

<<好好修养爱>>

图书基本信息

书名：<<好好修养爱>>

13位ISBN编号：9787508632483

10位ISBN编号：7508632486

出版时间：2012-4

出版时间：中信出版社

作者：素黑

页数：296

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<好好修养爱>>

前言

我们是平等的人生有三个问题我们必须自省，才能认识自己，知道活下去有什么意义，要怎样爱下去，走下去。

一，你到底害怕什么？

二，你的欲望是什么？

三，哪里是出口？

人，太多时候盲目顺应潜意识和欲望的驱使，做了很多傻事。

后悔，失向，混沌，无助，可就是无法停下来，依然要继续，自伤伤人。

人最难驾驭和超越的，最终还是自己。

明知不应该做，偏偏按不住做了；明知不应该吃，偏偏按不住吃了；明知不应该爱，偏偏按不住爱上了；明知不应该伤害，偏偏按不住伤害了。

然后我们走坏了，或许会尝试找出路，希望寻求帮助、依靠或治疗。

你可能会参加自强课程，寻找治疗师帮忙，或者看医生，读书，投向宗教。

可我要告诉你的是，所有外在的力量都可以参考和借鉴，但真正的自强和治疗，永远只能在你自己的内在诞生，千万别只抱着依赖和迷信的心态。

不然，你永远找不到出口。

看过一篇文章，写得非常好，道出寻找导师的基本心态应该是什么。

文章说一位真正好的导师不会给你任何解决问题的答案，但他会把一种精神力量传送给你，让你有勇气面对生命中的各种问题。

一位真正的导师不选择成为一位教主，而是带着意志与勇气，协助你找回那本来就属于你的力量。

这正是我深信的自疗和自爱的力量源泉。

近年我开办过一些音疗静心和情绪管理的课程。

我其实不懂得教人什么，我只是分享我经历过的修心历程和简单、实用的静心、定心方法，让你感染、感受、酝酿和体验，自我肯定，管理情绪，处理情感和关系的伤口，把内心早已埋藏的力量邀请出来，好好爱自己，准备好自己去爱别人，爱地球。

很多收过我回复的读者或接受过我治疗的受疗者都很讶异，为何我能看到他们的伤口，看穿他们的内心。

其实我只是导向心性修为的工具，我不是目的。

不要迷信，我没有神秘的力量，我甚至可以告诉你，大部分时间我是无能为力的，不只是因为事情帮不上，问题解决不了，而是太多迷失的灵魂只懂向外求救，忘记回归自己，发现自己原有的力量。

我再强也不过是皮肉之躯。

我不是神，也不应该是神！

我只想让人回归自己，而不是走向谁。

自疗需要谦虚和信念的神圣素质，而这素质，从不在外边，却早已植根你的内心，只待你的回归和栽培。

很多杂志或访问都形容我是情感治疗师作家，甚至被国内誉为“华语世界最具影响力情感自疗作家，以传奇能量向世界传递爱，疗愈爱第一人”。

说最具影响力我愧不敢当，说传递爱，疗愈爱却是准确的。

我到底是个怎样的“情感”作家呢？

我从没有刻意专注写爱情，坦白说，回应情感问题不是我的写作目的和生命关怀，不过，在我多年来处理过的众多情感个案里，心知与情感、亲密关系相关的情绪困扰病和痛是最难处理、治疗和释放的，也是众多男女活过半生也学不懂如何面对的人生死穴。

