

一切如是

Acknowledging What Is

Bert Hellinger 伯特·海灵格

及 Gabriele Ten Hovel 合著

Dominic Ling 凌永康 译

心灵书籍阅读下载

<http://hi.baidu.com/theartoflove>

<http://blog.sina.com.cn/theartoflove>

文字校整于原网络版 2010.6.25

目录

序：刺激尘封的思想	3
译者序：放下自我 看清真相	5
1· 承受痛苦比解决问题容易	6
2· 现象学的心理治疗	22
3· 每一个人都被“纠缠”	27
4· 温文有礼的伴侣往往破坏关系	32
5· 轻松自在一点吧，无人叫你去打仗	36
6· 伟大藏于平凡	39
7· 内疚往往跟随着成长	43
8· 参破生死便见自性	46
9· 接触到灵魂的伟大	49
10· 秩序是要被发现的	58
11· 您可以依赖爱	60
12· 战胜的代价是成功	66
13· 有知的人是不接受知识的人	72
14· 罪行也有正面的效果	75
15· 最坏的一种“心理资本主义”	78
16· 孩子属于他们的亲生父母	82
17· 性行为比爱更伟大	88
18· 愤怒不会带出好事	95
19· 我放弃对永久和平的希望	101
20· 幸福是灵魂的成就	104
21· 灵魂不屈服于时代的精神和信念	107
22· 我关心下一代	114
家庭系统排列相关内容详见：	118

序：刺激尘封的思想

海宁格腐化了我的思想，瓦解了我的信仰，直闯我的灵魂深处。

我发现，自己对他的言行即不屑又好奇。骤眼看来，他说的话都是熟口熟面的：母亲是重要的（天呀！）；尊敬你的父母（多么像天主教的语气！）；不要对抗父母，接受他们的一切（可是他们对我很差！）女人要跟随男人。（这有必要吗？）

是的，海宁格的治疗工作非常神奇。我曾经跟随了他三天，观察他怎样在400名观众面前，替一些重病患者作治疗。最初，场内气氛是紧张热闹的，然后慢慢地，我们由旁观者的状态，不知不觉地投入到场中的家庭，每个人的过去忽然浮现，一些看似毫不相关的事情突然闯进脑海；是呀，我的确有个同父异母的妹妹，当场中的女儿跪下敬礼时，我的眼泪禁不住流下来。到了晚上，我累得像完全虚脱了，这怎样解释呢？我只是一个观众而已。

为何这些虔诚的说话，在治疗时会突然变得有意义？卑微地站在父母跟前，请求父亲的祝福，又代表什么？为什么“道歉”也会不恰当？“原谅”是放肆的行为？究竟是什么在引导着人的思想？海宁格又是怎样触摸到我们思想中的盲点？他有些观点实在是匪夷所思的：

- 乱伦是因为有爱？
- 纯粹的罪行是无可避免的？
- 愤怒时罪行的来源？
- 妇解运动要尊重男性？
- 收养孩子有罪？
- 与家庭紧紧相连，才能获得自由？
- 向命运妥协？

这些问题都在我脑中激荡着。

然而，真正令我觉得不可思议的，是海宁格打动我的方法。由最初接触他的治疗，到翻阅他的著作，再到与他面对面交谈，我都感到一股莫名的平静，觉得很放松，世界很美好。也许是因为他总是在仇恨纠缠、疾病痛苦中寻找爱吧。海宁格的说话也许有点过时，但正是这些语言、能直闯人的灵魂深处。以分析为主的现代心理学中很少有这些体验。他好像在筑起一道桥，带领我找到语言无法形容的灵魂真相。这令我惊疑不定。这个人是谁？为什么他能触及我内心深处，一个连我自己也无法认知的领域？

海宁格面对接受治疗的当事人非常决绝坦白的，若他认为有需要，他会很果断，因此很多人说他独裁。他会毫不忌讳，坦率地说出你连想都不敢想的观点。他不很体贴，但很能顾全大局。

然而，海宁格可称自己为灵魂的保姆，也不愿和那些自命是贫弱孤寡代言人的社工、牧师、心理治疗师等人混为一谈。与海宁格简单的语言相比，那些人的所知所学顿然显得苍白软弱。奇怪的是，海宁格根本不想知得太多。一般的心理治疗师都要患者把痛苦经历丝毫不漏地说出来，海宁格却不然，他只需知道简单的事情，不必了解当事人的看法或者当时的感受。他会说：“不必再讲了，开始建立你的家庭系统吧。”

有一次，他为一位在意外中失去妻儿的男人做治疗，场景十分悲惨，观众都被这种悲伤麻醉了。海宁格静静地听完男人的话，只说了一句：“开始建立你的家庭系统吧。”我无法形容当时的情景。只用短短几句话，他就能牵动着场内每一个人，带领那个男人正视他死去的妻子，冷静地指引他寻找自己的生命。他是那么温柔、慈悲、充满同情心。

最后，我们终于有机会坐下来作一次长篇访问。面对我一连串的问题，他很热心地解答，虽然有不少问题还未有答案，但已经足够作为一个好开始，与海宁格的一席话，就像到他的思想世界中翱翔了一趟，他的话可以鼓励人、迷惑人、启发人、触怒人。刺激我们早已尘封的思想。到了最后，你会懂得以更宽容的眼光来看这个世界。

Gabriele ten hovel

译者序：放下自我 看清真相

作为一个行政教练（Executive Coach）及神经语言程式学（NLP）治疗师，我的工作是透过不同的工具，助人在生命中发掘出更多的选择，藉此创造更丰盛的人生。但在某些我接触的个案中，有些人似乎连想象力都没有，心中似乎是被大雾锁笼罩，无论怎么引导，仍然是什么也看不清，任何惯常有效的心理治疗工具，也不能产生应有的功效。

就在这个“助人不得”的情绪推动下，促使本人拜师于海宁格先生，跟从他学习他所发现的“家庭系统排列方法”（Family Constellation），运用于协助他人的工作上。

曾经有过一位朋友求助于我，想处理一个莫名的内心问题。过程里，我发现它脑海中午饭想象出任何图像，因此限制了治疗的力量。但在替她做完一次家庭系统排列工作后，她的视觉想象力完全恢复过来。她很高兴地跟我说：“不知怎的，我看到了！是完完全全地看到了七彩的世界！”

1 · 承受痛苦比解决问题容易

当上一代有不公平事件发生时，下一代就会受痛苦，
这当中似乎有某种系统式的动力，导致事件重复出现。

本章记载了海宁格（Bert Hellinger）先生在德国一个电台接受访问时的录音内容，藉以介绍海宁格先生的理念、思考方式和工作模式。

问 = Gabriele Ten Hövel 答 = 海宁格先生

问：究竟什么是“系统化的家庭治疗”？

答：在系统化的家庭治疗中，我们会致力于发掘或透视每个人的祖先一代对每个人一生所作的干扰、纠结，这种干扰可以透过家庭系统反映出来。当我们把这种干扰、纠结在他人面前展现出来，就有可能找到解决的方法。

（什么是家庭系统治疗？让我们先看一个例子。海宁格在德国时曾替一些患有重病的人开办工作坊，参加者约有 400 人，围成一个大圈坐着，开始时，海宁格首先询问众多参加者有何需要，一名年轻人说，他自 18 岁开始患有严重的疾病，导致神经系统不受控制地受到干扰和强烈冲击。海宁格于是开始向这位年轻人的当事人发问。）

当事人：我的家庭有许多冲突，父母分了手，母亲与外公又不和，令我有不少矛盾和烦恼。例如举行婚礼时，不知应该如何邀请这些互有心病的人前来参加。

海宁格：我只需要很少资料便够了，例如一些外在的环境因素，一些关键的事件的描述。你不必说出你对关键事件的想法。关键事件包括父母分离、兄弟姐妹死亡、家庭成员被排斥或被迫离开家庭、小时候要进医院、生小孩时死去等等。这都是我有兴趣知道的事件。你有没有发生类似事件？

当事人：我母亲的孖生妹妹已死。

海宁格：这就够了，这件事已足够盖过其他事件的影响。现在我们要开始设立一个家庭系统、模拟你的家庭。除了你的父亲和母亲。你家里还有什么人？

当事人：我有一个妹妹。

海宁格：那好吧，我要建立一个死人家庭，你要在现场参加者中，找出四个人，一个扮演你父亲，一个扮演你母亲，一个扮演你妹妹，另一个扮演你自己，找到适当人选后，你要用双手搭在他们的肩膊，叫他们站在你认为最适当的位置上，但不要说话，你要藉着不同家庭成员的位置，来反映这一刻你心目中家庭各成员之间的关系。

（当事人在工作坊的参加者中找了四个人，把他们放在不同的位置上，这些人不但不认识对方，更不知为何会被选中，对当事人的家庭也一无所知。从位置中可以看出，当事人的父亲背向着母亲，儿子“当事人自己”则面对着母亲。接下来，最奇妙的事情发生了。）

答：当这个家庭系统摆放好后，每个参与者都仿佛有着真正家庭成员的感受，甚至有着真正家庭成员的病症。例如真正的家庭成员里有人是患有羊癫疯的，扮演者一进入家庭系统，便好像感受到羊癫疯的现象，另一些扮演者则觉得很冷、心跳加快，这也是真正的家庭成员的特征，为何在家庭系统中会出现这些现象？我们至今也无法解释。但一次又一次，在设立过的千多个家庭系统中，都有此现象。

问：当设立起这样家庭系统时，你看见了什么？这个系统究竟怎样发挥效用？

答：我能看见所有家庭成员之间的关系。上述例子中，我能看见做父亲的似乎想要离开，儿子则对母亲有眷恋。若你容许眼前的现象在你心内运作，你便可以看到问题的核心。

问：你说了很多次干扰和纠缠，其实是什么意思？

答：当我这样说时，其实是代表有些人会把上一代的命运放到自己的生命里，无意中重演着上一代的命运。例如一名孩子若曾被父母抛弃，这名孩子的下一代中，就会有人受到常常被人遗弃的待遇。假如不知道原因的话，那名好像被遗弃的人是没法找到解决方法的。

解决方法可能是把被遗弃的人重新带回这个家庭中，不要忘记他。我们可以找一个人扮演这个被遗弃的角色，把他带回家庭系统中，让这个人成为下一代的保护者。若被遗弃的人能重返家庭系统中，他就有可能友善地对待每个家庭成员。

问：这很难明白。一个人在重复着上一代的命运，而这人从来不知道？在刚才的例子中，当事人从来没见过其死去的阿姨，那些干扰究竟来自何方？这事和你曾提及“家族系统”里的集体潜意识有何关系？

答：不错，真是这样。世界上似乎有一种“家族集体意识”，对所有家庭成员都产生作用，包括自己、父母、祖父母、父母的兄弟姐妹、和几乎任何与家庭成员有关系的人物，例如父亲昔日的伴侣。当任何一名家庭成员受到不公平对待时，整个家族在意识中便会要求平反或平衡。当上一代有不公平事件发生时，下一代就会受痛苦，目的是平衡整个家族的集体意识。这当中似乎有某种系统式的动力，导致事件重复出现。

若无法把系统回复正常，下一代就会承受上一代那个受害者的遭遇。他不但本身受到不公平对待，同时亦受到家庭集体意识的不公平对待，但犯罪者“引发不公平事件的人”没有受罚，反而因为有人代罪，不公平的得益。集体意识不会看到下一代的不公平待遇，只对上一代产生效果。这似乎反映出，系统中有套基本秩序，每个家庭成员都有同等权利去参与、被接受、被认可，若其中一名成员被排斥或谴责，就等于其他人认为这名成员没有参加这个系统的价值。受到这种不公平待遇的人，要透过对下一代的干扰来得到补偿。但在整个过程中，受到影响的人是完全不知道的。

问：有没有例子可以证明，这个系统的动力怎样一代一代地影响着人？这种影响是怎样刻画出来的？

答：我可以给你一个令人难过的例子。不久前，有名律师来找我，他显得很不安，因为他做过一些家族历史研究。他的曾祖母认识一名男子，二人很快结婚，但不幸地，其丈夫在 27 岁那年 12 月 31 日去世，当时有人怀疑其丈夫是被人谋杀的。后来，他的曾祖母没有把前任丈夫的遗产留给她与前任所生的儿子，反而留给了与第二任丈夫所生的儿子。这是家族里一个不公平的对待。

由那天开始，这个家族陆续三个人在 27 岁时自杀，而且全部死在 12 月 31 日那天。当那名律师发现此事时，忽然醒觉到其表哥已经 27 岁，日

期亦接近 12 月 31 日。他赶到表哥那儿，准备提醒他，却发现表哥已经买了枪准备自杀。

由这个例子可以看见，家庭系统是如何影响人的。过了不久，那名律师又来找我，因为他觉得自己有自杀倾向。我叫他背对着我，面向着墙壁，想象一个家族中死者的样子，然后向那人说：“我尊敬你，你在我心中是有地位的，我会将你所承受的不公平待遇说出来。”当律师说完那句话后，他忽然发觉，自己已没有那种紧张和惊慌的感觉。

（返回刚才工作坊中的“家族系统”例子。当事人设立好家庭成员的位置后，便坐下来观察接着会发生什么事。海宁格首先问扮演家庭成员的四个人，他们现在有何感受？）

父亲：没有任何感觉。

母亲：感觉好像与丈夫分离了，若那个真是我丈夫，我们离得太远了。另外，我觉得与儿子有种特殊的关系。

海宁格：（向观众）儿子到底在扮演什么？他在扮演母亲死去的孪生妹妹！试想一下，在这种情形下，一名小孩会有何感觉，意义是什么？

儿子：开始感觉到这儿格格不入，虽然站在母亲对面，但总觉得不是适当的位置，觉得自己与母亲有种特殊关系。

妹妹：左边不舒服，似乎没有足够的空间。我对哥哥最有兴趣。

海宁格：当看见家族中有人被排斥时，我们要做的，就是要把那名被排斥者带回家庭中。（对当事人）你母亲的妹妹是怎样死去的？

当事人：那是发生在战后时期的一件悲剧。那时，阿姨还是一名 7 岁的小女孩。某天，外公要驾车外出，并带着外婆和阿姨一起去。由于阿姨一直在把玩车子的门柄，当车在开动时，车门还未关好，不慎令阿姨跌出车外，当场被外公撞死。

海宁格：请再找一个人来扮演你的阿姨，也就是你母亲已死的妹妹，并叫她站在你母亲的身旁，站得近一点。（对母亲）这时的感觉如何？

母亲：好了一点，站得太近了。

海宁格：就是要这样。（对阿姨）感觉如何？

阿姨：站得这么近，好舒服。

海宁格：（对儿子）有没有感觉到任何改变？

儿子：开始醒觉到，似乎母亲与父亲的关系不再那么近了，开始向父亲那边移动了。

海宁格：不错！这时候的儿子，已经不需要再背包袱，因为阿姨已经出现了。（对父亲）有没有任何改变？

父亲：站在这个位置上的我很疏离，与家庭距离很远，需要很大的动力才知道正在发生什么事。

海宁格：若用系统的角度看，这个男人知道和他的妻子是完全没有机会的。因为妻子与自己原来的家庭、自己的妹妹有太大的联系，根本不可能花心思照顾另一个人。所以父亲关系一开始注定失败，两个人的孩子一定要回到父亲那边。

（海宁格把扮演当事人和妹妹的二人移到父亲面前，再问各人在这个位置上有何感觉。）

儿子：我觉得和谐很多，与爸爸的关系加强了很多，而且有妹妹在旁，也有强烈的支持作用。

妹妹：我也觉得现在好一些，当阿姨出现时，感觉已经好多了。

父亲：当看见所有人都望着我时，我的感觉非常好。

海宁格：儿子一定要站在爸爸身旁，十分接近父亲。（对当事人）对于这一切有何意见？觉得是否合理？

当事人：有点吧，但我很久没有跟父亲联络了，这几年才开始再度见面，我感觉到他好像对我有些期望，但是我满足不了他的期望。

海宁格：你应该取得你父亲的祝福。

问：每次当你设立一个家庭系统后，你会问当事人一些事情，然后一起看看家庭系统的运作，或者要当事人取代扮演者，返回系统中扮演自己。究竟在过程中，当事人发生了什么事？

答：首先，我希望当事人知道，他平日看到的知识家庭的部分现象，没有看到整体。例如母亲的妹妹没有出现。在系统中，当事人可以看到他正在代替母亲死去的妹妹，而父亲正要离开家庭；然而，当受排除或遗忘的人被带回家庭系统中时，情况已大大不同。子女回到父亲那儿，不再留在母亲身边，剩下母亲一个人和她的妹妹在一起，因为她还没有脱离于妹妹的强烈联系。

运用这个方法，当事人可以看到家庭的新现象。很明显，母亲才是真正受外来影响、打算离开家庭的人，可是父亲却取代了母亲离开。这种情况是经常发生的，两个人之中想离开的那人没有离开，反而是另一个人代替了那人离开了。

现在，子女重新回到父亲身边，父亲便有了治疗力量。因此，长期活在母亲影响力下的当事人，必须离开母亲返回父亲身边，父亲的力量才可以传送给当事人。不过，这还不够，因为当事人长期和母亲在一起，和父亲仍然有些冲突，他要重投父亲怀抱，就需要父亲的祝福。

问：祝福？好想有很浓厚的宗教意味。

答：不错。准确点说，你并非来自你的父母，只是透过他们而来。生命来自一个很遥远的地方，不知在何处，也不知叫什么。我们不能只顾眼前所见的表面现象，必须深入这个不知名的根源。探索生命那个的根源是带有宗教意识的。

当儿子在父亲面前下跪，恳求父亲的祝福时，祝福并非从父亲而来，而是来自父亲背后，透过父亲传承出来。祝福的力量并不在父亲手上，这也具有宗教意味。

当人们有这种观念时，就能与他们的根源和谐共处，更能确认自己的命运。接受这种观念的可能性和规限，意味着我们能够接受这个世界，这种取向亦有宗教意识。某种程度上，家庭系统有着宗教特质的治疗仪式。这种仪式并非来自外界，而是来自系统的动力，需要我们的尊重、关怀、和崇敬。

问：在宗教系统中，神父或神职人员是中心人物，同样在家庭系统中，似乎亦有类似现象。当事人并没有活跃地参与事件，只是看着治疗师不断改变家庭系统，直至各家庭成员觉得舒服。这样的治疗形式是否很被动？

答：当事人在设立家庭系统时，他是活跃地参与其中的。我的介入只是帮助他发掘出系统的秩序。到最后，在寻求解决方案时，当时人会再度活跃。正如案中的当事人，最后要请求父亲的祝福。如果我的当事人很被动的話，我不会继续下去；又或者，若有人要求我带他去行动时，我也会马上停止。我不会为这种人做事。

至于你说治疗师好像有神父的功能，我很承认。作为治疗师，我与整个系统的秩序力量融为一体。也正因为有这种融为一体的和谐，我才能看到解决方法，并引入到家庭系统中，这时的治疗师必须非常积极，要很权威地下达指示，所以有时也会引起其他人不安。

问：很多人说这样做很专制权威。

答：的确有不少人这样说。可是，这种权威也反映出我极度的谦卑与和谐。只有当我与眼前所见的现象有和谐关系，与被排斥者有和谐关系时，我才有这种权利。

问：被排斥的都是那些因各种原因被遗弃的人吗？

答：那些没有受到应有的尊重、失去家庭应有的归属感、失去本来应有的地位的人，都属于被排斥的人。

问：在刚才的例子里，这个人应该是母亲死去的孪生妹妹。但这已是家庭中人人皆知的事呀。

答：不错。但是在这个悲剧中，究竟发生了什么事？在这个系统中有着巨大的焦虑不安，大到无人愿意去面对或承认。

数星期之前，这位当事人曾写信给我，说自己开始同情外公，因为觉得他很可怜，整件事对外公一定很惨痛。我回信说，他一定要相信外公能够承担自己的命运。

问：外公就是开车撞死孪生妹妹的人。

答：是呀，但是没有能够安慰他，因为他绝不会接受。他的男性尊严要求他独自承担，他要透过独自承担才能显得伟大。无人应该干预或影响他的承担。

我这样是很严苛，其实是因为我对这位外公很尊重。由于尊重，我与他的关系很和平，我要用这种方法去处理，他的孙子才能获得解放。

问：在这里这个系统的时候，你说过：“这个男人和他的妻子是完全没有机会的，其夫妻关系一开始就注定失败。”这讲法似乎很肯定、很决绝、很不留情面？

答：这可不是随口说的。当一对孪生姊妹其中一人早死，尤其是像这个案的例子时，未死的一方会给早死的牵引着，要跟随已死的一方。只要这个案中的女人不想离开，她就没法脱离这种关系的吸力，这讲法似乎很严厉。

要是我们把这个女人的位置放回丈夫的右边，把她死去的妹妹放回她的另一边，她的孪生妹妹就会被家庭接受。不过，以我的经验来看，这样做未必有帮助。因为命运会将母亲牵离现在的家庭，我们只能接受她被原来的家庭牵引着。这样说并不等于这个女人会自杀，只不过由于她的妹妹太不幸，她永不可能快乐地留在丈夫身边，这是因为她与妹妹有很深很深的爱与联系。若我们接受这样，这个女人会面对其命运，而且会因为能够和被排斥的妹妹重新联系而释怀。如果她可以开心地留在丈夫身边的话，这个实在有违我过去的经验。我们绝不能低估这种深层的联系。

（海宁格接着与当事人——那位年轻人做了一个简短练习。）

海宁格：到你死去的阿姨面前，恭敬地跪下磕头，然后到你外公面前再做一遍。你要带着非常尊敬、确认他们的命运的心情去做。

（当事人照做了。）

海宁格：站起来，望着他们。你还没有望着阿姨。深呼吸一下，再慢慢地磕一次头，一遍做一遍把口微微张开，深入地呼吸。就让痛楚浮现，这些痛楚是用来表示你对阿姨的尊崇的。现在，再望着她。

（对观众）你们可以看出，阿姨的脸容和这位年轻人的脸容很不同。这位年轻人无法接受阿姨给他的东西。对他而言，生病比起接受阿姨的祝福来得容易。

（海宁格就这样完成了治疗。观众席上有人担心接下来会发生什么事，海宁格会不会就这样让年轻人离开？）

海宁格：（面对观众）有人问接下来会发生什么事？这个问题假设了一定会有事发生。其实没有事会发生，因为当事人决绝了解决的方法。

这揭示出一个很重要的现象，有时我们觉得继续受苦比解决问题更容易。我们的纯真、忠诚会很神奇地导致我们宁愿继续受苦或者让问题延续下去。这是希望藉着一个人的受苦，让另一个人得到拯救。

若这位当事人看到他的阿姨不需要拯救时，他会很失望，因为他一直以来为阿姨所受的苦似乎是毫无价值的，这很难接受。因此，他宁可让问题继续，即使答案已经出现。

治疗师在这时不可以干预或者制造事情，唯一可做的事情是把一切交给那个慈悲的灵魂。

问：到了这地步，许多治疗师都会继续下去，但你就此停止了？

答：正如我所说，当事人不久前曾写信给我，我可以从信中看出，这个慈悲的灵魂已开始行动。这位当事人愈来愈清楚，他不能接受阿姨的祝福，因为他已经强烈地认同了外公，而外公无法接受死去女儿给他的爱和宽恕。

问：就是那位开车撞死女儿的外公？

答：就是这位外公。他对女儿的死有强烈内疚感，就算女儿对他微笑表示友善，他也无法释怀，在这个时候，当事人认同了外公，所以也不能接受阿姨的爱。但因为他慈悲的灵魂开始工作，我仍然可以帮助他。他开始了解他与外公的关系。我也对他说，要得到释放，就要离开外公感觉，容许外公自己去承担痛苦。

问：你说你可以帮助他，可否说得清楚一点？例如他的病是否会好些？

答：我可以帮助他解除对外公的认同。他的外公觉得需要作为女儿的死作补偿，而当事人的病可能就是代替外公作补偿的现象。当我的当事人解除对外公的认同后，他的病可能会好转，这点我不能肯定，也不是我最关心的问题。

我只会关注对家庭与灵魂有治疗作用的那股力量，当治疗的力量开始行动，病人可能会有好转，但这不是我的首要目标。假如病人因为我所做的事令病情好转，当然是件好事，但最好还是交由医生去处理，这是他们的工作范围。我不想做些超越我能力范围的事。

问：你替很多有病的人做治疗，并且与病人的医生一起工作。可是，你一方面说癌症与一些未完成的敬礼仪式有关，并说胃病是因为和妈妈之间有未解除的关系而形成，另一方面，又说你不能透过家庭系统治疗帮人医治疾病？

答：我在与病人接触时发现，他们通常是因为一种基本动力而导致生病。我的工作就是对付这种基本动力。在家庭系统中，小孩子会被强大的力量推动着，要跟随死去的兄弟姐妹或父母。小孩子会在内心说：我会跟你在一起。有些人可能会自杀、生癌、或有其他疾病。基本动力有很多种不同的表达方式。若尝试治疗癌症，但不去确认这些基本动力，是很不合理的。

在系统中，基本动力有三种：

1. 追随另一人死亡、生病、或重演同一命运。
2. 离开系统去挽救另一个在系统内的人。心里会想着：“你死不如我死”、“你离开不如我离开。”
3. 因内疚而产生的补偿心理。

