，重累其足：住光明想、正念、正知、思惟起想。於夜後分，速疾覺寤，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。

如是名為初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽。³⁷

從上獲悉，修習覺寤瑜伽就是爲了要對治「順障法」，而順障法依卷 24 來看就是指「能引生五蓋之法」。其實，《瑜伽師地論》卷 21 所敘述的「覺寤瑜伽法」，與《中阿含·33 侍者經》中，世尊教導阿難「獸王師子臥法」之內容非常相合，多了獸王師子的譬喻，比論書來得生動有趣。³⁸

不過，卷 24 只羅列種種的順障法，並無與五蓋相對配對，然而，比對卷 11 五蓋之食的地方，自可明了「淨妙相能引生貪欲蓋」、「瞋恚相能引生瞋恚蓋」、「黑闇相能引生昏沈睡眠蓋」、「親屬、國土、不死尋思，追憶昔時笑戲、喜樂、承事隨念，能引生掉舉惡作蓋」以及「於三世非理法思能引生疑蓋」。³⁹當然，與本文相關者，以「黑闇相能引生昏沈睡眠蓋」爲首，這「黑闇相」接下去會詳細討論。

其實，若比照《大毘婆沙論》，即知彼此關係相

當密切，簡略如下表：

	《瑜伽師地論》		《大毘婆沙論》卷 48 ⁴⁰	
五蓋	卷 24 ⁴¹	卷 11 ⁴²	食	對治
貪欲	淨妙相	不淨相	淨妙相	不淨觀
瞋恚	瞋恚相	仁慈 賢善	可憎相	慈觀
昏沈 睡眠	黑闇相	光明相	五法爲食：一、瞢 憤。二、不樂。三、 頻欠。四、食不平 性。五、心羸劣性	毘鉢舍那
掉舉 惡作	親屬、國土、 不死尋思， 追憶昔時笑戲、喜樂、 承事隨念	奢摩他	四法爲食：一、親 里尋。二、國土 尋。三、不死尋。 四、念昔樂事	奢摩他
疑	於三世非理法思	緣、 緣起	三世相	緣起觀

由上表清楚得知，《瑜伽師地論》對於「昏沈睡眠」的生因，只簡單的說爲「黑闇相」，或「沈相」，爲癡行性所攝；⁴³然而，《大毘婆沙論》則詳述的說有五法滋養「昏沈睡眠」，與後來的《成實論》所言相同。⁴⁴



2、合理的睡眠時間

按論卷 21 說：修行者在白天應保持在經行與坐禪兩種威儀中，至於天色暗後，論說「初夜分」與「後夜分」同樣要做到像白天保持在經行與坐禪兩種威儀中。只有「中夜分」才允許「右脇而臥」，不過卻要求「住光明想」、「正念」、「正知」以及「思惟起想」。按現代的晝夜各十二小時來計算，「夜為三分」就是將十二小時除於三，一分有四小時（ $3 \times 4 = 12$ ）。言下之意，可躺臥的「中夜分」只有四小時。

攸關於此，印順導師在《成佛之道》中詮述，明顯的同意中夜四小時的看法，如說：

為了休養身心，保持身心的健康，睡眠是必要的。依佛制：初夜（以六時天黑，夜分十二小時計，初夜是下午六時到十時），後夜（上午二時到六時），出家弟子都應過著經行及靜坐的生活。中夜（下午十時到上午二時）是應該睡眠的，但應勤修覺寤瑜伽。換言之，連睡眠也還在修習善行的境界中。⁴⁵

有趣的是，同樣是《瑜伽師地論》，對於「中夜分」卻出現另外一說，如卷 24 說：

言初夜者，謂夜四分中過初一分是夜初分。

言後夜者，謂夜四分中過後一分是夜後分。⁴⁶

由上述的論意可了知，這裡分別「夜爲四分」，一分則爲三小時（ $4 \times 3 = 12$ ）。初夜分爲三小時，後夜分亦然，那中夜分則應有兩分，各三小時計算的話，休息時間達六個小時。然則，依窺基的算法，中夜似乎還是四小時，遁倫等同。⁴⁷

文中明顯有說：「初夜分」與「後夜分」均要「經行、宴坐，從順障法淨修其心」，而「中夜分」應該「洗足、右脅而臥、住光明想而臥」。由此可知，中夜應該修養生息，但非放逸而眠。至於要休息四小時或六小時，則請讀者各自抉擇了。

3、中夜分有關睡眠的修法：

住光明想、正念、正知和思惟起想

論在卷 24 說到「常勤修習覺寤瑜伽者」的內涵，與卷 21 相當，略爲不同之處，乃如下所言爲了精進力求「當成辦佛所聽許覺寤瑜伽」之法：

常勤修習覺寤瑜伽者，謂如有一世尊弟子，聽聞覺寤瑜伽法已，欲樂修學，便依如是覺寤瑜



伽，作如是念：我當成辦佛所聽許覺寤瑜伽，發生樂欲，精進勤劬，超越、勇猛、勢力發起，勇悍、剛決、不可制伏，策勵其心，無間相續。

48

此外，卷 24 即說明對治惛沈睡眠蓋的方法，如說：
問：於經行時從幾障法淨修其心？云何從彼淨修其心？

答：從惛沈睡眠蓋及能引惛沈睡眠障法，淨修其心，為除彼故。於光明想善巧精懇，善取善思善了善達，以有明俱心及有光俱心。或於屏處、或於露處往返經行。

於經行時，隨緣一種淨妙境界，極善示現勸導讚勵慶慰其心。謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天。

或於宣說惛沈睡眠過患相應所有正法，於此法中為除彼故；以無量門訶責毀訾惛沈睡眠所有過失，以無量門稱揚讚歎惛沈睡眠永斷功德。所謂契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法及以論議。為除彼故，於此正法聽聞受持，以大音聲若讀若誦，為他開示

思惟其義，稱量觀察。

或觀方隅、或瞻星月諸宿道度、或以冷水
洗灑面目。

由是昏沈睡眠纏蓋，未生不生，已生除遣，如
是方便從順障法，淨修其心。⁴⁹

從上兩段引文看來，論文提及於「晝日分、初夜
分及後夜分」三個階段，均以「經行、宴坐」二威儀
來調治順障法。於經行時，隨緣一種淨妙境界，應該
就是用「光明想」善巧，或用六隨念來淨修其心，莫
讓黑闇相入心。

接著論文提到應該要掌握說明「昏沈睡眠過患」
的教義，以便能根治這個問題。由於能正視昏沈睡眠
過患與功德，故而對相應的教法能了達，論說若行者
面對昏沈睡眠時，可以「大音聲若讀若誦」，或去「為
他開示思惟其義，稱量觀察」，乃至還可以外出去觀
方隅，或瞻星月，或以冷水洗灑面目等平易近人的方
法，讓初學者得以重獲信心。有關這項對治法，爾後
會多加說明。

再者，來看看論中廣辨「中夜分」的四項修法：
「住光明想」、「正念」、「正知」以及「思惟起想」。

第一，住光明想就是令心不昏暗。有關光明想的



內函，後當廣說。第二，住於正念能使已聞、已思及已熟修習之善法，於睡夢中「常隨轉」（如有部論師認為連作夢也可持續善的想法，讓福業隨之增長⁵⁰）、「常記憶、多隨觀」（如後面會說明的思惟法光明等而入睡），由正念入睡的緣故，瑜伽師認為當住於善心眼，或無記心眼。第三，住於正知即能覺了任何一煩惱的現前，並速令棄捨，令心轉還到光明與正念的情況中。第四，思惟起想分別三個要點來做說明：首先，時刻都保持覺醒，如林野之鹿，念茲在茲的守住生命，唯恐猛獸的襲擊，修行者應視煩惱如猛獸一般，不容輕忽片刻，也因此，不會有沉重的睡眠，時間一到立即能起，絕不越時。其次，思惟自己應效法諸佛所修的覺寤瑜伽，學習獅子王臥，如法而臥。最後，自心應為修學此覺寤瑜伽而勇猛精進不懈，或許偶而會有失念之時，而能展轉受學此法，令善欲樂無有絕斷。⁵¹

印順導師在《成佛之道》針對上述的文義，作過如此貼切的解說：

睡眠時間到了，先洗洗足，然後如法而臥。身體要右脅而臥，把左足疊在右足上，這叫做獅子臥法，是最有益於身心的。在睡眠時，應作

光明想；修習純熟了，連睡夢中也是一片光明。這就不會過分的昏沈；不但容易醒覺，也不會作夢；作夢也不起煩惱，會念佛、念法、念僧。等到將要睡熟時，要保持警覺；要求在睡夢中，仍然努力進修善法。這樣的睡眠慣習了，對身心的休養，最為有效。而且不會亂夢顛倒，不會懶惰而貪睡眠的佚樂。……在初夜靜坐時，如有昏沈現象，就應該起來經行，如還要昏睡，可以用冷水洗面，誦讀經典。⁵²

