

諸位同學，大家上午好。阿彌陀佛！

上個星期練起腔、接腔、送腔，還有運氣、換氣，這個大家有沒有嘗試一下？這個練氣也簡單，就是我們氣吸到丹田，你氣吸到丹田，肚子會鼓起來；然後吐氣的時候，可以用嘴巴微微張開的吐，丹田就慢慢凹進去。吸氣的時候是可以提肛，就是肛門可以縮緊，吐氣的時候就放鬆。這個你坐在椅子上就可以練了，一天練個五分鐘、十分鐘，你這樣慢慢練，就知道丹田氣在哪裡，練熟悉了你就知道。你這樣吐納，對我們身體也有幫助。所以唱念，從丹田運氣，還有換氣，這個非常重要。如果這些用得不得法，我們唱念反而會傷害身體，不但沒有幫助，反而有傷害。換氣，大家可以揣摩一下，因為我們念的時候，換氣，就是你用鼻子吸半口氣，或吸四分之一。這個你去揣摩，因為我講只能是這樣講，實際上你要體會還是要自己去練，你才能夠體會到。

好，現在起腔，大家接腔都有練過了。好，現在來起一個腔，看大家接，再練習一下。「佛…寶…」，好像不太標準，大概麥克風太遠了，大家聽不到。接腔就是尾音，好，我們再來一次。「佛…寶…」，你們是接字，還是接腔？我念寶，你不能跟著我念寶。你念寶就是變接字了，是接腔，一開始念的時候是字，拉下來那個是叫腔。譬如說，寶是字，「寶…」，下面，你要接尾音那個腔，不是跟我念寶。好，再一次，「佛…寶…」。接腔也非常重要，這個是悅眾大家要接腔，維那起腔，悅眾接腔。在整個法會的進行，維那是主導的，主要是維那在唱的，其他的人都是幫腔，幫助的。我們現在共修唱讚就跟合唱團一樣，合唱團的標準，講求的是這個

音要和諧，大家的音要和諧。我們在錄音室錄讚，調音的，他都要調的。你有一個主音，但是那個音也不能太突出，就是跟大家這整個音要能搭配，因為是合唱團。我們大家一起念，我們這個叫大型的合唱團，你這個音大小高低，有主有副，這個要搭配起來，那才好聽。所以我們這些觀念必須要明白，所以你念的話，這整個法會才會和諧。那天好像在做功德主，有一個女眾，她都不用麥克風的，她念的比誰都大。如果在錄音室要錄，可能有兩種處理方式，可能那個錄音師說，妳這個聲音比較特殊，不適合加進去。因為你錄下來，她的聲音就比較突出了，跟大眾的音就不協調。不然就是放遠一點，她那邊的音把它拉到最低，或者沒有聲音，把它那個音中和掉。所以我們要知道接腔。

另外就是我們的懺悔偈也是一樣，後面接的就是腔。好，我們來練一下佛寶讚，三寶佛寶讚，大家還是練習打板眼。現在報名法器的法器組，大家的板眼有沒有比較熟悉？男眾有十五個，三組，那女眾有幾組？大家都要練，出家了，當一天和尚敲一天鐘。這個課在佛門少不了，畢竟我們沒有辦法做到老和尚那樣，他完全不參與，我都做不到，可能你們也有困難。好，我們開始，還是練習打板眼。「佛…寶…」。再來一次，我就講「佛…寶…」。好，我們再重新來一次，「佛…寶…讚…」，有人快，有人慢，接得不整齊，大概是我的問題吧！

「佛寶讚無窮，功成無量劫中，巍巍丈六紫金容，覺道雪山峰，眉際玉毫光燦爛，照開六道昏蒙，龍華三會願相逢，演說法真宗，龍華三會願相逢，演說法真宗。」尾音拉不夠，「噯…二、三、四」，還是要拉，那個音結束得太快。「真宗…」，這個不要省，沒有差那個兩拍。「真宗…」，三眼，「宗」，下面還有一板三眼。這個會不會太高？如果你覺得太高，我高起，你就要低接。以前

