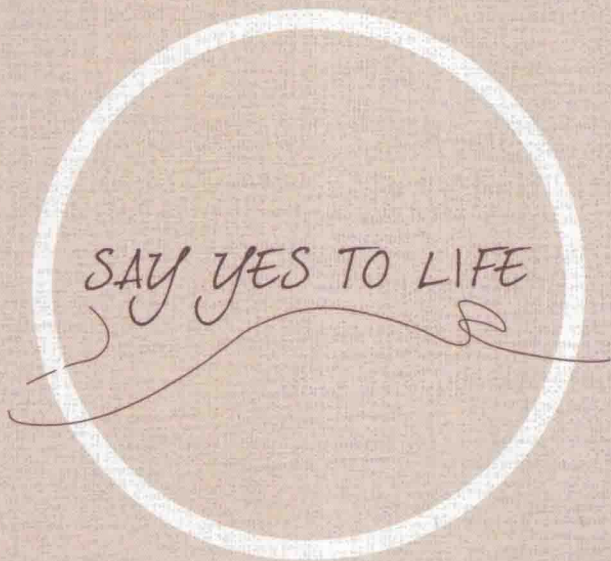


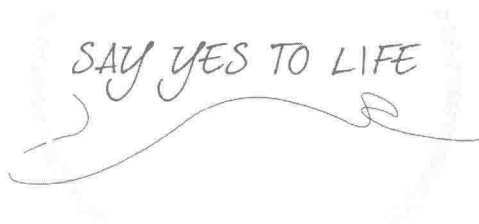
# 对生命说是

【澳】奥南朵◎著 翠思◎译



# 对生命说是

【澳】奥南朵◎著 翠思◎译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

对生命说是 / (澳) 奥南朵著 ; 翠思译. -- 北京 :  
北京联合出版公司, 2015.8

ISBN 978-7-5502-5565-4

I. ①对… II. ①奥… ②翠… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第133145号

### 对生命说是

作 者: (澳) 奥南朵

选题策划: 北京慢半拍文化有限公司

责任编辑: 李征

封面设计: 回归线视觉传达

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数179千字 880毫米×1230毫米 1/32 7印张

2015年8月第1版 2015年11月第2次印刷

ISBN 978-7-5502-5565-4

定价: 45.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-84369312 010-84369315

生命本身不存在任何问题，它不但神秘，而且还是一种享受。

问题是你自己创造的，因为你害怕去享受生命，你也就害怕去活出生命。问题给你提供了一种保护，让你反对生命、反对欢乐、反对爱。你会对自己说：“我怎能快乐？我有这么多的问题，我怎能欢乐？我有这么多问题，我怎能爱一个男人或女人？我有这么多问题，我怎能跳舞和唱歌？不可能的！”你会找出去不去唱、不去跳的理由，你的问题让你有机会去逃避。

看透这些问题，你将发现它们是虚构的。

如果你遇到一个问题，认为它是真实的，我会

告诉你这没有问题。为什么我说它没有问题？因为当你认为它不存在的时候，问题就会消失。你对你的问题说“这不是问题”的时候，你停止了给它能量，你接受了它！你接受了问题的瞬间，它已不再是一个问题。一个问题之所以成为一个问题，是因为你拒绝它。当你对它说它不应该如此，它应该是……那么问题将会变得更有力量。

这就是我总是说“没有问题”的原因。人们带着他们的重大问题来到我面前，而我说：“没问题的，这很好，你接受它。你要做的就是接受和爱你自己。”我很清楚奥南朵会说：“这是疯狂的，你一直在说：‘那很好……那没有问题。只要……！’如果你再说这个词，我将会尖叫！”

对问题的尖叫，其实就是你对整个生命的尖叫，再多的尖叫也没有意义，因为直到目前为止，你没有做过任何其他的事情。无论是大声的尖叫，还是内心的尖叫对你都没有帮助。你可以尖叫，但这无济于事。

尝试着去理解而不是尖叫，尝试着去了解我在告诉你什么。我所告诉你的不是理论——而是真相，我会这样说是因为在这方面我很了解。如果它发生在我身上没有问题，那么为什么它不能发生在你身上呢？接受这个挑战，我和你们一样只是普通人，我

没有任何异于常人的神奇力量。

我非常普通，就和你一样。我们之间的分别是你不对你自己说没问题，而我对我自己说完全没问题——这是唯一的区别。你不断地尝试改善你自己，而我没有尝试改善我自己。我说：“不圆满是生命的形式。”你试图去变得完美而我接受我的不完美，这是唯一的区别。

