

How To Be An Adult In Relationships:
The Five Keys to Mindful Loving

以愛之名， 我願意

開啟親密關係的五把鑰匙

親密關係裡的酸苦悲甜
指引我們踏上心靈深處的小徑
不論是柳暗花明，抑或是山窮水盡
這趟旅程終將證成——
你的英勇與生命應許的一切美好



Caring 051

以愛之名，我願意：開啓親密關係的五把鑰匙

How to be an adult in a relationship: The Five Keys to Mindful Loving

作者—大衛·里秋 (David Richo)

譯者—廖婉如

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總編輯—王桂花

特約編輯—祁雅媚 美編—李宜芝

通訊地址—10684台北市大安區信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰分色製版印刷事業股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658

通訊地址—248台北縣五股工業區五工五路二號

初版一刷—2009年1月 ISBN—978-986-6782-50-3 定價—350元

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., Boston, www.shambhala.com

through Bardon-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright(c)2009 by PsyGarden Publishing Company

ALL RIGHTS RESERVED

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

以愛之名，我願意：開啓親密關係的五把鑰匙／大衛·里秋 (David Richo) 作；

廖婉如譯。-- 初版。-- 台北市：心靈工坊文化，2009.1

面；公分。-- (Caring；51)

譯自：How to be an adult in a relationship: The Five Keys to Mindful Loving

ISBN (平裝) 978-986-6782-50-3

1. 兩性關係 2. 靈修

544.7

97024725

思想觀念的帶動者

文化現象的觀察者

本土經驗的整理者

生命故事的關懷者



終於學會愛自己

【一位婚姻專家的離婚手記】

作者—王瑞琪 定價—250元

知名的婚姻諮詢專家王瑞琪，藉由忠實記錄自己的失婚經驗，讓有同樣經歷的讀者，能藉由她的故事，得到經驗的分享與共鳴。



以畫療傷

【一位藝術家的憂鬱之旅】

作者—盛正德 定價—300元

……此刻我把繪畫當成一條救贖之道，一段自我的療程，藉著塗抹的過程，畫出真實或想像的心裡傷痕，所有壓抑也靠著畫筆渲洩出來。我藉由繪畫來延續隨時會斷裂的生命與靈魂，來找到活下去的理由……



學飛的男人

【體驗恐懼、信任與放手的樂趣】

作者—山姆·金恩
譯者—烏宓 定價—280元

為了一個孩提時的學飛夢想，山姆以六十二歲之齡加入馬戲團學校，學習空中飛人。藉由細緻的述說，學飛成為一則關於冒險、轉化、克服自我設限、狂喜隱喻的性靈旅程。



太太的歷史

作者—瑪莉蓮·亞隆
譯者—何穎怡 定價—480元

這本西方女性與婚姻的概論史淋漓盡致呈現平凡女性的聲音，作者瑪莉蓮·亞隆博覽古今，記錄婚姻的演化史，讓我們了解其歷經的集體變遷，以及妻子角色的轉變過程，是本旁徵博引但可易讀的書。



跟自己調情

【身體意象與性愛成長】

作者—許佑生 定價—280元

身體是如何被眾多的禁忌所捆綁？要如何打破迷思，讓屬於身體的一切更健康自然？本書帶領讀者以新的角度欣賞自己的身體，讓人人都可以擺脫傳統限制，讓身體更輕鬆自在！



貧窮的富裕

作者—以馬內利修女
譯者—華宇 定價—250元

現年95歲的以馬內利修女，是法國最受敬重的女性宗教領袖。她花了一生的時間服務窮人，跟不公義的世界對抗。本書是她從個人親身經驗出發的思考，文字簡單動人卻充滿智慧和力量，澆灌著現代人最深層的心靈。



染色的青春

【十個色情工作少女的故事】

編著—婦女援基金會、櫻花
定價—200元

本書呈現十位色情工作少女的真實故事，仔細聆聽，你會發現她們未被呵護的傷痛，對愛濃烈的渴望與需求，透過她們，我們能進一步思索家庭、學校、社會的總總危機與改善之道。



親愛的爸媽，我是同志

編者—台灣同志諮詢熱線協會

定價—260元

本書讓父母及子女能有機會看見其他家庭面對同性戀這個課題的生命經驗。或許關於出櫃，每位子女或父母當下仍承受著痛苦與不解，但在閱讀這本書的同時，我們希望彼此都能有多一點體諒與同理心。



