

回到健康的本源课程

**Kelas kembali ke sumber sehat**

第一堂课

人

为什么会生病？

# 身为医护人员

## Sebagai Seorang tenaga medis

我常问自己：

除了给药，给治疗症状的方案，还可以多做些什么让患者和他的家人能明白

Saya Sering Bertanya pada diri sendiri

Selain memberikan obat dan pengobatan gejala penyakit, apa lagi yang bisa dilakukan agar pasien dan keluarganya bisa mengerti?

“疾病是一份礼物”

Penyakit adalah sebuah **Hadiah** (Berkah)

人，为什么会生病？

疾病从来都不是为了打倒你

疾病是生命的礼物

让你的身心灵可以朝向更健康的方向发展礼物

- 现代医学重视的是技术、化学以及物理学，也就是科学的成果。
- 科学研究几乎没有提及疾病的产生其更深层的原因是什么，以及应当如何来治疗这些问题。
- 现今人们只想要寻求一种能够快速消除其《困扰》的方案。

当今  
医学的基础是科学  
但是

疾病不是一个科学方面的问题

所有疾病或问题或突发事件都  
是帶我们走向回归（健康）的路。

疾病有其意义和任务：

- 它助使人们更能成为自己，并且在更高一层的意义上使人成为真正的人类。
- 生病是人类的一种助力
- 引发灵性经验



疾病不是让人任其摆布：

- 是要求人们必须做出一些调整。

如果没有认识到这一点：

- 那么新的疾病就“必需”继续出现。

疾病是一种“量身打造”的训练：

- 敦促人们的自我发展

疾病不是一种惩罚：

- 而是藉此要求人们自我改变。

- 疼痛更是一种保护。

- 疾病也是人们通往更高层次“自我”的道路上，不仅是一种挑战，也是更有益于健康的。

- 人类是一个心魂个体。
- 每一个人都带着他个人独特的灵性来到人世  
间，并因此走着各自不同的人生道路。
- 人类灵性不会随着死亡而结束，而是在人类的  
灵性世界里实现身体与心灵的合二为一。

疾病的最终目的就是：

疾病之所以出现，是为了让我们可以成为更好的自己**为根本目的**。

当人们**从世俗的物质生活达到高层次的灵性生活时**，会实现人类的完整合一。

- 如果人们偏离了这条道路，便会有疾病的产生；然而，疾病不仅仅是一种结果，反而常常是来拯救人们，修正人们的不足。
- 透过生病，人们应该学到一些在生命的进程中有着重要意义的东西。
- 这条路才是疗愈之路，疗愈即存在于人们克服疾病的过程中。



## 疾病导向

外来致病因素

细菌、病毒、病理学、环境等

内在的不平衡如

恐惧、焦虑、担心



## 健康导向

制造健康

促进健康的能力

积极内在成长

鲁道夫.史代纳 Rudolf Steiner

## 基本思想

灵性不离物质；物质不离灵性

人智医学：能够强化人的内在疗愈力量的一种医学  
不是一种替代医学，而是一种整合医学

人智医学的观点，需要全面围绕人的

- 三元：思考、情感、意志力
- 四体：物质体、以太体、星芒体、自我组织
- 作为核心主线来开展对疾病的治疗，透过人智医学的方法学、诊断与治疗探讨、**理解人从物质层面到灵性层面**，不同维度的去思考：人、自然、宇宙三者之间的关系。
- 考察这三元和四体哪里发展有不平衡后，才能做出正确的诊断。
- 在此，同时也帮助患者**展开一幅人生的画面**——我是谁？我从哪里来？我将到哪里去？



