

序言

佛陀的弟子们念诵经文、偈颂的传统非常古老，甚至可以追溯到佛陀在世的时期。例如，佛世时就有专门背诵《长部》的“长部诵者”(Dīgha-bhāṇaka)、背诵《中部》的“中部诵者”(Majjhima-bhāṇaka)等。在《律藏》中，佛陀还规定僧团的所有成员必须在每个月的月圆日和新月日两天，齐集一起，念诵《巴帝摩卡》(Pātimokkha)，即比库¹、比库尼的学处条文。然而，当时的僧团是否已经形成在每天的特定时间中念诵特定的经文偈颂(类似今天的早晚课诵)的传统，在巴利语三藏圣典中并没有明确的记载。不过，在《小诵》和《经集》的义注中提到，佛陀在教导诸比库《应作慈爱经》之后，接着说：

“林野住者应知道保护。此即是：早晚应做的两次慈心、两次护卫、两次不净、两次念死，八种能转向于大悚惧之事。这八种大悚惧事即是：生、老、病、死，四种恶趣之苦。又或者是生老病死为四种，恶趣

¹ **比库**：巴利语 bhikkhu 的音译，有行乞者、持割截衣者、见怖畏等义。即于世尊正法、律中出家并达上的男子。

汉传佛教依梵语 bhikṣu 音译为“比丘”“苾刍”等，含有破恶、怖魔、乞士等义。其音、义皆与巴利语有所不同。

现在使用“比库”指称巴利语传承的佛世比库僧众及南传上座部比库僧众；使用“比丘”“比丘尼”指称源自梵语系统的北传僧尼。

之苦为第五，以过去流转为根基之苦、以未来流转为根基之苦、以现在为了觅食为根基之苦。”

今天，在各个佛教国家、各种佛教传承中，都形成了各具特色的念诵仪规，而且普遍上都有在每天早晚念诵特定经典、偈颂的传统。本书收录了目前流传于南传上座部佛教²国家的传统念诵仪规，包括斯里兰卡、泰国和缅甸三个主要上座部佛教国家的传统念诵法。

在上座部佛教传统的念诵仪规中，基本上可以分为以下几方面的内容：

1、礼赞佛陀或三宝(Buddha vandanā)：透过礼赞佛陀的种种功德，或者随念佛陀、正法以及僧团的殊胜功德，来培养信心、喜悦、感恩等善业。

2、散播慈爱(Mettā bhāvanā)：佛陀曾教导过，经常散播慈爱而达到慈心解脱的禅修者可以获得十一种功德，包括睡眠安乐、醒来快乐、不做恶

² 南传上座部佛教：巴利语 Theravāda。由印度本土向南传播到斯里兰卡、缅甸等地的佛教，也简称“南传佛教”。因所传诵的三藏经典使用巴利语(pāli-bhāsā)，又称“巴利语系佛教”。

南传上座部佛教坚持传承和保守佛陀的原本教法，只相信和崇敬佛、法、僧三宝，传诵与尊奉巴利语律、经、论三藏，依照八圣道、戒定慧、四念处等方法禅修，大多数人致力于断除烦恼、解脱生死、证悟涅槃。

传统上，南传上座部佛教流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝等南亚、东南亚国家和地区。

梦、为人们喜爱、为非人喜爱、诸天守护、不会遭受火、毒、刀枪的伤害、心能够迅速得定、容貌光洁等种种功效。因此，散播慈爱是禅修者每天必修的一切处业处(sabbatthaka-kammaṭṭhāna)之一，同时通过修习慈心，能够保护散播慈爱者免除危难和带来祥和快乐。这类经典有《应作慈爱经》《蕴经》《慈爱功德经》等。

3、护卫经(parittā)：上座部佛教国家和地区都有念诵护卫经的传统。例如，施主到寺院作布施供养，僧众们会为他们念诵护卫经，有许多寺院或僧人甚至把念诵护卫经定为每日的课诵。而在家佛教信徒们则会在逢年过节、婴儿出生、结婚喜庆、祝贺寿辰、乔迁新居、生意开张、生病、亲戚去世、追思先人等日子，邀请僧众到其家中念诵护卫经。这类经典有《大吉祥经》《宝经》《慈爱经》等。

