

爱就是答案

那天，和很多年没见的研究院教授聚餐，他劈头一句：怎么你还是那个样子，没变的！又一天，我几年前教过的学生要出国念书了，临别一聚，竟又是那句：你怎么可以一点也没变，还是那个样子的？真不可思议！

我也觉得不可思议。30多岁的我入戏院还被截查身份证，到大学教书被误认为一年级学生。我想，是我不断向前走，不断求变的动力，把岁月凝住。我从不怕老，却明白怕老，怕失去，失去自信，怕被否定，结果打扰情绪和关系，都是叫人自困的源头。

认识我的朋友或读者都知道，我永远追求蜕变。大学时代投入文化政策研究、评论和运动，硕士毕业后对学院太失望决定跳出学术圈，推掉博士学位跑去办文化杂志，到欧洲大半年率领大陆剧团在大小艺术节巡回表演每天几种语言不停转，回来后在多间大学任教，继续艺术工作。1997年，一声够了便放下一切跑到布莱顿(Brighton) 英伦海峡旁边小屋，过了年多浪荡写作生活。回港居然一下跑进浮游的网站当起高级行政管理来，想也没想过。当然，十多年来一直没有停止过的，是写作、自疗、造梦、追求自由，和爱。

走在街上被读者认出，总是老问题：是因为你食素和常穿黑衣，所以叫素黑吗？接着说：我有朋友近来情绪很差，不知可不可以找你帮忙。我想，该是专注的时候了。大概自小便拥有巫婆的神秘能量，生命中不断有远远近近陌生人特意跑来，告诉我她（他）们最摄心的故事，仿佛我就是她（他）们前生认定的聆听者。说过了，满足了，笑着离开，留下我骚动得暗自流泪。

也不时有心里淌着又血又泪的失意者跑过来要我替她（他）们疗伤。像排毒一样释放了自我后，又哭又笑地离开，留下我又神伤又安慰。我想，我的前生大抵是个偷懒的治疗师，今生再来为听完剩下的故事，治好人家的眼泪，还有，延续我那几个世纪没完没了的爱情。

香港是个失落温度和感觉的地方，关于情感、生活、关系上死执的郁结，很多读者和情绪治疗客人每天向我不停倾诉。曾经收过一个读者的来信，坦然告诉我她其实并不喜欢读人家的故事，爱呀恨呀烦死人。不过，她会直接跳去读我的观点部分，说因为那里正面的阳光，给人温暖和热爱，唤起生命的希望。

像我常说的：爱，要有温度。

我指的温度，是带着自我觉知，感受到身体内在一股澎湃的能量在鼓动，产生温暖窝心的感觉，是和平，静谧，不分你我，没有差异，不再执着的圆融关系，那才是感情，才是爱的体验。

天下喊着爱，为爱要生要死的人很多，但还记得爱，追求爱的却很少。因为大家太执着关系，拆穿了，其实怕在关系里输掉自己。到头来，所谓失恋，原来是和自己恋爱失败。把关系当成爱，是我们最漂亮的误会，结果，除了彼此伤害，不懂其他。

很多人放不下，吃不开，因为无法宽恕别人，其实最难受的是无法宽恕自己。心里一个紧紧缚着的结，解不开，也不想解得开。解开了，便必须面对自己。人原来最耗不住的，不是别人对自己的伤害，而是自己对自己的逃避和否定，借一个别人来掩饰。

爱情游戏里太多时候过分执着游戏规则，而最后忘记了最重要的爱。可笑的是，爱情关系着实太多游戏太少爱。

能有强大的能量去恨，去悲伤，去放弃，却不懂将能量转化成力量，给自己留余地，为爱留白。人不只要为爱活下去，还要活下去。极度悲伤的背面，原来是极度丰盈的爱恋。爱和恨的能量，本就同出一辙。有多少的恨，便有多少爱。老是看着负面那边过日子，作孽自己，何苦？

