

《沃金斯评论》评选世界100最具精神影响力人物

[英] 杰夫·福斯特 / 著

程敏淑 / 译

the deepest acceptance

诸般不美好 皆可温柔相待

在不完美中 寻找完美的自己

温柔直面缺陷与不完美

不试图掩盖缺憾

不被负面情绪大动干戈

接受无常

每个人都可以是你的



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

诸般不美好 皆可温柔相待

在不完美中 寻找完美的自己

〔英〕杰夫·福斯特 著

程敏淑 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (C I P) 数据

诸般不美好皆可温柔相待 / (英) 福斯特
(Foster, J.) 著 ; 程敏淑译. — 南京 : 江苏凤凰文艺
出版社, 2015

ISBN 978-7-5399-8160-4

I. ①诸… II. ①福… ②程… III. ①成功心理—通
俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第054090号

Simplified Chinese language edition published in agreement with
Sounds True, Inc. through The Artemis Agency

本简体字版翻译由台湾木马文化事业股份有限公司授权

书 名 诸般不美好皆可温柔相待

著 者 (英) 福斯特 著 程敏淑 译

责任编辑 黄孝阳

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

发 行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 9.5

字 数 130千字

版 次 2015年5月第1版, 2015年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-8160-4

定 价 36.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

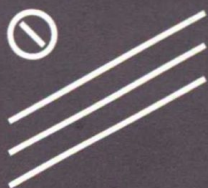
当你感觉孤独或身处黑暗中时，我希望我可以让你看见，你的真我所散发出来的炫目光芒。

——哈菲兹《我的光辉形象》



当我拒绝自己时，我也拒绝了世界，
拒绝导致各式各样的苦难。

我们和痛苦的情绪作战，我们努力变得懂事以逃离不适。
我们让自己对药物或甚至是看来有益的习惯上瘾，只
为了避免面对我们不喜欢的自己。





如果你紧抓着美丽不放，丑陋就会出现，试着打破这件事；
如果你紧抓着成功不放，失败就会打击你直到你看清现实。
仿佛生命想要拥有完美的平衡，它同时就要拥有美丽与丑陋，
而不只是其中之一。





当你真心聆听别人，听他们的看法、观点，听他们谈自己的生命经验，聊自己最近关注什么，无论他们的看法一开始听来多挑衅、多奇怪、多极端、多荒谬，你最后总能从他们的话中找到某些真实。

这不表示你同意他们，不表示你纵容他们的行为，那只是表示你找到他们话中闪闪发光的真实，同时，那也是冲突的结束。

褪去了所有关于他应该怎么对我，有没有做到答应过我的事，做到我需要、想要且期待的父亲的种种故事后，才发现他是如此无辜。执着于父子关系，阻挡了我和眼前这人的相处。紧抓住我们是父子的故事，我们停止看见对方现在真实的样子。在关系中，我们反而不再真正地相处。





