

# 《一念之转——四句话改变你的人生》摘录

## LOVING WHAT IS

拜伦·凯蒂,与斯蒂芬·米切尔合著

除了你自己以外,没有人可以给你自由。这本小册子将会教你怎么做。

——拜伦·凯蒂

这本小册子是《一念之转》的摘录。每年,数以千计的小册子经索取而免费寄送到世界各地的非营利组织,帮助人们发现“功课”(The Work)改变一生的力量。

如果你想进一步探索做“功课”的过程,我们建议你到图书销售处洽询《一念之转》。全本书版将有助你更深入了解“功课”。书中包含很多凯蒂引导人们做“功课”的例子,关于恐惧、健康、人际关系、金钱、和身体等等议题。《一念之转》也有英文有声书,提供你聆听凯蒂在“功课”工作坊现场引导的珍贵录音。你可在我们的网站:[www.thework.com](http://www.thework.com)找到英文版书籍和有声读物的信息,[www.thework.com/chinese](http://www.thework.com/chinese)找到有关拜伦·凯蒂的中文翻译版书籍和其他中文出版物。

© 2010 拜伦·凯蒂公司 版权所有

## 简介

拜伦·凯蒂的“功课”提供了一个方法来确认与质疑造成世间一切痛苦的思想。它让你内心与生活中获得宁静。任何人，不论年纪是老还是少，健康是好还是坏，教育水平是高还是低，只要敞开心胸，都能做“功课”。

拜伦·凯蒂瑞德 (Byron Kathleen Reid) 三十来岁时患上重度的忧郁症。接下来的十年每况愈下，凯蒂(大家都这么称呼她) 有两年几乎下不了床，一心想著自杀。结果某天清晨，从绝望的深渊中，她体验到从此改变她一生的了悟。

凯蒂发现，当她相信事情应该和现况不同时，( 我的丈夫应该多爱我一点，我的孩子应该多感激我一点 ) 她感受到痛苦。而当她不相信这些念头时，她找到心中的平静。她觉察到造成她的忧郁症的并不是这个世界，而是她对世界的看法。与其绝望地设法改变世界来迎合自己的想法，她不如质疑这些念头，并藉由接受现实并拥抱现实，体验前所未有的自由与喜悦。凯蒂发展了一套简单却功效强大的探究方法，又称为“功课”，使得由苦至乐的转变不再高不可攀。结果，一个一度下不了床想自杀的女人，从此对世间万物充满了爱。

凯蒂对心灵方面的洞察力符合认知心理学上最尖端的研究。一直以来，“功课”被比作苏格拉底的对话、佛教训示以及十二步治疗方法。不过凯蒂发展这套方法时没有任何宗教或心理学的背景。凯蒂曾亲身体会到痛苦是如何产生与结束的，而“功课”纯粹是基于这项亲身经验。对所有的人，不分年龄和背景，“功课”都是一个极其简单易懂、容易实践的方法，只要有一张纸、一支笔、和一颗开放的心，都能了解“功课”。凯蒂很快发现，直接给予她的洞见或解答是没有什么价值的，于是她转而提供一个可以引领人们找到属于他们自己的答案的流程。首批参与做“功课”的人们都表示，他们经历了人生革命性的改变。从此凯蒂开始接受邀请，公开传授这套方法。

自 1986 年起，凯蒂周游世界各地，以各种方式把“功课”介绍给数百万的人们。除了通过各种公开活动以外，凯蒂也把“功课”带到公司、大学、各级学校、教堂、监狱、以及医院里。凯蒂的喜悦和幽默总是使人即刻倍感轻松，加上参与者们很快就能体验到的深刻领悟和突破性的进展强烈地感染着在场的每一位，而每次的议题都是与他们周遭生活有关的。自 1998 年起，凯蒂开办了“功课学校”，每年定期举办多次课程，每次课程长达九日。“功课学校”是一个在美国通过认可的提供继续教育的单位。许多心理学家、辅导员和治疗师都认定“功课”逐渐成为他们的工作实践中最重要的一部分。凯蒂同时也主持一年一度的“新年净化心灵”：一项每年十二月底在美国南加州举办的连续四日的探究活动，有时也举办周末工作坊。凯蒂带领大家做“功课”的英文录音和影像资料可在活动现场或是网站 [www.thework.com](http://www.thework.com) 找到，内容包括多种不同的论题如性、金钱、身体、子女教育等等。

在 2002 年三月，和谐图书 (Harmony Books) 出版了凯蒂的第一本英文书, Loving What Is, 翻译成《一念之转》，华文出版社，2009 年。这本书是她与她的丈夫，著名作家斯蒂芬·米切尔合著。Loving What Is 已经被翻译成二十八种语言，一度在全美国各地的畅销书名单上。与麦可卡兹合著的 I Need Your Love – Is That True? 翻译成《我需要你的爱——这是真的吗？》在 2010 年四月出版以及与斯蒂芬·米切尔合著的 A Thousand Names for Joy 《喜悦无处不在》也是同样十分畅销。Question Your Thinking, Change the World 《质疑你的想法、世界为之而变》在 2007 出版，Who Would You Be Without Your Story? 《没

