心境與環境

台灣 台南 魏裕峰 老師
+886-937888888

今年8月我在中國廣州上課之前司儀張慧莉師姐問我：“老師你這麼辛勞，是否能夠安排一段時間，我帶你去終南山閉關同時休息一陣子？”（註：終南山就是以前老子修行的地方）我的回答是：“謝謝你這麼關心我。其實人來到這個花花世界就是來閉關的。”《人自從娘胎開始就是一個新階段閉關的開始！》

生活本來就是道場，在煩忙中明心見性，就是一種閉關，更是一種智慧來讓心靈開悟的方式。所以靈魂本來就是藉著我們的肉體來到這個凡塵來閉關的。為什麼許多人喜歡藉著名山秀水優雅的環境來閉關、清修、精進呢？簡單來說就是「心」容易受「環境」所影響嘛！

在條件允許下，有好的修行環境是好的，但不管處於再好的環境裡閉關，比如想要過個與世隔絕的生活，電話不接，簡訊不回，如果你在意的是外在的因，而不是內心的「覺」，當你出關後，生活的難題和困惑依然存在。所以，當重回到凡塵時，你的心是否能夠像閉關時那樣一塵不染的沈著有智慧呢？如果你的心已執著於環境，你還能在出關後馬上不受喧嘩的環境影響嗎？所謂：「大隱隱於市」的道理就在於此。就是大修行者是不受到喧鬧市集而影響到他自己。

然而我們長生學的靜坐練功就是在學習「控制自己、管理自己！」控制自己就是學習在任何的環境下，心不受到外在環境的影響。如此我們才能進入內在的心靈世界。所以長生學的靜坐練功或調整嚴格說起來，在任何時間與地點環境都可以，也都沒有差異的。重點是在自己的心，而不是在環境！

生活無處不修行，人間無處不道場。所以閉關的重要關鍵是在心境而不是在於環境。其實當我們可以做到控制自己不受到外在環境影響時，「靜坐就是一種閉關」。當雜念與妄想出現時，人能夠管理自己贏過那些的干擾 「靜坐更是一種閉關」。

魏裕峰 老師 共勉

晚宴日期：2020年2月8日
報名時間：即日起至2019年11月30日止
報名方式：
（1）．台灣地區請向當地長生學服務處報名
（2）．海外地區請向各地長生學負責單位報名
（3）．高雄服務處統一對外聯絡窗口：高雄主任郭玉美
郭主任 LINE / ID：Meikuo1215
郭主任 WeChat/WhatsApp
請用手機號碼0939196538搜尋即可加入好友
晚宴費用：新臺幣950元 / 每人
晚宴地點：享溫馨囍宴餐廳會館大寮旗艦店
地　　址：高雄市大寮區捷西路296號
誠摯邀約海內外長生學義工夥伴蒞臨共襄盛舉，您們的參與是高雄服務處最大的榮幸與鼓勵，2020年2月8日高雄見！

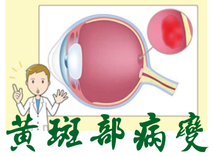
公元一九九七年一月創刊
長生學 季刊
第92期
刊物名稱：長生學季刊
發行人：阮基成
發行所：財團法人台北市私立長生學社會福利事業基金會
發行地：台北市復興北路516號4樓之2
電話：02-25181685
編印：台南市大同路二段186巷5弄6號
電話：06-2151088 魏裕峰老師
中文網址http://www.longevitology.idv.tw/
見證網址http://www.changsenxue.idv.tw/
美國網址http://www.longevitology.org/
E-mail：tw.longevitology@gmail.com
changsenxue@yahoo.com.tw
fb搜尋：[長生學總會 Longevitology]
義務法律暨醫學顧問諮詢服務專線：
張容成律師：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
+886-933-135962
新竹・苗栗
+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
+886-937-619181
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
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
604-6209698
604-4318297
416-9309128
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
+61-415981759
+61-416294221
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



