長生學　中華民國八十七年七月

行善與修行

林千原

吾人修行「長生學」，往往有些人迷失自我，想要超越某種程度，而比功力大小，在無形當中亦膨脹自己。殊不知「長生學」本質是要我們行善與修行並行的，如此才能讓我們的心寧靜，淨化而單純。不是一味求功力，而任由慾望的擺佈，終將迷失自己。

其實行善與修行是互為表裏。「行善」是與人廣結善緣，幫助人家解決痛苦，是去救濟人家。「修行」是修改自己的行為、是行自己的道路、修改自己不好的習氣，是在淨化我們的心。在人生過程中，修行與行善兩者片刻都不能停留。因生命與時間都是不等人，故需要同時間併行去做。如果等你有時間想再去行善、再去修行的話，恐怕就來不及。所以，修行要有一顆能「捨」的心，能「捨」才能真情流露。不要在心中只問別人能為你做什麼？而是要問自己能夠先為別人做些什麼。那心就明，心明才能達到「無為」的境界。

人的生命和時間都是有限的，所以有機會能幫助人家，就盡量幫助；有機會做，就盡量去做。「長生學」給我們一個與人廣結善緣的機會，能夠直接用我們的雙手及愛心去幫助人家，減少病痛、解決痛苦。自立立人，利己利他，幫助別人，就等於幫助自己。比如走在路上，或在車站等車的時候，旁邊有個人東西掉，而你誠心誠意的先幫他撿起，很樂意送還給他，人家一定也很高興地感激你的幫助。但是這些動作並非故意要去做給人家看，更不是要人感激你。因為「長生學」告訴我們的是要有一顆不求人回報的心。無為、無求的去做，行善是一種很自然的行為和動作，這樣才是真心，真正在行善的心。

行善與修行，行善是與人廣結善緣，以慈悲救人的愛心去造福人群、淨化心靈。相信對國家、社會、人心定會有所助益。修行，則是修改自己的行為，端正自己的行為。一個經常行善的人，如果時常思維，自然行為就端正。

愛的種子播散到了紐西蘭

我們六人，每週三、六下午4—6時在施淑智義工的家為人調整，地址是49 Ocean View Road , Northcote, Nort Sore City, Auckland.(奧克蘭北岸市海景街49號)。如果Auckland還有長生學的師兄師姐，歡迎與我們聯絡。

(09)441-6958 Shirley
(09)480-1295 Sharon
(09)443-2188 Selly

我們的病人有伊朗人、牙買加人、墨西哥人、紐西蘭人及台灣人。調整站雖只成立一個多月，但心得卻有一籮筐。如有一位牙買加與英國混血的女士Audine，自幼體弱多病，八年前車禍後，極易倦怠、腿酸、脖子酸、頭痛眼重、左右臂至手指酸痛。第一次調整完，第二次來時說：「次日精神沮喪，禁不住痛苦。」我告訴她可能平日自己給自己壓力太大，我們做後，壓力釋出，所以流淚。第二、三兩次感覺更疲累。第四次她說：「太神奇！(It's amzing)我平日寫一封信手臂就酸痛得不能動，但因有四封要信要寫，結果寫完後竟完全不痛」。第五次時，她說我們做完，她的腿，當下就不酸。

鄰居有一小男孩十一歲，智商只有五歲，每晚來我家調整十五分鐘。前幾天他的父親說，孩子原來會打老師，現在不會，還會舉手回答問題。以前每天到處碰撞，經常東一塊青，西一塊紫，現在已好多。以前上課坐五分鐘就站起來走出教室，現在也不會。剛開始做長生學時，他也坐不住，現在已經無此困難，各方面的行為都有進步。

一位六十四歲的Kiwi遠住在Huntly(自Auckland開車要一個半小時)因得癌症，切除脾、半個胃、一節食道。我們去醫院(在Hamilton)開車約一小時四十分可達，為他調整兩次，醫生說他復原極好，可以出院。我們有時開車去他家為他調整，他昨晚來電，今天午後要來我們家，請我們幫他調整，他說每次調整完他都清楚的感覺自己體力好轉。

