

# 南北傳的早晚課誦的比較

林維明

佛教創教至今二千五百年，按地域與所傳經典差異形成三大語系：即漢語、藏語及巴利語系佛教；漢語系佛教俗稱北傳，巴利語系為南傳，而藏語系為藏傳。課誦為其修行的不二法門，佛教認為僧眾在念誦時，能獲得功德，所以課誦又稱為「功課」。由於課誦多分朝、暮兩次，故習慣上把課誦稱為「早晚課」。筆者因修學關係，曾在佛教弘誓學院、圓光佛學研究所及大溪妙法寺，和台灣南傳上座部佛教學院掛單過，熟悉少許南北傳的早晚課內容，所以本文僅簡介南北傳的早晚課。

## 壹、北傳早晚課

佛教初創時期，僧眾的修行活動，都是各自進行的，沒有統一規定。當時修行的方法是學習教理及禪定，後來寺院中有設立佛像及經典記錄成文字，於是就有禮拜供養和讀誦經典的行儀。佛教傳入中國時，最初也只是弟子們各自隨師修行，沒有統一的日常行為規範。

但僧眾數量不斷增多之後，就出現一些固定的修行儀式。近代漢傳（或稱北傳）寺院的日常課誦是明末逐漸統一起來<sup>1</sup>的，課誦的詳細內容可參考課誦本<sup>1</sup>，以利修持，而南傳（包括泰國、緬甸、錫蘭），也有不同的課誦本<sup>2</sup>可供禮敬讚頌。

行者若欲行持，每須沐浴，身能恪恭不怠、口能出音明爽、意能隨文作觀。不得心緣異境，與人雜語，誦若間斷，則不能成就。又若誦不依儀法，或不持戒、不清淨，則所有佛的護法神，見其過失、便即損害。受持神咒，有五項不可作的事，即食肉、飲酒、五辛、淫事及在不淨家飲食。具此五戒，能大利益眾生，能治惡神毒病。另有八種法戒，如念錯經咒字句、發音不正確、飲酒噉肉、雜食葷辛、手觸污穢、閒談俗語、衣服不淨或處所不嚴。是故欲成就者，當一心持誦，長時無間，使觀想，真言、字種一一精熟；事事相應。如是諸魔障不得其便，如是至意，定驗不疑。

北傳早課順序是寶鼎讚、楞嚴咒、大悲咒、十小咒、般若心經、迴向偈、讚佛偈、讚觀音偈、念聖號、讚觀音文、讚佛偈、善賢十大願王、三皈依、善女天咒、韋馱讚及禮佛三拜。

念誦〈楞嚴咒〉可將各人所具的五欲，在未萌時先斷滅除掉，期能讓心保持自性清淨；誦〈大悲咒〉可滌除諸心垢；誦〈十小咒〉可讓心垢轉淨，悟同體大悲、轉如意法輪、消災除難、迎接吉祥；誦〈功德寶山神咒〉可達吉祥心現，居法性山獲功德寶的目的；而念〈準提神咒〉可以滌蕩心中雜念污垢，修煉身心。但持誦各種咒語時必須身體端肅、口出清音、意隨文觀，才能收到效果。

北傳晚課的順序是爐香讚、蓮池讚、佛說阿彌陀經、往生咒、禮佛大懺悔文、蒙山施食儀、心經、往生淨土神咒、讚佛偈、慈雲懺主淨土文、大慈菩薩發願偈、普賢菩薩警衆偈、拜願、三皈依、大悲咒、伽藍讚及禮佛三拜。

晚課首先念誦《佛說阿彌陀經》，使行者悟極樂世界依正之妙境。特勸專持名號之正音，欲衆生厭離娑婆世界之極穢、欣取極樂世界之全淨。「往生咒」是希望阿彌陀佛來住我頂，拔除業障根本，希証果及決往生。

雖然行人心雜、障非易除，必依〈懺悔文〉發願云：「我今發心，不爲自求」，乃至「願與法界衆生、同得菩提」。「禮誦八十八佛」是懺悔無始業根；「普賢願偈」「重廓前願得二諦融通、海印三昧；「蒙山施食儀」則是廣濟幽冥；《心經》使悟衆福無主、人法雙亡、了達實相；「往生淨土神咒」是重蒙彌陀舒光灌頂護念、六道變淨土，有情即証十地，然後「念佛回向」，以取實證。最後誦「三皈依」，從始至終，所有諸衆善，一一消歸自性三寶，當願法界衆生，發無上心，同圓種智。持誦〈大悲咒〉者須將慈悲、平等、無爲、無染、空觀、恭敬、卑下、無雜亂、無見取、無上菩提等十心身體力行。並祝讚韋馱諸天，伽藍等神，擁護三寶，禦侮以安正道。行者當立志堅固，障除心純，自成妙觀。

## 貳、南傳早晚課

南傳早課的順序是禮敬三寶、禮讚佛陀世尊、讚頌佛陀、讚頌法、讚頌僧伽、讚嘆三寶之偈及增益警惕心之章節、佛的教誡、真正的皈依處、因緣和合法之審查、三十二不淨相、佛陀最初的格言、聖寶偈、四資具取用前的省思、迴向功德及慈心頌。

