



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)

Calendar 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。

尋常與自然

蓮生活佛 盧勝彥

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