

拜倫·凱蒂的功課

簡介

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麼做。

— 拜倫·凱蒂

這本小冊子介紹 The Work of Byron Katie 拜倫·凱蒂功課（以下簡稱功課）的精髓。每年，數以千計的小冊子應要求、而免費寄送到世界各地的非營利組織，幫助人們發現功課改變人生的力量。

如果你想進一步探索這個過程，我們建議你閱讀《一念之轉》(凱蒂著作 *Loving What Is* 一書的中譯版)。它將帶領你更深入了解功課 (The Work)，書中並且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，提供你聆聽凱蒂工作坊現場錄音的寶貴經驗。你可以在書店或網站：thework.com 找到英文版書籍和有聲書，或打電話到 1-805-444-5799 你可以在網站：thework.com/chinese-traditional 找到中譯版書籍。

© 2018 Byron Katie International, Inc. 版權所有。

簡介

拜倫·凱蒂的**功課**，是引導人們辨認與質疑、造成世間一切痛苦的想法的一個途徑，也是指引你找到，和自己與世界的和平相處之道。任何人只要敞開心胸，都能做**功課**。

拜倫·凱瑟琳·瑞德（Byron Kathleen Reid）三十來歲時患上重度憂鬱症。接下來的十年每況愈下，凱蒂（大家都這麼稱呼她）最後兩年幾乎出不了房門。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，當她相信她腦海中的念頭時，她感受到痛苦。而當她不相信這些念頭時，她沒有苦受。原來造成她的憂鬱症的，並不是這個世界，而是她對這個世界**所信以為真的**種種看法。在她一瞬間的洞見裡，她看到我們尋找快樂的方式是完全顛倒了——與其絕望地設法改變世界，來迎合我們認為世界「應該」如何的想法，我們不如質疑這些想法，並藉由理解，現實正是它此刻該有的樣貌，而體驗到前所未有的自由與喜悅。結果，一個下不了床、想自殺的女人，從此對生命中出現的任何事物充滿了愛。

凱蒂發展了一套簡單卻功效強大的探究方法，稱為**功課**，教導人們如何讓自己自由。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結論，一直以來，**功課**被比作猶如蘇格拉底的對話、佛教教學以及戒癮十二步治療方法。不過凱蒂發展這套方法時，並沒有任何宗教或心理學的背景，**功課**純粹是基於一位婦女親身經驗到，痛苦是如何產生與結束的。**功課**的操作非常簡單：任何人，不論年齡和背景，只要有一張紙、一支筆、和一顆願意開放的心，就能做**功課**。凱蒂很快發現，直接給人們她的洞見或解答，其實對他人幫助有限——於是她轉而提供一個可以引領人們、找到屬於他們自己答案的流程。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，公開傳授這套探究的流程。

自 1986 年起，凱蒂把**功課**介紹給世界各地數百萬的人們。除了舉辦各種公開活動以外，凱蒂也把**功課**介紹到公司、大學、各級學校、教堂、監獄、以及醫院裡。凱蒂的喜悅和幽默，總讓參與者隨即感到自在，並且很快就能有深刻的領悟和突破性的進展，使得每個活動都有迷人的吸引力。自 1998 年起，凱蒂開辦了長達九日課程的 *the School for The Work*（功課學校），每年定期舉辦多次。「功課學校」是一個在美國核准通過，可以提供在職進修學分的課程。許多心理學家、諮商師和治療師都表示，**功課**逐漸成為他們執業中最重要的一部分。凱蒂也舉辦四天的 *No-Body Intensive*（無我密集課程），以及一年一度的 *New Year's Mental Cleanse*（新年心靈淨化）——一項每年十二月底，在洛杉磯舉行的連續四日做探究功課的活動。凱蒂有時也舉辦周末工作坊。凱蒂帶領大家做**功課**的英文錄音和錄影，可在活動現場或是網站 thework.com 找到，內容包括多種不同的議題，如性、金錢、身體、親子關係等等。

凱蒂幾本重要著作，包括 *Loving What Is*《一念之轉》，這本書是她與她的丈夫——著名作家斯蒂芬·米切爾合著，並且已經被翻譯成三十三種語言；與麥可卡茲合著的 *I Need Your Love - Is That True?*《我需要你的愛——這是真的嗎？》；以及與斯蒂芬·米切爾合

著的 *A Thousand Names for Joy* 《喜悅無處不在》和 *A Mind at Home with Itself* (《心安住在家》，暫譯) 和斯蒂芬·米切爾合著。凱蒂的其他書還有 *Question Your Thinking, Change the World* 《質疑你的想法、世界為之而變》；*Who Would You Be Without Your Story?* 《沒有你的故事，你是誰?》；*Peace in the Present Moment* 《當下的寧靜》(從凱蒂和埃克哈特·托爾合著的書中摘錄，圖片由米歇爾·潘提供)；*A Friendly Universe* 《友善的宇宙》插圖由漢斯威翰提供。凱蒂童書有 *Tiger-Tiger, Is It True?* 《老虎老虎，那是真的嗎?》和 *The Four Questions* 《四個問題》插圖都由漢斯威翰提供。

