

# 《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麼做。

——拜倫·凱蒂

這本小冊子是《一念之轉》的摘錄。每一年，數以千計的小冊子經索取而免費寄送到世界各地，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，我們建議您到圖書銷售處洽詢《一念之轉》。全書版將使您更容易鑽研“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》也有有聲版本〈英文發音〉，提供您聆訊凱蒂引導講習班做“功課”的珍貴工作坊現場錄音。您可在我們的網站：[www.thework.com](http://www.thework.com)，找到英文版書籍和有聲版本，而在 [www.thework.com/chinese](http://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的資料。

© 2010 拜倫·凱蒂公司 版權所有

## 簡介

拜倫·凱蒂的“功課”提供了一個找出和質疑一切造成世間痛苦的思想 and 念頭的方法。它讓您找到心中的平靜，讓您不再憤世嫉俗。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，每個人都能做“功課”。

拜倫·凱蒂瑞德 (Byron Kathleen Reid) 三十來歲時患上重度的憂鬱症。接下來的十年每況愈下，凱蒂 (大家都這麼稱呼她) 有兩年幾乎下不了床，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。而當她不相信這些想法時，她找到心中的平靜。她覺察到造成她的憂鬱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過程，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。“功課”曾和蘇格拉底的對話、佛教訓示以及十二步程序相比。但是凱蒂發展這套方法時沒有任何宗教或心理學的背景。凱蒂曾親身經驗到痛苦是如何產生與結束的，而“功課”純粹是基於這項親身經驗。“功課”是一個非常簡單的進程。所有的人，不分年齡和背景，只要有一張紙、一支筆、和一顆開放的心，都能了解“功課”。凱蒂馬上就發現，直接給人她的見解或答覆是沒有什麼價值的，所以她提供一個過程，使大家可以找到自己的答案。第一批做“功課”的人說，這套過程改變了他們的一生。從此凱蒂開始接受邀請，公開傳授這套過程。

自 1986 年起，凱蒂周遊世界各地，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、以及醫院裡。凱蒂的喜悅和幽默立即令人放鬆，而參加者很快感受到的深刻和突破性的見解使這些活動總是深具魅力〈討論議題總是和周遭生活有關〉。自 1998 年起，凱蒂開辦了“功課學校”，這是一場長於九日，一年舉辦好幾次的課程。“功課學校”是一個通過認可的提供繼續教育的單位(在美國)。許多心理學家、輔導員和治療師都認定“功課”逐漸成為他們的實務中最重要的一部分。凱蒂也主持一年一度的“新年淨化心靈”：一項十二月底在美國南加州，連續四日的探究活動。她有時也提供週末講習班。凱蒂引導練習做“功課”的錄音和錄影〈英文〉可在她的活動場合中或是她的網站 [www.thework.com](http://www.thework.com) 找到，內容包括多種不同的論題〈性、金錢、身體、教養孩子等等〉。

在 2002 年三月，和諧圖書〈Harmony Books〉出版凱蒂的第一本英文書，*Loving What Is* 《一念之轉》。這本書是與她的丈夫，著名作家斯蒂芬·米切爾合著。《一念之轉》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?* 《我需要你的愛——那是真的嗎？》以及與斯蒂芬·米切爾合著的 *A Thousand Names for Joy* 《喜悅無處不在》也是暢銷書。 *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；插圖於漢斯威廉提供。

歡迎您來做“功課”。

## 現實就是如此

當我們深信不疑的想法跟現實存在起了衝突時，我們才會痛苦。而唯有內心清澈時，我們會發現眼前的現實才是我們想要的。如果你“想要的真相”跟“眼前的現實”相互衝突，就好像要一隻貓學狗叫。你可以試了又試，到頭來那隻貓還是看著你叫“喵”。希望現實存在不是其本來的樣子是無望的，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，腦海裡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）”。這些念頭都希望現實的存在與其本來的面目有所不同。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均源於我們跟現實的存在對抗而造成的。

