

三视角心身灵大健康入门

原创 王德生, 黄埔学员 创造力321 2022-03-11 07:00

收录于合集

#健康, 心, 身, 灵 2 #三视角智慧 100 #舍己 6 #癌症 5

【黄埔学员：朱晗涛，陈晓艳，乾芬，李佳诚，张敏，张洁，刘月，陈颖璇，张倩（视频整理）】本文为2022年3月3日王德生博士分享的《心身灵大健康入门》视频直播课程整理。（文章尽量保持“口语和对话体”）（括号内蓝色字为三视角学员互动内容）

【课程摘要】

健康是所有人的需要，什么是人的健康，什么是身体健康，医学界至今没有统一答案。

老师从人的本体论出发，让我们知道人的健康是有心、身、灵三个视角。健康的心需要拥有整体性、稳定性、独立性，在不同文化背景下服务于他人。由于“自我”是不稳定的，所以服务于自己的心立刻会进入空、乱、迷。

我们生命活动需要对应的组织细胞去启动基因复制相关蛋白质，当我们的心的时候，就必须不断地更改这些基因的复制，不停地改变基因的开关状态，基因组的稳定性必然受损导致身体疾病，比如癌症。

我们可以用心和种子，用灵和土壤做类比。一棵树的土壤为种子提供养分，灵的健康向我们的心的提供能量，让我们的心更加稳定。老师解构了心和灵的不健康，对人的身体健康带来很多的问题，导致疾病的发生，引发我们的深入思考。

【关键词】

健康、心身灵、真善美、空乱迷、激素、线粒体、舍己

【导读目录】

- 一、人的健康三视角本体论
- 二、心对身体健康的关系和影响
- 三、灵对身体健康的关系和影响
- 四、通向健康的路径：舍己
- 五、心身灵影响人的健康的视角认识
- 六、生活中应用心身灵健康转换
- 七、问题答疑
- 八、学员感想

一、人的健康三视角本体论

大家下午好！

什么叫人的健康？

我们往往看人的健康的时候只看到什么？只看到身体的健康，忽略了人的健康。

老师给大家讲过一个智慧。当你要处理身体健康问题的时候，最好是不要直接处理身体健康，为什么呢？

大家一定要记住，人的健康和身体健康是两个不同的问题。当讲人的健康的时候，单独讲身体的健康有没有意义？回答一下？

（没有）

可不可以单独定义什么叫身体健康？你们到医院里去检查出一大堆的数据，然后就跟标准数据比较，就说你身体不健康是不是？有意义吗？

（没有意义）

那我们要思考一下为什么没有意义呢？比如说我问你，澳大利亚的尼克身体健康，不健康？

（不健康）

尼克可以去冲浪，没有什么事情不能做。你说4肢没有了，你能说他不健康吗？如果你去问别人“你健不健康”，他会觉得我很健康，是吧？我非常健康。可是身体健康，有没有一个联合国的统一标准？

（没有统一标准）

从来就没有的，知道不？健康的标准是没有的。比如说，健康就像树一样的，有的树长得直直的，枝条舒展的非常的顺利，看上去挺拔舒服；有的树，像松柏树一样长的歪歪扭扭，你会不会觉得他不健康？你看，问你们这些问题就傻眼了，知道为什么吗？因为你们是什么思维？

（二元思维）

二元思维，知道不，对。我问你们？你们从教科书上面拿下来的那些所谓的身体标准指标，是不是身体达到这些标准了，就健康了？也不是的。

所以，身体是不是健康，我们要把它放到三视角智慧，人的本体论九宫格里面去对照才能清楚，知道不？

二、心对身体健康的关系和影响

首先就是什么叫人健康？人健康也就是说人的本体健康，就是人的九宫格：对比、变化、分布；粒子、波、场；真、善、美的健康，也就是人的心、身、灵的健康。

人的健康包括三个角度，心的健康，身的健康，灵的健康。

（嗯）

也就是你讨论身体健康，离开心的健康和灵的健康行不行？不行，他们是不能分开的。现在你就知道，今天的医学所犯的错误是把健康给分割了，是吧？这几天好多人告诉我身体不舒服，到医院里检查后每个器官都没问题呀！

现在大家就知道了，身体检查一下没问题，化验也没问题，

说明他身体的不健康是哪里引发的？

他这些症状是从哪里引发的？

（心）

一定是由他的心和灵导致的，知道不？这就告诉你想要去理解“心、身、灵”他们之间的关系。

要把你的“心”当作一颗种子，“心”就象一颗树的种子一样，而“灵”就是土壤，雨水、阳光是环境，身体是种子长出来的那棵树。现在你就知道土壤是不是经常会影响你这棵树的成长，明白吗？

（嗯）

所以你的身体就是人的波，是人的一个过程。其实当你看到一个人的诞生的时候，你就会发现他就是你整个人。我们会看到这个人由小到大慢慢的成长，到最后越来越衰老，是吧？

你又会发现，当你的身体在整个生老病死到进入到那个长方形盒子的时候（一般都是长方形，没有什么没有正方形的），你就会发现什么？这个时候我们就开始对他的心进行描述了，是吧？

“这是一个什么样的人呢？他做了什么事？到过哪个地方？他的真善美，他的人格是什么样呀”？我们就开始对他进行追思了，是不是？你看这就说明了这个人的心代表了他的一切。

这样你就知道了，我们人的身跟心有两种关系。“心”指导着你的身体，同时你的身体还改变你的“心”，你们知道身体是怎么样改变你的心的吗？

（不知道）

打个比方，你这颗树每年长来、长去是不是要结种子？今年结种子，明年结种子，向几年下来，这些种子有可能发生改变，明白吗？

所以你不能认为心是固定的，心也在不停的发生改变，人格也在改变，你说人格有没有生下来就固定的？没有，对。

心不是生下来就是固定的，所以“心”指挥着你的身体，然后你的身体完成“心”制定的目标，就是说你的心和种子是一样的，知道不！

你那颗树，几年之后结的种子，结的种子会改变的，改变的种子再种下去，长出的树也和以前的树大不一样了，是吧！

再比如说我们要种蔬菜的时候，你就会发现蔬菜种几年之后，种子还可不可以再用呀？

（过期了）

不是过期了，一般来说比如说像黄瓜、冬瓜这些蔬菜种了几年之后，结的种子就不能再用了。挺有意思吧？

这就告诉我们身体和你的心之间有一种互相影响的关系。也就是心身灵是互相影响的，能不能说谁是最重要的？

（不能）

不能，知道不？不能说你的心是最重要的，也不能说身和灵是最重要的。这个在GDJ里经常出现一种巨大的错误学说：God只看你的心。

心是什么呢？God只看你的心，你的心里面就包括着你所做的心，知道不？心包括人格、事业和土壤。所以你的心在什么样的文化土壤里，从做事上表现出什么样的人格，知道不。

那大家想一想，你的心也很难藏起来呀？你的心要在你所做的事上表现出来。这就是王阳明说的：心在事上磨。

那么，怎么样看出你真善美的心呢？看出你在不同场合里面做什么事，知道不？我们要看出一个人的真善美的时候，你要去看在他不同的文化、文明、精神的场合里面做什么事，就是他服务什么样的人？

