

諸位同學，大家上午好。阿彌陀佛！請放掌。我們昨天練習板眼，今天接下來練習下一個讚的板眼。

這邊有個問題：懇請法師慈悲開示，請問女眾沒有受菩薩戒，可當維那嗎？

這個問題，當維那是可以的，因為當維他不是上台主法，當維那是可以。我們學習法器，你有三皈依就可以，最起碼要三皈依。有的有受五戒，那就更好。還沒有受五戒，受三皈依，這個是有必要，因為佛門的弟子必須受三皈依。

第二個問題：法寶讚裡的「霞條」是什麼意思？

這個問題，我們淨老和尚有講三時繫念的光碟，你可以去聽，就明白了。

好，我們今天接下來的三時繫念，蓮池讚。這個蓮池讚因為還沒有時間點板眼給大家，我們一起來練一遍。我們有一份有點眼的給大家，大家可以根據這個來點。這個蓮池讚，它後面沒有三稱「南無蓮池海會」，所以我們這個眼就點到「普願離塵埃」。如果後面有三稱，「普願離塵埃」這個地方是七星板；後面沒有三稱，就沒有七星板，我們在這邊就煞板了，就沒有七星板。後面有三稱「南無蓮池海會」，「普願離塵埃」接下來就是一個七星板。這個課本都有，大家翻開課本，在第十頁，這邊沒有「南無蓮池海會」，就是「普願離塵埃」，「普」這個地方一板三眼。下面一板一眼、一板一眼、一板三眼，到「離塵埃」也是一板三眼，就煞板。就是這個地方不同，其他跟前面爐香讚都一樣。

「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」。

好，我們蓮池讚沒有三稱的，我們來練一遍。「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」。

好，我們來練一遍，剛才那個音好像有比較高一點。「蓮…蓮…蓮…」，哪一個比較剛好？「蓮…」這比較高？「蓮…蓮…」，這個是老菩薩比較剛好。好，我們用折衷的，中音，不要高音，不要低音，中音。

「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」。

「埃」還是三個眼，不要太快就停。「塵…埃」，二、三、四，「埃」下去，三個眼。一、二、三、四，一、二、三、四，這個七星板沒有眼，其他就是上板，一板一眼；下板，一板三眼。這個地方就是跟後面有三稱「南無蓮池海會」，這個板眼不一樣。如果後面有三句「南無蓮池海會佛菩薩」，「普願離塵埃」這個板眼就不是這樣，它是七星板。

好，大家再看到前面這個，「南無清涼地菩薩摩訶薩，南無清涼地菩薩摩訶薩，南無清涼地菩薩摩訶薩」。

「南無清涼地」，大家這裡有練過的，以前都從「清涼…」這樣起腔的，對不對？有練過法器的，以前是不是都是這樣起，對不對？現在我們調整一下，以前我們都是這樣起，這樣好像怪怪的，因為課本都有「南無」，我們從清涼地起腔覺得怪怪的，因為後面又有「南無」，就是缺了兩個字。所以這個起腔，標準的應該從「南無」起腔。「南無清涼地」，大家一起來起一起。「南無清涼地菩薩摩訶薩，南無清涼地菩薩摩訶薩，南無清涼地菩薩摩訶薩」。

「清涼地」三稱，我們也練這個拍子，板眼也是要給它點一下

，就是跟前面爐香讚一樣的。

好，我們來練爐香讚。

「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。南無雲來集菩薩摩訶薩，南無雲來集菩薩摩訶薩，南無雲來集菩薩摩訶薩」。

「摩…訶…薩…」，「摩…訶…薩…」，一板三眼要夠。爐香讚，一般我們唱香讚，後面這個三稱是「香雲蓋」，這個在三時繫念，這個地方它是念「雲來集」。過去老法師唱念，第三句的「雲來集」他是唱高音的。以前在圖書館，老菩薩多，高音，那些老菩薩就不好跟，所以就遷就這些老菩薩。因為大家看看來寺院共修的有幾個年輕人？我看有時候小貓二、三隻都找不到，連一隻都沒有，對不對？年輕人現在要去哪裡？他去搖滾樂、卡拉OK，去那些地方，他不會來練這個。