在刚才所见的例子中，父亲很可能在说“亲爱的太太，你离开不如我离开这个家庭。”

问：他为何会这样做？

答：这是完全无意识地发生的。小孩子若感觉到父母其中一方受到牵引要跟随某人，他就会做同样的事。在刚才的例子中，由于母亲宁愿跟随孪生妹妹，儿子就说“让我代你生病或死去。”这可能就是其中一种动力。

问：不如看看另一个涉及母亲与子女关系的个案。个案中的女人十二年来都患有多种病症，她提到父亲是纳粹党人，要为两名逃兵的死负上责任。你依旧在观众中邀请了完全不认识这家庭的人来扮演家庭成员。这次你却叫扮演父亲的人离开现场的房间，为何要这样做？

答：这是家庭系统中一大例外。谋杀犯通常都没有归属家庭的权利。一个人若要为其他人的死亡负责，也同样会失去归属权。他必须离开系统。在系统中，离开房间代表该人失去了这个家族系统的归属权，那人很想死、或者已死去。若一个失去家庭归属权的人不离开的话，他的小孩子就会代替这个人离开。因此，同情犯罪的人并不会带来正面后果，只会令无辜的人更不幸。

问：你告诉这个女人。她的个案基本动力是“你消失不如我消失”。女儿在代替父亲离开，这就是生病的根源。照着这个解释，你与他有一段对话，你问她是否明白。

当事人：我很清楚自己其实应该放低父亲的包袱，不需为他负责任，或者做任何事。我是在两、三年前才知道他做过什么，然后我告诉了几个兄弟姊妹。

海宁格：你不应该这样做。也不应去问这件事。

当事人：我没问。只是问过“打仗时究竟发生了什么事？”

海宁格：小孩子不应该这样做，不应干涉父母的秘密。你现在的痛苦可能是为你的干涉所做的补偿。

观众问：父母是否不应该告诉孩子纳粹时代的历史？

海宁格：不应该。除非是他们自己亲身参与过。否则，孩子可以做什么？他们可能因此指责父母：“看看你们做过些什么吧？”这样做时，孩子就好像比父母优越，这种状况是充满破坏性的，不会有什么好事。

观众问：就算我问父母他们做过什么，也可以理解他们的做法，甚至原谅他们。

海宁格：小孩子没有权利去理解和原谅。这样太僭越了！

问：这时似乎有点混乱，不少观众很愤怒。小孩子对公平、正义也有天生的知觉，为何不能问？若他们的父母有些良知的話，小孩子也能察觉到。

答：他们可以察觉，但不应参与。

问：小孩子不是成年人，他们只是问一下，是无辜的。为何要得到患病的惩罚？

答：这要视乎是什么事。如果孩子的问题是關於父母的过失或夫妻间的私事，这是很冒犯的。当父母有过失时，孩子的发问像在召开审判大会，要求父母解释自己所做的一切，这是极大的冒犯。要是孩子这样做的，他们将会受到自我惩罚。

同样地，若父母自愿将闺房私事告诉孩子，比如说，母亲告诉子女丈夫是性无能的，或提及其性生活；或者丈夫随意大谈太太的私隐，被孩子听到的话，孩子也会因此惩罚自己，甚至比起自己直接打听私隐罚得更严重。要解决问题只得一种方法，我称之为“灵性遗忘”。孩子一定要把整件事完全忘记。

每个小孩都要有父亲和母亲，父母不能扮演其他角色，也不需扮演其他角色，只要做回父母便足够。一个男人和一个女人能够成为孩子的父母，不是因为他们是好人或坏人，而是他们之间产生了关系。这是他们成为父母的唯一途径。因此，孩子需要完全接受父母给予的生命，父母不能为生命增加或减少什么，孩子也不能选择接受或排斥什么。孩子必须完完全全接受父母给予的生命。

问：是否应该转过来看，我们是否应该告诉父母不要说任何话，应该把大人与小孩子的生活完全隔离？

答：当然，小孩子若是被迫知道这些私隐时，他是没有内疚感的，但结果还是一样。由于发生这些事，小孩子被迫处于一个不适当的位置中。但我同意你所讲的一切，应该提醒父母这样做。在从前，父母与子女的关系

比现在疏离，我们现在常见到子女与父母有着朋友式的关系，这对小孩子其实没有好处。

（在另一个例子中，一个女人这样说。）

当事人：25岁时，我做了一次手术，5年前又做了一次胃部手术；一直以来，我都有慢性支气管炎。

海宁格：你结婚了吗？

当事人：还未。

海宁格：你现在几岁？

当事人：35岁。

海宁格：你家里有没有特别的事发生过？

当事人：我被父亲侵犯过。当我告诉母亲时，她并不支持我，还叫我别告诉任何人，否则父亲要去坐牢。所以，我被迫没对任何人说起。

海宁格：够了。除了父母，你有多少兄弟姊妹？

当事人：有两个哥哥，还有一个男孩子，那是母亲与前夫所生的，出世三天后便死了。

海宁格：因何而死？

当事人：忽然间脸色变蓝，跟着就死了。

海宁格：现在我们先设立好家庭成员，包括你的父、母、兄弟姐妹。

（女人邀请了观众做家庭成员，把他们放在适当的位置后，便坐下来。海宁格开始询问每个家庭成员。）

海宁格：爸爸觉得怎样？

爸爸：似乎感觉不到妻子在我身边，只感觉到与女儿有关系。

海宁格：妈妈觉得怎样？

妈妈： 好像太亲密了。与女儿似乎有点问题，她离我很远，这令我很不舒服，很想与她靠近。

海宁格： 女儿感觉如何？

女儿： 手很热。有点激动、愤怒、又有点担心。

（海宁格叫当事人再找一个人扮演死去的小孩，然后问女儿有何改变。）

女儿： 好多了。似乎已受到保护，不再孤单一个。

爸爸： 我觉得与那小孩子有联系了。

妈妈： 我想到我的孩子身边。

海宁格： 是你的女儿身边吗？

妈妈： 是的。

哥哥： 我想令家庭更团结。

海宁格 问死去的小孩：你有何感觉？

小孩： 我觉得自己已死了。

海宁格： 这是这样。（转头问当事人）你妈妈的家庭里发生过什么事？

当事人： 她的姐姐在 8 岁时去了外国，一直没回来。

海宁格： 8 岁的小孩为何可以离开家庭？

当事人： 似乎是学生交换计划之类。

海宁格： 交换 8 岁的小孩？很奇怪呀。

当事人： 她由匈牙利被交换到瑞士。那对瑞士的男女恳求祖父母让他们收养这个小孩，理由是祖父母已有太多子女，于是祖父母就……

海宁格： 够了。你的妈妈就是想去她姐姐那儿。

问： 她的妈妈再次被牵引着要离开家庭？

答：是的，因为她的姐姐离开了，所以她希望跟随姐姐离开。在兄弟姐妹之间，往往有着很深的联系和爱意，若其中一人受苦，另一个人会反映其感受；若有一人是残废的话，其余的人也会感到自己不能自由地活动。这是一种爱与忠诚。

问：为何你只问妈妈的家庭发生什么事，却没有问爸爸的家庭发生何事？似乎是爸爸在侵犯小孩呀？

答：在家庭系统中，你可以看出问题在母亲那边。在虐待儿童的个案中，通常有两个参与者，一个在幕前，一个在幕后。如果不找出幕后的参与者，就无法解决虐待儿童的问题。据我猜测，当事人的妈妈们是被牵引着离开家庭，要跟随其姐姐；因此，她心中有愧，便容许女儿做自己的代替品。

问：这讲法似乎很有争议性？你说母亲也有份虐待女儿，会令很多帮助被性虐待侵犯少女的工作者愤怒。

答：当然这不代表男人没有责任，这是完全错误的。不过凡事应该看全面一点，若小女孩单单怨恨父亲，这是不足够的，她同时也应该怨恨母亲。以我推断，虐待子女时通常是父母联手的，他们之间有着某种协议。

问：对于懂得分析事理的人来说，你的推论很古怪。你做了很多假设和猜测。你怎么可能知道这么多？

答：我在进行家庭系统治疗时，在很多不同个案中见过这种情况。若大家只顾攻击侵犯者，后果是很可怕的。

问：你是指攻击那些要对过失负责的人吗？

答：不错。因为孩子对于侵犯他人的人仍然衷心，于是会惩罚自己。就算孩子没有这样做，他自己的子女稍后也会代他自我惩罚，这可以延续很多代人。我有一次与精神科医生一起做治疗，就试过这种奇怪的实验。

一位医生的病人被其父亲强奸，这位医生很愤怒。我叫他设立起病人的家庭系统，并建议让他以治疗师的身份站在系统中他认为适当的位置。他于是站在当事人身边。当他这样做时，系统中其他人都很不满他、不信任他；然后，我再叫他站到侵犯者（父亲）身边，当他这样做时，每个人都松了一口气，开始觉得可以信任他。

由此可见，治疗师要与系统中被排斥者有联系，只有处于这个位置，治疗师才能协助其他人重整系统秩序。若治疗师只懂站在受害者那边表示愤怒，这对系统中所有人都有坏影响。

我不是觉得理所当然才这样说，这是我透过观察和经验对家庭系统得出的结论。其他人要是有不同看法、或者有其他经验，也可以试试自己的一套。我并不想制造规矩要求其他人跟随。

问：那么说，这不是一条定律？

答：绝对不是。我运用的是现象学，即是说我会看看怎样做最有帮助，然后尝试去做，若发觉这样行得通，我便能做出推断。不过，这些推断也会因个案不同而改变。

问：你怎么知道怎样做最有帮助？

答：我可以从他们的脸上看到。当解决方案出现时，每个人都会脸上发光，变得很轻松。这推翻了那句旧话：“你不能取悦每个人”。在家庭系统中，当每个人都站在适当的位置，每个人都能坦然面对自己最关心的东西，每个人都能过自己的生活，不受干扰，每个人就会有尊严、有自我、感觉良好。这就是解决的办法。

（电台访问至此结束）

2·现象学的心理治疗

现象学是指客观地面对事物的因果关连，不试图理解、加减或改变其本质，顺其自然，接受一切如是。

问：你一直说你的心理治疗方式运用了现象学，你自觉是属于那种流派？

答：现象学是一种哲学方法。对我而言，是指客观地面对事物的因果关连，不试图理解、加减或改变其本质，完全接受一切。我完全顺其自然，不担心之后发生任何事，也不恐惧过程中任何可怕之事，我坦然面对，一切如是。

在家庭系统中，我望着每个人，包括那些不在现场的人，我眼中有着所有人、整个场景。忽然，我会灵光一闪，看到现象背后的真相。

比如说，我会忽然看见系统中有个小孩子被谋杀了。这时肉眼看不到的，它躲藏在现象背后。影响家庭成员行为的重要元素会浮现。这些元素未必肉眼可见，但会透过观察现象显现出来。

这种现象学的方法没有流派，也不会成为一个流派，因为它没有前人的经验可以借鉴。每个人都必须专心注视着现象，坦然无惧地面对它，才可以发现突如其来的启示。

问：这种专注是否需要一种特别的模式？

答：是的。需要有范围。我只能专注在家庭现象，或者专注在与良知和内疚感有关的现象。我需要特别集中，不可能同一时间看到所有东西，所以必须有范围。

问：你是怎样到达这种境界的？你如何理解究竟在发生什么事？

答：其一是来自经验，其次是来自解释。让我给你一个例子吧。我以前在工作坊里做过一种实验，由参与者组成6人小组，其中5人围成半圆而坐，面对着第6人。5个人都要完全集中精神，完全醒觉，不但要看到第6人，还要看到四周的环境及更远的距离。他们望着这个人时，要带着慈爱的心情，完全放下所有是非判断，直至这人有光呈现出来。那么，每个人

就会忽然抓到这个人的重要特质，而且互相感应到。同时，在过程中，每个人都能察觉第 6 人的明显改变。这就是说，醒觉性不单是内在感觉到，其力量亦可以从外面反映出来。参与的人都觉得这个练习很神奇。

在这个练习中，我们可以找到现象学的一些规则。首先，是醒觉性需要有爱心，接受别人的命运、接受其家庭、接受其问题。其次，是要保持一定程度的距离，要是距离太近，很难维持醒觉性。在醒觉性中得到浓烈的亲密感觉，一定要保持距离才能发生，太亲密是感觉不到的。过程中，不可以有任何个人意向，只可以任由一切发生。

问：没有了个人意向，是否等于没有了心理投射？观察者是否没有了感觉？

答：首先，要放下所有助人的意向；其二，是要毫无恐惧地面对所有可能威胁到观察者的事件。许多时候，当我看到一些情况并说出来时，我可能会受到威胁，因为别人可能会控诉我、批评我、对我不友善。

问：我即时的感觉是，人若带着爱心去观察、没有个人意向时，只会看到好的事情？

答：这不一定。让我举个例吧。不久前在课程里有个年轻人，我对他的感觉是他不会活得很久，他在望着某个方向，我忽然意识到他是在望着死亡，于是我叫他向着那个方向说：“给我多点时间吧！”当他这样做时，他似乎已和某种力量取得联系。当我转述这个故事时，别人的反应却是：“海灵格在把这个年轻人推向死亡！”当然，若你只听这个故事，没有亲身经历过时，会觉得很恐怖。这就是我所讲的，要面对恐惧。

问：你说过在这种练习中，一定要带着爱心去看对方，可是不一定每个人都有这种想法呀？有人可能带攻击性，有人可能有心理投射之类？

答：当我与陌生人接触时，以爱心望着他们是比较容易的。爱不代表要在他们身上得到任何东西，只表示对他们没有任何主观的判断，接受他们本来如是。这好比你用同一方法望着一棵树，不管树枝怎样生长，你总会觉得树是美丽的。人也一样，爱只是认同眼前所有一切就是这样，无论如何，所有东西都是美丽的。

采用这种态度的话，你就能与醒觉性背后的因果力量、成长能量联系上。当我们在醒觉性中找到解决方案时，效果是很直接的。这时你会看见所有人的脸上都有不同的光采。

有时我也不太知道我的醒觉性是否与实况吻合，所有要测试一下。若所有人的脸色没有突然变光，我的结论无论听起来多么合理，都是没用的。若他们有光采浮现，我便知道自己已命中目标。当我和该人的正面能量和谐共处时，就能感到有些东西开始移动。一旦该人和他们的能量相连，我就不需要再做什么，一切会自然地发生。

问：为何会这样？似乎很神奇？

答：Jacob Steiner 曾经在书中写过，我们对事物的概念是源于与另一样事物的相对而成。意识其实是相对的。根据黑格尔的理论，每种反理论都是在削弱该理论的理论，因为它让人看到理论的漏洞。若使用相对性思维的话，恐怕我们的思维构架自然会出现相对性。当脑中想象到相反理论时，理论本身的力量就会被削弱。比如说，把爱视作恨的相反，并给予相同重要性时，爱就会给恨冲淡。要看得清晰的话，一定要放下另一边，放下这种相对性。

现象学则完全不同，思维并不是相对的，相对的东西已在我们的醒觉性中形成一体，好与坏、互相抗衡的力量都在一起。所以，我们的说话不会矛盾。当我说话时，可能有人马上与我抗衡，提出另一观点，那是一种会破坏理论的反理论，然而，真正的反理论可能会带来新的启示。例如我发现了一些关于秩序的新观点，其他人则说出不同的观点，那么他丰富了我的认知。新知识不是一种反理论，不会抹煞过去的认知，而是与旧的知识结合，产生出新的认知。反理论最大的破坏力在于，我们只是凭空想象出来，而没有任何启示或加入任何新思想。我们惯性的思考模式是有爱一定有恨，但是否必然如此？

问：究竟是什么令人产生反理论？

答：反理论给我们一个假象，让我们以为自己能随心所欲地思考。无论我看到什么，我立即可以建立反理论，不需理会是否与现实挂钩。这给我们很大的自由度，让我们质疑其他人，破坏其他人，毋须做任何有建设性的事。当我用现象学的精神来处理时，我会把现状如实说出来，放下思考的自由，舍弃追求不同结果的想法，向现象敬礼，这样反而可得到行

动自由。反理论令我们可以自由地想象一些脱离现实的东西，可是这样做可以得什么自由？

问：听你这样说，好像不很安稳。你对自由的看法与后启蒙时代的思维很不同。你认为人不是自由的？

答：自由是有限的。我虽然可以选择走不同的路，但路已经摆在眼前。我虽然可以做一些违反基本事物秩序的事，但无权控制后果，因为后果已经决定了。自由的代价就是要面对所有行为的后果。我若能面对，才能作出行动。我的确有自由思考很多不同的想法，可是我若去思考每个可能性，还剩下多少精力去行动？若我以现象学的精神来处理，我只会找出基本元素，还能有剩余的能量与空间去行动。在既定的空间内，我就能体会自由。

有种惯常的想法是，若我们长期受苦，这必然是应该的。这只是把痛苦合理化，而非承认我们应该改变现状。

问：你以前在天主教会工作时，有人批评过你太过跟从天主教义。你把圣经演绎到你的治疗工作中。离开教会对你有何影响？

答：我已成长到超越这些事了。我在离开时没有任何冲突，也没有任何投诉，这些事是我过去的一部分，我的信仰亦然，我已经远离这些事了。当然，过去的经历在很多方面仍然对我有正面影响，但我不会留恋。我和这里的神父关系良好，我也很尊敬他，试想象若世界没有神父，那会是很大的损失。教会仍然是好的，但已经与我无关。我会尊重他们。

问：你的价值观有没有随着你离开教会转向心理治疗而有转变？

答：有。在心理治疗的工作中，我看到很多东西，对我有很大影响。例如在原始治疗（Primal Therapy）中，当有人讲述生命中的悲惨故事时，治疗师会哭了，因为他们被深深感动。这令我很震撼，感受很深，原来治疗师可以对人毫无需求，却依然充满慈悲心。

在南非时，我曾在州立大学中上课，至今依然记得那种惊奇：一群毫无信仰的人竟会那么善良。我当时以为，人一定要有信仰才会做好人，因为信仰可以规范人，令人不做亏心事，归向正途，过一种有道德的生活。及后发现，这不是真的。一些没有特定宗教信仰的人，对他人的感受反而

比有信仰的人敏感。这使我懂得，人与人之间真正的敬重与尊崇，并非来自明文规条“人必须爱人及尊重人”，而是发自内心的。

3 · 每一个人都被“纠缠”

现象学是指客观地面对事物的因果关连，不试图理解、加减或改变其本质，顺其自然，接受一切如是。

问：你的天主教背景有没有影响你如何处理眼前的问题？

答：没有。真正关键的反而是，我透过现象学的方法找到何谓良知，这对我日后的工作有莫大影响。多年来，我一直问自己何谓良知？何谓凭良心做事？如何知道我的行为会导致好结果还是坏结果？据我的观察，良知令我们不能去爱家族范围以外的人。这点很重要。只有在我超越良知时，我才能去爱、去尊崇家族范围以外的人。这是我多年的观察心得，并非师承某种学说。

问：你是怎样知道的？

答：在观察内疚感和无辜感的效果时，我发现不同人在不同环境中不同体验。个人的内疚感和无辜感与其良知有关。良知并非单一个体，有着复杂的结构。它只在某个特定范围内产生作用，只对某类人有效，但在人类的行为中扮演着重要角色。然而，良知不是一股像神般无所不知的力量，不会告诉我们何谓好、何谓坏。

问：你的观察所得对你的治疗工作有何启示？

答：我观察到小孩子被父母强烈地吸引，喜欢亲热地跟着父母。对小孩而言，最痛苦的事就是排斥他于家庭之外。小孩子对家庭有着醒觉性，知道自己属于家庭，对家庭有归属感，希望分享家庭的命运。因此，小孩子往往会不惜一切地保护这种归属感，宁愿置自己于不顾。这种爱不是为了生存，因为小孩子为了帮助其他家庭成员，甚至愿意去死。这种关系是无私的，并由特别的醒觉性来支配。小孩子有直觉知道，他们必须做什么才能获得归属感，这种特质并非人类才有，狗也会如是。

每个人都有种与生俱来的醒觉性，知道必需要做什么，或者可以做什么，才能保护归属感不受任何威胁。这种特别的醒觉性受良知控制，任何人若属于超过一个群体，就有多一份良知。另一方面，良知在不同群体内

有不同作用。就以和父母的关系来说，你知道要做些什么来取悦父亲，也知道另外要做些什么来取悦母亲，两者之间有两个不同的标准。

所有事情都不离一个重心：我属于这里吗？这就是关系的良知。

当我们离开学校、开始结交朋友、参加其他团队行动、甚至加入极端组织时，在不同环境中亦会凭良知做事。每个团队组织都有不同的目标和工作范围，但没有任何关于良知的指引。每个团队的成员面对的问题是一样的：要做什么才能继续留在团队？要避免什么才能继续成为团队的一员？内疚感只代表害怕失去归属感的恐惧，清晰的良知只代表归属感没有受到威胁。凭良知争取归属感，是我们行动时深层的推动力。这并不是很神圣或超然的事，团队内自有一套规则，决定什么是好？什么是凭良心做事？什么不可以接受？

无论属于哪个组织、政治团体或党派，同一团队内的人，都有着同类型的良知，有同样感受，并且在无法跟从团队守则时，有着同样的恐惧。恐惧的感受与团队的目标无关。

认识到这一点后，我就能更客观地观察良知。

问：你所形容的是否某种程度上脱离了说教、把注意放在个人身上？

答：这不是脱离。我仍然承认过去的背景带给我的价值，但不是绝对的。听说哲学家海德格尔进入教堂时，把手指点上圣水划十字架。虽然他已非教会的一员，但仍然这样做，来确认自己的根。我很崇拜他，他能够确认自己的根但同时又不受影响。每个组织虽然做法不一样，但都反映了人类的基本价值。对我而言，由天主教背景转移到现在这条路并不容易。

问：有何改变？

答：我不再凭良知做事。

问：这种良知的客观看法和以前有何分别？

答：我不再凭良判断好与坏，而是根据比良知更深层的东西。良知不会告诉你什么是好，这只能依靠个人的醒觉性、观察力和尊敬心。当我放弃以狭窄的良知观念作为引导时，我看到每个人都有各自的联系方式，每个人的方式都是好的，每个人都在各自的方式下受到干扰和纠缠。

一个人受到纠缠时，行事可能很坏，但我若知道他只是因为受到纠缠所致时，就能放下世俗成见。我凭的不是爱心，而是眼光，这就是主要的分别。我不会去爱一个人，只会尊重他们的本性，不作任何干扰。用这种方法去观察别人的良知时，我会了解每个人都受到很多限制，因此，我可以舍弃很多对别人的要求，与他们轻松相对，容许他们做回自己。

问：你所说的并不是只有一种超自我（Super Ego），而是有很多超我？

答：绝对如是。这完全视乎我身在何地、何时、何种时空。

问：良知是否等于超自我？

答：不是。超自我是可以听到的，其实这是人的行为缩影。良知则不止于此，无论你是否听到声音、看到讯息，良知都会产生作用。

问：有些身体治疗师说小孩子会代入了父母的身体状态。可能像父母般有呼吸困难、身体前倾、横膈膜障碍等症状。似乎和你所生的良知在身体层面是一致的？

答：完全一样。这就是家庭显示归属感的方式，行为一致，甚至呼吸方式也一致。若父母是盲的，孩子即使没有失明，走起路来也像盲了一样。你可以看到这种关系的连结有多深远。

问：你说过超自我比良知更能意识得到？

答：良知覆盖的范围远胜超自我。当人受到超自我影响时，会听到一把声音告诉你应该这样做、不应该那样做；良知不会听得见，因为人在意识最深层已经知道什么可以做，什么不可以。

问：即是说良知是透过关系形成的。那么内疚感又是透过什么令人感觉到的？

答：内疚感源于良知中害怕失去归属权利的恐惧。相反，无辜感是有了归属的权利，这是荣耀。当人得到荣耀时，就会有强烈的归属感。

另一种对内疚感的体验来自施与受、得与失。我们在灵魂深处渴望平衡，因此常觉得若接受了一些东西，一定要付出一些东西，以取得平衡。这种渴望有很重要的社会作用，能让团体联系起来，每个成员都要施与受，才能取得平衡。

举个例子，一男一女开始相爱，二人都来自一个惯于接受的家庭。他们在一起时，会很自然地知道对方可以付出或接受什么。在一段感情中，我完全知道对方可以接受多少，也能感受到对方可以付出多少给我。这决定了两人之间施与受的程度和份量。我能付出的，就是伴侣愿意并有能力回馈给我的。当其中一人付出的比对方可以回馈的多时，关系就变得很危险。因此，付出的多寡以双方的能力为限。

另一个例子是，一个男人若娶了一名残废的妻子，他就会自动处于付出更多的位置里，由于妻子不可能平等地回馈，他会很愤怒不安。所以，妻子应该作出更高层次的补偿，把男人的付出当作一份荣耀，并对男人说：“你的付出比我可以补偿的更多，我会当作特别的礼物来接受。”这种确认已足够令关系回复平衡。

若付出与接受不能平衡，一段关系不会维持很久。当我从另一个人身上得到什么时，总好像欠了他什么，这种内疚感和团体的良知受到侵犯时的罪疚感不同。在这时内疚感会成为一种责任，而无辜感则来自不需要再负上责任的自由感觉。

