

The
Mastery
of
Love

相信爱，用心爱

写给“再也不相信爱情”的你

【美】堂·米格尔·路易兹 著

张金 曹爱菊 译



中信出版社·CHINACITICPRESS



相信爱，用心爱
写给“再也不相信爱情”的你

【美】堂·米格尔·路易兹 著
张金 曹爱菊 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

相信爱,用心爱/(美)路易兹著;张金,曹爱菊译.—北京:中信出版社,2011.8

书名原文: The Mastery of Love

ISBN 978-7-5086-2924-7

I. 相… II. ①路… ②张… ③曹… III. 爱的教育—通俗读物 IV. G40-02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 140059 号

The Mastery of Love by don Miguel Ruiz

Copyright © 1999 by Miguel Angel Ruiz, M.D.

Original English language publication 1999 by Amber-Allen Publishing Inc., San Rafael California, USA

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区发行销售

相信爱,用心爱

XIANGXIN AI, YONGXIN AI

著 者: [美] 堂·米格尔·路易兹

译 者: 张 金 曹爱菊

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6 字 数: 70千字

版 次: 2011年8月第1版 印 次: 2011年8月第1次印刷

京权图字: 01-2011-3431

书 号: ISBN 978-7-5086-2924-7/G · 719

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,由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

献给我的父母、孩子、兄弟姐妹，我跟他们之间
献不仅有爱相连，而且我与他们同根同源。

献给我的妻子，我们之间由创建一个家庭的决定相连，
这一决定基于无条件的爱、互相尊重以及在生活中对爱的
掌握。

献给人类大家庭，人类的肥沃心田孕育了本书中所包
含的爱的种子。愿这些爱的种子在你们的生活中生根发芽，
开花结果。

生活其实就是一个梦想，
假如我们是艺术家，
我们就能用爱创造生活，
我们的梦想就会成为一部生活杰作。



每个人都能传递爱

有一次，一位大师正对着一群人演讲。他的演讲非常精彩，在场的所有人都被他充满爱的语言感动了。人群中有人认真聆听着大师所讲的每字每句。他为人谦逊，胸怀宽广。他被大师的话深深触动，于是想将大师请到家中。

大师演讲完后，这个人穿过人群，来到大师面前，直视着大师的眼睛说：“我知道您事务繁忙，人人都想得到

您的关注。我知道可能您没有时间听我说话，但我的内心如此饥渴，我对您如此爱戴，所以我想把您请到家中，用最好的饭菜招待您。我不敢奢望您能接受我的邀请，只是想让您明白我的心意。”

大师直视着这个人的双眼，面带最美好的微笑，说道：“作好一切准备吧，我会去的。”说完，大师就走了。

听完大师的话，这个人兴奋不已。他迫切地想要款待大师，表达对大师的爱戴。这将是 he 生命中最重要的一天：这一天，大师将会与他共度。他买了美酒佳肴，还找到世界上最华美的衣服准备作为礼物献给大师。然后他赶回家，为迎接大师作准备。他把整个屋子打扫一新，准备了最丰盛的饭菜，把餐桌摆得美观宜人。他的心里激动极了，因为大师马上就要到了。

正在他满怀渴望地等待时，有人敲门。他迫不及待地打开门，没看到大师，却发现一个老妇人站在门前。她望着他的双眼说：“我饿了，能给我一片面包吗？”

这个人有些失望，因为来的人不是大师。他看了看老妇人，说：“请进来吧。”他让她坐在他为大师准备的座位

上，让她吃他为大师准备的食物。不过他还是盼望着大师的到来，巴不得老妇人快些吃完。老妇人被他的慷慨感动了，她谢过他，然后就走了。

这个人还没来得及再为大师作些准备，又有人敲门了。这次来的又是个陌生人，是个沙漠旅行者。陌生人看着他的脸，说：“我渴了，能给我点喝的吗？”

