

人生没有回头路

意识的进化，灵性的成长与家庭排列

[德] 威尔菲德·尼尔斯 / 著

唐 芳 / 译

跟随生命的流动

调整自己的生活



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

人生没有回头路

意识的进化，灵性的成长与家庭排列

[德] 威尔菲德·尼尔斯 著
唐芳 译

图书在版编目 (CIP) 数据

人生没有回头路：意识的进化，灵性的成长与家庭排列 / (德) 尼尔斯著；唐芳译. — 北京：中国文联出版社，2015.4

ISBN 978-7-5059-9815-5

I. ①人… II. ①尼… ②唐… III. ①意识—研究 IV. ①B842.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 080668 号

版权登记号: 01-2015-2136

Das Leben hat keinen Rückwärtsgang
Copyright © 2009 by Wilfried Nelles
Simplified Chinese translation copyright © 2015
By Lipin Publishing Company
All RIGHT RESERVED

人生没有回头路

作 者: (德) 尼尔斯

译 者: 唐 芳

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

责任编辑: 蒋爱民 褚雅越

封面设计: 远道设计

复 审 人: 蒋 泥

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-65389682 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn

yayue1570@126.com

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

装 订: 三河市华晨印务有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092

1/16

字 数: 280 千字

印张: 16

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5059-9815-5

定 价: 38.00 元

前言

我现在 60 岁，在我的成人阶段我至少经历了三个人生。第一个人生是作为大学里的一个知识分子、学生、助教、年轻的研究者及讲师的人生。一直到我 33 岁时，才开始了我的第二个人生：作为印度灵性大师奥修学生的一个灵性追寻者的人生，直到在我差不多 48 岁时结束。然后我突然意识到，我不再是学生，也不再是追寻者，我只是简单地想又重新回复到普通和平凡。这是在我开始学习家庭排列并将它作为我的职业以后的事。

在很长一段时间内，追寻者相当看不起知识分子，追寻者认为自己更好些。这使他对知识分子或者那些知识分子所代表的、对我的人生做出贡献的东西感到愤慨，并且否认知识分子的贡献以及他所提供的支持。具体来说，就是我要说的以及我所写的，或者以另外的方式想要表达的，几乎没人感兴趣。至少我没有赚到对别人来说具有足够价值而我可以靠它维持生计的钱。其间好几年我都不再写作，而且我的博士头衔看起来完全没有价值。

当然这对追寻者来说无所谓，他最终追求的是“更高的”东西。但事实上却并非如此，因为不管怎样，他都必须生存。尽管后来他做到了，但他的感觉却是，某些东西并非它应该成为的样子。这并不是因为他无论怎样都想要不一样的东西，而是因为事实上它感觉起来并非是正确的。这种感觉驱使这位追寻者去追求最高的理想：开悟。某些时候他也曾体验过片刻的、对于所有事物以及对于每个人的无尽的爱，曾见到过生命在草茎及花朵中的脉动，也曾进入草茎及花朵中看见它们的汁液在其间流淌，并惊异于一滴雨滴

所折射出的光辉，同时进入全然的、没有时间概念、没有任何意念的寂静之中。这不是吸毒的体验，并且也不是他曾做了些什么，只是它突然就在那里了，大多是在一次冥想的过程当中或是在一次冥想之后。追寻者知道，这超出了他的第一个知识分子人生的想象。但这样的时刻却总是一再地从他的指尖滑落，开悟的时刻只是瞬间而已，而且它出现的次数似乎越来越少。

当我遇到家庭排列的时候，我马上知道，我将在这里找到我所喜欢的。并且我立即知道，我将以此作为我的职业。没有多久，我这位灵性的追寻者就找到了内心的平静。我发现，我所需要的是——我的根。并且我开始对我的日常生活不只是必要的关心，而且也开始珍视它。我承认我的愿望，譬如想拥有一辆很棒的汽车之类的让人觉得可鄙的物质上的东西，同时也允许自己承认我的博士头衔带给我的成就。我不再将它隐藏起来，而是给予它对于知识分子应有的尊重。它很快给了我回报，我不仅得到了工作上长久以来渴望的承认和物质上的回报，而且我觉得自己也得到了这个头衔的支持。

