

愛情生活系列

下個男人會更好

曹又方 著

不要再做一次愛情殺手 / 改變輪迴，走出宿命。你必須重新
考量與伴侶建立關係的模式，進入愛的更高層次。



• 本書「異神」版以《走過愛情》為書名，同步發行。

下个男人会更好

曹又方 著

博 库

中国 · 美国 · 台湾

版权所有 翻印必究

权 利 声 明

对从博库网(www.BOOK00.com.cn 和/或 www.BOOK00.com) 下载的作品, 仅限于家庭内自己私人阅读, 博库公司(BOOK00, Inc.)保留一切的版权权利, 包括但不限于: 出版、复制、传输、发行、出租、播放、传播、展示、制作为磁盘或光盘等现在已有的及将来技术发展所产生的电子和/或数字载体、印制、镜像、设立网站、上载、下载。未经博库公司(BOOK00, Inc.)许可, 任何人不得擅自使用作品, 无论是出于商业目的的还是非商业目的。

未经博库网的许可, 任何人不得修改、删除博库网的权利声明和权利管理信息。

博库网自行开发或采用的技术措施、技术手段受法律保护, 任何人不得侵害、破坏。

“BOOK00”, “博库”及相关图形等为 BOOK00, Inc. 的商标。

清醒宣言——代序

曹又方

这本书为你而写，也是一本自我审视的书。以人生最基本的生命、爱与性为主题，来探讨环绕著它的感情世界。为了使我们在爱情生活里，不致沦於拯救者、迫害者和牺牲者种种病态角色。我们必须澈底思考、反省，并认真改变我们与伴侣建立关系的方式。否则便会沦入连环套，让习惯重占上风。

人人都需要一份感情，不管你是女人还是男人，是粗暴还是温柔，甚至包括一个蔑视爱情的人在内，在内心的深处都会渴望一份深刻美好的情爱。

期求永远跟随著追求。生命便是不断向自己境遇修正关系的一种过程。在爱情上，我们也必须将感情力量和人生经验充分揉合，才能产生良善的回应和选择。不想再做一次爱情杀手，必须依恃绝佳的领悟。要想走出宿命的话，修正不了命运，只能修正自己。

人生的目的就是学习和成长，一个灵魂最大的需要是成就对自己的爱，那将会带来统一。不断地去探索自己内在的实相，以一颗开放的心去体验、扩展和改变。进化是无限的，永远可

以更上层楼，使自己成为更为美丽睿智的生灵。恋爱也一样，随著我们的情感教育的成熟，爱情亦会变得快乐与丰饶。

记住，我们必须永远记住和提醒自己的一句话是：每个人都必须以自己的生命为重心，一个人愈完善，愈能爱人与被爱。

对于一个女人而言，尚要格外增加的一句话是——做为女人，你已具备了充份的正当性，你完全可以独力完善自己。一个自我完善的女人，才能吸引完善的爱人，和被完善的人所爱。

我们可以像个雕刻家和建筑师一样对自己进行灵魂设计和绘制蓝图。你必须以一种温和而坚定的方式，来做自己的主人。时常检视自己的行为 and 习惯，你面对的应该是现实，而非对未来的希望。羁绊住我们的失去生命力和爱情形式，也须要像戒除恶习一样，不被控制和占有。

你拥有一座花园。你既是花园的主人，又是园丁。怎麽栽培耕耘，怎麽开花结果。出现在你生命中的那个最最最爱的男人和女人，或许将会来到花园与你共享和分担它的美景和工作，但是倘若他们离去了，你也不能任其荒芜。因为这是属于你的花园，你唯一可以掌握的是继续耕耘，不管是不是有新的伴侣将会来到。

真正的爱是以自爱为基础，然後才能进入爱人和大爱之境。你心爱的男人或女人固然是你的最爱，但是没有你，怎麽会有

你的爱和所爱呢？你才是自己真正的宝贝。你是否知道你在这个世界上是独一无二的，不可能有任何一个与你一模一样的人。你必须珍视宝贵自己，洞识自己的才能，清点自己的福气，并且为自己做最好的选择，努力造就和完善自己。你是一颗钻石，唯有经过精心的琢磨，在完成之後，才会发出特殊又美丽的光彩。

这本书为你而写。虽然书中有些篇章採用女性角度，但是即使用男性观点来看，意旨也不会相悖。凡是欲窥感情世界奥秘，想要改变爱情轮回，进入更高爱情层次的男女都可资借镜。然而作者在书中扮演的并非导师身份，因为在感情世界没有导师，也无法先验，唯有依靠个人的体验和觉悟。本书或许为红尘男女的感情的困境，点亮了一盏长明灯。

