

海灵格 智慧精华  
BERT HELLINGER WISDOM ESSENCE

# 在爱中升华 Rising in Love

[德] 伯特·海灵格 (Bert Hellinger) 著

林逸芳 曾立芳 廖文玉 译

周鼎文 审订

爱是什么？

爱是一道穿透棱镜的白光，

爱是透过棱镜折射后，

所开展出来的，

更亮、更大的光芒。

我们待在万有一切之中，

感受到永恒的爱。

世界图书出版公司

# 在爱中升华

**Rising in Love**

[德]伯特·海灵格 (Bert Hellinger) 著

林逸芳 曾立芳 廖文玉 译

周鼎文 审订

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 (CIP) 数据

在爱中升华 / (德)伯特·海灵格 (Bert Hellinger) 著; 林逸芳, 曾立芳, 廖文玉译.  
—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011.1

书名原文: Rising in Love.

ISBN 978-7-5100-2799-4

I. ①在… II. ①伯… ②林… ③曾… ④廖… III. ①心理学—心理治疗 IV. ①R749.055

## 在爱中升华

---

著 者 [德]伯特·海灵格 (Bert Hellinger)

译 者 林逸芳 曾立芳 廖文玉

审 订 周鼎文

责任编辑 张文青

封面设计 星银河书装

---

出 版 人: 张跃明

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号, 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

---

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 21 75

字 数: 350千

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

版权登记: 图字01-2010-3210

---

ISBN 978-7-5100-2799-4

定价: 39.00元

---

版权所有 翻印必究

# .....总策划序

## 带着觉知的爱 与世界分享生命的智慧和感动

分享“系统排列”是我的一个心愿，经过这十年的耕耘，已经有越来越多广大群众直接从中受益，越来越多专业人员学习与运用这个方法，帮助了无数的家庭与心灵。

许多读者希望能够透过出版作品来深入认识与学习，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招手。因此，我们策划了这系列丛书，希望让这世界上许多人的生命得以交流交心，与这个伟大的整体共振共鸣！

这个“爱与觉知”系列将与“系统排列”课程一样，贴近我们生活的核心：

关怀人性深处的渴望：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，不管是来访者、助人者还是助人方法，都是为这个更大的生命服务。而说得更透彻一点，这些出版作品也是在为生命服务。

因此，我们期待自己带着觉知的爱与这个世界分享生命的智慧和感动！

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生命更深刻的领悟。

在此感谢作者们、读者们和所有参与的工作伙伴。

我们的祝福将永远伴随着这本书。

周鼎文

# .....中文版序

很高兴我的多本新作在中国出版了。

系统排列的理论和方法已经扩展到许多华人治疗师和专业助人领域。通过这些专业助人者的运用，系统排列帮助许多人跨越生命中的障碍，走向快乐成功的生活。

像是重新发现中国古老的智慧一样，许多华人惊奇地见证了系统排列的洞见所带来的惊人结果，而这些洞见所遵循的路径与古代老子道德经所描述的“道”竟是一样的，因此华人对系统排列有一种特别的熟悉感，就好像回到自己的家一样。

感谢所有让这些书成功出版的贡献者与参与人员，包括在中国（包括台湾地区和香港地区）、马来西亚和新加坡，所有这些开疆辟土、带领系统排列发展、让许多人受益的先驱者，我真诚地尊敬和感谢你们所有的努力。

真诚地，

伯特·海灵格（Bert Hellinger）

## .....推荐序

海灵格是我非常佩服的一位大师，他让我看到“不言之教”的威力，更为我见证了老子的“无为而无不为”的可能性。绕口令式的中国古老智慧，因为他的洞见和实践而复活。

在关系中细腻的感受，在关系中成长，那是来访者的责任，太多的教导反而会失去力量。对于喜欢“教导”的民族，这是一本必读的书，这也是学生欲就读我校，家长若接受过海灵格的课程则可加分的条件之一。

“爱的序位”也是大师有重大影响力的洞见，遵守“爱的序位”能够让爱的能量自然流动。支撑本校餐饮教育的背后力量就源于让爱的能量顺畅流动，让师生在关系中“爱的不累”，让成长在其间自然发生！

夏惠汶

台北市教育会理事长

开平餐饮学校创办校长

## ..... 审订者序

海灵格的工作如同生命的流动，不断地前行，从“家庭系统排列”到“灵魂的移动”、“心灵的移动”，再到“灵性家庭排列”，一直到最近的“与道同行”。本书也跟随着生命的流动而不断向前。在书中你会发现：