歡迎你來做**功課**。

現實就是如此

我們唯一會感到痛苦的時刻，是當我們深信一個跟現實爭辯的想法。當我們覺知清明時，我們會明白：眼前的現狀正是我們想要的。如果你想要的不是眼前的現況，就好像要一隻貓學狗叫。你可以一再嘗試，到頭來那隻貓還是只會抬頭，看着你叫「喵」。想要現實變成不是它當前的狀態，是沒希望的。

然而，如果你留意，你將會發現，你每天都會相信十多次像這樣的念頭：「人們應該更友善些。」；「小孩兒應該中規中矩。」；「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）。」。這些念頭都是想要現實成為不是它當前的狀態。如果你覺得這聽起來令人沮喪，你完全正確，我們會感受到的所有的壓力，就是因為我們與事實爭辯。

功課的初學者常對我說：「但是，停止與事實抗爭會削弱我的行動力，如果只是一味地接受現狀，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？」那一個讓你更有行動力呢？——是「我但願沒丟掉我的工作」還是「工作丟了，現在我能找到什麼明智的解決方案？」

功課讓你看到：你認為不應該發生的事，的確是**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。這不是表示你縱容或贊同它，這只是代表你可以不帶抗拒地、沒有內心掙扎或困惑地面對現實。沒人想要自己的孩子生病、沒人想要遇到車禍，但當這些發生時，不願接受這些事實，能有什麼幫助呢？雖然我們都知道，也許有更好的方法來面對，而不只是抗拒，但我們還是這樣做，因為我們不知道如何停止和事實爭辯。

我是一個熱愛當下現實的人，不是因為我自視是個靈修者，而是因為當我和現實爭辯時，我很痛苦。我們可以認識到：現實以它現有的樣貌存在，已經是美好的。因為當我們不滿現狀時，我們必會感到緊張和挫敗，覺得不自在、失衡；而當我們停止與現實對抗時，行動自然會變得簡單、靈活、仁慈、和無懼。

專注於你自己的事

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、我或其他人可以控制的事——我通稱為老天的事。）

我們絕大部分的壓力，都源於我們不專注於我們自己的事。當我在想：「你該找份工作、我要你開心、你應該準時、你需要更好地照顧自己」時，我是在管你的事。當我擔心地震、洪水、戰爭、或我什麼時候會死掉，我便在管老天的事。如果我在腦海裡、精神上，都是在管你或老天的事，後果就是感到和人的疏離。1986年初，我就覺察到這點。當我在腦海裏管我母親的事，比如說：像這樣的念頭：「我母親應該了解我。」，我立刻感到孤單，而且我領悟到：在我一生中，每次我覺得受到傷害或感到孤獨時，都是因為我在關注別人的事。

如果你在過你的生活，而我的心也跑去，管你怎麼過你的生活，誰在這兒過我的生活呢？我倆都在那兒過你的生活呢！當我的心老是跑去管你的事，便無法活在我自己生命的當下，我便和自己疏離了，還奇怪為什麼自己的生活處處不順。

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。即使是以愛為名目，那也是純粹的傲慢，帶來的結果自然是緊張、焦慮和恐懼。我知道什麼是對自己最好的嗎？那是我唯一的本分——讓我先把自己處理好，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，能夠讓你只專注於自己的事，你的生命將享受到一種超乎你所能想像的自在和自由。下次當你覺得有壓力或難過時，不妨問一問自己，腦海裡正在管誰的事？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。你可能會覺察到：自己從未真正活在當下，你一生到目前為止，都是在管別人的事。僅僅能夠察覺：自己正在管別人的事，就可以將關注點帶回到美好的自己身上。

練習**功課**一段時間後，也許你會發現，你也沒什麼需要管的事，而且你的生命原本就完美地自行運作。

用理解面對你的念頭

除非我們將念頭信以為真，否則念頭本身無法傷害我們。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**。執著一個念頭，意味着不經質疑，就相信念頭是真實的。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**自己想法告訴自己，他們所是的那個人。有一天，我突然注意到，不是我在呼吸——而是我被呼吸，然後我又驚訝地發現，不是我在想——而其實是我被想，並且思想本身跟我個人無關。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，你已經在想了！念頭的出現是自然現象，它們來自虛無，又回歸虛無，有如浮雲飄過空曠的天空。念頭來了又走，並不停留，也不會造成任何傷害，直到我

們將它們信以為真、執著不放。

儘管有些人會談論，他們是如何控制他們的想法，但實際上，沒有人可以控制得了自己的念頭。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、像飄落的樹葉或滴落的雨滴，它們就是那樣自然地呈現，我們可以經由探究和念頭做朋友。你會和雨滴爭辯嗎？雨滴並不是針對你個人的，念頭也不是。一旦你用理解去面對一個使人痛苦的想法，等到下次同樣念頭再出現時，你可能會發現它很有趣。曾經的噩夢，現在變得僅僅是有趣。然後，下次它又再出現時，你也許會覺得它很好笑；再下一次，你甚至不會注意到它的存在，這就是熱愛一切如是的力量。

把想法寫在紙上

功課的第一個步驟，就是找出令你困擾的念頭，然後把它們寫下來。這些念頭可以是你的生活裡的任何情況，不論是過去、現在或將來：可能是某位你討厭或擔憂的人，或是使你生氣、害怕、傷心的人，或是讓你感到矛盾或困惑的人。寫下你對他們的批評，你怎麼想他們，就怎麼寫。用簡短的句子。（可寫在白紙上或是進入 thework.com/chinese-traditional 點擊 **批評鄰人作業單**，將它下載後、印出來。）

