

素黑心疗系列 3

素黑 著

在爱中修行

不要说得不到爱，能活着已是爱。

Su Hei

Meditation in Love

南方出版社

素黑心疗系列3

在爱中修行

素黑 著

南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在爱中修行/索黑著. —海口: 南方出版社, 2007.11

(索黑心疗系列: 3)

ISBN 978-7-80760-042-8

I . 在… II . 索… III . 情感—心理学 IV . B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第173643号

责任编辑: 王 伟 袁筱芬

装帧设计: 陆智昌

书 名: 在爱中修行

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898) 66160822

传 真: (0898) 66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 17

字 数: 139千字

版 次: 2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

印 数: 0001 ~ 10000

定 价: 25.00元

目 录

第一部分 男女爱

- 爱vs关系 /3
- 爱，到底为什么 /5
- 爱能维持多久 /7
- 另一半存在吗 /9
- 两个人有什么好做 /11
- 两个人，两个世界 /13
- 嫌弃你 /15
- 爱，最怕退步 /17
- 变身男女 /19
- 我怎能了解他 /21
- 比嫉妒多一点的脆弱 /23
- 没有免费的感情午餐 /25
- 人为何要恋爱 /28
- 爱到何时才叫爱 /29
- 恋爱的意义 /30
- 什么是爱 /31
- 情为何物不能问 /32
- 你在恋爱还是逃避 /33
- 所谓真正深爱 /34
- 你想做情圣 /35
- 希望是他最后的女人 /36
- 有选择便有取舍 /37
- 分手也是朋友很虚伪 /38
- 怕分手男友过得好 /39
- 如何和旧爱相处 /40
- 嫌弃也是恋爱方式 /41
- 宁死不放手 /42
- 该来的总会来 /43
- 爱只猫爱只狗 /44
- 关系=翻阅周刊的快感 /45
- 女人的虚荣 /46
- 爱你≠懂得保护你 /47
- 不做绝望女人 /48
- 男人的脆弱 /49
- 男人的承诺有限期 /50
- 失恋男人的私密感情 /51
- 男人切手指的启示 /52
- 男人的生理还未进化 /53
- 别妄想修补男人 /54
- 不忠是害不是错 /55

谁比谁花心 /56
单有爱是不够的 /57
爱女人是艺术成就 /59
两性沟通的真相 /60
不能谈的不要勉强 /61
当你已经不爱他 /62
表达情感很重要 /63
乱性前请记得三个字 /64
恋爱急不来 /65

第二部分 自伤爱

残忍记忆 /69
命，越怨越苦 /71
痛，因为舍不得放手 /73
自恋与自虐 /75
有谁欠了你吗 /77
你活得很辛苦吗 /79
要生要死 /81
你也想过死 /83
安息，美丽女孩 /86
无条件付出，别傻了 /88
总有恋上自虐的女人 /89
负负不会得正 /90
替爱判症的死穴 /91
最怕无动于衷 /92
我怕痛，但我嗜痛 /93
你未经历过我的痛 /94

爱到心痛原是快感 /95
爱得痛苦，因为太幸福 /96
难过比痛苦好 /97
不够痛还算爱吗 /98
对你越差越爱他 /99
越堕落越无赖 /100
赔钱的爱情 /101
沉迷但不享受是假的 /102
是你想坏了 /103
别追求病态 /104
别迷恋伤口 /105
别助长负面意识 /106
别介入人家的生命 /107
别死守婚姻 /108
别让欲望大过爱 /109
固执害死你 /110
路走得很孤独 /111
孤独vs合群 /112
爱是孤独的 /113
无人明白我 /114
我们活在自己的世界里 /115
相爱不一定能一起 /116
懦弱也是一种欲望 /117
自恋与悲观 /118
一个人过节 /119
很配≠可以爱 /120
爱到失眠 /121

