



馬來西亞真佛宗密教總會【般若雷藏寺】

南摩藥師琉璃光王如來護摩法會

馬來西亞真佛宗密教總會【般若雷藏寺】於2016年10月8日舉辦南摩藥師琉璃光王如來息災、祈福、祛病、敬愛、超度藏密式護摩火供法會，恭請來自美國的釋蓮滿金剛上師主壇，釋蓮傳金剛上師（美國），釋蓮太金剛上師（馬密總會長），釋蓮夫金剛上師（常住上師），眾法師，講師，助教，各分堂代表護壇。

馬來西亞流行一種“五鬼運財符”，很多人借此“五鬼運財符”來幫助自己成名奪利，供奉這五個鬼靈，鬼有鬼通，可以幫助求助者成名，得到利益，可是一旦陽氣沒了，求助者就會變成它的點心。後來，請了以後，問題開始產生，很多有涉及的人，家里開始不安寧，小孩晚上哭哭啼啼睡不着，為妻的整天疑神疑鬼，為夫的事业開始不順利。

本上師，就沒有我們這些上師與法師。我們所有的力量都是根本上師賜予，所有佛法僧，所有的力量如果離開傳承，全部都不存在。今天我們會聚在一起都是因為我們的根本上師。

藥師佛的“藥”代表什麼？“藥”是幫助我們所有的眾生脫離八萬四千種病，她如何治我們的病？我們有藥師七佛，日光菩薩，月光菩薩，藥王菩薩，藥上菩薩，還有十二藥叉神將。但是，藥師琉璃光王如來的成就重點在哪裡？她的願力，十二大願是什麼？她的十二大願到現在還在行法當中。那又是誰代表她去行法？十二藥叉神將。十二藥叉神將是在諸佛菩薩面前發誓願，要好像藥師琉璃光王如來一樣，治療所有眾生的煩惱。

藥師如來已經是如來佛，他已經先成佛了。但是有人說，難道地藏王菩薩沒有成佛嗎？告訴大家，只有佛才知道佛的境界，只有菩薩才知道菩薩的境界。我是人，只知道人的境界，連鬼的境界我也不知道，有人問我，看得見鬼嗎？若你要我看到鬼，老實說，鬼也沒什麼好看。若你是人還能看到鬼，告訴你，那和鬼也不會差太遠。我們是人，看到人是正常的。

告訴大家，曾經有一個同門要求師尊讓他開天眼，希望可以看到無形。事後他如願以償可以看到無形。但是過不了多久，他終於受不了再次請求師尊封了他的天眼。所以我告訴大家，看到無形，一點好處都沒有。同樣的我們學習佛法要常常清淨自己，因為被業力掌控，所以我們就要精進，用清淨的方法，把不好的清淨。要如何清淨？就是要用八正道。

釋迦牟尼佛開悟後展開弘法。一開始釋迦牟尼佛先受苦行，最後，釋迦牟尼佛覺得苦行不是解脫的方法，他在尼連禪河邊，洗乾淨了身體後就接受牧羊女的供奉，與釋迦牟尼佛在一起學習的五比丘（淨飯王派出隨侍的五位大臣）發現釋迦牟尼佛洗乾淨了身體後還接受牧羊女的供奉，認為釋迦牟尼佛退了道心就離開了釋迦牟尼佛，跑到鹿野苑自己修行。

於是釋迦牟尼佛就在菩提樹下靜坐發願“若不能證悟就絕不起來”。經過了種種考驗，釋迦牟尼佛入了甚深的禪定在開悟後發覺眾生難度，希望能夠涅槃，不想留在娑婆世界，結果釋迦牟尼佛在證悟了以後，六道震動，驚動整個天界，大梵天王知道釋迦牟尼佛要涅槃，於是馬上下來勸請釋迦牟尼佛留在世間救度上至天界與下至六道的眾生，弘揚佛法。