黃斑部病變

新北市 王莉芊+886-926881144

我是一個經常容易閃到腰的人，每次閃到腰疼痛難耐時，都必須要吃肌肉鬆弛劑來舒緩。2018年三月間不小心又閃到腰，那一次，我心想每次都靠吃肌肉鬆弛劑也不是辦法，就去了台北的調整站，請調整站的邱師兄幫忙調整。調著調著我就不知不覺的睡著了！邱師兄也許是看我睡著，不想叫醒我，因此，一口氣幫我調了三個小時。三小時後，我一覺醒來，說也奇怪，原本僵硬的腰桿，似乎有些能夠轉動，心想，長生學還真的是有效！

接下來，我參加了長生學2018年三月份在台北的課程。在阮醫師的細心講說下，我牢記了很多的知識和長生學運用方法。學完長生學的隔一個月，我的眼睛經眼科醫師檢驗後，初步證實有黃斑部病變，視力只有0.7，還有輕微的白內障。這個報告讓我嚇了一跳，難怪我的視力一直模糊不清，醫生建議我最好到大醫院再做斷層掃描檢查，這樣會更準確。在到大醫院檢查的前一個月裡，我每天都會自己做調整。5月7日這一天，斷層掃描結果確定是黃斑部病變0.8，一聽0.8打心裡有些高興，因為，將近一個月的調整和靜坐進步了0.1。又經過了一個月的調整、靜坐和點眼藥水，並且減少了看電子螢幕。5月31日再次做掃瞄後，指數恢復正常的1.0了，太神奇、太神奇了！若非親身的體驗，怎麼可能相信長生學的功效那麼的大。

再次感謝長生學創辦人林老師、魏老師，希望能夠讓這份愛永遠的傳下去，幫助更多的人！

助印

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。

（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：3141193
戶名：魏裕峰

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

竭誠歡迎您助印長生學季刊

長生學慈善基金會 2019年10・11・12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	上課地點 / 聯絡電話
台中	09/26.27.28	10/03.04.05	台中市大里區德芳路一段122號3樓(西榮活動中心) 0922-960638・0911-380339・0937-205566
高雄	10/07.08.09	10/14.15.16	高雄市苓雅區青年二路101號3樓(田西里活動中心)(自強路跟青年路交接口) 07-2382688日・0939-196538
嘉義	10/18.19.20	11/01.02.03	震安宮(嘉義市西門街168號) 0933-683081 謝董事長・0937-618566 黃師兄・0937-619181 蘇主任
雲林	10/25.26.27	11/01.02.03	北港鎮大同路468號(建國國中明道館) 0910-547890・0919-001699
南投	10/25.26.27	11/01.02.03	南投市彰南路一段992號(三和三興里活動中心)南投高商對面 0935-348315・0933-500885
台北	10/26.27.28	10/29.30.31	台北市議會(台北市仁愛路四段507號B1) 02-25181685・0927-797675・0988-389571・0919-951685
苗栗	11/01.02.03	11/08.09.10	苗栗市長春街42巷45號(鐵路高架下) 037-266127・0932-659969・0926-162976
台南	11/04.05.06	11/11.12.13	台南市林森路二段252號(大學里活動中心) 0921-221767・06-2151088
嘉義	11/08.09.10	11/15.16.17	朴子老人會館(嘉義縣朴子市文明路100號) 0912-132007 吳師兄・0919-796038 鄭師兄・ 0937-619181 蘇主任
台中	11/08.09.10	11/15.16.17	台中市東區旱溪街48號(財團法人 台中樂成宮左廂房地下室) 0937-205566・0937-718219・0972-349039・0921-373440