幾千年來，我們一直被教導不要批評別人——但事實上，我們還是一直這樣做。說實在的，我們腦海裏的批評聲浪一刻也不曾停止過。經由**功課**，我們終於有機會允許那些批評聲浪在紙上宣洩出來，甚至縱情吶喊。我們會發現，即使是最令人不愉快的想法，我們也能用無條件的愛去理解它們。

我鼓勵你，寫下至今你仍無法全然寬恕的那個人，一個仍然令你感到憤恨的人，從這裡開始，這是最有力量的起點。即使你已經百分之九十九地原諒了那個人，但除非你能完完全全地寬恕，否則你不會真正地自由。因為那尚未寬恕的百分之一，就是你在其他所有的關係中困住的地方（包括你與自己的關係）。

如果你把責備的指頭先朝外，那焦點就不在自己身上，你便能放鬆、並且無拘無束地批評。我們常常十分確定別人該做什麼、該怎樣生活、該和誰在一起。我們往往對別人有百分之百的完美視力，卻完全看不清楚自己。

當你做**功課**時，藉由你認為別人是怎樣的人，你會看到自己原來正是那樣的人。最終你會明白，你所看到的外在的一切，全是你自己想法的反射：你是那個編故事的人，也是那個播放所有故事的投影機，而整個世界，就是你各種念頭投射出來的影像。

自古以來，人們一直設法改變外在的世界來讓自己快樂，但卻從來沒有成功過，因為我們解決問題的方式本末倒置。**功課**提供了一套方法，讓我們改變投影機——我們的心——而不是投射出來的影像。好比投影機的鏡頭沾上一根細毛時，我們以為是銀幕上人們的瑕疵，因而設法改變這個人、那個人、或下一個似乎有瑕疵的人。然而，試圖改變投射出來的影像是枉然的。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，天堂裡小小喜悅的開始。

如何寫你的作業單

我邀請你花點時間細細回想，一個你對某人感到憤怒、受傷、傷心或失望的情況。請讓自己回到像當時情況下那樣的激烈批評、苛刻、幼稚和小氣。不要試圖比那時候的你更明智或仁慈。這是將你在那個情況下，為什麼覺得受傷，以及你在那時的感受全然誠實、毫不設防地表達出來的時刻。此刻的默想容許你的感受自然流露，而不用害怕任何後果或任何懲罰的威脅。

下面，你會看到一個完整的**批評鄰人作業單**的實際案例。在這作業單裡，我寫的是我第二任丈夫保羅（在他的允許下），這些是在探究功課找到我之前，我對他的某些看法。讀的時候，我邀請你把保羅的名字換成你心中某人的名字。

1. 在這個情況裡，誰讓你感到憤怒、困惑、傷心或失望，為什麼？

我對 保羅 感到 很生氣 因為 他不聽我的話。

2. 在這個情況裡，你要他們做怎樣的改變？你要他們做些什麼？

我要 保羅 看到他錯了。我要他停止欺騙我。我要他知道他這麼做簡直就是在自殺。

3. 在這個情況下，你想給他們什麼樣的建議？

保羅 應該 做個深呼吸。他應該冷靜下來。他應該看到他的行為嚇到我了。他應該知道他不值得為了堅持自己是對的而造成心臟病復發。

4. 在這個情況下，為了讓你高興，你需要他們怎麼想、說、感覺或做？

我需要 保羅在我和他說話的時候聆聽我。我需要他照顧好他自己。我需要他承認我是對的。

5. 在這個情況下，你對他們有什麼看法？請列出來。（記住：盡量瑣碎和苛刻）

保羅不公平、傲慢自大、講話很大聲、不誠實、很離譜，而且毫無自覺。

6. 關於這個情況，你再不想要經驗什麼？

我再也不要 保羅對我撒謊。我再也不要看到他毀掉他的健康。

寫作業單提示

第一道題： 確切找出在那個情況裡，你所寫的那個人，最讓你懊惱的是什麼。在你填寫第二道到第六道題時，想像自己正處於你在第一道題所描述的情境裏。

第二道題：列出來你想要他或她在這個情況下做些什麼，不管你要他們做的事，顯得多麼可笑或孩子氣。

第三道題：你給的建議務必要具體，實際而且明列細節。把要他或她如何實踐你的建議，很清楚地一步一步表達出來。很準確地告訴他們，你認為他們應該怎麼做。如果這個人接受你的建議，它真的能夠解決你在第一道題的問題嗎？你要確定你的建議和這個情況相關，並且對這個人來說，他或她是做得到的（根據你在第五道題裡所描述的他或她）。

第四道題：你有專注在第一道題所描述的情境裏嗎？如果你的需要被滿足了，能夠讓你整個人「開心」起來嗎？還是只是讓你不再感到痛苦？務必確認你所表達的需要是很具體，實際而且細節交代的很詳盡。

探究程序：四個提問和反轉

1. 那是真的嗎？（是或不是。如果回答不是，直接到第三個提問。）
2. 你能完全知道那是真的嗎？（是或不是。）
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？