伟大的人格怎么样定义啊？

（服务他人）

如果一个人在每个场合里都是想着自己，首先想着解决我自己的问题，你们会觉得这个人具有伟大的人格吗？

（没有）

这个很显然是没有的，是不是？

大家看一看就知道，这个人无论做什么事都很粗心不认真是为了谁啊？为了自己。

大家想一想就明白，他在每一个场合里，光是想着服务自己，解决自己的问题，这个时候你就会发现他的人格，跟我们讲的那种伟大的人格相距很远，他粗心会出的问题，知道不。

但是我今天要讲的是，这样一种只是服务自己的人格，这样一种只是服务自己的心，只想解决自己的问题、自己孩子的问题、自己家人的问题、甚至是自己单位的问题，对吧。

这样一种心：

能具有伟大的人格吗？

能具有粒子的整体性、稳定性、独立性吗？

能具有吗？

（不能）

我们经常说人的心，要拥有独立的人格和粒子性，就要具有完整性、要具有稳定性、要具有独立性，这个叫做什么呀？你的心很健康，明白吗？

这是老师第一次提出什么叫做心健康的标准。

什么叫心健康呢？就是心完成它的粒子功能，明白吗？

大家想一想，什么叫做完整性？就是我们只想服务自己，那么我们的心健康吗？

（不健康）

心健康是什么？没有固定的、一定的定义，但有相对的规范，知道不！

因为人格是有不同定义的，在不同民族、不同信仰上面，人格是有不同的定义，真善美的内容也是不一样的，懂吗。

无论你的真善美的定义和我的真善美的定义不一样，我们也需要自己的心实现粒子功能，他是整个人的“定海神针”一样的。也就是说，心要健康，无论什么样的人都要求他的心是一个整体；要具有完整性、稳定性、独立性。

所以，当我们说一个人要有独立的人格的时候，是从粒子的视角讲的。

大家想一想，如果你在每个场里都只是想服务自己，首先解决自己的问题，那么它会怎么样影响这三个特性呢？思考一下：如果只是想服务自己，那么他的心有没有粒子的第一个特性稳定性？有没有？

（没有）

为什么呢？很简单的，服务自己吗！

首先我问大家，你要解决自己的问题，就要认识自己的问题，我们能清楚地认识自己的问题是什么吗？

（不能）

不能，知道不？心理学告诉我们，我们对自己的评估、对自己的认识还不足50%的准确率。

这里有个定律。从我们自己的人生就知道，如果你做错一件事了，你能清楚地反思到自己什么问题吗？

（不能）

倘若你们知道，你们早就是很幸福的人、很有智慧的人了，是吧？正因为我们不能很好地认识自己，也不能很好地知道自己错在哪里，是不是？

比如说，在认知的时候，你们对3号位（场视角）有没有感觉呀？我们没有感觉，知道不？没有意识。所以我们把这方面的知识叫做潜意识，把价值叫做潜意识，是吧？

三视角智慧有一个非常宝贝的地方就是，把心理学上认为潜意识的东西放到真正的意识上来，明白吗？当你去思考问题的时候，平常是二元思维，会把分布、场和美的3号位忽略，但是它又是时时影响着你的。

如果你有三视角智慧，三视角本体指导着你去主动地思考，会主动地去检查3号位，这是非常重要的！所以现在大家知道了吧！当你想要去服务自己的时候。

对自己能力的估计准不准确啊？

对自己核心竞争力的估计准不准确啊？

对自己生命场有多大的估计准不准确啊？

还有就是对自己的问题和解决问题的目标都不知道？

所以这个时候你的心还会稳定吗？

（不会）

不会的，心是不稳定的。也就是说当一个人的心很不稳的时候，很乱的时候，就是因为他只是服务自己。

挺有意思的！

当你不是服务自己，当你想到的是服务别人的时候，你的心一下子就稳定下来了，这是为什么呢？

这就是我们说的当局者迷，旁观者清，知道不？也就是说你的缺点谁看得最清楚呀？

（旁边的人）

你老公和孩子看得最清楚，是不是啊？当他们告诉你这些缺点的时候，你会承认吗？你会假装承认，但你心里会不会把它当一回事啊？不会的，知道不。这就是说，我们对自己的认知其实是很模糊的，是很不清楚的。

这样你就知道，当我们去服务别人的时候，我们能发现别人的需求，我们就能发现别人的问题，我们能发现别人的亏缺，发现他的本体的亏缺。所以这个时候我们去服务别人，那个目标就很稳定，思路很清晰了，视角也找到了，懂吗？

那么第二个，如果我们服务自己的时候，为什么我们的心就不能够完整，就不能像那个杯子一样，内部结构紧紧的连在一起不容易散，什么也不缺而形成整体呢？

也就是说如果你服务自己的时候，你就会发现你自己不完整，你总觉得你缺了很多东西，你发现自己的能力很不够，是不是啊？

就是当你想去服务自己的时候，你走进自己这个“森林”的时候，你能看到自己完整的形象吗？不能，知道不。

没有一个人能够把自己当作另一个人，从远处去观看，所谓的客观的看自己，有没有这种可能啊？

（没有）

所以现在你就知道：

当你服务自己的时候，你的心是不完整的。

当你服务自己的时候，你是没有独立性的。

这个挺有意思哈。

当你去服务别人的时候，你就把自己当作一个独立的个体，想办法去帮助他。

但当你服务自己的时候，你的心还具有粒子性吗？

（没有）

所以你的心就没有目标性了，也不能成为你身体的方向了。

所以，做一件事，当你服务自己的时候，你就进入了空、乱、迷，就是这个内心很空虚，是不是啊？你只要去服务自己一下就知道了，懂了吗！

心很乱的表现，就是到了一个场，不知道到底要做什么事。

比如说你坐公共汽车，如果你想服务自己的时候，你就在想：到底要坐哪里好呢？坐在这里好像不怎么舒服，旁边这个人一点也不好看；坐在那里也不怎么舒服，前面这个人让人难受。这个时候，你就不知道调动身体的哪块肌肉，哪个细胞，哪个器官去做事了，是不是啊？

可是，当你想着去服务别人的时候，你就会想着：我无论坐在哪个地方，都要让旁边的人很舒服。这个时候你心里想的，就是自己该怎么去做了，是吗？

你马上就确定性的知道你要做什么事，你的目标就很清晰，你也很稳定的要去执行。这时候你身体的九大系统从你的心那里接收到的命令就是清晰，有规则，不模糊的。

那现在大家知道我们的癌细胞是怎么形成，我们癌细胞里面的基因不稳定，是因为什么吗？

我们知道身体要做事的时候，就会调动作这件事所需要的细胞，而这些细胞，就要启动它的基因去复制一些蛋白质（因为我们所有的生命活动要由蛋白质来完成，但是要复制蛋白质，就需要基因的开关来打开，就好像开基因的仓库一样）。

