



密教簡介一

持誦悉曇咒語彈舌法及佛頂尊勝咒譜例

(本篇文章為張玄祥居士所撰，未經同意，請勿引用轉載，以免犯戒。)

一、前言

悉曇持咒彈舌法，已於《持咒時彈舌音的理論與實際》中述明，持誦悉曇密咒以韻母為中心彈舌法，悉曇是以聲母(子音)起聲，由韻母(母音)混合彈舌，所以持咒彈舌以聲母、韻母形成混合聲而彈舌發音，大家已知聲母(子音)是表示世間相，韻母(母音)是表出世間相，持咒不能光以聲母發音振動，因聲母非出世間相，非住涅槃相，所以子母音(聲母、韻母)混合發音在悉曇上是必要的，此悉曇持咒彈舌法是有略異於西班牙語系彈舌方法。

而悉曇彈舌音僅有 [ra、(ri、[ru、(ro、r、l) 等字母可彈舌，詳《持咒時彈舌音的理論與實際》，彈舌起頭還是要借用聲母(子音)起彈再轉母音，唯重點在後面的聲母、韻母混合振動聲波，當然真氣還是從喉處發起，因一切聲音以韻母「阿[a」為主，「阿[a」字母聲是宇宙根本聲音，當然悉曇彈舌要依此原則來彈舌。所以所有彈舌音都得大開喉頭，以發「阿[a」聲音，甚至於僅轉變舌上下來發(ri、r、l)等彈舌音，或轉變嘴型來發 ru、ro 等彈舌聲音。

當然彈舌不是見上述 [ra、(ri、[ru、(ro、r(ri)、l(li)等字母就彈舌，還要看一些規則，尤其最重要的是負面的字義不應彈舌，其他規則詳見《持咒時彈舌音的理論與實際》。下列要介紹初習彈舌者如何來彈舌。

二、悉曇彈舌法略述

(1)發音部位

悉曇生字軌則中，有所謂悉曇十八章(將於後學習)，從第八章起名為阿勒迦(𑖀 rka，二合字章)，第九章名阿勒枳耶(𑖀 rkya，三合字章，以下同)。第十章名阿勒迦略(𑖀 rkra)，第十一章名阿勒迦攞(𑖀 rkla)。第十二章名阿勒迦嚩(𑖀 rkva)。第十三章名阿勒迦麼(𑖀 rkma)。第十四章名阿勒迦娜(𑖀 rkna)。

未學悉曇生字章行者，尚不知 r 接在其他二合、三合、四合字所代表的義理。《悉曇藏》云：五句門各字及九遍口音字母之前後接有 r 者即表示涅槃義。各字母前接 r(𑖀)或後接 r(𑖁)，都是表示涅槃、寂靜義。例如 𑖀 pra、𑖀 rva 就是表是涅槃、寂靜義，𑖀 𑖀 prabhā 光明中得寂靜、涅槃之義，𑖀 𑖀 sarva 一切法離言說得諦入涅槃、寂靜之義，…。

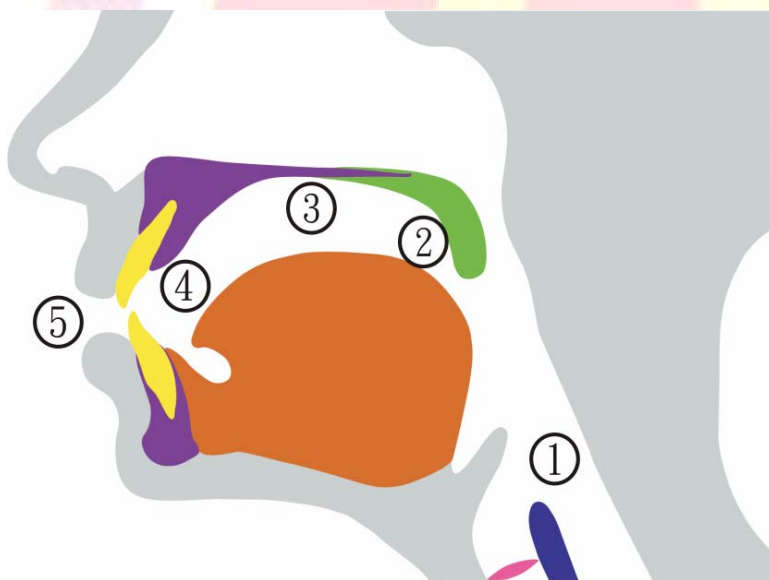
上述各悉曇生字章之中文名稱，為何都加一「阿𑖀 a」字聲音，因一切法從「阿𑖀 a」字母生起，一切聲從「阿𑖀 a」聲發起，所以世間法、世間聲再怎麼變，都離不開這「阿𑖀 a」之字形與音聲。所以悉曇章從第八章起，都稱為阿勒迦、阿勒枳耶、阿勒迦略、…。我們學習悉曇彈舌音，也是要從此開始，您慢慢才會知道悉曇持咒之密意。

