

《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。每一年，数以千计的小册子经索取而免费寄送到世界各地，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，我们建议您到图书销售处洽询《一念之转》。全本书版将使您更容易钻研“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、关系、金钱、和身体等等议题。《一念之转》也有有声版本〈英文发音〉，提供您聆讯凯蒂引导讲习班做“功课”的珍贵工作坊现场录音。您可在我们的网站：www.thework.com 找到英文版书籍和有声版本，而在 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的资料。

© 2010 拜伦·凯蒂公司 版权所有

简介

拜伦·凯蒂的“功课”提供了一个找出和质疑一切造成世间痛苦的思想 and 念头的办法。它让您找到心中的平静，让您不再愤世嫉俗。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，每个人都能做“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状不同时，(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。而当她不相信这些想法时，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过程，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。“功课”曾和苏格拉底的对话、佛教训示以及十二步程序相比。但是凯蒂发展这套方法时没有任何宗教或心理学的背景。凯蒂曾亲身经验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。“功课”是一个非常简单的进程。所有的人，不分年龄和背景，只要有一张纸、一支笔、和一颗开放的心，都能了解“功课”。凯蒂马上就发现，直接给人她的见解或答覆是没有什么价值的，所以她提供一个过程，使大家可以找到**自己的**答案。第一批做“功课”的人说，这套过程改变了他们的一生。从此凯蒂开始接受邀请，公开传授这套过程。

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。凯蒂的喜悦和幽默立即令人放松，而参与者很快感受到的深刻和突破性的见解使这些活动总是深具魅力(讨论议题总是和周遭生活有关)。自 1998 年起，凯蒂开办了“功课学校”，这是一场长于九日，一年举办好几次的课程。“功课学校”是一个通过认可的提供继续教育的单位(在美国)。许多心理学家、辅导员和治疗师都认定“功课”逐渐成为他们的实务中最重要的一部分。凯蒂也主持一年一度的“新年净化心灵”：一项十二月底在美国南加州，连续四日的探究活动。她有时也提供周末讲习班。凯蒂引导练习做“功课”的录音和录影(英文)可在她的活动场合中或是她的网站 www.thework.com 找到，内容包括多种不同的论题(性、金钱、身体、教养孩子等等)。

在 2002 年三月，和谐图书(Harmony Books)出版凯蒂的第一本英文书，*Loving What Is*《一念之转》。这本书是与她的丈夫，著名作家斯蒂芬·米切尔合著。《一念之转》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?* 《我需要你的爱——那是真的吗？》以及与斯蒂芬·米切尔合著的 *A Thousand Names for Joy* 《喜悦无处不在》也是畅销书。*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 出版，是凯蒂的第一本英文儿童书；插图于汉斯威廉提供。

欢迎您来做“功课”。

现实就是如此

当我们深信不疑的想法跟现实存在起了冲突时，我们才会痛苦。而唯有内心清澈时，我们会发现眼前的现实才是我们想要的。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”。希望现实存在不是其本来的样子是无望的，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）”。这些念头都希望现实的存在与其本来的面目有所不同。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均源于我们跟现实的存在对抗而造成的。

“功课”的初学者常对我说，“但是，停止与现实对抗会等于削弱我的行动力，如果简单地接受现实存在我会变得消极被动，甚至失去行动的欲望。”我总是反回他们：“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应该发生，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、没有内心挣扎和困惑地面对现实存在。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？我们都知道与现实存在对抗没用，但我们还是这样做，因为我们不知道怎样可以停下来。

我是一个爱现实存在存在的人，不是因为我超越了世俗，而是因为当我和现实存在对抗时我很痛苦。我们可以认识到现实存在往往没有那么糟，因为当我们与现实存在对抗时，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存在对抗时，行动自然变得简单、灵活、仁慈、无惧。

管好你自己的事

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“现实存在”，现实存在就是老天，因为现实存在**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，我通称为老天的事。

我们绝大部分的压力，是来自管我们自己以外的事。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。如果我在心里管你的事或老天的事，心里就会生出分离感。1986年初，我注意到了这一点，我发现当我在管我母亲的事，比如说，我一想“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，经常都是因为我在管别人的事。

如果你在过你的日子我的心却跑去管你的生活，谁在这儿过我的生活呢？我俩都在那儿过你的生活呢。我心里忍不住跑去管你的事，让我不能管好我自己的事，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好时，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**最好吗？那是我唯一的本分。让我先发现什么对我最好，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管好自己的事，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！这个问题会让你回到自己身上来。让你看到自己从未真正活在当下，你一生都在管别人的事。

