



活出 内在的力量

海灵格的独特静心课

[德] 伯特·海灵格 / 著
叶劲廷 / 译 周鼎文 / 审订

廣東省出版集團
廣東人民出版社



活出 内在的力量

海灵格的独特静心课

版权贸易合同号 图字：19-2011-061

图书在版编目 (CIP) 数据

活出内在的力量：海灵格的独特静心课/（德）海灵格（Hellinger, B.）著；
叶劲廷译. —广州：广东经济出版社，2011.10

ISBN 978-7-5454-0884-3

I. ①活… II. ①海… ②叶… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第157583号

出版	广东经济出版社（广州市环市东路水荫路11号11~12楼）
发行	
经销	全国新华书店
印刷	北京九天志诚印刷有限公司（北京市大兴区西红门镇金西路19号）
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12.25
字数	165 000
版次	2011年10月第1版
印次	2011年10月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-0884-3
定价	29.50元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问：何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

来自各方的推荐

张德芬 身心灵畅销书作家

林香君 生命学研究中心主任

林世儒 示如葛吉夫神圣舞团团长

许添盛 赛斯身心灵诊所院长

陈怡蓁 趋势科技公司创始人

推荐序

一切的发生都是最好的安排

赛斯身心灵诊所院长 许添盛

我创造我自己的实相！如果我在投胎之前能预先选择自己的家族、父母、兄弟姐妹及成长环境，那将是一种怎样的选择及考量？

如果内在灵性也预先选择了此生的人格特质，为的是完成整个轮回转世计划中的特定发展，那么，我是否还会只认为自己是家族、家庭以及它们发展过程中的产物？

那么，让我们进入真正内在的灵性之旅吧！

“一切的发生都是最好的安排”，人不只是受害者、遭遇者、受影响者，也许从一开始，人就是那主动的选择者及创造者。

在家族治疗中，我常问个案一个问题：“如果是你选择及创造了你所诞生的家庭、父母以及你从小到大所遭遇的一切，你可以告诉我，那是为了完成一个怎样的灵魂成长？”

现在，我也问各位同样的问题。



序

Vorwort

审阅这本书时，我正在飞往海灵格在奥地利国际训练营的旅途上。虽然我人坐在飞机里，但我的内在也同时踏上了内在之旅。我感受到内在与外在是分不开的，即使在颠簸的飞机上，二者仍是合一的——只剩下纯粹的“观照”。

这样的感受在我阅读这本书时经常出现。在静心许多年之后，这本书像是临门一脚，带给我当下的醒悟——在没有任何的预期下。

人怎能须臾离开“道”呢？但当我们开始寻找它时，它就已经离开了。成道并不是要达到某种特殊状态或境界，而只是要成为道的一部分；或者更确切地说，成道是认出我们就是道，我们就是。

每个人都能成道。

在这无穷的创造里，伟大的奥秘不断地引领我们向前进。在这趟旅程上，凝聚着很多指引，它们会引导我们朝向回家的路。本书也是一样，它就像是一位导游，能为我们的内在旅行进行导引，“存在”也通过这本书呈现它的爱。

欢迎你踏上这趟起点就是终点、此岸就是彼岸、旅程就是目的地的内在之旅。我们的爱会伴随着这本书，也会伴随着你——与道同行。

国际系统排列学院（TAOS）创办人
台湾海灵格机构创办人

周鼎文

导言

Einführung

内在之旅（Innenreisen）是静心（Meditation）的另一种说法，而所谓的静心则是对奥秘的观照，也是这趟旅程的目的。这里所指的奥秘是隐而不显的，尽管如此，它仍牵引着我们，引导我们走在通往一切的旅途上。

内在之旅通向我们的核心，在那里我们和自己深深同在，借此我们得以穿越散乱迷惘，体验到自身存在的当下。这是一趟没有止境的旅程，于是一方面我们感到空无，而另一方面我们却又在深处体会到满满的实有。这个内在之旅将引导我们走向既空却也有。

空无与实有是俱存也是分开的，通过内在之旅，那介于我们自身和实有之间的种种也将化为空无。那会是什么？有什么是介于我们自身和实有之间的？那是我们内在的图像。

在内在之旅上，我们怎样才能把这些图像留在身后？通过爱。所有挡在空无前面的图像，所有挡在神前面的图像——不管“神”这个字下所可能隐藏的一切，也会挡在爱的前面。隐藏在“爱”这个字里的奥秘就是——“爱”以空无来展现它的实有。

我将在本书的第一部分一步步地描述这趟旅程，还有埋伏在其中的危险，以及我们如何避开它、阻止它，甚至转化它。这一部分是内在之旅的入

门。另外，这一部分也包含了一些我个人对内在之旅的体悟，这些体悟能帮助大家理解并辨认这趟旅程，但仅止于此。因为这些帮助只是暂时的，大家最终还是要靠自己追随内在的指引走向旅程的目标——一种凝聚的观照。