当你在这个场，要求你这部分细胞打开这部分的基因做了5分钟的事情后，忽然你又换场，说你要做另一件事情，那就得用另外的细胞打开另外的基因去做那件事。

如果你换来换去的频率很多的时候，你就会发现你整个身体里面不同细胞的基因组就被你来回的打开。而基因组它本身也就是一些化学分子组成的，这样来回被打开，它能不被损害吗，能不产生癌细胞吗？

这就是我讲的，你的心，如果只是服务你自己的时候，你就会很乱，这个乱就会导致你总是随机的去打开细胞基因，让要去做事情的那类细胞基因产生不稳定的因素。

如果你经常做某些事情，那些事情又是随机的做了几分钟不做了，做了几分钟又不做了。那细胞所指挥的那一些基因组就不稳定，久而久之就会在那里产生肿瘤，慢慢的就形成了癌症，懂了吗？

大家知道胃癌是怎么引发的吗？你可能会说：胃癌就是你没有一个好的饮食习惯所导致的。其实是你经常启动胃的细胞。就是形成胃癌的一个重要饮食习惯是什么呢？就是你时不时吃点零食，时不时又吃点零食，这样是最容易形成胃癌的。如果你每天吃的样式上百种或者上50种的话，你很快就会形成胃癌了。

还有一种，就是吃什么餐吃多了会形成胃癌，大家知道吗？消化道的癌症是吃自助餐吃多了而形成，明白吗？大家知道自助餐的种类很多，你希望每一种都品尝一下，可是就是这个尝一下，就让你消化系统的这些细胞分泌不同的酶，让不同的细胞就经常启动，一启动了之后就乱了。

癌细胞的基因组，它一个特点就是不稳定，甚至每一个细胞里面的基因跟他的基因都不一样的。

三、灵对身体健康的关系和影响

大家想一想，如果你挂一个头像，然后在屏幕上又不动的话，给我一种什么感觉？有的人喜欢把头像挂上面，然后挂上面不动，给我一种什么感觉？我知道你们有的时候把自己的头像挂上面，我的感觉就是一个遗像，明白吗？是不是？！

这个就是我要讲的，当你不动的时候，我能看到你的“精神”吗？

（看不到）

你从遗像上面能看到一个人的精神吗？看不到，是吧？他人离去了。

所以人的身体要健康、心要健康，还有什么？就是你的“灵”要健康，“灵”就是土壤。“土壤”不健康树能健康吗？

（不能）

不可能！比如说土壤被污染了之后，这个树就不可能健康的长出来，大家知道没有水分没有阳光这个树是长不出来的。

所以，所有的能量、资源，都从人的“灵”你的“土壤”那里来呢！那么我们把这个叫做什么？叫做这棵树的，就是身体的外场，“灵”可以把它理解成为身体的外场。

大家想一想，你也可以把它理解成为身体的真、善、美、信、望、爱。我们从场的角度来理解，那么灵要健康就是这个场的什么？

这个场的元素之间要连接比较紧密，是吗？然后组织就要很有秩序，不混乱！结构就要实现它的功能。

那么对人的灵来说，它是外场，也就是说你要跟外界的东西要具有信望爱！如果没有信望爱的时候，那么你的能量从哪里来呢？

人的能量从哪里来呢，你的能量要从精神来。所以是精神推动着你的身体。那么什么叫做我们的精神健康呢？就是刚才我们说的要有充足的能量场！

那这个能量场就出现了一些所谓很神奇的现象，大家都愿意跟最高维的能量场接通，而且这些课很多人喜欢听，哇！这些人会说，现在我给你上一堂课，你的能量场就灌满了，然后每灌你一次能量场，你就交5000块钱……

如果是王老师开这样的课，你们想不想交钱呢？会有人交钱的。

因为跟我聊一聊，哇，胜读十年书！然后我再鼓励鼓励你，哇，智慧就全有了！。。。。。。

这个时候你所有的毛病是不是都解决啦？既然我有智慧帮你解决问题，打开你的眼界，这个时候咨询一个小时5000块钱……

但是王老师为什么不做这样的事呢？我为什么不做这样的事，HZF说说看！

（因为老师的志向你不在于赚多少钱？在于传播三视角的智慧）

不是！因为那些所谓能量场灌满是骗人的！

那么他骗在哪个地方呢？大家想一想，骗在哪个地方？

（不可失去）

因为人的土壤跟树的土壤是不一样的，你们明白了吗？树的土壤施了肥之后，有了太阳照射放了水之后它就固定在那个地方，是不是啊？

（对！）

可是人的精神场，人的能量场是突变的，懂吗？就是现在我给你灌满了之后，你回到家里跟别人吵一架之后还有吗？

（没有了！）

没有啦！所以我告诉大家，今天揭开了一个天大的谎言，明白吗？人的能量场强了，灌满了，你就去开家公司，然后灌满了能量注满了钱，那些玩意就自然在那里，人不是这样的！

人今天晚上很有信望爱，到明天早上他突然就软绵绵的。人的灵、人的精神具有突变性，知道不？我想你们每个人都经历过是吧？

你看，就是当你身边的人跟你在这个情感上不怎么样，有一点点矛盾不怎么和谐的时候，你就会发现什么？你做事软弱无力，思考问题也思维混乱。

举个例子，今天早上我跟我儿子打网球，他现在十五六岁，他很想成为什么？他很想要成就他的什么视角？

（变化视角）

他想要成就他的粒子视角，他想要有一颗独立的心，他开始要独立设计自己的事业人格这些方面了。

不是说孩子现在是什么期呀！

（叛逆期）

不存在叛逆期，知道不！

当你说叛逆的时候，你就是想把他当作奴才养，你就是希望他的心就是你的心，你希望他复制你这个粒子了，懂吗？这就是你教育的失败！就是你没有教育的智慧，当你什么时候觉得你的孩子叛逆你的时候，我就告诉你，你现在走入了愚昧无知的状态了，记住这句话。

孩子在十五六岁的时候，他就开始要建立自己独立的“心”。他开始有自己稳定的，一颗善的心。

善心相对稳定性的，你不能今天说这个好，明天那个又好。他开始建立自己稳定的东西了！既然是独立的话，自然要跟你的不一样的！

否则的话就是全抄你的，是吧？大家想一想，全抄你的好不好啊？嗯

（不好）

你们想一想，现在你们面前的父亲，是谁最难做的啊？在你们面前有一个父亲，是谁最难做的？谁啊，知道吗？ZQ回答？

（是天父）

不是！讲人啊。讲那些空洞无物的东西干什么？不是啦，在你们面前，做父亲的谁最难做了。

（王老师）

在你们面前，王老师是最有智慧的，他自己还发明了三视角智慧，你自然会想到，王老师应该让他的儿子全面学习三视角智慧。

（对的）

因为那段时间，我看到“MMB”，带领他的儿子学习三视角智慧，我就很担心了。你们懂吗？你们是不是也很想让你们的孩子从小学习三视角智慧？

（是的，有时候也会讲王老师的儿子会不会很厉害，也在学三视角智慧？）

没有！我从来没有亲自给他讲过三视角智慧，因为每个人都应该有自己的谦卑，是不是？三视角对于他来说是好，还是不好？我们绝对不能以一种强迫的形式去让他学习，是不是？强迫能不能让他学成功啊？