这样练习一段时间后，你可能会发现你也用不着管你的事，而你的生命自己运转得极好的。

用理解面对你的念头

念头本身是无害的，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，意味着不经探究就相信它是真实的。信念其实就是我们经年累月执著不放的念头。

大部分的人认为，他们**就是**自己心目中所认定的人。有一天，我注意到不是我在呼吸——而是被呼吸，然后我又惊异地发现不是我在想——而是被想，思想这个行为并不针对个人。你有没有早上起来对自己说，“我想今天我什么都

不想”？太迟了，你已经在想了！念头的出现是自然而然的，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，直到我们把它们当真。

尽管人们可论说他们是如何控制他们的想法，但实际上，没有任何人可以控制的了自己的想法。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**。

念头就象微风，象树上的叶子或坠落的雨滴，它们就那样自然地出现了，通过探究我们可以和它们成为朋友。你会和雨滴争辩吗？雨滴并不针对个人，念头也不。一旦用理解面对了一个使人痛苦的观念，下次它再出现时，你可能会发现它很有趣。曾经的噩梦现在变得仅仅是有趣，下次它又再出现时，你也许发现它可笑，再下一次你甚至不会注意到它的存在，这就是“爱上事实”的威力。

把想法写在纸上

功课的第一步，就是写下你的批评，关于不论是过去、现在或将来，任何让你焦虑不安的情境——关于一个你讨厌的人或当某人激怒了你、让你害怕、或让你伤心时。(用一张空白的纸或是到 www.thework.com/chinese 的“功课”处。在那裡你可以下载并列印批评邻人作业单)

自古以来，我们一直被教导不要批评。但事实上，我们还是一直都这样做。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”我们终于得到许可，可以在纸上说出甚至吼出这些看法，我们也许会发现，即使最恶劣的念头都可施以无条件的爱。

我鼓励你写一写那个你还没有完全原谅的人。这是最有力的起点。即使你已经原谅了那个人的百分之九十九，你并没有真正自在，除非你完全原谅了他/她。那你无法原谅的百分之一，恰恰就是你在其他的关係（包括与自己的关係）中卡住的地方。

如果你把指责的指头先朝外，一旦焦点不在自己身上，你可以毫无保留地、痛痛快快地批评。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，对自己时却并非如此。

做“功课”将使你从“认定别人是怎样的人”转而认出你自己。最终你会明白到你所看到的一切都是自己思想的反映：你是那个编故事的人，也是那个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，因为解决问题的途径反了。“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。好比像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，我们便可以清洁镜头本身。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，象一个伤心、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第二任丈夫保罗（在他的同意下），这些就是我在生命改变之前对他看法。读的时候，你可以把保罗的名字换成适合你的名字。

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。（记住，要小气和小心眼。）

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：四个提问和一个反转

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具体与真实的事例，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刚才那个例子中、第一个提问的第一句：**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，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具体与真实的事例，证明这个反转的确是真实的。

另一个反转是，“我肯听我自己说话。”第三个例子是“保罗的确肯听我说话” 找出至少三个在你生活中具体与真实的事例，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，第一个道题的下一句——“**保罗不感激我**”——然后，请循这个方式，继续进行探究作业单其他句子。



批评邻人，
编写下来，
问四问题，
反转过来。
- 凯蒂

轮到你了：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。挑一个人或一个情况用简短的句子把你的念头写下来，记住**把指责或判断的矛头向外**。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？（记住：要苛刻、孩子气和小气。）

我不喜欢（人名让我感到愤怒、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！）_____

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 _____

轮到你了：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“如何写你的作业单”）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。

它如在潜水，不断地提问，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）和因没经过质疑而混乱的另一极相遇。头脑真诚地提问，心会回应。你可能会开始体验对自己及你的世界种种意想不到的新发现，使你整个人生从此改变了。

先看你写在作业单里的第一道问题里的第一句答复。依照下列提问来反问自己：

1. 那是真的吗？

对我而言，现实就是事实。真相就是在你眼前的、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。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. 你能确定那是真的吗？

如果你对第一道题的回答是肯定的，再问一问自己，“我能确定那是真的吗？”很多案例里，你的陈诉似乎是真的，当然是这样啊，因为那些观念是建立在你一生没有经过质疑的信念上的。