问：究竟在何种构架内可以应用？

答：这种交易存在于能够清晰地界定的组织内，估计一个这样的组织不会超过 20 人。这样的大小比较合理。若是在一个大到像政府那样的组织里，我们从未试过。这就如许多人会瞒税，却从不在朋友身上骗钱一样。

问：这是否说关系愈是模糊，责任感就愈弱？

答：绝对是。内疚感只会在有限度的范围内发生。不过，有时这个范围也会受到破坏性的践踏。

假如一个人因缘际会得到很多钱，他会相信是命运驱使，并试图偿还已得到的东西。一些在大灾难中生还的人尤其有这种感觉，例如从集中营中生还的犹太人，他们之后难以重过新生活，给自己诸多限制；因为他们会为其他人死去、自己继续生存而内疚，所以要限制自己的生活来作出补偿。于是这种补偿的需要会转移到一个难以察觉的层次，有时变得很不适当。

同样的事也发生在人与神的关系中。人时常求神，以奉献取悦神，以为神接受了一些东西，所以要有所付出。这种本来在小团体中才适用的关系，有时会扩大到不可理喻的范畴，变得很荒谬。我们要求神公平，其实是把自己对身边人的要求转移到不当的范围内。很多人相信，只要为神做些事，例如当上神父、背着十字架、赤脚走过罗马之类，就会得到拯救。神因为我们的行为变得有义务拯救我们。

回顾大自然的演化，很多力量都不公平、不公正，追求公义只是人类的幻想，公平在人际关系上当然很重要，但作为宇宙大原理是完全不恰当的，甚至与现实经验互相矛盾。

问：这种保持平衡、作出补偿的需要来自何方？

答：不知道。我只知道若失去了平衡，人类就不会出现社会。是这种平衡让我们可以一起生活。从这个角度来看，它意义重大，应该受到尊重。

问：但这可不是合约或协议，亦不像是社交成规。

答：我们不需要任何合约或协议，我们能直接感受到。我观察过在爱情关系中，若不尊重这种原则会如何。许多人以为爱就是你付出、我接受，不需回报，小孩子对母亲的体验正是这样。母亲通常会无私地奉献给小孩子。这种小时候的体验在成人世界是行不通的。

成年人之间的关系若要蓬勃成长，是需要回馈的。若回馈夹杂着爱的话，双方的关系会更加美满。在一些负面的事情上亦是一样。

4· 温文有礼的伴侣往往破坏关系

伴侣若太有礼貌，完全不发脾气，反而破坏双方关系；
愿意因对方做错事而适当的发脾气，才能重整大家的关系。

（续上篇的提问）

答：当我受到伤害时，我不期然有报复的冲动。若报复成功，平衡就得以重整。相反，若有人对我不公平、伤害我，我反而原谅他时，我便把自己放在超然的位置，令对方无法重整平衡，无论做什么，只会愈弄愈糟。尤其是在负面事情上，对平衡的需求往往会因为宗教思想、意识形态、社会秩序等受到禁止和压抑，后果堪虞。抗拒人类对赔偿的基本需要是一种过失。

要是受伤的人反过来作出报复，或向对方有要求时，这种补偿就能把双方关系带回平衡位置。要维持关系的话，被伤害者的要求或报复应该稍为仁慈，爱对方时付出多一点，受到伤害时报复轻微一点。

在婚姻关系中，丈夫可能会以说话伤害妻子：“你和你妈妈一模一样！”妻子也需要说些什么来伤害丈夫。许多人可能难以接受，何解伤害也要得到平衡，就如付出必须平衡一样。但只要我给予对方多一点好处，少一点惩罚，爱就能充分发挥。

在南非时，我在一间贵族学校工作。学生想测试我的底线在哪里，因为我既是神父又是总监。某个星期四，学生们说想进城玩，因为当天不用上学。我同意，但要求下午准时回来参加教堂弥撒。不出所料，下午他们没有准时回来，直至晚上才回来。由于他们伤害了我，要维持平衡的话，我必须做一些事去伤害他们。这间学校有些学生代表参与行政。当晚，我聚集了所有学生代表，在头 15 分钟内一言不发；然后，我对他们说学校纪律出了问题，必须做些事来重整纪律。我提醒他们，若要从我或学校身上拿到什么的话，一定要赢取我对他们的支持。我建议他们改天和其他学生讨论一下这个问题。

第二天，他们谈了 4 小时，之后给我一个提议，由于不是很公平的补偿，我拒绝了。他们再回去讨论，又谈了 4 小时，然后向我提议：学生们

放弃未来一整天的假期，帮我收拾好足球场。我同意了。在他们动工那天，只做了半天我便说足够了，他们可以停止。这是一人让一步的方法。自此之后，学校一直再没有纪律问题。

问：我要好好记着这个例子，去打理我的家。

答：一个母亲若事事坚持规矩，她会失去爱，她必须放弃一些东西、违反一些原则，才能保存爱。当然，若她什么原则都没有，对小孩也不是件好事。

问：这对我来说很合理，完全明白。

答：多数母亲都有自动这样做，又是放松少许，让孩子有些松弛的空间。

问：这种不论好坏都需要施与受的理论，是否只适用于小团体？

答：是的。唯有这样才能建立人与人的关系。伴侣若太有礼貌，完全不发脾气，反而会破坏双方关系；愿意因对方做错事而适当地发脾气，才能重整大家的关系。若对方做了太多坏事，却把他合理化时，恶果会继续升级，不会终结。

问：为何这道理只适用于小团体？

答：如果超越小团体的界线，后果会非常恐怖，你看看战争就会明白。

问：但死后战争中也有原则在运用？

答：当这道理适用在超越了一小撮人的环境中时，就是越界。若整个团体或民族要求另一民族付出代价去偿还时，就等于把本来只适用于个人的原则提升到民族层次，这是战争的开始。只有当整个民族放弃要求偿还时，才会得到和平。即是说，双方要求与对方重新开始。

问：即是说，治疗师要分得很清楚，哪些是社会政治层面，哪些是个人家庭层面，以及所产生的各种问题。每当说到这个意念时，我们的意思是一个有清晰定位的小组，由 20—30 人组成，这群人不是朋友就是亲戚，对吗？

答：对，若混淆了不同层面，就有误会。我们很难限制别人怎样追求补偿，以及怎样才是适度的报复。若认为“我认为是好的，就是对全人类都好的事”，很容易超越了适当范围，侵犯了界限，引起破坏。

问：那就是说，当追求平衡应用在界线之内时，是有意义的，能推动人与人的团结；若超越了界线，就会破坏和平。从另一角度看，无论做好做坏都必须留在界限内，就算有人觉得有义务去保护全世界，也可能有相反效果，是吗？

答：完全是这样。世界上总有人认为自己比其他人更好、更伟大。许多出发点良好、助人为本的团体组织，最后总是产生奇怪的后果。在我而言，当然看到他们的界限何在。作为神职人员，我总是希望帮助有需要的可怜人。我能看到他们什么时候才是真正受益，真正感谢我们。我也看到若是助人者和受助者之间的关系并不和谐，是很危险的。最大的危机可能是我们只顾施予帮助，却没有尊重他们。

问：你说过良知有两种，一种是付出与接受，一种是组织的良知，还有没有其他种类？

答：种类有许多。不过我若逐样讲出来，就会被结集成理论了。这个范畴根本没可能收集或作总结，只要有一方面清楚，已经足够，已经能限制恶念，导向善良。

问：何谓限制恶念、导向善良？

答：尊重每个人都受到纠缠障碍，或每个人都以不同方法有所得着。这是以超越了实际境况的升华角度来看世界。若能假设不论好坏的事情，背后都有很大道理，就能推动和平，因为你能肯定一切，不作干预。这种看法影响最深远，亦是最和平的。

问：据你所说，我们不但不应改变世界，还要接受世界本来就是怎样？

答：绝对如是。不过还要加点爱。

问：到哪儿去寻找爱？是否自然流露？

答：这要透过学习得来。爱源于有所为，源于体验到每个人的界限。我们每个人都有界限，无论善良邪恶，爱让我们确认大家虽有分别，但在心底

深层仍有很多共同之处。我们所能体会到最深层的爱，就是确认并接受自己本来如是，本应如是，不可能是其他。若能这样去看，每个人都是完美的，虽然你与我有分别，大家仍可确认大家都是完美的，这就是爱，这种爱比互相拥抱等方式来得深入，与每个人最深层的力量有和谐共鸣作用，这不是宗教，这种联系是不需深层理解的。

问：你既说不能深层理解，但又称这是最深层的力量，为什么？

答：这只是比喻。我也可以称之为“伟大灵魂”或者“神秘力量”，但我不会尝试作深层理解。

问：是因为无法深层理解，还是你不愿意去作深层理解？

答：我没有想得那么远，由得他罢了。要是我再深入一点，对我未必有好处。正如我尊重其他人的存在和意识形态，我也会尊重这种神秘力量的存在，不去揭破它。正因为我与它有距离，我才能和它联系上。

5 · 轻松自在一点吧，无人叫你去打仗

最简单、最深入的行为就在家庭里，
一个人若能与父亲、母亲、 伴侣、孩子、
兄弟姐妹和谐共处，
做该做的事，就是一个圆满的人。

问：你说过良知来自个人所属的组织，但是否有时我也要依赖自己、依赖我内心的声音？

答：这是触及你内心深处的一种决定、感召、使命，已经超越了良知。人若能与这种感觉和平共处，就能得到内心的平静。若是抗拒这种感觉——例如因为太艰难而拒绝的话，就会伤害了灵魂。接受内心的感召，能令人觉得平和安乐。

问：这与其他人无关吗？

答：并非如此。能跟随内心这种和谐的话，即使与别人意见相左，也能充分肯定自我，不需别人的认同。

问：很多人嚷着要有这种感觉，要追求内心平静、寻找自我，这是否最难到达的境界？

答：我不知道。这是生命途中自然出现的一条路，无人能够事先练习、争取，或者以静坐修炼的方法来达到。这是超越一切的。但它仍可被感觉到，每个人都有机会接触到。

问：何谓意识或无意识？

答：看看这个母亲和孩子的例子吧。当母亲面对孩子时，她很清楚自己正在与一种巨大力量取得联系、和谐共处。她看到的不只是孩子。表层的心和深层的爱融合在一起，像是一种终极的动力。她不只关心孩子，也关心她自己是深层感觉。

问：但会影响他人吗？

答：不错。举例说，一对奉子成婚的夫妻，可能会向孩子透露他们是因为怀孕才结婚，这与孩子对父母就有了自责感，尤其是当夫妻生活并不愉快时。要是父母说：“我们结婚是因为我们想这样”，或是“我们只是忠于自己的爱情”，情况就大大不同，孩子不会有那么重的自责感，只会当父母就是父母。我们的深层秩序这时会召唤我们，要我们作出行动。这种秩序的召唤并不实在，没有明文规定，也不能像法律一般执行或遵守。

问：那就是自然地发生了？

答：是的，自然发生。基本上这只是很简单的人性行为，既不伟大也不神圣，这是人们随心行事、不受任何教条、意识形态影响下的行为。要是你心中平和，自能领会。

问：你相信全是意识形态累事吗？

答：不一定，这和时代的冲击也有关系。有时会很难实行，有时又很受支持。

问：当人的本心平和安乐、随心行事时，其行为也可能影响其他人呀！

答：这样一个人永远不会去影响别人。你可能不被接纳，或者不受尊重，但若你内心平和，你不会与人开战，也无事可战。在和谐平静的境界里，你会很实在、完整，感受到深层的自在平和，不只是安静，而是平和宁静。

问：这就是灵性？

答：要不是它太平凡，你可以这样叫。我们在追求灵性时，往往会因为它太平凡而看漏眼，因为这是最简单、最平凡的事。

问：最简单、最平凡的事会被各种包袱和无谓的包装掩盖。你所形容的事很像佛家或道家静坐修行所得的境界。

答：我要的是做些平常生活该做的事。要是有人为追求成就而进行灵修，并且认为进行灵修令他很与众不同，这是和本心相违背的。他虽然离目标很近，却因为太在意外在的不同而贬值了。

静坐也可以很有意义，这不必争驳，但不是用来突出自己，以示与别不同的。能与自己内心和谐共处的人有时需要集中精神，静坐反而会破坏

这种和谐，引人走进另一条路。当你内心平和时，有时会想寻找一个抽离、收窄自我的空间，而静坐则是做些实际的行为。所以我认为，最直接通向自我和谐的方法，就是做平常该做的事。

问：你常常用和谐以及行为这两个名词，是有什么意思吗？

答：平常之事。最简单、最深入的行为就在家庭里，父亲、母亲、父母与子女的关系、子女与父母的关系，都是最伟大又最深层的，这些行为是人类的基础。

一个人若能与父亲、母亲、伴侣、孩子、兄弟姐妹和谐共处，做该做的事，就是一个圆满的人。在这些简单的行动中，个人可以获得满足，可以感觉到与某种巨大力量和谐共处。所有口号、教条、规律、道德要求，在这个层面都是无意义的。

6·伟大藏于平凡

当有人说他患病后信了上帝，我敢说疾病已对这个人没有作用。因为他不需要面对本来应该痛苦的经验，他逃跑了。

问：静坐不也是一种重回自然、简单和谐生活的方式吗？在静坐时，你可以内心空灵、自由地接近最自然的基本状态。

答：静坐可以作为透过自我集中、自我巩固取得力量的方法。集中表示透过观看、感觉、确认，取回个人的完整性。空灵刚好和集中相反，往往令我们与主体失去联系，这种事经常发生。我见过很多人静坐之后，什么事也没有发生，因为静坐并不能使人充实。真正的充实来自行动，有行动才能更圆满，才能令我们更伟大。静坐很有限制，不能达致这个效果。

问：可是，许多人很推崇静坐，认为是一种另类的生活方式。他们并非是为求悟道、赶着参加一个又一个周末课程、想马上开悟的人。你试过静坐吗？

答：当然试过，否则我无资格去讲。但重要的是，明白静坐所带来的深层启示，以及带给我们的帮助。真正启示是透过现象学呈现的，静坐是办不到的。

问：这样说很大胆。

答：这种启示要参与才能获得，我以实际行动参与，得到满足；我透过做些平凡的事，获得和谐。很多静坐的人把自己从平凡的事物中抽离，追求另一些东西，他们可能认为等于悟道。但这与现实生活脱了节。当有人静坐时，我会**问：**这样做满足了什么？

有时，我需要坐下来集中精神。这是因为我将面对艰难的工作，必须凝聚我所有的力量和勇气，像是一种准备，这时我就会静坐。要是不需要准备什么，我不会静坐，只有在需要力量时才去做。

我并非想质疑静坐的价值，这不是我的目的。要是你看见静坐的人，有些会有得着，有些毫无效果，他们只是坐着，不会变得更有爱心、更成熟、更有智慧；我很怀疑他们会得到些什么。

问：你说静坐既不能解决一切问题，也不能代替行动，但又不是逃避问题的方法，是吗？

答：正是如此。在传统佛教中，很多人会到寺院静坐修行，我视之作为一种训练，而非一种生活方式。这是你需要学习的东西，有需要时才取出来用。这样看是很正面的。凡是要参加这种宗教的人都要经过这种训练。不过，如果把静坐当作日常仪式之一，就有点迷失了。

问：静坐也可以支持一个人的生活呀？

答：是可以的。但这样它又变得很平凡、很人性化，而非宗教行为。正如艺术家要透过听音乐来平静内心、重整内心秩序一样。

问：你对新奇的修炼方法有何意见？当我说这是一种灵性方式时，你说过，要不是它太平凡，它会是的。你认为我太抬举它了？

答：人总是喜欢抬高自己、突出自己。对我来说，日常平凡的行动更有深度，更能令人满足。

问：你所指的满足的行为是完成潜在的好事吗？

答：是的。我们面对关系、面对孩子、面对工作时，有很多事都必须去完成，完成这些事就很满足。人在做事时若能够得到共鸣的话，对于其他人也有正面影响。

问：你认为很多人给自己加上太多标签，比如说灵性之道或者静坐，是为了突出自己吗？

答：当我环顾四周，发现有很多人是微不足道的。与那些辛勤工作的人相比，他们显得毫无分量。一名农夫每天要喂饲牛只、下田耕种，他是多么有份量！与那些整天嚷着“我在静坐”的人不可同日而语。

问：这很不客气吧，不是每个人都这样的。

答：也许是吧。问题是，一个人的份量来自何处？有些人你一眼就看得出来他们有没有份量。最活跃参与行动的是那些有孩子的人，在他们灵魂深处有着最多的份量。

问：就算他们是因为家庭不幸福、精神紧张、有病而静坐，也要这样说吗？

答：这没有关系。

问：但许多父母对待子女很残忍，我们是否应该分清这些不同层次的关系？

答：虽然是这样，但是有孩子、在孩子身边、打算为孩子做些事的人，本身就很伟大。曾经有人告诉我，他的家里常有小孩子被送到外面居住，因为屋子太小，又共有 15 名小孩，所以部分孩子要搬离。这些并不是孩子本身的问题，而是生活的确如此。你试想一下，这群孩子的父母，即使贫穷至此，也坚持打理这个家，这就是伟大。相比起那些追求新奇修炼方法、甚至学习漂浮的人，后者的份量实在微不足道。

问：这是不是太简单化了？许多追求新奇修炼方法的人只不过是因为要面对生命的打击，例如：疾病或死亡，他们只是寻找出路而已。

答：当然，对那些要面对重病、痛苦、死亡的人来说是不同的。这种体验会令一个人更有深度。痛苦、疾病、生命中的打击、或者重罪，都会增加灵魂的份量。即使是囚犯，内心深处也常常有某种份量。

问：这就是说，不关价值观的事？

答：这当然和价值观有关。我认为一个有份量的灵魂更值得珍惜，但是我并不认为这是应该努力追求的目标。份量的存在与否是很明显的，当有一个内心份量较重的人存在时，我们通常感觉很好。有些人当遇上困难或受疾病困扰时，会喜欢寻求灵修之路，他们这样做反而会丧失了心灵的份量。

问：我不太明白？

答：他们与疾病再没有联系了，他们认为神已打救了他们，他们可以离开痛苦，飘得远远的。当疾病的痛苦被移除、不用再面对时，他们就失去了潜在的力量。

问：你说灵魂的份量内有力量存在，是什么意思？是什么力量？

答：当有人说他患病后信了上帝，我敢说疾病已对这个人没有作用，因为他不需再面对本来应该痛苦的经验，他逃跑了。疾病、危险、接近死亡的感觉都不存在，取而代之的是病人以为得救，于是感谢上帝或圣母或其他神。当这种事发生时，力量就消失了。

我不是质疑神的力量，这和上帝或圣母没有关系，我只在意事情带来的后果。当有人这样说起他的经历时，其他人会纷纷避开。这就是那些追求新奇的修炼、追求灵修的人的结果。

问：你把新奇的修炼和灵修分开？

答：对我而言，灵修是正面的东西，以灵性智慧来说，它广阔而包容。新奇的修炼则是排外的。有灵性的人不会自觉高人一等，追求新奇修炼的人则常常自觉超然，喜欢炫耀相关术语。他们喜欢透视生命奥秘，掌握一些与别不同的知识、秘密，令他们与别不同。但他们也因此与正常的生活失去联系。

问：你认为若与世界及日常生活失去联系，是不好的？

答：人们常常不懂珍惜眼前一切。我知道有位知名的灵修导师，曾出版过许多相关书籍，他有个私生子，却从不理会他。严格点来说，他写那些关于灵性的书做什么？他的儿子住在伦敦，他从未探望过儿子。要是他肯关心儿子，他的灵魂份量应该更重。当然，这个例子很极端，让我再举一个例子，我有位同伴翻译过一位大师的书，这位大师住在土耳其，亦加入新奇的修炼。他之前和妻子离了婚，把妻子和女儿丢下不理。那么新奇的修炼之路带来的是什么？

佛教也是一样。佛陀抛弃妻儿追求得道，可能他的确听到召唤，但我对这种做法很有保留。另一方面，追求这样的道有丰富心灵的作用。当然，这样偏狭地评价佛陀是很武断的，他最终能够跨出一大步，造福世人。但我仍然觉得他开始得很古怪。

问：离开某人并不等于在该人有困难时离弃他，是吗？

答：一般人不会觉得自己的行为是例外的。他们只会说：“我是个可怜的罪人。”若某人追随一条这样的路，而我又发觉结果变成上述那样时，我会很怀疑他到底在做什么。

7· 内疚往往跟随着成长

不去面对和接受内疚的话，人就不可能成长。

问：你为何要深入地研究内疚、罪疚感、以及良知？

答：这是在系统治疗工作中经常看见的东西，很多人无法放下。小孩子需要无邪的感觉，因为他们需要大人称赞他们乖。这时他们只是把注意力放在父母身上，而非面对现实。由这时开始，他们会分不清什么对生活有好处，什么会限制生活，他们不能脱离父母，因为一旦脱离，就会产生内疚感。内疚往往跟随着成长。

问：内疚跟随着成长？

答：不去面对和接受内疚的话，人就不可能成长，内疚是难以逃避的，当孩子离开家庭结婚时就会发生，有时虽然两人互相深爱，但双方家庭可能不接受。孩子要结婚，就要违背父母的原则标准。

在成长阶段中，每个小孩子都要“越界”，才能进步。父母禁止孩子做某些事，因为他们认为必须这样做，但心底却暗中希望孩子能够不遵守。要是孩子从不反抗，父母可能很失望，对孩子也不是好事。不过要是父母事事纵容孩子，对孩子也不好。若是事事如意，孩子不可能发展内心的力量。要走出界线之外，人的自我才会成长，同时又能和父母保持联系。

问：你说过分纵容孩子没有好处？

答：极是。孩子若没有方向指示，是无法建立内心力量的。

问：你又说过孩子若没有内心力量，会不顾一切，甚至愿意去死？

答：这只是其中一个层次。在另一个层次，孩子是自己退缩的，为了生存而这样。最困难的是我们没有理解孩子的复杂反应。孩子可能说得是一回事，心里想的又是另一回事。孩子可以表面反叛，心底深处却很忠于家庭，距离太近的观察者只能看到其中一面。

问：也有些孩子会破坏家庭，或者与全家都合不来。这应该不关忠诚与否的事吧？若孩子真的像你所形容的那样无私和奉献，这看起来太完美了，也超越了好与坏的界限。

答：据我的观察，孩子的行动是源于爱的，即使结果很具破坏力。我的工作只是找出爱在哪里，如能找到，孩子的行为会变得很清楚。我曾在一间坏女孩的收容所内，为女孩子及其家长讲课。我应那儿的老师邀请，为她们设立家庭系统。每次都发现，在不同的家庭系统中，总是重复着一个主题：你消失不如我消失。从来没有人留意到这些孩子是如何深爱着家庭。当这个主题浮现时，曾对女孩子束手无策的教师和治疗师都深受感动，她们忽然明白究竟发生了什么事，这些女孩子为何如此顽劣。

问：有例子吗？

答：有些女孩子是吸毒者，她们内心的渴望是自己死去，这样父母就不会分离。

有个女孩子曾经企图跳楼自杀，在她的家庭系统中，很明显想死的是她的父亲，父亲想跟从已死的祖父而去。于是孩子以行动来说：“你死不如我死。”

当我们知道这些事件后，就有可能作出治疗，但孩子可能不愿改变。孩子的心底会有个信念，相信只要自己肯背负重担，父母就能得救。这种思想在基督教社会尤为普遍。当这种背后的动力被揭示出来后，我们必须告诉孩子，她们的牺牲对父母没有帮助。孩子要放下她们自以为疾病或死亡可以挽救一切的幻像，学习怎样去爱父母，对父母说：“亲爱的爸爸妈妈，无论你们做过什么，我会继续留下，我的生命来自你们，我接受也尊重这个生命。”这样孩子就能怀着爱与尊敬，从父母那儿抽离，并向着建立自我力量跨出一大步。如果她们受幻像所惑，觉得死亡对事情有帮助的话，她们很容易寻死。

另一方面，助人者很难袖手旁观，眼看着孩子面对无法避免的困境，依然不加干预。他们通常会因为无法忍受而加入干预，而非因为病人受苦太多。当然，还有其他动力影响他们去帮忙。

问：你设立家庭系统后，动力便浮现了。那些女孩子明白吗？

答：有些人明白。其中两个我认为她们的命运无法逆转，不宜加以干预，我可以做的，只是把事件显现出来，告诉她们问题何在。再花心思在这些个案上只是浪费时间而已。如果实相不能帮忙她们，还有什么可以帮助她们？

问：真正的帮助是否来自实相，而非他人？

答：当实相就在眼前时，你就不能逃避，你会真正知道自己在做什么，不能像以前一般无知。

问：这样说来，家庭系统排列会令人脱离无知？

答：正是如此。根据很多家庭系统排列的显示，一些本来被认为是坏人或是破坏者的人，其实可能很善良，行事出于深层的爱。一些本以为高人一等的人，可能是坏事的始作俑者。系统为每个人提供了新的观点。

