

A portrait of Bert Hellinger, an older man with glasses, smiling. The background is dark with a yellowish light source at the top.

Bert Hellinger

伯特·海寧格 | 著

霍寶蓮 | 譯

愛的序位

ORDNUNGEN DER LIEBE | Ein Kursbuch

海寧格大師的
家族排列工作坊

台灣海寧格機構創辦人

周鼎文 | 審訂

台大社工系講師

李開敏 | 專文推薦

愛 的 序 位

伯特·海寧格 著
Bert Hellinger

霍寶蓮 譯
周鼎文 總審訂

UNGEN DER LIEBE: EIN KURSBUCH VON BERT HELLING

愛的序位 / 伯特·海寧格 (Bert Hellinger) 著 ; 霍寶蓮譯. -- 初版. -- 臺北市 : 商周出版 ; 城邦文化發行. 2004[民93]
面 : 公分. -- (@awake)
譯自 : Ordnungen der Liebe: Ein Kursbuch von Bert Hellinger
ISBN 986-124-128-0 (平裝)

1. 家族治療

178.8

93001556

@awake

愛的序位

原 書 書 名 / Ordnungen der Liebe: Ein Kursbuch von Bert Hellinger

原 出 版 者 / Knaur

作 者 / 伯特·海寧格 (Bert Hellinger)

譯 者 / 霍寶蓮

總 審 訂 / 周鼎文

副 總 編 輯 / 楊如玉

責 任 編 輯 / 林宏濤、陳璽尹

發 行 人 / 何飛鵬

法 律 顧 問 / 中天國際法律事務所周奇杉律師

出 版 / 商周出版

台北市 104 民生東路二段141號9樓

電話 : (02) 2500-7008 傳真 : (02) 2500-7759

E-mail : bwp.service@cite.com.tw

發 行 / 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市 104 民生東路二段141號2樓

電話 : (02) 2500-7718 傳真 : (02) 2500-7719

劃撥 : 19863813 戶名 : 書虫股份有限公司

城邦讀書花園網址 : www.cite.com.tw

讀者服務 email: service@cite.com.tw

香 港 發 行 所 / 城邦 (香港) 出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話 : (852) 2508-6231 傳真 : (852) 2578-9337

新 馬 發 行 所 / 城邦 (馬新) 出版集團 Cite (M) Sdn. Bhd. (458372 U)

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話 : (603) 9056-3833 傳真 : (603) 9056-2833

封 面 設 計 / 李東記

打 字 排 版 / 極翔企業有限公司

印 刷 / 韋懋印刷事業股份有限公司

總 經 銷 / 農學社

電話 : (02) 2917-8022 傳真 : (02) 2915-6275

■2004年3月1日初版

Printed in Taiwan

■2008年11月6日二版2刷

定價400元

Copyright © by Bert Hellinger

Complex Chinese translation copyright © 2004 by Business Weekly Publications, a division of Cité Publishing Ltd.

Published by arrangement with Bert Hellinger

All Rights Reserved.

著作權所有 翻印必究 ISBN 986-124-128-0

中文版序

我很高興地迎接《愛的序位》中譯本問世，這本書曾經幫助過許多伴侶和親子們以一種更圓滿的方式彼此相愛。當他們的愛遵循某些「秩序」時，便更有機會能傳達到對方身上。而這些「秩序」是在服務「愛」，如果能夠了解它們，我們會感到更美好、更豐富。

因為許多人的合作使這本書得以出版，對於他們的不辭辛勞，我表示衷心的感謝。尤其是霍寶蓮小姐將這本書翻譯成中文，那是一項困難的工作，其中有許多德文詞彙在中文裡很難找到相等的詞，但是寶蓮仍然有辦法將它們用中文清楚地表達出來，加上高金美小姐修稿的協助，使得本書更適合閱讀，我很感謝她們做了這份很有價值的工作。