“功課”的初學者常對我說，“但是，停止與現實存對抗會等於削弱我的行動力，如果簡單地接受現實存在我會變得消極被動，甚至失去行動的慾望。”我總是反回他們：“你確定真是這樣嗎？”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，現在我能做什麼？”

“功課”讓你看到你認為不應該發生的事應該發生，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。這不是說你寬恕它或贊同它，這只是說你可以不帶抗拒、沒有內心掙扎和困惑地面對現實存在。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麼幫助呢？我們都知道與現實存在對抗沒用，但我們還是這樣做，因為我們不知道怎樣可以停下來。

我是一個愛現實存在存在的人，不是因為我超越了世俗，而是因為當我和現實存在對抗時我很痛苦。我們可以認識到現實存在往往沒有那麼糟，因為當我們與現實存在對抗時，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存在作對時，行動自然變得簡單、靈活、仁慈、無懼。

## 管好你自己的事

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**這個詞意味著“現實存在”，現實存在就是老天，因為現實存在**操控一切**。所有超越我的控制、你的控制、所有其他人的控制的事，我通稱為老天的事。

我們絕大部分的壓力，是來自管我們自己以外的事。當我在想，“你該找份工作、我要你開心、你應該準時、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。如果我在心裡管你的事或老天的事，心裡就會生出分離感。1986年初，我注意到了這一點，我發現當我在管我母親的事，比如說，我一想“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，經常都是因為我在管別人的事。

如果你在過你的日子我的心卻跑去管你的生活，誰在這兒過我的生活呢？我倆都在那兒過你的生活呢。我心裡忍不住跑去管你的事讓我不能管好我自己的事，我便和自己分裂了，難怪我的日子那麼難過。

當我自以為我知道什麼對別人最好時，我是在管自身以外的事，即使是以愛為藉口，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**最好嗎？那是我唯一的本分。讓我先發現什麼對我最好，然後，再來試著幫你解決你的問題吧。

如果對這三種事的理解足以讓你管好自己的事，你將享受到一種超乎想像的自在。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！這個問題會讓你回到自己身上來。讓你看到自己從未真正活在當下，你一生都在管別人的事。

這樣練習一段時間後，你可能會發現你也用不著管你的事，而你的生命自己運轉得極好的。

## 用理解面對你的念頭

念頭本身是無害的除非我們相信它。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，意味著不經探究就相信它是真的。信念其實就是我們經年累月執著不放的念頭。

大部分的人認為，他們**就是**自己心目中所認定的人。有一天，我注意到不是我在呼吸——而是被呼吸，然後我又驚異地發現不是我在想——而是被想，思想這個行為並不針對個人。你有沒有早上起來對自己說，“我想今天我什麼都不想”？太遲了，你已經在想了！念頭的出現是自然而然的，它們來自虛無，

又回歸虛無，就有如雲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，直到我們把它們當真。

儘管人們可論說他們是如何控制他們的想法，但實際上沒有任何人可以控制的了自己的想法。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，象樹上的葉子或墜落的雨滴，它們就那樣自然地出現了，通過探究我們可以和它們成為朋友。你會和雨滴爭辯嗎？雨滴並不針對個人，念頭也不。一旦用理解面對了一個使人痛苦的觀念，下次它再出現時，你可能會發現它很有趣。曾經的噩夢現在變得僅僅是有趣，下次它又再出現時，你也許發現它可笑，再下一次你甚至不會注意到它的存在，這就是“愛上事實”的威力。

## 把想法寫在紙上

功課的第一步，就是寫下你的批評，關於不論是過去、現在或將來，任何讓你焦慮不安的情境——關於一個你討厭的人或當某人激怒了你、讓你害怕、或讓你傷心時。（用一張空白的紙或是到 [www.thework.com/chinese](http://www.thework.com/chinese) 的“功課”處。在那裡你可以下載並列印批評鄰人作業單）