本来自觉清白的人，忽然要面对自己高人一等背后的真相；本来有罪的人，则能够了解自己深层的善意。这令她们有更清晰的自我形象和启发，可能因此减少了坏行为。

8·参破生死便见自性

万物背后的存在是超越生死的。

与存在相比，生命其实很短暂和渺小。

问：家庭系统排列似乎并非只关注活着的人，更重要的是与已死的人有关。已死的家庭成员是否永远存在？

答：所有可以忆起的死者，包括祖父母甚至曾祖父母等等，都对活着的人有影响，就如同仍然存在一样，尤其是那些被排斥、被遗忘的人。

问：这是否是鬼魂交涉、超度他们的方法？

答：你要是听过鬼故事的话，游魂野鬼就是因为被拒绝回到某个地方，于是他们不断敲门，想方设法回去。当他们被人接受，有了一席之地，他们就会安息。我在家庭系统中看见，曾被排斥的人若能寻回应有的位置，他们就会带来治疗力量和好事，不会再破坏。如果他们被接受，他们也会离去，不会再骚扰家庭。

问：传统上我们会把死者留在屋内数天，接受赴丧者的默哀和送别，我们相信这样已能让死者安然离开。

答：这还不够。非洲的祖鲁族人会先埋葬死者，一年后举行出土仪式，把灵魂带回屋内。在仪式中，家庭成员会拿着一条树枝，幻想死者就坐在树枝上，然后把树枝迎回屋内，他们会留下位置留给死者，通常是在摆放啤酒的地方。当有人喝酒时，也会给先人洒几滴酒，作为孝敬。

其他地方也有类似习俗。例如泰国虽然是个佛教国家，但仍保留着一种与佛教教义相违背的习俗。埋葬死者后，大家吃饭时仍然留一个空座位，当作死者仍然存在。在我们的文化里，当我们点燃一根蜡烛时，蜡烛就代表了死者，与家人同在。当死者有了位置，就可以安息，从而把能量转化成正面的力量。

问：这并不常见。

答：在家庭系统里，我们会把死者带回家庭中，与家人再度融为一体。许多疾病、不安都是源于某个本来隶属于这个家庭的成员，被排斥在系统之

外，这些成员通常都已是死人。当他们被带回系统后，其余成员就得到自由。泰国人用仪式来处理，而我们则以心理治疗来处理。过程和效果差不多是一样的。

问：我们和死人的关系通常与恐惧有关吗？

答：的确如此，因为我们把生命看得很狭窄，以为生命是属于个人的，占有得愈久愈好。我们不妨换个角度来看，我属于生命，或者说赋予我生命的背后力量在扶持我，然后它可以让我消失。这种看法似乎更接近现实。一个人若自觉属于大个体的其中一部分，会获得能量的支持，尽管有时这种能量也会带来痛苦。世界不是凭我们的喜好在转动，而是相反，我们被召唤来这个世界，我们必须接受。时间够了，我们便要消失，回到一个未知的地方。

我们不是突如其来出现的。我们透过父母接受生命，其实背后隐藏这更大的东西。有东西透过我们的父母将生命赋予我们。我们在某种程度上已经存在。当我们死去时，我们没有离去，即使活着的人看不到我们，但我们怎可能完全消失？

万物背后的存在，是超越生死的。与之相比，生命其实很短暂和渺小。

由此观之，年纪很小便死去的孩子其实不需惋惜。我们常常叹息早逝的生命，赞叹可以活到 90 岁的老人家。其实，老翁死后，和只活了一天的小孩有何分别？他们依然在我们的理解以外存在，对他们来说没有分别。

诗人里尔克认为，我们若是为早死的生命哀伤，而不是顺其自然的话，会令死者更难受，我们要释放死者，因为我们迟早也要去那里。

我在治疗时喜欢说一句话，来取得死者的认同，因为这样才能显示活人并非高高在上。我会说：“你已死了，我还会再活一会，迟早我也会和你一样死去。”这样死者就受到注视，生命也不会被放大到比死亡优胜的地步。生命没有好坏，只是短暂地交到我们手中，但每个人都参与的生命整体，是超越生死的。

问：超越生死？那么生与死只是一体两面？

答：这是两个不同但互相影响的世界。这解释了为何死者可以影响活人。我们对死人可能也有影响，比如说，令他们得以超生。

问：这是很古老的想法。

答：无论我们怎样叫法，这是很原始的人类思想。有人称之为天堂，有人称之为仙境，有人无法形容这地方。叫法不同并不影响它的形态，这是内心深层的活动。他们认为生命是短暂的。

有人认为若太关注生命背后的存在是什么，可能忽视了目前。很多人以为要抛开世俗一切，以苦行方式静坐修行，才能到达仙境。这是把目前当成障碍，以为必须摆脱目前才能到达更好的境界。这种想法很奇怪，因为目前已包括了将来，只要内心自在，已经能和宇宙整体的能量联系。

我写过一句难明的谚语：“道路就在我脚下”，意思是只要我站在目前，我已找到道路，不用到处追寻。只要我已和整个宇宙环境联系上，积极投入，集中精神认真地生活，面对所有难题和挑战，做好自己的事，不作无谓索求，已经能达到这种境界。

问：日常生活就是练习吗？

答：把生活当作练习已经过分了，我只需如常活着。

问：你说“只需”是什么意思？我所说的生活是指在地球上的生活，而非单指目前。人们在生活中竞赛，想得到愈多愈好，做得愈好愈好，体会得愈多愈好，一切很快就会完结。在紧张繁忙的生活里，一起都向外膨胀，向未来奔跑，能够停下来一声“一切都在这里”是需要修炼的。所以难怪我们的文娱活动市场需求那么大。

答：一些传统的修炼当然可以帮忙。例如上学、跟从懂得的人学习等等，但也有一些灵修是属于心灵范围的，有些修炼是繁忙、刺激的。要是修炼太多的话，就和平日紧张繁忙的生活没有分别了。

问：你的意思是，就算在心灵范围，我们也要做些事？

答：很多新浪潮的修炼对我来说都是灵修快餐，令我们以为这种态度不需长期练习，可以一蹴而就。我说的是成长过程，智慧不因一个人寻求就会马上出现。这要通过很多充实的行动，才会水到渠成，慢慢出现。

9 · 接触到灵魂的伟大

每种事物都有着深层能量，不受时间影响。

人若能与这种深层能量联系上，事物的隐藏秩序就会浮现

问：家庭系统排列似乎是一种仪式？

答：解决的方案有时似是仪式，但系统本身并非仪式。

问：整个过程看起来也很像仪式。开始时，众人围成一个大圆，当事人加入圈里，你问他家庭的详情，当事人排列好家庭系统后就坐下，你向代表这个家庭的人发问，移动他们的位置，并根据处境提出一些话来解决问题。过程很戏剧性。所有东西都有步骤，都是差不多的。

答：用仪式来形容，会把我们的工作背景变换了。家庭系统排列只是一种方法，我们建屋只能一块砖一块砖地砌，但不等于这是一种仪式。

问：为什么你不赞成称之为仪式？

答：仪式有宗教意味，但家庭系统不是宗教，解决方案有时似是仪式，但系统本身不是。

问：我曾问家庭系统排列是如何运作的？参与的全都是陌生人，与该家庭成员毫不相识，他们怎可能有着当事人家人的感觉？你说参与者不是自己在感受或演出，而是作为该家庭的一种工具，让当事人看清他的根源？

答：你要是这样看的话，是有点宗教仪式的味道的。

问：当一个人要代表人性某一面时，不就是一种仪式吗？当事人在设立家庭系统排列时，似乎已把一种能量赋予了参与者，令他们可以反映人性的一面。因为参与者是人，所以能够有这种直觉，是不是这样？

答：关键是到底参与者怎样感受得到。每种事物都有着深层能量，不受时间影响。生命就像一个金字塔，塔尖就是进步，塔底深层就只有空间，没有时间，过去与未来都是一样。人若能与这种深层能量联系上，事物的隐藏秩序就会浮现。我称之为接触灵魂的伟大。

问：秩序在时空中重复，也可以在另一个时空中出现和复制？

答：也许我们可以用割裂观念来解释。诺贝尔获奖者 Gerd Binnig 在他的《出于虚无 Out of Nothing》一书中提出一个新理论：在物质和心灵进化之前，一定有空间的演化。空间会对称地排列，又会自我重复，就如树叶的形状会跟一棵树的形状一样。虽然每块树叶都不同，但都是以同一形式出现的。

当我设立家庭系统排列时，即使真正的家庭成员不在场，但代替他们站在当场的参与者都能感受到真正家庭成员的感觉，因为系统内的秩序在自我重复。透过系统，我能接触一些单靠思考不可能知道的真相，一些隐藏的东西能够浮现。当一切公开时，我就可以尝试寻找解决方案。

而且，由于参与者都按真正的家庭来排列，他们的解决方案也会影响真正的家庭成员，有股力量会回到系统中，即使他们毫不察觉。

问：是因为与空间有联系吗？

答：我无法解释。曾有一位年轻女子自杀未遂，我替她设立家庭系统后，发觉她的母亲有自杀倾向，她的外祖父是淹死的。

问：你认为女儿是为了代表她母亲去死？而母亲寻死的原因就是她想追随自己的父亲？

答：是的。我把女子的外祖父带回系统中，让他站在女子的母亲身旁。解决方案是让母亲远离外祖父，而女儿也要说：我要活下去。

这位女子的父亲当时也陪同女儿到场参加课程，课程在瑞士一个星期天的早上举行。当天，女儿的母亲身在德国，如常带着小狗出外散步。她每次都会经过外祖父遇溺的那座桥，每次走到桥上时，她都会站在栏边望向上游，低声为死去的父亲祈祷。那天，当她走到桥上准备祈祷时，忽然有种猛烈的冲动，快步走过那座桥到达对岸。突然之间，她有种难言的喜悦，她望向河的下游，突然觉得自己可以渡过生命的激流。之前她常常想着自杀，自此之后再也没有这种念头。

有种力量似乎可以超越空间产生作用，也超越人的认知。即使这女子的母亲对设立家庭系统之事一无所知，依然受到影响。就算只是由治疗师设立系统，没有家庭成员在场，也有同等影响力。

我曾经看过一名患有精神分裂的女孩的案件报告，内里提到精神分裂可能是因为家庭秘密而出现的。当我阅读时，直觉这位女孩的病情很可能和家族中两位早死的成员有关。我请求一位同事为这位女孩设立家庭系统。同事并不认识女孩的家庭，其他参与者也对这件事一无所知。但当同事设立好系统后，饰演女孩的女士突然变得疯狂，十分混乱。然后我再找人扮演两名家庭成员，他们都是怀疑从中作梗者，一个是女孩母亲早死的妹妹，另一个是女孩早死的妹妹。当两人出现后，饰演女孩的女士便回复正常。

问：这很神奇。很像一位英国生物学家所说的“模型遗传能量”。这是否能够解释家庭系统排列有效的原因？

答：这些理论对我不重要。我见到事情在发生，事后的解释对我的工作没有帮助。许多人爱解释为什么会发生、如何发生，但我不需要靠解释来工作。

问：我不是在问这个。我是在说系统好像一种仪式。我的印象是，要是每个人都有根源，由自己伸延到地球中心，那么每个人都与整体人性有接触，可以感受他人的感觉。他们可以说是来自同一根源。

答：你说得太远了。我看得很肤浅而已。家庭由一群人组成，在同一空间中互有联系，当其中一人设立家庭系统时，他把心目中的家庭现象转移到另一个空间中，要是系统设立得正确的话，参与者就站在一个新的系统，而非参与者本身的家庭系统。他们清楚知道新系统中发生了什么事。许多时候，一开始你就能知道系统设立得是否正确。

问：你能知道系统是否正确吗？

答：很快就知道。不久之前，有个女人设立家庭系统时，很明显她排得不好。我问她是否曾经设立过同一系统？她承认，并说之前的排法和现在一模一样。我叫她重新集中精神再排一次，结果新的系统与旧的完全不同。

问：你怎样判断系统是否正确？

答：我只需注视着系统。当大家谈及自己时，我已对他们的系统有清晰的印象。要是设立起来的系统与我的印象不同，我马上就能察觉到。就像在一首乐曲中听到错误的音符一样。

问：这好象有人说他看到灵性一样，你可以看到系统的灵性？

答：当我工作时，我不是凭自我来工作，我不去思考。我以感觉来行动，我能明白何谓和谐、何谓冲突，这不是很清晰的影像，只是一个模糊感受，但已足够我继续下去。

问：是否感觉比观察更重要？

答：我曾在一次移动中示范过自我（ego）与自己(self)的分别。“自我”就是把垂下的双手张开、举到头顶，“自己”就是相反动作，把手由头顶放下来。

问：根据你的移动，观察就是集中在一点，醒觉就是看透空间的深处？

答：是的。当我集中时，我能看得到细节，但不是整体。一名研究员若太仔细地研究一棵树，他永远不会看到树的整体，因为他只顾细节。但是画家、诗人却会看见整棵树。这就是我接触人类系统的方法。我不会只看个人，而是看人与人的整体关系。

问：很多人说你像个牧师，这和你的看法是否有关？

答：也许吧。有个女人曾写信给我，说我讲话时，并不是与自我对话，而是与心灵对话。心灵的联系是更宽更大的，有时答案会突如其来，让我看到一些自己永远推算不出的关系。

例如留须的男人，他们的母亲通常是凌驾男人的一家之主，他们的父亲也有相同的遭遇。一些喜欢看知足常乐的童话故事的人，他们的祖父都是不幸的人，这也许就是“你走不如我走”或者“我要追随你”的心态作祟吧。

问：回到关于仪式的问题，你对治疗步骤很清晰，无论是过程还是你所说的30多个标准句子。

答：那些句子都是独立的，在每个案例中有不同作用。如果我只是简单地说一句话，我无法与系统联系。这就是我说这不是仪式的原因。仪式的每个步骤都是一样的，但形式则会因应不同环境而调节。我只看问题对事情有没有帮助，每个例子都要重新评估这个句子是否适用。

每个家庭系统都与其他有点不同，没有一模一样的系统。过程是根据当时环境而定的，不会重复。

问：你说有些人面对治疗师时会有所保留，你认为治疗师应该对人了解有多少？

答：在这种治疗中，我不需要知道当事人的父母是怎样的人。要是他们说出自己眼中的影像或讯息，反而会制造障碍，令我看不清他们的父母。我只需知道事件：结了婚没有、有没有兄弟姐妹、有没有成员死亡、被排斥等等；此外我也想知道有没有人有特别的病、有意外或酗酒，就是这些。

问：这也许就足够系统运作了，但是否每个系统也适用？这样的治疗不是很个人化。你的治疗似乎不是为当事人度身订做的，因为这些事任何人也会发生。唯一个人化的地方，是当事人如何设立、看待这个系统。

答：这个部分反而是最不个人化的。如果当事人设立家庭系统时，心目中已有自己的排法，这就是个人的；但我会叫当事人集中精神，让家庭的画面自然浮现，而不是靠当事人自行想象，这样就有一些在意识以外的东西浮现出来。

有时当事人排好后也很惊讶，为何自己有这种排法。

问：但潜意识也是很个人化的，还是你认为自我才是个人化？

答：潜意识肯定不是个人化的。当事人会醒觉到一些在个人范围以外的东西在起作用，要是另一个家庭成员也在差不多时间内设立家庭系统，排出来的位置会是大同小异的。

不久前，有个男人和他的妻子分别在不同地方设立家庭系统。在两个系统中，参与者的位置都不同，但感受却是相同的。当然，系统有时也会受到扭曲，若两个人同时设立系统时，你可以很快发现谁的排法比较贴近实况，谁是有私心地扭曲情形。不过细节的准确性并不重要。

问：在系统中是否没有个人的感受在内？

答：一个人若是已心里有数才行动，和他与心灵有和谐联系而行动是很不同的。第一个情景中，当事人会很活跃；第二个情景中，当事人会被动地受到心灵的指引。心灵是超越个人的。

问：有人批评说你不理会个人感受，也不想知道当事人的个人问题。在系统中，是否每个人都根据既定秩序、用同样的尺度来测量？

答：当别人把问题告诉我时，这只是他们对于自己、家庭、环境的演绎，他们只想与我分享自己的想法；他们口中的问题，只是希望我给予一个可以满足他们的答案，希望我认同他们的看法。我要是这样做的话，一开始就限制了自己。他们并不需要我，他们只是想透过我的口中说出他们想要的答案。我不会接受，我会保留自己的看法。

无论当事人对家庭系统有没有偏见，他们也可以看得见系统带来了什么，始终设立系统的是他们自己，不是我。过程中，一些本来看不见的东西会浮现，甚至远超他们的想象。

问：除了家庭系统排列，你如何看待其他的方法呢？例如很多人喜欢的完形治疗法，这种方法就很注重个人。若说当事人在强迫治疗师接受自己的看法，会不会太武断了？当然治疗有很多种，但目标都是学习感受，而非学习思考，经验比理论重要得多。当你说当事人的看法有所保留时，是否代表每个人都是这样？

答：你这样说太狭窄了。当然不会每个人都是这样。每个人来治疗都是想寻求帮助的。当然，也有些人治疗是为了肯定自己，这时我应该越过当事人，看远一点，而不是只理会他们所说的一切。这样我能看见整个家庭和整体环境。当遇上一些难以处理的人时，我会望着当事人，把他当成4岁的小孩子般，问自己：“这个人的过去到底发生过什么事，才会变成现在的样子？”然后，我对他的看法会截然不同，这样我就更接近最重要的核心，更易听到我想知道的话。

我不想批评其他人的做法，我只是形容一下自己用什么方法、怎样去做而已。其他人怎样做我不理会。

问：你说会越过当事人，这听起来很无情呀。我可以想象得到我在你面前，你却没有看着我，甚至我想看着我。

答：当我把当事人与家人，包括父母、兄弟姐妹、过世的亲人等等当作整体来看待时，我能看到更大的影像，知道的事情更多。因为我看到一些更辽阔的东西，对当事人的了解其实更完整。

问：你说的越过当事人，意思是你不受当事人的说话的影响吧？那个人可能会说：“我父亲常常诸多要求”或者“母亲情绪很低落，不爱我”或者“他们偏心我哥哥，不疼我”。

答：我不会听到那么多说话的，这会令我身体有痛苦的感觉，我很早就会打断他的话。我会追随自己的感觉做事。坦白说，会令我身体痛苦的事，不可能和当事人的处境有关。

问：这样说很无礼。

答：我在工作时发现，其他人也有类似的反应，所以我有权这样说。当系统中有人投诉我无礼时，系统里的其他人会很烦躁不安，开始散漫、自顾自聊天；他们也会很不舒服，并变得有防卫性。所以，我的反应并不奇怪。

秩序不需要寻找，也不需要提起，秩序在家庭系统中是显而易见的。

问：你演绎秩序这个词时的用法很特别，令人难以明白实际上有何所指。有时好像表示一定的方式或守则，这似乎在限制自主权。这些字眼听起来很古雅、尊贵，一点没有自由的意味。你所说的秩序到底有什么意思？

答：当事物有秩序时，你会有轻松、自由、畅顺的感觉。这就是秩序。忽然间，你放松了。秩序是要透过观察被发掘的，而不是创造出来的，在家庭系统中就能看见秩序。

问：可以举例吗？秩序是否有规可循呢？

答：当你做过很多次家庭系统排列后，就知道何谓秩序了。每位家庭成员都有同等的归属感，这是基本秩序；每个系统内的人都有权归属于系统，每个人的归属感都是一样的。而爱的秩序是：只会有好事发生。我这儿所说的秩序并不是向基督教那些公开的宣言，秩序不需要寻找，也不需要提起，秩序在家庭系统中是显而易见的。我们要是尊重这种秩序，就有好事发生，这是任何人都可以体验和测试的；要是不尊重这种秩序，就有恶运或疾病出现。

以被逐出家门的同性恋者为例，若被逐者能重返家庭并获得尊重，大家就会放松，要是大家依然排斥同性恋者，家庭中一些后背也会同情他、模仿他而不自知。这种秩序的运作，完全在我们的认知范围以外。

问：有没有任何行为、规则与你在系统中所观察得到的相似？

答：有股秩序的行为或态度有很多种，有限行为会破坏秩序。治疗的目的就是把破坏秩序的行为纠正过来。

要是有人因难产而死，或家庭中很多人都已死去，系统会产生焦虑不安的感觉。那么可能其他人不想回头，宁愿忘记已死的人，这在道德上不算犯错，也没有内疚感，但对系统依然有负面影响。只要一看家庭系统就知道我在说什么。要是死者获得尊重和礼待，你就会看到正面的影响。

另一种可见的秩序是，每个人都必须承担自己的命运。要是家庭中有人受已死的兄弟姐妹牵引，被扯向死亡，该人的孩子可能会拦阻他，以免他寻死，或者宁愿自己代父母去死。这样做是违反秩序的，因为孩子承担了一些他们无权去做的使。你不能说孩子有罪，因为他的出发点是爱，但最后却对其他家庭成员造出负面影响。要令系统重整秩序，唯一方法就是叫孩子放手，容许父母自行决定去向。这虽然很困难，却是可行的。能够这样做的话，就是服从和尊重秩序。要是孩子没有拦阻，他的父母可能更愿意留心，而非坚决寻死。

还有一种秩序是关于阶级地位的。父母比孩子优先，因此夫妻管辖比亲子关系优先。

问：父母比孩子优先是什么意思？

答：父母必须要求孩子事事要以父母为先，这就有了秩序。要是父母打算与子女平起平坐，或是滥用其超然的位置，这对孩子是有负面影响的。孩子会感到不安、不自由。记着，秩序的守则之一是：有些行为的后果是无法挽回的。很多人以为透过治疗，可以把做错了的事还原。可是，要是你接触过得了重病的人，就知道有些事情不可能还原。秩序本身就是需要人们面对所做的一切的后果。他们要是接受后果，就能获得以前没有的自尊。

问：有些什么做错了不可以还原？

答：例如堕胎、引致父亲入狱等等。你不能忘记或者当没有事发生国。只有接受你的过失和后果。有时从当事人的反应中，我知道有些事情不能回头，例如他们宁愿死亡，也不愿解决问题。但作为治疗程序之一，我还是要找出系统背后运作的动力，目的是告诉每个人，情况有多么严重，希望当事人能作出反应。

问：这很残忍呀！

答：要不是这样做，就等于闭着眼睛寻找道路一样，只是把真相扭曲，令自己舒服一点，而不是面对现实。只有面对真相，才有转机。

10 · 秩序是要被发现的

秩序不需要寻找，也不需要提起，
秩序在家庭系统中是显而易见的。

问：你演绎秩序这个词时的用法很特别，令人难以明白实际上有何所指。有时好像表示一定的方式或守则，这似乎在限制自主权。这些字眼听起来很古雅、尊贵，一点没有自由的意味。你所说的秩序到底有什么意思？

答：当事物有秩序时，你会有轻松、自由、畅顺的感觉。这就是秩序。忽然间，你放松了。秩序是要透过观察被发掘的，而不是创造出来的，在家庭系统中就能看见秩序。

问：可以举例吗？秩序是否有规可循呢？

答：当你做过很多次家庭系统排列后，就知道何谓秩序了。每位家庭成员都有同等的归属权，这是基本秩序；每个系统内的人都有权归属于系统，每个人的归属权都是一样的。而爱的秩序是：只会有好事发生。我这儿所说的秩序并不是向基督教那些公开的宣言，秩序不需要寻找，也不需要提起，秩序在家庭系统中是显而易见的。我们要是尊重这种秩序，就有好事发生，这是任何人都可以体验和测试的；要是不尊重这种秩序，就有恶运或疾病出现。

以被逐出家门的同性恋者为例，若被逐者能重返家庭并获得尊重，大家就会放松，要是大家依然排斥同性恋者，家庭中一些后辈也会同情他、模仿他而不自知。这种秩序的运作，完全在我们的认知范围以外。

问：有没有任何行为、规则与你在系统中所观察得到的相似？

答：有关秩序的行为或态度有很多种，有些行为会破坏秩序。治疗的目的就是把破坏秩序的行为纠正过来。

要是有人因难产而死，或家庭中很多人都已死去，系统会产生焦虑不安的感觉。那么可能其他人不想回头，宁愿忘记已死的人，这在道德上不算犯错，也没有内疚感，但对系统依然有负面影响。只要一看家庭系统就知道我在说什么。要是死者获得尊重和礼待，你就会看到正面的影响。

另一种可见的秩序是，每个人都必须承担自己的命运。要是家庭中有人受已死的兄弟姐妹牵引，被扯向死亡，该人的孩子可能会拦阻他，以免他寻死，或者宁愿自己代父母去死。这样做是违反秩序的，因为孩子承担了一些他们无权去做的事。你不能说孩子有罪，因为他的出发点是爱，但最后却对其他家庭成员造出负面影响。要令系统重整秩序，唯一方法就是叫孩子放手，容许父母自行决定去向。这虽然很困难，却是可行的。能够这样做的话，就是服从和尊重秩序。要是孩子没有拦阻，他的父母可能更愿意留下，而非坚决寻死。

还有一种秩序是关于阶级地位的。父母比孩子优先，因此夫妻关系比亲子关系优先。

问：父母比孩子优先是什么意思？

答：父母必须要求孩子事事要以父母为先，这就有了秩序。要是父母打算与子女平起平坐，或是滥用其超然的位置，这对孩子是有负面影响的。孩子会感到不安、不自由。记着，秩序的守则之一是：有些行为的后果是无法挽回的。很多人以为透过治疗，可以把做错了的事还原。可是，要是你接触过得了重病的人，就知道有些事情不可能还原。秩序本身就是需要人们面对所做的一切的后果。他们要是接受后果，就能获得以前没有的自尊。

