

素黑心疗系列2


素黑 著

# 一个人 不要怕

当你认同了痛苦，你便失去了自由。

Su Hei


No Fear in Aloneness

 安徽教育出版社

素黑心疗系列2

# 一个人不要怕

素黑 著

 安徽教育出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一个人不要怕 / 素黑著; 一合肥: 安徽教育出版社, 2007.8

(素黑心疗系列 2)

ISBN 978-7-5336-4688-2

I . 一… II . 素… III . 心理卫生—咨询服务 IV . R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 132719 号

**责任编辑:** 张丹飞

**装帧设计:** 陆智昌

---

**出版发行:** 安徽教育出版社

**地 址:** 合肥市回龙桥路 1 号

**邮 编:** 230063

**网 址:** <http://www.ahep.com.cn>

**经 销:** 新华书店

**印 刷:** 三河市华晨印务有限公司

---

**开 本:** 787mm×1092mm 1/16

**印 张:** 16

**字 数:** 135 千字

**版 次:** 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

**印 数:** 10000

**定 价:** 25.00 元

---

**发现印装质量问题, 影响阅读, 请与我社出版科联系调换**

**电 话:** (0551) 2823297 2846176

存在的核心是孤独

## 序 失落的一半在哪儿

关于寻觅另一半，有一个我们熟识但是只听了一半的神话：在男女之爱还未出现的远古时代，人都是雌雄同体（hermaphrodites）。当时的人并不需要另一个体也能诞出下一代。后来人被割裂成两半，（注意！为什么呢？）于是人类之间划分了性别的鸿沟。更加重要的是，我们因此心里总感到缺失了什么，死命需要寻找失掉的另外一半。

从此人世弥漫着无间的男女之爱，也伴随着爱的甜蜜和痛苦，而痛苦总是压倒性盘桓在恋人心里，因为我们都背负着思维（mind），用脑袋而不是透过心来爱。头脑总是执著痛苦多于爱。执著自我，爱成了自虐。因为自虐，故此痛苦，所以理直气壮地虐待人。因为受虐，所以更合理化了自虐，人世的爱沦为自虐虐他的无间地狱。

这样的爱是人的诅咒吗？没有出路吗？

### 向外找？向内找

我们忽略了这神话更重要的另一半故事：为什么本来好端端的雌雄同体要分开？

因为只有这样，人才可能在灵性上进化。

原来太初人类一半的性能量分离出来，转移到另一个中心，我们才有了向更高层次存在升华的灵性潜能。然而正因如此，人失去了自我繁殖的能力，必须寻找另一个体。我们澎湃不休的性欲，每日蚕食我们的内在空虚感，我们的执意眷恋，皆源自这股莫名的驱动力：为了寻回内在割裂了的另一半生命能量，也为了更高的存在可能性。

你失落了的另一半，并不是要向外找，而是要向内找。

没有寻回内在的另一半，没有再次完整，你永远不能真正去爱。每当你尝试去爱，结果只是伤害，对人对自己。

这是我多年来最痛的领悟：如果你的内在还有冲突，如果你的内在还感到缺失，如果你的内在还未完整，尽管你自以为怀着的是爱，你的“爱”只能带来伤害。你只会一而再地伤害身边最亲密的人。

又或者更糟糕，你只是害怕面对这原初的缺失，在命运的交错间碰上一个人来依偎，把他的体温，把自己害怕孤独的占有误以为是爱，像是漂流在茫茫大海中死命抓着一块浮木不放，以为自己深爱着它。

我想这正是素黑说“一个人”的意思：唯有当你尽管孑然孤独，完全无须对象，无须想象中记忆里或遥遥之外的他或她来寄托情意，心里也能感到强烈完满的爱时，你才能真正去爱。如果你的爱还需要对象（包括你的自我），对不起，那不是爱。

爱是一个向内寻找的过程。在爱中，我们得以觉知存在更精微的层次性。所以爱是灵性的过程。我想正是因为素黑说爱，是说这更神圣更包容的爱，她才拒绝简单称自己为“心理治疗师”或者“催眠治

疗师”，而宁愿用“心性治疗师”这个容易引起误解的称号。

## 自疗：再次完整

但是最惹人误解的还是治疗这概念本身。素黑说很多人找她，都是本着“可不可以让我忘记……”的心态，仿佛催眠或者任何心理技巧像变魔术，一挥手便把痛苦的记忆抹掉。这是多么消极的态度。治疗不是让你消极逃避，而是主动放下执著，积极穿越爱的沧海融入另一个存在的层次。

