

生活的艺术

台湾金石堂、诚品书店心灵励志新书销量第一名!

对生命说是

SAY YES TO LIFE



阿南朵 著 翠思 译

你的行动会因为你说“是”而拥有强大的力量，
你会因此找到内心的平静和幸福感。

珠海出版社

对生命说是

SAY YES TO LIFE

阿南朵 著 翠思 译

你的行动会因为你说“是”而拥有强大的力量，
你会因此找到内心的平静和幸福感。

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

对生命说是/(澳)阿南朵著;翠思译. —珠海:珠海出版社,2009.9

ISBN 978-7-5453-0209-7

I.对… II.①阿…②翠… III.成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第167452号

广东省版权局图书版权登记号:19-2009-034

对生命说是

阿南朵 著 翠思 译

责任编辑:曹琨

装帧设计:万蕊

出版发行:珠海出版社

地 址:珠海市香洲银桦路566号报业大厦3楼

电 话:2639330 邮编:519000

网 址:www.zhCBS.net

E-mail:zhCBS@zhCBS.net

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京凯达印务有限公司

开 本:880×1230mm 1/32

印 张:7 字数:120千字

版 次:2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5453-0209-7

定 价:29.80元

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

《对生命说是》读书会学员分享

■ 不得不承认有些人的美丽会让我感到压力,可Anando的美却是那样的纯然,她就像天上的星辰那般的自然,令人陶醉。

——杨艳

■ 这是一个真正的蜕变之旅,它让我的心纯净了、宁静了、喜悦了,让我的身体柔软了、细致了、美丽了,让我的灵性更有觉知了。这是一个用你自己的力量和体验,将治疗透过你的心灵和身体,一直达到你灵魂深处的伟大之旅,它让我在这个旅途中找到生命的爱与喜乐!

——张萍

■ 蜕变解除了我内心的重担,让我的心灵拥有更大的空间。唱出我生命的歌,跳出我生命的舞,让自由、自在、快乐,永远伴随我,活在每一个当下。

——陈金伟

■ 在“蜕变”之后，我不关心我知不知道，我只感觉我的心在歌唱……

天这样蓝，树这样绿，生活原来可以这样的安宁和美丽。

——李悦

■ 跟随着你进入课程，小心地释放着自己。那满腔的爱在恐惧的潮涨潮落之下，投入地那么全然。就象初恋的处子；害羞；心跳；躲闪……

——胡译

■ 蜕变恰似蛹化蝶灵妙之旅：由作茧自缚的困惑与麻木启程，步入茧破微光失去自己的不安与焦虑境地，渐渐来到柳暗花明找到自我喜悦与安静圣地。这是一次真实的生命之旅。

——刘清

爱与喜悦之旅

晨星传媒 常兴

第一眼看到书名——《对生命说是》，我的心灵被震撼，全身霎时充满了能量。我听见来自内心一个清晰的声音：“我一定要出版这本书！”

而当我见到大名鼎鼎的阿南朵时，在我面前的竟然是一个穿着朴素，笑容随和，毫无矫揉造作的外国老太太。除了惊人的活力四射，她显得与她的江湖盛名完全不符。阿南朵迷人的微笑是发自内心的，象一朵玫瑰绽放着爱与喜悦的光芒，令人为之倾倒。与那些自诩高明的所谓“大师”相比，阿南朵也许只是谦卑地对宇宙说“是”吧。然而正是这一点，却让她如此与众不同！

中国有句老话，人生之不如意十有八九。对生命说“是”，就在于对这十之八九说“是”，小到柴米油盐这样鸡毛蒜皮的小事，大到生老病死，完全接受你和你的生活所呈现的样子，去陪伴它、感受它并和它在一起。

“接受”，并不是妥协。假设你是个销售代表，你在出差的时候赶车误点了。如果你是被迫对这个事实妥协，你会不停止地想：唉，我为什么会误车呢？如果不误车，我会怎样怎样……接下来的诸般不顺似乎一切都跟误车这个事实有关了：客户约会拖延、老板责问、妻子埋怨迟归、不能出席朋友聚会——妥协的心态让你的世界充满灰暗和挫败感。而如果你接受自己赶车误点这个事实，只是当下一个细微的心态转变，事情也许会是另外一副样子：为迟一些的客户约会做更充足的准备、关注车站附近的市场动态以便丰富自己给上级的市场报告、电话给妻子和朋友谈论给他们带哪些当地的特产——世界还是那个世界，只是因为你对自己和对它说了“是”，一切都改变了，不是吗？

