

改变生命之旅，从爱的8种习惯开始，走向自我发掘、创新和疗愈
慷慨★静默★求真★坦诚★游戏★宽恕★慈悲★社群

爱有8种习惯

8 Habits of Love
Overcome Fear and Transform Your Life



消除不安全感，让生命自由安宁

【美】艾德·培根 Ed Bacon◎著 聂传炎◎译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

爱有8种习惯

8 Habits of Love
Overcome Fear and Transform Your Life

消除不安全感，让生命自由安宁

【美】艾德·培根 Ed Bacon◎著 聂传炎◎译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

爱有 8 种习惯：消除不安全感，让生命自由安宁 / (美) 培根
(Bacon, E.) 著；聂传炎译. — 北京：中央编译出版社，2013.11
书名原文：8 Habits of Love: Overcome Fear and Transform Your Life
ISBN 978-7-5117-1821-1

I. ①爱… II. ①培… ②聂… III. ①个人-修养-
通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 243798 号

© 2012 by J. Edwin Bacon, Jr.

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Simplified Chinese edition © 2013 Beijing Beans Book Co., Ltd
All rights reserved.

爱有 8 种习惯

出 版 人：刘明清

出版统筹：薛晓源

责任编辑：饶莎莎

执行编辑：廖晓莹

出 版：中央编译出版社

地 址：北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话：(010) 52612345 (总编室) (010) 52612342 (编辑部)
(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售)
(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址：www.cctphome.com

经 销：全国新华书店

印 刷：三河市祥达印装厂

开 本：787×1092mm 1/16

字 数：160 千字

印 张：15.5

版 次：2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：32.80 元

本社常年法律顾问：北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题，本社负责调换。电话：(010) 66509618

To Hope
the coeur in my courage

献给霍普
她是我的勇气之源

前言

当爱被照亮的时候，
爱人从至爱者那里学会如何燃烧。
火焰被这位挚友点燃让飞蛾破门而入。
爱是至爱者赐予爱人的馈礼……

——阿布-赛义德·阿比尔-海尔^①

请与我共同探险吧。这是从生到死的旅程，它将引领你到达心中至为幽深而神圣的处所。这个宏伟的内在圣所安住在每个人的心中，世间的任何人都不例外。当我们抵达这个圣所，它就让我们在爱中扎下根基，赐予我们应对恐惧的勇气和坚韧。而当我们向丰盈之爱敞开心灵，我们不仅能改变自己的人生，也能改变

① 阿布-赛义德·阿比尔-海尔（Abu-Said Abil-Kheir, 967~1049），早期的苏菲派诗人，著有《爱的乞求》、《当爱来临》等诗。本书中所有脚注均为译者注。



周围人的人生，让世界变得更加公平、安宁并充满爱意。

我花了一辈子时间才认识到：学会在每个岔路口接纳爱并实践爱的习惯，是我们人类最深的责任。我恳请你，在这场漫长而曲折的旅途中与我相伴，这样，我们就能与许多人携手同行，迈向更美好的人生，以及更美好的世界。

那些驾机穿越声障的人说，在就要成功穿过时，驾驶舱会剧烈地摇晃。同样，正是经历了若干动荡——决定成为牧师，撇下我童年时代的宗教，在美国各地和截然不同的教会共事，学习扮演父亲和祖父的角色，并和妻子霍普分享人生——之后，我才形成了本书所谈论的爱的习惯。但是，当我还是个小男孩时，我就开始模糊地意识到，有个什么在这动荡而精彩的旅途中引领着我前行。

我们住在杰瑟普小镇上，毗邻一座位于松林中的古旧火车站，这里属于乡野的佐治亚州。我的父亲是个浸礼会讲道人、校长，后来成为了市立学校的学监。而我的母亲是个教师。我们的家忙碌而温馨，墙上装饰着宗教画，架子上摆放着无数珍贵的小物品。在我很小的时候，我卧室的抽屉柜上方就悬挂着经过简单装裱的耶稣祈祷画像。十八年来，我每晚看着这幅画入睡，第二天早上睁开眼，首先映入眼帘的也是它。