因此，以处理情感问题为入口，导引大家反思和处理我其实最关心的人生核心课题：自爱和大爱，便能把爱导向自我疗愈和成长，在这角度上，关于爱的写作和阅读才具有意义。

也许没有人相信，我等待写成这本书，一等就是二十年。

也许没有人相信，我等待写成这本书，一等就是二十年。

<<好好修养爱>>

为什么需要等二十年才写这书？

因为情感自疗需要成长的光年。

要让众多迷失于情感执著的人觉悟和成长，需要大约一代的时间。

一开始便写爱情需要修养的话，会让还没经历的读者却步和质疑。

必须从零入手，从最具体的案例和现实的困局层层解开，丝丝脱扣，逐步打开短视的眼睛，才能澄明地张看远景。

其实我们都明白，爱不能被终极定位，也不能必须被解释清楚才产生作用。

爱是不能看到但能感受到的非物理性情感状态，它甚至是人活着的一种需要，虽然不至于缺一不可。

除宗教外，生物学和进化论也提出一些爱在人的成长和优化细胞过程中所扮演的重要角色。

对于不可被全知的事情不等于不能问、不能多了解、不清不楚。

有人在爱的关口上徘徊受苦，所以需要多了解爱，疗愈自己。

有人不需要多谈或认知爱，因为信奉某些理性或宗教立场，安于其内，不让问题影响思维、心情和生活。

有人告诉我其实很简单，只有两种，一是博爱，二是相爱，遇上问题也没什么大不了，只要不忘两点：没有爱不会死，有了也不能解决一切问题。

有宗教的话把一切问题交给神明就是了，觉得写情感，谈论爱只是无病呻吟，把简单变复杂，自寻烦恼。

假如每人都这样一刀切地归纳爱，也许他们真的不再有爱的问题，不过不等于他们没有在与爱紧扣的亲密关系中遇上实际的矛盾和困局，譬如相处、沟通、欲望冲突等。

他们不是没有爱的问题，大概只是没有处理，把问题留给身边的人而已。

当你的心和生活变得纯朴，懂得照顾自己和别人时，处理爱便简单多了。

当你变得复杂，或者无法处理因爱而引起的自身和伴侣的问题时，你需要豁出无知，放下自我，学习处理问题、面对人生的智慧。

在这意义下，写和阅读关于爱与性别、成长、生死等之关系便蛮有价值。

毕竟，爱不可能单在一个人身上发生或消逝，爱是共依存的交换能量。

认真读过我的文章和书的读者应该很清楚，我对于如何抓紧一个男人或女人的攻略或方法毫不关心，甚至非常反感，因为那些方法只是手段，给你成功赢取一个伴侣，也容易输掉，这些方法不会让你得到爱，反而阻碍爱的发展和孕育。

爱坏了，多半是这些廉价攻略害的。

我也没花时间去戏剧化男女关系，因为没必要修饰变得充满负能量的复杂关系，把玩麻辣，自得其乐。

老实说，正是这些漫天男男女女花巧的假认知装饰着脆弱的爱情，难怪大家的爱一直在退步，没有成长。

我关心的不是爱情，而是让大家看清楚到底想通过爱情得到什么，是否现实，合乎情理，更重要是有否反观在爱情经历中的那个和那些自己，是否能从爱中成长，修养更大的爱。

爱是修养生命的旅程。

在寻找爱、疗愈爱的路上，我没有办法改变你，也无法给你任何答案。

我能分享的，是我面对生命和爱的勇气、信念、行动和自疗的见证。

这本书内很多文章，写于我几年前一段重大的恋爱创伤后。

我和你没分别，经历过你们经历着的，经历着你们经历过，经历着的。

我能学习和超越的，你也可以；我能观照的，你也可以；我能战胜和包容的，你也可以，因为我们是平等的。

只要你相信，自有信心上路，学会爱，超越爱，步向更大的爱。

以更大的爱疗愈虚弱和受伤的爱是可能的。

能从爱中成长，我感谢自己，也感谢曾经爱我伤我远离我的人，感谢交换过的亲爱和伤害。

感谢正在深深包容和爱着我的人，爱着我的自己，让我体验和享受爱里简单宁静的幸福。

愿你也能体验这份幸福，好好修养爱。

<<好好修养爱>>

平安，合十。

素黑 2011年9月初稿 2012年3月修订

<<好好修养爱>>

内容概要

素黑说：人生有三个问题我们必须自省，才能认识自己，知道活下去有什么意义，要怎样爱下去，走下去。

- 一，你到底害怕什么？
- 二，你的欲望是什么？
- 三，哪里是出口？

这部素黑等待20年才完成的作品，导引读者从现实的困局层层解开，逐步打开短视的眼睛，看穿出现在身边每个人的机缘和意义。

“爱是修养生命的旅程。

”素黑在书中分享了她对于生命和爱的勇气、信念、行动和自疗的见证，全书的核心在于启发读者学会反思和处理颇具深远意义的人生课题——唯有懂得自爱和大爱，发现自己原有的力量，才能回归自己，从爱中成长。

