

序言

佛陀的弟子們唸誦經文、偈頌的傳統非常古老，甚至可以追溯到佛陀在世的時期。例如，佛世時就有專門背誦《長部》的「長部誦者」(Dīgha-bhāṇaka)、背誦《中部》的「中部誦者」(Majjhima-bhāṇaka)等。在《律藏》中，佛陀還規定僧團的所有成員必須在每個月的月圓日和新月日兩天，齊集一起，唸誦《巴帝摩卡》(Pātimokkha)，即比庫¹、比庫尼的學處條文。然而，當時的僧團是否已經形成在每天的特定時間中唸誦特定的經文偈頌(類似今天的早晚課誦)的傳統，在巴利語三藏聖典中並沒有明確的記載。不過，在《小誦》和《經集》的義註中提到，佛陀在教導諸比庫《應作慈愛經》之後，接著說：

「林野住者應知道保護。此即是：早晚應做的兩次慈心、兩次護衛、兩次不淨、兩次念死，八種能轉向於大悚懼之事。這八種大悚懼事即是：生、老、病、死，四種惡趣之苦。又或者是生老病死為四種，惡趣

¹ **比庫**：巴利語 bhikkhu 的音譯，有行乞者、持割截衣者、見怖畏等義。即於世尊正法、律中出家、受具足戒之男子。

漢傳佛教依梵語 bhikṣu 音譯為「比丘」「苾芻」等，含有破惡、怖魔、乞士等義。其音、義皆與巴利語有所不同。

現在使用「比庫」指稱巴利語傳承的佛世比庫僧眾及南傳上座部比庫僧眾；使用「比丘」「比丘尼」指稱源自梵語系統的北傳僧尼。

之苦為第五，以過去流轉為根基之苦、以未來流轉為根基之苦、以現在為了覓食為根基之苦。」

今天，在各個佛教國家、各種佛教傳承中，都形成了各具特色的唸誦儀規，而且普遍上都有在每天早晚唸誦特定經典、偈頌的傳統。本書收錄了目前流傳於南傳上座部佛教²國家的傳統唸誦儀規，包括斯里蘭卡、泰國和緬甸三個主要上座部佛教國家的傳統唸誦法。

在上座部佛教傳統的唸誦儀規中，基本上可以分為以下幾方面的內容：

1、禮讚佛陀或三寶(Buddha vandanā)：透過禮讚佛陀的種種功德，或者隨念佛陀、正法以及僧團的殊勝功德，來培養信心、喜悅、感恩等善業。

2、散播慈愛(Mettā bhāvanā)：佛陀曾教導過，經常散播慈愛而達到慈心解脫的禪修者可以獲得十一種功德，包括睡眠安樂、醒來快樂、不做惡

² **南傳上座部佛教**：巴利語 Theravāda。由印度本土向南傳播到斯里蘭卡、緬甸等地的佛教，也簡稱「南傳佛教」。因所傳誦的三藏經典使用巴利語(pāli-bhāsā)，又稱「巴利語系佛教」。

南傳上座部佛教堅持傳承和保守佛陀的原本教法，只相信和崇敬佛、法、僧三寶，傳誦與尊奉巴利語律、經、論三藏，依照八聖道、戒定慧、四念處等方法禪修，大多數人致力於斷除煩惱、解脫生死、證悟涅槃。

傳統上，南傳上座部佛教流傳於斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、老撾等南亞、東南亞國家和地區。

夢、為人們喜愛、為非人喜愛、諸天守護、不會遭受火、毒、刀槍的傷害、心能夠迅速得定、容貌光潔等種種功效。因此，散播慈愛是禪修者每天必修的一切處業處(sabbatthaka-kammatthāna)之一，同時通過修習慈心，能夠保護散播慈愛者免除危難和帶來祥和快樂。這類經典有《應作慈愛經》《蘊經》《慈愛功德經》等。

3、護衛經(parittā)：上座部佛教國家和地區都有唸誦護衛經的傳統。例如，施主到寺院作佈施供養，僧眾們會為他們唸誦護衛經，有許多寺院或僧人甚至把唸誦護衛經定為每日的課誦。而在家佛教信徒們則會在逢年過節、嬰兒出生、結婚喜慶、祝賀壽辰、喬遷新居、生意開張、生病、親戚去世、追思先人等日子，邀請僧眾到其家中唸誦護衛經。這類經典有《大吉祥經》《寶經》《慈愛經》等。