有你的故事，你会是谁？》在2008年十月出版。Tiger-Tiger, Is It True? 《老虎老虎，那是真的吗？》在2009年出版，是凯蒂的第一本英文儿童书；插图于汉斯威廉提供。拜伦·凯蒂和埃克哈特·托尔合着的Peace in the Present Moment (当下的宁静)在2010年出版了。

欢迎你来“做功课”。

现实就是如此

当我们深信不疑的念头跟现实起了冲突时，我们会痛苦。唯有内心清净时，我们才会发现眼前的现实是我们想要的。如果你“想要的真相”跟“眼前的现实”相互冲突，就好像要一只猫学狗叫。你可以试了又试，到头来那只猫还是看着你叫“喵”。与现实对抗是无望的，如同徒劳地用一生来教猫学狗叫一样。

然而，如果你多留意一下，你将会发现，脑海里每天都会产生十多次这样徒劳的念头：“人应该更友善些”；“小孩儿应该彬彬有礼”；“我老公（老婆）应该赞同我”；“我应该瘦一点儿（或更美些、或更成功些）”。这些念头都是显示出我们不愿接受现实。如果你觉得这听起来令人沮丧，没错，我们感受到的所有的压力就是因为我们与事实对抗。

“功课”的初学者常对我说，“但是，停止与事实对抗会等于削弱我的行动力，如果简单地接受现实我会变得消极被动，甚至失去行动的欲望。”我总是反问他们：“你能确定那是真的吗？”哪一个让你更有行动力呢？是“我希望我没有丢掉我的工作”还是“工作丢了，现在我能做什么？”

“功课”让你看到你认为不应该发生的事是应该发生的，它应该发生，是因为它已经发生了，世上没有一个念头可以改变这个事实。这不是说你宽恕或赞同它，这只是说你可以不带抗拒、没有内心挣扎或困惑地面对现实。没人希望自己的孩子生病，没人希望遇到车祸，但当这些发生时，不愿接受这些事实会有什么帮助呢？我们都知道与现实对抗没用，但我们还是这样做，因为我们不知道怎样可以停下来。

我是一个热爱现实的人，不是因为超越了世俗，而是因为当我和现实对抗时我很痛苦。我们可以认识到现实往往没有那么糟，因为当我们与现实对抗时，我们必会感到紧张和挫败，觉得不自在、心情紊乱；而当我们停止与现实对抗时，行动自然变得简单、灵活、仁慈、无惧。

专注于你自己的事

我发现世上只有三种事：我的事、你的事、老天的事。对我而言，老天这个词意味着“现实”，现实就是老天，因为它操控一切。所有超越你、我或他人控制的事，我通称为老天的事。

我们绝大部分的压力，都源于我们不专注于我们自己的事。当我在想，“你该找份工作、我要你开心、你应该准时、你必须好好地照顾自己”时，我在管你的事；当我担心地震、洪

水、战争、或我会死掉，我是在管老天的事。如果我都在管你或老天的事，心里就会生出分离感。1986年初，我觉察到，当我在管我母亲的事，比如说，当我在想“我母亲应该了解我”时，我立刻感到无限的孤寂。我领悟到在我一生中，每当我觉得受到伤害或感到孤独时，经常都是因为我关注于别人的事。

如果你在过你的生活而我的心却跑去专注于你的生活状况，谁在这儿过我的生活呢？我俩都在那儿过你的生活呢。我的心忍不住跑去管你的事，不能专注在我自己的事，我便和自己分裂了，难怪我的日子那么难过。

当我自以为我知道什么对别人最有利时，我是在管自身以外的事，即使是以爱为借口，也是纯粹的傲慢，带来的结果是紧张、焦虑和恐惧。我知道什么对我最有利吗？那是我唯一的本分。让我先发现什么对我最有利，然后，再来试着帮你解决你的问题吧。

如果对这三种事的理解足以让你专注于自己的事，你将享受到一种超乎想象的自在。下次当你觉得有压力或难过时，不妨问一问自己正在管谁的事？你可能会忍不住大笑！这个问题会将你的心带回到自己身上。你将会觉察到自己从未真正活在当下，你一生都在专注于别人的事。

实践“功课”一段时间后，也许你会发现没什么需要你去管的事，你的生命可以完美地自行运作。

## 用理解面对你的念头

念头本身并不会伤害我们，除非我们相信它。带给我们痛苦的，并不是我们的念头，而是我们对念头的执著。执著于一个念头，意味着不经质疑就相信它是真实的。信念其实就是我们经年累月执著不放的念头。

