

好好爱自己

love yourself better

素黑◎著

从来没有命定的不幸，只有死不放手的执著。
不要说得不到爱，能活着已是爱。

爱没有终极答案，命运是阅读自己的因果。
当你认同了痛苦，你便失去了自由。



爱
女男
性能量
欲望
错爱
伤痛
自由
自爱
自疗
生命
命运
孤独
付出
放下
修心

好好爱自己

love yourself better

素黑◎著

 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

好好爱自己 / 素黑著. - 天津: 天津教育出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5309-6079-0

I. ①好… II. ①素… III. ①人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 101222 号

好好爱自己

出版人	肖占鹏
作者	素黑
选题策划	张国辰
责任编辑	袁颖
特约监制	马志明
装帧设计	周红
出版发行	天津教育出版社 天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051
经 销	全国新华书店
印 刷	小森印刷(北京)有限公司
版 次	2010 年 8 月第 1 版
印 次	2010 年 8 月第 1 次印刷
规 格	16 开
字 数	150 千字
印 张	17.75
书 号	ISBN 978-7-5309-6079-0
定 价	28.00 元

~~我并不是痕迹~~

我只是尊重生命，

尊重自己作为一个女人的生命，

谦虚做好一个人而已，

无暇浪费光阴，白走一趟。

素黑

我，活在现实里

自序

曾经有个找我做心性咨询的男律师客人坦白对我说，他不希望女儿将来像我一样做作家，太苦了。他希望她学一门专业，像他一样，将来能保障生活。

假如我有一个女儿，我会告诉她，好好寻找你的梦，实现你的梦，做你想做的事，做什么都可以，做好它，对你的选择负责。

不少读者和媒体朋友经常对我说，素黑，很羡慕你拥有这么丰富的一生，活了人家几世的生命。我无法做到像你一样豁达，放得下那么多，拥有那么多。

别羡慕我，我经历过的，我敢肯定，知道内情的话，一万人里没有一个愿意同样经历、坚持和承担。

别只听我写或说什么，有机会，看我经历过什么，做过什么，那才是真实的我，而不是你想象中构想里那个神秘的我。我愿意把我经历，体验，走过的路和大家分享，和我爱的人分享。我的生命，就是分享。

多年来，每个人的来信我都亲自处理，从来没有助手。我记录每个人包括朋友来信的日子，细心做好档案。十年前的读者再写信给我我也能认出。这不是寻常的工作，也确实没有必要，但我还是细心地做了，这是我对每个生命的尊重。我重视他们，即使他们有些并不尊重我，甚至中伤我。不喜欢我不重要，重要的是，你要喜欢你自己，好好爱自己。每个生命要面对的不过是自己，不是他人。

人要活坏很容易，活好却很艰难。身边太多活坏的人，可能不是他们刻意选择的，但他们却承担不起生命中的业障。可以美丽，简单一点，把自己交给自然，交给天，也许是最后的解脱。或者，我一直想象人可以变好，一切可以变好，只是我宁愿美化一切的借口。最脆弱是我，最坚强也是我。

我的一生已够了，把我最好的奉献，便能安息，静静离开这世界。我没能力只为自己的安好而活，最快乐、最痛苦时候，我愿意同时把爱默默输送，这样很好。我没有宗教，也不需要。我没资格做爱的权威，告诉别人什么是爱，但我很愿意分享我感受过，实践中，具体的，亦伤痛亦快乐的爱，所以我还没放弃写作，还在发展心性治疗。最纯粹美丽的爱是有可能的，请别轻易否定或放弃相信。我希望世上不只我一个人能活现它出来，哪怕到最后可能不过是我一个人天真多情，我愿意继续坚持。

爱是最大的孤独，这点，我切身感受。

一位多年来不断尝试各种宗教和身心灵治疗，希望从中找回自己的女客人告诉我：“我现在明白了，寻找自己的路，照顾好身体，享受生

命，对自己负责任，这是你教我的，对自己的生命完完全全地负责任，这才是真正的爱。我不再害怕了，谢谢你把我拉到岸边，踏踏实实地找到立足的重心，不再浮沉。我已活在现实里，我的心变得很强壮。”

其实我没有改变她，我只是在她面前做回我自己，让她看到一个女人可以活得平静、强壮、丰盛和有爱的真正能量源泉在哪里而已。那绝对不是妄想恋人能给我照顾，家人给我力量，读者给我支持，甚至从任何物质可以获取的满足，而是对生命对自己对地球一份无条件的信任、问责和爱，无惧孤独，勇敢去爱，相信，实现梦。活在现实里，具体行动，实实在在，不再幼稚幻想，这是每个人应追求的生命状态，也是活着最强壮的力量。像我这个外表柔弱，资质一般，际遇平平，情感丰富，能力有限的女子，一样可以活得心安理得，坚强，平安，能分享爱。我，并不是奇迹，我只是尊重生命，尊重自己作为一个女人的生命，谦虚做好一个人而已，无暇浪费光阴，白走一趟。

