

《一念之轉——四句話改變你的人生》摘錄

LOVING WHAT IS

拜倫·凱蒂,與斯蒂芬·米切爾合著

除了你自己以外,沒有人可以給你自由。這本小冊子將會教你怎么做。

—— 拜倫·凱蒂

這本小冊子是《一念之轉》的摘錄。每年,數以千計的小冊子經索取而免費寄送到世界各地的非營利組織,幫助人們發現“功課”(The Work)改變一生的力量。

如果你想進一步探索做“功課”的過程,我們建議你到圖書銷售處洽詢《一念之轉》。全本書版將有助你更深入了解“功課”。書中包含很多凱蒂引導人們做“功課”的例子,關於恐懼、健康、人際關係、金錢、和身體等等議題。《一念之轉》也有英文有聲書,提供你聆聽凱蒂在“功課”工作坊現場引導的珍貴錄音。你可在我們的網站:www.thework.com找到英文版書籍和有聲讀物的信息,www.thework.com/chinese找到有關拜倫·凱蒂的中文翻譯版書籍和其他中文出版物。

© 2010 拜倫·凱蒂公司 版權所有

簡介

拜倫·凱蒂的“功課”提供了一個方法來確認與質疑造成世間一切痛苦的思想。它讓你內心與生活中獲得寧靜。任何人，不論年紀是老或少，健康是好是壞，教育水平是高是低，只要敞開心胸，都能做“功課”。

拜倫·凱蒂瑞德 (Byron Kathleen Reid) 三十來歲時患上重度的憂郁症。接下來的十年每況愈下，凱蒂(大家都這麼稱呼她)有兩年几乎下不了床，一心想著自殺。結果某天清晨，從絕望的深淵中，她體驗到從此改變她一生的了悟。

凱蒂發現，當她相信事情應該和現況不同時，（我的丈夫應該多愛我一點，我的孩子應該多感激我一點）她感受到痛苦。而當她不相信這些念頭時，她找到心中的平靜。她覺察到造成她的憂郁症的並不是這個世界，而是她對世界的看法。與其絕望地設法改變世界來迎合自己的想法，她不如質疑這些念頭，並藉由接受現實並擁抱現實，體驗前所未有的自由與喜悅。凱蒂發展了一套簡單卻功效強大的探究方法，又稱為“功課”，使得由苦至樂的轉變不再高不可攀。結果，一個一度下不了床想自殺的女人，從此對世間萬物充滿了愛。

凱蒂對心靈方面的洞察力符合認知心理學上最尖端的研究。一直以來，“功課”被比作蘇格拉底的對話、佛教訓示以及十二步治療方法。不過凱蒂發展這套方法時沒有任何宗教或心理學的背景。凱蒂曾親身體驗到痛苦是如何產生與結束的，而“功課”純粹是基于這項親身經驗。對所有的人，不分年齡和背景，“功課”都是一個極其簡單易懂、容易實踐的方法，只要有一張紙、一支筆、和一顆開放的心，都能了解“功課”。凱蒂很快發現，直接給予她的洞見或解答是沒有什麼價值的，於是她轉而提供一個可以引領人們找到屬於他們自己的答案的流程。首批參與做“功課”的人們都表示，他們經歷了人生革命性的改變。從此凱蒂開始接受邀請，公開傳授這套方法。

自1986年起，凱蒂周游世界各地，以各種方式把“功課”介紹給數百萬的人們。除了通過各種公開活動以外，凱蒂也把“功課”帶到公司、大學、各級學校、教堂、監獄、以及醫院里。凱蒂的喜悅和幽默總是使人即刻倍感輕鬆，加上參與者們很快就能體驗到的深刻領悟和突破性的進展強烈地感染着在場的每一位，而每次的議題都是與他們周遭生活有關的。自1998年起，凱蒂開辦了“功課學校”，每年定期舉辦多次課程，每次課程長達九日。“功課學校”是一個在美國通過認可的提供繼續教育的單位。許多心理學家、輔導員和治療師都認定“功課”逐漸成為他們的工作實踐中最重要的一部分。凱蒂同時也主持一年一度的“新年淨化心靈”：一項每年十二月底在美國南加州舉辦的連續四日的探究活動，有時也舉辦周末工作坊。凱蒂帶領大家做“功課”的英文錄音和影像資料可在活動現場或是網站 www.thework.com 找到，內容包括多種不同的論題如性、金錢、身體、子女教育等等。

在2002年三月，和諧圖書〈Harmony Books〉出版了凱蒂的第一本英文書，Loving What Is，翻譯成《一念之轉》，華文出版社，2009年。這本書是她與她的丈夫，著名作家斯蒂芬·米切爾合著。Loving What Is已經被翻譯成二十八種語言，一度在全美國各地的暢銷書名單上。與麥可卡茲合著的I Need Your Love – Is That True? 翻譯成《我需要你的愛——這是真的嗎？》在2010年四月出版以及與斯蒂芬·米切爾合著的A Thousand Names for Joy《喜悅無處不在》也是同樣十分暢銷。Question Your Thinking, Change the World《質