# 人的三元

• 身 - 体现在时空和空间世界中的精神之器 - 灵器 **意志力**

- 心魂 - 和心魂理
- 人，经由《身体》来认识自己是属于物质世界的
    - 心魂，来建立自己认知的世界
    - 灵（精神），达到更完整的整体世界

身体  
中。

**情绪**

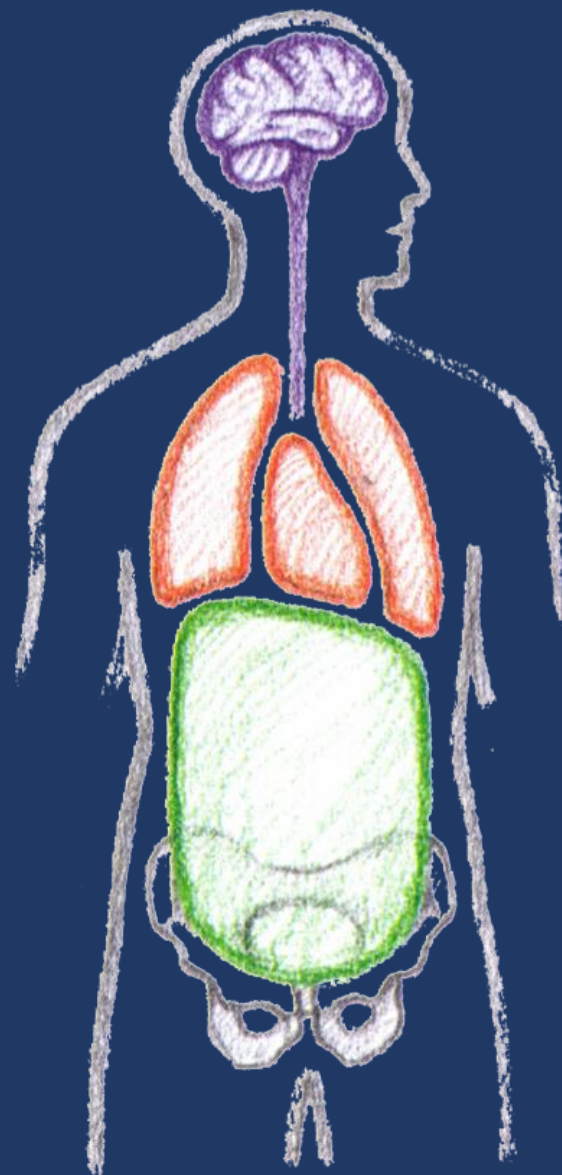
• 灵 - 直接连接到与创造，意识，永恒的源头。

**思考**

- 人，经由《身体》来认识自己是属于物质世界的
  - 心魂，来建立自己认知的世界
  - 灵（精神），达到更完整的整体世界

# 人的三元

- 人的上部是以头为主的神经-感官系统
- 意识的发展需要 - 神经系统;
- 中间是韵律系统
- 韵律系统包括我们的心跳、呼吸和脉搏。
- 下方是新陈代谢-四肢系统
- 我们的动态需要新陈代谢-四肢系统