商周出版社林宏濤先生編輯潤稿的效率，以及求真求實的精神，我很高興將我的書交給這樣難得的人才還有他的工作夥伴們。

周鼎文先生從一開始就與我相當親近地將我的工作介紹到華人世界，他多次主持我在臺灣的研習會，翻譯我的第一本中文著作，創辦海寧格機構，讓更多華人朋友有機會接觸到我的工作。鼎文本身也是一位非常好的家族排列導師，了解我工作的精髓，擁有我全部的信任。有他審訂我的中文著作，對讀者而言實在是一大裨益。

我的祝福將伴隨著這本書，願它能幫助您的愛流動。

〈專文推薦〉

凝視與透視中流轉劇力萬鈞

李開敏

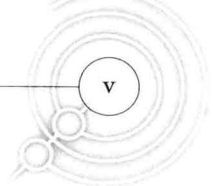
第一次見到海寧格是在台大第二活動中心。他示範了一段對領養家庭的排列工作，會後不少諮商界的資深老師對他異於「傳統心理諮商」的做法提出質疑，但我印象深刻的是：過程的簡潔有力以及他儀式化的風格。

二〇〇二年他再來時，我不在台北，有學生參加後十分震撼，並借我錄影帶觀看，我立即報名次年的工作坊。

二〇〇三年實際參加海寧格工作坊和督導學習圈，對我是一次震撼之旅，就心理治療的立場，海寧格的工作示範了難得一見的大師風範，包括：

一、**沉默與眼神接觸的運用**。沒有人像他如此倚重沉默與雙眼交會，來進行評估與介入。有一次，他就安靜的坐在一位當事人身旁，請對方閉眼，寧靜的注視十餘分鐘，然後請對方睜眼說：成了。任何與他接近的人，他似乎都能透過靈魂之窗，讓對方無所遁形。排列時他以專注的直觀安靜等待，凡參加過工作坊的人，必能感受到沉默中的巨大張力，讓全場屏息以待。

二、**肢體語言為主軸**。大師說的不多，更不允許當事人贅語，排列時彷彿靈魂透過各代表的身軀，以各種形狀、動作發出或巨大或細微的訊號，時而讓現場學員內心震驚，時而感動共鳴，也有時極細微的肢體語言只有大師才能分辨其表象，進一步



帶領深層的看見。

三、**超時空的安排與轉換**。家族排列跨越一般心理治療之處，正在於排列工作不受時空之限，盡在舞台展開，代間動力透過空間的轉移，讓問題現象及改變的方向得以呈現，數代家族間的關鍵人物也能跨時空的來到現場，無怪乎海寧格稱其工作為靈魂工作。

四、**對系統、序位的透視**。海寧格以他獨創的這份心靈座標圖，快速搜尋系統中失位、失序的家人，像一位導航者，帶領茫茫人海中迷航的星星重新歸位，看見並回到連結、平衡以及和解的可能。

海寧格對愛、加害與被害、有罪與無罪、各種情緒、重大疾病變故的洞見，就像一位智慧老人，以其畢生的寶貴經驗，提出了創新的看法，許多具有相當顛覆性。二〇〇三年的學習圈中，他嚴厲的對我說，我若不能愛日本人，是無法協助當年受害的慰安阿嬤，他警告：這是危險的，也會對阿嬤做出傷害，更指出許多從事「特別主題諮商治療」的女性，是因為內在潛藏對男性的憤怒。一般情況下，我必會反擊這種男性沙文中心的指陳，可是部分的我，似被催眠，似被醍醐灌頂，心中確知的是：他出手之重，不是要傷我，而是為教育。

返家後，我嚴肅的閉門思考，次日清晨醒來，想到成長中一直無法和解的男性，我一一向他們鞠躬，畫面也浮現出我曾經帶給別人的傷害，突然了悟到海寧格一再提醒的加害受害的複雜弔詭關係，也願意承認過去對加害被害情節的過度簡約與絕對性之思考。又想到十二歲因日本入侵被迫離家，而終身不原諒日本人的母親以及死於文化大革命的奶奶，我提醒自己不多僭越，謙卑接受他們的命運。

