



「雜念」是福，病也是福。凡俗子的我們，為生活打拼，付出心力。環境影響我們的身心，是理所當然。所以，以病苦的更迭產生，雜念的輪替，亦在所難免。不過這將是不斷精進的一個過程。

在做功課中，有雜念浮現，代表我們正在進步，因為我們的良知、覺性沒有喪失，才會查覺到，這是可喜的。所以在練功或調整時，即使有了雜念，還是會有效果的。只是雜念能夠愈少，相對的效果就愈好。

所謂的「聖人過多，賢人過少，愚人無過。」為什麼會說聖人過多呢？因為能成為一個聖人的人，他因會經常的自省，便能覺自己還有很多過失，而能把缺失改過，所以能成為聖人。相對的，愚昧的人覺性差，也從不自省，甚至還把自己的過失往別人身上推，故說愚人無過，就是這個道理。靜坐中，出現的雜念，是我們的心已被遭遇的事情所牽絆，要去除掉它，就是要靠自省、



嘉義服務處及民雄調整中心，參與嘉義師院校慶設立義診活動。

懺悔、改過的功夫，才能就此提昇了。再說「病」，它是苦也是福，它是超越現狀的關卡；是提昇自我的階梯。讓我們懂得珍惜自己，也更懂得去憐憫別人。即使我們暫停了腳步，卻讓我們有了更寬闊的未來，它只是把所遭遇的，明確的記錄在身上而已。這是一個再出發的起點而不是終點。它是我們內在世界的傳聲筒，透過它讓自己更了解在心靈上需要些什麼。

生病是在所難免的，就如同每個人難免會有過失，但卻讓我們有機會檢討自己，修正自己。所謂：「經一事、長一智。」生病也好、過失也好，我們從中學到了什麼！如果只是執著的從醫生口中找尋答案；或往別人身上找尋過失的理由。那麼人的一生始終都在依靠別人而活，整頁人生也是一片空白而已，那是可憐的。

俗語說：「久病成良醫。」如果不能從病中有更多的體悟，那麼病確實是苦而不是福。看到有些人在苦難中不是怨聲載道，就是呼天搶地，好像自身的遭遇是極度的不公平。甚至會質疑，自己曾行過功、立過德，為什麼還會遇到如此的絆腳石。事實上那些怨與恨只會讓這塊石頭變得更硬、更大，讓生命到此就譜上了休止符。然而為什麼有些

人總是「打斷手骨顛倒勇」，而把人生的絆腳石變成墊腳石，危機變成轉機，愈挫愈勇。能夠如此，都是在每次病苦中，接受良醫的診治，也探求病苦的內在因素，而悟出其中的道理，才能突破困境，找尋出解決苦難的方法，釐出新的方向，才是良策。

身、心、靈三大類病因中，我們可體會出"有雜念就是心理曾被影響，既然心理被影響，生理必然受影響，所以去除雜念就是去心理上的污垢，也是在除生理上潛在的病因與病根。體會此道理的人，在靜坐中有了雜念，或是生病，就懂得如何因應。所以雜念是福，病也是福。



87.10.9 林子珍老師親自主持台中服務處新義工授證典禮。

中華民國八十六年一月創刊

長生學

季刊

第 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
網址：user.city.net.tw/longlife
E-mail:dbt3701@ms21.hinet.net
編輯指導：楊老師 (06)2018028
美術編輯：依妮廣告(06)2553337
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 090745147
張老師 06-2916189
F A X 06-2918381
台北縣 市 02-5043701
桃園 02-2609281
新竹 03-3290899
台中 03-5957760
彰化 04-5816780
南投 04-7373412
雲林 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
屏東 07-2262470
台東 08-7559439
花蓮 089-853333
台東 03-8528101
宜蘭 03-9323298
澎湖 06-9273111
金門 0823-29500

天無絕人之路

去年四月底，外子因工作壓力和長期的過度勞累，引起舊疾復發——他曾經兩度在高速公路上撞及座椅。這時候的他，頭部不是暈就是麻，兩眼視力減退，注意力無法集中，整個人都垮了下來，根本沒有辦法開車到一個多小時的公司上班，只好請假長期在家休養。

這段期間，我陪他看過西醫，找過中醫，做過腦波和電腦斷層掃描，也到台中榮總照過頸部X光檢查，都找不出病因，後來又接受復健治療，也嘗試過氣功療法，但是情況一直沒有改善。面對茫茫的未來，全家陷入了無助的恐慌，在心力交瘁之下，原本體弱多病的我，也病倒了。

