

Rising In Love 在爱中成长

——在人际交往中敞开心扉

Alan Cohen 著

王飞 译



中央编译出版社

central translation and publishing house

Rising in love

《在爱中成长》

—— 在人际交往中敞开心扉



图书在版编目 (CIP) 数据

在爱中成长/(美)柯翰著;王飞译.-北京:中央编译出版社,2004.10

ISBN 7-80211-015-7

I. 在... II. ①柯...②王... III. 人生观-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 098329 号

在爱中成长

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京市西城区西直门内冠英园西区 22 号楼 (100035)

电话: 66560272 (编辑部) 66560273 66560299 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金明盛印刷服务有限公司

<http://www.cctp.com.cn>

E-mail: edit@cctpbook.com

开本: 889×1194 1/32

字数: 186 千字

印张: 6.25 印张

版次: 2004 年 10 月第 1 次印刷

定价: 19.8 元

*To the teachers of love who
have had the courage to
grow through relationship*

献给那些敢于与人交往的爱使者





人人都期盼爱神的眷顾
我却感到惊奇
人们都说他们是坠入爱河
而我却总感觉自己是升入爱河

从大地上飘过，毫不犹豫
追寻我梦中才有的纯洁
绝不是坠入
我升入爱河

人们都在谈论着给爱打结
我却难以苟同
我们束缚了得到了的爱情
爱情本该翔舞而自由

只要彼此鼓励
而不是相互推挤
我们就不会坠入
我们将升入爱河

你如何让爱成长
找到爱后你要给它足够空间飞翔
你掌心上的小鸟不会飞走
只要你不合拢手指紧抓不放

爱是一条我们都要淌的河
指引着回家的路
你却永远不能跨入同一条河两次
因为河水奔流永不停止

但河水愈深，信任愈真
我们升得越高
就永不会坠落
我们将在爱中成长

—— 大卫·罗斯

Everyone looks for their calling in love
But I always find it surprising
The way people say that they're falling in love
When I always felt I was rising

Floating right off of the ground
And reaching something that I only have dreamed of
I'm not falling at all,
I am rising in love

Everyone talks about tying the knot
But I have a hard time agreeing
With the way that we bind up the love that we're got
When the felling of love should be freeing

Lifting each other up
Instead of giving one another a shove
We won't be falling at all
We'll be rising in love

How do you let love grow?
You've got to give it a chance when you're found it
A bird in your hand will stay
Until you start to close your fingers around it

Love is the river whose waters we test
And a measure of where we are going
But you never can step in the same river twice
For the water is constantly flowing

But the deeper the river, the greater the trust
And the more that we're rising above
We won't be falling at all,
We'll be rising in love

Rising In Love
-David Roth



作者自序

Author's Introduction

在每个人的生命旅程中都会有你我必须做出抉择的时刻，这就好像一条路有了岔道，而处于这一关键时刻的你我却不可能同时涉足两条道路。已经是做出抉择的时候了，并且要全身心的投入，有时候，这会是一个非常艰难的决定，因为这通常意味着一个人必须放弃他已经习惯了的舒适的生活方式，而转向一片未知的领域去

亚伦·柯翰

作为广受欢迎的作家，亚伦·柯翰创作一系列鼓舞人心的书籍，包括文学名著《龙不再居住在这》和《我一直拥有它》。他是一位多产的作家，著有畅销的《心灵鸡汤系列》，他的“来自心灵”专栏出现在世界各地的许多传播新思维的报纸和杂志上。《塞莱斯廷预言》的作者James Redfield称亚伦是最有说服力的心灵发言人。

亚伦居住在夏威夷，他在那里举行关于精神觉醒和有远见生活的研讨会。



Alan Cohen is the author of ten popular inspirational books, including the classics, THE DRAGON DOESN'T LIVE HERE ANYMORE and I HAD IT ALL THE TIME. He is a contributing writer for the bestselling CHICKEN SOUP FOR

THE SOUL series, and his column, "From the Heart", appears in many New Thought newspapers and magazines internationally. THE CELESTINE PROPHECY author James Redfield calls Alan "the most eloquent spokesman of the heart." Alan resides in Maui, Hawaii, where he conducts seminars on spiritual awakening and visionary living.

冒险。没有人会说冒险是小菜一碟，但是所有经历过冒险的人都会发出这样的惊呼：冒险让你得到的远比一成不变要多得多，生命是如此的珍贵，我们决不能让过去决定我们的未来。正如一个预言家所说：“生命就是一次勇敢的冒险——否则将一无所有。”

像一首温柔动人的圣歌在等待被歌唱，当我感觉有一本书在寻求被书写的时候，一个关于真理的关键时刻来到了我的面前。因为我深深地懂得：我们的每一种观念都在根据它的特质时刻改造着我们自己，这种改造在不断地扩展着我们的思维和心志，我必须决定自己要在伟大的人类花园中种植什么。我感觉到我已经不再只为自己，而是为了整个人类社会大家庭的感动、改变和无声无息的痊愈去思索和生活。然后我认识到，我正面临着生命中的又一次抉择：我必须选择自己的立场。