自古以來，我們一直被教導不要批評。但事實上，我們還是一直都這樣做。甚至可以說，我們的腦海裡的批評聲浪一刻也不曾停止過。通過“功課”我們終於得到許可，可以在紙上說出甚至吼出這些看法，我們也許會發現，即使最卑劣的念頭都可施以無條件的愛。

我鼓勵你寫一寫那個你還沒有完全原諒的人。這是最有力的起點。即使你已經原諒了那個人的百分之九十九，你並沒有真正自在，除非你完全原諒了他/她。那你無法原諒的百分之一，恰恰就是你在其他的關係（包括與自己的關係）中卡住的地方。

如果你把指責的指頭先朝外、一旦焦點不在自己身上，你可以毫無保留地、痛痛快地批評。我們常常很確定我們知道別人該做什麼、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，對自己時卻並非如此。

做“功課”將使你從“認定別人是怎樣的人”轉而認出你自己。最終你會明白到你所看到的一切都是自己思想的反映：你是那個編故事的人，也是那個放所有的故事的投影儀，而整個世界都是你各種念頭的投射出來的影像。

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，因為解決問題的途徑反了。“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。好比像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，我們便可以清潔鏡頭本身。這是痛苦的終止，天堂裡喜悅的開始。

## 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，讓你的感受無保留地表達出來，無須擔心任何後果或懲罰。

下面，你會看到一個完整的**批評鄰人作業單**的實際案例。在這作業單裡我寫的是我第二任丈夫保羅（在他的同意下），這些就是我在生命改變之前對他看法。讀的時候，你可以把保羅的名字換成適合你的名字。

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？你希望他們做些什麼？

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，保羅應該戒菸，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。（記住，要小氣和小心眼。）

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，保羅不關心人並且不可接近，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，我拒絕眼睜睜地看著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：四個提問和一個反轉

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。並且找出至少三個在你生活中具體與真實的事例，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剛才那個例子中、第一個提問的第一句：**保羅不肯聽我說話**。當你往下讀時，想像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；我試圖逼著他聽我說話。”隨著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。”讓自己體會一下當你有“**保羅不肯聽我說話**”這個念頭時所產生的反應。

4. **沒有那個念頭時，你會是怎樣呢？**現在想像一下，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，想像保羅不肯聽你說話、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，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具體與真實的事例，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。”第三個例子是“保羅的確肯聽我說話” 找出至少三個在你生活中具體與真實的事例，證明這個反轉的確是真的。

仔細靜心思考了這些反轉後，你可以繼續探究作業單上，第一個道題的下一句——“保羅不感激我”——然後，請循這個方式，繼續進行探究作業單其他句子。



批評鄰人，  
編寫下來，  
問四問題，  
反轉過來。  
- 凱蒂

### 輪到你了：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。挑一個人或一個情況用簡短的句子把你的念頭寫下來，記住把指責或判斷的矛頭向外。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？（記住：要苛刻、孩子氣和小氣。）

我不喜歡（人名讓我感到憤怒、困惑、害怕、心煩意亂等等）（人名）因為

---

2· 你希望他們怎樣改變？你希望他們做些什麼？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，儘管開口吧！）\_\_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_

## 輪到你了：探究

把寫在批評鄰人作業單裡的答复，逐句的用四個提問來質疑，然後再把你質疑的那句話反轉過來。（若需協助，可以參考前面“如何寫你的作業單”）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。

它如在潛水，不斷地問提問然後等著，然後耐心等待，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）和因沒經過質疑而混亂的另一極相遇。頭腦真誠地提問，心會回應。你可能會開始體驗對自己及你的世界種種意想不到的新發現，使你整個人生從此改變了。

先看你寫在作業單裡的第一道問題裡的第一句答复。依照下列提問來反問自己：

### 1. 那是真的嗎？

對我而言，現實就是事實。真相就是在你眼前的、正在發生著的一切。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。