關於《瑜伽師地論》卷 24 所討論的「覺寤瑜伽」的內涵，末後提出四個要點，來略為收攝：

復云何知此中略義？謂常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅，略有四種正所作事，何等為四？

一者、乃至覺寤常不捨離所修善品，無間常委修善法中勇猛精進。

二者、以時而臥，不以非時。

三者、無染污心而習睡眠，非染污心。

四者、以時覺寤，起不過時。

是名四種常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅正所作事。依此四種正所作事，諸佛世尊為聲聞眾宣說修習覺寤瑜伽。⁵³



淺白的說，這四項就是：第一、身休息而心不捨善法，無間斷的勇猛精進。第二、該睡的時間才睡（《遺教經》說「睡蛇既出乃可安眠」），莫養成非時補眠。第三、非與貪愛睡眠的心相應而睡，念念保持無染污心。最後，到時間該起來用功時，則不可超時，或故意懈怠不起。當然，除有病緣或調時差等因素，或可開緣。

（二）對治睡眠的方法

1、佛在《阿含經》所說的睡眠對治法：明照思惟

綜合來說，睡眠還是需要的，但是一定要與佛法相應。另外，若習慣性的「非時睡眠」，是應該要尋求對治法的。這類對治法，在三藏中提及不少，如《雜阿含》（715 經）說：

何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食。⁵⁴

佛法中所談的「食」與「不食」，主要針對染著與對治來說。如這裡所謂的「睡眠蓋不食」，就是談睡眠的對治法，或說是不讓它滋長成為修道上的障礙。經中的對治法是「明照思惟」，那麼到底什麼是

「明照思惟」呢？此用語若對應《相應部》（S.46.51.(1)Āhāra）則為「於努力界（ārambha-dhātu）、精勤界（nikkama-dhātu）、更精勤界（parakkama-dhātu），多正思惟。」而此《相應部》（S.46.2.Kāya）的三界，若從七覺支來看，其明白的說為相應於「精進覺支」。

其實，若從漢譯「明照思惟」來看，可以簡單的解釋為「思惟光明」，這在一般的認知而言，凡於中夜入睡時，才作此「光明想」，殊不知其功能一樣是通用於平常心境昏暗的狀態。

在世尊的開示當中，睡眠一樣可以精勤修習善法，不放過任何心念與時間，最一般的，如《雜阿含》（275 經）世尊對難陀所說：

於初夜時，經行、坐禪，除去陰障，以淨其身。
於中夜時，房外洗足，入於室中，右脅而臥，
屈膝累足，係念明想，作起覺想。於後夜時，
徐覺徐起，經行、坐禪。是名善男子難陀初夜、
後夜精勤修集。⁵⁵

這裡的「明想」，就是最一般的「光明想」。而若論及不是睡眠的時間時，或睡覺之前，應如理的思惟佛法，讓這串習力形成強而有力的反流作用，至於



睡覺前或睡覺起來後的修習法，通常世尊都以思惟三十七道品的內容為主，如《增壹阿含·8經》〈49放牛品〉說：

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。復於中夜右脅著地，以腳相累，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。⁵⁶

又《增壹阿含·4經》〈44九眾生居品〉亦說：

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，右脅著地，腳腳相累，思惟計明之想。復起經行而淨其意。如是！比丘少於睡眠。⁵⁷

上述兩部經，同樣的以思惟三十七道品為初夜和後夜的主要方法。從中，也可以校勘一個問題就是，「中夜」的內容，兩經是相左的，倘若可再比對上面的《雜阿含》（275經），則可明白知道《增壹阿含·4經》的「中夜，思惟深奧」不太合乎常理。

順此一提印順導師對《遺教經》所說的「中夜誦

經以自消息」一句，評為譯文過簡的語病，如說：

佛制：中夜是應該睡眠而將息身心的。頭陀行有常坐不臥的，俗稱不倒單，其實是不臥，並非沒有睡眠，只是充分保持警覺而已。《遺教經》說：「中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過」。然依一切經論開示，中夜是應該睡眠將息的。……所以，不可誤會為：中夜都要誦經，整夜都不睡眠。這也許譯文過簡而有了語病，把初夜（後夜）誦經譯在中夜裏，或者「誦經以自消息」，就是睡眠時（聞思修習純熟了的）法義的正念不忘。⁵⁸

然而，筆者卻發現，《大智度論》在談及「菩薩的精進相」時，不止一處出現「初夜、中夜、後夜」以誦經、坐禪，或思惟、憶念、籌量、分別諸法實相，來展現具精進相的菩薩面貌，實值得深入考察。⁵⁹當然，常態不提中夜，即表示休息，也還是《大智度論》用於形容菩薩精進不息的面貌。⁶⁰

2、佛在《離睡經》與《四分律》所說的離睡眠之法

至於所謂「處於非時睡眠」之狀態的話，則應該



要誠懇地克制它。方法在三藏中均有提示，誠如《佛說離睡經》中，佛知尊者目乾連在靜處欲睡，故現眼前，而慈示離睡眠之法，如佛說：

為何以念而欲睡耶？莫行想，莫分別想，莫多分別，如是睡當離。

汝若睡不離者，汝目乾連！如所聞法，如所誦法，廣當誦習，如是睡當離。

若不離者，汝目乾連！如所聞法，如所誦法，當廣為他說，如是睡當離。

若不離者，汝目乾連！如所誦法，如所聞法，意當念、當行，如是睡當離。

若不離者，汝目乾連！當以冷水洗眼，及洗身支節，如是睡當離。

若不離者，汝目乾連！當以兩手相挑兩耳，如是睡當離。

若不離者，汝目乾連！當起出講堂，四方視及觀星宿，如是睡當離。

若不離者，汝目乾連！當在空處仿佯行，當護諸根，意念諸施，後當具想，如是睡當離。

若不離者，汝目乾連！當還離仿佯，舉尼師壇，敷著床上，結跏趺坐，如是睡當離。

若不離者，汝目乾連！當還入講堂，四疊敷鬱多羅僧著床上，舉僧伽梨著頭前，右脅著床上，足足相累，當作明想，當無亂意，常作起想思惟住。⁶¹

由世尊慈悲開示的十個次第來看，世尊是何等疼惜修行的弟子們，盡其所知全然地告知弟子，爲的就是要讓弟子們自依自力，遠離種種雜染之法，趨近圓滿解脫之道。順此一提，與此經的異譯本《中阿含·83 長老上尊睡眠經》，譯語及順序稍有差異，比對如「附表一」。⁶²

比較需要稍爲解釋的項目應爲第一項，按班迪達禪師的說明，約略可會通漢譯經文的意義。所謂「莫行想，莫分別想，莫多分別」，是指當昏沈睡意來襲時，莫順應它的誘惑而去想：「我身體累了，應稍作休息，恢復精神再繼續。」只要您懷有此想法，昏沈睡眠便會受到鼓勵而繼續存在。此外，或當禪修的狀況相當容易及順暢時，不須很精進就能安住所緣，很自然的，心就容易鬆懈休息，此時昏沈睡眠便會潛入，這即吻合所謂「如所相著睡眠，汝莫修彼相！亦莫廣布」。此中，禪師也提及對治的方法，如：行者決然立志克服這種昏沈及睡意：「若不坐到它們都消失誓



不起座。」或是增加觀察的所緣，改變策略，亦可達至遣除昏沈與睡眠。⁶³

又，世尊於《四分律》亦有相當於上述的說法：

佛言：若夜集說法者，座高卑無在。時，諸比丘，夜集欲坐禪。

佛言：聽。

時，諸比丘睡眠。

佛言：比〔丘〕坐者，當覺之；

若手不相及者，當持戶鑰，若拂柄覺之；

若與同意者，當持革屣擲之；

若猶故睡眠，當持禪杖覺之；

中有得禪杖覺已，呵〔而〕不受。佛言：不應爾；

若呵〔而〕不受者，當如法治；

若復睡眠。佛言：聽以水灑之；

其中有得水灑者，若呵〔而〕不受，亦當如法治；

若故復睡眠。佛言：當投⁶⁴眼，若以水洗面。

時，諸比丘猶故復睡眠。佛言：當自摘耳、鼻，若摩額上；

若復睡眠，當披張鬱多羅僧，以手摩捫其身；

若當起出戶外，瞻視四方，仰觀星宿；
若至經行處，守攝諸根，令心不散。⁶⁵

在上述的對治方法中，我們可以輕易的發現，世尊教導的方法，是非常人性化的教育，而且是凡夫身所可以感同身受的。然《四分律》與《離睡經》或有不同之處，如：想要休息或小睡的念頭會加深睡意，因此禪修者應立即捨棄這種懶惰的念頭，或可以增加所觀目標的數目，而莫讓睡意滋長。又，或以他人爲其警策之方式，持物觸身使其警覺，如果是同心向道的，竟還有丟鞋子的方法，或者用水灑昏沉者等，皆是由外人警策之法。然而相同之處，卻都是自我提醒的，可見世尊不只重視外護，更重視修行者的自我醒覺；自己要怎麼讓自己清醒呢？《離睡經》與《四分律》相同之處，例如：以水洗臉、四肢，拉拉耳朵，或按摩自己的臉、身體，也可走到室外觀視寬闊之處，令心寬放，或者經行亦可。順此一提，《出曜經》更提及「若睡欲至時，當舒一脚垂於床下；若睡纏綿不解，當垂兩脚到於床下。」⁶⁶

