



心灵活泉

海灵格家族系统排列精华读本

[德] 伯特·海灵格◎著
霍宝莲◎译 周鼎文◎审订

Die Quelle
braucht nicht nach
dem Weg zu fragen

张德芬、林香君 倾情推荐

风靡欧洲及港台地区的心理疗法，发现家庭真相，揭示家庭隐藏动力

世界上最优秀的家庭治疗师海灵格经典力作

真实的个案、大师与学员的对话、禅悟般的智慧格言，让你一窥系统排列之究竟

广东省出版集团
广东经济出版社



心灵活泉

海灵格家族系统排列精华读本

[德]伯特·海灵格◎著

霍宝莲◎译 周鼎文◎审订

广东省出版集团
广东经济出版社

版权贸易合同号 图字：19-2011-060

图书在版编目（CIP）数据

心灵活泉——海灵格家族系统排列精华读本/（德）海灵格（Hellinger, B.）著；
霍宝莲译. —广州：广东经济出版社，2011.10

ISBN 978-7-5454-0885-0

I. ①心… II. ①海… ②霍… III. ①家庭—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第157581号

出版 发行	广东经济出版社（广州市环市东路水荫路11号11~12楼）
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	18.25
字数	280 000
版次	2011年10月第1版
印次	2011年10月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-0885-0
定价	39.80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 •

序

带着觉知的爱与世界分享生命的智慧与感动

分享“系统排列”是我的一个心愿，经过了这十年的耕耘，已经有越来越多大众从中受益，有越来越多专业人员学习与运用这个方法，无数的家庭与心灵得到帮助。

许多读者希望能够通过出版物来深入认识与学习，许多珍贵感人的著作也正等待与更多人分享，而生命的智慧更随时随地向我们显露。因此，希望能以本书为媒介，让这世界上许多人的生命得以交流、交心，与整体生命共振、共鸣！

本书将与“系统排列”课程一样，贴近我们生活的核心：

关心人性深处的渴望：爱、性、家庭、亲子、感情、关系、归属、信任等主题；

探讨深刻的生命故事：自杀、冲突、疾病、死亡、分离、奋斗、成功等主题；

提升专业质量与视野：助人、疗愈、心理、人际、社会工作、企业管理等主题；

引领身心灵整体成长：觉知、静心、宗教、灵性、哲学、智能、圆满等主题。

经过这些年的助人工作，我们体会到，不管是个案、助人者还是助人方法，都是为更大的生命服务的。而说得更透彻一点，这个出版也是在为生命服务。

因此，我们期许自己带着觉知的爱与这个世界分享生命的智慧与感动！

如果你在阅读本书后有一点点收获与感动，相信你的亲身经历将带给你的生命更深刻的体悟。

在此感谢作者们、读者们与所有参与的工作伙伴。

我们的祝福将永远伴随着这本书。

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

好比夏天播种，秋天收成，这本书是我多年心血的结晶，书中详尽编录了我多年在工作经验中获得的认知，那是一条漫长的路。

我对团体动力的研究，开启了一条漫长的道路，在那里我观察和体验到，当团体没有受到外来权威的压力，而只有人与人之间的接触时，大家相互承认对方的不同，从而达成协议，平等看待对方，共同行动，如此，那些互相分歧的需求和价值便可以达到和谐。

我的道路第二站是精神分析，这刚巧是团体动力的相反对照，因为精神分析治疗是针对个人的内心世界，使内心被分割、被压迫的潜意识得到承认，使它与意识世界中的东西得到同等地位。

对精神分析进一步的深入了解，驱使我研究原始创伤治疗法，它主要是协助求助者在一个安全的环境中，宣泄被禁止的感觉，尤其是那些悲伤和痛苦的感觉。这期间，我从自己身上体验到，不同的感觉带来什么影响力：某些感觉取代行动，某些却鼓励行动，从此以后我很容易分辨这两类感觉，我也不再害怕激动的情感。

同一时间我也埋首交流分析治疗，尤其钻研分析神话和故事，使个人秘密的生命蓝图呈现出来。例如，我认识到《小王子》这本书所讲的故事，其实是看轻自杀行为，而热爱这个故事的人，内心底层有自杀的意念。后来当我在《爱的序位》中获得某些认知后，我可以看到很多生命蓝

图都呈现出一些牵连纠葛，那是人们受家族良知的影响，意图追随其中一个家庭成员的命运。

其他在我旅途上重要的驿站是米尔顿·埃里克森（Milton Erickson）的催眠疗法以及身心语法程序学（NLP）。当我钻研家庭治疗时，在《爱的序位》中，我一步一步地获得一些认知，并且了解到良知的影响力，这对我的治疗工作影响很大，例如：对严重疾病、创伤、精神病人、加害者和被害者的处理方法。当我对人类的行为有更多的认识之后，我的工作更超越了心理治疗的界限，例如：我接触到有关伴侣的秩序和父母子女的秩序；有关宗教行为对人们的不同影响；有关我们与死亡和去世的人的接触；有关带动和解与和平的方法。