问：有些什么做错了不可以还原？

答：例如堕胎、引致父亲入狱等等。你不能忘记或者当没有事发生过。只有接受你的过失和后果。有时从当事人的反应中，我知道有些事情不能回头，例如他们宁愿死亡，也不愿解决问题。但作为治疗程序之一，我还是要找出系统背后运作的动力，目的是告诉每个人，情况有多么严重，希望当事人能作出反应。

问：这很残忍呀！

答：要不是这样做，就等于闭着眼睛寻找道路一样，只是把真相扭曲，令自己舒服一点，而不是面对现实。只有面对真相，才有转机。

11 · 您可以依赖爱

家庭就是生命，家庭会变成怎样，生命就会变成怎样。

我们要做的，就是规划好我们的生活，

令自己发展得更好、更有方向。

问：神父已经丧失了作为灵魂保姆的地位，权威性也大不如前。你作为治疗师在这个社会中的定位又如何？

答：对我而言最重要的是帮助他们解决冲突，以及与他们家庭系统内的治疗力量联系，这也算是一种康复服务。我会视自己为一个灵魂保姆，以及一名教师。治疗师这名字对我来说意义不大。

问：为何这样说？你的旧背景属于灵魂保姆的范畴，你又懂得系统治疗的范畴，你曾训练过治疗师，也替人做过治疗，你是否属于两者之间？

答：“治疗师”这个名词令我想起要制造一些事，要处理、控制这些事。我的理解是，命运以及主宰命运的动力太大，我很难从中阻扰，以达到任何目标。

问：从传统心理治疗的角度来看，讨厌制造些什么的确是合理的。但是同时有许多心理治疗学校在发展，他们把自己当成医治心灵伤口的护理院，只为人们提供一个可以疗伤的空间。

答：你说得太远了。我只是与家庭中受到不公平对待的人建立联系，带他们回到系统中，其后的治疗力量来自他们，而不是我。我会对付那些干扰治疗的人，以及那些自以为是，破坏秩序、阻止治疗的人，我所做的就是这么多。我最多只能形容自己是家庭治疗师，帮忙人们寻找他们应该要走的路。

问：你为什么肯定系统有着秩序呢？

答：家庭系统的力量很大，联系性很强，足以影响系统内每一个人，无论这些人有什么行动。这就是我的根据。

家庭赋予个人声明，带来许多可能性，也带来许多限制。唯有透过家庭，个人才隶属于某个种族、国家、文化，也连结到某种必须面对的命运。没有任何事物比家庭的力量更大了。要是我不顾一切，干扰或忽略系统背后的动力，就会破坏了秩序。

所以，我接触家庭时，总是带着万分尊敬，对父母尤其尊敬。父母是十分伟大的，我永远不会和家庭中的父母对抗，也不会鼓励任何人与其父母对抗，或要求他们离开父母。一个人怎可能离开父母呢？你和你的父母是连成一体。

问：你说家庭是人与人之间最深层的联系，这也是所有经典心理治疗学说的起步点。他们认为家庭无疑是最强的联系，但也同时带来了疾病、神经病，以及心理伤痛，心理治疗之道就是从家庭当中解放、治疗。你与他们唯一的分别就是疗伤的方法而已。你认为把人与父母隔开，能够达到治疗的目的吗？还是我们只是拒绝确认与家庭的深层联系而已。

答：我们很明显和家庭有联系，而且与家庭的命运相连，我同意你所说，这种联系带来很多痛苦，但我有不同的结论。

很多心理治疗学派认为，一个人要健康的话，要与家庭分开，或者反抗家庭，或者与家庭开战；甚至有些治疗师提供模拟杀害父母、对父母咆哮发怒、殴打父母的练习，这真是荒谬。当人做了这种事之后，唯一的后果是他们稍后会自我惩罚。

有些治疗师会扮演好爸爸，好妈妈的角色，这也是荒谬的。当我们需要作出重大决定，或者作出自我牺牲时，只有真正的父母才愿意这样做。在治疗时我可以说得很容易，但真正要分担他们的命运时，又是另一回事。

有病的家庭，并非因为成员太邪恶，只是命运之轮刚好转到那儿，故此影响了每个相关的人。由父母开始，祖父母、曾祖父母一辈，都带着家族的命运。这些命运会影响每个新组织的家庭。家庭的联系正好确认了命运是一代传一代的。当一个家庭遭到厄运时，会产生需求补偿的动力，并且回世世代代传下去。

问：是集体家族意识在作祟吗？

答：有时我认为是集体家族意识，它似乎有种力量，令到整个系统需要追求平衡和补偿。例如要求被排斥的成员重返家庭，要求所有成员对自己的行为负责，要求自己对个人的过失承担后果。当我理解、接受这种力量后，就可以利用它令系统回复秩序，避免惨剧继续发生，或者至少减轻伤害。于是，每个人都可以轻松自由些，也令正面的力量有动力继续向前推进。

当家庭重归秩序后，个人就可以离开家庭，但仍能感受到家庭在背后的支持。个人要减轻家庭的约束，就要确认并清楚家庭的一切，而且愿意分担家庭的命运。只有这样，个人才可以追求自己的路向，不受过去拖累。

问：这与家庭引发疾病的说法相反呀。

答：家庭中的爱同时是健康与疾病的来源。家庭不会引发疾病，而是家庭深层的关系，需要平衡和补偿的动力在引致疾病。当真相浮现后，同样的爱，同样对补偿的追求，反而有着高层次的治疗效果。如果单纯地说家庭引发疾病的话，是低贬了家庭的价值。

问：你不认同任何反对家庭的立场？

答：不是，只不过这种指责对家庭不公平。家庭的不幸并非来自家庭本身，也不是来自什么本身。家庭就是生命，家庭会变成怎样，生命就会变成怎样。我们要做的，就是规划好我们的生活，令自己发展得更好、更有方向。

问：回到治疗学派的话题吧。有时我觉得你对同行的批评很刻薄，心理治疗的市场现已发展的很广泛，传统佛洛伊德学派的教授方法和分析只是心理治疗范畴内一小部分而已。治疗有很多种方法：音乐治疗、颜色治疗、身体治疗、客户基本治疗、舞蹈治疗、催眠治疗、呼吸治疗等等。说这些治疗都没有用，一竹竿打一船人，似乎很不公平呢！

答：我的本意不是这样，我本身就在心理治疗中学到不少东西。心理治疗本事发展得很平稳的东西。佛洛伊德对人的看法和启示至今仍然是心理学的基本，但心理学已经发展出很多不同的范畴。你不能把自己局限在一种学派内，也不能说它没有价值，它始终是心理治疗学的本源。

很多治疗师专注于某个心理范畴，提出新见解，扩阔了我们的知觉。一些身体治疗根据的理论是：失衡和压力储存于肌肉之中，是可以释放的。

当事人可以藉着接触深层的感觉，例如对家庭的爱，从而放松自己，获得新的力量。不过，问题的根源还是家庭。现在当人们说起自己爱家庭时，往往换来怀疑的目光和反对声音。

问：你是说目前的治疗趋势是鼓励脱离父母，以获取自由吗？

答：潮流似乎是这样。但是人的内心深处根本不容许人脱离家庭，无论时间长短。个人就算抗拒父亲，最后还是会跟随父亲的。穆罕默德说过，谁若是控告他人有罪，死前一定会犯上这种罪。我们抗拒父母的结果也是一样。

很多疾病和混乱来自个人不肯承认自己与系统的深层联系，因此产生矛盾。作为治疗师，我需要唤醒系统里爱的正面力量。

有时个人对父母的爱会受到干扰。例如父母长期卧床在院，孩子和父母的关系就会疏远。这涉及子女的深层痛苦，藉着抗拒父母显现出来。这种抗拒只是忆起儿时与父母分离的情景。我要是只看表面的话，就帮不了他们。

当你知道爱可以依赖后，事情便完全不同。爱一直存在，问题是你要去寻找。要是当事人对父母有怒意，我会察看 he 早年的生活是否受到干扰，找回当事人的小孩意识，带领他走向父母，于是当事人就可以回到父母身边。

问：身体治疗也有类似主题。我曾见过一名治疗师，他是一名演员，正在示范向外移动时受到干扰的情况：一名 4 岁的小孩在花园摘了朵花，不顾满脚污泥，兴冲冲准备跑进屋内送给母亲，但正在清洁的母亲害怕她把地板弄脏了，于是大喝“站住！不要进来。”孩子很惊愕，顿时缩起双肩，一动不敢动。治疗师示范时把身体的移动演示得很生动，令我们嘻哈大笑，也知道孩子和母亲都无意伤害对方，只是专注于自己所做的事情，而作出自然反应。

治疗师告诉我们，身体是会无意识地反应的，因为我们的肌肉已习惯了对错误作出反应。我们肩膀紧缩是为了避免痛苦加剧，但这样也阻止了力量的流动。我们要付出代价来维持这个姿势，但我们都不察觉。这种痛苦若经常发生，就会变成惯性的行为模式。我们的行动会变得紧张，双肩会缩起、头会伸出、身体扭曲。当肌肉放松时，原有的紧张消除了，能量又可能继续流动。

答：你形容得很好，当向外伸展的移动被中断时，我们会身体后移，头伸出；相反时，则会低头向前，双手前伸。纯粹在身体层面来说，这样做的确可以舒缓压力，完成移动的动作。我常常叫当事人时光倒流，回到自己小时候某个关键时刻，幻想自己是小孩子，正在向母亲献花。这是另一种移动方法，同时又有放松的效果。可见不同的方法都可以达到同一目的。

这名被母亲喝骂的小孩子，会缺乏信心再去接触母亲，将来有可能以同样态度对待其他人，不懂与人相处。如果只是训练他多接触别人，无法真正解决问题，必须回到较早前的干扰上，完成移动，才能助他回复正常。

问：身体治疗师会说当压力和痛苦已被记忆释放，就能改善与其他人包括父母的关系。

答：这是危险的。孩子在事件发生时受到攻击，可能很愤怒，觉得自己没有价值。当这些表层感受无法和内在的干扰联系上时，只有表层感觉如愤怒、失败、痛苦等会流露。但是孩子的渴望其实是把花送给母亲。若我从爱的角度出发，比起专注愤怒、痛苦等角度更易达到目的。这个差异很重要。我不理会当事人所形容的情绪，只会看见整体影像，并追寻最初的动力何在。每次都发现，这些动力就是爱，没有其他。

问：你是说其他治疗方法都走了冤枉路吗？

答：你刚才所形容的治疗方法的确可以令人移动，变得完整。我只是指出表面的危险性而已。因为治疗师只看到表面的情绪，其实情绪是受到向外伸展移动的干扰。表面情绪不会带来解决方法，只会令人沉迷于过去，找不到向外伸展移动的所在。这令我们把一些行为合理化，例如教人离开父母，而非带着爱回到父母身边。

问：这是关于治疗的方法。其实每个治疗的目的不都是希望当事人成长吗？成长的意思不就是能够负责任，不因命运而责怪他人，跟从个人的内心移动去处理生命？

答：这只是道德的要求，令人的心灵负担加重。似乎需要很多力量、做很多事，但没有足够支援。有些治疗师会告诉当事人应该做什么。有说每个人都必须是个体，或必须是个成年人，或必须强化自我的力量。若要满足这些要求，你会自觉渺小和不足，但这些要求在家庭里都是自然地发展出来的。

小孩子在出世时是缩成一团的，能量也聚集在一点；随着年纪渐长，活动空间就会变大。要是孩子能接受家庭带来的一切，适当地珍惜，一切会进行得很自然顺畅，不需刻意去做，不需挣扎才能成长，本身已经能成长。

如果我要下定决心才去做一件事，那么，这件事并非是我想做的，否则我不需要用决心来推动自己。决心只是提醒我，之前有些东西遗忘了，有些事情还未做好，或有些东西需要回归秩序。当决心出现时，就表示有些事需要完成。这时我会帮助当事人纠正错误、完成所需之事，令他得到释放。

12. 战胜的代价是成功

胜利是牺牲了成功换来的。

为了一时的胜利感觉，你会牺牲很多东西，
包括朋友、伴侣。

问：谈到你的工作时，你常说要带出爱的感觉，那么为何没有怨恨、愤怒、妒忌？似乎你的工作中容不下愤怒？

答：我会把“基本情绪”和代替基本情绪的“替代感觉”分开来说。基本情绪令我们开始行动，替代感觉则令我们拒绝行动。所以替代感觉是不事生产的。

以妒忌为例，妒忌感就是希望无需付出而得到某些东西。与其产生妒忌感，我会叫一个人自行决定，是否愿意付出代价获取成功。愤怒感也如是。原始的愤怒感是在受到攻击时出现的。愤怒令我行动，令我有力量保卫自己，这是正面和必须的。但大部分愤怒感是来自不切实际的幻想，不会导致行动。我在研究工作中观察过，有时我对家庭系统某些人很不满，问自己：“这些人有什么不妥？为何要针对我？”我知道自己这些感觉并不可信，而最后总是发现实情和我想象的不同。我的愤怒完全来自内心的影像，纯粹是心理阴影和猜疑，没有现实基础。

问：愤怒是一种压抑的感觉，很少人会真正愤怒。有时愤怒不会流露出来，只会埋藏于一角。

答：有时我们争取一些合理要求而得不到回应时，也会愤怒。这也是一种替代感觉。

问：你说不鼓励在治疗中表达愤怒的情绪，但可能在治疗时人们的内心已经有这种能量，愤怒的力量是很大的。

答：这只是伪装。关键的情绪是背后的痛苦和爱。有时为了避免面对痛苦，我们会选择发怒。有次治疗中一个男人忆述小时候被人殴打过，因此对该人很愤怒。他这是以愤怒代替痛苦。当他说：“真的很伤心！”时，和愤怒是不同层次的，是更强的表达。受伤害的感觉比愤怒更深入，比起说“我会报仇！”更深入。

问：有人发怒时会摔破玻璃杯或其他物件，或者大吵大闹，这没有什么不妥。他们没有逃避痛苦，只是直接表达情绪而已。

答：这也是表达痛苦的一种方式，只是到了危险边缘，再多跨一步就会毁灭一切。愤怒过后，是于事无补的。

我还想澄清一下，“胜利”和“成功”的分别。胜利的感觉是牺牲了成功换来的。

问：可是胜利感令我觉得很高贵呀！

答：要是我说：我是君子，你是猪猡；我是忠心的妻子，你是淫妇；这样我会得到胜利，但代价是我失去了伴侣。而成功是要忘记胜利才能达到了。

在亚洲的文化中，丢面是不能接受的一回事。他们要确保未来的成功。要是我替人保留面子，不计较他之前做过些对我不起的事，我就多了一个朋友，他必会尽力为我补偿他的过失。要是我侮辱他，我不但失去了朋友，还可能多了个敌人。我得不到任何东西。一味追求胜利的人，还会令团体内其他人转为同情弱者，以作出平衡，这是不可改变的规律。

许多情绪都是爱和痛苦的另一面。仇恨就是爱的另一面。当有人在爱中受伤，就会产生恨。仇恨又会阻碍对爱的追求。要是有人说：“我爱你很深，但伤得也深。”他就没有空间去恨，这个人仍然有机会与情人复合。因为恨，你就会失去你想要的东西。

问：有人说爱的反面是焦虑？

答：爱的反面是无情。一对夫妇若对我说想离婚，我会看他们还剩下多少投入感。要是他们非常痛苦，他们就还有希望复合；要是觉得已经不痛，就代表关系已经结束，已被无情取代了。

回到焦虑的话题。我们有时会焦虑，比如说害怕母亲会离开我。父母通常尽力令子女消除这种焦虑，获得安全感。但是，希望孩子完全没有焦虑感是过分理想了。要是有人坚持认为孩子必须在没有焦虑的环境下成长，任何人，包括教会，都不能把焦虑带给孩子，我就告诉他这个故事：有位老祖母，害怕童话故事太恐怖，于是给小孩子讲了个“干净”版本的童话，谁知孩子们听完更害怕——害怕这位老祖母。

焦虑是一种感觉，依附在一些事物之上。要是把依附的东西拿走，焦虑会更加膨胀，最好的解决方法还是直接面对。要是祖父过世了，我会直接对孩子说：“祖父过世了，他的手是冰冷的。我们要埋葬他，你可以永远纪念他。”那么孩子就不会惧怕死亡。我还会容许孩子睡在尸体旁，当孩子再度坐起来时，他就不再焦虑，因为他已经面对过了。

在治疗时，我常把当事人带到停尸房，要他直视着已死去的、曾经深爱的人。

问：他们已面对了死亡的恐惧吗？

答：已面对了。死亡的恐惧的确令孩子害怕，我依然会叫他面对，但会站在他身旁作保护，让他学会如何面对恐惧。

问：有时两性关系太过亲密，也会导致焦虑：恐惧有第三者进入二人世界。这就是我所说爱与焦虑的关系。

答：不错。男人惧怕向女人屈服。在史诗故事中，武士齐格佛里德（Siegfried）被打败之时，他并不惊恐，可是当对方除下头盔，齐格佛里德发觉他是一位女性时，就显得惊慌失措。这种恐惧和生命与死亡的深层有关。

问：屈服的焦虑主要来自男人，但女人也有焦虑感。

答：女人自有一套方式去应付。我的理解是，当男女双方投入地去爱时，就会产生不能溶化的紧密结合，这种认知会带来恐惧。这看来和流行的想法不同，但实情就如此。

问：你说的紧密结合，是否等于关系？因为焦虑是来自关系的。

答：关系比结合弱一点。有时我们希望有关系来减少结合。一对伴侣进入一段关系，刚开始它是短暂而无风险的，那么就是有关系而没有连结；若男女其中一方不育亦然；相反，一个连结可以没有关系而存在，例如强奸就是如此。

问：结合和生小孩有关吗？

答：不是，结合是来自互爱。要是其中一部分不存在，结合也就中断了。但要小心，我不是说事物应该如此，我只能观察事物间是否有结合的痕迹。

问：这是你长久以来观察家庭系统的结论吗？

答：是的，这可以消除不少误会，结论只能透过后果来厘定。

问：你曾说有些治疗时鼓励学员殴打、呼喝父母，学员稍后会自食其果，这是怎么样的惩罚呢？

答：他们会情绪低落。

问：要是他们想发怒而未发呢？要知道很多人不懂表达愤怒。

答：人不会因为压抑愤怒而生病，但会因为压抑自己，不采取行动去解决问题而生病。发怒不会解决问题，我们还是得面对和处理。通常情绪低落的人是因为不接受父母其中一方，当一个人对父亲或母亲发怒时，他会把对方“推”得更远，从而令自己情绪更低。自我惩罚可以是某方面的失败：失业、找不到工作、被伴侣抛弃、损失金钱等等。

问：那么，是否每个参加这种治疗的人都是失败者？

答：这要看事情的严重性和覆盖范围。个人成功发展的基础是尊敬父母、了解父母的职责、好好生活。这与父母的品行无关。因品行问题而鄙视父母的人，会重蹈覆辙。不孝顺父母的话，将来遭遇更像父母。

尊敬父母的人，会得到父母最好的东西，好运来临；对父母不好的话，这个人也会重复父母的弱点和坎坷际遇。

问：作家 Nancy Friday 有本书叫《我妈妈，我自己》，提到许多人会忽略日常生活的细微事物。例如某日照镜时，忽然发现自己长得很像母亲；或者在工作时，忽然发现这件事本是誓死不做的。似乎冥冥之中有股力量令这些事重复发生。

答：是呀，你愈是排斥父母，就愈像父母。若是只排斥父母其中一人，就会更加受到这个人的影响，比如说酗酒的父亲，或者有私生子的母亲。那么，父母的良好质素就无法传达到孩子身上，孩子的生活就会受到影响，他们会更空虚和沮丧。

问：付出后无法提取？

答：正是。向父母要求多多就是拒绝父母的方法。当人们要求父母这样那样，或者要他们为自己做什么时，其实是拒绝从父母身上提取最重要的特质。

问：你能说说“提取”是什么意思吗？

答：提取是一个过程。我们要分开提取和接受。接受是高尚的、容忍的，提取则是获得我们应得的。这种提取代表谦虚和尊重父母，也代表尊重自己，这有着深层妥协的意味，能让我们获得安宁，超越了好与坏的价值观。把事情理想化只会令我们和父母的重要特质距离愈来愈远。

问：提取是超越理想化，超越谴责的？

答：提取完全没有价值观的判断。人若能这样，与父母、与自己的关系会很清晰，足以照顾自己。

问：是不是所有治疗都与亲子关系、得不到一些东西的痛苦有关？

答：“得不到一些东西的痛苦”这句话本身就有负面效果。

问：这就是我发问的原因。要接受和确认父母的一切，不可能是自然而然的，必须经过一段长时间和心血才成。例如儿子要像父亲般有酒量，就不可能一下子达成。

答：要是孩子觉得饮酒很痛苦，那表示父亲的好意还未能被孩子接受。

问：接受不是在脑海中存在的意念，对别人说：“即使你父亲是个酒鬼你也要接受他。”是没有帮助的。

答：没有用的。唯一的解决方法，就是令孩子与心底爱的力量联系上。孩子要对父母说：“爸爸，我按照你本来的样子接受你。”若是感到痛苦，就无法联系。当事人必须克服痛苦去接受父亲的一切，一旦感到痛苦就影响了移动。若是父亲已死了，情况又有点不同。孩子的痛苦源于失去父亲，痛苦中包含了爱。但如果痛苦中包含了对父母的不满，则是削弱了自己的能量。

问：但是有个酒鬼父亲会对孩子有害呀。当父母醉酒殴打妻子和孩子时，就会破坏和平相处的家庭。

答：因为受到不好的对待而表现出痛苦悲伤，只会带来负面影响。

问：每个去治疗的人都有一个伤口，你无法避免孩子的童年与父母一起过。一些孩子被殴打过的疤痕仍在，你又如何处理？他们的痛苦必须要解决。你不能盲目地说，“爸爸，我按照你本来的样子接受你。”这有什么用？

答：以前我也这样迷茫过，并尝试寻找答案，然后，这种想法已经变得好陌生，我无法再理解这种想法。你似乎认为，释放愤怒和痛苦，就可以令事物重归秩序。

问：我不是说要令事物重归秩序，我说的是治疗方法。

答：与父母一起分担巨大的痛苦，就是治疗方法。教当事人说：“真遗憾！”（“有什么大不了的！”-是我手上一个复印版，下一句“真遗憾”同是这一句）这样他们就没有埋怨，只有分担。

问：我们曾提及向外伸展移动。你说当事人被指引去干扰系统的移动。

答：这样做可以完成移动，修补裂痕。但他们仍然可以有“真遗憾！”的感觉。这句话很有用，因为不须拿走任何东西，生命的活力能重新被释放，会为人带来好处。

问：这是一种蜕变过程？

答：是的。这是一种体验。体验可以被扩展、修正，加入新的体验。一般的说话缺乏观察，可能不是现实的全部。所以一句话只可以作为指引，令我们有方向去观察，但是每个人都要自己留心观察。

13. 有知的人是不接受知识的人

自以为无所不知的人其实是在抗拒新知识。

问：你如何得到启示？你说这需要一个思维模式的转移或开悟。

答：当我看到联系出现时，我会专注于联系中，这和意识是相反的。我不带任何期望和要求，也不会采用狭窄的小城镇道德观念，这不是我的兴趣。我看到家庭中有某种秩序存在，秩序对人的影响完全视乎个人有没有跟从秩序，这些影响是无法避免的。这种工作会为我带来启示。我要揭示家庭的深层，让每个人知道到底发生了什么事。

问：可是其他人看不到？

答：你愿意的话就能看到。要是不愿意看见，我不会勉强。但我反对一些人看也不看就作出定论。

在家庭系统中，离过婚的人所生的孩子，有一个会是前妻或前夫的象征，代表了前妻或前夫的感受。如果前妻不受尊重，丈夫的女儿会对亲生母亲有不能解释的敌意，女儿和父亲的关系则代表了与前妻的婚姻关系。

你可以说这只是假设。我无意争辩，让他们自己看看真相吧，如果他们能够看到不同的东西，我们才有讨论的基础，因为大家都有观察过眼前发生的事。

问：应该看哪里？

答：在刚才的个案中，你要看一个家庭有没有离过婚的伴侣，容许你的观察代替你去工作。在家庭系统中尤其看得清楚。

问：思想激进的人在看你的工作时，可能会认为你所讲的知识全是垃圾，也会质疑家庭系统的可信性。

答：我早前的授课中，曾有请一位教授来参观家庭系统。他对我的朋友说，不用看也知道这很无稽。这令我想起教会的人对伽利略说，不用看望远镜也知道土星没有卫星。自以为无所不知的人其实是在拒绝新知识。

问：就算我看到家庭系统中的秩序和纠缠的结果，我仍然有不舒服的感觉。你的说法似乎很绝对。你所说的重归秩序是什么意思？

答：我只是照实而言。当我们设立好家庭系统后，当事人会突然看到一些以前看不见的东西。于是我会提出自己的意见，有时这些说话很尖锐。

不久前我有一位当事人，她是其母亲与第三任丈夫所生，第一任丈夫的女儿送给了外婆。我觉得她在整个系统中的表达方式很奇怪。第二任丈夫所生的女儿在出生后不久便死了，我忽然“看”到这位女儿是谋杀的。当我问当事人她姊姊是否被人谋杀时，她表示不知道，但是听说过她母亲很想杀死第一任丈夫的女儿。谋杀这个主题忽然出现在现场，每个人都很震惊。