醫院裡的危機時刻

【醫療與倫理的對話】

作者—李察·詹納
譯者—蔡錦雲、龔卓軍 定價—300元

透過真實故事，作者細膩生動地描繪了病患、家屬與醫護人員，在面對疾病考驗及醫療決策的倫理難題，藉由不斷的對話與互動，將問題釐清，找出彼此的價值觀與適當的醫療處置。



時間等候區

【醫生與病人的希望之旅】

作者—傑若·古柏曼
譯者—鄧伯敏 定價—320元

當疾病來襲，我們進入異於日常生活的「時間等候區」，這時，活著既是生命的延續，也是死亡的進行。當生命與死亡兩者互為觀照、刺激與啓發時，讓人以更誠實的態度面對生命。



我買了一座教堂

作者—黛薇拉·高爾
譯者—許惠惠 定價—280元

一個真實的故事：黛薇拉有天出門去買一磅奶油，卻一時衝動買下一座老教堂——她想用教堂拆下的建材，為兒子蓋一個家。沒想到，過程錯誤百出、麻煩不斷……還好她和兒子天性樂觀，花了十年時間終於美夢成真！



舞孃變醫生

作者—羅倫·洛希
譯者—詹雲雲 定價—280元

她曾是偷渡者、脫衣舞孃、性工作者，現在的她則是一位醫生。羅倫戲劇性的曲折人生，讓她吃盡苦頭；但天生強韌、樂觀的生命力，讓她奮力自混亂的生命低潮裡逆流而上，到達她夢想的彼岸。