你可能说，我不是销售代表，我也从不迟到，这件事对于我没有意义。是的，我对你说——“是”。如果你也学会对一切说“是”，也许会迎来一片意想不到的天空。

在你阅读这本书的时候，我建议，把头脑、评判扔在一边，用心去感受、体验书中所写，那么我相信你一定会获得一个健康、爱与智慧的人生。

卷首语

坊间有很多书籍提供这样的好建议：“说是——无论生命为你带来了什么，接受你自己和他人本然的样子，这样你就不会有任何问题。”这是非常有道理而且听起来也挺容易的，但任何只要尝试过的人都会知道，在实践上它是何等的困难。

相比之下，因为我们的不幸而去指责别人和指责情况就容易得多了。问题在于你觉得自己是个受害者，被生命表面的狂风骤雨吹刮得东倒西歪。

而且我们通常知道的是只是一种妥协——我们为了讨好别人而否认和拒绝了自己的需要——那让我们感到悲哀和不满。

“对生命说是”是从一个不同的角度对灵修技巧和现代心理学一次强而有力的融合。现代心理学专注于对“问

题”的理解，而东方传统则注重对那制造问题的头脑的超越。它以简单的语言解释了那隐藏在我们无意识里的行为动力，了解了无意识，将首次带给你选择的自由。

这本书针对日常生活中发生的问题：人际关系，家庭，工作，境遇改变和你自己——你的情感，习惯和人格模式，以及你对身体的态度，它也提供了实际的技巧让你得到确实的体验。

简要的来说，本书是关于如何通过内在世界的改变，从而看到外在世界也因此发生了显著的变化，让读者能切身感受到他们能如何蜕变自己的生命。

它面向最为广大的读者群——为了任何活着的人，任何想活得更有生命力，更全然的人们。它揭示了诸多我们在这个高度社会、文化、智能文明的世界似乎已经遗忘的东西——如何全然地生活和热爱生命。

随书附送的CD“内在的天空”是一个引导静心（guided meditation），它能帮助你体验到——你的内在有一片广阔，宁静的内在的天空，从这片内在的天空，你有了观照你的思想，念头和情绪而不卷入它们的可能性。李悦为这张CD配上了中文的引导词，非常感谢她的支持。

推荐序

身心灵作家 张德芬

本书的书名：“对生命说是”，是灵性成长中最重要，也最为人误解的一个话题。

它的概念，跟“当下的力量”系列中谈到的“臣服”，和我们的圣人老子所谈的“无为”是有异曲同工之妙的。

虽然作者细心地把说“是”的对象分成：自己、关系、其它人、父母、情绪、状况、你的习惯和模式、改变和不安安全感等，但是最后她还是一统称之为“对生命说是”。

以我自己的体会而言，这真的是让我们能自在解脱的唯一途径。

有多少次，我抗拒发生在我身上的事，最后的结果却显示，老天知道的比我多，为我做的选择的确比我自己选得更好。

有多少次，我回头看看当初被我抗拒的人、事、物，心中却只有充满感激。原来他们都是礼物给我的，帮助我来完成我的人生的课题的。如果不花费那么多的力气去抗争的话，也许我能获得更高的分数，或是更享受这份礼物。

所以，不如对生命说是。

发生的事情最大，因为它已经发生了，无法不发生。

接纳了之后，在心平气和的基础上所采取的行动，是更有效率和力量的。

可以让你说“是”的对象，我把它粗分为两个层次。

第一个层次是那个让你起了抗拒之心的人、事、物。如果你能当下臣服、接纳，你就过关了。

如果无法对你不喜欢的人、事、物臣服，那么，你可以对因它而起的那个情绪臣服。也就是去接纳那个因外境而起的负面情绪。

举例来说，有个读者问我，他很不喜欢公司里的一个员工。如果要对生命说是，他是否应该臣服于这个人很惹他讨厌的事实。

我告诉他，如果你能接纳这件事：这个人的行为让我不满意，但是我接纳他就是这样的人，这当然不错。然而，大部分的情形都是：我们无法咽得下这口气。何况，这个人如果工作表现不佳，我们是否就允许他留在公司，继续胡作非为呢？

