

海灵格首次公开畅谈自己的人生，畅谈命运、和解及幸福之道
张德芬 武志红等倾情推荐



这一生为何而来
海灵格自传·访谈录

伯特·海灵格 (Bert Hellinger) 嘉碧绿·谭·荷佛 (Gabriele ten Hövel) 著 陈丽芬译 周鼎文审定

广东省出版集团
广东经济出版社

这一生为何而来

海灵格自传·访谈录

伯特·海灵格 (Bert Hellinger) ©著
嘉碧绿·谭·荷佛 (Gabriele ten Hövel)

陈丽芬©译 周鼎文©审定

版权贸易合同号 图字：19-2012-91

图书在版编目（CIP）数据

这一生为何而来：海灵格自传·访谈录 /（德）海灵格，（德）荷佛著；
陈丽芬译. —广州：广东经济出版社，2012.12

ISBN 978-7-5454-1544-5

I. ①这… II. ①海… ②荷… ③陈… III. ①海灵格—传记
IV. ①K835.165.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第231248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	北京晨旭印刷厂（北京市密云县西田各庄镇西田各庄村）
开本	787毫米×1092毫米·1/16
印张	14
字数	158 000
版次	2012年12月第1版
印次	2012年12月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-1544-5
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 ·

序一

臣服，让一切如是

海爷爷一直是我心目中的灵性大师，这次出版的访谈录，提到了他不为人知的当兵逃命的年少时光，以及他身为传教士的一些经历，读来颇有兴味。书中提到了很多德国人、犹太人以及欧洲等国家和地区的一些历史冲突和恩怨。这对我们中国人来说，有点遥远而陌生，但是可以得出的结论就是：天灾人祸，都是由不知名的力量在推动的，表面上看起来好像有人要负责（比方说希特勒是大家痛恨的元凶），但是当你了解一切如是的时候，就不会对加害者有那么多的批判了。

这也是海灵格被一些主流人士批评最厉害的地方，他不赞成我们谴责所谓的加害者，因为，一旦我们对加害者心怀怨恨，我们的能量就和他们的牵缠在一起了。于是，我们多多少少会怀有他们的心态，会带有他们的能量。同时，我们也会理直气壮地看不到自己也有加害别人的时候。所以没有所谓的受害者和加害者，其实，每一个灵魂都是想要和解的，宽恕和爱才是一切问题的解决之道。

海爷爷非常推崇我们中国的老子，他对“道”的理解和诠释也非常经典。他所谓的“推动一切的一股力量”，其实就是“道”；他所说的臣服、一切如是，也就是老子一直在说的“无为”。我个人最近一直在学着去臣服，把每天发



生在自己身上不愉快或是不喜欢的事情，当成一种修炼。所以，看到书中下面这两段话的时候，我深有体会。

我注视着所有让我控诉的人、事、物，并且说：“是的，就是这样。”我看着自己，看到了自己因为有所失去，反而有所获得。我看着自己，看到了自己身上的力量。我不需有求于他人，我知道自己独立坚强。我接受发生在我身上的一切不如意的生活境遇，这些经验成为我的力量。同样的，这也可以运用在我自己想极力撇开的过错或是抹去的深层罪恶感上。我看着它们并且说：“是的，就是这样。”罪过自有恶果。我接受这个恶果，并将它转化成力量，如此一来，过错也可以转化为正面的力量。透过这样的方式看待并接受一切，就会让人得到成长。

.....