因為這個因緣，釋迦牟尼佛留在世間弘揚佛法。釋迦牟尼佛先尋回五比丘來度化。證悟了的釋迦牟尼佛開始講解苦集滅道（四聖諦）來度化五比丘。當時，就是釋迦牟尼佛初轉法輪。講解苦集滅道。苦，有苦過的人都了解苦的滋味。集，過去所以種種的苦集中在一起，因為業障，所以人在娑婆世界越來越苦。常說一句話“業不重不生娑婆”。

（文轉第8版）



釋蓮傳金剛上師法語開示

首先，我們要記得我們是來學佛。佛是什麼？佛是高級的靈，是陽氣充滿。如果你學佛，越學越害怕，陽氣不足，陰氣太旺，那你就知道你學錯了。今天我們來佛堂拜佛修法，希望與本尊和佛相應，相應就是合一。在我們修法裡面，入我我入，兩個合一，你的心與本尊的心是一樣的，你做的行為跟本尊的思想與行為是一樣的，這就是相應。相應就是瑜伽，瑜伽就是合一，就是相應。

例如，大幻化網金剛念誦法。念誦法不只是念而已，念誦法代表的就是相應法，就是相應瑜伽法，念誦法，相應法，意思都一樣。要跟修法的本尊合一，基本上這稱為外法。師尊教我們的所有金剛法里，講得最完整的是喜金剛，時輪金剛，這兩個金剛法從外法，內法，密法到大圓滿全部都有講解，講得非常完整。

從升起次第，講到大圓滿次第。但是我們的修法儀軌只是僅僅的列出念誦法，其實這就是本尊成就法。如果你修大幻化網金剛念誦法，就是以大幻化網金剛為本尊，你修這個法就是為了跟本尊成就合一。你今天修蓮花童子上師相應法，本名是蓮花童子念誦法，相應法都可以，就是要跟本尊合一。

所以今天你修法，你的目的在哪裡，你希望脫離凡夫的境界，越來越高，你的靈覺，你的修行的慧命，越來越清淨，越來越高，直到可以跟本尊合一。這是你們來這裡皈依根本傳承上師蓮生活佛的目的，就是為了超越凡夫的境界，為了解決超越自己的煩惱，為了面對種種的誘惑的時候，明白學佛的心在哪裡。

今天你不是來佛堂爭名爭利，否則就是違背你自己的心，你學佛的心不是為了“名”。這個跟“紅塵”越來越接近。你倒不如到外面去爭名奪利，去當大公司的老板。佛堂不是讓你來比較的地方。我們來佛堂不是來學“比較”。所以你們學法的目的在哪裡，是希望跟清淨的靈可以合一，把所有有明的習性化解掉，所以這就是為什麼會出現南摩大力金剛的禁鬼法。

因為有些人為了要快速的成就，達到自己想要的目的，於是就求“靈”的幫忙。大約在二十年前，

一句話“請神容易送神難”。最近因為很多人着迷這種“神通”所以師尊教我們要念大力金剛禁鬼法的咒語“嚨。摩訶。巴拉耶。吽吽吽。”宗委會大力提倡真佛行者念這個咒語回向給根本傳承上師。此外，在家眾在家持念108遍的大力金剛咒作為結界，每一個門每一個窗戶都要結大力金剛的“期克印”，兩隻手結在胸前，看着窗戶。

觀想藍色身的大力金剛頭有青龍，他的金色的頭髮豎起來，用龍捆綁起來當為莊嚴，戴着五個白色的日光瓔珞，頂飾着阿彌陀如來。大力金剛有四個手臂，結期克印及持着三種不同法器。右第一手持佛塵，有清淨作用；右第二手持金剛棍，有降伏作用。左第一手結期克印，左第二手持金剛索，有捆綁作用。大力金剛的右腳與左腳立姿完全一樣，他身上圍着虎皮裙。

觀想完就馬上念“嚨。摩訶。巴拉耶。吽吽吽。”做結界，每半月做一次。如果覺得家裡有些地方不太乾淨或家裡做生意有供壇城，每天有很多人進出，覺得不是很清淨，都可以持這個咒語“嚨。摩訶。巴拉耶。吽吽吽。”。大家要明白學佛修法沒有快速捷徑的。自己修的法自己得。祝福大家修持每天都在進步，每天超越自己的煩惱，能夠達到菩提成就，嚨。嘛呢。叭咪。吽。



