

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。



批評鄰人，
寫下來。
問四個問題，
反轉過來。
-凱蒂

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，會使你整個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 10月 19日 / 19 Oct. 2018