

煩惱即菩提、雜念是精進

台灣台南 魏裕峰老師 +886-937888888

『煩惱即菩提』是出自佛教禪宗六祖惠能大師的一句話。很多人都會有所體會煩惱就是產生智慧的種子。當人生出現了不如人意的逆境，你就會想辦法去解決，從而內在產生化解問題的智慧和力量。

那雜念是精進又怎麼說？一般人學習長生學靜坐練功的過程中，一定會有雜念出現這是很正常的。因為在接受宇宙能量的時候，身體細胞會活化起來，同時也會使心智變得更加的敏銳，讓自己能察覺內心曾經受到什麼事情的影響。在這個階段就是靜坐練功時，自己由肉體的層次進步到了心理的層次。

雜念像幻燈片一樣的不斷的在腦 播放，會使人產生煩躁與不安，因而放棄繼續練功。大部分初學者不知道自己在練功中已經進步到達了心理的層次。在這個階段如果能夠明白一些道理的話，就比較容易持之以恆精進自己。什麼樣的道理？幾點讓大家參考！

首先要明白靜坐練功也是在學習自己控制自己。可以在靜坐前設定靜坐時間，比如由鬧鐘設定15分鐘靜坐練功，時間不到的話我就不收功，學習控制自己。提醒自己假如在這15分鐘都控制不了自己的話，那樣子我們怎麼能夠去控制我們的下半輩子呢？

在靜坐練功中能夠控制自己不受雜念干擾靜坐，就是自己贏過雜念、勝過時間、超越自己的開始了。

因為雜念就是曾經影響到心理的障礙執著。在醫學上心理受影響，生理一定被影響；每一種情緒就反應在某一個相關聯的器官上。若是這個刺激很大的話，肉體就馬上反應出來，例如昏倒、血壓上升、尿失禁、失眠等等。若是這個刺激小，我們的生理可以承受的話，它就記憶在相關

聯的器官上，長期累積下來，直到有一天那個器官承受不了的時候，疾病就自然出現。而這個疾病是心理上造成的，當然心病要由心藥醫。那樣的話找醫生當然是沒有辦法根治的。所以雜念就是心理潛在的病根。

若是能夠在雜念出現的那一刻，我們可以學習把自己的心給定下來，不讓我們的心被雜念牽著走，自然就會慢慢的不再受其干擾。如果持續學習控制自己繼續靜坐練功的話，就是代表自己贏過了那些雜念了。既然雜念沒有辦法干擾我們，我們自然能夠避開心理潛在的病根，因此疾病就比較容易醫治了。

所以雜念出現時先用(不理它)的方式，學習控制自己，安住自己的心繼續靜坐練功就是『雜念是精進』。

祝福大家身心靈平安健康！



2014.02.16 台灣高雄地區新春茶會

感謝長生學帶給我重生

香港 陳東財 +852-98316784

本人於2012年患上焦慮及驚恐症。症狀包括心悸、失眠、餐前及飯後腹痛及經常腹瀉。確診以上病症之前，我花了很多時間及金錢看了心臟和腸胃專科的醫生。吃了許多心臟及腸胃藥，並做了多次心臟功能檢查及腸胃鏡都找不到病因。最後由心臟科醫生轉介精神專科，並從2012年1月開始每天服食精神科醫生開給我的藥。

級班。經魏老師開穴後，盡量每天做功課及幫自己調整。靜坐二十到三十分鐘後，調整C7+C6，C6+後腦，C6+左耳後骨，C7+心臟，最後C3+胃部。隨著以上症狀的改善及消失，醫生開始在2013年2月叫我減藥並在同年4月完全停藥。停了半年的藥，以上症狀沒有再出現。感謝長生學帶給我的重生。