我们试图消除所有“负面”想法，只留下“正面”的：

“我很丑”不是负面的想法，我们标签它为负面是因为我们不喜欢它对我们的形容。这想法让我们沮丧，因为我们不想承认“丑”出现在我们的经验中。

“我是个失败者”这想法让人沮丧，因为我们不想真正拥抱失败，因为拥抱失败会威胁视自己为成功人士的形象。



怒气来了又走，但没有永远生气的人；

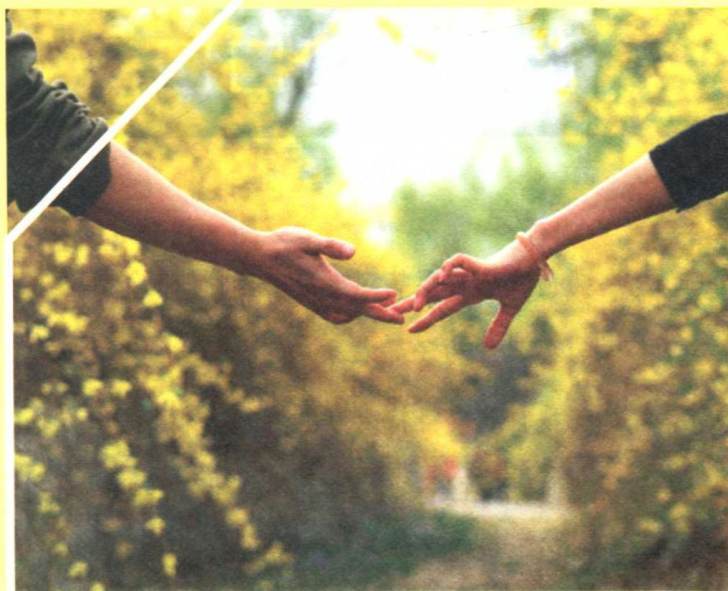
人会害怕，但没有永远害怕的人；

人会伤心，但找不到永远悲伤的人；

你不会被限制框住，你有无限的能力去感知生命。

亲密和痛苦似乎总是紧密相连，我们想从他身上寻求最多的人，似乎有能力伤我们最深，但，是我们在寻求的过程中不自觉地给了他们能力。

如果我们不赋予，他们就没有这种力量，追寻时我们让别人在我们的世界里变得举足轻重，然后我们成为那力量的奴隶。





为何我们常要等到生活艰苦难受时，才重新察觉生命的奇妙？

为何我们为了寻求未来可能得到的爱、接纳、名声、成功、领悟，
而把自己搞得精疲力尽？

我们到底在追寻什么？在等待什么？在怕什么？

我们渴望的生活真的会到来吗？还是那生活比我们想象的更靠近？



媒体评论

本书传达一个讯息：一个生气蓬勃、具有同情心的存在，邀请我们参与此时此地的觉醒，不论生命中发生了什么事。

——塔拉·布莱克（TARA BRACH）

《全然接受这样的我》《与自己停战的 26 个练习》作者

用词优美的手册，指引你如何无惧且简单的去过生命中的每一刻。本书不断在杰夫·福斯特的深层感受与他经历过的智慧中显露其力量和真实。他对生命的肯定及对所有人类经验的同理心是我们再需要不过的贡献了。

——茱蒂丝·布莱史东（JUDITH BLACKSTONE）

《Belonging Here》《The Intimate Life》作者

杰夫·福斯特是位诚实的追寻者，透过安于此时此地的忠实，他解释了许多追寻的陷阱。他的书是灵性旅程中温柔而有帮助的陪伴。

——马克·聂波（MARK NEPO）

《保持觉醒》《七千种倾听》作者

本书是关于仁慈觉知的故事，让我们发现到心灵本身就是终点。爱是最高形式的接纳，判断则是不能接纳的表现。

——史蒂芬·拉维（STEPHEN LEVINE）

《今生》作者

对我而言，我们所有的问题、苦难和冲突，不论是个人或普世的，都源于一个基本问题：我们对真我的无知。我们已经忘了我们和我们的生命是无法分割的，因此我们开始害怕生活，并且出于这份恐惧，我们以各种形式和它作战。就在此时此刻，我们正在和我们的想法、感觉、情绪、身体作战。当我们努力保护自己免于痛苦、恐惧、悲伤、不适、失败，以及避开被制约后以为是不好的、负面的、黑暗的或危险的生活之后，我们已经不算是真正地活着了。

我们穿上用来保护自我不受完整生活经验影响的盔甲，称为“分离我”。但那盔甲并不能真的保护我们——它只让我们麻木地舒服。

灵性的觉醒——了解你并非自己以为的那样——是对这个人性基本问题的解答。近来市面上有很多关于这主题的书，而且比起以往似乎有更多人发现了过去只有少数人才能知道的古代教导。但这里有一个陷阱，灵性很容易就成为我们的另一层盔甲。与其说它让我们对生命开放，不如说它更容易让我们对生命关起门。灵性的概念和陈词滥调，如“没