我还清晰地记得画中的每个细节：在葱翠的果园中，耶稣穿着粗陋的无袖外衣跪在草地上，身旁是粗凿的巨石。他仰着头，神色坦然而平静。明亮的光束从天而降，柔和地沐照着他的脸庞。他似乎乐意接纳这道光照进心中，但他的神情表明，他知道，这道光早就存在于他的心中。他已然回家。在爱之精神的鼓舞下，他认出了内心的圣所，它让生命扎根于爱的力场中。因

此，我也夜夜感到安全、欣慰并充满力量，安住在爱与接纳的永恒之光中。

因此我形成了深刻而日益成熟的认识：所有人都被爱之能量联结起来。然而，在我小时候，我接受到的其他教导却和这种认识产生了抵牾。在父亲的布道中我形成了这样的上帝观：上帝是愤怒的、严厉的、审判罪恶的。在我的身边，我看到那些被边缘化的受苦者，尤其是非裔美国人。我经常纠结于内心的迷茫，感到非常孤独，既不被人理解，自己也懵懂无知。此外，在那些年里，我见到的另一幅景象也强化了这些不同现实体验之间的冲突。

一个夏日的午后，趁父母不在家，我溜进了他们的卧室。窗户附近的桌子上摆着家用《圣经》。书中的故事配有精美的蚀刻图案，颜色绚丽多彩。我喜欢翻阅书中的故事，浏览其中的图画，直到有一天，我的目光停在了书中的“启示录”上面。

画面上是壮观的绿色田野，田野中人山人海。但是，在人们脚下，大地却撕裂开来，地狱的黄色火焰窜出来，吞噬了所有未曾得救的人们。田野中挤满了男人、女人和孩子，有些人被高举到耀眼的云彩当中，据说这些人是基督的选民。其他人的脚下都是火焰，他们脸上流露出恐惧的神情。这些人没有得到基督的怜悯，因而注定受到地狱之火的焚烧。

我记得最深的是，由于善与恶、救赎与诅咒的区别，某些家庭被活生生地分开。有些孩子坠入死亡的深渊，他们的父母却幸福地荣升天堂。当然也有些相反的例子。这不仅让我感到惶恐不安（我死后会去哪里呢），也让我担心那些我认识并热爱的人们（他们死后会去哪里呢）。我认为，即便在我所住的小镇，我也

永远无法碰到某些熟人了，尽管我事先并不认识他们。我顿时感到厌恶不已，猛地合上《圣经》，跑到了屋外。

这两幅景象令人印象深刻，描述了爱与恐惧的相反场景，它们促使我踏上了自身的人生改变之旅，去努力发现自我、治疗和侍奉。它让我在灵魂深处觉得，这两个彼此矛盾的故事不能同时存在，而为了完全接纳其中某个故事，我必须抛弃另外一个。

此后，在无数看似平凡的小事中，我开始意识到爱的决定性作用：爱能够赐予我们自由，让我们充满喜乐，并引导我们的人生。这种日益强烈的意识让我产生了坚不可摧的信念：每个人内心深处都存在着爱与善。无可否认，世界和人类在承受着真实的罪恶，然而，与此同时，这个世界并没有分裂成好人与坏人、蒙福者与被诅咒者两个阵营。相反，每个人身上都具有神圣的本质，任何邪恶都无法摧毁和扭曲它。

我将这种神圣的本质称为“至爱者”(Beloved)^①，意识到它并让它引导我们的人生，就能够改变自己的人生道路。每当爱、纯朴、接纳、灵感、敬畏或惊奇忽然涌现的时候，或者，当我们感动得潸然泪下或充满喜悦的时候，就必须提醒自己：这是真正的我。万万不能对这样的瞬间熟视无睹，而必须停下来，品味这样的瞬间，并据此待人处世，祈求自己在未来更多地经历这样的瞬间。本书因此吁请各位读者也效仿我的做法，开始这场永无止境的探险，并以本书作为指南，迈开自己的步伐。

