靜坐就是學習跟自己相處！

總會 魏裕峰 老師 +886-937888888

長生學的基礎就是靜坐。因為靜坐是能讓心寧靜下來，首先是在學習自己跟自己相處，也藉著自己跟自己相處中，讓我們更能夠瞭解自己，也才能夠學習跟萬事萬物相處。所以，當我們心靜下來的時候，過去發生的事情就會一件一件的浮現，當這個時候自己就可以知道，這些事情都是自己曾經發生過的，根本不用刻意去想它，它就自己會浮現出來。就是因為發生那件事情的時候，我們的「心」被影響了，被影響心理的同時也會影響到我們的生理。

發覺雜念其實就是我們「靜坐中覺性的甦醒」，如果「沒有覺醒的靜坐，靜坐只是一種姿勢罷了。」所以，我們藉著靜坐的過程當中，就可以去修復我們的身體和修復我們的心靈。從靜坐一開始，最簡單的方式就是不去理會出現的任何雜念。從能夠安住自己的心，繼續靜坐以後 ，就是代表我們能夠擺脫對干擾我們的那些事情。所以在初、中級班的時候，我就提醒大家長生學的靜坐，就是在「學習控制自己，管理自己。」控制自己不受到外在環境的影響，然後才能進入內在的心靈世界。如此我們才能真正的察覺我們心裡執著罣礙著是什麼？如何不再受到那些雜念的干擾，最簡單的方式就是管理好自己的心不受影響，而繼續靜坐下去，這個過程當然我們身心會出現種種的變化。因為雜念出現時，我們的心也會有煩燥的情況出現：身體也可能出現一些好轉反應的現象，這些我們都必須繼續安住自己的身心繼續靜坐。用最簡單又有效的方式，就是不理會他！

因為身心接受能量，在能量逐漸增強時，肉體自然會出現好轉反應：其實在心理雜念的出現，也是一種好轉反應的現象。所以，必須要靜坐長一點的時間，這樣才能夠進入更深層的內在，也才能夠讓身體把深層地方的病根呈現出來。這樣一次一次的靜坐，就能夠突破外在和內在對我們身心的干擾，這是對大都數人最簡單又有效的方法！

如果還要更進步的層次，我們就必須要去學習「面對雜念」。因為雜念大多是過去所發生的事情。一定是我們的心念或者是為人處事有不圓滿的地方。自己針對過去不圓滿的地方，就必須好好的去省思。任何的事情都一定有因果關係的，就必須去思考事情的前因是什麼？過程與後果是什麼？就好像一些事情的演變，從零到一到二　到三　到四一直下去?如果連零都沒有的話，沒有任何的心念動機出現，就沒有接二連三的事情發生。當起心動念後，就會有了開始，接下來就會有二、三、四、五..，也就是當我們的心有了意念以後，接著就容易轉變成行動。那麼事情的形成為什麼讓我們無法放下，肯定我們思想念頭有不正確的地方。要不然就是在事情的過程中我們有缺失，或別人的過失而造成自己放不下。如果都沒有的話，則是人生階段性所要面臨的功課！

如果思想念頭是偏差的，或對事情處理過程有過失，那就要改正自己的思想與行為。如果是別人的過失造成的，我們也要學習去原諒對方。因為原諒別人就是一種功德！寬恕他人對自己也是一種良藥！

先針對這個部分我先講解。我們知道西方醫學裡面，有許多種治病的方法，其中「催眠」也是被承認的一種，那麼為什麼催眠可以治病？

我也曾經被一個催眠學會邀請去演講。我就對他們說：催眠為什麼可以治病？

就是我們華語講的"當局者迷，旁觀者清"。因為被催眠的人，催眠師把他們催眠回到以前那件事情發生的時候。讓他們再重新再去看他自己發生那一件事，因為發生事情的時候，他們是當事人，而現在他自己是屬於旁觀者。他就可以看到當時以他的修養、脾氣、情緒所造成的憤怒、恐懼、執著、憂慮、錯誤...等等。因為從發生那件事情的時候到現在，人的閱歷會成長也會更有智慧，所以站在一個旁觀者的立場上，再去看那件事情的時候，就能夠清楚的解開許多的「心結」。這就是當他把心裡的結解開以後，很多心理方面的疾病就不藥而癒，這個就是為什麼催眠可以治病的道理。所以我們在靜坐的時候，以前發生過的事情也會一一的浮現出來，這個就好像是我們自己在幫自己在催眠一樣，讓自己能回到從前發生那件事情的時候，讓自己好好的再去面對。此時的我們就是一個旁觀者的立場來面對。加上這些年來閱歷與智慧的長進，重新看過去所發生的事情，我們就容易找到自己的錯誤與缺點或別人的過失。從而修正自己、寬恕他人。這樣子就容易去除我們的執著與罣礙。

