

愛相隨の第一本書

生活在愛中

Living in Love



Alexandra Stoddard◎著
俞筱鈞◎譯



SENSE 04

愛相隨の第一本書

生活在愛中

Living in Love

- 作者：ALEXANDRA STODDARD
- 譯者：俞筱鈞



尼羅河書房
Nile Book House



寫在出版之前

親愛的彼得：

我深信我對你堅定的承諾是從一九五四年初遇時開始。現在我正享受到宛如透過七色光譜的愛。其實，我倆之間的愛蘊涵著無限的能量。

當我倆已進入愛的殿堂裡，的確體會「你中有我，我中有你」的意境。你的一切使我愛之至深，你的學識提供我新穎的構思、你的精力引我上進、你豐富的想像力點燃我的青春活力。我也非常喜歡你對我的愛，每當我想到你，心率竟會少跳一下。有時候當我計劃出去散步，結果竟是邊跳邊跑。你的豐富思維和文雅舉止帶給我詩情般的喜悅，而且



會引發如海潮湧上的情意，使我持續找回自我。

我對生命的愛是從內心火焰所衍生。我常會想起古希臘神話中的女神「阿芙蘿戴蒂」(Aphrodite)，她是愛與美的象徵。包括愛情、親情、友愛、藝術、音樂，甚至日常生活中精緻的食品，好比昂貴的Godiva 巧克力糖，或高級橢圓形的杏仁沐浴皂。

易言之，當我們將愛的焦點置於人生的美好面，愈會勾起和加強我們所喜愛的。同時，我們的生命會顯得更有光彩，不但你存在我的意識中，我也感受到自己與最高貴的氣質融合。

我深信我們倆人可以用雷射般正確的知覺與才能，不僅停留在愛中生活，而且更發揮全部的天賦潛能在對己對人有意義的工作上。我有一股不能壓抑的慾望，將我們倆人在年齡與背景的差距拉近成爲一股強有力的慈悲心懷。我要以純潔的愛去安撫有困苦的人，或擦乾有眼淚的臉



……總之，成為愛的使者。說實在的，我倆之間擁有如此充實的感情和相互的支持，在人生奇妙的旅程上，的確可以去愛全球我們認識的以及遇到的人。

在此無窮的恩賜和喜悅中，我將生命託付在愛中，我深望這是我倆共同的目標和使命。

人對愛的體認是不受年齡與性別所侷限。就我而言，我時常有一股難以描述的熱情在我的血脈中奔騰，讓我與所有可愛的人似乎都相連。同時，在我的心靈寧靜的時刻中，我可以漠視周遭的噪音或事物的干擾，而揭開一片不受時空約束的視野，洞察到較寬廣的真實，因而觀念不致太迂腐、武斷、冷漠與狹窄。

在這種沉思的時刻中，我會顯得好奇多問，但卻不自以為是，而更能容忍，同時也朝向充實自己的心靈，使其更有力量、更活躍和富於創



意，而且加強了慷慨待人的心。

當我們倆人在一起時，不受任何干擾，的確能共享以上細訴的點點滴滴。外面世界使人心煩意亂的事不再存在，而僅享受到內心細緻節奏的甜美。這正是證實我倆之間的愛。

快樂的生命會予人有光陰似箭之感，但是在我倆的生命裡，我們珍惜共享的時間，並相親相愛，以同理心及溫柔彼此對待。當光陰在飛逝中，我倆無止息地使內心充滿更多的快樂，和更深的愛。

這是我的，也是我倆的故事。

亞歷山卓



原序

一九五九年，我陪伴姑姑露德（Ruth Elizabeth John），一位國際社會工作領航者去環遊全球。那次珍貴的經驗拓展了我對世界的視野。而對我姑姑而言，亞洲是她興趣之重點。

