



不要说得不到爱，
能活着已是爱

素黑

在爱中修行

◎ 暖心经典手绘本 ◎

Meditation in Love
素黑枕边自爱系列

智慧的洞见与温暖的疗愈，
引领你穿透执着和伤害，抵达爱与自由的彼岸

CS

湖南文艺出版社

博雅天卷

CS-BOOKY

素黑枕边
自爱系列

在 爱 中 修 行

暖心经典手绘本

Meditation
in Love

素黑



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

在爱中修行：暖心经典手绘本 / 素黑著. — 长沙：湖南文艺出版社，2015.2

ISBN 978-7-5404-7070-8

I. ①在… II. ①素… III. ①情感—心理学 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第017295号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：心灵成长·励志

在爱中修行：暖心经典手绘本



作 者：素 黑

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：陈 江 毛闽峰

策划编辑：李 娜

文案编辑：段 梅 张红丽

营销编辑：张 璐

插 画：范 薇

封面设计：仙 境

内文装帧：李 洁

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京京都六环印刷厂

经 销：新华书店

开 本：880mm×1270mm 1/32

字 数：252千字

印 张：12.25

版 次：2015年2月第1版

印 次：2015年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-7070-8

定 价：42.00元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)



爱没有终极答案，

命运是阅读自己的因果。

在 爱 中 修 行

原创主题曲

Meditation
in Love

词曲：唐艺

主唱：唐艺

编曲：Khris Nung/Peace Lo

和音：Natalie Yuen/Peace Lo

录音：朱旦旦

后期制作：Khris Nung

别再纠缠（失去的关系）

别再沉迷（伤感的歌曲）

循环播放（以为就深谙）

爱的秘密（夸大了委屈）

别再自虐（追逐着回忆）

别再流连（沉重的音律）

欲望固执（缠绕着生命）

投射绝望（在每首情歌里）

（ 我们都有翻阅回忆的惯性

被器官操控的宿命

消费情绪和爱的定义

需要找回爱的能力）

那些情歌不会告诉你

爱是一场修行

那些情歌不会告诉你

爱是最简单的道理

把自私的固执的绝望的一切都放低

把宽容的智慧的仁慈的细微都捡起

爱是一场修行

一场修行

别再纠缠

别再沉迷

在爱中修行

好好对待自己



自序



修什么行： 先回归生活的最基本

原来转眼间，《在爱中修行》造访这世界已快七年了。

快七岁的孩子，一直是陪伴读者修爱和成长的贴心伴侣。

这些年，我也在重新调校自己，跟大家一样且喜且悲，有笑有泪，一步步地成长。个人的变化一如既往地大，尤其是过去三年，我刻意集中能量做好一件事：从具体的生活中告诉你如何训练仔细，睁开盲目的眼睛看见自己的问题，以此回应众多读者不断问我的问题：如何才能了解真正的自己？

时间有限，分配时间精做觉得更重要的

事，是我活出自我管理的见证。搁下众多的开课和活动邀请，埋首专注开发一种微层次的修身生活教育，把操作和实现自爱的生活方法实体化，希望大家能从最基本的生活作息中微调自己，提升生活质量，体现爱的具体化。

文字以外，我更相信回到生活中，才是真正的修行。“修”是修炼，“行”就是行动。我希望读者能走出文字，站起来，走出去，贴近生活的真实。

我所做的不是为了让你看到我，而是让你看清楚自己。

我已写过很多文字，理念都写完了，不断问自爱、自疗到底是怎样的读者还有很多，证明他们还是没有看，只想问，求答案，不肯亲自用自爱的方法逐步活出来，奢望能出现一部仪器或者吞一粒药便能调好自己。这样的你不会有收获，因为你只动了脑袋，不肯走一步，等待和要求别人解决你乱七八糟的问题和几十年世袭的心结。

我建议大家回归生活的最基本，从最基本的生活细节出发，从喝茶、穿衣、饮食、睡觉开始启动自疗，从学习聆听和柔软，训练仔细、细心和定心，全方位地、立体地进入自爱的自学旅程。