当问第一道题时，别着急。“功课”是要发掘你内心最深处的事实真相。你在倾听你的答案，不是别人的答案也不是你被教导的东西。这可能会让你十分不安因为你正在进入未知。当你继续潜入时，让你内心深处的真实升起与提问相遇，温柔地把自己交给探究，全身心地投入这段经历。

## 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，再問一問自己，“我能確定那是真的嗎？” 很多案例裡，你的陳訴似乎是真的，當然是這樣啊，因為那些觀念是建立在你一生沒有經過質疑的信念上的。

1986年我在現實中醒來後，多次注意到，在對話中、媒體上和書籍裡，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”。這些都是我曾經相信過的故事，它們似乎充滿感性、仁慈和關懷，但每當我聽到這些說法，我注意到相信這些引起壓力，讓我的心不再安寧。

例如，當我聽到“人們應該更有愛心”時，疑問會在我心裡升起“我能確定那是真的嗎？我真的很在內心裡知道人們應該更有愛心？即使是世上所有的人都這樣對我說，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，我才看到那正是現實的世界——不多也不少。事實上是沒有“應該怎樣的”。真正存在的只有“當下的”，所呈現的現實原來的面貌。真相永遠都在故事之前，而每一個故事在未質疑之前，都遮掩真相的重大嫌疑。

現在，我終於可以探究每一個有可能讓我不快的故事，“我能確定那是真的嗎？” 而回答就像提問本身，不是想像而是實際的體驗：“不”。我會穩穩紮根在這個答案裡——獨自的、平靜的、自由的。

“不” 怎麼會是正確的答案呢？我所知道的人和所有的書都說答案應該是“是”。但我意識到真相是獨立的，不會由任何人來使喚。面對內心的“不”，我認識到不管我反對不反對，世界一直都是它應該的樣子。因而我開始全心地擁抱現實，我無條件地熱愛這個世界。

如果你的回答仍然是“是”，很好。如果你覺得你能確定那是真的，沒關係，讓我們繼續下一個提問——提問三。

## 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，便會不由自主地湧現一股不安的感覺，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。

在四個提問發現我以後，我注意到當“人們應該更加有愛心”這樣的念頭出現時，他們引起了不安的感覺，我注意到，在他們出現之前，心是平靜的，我的頭腦安靜而祥和，沒有壓力、沒有不安的感覺。這是沒有故事的我。然後，在寧靜的覺知中，我注意到來自相信或執著於這個念頭的感覺。在寧靜中，我可以看到如果我相信了這個念頭，結果會是不安和憂傷的感覺。當我問自己，“當我相信了人們應該更有愛心的念頭，我會怎樣反應的？”我發現我

不僅覺得不舒服（這是顯然的），並且在腦海中浮現出許多情景在證明我念頭的真實。我落腳在一個不存在的世界裡。這使我活在一個充滿壓力的身體裡，用充滿恐懼的眼睛看著世間的一切，我成了一個夢遊的人，一個惡夢不斷的人。治療的方法僅僅是質疑。

我喜歡提問三。一旦你為自己回答了這個問題，一旦你看到了念頭產生的因果關係，所有你的痛苦都會開始動搖。

#### 4. 沒有那個念頭時，你會是怎樣呢？

這是一個非常有力的提問。想像自己站在你寫的那個人面前，他正在做著你認為不該做的事。現在閉上你的眼睛，做個深呼吸，僅僅一、兩分鐘的時間，想像此刻如果你無法有這個念頭時，你會是怎樣的人呢？在同樣的情況下，如果沒有這個看法，你的生活會有什麼不同？繼續閉上眼睛，看看他，沒有你的故事的介入。你看到了什麼？沒有你的故事時，你對他的感覺如何？哪個是你比較喜歡的——是有故事看還是沒有故事時呢？哪個更仁慈呢？哪個更平靜呢？