心悸：調整C7+心臟
焦慮、驚恐及失眠：調整C7+C6，C6+後腦，C6+左耳後骨
腹痛及經常腹瀉：調整C3+胃部

經二叔的介紹，認識了長生學。2012年2月在香港報讀了長生學初級及中

清除淤血很好用

台灣台北 鄧美鍊 +886-2-89411385/+886-926738695

去年母親去泡溫泉不慎跌倒失去意識，由於頭部微血管破裂以致臉部到脖子全部都變黑色，很幸運的母親鄰居是長生學的學員，非常熱心，三番兩次的邀請母親去調整站調整。母親在盛情難卻之下半信半疑的到調整站接受調整；第二天母親早上醒來驚訝的發現，原本醫生說兩三個月才會褪色的臉

幾乎已完全消退了，只能用神奇來形容！就這樣可以說因禍得福我們兄弟姐妹，親朋好友都紛紛加入了長生學的行列。

剛開穴時可以明顯的感覺有一股能量從眉宇間整的穴道一直鑽進去，靜坐時也可感覺到有一股氣在身體流動，遇到孩子頭痛、感冒，只需要長生學調整一下，就不藥而癒。

有一次我的小姆指第三節長出了一顆突出的腫塊，便利用搭公車的時間把大姆指指尖按壓在腫塊上，不知不覺中腫塊變小了，最後脫掉一片皮屑後，腫塊不見了，前後不到一個月，而且只是用開餘的時間來調整。

能夠認識長生學真的是很大的福報！

中華郵政台北雜字第1397號執照登記為雜誌交寄

長生學

季刊 第70期

元 一 九 九 七 年 一 月 創 刊

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.longevity.idv.tw/
見識網址http://www.changshenxue.idv.tw/
美國網址http://www.longevity.org/
E-mail: longevity@seed.net.tw

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

2014.01.03 台北高級班開課狀況

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 0400016080
0402994888
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

2013.10.20 台灣苗栗初級班開課狀況

2014.02.12 泰國曼谷高級班開課狀況

2013.09.28 台灣新竹初級班開課狀況

手術後心得分享

台灣 高雄 謝和蘭 +866-921231157

兩年多前，因為腰椎疼痛到無法走路，整個生活作息也因疼痛幾乎停擺，最後在友人的推薦下進入高雄醫學院開刀，手術後，醫生說我的五節腰椎中，有四節都已經受損，可以忍耐到如此的疼痛，實在是太不容易，由於我有糖尿病病史，所以蠻擔心傷口康復，當時因自己怕麻藥太多影響到癒合(其實影響不大)，所以清醒後沒有繼續施打止痛劑，手術隔天，師兄、師姊們不辭辛苦的親自到醫院幫我調整，算是老天的庇祐，除醫師的治療外加上師兄姐細心的調整，傷口並沒感覺很痛，來關心的親友與護士也覺得蠻神奇的，手術後回到家中，我便更勤勞的到右昌調整站讓師兄、師姊們調整身體，回到醫院門診，醫生也稱讚地說我恢復得很快、很好，因此更加深信我長生學的奧妙。

去年年底我又因為體骨磨損嚴重，造成行走時疼痛，又再進醫院開刀更換人工體骨，手術前，因為怕師兄、師姊們為我擔心，所以沒告訴他們，也因為走路困難，大約個把月沒去調整站報到，這次手術我卻因為貧血問題，所以停留在醫院比較久，在醫院當時，師姐才告訴我，手術前調整，血液流失就不會這麼多，現在回頭想想，與第一次自己開背椎的經驗比較，的確蠻有道理。

目前我術後也是麻煩師兄、師姊調整，每週定時報到四~五天，術後一個月我已經可以不須依靠四腳助行器，目前離開刀也快兩個月，僅靠拐杖輔助即可四處走動，過年前回診，醫生也感到很欣慰，我恢復得很迅速。如果今天沒有接觸到長生學，可能就不會這麼幸運，很高興與大家分享自己的體驗，另外要特別感謝林老師、魏老師與各位師兄、師姊們無私的奉獻，他們的愛心與耐心，真是功德無量，我發自內心感恩、願大家都有福報，也支持長生學繼續發揚光大。

