

練功的真諦

須完成的功課，要能使宇宙的
能量自然地不斷進入人體，並在
體內產生良好的代謝與循環環
作用，從而改善體質，增強免
疫力達到增進健康的目的，這
是大家都明白的道理。因而在
學習長生學期間，大家都會很
認真地做功課。可是，學習一
結束，部份學員練功的時間和
次數就漸漸地減少，有的甚至
完全不練。究其原因，主要是
感到做功課時心靜不下來，因
而失去恆心，久而久之，把已
經學到的長生學也遺忘了，這
是十分可惜的。這主要是他們
對練功的真實意義缺乏深切的
了解。

長生學除了使我們自身及
他人的肉體得到健康外，最重
要的是能夠淨化我們的心靈，
捨棄以往一些不好的念頭與過
失，更可以為明日要走的路而
鋪路。

事實上，練功當中要沒有
雜念，是一件不容易的事，畢
竟我們都是凡夫俗子。生活在
世俗的環境中，我們的心要不
被俗事所干擾是很難做到的，
所以我們在做功課中，才會產
生那麼多的雜念。即使有一些
雜念出現，還是有效果的，只
要我們能夠減少雜念，效果也
就會增加了。

我們在練功時有雜念產生，
那就表示我們正在進步，因
為我們的良知、覺性正在提
升才足以察覺我們的雜念。而
這些雜念事實上和我們肉體的
健康狀況有密切的關係。因為
大家都知道，人的心理會影

到生理的健康，雜念就意
味著我們的心理已經被影
了，它隱藏在我們內心的深
處，在練功中良知覺醒的時
候，自然就察覺到了。所以發
覺雜念並不是壞事，更不要灰
心，不要放棄，而應持之以恆
地繼續練功。

人會生病的原因有很多
種，綜合歸納，可分為身、
心、靈三大產生疾病的因素。
其中牽涉最深遠的則是心理
方面的病因，人的心理、情緒
受到干擾後，內分泌就會變化，
肉體也就隨之產生了種種的變
化，而這個變化經常是透過
“病”的呈現來提醒我們。通
常我們看到有人生病了，認為
只要按時服藥就會好，而把治
癒的責任完全丟給醫生，像這
種心態縱使疾病能得到改善，
也必定是有限度的。因為藥物
只是針對生理現象所因應出來
的產物，如果生病真正的原因
是心理引起的，就必須把心理
的因素去除，再加上醫藥的配
合，才是卻除病的良方。

類似如此心理疾病的因
素，不少是根植在我們過去的
行為和思想念頭，即使是前世
或累世的也是一樣，所以我們
要去除此類的病因，就必須從
心靈上去著手才是根本之道。
俗語說生病要用心藥醫，我們
要去除心理的雜念就像這個道
理一樣，每當有雜念出現時，
不要迴避，反而應該去面對
它。在每一個念頭裡的事情，
從它促成的因素、動機，處理
的過程，再到它的結果，透過
省思、懺悔、改過、向善的過

程中才有可能把過去的污垢徹
底的清除。如此一個個的雜念
也由這個過程中，讓我們明白
更多的事理，而能夠放下心中
的擔心、憂慮、恐懼、猜忌…
不安、不滿、怨、恨、貪念…
等等。從此不再墨礙執著，自
然我們的心理就不再被干擾，
生理自然就不再受影響，健康
就可得到提昇。所以去除雜念
也就是在去除我們潛在的病因
與病根。

古人說：「聖人過
多，賢人過」少，愚人無
過」。」為什麼既然是聖
人，還說有很多過失呢？就是
因為聖人會經常省思，從念頭
當中去察覺自己還有不少過
失，並且能立即改過，所以才
稱得上聖人。相對的，一個愚
昧的人良知覺性也差，更不懂
得反省檢討自己，甚至還經常
把自己的過失往別人的身上
推，也難怪他會認為自己沒什
麼過失可言。故從做功課中，
我們就可體會出雜念所給大
家的意義是正面的，是好的開
始，是成長的階梯。

所以長生學的做功課不僅
可以提昇健康，並且可以讓我
們醒悟過去的缺失，並得以改
過，使我們的為人處事能夠更
加的圓融，而為著明天的開悟
找到源頭。如此使我們的墨礙
變少了，導引能量就愈好。

長生學練功的真諦就在於
此，深刻理解練功的真諦，持
之以恆，必有所獲。

～願以此與大家共勉～

老師電話至88.7.1起
改為 0937-888888

好消息！

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，讓間隔一時段沒有動練的學員重拾信心，請大家告訴大家。(請帶著上課證於高級班上課第一天向服務台辦理報到)

9月5日早上9:00 麻豆高級班回訓研習 地點洽詢麻豆服務處 06-5723733

中華民國八十六年一月創刊

長生學季刊

第11期

發行：長生學慈善基金會籌備會
地址：台南市國民路532巷7號
電話：(06)2156680、2916189
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：依擬廣告(06)2553337
法律諮詢專線：
莊美貴律師：06-2221487
張蓉成律師：07-2715253