對大部分的人，沒有自己的故事的生活簡直是無法想像的。他們完全沒有參照，所以，“我不知道”是常見的回答。有些人會回答說，“我會感到自由”，“我會很平靜”，“我會是一個更有愛心的人”。你也可以說，“這會讓我清醒地看清現況，而且採取有效行動。”沒有自己的故事，我們不僅能清醒、無懼的行動，我們還是一位朋友、一個能傾聽的人。我們會過的很快樂，心裡的謝意與感恩，就像呼吸那般自然湧現。對於一個已悟出沒有什麼要了解的、此刻此地我們已經擁有我們所需要的一切，快樂是本然狀態。

#### 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，用你的名字取代你寫的那個人的名字，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度的轉到相反的一端：“保羅的確感激我。”找出三個你生活中具體與真實的事例，證明每個反轉的確是真的。這不是要你責備自己或讓你產生罪惡感。這是為了探尋其他可帶給你平靜的。

反轉是“功課”裡非常有效的部分。只要你認為你的問題是外在因素引起的、某人或某事應該為你的痛苦負責——你的狀況是絕望的。這意味著你將永遠扮演受害者的角色，在天堂中受苦。所以為自己找回真實，讓自己自由吧。探究加反轉是自我覺悟的捷徑。

## 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有點不同。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。說——和意味著“我願意……”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，這讓你能輕鬆起來，而不是無望地企圖運用意志力或蠻力，來根除你生命中的某種情況。當你真心說“我期待……”時，你積極地開放自己，迎向你開闊的人生。

可要知道同樣的感覺或情況可能會再次發生，即使僅僅是在你的念頭里。當你明白到痛苦和不舒服的感覺是在提醒你是時候探究你的念頭時，你可能會開始期待這些不舒服的感覺，甚至你會覺得它們是你的朋友來提醒你哪些還沒探究的不夠徹底之處。不必再等待別人或情況的改變以便體驗平靜和諧。“功課”是譜寫你喜樂的直接方法。

## 問題與回答

**問題：**我覺得寫別人很難。我能只寫關於我自己的事？

**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，也許你會開始認識到，你身外的一切都是你自己思想的直接反映，一切都與你有關。我們中的大部分人，多年來一直把批評和判斷的矛頭指向自己，但什麼問題也沒解決。批評他人，探究，再把它反過來，是理解和自我覺悟的捷徑。

**問題：**你怎麼能說現實存在是好的呢？那些戰爭、強姦、貧窮、暴力和虐待兒童是好的嗎？你寬恕了這些嗎？

**回答：**我怎麼能寬恕這些呢？我只是注意到如果我認為它們不應該存在而它們確實存在時，我便痛苦。我能不能結束我心中的戰爭呢？我能不能停止用我有暴力的念頭和行為來強姦我自己和他人呢？如不能，我就是在自己內心繼續著那些我要世界制止的事。就讓我從終止自己的痛苦、自己的戰爭開始吧。這是一生的功課。

**問題：**所以你就是說，我應該接受現實，不再跟現實爭辯。是嗎？

**回答：**“功課”不是在告訴大家甚麼該做，什麼不該做。我們只是在問，跟現實爭辯的效果在哪裡？感覺如何？“功課”探索和痛苦思想相關的因果，而從中找尋自由。說我們不應該跟現實爭辯，只不過又增加了一個故事、哲學和宗教，那不會有效的。

**問題：**熱愛現實聽起來好像是要我們一無所求。想要東西不是比較有意思嗎？

**回答：**我的經驗是我一直都在要些東西：我想要的就是現實的存在。這不僅有意思，簡直是令人欣喜若狂的！當我想要的是我已擁有的，念頭和行動沒有分離，它們沒有衝突、行動一致。如果你發現你缺乏任何東西，把你的念頭寫下來，對它們進行探究。我發現生活裡從來都不缺乏什麼也不需要將來。我所需要的一切總是被提供了，而且我不需要做任何事去得到它。沒有什麼比熱愛現實更令人興奮的了。