是的，而且是将我们接受的一切转化成力量。这样的话你会觉察到有很大的不同。我想避开让我痛苦不幸的一切，让我强烈感觉有过错的一切，或是让我觉得被不公平对待的一切——就让我们简称这一切是人生的逆境好了。当我全心臣服，愿意接受人生所遇到的所有逆境时，让人痛苦的这一切便不会进驻我心中，我反而获得了生命的力量。在这种情况下，只有力量会在内心产生，而不再有痛苦与不幸。我不再深陷这些逆境中，相反地，我从中获得重生。所有的痛苦与不幸都成为过去，只有对生命的热情力量在我心中。

此外，海爷爷在书中还谈到了儿女对父母遭受一些苦难时，应采取的态度，这对我来说也有醍醐灌顶之效。对那些身上还背负着父母的苦难，不能自己好好生活的人们来说，如果能把下面这几句话听进去并做到，那么他们将获得最大的解脱。孩子不该承担父母自觉沉重的困难问题。

有个冥想练习可以做：注视着自己的父母，看着他们的困难问题，看着他们命运中的纠结牵连，看着他们的经济赤字，看着他们的上瘾症，看着父母身上的疾病痛苦。我看着这一切，知道如果我的父母接受自己命运伴随的这一切，那么就能从中得到无限的力量。就像之前自己做练习一样，我愿意接受自己生命中的所有经历遭遇。而我也看到，如果我的父母能够接受自己生活中的所有不幸，那么他们也可以化逆境为力量。我也看到如果我自己取代父母为他们承受一切，那么可能会发生的状况只是让所有的事情变得更糟。

总之，要尊重那股不知名但却在推动一切的力量，尊重团体的能量律动和整体性，尊重我们的源头，并且为自己的生命负起一切的责任。这是我读了这本书以后的心得体会。对系统排列有兴趣的人也可以在书中找到海爷爷的一些精华理论，进而了解海爷爷排列工作的精神基础。

身心灵作家

张德芬

序二

海灵格的自由与臣服

海灵格如何成为了海灵格？

读这本书，我找到的答案是：自由与臣服。

在人生的每个节点上，甚至时时刻刻，海灵格一直忠于自己的内心，几乎从未被外界搅乱过。甚至都可以说，他好像从未纠结过。

譬如，他 5 岁时即决定成为一名神父。

譬如，读高中时，正逢德国纳粹狂潮，但他仍忠于自己，结果得到学校的评语：“对国家有仇恨心理”“可能是危害民族与社会的潜在坏分子”。若不是他妈妈一通理直气壮的反驳，他会拿不到毕业证。

譬如，刚一接触团体治疗与精神分析，他就决定脱离已沉浸 20 余年的宗教体系。

同样，因为这份自由感，他决定不加入任何心理治疗流派或体系。

……

因为这一切，最后有了海灵格独树一帜的家庭排列治疗。

说“独树一帜”，其实并不准确，因海灵格从未追求独特，他只是听从内心的声音，最后顺其自然地发展出了自己的治疗方法。

灵魂的自由，是伟大人物的共同特点。

什么是灵魂的自由？

在这本访谈录中，海灵格用一段话描绘了这份自由从何而来。

我时常在刹那间了解到生命中的事物来来去去，转眼之间一切发生就会成为过去。我把这种灵光乍现的领悟视为上天赐予的一份礼物。这就是一种理解领悟。从中我得到足够的力量去看待并处理生活中来来去去的事物。这股力量的产生不是来自深思熟虑后下定的决心，或是立定目标后的贯彻执行，而是来自内在的流动。我们生命中的种种决定，通常都不是完全偶发、自由而成的结果。除了听从内心、顺势流动，我看不出有其他的方法让人得到力量。没有了内在的流动力量我可能早就迷失了自己。

概括而言，这份自由，即接受灵光乍现的领域——这种“上天给予的一份礼物”，并跟随这些领悟而行动。

由此可以看到，灵魂的自由，其实就是臣服，臣服于你内在的流动。

海灵格的一切发现，都源自他的这种臣服：臣服于自己的内心，而不是臣服于一个既定的体系。

然而，最有意思的矛盾是，海灵格的学说，却像是要人臣服于一个既定的体系，先是家庭，而后是家族、社会乃至世界等“更大的系统”。

他说，我们对于自己所属于的人类体系有一种良知：维护其平衡，承认体系中的每个人，并由体系的力量驱动自己去行动。

例如，一个核心家庭，这个小体系要得以良好运转，关键是夫妻恩爱，他们都爱孩子，而孩子也只是孩子。然而，太多家庭违背了天然的序位，譬如母亲疏远丈夫而和儿子过度亲近，或父亲疏远妻子而与女儿过度亲近，这都会造成很大的问题。