而《離睡經》亦提到自己思惟法義、讀誦，或者爲他人誦習、說法的方法；若真的睡意不止，佛陀也慈允稍事小睡，但仍提醒具足威儀、作光明想、起想，



乃至警策「莫樂床、莫樂右脅眠、莫樂睡、莫樂世間恭敬以為味」，可見釋尊的慈悲與寸度。此外，亦可注意到《四分律》到底是重視戒法守持的，所以在「以手摩捫其身」之前，還要披上「鬱多羅僧」，以免貪觸而致淫心生起。世尊的：「我不說近一切法，我亦不說不近一切法。」或可視為其對睡眠的態度。

除此之外，上一節在《瑜伽師地論》卷 24 亦有相當於《四分律》與《離睡經》的對治法，今不再贅言。為了一目了然，今對照如「附表二」。

3、《瑜伽師地論》與《法蘊足論》對光明想之說明

除了上一節的種種對治法之外，亦可運用「止、舉、捨」來平衡的修習所面對的一切困境，如說修行者要善於調心，若心下劣欲眠，就要「修舉」，令心生起力量。如論卷 68 云：

彼於如是止、舉、捨相得善巧已，由下劣心慮恐下劣便正修「舉」；由掉舉心慮恐掉舉便修內「止」；心得平等便修上「捨」。⁶⁷

上述攸關「光明想」的修法，今再舉《瑜伽師地論》來作補充說明。如卷 28 有說：

當知此中有四光明：一、法光明，二、義光明，三、奢摩他光明，四、毘鉢舍那光明。依此四種光明增上立光明想。⁶⁸

由此觀之，光明想實是可分別為四種的不同。第一、法光明，就是表達義的文句，能詮顯種種道理的文句，皆可叫做法。第二、義光明，是指文句裡邊所詮顯的道理，是種種道理或意義。第三、奢摩他光明，就是修止。第四、毘鉢舍那光明，即是修觀。

法光明和義光明，代表的是聞所成慧和思所成慧的階段。至於奢摩他光明和毘鉢舍那光明，則是修所成慧的階段。其實，聞思修三慧的光明都能夠破除內心的煩惱，煩惱猶如黑暗一般，而這四種內容——法、義、止和觀，能破除這些黑暗，所以叫做光明。就好像你內心裡面有煩惱生起時，若果你能把經論中的法句憶持不忘，這個煩惱就不現行，就隱沒了。當然法光明對我們而言是比較容易學習的，這義光明就比較深，奢摩他與毘鉢舍那光明是更進一步能夠轉凡成聖的光明了。然而，奢摩他和毘鉢舍那的光明，實是必須依於法和義的光明為根據的，所以整個聞思修的階段，四種光明的學習是不可以分離的。⁶⁹

又《瑜伽師地論》卷 11 亦說：



問：昏沈睡眠蓋，以何為食？

答：有黑暗相，及於彼相不正思惟，多所修習以之為食。

問：此蓋，誰為非食？

答：有光明相，及於彼相如理作意，多所修習以為非食。

明有三種：一、治暗光明，二、法光明，三、依身光明。

治暗光明，復有三種：

一、在夜分，謂星月等。

二、在晝分，謂日光明。

三、在俱分，謂火珠等。

法光明者：謂如有一，隨其所受所思所觸，觀察諸法；或復修習隨念佛等。

依身光明者：謂諸有情自然身光。

當知初明，治三種暗：

一者、夜暗，二者、雲暗，

三者、障暗，謂窟宅等。

法明〔1〕能治三種黑暗，由不如實知諸法故，(A)於去、來、今，多生

疑惑。(B)於佛法等，亦復如是。——此中無明及疑，俱名黑暗。

[2] 又證觀察，能治昏沈睡眠黑暗，以能顯了諸法性故。⁷⁰

論中說明昏沈睡眠蓋的食與非食，食即是對於此睡眠蓋有資長增生的作用，而非食則對於此睡眠蓋有損減斷滅的作用。那什麼是能滋生增長昏沈睡眠蓋呢？是黑暗相，然而從內容上的三大類別來看，這應可分為內外兩種的黑暗。現代醫學談到黑暗、少光線可以幫助睡眠的品質，但是修行者在禪坐、誦經時，睡眠則荒廢道業，因此有必要去除之。那什麼是損減斷滅昏沈睡眠蓋呢？論中說是光明相。其又分光明為三種：

首先，來談外在的黑暗。這項黑暗對治的光明可區分為三種，如在夜晚黑暗昏沉，則教導觀察星星月亮等的光明；若在白天禪修，有雲等遮暗，則觀太陽的光明（或可選擇坐於陽光明朗之處）；若是星月日光所無法照耀的洞窟（或是靜室內），則可透過火珠（燈光、火把、燈燭）等的光明以用於對治黑暗。

其次，思惟觀察法所生的光明，然能成就此法光



明的方法有二種：隨我們所受持、思惟或觸證的任何一法，相應於聞思修慧；或是修習念佛等六隨念，此皆是能令內心生起喜悅之法光明的內容。以自己曾經受習、思惟、接觸的教理，來觀察諸法，有助於無明力量之削弱；而由六隨念的憶念所產生的信等功德，亦可幫助疑的去除；觀察法義能顯了法性，可令昏沉睡眠的黑暗消滅。因此，外在環境光線的充裕是一助緣，而內心亦要經常思惟法義，令心光明、決定、明了，皆有助於昏沉睡眠的對治。

再者，法光明的內容除了上述的方法之外，尚有對治之二項說明：第一項、此法光明能治兩類由無明及疑而來的三種黑暗，一是三世，二是三寶，若透過聞思修的修習，能破除此三世與三寶的無知，令住正法光明當中。第二項、由於定心的成就，所以能如實知見法性，根治昏沈睡眠之黑暗，顯了法性的光明。

最後，第三種光明是指某些有情自身所放的自然光明，如天人等，⁷¹所以憶其身光，亦能達到遣散黑暗的效果。⁷²

雖然光明的種類有此三種，但真能損滅斷滅昏沈睡眠蓋的唯有法光明，因它能顯了諸法的本性。

其實，《瑜伽師地論》對於光明想的說明，甚為

周詳，如卷 20 即有辨明思（四法）⁷³與修（七法）⁷⁴慧階段的光明想，共有十一法爲所對治，此不贅述。

雖然在《瑜伽師地論》談到以星月等明遮夜暗等，似是遣除外在黑暗的意義，然在《法蘊足論》提到以月輪等爲修光明定之加行，如卷 8 說：

云何光明定加行？修何加行，入光明定？謂於此定，初修業者，先應善取淨月輪相，或復善取淨日輪相，或復善取藥物、末尼、諸天宮殿星宿光明，或復善取燈燭光明，或復善取焚燒城邑川土光明，或復善取焚燒山澤曠野光明，…隨取一種光明相已，審諦思惟解了觀察勝解堅住，而分別之。…彼若爾時攝錄自心，令不散亂馳流餘境，能令一趣，住念一緣，思惟如是諸光明相，如是思惟，發勤精進，乃至勵意不息，是名光明定加行，亦名入光明定。⁷⁵

這些外在的光明，如月、日、火藥、珠寶、星、燈燭、火等光明相，都是修光明定的所緣，隨取一種光明相，審諦思惟如是光明，攝持自心令不散亂，念住一緣，精進修習，是爲光明定的加行，亦可名爲入光明定。

順此一提，這類光明想，南傳經論也有提及，如



《空小經》所說「依光明想故昏沈睡眠消除空」，即相同於此。⁷⁶而南傳的覺音論師，也在其《中部註釋書》（MA i, p.280-286）說：昏、眠之原因為食過量，而若能改換姿態（行、住、坐、臥），或住於光明思惟，或處於空曠地，或親近善知識，或有助於去除昏、眠之談話等，則是降伏睡眠蓋的最有效方法。