俗語說：「天無絕人之路」，六月初外子回到昔日上班的地方——中國生產力中心，去尋找一份資料時，遇到以前的管、中區的廖繼興經理。在他好心的介紹下，我們有緣

接觸了長生學，也成了大雅調整站長期的義工。在上課之前，我完全不知道長生學是什麼，直到台上的老師陳述長生學的理念和宗旨，我倆深受感動，這就是我們心靈深處所追尋的目標。中級班結束的第三週，我倆迫不及待的前往調整站去學習。在游正雄義工夫婦及同修師兄姐妹們的熱誠指導下，使我們有著回家的感覺，身體也在每天幫忙調整的情況下，逐漸恢復了健康。

剛開始的時候，因為不知道外子實際的病因，所以在做完穴道之後，都只針對不舒服的地方去調整，效果不是非常的好。直到高級班上課時，林子珍老師的一席話，我們才如夢初醒。林老師說的是個鼻咽喉的實例，雖然外子情況略有不同，但前方也曾長有一小顆粒的硬塊，而且鼻子也有點過敏。有鑑於此，高級班在他好心的介紹下，我們有緣



也許是冬天美食過多，小腹、腰圍突然都膨脹了許多。換季時發現這條褲子都穿不上腰際，Y.K.K.一試就夾工肉。哇！內褲也夾住了，好慘！曾經試圖以每天早上打網球來減輕體重，歷時兩個月下來，發現只能保持不變而無法減輕體重。於是我決定了每天晚上睡前以「五指圍攻颯颯風眼」另五指鎖定前手腕要脈，放空又放空，逐漸進入核心。大約十分鐘左右，颯颯風眼周圍起了小小脹動。進入十分鐘後就接連三連的發出：咕咕嚕！咕咕嚕的聲音，且有極輕微抽搐的感覺。四十分鐘颯颯風眼過鏡解除，濁氣值由「下港」港口出境，一切回歸大地，身心自然，單純感覺輕飄飄，好舒服。如此連續兩個多月調整下來，體重由72公斤減到67公斤。雖然只減5公斤，心想：「真的有效。」這種取自宇宙能量的療法，建立了無比的信心。

一位朋友伸手指拍我的肩膀說：「林樣，你最好像瘦了！花了多少錢？」我手掌一伸，哇！她猜五萬！我又伸出另一手，「哇！拾萬喲！」我說：「朋友，不是五萬、拾萬，是



台中高級班于文昌國小上課盛況。



87.10.3 花蓮區高級班上課盛況。



87.9.18 高雄區高級班上課盛況。

台中 林慶坤

紐西蘭長生學愛心站開始免費提供服務

長生學奧克蘭中區愛心站自本年(1998)11月17日起，正式開始免費對外提供服務。歡迎身懷欠安者光臨調整，時間地點分別如右：

MERRY CHRISTMAS NEW YEAR

長生學慈善基金會籌備會87年10.11.12月課程表

把長生學的寶貴課程！現在就打電話告訴親朋好友！

地區	初級班	中級班	地點	聯絡電話
金門	1月6・7・8日	1月13・14・15日	金門高中	(0823)29500
高雄	2月1・2・3日	2月8・9・10日	鳳山市鳳新高中	(07)日/8013931 夜/2262470
屏東	1月11・12・13日	1月18・19・20日	高雄縣旗山農工	(08)7559439・0933344261 王先生
彰化	1月12・13・14日	1月19・20・21日	員林高農	(04)7373412
宜蘭	1月15・16・17日	1月22・23・24日	宜蘭市復興國中	(03)9323298
新竹	1月21・22・23日	1月28・29・30日	新竹市政府禮堂	(03)5957760・5953333
台北	1月31・2月1・2日	2月8・9・10日	台南市勞工休教中心	(06)2916189
台中	3月5・6・7日	3月12・13・14日	台北市西松高中	(02)25043701・22609281
桃園	3月5・6・7日	3月12・13・14日	龜山鄉公所禮堂	(03)3290899
台中	3月8・9・10日	3月15・16・17日	霧峰鄉公所以文圖書館	(04)5816780
苗栗	3月12・13・14日	3月19・20・21日	苗栗市啟文國小	夜(037)472221・0935062145
嘉義	3月12・13・14日	3月19・20・21日	民雄農工職校	(05)2393419(嘉義文化路往民雄方向)
台東	3月12・13・14日	3月19・20・21日	太麻里鄉老人會館	(089)781889・853333
南投	3月22・23・24日	3月29・30・31日	竹山鎮竹山高中	(049)644288・(04)7373412
紐西蘭	1月4・5・6日	1月8・9・10日	奧克蘭	09-4416958 汪小姐・09-4432562 陳先生・09-6386837 蔡先生
香港	1月4・5・9・10日	3月12・13・14日	地點請電話洽詢	電話：(852)27114399・21484789
日本	4月2・3・4日	4月9・10・11日	地點請電話洽詢	TEL:042-942-6420・0102085668 FAX:042-943-4667
新加坡	1月25・26・27日	1月29・30・31日	海景大飯店	65-5423597 許先生

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：06-2916189 魏老師：090745147

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查詢。
二、高級班開課地點、日期請於一個月內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。