所以我没有任何问题。当你能够接受你的不完美，问题还能从哪里来？无论发生什么，你说：“这没有问题。”那么问题还能从哪里来？如果接受局限，那么问题还能从哪里来？问题发生在于你不接受，你不能接受这样的你，于是问题来了。你决不能接受这样的你，所以问题一直存在。

你有没有想象有一天你会去接受，完全地接受你所呈现的样子？如果你能想象，那为什么你不现在就这么做？为什么等待？为了谁？为了什么？我接受了我自己，而就在那个接受的当下，所有的问题消失了。我没有变得完美，但我开始享受我的不完美。没有任何人曾经变得完美——因为变得完美的意思就是完全地死去。完美是不可能的，因为生命没有停止过：完美是不可能的，因为生命一直在走着……走着……它不会停止。

所以，唯一让你脱离这些所谓的问题的方法，就是接受你生

命此刻所呈现的样子，就是这样，欣喜地在里面享受。下一个片刻你将会更加喜乐，因为它来自这个片刻；再下一个片刻你将会更加、更加喜乐，因为，一个片刻接一个片刻会不停地积累。你变得喜乐并不是因为你改善了，而是因为你活在当下！

说“是”，能改变你的生命。

它是你对待生命的质量。

因为，对生命说“是”，对生命中遭遇到的任何状况说“是”，就是和生命一起流动。

对生命说“不”，希望事情和事实不一样，那是斗争，是挣扎，是活在地狱里。

单纯但又千真万确。

对头脑而言这太简单了，它会说：“跟这么简单的解决方法相比，我的问题实在复杂得多。”

然而这本书并不是给头脑的。是的，有许多事情，你的头脑会喜欢设法去搞清楚，但基本上，这本书的目的并非为了给你的头脑增加“知识”。这是



给你的，这本书的目的是触碰你内在的一个部分，这个部分知道生命里头一定有着更多、更多超越你头脑所能理解的东西。

这本书鼓励你去体验，踏出那被你头脑所局限的安乐窝去冒险，去体验那个让你一直怀疑的部分——你远远多于你的头脑。

这本书的目的是要把你和你生命中的各个方向和层面一一连接起来，帮助你去体验它们，这些方向和层面远远超出你的头脑领域。

## 头脑和制约

我们通常都生活在头脑里面。头脑是我们的知识仓库，我们需要这个部分去分析、计算、比较，这个部分使我们变得逻辑化、理性、有效率和聪明。它是大脑的一部分，是思想的居所。

头脑对我们很重要，事实上，它已经重要到我们所有的教育全面性地集中发展在它上面。它是如此地重要，以至于我们义无反顾地相信我们就是思想，不是吗？

头脑也满载着我们在不经意间得到的零碎数据，包括从孩提时代便开始积聚的关于对错的概念：我们应该如何和不应如何。

这些我们无意间从他人身上得来的概念、信念、价值观和偏见，并非来自我们自己本身的经验，在本书中我称之为“制约”（conditioning）。

这个制约，被我们的无意识头脑操控，它在每一个我们不易察觉的层面上深远地影响着我们的日常生活。它也影响着我们对生命的态度——我们对事物的看法和理解，以及我们对人物和情境的感受与反应。

我们通常不会付出太多的关注——我们只是让头脑掌控，认为每一个我们所流露出的机械式判断、反应和情绪就是我们本身，是我们自己的想法和经验。我们绝少会停下来问问自己，它们到底是不是我们的本质。

头脑也是“自我”的居所，自我其实就是我们把所有关于我们是谁的信息收集结合形成的观念。这观念构成了我们的身份、我们的想法，我们期望别人怎样看待我们以及我们以什么形象呈现。

我们是如此地认同我们的头脑，差不多把它视为我们的生命一样，因此了解头脑怎样运作对我们将很有帮助。

头脑是一个优秀的工具，它精于分析，把数据一小块一小块地分割得支离破碎，再一块块地互相比较和对照。好与坏、较高

与较低、较明与较暗、昼与夜……这就是头脑的天赋，它拥有分析和比较的能力，它擅于与客观世界周旋。

然而，生活中许多主观经验在“整体”质量之上，就如听音乐、与朋友共度美好时光、做爱、身处大自然、享受一顿大餐。感恩这些美好和不可思议的片刻，我们需要以一种接受的态度，凭借我们的感官去面对整体经验。假如我们以头脑去体验这些美好事物，头脑只会把它们分解成碎片，我们将会错过整个美好时刻。