下一季和阿嬤的工作中，我們的主題是「愛的回憶」，阿嬤訴說了許多愛的故事，當年與疼惜、暗中援助她們的日軍之間，埋藏了那麼多的戰亂真情，只是對日本政府她們仍在等待道歉、賠償。

家族系統一直是我工作的重點，雖至今未做排列，但我努力把「愛的序位觀念」帶給當事人，鼓勵他們尊重秩序進行和解，因為我非常認同：「若我們排拒父母，我們就排拒了我們的生命來源。」工作中碰到的當事人，多半是家庭關係破碎斷裂，有些人能較快速進入和解，也有當事人難掩對長輩的不屑與批評。再三無法撼動時，我會告訴他們：海寧格會要求孩子趴在地上，抬頭舉手仰望父母，因為我們必須敬重「己之所從出」。

海寧格為人稱道的是他結合了東方老莊及儒家思想，但看他工作中，其實也充滿了法家的精神，對於不嚴肅，以及各種逃避的小動作，他必然毫不留情的指出，並用最直接的制止、拒絕，以表達他的立場，然而他對系統中的弱小所傳達的悲憫，讓人願意將深深的信任交在他的手中。

玉鳳囑我為《愛的序位》寫序，其實對海寧格，我是個初學者，對他的架構藍圖也仍在摸索、撞擊與整合中。拜讀完這本極有分量的書，除了在在感受到現場的劇力萬鈞，也對自己的家庭和工作有不同角度的反省。相信期盼這本書讓我們更具備凝視與透視的能力，認識愛之序位而得到愛。

（本文作者為台大社會工作系講師）

〈譯者序〉

愛的恆常秩序

霍寶蓮

不論是嘗試解釋或陳述海寧格的家族排列，都會有「言有盡而意無窮」的感覺；同時心頭亦帶著「不能夠也不必多講」的情懷，一切盡在不言中。

海寧格以「現象學」的工作手法，一步一步地通過在家族排列，依據代表的身體現象反應，把深深埋藏心底的情感，那些盲目、完全不被意識的情感給展現出來。整個過程是令人驚訝及讚嘆的心靈探索。

透過家族排列，我們最終會得到自身在家庭親族這個命運共同體中的恰當序位。人不再是單一的獨立個體，而是帶著濃厚親情與家族緊密連結的一環。

海寧格對中國文化中老莊哲學的了解頗有見地。他把老莊哲理中的「無為」及儒家學說的「人倫觀念」，結合心理治療學中多方面的技巧，帶著探險家的本色，將埋藏心底的問題揭露出來，過程是扣人心弦且震撼心靈的。海寧格的家族排列融合東西文化，在心理治療、思想靈修，以及在人際關係方面都有很大貢獻。家族系統工作確實是一門包含深廣的學問。

若是只有愛……

現今婚姻大都透過自由戀愛而建立起來，愛是伴侶關係的基礎。而父母子女間原始的親情之愛更是人類擁有的天性。但為何

有不少夫妻會反目成仇，進而離異，使得美好家庭隨之破裂瓦解。或是父不慈子不孝，「家」成為徒具虛名，並無實質，昔日的愛何在？在這一連串莫名的情緒行為轉變底下，是否有某種動力在運作著？

有一股強大的系統動力引領著每個活在系統中的成員，這動力是來自親族多代成員之間的聯繫，並受著對平衡的原始需求的支配。我們的情感動向便會為了達至系統平衡而作出一些表面上看起來非常不合情理的行為。

海寧格的《愛的序位》便指出支持著這份愛的存續的恆常秩序。

為何要捨棄、遠去、甚至是沉淪落敗

人的行為總有個動向，從一個階段邁向下一個階段起點。假若行動是朝向美好的一方，我們固然慶幸，但若它是朝向挫敗、災禍，甚至死亡，那便是另一回事了。

令人百思不得其解的是：我們很多時候會發現有些人總是做著傷害自己的事情，他們總是帶著一份與周遭環境不相吻合的情緒，令人不由自主地替他們擔心，為他們難過。我們心裡也會揣測著他們背後或許隱藏著一些秘密，甚至是無人敢探究的秘密。

