

# 《《对生命说“是”》》

## 图书基本信息

书名：《《对生命说“是”》》

13位ISBN编号：9789868529106

10位ISBN编号：9868529107

出版时间：2009年5月

出版社：神秘玫瑰出版社

作者：Anando,阿南朵

页数：191

译者：翠思

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《《对生命说“是”》》

## 作者简介

奥修的私人秘书，与奥修一起工作长达十五年。奥修给她起了一个绰号“烫手山芋佛”。

## 《《对生命说“是”》》

### 精彩短评

1、读了就忘了，只记得书名，是的，对生命说是

2、很美的老太太，她说的英语也非常漂亮，尽管我的听力很差，但基本能听懂，所以不愿去听翻译的。整个场都很温暖，有些东西就在里面融化了。

封面上，老太太的眼睛那么干净那么有光彩。

3、本来以为会艰涩，但是一读就发现简单明了。很快读完，过了一段时间，差不多想不起来这本书讲什么了。只闲暇翻开再看，就觉得：哎，这个我又在做，那个就是我想的.....原来，不知不觉，已经把这书讲的当作信条了。这书就讲一条：接纳。接纳发生在你身上的所有事。别去对抗。当然，接纳之前，你得知道一些原理，比如观念头脑是被社会习俗驯化的，是与真正的你相悖的。要认识到这点，然后去看到自己的情绪，去接纳，去臣服，再去有所为有所不为。这本书对我的意义，差不多就是给了我这么个信念。

4、最大的感悟是接受已经发生的现实，臣服，不要徒劳抗争，恩，接受是创造新的未来的开始~

1、第一章 对自己说“是”包括你的身体 说“是”，非常困难。对自己说“是”，通常是最困难的。不奇怪吗？我们对自己的批判，远远比任何一个批判我们的人，来得更苛刻。我们都试图变得完美，至少要变得比现在的这个我们好。我们会有意无意地谴责自己，为了没有达到我们自定的标准。让我们面对这个现实：我们永远不可能达到我们无意识中的自我标准——它们都难以置信地高不可及，不是吗？为什么我们不能接受我们自己？为什么我们总想要变得不同？变得更像别人呢？“存在”里的每一件事物都是独一无二的，小至一颗草，一片叶，轻至一朵云，也不例外。这并非一些新时代的哲学，这是科学的真相。你曾否注意过这些存在里独一无二的事物？包括你。之前没有任何一个人跟你一模一样，之后也不会再有，存在等你等了数百万年——你是不可复制的，世上绝无仅有的杰作。这不是很令人惊叹吗？由此可以推知存在需要你，恰恰需要你就如你本然的样子，就如它创造出的你的样子，不然它不会大费周章地把你创造出来。所以，为什么你对存在说“不”？每一样生长在你身上让你不喜欢的，尤其是当你赤裸时，你看着镜子对自己做出的所有批评，其实都是你对存在说“不”的一种方式，“不，你犯了一个错误”。一切已定，已无法退回去。我们可以选择接受这样一个自己，享受这个独一无二的你，又或者我们抱怨、悲哀，千方百计去改变自己想成另一个人。我们不会成功的，因为除了成为我们自己，我们不能成为任何人，所以我们只好悲惨，而且我们会自己不断去创造那份悲惨。为什么我们不能接受这个自己？为什么我们总是尝试变得不同？