



密教簡介--

持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 、 ! 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 、 ! 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 、 $\text{r}(\text{ri})$ 、 $\text{!}(\text{li})$ 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 rkyā，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 prabhā 光明中得寂靜、涅槃之義，𑖀 sarva 一切法離言說得諦入涅槃、寂靜之義，…。

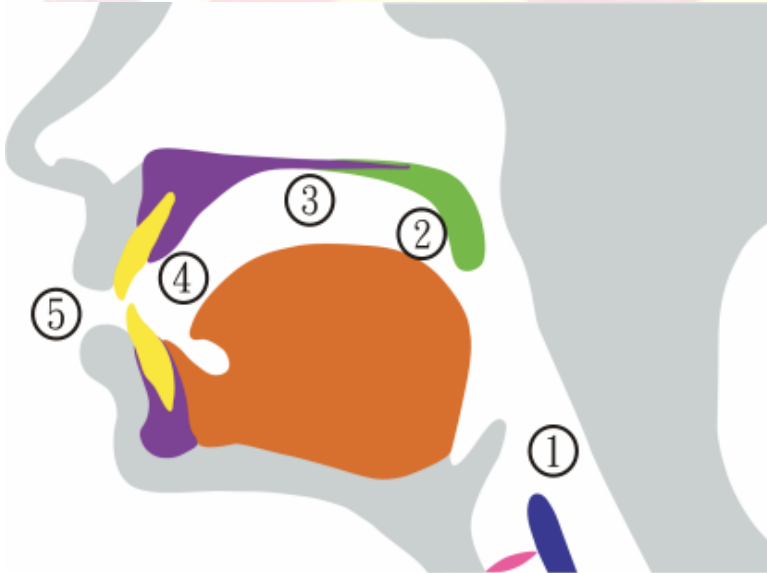
上述各悉曇生字章之中文名稱，為何都加一「阿𑖀 a」字聲音，因一切法從「阿𑖀 a」字母生起，一切聲從「阿𑖀 a」聲發起，所以世間法、世間聲再怎麼變，都離不開這「阿𑖀 a」之字形與音聲。所以悉曇章從第八章起，都稱為阿勒迦、阿勒枳耶、阿勒迦略、…。我們學習悉曇彈舌音，也是要從此開始，您慢慢才會知道悉曇持咒之密意。

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 l②)之音聲，除從喉頭深處發聲外，再依(𑖀 ri②)、(𑖀 ru③)、(𑖀 ro⑤)、(𑖀 r②)、(𑖀 l②)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(如下土)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 字運母聲，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	
𑖀	𑖄	𑖆	𑖈	𑖊	
	⑤ ④	④ ③	③ ②	② ①	
	𑖀	𑖄	𑖆	𑖈	𑖊
𑖀	𑖄	𑖆	𑖈	𑖊	
𑖀	𑖄	𑖆	𑖈	𑖊	

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、**𑖀 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**𑖀 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(**𑖀 ri**、**𑖀 r**、**𑖀 !**) 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**𑖀 r**、**𑖀 !** 等字母方法與振動**𑖀 ri** 一樣，目前咒語中梵字**𑖀 r** 較常看到，**𑖀 !** 音聲較少看到。

③**𑖀 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 u 韻母聲即成利 aru，彈舌時即彈 ru、ru、ru 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**𑖀 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	唵哩盧枳也	鉢喇底	毘失瑟吒也	勃陀也	
	namo	bhagavate	trilokyâ	prati	viśiṣṭāya	buddhāya	
女聲	_____	_____ ④	④ ⑤ ① ④-	⑤ ④	⑤ ④ ③ ③-④	_____ ④	
中聲	④ ⑤-	_____ ⑤	_____ ②	_____	_____	_____ ⑤	
男聲	_____	_____ ⑤ ①	_____	_____ ③	_____	_____ ④-	
	薄伽伐帝	怛唵他	唵	毘輸駄也	颯麼	三曼多	阿婆婆娑
	bhagavate	tadyathā	oṃ	viśudhāya	sama	samanta	avabhāsa
女聲	_____ ④	④ ④ ④ ④-	_____	⑤ ④	_____	_____ ④	_____
中聲	_____ ⑤	_____	Ω-⑤	_____ ④	_____ ⑤	_____ ⑤ ④	_____ ⑤
男聲	⑤ ①	_____	_____ Ω	_____ ④-	_____ ②	_____ ② Ω	_____ Ω ⑤- ②
	颯撥囉拏	揭底	嚧喝娜	瑠婆婆	毘戍睇	阿毘訛者覩	漫
	sphāraṇa	gati	gahana	svabhāva	viśuddhe	abhisiñcatu	mām
女聲	_____ ⑤-	_____ ④	_____ ①	_____	⑤ ④	⑤ ③ ②	_____
中聲	_____ ③	_____	_____ ④	② ⑤ ⑤	_____ ④	_____ 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	鞞師計	痾喝囉	痾喝囉
	sugata	vara	vacana	amṛtâ	bhīṣekeḥ	āhara	āhara
女聲	_____ ④	_____	_____ ②	⑤ Ω ④-	⑤ ③ ①	_____ ①	_____ ①
中聲	_____ ②	_____ ⑤	_____ ⑤ ④	_____	_____	_____	_____
男聲	_____ ①	_____ ③	_____	_____ Ω ↑	_____	_____ Ω- ③	_____ Ω- ③
	痾愈珊陀唎儂	輸駄也	輸駄也	伽伽那	毘戍睇	烏瑟膩沙	
	āyusaṅdhāraṇi	śuddhāya	śuddhāya	gagana	viśuddhe	uṣṇīṣa	
女聲	_____ ③	_____ ④	_____ ④	_____	⑤ ④	_____ ③ ③-	
中聲	_____ ④ ④	_____ ④	_____ ④	_____ ④	_____ ④	_____ Ω	
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 ④	⑤ ④	① ①	④ ⑤	④ ④		④ ④- ④
中聲		④	②		② ②	⑤	
男聲	②		② ③	③	② Ω	②	①
	阿地瑟佗娜	阿地瑟恥須	沒姪囉	跋折囉迦也	僧喝旦那	戍睇	
	adhiṣṭhāna	adhiṣṭhite	mudre	vajra kāya	sañhatana	śuddhe	
女聲	④ ③ ③-	④ ③ ③ ④	④ ③	①-④	① ④	④	
中聲	④		⑤	⑤	① ④	④	
男聲	Ω ↑	Ω ↑		② ③	② Ω		
	薩婆	痾伐刺孛	毘戍睇	鉢喇底	彌跋唎戴也	阿愈	戍睇
	sarva	āvāraṇā	viśuddhe	prati	nivarttāya	āyuh	śuddhe
女聲			⑤ ④	⑤ ④	④ ③ ④ ④		④
中聲	⑤	⑤ ③-	④		⑤	④	④
男聲	②	Ω- ③		③		Ω-	