海寧格的《愛的序位》便把這不為人知、不為人見的動力以巧妙的排列工作展現出來。

我們若能靜心品嘗海寧格在進行家族排列工作時，所說出的每一句「點到為止」、「一針見血」的話語，定會有「聽君一席話，勝讀十年書」的喜悅與頓悟。這也是譯者衷心希望讀者在閱讀這本書時所能有的收穫。

家族排列帶來的個人體驗

十七年，一段不短的歲月，理論上我似應安頓下來，把德國視為家園，承認這地方是我生活的中心點。但我不能，因我仍然在尋找著一個合乎我思想結構的理由，一個要到德國的理由，或許正確地說，一個要離開我生於斯，長於斯的香港的理由。

爲了我的遠去，我應該提供怎麼樣的理由？爲了一段異國姻緣，一個足以令人鼓舞、充滿浪漫色彩的敢作敢爲，而放棄剛剛開始的事業，乍現曙光的前途。就是如此這般的一個解釋？

我是被一股超越爲我所能理解的動力，一股來自遠方的動力，支配驅使著。在一個非常偶然的機緣下認識我前夫，但只有幾天時間的接觸。他回德國四個月之後，我便衝動得帶著「逃難」的心情離開香港，到德國會他。家人並不知道我有什麼計謀打算。我的行動根本沒有深思熟慮，我不了解自己的生命路向。在整個離鄉的行動中，我好像不是自己，而是做著別人的事情。

因此我也沒有「正常」離鄉背井的不捨情懷，由於家人根本不知道我這個「一去不回頭」的打算，故連送行也節省下來了。那我就非常灑脫地一飛而去，是爲了一段情，或是……？

我要逃離家鄉，對，因爲我要尋找，或者可說是追隨一個一直無人提及，卻非常重要的人物，我的外婆，這個甚至連我媽媽也不認識的親人。我們根本亦沒有她的資料，因媽媽自少被收養，並在我出生幾年後去世。在一次家族排列中，外婆的代表面對著我站著，以刀尖一般銳利的目光盯著我，她甚至沒有望向伏在我身旁的媽媽，被她拋棄的女兒，而只是定神的望著我，當時我完全融化在哀傷中，但外婆是導向我生命的重要人物，這一點是再清楚不過的。

母親的原生家庭是一個謎。在一次原生家族排列中，我的代表顯然要逃離家庭系統，她滿帶恐懼慌張而悲痛退步門邊，她的情緒反應十分激動，反映出曾體驗某些創傷。而外婆的代表又有體驗暴力的經歷，根據時間計算，外婆是生於戰亂（中國內戰及第一次世界大戰），兵荒馬亂之際，大有可能亦要逃亡，外婆因此要把孩子送交別人撫養。

外婆會有什麼遭遇，現已不得而知。但我卻帶有她的悲傷。一次旅行中，在南斯拉夫的山明水秀，我竟有自殺意念，還盤算著別人怎樣為我的生命歷程建構一個故事，為什麼我會有這般可怕的念頭，那時才是我結婚第二個年頭呢！

家族排列就是以一幕幕畫面把真相，那構成自己今時今日生存模式的種種元素，給顯示出來。一切百思不得其解的行為動機，思維情緒也可找到解說，不再是支離破碎的偶然巧合，而是帶著深層意義的生命演繹。正如海寧格說：「真相若被見到，會是友善的。」我深深體會著，也深信這句話，對自己的負面情緒，我已有了深一層的洞察，領悟到這也是愛的表現。當我能夠承認真相，便可以在生命的洪流，尤其是在自己家庭的劇本中找到意義，知道行為中愛的元素，愛的動力怎樣運作著，而盡力以善良的途徑與親人以及周圍的人建立深厚的連結，縱然這也可能只是普通的關係接觸而已。

〈總審訂序〉

共同經驗與探索愛的奧秘

周鼎文

答應海寧格老師，負責審訂他的中文著作，心中感到相當榮幸，也有一份責任感。海寧格所發展整合的「家族排列法」(Family Constellations)，和他觀察到許多讓愛流動的規律，以及他所體悟的生命智慧，已幫助了無數的家庭與心靈，能將這些珍貴的著作和DVD記錄出版，實在是一件令人興奮的事。