首先，从孩提时代开始身边的人已经让我们相信“我们不够好”。我们认识到我们需要更加努力、更加进步，为了被认可，被接受或被爱。我们害怕人们对我们的批评，尤其是害怕我们不够好。这些恐惧带给我们压力，使我们不断努力去配合别人的生活步调。如果我们接受这个样子的自己，我们便不会对自己千般奴役只是为了获得认可和接受。我们更不会默默忍受他人对我们施以的羞辱和不平等对待。这制约代代传承，它没有因为年代而淡化，反而日益繁复，而它的目的和带给我们的讯息从来没有改变过：“你这样不够好。”“我们这样不够好”这个概念，来自我们孩提时的灌输，当我们还太弱小而不懂说“这不是事实”，当我们还太年幼而无法理解正发生着什么。也正因幼小，这观念得以深深打入我们的无意识，成为了一个信念。它发生在很久很久以前，以致我们都记不起了。它也许始于感觉到妈妈没有时间陪我——她说她爱我，但是当我需要她的时候她并不总在那里；也许她对我不耐烦；或者她有时外出把我留给其他人。也许爸爸有工作或健康上的问题，所以不能常常陪我玩。也许我们的父母在他们还是小孩子时没有得到爱，所以他们也不知道如何给予。也许我们的父母承受着压力所以经常对我们大喊，跟我们说“不”、“不要那么做”，然后是老师或其他的人。这些情况可能跟我们无关，但它们不约而同地带出了一个讯息——“我们这样不可爱”，在我们还非常年幼的时候，我们已确认了这个讯息。我们相信我们是错的，这令我们认为某方面的我们需要变得不一样，以博取妈妈的爱和爸爸的尊重，与及社会对我们生存的认同。这些信念从比我们年长的人身上得来，那些对我们来说像神一样的人们，因为我们的生存依赖于他们，所以我们没有机会去质疑他们，我们只可以像接受真理一样去接受这些信念，让它们成为我们身份的一部分。因为我们相信了我们就是人们所说的那样，于是我们开始这样生活，从这些信念的角度诠释我们遇到的事，我们听到的话，仿佛眼边挂着盲视灯般无法从别的角度看问题。然后我们又以我们对环境的诠释反应去证明这些信念，从而空耗掉宝贵余生！制约怎样在我们的内在工作是这样子发生的——一旦我们获取了这些概念，并将之视作我们自己的，它们便开始影响我们所有的行动，特别是我们的反应。举个例子，你可能在很小的时候接收了这个概念——你很笨，或者说你不如别人聪明。可能当你父亲受到某些挫折时，好几次嘶吼着对你这样说过；可能无论你做什么你的母亲总要纠正你，而让你接收了这个讯息。也可能是你有一个兄弟（姐妹），他（她）总比你反应快，或者总得到更多的赞赏。有许许多多的可能性让你萌生了这个观念，尽管把讯息传递给你的人并不是故意的。因为你那时候还非常年幼，对于别人说你笨，或认为你不如别人有价值这类的说法，你相信必然真确。这些观念深入你的无意识当中，而就是这个部分（无意识）影响着你的行为。在意识层面上，你也许觉得自己是OK的，你是不笨的，但你的意识却没有觉察到你过去所学习到的无意识程式。根据认知神经科学的研究，我们绝大多数的行为，决定，情绪和习惯都来自于无意识中的程式。因为当你相信或无意识地相信“你是笨的”或“你不如别人有价值”时，你便会无意识地呈现出“你是笨的”或“你不如别人有价值”，你会创造出恰如其分的状况不断地证明这是事实。这些观念虽在无意识中却仍会使你紧绷，藉此阻止你

