接納自己的缺陷

瀛苑副刊

為自己的生命負責，同時意謂著，接納我們所無法改變的事情。

如果你身材五短，卻想成為灌籃高手；如果你智力平平，卻希望智商
一八0；如果你有天生缺陷，卻一直渴望和平常人一樣。也就是說，
當你的境遇是天生的，不可改變的，是完全做不了主的，這時，你只
有兩種選擇，一是，詛咒它，大罵造化不公，自怨自艾；另一種選擇
是，堅韌自己，盡最大努力，繼續把遊戲玩下去。

你必須開放自己，面對另一種可能性，也就是，承認「我們選擇自己
的生命形態」，這些智者的說法是正確的，然後設想，你可以在自己
的生命境遇中，盡力學習到什麼。

也許你聽過海倫．凱勒的事蹟，她的個人生命受到無盡的限制，然而
她卻自若應付，並超越突破——甚至為人類教育做出貢獻，獲得無數
榮譽獎項。是不是？你也有可能接納無可扭轉的缺陷，然後克服障礙
。

向內心審視，找出生命的意義，這並不代表說，我們藉此逃避目前境

遇的挑戰。反而這意謂著，我們學習用自若的態度，讓自己的生命內
容發揮最大可能，而且，在接納自己之後，讓生命做最高層次的成長
。（摘自「心靈簡單就是美」，由新路出版。）