疑你的想法、世界為之而變》在 2007 出版，Who Would You Be Without Your Story? 《沒有你的故事，你會是誰?》在 2008 年十月出版。Tiger-Tiger, Is It True? 《老虎老虎，那是真的嗎?》在 2009 出版，是凱蒂的第一本英文兒童書；插圖于漢斯威廉提供。拜倫·凱蒂和埃克哈特·托爾合著的 Peace in the Present Moment (當下的寧靜)在 2010 年出版了。

歡迎你來做“功課”。

現實就是如此

當我們深信不疑的念頭跟現實起了沖突時，我們就會痛苦。唯有內心清淨時，我們才會發現眼前的現實是我們想要的。如果你“想要的真相”跟“眼前的現實”相互沖突，就好像要一只貓學狗叫。你可以試了又試，到頭來那只貓還是看着你叫“喵”。與現實對抗是無望的，如同徒勞地用一生來教貓學狗叫一樣。

然而，如果你多留意一下，你將會發現，腦海里每天都會產生十多次這樣徒勞的念頭：“人應該更友善些”；“小孩兒應該彬彬有禮”；“我老公（老婆）應該贊同我”；“我應該瘦一點兒（或更美些、或更成功些）”。這些念頭都是顯示出着我們不願接受現實。如果你覺得這聽起來令人沮喪，沒錯，我們感受到的所有的壓力就是因為我們與事實對抗。

“功課”的初學者常對我說，“但是，停止與事實對抗會等于削弱我的行動力，如果簡單地接受現實我會變得消極被動，甚至失去行動的欲望。”我總是反問他們：“你能確定那是真的嗎？”哪一個讓你更有行動力呢？是“我希望我沒有丟掉我的工作”還是“工作丟了，現在我能做什么？”

“功課”讓你看到你認為不應該發生的事是應該發生的，它應該發生，是因為它已經發生了，世上沒有一個念頭可以改變這個事實。這不是說你寬恕或贊同它，這只是說你可以不帶抗拒、沒有內心掙扎或困惑地面對現實。沒人希望自己的孩子生病，沒人希望遇到車禍，但當這些發生時，不願接受這些事實會有什么幫助呢？我們都知道與現實對抗沒用，但我們還是這樣做，因為我們不知道怎樣可以停下來。

我是一個熱愛現實的人，不是因為我超越了世俗，而是因為當我和現實對抗時我很痛苦。我們可以認識到現實往往沒有那麼糟，因為當我們與現實對抗時，我們必會感到緊張和挫敗，覺得不自在、心情紊亂；而當我們停止與現實對抗時，行動自然變得簡單、靈活、仁慈、無懼。

專注于你自己的事

我發現世上只有三種事：我的事、你的事、老天的事。對我而言，老天這個詞意味着“現實”，現實就是老天，因為它操控一切。所有超越你、我或他人控制的事，我通稱為老天的事。

我們絕大部分的壓力，都源于我們不專注于我們自己的事。當我在想，“你該找份工作、我要你開心、你應該准時、你必須好好地照顧自己”時，我在管你的事；當我擔心地震、洪水、戰爭、或我會死掉，我是在管老天的事。如果我都在管你或老天的事，心里就會生出分離感。1986年初，我覺察到，當我在管我母親的事，比如說，當我在想“我母親應該了解我”時，我立刻感到無限的孤寂。我領悟到在我一生中，每當我覺得受到傷害或感到孤獨時，經常都是因為我在關注于別人的事。

如果你在過你的生活而我的心卻跑去專注于你的生活狀況，誰在這兒過我的生活呢？我倆都在那兒過你的生活呢。我的心忍不住跑去管你的事，不能專注在我自己的事，我便和自己分裂了，難怪我的日子那么難過。

當我自以為我知道什麼對別人最有利時，我是在管自身以外的事，即使是以愛為借口，也是純粹的傲慢，帶來的結果是緊張、焦慮和恐懼。我知道什麼對我最有利嗎？那是我唯一的本分。讓我先發現什麼對我最有利，然後，再來試着幫你解決你的問題吧。

如果對這三種事的理解足以讓你專注于自己的事，你將享受到一種超乎想象的自在。下次當你覺得有壓力或難過時，不妨問一問自己正在管誰的事？你可能會忍不住大笑！這個問題會將你的心帶回到自己身上。你將會覺察到自己從未真正活在當下，你一生都在專注于別人的事。

實踐“功課”一段時間後，也許你會發現沒什麼需要你去管的事，你的生命可以完美地自行運作。

用理解面對你的念頭

念頭本身並不會傷害我們，除非我們相信它。帶給我們痛苦的，並不是我們的念頭，而是我們對念頭的執著。執著於一個念頭，意味着不經質疑就相信它是真實的。信念其實就是我們經年累月執著不放的念頭。

大部分的人都認為，他們就是自己心目中所認定的人。有一天，我突然注意到，不是我在呼吸——而是我被呼吸，然後我又驚異地發現，不是我在想——而是我被想，有時這些想法甚至跟我無關。你是否曾在某個清晨醒來後對自己說：“我想我今天什麼都不想”？太遲了，你已經動念了！念頭的出現是自然現象，它們來自虛無，又回歸虛無，就有如云彩飄過空無一物的天空。它們來了又走，絕不停留，也不會造成任何傷害，除非我們毫不質疑地信以為真。