所以你去佛堂看，全世界的佛堂，像我這麼年輕就學佛的很少，對不對？很少，少數。大部分都是年紀大的，中年以上，最少中年以上比較多。老菩薩是最多，退休了，比較沒事情，老菩薩，七、八十歲的佔大多數，六、七十歲的，七、八十歲的，還有八十幾歲的，上九十歲的也有。所以老人家多，又是女眾多，女眾比男眾多。一般我們做法會，男眾大概跟女眾比起來，十分之一不到。所以現在末法時期，女眾老實的比較多，男眾老實的比較少，這個是根據事實情況來分析。所以我們道場有一些唱念，有時候你也不得不去遷就那些老菩薩。所以這個跟大家說明一下。我們這樣念，有的道場，他第三句念高音，你不要去給人家糾正，你念錯了，其實人家沒有錯。你不要學了之後，到處去給人家糾正，這個是不禮貌的，這個要知道。你到其他道場，我們要尊重別人，人家怎麼唱，你去參加，你就怎麼跟就對了。不要用老師的身分去給人家指導，

人家以後會不歡迎你去。這個需要先跟大家說明。

這個是「雲來集」，後面「願生西方淨土中」，大家都練過了，有一些同修是剛剛初學的，那我們還是有需要練一下，剛才是練「蓮池海會」。這個還是一板一眼、一板三眼，「願生西方淨土中」，「願生西方淨土中，九品蓮華為父母；花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶」。我們來練一下，「願生西方淨土中，九品蓮華為父母；花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶」。這個也是一板一眼、一板三眼，板眼都一樣。

下面是起佛號，「南無阿彌陀佛」，這個一橫就是錨的地方，這是快板的，當中就沒有眼。「南無阿彌陀佛」，這個也是可快可慢。維那起腔，大家根據維那起腔的速度，大家跟的大概就是那個速度，這個是維那他起腔。維那如果起腔，「南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛」，這個是慢的，可能走的步伐也是慢的。維那如果起腔比較快，「南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛」，這是比較快一點。

快慢，大家如果感覺氣不夠，當中就要換氣。如果你氣比較長，可以多念幾句再換。像我們念讚也是一樣，念佛也是一樣，「南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛」，吸氣。吸氣就是這個當中很短，大概只能吸半口氣，吸到胸腔，沒有辦法讓你氣沉丹田，氣沉丹田時間不夠。你稍微吸半口氣，你再唱就有辦法，不然你會唱得很辛苦、很累，唱了半天，喉嚨就會很痛，胸腔就受不了。很多人跟我講，他唱了半天，不要到半天，一時下來就不行了，就沒有聲音了，這個就是他不知道換氣的要領。你中氣不足，不能像中氣足的人，人家念得很長，都不用換，你這個要換。如果你氣再更不足的，年

紀比較大的，那你可以一句佛號就換半口氣，「南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛」，吸半口氣，你再接著念，就比較輕鬆一點。因為大家在念，大家也聽不出來你在換氣，因為大家是共修；如果你自己一個人念就比較明顯，大家聽得出來。我們唱讚也是一樣，每個板眼，到那個眼的當中也可以稍微吸個半口氣，你覺得氣不足，吸個半口氣，這樣一般聽也不會聽得很明顯。好像唱歌的，你去注意那個歌星，他一個人在唱，他也要換氣，但是換得很有技巧，讓你聽不出來他中斷。

我再練一下，大家聽看看。「蓮池海會」，我的氣大概是這樣。如果你氣更短的，當中那個眼也可以換，比如說「蓮池海」，這個「池」跟「海」當中吸個半口氣。一般第一句唱到「蓮池海會」應該都還可以。大家可以試看看，它那個讚，每一句當中有一個文氣（文章的文），它的氣好像有個空隙，你那個就可以換，換了大家就聽不出你在換氣。「蓮池海會」，有沒有看到我，你感覺不出有斷？大家再聽一遍，有沒有感覺出來？有沒有？沒有。沒有再念一次，「蓮池海會」，有沒有？大家先不要唱，先聽我唱，你聽看看。「蓮池海會」，有沒有？有沒有感覺好像沒有斷？其實我換氣了。這樣大家有沒有明白？就是你要抓這一句跟下一句它那個空檔，有一個空隙，你這樣吸個半口氣，你下面就很輕鬆。如果你一直硬撐，我沒有騙你，你大概唱一時下來就很累了，唱到最後你就沒興趣了，沒有辦法，沒有聲音，喉嚨都沙啞。

這就是一個要領，大家去揣摩。這個很重要，大家要學唱念，這個很重要。你知道這個要領，你唱得不累，對身體有幫助；不得要領，方法錯了，反而唱念就傷中氣，傷身體，這個是兩種不同的效果。

好，我們再來練，「南無香雲蓋」，就「此一瓣香，根蟠劫外

」這個地方。好，我們從「悉杖真香」，我念，大家跟我合「普同供養」。「悉杖真香，普同供養」。「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」。這個香雲蓋跟爐香讚，那個三稱一樣。

好，接下來就是誦《彌陀經》。