在创伤与怨恨、恐惧与不安、贫穷与癖好的背后，我们都被

① Beloved是全书中贯穿始终的一个基本概念，含义非常丰富，后文中均译为“至爱者”。

深深地、无条件地爱着。因此，我们也能够深深地、无条件地、毫无畏惧地去爱。正是在实践爱的习惯的过程中，我们能够让自己免于恐惧，从而改变自己的人生。在人际交往的每个同心圆中，我们都能设法将人们凝聚起来，而不是画出敌我分界线，在人们中间制造分裂。

当我们接受本书介绍的八个习惯以后，我们就能意识到，我们对所爱的人乃至陌生人所表现出来的不耐烦和消极反应，没有考虑到他们的意图、梦想和我们的共同目标。我们从教育孩子的经历中认识到，当我们抽身而出，不再因为担忧和期望而限制他/她们时，我们就能更认同率性和冒险。在社会中，当我们敞开心灵时，我们自然会变得更积极，更负责。在工作中，当我们敞开心灵时，就不容易闹误会，也能更深切地感受到相互之间的联系。我们和他人的交往就会充满慈悲和善意。

当我们发挥爱的能量时，我们就撤下了恐惧，转而奔向鼓舞人心的新目标：在生活中敞开心扉。

爱的习惯

在本书中，我尽量考虑了读者的人生状况，并提供各种对策，帮助他们找到下述问题的答案：如何尽力过最有意义的生活？对我来说，那种生活是怎样的？我如何在内心中找到勇敢而充满创造力的声音，并在自己以及我关爱的人们被严峻的现实围困时，仍然信任那个声音？我在生活中如何前行？就此而言，家庭、企业、职员、董事会或民族应该如何摆脱恐惧的力场，进入

爱的力场？所有这些会给那些受难者的人生带来什么变化？

这是一段能够改变生命的漫漫旅途，当你接受爱的八种习惯时，你就踏上了这段旅途。随着时间的流逝，爱的习惯将会以深刻而振奋人心的方式改变你和周围人的生命，也许这听起来有些狂妄，但它却是我最深切的愿望。我真心相信，将这些习惯融入我们的日常生活，就能让世界变得更美好。如果我们能敞开心扉，那么，随着岁月流转，最终我们不仅会改变自己，也会改变周围的人。

如果持之以恒地加以练习，这些爱的习惯真的能够养成习惯，从而改变我们的所思所行，从根本上改变我们最爱的人、陌生人以及整个世界与我们之间的互动。当我逐渐认识到世间的每个生物都被关爱时，我领悟到：这些习惯能够帮助我们用全新的眼光去看待自己和周围的人。

就某些方面而言，爱的每种习惯都简单至极，不需要任何高深的学术知识或高尚的宗教精神，但每种习惯都要求我们自省，以辨别和接触到那个爱与被爱的自我，从而敞开心灵。然而，对很多人来说，认识到我们内在的善良——在本书中称为“内在的至爱者”或我们内心的圣所，是最难跨越的障碍。在本书介绍的八种习惯中，每种习惯都将给予你洞见、能量和灵感，帮助你完成这次跨越。

慷慨（generosity）^①的习惯是指敞开心扉，以便我们能够给予和接受。这个习惯让每个人都能够将自己获得的礼物传递给他

① 英文中的generosity既有“慷慨大方”的意思，也有“宽容大度”的意思，故本书中会根据具体的语境，有时译为“慷慨”，有时译为“宽容”。

人。在这个过程中，我们真正变得富有。在静默的习惯中，我们体验到，每个人都被深切、彻底而毫无保留地爱着，地球上其他人也都如此。当我们感到迷茫、疯狂、恐惧或无能为力时，重新静默下来能够让我们恢复沉稳的信心，并看清接下来应该怎么做。与许多人的看法相反，我们不能完全拥有求真的习惯，但它却会在我们的整个人生旅途中逐步引导我们。它阐释了家庭、文化、宗教传统遗留下来的东西，并告诉我们，为了拥有广阔而自由的人生，我们需要摒弃哪些东西。