儘管有些人會談論他們是如何控制他們的想法的，但實際上，沒有任何人可以控制得了自己的想法。我沒有放下我的念頭——而是用理解面對它們，於是它們放下了我。

念頭就像微風、像樹上的葉子或滴落的雨滴，它們就是那樣的隨順自然，我們可以透過“功課”和念頭成朋友。你會和雨滴爭辯嗎？雨滴並不是針對你個人的，念頭也不是。一旦你開始用理解去面對一個使人痛苦的觀念，等到下次它再出現時，你可能會發現原來它很有趣。曾經的噩夢現在變得僅僅是有趣，下次它又再出現時，你也許會發現它很好笑，再下一

次你甚至不會注意到它的存在，這就是“熱愛事實”的力量。

把想法寫在紙上

功課的第一個步驟，就是寫下你的批評，不論是過去、現在或將來，任何讓你焦慮不安的情境——可能是某位你討厭的人，或是使你生氣、害怕、難過的人。（可寫在白紙上或是進入 www.thework.com/chinese 點擊“功課”，找出批評鄰人作業單，將它下載后打印出來）

自古以來，我們一直被教導不要批評。但事實上，我們還是一直這樣做。甚至可以說，我們的腦海里的批評聲浪一刻也不會停止過。通過“功課”，我們終于有機會允許那些聲音在紙上宣泄出來，甚至縱情吶喊。請放心，你大可恣意批評，因為即使最卑劣的想法，也會峰回路轉，引發出無條件的愛。

我鼓勵你寫下至今你仍無法全然寬恕的那個人。就由這個“某人”開始，會有立竿見影的效果。即使你已經寬恕了那個人的百分之九十九，但除非完完全全地寬恕，否則你不會真正自由的。因為那無法寬恕的百分之一，會在你所有的人際關係中（包括你與你自己的關係中），繼續作祟下去。

如果你把指責的指頭先朝外，一旦焦點不在自己身上，你便能更加放鬆、肆無忌憚地批評。我們常常很確定我們知道別人該做什么、該怎樣生活、該和誰在一起。我們對別人有百分之百的完美視力，卻完全看不清自己。

做“功課”將使你從“認定別人是怎樣的人”轉而認出原來自己是怎樣的人。最終你會明白到你所看到的一切全是你自己想法的倒影：你是那個編故事的人，也是那個播放所有的故事的投影儀，而整個世界都是你各種念頭投射出來的影像。

有史以來，人們為了追求快樂，一直設法改變外在的世界，但卻從來沒有成功過，因為事實的真相被扭曲了。“功課”提供了一套方法，讓我們改變投影儀——我們的心，而不是投射出來的影像。好比投影儀的鏡頭沾上一根細毛時，我們以為是銀幕上的瑕疵，因而設法改變這個人、那個人、或下一個看上去有瑕疵的人，但試圖改變投射的影像是徒勞的。一旦意識到細毛所在處，我們便可以直接清潔鏡頭。這是痛苦的終止，天堂里喜悅的開始。

如何寫你的作業單

請把自己變得主觀臆斷、苛刻、幼稚和小氣，像一個傷心、發怒、困惑或害怕的小孩一樣自發地寫下你的念頭，不要試圖明智、高尚或仁慈。這是你的感受全然誠實而且不受任何審查的時刻。坦誠地、寫下你的感覺，讓你的感受毫無保留地表達出來，無須擔心任何后果或懲罰。

下面，你會看到一個完整的**批評鄰人作業單**的實際案例。在這作業單里，我寫的是我第二任丈夫保羅（在他的允許下），在我生命改變之前對他的看法。讀的時候，你可以把保羅的名字換成你心中“某人”的名字。