五、徹底根治睡眠蓋之道品

話雖說用種種方法可以除去睡眠蓋，可是，若要分別「遠、近方便」來談的話，上述所謂的「經行、念佛、讀誦、觀方隅、瞻星月、冷水洗灑面目」等的方法，是屬於遠方便，換句話說，這是比較粗顯的方法。然而，若說真正要論及以道品來對治這睡眠蓋的話，則必須如《雜阿含》（709 經）所說的：

若比丘專一其心，側聽正法，能斷五法，修習七法，令其轉進滿足。何等為斷五法？謂貪欲蓋，瞋恚蓋，睡眠蓋，掉悔蓋，疑蓋，是名五法斷。何等修習七法？謂念覺支，擇法覺支，精進覺支，猗覺支，喜覺支，定覺支，捨覺支，修此七法，轉進滿足。⁷⁷

睡眠蓋，是五蓋之一，不管它的屬性歸屬於煩惱或染污與否，在世尊的教誨中，都必然是要用心去對治它的，然而依上經文來說，七覺支是降伏五蓋的有力方法。爲什麼「側聽正法，能斷五法」呢？「側聽」在漢語的意思是「側身而聽」，乃表示尊敬。⁷⁸但專注的聽聞，如何能斷五蓋呢？又怎麼修七覺支，讓達漏盡呢？這在有部論師有過如此的註解，如《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96 云：

如契經說：「諸聖弟子，若以一心屬耳⁷⁹聽法，能斷五蓋，修七覺支，速令圓滿。」

問：要在意識修所成慧能斷煩惱，非在五識生得（慧）聞思（所成慧）能斷煩惱。如何乃說「若以一心屬耳聽法能斷五蓋」？

答：依展轉因，故作是說。謂善耳識無間，引生善意識；此善意識無間，引生聞所成慧；此聞所成慧無間，引生思所成慧；此思所成慧無間，引生修所成慧；此修所成慧，修習純熟能斷五蓋，故不違理。

問：斷五蓋時，未能圓滿修七覺支，何故契經作



如是說：「能斷五蓋，修七覺支，速令圓滿。」

答：離欲染時，名能斷五蓋；離色染時，名修七覺支；離無色染時，名速令圓滿，故無有失。

有作是說：「離欲染時，名能斷五蓋；離無色染時，名修七覺支速令圓滿。」此說初後，略去中間，故無有失。

復有說者：「無間道時，名能斷五蓋；解脫道時，名修七覺支速令圓滿。」相鄰近故，說名為速。⁸⁰

由上觀之，論師認為契經所言乃「因中說果」，其間尚須明了「依展轉因，故作是說」，也就是「善耳識→善意識→聞、思、修所成慧→修慧純熟能斷五蓋」。聽聞正法是耳識（屬前五識），事實上再怎麼專注的聽，也不太可能斷除五蓋的，然若按禪修傳統而言，聞法後須要憶持法義——由耳識轉為意識，再藉由意識對應的法所緣，才能順利獲得定力，其中當然必須要先做到征服五蓋，對所緣產生明淨之效，則可逾越種種蓋障而與禪相融合一體。不過，這還只是修止的階段，繼此必須再善觀加行的種種自共相，止觀雙運，完成聞思修的過程，才有辦法以如實知見法

性，頓斷五蓋，順入聖流。至於有能力斷除五蓋的話，七覺支的平衡與修習自不會陌生（如《清淨道論》說昏忱時以擇法、精進與喜覺支來對治；掉舉則以輕安、定與捨覺支對治，當然貫徹始終者為念覺支⁸¹），且由止觀力的結合，可速令聖道圓滿，其中的修習內涵，礙於篇幅，於此不再贅述。

此外，在《中阿含·181 多界經》亦說：

阿難！若不斷五蓋，心穢、慧羸，心不正立四念處，欲修七覺意者，終無是處。若斷五蓋，心穢、慧羸，心正立四念處，修七覺意者，必有是處。⁸²

因此，從這裡可以知道說，不論是《雜阿含經》或《中阿含經》所說的對治法，內容均扣緊著四念處和七覺支。

六、睡眠與人間依報的關係

人性化的教育，當然也能體諒出休息是爲了走更長遠的路。不過，修行者應該要如實地觀察與了解本身的身心狀況，更要明白自己道心的向度，莫把違逆聖涅槃之法，當作調適的藉口才好。「解勞睡」是現



代的小睡，為不讓善品損減，應如《瑜伽師地論》所言：

又於熱分極炎暑時，勇猛策勵，發勤精進，隨作一種所應作事，勞倦因緣遂於非時發起昏睡。為此義故，暫應寢息，欲令昏睡疾除遣，勿經久時損減善品、障礙善品。於寢息時，或關閉門，或令苾芻在傍看守，或毘奈耶隱密軌則以衣蔽身，在深隱處，須臾寢息，令諸勞睡皆悉除遣。⁸³

由此觀之，不放逸對修行人來說，是一項貫徹始終的崇高指南。其實，世尊在《中部》第 36 經《薩遮迦大經》曾說過：「午睡不是癡的表現。」⁸⁴又，《增壹阿含經》卷 31 世尊亦勸告因精進而導致雙眼失明的阿那律說：「眼者，以眠為食。」⁸⁵意即中道精進的方式，要如調絃一般，鬆緊要恰當，才能奏出美妙的音樂。精進固然分秒必爭，但適度的讓眼睛及五蘊身心休息，也應是合理的。

然而，在印順導師的《佛法是救世之光》一書中，曾說過有兩種不由自主的內心活動，值得我們深入的思惟。如說：

關於內心不由自主的活動，且說兩類：

- 一、由醒而睡眠，在未到熟睡以前（真正的熟睡是無夢的）；
- 二、由散亂而凝定，在未得真正禪定以前。當我們從清醒而漸入夢境時，明了的意識，漸失去制導力，昏昧而鬆弛了。那時，明了意識所制導的，一向被抑制遺落的種種心象，就會伴著「夢中意識」而活動起來。不由自主的夢境，糊糊塗塗，顛顛倒倒，就由此出現。⁸⁶

由此可知，內心的任何情形，都是修習聖道的人所不可輕忽的環節，因為滴水穿石，點滴的不留心，或許會醞釀成日後欲契入正法的絆腳石。

其實，若修行者有了禪定的力量，自會減少飲食與睡眠，這是修行的必然規則。如印順導師說：

出定以後，由於定力的資熏，飲食睡眠，都會減少；身心輕安，非常人可及。⁸⁷

由此看來，修行者絕不會不睡眠，只是會因為修行的資熏，讓飲食與睡眠自然的減少而已，因為這是修定修慧的功德，是自然現象，不必刻意去勉強。順道一提，睡眠雖說是修解脫道必須克制的障蓋之一，然而，在《中阿含·79 有勝天經》亦提到此睡眠



亦與生天之果報有關，如經說：雖則說大家都生在遍淨光天——「意解遍淨光天遍滿成就遊」，但此天的身光，亦會因障蓋之調伏而出現差別的，如說「不極止睡眠，不善息調（調，是掉舉的舊譯）悔」，那就「彼生（天）已，光不極淨」，反則說若「極止睡眠，善息調悔」，「彼生（天）已，光極明淨」。⁸⁸

七、結語

從上述的討論可以了解，所謂的「睡眠蓋」，是因為睡眠已造成修行者滋長善法或聖道法的毒素。這明顯的是偏重於染污性來說的。因為，若就有部阿毘達磨論師的意見看來，人間的世尊依然要有調適色身的睡眠時段，不過，卻也指出這不與染污相應。由此得知，從由人成佛的角度而言，理應佛法是會允許由淺至深，由粗到細的修行方法才是。畢竟世尊於《阿含經》中曾透露過修行不能太緊繃，也不能太鬆弛，如彈琴一般，恰到好處，成道則易。

人間的世尊，在有部系統來看，色身與我們沒什麼不同，有勞累、有疲倦的時候，所以當然也需要有睡眠來恢復體力。在《雜阿含》（1090 經）⁸⁹、《雜

阿含》（1087 經）⁹⁰及《A.4.77.Acintita》⁹¹等都有說到世尊需要睡眠的內容，只是有特別強調這是沒有染污的睡眠，是色身的調適需要。

《瑜伽師地論》同樣在說明出家者不虛度時光的要求中，提及：「又有二法，令修善品諸苾芻等時無虛度：一者、於諸根境，正勤方便，研究法相。二者、知時知量，少習睡眠。」⁹²

末了，此主題讓筆者聯想到的就是，假如修行者能有持之以恆的正念正知，不急不緩地守住覺照，那因緣具足的話，縱使讓這臭皮囊小小憩息，或許亦可如多聞第一的阿難尊者那般，「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。」⁹³