（不能）

不能的！知道不！我们家的墙壁上有三视角智慧图，我有没有讲，“儿子，每日一图。”可不可以这样？不能，知道吗？只有当他将来有问题的时候，有麻烦的时候，讨论分析问题的时候，偶尔我会引导一下，这个是那个视角出问题了，他就会领会说，“原来是场。”你看，这样他就会明白了。

其实，小孩有的时候遇到问题了，你给他点拨下，他就明白了。比如，我和他打网球的时候，我就会问，“这个球怎么没有打过去呢？到底是哪个视角出问题了？你能帮助我找出来吗？”

（哈哈，原来如此）

这时他就会说，“这个明显是波的问题，速度的问题，速度太快了导致的”。然后我又问，“轨迹有没有问题呢？因为波的三个视角是：轨迹、速度、力。”是吧！

比如说他打的一个球非常漂亮，从右边斜着旋转过来，打过来后又往他自己的那个边去了，那种球是很难打的，那我就问他，“你这个漂亮的轨迹是怎么打出来的啊？”他就说：“我刚刚用力的时候，稍微在手上抖动了一下，那个球就会往我这边回转。”大家知道，打乒乓球的时候戳一下球就过来了还比较容易，可是打网球的话，这种旋转球就没那么容易了。

所以，从这里大家可以看到，孩子到了**15或16岁**的时候，他的心是忽闪忽闪地变。忽闪忽闪地变时候，就是他的精神世界也会更加突变。也许他今天对某个同学充满了信望爱，明天或许就会恨死他了，知道不？这里就需要父母去理解孩子，明白吗，我们父母要去理解。

我今天早上七点和吉米高高兴兴去打球的时候，打到七点半。以前下午四点去打球的时候，我们也会很高兴、开心，每次我打一个好球的时候，他就举双手，摆“耶”的姿势，他不会说的，这就是父子情。如果他打了一个好球的时候，我就会说，“**excellent!** **excellent!**”我用英文，他是用英文思考的，有的时候，我会说，“好球，好球！”

早上因为7:00的时候，我们的球场的光线还不是很亮，我又看不清，知道不？前面差不多十几分钟，球都打得很烂，要么是我烂，要么是他烂。到了后面十几分钟的时候球技才上来，但是他打的不过瘾嘛，知道不？这样就打了十几分钟到了7:30分，我就让他先回家去，他要吃饭、洗澡了。

其实，他今天这样的状况，前一天晚上他好像发生了不怎么高兴的事情，我也不知道。他是失恋还是别人不理他了，或者同学不理他呀，或者是作业的什么问题呀！总之，这些事情对于十五、六岁的人来讲。你们千万不要说：儿子，坐在这里，你有什么不高兴的事情讲讲啊？这个是最愚蠢的做法，知道不？明白吗？

因为他正是要追求独立的时候，你还要去走进他的内心，可不可以啊？不可以！知道不？所以你看，你们没有三视角智慧，就会说：儿子，你为什么这样啊，我好担心你啊。

（哈哈）

你不需要担心的知道不？你看，后来他回来的时候不怎么高兴，然后他吹电扇的时候，那个风扇按钮不怎么灵敏，他要调大风的时候就使劲按那个键，啪、啪、啪，把脾气发在那个风扇的按键上面。

然后我就说，“不要这样嘛”，我就只讲了一句，知道不？

后来他在十一点半的时候，给我发了一个道歉的短信，知道不，对，想想早上老爸很早就起来陪着你玩球，然后他又不高兴，所以他给我发了一个信息说“对不起”，知道不？然后我就马上回了一个，我说：“儿子，这很正常。老爸15岁的时候脾气比你还大咧！

（哈哈）

然后我就跟他说“下午要不要继续打球啊？”你看，这件事就告诉我们什么？告诉我们的精神世界里面的能量它是突变的。

（哈哈）

你千万不要去花那个冤枉钱好不好？一个人花5000块钱把自己的能量场灌满了，然后到了第二天早上就什么？这几千块钱就没有了，这钱花的冤不冤呀，知道不？

现在你知道，这种灵修的课程很多是吗？灵修的课，就是这种讲精神场的课非常多，但是我告诉大家这种灵修是不能依靠自己的，你的精神世界要好的话可不可以依靠自己啊？

（不可以）

不行！知道不？你们的精神世界为什么很枯竭？老师的精神世界为什么这么好？比如说，HZF，你知道老师的精神世界为什么这么好，你看我可以在群里面跟你们什么？

（互动）

好像杀鸡一样的狠是吗？哈哈。但是我在讲课的时候跟你们嘻嘻哈哈，是不是？你说这个老师怎么这样？

（好像不一样）

是不是？有的人是不是怀疑，那群里面的老师是不是另外一个人？

（对，哈哈）

有没有啊？不是的。这就告诉我们在不同的场里面你要有不同的精神状态，是不是？对，在一个微信群里面，你是要管理一个规范场，明白吗？对。那么你在讲课的时候又是另外一个场，两个场不一样的时候，你就要采用不同的精神状态。

所以你们要认识老师的真。比如说有时有的人问那到底哪个是真的你呢，我只能告诉你这两个都是真，是吧？三视角告诉你有没有一个唯一的真啊？

（没有）

没有！三视角的真就是什么？在某种情况下是这样的，在某种情况下是那样的，这个就叫做真。知道不？

而你们所学的东西反而是什么呀，是假的！为什么是假的呢？因为你觉得在任何情况下都要是这样，可是一用的时候它就不灵了，逻辑上面通不过了，这个就假了嘛。

（嗯）

四、通向健康的路径“舍己”

好，那么现在大家知道什么呀，当你的精神世界不好的时候，我们的精神世界才能对外的世界充满信望爱呢？什么叫充满能量呢？其实很简单，就是你要舍己，知道不？

舍己是什么呀，舍己就是你不要依靠自己、不要相信自己，要相信道、相信外界知道不！相信自己是靠不住的。你看，王老师相信自己靠得住吗？靠不住！你们会认为王老师拥有这么强大的三视角智慧，那么他的儿子跟他出了这一点麻烦，他应该稳坐钓鱼台是不是，内心没有波澜。