1. 誰讓你感到憤怒、心煩意亂、困惑，失望，為什麼？他們什麼地方讓你不喜歡？

我對保羅感到很生氣，因為他不肯聽我說話、不欣賞我。我說的每件事他都要反駁。

2. 你希望他們怎樣改變？你希望他們做什麼？

我希望保羅注意到我，我希望保羅全心全意地愛我，我希望保羅關心我的需要，我希望保羅贊同我，我希望保羅去健身。

3. 他們應該或不應該做、成為、想、或感覺什麼？你想給他們什麼樣的建議？

保羅不該看這麼多的電視，保羅應該戒煙，保羅應該告訴我他愛我，他不應該不理睬我，他不應該在我們的孩子和朋友面前批評我。

4. 你需要他們怎麼做，你才會高興？

我需要保羅聽我說話，我需要保羅停止欺騙我，我需要保羅和我分享他的感覺，在感情上支持我。我需要保羅溫柔、友善、有耐心。

5. 你對他們有什麼看法？請列出來。（切記：儘可能孩子氣，小心眼）

保羅不誠實，保羅不顧後果，保羅很幼稚，他認為他不必遵守規矩，保羅不關心人并且不可接近，保羅不負責任。

6. 你再也不想和那個人經歷什麼了？

如果保羅不改的話，我再也不願（我拒絕）和他生活在一起了，我拒絕眼睜睜地看着保羅把他的身體搞壞，我再也不願和保羅吵架了，我再也不願被保羅所欺騙了。

探究程序：四個提問和反轉

1. 那是真的嗎？

2. 你能確定那是真的嗎？

3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的？發生了些什麼？

4. 沒有那個念頭時，你會是怎樣呢？

把那個念頭反轉過來。并且找出至少三個在你生活中真實與具體的事例，證明每個反轉的確是真的。

現在讓我們用這四個提問來探究一下以上作業單中、第一道題的第一句回答：**保羅不肯聽我說話**。當你往下讀時，想象一個你還沒有完全原諒的人。

1. 那是真的嗎？問一問你自己，保羅不肯聽我說話——那是真的嗎？讓自己的心靜下來，如果你真心想知道真相，答案會自然升起與問題相遇——讓頭腦問問題，靜靜等待答案從內心浮現。

2. 你能確定那是真的嗎？考慮一下這些問題：“我能確定保羅不肯聽我說話嗎？我真的可能知道某人是否在聽嗎？我是否有時候沒有在聽，但表面上看起來卻好像在聽呢？”

3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的？發生了些什麼？當你相信了保羅不肯聽你說話的那個念頭時，你是怎樣反應？你如何對待他？把它們列出來。例如，“我給他臉色看；我打斷他的話；我用不理會他來懲罰他；我說話的聲音變得又快又大聲；我試圖逼着他聽我說話。”隨着你對內心的繼續深入，把這些都列出來，並且看看在那個情形下你是如何對待自己的，你的感覺如何？例如，“我將自己封閉起來；我不願和人交往；我大吃大喝、蒙頭大睡；我坐在電視機前不動地方；我感到非常沮喪和孤獨。”讓自己體驗一下當持有“**保羅不肯聽我說話**”這個念頭所產生的反應。

4. 沒有那個念頭時，你會是怎樣呢？現在想象一下，如果你沒有“**保羅不肯聽我說話**”這個念頭時，你會是什麼樣的人呢？閉上你的眼睛，想象保羅不肯聽你說話、但你卻沒有保羅不肯聽你說話（或他應該聽你說話）這個念頭時，花一點時間，看看有什麼新發現。你看到了什麼？感覺如何？

把它反轉過來。原句“**保羅不肯聽我說話**”如果反轉過來的話，可以變成“我不肯聽保羅說話。”對你來說，這是不是和原句一樣真實，或者甚至更加符合實情呢？你何時不肯聽保羅說話？當你在想保羅不肯聽你說話時，你有聽他說話嗎？找出至少三個在你生活中真實與具體的事例，證明這個反轉的確是真的。

另一個反轉是，“我不肯聽我自己說話。”第三個反轉是“保羅的確肯聽我說話”找出至少三個在你生活中真實與具體的事例，證明這個反轉的確是真的。

仔細靜心思考了這些反轉后，你可以繼續探究作業單上，第一道題的下一句——“**保羅不欣賞我**”——然后，請循這個方式，繼續探究作業單中其他句子。



批評鄰人，
編寫下來。
問四問題，
反轉過來。
-凱蒂

輪到你寫“作業單”

現在你該已清楚“功課”的做法了。首先把你的念頭寫在紙上，接着用四個提問來質疑。挑選某個人或某個境遇，用簡短的句子，記住**把指責或批評的矛頭向外**。你可以從現在或以五歲、二十五歲時的角度來寫。此時請不要寫自己。

1. 誰讓你感到憤怒、心煩意亂、困惑，失望，為什麼？他們什麼地方讓你不喜歡？

(切記：盡可能苛刻、孩子氣，而且小心眼) 我不喜歡 (感到憤怒、困惑、害怕、心煩意亂等等) (人名) 因為 _____

2. 你希望他們怎樣改變？你希望他們做什麼？我希望 (人名) _____

3. 他們應該或不應該做、成為、想、或感覺什麼？你想給他什麼樣的建議？ (人名) 應該/不應該 _____

4. 你需要他們怎麼做，你才會高興？ (假裝這是你的生日，你想要什麼就有什麼，盡管開口吧！) 我需要 (人名) _____

5. 你對他們有什麼看法？請列出來。 (請別試圖理智和仁慈) (人名) _____

6. 你再也不想和那個人經歷什麼了？我再也不想 _____

輪到你探究

把寫在批評鄰人作業單里的答復，逐句的用四個提問來質疑，然后再把你質疑的那句話反轉過來。（若需協助，可以參考前面“如何寫作業單”）在這整個過程中，以開放的心態來探索你未曾意識到的各種可能性。沒什麼比發現未知的心靈更讓人興奮。

它很像潛水，經由不斷提問，然后耐心等待，讓答案來找你，我稱之為心和頭腦的相遇：頭腦更溫柔的那一極（我稱它為心）和因未經過質疑而混亂的另一極相遇。一經頭腦真誠地提問，心就會自動應答。通過這種經驗，你將對你自己和你的世界，有種種意想不到的發現，使你整個人生徹底改變。