爱就是爱。不要再向他人求方法或指南了，爱的本身就是出路。必须返回自身，爱自己。不然，爱只能是一场误会，比无聊更浪费。

素黑

每一个人都有爱的伤

你是否曾深深迷惘：情感正在发生，你是否存在当下？情感已经逝去，爱是否留存余温？面对那些曾经深深付出过的一切，或是那个已经转身的爱人，你是否感觉温暖已经被抽离？

在众声喧闹里，只有一个人；在万般烟火灿烂里，只有一个人；无边无际的时间空间荒野里，只有一个人……寂寞、无依、恐惧、仇恨……默默地啃着、舐着，你一个人的心情！

但，素黑告诉我们：没有真正感觉过那种撕心裂肺的疼痛，人生便不会完整。每个人或许因为个性使然，会拥有不同的爱情；但每个人又都一样，在爱的痴缠里，寂寞成性……

不管你是若即若离，收放自如的淡定爱人，还是真情如火，不死不休的痴情女子；不管你是表面淡然处之的真情男人，还是纵横欢场，自得其乐的多情公子，在一次又一次得失分合的冲击下，难道你敢说，你的心没有经过千锤百炼，在夜深人静的时候也不曾痛哭失声？也许，伤情已经让你的视野变得灰白，世界寂静无声。你是否曾经想哭，又似乎没有理由，没有眼泪；曾经想叫，却又没有对象，没有声音……

也许在这世界上，你觉得已难找到共鸣！也许你觉得在众多的受伤者中，你已是不幸者中的最不幸！可是，你有没有想过，找个人帮你，走出这进退维谷的困境？

素黑

一个特别的黑衣天使
一个兼具灵性与冷静的奇特女子
她以严谨的心理学探讨与感性的诗人笔触
将爱的本质离析个一清二楚
见解独到而惊人
她仿佛是一个明察秋毫的侦探
将恋人最纤细、最不可捉摸的心理
条分缕析，一一理清

透过字里行间，她冷冷地问你：
能有强大的能量去恨，去悲伤，去放弃，
为何却不懂得将能量转化为力量，
给自己留余地，为爱留白？

她说，人不只要为爱活下去，
还要活下去。
睁开眼睛看一看，
极度悲伤的背面，
原是爱的极度丰盈！

素黑，用这些转化自生活里的秘密、伤痛，冲撞年轻心灵里不愿想象的国度。素黑，懂得拥有爱情的庞大喜悦，也明了失去爱情的尖锐痛楚。她多了一分悲天悯人，留了一分客观冷静，她犀利的眼睛彻底看清了：幸福掌握在自己手中，宁静长存在心里，面对逝去何尝不是另一种重生……

她写下这一本爱情医书，给漫漫情路上仍不肯放弃的；仍愿意相信的；仍怀着疑惧之心的……在爱情国度中亦悲亦喜的子民。

如果你还没有恋爱，请从“解读爱情，提升自我”开始做准备；如果你正在恋爱，请参考“享受爱情，保持自我”的招式；如果你已经失恋，请翻开“释放爱情，放过自我”的秘籍。

在素黑的爱情私塾里，懂得爱情的人相濡以沫。

周亚娜

目 录

不只两个人

- | | |
|----------------------------------|----|
| 1. 我同时爱上了三个女人，她们三个都在受苦…… | 12 |
| 2. 居然不忠的是我，我对男友的感情已经没落…… | 16 |
| 3. 偷情并不一定快乐，却像泥足深陷一样难以自拔…… | 20 |
| 4. 我决心要报复，开始和他身边的人偷情…… | 24 |
| 5. 这种事情像传染病一样，我害怕会一直堕落…… | 28 |
| 6. 我只是想偶尔享受一个自由的情感假期…… | 32 |
| 7. 令我震惊的是，原来太太也在秘密偷情…… | 36 |
| 8. 原来有些事情是否发生并不重要，重要的是是否有人知道…… | 40 |
| 9. 突然想放弃全部男友，变回独身，无欲无求…… | 44 |
| 10. 他在不同的房子里有不同的女人，我只是他其中一个而已…… | 48 |
| 11. 四个人一起拍拖，关系太拥挤了…… | 52 |
| 12. 是命中注定吗？我至今每段感情都是在争争夺夺中度过…… | 56 |
| 13. 我无意中听到他和另一个女子讲电话，他说她才是他的最爱…… | 60 |
| 14. 我的女友，竟然趁我大病时偷偷跟几个男人偷情…… | 64 |
| 15. 他答应和妻子离婚，却无法离开她娶我…… | 68 |

失向与执迷

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. 我和每个男人拍拖，不到两个月便很想离开他…… | 74 |
| 2. 过去三年，我不断和我的老师发生恋情…… | 78 |
| 3. 要我放弃他们两个，我宁愿死，可是他却报复我…… | 82 |

