



自爱，

无须等待

好好爱自己系列 第二回

素黑



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

自爱，无须等待 / 素黑著. —北京：中信出版社，2013.1

ISBN 978-7-5086-3649-8

I. 自… II. 素… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821.49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 257726 号

自爱，无须等待

著 者：素 黑

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：北京通州皇家印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：19 字 数：120 千字

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-3649-8/G·894

定 价：35.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

最大的爱，原是原谅和放生。

原谅自己的执着，原谅对方的有限。

素黑

自爱，
无须等待

素黑

中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

序

素黑，一个解谜的人 沈星

8

与真实的自己站在一起 郝蕾

12

假如素黑是一种药 卢永仁

14

我们是彼此的镜子(自序) 素黑

18

情爱

23

情欲

43

两性

57

婚姻

75

沟通

87

能爱

99

错爱

113

付出

127

聚散

137

出走

149

印象素黑

最治愈的爱，素黑式修养

296

极简、分享、自疗、修行

292

素黑：静心去爱

284

给爱一个修行的缘由

274

后记

修养

259

平静

245

自重

229

自爱

213

成长

201

生命

185

快乐

173

负念

159

序

素黑，一个解谜的人

沈星 凤凰卫视著名主持人

亲爱的素黑：

记得告诉过你，我喜欢你的书，最近这本我也读完，在我的手袋里常常有一本。不是又从头开始读，而是，翻开其中的一页就读下去了。真的呢，每一个句子，只要读下去，都是一个新起点。

我们偶然相聚，黑衣黑裙的你似一个谜，但更是一个解谜的人。

曾经，我有没有告诉过你，我畏水。

无论是大河，湖，深潭，幽井……即使在绝对安全的地方，只要是靠近了深水，我便会悄悄地开始冷汗涔涔，想要逃走。

搭乘轮船，碧绿海水在眼前晃动，卷起浪花似白色蕾丝，我唯一的感

觉只是头晕，手脚冰凉，把头靠在椅背上，努力合上眼。

记得，在12岁那年的夏天，爸爸妈妈带着姐姐和我，在南方沿海的一个城市过暑假，住在一个小度假村，沿着海，长长的海岸线和柔软绵细的沙子。

一个黄昏，我独自去沙滩，租售洋伞沙滩椅的小店子，我和姐姐平时用的彩色泳圈已经没有，只剩下一个黑色的橡胶皮筏子挂在那里。鬼使神差的，我竟租下了这个4至6个大人才能坐满的笨重家伙，拽着它往海水里走，身后沙滩留一片抹平划痕。

用力把皮筏子往海水里推了好几次，它都被冲上岸，直等到一排浪，瞬间将它卷走，一下就出去了两三米之远，在岸上笨拙沉重的皮筏子，到了水里仿佛有了生命，灵巧自在。

我跳进皮筏子，它太大，我只能在一边俯身探向海，用手够着划水，皮筏子也微微侧起，偏向我这边。

但很快便发现，其实不用划水，皮筏子也会自己前行，一阵接一阵的浪潮便会将它带走。

当我转过身，回看沙滩，离岸越来越远，初初不觉得，直到周围越来越安静，沙滩变成一条线，才开始有点不安。开始想回去。

忽然间，巨大的黑色皮筏子侧翻过来，直接把我扣在水底，而我头顶的那块海面，阳光被遮住，头顶一片黑。脚不着地的我开始恐惧，拼命扑

腾到能见到光的海面，把脸上湿漉漉的头发拨开，黑皮筏子那样浮着。我换口气。想伸手够它，紧接着一个浪头劈头盖脸地打在我头上，我再次沉入海中。我呛了水，开始咳嗽。海水冰冷，莫名的威胁接近，我吞咽了几口海水再次浮上来，拼命朝那个不远处的黑点接近……终于，我触摸到它了，滑极了，捉不住只能暂时靠着它喘息。

接着，再一个浪头翻过来，将皮筏子再次掀翻，同样，我也再一次被扣到海里……已经记不清多少次希望变成绝望，最终我奄奄一息地爬上皮筏子。

当我拖着皮筏子走向小店时，浑身湿透，几乎就快倒在沙滩上。那个老板收过钱后望我一眼：你很倦么，脸色怎么这样苍白。

回到屋子，只有姐姐在，她冲我嚷了一句，你怎么这样湿，身上这么多沙子，我什么也没说，到自己的房间关上门用厚厚的被子裹住发抖的自己，后来爸爸叫我吃晚饭，他看了看我，嘟囔一句：反正是暑假。顺手熄了灯，我紧紧闭着眼睛……第二天我就开始发烧呕吐……那个短短的暑假就这样匆忙结束了。

