長生學靜坐練功的意義

台灣 台南 +886-937-888888 魏裕峰 老師 共勉

當我們去做一件事情時，如果不明白它的意義的話，當考驗一來時，我們是很容易放棄的，因為我們不知為何而做。如果能夠明白自己為什麼要做這件事情的意義，那樣才能夠堅持並突破考驗，完成自己的目標與使命的。

過程中尤其是內在的煎熬往往比外在試煉的更難以馴服的。外在環境影響之下或許我們還可以視而不睹、充耳不聞、事不關己！

如果靜坐中內在出現的雜念而造成的煎熬，對自己來說是逃不掉.躲不開的，畢竟大部分是自己曾經遭遇過的事情或心裡的妄想妄念、以及目前遭遇的困擾。

所以有一些人靜坐中雜念出現時，耐不住如此的試煉煎熬，因此而放棄靜坐練功是一件很可惜的事。如果能夠明白靜坐練功的意義的話，往往就能夠堅持不懈，贏過許多的考驗而成就自己的！

學習長生學的人必需明白「靜坐」練功就是在學習「管理自己」、「控制自己」。一個不懂得管理自己的人，以後一定會被別人管理。一位不會控制自己的人，以後肯定會被別人控制！

首先學會控制自己，就是在靜坐中學習不受到「外在」環境任何的影響。如此才能進入「內在」的心靈世界。當大家明白這個道理後，我們就知道長生學的靜坐練功為什麼是在任何的時間、任何地點都可以的。調整也是一樣的！

接下來的初學者在靜坐練功當中，肯定會有許多雜念出現的。因為能量進入肉體以後讓細胞活化起來的同時，也會讓我們的心智變得更加的敏銳，使我們能夠發現自己的心曾經受到那些事情的影響。

此時我們必需明白，人有許多的病根是在心裡的因素，並不是肉體的問題。那些雜念就是代表發生那些事情的當時，我們的心裡受影響了。凡是心裡受影響的話，生理一定被影響。所以說雜念就是我們心裡病根的一種記錄、信號、警訊，提醒人的病根發作時我們一定會不舒服的。那麼雜念出現的時候也一樣會讓我們不舒服不自在的。此時不明白這個道理的人，在靜坐中因雜念的湧現而造成心煩氣躁的，當然他就不容易繼續靜坐練功下去。若是能夠明白這個道理的人就清楚，老師所說的學習「管理自己」，就是管理自己的心不要讓雜念影響到自己在靜坐。也就是安住現在的心不要被過去的心、未來的心影響！

當「現在的心」不再被「過去的心」影響時，也是代表自己能夠贏過那些雜念對我們身心的干擾。如此雜念的病根對我們的影響就會越來越小，越來越少。是故，包括一些心理的病根也容易得到醫治。

這就是為什麼長生學的靜坐練功就是在學習控制自己、管理自己，把已經過去的「無奈」變成現在自己的「能耐」！

公元一九九七年一月創刊
長生學 季刊
第82期
刊物名稱：長生學季刊
發行人：阮基成
發行所：財團法人台北市私立長生學社會福利事業基金會
發行地：台北市復興北路516號4樓之2
電話：02-25181685
編印：台南市大同路二段186巷5弄6號
電話：06-2151088 魏裕峰老師
中文網址http://www.longevitology.idv.tw/
見證網址http://www.changsenxue.idv.tw/
美國網址http://www.longevitology.org/
E-mail：tw.longevitology@gmail.com
changsenxue@yahoo.com.tw
fb搜尋：[長生學總會 Longevitology]

義務法律暨醫學顧問諮詢服務專線：
張蓉成律師：07-2715253
莊美貴律師：06-2983966
黃建銘醫師：06-6852737
劉永隆醫師：07-6074379
阮基成醫師：02-26325167

台灣地區服務電話

總會 魏老師
+886-937-888888
張老師
+886-6-2151088
傳真+886-6-2155919
台北
+886-2-25181685
+886-988-389571
+886-919-951685
桃園
+886-3-3348229
新竹・苗栗
+886-3-5553969
+886-926-162976
台中
+886-4-25825566
+886-937-205566
彰化・南投
+886-4-7585337
雲林
+886-910-547890
嘉義
+886-5-2393419
台南
+886-6-2151088
麻豆
886-6-5723733
高雄
+886-7-2382688
(夜)886-7-2262470
屏東
+886-920-331016
台東
+886-89-851286
花蓮
+886-3-8528101
宜蘭
+886-963-263920
澎湖
+886-6-9272058

世界各地服務電話

美國
626-5728588
加拿大
604-2665639
604-4318297
新加坡
65-90124326
日本
042-9426420
香港
852-54087379
緬甸
95-95082285
印尼
62-87876105857
紐西蘭
649-6290084
澳洲
+61-425-210-813
+61-415-987-759
馬來西亞
016-5244889
016-5241368
英國
1223362978
奧地利
06763107568
德國
015227790909
其他國家請電話洽詢總會

癌血紅腫消失了...

