

“爱与亲密”的实修指南

懂得爱

在亲密关系中成长

麦基卓 黄焕祥 著

易之新 译

The Relationship Garden

Jock Mckeen & Bennet Wong

身心灵课程引领讲师 胡因梦 推荐

懂得爱

在亲密关系中成长

麦基卓 (Jock McKeen) 著
黄焕祥 (Bennet Wong) 著
易之新 译



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

编 审：刘 明
责任编辑：李彦姝
装帧设计：陆智昌

图书在版编目 (CIP) 数据

懂得爱：在亲密关系中成长/麦基卓，黄焕祥著；易之新译. —深圳：深圳报业集团出版，2007. 5

ISBN 978-7-80709-132-5

I . 懂… II . ①麦…②黄… III . 人际关系学—通俗读物 IV . C1912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054595 号

The Relationship Garden © 1996 by Jock McKeen & Bennet Wong
Simple Chinese Translation Copyright © 2007 by Lipin Publishing Company
Publish by arrangement with PsyGarden Publishing Company
《关系花园》中文版权 © 2005, 麦基卓, 黄焕祥/著, 易之新/译
简体中文版权经由心灵工坊文化事业股份有限公司授权

懂得爱：在亲密关系中成长

麦基卓 黄焕祥 著
易之新 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

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：17.5

字数：186 千字 印数：1-10000 册

ISBN 978-7-80709-132-5 定价：26.00 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。

【推荐序】

爱、信心与冒险

杰克·斯普劳尔神甫 (Jack Sproule)

我是天主教神甫，工作领域是灵性和宗教。对我而言，宗教必然与真实生活和内心最深处的信念、理想有关，也必须落实在自己的经验中。我相信所有宗教传统的经验来源都是共通的，只是表现的方式不同。所谓成为完整的人、与他人合一，就是这个意思。

多年来，我遇见过一些非常特殊的人，他们不但拥有当代的独特性，又比别人多了更深、更自由的洞察力和个人性，他们是人性的艺术家，焕祥和基卓就是这类人物。

本书是这两个男人独特关系的产物，他们不是拘泥小节的人，很希望我们也能体认他们的洞见，因为他们过着一般人经验不到的生活，是充满爱和喜悦的全面性生活。

爱的呼唤在每一刻从四面八方向我们涌来。

我们凝视着爱的广袤绿野。

你可愿与我们同行？

这不是留在家中的时候，

应该进入花园。
喜悦的曙光已经升起，
这是合一的时刻，看见远景的时刻。

——安德鲁·哈维 (Andrew Harvey) ¹

我认为焕祥和基卓的关系很难被归类，他们的关系使个人经验与原型经验呈现多面向的完整性，显示每个人的灵魂都有无数的形貌。我和许多教友都在探讨焕祥与基卓的丰富关系中，启发了更深的洞见。我也发现，人类无穷的灵性会出现在关系模式的万花筒中。

数年前，焕祥和基卓邀请我重新思考、探索我的宗教信仰，这项冒险引领我展开全新的生活。他们的建议重新点燃我的灵性活力，使我跳脱旧有的自己，以从前不知道的存有层次向自己与他人呈现自我。我和他们的关系成为我重新投入生活的动力，使我的生活至今仍不断展开新的样貌。我们从彼此学会内心深处早已知道的真相。

《懂得爱：在亲密关系中成长》不是宗教书籍，而是实用、包罗万有、不受文化影响的深刻属灵著作。只要你愿意挑战原本对生活和灵性的错误认识，仔细思量新的远景时，就能脱离局限的观念（完美、内疚、恐惧、暴力、罪、性、地狱的威吓、优越感、排他性、黑白肤色的价值观、权力、顺从等观念），并进入人性、完整、有权选择、有谦卑的力量、承担个人责任以及内在的神圣旅程。

《懂得爱：在亲密关系中成长》是信心之书，不是信仰之书。人会根据别人的经验而相信宗教和信仰的真实性，但我认为信心不是来自于教条（教条是我向自己大量灌输的话），而是来自内在涌出的

圣灵。信心是在旅程中积极体验自我，是充满信任和好奇的生活方式；信仰是在路途中看见或想象的景色，是旅程中在田野捡拾的落穗。成为完整之人的核心在于信心，不是信仰。焕祥和基卓在本书中谈的“关系花园”，是他们在信心旅程中持续探索的结晶。

焕祥和基卓在本书中不断唤醒我看见花园中的平常事物——这种经验在不同的人身上会有不同的深度。他们的目的不是提供地图，而是让我们有更敏锐的方向感，使我们真正踏上旅程时，可以不靠地图而行。