我问自己：“如果我能给全人类一个礼物，一个能让全人类和所有生命都能受益，而且我自己最终也能得到回报的礼物，那么，这个礼物应该是什么？”使我非常满意并且深为高兴的是，答案在此刻出现了：爱——爱常常存在于别人都不敢涉足的地方，爱可以战胜一切。

因此，我要用我专注的心神，来完成一本因为爱、属于爱、关于爱 and 为了爱的书，它应该是我自己心灵旅程的传奇，这段心灵旅程经历了从孤独到欢乐和颂扬，从空荡漆黑的巨大洞穴到壮丽和令人激动的飞泉流瀑。这是证据，它证明爱的力量无所畏惧。这力量之所以无畏，是因为它可以让破碎的梦想再次复活并得以还原，可以让我们每个人再次获得新鲜、明亮和健康的内心世界。它也是一本关于你，关于我，关于我们每个人在命运的颠簸中选择哪条路的指南，作为整个人类伟大而生动的灵魂的闪光，爱都是我们相遇和重逢时永恒的精神家园，爱指引我们回家。

当我完成这部作品的时候，我意识到，在写作过程中，我自己得到了成长。数月以来，我一直在探索爱的奇迹，最后发现，爱的奇迹就存在于自己身上。然后我明白了，《在爱中重生》其实不是我给予世界的礼物，而是爱给我的礼物。我明白了，只要耕耘过，就会收获沉甸甸的果实。此时与你们分享我得到的东西，我感到荣幸。

希望这些文字中勾勒出的爱的光环能给所有读者带来幸福的生活和恬然的心灵。希望当你们最渴望了解爱的时候，它会来到并永驻你们的心田。





The Servants of the Light

《消失的地平线》是一部让人震撼的电影，片中有这样一个场景：一群在喜马拉雅山陷入困境的游客奇迹般地遇到了一个向导。

这个向导给了他们温暖的衣物，并且给他们指引了一条路，虽然那条路不是特别远，但行走起来非常艰难。这群游客缓慢地走在陡峭而结满冰雪的小路上时，我注意到：为了防止有人滑下身旁的万丈深渊，他们用一根长长的，打好结的绳子把彼此都连在一起，这样就可以通过齐心协力来挽救滑下的同伴。当我在写作《在爱中成长》的道路上艰难跋涉的时候，我得到了很多帮助。这些帮助来自我的朋友。他们为这本书奉献了他们的爱和大量的精力。我们为了一个壮丽的目标而团结在一起的时候，奇迹发生了，写作变成了令人愉快而又充盈着神圣意义的过程。《在爱中成长》这本书就是这样诞生的。所以，这本书实际上是我们集体劳动的结晶。

我要向在写作过程中与我一同工作、一同跋涉、一同进步的“游客”表示衷心的感谢。我要向温莉瑞儿致谢，更多的感谢要送给贺氏出版公司的全体优秀职员，因为他们都拥有善良的心灵和宽广的襟怀，提供了高质量的服务并且心甘情愿地坚持和遵守着他们的出版原则。

《在爱中成长》中的歌词来自大卫。能够和光明的追随者联合为一体是我的幸运。我们一起坚持、一起努力、一起到达了山顶，一起体验着爱的万丈光芒。



第一章：醒悟

THE AWAKENING

第一节：在爱中成长 / 3

第二节：爱的奇迹 / 6

第三节：相信自己 / 8

第二章：我们是谁（我本善良）

WHO WE ARE

第一节：原本无罪 / 21

第二节：异域天使 / 28

第三节：潜藏的英雄 / 41

第三章：锻造卓越

GROWING INTO GREATNESS

第一节：化蝶 / 53

第二节：生命的转折 / 57

第三节：弹壳里的歌声 / 65

第四节：在爱中释怀 / 73

第五节：飘逸的长袍和法蓝绒衬衫 / 81

第六节：粗暴的爱 / 87

第四章：沐浴爱之光

LIVING IN LIGHT

第一节：做你最想的 / 99

第二节：信念的奇迹 / 111

第三节：无所不能 / 130

第四节：你付出了什么 / 138

第五章：我们回家（重返伊甸园）

LIVING IN LIGHT

第一节：爱的新境界 / 151

第二节：神圣的爱 / 164

第三节：爱是惟一的 / 177

第四节：决定去爱 / 181



醒 悟
THE AWAKENING

“爱是这个世界上我希望永远追寻的一切。”

——《心灵的四季》·约翰

第一节 在爱中成长

“爱是这个世界上我希望永远追寻的一切。”

——《心灵的四季》约翰·丹佛

十七岁的时候，我第一次坠入爱河或者说被卷入爱的旋风。

她有一头红色的秀发，和我一样为同一个夏令营工作，而且巧合的是我们的姓氏也是一样的。

我至今还可以清楚地记得，那是怎样一个美好的夏天啊！

在那个夏天，我们驾驶着敞篷车来到海边，赤脚走在刚刚修剪过的草地上，品尝着清晨里花草的芬芳，经过整整一个长夜的雨水冲刷之后，这芬芳更显得新鲜而沁人心脾。那个夏天如同一颗贵重的宝石镶嵌在我的心里，并且经历了暴风雨的洗礼。因为一年中的那样一个季节，生命中的那样一段时光，让我重新发现了爱的光芒熠熠闪耀。

