

海灵格 智慧精华  
BERT HELLINGER WISDOM ESSENCE

[德] 伯特·海灵格◎著

张钧雯 林逸柔◎译

# 再见耶稣



——海灵格谈成功的思维

*Together in the shadow of GOD*

*Thoughts that succeed*

真理永远在行进着，永不停歇；

“爱的想法”将会成功，永远如此。

世界图书出版公司

海灵格 智慧精华  
BERT HELLINGER WISDOM ESSENCE

[德]伯特·海灵格◎著  
张钧雯 林逸柔◎译

# 再见耶稣



——海灵格谈成功的思维

*Together in the shadow of GOD*  
*Thoughts that succeed*

真理永远在行进着，永不停歇；  
“爱的想法”将会成功，永远如此。

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目(CIP)数据

再见耶稣：海灵格谈成功的思维/(德)伯特·海灵格(Hellinger, B.)著；张钧雯、林逸柔译。—北京：世界图书出版公司北京公司，2012.1

ISBN 978-7-5100-4229-4

I. 再… II. ①海… ②张… ③林… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第267596号

## 再见耶稣——海灵格谈成功的思维

---

著 者：[德] 伯特·海灵格

译 者：张钧雯 林逸柔

责任编辑：于 彬

装帧设计：刘 岩

---

出 版：世界图书出版公司北京公司

出 版 人：张跃明

发 行：世界图书出版公司北京公司  
(地址：北京朝内大街137号 邮编：100010 电话：64077922)

销 售：全国新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

---

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：17

字 数：200千

版 次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

版权登记号：01-2011-6271

---

ISBN 978-7-5100-4229-4

定价：36.00元

---

版权所有 翻印必究

## 序言

---

“想法”在和谐一致里成功，当“想法”与万事万物原来的样子和谐一致，就和如实如是的“道”和谐一致。

在这样的和谐一致中，人按照道的流动思考，和“道”的心灵流动一致，所以说这些“想法”会成功，因为这样的片刻里，“想法”是从某种更伟大的存在而来的。和更伟大的力量和谐一致地思考，或更准确地说：那更伟大的力量就在我之中，和我同在透过我思考，并借由这些“想法”差使我。经由这些想法，我体验到自己就是更伟大力量中的一分子；经由这些想法，我被领着走向更伟大的力量。

这些想法使我们更加明智，这句话的意思是：和这些想法和谐一致，我们就能知晓某件事情是否真能进行？是否真能给予帮助？是否真能产生行动？于是有了成功的可能性。

这些想法是天赐的礼物，首先就赐予愿意接受的人。这些想法在那些人的内在，推动了一些事情，一些以前看似不可能、看似超越其个人想法、看似超越其个人能力，尤其更重要的是，看似超越其个人爱的范围的事情。

和更伟大的力量和谐一致，和包含万物的“道”和谐一致，所流泻出的

想法就是爱的想法。被赋予了爱的想法，就会产生为爱服务的行动。

这些想法允许我们扩张，如同那些想法一样宽阔，透过这些想法，生命中、爱之中所出现的事物就能带着尊重和爱转向彼此：带着爱看向万事万物原本的面貌，被心灵推动，被心灵差使。

那么，我们被赐予这样的想法时，到底真正成就了什么呢？我们成就了爱、全方位的爱、敞开的爱。

带着这些想法，智慧就上路了，和其他人一起，我们带着智慧上路，当我们允许自己受之差使时，那份智慧就会开始运作。

如何得知自己的想法是否根植于智慧呢？每当那些想法超越了我们自身，带着其他人和我们一起在爱中流动，爱着所有事物的原来面貌，就是了。

## 前言

---

这本书在毫无任何意图下发生了，在某些片刻，我感受到驱力的差使，那时就算手上有其他当务之急，我却没办法关注；有时我试着反抗，意图将别的事情做完，却也无济于事。

最后我让步了，坐下来，摆张纸在我面前，终于愿意开始动笔。通常我不知道该写些什么，不过突然间就想起某个字，于是我提笔写下，完全不知道会写到哪里。从第一句话开始写起，然后下一句接着出现，我不停写着，突然间话语流泻，一笔接着一画、一行接着一行。

当我意识到这些想法会发展到何处时，有时就会发现某些想法相当离谱，我怎么敢说这种话！不过那份流动紧紧将我抓住，我只能服从。

就这样，写下了一个个主题，而每个主题有其一致性，却和上一篇没有多大的关联。

写完一个章节后，我将纸本放在一边，让它待在那边一会儿，然后转移到电脑上。之后，那些文字就离开我的意识，离开我的记忆，就好像他们曾经流经我，穿越了我。花了超过一年，这本书的文字和章节就是这样浮现的。

