

放弃我爱，而期待他爱，是爱的困苦。  
爱，需要反复尝试，才会有光明。  
放下爱，不断地走出爱，才能重逢爱。

# 放下爱 超越爱

在真爱中灵修

月小妆◎著

# 放下爱 超越爱

在真爱中灵修

月小妆◎著

放弃我爱，而期待他爱，是爱的困苦。  
爱，需要反复尝试，才会有光明。  
放下爱，不断地走出爱，才能重逢爱。

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

**图书在版编目(CIP)数据**

放下爱,超越爱 / 月小妆著. — 北京:新世界出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5104-3857-8

I. ①放… II. ①月… III. ①情感-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 011489 号

---

**放下爱, 超越爱**

---

作 者:月小妆

责任编辑:刘丽刚

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷:北京中振源印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:260 千字 印 张:14.75

版 次:2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-3857-8

定 价:28.00 元

---

**版权所有,侵权必究**

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



# 目 录

## CONTENTS

### chapter 1 男女爱·寻觅

- 另一半的谜团 / 2
- 学会跟自己相爱 / 6
- 两个人，两种孤独 / 9
- 洞悉你们的前世 / 13
- 女人，是否应该信仰婚姻 / 17
- 男人的模糊性别 / 21
- 你要逃避到何时 / 24
- 用伪爱来填满爱 / 28
- 亲密关系的圣杯 / 31
- 究竟哪一个才是爱 / 35
- 被感动绑架回来的爱 / 38
- 给爱一个迷路的森林——怎样爱，才最值得 / 41



被隔离的爱 / 46

他真的爱过你吗 / 49



## 男女爱·撕裂

他为什么总是别人的情圣 / 54

自虐，是一种心瘾 / 57

灵肉的束缚与捆绑 / 60

戏剧化的热情 / 63

备份爱情 / 66

描补的情欲 / 69

最精明的付出 / 72

阴影恋人，纠结的爱 / 75

行爱还是行凶 / 78

摧毁一生的爱 / 81

声嘶力竭的虐恋 / 85

爱的踉跄，爱的坎坷 / 88

赚取多余的眼泪 / 91

怎样爱才是及格的 / 94



## chapter 3 男女爱·叛逃

- 搁置不等于搁浅 / 100
- 承诺的时效性 / 103
- 过度付出是一种侵略 / 107
- 用身体拖延爱 / 110
- 旧爱的席位 / 113
- 背叛的隐藏需求 / 117
- 死执不放手 / 120
- 爱的赝品，情欲替代品 / 124
- 无法戒掉的孽缘 / 128
- 谁在欺骗你 / 131
- 越虐越恋 / 134

## chapter 4 男女爱·救赎

- 爱不对路，情欲混淆 / 140
- 爱情年龄的死结 / 144
- 修补腐坏的关系 / 148
- 拯救荒芜的爱 / 150
- “孔雀综合征”——超越女人欲望的死结 / 154
- 孽缘还是情缘 / 157

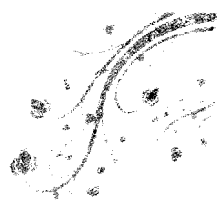


- 赶时间的爱 / 160  
将爱摆上祭台 / 163  
腐烂爱里的拯救天使 / 167  
口是心非是一种虚荣 / 170  
爱是一种妄想的关系 / 174



## 5 男女爱·灵性

- 爱里的“破冰术” / 178  
为何越优秀，越孤独 / 181  
为什么被辜负的总是你 / 184  
当爱成一场表演秀 / 189  
不迷恋负能量的爱 / 192  
爱无力，乱桃花的困惑 / 195  
自制的伤口——追踪的不是爱 / 197  
有多少爱不虚伪 / 201  
你越爱，他越逃 / 204  
挑剔，是不是爱 / 207  
有所图的爱 / 210  
别怨命，生命不曾亏欠你 / 213  
女人如何活好自爱 / 217  
别执着，你只是个看客 / 221