4. 我没脸见无条件爱我的R，又怕迟早再次和伤害我的G分手…… 86
5. 我重游每个我们曾经踏足的地方，把记忆埋在那里…… 90
6. 失恋那么痛苦，为何上天要赐我之前的甜美爱情关系呢…… 94
7. 我不能接受他有红颜知己，连半点遐想也受不了…… 98
8. 人人都怕跟爱人分手，我却怕复合多于分手…… 102
9. 想起三个带走了我送的戒指的女人，我们的感情没有过期…… 106
10. 占卜师花不到三分钟，便批我两年内不会遇到真命天子…… 110
11. 我居然因为整容失去了最有条件和最爱的男人…… 114
12. 我不会脱下结婚戒指，它提醒我从一而终的可贵…… 118
13. 有关初恋男友的噩梦，一直没有停止折磨着我…… 122

爱上不该爱

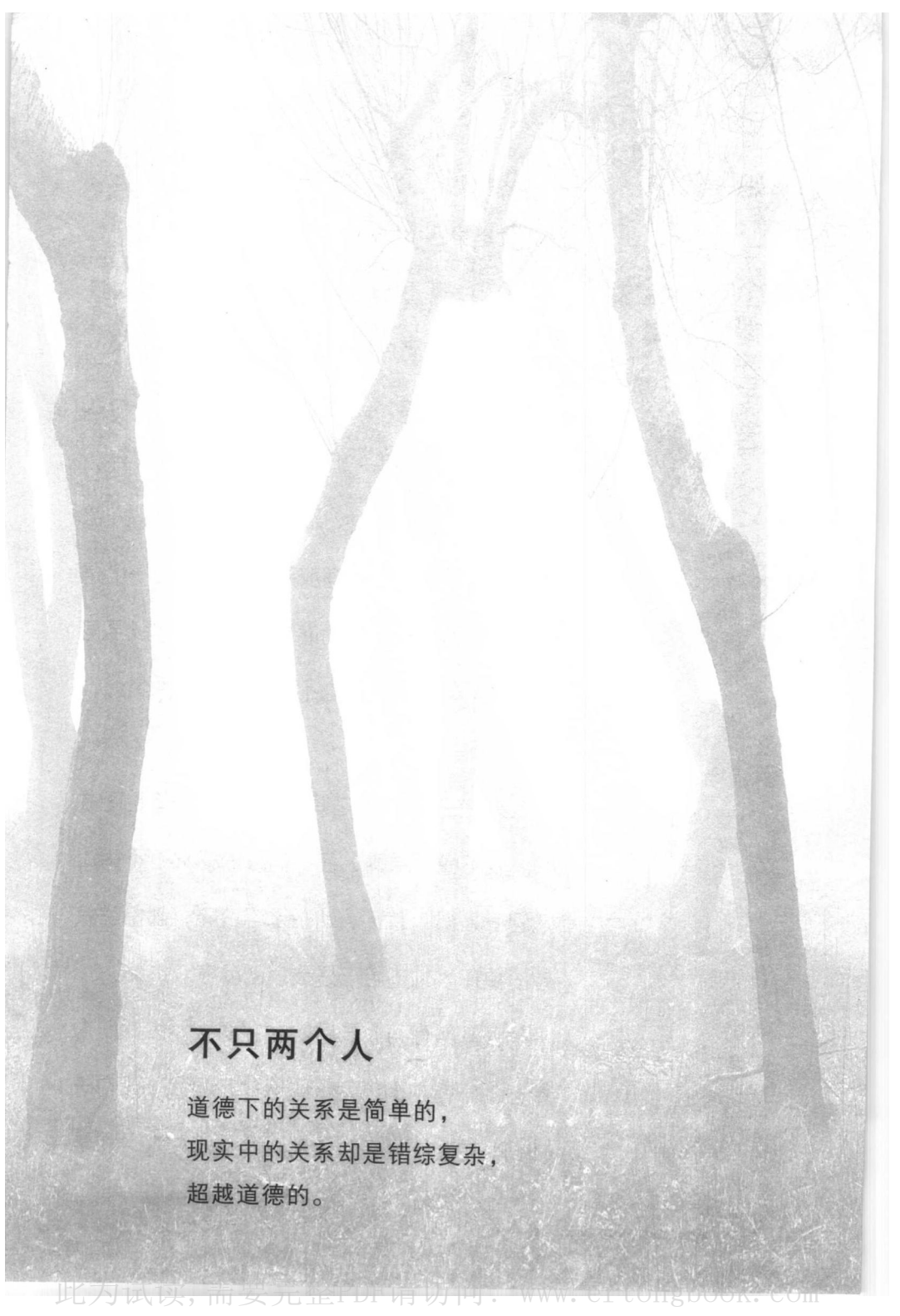
1. 他是我恋人的弟弟，他还是个小男孩…… 128
2. 爱上挚友的女人，道义上出卖了他，情感上却不能自控…… 132
3. 他有不爱的妻子，我有沉闷的丈夫…… 136
4. 她是我同父异母的妹妹，我一直没有拍拖，因为离不开她…… 140
5. 他向我剖白，他喜欢的是男生…… 144
6. 我做了不能被原谅的事，跟好友的男友发生了关系…… 148
7. 他是我认识多年的好友，没想过居然会爱上他…… 152
8. 只要他说声 yes，我什么都照做，他却要分手…… 156
9. 我和旧学生发生了关系…… 160
10. 我爱上了我的继母，我的爱是错的吗…… 164
11. 我的上司是个完美出众的女人，我怕已爱上了她…… 168
12. 一天他在床上突然告诉我早已有妻子，希望我做他的情妇…… 172