## 《《对生命说“是”》》

信任你的智慧，阻止你信任你自己。它让你犹豫甚至恐惧，最终引致一个后果——你表现得愚蠢，也深感到愚蠢。这过程中的另一个因素，是小孩对他们父母的巨大忠诚，而且小孩依赖父母才得以生存。假如你从父母那里得到这些概念，你就不得不表现出愚蠢，尽管他们不是故意。你不表现出愚蠢，便是对父母不忠诚，就心理层面来说，一个小孩子是不可能办得到的。假如我们不爱自己，我们也不容许别人爱我们。另一个例子：有意识或无意识地，我相信我是不可爱的，而这时出现了两名追求者，一个完全奉献自己发誓永远爱我；另一个我永远无法确定他对我的爱，我会选择哪一个？当然，我会选择后者（相信我，我很清楚，因为我是过来人。）如果我们不爱自己，我们是不可能容许别人真心爱我们的。我们会怀疑他们，担心让他们太接近的话，他们会发现到那些我们自己都不接受的部分。所以我们创造出情境，让我们被拒绝：或者我们会把某些事情诠释成我们是被拒绝了；我们甚至只是幻想我们被拒绝，而后恰恰证明了我们一直在怀疑的——我们是不可爱的。真相是我们一直携带着这个观念，它深植于我们的无意识，且驱使我们不断去证明它们的真实。尽管我们并未察觉我们其实在做什么，这无意识的观念就是那隐藏的动力！假如我内心深处相信我是不可爱的，我不单单会选择一个人不爱我的伴侣，我也不能完全地爱这个人。如果我们不爱自己，我们如何去爱他人？另一个人也是一个个体，另一个人也是有缺陷的。假如我们认为我们能够接受另一个人和他所有的缺点，而不能接受我们自己，那只是在自欺欺人罢了。如果我们拒绝自己，我们又怎能信任那些接受我们的人？总有一个小小的声音在里面说“他们怎么可能爱我？”我们并不真正信任他们。试问，缺乏了信任，我们还能拥有什么样的爱？我们总担心别人的看法。我们总是担心他人对我们的想法，始终戒备。我们总是无意识地害怕他人看到我们的缺点，怀疑他们可能看到了我们最坏的部分。当九个人告诉我们，我们有多么好，而第十个人说了一些负面评价，哪一方会影响我们？对了，是给负面评语的那方。九个人的赞美抵不上一个人的逆言，这不是很奇怪吗？不，不尽然。因为负面评语触动了那个，在我们很小的时候已建立的悠久信念，那个我们甚至没有察觉到的信念——“我们这样不够好”。如果我们无意识里没有这个信念的负担，我们不会被他人或间接、或暗示这一点的言行所影响。我们只会告诉自己“那不是真的”，或者“那是他们自己的问题”，又或者“那反映了一些他们自身的情况，而不是我的”。但是我们没有这样做，是吗？我们只是立刻感到被负面评论刺伤，下次再遇到同样的事情发生，留意一下你的能量如何马上被削弱。因为这些儿时的深刻信念，让我们不能放松自己，每当我们感觉自己，想起自己，我们便会不舒服。我们不断以他人的眼光看我们自己——他们接受我吗？我够好吗？我给他们好印象了吗？无意识地我们总尝试让人们接受我们、爱我们，造成了我们依赖他人。当我们唯有依赖他人才能建立自己的形象时，我们被操控了。我们试着去取悦别人，为了获得别人喜欢、接受、重视或欣赏，我们会去做一些本来不会做的事情。我们变成了乞丐，失去了完整，失去了尊严，我们也失去了自尊。你有没有认真地想过，别人对你的想法跟你有什么关系？你是存在中，完美独一无二的造物，这就足够了。试想一下，如果你全然地接受、尊重和爱你自己（这个没有变得完美、或甚至只是变得更好的你），会有任何问题吗？怎么样，会吗？这是一个很基本的问题，它或多或少地影响每个人。我们都在别人身上寻找爱和重视，有些人很懂得把他们的脆弱巧妙地掩饰在一个美好的形象之下，但当蜚短流长，当不安全感来袭，于是形象破灭，内在的困顿和脆弱显露无遗。它可能会发生在当一个你心爱的人死亡或离开你的时候；它也可能会发生在当你失去了工作或一个升职机会；又或是当你得了重病甚至某种残疾；它可能会发生在当你的名字没有被列入邀请名单上；或你的某方面受到批判；它也可能会发生在某个场合当有人对你做出越轨行为，让你感到被冒犯；又或者在宴会上你的恋人对某人的关注胜过对你的；它也可能会发生在只是因为你喜欢的人没有跟你打招呼。当下一次你处于没有安全感或容易受伤的状态下，看看你是否能够捕捉到，能量被削弱的感觉；看看那一刻你内在在跟自己传达了什么样的讯息；看看那个无意识的收音机在你的头脑内部播放什么——它将会是批评，也许像这样“算了吧，你是不如别人好的”。如何停止你头脑内的责备之声。无论何时当你注意到你头脑发出了任何判断和批评的声音（他们总是在那里，我们只是习以为常地不去注意它们），对你自己说“停！这是个旧档案，是我儿时的老电影，它不能干预现实生活中的我。”因为这是事实。这些你在幼年接收的批评之声，多年来被你自己一遍又一遍地重复背诵。你认为它是你的声音，你的看法，但假如你留心，你会认出它其实是你爸爸或你妈妈的声音，或者是你年幼时对你具有影响力的人的声音。这声音或许没有跟他们说的一模一样，或者甚至从未被谁说起过，甚至它是完全来自你身边的人从前对你的对待而让你理解到的讯息。理解这一点，然后你可以满怀爱意地提醒自己“我这样很好，对于把我邀请到这个世界的存在来说，我已经足够好了，我还需要得到任何人的同意”

