

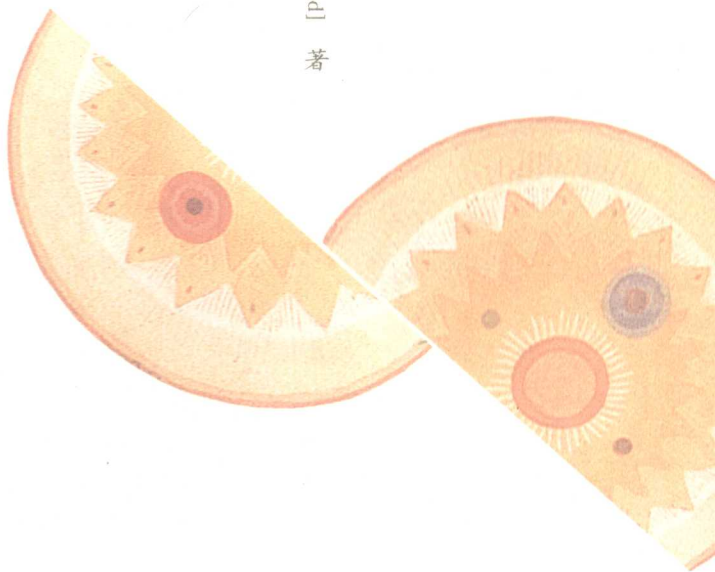
完美的爱， 不完美的关系

Perfect Love, Imperfect Relationships

[美] 约翰·威尔伍德 [John Welwood] 著

雷叔云 译

完美的爱只在内心当中，唯有它能改善不完美的关系。



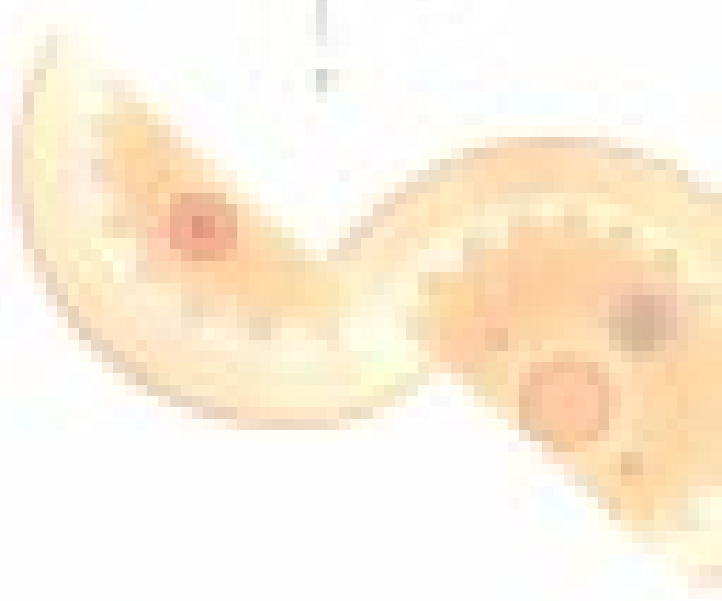
深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

五更的夢

不覺的夢

Author's Name: [Illegible]

[Illegible]



[Illegible]

[美] 约翰·威尔伍德 [John Welwood] 著
雷叔云 译

完美的爱，不完美的关系



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

责任编辑：郭良原

装帧设计：朱 铨

图书在版编目 (CIP) 数据

完美的爱，不完美的关系 / (美) 威尔伍德著；雷叔云译. —深圳：深圳报业集团出版社，2009.11

ISBN 978-7-80709-285-8

I. 完… II. ①威… ②雷… III. 心理卫生—通俗读物

IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 195869 号

完美的爱，不完美的关系

(美) 约翰·威尔伍德 著

雷叔云 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 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：14 字数：96 千字

ISBN 978-7-80709-285-8 定价：28.00 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。

