

諸位同學，大家上午好，阿彌陀佛！請放掌。

今天跟大家一起來研習法器、唱念。學唱念、法器，我自己也是這麼多年來，大部分都是自己在摸索。過去在基金會，老和尚有請祥雲法師教我們一個月，就教一個寶鼎讚。後來到了圖書館，韓館長請了幾位老法師到圖書館，偶爾教個唱念。老法師到我們圖書館來，並不是一個時段的教學，是偶爾來給我們講解一下。我們學習的過程，難免也會出現很多疑問，在唱念、板眼、儀規各方面，可以說我們也沒得問，也沒有這個時間，因此有很多地方，的確我們學得也不是很標準，所以老和尚希望我們要不斷的改進。所以這些年來，我自己也常常去想到這個問題，做了這麼多年，如果我有知道的一些地方需要改進的，我會盡量提出來跟大家一起來交流。我們學習唱念也是一樣，也是要有一個虛心的態度來學習，總不能自滿，覺得自己已經唱得不錯，都很好，很標準，我們不能有這樣一個想法，還是要不斷虛心的求學，希望不斷能改善，能夠提升。

今天我們這堂課，梵唄教唱，其實講教，我是不敢當，我們大家剛好百七這個因緣，利用這個機會，大家一起來學習，到現在我還是在學習。我們學這個讚，一個讚裡面它涵蓋起腔、接腔、送腔，所以我們要唱一個讚，就是要知道這些。另外就是要練習換氣，還有丹田運氣。昨天瀋陽王大夫來，也示範給開義師看，我也聽到了，王醫師這方面也很厲害。他有時間倒是可以請他錄下來，教我們練丹田氣。過去在台灣，我們到一個錄音室，一個李國強先生，我們有很多錄音都是找他錄的，他也教過我們，但是我們沒有很特別去練。練聲樂的大概大家都知道練氣，我們佛門也是一樣，不管

練氣功、練武術，運氣都是講求由丹田練氣。丹田就是肚臍下面三寸，氣從這個地方上來，吸氣也吸到這個地方，不能只停留在胸腔這部分，如果你吐氣、吸氣都在胸腔，這個時間用得不久。有的更不會用的就只是用到喉嚨，那他喉嚨很快就唱不出來，沒聲音了。以前我也聽人家這麼講，講丹田氣，也沒有人教我什麼叫丹田氣，自己買個書來看看，大概就是肚臍下面三寸，自己去揣摩。有因緣遇到有人給我們講個一句、兩句，我就會很注意的去留意。過去也都沒有這個因緣遇到，我們也沒有特別去找這些專家來教。

運氣、換氣，這個原則非常重要，我們誦經、念咒、唱讚、念佛，這些都需要懂得運用丹田氣。丹田氣怎麼練？有專家來教的那個是比較標準，我想請專家來錄像，大家來練，這個會比較標準。就我現在我個人知道的，我們先揣摩吸氣跟呼氣。比如說吸氣，你吸到胸腔，吸到這裡，你肚子就沒有影響；如果你吸到肚子，肚子會鼓起來；你吐氣，從肚子吐出來，肚子會凹進去。你肚子一鼓一凹，那氣就是到肚子了。如果你沒有到丹田，只是在胸腔，那肚子它也不會起伏，就在這裡胸腔，有的只有在喉嚨。一般的人教的大部分是胸腔呼吸，吸到胸腔，肺部這個地方，沒有到丹田去。但是中國練氣功的跟練武術的，都講求氣沉丹田，因為從下面上來，再下去，這樣對身體才有幫助。因為氣通過五臟六腑到丹田，下面這裡，整個氣都經過五臟六腑，用得得當、得體，我們內臟就可以得到運動。所以唱念會幫助我們運動內臟，對身體健康有幫助。我們內臟有一些濁氣、淤氣，可以透過運氣、唱念，把它化解。所以會唱的，身體會愈唱愈健康、愈唱愈好；反過來講，你不會唱的，你就受傷了。

