



# 密儀通訊

眞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80期 2011年12月  
 www.tbthouston.org

## 一、三月法務活動

- |          |      |                      |
|----------|------|----------------------|
| 1月8日(日)  | 10AM | 清潔壇城                 |
| 1月18日(三) | 11AM | 太歲交接日                |
| 1月20日(五) | 8PM  | 不動明王護摩               |
| 1月21日(六) | 8PM  | 蓮花童子護摩               |
| 1月22日(日) | 8PM  | 黃財神護摩法會              |
|          | 11PM | 佛前大供、上頭香、<br>舞獅、發吉祥符 |
| 3月3日(六)  | 8PM  | 蓮花童子護摩               |
| 3月9日(五)  | 8PM  | 白瑪哈嘎拉護摩              |
| 3月10日(六) | 8PM  | 觀世音菩薩護摩              |
| 3月11日(日) | 2PM  | 大悲寶懺                 |

## 壬辰年安太歲、點光明燈

2012年歲次壬辰，正沖生肖屬「龍」、  
 「狗」者，偏沖屬「牛」、「羊」者，宜  
 安太歲。可趨吉避凶，化解災厄，運程亨  
 通。本寺服務安太歲，點光明燈，白事誦  
 經，安奉祖先牌位，骨灰塔。

## 除夕、新年特別活動

- |            |      |                      |
|------------|------|----------------------|
| 1月20日(星期五) | 8PM  | 不動明王護摩               |
| 1月21日(星期六) | 8PM  | 大白蓮花童子護摩             |
| 1月22日(星期日) | 8PM  | 黃財神護摩法會              |
|            | 11PM | 佛前大供，上頭香，<br>舞獅，發吉祥符 |

## 年度清潔壇城

1月8日(星期日) 10AM 歡迎同門義工參與

## 甚可怖畏的因果

蓮生活佛 盧勝彥

有一則笑話是：

有一位善士講道：「今生殺牛，來生一定變牛；今生殺豬，來生一定變豬。推而言之，打一鳥，死一蟲，來生一定變鳥、變蟲……。」

聽者說：「那麼最好我們殺人？」

善士：「這是什麼話？」

聽者：「因為來生仍可變人！」

（盧師尊以為，這一則笑話，大家都當成笑譚來看，其實，這也是很粗淺的因果。殺人，來世一定當人嗎？這是不一定的。但，確實也有可能轉世為人，只是這個人變成最粗劣的人，或殘障、或唐氏兒、或低能兒、或軟骨、或聾、或啞、或被拋棄、或天生殘疾……，在人間受盡了苦頭，也有可能被殺。）

（轉下頁）

## 恭祝新年快樂 福体康泰

龍騰九霄 新運開

甘霖普施 財福來

密儀雷藏寺董監事會恭賀

- ▶ 壬辰年新農民曆已經運達本寺，歡迎免費索取。（請大家珍惜，一本「福慧」農民曆成本加運費高達三塊美金）
- ▶ 師佛、師母9月21日~23日蒞臨密儀弘法錄像DVD，已由沈慧姿師姐精心製作完成，歡迎索取（該DVD在12月18日歲末聯歡會上播放，獲得同門齊聲讚賞，感謝沈師姐數月的辛勞發心製作，一級棒！）
- ▶ 本寺骨灰塔位，價格便宜，地點適中，董事會為低收入者或無能力購買者提供二十個特別塔位（每個塔位五百美金），歡迎洽詢。

盧師尊說：

「因果不可思議，是甚深而難測的，因明學是很深很深的學問。」

佛陀在世時。

阿難尊者說：

「我終於明白因果了！」

佛陀笑了：

「因果深不可測，你明白的只是表皮，早得很呢！」

(阿難尊者自己以為明白因果，其實還是幼稚園的小學生。)

有人問盧師尊：

「盧師尊明白因果嗎？」

我答：「不昧因果。」

人問：「有些人不相信因果。」

我答：「無知因果，也在因果之中。」

人問：「有人撥無因果。」

我答：「撥無因果也在因果之中。」

(盧師尊提示：不管你知因果，不知因果，或自認沒有因果，其實全活在因果之中。我說，你認為這器世界實有，則實生實受；你認為器世界是無生，則幻生幻受，如此而已，不知聖弟子能體會否？)

衢州，鎮境，志澄禪師。

僧人問：「如何是定乾坤底劍？」

志澄禪師答：「不漏絲髮。」

僧人問：「用者如何？」

志澄禪師答：「不知。」

(盧師尊提示：因果也是劍，因果不漏絲髮，世間在因果中，但，世間人卻「不知」因果使然，此理甚明。)

僧人問：「用鋤頭損傷蝦蟆蚯蚓，還有罪也無？」

志澄禪師答：「是誰下的手？」(第一義)

僧人問：「無罪業嗎？」

志澄禪師答：「因果歷歷。」

(我說：仍然是幻生幻受。)

## 《真佛妙寶》

大悲咒水除穢食

每半個月，喝大悲咒水一次，所食穢食，皆得清淨，亦可破降頭。

大悲咒水結界法

行者持咒水，由內而外，用彈指形式，遍灑每一個房間，一直到房子門口，然後在房子的四週遍洒。在遍洒四週時，一彈指，便觀想大悲咒水落處，轟然一聲，轟立一支支白色光明的「大金剛杵」。

大悲咒鏡子清淨法

臨終者，真心求懺悔，來清淨身心之法，亦可用於治因果病。

取新鏡一面，唸二十一遍大悲咒。用靈指加持清淨。擇農曆初七日，若亡者無法逢初七，可選一日、七日、十四日、二十一日、二十八日皆可。但初七最好。將鏡子照向懺悔者，身子、頭、心各三遍。念「大悲觀世音菩薩摩訶薩。千手護持。千眼照見。令懺悔者內外障緣寂滅。自他行願圓成。」