旧情绵绵的你

有现在的你，才有未来的你。

正如有过去的你，才会造就今天的你。

在一个秋日，特意去寻觅属於鹿港的古昔之美。

或许，你亦曾探访过，那一座由华丽家宅变造的文物馆，本身便是一个为往日生活注释的遗迹。

在伫满了幽影，迂回曲折的房宅里，一间间的陈列室，最

令我神往和著迷的是古昔人的衣饰鞋帽。那种种的繁丽、细致、文雅和古典，直教人不知不觉便勾勒出一幅幅画卷似的悠长岁月来了。

一片飞檐，一排瓮墙，都会演变成现代人的一个小小的惊叹号。穿梭在古城条条的窄衢之中，摸乳巷之为名更平添了异色的风情。抬头望见一栋古榕掩拥的砖造建筑，那上面孤悬著一顶带栅的阁楼，不禁让人铺陈起奇情故事的遐想，总觉得里面曾经关过一个罹患失心疯的女子。

疯狂，大概是一个人在无法承担感情创伤和环境压力之时，所反射出的一个对策吧？

也许，我们都堪称幸运，生命赋予我们足够的韧力。尽管人人都面对各种压力，也多多少少为往事所缠崇，却并不曾疯狂。

尤其是做为一个女子，更该要多麽感谢我们所生的世代啊？只消看看那些被陈列在橱窗里的三寸金莲绣花小鞋，就知道我们冲破传统的不仅是一双自由行走的天足，更应当从所有的人为和自设樊笼中走出。

试著看看今天的你，不仅仅从镜子里，更要运用心镜，不仅仅用肉眼，还需用灵视。今天的你，恰恰是你过去的播种耕耘的收获。如果你不喜欢现在的收成，便显示出过去的错误。

但是，又何须怨悔，今日种种正好做为我们修正明日的参考。

穿过一重重的经验迷宫，错失被修正了，回头的路不难找到。端看你的解悟、用心和戮力，那也许在刹那之间，亦或许赔上一生。

不管你在自己心灵的博物馆里贮藏的是些什麼，重要的是我们不否定过去，也不沈缅过去。旧情绵绵，无论是欣喜是哀愁，必须要憬悟到现在的你，正是做为将来的你的一个必要的步骤。

不知道你留意了没有？再访鹿港文物馆，正像十余年前一样，馆外的溪沟上开著许许多多的牵牛花。西洋人把这种淡紫色的花朵称为“早晨的光荣”，我十分欣喜於这个名字。彷彿它的意思是在述说：每一个日子的清新，和生命自发的美丽。

亲爱的，你能够永远带著回家的唯有自己。

如果你能够拥有自己，你还能失去什么？如果你没有，你又能赢得什麼？

留住还是放走

相爱，可是无法相容。

如果有一对情人或者夫妇这样告诉你，你相信麼？

记得住在纽约格林威治村的一段辰光，有一位女友住在离

我两条街的地方。经常地，我会遭受她午夜的电话惊魂。

第一次被引进她和同居男友之间的感情风暴，我是以深切的关怀，将双耳借给对方。因为局外人原本无从评断他人的关系，也无从给予建议的。渐渐地我却发现一切不过是既有模式的重演，愈来愈像闹剧。

形成弹性疲乏的岂仅仅是做为局外人的我，真正的致命伤却在於这一对情侣本身。他们两人既无能相处，却又无法分开。最後，我的结论是他们双方都对这种狂风暴雨式的情感表达，有著共同的嗜好。

也许你不曾想过，我们一生内的每一种人际关系，都是一个学习和体验爱的机会。尤其在一个男人和一个女人的关系里，更是寻找自己的另一种方式。两个生命的相会，是为了促进彼此成长。

因此，裁断一个关系的最佳方法，是爱情是否依然存在。请细细区隔——你仍然坚持这份早已丧失生机活力的感情，是否出於对空虚和未知的惧怕？抑或是将爱做为挡箭牌，来掩饰自己的愧疚和无情？

倘若爱情健在，爱的本身便具有著化除矛盾的奇异统合力量，必然会让真正接受这份爱情的双方，找到更新的方法。爱不是空谈，而不予尊重的事。重复著具有毁灭性的老模式的人，

并不真爱。爱，能以实质的行动，重新点燃火焰。

然而，当你审视一个关系的爱情已然远飘之时，又当如何呢？

首先，千万莫要惊慌。

在这无常的世间，为何痴情的你，独独要求一项不变化的永恒的关系呢？该明悉的是寻求那个终极的关系，将会成为我们心灵上的一个重担，这个想法的本身便与智慧相悖。

面对一个生命力已被石化了的关系，仍然抱持不放，亦属徒然。

重新思考你俩为何相聚在一起的本质，如果内在的结合已然瓦解，那么在所剩的一滩死水里已一无意义。生命的交会，既然是为了成长，那么当学习已经完成，教训已经得到之时，便是继续前进的时候了。

