



当你认同了痛苦，
你便失去了自由。

素黑

一个人不要怕

完美升级版

No Fear in Aloneness

心性疗愈·素黑作品



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



博集天卷
CS-BOOKY

素黑
一个人不要怕

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人不要怕：完美升级版 / 素黑著. —长沙：
湖南文艺出版社，2013.12
ISBN 978-7-5404-5540-8

I. ①一… 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 (2013) 第 245586 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

一个人不要怕：完美升级版

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

特约策划：李 娜

特约编辑：杨 旻

营销编辑：肖云柯 袁 玥

特约设计：茵 曼

封面及插图摄影：新青年广告

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：三河市鑫金马印装有限公司

经 销：新华书店

开 本：880mm × 1270mm 1/32

字 数：220 千字

印 张：11.5

版 次：2013 年 12 月第 1 版

印 次：2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-5540-8

定 价：38.00 元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)

自序

爱，我不怕

在爱中孤独

曾经，旧爱对我说：“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。

曾经对这份爱是多么的庆幸，一直千万分珍惜，可它的背面同时又是偌大的绝望，幸庆也早已舍得放下了。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，教女人承受无声辩驳的委屈，体会男性政治（不）正确的暴力，承

担他任性妄为的超龄孩子气。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？那原是**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着和美丽**。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。

伤痛是真也不是真

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，那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（女人又何尝不是？）。男人无论有多温柔细腻，在男性既成的肉身和意识上，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，跟他到哪里也愿意。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），也没有跟谁走，却被一大堆人跟着自己走，黑色失去了隐藏自己的功能。

所谓性别的意义

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象和局限困死一生，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，教生命无法承受地沉重和浪费。

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，返回心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。执着时全部都叫人受罪，看破时全部都是感谢都是爱。爱到底是怎么一回事？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，不再执着，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？

你只能经历

没有对爱深刻的体验和经历，不可能写出真诚的爱；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，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着流失掉，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受疗者：**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。我们从来是在跌跌碰碰中成长起来的。

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、执着的，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。”

我还坚持一直地走着，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坚信：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，这是我不管拥有多少盲点和执着，还愿意相信的价值，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。

六年后，再版的感言

《一个人不要怕》这本书，自2007年首次出版后，曾引起很大的回响。去年在广州华南师范大学演讲前，主持人同学告诉我，一位心理学教授曾向他们推荐过两本书，一本是克哈特·托利的《当下的力量》，另一本是我的《一个人不要怕》。有读者说，我的两本书改变了她的一生，一本是《一个人不要怕》，另一本是《好好爱自己》。有修行的朋友告诉我，修行圈子里有不少同修和僧侣对此书给予高度的评价。多年来一直有读者跟我分享说，他的人生变革就是从《一个人不要怕》开始的。也有读者说，感谢这本书在她最难过的日子陪她走过。

六年后的今天，在我也经历过人生最大的喜乐和悲恸，抱着人类最谦虚的自爱力量完成这书的心性演讲系列第二回即《爱在136.1》后，遇上中南博集天卷，欣然让此书升级再版。两本姐妹作，总结了我这十年来的心性成长史，虔诚地跟希望提升爱的力量的人分享。你不是一个人，不要怕，一起爱上去。

素黑

2007年5月原稿

2013年5月修正

目录

自序

爱，我不怕 02

壹 谁是另一半 001

人是不断自我分裂和自我重生的。爱并不需要等待另一半，爱就在这一刻，即每一个愿意活好的当下。我们不要再花精神和能量等待另一半的奇迹出现了，这只是执着，反而应准备一个可以随时去爱的身心。简单地说，就是自爱。

你失落了的另一半，并不需要向外找，而是要向内找。

先反问自己 002

你知道自己的心吗？我们常说，应该用心去聆听。为什么听要用心而不是耳朵？

另一半之谜 009

当我们找到像样的对象，又生怕找错了，或者对方会跑掉，所以整个寻找另一半的过程既漫长也充满焦虑。

感情爱情有何不同 015

每个人都希望得到爱，体验爱，可是失去“爱”的能量，最终只能谈“情”而已。

另一半就是你自己 020

每个人都有自己的人生，you live your own life, die your own death（你生你的生命，死你的死亡），没有人会跟随你，所谓“另一半”是虚无的。