您已學過發音學，「阿𑖀 a」發聲於①處的喉嚨深處，既然世間一切聲起自「阿𑖀 a」字聲，所以彈舌時，遇「阿𑖀 a」不要忘記大張開喉頭，遇 𑖀 ri②、𑖀 ru③、𑖀 ro⑤、𑖀 r②、𑖀 !②之音聲，除從喉頭深處發聲外，再依 𑖀 ri②、𑖀 ru③、𑖀 ro⑤、𑖀 r②、𑖀 !②改變嘴型即能彈舌。另外 r 字母之聲母(子音)是舌處聲，唯舌頭一直要放置於③、④位置(如下圖)之間，然後再依韻母 a、i、u、o 等要訣發音，不管 a、i、u、o 韻母怎麼發音，總離不開 a 字韻母聲，此點要一直記住。

十二韻母及遍口音發音位置簡介

	⑤	④	③	②	①
脣	喉	舌	齒	牙	
脣	齒	舌	腭	喉	
ㄩ	ㄨ	ㄨ	ㄨ	ㄨ	
	⑤ ④	④ ③	③ ②	② ①	
ㄩ	ㄨ	ㄨ	ㄨ	ㄨ	
ㄩ	ㄨ	ㄨ	ㄨ	ㄨ	
ㄩ	ㄨ	ㄨ	ㄨ	ㄨ	

註: 紅色為女聲音, 藍色為男聲音, 綠色為非男非女音



(2) 練習彈舌發音方法介紹

以下練習彈舌時, 是要對照著上面二圖形找出聲母(子音 r)、韻母(母音「a」、「i、r、!」、「u」、「o」)發聲位置相關處所。悉曇彈舌音練習是很簡單的, 重點是不離「阿 a」字韻母聲(母音), 後接「r 勒」字聲母(子音), 然後再轉成韻母聲「a」、「i、r、!」、

「u」、「o」，從喉頭深處推出真氣，聲母與韻母成兩混合音聲後，進行彈動③、④位置之舌頭，產生3次之振動聲。練習時，要做如下次序動作練習之。

①、**ra** 字母彈舌音練習：張開喉結以下發「阿 a」字之韻母聲，然後轉「阿勒 ar」聲，聲音是低沉的，因是要發 **ra** 字母聲，所以阿勒(ar)聲後加阿 a 聲，即成 ra 之聲，此時從喉嚨深處發出來之氣，保持低沉之聲調，就會振動③④位置捲高的舌頭，成為上下振盪之 ra 聲音。聲音就會成為 ara，然後成為 ra、ra、ra 等振動彈舌聲音。

② **ri**、**ri**、**ri** 等彈舌音練習：張開喉結以下發「阿 a」字之韻母聲，然後轉「阿勒 ar」聲，因是要發彈舌音 ri 等三字母聲，所以發先阿勒 ar 聲，後加 i 韻母聲即成利 ari，彈舌時即彈 ri 之聲音出來，此時從喉嚨深處發出來之氣，保持低沉之聲調，然後就會振動③④位置的舌頭，發此音時舌頭會平躺，只有舌尖振動成 ri 聲，其聲 ri 聲音振動三次為止。彈舌振動 **ri**、**ri** 等字母方法與振動 **ri** 一樣，目前咒語中梵字 **ri** 較常看到，**ri** 音聲較少看到。

③ **ru** 彈舌音練習：張開喉結以下發「阿 a」字之韻母聲，然後轉「阿勒 ar」聲，因是要發彈舌音 ru 字母聲，所以發先阿勒 ar 聲，這時將嘴唇合成 o 字型，後加 i 韻母聲即成利 ari，彈舌時即彈 ri、ri、ri 之聲音出來，此時從喉嚨深處發出來之氣，保持低沉之聲調，就會振動③④位置的舌頭，發此音時舌頭還是平躺振動，因嘴唇合成 o 型故，舌尖振動幅度縮小，聲音出來就成 ru 字母彈舌聲，其聲 ru 聲音振動三次為止。