英文 heal（治疗）和 health（健康）很有意思，它们的共同字根是古英语 hal（完整）。治疗正是“回复完整”的历程。

使你分裂，使你无法感受爱，使你痛苦的，正是你的执著，你的自我。

亨利·米勒（Henry Miller）说过：“人必须受过苦，才能明白痛苦不是必然的。”但是很多人越经历爱的痛，越以为爱是抛不开的苦。

作为治疗师，我和素黑最痛心的莫过于见到很多人宁愿选择执著自我，也不愿意放弃痛苦。“我很痛苦，你帮帮我吧！”她几乎是含泪哀求。但是当治疗师为她分析处境时，建议她可以怎样做时，她的神经猝然绷紧：“你不是我，你怎知我的痛苦！”她认为治疗师在挑战她的自我！“你念一个咒让我的痛苦消失吧！但别质疑我！”可是唯有承认自己的执著而非他人是痛苦的根源，方有治疗的可能啊。然而她拼命保卫这折磨着她的自我，宁愿继续忍受痛苦，也不愿意放下执著，还埋怨人家不帮助她。

抱怨在爱中觉得痛苦？对不起，听起来好不近人情甚至有点残忍，但是原因只有一个：你无法放开自我，你迷恋自我多于爱人甚至多于爱本身。

请别再浪费生命能量去埋怨他人了。勇敢地面对自我承担责任，放下执著，无惧地推开那扇通向内在旅程的门吧！

曾经遇过一个令你感受爱的人，别执著你们之间发生过什么，感激他吧！遇上一个令你感受爱的可能的人，别执著你们将会发生什么，朝向内在体会无须外在条件的纯粹的爱吧！

## 内在爱的旅程

不管你身边有没有那个人，你都可以展开内在的爱的旅程。爱是无条件的。需要投射对象的爱，尽是虚幻。辨认在你心底是不是真正的爱，有一条简单的原则：这感觉是否让你平静？真正的爱围绕着平静，静谧得连自我也消失了。体会过这宁静的芳郁便会理解“爱是沉默”的意蕴。

爱是神秘的矛盾。她是激情澎湃的静谧。爱是寻找内在平静的不凡旅程。

你也可以体会这静谧。试着在生命中，在任何生活的体验中寻找那连贯不动的背景。正如电影，你可以观赏七彩缤纷的光影，因之欢笑哀伤，全因为银幕静止不动。如果银幕跟随着光影晃动，你只能看到一团混乱，正如大部分人的生命那样。

即使单纯如一次呼吸，我们可以觉知它的起伏，也因为有一个不



变的背景。我们这一刹那能够欢乐，下一刹那又感到痛苦得死去活来，正因为有一个连贯不动的背景，否则我们什么都无法感受。

尝试在一切纷乱中，心怀着纯粹温柔的爱同时觉知执著那背景。试着从这个背景，从另一个高度来观照你周围、你脑内、心里发生的一切。开始只能持续五秒，你又坠进纷扰中仿佛不能自拔；但是只要你倏然记起，又可以回到那背景上，这一次可以维持十秒，又被卷进思绪的泥沼中，然后你忽然醒觉又回来……直到有一天，突然间一股澎湃无边的静谧包围着你，贯穿渗透你整个存在。你会微笑，心灵被幸福的泪洗涤过，像雨后青翠连绵的山峦，原来这就是爱的感觉。

容许我借用奥修的一段话，把它改头换面，来结束这篇过长的序：你的存在的中心是爱，在中心周围无论发生什么，都不能影响它，它是永恒的爱：爱人来了又走了，一天来了又走了，一年来了又去了，生命来来去去，但你本性中永恒的爱却依然如是——同样无声的音乐，同样神圣的芳香，同样超越所有生死和瞬间。它不是你的爱。你就是它。它不是你所占有的某样东西，而是你被它占有，那就是它的伟大，甚至你并不在那儿，因为你的出现将也是干扰。

爱是一扇门，通向那更神秘的……

钰书

## 自序 爱，我不怕

爱人真挚地说：“有一天，你尝试把自己的情史写出来，由小时候开始，由最初相识开始，写你的感情经历，写你为何曾想做男人，写面对女性虚弱无助的深刻体会，写你一直承担着爱我的痛苦，写你作为治疗师作家面对自己内在脆弱时的挣扎，写你还不愿放弃的原因，应该会打动很多人。”

也许这会是情感治疗史上最激进的治疗方法之一。总有一天，我会写，但，不在今天。

我原来可以爱得很虚弱，是的，爱人明白又不明白，不过明白与否已经不重要了。对这份和他千世修来的爱是多么的庆幸，一直千万分珍惜，可它的背面同时又是偌大的绝望，曾经多么想放弃。这是爱永恒的吊诡。深深体会的是女性面对爱时某种无力与无助的交煎，即使一直以为自己是世上最坚强的女人。