神经系统  
思考力量

循环系统  
情感力量

新陈代谢与  
四肢  
意志力力量

# 三元

思考、情感、意志力

- 意志失控: 暴力倾向
- 感受失控: 多愁善感情绪化
- 思想失控: 冷酷无情的追求知识

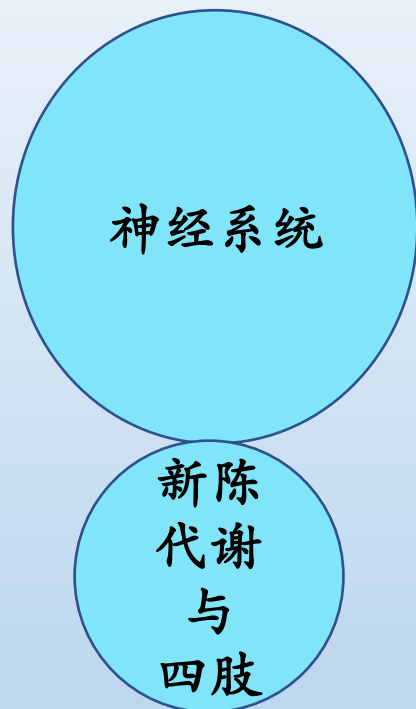
三元力量能持续平衡的发展  
就能让人健康

疾病 - 是由于人的  
三元 和 四体  
不平衡导致

疾病的问题，只是这8失去了平衡。

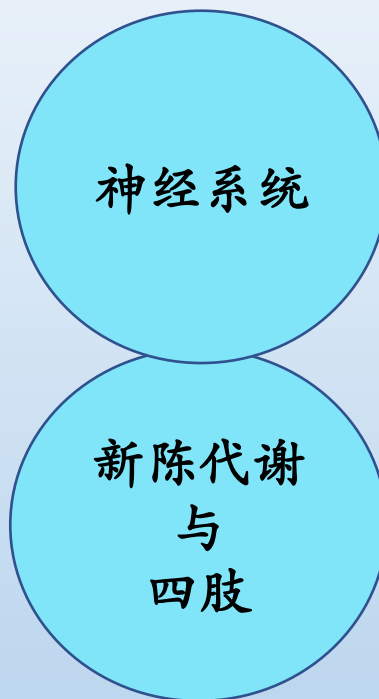


# 疾病的问题，只是这8失去了平衡。



神经系统活跃度比  
新陈代谢与四肢高

疾病：硬化症、  
心血管疾病等等



神经系统与  
新陈代谢系统平衡

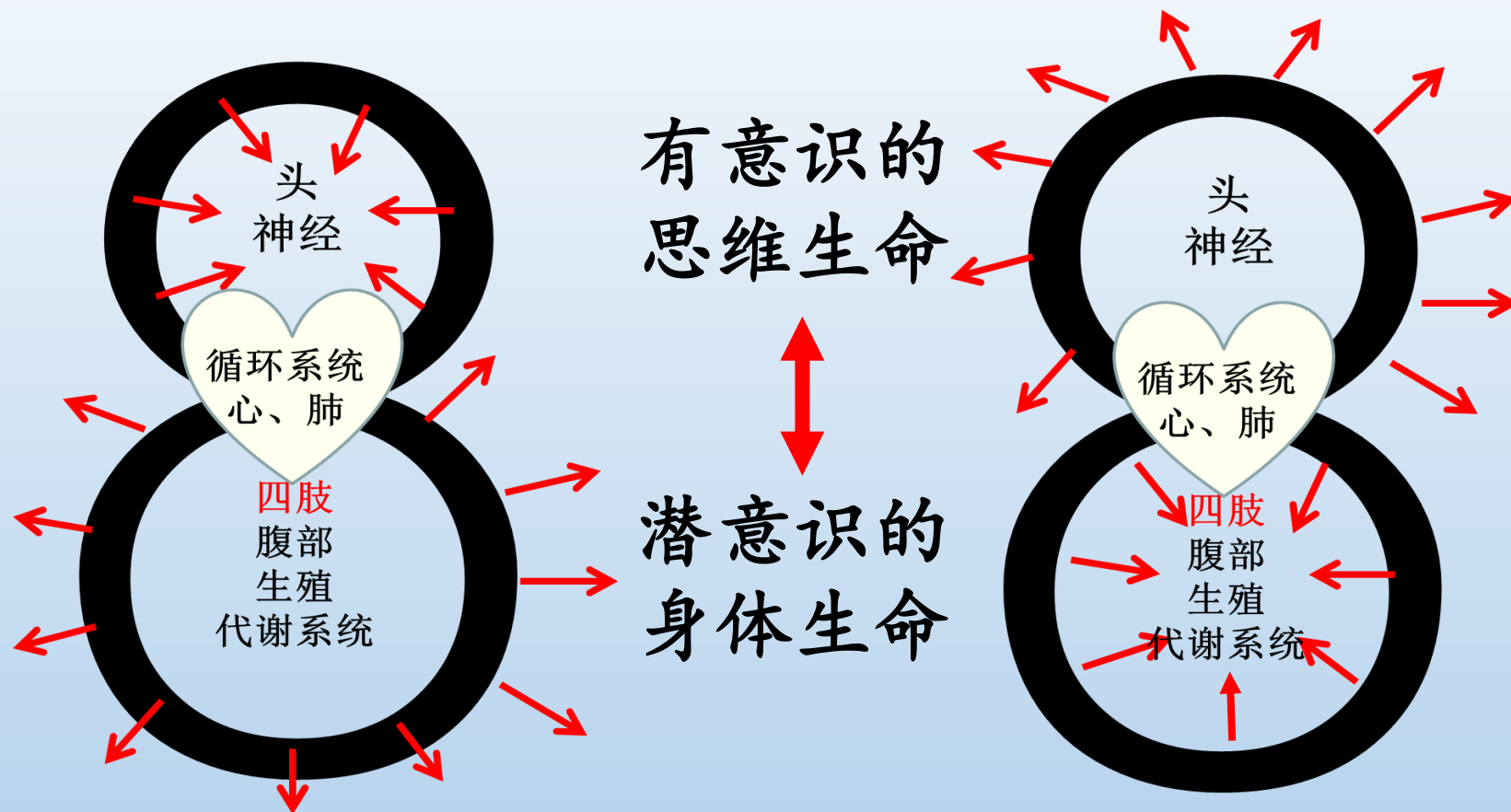
健康



新陈代谢系统活跃度比  
神经系统高

疾病：发炎

疾病的问题，只是这8失去了平衡。



生病的身体则是以看得见的形式  
呈现出人类在灵性发展上  
所面对的任务和挑战



疾病 - 是由于人的  
