

素黑心疗系列 1

素黑 著

放下。 爱

从来没有命定的不幸，只有死不放手的执著。

Su Hei

Let Go and Love

 安徽教育出版社

R395.6

S872

2

R395.6

S872/2

素黑心疗系列1

放下。爱

素黑 著

 安徽教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下。爱 / 素黑著; 一合肥: 安徽教育出版社, 2007.7

(素黑心疗系列 1)

ISBN 978-7-5336-4684-4

I. 放… II. 素… III. 女性—心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 107650 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: 22

字 数: 202 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 10000

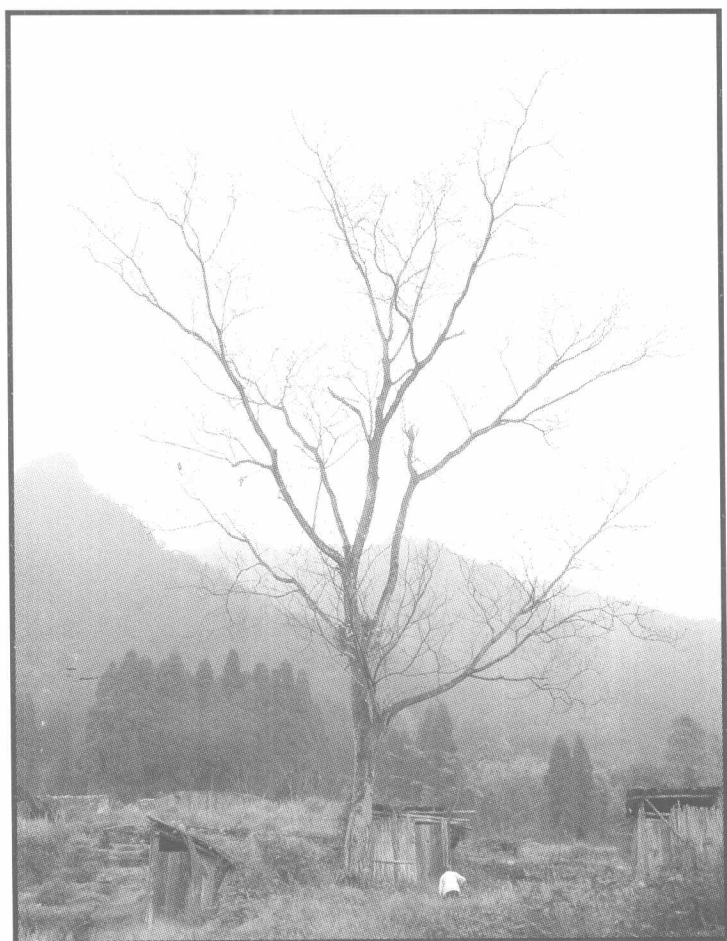
定 价: 25.00 元

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

献给拒绝绝望、相信爱的人

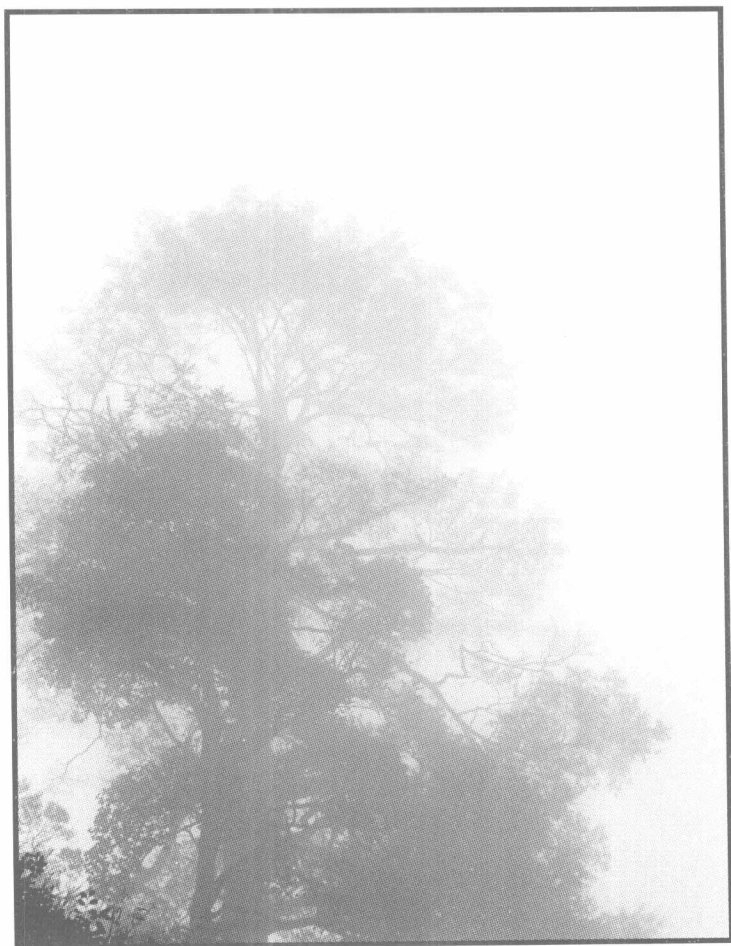
受害者最大的伤口不是被伤害，
而是不肯放下受害者的角色，
宁愿浸淫在痛苦和自怜的心理惰性中，
被负面思想侵占理智和心胸。



