

我們上一次錄到哪一個讚？第一時佛寶讚錄過了？我們戒定真香、爐香讚都錄過了。佛寶讚也錄過了，就當作錄過好了。沒有錄，你們再來補。我們「無上醫王」，錄一下「無上醫王」。「無上醫王」，還有我們那個蓮池讚的。好，我們來錄第一大願，這裡這樣可以錄？拍桌子可以？能不能拍桌子？好，我們開始。大家現在沒有桌子可以拍，就拍你們的大腿。好，我們從第一大願。

「第一大願，觀想彌陀，四十八願度娑婆，九品湧金波，寶網交羅，度亡靈出愛河。」

「南無蓮池會菩薩摩訶薩(三稱)」

好，我們來錄「阿彌陀佛無上醫王」。

「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)」

好，我們錄前面這個靈位前的蓮池讚。靈位前的蓮池讚跟我們念佛共修佛七的蓮池讚，所不同的就是後面沒有三稱南無蓮池海會菩薩摩訶薩，後面沒有這個三稱。我們在靈前都只有念到「普願離塵埃」這一段，就接著迴向偈，「願生西方淨土中」。好，我們開始。

「蓮池海會，彌陀如來，觀音勢至坐蓮台，接引上金階，大誓弘開，普願離塵埃。願生西方淨土中，九品蓮花為父母；花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」

好，這個都還是一板三眼，「為伴侶…」。

好，我們再錄有三稱的蓮池讚。有加「南無蓮池海會菩薩摩訶薩」，一般就是佛七，

打佛七之前念蓮池讚，這個後面跟在往生蓮位前，有這個差別，就是有加蓮池讚。蓮池讚跟爐香讚都是一樣的。好，我們開始。

「蓮池海會，彌陀如來，觀音勢至坐蓮台，接引上金階，大誓弘開，普願離塵埃。」

「南無蓮池海會菩薩摩訶薩（三稱）」

這個就是我們佛七，或者是我們念佛共修有念《彌陀經》，前面加這個蓮池讚，都是後面要再加這個三稱，這個跟蓮位前的有這麼一個差別。

好，我們這邊有沒有舉行過灑淨儀規？灑淨儀規這個「楊枝淨水」大家都念過？灑淨儀規就有「楊枝淨水」這個讚。念過，應該都是一樣的。應該你們沒有自己再編一個灑淨儀規？我們學習這個唱念，基本上還是根據古大德編的，我們也是基於一個述而不作的基本原則，我們自己也不去編一個，還是根據古大德，只是在這個當中，我們根據我們的時間跟需要做一個挑選。

好，我們來錄一個「楊枝淨水」。這個錄的，我們不是按一個順序，所以我們需要的時候再去剪接就可以了。好，我們開始。

「楊枝淨水，遍灑三千。性空八德利人天，福壽廣增延。滅罪消愆，火燄化紅蓮。」

「南無清涼地菩薩摩訶薩(三稱)」

好，我們翻到法寶讚。佛寶錄過了。

「法寶實難量，如來金口宣揚，龍宮海藏散天香，覺者誦琅函，玉軸霞條金寫字，似排秋雁成行，昔因三藏取來唐，萬古為敷揚。昔因三藏取來唐，萬古為敷揚。」

好，今天我們就錄到法寶這裡。大家學唱念，平常也要多練練丹田氣。上次跟大家報告的，就是你坐著，打坐，或者是坐在椅子，正襟危坐，就吸氣、吐氣，吸氣用鼻子吸，吐氣你可以微微張開

嘴巴。吸氣，吸到肚子鼓起來，你自己會有感覺。你吸氣的時候就放鬆，吸氣；吐氣的時候再提肛，肛門縮緊，提肛，吐氣。你一天可以練個五分鐘、十分鐘，這個對身體有幫助。就是你這個氣把它吸到丹田，然後再從丹田再往外吐，這個叫吐納。在我們佛門裡面修學，數息它就是這樣數的，數息它是沒有特別運氣，它是數呼吸的，所以我們可以藉這個唱念練丹田氣，這個跟數息也是有相關的。你必定要用這個丹田氣，胸腔才不會痛，喉嚨才能用得久，不然我們這個靠胸腔，你唱不了多久，胸腔會痛、喉嚨會痛，唱歌練氣的大部分都懂這個原則。這個大家平常每一天練個五分鐘，這樣對身體有幫助。唱念你會運用，這個丹田氣對身體也是有幫助，等於是我們在運動內臟，內臟的運動。如果用得不對，不如法，反而這個唱念會傷中氣、傷身體，也會造成很大負面的傷害，這一點大家必須要注意。自己明白了，也多多去給這些要學唱念的人，這些居士大德，多多跟他們講一講。