靜坐就是學習跟自己相處

2021年1月30日魏裕峰老師與印尼師兄姊共修摘錄 台灣台南 魏裕峰老師+ 886-937-888888

我們講長生學的基礎就是在靜坐。因為，靜坐能把心靜下來。首先是在學習自己跟自己相處，也藉著自己跟自己相處中，讓我們了解自己，因為我們的人生經常在找尋明天會有什麼問題？什麼答案？

人經常在靜坐中就可以找到答案，也學習自己跟自己相處，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一一浮現，這些事情都是自己曾經發生過的，根本沒有去想它就自己出現。就是因為發生那件事情的時候，我們的心被影響了，被影響除了會影響心理外，也會影響到我們的生理。

「這就是我們覺性的甦醒」

「沒有覺醒的靜坐，只是一種姿勢罷了！」

所以，我們藉著靜坐的過程當中，就可能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，就是代表我們能跳脫對干擾我們的那些事情。

所以在初、中級班的時候，老師就提醒大家，長生學的靜坐是在「學習控制自己，管理自己」控制自己不受到有外在環境的影響，然後才能進入內在心靈的世界。如此，我們才能真正的察覺我們心裡執著罣礙的是什麼？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，當然我們身體會出現種種的變化。因為雜念出現，我們的心也會有煩燥的情況出現；我們的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。最簡單的方式，就是不理會他！

因為在接受能量時，肉體自然會出現好轉反應；其實在心裡，這些雜念也是一種好轉反應的現象。所以，必須要靜坐長一點時間這樣才能夠進入更深層的內在，也才能夠讓身體有時間把病根的地方呈現出來。一次一次的如此，就能突破外在和內在對我們身心的干擾，這是最普通的方式，也是對大多數人最有效的一種方法。如果還要進入更進步的層次，我們就必須去學習要面對任何的雜念。因為雜念大多是過去所發生的事情。一定是我們的心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，必須好好的去省思。

任何事都一定有因果關係的，自己必須去思考事情的前因是什麼？過程後果是什麼？就好像一些事情的演變，從零到一到二到三到四一直下去…如果像零那樣子，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，就好像有了開始，接下來就會有二，三，四，五…，也就是當我們的心有了意念以後，接著就容易變成行動。那麼，事情的形成為什麼我們無法放下，肯定我們思想念頭有不健全的地方。要不然，就是因事情的過程中我們有缺失或別人的過失而放不下。如果都沒有的話，則是人生階段性所面臨的功課！如果思想念頭是錯誤的，或對事情處理過程不好，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。因為原諒別人也是一種功德！寬恕他人對自己也是一種良藥！

老師先針對這部分先講解。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？我們有一句話，就可以清楚說明催眠為什麼可以治病的道理。老師也曾經被某一個催眠協會邀請去演講，我就對他們說一句話，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的事情發生的那時候。讓他們再重新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。他就可以看到當時的自己去面對的那件事情，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，人閱歷的成長會更有智慧，所以在以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「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療疾病的精髓。

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。此時的我們就是以一位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罣礙。

也有許多事情不是自己或別人的問題造成的，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，路也會跟著轉，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，就是自己在清除心裡潛在的病因、病根。這個過程會變得讓自己更有耐心，更有智慧，也能夠讓我們未來越來越光明。

因為，以前處理不好的事情，現在能修正過來的話，以後就不容易再錯，命運自然也會變得更好。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，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，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，就能夠去除內心的罣礙。並且，靜坐的時間能夠長的話，才能讓我們進入靈魂的更深層，也能夠明白我們的心靈深處裡面還隱藏著什麼？更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。」這是就是靜坐的重點！從這個過程我們接受宇宙能量，所以自然能醫治自己醫治別人。前面講到，人要能夠修正自己的錯誤，人要懂得懺悔自己的過失。這個是很重要的，對自己懺悔比對神懺悔還來得有用。所以，相信神的人，如果自己的過失沒有去懺悔，神也不可能原諒我們，我們也不可能得到救贖。自己要敢得了自己，也一樣要通過懺悔這個過程。所以

「靜坐才是自己跟自己跟自己靈魂接觸一個重要的橋樑！」

因此我們要讓自己的靈魂提升，也要能夠在自己靜坐當中去接觸自己的靈魂，當然也還有很多的細節，時間的關係，老師在今天的共修中也只能先提示這些重點，今天的共修就到這裡。