台灣區高級班（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	上課地點及注意事項	聯絡電話
高雄	12/23.24.25.26.27	上課及報名地點：高雄市苓雅區青年二路101號3樓 報名日期：108年12月14日(週六)早上9點至下午5點	07-2382688日 0939-196538
台中	2020/ 01/06.07.08.09.10	上課地點:台中市東區仁和路362號(台中市總工會勞工服務中心2樓禮堂) 報名時間:2019/12/22(星期日)下午13:00-16:00 報名地點:台中市北屯區天津路四段平安里活動中心(天津調整站) 天津路與柳陽西街交叉口(慈善寺後方)	0937-205566 0937-718219 0985-180183
南投	2020/ 01/09.10.11.12	上課地點:南投縣名間鄉名間國中禮堂(名間鄉彰南路237號) 報名時間:108年12月22日早上9點～12點 報名地點:南投市三和三興活動中心(南投市彰南路一段992號) 報名地點:彰化市南郭國小中庭（南校街校門進入）	0911-316675(南投) 0935-348315 0937-585337(彰化) 0939-198905

世界各國初、中級班課程

國外	初級班	中級班	地點	聯絡電話
美國紐約	10/19.20.21	10/22.23.24	Glow Community Center 133-29 41 Ave., 1f1, Flushing, NY 11355	Jimmy(718)736-4261・Mey Joy(917)816-0306・HeLen(917)254-7960
沙巴洲亞庇	10/19.20.21	10/22.23.24	亞庇 Lintas inn	張師姐 0198520849・張師兄 0198403343
馬來西亞納閔	10/25.26.27	10/28.29.30	納閔廣惠肇會館	方師兄 0198820083・蔡師姐 0128380200
美國佛羅里達州	10/27.28.29	10/30.31.11/01	Asian Community Resources Center 16320 NW 48th Ave, Miami Gardens, FL 33014	(786)802-3882・Howard(561)271-6864・Julia(973) 885-2663
美國洛杉磯	10/29.30.31	11/01.02.03	261 Junipero Serra Dr. San Gabriel CA 91776	626-3533037・626-2715825・626-2970766
美國拉斯維加斯	11/03.04.05	11/06.07.08	SAHARA LIBRARY 9600 W. Sahara Ave.Las Vegas NV 89117	702-5968189
美國舊金山	11/09.10.11	11/12.13.14	Beginners Class: 44825-B Industrial Drive, Fremont, CA 94538 Adj. Center:(408)784-6696・Sophy Chen:(408)504-5396 Intermediate Class:4280 Technology Dr, Fremont, CA 94538	Christine Wong (510)999-2241
馬來西亞森美蘭州	11/24.25.26	11/27.28.29	芙蓉 新華華文小學	許巧蒞019-6612137・劉莉莉016-9799168・李志雙 017-2120887
新加坡	11/24.25.26	11/27.28.29	報名及上課地點請電話洽詢	90124326
馬來西亞柔佛州	12/01.02.03	12/04.05.06	古來 公主城民衆會堂 曾友友 019-7360135・王甄珍012-2179254・張遲郡 016-3353791	
緬甸臘戌	12/12.13.14	12/15.16.17	報名及上課地點請電話洽詢	0952-63345・0940-3729627・0940-3707005
馬來西亞檳城州	12/15.16.17	12/18.19.20	雙溪裡蒙 光華國民型華文小學 王蓮蕊 013-4249522・梁玉麗016-4757676	
緬甸曼德勒	12/18.19.20	12/21.22.23	報名及上課地點請電話洽詢	0944-4038238・0944-1034884
緬甸啤繆	12/25.26.27	12/28.29.30	報名及上課地點請電話洽詢	09794481128・0978-5486798