宗教传统以超越人和教会的方式指出这片更大的领域，各自用自己的想象来描绘，例如，基督教称之为“上帝的国度”，这是成为完整之人的场所，是成就灵魂的生活方式，是使人更新的地方；同样的，佛教强调提高觉察的层面，这是提高意识的空间。

焕祥和基卓谈到关系中的力量和恩典时，我听见他们提到上帝。因为我的工作领域关乎人和制度的转化，所以觉得本书是很棒的工具。当这两个人热情地谈到人和神圣结合的力量能使人性进入生活时，令我觉得二元论这个陷阱已无有立足之地。在他们的文章中，我能看见、触摸、闻到这个力量：在我心里的上帝。

这本书使我的感官苏醒，关系成为恩典的载具，唤醒我进入内在力量和我里面的“上帝宝座”，我在其中找到上帝深植我心的线索、启示和恩典。这是纯粹的经验，不是教条；不是埋藏在树下的东西，而是树本身。各个宗教传统都用比喻来表达这一点，基督教把这种经验称为“皈依”或“超越性思考”，是深入瞥见新的体悟，是一种彻底转变，是持续确证自我不只是一种观念，而是个人的生

命实相。其依据就在选择这个旅程的人的心中，当人凭自己的双脚站稳时，就已知道这一点。我相信耶稣接触人就是要唤醒他们的自我尊重和至深关系的可能性，明确地提醒大家，我们不曾失去这个部分。

我曾经非常投入社会公平的议题，因而逐渐了解文化的生活方式不但使我不知道自己是“园丁”，甚至使我成为维系不公义世界的力量。我已了解人们都是彼此联结的，我对上帝想通过我示现的情形能了解和表现到什么程度，世界就能展现到什么程度。本书邀请我们认真思考许多人所谓“纯属个人”的事，其实都牵涉到社会或政治。约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell）认为，你如果真的想帮助这个世界，真正需要教导别人的就是如何活在其中。²

对我而言，笑声在灵性生活中是神圣而重要的，它能治愈我们的心。当我们能在人为的制度、主张和道德教训中大笑时，就能了解世界内外的事实都不是真相。本书和作者工作坊中的笑声都是信心的经验，是“重返花园”的道路。

宗教基本上是忽视性欲或负面以待的，因此我接受的训练完全没有教我认识性欲。在神学院中，听到性欲会让人觉得陌生而透不过气。在阅读焕祥和基卓的书之后，我对身体、具体化、生命力量在每一件事中的展现（特别是在关系中），都有重大的发现。

耶稣说：“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。”（《圣经·约翰福音》十章十节）这是告诉我，生命中所有的事物都需要慢慢培养和品尝，包括诗、音乐、绘画、雕塑、想象、关系、热情、幻想、性欲，每一件事都能带来新的热情，使我得以超越，看见崭

新的世界。黑暗与光明都是我们的朋友。

焕祥和基卓可说是神秘主义者，他们享受彼此与神圣的联结，不但热爱人生的喧哗，也热爱上帝的寂静。

哦！欢迎你，生活！我将与经验的实体做第一百万次的交会，在灵魂的熔炉里锤炼那拙朴未凿的自我。

——詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）

《青年艺术家的画像》³

终有那么一天，
在驾驭风、控制潮水、利用重力之后，
我们终将运用上帝大爱的能量。
在那一天，
人类有史以来第二次，
发现改变世界的火。

——德日进 (Pierre Teilhard de Chardin)

目 录

推荐序 爱、信心与冒险 (杰克·斯普劳尔神甫) 1

序曲 探索亲密关系 1

打从一开始，我们就把目标定为关系花园的照料和维持，两人都能在其中得到最好的成长。

1 共鸣 16

共鸣是同理心，不是同情心，是通过坦诚和脆弱而有的亲密参与。共鸣能使人连接到自己最深的本质。

2 亲密 23

亲密是通过自我揭露而呈现的脆弱和了解状态，不是经由一般人际关系中的角色和义务而达到的状态。

3 感受与亲近 43

所有的感受都是出于自己的解释，了解这一点之后，我们就可以有更进一步的选择：隐藏心中的感受，或是跟别人分享。

4 从物到人 54

一旦我们不再彼此物化，让关系变得人性化时，双方就会愿意分享，愿意呈现出自己脆弱的一面，并各自为自己的感受负责。

5 关系的发展阶段 63

照料关系花园会经历不同的季节，是否能成功处理各个阶段的许多偶发事件，取决于双方能有多少共同的交会与分享。

6 浪漫期 70

希望不同于信心。信心是自我肯定，接纳如实的人生，希望则是对自我和现状的不满足，想依赖别人或外在事件来改变。

7 权力争夺期 78

看清对方的限制和特性时，浪漫期就消退了，在这种情形下，通常会试图控制伴侣，使对方符合自己心目中伴侣应有的形象，于是双方觉得不满意，试图改变对方，以满足隐藏的安全感需求。

