

周鼎文心理師
總策劃審訂

作者◎伯特·海寧格 Bert Hellinger

譯者◎葉勁廷

| 中文書 + 2CD | 海寧格親自引導 (英文發音)



內在之旅

海寧格的獨特靜心

Journeys to the core

慶祝海寧格大師85歲大壽<限量紀念版>

心靈的旅程
內在的旅程

心靈的旅程 內在的旅程
心靈的旅程 內在的旅程

心靈的旅程 內在的旅程 心靈的旅程 內在的旅程



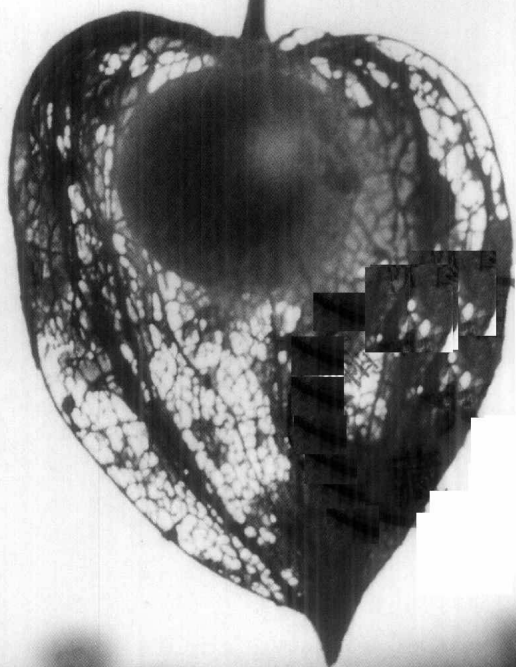
內在之旅

心靈的旅程 內在的旅程

心靈的旅程 內在的旅程 心靈的旅程 內在的旅程

心靈的旅程 內在的旅程 心靈的旅程 內在的旅程

作者◎伯特·海寧格 Bert Hellinger 1101082
譯者◎葉勁廷



內在之旅

海寧格的獨特靜心

Journeys to the core

國家圖書館出版品預行編目資料

內在之旅：海寧格的獨特靜心 / 伯特·海寧格 (Bert Hellinger) 著；葉勁廷譯。-- 初版。
- 臺北市：海寧格管理顧問，2010. 01
面：公分
譯自：Innenreisen
ISBN 978-986-85877-0-0 (平裝附光碟片)
1. 家族治療
178.8 98023434

內在之旅--海寧格系統排列原理與發展全書

原書書名：Journeys to the core / Innenreisen

作者：伯特·海寧格 (Bert Hellinger)

譯者：葉勁廷

審訂：周鼎文

封面設計：高小琪

主編：吳永佳

發行人：周鼎文

出版：海寧格管理顧問有限公司 Hellinger Institute Taiwan

地址：台北市南京東路四段 186 號 7 樓之 2

電話：(02) 25783442

傳真：(02) 25781255

網址：<http://www.hellinger.com.tw>

E-mail：family.system@msa.hinet.net

劃撥帳戶：海寧格管理顧問有限公司

帳號：19729750

總經銷：吳氏圖書股份有限公司

印刷排版：華剛數位印刷有限公司

初版一刷：2010年1月

定價 520 元

簡繁體中文版授權

Journeys to the core / Innenreisen

Copyright © by Bert Hellinger

Chinese translation copyright © 2009 by Hellinger Institute Taiwan

Published by arrangement with Bert Hellinger

All Rights Reserved.

著作權所有・翻印必究

ISBN 978-986-85877-0-0



我們的願景

願求助者得以獲助，專業者得以提昇

願追求成長者得以領悟

願世代代子孫得以受益



序

審閱這本書時，是我飛往海寧格在奧地利國際訓練營的旅途上。雖然我人坐在飛機裡，但我的內在也同時踏上了內在之旅，感受到內在與外在是不分開的，即使在顛簸的飛機上仍是合一的——只剩下純粹的「觀照」留下。

這樣的經驗在閱讀這本書時，時常出現。在靜心許多年之後，這本書像是臨門一腳，帶給我當下的醒悟——在沒有任何的預期下。

人怎可能須臾離開「道」呢？但當我們開始尋找它時，就離開了。成道並不是要達成某種特殊狀態或境界，就只是成為道的一部分，或更確切地說，是認出我們就是道，我們就是。

每個人都是成道的。

在這無窮的創造裡，偉大的奧祕不斷地引領我們向前進。在這趟旅程上，凝聚出很多指引，引導我們朝向回家的路。許多的人、許多話語、許多文字——就如同這本書也是一樣，它就像一位回到家的導遊，為我們所寫的旅行導引一樣，「存在」透過了這本書呈現它的愛。

歡迎你一同踏上這趟起點就是終點、彼岸就是此岸、旅程就是目的地的內在之旅。我們的愛會伴隨著這本書，也會伴隨著你——與道同行。

周鼎文

導言

Einführung

內在之旅（Innenreisen）是靜心（Meditation）的另一種說法，而所謂的靜心則是對奧秘的觀照，也是這趟旅程的目的。所謂的奧秘是隱而不顯的，儘管如此，祂仍牽引著我們，讓我們走在通往奧秘的旅途上。

內在之旅通向我們的核心，在那裡我們和自己深深同在，藉此我們得以穿越散亂迷惘，經驗到自身存在的當下。這是一趟無止盡的旅程，於是一方面我們也許感到空無，但在深處卻又體會到滿滿的實有。這個內在之旅將引導我們來到既空卻也有。