4、佛法义理(dhammadesanā)：透过念诵佛陀所教导的佛法义理，培育精进、智慧等善业，如《转法轮经》《无我相经》《法集论母诵》等。

5、禅修业处(kammaṭṭhāna)：其实，一切经偈的内容都可以作为禅修的业处，例如佛随念、慈心修习、不净修习、死随念、八大悚惧事等。此外，还有一些特别的禅修教导受到高度的推崇，如《大念处经》等。

6、随喜和祝福(anumodanā): 将所作的善业功德回向给一切众生, 希望他们随喜的功德助成他们获得一切的成就。并且通过念诵、持戒、禅修等的善业功德, 祝福听众们免除灾祸、成就吉祥。

当然, 这里的分类法只是依某一类经偈具有某方面的特殊意义而进行的大致分类, 事实上它们并不是那么泾渭分明。例如:《宝经》既是礼赞三宝类的经典, 又属于护卫经, 同时也可作为禅修业处和祝福类的经典。《应作慈爱经》既教导散播慈爱的方法, 在传统上又作为护卫经和禅修业处, 以及祝福的经偈。

根据上座部佛教的传统, 念诵经典所使用的语言是佛陀的语言(Buddhabhāsā)——巴利语³。巴利语

³ 巴利语 (pāli-bhāsā): 是由佛陀在世时中印度马嘎塔国 (Magadha, 摩揭陀国) 一带使用的方言变化而来。南传上座部佛教相信巴利语是佛陀当年讲经说法时所使用的马嘎塔口语, 故又称为“马嘎底语”(Māgadhika, Māgadhī, 摩揭陀语)。

“巴利”(pāli)一词的原意是指圣典、佛语(Buddha-bhāsā), 用以区分作为解释圣典的文献——义注(aṭṭhakathā)和复注(tīkā)。也因如此, 记录圣典、佛语的专门用语“马嘎底语”到后来也就逐渐成了“圣典语”“佛经语”的代名词, 即“巴利语”。

巴利语与梵语(Sanskrit)同属古印度语, 但梵语属于雅语, 巴利语属于俗语; 梵语是贵族语, 巴利语是民众语; 梵语是婆罗门教-印度教的标准语, 巴利语则是佛陀及圣弟子们的用语。佛陀曾禁止僧众们用梵语来统一佛语。

南传上座部佛教使用巴利语传诵三藏经典, 故又称巴利语系佛教。

源于佛陀当年讲经说法时所使用的马嘎底语 (Māgadhika, Māgadhī)。上座部僧众几乎在所有正式 的场合——诸如诵经、授戒、作僧甘马(kamma,羯磨) 等——都使用这种古老又神圣的语言。

不过，因受到各国、各地、各民族语言因素等 的影响，各国比库的诵经音调也各有特色。斯里兰 卡传统的诵经音调注重巴利语的长音短音、硬音软 音、送气不送气音，韵律优美动听。泰国传统的诵 经音调也注重长短音，吐字清晰，在每部经文刚开 头的几个字多数由长老比库起音领诵。对于大部派 (Mahānikāya)，在诵经时句读停顿不甚明显。缅甸 传统的诵经方式长短音区别不大，念诵速度相对较 快，而且其巴利发音带有明显的缅语色彩。⁴

本书共分为十品。第一品为〈在家戒〉(Gahaṭṭha sīla)，以缅甸的受戒传统为主，收录了在家人受持 三皈依和五戒、八戒、十戒的具体仪规。因为通过 受持三皈五戒，可使一名在家人正式成为佛陀的弟 子。同时，在家信众在作布施、禅修、闻法等功德 之前，传统上都会先受三皈五戒，令其戒行清净， 从而使所作的功德更加殊胜。因此，将“在家戒” 放在本书的第一部分，显示了行三皈依是进入佛陀