Chapter 1

# 男女爱·寻觅





## 另一半的谜团

真的有另一半存在吗？

这是亲密关系中最诱人的光环，也是连古希腊哲学家都无法破解的谜团。

用神秘当诱饵诱出执着，心瘾就会胁迫我们放掉感恩。若我们越来越疏于感恩，锈住心灵，即使真爱来到，我们也会目盲而无能。

因为我们执着于有、有、有，必然会产生自动反应机制，要、要、要。被迷信牵制，一味想要，要到心累，也兑换不出幸福。

这大约就是现如今爱关系中最脆弱的环节。

Y 过 30 岁生日时，许愿说：“愿得一心人，白首不相离。”Y 漂亮，聪慧，有学识，拒绝了差不多 30 个追求者，苦守着真命天子的底线，迷信另一半的神话。

我看着她悄然而起的白发。是，她尚年轻，居然有了白发。真令人心酸。

那个诡异的神话，被媒体胡乱渲染，故作曲折，自制高潮，吊高了观众的胃口，炮制出许多现实的悲剧。

Y 到处算命问另一半何时出现。有一次去庙里解签，告诉我说是苏武牧羊。

我问，这是何意？她叹息，就是艰难的意思。

过了几日，她又高兴地回来，说抽到一只好签，她的真命天子快出现了。



其实，我并不希望你有对另一半的迷信。

因为迷信源自于内心的脆弱，而非坚强。

所谓对身体的渴求或者灵魂伴侣，不过是逃避内心的虚弱而借助外界虚拟出来的强大罢了。

不学会向自己内心要力量，就永远无法活出更好的爱。

最后，寻爱是假，寻找被媒体渲染过的有毒的红苹果才是真。

有没有人真的见过真命天子、真命天女，或者说，灵魂的另一半？

很多人在恋爱伊始，或者遇到一段惊心动魄的恋情时，会惊呼：“这就是我的另一半吧？”

结果却是耗损掉激动，典押走平静，赎回的全是失望。

执念于另一半，潜意识里潜伏着很强的功利性心机：

想要通过爱人，来索取关注度。让爱人沦为证明“自己很重要”的工具；

想要通过奴役对方来寻找成就感、掌控以及驱使的快感；

弥补内心的空洞，需要填充工具；

满足自身投射的幻象，满足当下的心瘾；

被情欲牵制，不想挣脱短暂的刺激；

寻找归属感，代替面对孤独的恐惧。

当我们一味索求的时候，充满牢骚不满甚至抱怨命运的时候，我们有无想到，自己其实从未认真考虑过爱？

借助虚拟的另一半，完成潜在的欲望，还谎称爱，多么可怕。

寻找的并非是“另一半”，而是情绪被绑上欲望的战车，想要折磨自己的幸福罢了。

不过是要锁住无辜的对方，成全自己的野心罢了！

若不及早看穿自己的浮躁，那个符合心意的另一半，怕是永远无法出现了。

没有人有义务替你做完所有的功课，寻找过，沉沦过，痴迷过，痛悔



过，让一段关系把你的生命搞得乱七八糟过后，该好好想想：究竟是什么是爱？

不如将寻爱当成一种信仰而非迷信。信仰是强大的，是生根的。当爱成为信仰，我们就有前行的动力，而非惰性地让别人替自己承担，替自己爱好自己。

当你的内心能够发散爱，不吝啬自己的热量，并能够稳步坚持；有包容的智慧，有与爱人共同成长的决心，而不问为何你这样，为何你那样；遇到问题先向内找，看清你投射在他身上的固执，并有修改的谦虚；那么你就有足够的筹码，去赎回一段关系。

幼稚的人才会纵容自己，一味考证别人的耐心。

贪求索取的幻觉，却无力觉知付出的美好。

打不开心轮，找不到付出的途径，就无法住在心平气和中。能量紊乱，不去理顺理清，拼命向外寻找，借助“爱人”这个虚拟来赖掉成长。还过分挑剔，不允许爱得有一点差池，且自诩为寻爱的完美主义者，这种行为是幼稚的。

R 哭诉男友没以前那么爱她了。“现在打电话 10 次有 5 次不接，发短信回得十分迟，总是说忙、说有事，回家喊累倒头就睡。让他说句我爱你，比杀了他都难。以前追我的时候殷勤得恨不得变成地砖给我踩！看来他不是我要找的那一半。”