然後針對每個反轉，請找出至少三個具體與真實的例子，看看在這個情況裡，每個反轉如何對你是真實的。

現在讓我們用這四個提問，來探究作業單上第一道題的一部份，引起你反應的原因：**保羅不聽我的話**。當你往下讀時，想一個你還沒有完全原諒的人，一個就是不會聽你的話的人。

提問 1. 那是真的嗎？回到那個情境裡，問一問你自己：「保羅不聽我的話——那是真的嗎？」讓自己的心完全沉靜下來，如果你真心想知道真相，在你腦海裡觀想當時情境時，內心深處的一個真誠的「是」或「不是」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。（頭兩個問題的答案只有「是」或「不是」兩種。當你回答時，留意自己是否想要辯解。如果你的回答包括「因為…」或「可是…」，這就不是你在尋找的答案。你也不是在做探究的**功課**了，你是在自身之外尋覓自由。我邀請你採用一個新的思維方式。）

提問 2 · 你能完全知道那是真的嗎？考慮一下這些問題：「在那個情境裡，我能完全知道保羅不在聽我的話嗎？我從來可能真的知道別人是否在聽嗎？我自己是否有時候明明在聽，但表面上看起來卻好像不在聽呢？」

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？當你相信保羅不聽你的話的那個念頭時，你是怎樣反應？你如何對待他？讓自己完全沉靜下來，去覺察。例如：「我感到很挫敗，整個胃在翻攪，我給他臉色看；我打斷他的話；我懲罰他；我故意不理他；我向他發脾氣；我越說越快越大聲；我試圖逼着他聽我說話。」讓自己觀想當時的情境，腦海裡出現的景象會顯現給你看：自己因為相信這個念頭，在當時出現的種種反應，繼續把它們列出來。

這個念頭帶給你生活中，是平靜？還是壓力？在你的腦海裡，出現了任何關於過去或未來的什麼景象嗎？而當你看著這些景象時，身體有什麼樣的感受？允許自己在此刻完全沉浸在那個經驗裡。當你相信這個念頭時，你注意到自己出現什麼樣的癮頭或特別想做的事？(你會想使用：酒精，毒品，刷信用卡，食物，性，看電視或電腦？) 另外，仔細觀看在那個情況下，你是如何對待自己的，而那是怎麼樣的感覺？「我將自己封閉起來；我不願和人交往；我覺得病懨懨的；我感到很生氣；我不停地吃，而且我坐在電視機前面好多天，卻沒有真的在看；我感到沮喪，和別人疏離，充滿憤恨，而且感到孤獨。」留意到自己因為相信「保羅不聽我的話」這個念頭，所產生的種種效應。

提問 4 · 沒有那個念頭時，你會是怎樣呢？這是一句深具震撼力的問話。想像你站在你所評論的人面前，而他正在做你認為他不該做的事。考慮一下，比如說：你沒有「保羅不聽我的話」這個念頭時，你會是什麼樣的人呢？在同樣的情境裡，如果你不相信這個念頭，你又會是什麼樣的人呢？閉上眼睛，觀想保羅不聽你的話。想像你沒有保羅不聽你的話（或甚至他應該聽你的話）這個念頭時，慢慢來，留意到有什麼新發現。你看到了什麼？感覺如何？

把它反轉過來。原句「保羅不聽我的話」反轉過來，變成「我不聽我的話」。對你來說，這是不是和原句一樣真實？或者更加符合實情呢？此刻在和保羅一起的同一個情境裡，找出你如何不聽自己的話的例子，舉出至少三個真實與具體的事例，來看這個反轉如何對你是真實的。在我的情況裡，其中一個例子是我當時情緒失控，並且心跳加速，我並沒聽我自己的話。

另一個反轉是，「我不聽保羅的話」。在當時情況下，從**保羅**的角度來看，請找出三個你不聽他的話的例子。當你正想著保羅不聽我的話時，你有認真聽他說話嗎？

第三個反轉是「保羅的確肯聽我的話」。比如說：他把煙熄了。可能五分鐘以後，他會再點另外一根煙。但是在那個情況裡，即使他口頭上說，他不在乎他自己的健康，然而很明顯地，他當時聽了我的話，把煙熄了。針對這個、以及每一個你找到的反轉，請至少找出三個具體和真實的例子，來看在這個情況裡，每個反轉如何對你是真實的。

仔細靜心體會了這些反轉後，你可以繼續探究作業單上的下一句——在這個個案裡，**我要保羅看到他錯了**——然後，請依循這個程序，繼續探究作業單中其他句子。



輪到你寫作業單

現在你對功課有足夠的基本認識，可以來試試看。首先請放輕鬆，讓自己完全沉靜下來，閉上眼睛，靜靜等待腦海裡出現一個令你感到有壓力的情境。然後把你在這情況裡，出現的想法和經驗到的情緒，填寫一張**批評鄰人作業單**。用簡短的句子，記住**把指責或批評的矛頭向外**。你可以從你五歲時或你生命裡任何年齡時的角度來寫。請先**不要**批評自己。