8 整合期 90

进入整合期后，彼此开始互相好奇，想了解对方，开始倾听和询问，而不是防卫。关系越来越深，越来越了解对方和自己，用接纳取代抗拒时，亲密之花就能盛开。

9 承诺期 100

他们并不是向对方做出承诺，而是对生活和自己做出坚定的承诺。在这个过程中，他们愿意共享一个承诺，一起计划双方的期待和决定，并付诸行动。

懂得爱：在亲密关系中成长

10 共同创造期 107

在共同创造期，人们能承认和分享生命的所有面向，运用原本以为在关系中属于负面或具有破坏性的部分，将个别差异转化成创造的挑战，而不是争执或分辨对错。

11 混乱与关系 111

关系花园的态度是接受混沌，并加以处理，不是控制和压抑混沌，而是欣然接受无法预期的事，视之为新奇与创造力的来源。

12 认识权力争夺：一些有用的观念 121

在占有的关系中，会一直把别人物化。当人越来越依靠自己时，就更愿意把别人视为独立的人，他们可以承认自己渴望抓紧、拥有对方，以分享当成放手的方法。

13 走过权力争夺期：实用指南 142

亲密感会在光明中盛开，在黑暗中凋萎。许多人坚信关系无法承受全然的诚实，可是当讯息被隐瞒时，也会造成彼此的距离。

14 爱、着迷与上瘾 161

对别人着迷是为了控制被遗弃的恐惧，就像婴儿一样。通过觉察着迷的情形，在分享的过程中承认并接纳着迷。越来越熟悉自己的着迷时，就可以找到逐渐脱离牢笼的钥匙。

15 家庭花园 171

父母应该把彼此放在主要的位置，在孩子之外仍有自己的兴趣。家庭花园里的每一个人，包括父母，都应该得到最好的对待和成长的机会。

16 性欲和关系 182

寻求亲密感的伴侣想要在爱中连接时，必须辨识和承认所有物化的冲动。对彼此物化兴奋感来源的了解，可以强化亲密感；为了拥有更深的亲密感，双方必须同意分享内心兴奋的幻想。

17 爱的发展阶段 205

爱在关系中呈现。人不需要先被爱，学会对别人有兴趣时，就会发现自己的感受和反应；彼此学到同理的经验时，就能激发自身爱的潜力。

18 和谐的花园 235

生机盎然的花园里一定会有各种颜色、形状和大小的植物或花朵，健康的关系也是如此。每个人都有权吸收阳光，享有与别人不同的权利。

19 灵性与关系 239

以创造为中心的灵性中，关系是通往宇宙秩序的道路，所有独立的生命在根本层面都是和宇宙之爱共鸣、合一的，所以上帝在人的心中，并不是外在的中介者。

后记 重访花园 248

附录 注释 253

序曲 探索亲密关系

打从一开始，我们就把目标定为“关系花园”的照料和维持，两人都能在其中得到最好的成长。即使这项任务需要投入难以计算的时间和精力，我们相信自己的发现可以帮助别人在更切合实际的时间内进入亲密关系。

焕祥：那一年是1970年，当时我从事精神科私人执业已十年，我的专长是青少年问题，那十年正是“嬉皮革命”如火如荼进行的时代，我充满兴奋之情，觉得眼前有一个可能实现的梦。我的老师就是一群青少年，因为当我努力了解横扫社会的现象时，我的同人对叛逆的力量充满无力感，无法提供我任何资讯或支持。在专业领域里，我常常觉得非常孤独，有时甚至受到明显的排斥，当时的处境重新唤起我内在童年的痛苦，只有在办公室进出的无数青少年与我分享情绪时，才使我稍得慰藉。

