

親 密、 孤獨與自由

楊蓓 著

我們都在跳着人際關係的探戈，
如何踩着一進一退的完美舞步，敞開心胸擁抱別人，却又不失去自我，
享受自我？讓我們一同來勇敢地體驗愛、自由與孤獨的真諦！



親 密、 孤獨與自由

楊蓓 著

世界圖書出版公司

北京·廣州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密、孤独与自由 / 杨蓓 著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2010. 5

ISBN 978-7-5100-1949-4

I. 亲… II. 杨… III. ①恋爱—通俗读物 ②婚姻—通俗读物 IV. ①C84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第047667号

亲密、孤独与自由

著 者: 杨 蓓

责任编辑: 于 彬

插 图: 徐寅虎

装帧设计: 刘 岩

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: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/32

印 张: 6

字 数: 100千

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-1949-4/C · 91

定价: 19.00元

版权所有 翻印必究

【推荐序】

熟悉的名词， 化为解决问题的锁匙

记得于1997年2月，我曾为杨蓓教授的第一册演讲集《自在沟通》写推荐序，出版后的读者反应热烈。她则谦虚地推说，那是因为我写的序，所以畅销。杨教授的为人，总是将他人放在最重要的位置，所以她的演讲、她的课、她的书，都能让人感到温馨、亲切，没有距离感。

现在，这本新书名为《亲密、孤独与自由》，看来是相当罗曼蒂克的，好像是一本传授恋爱术的妙典，全书分为五篇，不仅有三篇的篇名用了“亲密”两字，以内容而言，几乎全书的各章各节都是在围绕“亲密”两字，为读者爬梳各自内心的种种情绪。



亲密、孤独与自由

因此，这是一本写得非常高明的心理学书籍，书中采用了许多著名心理学家的名言和论点，但却能不落于现代一般心理学家的知见障。例如：心理治疗师告诉病人，如何舒解心理问题，但却无法帮助病人从自我的价值判断中抽身出来，最多可以跨越、转化问题，却无法超越、解脱问题。

这本《亲密、孤独与自由》中，采用的佛学或禅学的名词极少，讨论的主题，也都是般青年男女，乃至中老年人所关心的身边事。采用的焦点，则是集中在“亲密”与“孤独”、“孤单”、“寂寞”；“亲密”与“操控”、“反省”；“亲密”与“自由”、“控制”；“亲密”与“逃避”、“放下”。这些名词，原本都是属于形容情绪性的心理状态，也都是般人经常在生活中体验到的心理现象。其中除了“自由”及“放下”似乎不必带有矛盾情绪的挣扎和冲突之外，亲密遇到孤独、孤单、寂寞、被操控、反操控、被控制或抗拒控制，以及逃避心理感受，在佛教而言，无一不是烦恼心的异名，但也正是世间众生心相的常态。所以杨教授就很巧妙地驾御着它们，跟读者们娓娓而谈，谈出大家的重重心事。

杨教授将“亲密”一词的意含，不仅是指人与人之间的关系，也深化转化为每个人跟自己内在自我的关系，唯有放下虚



假而显露真实，不论人对己，才会感受到没有距离的亲密。唯有享受到对于自我的亲密感，才会享受个人的孤单与寂寞，因为那正是一种宁静清明的心理经验。

一般人希望操控他人，更习惯于以“装可怜”及“装可爱”来操控自己，目的是盼望有所利于自己，这之间既是虚伪，也没有亲密感；如果不想被人操控，也无法操控他人，就想办法逃避，不仅逃避他人，也逃避自己，这之间既不面对事实，也没有亲密感。

由于杨教授曾有十多年的学佛修养以及极为精进的禅修体验，所以她把那些人人都熟悉的名词，化成人人都希望解决问题的钥匙。表面是谈心理学，功能则是透过心理学的层面，以佛学禅学的内涵，来为读者排难解纷。她鼓励读者，要“放下”，不要“放弃”；不要“逃避”，要“亲密”；不“孤独”，要“拥抱寂寞”，发现了自己有逃避、孤独的心态，只要承认了，就可将之转化为亲密了。

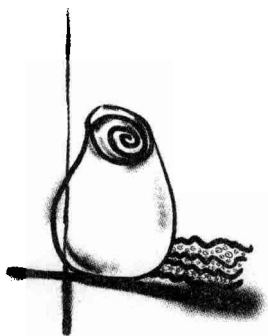
这就是杨教授在书中所说的：“在我接触佛法、禅修以后，会开始尝试在心理学的领域里，将佛法的概念，跟心理治疗连结起来。”她说：“《心经》的‘颠倒梦想’，用来诠释我们所处的世界最贴切。”若把世人的“颠倒梦想”，看做是



亲密、孤独与自由

常态，自己就可以是不受操控、不必逃避的人了。

聖嚴



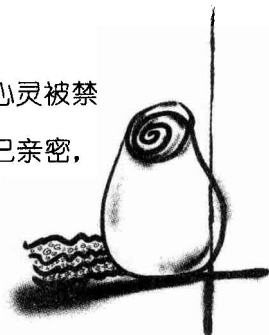
【大陆版自序】

分享孤独

追逐亲密，是人类数千年来的梦，即便拥有片刻，也幻化成永远的执著。在这一个梦中，心灵有了全然的依附，仿佛寻到了桃花源，从此，以为关系就定格在永恒了。然而，梦，是无常多变的，人，也就受伤了。伤，有时候会好，有时候只是被遗忘，人们，继续追逐着亲密，人间的轮回，莫甚于此。