空間就是性別

作者—畢恆達 定價—260元

本書是環境心理學家畢恆達繼《空間就是權力》後推出的新作，是他長年針對台灣性別與空間的觀察，探討人們習以為常的生活背後，所運行的性別機制。



陪牠到最後

【動物的臨終關懷】

作者—麗塔·雷諾斯
譯者—廖婉如 定價—260元

愛是永不離棄的許諾。愛我們的動物朋友，就要陪牠到最後！



活著，為了什麼？

作者—以馬內利修女
譯者—華宇 定價—220元

法國最受敬重的女性宗教領袖以馬內利修女，以自身將近一世紀的追尋旅程，真誠地告訴我們：幸福的祕密不在物質或精神之中，唯有愛的行動，生命才能完整展現。



瓦礫中的小樹之歌

【921失依孩子的故事】

編著—兒福聯盟基金會、陳斐翹
贊助—ING安泰人壽 定價—250元

這是兒福聯盟的社工們，在過去六年來，透過定期訪視，陪伴地震後失依孩子們成長的珍貴記錄。在書中，可以看見孩子們的堅強、扶養家庭的辛苦，及年輕社工們的反省與思索。



野蠻的上帝

【自殺的人文研究】

作者—艾爾·艾佛瑞茲
譯者—王慶蘋、華宇 定價—380元

自殺，是毀滅的激情，還是創造的熱情？作者從宗教、歷史、社會學、精神分析等觀點分析自殺，並從他最擅長的文學領域出發，探究自殺與文學的關係，是自殺研究中的經典之作。



親愛的，怎麼說你才懂

作者—瑪麗安·雷嘉多博士、蘿拉·塔克
譯者—魯必 定價—260元

為什麼男人老是記不住，女人總是忘不了？為什麼女人一心想要溝通，男人卻只要結論？唯有充分理解男女有別的生理差異，我們才能用彼此的語言，讓親愛的另一半聽進心坎裡。



慢飛天使

【我與舒安的二十年早療歲月】

作者—林美瑗 定價—260元

每個孩子都是天使，雖然有飛不動的，有殘缺的，但痴心父母依然伸出堅定的大手，恆久守候。本書描述一個無法飛翔的天使，與她的痴心守護者的動人故事。



今天不寫病歷

作者—李宇宙 定價—280元

本書集結李醫師多年的專欄文章，內容治醫學、政治、社會觀察、教育、健保議題及個人感悟於一爐，犀利中見關懷，蘊含濃郁的社會意識及豐沛的人文精神。



漫步在海邊

作者—瓊·安德森 定價—260元

獨居鱒角一年間，作者意外邂逅了一位忘年之交——瓊·艾瑞克森。她不僅為作者因滯的中年生活開啓了重要篇章，更帶領她開拓自我、如實接受生命變化。



肯納園， 一個愛與夢想的故事

作者—財團法人肯納自闭症基金會、霍欣
定價—280元

肯納園的信念是「他們雖然特殊，但不表示他們沒有幸福的權利！」透過結合教育、醫療、職訓、養護和社福的多元模式，肯納園為許多家庭播下希望種子。



我的退休進行式

作者—謝芬蘭 定價—250元

五十歲，我準備退休，離開服務數十年的職場。人人羨慕我好命，但我卻難免忐忑，在中年和老年交界的這個尷尬年紀，我要怎麼安排未來的二、三十年？



馴夫講座

【幸福婚姻的七堂課】

作者—栗原弘美
譯者—趙怡、楊奕屏 定價—250元

輔導過上千對夫妻的栗原弘美，結合了知見心理學及親身歷程，為渴望擁有幸福婚姻的讀者撰寫本書。若你願意踏出改變的第一步，就能讓伴侶關係充滿奇蹟！



幸福，從心開始

【活出夢想的十大指南】

作者—栗原英彰、栗原弘美
譯者—詹翠如 定價—250元

每個人內心都有一個指南針，引導我們走向充滿愛、信賴、喜悅及豐足的未來。當我們勇於夢想，有自覺地做出選擇，朝向心中願景前進，幸福的奇蹟就將誕生！



我埋在土裡的種子

【一位教師的深情記事】

作者—林翠華 定價—350元

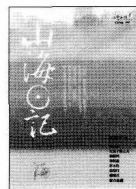
東海岸的國中校園裡，她以文學、詩歌和繪畫，輕輕澆灌孩子的心靈。或許，在某個不經意的時節，將有美麗的花朵迎風盛開……



