

# 經行 (cañkrama) 簡介

---

蔡耀明

2020/10/30

Граница в Марковите, 2016

# 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。

# 目標

1. 在禪修、讀經、與行走之間做動靜的調節與平衡。
2. 以經行將佛法落實在行住坐臥之日常的活動。
3. 以經行帶動人生與佛法之行進。

# 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。

## 細緻要點 一

1. **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。
2. **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，同時嘴巴稍微打開，氣息由嘴巴與鼻孔緩慢吐出。如此，再吸氣時，嘴巴閉著，氣息自動會灌注腹腔，到腳底。

## 細緻要點 二

3. **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，再逐漸地五個腳趾接完全著地。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。
4. **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。
5. **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。