中華郵政台北雜字第1397號執照登記為雜誌交寄

公元一九九七年一月創刊

長生學 季刊 第98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」

義務法律諮詢專線：
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

國內郵資已付
台南郵局許可證 台南字第512號 雜誌
無法投遞請退回

台灣地區服務電話
總會 魏老師
+886-937-888888
張老師
+886-6-2151088
傅真+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
台東
+886-89-851286
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
其他國家請電話洽詢總會

自助助人-褥瘡

彰化 黃寶莉+886-0911-762040
邱銘 +886-0911-089936

病患：85歲的婆婆
病症：長期臥病、臀部嚴重褥瘡

調整三星期

婆婆年老，長期臥病在床，偶爾抱坐椅子，已經多年無法行走。我們兩人長期細心照顧，一直平安渡過！

但是就在上月上旬，發現臀部有褥瘡，也看了醫生多次，但不見改善，還越來越嚴重，婆婆痛到無法坐，無法睡！看到她這麼痛苦，真的不知所措！因傷口的部位，我們有幫忙做調整，但不好操作！後來聽說長生學有電話調整，就想試試吧？

隔天我們就真的用貼片，貼在包紮好的傷口週遭，我們也同時加入電調群！幫婆婆調整，也可幫群裡其他的人，沒想到第一天調了，婆婆晚上就可以睡覺了！所以第二天繼續，就這樣一天一天的進步，有圖為證，到了第三星期，傷口竟然癒合了！

連醫護人員都說不可能！她說這種年紀，又臥床那麼久了，一般只會越來越嚴重，不可能癒合的！真的想不到長生學電話調整竟有如此的功效！如此的神奇！如此的奧妙！她竟然問我們用什麼方法？婆婆的傷口好得那麼快！我們向她介紹長生學，她說一定要去學習才行！

能學到長生學是上天賜的福氣！在此也感謝彰投電調群組的師兄、師姐大愛精神，每天準點上線，讓大家都受益！自助助人感恩！再感恩！

子宮肌瘤

台灣 新北市 鄧萍
+886-932-139113

由於從朋友范可欽的身上見證到長生學的奇蹟，因此而參加了長生學的初中級班課程，原先的想法是，即使沒有病痛也可以幫助身邊的人。而巧合的是在當時上完課不久後，正好發生了生理期連續幾日大量出血，就診的結果是因為長了兩顆各六、七公分的子宮肌瘤，而且子宮內膜肥厚，醫生建議手術開刀切除，和家人討論後決定以中醫治療不開刀，並以長生學加以調整。一年多來到現在，持續服用中藥及調整，幸運的是之前到醫院檢查，現在肌瘤僅剩一公分多的大小，子宮內膜厚度也已正常。

記得有一次家人曾不小心受傷，包紮止血後，加以經常性的調整，傷口癒合的也更快些。雖然有時幫朋友調整對方似乎未能感受到效果，但我想應該是需要更多的調整時間，也需要更多的耐心。我個人最近因為天氣比較寒冷，早起偶有鼻塞的現象，輕輕將手包覆在鼻子上，不久鼻子就暢通也舒服了許多，每當這個時候總感覺到十分驚喜及感恩。

我一直覺得人接觸到長生學是何其的幸運，老師們、師兄、師姐們無私的將自己所學的教授給大家，去幫助更多的人。尤其在疫情肆虐的期間，大家能待在家中和老師們、師兄、師姐們共修，每當這個時刻心中總充滿了正能量，非常感謝。希望這些善的種子能一直繼續傳播下去，不斷地開花結果！

助印 助印郵政劃撥代金卡 帳號 13341193 戶名 魏裕峰 對本會的任何捐款，本會均給予助印郵政劃撥代金卡一張，以方便電腦建檔。 台灣總會：(06)2515088 純老師：0937888888