其实不是的，我告诉你们，当我的儿子跟我掐、掐、掐的时候，我的内心，我的内心和能量场也是很低的，和你们一样的，知道不。

（哈哈）

但是，我唯一不一样的是什么呢，我知道怎样调整，我知道怎么把我的能量场提升上来，这就是智慧！对，而你们有没有这种智慧呢，你们缺少三视角智慧，是不是呀！

（是的）

比如说，我会做深呼吸，我会深入思考。我到底服务的人是谁呢？我就会告诉自己，我服务的人不只是我儿子，知道不！我要服务的是广大的苍生，这个时候能量场就上来了。

挺有意思的是，当我的心是服务广大的苍生的时候，仿佛GOD在帮助我，他就启动我儿子的心。这时候我们叫做同感一灵，知道不？

你要相信这一点，当你的善心上来的时候，那个灵就会激发另外一个人，所以我就在11点半的时候收到我儿子的短信。你看，挺有意思吧？你要相信同感一灵，知道不？

（同感一灵）

就是当你要舍己，你不要因为我儿子对我怎么样啊，我这样对他，他都一点不给我面子啊，你不能有这种想法，懂吗？这个就是很有自我，知道不？

你看，玩了30分钟后，我让我儿子先走，我自己来收拾球，打网球收球是不是比较麻烦呀？

（是，要跑来跑去）

因为有50个球，打来打去，球场里到处都是球了。那么我在收球的时候我就在思考，我就想起了，我跟我父亲的关系，明白吗？当时我就想起了一句话，儿子犯了错误，在父母看

起来，儿子永远不是错误，知道不？比如说，儿子没有给你面子，你会觉得自己没有面子吗？

（不会）

不会这么想的，知道不？这个时候，我一边收球，一边开始反思自己，就是开始悔改，就是我很多时候在我父亲面前大发脾气，真的是不应该的。

你看，这个时候我就要感谢我儿子的行为了是不是？如果我儿子对我总是很礼貌的，总是听话的，你觉得我会怎么样啦？我是不是就会越来越骄傲了？

（嗯）

懂吗？可是你们会不会想到这一点啊？我就会认为自己教育很成功。你看，我的儿子象机器人一样的，我叫他向东，他就不会向西，我要他向北他就不会向南，他绝对地服从三视角智慧的指导，是不是啊？

但是我告诉大家，王老师是不是三视角智慧呀？不是的！知道不！对。王老师很多时候也是二元思维，懂吗？所以你们千万不要按照我的人格表现来决定你是否学三视角智慧，懂吗？大家觉得，我这句话有没有道理啊？

（有道理）

你们很多人是GDT，读过SJ吗？YS说，那些法利赛人讲得对，你们要什么？

（你们要行）

要听，但是不要按照他们的行为照着做。那今天我拿这句话套在王老师身上是什么啊？大家跟我一起背好不好：

“王老师，这个法利赛人，他说的三视角智慧是对的，你们要听，但是不要照着王老师的行为去行。”

（“王老师这个法利赛人，他说的三视角智慧是对的，你们要听，但是不要照着王老师的行为去做。”）

我希望大家把这句话写在你们的墙壁后面，好不好？这样你就不至于跟王老师不高兴的时候，就把那些三角形画成什么呀，就画成四边形了是吗？

（哈哈）

五、心身灵影响健康的原因

好，所以现在大家知道什么呀？当你的精神世界出问题的时候,你的能量场很少的时候，你就会知道出现什么问题呀？你的细胞那些激素能推动吗？

（不能）

也就是说当你的精神世界出现问题的时候，你会产生什么问题呢？你的那些细胞的细胞膜的激素受体就会什么呀？就会越来越不敏感，然后呢？激素水平也上不去，上不去。

这个东西很简单，比如说，你要是整天不喜欢吃饭，这样能熬多少天啊？熬到15天你就生什么病啊？

（生胃病）

生胃病了，知道不？胃病是什么病呢？胃病就是胃细胞的那些激素受体不敏感，生了胃病很难去掉的。所以这个时候要想把胃养好要做什么事？

（把胃养好.....）

比如说，你有15天不思茶饭，然后开胃痛起来，这个时候你想吃，但你一吃胃就痛。这个时候你要断食知道不？要不吃，很多人不懂这个道理，你不吃，又很想吃，这个时候才养胃，才把胃细胞里面那些激素跟受体之间的敏感性恢复过来懂了吗？胃细胞才会恢复它的消化功能。

但是很多人不懂这个道理。你看，这就是你的精神世界，知道不？也就是说，你对外界的信望爱要是没有的话，就会影响各种细胞的激素的受体。这个时候会生出很多病，而且这种病能不能检查出来啊？

（检查不出来）

检查不出来的，因为检查是一种动态，是一种关系不和谐，现在的西医从来不研究这种东西的，是很难的，知道不？所以现在你就知道很多人去医院检查的时候，化验血啊，什么的，都检查不出来。

比如有的老人去做检查的时候，就总是觉得尿路啊或者什么东西不舒服是吧？检查的时候就好像总是感觉这（尿路）有点火辣辣一样的，可是医生检查完后说，“没有毛病，就是器官啊，化验都没有毛病啊。”

这其实是什么啊？这其实是精神出问题，懂吗？就是信望爱出问题嘛，就是你的精神不健康啊。它会引起什么？会引起你身体（的问题）。那么这个时候你就会发现什么？身体的场出问题，主要是哪三个系统有问题？知道不？血液循环系统，神经系统和泌尿系统。

其中信望爱最影响的是什么呢？就是泌尿系统，这个挺有意思的啊！就是当你的精神出问题的时候，引起生病最多的是什么呢？泌尿系统啊！挺有意思吧？

那么，最后我们讲到什么，身体本身的健康，就是这棵树本身要什么？生长起来要健康。那这颗树生长起来健康是什么意思呢？就是这个树本身要具有处理矛盾的能力！知道不？就像一棵树一样的，它要知道什么时候开叉，什么时候结疤，什么时候开花，什么时候结果啊。这个转化非常重要。

那这个就是告诉我们的身体要注意哪三个元素呢？就是它要具有灵活性，在身体的轨迹上面。是不是你的身体要运动的时候，要有各种各样的轨迹？这个轨迹要有多多样性！你不能说我走路的时候就只能这样走，是不是有问题呀？啊？你不能说我走路的时候，一定要直直走，不能弯弯走。

对！你不能说我吃饭的时候一定要哪个姿势啊，明白吗？对！这个叫做轨迹，要多多样性。

然后呢，速度要具有随意性，就是速度要什么？大家知道你在开汽车的时候，什么车你最喜欢呀？夏利的还是奔驰呀？夏利还是奔驰啊？你当然喜欢！那为什么呀？夏利如果你要加速的话，半天都加不上来，而奔驰呢？那个加速度，唰地一下就上去了。

对！你看，身体健康也是一样的！你的加速度能马上就上来啊，那更为重要的是第三个，就是受力，就是你的身体要能承受巨大的压力，知道不？其中最为重要的是，如果你不能承力的话，你的骨骼系统是不是就很差呀啊？

