

<<学会爱，超越爱>>

图书基本信息

书名：<<学会爱，超越爱>>

13位ISBN编号：9787530963944

10位ISBN编号：7530963945

出版时间：2011-5

出版时间：天津教育出版社

作者：素黑

页数：272

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>

## &lt;&lt;学会爱，超越爱&gt;&gt;

## 前言

男女终极爱：母性的慈悲下辈子，你想做男人还是女人？

微博上收到最有意思的答案是这个：我想做猫，可以随时留下或走开。

不能潇洒自如，做男做女都不如做猫好。

问过不少男人，大多不想做女人，问为何，他们答，太麻烦了，顾虑多，不方便。

做人那么麻烦干吗？

也有男人想做女人，想体验生育。

有的极爱生命爱孩子，有的重感情，想到能为所爱的人生孩子应该很感人。

有的为追求极度体验，希望经历怀胎十月，视生育为修炼人生的挑战。

这样想的男人，下辈子还是一个男人，只能当父亲。

当然，这样也很好。

问女人，答案男女参半。

女人想做男人容易理解，生理和心理都自由得多，少担忧。

可撇开是为了如想被男人宠爱，或不想再情伤等幼稚理由，认真地选择下辈子再做女人，尤其是在非常明白女人必须经历各种限制、痛苦和感动的情况下，原因可超越个人层次。

这个选择不只为自己，这是一个灵性的选择，一个步向和分享更大的爱的选择。

很多男人都不愿意经历女人所经历的，即使认为做女人好处多，压力不及男人，可以撒娇和依赖。

依然绝少有男人会告诉你，希望下辈子做女人，不只为体验奇妙的生育过程，而是希望完整地经历一次女性愿意全心全意为照顾孩子、爱人、家庭、长辈甚至社群而默默地付出，不求个人体验，忘掉她自己。

到底女性是怀着怎样一份情操、感情和爱而活着？

超越个人体验的爱到底是怎样的？

如何可能？

注意，这不是一天、一年的实验，而是一辈子，由生到死。

全心全意照顾别人意味着什么？

那是从最卑微的生活作息开始，需要放下自己，怀着无限包容和耐性。

男人关心的是“生命”大课题，不是“生活”小琐事。

照顾一个家，为别人付出，完成他人的生命，这些典型的女性特质，男人望而生畏。

畏者是畏惧，也是敬畏。

前者是带着不屑，或害怕困身，后者是自愧做不到。

别误会，我不认为女人都希望，只想，或有能力照顾别人，为人付出。

事实上，很多女人连自己也照顾不来，也不想照顾谁，只想被照顾。

我也不认为女人应该为照顾别人过一生，确实没必要。

我这里指的“女性特质”，是一种深怀大爱的母性，孕育生命的强大能量，一种女人越见流失的能量。

天地有阴阳二气，阴阳到底怎样才能圆融？

假如，男女走在一起，不过为爱的“感觉”服务，甚至变相剥削对方，服侍自己的情欲快感的话，那么男女的爱的确很肤浅，难怪很多人大都爱得残缺和恐惧，贪恋占有，无法在爱中和谐共融，阴阳还没有真正结合。

有些男人以佛陀、耶稣、盖茨、首富、运动员、AV女优等为偶像，追求极度体验，开最快的车，攀最高的山，冲最高的浪，修最高的法，想成功，想成道，视男人为“人”，女人为“女人”。

鲜有男人视母亲为偶像，视做一次女人为下世的成就，或寻道的最高体验。

修佛的H告诉我，佛教里很多人尤其是男人渴求修炼能飞天遁地，无所不能的神通，可最高的神通其实不是什么绝技，而是一个经典故事的启示：断臂母亲看到婴儿被洪水冲走，无力挽救而放声痛哭的悲爱心，是悲壮的母爱力量，这才是修法的最高境界。