大部分的人都认为，他们就是自己心目中所认定的人。有一天，我突然注意到，不是我在呼吸——而是我被呼吸，然后我又惊异地发现，不是我在想——而是我被想，有时这些想法甚至跟我无关。你是否曾在某个清晨醒来后对自己说：“我想我今天什么都不想”？太迟了，你已经动念了！念头的出现是自然现象，它们来自虚无，又回归虚无，就有如云彩飘过空无一物的天空。它们来了又走，绝不停留，也不会造成任何伤害，除非我们毫不质疑地信以为真。

尽管有些人会谈论他们是如何控制他们的想法的，但实际上，没有任何人可以控制得了自己的想法。我没有放下我的念头——而是用理解面对它们，于是它们放下了我。

念头就像微风、像树上的叶子或滴落的雨滴，它们就是那样的随顺自然，我们可以透过“功课”和念头成朋友。你会和雨滴争辩吗？雨滴并不是针对你个人的，念头也不是。一旦你开始用理解去面对一个使人痛苦的观念，等到下次它再出现时，你可能会发现原来它很有趣。曾经的噩梦现在变得仅仅是有趣，下次它又再出现时，你也许会发现它很好笑，再下一次你甚至不会注意到它的存在，这就是“热爱事实”的力量。

## 把想法写在纸上

功课的第一个步骤，就是写下你的批评，不论是过去、现在或将来，任何让你焦虑不安的情境——可能是某位你讨厌的人，或是使你生气、害怕、难过的人。（可写在白纸上或是进入 [www.thework.com/chinese](http://www.thework.com/chinese) 点击“功课”，找出批评邻人作业单，将它下载后打印出来）

自古以来，我们一直被教导不要批评。但事实上，我们还是一直这样做。甚至可以说，我们的脑海里的批评声浪一刻也不曾停止过。通过“功课”，我们终于有机会允许那些声音在纸上宣泄出来，甚至纵情呐喊。请放心，你大可恣意批评，因为即使最卑劣的想法，也会峰回路转，引发出无条件的爱。

我鼓励你写下至今你仍无法全然宽恕的那个人。就由这个“某人”开始，会有立竿见影的效果。即使你已经宽恕了那个人的百分之九十九，但除非完完全全地宽恕，否则你不会真正自由的。因为那无法宽恕的百分之一，会在你所有的人际关系中（包括你与你自己的关系中），继续作祟下去。

如果你把指责的指头先朝外，一旦焦点不在自己身上，你便能更加放松、肆无忌惮地批评。我们常常很确定我们知道别人该做什么、该怎样生活、该和谁在一起。我们对别人有百分之百的完美视力，却完全看不清自己。

做“功课”将使你从“认定别人是怎样的人”转而认出原来自己是怎样的人。最终你会明白到你所看到的一切全是你自己想法的倒影：你是那个编故事的人，也是那个播放所有的故事的投影仪，而整个世界都是你各种念头投射出来的影像。

有史以来，人们为了追求快乐，一直设法改变外在的世界，但却从来没有成功过，因为事实的真相被扭曲了。“功课”提供了一套方法，让我们改变投影仪——我们的心，而不是投射出来的影像。好比投影仪的镜头沾上一根细毛时，我们以为是银幕上的瑕疵，因而设法改变这个人、那个人、或下一个看上去有瑕疵的人，但试图改变投射的影像是徒劳的。一旦意识到细毛所在处，我们便可以直接清洁镜头。这是痛苦的终止，天堂里喜悦的开始。

## 如何写你的作业单

请把自己变得主观臆断、苛刻、幼稚和小气，像一个伤心、发怒、困惑或害怕的小孩一样自发地写下你的念头，不要试图明智、高尚或仁慈。这是你的感受全然诚实而且不受任何审查的时刻。坦诚地、写下你的感觉，让你的感受毫无保留地表达出来，无须担心任何后果或惩罚。

下面，你会看到一个完整的批评邻人作业单的实际案例。在这作业单里，我写的是我 12 第二任丈夫保罗（在他的允许下），在我生命改变之前对他的看法。读的时候，你可以把保罗的名字换成你心中“某人”的名字。