請先看你寫在作業單里的第一道問題里的第一句答復，并依照下列提問來反問自己：

1. 那是真的嗎？

對我而言，事實就是真相。真相就是在你眼前正在發生着的一切。不管你喜不喜歡，天正在下雨。“不該下雨”只是個念頭，不是事實。事實里面不存在“應該”或者“不應該”，那些是我們強加在事實上面的看法。沒有“應該”或者“不應該”這樣的判斷，我們可以不帶觀點的看待現實，這將解放我們的思想，讓我們的行動有效、明確、理智。

當問第一道題時，別着急。“功課”是要發掘你內心最深處的事實真相。此刻，你正在傾聽的，不是別人的答案，也不是你一向被教導的任何信條，而是你自己內心的答案。這個過程，可能令你忐忑不安因為你正在進入未知的領域。當你繼續潛入深處時，請允許你內在的真相浮現出來，讓它自行跟你的問題相遇。千萬要溫柔，完全臣服于這一經驗。

2. 你能確定那是真的嗎？

如果你對第一道題的回答是肯定的，請再追問下去：“我能確定那是真的嗎？”在很多案例里，多半的答案看起來“好像”是真的——當然如此，因為那些概念全都奠基在你這一生從未審查過的“似是而非的證據”上。

1986年我了悟事實真相后，多次注意到，無論是在人們的交談、媒體或書籍中，經常有諸如此類的說法：“這個世界缺乏諒解”，“有太多暴力”，“我們應該彼此更加相愛”。這些都是我過去深信不疑的故事，它們似乎充滿着感性、仁慈和關懷，但每當我聽到這些說法，我發現，愈是相信它們，就愈加深我的焦慮，甚至失去內心的平安。

例如，當我聽到“人們應該更有愛心”的說法時，疑問會在我心里升起“我能確定那是真的嗎？我心里真的能肯定人們應該更有愛心嗎？即使是世上所有的人都這樣說，但我能確定那是真的嗎？”讓我驚訝的是，當我聆聽自己的心聲，我才看到那正是世界的真實——不多也不少。現實完全不在乎“應該是什麼”，只在乎“它是什麼”，也就是它此時此刻所呈現的面貌，事實永遠都凌駕于一切故事之上，而每一個故事在未質疑之前，都有遮掩事實的重大嫌疑。

現在，我終於可以質疑任何能讓我不快的故事，“我能確定那是真的嗎？”每次坦然地回應“不”時，就像這句反問一樣，都是一種全新的體驗。我穩穩扎根在這個答案里——獨自、平靜、自由。

“不”怎麼會是正確的答案呢？我所認識的人和所有的書都說，答案應該是“是”。然而，我慢慢看出事實就是事實，它不聽任何人使喚。不論我贊成與否，在內心出現的這個“不”時，我看到世界永遠是“該怎樣就怎樣”。於是，我學會全心全意擁抱事實，而且無條件地愛這個世界。

如果你的回答仍然是“是”，很好。如果你能確定那是真的，那麼你可以繼續往下做第三句提問。

3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的？發生了些什麼？

因為這個提問，我們開始注意到內在的因果關係。你可以看到，當你相信這個念頭時，便會不由自主地涌現一股不安的感覺，那種干擾可以從輕微的不舒服，一直到強烈的恐懼，甚至於驚慌失措。

四句問話進入我生命之後，我注意到“人們應該更有愛心”之類的想法經常勾起我的不安。我也注意到，這念頭出現之前，我內心原是寧靜的，既無壓力，也沒有不適的生理反應，這是未滋長任何故事之時的我。而且，在這片寂靜中，我能清楚地覺察，如果我相信那個念頭，就會導致不安和悲傷。當我自問：“如果我相信人們應該更有愛心時，我會如何反應呢？”我看到我不僅會有不舒服的感覺（這是很明顯的），腦海還會浮現種種影像，證明那個觀念真實不虛。頓時，我飛入一個不存在的世界里。我活在一個焦慮的身體中，透過恐懼的眼光，看着周遭的一切，有如一個夢游者，陷入無止境的噩夢。治療它的方法就只是審查它。

我喜歡第三句提問，只要你坦誠地回答，只要你看到這念頭造成的因果關係，所有的痛苦便會開始動搖。

4. 沒有那個念頭時，你會是怎樣呢？

這是力道十足的一句問話。想象你正站在你寫的那個人面前，而他正在做着你認為不該做的事。現在，閉上眼睛，慢慢深呼吸，花一兩分鐘想象：倘若沒有這個念頭，你會是怎樣呢？你會過怎樣不同的生活呢？請繼續閉上眼睛，僅僅看着他，沒有你的“故事”介入，你看到了什麼？你對他有何感覺？你比較喜歡加上你的故事，還是放下你的故事呢？你覺得哪一個更友善呢？哪一個更平安呢？

大部分的人都無法想象，沒有“故事”介入的生活，那會讓他們失去“舊有的身份”。面對這句反問，“我不知道”是最常見的回答。有些人則說，“我感到自由”，“我感到平靜”，“我更懂得愛人”。你也可能說，“我更能掌握現況，而且更能採取有效行動。”沒有自己的故事，我們不僅能清醒且無懼的行動，還會成為善解人意的朋友。我們會過得很快樂，心中的謝意與感