我不想等待，我只向前走。

有人好奇我写爱，到底私下怎样爱。我写的跟我做的没分别，信不信由你。爱是复杂的，像人的本质，但也可以很纯粹。我，一直都是这样默默爱：

他爱我，我加倍爱他。

他体贴我，我无限感恩。

他包容我，我没有骄傲。

他忘记我，我体谅他。

他忽略我，我更独立。
他冷漠，我依然热情。
他隐瞒，我没有保留。
他自私，我给他机会成长。
他粗心，我更照顾好自己。
他脆弱，我更强壮。
他伤我心，我坚强自己。
他没兑现说话，我给他鼓励。
他需要扶持，我随时准备好付出。
他累了，我照顾他安心睡。
他难过，我微笑吻他的愁。
他迷失，我点灯守候左右。
他失败，我不离不弃不灰心。
他快乐，我比拥有一切都满足。
他生病，我宁愿代他受苦。
他浪子归，我窝暖紧紧抱。
他狠了，我对自己更温柔。
他变质，我祝愿他变好。
他背叛我，我为他祷告。
他否定我，我更肯定自己。
他让我失望，我说我爱你。
他对我不起，我说谢谢你。

他离开，我随时在。

他消失，我活好自己。

爱累了，心死了，没缘了，我说对不起，原谅我，谢谢你，不勉强，安静地出走。撒一点泪，微笑上路，好好爱自己，好好修自己，但愿人长久。

爱也许真的很苦，但走过崎岖山路，攀上山巅，张看游移天地间纯粹的宽大与寂静，得到的，便是超越痛苦的喜悦与平静，身心灵天地人合一的壮美与圆融。一切，非常值得。每个人走自己的路，可以更艰难，可以更轻松，终站风景该一样好。很难吗？太不可思议吗？我只能说，很不容易，但，是可能的，是可能的。能这样去爱，在觉知里，可以很美丽，很享受，很幸福，没遗憾。但愿你也相信，愿意，享受，感谢一生有机会这样爱。

好好爱自己。合十。

特别鸣谢国内的朋友曾子航及杨幂、台湾的伊能静、香港好友梁文道、尺八挚友行者，还有张婷婷、《周末画报》及耐心包容我超高要求的此书策划者张国辰。谢谢你们的爱。

素黑

2010年1月于北京

2010年6月修正于香港

目 录

素黑心语	001	021	039	057	071	087	105	117	135	151
	爱	女男	性 能 量	欲望	错 爱	伤 痛	自 由	自 爱	自 疗	生 命

165	179	191	203	215		232	244	249	259	265
命运	孤独	付出	放下	修心	关于素黑	素黑：宁静致远，大爱无边	素黑：寻找大自然的能量	我的存在意义，就是分享	爱在阅读素黑时	素黑：在爱中修行
						千积雪（北京）	王晓雪（上海）	黄长怡（广州）	陈天瑜（香港）	行者（北京）

爱

爱 VS 感情

某读者问我，我常说更大的爱是广义的爱，跟狭义的感情有什么分别呢？

她说：“我搞不懂我的感情算不算是爱。”

感情和爱是没有矛盾，可以并存的内在体验。

爱是一种由感情出发，可以转化成强大力量的能量。

感情是爱的第一步，它的终站却不一定是爱。

感情是脆弱的，夹杂太多欲望和心瘾，太多爱恋关系只停留在感情关系瓜葛的层次便完结，还没有机会踏进更高层次的爱便已关闭，这是很可惜的。

但感情可能是爱必经之门（除非你出家修行），让凡人通过此门坎步向更大的爱，更大的生命能量，这一步，也许就是

你的生命意义。

我们没有需要一步登天，可以先从最基层的感情出发，感受激情、依恋、爱欲等，这些都是有价值的，可以很美丽的情感状态。

感情本身是延续和滋养生命的最大支柱，凡人修很多世一点一滴建筑的路。假如我们可以放下自我，简单地活在仁爱的温度里，我们可以品尝到感情的甘美，然后走向更大的爱的境界。

对很多人而言，生命最重要的，其实可能只是拥有最平凡但温度恰好的家人、可以拥抱着所爱的人的缘分，和对众生及地球的慈悲。

爱，亲近但遥远，一生中能有幸拥抱值得爱的人，值得尊重的生命，已经是最大的福分。

不过在我们还没有好好爱自己前，其他一切，都只是思想的幌子，所谓的爱，也可能不过是感情用事的结果。



爱不是目的，
而是优化生命的过程。

爱就是修行。

爱情最终的功能，是响应一个最根本的存在问题：人为什么要活着。

爱的喜悦没有离开你，只要你愿意接近它。

爱的本质是成长，终极是超越限制，朝向无限。

爱是个人的修行，借另一个人调校双方的能量。

爱得从爱中看穿和修理自己，才算没有错爱过。

爱是灵性自疗的过程，走歪了便是重复，走对路便是自由和解脱。

爱是一生修行的路，相爱时享受，相处时互相尊重，即使没有缘分走在一起，这份爱已一生一世。

爱是修出来的果实，掏尽感情的美丽感动，需要时间和耐性，承担和放下。

爱若没有让生命有所提升，便是白爱了。

爱最怕是退步，不是找不到答案。

爱情没有福德一致的回报，正如人生一样。

惯性麻木是爱的死穴。

不论爱过多少次，爱的本质都不应改变。

爱情的真相是什么呢？就是在镜中回照自己，认清自己之后，学习放下。

高素质的爱能超越欲望、感性和道德，提升智慧和心性，让心灵更富裕，心更稳扎坚定，不再害怕孤独。