再如，孩子只是孩子，不必承受父母生命的重量，但在很多家庭中，



孩子承担了父母生命的重量，在为父母而活，甚至还是家庭的顶梁柱。如此一来，孩子不仅活得过于沉重，同时也侵占了父母的位置，最终导致心理问题乃至家庭问题的出现。

化解这些问题的关键是——各归其位。

以上两点，任何一种传统的心理治疗都会涉及，而且道理大同小异。家庭系统排列治疗的独特之处是，它会将死者引入到排列中，并认为，处理了治疗场域的“家族代表”们的秩序，也就理顺了当事人的内心，理顺了当事人家族的真正秩序。

这一点，传统的学院派很难接受，因而，我听过许多学院派心理学者称海灵格的家庭系统排列为“邪门歪道”。

就我个人而言，我参加过多次家庭系统排列的工作坊，体验过不同老师的治疗，我觉得那一切很真切，我相信其深有道理。

这也是中国《易经》中的哲学，我们可以拿一个替代物体系去了解一个真实的体系，因为两个体系可以呼应。

海灵格 40 多岁才开始接触心理治疗，对于诸多心理治疗的流派与方式，譬如团体治疗、精神分析、心理分析、互动分析、原始治疗、米尔顿·艾瑞克森的催眠、萨提亚家庭治疗、NLP 等，他都投入了很多精力。

这一切都对海灵格造成了很大影响，他从这些流派中收获了很多，但他没有加入任何一个体系。因为他知道，最重要的，是保持内心的流动，而不是忠于一个学术体系。

因而，他甚至被人诟病“没获得什么心理治疗资格”。

自由胜于资格，这是我读这本书的一个感慨，尤其喜欢海灵格的一段话。

有个案主总是抱怨自己的父母或是控诉自己童年的悲惨遭遇。刚开始我们的反应都是，他好可怜，真是令人同情，并且想着：现在让我们来想

想如何帮助他。而今天的我知道，在这些遭遇背后都带有强大的力量，看似惨绝人寰的不幸遭遇都有其深切的意义。我用哲学的眼光看待一切，要求案主也用不同的眼光看待自己的人生际遇，并且说道：“一如往常，我感谢这一切，我接受它们成为我的力量。”而我又如何看待我自己呢？我不是治疗师，我是哲学家。没有遗憾的事，相反地我接受并认同一切，不论过去或未来，如此，力量便可以自由滋长，其意义也比心理治疗要来得深厚长远。

假若有人问我：你是做一个死板的科学心理学家，还是做一个自由的人性探索者，抑或哲学家。毫无疑问，我的答案是后者。

任何一个真理，最初都是由内心的流动而来，但一旦它发展为一个体系，并要求加入体系的人忠于一些条条框框，这都意味着异化。

作为一个特别重视治疗关系的心理治疗师，我特别喜欢海灵格在治疗上的自由。

海灵格在治疗中以严厉闻名，对此，他说：

“那些为了顾全自己完美的形象，希望所有案主提到他时都称赞其和蔼可亲的治疗师，其实是最严峻冷酷的。带领案主面对逆境的治疗师能帮助案主有所成长，虽然在过程中治疗师对案主可能很严格——我有很多个案的案主都觉得我是个极为凶恶冷酷的治疗师。然而两年之后，我收到他们其中一些人的来信，他们表达了对我的感激与谢意。”