親情流露

台義工 林慶坤
04-3368886
母親節前夕，憶及
去年寒冬的午後，媽
媽突然步伐不穩摔在地上，眼看著她才發覺爬起的動作，待伸手扶她時才發現情況不對，眼神痴呆，口不能言，腳不能站立，瞬間的突變，真叫人嚇出一身冷汗。當時血壓高到250mmhg，心想：是當風的跡象，上醫院打點滴吃藥後，情況漸漸穩住下來。還好腦血管並未，是天寒冷一時血管阻塞所造成。

觸景生情，二十多年前內子因中風而半身不遂，歷盡滄桑於七年前去世，記憶猶在。這漫長的歲月，我付出了很大的心血，單親照顧兒女成長。如今兒女長大都能自立，我可放下心專心照顧媽媽，機會莫錯過，因為兒子學了「長生學」。

八十七年十二月十五日開始為媽媽調整重點穴道，熱敷重要患部再加濾血。連續進入密集調整，雙手未曾鬆手間斷，靜悄悄的…心靜如水，慢慢的不知是時光滴答！滴答！還是心跳的節奏融合了音調的節拍，手心感應融化融合在一起。一分一秒的流過，手背感覺熱熱的、濕濕的，眨眼一看是媽媽的眼淚，滴在我的手背上，我領悟了媽媽現在的心情。憶起她撫育幼兒時的前景，如今剛好相反。我一手摸她的頭，一手摸著她的心，以溫暖的雙手來回報。

有福的媽，一個半月後，逐漸回復了健康。母親今年高齡85，現在最高血壓160-180之間最低67，一次為她調整可降下20mmHG。長生學的奧妙老人家讚不絕口。家中有長生學，全家希望無窮。

國內地區服務電話

總會 老師
0937-888888
張老
06-2916189
F A
06-2918381
台北縣
02-25043701
02-22609281
桃園
03-3290899
新竹 苗栗
03-5957760
04-5816780
彰化 南投
04-7373412
雲林
05-7833013
嘉義
05-2393419
台南
06-2916189
新營
06-6566789
麻豆
06-5723733
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

國外地區服務電話

美國
626-5728588
香港
21484789
新加坡
5423597
日本
澳洲
07-33419788
紐西蘭
09-4416958

好轉反應

期待中的長生學高
要開班了。每回在中國
員朋友們就彼此互相打
候開班，深怕自己錯過上高級班
的良機，所幸有中文報的刊登，
讓我們及時得知這個好消息。

從去年十月開始真正認識長
生學來，我相信有很多人跟我一
樣感觸非常深刻，即使至今才短
短半年的時間，從身體和精神上
已得到很大的轉變和改善。就從
初級班開穴，產生巨大的反應談
起，在開完第五、第四穴道的當
天，我在極度痛苦、掙扎中上吐
下瀉，甚至前所未有的頭痛、偏
頭痛，就這樣又吐又瀉，頭痛得
即將開。由當天晚上直到第三
天上課，在根本沒有進食，無法
進食的情況下，持續上吐下瀉不
二十次，奇怪的是這些排泄物
都是很黑的穢物。如此反覆直到
不再有任何東西可以再吐、再排
泄。我感到極度的虛脫，血糖、
血壓都突然降得很低，頭暈眩得
已無力下床移動。這一連串的反
應，後來經由多位老師、前輩、
學姐們輪番調整，好轉的很快，

後來才得知這些痛苦的反應是我
多年的慢性胃炎、腸疾、日以繼
夜的偏頭痛的一種排毒現象。後
來緊接著上中級班時，那些反應
不復存在，反而使我感覺到的是
宇宙能量的穿梭，非常特殊奇
妙。

在日後的三個月裡，幫自己
與朋友調整的過程中，我的確
確驗證到我數年來胃痛的毛病，
白天、晚上頭痛、偏頭痛、失
眠，都已完完全全遠離我而去。
因為自己的經驗，朋友們看到我
被改善的體質，精神始終奕奕，
每日待在健身房跑步、運動兩小
時，依然容光煥發，都逐漸接受
我對他們的調整。

我的澳洲乾媽前一陣子被醫
生診斷出來多處有危險性皮膚病
細胞，必須用醫療儀器灼燒死那
些癌組織，療傷期她不能隨意走
動。我使用長生學方法，以C7和
患部熱敷，再以C5加速皮膚傷口
的痊癒，不到一星期，她已能來
去自如，不疼痛也沒吃消炎藥香
港朋友，曾因運動造成踝關節受

澳洲 袁曉楓
07-33956681

傷，一旦天
變化就酸痛乏力，
幫他作了兩次就沒聽他提起該部
位酸痛。後來只要他哪裡不舒服
就主動找我，不去找藥吃。另一
個很特別的經驗發生在兩個星期
前，我和朋友們到大堡礁潛水和
浮潛，當天是暴風雨，海面風浪
很大，船身搖晃得很厲害，把
七、八十人弄得人仰馬翻，暈
船、嘔吐的一個接一個。我也暈
船得很不適，很快幫自己調C7、
C6、後腦、太陽穴，不適的感覺
逐漸褪去。接著幫吐的朋友、乘
客、小朋友調整，想吐胃部不適
的，加強C3和胃部。在調整過程
中，我自己也感覺到些許頭暈難
過，但很快就消逝了，大家也用
微笑地跟我說Thank you!