作为疗愈师，我深知文字以外更需要自疗的方便工具，帮助读者较容易地靠自己走出来。为此我花了两年时间研发专业自疗工具，如静心音叉和定心铜磬，目的也是为这个：先训练仔细，打开久闭的五官，看到自己的封闭和坏习惯，锁定需要改进的方位，才知道要调校什么，用什么方法。这是修行最基本的第一步：先看清楚。

这两年，我也教大家认识养生的古树普洱茶，我不是叫你去喝茶，而是叫你从喝茶中学习放慢脚步、保育土地，通过茶气替身体“养气”。我和衣服品牌合作出品服装系列，不是为了叫你多买一件衣服，而是叫你开始重新看自己如何穿衣、买衣和抛弃衣服的习性，认识一件细心设计的衣服如何能修养身体、保护环境，学习重新去珍爱一件衣服，不滥购，好好穿到老。我还推荐优质的天然精油，让你从古老的自然疗法智慧中自学调理情绪的日常方法，同时训练对自己温柔和细腻。这些都是重新调校基本生活态度的具体方法。

品牌邀请我合作，不是因为我已是名人，而是因为我只是个学生，对修养生命保持谦虚和真诚，认同我简朴的生活风格和方式。有深度的品牌会超越消费品的角色，明白提升知名度的目的不是为名利，而是传播一种人本精神，改善人类生活和人心品性，爱护地球，发放正能量。相对于一般欠缺爱与良心、粗制滥造的消费品，这些精心制作、含有高能量的物理振频，是滋润和丰富身心的营养。

感恩集中做好自爱工具的心力没有白费，收到读者感恩的回馈，心暖暖地感动。在爱中修行的爱，可以很具体和生活化，能用，而不是光想、光阅读。

七年后，出版《在爱中修行：暖心经典手绘本》，我希望给大家带来更温暖的幸福感。一直想为我的出版扩展沟通和愉悦的层面，这次除了新尝试的绘本设计外，我更为她配了一首主题歌曲。电影和电视剧有主题曲是必需的，一本书，也可以，谁让我从来是个不安分的作

家！破天荒找来拥有觉醒力量和音乐天资的唱作人唐艺，量身定制了与书同名的主题曲。难以忘弃的天籁之音，连绵缱绻的情感深度，于你我的心灵天际画出一束光，照亮了爱的盲点和出口，告诉爱的迷茫者，爱就是醒觉，爱是一种修行。

愿《在爱中修行》的再版，是她也是你我的重生，给你枕边慢读伴歌的双重自爱体验。

素黑

2014年12月

在 爱 中 修 行

Meditation in
Love





在 爱 中 修 行

Meditation in
Love

目录

C o n t e n t s



第一部分 男女爱

所有的情缘都是赚回来的，即使是最受伤的经历，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惫。

爱vs关系 / 002	爱，最怕退步 / 024
爱，到底为什么 / 006	变身男女 / 026
爱能维持多久 / 009	我怎能了解他 / 029
另一半存在吗 / 013	比嫉妒多一点的脆弱 / 032
两个人有什么好做 / 016	没有免费的感情午餐 / 035
两个人，两个世界 / 018	人为何要恋爱 / 038
嫌弃你 / 021	爱到何时才叫爱 / 039