動物生死書

作者—杜白 定價—260元

杜白醫師希望藉由本書幫助讀者，藉由同伴動物這些小眾生的助力，讓我們能穿越老病死苦的迷障，開啓智慧，將善緣化為成長的助力，為彼此的生命加分。



山海日記

作者—黃彥宇 定價—260元

台大心理畢業的替代役男，選擇來到東海岸，當起中輟生的輔導教官。陽光大男孩 vs. 山海部落的純真孩子們，翻開書頁你會聽見他們共譜的山海歌聲！



微笑，跟世界說再見

作者—羅倫斯、山姆斯、彼得·巴頓
譯者—詹碧雲 定價—260元

企業家彼得·巴頓，四十五歲退休，預計多陪陪家人、與人分享創業經驗。就在這時，醫生宣佈他罹患癌症。不過他說「幸好我有時間從容準備，好好跟世界道別。」



遇見100%的愛

作者—約翰、威爾伍德
譯者—雷叔雲 定價—280元

想要遇見100%的愛情，向他人索求只是徒然；完美的愛不在外，而在內。與內在靈性連結，認識到自己值得被愛、生命值得信任，才能真正敞開心，讓愛進來。



浴火鳳凰

【釋放憂鬱的靈魂】

作者—子雲等
編者—文榮光、莊桂香 定價—280元

對於憂鬱症患者而言，寫作時字字句句的停頓和思考，是他們藉以思考並重新體悟生命、重組自己的時刻，是相當於重新建構自我的過程，也是最佳的心理治療。



時間的影子

作者—盛正德 定價—260元

這不是甜美的繪本，一如生命不總是甜美；但卻是一本與生命對話、遍視內在恐懼與無常的圖文故事書。



鏡之戒

【一個藝術家376天的曼陀羅日記】

作者—侯俊明 定價—350元

為期一年的曼陀羅繪畫藝術「自」療，讓我們看見藝術家侯俊明打開自己樸素、直率的初心，這是本看似胡言亂語，卻充滿堅韌生命力的自我對話（畫）集。



幸福企業的十五堂課

作者—恰克·史匹桑諾
譯者—王嘉蘭 定價—280元

知見心理學創始人恰克博士，集結三十五年研究成果與豐富企業諮詢經驗，以實用法則與案例，搭配知見心理學的成長配方，逐步分析成功歷程的困境與陷阱。



那些動物教我的事

【寵物的療癒力量】
作者—馬提·貝克、德娜麗·摩頓
譯者—廖婉如 定價—380元

美國知名獸醫馬提·貝克醫師以自身患病經驗、周遭的真實故事及大量科學研究，說明寵物與人類間特殊的情感，是人們對抗疾病與憂鬱的強大利器！



美麗人生練習本

【通往成功的100堂課】
作者—恰克·史匹桑諾
譯者—吳品瑜 定價—250元

恰克博士認為態度造就人生的方向，心靈則是成功的居所，他提供一百則成功心理術，藉由原理、故事與練習幫助讀者向內尋找成功，打造專屬自己的美麗人生。

Caring



眼戲

【失去視力，獲得識見的故事】

作者—亨利·格倫沃
譯者—于而彥、楊淑智 定價—180元

慣於掌握全球動脈的資深新聞人，卻發現自己再也無法看清世界樣貌……這突如其來的人生戲碼，徹底改變他對世界的「看」法。



空間就是權力

作者—畢恆達 定價—320元

空間是身體的延伸、自我認同的象徵，更是社會文化與政治權力的角力場。



希望陪妳長大

【一個愛滋爸爸的心願】

作者—鄭鴻 定價—180元

這是一位愛滋爸爸，因為擔心無法陪伴女兒長大，而寫給女兒的書……



難以承受的告別

【自殺者親友的哀傷旅程】

作者—克里斯多福·路加斯·亨利·賽登
譯者—楊淑智 定價—280元

自殺的人走了，留下的親友則歷經各種煎熬：悔恨、遺憾、憤怒、自責、怨懣……漫漫長路，活著的人該如何走出這片哀傷濃霧？

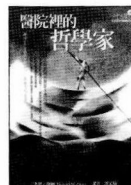


晚安，憂鬱

【我在藍色風暴中】(增訂版)

作者—許佑生 定價—250元

正面迎擊憂鬱症，
不如側面跟它做朋友。
跟憂鬱症做朋友，
其實就是跟自己做朋友，



醫院裡的哲學家

作者—李察·詹納
譯者—譚家瑜 定價—260元

作者不僅在書中為哲學、倫理學、醫學做了最佳詮釋，還帶領讀者親臨醫療現場，實地目睹多位病患必須痛苦面對的醫療難題。



與愛對話

作者—伊芙·可索夫斯基·賽爾寇
譯者—陳佳伶 定價—320元

作者以特異的寫作風格——結合對話、詩和治療師的筆記——探索對致命疾病的反應、與男同志友人的親密情誼、性幻想的冒險場域，以及她投入佛教思想的恩典。



愛他，也要愛自己

【女人必備的七種愛情智慧】

作者—貝美莉·英格爾
譯者—楊淑智 定價—320元

本書探討女性與異性交往往時，如何犧牲自己的主體性，錯失追求成長的機會。作者累積多年從事女性和家庭諮商的經驗，多角度探討問題的根源。



瘋狂天才

【藝術家的躁鬱之心】

作者—凱·傑米森
譯者—易之新、王雅茵 定價—320元

本書從多位詩人、文學家、畫家，談從憂鬱、躁鬱氣質逐漸到病症的過程，深刻反省現代醫學對躁鬱症和其他疾病所需考量的倫理觀點。



快樂是我的奢侈品

作者—蔡香蘋、李文瑄 定價—250元

本書藉由真實的個案，輔以專業醫學知識，從人性關懷的角度探討憂鬱症患者的心路歷程，以同理心去感受病友的喜怒哀樂，為所有關懷生命、或身受憂鬱症之苦的朋友開啓了一扇希望之窗。



聽天使唱歌

作者—許佑生 定價—250元

我深信唯有親自走過這條泥濘路的人，才真正了解那種微細的心理糾纏、顛覆、拉扯，也才會在絕境中用肉身又爬又滾，找到一條獨特的出路……



揚起彩虹旗

【我的同志運動經驗 1990-2001】

主編—莊慧欣 作者—張娟芬、許佑生等
定價—320元

本書邀請近三十位長期關心、參與同志運動的人士，一起回看曾經努力走過的足跡。這是非常珍貴的一段回憶，也是給下一個十年的同志運動，一份不可不看的備忘錄。



Caring

生命長河，如夢如風
猶如一段逆向的歷程
一個掙扎的故事，一種反差的存在
留下探索的紀錄與軌跡

以愛之名，我願意：

開啓親密關係的五把鑰匙

How to be an adult in a relationship: The Five Keys to Mindful Loving

作者——大衛·里秋 (David Richo)

譯者——廖婉如



目次

前言	愛的靈性修持	0	0	7
引言	愛，讓一切變可能	0	1	6
謝詞		0	1	9
第一部	遠離家園	0	1	9
第一章	一切是如何開始的？	0	2	0
練習		0	5	8
第二章	愛，以及不足	0	7	1
練習		0	9	4
第二部	披荊斬棘	1	0	5
第三章	挑選伴侶	1	0	6



How to be an adult in a relationship

練習	133	
第四章 熱戀：關係的第一階段		139
練習	153	
第五章 衝突的洗禮		163
練習	181	
第六章 恐懼倉皇而入，危險亦尾隨而至		199
練習	213	
第七章 放下自我		227
練習	244	
第八章 當感情落幕		262
練習	275	
第三部		
回報福分		279
第九章 承諾		280
練習	295	