墨西哥一位二十歲男孩，因上健身房扭傷，我們只調整五分鐘，他便好。

神奇的例子很多，我們自己也越來越有信心。長生學給我們很多，也讓我們學習很多修身的道理。助人可能是人生唯一的快樂來。

我去Northcote College進修英語，班上各國人都有。老師要我們做演說介紹自己的國家。我就介紹“長生學”引起熱烈的討論，欲罷不能。直到下課，還有很多人詢問。我們希望能在此推廣長生學。

紐西蘭　汪仙陵

中華民國八十六年一月創刊

長生學

季刊

第七期

發行：長生學慈善基金籌備會
地址：台南市國民路532巷7號
電話：(06)2906680

½¿«¾¡· ®　(06)2018028
¬³½¿¡¯Ä½§(06)2553337
E-mail:dbt3701@ms21.hinet.net
網址:www.city.net.tw/longlife

如果您需要定期獲得這份資訊歡迎來電告知各地聯絡處

各地區聯絡電話

總會	魏老師
0907451479	
張老師	
06-2916189	
FAX	
06-2918381	
台北縣市	
02-5043701	
02-2609281	
桃園	
03-4583833	
新竹	
03-5957760	
台中	
04-5816780	
彰化	
南投	
04-7373412	
林	
05-7833013	
嘉義	
05-2393419	
台南	
06-2916189	
新營	
06-6566789	
麻豆	
06-5721911	
白河	
06-6852737	
高雄	
07-8013931	
07-2262470	
屏東	
08-7559439	
台東	
089-853333	
花蓮	
03-8528101	
宜蘭	
03-9323298	
澎湖	
06-9273111	
金門	
0823-29500	

學習□□□□□

私□齊藤久美子□□。平成九年四月□日本□□長生學□第一期生□□□講座□參加□□□頂□□□□。中級講座□終□□□□、母□昔八院□□□□病院□□□□□□□□行□□□□□□□□。看病□患者□中□鶴岡惠美子□□□患者□□□□□。彼女□糖尿病□罹□□□□、□□25年□□□□□□□（今、50才）。當時、彼女□体調□惡□□、目□二度手術□受□□、□□失明狀態□達□□□□□□。□□、腎臟□机能□低下□□、□□次回□檢查□結果□□□□□□□□、腎臟透析□實施□□□□□□□□□□□□□□□□。

□□□、私□彼女□体調□調整□□□□□□□□。□□、全身□机能□低下□□□□□□、C7□□□□□□□始□□、全身□□□□調整□□□□。□□□□、C7□C3□調整□□□。後□、腎臟□部位□手當□□□□□。每度、40～50分程□□□□□□□。□□□□□□10日間□調整後、□□檢查□受□□腎臟透析□□□□□□良□□□□結果□出□□□□□。彼女□血糖值□□□350位□□150平均□□□□□□□落著□□□□□□。

□□度、4月23～26日□高級講座□終□□□□□□、本當□□□□□□□□□□□□。長生學□通□□少□□□人□役□立□□□□、私自分□□□□□□□□□□□□□□□□。

後□、長生學□日本□伝□□林子珍、魏裕峰先生□□□□、多□□□□□□□□□皆様□感謝□意□表□□□□。

東京都昭島市中神町1315□16　調整者　齊藤久美子
東京都昭島市田中町1-21-5-103　被調整者　鶴岡惠美子

學習的過程

我是齊藤久美子。於平成九年四月期間在日本參加長生學的第一期講座。並於結束中級講座的課程之後，前往家母曾經住過的醫院擔任義工。

在我照顧的患者之中，有位名為鶴岡惠美子的病患，她罹患糖尿病至今已有25年的病史（現年50歲）。當時，她的健康狀況並不是很好，眼睛也曾開過兩次刀，但尚未到都失明的狀態。不過，她的腎機能則是每況愈下，醫生說，如果下次檢查的結果還是很不樂觀的話，就必須要實施腎臟透析。

於是，我便開始調整她的身體狀況。首先，由於她全身的機能衰弱，所以，我先從C7開始檢查並調整全身的穴道。然後，再調整C7和C3，後是治腎臟部位。每次調整約要花費40～50分鐘左右。就這樣經過十天的調整，再接受檢查時，報告說已經不用接受腎臟透析。而她的血糖值也從350降為150左右，已經是相當穩定。