有一种爱叫素黑，她能陪伴你，带你澄明地张看远景，给你不慌不忙、坚定前行的力量，帮你找回本来就属于你的强大。

<<好好修养爱>>

作者简介

素黑：
两岸三地奇女子。

华语世界最具影响力情感自疗作家。

被誉为“以传奇能量向世界传递爱，疗愈爱”第一人。

她是：
生命管理顾问、心性治疗师、散文家、旅行者、网站节目总监、前沿艺术策划人、剧场经理人、音乐创作者、大学老师、慢食主义者。

她爱：
爱黑、爱素、爱自然。
认为生活简单就是最好，住在繁忙香港安静的小岛上。
喜欢一个人，喜欢抱树，喜欢尺八。

她在：
开发结合声音、形体和艺术的治疗；创立观音定心及黑洞疗法；被邀请在国内外公开演说，开办静心工作坊及专业情绪自疗课程。

<<好好修养爱>>

书籍目录

自序 我们是平等的
爱成长
爱，是为生命共依存
随缘也是爱的方式
别迷恋爱情道理
自爱无须先被爱
无须质疑爱
光有爱是不够的
表达爱很重要
学习享受孤独
合情不等同合理
爱要成长还是成果
等谁来爱我
原谅是最大的爱
爱情需要管理
你还可以信任谁
别口不对心
保持两个世界的完整
前后走，一起走
爱的错觉
好好保养爱
走向绿色的爱
分手是一种修养
责任，很美
爱可以完美
修养爱
做人到底为什么
找个替身观看自己
怎样才知自己所想
演好自己的角色
良善是不够的
从执著到放下
放不下，先放好
凡人如何得到自由
痛苦，因为想被记起
起跌不如平稳
世上什么最难改变
到底我们有多不幸
别锁定关系
心灵乐活
爱是力量
爱就是分享
内敛，找回自己
你的欲望是什么
随身制造亲密爱

<<好好修养爱>>

回归自己才有信仰
每刻都可重新开始
放大生命小圈子
感谢人性的一切
先发掘自己的好
快乐的条件
阴柔的抚慰
爱自己
爱自己很具体
你愿意爱自己吗
自爱奇妙的旅程
自爱需要持之以恒
爱，不只为自己
善待自己
珍惜，放慢
返老还童享受快乐
让心灵出走
别急，先笑一下
自在的三大秘密
终极快乐
伤心也是力量
发现幸福和满足
一个读者的自疗剖白
安家，拥抱自己
吃得好慢，好慢
亲身体验
带本书上路
出门，再宅
劳累太多享受太少
照顾自己才有爱
接受，向前看，走下去
和自己同居
让孤独与自爱同行
和自己共处
独立地分享孤独
后记
有一种爱叫素黑——李蕾
遇上素黑才懂得爱自己——王菲菲
印象素黑

<<好好修养爱>>

章节摘录

版权页：每刻都可重新开始人活得不快乐，活在怨气里，因为不想放下过去，没有放眼现在。人甚至会被跟自己的痛苦原体类似的人吸引着，所以很多恋爱都是因为双方不快乐的基因惺惺相惜而投缘，原来一直是痛苦在恋爱，不是你。

我遇过一些刚好相反的人：从来不多说半句有关三天前的事，关于不开心的回忆一概不记在心，不论好坏也不随便为事情和人事下判断，保持静默和微笑，保持脑袋清洁，不藏负面事，不说人坏话，不听人说其他人坏话，尊重别人的私隐，尊重自己的私隐，乐意告诉你他的梦想和开心事。表面上不多思想，内里真正简单，心眼却非常澄明，拥有坚实柔软的智慧。

这种人的能量很好，让自己舒服，让人舒服。

想活得快乐其实不难，只要你忍心放下目前的不快，不管是否对错，先选择离开让你变得负面的现场和人事，不管将来会怎样，大方一点让过去的过去。

抱抱当下已活坏的自己，安慰自己，给自己多一点爱和关怀，别管其他人的事，别追究谁是谁非。没有人要为你当下的不快乐负责任，除了你自己。

学习潇洒向前，多走一步，海阔天空，原来世界还是很美好。

没有需要我们原谅的人事，没有需要我们背负的担子，每一刻都可以重新开始。

慢慢地，生命的神圣力量会拥抱你，回馈你，让你感到入心的幸福，无言无为的安静。

爱自己很具体有记者曾问我，为何人在闹情绪时会失掉理性，即使平时好端端的，自控能力很强的人，也会有失控时候。

其实原因很简单，我们都忽略了生理健康对精神健康的互动影响，总以为心灵是一个我，身体是另一个我，所以我们在处理身体健康问题上很分裂，一方面明白要怎样爱自己，另一方面却失忆一样继续乱吃不休息，不懂养生之道，让身体刻刻受苦，然后，我们却会用温婉灵性的微笑告诉自己和别人，我们应先爱自己，才能爱别人。

