

成功是人生最大的谎言

[美] 堂·米格尔·路易兹 珍妮特·米尔斯◎著
徐 嘉◎译



The Voice of Knowledge

A Practical Guide to
Inner Peace

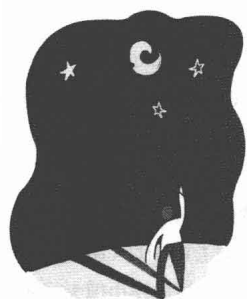
在这个世界上，你不需要向任何人证明自己
坚守梦想，活出真我，才是人生最大的快乐

美国前总统 | 脱口秀女王 | 美国流行天后 | 倍加推崇的
| 克林顿 | | 奥普拉 | | 麦当娜 | 心灵大师 | 堂·米格尔·路易兹 |

一本颠覆你思维方式、让你重新看世界的书



中信出版社·CHINACITICPRESS



The Voice of Knowledge
A Practical Guide to
Inner Peace

成功是人生最大的谎言

[美] 堂·米格尔·路易兹 珍妮特·米尔斯◎著
徐 嘉◎译

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

成功是人生最大的谎言 / (美) 路易兹, (美) 米尔斯著; 徐嘉译. —北京: 中信出版社, 2011.11

书名原文: The Voice of Knowledge

ISBN 978-7-5086-3028-1

I. 成… II. ①路… ②米… ③徐… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 183437 号

The Voice of Knowledge by don Miguel Ruiz with Janet Mills

Copyright © 2004 by Miguel Angel Ruiz, M.D. and Janet Mills

Original English language publication 2004 by Amber-Allen Publishing, Inc., San Rafael, California, U.S.A.

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

成功是人生最大的谎言

CHENGONG SHI RENSHENG ZUIDA DE HUANGYAN

著 者: [美] 堂·米格尔·路易兹 [美] 珍妮特·米尔斯

译 者: 徐 嘉

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: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6 字 数: 90千字

版 次: 2011 年 11 月第 1 版 印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2011-3430

书 号: ISBN 978-7-5086-3028-1/F · 2455

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。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

真相是真实的。

不是真相的便不真实。

那是幻象，只是看似真实。

爱是真实的，

它是对生命最崇高的礼赞。

1 谎言的开始 我们吃下了知识，也吞进了谎言 / 001

我们咬了一口伊甸园的苹果，吃下了知识也吞进了谎言。有了头脑中的知识，我们变得只领会自己相信的东西，只感知自己的知识。但是，我们到底知道什么呢？——谎言，大部分都是谎言。

2 简单的真相 你一直生活在自己创造的故事里 / 013

每个人都是讲故事的人，都在以自身的独特视角编写着他们的故事。对别人来说你的故事并不是真的，那么为什么还要试图将你的故事强加给他们呢？理解了这一点，你就不需要再为自己相信的事情辩护，也不需要做不真实的自己了。

3 人生的第一个谎言 你并不完美 / 023

打开电视，每个频道的节目都在告诉我应该如何打扮，如何穿着，应该做怎样的自己，而不是现在的我。我看到人们努力拼搏想成为胜者。我看到他们为了完美而奋斗，想要出人头地，想要做那个并不是自己的自己。

4 讲故事的人 你真的是你认识的自己吗？ / 037

上帝创造了真实的世界，你创造出了头脑之中的虚拟世界。生命通过光将所有信息传入你的双眼，然后你根据自己的感觉编了一个故事，讲述着

你是怎样形容、辩护与解释自己所感觉到的一切。

5 “成功”陷阱 别人定义的标准与你无关 / 047

不要浪费时间思考为什么他人会苛责你。当他人谈起你的时候，提到的其实只是他们故事中的一个配角。不管旁人怎么评论你，那只是他们心中你的形象的投射——和你无关的一个投射。

6 内心的平静 如何驯服你头脑中的骗子 / 065

你不需要与自我对话，你不用思考就能够通达知晓。为什么要让你头脑中的声音像个暴君一样统治你的生活呢？如果你拒不听从那声音的摆布，它就会越来越安静，最终不再叨扰，不再控制你。

7 情绪是真的，故事是假的 当你不再是你的时候 / 083

你的故事中主角是你，可是你扮演的那个角色并不是你本人。长久以来，你一直练习着扮演那个角色，已经熟稔表演的个中要义。你成了世界上最棒的演员，但可以确定地说，你并不是你自己认为的那个样子。