至于开悟，我已经将它忘记了。但如果它愿意，它还是可以找到我，如果它来了，我会准备好迎接它。到那时，我仍然会关心我面前的一切。十年来，我已不再冥想，而且我觉得自己比那时更能与当下联结。这并不是说我反对冥想，冥想确实帮助我获得过某种程度上的安宁。但我不再想要去往哪里，而是让事物和我们成为我们本来所是的样子。人们说，是的，如果开悟直接摆在一个人面前，它离得并不远，而是非常近。如果是这样，我可能会发现它，就算我并没有刻意去找寻它。我刚刚读了埃克哈特·托利的几句话，真是美妙而真实的文字。托利是完全“进入内在”的，但我对这个并不真正感兴趣。我有一种感觉，这种感觉对我说：所有的一切都是真实的，并且我已洞悉一切。但重要的并不是要到达某个地方，和得到一种更好的意识，而是安住于并进入我现在的所在。如果这就是我的自我，那它正是这样的，并

且它也将成为这样。如果它是另外的样子，那么所有的一切也都将秩序井然。

由此我写了这本书。我写它，是因为它来到了我的身边，同时我的内心也要求我这么做。这本书所描述的意识各个阶段，阐释了通往开悟的一种更远或者更高的发展。在我看来，开悟是进化的终极目标。对我而言，开悟总的来说也是意识的一种进化，在这种进化中，意识一步步地自我经验并自我认识。但我并不是说，人们要尽可能快地或是有效率地达到这个目标。其实它并非人们能够自己设置的目标，它是一个内在的目的，一个内在的目标。对我而言，我觉察到，如果我与自己当下的意识状态保持和谐一致的话，我就会感觉很放松。在这个意义上，我描述意识的各个发展阶段，而非要说明什么总是一直正确的，即便是到今天，我还是将我曾经成为的知识分子视为我那时人生阶段的正确选择，尽管此时我已将他完全地封存在了心底。没有他，我今天不可能写成这本书。对于追寻者而言亦是如此，即使我今天已不再追寻，或者也可能追寻另外的东西。没有追寻者，我可能就与真理永远地擦肩而过。并非我现在已找到了真理，或是我现在可能已拥有了它，但由于它，我发展出了某种意义上对于实相的觉知。我不会停止对它（真理、开悟或任何你想称为的名相）的追寻，我也会一直在日常生活中保持对它的觉察。

本书不只是涉及个人的灵性追寻。灵性追寻在我看来只是心灵流动的反映，这种心灵的流动驱使了意识的发展。意识本是完整的整体，将它分为个人意识、社会意识或集体意识（或更多层级）虽然易于理解，但终究还是人为的。我们随自我个人意识的移动并非只是总在一种超个人的意识领域，而是我们的意识归根到底其实只是意识的一种表达而已（当然这种表达是非常片面的），而且我们自我意识的移动只是在这种意识整体移动的背景下为了便于理解而设定的。

本书并非一本理论书籍，我只是对意识的实际面向感兴趣。因为我们的意识决定了我们如何感知，我们如何看待我们的生活以及我们是否幸运或者不幸。因为在我看来，我们对于痛苦愈是忍受，我们的存在与意识就会愈加分裂。这里的治疗是一种游戏形式，而非一种手段，存在与意识相互联结在一起。过去所发生的同意与当下正在发生的保持一致与和谐，并且让将要发生的自然而然的的发生。这对我而言是一个个的过程，它们即治疗中所涉及的内容。一个好的治疗师要帮助他的案主找到这种一致与和谐。我希望，我在此所勾画的意识蓝图或许能够提供一些帮助。我并非要对人们说什么是对的，而是希望人们对刚刚所发生的以及所预见到的事情要有自己内在的认识与觉察，并且对于所描述的每个意识阶段都要给予尊重。