这应该是我唯一和水接触的一次，自此我便开始畏惧它。

其实，水不可怕，畏惧也不算可怕。

隐隐地失去了无畏的态度，如果预先想到会有不确定的结果，那就先退后或绕开走。

我失去了某种能力，我也不指望找回它。

素黑，水是水，水是江湖，水是忘川，水是天上来，水是没有岸……

你能不能让我，不再怕它？

沈星

2012年12月1日

与真实的自己站在一起

郝蕾 著名电影、舞台剧演员

与素黑老师的相识是场美妙的缘份。

2010年初春，我有个很谈得来的朋友在香港机场买了一本《好好爱自己》送给我，我对这个朋友说：“你送我这本书是为鼓励我好好爱自己吗？”他说：“不是的，是因为我很喜欢这本书的作者，她跟你很像。”

听了他的话，我很好奇，一个从未谋面的作家何谈相像呢？于是挑灯研读《好好爱自己》。也许，在这个世界上有一双无形的大手会把彼此相像的人牵引在一起吧。

2011年在素黑老师的读书会上，我见到了这位陌生的熟悉人——素黑老师。

所谓“相像”是指大家共同的修行目标吧，以我今时的见地和修为是绝不敢与素黑老师相提并论的。素黑老师更让我崇敬的是她的定力，佛说：静定生慧。她就是那种随时都会让我感受到静的人。而她的“静”并不是抓不着摸不透的青烟，而是一种淡定智慧的态度。素黑的个人魅力，

在于她是一个深度认知自己的女人，一个有能力好好爱自己的女人。

《自爱，无须等待》这本书里，有太多直接甚至犀利的语言，这些语言与素黑老师本人的形象是不太相同的，都说作者是躲在文字背后的人，躲在坚定文字背后的她是那样轻盈淡然。你很难想象书里面那些坚定的语言出自于她，可那就是她观世间人所想，做世间人所得吧。

《自爱，无须等待》对我来说更像一面照见事实的镜子，无论你愿不愿意面对它，那些所谓“爱”的事实和真相都客观存在着。它为大多数女性解答了困惑与苦恼。在了解关于“爱”的真正实相的过程中，我们也才真正了解自己。只有分清楚“自我欲望的满足”和“全然的施予”之间的区别，我们才能说我们真正在“爱”吧。

真正慈悲的意义是对世界万物万灵来说的，我们自己也是这万物万灵中的一部分，所以我们也应当对自己有一颗慈悲心。慈悲也可以说是大爱，这里面包括爱情在内的所有情愫情感。真正的爱是喜悦的而不是自私的，如若我们真的体会了这其中的深意，我们当然首先要好好爱自己才有能力去好好爱别人，只有与真实的自己站在一起才可能迎接外面的美好世界。

所以，看完素黑老师的经典之作后，我给自己的从前做了一个总结：从前的我也没有好好爱过谁，他们也都没有认识过我。因为一个不懂好好爱自己的人是不具备好好爱别人的能力的。

最后想跟所有的读者说：看《自爱，无须等待》，学会好好爱自己！也再次感谢上天让我认识了形如李清照，心却无比强大乐观的女子——素黑！感谢她的文字帮助了那么多曾经像我一样困顿在爱里的人们。

假如素黑是一种药

卢永仁 中港著名财经商界顾问、南华传媒集团副主席

Not easy to state the change you made.

If I'm alive now, then I was dead,

Though, like a stone, unbothered by it,

Staying put according to habit.

You didn't just tow me an inch, no

Nor leave me to set my small bald eye

Skyward again, without hope, of course,

Of apprehending blueness, or stars.

——《Love Letter》Sylvia Plath

素黑的文字总令我联想到西尔维亚·普拉斯(Sylvia Plath)这位早夭的忧郁女诗人，她的作品往往被喻为自白之诗“confessional poetry”，特别是她人如其诗轻轻渺渺的，在短暂的人生中为情爱缠绕不休。

近年素黑在国内很火，似已成为一种现象，也听过有不少人跟她有过近乎灵异的接触，她跟有缘人治特别的病：抑郁的病、感情的病、灵魂的病，一些犹如苏珊·桑塔格在《疾病的隐喻》中说的一种美与恶结合的疾病：“苍白与晕红，亢奋与疲倦交错。”

借用素黑的话：“我不是什么人，我只是一面镜子，让你看见你自己而已。”

我在剑桥是研究药理学与遗传工程学的，总会认为生病就是因为螺旋菌、葡萄菌、念珠菌，必得靠药物作治疗，然而读素黑的书，几有罗兰·巴特《恋人絮语》的感觉，情爱如思辨如疫症，弗洛伊德的力比多、中国人的费洛蒙。透过她的书，我看到当代最严重的恶疾是欲毒是爱菌，中国人于近世将情思欲念规范于唯物主义下，成为精神论、思想论、实践论、矛盾论，最后连带自己想要什么都已经不再晓得！

素黑所述“我只是一面镜子”，正是心理学大师查尔斯·库尔（Charles Cooley）提出的“镜中自我”（Looking-glass Self），又或是拉康继续发展出来的“镜子阶段”，自我是认同于镜像的结果。中国人的镜花水月，自我都是根据别人的投射而来，理解的自我其实都源于一个虚像：心源于物、意形于像。

今天中国人的感情是千疮百孔，充满了不安与焦虑，道德的吊诡令