【參考書目】

- CBETA 電子佛典，中華電子佛典協會(Chinese Buddhist Electronic Text Association)，2008 年。
- Bhikkhu Nāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, --*The Middle Length Discourse of the Buddha*, Wisdom Pub. USA., 1995.
- 覺音論師著·葉均譯《清淨道論》(簡體版)，馬來西亞，檳城，1998 年。
- 印順法師佛學著作集(Accelon) (Ver.4)。新竹：財團法人印順文教基金會，2000 年。
- 水野弘元《パーリ佛教を中心とした佛教の心識論》，ピタカ株式会社發行，昭和 39 年 3 月 20 日初版，昭和 53 年 3 月 20 日改訂版。
- 如石法師譯注《入菩薩行(譯注)》，高雄：諦聽文化，1997 年 10 月。
- 班迪達禪師(Sayadaw U Pandita)著·溫宗堃等人中譯《佛陀的勇士們》，台北：MBSC 佛陀原始正法中心出版，2009 年 5 月。
- 班迪達禪師著·馬來西亞峇株吧禪修中心(Sayalay Khemanandi)中譯《就在今生》，2006 年 5 月。
- 帕奧禪師講述·弟子合譯《正念之道》，高雄淨心文教基金會，民 90 年 5 月初版。
- 惠敏法師〈佛教禪修之對治「睡眠蓋」傳統〉，發表於「東亞靜坐傳統暨佛教的禪坐傳統國際學術研討會」，新竹清華大學，2009 年 10 月 29 日~31 日。
- 高明道〈「頻申欠呿」略考〉，《中華佛學學報》第六期，1993 年 7 月。
- 王濤等編：《漢語大詞典》(v.2.0)，香港，商務，1990-2000 年。

「附表一」：

<p>《離睡經》 西晉(公元 265-316 年) 竺法護譯</p>	<p>《中阿含·長老上尊睡眠經》⁹⁴ 東晉(公元 317-420 年) 僧伽提婆譯</p>
1)莫行想，莫分別想，莫多分別	1)如所相著睡眠，汝莫修彼相！亦莫廣布
2)如所聞法，如所誦法，廣當誦習	2)當隨本所聞法，隨而受持廣布誦習
3)如所聞法，如所誦法，當廣爲他說	3)當隨本所聞法，隨而受持爲他廣說
4)如所誦法，如所聞法，意當念、當行	4)當隨本所聞法，隨而受持、心念、心思
5)當以冷水洗眼，及洗身支節	6)當以冷水澡洗面目及灑身體
6)當以兩手相挑兩耳	5)當以兩手捫摸於耳
7)當起出講堂，四方視及觀星宿	7)當從室出，外觀四方，瞻視星宿
8)當在空處仿佯行，當護諸根，意念諸施，後當具想	8)當從室出，而至屋頭，露地經行，守護諸根，心安在內，於後前想
9)當還離仿佯，舉尼師壇，敷著床上，結跏趺坐	9)當捨經行道，至經行道頭，敷尼師檀，結跏趺坐
10)當還入講堂，四疊敷鬱多羅僧著床上，舉僧伽梨著頭前，右脅著床上，足足相累，當作明想，當無	10)當還入室，四疊優多羅僧以敷床上，襲僧伽梨作枕，右脇而臥，足足相累，心作明想，



亂意，常作起想思惟住	立正念正智，常欲起想
------------	------------

「附表二」：

	《離睡經》	《四分律》	《瑜伽師地論》
對應的項目			
01	當還入講堂，四疊敷鬱多羅僧著床上，舉僧伽梨著頭前，右脅著床上，足足相累，當作明想，當無亂意，常作起想思惟住		於光明想善巧精懇，以有明俱心及有光俱心
02	當在空處仿佯行，當護諸根，意念諸施，後當具想	若至經行處，守攝諸根，令心不散	或於屏處、或於露處往返經行
03	當以冷水洗眼，及洗	聽以水灑之	或以冷水洗灑面目
04	身支節	當拭眼，若以水洗面	
05	當以兩手相挑兩耳	當自摘耳、鼻，若摩額上	
06	當起出講堂，四方視及觀星宿	若當起出戶外，瞻視四方，仰觀星宿	或觀方隅、或瞻星月諸宿道度
07	如所聞法、誦法，廣當誦習		於此正法聽聞受持，以大音聲若讀若誦，為他開示思惟其義，稱量觀察
08	如所聞法、誦法，當廣為他說		

09	如所誦法、聞法，意當念當行		
無法對應的項目			
10	莫行想，莫分別想，莫多分別	當覺之	或於宣說昏沈睡眠過患相應所有正法，以無量門訶責毀咎昏沈睡眠所有過失，以無量門稱揚讚歎昏沈睡眠永斷功德
11	當還離仿佯，舉尼師壇，敷著床上，結跏趺坐	若手不相及者，當持戶鑰，若拂柄覺之	
12		若與同意者，當持革屣擲之	
13		若猶故睡眠，當持禪杖覺之	
14		若復睡眠，當披張鬱多羅僧，以手摩捫其身	



「附表三」：「右脇而臥，重累其足」之佛像。



※此照片攝於印度阿江達石窟。(2009.10)

【註釋】

-
- ¹ 在巴利語 middha 意義中，亦可譯為懶惰。
- ² 《雜阿含經》卷 9(CBETA, T02, no. 99, p. 58, a25-29)。《瑜伽師地論》卷 6 有相關「於五蘊起我覺」之分析，可供參考：(CBETA, T30, no. 1579, p. 305, b26-c26)。
- ³ 《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1(CBETA, T12, no. 389, p. 1111, a28-29)。
- ⁴ 《雜阿含經》卷 10(CBETA, T02, no. 99, p. 71, a12-16)。
- ⁵ 印順導師《成佛之道（增註本）》(p.201)。
- ⁶ 《舍利弗阿毘曇論》卷 13〈非問分〉(CBETA, T28, no. 1548, p. 617, c25-27)。
- ⁷ 《舍利弗阿毘曇論》卷 20〈非問分〉(CBETA, T28, no. 1548, p. 655, c3)。
- ⁸ 《成實論》卷 10〈134 隨煩惱品〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 319, b19)。
- ⁹ 眠夢：猶睡夢。形容睡熟時的狀態。(《漢語大詞典(七)》，p.1200)
- ¹⁰ 《阿毘曇八犍度論》卷 2(CBETA, T26, no. 1543, p. 779, c19-20)。
- ¹¹ 《阿毘達磨發智論》卷 2(CBETA, T26, no. 1544, p. 925, b13-14)。
- ¹² 《阿毘達磨法蘊足論》卷 9〈16 雜事品〉(CBETA, T26, no. 1537, p. 497, a27-28)。
- ¹³ 《阿毘達磨集異門足論》卷 12〈6 五法品〉(CBETA, T26, no. 1536, p. 416, b15-16)。



-
- ¹⁴ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 37(CBETA, T27, no. 1545, p. 192, a2-6)。
- ¹⁵ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 37(CBETA, T27, no. 1545, p. 194, a23-28)。
- ¹⁶ 水野弘元《パーリ佛教を中心とした佛教の心識論》(ピタカ株式會社發行，昭和 39 年 3 月 20 日初版，昭和 53 年 3 月 20 日改訂版)：「睡眠」，p.581-587，「昏沉」，p.575-581。
- ¹⁷ 《雜阿含經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 193, a9-17)。
- ¹⁸ 《雜阿含經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 193, a27-b4)。
- ¹⁹ 《雜阿含經》卷 9(CBETA, T02, no. 99, p. 58, a25-b14)。
- ²⁰ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 37(CBETA, T27, no. 1545, p. 193, a22-25)。
- ²¹ 《成實論》卷 14〈182 惡覺品〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 352, b3-8)。
- ²² 菩提長老《八正道》(中譯)，p.42，香光出版，民 99.1。
- ²³ 《雜阿含經》卷 22(CBETA, T02, no. 99, p. 160, b1-3)。
- ²⁴ 《雜阿含經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 192, b4-7)。
- ²⁵ S. V, p.64、p.103；A. I, p.3。另請參：《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 48(CBETA, T27, no. 1545, p. 250, b28-c10)；《成實論》卷 10〈134 隨煩惱品〉：「若人有喜睡病，名單致利。若得好處行道因緣具足，而常愁憂名為不喜。若人頻申身不調適，為睡眠因緣名為頻申。若人不知調適飲食多少，名初不調。若不堪精進，名為退心。」(CBETA, T32, no. 1646, p. 319, b29-c5)
- ²⁶ 即「打呵欠」的意思。參高明道〈「頻申欠呿」略考〉，

