

寄：

## 佛教講堂 通訊

香港跑馬地黃泥涌道31號愉園大廈11字樓 電話: 2572 7644 傳真: 2572 2850

2010年1、2月份通訊

印刷品Printed Matter

### 諸大菩薩讚歎的法門

宣化上人開示

#### 念佛法門是最方便、最容易、最簡單、最圓融的一個修行法門。

你這個心哪，它忙得很，一天到晚要找工作，不會休息的。所以我們這個心，你若不給它一件事做，它就總不自在，所以就給它找一個「南無阿彌陀佛」。

這一句佛號，也就是參禪；你不要以為坐在那兒，把眼睛一閉，裝模作樣的，這就是參禪。你睜著眼睛，也可以參禪。「行也禪，坐也禪，語默動靜體安然」，行住坐臥都是參禪。

永明延壽禪師說的〈四料簡偈〉：

有禪有淨土	猶如戴角虎
現世為人師	來生做佛祖
有禪無淨土	十人九蹉路
無禪有淨土	萬修萬人去

淨土法門這是最容易修的一個法門，過去諸大菩薩也都讚歎修行淨土法門。

文殊菩薩也是讚歎念佛；普賢菩薩在《華嚴經》〈普賢菩薩行願品〉，也是攝十方眾生往生淨土；觀世音菩薩也是念佛；還有，聽過《楞嚴經》的人，應該知道〈大勢至菩薩念佛圓通章〉，說這個念佛法門說得非常之好。所以大勢至菩薩也是讚歎念佛法門。

這是過去諸大菩薩，統統都讚歎淨土法門，專修淨土法門；過去的一切祖師都先參禪，而後念佛，參禪開悟了之後，就專門念佛。例如永明壽禪師念一句阿彌陀佛，就有一尊阿彌陀佛的化身現出來；還有近代印光老法師，也是專門提倡念佛法門；虛老也是提倡念佛法門。

所以這個念佛法門是最方便、最容易、最簡單、最圓融的一個修行法門。這個法門是十方諸佛所共讚歎的，你看《阿彌陀經》上，十方諸佛都出廣長舌相，遍覆三千大千世界，來稱讚這一個法門。如果不是正確的話，十方諸佛為什麼都讚歎？由這一點證明，我們修這個念佛法門是最好的；尤其在末法的時候，人人都應該修。

可是在西方現在是正法的時代，你們不修行這念佛法門，那就要拼命地來參禪，不要怕苦！

## 酸屬木，苦屬火，辣屬金，鹹屬水，甜屬土

來講一講吃東西，我相信很多人都歡喜聽這個，因為人人都要吃東西。「食色性也」，我們歡喜吃東西，歡喜看好顏色，這是與生俱來的一種習氣。你看小孩子一生出來，他就先要吃奶。沒有奶吃，他就哭；有奶吃，他就不哭了；餓了，他又哭；吃飽了，他又不哭了。這種就是與生俱來的一種性。可是我們吃東西，必須要知道我們應該吃什麼東西。

我現在把不傳之訣，不傳的秘密的方法也傳給你們；本來不願意講的，因為西方人不了解這個道理。不單在西方人不了解這個道理，就是東方人了解這個道理的也很少。這是什麼呢？酸、甜、苦、辣、鹹，這是五味。這五味屬五行——酸就屬木，苦就屬火，辣就屬金，鹹就屬水，甜就屬土。

我們人吃東西，在春天的時候，不應該吃太多「酸」的。為什麼？春屬木旺，木最旺盛，你若再加上酸的東西，它更旺盛了，「更旺盛不好嗎？」過猶不及，太過了還是與不及是一樣的，所以我們人這個身體需要補。春天木旺，木當令，因為春天萬物發生。酸就屬於木，在春天的時候不宜吃酸的，那麼少吃一點可以嗎？不要吃多，那就不是太過。酸就屬「肝」，你若在春天的時候，吃酸的東西吃多了，就會傷肝。傷肝呢，眼睛看東西就看不清楚了。

夏屬火旺。夏天的時候天氣很熱，所以是火旺。有人說：「夏天熱，那到澳洲，夏天六月是最涼的時候。」那是一個地方的氣候的關係，不是講普通的。所以夏天不要吃太多「苦」的，少吃一點可以的，不要吃多。怎麼說「苦」屬「火」呢？所有飲食的東西，你用火一燒，你再來一吃，它是很苦的，所以苦就屬於「心」。

秋天屬金，不應該吃辣的東西吃太多了。在秋天吃辣的東西吃太多了，就會傷肺。

冬天屬水。冬天吃鹹的東西不應該吃太多了。鹹的東西吃太多了，就會傷腎。

你若能知道調和五味這種的道理，這是一個養身最好的方法，比你吃多少維他命，那更有功效、更好。所以無論吃什麼東西，不要吃太多了，吃得多了，對人不但沒有益處，而且還有害處。

那麼說這個甜的，是在什麼時候吃？甜的東西，什麼時候都可以吃的，因為甜的是屬土，土旺於四季，四季就是春夏秋冬，都可以吃甜的。這個甜的東西對人沒有什麼大的害處，但是若吃得太多了，也沒什麼好處。屬土的東西都是什麼呢？好像米、麵包這類東西都屬土的，都有一種甜的味道，所以我們人有的吃麵包、有的米飯，這因為我們人都需要這個東西。

這是講這個「飲食經」。這個飲食的經，你沒有地方聽的，因為佛沒有說過飲食經，佛說叫你「持午」、「日中一食」，要有次序。所以我們人人要是知道這種道理，你吃什麼東西不要太過，就會很少生病；很少生病，這你身體就健康。身體健康，這是人生的一種幸福。