2014.01.14 台南高級班開課狀況

2014.01.06 雲林高級班開課狀況

助印

凡竭誠歡迎助印長生學季刊(任何地區均可) 獲長期金額在新台幣伍佰元以上者：(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)

助印郵政劃撥帳號：31314193 戶名：魏裕峰

對本會所舉辦之研習活動，如有問題請洽總會詢問

台灣總會：06-2151088 魏老師：0937-888888

長生學慈善基金會2014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！

國內	初級班	中級班	地點	聯絡電話
台中	4/08.09.10	4/15.16.17	台中市豐原區西安里西安街2-2號(西安里社區活動中心2樓) 瑞德國小學 0928-999690	0937-718219 / 0937-205566
桃園	4/18.19.20	4/25.26.27	大溪高中(康莊路641號)	03-3290899 / 03-3883243
苗栗	4/25.26.27	5/02.03.04	通霄鎮平安里平元55之6號(平安里社區活動中心)	037-765009 / 0916-753419 / 0926-162976
高雄	4/28.29.30	5/05.06.07	高雄市苓雅區青年二路101號3樓(四西里活動中心)(自強路和青年路路口)	07-2382688日 / 0939-196538
台北	5/09.10.11	5/16.17.18	新北市樹林區中正體育活動中心(新北市樹林區樹新路203號之1)洋洲橋下	02-25181685 / 0919-951685 / 0988-389571
宜蘭	5/16.17.18	5/23.24.25	宜蘭縣議會多媒體室(宜蘭市中山路一段399號)	林師兄0918-608305 / 林師姐03-9322859 / 卓師姐0930-063775
台南	6/04.05.06	6/11.12.13	台南市林森路二段252號(大學里活動中心)東寧派出所隔壁	0921-221767 / 06-2151088
台中	6/04.05.06	6/11.12.13	台中市大里區瑞和街36號(瑞和宮2樓會議室)瑞德國小學	0937-718219 / 0932-630961
彰化	6/16.17.18	6/23.24.25	國際獅子會300C3區社會服務部(彰化縣秀水鄉平安二街2號3樓大會堂)	0937-585337 / 0939-198905

世界各國	初級班	中級班	地點	聯絡電話
馬來西亞霹靂州	3/23.24.25	3/26.27.28	怡保斗母宮 劉冠興012-4641483 / 譚瑞香016-5244887 / 黃金玉016-5246108	0193311898王錦添師兄
馬來西亞雪蘭莪州	3/30.31.4/01	4/02.03.04	加影 福建會館	+62-811610847 Inggit / +62-811610847 邱尼德
印尼 棉蘭	4/12.13.14	4/15.16.17	上課報名與地點請電話洽詢	+62-816627283陳師兄 / +62-816618874林師兄
印尼 萬隆	4/19.20.21	4/22.23.24	上課報名與地點請電話洽詢	+62-816627283陳師兄 / +62-816618874林師兄
美國拉斯維加斯	4/24.25.26	4/28.29.30	上課地點請電話洽詢	702-5968189 / 702-6869728
馬來西亞砂朥越州	5/01.02.03	5/04.05.06	木中省 中華公學禮堂	田師兄013-8115365
美國休士頓	5/02.03.04	5/05.06.07	上課地點請電話洽詢	Web site: http://www.csxhouston.org Email: info@csxhouston.org Phone: 832-350-8866
奧地利	5/03.04	5/05.06.07	上課報名與地點請電話洽詢	+43-6763107568李師姐
馬來西亞砂朥越州	5/07.08.09	5/10.11.12	砂拉越 凱旋酒店	吳師兄019-8786616
美國洛杉磯	5/09.10.11	5/12.14.15	261 S. Junipero Serra Dr. San Gabriel, CA 91776 (First come first serve)	626-330-4016 / 626-353-3037 / 626-297-0766
德國	5/10.11	5/12.13.14	Kaiserstraße 卡爾斯魯厄	+49-1729403698宋師兄
馬來西亞沙巴州	5/15.16.17	5/18.19.20	納閩 Waterfront hotel, labuan 蔡師姐013-8115365 / 蔡師兄012-8282960 / 曾師兄019-8820287	林師兄013-8563580 / 蔡師兄019-8619893
英國倫敦	5/17.18	5/24.25	上課報名與地點請電話洽詢	+44-7775622266陶師姐 / +44-7984406734俞師姐
紐西蘭	5/19.20.22	5/27.28.29	Hillsborough Room, Flickering Centre, Three Kings, Auckland. 時間: 10.30am 到 2.00pm	09-6290084 / 6256148 / 6346118 / 2575275
馬來西亞沙巴州	6/03.04.05	6/06.07.08	蘭蘭 聖祖宮禮堂	林師兄013-8563580 / 蔡師兄019-8619893
加拿大多倫多	6/10.11.12	6/13.14.15	上課報名與地點請電話洽詢	+1-416-9309128蔡師兄 / +1-416-7048983Kitty
汶萊	6/22.23.24	6/25.26.27	上課地點請電話洽詢	詹師姐673-8828856
馬來西亞砂朥越州	7/01.02.03	7/04.05.06	特殊兒童中心	陳師姐0198843648 / 庄師兄0138342771
新加坡	7/05.06.07	7/08.09.10	請提前45天前電話洽詢上課地點與報名事宜	+65-90124326
馬來西亞砂朥越州	7/08.09.10	7/11.12.13	福州公會	楊師姐 0138333881 / 陳師兄 0198851085
印尼泗水	7/12.13.14	7/15.16.17	上課報名與地點請電話洽詢	+62-811371955 / 0317345135 desy-santi