到底是在意自己在案主心中的形象，还是只忠于治疗的内部秩序？答案不言自明。

在最为关键的治疗中，海灵格的所作所为都不顾及什么个人形象，由此可以推论，在其他不那么关键的地方，他更是如此。

所以，他对希特勒、纳粹德国与犹太人的一些说法，因看似不符合所



谓的政治正确性而引起了轩然大波，但他依然不为所动。

这让他付出了代价。“在（德国）巴伐利亚各地，不允许小区学校提供家族排列的课程，在汉堡也是。在瑞士，海灵格的名字跟被视为邪门歪道的统一教并列在一起，家族排列工作受到质疑，许多要参加讲座的学员取消报名，因为他们感到害怕不安。”

别人的抨击和他付出的这些代价，应该远不如当年纳粹德国险些将他归为“坏分子”更严重吧。所以，可以想象，海灵格更是不为所动。

去了解这样一个人物如何坚持自己，是这本书最迷人的地方。

并且，海灵格在坚持自己的时候，也没有对其他任何学说进行严厉否定与攻击。所谓的“否定之否定”，在他这里并不存在。而为我们所称道的三阶段——“见山是山，见水是水；见山不是山，见水不是水；见山是山，见水是水”，在他这里好像也未发生。他只是—直跟随着内心的声音。

或许，这就是忠于内心的一个自然而然的历程吧。

心理学专家
知名心理专栏作家
武志红

序三

和谐之道

享誉国际，同时也备受争议的德国心理学家海灵格，一直避谈他的个人生活，但在本书中，他首次公开畅谈自己的人生与学习历程，畅谈爱、命运、治疗及和谐之道。

为什么海灵格不谈他的个人生活呢？因为他认为：一个治疗师如果能把自己隐藏在后面，将带来更大的力量。但是我很高兴的是，海灵格先生这次愿意抛开治疗师的角色，谈谈他的成长与学习经验，让那些将他投射为“像神一般的治疗大师”的人有机会了解到，海灵格也是平凡的人。

回想几年前，他曾邀请我和我太太到他德国的家做客，他的夫人亲自下厨招待我们。隔天，海灵格还亲自开车载我们到附近的观光景点参观。我们一起谈天、喝啤酒，度过美好的一天。我们谈论了关于生命、治疗、成长等的一些话题，有时我会请教他，有时我也会与他分享自己的看法。对于我的看法，他觉得对的他会同意，如果有不同的看法他会立刻说出来，坚持他的看法。他平时就是如此和蔼亲切，没有大师的架子。

甚至，他在进行“系统排列”心理工作时也会犯错。什么？海灵格做系统排列也会犯错？是的，每个人都会犯错。有一次他在排列里就犯了个错，而我下课时向他提出我的看法，可是他很固执，不承认。后来他察觉到我



说的没错，于是到了下一个排列他欣然接受了我的看法并改正了过来。这也是海灵格，一个活生生的平凡人。许多人只看到他在台上担任治疗师的一面，很容易就被他的人格魅力吸引，想模仿他或崇拜他，或者有些人对他武断率直的作风感到反感而极力批判他。关于这一点，海灵格早已毫不妥协地回答：“当我毫无畏惧地说出我的观察时，也许它会震惊到人们，那么他们就必须醒来，并且想想他们身在何处，如何看待事情。最值得你跟随的权威在你自己的灵魂里。”

另外，本书会令那些想研究海灵格“系统排列”或已经在操作“系统排列”的人有所领悟，因为“系统排列”不单单是一种操作过程。从本书中我们会发现，即使是海灵格本人，也是通过漫长的心理学训练，将所学加以融会整合，勇于反省思考，不断地修炼提升，在实务工作中不断观察累积，最后才发展出这套“系统排列”模式的。因此，想把“系统排列”学好，光学习表面操作很容易“画虎不成反类犬”。在掌握好心理学知识的基础上，学习者要努力使自己拥有厚实的文化底蕴、淡定的力量及生活中实践的功夫。