为方便而爱 /122

生日病 /123

第三部分 静心爱

忘记过去可以吗 /127

爱，自我 /129

你相信世上真有爱吗 /132

需要一张爱的清单吗 /134

我们这样处理旧爱 /136

不，不是这样的 /138

如何做到真正放手 /141

心性自疗 /143

学习感谢 /145

如何爱自己 /147

浪荡，出走 /149

不要问，走下去 /152

女人感情用事的真相 /154

如何有效面对情困和痛苦 /157

怎样才算自爱 /160

爱到把心也溶掉 /161

自爱vs自恋vs自私 /162

等谁拯救等谁爱 /163

要做爱的太阳 /164

你是黑暗和光明 /165

超越性欲可以吗 /166

转化欲望能量 /167

超越个人满足 /168

修补坏关系 /169

叮热变冷的关系 /170

自疗的力量 /171

选择退步不会好过点 /172

我们都想做好人 /173

别否定自己 /174

你其实可以很富有 /175

把执著吹走 /176

学习放过自己 /178

专一的真相 /179

你的所想骗了你的心 /180

口不对心的祸 /182

打开自己的心 /183

心一直很爱我们 /184

知道但是做不到 /185

治疗爱，是一种修养 /186

忧郁症难医的真相 /188

储备正面能量 /189

开放潜藏的能量 /190

找个依靠点 /191

爱爱小我 /192

寻找是会上瘾的 /193

情感消费≠治疗 /194

吃出情绪病 /195

第四部分 修行爱

爱在缘与孽 /199

谁是受害者 /200	懦弱才会怨父母 /240
一个人，不要怕 /203	来此生玩一趟 /241
你比你想象中坚强 /205	无条件快乐 /242
学习狠心才能放下 /206	开心容易心开难 /243
你有真正付出过吗 /209	强壮的人才能爱 /244
爱，修行 /211	过门也是客 /245
你宁愿迷失还是清醒 /213	黑，有道理 /246
生命有何意义 /215	信仰与心魔 /247
生命从头再来好吗 /217	入心的平静 /248
你信命吗 /219	你还能相信谁 /249
你靠近了什么能量 /221	别为世界增添垃圾 /250
这个女孩不怕冷 /223	80岁的美丽 /251
从伤害中学习爱 /225	尊严便是快乐 /252
从伤害中成长 /226	凡人走凡人的路 /253
温柔的力量 /227	别跟自己过不去 /254
绝望vs信望爱 /228	人，必须长大 /255
如何观照静心 /229	把心情转一转 /256
一场福气一场孽 /230	爱=缘分+智慧 /257
面对自己很艰难 /231	这样爱，很好 /258
容己才能容人 /232	
包容≠亲近所有人 /233	
贵人=小人？ /234	
每个人都有过去 /235	
是选择还是天意 /236	
嫁祸童年阴影 /237	
麻木是爱的死穴 /238	
付出让生命发亮 /239	

第一部分

男女爱

所有的情缘都是赚回来的，即使是最创伤的经历，也有正面的信息。

所谓寻找另一半，大抵是生命走得太累了，借助寻找别人的忙碌，
可以暂时忘记面对自己的疲累。



爱 vs 关系

爱可以纯粹，关系却太复杂。

爱和关系，原是火星跟冥王星的绝世距离。

从来都是这样残忍！这种爱的剖白。

当一段爱情关系发展到一半，其中一方忽然被知会，两人之间原来有第三个人，而且，她才是神，一切骤然变得荒谬，比入错公厕更尴尬！

譬如，男人突然俯首向女人剖白，不能百分百爱她，因为他有个永远不弃不离，却无法在一起的情人。他们有希腊式的悲剧故事，已经苦恋一万年，还会继续恋下去。女人终于明白了，她只是男人恋倦了要歇脚的 Seven-Eleven 便利店。真正的恋人是他和她。

当情史一下子失重，变得无比荒谬时，原来会失掉感觉，搞不好的话，会沉沦会崩溃！几位受疗者就是这样走投无路跑来要我替她们疗伤，有位甚至说：我不想死！亦夸张亦叫人滴泪。

旁观者懂得说这是执著，一旦变成当局者，却宁愿执著。爱有尊严，关系却不长眼。大家都输不起。

有些人需要爱很多人，以为这样便拥有很多爱。问题是他／她根本无能力付出，也不懂自爱，烂泥一样地可怜。他／她们会说：我想你幸福，让我给你幸福！把你拉上天。只是到头来，只能躺在你枕边，一边被你包容的身体和湿吻温柔地宠爱，一边在奢侈牵挂另一个幸福的胴体。