多强悍的，多软弱的女人，大抵都孤独地经历过这样的时刻：因为爱人又笨拙又粗心又自以为是却同时非常虚弱蠢猫一样看不清楚的时候，叫女人承受无声辩驳的委屈，体会男性政治不正确的暴力，承担他任性莽为的超龄孩子气，唉，怎能原谅？也许他是的，也许他

的缺陷同时也正反映女人自身的盲点，唉，如何体谅？在这些难受的当下，我也会问，怎能抽离绝望看清楚？观照得越深，越发现那是超越所谓女人软弱、不安、多疑、嫉妒或小事化大的惯性，超越性别本身。怎么说呢？是纯粹作为一个人的存在被孤立的感受：一种无法用任何语言、意识形态或理论说得清楚，甚至无法分享的虚弱状态，抛到半空狂抓空气无法自处的失重和坠落。

女人经常处于这种虚弱的状态。我无须为女性维护或辩护，也没什么可怜或可耻的，性别自有它自己的执著和美丽。讨厌性别二分和定型的判断，反而觉得女人因此更须活在自己的性别中，亲身承认它，拥抱它，观照它，释放它。

只有自己才能真正爱抚自己，拯救自己，不要等待外援。倒不如学习包容理解 vs 感受、接受 vs 适应之间的矛盾和冲突。所有的伤痛是真也不是真，尤其是跟爱的本身无关，只不过是思维惹的祸。我宁愿承认，女性有其无可避免的软弱和感情胶着，正如男性也有他们逃不掉的死穴一样——欲望与自尊交叉感染，不懂善后。是的，这也许是男人最大的弱点：不懂得处理感情，管理好自己。（唉，女人又何尝不是？）男人无论有多温柔细腻，在既成男性的肉身和意识上，或多或少无法明白女人在承担爱时，只能抓住空气的臂弯阵痛，幻想慰藉的颠簸处境。

可这并不是女人沉溺于受伤，不能自拔、自救和自爱的借口。小心！

多年来活得太累时一直这样想：也许，我一生都太清醒了，没有让自己糊涂一下，依赖一下。假如有个人叫我跟他走，我会不顾一切，

跟他到哪里都愿意。这种想法很女性吗？不，我却越来越发现，这可能反而是非常男性的倾向，很多男人甚至付诸实行。女人，原来最终一直被跟着走。总之，这么多年来，我不愿（哈，有人真的开过口，我却马上掉头走），没有跟谁走，却有一大堆人跟着自己走，黑色失去了隐藏自己的功能。

人为什么要分男和女呢？这是很有趣的问题，尽管不同的神话、科学和宗教有不同的诠释，我却宁愿认为，所谓性别的意义，大抵是为每个人此生修行路上提供的方便工具和资源，同时也是最大的阻碍和考验，不能跨越它，回到生命能量的本身，到达最纯粹的爱的状态，我们将被性别带来的诸多假相和局限困死一生，男女关系永劫回归地纠缠下去，为了考究谁负了谁的是非黑白，穷一生力量捍卫自己，教生命无法承受的沉重和浪费。

爱是可以从容和平静的，这是投入爱起码的信念，只是我们都太自以为是太糊涂了。

我今世是个女人，我蛮坚强，我极虚弱，我很聪明，也相当愚蠢。必须在矛盾的角力中救赎爱的信念，甚至决心放弃自辩和分析，绕过并谢绝不断诱惑和煽动负面自我意识的思维层次，回归最沉默而非默默承受或哑忍的自省方位上，返回灵性观照的境界去参透以感情、爱恋之名所发生的一切内心活动，到底给性别、存在、生命和爱传达了什么启示。

爱是很巧妙的，它是喜乐和悲伤，放开和占有，关怀和自私，孤独和相伴的同体。执著时全部都叫人受罪，看破时全部都是感谢都是爱。爱到底是什么一回事？能不能超越性别、关系、情绪、前世今生

的种种业障，纯粹地启发自己，感染别人？因为只有这样，我们才能将业已发生的、谁是谁非、谁受伤害的处境放下，不再执著，不再否定，面对当下，对生命真正宽容，融化所有二元思维的角力？爱能不能提升至更高的层次，以至于我们就纯粹地活在爱的本身？

没有对爱深刻的体验和经历，不可能写真诚的爱；吊诡的是因为爱在不断散失，还未被真正触及，才要被社会谈论，被需要，甚至被消费。爱在我们的时代严重贫血。我在面对自己和众多苦情治疗中，体会非常深邃，而我只能写的，就这么一点点，羞愧还未碰及爱的大道理。