在審訂的過程中，我彷彿又置身在海寧格的工作坊中，又感受到自身也跟著融入於整體的和諧裡。如同海寧格所說：「我們體驗到自身處於一個更偉大的整體的慈悲之中，我們了解到這更偉大的整體是超越一切萬物的終極。這個層面可稱之為宗教的或是靈性的境界，但即使在此境界中我仍然保持現象學的態度，心無所求、無所畏懼、沒有成見，純粹觀照當下所現。」

本書中的家族排列個案與對話，呈現出海寧格獨特的工作方式，雖然他已年近八十，但這些年來隨著他在世界各地的豐富經驗，我發現他的工作方式仍不斷地有更新的發展。2001 年海寧格答應了我的邀請，親自來臺示範指導家族排列法，我們相當地珍惜並且謹慎拍攝下來製成DVD，這也是海寧格處理華人本土個案的第一份實錄，如果想一睹大師風采或瞭解家族排列的實際進行狀況，那是不容錯過的珍貴禮物。

海寧格定義他的方法為心靈工作 (Soul work)。有好幾位資深輔導人員及治療師不約而同表示，海寧格的方法為他們所學帶

入一個深度的整合，打開一個不同的視野；更有許多關心孩子的家長、感情受困的伴侶主動參加這個課程，用心學習讓生命更幸福的道理；追求靈性成長的朋友，對海寧格的風範與智慧感到如沐春風；家族排列法甚至可以運用在工作、人際關係、公司組織上（稱作「組織排列」），以幫助我們突破瓶頸、獲得成功。

這些年來我受邀在國內外指導家族排列，處理困難個案，當看到當事人成功解開多年的困擾，更有力量面對挑戰、享受幸福時，我的心為他們感到欣慰；還有看到所培育的種子教師的成長，聽到他們所輔導的當事人的感謝，心中更感到無比高興。我們發現家族排列法非常適合東方人，表面上它運用西方的輔導方式，實質上卻與東方許多智慧哲理相契合。事實上，應該說它不分東西方，它是來自於這個更偉大整體的規律。而海寧格用我們看得到的方式將其表現出來，並且讓我們的身體可以親身經驗，這一點最是難能可貴。

海寧格本人對我說，這本書是他相當重要的著作之一。所以能有中文出版實在是讀者的福氣，德文譯成中文實在不容易，而海寧格的許多智慧與洞見，更只能領會難以言傳，譯者霍寶蓮小姐已盡了最大努力，功不可沒；高金美小姐的潤稿，還有許多朋友直接間接參與這本書出版，心中都感到相當的榮幸。

這是很特別的書，不只是用來慢慢閱讀、細細體會而已，如果你能打開心融入整個排列與對話的過程，將會有意想不到的感動與收穫。如果它的內容觸動了你，讓你有勇氣想解決自身的困擾，或想更深入學習，那麼，進一步親身體驗將是必要的。

最後，感謝海寧格打開了一扇窗，我也在此邀請您共同來經驗與探索這個愛的奧秘！

（本文作者為台灣海寧格機構創辦人）

前言

近年來，《愛的序位》已被譽為超越心理治療的基本生活叢書，很多人在日常生活中，都能從這本書得到輔助。

本書所講述的是有關人類關係中的愛，早已排定的一些序位（*Ordnungen*）。唯有當我們洞察這些序位，愛才能夠流動。我們經常困惑於盲目的、無知的愛，而沒有領悟到這些序位。但當愛使我們知道並且尊重這些序位時，便能實現我們所渴望的。不論是對我們或是對我們周遭的人，愛會散發著安詳並具有治療的效果。