对此，如果排列经由意识的发展而随同其中的一种意识一起出现的话，那么排列的这种治疗方式在我看来即是非常合适的。在排列的过程中，真相以一种至今不为人知的方式呈现出来，排列使我们直接与自己、与他人、与事件产生关联，这些人物和事件以最强烈的方式影响着我们的生活，同时排列将我们心灵的真相呈现给我们。特别是排列让我们在尊重中了解我们从哪里来，并且使我们看到我们将要去往哪里的远景。因为排列能够与身、心、灵直接发生体验，所以它能以一种可经验的且完整的方式支持到我们生命中的一个个过程。不过，排列至今还没有一种明确的观点说明，它涉及灵性发展过程中的哪个阶段（以及它的哪些变化形式涉及灵性发展的哪个阶段）。关于这一点，我想以本书加以阐明。

威尔菲德·尼尔斯

2009年5月

致 谢

在此我要首先感谢我所有的老师，那些很棒的或不那么棒的老师，以及那些和蔼的或不那么和蔼的老师。所有出现在我生命中的老师都是我当时所需要的，并且他们也以他们自己的方式给予了我所有的帮助。谢谢。

在我以往的人生里，有两个人对我而言特别重要，尽管他们并不将自己视为老师，但或许我却正因此而从他们身上学到了最多的东西：奥修，作为他的灵修学生我跟随了他十五年。还有伯特·海灵格，他是我十年间灵感的鲜活源泉，同时他也是一位友好的道友。现在我已经离开了他们两位，因为我必须继续前行。然而，我仍然因为这种感谢与爱而和他们连结在一起。

我还要感谢我多年的挚友德瓦·巴斯尔（Deva Basir），二十年前我们进行了很多讨论并且从他身上我也学到了很多，它们都已渗入了我现在的成长模式之中。

海因里希·布罗伊尔（Heinrich Breuer）和约阿希姆·福格尔（Joachim Vogel）阅读了本书的初稿，指出了几处错误并给了我非常重要的建议。同时，我与布罗伊尔在举办多次国际排列会议和共同创办欧洲系统排列学院（Eurasys）的过程中所建立的彼此之间充满信任的合作也增强了我的信心并给了我莫大的鼓励。

我二十多年来（老天，现在我才意识到我有多老了！）的出版商、同伴及挚友吉娃娜·维尔纳（Jivana Werner）对于这本书一直抱持着坚定的信心，并留给我充足的时间来完成这本书，这给了我很大的支持。吉娃娜，谢谢你。

最后，要提到但也特别重要的是，感谢我的妻子在我“孕育”这本书的并非一帆风顺的过程当中对我始终如一的陪伴，为我担任“陪练”，以极大的耐心倾听我的观点，并给予我她对于本书非常重要的意见。贝尔吉特（Birgid），衷心感谢！