也有許多事情不是自己或別人的問題造成的，此時我們就必須學習「轉念」，改變我們舊的思維模式，用新的觀念再去面對。心轉，路就會跟著轉，命運一樣會跟著轉，就可能化危機為轉機！所以不斷地在清除我們內心的雜念、執著、罣礙，就是自己在清除心理潛在的病因病根。這個過程會變得讓自己更有耐心與智慧，也能夠讓我們未來的道路越來越光明。因為，以前處理不好的事情，現在能修正過來的話，未來就不容易再錯，命運自然也會越來越好。當別人有錯誤過失時，我們也會變得越來越有度量，去原諒接納別人，因此也會讓我們的人際關係變得越來越好，自然我們的心就能夠越來越寧靜。心能夠靜下來在靜坐與調整的效果就會越來越好。

凡是困擾我們的事情，懂得用正面的新思維去面對，就能夠轉變內心的執著與罣礙。如果靜坐的時間能夠長一點的話，才能讓我們進入靈魂的更深層，也能夠明白心靈深處裡面還隱藏著什麼？如此便可以讓自己一個階段一個階段的成長。所以靜坐的幾個要點就是「學習跟自己相處，學習去認識自己，學習去戰勝自己，能贏過自己的內在，我們才可能戰勝所有的外在。」這就是靜坐的重點！從這個過程我們接受宇宙能量，所以就可以擁有療癒的能量來醫治自己或別人。前面講到，人要能夠修正自己的錯誤，懂得去懺悔自己的過失。這個是很重要的，因為，人的過失對自己懺悔的話，比去對神懺悔還來的有用。相信神的人，如果自己的過失沒有去懺悔，神也不可能跳過這個階段來救贖原諒我們。自己要救得了自己，也一樣要通過反省懺悔這個過程才可能的。所以，靜坐就是自己跟自己、以及跟自己的靈魂接觸的一個重要橋樑！所以我們要讓自己的靈魂提升，就必須在自己靜坐當中去接觸自己的靈魂。當然還有很多的細節，因時間的關係，老師在今天的共修中就先提示這些重點，今天的共修就到這裡。

祝福大家身心靈平安健康！（2021年1月30日與印尼共修摘錄）

公元一九九七年一月創刊

長生學

季刊

第111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/
長證網址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：
張菁成律師：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

國內
郵資已付
台南郵局許可證
台南字第512號
雜誌
中華郵政台北雜字第1397號執照登記為雜誌交寄
無法投遞請退回

台灣地區服務電話

地區	電話
總會 魏老師	+886-937-888-888
張老師	+886-6-2151088
傳真	+886-6-2155919
台北	+886-2-25181685 +886-988-389-571 +886-919-951-685
桃園	+886-933-135-962
新竹．苗栗	+886-926-162-976
台中	+886-4-25825566 +886-937-205-566
彰化	+886-937-585-337
南投	+886-911-316-675
雲林	+886-922-005-107
嘉義	+886-937-619-181
台南	+886-6-2151088 +886-921-221-767
高雄	+886-7-2382688
台東	+886-89-851286
花蓮	+886-933-159-136
宜蘭	+886-917-082-070
澎湖	+886-6-9272058

世界各地服務電話

地區	電話
美國	626-5728588
加拿大	604-6209698 604-4318297 416-9309128
新加坡	65-90124326
日本	042-9426420
香港	852-54087379
緬甸	95-95250675
印尼	62-87876105857
澳洲	+61-416294221
馬來西亞	016-5244889 019-6612137

