

从头脑到心灵深处的精神之旅
处理人际关系的准则 提高情感智商的宝典

有关爱的 七个“神话”

The 7 Myths about Love...

〔英〕麦克·乔治 著

王唯书 高林 译

看过这本书后，你一定不会再责怪、埋怨、恼恨任何人了，
你也不会再责怪、埋怨你自己了！从此，豁然；从此，洞明；
从此，心平气静；从此，你将会体味到更多的爱、快乐和幸福！



群众出版社

有关爱的 七个“神话”

The 7 Myths about Love...

〔英〕麦克·乔治 著

王唯书 高林 译

群众出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

有关爱的七个“神话”/(英)乔治(George, M.)著;王唯书,高林译.

—北京:群众出版社,2015.4

ISBN 978-7-5014-5337-5

I. ①有… II. ①乔… ②王… ③高… III. ①人际关系—通俗
读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第060795号

有关爱的七个“神话”

[英] 麦克·乔治 著 王唯书 高林 译

出版发行:群众出版社

地 址:北京市丰台区方庄芳星园三区15号楼

邮政编码:100078

经 销:新华书店

印 刷:北京通天印刷有限责任公司

版 次:2015年7月第1版

印 次:2015年7月第1次

印 张:8.75

开 本:880毫米×1230毫米1/32

字 数:181千字

书 号:ISBN 978-7-5014-5337-5

定 价:30.00元

网 址:www.qzcs.com

电子邮箱:qunzhongzhy@sina.com

营销中心电话:010-83903254

读者服务部电话(门市):010-83903257

警官读者俱乐部电话(网购、邮购):010-83903253

文艺分社电话:010-83901350 010-83903973

本社图书出现印装质量问题,由本社负责退换

版权所有 侵权必究

谨以此书献给

所有在人际关系中追寻关爱、内心安宁、人生幸福的人们！

还有那些没有意识到“爱”伴随身旁的人们！



皇冠上的宝石

在寻找爱的过程中，我们搜遍了这个世界上的每一个角落。我们认为我们所追求的爱应该是人际关系中所体现出的接纳和认同。我们期冀能够遇见浪漫爱情故事中那种完美无缺的爱。我们盼望能够在我们已经获得的物质财富和事业中找到爱，我们甚至盼望能够在旅途中找到爱。通过以上途径获得的满足感都是暂时的，随之而来的就是不可避免的失落感，最终我们会意识到通过这些途径获得满足并不能真正解决我们的问题。

我们需要花上一段时间才能最终认识到：镶嵌于人类精神皇冠上的宝石无须向他处寻求，这颗宝石就在我每一个人的内心。无论是过去，还是现在或者将来，这颗宝石都存在于你的内心，它就在“这里”！

愈多地寻找使得爱愈加地远离。但我们却如此根深蒂固地习惯于寻找。在很多时候，这种寻找本身带给我们一种病态的愉悦



感。如果我们一直都错误地相信我们需要获得爱，争取爱，甚至赢得爱，我们怎么能够了解什么是爱？我们凭直觉都知道只有无条件地敞开心扉，展现真我，爱才能够进入并伴随我们的人生。

只有在无私的善行、无条件的宽恕和无限的同情中，爱才能真正被感知。只有“先人”后己才能展现爱，实现爱。只有在毫无特定目的并且动机纯洁的前提下，这种爱才有可能实现。任何有动机的“爱”都不是爱，因为爱不需要动机。

爱是对于一切需求的满足。当爱得以实现，其他的需求就都不复存在了。但实际情况却并非如此。

只有当我们停止向外界以爱的“名义”渴望、索取、占有和给予时，这颗皇冠上的宝石才能重放光芒。当爱重现光芒时，爱就出现在它从未被找到的地方，也就是它从未离开的地方，那就是“这里”；爱就在它唯一可能存在的时间里，那就是“现在”。

在那一时刻，所有关于爱的“神话”都将退去神秘的光环。在那一时刻，这一人类活动中最常用到的语言——“我爱你”即会从虚幻走入现实，那就是“我就是你想要的爱”。我们从而便能够更深刻地认识到那些难以言表的爱的真谛——“我就是爱”。