8 回归常识 重拾信念与自由的意志 / 097

真正的或者说自由的信念是你在此刻的感受。此刻是真实切切的，此刻的你无须理由地对生命和自己充满了信念。这就是此刻的你所拥有的创造的力量。有了这份力量，你就可以随心所欲地向任何一个方向进行任何一种创造了。

9 改变生活 不再与自己作对 / 113

改变你对自己认识的方式就是忘记你已经学会的东西，不再用语言与自

己作对。忘却之时，你的信念就会回归，你的力量就会增加，你的生命就会变成你对情绪的自然表达，一如拥有“知识”前的那个你。

10 活在爱中 用爱书写我们的故事 / 129

你不需要学习如何爱自己，而需要忘记你拒绝自己的所有原因，因为爱自己本来就是你的天性。你不是爱你投射的形象或是你做事的方式——你爱自己，因为你就是你。你越享受自己的存在，就越享受你的生活，享受和周围的所有人在一起的日子。

11 邂逅真相 生命是你无法看到的一种力量 / 147

在你的故事背后是真实的你，充满了爱的你。你不需要变得优秀，你要做的只是不再装做那个不真实的自己。一旦找到了真实的自己，你就无法解释你究竟是什么，也无须为自己的存在作辩护。在你的故事里，你可以做那个最高深莫测的谜。

12 回到原点 打破谎言，重返伊甸园 / 163

你的身体不需要听从你的观点来了解如何变得完美，因为它就是完美的。它不需要用语言解释自己，就好比你的肝脏不需要上医科大学就可以很好地和其他器官协调运转一样——它自己知道该怎么做。

尾声 生命的祷词 / 178

致谢 / 181

谎言的开始

我们吃下了知识，也吞进了谎言

亚当与夏娃的故事，一个美好而古老的传说，家喻户晓，妇孺皆知。这是我最喜爱的故事之一，因为它用象征的手法阐释了我想说明的道理。虽然孩提时代我从未弄懂亚当与夏娃的故事究竟有什么含义，但真相绝对是这个故事的根基。那是有史以来最伟大的教义，可惜在我看来，大多数人都曲解了它的核心意义。现在，我将从另一个角度为你讲述这个故事，也许这正是创作这个故事的人当时所处的意境吧。

这个故事里有你、有我，它讲的是我们的故事。它关乎全人类，因为如你所知，人类只是一种生命：男人，女人——我们只是一个生灵。故事里，我们称自己为亚当和夏娃，我们是最初的人类。

故事伊始，我们都天真无知，那是在几千年前，我们还没有闭合心灵之眼。我们过去住在伊甸园，一处人间的天堂。当我们的心灵之眼还睁着的时候，天堂是存在的。那是一方祥和自由的土地，充满了喜悦与永恒的爱。

于我们——亚当和夏娃——而言，爱就是一切。我们相互爱慕，彼此尊重，与世间万物完美地和谐相处。我们与上帝——我们的造物主——之间形成一种完美的爱的交融，时时刻刻，我们都在与上帝交流，而上帝也在与我们沟通。很难想象有人会惧怕上帝——创造我们的神。我们的造物主满怀爱心，伸张正义，我们相信上帝，信赖上帝。上帝赋予我们充分的自由，我们则利用自由的意志去爱护与欣赏万物生灵。在天堂的生活是美好的。我们，最初的人类，透过真相的双眼看待一切，爱着一切。这便是我们曾经的生活，毫不费力。

传说有云，天堂之中有两棵树。一棵是生命之树，给世间万物以生命；一棵是死亡之树，更常被称做知识之树。知识之树婀娜多姿，果实汁多味美，十分诱人。上帝告诉我们：“不要靠近知识之树。吃了那棵树的果实，你们可能会死。”

当然，我们听之信之。可是天性使然，我们热爱探索，自然会到知识树下一探究竟。如果还记得故事内容，你可能已经猜到了是谁生活在那棵树上。知识树上生活着一条有毒的蛇。蛇是一个象征性的符号，被托尔特克人称做“寄生虫”，你可以想象为什么他们给蛇这样的称呼。

