

当我们停止与自己为敌，拥抱自己的不完美时，
我们已经开始拥有全然接受自己的慈悲与智慧。

全然接受

18个放下忧虑的禅修练习

[美] 塔拉·布莱克◎著
罗辛迪◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE



B946.5/58

2009

全然接受

18
个放下
忧虑的
禅修
练习

[美] 塔拉·布莱克◎著
罗辛迪◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

全然接受：18个放下忧虑的禅修练习 / (美) 布莱克著；罗辛迪译。

—深圳：深圳报业集团出版社，2009.4

(心灵·探索系列)

ISBN 978-7-80709-245-2

I.全… II.①布…②罗… III.佛教—人生哲学—通俗读物

IV.B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第047598号

Radical Acceptance © 2003 by Tara Brach

Simplified Chinese language edition published in agreement with Tara Brach

c/o Anne Edelstein Literary Agency, through The Grayhawk Agency.

All rights reserved.

全然接受：18个放下忧虑的禅修练习 (美) 塔拉·布莱克 / 著 罗辛迪 / 译

丛书策划：刘秋凤

责任编辑：王 昕 郭良原

特邀编辑：何 鸣

营销统筹：于 辉

出 版 者：深圳报业集团出版社 (518009 深圳市深南大道6008号)

经 销：新华书店

印 刷：深圳市英雅印刷包装有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：22.25

字 数：200千

版 次：2009年4月第1版

印 次：2009年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80709-245-2

定 价：29.80元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装问题，请随时向承印厂调换。

献给我的父母，他们慷慨无私的爱
照亮了我的生命。

推荐序

唤醒与生俱来的喜乐与自在

你手中的这本书是个珍贵的邀约。请记住，我们都拥有以明智且温柔的佛心来应对生命难题的潜力。在本书中，受人爱戴的塔拉·布莱克以亲切的话语诉说着极具疗愈力的方法以及她的心得体会，这些都是她多年来担任禅修教师与心理治疗师的宝贵经验。塔拉以满心的慈悲与宽容，献身于重建人性尊严的事业，她的教导能够消融生命的包袱，让我们全然地活在当下。

现代社会生活充满了压力与竞争，致使人们缺乏自我价值与自我批判精神，人心的神性也逐渐沦丧。《全然接受》所表达的精神，对于渴望重获喜乐的生命而言，更显得异常重要。这本书将透过生动形象的故事以及学生和客户的案例，透过塔拉自己的心路历程，透过清晰且系统化的练习，告诉我们如何明智地训练、提升自我，转化悲伤并重获完整的人格。

最重要的是，《全然接受》能重新唤醒我们的佛性，也就是每一个人与生俱来的喜乐与自在的权利。请你慢慢品味本书的每一页内容，铭记作者所提供的教导与修持方法，让它们引导你的灵修道路。

杰克·康菲尔德

2003年2月于心灵磐石禅修中心



一定是我有问题

读大学时的某个周末，我和一个年龄比我大也更有智慧的朋友到山区徒步，她那时约22岁。搭好帐篷之后，我们一起坐在溪边，望着溪水刷过岩石旋流而去，聊着自己的生活。当她说到她正在学习“如何当自己的好朋友”时，一股巨大的悲伤顿时涌上我的心头，我忍不住崩溃啜泣，因为，我绝不是自己的好朋友。当时，我不断受到自己内在的判官骚扰，这位判官无情、残酷、吹毛求疵、精力旺盛，虽然不见踪影，却整天忙碌地工作。

我的假设是：“我根本就是有问题。”于是，我奋力去控制并修正那个自认为根本就有瑕疵的自我。当时我不断驱策自己用功读书，同时积极投入忙碌的社交生活。我企图通过暴饮暴食，以及追求功名来逃避痛苦（结果反而制造了更多痛苦）。我的休闲方式还算健康：接近大自然、跟朋友相处等，但有时我也会做出一些寻求刺激的冲动行为，比如玩票性地吸食毒品、做爱等等。在世人眼中，我的生活很精彩；而我在内心深处却感到焦虑不安，时常抑郁沮丧，我无法跟自己生命的任何一部分和平共处。