恩，就像呼吸那般自然涌現。對於那些悟出“沒有什麼是要知道”的人而言，快樂是此時此刻的本然狀態。

反轉過來。

要做反轉、重寫你的句子。首先把它變成好像在寫你自己，將任何你寫下的對“他人”的看法，都一一返回自己身上。用“我”取代“他”或“她”。例如，“保羅不感激我”反轉過來變成“我不感激保羅”和“我不感激我自己”。另一種是 180 度的反轉：“保羅的確感激我。”並找出三個在你生活中真實與具體的事例，證明每個反轉的確是真的。這並非要你自責或內疚，而是幫助你發現真相及你內在本有的平靜。例如，“保羅不感激我”反轉成“我不感激保羅”和“我不感激我自己”。

反轉是“功課”非常強有力的部分。一旦你認為問題的肇因是“在外面”——你認定任何人或任何事物該為你受的苦負責——你就陷入了絕境。這表示你永遠是受害者的角色，而且是在天堂里受苦。所以，請把真相帶給你自已，並開始釋放自己吧。探究和反轉合併使用，是發現自我的快捷方式。

第六道題的反轉

“批評鄰人作業單”上第六道題的反轉和其它的略有不同。我們把“我再也不想要……”改成“我願意……”和“我期待……”。例如，“我再也不想和保羅爭吵了”反轉成“我願意和保羅再次爭吵”和“我期待和保羅再次爭吵。”

這個反轉是要擁抱生活中的一切。一旦你能夠說出來，並且真心說出“我願意…”，必會激發一種開放心、創造力和靈活度。你內心所有的抗拒都會隨之融化，使你放鬆，而不是繼續毫無指望地用意志力或蠻力把逆境摒除于生活之外。真心說出“我期待…”，能幫你積極地開放自己，迎向廣闊的人生。

容我再次提醒，最好先有這個認知：那些感受或情境可能再度發生，即使只在你的想法里。唯有明白了痛苦和不舒服的感受都在呼喚你探究時，你才可能真正開始期待不舒服的感受，甚至把它們當成朋友——正在提醒你“審查得不夠徹底”之處。不必再等別人或外境的改變，你便能自行體驗到平安與和諧。“功課”是譜寫你自己喜樂最直接的管道。

問題與回答

問題：我覺得寫別人很難，我能寫自己嗎？

回答：如果你了解自己，我建議你先寫寫他人。如果在開始時，把“功課”矛頭向外，你將會領悟到，你在身外看到的一切事物不過是自己內心的投射，一切都是你創造出來的。我們中的大部分人，多年來一直把批評和譴責的矛頭指向自己，但什麼問題也沒解決。批評他人，質疑，再把它反轉過來，是了解真相及自我覺醒的捷徑。

問題：你怎麼能說現實是美善的呢？那些戰爭、強姦、貧窮、暴力和虐待兒童是好的嗎？你豈能寬容它們？

回答：我如何能寬容它們呢？我只是注意到，如果我認定它們不該存在，我就會受苦。在它們消失之前，它們就是存在的。我能否結束內心的交戰？我能否不再用殘暴的念頭來殘害自己和他人？若不能，我就會繼續在心里進行我要你停止的那些事。這是一生的功課。

問題：所以你是說，我應該接受現實，不再跟事實爭辯。是嗎？

回答：“功課”并非教導大家應該這樣或應該那樣。我們只是提出問題，跟事實爭辯的結果是什麼？感覺如何？當借由“功課”探索，我們是如何因執着于不實的想法而產生痛苦的，最終，我們必將重獲自由。若僅僅只是說——我們不應該跟事實爭辯，無非又帶入了另一個關於哲學或宗教的故事，那是不會有幫助的。

問題：熱愛事實，聽起來好像從此一無所需了，擁有那些東西不是更有趣嗎？

回答：我的經驗是我確實一直在要些東西。我要的就是所顯現的。那不僅有趣，而且帶給我極大的快樂！當我要的就是我本已擁有之物，想法和行動就不會分裂，它們同步前進，沒有任何沖突。如果你感到匱乏，把那些想法寫下來，一一探究。我發現生活從未虧待我們，我不需要未來。我需要的一切，永遠裕如，永遠無虞，而且我不必為它付出任何代價。沒有比熱愛事實更令人興奮的事了。

問題：如果我沒有想要批評的人呢？我能否寫事物，比如說我的身體？

回答：可以。針對任何給你帶來壓力的對象做“功課”，當你熟悉了四個提問和反轉后，你可以選擇像身體、疾病、職業、或甚至上帝這樣的對象來做“功課”；然後做反轉時，試着用“我的念頭”來替代你所寫的對象。

例句：“我的身體應該要強壯、健康和柔軟”變成“我的想法應該要強壯、健康、和柔軟。

”

一個平衡、健康的思想——這不正是你想要的嗎？是你有病的身體，還是你對自己身體的想法使你困擾？審查一下。讓醫生照顧你的身體，你就照顧自己的想法吧。我有一個朋友，肢體無法移動，但他仍然熱愛生命。自由不需要健康的身體。釋放自己的心吧。