自己親身體驗的好處，勝過
於別人告訴我們千遍、萬遍。因
此在不斷的學習和成長中，我對
自己和周遭的事物抱著更多光明
的期待。由長生學的無私和大
愛，讓我學會珍惜自己和愛惜別
人。

88.3.23 高雄市右昌愛心站於
吳叔錦師姐帶領下，出席的義工
勇躍，來調整的人也很多，也讓
義工們有服務別人的機會。

88.3.23 高雄市右昌愛心站於
吳叔錦師姐帶領下，出席的義工
勇躍，來調整的人也很多，也讓
義工們有服務別人的機會。

88.3.19 屏東高級班於旗山鎮旗
山農工舉行，不少專程從新加坡
、澳洲、紐西蘭、美國趕來參與
上課，同學齊聚一堂共同研習。

屏東高級班美濃區義工晚
宴接待國外學員合影留念

88.4.18 彰化義工校證於高級班
上課時由蔡珍珍老師親自頒發。

88.4.12 雲林縣崇德堂中心舉辦
義工校證頒發典禮，由蔡珍珍
老師親自主持頒發。

88.3.14 台北區初級班
於西松高中上課盛況。

88.5.3 地球最南端的調整中心也是環境最美的愛
心站——紐西蘭陶朗加愛心地——雖然當地義工只有五
位，但開放調整時生意卻很好，經常有近20位患者。

88.5.3 地球最南端的調整中心也是環境最美的愛
心站——紐西蘭陶朗加愛心地——雖然當地義工只有五
位，但開放調整時生意卻很好，經常有近20位患者。



奮起湖來去行

新營調整中心自
83年10月11日正
式成立迄今，歷
經曾本泉、蔡澄
洋兩位師兄負責
領導。為求團隊
和睦與向心，曾多次舉辦餐會及登
山郊遊等活動。兩年後由原先的
不定時舉辦至現今每三個月已次遠
遊登山健行與假日關仔嶺半日遊。
不僅健身及增進彼此間的情誼，而
期盼多日的奮起湖之旅就在總務阿
寶師兄策劃下於3月14日成行了。
一路上大伙帶著愉悅的心情歌聲
不斷，連會暈車的師兄姐都高興得
忘了「暈」的存在。到達目的地地

新營調整中心
了車，個個舒展一下坐麻了的雙
腳，腰身，做好挑戰大自然的準備
！隨後依個人體力兵分兩路出發。
開始時大家有說有笑，步履輕鬆，
漸漸地，隊伍拉長了，喘息聲明顯
了，忽傳來「休息」的呼聲，大夥
也應聲停下腳步，稍做歇息。放眼
欣賞山林之美，美在林木冬冬，枝
葉簌簌，美在它的深邃與無常，而
徐徐吹來的山風及陣陣撲鼻的清
新空氣，不但令人精神抖擻並讓世
俗煩瑣盡拋腦後。忽然一句「走
囉」，將大家拉回現實，眼看一級
級似乎無止盡的階梯，正等著你的
攀登，於是邁開步伐繼續接受挑
戰。

日期：88年3月14日
地點：阿里山奮起湖、大凍山。
對象：新營調整中心義工及患者共50名，經費自理。

走著走著，「嘿……」帶頭的師兄
興奮的發出呼喊聲，「嘿……」 殿後
的師姐亦不甘示弱地回應著，宏亮
的喊聲迴盪在山林間。行行復行行
在眾人的讚歎中走過詭異的十八羅
漢洞，飛過壯麗的流星崖。上山的
路終於結束，要下山了，如牛的喘
息聲漸漸平緩，喝口水解解渴，突
個深呼吸，下山囉。路上有不少突
起的樹根彎曲纏繞，一個不小心還
真會被絆倒呢！走著走著忽覺雙腳
微微發抖，此時頓悟：果真是上
山容易下山難啊。」

經過四小時的登山活動，個個體
力消耗不少，下得山來最想要的就
是吃。因此入好座一上菜幾乎每盤
都被一掃而空，什麼高血
壓，什麼減肥全撇一旁吃了再說！
大快朵頤一番後，大夥帶著滿足的
笑容踏上歸途，向山林說聲拜拜。
這次的登山活動要感謝總務組人
員的精心規劃與服務，以及幾位師
兄姐的贊助，才能畫下完美的句
點。唯一美中不足的是，在清新幽
靜的山林中，垃圾隨處可見，嚴重
破壞了迷人景觀，顯示國人公德心
的缺乏，在此時呼籲長生學的同修
們，能盡一己之力，做好環
境，把垃圾帶回家，以發長生學之慈
心與愛心，來為國家社會做些應
做的，也讓後代有個乾淨和樂的環
境！