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
印尼泗水	10/07.08.09.10.11	報名方式及上課地點請電話洽詢	+62-317345135 Dessy Santi・+62-811371955
加拿大溫哥華	10/05.06.07.08.09	7891 Cambie Road,Richmond BC Canada V6X 1J7	(604)-4318297易老師・(604)620-9698江老師
澳洲墨爾本	10/14.15.16.17.18	報名方式及上課地點請電話洽詢	+61-448990289
美國紐澤西	10/13.14.16.17.18	報名方式及上課地點請電話洽詢上課 ELKS Edison	Simon (732)763-1867・Hung (917)607-5703
澳洲雪梨	10/21.22.23.24.25	報名方式及上課地點請電話洽詢	余師兄 +61 416 294 221
澳洲伯斯	12/03.04.05.06.07	報名方式及上課地點請電話洽詢	+61-437780011
馬來西亞雪蘭莪州	12/08.09.10.11.12	八打靈精武國民型華文小學 王金玲 012-2190823・周龍龍 010-2199305・葉慧仙 012-6569646	
緬甸仰光	12/31.01/01.02.03.04	報名方式及上課地點請電話洽詢	+95-95250673

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

2019.06.25 高雄服務處應華山基金會邀請至小港社教館辦理義診活動

2019.05.26 英國倫敦初級班開課狀況

2019.06.04 英國曼徹斯特初級班開課狀況

長生學令我生命更精彩

梁 玉
86+13877781039

2018年4月23日，是我這一生中有標誌性的日子。這天，我在南部第八屆長生學初中級班（湛江站）完成學習，並且，長生學必將會伴隨終生。

學是學了，要怎麼用？管不管用？一時躊躇滿志又有些忐忑不安。先在自己家人身上“實驗”吧，萬一失敗了也不會太丟臉。

正好，我的小女兒得了鼻竇炎，老是打噴嚏，流鼻涕，鼻孔裡還有息肉。4月27日，便開始行動，主要是C7+C5+患部，早晚各20分鐘。四五天後，竟然不再流鼻涕了！心中竊喜！可是，約第十天開始，又不停的流鼻涕，我起疑心了，是不是我的功力不夠？倒底管不管用？我回憶起恩師講過一句話：不要懷疑功力問題，做就有效果。

後來經過瞭解，原來小孩子嘴饞，在外面偷吃了不少辣條之類的垃圾食品，造成病情反復。在對孩子作出告知後，繼續調整，鼻涕又消失了，也不打噴嚏了。堅持至6月中旬，發現鼻孔的息肉已經消失。

現在一年過去了，孩子的病情穩定沒再復發過。由此我感受到了，在調整過程中無論出現什麼情況都絕對不要懷疑。“行有不得，反求諸己”，要細心在本身上找原因。

感恩魏老師林老師及開穴師們，我這一生一定會因為長生學而更精彩！

台北基金會捐助離島義診

2019.03.10 香港初級班開課狀況

類風溼性關節炎

高雄 林勝福 +886-978644921

我太太在2012年被醫院檢查出患了類風濕性關節炎，這是一種免疫系統失調的疾病，不但手指會僵硬變形，也會有對稱性的腫痛。同時腳掌也出現紅腫僵硬，骨頭變形的狀況。日常生活受到極大的影響，完全需要仰賴別人幫忙打理一切，非常困擾。根據醫生的說法，只能依靠類固醇或是生物藥劑來控制，目前還沒有根治的辦法。當時，我的心情十分低落，也開始尋找各種民間的偏方或療法，凡是中藥、針灸、拔罐、推拿、按摩，都會一一嘗試，但效果有限。

一直到2014年，我從YouTube網路搜尋到，長生學有類似疾病患者的見證分享影片後，便參加了長生學的課程。學習了長生學後便開始在家裡幫太太調整，調整時太太的手指和腳都會有刺痛和麻的反應。我也會帶太太到調整站接受調整，在調整站受到林站長及師兄師姐們的鼓勵和照顧，每天都會幫她調整全身的穴道和手腳疼痛的部位及所有的內臟器官。沒想到就這樣不間斷的調整，太太的手腳變形開始緩和，疼痛也減輕，生活已能夠自理，生命又重新拾回了信心。

另外，因為我本人眼疾的關係，每天晚上都會自己調整c7、雙眼、後腦和肝的部位，多年的飛蚊症和視力模糊也得到了改善，真的非常感恩長生學！

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！