1986年我在现实中醒来后，多次注意到，在对话中、媒体上和书籍里，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。”这些都是我曾经相信过的故事，它们似乎充满感性、仁慈和关怀，但每当我听到这些说法，我注意到相信这些引起压力，让我的心不再安宁。

例如，当我听到“人们应该更有爱心”时，疑问会在我心里升起“我能确定那是真的吗？我真的在内心里知道人们应该更有爱心？即使是世上所有的人都这样对我说，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，我才看到那正是现实的世界——不多也不少。事实上是没有“应该怎样的”。真正存在的只有“当下的”，所呈现的现实原来的面貌。真相永远都在故事之前，而每一个故事在未质疑之前，都遮掩真相的重大嫌疑。

现在，我终于可以探究每一个有可能让我不快的故事，“我能确定那是真的吗？”而回答就象提问本身，不是想象而是实际的体验：“不”。我会稳稳扎根在这个答案里——独自的、平静的、自由的。

“不”怎么会是正确答案呢？我所知道的人和所有的书都说答案应该是“是”。但我意识到真相是独立的，不会由任何人来使唤。面对内心的“不”答，我认识到不管我反对不反对，世界一直都是它应该的样子。因而我开始全心地拥抱现实，我无条件地热爱这个世界。

如果你的回答仍然是“是”，很好。如果你觉得你能确定那是真的，没关系，让我们继续下一个提问——提问三。

3. 当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？

因着这个提问，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。

在四个提问发现我以后，我注意到当“人们应该更加有爱心”这样的念头出现时，他们引起了不安的感觉，我注意到，在他们出现之前，心是平静的，我的头脑安静而祥和，没有压力、没有不安的感觉。这是没有故事的我。然后，在宁静的觉知中，我注意到来自相信或执著于这个念头的感觉。在宁静中，我可以看见如果我相信了这个念头，结果会是不安和忧伤的感觉。当我问自己，“当我相信了人们应该更有爱心的念头，我会怎样反应的？”我发现我不仅觉得不舒服（这是显然的），并且在脑海中浮现出许多情景在证明我念头的真实。我落脚在一个不存在的世界里。这使我活在一个充满压力的身体里，用充满恐惧的眼睛看着世间的一切，我成了一个梦游的人，一个恶梦不断的人。治疗的方法仅仅是质疑。

我喜欢提问三。一旦你为自己回答了这个问题，一旦你看到了念头产生的因果关系，所有你的痛苦都会开始动摇。

4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

这是一个非常有力的提问。想象自己站在你写的那个人面前，他正在做着你认为不该做的事。现在闭上你的眼睛，做个深呼吸，仅仅一、两分钟的时间，想象此刻如果你无法有这个念头时，你会是怎样的人呢？在同样的情况下，如果没有这个看法，你的生活会有什么不同？继续闭上眼睛，看看他，没有你的故事的介入。你看到了什么？没有你的故事时，你对他的感觉如何？哪个是你比较喜欢的——是有故事看还是没有故事时呢？哪个更仁慈呢？哪个更平静呢？

对大部分的人，没有自己的故事的生活简直是无法想象的。他们完全没有参照，所以，“我不知道”是常见的回答。有些人会回答说，“我会感到自由，”“我会很平静，”“我会是一个更有爱心的人”。你也可以说，“这会让我清醒地看清现况，而且采取有效行动。”没有自己的故事，我们不仅能清醒、无惧的行动，我们还是一位朋友、一个能倾听的人。我们会过的很快乐，心里的谢意与感恩，就像呼吸那般自然涌现。对于一个已悟出没有什么要了解的、此刻此地我们已经拥有我们所需要的一切，快乐是本然状态。

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，用你的名字取代你写的那个人的名字，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 度的转到相反的一端：“保罗的确感激我。”找出三个你生活中具体与真实的事例，证明每个反转的确是真实的。这不是要你责备自己或让你产生罪恶感。这是为了探寻其他可带给你平静的。

反转是“功课”里非常有效的部分。只要你认为你的问题是外在因素引起的、某人或某事应该为你的痛苦负责——你的状况是绝望的。这意味着你将永远扮演受害者的角色，在天堂中受苦。所以为自己找回真实，让自己自由吧。探究加反转是自我觉悟的捷径。

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有点不同。我们把“我再也不想……”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。说——和意味着“我愿意……”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，这让你能轻松起来，而不是无望地企图运用意志力或蛮力，来根除你生命中的某种情况。当你真心说“我期待……”时，你积极地开放自己，迎向你开阔的人生。