-
- 《中華佛學學報》第六期，p.136-141。
- ²⁷ 《大智度論》卷 17〈1 序品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 184, b22-c5)。
- ²⁸ 寂天菩薩的《入菩薩行(譯注)》第七品〈精進品〉亦有談到貪睡的過患：「貪圖懶樂味、習臥嗜睡眠、不厭輪迴苦，頻生強懈怠。云何猶不知：身陷惑網者，必入生死獄，終至死神口？有生必有死，汝豈不見乎？然樂睡眠者，如牛見屠夫。通道遍封已，死神正凝望；此時汝何能，貪食復耽眠？死時速臨故，及時應積資。屆時方斷懶，遲矣有何用！未肇或始做，或為半成時，死神突然至，嗚呼吾命休！因憂眼紅腫，面頰淚雙垂，親友已絕望，吾見閻魔使。憶罪懷憂苦，聞聲懼墮獄，狂亂穢覆身，屆時復何如？…依此人身筏，能度大苦海；此筏難復得，愚者勿貪眠！」(p.125-128)
- ²⁹ 《瑜伽師地論》卷 86(CBETA, T30, no. 1579, p. 783, b26-c5)。
- ³⁰ 《瑜伽師地論》卷 89(CBETA, T30, no. 1579, p. 803, b5-9)。
- ³¹ 《瑜伽師地論》卷 77(CBETA, T30, no. 1579, p. 727, b7-10)。
另可參《阿毘達磨俱舍論》卷 21〈5 分別隨眠品〉(CBETA, T29, no. 1558, p. 110, c24-p. 111, a13)。
- ³² 《成實論》卷 10〈136 雜煩惱品〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 320, c9-12)。
- ³³ 《成實論》卷 10〈136 雜煩惱品〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 320, c17-18)。
- ³⁴ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 48(CBETA, T27, no. 1545, p. 250, a1-18)。
- ³⁵ 《瑜伽師地論》卷 34(CBETA, T30, no. 1579, p. 475, c18-20)。



- ³⁶ 有關《瑜伽師地論》的詮釋，參考了惠敏法師〈佛教禪修之對治「睡眠蓋」傳統〉一文。
- ³⁷ 《瑜伽師地論》卷 21(CBETA, T30, no. 1579, p. 397, b7-16)。關於「右脇而臥，重累其足」之威儀，請見「附表三」。
- ³⁸ 《中阿含·33 侍者經》卷 8〈4 未曾有法品〉：「復次，一時，世尊遊王舍城，在巖山中。是時，世尊告曰：「阿難！汝臥當如師子臥法。」尊者阿難白曰：「世尊！獸王師子臥法云何？」世尊答曰：「阿難！獸王師子晝為食行，行已入窟，若欲眠時，足足相累，伸尾在後，右脅而臥。過夜平旦，回顧視身，若獸王師子身體不正，見已不喜；若獸王師子其身周正，見已便喜。彼若臥起，從窟而出，出已頻呻，頻呻已自觀身體，自觀身已四顧而望，四顧望已便再三吼，再三吼已便行求食，獸王師子臥法如是。」尊者阿難白曰：「世尊！獸王師子臥法如是，比丘臥法當復云何？」世尊答曰：「阿難！若比丘依村邑，過夜平旦，著衣持鉢，入村乞食，善護持身，守攝諸根，立於正念。彼從村邑乞食已竟，收舉衣鉢，漂洗手足，以尼師檀著於肩上，至無事處，或至樹下，或空室中，或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法。晝或經行或坐禪，淨除心中諸障礙已，復於初夜或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法。於初夜時，或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法已，於中夜時，入室欲臥，四疊優哆邏僧敷著床上，襜僧伽梨作枕，右脅而臥，足足相累，意係明相，正念正智，恒念起想。彼後夜時速從臥起，或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法，如是比丘師子臥法。」尊者阿難白曰：「世尊！如是比丘師子臥法。」」(CBETA, T01, no. 26, p. 473, c9-p. 474, a8)
- ³⁹ 《瑜伽師地論》卷 24 (CBETA, T30, no. 1579, p. 412, a3-5) 之「順障法」；卷 11 (CBETA, T30, 329c-330c)之「五蓋之食」。

-
- ⁴⁰ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 48(CBETA, T27, no. 1545, p. 250, b28-c10)。另參閱：《阿毘達磨俱舍論》卷 21〈5 分別隨眠品〉(CBETA, T29, no. 1558, p. 110, c11-24)。
- ⁴¹ 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 412, a1-5)；詳參見：《瑜伽師地論》卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 329, b9-c23)。
- ⁴² 《瑜伽師地論》卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 329, c23- p. 330, c13)。
- ⁴³ 《瑜伽師地論》卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 334, a1-6)。
- ⁴⁴ 《成實論》卷 10〈136 雜煩惱品〉：「睡眠因緣五法，謂單致利、不喜、頻申、食不調、心退沒。掉悔因緣四法，謂親里覺、國土覺、不死覺、憶念先所戲樂言笑，是名生因。」(CBETA, T32, no. 1646, p. 320, c14-17)
- ⁴⁵ 印順導師《成佛之道》(增注本)，p.195。
- ⁴⁶ 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 411, c10-12)。
- ⁴⁷ 一、筆者的算法與窺基不同，基本上他的中夜似乎還是四小時，遁倫等同，如下所示：(1) 窺基《瑜伽師地論略纂》卷 8：「論謂夜四分中過初一分是夜初分等者，彼土世俗，晝夜各立四分。佛法晝夜各立三時，以三時攝四分。從初向後過初一分，名初時。從後向前過後一分，名後時。中間二半分，名夜中時。其晝亦爾，此中順世俗。」(T43,110b3-7)
(2) 遁倫《瑜伽論記》卷 6：「泰基同云：彼土世俗，晝夜各立四分。佛法晝夜各立三時，以三時攝四分。從初向後過初一分，名初時。從後向前過後一分，名後時。中間二半分，名夜中時。其晝亦爾，此中順世俗。」(T42,435b7-11)
二、筆者的算法與妙境法師解為六小時相同，詳參網站：
(<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!bUootnScBhnu.N3bNA--/a>



rticle?mid=604&prev=607&next=600&l=f&fid=27)

- ⁴⁸ 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 411, c18-23)。
- ⁴⁹ 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 412, a5-23)。
- ⁵⁰ 《摩訶般若波羅蜜經》卷 16〈55 不退品〉：「復次，須菩提！菩薩摩訶薩乃至夢中，亦不行十不善道。以是行、類、相貌，當知是名阿惟越致菩薩摩訶薩。」(CBETA, T08, no. 223, p. 339, b18-21)
- ⁵¹ 《瑜伽師地論》卷 24 (CBETA, T30, no. 1579, p. 412c-413b)。
- ⁵² 印順導師《成佛之道》(增注本)，p.195-p.196。
- ⁵³ 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 413, b24-c4)。
- ⁵⁴ 《雜阿含經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 192, c10-12)。
- ⁵⁵ 《雜阿含經》卷 11(CBETA, T02, no. 99, p. 73, b15-19)。
- ⁵⁶ 《增壹阿含經》卷 47〈49 放牛品〉(CBETA, T02, no. 125, p. 802, a14-21)。
- ⁵⁷ 《增壹阿含經》卷 40〈44 九眾生居品〉(CBETA, T02, no. 125, p. 765, c13-18)。
- ⁵⁸ 印順導師《成佛之道》(增注本)，p.195-p.196；印順導師《華雨集》第三冊，p.152 - p.153。
- ⁵⁹ 《大智度論》卷 16〈1 序品〉：「行者如是，於善法中，初夜、中夜、後夜，誦經、坐禪，求諸法實相，不為諸結使所覆，身心不懈，是名精進相。」(大正 25, 174b14-16)
- 《大智度論》卷 16〈1 序品〉：「復次，菩薩精進求法，不懈身心，勩力供養法師，種種恭敬供給給使，初不違失，亦不廢退，不惜身命，以為法故。誦讀問答，初、中、後夜，思惟憶念，籌量分別，求其因緣，選擇同、異，欲知

實相；一切諸法自相、異相，總相、別相，一相，有相、無相，如實相，諸佛菩薩無量智慧，心不沒不退，是名菩薩精進。」(大正 25，177c20-27)