台灣 台北 王順章
+886-928509055

長期以來，我都在打太極拳，太極拳師父、師兄們經常提到長生學。第一次聽到師兄傳述長生學時，總是感覺有些不可思議，又似乎有些神秘，直到我親身體驗到。

2016年春天的一個傍晚，在一個路口等紅綠燈時，一台計程車從後面直接把我撞飛，摩托車衝滑出去，我整個人翻了好幾圈，下意識，用手掌撐地，趕緊站了起來。警察來了，全身傷痕累累，我不擔心挫傷，而是手掌紅腫刺痛，才是重點，我知道要瘀青酸痛很長一段時間。當晚，我在太極拳群組請假，稍後劉秋榮師兄找到家來，要幫我調整，我半信半疑，又不能推辭，調了大約兩小時，第二天，我看自己的手掌奇蹟出現，我的手掌非但不紅不腫，連昨日受傷的瘀青、紅腫都消失了，心裏對長生學頓時有了信心，因為，我知道這種傷，平常沒有十天半個月是很難消退的。就這樣，知道長生學的奇妙後，我請託另一位太極拳的孫師兄，幫我調整長期胃部不適的毛病，就在第二次的調整時，我感覺心窩處有一條像鬆緊帶的彈性的帶子，被拉向腹部的下方，當時我和孫師兄兩眼相望，異口同聲說「那是什麼」，之後還是繼續調整。直到調整結束後，我整個胃部有一種無比輕鬆的感覺。由於我自身的體驗，我推薦我太太，請師兄師姐幫她調整失眠，她也獲得很大的改善，從此，我們便愛上了長生學！

助印

1.凡助印金額在新台幣伍佰元以上者：可長期接到長生學季刊(任何國家均可)

2.獲得本會各項活動訊息及諮詢服務。

助印郵政劃撥代表人：魏裕峰 戶名：助印帳號：31314193

(請於郵政劃撥單內詳細註明收件人：姓名、郵遞區號、地址、電話，以方便電腦連檔)

台灣總會：(06)2151088 魏老師：0937888888

對本會所舉辦之研習活動，如有問題可電洽總會詢問

歡迎您助印長生學季刊

長生學慈善基金會 2017年04・05・06月課程表

把長生學的愛分享吧！請現在就打電話告知親朋好友！

台灣區初、中級班課程

國內	初級班	中級班	地點	聯絡電話
高雄	4/07.08.09	4/14.15.16	屏東縣潮州鎮光春里光華路130號之2 (清淨堂) (國稅局潮州稽徵所後面)	07-2382688・0939-196538
高雄	4/17.18.19	4/24.25.26	高雄市苓雅區青年二路101號樓(田邑里等)5里聯合活動中心) (自強三路與青年二路交接口)	07-2382688・0939-196538
南投	4/21.22.23	4/28.29.30	南投縣國姓鄉國姓村民族街40號(老人活動中心)	0935-348315・0933-500885・0937-585337
宜蘭	4/21.22.23	4/28.29.30	宜蘭縣宜蘭市中山路一段399號(宜蘭市宜蘭縣議會)	0939-194101 梁師兄・0933-989907 黃師兄
台中	4/22.23.24	4/29.30.5/01	台中市南屯區大墩六街319巷41號(田心公園活動中心)	04-23872633・0920-001330・0937-718219・0937-205566
台南	5/01.02.03	5/08.09.10	台南市林森路二段252號(大學里活動中心)	0921-221767・06-2151088
苗栗	5/05.06.07	5/12.13.14	苗栗市長春街42巷45號(中苗里活動中心)鐵路高架下	0932-659969・0912-392593・0926-162976
彰化	5/09.10.11	5/16.17.18	彰化縣田尾鄉打簾村民生路一段246號(打簾村社區活動中心)	0928-654589・0910-941478・0937-585337
南投	5/19.20.21	5/26.27.28	南投市彰南路1段992號(三和三興活動中心)南投高商對面	0935-348315・0933-500885・0937-585337
台北	6/05.06.07	6/08.09.10	台北市議會(台北市仁愛路四段507號B1)(地下一樓)	02-25181685・0988-389571・0919-951685
桃園	7/07.08.09	7/14.15.16	桃園市龜山區長壽路521-1號1樓(陸光新城A區活動中心) (成功陸橋旁)	
			附註：逢例假日均14-16時上課	0989-160103 張師姐・0930-233102 馮師姐