而南傳晚課的順序是禮敬三寶，禮讚佛陀世尊、讚

誦佛及隨念佛陀之德行、禮讚佛陀、讚誦法及隨念法之功德、禮讚法，讚誦僧伽及隨念僧伽之德行、讚頌僧伽、三法印、五項應常思維之法、一夜賢偈、五蘊重荷、世尊最後之教誨、四資具取用後的省思、迴向及慈心頌。

從南傳早晚課內容比較，可發現有些讚誦文是重覆的。早課先誦《法句經·自己品》一六五偈云：「自身作惡、自身污穢，自身不作惡，自身清淨，清淨不清淨由自己，人不能為他人清淨。」以及《雙品》第五偈云：「在此世間，絕不能以怨恨止息怨恨，唯獨無怨恨才可以止息怨恨，此為永恆的真理」，勉勵自己。而晚課則誦《雙品》第一偈云：「心是名法的前導，心是所有造作的主人，人若造作身、口、意惡業，必定受到苦報，一如牛車的車輪，緊隨著牛的足跡。」以及《雙品》第二偈云：「心是名法的前導，心是所有造作的主人；人若造作身、口、意善業，必定獲得福報，如同影子不離其形」，以利提醒自已隨時隨地修持身、口、意善業。至於早晚課內容，文字易解，故不加以闡述，詳見《中文巴利文對照課誦本》。

## 參、結語

北傳佛教是以大乘佛法為修持焦點，所以邁向菩提

道是其目標；而南傳佛教是以上座部的教理為遵行的法，所以其目標放在解脫道。雖然二者所朝向的目標有差異，但是其早晚課的目的是讓行者保持精進不放逸，累積善業，趣向善道而得解脫或成佛。所以身為佛弟子不論是學習北傳或南傳佛法，每日都應該養成定時作早晚課的習慣，讓我們追隨已斷離諸無明煩惱自証成正等正覺的佛陀學習，同時也可以修學各自可証知的佛法，以及向善於擇法奉行佛法的僧伽們精進學習，也就是三歸依，這就是早晚課誦的目的。如是可事事警惕來掌握自己，利用每一天擁有好心情。

早晚課的目的也是要我們置心一處，例如當誦「唵嘛呢叭彌牛」已經習慣了，要更正「牛」為「吽」時，則會產生散心。而且頌三歸依時應反思有無發無上心，深入經藏，及統理大眾的實踐，重視心永保清淨、利益一切有情的努力。

置心一處、專心、心一境性或稱正定，正定是具有清淨和智慧禪定的，即含戒、定、慧三學，也是正語、正業、正命（戒學），正念、正定（定學）和正思惟、正見（慧學）及正精進（通戒、定、慧三學）的八正道。所以修持早晚課並非侷限上述的課誦本內容，有些僧團僅唸誦《大悲咒》、《心經》、六字大明咒、佛號、

地藏王菩薩或觀世音菩薩聖號、《妙法蓮華經》、成佛之道偈頌，或靜坐止觀早晚各三十分鐘至一小時，持之有恆，亦有成效。

## 註釋：

1. 黃朝宗編，《佛門必備課誦本》（台南：三寶弟子恭

印，二〇〇八年）；張運華，〈課誦：修行的不二法門〉，《中國傳統佛教儀軌》（新北市：立諸文化，一九九八年），頁九十七—一二。

2. 果儒法師編纂，《中文巴利文對照課誦本》（台北：慈善精舍流通，二〇一一年）。

## 淨心長老圓寂讚頌會

高雄市阿蓮光德寺住持、世界佛教華僧會會長淨心長老上月十五日圓寂。按照淨心長老生前遺願，不舉行告別式。寺方於三月十五日上午舉行圓寂讚頌會，以表彰他一生弘法利生、弘揚戒法、護國衛教、文化教育、社會關懷、慈善公益、國際交流、勛績榮耀的事蹟。

為因應新冠病毒疫情，圓寂讚頌會在光德寺外廣場搭棚舉行，與會者皆需配戴口罩、量體溫 and 手部消毒等。讚頌大典由中國佛教會名譽理事長圓宗長老、世界佛教華僧會副會長本靜長老、中國佛教會理事淨明長老主法。中國佛教會理事長淨耀法師代表台灣佛教界敬呈褒揚狀，表彰淨心長老一生對社會及宗教界的貢獻。並由圓宗長老率中國佛教會為淨心長老覆佛教教旗以表崇高禮敬之心。中國國民黨則由主席江啓

臣代表頒發華夏一等獎章，並覆蓋黨旗，以緬懷老和尚畢生勛績榮耀。總統府秘書長陳菊則代表蔡英文總統頒發「褒揚令」讚揚一生護國衛教的貢獻。

包括總統府秘書長陳菊、內政部長徐國勇、台南市長黃偉哲、國民黨主席江啓臣、高雄市長韓國瑜、前總統馬英九、前副總統吳敦義、前立法院長王金平及前高雄縣長楊秋興等藍綠政治人物皆到場上香悼念，場面莊嚴肅穆。

淨心長老是台中縣人，一九二九年生，由新竹法源寺斌宗和尚剃度出家，一九六二年投入中國佛教會理事長白聖長老門下，成為白聖長老在台首位嗣法弟子，長老畢生致力弘揚佛法，創辦淨覺佛學院；並與泰國摩訶朱拉隆功大學合作，在光德寺設立分校「淨覺僧伽大學」，以及創立淨覺育幼院，成立財團法人高雄市私立淨覺社會福利基金會，興建淨覺老人養護中心等。