



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81期 2012年2月

www.tbthouston.org

三、四月法務活動

3月11日(日)	2PM	大悲寶懺
4月14日(六)	8PM	尊勝佛母護摩法會及灌頂
4月15日(日)	10AM	梁皇寶懺卷一
	2PM	卷二
4月16日(一)	7:30PM	卷三至卷七
	至	
4月20日(五)		
4月21日(六)	2PM	卷八
	7:30PM	卷九
4月22日(日)	10AM	卷十
	2PM	地藏王菩薩瑜珈焰口
		超度法會

2012年度本寺主要活動

- 4月14日至22日 梁皇寶懺(蓮僧上師主壇)
- 6月24日(日) 放生、投龍王寶瓶(蓮院上師主壇)
- 8月26日(日) 中元普度法會
- 12月2日(日) 2013-2014董監事改選
- 12月16日(日) 阿彌陀佛法會(蓮院上師主壇)

以上行事例如有變更，將另行公佈

我化身為跨海大橋

蓮生活佛 盧勝彥

那一天，土石流從山上傾洩而下，而山下的人們全在睡夢之中，只一剎那之間，一個村莊全部被埋在土石流之下，全村的人，便化為孤魂。

幾千名孤魂，根本就不知怎麼死的？在一呼一吸之間，便全部喪失身命。

千名孤魂在山野裡遊蕩。

有的尋找自己的伴侶。

有的尋找自己的小孩兒。

有的尋找自己的珍寶。

有的尋找自己的錢財。

牠們化為點點螢光，在黑暗的大地上，一閃一閃的飄泊著，不知何去何從？

這如同《修心七支論》的前行：

人身難得，

死歿無常，

深信因果，

輪迴過患。

一大群冥吏出現了，冥吏驅趕這群土石流死亡的孤魂，

進入黑暗的地獄，接受一次又一次的輪迴之苦。

這一切，我全看到了。

我在一剎那之中，生起了慈悲心。

我想起，我若是那些孤魂的其中之一，我如何避免痛苦呢？我如何得到安樂呢？

眼見他人死。

心中熱如火。

不是熱他人。

快快輪到找。

這就是「自他平等互換」。我願一切眾生離苦得樂，我願一切眾生離於愛、惡、親、疏之平等捨。

我想到：

「《入菩薩行論》有言：有情與諸佛，同能生佛法，如是敬諸佛，何不敬有情？」

於是：

我的身子起了大變化：

我的雙手攀住西方樂土。

我的雙腳踏在那個村莊。

我的身子變成了一條跨海的大橋，全身光燦燦的天橋啊！

(轉下頁)

