

David Richo, Ph.D.

美 大卫·里秋 著 廖婉如 译

# 亲密关系的重建

*How to be an Adult  
in Relationships:  
The Five Keys to Mindful Loving*



上海文化出版社

*David Richo, Ph. D.*

[美] 大卫·里秋 著 廖婉如 译

# 亲密关系的重建

*How to be an Adult  
in Relationships:  
The Five Keys to Mindful Loving*

上海文化出版社

**图书在版编目（CIP）数据**

亲密关系的重建 /（美）里秋（Richo,D.）著；廖

婉如译. —上海：上海文化出版社，2012.4

ISBN 978-7-80740-862-8

I. ①亲… II. ①里… ②廖… III. ①人际关系学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第064879号

版权合同登记号图字：09-2012-258号

HOW TO BE AN ADULT IN RELATIONSHIPS:THE FIVE KEYS TO MINDFUL LOVING by David Richo

Copyright © 2002 by David Richo

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,

www.shambhala.com

Simplified Chinese translation copyright © (2012)

by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

中文译稿经由心灵工坊文化事业股份有限公司

授权北京磨铁图书有限公司使用

在中国大陆地区独家出版发行

ALL RIGHTS RESERVED

出版人

王刚

责任编辑

周雯君

封面设计

熊琼工作室

书名

亲密关系的重建

出版、发行

上海文化出版社

地址：上海市绍兴路74号

网址：www.shwenyi.com

印刷

三河市文通印刷包装有限公司

开本

635mm × 965mm 1/16

印张

18

版次

2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-862-8/B.78

定价

32.80元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 0316-61594486

## 前言：爱的灵性修持

本书揭开了爱情的神秘面纱，以切合实际的观点剖析爱情。这是一本实用指南，教导人如何让感情圆满。读者将从静观和爱的灵性修持当中，展开一趟旅程，迈向觉醒、喜乐与深情。静观是一种古老的静坐方式，我们透过静坐，抛开恐惧和控制，除去自以为是的心态，放下个人的期待和应得的权利，亦不对他人作出评判。我们改而学习如何安住当下，心无挂碍，从容体悟生命的本然面貌。当我们把静观运用到恋情里，我们终会从身为人的脆弱性之中，从爱的丰富潜能里，照见自身和他人的本性。我们从爱的灵性修持中，以无限的温柔和关怀，拓展己身对他人的觉察。我们将超越个人的情爱，拥抱更宽广的世界。我们学会把爱扩及周遭的人，甚至是原本不关心或处不来的人。透过爱，儿女情爱将转化为对众生的大爱。大卫在此书中说道：“我们可以拓展

自己对于爱的施与受。”

我从事夫妻咨询和训练专业助人者的实务中，时常碰到一个问题：人如何开拓潜能，以因应更多的爱及正面能量？我们（外子盖伊和我）将人类这个终极挑战叫作“潜能之上限问题”。本书呈现出，爱激起的涟漪如何在你我及众人之间，自由地来回激荡和扩散。里秋铺出了一条由个人的小爱出发，迈向宇宙之大爱的道路。本书中的灵修，不是达到心灵成长的附加功课，而是必要的修持。大卫·里秋提供了重要而崭新的融合之道，将深植于诗人娄德（Ted Loder）所谓的“喜乐、友谊、平和的宝藏，藏在日常生活里”的务实精神，融入心灵自助运动里。他所举的例子，特别是诸多的修炼契机，深刻地促进了读者的心灵成长。我们找到了彼此平等对待的新基点，这些清晰的标杆，引领我们迈向慈悲的生活。在那其中，人终将学会观照彼此，并观照全宇宙。我们的亲密关系不仅带给我们成长，亦有助于世界的进化。我邀请大家接受这一波一波的心灵洗礼。

凯瑟琳·汉德瑞克（Kathlyn Hendricks）

著名的人际关系和身心疗护专家、舞蹈治疗师

目前与其丈夫共同经营汉德瑞克学会

## 引言：爱，让一切变可能

光是去爱并不够，  
除非我们有足够的睿智，  
享受我们的爱。

——萨克林<sup>[1]</sup>

爱让一切变得可能，它的奥秘深不可测。不管我们爱得多么天长地久，多么刻骨铭心，爱始终是个谜。它掀起的飘然狂喜也好，锥心痛苦也罢，我们心甘情愿地照单全收。我们骨子里有种胆识和兴致，鼓动我们冒险，走入爱的迷宫，无视于旅途上的险阻重重。然而，单靠爱无法带来幸福，也不能让恋情开花结果。爱情要能圆