4、佛法義理(dhammadesanā)：透過唸誦佛陀所教導的佛法義理，培育精進、智慧等善業，如《轉法輪經》《無我相經》《法集論母誦》等。

5、禪修業處(kammatthāna)：其實，一切經偈的內容都可以作為禪修的業處，例如佛隨念、慈心修習、不淨修習、死隨念、八大悚懼事等。此外，還有一些特別的禪修教導受到高度的推崇，如《大念處經》等。

6、隨喜和祝福(anumodanā)：將所作的善業功德回向給一切眾生，希望他們隨喜的功德助成他們獲得一切的成就。並且通過唸誦、持戒、禪修等的善業功德，祝福聽眾們免除災禍、成就吉祥。

當然，這裡的分類法只是依某一類經偈具有某方面的特殊意義而進行的大致分類，事實上它們並不是那麼涇渭分明。例如：《寶經》既是禮讚三寶類的經典，又屬於護衛經，同時也可作為禪修業處和祝福類的經典。《應作慈愛經》既教導散播慈愛的方法，在傳統上又作為護衛經和禪修業處，以及祝福的經偈。

根據上座部佛教的傳統，唸誦經典所使用的語言是佛陀的語言(Buddhabhāsā)——巴利語³。巴利語

³ 巴利語 (pāli-bhāsā)：是由佛陀在世時中印度馬嘎塔國(Magadha, 摩揭陀國)一帶使用的方言變化而來。南傳上座部佛教相信巴利語是佛陀當年講經說法時所使用的馬嘎塔口語，故又稱為「馬嘎底語」(Māgadhika, Māgadhī, 摩揭陀語)。

「巴利」(pāli)一詞的原意是指聖典、佛語(Buddha-bhāsā)，用以區分作為解釋聖典的文獻——義註(aṭṭhakathā)和複註(tīkā)。也因此，記錄聖典、佛語的專門用語「馬嘎底語」到後來也就逐漸成了「聖典語」「佛經語」的代名詞，即「巴利語」。

巴利語與梵語(Sanskrit)同屬古印度語，但梵語屬於雅語，巴利語屬於俗語；梵語是貴族語，巴利語是民眾語；梵語是婆羅門教-印度教的標準語，巴利語則是佛陀及聖弟子們的用語。佛陀曾禁止僧眾們用梵語來統一佛語。

南傳上座部佛教使用巴利語傳誦三藏經典，故又稱巴利語系佛教。

源於佛陀當年講經說法時所使用的馬嘎底語(Māgadhika, Māgadhī)。上座部僧眾幾乎在所有正式的場合——諸如誦經、授戒、作僧甘馬(kamma,羯磨)等——都使用這種古老又神聖的語言。

不過，因受到各國、各地、各民族語言因素等的影響，各國比庫的誦經音調也各有特色。斯里蘭卡傳統的誦經音調注重巴利語的長短音、送氣不送氣音，韻律優美動聽。泰國傳統的誦經音調也注重長短音，且在每部經文剛開頭的一句多數由長老比庫起音領誦。緬甸傳統的誦經方式長短音區別不大，而且唸誦速度較快⁴。

本書共分為十品。第一品為〈在家戒〉(Gahatṭhasīla)，以緬甸的受戒傳統為主，收錄了在家人受持三皈依和五戒、八戒、十戒的具體儀規。因為通過受持三皈依五戒，可使一名在家人正式成為佛陀的弟子。同時，在家信眾在作佈施、禪修、聞法等功德之前，傳統上都會先受三皈依五戒，令其戒行清淨，從而使所作的功德更加殊勝。因此，將「在家戒」放在本書的第一部分，顯示了行三皈依是進入佛陀教法之門，而持戒是一切善行功德的基礎。

第二品是〈供佛〉(Buddha pūjā)，這是斯里蘭

⁴ 這是指緬甸的誦經方式。撣族和蒙族等的誦經方式則與泰國有點相似。

卡傳統通用的供佛方式。有許多斯里蘭卡的寺院將「供佛」定為日常課誦，也有些寺院在用餐之前先進行供佛。

第三品是〈禮讚佛陀〉(Buddha vandanā)。本品除了最後一篇《大禮敬》(Mahā namakkāra)在緬甸較為常見之外，其餘的偈頌則採用斯里蘭卡的傳統。當然，其中有許多偈頌在泰國的傳統中也被普遍地唸誦，如《勝利吉祥偈》(Jayamaṅgala gāthā)、《勝者之壘》(Jinapañcaram)等。