举个例子，如果你在用餐的时候去计算放置在你面前美食的卡路里，去分析其中的蛋白质和碳水化合物比例，甚至与之前一顿饭做比较，你怎能享受这一顿美味大餐呢？你吃着食物，但是你不“在”你的舌头和鼻子上，你“在”你的思潮里面，这是一个完全不同的经验。以头脑经历一席盛宴，就好像使用声谱分析仪去聆听音乐。

头脑总是阻碍我们的感官体验。你可能跟一位朋友在某个乡村行走，却谈论着另一个地方、另一种情境、另一些人。你看着大自然，但是你不“在”你的眼睛、耳朵和鼻子里，你“在”你的思想与谈论里面，所以无法以感官去体验你身边的自然景物，因为你在思想里面，于是你错过了神奇的片刻。就算是我们独处

的时候，我们也在思想，我们被自己与自己的对话所抓住。我们极少投入单纯的感官经验里面，而一旦经验过它，我们将会知道那个差别。

头脑无法平静地放松在喜悦的片刻里面。它无法安静下来，它会以言语把你抽离当下的体验。甚至当我们评论一些美好的事物时，也意味着我们把它与曾经有过的经验作比较。因此，尽管头脑有助于理解客观事物，它却不是体验主观事物的最好工具，更确切地说，头脑明显地不足以引领我们活出“完整”的生命。

## 体验者

大自然给予我们的大脑另一个经验层面，我们可以在这个层面里“感受”，我们大脑的这个部分（感受），是头脑不能领会、理解和控制的。

不久以前，我们以“左脑”和“右脑”去描述大脑。左脑被称为头脑，我们的智力所在地，它掌管着逻辑和推理、分析、语言、科学、计算等。右脑被称为感官，我们的直觉所在地，它是非逻辑的、自发性的、创造性的，它掌管着我们的感官体验。目

前，科学家发现，就大脑的不同区域而言，我们还没有清晰确切地取得定义。

为了方便，我在本书中谈及“头脑”时，其实是在谈论大脑里“机械式思想”的这一部分——唠叨持续不断地出来的那个领域，我们也可称它为机器人，或 MP3 播放器；而当我谈及“体验者”，我是在谈论大脑里“觉察”身体感官的这一部分。

“体验者”的定义是——我们就在当下片刻。不幸的是我们极少运用这个部分，因为我们太过习惯让机械式头脑做主，不论我们是否真的需要它。如果你留意，你会发现头脑总是活在过去或未来——我们这颗不听命令的脑袋总爱留恋一些已经发生或者可能发生的事情。我们的注意力不是落在过去，便是落在未来！

假如我们将注意力完全投入当下，去体验某些事物，那么它就不会活在过去或未来；假如我们思想着过去或未来，我们将陷入头脑的机械程序中，我们是不可能活在当下，体验其中的。

头脑无法活在当下，除非我们刻意地运用它，让它发挥其独有功能，例如计划和分析。当我们有意识地使用它时，我们就是在当下使用它，在这个当下片刻，它不再是只会漫无目的四处乱飘的自动化机械。为了达成目标，你会看到它埋首在一些未来或过去的情况上面考虑。假如你有“知觉”到你在做，那么你就是

在当下。它带给你一个完全不一样的感受，这绝对不是在头脑漫游时所能发生的。你会感到这不一样。

所以在这本书里，当我谈论“头脑”时，我并不是在指“有意识地使用头脑”。我会使用“注意”（notice）来表达这意思，像“注意在头脑内发生着什么”或者“注意在身体内有什么发生”。

但是，正如我们所知，头脑有“一个它自己的头脑”。它不受我们控制，相反，它控制着我们。它一星期七天，一天二十四小时不停“运作”，风雨无阻。然而这是十分荒谬的。当我们不需要使用我们的腿走路时，它们不再走；当我们坐着，它们不会移动步伐。但是当我们不需要使用头脑，它停不下来——它继续自行运作，播放着陈旧的录音带或电影，以过去的经验来比较和对照你遇到的每一个人、每一件你经历过的事，又或是憧憬未来，创造明天的恐惧……它从不停止。我们不知怎么会允许头脑成为了主人，甚至当我们不需要它的时候，它依然“支配”着我们！