我們悟字輩有個師兄弟，悟達法師，今年應該有七、八十歲了。有一年他到圖書館出家，教花鼓。他在家的時候就教法器、教唱

念，教了二十幾年，到了六十幾歲才出家的。出家之後回到香港，很多居士又找他去教，他起腔都高，腔起得很高。有一次回去香港教，他起腔，起了之後拉很長，但沒有換氣，他身體不是很好，瘦瘦的，所以那一次整個傷到中氣，就吐血了。後來怎麼治都治不好，因為年紀又大了，傷到中氣了，傷到吐血，相當嚴重。所以我們誦經念佛，你念到會痛，就是說明我們方法不對，你沒有運用丹田氣，你運用丹田氣，絕對胸腔不會痛、喉嚨也不會沙啞。所以我們老和尚的大護法胡妮妮居士，她有一次在台北國際會議中心，參加一場三時繫念，就一天而已。她說第一時她念了一半就沒聲音了，怎麼我念了三時下來，到最後聲音還那麼大？我們也沒有時間，她也沒有時間，也沒有時間去跟她講那些。遇到的時候講的話題，可能也不是講那些，也沒機會去跟她講，所以這些還是看因緣的。所以悟達師傷了之後，讓我們更注意這個問題。

早年韓館長她是很強調換氣，因為她肺部不好，所以她就很強調換氣。換氣也很重要，因為我們每一個人中氣的長短不一樣，有的人他氣比較長，他可以唱很長的時間他再換；有的人他氣沒那麼長，他短時間就要換一下，或換個半口氣。但是你換的地方，就是在整個讚過程當中總有一個空隙，稍微換個半口氣聽不太出來。我去看歌星，歌星在唱歌的，看他一個人怎麼唱？你仔細看那個歌星唱歌，一條歌下來它總有個段落，有大段、有小段，會換氣的換得很有技巧，你聽不出來他換氣，你沒有感覺他中斷。如果時間比較長，比如說我們過七星板，換一口氣我們可以氣沉丹田，換半口氣可能在胸腔，或者更短的在喉嚨，這樣你會比較舒服一點。你不要硬撐，硬撐你就傷到氣，要換氣。換氣就是用鼻子吸一下半口氣，或者四分之一，這樣就有差了。有時候我們氣不夠，有時候我們氣功還沒有練成，氣功練成可能一部經下來都不用換。我們再來跟王

醫師練練氣功，他昨天教開義師學狗喘氣，這個也有他的道理，但是我們練這個，可能出家人要看沒有人的地方練，不然人家看到我們出家人狗喘氣，有失威儀。換氣很重要，所以運丹田氣換氣，就是我們唱讚它都有個段落，有大段、有小段，你覺得自己氣不夠，你就吸一下。或者人多，大家念的時候有時候漏個一、二句，這個也沒關係，主要你要換一下氣。你如果氣練得比較長的時候，你就沒有問題；我們還沒有練到那麼長，這個換氣還是需要的。你看那個歌星唱歌，他唱一條歌下來他都有換氣的，你注意看，他一個人獨唱的，他不是合唱。合唱，反正我們沒有唱，別人也會唱；獨唱不行，人家都聽你一個人唱，你總不能停下來，我喘一口氣再來唱，所以他那個換氣就換得有技巧。

我們一個讚開始就是要起腔，起腔是維那的事情。其實整個法會，維那佔的部分是相當重要，維持整個法會的進行，還有帶動，維那很重要。我們現在可以說大家都在練習。古代叢林沒有麥克風，人多怎麼辦？那真的要練。有一次我到青海，青海高原，看原住民的女孩，個個都是女高音，她在這邊唱的歌，她也不用麥克風，那邊的山頭都聽得到，那個少數民族他們就有這個天分，你注意去給他看。我們台灣有九族是原住民，原住民就是原來住在這個地方的，叫原住民。像我們這些都是大陸過去的，所以我們比較早過去。我們現在台灣有分原住民，原住民就是有山地同胞、有平地同胞，他們原來就是住在這個地方，他們有他們的生活習慣、他們的文化。原住民很會喝酒、很會唱歌、很會跳舞，他一生下來就是這樣。所以我在當兵的時候，我們有一個排副是原住民，唱歌可好聽了，他都不用麥克風的，一唱，聲音它可以傳得很遠。所以我到青海去聽那些女孩子唱歌，我說我們唱念來學她這個唱，都不用麥克風，更省事了。其實那個是可以練的，不然以古時候叢林也沒有麥克

