



她热爱流浪,出走是她的灵修方式。她不爱说话,不爱上网,喜欢一个人沉静独处。但无数人却喜欢走近她,聆听她的心灵指引。

她做过很多艺术、文化、教育等领域的工作,并在多所大学做客座讲师。她爱黑,爱自然,爱孤独,爱生命。她叫素黑,她是一个传奇。

《好好爱自己》是香港著名心性治疗师、作家、心灵启迪者素黑历时多年的心语结集精华,包含着她对爱的心灵的独到感受——无论是遭遇阻碍,还是伤痛来袭,别紧张难过,要知道心的方向,由你掌控,必先好好爱自己,才能前进或转向。素黑用心语剖析男女爱、性能量、痛苦、自疗、自爱、孤独、付出、放下、修心等等15个关于人生爱欲和修心课题。好好爱自己的核心是学会聆听自己,静心安心,重组爱的能量,才有能力关爱别人。就像素黑所说,就等你一个决定,生命将瞬间改变。

能这样爱,可以很美丽,很享受,很幸福……

好好爱自己

素黑◎著

爱

某读者问我,我常说更大的爱是广义的爱,跟狭义的感情有什么分别呢?

她说:“我搞不懂我的感情算不算爱。”感情和爱是没有矛盾,可以并存的内在体验。爱是一种由感情出发,可以转化成强大力量的能量。感情是爱的第一步,它的终点却不一定是爱。

感情是脆弱的,夹杂太多欲望和心瘾,太多爱恋关系只停留在感情关系瓜葛的层次便完结,还没有机会踏进更高层次的爱便已关闭,这是很可惜的。

但感情可能是爱必经之门(除非你出家修行),凡人通过此门槛步向更大的爱,更大的生命能量,这一步,也许就是你的生命意义。

我们没有必要一步登天,可以先从最基层的感情出发,感受激情、依恋、爱欲等,这些都是有价值的,可以很美丽的情感状态。

感情本身是延续和滋养生命的最大支柱。假如我们可以放下自我,简单地活在仁爱的温度里,我们可以品尝到感情的甘美,然后走向更大的爱的境界。

对很多人而言,生命最重要的,其实可能只是拥有最平凡但温度恰好的家人,可以拥抱着所爱的人的缘分,和对众生及地球的慈悲。

爱,亲近但遥远,一生中能有幸拥抱值得爱的人,值得尊重的生命,已经是最大的福分。

- 爱情最终的功能,是响应一个最根本的存在问题:人为什么要活着。
- 爱的本质是成长,终极是超越限制,朝向无限。
- 爱是个人修行,借另一个人调校双方的能量。
- 爱得从爱中看穿和修理自己,才算没有错过。
- 爱是灵性自疗的过程,走歪了便是重复,走对路便是自由和解脱。
- 爱是修出来的果实,掏尽感情的美丽感动,需要时间和耐心,承担和放下。
- 爱最怕的是退步,不是找不到答案。
- 爱情没有福德一致的回报,正如人生一样。
- 习惯性麻木是爱的死亡。
- 不论爱过多少次,爱的本质都不应改变。
- 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。
- 恋爱本来便是去体味人生,肯定存在的意义,在独特的对方身上所投射的独特欲望,看清楚自己的限制、弱点和人性真面目,从中学业成长,体验来访此生的意义,也从付出的过程中,学习自我进步和感恩。

男女

男人要学习付出爱,女人要学习超越爱。感情困局中,拟似受伤的一方总爱问:“为什么他这样对我?”

更原始的问题其实是:为什么他这样对自己?