译者序

不松开紧握的拳头，
如何手牵手

拥抱当下的经验

一年初春，在墨西哥尤卡坦（Yucatán）半岛旅游，逛到了历史古城梅里达（Merida），进入餐厅用晚餐。梅里达是一座老城，我从餐厅出来的时候，外面简直就是山河变色，热情的音乐流泻在向晚的空气中，古雅的道路顿时成了舞动的河，好似全城的人都挤到这里来跳舞了，街上跳不下的，就坐在街边随音乐扭动。我睁大眼睛欣赏这出奇欢乐的景象，赫然发现来跳舞的多是奇异的组合！高头大马的女人和矮小干瘦的男人捉对，抹着油亮发胶的小伙子和鸡皮鹤发的老太太成双，大鹰勾鼻的瘦高男子和腹围巨大的胖妇人……总之，就是找不出一对俊男美女的完美典型。可是谁管啦！瞧他们的肢体早已融化在音乐里，好像自信满满地对世界宣告：“这就是我！我就是这

样享受人生！”当慢板的情歌缓缓响起，他们彼此勾着肩、搂着腰，深情款款的眼神又好像在说：“这就是你！我就是这样享受与你同在的时光！”

读到本书的那一刻，只觉得先前梅里达那一幕仿佛老早化为一则贴切的脚注，伫立在红毯的那一头，只等着本书翩翩步上红毯来共相携手，因为书中道尽梅里达之舞的美丽秘密：如果能拥抱当下的经验，不抗拒、不评断、不否定、不扭曲、不假饰；如果能放下所有“我应该如何”的概念；如果知道了你我他都不是固定的实体，而是当下活生生的动态经验，会在每一个崭新的时刻鲜活地绽放出来，那么，我们会温柔地做我们自己，也让他人做他们自己。

约翰·威尔伍德其人

作者约翰·威尔伍德 (John Welwood) 为临床心理学家，也是执业心理治疗师。自 20 世纪 80 年代起，他成为超个人心理学的前驱，又引领风潮，整合东方灵修传统与西方心理治疗。

他 1974 年于芝加哥大学获临床心理学博士学位，在学期间与聚焦疗法 (Focusing therapy) 大师尤金·根德林 (Eugene Gendlin) 密切合作，确定内心觉知能够有裨益于心理治疗。他原出身圣公会家庭，早年为日本禅所吸引，并受到艾伦·沃茨

(Alan Watts)《东西方心理治疗》(*Psychotherapy East & West*)一书的影响,开始对“心理治疗与禅宗开悟的互补关系”产生兴趣。三十五年来,不断接触佛法与东方各种禅观传承,兼及西方的灵修传统。

目前他在旧金山湾区一面主持一个私人心理治疗工作室,一面任教于加州整合学院(California Institute of Integrated Studies),并担任《超个人心理学期刊》(*Journal of Transpersonal Psychology*)的助理编辑,同时他也为心理治疗师提供进修课程,内容多为“灵性框架中的心理治疗”(psychotherapy in a spiritual framework)与“无条件的存在的疗愈力量”(the healing power of unconditional presence),并在世界各地带领“心理/灵性工作(psychospiritual work)与自觉的关系(conscious relationships)”工作坊。

他已出版八部著作,包括知名的《心灵之旅》(*Journey of the Heart*)、《爱与觉醒》(*Love and Awakening*)、《迈向觉醒的心理学》(*Toward a Psychology of Awakening*)和《平凡的魔术》(*Ordinary Magic*)等。本书是最新的著作,曾获颁2006年度“促进更美好人生之书”(Books for a Better Life Award)以及“最佳佛教作品”(Best Buddhist Writing)等奖项。他刻画人类内心虽然渴慕完美无瑕的爱,但一旦展开人我互动,却往往溃不

成军，哀鸿遍野的场景。他善用比喻和意象，以抒情的笔触，轻叩我们内心最不为人知的角落，虽说是心理学著作，从中却嗅得到散文的鲜香。有趣的是，作者时时现身书中，自身的疗愈与觉醒和他咨询对象的经验平分秋色，与其说作者是心理治疗专家，倒不如说更像一位朋友。