能说这样的恋人是个彻底的弱者吗？唉！总有重伤的男人，等待

女人无条件的抚慰。有些女人偏偏对软弱的男人爱不释手。不相信吗？平心看看身边朋友，甚至，看看你自己！也许，这就是母性，管你是女性主义者还是小鸟依人。

未放得下的女人。

譬如，那个海浪抛得很狂的下午，客户 B 在漂往南丫岛的船上，告诉我他曾向她诉说发誓永远爱着她，直到海枯石烂抑或天荒地老之类的罐头蜜语。热恋不到一年，他向另一个女子说同样的话，同样和她爱到死。男人的热量很惊人，女人的热情却很累人。B 请我到她南丫岛的老家，教她放松和自我催眠，她说，那里是唯一感到自己还存在的地方。天！押上存在的恋爱关系，还要继续下去吗？她说：没法子，放不下，前世欠了他，别无选择。

幸好她没有要求做前世治疗，不然，若翻遍几次前生也找不到他的踪影，岂不比今生执恋他更荒谬！她怕发现更多有关她和他之间的一切，令那个她变得更立体，比真实更真实。她，宁愿他一直欺骗自己。“瞒骗也是一种爱。”她说。那瞒骗自己也算自爱吗？

许多女人放不下，活活让自己相信前世欠了他，一世便这样过。我告诉 B：三个人的生活会很挤，你要有心理准备，不只迁就他一人，还要迁就多一个她。那是一个三个人分的计时器，却挂在她胸口，又明又暗记录他跟她过去和现在的历史，由她的存在承担。

还有 N，治疗前的她每天有新发现：强烈的第六感告诉自己电话里这声音就是她，他接过听筒后声音变得比饿坏的小猫叫声更温婉。然后，发现了她的姓氏，她的工作机构，她每年至少和他亲密过一晚，她不能和他在一起是因为还有另一个恋人，她向他说假如她能独身，她会与他终老。更心痛的发现是，他一直一直等待那一天。

因为这段关系，N 害怕一切发现，渐渐患上发现妄想症。

当你默默地承受着爱人永远心里有别人，有对别人的宠爱与守候的事实，你连幻想和做梦的余地，都被砸成胡椒碎末。假如你追求的只是爱的话，那最好不要黏附关系。

爱可以纯粹，关系却太复杂。爱 and 关系，原是火星跟冥王星的绝世距离。无奈，总有黑洞在中间，把它俩吸进去。为何不能真正超越关系的劫，纯粹地爱？

让一切都过去，学习放下。

爱，到底为什么

不，不要质疑爱，
我们只能质疑关系，而不是爱的本身。

也许，你也曾经问过类似的问题：

他到底有没有爱过我？既然要分开，既然性格不合，为什么我们要相爱过？到底他为什么要出现？当初为什么说爱我？

大家都执著于“被爱”失败了，却没看清自己“去爱”的时候是否爱得合格。前者的责任是对方的，后者的责任是自己的。啊，突然承受不起！我的爱也有问题吗？从来以为是他的问题，没想过问题可能在自身。不，不，我已付出了太多，是我受到伤害。

其实，大部分人都没有能力去爱，只想找个能让自己制造去爱和被爱感觉的对象而已，根本不懂得处理爱这回事，最终只剩伤害和怨怼。

在还未确认一段情缘的开始前，又或者质疑自己或他人的爱时，

大家又喜欢问：“爱到底是什么？怎样才算爱？”

几百个读者和受疗者，不论是香港、内地还是海外，都以类似的思维问类似的难题，大部分在分手在即前，或者感情已成过去式的时候，像孩子刚落地才问生他来干吗，谁来带大他这种后知后觉的问题，已经太迟了。