我并不坚持这是实情。稍后，我发现当事人常有谋杀自己儿子的冲动，亦害怕儿子对自己使用暴力，母子关系充满危险。我把当事人母亲的代表带离现场，把当事人父亲带回来，整个系统忽然安静下来。

当事人与早死的父亲复合了，她又把父亲介绍给自己的儿子认识。当儿子站在陌生的祖父面前时，他感到很安全。

在这种极端的例子中，过去的知识完全是无法应用，我们只能依靠自己的醒觉性。当我们对醒觉性存疑时，或害怕醒觉性带来的后果时，有时可能会逃避真相，但这是没有用的。

我带着权威来发问，但我并不独裁，只是跟随我的启示，小心地测试是否符合实况。如果当事人获得放松，我的角色就能获得肯定。

权威对我而言只是主动地作出适当的反应，能够满足别人的需要，我的权威才有用。权威是基于对方的需要，接受程度而存在，当对方需求愈大，我的权威就愈大。如果没有需要，做些不应该做的事，就是独裁。

问：你说过住在乡村的人都不需治疗，这样说心理治疗是否城市人的专利？你似乎把城市生活看得太简单了，也把乡村生活过分美化了，这是否只是一个幻想而已？

答：我们在心理治疗时最常见的是针对干扰，那些不需要治疗就能解决问题的人，我不会理会。

问：你似乎是说回到乡村的话，生活就会变得简单、有规律？

答：我的工作联系生命中最重要、最迫切的东西。学徒通常比学生更有心灵份量，学徒不能单单停留在理论上，把未来拖延，他要即时面对现实。这令一个人更加实在。

问：什么是实在？

答：“实在”就是一些在我们眼前出现、令我们停下来的东西，我们被迫去接受和适应。例如农夫要适应天气季节的变化，工匠要依从构架或蓝图工作，他们虽然有创作空间，但会受到物料所限，不能超越物质的界限。这种界限令我们和大自然和谐共处。

那些不忧柴米、养尊处优的人不用面对现实，也缺少机会和大自然接触。过分保护他们的话，反令他们和大自然的距离拉远了，也和自己内心的距离拉远了。

14. 罪行也有正面的效果

在婚姻关系中，第三者是获得容许的。

如果当事人对伴侣的基本忠诚和依赖仍然存在，

又能在婚外情的过程中成长，

其实也不是坏事。

问：到底有什么在干扰秩序？是战争的后果还是犯罪的人？从道德层面来说，是同性恋者，还是被遗弃的私生子？有没有例外？你所说的秩序似乎是超越了社会道德范围的，这有点发社会的意味吧。所谓“灵魂的秩序”可以推翻社会秩序吗？

答：可以的。你可以从系统中看到，被排斥的人必须重返社会或家庭。如果一名妇人分别与无名不同男士有过五个私生子，可能引起社会公愤。但道德家看漏了一点：罪过也有正面意义，它令世上多了五名婴儿。若你替这名妇人设立家庭系统，你会发现她有一股批评她的人所缺乏的勇气和力量，她愿意去承受这五段性关系的后果，也愿意抚养五名小孩。

一些以道德标准来看是错误的行为，背后可能代表该人对家庭系统的忠诚。如果 没有系统的纠缠，没有人会去做一件危险的事。一个私生子出身的人可能也是一名私生子，以表示对自己母亲的爱与忠诚。

问：忠诚是否一定是爱的表现？会不会代表着未解的纠缠？

答：忠诚就是爱，代表愿意分担家庭的命运重担。孩子也许会反叛，不肯照顾年老的长辈，可是，他虽然能背叛家庭的联系，却不能摧毁这种联系。

问：忠诚会导致自我惩罚吗？

答：会惩罚某个人，但不一定是背叛者，可能是背叛者的孩子。你常会看见到破坏秩序者没有出事，反而是其孩子受惩罚。

问：在婚姻关系中忠诚又如何出现呢？

答：对有了小孩子的夫妻来说，忠诚是两个人共同的任务，互相依赖、扶持，一起抚养孩子，目的是好的。对没有孩子的夫妻来说，意义又有不同。在夫妻关系中，忠诚多数来自小孩子对母亲的依赖。

问：伴侣间的忠诚呢？

答：小孩子需要忠诚，背后原因是害怕被遗弃。伴侣之间若需要忠诚，就会破坏关系，妻子不再是妻子，变成了母亲。无论男女，要求忠诚都会对双方关系有害无益。

在成人之间，忠诚代表互相尊重、互相扶持。这会令爱的基础更坚壮。如果伴侣其中一方说：“没有你我宁愿去死，我活不下去了。”就是误解了自然的婚姻关系。双方都是成年人，不需要像孩子依赖母亲一样依赖对方。如果其中一方转移到依赖关系的话，另一方会因为要求太过分而离开。

问：对伴侣不忠和离开伴侣是两回事。

答：在婚姻关系中，第三者是获得容许的，甚至性关系也可以。人生是复杂的，单凭表面太难判断。如果当事人对伴侣的基本忠诚和依赖仍然存在，又能在婚外情的过程中成长，并把这种成长带回婚姻中，其实也不是坏事。

此外，婚姻的忠诚往往受到其中一方出生家庭的纠结所影响。比如说，妻子仍然与自己的父亲有联系，她就会在丈夫以外再找一个情人，当作父亲。我们很难简单地判断是与非。问题是如何令一切重归秩序中？只要解开她与父亲的结，让她回到母亲身边，她可能就不再找情人，会回到丈夫身边。同样地，丈夫也会因为与自己母亲有缠结，需要妻子以外的女人，如果缠结能解开，他可能就会重回妻子身边。

从另一角度看，如果妻子待丈夫好像儿子一样，处处要改善他，丈夫可能要再找一位情人；他会把情人当作妻子，把妻子当作母亲。同样情况在丈夫身上也一样。生命太复杂，有太多缠结，简单地说忠诚或者不忠诚是不公平的。

问：堕胎在家庭系统又有何意义？

答：从效果来看，这是生命中的重大决定。在中国大陆，堕胎是生存的方式。不同的文化有不同的意义。

问：女人可能也认为这是生存方式。

答：这要看我们心里怎么想。自己的意义和心灵可以接受的想法是不同的。意念若非来自心底，论点再好也是无意义的，因为心灵不会跟从论点。

堕胎的第一效果是令双方关系结束。因为孩子就等于其中一位伴侣，堕胎是一个分手仪式。表示以后再也不是夫妻。如果双方共同为堕胎感到痛苦，关系也许就可以维持，因为他们已承认了过失，准备重新开始。但亲密关系不会再像从前一样，这一点要搞清楚。

另一个效果是自我惩罚，尤其是女方。她可能保持独身，不愿开展一段新关系。

问：五十年代，堕胎是一种避孕手法。当时有近 20 万宗非法堕胎，有一段时间，几乎没有女人从未堕过胎，但很多人稍后都有了新男朋友。

答：我不清楚。我只能凭着系统的观察，说出堕胎有何后果。我不会做道德审判，要解决问题，最重要的是不要存有一切可以还原的幻想。许多人以为堕胎后只要处理得益的话，就可以当作一切没有发生过。

虽然孩子未出生，但受孕和堕胎对家庭系统已经有了影响。如果当事人知道堕胎的影响是一生一世的话，可能就会慎重考虑，不会轻率下决定。

15. 最坏的一种“心理资本主义”

当你完成日常生活上的事情，面对生活带来的一切，
你的心灵就会增加力量。

问：在当代的思维价值观里，个人发展和成长是很重要的。但是根据你所说的系统秩序，个人自由肯定会受到限制。你会把自我升华放在什么位置？

答：自我升华代表自己的行动完全独立，不受任何人的指示。

有位心理治疗师在祈祷时说过：“你专注于你，我专注于我，你的感受我不必顾忌，因为我有我的路。”

这种说法完全忽略人与人之间的联系，把责任留给别人，是最坏的一种“心理资本主义”。自我升华把个人放在一个旁观者的位置，这正好反映出人在系统纠结中的位置。在家庭里，如果丈夫对妻子说、或者母亲对儿子说：“我要过我的生活，你有你的生活，我们互不相干。”这是一种罪行，孩子是要因此付出代价的。如果父母为了私心离开家庭，不照顾子女，孩子可能死去、自杀或者患病。对我来说，如果人能够脱离于命运的结合，仍可继续成长，那很荒谬的。看看那些自我升华的人就知道，他们实在微不足道。

问：你怎样知道？

答：这只是一个影像，但有些东西存在影像中，你可以因此知道一个人有多少能量。有些治疗师只能接待有小问题的病人，病情严重的人会找其他的治疗师，因为他们认为这些治疗师没有足够的心理力量去处理问题。当这位治疗师要面对自身的痛苦和困难时，他们会发觉开始有另外一种病人来找他做治疗。因为这位治疗师开始有和以前不同的慈悲心，病人也会感觉到治疗师灵魂中的强大力量。

问：这是否代表在心理治疗中，治疗师只能帮助一些他们有前身经历过的个案？

答：除此之外，这和年龄也有关系。个人的心理力量会随着年龄成长，一些艰巨的工作只有年龄够大，生活经验够丰富的人才能胜任。年轻人可以做一些简单的工作，藉此发展自己的技巧。

问：心理力量是自然而来的，还是怎样来的？

答：要得到这种能力，就要不断完成日常生活中的任务。当你完成这些生活上的事情，面对生活带来的一切，你的心灵就会增加力量，只顾追求新奇玩意的人力量不会很强。

问：你说自我升华的人没有太多的心灵力量，会不会太绝对了？

答：你所指的是所谓的“自我升华”。真正的“自我升华”是跟随内心的召唤而来，去完成一件特别的任务。能够跟从召唤完成任务，就能得到自我生活。这时，你会内心圆满、心境平和，获得力量。无论你的身份是什么，是工匠、商人、农夫、母亲、父亲还是音乐家也好，也必须完成生命指引你去做的事，这就是升华与满足。我在治疗时，基本的目标就是**带领当事人走向这种升华**。

问：你的家庭都是为患重病的病人而设的。只上一课就足够了吗？

答：如果当事人的病情是严重到牵涉生死的，例如末期癌症，根本不可能参与一个需时很久的课程。面对快要死亡的人，我还可以设计什么长课程？

我通常会首先带当事人认识他们病情的严重性，教他们面对死亡，让他们知道死亡快要来临。然后我会设法找出当事人父母的家庭中的治疗力量，看看有什么秩序受到干扰。这些只要一课就够了。

问：一课就够了？你的病人中有些本身已在接受治疗，更有些把自己的治疗师一并带来，是吗？

答：在一大群人的时候是有此情况。这样的话，他们本身的治疗师可以做一些跟进工作。但我不是这样看。当我为重病的当事人设立好家庭系统后，我不会对他说：“我们下周见。”我的任务是协助当事人**与自己的力量联系，与家庭的力量联系**，而不是教他们依赖我。如果这样做，我违背了治疗的原则，我不会再多做什么。

问：你说过治疗师会削弱当事人的力量，是吗？

答：是的。我用以评估自己做得好不不好的方法，就是看当事人的力量增强了还是虚弱了。

问：你如何知道强于弱？

答：通常我可以即时醒觉到，有时我也会测试一下自己。当一个人在工作中开始说话时，我会中断他，然后问其他观众：“他的说话令他看起来是强壮了，还是弱小了？你们觉得怎样？”现场大部分人都会感觉到答案的所在，就算说话的人自己也感觉到。

问：你无法证实这种醒觉呀。

答：因为这是直觉。

问：你怎样学到的？

答：我是突然发现的。我会自我观察，了解什么使我强壮，什么使我弱小。我发觉，使我弱小的东西通常会阻碍解决方案。另外，我工作的时间愈短，余下可以跟进的空间就愈多。

问：你似乎在说，简单是智慧的精华。是否因为工作的快，你只能看到模糊的概念？天然的力量会令我们重回基本，所以架构愈简单愈好。图画缩小了，就不容易乱。

答：我说的是基本力量：强或弱、集中或分散、动态或静态。我最关心的就是力量的转移。我想知移动是增强了，还是变弱了。

问：这是与能量有关的？

答：当我看见这个人已充满力量，我就停止工作。否则会浪费能量。

问：你说常和重病患者作治疗，而且很有效。你怎样得知很有效？

答：我不需要知道。如果我一路跟进个案，就好像我的帮忙才是关键。其实我的治疗不会令病者好转，我不知道每个人的命运有何安排。我只可以帮助人面对命运，甚至面对死亡，助人把治疗力量带出来。但我绝不敢、也敢想象去控制这种力量。

问：你不关注治疗科学化的一面？那么我们又回到一个老问题，心理治疗是否科学化呢？

答：我最关注的是治疗中看得见的东西。当我在系统中观察到一种巨大能量，看见当事人获得释放时，这就足够了。你怎可能科学化地印证家庭系统中的治疗力量对病人的影响力？因为病人同时也在接受药物治疗，并受到无数其他影响。如果一年后病人好转，也不会全部归功于家庭系统。

问：我们回到命运的话题好吗？你的方法似乎在否定一种心理治疗学的理念：人可以改变命运，每个人都可以找到幸福快乐。

答：这种心理治疗的理论完全忽略了系统背后的力量。有些人会自称世界有问题，他们有使命去改变世界，令世界重归秩序。

问：这就是所谓的心理治疗已失去重要性吗？

答：我理解的心理治疗师用来照顾心灵的。我为当事人的心灵工作，让他们和自己的内心力量有联系，这在精神上是有宗教意味。我希望当他们离开时，他们心境很平和，能够和谐地接受命运。如果我想扭转命运，我就是个“心理资本主义”者。

在某些范畴中，用另一种心理治疗方法来处理可能更好。例如行为有问题的病人，可以透过行为来修正来作治疗，效果会更好。如果处理的问题够清晰，可以用科学的方法来测试是否成功的话，治疗师对当事人所做的是否合理的。但当面临重罚问题时，例如生死问题、重病、内疚感等问题时，就不能用这种处理方法。

问：你有一句名言是“实相有助”，是吗？

答：是的，把实相显现出来，是对当事人有帮助的。我不需要做任何事，只需要把事实带给所有人。一个重病患者、快要死的人，或者心底有很重内疚感的人，是不需要别人说服的，只需让他们知道实相是什么。如果他们肯承认现实，已经可以有伟大的成就。

16. 孩子属于他们的亲生父母

如果一对夫妇本身没有孩子，
希望透过收养取得一个孩子的话，
这是违反家庭秩序的。

问：我记得在你的课程里有个案例是这样的：有个女人本来收养了两名小孩，后来又生了两名小孩。你和他只开始工作了一会，就停止了系统的工作，对她说：“你若站在错误的道路上太久，就不能回头了。”这是什么意思？

答：我的震惊是因为知道了现实的真相。

问：你指收养违反了家庭秩序吗？在我们的社会里，收养可是一种善行呀！肯收养孩子的家庭是受人尊敬的。

答：如果一对夫妇本身没有孩子，希望透过收养取得一个孩子的话，这是违反家庭秩序的。孩子属于他们的亲生父母。

我反对有人说：“与其去堕胎，不如把孩子生出来，再送给别人收养就行了。”这比起堕胎更差劲。我们应该鼓励母亲亲自抚养孩子，就算她真的无能为力，不妨交给祖父母或外祖父母，或者其他亲友。这样既可解决即时的危机，又可以把孩子保留在家庭系统里。如果把孩子送走，尤其处境并不危险时，这是一种大罪。

收养唯一可行的方法，是孩子的父母早死，或者孩子本身是个弃婴。这时，收养孩子是合理而伟大的。如果孩子是刻意被收养，远离父母或祖父母，是不公平的。首先是对孩子本身不公平，因为他失去父亲和母亲。其次，对母亲也不公平，他们因为有困难，就失去了孩子。此外，这种做法阻止人们处理自身的命运。

如果孩子是第三世界国家的贫穷儿童，外国人打算收养他们，提供较好的生活，他们可能并不是真的在帮助孩子。孩子会从此遗失家族的命运，而家庭和家族命运正是孩子个人成长发展时必须的东西。

收养者若抱着这种心态来收养孩子，必然心底有愧。他们要付出代价，通常是失去自己的孩子，或者自己的孩子会死去。有些个案甚至是收养了孩子的妇人怀孕后堕胎，牺牲了自己的孩子，收养的夫妇经常会离婚，因为伴侣要被牺牲，以补偿被收养的小孩。

问：但是有成千上万的收养家庭都很幸福呀！

答：我所指的是那些不必要的收养，他们收养孩子不是为了帮助有需要的人，而是想有一个属于自己的孩子，才有上述情况出现。我反对过滥的收养。如果孩子知道亲生父母不可能养育他，又知道唯有养父母能够提供足够的支援，他仍然应该确认亲生父母。如此一来，他就会同时尊重亲生父母与养父母。

另一方面，如果收养回来的孩子很坏，例如个性反叛、看不起亲生父母等等，养父母也不能抽身，只能承受他们自讨的后果和内疚感。

问：那么说来，收养要极度小心了？

答：是的。我宁愿用寄养也不用收养的方式。至少寄养是个暂时的解决方案。

问：但是寄养孩子的人会担心，有朝一日亲生父母来领回孩子，他们就会失去了孩子。

答：要是他们照顾得好，肯定可以继续把孩子留下。

问：提到收养问题，你的看法正好和一般人认为社会环境比亲生父母更重要的看法相反。此外，你对乱伦的看法也与社会道德标准相去甚远。这恐怕会引起骂战呢！

答：我不想提及这个话题，这简直就是捅马蜂窝。乱伦当然不好，不过我想换个角度来看这个问题。乱伦是在什么时候、什么情况下发生的？有哪些人参与其中？在乱伦案中我发现有一种经常出现的模式。

我的当事人之中，有个女人说自己想过自杀，而在之前她曾被人强奸过，因此想寻死。接着，她又说到自 11 岁开始，已经和父亲有乱伦关系。我叫她为自己及强奸自己的人设立家庭系统排列。她的排位是二人背对着，左肩轻轻相触。这时，扮演女人的人开始强烈颤抖。我把女人的父亲加入系统中，要他站在离二人稍远处望着二人。我问父亲望着女儿与另一

个男人时感觉如何，他说：很好。我再把女人放在父亲身边。女人呼吸急促，颤抖得更厉害。我又把女人的母亲放在父亲不远处。这时父亲突然冲动地搭着女儿的肩膀，女儿则紧紧拥抱着父亲。我可以看见，两父女之间爱念之浓烈实在难以想象。

我叫女人集中力量，挺起身子，注视着母亲说：我为你做了，我为你支持下去。她说完后，就像忽然醒觉了什么。

我再叫她对父亲说：“我会离开你，让你回到母亲那儿，那才是你应该去的地方，我只是你的孩子。”

扮演父亲的人这时痛苦失声，说自己其实深爱女儿。我叫他对女儿说：“对不起，我会自己承担责任。我会放过你，但是我仍然爱你。”

扮演女儿的人这时说，她忽然觉得自己也是深爱着父亲的。我再叫女儿说：“我真的很爱你，我很乐意与你一起。可是，现在我一定要离开了。”她说完后，又转身对强奸她的男人说：“对不起，我利用了你。我会放过你，我会离开。”

最后，我又叫她向母亲说：“我要离开了。”

这个家庭系统最后的排位是，每个人都独立了，而女儿也得到自由。

在这个例子中，我没有指责任何人，但是谁有错，已经很清楚。

问：这是谁的错？是母亲的错吗？

答：是母亲、也是父亲的错，两个都有错。我解释不了发生什么事，也不想解释。我只想找出答案。也许有人会说我做错了，可是谁是他们要找的人？他们到底想帮助女儿，还是想对谁报复呢？报复后又有何得着？女儿又会怎样想？如果要报复，我们就会看不见深层的联系。当我望着父亲和女儿时，我清楚知道有些事情正在发生。

在一个婚姻辅导课程中，一个男人设立好家庭系统排列后，我发现他很想离开家庭。我停止了继续工作，令这个男人很担心。不久后，他致电给我，说已知道自己为何想离开家庭。因为他有一个孪生姐姐在一出世时已死去，他一直想跟随姐姐而去。于是，他留一个位置，让姐姐站在身旁，之后他就与家人相处愉快。

几个月后，他在致电给我，说发生了一件大事。他很想和女儿发生性关系。忽然间，他明白了女儿其实代替着他死去的姐姐。自此之后，他对女儿再也没有性幻想。

如果你只以道德标准去处理强奸问题，只能够看到表面，看不见深层的联系，更重要的是，无法帮助任何人解决问题。你可以惩罚一个人，把他们分成好人、坏人、胜利者，但是对于心灵的伤害是惨烈的。

问：我能看见在你的家庭系统排列中，母亲常常在乱伦案中扮演主要角色。你说过，女性常常是乱伦案的隐形参与者。这句话引起很大反应。你所说的罪疚感，是否表示女性在乱伦案中也有罪？

答：我不想把罪名加在女性身上，也不想加在男性身上，对他们作出审判。我只想发掘出背后隐藏的动力，也希望替系统中的人找到解决方案，脱离家庭的纠缠。

乱伦案中，最常见的动力就是平衡与补偿。通常这样的家庭中，女人会远离丈夫。这些女人并不是坏女人，而是被牵扯着离开家庭，可能是追随已死的兄弟姐妹。同时，她对自己的离去又感到愧疚，希望寻找代替品，让自己可以走得安心点。于是，女儿代替了母亲的妻子角色。母亲并没有迫女儿这样做，这时背后的神秘动力在作祟。它在不知不觉间发生，无论母亲或女儿也不知道，所以很难理解。

男人在这件事当中承担最大罪名。因为他清楚自己在做什么，虽然他也不知道背后有神秘力量在运作。女人则完全不知道自己在乱伦案中扮演着什么角色。

问：这是否母亲受到纠缠，而父亲承受罪名？

答：两个人都受到纠缠，基本原理是一样的。无论一个人做了什么，或无论他被纠缠得有多深，他必须承担后果。我不会因为有纠缠在内，而替男方卸下罪名。

问：那你认为母亲是否有罪？是否母亲推动男人去做这件事的？

答：父亲不能把责任卸给母亲，这点不容置疑。不过，如果证实母亲是受到纠缠的话，她需要分担父亲的罪疚。她需要对女儿说：“对不起，我把你留下给父亲了。我不知道自己在做什么。由现在开始，我会重新做回

我的妻子角色，我会保护你，给你自由。”她也不能攻击丈夫，因为她也有罪。

问：要了解这些细微区别似乎很重要。不过，更重要的是，我们也要撇开社会层面，从另一个层面去探讨乱伦这个问题。

答：不错。我想帮助每个人找出方法，脱离自己的纠缠，就是这么多。我不会超越这个范围。

问：对于你的批评通常有两种声音。女人会说：乱伦也要女人来负责？看来女性是代罪羔羊，男人才是受到保护呢！我想这是一种误解，因为他们把问题放在社会政治的层面来看，而不是治疗的层面。另一种批评是，你所说的乱伦背后的秩序是一种男性主义。他们认为，海灵格的家庭系统排列是男性主义的，只会在男性的系统内产生作用，女性就要牺牲一切。你认同吗？

答：这只是误解。但我不想在这儿解释。我想再多说一点乱伦的因素。

在乱伦关系中，受害者与施暴者之间会产生一种结合，这种结合会令受害者稍后无法投入另一段关系中，因为之前的结合很深很实。所以受害人的说话很重要，她要对施暴的父亲说：“我要离开了。”父亲也要对女儿说：“我会让你离开，我来承担后果。”这样才可以解开死结。

问：可是为什么女儿要说“我很乐意与你一起”呢？

答：这是不一定的，只有当这句话能解决问题时，我才会叫当事人说出来。这句话代表着女儿与父亲之间有爱的联系。当爱存在时，女儿才可以带着尊严离开，以一个女人的身份去爱另一个人。由结合的角度来看，责备是没有用的，因为责备不能解开死结，只会愈结愈深。

问：你说在治疗学的范围不宜审判男人。这代表了什么？

答：审判任何人都是不恰当的。从社会层次来说，治疗师可以报警拘捕施暴者，但对当事人完全无益处。我给你一个例子。

一对夫妇有两名养女，其中一名女儿被父亲侵犯了，最后父亲进了监狱。这个家庭的妻子是一位治疗师。我在设立这个家庭的系统时，问妻子是否有份让丈夫入狱，她初时否认，稍后才承认她也有参与。

在系统中，我把养女的亲生父母带来，背对着所有人，又把女儿摆放在养父身边，好像在跟从养父一样。这是扮演女儿的人唯一感到舒服的位置。这当中的讯息很清楚：因为养父受到审判，女儿必须跟从。然后，我把养父转回面向众人，把女儿放在养父身边，发现她对养父的爱意很深。而养母——治疗师在过程中无法帮助这名女儿，因为她干预了系统，而她本来无权这样做。

问：你对她说了什么？

答：我叫她把孩子送走。

问：送回给亲生父母吗？

答：不是，而是送往别处。养母不能再留住女儿了，女孩要到另一个环境去发展。我叫养母面对着她的丈夫说：“我的心里会有你存在。”可是她做不到，于是我中止了治疗。她是个很有远见的女人，我知道事件对她的内心产生了什么影响，我觉得她可以自行处理。