在另外一个生命里，我们寻找的并非认同，我们在寻求自己的空间，创造自己的高原。那么，无论对于眼前的关系，你选择的是留住还是放走，并无不同。

经由爱情，往往给予我们一个认识更高和更好的自己的机会。而想要臻于更高的境界，唯有突破自己过往所创下的限度。

谁招惹了谁？

每个人都有属于自己的习性。在爱情的表现上，也会像喜剧电影上所彰显出来的一样，重覆著个人的言行和模式。

在生活的周边，我们不难发现，一个男人和女人数易偶伴，结果对象却是同一类型，无比的相似。这种现象也可以证明，当一个人保持他个人的性格原型，在原地踏步，不肯成长的话，便会重蹈覆辙。

如果，一个人在两性关系上，有著对强烈和疯狂的爱情的癖癖和嗜好的话，那麼这一种潜在个性，便也会不断地在这个人的生活里，制造纷争和骚乱。而且，如果不耽於炽热的情感，便感到人生平淡乏味。

正是由於这种癖癖，一个人便会不断地吸引著错误的关系进入自己的生活，重覆又重覆。

曾经有一个饱受折磨欺凌的女人，最後終於有了一个良好的归宿，嫁给一位善男子为妻。但是，将将才疗好伤，她又禁不住回头去投向曾经带给她创伤悲痛的男人。一再重覆著疗伤和受创的模式，以致於连她自己都感到自己缺乏理性和荒谬至极了！

在一次深谈里，我終於解开了这则谜题。原来，她自小拥

有一位暴虐的父亲。她从父亲那里没有学到爱，便潜意识地老是选择相同类型的男人来学习。就好比有虐待狂和被虐狂的人，总是会寻觅和吸引同类一样。

我们常常听到某个人在诉苦的时候，最爱说的一句话是——我又招惹了谁了？

答案是——所有的一切都是你自己招惹来的。尽管你的问话语气充满了无辜，一切仍然是咎由自取。

不知道你听说过没有？一个人的心理架构，所形成的磁场，常随个人情绪的起落和正负面的思考，吸引不同的人 and 事。情绪高昂良好以及凡事往好处推演，你的磁场能量的振幅变高，会将你带入较高层次的感情和人事关系。与此相反地，如果你强调负面的影响，你的磁力降低，亦扩大和加深了低落情况的范围和严重性。

细心地检视自己的内在心灵，并坦诚地答覆自己。

你是否常常沦入相同的病态爱情模式，并且老是爱得发晕了呢？

痴缠乱爱，错把自己捲入他人的生活，并投入虚设的未来，所得的结果仅能是失望而已。因为一个人无法将自我成长的第一课题忽略，尤其是把错误的爱情当成事业，来逃避自我完成的更高目的。

如果你想追求美好的爱情，那么就先在自己的心目中试绘出新的形象，并且勾勒出理想的爱人。

接著，你必须扬弃那个旧有的习惯模式，一切才能改观和进化。因为唯有清除和释放老的，才能引进新的，向更高的自我开放，不再将错误关系引进生活。

我俩双方意见不合

有一位过世的男性朋友，对他最为怀念的是他那磁沉悦耳的声音。当他活著在世的时候，常玩笑地说，应该担任他们公司的电话接线生，而不是总裁。这固然是因为相信自己做好电话公关的能力所致，最主要的是他十分喜欢跟人在电话上谈心。连最不好此道的我，亦感到与他谈话是一桩快乐美好的事。

认真说起来，此君谈吐之迷人，声音悦耳固然是其中一端，更为可贵的是他非但能言善道，长於诱发谈话，并肯用心聆听。谈话本来就是有来有往，一个人滔滔不绝像演讲，很难不招致厌烦的。

语感，在一般的人际交往中，固然很重要，在两性之间，善於言词，双方拥有良好语感的人，情感更是具有增益的机会。轻声细语的 Soft talk 没有人不喜欢，油嘴滑舌的 Smoth talk 口头上宁是不喜，听在耳里却并不排斥。

不知道你发现到没有？对于周旁熟识的亲友，不知不觉，我们在与他们之间，已建立起一套语言模式来了。而且，这套方式一旦建立，便很难改变。最为糟糕的是，往往夫妻和情侣之间的争吵，不仅是徘徊在相同的命题之上，而且发生的状况亦是雷同。永远是相同的那几句话，引发了导火线。

有心改善关系的夫妻和情侣，只要用心回溯和检视一番，不难发现祸首有哪些言词，紧要关头忍住不说，便可避免一场战火的发生。

想一想，当我们初识一个人的时候，多半愿意倾听别人。相熟以后，代之而起的不仅仅是草率答话，而且更忙著答辩。曾几何时，竟然连情侣之间惯於互相发出的赞美，亦被讽刺和咒骂取代。