本书主要记录我在1992年至2004年间家庭系统排列工作坊中所处理的题材和个案，除此之外还有我对学员问题的答案，也有访问和演讲记录。

我所提出的言论都是针对每一个真实的个案，只适用于当时的情况或问题，言论难免有局限性，但却十分生动。

从多种角度而言，《心灵活泉》是一部全集，内容根据多个重要命题编撰，方便读者翻查。

某些读者可能会失望，我并没有把我的言论建构成一个庞大的理论。但是，即使是有一个庞大的理论，我们又得到什么呢？谁把鱼儿放在网中，他就拥有这条鱼，甚至还可以把鱼放在手中，只可惜，鱼儿却没有生命力再游动了。在这本书中，每一条鱼依然可以自在悠游。

有一个故事正好描述了我对书中文章的感受，故事讲述了一个青年问大师有关“自由”这个命题。大师答道：“某些人以为，他自己可以寻找心灵的真相。但事实是伟大的灵魂，主动思想，并且通过他来寻找真相。心灵有如大自然，可以承受很多错误，因为错误的东西最终会被新的取代；那些让心灵思想的人有时会获得某些机会，好比河流对于泳者，泳者若能让河流带领，他便能够依着河流和自己的力量到达彼岸。”

伯特·海灵格 (Bert Hellinger)

目录

C O N T E N T S

序

导言

第一章 求知的途径

真相	/2
辩证	/3
感知和思想	/4
现象学的求知途径	/4
洞见来自舍弃	/5
实证科学和现象学的心理治疗	/6
广阔的领域	/8
整体的境界	/8
活泉	/10
听与看	/10
洞见和行动	/11
感知和疑惑	/12
思想和命运的模式	/12
模式的中断	/13
光明和黑暗	/13
门徒和大师	/14

觉知和悟道	/14
有关神灵	/15
智慧	/15

第二章 感觉

分辨感觉	/18
超越的感觉	/20
愤怒、疑惑和爱	/21
仇恨	/22

第三章 灵魂

灵魂的广阔程度	/24
灵魂的秩序	/24
病患和灵魂	/25
病患、灵魂和自我	/26
灵魂的多个面向	/28
生命的意义	/31
孪生骨肉	/31
服务	/31
对奥斯维辛的追忆	/33
有终结和统一作用的回忆	/34
杀人者移向受害者	/35
加害者和被害者的和平	/36
良善和邪恶	/36
不需冒险的英雄	/37
尊重灵魂	/37
与灵魂并肩而行	/39

灵魂的健康	/39
清心寡欲	/39
灵魂的丰盛不是从学习得来的	/40

第四章 接受生命

幸福	/50
体验幸福的方式	/50
通往幸福的途径	/51
个人实现和完美	/51
治疗和康复	/52
良知的界限	/53
清白和罪恶	/55
和平	/56
生还者应该好好生活	/56
欣然接受生命	/56
战争和士兵	/57
接受自己国家民族的命运	/58
祝福	/58
获救后的新生命	/59
感激	/59
平衡	/60
灵性的遗忘	/61
礼物	/61

第五章 男女两性

男女两性	/64
伴侣关系中的施与受	/64

爱的交流	/65
美好的未来	/65
男子气概和女子气概	/66
精力充沛	/66
亲吻	/67
差别和统一	/67
怎样成功地得到爱	/68
转移爱的焦点	/68
伴侣关系较父母关系有优先权	/69
再婚家庭中的秩序	/70
孩子认同前任伴侣	/72
孩子受到父母前任伴侣关系的影响	/73
异族通婚	/73
孪生手足的婚姻	/74
有勇气才能获得大幸福	/75
幸福和不幸	/75
让爱成长	/75
认识伴侣的真正价值	/76
爱的画面	/76
恐惧和迷恋	/76
对爱的恐惧	/77
亲密的关系	/77
男女关系中，伴侣带有母亲和父亲的角色	/77
伴侣关系中的听和看	/78
见解和感知	/78
胜利和嫉妒	/78
以爱作为报复的方法	/79
一个新开始	/79