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)

世界各國	時間	地點	聯絡電話
澳洲墨爾本	3/23.24.25.26.27	上課地點及報名事宜請電話洽詢	May +61-448990289
澳洲伯斯	3/28.29.30.31.4/01	上課地點及報名事宜請電話洽詢	+61-437780011 俞師姐 / +61-401078398陳師姐
英國倫敦	5/17.18.24.25	上課地點及報名事宜請電話洽詢	+44-7775622266陶師姐 / +44-7984406734俞師姐
加拿大多倫多	6/04.05.06.07.08	上課地點及報名事宜請電話洽詢	+1-416-9309128蔡師兄 / +1-416-7048983Kitty
美國波士頓	6/17.18.19.20.21	上課地點及報名事宜請電話洽詢	+1-978-6600988張師姐
美國紐約	6/22.23.25.27.28	上課地點及報名事宜請電話洽詢	+1-718-6318015黃師姐

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。
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、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。
四、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。
五、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

高血壓控制了

中國 馮潔芬 +86-13418172828

本人馮潔芬是第八屆長生學學員，自從學了長生學，可以幫人又可以幫自己。

剛學長生學不久，有一次我們一群人去佛山旅行，在地鐵裡我發現一位和我們一起去佛山的朋友帶著一個墨墨眼鏡和口罩，我上前問她有甚麼事，她說她全身出風疹，連臉部都有，已經發病十多天，我細聲跟她說，來我身邊坐，我幫她用剛學來的長生學調整。

開始我先調整C7+C5+兩邊肺部，整個過程大約1小時，回程的時候，基本控制了，以後亦未見復發。大家覺得太神奇了，問這是什麼？我說是長生學。

本人在七月份發現有高血壓，當時220/140，並有頭暈、眼脹、眩暈，後來經過幾個長生學學員幫我到家裡調整，調整C7+C4+頭部後腦+兩邊腎臟，大約調整了一個月時間，每天一~二小時，血壓基本控制了，一般保持在119/68，現在我每天都自己調整及做功課，亦經常到調整站做自己的功課。

我感覺非常幸運能夠接觸長生學，可以幫助別人也可以幫助自己。非常感謝魏老師，也多謝各位師兄師姐們，多謝長生學。

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！