④ **ro** 彈舌音練習：張開喉結以下發「阿 a」字之韻母聲，然後轉「阿勒 ar」聲，因是要發彈舌音 ro 字母聲，所以發先阿勒 ar 聲，後加 o 韻母聲即成利 aro，這時要將嘴唇合成 o 字型，惟此 o 字型較發 ru 彈舌音嘴唇為大、為寬，此時從喉嚨深處發出來之氣，保持低沉之聲調，就會振動③④位置的舌頭，彈動較平躺的舌頭，就會發出 ro、ro、ro 之彈舌聲音出來其聲 ro 聲音振動三次為止。

三、「佛頂尊勝陀羅尼」持咒譜例

有關彈舌音的規則，已在《持咒時彈舌音的理論與實際》裡說明，現在以「佛頂尊勝陀羅尼」來做一彈舌例子說明。咒語譜中有彈舌音者，標示以「紅字」，總共僅有六個字彈舌，此咒譜彈舌音主要參照《佛頂尊勝陀羅尼真言》之漢譯音所注者，唯一例外是 **prati** 之彈舌音。

佛頂尊勝陀羅尼持誦譜

法爾禪修中心 恭製 2009.03.24

	南謨	薄伽伐帝	啞哩盧枳也	鉢喇底	毘失瑟吒也	勃陀也
	namo	bhagavate	trilokyâ	prati	viśiṣṭāya	buddhāya
女聲		④	④ ①	⑤ ④	⑤ ③-	
中聲	④ ⑤-	⑤	③ ② ④-		↑ ④ ③ ④	⑤ ④
男聲		⑤ ①		③		④-
	薄伽伐帝	怛唎他	唵	毘輸馱也	娑麼	三曼多 阿婆婆娑
	bhagavate	tadyathā	om	viśudhāya	sama	samanta avabhāsa
女聲	④	④ ④-		⑤		④
中聲	⑤	④ ④	Ω-⑤	↑ ④ ④	⑤	⑤ ⑤ ④ ⑤
男聲	⑤ ①	↑	Ω	④-	②	② Ω Ω ⑤- ②
	娑撻囉拏	揭底	嚩喝娜	瑣婆婆	毘戍睇	阿毘訖者覩 漫
	sphāraṇa	gati	gahana	svabhāva	viśuddhe	abhiñcatu mām
女聲	⑤-	④	①		⑤	②
中聲			④	② ⑤ ⑤	↑ ④ ④	⑤ ③ ② ④ ⑤-⑤
男聲	② ③	①	①	⑤-		Ω ↑ Ω Ω
	蘇揭多	跋囉	跋者那	阿蜜栗多	韓師計	痾喝囉 痾喝囉
	sugata	vara	vacana	amṛtâ	bhīṣekeḥ	āhara āhara
女聲	④		②	⑤ Ω ④-	①	① ①
中聲	②	⑤	⑤ ④	↑	⑤ ③	
男聲	①	③		Ω		Ω- ③ Ω- ③
	痾愈珊陀喇儺	輸馱也	輸馱也	伽伽那	毘戍睇	烏瑟膩沙
	āyusāndhāraṇi	śuddhāya	śuddhāya	gagana	viśuddhe	uṣṇīṣa
女聲					⑤	③-
中聲	④ ④ ③	④ ④	④ ④	④	↑ ④ ④	Ω ③
男聲	Ω- ③-Ω ④-③	④-	④-	① ①		③