問題：如何學會寬恕傷害我很深的人？

回答：批評你的敵人，編寫下來，問四問題，反轉過來。便會看到：寬恕意味着你以為發生的一切，其實不會發生過，除非你能看到沒有需要寬恕之處，否則你并未真正寬恕。沒有人傷害過任何人，也從來沒有人做過任何可怕的事。除了你未經探究的念頭，再也沒有比你對那件事的想法——未經審查的想法，更可怕的事了。所以，一旦感到痛苦，便探究，觀看那些正在蠢動的念頭，然後釋放自己。回歸童心，從一片空白的心靈開始起步，借用你的“無知”奔向自由之路。

問題：“功課”是一個思想的過程嗎？若不是，那它是什么呢？

回答：“功課”看起來是一連串的想法，事實上它是“瓦解”想法的一種方式。想法都是自行浮現的，只要我們體會到根本不是我們在想，那時，想法立即喪失操控我們的力量。藉由做“功課”，我們不用再壓抑或逃避自己的想法，而是學習敞開心胸來面對它們。

“凱帝主義”

當你跟事實爭辯，你准輸無疑，而且屢試不爽。

人的個性不會“愛”——它們總想要些什麼。

若我有祈禱文，那將會是‘神啊，請免除我對愛、肯定或贊賞的渴望。阿門！’

不要試圖假裝你的“超脫”。

你唯一的痛苦——就是未經質疑的想法。

你要么相信你的想法，要么質疑它，此外，你無別選擇。

任何人都無法傷害我——唯獨我有此本事。

沒有比相信一個未經質疑的念頭更糟糕的事。

清醒的頭腦不會讓你受苦，絕對不會。

如果我認為，你是我的問題的所在，那我就瘋了。

我沒有“放下”我的觀念——我質疑它們。然後，它們便放下了我。

當你相信自己痛苦得合情合理時，你就完全悖離了事實真相。

事實永遠比我們編造的故事更仁慈。

我很清楚全世界都愛我，我只是還沒寄望他們了解到這一點而已。

問題并非來自物質——而是心理。

現實是神，因為它掌控一切。

當我頭腦清明時，現實就是我所要的。

跟事實爭辯，如同教貓學狗叫——毫無希望。

我怎么知道我不需要我想要的呢？我沒有擁有我想要的。

寬恕意味着——你以為發生的一切，其實不會發生過。

事情，是“為了我”而發生，并不是“沖着我”來的。

當我們沒有那些自己的故事時，我們有的是——感恩。

對《一念之轉》的評價

天哪！拜倫·凱蒂是從哪里來的？她太棒了。她的“功課”神奇有效，是一劑簡單、直接、可以用來化解我們為自己制造的不必要痛苦的特效藥。她要我們什么都別相信，給了我們一個令人吃驚的簡單而有效的方法，刺穿了我們用來包裹自己的一層又一層的謊言和欺騙，停止了我們對自己的種種折磨。

—— 大衛 切威克 (David Chadwick), 作者 彎曲的黃瓜 (*Crooked Cucumber*)

設想一下，你能發現一個讓你滿懷喜樂地擁抱生命、停止與現實存在的對抗、并在一片混亂中獲得寧靜的方法，這就是《一念之轉》所能為你提供的。它的確是一個革命性的生活方式，問題是：我們有勇氣去接受它嗎？

—— 愛瑞克 約翰 (Erica Jong), 作者 飛翔的恐懼 (*Fear of Flying*)

假如我只能向全世界的人們推薦一本書，那就是這本了。我是一個經過正式任命的基督教牧師，而且在我派發聖經前我都會先送這本書給大家。這本書真的是終止痛苦的鑰匙。書中的信息可取代一切關於自我幫助的書籍。它就是有神奇的轉化力量。

—— J.B., 美國賓州 尼馬科林市 (J.B., Nemaquin, PA) (在 *Amazon.com*)

我不像別人一樣試著解決與其他種族的問題，或探討為什麼配偶不忠於我。我是一個五十二歲的殘障退伍軍人，三十多年來，我被診斷患有“妄想型精神分裂症”。

幾個星期前的某一天，我的朋友弗列得來訪。他帶來了一本叫《一念之轉》的書。他說：“我們來試試吧！”在弗列得的帶領下，我完成整個過程。“是啊！如果沒有這個想法，我會是怎樣的人呢？簡簡單單地享受和他人的關係、交換思想、消磨時間。我感受到了、、、自由)。”

在二十分鐘內，多年的暴躁易怒、怨氣和困惑，都不見了。

當退伍軍人中心剛成立時，我曾參加過里面的談話小組。親眼目睹其他退伍軍官在改變他們一生的恐懼中掙扎着。要是當初有像弗列得那樣的人在小組中出現，帶著《一念之轉》以及一張寫有那四句提問的紙就好了。我不禁想，當時誰會受惠呢？三十年后，我知道我自己受惠了。我對其他退伍軍人有一句話：曾經為自由而戰的戰友們，是時候給自己自由了。做“功課”吧。