- ⁶⁰ 《大智度論》卷 47〈18 摩訶衍品〉：「(*百八三昧之第 69 個三昧)集諸功德三昧者，得是三昧，集諸功德，從信至智慧。初夜、後夜修習不息；如日月運轉，初不休息。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 401, a19-22)
- ⁶¹ 《離睡經》卷 1(CBETA, T01, no. 47, p. 837, a19-b7)。
- ⁶² 異譯本尚有《增支部》(A. 7. 58. Pacala 睡眠)，其只有八句分別，內容也稍有不同，請酌參：班迪達禪師(Sayadaw U Pandita)著·溫宗堃等人中譯《佛陀的勇士們》〔台北：MBSC 佛陀原始正法中心出版，2009 年 5 月〕，p.265-p.266，以及班迪達禪師著·馬來西亞峇株吧禪修中心(Sayalay Khemanandi)中譯《就在今生》〔2006 年 5 月〕，p.86-p.89，對此經的註解，然其所詮的對治善巧，以馬哈希系統觀腹部上下為方便。另參：帕奧禪師《正念之道》，p.249。
- ⁶³ 班迪達禪師著·馬來西亞峇株吧禪修中心中譯《就在今生》，p.87-p.88。
- ⁶⁴ 扞〔ㄨㄣˇ〕：擦拭。(《漢語大辭典(六)》，p.410)
- ⁶⁵ 《四分律》卷 35(CBETA, T22, no. 1428, p. 817, b9-22)。
- ⁶⁶ 《出曜經》卷 9〈7 戒品〉(CBETA, T04, no. 212, p. 655, c16-18)
- ⁶⁷ 《瑜伽師地論》卷 68(CBETA, T30, no. 1579, p. 676, c20-22)。
- ⁶⁸ 《瑜伽師地論》卷 28(CBETA, T30, no. 1579, p. 437, a11-14)。
- ⁶⁹ 詳參：遁倫集撰《瑜伽論記》卷 7：「此則下以光明想為治，光明有四：一、法光明，即是聞慧了達教法故名也；二、義光明，即是思慧於義決了故名也，後二可知。景師



判云：此十一中若於教法心暗惑者即以聞慧法光明治，若於教所詮義心暗起障即以思慧義光明治，若於起行能為障者即以止觀光明為治，亦可此中但取聞思法義光明治彼思惟諸法所有過患，不取止、觀光明為治，以此止、觀正是學體。今此門中，但明隨順學法不明學體，故除止觀，故下文中，引四光明後即除取云：今此義中意取能斷思惟諸法瑜伽作意障礙法者，未得聞思之前思惟諸法不可為障。今得聞思故能除斷，基師復云：今此義中意取能斷等者，即解例前光明中唯有四種，意取法義二光明能斷思惟瑜伽時障礙法。」(CBETA, T42, no. 1828, p. 452, a28-b14)；

以及妙境法師的解釋：

(<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!bUootnScBhnu.N3bNA--/article?mid=667&prev=669&l=f&fid=27>)。

⁷⁰ 《瑜伽師地論》卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 330, a21-b7)。

⁷¹ 《瑜伽師地論》卷 24：「思惟諸天光明俱心，巧便而臥。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 413, a15-16)

⁷² 大乘法的百八三昧，與光明有關者，如下可參考：

第 13 個三昧：《大智度論》卷 47〈18 摩訶衍品〉：「放光三昧者，常修火一切入故，生神通力，隨意放種種色光；隨眾生所樂，若熱、若冷、若不熱不冷。照諸三昧者，光明有二種：一者、色光；二者、智慧光。住是三昧中，照諸三昧，無有邪見、無明等。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 399, b12-17)

第 30 個三昧：《大智度論》卷 47〈18 摩訶衍品〉：「無邊明三昧者，無邊，名無量無數。明有二種：一者、度眾生故，身放光明；二者、分別諸法總相、別相故，智慧光明。得是三昧，能照十方無邊世界，及無邊諸法。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 399, c22-26)

-
- 第 50 個三昧：《大智度論》卷 47〈18 摩訶衍品〉：「普明三昧者，得是三昧，於一切法見光明相，無黑闇相。如晝所見，夜亦如是；如見前，見後亦爾；如見上，見下亦爾，心中無礙。修是三昧故，得天眼通，普見光明，了了無礙。善修是神通故，得成慧眼，普照諸法，所見無礙。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 400, c6-12)
- ⁷³ 《瑜伽師地論》卷 20：「思所成慧俱光明想有四法者：一、不善觀察故，不善決定故，於所思惟有疑隨逐。二、住於夜分懶惰懈怠故，多習睡眠故，虛度時分。三、住於晝分，習近邪惡食故，身不調柔，不能隨順諦觀諸法。四、與在家出家共相雜住，於隨所聞所究竟法，不能如理作意思惟。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 390, c15-21)
- ⁷⁴ 《瑜伽師地論》卷 20：「何等名為修所成慧俱光明想所治七法？一、依舉相修，極勇精進所對治法。二、依止相修，極劣精進所對治法。三、依捨相修，貪著定味與愛俱行所有喜悅。四、於般涅槃心懷恐怖，與瞋恚俱其心怯弱，二所治法。五、即依如是方便作意，於法精勤論議決擇，於立破門多生言論，相續不捨。此於寂靜正思惟時，能為障礙。六、於色聲香味觸中，不如正理執取相好，不正尋思令心散亂。七、於不應思處，強攝其心，思擇諸法。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 390, c24-p. 391, a5)
- ⁷⁵ 《阿毘達磨法蘊足論》卷 8〈14 修定品〉(CBETA, T26, no. 1537, p. 490, a11-28)。
- ⁷⁶ 《空小經》(日譯南傳四一，p.117)。
- ⁷⁷ 《雜阿含經》卷 26(CBETA, T02, no. 99, p. 190, b2-7)。
- ⁷⁸ 側聽：側身而聽。表示尊敬。(《漢語大詞典(一)》，p.1540)
- ⁷⁹ 屬耳：注意傾聽。(《漢語大詞典(四)》，p.63)



-
- ⁸⁰ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96(CBETA, T27, no. 1545, p. 499, b14-c2)。
- ⁸¹ 覺音 (葉均譯) 《清淨道論》(底本), p.131。
- ⁸² 《中阿含經》卷 47〈3 心品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 724, b14-17)。
- ⁸³ 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 416, b29-c7)。
- ⁸⁴ MN I, p.249-250。Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi(1995), --*The Middle Length Discourse of the Buddha*, Wisdom Pub. USA. (p.342) : But does Master Gotama recall sleeping during the day(*divā supitā*)? (Rf. note.393) : “I recall, Aggivessana, in the last month of the hot season, on returning from my almsround, after my meal I lay out my outer robe folded in four, and lying down on my right side, I fall asleep mindful and fully aware.” ※(p.1230, note.393) : This was the question that Saccaka originally intended to ask the Buddha. MA explains that though arahants have eliminated all sloth and torpor, they still need to sleep in order to dispel the physical tiredness intrinsic to the body.
- ⁸⁵ 《增壹阿含經》卷 31〈38 力品〉世尊告阿那律說：「汝可寢寐。所以然者？一切諸法由食而存，非食不存。眼者，以眠為食。耳者，以聲為食。鼻者，以香為食。舌者，以味為食。身者，以細滑為食。意者，以法為食。我今亦說涅槃有食。」(CBETA, T02, no. 125, p. 719, a14-18)
- ⁸⁶ 印順導師《佛法是救世之光》，p.322。

- ⁸⁷ 印順導師《佛法是救世之光》p.172。《十住毘婆沙論》卷4〈8 阿惟越致相品〉阿惟越致相之一：「少於眠睡，行來進止，心不散亂，威儀庠雅，憶念堅固。」(CBETA, T26, no. 1521, p. 40, b7-8)
- ⁸⁸ 《中阿含經》卷19〈2 長壽王品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 551, b13-c2)。
- ⁸⁹ 《雜阿含·1090經》卷39：「爾時、世尊作是念：惡魔波旬，欲作嬈亂。即說偈言：「不因汝故眠，非為最後邊，亦無多錢財，唯集無憂寶，哀愍世間故，右脅而臥息。覺亦不疑惑，眠亦不恐怖，若晝若復夜，無增亦無損，為哀眾生眠，故無有損減。正復以百槍，貫身常掘動，猶得安隱眠，已離內槍故」。時魔波旬作是念：沙門瞿曇已知我心。內懷憂感，即沒不現。」(CBETA, T02, no. 99, p. 285, c19-p. 286, a1)；S.4.1.6.Sappa。
- ⁹⁰ 《雜阿含·1087經》卷39：「爾時、世尊作是念：惡魔波旬欲作嬈亂。即說偈言：「愛網故染著，無愛誰持去！一切有餘盡，唯佛得安眠。汝惡魔波旬，於此何所說」！時魔波旬作是念：沙門瞿曇已知我心。慚愧憂感，即沒不現。」(CBETA, T02, no. 99, p. 285, a24-b1)。
- ⁹¹ A.ii, p.80。
- ⁹² 《瑜伽師地論》卷13 (CBETA, T30, no. 1579, p. 348, a3-6)。
- ⁹³ 《善見律毘婆沙》卷1〈1 序品〉：「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。」(CBETA, T24, no. 1462, p. 674, c10-14)。《中阿含·33 侍者經》卷8〈4 未曾有法品〉：「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。」(CBETA,



T01, no. 26, p. 475, a2-3)

⁹⁴ 《中阿含經》卷 20〈2 長壽王品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 559, c10-p. 560, a4)。