本书的第二部分是内在之旅的实例，是我曾经在团体中随机带领的静心练习，说是随机，但有时却又恰合情境。这部分如同旅途报道，是由许多人共同参与而成的。

当然，您可以只拾起本书阅读而不设定朝向内在的旅途，但有时这样却会有意想不到的启发，仿佛爱就在生命里自然绽放。这种启发能够直接触动我们的灵魂，同时又因为它不带特定目的，反而可以给我们指出全新的方向。起初也许不知不觉，然而如果我们允许自己起步，之后我们定会到达一个全然不同的境界。水滴石穿，我们的灵魂也同样可以渐渐转化，直到有一天，它们能步上另一个崭新的方向——朝向爱。

伯特·海灵格 (Bert Hellinger)



目录

推荐序

序

导言

第一篇 道路

► 凝聚

与当下同行	4	同意	21
自由	6	接受	23
旅程计划	7	安心	24
向上	9	感动	25
门	10	话语	27
旅途远近	12	只有现在	29
回归	14	流逝	30
日常生活	15	灰涩的想法	31
行动	17	危机	32
寻常	18	恐惧	34
工作	19	宽容	35
成就的力量	20	随顺	36

▶ 爱

道.....	38	实相.....	50
与道同行.....	40	一.....	52
道之爱.....	42	内在与外在.....	54
和谐一致.....	44	衷心.....	56
辽阔.....	45	持续.....	57
心.....	46	觉醒.....	58
和平.....	47	信息.....	59
平等.....	48		

▶ 净化

好.....	62	内在空间.....	73
纯净.....	64	两个世界.....	75
疗愈.....	65	开放.....	76
指引.....	67	冲突.....	78
痛苦.....	68	聆听内在.....	80
离弃.....	70	妄想.....	81
整齐有序.....	72	谁在?.....	82

▶ 观照

灵性的观照.....	84	放松.....	93
远见.....	85	活着.....	94
等待.....	87	时间.....	95
无尽.....	89	为何?.....	97
惊叹.....	90	距离.....	98
感知.....	92	界限.....	99

积蓄·····	100	单独·····	107
思想·····	102	世界·····	108
它·····	104	是·····	109
奉献·····	105		

► 神性

成就·····	112	错误·····	130
怀疑·····	113	错·····	131
使命·····	115	赠与·····	132
踩刹车·····	117	欢迎·····	133
停住·····	118	回家·····	134
核心·····	119	门槛·····	135
全然·····	120	通道·····	136
神圣·····	122	没入·····	138
人性·····	123	恩典·····	139
其他·····	124	人·····	140
恐惧·····	125	神性·····	141
将来·····	127	了结·····	143
严厉·····	128		

第二篇 实例

神诞生在我们之中·····	147	与伟大心灵同行以及灵性疗愈·····	155
神性的行动·····	149	心灵工作·····	156
灵性疗愈·····	150	手·····	158
执著与放下·····	153	爱的奇迹·····	159

尾声	160	自己的死亡	166
继续心灵工作	161	悬崖边的爱	167
神的体验	164	远离悬崖的爱	171

第三篇 后记

生与死	175	爱与苦难	179
流逝	177	究竟的观照	180
未来	178		

第一篇

道路

《 凝聚 》

内在的旅途上，我们凝聚精神和力量，借此看清工作的本质。我们并不是逃离工作，而是要明白生命的重心是什么，哪些事是琐事。

与当下同行

Gehen mit dem Augenblick

进入人生的旅程，我们穿越每一个片刻，一步步走在每个当下。只有“当下”这条路，可以引导我们深入自己的内在。请相信，我们当下所处的状态，就是我们在这个片刻里最适当的位置，从这里，我们才能展开内在之旅。

在这个当下，我接纳我身处的环境和周遭的人们，一如他们呈现出来的样子；我也接纳自己，一如我所呈现出来的样子。

因为我如实地接纳自己，也接纳他人和整个外在世界，所以一切无谓的期盼都在这个当下消散了；我不必担忧，也再没有遗憾，一切与外界的抗争都平静下来。

就这样，我待在这份宁静里，把自己全然交付给这份宁静，让它带领着我，深入内在，不疾不徐，该到哪里就到哪里。就这样，我已经走在寻找自我内在的旅途上。

在寻找内在的旅途上，我有时也会获得启示，突然间领悟到生命下一步的样子，知道此时的我该不该立刻采取行动。

然而，大部分的时候我不会马上行动，我会再等一下，让自己保持在那个当下，让当下引导我接纳自己、接纳别人，全然如实地接纳一切事物本来的样子。凝聚这样的精神，可以让内在的核心带领我，让我更加平静而安详地通往外在世界。

接下来呢？不需要刻意做些什么，外在世界似乎就会自动自发地发生改变。

我会改变吗？从内在旅途中归来的我，一切行动也将有着截然不同的力量。怎么说呢？因为此刻的我，携带着另一种品质的爱。