要修炼“悲”爱心，须先“慈”爱众生，视众生为母亲，时刻怀着对母恩浩大的感恩之情。

## <<学会爱，超越爱>>

这，就是“慈悲”。

且放下深奥的佛理，回归母亲这一课题。

不管男女，或多或少都对母亲怀着情意结：敬重、感恩、嫌弃、烦厌、内疚、怯惧、无奈、爱恨交加。

人一生最放不下的人，大抵除了爱侣，便是母亲。

爱情和母亲情结的微妙关系也在此。

男女的深层压抑离不开母亲，正因为男女的原点同出于母体，自细胞阶段已受母体的孕育，曾经同体经历血脉相连的亲密，这种特殊亲密，父亲无法相比。

男人渴求走进阴道，追求修行等极度体验，披露了依恋母体，欲返回子宫，寻找生命根源能量的潜意识。

女人想挣脱母亲的影子，最终也都逃不了越活越像她母亲的镜子命运。

心智不够稳扎和成熟的男女，都设法逃避母亲的影子，不正是逃避他自己？

对母亲的情结，正是对自己、对生命的情结。

你若愿意下辈子做女人，被女性激素洗礼，以女性的情感和肉身去爱恨、悲喜、付出和忧伤，这种修行，很勇敢。

但修行其实可以更当下。

阴柔的M告诉我，他有幸活到今天很感恩，只想把剩下的生命奉献给小孩和大地，和别人分享自己的幸福。

假如牺牲自己能拯救一片青草地，他很愿意。

这个男人很美丽。

男人一旦愿意放下自己，开发爱，便可以转化能量，胸怀孕育孩子和大地的母性慈爱。

女人也一样。

男女未能修成母性悲爱心，也可先修慈爱心，就在这辈子，无须等来生。

说男人要学会爱，不是说男人没有爱，有也不及女人。

说女人要超越爱，也不是说女人的爱已很圆满，应走向比爱更高的境界。

男人要学会的爱，和女人要超越的爱，层次不一样。

男人要学会的爱，是要开发深度的情感，放下纯粹追求个人体验，和他人共融生命，体验母性的无私；女人要超越的爱，是学习放下盲目承担别人的病态，平衡过剩和混乱的情感，回归阴柔，开发潜藏的母性力量，转化成宇宙大爱。

男女在爱中的终极依归，原是母性的慈悲。

让两性的生命能量回归母性的慈悲，到底有何意义？

它的意义，假如有需要的话，我想是为“生命为何”这千古难解的人生问题提出更有意思的反思基点——回归生命的“具体”本源，从“母亲”开始，反思母亲作为孕育及照顾生命的意义，作为大地之母的意义，感受怀着慈悲心爱人爱世界的无我情操，体会这阴性情操背后是如何承担着万物的无极力量。

