主编的话

本书收集了百多篇作品，篇篇都是长生学同修在接触长生学、从中领悟出保健养生之道的心路历程。在这过程中，他们经历和体会到长生学的奥妙，有者是只可体会，不可言喻。有者在参与和进修长生学，进行人体调整，一些慢性疾病得以缓和；有者得以健康的体魄，令人感到欣慰。

这也是他们在参与长生学，体会和印证长生学的好处，透过本书，与人分享长生学的好处。希望社会人士在了解到长生学在养生和保健方面的功能，参与我们的行列，将长生学推广到国内各角落，造福社会人群，则功德无量。我希望长生学同修，在体会长生学这种保健养生之道以后，以一分热，发一分光的心态，积极推广长生学，促进人们的健康，共同造福社会人群。

本书虽然是雪隆区负责编辑，但亦收录了其他地区学员的真实心得。更难能可贵的是亦得到台湾几位讲师及开穴师的拔笔相助，写出他们的精辟见解及经验，肯定会让本地义工在调整过程中，有更上一层楼之体会。

本书之顺利出版，谨此感激长生学同修们惠赐稿件，雪隆长生学师兄、师姐及陈浩顺师兄为稿件翻译作出贡献，以及同修们的积极参与。我们希望大家本着这种合作态度，以及对社会的关怀与爱心，共同发扬长生学。

袁韵采