	毘逝也	毘戍睇	索訶薩囉曷	喇濕弭	珊珠地帝	薩婆	但他揭多
	vijaya	viśuddhe	sahasraḥ	raśme	sañcudite	sarva	tathāgata
女聲	⑤	⑤	① ①	⑤	④	④④-	④
中聲	↑ ④	↑ ④ ④	②	④	②②④	⑤	
男聲	②		②③	③	② Ω	②	①
	阿地瑟侏娜	阿地瑟恥頰	沒姪囉	跋折囉迦也	僧喝旦那	戍睇	
	adhiṣṭhāna	adhiṣṭhite	mudre	vajra kāya	saṅhatana	śuddhe	
女聲	③-	③④		①-	①④		
中聲	④③ ④	④③	⑤ ④ ③	⑤② ④	① ④	④ ④	
男聲	Ω ↑	Ω ↑		③	② Ω		
	薩婆	痾伐刺孛	毘戍睇	鉢喇底	儺跋唎戴也	阿愈	戍睇
	sarva	āvaraṇā	viśuddhe	prati	nivarttāya	āyuḥ	śuddhe
女聲			⑤	⑤ ④	④ ④-		
中聲	⑤	⑤ ③-	↑ ④ ④		⑤③ ④	④	④ ④
男聲	②	Ω- ③		③		Ω-	
	三麼耶	阿地瑟恥帝	末儺	末儺	麼訶	末儺	咀闍多 步多
	samaya	adhiṣṭhite	maṇi	maṇi	mahā	maṇi	tathatā bhūta
女聲		④③③④	③	③	①-	③	④④④- ④
中聲	⑤ ⑤ ④		⑤	⑤	⑤	⑤	⑤-
男聲	②	Ω ↑					
	孤揞	鉢喇	戍睇	鼻率佈吒	勃地	戍睇	逝也 逝也 鼻逝也
	koṭi	pari	śuddhe	visphuṭa	bodhi	śuddhe	jaya jaya vijaya
女聲	③	⑤③	④	⑤ ③	④	④	⑤
中聲	①-		④	②⑤	⑤-	④	④ ④
男聲						②	② ②
	鼻逝也	三末囉	三末囉	薩婆	勃陀	阿地瑟恥多	戍睇 跋折囉
	vijaya	smara	smara	sarva	bodha	adhiṣṭhita	śuddhe vajre
女聲	⑤					④③③④	④ ③
中聲	④	⑤ ⑤	⑤ ⑤	⑤	⑤-		④ ⑤
男聲	②	② ③	② ③	②	④	Ω ↑	②
	跋折囉	揭鞞	跋折藍	婆跋靚	麼麼阿目羯寫 <small>(自稱名我某甲)</small>	薩婆	
	vajrā	garbhe	vajraṃ	bhavatu	mamāmoghasya	sarva	
女聲							
中聲	⑤②	⑤	⑤② ⑤	⑤ ④	⑤ ⑤ ⑤-	②④	⑤
男聲	③-	①	③ Ω ⑤		Ω ①		②
	薩埵難	者迦也	毘戍睇	薩婆	揭底	鉢喇	戍睇
	sattvānām	cakāya	viśuddhe	sarva	gati	pari	śuddhe
女聲		②①-	⑤		④	⑤	
中聲	④⑤-④-⑤	④	↑ ④ ④	⑤		③	④ ④
男聲	②	Ω		②	①		

	薩婆	怛他揭哆	三摩戍和娑	阿地瑟恥帝	勃陀	勃陀	菩馱也
	sarva	tathāgata	samāśvāsa	adhiṣṭhite	budhye	budhye	bodhāya
女聲		④ ④- ④		③ ④	④	④	
中聲	⑤		⑤ ⑤- ④ ⑤-	④ ③	⑤ ④	⑤ ④	⑤- ④
男聲	②	①	② ②	Ω ↑	↑	↑	④-

	菩馱也	三曼頌	鉢唎	戍睇	薩婆	怛他揭頌	阿地瑟佗娜
	bodhāya	samanta	pari	śuddhe	sarva	tathāgata	adhiṣṭhāna
女聲		④	⑤			④ ④- ④	③-
中聲	⑤- ④	⑤ ⑤ ④	③	④ ④	⑤		④ ③ ④
男聲	④-	② Ω			②	①	Ω ↑

	阿地瑟恥帝	麼訶	母涅嚩	莎訶
	adhiṣṭhite	mahā	mudre	svāhā
女聲	③ ④	①-		①-
中聲	④ ③	⑤	⑤ ④ ③	② ⑤-
男聲	Ω ↑			