心理与灵性的对话

由于作者独特的背景，他的写作跨越了传统心理学的藩篱，在心理治疗中引入大量的精神修持元素。他喜欢称自己从事的是“灵性情境中的心理学工作”（psychological work in a spiritual context）或者“心理/灵性工作”（psychospiritual work）。究竟什么是心理/灵性的角度呢？多年临床经验使作者发现，心理工作可以处理心理损伤的部分；灵性工作则可在深层本质上开发我们天性中无穷的资源，使我们活得更海阔天空。以夫妻咨商为例，他认为典型的美国式思考是找出问题，寻求解决，然后期待相安无事；有些问题固不妨这样解决，但若一味侧重“解决问题”，恐怕难免错失检视内心更深处的契机。我们尽可以贴上心理学膏药来解决病症，但如果不能探明并解决深层的病因，难保证候将来不会以另一种面目浮现出来。他的信念是，人我关系中的每个问题都是一个症状，显示你与内

心更上游的源头的失联；每个心理困境也都是一个转机，助我们溯向心灵更深处；而许多用功修行的人士，在心理上其实仍是一名负伤者，因此他得出“觉醒需要伴随心理学，正如心理学需要伴随觉醒”的结论。^[1]实际上，西方心理学界很早就注意到东方的心灵修持，20世纪初期，弗罗姆（Erick Fromm）便走入哲学、宗教乃至神秘主义寻求证悟者，沃茨、瓦雷拉（Francisco J. Varela）以及卡巴特-津恩（John Kabat-Zinn）等学者，探索此一议题也都成绩斐然。

幽闭的无爱之所

矢志追求完美之爱的人们，不免要问：“我是不是在追寻不可能？”作者在书中道出如何化不可能为可能，同时彰显心理层面与灵性层面相互呼应之必要。

由于我们生命中的第一份爱的经验多来自他人，我们很自然以为爱来自人我关系，这使我们渴求别人的认同，以跻身于爱。一旦这份关系低于期望值，失望会导致我们认为自己是因为不够可爱才得不到爱和尊重。这种“无爱感”（mood of

[1] 见约翰·威尔伍德（John Welwood）：《迈向觉醒的心理学》（*Toward a Psychology of Awakening*），马萨诸塞州，波士顿：香巴拉出版社，2000，第xvi页。

unlove) 是心的创伤：与其为跛脚的自我形象而自责，不如设定出一个“可恶之人”，罗织对方的错处——“都是你害我……”将自己化为受害者，以寻求安慰与满足。自杀炸弹客的行为令人震惊；然而另一种无声无息而威力更为惊人的恐怖袭击更叫人战栗，那就是“无爱感”的引信，自我们内心一路延烧，烧出种种情绪性攻击，甚至烧出情绪自杀炸弹客。

爱的相对论与绝对论

无爱感因曲解爱与被爱而来。我们最熟悉的人对人的爱其实只是相对层面的爱，相对意味着一切随条件状况而变化。我们每一个人有不同的身体、背景、个性、价值、观点、需要，也用独特的方式来对待生命，因此人与人之间的关系不可避免将一直是二元、对立、不连续、不稳定的。然而进入生命的最深层，我们可以如实承认并接纳一切，毫无保留、要求、批判或操控，率直地面对自己的生命经验，也因此而有一颗开放而觉醒的心。这里没有你我的相对，任何时刻，都可能与任何生命——情人、孩子、朋友、在路上擦肩而过的陌生人，甚至动物——灵犀相通而流露温暖和开放。这种生命对生命的爱是绝对的、不设限的、无条件的爱，当绝对之爱在体内滚滚流动，我们看到生命有其基本的尊严和神圣，并不需要仰仗外界的认可，

于是再不会为饥渴（爱的来临）和恐惧（爱的远去）所苦。在生命深刻的和谐中，我们知道自己从没受过伤，也不可能被伤害。

我们绝大多数时候住在相对境界之中，相对之爱纵使不够完美，然而它拥有绝对之爱所没有的体温、肢体接触、话语和眼神，可以传达温柔和善意。尽管它使人我关系出现上下波动，但波峰和波谷各有其美！高点之后接着出现低潮，那是因为我们仍有学习的空间；低点之后高峰又现，那是因为受伤之后必有愈合，误会和隔绝的低点未始不可以是重新了解和契合的跳板。辨明了爱有绝对、相对的分野，就不会到跟我们一样不完美的人身上寻求完美之爱，同时能够拥抱自己和他人的“不可能完美”。因为我们了解到，不完美标示着努力的过程，是弥足珍贵的心灵资产。

