

海灵格智慧精华系列

BERT  
HELLINGER

# 遇见真理

TRUTH  
IN  
MOTION

[德] 伯特·海灵格 著 郁真 译



中国出版集团有限公司



世界图书出版公司

海灵格智慧精华系列

BERT  
HELLINGER

# 遇见真理

[德] 伯特·海灵格 著 郁真 译



中国出版集团有限公司



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

遇见真理 / (德) 伯特·海灵格著; 郁真译. —北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2023.6  
ISBN 978-7-5232-0348-4

I. ①遇… II. ①伯… ②郁… III. ①家庭—精神疗法—通俗读物 IV. ①R749.055-49

中国国家版本馆CIP数据核字 (2023) 第064866号

Wahrheit in Bewegung

All rights reserved.

www.hellinger.com

© Hellinger

---

书 名 遇见真理

YUJIAN ZHENLI

著 者 [德] 伯特·海灵格 (Bert Hellinger)

译 者 郁 真

策划编辑 吴嘉琦

封面设计 蚂蚁字坊

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司

地 址 北京市东城区朝内大街137号

邮 编 100010

电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)

网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>

邮 箱 [wpcbjst@vip.163.com](mailto:wpcbjst@vip.163.com)

销 售 新华书店

印 刷 三河市国英印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 12.75

字 数 110千字

版 次 2023年6月第1版

印 次 2023年6月第1次印刷

版权登记 01-2023-1769

国际书号 ISBN 978-7-5232-0348-4

定 价 69.80元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

# 目录

引言	001
从行动中获得洞见	005
哲学	007
灵魂	013
灵性	020
空无	026
虔诚地臣服	033
洞见之路	035
以不同的方式看待彼此	042
良知	047
释放	060
宗教	067
心的洞见	073

<b>由洞见带出行动</b>	085
帮助	087
尊重	092
渴望	096
辽阔	100
深度	104
期望	107
谦虚	109
爱	113
<b>内在成长</b>	117
影响力	119
亲爱的妈妈	122
只是孩子	126
利己	130
冲突	133
和平	138
实现	142

<b>真理的移动</b>	145
与灵性同行	147
系统性的洞见之路	150
灵性	152
另一种爱的秩序	157
与家族系统排列有关的场域	162
逝者	178
欢庆死亡	184
希望的尽头	186
关于空无的沉思	188
存在之时	191
纯粹之心	195
<b>尾声</b>	197

## 引言

通过生活中的经验以及我们对于这些经验的思考，生命中许多重要的洞见来到了我们面前。但是，有时候我们的思考会超越这些经验，尤其是在那些我们借此衍生出一些概括性论点的地方。那么此时，我们必须回归经验，依据实际经验来修正思考所归纳出来的结果。实用的洞见与哲理从未有定论，它一直在变化之中，正如在道中的真理，并且真理总是处在当下，源于当下的洞见。

因此，本书中所采取与阐述的洞见之路，是实用哲学，并具有双重意义。首先，这洞见将带来行动，并服务于行动。然后，行动也能带出洞见，深化洞见并加以调整，使其更深更远。洞见与行动时时刻刻联系在一起，并且，它们在深处是一体的。它们是相同的，只是我们观察的角度有所不同罢了。它们持续关注着哪种行动能够服务于我们的关系，也关注着哪种行动会扩展和深化我们的关系，还关注着哪种行动可以终止我们的关系。在此书中，我将不会谈论太多个人所要进行的步骤。我在许多其他的著作中，已经对这

些做了详述。

迄今，我的工作被认为主要与家族系统排列以及心理治疗有关。然而当初引领我进入这些活动的洞见，首先是哲学上的洞见，以及我在哲学途径上所获的洞见。其中有我对于良知的角色与其功能的洞见。这有别于心理治疗、宗教，以及各种世界性运动中所谈的良知，这对于实际行动、评估和判断具有深远的影响。我意识到，良知高于一切，而且服务于个体本能的功能，即确保自己在所属群体中的归属感。我将这些洞见以各种方式应用于心理治疗领域，加以检验并进一步深入。

同时，这些洞见的应用已被证实是有帮助的，甚至超越了心理治疗。换句话说，我们处理的是关系上的议题，字面意义上是指在比如家庭中、教育中、社会福利机构中、商业和社区工作中。

因此，这本书是关于这些洞见的系列丛书之一。

基本上，我把它当成一本哲学书籍。然而，我并不想要进入那些留存在抽象领域中过时的哲学定义和程序。我谈论的是在持续互动的关系与经验中所触发的生活哲学，并希望通过经验而获得更深的洞见。这种活生生的哲学是为生命服务的，并且以能否服务生命为标准。

我很高兴地欢迎您加入我的洞见之路。尽管如此，我们每个人

仍须独自前行，因为本质上的洞见，都是个人的洞见。我们可以分享和交流，但有一部分影响和效果只有每个人自己能领悟得到。即使是那些带着一点儿好奇的读者也可能会喜欢这条道路，然后也许会勇于踏出决定性的步伐；毕竟，我们正处在探索和开拓的领域中。