从这生命原点出发，所谓哲学，所谓灵性，所谓修行，甚至所谓爱，才更合乎人道、味道和温度。

然后，男人学习母亲的爱，女人回归母亲的能量，阴阳才真正圆融，天地人始归一。

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。

爱情只是入口，出口是更大的爱。

2010年11月 香港

## <<学会爱，超越爱>>

### 内容概要

爱，是阴阳互动的力量。

男和女都要进化，提升自己，跳出各自的性别限制，落脚点却不一样：男人要学会爱，女人要超越爱。

在爱的修行里，男人要通过开发爱，感受爱，放下活着只为自己的自我惯性，打开柔软的心，学习付出和关爱。

女人则需要走出倾向感情用事的处事惯性，回收向外流失的能量，放下别人，回归自己。

《学会爱，超越爱》是素黑两性情感自疗系列的第一部作品，关于男女修养爱。第二部从两性爱谈到自爱与大爱，第三部分享自爱和他爱过程中的自疗方法，即将出版。

## <<学会爱，超越爱>>

### 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

她以素黑式的爱，素黑现象，素黑热，席卷整个华语世界

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，住在繁忙香港最安静的小岛上。

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。

<<学会爱，超越爱>>

书籍目录

学会爱，超越爱

素黑

目录

自序

男女终极爱：母性的慈悲

01 男女?关系

男女爱进化论

平衡爱和生活

女人爱到不肯放手的真相

不忠为何那么讨厌

男人女人一样花心

妒忌，是因为虚弱

坦白与隐瞒

温柔地坦白

爱是自由还是拥有

了解你的男人

你以为已经说得很清楚

相爱但不能沟通

世上有没有完美男人

爱情也要放假

别让感情老化

婚后拍拖的重要

怎样爱才够好

闹分手的启示

爱，是看对方所做的

我进他退的关系

结婚比恋爱难

每张床都有本难念的性经

验身合理

被诱惑是一种心瘾

无品的男人

拥有女人味的男人

热情的女人危险吗

当情人变成老婆后

经常更换恋人

等你作决定的男人

第三者不易做

和好朋友恋爱好吗

以偷情方式相爱

从变数中增进爱

02 女人?问心

爱是自毁的工具

爱人为何离开你

命越算越乱

错不在过去

<<学会爱，超越爱>>

犯不着委屈自己  
情欲失调不等同爱  
滥养宠物的爱情  
女人的压迫感  
怨妇的反面价值  
写日记的陷阱  
为爱画底线  
越想忘记越难忘  
别为感情定期限  
是母爱还是爱情  
别被时间赶着走  
你其实只想嫁给婚姻  
别再惩罚自己  
无法自拔并非宿命  
心跳的真相  
少知为妙与自主命运  
再婚女人再失败  
因爱成恨的复仇心理  
自作贱=自作孽  
自讨苦吃的女人  
十年关系的生态  
完美主义女人  
女人别先做懦夫  
别做感情的乞丐  
坠落容易承担难  
分手后冤魂不愿散  
别先做小人  
准备做妈妈  
单身的释怀  
拒绝节日抑郁症  
独身女人的尊严与欲望  
爱花钱因为寂寞  
泡男人的女人  
情欲游戏的规则  
性开放与性轻松  
女人的胸前自信  
提升女人魅力  
温柔的自信  
爱上自己的温柔  
能自处才能相处  
后记 素黑式的爱

## &lt;&lt;学会爱，超越爱&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：北京磨铁图书有限公司 总裁 “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。

”这是素黑在《学会爱，超越爱》一书中的开场白。

结实而坚硬，如同素黑这么多年来坚定不移的内心。

人们对于素黑，这位神秘、美丽的香港作家，有着各种看似专业的定位，并且由于素黑有着令人惊异的，洞悉人们内心的能力，加之她低调、沉默的性格，“神秘”，几乎成了素黑的代名词。

但，究其实，素黑所做的一切，其实只是为了让我们——“更像一个人”。

“活好你的性别，做好一个人”，简单而清晰的描述，直抵本质。

素黑在她的这本新书中，怀抱巨大的耐心，如同抽丝剥茧般展开的，其实无非是，让读者知道男人和女人到底是怎么一回事，如何面对并认可自己的性别，找到自己确切的性别定位，重新上路，去学着认识自我，做自己，做真实的，忠实于身体和内心的自己，做好一个人。

让男人和女人知道自己的性别到底意味着什么，到底是怎么一回事。

这就已经够难了。

我们在这个世界上，随波逐流得太久，轻浮跋扈得太久。

很少有人会在某个内心柔软脆弱的瞬间，突然问一句自己：我是谁？

我是怎么回事？

性别这个标签贴在我身上，到底意味着什么。

素黑几乎是用最淡然的方式，安静的，告诉了读者背后的真理。

她说，“男人要成皇，女人要为母，这是两种不同的霸气，但条件基础却大相径庭：男人只进化生物性本能，虽然现代人性交不再只为繁殖下一代，可本能还是需要扩散精子，所以很难协调文明和法律

。而女人不断进化的却是情感，令她既能母仪天下，又害怕失去。

”就这么简单的一句，却轻易的破除了世间一切关于男女的定义。

素黑以一种近似粗暴的简约方式给两种性别定了性，但却非常有效。

男人的实际掌控欲、权力欲，利益至上，源自于其根深蒂固的，并且是唯一进化的生物性本能；而女性天然就是情感动物，容易陷入情绪化的泥潭，陷入无边无际的情感的怅惘与纠葛，她们怀抱着付出一切情感的勇气来到世间，遇到的却是更自私偏狭的男性。