釋蓮滿金剛上師法語開示

師尊說，大力金剛的重点最主要的是我們的傳承。這個傳承非常重要。師尊常說，我們學習密法一定要注意自己的傳承，離開了傳承，你所得到的成就並不會高，但還是有成就，我們要了解到傳承並不是一般的力量，所以我們常常說要自己的根本上師給自己加持，給我們傳承的力量。

我們所有的上師，力量來自哪裡？我們所有上師的力量來自根本上師給我們傳承的加持力。沒有根

眞佛宗

大馬各道場。法務、活動報導。

馬六甲亞眞佛宗密教總會
第六屆第十一次中央理事會議
 日期: 16-09-2016 時間: 01:00pm 地點: 浮羅交怡馬德光同修會



馬密總第六屆中央理事 第十一次會議報導

2016年9月16日下午1時，第六屆中央理事第十一次會議于浮羅交怡馬德光同修會會議室召開。出席會議的理事共有18人其中包括馬密總會長釋蓮太金剛上師，永久顧問蓮花程祖金剛上師，釋蓮大金剛上師，釋蓮允金剛上師，釋蓮支金剛上師，釋蓮志法師，釋蓮唔法師，蓮花添達講師，蓮花細妹講師，蓮花漢隆助教，蓮花時潤助教，文胤來，林聯榮，陳榮漢，藍伊麟，鄭業雄，鄭毓嬾及侯國方。

總會長釋蓮太上師感謝歡迎各位中央理事代表出席第六屆第十一次會議。同時表示關於蓮花麗惠已獨立自主團體的事宜，馬密總決定發出信函全力支持世界眞佛宗宗教委員會的決策。接著，由各小組代表一一報告最新的小組狀況與當下進展。目前般若雷藏寺僧團新加入一位剛從台灣受訓回來的比丘尼釋蓮卿，還有一位來自法輪雷藏寺的師兄于般若雷藏寺進行出家受訓。

值得一提，如今祥安养老院整體建築已竣工，但尚缺普通單人床單25個單位，已添購50張防水床墊。冷氣與電源設備已完善，建築外圍的馬路鋪設青磚也已完成，現正等待人伙紙與市議會發出建築大門的植樹批文。爾後，此會議于下午6時圓滿結束。

浮羅交怡島德光同修會 南摩普巴金剛護摩法會

2016年9月16日，由馬來西亞吉打州浮羅交怡島德光同修會舉辦馬密總第六屆第11次中央理事會議和蓮花程祖金剛上師主壇南摩普巴金剛護摩法會，釋蓮太上師，釋蓮允上師，釋蓮允上師及釋蓮支上師，釋蓮志法師和釋蓮吾法師及細妹講師護壇。

會議于下午1時正准時開始，由馬密總會長釋蓮太金剛上師主持。馬密總會長釋蓮太上師和副總會長蓮花漢隆助教歡迎來自各地的弘法人員，中央理事以及道場代表出席馬密總中央理事會議。

晚上8時30分，由蓮花程祖金剛上師主壇，眾上師、法師、講師及助教護壇。當晚護摩法會軌周全，供品丰盛，所有供品一一上供，是一場非常莊嚴殊勝的法會。

護摩法會結束後，上師為大眾作寶貴的法語開示，上師贊揚漢隆助教修行精進，家庭圓滿，透過修行達

到生活上各方面的圓滿和將弘法事業發揚光大。上師講解普巴金剛威神力和法力是無窮的，是專門護持佛教的一尊非常殊勝的憤怒金剛。上師也講解修持普巴金剛三密法可以清除障礙，破解降頭，防伏小人，也可以增強敬愛的作用以讓怨敵退散，對我們的日常生活可以起到非常大的幫助和圓滿。由於普巴金剛三密法必須得到師尊灌頂後才可以修此法，所以上師鼓勵大眾如有意修此法，可以參加師尊在台灣或美國舉辦的普巴金剛大法會。