这样的失落感与深切的寂寞如影随形，青春期时，我有时会幻想自己住在一颗透明的球体中，和周围的人事物都隔离开来。当自我感觉良好，或者跟他人自在相处时，这泡泡就会

愈来愈稀薄，薄到犹如肉眼都看不到的一缕轻烟；一旦觉得自己差劲极了，泡泡就会变浓，浓到好像大家都看得到一样。我把自己囚禁在泡泡里面，既空虚又孤独。随着年纪稍长，这种幻想逐渐消退了，然而，我还是活在一种生怕让别人失望或受人排斥的恐惧之中。

但是，和那位大学朋友相处时，感觉却截然不同——对她的信任足以让我完全敞开心扉。接下来两天的高山徒步中，我们有时说说话，有时只是静静坐着，我开始了解，在起伏不定的沮丧、寂寞和沉沦的情绪之下，潜伏着强大的自我缺陷感；这是我初次瞥见痛苦的核心，而往后的生命中，我也经常产生这种感受。我因此体会到，由于与痛苦坦诚相见，我已踏上心灵的疗愈之道。

那个星期天晚上开车下山时，尽管心情比较愉快，但我的内心仍然隐隐作痛。我渴望对自己更宽容些，渴望与自己的内心为友，渴望能对生命中所遇到的人产生更亲密、更自在的感觉。

多年以后，这样的憧憬驱使我走上学佛之道。从中寻获的教诲与修持，使我得以直面缺乏自我价值与不安全感的悲苦，明了自己当下的经历，并懂得了如何将慈悲融入生命之中。佛陀的教法也帮助我消除了这些念头：我独自一人面对痛苦，痛苦是个人问题，痛苦应该、也是我自己的错。

身兼心理医师与佛学老师的20年中，有数千位心理咨询客户和学生向我透露，他们因自我贬抑而痛苦不堪。无论这样

的情形是发生在十日禅修闭关课程之中，或是出现在每周的协谈时段，每个人的痛苦——觉得自己有瑕疵、缺乏自我价值的恐惧感，基本上都一样。

对大多数人而言，自我缺陷感时时会作祟，任何一种状况，比方说，光听到他人有所成就、受到他人批评、与人争执、工作上出了纰漏，都足以让我们觉得自己差劲极了。我有一位朋友这样形容自己：“我不断在这无形的、自我缺陷感的有毒气体中呼吸着。”如果我们在生活中总是自觉有缺陷，那就等于是把自己禁锢在“缺乏自我价值的迷惘”之中，以致无法认清自我的本质。

在我指导的一次禅修闭关中，一个叫玛丽莲的学生告诉我，某段经历使她深深体会到生活在迷惘中的悲哀。她曾经一连数天在弥留的母亲身旁呆上好几个小时，读书给她听，在她身边禅修打坐，握着她的手，一次次告诉她，自己有多爱她。大部分时间里，母亲都陷于昏迷状态，呼吸费劲且紊乱。某一天的拂晓时分，母亲突然睁开眼睛，专注地望着她。“你知道吗，”母亲轻声说，“我这辈子一直都以为自己有问题。”她轻轻地摇摇头，仿佛在说：“真是白白糟蹋了。”然后阖上双眼，再度陷入昏迷，几个小时之后就与世长辞了。

我们实在不必等到临终才领悟到：自己其实没有问题，此前都是在白白糟蹋宝贵的生命；然而，由于自我缺憾的感受积聚已深，想从这种迷惘中觉醒，不仅需要痛下决心，更有赖于积极训练心智。透过佛法的觉性修持，我们可以学会辨认何

为当下的真相，并以开放的心拥抱所见的一切，如此一来，我们便能使自己从痛苦的迷惘中解脱。这种正念（Mindfulness）与慈悲心的培养，我称之为“彻底接纳”。

“彻底接纳”能够扭转我们惯于对抗不熟悉、可怕经历的窠臼。对于长年忽视、批判、严苛对待自己，且总是排斥当下经历的我们来说，这无疑是一剂解药；彻底接纳，就是要求我们乐意去体验自身与生命的本来面目。一刻的彻底接纳，即是一刻的真正自在。