此次，我能在4月23～26日修習完高級班的課程，實在感到非常的感激。透過長生學，使我能夠對人們有些許的幫助，而我自己本身也會竭盡我所能地去幫助他人。

後，我要向將長生學引進日本的林子珍、魏裕峰老師、以及許許多多的義工們，致上我深的謝意。

長生學救了我的女兒

新加坡中醫師　曹素華

８６年８月１７日，我到K.K.婦幼醫院做第３４週例常產前檢查，在這之前，已做過絨毛穿刺及三次超聲波檢查，均是正常。但這次的超聲波檢查顯示嬰兒縮小，子宮也縮小，醫生為要確定檢查的結果是否有誤，因此再做一次更精細的超聲波檢查，結果證實子宮內完全沒有羊水，醫生決定隔日要緊急動手術，當時我的心情忐忑不安，有種不祥的預感。

開完刀的第二天，我的先生(得深)告訴我：「嬰兒的肺沒開，腎臟也不操作，沒有小便排出。」心裡非常難過，淚水直流，心中不斷的吶喊著：「天啊！為什麼會是這樣呢！」由於得深對長生學深具信心，每天到加護病房，雙手隔空對著身上插很多管子的嬰兒發功，至少調整８小時以上。

到第三天，加護病房的主任醫生，約我們面談，他說：「根據嬰兒目前的情況非常危險，恐怕只有5-10%的存活機會，希望你們不要難過，並且決定是否要做腎臟穿刺檢查。」得深深信長生學的不可思議力量，拒絕為嬰兒(婉庭)做穿刺檢查，仍然繼續用長生學為婉庭調整。第四天，婉庭不需要靠呼吸器打氧氣到肺，可自行呼吸。至第五天已可以解出少量的尿。我們真是興奮極，甚至連主任醫生都認為婉庭可以活下來是一個奇蹟。

回想８５年在台北完成長生學高級班後，由於本身是中醫師，因此對於用雙手就可以幫人治病存有懷疑，就是在幫人調整時也缺乏信心，所以調整的效果不明顯。得深由於心念單純，且相信長生學的神奇與妙，因此在幫助別人調整時，反應較好。尤其是他幫助一位中風婦女，經調整後，病情穩定；並且可以拄著手杖走路，更是對長生學滿懷信心。不過，經由婉庭的例子，我更進一步的肯定長生學不可思議的神奇力量。

由於婉庭在子宮裡因為沒有羊水，整個身體及四肢被擠壓。因此她的雙手彎曲，雙腳變形且肺部凹陷。當時骨科醫生及物理治師建議：如果物理治沒有改善，須做一個彈簧夾放在雙手，雙腳也須用夾板來糾正。於是當婉庭從加護病房轉到特別照顧病房時，得深和我每天用長生學先在全身穴位做調整，然後在她雙手雙腳，一手濾血一手熱敷，每天約四小時，經過一個半月的調整。現在婉庭的雙手雙腳及肺部的凹陷已經和正常人一樣，只是右腳比較無力。這又是長生學不可思議的明證。(要說明的是物理治師前後只做過三次物理治)

目前我們仍然每天至少四小時幫婉庭調整，因為她的腎臟發育比正常嬰兒小，醫生診斷為慢性腎功能衰竭，腎臟只有10%的操作功能。因此在今年年初打電話給林子珍老師，麻煩她能在百忙中抽空到新加坡幫婉庭調整。由於林子珍老師的慈悲心及無私心，特地安排三月到澳洲開課期間，停留新加坡幫助婉庭調整，並在新加坡開課，使新加坡人也有機會學到長生學。再次感謝林子珍老師及多位老師撥出寶貴的時間，並且毫無保留的將你們珍貴的經驗，教導新加坡的學員。盼望的是，能透過長生學季刊，將我們調整婉庭的經過和長生學的學員交流。藉此篇幅，能鼓勵學過長生學的學員，不要懷疑，也不要對自己沒信心，只要放空心念，多做功課，不求回報，多幫人調整，長生學的力量是不可思議，不可限量的。

