

活出热情

Living with Passion

「加拿大」戴维·瑞斯比 仙蒂·麦卡特尼 著

陶晓清 李文瑗 译



通向热情的唯一途径是学会挺身向前进入生命中，进入不确定中，并且选择全然地投入。



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

活出热情

Living with Passion



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：曹克颖

装帧设计：朱 锴

图书在版编目 (CIP) 数据

活出热情 / (加拿大) 瑞斯比, (加拿大) 麦卡特尼著; 陶晓清, 李文瑗译.
—深圳: 深圳报业集团出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80709-176-9

I. 活… II. ①瑞… ②麦… ③陶… ④李… III. 人生哲学
IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 058830 号

活出热情

(加拿大) 瑞斯比 (加拿大) 麦卡特尼 著
陶晓清 李文瑗 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 9 字数: 60 千字

ISBN 978-7-80709-176-9 定价: 20.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

序 言

活着的
狂喜

人们真正在追求的是活着的体验，这样我们纯粹身体层面的生命经验才能跟内在的存有和真实共鸣，于是才能真正感受到活着的狂喜。

——约瑟夫·康培尔 [Joseph Campbell]

人类过分赞美热情但却很少感激热情的潜在能力，热情完全被误解了。多年来我们对热情的探索让我们感到惊讶，并且有着新的发现；我们希望这本书能带领你学习如何带着巨大的热情过生活。许多人发现自己一直在追寻些什么，却不知道到底自己是

在找什么——只知道自己欠缺了什么。有些人在平淡的生活中找寻刺激，有些人在寂寞中追求慰藉。更多人则只是模糊地感到不快乐与总有着渴望。为了满足这份渴望，人们常会转向各种娱乐或是浪漫情怀、物质追求与冒险。有些人不停地用工作去填满自己的时间，有些人追求个人健康，变得活跃于政治或是追求灵性上的满足。然而那份渴望却顽固地残留不去。从目前社会上持续增加的各种忧郁症、焦虑症与压力来评断，对满足的追求显然不怎么成功。当意识到一个人最深的渴望逐渐减少却无法消失时，通常挫折感就产生了。

很多人会怀疑：“生命难道不应该更丰富吗？”

我们的回答是：“是的！我们有可能体认到我们灵魂的欲望，了解我们心里的内容。我们是可能更热心、更有感情、有更大的‘火力’，这就是热情，每个人都能选择变得更有热情。”

热情对每个人来说，是一个挑战也是一份礼物。这份礼物能增进一个人的活力，让关系、工作、娱乐都能比过去更有元气。另一方面，挑战则在于如何去拥抱它宽宽的本质。热情可以是好与坏、善良与恶劣、光明与黑暗等等。所以，如果我们想要变得更热情，就要学着去容许它完全展现它的范围。

不幸的是，我们大多数人无法忍受太多热情。我们容纳强烈

的热情的能力，已经由于多年来的遏制与压抑而变小了。由平常的呼吸模式中我们就能看出这一点[我们之后会讨论，呼吸与热情之间有着极重要的关系]。大多数人只用了肺部容量极小的一部分，不是我们做不到，而是我们不习惯让肺吸足空气。同样的，我们活出热情的能力是不受限制的，但大多数人也都只使用了一点点。正如一位歌手安·莫特飞[Ann Mortifee]在一首歌中写的：“我是买了票，但我只看了半场演出。”

我们似乎总是在等待着什么人或是一些事来“容许”我们活得更热情一些。我们总是卡在过去的回忆中或是未来的计划里；然而一个人的热情与活力只有在当下才能感受到。我们必须要在此时此刻选择热情。

热情是人类生来就有的能力，并可以培养。它能促使我们的生命经验更加提升。每一个人都能更热情地生活，不需要具有特别的个性或做出重大的改变。不过，要拥有更大的热情，却必须有意愿面对自我，并决定不论情况如何，都要全力活出自己的生命。

如何利用本书

本书的目的就是要告诉你有关热情的观念，我们深深相信

每个人都能学会过更热情的生活，同时让你知道为了达到这个目标，你必须要如何抉择与如何行动。

第一章谈论的是热情的本质，以字典上热情的定义与约定俗成的了解开始。我们以黄煥祥与麦基卓 [Bennet Wong & Jock Mackeen] 发展出来的热情的定义为基础继续往下探索。这是我们工作的基础：“热情是心灵表达时的压力。”这也是第二章的主题，这一章点出了实际的热情模式，也告诉了我们一定要参与自己的生命，热情才会发生。在第三章里，我们检验了许多人在体验到全然的热情时会产生的抗拒。

从第四章起的焦点放在如何振奋热情的实际步骤上。我们提出“行动”上的建议，教你如何更深化活力，并且教你可以马上运用“热情练习”的观念。

第八章是针对夫妻或伴侣间进一步的热情练习的行动步骤。不过我们在这一章提供的素材，不光只有在夫妻或伴侣间才能运用，一般的关系也都是一样适用。

关于本书作者

我们俩——仙蒂与戴维——这一生一直都是探索者。我们

渴望一起去体验生命所提供的一切，探索未知，并献身于自己与他人的幸福。我们从1983年就开始在一起工作与生活。跟很多人一样，我们开始的时候感到浪漫期的兴奋，然后是以平常心的努力过着有活力的生活。我们一起念研究所拿了硕士学位，买了房子，生了孩子。我们的两个孩子现在都是青少年，我们全然投入作为伴侣、父母与成为附近小区的一分子。

