



中央电视台心理访谈专家
华人最资深的心理治疗师、婚姻咨询师

许宜铭 著

原来可以这样爱

——开启全新情爱关系——

心灵处方系



感情生活中，
有人选择麻木，而平淡无味；有人选择逃避，反而烦恼重重，
有人选择不选择，让自己觉得“无所谓”
可你是否知道，原来可以这样爱。

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

原来可以这样爱

——开启全新情爱关系

许宜铭 著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

原来可以这样爱：开启全新情爱关系/许宜铭著. —北京：中国广播电视出版社，2007. 11

ISBN 978-7-5043-5458-7

I. 原… II. 许… III. 恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167408 号

原来可以这样爱——开启全新情爱关系

作 者	许宜铭
策 划	赵 猛 关 越
责任编辑	刘 媛
装帧设计	谢颖设计工作室
监 印	赵 宁
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条 9 号 (邮政编码：100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京市通州京华印刷制版厂
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
字 数	120 (千) 字
印 张	14.25
版 次	2007 年 11 第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5043-5458-7
定 价	29.80 元

(版权所有 · 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

灵欲情色爱

——破译真爱的“五大密码”

有一位读者，发了一封电子邮件给我：“许老师，您好，我是您《原来可以这样爱》（台湾版）一书的读者，我很喜欢您的作品，您在书中并没有谈到‘灵’、‘欲’、‘情’、‘色’、‘爱’的区别，我很想进一步地了解，所以特别写了这封信冒昧地来请教。可否请许老师为我作些阐述。”

最近，《心理辅导》杂志邀请我撰写“两性碰碰车”专栏，这份杂志的读者是关心两性关系的群体，因此就想借着这个专栏一并答复这个问题。要谈这个题目首先要了解人的三大领域：身体、心理、心灵，简称“身心灵”三大领域。身是指生理上的一切感受需要，心是指我们的感觉、情绪和思维，灵是我们俗称的灵魂、存在的中心。这个当中又有“阴”和“阳”两种功能（能

量)。“阴”是指一切不施加任何力量的接受和允许，是无为的、敞开的、接纳的、不施加任何努力的；而“阳”则是指一切的“有为法”，积极的、主动的、努力的、操控的创造与冲动。

在了解了人类的这三大领域的功能之后，我们再回过头来看“灵、欲、情、色、爱”这五大部分。

“欲”是属于阴的能量，它是一个本能、一种冲动，是一种自然法则里就含有的繁衍子孙的驱力和本能，所有的生物都在生命成熟的时候，自然地因为这股驱力去寻找交配对象，当冲动满足后驱力自然消失。“欲”属于阴柔的力量，自然界里的生物在寻偶前，通过体味的散发、肢体的摩擦、求偶声音的呼唤等形式，如蜜蜂以舞蹈的方式来展现自己身体的色彩，刺激另外一只蜜蜂的感官，来产生交配的冲动，最终完成繁衍种族。这是把“性欲”这个驱力释放出来，吸引异性来完成。

“色”指的是通过感官能感知到的一切，所以“色”只是诸多感官中的一个代表，除了视觉的“色”以外，我们还有耳朵的听觉、鼻子的味觉、舌头和皮肤的触觉等多种感官的感知。还有一种“色”是来自心理的能量，而不是生理的能量。它源自于心理、思维和价值观的动因，在人类社会里产生了独特的



影响。比如唐朝以女子丰腴为美，而现代标准却以修长为美，许多女人都会担心过于肥胖。另外，种族之间的不同意识、不同观念，都会对我们本能的“色”产生一定的影响。因此，“色”在人类的身上跨越了身体、生理和思维、心理两大领域，同时是阴阳两股能量的汇集。

“情”是纯粹心理的能量，但也分为阴阳两种不同的作用。阳刚能量的“情”是有为的、操控的、积极的。我们常说的“用情很深”、“用情很专”，事实上是一种自我催眠。当你心中的欲望通过感官互相吸引，在两性关系里你就会不自觉地将意识专注在对方身上，在这个意识的焦点里你会对这个吸引你的对象幻想，逐渐地她的存在进入了你的意识，你就会以为自己爱上了对方。

我曾经以我公司的一个女同事为对象做过一个试验，每天都专注地去看、去想她的优点，在短短的两个星期内我就发现自己爱上了她；在接下来的一个星期内，我刻意让自己去看、去想她的缺点，却又开始发现自己已不再爱她了。这个就是阳刚的情，用情很深、用心很深的“情”，其实也不过是思维上的自我催眠罢了。