啊，多么动听的道理。

结果，越懂得大条道理、高谈阔论辅导你爱情问题的亲友或同事，自身大多既不爱自己也不懂爱别人。

如何看得出来？

看他们的饮食习惯便明了。

“要自爱”只是三个字，很容易打动人，让人迷恋，但最终只流于变成口号崇拜而已，甚至是潮流语，无法真正做到爱自己的基本功。

自爱不是能轻言实现的词语，须要靠行动，身体力行，持之而恒的生活见证。

遇到一个女子，她明白很多做人的道理，能说蛮有感染力的话，让人听了很感动，感染她的正面能量，一下子让人感到热爱生命，变得积极。

这是精神能量的奇妙功能，能在短时间内提升人的生命动力，增加让人感到快乐、正面、积极的“脑内啡”分泌，像爱情一样令人迷醉。

不过，这只是短暂的化学作用结果，真正能让爱在身心内扎根，必须由具体的自爱行动验证，不靠文字和短暂恋情的感觉。

譬如，这位女子像很多时下OL一样，患有便秘问题，天生肠脏虚弱，可还是狂爱油腻煎炸辛辣的食物，不喜欢吃菜，更甚少做适当的运动，让肠子天天受苦，因此，深入认识她的人，都不难感受到她内在的烦躁，还不时承受着她的脾气。

可是她的脑袋会麻醉自己，告诉自己漂亮的自爱人生隽语，要怎样远离思想，回归内心，一切由自爱开始，要懂得放下，不带着自我看别人，看世界……什么佛理慧语她都懂得引用，就是还没有具体地践行在自己的“身体”上。

爱自己是很具体的。

身体和心灵是无法二分的，没有强壮的身体，不可能有健康的心灵，所感染别人的力量也有限，短暂，不能持续；也就是说，只是一场虚梦，甚至可能更容易导人迷信，分裂自己。

身体和心灵要二合为一，变成流动强壮的力量，在自己的身心运作得流畅，从容，才能真正散发强大

<<好好修养爱>>

的爱，让自己和别人感受和受惠。
这，才是真爱。
大家互勉。

<<好好修养爱>>

后记

第一次在书店见到素黑的书，是素黑心疗系列《放下。爱》《一个人不要怕》《在爱中修行》《两个人的孤独》。这几本书的封面设计背景图与素黑是高度合一的，干净、素色、大自然：书名在正中间，简洁集中。看到那些书的时刻，就给了我内心定静的力量。

虽然还没听说过她。但这一套书和“素黑”这个名字深深印在了我心里。暗自猜测：这位作者一定是个笃定的人。

第一次读素黑的文字，有一种立即被吸引的感觉。朴素简洁的话语里蕴藏着很深的能量，也包含着关怀的温度。素黑的文字仿佛打开一扇窗。凛冽的空气扑面而来，给我带来安定感。这就是一位心性治疗师所特有的能力吧。

每天的工作繁杂忙碌，要带领十多名员工，在一个大企业中取得其他部门的协同支持。还要面对各方合作对象。电话、短信、邮件、会议。头绪众多。

作为热爱生活，喜欢书籍和文字的女性，我也会在焦灼的时刻产生怀疑：我真的是在做自己喜欢的工作吗？

因为朋友介绍认识了网络那边的素黑，我找来她的近期作品阅读，很奇妙：当我拿起她的书读上几页。或拿起素黑设计的心语卡默念时，居然神奇地被治愈了。

“别跟自己过不去。”
“幸福，是在知足和自爱的心里才会开花。”
字里行间舒服的间距，冷静克制的句子，对我而言都有神奇的疗效。感受 编辑本书的过程，就是感受素黑的过程。

两个月时间里。基本上每天都会与素黑在msn上聊很久，点点滴滴。一一落实。

msn那头亮着，就能看到素黑源源不断地输送想法，她想通过这本书传达给读者的东西。

认识之初，素黑告诉我，她选择出版商最看重的一点是：彼此之间是否价值观一致。如果仅仅把图书看做一种产品，为了争取到经济利益而出，忽略书本身具备的精神内涵，这是她所不能认同的。