可要知道同样的感觉或情况可能会再次发生，即使仅仅是在你的念头里。当你明白到痛苦和不舒服的感觉是在提醒你是什么时候探究你的念头时，你可能会开始期待这些不舒服的感觉，甚至你会觉得它们是你的朋友来提醒你哪些还没探究的不够彻底之处。不必再等待别人或情况的改变以便体验平静和谐。“功课”是谱写你喜乐的直接方法。

问题与回答

问题：我觉得写别人很难。我能只写关于我自己的事？

回答：如果你想了解自己，我建议你先写写他人。如果在开始时，把“功课”矛头向外，也许你会开始认识到，你身外的一切都是你自己思想的直接反映，一切都与你有关。我们中的大部分人，多年来一直把批评和判断的矛头指向自己，但什么问题也没解决。批评他人，探究，再把它反过来，是理解和自我觉悟的捷径。

问题：你怎么能说现实存在是好的呢？那些战争、强奸、贫穷、暴力和虐待儿童是好的吗？你宽恕了这些吗？

回答：我怎么能宽恕这些呢？我只是注意到如果我认为它们不应该存在而它们确实存在时，我便痛苦。我能不能结束我心中的战争呢？我能不能停止用我有暴力的念头和行为来强奸我自己和他人呢？如不能，我就是在自己内心继续着那些我要世界制止的事。就让我从终止自己的痛苦、自己的战争开始吧。这是一生的功课。

问题：所以你就是说，我应该接受现实，不再跟现实争辩。是吗？

回答：“功课”不是在告诉大家什么该做，什么不该做。我们只是在问，跟现实争辩的效果在哪里？感觉如何？“功课”探索和痛苦思想相关的因果，而从中找寻自由。说我们不应该跟现实争辩，只不过又增加了一个故事、哲学和宗教，那不会有效的。

问题：热爱现实听起来好像是要我们一无所求。想要东西不是比较有意思吗？

回答：我的经验是我一直都在要些东西：我想要的就是现实的存在。这不仅有意思，简直是令人欣喜若狂的！当我想要的是我已拥有的，念头和行动没有分离，它们没有冲突、行动一致。如果你发现你缺乏任何东西，把你的念头写下来，对它们进行探究。我发现生活里从来都不缺乏什么也不需要将来。我所需要的一切总是被提供了，而且我不需要做任何事去得到它。没有什么比热爱现实更令人兴奋的了。

问题：如果我我对他人没意见呢？我能写事物，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“我的思想”来替代那对象。

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——这不正就是你想要的吗？是有病的身体，还是你對自己身体的想法造成了问题？调查一下。让你的医生照顾你的身体，让你自己照顾你自己的想法。我有一个朋友，肢体无法移动，但他热爱生命。自由不需要健康的身体。释放自己的心吧。

问题：我如何才能学会宽恕一个严重伤害了我的人？

回答：批评你的敌人，编写下来，问四问题，反转过来。你将看到：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，否则你并无真正宽恕。从来没有人伤害过任何人也从来没有人做过什么可怕的事。除了你未经探究的念头，再也没有比你对那事件的想法更可怕了。所以，一旦感到痛苦，便探究，考察你正在想的念头，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：探究是一个思想的过程吗？如果不是，那它是什么呢？

回答：探究表面上好像是一个思想的过程，而实际上它是一个解构思想的一种方式。当我们体会到念头是自然浮现在脑海里，它们失去了对我们的掌控力量。藉由做“功课”，我们不用再压抑或逃避自己的思想，而是学习敞开心胸来面对它们。

“凯蒂主义”

当你跟现实狡辩，你输——百分之百每一次都是这样。

人的个性不是去爱——是想去要。

如果我祷告，我会这么说：“神啊，请让我远离要人爱、要人认同、要人感激的欲望吧。阿門。”

不要装作超越你自己的进化。

不经质疑的思想是万苦的来源。

你要不就相信你的念头，要不就质疑。你没有别的选择。

没人可以伤害我——只有我自己才会伤害自己。

天下万事中最糟的就是一个没经过探究的念头。

头脑清醒让你不受苦，绝对不会。

如果我认为你是我的问题所在，那我就是疯了。

我不放掉自己的观念——我质疑它们。然后，**它们**就会放我走。

如果你相信受苦是有理由的，你就完全和现实脱节了。

现实比我们为它编造的故事还要仁慈一点。

我很清楚全世界都爱我。我只是还没寄望全世界来了解这一点而已。

物质的问题是不存在的——只有心理的。

现实是神，因为它掌控一切。

当我完全清醒时，现实就是我所要的。

希望现实存在不是其本来的样子，就好像要一只猫学狗叫——无望。

我怎么知道我不需要我想要的呢？我没有我想要的。

宽怒就是了解到你以为发生过的事，其实并未发生。

事情为我发生，不是对我发生。

当我们没有自己的故事时，我们有的，是感恩。

对《一念之转》的称赞

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的痛苦的特效药。她要我们什么也别相信，但却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，停止了我们对自我的种种折磨。