1. 在這個情況裡，誰讓你感到憤怒、困惑、傷心或失望，為什麼？

我不喜歡（我感到憤怒、憂傷、害怕、心煩意亂等等）（人名）因為 _____

2. 在這個情況裡，你要他們做怎樣的改變？你要他們做些什麼？

我要（人名） _____

3. 在這個情況下，你想給他們什麼樣的建議？

（人名）應該（不應該） _____

4. 在這個情況下，為了讓「你」高興，你需要他們怎麼想、說、感覺或做？

我需要（人名） _____

5. 在這個情況下，你對他們有什麼看法？請列出來。（記住：盡量瑣碎和苛刻）

（人名） _____

6. 關於這個情況，你再不想要經驗什麼？

我再也不要 _____

輪到你探究

把寫在**批評鄰人作業單**上的每一個陳述句，逐句的用四個提問來質疑。接著再把你質疑的那句話反轉過來，並且針對每個反轉，找出三個具體和真實的例子。（參考前面「探究程序：四個提問和反轉」，你也可以到 thework.com/chinese-traditional 網站找到更多的資料，或功課的手機軟件，其中有拜倫凱蒂的指導視頻。）在整個過程中，以開放的心態，來探索你未曾意識到的各種可能性。沒有什麼比發現未知的心靈更讓人興奮的事。

功課是一種靜心冥想。它很像往你內在潛水，靜靜沉思每個提問，沉入到自己內心深處，傾聽並且等待，答案會來找到問題。無論你認為自己有多封閉或者毫無希望，頭腦較溫和的那一端（我稱它為心）將會和困惑的另一端相遇，因為它有待啟發去真正認識自己。這

個經驗將讓你開始對自己和你的世界，有種種意想不到的發現，這些出乎意料的真相，會使你整个人生因此而徹底改變。

請先看你寫在作業單上的第一個句子。開始問自己下列問題：

提問 1. 那是真的嗎？

對我而言，事實就是真相。真相就是在你眼前，真實正在發生着的一切。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。事實裡面不存在「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「不應該」，我們可以如實地看待現實，這讓我們能夠自由自在地去行動，而且有效率、明確、和理智。

在回答第一個提問時，慢慢來，答案只有「是」或「不是」兩種（如果你的回答是「不是」，直接跳到第三題。）。功課意在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對錯，而是**你自己**內心的答案。這個過程可能令你忐忑不安，因為你正在進入一個未知的領域。當你繼續潛入深處時，請允許你內在的真相浮現而和你的問題相遇。在做探究的過程裡，千萬要溫柔對待自己，讓自己完全沉浸在這經驗裡。

提問 2. 你能完全知道那是真的嗎？

如果你對第一道題的回答是肯定的，請再追問下去：「我能完全知道那是真的嗎？」在很多案例裡，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信念上。

1986年我了悟事實真相後，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」。這些也都是我過去深信不疑的故事，它們似乎感性、仁慈和充滿關懷，但每當我聽到這些說法，我發現，相信它們令我感到焦慮，也讓內心不安。

例如：當我聽到「人們應該更有愛心」的說法時，疑問會在我心裡升起「我能完全知道那是真的嗎？為了我自己的真相，在我內心裡真的能知道人們應該更有愛心嗎？即使是世上所有的人都這樣說，但我能百分之百確定那是真的嗎？」讓我驚訝的是，當我聆聽自己的心聲，我看到世界此刻正是它該有的樣子，人們的愛心不可能比他們此刻擁有的更多。對事實真相而言，沒有所謂的「應該是什麼」的這回事。只有它此刻是什麼就是什麼的事實，事實真相就是它此時此刻所呈現的面貌。真相存在於所有故事之前，而每一個故事在未質疑之前，都妨礙我們看見事實的真相。

現在我終於可以質疑任何讓我不舒服的故事：「我能完全知道那是真的嗎？」而答案「不能」，正如這句問話一樣，都屬於一種經驗。我穩穩扎根在這個答案裡——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」才對。然而，我慢慢看出事實就是事實，它不受任何人使喚。在內心的這個「不」面前，我看到世界永遠是它此刻該有的樣貌，不論我同意或反對。於是我學會全心全意擁抱事實，而且不帶任何條件地愛這個世界。

如果你的回答仍然是「是」，很好。如果你認為你能完全知道那是真的，那就該是如此，你可以繼續往下做第三句提問。

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？

因著這個提問，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，便會不由自主地湧現一股不安的感覺，那種困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。我也覺察到，在這念頭出現之前，只有和平，我內心寧靜和安祥，這是沒有任何故事之時的我。然而，在我覺知清明的沉靜中，我能清楚地覺察，相信或執著那個念頭帶來的各種感受。而且在安靜裡，我看到如果我相信這樣的念頭，結果就是不安和悲傷的感覺。當我自問：「當我相信人們應該更有愛心時，我會如何反應？」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，來證明這個想法真實不虛。頓時，我飛入一個並不存在的世界裡。我的反應還包括活在一個充滿焦慮的身體中，透過恐懼的眼光，看着周遭的一切，有如一個夢遊者，一個陷入無止境的噩夢中的人。而對治的方法就只是去審查你的念頭。

我喜愛第三句提問，只要你坦誠地為自己而答，只要你看到相信一個念頭所造成的因果，你所有的痛苦便會開始鬆解。

提問 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。沒有那個念頭時，你會是誰或成為什麼？你又會如何呢？觀想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，花一兩分鐘想像：倘若你根本沒有能力想這個念頭，你會是怎樣呢？在同樣的情境裡，沒有這個念頭，你的生命會有怎樣不同的光景呢？請繼續閉上眼睛，僅僅看着他們而沒有你腦海裡的故事，你看到了什麼？你對他們有何感覺？你比較喜歡——有你的故事的版本，還是沒有故事的呢？你覺得哪一個感覺比較友善呢？哪一個感覺更平安呢？