这似乎是天然存在的针尖与麦芒，天生的一对冤家。

对于当代都市人而言，这几乎是致命的。

越来越繁重的、不分男女的社会劳动和生存压力，几乎将女性的情感需要置于了最不重要的位置，并且滋长着男性更为自大、自私的性贪婪。

这样的时代，是女性的情感灾难季。

柔软的内心必须变得坚硬才能令自己生存和不受伤害，付出的勇气在一次又一次所托非人后变得脆弱和怯懦。

于是，她们开始求助。

素黑，因其专业及写作时体现出的洞察力和爱意，也似乎就成了理所当然的求救对象。

但素黑是不一样的。

她有足够的方法，却不是一个肤浅的方法论者，只是塞给读者一堆花里胡哨的“情感假动作”，一点也不能触及人的本心。

她足够神秘，但却绝不是一个故弄玄虚的“神秘主义者”，她不需要任何神秘的说辞来让读者臣服。

## &lt;&lt;学会爱，超越爱&gt;&gt;

## 后记

素黑式的爱沈浩波 北京磨铁图书有限公司 总裁 “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。

”这是素黑在《学会爱，超越爱》一书中的开场白。

结实而坚硬，如同素黑这么多年来坚定不移的内心。

人们对于素黑，这位神秘、美丽的香港作家，有着各种看似专业的定位，并且由于素黑有着令人惊异的，洞悉人们内心的能力，加之她低调、沉默的性格，“神秘”，几乎成了素黑的代名词。

但，究其实，素黑所做的一切，其实只是为了让我们——“更像一个人”。

“活好你的性别，做好一个人”，简单而清晰的描述，直抵本质。

素黑在她的这本新书中，怀抱巨大的耐心，如同抽丝剥茧般展开的，其实无非是，让读者知道男人和女人到底是怎么一回事，如何面对并认可自己的性别，找到自己确切的性别定位，重新上路，去学着认识自我，做自己，做真实的，忠实于身体和内心的自己，做好一个人。

让男人和女人知道自己的性别到底意味着什么，到底是怎么一回事。

这就已经够难了。

我们在这个世界上，随波逐流得太久，轻浮跋扈得太久。

很少有人会在某个内心柔软脆弱的瞬间，突然问一句自己：我是谁？

我是怎么回事？

性别这个标签贴在我身上，到底意味着什么。

素黑几乎是用最淡然的方式，安静的，告诉了读者背后的真理。

她说，“男人要成皇，女人要为母，这是两种不同的霸气，但条件基础却大相径庭：男人只进化生物性本能，虽然现代人性交不再只为繁殖下一代，可本能还是需要扩散精子，所以很难协调文明和法律

。而女人不断进化的却是情感，令她既能母仪天下，又害怕失去。

”就这么简单的一句，却轻易的破除了世间一切关于男女的定义。

素黑以一种近似粗暴的简约方式给两种性别定了性，但却非常有效。

男人的实际掌控欲、权力欲，利益至上，源自于其根深蒂固的，并且是唯一进化的生物性本能；而女性天然就是情感动物，容易陷入情绪化的泥潭，陷入无边无际的情感的怅惘与纠葛，她们怀抱着付出一切情感的勇气来到世间，遇到的却是更自私偏狭的男性。

这似乎是天然存在的针尖与麦芒，天生的一对冤家。

对于当代都市人而言，这几乎是致命的。

越来越繁重的、不分男女的社会劳动和生存压力，几乎将女性的情感需要置于了最不重要的位置，并且滋长着男性更为自大、自私的性贪婪。

这样的时代，是女性的情感灾难季。

柔软的内心必须变得坚硬才能令自己生存和不受伤害，付出的勇气在一次又一次所托非人后变得脆弱和怯懦。

于是，她们开始求助。

素黑，因其专业及写作时体现出的洞察力和爱意，也似乎就成了理所当然的求救对象。

但素黑是不一样的。

她有足够的方法，却不是一个肤浅的方法论者，只是塞给读者一堆花里胡哨的“情感假动作”，一点也不能触及人的本心。

她足够神秘，但却绝不是一个故弄玄虚的“神秘主义者”，她不需要任何神秘的说辞来让读者臣服。

素黑首先是一个洞察者，她洞察到了性别的真相，这是根本。

然后才是一个情感的建筑师。

她试图建筑的，是一个基于认可这样的性别差异所带来的情感模式的差异和欠缺，而又找到了明确的，并且同样天然存在的情感建筑方向，从而可以成为人们情感发展的根本模式的内心殿堂。