生死爱恨之间

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 1. 感谢猫儿，从死亡的绝路把我拉回来，我不应为他自寻短见…… | 178 |
| 2. 我的女友突然自杀死了，我也是带罪羔羊吗…… | 182 |
| 3. 我依赖他到了无穷的地步，他却开始感到我太粘人…… | 186 |
| 4. 为什么要待这个诀别的时刻，我们才有千言万语无法交融？…… | 190 |
| 5. 从最初开始我已知道他一直有个未忘情的情人…… | 194 |
| 6. 我们爱得太狂了，狂得令谁都受不了…… | 198 |
| 7. 我懊悔自己以工作麻木感情，结果害死孩子…… | 202 |
| 8. 我在17岁那年，被大我10岁的男朋友强奸了…… | 206 |
| 9. 我不能原谅自己不能表白的爱，所以想惩罚自己…… | 210 |
| 10. 我从来没有想过，我会在这么年轻的时候失去丈夫…… | 214 |

单身女人

- | | |
|---|-----|
| 1. 我目前的生活就像预备好一世无老公一样…… | 220 |
| 2. 不是我选择了独身，而是独身选择了我…… | 224 |
| 3. 我要男朋友，但也想独自居住…… | 228 |
| 4. 我会批评男友衣领翻得不够好，叫他们难耐…… | 232 |
| 5. 我今年已经33岁了，连一次拖也没拍过…… | 236 |
| 6. 女性保持独身，能永远给男性无限性欲望…… | 240 |
| 7. 我喜欢对人说我是个MBA，即是Married But Available…… | 244 |
| 8. 我很想生孩子，而我只想独身…… | 248 |
| 9. 我怕男人，可以说，我不喜欢他们的一切…… | 252 |
| 10. 我宁愿选择和猫儿终老，也不想纠缠在男女关系里…… | 256 |
| 11. 灵修生活比幸福婚姻更重要…… | 260 |
| 12. 我保持独身，怕儿子受不了一个用钱赎妈妈的爸爸…… | 264 |
| 13. 我既然对男人诸多不满，为什么又希望找到男伴呢…… | 268 |



不只两个人

道德下的关系是简单的，
现实中的关系却是错综复杂，
超越道德的。

01

我同时爱上
三个女人，
她们三个都在受苦……

Andrew

男

26岁

行政主任

我同时爱上三个女人，她们三个都在受苦。我是第四个吧！

她们一个是我的小学同学，自小青梅竹马，早已互称老公老婆，自问对她感情最深；一个是大学同学，任性、够性格、难追、万人迷，但偏偏看上我，坦白说，我舍不得放弃。你说是男人好胜也好，顾全尊严也好，别人得不到的我得到了，哪有放弃的理由？另一个是现在公司的同事，她无论是性格和相貌以至身材都是无懈可击，可遇不可求的超级大美人，好女人。