多愛別人一些

台南　吳文鈴

身為護士四年，從來不知道多疼惜病人，但是看到長生學無私的散播愛，才讓我驚覺到，原來，愛人是容易的，只要我們願意，多愛別人一些，真的很好。因為接觸長生學，看到老師不求回報的付出及引導，義工們默默的奉獻，才發現原來當護士可以有更多機會去幫助別人。從此，我熱愛我的職業，抱持終身服務。

人總是在受重病的折磨後才意識到生命的可貴。我的父親從發現腎臟癌到現在，仍和癌細胞奮戰。他切除一側的腎，膀胱仍免不腫瘤侵襲，整整五年，進入開刀房多少次，做過多少化學治，所產生的副作用，竟也熬過來。當有位醫生告訴父親「你再開刀切除膀胱的時機已過，我只能給你救急」。全家人被這句話所震撼而難過，患癌已經夠痛苦，難道用刀宰割後就可以安逸一生，難道唯有切除患部的器官才是延長生命的佳方式？生理、精神、心靈上都是疲憊不堪。我們並不願意放棄，鼓勵父親參加許多心靈成長團體。但是疼痛、失眠、胃口差的問題依然存在，尤其疼痛更令人難以忍受。

後，是長生學減輕父親的疼痛，讓父親重燃起生命的希望。看到麻豆調整中心的義工專注的為我父親調整。不禁感慨自己何曾盡力量替父親調整。對於老師、義工我不知道如何感謝，我想關愛周圍的每一個人，即是實踐長生學的好方式吧！

我的成長

時間輾轉的流失，一眨眼進入長生學門檻也三年多，回想這段期間走來的種種，感受實在不少。

在一個無意中進入長生學，本想可以保健就好，學以後也跟著師兄、姐們一起當義工，這也只是種隨風飄的心。也想上高級班，但在未上高級班前，自己被火紋身，在住院期間，想用長生學做看看會不會好得快一點？就這樣傷好，也真正走進義工的行列。

接著桃園地區開始籌備要開班，自己也因此參與開課，負責場地組，過沒多久，做地方調整站的負責人，一路走來順利，加上自己往常的習性，總覺得：得到尊重是理所當然的，以致於老師上課所教的，也拋之於九，永不知自省，更別談會改。很慶幸的是在一個機緣裡認識一位開穴師，以他的經驗來教導我這頑固的人，當時是想做改變，然累積的習性也不知從何著手，也因如此，在桃園地區才會有“長生學的民進黨”之稱，當時選沽沽自喜，更別說會去悔改。但可喜的是：在一次南下台南開穴師選拔，自己沒當選。也是老師慧眼，自這次的落選自己才知道去做反省，用心去體會長生學的涵義。如何用慈悲心去看世間的一切人、事、物，也因這次的挫折，使自己真正的成長。並且得自林老師每次到桃園時的教誨，讓我知道：以前的驕慢是多麼的愚蠢與不智。這一路走來，讓我知道用心愛人、慈悲為懷、寬待別人是多麼開心的事。也因為自己的成長，在工作崗位上得到更多的支持、鼓勵和友誼，這一切都慶幸是學長生學。