而阴柔能量的“情”，是通往爱的一条大道。阴柔的能量是无为的、不施加任何努力的，如实地接纳、感知与感受，这个情是以阴柔的能量进入对方的情感世界。当你的对象悲伤的时候，你会想去靠近他（她），了解与陪伴他（她）的悲伤；当他（她）愤怒的时候，你也想去深入了解他（她）的愤怒，了解他（她）受到了什么委屈或伤痛，或者什么伤口害怕被碰触，必须用愤怒来保护自己。以这种了解与关爱的态度，而不是以自我的价值观去衡量对方，当他（她）是你自己喜欢的样子时，你就爱她；当她不是你所喜欢的样子时你就不爱她，在这样的爱里，只有自己的“颠倒梦想”。在你的世界里，你所爱的人不被允许存在，你怎么能说你爱上了她？连一个被爱的对象都没有，因此这样的爱不能称之为爱。许多人一生都以为自己在爱着，或者被爱着，其实也不过是一个男人和一个女人，在互相编织、欺骗着他们的“颠倒梦想”，痴迷一生如在梦中，这样的爱情怎么可能不受尽创伤和痛苦？终生在红尘中打滚，最后大叹人间没有真情真爱，却不知真正的爱要冒很大的险——那是“自我的死亡”，深刻地进入对方的生命，只有具备这样勇气的人才配、也才能够真正地拥有真爱。

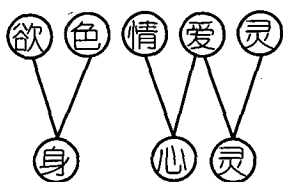


所以，能够清楚地看到欲望这股能量是如何地升起、影响你的生理状况、呼吸，而不是加以评断否认。在观察到它如何以阳刚的能量通过感官，释放到外面的世界，吸引你想要吸引的人，或外面的世界吸引你的对象，如何刺激你的感官、激发起你的欲望，进而这股欲望成为你意识的焦点，锁住你心的功能，让你开始对她朝思暮想，让你觉得仿佛自己已经爱上了她。明明白白地看清楚，而不停留在这个地方，更进一步地让自己能够跨越这个障碍，勇敢地在两性关系里，尝试死亡的滋味，这个死亡并不是肉体的死亡，而是自我的死亡。而后堂堂迈入阴柔的情的殿堂，彼此允许两个真实的人、两个真实的自我，在这个关系里都可以活着，渐渐地你就可以踏入真爱的殿堂。

最后，所谓的灵性的品质就是指一个人不再被微不足道的自我紧紧锁住，在一次又一次自我死亡的过程里，修炼出爱的品质，同时对自我的死亡不再恐惧，这个时候已经初步探索到心灵、灵魂这个领域，所以说两性关系里的爱，是唯一在人间修行者通往心灵成长的道路。

“灵”、“欲”、“情”、“色”、“爱”本是不可分割的、完整的

一体，有它层层发展的历程，任何的跳跃、否定、批判，都将阻碍其真正地成长。认清成长这条道路，踏实地成长是生命最大的潜能，没有任何生命所具有的力量大过这个潜能，任何一粒种子都会尽其所能地在环境许可的状况下扎根、生长、发芽，长成树干，冒出枝叶，开花结果，秋天凋零，春天出绿，周而复始地执行它的最大的潜能——成长，直到它死亡为止（在这个物质的世界里）。



我们以一个人的身份来到这个世界，两性关系是我们活在这个世界最深刻、最完全的关系，也是唯一能在“身心灵”三大领域里造成冲击和影响的关系。它帮助我们在仅仅只有一次的人生里活得更深刻、更精彩、更丰富，并且可以让我们的潜能得以最快地发展与成就。祝福所有的读者，好好去谈恋爱吧！

许宜铭



前言

在我写了《活出自己——让生命拥有一切可能》、《重塑心灵》两本书之后，得到了读者大力支持，原本的出书计划是准备一年出一本新书，先完成“梦”和“完形心理学”，是属于比较专业的类型，可是出版机构的主编，给我不同的意见，因为先前所写的书是针对那些对自我了解、心灵成长比较感兴趣的人，如果以“梦”和“完形心理学”为主题，是属于较小众的书籍。所以编辑部希望让更多的读书人、文化人在进一步深入自我探索 and 心灵成长的领域时，借由对两性关系的阅读兴趣而碰触到心灵方面的议题。经过讨论、沟通之后，我决定先推出这本探讨两性身心灵问题和爱情观的《原来可以这样爱》。

我带领心理治疗团体、自我成长、心灵成长和夫妻工作坊已经有二十几个年头了。在这期间，我接触到许多两性的问题，发现男人和女人除了行为、思想、文化上有差异，或者目前两性书籍所探讨的沟通问题之外，尚有许许多多与心灵深层相关的状态值得探讨。