高級班上課時，歡迎舊學員全程參與復習，如情況許可，可由老師再次調整全部穴道，讓如間隔一段時間沒有勤練的人重拾信心，請大家告訴大家。

復興航空於八十八年二月二十二日至二月二十二日春節期間改以85折優惠，三月二十日起恢復75折優惠。

88年全國義工聯歡會啟事

一年一度的長生學義工聯歡會，隨著楓葉的飄紅，悄悄的走。為迎接這一年一度的盛典，台中區全體義工不盡心盡力、全力以赴的積極籌辦，並與「東山樂園」協調活動當天的全盤事宜。盼能在八十八年二月二十八日(農曆正月十三日)星期日當天，帶給全國義工伙伴，充實、溫馨且盡歡的一天。

「山、石美、洞奇、桂香」為東山樂園五大特色，旅遊局評鑑為特優等旅遊區，且入選為全國十大風景區的排行榜。暢遊東山樂園不僅可登山、健行、賞鳥、觀賞野生植物，更可享受森林浴。沈浸在新的空氣中，洗滌俗塵；漫步於林蔭小徑裡，調劑身心，多愜意遊樂設施，讓您闔第玩得亦樂乎。台中區全體義工衷心竭誠期待您的光臨。



1.報名方式：
即日起請向各地調整中心(站)報名，再由縣市服務處負責人組回報到。
2.費用：伍佰元，含各種遊樂設施，全部一票玩到底及聖華宮精美午餐素桌(不含交通費用)。
3.報到時間：88年2月28日上午9-11點。
4.報到地點：東山樂園

台中地區服務處 敬啟
服務電話：04-5816780



87.9.11 桃園區初中級班研習在大溪鄉農會禮堂盛況。



87.10.8 彰化伸港鄉福安宮長生學初級班上課盛況。



87.10.18 鹿港地區衛生所開課，各學上課的澳洲人士比例逐漸增多，上課也同時開中、英語教學，讓當地人士也能感受到長生學的寶貴。



87.9.28 苗栗地區衛生所開課，學員雖只有一百多人，但每個人研習精神認真，課程結束即有三十多人參與義工行列。

長生學的免疫功能

六月二十日下午七點至點於屏東市永達工專禮堂，參加了一場「營養免疫學」講座。筆者聽了演講後，猛然悟到這些免疫理念也可適用到長生學的領域中。眾所皆知，長生學是以為人調整為軸，它不是治病，是期許人們防患於未然。如果不幸遭到病魔侵襲，則憑著導入人體的宇宙能量產生抗體作用，就能徒手助人康復。

林子珍老師經常勉勵我們：「要經常做功課，就是要求我們先強化自己的免疫基礎，使本身充實了足夠的免疫能量，而後助人調整才能得心應手，事半功倍。長生學是一門單純的修行功夫，不要有得失心、名利心、回報心，只要愛心。無疑的，宇宙能就是無限的愛，『長生學』的效果不在誰的功力強，而在心性的修養。」基於上述明訓，凡自認為是長生學人的人，必須確認老師的種種啟示。長生學人在心理上必先奠基免疫能量，也就是說，幫助人實施調整只要心無得失，一本至誠之心去做，就等於執了免疫的先鞭，從而影響別人也朝著這個方向前進。一而十、十而百的相互勉勵，全國數十萬的長生學人自然的就能發出雷霆萬鈞的免疫力量。

長生學人要自立自強，每天早

生命希望之光——長生學

晨、中午、晚上都要不間斷的做功課，進而自我調整。所謂「免疫」是要先從自己免疫做起，在思想上要先遵師訓，力行實踐，不要人云亦云，自找荒廢。當我們給別人調整時，必須心懷善意，態度祥和，讓他們在精神上先感受到免疫的效果。因為長生學幫人調整的目的旨在溝通雙方的認知，我給別人調整，別人接受我的調整，都是為了強化自身的免疫能力。宇宙能經過我的雙手傳入被調整者的體內，就是產生了雙重免疫的效果，與人共享免疫的果實，樂極！

最到台北榮總做全血檢查結果，肝、腎功能，紅白血球、血小板數目，發炎指數…等重要數據都正常。感謝長生學及師兄姐們愛心熱心的幫助。我會更加努力學習，在有生之年多告訴學生因果觀念及長生學「慈、救人」的宗旨，讓愛及善意多存於心中。

總之，個人覺得無論患任何疾病，想要恢復健康，一定要像老師所講的身心靈療法。因為任何疾病都是多方面因素造成的。所以應該從個人的飲食、生活習慣、精神、心理層面，切實調整改善。並且每日作適度的運動及從事有益的身心靈活動，讓身心靈不斷提昇。相信疾病及苦痛自會慢慢遠離。

最後，敬祝大家身心愉快。

苗栗 洪千萬