有自我”“这不是我的身体”或“二元性只是一种妄想”等，很容易成为我们攀附的新信念、逃避生命和推开世界的新方法，但那只会让我们和所爱的人更痛苦。

我在本书所谈的灵性觉醒并不是要你更保护自己，而是要你了解真正的你并不需要保护，真正的你是开放、自由、可爱的，并且接受生命会全然进入你的生活这个事实。生命并不能伤害你，因为你就是生命本身。因此此刻并不是你需要害怕的敌人，而是需要被拥抱的朋友。是的，真正的灵性并不是增强你抗拒生命的盔甲；反之，真正的灵性，会摧毁这抗拒生命的盔甲。

灵性的觉醒其实非常简单：永远认知到真正的你，觉知先于形体。但要真正把那样的认知呈现在日常生活中，不忘记、不失去并且让它进入你的脑子里——这才是生命要真正展开冒险的起点，而这似乎也是很多人会挣扎的地方——就连灵性导师或追求者也是。

当生活还很轻松，每件事都很顺利时，知道你到底是谁是一回事。但当事物开始崩毁，生活变得一团糟，你的梦想化为尘土时，要记住这点则是另一回事。当我们处于身体和情绪的痛苦、成瘾症、人际关系的冲突，以及世俗和精神上的挫败中时，常常感受不到觉醒，并且感觉与生命、与他人，以及我们的真我更加遥远。我们对能够得到开悟的快乐梦想可能很快就烟消云散，而要能接纳则似乎更加遥远了。

我们可以视人类生活中每日的麻烦与美丽为一种必须被避免、超越，或甚至是根除的东西；或者，我们也可以看进它的本质：一份神秘而持续不断的邀请，希望你此刻醒来，即便我们认为自己昨天早就醒了。生命，在它无限的可能性下，不会让我们满足于现有的成就。

如果我早期的书都是灵性觉醒的描述，那么这本书则提出更为重要的问题：如何在日常中活出那样的觉醒？我们如何接受此刻，即使我们似乎完全无法接受？甚至“我们如何接受此刻”是对的提问吗？我们是否在最初就已经和此刻分离了？

我教你们一件事，而且就只这么一件事：对迎面而来的任何事深刻且无所畏惧地接纳。这不是被动屈服或是冷漠抽离，而是明智且充满创造力地出现在难以理解的当下之中。在倾听众多灵修的人们及和他们对话的多年后，我才孕育出这本书，听他们的担忧，回答他们充满挑战性的问题，在他们的痛苦、悲伤、日常挣扎及恐惧中与他们相遇，并且温柔地指引他们。我并非指引他们随即能有领悟，而是指引他们对此刻的经验深层且无条件地接纳，对自己存在的本身全然地接纳。

亲爱的探险家，欢迎来到日常生活——灵性觉醒待开发的最后一站。祝你勇敢踏上过去从未踏足之处！

面对当下，生命已全然完整

陈秀蓉^①

一位正值黄金年华的年轻人——杰夫·福斯特——因饱受忧郁症之苦而展开对生命的探索，他从2006年开始出版系列书籍，希望与读者分享如何走出忧郁的紧箍咒，在日常中活出不一样的觉醒，拥有新的视框，体验世界走出新生命。本书于2012年出版，已有多国翻译版。

本书主题有关全然接纳，书名看似柔弱，但其实非常实用。作者将全然接纳放入现代人的生活惯性中，希望带来觉醒与行动，让大家可以有崭新的生活与意义。细细阅读体会后，我非常乐意推荐本书，允许我建议读者移步领会，配合自己三阶步调做生活体验，第一步，停歇脚步找到接纳的意涵；第二步，倾听接纳后的自己；第三步，启航体验自己的灵性自我。

^① 陈秀蓉：台湾师范大学教育心理与辅导学系副教授。