个人与群体的疗愈

本书既是有关爱与人我关系的，扉页却题着“本书为世界和平而作”，这两者有何关联？九一一事件引发作者撰写本书的动机，他再一次确定外在动乱行为不过是内在动乱心理的外显症状。无爱感是普世创伤，自个人内心延烧至婚姻和家庭、学校和职场、政治和宗教，弄得烽烟四起。在群体层面，我们看到“怨恨政治”，政治选战操弄人们的不满和愤怒来赢得选

票；又有所谓“选择性创伤”（chosen trauma），有些种族和国家视自己为历史错误和威权压制的受害者，所作所为不断触发另一族群的敌意反应，你来我往，永无宁日；还有所谓“对抗恐怖主义的战争”，更是一个荒谬而矛盾的命题，因为战争只会制造更多恐怖。集体议题仍须自消弭每个人内心的无爱感做起——不松开紧握的拳头，如何手牵手？

无瑕之爱

做一个完整真实的人，意味着稳稳站在相对和绝对两个次元，愿意全心开放并接纳我们当下所有的生命经验，深掘生命存在的实相，促成生命的质变。因此我们须学着走出情绪反应的惯性模式，在相对之爱中成长（growing up），同时努力于觉醒（waking up）^[1]，以契入绝对之爱。

从下一页开始，在耶稣基督的诫命、佛陀的教法、苏菲诗人的吟唱声中，威尔伍德将带领读者走进隐蔽在我们自身之内的幽暗地下室，他开了一扇窗，让开阔的蓝天和暖滋滋的阳光流泻进来，就像音乐流泻在梅里达人们舞动的臂膀上。

[1] 见基斯·汤普森（Keith Thompson）：《完美的爱，不完美的关系：访约翰·威尔伍德》（*Perfect Love, Imperfect Relationships: an Interview with John Welwood*），该文载《神圣之旅》（*Sacred Journey*），2006年7月号。

引言 “我爱你”的真义

一宿谈着痛心的话题，
那是我最守不住的秘密：
一切都跟爱与不爱有关。

——鲁米 (Rumi)

“我爱你”这三个字，在由衷地感激、赞叹、关怀之际被吐露出来，展现出内心最完美纯净的本质——一种毫无犹疑敞开自己并作出承诺的心量。这个自我完全敞开的时刻，将引领我们无比贴近天赋的完美。而发自内心的那种热情灿烂的承诺是无懈可击的，如同太阳，能为万物带来生机、滋养人性。

然而奇怪的是，尽管我们曾经瞥见心中有着纯洁而光明的爱，它却难以在我们周遭的世界中体现出来，尤其是在碰上与

它最要紧的事物——人我关系。的确，在今日，对许多人来说，对爱情关系下注，既叫人心惊肉跳，又注定带来巨大痛苦，蹂躏我们的情绪。我们这个迷恋性与浪漫情史的文化，若刮去表层，将让许多人感到幻灭，就像流行歌曲中唱的，觉得“爱情逊毙了”。又如我工作坊的一位年轻女子所言：“如果爱是伟大的，为什么经营一份感情关系会那么难？别再叫我要打开心灵，我的心已经打得太开，我可不要一再受伤了。”

所以，爱的完美真相伴随着另一个更棘手的事实——充满缺陷、剪不断理还乱的人际关系，我们目之所及尽是巨大的挫折感、悲伤与愤怒。前一分钟你还感受到心中的爱——觉得敞开、关怀与契合，但下一分钟，在你还没回过神来时，却已经和所爱的人卷入了冲突或误解，结果竟是沟通无门，翻脸无情。

纵使我们的爱是发自内心且真真实实的，似乎也无法经常在人际关系中全然、完美地展开。“我爱你，但我不能跟你住在同一个屋檐下”，这是最经典的对话，描绘出我们心中纯洁的爱与纠结的人际关系间的痛苦鸿沟。这个落差凸显了一个令人抓狂的谜团，正如 D. H. 劳伦斯说的，我们每个人必须“去解答，不然就会被撕成碎片”。