为什么系统排列与传统文化底蕴有所关联？

十五年来，在我与海灵格的对话中，他好几次提到孔子与老子为他带来了深远的影响。因此，我们可以发现海灵格所发展的系统排列，其内涵与中国传统文化的核心思想不谋而合。它强调“序位、尊重、平衡与联结”，如同儒家强调的“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”以及佛家所领悟到的“因果共业”的道理。更进一步地说，海灵格融合了西方心理学，将中国传统文化精髓用可以看见的心理排列方式呈现出来，协助人们除了用头脑理解之外，更能够亲身感受到传统文化的道理，亲身感受到当我们违背序位法则时会带来什么家庭问题与身心困扰，还有当我们能回归序位、负起责任时所带来的和谐自在。这些年来，我一直从事系

统排列工作，并深深地感受到，这门学问确实是一门以“中学为体，西学为用”，促使个人健康快乐、家庭幸福与社会和谐的实用心理学。

虽然海灵格的言论在德国引发了许多争议，但在中国和许多国家却备受欢迎，我认为这与一个地域的文化底蕴有很大的关系。因为海灵格最重要、也最引发德国人争议的观点有以下几个方面。

第一，整体系统观。人与所在的系统，尤其是家族系统有着紧密的关联。但是这与西方近代强调的个人主义主流思想大相径庭，因而海灵格的主张在德国会引发争议可想而知。然而在中国，整体观是医学养生与传统文化早就存有的哲学思想，人们也一直在寻求“天、人、物、我”之间的和谐。所以，海灵格的观点对中国人而言一点都不陌生，甚至早已是许多人向往的生活方式。

第二，爱的序位。家庭里长幼“顺序”的辈分要被尊重，每个人都备回归到自己的“位置”来爱。这对寻求自由解放的近代西方思想又是一大冲击，但是在德国也有不少人体体会到海灵格所说的才是对的，因此又再次引发德国心理学界极大的争议。有些批评海灵格的人根本上就是秉持父权主义的传教士。但是这种“长幼有序”、“万物有归”的观念，在两千年前中国大教育家孔子早就已经阐明，更认为这是大同世界的根本基础。因此，海灵格的爱的序位法则与儒家伦理思想本是相互呼应的，更是适合现代伦理思想的活用版本。

第三，超越加害与被害，和谐从心灵开始。海灵格在德国投下的第三颗炸弹是，他认为希特勒也是一般人，只是被更大的力量掌控着。这种论点在德国社会更激起一阵批判浪潮，因为德国人对于希特勒与第二次世界大战好不容易有了一种共同的诠释。但是海灵格的评论再次命中德国人的要害，虽然他不涉及任何政治，纯粹是从心灵的角度以及系统排列的经验出发，却触动人心去思考：如果真正要和谐，与其同情被害者、谴责加害者，



不如与受害者一同哀悼，超越对加害与被害的批判。不把加害者排除，才不会让我们又变成另一种加害者，如此一来真正的和谐才能从内心开始产生。海灵格这样的哲学观点如果放到中国就比较容易接受了，因为这与佛家所领悟到“因果共业”“同体大悲”的哲理是不谋而合的。在我的课堂上，曾经出现过一些佛教师父，他们下课告诉我，系统排列为他们弘扬佛法的工作开启了一扇方便之门，让人们对因果报应有直接的体悟。因此，有些佛教师父也开始学习运用这门学问帮助广大民众。

我发现华人世界比较容易接受系统排列文化，除了人们对幸福快乐与社会和谐有极高的需求外，更重要的是，系统排列跟我们老祖宗所讲的道理是那么的贴近，与我们身上流着的文化血液是那么的融合。甚至我们可以看到海灵格虽然身为德国人，做的是系统排列心理学，但是他骨子里却有着与中国传统文化相同的思想精髓。为了传播这份文化精髓，八十多岁的他即使在德国受到批判，仍勇敢不息地为这份珍贵的文化战斗着，硬挺挺地在世界各国传播这些真理。这不由地让身为华夏子孙的我们感到万分地感动与敬佩。