二十世纪印度的禅修大师殊利·尼萨噶达他鼓励我们全心全意进入解脱之道：“我只如此恳求你：‘用爱圆满自己。’”对玛丽莲而言，母亲临终的遗言使她醒悟，她描述道：“这是她的临别赠言，我由此了解，自己不必像她一样虚掷生命，由于爱——对我母亲的爱，以及对生命的爱——我决心以更开放更宽容的态度来对待自己。”我们每个人都可以如此选择。

练习彻底接纳时，先从生命的恐惧与伤痛开始着手，然后，我们就会发现自己的慈悲心无限地扩充延伸，于是能够更自在地去爱这个鲜活的世界。这就是彻底接纳的祝福加持：当我们从“我根本就存在问题”的痛苦折磨中解脱时，就能够全然信赖自己，并体会真实的内心本质。

在此我祈愿本书所提供的教法，能帮助我们一同觉醒。愿我们每个人都能发现自己最深刻的本质：纯净的觉性与爱；愿我们充满爱的觉性，能拥抱所有众生。

目 录

- 【推荐序】 唤醒与生俱来的喜乐与自在**
- 【前言】 一定是我有问题**
-
- 第一章 缺乏自我价值感的迷惘 1**
观照思维 因缺乏自我价值而迷惘 20
- 第二章 从迷惘中觉醒 23**
禅修练习 修持正念 47
- 第三章 适时歇息片刻 50**
观照思维 神圣的停歇时刻 73
- 第四章 无条件的友善之情 75**
禅修练习 学会说“来吧” 90
禅修练习 直面困境的真相 92
禅修练习 微笑地拥抱生命 94
- 第五章 安住于自己的身体 96**
禅修练习 觉知当下 129
禅修练习 彻底接纳痛苦 132
- 第六章 彻底接纳欲望 134**
观照思维 看住欲望的生起处 167
观照思维 探索最深层的渴望 169

| | | |
|-------------|-----------------|------------|
| 第七章 | 敞开心胸面对恐惧 | 171 |
| | 禅修练习 开放地回溯和经历恐惧 | 207 |
| 第八章 | 唤醒悲心 | 210 |
| | 禅修练习 拥抱苦痛 | 228 |
| | 禅修练习 祈愿挚爱者到来 | 230 |
| 第九章 | 扩大悲心的圆周 | 232 |
| | 禅修练习 自他交换修法 | 255 |
| 第十章 | 认清人的本善 | 258 |
| | 禅修练习 培养宽恕的心 | 285 |
| | 禅修练习 唤醒慈心 | 289 |
| 第十一章 | 共同觉醒 | 294 |
| | 观照思维 觉性沟通 | 314 |
| 第十二章 | 了悟真实本性 | 318 |
| | 禅修练习 我是谁 | 336 |

第一章

缺乏自我价值感的迷惘

有好多年，我重复做着同样的梦，梦中我奋力挣扎想要去某个地方，却总是感到困顿不已；有时我奔跑上山，有时在岩石上攀爬，有时逆流而游。梦中常常出现我所爱的人陷入困境，或是不祥的事情即将发生的情节。我的心狂乱纷扰，身体却感到沉重无比且精疲力竭，仿佛在黏腻的糖蜜间行进一样。

我知道自己应该能够解决问题，但是无论再怎么努力，就是无法到达想去的地方；我完全孤立，陷入困境之中，被害怕失败的阴影所笼罩。而全世界似乎只剩这种恐惧，其他的一切都不复存在。

这个梦境恰好体现了“缺乏自我价值之迷惘”的精髓。在梦中，我们往往好像剧本中的主人翁，注定要以既定模式来回应身处的情境，浑然不知也许还有其他抉择。当我们在现实生活中陷入迷惘，受困于心头的千端万绪，恐惧可能面临的失败时，基本上也陷入了与梦境相似的状态。我们好似活在一个完全界定了生命历程的清醒梦境里，奋力挣扎着试图到达某处、试图成为更优秀的人、试图实现什么成就、试图避免犯错。无论是在吃午餐或是开车回家途中，无论是在跟伴侣交谈，还是晚上给孩子讲故事时，我们不断在脑中重复播放自己