風，那些維那怎麼去帶？人那麼多，大家怎麼聽得到？像我們現在這樣念，肯定旁邊的人都聽不太清楚了。但是古時候沒有麥克風，他起的腔就要高，不然大家聽不到。

所以我到戒場受戒，很多道場，你注意去聽，起腔都很高。我們起腔很低的，是我們華藏圖書館韓館長要求的，不然起腔都是很高的。韓館長要求，也有她的道理，因為參加法會大部分都是女眾多，女眾的音階本來就比男眾低一點，起得太高，女眾跟的話就像尖叫一樣，不然你就要練女高音，那才能跟得上。如果起得太低，男眾唱不出來，唱不出來就憋在那個地方。那個你要練，的確這個音聲它可以傳達到很遠，你練氣，可以傳得很遠。

我們現在法會，維那起腔，這個也要講求的，悅眾要接腔、要送腔。接，就是他起到一個尾音，還沒有完全停下來，悅眾就要把那個尾音接下來，接那個腔。現在我們大家，我聽到有人他是接字，不是接腔。是叫你接腔，不是接那個字。悅眾要接腔，悅眾帶動接腔，大眾就會跟著接。念到最後他有個送腔，念到最後有個尾音，悅眾要送。送這個尾音，讓維那喘一口氣，然後他再接腔。大家有沒有接腔的？大家怎麼接的？大家都會接了，但是是不是接腔？我們來試一下，好不好？我起爐香讚。「爐…香…」，好，很好，很標準。但是等到做法會的時候就不一樣了，都聽不到這些接腔的。好，再來接一次，戒定真香，「戒…定…」，好。那個維那你要讓他喘一下，你不能讓他自己起腔、自己送腔、自己再起腔，悅眾就是要把它接下來。送腔，就是那個尾音。我們念的過程，每個人中氣不一樣，長短不一樣，各人換氣的地方你要自己斟酌自己，不要跟著別人。別人他的氣很長，他一條讚唱下來都不用換的，你要跟著他那樣，肯定你的中氣受損，每個人不一樣。

所以起腔、接腔、送腔。送腔，像我們念八句讚，「同願往西

方」，它後面還是有三眼，那個一定要送到夠，不能減少。這個板眼大家有沒有？都有點眼嗎？有沒有眼？有板，有沒有眼？眼睛的眼。這個一板一眼、一板三眼，我們找時間再來學，現在我們先來練一下。我們把左手當作上板，上板就是一橫的，右手是下板，一個圓圈的，就是一板一眼、一板一眼、一板三眼。就是佛像在這裡有點不太恭敬，像這樣拍桌子。我們先開始念爐香讚，有桌子的就拍桌子，沒有桌子的拍大腿，以前我們就是拍大腿。好，我起腔，大家來拍板眼，大家有這個板，然後我點這個眼，大家聽得到嗎？好，我們開始，來念爐香讚，來練習這個板眼。

「爐香乍爇，法界蒙薰，諸佛海會悉遙聞，隨處結祥雲，誠意方殷，諸佛現全身。南無香雲蓋菩薩摩訶薩。南無香雲蓋菩薩摩訶薩。南無香雲蓋菩薩摩訶薩。」

好，這個「薩」，大家煞得太早了一點，它後面還是有三眼，「摩訶薩…」。「摩訶薩…」，二、三、四，拍下去，要二、三、四，三個眼。「摩訶薩…」，要有三個眼，不要太早，太早就少了兩眼。

好，大家練得都不錯。我們接下來看「阿彌陀佛無上醫王」，因為這個讚也是六句的，但這個唱法，因為後面我們有三稱，這個三稱，我們現在在三時繫念是用快板的，在其他的方面也有唱慢的，唱慢的就是它板眼就跟我們爐香讚、蓮池海會一樣的。蓮池海會，我們後面三稱「南無蓮池海會」，現在我們唱蓮池會這是快板的。一般我們打佛七，唱蓮池會，「南無蓮池海會」跟「爐香讚」，「南無香雲蓋」，那是一樣的，那是慢板的。後面三稱「南無蓮池會菩薩摩訶薩」，這個快板的，前面這個板眼跟我們現在後面這一句就有點不一樣。就是你念到「同願往西方」，這個時候就要停頓下來煞板，然後就接快板。就是我們「第一大願」，還有「無上醫