1. 谁让你感到愤怒、心烦意乱、困惑，失望，为什么？他们什么地方让你不喜欢？

我对保罗感到很生气，因为他不肯听我说话、不欣赏我。我说的每件事他都要反驳。

2. 你希望他们怎样改变？你希望他们做些什么？

我希望保罗注意到我，我希望保罗全心全意地爱我，我希望保罗关心我的需要，我希望保罗赞同我，我希望保罗去健身。

3. 他们应该或不应该做、成为、想、或感觉什么？你想给他们什么样的建议？

保罗不该看这么多的电视，保罗应该戒烟，保罗应该告诉我他爱我，他不应该不理睬我，他不应该在我们的孩子和朋友面前批评我。

4. 你需要他们怎么做，你才会高兴？

我需要保罗听我说话，我需要保罗停止欺骗我，我需要保罗和我分享他的感觉，在感情上支持我。我需要保罗温柔、友善、有耐心。

5. 你对他们有什么看法？请列出来。（切记：尽可能孩子气，小心眼）

保罗不诚实，保罗不顾后果，保罗很幼稚，他认为他不必遵守规矩，保罗不关心人并且不可接近，保罗不负责任。

6. 你再也不想和那个人经历什么了？

如果保罗不改的话，我再也不愿（我拒绝）和他生活在一起了，我拒绝眼睁睁地看着保罗把他的身体搞坏，我再也不愿和保罗吵架了，我再也不愿被保罗所欺骗了。

探究程序：四个提问和反转

1. 那是真的吗？

2. 你能确定那是真的吗？

3. 当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？

4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

把那个念头反转过来。并且找出至少三个在你生活中真实与具体的事例，证明每个反转的确是真实的。

现在让我们用这四个提问来探究一下以上作业单中、第一道题的第一句回答：保罗不肯听我说话。当你往下读时，想象一个你还没有完全原谅的人。

**1.** 那是真的吗？问一问你自己，保罗不肯听我说话——那是真的吗？让自己的心静下来，如果你真心想知道真相，答案会自然升起与问题相遇——让头脑问问题，静静等待答案从内心浮现。

**2.** 你能确定那是真的吗？考虑一下这些问题：“我能确定保罗不肯听我说话吗？我真的可能知道某人是否在听吗？我是否有时候没有在听，但表面上看起来却好像在听呢？”

**3.** 当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？当你相信了保罗不肯听你说话的那个念头时，你是怎样反应？你如何对待他？把它们列出来。例如，“我给他脸色看；我打断他的话；我用不理睬他来惩罚他；我说话的声音变得又快又大声；我试图逼着他听我说话。”随着你对内心的继续深入，把这些都列出来，并且看看在那个情形下你是如何对待自己的，你的感觉如何？例如，“我将自己封闭起来；我不愿和人交往；我大吃大喝、蒙头大睡；我坐在电视机前不动地方；我感到非常沮丧和孤独。”让自己体验一下当持有“保罗不肯听我说话”这个念头所产生的反应。

**4.** 没有那个念头时，你会是怎样呢？现在想象一下，如果你没有“保罗不肯听我说话”这个念头时，你会是什么样的人呢？闭上你的眼睛，想象保罗不肯听你说话、但你却没有保罗不肯听你说话（或他应该听你说话）这个念头时，花一点时间，看看有什么新发现。你看到了什么？感觉如何？

把它反转过来。原句“保罗不肯听我说话”如果反转过来的话，可以变成“我不肯听保罗说话。”对你来说，这是不是和原句一样真实，或者甚至更加符合实情呢？你何时不肯听保罗说话？当你在想保罗不肯听你说话时，你有听他说话吗？找出至少三个在你生活中真实与具体的事例，证明这个反转的确是真实的。

另一个反转是，“我不肯听我自己说话。”第三个反转是“保罗的确肯听我说话”找出至少三个在你生活中真实与具体的事例，证明这个反转的确是真实的。

仔细静心思考了这些反转后，你可以继续探究作业单上，第一道题的下一句——“保罗不欣赏我”——然后，请循这个方式，继续探究作业单中其他句子。



批评邻人，  
编写下来。  
问四问题，  
反转过来。  
-凯蒂

### 轮到你写“作业单”

现在你该已清楚“功课”的做法了。首先把你的念头写在纸上，接着用四个提问来质疑。挑选某个人或某个境遇，用简短的句子，记住把指责或批评的矛头向外。你可以从现在或以五岁、二十五岁的角度来写。此时请不要写自己。

- 1.** 谁让你感到愤怒、心烦意乱、困惑，失望，为什么？他们什么地方让你不喜欢？  
(切记：尽可能苛刻、孩子气，而且小心眼) 我不喜欢(感到愤怒、困惑、害怕、心烦意乱等等)(人名)因为 \_\_\_\_\_
  
- 2.** 你希望他们怎样改变？你希望他们做些什么？我希望(人名) \_\_\_\_\_
  
- 3.** 他们应该或不应该做、成为、想、或感觉什么？你想给他什么样的建议？(人名)应该/不应该 \_\_\_\_\_
  
- 4.** 你需要他们怎么做，你才会高兴？(假装这是你的生日，你想要什么就有什么，尽管开口吧!) 我需要(人名) \_\_\_\_\_
  
- 5.** 你对他们有什么看法？请列出来。(请别试图理智和仁慈)(人名) \_\_\_\_\_
  
- 6.** 你再也不想和那个人经历什么了？我再也不想 \_\_\_\_\_

## 轮到你探究

把写在批评邻人作业单里的答复，逐句的用四个提问来质疑，然后再把你质疑的那句话反转过来。（若需协助，可以参考前面“如何写作业单”）在这整个过程中，以开放的心态来探索你未曾意识到的各种可能性。没什么比发现未知的心灵更让人兴奋。

它很像潜水，经由不断提问，然后耐心等待，让答案来找你，我称之为心和头脑的相遇：头脑更温柔的那一极（我称它为心）和因未经过质疑而混乱的另一极相遇。一经头脑真诚地提问，心就会自动应答。通过这种经验，你将对你自己和你的世界，有种种意想不到的发现，使你整个人生彻底改变。