**問題：**如果我對他人沒意見呢？我能寫事物，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，試著用“我的思想”來替代那對象。

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——這不正就是你想要的嗎？是有病的身體，還是你對自己身體的想法造成了問題？調查一下。讓你的醫生照顧你的身體，讓你自己照顧你自己的想法。我有一個朋友，肢體無法移動，但他熱愛生命。自由不需要健康的身體。釋放自己的心吧。

**問題：**我如何才能學會寬恕一個嚴重傷害了我的人？

**回答：**批評你的敵人，編寫下來，問四問題，反轉過來。你將看到：寬恕意味著你以為發生的一切，其實不曾發生過，除非你能看到沒有需要寬恕之處，否則你並無真正寬恕。從來沒有人傷害過任何人也從來沒有人做過什麼可怕的事。除了你未經探究的念頭，再也沒有比你對那事件的想法更可怕了。所以，一旦感到痛苦，便探究，考察你正在想的念頭，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：**探究是一個思想的過程嗎？如果不是，那它是什麼呢？

**回答：**探究表面上好像是一個思想的過程，而實際上它是一個解構思想的一種方式。當我們體會到念頭是自然浮現在腦海裡，它們失去了對我們的掌控力量。藉由做“功課”，我們不用再壓抑或逃避自己的思想，而是學習敞開心胸來面對它們。

## “凱蒂主義”

當你跟現實狡辯，你輸——百分之百每一次都是這樣。

人的個性不是去愛——是想去要。

如果我禱告，我會這麼說：“神啊，請讓我遠離要人愛、要人認同、要人感激的慾望吧。阿門。”

不要裝作超越你自己的進化。

不經質疑的思想是萬苦的來源。

你要不就相信你的念頭，要不就質疑。你沒有別的選擇。

沒人可以傷害我——只有我自己才會傷害自己。

天下萬事中最糟的就是一個沒經過探究的念頭。

頭腦清醒讓你不受苦，絕對不會。

如果我認為你是我的問題所在，那我就是瘋了。

我不放掉自己的觀念——我質疑它們。然後，**它們**就會放我走。

如果你相信受苦是有理由的，你就完全和現實脫節了。

現實比我們為它編造的故事還要仁慈一點。

我很清楚全世界都愛我。我只是還沒寄望全世界來了解這一點而已。

物質的問題是不存在的——只有心理的。

現實是神，因為它掌控一切。

當我完全清醒時，現實就是我所要的。

希望現實存在不是其本來的樣子，就好像要一隻貓學狗叫——無望。

我怎麼知道我不需要我想要的呢？我沒有我想要的。

寬怒就是了解到你以為發生過的事，其實並未發生。

事情為我發生，不是對我發生。

當我們沒有自己的故事時，我們有的，是感恩。

## 對《一念之轉》的稱讚

天哪！拜倫.凱蒂是從哪裡來的？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製造的不必要的痛苦的特效藥。她要我們什麼也別相信，但卻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*)

想像你能發現一個簡單的方法，讓你滿懷喜樂地擁抱你的生命、停止與現實存在的對抗、並在一片混亂中獲得寧靜，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*)

如果我只能給全世界一本書，就是這本了。我是一個經過正式任命的基督教牧師，而且我在給人聖經前給他們這本書。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。它就是這樣具有轉化性。

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

我五十二歲。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。我是一個殘障的退伍軍人：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。“讓我們來試試，”他說。在弗列得帶領下，我完成整個進程。“如果我沒這個想法，我會是怎麼樣的人？”我沉浸到如果沒這個想法，自己會是怎麼樣的人的世界中，我變得喜歡與其他人的關係，交流思想，打發時間。我感到．．．自由。

