



# 密儀通訊

真佛宗休士頓密儀雷藏寺

7734 Mary Bates Blvd.

Houston, Texas 77036

Tel: (713) 988-8822

Fax: (713) 988-8488

第78期 2011年8月

www.tbthouston.org

## 【傳心燈】

蓮生活佛 盧勝彥

2010年十月澳洲雪梨

南無阿彌陀佛！

一心祈請我們的根本上師、我們的傳承祖師、我們的本尊、我們的護法，跟我們大家都在一起。讓我們的心，能夠真實的打開，看見原來的自己。讓自己也化為如來的光，光光相照。每一個光，其實是同一個光。無數的光，都是同一個光。我們每一個人，都是蓮花童子。我們的根本，都是蓮花童子。我們永遠都是蓮花童子。我們不要以淚眼對著淚眼，傷心對著傷心，我們心中沒有怨，我們心中只有愛，這個愛就是對眾生楚自己內心的光，請你仔細聆聽內心的聲音，請大家都一起。因為我們都是自己，你、我、他沒有分別，一切都是平等，沒有分別。這樣子才是真正宇宙的光，宇宙的愛，宇宙的平衡。這樣子大家一起成就。

### 熱烈歡迎

法王聖尊蓮生活佛

師母蓮香金剛上師

一行蒞臨密儀雷藏寺

密儀雷藏寺三十四年

密法超勝證空性  
儀軌周全無漏天

2010年九月二十九

#### ❖ 贊助活動(歡迎大家隨意贊助)

本寺新建龍王亭\$16000美金  
新佛像嗎哈嘎拉\$6888  
大威德金剛\$6888

#### ❖ 本寺代收2011年真佛報贊助款

贊助\$288加元功德主送  
蓮生聖尊墨寶  
(健康日日見財旺符精美唐卡)  
贊助\$148加元功德主送  
蓮生法王開光  
般若佛母金身

最新消息請上本寺網站

www.tbthouston.org

Activities 活動事項：

重要活動(含最新消息)

News Letter 密儀通訊：

Bimonthly (雙月通訊)

Calender 日曆：法務活動

#### ▼ 聖尊密儀弘法行程(詳情請看底頁)

九月二十日(二)下午六時抵達休士頓國際機場  
九月二十一日(三)

上午十時佛駕本寺開光安座(請本寺同門上午九時  
到本寺迎接聖尊)

上午十時半至十一時半簽書會

中午十二時迎師宴(每人美金三十五元，請先預  
約，滿額即止)

下午八時 主壇時輪金剛護摩大法會，並為與會大

眾賜授「時輪金剛七大法」、「時輪金剛真實  
金剛樞法」、「時輪金剛盾牌法」、「時輪金剛

禪定九次第法」、「時輪金剛本義法」，(五法  
合一)及「大威德金剛本尊法」等殊勝灌頂。

九月二十二日(四)下午二時半飛返西雅圖

▼ 歡迎親自參加時輪金剛護摩法會，參加者將獲聖  
尊加持的福袋相贈。

▼ 請諸位大德同門護持本寺迎師弘法活動。

我讀書，頗欣賞「隆興府」寶峰克文雲庵真淨禪師。

禪師問僧：「了也未？」

僧答：「未了。」

禪師問：「你吃粥了也未？」

僧答：「了。」

禪師問僧：「門外是什麼聲？」

僧答：「雨聲。」（聲）

師說：「仍然未了？」又問：「面前是什麼？」

僧答：「屏風。」（色）

禪師說：「仍然是未了？」復問：「還會嗎？」

僧答：「不會。」

禪師乃教僧一偈：

隨緣事事了。

日用何欠少。

一切但尋常。

自然不顛倒。

我寫詩：

日出東方是尋常

日落西山是自然

一日一日的逝去

何曾世事牽又纏

行腳只是揚灰塵

經行從來未趕場

但知度眾亦如此如此

大地日日自草長

風聲雨聲自了了

什麼事情未曾了

尋常自然未顛倒

不留一點痕跡

只要相應從來就沒有缺少



## 《真佛妙寶》

### 【三字咒的運用】

當我們接受別人的供養、供品，或者接受東西，或者是請佛像的時候，都可以唸『喻。啞。吽』三字咒，然後用鹽跟米來灑淨，這樣子就會獲得清淨。或者我們供佛的供品，你也可以唸『喻。啞。吽』三字清淨。或者我們買一些古董，或者買一些佛像等等的東西，都可以在心中唸『喻。啞。吽』如果能再準備一點鹽、一點米，然後唸『喻。啞。吽』灑下去就可以獲得清淨。

### 【三字明呼吸配合法】

吸進空氣的時候是「喻」字，留在體內是「啞」字，氣吐出去觀想「吽」字。

### 【三字明金剛唸誦法】

先吸進「喻」字，不出聲，然後直接從鼻孔到丹田。閉息。經過「入住融出」四個階段再吐出去。再來觀想「阿」字進入丹田停住，溶化，然後再出去。再來觀想「吽」字進入到丹田，融化，再慢慢的出去，整個過程儘量的細慢長，做完全呼吸。