他所做的所说的,或不做的不说的,总有因由,即使那因由是不近人情,绝对自私,或者不能自己,也是他的过活方式,在他的限制中的选择取向。

简单地说,他为什么这样对你,并不一定出于他的意愿,只是他的能力有限,不能尽善尽美,满足你的同时也让他更好过而已。

当我们不满别人如何对待自己时,也可想想这个中无奈的现实和道理,接受一切,可原谅的原谅,该放下的放下,给自己的心情自由的天空。

把心绪堵塞在别人生命的误差上埋怨、不忿、要求解释、平反你的不安,除了痛苦,不会为你带来正面的东西。让不完美的人事存在,向更美好的愿景张看。

- 阴阳本质是为互相包容,协调生命能量,而非服务彼此思想里塑造的那个男人或女人。
- 女人只能改变自己,不是男人。
- 太多女人放不下感情的执著,以为死执一个不容别人分享的身体便是最大的感情胜仗,这是愚昧的想法。
- 男女都贪,没有谁比谁更花心。
- 脆弱没有专利,男女都必须坚强,才有爱的能力。
- 女人总希望把男人神圣化,男人却总爱把女人肉体化。
- 女人以为可以在男人身上得到爱,男人以为可以在女人身上得到性。结果男人赢了,因为得到性远比得到爱容易。
- 男人的生理还未进化,女人却有心灵条件追求更大的福乐,只要懂得欣赏自己,向前看,别退步。
- 男人觉得需要保护弱女人的性别使命,可以是逞强的病态。
- 男性最大的心理障碍,是男性霸权文化赋予他们的面子问题。
- 女人因天生肩负生育和抚育的责任,早已发展爱的本能,方便孕育和承担,所以女人的生命不是全然为自己。于是,付出爱的女人需要补充很多爱。
- 女人倾向过分努力费尽心神地付出,容易不自觉因沉溺、上瘾而自虐,制造压迫感;男人倾向过分懒散或理性地处理感情关系,对不能理解的依赖需要无法投入和花心思。
- 冲着母性的关怀和爱心,希望爱一个不快乐的男人,是女人滥情的病态。

自爱

她自命一生平凡,没经历过大成大败,可她很讨厌自己,讨厌看到照片中的自己。

“我该如何去爱,接受自己呢?我相信自疗是唯一的方法,曾修读灵修和催眠治疗等课程,但和自己的潜意识始终联系不上。

读过修炼当下力量的书,了解到需要观照当下的自己,可是日复一日的练习,仿佛只让我看到一个完全不认识的自己,有点迷失。可以教我一些了解自己的练习吗?”

了解自己,似乎是每个人都都很渴求的方向。能了解是好的,但了解并不是目的,那只是接受自己的手段。

人是内在分裂的,没有一个完整的自己,所以我们经常处于矛盾状态,不清楚自己到底需要什么,怎样才能满足自己多变飘忽的欲望。

观照是令能量集中的练习,那是阳性的修炼方式。男性世界充斥着练习,女性有更适合自己的修炼方向,那是打开自己的爱,释放爱的流动性。

让爱在心里扎根,开枝散叶,你将变成一棵树,回归大地之母原始的爱,绕过了解,回归自己,获得平静与喜乐。

- 自爱是爱到放下自我的境界,对自己不离不弃。
- 每个人也有重生的能力,没有必然的受害者,也没有必然的伤害,只要你有自愈的勇气和决心。
- 自爱是生命最基本的原动力,像吃饭呼吸一样自然和重要,偏偏我们却失去自爱的本能,经常自虐危害自己。
- 不爱自己,将不知道什么是爱,即使爱已站在你面前。可笑的是我们经常是这样把爱赶走的,然后埋怨爱没出现过。
- 爱的条件是培养强壮的自爱能量、觉知和欲望管理的能力。
- 当你还未真正爱过自己,感受过自由的流动爱恋状态时,所谓真正深爱,可能只是欲望的陷阱,无力自控的病态。
- 自爱的关键在信念和付出,而不是技巧、际遇、性格或什么。
- 人最大的心病不是被否定或离开,而是自我否定,从没接受过自己,需要找别人去爱自己。
- 活得不称意,需要能量补给时,找个情人依偎很好,依赖自己更好。
- 依赖要付出代价,以尊严付账。
- 先爱自己,令自己变得美丽可爱,站在镜前深感自己值得被爱,你将不怕失去什么。

看素黑的新书,就像看一个个有关爱的微博,短小精悍耐人寻味,从中可以感受一个女作家对爱的理解、宽容和修为。——曾子航(主持人、畅销书作家)

素黑的文字,是心灵阴暗无助连自己都遗忘的角落,唯一引领你前行的那束光。——伊能静(演员、歌手、作家)

大约二十年前,在我们都还是激进青年,追逐欧陆新思潮的年代,素黑就已经是这副模样了,永远地黑,从头到脚地黑。只不过我要说句老实话,当年的她并不快乐,老是在路过的地方投下一道暗影,然后她消失了一段日子,再回来,就渐渐变成现在大家所认识的这位素黑了:自在、安定,并且快乐。究竟她身上发生了什么事呢?我想她的文字就是答案,正如她的人见证了她的文字一样。——梁文道(主持人、作家、公共知识分子)