基卓：我的童年受到同侪排斥，非常寂寞，大学时，学业和社交的成功使我的痛苦大为减轻。1970年，我新婚不久，

前往西岸实习，想到自己能改善别人的生活，就满怀兴奋之情。在医学院训练后期，我找到一个有意义的使命，就是处理街头帮派的年轻人，帮助他们解决毒品和退学的问题。我的目标是完成医学院的实习后，专攻精神科，学得十八般武艺。我离开街头诊所时，受到许多年轻人祝福，并建议我去找温哥华的精神科医师黄煥祥（Ben Wong）。我安顿好不列颠哥伦比亚 British Columbia 省新威斯敏特 New Westminster 区皇家哥伦比亚医院的实习工作后，就准备拜访煥祥，想和他讨论是否可能在他的诊所安排一部分实习课程，向他学习。我很有自信，他一定会像其他老师一样接受我，因为我知道如何给别人留下深刻的印象。我穿着时髦的衣服，留有一头鬈曲的长发和配合时尚的八字胡，他一定会立刻知道我很上道，了解他熟悉的青少年文化！

煥祥：我当时很纳闷，这位年轻医师想从我这里学到什么？我猜等他一现身，我就知道了。接待员通知麦基卓（Jock McKeen）医师到达，听到敲门声时，我请他进来，门一打开，我起身准备握手，但一时之间整个人完全愣住！我惊讶地看着这位年轻医师，他完全是歌手托尼·奥兰多（Tony Orlando）的翻版，八字胡、大鬓角和其他打扮！我实在忍不住，放声大笑说：“你一定是在寻我开心！”坐定之后，我和基卓正式讨论，立刻发现他是典型的自恋狂，但他也很快展现出他的机灵、好奇心和冒险精神、勇于尝试和成长的意愿、希望亲身体验一切的热情。在

他年轻的身体里，具有一个古老的灵魂！会面不到十五分钟，我就知道我们注定要一起共创前途。我告诉他，我相信将来我们可以一起工作，他听了很高兴。

在那次重要的会面后，我们计划接下来的学习方式，由于精神医学并没有基卓特别感兴趣的领域，焕祥劝他不要接受精神医学的专科训练，最后，基卓远赴英国牛津研习针灸和传统中医。从此以后，我们就全心投入东西方哲学与各种疗愈传统的结合。

你们一定会问：“为什么两个大男人合写一本关于爱和亲密发展阶段的书？他们怎么可能了解这些事？因为这些事通常涉及一个男人和一个女人，或是一群家人。”过去二十六年来，我们形成一种最独特的关系，爱与亲密的学习是我们最核心的关怀。两人都是受过专业训练的科学家：焕祥在拿到医学博士后研习精神医学和精神分析；基卓在医学院毕业后，接受传统中医和针灸训练。两个人都醉心于宗教和灵性发展，也都非常投入与人亲近的工作，探索人们关心的事；我们遇见的大多数人最关心的就是关系和爱，但没有任何权威人士能回答“什么是爱”、“什么是亲密”以及“我如何深入一份关系，而不失去自我”。

探索亲密的计划

多年来，我们共同投入自我探索的计划。在20世纪70年代探索精神的过程中，我们彼此承诺要一起探索什么是真正的亲密，至今

依然如此。我们所谓“亲密”（intimacy），是指彼此深入了解对方，互相袒露自己；这个字的拉丁文来源是 *intimus*，意指内部。打从一开始，我们就像两个认真研究的科学家，尽己所能投入探索。我们的基本规则很简单，但很严格，就是互相同意向对方打开内心世界，意思就是其中一人可以询问“你正在想什么”，另一人同意就自己当时所知，尽可能地回答。但我们有一项保留条款，可以回答“我选择不告诉你”。当焕祥严守口风，不让基卓事先知道生日礼物是什么的时候，就幽默地显明这个条款的重要了；因为严格要求说出一切，就会破坏拿到礼物时的惊喜。所以诚实地袒露自己也包括可以坦率地有所保留。

同样的，我们同意尽可能主动同对方分享自己的感受、知觉和评断，所以不需要提出问题，各人的责任就是愿意提供资讯，好使对方能进入自己的世界。一开始，基卓并不擅长此道，他做好心理准备，愿意提供不加掩饰的事实，可是他不了解焕祥要的是细节！于是我们开始分辨真实却冷冰冰的摘要报告和具体的袒露有何不同，我们想要深入分享的是经验，包括每一刻的思绪、感受、知觉和印象。身为训练有素的科学家，我们需要使劲挣扎，努力进到更深处，进入活生生的个人存在层面。我们从报告的客观世界转进不同的范畴，需要发展自己的语言和沟通方式，才能分享生活中感受到的经验。

在这项计划中，我们磨合出“沟通模式”（communication model），基本规则虽然简单，却非常严格。欺骗是亲密的敌人，基卓发现自己是个骗子，他并非刻意如此，而是因为一直习惯以最适当（而不