我们担任专业助人工作将近三十年，经常接个人咨商个案，在小区大学教书，并在不同的机构带领专业或个人的成长课程。在加拿大不列颠哥伦比亚省的一个教育中心海文学院 [Haven Institute] 里，我们教过不少课程，其中跟热情有关的有两种：“拥抱你的热情”与“夫妻[伴侣]间的热情”。参加这些课程的学员们帮助我们对热情有了更多的了解。

不论在哪里跟什么人一起工作，我们的目的都是一样的，就是支持自己与他人扩展生活层面，深化生命经验。

在家里我们努力地创造稳定与健康的生活环境，在家庭、工作与学校生活间取得平衡。我们也经历过关系中缓慢的疲累，同时在面对生命中的种种召唤时变得冷漠。跟许多人一样，我们也曾经在个人方面或关系上，跟自己的热情与活力角力。

我们想要拥抱生命的渴望，加上天性中的挑战，以及维持自

己并分享彼此的热情，致使我们在大约十二年前写下了这份“愿景宣言”：“我们选择不断地挑战自己，找到方法扩展我们的生命；全然的、勇敢地投入生活并与人连结。工作时我们选择跟他人连结以扩展彼此的生命。”

合写这本书确实是一个让我们互动与扩展的练习。像处于竞技场一般，我们书中所写的很多步骤我们都经历了。同时，写书也提供了无数的机会让我们跟同事与朋友兴奋地对谈。现在，带着一些脆弱把我们的观点、个人生活与专业上的经验提供给你。在本书中邀请你加入我们——去挑战过热情的生活。

聂鲁达 [Pablo Neruda] 捕捉住了启动生命的菁华，是在进入未知，迎向本有生命的丰盛俱足，他是这么写的：

……我灵魂中的某些东西开始启动，
是狂热或是被遗忘了的翅膀，
我走出自己的路来，
破解了火的密码，
于是我写下了第一行平淡的句子，
平淡，没有内容，完全胡说八道，

纯净的智慧

源自一个无知的人，

突然间我看见了

天堂的

锁松开了

门打开了

中文版序言

对于《活出热情》会延伸成让说中文的学生、朋友及同事能阅读的中文版，我们是带着敞开的心与深刻的感激的。

能跟许多很出色的华人一起密切合作真是我们的福气。我们也深深的感动着，因为不论是在工作时或是在我们旅行时，他们是如此用心的关怀与疼惜我们。

我们看到的是在一种正常的饥渴状态下，带着开放的、容易接近的、愿意响应的心灵，乐于学习与成长的华人。我们自己也有着这样的饥渴。《活出热情》就是书写我们探索与学习过程中的这种饥渴。

热情的花朵开放得极为缓慢，并且要到成熟时才能盛放，它

的芳香与色彩使我们的生活更滋润。然而为了能带着热情生活，我们一定要能够扩展，愿意拥抱无可避免的“受苦受难”——它是我们深刻欲望的伴侣，并且学会如何表达与包容我们的强烈的感受。在做出选择的时候，热情就被滋养了。

近年来我们看到世界剧烈变化着，这些变化毫无疑问地给大家带来更大的压力与不确定感。我们确实听到不少人，为了要让生命更平衡而造成更多的压力：照顾年迈的父母、在这样具挑战性的时代养育孩子、维护关系、极力在工作上有最杰出的表现、负担经济压力，维护健康状况、追求快乐……现在这些需求似乎超越过往的时代，我们更需要学着去扩展与拥抱生命，更能够跟热情连结，这就是本书的焦点所在。

长久以来，热情一直是既被渴望又被害怕着；它是我们幸福的支柱。人类对更有活力、更能去爱的强烈渴望是全球性的，同时在我们所遇见的几乎每一个人身上，都有着这种已经浮现出来的渴望。

两岸的华人总是以最温暖的好客之道欢迎我们，并且愿意跟我们分享他们生命中各种起起落落的过程。我们也以敞开的心来响应他们。我们诚挚地希望，在你跟着我们一起“活出热情”时，你的心也能更敞开一些，那么新的成长一定会到来。