吗？”试试这样说，然后看看有什么发生。这个“停”是一种技巧，它能够帮助我们跳出积存在无意识里的陈旧观念，把我们带回到现实。接着思考一下，它们真的合理吗？它们是真实的吗？它们真的跟你现在的生活有关吗？你甚至可以集中焦点在你的成就和一些正面的事情上面，藉以取代打击自己！这一点之所以很难做到，是因为我们相信那些评价都是事实，而不仅仅只是观念。但你真的认为打从你出生你便携带着这些观念吗？你真的认为你从妈妈的子宫一出来便立即会想“哦，我的天！我是一个错误，我是一个罪过，我不够好，我要变得不一样让人们爱我、重视我。”不！你当然不会这样想。所以这些观念是你出生以后搜集得来的，换言之，这并不是一个故有的事实，这只是制约。你不是那个你认为的你。为了更理解这方面，想象一个穆斯林巴勒斯坦家庭和一个以色列的犹太人家庭。两个家庭都在同一天生下一个儿子，在以色列的同一所医院里，由于失误，孩子被错调了。犹太婴儿来到了穆斯林家，完全相信他是一个巴勒斯坦穆斯林那样子成长，所有关于他是谁的想法，他应该怎样，其他人应该怎样，社会应该怎样，所有他喜欢的和不喜欢的，都如一个巴勒斯坦人。那是他的身份，至死不渝地相信的身份。但真相是，那并不是他的身份！他不是个巴勒斯坦的穆斯林。而同一情况也出现在另一个对调了的孩子身上——那个本来属于巴勒斯坦穆斯林家庭的孩子，长大了也完全以为他是一个犹太人，他甚至确信巴勒斯坦是他的敌人。通过这个虚构的例子，让我们更容易理解，这两个孩子的身份，他们对关于自己是谁的信念和观念，全部都是社会给予的，并非与生俱来。同样地，对你来说也是一样。所有关于我们身份的想法——你所认为的“你”、你认为你应该如何、你认为你不够好的想法，通通都是外界加诸于你的，你并不是一生出来便具有它们。这是个好消息，因为这意味着你也可以丢掉它们。正视这件事，质疑你的身份认同，需要拿出巨大的勇气。因为你的身份是你的“舒适地带”，你很熟悉这里，一直生活在这里。在这里未必快乐，但它很安全——你是知道的。要走出我们安全的“舒服地带”是非常困难的，除非我们所过着的生活，已经到了让我们忍无可忍的地步，因为踏出我们的身份是一件可怕的事，类似于步入完全未知的境地。在我们的舒适地带，我们已经懂得如何对情况和人们作反应，继而生起的感觉我们也心里有数。什么可以做、什么是极限，我们了如指掌，我们会以许许多多合情合理的理由去解释我们为什么不能活出我们的最高潜能、为什么不可以拈云摘星，为什么事情不如人意。假如我们放弃我们的舒适地带，我们将失去一切“保护装置”。但与此同时，我们也失去了我们的局限——那长久以来使我们停滞不前，将我们困于缺乏满足感的生命状态的锁链。假如你准备好了，假如你真的已经受够了你的生命演绎，你现在就可以开始。你要做的只是去质疑，质疑你所相信的每一件关于你自己的事——它是真的吗，还是一个你在无意识状态之下一直坚信的旧有观念，以致让你从来都无视于生活中的那些反例？你的头脑会说：“但这个关于我自己的判断是真的，它是事实。当情绪生起时，一个事实将会变成一个判断一个事实和一个判断的差异，在于它发生时是否有情绪卷入。举个例子，也许我呈现出老态。如果我接受它，那么它只是一个事实，它来自一个清晰平静的状态。它并不烦扰我，它对我来说不是一个问题，所以我可以自由地以一种享受和尊重的心情面对这个年龄的我。假如我不能接受它，判断便随之而至，每当我谈论我的年龄时，我的言语总会暗示着我对自己的不满——我不应该是这个样子的，我应该看起来比真实年龄更年轻。在这情况下，它成为了制约——一个你认为你这个样子不够好的想法；一个你认为这个自然的你不够好的想法。判断给我们压力，它让我们对我们自己感到不舒服。一个判断是一场自我斗争，一个对于自己真相的否定，而在斗争当中，将不会有达成。它就像你的左手打右手，这样子的争斗，不会有胜利者。相反，假如你接受你老了这个事实，你也就接受了随之而来的优雅与尊严。假如你尊重这样的自己，那么也给了自己一个允许让其他人也同样接受和尊敬你的机会。这不是说你不需精心修饰自己好让你看起来更富有魅力，注意仪表是自我尊重的一部分。它的意思是，停止假装你能够穿上你孩子的衣服，令你看起来像是孩子的兄弟姐妹而不是他们的父母。顺便一提，你认为孩子们会怎么想？让孩子去和同龄人玩，而知道在家中的父母是他们需要帮助时最好的依靠，不是更好吗？……

2、首先阿南朵的这本书写得很厚道，脉络很清晰。是我所见过的相关书籍中最精炼和清晰的一本。为什么说它厚道呢？因为它里面没有很多“讲故事”，也没有看不懂的隐喻，没有多余的弯弯绕。它把一个深刻而带着神秘的事物解释得很明细，一个没有接触灵性学习的人都能很容易地看懂。一旦看懂，你就会发现，灵性并不是一个神秘的词，而是我们日常忽略的大脑的另一个部分。本书的好处当然不仅仅是它易懂，更重要的是它非常贴合我们的心理，似乎我们所动的每一个心念她都研究过了而量身定做的。它能带领着读者去追溯每个强烈情绪的根源——我们激烈的情绪下不会去想的，也想不明白的部分。然后，我们就能从对其不明不白，变成了解，而大大地放松。正所谓：“人间有种东西叫

## 《《对生命说“是”》》

“无明”，只要有它，就会感到痛苦。”而如何走出“无明”正是这本书所要教给读者的。再次表扬本书的用词精准，大大减少了读者的揣摩。

# 《《对生命说“是”》》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)