



人生的四大祕密

Secret Collection



Adam J. Jackson◎著
周思芸◎譯

我們都有得到愛、快樂、財富及健康的力量，
只要循著縝密的智慧絲路，耐心揭開這四大祕密，
它們將會源源不絕地到來……



人生的四大祕密

Secret Collection

Adam J. Jackson◎著

周思芸◎譯

人生的四大祕密／Adam J. Jackson 著，周思芸譯．--

初版．-- 臺北縣新店市：探索文化：民 86

面； 公分．--

譯自：The Secrets of Abundant Wealth

The Secrets of Abundant Love

The Secrets of Abundant Happiness

The Secrets of Abundant Health

ISBN 957-615-081-7

1. 生活指導

177.2

87005908

Original title: The Secrets of Abundant Wealth The Secrets of
Abundant Love The Secrets of Abundant Happiness The Secrets
of Abundant Health-Copyright 1996 by Adam J Jackson
Chinese Translation Copyright 1997 by Discovery Culture Co.,
Ltd. Published by Arrangement with HarperCollins Publishers,
Ltd., U.K. through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY

博達著作權代理有限公司

All Rights Reserved

ISBN 957-615-081-7

版權所有・翻印必究

人生的四大祕密

作者／Adam J. Jackson

譯者／周思芸

長／劉秋鳳

輯／劉憶韶

出版者／探索出版有限公司

地址／新店市中正路四維巷二弄三號四樓

電話／(02) 211-87263

真／(02) 211-89495

E-Mail／dos123@ms8.hinet.net

郵撥帳號／一九四九四四七一 探索出版有限公司司

登記證／行政院新聞局局版臺業字第 六四三〇號

初版／一九八七年七月

再版／一九八七年七月

定價／三〇元

精裝版

出版緣起

「精」者，指其質地而言。「裝」者，則是意旨形容而言。

在後資本社會裡，「美」是理所當然，無庸置疑的基本原則。

在本體上，閱讀的根本逼視著人生，由此盤根錯節。枝葉不妨豐美，讓象徵的載體琳琅滿目。精裝版系列，即是希望透過精緻的文化工作，體現當代閱讀行為的優質取向。

我要向在我寫作這本書期間給予我協助的所有人致謝。特別是以下幾位：

我的版權代理人莎拉·麥古 (Sara Menguc) 和她的助理喬治亞·克魯福 (Georgia Glover)，謝謝他們為我所作的努力和種種的設想。

泰洛森 (Thorsons) 出版公司的每一個人，尤其是愛瑞卡·史密斯 (Erica Smith) 在我寫作期間所提供的建設性評語和企圖心；以及為本書手稿擔任編輯工作的菲歐納·布朗 (Fiona Brown)。

還有不斷鼓勵我寫作並且一直是我靈感來源的母親，以及引導我、鼓勵我的父親，和我愛的家人與朋友。

最後——我的妻子凱倫 (Karen)，她同時也是我最貼心的朋友和編輯。她對
我及我的工作總是充滿了信心，再多的言語也無法表達我對她的愛。

目錄

人生的四大祕密

☆☆ 愛的祕密 001

序幕 002

婚禮上的客人 004

相遇 007

祕密一 ◆ 思想的力量 018

祕密二 ◆ 尊重的力量 030

祕密三 ◆ 給予的力量 039

祕密四 ◆ 友誼的力量 051

祕密五 ◆ 接觸的力量 059

祕密六 ◆ 捨棄的力量 067

祕密七 ◆ 溝通的力量 076

祕密八 ◆ 承諾的力量 085

祕密九 ◆ 熱情的力量 095

祕密十 ◆ 信任的力量 103

尾聲 113

☆☆ 快樂的祕密 121

序幕 122

一段車程 124

相遇 127

祕密一 ◆ 態度的力量 139

祕密二 ◆ 當下的力量 153

祕密三 ◆ 自我想像的力量 163

祕密四 ◆ 身體的力量 177

祕密五 ◆ 目標的力量 193

祕密六 ◆ 幽默的力量 202

祕密七 ◆ 寬恕的力量 212

祕密八 ◆ 給予的力量 221

祕密九 ◆ 關係的力量 230

祕密十 ◆ 信心的力量 240

尾聲 250



☆☆健康的祕密 253



序幕 254

病人 256

相遇 258

祕密一 ◆意念的力量 269

祕密二 ◆呼吸的力量 281

祕密三 ◆運動的力量 290

祕密四 ◆營養的力量 299

祕密五 ◆笑的力量 320

祕密六 ◆休息的力量 328

祕密七 ◆姿態的力量 336

祕密八 ◆環境的力量 346

祕密九 ◆信念的力量 354

祕密十 ◆愛的力量 363

尾聲 371

☆☆財富的祕密 373



序幕 374

公園漫步 376

相遇 379

祕密一 ◆潛意識信念的力量 391

祕密二 ◆燃燒慾望的力量 404

祕密三 ◆確定目標的力量 417

祕密四 ◆行動計畫表的力量 428

祕密五 ◆特殊知識的力量 441

祕密六 ◆持續的力量 449

祕密七 ◆控制開銷的力量 461

祕密八 ◆誠實的力量 476

祕密九 ◆信心的力量 485

祕密十 ◆寬厚的力量 495

尾聲 504



愛的祕密
Secret of Love



序幕

世界上最好和最美的東西是看不到和摸不到的……它們只能被心靈感受到。

海倫·凱勒 (Helen Keller)

