

重溫～靜坐起碼要坐到什麼程度！

總會 魏裕峰 老師 +886-937888888

一般長生學的初學者經常對靜坐練功會有一些疑惑，尤其是每次要練多少時間？或練到什麼程度才代表可以收功了。我提供以下幾個階段供大家參考：

- 1 控制自己不受外在環境的影響。
- 2 管理自己勝過內心雜念的干擾。
- 3 全身熱起來代表新陳代謝變好。
- 4 贏過好轉反應是正在清除病根。
- 5 整體身心舒暢是身心氣血通暢。
- 6 光的出現是心靈平靜的享宴！

〈1 控制自己〉

控制自己不受外在環境的影響。上課時老師雖然要求大家靜坐練功要十分鐘、十五分鐘或半小時以上。因為是大家都是初學者的話，剛開始老師必須用時間來要求大家是有這個必要性的。其實在靜坐中雖然時間一分一秒的過，事實上是不能夠以時間作為基準，因為每個人的身心情況都不同，不能夠統一用時間的長短做標準的。因為靜坐練功是在控制自己、管理自己「不是贏過時間而是要勝過自己」。

〈2管理自己 勝過雜念〉

凡人在靜坐時一定會有雜念出現。通常雜念出現的時候，會使心沒有辦法平靜，甚至產生焦慮煩躁導致耐不住靜坐，就沒有辦法繼續練功。如果此時自己還能夠管理自己的身心，繼續靜坐的話就是代表自己勝過雜念對自己身心的干擾，以後雜念自然會越來越少。也是在清除心理潛在的病根。（因為心理情緒的變化也是種下生理病痛的原因之一。）

〈3 全身熱起來〉

靜坐的同時也是接受宇宙的能量進入我們的身體。在和平氣和當中我們的氣血就會通暢，新陳代謝也會變得更好，因此，細胞的活絡就會加速修補我們的身體，所以身體在新陳代謝變快變好的時候，所釋放出來的熱就會增加，身體就會暖和熱起來這是很正常的。靜坐到此刻起碼也能讓肉體的健康有所提昇！



2020.08.02 嘉義蘇振生因長生學服務地方榮獲好人好事代表接受表揚後合影



2020.08.08及09「長生學嘉義服務處於水上白人牙膏觀光工廠舉辦保健調整活動之狀況



2020.07.24 嘉義朴子醫院中級班結業義工合影



2020.07.29 嘉義文隆初級班上課狀況

〈4 贏過好轉反應〉

在靜坐練功能量會促使我們的新陳代謝變得更好，因此在原有病灶地方的細胞會活絡起來，它正在清理病根的時候會因個人的體質、疾病不同，就會產生各種不同的變化。（如：冷、熱、痠、痛、刺、脹、麻、腫、癢、吐、嘔氣、拉肚子、搖晃、出汗、出血、甚至心跳加速...等等。）在這好轉反應出現的時候就是正在掃除病根的時候。如果能夠忍耐達到反應過後舒服了，那麼這次的靜坐練功對疾病的醫治幫助會有極大的效果，痊癒的速度進展就會更快。（請大家同時也要明白做長生學時，能量增強就可能出現好轉反應；而出現好轉反應就是能量正在增強。什麼時候能量會增強？就是靜坐練功、自己調整自己、被人調整、幫人調整、開完穴道後，能量都會增強就有可能出現好轉反應。）

〈5 身心舒暢〉

當達到贏過好轉反應、或全身溫熱起來過後，在肉體方面氣血運行流暢，身心自然就會輕鬆舒暢。當然在能夠控制自己、管理自己能勝過雜念、或清除雜念的話，心靈就必然寧靜清靜，甚至可以體會到心無旁騖無我無求的舒適狀態。