亲密，可以让我们逃避自我，也可以让我们面对自我。逃避的时候，亲密成为轮回；面对的时候，亲密成为心灵自由的踏板。然而，孤独是心灵迈向自由的必经之路。

人们害怕孤独，因此，勇于品尝孤独的人很少，心灵被禁锢纠缠的人很多。殊不知，面对自我拥有自己，与自己亲密，



亲密、孤独与自由

就能享受孤独。

此书能与大陆的读者见面，算是一种因缘吧！这些年来，每年总有机会去大陆走走，每次去，都让我疑惑：这么快速的变化，人的心跟得上吗？仔细端详来往的脸孔，偶而会有莫名的揪心，深怕人心失落在快速的脚步中。但愿这本书能在忙碌中，寻到一点隙缝，让您的心停驻暂歇，品尝一下这个看似亲密，但却孤独的年代。



【台湾版自序】

当苦涩 转向开朗宁静之后

小时候，最早的记忆中，不是和大人玩就是一个人在大公园里玩，享受着被呵护和与大自然的亲近，从没有孤单的感觉。

念书以后，偶有挫折感觉落寞，顶多五分钟，外向个性使然，心念立即就被其他的新鲜事所占据。回想中，即便是一些空档，脑子里的疑问和自我对话，也从未暂歇，与自己相处和与人相处一般自然，常常觉得天底下有做不完的事，怎么会有“孤单”、“寂寞”、“无聊”这些字眼。

长大以后，深入许多人的生命故事，带着许多不同的视框去看这个世界，有些是理论中得来，有些是经验中得来，面对人间疾苦，渐渐地，不敢再说大话，心思变得深沉，态度却仍



亲密、孤独与自由

有些轻率，因为自认为手中握着“助人专业”的权杖，许多事应可迎刃而解。然而，随着时间的洗礼，视野逐渐扩大，“有限”这样的字眼终于放进自己的脑子里。

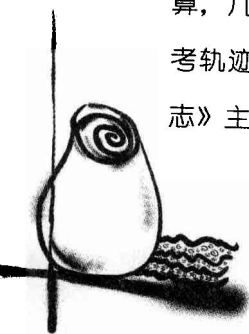
接纳有限，让我开始尝到孤独的苦涩。

原来，人间事不尽如意；原来，无奈的存在是个必然；原来，桃花源中也有泥泞不堪的时候；原来，这么多这么多的痛苦，在人类历史上从未一刻消失过。而人能做的，真的有限。

这样的苦涩，让我身心俱疲，然而幸运的我，在这时候进入了禅修的领域。圣严师父的教导，僧团法师的引领，周围善知识的扶持，在实践中领略禅法的转化功能，也在自己原本的助人专业中融合东西方不同的观点，一路行来，眼看着自己的转变，趣味无穷。

孤独，渐渐由苦涩转向开朗宁静，发现人间依然有限，却可以是我愿无穷。

这本书是由几篇演讲的逐字稿几经多人修润而成。原本刊登在《人生杂志》（台湾）与人分享，从未有结集出书的打算，几年下来，发现这些杂文之间似乎记录着自己一部分的思考轨迹，值得做一汇整，再加上总编辑果毅法师、《人生杂志》主编果贤法师的鼓励与督促，法鼓文化同仁的协助，这本



书才有出版的可能，在此致上深深的谢意，没有你们，就没有这本书。

也感谢《人生杂志》的读者，一个亲切的回馈，一个善意的询问，都让我心中兴起了与人连结的亲近而被鼓舞，虽然我们互不相识，但是透过文字，我们可以在心灵深处相遇。

谨以此书献给在关系中受苦的人。人在受苦中，才有转化的机会，也才有同享亲密与孤独的可能。



推荐序

大陆版自序

台湾版自序

01 亲密与孤独

懂得孤独，才懂得亲密 / 3

在孤独中发现自我 / 9

面对自己的孤单寂寞 / 13

学习跟自己亲密 / 17

亲密一定要两个人？ / 23

爱等于亲密？ / 29

拥抱孤独，拥抱亲密 / 35

02 亲密与操控

操控，为了满足需求 / 43

操控，让亲密远离 / 49

亲密一定要两个人？ / 55

诚实，超越操控的法宝 / 61

反省，开启亲密的契机 / 67

03 亲密与自由

- 亲密与自由的平衡点 / 75
- 身不由己的不自由 / 81
- 无条件的爱，崇高的梦想 / 89
- 完美的关系等于完美的人？ / 95
- 得到最终的自由 / 101

04 逃避与放下

- 我们到底在逃避什么？ / 111
- 人从小就在学习逃避 / 119
- 亲密产生的迷雾 / 125
- 转化，从逃避到放下 / 133

05 在关系中成长

- 逃不掉的关系 / 145
- 从虚假中看见自己 / 153
- 不再与自己玩游戏 / 159
- 走出受害者的角色 / 165

亲密与孤独

懂得孤独，才懂得亲密

什么是亲密的感觉？

多数人会把亲密定义成生活美满，你依我依，彼此分享心情。我对亲密的定义跟过去不太一样，近年来西方人对亲密感的研究，从生理上转成心理上的一个最大的关键就是：对自己能不能亲密？它无法清楚地定义，但有一个必备的条件，就是“当心安于己上，有满足之感”。这种满足感是无法言传的，就是到任何一个地方，都能很安定、无恐无惧，跟别人相处也就会很平和、体会深刻。

我特别强调“深刻”这个部分，是因为当自己与他人有亲密接触时，如果心里能够自然卸下防卫，别人也会清楚地感受到，自然而然将他自己的武装卸下。能产生较深刻的接触，这