解脱	/80
伴侣的分离	/81
谦卑的分离	/81
分离的苦痛	/81
幸福和伟大	/82
伴侣关系和结扎问题	/82
丰盛的生命	/82
现代的爱	/83

第六章 家庭内的秩序

归属权	/94
谁归属于家庭的系统	/94
家庭内的好与坏	/95
完美	/95
接受你的父母	/96
向父母鞠躬	/96
谦卑带来和平	/97
父亲和孩子	/97
生命的本质比父母更伟大	/98
罪恶和摆脱罪恶的无理要求	/98
父母和孩子之间爱的序位	/99
孩子的爱	/100
爱的力量	/101
爱的无助	/101
权力斗争	/101
赐福	/102
对年老父母的担忧	/102

早逝的孩子	/103
活着的人和去世的人	/103
孩子的死亡	/104
以责备代替哀悼	/104
理想化代替哀悼	/105
不合理的哀悼和谦卑的哀悼	/105
逝去孩子的名字	/105
被排除和去世的人	/106
没有出生的孩子	/106
堕胎的孩子和他的兄弟姐妹	/107
被遗弃的孩子	/107
赎罪	/108
家庭秘密	/108
家庭内出现的残疾	/109
原生秩序	/112
受诅咒的孩子	/112
间接的暴力攻击	/113
离婚后父亲什么时候才能照顾孩子	/113
对父母的尊敬	/113
是尊敬还是顺从屈服	/113
爱和秩序	/114
爱和生命	/115
早逝的父亲或母亲	/115
自力更生	/115
怎样尊敬去世的父母	/116
创伤	/116
不合身份的要求	/117
分离的痛苦	/117

离别	/117
和谐中的秩序	/118

第七章 疾病与康复

爱能引起疾病也能带来康复	/120
两类幸福	/121
开创新方向的途径	/125
心理治疗和药物	/126
疾病和秩序	/126
疾病是治疗灵魂的过程	/127
癌症	/127
厌食症和呕吐症	/130
过量饮食和快速饮食	/130
暴食症	/131
过敏症	/131
哮喘症	/131
忧郁症	/132
影响精神病患的家庭动力	/133
中断了的联系	/136
什么引发精神官能症	/137
困难产死亡	/137
幻觉的爱和有知识的爱	/138
尊重帮助的局限	/139
联结	/140
严重残疾的孩子	/140
疾病与平衡补偿	/141
乱伦	/142

对后代的解决方法	/144
以尊重取代赎罪	/145
为别人而死	/145
结束关系	/146

第八章 家族系统排列和心灵的移动

家族系统排列	/148
家族系统排列的作用	/149
家族系统排列中要注意的事项	/149
心灵指示方向	/150
家族系统排列的运作步骤	/151
基本问题	/152
家族系统排列是严肃认真的	/152
系统观的运作方式	/153
工作重心集中在主要的部分	/153
能量场	/153
信赖能量场的能力	/154
家族系统排列工作是为了引导成长	/154
治疗是一份礼物	/155
解释没有帮助	/155
勇敢面对真相	/156
好奇心会妨碍工作	/157
在心灵中碰触爱	/157
家族系统排列的局限	/157
活着的人和过世的人	/158
知识是随着参与共通的灵魂而来	/158
在共振中提出帮助	/159

自己的和陌生人的感觉	/161
代表感觉的真实性	/161
代表和我	/162
家庭内重大的事件有优先权	/163
一个真相	/163
解释是有局限的	/164
对没有参与家族系统排列的家庭成员之影响	/165
工作什么时候结束	/165
得到父母在背后的支持，孩子迈向前方	/165
不许打扰求助者	/165
做最少的介入	/166
行动跟随心灵的指引	/166
不要惦记着家族系统排列的画面	/167
不行动，也有影响	/167
空	/168
当下的现象带动一切	/170
解决方法好比是成熟的果实	/170
解决和放弃	/171
不加干预带来的解决方法	/171
带有解决方法的句子	/171
深层的灵魂	/173
“我仍然会多活一段日子”	/174
平凡和简朴的生活	/175
家族灵魂的治疗	/175
放轻松	/176
综览：怎样成功运作家族系统排列	/176
家族系统排列和心灵的移动	/186

第九章 帮助和解决

- 不需要有问题，也有解决方法 /200
- 直觉和解决 /200
- 解决方法往往随着爱而来 /201
- 对问题的描述只会巩固问题 /201
- 灵活的解决方法 /201
- 帮助的局限 /202
- 望着余生 /205
- 在和谐中面对死亡 /205
- 联结和进步 /205
- 治疗师的基本态度 /206
- 轮流发言法 /207
- 两种形式的帮助 /208
- 尊重 /208
- 退守的态度 /209
- 反抗 /210
- 遗留下来的后果 /210
- 同情 /210
- 完整无缺 /211
- 在和谐中的治疗 /212

第十章 宗教

- 宗教 /216
- 伟大的信念 /218
- 尊重奥秘 /219
- 静静地止步守候 /220
- 上帝的画面 /221