〈6 光的出現〉

在靜坐練功時一個個層次經歷，人就比較容易達到清淨心，在無我的階段就是自己與周圍同為一體，也就是我與外界沒有界限，此時的我就是宇宙大自然的一分子，我身在其中，宇宙的能量也在我體內在我心靈。宇宙能量也包含「光」，各種色彩的光，不同形態的光。所以有些人就可以意識到光的存在。（注意：是自然意識到，而不是去追求的。）（沒有意識到的人並非光就不存在，光也一樣進入他的身體。）

以上幾種靜坐練功階段提供大家精進，謹此祝福大家身心靈平安健康！

推廣「長生學」嘉義 蘇振生 +886-937-619181

於2020年3月間，我投入「嘉義長庚醫院」志工隊，並希望有機會能將「長生學」推廣進去，並向當時的「志工督導」侯佳蓉小姐表明。不久後，她就調至「朴子醫院日照中心」當「社工師」，然於2020年5月間她打電話給我，希望傳授「長生學」這個好功夫來照顧長輩，更能互相照顧。機會來了，我就答應了，經院方同意後，就這樣成局了，這也是緣分！

擇於2020年7月16日（四）全天及17日（五）上午，傳授「長生學初級班研習課程」；另於2020年7月23日（四）全天及24日（五）上午，傳授「長生學中級班研習課程」，結業後，為了感謝她們提供學習場地，我們贈送她們「感謝狀」乙紙及DVD片乙盒；「朴子醫院日照中心」莊雲卿主任亦回贈「感謝狀」乙紙，以表謝忱，並與義工大合照，圓滿順利。

登革熱 新加坡 黃耀明 +65 9635 4847

我很感恩魏老師把這麼好的功夫教會給我們。我也感謝線上出手幫助我孫子的師兄師姐。今年6月19日上午接到學校的電話，說12歲的孫子他頭疼，發燒，雙腿和手都被蚊子叮咬。

我女兒帶他去看醫生。2周前骨痛溢血熱症(登革熱)病例正在增加，我女兒要求進行血液檢查。當天晚上開始我和太太就幫他調整C7、5、4、3、2心臟，肝臟和脾臟。

第二天綜合診所打電話來確認他患有骨痛溢血熱症(登革熱)。報告說他的紅血球、白血球和血小板低，若再下降就要住院觀察。每天血液檢查還是不理想，我和太太有空就幫他做調整，但發燒倒是得到控制了。我想到電話調整6月25日我聯繫上師姐安排把我的孫子加入

中華郵政台北雜字第1397號執照登記為雜誌交寄

元一九九七年一月創刊

長生學季刊第96期

刊物名稱：長生學季刊
發行人：阮基成
發行人：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.longevityology.idv.tw/
見證網址http://www.changshengxue.idv.tw/
美國網址http://www.longevityology.org/
E-mail: tw.longevityology@gmail.com
changshengxue@yahoo.com.tw
fb搜尋：「長生學總會 Longevityology」
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

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 +886-937-585337
南投 +886-911-316675
雲林 +886-910-547890
嘉義 +886-937-619181
台南 +886-6-2151088
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
奧地利 06763107568
德國 015227790909
其他國家請電話諮詢總會



附上6月23日在醫院還沒接受電話調整的白血球檢驗報告，與25日接受調整後6月26日的檢查報告以及血小板檢查報告。（下圖）的是同時間的血小板檢查報告！



中風

台北 林芳珠 +886-911-216293

這次是我母親第三次中風。當時在醫院裡住院的時候，我請假去陪她，比較多時間幫她調整，一天可以做到四到五個小時。

回來之後因為我還有其他工作又沒住在一起，因此調整的時間很少。不過斷斷續續都有在做。後來經過介紹加入電話調整站，剛開始因為外勞也不熟悉，他也不懂得這個好處，因此沒有按時做。一直到最近放暑假了，比較常回去，每天都有做。發現進步非常的快。

母親從不能翻身到現在可以翻身，甚至想自己坐起來，講話也清楚記憶力更好，因為以前花很多時間幫她做頭部。甚至很不可思議的是出院回家後，好像從陰道中排出了類似大便的東西，但是又不臭，持續好幾天，家人好幾位都看到這種情況，可惜沒錄影下來。因為看母親也沒有不舒服，因此家裡的人也沒有將她送到醫院，我還告訴她們說這是好轉反應。果然排了將近一個星期之後就沒排了。現在大小便正常。