我想指出，把社会道德和治疗方式混合起来处理，是多么危险。治疗师不应干涉家庭的事，只有政府人员才可以，因为这是他们的责任和权力。

17. 性行为比爱更伟大

性行为本身就有着伟大的力量，暴力的倾向，
我们应该尊重这种力量。

问：过去 30 年来，许多性欲禁忌已经消失。可是现在我们生活于失去欲望的年代。你认为性爱在家庭中扮演什么角色？

答：我们的性欲已经被驯服了，就如同把奔腾的河流变成一条有激流的运河。我们在控制性欲，也在剥削性爱的力量。

性爱是生活的基础，也是人类能量最大的一种活动。它在死亡的阴影下存在，因为有死亡，才有性爱。性行为展示了生命短暂的特性。有了孩子的夫妻知道孩子比自己活的久，所以要留下一个空间给孩子。

性爱也是危险的。父母也知道怀孕和产子的危险性，有时甚至会因此丧失生命。这种事以前比较常见。但在今天仍然偶有发生。性爱和死亡是息息相关的。因为醒觉到死亡，我们才有性交的原始欲望，性交比人与人之间关系来得早，也比生命来得早。因为知道关系会因死亡而结束，我们才会得到快感。

在性交时，双方知道生命有尽头，所以要制造一些东西，保存他们的一切，令双方即使死亡，关系也会持续下去。这就是性爱的伟大之处。

问：你说的话有先决条件：一是性行为中有爱，可是这在现今社会已经说不定了；二是性行为是为了孩子。

答：这正是性爱的基础，性行为中即使缺了爱，结果也是一样的。就算没有爱，女方也可以怀孕，当然有爱会比较好。其实，无论双方有没有爱，有多少爱，结果也是一样的。性爱在爱未发生之前已经出现，比爱更伟大。许多人希望这个逻辑会颠倒，可是，性爱所带来的深层联系是超越爱的，正如命运一样。

就算在强奸时，性爱一样是伟大的。性行为本身并不坏，坏的只是环境，性爱依然有深层的影响，这是无可避免的。有时女人会因强奸而怀孕，就算她去堕胎影响力依然存在。堕胎不能改变强奸的事实，不能把关系还

原，母子或父子关系也不能被抹掉。无论我们的道德标准如何，后果依然是一样的，问题是，我们如何协助受害者重归秩序。

因强奸而生出生的孩子要对强奸者父亲说：“你是我的父亲，我接受你是我的父亲。”他不能说：“你不是我的父亲，我不会当你是父亲。”这是不肯面对现实。他必须对父亲说：“你是我唯一的父亲，我不会有另一个父亲。”他对自己的母亲也必须说同一番话。

要是母亲想把因强奸而受干扰的秩序恢复正常，她要对强奸者说：“你是孩子的父亲，我会当你是孩子的父亲，我会尊重你。”

问：为何要尊重强奸者？这是暴力行为呀。

答：她要是尊重这个人孩子的父亲。结果已经存在，每个人都知道。她在孩子身上永远看见孩子的父亲。要是她不想看见这个男人，她也会抗拒这孩子。这样的话，她不是在看结果，只是着意于环境。

当她看到整体的境况，看到恶劣行为背后的好事时，她才会同意这些可怕行为。她会说：“我已经和这种恶性妥协，因为我能看见这件事所产生的好事。”她要是肯这样做，她就能用爱来对待孩子，而孩子也会愿意接受父亲。如果女人拒绝接受孩子的父亲，孩子也不会接受、尊重父亲。为了孩子成长的好处，母亲一定要考虑就接受和尊重孩子的父亲。

问：要是她真的很爱孩子，这不是已经和环境妥协了吗？这还不够？

答：不够。她如是爱孩子的话，她要正视着孩子，当她正视孩子时，她会在孩子中看到父亲。要是她卑鄙视父亲，她也会鄙视孩子。孩子不能接受因为父亲的关系而得不到母亲的爱，于是他会背叛对父亲的忠诚。因为背叛了父亲，孩子就会不自觉地模仿父亲。

问：母亲可否不爱强奸者，但爱着孩子的父亲？

答：爱代表尊重事实，尊重就是承认事情的确已经发生，并欣赏因此带来的好事，罪疚感不会消失，绝对不会。但如果能从更宽大的角度去看，她会承认有些更伟大的事发生了，她的生命改变了。她有一个新开始。她也会接受实相，包括接受导致这件事的环境。这就是对命运最深的敬礼。

问：你所说的和我们对爱的观念很不同。

答：我在说一种等同于死亡的爱的力量。在强奸中，女性有接近死亡的经历。她受制于无法反抗的暴力之下，她要把自己放下，顺应一些更大的力量，要是受害人能确认已发生了的结合和后果，她会获得特殊的力量和尊敬。想象一下，母亲对孩子说：“我因为你而尊重你父亲，无论发生过什么事，我也尊重你就是你，我接受所有发生过的事，我接受实相。”这当中的灵魂是多么伟大。如果她能这样做。她的孩子会怎样想。

问：通常强奸完后未必有孩子，有时受害者连谁是强奸者也不知道，这会不会有不同？

答：就算只是强奸，但结合已经建立了。

有个女人在她设立家庭系统中，有乱伦因素。这个女人本身是治疗师。在布置系统方位时，她哭了。第二天她告诉我，她在设立系统时，记起小时候曾经被强奸过。忽然之间，她明白自己是多么深爱着强奸者。由于爱，她才可以离开这个男人，获得自由。

有时，我们很难摆脱本身的道德观念，承认强奸的深层影响，无论我们是否知道有没有影响。

问：当你提到这种结合时，似乎和道德观念无关。如果这和爱婚姻无关，那和什么有关。

答：这是生命的过程。没有好坏之分，这是一件自然的事。

问：就像海浪一般自然？

答：是的。你不能控制海浪扑向哪个方向，但你可以观察海浪会扑向哪里。

问：你会对强奸者说什么话？

答：至今为止，没有强奸者向我求助过。如果真的有有人需要我帮忙，我会这样对待他。

首先，他要对受害的女人说：“我对你不公平，很对不起。我会尊重你，在心里永远记着你。”然后，他必须承认这是他不可抹掉的过失。他必须尊重受害者和孩子，承认过失，接受任何负面后果，例如坐牢之类。

强奸者通常是害怕女人的人，暴力背后藏着恐惧。那些大男人往往受着隐藏的痛苦折磨。在更深层的意识里，恐惧感和死亡的感觉挂钩的。不是说他会死去，而是有些深层的东西被触动了。以武士齐格弗里德被女武士打败的故事做例子，他一旦知道是败于女人手下，就由心底产生接近死亡的恐惧。他不是恐惧死亡，而是惧怕死亡背后的伟大力量。他想向母亲求救，可是母亲在他出世时已经死去，这时他忽然明白，女性和死亡是有关联的，正如他的出生导致他的母亲死亡。这种死亡恐惧感混合着危机感，伴随着女性与母亲的形象，形成一种深层的体验。

问：但是，强奸只是一件悲惨的暴力事件。

答：无论怎样形容，这种惨剧是可以治疗的，或者至少受害者的伤痛可以减轻。但是如果采用其他方法，包括起诉强奸犯，自责自怨等方式，只会有反效果，令女性更伤害。性行为本身就有暴力倾向，这是我们的工作动力，推动着生命向前。

问：但人类的成就之一，就是要驯服性欲里的暴力倾向呀。

答：这固然是成就，但性欲需要被驯服，正显示出性欲背后的力量是多么的伟大。

问：也许的确如是。不过，一个男人若要透过强奸女性才能显示出自己的强壮，实在令人齿冷。

答：强奸的确违反我们的标准，也和我们的成就感相违。我们不想这些事情发生，目的是希望保护女性，可是，要废除性行为中的暴力倾向，视之作为一种心理病态，这也是不公平的。

问：强奸通常对女性有摧残性的伤害。

答：是有摧残性的伤害。可是，就算是源于爱的性行为，也有摧残性。例如母亲因难产而死，这种摧残性和强奸带来的伤害没有分别。一些能触及我们心底的东西，总是有危险性的。

性行为本身就有着伟大的力量、暴力倾向，我们应该尊重这种力量。要是想用法律来制衡，你会误解了它的覆盖范围，最终还是要臣服它的力量。

问：强奸并不属于这个覆盖范围。

答：怎会不是？从宏观的角度看，强奸让我们更清楚性欲是怎么一回事。从更深层面来说，我们本身就被性爱背后的极大能量控制着。性爱本来就容许这种激烈的表达方式，而非施暴者本身的喜好。

问：那么强奸的快乐何在？

答：快乐在于你被巨流盛载着，而你愿意被盛载。

问：你早前说过我们已驯服了性欲，这是什么意思？

答：多谢现代的避孕方法，令我们比以前更容易获得性爱的欢愉，不需顾虑性行为带来的后果。当怀孕变成一种危机时，性爱有着不同深度和力量。以前性爱总是和生孩子相连，现在就只是两夫妻享受快乐的一种方式。另一方面，我们把性爱变成罪，也是一种驯服的方式。

返回乱伦的话题，很多人认为孩子的灵魂会被乱伦摧毁，这观念很奇怪。如果性爱代表生命，小孩子在很年幼时便与性爱接触，就等于很早就接触生命的力量，即使当时的环境不是出于自愿。

问：生命的力量也可以摧毁一个孩子弱小的心灵。

答：是的。性爱在其他情况下也能摧毁人，可是那个提早经历性爱的小孩，会有着其他孩子没有的能量和深度。

问：你是说伤害我们的东西反会令我们更强壮？

答：不是。看看这个例子吧：许多妓女在孩提时代已受到性侵犯。他们无意地向父亲说：“要是有人要受惩罚，就惩罚我吧！”要是治疗师能够把这一面揭露出来，女孩子或女人就会明白自己的爱有多阔多深，以及自己为爱付出了多少。

当真相揭晓时，女人的脸上会泛出光彩，你能够感受到她的力量。一个纯情的小孩无法体会这些感觉。你可以说这是件好事，但不是我想说的主题。我想说的是，认为性侵犯会伤害孩子的弱小心灵，就好比说强奸犯手中拿着武器一样，这对孩子是不公平的。我的目的是帮助被侵犯的小孩子寻回自我和尊严。

问：你曾经与受侵犯的女人接触过吗？

答：我见过很多受侵犯的女人。当她们能够战胜乱伦的伤痛，她们都有着无比的力量和尊严。但是别人的责备往往令她们难以摆脱伤痛，因为大家的注意力都放在事件带来的伤害之上，而非如何治疗这种伤害。

问：你说避孕方法改变了性行为，令其减少了深度。但是把性爱和怀孕分开，是女性的一大成就。性行为和死亡的关系只是女性的经验，和男性无关，是这样吗？

答：一方面来说是一种成就，另一方面，这也是一种损失。

问：是什么损失？能够不必顾虑后果而享受到性爱欢愉，是女性的幸福吧？

答：女性的性需求在过去 30 年来一只没有被发现，在某些文化中更被刻意隐藏起来，直至最近才再度被发现。你能肯定无责任的性爱真的没有后遗症？在家庭系统中，我们可以看到这是错的。不过这有点离题了。我的看法是，性爱已没有昔日那般重要，虽然自由度变大了，但吸引力却减少了。我们对性行为已经不如以往般认真，性爱已不再是爱的体现、二位一体的表现、以及永恒的象征。除了产生关系外，性行为已经失去了带来满足感的意义。

问：我不大相信。许多相处多年的夫妻都是因为已失去性欲，才渴望寻找满足感。我不同意说性行为已失去满足感，只能说我们都在日常生活中失去焦点，生活太繁忙，所以失去感情。而且，我们的文化中从来不鼓励充满感情的性爱文化。

答：如果性行为代表了亲密关系，性行为是有满足感的。在最高的境界汇总，当男人和女人深情对望时，已经代表了性欲。他们不必再追问对方，怎样才能提高性欲。

问：这种对性爱的态度在六十年代很盛行。但是现在男女的角色已不同了，性爱已经与心灵无关，现在的性爱态度是要开放，愈多愈好。

答：性行为也是心灵的一个过程、当心灵秩序良好时，性欲自然流露。若然性欲干涸，心灵也会干涸。

问：干涸的心灵不一定永远干涸，人们自有办法找回灵魂和欲望。

答：如果性行为与爱有联系，这是正确的说法，可是，禁欲也是性行为的一部分，这和尊重以及内心的安定有关。人与人的关系是步向死亡的过程。当我们把心底一些影像放下时，我们会更安静、更放松。有时虽然我们减少了性欲，但心底深处会有新的东西出现。

18. 愤怒不会带出好事

我喜欢与受害者一起，
感受他们的伤痛，对他们表达我的哀伤，
哀伤会带来力量，产生正面作用。

问：你回到德国那年是 1969 年，正是学生运动的时期，你同情他们吗？我相信这是德国历史上一个转折点。

答：对你们这一代而言或许是个转折点，但我们那一代的经历不同，学运只是短暂的。

问：可是很多你们那一代的人都说，能够公开地声讨纳粹，令他们有松一口气的感觉。

答：但对我来说不是。首先，我没有参与纳粹的事，我当时站在另一边。我 17 岁时就被指为“人民公敌”。其次，我觉得相关的讨论都走错方向了。参与学运的人与纳粹在同一基础上争论。其中一方自以为优越，声称要改变世界，可是他们和纳粹一样，都是野心家，只是环境不同而已。他们的狂热、破坏性、攻击性和街头战争的频率，和我所见的纳粹分子没有两样。

问：但他们的出发点不同啊。

答：1933 年那场纳粹运动的出发点和你所形容的 1968 年的学运如出一辙，都是要破旧立新：“滚开吧，老东西！我们来了！”

问：68 年的学运人士都是战后出生的人，他们追求的东西很广泛，例如信奉花的力量，成立儿童组织，解除学校束缚，开展妇女运动，还包括音乐、药物、自由恋爱等等。

答：纳粹本来也是一种青年运动。宣扬重回大自然，摆脱分离的负担，脱离国家被侵占的痛苦，脱离凡尔赛条约。这种感觉反映出对自由的欢欣。

问：这很难相信，对我而言，1968 年的运动令我们的社会变得更民主，更有包容性。

答：我比较两种运动时，就像比较两种宗教一样。虽然内容不同，当时要表达的情绪是一样的。

问：情绪和政治是两回事。这种分野对我很重要。正如你所说，在治疗范围和公众范围，你会有不同的层次去审视、评估这场运动。情绪只是这场学运的其中一面，另一面这是它在这段历史时期内带来的政治影响。

答：我对这方面会很小心。我很怀疑那些自认优越的人是否真的比别人优胜，运动本身是否比其他运动优胜。看看东德以前的结果吧。一些早期的受害者被检控官利用，狂热地指控，追踪参与纳粹的人。我相信，人类要进步，就要在经历过这些事之后放下过去，重新开始。

问：那么受害者怎么办？那些被监视过、被警察迫害过的异见人士，少数族裔人士要怎么办？

答：那些曾被刻意剥夺过尊严的人，现在做了检控官，像以前迫害他们的人一样，不停发掘别人的过去，希望置别人于死地。他们的愤怒没有带来任何好处，只有破坏。

问：他们这样做是因为曾经深受其害。难道这当中没有分别吗？

答：如果你认为自己的痛苦赋予你控告他人的权力，你就会消除了灵魂中因为你的受苦而带来的好处。对我来说，最好的治疗方式，是站在受害人身边哭泣，不要攻击肇事者。哭泣是卑微的，不会伤害到任何人。这种态度比起对肇事者说：“看看你做过什么坏事？”好，因为指控他人不但有欠公平，妄下判断，而且对事情没有帮助。

问：在社会上你怎样令人哭泣？

答：跟随总理布兰特只身前往波兰时的做法。他到达波兰时，跪在地上，带着尊敬而无求的心，对受害者敬礼。这种姿势能发出治疗的力量，直到今天仍然有效；而指责、报复只会有反效果。

问：这是否代表我们无法透过声讨去解决事情？

答：单靠控诉和愤怒是无法解决问题的。许多要求声讨纳粹的人认为自己高人一等，我不相信。我追求的解决方法，是如何驱走恐怖感。因此，我

喜欢与受害者一起，感受他们的伤痛，对他们表达我的哀伤，产生正面作用。但是态度必须温和，必须心无所求。

问：这是否表示，没有任何适当、集体的社会方式去处理问题？

答：要是人们可以温和一点，克制他们的哀伤，还是有办法的。在哀悼之日当天，我印象最深的就是人们一起大喊“我很伤心！我很伤心！”这是很恰当的，我也能投入其中，感受其中之悲。我也赞成哀悼那些在战争中逝去的人。一件惨剧发生了，无论死的是什么人，都应该受到哀悼。

问：那么，应该怎样对付挑起战争的人呢？人类的报复心从何而来？仇恨又从何而来？

答：我发觉仇恨通常并非来自受害者，而是来自旁观者，他们自以为代表受害者，自以为有权对战争表示愤慨，其实这是假的。因为他们根本没有感受过那种痛苦。他们只是自持受到公众支持，又没有遭人揭发邪恶私心的危险，才发起运动。表面上他们在批判战争罪犯，但其实立场和对方是很接近的。只不过，他们只觉超然，并凭着这份优越感去攻击破坏其他人。

问：报复的欲望来自何处？当我们受到不公平待遇时，自然会有报复心态啊。

答：来自何处？我也不知。但这种报复的冲动肯定违背我们的常识。

问：但这是很深刻的感受，在纳粹时代，有些小孩子被醉酒的司机撞死，有些囚犯被东德警察或集中营士兵像杀兔子一样杀死。我们都会悲愤。大部分人都会认为，有人应该受到惩罚，或者受害者应该反击，至少也要有公平审判。他们心中会诅咒：“这些可恶的猪猡！”这是人性的基本感受而已。这有错吗？

答：从你的角度来看，你认为报复是自然反应，有些事情必须去做，有些事情必须被制止。其实这是一厢情愿的想法。你只看到醉酒司机撞死小孩，看到纳粹军官杀害犹太人，而我会从另一角度——命运的角度来看。命运让人以自己的方式行动，承受行动结果、步向死亡。每个人都有自己的命运，都要为命运服务，承受命运带来的后果，以及为自己的行为负责。

那些打算推翻世界改造世界、令世界更美好的理念，都是出自幻像，以为世界在自己的掌控之中，自己无所不能。这种理念令他们和深层的自我

失去联系，后果很可怕。如果人能够抽身而出，忠于自己深层的力量，就会获得力量，可以寻找更和平、更中肯的协调方法。

问：我们经常被灌输一个信念：只要愿意去做，就可以达成任何目标。如果我们肯关注身边事物，环境会变得干净；如果我们勇于对抗社会不公义，我们会生活的好一些，世界会更公平一些；所有东西都在我们手中。如果你不去争取，你会活的不满足。这些进取的思想你听过吗？

答：这是你信奉的东西而已。这真的有用吗？你相信关注环境会令一切变得美好，但对我来说，我不会因为“希望一切美好”而认为这就是美好。我们必须长期地跟进行为的后果，才能看出什么是真正有价值的，什么只是感觉。经过小心考证的方法，可以化解幻像。我不想偏离现实经验的范畴。

问：以我所知的规律而言，人类只会体验他们希望体验的东西。我们眼中的世界观常常受到我们的思维左右。

答：是的。所以我对那些自觉高人一等的人很有戒心。不少人对于运动的热忱，通常带着乌托邦式的理想，从来没有在现实中测试过。因此他们的眼光很狭窄，最终多数以悲剧收场。如果有人自觉有使命感，可以做些伟大的事情，通常会有反效果。当你投入其中，你很难看到全盘景象，唯有抽离于事外，收定心神才能看得清楚。

问：你的意思是什么？

答：看看解决非洲饥荒的行动吧。他们助人的情操高尚，但结果却令人失望。

问：每一个热情的行动，都只会集中在生命的某个特定层面，而忽略了其他。于是，我们至少有一段时间会失去平衡，正如身处热恋中一样。是不是人类天生就有这种投入的本能？

答：这些大部分是青年人的运动，发生的年代也大同小异。我已经超过 70 岁了，比起那些参与其中的人，我自然有不同的观察角度。你不能期望我会积极参与，我只会旁观。通常我都发现这些运动和以往的很相似，也能预计最终所有运动都只会变成回忆，正如其他任何事物一样。

参加运动的人总是认为，可以在一段时间内实现某个理想，然后控制一切。我认为这些都是历史事件，所有人都被命运征召参与其中，无论是

好事还是坏事。如果认为人有行动自由，这只是一种幻觉。无人能够抵抗历史洪流。

问： 我们的生命是否受到控制？

答： 与其这么说，我宁愿说是受到征召，前来服务。这和你的讲法有些微差别。负面的运动和正面的运动对我们的成长发展同样重要。正面的运动有负面影响，负面运动也有正面影响。我们无法控制，也并非人力可以策划和执行。

我的基本立场是，接受世界本来如是。我不能说某个运动是好的，某个是坏的。在我看来，这些运动都是必须的，我不会抵抗，会顺其自然。我所参与的运动有时可能是好的，有时可能是坏的。我不知道。就算知道，也没有太大分别。

问： 你同意纳粹的一切暴行吗？同意到哪种程度？

答： 当我说“同意”某件事时，有人就以为我“认同”这件事。这不是我的意思。“同意”只代表我接受这是一宗历史事件，没有任何主观判断在内。

我在运动中只想寻找自己的位置，有时跟着走，有时有保留。我始终以谦卑的态度面对世界，只有这样做，我才可以集中自己，获得更大力量，去完成自我范畴内应该作的事。我不会越界。

问： 我说的是在社会政治层面，这种思想会令政治不能发展。

答： 谁知道呢？这要看效果如何了。

让我告诉你一个故事：我到过一间由某个基金创办的弱智儿童中心，问那儿的总监这个中心的起源。总监告诉我，在 100 年前，有位农夫遇上财政困难，他的财产全都由一位监护人保管。监护人尝试帮助农夫脱离困境。后来，农夫的土地要被拍卖，监护人又以最高的价格投得该块土地，不久后，有位传教士经过，监护人对他说：“我刚投到一幅土地，不如为弱智儿童做点事情吧。”传教士说：“不必那么快，我们需要获得启示。”两个星期后，传教士表示，他已经取得启示，因为突然有个弱智儿童需要他收养。于是他希望和监护人合作，利用投得的土地开设弱智儿童中心。这个中心运作了 100 年，是个很受尊重的地方。而且也已经完全融入附近

居民的生活中。你可以说这所儿童中心的出现没有任何计划，但这也是政治，只不过是在较简单的层面。

19. 我放弃对永久和平的希望

所谓善良和邪恶其实是一起产生影响的。

战争与和平也是产生作用的。

用这样的角度来观察每一个运动，

即使是坏事，对整体也有贡献。

问：你说人是在被征召来到世界而不自知。如果历史就是这样，你认为世界的发展是否可以再好一点？这说法会不会太武断？

答：世界当然会发展，但我们不知道它将会怎样发展。我们在孩提时代充满希望，到了青年时代拼命争取创造成就，中年以后受到现实所限，开始放慢脚步，当我们认识到这种限制后，可能便会抽离，做些比较保险的事情，年轻人可能认为这就是老化。我所见的是接受世界本来如是，这是有好处的。可是到了下一代，他们又会把这个过程重演一次。

问：你所说的多数集中在个人及家庭层面，从社会层面来看，我们有汲取过经验、进步过吗？

答：当然有，假如没有纳粹的恐怖时代，根本就没有今天德国的民主。过去无论有多恐怖，只要每个人都能活过来，结果总是好的。

问：首先要让这一切发生吗？

答：我不能回答假设性的问题。只能看见事件发生后的事实。有人说过，战争是一切之父。我可以抨击他的说法，但他说的对不对，没有人知道。当我知道一些纷争冲突无法避免时，我只有同意，我已经放弃希望世界有永久的和平。

我期望能以更高层次、从相反的角度去看这些事件。所谓善良和邪恶其实是一起产生影响的。战争与和平也是产生作用的。不同的政治事件也各有用处，互相影响。用这样的角度来观察每一个运动，即使是坏事，对整体也有贡献。

对我来说，大型的历史运动是无法避免的，无论是纳粹，共产运动、还是东西德统一运动。没有任何人可以阻挡。命运背后的力量远远大于个

人。不少参与运动的人，都以为是自己发起运动，自己能控制大局，与之抗衡的人也有同样想法。

现在有些人认为自己有能力以原子弹毁灭世界，另一些人也认为自己有能力阻止对方，这种观念是完全错误的。他们根本不知道世界上有什么能量在起作用。两批人都误以为权力来自个人，其实这是不足够的。

示威和抗争依然很重要，但不能认为一切都已经在我们手中。依我看来，运动的发起者和反对者都是坐在同一条船上，双方都以为船控制在他们手上，双方都准备行使武力。他们只是内涵不同，本质还是一样的。

问：双方都没有必要行使武力？

答：的确没有必要。但实情就是如此。纳粹使用极端手段，盟军也同样认为要靠暴力达致改变。在行为上，没有一方比另一方和平。虽然和纳粹所犯的罪行相比，盟军的行动可以理解，但是我们不能因此认为谁比较和平。正如两名武士打斗，都需要置对方于死地，才能执行自己的一套。