最後，上師也鼓勵大眾要多持百字明咒和高王經讓我們自身的業障慢慢消除，要了解自身的三根本，要成就本尊，跟三本尊相應。上師也希望大眾要多多珍惜，頭頂根本上師，學習師尊的精神，跟著師尊的脚步前行，不要辜負師尊的苦心，將來一起成就佛法，一起回去摩河及蓮池。法會在法喜充滿和吉祥氣氛中圓滿結束……

祈請根本傳承上師聖尊蓮生佛佛光加持

眞佛宗
 中國眞佛宗密教總會
 馬來西亞眞佛宗密教總會 聯辦

第4屆 超生命力成長營

招生開始啦，
 即刻來報名！
 先到先得！

● 活動日期：16-18/12/2016
 15日出發、20日回程
 報名截止：2016年10月6日

● 活動地點：臺灣雷藏寺
 南投縣草屯鎮山腳里蓮生巷100號
 Tel: 049 231 2992 Fax: 049 2350801
 http://www.tbsec.org

● 招收對象：
 只限皈依弟子

17歲中學
 至大學青年

聯絡人：
 蓮花細妹講師 012 - 450 2338
 欲知更多詳情，可向細妹講師詢問

(文接第7版)

人帶業來到這個世間受種種的苦。如何滅苦？以道來滅。

▶ 八正道

道就代表八正道。通過八正道，八種正道。正見，正確的見解。正思維，思維非常清淨。正語，講的話非常正。正業，所做所為都是善業。正命，正確維持生命的工作，不做不好的工作，如殺人，賭博，邪淫，偷盜等種種不好的事情。正念，每一個念頭都非常清淨。正精進，非常精進，做任何事情都很積極，積極念經，積極修法，積極幫助與解決眾生的困難。正定，以正確的禪定得到無量的智慧，解決種種的困難。

通過八種正確的方法獲得清淨。釋迦牟尼佛一開始以苦集滅道的方法講解與教授他們如何消除業障。所以最初成道的五比丘也是釋迦牟尼佛最初的僧團。釋迦牟尼佛二轉法輪與三轉法輪都是用苦集滅道。可以说所有現代的佛教各派（小乘，大乘，密乘）都离不开苦集滅道，離開苦集滅道就不是佛法。除了了解佛法，也要了解因果。

學佛者不明白因果就要好好去研究，只有外道才會否認因果的存在。只要你今天學習真正的佛法，就會明白完全講因果。除了苦集滅道（四聖諦）還要講因緣，一切因緣生，一切因緣滅。因緣從何處來？十二因緣。過去的辟支佛（完全沒有佛法，自己能够悟道成佛），悟到十二因緣從生到死。悟到“一切因緣生，一切因緣滅”而成佛。

做為一個修行人是依止佛法僧為主，為什麼我們學習佛法僧？佛，給我們慧命，法，教導我們如何解脫。僧，是一個典范，是我們一個學習的對象。有了學習的對象，過去的聖賢僧非常偉大，用種種的方法讓眾生都能够成就。所以我們用這種心態學習，如布施，遠離慳貪，把我們的貪嗔癡全部消除，藉這個機緣丰盛自己未來往生的資糧。希望大家珍惜這種機緣，祝大家早日證悟，一切吉祥，謝謝大家，嚕。嘛呢。叭咪。吽。(續完)



不一樣新聞 上班族如何不生病

預防醫學 為身體健康做好把關

「預防勝於治療」，是醫療衛生一個突破性的觀念，近十多年來，不論東西方的醫界都持相同的看法——不要等到生病的時候才來解決問題，應該透過營養與保養，對疾病防患未然。中醫說：「上醫治未病」，最好的醫術，是疾病還沒有發生的時候，就做好未雨綢繆的準備。什麼樣的準備呢？就是這些年非常流行的「養生風」。養生的概念成功的受到醫界與一般大眾的認同，畢竟面對無可預知與避免的「生、老、病、