所以本书内容将着重放在心理需求、人格、心灵深层的探索，有别于一般市面上的两性书籍，重点不是在谈论技巧、方法，或者问题的解决。读者可以将这本书的内容与个人的经验交互验证，盼望这本书能够协助你在与自身生命里的两性关系验证之后，对自己有更深刻、更深入的了解和领悟，之后会更有能力和意愿去经营美好的两性关系。

除了我在二十几年工作坊协助无数个人或夫妻面对他们的婚姻、两性关系等经验的基础上，我本身也觉得要写这样的一本书有种当仁不让的感觉，因为我自己半生走来，在两性关系上也有一段非常深刻的经验，都将在书中如实地与读者分享。我一直期许自己有坦荡、磊落的生活态度，生命中没有不可对人言的事，当我能做到时，我就已经放下了周遭人们因期许而对我形成的操控，在某种层次上，我就得到了我要的自由了。在我袒露个人的感情世界时，我也会尊重与这件事相关的人，不希望对她们造成任何伤害。

“灵、欲、情、色、爱”这五个字中的每一个字都值得深入探讨，都可以单独书写成一本书。每一份感情的构成，也都涵括这五个部分，只是比重各有不同。虽然本书内容并不见得能



完整涵盖这五个领域，但是读者在看完这本书后，对两性感情的本质与发展会有更清晰的概念，也会更清楚该如何提升爱情的层次，走出贪嗔痴怨的迷障。

目录

Contents

灵欲情色爱

——破译真爱的“五大密码” 许宜铭 1

前 言 7

第1章 半生情缘自剖 1

• 波折重重的初恋 1

• 提出私奔的要求 4

• 痛彻心扉的婚姻历程 6

• 情不自禁的外遇 7

• 难忘的北京姑娘 8

• 真正的婚姻出轨 9

• 真爱的迷思 11

• 追寻真爱的冒险行动 14

第2章 两性性爱观的差异 17

• 阴阳能量的展现 18

• 两性之间先天和后天的心理需求	22
• 束缚女性的无形贞操带	24
• 性的压抑	26
• 女性的觉醒	28
• 男性和女性被赋予的不同责任	30
• 男性也要觉醒	32
• 两性权力的变化——男人需要性 女人需要爱	33
• 雄性狩猎本能	35
 第3章 原生家庭的影响	38
• 两性关系中期许和模仿的对象	38
• 缺席的父亲	40
• 父权文化下的轮回	42
• 教育过程中的操控	44
• 小树故事的启示	46
• 进入潜意识里的挫败感	48
• 一追一逃的现象	49
• 童年的压抑与愤怒	51



第4章 男女需求大不同	55
• 协调阴柔和阳刚两种特质	56
• 文化深层对性别的制约	58
• 男人要竞争 女人要分享	59
• 鼓声下的释放	60
• 男人想征服 女人想汇流	63
• 人性与自然的反扑	66
• 男人需要被尊敬 女人需要被爱	68
• 男人以目标为导向 女人以过程为导向	70
 第5章 男人和女人的四类互动关系	74
• 共生关系——琼瑶笔下的病态互依	74
• 寄生关系——你是我的一切	79
• 各自独立关系——双方平行而没有交集	81
• 相互依存关系——亲密中有独立的健康形态 ...	83
• 童年时期的接触品质	84
• 执著来自匮乏	87
• 被遗弃的恐惧	88
• 疑云密布	89
• 检视自己的两性关系	91

第6章 现代婚姻的挑战	93
• 神权的破灭	94
• 道德感缺失	95
• 快餐文化的影响	96
• 家庭功能衰退	98
• 婚姻的承诺本质	102
第7章 感情深化的过程	104
• 从激情到深情	104
• 转化性能量	106
• 探索童年创伤	108
• 高品质的爱抚	110
• 从深情到友情	112
• 从友情到无情	114
第8章 走出爱情的黑洞	116
• 伊甸园的启示	117
• 心智启蒙与发展	118
• 是非心与分别心	120
• 对自身存有羞愧	121
• 征服大自然的心态	122



• “不要当自己”的影响	125
• 接纳孩子的情绪	125
• 迎合外在的期望	127
• 电影中的男女主角相遇了	129
• 放下对完美的期待	131
• 与真实内在联结	132
• 梦中情人	133
• 接纳对方真实面貌	135
• 克服致命的心魔	137
• 白雪公主和绅士的痛苦	139
• 亲密的人伤你最深	140
 第9章 身心灵全面互动	144
• 大爱与灵性的境界	146
• 女性渴望言语的滋润	149
• 学习中庸平衡的爱	151
• 特别的你和特别的爱	154
• 增加敏锐度	155
• 在细微之处用心	156
 附1：胡因梦和许宜铭谈两性关系	159