尽管如此，这些想法的确对我产生特殊的效果，有时这些想法是如此难以置信，超越了我的日常思维模式，超越了我原本良知的极限，不过它们仍旧如此站得住脚，对我的灵魂、对我内在的本源来说如此真实，我感觉到自己被无限的心灵承载着，它带着我前进、差使我。

不过我无法当做这是自己所说出的话，当处在这样的状态中，我将自己交付，听从指引，直到下一个想法出现，带领我放下原有的想法，超越当前的想法。所以，即使那些想法曾经强烈地抓住我，一段时间之后，它们看起来却也只是某种预备性的初步想法。

从这个经验里我得知，若能先在群众前朗读出这些想法，将会很适合的，这样一来每个人都能回到自己身上；我朗读，而在允许的片刻下，听者接收。

不过，我还是将这些想法结集出版，这是一本静心冥想的书，一本初级的书，因为真理永远在行进着，永不停歇，它是爱的进行式。“爱的想法”将会成功，永远如此。



# 目录

---

序言		伟大	036
前言		光	038
<b>如果我尖声呼喊， 天国诸神中， 有谁，能够听见？</b>		正直	040
		我与我们	042
		彼此同在	044
		无限之境	046
		开悟	048
在你之中	002	<b>就此停驻，不再离开</b>	
生命	004	告别	052
驱逐	008	孤独	056
创造	010	短暂	058
扩展	012	无名	060
二或一	014	改变画面	062
没有其他	016	给予与原谅	064
未来	020	服务	066
喔！到此停留	022	带你回家	068
就是此刻	024	较好	070
<b>于是我压抑自己， 并咽下那暗夜哭声 的诱人召唤</b>		全然的臣服	074
		<b>池中倒影， 常似雾里看花 了解内在影像</b>	
是谁在想、受苦、爱？	028		
消失	032		
费心竭力	034		



---

另一个神	078
比较	080
真实	082
再见耶稣	084
灵性自有去向	086
如神一般	088
收集	090
介入	094
等待	098

**亲爱的，  
世界惟乎你心，  
别无他处。**

祝福	102
信任	104
我在哪里	106
警告	108
错过	110
永恒	112
那里	114
空间	116
秘密	118
进步	120

**因此我们不仅活着，  
也时常告别**

我来了	124
参酌想法	126
认真以对	128
虚构的世界	130
身体	134
降落	136
往前走，是的，往前走	138
喔！来了又去	140
终点	142
结局好的话，一切都好	144

**我的心，  
涌上满溢的存有**

罪恶感	148
对神感到罪恶	150
灵性之路	152
误入歧途	154
介入	156
为什么	158
净化	160
耐心	162



# 目录

---

道德	164	站立腿	204
假装	166	声明放弃	206
反对	168	过多	208
		够了	210
<b>主啊,</b>		满足	212
<b>你听到新生的气象</b>		小事	214
<b>在咆哮颤抖吗?</b>		个别的存在	216
		距离	218
力量	172	无边无际	220
谜团	176	核心	222
思考	178		
被超越了	180	<b>总会有旁观</b>	
我在等待	182	未来	226
扩张	186	少	228
相同	188	替代品	230
说出口	190	完成	232
移动	192	怜悯	234
小量	194	我的身体	236
		幸福安乐	238
<b>有个存在,</b>		收入	242
<b>将一切都握在手上</b>		遗忘	244
		沉着	248
恐惧	198	梦	250
胁迫	200	幸福	252
安然入睡	202		

**如果我尖声呼喊，  
天国诸神中，  
有谁，能够听见？**

*WHO, IF I SCREAMED,  
WOULD HEAR ME FROM  
THE ANGELIC ORDERS?*

**《杜伊诺哀歌》第一首  
莱纳·玛利亚·里尔克**

From the first Duino Elegy by Rainer Maria Rilke

## 在你之中

---

“是谁在活着呢？神啊，是你在活着吗？是你在活出这个生命吗？”正如里尔克在时祷书中问着这个问题，我们是否也以为我们是面对着神，与其相对的呢？仿佛我可以向他祈祷，仿佛我可以感谢他，爱他，或惧怕他？