三元 和 四体（四元）  
不平衡导致

# 人的四体 （四元）

我们人性里的四个层次与宇宙中的  
四大元素地水火风有密切的关系：

火  
风  
水  
土

自我组织  
星芒体  
以太体  
物质体



# 宇宙中的四种元素与

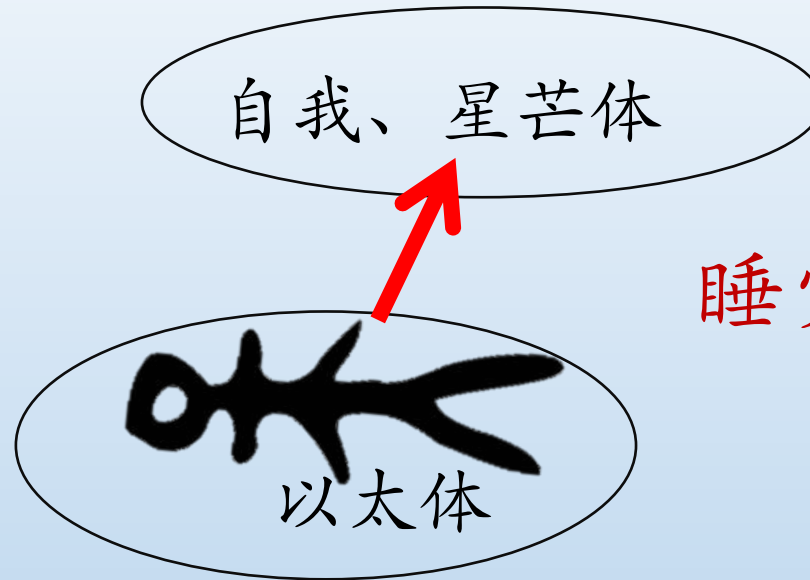
- 觉察能力，控制能力
- 自我组织 - 自我觉察 - 有欲望也会被自我觉察、思考后才决定
- 自我组织 - 在人体内表现 - 温暖、热情、有兴趣、愿意学习
- 自我组织发展不好 - 一辈子都要生病
- 自我组织发展不完整不强大 - 就会被欲望牵引常常忍不住 - 没有能力自我觉察
- 没有自我组织就没有目标、没有未来、没有希望

# 身体四个体的运作关系

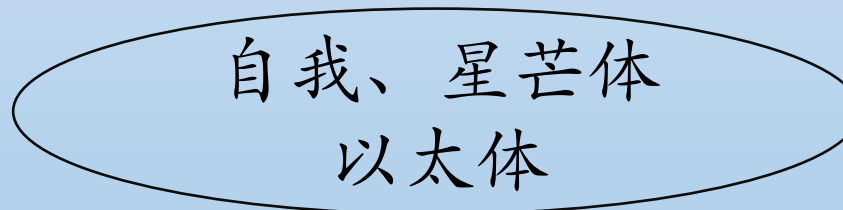
# 四体的运作



平时在  
活动中



睡觉时



死亡时

“人”  
健康导向学说  
五个法则

# 健康需要关注的五个法则

Thinking  
思考

Feeling  
情感

Willing  
意志