當時我僅為一個青春期的少女，但那次的旅遊卻使我開始領悟到難以描述的省思——巨大動力的愛在宇宙所衍生的能量。

人都需要愛與被愛。我深信愛不祇是一種態度，更是生命之道。多年來，各種際遇使我肯定此信念。這對我本人有益，也許對你也有幫助，因此我以愛心將此信念奉獻給你們。



愛與被愛雖然是人人與生俱有之本能和需求，但你必須盡力使它像晨曦時的陽光帶給世人新的一天和希望。生活在愛中實在是生命的精髓。

一旦你擁有愛的能量，生命中的各種恩賜將會奇妙的歸屬於你，並賦予我們日常生活更多的自由和喜悅。

愛正如一朵花，從種子、花苞而盛開。你愈細心照顧你所種植的花，從盛開的花朵所感受的愉悅亦更多。愛，儼如燦爛盛開的花朵，也有神明的旨意主宰。

對個人而言，我們可隨自己的意願和方法去愛自己、他人，以及我們生活在其中的世界，那麼，在生命過程中將充滿仁慈、滿足和感恩。我深望你也愛相隔我們的神聖空間。我們都有責任對此世界大家庭奉獻自己獨特的愛能量。



原序

生活在愛中

願你們今後都永永遠遠生活在光與愛中。

亞歷山卓

一九九八年十月八日於康州

原序



生活在愛中



譯序

本人自推出亞歷山卓·史多德女士之兩本著作：《怡然相處——傾聽自己的感覺》，以及《抉擇——生命的喜悅》之中文譯版後，頗受讀者喜愛與鼓勵。今夏，當亞歷山卓再贈送本人三集新著，其中之一冊：《生活在愛中》，細讀之後，深感有將其推薦予本國讀者之價值。

環顧今日全球之發展，在科技方面，日新月異，尤其在太空、醫學、電腦等研究方面，不惜投下巨資，付出無限人力，然而種族間之仇恨、國家領域之爭奪、金融風暴之操縱、社會風氣之敗壞、家庭和諧之殘缺、親子關係之不當、手足之情之淡泊等現象，與人類理想之仁政及



愛的世界，距離實在太遠，內心不禁感觸萬千。故決定以分秒必爭、深思熟慮之態度，將此新書推薦予本國讀者，期拋磚引玉，引起迴響以及積極的互動。

本書共分八篇：有很多驚喜在等待您，愛從你開始、您已擁有您所期盼的嗎、愛的氣氛、兩人共處時間、接納宇宙的奧秘、永恆的蜜月、如何生活在愛中。

本書從美滿姻緣說起，內容含蓋不同年齡差距之婚姻結合、二度或三度婚姻之適應、相識過淺之婚姻等，並涉及閨房之樂趣、一個難忘的蜜月旅行、日常生活自得其樂之安排、家中「禪園」之靜修等。在經過多姿多彩之微觀描繪如何生活在愛中後，作者進而以沈重之口吻提出太空研究發現宇宙超越上千星座予人之啓示，以及個人壽命在時光隧道中僅占二分之一秒，給予了人類應有之省思。最後，個人如何在有生之



譯序

生活在愛中

年，從仇恨、敵對，完成一個有愛、有奉獻的生命。

總之，本書之最大訊息可歸納為：

在浩瀚的宇宙中

不要嗟嘆生命的渺小

對愛能的累積

不必卑視你貢獻的微薄

只求踏實的走過你的每一步路

俞筱鈞 謹識

民國八十八年二月

于筱廬

譯序



生活在愛中



致譯者函

親愛的艾彌莉 (Emily) 博士：

妳在紐約市的女兒以書信與我溝通，因為妳本人沒有與我聯繫成功。她告訴我，妳以整個暑假將我的近著《生活在愛中》譯成中文，請我賜一序言。我得知此訊息，覺得興奮萬分。

現在即附上為妳的中文譯本所寫的序言，希望妳滿意。

在此，我要向您表示最懇切的感激，尤其妳對我著作之持續興趣，以及使台灣的讀者繼《怡然相處——傾聽自己的感覺》以及《抉擇——生命的喜悅》之後，有機會接觸此冊新書。

致譯者函



生活在愛中

一九九八年十月十日於康州士東寧頓別墅

您親愛的
亞歷山卓



目錄

生活在愛中

目 錄

寫在出版之前——親愛的彼得	1
原序	5
譯序	9
致譯者函	3
第一篇 有很多驚喜在等待您	2
愛使我驚喜	2
愛的能量是我的秘訣	8