其他國家請電話洽詢總會

扳機指

新加坡 沈彩鳳
+65-97578605

認識長生學是在一個偶然的機緣巧合，記得在2016年初，我的右手大姆指生病「彈簧指」，醫學稱為板機指~發炎、腫脹與疼痛，也無法彎曲與伸直，嚴重影響工作與生活起居。雖然配合針灸，但它只是稍微舒緩。治標不治本。非常巧合，二位同事曾經參加過長生學。當下就為我調整c7和右手大姆指。雖然只有短短十五分，不可思議，疼痛有了舒緩，姆指也可以稍微慢慢彎曲。有了這樣的經歷，我也到調整站去被調整。經過一段時日的調整，我的大姆指好了。數月後，很不巧左手大姆指也出現同樣的狀況，同樣的板機指。再次的到調整站去。這時心中出現了一個念頭，為甚麼我只能接受師兄與師姐們的調整？自己也可以自我調整嗎？就這樣，我參加了第24期初中級班。在初中級班我詳細的認識了人體器宮、部位與功能。接觸師兄與師姐們，看見每個人都用自己的雙手默默付出愛心，為痛苦的身軀送上溫暖，深深感動了我。這時的我，也毫不猶豫加入義工行列。感恩長生學、感恩魏老師、感恩林老師，也謝謝師兄與師姐們，你們最棒！

不寧腿症候群

台北　江玉鳳
+886-98359437

我是一位洗腎的患者，經南部的一位朋友介紹，鼓勵我去長生學調整站接受調整，當初我是半信半疑到調整站的。我有「不寧腿症候群」的症狀造成嚴重失眠，服藥副作用多，實在難受。在經過一個半月調整腎臟和頭部後，不知不覺中我已經可以自然入睡短暫的時間。當時我很高興，也增加了我對長生學的信心。因此，參加了長生學第137期初中級班的課程。從課程結業到現在，我都會前往板橋調整站接受調整。現在，我每晚可以睡五到六個小時了，而且精神飽滿體力恢復良好，又可以到處去玩了。這都要感謝魏老師以及板橋義工們的幫忙，感謝你們！

助印

竭誠歡迎您助印長生學季刊
凡助印金額在新台幣伍佰元以上者：
1.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。

助印帳號：31314193
助印郵政劃撥代表人　戶名：魏裕峰
（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，以方便電腦建檔）

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：0937888888

長生學慈善基金會 2024年07・08・09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

地區	初級班	中級班	上課地點	聯絡電話
桃園	7/05.06.07	7/12.13.14	桃園市蘆竹區南崁路150號（蘆竹區公所三樓禮堂） 星期五 晚上18:00 至 20:00　星期六、日 下午13:00至15:30	0933-135962
嘉義	7/09.10.11	7/23.24.25	後鎮社區發展協會活動中心 (嘉義縣義竹鄉後鎮村17之2號)	0932-718760 張村長、0935-779885 鄭老師 0937-619181 蘇主任
台中	7/12.13.14	7/19.20.21	台中市北屯區興安路一段163號 松柏育樂協會活動中心 興安路兒童公園大門正對面	0931-639615、0931-503331 0937-718219、0937-205566
高雄	7/22.23.24	7/29.30.31	高雄市苓雅區青年二路101號3樓 (田西里活動中心)	上班時間07-2382688 0939-196538
台北	7/23.24.25	7/26.27.28	台北市議會（台北市仁愛路四段507號B1） 7/27.28(星期六、日) 上課時間：14:00-16:30	02-25181685、0927-797675 0988-389571、0919 -951685
彰化	7/29.30.31	8/01.02.03	彰化縣和美鎮和東國小 (彰美路5段210號)	0937-585337、0939-198905 0975-661855
桃園	8/03.04.05	8/10.11.12	桃園市中壢區光華三街10號1樓(桃園市立圖書館 內壢分館1樓 市民活動中心) 週六、日13:00至16:00　週一 17:30 至 20:30	0933-135962
彰化	8/19.20.21	8/26.27.28	彰化市華陽市場4F (旭光路69號4F)	0958-071971、0937-585337 0939-198905
台南	8/19.20.21	8/26.27.28	台南市林森路二段252號 （大學里活動中心）	0921-221767 06-2151088
台中	8/24.25	8/31.9/01	8月24.31下午13:00進場 8月25/9月01下午.晚上都有課程 台中市大里區德芳路一段122號2樓 西榮活動中心	0922-960638、0911-380339 0937-718219、0937-205566
新竹	9/21.22.23	9/28.29.30	新竹縣竹北市自強南路281號（東平里集會所） 9/22及9/29 星期日 上課時間為15：00-17：00	0932-620582 0926-162976
彰化	9/23.24.25	9/26.27.28	彰化縣溪州鄉育典書院 (三西路204號)	0927-226552、0937-585337 0939-198905