问：在极端环境中，就算是最善良的人，也要拿起武器，难道这不合法吗？

答：这不是合法与否的问题。在某些环境下，暴力是无法避免的。单凭坐在办公桌前，就决定什么是合法什么是不合法，实在太天真了。

问：这是否表示无论我们做什么，都只是为宇宙整体在服务？

答：是的。不过还有一个元素，如果我们不愿意承担内疚感，我们是无能为力采取行动的。想保持清白的人，就等于保持懦弱，在逃避的过程中，把负担留给其他人。

另外一个元素也值得留意。我在南非时，学习到一些关于团体的东西。但是南非已经实行白人黑人隔离的政策多年，当我与一些团体或家庭工作时，我看到每个人都是属于某个团体的，当团体有危险时，他们会自然架起防卫网，奋起攻击其他团体。每个团体都有一套内部的共识，指示成员为团体工作，破坏其他团体。最恐怖的是，当他们攻击其他团体时，是神智清醒的。这种清醒令人不寒而栗。

究竟一个人在这种情况下可以做什么？他可以离开吗？有人会说离开是正确的做法，可是，离开了团体，这个人又何去何从？再没有其他团体会接受这个人。

20. 幸福是灵魂的成就

得到幸福的其中一个重要因素，
是有能力在任何时候抽离，即使面对死亡。

问：幸福是什么？幸福存在吗？

答：幸福存在于每个生命历程里，例如：初恋、结婚、生小孩。生命的每个阶段自有其规则 and 任务，这是常常被人忽略的。

婴儿在母亲肚子里时，是个快乐安宁的地方，九个月后，他就要离开该地；幸运的话，他会来到母亲手上，获得照顾、爱护；不久后，他不再满足于此，要求学习走路，去得更远；小孩子长大成青少年，充满对自由的渴望，很想出外闯一闯；不久又觉得沉闷，于是进入另一个阶段：工作、结婚、生子。

在许多文化中，这个进化过程受到监管，人们以不同的仪式把孩子划分为幼年、少年、成人。我们的文化中没有这些仪式，有一段时期，服兵役是少年人步向成年的一个重要阶段，结婚也是另一个重要的转变阶段。

问：我们是否失去了阶段转变的仪式？

答：是的。早期的学徒拜师是一种仪式，稍后学徒变成师父，又是另一种转变。生命充满不同的里程碑。可是，今天这些转变的意义已经和以前不同。

问：我们是否丧失了幸福的意念？

答：我们印象中的幸福快乐都在年轻时代。许多人认为青春享有特权，应该保留得愈久愈好。可是，如果我们继续追求青春，就会难以察觉人生过程中错过了什么。

如果一个年近 50 岁的人，还活得像个年轻人一样，没有自己的家庭、没有理想，会变成怎样？人生还有何意义？他会觉得孤单，会醒觉到自己已失去一些重要的东西，因为他没有在适当的时候适当地转变。

我对幸福快乐的看法很复杂。这不是疯狂的开心感受，而是我在适当的阶段站在适当的位置那种感觉。我恰如其分地做个孩子、做个年轻人、做个女人、做个父亲、做个母亲，我恰如其分地工作。

得到幸福的其中一个重要因素，是有能力在任何时候抽离，离开这个空间，让后来者进入。即使面对死亡。

问：那些命运悲惨的人怎么办？

答：如果一个人有沉重的负担，例如母亲有个残障的孩子，人们会很同情这对母子。不过，如果母亲和孩子都能坦然面对困境，他们会获得一股特殊力量，超越一般的幸福感觉。试想一下，假如世界上只有幸福的人，这是一个怎样的世界？世界还剩下多少力量、多少伟大的心灵？

问：一个带着残障孩子的母亲，其成就是否更有意义？

答：我不会这样说。你不妨看看左邻右舍，有没有一个母亲愿意接受残废孩子、继续抚养他？这个母亲会有一种治疗作用，影响着身边的环境。她能消灭幻像，像能量墙一样发光。

问：你见过这种事情吗？

答：我在治疗时常常接触到这些案例。我观察到父母怎样对付这些环境，我会恭敬地对他们敬礼。他们的伟大感染了我。虽然我做不到，但我看得见，这对我自己也有治疗作用。

问：有人说我们生来就不幸福快乐。幸福有危险性吗？

答：最幸福的人未必是最满足的人，生活的感觉人人不同。

问：一个真正满足的人会发出光彩，这是我对幸福的定义。据我看来，世界上幸福的人不会太多。幸福的人能改变人类生活的气氛，我看不到有危险。当然，这是另一种对幸福的定义，和我们自媒体中灌输的“快乐、开心”的年轻感觉不同。

答：小孩子很幸福，因为他们可以去玩，恋爱中的人也幸福。这些事情都很可爱，可是满足感并不是幸福。满足感存在于宇宙的和谐之中，在于我们愿意接受痛苦和死亡，在于我们集中、有内涵、安静。这是成就的幸

福，不是沉迷于某件事或某个人当中的幸福。这种幸福充满力量、充满活力。

问：什么是成就？

答：建屋的人造出一间很满意的屋子，拉小提琴的人拉出动听的音符，或者其他类似的成就。小孩子就是父母的成就。我们活在生命中，这和去派对的快乐是不同的。

问：这是否和自我表达有关？

答：是的。幸福是灵魂的成就。

21. 灵魂不屈服于时代的精神和信念

你不能以意识形态去说服灵魂，
也不能把灵魂的深层意识说成是社交同化作用，
灵魂是不会改变的。

问：你的工作常被批评为古老的道德观价值观，许多观念已经过时。他们认为你的想法是在攻击女权运动的成就，目的是否定妇女的解放。你的系统秩序是否男性主导的？

答：当谈及秩序时，我在形容一些可以看见、可以发现的东西。人们把关于秩序的理论加诸我身上，好像这些理论是我发明的一样。

回答你的问题。当你望着一个家庭时，你会发现最重要的元素在女人身上，而非男人身上。在许多家庭中，女人常常是领导者，因为她们自觉比男人强。在抚养孩子时，女人觉得自己比男人更能胜任。离婚案中，法官通常会把孩子的抚养权判给女方。父亲的地位不受尊重。如果孩子是私生子，父亲要到很久后才能再见到孩子。父亲对私生子只有义务，没有权利。所以，在家庭系统的核心里，其实是女权主导的。女性处于中心位置，掌握重要的决定。

问：那么男权主义是何时开始的？

答：以往在社会生活中都是男权主导，女性受到压抑。近代的女权运动倡导妇女应该受到尊重，是一种进步。男性在社会生活中仍然扮演主角，这是呼应女性在家庭中的主导地位。因为女性主导了家庭，所以男性要在家庭以外做主导，以达致平衡。

互相认同对男女双方都很重要。我视女性为家庭中心，男人要服务女人。女性在守护生命、延续生命，男性所做的事，都是为了家庭。他在外代表家庭，照顾家庭基本需要，例如寻找食物，提供安全保护。所以，男性在世界上有一定地位。

问：但现代人已经不是这一回事。

答：的确不像以前一样。家庭变得愈来愈小，对女性的要求也愈来愈少。现在养育孩子是男女一齐分担的责任，更多女性出外工作，这是一种社会发展的现象。对我来说，这个现象既不是很理想，也不值得惋惜。事物的发展既然到了这个地步，我会接受一切如是。

问：你是否认为秩序已经存在了多个世纪，你只是尽力把秩序带到能量的流动中，令它更顺畅？作为治疗师，你能看见历史的发展总是以男性为主导，你接受实相如是，不打算做任何改变，是吗？

答：在政治和社会层面，作为治疗师的我是有参与其中的。但我的启示通常来自治疗中的家庭。在家庭系统的原则中，男人处于排列架构上的第一位。这不代表男性比较优越，只是因为其功能而言。在任何团体中，属于最基本架构的部分通常有优先权，甚至比团体的目标还要优先。

在医院里，管理层是最基本的架构，但医院的目标是治疗病人。管理层的位置较高，因为他们是组成医院的最基本架构，所有医生和护士只是为目标而服务。这不代表医院的管理层比医生优越，不过在一些行政决定中，医生没有最后话语权。因为管理人员的位置较高。然而，管理层虽然处于较高位置，但目标只是为医生服务。

家庭的构架也差不多。男性处于首位，是因为他们要照顾家庭的基本需要，但以家庭目标来说，女性的立场才是家庭的重心。

问：你所说的也许适用于男人出外工作赚钱、女人在家带孩子的年代，但今天已不适用了。你可以说在心灵上仍然这样运作，但实际上已经不是这样。许多女性今天既要在外工作，也要照顾家庭。

答：我想暂时停留在传统的模式中。男人为先，然后是女人，之后是孩子。要是调转位置，把女人排在男人之前，男人就会离开家庭，因为这代表女人不再尊重男人。当男人离开后，女人就会感到孤独，好像被遗弃了。

在系统中，当我把男人移到女人右边，站在第一位时，男人就会产生承担感，女人也会觉得轻松和有安全感。如果我坚持男人应该站在第一位，因为他是男人，这就是男性主导。我不相信这个意念。我只会关注有什么可以带来和谐，令家庭内每个人都满足。

问：如果男女双方都要工作，不是一个传统的家庭模式，情况会否有点不同？

答：如果双方都在赚钱养家，女性通常会处于家庭的第一位，负责家庭内较重要的工作。男人可以帮助她，但双方的角色不能调换，地位亦不能平等。虽然这种不平等可以减少，但不会消失。如果男人不能照顾家庭，例如有病在身或需要人照顾，女人就会在家庭以外也担当主导角色。

在女权运动中，有个分裂出来的党派，成员都是打算利用男人来怀孕生孩子的人，她们希望一切独立，不愿有男人在身旁，可以称之为“自愿的未婚妈妈”。这种做法是不接受现实，亦是违反秩序的。孩子稍后会向她们的母亲报复，因为把孩子和父亲分隔开，对孩子并不公平。当女人说“我可以独力承担”时。同时也在压抑男性、不尊重男性。在这种家庭出身的男孩子，可能会有扭曲的男性行为，因为其他行为不会被母亲接受。极端右翼行为通常是对母亲的报复，因为母亲在压抑、贬低父亲。

问：我觉得只要小孩不要丈夫的女人为数不多，许多女人单独生活，是因为与男人无法再相处，或者男人无法再和孩子的母亲一起生活。

答：但这种思想模式仍然相同。

问：我们回到女人的话题吧。这次是关于对男性的蔑视，女权运动的产生本来就是因为在男性对女性不敬。这样看来，双方都在蔑视对方。你如何解释女性对男性的不敬？

答：正如我解释男性对女性为何不敬一样。大家都是在补偿早前所受到的不公平对待。

有时，下一代的孩子——例如孙女，要为母亲或祖母被男人抛弃、殴打、冷待的痛苦作出补偿，所做的事可以很可怕。孙女希望中止男人对女人的不敬，令一切重返秩序，于是她会把丈夫当作侵犯母亲或祖母的人般对待，甚至加入妇女组织对抗男人。然而她不知道，这样做是把自己凌驾于祖母之上，好像祖母要依赖她过活似的，这是对祖母的不敬。

问：因为她想接管一些无权接管的事？

答：是的。这些女人的愤怒并非来自个人过往经验，而是来自其他人的不公义。她并不是要把自己带回秩序中。

如果一个女人因为受到丈夫虐待，要积极寻求回复秩序的方法，她是有权这样做的，她只是忠于自己的价值。由于受虐的痛苦是亲身经历，她

就能够获得力量。可是，如果她的痛苦并非来自亲身经历，她就无法获得力量，也无法令秩序回复正常。

如果报复的目的是为了平反不公义，目标就会被转移，由祖母转移到孙女身上，或者由祖父转移到孙女的丈夫身上。这种报复并非针对犯了罪的人，而是另外一个男人，或者更多其他男人。问题始终无法解决，只会掀起另一波运动，带来更多无谓的战争，最后双方都是输家。

解决方法应该是让孙女尊重其祖母及其他受害女性。她可以说：“我向你的命运敬礼，你能够承担、掌握命运，我从你身上获得力量，可以做一些更伟大的事。”她不必为祖母报仇，因为她已经从祖母那儿获得力量，能够肯定自己，不贬低他人。伟大并非源自于令其他人显得渺小，而是源于内心的和谐平静，源于被其他人接受。

问：你曾说过我们活在一个女性时代，男人要撤退了，是吗？

答：我的用词会温和一点。女性在世界上健康地发展，不等于男性就要撤退。当男人被女人攻击时，多数男人都会忍让退避，但这对女人是没有好处的。在男女的战事中，永远没有赢家。

问：当你说女性对男性不敬时，你没有说这是罪过，反而说这是家族历史中的纠缠？

答：一个家庭成员的命运压力，稍后会由家庭内一名后辈承担。女性开始承担命运，可能是因为现代女性有更多的机会。总之，我认为妇女权益的发展是社会的一大进步。

问：治疗范畴内有什么？社会范畴内又有什么？你说男人在家庭中仍占第一位，这是什么意思？

答：这种笼统的说法很有问题。我不是要设立一套社会标准，只是说出在治疗中能够测试出来的结果。我在工作时，会问自己怎样才能使家庭中各成员感觉最好，究竟应该男人在先还是女人在先？经过我的测试，约有 7 成个案是男人排在第一位时大家感觉最舒服，另外 3 成则以女人排第一位感觉最好。

问：这有传统男性主导的因素在内吗？还是社交同化作用在影响潜意识？

答：因素比你所想的更多，灵魂的作用也有影响。灵魂是不会跟从社会形态规则的。如果我们要求女人排在第一位，要求社会转化成母系主导社会：，这听起来很合理，但在参与者的灵魂中，不会认同这个决定。她们只会觉得有些东西没有跟从秩序，并因此而受苦。你不能以意识形态去说服灵魂，也不能把灵魂的深层意识说成是社交同化作用。我们能够看到的只是，同一文化中的灵魂都有类似反应。

问：这是和文化有关的？

答：你可能会说，只要改变文化，灵魂也会改变，是吗？灵魂是不会这样改变的。就算社会风气改变了，灵魂还是会以旧有的方式作出反应。

问：你能肯定吗？

答：以我所见，灵魂不会追随古老的规律。

问：你真的能知道灵魂的规律？

答：它们都在黑暗中，我们只能看见效果。我倾向于观察有什么被灵魂移走了，然后在当中寻找答案，这样我就可以一直向前，不受阻碍。灵魂不会要求伤害别人，只会要求系统回复秩序，要求大家一起合作，做出好的结果。

问：在你的书中，女性在解决纠缠的难题时，常常扮演重要角色。你又说过女性自觉比男性优越。这种感觉是怎样来的？

答：我也问过自己同样问题。在系统的个案中，解决问题的方案多数掌握在女性手上，这也许含蓄地代表了男人对女人的接受和尊重。男与女的份量是不同的。女性通常比男性有更多份量，看得更清晰、更集中，男性多数为女性服务。这是许多家庭的经验。

问：你说女性自觉比男性优越，优越感是否烦恼的根源？

答：在我的理解中，女性很能意识到自己的特殊地位，尤其是经历过怀孕和生产过程后。这不是优越感，而是她们察觉得到自己的重要性。

男人没有这样深刻的体会，因此需要用其他方法寻找这种感觉。男人常常要证实自己的男性力量，女人却很少需要证实自己的女性力量。男人唯有和其他男人一起，才能重新建立男性力量。

男人和女人不同，不是因为男人希望如此，而是一切本来就是如此。女人很难理解男性的分别，正如男人也很难理解女性的分别。不过，男人看起来懂得的比女人多。

问：这也解决不了优越感的问题呀。若说女性在家庭里手握大权，因此感觉比男人优越，这不是一件简单的事。

答：优越感是醒觉自己重要性之后的残余现象。女性如果经常醒觉到自己的重要性，就不会表现得很有优越感。

问：但你的确说过女人普遍有优越感。

答：我有时也许太夸张了。

问：我还是想认真讨论这个问题。女权运动的目的是反对不尊重妇女。除了优越感外，那些受害人还可以怎样做？

答：女性在多个世纪以来都受到压迫和限制，这是很悲惨的事。我的解释是，男人其实害怕女人的份量比自己重，因此想透过控制、压迫女性来保护自己。但现实却是，男人仍然为女人服务。目前要做的，是让男人认识女人的重要性，从心底尊敬女性，这样女人才能够和男人获得同样的权利。

问：似乎女性经历过辛苦的奋斗，在某个生活层面已经成功争取到男性的尊重了。

答：是的。另一方面，许多男士已经给予女性在家庭以外的合理尊重。

问：真的吗？在不少地方，男人依然很抗拒让女人外出工作赚钱。

答：如果女人赚到的钱足够独立生活，她们的份量会变得更重，男人很快会感觉到。在改变了的环境中，双方需要新的文化来维系关系。

问：你说过女性的报复并非来自本身的不公平经历，而只是母亲或祖母的经历，这似乎是片面之辞。许多女性本身都受过不公平对待。例如男女同工不同酬。78%的德国女性赚钱不够糊口，更多女人要在收入不足的情况下独立抚养孩子，所以有人说『女性等于贫穷』。这样的例子多不胜数，这些都是女性自身的经历。

答：你说的不错。但是从更微妙的角度来看，女性在向男人抗争，有没有尊重过男性？有没有尊重男性作为父亲的权利？答案是没有。这不是单纯的男性行为问题，部分男性的行为是因为女性不尊重她们、蔑视他们而造成，这是一种恶行循环。

问：在激进运动中，总会有一些过度冲动的行为，这是无可避免的。如果我的理解正确，是否女性就算受到不公平对待，依然要尊敬男性？这就是两性关系的新文化吗？双方都要尊重对方？女人不能把男人想象成世间所有邪恶之事的根源？

答：是的。你形容得很好。

22. 我关心下一代

如果我们惋惜已失去的东西，
也许就可以找回一点遗失了的东西，
在深层中感到满足。

问：你是家庭系统排列治疗师，我明白你的焦点会放在母亲、父亲、孩子：的组合上，但似乎把大部分其他人忘记了，包括那些没有孩子、没有伴侣、在非传统婚姻家庭中出生的人。今日社会的生活模式是很复杂的。你却好像在说，女人没有孩子就是不正常似的。

答：以前女人不能避孕，会生很多小孩。远古时期，女人甚至要生五个以上才能令城市继续生存。生小孩是正常的生活进程。我们现在想象不到这些人如何生活的，他们很早就会死去，可是他们仍然活得开心，享受得到生命的乐趣。

虽然当时死亡率高，但是有大量的新生命诞生，于是生命取得平衡。现今社会死亡率下降，小生命自然要减少。讽刺的是，虽然医学科技进步令我们不再早死，但也令我们失去某种满足感。

今天，我们难以想象一个有四、五个小孩的家庭。许多人转而追求另一条路：维持独身或者不生小孩，这是恰当的。不过，虽然许多人选择没有小孩，只是认为这条路比较好，没有留意到单身是维持人类发展必须的步骤，也没有留意到即使满足于自己的选择，却已失去了一些重要的东西。

问：你指的是单身人士和无孩家庭？

答：以前，无论男人女人都有责任要多生小孩，没有其他选择。但是今天，只有一名小孩的家庭已经不能满足女性，如果家里没有小孩，女性就更加觉得不足了。所以，她们要向其他方面寻求发展。以往大家族、大堆孩子带给女性的满足感现在已经找不回了。

诗人里尔克说过：大自然已被我们摧毁了，我们失去了开放的空间，失去了复杂性，地球变得愈来愈贫乏，大地上许多东西都消失了，变成一种记忆，再也找不回。如果我们惋惜已失去的东西，也许就可以找回一点东西，在深层中感到满足。

当一个女人知道无法寻回当母亲的满足感时，如果她肯承认这是损失，又肯接受现实的话，她就能获得一些已失去的东西。她可以把心思转投在工作上，寻找另一种满足感。如果女人口口声声说：“我才不需要孩子、教会和厨房呢！”把自己的事业成就当作一种收获，而漠视本来的损失时，那是不切实际的。当然，我们不能改变任何事，但是我们可以观察有什么失去了，把失去的东西留在心中，保存记忆、面对回忆，我们就会找到心底深层的满足。

问：那么，你在治疗时，把被排斥的人带回系统的做法，是否类似你刚才所形容的过程？只不过是社会层面去做这件事？

答：我没有想过，但我同意你所说。只是把失去的东西，例如已死、不能重生的东西包含在内，世界才会更完整。

问：这和古老思想中“过去永远最美好”的想法不同，也和“今天永远比昨天好”的论调相反。

答：这不是傲慢，也没有怀旧的意图，我没想过要挽回什么，即使行得通也不能这样做。你可以把步伐放慢，把过去保存得愈多愈好，但幻想自己能挽救一切是不可能的。

问：不久前你在谈及一些好事时，用了一个我不大听得惯的字眼——参与。你也会参与？你曾经批评过不同的参与方式，因为参与者都自觉高人一等。那么，什么才是参与？

答：参与就是关注下一代，这是值得所有成年人去做的事，例如为孩子创造一个好环境，让他们有机会发展个人潜能等等。

问：这不是单单针对父母而言？

答：所有满足感都是由关注开始。政治家也会关注下一代的问题。这种关注是平静安详的，能够平衡付出与接受。我接受由父母而来的一切，尊敬他们，再把这一切交予我的下一代。

在治疗工作后，我问过接受治疗的父母，他们的孩子变成怎样，发现很多人都变好了，这令我很感动。我没有参与其中，也没有刻意去达成任何目标，就像一种沉静的共鸣，把吸收到的声音传给其他人。

祖父与孙儿在一起时，总令人有种轻松的感觉，因为他们只有付出，不求回报，这是老年时最美丽的景象。仍然在生命中挣扎打滚的人暂时不需要这样做，也不宜这样做。不过我们必须知道，自己是站在生命的洪流中，跟从水流而来，属于水流的一部分，跟随水流而去。

问：这像是道德的问题。

答：不是，因为它太平凡了。这种事不须告诉任何人的。有了道德枷锁，你就有要求，就需要别人服从。我不需告诉一名祖父应该怎样与孙子相处，他自然明白。当我设立道德标准时，就等于在抗拒生命的洪流。

问：你常常提及服从与命运。这和参与有何关系？

答：命运是一个人注定的东西，是无法清晰界定的。参与则是一个人受到征召而来的事。

问：是否每个人都有既定的命运？

答：命运是个伟大的名词。我宁愿用征召服务这个词，这代表达成某种目标。个人发展会受到环境、疾病、体能、国家民族等影响，可以发展的空间都是预设好的。我们如果承认这条界线，就能获得力量，让生命得到满足。作为治疗师，我关注人们所走的路，往哪个方向，限制在哪儿。我指导他们接受界线，掀开蒙蔽实相的幻像。

命运的一部分是个人行为的后果，以及对内疚感的认同。一个人有特定的伴侣、职业、子女，可能寿命不长，可能要面对失败，这些都是命运。我不会干扰命运，只会做回份内事，接受命运的安排。因此，有时我可以在命运的限制中获得帮助。

问：没有任何东西能改变命运吗？

答：有。不过改变命运不等于对抗命运。命运本身就有变数，只是时机未到，就不宜行动。

问：这个理念既非古代也非现代。现代人常常认为命运掌握在自己手中，甚至有人说命运可以自己创造。可是，在你所说的命运框架内，到底有没有空间去创造自己的幸福或不幸？

答：有的。不过这只是另一种服从命运的形式。当你知道自己是被征召前来而又承认事实时，你已经走上一条不能控制的道路，目标不清晰，下一步藏在黑暗中，你与道路同在，又不知道它会引你往何方。于是自然地，你会被引领往一个更大更充实的地方，获得更多的满足感。不过，这些行动也有阻力。

问：你提到秩序时，我留意到你常常返回有关优越感的意念。似乎这种态度是干扰秩序的最大因素。有没有其他类似效果的行为？

答：有的，不过是以正面效果居多。当我们确认每个人在家庭里都有同等的归属权，确认这是系统的秩序时，这种归属感就会产生作用。每个人在架构中都有位置，没有人比其他人好，也没有人比其他人差。

问：这种心灵的感觉似乎没有道德？

答：你也可以说这是更高层次的道德观念。

问：我说的没有道德，是指以前有私生子的女人会被排斥，同居、同性恋也会被人看不起。于是，人们不肯承认有私生子，以符合当时的道德观。

答：道德只是一种道具，令自己比别人优越。所有冲突均来自这种态度：我的权利比你多，我有权排斥你。这是很具有破坏性的。

问：我指的没有道德，是一种有秩序、公平的感觉，和社会上的道德标准完全脱轨。

答：正是如此。

问：这是否代表心灵的秩序会为现代的道德观带来混乱？例如僵化的小村落式道德观念，或者 50 年代的狭窄道德观，决定了什么人会被排斥，当中是有社会和历史因素在内的。

答：当秩序受到干扰，团体运作有阻滞时，当务之急就是找出谁曾被排斥，然后把该人带回系统中。

问：虽然你常说要一切如是，但是你对世界的观感已有好坏之分，你如何界定什么是好？我们又应该怎样避免产生优越感？

答：要界定什么是好，主要视乎它有没有令人放松、为人带来欢乐，或者排忧解难。我在治疗中发现，我愈是减少干预，保持距离，当事人的表现就愈好。这不止是做不做好事的问题，而是不应改变本来已经很好的事。

问：关于你的工作有很多讨论，你如何面对攻击？

答：很简单，如果他们说得对，我会同意他们。

家庭系统排列相关内容详见：

<http://hi.baidu.com/theartoflove/blog/item/f6e40c55c236835e574e007c.html>