第四品是〈早晚課誦〉(Aruṇa-sāyaṇha vandanā)，本品收錄的是泰國法相應派(Dhammayuttika nikāya)的早晚課誦儀規。

第五品是〈護衛經唸誦〉(Parittā bhāṇana)，依斯里蘭卡傳統，介紹最為常見的、一般作為祝福之用的護衛經唸誦程序。這一部分以最常用的三種護衛經——《大吉祥經》《寶經》和《應作慈愛經》為中心，同時也把經常結合此三經一起唸誦的《禮敬三寶》《勝利護衛》《大勝利吉祥偈》《無畏偈》和《隨喜功德》等一併編排進去，從而組成一套完整的唸誦儀規。

第六品是〈護衛經〉(Parittā)。本品收錄了緬甸傳統的十一部護衛經⁵。緬文版「護衛經」的特

⁵ 斯里蘭卡傳統的護衛經一共有 29 部，名為《大護衛經》(Mahā-parittā)。見拙譯《大護衛經》。

色是，在正文之前通常會加唸若干首稱頌本經功德的偈頌。同時，當知緬甸的巴利語拼寫法及文法與斯里蘭卡略有不同，但這些差異幾乎不會影響到中譯的意思。

第七品是〈大念處經〉(Mahāsatipaṭṭhāna suttaṃ)。本經在上座部佛教傳統中擁有極崇高的地位，是一部很重要的禪修經典。佛陀在本經中教導了四念處——培育正念的四種住處——身念處、受念處、心念處和法念處。由於佛陀在本經中教導了以修習維巴沙那(vipassanā)為主直到證悟涅槃的 21 種禪修業處，所以，本經在上座部佛教國家和地區普遍地被傳誦、教導和實踐著。

第八品為〈轉法輪經等〉(Dhammacakkapavattanasuttādi)，收錄了《轉法輪經》《無我相經》《燃燒經》《慈愛功德經》《法集論母誦》等巴利三藏中的一些重要經典。

第九品為〈省思文〉(Paccavekkhaṇā)，收錄了《四資具省思文》《十法經》《箭經》、佛隨念修習、慈心修習、不淨修習等與持戒和禪修有關的省思文。

第十品為〈諸偈頌等〉(Gāthādi)，收錄了在許多上座部佛教寺院和僧團中經常被唸誦或作為祝福文的偈頌。

由於目前許多上座部佛教寺院和僧團都是根據自己的派別傳承，或者根據僧中長老所編寫的課誦本來進行每日的禮讚唸誦，因此，傳誦於各個上座部國家、各間寺院或禪修道場、各個僧團之間的課誦本並不統一。因為本書名為《上座部佛教唸誦集》，所以它收錄了斯里蘭卡、泰國和緬甸等上座部佛教國家較為普遍被唸誦的經文偈頌。然而，應注意的是：由於本書並非僅譯自某一個國家、某一種傳統的唸誦法，也並非僅譯自某一間寺院、某一個僧團的課誦本，所以有許多派別、寺院或僧團的課誦版本並沒有被收編進來是很正常的。假如唸誦者或讀者對本書的局限性感到不滿，筆者在此表示深深的歉意！另外，由於筆者水準有限，在編譯過程中若有錯誤疏漏之處，敬請諸位讀者不吝賜教。

在此，筆者願以編譯本書的功德，成為早日斷盡煩惱、證悟涅槃的助緣！同時，也將此功德回向給他的戒師、父母親、諸位師長、同梵行者、助印者、讀誦者，以及一切有情，祈願大家皆能離苦得樂、善願達成！

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

薩度！薩度！薩度！

瑪欣德比庫

(Mahinda Bhikkhu)

序於新加坡帕奧禪修中心

2009-07-20

【凡例】

1、本書所採用的巴利語版本根據各國的傳統而有所區別。對於斯里蘭卡傳統的唸誦法，則採用斯里蘭卡的傳誦本；對於泰國傳統的唸誦法，則採用泰國的傳誦本；對於緬甸傳統的唸誦法，則採用緬甸的傳誦本。