爱是什么？根本没有答案。噢！不是很失望吗？对于“爱”这类心灵性的问题，我们不能单靠科学、逻辑、指涉性或功能性的角度解答，给爱一个解释，就如解释性一样，这是危险的尝试。爱是每个人都需要，但非与生俱来懂得适应和管理的心灵状态，涉及的更多是多变难测的情绪状态。我们天生需要爱，却未必晓得如何爱，应爱谁。我们大抵只能从比喻去靠近它，像耶稣的比喻和禅宗的公案一样。这也是“道理”的最大意义：教我们不要以头脑解说，而是以心贴近，打开自己，用心体会，开发启悟的空间。这就是智慧和学说的最大分别。

爱是每个人都拥有的礼物，也是灵修的必经过程。至于打开它会看到什么，得到什么，则每人不同，因为每个人都有他活于此生的理由。

从爱得到的，也会随阅历和智慧而改变。为什么他曾经温暖地出现，又狠心地离开？是爱不够强？是没有爱过？还是爱在什么地方出现了问题？

不，不要质疑爱，我们只能质疑关系，而不是爱的本身。人要面对爱，得先接受无常和变幻，知道养活爱还得靠自我提升和进步。当你死死执著于当初明明说过一生不变的话，三五年后向变质的爱情讨回老承诺的时候，先看看，到底谁变了，变成怎样，为何对方变了自己却没变。那就是没有一起进步啰，又或者你没有跟他一起退步啊。你怪对方变得快，对方却怪你自我封闭没有变。不变可以是死水，变可以是进步。到底，你没有变不好，还是对方变了不好？恋爱的账本，

谁能算得清？谁的眼睛更雪亮，能看透谁是谁非呢？

因为爱受到创伤，质疑为何要爱上伤害自己的人。噢，别傻了，爱是无罪的，也没有伤害不伤害。伤害是自己造成的。所有的情缘都是赚回来的，即使是最创伤的经历，也有正面的信息。你信前世的话，信息便是：能从这段缘分中提升自己，看破执著，便了断前世积累的孽障，这一生便没有白来，你将更自由。你信自己的话，信息便是：从创伤中看到自己的盲点，感谢他的出现令自己更强壮，增加自愈的抗体，从来是弱者才会受伤的。你信神的话，信息便是：神通过他让你看到自己不够宽容不够爱，还有计较便得不到最大的爱情，要放下自我。你什么都不信的话，信息便是：你连爱也不相信，根本没有资格去爱和被爱，只能祝福你！

爱是学习放下自我。不要怨，不要问，谦虚一点，去爱便行了。

爱能维持多久

若爱是心灵层次的能量，那便是无限，
可以超越时空，超越生死的存在。

那夜，在我最伤痛的时候，深爱的人在我耳边说：“不要害怕分开，假如能量合得来便在一起，合不来便分开，就这样便可以了。”情感上我哭得死去活来，灵性上却滋生前所未有的平静和安详，像随时可以死而无憾的那种安详感。幸福得像哭着开花的美丽，因为这体验，我看到爱就是无限。爱能无须在得与失、在与不在之间徘徊的话，才算真正活现过。我庆幸，短短此生可以这样爱恋过，很乐意和世界分

享这份爱的可能。

谁都害怕爱人会离去，会死去。那天和很爱的大学师妹谈爱。她正如鱼得水地爱恋着，能量处于最和谐的状态。她说：“以前会担心爱人会爱上别人背弃我，现在已不这样想了，要背弃的，姻缘不遂的也无谓强求，可是，反而很害怕他会死。他死了，我怕找不到再会有这样爱我，我肯这样照顾他的人。现在才明白，为何有些人的伴侣死了，自己也很快跟着去。”

师妹是个潇洒爽快、独立自主的现代女性，一直喜欢她这种性格。过往有过放不下的感情伤口，现在重拾力量，却在能相爱多久，可能死别的矛盾不安中站不稳健。人在面临孤独的刹那，总是脆弱的。

把爱锁在特定对象上，便有爱的时间危机感，因为，人总会死，无所知谓地死去。爱能维持多久？所谓天长地久的爱可能吗？死别是可怕的，但每个人都要面对。养宠物看着它死去的伤痛，是为准备面对心爱的人死去的彩排。宠物死去了，马上买另一只填补；爱人死去了，马上找另一个替代。两者没有基本上的分别。因为，我们的爱都不能等待，必须马上补足，不然，一个人面对孤独很可怕。