母親十幾年前學過長生學，所以她知道這個好處願意接受，加上外勞現在也比較懂得操作，向她說明做這個的功效，現在每天至少會一次以上做線上調整。

母親現在有個目標是希望能夠自己吃東西，腳能夠有力站起來，我告訴她要按時做調整之外，自己有空也要動一動手腳，才會有力量。她有個目標之後就很認真的做，今天已經可以自己拿湯匙舀東西放到嘴裡，真是進了一大步！我一再的鼓勵她，並且要謝謝那麼多人幫忙，每次回去和她一起誦心經回向一切家生早日離苦得樂！

母親已經90歲了，還能夠有這種表現和進步，家裡的人也覺得很不可思議，西藥也從9顆改到現在的一顆。醫生也很讚嘆！

當然要感謝很多人的幫忙，尤其加入電話調整後我更抱著一個希望，期望她未來的生活品質能夠變得更好！真的非常的感恩老師以及所有的長生學同修的幫忙！我們會繼續努力！

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：0937888888
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

台灣總會：0937888888
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

台灣總會：0937888888
魏老師：0937888888

助印

21凡竭
·助誠
·印歡迎
·金迎
·額助
·本接
·會新
·接在
·各到
·項長
·活生
·動學
·訊伍
·息李
·及百
·諮元
·詢利
·服刊
·務(以
·上
·者
·均
·可)

姓名、郵遞區號、地址、電話，以方便電腦建檔)

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

台灣總會：0937888888

魏老師：0937888888

長生學慈善基金會2020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

高雄9/21.22.239/28.29.30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07-2382688·0939196538

彰化9/21.22.239/28.29.30彰化市華陽市場4F(彰化市旭光路69號4F) 0958-071971·0939-198905

花蓮9/22.23.249/25.26.27花蓮上課地點請電話洽詢 劉夢雲 0933-159136·王微孚 0933-641846·董冠毅 0928-876598

台中10/08.09.1010/15.16.17台中市大里區德芳路一段122號3樓(西樂活動中心) 0922-960638·0911-380339·0937-718219·0937-205566

雲林10/09.10.1110/16.17.18斗六市南聖路301號(南聖宮) 0912-352057·0910-547890

台北10/10.11.1210/13.14.15台北市議會(台北市仁愛路四段507號B1) 02-25181685·0927-797675·0988-389571·0919-951685

南投10/12.13.1410/19.20.21竹山鎮竹園里枋坪巷1號(克明宮後棟) 0920-786575(黃)·0935-348315(楊)

南投10/16.17.1810/23.24.25名間鄉中正村小崎巷13號(文武廟代化堂) 0921-378369(范)·0935-348315(楊)

彰化10/26.27.2811/02.03.04和美鎮月眉活動中心(和厝路一段276號) 0912-345217·0939-198905

台南11/02.03.0411/09.10.11永福路與府前路路口南美里活動中心大禮堂(舊實踐堂)美術二館隔壁 0921-221767·06-2151088

嘉義11/06.07.0811/13.14.15民權保生大帝廟(嘉義縣民權鄉西安村民族路54號) 0910-836268 洪正發主委·0912-790481賴金塗師兄·0937-619181蘇振生主任

桃園11/07.08.0911/11.12.13桃園市蘆竹區南崁路150號(蘆竹區公所三樓禮堂) 0933-135962

星期一、三、四、五 晚上19:00至21:00 / 星期六、日 下午14:00至16:00

台中11/09.10.1111/12.13.14台中市西區五權西4街202號(西區美村老人休閒中心) 0937-205566·0919-029668·0937-718219·0933-401776

高雄11/09.10.1111/16.17.18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

苗栗11/13.14.1511/20.21.22苗栗市長春街42巷45號(中苗活動中心)鐵路高架下 0937-266127·0932-659969·0926-162976