我們都渴望愛，渴望發生愛情，我們彼此都尋找特別的關係。可是為什麼有這麼多的人生活在孤寂當中，無助而孤寂的尋找愛情呢？假使我們那麼地渴望愛，為什麼離婚及破碎家庭的案例卻逐漸地攀上新高峰呢？為什麼城市當中充滿了許多的曠男怨女？沒有可能是因為我們在錯誤的地方尋找愛情呢？

恰恰和一般人說相信的事實相反，愛情並非命運或偶然所造成，也不是我們想墜入情網就能一蹴即成，那是必須去創造的東西……而我們都有力量去創造。我們都有愛與被愛的力量，都有創造愛情關係的力量——不論我們是否孑然一身或身處令人快樂不起來的三角關係——生命是有可能改變的，我們也有這個改變的力量。

和這套書當中其他範例不同的是，本書中許多角色都是以生活裡的實際人物為本，



S 人生的四大秘密

Secret Collection

只不過他們的名字已經做了更動。我希望他們的故事能有所激勵，一如他們已經激勵了我一樣。同時我也希望他們能提醒你，生命當中是充滿著豐富的喜悅和愛情的。

亞當·傑克森

一九九五年七月



婚禮上的客人

你可能不會注意到這麼一個人的存在。他，是個年近三十歲的年輕男子，獨自坐在房間角落裡的桌子旁，有著普通的身高、體格和外貌，穿著黑色正式西裝，就像房裡的其他男人一樣。

他孤芳自賞地獨自坐著，沒有和人交談，也沒有任何人來找他攀談。用餐時與他同桌的客人們現在都陸續走向舞池，而這個天生害羞的年輕人因為沒有帶女伴，便決定繼續待在位子上冷眼旁觀舞會的進行。

不論從哪個角度來看，這都是一個所費不貲的豪華晚宴。香檳雞尾酒跟隨著六道菜餚之後送了上來，每道菜餚之間還穿插著由七人爵士樂團所現場伴奏的舞曲。會場本身更是氣派壯觀，這個晚宴是在市中心最高級的飯店裡的皇家宴會套房中舉辦的。

儘管一切都如此的華麗，這年輕人卻並不能享受歡樂。他從來就不是個善於交際的人，而且，他也不覺得和兩百個陌生人在一個房間裡是件有趣的事。整個房子裡他唯一認識的人就是新郎；一位多年不見的老朋友。事實上，他非常驚訝自己會被邀請。



他看著他的朋友和新娘跳著貼面舞，他們看起來如此快樂，他不自覺地羨慕起來，他懷疑這種事何時才會降臨到他的身上。

「為什麼？」他想著：「其他人都可以結婚，安定下來並且有了小孩，而我卻無法跟一個女孩子維持超過幾個月的關係？」他不是找不到女孩子約會，問題在於找到一個適合的女孩、維持一段持久的關係，讓他有想和她共度餘生的念頭。這才是個大問題。

有時候，光是想到自己的現況就夠讓他沮喪得要死。他想，自己一定是哪裡不對勁，才會使他無法擁有一段持久穩定的愛情關係。有時他又會告訴自己，他只是不太幸運而已。也許，就如同朋友們說的，愛情要不早已寫在他的星象上，要不就是沒有；要不總有一天會發生，要不就是不會發生，他是沒有辦法去改變什麼的。這聽起來真是無濟於事，不過，事實好像真的是如此。

他回想起過去的一段戀愛經驗，那是在兩年前。那時，他真切的感受到愛情的滋味，還深深陶醉在其中，然而不幸的，那次戀愛也只維持了三個月。

失戀之後他真是傷透了心，足足有幾個禮拜的時間，他吃不下也睡不著，至今仍深刻的記得那種傷痛。然後他就決定，從今以後再也不會讓自己被傷害得這麼重了。

如今，他坐在那兒看著房間裡的對對佳偶，有的挽著手坐在一起笑著；有的高興地跳舞歡唱。他告訴自己最好還是保持單身吧！畢竟，有多少關係能夠真正的維持住呢？



有多少人能夠一直在一起呢？單身使他至少不必忍受分離與失落的痛苦，而且他可以無拘無束地來去自如。

但是同時，他凝視著周遭的一切景象，某些東西攪亂了他的思緒。他看到持久的愛的關係確實存在著。就在舞池中央，一對老夫婦緊緊抱著彼此，深情微笑地看著對方的眼睛。這個年輕人看著他們跳舞，心裡想著，有沒有可能奇蹟出現，某處有個人正等待著他。



