



身心灵净化

人的烦恼来自于无明。
无明就是对实相的不了解或误解，这会造成身、心、灵不能一贯流行。参与整体性的身心灵净化课程不但能让身心结合，灵也自然凝聚。

[身心灵净化] 的课程包括：

1. 神功
2. 瑜珈
3. 静坐
4. 饮食
5. 排毒

神功

神功的流传，本为圣人流传下来的养生法，经过了时代的变演，流为许多派门，甚至亦有作为炼丹成仙的秘诀，实在走火入魔。到了现在科学昌明的太空时代，智识大开的今天，仍然有人以炼功为修道的成仙秘诀，甚至教人以此，误己误人，违背了圣人传道的本意。

神功的锻炼，本来出自中国的古老医学经典「黄帝内经」，此书是黄帝与大师岐伯，雷公的医学问答，留传下来的一部经书，分为素问与灵枢，现在仍为中医学界认为最高无上的医学经书。

后来道家将其发扬光大，而立说于道藏经书之内，如「黄庭经」等，均为使养生之人了解天地与人身的奥秘，作为养生健身法。岂知心法失传之后，此养生之法便流为三大流派，到了现在，每一流派均有不同的炼功方法，亦均有他的优点。

第一流派：炼丹法（为强调内气的炼丹派）

第二流派：静坐法（为强调入静的养性派）

第三流派：调息法（为强调呼吸的吐纳派）

总之不论什么流派，不外皆是养生之道，其最脱节之地方，就是不明真理。一些修子，将炼功做为成仙的秘诀。自古到现在，高深的炼功家，为求长生不死而成仙，入山修炼，洞中修炼，炼到小周天，大周天，任督二脉相会叫做水火既济，到了最后还不是逃不过大自然的真理定律，同行人生最后的一条路。

所以修子千万要认识清楚，修道超生了死之道，不是炼来的，是各人的心达不达而已，所以佛才说：「万法唯心」。因为身体是有形像的，是无常的，佛说：「凡所有相，皆是虚妄的」，所以再三的叮咛，炼功是养生，不可与超生混淆在一起。

慈航普渡的宗旨，其中济世之一愿全人类健康，分享九连神功，不收教导费用，期望人人健康。

瑜伽

瑜珈

瑜伽是一门非常古老的养生方法。

练习者必须要有很强的自律能力才能在动静之中取得平衡。



简单的说，瑜伽可以分成五大纲要：

1. 正确的体位法
2. 正确的呼吸法
3. 正确的放松法
4. 正确的饮食作息
5. 正确的人生观

目前市面上的瑜伽教学法大多只注重体位法的锻炼。至于其他的四个纲要就比较少提倡，所以人们普遍认为瑜伽就是体位法，体位法就是瑜伽。

透过慈航所教导的养生瑜伽，可以了解更多以上的五大纲要。养生瑜伽易学易懂；动作以慢而缓为主。我们的学员年龄跨越八岁至七十五岁，到目前为止已经有数百人从中受益。学员当中也有不少人身体的病痛得到改善，心态也得到很明显的提升。慈航养生瑜伽再配合静坐与正确的饮食法与排毒，更能够完整地改善一个人的体质。

有心不怕迟更不怕难，因为慈航瑜伽一点都不难。课程非常有互动性；学员和教学者将会成为要好的朋友。



《黄帝内经》· 养生课堂



养生保健

生病是身心不协调所造成的。而身心又和环境有关系。所以一个和谐的家庭或工作环境非常的重要，饮食尤其重要！正所谓病从口入，你的饮食造就你的健康「 You are what you eat 」。

一个人想要没病或少病就得改变自己来适应环境；从作息、饮食和自己的心态着手。只有觉性才能让一个人真正愿意去做有益的改变。

除了养生饮食为主题，慈航也举办一系列的课来帮助人们找回健康。

领悟与实践，是迈向幸福和谐、健康和美满生活的座右铭 ！