在醍醐灌顶的那一刻，我们不再需要用任何语言描述，我们也不需要任何概念来界定，仅仅“我就是”就已足够表达爱。

我们甚至能在那一刻，超越顿然醒悟，得到“内在的祥和”，能够接纳和驾驭一切的祥和。

这就是爱的本质。

它就是我之所以“为我”，你之所以“为你”。

它就是我们。

它就是爱。

目 录

 引言	1
 第一章 爱的故事	7
最初，你的爱是纯真的，然而……	9
有关爱的七个“神话”……事实是……	16
爱到底是什么？	41
 第二章 真实的故事	51
从前……	53
结束伪装	58
自我如何阻碍了爱的光芒	79
超脱的七种策略	113
情绪过山车	118
情绪困惑、幻觉和妄想	140
七种情绪困惑	149
你感觉怎么样？	168
让爱变为现实	185

 第三章 幸福的故事	203
在不远的将来……	205
有关幸福的十三个“神话”	212
看电影	231
七重面纱之舞	240
  附录 觉察自我的存在	 267



引言

谈到爱这个话题就不可避免地要谈到你是谁。要想成为爱的“载体”就要做最本真的你自己。要“实践爱”就要依据你所处的环境和你要面对的人来正确地展现你是一个什么样的人。爱只有一种，爱并不是“彼此有别”，但是众多不同表象和形式的爱要经由我们每个人向外部世界传递。对别人的关照、同情、尊重、宽恕都是举不胜举的传达爱的方式，爱的光辉通过这些方式被感受、见证和了解。

我原来并不了解这些。没有人教过我，我们中的大多数人好像也并不知道这些。这可能也是为什么当今世界充满着不相融合的关系和如此之多的不开心的人。这也解释了为什么对于“沮丧”最简单的定义就是“人际关系中爱的缺乏”，这也是为什么那些看似“拥有一切”的人的生活与生命同那些“一



无所有”的人一样成为一个悲苦的经历。没有爱，我们无法感受幸福。这种爱既不是对于物质的爱，也不是对于某个人的爱……事实上，就仅仅是爱的“存在”！

如果我还是小不点儿的时候就知道这些该多好啊！如果我把在学校里枉费的青春时光哪怕投入一点点到探寻爱的真谛当中该多好啊！如果我那负责任的、善良的、勤勉的、竭尽所能抚养我的父母能够给我一些认清生活真谛的智慧该多好啊！但也仅仅是也许，他们从未做到，也不会有能力做到。像我们大多数人一样，他们并不了解爱的真正含义。

现在，让我们看看这本有关爱的书吧！你千万不要以为这是一本人际关系手册，它也不是恋爱指南——这本书不是教你如何找到完美爱人。在这些层面解读“爱”只能维持我们对于爱的有限理解。我们要探讨为什么在人际关系中、在日常生活中，我们经常缺乏、回避或者误解爱。在这个过程中，我们会认识爱的真谛，那些我们习以为常的所谓爱的行为实际上却是完全不同的另一码事。我们会遇到一个小小的挑战。语言不足以描述爱，语言阻碍我们认识爱。词语蒙蔽了心灵的净土。词语构成的语言本质上具有两面性。爱却超越相互对立的两面。绝对的爱是没有对立面的，它能够协调存在于世间各个层次的一切事物。爱就像联结一切事物与人的无形的“矩阵”。即使人、事、心灵貌似分离和破碎之时，爱也一直在其中闪现。语言从未能够描述爱，所有关于爱和心灵的文字都仅仅指明寻爱的道路，指明你自己能够寻找、认识和了解爱的方向。

书籍，或者更确切地说是语言和句子，都是头脑中产生的也只存在于头脑中的想法和概念。这些想法最多也只是指向心灵、内在的感知或者感觉世界，但却从来都无法到达心灵。比如说“水”这个词从来都没有让你真的湿透，所以“爱”这个词也从未让你真的了解、感觉或者意识到爱就是你自己本身。