“出版书，要杀树！
出书这件事我不急，也不想多出。要做就必须做好，否则对不起那些树！”
素黑这样表达她的理念，她绝不肯粗制滥造，也不允许把出版做得太商业。她很珍惜自己的能量，也珍惜每一次要印成铅字的机会。

在合作之初，我们把每一项细节前后都谈得非常详尽。这样做看上去沟通成本很高，但正因为素黑的高标准严要求使得团队抽丝剥茧，思路清晰，项目落实初时，进展顺利高效。

记得亦舒把自己的出版商比喻成娘家：素黑则把作者与出版商比喻成恋爱关系。

这个比方很贴切，茫茫人海，我们都在寻找投契者。只有共同的价值理念，诚实的做事方式，如同“情投意合”，才可能把这场“创意工作的恋爱”持久地谈下去。

作者都是潜心创作的人，我们能做的是为作者提供专业安心的服务。

<<好好修养爱>>

纸质阅读强调质感，而素黑是一位极其认真的作家。

对出产自她手中的图书给予了你无法想象的细致关注，如同一位园丁浇灌一株植物，如同生产自己的一个孩子。

正因为此，素黑的作品是内容与形式合一的。

手捧这本书的读者会感受到素黑的能量传递。

从纸张选择、封面照片拍摄、文字行间距，到书中摄影作品的选配、心语卡的设计等等，素黑无不亲力亲为，用心表达，一丝不苟。

她如同一位专注的手工艺人，在悉心打磨作品，从内容到形式。

素黑总在反复揣摩。

或许是生长在香港的缘故，素黑在具备艺术家感性气质的同时，还兼具守时、专业和严谨的职业素质，从不拖延。

图书编辑过程总会面临争论或不同的意见。

素黑很善于学习和接纳。

只要把建议的原因说明，她总是很爽快地表达自己的态度。

她是直言不讳型，不因为碍于面子而吞吞吐吐或妥协。

因为直接。

节约了彼此间试探的时间。

每次聊天或邮件以亲切问候开场，以真诚道别结束，有时候一句简单的“我也要去菜市场买菜了，你好好吃饭”，就会感到素黑的温度——不浮夸、不诳语，认真生活，认真做事。

传递 从2009年至今，接触了很多身心灵读物，在自己觉得“别无选择”或“无路可走”时，书中的细语缓解了症状，也使得我们在机械化的生活节奏中听到另一种声调。

懂得重新倾听自己的身体和心灵。

而书，是改善心理状态若干种方法中最为便捷的方法之一。

“自爱”、“成长”、“自疗”、“进化”、“修行”是素黑文字里反复出现的关键词。

可以说，素黑在探索的路上从未止步。

从本书的“爱成长”、“修养爱”、“爱自己”这三大章节的内容中，可以看到作者已将更多的笔触集中在人的自我修养、生活禅上，素黑的视野、思想在不断拓宽，这也是为什么她所写的“爱”能与众不同，落实于心，让人豁然开朗的原因。

素黑的系列作品。

单从封面来看，也能感受到她个性风格的细微变化。

《好好修养爱》封面照片中明媚的树影、清晰的人像。

传达出作者质朴化、明朗化的倾向，也体现了素黑的成熟与面对。

真诚面对自己，使得素黑的书再次注满7能量。

素黑的文字风格如同她的着装，简约到极致，与如今流行的繁复华丽形成鲜明对比。

读者对她的评价很有代表性：“我的手机开机语，正是素黑说过的话：无须等待，自爱。”