2、為了尊重巴利聖典(Pāli)的權威性和神聖性，本書對經文的中文翻譯採用直譯法，並用「宋體」字標示(有些地方也用「細黑體」)。而編譯者的說明文字和註腳則使用「楷體」字。

3、書中所使用的[]為補註，即編譯者在翻譯經文時根據該經義註(atthakathā)的解釋或上下文的意思而加入的中文。在譯文中出現的()則為夾註，即該名詞術語的同義詞或者補充解釋。

4、為了方便唸誦者和讀者直接對照巴利語，本書採用巴漢對讀的編排方式，即把巴利語經文、偈頌編在左頁，右頁則為這些經文的中文翻譯。

5、考慮到南傳上座部佛教所使用的巴利語與北傳佛教所使用的梵語存在著一定的差異，所以，本書對部分巴利語人名、地名等專有名詞，將根據巴利語的實際讀音採用新的音譯法。

表一：

巴利語字母表

	母 e 音			子 音							
	短音	長 音		硬音		軟 音					硬音
				無氣	送氣	無氣	送氣	鼻音			
喉 音	a	ā		k	kh	g	gh	ṇ		h	
口蓋音	i	ī		c	ch	j	jh	ñ		y	
反舌音			o	ṭ	ṭh	ḍ	ḍh	ṇ	ṁ	r, l	
齒 音				t	th	d	dh	n		l	s
唇 音	u	ū		p	ph	b	bh	m		v	

註：

- 1、巴利語屬於印歐語系，在印度早已失傳。巴利語並沒有自己獨立的文字。當這種語言作為「佛語」「聖典語」傳到斯里蘭卡、緬甸、泰國等地時，當地的僧眾皆用本國(民族)的字母來拼寫巴利語。於是，現存的巴利語有使用新哈勒文、緬文、泰文、高棉文等字母拼寫的版本。這些版本的巴利語發音大致相同，只是各國(族)的文字書寫不同而已。當上座部佛教傳到西方，又出現了以羅馬字母拼寫的巴利語。本書所使用的巴利語即是以羅馬字母拼寫的。
- 2、巴利語字母的部分發音與中文拼音和英語的讀音有所不同，有些不能直接用中文拼音或英語讀音來拼讀。例如：巴利語 ka 的讀音應以中文拼音 ga 來拼讀；ta 的讀音如中文拼音的 da；pa 的讀音如中文拼音的 ba 等。
- 2、五組子音之中，有硬音、軟音、鼻音。硬音和軟音又各有不送氣音和送氣音。送氣音的發音是在不送氣音後再加上 h。例如：

khandha = khan + dha

- 3、ṇ 不能單獨存在，它在子音 k, kh, g 和 gh 四音前，用作鼻音。例如：saṅgha = saṅ + gha
- 4、ñ 在 c, ch, j, jh 和 ñ 的子音前為鼻音，也可單獨為 ña, ñi, ñu, ño 等音。
- 5、ṭ 組是反舌音，即以舌尖頂在上齶發 t, th, d, dh, n 之音。
- 6、ṇ 在 ṭ, th, ḍ 和 dh 之前也作為鼻音，或作單獨音，但 ṇ 音不置於語首。單獨音 ṇ 是在 n 音之前作為 r 和 ṭ 群等反舌音時，受到反舌的影響而變成 ṇ 音的。
- 7、t 組屬於齒音，即以舌端置於上齶前面牙齒的齒根所發出的聲音，與英語發音 d, t, n 等相似。
- 8、p 組屬於唇音，即先閉著上下唇再發出聲音，與英語發音 b, p, m 等相似。
- 9、其次，在非組子音中的 y, r, l, s 和 h 發音與英語相同。ḷ 是 l 的反舌音，v 相當於英語的 w，所以 va 發音為 wa。
- 10、ṃ 被稱為抑制音(niggahīta)。此字可寫成ṁ或ṃ，也可用鼻音字 ṇ 表示。ṃ 可用以代替五組中的鼻音，在其他子音前作鼻音，或用於語尾，但不作單獨音置於語首。子音 ṃ 和 ṇ 的發音相同。
- 11、當子音 y 用於其他子音前面時，則被發音成 i，例如：neyya = neiya; seyya = seiya; mayhaṃ = maihaṃ
- 12、雙子音：當一個詞中有兩個子音連用時，兩個子音必須分開發音。前一個子音隨其前面的母音一起發音，後一子音與其後面的母音一起發音。如：dhamma = dham + ma; saṅgha = saṅ + gha; mettā = met + tā; bhikkhu = bhik + khu; rakkhati = rak + kha + ti