虽然你头脑中所发生的一切可以表述你的心灵，但是你必须离开你的头脑才能回归你的心灵。这就从根本上意味着你必须超越对爱的“思考”，重新理解爱。

概念的缺失

如果你让满满一房间的人来定义爱，你很可能会收集到和人数一样多的答案。爱很可能是我们语言当中使用最多的，也是误用、滥用最多的词语。所以，“高谈阔论爱情易，脚踏实地践行难”。

我们不了解爱的含义，没有能力实践爱，并不仅仅是因为表达爱的语言、想法和概念晦涩，而是因为我们自我感知和身份的缺乏。更确切地说，我们倾向于把真我投入到其他的事物中。

对于很多人来说，这不是个新概念。但你可能没有注意到这一习惯的微妙之处。对于其他人来说，如果深入探究，你将重新认识和揭示爱。你已经习惯于放弃感知自己，将自己迷失于其他事物中。除非你能够审视并且了解这个过程，你才能够



理解爱。

现代娱乐是另一个造成爱在日常生活中明显缺失的诱因。在这种状况下，浪漫的神话和物质成就的光环都摧毁了爱。从孩子们的童话故事、久负盛名的浪漫故事，到以好莱坞为代表的令人炫目的成功和幸福，爱的含义遭到扭曲。

商业化使得人们认为爱只能通过个人的成就、物质的获得或者排他的人际关系才能找到。这使得爱愈显渺小，难以理解，并且遥不可及。实际上，爱是没有界限的，它是博大的，它近在咫尺。对于爱的含义的肆意扭曲也使得我们只关注于向外界寻求爱。“向外”的寻找只能拖延我们发现爱并且阻碍爱进入我们的生活。实际上，爱早已存在于我们的内心。在第一章中，我们将探讨为什么我们会如此迷惑、困扰于那些有关爱的“神话”。

一个字也不要信

想要重新发现和认识这颗人类精神皇冠上的宝石，首先需要超越我们最古老、最珍爱的伴侣——自我。当你了解了自我时，你就可以开始理解所有事物了。但是，只有当你认识到你是如何创造了内在的自我以后，这种理解才成为可能。如果你通过所谓“专家”的学术角度来认识自我，你很有可能会对那些概念感到迷惑。但是如果你能认识到你是如何创造了你的自我，你就站在了真正的自由和伴随自由而来的真正的幸福的起

跑线上。

如果你已经有一些关于自我的“既定的概念”，我建议你暂时封存并且把它们放进你意识的储藏柜里。弗洛伊德和卡尔·荣格等人留给了我们丰富的思想遗产，包括他们对于自我、超我、本我等概念的解读。他们的思想启迪了很多心理学和心理分析学派。但是你不需要了解所有学派，他们可能更加阻碍你的认知。当我们在第二章中探讨自我的时候，我建议你不要相信你读到的任何语言，但是也不要完全不相信。试试看你是否能通过我对于你内在本性的描述来看清你自己。我知道你是有可能做到的，这主要取决于你是否有兴趣、是否愿意给你自己一些时间进行自省、沉思和冥想。当你真的“自省自知”，而并不仅仅是人云亦云时，你就能够主宰自己的人生，你就能够重新掌控自己的意识。这就是你本来应有的样子。

本性，我，你

我假设你知道你并不等同于你的肉体，（至少在理论上）你也应该了解：正是你（那个意识的存在）驱动你的肉体。

有时我们称之为心灵、精神或者真我。即使你并没有完全意识到说“我是”的那个“我”是无法触及的、不可见的、永远活力十足的，但你至少能够理解这一概念。

事实上，心灵、头脑和精神是合而为一的。它们都是你。头脑仅仅意味着思考的功能、想法的产生，这些都是在你的意识



范围内产生的，也就是你自己的外在表达！心灵并不是你生理上的心脏，而是你自我意识的中心，也就是你自己。精神也是你，因为你并不拥有精神——你就是精神本身！你身体内并没潜伏着什么神秘的精灵。你就是精神本身。我们总是倾向于过度思考，阻碍并且扭曲心灵的能量，根本原因就是善于遗忘本性。随着本书内容的深入，你会更清晰地认识到人们是如何巧妙地教会你放弃做自己。你正在读这本书，因为在有意或者无意之间，你正在寻找你的真我。在第三章中，我们会把你对于自己的寻找与你对于幸福的追求相联系，由此你就会看到这两者完全是一码事。