世界各國初、中級班課程

國外	初級班	中級班	地點	聯絡電話
印尼泗水	3/26.27.28	3/29.30.31	請先電話洽詢上課及報名時間地點	+62-811371955
加拿大多倫多	4/04.05.06	4/07.08.09	2330 Midland Ave 士嘉堡市華資處禮堂	報名及查詢：黎師兄 1-416-9309128 網上報名：www.longevitologytoronto.ca 電郵查詢：Longevitology.tor@gmail.com
澳洲墨爾本	4/07.08.09	4/10.11.12	請先電話洽詢上課及報名時間地點	+61-448990289
美國拉斯維加斯	4/14.15.17	4/18.19.20	SAHARA LIBRARY 9600 W. Sahara Ave, Las Vegas NV 89117	702-5968189
加拿大溫哥華	4/18.19.20	4/21.22.23	7891 Cambie road, Richmond BC Canada 電郵查詢：registration @LongevitologySociety.ca	易緒綱 Mr. David Yih 604-4318297 江老師 Helen 604-6209698
美國奧斯丁	4/29.30.5/01	5/02.03.04	8401 Cameron Rd,Austin,TX 78754	Mei :512-974-1700
澳洲伯斯	5/01.02.03	5/04.05.06	請先電話洽詢上課及報名時間地點	+61-437780011
美國紐約	5/06.07	5/08.09.10	Flushing Hospital,146-01 45th Ave., Flushing, NY 11355	Jimmy 718-736-4261・David 718-428-4678
馬來西亞砂拉越州	5/09.10.11	5/12.13.14	民都魯特殊兒童中心	012-8772531 許師兄・013-8342771 庄師兄
美國波士頓	5/13.14.15	5/16.17.18	16 South Road, Bedford, MA 01730	Elaine(yiyi) 781-249-0528・Jin 781-652-1282・Joanne 978-501-0608
汶萊	5/19.20.21	5/22.23.24	上課地點請電話聯絡	+673-8828856
英國倫敦	5/27.28	6/03.04	請先電話洽詢上課及報名時間地點	+44-7984406734・+44-7775622266
英國LINCOLN SHIRE	5/30.31	6/01.02	請先電話洽詢上課及報名時間地點	+44-7956772344・+44-7775622266
馬來西亞沙巴州	6/08.09.10	6/11.12.13	吧巴廣福宮活動中心	程師兄012-8019998
美國佛州.奧蘭多	6/13.14.15	6/16.17.18	Cocoa Beach Public Library 550 North Brevard Ave, Cocoa Beach, FL 32931	Martha 321-338-7799・Grace 407-779-8140
美國北加州	6/21.22.23	6/24.25.26	TBD(To Be Decided)	Butterfly:(925)820-0500・Sophy:(408)504-5396
美國洛杉磯	6/27.28.29	6/30.7/01.02	261 Junipero Serra Dr. San Gabriel CA 91776	626-3533037・626-2970766・626-2715825

世界各國高級班 (必須中級班結業二個月以上並經過實習 請上課學員預先報名)

國外	時間	地點	聯絡電話
美國休士頓	4/22.23.24.25	9800 Townpark Houston TX 77036.	Ms Zhang?281-682-9816・Ms Wang 832-687-7644
美國亞特蘭大	5/20.21.22.23.24	2440 Pleasantdale Rd., Doraville, Ga 30340	Ms.Liang 678-7795510・Mr.Lee: 678-779-5510
新加坡	7/02.03.04.05.06	上課地點：金門會館 請在兩個月前電話洽詢報名方式	+65-90124326

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，必須中級班結業二個月才可參加高級班報名，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。

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。

二、各地區均報名額滿為止。並且隔日不再接受報名。

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，皆不收取任學費、報名費，凡活動之開支均由學員自由樂捐分擔。

※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無關。

※對本會所舉辦之研習活動，如有問題可電洽總會詢問 台灣總會：06-2151088 魏老師：0937-888888

2016.12.11 東馬來西亞義工訪問彰化服務處秀水調整站與彰化南投雲林義工合影

2017.02.21 台南初級班開課時老師教導學員自我調整之狀況

異位性皮膚炎

台灣 高雄 吳秋蓉 +886-939060802

我是因為兒子異位性皮膚炎，過敏指數達到2000～3000（極高），才來學習長生學幫助兒子的。

兒子本身有過敏性鼻炎，所以，長期都用嘴巴呼吸。相對的，對肺部非常不好，另外還有雞胸和骨骼上的一些毛病，皮膚也乾燥，吃藥也不見好轉。長期的整脊、調整脊椎側彎，為了兒子，實在是費盡心思。

