

經 行

(一)《瑜伽師地論》卷 24：「問於經行時從幾障法淨修其心。云何從彼淨修其心。答從昏沈睡眠蓋及能引昏沈睡眠障法。淨修其心。爲除彼故。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。或於宣說昏沈睡眠過患相應所有正法。於此法中爲除彼故。以無量門訶責毀訾昏沈睡眠所有過失。以無量門稱揚讚歎昏沈睡眠永斷功德。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。爲除彼故。於此正法聽聞受持。以大音聲若讀若誦。爲他開示思惟其義。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。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 412, a5-23)

(二)《瑜伽師地論》卷 24：「於晝夜分在自別人所經行處往反經行。非於他處非不委處。非不恣處非不與處而輒經行。非身劬勞非身疲倦。非心掉舉所制伏時而習經行。爲修善品爲善思惟。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。如是於自所居住處自院自房自別人處僧分與處。非於他處非不委處。非不恣處習經行已。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 416, a26-b5)