坦诚的习惯非常重要，因为它会频频遭受误解，但这种习惯能够改变所有当事人的人生。这需要有勇气进行艰难的对话。坦诚地面对与我们共事和交往的人们——不仅仅是与我们关系亲密的人——能够加深而非伤害彼此的感情。当我们过度劳累或压力过大时，恐惧会像病毒那样滋生出来。如果将游戏的习惯运用到生活当中，它所产生的喜悦能够救治我们，让我们不会因为心灵过于紧张和封闭而去伤害自己或他人。

如果我们在心中奉行宽恕，我们的生命就能不断前行。但从宽恕中受益的不止是我们。养成宽恕的习惯以后，我们对他人的感受以及与他们相处的方式也会发生变化，从而能积极地影响周围越来越多的人。让许多人意想不到的是，宽恕的习惯其实是在释放自己，而不是他人，而慈悲的习惯则向他人显示出自己内在的善良。最后，社群的习惯教给我们活跃在宇宙核心的真理：为了成就更完满的人性，每个人都需要他人的存在。我们在故我在（I am because we are）^①。我们无法独自变得仁慈或高尚。

① 出自德斯蒙德·图图（见后面注），后来麦当娜据此拍摄出了反映非洲马拉维贫穷生活的同名纪录片。

实践这八种习惯能够拓展我们的内在空间和人际交往空间，我们能够真切地感受到爱的神圣力量会战胜并驱散心中的恐惧。如果爱是我们正在攀越的峰顶，那么，恐惧就是途中最大的障碍。然而，当我们向爱敞开心扉时，我们就开启了心智，选择去追随爱而非恐惧。无论我们听闻了多少鼓舞人心的经文、故事、讲座和布道，没有任何东西能够像发现我们内在的爱之丰盈那样令人喜悦。我将安住于所有心灵之中的这种爱称为“至爱者”。本书中介绍的爱的八种习惯有助于我们了解每个人心中的这种爱与力量的本质。

我们都是至爱者

若干年以前的一个周日上午，艾伦在主日崇拜以后向我做了自我介绍：“早上好。我叫艾伦，是个犹太人。我觉得有必要讲讲我来到这个地方的原因。”

我是个基督教牧师，每周都会在加利福尼亚州帕萨迪纳市的圣公会诸圣堂讲道并主持圣餐仪式。她的话激起了我的好奇心。我说：“请讲。”

“精神科医生推荐我来这个教堂。他说，每次你提到‘耶稣’、‘基督’或‘基督教’时，我都不必纠缠于这些字眼，而应该留神你如何谈论人生。”

我感到惊喜参半。同样的，我在本书中想要谈论的是人生，而不是灵性和宗教。我不想在书中谈论“上帝”，这样或许会被解读成某种形式的神学论文。相反，读者，我请求你，和我共同

探讨某种共同的、治疗性的、鼓舞人心的能量，也就是我所说的“至爱者”。就像“上帝”这个字眼，“至爱者”的含义远远比单纯的言辞所能表达的更加深刻和神秘，也更能改变人生。

我有个睿智而亲密的穆斯林朋友，他说：“上帝不属于任何宗教，相反，每种宗教都属于上帝。”至爱者安住在每个人心中，每个人也都安住在至爱者心中。

听到或读到“上帝”这个字眼时，有些人就会不由自主地浮想联翩——这些联想有好有坏——联系到身、心、灵的各个方面。屡见不鲜的是，这些涵义既没有促进包容，也没有促成和解。宗教历史充斥着种种可悲的暴行：人们打着上帝的旗号来捏造敌人和异教徒，将后者定为邪恶者，以便为暴力行为辩护，按照他们的逻辑，那些攫取权力的人们将会“得救”并最终统治世界。因此，毫不奇怪，不计其数的人们因为智力、灵性和道德的正直感而信奉较高境界的无神论——说到特定的上帝概念，我本人也是个无神论者。