R 未觉知，自己已经像高利贷一样可怕，还一味抱怨真命天子未出现。

对方一开始努力爱你，日后必得加倍努力，才能兑换出你的平静。不能消极怠工，不能请求休假，否则就疑心，强迫他说无数个“我爱你”。

看来爱人不能轻易承诺，否则得为承诺打一辈子工。

难怪很多人爱着爱着就爱怕了，爱累了，想要叛逃。

当自己不知不觉爱到蛮横，借助真命天子的歪理来镇压对方的时候，不妨冷静下来，后退一步，抽离自己，而后看清投射在自己身上对感情的贪欲。



如果仅仅是寻找的姿态，或者陷入不停质疑的紊乱，那么所谓的另一半就是个最荒谬的笑话。

若真的相信有另一半的存在，先要捡起被自己荒废掉的灵性，洞悉自己的懦弱，从最想逃避的软肋修补起。

凡事讲究公平合理，更好的另一半必定为更好的你而预留。

内心不强大，能量不圆满，无法配得起更完美的另一半。即使侥幸得取，也容易跟不住，最后跟丢了。

Y应当放弃自己的固执，学学那句“不如怜取眼前人”，将自己的心降到平凡，而后审视身边的选项。

别被诱惑乱了心，继而扰乱了心智。

不要被媒体的虚拟同化，被“小我”的痛苦之身骗光理智，以为未曾有波澜，不曾与死神交战，爱情就无法呈现。

这都是骗局，它不过利用了你不肯长大的固执。

不如当即停下观戏的状态，不要吝惜已购得的戏票，爽快地返回生活。

你要学习从简单的自然界，从一花一叶中汲取快乐。

觉知自己属于自然，你并不比一朵花高贵多少。

学习为花朵的骄而不纵所打动。

学习为叶子柔而不弱所震撼。

被儿童天真的笑脸所唤醒。

当灵性足够敞亮，心智便不再沉沦。

此刻，你就真正拥有了选择的力量。一旦选定，就稳住心神，与爱人共同成长。

爱是需要勉力的东西，不属于被惰性掌控的人。肯谦虚揣摩，勤力进取，才会活出圆满。



## 学会跟自己相爱

G 告诉我，自从她失恋两次后，她几乎对男人失去了信心。虽然一直有追求者，但她却无法接受。她怀疑自己有问题，于是尝试跟女人恋爱，不久发现她更无法跟女人有亲密关系。再转回男人那里，她觉得十分痛苦，抵触接吻，拒绝男人碰触身体的行为。

她说自己内心空洞，不知道如何自处。她想通过报学习班、学刺绣来转移注意力，结果还是无法平复情绪。经常酗酒，酗酒后想起爱她的男人，一直等她的男人，给他们挨个打电话痛哭。害他们为她担心，恨不得连夜赶到她所在的城市。

她说，真是痛苦得想死，却找不到症结。她让我帮她催眠，期望能洞悉前世，寻找今生最合适的爱人。

我问她，什么叫合适？

她说，就是能够激活心里的爱，让她能够不慌乱。

G 聪明，她提出“激活”，就是表明她明白根源在自己身上——她的爱能量很自闭，尚未打开。她想寻找打开的通途，却不得要领。

“那种感觉好像失重，想抓住什么却什么也抓不住。失眠，想找个可以依靠的肩膀，可是却无能为力。”

这种症状叫爱无能。

根源于在失爱的时候，情绪突然失去平衡，孤独仓皇呈现，而又无法追寻到替代品。信任的链条断裂，对人性产生不安全感。于是面对陌生人投射的爱，第一个反应是逃离而非接纳。



要为爱能量解锁，首先要为信任解锁。不能信任，无法投入，是由于自身的贫瘠。若爱足够丰富，必然足够坚定而无所畏惧。

虚弱的人，往往害怕透支能量。能量就像一股泉眼，看你是否能狠下心，放弃恐惧，向内挖掘更丰富的能量矿藏。

当你肯让喜悦主宰你的生命，慢慢地，你会觉知自己已经有操控情绪的能力。靠内心的力量，把信任的链条重新接好，才能获得清晰可见的安全感。

对，我说的是对自己毫无保留的、纯然的信任。

单纯很重要。很多人的能量受阻，就是交不出单纯作业的结果。

现在的人越来越难取悦。他们认为只说说情话不是爱，物质不丰厚不是爱，平平淡淡也不是爱。总之，过于顺遂的感情，总是容易引起人的疑心。

思想还沉浸在上一段要生要死中，陪同“小我”演戏，并且做出无限认同的样子。

为什么我们如此难以取悦？

童年的我们，捏捏橡皮泥便能快乐一整天，到公园铲沙子也是快乐，甚至爬树、踢毽子、下河抓鱼都是快乐。

现在呢？我们情愿逼走快乐，做痛苦的陪练，让磨难来成就感情的厚度。仿佛不执着沉重，就不配拥有在尘世中的身份。

我们像是排错队的孩子，永远选择活在喜悦的外围，小心翼翼却不被喜悦和爱擒住，还口口声声宣布，自己已经懂得了爱，或者放弃了爱。

一切只是因为我们被误导，错觉痛苦才是爱的本源。

当一切顺遂，思想便自制苦执。到最后，将能量耗尽，慌忙寻找慰藉缺失的替代品，却发现无法从情欲中兑现，于是走入另一个能量彻底冷掉的极端。

R 对我说，她很爱一个男人，那个男人却不专属于她。他说自己无法安于一段关系，但最爱的仍然是她。他问她如何选。



她说：“我能如何选，我爱他。我有独占他的愿望，可是怕他认为我不识大体，放弃对我的爱，所以我只能假装不介意他的花心，其实内心在滴血。”