如果神活在我的生命里，那么我也就活在神里面，他也在我之内：在我所做的每件事中，在每个我感觉与他人连结或者分隔的时刻里。神也在世上每个人里面，他活着，爱着，行动着，不论人们在做些什么，感觉如何，感到罪恶或者清白，好或坏。

如果是神在活出所有的生命，那么所有属于个人的事情，包括个人的自我，就不复存在了。

时常，我带着个人的自我，对抗着生命的流动，却自以为是与神合一的，或者至少看来如此；因此，我感到与我内在及他人的生命流动是分开的。我朝着生命的反方向移动，也因此承受与属神的生命分开的痛苦。这种情形，常见于那些未曾经历或分享那神圣永恒的丰盛，就放弃生命的人身上。

这种想法让我把自己放在与神对立的位置，好像我真的能够，或者被允许似的。

当我用与神合一的方式全然投入生命，神我之间没有距离时，生命会有什么不同？如果是神在活着我的生命时，那自我就消失了。当神活着我们的生命时，我们就与流动融合，融合在神的流动中，因为生命本身就是流动。而处于这个流动里，我们就已经到达了生命的目的地，而且会永远置身其中。

我们要如何达到这种与神同在的平静呢？答案始于一念之间：我们想着生命就是与神同在，就如同他在想着一样。一旦转念，我们对生命的看法，对所有的生命的想法，就如同神对生命的看法或想法一般；我们与这个生命里的一切事物融为一体，如神所示。

心存此念，我们就再也无法与他人有所分别了。带着这样的想法，我们会与所有与神同在的万事万物融为一体；而当心随意转时，行为就跟着改变。

有任何事物能超越这样的想法吗？这个想法，就是神的想法，它带领我们进入神的生命，跟随神的流动；在此流动里，在这个当下，我们便与神合一，小我不复存在。



# 生命

---

对我们每个人而言，生命是有限的，即使不是，至少看来如此。经验告诉我们，每一个人的生命，都有终止的一天。

生命如何才能不朽呢？所谓生命，是超越个人所存在的，它不因创造每一个被出生的生命而耗损；生命本身并不会因为这个创造的过程而减损或消亡。

那么，是谁在真正活着这个生命？所有这些活着的生命，到底是在参与着什么？生命用最伟大的方式彰显永不耗损的心灵，这心灵处于一种无穷尽的丰盛里，不断地创造出生命，并持续用各种生命形态，维持着永无止尽的创造。

而对每个人来说，当他们死去时，又会发生什么呢？他们就消失不见吗？还是继续活着？他们还是被这股创造的力量眷顾带领着吗？是否只是随着这力量，被带往了别的方向？与那些活在眼前，和我们维持着关系的人相比，死去的人有什么不同？

这些活着的人之所以在此，是因为先人曾经早他们而存在，也因为这些逝者，其实仍然和他们在一起，活在他们之中。

因此，当我们死去时，我们又会如何呢？我们真的死去吗？还是只是用

不同的方式活着？

除了从表面的身体层次去看之外，我们的灵魂在我们死去时又经历什么呢？我们的意识呢？这是从个人小我升华为宇宙大我的一种转变吗？这样的质变在灵魂层面和意识层面又有什么意义？有没有可能我们的灵魂也是由幼小而逐渐长大，最后成长并到达终点，也就是生命终止的地方？在这里，灵魂是否看似消灭，正如同肉体的逝去一样，却其实转换成另一种形式，融入一个起始早于生命，也超越生命的永恒存在？是否有一种存在在回收我们的身体与灵魂，并将其重新纳入整体的流动？这是不是一种类似人身肉体死去的转化过程呢？

喔，生命啊，生命，这极其美妙的时刻  
充满无边的矛盾与对立  
他的步伐时常迟滞，沉重，而耗力  
然后，在转眼之间，他展翅而起  
无法衡量的宽广，彰显着天国的存在  
喔，这最不可思议，生命中最美妙的时刻

我们将生与死放在相对的位置上，而我们的生命中又有哪些对立，是与此息息相关的？

我们内在将生与死划分开来的过程，就如同我们划分了好与坏。在我们的想象中，好的就可以存活延续，而坏的，就必须消失或死去。

透过这种对好与坏的分，我们干扰了生命伟大的流动。因为存在这样的分别，我们试图消灭某些应该被平等看待的事物，因为有这样的分，我们有时就算活着也像是行尸走肉一般，并未活出生命真正的意义。

如果放下分别心，我们的生命会怎样？

我们的生命会持续下去。不管怎么转变型态，它会持续的生生不息，以创造性的方式，与其他万物一同永存不灭。