目 录

前言

致谢

第一部分 人类意识的进化

意识是如何发展的 / 3

旧的神明与新的神明 / 3

世间万物都在成长：什么是灵性的成长？ / 10

初步接触：人类意识的各发展阶段 / 16

意识模型：意识发展的各阶段一览 / 22

意识层级：阶梯还是圆 / 为什么一个意识阶段高于其他的意识阶段？ / 30

生命阶段与意识阶段以及它们所对应的各个人生阶段 / 39

阶段 1：在子宫中成长—同一意识 / 39

阶段 2：童年—群体意识 / 44

阶段 3：青年—自我意识 / 69

阶段 4：年轻的成年人—联结意识 / 93

阶段 5：成熟的成年人—广播意识 / 121

阶段 6：老年—整体意识 / 137

阶段 7：死亡—万有意识 / 145

第二部分 作为灵性治疗工具的家庭排列

意识与治疗 / 148

心理治疗的产生和发展：致力于将人们从痛苦中解脱出来 / 150

系统治疗：对鲜活生命的否定 / 156

排列工作：跟随生命的流动 / 158

排列方法：跳进未知 / 160

排列：心灵的镜子 / 160

被隐藏的事实：从过去和未来而来的现在 / 164

新的经验空间与意识空间 / 167

排列与禅修 / 171

“更广大的”：引导或被引导进未知 / 172

一种新的模式 / 174

灵性的排列工作 / 180

家庭排列的内容与知识 / 188

三个故事 / 188

家庭矩阵 / 192

“这只鹅出来了”：实际上并没有纠缠 / 196

家庭排列的解决方法 / 199

海灵格的“三位一体” / 199

从“是”到“不”：海灵格的盲点 / 204

一个新的“三位一体”：是一不一谢谢 / 219

人际关系中的基本秩序及其变化 / 223

从连结到联结 / 225

从归属的权利到成为整体 / 228

平衡与交换 / 231

次序与生命的流动 / 235

看，这是什么：从生命中学习 / 237

尼尔斯小传

第一部分

人类意识的进化

意识是如何发展的

旧的神明与新的神明

这个世界旋转得越来越快，人们被转得都头晕目眩了。到处都充斥着金钱、金钱，金钱看起来似乎是唯一重要的东西。无论是经理们的薪酬，还是足球运动员的转会费或薪水，或是股票的投资收益和其他投资的回报：人们需索的只会越来越多。并且就算是这样也仍然还嫌不够：富人的不法勾当与欺骗行为每天都见诸报端。几年前，在法兰克福的书展上，大布罗克豪斯百科全书为马塞尔·赖希·拉尼茨基张贴的海报吸引了我的目光，上面写着这句话：“一个人如果知道的很多，他就会想要知道得更多。”这句格言超越了知识的范畴，它很符合我们这个时代的普遍特征：一个人如果拥有很多，他就会想拥有更多。人们或许可以用埃里希·弗洛姆的著作《拥有还是存在》来装饰自己的书架，并在周日聊天时将它拿出来展示一下。而事实上这个问题的答案早已经确定：当然是拥有。没有人再相信那些正直的人们的提醒与批判。今天那些还在指责别人以及谴责金融炒家“贪得无厌”的人，明天自己就有可能被钉在耻辱柱上。如果彩票头奖的奖金金额设在千万以上，那么彩民的数量肯定会比现在还要增加一倍之多。无论男人还是女人，每个人都如同华尔街的商人那般贪得无厌。

我们必须重新确立正确的价值观，政治家们的竞选口号如是说。我们应

当重新树立过去的美德，从而灌输给孩子们正确的关于价值观的教育。然而一位美国副总统候选人萨拉·佩林的故事则向我们显示了这样的口号究竟给我们带来了什么。当萨拉·佩林为恢复传统的价值观，特别是为了支持保持婚前贞洁的主张而在政坛上四处征战时，她那未成年的女儿却与一个年轻的男人有了性行为，而这个男人的母亲因为毒品犯罪被逮捕。尽管这不是佩林的错，但这的确应该引起每一个认为历史的车轮可以倒回去的人的思考。我们可以设想，萨拉·佩林也曾试着用她所提倡的政治观点来教育她的女儿，那么她的例子表明：这种教育方式在她自己的家庭中也行不通。事实上，佩林夫人已经亲自展示了她的道德品质及其价值观，她身着由其党派为她支付的价值昂贵的由专人设计的时装，并利用她的职权实施个人报复。对于这个故事，人们可以由于自己不同的世界观感到惊恐或者幸灾乐祸，但这两者都只能掩饰一个基本的事实：即那些老旧的秩序再也无法起作用了，那些所谓的价值观再也不能为我们指引实际的方向。最为重要的是，它们表明：我们再也没有回头路可以走了。因为这不只是一个想要达到权力顶峰的美国家庭妇女的故事，而且它也正是——或多或少地——追逐彩票头奖的我们所有人的故事。

那些“古老的价值”已经过时了。它们植根于一种到今天只有部分残存的意识之中。如今我们还在靠这残存的部分意识而生活，但同时也在摧毁它们。或许“摧毁”是个错误的表达。它们只是在风雨中剥蚀了，自己消失了，死亡了而已。这是万事万物发展的过程，是这个世界的道路。这是一条不可能回头，哪怕一刻也不可能被阻止的道路。几年前，就在千禧年后不久，我在布达佩斯的贝格休格尔山上看着多瑙河的另一边，欣赏着那些建造于十九世纪以及二十世纪初的瑰丽奇妙的各式老建筑。其中有一些老建筑正在被修缮，而另一些则已经重又焕发出了昔日的光辉。它就像是一个陷入昏迷的城市又重新苏醒了过来一样。