人在孤独面对自己时容易迷惘和害怕，爱人提醒我害怕的陷阱，看透而坚定地说：“思维最需要的就是叫我们害怕它，我们越害怕，它便越能乘机吸蚀我们的能量。它有数千万年的转世历史，而你才只不过三十多岁，斗不过它。”也真是的。要不害怕，便只有提升能量爱自己。但能量又容易因为思维的执著流失掉，尤其是从丹田的位置，这是武术和灵性大师提醒我们自我观照和自疗的智慧。

女性特别倾向流失能量，也许和生理结构有关，所以女人很坚强，却活得越来越虚弱，失去自爱的动力，宁愿埋怨。那天我提醒一位抱怨男友不专一，问世上为何没有天长地久关系的女客户：最长久，最真实，最不离不弃的爱，永远是自爱。她却不愿意接受，还藏在思想的角落继续埋怨，心里不甘。爱，是要上路的，不能待真理搞清楚，性别政治最正确时才迈开付出的第一步。我们从来是在跌跌撞撞中成长起来的。正如我在书内一个讲座中说过：“当你面对爱时，你可以观照自己，观照所发生在爱者身上的东西，嫉妒的、喜乐的、悲伤的、

执著的，看着它们，尤其是你的情绪变化，不要认同它，让它发生和离开，穿过自己，向它说再见，所剩下的便是爱。你不需要再多问到底是怎样，当你还没有经历过时，你没有条件去问或否定，你只能经历。每个人的经验都不相同，每个人的前世今生都无从查证，只有面对，观照，让它穿过自己而去。就这样已经足够了。”

我还坚持一直走下去，一个人，不害怕。

我可以不再恋爱，我可以继续深爱，我是有选择的，但不阻碍我义无反顾地跟着爱人给我看到最重要的东西走：生命最高的价值，人性的尊严，对爱的坚持和信任。世上不可能有完美的爱人，但应该有完美的爱，这是我和爱人不管彼此拥有多少盲点和执著，还愿意相信的共同价值，也许是生命最后也最宝贵的价值。因为这个，我永不放弃，我愿意押上一生去维护这份尊严和价值，让它开花，微笑，回归平静。

感谢立品图书，让我有机会为大陆的读者带来自爱自疗的正面讯息。

素黑

2007年8月

# 目录

## 第一讲 谁是另一半

先反问自己 .....	1
另一半之谜 .....	6
感情爱情有何不同 .....	10
另一半就是你自己 .....	14
面对自己很困难 .....	16
自爱，从心出发 .....	18

## 第二讲 背负，宿命，自我

爱，并不容易处理 .....	30
业，很好的借口 .....	32
痛苦，自造的游戏 .....	34
思维的运作和特征 .....	36
痛苦还是快乐，你可以选择 .....	41
自我，到底是什么 .....	43
无为，最有效的自疗 .....	45
观照，无为而为 .....	46
回归平静的的方法 .....	48

<b>第三讲 迷失，放不下</b>	
自疗，成熟的人的天赋责任 .....	55
迷失的原因 .....	57
生物进化论的解释 .....	61
心理学的解释 .....	64
医学的解释 .....	66
心灵和能量学的解释 .....	68
是命定还是惯性 .....	71
九种坏习惯心态 .....	73
放不下的深层真相 .....	80
迷失的正面意义：自处+自疗 .....	84
自疗的基本条件 .....	88
自我改善和提升的方法 .....	92
<b>第四讲 生死爱欲，心灵出走</b>	
人生四大关口 .....	96
生命为何 .....	97
你怕死吗 .....	99
什么是爱 .....	105
超越欲望 .....	112
出走：面对关口，寻找出口 .....	118
静心的方法 .....	126
<b>第五讲 两性，错爱，绝望</b>	
男女沟通大不同 .....	144
男女为何需要走到一起 .....	147
当你掉进绝望状态 .....	148
到底命运是什么 .....	150



绝望性格的元凶 .....	153
检阅错爱的checklist .....	156
检阅绝望特性的checklist .....	158
拒绝绝望的出路 .....	162
自处自爱的金句 .....	162
<b>第六讲 自爱，定心，回归身体</b>	
个案与讨论 .....	165
爱情最忌什么 .....	182
如何优化你的爱 .....	185
自爱从定心开始 .....	187
定心的方法：回归身体 .....	192
自爱、定心的练习 .....	203
<b>附 录</b>	
答问 .....	207
点心话 .....	226
做个情感健全、负责、成熟的人 .....	229
问心checklist .....	231