自我组织 “I” Organization

第四个层次是**掌握自己**

“我”的生命**传记**。

对个人的生命传记感兴趣。

自我有对抗，发展不完整，

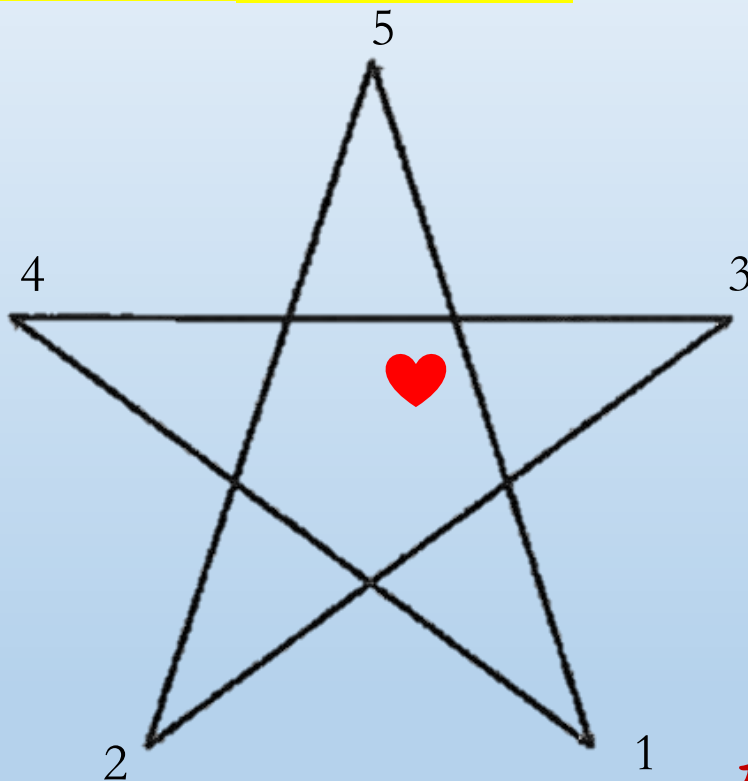
会导致 **免疫系统紊乱**，

会引发无意识的疾病。

**以太体 Ethric Body**

第二个层次是**疗愈的力量**

生命力，节奏，韵律



**星芒体 Astral Body**

第三个层次即是**心魂**  
情感、感受、欲望

**矿物体 Physical Body**

第一个层次是**物质体上**  
发现的结果

肉体是靠气体滋养。

人（物质体）生病是因为  
以太体（生命力）受了干扰，  
也许是外在环境，也许是星芒体  
（情感），也许是自我组织（错误  
信念{认知}的想法）。



# 四体运作

- 物质体 – 大自然、吃对能排、休息、运动
- 以太体 – 生命力、韵律、节奏  
(规律)
- 星芒体 – 情感、关系 - 人、事、物  
(道德、良知良能)
- 自我组织 – 认知、自性、惯性  
(温暖、爱)