正当华人世界如火如荼地掀起一股学习传统文化的热潮时，很高兴能将海灵格先生这本书像礼物般介绍给广大读者。虽然海灵格的观点以及系统排列文化是在德国发芽茁壮，但是我能预见，在传统文化厚实的底蕴支持下，系统排列将会在中国扎根生长、开花结果，会支持更多的人走向幸福和谐之路，共同建立一个包容厚德的文化强国。

国际系统排列学院创办人
将系统排列引进华人世界第一人
周鼎文

导 言

我还记得那是在德国慕尼黑的二月天，那天我与海灵格相偕离开巴伐利亚广播电台。我们踏过街道上满是泥泞不堪的积雪，步行走到慕尼黑中央火车站。我问他：“你还准备工作多久？”他回答我说：“嗯……我想我很快就要退休不做了。”当时他七十岁，出版了一本书，我跟海灵格刚刚做了我们的第一场广播节目访谈对话。

“伯特·海灵格是谁啊？”“他是何方神圣？”广播电台的节目编辑当时这样问我。我跟编辑保证，海灵格绝对是掀起心理治疗观念改革的先驱，他大刀阔斧、彻头彻尾地改变了整个心理治疗界。节目编辑虽然满心狐疑，但终究还是选择相信，让我放手一试。这个编辑在大学念书时的主修科目是宗教学，当他听了录好的节目带之后，对我说了他的感想。他告诉我：“我听节目带的时候，好几次都忍不住必须中断，我必须起身、来回不住地踱步，以减轻心中的焦虑。这个节目带的内容让我严重撕裂，我内心无所适从，不知该如何稳定自己波涛起伏的不安情绪。”我还请了一个女性朋友来听我们录的节目带，友人听了之后只对我说：“嘉碧绿，你的惊人之举又不知要掀起怎样的风波啦！”我还想跟另一个友人一起观看有关海灵格工作的一些录像带，怎知道一同观看录像带的友人没看多久，就猛然起身对我说：



“我实在看不下去了，这个叫什么海灵格的家伙根本就是个不折不扣的狂热纳粹支持者！”

10年过去了，当年被贴上纳粹分子标记的海灵格先生，如今举世闻名备受国际各界尊重。海灵格的著作被翻译成19种语言，其中包括中文、葡萄牙文，甚至还被翻译成塞尔维亚文。放眼全世界，有千百万的民众拜读过他的著作，海灵格的家族排列工作坊成为各地大受欢迎的热门课程：不管是有机商店或是在不同的成长课程机构，处处可见印刷精美的家族排列课程介绍或开课信息。

海灵格确实是个备受争议的话题人物。早在数十年前，他就勇于打破禁忌、挑战主流。对20世纪70年代倡导自由开放的学潮人士而言，海灵格的论调刺耳难耐，想起这号人物会让人如坐针毡，片刻也无法忍受。自主自治、解放主义才是神圣主流，海灵格却提倡在爱之中的联结及序位，这与主流思想大相径庭。到此为止，海灵格的这些不同论调都还算无伤大雅，只是反主流而行罢了。

但没想到海灵格居然还继续致力于经营其排列工作，没过多久还把排列工作用于团体中，团体排列直到现在心理疗领域都还是一个划时代的里程碑。即使进入了21世纪，在众多的排列案例中，还处处可见纳粹主义在家族命运中烙上的伤痕、留下的影响。伤痕或许会淡去，影响可能会退却，焦点也会慢慢模糊不清，可是说到战争造成的逃难流亡，有计划性的屠杀智障人士，德累斯顿（Dresnder）、多特蒙德（Dortmund）或汉堡等地因为战机轰炸而造成的牺牲者时，谁敢断言有哪一个德国家庭中完全没有产生所谓的受害者或是加害者呢？

家族排列带来许多令人震撼、让人耳目一新的思维角度。举例来说，加害者和受害者彼此相属。排列中所用的字句，像“加害者在我心中有属于他的位置”这样的话，在努力近三十年创造经济奇迹、饱受20世纪70年代学潮思想洗礼的德国民众听来，是一种挑衅，是对受害者极尽的无礼