南無	娑嚩枳曇耶	悉曇	娑嚩訶
𑖦𑖻𑖫𑖜	𑖦𑖻𑖫𑖜𑖪𑖥	𑖦𑖻𑖫𑖜	𑖦𑖻𑖫𑖜
namaḥ	sarvajñāya	siddhāṃ	svāhā

四、「佛頂尊勝陀羅尼」持咒譜特例說明

1. 咒譜中有「紅字」者，trilokyā、prati、amṛtā、sahasraḥ、vajra 等字母就是要發彈舌音的字母。
2. 男聲音 da、dha，女聲音 ta、tha，非男非女聲 n、氣音(有 h 字母)等發音要清楚明了點。
3. 「唵」字要發 om 或 ouaṃ 皆可以，悉聽尊便，無知者不要亂下評語，以免造業。發 om 是一般唸法，普通人這樣唸就可以了。發 ouaṃ 是行法時要用的，ouaṃ 意有請如來具足之法、報、化等三身垂跡加持身前來之意，o 是 au 合成 o 音，a 是如來法身，u 是如來報身，am 是 ma，即是表示如來應化身。一般人不要發此 ouaṃ 音，自修時發「唵 om」就可以了。

4. 本咒大空音有 samanta、abhiṣiñcatu、āyusāndhāraṇi、sañcudite、sañhatana 等字詞，都要依五句門第五字發出大空音(盎、安、唵)之聲。

5. 加他摩多(mātrka) 母音聲：

- (1) trilokyā 要讀作 tirilokiya，加第三轉音 i。
- (2) prati 要讀作 parati，加根本音 a。
- (3) viśiṣṭāya 要讀作 viśiṣiṭāya，加第三轉音 i。
- (4) tadyathā 要讀作 tadiyathā，加第三轉音 i。
- (5) sphāraṇa 要讀作 saphāraṇa，加根本音 a。

- (6)svabhāva 要讀作 **su**vabhāva，加第五轉音 u。
- (7)viśuddhe、śuddhāya 之 ddhe、ddhā 二合字，前一個 da 不發音。
- (8)uṣṇīṣa 要讀作 uṣṇīṣa，加第三轉音 i。
- (9)raśme 要讀作 raśeme，加第七轉音 e。
- (10)adhiṣṭhāna、adhiṣṭhite，ṣ 要讀作 ṣi，加第三轉音 i。
- (11)mudre 要讀作 mudire，加第三轉音 i。
- (12)vajra、vajre、vajraṃ 等二合字 j，要讀作 ji，加第三轉音 i。
- (13)nivarttāya 之 r 要讀作 ri，加第三轉音 i。ttā 之二合字 tt 前一字不發音。
- (14)visphuṭa 要讀作 visuphuṭa，加第五轉音 u。
- (15)smara 要讀作 **sam**mara，sa 加根本音聲，再借他之音(ma 之 m)為自聲，成為 sam。
- (16)garbhe、sarva 要讀作 gabhe、sava，rbhe、rva 是涅槃音，r 隱藏不唸。
- (17)amoghasya 要唸成 amoghasiya，加第三轉音 i。
- (18)sattvānām 要讀作 satuvānām，加第五轉音 u，原因是 v 原發音為 ua，所以第五轉音。tvā 之二合字 tt 前一字不發音。
- (19)samāśvāsa 要讀作 **sam** māśuvāsa，再借他之音(ma 之 m)為自聲，成為 sam。māśuvāsa 加第五轉音 u。
- (20)budhye 要讀作 budhiye，加第三轉音 i。

6.他音成自聲、自音成他聲例：

- (1)samanta 要讀作 sam ma anta，再借他之音(ma 之 m)為自聲，成為 sam，大空音 n 唸成 an。
- (2)smara 要讀作 **sam**mara，再借他之音(ma 之 m)為自聲，成為 sam。
- (3)sattvānām 要讀作 satuvānām，tu 借後 va 之 v 來發音 u 之聲，成 tuva。
- (4)samāśvāsa，sa 借他之音(ma 之 m)為自聲，成為 sam。māśvāsa 要唸成 māśuvāsa 之 śu 借後 va 之 v 來發音 u 之聲，成 śuva。
- (5)svāhā 要唸成 **su**vāhā，

7.遇拗音而轉發音聲者

- (1)namas 遇 bhagavate，轉讀成 namo
- (2)sahasraḥ 要讀作 sohasaraḥ，因 sa 發音位置是在②處，ha 發音位置是①處，①、②兩字發音處太靠近，移位有困難，所以 sa 轉成 so 發音，減少 ha 發音位置轉移煩惱，所以 saha 唸成 soha 就很好唸了。另二合字 sraḥ 之 s 要加根本音 a 音聲成 sa，唸成 saraḥ。(完結)