對大部分的人來說，沒有他們故事的生活幾乎是無法想像，他們完全沒有可以參考的座標。面對這句提問，「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：「我腦筋很清楚而能充分理解情況，然後可以採取適當和明智的行動。」沒有我們的故事，我們不僅能清晰且無懼的行動，還會成為善解人意的朋友，和傾聽者。我們成為快樂生活的人，心中的謝意與感恩，就像呼吸那般自然

湧現。當有人明瞭世上沒有什麼是需要知道的，以及此時此刻我們已經擁有所需要的一切，快樂即是這些人的自然狀態。

反轉過來。

做反轉時，先找出作業單上的原來句子的所有相反。通常一個句子可以轉向自己，他人和完全相反。首先轉向自己，把句子變成好像在寫你自己，任何你寫他人的地方，都換成自己。用「我」取代「他」或「她」。例如：「保羅不聽我的話」反轉成「我不聽我自己的話」。然後找出至少三個具體且真實的例子，來看看這個反轉如何和原來的句子一樣真實，或更真實。

接著轉向他人，「保羅不聽我的話」反轉成「我不聽保羅的話」。

第三種是 180 度完全相反的反轉：「保羅不聽我的話」變成「保羅的確聽我的話」。

不要忘記，針對每個反轉，找出三個在當時情況裡對你而言真實與具體的事例，來看看每個反轉如何也是真實的。這並非要你自責或感到內疚，而是去發掘能夠帶給你內心平安的其他的可能性。

不是每一個句子都可以找到三個這麼多的反轉，而有的句子可以找到甚至比三個還多。有些反轉可能對你來說沒有什麼道理，若是這樣，不用強迫在這個反轉找到例子。

在做每一個反轉之前，先回到原來的句子。比如說：「他不應該浪費他的時間」可以反轉成「我不應該浪費我的時間」，「我不應該浪費他的時間」，以及「他應該浪費他的時間」。

反轉是功課非常強力的部分。一旦你認為問題的肇因是「在外面」——只要你認為是其他任何人或任何事物，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，而且是在天堂裡受苦。所以，請把真相帶回給你自己，並開始讓自自由吧。我們不再需要等待別人或情況改變，就可以經驗到平安與和諧。功課正是譜曲自己幸福樂章的直接途徑。

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。「我再也不要…」反轉成「我願意…」和「我期待…」。例如：「我再也不要保羅對我撒謊」反轉成「我願意保羅再次對我撒謊」和「我期待保羅再次對我撒謊。」

這些反轉是要讓我們擁抱生活中的一切原貌。把它說出來——並且是發自真心——「我願意…」會讓心胸敞開，帶來創意及彈性。軟化你內心所有的抗拒，讓你能以開放的態度，面對你人生的處境，而不是繼續毫無指望地，用意志力想把逆境徹底根絕，或摒除於生活之外。真心說出：「我期待…」，會讓你主動敞開胸懷，接受生命的自然開展。我們當中有些人因此學會接受現實的一切如是，而我邀請你更進一步，真正地去熱愛一切如是。這是我們自然的狀態，自由是我們與生俱來的權利。

承認同樣的感覺或情況可能會再發生——即使它只在你的想法裡重演——其實是件好事。當你瞭解痛苦和不舒服的感受，只是來喚醒我們去做功課探究，以及提醒我們那將隨後而來的自由，你可能真的開始期待那些不舒服的感覺，甚至感受他們如同友人一般，來引導你看見尚未完全審查徹底的地方。

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，我建議你先寫別人。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，都是自己想法的直接反射，全部跟你有關。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，質疑這些評判，再把它們反轉過來，是理解自己及自我覺醒的捷徑。

問題：我聽你說過，你是個熱愛現實的人，那些戰爭、強姦、貧窮、暴力和虐待兒童的事，你難道可以容忍它們？

回答：我如何能容忍它們呢？我並不愚蠢。我只是注意到，它們明明已經存在，而我如果堅信它們不該存在，只會讓我自己痛苦。我能不能至少結束自己內心的交戰？我能否不再用粗暴的念頭來糟蹋自己和其他人？若不能，我其實在心裡持續進行，我要世界停止的那些事。神智清明從來沒有苦受。你能消除地球上各地的戰爭嗎？透過功課探究，你可以開始為一個人免受戰爭之苦——那就是你。這是結束世界上所有戰爭的起點。如果生活令你苦惱，很好！把對製造戰爭的那個人的批評寫在紙上，質疑它，然後把它反轉過來。你真的想知道真相嗎？所有的痛苦從你開始，也由你結束。

問題：所以你是說，我應該接受現實的現狀，不再跟事實爭辯。是這樣嗎？

回答：每個人應該或不應該做什麼，不是我可以置詞的。我只是簡單地提出問題：「跟事實爭辯有什麼樣的效果呢？感覺如何？」功課帶領我們探索，執着痛苦的想法的起因和結果，然後從探究的過程中找回自由。若僅僅只是說——我們不應該跟事實爭辯，無非只是添加了另一個故事，或增加了另一個精神上的概念而已，那是從來沒有什麼幫助的。