恋爱的意义 / 041

什么是爱 / 042

情为何物不能问 / 044

你在恋爱还是逃避 / 045

所谓真正深爱 / 047

你想做情圣 / 048

希望是他最后的女人 / 050

有选择便有取舍 / 051

分手也是朋友很虚伪 / 053

怕分手男友过得好 / 054

如何和旧爱相处 / 056

嫌弃也是恋爱方式 / 057

宁死不放手 / 059

该来的总会来 / 060

爱只猫爱只狗 / 062

关系 = 翻阅周刊的快感 / 063

女人的虚荣 / 065

爱你 ≠ 懂得保护你 / 066

不做绝望女人 / 068

男人的脆弱 / 069

男人的承诺有限期 / 071

失恋男人的私密感情 / 072

男人切手指的启示 / 074

男人的生理还未进化 / 075

别妄想修补男人 / 077

不忠是害不是错 / 078

谁比谁花心 / 080

单有爱是不够的 / 081

爱女人是艺术成就 / 084

两性沟通的真相 / 085

不能谈的不要勉强 / 087

当你已经不爱他 / 088

表达情感很重要 / 091

乱性前请记得三个字 / 092

恋爱急不来 / 094



第二部分 自伤爱

能享受生命的传奇，是福气。能爱自己毅然活下去，是可贵的勇气。

懂得观照的话，痛是好的，提醒“自我”还在运作，距离爱和自由还有多远。

残忍记忆 / 098

命，越怨越苦 / 101

痛，因为舍不得放手 / 104

自恋与自虐 / 108

有谁欠了你吗 / 111

你活得很辛苦吗 / 113

要生要死 / 116

你也想过死 / 119

安息，美丽女孩 / 122

无条件付出，别傻了 / 125

总有恋上自虐的女人 / 127

负负不会得正 / 128

替爱判症的死穴 / 130

最怕无动于衷 / 131

在 爱 中 修 行
Meditation in
Love



- | | |
|------------------|------------------|
| 我怕痛，但我嗜痛 / 133 | 别让欲望大过爱 / 156 |
| 你未经历过我的痛 / 134 | 固执害死你 / 158 |
| 爱到心痛原是快感 / 136 | 路走得很孤独 / 159 |
| 爱得痛苦，因为太幸福 / 137 | 孤独vs合群 / 160 |
| 难过比痛苦好 / 139 | 爱是孤独的 / 162 |
| 不够痛还算爱吗 / 140 | 无人明白我 / 163 |
| 对你越差越爱他 / 142 | 我们活在自己的世界里 / 165 |
| 越堕落越无赖 / 143 | 相爱不一定能在一起 / 166 |
| 赔钱的爱情 / 145 | 懦弱也是一种欲望 / 168 |
| 沉迷但不享受是假的 / 146 | 自恋与悲观 / 170 |
| 是你想坏了 / 148 | 一个人过节 / 171 |
| 别追求病态 / 149 | 相配≠可以爱 / 173 |
| 别迷恋伤口 / 151 | 爱到失眠 / 174 |
| 别助长负面意识 / 152 | 为方便而爱 / 177 |
| 别介入人家的生命 / 154 | 生日病 / 178 |
| 别死守婚姻 / 155 | |

第三部分 静心爱

学习静心，是去“我执”的一个可行的办法，人人皆有做到。

让判断和执着穿过透明的身体，看着它路过，不做抗衡，平静观照。

忘记过去可以吗 / 182

爱，自我 / 185

你相信世上真有爱吗 / 190

需要一张爱的清单吗 / 192

我们这样处理旧爱 / 195

不，不是这样的 / 198

如何做到真正放手 / 202

心性自疗 / 205

学习感谢 / 209

如何爱自己 / 212

浪荡，出走 / 215

不要问，走下去 / 218

女人感情用事的真相 / 221

如何有效面对情困和痛苦 / 225

怎样才算自爱 / 229

爱到把心也融掉 / 230
自爱vs自恋vs自私 / 232
等谁拯救等谁爱 / 233
要做爱的太阳 / 235
你是黑暗和光明 / 236
超越性欲可以吗 / 238
转化欲望能量 / 239
超越个人满足 / 241
修补坏关系 / 242
叮热变冷的关系 / 244
自疗的力量 / 245
选择退步不会好过点 / 247
我们都想做好人 / 248
别否定自己 / 250
你其实可以很富有 / 251
把执着吹走 / 253
学习放过自己 / 254
专一的真相 / 256
你的所想骗了你的心 / 258
口不对心的祸 / 260
打开自己的心 / 262

心一直很爱我们 / 263
知道但是做不到 / 265
治疗爱，是一种修养 / 267
忧郁症难医的真相 / 269
储备正面能量 / 270
开放潜藏的能量 / 271
找个依靠点 / 274
爱爱小我 / 275
寻找是会上瘾的 / 277
情感消费≠治疗 / 279
吃出情绪病 / 280