离开那里以后，我回到了大学校园。虽然我们之间只有三十英里的距离，但却感觉有十万八千里之遥。几乎每天晚上我都会给她打电话（你们都知道，因为有了爱人，时间和其他一切都只为爱而存在），而她每天则给我写三封信，用一千种不同的方式告诉我她是多么地爱我。与众不同的她，以一种神奇的方式侵蚀进了我的

每一个细胞——没有人能比得上她，她是我的天使。

从前，每当回忆起这段往事，我的内心充满了感伤。

即便是在当时，我的心也处于极度的煎熬当中，那是爱战胜了理智和灵魂的必然结果。

那时候，我很活泼，并且全身心的投入。每天对我都是一个诱惑，诱惑着去寻找一种新的生活方式来庆祝我们在一起的欢乐。在我们相识的第四个周年纪念日那天（实际上是相识四个月后的纪念日，爱冲昏了我的头脑，情愿以月计年），我往她的学校发了个电报，这对她无疑是个巨大的惊喜，于是她在第五节几何课时逃了课。任凭心海中澎湃着幸福的波浪。她打电话告诉我：她爱我——直到永远。

就这样，我们的恋情持续了至少六个月，但到十二月底的时候，事情发生了改变。

一天晚上，我打电话给她，却发现她正打算去参加一个哈奴卡（英文）聚会，这让我很震惊。她正在背着我做一些什么事，这个想法让我不能忍受（正如你们所知道的，关系并不仅仅在最无私、开明、无条件的爱的基础上建立起来的一样），而且我的错误看法把爱的能量转变成了害怕心理。现在回想起来，那样的看法简直是太不成熟了。

在这个世界上，没有比爱所造成的痛和恨更具有破坏性的力量。

我因为怕受到伤害而责备她。于是，我们开始争吵起来。到了除夕之夜，我们分手了。曾经收留过我的爱把我遗弃了。我从令人眩晕的快乐巅峰掉进了漆黑孤独

的深谷，我成了与爱走散的孩子。

现在当我回首这段经历的时候，心中却充满了欣慰，因为我认识到那时命运给予了我宝贵的一课和怎样恩宠。这恩宠让我品尝到了恋爱的琼浆，感受到了珍爱和关心另一个人，与她一同快乐的甜蜜，这种感觉驱走了我们相遇之前的所有孤独。在一起短暂的时光，让我体验到了生存目的中的终极部分——这就是爱！

我得到的教训是：之所以不能维系那段感情，是因为我在爱里面自己吊死。我对她的爱不是绝对的，而是有附加条件的，那就是她必须用行动或者其他的东西去证明她对我的爱，并且用理想化的标准来衡量她对我的爱是绝对真实的。这就阻碍了我们走进爱的天堂并且在其中生活。

在短短的六个月的时间里，生命的伟大约定展示在了我面前，告诉了我为了赢得这个约定我要做什么。通过在爱中沉浮，已经播下了爱的种子。这些种子充满了不可思议的神奇。它们给了我无限可能，以使我能够在将来的某一天再次感受爱。但在这之前，我必须把生长在爱的莽原上的野草全部铲除。这块原野是如此神圣，不容许有任何杂质混迹其间。

爱指示给我一个远方的太阳。它光芒四射，比我所见过的任何东西都灿烂眩目，令人心驰神往。但是，大山的身影却隐约呈现在它的前面。不管怎样，我都愿意长途跋涉，跨越万水千山，回到光明的家，这就是我们必须要走的路。

第二节 爱的奇迹

“上帝可以随心所欲地庇护任何人，而不必去咨询任何权威。”

——穆施德·塞缪尔·莱威斯《苏菲·山姆》

十四年了，我同其他人一样，经历了命运中数不清的链环，其中也有几乎令人难以置信的奇迹。

似乎是冥冥中一股神秘的力量安排了这一切，而且这安排要远比我下面开始解释的更神奇。

在一个春天的下午，我坐在大联盟超市的停车场边。然而，就是在这个看起来不可能发生故事的地方，我又一次被卷入了爱的漩涡。

这一次，我爱上的不是一个红头发的女子。

一个相貌平平的女人开着一辆很不起眼的车，抄近道驶进了停车场。恋爱中的人都是愚蠢的，爱可以化平凡为神奇。

在她从我面前驶过的一刹那，喜悦充满了我的心胸。在她把车慢慢地滑进泊车位的时候，我们的目光相遇了，我感觉到一股不可抗拒的爱意在我的心里涌出，我对她一见钟情了。她的率直坦诚的完美性格让我着迷，老天不仅给了她朴素的外表，更赋予了她纯洁而高贵的品质。她的美丽心灵让其他人的外貌黯然失色。

我明白：宇宙万物的每一次呼吸都是在证明奇迹的存在。于是，我们被命运带到了一起，而这，是真正的奇迹。