死」，多數人還是抱持著恐懼的心態。預防醫學的興起，讓我們藉著養生，可以更從容地面對老、病的人生必經過程。在這過度文明的年代，生活中充斥著太多不健康的因子，養生的概念因此更顯出其重要性。

透過養生，可以讓自己活的更健康；透過養生，可以有更多時間與家人相聚；透過養生，可以減少醫療資源的浪費；最重要的，透過養生，生命的色彩不再黑白，可以更燦爛。



預防一 健康的想法 / 保持心情愉快多吸收醫學新知



想要擁有健康的身體，首先必須要有想要擁有健康的想法，近十年來癌症一直是國人疾病的隱憂，但實際研究卻發現，癌症的剋星竟然包括了「開朗樂觀」的人生觀。許多例子告訴我們，一個覺悟及放下俗務樂觀的思維，竟然可以讓癌細胞消失的無影無蹤。當然，生病首要還是要先找醫生，但是這些

個案，卻提醒我們，開朗樂觀、知足常樂的心絕對可以甦活細胞，讓壞細胞不敢隨便造次。

培養吸收醫學新知的習慣，也是讓我們更健康的方法之一。走一趟書店，我們不難發現，琳瑯滿目的養生書刊，都在教我們如何讓自己保持青春，擁有健康。

預防二 健康的作息 / 不要讓自己未老先衰

忙碌是都會生活的常態，可是這種常態也是一種病態。看看高科技園區裡的員工，幾乎都是社會的菁英，但是年紀輕輕卻憔悴、蒼老、皮膚沒有光澤、毛髮枯黃，這都是沒有做好保養，對自己不夠愛惜。

人的身體有一定的生理時鐘，五臟六腑也必須得到適當的休息才能正常的運作，跟著大自然的節氣，身體的新陳代謝才能正常，達到良好平

衡。不過，多數現代人喜歡當夜貓子，白天忙碌過勞，晚上又不睡覺；夏天冷氣吹到感冒，冬天又開暖氣禦寒，身體調節與適應環境機制的的能力越來越弱，所以孩子也變成溫室的花朵，吹不得風，曬不得太陽。

想要擁有光澤的皮膚，充足的睡眠絕對勝過膚面膜，從今天起不要超過十二點睡覺，就可以輕鬆擁有健康，找回青春的自己。



預防三 健康的飲食 / 一多三少天天五蔬果

大多數的上班族屬於「老外一族」，經常「肥甘厚味」、「口味鹹重」的結果，讓許多人年紀輕輕就高血脂、高血壓或高血糖上身，如果纖維又攝取不足、又愛吃冰品，那鐵定脂肪肝、肥胖、便秘等問題一一現形。

怎樣吃才能神采奕奕，精神百倍呢？建議您可以把握「一多三少」及「天天五蔬果」的原則。「一多三少」就是多吃含礦物質、維生素、膳食纖維、抗氧化物質的蔬菜、水果。三少則是，少吃脂質和膽固醇過高的食物，避免血膽固醇上身；少吃精緻糖類、缺少纖維食物，免得腸道蠕動變慢，容易便秘；同時少吃含鹽量高的食物，才不會血壓升高，腎臟負荷太大。另外，衛生署也不斷提醒要「天天五蔬果」，也就是每天至少要吃3份蔬菜與2份水果，共5份的蔬菜水果。還要多喝水，每天至少要補充1500c.c.的水份才夠呢！

怎麼吃三餐最健康

	怎麼吃	注意事項
早餐	50%的食物內容，應選擇幾乎無熱量的纖維質(也就是蔬果類)，另外50%，根據熱量來計算，則三等分為澱粉、蛋白質和脂肪。	1.慎選優質蛋白質和油脂。 2.豆漿應選擇非基因改造的。 3.不要只吃水果或蔬菜，也要補充蛋白質與脂肪。
午餐	50%的食物內容，應選擇幾乎無熱量的纖維質(也就是蔬果類)，另外50%，根據熱量來計算，則二等分為澱粉、蛋白質。	1.避免澱粉吃太多，以免昏昏欲睡。 2.避免每餐都吃相同的東西，造成營養不均衡。
晚餐	50%的食物內容，應選擇幾乎無熱量的纖維質(也就是蔬果類)，另外50%，根據熱量來計算，則二等分為澱粉、蛋白質。	1.晚餐避免吃太多。 2.與睡眠時間最好間隔四小時。