問題：我不相信上帝，功課對我仍然有幫助嗎？

回答：是的。無神論者，持不可知論者，基督徒，猶太教徒，伊斯蘭教徒，佛教徒，印度教信徒，異教徒——我們都有一個共同點：我們都渴望快樂和平安。如果你對受苦感到厭煩，我邀請你一起來做功課。

問題：熱愛一切如是，聽起來好像從此一無所求了。還有想要的事物，不是更有趣嗎？

回答：我的經驗是我確實一直有想要的東西。我要的就是眼前所顯現的一切。那不僅有趣，而且令人欣喜若狂！當我要的就是我已擁有的，想法和行動就不會分裂，它們如同一體、同

步前進，沒有任何衝突。如果你感到匱乏，把那些想法寫下來，一一探究。我發現生命從來沒有短缺我們什麼，而且不需要一個未來。它永遠提供我每刻所需要的一切，而我什麼也不用替它做。沒有比熱愛一切如是更令人興奮的事了。

問題：如果我沒有想要批評的人呢？我能否寫有關事物的批評，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後，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「我的想法」來替代你所寫的對象。

例句：「我的身體應該要強壯、靈活和健康」變成「我的想法應該要強壯、靈活和健康」。

一個平衡、健康的思想——這不正是你真正想要的嗎？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。讓醫生處理你身體的問題，而由你來照顧自己的想法吧。我有一個朋友，肢體無法移動，但他仍然熱愛生命，因為他愛自己的所思所想。自由不需要一個健康的身體作為先決條件。讓心靈自由，然後身體會跟著改變。

問題：如何學會寬恕傷害我很深的人？

回答：批評你的敵人，寫下來，問四個問題，反轉過來。這過程會讓你看到：寬恕意味着你以為發生的一切，其實不曾發生過。除非你能洞見，根本沒有需要寬恕的事，否則你並未真正的寬恕。我們都是無辜的，我們會傷害別人，是因為我們相信腦子裡未經質疑的想法。要不是受自己的想法所困惑，沒有人會去傷害另外一個人。所以，一旦感到痛苦，辨認那刻在腦海裡你正在想的念頭，寫下來，質疑它們，允許從內心深處的回答讓自己自由。回歸童心，從對一切未知的心靈開始，帶著你的一無所知，奔向自由之路。

問題：探究是一個思想的過程嗎？若不是，那它是什麼呢？

回答：探究功課看起來像是一連串思想的過程，但事實上它是**瓦解**思考的一個途徑。只要我們體會到，念頭純粹只是在腦海裡自行浮現，它們即喪失操控我們的力量。它們完全不針對任何個人。藉由做**功課**，我們不用再逃避或壓抑自己的想法，而是學習敞開心胸，以無條件的愛和理解來面對它們。

凱蒂格言

當你跟事實爭辯，你准輸無疑——不過只是百分之百都是如此。

人的性格不會愛 —— 它們總要些什麼。

若我有祈禱文，那將會是：「神啊，請免除我對愛、肯定或讚賞的渴望。阿門！」

不要試圖表現超越自己的進化。

一個未經質疑的心智是唯一的痛苦。

你要麼相信你的想法，要麼質疑它，此外，你別無選擇。
任何人都無法傷害我——唯獨我有此本事。
從來發生過最糟糕的事，就僅僅是一個未經質疑的念頭。
清醒的頭腦不會讓你受苦，從來不會。
如果我認為，你是我的問題的所在，那我就瘋了。
我並沒有放下我的觀念——我質疑它們。然後，它們離我而去。
當你相信受苦是理所當然時，你就完全與事實真相背道而馳。
事實的真相，永遠比我們對它所相信的故事更仁慈。
我很清楚全世界都愛我，我只是不期望他們已經了解到這一點。
從來就沒有物質上的問題——只有心理上的。
現實是老天，因為它掌控一切。
當我頭腦清明時，眼前的現況就是我所要的。
跟事實爭辯，如同教貓學狗叫——毫無希望。
我怎麼知道我不需要我想要的呢？因為此刻我沒有所要的。
寬恕意味着——你以為發生的一切，其實不曾發生過。
每件事情都是為了我而發生，而不是碰巧發生在我身上。
感恩是我們沒有故事時的自然存在。

功課學校

功課學校是場終極的內在探險。與世上的其他學校迥然不同，它不是教你學習新知識——而是教你如何瓦解你過去所學的。你將在九天裡，丟失你一生中無辜相信的、那些基於恐懼而延伸出來的故事。**功課學校**的課程很靈活，而且是持續演變的。它以過去學員的經驗為基礎，並隨着每次參加者的需要而變化。每個**功課學校**都由凱蒂直接引導：她每天主持練習，從早上到傍晚，課程的內容隨時根據學員的需要而調整——沒有兩個學校是一樣的。跟隨凱蒂九天之後，你也會是不一樣的。「一旦那四個問題活在你心裡，」凱蒂說：「你的頭腦會變得很清晰，你所投射的外在世界也隨著變得清晰了。這種根本的改變超越了任何人的想像。」