这时候，我们要说“是”的对象，其实是那个因他或他的行为而起的负面情绪。当我们把自己的负面感觉安抚好了（对它说“是”了）以后，我们要采取何种行为都无所谓了。因为，无论你去找那个人谈一谈，或是把他开除了，你的决定和作为，都是基于清楚的理性，而不是任性的、情绪化的行为。

无为不是不为，而是顺势而为。这种情况下的行为，力量更大，效率更高。

祝福大家都能在日常生活中体会到“对生命说是”的好处，脱离烦恼的束缚，发挥自己真正的潜力，进而能随心所欲地打造自己想要的人生。

张德芬的博客：

<http://blog.sina.com.cn/tiffanychang>

阿南朵是心灵成长的领航员

中国著名儿童教育家 孙瑞雪

如果你在寻求成长，在成长的途径中，你一定在寻找成长的方法和途径，阿南朵是最好的领航员了。

回忆自己30年的成长历程，路是在自己不断的探索和学习中一点点成长和整合出来的。参加了不同的工作坊，接触了不同的导师，读了许多成长和灵修的书，……在不同的角度和面向受到不同的帮助、引导和启发……然后也看到许多步入这条英雄之路的人们，痛苦和快乐的成长……有的是苦多于乐，由于过于痛苦、无助、无安全感而逐渐放弃成长；有的必须不断地参加成长工作坊和培训，以此延续这种成长。但我知道，现在参加工作坊，是一种人生真正的奢侈，一些人因经济压力而无力参加，一些人参加了又无力整合……30年来，除自己的成长之外，我一直在想：如何有人找到一条自助之路，让那些步入其道的不同的人可以自主成长，那将是一条最有益处的助人

之道。

这样想着，就过去了许多年，直到朋友把这本书递到我手里，期望我看后写点东西。

看完后，我感慨：阿南朵是心灵成长的领航员。

首先，这条路她走过来了，而且是清清楚楚地走了过来。现在，她把这条路又清清楚楚地写了出来，犹如画了一张生命内在的行走地图。不是一个“理论”，或是“一家之说”，而是一张自我操作的实操图。

第二，她把心路成长路途中的每一站都说明的清清楚楚：自己、关系、他人、父母、情绪、状况、习惯和模式、改变和不安全感。心路历程的成长，需要面对的就基本是这些了。在这些基本的需要中，出现的问题具有巨大的普遍性，而解决方案又具有可行性。

第三，这些行程，该如何走，如何面对，程序、过程是什么，也清清楚楚，只要你按其方法做，就可以逐渐走到。

第四，阿南朵认为：我们即是思考者又是体验者，当我们在这两个方面都对生命中发生的一切说是时，你就改

变了你的生命。这是一把钥匙。

其中其他的感慨在阅读的过程中，频频发生，例如，如何让自己从自己原有的模式中突然跳出来……如何觉察自己无意识思维的全过程……如何不再抗拒，不再损失自己的生命能量……我在读的时候，常常想，也许这本书可以帮到太多的人，让每个人以自己为伴，自助，就独立了。

只要你乐意实践。

前 言

说“是”，能改变你的生命。

它是一种你对待你生命的品质。

因为，对生命说“是”，对生命带给你的任何境况说“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了。”

然而这本书并不是给头脑(mind)的。是的，是有许多事情，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，这本书的目的是为了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，是超越你的头脑所能理解的。

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结起来，帮助你去体验它们，这些方向和层面超出你的头脑领域之外。

头脑和制约

我们通常都生活在头脑里。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，这部分使我们逻辑化，理性、有效率和聪明。它是大脑(brain)的一部分，思想(thoughts)的居所，包括有意识的和无意识的。

头脑对我们当然很重要，事实上，它已经重要到我们几乎所有的教育都全面集中在发展它上。它是如此的重要以致我们义无反顾地相信我们就是头脑，不是吗？

头脑也满载着我们在不经意间接收的所有零碎信息，包括从孩提时代便开始聚积的关于对与错，应该如何和不应如何的概念。