---

[1] Sir John Suckling, 英王查理一世的宫廷诗人。

满需要技巧，而这些技巧是可以学习的。只要勤加练习，不管双方一开头有多么拘谨放不开，最后一定可以优雅地翩然共舞。

每个人所体验的爱情都不一样，不过，大多数人都感受得到爱最鲜明的五个面向。当我们感受到关注（attention）、接纳（acceptance）、欣赏（appreciation）、情意（affection），以及被允许（allowed）自由追求最深的需要和愿望时，我们觉得自己是被爱的。在人生的旅途中，这五A会以不同的面貌出现。成长过程中，我们需要五A来建立自尊，发展健康的自我，它们自我认同的基石，也是人类的性格能够凝聚连贯的基础。人类的经验有种惊人而稳定的一致性：我们建立自我所需要的基础，正好就是亲密关系能够幸福的要素。亲密的极致，意味着付出和接受五A，也就是付出和接受爱的喜乐与财富。爱的这五个要素，或者说是五个面向，也描述了我们以完满的灵性为世界贡献一己之力的天命。耶稣和佛陀等史上伟大的心灵导师，皆是展现爱的这五个面向的典范。透过灵修，我们见识到一股比自我更强大的力量，这股力量给予我们关注、接纳、欣赏、情意和包容的恩典，滋养了我们的的心灵。

人的存在具有一种既动人又鼓舞人的同步性。这五A满足了我们最初的需求，同时也是亲密关系及普世慈悲的要素，亦即静观修持（mindfulness practice）的精髓。在人类经济及灵性的辉煌发展过程中，这五个要素打开了进化的大门。

在孩童时期得到的五A是一份赠礼，我们继而在长大后把这份礼转送给他人。五A是从我们领受的爱当中自然而然流泻出来的，我们无须努力，只需单纯留意对所爱之人的关注、欣赏即可。慈悲也是一样的道理，它不是一项任务，而是一份灵性的礼物，是静观

修持所能得到的恩典。当我们愈来愈能安住当下，我们会察觉到慈悲油然而生，充盈于内心。

## 静观——增进对爱的接收与付出的能力

人如何提升能力，以接收并付出这五个要素呢？借由静观，警醒地见证现实，不评判，不执著，不设防，毫无恐惧，亦不施加控制。透过慈悲的静观，我们变得善于把爱的要素赠予给每个人，乃至我们自己。在接下来的篇章里，我会不断提及静观这个概念，并视之为达到圆满的爱的高度。

本书将逐一讨论这五A，以及如何运用它们来检视童年、关系以及灵性上的成长。本书也提供一些练习，帮助你解决童年时期的谜题，使你拥有更幸福的关系。要完成这一切，你必须展开一趟旅程——英雄之旅，因为这一路的艰辛将使你蜕变，从紧抓着自我的状态走出去，面对生命的风浪。本书将一路伴随你，提供你安全扎营所需要的种种配备。我们实行兼收并蓄的做法，将西方心理学工具和东、西方灵修方式融合在一起。主要的心理学工具包括：解开个人及童年谜题，下决心正视、因应、化解问题，好让自己改变和成长。灵性的方式则是包括了放下自我、提升静观、陶冶悲悯的胸怀。当人以现实的考虑为优先，自我次之，人便能达到静观，从而增进亲密，奉献无我之爱。

一段关系能带领我们重访昔日的每个感受和回忆。在心理学的层面上，我们努力解开情绪的死结。我们专注于自身的感受，探索



其意义，进而承接它们，直至它们改变，或展现出通往更深层自我的道路。在静观的灵性修持中，我们的体验截然不同。我们让感受和思绪自然涌出，不处理也不紧抓着不放。这两种取向各有适用的时机，皆为我们所需。在本书里，专注与放下是相辅相成的工具。缺乏静观的治疗顶多帮我们解除困境，融合静观的治疗则能帮助我们消解始作俑者的自我。

“英雄之旅”是一个象征，代表人类灵魂深处的渴望，渴望曾经损毁及失去的一切能得到修复。这趟旅程，首先要从离开熟悉的一切开始，然后翻山越岭，历经艰辛，抵达一处全新的境地。最后，如果想要的话，你会带着更高的觉醒回家。唯有彻底走过这一趟旅程，我们才能成熟地去爱一个人。但话说回来，英雄之旅这一西方的象征，若没有辅之以东方的静观，旅程仍然无法完整。

## 结合东、西方的修行旅程

总之，我们需要起身前行，也需要安坐停驻。旅行的过程中若缺乏静观冥思，我们很容易沦为自我设限的激进行动派；一味静坐修持却没有意识到自己踏上了一段旅程，我们很容易沦为只看重内省的寂静主义者。东方的信仰告诉我们，我们要抵达的地方就是当下；西方的传统则召唤我们向外走，以便全然回归当下。若不能将二者合而为一，我们哪儿也去不了，所在之处什么也不是。佛陀并非始终坐在原地，他走入尘世宣扬佛法；耶稣也不是天天传道、医治众人，他偶尔也会在沙漠中独坐沉思。

人的心中所蕴藏的爱，比人一辈子所付出的爱还要多。大多数人在渴望爱之余，亦对爱心生恐惧，因此，确实需要一本详尽的手册替我们排忧解难。这本书将探索人内心深处的恐惧与脆弱，并从中辟出一条道路来。对任何人来说，这旅程永远不会太迟，也不会太久。