預防四 健康的運動 / 持續運動才能保有健康與體態



外食族三餐若總是味重鹹油，又沒能好好運動促進代謝，過剩的熱量、脂肪就會悄悄的囤積在身上，不只外表會肥胖，更可能導致脂肪肝。

持續有恆心的運動絕對是現代養生學一定要做到的功課，不論是快走、慢跑、打太極拳、上健身房、騎腳踏車、甚至靜坐調息

.....，選擇一項你所喜歡的運動，每日、每月、每年不間斷的動，就能達到抒壓與身體健康的目的，對於維持體態也有一定的幫助。

養生防老沒有速成班，重點還是自己的恆心與毅力，如果此刻起您開始保養身體，得到的不僅是健康，還是一輩子的財富。

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。



馬來西亞真佛宗心燈堂配合修葺工程圓滿完成，特備新堂開光儀式於2016年10月16日舉辦南摩大白蓮花童子息災、祈福、超度東密式護摩火供法會，恭請蓮花程祖金剛上師主壇，釋蓮悟法師、釋蓮止法師、釋蓮腳法師、釋蓮衍法師，王達講師，細妹講師，時邑助教，銳強助教，各分堂代表護壇。在修葺一新的心燈堂，法會依真佛儀軌莊嚴肅穆進行，逾百位與會同門善信踊躍出席護持，大眾齊虔誦梵唱誦經，懺悔諸惡業；在護摩供品下爐後，主壇上師演化息災、祈福、治病、敬愛、超度手印。



心燈堂主席 時邑助教致詞

非常歡迎高上師，希望高上師多多到來。我們知道心燈堂裝修歷時半年的時間，經過多少艱辛，才能擁有那麼莊嚴的道場，希望大家多多來護持，最後祝福大家，修行成就，早日成佛。

時邑助教表示，這次非常感謝蓮花程祖金剛上師蒞臨心燈堂主持開光儀式與南摩大白蓮花童子護摩法會，而這是心燈堂裝修以來第一次的護摩法會。

心燈堂從1993年成立至今已有了23年的歷史。高上師是我們第一任的主席，所以很榮幸高上師親自來心燈堂為我們做開光儀式，這是非常榮幸的一件事，具有非常深厚的意義，我們非常歡迎高上師，希望高上師多多到來。我們知道心燈堂裝修歷時半年的時間，經過多少艱辛，才能擁有那麼莊嚴的道場，希望大家多多來護持，最後祝福大家，修行成就，早日成佛。

的蓮花出污泥而不染，消除貪嗔痴疑慢，不被財色名食睡所綁。其實修行就是修正行為，先淨化，把我們累世所犯的業力淨化，命運也開始改變了。

現代的孩子都是溫室裡的小花。所以身為父母的要在前引路。父母不容易當，除了給孩子溫飽與教育，還要引領孩子身心靈健康的成長。現在看到我們真佛宗的精英隊，也看到了希望，在家庭是父母的希望，在我眼裡就是宗派的希望，我希望大家跟隨師尊的腳步，一定要懂得為什麼我們要皈依、學佛、守戒。因為宗派也有宗派的考驗，我們有我們的考驗，有大力金剛在前引路，祂的大威神力，注重戒律。