请先看你写在作业单里的第一道问题里的第一句答复，并依照下列提问来反问自己：

### 1. 那是真的吗？

对我而言，事实就是真相。真相就是在你眼前正在发生着的一切。不管你喜不喜欢，天正在下雨。“不该下雨”只是个念头，不是事实。事实里面不存在“应该”或者“不应该”，那些是我们强加在事实上面的看法。没有“应该”或者“不应该”这样的判断，我们可以不带观点的看待现实，这将解放我们的思想，让我们的行动有效、明确、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。此刻，你正在倾听的，不是别人的答案，也不是你一向被教导的任何信条，而是你自己内心的答案。这个过程，可能令你忐忑不安因为你正在进入未知的领域。当你继续潜入深处时，请允许你内在的真相浮现出来，让它自行跟你的问题相遇。千万要温柔，完全臣服于这一经验。

### 2. 你能确定那是真的吗？

如果你对第一道题的回答是肯定的，请再追问下去：“我能确定那是真的吗？”在很多案例里，多半的答案看起来“好像”是真的——当然如此，因为那些概念全都奠基在你这一生从未审查过的“似是而非的证据”上。

1986年我了悟事实真相后，多次注意到，无论是在人们的交谈、媒体或书籍中，经常有诸如此类的说法：“这个世界缺乏谅解”，“有太多暴力”，“我们应该彼此更加相爱”。这些都是我过去深信不疑的故事，它们似乎充满着感性、仁慈和关怀，但每当我听到这些说法，我发现，愈是相信它们，就愈加深我的焦虑，甚至失去内心的平安。

例如，当我听到“人们应该更有爱心”的说法时，疑问会在我心里升起“我能确定那是真的吗？我心里真的能肯定人们应该更有爱心吗？即使是世上所有的人都这样说，但我能确定那是真的吗？”让我惊讶的是，当我聆听自己的心声，我才看到那正是世界的真实——不多也不少。现实完全不在乎“应该是什么”，只在乎“它是什么”，也就是它此时此刻所呈现的面貌，事实永远都凌驾于一切故事之上，而每一个故事在未质疑之前，都有遮掩事实的重大嫌疑。

现在，我终于可以质疑任何能让我不快的故事，“我能确定那是真的吗？”每次坦然地回

应“不”时，就像这句反问一样，都是一种全新的体验。我稳稳扎根在这个答案里——独自、平静、自由。

“不”怎么会是正确答案呢？我所认识的人和所有的书都说，答案应该是“是”。然而，我慢慢看出事实就是事实，它不听任何人使唤。不论我赞成与否，在内心出现的这个“不”时，我看到世界永远是“该怎样就怎样”。于是，我学会全心全意拥抱事实，而且无条件地爱这个世界。

如果你的回答仍然是“是”，很好。如果你能确定那是真的，那么你可以继续往下做第三句提问。

### 3. 当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？

因为这个提问，我们开始注意到内在的因果关系。你可以看到，当你相信这个念头时，便会不由自主地涌现一股不安的感觉，那种干扰可以从轻微的不舒服，一直到强烈的恐惧，甚至于惊慌失措。

四句问话进入我生命之后，我注意到“人们应该更有爱心”之类的想法经常勾起我的不安。我也注意到，这念头出现之前，我内心原是宁静的，既无压力，也没有不适的生理反应，这是未滋长任何故事之时的我。而且，在这片寂静中，我能清楚地觉察，如果我相信那个念头，就会导致不安和悲伤。当我自问：“如果我相信人们应该更有爱心时，我会如何反应呢？”我看到我不仅会有不舒服的感觉（这是很明显的），脑海还会浮现种种影像，证明那个观念真实不虚。顿时，我飞入一个不存在的世界里。我活在一个焦虑的身体中，透过恐惧的眼光，看着周遭的一切，有如一个梦游者，陷入无止境的噩梦。治疗它的方法就只是审查它。

我喜欢第三句提问，只要你坦诚地回答，只要你看到这念头造成的因果关系，所有的痛苦便会开始动摇。

### 4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

这是力道十足的一句问话。想象你正站在你写的那个人面前，而他正在做着你认为不该做的事。现在，闭上眼睛，慢慢深呼吸，花一两分钟想象：倘若没有这个念头，你会是怎样呢？你会过怎样不同的生活呢？请继续闭上眼睛，仅仅看着他，没有你的“故事”介入，你看到了什么？你对他有何感觉？你比较喜欢加上你的故事，还是放下你的故事呢？你觉得哪一个更友善呢？哪一个更平安呢？

大部分的人都无法想象，没有“故事”介入的生活，那会让它们失去“旧有的身份”。面对这句反问，“我不知道”是最常见的回答。有些人则说，“我感到自由”，“我感到平静”，“我更懂得爱人”。你也可能说，“我更能掌握现况，而且更能采取有效行动。”没有自己的故事，我们不仅能清醒且无惧的行动，还会成为善解人意的朋友。我们会过得很快乐，心中的谢意与感恩，就像呼吸那般自然涌现。对于那些悟出“没有什么是要知道”的人而言，快乐是此时此刻的本然状态。