接觸長生學後，他皮膚改善很多，以前不敢穿短褲，現在真的好多了，也不駝背了，以前每個禮拜都要去一次整脊，現在都不用，而且也越來越挺了，感謝長生學。

長生學真的非常好，在我經歷兒子的改變後，真的非常慶幸認識長生學，希望能夠藉著我的經驗分享，能讓更多的人知道長生學的好處，而來學習長生學！

2017.01.18 台北高級班學員練習互相調整之狀況

2017.01.03 雲林高級班開課狀況

2017.02.25 雲林中級班開課狀況

2016.12.19 高雄高級班開課狀況

2017.02.22 高雄中級班開課狀況

乾眼症好了

台北 林慧真 +886-982-333212

在一次同學聚會的活動中接觸到長生學，之後，抱著好奇的心態，去上了初中級班課程。隨著後續的實習調整過程，我才真正感受到長生學的好處。

平時，除了到調整站幫人調整，在家裡或是公司也會靜坐和自我調整，慢慢地發現長久以來的乾眼症，竟然逐漸好轉。在上課結束的兩個月後，我不再回醫院拿藥水，不必每天再點四種藥水，而眼睛也不會不舒服！這半年來，遇到的割傷、燙傷、扭傷，也都在即時的調整下，復原的更快。而且復原的過程幾乎沒有疼痛，甚至，復原後也看不出疤痕，這正是長生學的神奇之處！

膝蓋退化

台灣 高雄 任東亮 886-958-963426

年輕時好動，以致年過半百膝蓋的疼痛悄悄來報到，近年來已經到了蹲下去卻站不起來的窘境，直到學習了長生學後，才使我的膝蓋有了明顯的的改善。

在學習長生學的過程中，每當開穴師為我打通穴道時，總感覺有股熱流透過老師的手傳遞到身體之中，非常的奇特，現在我每日早晚都會做30分鐘的功課和自我調整C7+患部及調整C3、C2+腰部，說也奇怪我的膝關節好像再也沒有疼痛感了。

2017.01.08 桃園區常駐醫院義工表揚

2017.01.09 桃園高級班開課狀況

頭痛

台灣 高雄 羅福龍
+886-933826535

我從小就有頭痛的宿疾，去過榮總、長庚等醫院檢查，但都沒有檢查出確切的病因。隨著年齡增長，因為工作的關係，頭痛的次數也愈見頻繁。每次發作起來，整個頭部都無法轉動，稍微移動就疼痛難耐。因此止痛藥越吃越多，由一顆增加到四顆。另外因為職場的關係，又莫名多了一個腰痠腿痛的疾病，常常也會發作。經常發作痛到無法起身，只能用爬行的方式活動，也是靠止痛藥和針灸來舒緩。

在某一次，投宿同學家中時，半夜又被腰痠折磨得無法入眠，只能坐著或站著。隔天一早，同學母親聽到我的狀況，非常熱心地說要幫我調整。我本來以為是很複雜的手法，沒想到她只是雙手輕放在我的患部，並且閉上眼睛如此而已。一開始，我沒有特別的感受，但大約過了20分鐘，我很明顯感覺到，患部舒服了，而且疼痛也消失了。又持續30分鐘後，我便可以起身行走自如。我非常訝異的問同學的母親，她告訴我說這就是長生學的妙處，也和我分享了許多她的體驗，並勸說我也可以去學習。而且學了之後，不但可以自助也可以助人，是一種沒有侵入性的能量醫學。

因此，我便報名參加了在高雄舉辦的初中級班。課程結束後的某一天晚上，我頭痛又突然發作了，雖然很痛但我卻很開心，有機會一試所學。於是馬上自行調整C７與頭部，隨後再加強頭部調整。大約30分鐘之後，疼痛明顯減弱，以往無法動的頭頸，亦可稍微轉動，之後又靜坐大約40分鐘，我大為詫異，頭痛的感覺完全消失了，原本準備的止痛藥也不用吃了，困擾我數十年的宿疾，竟然在長生學的調整下而康復。對於長生學，真是心懷感恩與感謝，也希望之後能將長生學的精神與妙處，與更多人分享。

看完本刊，如不想收藏，請你把它轉送給你的親朋好友閱讀！謝謝！