守戒守護傳承

師尊講的戒律，我們要守戒，守護傳承。為什麼？希望所有的道場，各級弘法人員，所有的真佛行者都必須要有正知正見，都要頭頂根本傳承上師，做到一皈依，然後要做到敬師，重法，實修。敬師，我們頭頂根本傳承上師，不管我們如何成就，頂飾永遠是根本傳承上師。除了敬師，我們也要重法。師尊傳了外法，內法。外法，什麼法最重要？四加行。其實我們從四加行開始，在真佛密法之中，外法是從四加行開始，四加行就好像我們蓋一棟樓打地基，“地基”一定要穩。四加行，就是四皈依，大禮拜法，大供養法，還有金剛心菩薩法。四皈依、持四皈依就是要堅固道心。大禮拜就是消除我們的業障，消除我們貢高我慢之心。

大供養法是增加我們的福與慧。金剛心菩薩法是懺悔我們的罪障。這一世與我們一起的，不是善緣來聚就是惡緣來聚。要改變就要學佛，學佛就是把心打開。如何成立一個溫馨的家？夫妻一心，溫馨的家庭就成立了。

懺悔淨化自己

心量也打開了，也知道，我們學佛就是把心打開。貪嗔痴疑慢，無明都消除了，不被財色名食睡所綁，惡緣肯定會轉為善。業力深重，我們一定要多持百字明咒與高王經，唯有懺悔才能逐步的淨化自己。師尊曾經在閉關的時候，一直惦念著我們真佛行者有沒有實修，有沒有回歸摩河雙蓮池之心。

師尊在今年四月台寺釋迦牟尼佛的法會、五月白蓮花王的法會，當時師尊得了蜂窩性組織炎，需要打抗生素，虛脫，人也昏沉了，不過師尊堅持要主持法會。師尊身體也非常虛脫，也不舍一個眾生，承諾弟子們祂一定要來，也忘記了宗派以後要如何延續下去。從師尊的示疾，我們可以真正體會到痛苦。

佛陀在世的時候也有偏頭痛，骨刺還有腸胃炎，到八十歲的時候涅槃。薩迦証空師公是腎衰竭往生的，十六世大寶法王瑪瑪巴師公是胃癌於57歲往生，吐登達爾吉師公是75歲肺炎往生的，了鳴和尚師公是壽命最長100多歲往生。不管是誰，身體都會敗壞。但是，我看到現在很多的年輕人沒有照顧身體，睡眠不足，運動少。要走更遠的路，不管如何辛苦，身體還是要照顧。最重要睡眠一定要好，飲食一定要均勻。所以平時身體的照顧很重要，尤其飲食，睡眠，運動。此外，還要調心啊，紓解壓力。所以身體要強壯，也要磨練。

我們一定要跟著師尊的教示，依次第的精進修持外法內法。只要大家敬師，重法，實修，精進修持真佛密法，一定可以解脫，可以回歸淨土。最後，希望大家能夠每日一修。嗡。咕嚕。蓮生。悉地。吽。



主壇上師為道場、壇城開光結界



蓮花程祖金剛上師法語開示：

1992年大法會後，因大法會的因緣，在師尊囑咐下籌備了雪隆弘法委員會。爾後於1993年成立了雪隆弘法委員會。我當上師已23年，在1993年的那時候，我才41歲，我看到心燈堂的上師辦公室還保留了我昔日的一切辦公用品，感觸良多。現在時邑助教已晉升為心燈堂的新主席，非常難得。心燈堂有今天的成就，歸功於歷屆的理事有所有的助教。

以前雪隆弘法委員會的壇城還算是最莊嚴的，不過現今馬來西亞已有126間道場，而現在的雷藏寺也很多，心燈堂也很難得的把大馬雷藏寺的那塊地捐給了馬密總，希望由馬密總來延續建設大馬雷藏寺，也把籌到的建寺基金捐給了馬密總。其實這是一個緣起。想想看，以前我才41歲，現在我的歲數已64了，人生是一個過程，對我來說是感觸連綿。

心燈堂也好，我領導馬密總五屆，从无到有，現在有126個道場，道場多，弘法人員也多，實修的真佛行者也很多。早期大馬真佛宗是丐幫，現在已不是，因為我們有很多真佛行者修得非常好，非常棒，不管在事業，家庭，入世的成就，甚至出世的成就。當然在人生中有許多的考驗，大家應該要修出一朵清淨