我建议你不要急，慢慢阅读，多思考，常内省，并且时常仔细品味你所阅读的内容。随着不断地深入阅读，你会发现为什么你不能做好自己，为什么你感到不自在，为什么你对自己感到迷惑，并且你能了解为什么“爱”对于你来说那么难以捉摸。这种状态是个普遍存在的现象。

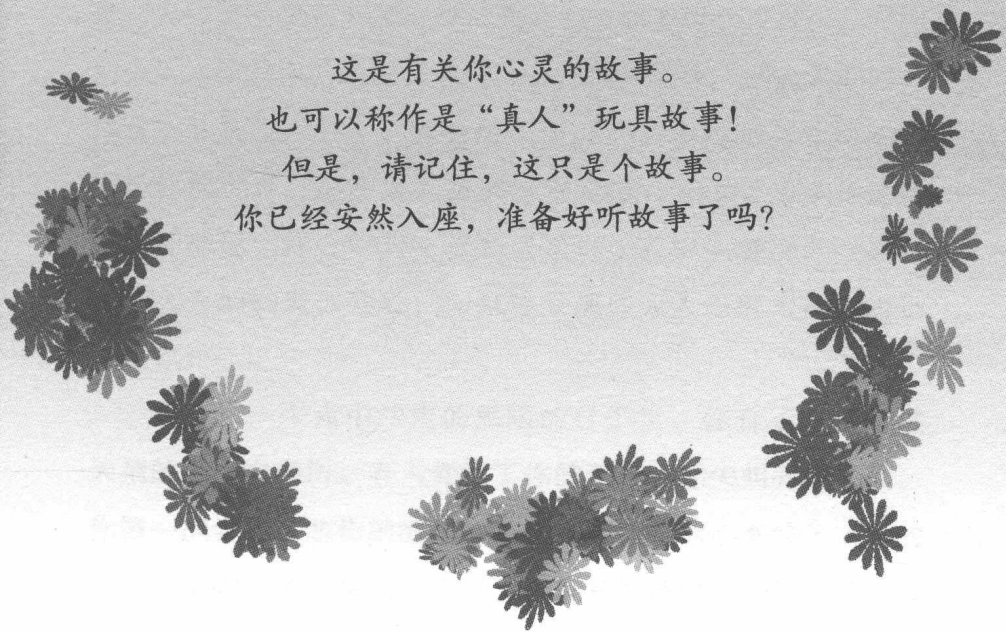
祝你的心灵之旅愉快！



第一章

爱的故事

这是有关你心灵的故事。
也可以称作是“真人”玩具故事！
但是，请记住，这只是个故事。
你已经安然入座，准备好听故事了吗？





最初，你的爱是纯真的，然而……

曾几何时，当你还非常年幼的时候，你收到了第一个玩具。人们鼓励你和玩具玩耍，大人们也期望你能在玩玩具时感到快乐。你对你的新玩具感到开心，而且当你看到大人们因为你喜欢玩具而开心时，你会感到更开心。你越是喜欢那些大人给你的玩具，那些大人仿佛也越爱你，至少看起来是这样的。逐渐地，你会以为幸福和爱来自于获得或者玩弄玩具并且让大人们知道你开心，而且你爱那些大人是因为他们用玩具逗你开心。

然后在一个命中注定的黑暗的日子里，你有了人生中破天荒的第一次经历。有人弄坏了你的玩具。你尖叫并且大哭，你第一次尝到了悲伤的滋味。总而言之，你的心都碎了。你的心已经依附于那个玩具，所以，当玩具坏掉时，好像你的心也