的忧虑与计划；而最根本的问题是，我们相信无论自己如何努力，终究还是不可能有所成。

与缺乏自我价值感形影不离的，是对他人与生命的疏离感。假使我们是有缺陷、不健全的，又怎么可能感到有所归属？这是一种恶性循环：我们愈自觉有缺陷，就愈感到疏离且脆弱。而潜藏在自觉残缺的恐惧之下的，则是更原始的恐惧，譬如担忧会有什么坏事发生；而我们对恐惧的回应，就是想要责怪、甚至仇恨我们认为是问题根源的对象：譬如自己、他人或是命运。然而即使是将憎恨指向外界，我们的内心深处仍旧感到脆弱无比。

缺乏自我价值感与人际关系的疏离，导致形形色色的痛苦。对某些人来说，最显著的就是呈现上瘾的症状，例如酒瘾、毒瘾或是嗜食；有些人则是执著于一段感情、依赖某一个或某一群特定的人，好从中寻求完整的自我，以及生命存续的价值；有些人则长时间拼命工作，以此来表现自己的重要性，这种上瘾症状在我们的文化中相当受推崇；此外还有些人则不断假想外界的敌人，永远在对抗世界。

这种自觉残缺、缺乏自我价值感的信念，使我们难以相信自己真为他人所爱。许多人生活在忧郁之中，自觉无法亲近他人；我们害怕被别人看作很无趣、愚蠢、自私或没安全感，以致被排斥；而如果自己不够迷人，可能永远都不会有人给予我们亲密浪漫的爱。我们渴求归属感，憧憬能轻松地对待自己和他人且能全然接纳自己；然而，缺乏自我价值感的迷

惘，却使我们始终无法尝到归属感的甜美。

当我们的生活痛苦不堪或失控时，缺乏自我价值感之迷惘就会倏然倍增。我们可能会以为，生理疾病或沮丧情绪都是自己的错，是因为自己基因不良，或者自制力不够，抑或缺乏意志力；我们也可能会觉得失业或离婚是自己的缺失，若当初能再努力一点，也许一切就会顺利多了。即使我们可能会归咎于他人，然而心里还是默认自己是始作俑者。

即使受苦或遭遇不幸的不是自己，而是身边亲密的人，比如说伴侣或孩子，我们还是会将责任揽在自己身上。我的一名接受心理治疗的客户，她13岁大的儿子罹患了过动症，她为儿子遍求良方，包括就医、饮食疗法、针灸、药物治疗，再加上更多的爱心，然而，儿子的学习成绩还是退步，在人际关系上也十分疏离。他确信自己是个“窝囊废”，时常因为痛苦与挫折而大发雷霆。无论为儿子付出了多少努力，这位客户仍然活在极度的痛苦中，觉得自己对不起儿子，而且要更努力才行。

缺乏自我价值感的迷惘，所呈现的不一定是明显的羞愧感与缺陷感。当我告诉一位好友，我正在写有关缺乏自我价值感的主题，而这种倾向又是多么普遍时，她坚定地提出了不同的看法：“对我而言，主要的难题并非羞愧，而是傲慢。”这位女士是一位成功的作家兼老师，她告诉我，她很容易产生优越感，觉得很多人迟钝无趣。由于受到许多人的景仰，她恃才傲物、睥睨一切，自觉鹤立鸡群。“承认这点让我觉得很不好意思，”她说道，“或许这就是你所谓的羞愧感吧，不过我真

的很喜欢大家尊敬我……只有这样我才能对自己感到满意。”

我的这位朋友呈现的即是迷惘的另一面。她继续坦承，肠枯思竭，毫无创作灵感，自觉一无是处，或得不到赞赏的眼光时，她确实会不知不觉地丧失自我价值感；除了单纯地认可自己的才华，充分享受自己的优点外，她还需要一种与众不同的优越感，才会感到满意。