据说，住在知识树上的这条蛇是一个堕落天使，它曾经是天堂中最美的一个。如你所知，天使是上帝的使者，传达上帝关于真相与爱的信息。但是不知道是什么原因，这个堕落天使不再传递真相，而是传递错误的信息。他的信息里不是爱，而是恐惧；没有真相，只有谎言。事实上，故事里他被称做谎言王子，是一个永恒的骗子。他嘴里说出的每一句话都是不折不扣的谎言。

故事里讲到，谎言王子住在知识树上，而知识——这棵树

的果实——已被谎言所玷污。我们来到树下，和谎言王子进行了最难以置信的对话。我们天真无知，什么都不懂。我们相信任何人。而谎言王子，我们生命中第一个讲故事的人，偏偏又是一个极其聪明的家伙。现在故事要变得更有意思一点了，因为那条蛇要给我们讲一个很长很长的故事。

堕落天使不停地说啊说啊，而我们一直在听啊听啊。大家知道，还是孩子的时候，爷爷奶奶会给我们讲故事，而我们总竖着渴望的耳朵，不漏掉一个细节。我们想了解这个世界，而故事又是那样引人入胜，于是我们想知道更多。但是，现在讲故事的是谎言王子。毫无疑问，他在说谎，而我们都被谎言所诱惑。我们相信了堕落天使的故事，那真的是大错特错。说“大错特错”是因为我们吃下了知识之树的果实。我们接受了他的故事，把他的话当做真相。我们相信了他的谎言，在信念中植入了他的欺骗。

我们咬了一口苹果，吃下了知识也吞进了谎言。吞下谎言又能怎么样呢？我们信了谎言，谎言就成了我们的一部分。这一点是很容易理解的，因为我们的头脑是概念、想法、观点的

沃土，如果有人跟我们说了谎，而我们又信以为真，那么谎言必将在我们的头脑中生根发芽。在那里，它就像一棵树，越长越高，越长越壮。即使一个小小的谎言也会有极大的传染性，在我们同他人一起谈及谎言时，它便将自己的种子在人群中传播开来。是的，谎言进入了我们的头脑，在那里繁育出一株完整的知识树，这棵树就是我们的全部认知。但是，我们到底知道什么呢？——谎言，大部分都是谎言。

知识之树是力量的象征。传说吃了它的果实，人会拥有辨别善恶的知识，能够分清对错美丑，获得所有权衡区别的知识，并开始评判与审视周围的一切。我们头脑中正是发生了这种变化。那个苹果也是一种象征，它告诉我们每个概念、每条谎言都是一颗带着种子的果实。当我们把这颗果实植入沃土，果实种子便生发出另一棵树。这棵树又结出更多的果实，通过这些果实，我们了解了这棵树。

现在，我们都有了自己的知识之树，也就是我们个人的信念系统。知识之树就是我们所相信的一切事物的构架。每一个概念与观点都构成了树上的段段枝丫，直到最终形成了一棵完

整的知识树。一旦那棵树在我们的头脑中存活下来，我们便能即刻听见堕落天使大声说话的声音。那个堕落天使——谎言王子——住进了我们的头脑。托尔特克人认为，在那个果实中住着“寄生虫”，我们吃了果实，“寄生虫”就进入了我们的身体之中。如今它就寄宿在我们的生命里。“寄生虫”是个讲故事的人，它生来就存在于我们的头脑中，因为我们用信念将它喂养，它也得以在我们的头脑中存活。

亚当和夏娃的故事告诉我们，人类是如何从天堂的美梦堕入地狱的噩梦的，它告诉我们人类是如何走到了今天这一步的。故事里通常会说，我们只咬了一口苹果，但这并非事实。我想我们吃下了那棵树上所有的果实，于是满腹的谎言与情感毒素使我们陷入病态。人类吞下了骗子告诉我们的每一个概念和观点，虽然这一切都不是真相。

那一刻，我们的心灵之眼闭合了，我们无法再用真相的双眼看清这个世界。我们开始用一种完全不同的方式审视世界，一切都发生了变化。因为脑海中知识树的存在，我们只能认知知识，只能认知谎言。我们不再生活在天堂之中，因为那里没