反转过来。

要做反转、重写你的句子。首先把它变成好像在写你自己，将任何你写下的对“他人”的看法，都一一返回自己身上。用“我”取代“他”或“她”。例如，“保罗不感激我”反转过来变成“我不感激保罗”和“我不感激我自己”。另一种是180度的反转：“保罗的确感激我。”并找出三个在你生活中真实与具体的事例，证明每个反转的确是真实的。这并非要你自责或内疚，而是帮助你发现真相及你内在本有的平静。例如，“保罗不感激我”反转成“我不感激保罗”和“我不感激我自己”。

反转是“功课”非常强有力的部分。一旦你认为问题的肇因是“在外面”——你认定任何人或任何事物该为你受的苦负责——你就陷入了绝境。这表示你永远是被受害者的角色，而且是在天堂里受苦。所以，请把真相带给你自己，并开始释放自己吧。探究和反转合并使用，是发现自我的快捷方式。

## 第六道题的反转

“批评邻人作业单”上第六道题的反转和别的略有不同。我们把“我再也不想要……”改成“我愿意……”和“我期待……”。例如，“我再也不想和保罗争吵了”反转成“我愿意和保罗再次争吵”和“我期待和保罗再次争吵。”

这个反转是要拥抱生活中的一切。一旦你能够说出来，并且真心说出“我愿意…”，必会激发一种开放心、创造力和灵活度。你内心所有的抗拒都会随之融化，使你放松，而不是继续毫无指望地用意志力或蛮力把逆境摒除于生活之外。真心说出“我期待…”，能帮你积极地开放自己，迎向广阔的人生。

容我再次提醒，最好先有这个认知：那些感受或情境可能再度发生，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唤你探究时，你才可能真正开始期待不舒服的感受，甚至把它们当成朋友——正在提醒你“审查得不够彻底”之处。不必再等别人或外境的改变，你便能自行体验到平安与和谐。“功课”是谱写你自己喜乐最直接的管道。

## 问题与回答

问题：我觉得写别人很难，我能写自己吗？

回答：如果你了解自己，我建议你先写写他人。如果在开始时，把“功课”矛头向外，你将领悟到，你在身外看到的一切事物不过是自己内心的投射，一切都是你创造出来的。我们中的大部分人，多年来一直把批评和谴责的矛头指向自己，但什么问题也没解决。批评他人，质疑，再把它反转过来，是了解真相及自我觉醒的捷径。

问题：你怎么能说现实是美善的呢？那些战争、强奸、贫穷、暴力和虐待儿童是好的吗？你岂能宽容它们？

回答：我如何能宽容它们呢？我只是注意到，如果我认定它们不该存在，我就会受苦。在它们消失之前，它们就是存在的。我能否结束内心的交战？我能否不再用残暴的念头来残害自己和他人？若不能，我就会继续在心里进行我要你停止的那些事。这是一生的功课。

问题：所以你是说，我应该接受现实，不再跟事实争辩。是吗？

回答：“功课”并非教导大家应该这样或应该那样。我们只是提出问题，跟事实争辩的结果是什么？感觉如何？当借由“功课”探索，我们是如何因执着于不实的想法而产生痛苦的，最终，我们必将重获自由。若仅仅只是说——我们不应该跟事实争辩，无非又带入了另一个关于哲学或宗教的故事，那是不会有帮助的。

问题：热爱事实，听起来好像从此一无所需了，拥有那些东西不是更有趣吗？

回答：我的经验是我确实一直在要些东西。我要的就是所显现的。那不仅有趣，而且带给我极大的快乐！当我要的就是我本已拥有之物，想法和行动就不会分裂，它们同步前进，没有任何冲突。如果你感到匮乏，把那些想法写下来，一一探究。我发现生活从未亏待我们，我不需要未来。我需要的一切，永远裕如，永远无虞，而且我不必为它付出任何代价。没有比热爱事实更令人兴奋的事了。

问题：如果我没有想要批评的人呢？我能否写事物，比如说我的身体？

回答：可以。针对任何给你带来压力的对象做“功课”，当你熟悉了四个提问和反转后，你可以选择像身体、疾病、职业、或甚至上帝这样的对象来做“功课”；然后做反转时，试着用“我的念头”来替代你所写的对象。

例句：“我的身体应该要强壮、健康和柔软”变成“我的想法应该要强壮、健康、和柔软。”

一个平衡、健康的思想——这不正是你想要的吗？是你有病的身体，还是你对自己身体的想法使你困扰？审查一下。让医生照顾你的身体，你就照顾自己的想法吧。我有一个朋友，肢体无法移动，但他仍然热爱生命。自由不需要健康的身体。释放自己的心吧。