那么你不能承受力是什么意思呢？就是你的身体不能承受力的时候，是哪几个系统出问题呢？比如说，你做**30分钟**的**HITT**高强度间歇性运动，突然你头晕了，就是哪个系统出问题啊？知道吗？

（血液系统）

对，血液循环系统啊！就是供血供不那么快，知道不？我们有的时候做做做做做，两个手就麻了，是吧？那手为什么不晕呢？手为什么麻呀？

（供血不足）

哈哈，它是一样的，就是你的脑袋麻呢叫晕，懂了吗？手呢就叫“麻”，但是脑袋就叫“晕”，它都是一样的道理。

所以现在大家知道什么啊？如果你的轨迹达不到理想的轨迹，你的身体不健康，那就是哪三个系统有问题啊？免疫系统、骨骼系统、生殖系统出问题啊！但如果你的速度，加速度上不来是什么系统啊？是呼吸系统、消化系统，还有内分泌系统，知道不？

大家知道，要加速的时候，要什么东西多啊？CC，要加速的时候，要什么东西多啊？

（群里有人说激素）

对，激素！我们举两个例子。第一个是什么呀？第一个就是你们在操场上喊加油！加油！加油！是吧？其实是加速加速，不是加油，知道不？加速加速！

另外我再举一个例子，是什么啊？年龄20岁的小伙子跟年龄70岁的老人，哪一个的加速度更好啊？

（20岁的）

当然是20岁的嘛，对，因为70岁的老人，你去查看，他那些激素还足不足啊？

（不足了）

不足了，知道不？所以我们很少看到70岁的人一结婚就能生孩子，是吧？不行，是吧？但是呢，20岁的人很容易就生一个，而且过一年又一个，过一年又一个，是不是？也就是说CC，我们估计很快有三个，四个是吧？

（哈哈）

要生养众多嘛！那“众”的话至少要三个，根据现在中国的国策，你至少要生四个，才能算优秀。

所以，一个人的身体要在速度上面健康，呼吸要跟上来，是不是？然后呢，消化功能要强，是不是？第三个是什么呢？内分泌功能要强。知道不？

该需要激素来激励的时候，要能够迅速地上去。这个就是新陈代谢的功能要强，呼吸就要提供氧气，消化系统要提供什么呀？要提供那个能源，三大营养物质，是不？然后它们要发生反应的时候，需要酶，需要什么呀？需要激素来推动那个细胞。首先要激素推动这个细胞产生化学反应，那化学反应里面要有充足的酶，知道不？所以，这个激素、酶和细胞因子都属于什么？内分泌系统，明白吗？

你看，这个时候你就查什么呀？查人体的什么？人体的速度。那么人体的力要从哪个系统呢？

（骨骼？）

速度就要从哪个系统啊？

（消化和内分泌）

对！轨迹就要从什么呀？轨迹就要从你的身体。

（九大系统来看的）

比如说让你去挑扁担，大家知道挑扁担的轨迹，身体的轨迹跟你走路的轨迹是不是不一样啊？这个时候，我就马上测试出你的哪个系统有问题啊？

（骨骼系统）

骨骼系统，知道不？如果你很瘦，你能挑一百斤，然后能走五公里吗？

（不太可能）

对，不太可能。比如说跑步的时候，这个“跑”5km跟“走”5km的轨迹是不是不一样啊？完全不一样的啊！你看，这就告诉我们：粒子、波、场这么一对应的話，就把人的身的健康、心的健康、还有灵的健康，是不是完整的结合起来了？

六、生活中应用心身灵健康转换

而且现在你就知道，如果你的心不健康的时候容易得癌症。这是说你的心1号位，又叫事业视角出现了问题，说明你的身体呈现出一种轨迹，是不是。

（嗯）

比如说，现在绝大部分人都是“滑工”，是不是？啊？“滑工”啊，不是华中工学院，是“滑屏幕的工人”，是不是？啊？

（哈哈）

哈哈！那你看你有没有做这种事：就是看你的心啊……早上起来，你的心在哪里啊？赶紧滑一滑，

（看看）

有几个点，是吧？已经变成你的一种希望了，是吧？如果没有红点的话，也没什么意思，今天怎么一点都不理我了呢，是吗？是不是？有没有这种精神状态啊？

（有）

所以，我建议，黄埔学员你们组成一个“滑组”，好不好？“滑团”哈哈。就是你们每天早上起来的时候，给不同的人送一朵花，这样早上起来，“哇，早安！您好！今天给您玫瑰花”，哪一天一不小心给了一朵什么花，不一样，会出问题的。所以送花也是很小心哦，不同的花代表着不同的意义，当然你不能每天都送玫瑰，是吗？

好，所以，你如果整天把心放在这个上面，要滑滑滑，一下子半个小时就滑完了，知道不？当你半个小时都在滑滑的时候，你就知道你的身体处于什么样的轨迹啊？

（静止）

对，这个状态。然后你手机滑完半个小时后，你又要到电脑上来看一看新闻，又是这个状态，知道不？那一个小时之后，就哎哟哟，脖子扭不过来啊，是不？所以现在大家知道，你的身体是怎么搞坏的呀？

（看了很多手机）

是你的什么？是你的心，是不？是你的心。那刚才这个我们看看，你滑红点和滑新闻的时候，你都是为了满足谁的需要？

（自己的）

你自己的，是不是？对。如果你是满足别人的需要的时候，你会这样赶紧去滑吗？不会的，知道不？

早晨起来的时候，我很少去这么滑的，我是看什么？看谁需要我的回复，回复了以后，我就搁在这里，知道不？什么微信朋友圈的信息我也懒得去滑。

然后呢，我就想着，今天大家需要哪篇文章呢？知道不？今天哪篇文章大家会更有兴趣呢，最能产生价值呢？然后这个问题我要怎么思考呀？我就锻炼身体的时候思考，做深呼吸，知道不？你看，我是不是比你们健康多了？

（是的）

然后，我一旦想好了之后，我就知道要做事，我就把电脑调好，然后就赶紧把那篇文章修改好，然后就集中精力，这个时候，我的心乱不乱呀？

（不乱）

不乱，知道不？我就告诉大家，这个吧，这个乔布斯发明的这玩意儿吧，将会催生越来越多的人得癌症，知道不？大家知道为什么呀？因为你们一会儿拿拿手机，一会儿拿拿电脑，一会儿喝喝茶，一会儿又看看手机，一会儿又拿拿电脑，是不是整天不知道做什么好？

（就会黏住）

对！就是，你的心啊，没有一个聚焦点。

所以，我们每天要把心聚焦在什么？就是我今天要服务哪些人，知道不？早上起来想一想，今天我要来服务哪些人？这个时候，你这一天的安排就很聚焦，而不是被周围的手机去牵引。