在長生學這三年多來，自己體會的是：寬待別人就等於寬待自己，用一顆善良的心面對世間一切，如此自己所看到的將是美好的。

桃園　蔡旭庭

長生學慈善基金會籌備會87年7.8.9月課程表

把長生學的愛分享吧！現在就打電話告知親朋好友！

地區	初級班	中級班	A	聯絡電話
苗栗	7月3・4・5日	7月10・11・12日	苑里鎮苑里國小	(037)夜／753342・0935062145
台東	7月10・11・12日	7月24・25・26日	台東市更生路1010號(馬蘭榮民之家)	(089)853333・090478659
彰化	7月14・15・16日	7月21・22・23日	彰化市南興國小	(04)7373412
台北	7¤24¡25¡26¤	7月31日・8月1・2日	土城市海山高工	(02)5043701・2609281／090745147
林	7¤24¡25¡26¤	7月31日・8月1・2日	省立虎尾高中	(05)6323502
台中	7¤27¡28¡29¤	8月3・4・5日	台中市南區大智國小	(04)5816780
屏東	7¤27¡28¡29¤	8月3・4・5日	高雄縣美濃鎮美濃國小	(08)7559439
高雄	8¤2¡3¡4¤	8月10・11・12日	高雄縣岡山鎮岡山農校	(07)日／8013931　夜／2262470
新竹	8¤7¡8¡9¤	8月14・15・16日	湖口鄉湖口中學	(03)5957760・5513589
花蓮	8月7・8・9日	8月14・15・16日	花蓮市中華國小	(038)528101
金門	8月7・8・9日	8月14・15・16日	小金門烈嶼鄉卓環國小	(0823)29500
南投	8月11・12・13日	8¤18¡19¡20¤	埔里鎮宏仁國中	(04)7373412　(049)985847
台南	8月17・18・19日	8月24・25・26日	勞工休假中心	(06)日／2916189　夜／2375219
屏東	8月17・18・19日	8月24・25・26日	屏東市大同國小	(08)7559439
宜蘭	8月28・29・30日	9月1・2・3日	五結鄉農會禮堂	(03)9323298　夜／9501343
彰化	8月31日・9月1・2日	9月7・8・9日	溪湖鄉溪湖國小	(04)7373412
桃園	9月10・11・12日	9¤18¡19¡20¤	大溪鎮農會禮堂	(03)4583833・3290899
台中	9月14・15・16日	9月21・22・23日	台中縣太平市太平國小	(04)5816780
台北	9月25・26・27日	10月2・3・4日	台北市內湖高工	(02)5043701・2609281／090745147
日本	7月3・4・5日	7月10・11・12日	東京明治神宮旁奧林匹克青少年會館	小田急線參宮橋站下車 042-942-6420
香港	9月24・25・26日	9月28・29・30日		電洽：(852)27114399 方先生
美國	7月10・11・12日	7月14・15・16日	洛杉磯	電洽：(626)5728588 林子洪醫師
美國	7月23・24・25日	7月27・28・29日	華盛頓DC Stone Mill Elementary School (Maryland)馬里蘭州	鍾興建：(H)301-340-6976 (O)703-418-7746 鄭懷松：(H)301-762-0072
美國	8¤2¡3¡4¤	8月6・7・8日 2nd, Floor, 501 South Jackson Street Seattle, WA 98104	西雅圖華僑文化教育中心(西雅圖的中國城)	郭恆智(PAUL):(日)425-776-2248(夜)425-743-8887 張瑞鈴(PAULINE):(日)206-528-9318
美國	8¤9¡10¡11¤	8月13・14・15日	舊金山	電洽：(626)5728588 林子洪醫師

初、中級班注意事項：

一、各地區上課時間為晚間七點。學員請自備原子筆及身分證。
二、各地區均為現場報名，名額有限，額滿為止，請提前到達會場。
三、各地區上課時間請先電話確認，以免時間地點異動。

※本會舉辦之初、中、高級班研習及調整服務，皆不收取任何費用，凡收取費用者，皆非本會舉辦之活動。
※長生學舉辦之課程均列於本表，坊間其他類似活動，與本會不同體系，故與長生學慈善基金會籌備會無關。
※對本會所舉辦之研習活動，如有問題可電洽總會詢問
總會：日／06-2916189　09:30～16:00
夜／06-2375219　19:00～21:00　魏老師：090745147

高級班			
南投	7月3・4・5日	花蓮	10月16・17・18日
苗栗	9月10・11・12・13日	洛杉磯國	8月 20・21・22・23日 電洽：(626)5728588
高雄	9月17・18・19・20日		
台中	10月8・9・10日		

高級班注意事項：

一、高級班之報名及上課事宜，由各地區函件通知參加，並經審核後方具上課資格，有疑問者可向該地區詢問之。
二、高級班開課地點、日期請於一個月前洽詢各地區服務處或調整中心
三、中級班結業未滿二個月者，不具高級班上課資格

87.4.26 日本高級班結業留影

87.3.20 «²　½µ¡·¤¤»

87.4.20 台中市文昌國小中級班上課留影

87.3.2 [illegible]

87.5.6 台南市[illegible]上課情形

87.5.11 [illegible] 學員聆聽資述後留師上課情形