（瓶妖精）素黑的文字精到，可以当作适时的提醒，包括她书中附带的心语卡，如同一道符，忙碌如陀螺的现代人可以放在容易看到的地方，在心绪不宁时拿出来给自己正向的暗示。

“第一次读素黑的书是在一个寂寞的机场。

很多事情似乎也变得豁然起来。

几年后一直读着，心情早已不复当初那般幼稚和迷茫，多谢素黑的文字，带我走出了青春的迷途。

”（闹闹的微笑）旅途上带本书，素黑的书是很好的选择。

旅行即是自我的一次找寻，希望能在陌生处疗养自己，抚平日常俗事造成的磨损。

素黑的文字恰好能帮助读者净化自己，获得一种重生感。

“有人说看了素黑的书，没法听情歌了，或许正是因为看了，才更听得懂情歌。

”（豆蔻小TT）如果情歌是用音乐的形式达到一种疗愈的效果，那么素黑的文字同样可以让麻木迟钝的心变得柔软。

复苏细密的情感。

<<好好修养爱>>

传播和倡导健康环保的生活方式，改善被透支的地球与人类，是我们这群人工作的核心价值。

记得有位媒体朋友告诉我说：“你们这工作有点儿像菩萨，就是在传播好的精神食粮。

”初听到这话我有点儿惊诧，这个高度我们肯定够不上，但此类读者反馈的确让我们从中获得了成就感。

能碰到自己喜欢的心灵书作者。

并有机会把作者的书推广到更多人手中，产生正能量，这便是一种善缘。

虽然出版工作与金融、地产业相比是投资回报率很低，用经济计算方法衡量似乎性价比略低：但只要想想自己投入出版业的“初心”。

就会感到由衷的感恩惜福——被正能量包围。

其实正是自己需要的工作。

“遇上素黑才懂得爱自己。

”某位读者如是说。

我找不到能比这句更贴切形容素黑的话了。

读书、编书、传递，这一过程也让我在学习如何感受自己，感受别人。

遇上是缘分。

好好珍惜。

好好把每件事情做好，也是修行。

2012年3月

<<好好修养爱>>

媒体关注与评论

素黑是带领读者穿越爱情红海的摩西。

——彭浩翔 香港著名导演素黑是“爱”的成道者也是传道者，她对“爱”有着如鹰般锐利洞察之眼，亦同时有着极慈悲深广的耐心，向着所有为爱而苦恼的芸芸众生，给予醍醐灌顶的箴言！

——李欣频 台湾著名广告创作天后、作家、北京大学客座讲师素黑的文字就素黑的名字一样，干净中的干净，透彻中的透彻。

——郝蕾 著名电影演员有人在微博里对素黑说：我爱你。

她回复：你不必爱我，爱好你自己就够了。

她的关怀不在大家口口声声所说的爱情那里，她讨厌做感情教主，却是一位好导师，协助你找回本来就属于你的力量。

——李蕾 著名电视主持人、作家

<<好好修养爱>>

编辑推荐

《好好修养爱》编辑推荐：遇上素黑才懂得爱自己。
素黑，被誉为“以传奇能量传递爱，疗愈爱”第一人。
华语世界最具影响力情感自疗作家。
继《好好爱自己》、《学会爱，超越爱》后，为爱带来奇迹的震撼启示录。
素黑积蓄20年力作，附赠超值能量卡m彭浩翔、李欣频、郝蕾、李蕾两岸三地敢爱推荐！