全書主要是三節治療課程的記錄，內容盡量還原現場對話交流，只略作刪改。

第一節課程是關於「牽連糾葛及其解答」，是一項自我體驗和進修課程。課程介紹家族排列工作：在家庭和親族中存在的牽連糾葛及其影響都會通過排列過程呈現出來。尤其重要的是排列展示出，在什麼時候，以什麼方法和根據哪些守則能夠解決牽連糾葛（*Verstrickung*）。

過程清楚顯示，在家庭和親族中都渴望著連結（*Bindung*）和平衡（*Ausgleich*），無法容忍成員被排除，否則的話，後人便會在不知不覺中承受以及延續前人不幸的命運。這就是牽連糾葛的意思。

被排除的人若能得到活著的親屬的敬重，並且被他們接納，他們曾遭遇過的不公平便能夠得到補償，他們的命運亦不必再重演。這就是牽連糾葛獲得解決方法的意思。

牽連糾葛是服從一項秩序，不幸的要以不幸的贖罪，「渺少」

而無辜的人要替代「巨大」而有罪的人接受懲罰。解決方法則是服從另一項秩序，利用具有療效的方法，去滿足對連結和平衡的要求。兩種秩序，不幸的以及有治療作用的秩序，皆包含在「愛的秩序」之中，我們要清楚兩者的分別。

第二節課程是為家庭輔導師而設。書中節錄單親甚或失去父母的孩子們的問題。如果孩子只有單親或是孤兒，應該何去何從；又或父母將孩子交作收養，或者陌生人在沒有足夠理由情況下收養孩子，會有何後果。

第三節課程是為病人、輔導者以及醫生而設。病人在百多名參加者當中排列他們的家庭。不論是個案，代表或參觀者，都能在排列過程中看到在家庭和親族在這個命運共同體中怎樣引致疾病、意外和自殺，以及怎樣扭轉這命運。

這本書是包含多項意義的教材：

首先，這本書挑選了一些治療課程，不加任何修改，記錄下來。讀者在閱讀這本書時，有著置身現場之感，從而對自己的困境或精神疾病的治療得到啟發，找出一個解決途徑。

其次，這本書示範以及解釋重要的治療運作方式。這主要是針對家族系統的排列，以簡單的方法，把各種牽連糾葛以及其解答展現出來，同時也重建與父親或母親中斷了的聯繫，因早期分離和喪失所產生的恐懼、破壞也得到緩解或治療。

第三，這本書是讓那些追索求知途徑的人，對書中描寫的秩序有所領悟時，他們可以體驗到，解決性和治療性的認知只能從專注的直觀裡得到，如同電光火石般於剎那間從黑暗中閃過（即現象學的心理治療）。

參加者的姓名及居住資料都已被更改。

各個階段的排列都會以插圖記錄下來。家族排列的運作方式

以及重複的模式會在各章之間加以解說，其中亦有故事及總結。書中結尾的訪問（答客問）使讀者對全書有更深一層的了解。這個訪問描述了我任治療工作的發展情況，清楚顯示重要治療的作法背後的目的以及認知。

我希望各位在閱讀這本書時，能夠在愛的秩序中獲得喜悅和認知，並且堅持信心，因此認識了愛的秩序，並且獲得愛。

伯特·海寧格

愛的序位

目錄

iii	中文版序	伯特·海寧格
iv	專文推薦	李開敏
vii	譯者序	霍寶蓮
xi	總審訂序	周鼎文
xiii	前言	
001	第一部 捨得才懂得	
002	知識	
003	科學和現象學的認識途徑	
003	過程	
004	捨棄	
004	勇氣	
005	和諧	
006	哲學現象學	
007	心理治療的現象學	
008	心靈	
009	宗教現象學	
009	回歸源頭	
011	第二部 牽連糾葛及其解答：自我體驗和進階課程	
012	第一天	
012	開場白	
012	收養是危險的	
014	面對面	
014	或多或少	
015	雙重轉移	
016	第一任妻子	
017	幸福使人擔憂	
018	家族排列：兒子代表了舅舅	
028	認同和模仿的分別	
029	極簡主義	
029	個體化降低了關係的密切性	
030	愛和秩序	
031	時間先後的秩序	
032	第一次連結的優先性	
032	層級	