夹在三个女人之间，我不知怎样处理才好。我不懂得隐瞒，在不情愿的情况下不幸让她们三人都知道了。她们无不哀痛，都希望我做出抉择，希望自己是最后的赢家。

我其实感到很矛盾。一方面不明白她们为什么都不肯主动放弃我，另一方面我不想得失任何一个。毕竟，她们都是我爱的女人，我是

认真的。

男人的感情其实不为女人知道，她们都不明白为何男人可以同时爱上很多女人。我也不知怎样解释，只知道我同时有不同的需要，只有她们才能满足我。我也想过叫她们也试着去爱其他男人，那便不致对我太执着了。我这样对她们说，是不是会令她们更受伤呢？我是个粗心的大男人，不懂得处理女人的烦恼，不能安慰她们，讲多错多。到底有什么办法，可以不让她们受伤，又可以继续爱她们呢？我这样想很自私吗？

没有条件同
时爱多个，不能太贪心

素黑
•
点评

我可以明白男人同时爱上多个女人的心理，正如我也了解女人也有这种想法一样。不能说同时爱上多个人是男人的天性，只能说，这样的男人比较明显地在社会上同时得到否定和默认，反之，女人这样便大都不被体谅和忍受。

爱上多少人，是同时还是分段都不重要，重要的是在爱的过程中，是不是各方都满意和快乐，而关键则在各方对关系的开放态度上。

我认识不少伴侣，他们的感情生活都不拘泥于一对一的规定，而他们彼此之间也有或明或暗的爱情游戏规则：有的说明只要不带其他情人返家，不在共同认识的人面前明目张胆和别人好，便不会追究；有的讲明自由恋爱，各自找适时合适的伴侣，相信爱一个人不一定只跟同一个人相爱，爱还可以更多元化更丰富，两人只是不想离婚而已，因为彼此还爱对方；更有的是只要不让自己知道的话，不会理会另

一半在外边搞什么男女关系。

只要安排得宜，只要相爱的双方都可以接受的话，只要爱是目的而不是手段的话，同时爱多少人，也不影响爱情的质素。

不过，话说回来，人是贪心的，爱情大多是自私的，所以，多少痛苦的多角男女关系，令各方面都无法从容面对，导致深重的爱情创伤，一生便这样苦度了。搞得不好的话，甚至出现暴力或更大的身心伤害，酿成无法挽救的爱情悲剧。

Andrew爱上三个女人，但在没有一方可以从容接受的现实下，没有条件同时爱多个，必须想办法解决问题，不能同时让大家受尽折磨而继续下去，以免可能遇上的不愉快的后果。爱情不是虚荣，也不能太贪心。舍弃谁，选择谁，自己明智决定吧！

02

居然不忠的是
我，我对
男友的感情已经没落……

Sharon

女

31岁

行政经理

我是一个很有规律的女人，和男朋友拍拖十年，一直不想结婚，因为对男人没有信心，怕结婚后会被他背弃，会后悔。不过他很想尽快安顿下来，组织一个家，毕竟他已近40了。

我对爱情信心不大，虽然和男朋友拍拖这么久一直很顺利，关系也算良好。他对我比我对他好，这点我不能否认。他常劝我多结识朋友，扩大生活和朋友圈子，因为我的生活太呆板了，年纪大了会很寂寞！他为我好，我知道，他还主动介绍他的朋友给我认识，我最初并不热衷他安排的朋友聚会，不过自从认识了他朋友的小学同学R后，我才发现原来自己对他有未知的一面：我竟然和他偷情起来。

R是一个性格开朗，永远不会像我的男朋友一样好言相劝，好好先生一样。他有点傻劲，有点不羁，永远不拘小节，却坦率可爱，拥有很多成人失去的童真。第一次见他已经对他有好感，他像我18岁时的初恋情人。之后某天，

他突然打电话到我公司，说想约我吃晚饭。我不知为何心里扑通扑通直跳，像初恋的怀春少女。见面后，他说只是忽然想起我，吃吃饭而已，没什么的。我反而觉得他在堆砌理由，却暗地里喜欢那句：忽然想起我。

那晚我们谈得很愉快，真的给我初恋的感觉。我红着脸回家，居然毫不犹豫向男友说了谎，不想让他知道我和R单独见过面。那夜，我已知道出事了，竟然对男友不忠。往后三个月，我和R不断见面，他明显对我有意思，我也享受着偷情的幸福，虽然内心充满了内疚。

居然，不忠的是我，我对男友的感情已经没落了。我到底应不应该向他剖白呢？我怕伤害他，但已不再爱他了。