那是黑暗大地的唯一光亮。幾千名孤魂從我橫臥的清淨光明大橋，聚集走向了西方極樂世界。而冥吏，在橋下吶喊！

我的光讓冥吏無法目視。

我以如來的大神通力，救度千名的苦難眾生，往生到清淨佛國。

耶最後一名的女子叫：

「陳春嬌」。

而我在媒體的死亡名單中，找到了她的名字。

這是無上殊勝的感應。

我覺得這樣的度化眾生是最大的快樂。

《入菩薩行論》云：

世間盡所有安樂，皆從安樂他心生。

世間盡所有痛苦，皆出自身安樂欲。

何須更作多贅述，凡夫愚昧為自利。

能仁唯作利他人，此二所行之差別。

自受安樂他痛苦，若不清淨相換者。

不能得證圓覺果，不離輪迴亦無樂。

我現在終於明白了，在我生存於人間時，我的天命是「利益眾生」、「幫助眾生」、「救度眾生」，讓眾生離苦得樂。

我化為跨海大橋，真實不虛。

要如何修心？

蓮生活佛 盧勝彥

聖弟子問：

「盧師尊常常教導，修行就是修心，請問心要如何修才是？」

我答：

我以「修心七義」的第七節，修心學處回答汝等：

一、修學唯以「利他」之心，連飲食等一切瑜伽。

二、修學以遮遣一切魔障，發「自他互換」之心。

三、修學一切善行，皆先「發菩提心」，後以「迴向」作印定。

四、修學令所有「苦樂」，皆成為修心之至友。

五、修學將一切誓言，尤其「修心誓言」如同生命般的護持。

六、修學於煩惱剛生之時，便即作「對治」，完全斷絕其相續。

七、修學修法之主因，「依止上師法」，令自心成為堪能，成辦修法

所必須的一切順緣。

八、修學「不退轉」恭敬上師之信心，「不退轉」修心之意樂，「不退失」對三律儀之護持。

九、修學三門「不離善行」。

十、修學對一切「無偏執」而修心。

十一、修學凡「所有顯現」，皆用於修心。

十二、修學對特別專緣於己敵對等，而修「包容心」與「慈悲心」。

十三、修學不觀待「順、逆」二緣而恒長觀察修心。

十四、修學總攝「心要」而修其「主要」。

十五、修學斷除無能修善，卻於此生俗事刻苦努力等六種顛倒。

十六、修學「長時」修行，不稍間斷。

十七、修學不遲疑，猶疑而「專心」學習。

十八、修學反復伺察而「捨離煩惱」。

十九、修學不於人前「矜誇」功德。

二十、修學「不言微小惡語」，「不暴躁」易怒。

二十一、修學令心「不生施恩圖報」，及「貪圖美譽」之名。

二十二、修學不作微小變化便作「宣揚」，莫對剛趣入便捨棄，應「長期保持」。

以上二十二條，是修心口訣。

我個人對修心，有心要口訣，「修心七義」是提供仁人志士參考的。

我說：

不違背戒律、誓言。

不流於狂傲。

不墮於偏私。

不自私自利。

不揭人短處。

不分別自他。

不令煩惱增長。

不求利養。

不求名望。

不行惡、只行善。

不仇視惡人。

不還嘴。

不作報復。

不作傷害他人身心之事。

不告人。

不將過失推給他人。

不擁有財利，一切自然。

不侵犯他人，要救他人。

不令他人痛苦。

不令他人煩惱。

不利己，只利他。

.....

我這修心口訣，常常反覆思索，精進而不退縮，這個誓願沒有止盡而悟的佛果了。如此，必具有如來的神通力。

別被健康常識騙了 (摘自工商時報)

□ 蛋一天最多只能吃一個
任何東西吃太多都不好，但像蛋（雞蛋）這樣「一天最多一個」，被明確限定數量的食品也很少見。

蛋是營養價值很高的食品。一顆蛋裡面包含了大約三週便要孵化出小雞所必需的营养，因此營養非常均衡，有「完全食品」之稱。

蛋尤其是優秀的蛋白質來源，一顆蛋（50g）當中，就含有約9公克的蛋白質。蛋白富含蛋白質，均衡含有人類體內無法自行合成的必需胺基酸。誠如蛋白質的名稱，就是「蛋白」的意思。除此之外，還含有維生素A、B群、D，以及鐵、鋅等礦物質。

另一方面，蛋黃的脂肪多，一個約含5公克的脂肪。而其中又含有約200毫克的膽固醇。而不敢多吃蛋的人，擔心的就是膽固醇。

□ 吃了蛋，膽固醇也不會升高
膽固醇是一種只存在於動物性脂肪中的脂質，為身體所必需的营养素。

由於是不可或缺的营养素，因此膽固醇的量會被控制在一定的範圍內。飲食所攝取的膽固醇減少，肝臟製造的膽固醇就增加。相反的，飲食所攝取的膽固醇增加，肝臟製造的膽固醇就減少。

吃蛋會使膽固醇值上升，是近一百年前俄國進行的實驗所產生的誤解。俄國病理學家阿尼奇可瓦持續餵食兔子含有膽固醇的飼料，發現兔子血管內的膽固醇值上升了。

然而，兔子的實驗結果無法直接引用在人身上。膽固醇只存在於動物性脂肪中，而兔子是草食性動物，平日並不會攝取膽固醇。兔子所需的膽固醇全部都由體內合成，所以因應攝取量而調整膽固醇的功能並不發達。因此當兔子食用含有大量膽固醇的飼料之後，膽固醇便會在血管中累積。

□ 其實膽固醇並不壞
人體內進行膽固醇的合成與分解的，是肝臟。食物所含的膽固醇最後也會送到肝臟。

血液中的膽固醇分為LDL膽固醇與HDL膽固醇。LDL將必要的膽固醇從肝臟運送到組織，HDL則將多餘的膽固醇從組織運回肝臟。LDL多，則血液中的膽固醇增多，HDL多，則血液中的膽固醇會減少，因此有些人會將LDL稱為壞膽固醇，HDL稱為好膽固醇。其實兩者都是人體所必需的，因此本來都是好的。我們想避免的，是LDL與HDL的不平衡。