有谎言的容身之所。这就是人类失去乐园的原因——我们相信了谎言。我们将整个人类的梦想，无论个体的还是集体的，都建在了谎言的基础之上。

在人类吃下知识树的果实前，我们与真相同在。我们只说真话。我们生活在爱的包围中，毫无恐惧。而吃了果实之后，我们感到内疚与羞耻。我们认定自己不再足够美善，当然，我们也这么评价他人。伴随评判而来的是对立、分化以及惩罚与被惩罚。有生以来，我们第一次不再善良地对待彼此，不再尊重与呵护上帝创造的芸芸众生。如今我们饱受痛苦，开始责备自己，怪罪他人，甚至归咎于上帝。我们不再相信上帝的仁爱与公正，而是认为上帝会惩罚、伤害我们。这是一个谎言，这不是真的，但是我们信以为真，于是开始与上帝分离。

由此，我们便很容易理解所谓原罪的含义。原罪不是指性。没错，不是，说它指性那又是一个谎言。原罪是指我们相信了树上的那条蛇——堕落天使——的谎言。“罪孽”一词的含义是“违背”。我们违背自我之后的一切言行都是罪孽。犯罪与责备和道德谴责无关。它是指相信谎言，并用谎言与自我作对。

人类其他的罪孽都由第一条罪孽所生，都源自最初的谎言。

你的头脑中有多少谎言在喧嚣？谁在评判？谁在论断？谁掌控着你所有的意见？如果你心无爱意，那是因为那个声音不让你去爱。如果你无法享受生活，那是因为那个声音不让你纵情欢歌。

不仅如此，我们头脑中的骗子还需要表达那些谎言，讲述他的故事。我们和他人分享自家树上的果实，而他人心中同样有这么一个骗子，于是，合加起来，我们的谎言变得越发强大。现在我们能恨得更切，伤得更深，现在，我们会为自己的谎言辩解反驳，将其狂热追随。更甚的是，人们会以这些谎言为名，毁灭彼此。是谁在过我们的生活？是谁在作我们的选择？我想，答案再清楚不过。

现在我们知道了自己的头脑中正在发生什么事情。讲故事的人在那儿，也就是我们头脑中的那个声音。它讲啊讲啊，我们听啊听啊，并且笃信不疑。那声音从未停止评判。它评判着一切事情：我们做与未做的，我们觉察与未觉察的，还有他人所做的全部。它不厌其烦地在我们的头脑中说长道短，而那声

音中冒出的是什么呢？谎言，大部分都是谎言。

这些谎言紧紧抓住我们的注意力，让我们满眼所见的多是谎言。这就是为什么天堂还在同样的时空真切地存在，可我们却无法看见。天堂属于我们，因为我们是天堂之子。可那声音并不属于我们。出生之时，我们并不拥有那种声音。我们头脑中的声音在我们开始学习后逐渐产生——首先是学习语言，然后是种种观点，然后是所有的评判与谎言。最初，呀呀学语时我们讲的只有实话。但是知识之树一点一点地在我们的头脑中生根发芽，成长完全，最终，大骗子占领了我们的生活梦想。

你看，从与上帝分离的那一刻起，我们便开始寻找上帝。我们觉得自己心无爱意，于是第一次踏上了寻爱之旅。我们开始寻找正义、美丽与真相。这场找寻已经持续了几千年，时至今日，人类依然在寻找着我们失去的天堂。我们寻找着相信谎言前的生活，那真切、诚实、深情、喜悦的曾经。事实上，我们就是在寻找“自我”。

你知道，上帝确实说过，如果我们吃了知识之树的果实，我们也许会死。我们确实吃了果实，也死去了。说我们死去是

指真实的我们已消失不在，取而代之掌控我们生活的是那个大骗子，是那个谎言王子，那个在我们头脑中的声音。你可以称之为“思想”，而我叫它“知识魅音”。

小结

- 我们的头脑是概念、想法、观点的沃土，如果有人跟我们说了谎，而我们又信以为真，那么谎言必将在我们的头脑中生根发芽。在那里，它就像一棵树，越长越高，越长越壮。即使一个小小的谎言也会有着极大的传染性，当我们同他人分享谎言时，它便将自己的种子在人群中传播开来。
- 谎言进入了我们的头脑，在那里繁育出一个结构，那就是我们的全部认知。有了头脑中的知识，我们就变得只领会自己相信的东西，只感知自己的知识。但是，我们到底知道什么呢？——谎言，大部分都是谎言。
- 一旦那棵树在我们的头脑中存活下来，我们便能即刻听见堕落天使大声说话的声音。那声音从未停止评判。它告诉我们如何辨别善恶，分清美丑。讲故事的人生来就存在于我们的头脑中，因为我们用信念将它喂养，它便得以在我们的头脑中存活。