<<好好修养爱>>

名人推荐

有一种爱叫素黑李蕾电视主持人、作家素黑写作专栏二十几年了。

二十年前就有人向我介绍，说她最爱的感情专家叫做素黑。

后来我才发现这是一个天大的误会，素黑写作的特点，一言以蔽之，她从未写过爱。

有意思的是为什么会有那么多的迷失男女需要素黑？

他们从大陆、马来西亚、澳洲甚至美国奔赴狭小香港，寻找素黑，为了治疗感情上的创伤。

各类媒体不断邀约，希望访问她，一个记者见过她之后说：这个从头到脚都是黑色的女子瘦得令人吃惊，看起来脆弱无比，她究竟是谁？

除了演讲，出书，素黑也开课、办音乐会，用声音和静心传递爱，疗愈人心。

她住在香港，在那个人人走路都像尿急的繁华城市，素黑喜欢一个人，走路，抱树、吹尺八，她不乱说话，自己煮饭，爱猫和音乐，相信活着是为了呈现比爱情更大的爱。

如果你觉得难以理解，可以去网络上搜索一下，什么是比爱情更大的爱？

电脑会迅速而花俏地列举一串答案，例如：爱情交友，一分钟注册，一辈子幸福。

首席婚恋专家告诉你恋爱必杀技！

还有社会新闻：90后女大学生甘做情人，金钱比爱情更大。

我不知道要怎样得意洋洋的人才能发明出这一类答案，他唯一目的就是鼓励你从泥坑里爬出来，勇敢地跳进粪坑里！

这就是刻薄而浮躁的现实，当一个人的爱情出了问题，她会虚弱孤立，难以呼吸，而她一旦开口求助，就会体验到人类对于爱的无知。

素黑是一个外星人，她来到地球，开场白就这样说：我没有写爱情。

我只是和你分享如何活好你的性别，做好一个人。

这就是素黑式的爱。

我和她第一次见面是在上海。

她送我一本书，来录我的节目，我们聊天，桌上的玻璃瓶里插着半开的马蹄莲。

这几年我们有过一本合作而未能出版的书，有一些msn里的通话记录，有一些共同的朋友传递消息，而更多的时间，我们彼此并不问候，甚至不期望际会。

有一次，素黑和梁文道一起给我录节目。

素黑说：我不明白，男人为什么要娶女人？

我和她就同时转过头，看住梁文道。

那个男人哈哈大笑，说这真是个好问题，我也不明白。

后来那期节目的名字就叫“男人为什么要娶女人”。

尘世间没有什么比爱情的渴望更强烈了，然而多数时间我们不得不与无法相互理解的人共度此生。

在很年轻的时候，我时刻想要爱，但追求爱的方式却那么笨拙，我总是一再感受到失去，并且为之愤怒和受伤。

有一次我帮外出的朋友照顾她的狗，那是一条脾气非常坏的小狗，它需要我，依赖我，但它气得我七窍生烟。

我拿枕头打它，它尖叫、执拗和瑟瑟发抖。

我忽然觉得这就是我啊，在我忘记自己是谁的时候，在我充满了偏见和局限的时候，我就是这个坏脾气的笨狗，有谁能承受这样的爱呢？

我把它抱在怀里，掉眼泪，与爱情和解，向那个曾经恨过的人说对不起。

为了这个时刻，我赤脚走夜路，精疲力竭。

如果那个时候我读过一本素黑，可能会爱得漂亮和爽洁一点。

素黑式的爱是我这段经历的标签：我们要修养自己，才能看穿出现在身边每个人的机缘和意义。

是要经历漫长的修养，我才能够理解素黑所说的：别勉强要永远在一起，如果没有互相提升，没有感受到幸福，爱只是逃避成长的假象。

有人在微博里对素黑说：我爱你。

<<好好修养爱>>

她回复：你不必爱我，爱好你自己就够了。

你看，她的关怀不在大家口口声声所说的爱情那里，她讨厌做感情教主，却是一位好导师，协助你找回本来就属于你的力量。

她并不与人亲近，却对人类和地球怀着深刻的感情。

见过她的人往往会产生疑问，她的内心是否太过强硬？

她的生活是否真实幸福？

她所坚持的那个素黑式的爱，是否是每个人都能抵达的层次？

梁文道说，大约二十年前，在香港的大学校园里，激进青年们都在追逐欧陆思潮，素黑就是这副模样了，永远的黑，从头到脚的黑。

只不过，当年的她并不快乐，老是在路过的地方投下一道暗影。

然后她消失了一段日子，再回来，就渐渐变成大家所认识的这位素黑了：自在、安定，并且快乐。

究竟她身上发生了什么事呢？

她出走到英国，她在太阳下伸开自己的手掌，感受到阳光实实在在地穿透自己，她在海边的黑洞里聆听声音，她敲击榕树的根须，与树对话。

她需要的东西越来越纯粹，她在墓地里看人们如何处理死亡，并为生命本身感动。

有人问她：素黑，你有没有因为伤心而整个晚上睡不着觉？

她答：当然，我也是平凡人。

不要小看这个答案，它正是自疗和自爱的力量源泉。

如果一个平凡人的素黑可以认识自己，了解爱，超越爱，那么你我也能做到。