本书囊括了众多不同的学者、诗人或其他思想家的观点，而不是狭隘地定义概念，或依赖于某种思想体系。我汲取了许多古人的智慧，比如：老子、苏菲派诗人、希伯来《圣经》的伟大先知、佛陀以及耶稣。在我的灵修道路上，甘地、托马斯·默顿^①、马丁·路德·金和大主教德斯蒙德·图图^②等现代思想界巨擘都是

① 托马斯·默顿（Thomas Merton，1915～1968），美国作家及天主教特拉普派修士，20世纪最著名的基督教神秘论者。著有《盲狮的眼泪》、《天堂里的静默》、《行动世界里的静观》等书。

② 德斯蒙德·图图（Desmond Mpilo Tutu，1931～），南非开普敦圣公会前任大主教，也是南非圣公会首位非裔大主教。



我的引路人。尽管我们秉持各不相同的独特概念框架，但我们都认为：对至爱者的体验比任何宗教认同或分歧都更加深刻。我在此处想要尽力描述的是贯穿于每个部落、教派和思想体系当中的普遍动态。人生的核心话题就是：在我们自身的存在和人际交往中克服恐惧的力量，发挥爱的力量。当每个人都觉悟到在我们心中的爱——至爱者——的力量，并利用它来消除恐惧、敞开心扉的时候，各种宗教和神学就能相安无事了。

接受习惯

我认识唐，他是个英俊而魁梧的会计师，头发乌黑，笑起来很腼腆。十年前，他首次来到帕萨迪纳的诸圣堂时，我已经在那里当了十五年的教区牧师。当时他喜欢争辩，充满怀疑又犹豫不决。他和前妻萨拉在漫长的争吵中离婚，此后始终摆脱不了愤怒感和失望感。监护权之争让他无法接触到他的长子，这远远超出了他的预期。“我垮掉了，对未知充满恐惧，整日沉浸在对昔日生活的怨恨和遗憾之中，以此来安慰自己。”

最后，他认识了自己爱慕的会计师同行安格拉。尽管再婚让他感到有些不安，他却深爱着安格拉，信任她，想要和她创造新生活。他们在诸圣堂成婚，并生了一个孩子，还抚养安格拉和前夫生下的小女儿。然而，唐仍然感到孤独无依。他在深夜辗转反侧，思索着事情为什么会变得这么糟糕。他从事会计工作收入不菲，有个可爱的妻子，也有漂亮、健康的孩子——想必生活应该很幸福吧？事实并非如此。他觉得自己的人生还不踏实。

在此期间，唐和安格拉每周参加诸圣堂的活动。在我周日的布道中，我经常谈到爱的习惯，并始终强调说，当我们向爱敞开心扉时，就会感受到强大的、让人获得自由的力量。

唐听着我的布道，他听到了至爱者的呼唤，并作出了回应。

首先，他努力敞开心扉，变得更加慷慨，这样，他能重新感受到真诚的、让人获得自由的感恩之情。“我们要付出巨大的努力，才能不沉溺于那些击垮我们或让我们忘却感恩的事物。正是在对我们所拥有的东西心怀感恩时，我们才会想起，我们被爱着。”唐说。他的生活就像大多数人那样忙碌不堪，承担着各种责任，要做很多事情，但是他设法在每天的日常生活中安静下来。随着时间的流逝，他自觉地做出努力，改变自己与萨拉和儿子的相处之道，始终用爱来战胜恐惧。他和前妻的讨论范围不再仅限于孩子的后勤问题，他会主动询问萨拉手上的工作，当她回答时，他会耐心地倾听。他心中的愤怒开始消失，他尽量自觉地怀着爱意去接近她。