長生學慈善基金會 於2021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	上課地點 / 聯絡電話
彰化	4/16.17.18	4/23.24.25	彰化縣和美鎮和厝路一段276號(月唇活動中心) 0937-585337・0939-198905・0912-345217・0975-661855
桃園	4/09.10.11	4/16.17.18	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18:30至20:30、星期六日 下午13:30至15:30) 0933-135962
台北	4/10.11.12	4/13.14.15	台北市議會(台北市仁愛路四段507號B1) 02-25181685・0927-797675・0988-389571・0919-951685
台中	4/17.18.19	4/24.25.26	台中市南屯區大墩六街319巷41號(田新公園活動中心) 0937-205566・0937-718219・0920-001330
嘉義	4/23.24.25	4/30.5/01.02	嘉義縣水上鄉義興村番仔寮段57號(鎮北宮) 0933-363317 王清源 村長・0912-790481 賴師兄
金門	4/26.27.28	4/29.30.5/01	上課地點請電話洽詢或隨時注意網站更新資訊 0933-699266 宋師兄・0937-397797 黃師姐
嘉義	5/11.12.13	5/18.19.20	嘉義市東區垂楊路292號(崇文天下公寓大廳管理委員會) 0911-300960董湘韜 理事長・0937-619181 蘇主任
高雄	5/17.18.19	5/24.25.26	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
台南	5/17.18.19	5/24.25.26	台南市林森路二段252號(大學里活動中心) 0921-221767・06-2151088
台中	6/01.02.03	6/08.09.10	台中市惠順區西安里西安街72-2號(西安里社區活動中心/臺灣基督小體育館旁 0928-999690・0937-718219・0937-205566
嘉義	6/18.19.20	6/25.26.27	嘉義市林森東路722之5號一樓(精忠新城管理委員會) 0929-090299 李伶俐 常務監事・0937-619181 蘇主任
宜蘭	7/06.07.08	7/09.10.11	宜蘭縣議會簡報室(宜蘭縣宜蘭市中山路一段399號) 曾師姐 0928-529-597・陳師姐 0963-263-920 報名方式：因應疫情實名管制，請於6月20日前向各調整站報名。座位有限，100名額滿為止。

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

重要通告

因受新冠疫情影響，本期98期季刊2021年4月至6月課程，請欲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！ 長生學 敬上

2021.01.31 嘉義服務處於太保市「蒜頂里調整站」舉辦「歲末聯歡活動」

2020.12.17彰化高級班開課狀況

戒斷症、肝硬化、中風

台灣 新北市 吳悅文
+886-913763977

這是上百隻師兄、師姐用愛的小手為我先生調整過程所做的記錄。2020年2月8日元宵節的第二天，先生因為肝硬化造成右腦出血，同時發生腔中毒引起癲癇，緊急住進加護病房一週後轉入普通病房。但因出現戒斷症造成院方困擾被迫出院（戒斷症：指在中斷或停止使用成癮性物質後所產生的生理或心理的改變）。

經由謝秋蘭師姐認識長生學，永和陳站長則建議我們每天到台北總站調整。接下來長生學陪我們走過精彩的每一天。

剛開始，先生只能躺著做調整。心、肝、腎每天調整3小時不間斷，一星期後已經可以坐立並準確到達電梯樓層簽名、報到、量體溫等等…，3月5日桃園開課，帶著意識混亂的先生去上課，但他因無法久坐，台北站長便默默地幫他調整。上課期間曾經一度走失。長生學沒放棄他，竟奇蹟似的會接聽電話，並向路人求援帶回上課會場，讓我順利完成六天的課程。

因疫情關係等到六月調整站重啓大門，每天6小時在調整站從不間斷。在六月中旬，先生因癲癇發作，住進雙和醫院，清晨四點我在急診室靜坐1小時，心裡沒有恐懼我知道這是因為長生學的關係。住院後隔壁床是50歲的腦性麻痺患者，不斷的抽筋大叫。想起魏老師說機會來了！經家屬同意後調整C7、C6長達1小時。第二天他的家人握著我的手說：「弟弟不知幾年沒睡了，昨天一夜好眠。」因而家人也陸續報名參加了長生學的課程。

我們共上了四期的課程，先生的病情每次都大躍進。127期是第二次上課，左眼的視力重疊好轉，可以運動跑步。128期後調整時全身開始抖動，加上臉部不斷抽蓄，阮主任在線上細心的指導，師兄、師姐們耐心調整，這種好轉反應讓他全身順暢，經過無數次的震動才逐漸緩和。129期大愛的林子珍老師說：「走，我們一起衝過難關。」接下來六天林老師做C7、C6調整，第一天左腳肌肉可以使力有感覺，第二天右腦下方出現腫塊，第三天漸漸消腫，真是令人振奮！11月進出急診二次，我已經可以從容應付，急救時C7、心臟不離手，搞得醫院總檢查不出病因，可以盡快早回家繼續調整。

長生學讓我不憂鬱、不孤單。只要伸出雙手送出愛，懷著包容的心，敞開心胸無私地散播到每一個角落，我想我要我會一直跟著～長生學！

2021.01.17 台北高級班開課狀況

2021.01.08 台中高級班上課狀況及老師與義工合影

2020.12.27 嘉義高級班老師.義工與畢業學員合影

2021.01.27 台中梧棲區初級班開課狀況

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！