而近年發現，蛋白中所含的胱氨酸（cystine，胺基酸的一種），可減少血液中過多的LDL。而蛋黃中一種叫做卵磷脂的脂肪（磷脂質），也具有減少多餘膽固醇的功用。

「日本人飲食攝取基準（二〇一〇年版）」中，膽固醇的一日建議攝取量，男性最多為750毫克，女性為600毫克。蛋一個約含200毫克的膽固醇，所以三個還在建議值內。若是膽固醇值在正常範圍內的健康成人，就算哪天吃了二個以上的蛋也無妨。

有些人相信膽固醇值越低越好，但膽固醇過多或過少都有礙健康。膽固醇值過低，會增加腦中風的發生率，而且現在已知每100毫升的血液中，總膽固醇值未達180毫克，死亡率會上升。

這則常識是假的只要LDL膽固醇值正常，吃兩個以上也可以。

□ 健康常識的真與假

1. 吃膠原蛋白會讓皮膚光澤有彈性
2. 膠原蛋白其實是蛋白質的一種，想要讓皮膚變好與其吃昂貴的膠原蛋白錠，不如多從食物裡面攝取好的蛋白質。
3. 大腸的皺折裡有宿便：大腸內部其實是非常光滑的，根本沒有可以藏宿便的地方。
4. 紅酒對身體好：適量的攝取紅酒是不錯，但是沒必要為了健康而特別去喝紅酒。
5. 午餐之後想睡覺是因為血液集中到消化系統的關係：這其實是跟體內時鐘有關係，人的體內時鐘大約每十四個小時就會特別想睡覺。
6. 藍莓對眼睛好：藍莓是很好的食物，但是其實沒有實驗數據可以顯示只吃藍莓眼睛就會變好。
7. 吃酸性食物血液也會變酸性：血液的酸鹼值是不會被食物所左右的，均衡的飲食才是最重要的。
8. 日本人的腸道比較長所以不適合吃太多肉：人類是雜食性的肉食動物，不管是任何人種其消化道的長度差別都不大。
9. 日本料理是健康料理：日本料理少用植物油以及乳製品，但是相反的用鹽量較多，例如味噌就是含鹽量高的食物。低脂低卡路里的飲食是很棒，但是要小心鹽分攝取過多。
10. 一天吃一顆蛋：只要體內的低密度膽固醇是正常值的話，一天吃兩顆蛋也沒關係。
11. 小孩出生時要瘦瘦的，然後再養胖比較好：出生時體重較輕的小孩，如果養的太過肥胖的話，將來患病機率反而更高。

密儀點滴

- 本寺大功德主之一的林莊桂鶴師姐於1月16日以九十天壽往生，並於1月21日恭請蓮院上師主持誦經超薦火化儀式。林家將所收奠儀悉數捐給本寺，真是功德無量。
- 師佛題字的“龍王亭”及“極樂殿”，在紐約的張瑞明師兄發心挑選木板刻字、上漆後已於月前掛匾完成，張師兄分文不收，功德無量。
- 本寺多位師兄姐在法師、助教領導下，發心為往生者助念迴向，不但與往生者結緣，也為自己積往生糧，歡迎同門發心參與，有意者與法師、助教連絡。

《真佛妙寶》

大悲陀羅尼除災難法
取石榴支，共一千零八截。供在佛菩薩像前，唸一遍大悲咒，將石榴支二頭沾蜜，丟入火中燒掉，共唸一千零八十遍，燒一千零八十根。

大悲陀羅尼治鬼法
取七十七塊有結的木頭，在大悲觀世音菩薩像前，每唸一遍大悲咒，將木頭兩頭沾蜜，丟入火中焚化，即可。

大悲陀羅尼除蠱毒法
速取「龍腦香」和「安息香」各等分。用井水一升合之，火煎後，供奉大悲觀世音菩薩像前，唸大悲咒一百零八遍，服食之，可將蠱毒逼出體外。

大悲陀羅尼生產平安法
取胡麻油一小杯，供在觀世音菩薩面前，唸大悲咒二十一遍，觀想白光照入胡麻油。胡麻油放光。然後取這個胡麻油，摩擦產婦的肚臍，如此天龍神眾現身守護，血食鬼就不會來干擾這個產婦。

2012年除夕、新年活動