The No-Body Intensive

The No-Body Intensive 透過四天有程序的帶領，來探究你的信念系統，以愛心探索和質疑我們身分認同的主要部分。這個課程帶領我們，覺知每一個身分認同的組成要素。它也讓我

們檢視，我們如何創造了自己的身分，而時時抱著這個身分認同，帶來什麼樣的感覺；以及我們如何能瓦解對身份的執著。當我們真實的本性自然流露時，每一步都讓我們的存在感到更輕盈而自在。

周末工作坊

周末工作坊讓你有機會，利用兩三天的活動來體驗**功課學校**的力量。凱蒂帶領學員經驗一些她最有效力的練習。練習的目的是在模擬，她覺醒於現實真相後所經歷的轉變。藉由探究性、身體長相、成癮、錢和人際關係等議題，你將會發現更深層次的自由。工作坊曾被稱為是「令人驚喜」，「有啟發性」，以及「我一生中最有力的一個周末。」

The Store for The Work（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，她在堅定和關愛之間的平衡，以及她特有的幽默感，都令她的引導既充滿娛樂性，更激發深具力量的領悟。**The Store for The Work** 提供凱蒂巧妙引領觀眾探究性、金錢、父母、人際關係、工作等等議題的錄音和錄像。請造訪 storeforthework.com。

網路上的「功課」

你隨時可以在 thework.com 和 thework.com/chinese-traditional 找到凱蒂和**功課**。來到網站時，你可以找到：做**功課**詳盡的操作指南；觀看凱蒂引導人們，做各種議題**功課**的錄影短片；瀏覽凱蒂的活動月曆；下載**免費資料**；註冊**即將開課**的九天的**功課學校**，No-Body Intensive，周末工作坊或 Turnaround House；**尋找協導者**；學習如何打**免費的 Do The Work Helpline**（做**功課**服務專線）；了解有關 Institute for The Work（拜倫凱蒂**功課**學院），以及認證協導師的信息；下載批評鄰人作業單；聽存檔的訪談錄音；下載 iPhone, iPad 或 Android 的應用軟體；訂閱 BKI 免費通訊（英文），以及到**功課**網路商店選購。我們也邀請你加入凱蒂的臉書、推特、谷歌+和 Pinterest 品粹思特。關於錄影短片，請登錄 TheWorkofBK YouTube 頻道；現場直播的活動，請到 livewithbyronkatie.com。

畢業生之家：功課學院

參加**功課學校**之後，你將被邀請參加，已經有上千位會員的拜倫凱蒂**功課**學院。這裡提供**功課學校**畢業生，充分深入**功課**的途徑，而且是唯一一個，提供拜倫凱蒂**功課**協導師認證計劃的官方機構。無論你是否參加協導師認證計劃，你可以參與學院論壇——一個令人興奮的互動中心，和來自世界各地的成員探討相關話題。你也有機會參加我們 Daily Practice（每日練習）計劃，有規律地做**功課**。想要更多訊息，請到 instituteforthework.com。



Turnaround House for The Work (為「功課」設立的反轉之家)

Turnaround House 是一個為期二十八天的住宿課程，幫助你面對最大的成癮、也是唯一的癮頭：心智對未經質疑、而造成世上所有痛苦的念頭的成癮。在 Turnaround House，我們以密集式的、絕無僅有的課程，引導參加者針對上癮、憂鬱症、創傷壓力症候群、以及各種困惑混亂來做功課。另外，Turnaround House 課程的一部分也包括：引導你如何改變你的生活方式，並指導你回家後，如何繼續維持這樣的改變。凱蒂將在她行程許可之下，盡量出席指導。



想要進一步的訊息，請上 thework.com 並選 Turnaround House，或打電話到 1-805-444-5799，或電郵 turnaroundhouse@thework.com。

四個提問

這裡我們再把四個問題列一遍。有些人從 thework.com 網站的免費範本印出來，或買手機的功課應用軟體，隨時讓自己保持清醒。

1. 那是真的嗎？（是或不是。如果回答不是，直接到第三個提問。）
2. 你能完全知道那是真的嗎？（是或不是。）
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？

把每句話反轉給自己、他人和完全相反的方向。針對每個反轉，找出至少三個真實與具體的事例，來看每個反轉是否和原來的句子一樣真實或更真實。

我們邀請你，幫助我們將拜倫凱蒂功課傳播到世界各地。你可以贊助功課學校的獎學金，和 The Work Foundation（功課基金會）的其他活動。The Work Foundation 是符合美國國稅局 501(c)(3)規定的慈善機構。我們深深感激你的樂捐，你可以直接到網站上捐款 theworkfoundationinc.org；打電話到拜倫凱蒂國際公司 1-805-444-5799；或將支票寄給 The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, USA。

「拜倫·凱蒂的功課實在是我們地球上的偉大賜福。

功課猶如一把利刃，刺破一切幻相，讓你體悟到自己不受時間局限的真正本質。」

——《當下的力量》作者 埃克哈特·托爾 (Eckhart Tolle)



THE WORK OF BYRON KATIE

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

thework.com

你可以從 thework.com/chinese-traditional 網站下載這本小冊子 PDF 版本，它包括《一念之轉》的摘錄。《一念之轉》可在圖書銷售處及通過 thework.com/chinese-traditional 訂購。

2018年 6月 22日 / 22 June 2018