- 健康 = 三元四体适度的运作
- 疾病 = 三元四体 - 过度或缺乏
- 疗愈 = 必须在以太机体治疗，回到应有的健康本源上  
= 释放出心魂和灵性

- 生命是不断的发展!
- 发展生命的原理是什么?

• 岁月

• 发生

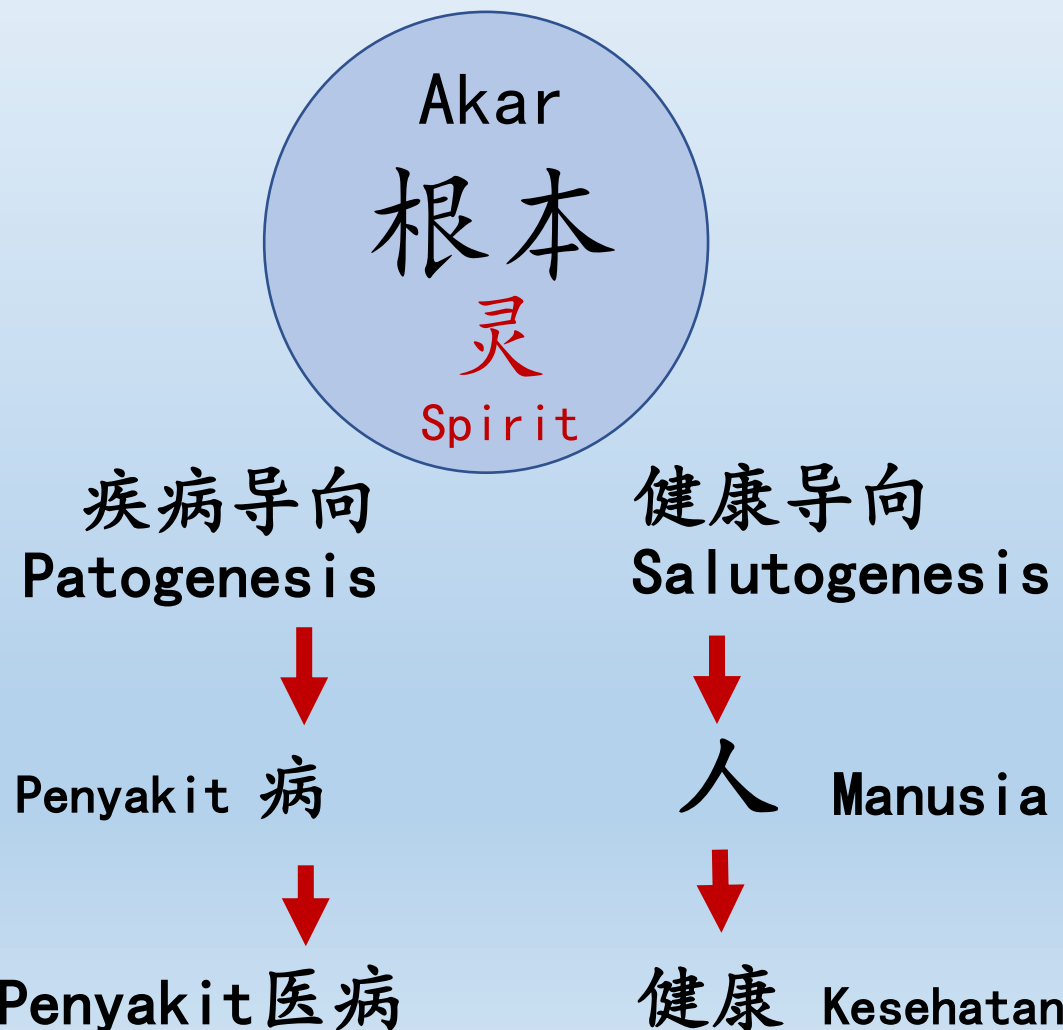
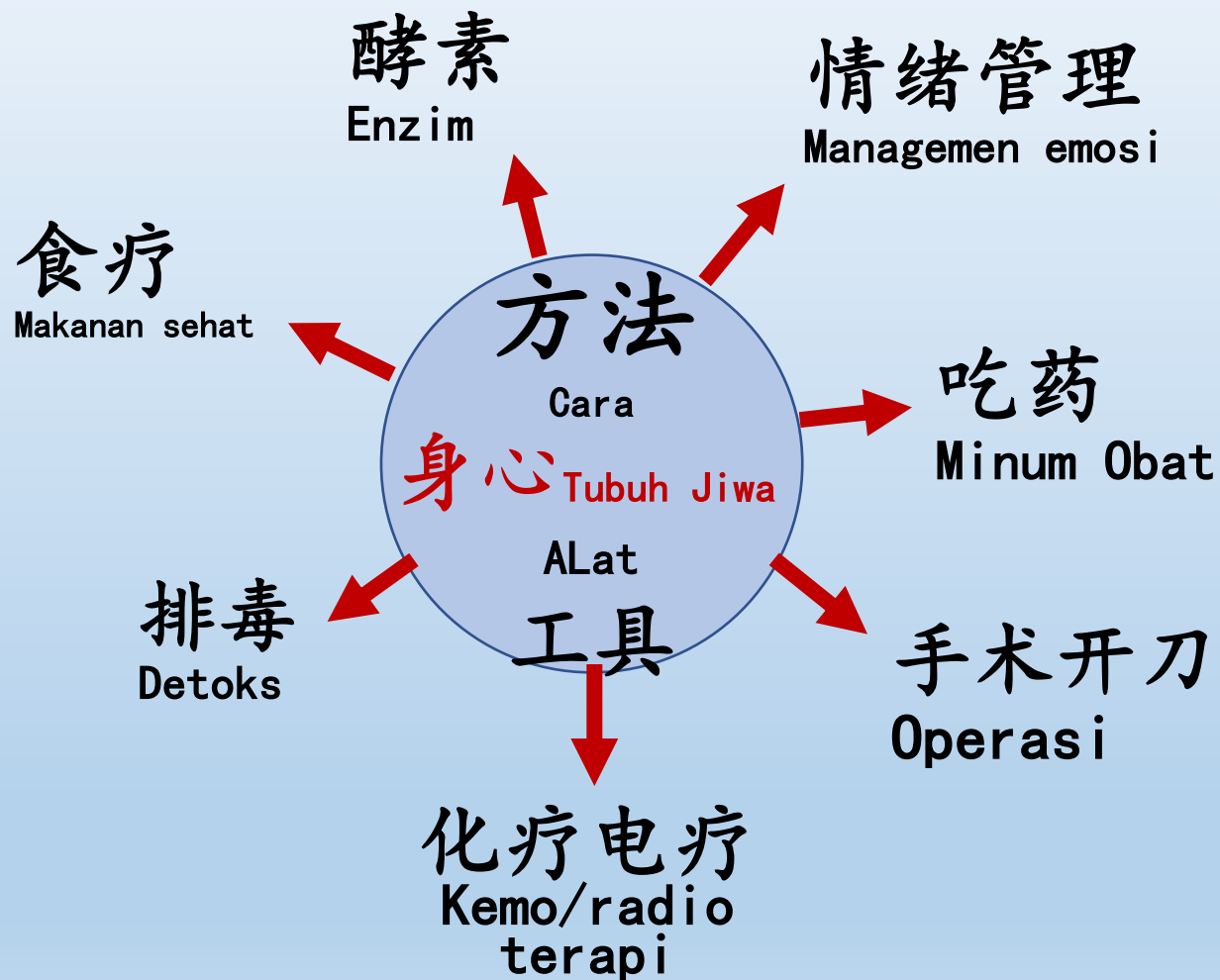
# 回家功课

