

全然接纳

© 2003 Tara Brach (节选自《全然接纳》[Radical Acceptance](#))

一个有趣的悖论是，当我全然接受自己的本质时，我才能改变 — 卡尔·罗杰斯

莫希尼是一只雄壮的白色老虎，她生活在华盛顿特区的国家动物园里很多年。在那些年里，她都在一间陈旧的狮子舍里，她的家是一个典型 12×12 英尺的铁笼子，在水泥地面上。莫希尼大多数时候会在这个狭小的空间里不停地来回踱步，显得焦躁不安。后来，通过生物学家和工作人员共同努力，为她创造了一个自然栖息地。这个栖息地占地数英亩，有山丘、树木、池塘和各种植被。当他们很兴奋而期待地带莫希尼到她的新环境中去，却发现为时已晚，因为莫希尼到了之后立刻藏身到在围场的一个角落，在那里度过了余生。莫希尼在那个角落里来回踱步，直到一个 12×12 英尺的区域的草被踩得干干净净。

也许我们生活中最大的悲剧是，在可以选择自由的情况下，我们将自己困在老旧模式中度过余生。当我们陷入自我无价值感的漩涡中，我们习惯于用自我评判和焦虑的情绪，以及强烈的不安定感和不满足感。就像莫希尼一样，我们变得无法触及属于我们的自由和平静。我们可能想要毫不保留地去爱其他人，感受真实，呼吸周围的美好，跳舞和歌唱。然而，我们却每天被我们内心的批判声音困住，让我们的生活变得狭小。即使我们中了彩票赢得了数百万美元，或者嫁给了完美的人，只要我们认为自己不够好，我们就无法享受眼前的无限可能性。与莫希尼不同的是，我们可以学会识别我们是如何被自己的信念和恐惧困住的。我们可以看到我们正在如何浪费我们珍贵的生命。

走出我们的牢笼之路始于完全接受自己和我们的生活，通过自我觉察和自我关怀来拥抱我们逐时逐刻的体验。通过全然接纳一切，这意味着我们意识到我们身体和心灵中在每时每刻所发生的变化，不去试图控制、评判或回避。我并不是说我们要容忍有害的行为——无论是我们自己的还是别人的。这是一个内在的过程，是接受我们实际的当下的体验。这意味着感受悲伤和痛苦，而不去抗拒。这意味着感受欲望或厌恶，接受对于某人或某事的感受，不要对自己进行评判，也不要被驱使去采取行动。

清晰地认识到我们内心正在发生的事情，并用一个开放、善良和充满爱心的心去看待我们所看到的，这就是我们说的全然接纳。如果我们对自己的任何经历保持保留，如果我们的内心排斥了我们的任何一部分以及我们所感受到的任何事情，我们就在助长那些维持自我无价值感的恐惧和分离感。全然接纳直接解构了这些想法的根基。

全然接纳挑战了我们的条件反射反应。当身体或情绪疼痛出现时，我们的反应是抵抗它，不仅通过使身体僵硬和收缩肌肉，还通过收缩我们的心灵。我们沉浸在对问题所在、它会持续多久、我们应该怎么做以及疼痛如何反映我们的自我无价值感的想法中。例如，身体疼痛，比如背痛或偏头痛，可能会变成一种关于我们不知道如何照顾自己、我们不吃得好或锻炼得不够的定论。疼痛可能让我们感到像个受害者；它可能告诉我们我们不能依靠我们的身体，事情总是会出错。同样，我们通过自己的判断和故事放大了情绪上的疼痛。感觉恐惧、愤怒或嫉妒意味着我们有问题，我们是软弱或是坏的……

第一个支柱是清晰洞见，这个支柱通常被描述为正念。这是一种意识的品质，能准确地认识到我们在此时此刻的体验中经历了什么。例如，当我们正念地感受到恐惧时，我们意识到我们的思绪狂奔，我们的身体感觉紧张而颤抖，我们感到被迫逃跑——我们意识到了所有这一切，而不试图以任何方式控制我们的体验，也不逃避。我们的关注是无条件和开放的——我们愿意接受任何出现的事情，即使我们希望痛苦会结束，或者我们本想去其他事情。这个愿望和这个想法都会成为我们接受的一部分。因为我们不会干预我们的经历，正念使我们能够看到生活“如其所是”。去真实地体验是全然接纳的重要特征：除非我们可以清楚地看到我们正在接受的是什么，否则我们无法真正地全然接受一个经历。

全然接纳的第二个支柱是慈悲，是我们对所感知的事物持有温柔和同情的能力。与其去抵抗我们的恐惧或悲伤感，不如就像一位母亲慈爱地抱着孩

子一样，来拥抱我们的痛苦。与其评判或过于渴望被关注感、巧克力或性，不如以温柔和关怀的方式来对待我们的执著。慈悲让我们学会尊重我们的经历；它使我们能够与此刻的生活亲密接触，就如它所是的样子。慈悲使我们的接受变得真诚而完整。

清晰洞见和慈悲这两者是密不可分的；两者都是把我们从自我牢笼中解脱出来的必要条件。它们相互配合，相互增强。如果我们被我们所爱的人拒绝，内心无价值感可能会让我们陷入沉迷的思考中，责怪伤害我们的人，同时让我们去相信我们被抛弃是因为我们有缺陷。我们可能感到陷入无休止的愤怒、痛苦和羞耻之间。全然接纳中的这两项重要概念使我们可

以摆脱这种纷纷扰扰的反应漩涡。它们帮助我们找到平衡和清晰，指引我们选择与言行...

当我们感到最为困顿时，我们可能会想知道，我们如何迈出迈向全然接纳的第一步。记住以下事实可以给我们信心..... 即使我们可能感到迷失，我们的本质仍然保持完整。我们意识的本质就是知晓正在发生的事情。我们心灵的本质就是关怀。就像一片无边的海洋，我们有能力拥抱生命的波澜，让它们穿过我们。即使海洋被自我怀疑之风激起，我们仍然可以找到回家的路。在波浪的中间，我们可以发现自己宽广而清醒的意识。

我们通过意识到我们陷入评判、抵抗和执念的习惯中时，或是我们在不断地试图控制我们的痛苦和快乐水平，这是学习全然接纳的开头。我们通过看到我们对自己变得严厉，产生内心痛苦时，以及通过提醒自己如何好好爱生命本身，是欢迎全然接纳进入我们的开头。当我们放下对自己的谴责时，我们开始以清晰而善良的方式去关注到实际发生的事情。我们摆脱了我们的计划或幻想，全身心地经历这一刻的体验。无论我们感受到快乐还是痛苦，全然接纳都让我们能够尊重和珍惜这个不断变化的生命，就如它所是的样子。



Tara Brach 是华盛顿 *洞察冥想社区* 的资深导师和创始人。Tara 是《全然接纳》和《真正的避难所》的作者。