—— J.M.L., 美國內華達州 雷諾市 (J.M.L., Reno, NV)

功課學校

“學校”是一場終極的內在冒險。與世上的其他學校迥然不同，它不是教你某些知識，而是教你如何“瓦解”你過去所學的。你將在九天里放下你一生中因為無知而相信的種種所讓你恐懼的故事。功課學校里的課程是靈活演變的，它以過去的學員的經驗為基礎，隨着每次課程參加者需要的變化而改變。每個練習是凱蒂直接引導的，練習的主題根據參加者的需要而調整——每次學校都是不一樣的。跟隨凱蒂九天之后，你也會是不一樣的。“一旦那四個問題活在了你心里，”凱蒂說，“你的頭腦就變得很清晰，你所投射的外在世界也隨之變得清晰了。這種根本的改變超越了任何人的想象。”

周末講習班

周末講習班給你一個機會，利用兩天的活動來體驗功課學校的力量。凱蒂將帶領學員完成一些在她所有的練習之中最有力的練習。練習旨在模擬她覺醒于現實真相后產生的轉變。藉由研究性別、身體形象、毒癮、錢和人際關係等議題，你將會發現更深層次的自由。講習班會被稱為是“驚人”，“有啟示性”以及“我一生中最有力的一個周末。”

功課商店

聆聽凱蒂引導其他人是一項受歡迎又有趣的，深入了解功課的方法。她的靈活，仁慈、熱情以及她特有的幽默，都將使你在獲得深刻領悟之余充滿歡聲笑語。功課商店提供關於凱蒂引領觀眾探究性、金錢、父母、人際關係、工作等等議題的錄音和錄像。

網路上的“功課”

你可以在 www.thework.com 和 www.thework.com/chinese 找到凱蒂和“功課”。來到網站時，你可以找到凱蒂引導做“功課”的錄像，瀏覽活動月曆，注冊九天的功課學校，功課協會的信息，下載作業單，聽存檔的現場錄音，訂閱 BKI 時事通訊（英文），以及到功課商店選購。大量關於凱蒂和“功課”的資料都在 www.thework.com。

畢業生之家：功課協會

參加功課協會，繼續加深對“功課”的體驗。功課協會是唯一一個提供拜倫凱蒂“功課”協導師認證計劃的官方機構，畢業生可借由協會的支持獲得持續沉浸在功課帶來的力量中。你可自願選擇是否參加協導師認證計劃。我們的協會論壇是一個令人振奮的互動中心，來自世界各地的成員聚集于此，探討相關話題，了解他人的經驗幫助自我成長。



你可以在此瀏覽并參與討論凱蒂的“每月話題”，或是暢談關於人際關係、養育子女、上癮征等等的感悟，我們當然也歡迎你發起任何你有興趣探討的話題。并且，你將有機會參與每月與一位新伙伴做“功課”（以英文為主）的循環。請到 www.instituteforthework.com。

為“功課”設立的轉變之家

轉變之家是一個為期二十八天的住宿課程，幫助你正視你最大的癮頭、也是唯一的癮頭：因頭腦里不經質疑的念頭而造成世上所有的痛苦與內在暴力的癮頭。課程着重于拜倫·凱蒂的“功課”。這一個非常簡單、強有力的進程。數以百萬計的人——上癮者、退伍軍人、囚犯、學生、家庭主婦、主管、政治家、心理衛生專業人員、各界人士——已經一一使用過“功課”來克服根深蒂固的和對自己不利的行為。轉變之家是唯一經過拜倫·凱蒂認可、把“功課”用在上癮征和情緒復健課程的機構。在這個生態平衡、又能為你提供支持力量和安全的環境中，拜倫凱蒂和她的認證協導師們，將引領你完成這個專門為了幫你徹底轉變人生而設計的課程。



四個提問

這裡我們再把四個問題列一遍。有人將它做成了小卡片，并隨身攜帶。

1. 那是真的嗎？
2. 你能確定那是真的嗎？
3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的？發生了些什麼？
4. 沒有那個念頭時，你會是怎樣呢？

把那個念頭反轉過來。并且找出至少三個在你生活中真實與具體的事例，證明每個反轉的確是真的。

我們非常感激你對功課基金會的貢獻。你的捐款將使其他人也有機會，接觸到這個可能轉變他們人生的方法。你可以通過郵件捐款給功課基金會 The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA, 或通過我們的網站, www.thework.com。

拜倫·凱蒂的“功課”實在是地球上的偉大賜福。

一切苦因皆源自我們認同自己的念頭以及終日縈繞腦際的故事。“功課”猶如一把利刃，刺破自我的幻覺，讓你體悟自己的無限本質，活出喜悅、平安和愛的本然境界。《一念之轉》給了你這把鑰匙。現在，好好用它吧！

——《當下的力量》作者 埃克哈特·托爾 (Eckhart Tolle)



P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA

這本小冊子是摘自《一念之轉》。《一念之轉》可在圖書銷售處及通過 www.thework.com/chinese 訂購。這本小冊子的 PDF 版本可下載于 www.thework.com/chinese。