在一场场的诡辩里，人们永远在那里试图怂恿、说服、控制和操纵著彼此。在民主的过程里，不是每一个个体都应该学习容许不同的意见和看法麼？

不仅仅在语言上，也在行为上，我们应将自己置身於权力斗争之外。你可曾想到，从人类出现於地球，总共近七百亿的人口，就没有一个人是相同的。我们必须接受和承认别人的不同與差异，这与我们无干。你既不必说服别人认同自己，你也不必信服他人。只消予别人以尊重，并不表示自己盲目。何

况你可以随时关掉耳朵，并走开去，走出权力斗争中心。怀著慈悲和同情，从对方的观点去认知，一切都能由理解而谅解。

然而如何才能走出权力斗争呢？只有不把自己放在评判的地位上。因为没有人有权裁断别人，我们每个人都在善恶之间，法官和罪犯之间，道德上的优越感又何来！具有这般的认识，庶几争执就变得没有余地 and 必要了。

在爱情生活里，恋人们随时随地都在接吻、拥抱，说尽了甜言蜜语，看起来彼此十分相爱。但是，当一个小小的争执发生时，双方却都不肯退让一步，为了所爱的人捐弃己见。那麼一切言说不过是阿谀和谎言罢了！

我到底是爱你还是我自己？

世上有不少喜欢嘲弄爱情的人，他们所持的理由，是来自人都是自私的动物的洞见。他们坚信，即使在恋爱中的人，种种充满爱意的行为，亦不过是为了想从对方身上得到自己想要的情感和事物。换句话说，一个人是在透过爱另外一个人的方式，达到自爱的目的而已。

有一支歌的题目叫做《你到底爱得是我还是你自己》，似乎可以适用上述的意旨来阐释。不过，我却认为如果把命题改为“我”到底爱的是你还是“我自己”，更为适於反躬自省一番。

以便发掘自己至为深邃的感情底层，乃至於生命的真实情态。

不容否认，每一个人都在按照自己的本性和修为来展现和实践爱情。一个审慎的人，自来就有严肃的生活习惯，对於爱情的态度自然亦会如履薄冰。一个鲁莽的人，适得其反，无法客观观察，唐突行事的结果，往往抽身莫及，只好逆来顺受。一个性好冒险探奇的人，难免向往奔放激情的爱，像一座火山，随时会将灼热的岩浆迸发出来。一个温柔善良的人自会对自己的所爱忠诚、体贴，表现出稳定和喜悦的面貌。至於一个暴躁自私的人，则只会作贼、伤害亲近他的人，永远只知攫取，不懂付出。

问题发生在，不管一个人把爱情实践得如何，却都相信自己在爱，哪管他仅仅是在藉著爱之名，不断地残害别人。就像一个轻佻的人，永远在那儿尝试勾引人、诱惑人，关键时刻却又不负责任地逃开了。又好比一个任性的人，耽於迷恋，只想纠缠著爱情的对象，而罔顾生命中其他的层面。甚至更有一些爱情上的先天受害者，愿意牺牲自己，依付和攀缘在别人身上，其实是在以迂回的方式满足自己……。

在爱情的路途上，我们经常发出各种怨尤。总是不停地在埋怨别人对我们不够体贴怜爱，付出的也永远不够丰足。其实，这所有的一切对别人的苛责和需索，只反映出我们自己的欠缺。

我们自己尚未完善，因此我们无法照顾和满足自己。每一桩你怪罪你的丈夫和情人未曾供给给你的事物，全都是你忽略和亏待自己之处。

你真的被爱冲昏了头了麽？如果你对这份感情怨天尤人，那麽为什麽既不肯放弃，又不肯改善呢！像春笋一般，你要敢於一层一层往里剥除笋衣，才会把真正的内心裸露出来。那麽检视一番你俩的真正关系吧！你的爱情真相。你给予了些什麽，又接受了些什麽。

即使对於一对真诚相爱的情侣而言，自我的成长，仍然必须依靠自己独力完成。在现实的生活里，一个人如果只知对对方的未来关切和重视，可能仅是一种变相的投资，最後必然导致失望。在感情生活里，宁愿委屈自己，以保住关系的做法，亦不过是一种爱的幻觉。真正的爱，不需要任何一方担当牺牲者的角色来完成。

我到底是爱你还是我自己？这个问题，只有你才能回答。同时，别忘了，经常向自己问起这个重要的问题。

改造之梦

女性在爱情世界里，存在著一个最大的迷信，便是她们相信，透过自己无比的努力和爱力，必能改造一个为她所深深爱