	三麼耶	阿地瑟恥帝	末儂	末儂	麼訶	末儂	坦闍多	步多
	samaya	adhiṣṭhite	maṇi	maṇi	mahā	maṇi	tathatā	bhūta
女聲	④	④ ③ ③ ④	③	③	①-	③	④ ④ ④-	④
中聲	⑤ ⑤		⑤	⑤	⑤	⑤		⑤-
男聲	②	Ω ↑						
	孤拔	鉢喇	戍睇	鼻牽怖吒	勃地	戍睇	逝也	逝也
	koṭi	pari	śuddhe	visphuṭa	bodhi	śuddhe	jaya	jaya
女聲	③	⑤ ③	④	⑤ ③	④	④	④	④
中聲	①-	④	② ⑤	⑤-	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 ④					④ ③ ③ ④	④	③
中聲		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	婆跋覩	麼麼阿目羯寫(自稱名我某甲)	薩婆
	vajrā	garbhe	vajraṃ	bhavatu	mamāmoghasya	sarva
女聲		⑤			② ④	
中聲	⑤		⑤ ⑤	⑤ ④	⑤ ⑤ ⑤-	⑤
男聲	② ③-	①	② ③ Ω ⑤		Ω ①	②
	薩埵難	者迦也	毘戍睇	薩婆	揭底	鉢喇
	sattvānāṃ	cakāya	viśuddhe	sarva	gati	pari
女聲		② ①-④	⑤ ④		④	⑤ ③
中聲	④ ⑤-④-⑤		④	⑤		④
男聲	②	Ω		②	①	
	薩婆	但他揭哆	三摩戍和娑	阿地瑟恥帝	勃陀	勃陀
	sarva	tathāgata	samāśvāsa	adhiṣṭhite	budhye	budhye
女聲		④ ④- ④		④ ③ ③ ④	④ ④	④ ④
中聲	⑤		⑤ ⑤-④ ⑤-		⑤	⑤
男聲	②	①	② ②	Ω ↑		④-

	菩馱也	三曼頌	鉢喇	戌睇	薩婆	怛他揭頌	阿地瑟佗娜
	bodhāya	samanta	pari	śuddhe	sarva	tathāgata	adhiṣṭhāna
女聲	_____ ④	_____ ④	⑤ ③	_____ ④	_____	④ ④- ④	④ ③ ③-
中聲	⑤-	⑤ ⑤ ④	_____	④	⑤	_____	_____ 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	④ ③ ③ ④	①-	④ ③	①-			
中聲	_____	⑤	⑤	② ⑤-			
男聲	Ω ↑	_____	_____	_____			
	南無	娑嚩枳曇耶	悉曇	娑嚩訶			
	𑖦𑖳	𑖦𑖱𑖫𑖣	𑖦𑖱	𑖦𑖱			
	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 合成音 o 音，a 是如來法身，u 是如來報身，am 是 ma，即是表如來應化身。一般人不要發此 ouaṃ 音，自修時發「唵 om」就可以了。
4. 大空音有 samanta、abhiṣñcatu、āyusāndhāraṇi、sañcudite、sañhatana 等字詞，要依五句門第五字發出大空音(盎、安、唵之聲)。
5. 加他摩多聲(母音)：
 - (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 tadiyahā，加第三轉音 i。
 - (5) sphāraṇa 要讀作 saphāraṇa，加根本音 a。
 - (6) svabhāva 要讀作 suvabhāva，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 uṣiṇīṣa，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 sammara，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)sattvānāṃ 要讀作 satuvānāṃ，加第五轉音 u，原因是 v 原發音為 ua，所以第五轉音。ttvā 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 sammara，再借他之音(ma 之 m)為自聲，成為 sam。

(3)sattvānāṃ 要讀作 satuvānāṃ，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 suvāhā，

7.遇拗音而轉發音聲者

(1)namas 遇 bhagavate，轉讀能 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 sha 要加根本音 a 音聲，唸成 saraḥ。(完結)