相遇

「你自己一個人嗎？」

年輕人循著聲音轉身，看到一個年老的中國男人站在他的身旁。他是一位瘦小的長者，幾乎全禿了的頭上還留有兩道雪白的鬚髮，他的棕色眼睛正微笑地看著他。正如房裡其他的客人一樣，老人穿著黑色的晚宴西裝、白襯衫和黑色蝴蝶領結。

「是的，我一個人。」年輕人帶著微笑答道。

「我也是。」老人說：「不介意我加入你吧？」

「請便。」年輕人回答。

「很棒的婚禮，是吧？」

年輕人聳聳肩，不置可否地說：「如果你喜歡的話。」

「怎麼，你不喜歡這樣的婚宴嗎？」老人問道。

「這年頭這種事看起來多少像個鬧劇，不是嗎？」年輕人說著把身子挪後，懶懶地靠向椅背。



「哪種事？」中國老人問。

「婚姻啊！」

「只有兩個人不愛對方的婚姻，才會是個鬧劇。」老人說。

「愛！」年輕人喊道：「什麼是愛？人們總是隨便愛來愛去，頭一天他們為對方奉獻自己，第二天他們卻又無法再多看對方一眼。如果你問我，」年輕人繼續說著：「我會說，愛被高估了，它只會造成悲慘和傷心。」

「這說法太憤世嫉俗了。」老人說：「我跟你保證，對愛情持有這樣的觀念是你這輩子所犯的最大錯誤了。就拿我來說吧！當你活到我這把接近生命盡頭的年紀時，你會發現，唯一對你有重大意義的事情就是，你曾付出和得到的愛。在你邁向另一個世界時，你唯一能帶走的就是愛，而你唯一能留下的也是愛，沒別的。我知道很多人可以快樂地承受生命中的各種苦難，卻還沒有碰到一個人可以忍受缺少愛的生命。」

「這就是為什麼愛是生命中最偉大的禮物，」老人繼續解釋道：「它為你的生命帶來意義，它使生命值得走下去。」

「是嗎？我不這麼確定。」年輕人喃喃自語。

「為什麼不呢？」老人問道。

年輕人沈默了半晌，然後答道：「你知道我怎麼想嗎？我認為戀愛只是一種浪漫的



神話，我們都被牽著鼻子去相信總有一天會碰到某人而陷入戀愛，可是這卻很少發生，就算它真的發生了吧！也不會持續的。」

「嗯……我明白，」老人說：「當然！你完全正確，戀愛是一個浪漫的神話。不過我想……」老人凝神想了一會兒之後，搖搖頭說：「不！不！不！愛不是那種等著我們掉進去的，它是我們創造的。人們把陷入戀愛這件事情想錯了，他們想像有一天走在路上看到某個人，然後『碰！』一聲，就撞到愛情了。但是那不是愛。」

「那是什麼呢？」年輕人問道。

「那是生理的吸引力，是迷戀。絕對不是愛！當然啦！愛可能在身體的相互吸引力中成長，但真愛絕對不只是生理的。對於愛——真愛，你必須去了解一個人，你必須去知道他們並尊重他們，你必須真誠地為他們著想。就像蘋果派。」

「蘋果派！什麼意思？」年輕人問道。

「你覺得你可以光憑外表就斷定一個蘋果派有多好嗎？」老人說。

「當然不囉！我還要吃吃看才知道。」年輕人說。

「這就是了，換句話說，你必須知道內在是不是跟外表一樣好，對不對？」

「是的。」

「人也是一樣的。」老人解釋著：「你不能只看外表的長相就知道他們是什麼樣的



人。要完全的愛上某個人，你必須看見他們的內在及他們的本性、精神和靈魂，這些是眼睛看不到的。在愛情裡面，你只有用心才能看見那些最重要的東西。能不能持久的癡結就在這裡了。愛情關係不是巧合，它們不是就這樣發生了，同時也不是運氣的問題，而是需要培養和經營的。」

「怎麼做呢？」年輕人問道。

「當我小的時候，我媽媽教我一條愛的黃金定律。」老人繼續說：「她總是這麼告訴我，『如果你希望被愛，就先去愛人。很簡單。』任何人都有愛人、被愛，以及在生活中創造愛的關係的能力。所以當人們選擇活在沒有愛的生命裡，是多麼悲哀啊！」

「你怎麼能這麼說呢？」年輕人轉過身來辯解著：「怎麼有人會選擇活在沒有愛的生命裡呢？」

老人直勾勾地望進年輕人的雙眸回答道：「有人會選擇寧願不要愛，也不願冒險承受因為分離和失落而導致的痛苦。」

年輕人霎時紅了臉，喉嚨一陣緊縮。他開始覺得不自在，好像自己是個透明人，有人讀進他的心思裡面去了。

「我向你保證，」老人說：「愛是任何人隨時都有可能得到的，只是我們必須去選擇。」老人用頭指向臨桌正在激烈爭辯中的一對，「你看那一對，那就是一個很好的例