H 说他想接受这个女孩，因为她实在对他很好，事业优秀，会做饭洗衣还会按摩，并且很细腻，而他很大条，他需要这么个女人。

Y 同时喜欢上两个男人，不知道如何抉择。一个事业心很强，霸气，给她强烈的安全感，仿佛她出了什么大事，他都会摆平。另一位细腻体贴，总是呵护她的情感，不太有上进心，比较图安逸。但是有好厨艺，在生活中很有用处，嫁给这个男人现世安稳。前一个男人，则可能因为朋友或者交际，而忽略了她情感的索求。但是，他会给她更好的物质，而且也更乐观些。

她苦恼极了，仿佛遇到了爱中最大的难题。

在爱中，往往充斥着功利的比较，当事人却浑然不觉，以为这是慎重的表现。

用最认真的态度算计爱，却觉得活在爱里，这太荒谬，也不够成熟。

爱是什么？爱是藉由“他”来满足你的缺失。

失恋后，在心灵师的开导下，很多人恍然：原来自己并非如想象的那么爱他（她），原来是功利的需求大过爱。

不是吗？

当你孤独时，需要由对方的爱来补足心灵的空缺，顺带骗取你对爱的定义。

当你自卑的时候，你需要从对方身上索取证明，证明你的魅力。

当你虚弱的时候，你需要借助对方的“霸气”或“善解人意”的特质，为你自己的缺憾开脱，让自己的责任感成功跑路。

当你缺乏安全感时，你需要一个人来证明你的存在感。

于是，你会觉得我需要他（她），他（她）是适合我的。

当你坚持“小我”制造的情绪落差，接下来，你完成的不过是一场以



爱为旗号的情欲游戏，一种迷失心智的假关系。

难怪很多人无法体味爱的快乐，甚至逐渐放掉爱的能量，而走向灵性的萎靡。

所以，一切的开端，必须勇于为自己承担，把握好自己的爱，不去对照别人，不去比较分析。

试着不加判断，纯然享受自己的每一个当下，先爱好自己。

学着跟自己恋爱，把缺失一点点补足。

比如，你可以赞美自己的美，即使不完美的地方，也要包容。因为上帝造人，总是有道理，你不需要憎恶上帝的杰作。你，即是完美无缺。

心灵能够放下，悟透，当下即是圆满。还需要寻找什么陪伴？

自爱和包容，即是一切关系最深厚的根源。



## 两个人，两种孤独

小H忙于事业，一直无心恋爱。待到想结婚时，发觉自己已30多岁。谈起男人和婚姻，她眼睛立即灰蒙蒙的，神情十分绝望，言辞刻薄，指责男人的贪色、低配、势利。她说：“男人都喜欢更年轻的对象，女人过了25岁就再无筹码。”

但是让她当即寻找，她却说：“还是先做好事业吧，我需要先买套房子。”

我很困惑，这话若是男人来说尚可，但她一个女人，为什么要有房子有事业才来考虑爱？

她将爱与婚姻混淆，自设定义，将爱的纯粹理解为关系的实际。妄图





用更实在的东西为自己加筹码，弥补她认为自己年龄过大的缺憾心理。

爱与不爱与房子等外在物质都没有半毛钱的关系。归根结底，是她拼命想逃避的自卑感。

她不爱自己，投射在男人身上，就固执地认为男人同样不会爱她。除非她更优秀，更耀眼。

追求优秀的想法并没错，但出发点应该源于生命的提升、内敛的爱，并非粗暴的证明。爱是广阔并非狭隘。很多做事业而耽于感情的人，一直诉说对事业的热爱而延误了爱。

除非你根本不爱你的事业，只是借助优秀来寻找存在感。失去优秀，便失去了存在的凭证。

问题是，无论你事业多成功，如果退回到当初，你会不会爱上一无所有的自己？

你会爱上自己的缺憾、不完美吗？

这个问题很重要，需要你想清楚了再回答。

因为一个无法自爱，需要不断追求优秀来证明自己的人，内心脆弱而缺乏信任。投射到爱人身上，就会质疑他的爱，反复为他的爱寻找证据，最终令关系产生裂痕。

我见过一些事业有成的人，无论男女，都对爱抱有怀疑。

成功人士怀疑对方的诚意，是指向物质还是感情？即使一段感情顺利展开，他们也总有办法制造晦气，让关系断裂。

原因就是他们自始至终都不自爱。物质提升了，精神尚未提升，爱能量也未进化。如果不抓住物质脆弱而华丽的表象，他们根本无法爱上自己。

物质或者年龄，都不是爱与不爱的借口。

暂时建立在物质利益上的爱，更像一场商业合作，合作终止，一方失去最初的功用，关系便散场。

在索取他人纯粹的爱之前，尝试抛弃自己的优势，放大观照缺憾的勇