海灵格就像现代的老子，将深奥的宇宙法则与哲理清晰地描述，激发读者深层的心灵共鸣，让读者伴随着他一起融入这更大的整体，与道同行。

或者你会发现他就像禅宗大师，一棒打在你头上，却令人拍案叫绝。

或者你会看到一位资深的治疗师，洞悉人类关系的核心，协助来访者面对生命中艰辛的挑战，指导助人者如何帮助他人以让他们获得更大的福祉。

或许也有一位循循善诱的老师，一位战斗永不止息的战士的身影。

你也可能看到一位和蔼的海爷爷，分享着生命旅程的领悟，用他的生命、他的光、他的爱唤醒着迷失的灵魂，指引着误入歧途的爱……

而对我而言，这本书是来自“空”的讯息，透过爱，流动在你我之间。

感谢译者林逸柔、曾立芳与廖文玉在完稿期限的压力下，尽最大努力忠诚表达了原著的精神；系统排列治疗师与爱和光灵气屋负责人、作家王静蓉拔刀担任修润；主编陈安安投注许多心力让这本书得以成功付梓；在此对所有参与的工作人员表示感谢，我们做了一件很有意义的事。

可以预见，这本书将注定畅销，注定为人类心灵成长与助人工作领域带来革命性的贡献。

周鼎文



# ..... 目录

## 导言与概要

🌀 灵性的观点	3
自由	4
担忧与关怀	5
未来与当下	6
爱	6
🌀 关于这本书	6

## 第一章 序 幕

🌀 关系中的罪恶与清白	10
自我设限	11
帮助者症候群	12
充分交换	12
传递	13
表达感谢	14
幸福	16
平衡	16
受伤与失落	16
无助	17
宽恕	20
和解	21
受苦	22
好与坏	23
归属于我们的	24
归属于他人的	24
命运	24
谦卑	26

序位与丰饶	27
● 良知的限制	28
解答	28
罪恶和清白	29
先决条件	30
差异	30
不同的关系	31
序位	31
表象	32
打破魔咒	33
归属	34
忠诚	35
忠诚与疾病	36
界限	37
良善	37
家庭良知	38
归属的权利	39
强迫性的重复	39
序位阶层	39
解决之道	43
洞见	44
● 亲子关系与群体中的爱的序位	45
不同的序位	46
父母与孩子	46
荣耀	48
生命的礼物	48
拒绝	51
特别之处	51
父母所给予我们的	52
归属于我们的父母	53
傲慢	53
命运共同体	54
家庭系统	55
家庭系统的连结	55
完整	56
家庭责任	57
平等的归属权	57

爱的序位	58
🌀爱的序位：	
亲密关系及个体与更大整体的关系	61
男人与女人	61
父亲与母亲	62
欲望	62
性爱	63
夫妻之间的连结	64
情欲的连结	65
低音的回旋	66
互补	66
阿尼玛和阿尼姆斯	67
双边互利	68
跟随与服务	69
平等	69
交流的计量	70
连结的不同模式	71
纠葛	72
承诺	72
放弃	73
如是	74
<b>第二章 灵性的良知</b>	
🌀不同类型的良知	76
🌀个人良知	77
归属感	77
善与恶	78
🌀集体良知	78
完整性	79
本能	79
超越生死的归属权	80
谁属于这个家庭系统	80
爱是唯一的解决之道	81
还有谁属于这个家庭系统	81
平衡	82
补偿与赎罪	83
报复	83

疗愈	83
优先顺序的法则	84
优先顺序法则的违背情形及其后果	84
集体良知的范围	86
🌀 灵性良知	86
🌀 不同良知与家庭系统排列	88
灵性良知	88
个人良知	91
集体良知	92
结语	93
🌀 沉思录	94
灰飞烟灭	94
指引	94
追寻	95
善意	96
期待	97
眼前	97
轻盈	98
和谐一致	99
同在	100
觉知	101
连结	103

### 第三章 家庭疾病的成因及疗愈之道

🌀 造成疾病的爱及疗愈的爱	107
对家庭的忠诚及其后果	107
共同体及平衡	107
疾病追随心灵	108
宁愿是我而不是你	108
不盲目的爱	110
🌀 我代替你离开	110
即使你离开，我仍会留下	111
我将跟随你	112
我会继续活下来	112
遭到误导的希望	113
🌀 带来疗愈的爱	114
🌀 以疾病补偿	114

透过赎罪补偿注定更加不幸	115
接受与和解的补偿	116
受苦取代连结	117
终止罪恶	118
以疾病作为受苦的方法	118
拒绝接受父母导致疾病	118
尊敬父母	118