# 哲学

## 实用取向

哲学原本的功能是，通过谨慎而无偏见的观察，来揭开世界与生命的奥秘，以及人际交往的神秘面纱。我们的想法是，若能将这些事情看得够清楚，那么每个人就可以更容易地在这世界上找到自己的路，这时也就能掌握隐藏的阴阳、正反的运行模式与规律。这或许可以预测潮流的趋势与变化，让人们能有意识地在正确的时刻做出适当的反应。

这种哲学是指向行动的。它应该激发行动，并且伴随行动与实相协同一致。同时，哲学所抵达的理解和洞见，通过它们对于实相的影响效果一直被检验着，因此，它们不是被证实就是被驳斥。这种哲学始终是实用性的哲学，并非那种突发奇想，然后试图要整个世界去迎合它。

## 科学

从这个意义上来讲，哲学从一开始就是科学的，而且在许多方面，哲学对于科学的发展也是至关重要的。这种哲学相信无偏见的观察，且不被流行的观念或大众的信仰所影响。事实上，哲学常常质疑那些轻易就被接受的信念，这导致许多哲学家因此背负了危害社会的罪名而受到审判，就如同苏格拉底一样。

宗教信仰特别容易受到哲学的审视，而且经常被发现有不合理之处。而哲学确实具有教育和启蒙的作用。这样的观察揭露了那些与理性矛盾的地方，以及那些能经得起考验的共同经验。

家族系统排列也基于精确的观察。这些观察同样引发了对于许多大众观念和信仰的质疑，譬如这样的想法：我们能够决定并掌握自己的生活，并且一切可以按照我们的愿望来实现。而通过观察和体验，家族系统排列带出了其他的洞见。正如其他的哲学，这些洞见必须通过有效性的检测，然后被肯定或是被质疑。

## 启蒙教育

教育的深层意义，在于能带领人们脱离僵化的陈旧观念，这些观念一旦被揭穿，有可能就会脆弱不堪，因为它们不合理。家族系统排列能指引我们走出黑暗，而这往往会引发抨击。从批评者反对意见的性质可以看出，我们所做的是真正的启蒙。这些反对意见并非出于精确的观察，只是批评者根据自己的特定想法而投射和塑造出来的实相。实相应同步于实际经验，而不是被当成我们思想和行动的基本教义来接受。

在许多宗教信仰中，我们也可以看到这种类型的投射。只有那些我们自己并不真正了解也不能验证的东西，才需要别人的说服。

也有些哲学上的信念类似宗教信仰。其追随者试图去说服他人的狂热程度，通常与他们投射的强度有关。即使是在科学的狂热追随者中，我们也会遇到一样的情况。

## 进步

哲学和科学的洞见有个共通点，那就是只在一定范围内有效。

当超越这些范围并被视为宇宙真理时，它们就会变成信念——似乎一个哲学或科学的洞见就到此为止了。宣传这是宇宙真理，同时就关闭了更进一步发展洞见的可能性，这意味着此洞见必须是最终的答案。而去批判一个洞见未经科学验证——尽管这个洞见已通过许多具体成效而被证实——也是源于这样的观点，即洞见必须是可被归纳并得出结论的。但这并不符合实际情况。正如只要有生命就不会停止活动，洞见也不会静止不变，因为生活不会停滞不前，行动与洞见也会不断地互相敦促彼此。

这门哲学所阐述的是什么呢？

1. 它是一门经验科学，意味着洞见来自经验，并且在经验中被检验。但和经验本身一样，洞见仍未完结而处于流变的状态。这是一门活生生的科学，仍在持续演变中。

2. 这门哲学需依照经验所产生的洞见来行动，且依赖与之相应的行动才能被证实。若未被实际应用，则无法产生洞见。若非通过个人的经验，还有什么能检验一个洞见的可靠性呢？

3. 这门哲学需要交流。单靠自己没有办法整合所有来自洞见的经验。它是团体工作，不但要求共同观察、反馈，而且要求一起行动。此门哲学是通过交流分享得来的、大家共同努力的结果。

## 局限性

这门哲学的局限性在何处呢？在于我们想知道的比生命实质需要的更多，例如：被感官欺骗的经验。研究证明色彩是经由感官刺激和我们的神经系统交互作用所产生的。换句话说，我们所看到的颜色可能并不存在于我们的感知之外。现在有些人得出这样的结论：我们的洞见是虚幻的，所以不能反映现实，我们甚至可能以此洞见自行创造实相。然而，这存有一种假设，就是我们知道的不仅仅是生命所需要的，还有一些是超出生命所需的。但我们为何应当知道比生存所需的更多呢？是不是有另一种说法：“无论我们的感知模式如何运作，它确实使生活美丽、充实并且令人惊叹”？能有比这更好的洞见吗？对形成洞见的方法进行批判会给我们的生命体验增添些什么？或者，这种批判性的观点其实是不是想要脱离经验，暗中否认我们的局限性，生活在人世间却拒绝生命呢？超出这些界限到另一边，会有更好或更美丽的东西吗？

有些人对世界应该是什么样子有自己的想法。他们想要创造出另一个世界蓝图，然后根据他们设计好的蓝图来改造这个世界和人类。全世界和人们都应该要去配合这个设计，如有必要可以诉诸武力，而不去使用我们在这个世界已经被赠予的，以及那些发展的，