问题：如何学会宽恕伤害我很深的人？

回答：批评你的敌人，编写下来，问四问题，反转过来。便会看到：宽恕意味着你以为发生的一切，其实不曾发生过，除非你能看到没有需要宽恕之处，否则你并未真正宽恕。没有人伤害过任何人，也从来没有人做过任何可怕的事。除了你未经探究的念头，再也没有比你对那件事的想法——未经审查的想法，更可怕的事了。所以，一旦感到痛苦，便探究，观看那些正在蠢动的念头，然后释放自己。回归童心，从一片空白的心灵开始起步，借用你的“无知”奔向自由之路。

问题：“功课”是一个思想的过程吗？若不是，那它是什么呢？

回答：“功课”看起来是一连串的想法，事实上它是“瓦解”想法的一种方式。想法都是自行浮现的，只要我们体会到根本不是我们在想，那时，想法立即丧失操控我们的力量。藉由做“功课”，我们不用再压抑或逃避自己的想法，而是学习敞开心胸来面对它们。

## “凯蒂主义”

当你跟事实争辩，你准输无疑，而且屡试不爽。

人的个性不会“爱”——它们总想要些什么。

若我有祈祷文，那将会是‘神啊，请免除我对爱、肯定或赞赏的渴望。阿门！’

不要试图假装你的“超脱”。

你唯一的痛苦——就是未经质疑的想法。

你要么相信你的想法，要么质疑它，此外，你无别选择。

任何人都无法伤害我——唯独我有此本事。

没有比相信一个未经质疑的念头更糟糕的事。

清醒的头脑不会让你受苦，绝对不会。

如果我认为，你是我的问题的所在，那我就疯了。

我没有“放下”我的观念——我质疑它们。然后，它们便放下了我。

当你相信自己痛苦得合情合理时，你就完全背离了事实真相。

事实永远比我们编造的故事更仁慈。

我很清楚全世界都爱我，我只是还没寄望他们了解到这一点而已。

问题并非来自物质——而是心理。

现实是神，因为它掌控一切。

当我头脑清明时，现实就是我所要的。

跟事实争辩，如同教猫学狗叫——毫无希望。

我怎么知道我不需要我想要的呢？我没有拥有我想要的。

宽恕意味着——你以为发生的一切，其实不曾发生过。

事情，是“为了我”而发生，并不是“冲着我”来的。

当我们没有那些自己的故事时，我们有的是——感恩。

## 对《一念之转》的评价

天哪！拜伦·凯蒂是从哪里来的？她太棒了。她的“功课”神奇有效，是一剂简单、直接、可以用来化解我们为自己制造的不必要痛苦的特效药。她要我们什么都别相信，给了我们一个令人吃惊的简单而有效的方法，刺穿了我们用来包裹自己的一层又一层的谎言和欺骗，停止了我们对自己的种种折磨。

—— 大卫·切威克 (David Chadwick), 作者 弯曲的黄瓜 (*Crooked Cucumber*)

设想一下，你能发现一个让你满怀喜乐地拥抱生命、停止与现实存在的对抗、并在一片混乱中获得宁静的办法，这就是《一念之转》所能为你提供的。它的确是一个革命性的生活方式，问题是：我们有勇气去接受它吗？

—— 爱瑞克·约翰 (Erica Jong), 作者 飞翔的恐惧 (*Fear of Flying*)

假如我只能向全世界的人们推荐一本书，那就是这本了。我是一个经过正式任命的基督教牧师，而且在我派发圣经前我都会先送这本书给大家。这本书真的是终止痛苦的钥匙。书中的信息可取代一切关于自我帮助的书籍。它就是有神奇的转化力量。

—— J.B., 美国宾州 尼马科林市 (J.B., Nemaquin, PA) (在 *Amazon.com*)

我不像别人一样试图解决与其他种族的问题，或探讨为什么配偶不忠於我。我是一个五十二岁的残障退伍军人，三十多年来，我被诊断患有“妄想型精神分裂症”。

几个星期前的某一天，我的朋友弗列得来访。他带来了一本叫《一念之转》的书。他说：“我们来试试吧！”在弗列得的带领下，我完成整个过程。“是啊！如果没有这个想法，我会是怎样的人呢？简简单单地享受和他人的关系、交换思想、消磨时间。我感受到了、、自由)。”

在二十分钟内，多年的暴躁易怒、怨气和困惑，都不见了。

当退伍军人中心刚成立时，我曾参加过里面的谈话小组。亲眼目睹其他退伍军官在改变他们一生的恐惧中挣扎着。要是当初有像弗列得那样的人在小组中出现，带著《一念之转》以及一张写有那四句提问的纸就好了。我不禁想，当时谁会受惠呢？三十年后，我知道我自己受惠了。我对其他退伍军人有一句话：曾经为自由而战的战友们，是时候给自己自由了。做“功课”吧。

—— J.M.L., 美国内华达州 雷诺市 (J.M.L., Reno, NV)