这个人又有些失望，因为来的人还不是大师。他请陌生人进到屋里，让他坐在他为大师准备的座位上，让他喝他为大师准备的美酒。陌生人离开后，他重新为大师作了一切准备。

这时，又有人敲门了。这个人打开门，发现门口站着一个孩子。孩子仰头望着他，说：“我很冷，能给我一条毯子裹裹身子吗？”

这个人不免有些失望，因为来的人还不是大师，不过他还是注视着孩子的双眼，心里满是爱意。他马上拿出自己为大师准备的衣服，让孩子穿上。孩子谢过他之后就走了。

这个人又为大师作好了一切准备，然后一直等到很晚。



当他意识到大师不会来了，他感到失望极了，不过他很快原谅了大师。他想：“我知道不该奢望大师会来到自己的寒舍。虽然他说会来，但他一定有更重要的事，所以来不了。大师虽然来不了，但至少他告诉我他会来的，这就让我足够幸福了。”

他慢慢地把饭菜收起来，把酒收起来，然后上床睡觉了。晚上，他梦见大师来到他的家里。这个人见到大师非常高兴，但他不知道自己是在做梦。“大师你来了，你果然来了！”

大师答道：“是的，我来了。不过，我以前就来过了。我很饿，你给了我食物；我很渴，你给我酒喝；我很冷，你给我衣服穿。你为别人所做的一切，就是为我做的。”

这个人醒了，心里充满快乐，因为他领悟了大师对他的教诲。大师是如此爱他，才会派三个人来向他传授最伟大的训诲：每个人的心中都有大师。当你给饥饿的人食物时，当你给口渴的人水喝时，当你给寒冷的人衣服时，你就是在给大师传递爱。



导言 每个人都能传递爱 / XI

1→ 受伤的心灵 / 1

当一个男人遇到一个女人时，他会从自己的角度对她产生形象认识，女人也会从自己的角度对男人产生一个形象认识。然后，男人努力让女人符合自己设想的形象，女人也会努力让男人符合自己设想的形象。

2→ 丧失天真 / 17

我们在头脑中塑造了惯于评判的自我。这个“法官”评判我们做和不做的一切，评判我们感受到和感受不到的一切。基于我们的认识以及我们的公正感和不公正感，我们始终在评判自己，也在评判他人。



3→ 不相信有爱的人 / 33

有人说，恋人之间的爱就像吸毒者与供毒者的关系。恋人之间总有一个人爱得深，而另一个人爱得不那么深，最需要爱的人就像吸毒者，不太需要爱的人就像供毒者。往往后者控制着二人之间的关系。

4→ 爱的轨道，恐惧的轨道 / 43

在爱的轨道上，没有“如果”，没有条件。我爱你，没有任何理由。我就是爱你，爱你现在的样子。如果你不再是你，我宁愿与一个我喜欢其真我的人在一起。我们无权改变别人，别人也无权改变我们。

5→ 完美关系 / 59

要使两人都快乐，你必须把自己的角色扮演好。你为自己的角色负责，自己的情绪垃圾要自己负责清理，而不是让伴侣清理。如果对方想为你清理，对方会费力不讨好。

6→ 你并不缺少爱 / 75

我们的痛苦源于很久以前我们关闭了心门，再也感觉不到内心的爱。时光流转，我们变得害怕去爱，因为我们认为爱是不平等的，爱会伤人。为了取悦于别人，我们努力做得更好。

7→ 生活是梦想的展示 / 87

一个女人遇到一个男人，对他一见钟情。可他吸毒、失业，他的所有问题都会给一个女人带来不幸。但是她是怎么看待他的呢？她只看自己想看的。她看到他身材魁梧、英俊潇洒、强壮有力、魅力无穷。她对这个男人形成了自己的印象，并否定那些她不想看到的。她对自己撒谎，渴望能跟他建立关系。