所以什么是体验者？它是大脑里面反映当下真实经验的部分，与头脑是截然不同的，头脑的运作是依靠过去获得的观念和集合别处得来的数据。

体验者通过感官及心接收信息然后反应。科学研究显示，心律变化是基于一个人在当下片刻的真实体验，这信息通过神经信

号直接发送到大脑，由大脑作反应。

从感官和心接收及反应信息的部分，并不是大脑进行思考的那部分。体验者其实在信息抵达心智运作区之前即做出了反应，这就是为什么在我们的头脑分辨出到底是怎么一回事之前，我们的“直觉”已经灵光一现了！

体验者是我们大脑的一个感官部分，它是我们内在创造力、对美好事物的欣赏、对神秘事物的好奇以及我们的自发性的核心。这意味着它也是我们天赋慈悲和直觉的所在地。然而，对于在社会上劳碌打滚、挣扎求存的芸芸大众来说，以上的质量不是绝对必要的。正因如此，体验者在缺乏关注之下被我们的教育忽略了。但是这些质量是我们生命的必要元素，为我们的生活增添了色彩与喜悦、放松与和谐。

而事实上，科学家逐步发现，这些质量其实在社会上也很有帮助的。在生命中的每一步里面，拥有高EQ的人似乎比只拥有高IQ的人更有可能成功。EQ——情绪智能商数，它简略表示了质量，如：知觉你自己的感受、同情他人以及产生那些能够提升你的生活质量、让你活出生命的情感。以上几点皆属于当下片刻的情况，所以EQ基本上就是体验者的其中一个功能。

因为体验者不受过去发生所打扰，所以它从毫不犹豫、怀疑或

比较。它没有二元对立，没有对比。它只是“知道”，它是直觉性的。我们都有过经验——在某一个片刻我们知道“对了”，没有理由，我们就是知道！

这个片刻可能是当你被一些突如其来的惊艳所征服——看到美丽的夕阳、听到某章乐曲，感觉你的心被一种无法抵抗的喜悦或平静所充满。有时没有原因，一只小动物或一个小孩子在远处看着你；又或者看到一个大自然奇迹——一个生命的诞生、一簇盛放的幽兰、一片宁静的森林，或是一个海风阵阵的海边，又或者是一顿美餐后歇息在你喜爱的椅子上，也可以是一场激烈的运动过后的片刻，你感觉你闯入了另一个世界——“那个地带”，运动员们是这样叫它的。

如果你回忆这些片刻，你会注意到你对它们的感觉非常清晰，你也会觉得它们很简单利落——不复杂、不混乱，有的只是实际状况，全然地清澈。你感觉到“对”了——没有怀疑或犹豫。你感觉你与世界合一，与你自己合一。头脑似乎停止了，因为你是如此全然地沉浸在当下的体验里面。而那个片刻，完全就是……那个片刻的样子。时间几乎停顿，这意味着在这些片刻里，你在体验者那里，不在头脑那里。

事实上，这就是生命。生命存在每一个片刻里。过去了的已



经过去，没有发生的还没发生。因此所有的神秘家都说，这个片刻是我们仅有的真实。投入更多关注给体验者，就是在学习活出我们的生命，在每一个片刻、每一个真实时光。

体验者的其他质量：它不寻找什么是错的。它不会制造问题，因为它不会比较，它单纯只是对当下所发生的事情的反应，没有任何“事情应该怎样”的构想。

观念和比较、判断和偏见，全部都属于头脑这个领域。头脑的天性就是分析和比较，所以它以二元性运作。它会怀疑和犹豫、困惑和忧虑，它会批评、埋怨和责备。事实上，假如你更近地去观察你的头脑，当头脑机械式地运行时，你会发现它喜爱集中在“什么是错的”这个焦点上面，去找出缺点，去制造问题，这是头脑的天性——它是一个问题制造厂。

体验者在每一个片刻都是崭新的、新鲜的。它不受束缚，懂得欣赏什么是满足、什么是美丽、什么是独特，在每一个情境里，在每一个人身体里。它无法批评，因为它不会比较——“比较”是头脑的功能。

深入生活在体验者的空间之中，你能够想象你将会变得怎样吗？假如你进入了它，它的能力将会完全改变你知觉的质量，改变你的生活形态以及你跟他人的人际关系。