## 功课学校

“学校”是一场终极的内在冒险。与世上的其他学校迥然不同，它不是教你某些知识，而是教你如何“瓦解”你过去所学的。你将在九天里放下你一生中因为无知而相信的种种所让你恐惧的故事。功课学校里的课程是灵活演变的，它以过去的学员的经验为基础，随着每次课程参加者需要的变化而改变。每个练习是凯蒂直接引导的，练习的主题根据参加者的需要而调整——每次学校都是不一样的。跟随凯蒂九天之后，你也会是不一样的。“一旦那四个问题活在了你心里，”凯蒂说，“你的头脑就变得很清晰，你所投射的外在世界也随之变得清晰了。这种根本的改变超越了任何人的想象。”

## 周末讲习班

周末讲习班给你一个机会，利用两天的活动来体验功课学校的力量。凯蒂将带领学员完成一些在她所有的练习之中最有力的练习。练习旨在模拟她觉醒于现实真相后产生的转变。藉由研究性别、身体形象、毒瘾、钱和人际关系等议题，你将会发现更深层次的自由。讲习班曾被称为是“惊人”，“有启示性”以及“我一生中最有力的一个周末。”

## 功课商店

聆听凯蒂引导其他人是一项受欢迎又有趣的，深入了解功课的方法。她的灵活，仁慈、热情以及她特有的幽默，都将使你在获得深刻领悟之余充满欢声笑语。功课商店提供关于凯蒂引领观众探究性、金钱、父母、人际关系、工作等等议题的录音和录像。

## 网路上的“功课”

你可以在 [www.thework.com](http://www.thework.com) 和 [www.thework.com/chinese](http://www.thework.com/chinese) 找到凯蒂和“功课”。来到网站时，你可以找到凯蒂引导做“功课”的录像，浏览活动月历，注册九天的功课学校，功课协会的信息，下载作业单，听存档的现场录音，订阅 BKI 时事通讯（英文），以及到功课商店选购。大量关于凯蒂和“功课”的资料都在 [www.thework.com](http://www.thework.com)。

## 毕业生之家：功课协会

参加功课协会，继续加深对“功课”的体验。功课协会是唯一一个提供拜伦凯蒂“功课”协导师认证计划的官方机构，毕业生可借由协会的支持获得持续沉浸在功课带来的力量中。你可自愿选择是否参加协导师认证计划。我们的协会论坛是一个令人振奋的互动中心，来自世界各地的成员聚集于此，探讨相关话题，了解他人的经验帮助自我成长。



你可以在此浏览并参与讨论凯蒂的“每月话题”，或是畅谈关于人际关系、养育子女、上瘾等等的感悟，我们当然也欢迎你发起任何你有兴趣探讨的话题。并且，你将有机会参与每月与一位新伙伴做“功课”（以英文为主）的循环。请到 [www.instituteforthework.com](http://www.instituteforthework.com)。

## 为“功课”设立的转变之家

转变之家是一个为期二十八天的住宿课程，帮助你正视你最大的瘾头、也是唯一的瘾头：因头脑里不经质疑的念头而造成世上所有的痛苦与内在暴力的瘾头。课程着重于拜伦·凯蒂的“功课”。这一个非常简单、强有力的进程。数以百万计的人——上瘾者、退伍军人、囚犯、学生、家庭主妇、主管、政治家、心理卫生专业人员、各界人士——已经一一使用过“功课”来克服根深蒂固的和自己不利的行为。转变之家是唯一经过拜伦·凯蒂认可、把“功课”用在上瘾征和情绪复健课程的机构。在这个生态平衡、又能为你提供支持力量和安全的环境中，拜伦凯蒂和她的认证协导师们，将引领你完成这个专门为了帮你彻底转变人生而设计的课程。



## 四个提问

这里我们再把四个问题列一遍。有人将它做成了小卡片，并随身携带。

1. 那是真的吗？
2. 你能确定那是真的吗？
3. 当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？
4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

把那个念头反转过来。并且找出至少三个在你生活中真实与具体的事例，证明每个反转的确是真实的。

我们非常感激你对功课基金会的贡献。你的捐款将使其他人也有机会，接触到这个可能转变他们人生的方法。你可以通过邮件捐款给功课基金会 The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA , 或通过我们的网站 , [www.thework.com](http://www.thework.com)。

-----

## 拜伦·凯蒂的“功课” 实在是地球上的伟大赐福。

一切苦因皆源自我们认同自己的念头以及终日萦绕脑际的故事。“功课”犹如一把利刃，刺破自我的幻觉，让你体悟自己的无限本质，活出喜悦、平安和爱的本然境界。《一念之转》给了你这把钥匙。现在，好好用它吧！

——《当下的力量》作者 埃克哈特·托尔 (Eckhart Tolle)



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

这本小册子是摘自《一念之转》。《一念之转》可在图书销售处及通过 [www.thework.com/chinese](http://www.thework.com/chinese) 订购。这本小册子的 PDF 版本可下载于 [www.thework.com/chinese](http://www.thework.com/chinese)。