回到梁文道提出的那个问题：究竟她身上发生了什么事？

我们看到了成长和变化，可她是怎么做到的？

素黑说：人生有三个问题我们必须自省。

一、你到底害怕什么？

二、你的欲望是什么？

三、哪里是出口？

最强大的敌人，不是时间和生死，而是自己。

明知不该做，偏偏做了，明知不该吃，偏偏吃了，明知不该爱，偏偏爱了，明知不该伤害，偏偏忍不住伤害了。

我们走坏了几步，开始找出路，寻求帮助。

这不是秘密，素黑也曾经历过，唯一的不同在于，她发现了爱是修养生命的旅程，她验证了用更大的爱疗愈受伤的爱是可能的。

所谓素黑式的爱，是她指给大家看的那条道路：爱情只是入口，出口是更大的爱。

我曾经问她：黑也有欲望么？

她说，欲望本身是复杂的，它不只是片刻的快感，更像一种心瘾，你觉得没有它就活不下去，活得不舒服。

其实你活得下去的，只是没有它你好像就变得空虚了。

你没有一支烟就变得空虚了，没有一个男人在旁边就空虚了。

所以，她得出了一个令人难以置信的结论：“我们需要爱情，这只是一个思想上的产物。

”你需要，然后才爱，这对浪漫爱情显然是一个打击。

那么人为什么需要恋爱？

她说：其中一个目的，就是人要修行。

其实生命不是一个单独的你跟我，我们是在共用一些宇宙的资源。

但是很多时候，我们都太过自私，以为自己是一个人，所以有太多烦恼。

通过恋爱，可以让我们有机会真的学习怎么样去爱，就是你放下自己。

这个体验非常重要，只能从很亲密的关系中去学习，比如说父母、有血缘的人、恋人。

你学习你的生命不只是为你一个人而活。

其实很多人都怕孤独，是因为知道一个人根本不自由。

<<好好修养爱>>

两个人也很麻烦，因为我们不懂得沟通，你跟我有分别，所以两个人都痛苦。但是如果我们没有分别心，有平等心，有尊重心，两个人是比一个人要好的。这不是解决寂寞的问题，不是去弥补孤独的缺陷，而是因为我希望有一个更高层次的生命的价值和感觉。

这已经不是害怕一个人的问题，是因为我可以付出，我可以分享，我可以无条件地去给你我最好的。

这是我们三年前的一段对话。

在酒店的房间里，我们说了太多的话，都有些疲倦。

素黑忽然说：我吹尺八给你听。

我说尺八就是中国古人钟爱的箫，她纠正我，不对，尺八是洞箫的爸爸。

素黑的尺八是自己做的，她站起来，脸色苍白，头发特别黑，闪耀着隐约的幽兰，她的嘴唇缓慢贴近那段竹子的身体，非常非常的性感。

我几乎已经忘掉了她的性别，她身体的性感，她灵性的古老，听到她吹响尺八的声音，就觉得有一个东西往耳朵里钻，是痒的，一直痒到脚心，整个人麻酥酥的，就像一粒豆子，一下子长出了根，长出了须。

素黑说，这个就是声音的力量。

她看着我，比缓慢更缓慢地说：“蕾，我爱你。

”声音里充满震动。

她说：人们是先通过大脑去理解“我爱你”，然后把所有“我爱你”的记忆，电视看到的，或者文学里说过的词统统都拿起来，变成一个很浪漫的概念，然后你觉得这个重要，你感觉到我是爱你的。

这是一个很短的时间就出来的过程，但那个过程是不纯粹的，里面有太多添加剂，并不是当下的。

但是如果你真的性感，你真的有爱，你真的从心里面说出来，那种语言是有力量的。

我有力量，你准备好了去接受，马上就和他融合在一起，这个爱就变成能量的传递，我爱你就变成我跟你在某一刻很不简单的发酵过程。

当我白发苍苍的时候，我会跟别人说，某年某月某日的一个下午，黑坐在一张椅子上，双脚伸展，靠着一个大枕头，她说，“蕾，我爱你”，声音通过某种郑重的方式来到我的身边，我一下子就被击中了。

我们真是遭遇了一个太快的时代，什么都来不及，情感的表达变得非常不容易，如果你体验过能量缓慢而美妙的传递，大概就会明白爱不是男人或者女人的问题，不是身体和性的事儿，爱是独一无二的完整存在。

2010年，素黑出版了一本新书，《学习爱，超越爱》，我到北京参加她的新书发布会，她更加清瘦，眼神清澈，肩头挺直。

她站在众人之间，让我觉得她已经活了很久，坚定如她爱抱的古树。

她总是直指人心，说男人承受不了变旧的妻子，只是内心的贪欲。

而女人要想得到爱情，第一步先从自爱开始。

而她只是安静直立，于众人中吹响古老尺八，如同自己的文字结尾：站高一点，极目张看，没有自己，只有一起，这是活着的奥秘。

2012年3月

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>