特别是，看了有一篇文章，你心血来潮的时候，就开始什么？就想开始转了，是吗？一转发之后，又要来看看有没有谁点赞，是不？哈哈！你看，这样你的精神世界，那个土壤，是不是就被你翻过去覆过来，翻过去覆过来啊？翻过去覆过来，就整个你的信望爱的场就一下高一下低，一下高一下低，一下高一下低，这个时候你就会发现，你不糖尿病都会糖尿病的。

大家知道糖尿病是什么，糖尿病是胰岛素阻抗，知道不？这是什么？这是要特别注意的。

胰岛素阻抗只是我们细胞激素失去过敏的一种，知道不？我告诉你，我们细胞有很多激素，因为你的精神世界在波动，所以你的身体里面很多细胞，这个激素，这个受体就越来越不过敏。一不过敏的时候，它就要求，比如说肝的细胞要进行某种活动，如果那个激素不过敏的时候，它就要求那些激素要大量地分泌，知道不？分泌得越多，它就越容易不过敏，所以就越来越多，越来越多，这样就形成了像糖尿病一样的各种各样的病，都叫做激素阻抗。

所以，你不要认为，只有糖尿病是激素阻抗，我曾经分析了，糖尿病是我们的什么东西引发的激素阻抗呢？是什么呢？是你的欲望，知道不？是你的欲望引发的糖尿病的激素阻抗。总之，它是信望爱，就是能量场波动，就引发全身各类细胞的激素阻抗。

好吧。也就是，人的细胞也是有三个视角的对应。细胞膜出现问题，基因出现问题，和线粒体出现问题，好吧，给大家**13**分钟，你们有什么问题吗？

（老师，这节课给我们很多的提醒）

对

（对，就感觉我们生活上面很多的指导。比如说，我们平常有喜欢吃自助餐的，一定要少吃。）

那当然咯。

（那就是在教育孩子方面……）

自助餐你要吃也可以，就是要告诉自己，最多吃五种、六种，是吧？

（是，有时候太贪婪，就想着多吃嘛，反而害了自己）

那是什么？就是信望爱出问题了，对吧？我花了**30**块钱，我不吃你**60**（块钱的东西），我就不解恨，是吗？

（对，就是这种心理）

对，对。

（老师，就是今天讲到心身灵的健康，都很重要，没有特别去侧重哪一个对吗？有时候我们会觉得我们的身体健康是第一位的，今天老师就提醒我们，心身灵的健康都是非常重要的，都是互相影响的。嗯，就是我们现在的……）

好，你听我说，它只是表现在整个人生过程里面，有的时候，你的内心占主导地位，有的时候是身体，有的时候是精神，它是侧重。

（嗯……不一样）

因为我们有二元思维，我们不同的人领悟到的就不一样。

七、问题答疑

他只是表现在整个人生的过程里面，有的时候你的内心占主导地位，有的时候是身体，有的时候是精神，各有侧重。

因为我们有二元思维，不同的人领悟到的不一样。比如说你问农民，有的人领悟到土壤是最重要的，有的人说种子才是最重要的，这个（种子）就是我们说的心最重要。

说土壤最重要的农民，“其实就是根据我的观察，根据我的认知土壤才是最重要的”，有的人又说“不是，是那个树在成长过程的时候，我们应该怎么样去陪伴最重要’。

（那实际上就是种子、树和土壤都是一样重要的）

不是，我也不能说它是一样重要的，就是不同阶段它表现出不同的影响性。

（老师，我有两个问题。第一个就是对于我们女性来说容易得的那些疾病，乳腺癌之类的。很多时候就是因为心情的影响，好像女性更容易情绪上有波动，是不是因为主要是这个原因，所以身体上出现疾病）

就是我刚才说的，因为激素的分泌，主要是由精神世界来促进的。

（老师，就是发现我们男生和女生一起生气，但是男生就很快好了，但是我们女生虽然说有时候好了，但是身体上还会有不舒服，是不是因为激素的影响？）

对，这个就告诉我们精神不健康，他就会直接推动你的身体的这些不健康，但是他这个影响是突发性的。比如说一年偶尔有个三四次没问题，但是如果你长期这样就不行了，知道不？

比如说如果你有抑郁症的话，那我告诉你，你只要有抑郁症了，百分之八九十都会有乳腺肿瘤的、增生的，都有的。他们视角是螺旋式的，就是当你的精神世界出现问题的时候，你的乳腺就开始增生，增生的时候他反过来又反作用于你的精神世界，你受不了的时候就越来越自我，知道吗？自我越来越多，他就形成这种恶性循环。

这个就告诉我们，如果你现在觉得很难走出自我，很难走出抑郁的时候，你很难舍己，你总是在想着“我怎么样，我怎么样，别人说了我，我能不能”，你看全是个“我”字。

那要走出这个“我”怎么办呢？其实很多人有这种病的时候，我就告诉他，我说你就给自己预留半年的时间，如果你没有钱，你去借钱都可以，你去做什么事呢？你去做公益。

（服务别人）

对，你就把现在的工作这些都留下来，你就背个包去最贫穷的地方，知道不？那些人的生活，他一年都没有花上你去饭店里面吃一顿饭的地方，去帮助他们。我说你只要经过六个月的公益训练，你的精神的能量场全上来了，知道不？你就会发现从前的你，是多么的狭隘，你的身份场多么的小，这个时候治这些病是很快的。如果你想靠吃药的话，你就越吃就越不好。

我从来我还没有看到一个人吃药，然后把抑郁症吃好了，没有。当然这次课我们也会讲，比如说你有这样一些肿瘤之后，你的精神怎么做？你的心搁在哪里？同时我们也要告诉你的身体要怎么样运动，就是你的身体也要舍己知道不，身体也要舍己，这样你才能把身体的病治好，最是不容易的，是不是？

（是的，谢谢老师）

（老师像那些癌症后面通过锻炼，保持好心情恢复的时候，也就是这种身心灵的影响、作用，然后恢复了，癌症就好了）

其实很多医生说癌症不是病，这个是什么意思呢？如果你按照癌细胞来说，基因总是不稳定的，你就会发现我们身体这种突变的细胞是很多的。也就是这些叛变分子是很多的，就像一个国家一样的。你能说一个国家没有叛变分子吗？说实话是有的，只是有些是隐藏在哪个地方没有发作而已，没有发出来。

这个时候你就要去想一想国家要来使这些叛变分子不发作，他又有什么办法呢？他其实也是三个角度，我不知道是哪一天的课，我会专门讲癌症的。

好吧，那其实刚才我做一个总结，你就会发现。当我们的身体在运动的时候，我们跟细胞里面最影响的是什么呢？是线粒体，知道不？线粒体就那个线粒体，什么线粒体要产生APP才有能量，才有速度，才有力，才有轨迹。对，这个时候也就是说你的身体在轨迹、速度和力三个方面不和谐的时候，就会出现什么问题。

轨迹、速度和力三个方面不和谐违反123原理的话，他就会影响你的线粒体，知道不？细胞里面相对应的那一类细胞的线粒体。

这个时候线粒体一旦出现破坏的话，它也会导致细胞的癌变。所以现在这个就是什么是癌细胞的三个角度，线粒体受损、基因受损、细胞膜受损，明白了吗？对，这个就三个角度。好，谢谢大家。