王」，還有我們在靈前念的蓮池讚，因為在靈前念的蓮池讚它是接「願生西方」，它沒有接三稱「南無蓮池會」。所以這個板眼，跟我們打佛七誦《彌陀經》開始的「蓮池會」念法有不同。這個我們三時繫念天天在念，大家也比較熟悉一點，我來起個腔，我們還是把這個板眼大家來練一下。

「阿彌陀佛無上醫王。巍巍金相放毫光。苦海作慈航。九品蓮邦。同願往西方。」

「南無蓮池會菩薩摩訶薩（三稱）」

這個三稱跟前面那個就不一樣。這個地方，「同願往西方」只有一板一眼，然後就接到「南無蓮池會」，就變成接快板的。快板的這個當中就沒有眼，只有煞板的時候，「摩訶薩…」，那個時候還是需要三眼，不然你煞板會覺得太突然，好像突然停下來這樣，所以還是要有三個眼。但是這個當中它只有板沒有眼，跟七星板一樣，七星板只有板沒有眼，就是這個地方不同。

好，我們來這個戒定真香，戒定真香念這個七句的比六句的難度高一點。好，我們來起個腔，「戒…」。現在就是維那起腔，有的腔起得長，有得起得比較短。比如說「戒…定」，這樣是稍微短一點。有時候人多，特別在古代叢林，你太短了，你的聲音速度沒有傳那麼快，前面聽到，後面還沒有聽到，所以維那起腔就要稍微長一點。我剛才起的這個比較短的，「戒…」。比如我們人少，我們在一起，大家很近，或者是空間不大，大家就縮短一點，或者時間的關係，就可以起得稍微簡短一點。或者個人中氣的問題，這個也可以起得簡短一點。像我常常會咳嗽，有時候一直在咳嗽就來不及，趕快起完，交給大家。這就要你斟酌各種情況，自己去伸縮。比較短的，「戒…定」，這比較短一點；那稍微長一點，「戒…」。這個你要聽維他起腔是比較短的還是比較長的？如果比較長的，

你要接到他的尾音降下來，「戒…」，降下你再接，不然你一半就接下去了。如果比較短的，你就要早一點接，不然他起完了就是只有維那自己接腔。好，我們來練一個起腔、接腔，我念一個短的大家接看看，念一個比較長一點的大家接看看。「戒…定」，好。我們再接一個比較長的，「戒…定」，好。大家都很有天分，一聽就馬上知道了，非常難得。

起腔也分高中低，維那起腔，大家要抓住他起腔的音長短，還有高中低。有時候維那會起錯腔，這個也會常常發生這樣的事情。腔起錯，這時候悅眾要幫腔，就是幫助他調過來，所以叫幫腔，這個時候要幫忙，他起錯了，不能站在那裡你看我、我看你，如果大家一起來錯，這樣我們等一下下來就很不好意思了，所以悅眾要幫腔。所以悅眾不是沒事情，不是坐在那裡，反正你的事，你幹你的，我幹我的。我們大家共修，就像合唱團一樣，合唱團大家聽說過嗎？合唱團，大家要合，音要和諧。合唱，我們現在是合唱團，不是一個人唱獨角戲，我們這個合唱團人數還不少，有時候好幾百人。

大家練這個字拉腔的，大家一定要咬得準，而且我們要比較大聲一點，不然你就會被那些居士拖掉，他的聲音給你壓過去，就聽不到你的聲音了。他們會念出一些比較不標準的音，泰山壓頂給你壓過去，你就沒有辦法了，你就帶不動他們。所以我有時候用麥克風也是不得已的，有時候念到這個就是你聲音要大一點，然後帶動他們。因為我們沒有時間去跟他們講這些，只有在做法會的時候，你唱，給他跟，他跟久了他就會了。要給他跟，你一定聲音要比他大，你不比他大，你被他壓過去了，那你就一點辦法都沒有了，只好我們跟他，不是他跟我們。或者他唱他的，我們唱我們的，各唱各的，就變成這樣，唱下來就不整齊了。