## 佛教講堂二零一零年全年法會日期時間表：

逢星期三	早上9:00開始	地藏會	誦地藏經
每月初一、十五	早上9:00開始	藥師會	拜藥師懺

西曆【2010年】	農曆【庚寅年】	法會		註備
1月22日 (五)	十二月初八日	釋迦牟尼佛成道日	普佛一堂	上午
1月28日 (四)	十二月十四日	結地藏經		1天
1月29日 (五)	十二月十五日	結藥師懺		1天
2月14日 (日)	正月初一日	彌勒佛誕	普佛一堂	半天
2月17日 (三) 至 2月23日 (二)	正月初四日 至 正月初十日	禮拜梁皇寶懺 附薦祖先、上星牌		7天
2月25日 (四)	正月十二日	供諸天		上午
2月27日 (六)	正月十四日	開地藏經		1天
2月28日 (日)	正月十五日	開藥師懺		1天
4月1日 (四) 至 4月3日 (六)	二月十七日 至 二月十九日	觀音菩薩聖誕	誦普門品 上星牌	3天
4月4日 (日)	〔西曆四月份〕 〔第一個星期日〕	懷少節	法會上午10時至下午2時	上午
4月27日 (二) 至 4月29日 (四)	三月十四日 至 三月十六日	宣公上人華誕	禮華嚴懺	3天
5月21日 (五)	四月初八日	釋迦牟尼佛聖誕	浴佛、普佛一堂	上午
6月20日 (日)	五月初九日	宣公上人涅槃紀念日 正日〔五月初十日〕	傳供〔上午〕	半天
7月14日 (三)	六月初三日	韋馱菩薩聖誕	普佛一堂	上午
7月24日 (六) 至 7月30日 (五)	六月十三日 至 六月十九日	觀音菩薩成道日	誦普門品 附薦祖先、上星牌	7天
8月22日 (日) 至 8月24日 (二)	七月十三日 至 七月十五日	佛歡喜日〔盂蘭盆〕	誦地藏經，盂蘭盆經 附薦祖先、上星牌	3天
9月7日 (二)	七月二十九日	地藏菩薩聖誕	普佛一堂、誦地藏經	1天
10月24日 (日) 至 10月26日 (二)	九月十七日 至 九月十九日	觀音菩薩出家日	禮慈悲三昧水懺 上星牌	3天
11月5日 (五)	九月二十九日	藥師佛聖誕	普佛一堂、誦藥師經	1天
11月7日 (日)	〔西曆十一月份〕 〔第一個星期日〕	敬老節	法會上午10時至下午2時	上午
12月16日 (四) 至 12月22日 (三)	十一月十一日 至 十一月十七日	阿彌陀佛聖誕	彌陀佛七，誦阿彌陀經 〔十一至十七日〕 附薦祖先、上星牌	7天

佛教講堂地址：香港跑馬地黃泥涌道31號愉園大廈11字樓。 電話號碼：2572 7644。

## 二零一零年一月、二月份例常法會通告

1月、2月份	逢初一、十五	上午 9:00 開始	藥師會	拜消災延壽藥師寶懺
1月、2月份	逢星期三	上午 9:00 開始	地藏會	誦地藏菩薩本願經

**楞嚴經淺釋**：每個月的第一和第三個星期日，舉行楞嚴經淺釋法會，時間由下午 2:00 時至下午 5:00 時，由本堂法師復述楞嚴經淺釋。

## 二零一零年一月、二月份特別法會通告

### 【釋迦牟尼佛成道日】

農曆十二月初八日〔西曆1月22日〕星期五，本堂將會舉行釋迦牟尼佛成道日法會，法會由上午9:00開始，普佛一堂。

### 【慈興寺三週禪七】

農曆十一月十九日至十二月初十日〔西曆1月3號至1月24日〕，如欲報名者，請於2009年12月31日前致電佛教講堂。

\*註：2010年1月3日晚起七，2010年1月24日結七。\*

### 【結地藏經】

農曆十二月十四日〔西曆1月28日〕星期四，本堂將會舉行結地藏經法會，法會由上午9:00開始。

### 【結藥師懺】

農曆十二月十五日〔西曆1月29日〕星期五，本堂將會舉行結藥師寶懺法會，法會由上午9:00開始。

### 【彌勒佛誕】

農曆正月初一日〔西曆2月14日〕星期日，本堂將會舉行彌勒佛誕日法會半天，普佛一堂。法會由上午9:00開始。

### 【禮拜梁皇寶懺】

農曆正月初四日至初十日〔西曆2月17號至2月23日〕星期三至星期二，本堂將會舉行禮拜梁皇寶懺法會七天，法會由上午9:00開始。

[法會特設附薦祖先位及消災延壽牌位] \* 如欲上名者，請與本堂聯絡 \*

### 【供諸天】

農曆正月十二日〔西曆2月25日〕星期四，本堂將會上午舉行消災祈福供諸天法會，法會由上午9:00開始。 \* 如欲參加供諸天會者，請早登記 \*

### 【開地藏經】

農曆正月十四日〔西曆2月27日〕星期六，本堂將會舉行開地藏經法會，虔誦地藏經一部，法會由上午9:00開始。 \* 如欲參加地藏會者，請早登記 \*

### 【開藥師懺】

農曆正月十五日〔西曆2月28日〕星期日，本堂將會舉行開藥師寶懺法會，拜藥師寶懺一堂，法會由上午9:00開始。 \* 如欲參加藥師會者，請早登記 \*

以上法會均有午齋供眾，歡迎閣下隨喜參加。

如有任何問題，可來電本堂查詢。

電話：2572 7644 傳真：2572 2850

\* 為節省資源，如閣下搬遷或取消通訊，請與本堂接合。