- 你身体具体的感觉是什么？
- 这都带给你什么样的内在的感受？
- 对于你身体感觉和内在感受，你思考思考这都是什么原因照成的。
- 找个地方坐下来，拿张纸，对身体感到不舒服的一件一件的写下来。按照身心灵的方式写，后再来探讨看看是否有什么发现。
- 人，在不舒服时，通常只想到要把不舒服去除，但却不会去思考这些发生是**什么原因**照成的，如果不了解原因，而只处理结果，那么我们始终都是在**无边无际的状态下继续毫无头绪的努力着**。

# 疾病意义? Makna Sakit?



成为更好的自己!  
menjadi Diri sendiri yang lebih baik



- 明白自己现在的处境，不管能不能处理问题，但，自己内在是清楚知道自己现在的处境，这是一个非常重要的点。

(同感/反感)

- 需要有能力和周围环境互动。
- 要持续发展就需要不断的学习接受

每一个生病  
都是为了让

生命

有更好的学习机会

疾病是生命中最好的礼物

健康是一种选择

**Sehat adalah sebuah pilihan**



# 拥有健康的生活方式

Memiliki pola hidup Yang sehat

## 还是

atau

## 病痛的人生

Hidup dengan penyakit

生命只有一个目的

不是比别人更好

而是

让自己成为更好的自己

人

入世成为人  
是为了要成为  
更好的自己

# 活着的使命

“生命的照顾者”对其他生命无私的爱和希望，必将完成唤醒更多生命的觉醒和“回归”的使命。

祝福

健康的朋友，

活得更自在更快乐！

谢谢！

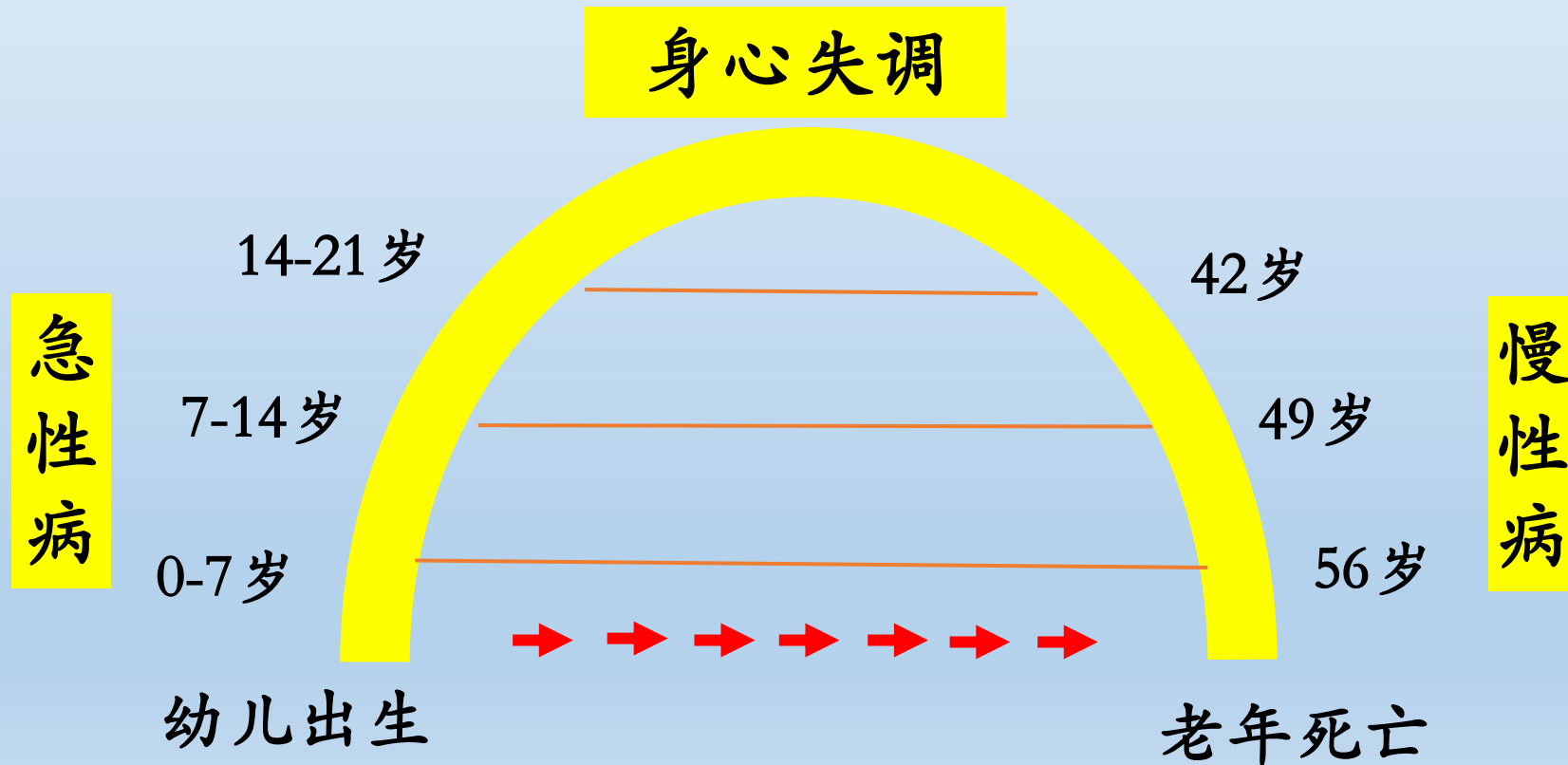
Thank You!