当我们试图将我们的生活强行纳入我们的计划之下时，在我们的肉体死亡以前，就我们的个人生活而言，其实我们已经死亡了。生命完全有它自己的运动节奏，并且它想要我们往前走。有的人渴望回到童年，但却再也回不去了。很多人认为，他们从前被褫夺了某些东西，而如今他们必须还要将这些东西再要回来，譬如从父母那里。他们抱怨从前从父母那里得到的关注、爱、照料、保护、安全感太少。然而，这些东西却已经不复存在了，我们无法指望现有的一切会得到修复。唯有认为所有如它本来所是或曾经所是的样子而发生的一切都是正确的，认为我们所拥有的一切正是我们所需要的，唯有这种认识才能够真正地帮助我们。而有些人却试图在他人身上，首先是在伴侣身上去寻求那些他们所缺失和匮乏的东西。即使他们迟早会因为精疲力竭而放弃这种对他们所缺失东西的需索。但是他们没有想到，他们其实正是承接了妈妈或爸爸的缺失与匮乏。而且我们不只是不能够再回头，即便是我们想要抓住现在，它也会令我们的希望在指间顿时化为泡影。生命不停留地向前走，从摇篮一直走到棺木。只是我们的意识随着生命的移动不会停下脚步，我们想让它停住，想让它回头，有时或许想让它直接跳到前面的阶段。但所有的这一切都不过是白费力气罢了，同时它会导致一种现代社会的全民通病：压力。在我的童年时代，这个词还不为人所知，至少在我所来自的乡间还不为人所知。压力不是别的，正是由于我想要的或是感觉到的或是相信的、必须做的（或必须成为的），与事实上的存在之间有差别而导致的痛苦。换句话说，即是一种存在与意识之间的偏差所导致的痛苦。所以，唯一有效的对治压力的疗法就在于，使意识与存在之间趋于和解。

不过这却并非易事，因为现代意识正是以它对存在的反叛而著称的。它是对这种存在、对事物的如是存在的独特的反叛因素。人类在很长的一段时间内或多或少地顺从了大自然的存在或者至多曾经试图利用祭祀、祈祷和幻

术来对存在的整个整体产生些许的影响以后，现代的人们将他们的全部能量用来对抗存在的控制，试图使其臣服于自己。这种伴随着祭祀品与各种条件的同意或者甚至完全献身于某种东西的行为，都被看作宿命论。同时，人们也宿命地沉湎于所谓的生存斗争之中，对此他们看起来好像没有别的选择。我们之中的大多数人都将今天的时代看作是历经很长时间发展以后的一个结束，在此之后，不会再有什么崭新的、有着质的不同的东西出现了，而不是将它看作一个我们远远还未达到的过程其中的一个阶段。人们这种在历史背景下的思维只是转身往后看，然而向前，当人们放眼未来时，却似乎不再有任何发展了。这是末世思想最深、同时也是最隐蔽的一种形式，并且它在现代社会中占据核心地位。这便是我们这个开明时代的信念，我们今天处于人类社会发展的末世；人类的意识、人类的精神也达到了其发展的最高形式，虽然它们还有无尽的空间可以细化和改进，但却不能够超越自身进入到一种更高的形式或是从它们将我们引领至此的本身的固有动力中解脱出来，从而继续发展到更高的阶段；现代科学已经达到了它的顶峰，此后不会再有任何发展和提高，而是只能坠入最黑暗的深渊；开明的思想，所谓的理性，也已经到达了人类发展可能达到的最高阶段，用一句话来说就是，“历史的终结”——这是一位颇受瞩目的科学家的一本颇受瞩目的著作的标题^①。尽管人们刚刚还在谈论在现代社会中要不断地取得进步，并为此要将他们的人生全情投入于此，但他们却不能够取得某些更高层面上的进步，而是只能在现有的层面上做些无休无止（且别无选择地）的改进。这种进步被纯粹视为技术上的进步，而且总是被视为对大自然的进一步操控。即使人类仍旧举止野蛮，但这种意识本身早已达到了它的顶峰。而事实上这个顶峰是一个无边无际的

① 弗朗西斯·福山，《历史的终结》，1992（Kindler）。