目 录

序言·活着的狂喜 —— 001

中文版序言 —— 001

第一章

热情的意义 —— 001

热情练习 —— 001

一、强烈的情感、奉献、性欲、对目标的渴望 —— 004

二、情感、强烈的感受、爆发的愤怒 —— 005

三、受苦受难 —— 006

第二章

心灵的压力 —— 009

欲望 —— 010

压力 —— 012

介入的可能性 —— 014

第三章

从热情起飞 —— 016

第一种脱离形态·替代品 —— 018

强迫思考 —— 020

幻想 —— 021

兴奋 —— 022

戏剧化 —— 023

成瘾 —— 024

第二种脱离形态·退缩 —— 025

等待 —— 027

第三种脱离形态·压制 —— 029

第四种脱离形态·扩散 —— 031

阴影 —— 034

脱离所付出的代价 —— 035

热情练习 —— 036

第四章

热情的复苏 —— 038

选择 —— 038

自我疼惜——从你所在的当下开始 —— 040

参与 —— 042

行动：对自己承诺！ —— 044

第五章

生理层面的参与 —— 045

行动：深呼吸！ —— 046

热情练习：深呼吸 —— 047

如何开始 —— 048

姿势 —— 048

深呼吸 —— 048

深呼吸的反应 —— 049

同伴/教练 —— 050

结束之后 —— 051

行动：去感知！ —— 051

热情练习 —— 052

热情练习 —— 055

行动：勇敢！允许自己去感觉！ —— 056

热情练习 —— 058

行动：动起来！ —— 059

第六章

意识层面的参与 —— 062

行动：唤醒你的欲望 —— 066

热情练习 —— 068

行动：纪律的练习 —— 069

热情练习 —— 071

行动：去冒险、表达跟创造！ —— 072

热情练习 —— 073

第七章

关系层面的参与 —— 075

原生家庭 —— 076

社会和文化：在平地上生活 —— 077

行动：释放你的过去！ —— 079

热情练习 —— 081

行动：学会与心连结！ —— 081

第八章

夫妻或伴侣间的热情 —— 083

在关系中维持热情 —— 085

行动：对自己承诺！ —— 086

热情练习 —— 087

行动：一起做呼吸练习 —— 087

热情练习 —— 088

行动：两人一起感受！ —— 088

热情练习 —— 089

行动：一起动起来！ —— 092

热情练习 —— 092

容许差异的生活 —— 093

行动：建立界限与协议 —— 096

热情练习 —— 097

在沟通方面 —— 098

针对冲突 —— 098

行动：学习用心去连结 —— 099

热情练习 —— 100

热情练习 —— 101

行动：勇敢地面对彼此 —— 102

行动：既往不咎 —— 103

热情练习 —— 103

行动：激励与支持你真实的欲望 —— 105

热情练习 —— 105

行动：冒险，一起表达与创造 —— 107

热情练习 —— 107

第九章

结语：当下与日常生活的热情 —— 110

海文学院简介 —— 114

译者感言 —— 116

第一章 热情的意义

假如站立于生命的火焰之外

你仅仅只是存活着而已，无法尝试生命。

——葛斯·布鲁克斯 (Garth Brooks)

对于要“如何活出热情”这个问题，每个人都会根据自己对热情的理解来回答。当我们深信对生命的理解，最好是从个人的体验中发展出来时，我们邀请你踏出第一步来参与以下的“深呼吸”练习。

热情练习

闭上双眼并且尽可能地放松自己，做一个深呼吸，但是用一种不同于平常的呼吸方式。放松你的下巴，嘴巴会自然张开，然后用嘴巴尽可能地吸入空气，大口吸气，用各种可能性将气吸到腹部，然后再往上到胸腔，让你的肺部完全被气所充满。呼气与吸气之间不要停顿与控制，透过你的嘴巴，让呼吸轻柔地来去。不要急，在吸气与呼气间不要停顿，感觉上呼吸的速度是舒服的，只是比平时的呼吸快一点。

至少尝试一次这个呼吸练习，去体会一下有什么感觉，接着继续做十次深呼吸，然后放松地让自己回复到正常的呼吸状态。

感受一下，你的身体与能量发生了什么变化，你可能感到轻微的头晕、刺痛、颤抖、体温的改变或有其他的感觉。你可能开始觉察到一些感受，比如悲伤或者是喜悦，也可能是一些回忆或想法。这所有的觉察，都是你身体与能量复苏活络的征兆。就好像你处在一个高度感受与知觉的状态中，而这高度的觉知也是通往更热情的道路。在呼吸时，你可能也会感到一些抗拒，而这样的感受也很重要，关于这一点，我们会在后面的章节中讨论到。

当然，有非常多的管道可以去开启更充沛的热情，有些人发现他们被音乐深深的感动。对戴维而言聆听歌剧《华丽姑娘》(La Wally)中，由玛莉亚·卡拉斯 (Maria Callas) 演唱的那首隽永的咏叹调“我将远离家乡”(Ebben ne andro lontana) 就有独特的意义与感受；而仙蒂就比较喜欢伊蒂斯·佩夫 (Edith Piaf) 有个性、灵魂般的声音所唱出“我不后悔”(Je ne regrette rien)；或是细细品味由雷内·玛丽亚·莱尔克 (Rainer Maria Rilke) 所写的这首饶富韵味的诗文：

啊！在我们有需要的时候，可以向谁要求帮助？

不是天使，也不是人类，

那些我们所熟知的动物已经觉察到

在我们自行解释的世界中，我们并不感到真正的自由。

难道你还不明白吗？让虚无飞出你的双臂，进入我们呼吸的宇宙

也许这些热情飞翔的群鸟，更能感受到天空开阔的气流。