面对自己很困难 023

清醒很孤独，迷失很不安。你宁愿迷失还是清醒？

自爱，从心出发 026

由自爱开始整合分裂的自己，不要从思想开始，也无须向外在寻找。须从心出发，观看自己的心性状态。

如何提升正能量 036

先返回内心，把流往思想的能量、精力分散，转移至我们的心，让她平静，变得温柔。



背负，宿命，自我 041

当你能把喜悦掏出来跟大家分享，当你没有了埋藏的自我，当你变得透明时，你便会快乐，甚至达到平静的境界。快乐就是这样，如果你真正快乐的话，你不会有个自我去把它刻意记起，所以拥护自我的你对快乐都记得不太清楚，心里只有伤痛。

这是你的选择。

爱，并不容易处理 044

“爱”字可以轻易说出来，但说完后想变成有意义的话，则需要去“修行”。

业，很好的借口 046

前世、“业”、历史都可以是很好的借口，把自己该承担的责任推卸给他人，分明是否定别人，纵容自己的懦弱。

痛苦，自制的游戏 049

我们需要了解痛苦的真相，然后选择离开或沉迷。

思维的运作和特征 052

我们觉得很痛苦，为何会无法挥别痛苦，离不开呢？为何它有这么强大的能量呢？

痛苦还是快乐，你可以选择 059

当你阅历渐深，或灵性修为很高的话，你会知道真正的快乐是什么。

自我，到底是什么 062

自我永远是对应于一个差异去完成的，没有差异的话，就不可能有一个“我”。

无为，最有效的自疗 064

不要锁住情绪带来的能量，要让它流动。Let it come and go, let it flow（让它来去自由，让它流动）。

观照，无为而为 066

让它发生和离开，穿过自己，向它说再见，所剩下的便是爱。

回归平静的方法 069

观照，返回身体，穿透自己的身体，让能量流动，让负面的东西离开。



迷失，放不下 077

我们应相信爱情最原初的动机都是正面的，不是一心为伤害对方或自己而去爱。到最终爱坏了，是因为我们用错心神，劳损了彼此的精力所致……处变不惊，哀而不伤，乐不忘形，能做到这样，该是做人最大的成就了。只有真正做到成熟自处后，才能看穿和体验爱和生命中的秘密。