在二十分鐘內，多年的暴躁易怒、怨氣和疑惑，都不見了。

當退伍軍人中心剛成立時，我曾參加里面的談話小組。我親眼目睹其他退伍軍官和改變他們一生的恐懼掙扎。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》以及一張有四個提問在上面的紙就好了。我不禁想著，當時誰會受惠呢？三十年後，我知道我自己受惠了。我對其他退伍軍人有一句話：曾經為自由而戰的同志們，你自己自由的時刻到了。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，而是教你撤銷過去所學。你將在九天裡放下你一生中因為無知而相信的種種所讓你恐懼的故事。功課學校裡的課程是靈活演變，它以過去的學員的經驗為基礎，隨著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。跟隨凱蒂九天之後，你也會是不一樣的。“一旦那四個問題活在了你心裡，”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很清晰了。這種根本的改變超越了任何人的想像。”

## 週末講習班

週末講習班給你一個機會用一個為期兩天的活動來體驗功課學校的效力。凱蒂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於現實後產生的轉變。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。講習班曾被稱為是“驚人”，“有啟示性”以及“我一生中最有力的一個週末。”

## 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、熱情以及她的特徵——幽默感，都非常具娛樂性，而且帶來強有力的領悟。功課商店提供錄音和錄像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。

## 網路上的“功課”

你可以在 [www.thework.com](http://www.thework.com) 和 [www.thework.com/chinese](http://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”的錄相，瀏覽活動月曆，註冊九天的功課學校，找如何打做功課熱線服務電話的說明，看關於功課協會的信息，下載作業單，聽存檔的面談錄音，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”的資料都存在 [www.thework.com](http://www.thework.com)。

## 畢業生：功課協會

參加功課協會，並持續加深對“功課”的認知。功課協會提供唯一一個正式的拜倫·凱蒂“功課協導師認證計畫”。藉由加入這個做功課的團體，功課協會並提供功課學校畢業生一個持續沉浸在功課裡的途徑。不論您是否選擇參加協導師認證計畫，這個功課團體的論壇是一個令人興奮的互動中心。來自世界各地的成員聚在一起，討論有關問題彼此學習做“功課”。這裡，你可以查看和討論凱蒂的“每月話題”，而且可以聊人際關係、養育子女、上癮、或是任何你想帶到論壇來的題目。在這裡你可以有機會每天做“功課”，不斷循環討論，每月一位不同的夥伴（以英文為主）。請到 [www.instituteforthework.com](http://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，面對你最終的癮、唯一的癮：腦裡不經質疑的念頭而造成世上所有的痛苦與內在暴力的癮。課程專注於拜倫·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——犯癮的、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——已經用過“功課”來克服根深蒂固的、對自己不利的行為。轉變之家是唯一經拜倫·凱蒂認可、把“功課”用在犯癮和情緒復健課程的機構。在這個對生態環境友善的、能支持你的、安全的環境中，拜倫·凱蒂和一群有認證的協導師，引領你完成這個專門為了幫你徹底轉變你的人生而設計的課程。



## 四個提問

這裡我們再把四個提問列一遍。有些人把它列印下來，並隨身攜帶。

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。並且找出至少三個在你生活中具體與真實的事例，證明每個反轉的確是真的。

如果你想做“功課”，請到 [www.thework.com](http://www.thework.com) 並單擊 *Do The Work* helpline（做功課熱線）。在此，有義務協導師和來電者做“功課”而且不收任何費用。這條熱線的工作人員都是“功課學校”的畢業生，並已獲得拜倫·凱蒂的批准而擔任熱線的工作。

我們非常感激你對功課基金會的貢獻。通過你的捐款，其他人將有機會得知這個革命性的練習。您可以通過郵件捐款於功課基金會 The Work Foundation, PO Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA，或從我們的網站，[www.thework.com](http://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繁繞腦際的故事。“功課”猶如一把利刀，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》可在圖書銷售處訂購及在 [www.thework.com/chinese](http://www.thework.com/chinese)。這本小冊子的 PDF 版本可下載於 [www.thework.com/chinese](http://www.thework.com/chinese)。