# 人在不同时期 健康与疾病的发展

从出生到死亡，我们都用同一个身体。

## 发展人的整体健康

在儿童至青少年时期的照顾与教育会直接影响到壮年的身心意志发展及老年的健康与疾病问题。



0-7岁发展神经系统，老年也一样 影响神经系统

7-14岁发展呼吸、肺、心、血

14 -21岁发展消化、新陈代谢、生殖与四肢系统

40 — 50岁，生殖系统和消化、新陈代谢系统、四肢骨骼系统的磨损现象比较常见。

50 - 60岁，出现高血压、血液、心律不齐和肺部的疾病。

60 - 70岁，知觉感官和中枢神经系统退化现象如老人痴呆等开始越来越明显



40—50岁，生殖系统和消化、新陈代  
谢系统、四肢

50 -

骨骼系统的磨损现象比较常见。

身心失调

0-7岁<sup>1岁</sup>发展神经系统，老年也<sup>岁</sup>一样

影响神经系统

急性病

7-14岁

4-21岁发展消化、新陈代谢、生殖与四  
肢系统

40岁

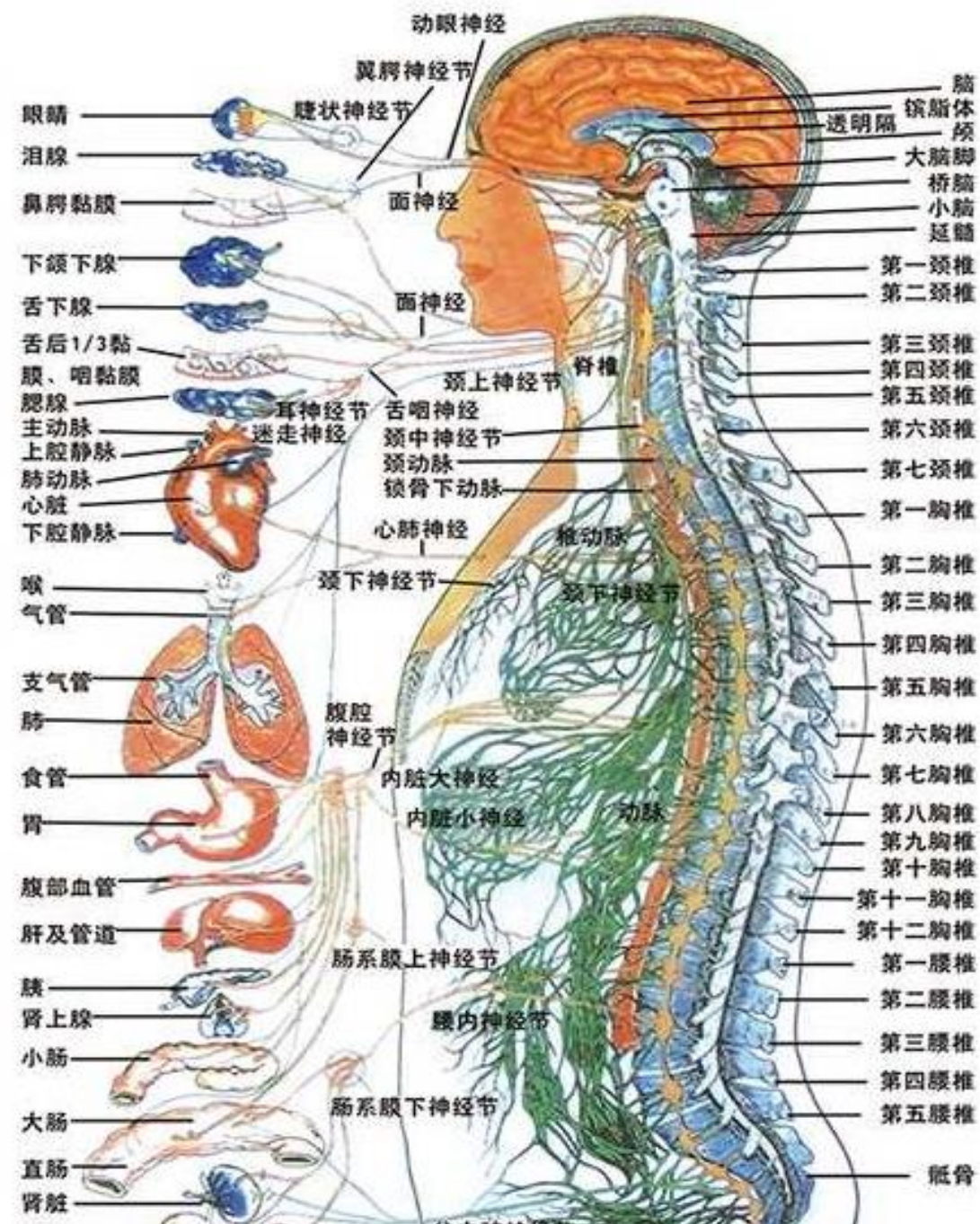
慢性病

幼儿出生

老年死亡

## 交感神经

## 脑脊髓神经



儿童期发展

(教育和饮食)

成人期发展

(心态和疾病)

老人期发展

(健康和生命展望)