⁴ 这是指缅甸的诵经方式。掸族和蒙族等的诵经方式则与泰国有点 相似。

教法之门，而持戒是一切善行功德的基础。

第二品是〈供佛〉(Buddha pūjā)，这是斯里兰卡传统通用的供佛方式。有许多斯里兰卡的寺院将“供佛”定为日常课诵，也有些寺院在用餐之前先进行供佛。

第三品是〈礼赞佛陀〉(Buddha vandanā)。本品除了最后一篇《大礼敬》(Mahā namakkāra)在缅甸较为常见之外，其余的偈颂则采用斯里兰卡的传统。当然，其中有许多偈颂在泰国的传统中也被普遍地念诵，如《胜利吉祥偈》(Jayamaṅgala gāthā)、《胜者之垒》(Jinapañcaram)等。

第四品是〈早晚课诵〉(Aruṇa-sāyaṇha vandanā)，本品收录的是泰国法相应派(Dhammayuttika nikāya)的早晚课诵仪规。

第五品是〈护卫经念诵〉(Parittā bhāṇana)，依斯里兰卡传统，介绍最为常见的、一般作为祝福之用的护卫经念诵程序。这一部分以最常用的三种护卫经——《大吉祥经》《宝经》和《应作慈爱经》为中心，同时也把经常结合此三经一起念诵的《礼敬三宝》《胜利护卫》《大胜利吉祥偈》《无畏偈》和《随喜功德》等一并编排进去，从而组成一套完整的念诵仪规。

第六品是〈护卫经〉(Parittā)。本品收录了缅

甸传统的十一部护卫经⁵。缅文版“护卫经”的特色是，在正文之前通常会加念若干首称颂本经功德的偈颂。同时，当知缅甸的巴利语拼写法及文法与斯里兰卡略有不同，但这些差异几乎不会影响到中译的意思。

第七品是〈大念处经〉(Mahāsatipaṭṭhāna suttam)。本经在上座部佛教传统中拥有极崇高的地位，是一部很重要的禅修经典。佛陀在本经中教导了四念处——培育正念的四种住处——身念处、受念处、心念处和法念处。由于佛陀在本经中教导了以修习维巴沙那(vipassanā)为主直到证悟涅槃的21种禅修业处，所以，本经在上座部佛教国家和地区普遍地被传诵、教导和实践着。

第八品为〈转法轮经等〉(Dhammacakkapavattanasuttādi)，收录了《转法轮经》《无我相经》《燃烧经》《慈爱功德经》《法集论母诵》等巴利三藏中的一些重要经典。

第九品为〈省思文〉(Paccavekkhaṇā)，收录了《四资具省思文》《十法经》《箭经》、佛随念修习、慈心修习、不净修习等与持戒和禅修有关的省思文。

第十品为〈诸偈颂等〉(Gāthādi)，收录了在许

⁵ 斯里兰卡传统的护卫经一共有29部，名为《大护卫经》(Mahā-parittā)。见拙译《大护卫经》。

多上座部佛教寺院和僧团中经常被念诵或作为祝福文的偈颂。

由于目前许多上座部佛教寺院和僧团都是根据自己的派别传承，或者根据僧中长老所编写的课诵本来进行每日的礼赞念诵，因此，传诵于各个上座部国家、各间寺院或禅修道场、各个僧团之间的课诵本并不统一。因为本书名为《上座部佛教念诵集》，所以它收录了斯里兰卡、泰国和缅甸等上座部佛教国家较为普遍被念诵的经文偈颂。然而，应注意的是：由于本书并非仅译自某一个国家、某一种传统的念诵法，也并非仅译自某一间寺院、某一个僧团的课诵本，所以有许多派别、寺院或僧团的课诵版本并没有被收编进来是很正常的。假如念诵者或读者对本书的局限性感到不满，笔者在此表示深深的歉意！另外，由于笔者水平有限，在编译过程中若有错误疏漏之处，敬请诸位读者不吝赐教。

在此，笔者愿以编译本书的功德，成为早日断尽烦恼、证悟涅槃的助缘！同时，也将此功德回向给他的父母亲、戒师、诸位师长、同梵行者、助印者、读诵者，以及一切有情，祈愿大家皆能离苦得乐、善愿达成！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度! 萨度! 萨度!