所以我們在起腔、接腔、送腔，悅眾要幫忙。比如說「摩訶薩…」，悅眾要送那個尾音，不要給維那一個人去送，就是悅眾要幫忙送。送了，還有留一點尾音，然後給維那去做個準備，他再下面接著起腔。所以我們剛才講的送腔的部分，這個地方大家多留意。戒定真香，我們現在起的都比較低，「戒…」，這個沒有麥克風，大家聽不到，「戒…」。戒場是「戒…」，那個後面你就要用叫的。要不要試看看？男眾應該還可以，女眾就要練女高音了。如果找青海高原的那些女孩子，那絕對沒有問題，她比你高，還有西藏那些原住民，看你要多高，我們這個天生的嗓子跟他們不一樣。

「戒…」，大家覺得哪個音比較適中？因為我們男眾女眾大家都要合在一起唱，也不能偏低，也不能偏高，就是要折衷，女眾稍微調高一點，嗓子調高一點，男眾降低一點。我現在起這個三個高中低，看大家覺得哪一個比較適合？「戒…」，這個比較低一點的；「戒…」；「戒…」，哪一個比較可以剛好？中間那一個，好，我們就來練中間這個。

「戒…定…真…香…」，沒關係，我們是在練習，沒關係。在這個地方，「香」下來，所以要打這個眼，就是你要算一、二、三、四，然後再「啊…」，再接下去；如果你沒有算這個，就有的快、有的慢。我們重來，「戒…定…真…香…」，二、三、四，好，停。剩下兩分鐘時間就到了，這條讚唱不完，今天練這一句。

這個當中大家要知道換氣，就是有比如說戒定真香，這個地方有的氣比較沒那麼長的，這個中間有個空隙，也可以換一下。剛才這個就可以換一大口氣了，你可以氣沉丹田，換一口氣，你這口氣吸進去再出來，就可以再用比較長的時間，然後再換，換氣就是吸氣吐氣、吸氣吐氣。這樣運用丹田氣，我們運動整個內臟，你這個唱讚真的對身體有幫助。過去天台宗《小止觀》，智者大師給他俗

家的哥哥編的《小止觀》，《小止觀》當中就有提到練氣，你五臟六腑，用哪一個聲音去治那一個臟的病。我們念這個讚就有治病的療效，音聲治病的效果。

我們好像聽說春節這裡有辦什麼表演，聽說大家都要去表演，我昨天也請台北發了一個，我聽開懷師說，每一年都唱三寶歌，主題歌曲是三寶歌。我們佛門的主題歌是三寶歌，我們淨宗的主題歌是彌陀大願。幾年前我在台灣有一個時候，突然有個靈感，根據弘一大師譜的曲，原來三寶歌是太虛大師做的詞，所以我自己去編一個三聖歌跟三福歌。請開懷師印給大家參考，你們如果不嫌棄，可以去表演。但是唱法，那個曲調都是跟三寶歌一樣，只是詞不一樣。過去我們唱三寶歌是唱三遍，現在有的人他是唱佛法僧一遍他就結束了，過去我們唱的就是重複三遍，三寶是重複三遍。後來我就想到這個重複三遍，第一遍我們唱三寶歌，第二遍唱個三福歌，第三遍唱個三聖歌，這樣也很符合我們淨宗的主題曲。提供給大家考，讓你們去表演。

還有唱什麼歌？晚會還有唱什麼？都是唱佛歌嗎？有沒有唱流行歌？唱佛歌還好。或者有地方領導來，那領導來，你要唱一點愛國歌曲，他才會生歡喜心。這個有時候也是恆順眾生，這個事情有時候在某一個場合，這個是開緣，開遮持犯，這個是開緣，這個時候開。像老和尚在圖文巴，那個市長，那邊辦一個慶典，齊居士也請了變魔術的、高空的去，我們也去看戲。就想到「不故往觀聽」，這個犯沙彌戒了，犯了這條戒。但是後來想一想，左想右想，這個或許是開緣，因為為了要度眾生。所以大家如果有需要，我也可以提供一些流行歌。但是我提供的流行歌會比較老歌的，老歌比較有意思。現在搖滾樂，那個是很比較煩躁。或者我們台灣有一首歌很有名，大家有聽過嗎？高山青，有沒有聽過？那個也可以唱，反

正那個就是讚美原住民，讚美他們的歌，地方色彩的歌，這個也不錯。

好，我們今天時間到了，我們就練到這裡。下個星期看看這個板眼如果沒有，再印給大家。大家看看，還沒有上課先看看板眼，你就有個概念，上課的時候就更熟悉。好，我們下課。阿彌陀佛！