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

想象你能发现一个简单的方法，让你满怀喜乐地拥抱你的生命、停止与现实存在的对抗、并在一片混乱中获得宁静，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？”

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

如果我只能给全世界一本书，就是这本了。我是一个经过正式任命的基督教牧师，而且我在给人圣经前给他们这本书。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。它就是这样具有转化性。

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

我五十二岁。我不像别人一样试著解决与其他种族的问题，或探讨为什么配偶不忠於我。我是一个残障的退伍军人：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。“让我们来试试，”他说。在弗列得带领下，我完成整个进程。“如果我没这个想法，我会是怎么样的人？”我沉浸到如果没这个想法，自己会是怎么样的人的世界中，我变得喜欢与其他人间的关系，交流思想，打发时间。我感到……自由。

在二十分钟内，多年的暴躁易怒、怨气和疑惑，都不见了。

当退伍军人中心刚成立时，我曾参加里面的谈话小组。我亲眼目睹其他退伍军官和改变他们一生的恐惧挣扎。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》以及一张有四个提问在上面的纸就好了。我不禁想著，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：曾经为自由而战的同志们，你自己自由的时刻到了。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，而是教你撤销过去所学。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，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很清晰了。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用一个为期两天的活动来体验功课学校的效力。凯蒂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。她的靈活，仁慈、热情以及她的特征——幽默感，都非常具娱乐性，而且带来强有力的领悟。功课商店提供录音和录像关于凯蒂引领观众探究性、金钱、父母、关系、工作等等议题。

网路上的“功课”

你可以在 www.thework.com 和 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”的录相，浏览活动月历，注册九天的功课学校，找如何打做功课热线服务电话的说明，看关于功课协会的信息，下载作业单，听存档的面谈录音，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”的资料都存在 www.thework.com。

毕业生：功课协会



参加功课协会，并持续加深对“功课”的认知。功课协会提供唯一一个正式的拜伦·凯蒂“功课协导师认证计画”。藉由加入这个做功课的团体，功课协会并提供功课学校毕业生一个持续沉浸在功课里的途径。不论您是否选择参加协导师认证计画，这个功课团体的论坛是一个令人兴奋的互动中心。来自世界各地的成员聚在一起，讨论有关问题彼此学习做“功课”。这里，你可以查看和讨论凯蒂的“每月话题”，而且可以聊关系、养育子女、上瘾、或是任何你想带到论坛来的题目。在这里你可以有机会每天做“功课”，不断循环讨论，每月一位不同的夥伴（以英文为主）。请到 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，面对你最终的瘾、唯一的瘾：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。课程专注于拜伦·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——犯瘾的、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——已经用过“功课”来克服根深蒂固的、对自己不利的行为。转变之家是唯一经拜伦·凯蒂认可、把“功课”用在犯瘾和情绪复健课程的机构。在这个对生态环境友善的、能支持你的、安全的环境中，拜伦·凯蒂和一群有认证的协导师，引领你完成这个专门为了帮你彻底转变你的人生而设计的课程。

四个提问

这里我们再把四个提问列一遍。有些人把它列印下来，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具体与真实的事例，证明每个反转的确是真实的。

如果你想做“功课”，请到 www.thework.com/chinese 并点击做 *Do The Work* helpline（做功课热线）。在此，有义务协导师和来电者做“功课”而且不收任何费用。这条热线的工作人员都是“功课学校”的毕业生，并已获得拜伦·凯蒂的批准而担任热线的工作。

我们非常感激你对功课基金会的贡献。通过你的捐款，其他人将有机会得知这个革命性的练习。您可以通过邮件捐款于功课基金会 The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120, USA，或从我们的网站，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繁绕脑际的故事。“功课”犹如一把利刀，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》可在图书销售处订购及在 www.thework.com/chinese。这本小册子的 PDF 版本可下载于 www.thework.com/chinese。