《好好爱自己》素黑 著 天津教育出版社

分类广告 电话: 0531-67886628 67886618 67886638 地址: 经七纬五 75 号(泉景·恒基大厦)

搬家服务
订版电话: 67886618

市中区搬家
八一阳光舜玉连锁
89855658

- ◆八一 69965666
- ◆经八 81898388
- ◆舜玉 89216799
- ◆玉函 81882828
- ◆黄金 87151456
- ◆王官庄 87959330
- ◆舜耕 80679967
- ◆八一 83676618
- ◆玉函 89856886 最低

泉城搬家
89222218
五区连锁、长途空调

退伍军人搬家
空调 大观园 家具 拆装
长途 英雄山 86752220

历城区搬家
宏运搬家全市低价
89153338

- ◆辛甸 82559188
- ◆全福 88223265
- ◆济钢 82172888
- ◆山大 89091590
- ◆济钢 82216618
- ◆花园路 81880829
- ◆全福 88963825
- ◆七里堡 86771988
- ◆洪楼 88656562
- ◆祝甸 81896699

蚂蚁搬家
82831078
五区连锁、正规注册、长途、空调

好日子搬家 50元起
88670311
空调移机充氟钢琴鱼缸专运

正济南马大姐 诚
规 85959355、85266355 信

泉城蚂蚁 89160229
历城、历下、高新、章丘

槐荫区搬家

- ◆老屯 82212266
- ◆蚂蚁 81898866
- ◆腊山 82835888
- ◆段店 87112668
- ◆南辛庄 87188056 低
- ◆装卸队 87965516
- ◆诚信 87117616
- ◆段店 87954118
- ◆营市街 87951135
- ◆槐荫 89160455

安吉搬家
85966135
五区连锁 长途 空调

天桥区搬家
富达搬家 50元起价
66861353
天益搬家 50元起价
89880568

- ◆标山 86734778
- ◆北园 82296308
- ◆吉祥 67768666
- ◆好运 88660226
- ◆宏泰 88301710
- ◆战友 86803877 拆家具空调
- ◆50起 85137756
- ◆黄岗 66901426 药山
- ◆无影山 85983928
- ◆天桥 85911889
- ◆堤口 85880708
- ◆匡山 87956635
- ◆济洛路 82137856

济南搬家服务中心
五区 85528158 连
区 高速长途、专业空调、家具拆装锁

五区 蚂蚁搬家 正
连锁 88925070 规

历下区搬家
星火搬家起价 50元
68891395

顺通搬家全市低价
88663236

老东门一全市低价
85513336

- ◆窑头 88226288
- ◆东关 82559188
- ◆蚂蚁 88220358
- ◆历山 66785966
- ◆明湖 67769666
- ◆文化路 68688990
- ◆洪楼 82291288
- ◆千佛山 86856856 低
- ◆姚家 66769063 低
- ◆蚂蚁 85110729
- ◆甸柳庄 85110003
- ◆高新 68687990
- ◆甸柳 88199055
- ◆燕子山 89208789

- ◆北园 86109996
- ◆解放桥 81128955
- ◆历山路 89208088

蚂蚁(长途)搬家
长途最低 85299766

好帮手搬家(连锁)
长途最低
市中区 81880650 历下区 82589288

济南蚂蚁搬家
85293688
五区连锁、长途、空调

搬家服务

- ◆天马 86509888
- ◆蚂蚁 82837888
- ◆长途 86769411

老牌蚂蚁大型搬家
搬家、空调、设备起重、长途
81896699、89208088

兄弟85756100 诚
搬家 正规专业 信

浩天起重吊装
省内外1-600吨,设备起重,运输安装,
行业一级资质 89667166、13475915688

蚂蚁搬家
86863936 88650356
注册号: 370112600073511

鸿运88971005 连
搬家 钢琴空调 锁

星级蚂蚁搬家
55508080 五区连锁

朝顺搬家 50
85166661 元

泉顺社区搬家连锁
市中区 85883509 槐荫 87521009
天 桥 85880708 历下 68686682

培根88888555 长
连锁 市区搬家 途