表二：

巴利語音譯相對應之漢字表

a,ā	阿	i,ī	伊	u,ū	伍	e	伊*	o	歐	aṃ	盎
ka	咖	ki	積*	ku	古	ke	葛*	ko	果	kaṃ	岡
kha	卡	khi	奇*	khu	庫	khe	柯*	kho	扣	khaṃ	慷
ga	嘎	gi	笄*	gu	穀	ge	給	go	苟	gaṃ	崗
gha	喀	ghi	契*	ghu	枯	ghe	克*	gho	摳	ghaṃ	康
ca	吒	ci	吉	cu	朱	ce	羯*	co	周	caṃ	章
cha	差	chi	其*	chu	楚	che	佉*	cho	抽	chaṃ	昌
ja	迦	ji	基	ju	竹	je	揭*	jo	舟	jaṃ	彰
jha	叉	jhi	耆	jhu	芻	jhe	伽*	jho	綢	jhaṃ	莨
ña	雅*	ñi	匿*	ñu	耨*	ñe	涅*	ño	若*	ñaṃ	釀*
ta	答	ti	帝	tu	都	te	爹*	to	多	taṃ	當
tha	他	thi	提	thu	土	the	鐵*	tho	陀	thaṃ	湯
da	達	di	地	du	度	de	迭*	do	兜	daṃ	當
dha	塔	dhi	底	dhu	荼	dhe	帖*	dho	駄	dhaṃ	啞
na	那	ni	尼	nu	奴	ne	內	no	諾	naṃ	曩
pa	巴	pi	畢	pu	補	pe	貝	po	波	paṃ	蚌
pha	帕	phi	批	phu	普	phe	培	pho	頗	phaṃ	磅
ba	拔	bi	比	bu	布	be	悲	bo	鉢	baṃ	幫
bha	跋	bhi	毗	bhu	菩	bhe	佩	bho	婆	bhaṃ	邦
ma	馬	mi	彌	mu	木	me	美	mo	摩	maṃ	茫
ya	亞	yi	夷	yu	鬱*	ye	耶	yo	優	yaṃ	央
ra	拉*	ri	利*	ru	盧*	re	勒*	ro	羅*	raṃ	啞*
la	喇	li	離	lu	魯	le	雷	lo	洛	laṃ	郎
va	瓦	vi	維*	vu	烏	ve	韋	vo	幹	vaṃ	旺

sa	薩	si	西	su	蘇	se	謝*	so	索	saṃ	桑
ḷa	臘	ḷi	厘	ḷu	嚕	ḷe	嘍	ḷo	囉	ḷaṃ	琅
ha	哈	hi	希*	hu	胡	he	嘿	ho	厚	haṃ	杭

註:

- 1、本表主要提供給不懂英語發音的讀者。懂英語發音者僅作參考。
- 2、本表中的漢字使用普通話(國語)讀音拼讀。
- 3、由於普通話讀音極為有限，表中所列的漢字只是與相對應的巴利語讀音最接近的漢字，有許多並不能視為巴利語的實際讀音。
- 4、凡帶有*者，表示該巴利語讀音在普通話讀音中沒有相對應的漢字，表中所列的只是取其近似音的漢字。
- 5、表中的 a, i, u 列只舉出短母音，而實際上也包括了長母音。如第二行：ka, ki, ku，實際代表了 ka, kā; ki, kī; ku, kū 三組。
- 6、從第 11 行至 15 行的 ta, tha, da, dha, na。前面 a, i, u 列中的每一個字皆代表四個讀音；如 ta，代表 ṭa, ṭā, ta, tā 四個讀音。而後面 e, o 列中的每一個字也皆代表了四個讀音，如 no，代表 ṇo, ṇō, no, nō 四個讀音。
- 7、最後一列 aṃ，也包括了 aṇ 音；如 kaṃ，代表了 kaṇ, kaṃ 兩個讀音。
- 8、本書中所採用的巴利語漢字音譯可參考本表。例如：pāṭimokkha (波羅提木叉)音譯成中文為「巴帝摩卡」。當然，有許多字音也可因具體的情況而稍作變化。如：pāramī(波羅蜜)以相對應的漢字拼譯出來為「巴拉彌」，但實際音譯為「巴拉密」。