韓館長給我們講，高起低唱，後來我也不會什麼叫高起低唱，現在慢慢有一點體會，就是維那如果起得偏高，悅眾可以把它接的時候接低一點。起得太低，低起，我們就來高唱。如果剛剛好，我們就照單接下來。

大家要不要練一下，高起低唱？看能不能低唱？我來起。「佛…寶…」，還是高，還是你跟著我的音在接的。「佛…寶…」，你這樣又高了。我再試一下給大家揣摩一下，「佛…寶…」。不是，你先看我練一下，等一下再換你們練，我先示範一個高起低唱給你們接看看。萬一維那起高了，那女眾就慘了，就要用喊的。「佛…寶…」，有沒有比較低？有沒有？我再示範一遍，等一下就換你們接了。「佛…寶…」，「…讚…」。如果你不低接，我起「佛…寶…」，那女眾等一下就喊到沒聲音了。不過你練練這個氣，可能會變成女高音也說不定，也可以練，也不是說女眾就不能練高音的，還是可以。你看西藏青海高原，這些少數民族那個聲音可高了。低起也可以高接，「佛…寶…讚」，就高一點，不然你男眾唱的時候就唱不出來。你要去練低音歌王，不然你就唱不出來，男眾就唱得很難過了。

所以現在我們在廬江有幾個維那，他們起腔，他們本昌法師有時候他給你起很高，有時候他「佛…寶…」，我們就要跟他念低音的。所以他起低唱，我們就要高接，高起就低接。悅眾不是站在那裡就沒事了，現在悅眾好像都滿輕鬆的，都是我在做悅眾，其實做老和尚是最輕鬆的，我現在也要兼悅眾，所以就很辛苦。一般悅眾就是幫腔的，那維那起腔起錯了，悅眾要給它轉過來。那一般悅眾是站在那邊看，看笑話，就看你在那邊當場出糗。悅眾是這樣的，要幫，你要幫助維那，幫腔。但是幫腔，就是我們幫到一個適中的，不是幫到變成你在當維那，那個也不對，就是適合的。幫了，就

是一個諧音。

八句讚，六句、七句的，還有戒定真香，我們戒定真香，八句跟七句的它本身後面的音就會比較高，所以維那起就要稍微低一點。六句的是還好。我們起一個戒定真香，大家接看看。起一句就好了，因為剩下三分鐘，我們只能練一句。「戒…定…」，沒有低接，等一下你們念，念不上去。「戒…」，我現在先高中低，讓你們再複習一下。「戒…」，這個是比較高的；「戒…」，比較中一點的；「戒…」。剛剛有沒有大家分大概有高中低，不然你都搞不清楚這個到底是高音、低音，反正就跟著，可能閉著眼睛跟著念就對了。所以悅眾你要知道幫腔，還有維那起得偏高，要低一點來接；他起得偏低，你要給它調高一點，這樣大家知道嗎？幫腔，悅眾不是站在那邊，我就拿個法器，就站著就沒事了，不是這樣。它是一個合唱團，合唱團，再強調一下，是合唱團，所以大家要互相幫忙的，不是讓一個維那，他自己去唱獨角戲。是合唱團，大家明白，要把這個觀念記住，我們是合唱團，不是獨唱的，不是個人表演的，這樣大家明白嗎？好，我們再起一次，還有一分鐘。我們現在在跟時間賽跑。「戒…」，一般戒定真香都起比較低的，後面才比較好接。「戒…定…真…香…二、三、四」。時間到，我們時間的關係，只能練到這裡，大家多揣摩，大家平常「拳不離手，曲不離口」，自己找時間多練習。最重要，這段時間先把這個板眼、拍子打穩。剛才聽到還有一些會搶板、會拖板的，就是這個板眼的距離還沒有抓得很準，這個還是要多練。好，我們下課。