这是爱，也不足以是爱。

爱能维持多久？这是很奇怪的想法。当我们把爱视作物质时，我们可以计算和衡量爱可以维持多久。可是，若爱是心灵层次的能量，那便是无限，可以超越时空，超越生死的存在，不可能被时间凝住。怕爱人死去便失去爱是对爱不够有信心，同时害怕面对孤独不能自处的怯懦。爱绝对可以有特定的对象，甚至是好事，只有这样爱才能更集中和凝练地提升，培育更深的层次，比随便到处消费的感情更能酝酿正面能量，更令人感到平和安心。

正如自爱。

自己是爱最长久的对象，没有爱比自爱更长久。实际的受疗客户常问我：照你所讲做的话，要做多久才见效呢？我只能答：一世。爱能拥有多久，便能生效多久。对自爱没信心的人，只会害怕何时失去爱，为什么没有永久性治愈的效果，为什么没有爱我一世的人出现，然后质疑，再度入病。

不要借想象“有些人可以，为什么我不”而放弃。我只能告诉你，还有脑袋和思想的人，都会对爱摇摆不定，制造负面情绪，痛苦不安。这是每一个人每天面对的困境，包括我自己。只能说我们各自修行，观照自己，无须比较和判断。爱爱的信念比爱爱人更天长地久。

另一半存在吗

所谓寻找另一半，大抵是生命走得太累了，
借助寻找别人的忙碌，可以暂时忘记面对自己的疲累。

最近几个人不约而同向我提起关于“另一半”的神话传说：

最初，每个人都有另一个伴侣，可是神觉得这样不好，于是把人的另一半分开，好让人生在世寻找他失散的另一半，成全一个完整的自己。

很多读者问我，他们到底要等到何时，另一半才会出现呢，等死人了。

前天和一个很可爱、快三十岁的出色大男孩聊天，他满脑子乱七八糟的怪思想，告诉我晓通灵的奇异朋友曾向他“确认”人当真拥有命定的、最适合自己的另一半。男孩瞪着智慧的眼睛兴奋地说：“她还告诉我，人一生只有一个最合拍的另一半，错过了便不会再出现

啊！”我学着他的语气也瞪着眼问：“那怎么办？”他说：“只好等第二号最合拍的人出现啰。”“那跟你最合拍的另一半出现了没有？”他笑得更可爱：“幸好，她算到我的另一半还没有出现。我很心急呢！”

等候，爱情中最无法抗拒的诱惑，也是最磨人的虐待。择偶挑剔的，怕走了眼错失抓紧另一半的机会；随便滥交的，又怕爱得太滥待真命天子出现时不懂珍惜让他白白溜走。到底，我们怎么知道另一半真的出现了呢？真苦恼。

神话的魔力确实相当强大，叫几百个世纪的痴男怨女越等越心慌。一次机会，输不起。

我也相信有缘遇到最合拍的爱人最幸福不过。可是，有没有想过“另一半”的神话，其实可能是有史以来最长寿最吊诡的国际玩笑呢？又或者是古希腊智者为“自我”之谜所构想到的最有智慧的谜语？

应怎么说呢？烦恼和焦虑令人活得很分裂，经常冀盼找回散失的自己才安心。于是，人将散失的自己简化成对另一半的追求，假设一个能整合自己的爱人。所谓寻找另一半，大抵是生命走得太累了，借助寻找别人的忙碌，可以暂时忘记面对自己的疲累。

可讽刺的是，当我们以为找到另一半时，又迫不及待要对方变得和自己一样，变成自己的一部分，合二为一，中间不能有距离，甚至搞个什么爱情辩证法，将你和我融合变成新结晶，你不再是你不再是我，便以为已经很开明很浪漫了，完成自我复合的神话任务。啊，原来大家忘记了古希腊神话最吊诡的特性：荒谬和悲剧性。以为找到另一半和自己合并时，悲剧才正式开始，因为在整合的过程中，我们一厢情愿把两个一半都毁坏了，各自受伤。难怪爱到最终总是支离破碎，变成众所周知的凄美和痛苦。唉！

我想把神话的下半部说下去：当人找到最合拍的另一半，忘形地