8→ 身体的需要，还是心灵的需要 / 99

你的心需要新车，需要度假，需要宽敞的家来招待朋友，这些永远无法完全满足的需求都从心生。其实，性也是如此。当你心里有需

求时，需求是无法满足的，人就会形成评判，就会形成观念。

9→ 狩猎女神：找回自我的故事 / 111

向别人寻求爱的人永远不会得到满足，永远不会在别人身上找到自己需要的爱。心能感觉到这种需要，但我们无法满足它，因为别人那里没有你所需的爱，永远没有。

10→ 接纳自己 / 121

如果你否定自己的身体，当你与伴侣分享爱时，你就会害羞。你会想：“瞧我的身体这么难看，他怎么会喜欢我呢？”你否定自己，就假定别人也会因为同样的原因拒绝你。

11→ 治愈情绪：关于真相与谎言 / 135

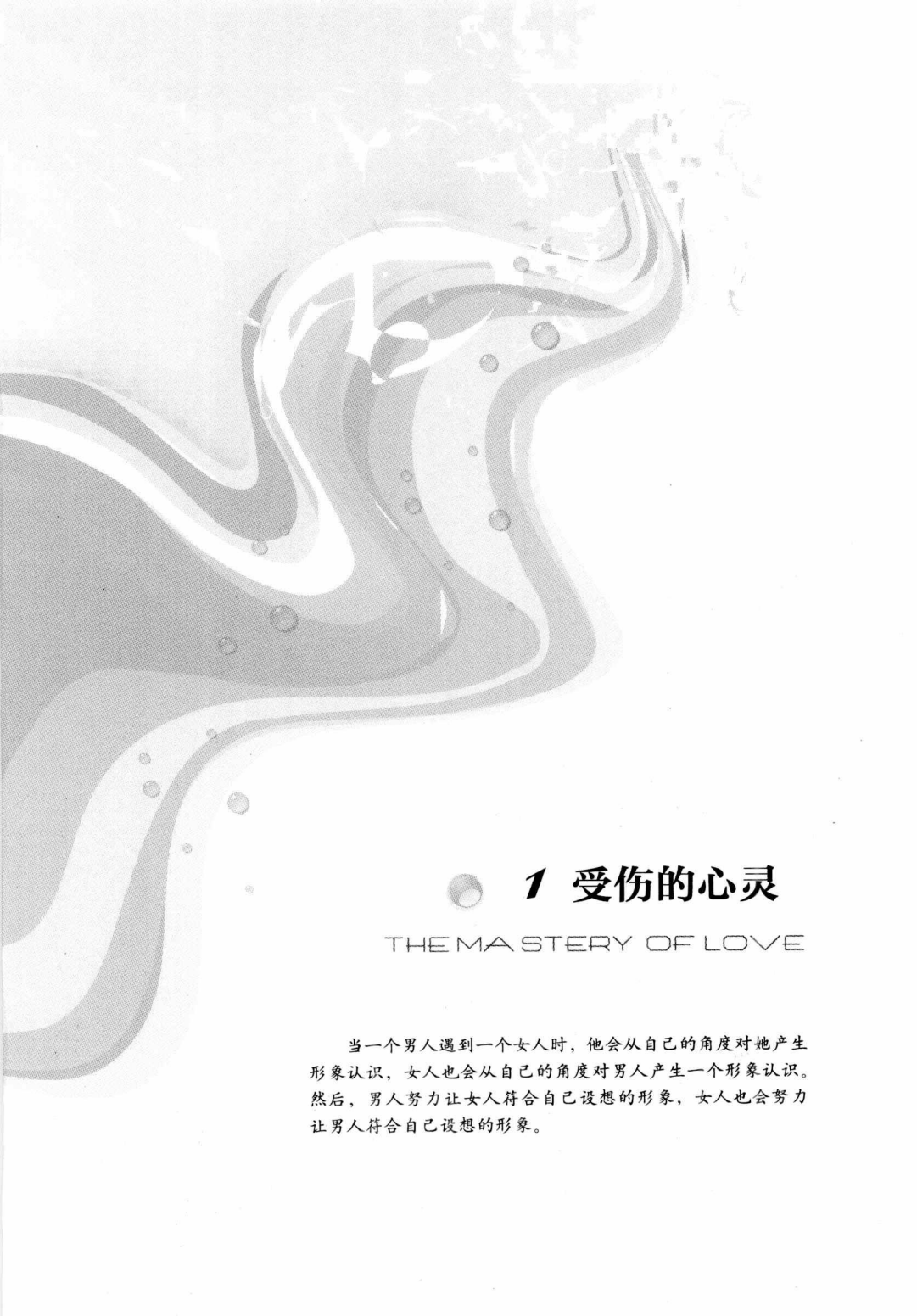
不要轻信你自己。不要轻信你对自己说的所有谎言，那些谎言你不愿相信，却不得不相信。当你说自己不好、不坚强、不聪明时，不要相信自己。