初期佛教的經行

兼論當代上座部佛教的行禪

溫宗堃

提要

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。



一、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：「這蓋是爲了健康而行的一種運動法，在印度道俗共爲之，佛及諸弟子亦常行之。」又說：「在禪家，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——爲主軸，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爲基礎的研究進路之可能的不足。

二、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」一詞的字面意思。「經行」的巴利語，其現在式第三人稱單數的動詞形是 *cankamati* (梵 *cankramati*)，這是從字根√*kam* (梵 √*kram*)，意爲



「行走」，衍生出的強調動詞；其名詞形有 *cankama* (梵 *cankrama*) 與 *cankamana* (梵 *cankramana*)。動詞 *cankamati* 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種修鍊心靈的禪修實踐。

三、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」(pāsādapacchāyam 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，爲其說法。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」、「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。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，或可作爲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：爲了讓僧團有乾淨、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「氈氈」，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爲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，尙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；爲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，無非是爲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。

四、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兩安居處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為了消化飲食的場所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，食後經行是為了去除睡意，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？為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「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，



結集前夕阿難尊者爲了證阿羅漢果，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，成爲在行、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，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，這稱爲「威儀同首」(iriyāpathasamasīṭi)。此中，作爲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

五、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，有些規定是為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有些是為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；不應己在前、對方在後；不應反抄衣、纏頸裹頭、通肩披衣，也不應著革屣。⁶⁵有些事項是為了貫徹戒律的施行，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

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 pallāṅkaṃ 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。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。

六、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爲了所謂「一則痊痾，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。因爲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 *caṅkama*，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」(suddhaviṇṇāna-yānika)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。

七、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，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爲六階段的方法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，儼然成爲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，但是它們有時仍成爲被批評、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，反而成爲干擾時，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

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。

八、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。



初期佛教的經行

【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.

Kuṇḍalābhivāṃsa (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.). Kandy: Buddhist Publication Society.

Sīlānanda Sayādaw (1990). *The Four Foundations 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「謂爲」〉，《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》，



初期佛教的經行

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 飯食易 消不作病	5 已得 定意為 久	5 行者 易得定 意		3 除 睡

¹ AN III 29,25–30,4: Addhānakkhamo hoti, padhānakkhamo hoti, appābādho hoti, asitam pītaṃ khāyitaṃ sāyitaṃ sammā pariñāmaṃ gacchati, caṅkamādhigato samādhī ciraṭṭhitiko 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。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，故歸到「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.

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—09:00 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

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

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

² 2008年8月30日，取自
<http://www.triplegem.plus.com/chanmy2d.htm#RETR>。

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

附錄(三) 菩提伽耶的佛陀經行遺跡



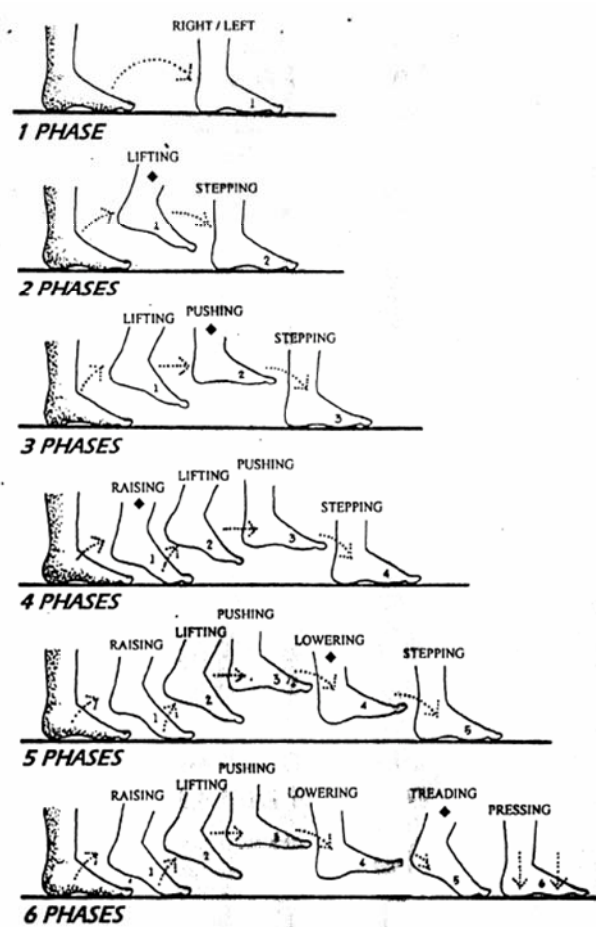
位於菩提伽耶(Budhgaya)，傳說中佛陀開悟後的經行道，此道長 53 英呎、寬 3 英呎 6 英吋、高 3 英呎。

《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)。



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。

【註釋】

-
- ¹ 如探討「般舟三昧」(pratyutpannabuddhasamṃmukhāvasthitasamādhi)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。
- 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。
- 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》*Māratajjanīyasutta* 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 upasaṅkamitvā。
- 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：聽白塔渥，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)。
- 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；若蘿倒地，扶正；若反磚石取牛屎，取崩

岸土；若取鼠壤土；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：我有氈毳。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，應畜氎毳，隨意無犯。還告長者。彼即為數。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：因何氎毳，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，應敷氎氎，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, 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，入阿恕那而行乞食。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)。
- 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，必為我命作留難。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。一則痊痾，二能銷食。禺中日昃，即行時也。或可出寺長引，或於廊下徐行。若不為之，身多痛苦，遂令腳腫、肚腫、臂疼、髀疼，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，為一處所量無大少，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 *Kaṇṇakattthala 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 middhaṃ pahīyetha, tato tvam, Moggallāna, pacchāpuresaññī caṅkamaṃ adhiṭṭhaheyyāsi antogatehi indriyehi abahigatena mānasena. Thānaṃ kho pan'etaṃ vijjati yan te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.
- ⁴⁷ Sv I 251,30-252,2: Kasmā pana tasmim samaye caṅkamantīti? Pañīta-bhojana-paccayassa thīna-middhassa vinodanattam. Divāpadhānikā vā te. Tādisānaṃ hi pacchā-bhattaṃ caṅkamitvā nhāyitvā sarīraṃ utuṃ gāhāpetvā nisajja samaṇa-dhammaṃ karontānaṃ cittaṃ ekaggaṃ 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 calanaphandanamattaṃpi viññattiyā vinā sījhati. Kuto gamanaṃ. Naca yathāvuttaṃ appanājavanaṃ viññattiṃ samuṭṭhāpetuṃ 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 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: *Ayaṃ hi āyasmā caṅkamaṇa bhi vītināmetvā viśesaṃ nibbattetuṃ asaṅkanto cintesi: “nanu maṃ bhagavā etad avoca: ‘katapuñño ’si tvaṃ, Ānanda, padhānaṃ anuyūjja; 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 thānesu etadagge thapito catuhi acchariya’bbhutadhammehi samannāgato Satthu dhamma-kosrākkho ayaṃ 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 alabhitvā vihāraṃ pavisitvā sayane nisīditvā sayitu-kāmo kāyaṃ āvaṭṭesi. Appattañ 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。
- 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 āruyha 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。
- 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)。

⁶⁸ T23, 422c。

⁶⁹ T23, 604b。

⁷⁰ T30, 416a-b。

⁷¹ Sn 151: *Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno va, sayāno yāvatāssa vitamiddho; etaṃ satim adhiṭṭheyya, brahmametaṃ vihāramidhamāhu.* Sn-a 190: *Tassattho— evametaṃ mettaṃ mānaṣaṃ bhāvento so “nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāyā”ti-ādīsu viya iriyāpathaniyamaṃ akatvā yathāsukhaṃ aññataraññatara-iriyāpathabāddhanavinodanaṃ karonto tiṭṭhaṃ vā caraṃ vā nisinno vā sayāno vā yāvataṃ vigatamiddho assa, atha etaṃ mettājhānassatiṃ adhiṭṭheyya.*



- 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 samathasāmīciṃ, sikkhamānaṃ sadā satāṃ. 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 paṇihito 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: “gacchāmi”ti cittaṃ uppajjati, taṃ vāyaṃ janeti, vāyo viññattiṃ janeti, cittakiriyavāyodhātuvipphārena sakalakāyassa purato abhinīhāro gamanan ti vuccati.
- ⁷⁶ Vism 621-622.
- 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>)。
- ⁸⁰ 見傑克·康菲爾德，頁 1997，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 Silānanda, 1996。
- ⁸⁵ 見傑克·康菲爾德，頁 1997，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 1997，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 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 Kuṇḍalābhivaṃsa, 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」。
- ⁹⁶ 見傑克·康菲爾德，1997，頁 140-142。

-
- ⁹⁷ 見 Sīlānanda, 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, 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: vikkhittaṃ vā cittaṃ vikkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti.



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