若总是认为自己不够好，我们就永远无法放松，我们战战兢兢地监控着自己，不时挑自己的毛病；找到毛病之后，我们就更加没有安全感，更觉得缺乏自我价值，如此一来我们就得更加努力了。这当中很讽刺的是，我们究竟以为自己要往何处去？有个禅修学生告诉我，他觉得自己好像在压榨生命，不断被希望有所成就的想法所驱使；接着他又忧伤地说道：“我觉得自己飞快地虚度生命，仿佛就要这样一路冲到死亡的终点似的。”

我在禅修课提到有关缺乏自我价值感的痛苦时，常注意到学生频频点头，有些人甚至热泪盈眶。他们可能头一次发现，羞愧感并非只是自己的精神负担，许多人其实深有同感。课后有些人留下来讨论、倾诉，说缺乏自我价值感使他们根本无法向他人求助，也无法感受别人爱的抚慰；有些人则体认到，缺乏自我价值感与安全感使得他们无法实现自己的梦想；也常常有学生告诉我，长期觉得自己有缺陷的习性，使得他们总是怀疑自己的禅修是否正确，也不相信自己的心灵有所成长。

有学生曾告诉我，初踏上心灵修持之道时，他们原以为

透过积极禅修就能摆脱自觉残缺的感受，然而，虽然禅修的确使他们获益匪浅，但是源源不绝的羞愧感和不安全感，仍旧挥之不去，好像几十年的修持根本无济于事。

或许他们所遵循的禅修模式并不适合自己，或者他们需要额外的心理治疗协助才能揭露并治愈深刻的伤痛。

无论是什么原因，无法透过心灵修持来解脱这些痛苦时，还可能导致你开始怀疑自己是否能够获得真正的喜乐与自在。

心灵修持也难免“我执”

倾听大家的谈论，我仿佛看到了自己的影子。大学毕业以后，我住进一处精舍（佛教修行者的住处），加入了这个灵修团体，热诚地献身于这样的生活，时间将近12年之久。我以为找到了一条能净化自我、超越“我执”的道路。

我们每天必须在清晨三点半起床，冲个冷水澡之后，四点到六点半之间进行瑜伽修持、禅修、唱诵经文并祈祷。用早餐时，我往往觉得自己仿佛漂浮在光辉、充满爱且喜乐无比的状态中，与我称为“挚爱者”的慈爱觉性合而为一，以为这就是自己最深的本质。我并没有觉得自身到底是好是坏，只是感觉很不错。

早餐结束，或接近中午时分，我的习惯性思维与行为就开始乘虚而入了，就像在大学时一样，这些重复出现的不安全感与私心，再一次让我感到残缺不全。除非我花更多时间去做

瑜伽和禅修，否则，往往发现自己又变回以前那个心胸狭窄又差劲的自我。然后又到就寝时间，睡醒，一切再重头来过。

尽管已经感受到真正的安乐寂静与坦诚，然而我内心的判官却还在不断评估；我不信任自己，因为我会假装积极正面，实际上却感到寂寞或害怕；虽然我真的很喜爱做瑜伽与禅修练习，但是却需要炫耀自己的修行功夫，以博取他人的好感，这实在令我感到难为情。

我想要他人视我为禅定高深的禅修行者与虔诚的瑜伽行者，一个以关爱与慷慨的态度来服务世界的人；但同时，我却不断批判他人太过懈怠，批评自己过于批判，即使身处团队之中，我仍旧时常感到孤单寂寞。

我原以为若足够努力，花个十年八年大概就可以摆脱自我关注的习性，得到智慧、解脱自在。偶尔有机会也会请教我很景仰的老师：“我到底做得好不好？我还能做些什么？”他们总是千篇一律地回答：“放轻松就行了。”

那时我并不十分了解他们的意思，而且并不真的认为是“放轻松就行了”，后来才知道，其实是我自己的功夫还没“到家”。

当代藏传佛教大师邱阳·创巴仁波切^①（Chögyam Trungpa Rinpoche）曾写道：“问题就出在，我执会把一切转为己所利

① 邱阳·创巴仁波切（1940~1987），不仅是一位禅修大师，更是学人、诗人与艺术家。他在美国科罗拉多州建立了那洛巴佛学院，也创立了香巴拉训练的制度，并组织了香巴拉国际学会。