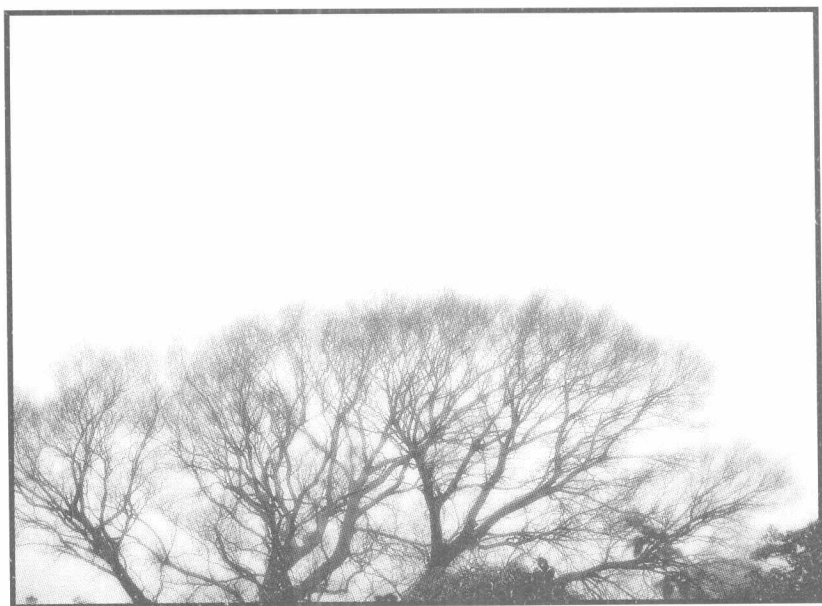
那所谓很爱对方的感觉，
当遇上另一个代替品时又会马上忘记了。
原来我们的感觉很脆弱，
却可以欺骗自己爱得很深，
可以为爱牺牲。



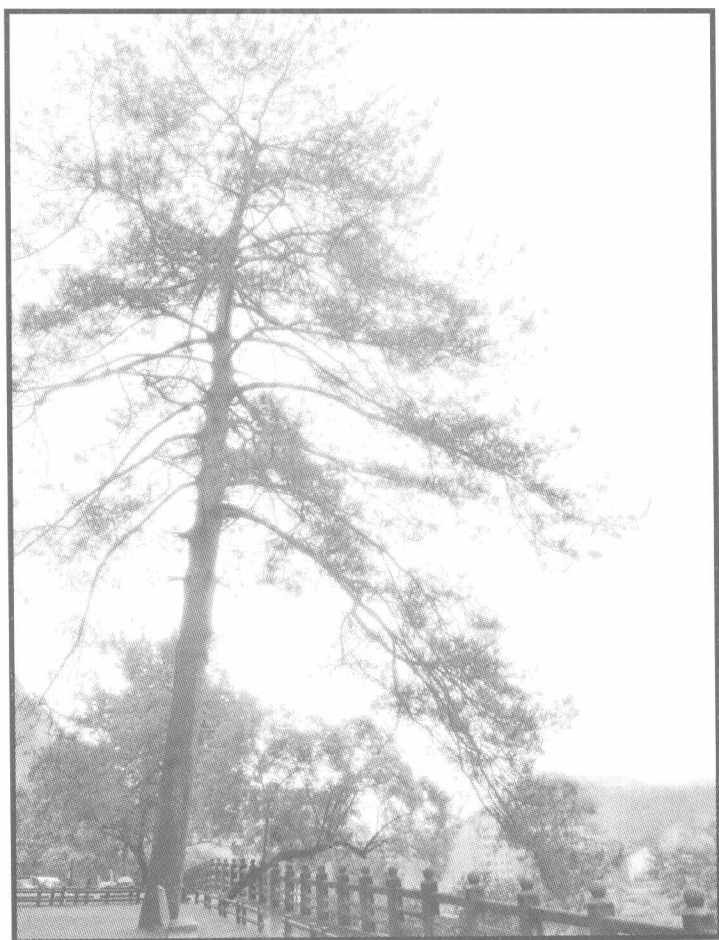
观照自己的感情，有多少是豁达的，
纯粹的，不问得失，悠然自得的爱，
又有多少是自我迷执，
不肯放过自己的孽缘？
放得下，爱才真正活出来。