这一则谜题往往乔装成多种面目出现。即使爱一而再再而三来临，大部分人还是觉得缺乏爱，好比在丰衣足食的国度中

忍饥挨饿；爱能带来巨大的喜悦，爱情生涯却带来最大的痛苦；虽然没有比内心的温暖更简单、更直接的事了，然而“叫一个人去爱另一个人，是我们最艰巨的任务”，诗人里尔克如是说。就某种意义来说，爱可以征服一切，然而，战争却在国际事务中扮演主控的角色。

孤独和匮乏的感觉折磨着许多人，这并不是由于爱的补给不足，因为你在任何地方都可以找到爱，只是面目不同：你遇见别人时交换的每一个微笑、大部分的话语和眼神，多多少少总含有一些爱的成分，以兴趣、感激、体谅、温馨或慈善的形式流露出来。将每天你和别人的这种交流汇总起来，你会看到一种交互契合的流动维系着你的生命，这就表示爱在运作。诗人里尔克说：“世上除了爱，没有别的力量。”

但是，如果爱是地球上最伟大且维系生命的力量——就某种意义而言，它当然是的，那为什么爱所射出的光热还没能驱走这席卷世界的黑暗，将地球转化得更为美好？为什么爱那么难以渗入错综复杂的人际关系？如果爱是快乐和喜悦最大的源头，为什么向爱完全敞开、让爱统理我们的生命有那么难？问题究竟出在哪里？

在2001年九一一事件之后，世界被重新推向战争，我认为这些问题尤显迫切。美国为了报复纽约和华盛顿的恐怖攻击

事件，让阿富汗弹如雨下，我感觉世界特别的危脆，几为仇恨和暴力所倾覆。美国政治领袖发动了一场难以善了的战争，我认为实在不得不重新检视，为什么人类最美好的一部分——内心的温暖和良善——在这世界上想取得一席之地竟有这么难。

我写过两本有关在人际关系中觉醒的书：《心灵之旅》(*Journey of the Heart*) 和《爱与觉醒》(*Love and Awakening*) ——叙述如何拥抱并处理人际关系的挑战，视其为个人转化和性灵觉醒的契机。本书策略迥异，着重于探讨人际关系问题的根本成因：“所有人际问题之母”——相对爱来说，我们的关系伤痕累累。

无爱感

坊间有上百种书籍谈到各种修复人际关系的方法，有些技巧的确有用，但到某个地步，大部分修补技巧就像石灰补墙，涂抹上去又剥落了，因为它们没谈到所有人际冲突和误解的根源——无论是配偶、家人、朋友、同事，乃至世界上不同的种族之间，所有人际关系中棘手的问题都可追溯到我所谓的无爱感——一种深植大部分人心中的疑虑：深怕我们的真实面目没人爱，也不值得爱。由于这种根深蒂固的不安全感，我们难以信任自己、信任别人、信任生命。

如果我们不知道我们天生就被爱着，也值得爱，就不能尽情付出爱、接受爱，这是产生人际冲突以及常见的大小纠葛之致命根源。难以信任他人，害怕被利用或遭拒绝，隐匿嫉妒或怀恨的情绪，因防卫而退缩，争论或证明我们是对的，容易受伤，容易被冒犯，怪别人造成我们的痛苦——这只是因为我们怕没人爱或不值得爱而自然呈现的几种面目。

无爱感往往出现在我们以为遭受轻蔑或糟蹋时，怒气突然一飞冲天，如同饱含猜疑和憎恶的水库，只等着泄洪，一丁点小事也会误开闸门。即使富于关怀和慈悲的人们，内心也藏有不少无爱感和理直气壮的怨气，在某些情况下可以一触即发。有些夫妻爆发较早，几次口角下来，便搞砸了正在萌芽的关系。另一些夫妻的婚姻看起来颇为美满，无爱感一时尚未宣泄，直到有一天，一方或双方忽然醒转过来，就会发现对方眼中并没有自己，也不了解自己。相处多年的夫妻，妻子说“我知道老公爱我，但不知怎的，我就是感受不到被爱”，并非少见。

有时无爱感也表现为不停地斗嘴和斗气，好像双方老找理由来生气：“你为什么不多爱我一点？”举例来说，我辅导过一对夫妻，他们为以下小事可以赌一星期的气。太太替先生沏茶，先生气她在茶里加牛奶：“我不是告诉过你不要替我放牛奶，我喜欢把茶先多泡一下吗？”要了解何以如此小事便能掀