大悲陀羅尼夫妻合和法

先找鴛鴦尾毛，或者夫妻用過的手帕各一條，洗淨後，四個角互打四個死結，供奉在觀世音菩薩像前，持大悲咒一千零八十遍。佩帶在身上，即可。

## 感冒五大禁忌

(摘自中時雜誌)

您自以為很清楚該如何應付感冒？其實可能延誤了復元時間而不自知。多數人一年大概會感冒兩、三次，總以為早知曉該如何應付。請不要這麼有把握。其實我們被灌輸的觀念多半是錯的，反而會將病毒傳染給周遭的人，並延長症狀期，讓自己更容易感染下一波的感冒。這一季當您開始喉嚨痛、流鼻涕時，請注意下列五項禁忌：

### 一、咳嗽或打噴嚏時不要以手遮口

遮掩或許比較禮貌，但會讓病毒留在手上，並轉移到所碰觸的每樣東西上。澳洲阿德雷德大學病毒學榮譽教授克里斯·布瑞爾說，當有人咳嗽或打噴嚏時，飛沫裏所含的病毒透過空氣傳播固然有可能被其他人吸入，但飛沫大多很快掉落到地上乾掉。然而，不穩定的感冒病毒若留在濕潤的黏液裏，也就是打噴嚏時噴到你手上的東西，那病毒存活時間就長得多。醫院的研究顯示，相較於短時間探病但東摸西碰的人，一整天坐在病人床邊反而較不易感染病毒。鼻病毒（rhinovirus）是最常見的感冒病毒之一，在皮膚上，或電話、電腦鍵盤等物品上可存活三小時之久。因此真正危險的是您的雙手。

### 正確做法：

- 打噴嚏或咳嗽時用自己的手臂或面紙遮住，之後將面紙丟棄。
  - 若以手遮口，應立即洗手。也要經常提醒家人洗手。
  - 揉眼時用指節。指節不像指尖那麼容易碰觸到別人的病菌。
- 尚未洗手前最好不要碰臉。

### 二、身上不必裹太多衣服

冬天總免不了得感冒或流感，但原因倒不一定是受寒。英國索爾斯伯利市有人做過一項研究，將志願者分成兩組，一組充分保暖，另一組坐在戶外，雙腳浸在冰水裏；給每個人都吸入一些鼻病毒，結果發現兩組感染率差不多。我們在冬天比較容易感冒，原因是經常待在室內，與已受感染的人共享空氣。孩子若在太陽下跑來跑去，比較不會互相碰觸、交流病毒，反而是濕冷的天氣窩在教室裏較易感冒。另有證據顯示，在通風不良的室內吸入黴菌，可能使呼吸道的問題惡化。

### 正確做法：

- 窗戶開一點縫隙，新鮮流通的空氣可趕走病菌。
- 眼口鼻的黏膜是抵抗病毒的第一道防線。暖氣別開太強，以免黏膜變得太乾。
- 去除黴菌。有些人容易因黴菌而感染呼吸道疾病。

### 三、別急著求醫開抗生素

這是我們最常犯的錯誤之一，一有感冒症狀就請醫師開抗生素。過度使用抗生素不僅讓細菌產生抗藥性，而且本來就治不好感冒。抗生素是對付細菌性感染，並非病毒。此外，抗生素也會殺死好菌，影響免疫系統的正常運作。事實上，根據美國《家庭醫學期刊》去年公佈的一項研究結果，醫師說幾句安慰的話比藥物更能讓患者加速恢復健康。即使感冒一週後鼻涕還是黃稠狀，也未必需要吃藥，那只是身體在排出死亡的細胞。

### 正確做法：

- 出現症狀時最好的方法就是多休息，必要時服用鼻塞藥、退燒止痛藥或阿斯匹靈。
- 如果一週後你懷疑胸部、鼻竇或中耳感染，去看醫師。
- 如果最後一定要吃抗生素，可考慮補充益生菌，增加腸道內的好菌，提升抵抗力，以防再次感染。

### 四、「傷風宜挨餓，發燒該多吃」是錯的

老一輩傳統觀念或許在以前的年代有其道理，但現今觀念是：毋需挨餓。生病時反而應該對自己好一點，補充睡眠與正常飲食。營養充足才能維持身體的正常運作，增強免疫力。通常發燒或咳嗽、打噴嚏會流失很多水分，此時更重要的是注意液體的攝取。如果挨餓，可能水分也連帶攝取不足。

### 正確做法：

- 飲食正常，大量補充液體（喝水最好）。
- 多準備當季新鮮蔬果。大自然總會在我們最需要時提供特定的營養素。
- 多攝取富含抗氧化物（如β胡蘿蔔、維生素C與E）的抗感冒食物，這些營養素都存在蔬果裏。

### 五、別逞強

許多藥物可幫助我們舒緩症狀，但感冒真的該吃藥嗎？保健品專賣店百麗康美（Blackmores）教育主任潘·史東說，一般而言，治感冒與流感的成藥只能壓制症狀而已，無法根治。有人可能自認可以照常工作，但這會讓免疫系統過度勞累。您需要的是多休息，而「服用這類藥物可能會有反效果。」史東表示。此外，多項研究顯示，壓力與睡眠不足會降低免疫力。照常上班上學不僅會傳染給別人，也恢復得較慢。

### 正確做法：

- 盡可能感冒的頭三天待在家裏，這段時間感染力最強。
- 放鬆、休息，但可維持平日的運動習慣，增強免疫力。
- 好好照顧自己，別抽菸或喝酒，務必注意營養與睡眠。此時增加任何壓力都會讓免疫系統更脆弱。

# 12月18日歲末聯歡會