八、学员感想

陈晓艳感想：

这次课给我感触最深的，也是我需要努力去做的是，要想获得健康就要去服务大众，不能只是服务自己或与自己有关的人。回想过往，服务的都是自己或与自己有关的人，造成了心身灵的亏损和伤害。这次老师要求我们组团学习，而且是新朋友，是老师让我们操练公益心，服务大众的机会，在这个过程中要不断舍己，不要想自己，拥抱矛盾，体会到了三视角智慧给我带来的自由和快乐！

张 敏感想：

老师说“当你的精神世界出问题的时候了，你的能量场很弱的时候，你就会出现什么问题了呢？你的细胞不能推动那些激素，这时你会产生细胞膜的激素受体就越来越不敏感。激素水平也上不去。”

听到这，我心中的一个结好像忽然打开了一样。去年一位亲人，五十刚出头，检查出患了胃癌晚期，短短两三个月就告别了人世。家人十分的悲痛，想不通到底是为什么年纪轻轻就走了，白发送了黑发！

俗话说，人往往是因为无知而死去的。如今学了三视角智慧，越来越体会这句话是对的。“智慧之下无难事！”此时的我又想起了古老的西方智慧书箴言里说到：智慧岂不呼叫？聪明岂不发声？他在道旁高处的顶上，在十字路口站立。在城门旁，在城门口，在城门

洞，大声说：“众人哪，我呼叫你们，我向世人发声，说，愚蒙人哪！你们当心理明白。”智慧比珍珠更美！我当努力学习智慧，不做糊涂人愚蒙人。

李佳城感想：

如果没有整理视频，我就错过了一次心身灵洗礼错过了一次大餐，会无意失去这个价值百万的礼包！

这个视频从整理到文字，和太太来回听了四遍，过程中她数度落泪听不下去，当听到王老师跟他儿子之间的“父子情”，妻子已经哽咽到泪如泉涌…视频打开了我太太的心，她的身体状况一直不太好，但她很能撑，老师对症下药解决了她的问题其实也是我的问题。

原来我们二元到不知道什么叫真正的健康，也稀里糊涂不知道什么是导致我们患上身体的癌症、心的癌症和灵的癌症？！

如果不明就里就会一直头痛医头脚痛医脚找不到医治的途径。王老师在课程中给出了身心灵全人健康的路径。类比种子、土壤和树都出了问题。土壤好比是灵，医治就是要舍己不靠自己！心好比是种子，如果只服务自己就会一直很乱，只有去服务别人才能从自己的森林里走出来！

当王老师说：他不是三视角智慧！他自己很多时候也是二元思维…不要用他的人格和外表来决定是否要学习三视角智慧……这句话实在扎心又带着浓浓的爱！

如果没有一颗智慧公益舍己的心灵是不会说出这样震动人身心灵的话语！谢谢老师借着这节课医治了我们，也让我们更坚定的看到三视角智慧的无穷威力，深深感恩老师！

张 洁感想：

老师的课程聚焦在健康。健康是个人的事情。可是课程自始至终都围绕着舍己这个主题。寻求健康的过程需要舍己，听起来是个极大的矛盾。老师从生理、心理及身体分别讲解了要想心、身、灵健康，必须通过舍己来实现。整理视频的过程，是跟同学们学习的过程，也是大家舍己的过程。每次整理过后内心都对未来增添了一份喜乐和盼望。

张 倩感想：

当一个人问‘你健不健康’的时候，听到的人第一反应是指身体。今天的课却告诉我，人的健康不单只有身体，还包括心和灵的健康。

为什么我的心会不健康呢？原来我只想着自己、只服务自己，这时候我的心会空、乱、迷，很不稳定，为什么我的选择变来变去，心情也忽上忽下，当我被这些负面情绪一直困扰的时候，我的精神健康也出现问题。当我的心和灵相继出现了问题，我的身体也没有了推动力去行动，这让我的身体也出现问题。这节课带给我多么深刻的领悟！！！我知道自己不幸、不快乐的原因，就是当我只有自己的时候。我想要有好的身体，就要有健康的心和灵，从舍己服务他人开始！！！！

刘 月感想：

这次整理让我看到一个人生命的谦卑。老师是三视角智慧发明人，我们会觉得他的儿子也是一样的热衷于三视角智慧。可是老师说，他并没有直接教导过儿子。他认为给自己自己

去生命中思考的空间，对儿子来说，他是自由的。反而在和爸爸相处的日常生活中，通过打球互动，会利用三视角智慧思考视角的亏缺，从而获得更多的三视角智慧。

老师讲到面对青春期儿子的反常情绪时，老师自己先低头，反而赢得了儿子的心。这给我做家长的一个好的榜样。

乾 芬感想：

现在知道为什么在营会里学习时会兴奋，学完回来没几天又回到原点了。原来，我的精神世界出现问题了！只想着服务自己，没有想着去服务他人。另外，被老师自己说的这句话感动到：“王老师这个法利赛人，他说的三视角智慧是对的，你们要听，但是不要照着王老师的行为去行。”这让我想到了“你要行公益，好怜悯，存谦卑的心，与你的SHEN同行。”

陈颖璇感想：

曾经我青春期和产后都一直有抑郁症，因为我太追求完美和别人的认可，结果是经常想要自杀，以及陷入很多的情绪痛苦，身体也很差。

老师的这节课，让我看到了治愈自己的希望。原来，医治我的病，最需要的不是别人给我关心，而是我应该去关心别人！当我走入别人的生活和内心，用心服务别人，我的病就能好啦！

这一次的课没有那么多头晕的理论，都是实实在在的例子，让我们感受到了三视角智慧与我们生活息息相关的一面。感谢老师！

朱晗涛感想：

视频整理是个学习非常好的消化听课的事，在这个事里磨了自己的心。在整理中，感受到学长们的热情、积极、互相帮助；体会到队员把学习老师课程中的内容运用到这个整理文字中，把舍己运用到自己的心身灵上；体验到学长们整理文字行为中的那份真诚、那种开放的态度、认真的工作劲头，切实观到了真善美在大家心身灵上呈现和行为中的践行。

也让我感知自己的很多方面的不足，工作效率不高，三视角智慧运用不熟悉，容易晕痛苦；在和队友交流时还不能全部的、纯静、充满真善美的表达和沟通，让大家感受到知意情的温暖；

老师课中的内容对于我来说解惑了很多年的晕痛苦的东西。当为别人工作时就顺的道理，原来是舍己的道理；当心纯静地全心时做公益时，他人都有回应；同时也让我明白了身健康、心健康、灵健康才是所谓的人的健康。感恩老师伟大的发明和无私的创新付出分享。

收录于合集 #健康，心，身，灵 2

上一篇 · 三视角心身灵大健康入门