台中12/04.05.0612/11.12.13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) 0937-205566·0921-373440·0972-349039·0937-718219

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

彰化12/17.18.19.20上課地點:和美鎮月眉活動中心(和厝路一段276號) 0937-585337 0939-198905

報名日期及地點:
1) 12月6日早上09:00~11:00 (和美月眉活動中心) 聯絡電話: 0937-585337·0939-198905
2) 12月6日早上09:00~11:00 (南投市三和三興活動中心-彰南路一段992號) 聯絡電話: 0911-316675·0935-348315

嘉義12/24.25.26.27報名暨上課地點:嘉義市南屏宮3樓講堂(嘉義市林森東路171號) (法院斜對面) 0937-619181 蘇振生 師兄
報名時間: 109年12月6日星期日上午09:00~12:00 0931-296816 周美德 師姐

台北2021/01/16.17.18.19.20上課地點:台北市議會(台北市仁愛路四段507號B1) 02-25181685·0927-797675
報名時間及地點: 11/1~12/31. 請至台北服務處各調整站報名. 0988-389571·0919-951685

台中2021/01/04.05.06.07.08上課地點:台中市東區仁化路362號 台中市總工會(勞工服務中心二樓禮堂) 0937-205566
報名時間: 109年12月27日(日)下午一點至四點 0937-718219·0985-180183·0928-901185
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面

雲林2021/01/04.05.06.07.08上課地點: 斗六市南聖路301號(南聖宮) 0910-547890
報名時間: 109年12月20(日)下午14:00~16:30 0912-352057
報名地點: 斗六市永福寺(郵政總局隔壁) 城頂街156號

高雄2021/01/11.12.13.14.15上課及報名地點: 高雄市苓雅區青年二路101號3樓(田西里活動中心) 07-2382688
報名時間: 高級班口試報名12/26上午09:00至下午17:00 0939196538

新竹2021/01/21.22.23.24上課及報名地點: 新竹縣竹北市自強南路281號(東平里集會所) 0926-162976

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、日期請於一個月前洽詢各地區服務處或調整中心。
※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

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。

因受新冠疫情影响，本期96期季刊10月至12月課程，請欲報名參加上課之學員務必於上課前確認課程是否繼續或取消，造成不便還請見諒！(若有人數限制，以報名先後次序為準) 長生學 敬上



囊腫、三高、富貴手都沒有了

新加坡 沈金瑞 +65 8468 2661

(1)因為右乳房很痛和感覺有幾粒東西我馬上去醫院看醫生。經過很多詳細檢查我的右乳房有好幾粒囊腫。其中有兩粒的大小是醫生比較關注，要我三個月後回來複診。那時剛好關懷站休息一個月，我很恐慌又傷心，所以一有時間我就靜坐多次或自我調整C7、右乳房和其他穴位。三個月後回醫院複診醫生說：很好那粒大粒的不見了。還有一粒小粒的要我自己關注如果覺得痛或有長大必須馬上去醫院。在這期中我每天靜坐自我調整也去當義工。我又再去醫院檢查醫生說那粒小的也不見了也把我的檔案關了。下次就週年檢查就可以了。我很開心也覺得很幸福因為我有些朋友

因為有乳房的問題，有的走了，有的切除掉，有的還在化療。因為有了長生學我找回我的健康和信心。永遠感恩恩師！

(2)有一次因為頭痛到想進醫院，我馬上自調C7和後腦。隔天我去看醫生要求檢血報告是我有嚴重的三高，必須吃很多藥醫生怕我中風。我每天一有時間就靜坐自調C7、C6和其他穴位。三個月後檢血報告三高有很大的進步好很多。醫生說我的進步不是普通的快，非常好四個月後再複診。我自己一直靜坐或自調，做義工和幫別人做電話調整再次去檢查我的三高都沒有了。現在是健康正常水平醫生問我做了什麼我也和醫生分享長生學。永遠感恩恩師讓我找回我的健康和信心。