## 癌患飲食營養密度是關鍵

「得癌症後，是不是要改吃生機飲食？」「化療後食慾不振、嘔吐，該怎麼吃？」癌症病患往往因疾病纏身，吃這個也怕、吃那個也擔心，導致營養攝取不足。美國國家研究中心發現，80%癌症患者營養不良，更有20%到40%癌患並非死於癌症本身，而是營養不良引起的各種問題。

### ■抗氧化營養素 增加抗癌力

馬偕醫院營養課課長蔡一賢表示，營養不良的癌患易發生感染、併發症，對治療反應也較差，因而較難挺過化療。有些癌患嚴重挑食，甚至誤信可採用斷食法，企圖餓死癌細胞。

蔡一賢以太極觀點提出「虛實相輔，效益相乘」概念，建議癌患吃多樣化食物。「實」是均衡攝取熱量、蛋白質、碳水化合物及脂肪；「虛」是多吃富含維生素C、E、β胡蘿蔔素及多酚類等抗氧化營養素的新鮮蔬果，防癌又抗癌。

2010年BMC Medicine期刊研究證實，抽菸男性連續八周，每天吃三顆奇異果，和僅吃一般飲食的抽菸男性相比，DNA修復能力、血液中的抗氧化能力明顯增加。台北醫學大學營養保健系教授謝榮鴻指出，過去挪威學者研究提到，奇異果的抗氧化效果主要來自豐富的維生素C，每日攝取一至三顆奇異果，三周後淋巴球中DNA損傷明顯降低，可降低正常細胞產生癌變機率。

### ■少量多餐 吃高營養密度食物

癌症病患治療過程中，常因攝食困難、消化不良而導致食慾不振或營養吸收能力受損。蔡一賢建議癌患少量多餐，多攝取高營養密度的新鮮食物，讓每一口都能吃到滿滿的營養。

美國飲食學會期刊2005年以低卡路里、營養素含量及多樣化程度作評估，公佈營養密度公式（營養密度愈高愈好）。根據此公式分析市售常見水果發現，黃金奇異果、綠奇異果的營養密度排名第一、二名，其次是柳橙、小紅莓、香蕉與藍莓。

黏膜發炎是癌症病患化療或放療最常見的副作用，營養專家建議可選質地軟、嫩、細碎的食物，或利用果汁機、攪拌器將食物磨細打碎，或打成流質，方便咀嚼與吞嚥。多吃高維生素C的食物，如奇異果、芭樂及番茄，可協助促進體內膠原蛋白合成，改善發炎狀況，加速傷口癒合。



## 2011年9月20日~22日師尊師母密儀雷藏寺弘法行程表

9月20日(星期二)

13:50-18:00 PM

從巴拿馬飛抵休士頓國際機場 (迎師同門4:30PM在寺集合出發)  
(接機後寺裏有準備齋菜)

9月21日(星期三)

10:00-10:30 AM

密儀雷藏寺佛像開光

10:30-11:30 AM

大雄寶殿簽書會(請向文物處購書,領取排號)

12:00-13:30 PM

迎師宴, 每人\$35美金, 請先預約(滿額即止)

Vargo's Restaurant, 2401 Fondren Rd. Houston, Texas 77063

18:00-19:00 PM

晚餐(寺內用餐)

20:00-22:00 PM

時輪金剛護摩法會, (註: 主祈者請向報名處報名),  
並賜如下灌頂:

「時輪金剛七大法」、「時輪金剛真實金剛樞法」、  
「時輪金剛盾牌法」、「時輪金剛禪定九次第法」、  
「時輪金剛本義法」、「大威德金剛本尊法」。

9月22日(星期四)

11:00-12:00 AM

午餐(董監事及義工, 每人\$20)

12:15-12:45 PM

去休士頓機場

14:30-16:56 PM

返回西雅圖

---

### 相關事項:

1. 通信報名: 支票抬頭請寫 True Buddha Temple, (本網站有報名表格)
2. 本寺地址: 7734 Mary Bates Blvd., Houston, Texas 77036
3. 本寺電話: 713-988-8822 傳真: 713-988-8488  
Monday close.  
Tuesday through Saturday (1PM-6PM),  
Sunday (10AM-6PM)
4. 機場, 旅館, 餐館交通必需自理, 密儀對以下特定旅館到雷藏寺有交通服務  
(屆時看公佈欄)
5. 特定旅館: A. Best Western Plus Westchase Mini-Suites. (\$69/day, tax includes)  
2950 W Sam Houston Pkwy S. Houston, Texas 77042  
Tel:713-782-1515 Fax: 713-782-9996  
Promotion Code: temple (September 4, 2011 expire)  
B. Villa Corporate 聯合賓館  
6468 Corporate Dr. Houston, Texas 77036  
Tel: 713-988-8816