世界各地初、中級班課程

地區	初級班	中級班	上課地點 class locations	
馬來西亞關丹	6/20.21.22	6/23.24.25	上課地點及報名事宜請電話洽詢	楊玉蓮師姐 017-9036887
馬來西亞怡保	6/28.29.30	7/01.02.03	上課地點及報名事宜請電話洽詢	陳麗君師姐 012-5056108
馬來西亞波德申	7/05.06.07	7/08.09.10	上課地點及報名事宜請電話洽詢	卓鴻良師兄 018-3699613、許巧薇師姐 019-6612137
馬來西亞新山	7/12.13.14	7/18.19.20	上課地點及報名事宜請電話洽詢	林碧瑤 016-7783819、楊百強 019-7503819
加拿大多倫多	8/08.09.10	8/11.12.13	上課地點及報名事宜請電話洽詢	Mimi管師姐 (647)549-7006
加拿大溫哥華	初、中級班課程預定安排在8月底~9月初，因確切日期尚未敲定，請電話洽詢。			江老師+1 604-8059390、潘師姐+1 778-9198495
美國紐澤西	9/05.06.07	9/08.09.10	2200 Cottontail Ln.Somerset.NJ 08873	陳尚勇(Simon Chen) 732-7631867
美國休士頓	9/14.15.16	9/17.18.19	中華文化中心 9800 Town park Dr. Houston TX 77036	王小姐 832-687-7644、Elaine Zhang 281-682-9916
美國洛杉磯	9/28.29.30	10/05.06.07	上課地點及報名方式請電話洽詢	626-353-3037、626-297-7023、626-572-8588

世界各地高級班（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）

地區	時間	地點 class locations	聯絡電話 contact
加拿大多倫多	8/02.03.04.05.06	上課及報名事宜請電話洽詢	Mimi管師姐 (647) 549-7006
美國紐約	8/31.9/01.02	90 Beekman Street Ground floor New York NY 10038	Mey Joy 347-646-0352、Lisa Lin :646-251-7526、Helen : 917-254-7960
美國北加州	9/21.22.23.24.25	44825 Industrial Drive, Fremont CA 94538 9/21(Sat)-9/22(Sun) : 1:30pm-05:30pm 9/23(Mon)-9/25(Wed) : 7:00pm-10:00pm	Adjustment Center(408)784-6696 Sophy Chen(408)504-5396 Johnny Hu(408)391-1157
香港	9/23.24.25.26.27	上課及報名事宜請電話洽詢	+852 5408 7379
澳洲雪梨	10/05.06.07.08.09	上課及報名事宜請電話洽詢	余會長 +61 416 294 221

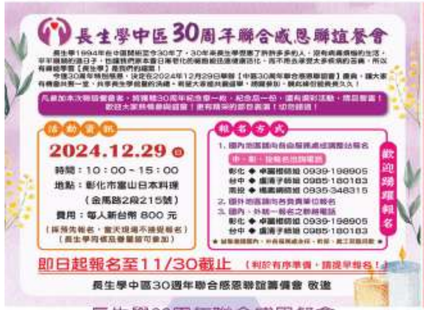
高級班注意事項：

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：+886-6-2151088　魏老師：+886-937-888888



長生學中医30周年聯合感恩聯誼餐會

2024.12.29

時間：10：00～15：00
地點：彰化市富山日本料理
（金馬路2段215號）
費用：每人新台幣 800 元

即日起報名至11/30截止

長生學中醫30週年聯合感恩聯誼籌備會 敬邀

長生學30周年聯合感恩餐會

2024.05.20 美國洛杉磯初級班及課前晚餐狀況

長生學美東地區初中級班研習會

2024.05.12 美國紐約 初中級班 開課狀況

2024.05.16 美國波士頓 中級班 開課狀況

2024.05.12 印尼泗水28位義工 前往馬格蘭Magelang義整之狀況

2024.03.16 香港初級班開課狀況

2024.03.03 馬來西亞吉蘭丹州 中級班上課狀況及義工老師合影