所以素黑，她几乎就是一个情感的科学工作者，像一个科学家一样给出了对一切问题的基于原理的冰

## <<学会爱，超越爱>>

冷答案后，她自己的女性情感本能，她强大的爱的能力，她的责任感，开始上升，这才是关键——素黑为她的读者找到了明确的方法，甚至，她是在和读者一起，在搭建属于每个人的“爱的世界观”。

《学会爱，超越爱》，就是这样一部光彩夺目的“爱的建筑”。

在阅读的过程中，即使作为一个内心坚固的男性读者，也能感受到素黑文字的风暴，她几乎是将各种真相劈头盖脸的丢掷过来，迅速在你的阅读中形成一个个巨大的漩涡和风浪，你仿佛坐在残破的小舢板上，接受着来自素黑的风暴洗礼。

你将避无可避，逼你思考。

不过，素黑即使在这么干净利落的呈现真相时，也是怀抱着爱的，你读着这书，就能感觉到素黑的爱

。她不仅是那个完全理智的洞察者，她更变成了“素黑婆婆”，恨不得是手把手的，教她的读者如何处理两性关系，与爱人相处，学会坦诚的面对，学会接受、付出、得到、成长、完善自己的人生，恨不得告诉你最具体可行的方法。

没有任何居高临下的睥睨，没有任何干燥无文的敷衍，而是汁液淋漓，抽丝剥茧。

在这样的过程中。

读者在明白，在恍然大悟，在学到方法，在成长，甚至，是在建立属于她或他自己的“爱的世界观”

。一座又一座，心灵的殿堂得以搭建。

而这种爱的传递与发展，这种心灵殿堂的搭建，其基石，在于素黑在《学会爱，超越爱》一书中最根本的方法论，那是一种融汇入世界观的方法论。

素黑在面对男性和女性天然的进化模式差异，天然的对爱的态度的差异时，找到了男性和女性共同具体的，成长的出口——母性的慈悲。

母亲，母性的爱，才是男性和女性成长的唯一交汇点，是一种更深沉的，更宽广的爱，是爱的更高的阶段。

“男人学习母亲的爱，女人回归母亲的能量，阴阳才真正圆融，天地人始归一。

”这才是学会爱，超越爱的真谛。

素黑自己，正是这么做的。

在《学会爱，超越爱》这本书中，你能体会到来自素黑自身的那种母性之爱的关怀和照拂。

这可能也正是，无数读者试图说清楚的，“素黑式的爱”的根本含义。

## <<学会爱，超越爱>>

### 媒体关注与评论

别人有感情问题，都写信来问我；我有问题的话，就会问素黑。

——彭浩翔，香港著名导演大约二十年前，在我们都还是激进青年，追逐欧陆新思潮的年代，素黑就已经是这副模样了，永远地黑，从头到脚地黑。

只不过我要说句老实话，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，就渐渐变成现在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？

我想她的文字就是答案，正如她的人见证了她的文字一样。

——梁文道，主持人、作家、公共知识分子素黑的文字，是心灵阴暗无助连自己都想遗忘的角落里，唯一引领你前行的那束光。

——伊能静，台湾著名歌手、演员、作家看素黑老师的书，让我明白爱情原来不只是那么狭隘、那么简单的事情。

爱情并不只使人受伤，我们学习受伤，才能学会成长。

素黑老师真的是一位能读懂我们心灵的大师。

在此我推荐给像我一样尚在爱情中会有期待和迷失的男孩女孩们，期待能和你们一起成长，一起感受爱情的美妙。

——杨幂，新生代最具实力女演员

## <<学会爱, 超越爱>>

### 编辑推荐

《学会爱,超越爱》：与其在爱情中苦熬，不如读一本素黑、席卷两岸三地的“素黑现象”，风靡华语世界的“素黑式的爱”、被誉为“以传奇能量向世界传递爱，疗愈爱”第一人、彭浩翔、梁文道、伊能静、杨幂、感动推荐。

<<学会爱，超越爱>>

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>