玛欣德比库

(Mahinda Bhikkhu)

序于新加坡帕奥禅修中心

2009-07-20

【凡例】

1、本书所采用的巴利语版本根据各国的传统而有所区别。对于斯里兰卡传统的念诵法，则采用斯里兰卡的传诵本；对于泰国传统的念诵法，则采用泰国的传诵本；对于缅甸传统的念诵法，则采用缅甸的传诵本。

2、为了尊重巴利圣典(Pāli)的权威性和神圣性，本书对经文的中文翻译采用直译法，并用“宋体”字标示(有些地方也用“细黑体”)。而编译者的说明文字和脚注则使用“楷体”字。

3、书中所使用的[]为补注，即编译者在翻译经文时根据该经义注(atthakathā)的解释或上下文的意思而加入的中文。在译文中出现的()则为夹注，即该名词术语的同义词或者补充解释。

4、为了方便念诵者和读者直接对照巴利语，本书采用巴汉对读的编排方式，即把巴利语经文、偈颂编在左页，右页则为这些经文的中文翻译。

5、考虑到南传上座部佛教所使用的巴利语与北传佛教所使用的梵语存在着一定的差异，所以，本书对部分巴利语人名、地名等专有名词，将根据巴利语的实际读音采用新的音译法。

表一：

巴利语字母表

	母 音				子 音							
	短音	长 音			硬音		软 音				硬音	
					无气	送气	无气	送气	鼻音			
喉 音	a	ā	e	o	k	kh	g	gh	ṅ	ṃ	h	
口盖音	i	ī			c	ch	j	jh	ñ		y	
反舌音			ṭ		ṭh	ḍ	ḍh	n	r, ḷ			
齿 音			t		th	d	dh	n	l	s		
唇 音	u	ū			p	ph	b	bh	m	v		

注：

- 1、巴利语属于印欧语系，在印度早已失传。巴利语并没有自己独立的文字。当这种语言作为“佛语”“圣典语”传到斯里兰卡、缅甸、泰国等地时，当地的僧众皆用本国(民族)的字母来拼写巴利语。于是，现存的巴利语有使用新哈勒文、缅文、泰文、高棉文等字母拼写的版本。这些版本的巴利语发音大致相同，只是各国(族)的文字书写不同而已。当上座部佛教传到西方，又出现了以罗马字母拼写的巴利语。本书所使用的巴利语即是以罗马字母拼写的。
- 2、巴利语字母的部分发音与汉语拼音和英语的读音有所不同，有些不能直接用汉语拼音或英语读音来拼读。例如：巴利语 ka 的读音应以汉语拼音 ga 来拼读；ta 的读音如汉语拼音的 da；pa 的读音如汉语拼音的 ba 等。
- 2、五组子音之中，有硬音、软音、鼻音。硬音和软音又各有不送气音和送气音。送气音的发音是在不送气音后再加上 h。例如：

khandha = khan + dha

- 3、ñ 不能单独存在，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 的子音前为鼻音，也可单独为 ña, ñi, ñu, ño 等音。
- 5、ṭ 组是反舌音，即以舌尖顶在上腭发 t, th, d, dh, n 之音。
- 6、ṇ 在 ṭ, th, d 和 dh 之前也作为鼻音，或作单独音，但 ṇ 音不置于语首。单独音 ṇ 是在 n 音之前作为 r 和 ṭ 群等反舌音时，受到反舌的影响而变成 ṇ 音的。
- 7、t 组属于齿音，即以舌端置于上腭前面牙齿的齿根所发出的声音，与英语发音 d, t, n 等相似。
- 8、p 组属于唇音，即先闭着上下唇再发出声音，与英语发音 b, p, m 等相似。
- 9、其次，在非组子音中的 y, r, l, s 和 h 发音与英语相同。ḷ 是 l 的反舌音，v 相当于英语的 w，所以 va 发音为 wa。
- 10、ṃ 被称为抑制音(niggahīta)。此字可写成ṁ或ṃ，也可用鼻音字 ṅ 表示。ṃ 可用以代替五组中的鼻音，在其他子音前作鼻音，或用于语尾，但不作单独音置于语首。子音 ṃ 和 ṇ 的发音相同。
- 11、当子音 y 用于其他子音前面时，则被发音成 i，例如：neyya = neiya; seyya = seiya; mayhaṃ = maihaṃ
- 12、双子音：当一个词中有两个子音连用时，两个子音必须分开发音。前一个子音随其前面的元音一起发音，后一子音与其后面的元音一起发音。如：dhamma = dham + ma; saṅgha = saṅ + gha; mettā = met + tā; bhikkhu = bhik + khu; rakkhati = rak + kha + ti