空有是俱存也是分開的，透過內在之旅，那介於我們自身和實有之間的種種也將化空。那會是什麼？有什麼是介於我們自身和實有？那是我們內在的圖像。

透過內在之旅，我們讓這些圖像留在身後，如何做呢？透過愛。所有擋在空前面的圖像，所有擋在神前面的圖像——不管「神」這個字所可能隱藏揭露出的一切——也會擋在愛的前面。隱藏在愛這個字裡的奧秘就是——愛以空來展現她的實有。

我將在本書的第一部份一步步地描述這趟旅程、還有埋伏在

其中的危險，以及我們如何避開它、阻止它，甚至轉化它。這部份是內在之旅的入門。

這一部份同時也分享了一些來自內在之旅的體悟，這些經驗幫助我們理解並辨認這趟路程，但僅止於此。因為這些體悟只是暫時幫助我們，終究我們還是必須追隨自己內在的指引走向旅程的目標——一種凝聚的觀照。

本書的第二部份是內在之旅的實例，是我曾經在團體中隨機帶領的靜心練習，說是隨機，但有時卻又恰合情境。這部份如同旅途報導，是由許多人共同參與而成。

這些靜心我也錄製了有聲CD，因此你可以透過閱讀或聆聽踏上這個內在之旅。

當然，您可以只拾起本書閱讀而不設定朝向內在的旅途，但有時這樣卻會有意想不到的啓發，彷彿愛就在生命裡自然綻放。這種啓發能夠直接觸動我們的靈魂，因為不帶特定目的，反而給了我們全新的方向。起初也許不知不覺，好比火車分岔道的鐵軌只轉移了一點點，然而如果我們允許起步，之後我們將到達一個全然不同的境界。滴水穿石，我們的靈魂也同樣可以漸漸轉化，直到有一天，步上另一個嶄新的方向——朝向愛。

伯特·海寧格

內 在 之 旅 Innenreisen

目錄

序	I	灰澀的想法	042
導言	III	危機	044
		恐懼	046
第一部 道路	001	寬容	048
		隨順	050
· 凝聚	003		
與當下同行	004	· 愛	053
自由	006	道	054
旅程計劃	008	與道同行	058
向上	010	道之愛	060
門	012	和諧一致	062
旅途遠近	014	遼闊	064
回歸	016	心	066
日常生活	018	和平	068
行動	020	平等	070
尋常	022	實相	072
工作	024	一	074
成就的力量	026	內在與外在	078
同意	028	衷心	080
接受	030	持續	082
安心	032	覺醒	084
感動	034	信息	086
話語	036		
只有現在	038	· 淨化	087
流逝	040	好	088

純淨	090	距離	138
療癒	092	界限	140
指引	094	積蓄	142
痛苦	096	思想	144
離棄	098	它	146
整齊有序	100	奉獻	148
內在空間	102	單獨	150
兩個世界	104	世界	152
開放	106	是	154
衝突	108		
聆聽內在	110	· 神性	157
妄想	112	成就	158
誰在？	114	懷疑	160
		使命	162
· 觀照	117	踩剎車	164
靈性的觀照	118	停住	166
遠見	120	核心	168
等待	122	全然	170
無盡	124	神聖	172
驚嘆	126	人性	174
感知	128	其他	176
放鬆	130	恐懼	178
活著	132	將來	180
時間	134	嚴厲	182
為何？	136	錯誤	184

第三部 後記	251
----------	-----

死與生	252
-----	-----

流逝	254
----	-----

未來	256
----	-----

愛與苦難	258
------	-----

究竟的觀照	260
-------	-----



PART 1

第一部 道路



凝 聚



與當下同行

Gehen mit dem Augenblick

進入我們人生的旅程，穿越每一個片刻，一步步走在每個當下；只有「當下」這條路，可以引導我們深入自己的內在。請相信，我們當下所處的狀態，就是我們在這個片刻裡最適當的位置，從這裡，我們才能展開內在之旅。

在這個當下，我接納我身處的環境和周遭的人們，一如他們呈現出來的樣子；我也接納自己，一如我所呈現出來的樣子。

因為我如實地接納自己，也接納他人和整個外在世界，於是所有無謂的期盼在這個當下都消散了；我不必擔憂，也再沒有遺憾，一切與外界的抗爭，都平靜下來。

就這樣，我待在這份寧靜裡，把自己全然交付給這份寧靜，讓它帶領著我，深入內在，不急不徐，該到哪就到哪。就這樣，我已經走在尋找自我內在的旅途上。

在尋找內在的旅途中，有時我會從旅途上獲得啓示，突然間領悟到生命下一步的樣子，也知道此時的我該不該立刻採取行動。

然而，大部分的時候我不會馬上行動，我會再等一下；讓自

已保持在那個「當下」，讓每個當下引導我接納自己、接納別人，全然如實地接納一切事物本來的樣子。凝聚這樣的精神，可以讓內在的核心帶領我，更加平靜且安詳地通往外在世界。

接下來呢？不需要刻意做些什麼，外在似乎就會自動自發地發生改變。

如果仍然必須做些什麼，從內在旅途中歸來的我，一切行動也將有著截然不同的力量。怎麼說呢？因為此刻的我，攜帶著另一種品質的愛。