12→ 内心的奇迹：获得真爱 / 151

你永远都可以自由地去爱。如果你选择建立一种亲密关系，你的伴侣就会与你玩同一个游戏。当你们的关系完全摆脱了地狱，你们同心编织的就是天堂般的梦。

尾声→ 生命的祷词 / 165

致 谢 / 173



● 1 受伤的心灵

THE MASTERY OF LOVE

当一个男人遇到一个女人时，他会从自己的角度对她产生形象认识，女人也会从自己的角度对男人产生一个形象认识。然后，男人努力让女人符合自己设想的形象，女人也会努力让男人符合自己设想的形象。

也许你未曾想过，但其实在某种程度上，我们每个人都

也个人都是大师，因为我们拥有创造和掌握自己生活的力量。

就像全世界的不同社会和宗教创造了不可思议的神话一样，我们也创造了自己的神话。我们个人的神话中有英雄也有恶人，有天使也有魔鬼，有国王也有平民。我们在头脑里创造了形形色色的人，包括我们自己的各种人格。然后，我们根据具体情境决定自己想要展示的形象。我们成了伪装自我和展示自我的艺术家，我们决定着对自己的看法。我们遇到别人时，会迅速对他们进行划分，在



我们的生活中给他们分配一个角色。我们根据对别人的看法，在头脑里形成了对他们的影像。其实，我们对周围的所有人和所有事都会形成这种影像。

你拥有创造的力量。你的力量无比强大，它会使你梦想成真。无论你怎么看待自己，都是你创造了你自己。你就是你现在的样子，因为你就是这样看待自己的。你的整个现实，你所相信的一切，都是你的创造。你与世界上的其他人拥有相同的力量。你与他人的最大差异在于你如何运用自己的力量，以及你运用自身力量所进行的创造。也许，你在许多方面与别人相近，但是在这个世界上，没有一个人的生活方式与你相同。

你一生都在实践着如何做好自我，并且善于此道，因而能够从容地决定你对自己的看法。你决定着自己的个性和信仰，决定着自己的每一个行动和每一个创造。你年复一年地实践，对自我的评价日益娴熟。一旦意识到我们都是大师，我们就会发现自己原来拥有如此不可小视的掌控力。

我们还是小孩时，如果跟某人有过节，我们会生气。

不管因为什么，生气会让问题走开；我们得到了想要的结果。再有同样的情况出现时，我们仍以生气应对。现在我们懂得，只要我们生气，就会把问题赶走。然后，我们一次次这样实践着，直到我们成为生气高手。

以同样方式，我们学会了嫉妒、悲伤、自我否定。我们的一切痛苦都是自己一手造成的。我们与自己和解，而且始终奉行和解之道，直至它成为一种习惯。我们的思维方式、感知方式以及行为方式变得模式化，以致我们不必再关注自己到底在做什么。行动和反应，构成了我们的行为方式。

要成为爱的大师，就要践行爱。保持与他人的良好关系也是一门艺术，要完全掌握它同样需要实践。因此，要把握一种关系，关乎行动。它与理念无关，也不涉及知识的获取。当然，要付出行动，我们需要掌握一定的知识，或者至少要拥有一些人类常识。

有一种思想病叫恐惧

请你想象你住在一个人人都患有一种皮肤病的星球