真正可取、正面的爱情，
应该是人生的修养，修来不易。
相对地，情欲横流却很易，
易到蒙蔽双眼只看到表面就以为是爱。



学习离开所依恋的负面欲望，
才算真正成熟过来，
不然难于胜任女人诸多的社会角色，
也无法摆脱受控的心魔。



治疗原自我修行

自序

写作是为自己，治疗是为别人，也是为自己。

治疗不是我的事业，是我体味和学习尊重生命的门槛。我一头探进去，和迷失的人一起寻找通往爱的一道光。

治疗原自我修行。

这是一个纷舛的世代。

2001年，纽约九一一事件发生的那个夜，收到美国一位女朋友的电邮，慨叹危难当前，却联络不上前夜还睡在枕边的他，大抵这个人也不算至亲，一生还未找到最爱；电话里，另一个女朋友，连声埋怨丈夫不中用，怪他不好好爱她，可看到电视里的世贸中心倒下了，不禁收起怨声说：“算了，还有什么比和平更重要的呢！”

2003年的春天，在百分百不人道的美伊战争爆发的暗魔下，在随时可能感染非典型肺炎的惶恐和无助下，电话里，一位女客人愤然指责前度男友分手后不懂得顾全她的感受，把整个心神放在否定对方、封闭自己的小角落里，看不到自我以外更苍茫的天地。

2005年年初，朋友的丈夫在南亚海啸中遇害，两个人旅行，一个人回来。她却哭着对我说：“他走前还不肯发誓从此专一只爱我一

个，以为一次旅行便可以赎回他对我不忠的罪吗？天要惩罚他，为何也要陷我于孤寡？”人已去，还费神怨天尤人干吗？

2007年春天，刚和男友分手的她说要随无国界医生到战地当志愿医生，希望借奉献自己医好失恋的伤口。临行前还是忍不住问：“素黑，你看过那么多情伤，为什么你还能相信爱？”

岁月无声，人的心却纷扰难息。爱到底还剩下什么？我感到难过。

乱世儿女在大时代的悲壮爱情早已过时，英雄两个字只是争取奥斯卡奖项的电影名字而已，和平也只是满足超级大国的嗜血欲望而开战的丑陋借口。至于两口子的爱情，多少琐琐碎碎的恩恩怨怨，变成大是大非斤斤计较的庸人自扰，挂在口边恨在心坎盘算在脑袋按在手机短信里。哪些是妄自尊大，哪些是思想陷阱，哪些是无中生有，哪些是牛角尖死胡同，在这困惑的时代，你当何以面对？

作为心性治疗师，我需要比一般人更澎湃的能量和信念，嗯，非常不容易，我，毕竟也只是凡人。我坚信爱是治疗也是生命的最后答案，希望将这讯息传送给愿意相信自愈能力的情感伤者，把困在自我中的执著流放，交给天地造化，接收宇宙最大的爱的能量。要相信，每个人也有自愈的本能，偶尔走累了，不妨把自己交出，借宇宙包容的力量安慰自己。我，只是一个愿意聆听和陪伴走一段的路人。你们的受伤没有打退我对爱的信念，反而让我更靠近爱，看到它真正的方位。

不是我治愈了你们，是你们令我更成长，对自己和世界更宽容。流着泪跑来的人，在治疗过后都由衷欢笑，有人跳舞答谢我，有人

为自己活得比以前更精彩，有人鼓起勇气重整半百的人生。我衷心对你们说：“我没有改变你们，只是让你们做回自己。”我深深谢谢你们对我的信任，以及为我带来的一切。

存在就是孤独，请不要迷恋依赖，破坏存在的核心。所有的智者、导师、治疗师，缘来只是过路人，你不需要当他们的门徒。在孤独中瞥见爱，返回自身好好享受和施予，生命才刚刚开始。

尼采在《瞧！这个人》的前言中给我偌大的存在启示，正是如此：“现在我请你放弃我而去找寻你自己。只有当你已完全离弃我时，我将回归于你……”

你能放下，才算真正读懂这本书。

有幸能遇上立品图书，感到和他们的能量很亲近。谢谢立品图书让我有机会和国内的读者分享爱。

素黑

2007年6月于香港