後記

不要對愛失望，要為愛而努力……… 310

附錄一：靜觀哀傷的步驟及轉變

314

附錄二：延伸閱讀

343



前言

愛的靈性修持

本書揭開了愛情的神祕面紗，以切合實際的觀點剖析愛情。這是一本實用指南，教導人如何讓感情圓滿。讀者將從靜觀和愛的靈性修持當中，展開一趟旅程，邁向覺醒、喜樂與深情。

靜觀是一種古老的靜坐方式，我們透過靜坐，拋開恐懼和控制，除去自以為是的心態，放下個人的期待和應得的權利，亦不對他人做出評判。我們改而學習如何安住當下，心無罣礙，從容體悟生命的本然面貌。當我們把靜觀運用到戀情裡，我們總會從身為人的脆弱性之中，從愛的豐富潛能裡，照見自身和他人的本性。

我們從愛的靈性修持中，以無限的溫柔和關懷，拓展己身對他人的覺察。我們將超越個人的情愛，擁抱更寬廣的世界。我們學會把愛擴及週遭的人，甚至是原本不關心或處不來的人。透過愛，兒女情愛將轉化為對眾生的大愛。大衛在此書中說道：「我們可以拓展自己對於愛的施與受的



覺察。」我從事夫妻諮商和訓練專業助人者的實務中，時常碰到一個問題：「人如何開拓潛能，以因應更多的愛及正面能量？」我們（外子蓋伊和我）管人類這個終極挑戰叫「潛能之上限問題」。

本書呈現出，愛激起的漣漪如何在你我及眾人之間，自由地來回激盪和擴散。里秋鋪出了一條由個人的小愛出發，邁向宇宙之大愛的道路。本書中的靈修，不是達到心靈成長的附加功課，而是必要的修持。

大衛·里秋提供了重要而嶄新的融合之道，將深植於詩人婁德（Ted Loder）所謂的「喜樂、友誼、平和／的寶藏／藏在日常生活裡」的務實精神，融入心靈自助運動裡。他所舉的例子，特別是諸多的修練契機，深刻地促進了讀者的心靈成長。我們找到了彼此平等對待的新基點，這些清晰的標竿，引領我們邁向慈悲的生活。在那其中，人終將學會觀照彼此，並觀照全宇宙。我們的親密關係不僅帶給我們成長，亦有助於世界的進化。我邀請大家接受這一波波的心靈洗禮。

凱瑟琳·漢德瑞克（Kathlyn Hendricks）

著名的人際關係和身心療護專家、舞蹈治療師
目前與夫婿共同經營漢德瑞克學會



【引言】
愛，讓一切變可能

引言



愛，讓一切變可能

光是去愛並不夠，
除非我們有足夠的睿智，
享受我們的愛。

——薩克林（羅廷）

愛讓一切變得可能，它的奧秘深不可測。不管我們愛得多麼天長地久，多麼刻骨銘心，愛始終是個謎。它掀起的飄然狂喜也好，錐心痛苦也罷，我們心甘情願地照單全收。我們骨子裡有種膽識和興致，鼓動我們冒險，走入愛的迷宮，無視於旅途上的險阻重重。然而，單靠愛無法帶來幸福，也不能讓戀情開花結果。愛情要能圓滿需要技巧，而這些技巧是可以學習的。只要勤加練習，不管雙方一開頭有多麼的拘

（譯註） Sir John Suckling，英王查理一世的宮廷詩人。



謹放不開，最後一定可以優雅地翩然共舞。

每個人所體驗的愛情都不一樣，不過，大多數人都感受到愛最鮮明的五個面向。當我們感受到關注（attention）、接納（acceptance）、欣賞（appreciation）、情意（affection），以及被允許（allowed）自由追求最深的需要和願望時，我們覺得自己是被愛的。

在人生的旅途中，這五A會以不同的面貌出現。成長過程中，我們需要五A來建立自尊，發展健康的自我，它們是自我認同的基石，也是人類的性格能夠凝聚連貫的基礎。人類的經驗有種驚人而穩定的一致性：我們建立自我所需要的基礎，正好就是親密關係能夠幸福的要素。親密的極致，意味著付出和接受五A，也就是付出和接受愛的喜樂與財富。愛的這五個要素，或者說是五個面向，也描述了我們以完滿的靈性為世界貢獻一己之力的天命。耶穌和佛陀等史上偉大的心靈導師，皆是展現愛的這五個面向的典範。透過靈修，我們見識到一股比自我更強大的力量，這股力量給予我們關注、接納、欣賞、情意和包容的恩典，滋養了我們的心靈。

人的存在具有一種既動人又鼓舞人的同步性。這五A滿足了我們最初的需求，同時也是親密關係及普世慈悲的要素，亦即靜觀修持（mindfulness practice）的精髓。在人類經濟及靈性的輝煌發展過程中，這五個要素打開了進化的大門。