自疗，成熟的人的天赋责任 078

你没有被命运摆布，你不是受害者，你的问题其实很简单也很普遍，你有能力令自己好起来，选择更积极正面的路。

迷失的原因 081

迷失最主要的原因是我们有无穷的欲望，同时矛盾地贪恋平稳和刺激，又未能接受人生无常的现实，抗拒改变，内心制造矛盾冲突。

生物进化论的解释 086

我们一直在调校原始恐惧本能和社会教育制度下塑造的那个“我”的角色身份之间的情绪变化。所产生的协调和冲突，演变成“我”和“自我”反复迷失和寻找的模式。

心理学的解释 090

人活在时间里，不断翻新过去的伤口，加深惊恐和无助感，困在局里兜圈转。

医学的解释 094

自律神经系统快速反应的功能本来是正面的，能保护我们的生命，可是，当它变成惯性的反应时，问题又来了。

心灵和能量学的解释 097

几乎所有困住我们的问题，都是错用能量的问题，既是管理失当的问题，也是互相比较、自我否定的问题。

是命定还是惯性 101

怨命的原因只有一个：自我管理失当，唯有推卸责任。

九种坏习惯心态 104

我们在陷入迷失心慌的状态时，是不是因为心魔？

放不下的深层真相 112

我们越是重复想着一件负面事情，有关这事情所组成的神经回路便越会得到强化。

迷失的正面意义：自处 + 自疗 118

要冲出迷失的困局，关键在寻找改变负面心理惯性的方法，转化负面意识，善用和保持能量、元气和精力，防止因能量流失而疲惫、心力交瘁。

自疗的基本条件 123

自疗的关键在爱。你必须先有信念才能改善自己，自疗身心，有了信念便有希望。

自我改善和提升的方法 129

没有单一和终极的程序，你必须不断寻找，不断自我更新，穷尽自己的一生。修行是一生的路。

肆

生死爱欲，心灵出走 133

如果你问什么是爱，第一个答案就是你的身体，你的生命。你要感谢自己的身体，因为它从来没有因为你的自我放弃而放弃你。这是真正伟大的爱。

内在的神性一直守护着你，你做过什么都接受你，没有停止爱你，像你的心一样跳动，养活你，给你滋润。这是内在的慈悲。

人生四大关口 134

换上另一种心情看自己，看世界。这是出走的意义。

生命为何 135

成长是不断更新自己的过程，也就是生存的意义。

你怕死吗 139

能面对生死的人，才真正成长过，变得成熟。

什么是爱 147

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。

超越欲望 156

欲望跟爱情一样，反映你的需要和缺失，而你需要向外追求以满足自己。

出走：面对关口，寻找出口 164

出走是走向心灵成长，走向自爱和自处的过程，条件是必须下定决心，承担选择的后果，义无反顾。

静心的方法 175

所谓静心不是停止思想，而是找回内在的节奏，接通内在原始简单的身心理的最优化状态。

伍

两性，错爱，绝望 197

爱情是让我们在和别人相处时，借着面对欲望和利益冲突时彰显自己的真面目、看清楚自己的工具。爱情不只是借另一个人的存在增添快乐、慰藉和安全感的过程，这些甚至不是必然的过程，因为爱过的人都知道，爱情更多是自找的增添痛苦、孤独和不安的游戏。

男女沟通大不同 198

在你要求对方明白你的同时，你也要知道这可是一种苛求。

男女为何需要走到一起 202

爱情最终的功能，是回应一个最根本的存在问题：人为什么要活着。

当你掉进绝望状态 204

能量下滑时，再好的际遇你也会错过。

到底命运是什么 207

命数没有虚玄，它只是按照你的性格规划出来的概率。

绝望性格的元凶 211

自爱有很多方法，其中很重要的方法是拒绝绝望。

检阅错爱的 checklist 216

不要计较谁对谁错，记住欲望、心瘾和固执能让你走向绝境。

检阅绝望特性的 checklist 219

希望自爱，首先要主动留意自己是否已陷入偏离情绪平衡和定心的轨迹。

拒绝绝望的出路 224

寻找定心的出路，学习自处，面对问题，拒绝绝望。

自处自爱的心语 225

只为自己而活的人无法感受爱，也无法爱自己，爱生命。

陆

自爱，定心，回归身体 229

平衡欲望与承担，可以先找一个定位的中心（譬如我们的心），把散乱的欲望集中起来，学习付出，满足别人。把心注满爱的能量，爱的感觉，全心全意，一心一意去想：如何能令所爱的人更快乐，更幸福呢？这是打开心胸，修养自己的练习，你将变得无我，忘我，不只为满足私欲而作息，而要让对象变成你爱的中心。

个案与讨论 231

虽然每个人的路还得靠自己走，但别人从前走过的路和现在走着的路，可以是我们的明镜。

爱情最忌什么 253

要检查自己有没有错爱，首先是要把手放在心上，问心。

如何优化你的爱 256

用真诚的爱观着对方……这是爱的基础，不是语言，不是礼物，而是发自心灵力量的爱。

自爱从定心开始 260

遇上心理问题，不一定要先从心理上去处理。我们往往太注重“理”的问题，却忽略了“心”。

定心的方法：回归身体 266

真正的你，其实有能力和自由超越情绪（思绪）的那个觉知。

自爱、定心的练习 281

收心，是返回一个让你静下来的定心点。

柒

向海学习爱，修养爱（完美版新增） 285

当我们希望爱别人的话，我们应先爱好自己，就好像你要工作的话，要先去吃饭，要不然会没力气，这是基本的燃料，没有这个燃料的话，你说的爱也是无力的。所以爱的基本功，就是必须要自爱。