我以一名修习佛学的心理治疗师和在红尘中翻滚的凡人的身份，写下这本书。我曾在感情中遭遇很多难题，也找到了一些克服的方法。我发现，那些难题是使我们迈向更丰富人生的入口。这本书将探讨我们是怎么陷入困境的，以及感情又是怎么出了差错的。你不妨信赖我，让我来告诉你如何使事情好转，如何利用这些经历让我们变得完好，继而开创一个更美好的世界。这本书将点出以下这些问题，并帮助你去回答它们：

- \* 我要怎么做才能获得我所渴望的幸福？
- \* 我会一直如同我所渴望的那样被爱吗？
- \* 我要怎么做才能放下过去？
- \* 我能够学会维护自己的界线吗？我能够力求别人尊重我的界线，也力求自己尊重他人的界线吗？
- \* 我能够放下控制的欲望吗？
- \* 我敢全心全意去爱吗？

唯有在人人相亲相爱的世界里，开悟（enlightenment）才能被体现出来。这么说来，爱情的要旨便不在于两个相爱的人如何走过风雨，而是这整个世界如何在爱的痛苦和狂喜的锤炼下，变得更有

爱的能力。我在本书推荐的修持和练习，不是为了让你的生活变得更顺遂，而是要帮助你以幽默、轻松及宽容，来面对人生中免不了的崎岖坎坷。桀骜不驯的自我无法潇洒以对，唯有觉醒而清明的心才能处之泰然。所以，灵修之道是追求亲密的最佳途径，而我们有限的个人修为，将顺带疗愈外在更广阔的世界。

## 谢辞<sup>[1]</sup>

我要向我的编辑伊姐·史坦伯格（Eden Steinberg）致谢，感谢她在出书期间的支持。她是第一个了解我写作此书的初衷的人，而且能够欣赏我对诗的热爱。此外，她不仅一手打点出书的大小事务，还处处力求完美，我对此感佩不已。

感谢大卫·瑞秋（David Reich）以其编辑方面的才识，针对书中内容果决地删改修补又不失主旨，他的提问帮助我省察内心的争辩。大卫慧眼独具，挑出了文中前后矛盾、不合逻辑之处，并加以清除，而且一眼看穿此书要旨。

我要向亚当·弗莱德森（Adam Friedson）致以敬意和感谢，他是我的知心至交，也是位宽容的好人。早在许久以前，他便深信此

---

[1] HOW TO BE AN ADULT IN RELATIONSHIPS: The Five Keys to Mindful Loving by David Richo, Shambhala Publications, Inc. 2002.

书的构想有其价值。他和妻子艾莉鹈鹕情深，让我见识到何谓感情圆满之道。

感谢过去三十余载我所遇见的个案和学生，从他们身上，我瞥见了人间情爱所迸出的迷人火花。

感谢我生命中无畏地付出爱的所有人：我的家人、朋友、同事和伴侣。我从他们身上，尤其是无条件地爱我而我也如是回报的人，拼凑出懂爱之心是何等模样。我所领受的爱，长存我心，为我抵挡人生的风浪。

最后，我要向创巴仁波切——带我领略佛道无上的启蒙导师，致以最高的敬意。他在一九七一年<sup>[2]</sup>开启了将禅修融入心灵成长的崭新走向。穿越这光芒四射的入口，我始有胆识构思出版本书，将心理学、天主教义、荣格学派观点、神话、诗作、我的际遇，以及造就我绮丽人生的所有恩赐熔于一炉。

愿光明持续照亮我以及会聚于我身上的一切助力。

---

[2] 创巴仁波切于一九七〇年应邀到美国讲学，从此以科罗拉多州博德市为基地，走访各地开始传道，在美欧地区成立了百余所禅修中心。

目  
录  
CONTENTS

前言：爱的灵性修持 / 001

引言：爱，让一切变可能 / 003

谢辞 / 009

**第一部分：远离家园**

离开家，佛陀的教诲已完成了大半。

——密勒日巴（Milarepa，十一世纪的西藏密宗白教尊者）

第一章 一切是如何开始的 / 003

第二章 爱，以及不足 / 045

**第二部分：披荆斩棘**

宙斯有令，唯有在悲伤和苦难之中，

我们才会找到智慧之路……

我们将从苦难中大彻大悟。

——埃斯库罗斯《阿伽门农》

第三章 挑选伴侣 / 075

第四章 热恋：关系的第一阶段 / 101

# 目录

CONTENTS

第五章 冲突的洗礼 / 121

第六章 恐惧仓皇而入，危险亦尾随而至 / 151

第七章 放下自我 / 173

第八章 当感情落幕 / 201

## 第三部分：回报福分

一旦我们明白，纵使是最亲密的两人之间，亦存在着无限的距离，那么我们将相依相恃，幸福美满。当我们爱护彼此之间的距离，便是把自己和对方看成是穹苍下完整的一体。

——里尔克

第九章 承诺 / 217

后记：不要对爱失望，要为爱而努力 / 243

附录一：静观哀伤的步骤及转变 / 247

附录二：延伸阅读 / 271

第一部分

# 远离家园

离开家，佛陀的教诲已完成了大半。

——密勒日巴（Milarepa，十一世纪的西藏密宗  
白教尊者）