表二：

巴利语音译相对应之汉字表

a,ā	阿	i,ī	伊	u,ū	伍	e	伊*	o	欧	aṃ	盎
ka	咖	ki	积*	ku	古	ke	葛*	ko	果	kaṃ	冈
kha	卡	khi	奇*	khu	库	khe	柯*	kho	扣	khaṃ	慷
ga	嘎	gi	笈*	gu	谷	ge	给	go	苟	gaṃ	岗
gha	喀	ghi	契*	ghu	枯	ghe	克*	gho	扞	ghaṃ	康
ca	咤	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	刍	jhe	伽*	jho	绸	jhaṃ	茺
ña	雅*	ñi	匿*	ñu	耨*	ñe	涅*	ño	若*	ñaṃ	酿*
ta	答	ti	帝	tu	都	te	爹*	to	多	taṃ	当
tha	他	thi	提	thu	土	the	铁*	tho	陀	thaṃ	汤
da	达	di	地	du	度	de	迭*	do	兜	daṃ	当
dha	塔	dhi	底	dhu	荼	dhe	帖*	dho	驮	dhaṃ	啞
na	那	ni	尼	nu	奴	ne	内	no	诺	naṃ	曩
pa	巴	pi	毕	pu	补	pe	贝	po	波	paṃ	蚌
pha	帕	phi	批	phu	普	phe	培	pho	颇	phaṃ	磅
ba	拔	bi	比	bu	布	be	悲	bo	钵	baṃ	帮
bha	跋	bhi	毗	bhu	菩	bhe	佩	bho	婆	bhaṃ	邦
ma	马	mi	弥	mu	木	me	美	mo	摩	maṃ	茫
ya	亚	yi	夷	yu	郁*	ye	耶	yo	优	yaṃ	央
ra	拉*	ri	利*	ru	卢*	re	勒*	ro	罗*	raṃ	啍*
la	喇	li	离	lu	鲁	le	雷	lo	洛	laṃ	郎
va	瓦	vi	维*	vu	乌	ve	韦	vo	翰	vaṃ	旺

sa	萨	si	西	su	苏	se	谢*	so	索	saṃ	桑
la	腊	li	厘	lu	噜	le	嘞	lo	啰	laṃ	琅
ha	哈	hi	希*	hu	胡	he	嘿	ho	厚	haṃ	杭

注:

- 1、本表主要提供给不懂英语发音的读者。懂英语发音者仅作参考。
- 2、本表中的汉字使用普通话（国语）读音拼读。
- 3、由于普通话读音极为有限，表中所列的汉字只是与相对应的巴利语读音最接近的汉字，有许多并不能视为巴利语的实际读音。
- 4、凡带有*者，表示该巴利语读音在普通话读音中没有相对应的汉字，表中所列的只是取其近似音的汉字。
- 5、表中的 a, i, u 列只举出短元音，而实际上也包括了长元音。如第二行：ka, ki, ku, 实际代表了 ka, kā; ki, kī; ku, kū 三组。
- 6、从第 11 行至 15 行的 ta, tha, da, dha, na. 前面 a, i, u 列中的每一个字皆代表四个读音；如 ta, 代表 ṭa, ṭā, ta, tā 四个读音。而后面 e, o 列中的每一个字也皆代表了四个读音；如 no, 代表 ṇo, ṇō, no, nō 四个读音。
- 7、最后一列 aṃ, 也包括了 aṅ 音；如 kaṃ, 代表了 kaṅ, kaṃ 两个读音。
- 8、本书中所采用的巴利语汉字音译可参考本表。例如：pātimokkha (波罗提木叉)音译成中文为“巴帝摩卡”。当然，有许多字音也可因具体的情况而稍作变化。如：pāramī(波罗蜜)以相对应的汉字拼译出来为“巴拉弥”，但实际音译为“巴拉密”。