## 第四章 健康及疗愈的灵性观点

☉ 灵性之爱	124
☉ 从灵性层次爱我们的父母	125
孩子	125
另一种爱	126
冥想：告别	126
道路	128
当下	128
受损的平等	129
牵连纠葛	129
解决之道	129
罪恶与赎罪	130
灵性层次	130
☉ 精神疾病，绝望的爱	130
实例	130
精神疾病的成因	133
精神疾病是加害者，而精神分裂者是受害者	135
当精神疾病成为家庭问题	137
助人者	137
练习：灵性之爱	138
☉ 深渊之爱	139
无意识的爱	139
对所有人的善意	139
牵连纠葛	140
觉知的爱	141
优先法则	141
盲目的爱	141
净化之路	142
☉ 冥想：将我们带离深渊的爱	142

圆	142
让死者安息	143
自由	143
🌀 言语障碍：失语症与不被看见的成员	144
口吃与精神分裂症	144
口吃，因为心中害怕某人	144
口吃，因为家庭秘密不允许被显现	145
解决	145
让对立的双方和解	146
给口吃患者的练习：“你、我、和我们”	146
成长之路	147
练习：心灵的和解	147
案例：口吃与精神分裂症	148
解释	152
🌀 说出字词	154
命名	155
创造性真实的字句	155
🌀 自闭症	156
🌀 灵性家庭排列在一句话中的运用	156
进行方式	156
案例：一位患有神经性痉挛的十二岁男孩	157
案例：一位腹泻的四十岁男性	159
案例：一位患有恐慌症并自残的十五岁男孩	160
案例：一位只能吃流质食物的三十五岁女性	161
案例：一位右半身瘫痪的三十七岁男人	162
内在移动	162
冥想：我们的句子	163
🌀 简短督导案例	163
未来	164
失语的男孩	165
练习：跟随灵性	166

## 第五章 迈向和谐

🌀 以助人为业	170
施与受的助人	170
专业助人	171
我们何时能助人	171

带着尊重助人	171
安全地助人	172
帮助他人成长	172
🌸 助人的秩序	173
助人，到底是什么意思？	173
依循“平衡”和“流动”的方式	173
给予我们所拥有的，取得我们所需要的	174
在可行范围中进行	175
助人原型：父母与子女	176
平等的帮助	176
将来访者的家庭纳入考虑	178
不带批判的协助	179
超越善恶的协助	180
不带遗憾的协助	180
与重大考验和谐一致的协助	181
一种特别的感知	181
观察、感知、洞见、直觉、共振共鸣	182
🌸 与心灵共鸣的协助	184
治疗态度	186
询问来访者的问题	186
爱的源头	187
爱与力量	187
助人者之爱	188
包容万有的心灵	189
简易心理治疗	190
爱与命运	191
🌸 和家庭融合一致的帮助	191
和父母融合一致	191
和自己的家庭融合一致	193
和他人的家庭融合一致	194
和其他助人者融合一致	194
和团队关系——欣然祝福人	195
🌸 如何成功助人	195
最低的序位	196
序位的优先次序	196
人的伟大	197
🌸 治疗性关系	197

采取行动	198
控制权	198
为生命而服务	199
热切的渴望	200
融合一致与勇气	200
权力竞争	201
强硬	202
同理心	203
系统同理心	204
● 伟大的心灵	204
无为	205
灵魂黑夜	205
拒绝行动	206
战士	206
胜利和失败	206
对手的立场	206
犯错	207
源泉	207
● 令人舒缓的画面	207
内在画面	208
疗愈画面	208
● 两种感觉	209
原始感觉	209
戏剧化的感觉	209
作梦	210
仁慈的目光和恶毒的眼光	210
● 有效的协助	211
立即的影响	211
短而精	212
生死攸关的问题	212
极限	212
尊重	213
归于中心	213
另一个面向	214
谦卑	214
同情	214
朝向母亲的连结被中断	215



让亡者安息	215
☛ 朝向解决的行动	217
恐惧	218
警告	219
河流	219
☛ 在平等关系中助人	220
平辈之间的协助	220
采取行动	220
呻吟	221
事件	221
☛ 内在的排列	222
交托	222
真相大白	223
☛ 命运	223
个人自由的限制	224
家庭就是命运	224
世代的界限	225
疗愈的力量	226
伟大的命运	226
早夭	227
<b>第六章 灵性家庭排列</b>	
☛ 哲学	230
身体	231
灵魂	232
人类的心灵	232
创造性心灵——道	232
灵性家庭排列	233
心灵场域	233
道的移动	234
家庭的心灵场域	234
场域和灵魂	235
家庭灵魂	235
良知	236
正义	236
被囚禁的心灵	237
☛ 洞见的现象学之路	238