“我越来越向潜在的爱敞开了心扉，”唐解释说，“安格拉与我变得乐观而大胆。恐惧退缩了。”他开始内省，想要了解是什么东西让他充满如此强烈的恐惧。他知道自己如今有能力做出不同的抉择，于是不再纠结于昔日的抉择：他宽恕了萨拉，也宽恕了自己。喜乐再次渗入他的生命当中。当他和孩子们相处时，他常常充满孩子般的朝气，这让他以全新的、充实的方式享受着与他们相处的乐趣。最重要的是，在这个过程中，他逐渐认识到了自身和前妻身上的那个至爱者。他释放出自己的恐惧，接纳了心中的爱。随着时光的流逝，萨拉看到了唐的态度的变化，开始用同样的方式来回应他。

唐认为这次改头换面，应该归功于我们在诸圣堂中将爱的习惯融入生活的努力。当然，家庭生活的具体状况仍然非常复杂，瞬息万变，每个人都要怀着爱而非恐惧来努力应付日常挑战。唐强调说，他们的挣扎还没有完全成为历史。“每天安格拉和我都努力怀着爱意来接纳我们以前的伴侣。我无意说它是完美的。”就像所有的家庭那样，他们的生活还在不断进步当中。但是，通过真诚而持续不断地敞开心扉，唐和家人的精神负担都减轻了。

此外，还有个很大的好处：通过自觉地去爱，唐不仅改善了自己的生活，也逐渐有效地改善了其家人、同事、朋友和邻居的生活。人生的新气象在不知不觉中持续地传递给了与他交往的每个人，这就酷似于我童年卧室画像中的爱之光芒，向我传达出无所不在的爱意和归属感。唐甚至还没有意识到它，就已经迈出了重要的步伐，推动这个世界变得更加和谐。

开启你的心灵和智慧

如果我们能够进入心灵中的那个内在圣所，为自由的缘故而勇敢无畏，为感情、身体、人际和灵性的健康而勇敢无畏，为寻找每个人心中的至爱者而勇敢无畏，那么，我们就会知道自己的使命是什么。我觉得，人生的要义和最美好的事情就是：知道我们究竟是谁。当我们意识到自己深受关爱时，就已经开始了这场旅途。我们可以在生活中敞开自己的心灵和理智，成为平安、和解和正义的管道。

在宣讲爱的习惯时，我有幸了解到，当人们在日常生活中选

择爱而非恐惧时，他们是如何获得喜乐和自由的。现在，我希望和你分享这些经验。怀着爱意去生活并严格地遵从爱的习惯，已经让许多人的生命变得更加美好。爱的习惯帮助萨利找到了她和妹妹的共同点，此前，她曾经与这个妹妹疏远了很多年。“我开始用不同的眼光看她，看到了她的真诚和激情，尽管这些特质和我的性格完全不同，但都来源于对善的渴望。我们的关系开始缓慢地发生变化。”她说。

杰里和他的兄弟托德多年都没说过话，当他们的母亲被诊断为老年痴呆症时，他甚至打算对托德隐瞒这件事。但是，杰里选择了接纳爱而非恐惧，并热情地、毫无怨意地向兄弟伸出了双手。托德和垂死的母亲重新恢复了联系，他们开始每周聚会，共同创作歌曲，并亲切地称之为“摇摆乐疗法”(Swing Therapy)。“母亲在去世之前非常开心，因为家人之间如此亲密友爱。”杰里解释说，“而最美好的是，我的兄弟现在成了我最好的朋友。”

当苏珊参加儿子的婚礼时，她感到非常恐慌，因为她不得不首次面对前夫的新女友。在面对众人之前，她靠近停车场的路边，安静了片刻，想起她是被关爱的，于是恐惧消失了。“我感到轻松自在，能够真诚地微笑并伸出双手，并意识到，对方肯定也感到很不自在。”苏珊说，“那个晚上非常美好，所有事情都让我很开心，尤其是因为——即便我愿意伪装——当我们相信爱的时候，我们就不必伪装。”

多年以来，比尔都在向其家人讲解何为爱与被爱的自我，何为充满恐惧的自我。“意识到恐惧是爱的对立面以后，我的妻子、孩子和我就能更好地理解人们互相抨击的原因，以及排斥、暴力和仇恨在世界上如此泛滥的原因。”最近他告诉我，“每个人都知