

## 目 次

推荐序 若 水——一念转乾坤

吴家芸——作真相的情人

赖佩霞——为生命喝采

译者序 周玲莹——四句问话，活出自在的人生

## 导 言

如何阅读本书

1 一些基本原则

2 大化解

3 参与对话

4 转念作业：婚姻与家庭生活

个案：我要儿子跟我说话

我先生有外遇

婴儿不该哭闹

我需要家人的肯定

5 深入「反躬自问」

6 转念作业：工作和金钱

个案：他很不称职！

雷尔夫叔叔和他的股市情报

对美国企业界愤怒

7 转念作业：自我批判

个案：害怕现实生活

8 跟小孩一起做「转念作业」

## 9 转念作业：潜在信念

个案：她应该使我快乐

我必须作「决定」

## 10 转念作业：任何想法或境遇

## 11 转念作业：身体和上瘾

个案：一颗生病的心？

我女儿上瘾了

## 12 与「最糟境遇」为友

个案：恐惧死亡

炸弹正落下来

妈妈未阻止乱伦

我很气山姆的死

纽约的恐怖攻击

## 13 解惑篇

## 14 随时活用「转念作业」

附录一——自我引导

附录二——批评邻人的转念作业单

## 推荐序

## 一念转乾坤

若 水

我初次接触「转念作业」，是透过纽约举办的「奇迹课程大会」的因缘。

《奇迹课程》有意为我们指出人类问题的终极肇因，它上可推到天地之始，下能追入潜意识的幽冥世界，它常把人间事说得虚虚实实，我们一不小心便迷失在小我的思想游戏里。我发觉凯蒂的「四句反问」颇能cut the crap，一刀划破小我以千奇百怪的借口为自己编织的天罗地网，它逼着我们去看见自己是如何「一念接一念」地作茧自缚，还痛苦得理直气壮，怨天尤人。

因此，次年，我在奇迹研习「自我疗愈班」中，便搬出了凯蒂的四句反问。我先请了两天小我咎由自取的种种伎俩，然后才让学员试着具体去「转」心里对某人或某事的批判。没想到，大部分的学员都被卡住了，怎么也转不过来。那时，我们才体会到，说什么「外境是自己的投射」，说什么「冤家是你的救主」、「没有人能伤害你，只有你能伤害自己」。前两天在分享讨论中说得头头是道，一旦被带到自己的「受害经验」前，奇迹理念顿时显得虚而无力。于是，我们小时候的经验，邻居的一句话都变得真实无比，宁愿自己被他们气死，也要证明自己的看法或感觉正确无误；宁愿继续受此煎熬，也不肯轻易放过对方那一部分的责任。

在奇迹研习中，我只做到这儿便打住了。周玲莹不甘被「卡」，锲而不舍地探索下去，终于牵出了她与凯蒂的学生吴家芸的一段因缘，《一念之转》才得以出现于你的面前。最初，我对「转念作业」咄咄逼人的追问方式怀着保留的心态，毕竟，《奇迹课程》再三告诫我们，修正弟兄不是我们的责任，我们不必费心

去解决别人的问题，而应借用自己对别人的心理反应，反观出自己从未察觉的心态而已。真正的奇迹不是帮助别人解脱，而是自己接受救恩。

然而，在协助玲莹翻译的过程里，我很惊讶地发现，凯蒂的「四句反问」与奇迹理念几乎可说是「经典配」。四句反问，刺穿了小我的自卫盔甲，把我们赤裸裸地带到自己一直想要回避的真相前，逼着我们不能不「重新选择」；而《奇迹课程》的形上真理又正好为凯蒂的四句反问所问出来的事实真相而背书，使得「转念作业」不再只是一种解除自欺的心理活动而已，更为我们开启了「实相」的大门。

根据凯蒂的自述，她在「觉醒于真相」的那一刻，终于看清了自己一直被虚妄不实的「故事」所苦，由此发明了这四句反问，追问出事实真相，彻底由自编的号言中解脱。她在工作坊作个案时，口口声声「宝贝、甜心、安琪儿」地来安抚那逐渐遁形的小我（思想体系），一丝一缕地帮当事人拆解自编的天罗地网。就在当事人的自卫开始瓦解之际，她常会轻描淡写地撂下几句让人闻之一怔的绝对真理。

这真理，不只与《奇迹课程》的理念一致，她开口闭口竟然都是《奇迹课程》的自创术语，例如：化解（Undo）、分裂（separation）、美梦（happy dream）、神志不清（insane）。她又反复使用镜子与投影机的譬喻，提醒学员：「世界是你神志不清的投射」、「世界无须拯救，只有你的心念需要改变」。

当她帮助学员处理亲子问题时，一边追问、一边开导，直到学员明白「看到孩子的纯洁无罪，就会看到自己的纯洁无罪」为止。在论及死亡时，她不管当事人能否理解，毫不避讳地道出「害怕死亡，其实是害怕真爱的最后一道障眼法」、「你其实仍安居家中，从未离开过」这类《奇迹课程》的经典理念。

当我读到凯蒂说：「『转念作业』谈的是百分之百的宽恕」；「『转念作业』是

一种化解（undo）」时，我更确定《一念之转》与《奇迹课程》有所渊源。然而，凯蒂却说，她从未读过《奇迹课程》，这至今仍是我心中的一个未解之谜。

在此，我愿提醒一下读者，正因「转念作业」有一针刺入小我心脏之效，很容易被小我利用，转为纠正别人的武器——**改善别人乃是小我在人间最爱的神圣使命！**因此，我觉得「转念作业」只适合个人自修或在工作坊里操练，读者万万不可把这四句反问挂在嘴边，去挖别人的隐私，这种「好心帮忙」很容易构成一种侵犯。我们都不难明白，一个人的改变，通常不是靠「知道真相」而已，我们真正的隐痛是「**我们不敢知这也不忍知这**」背后的疚与惧。这个深埋的痛，需要的是谅解，是宽恕，是疗愈；我们要学习尊重每个人自己的「时机」。

最后，想好好介绍一下主事翻译的周玲莹。经过几年翻译工作的历练，虽然她总是自叹并未具备专业译者的能力，奇妙的是，在有限的翻译经验下，她却能精准地把握全书的精神与要旨。这全来自她对「转念作业」的全心投入，我们可以说，她是用自己整个生命来翻译的。其实，她不论作什么，译书也好，带读书会也好，她靠的从来不是技巧与能力，她一向是投入整颗心去经营的。于是，因着她的无比愿力，许多利益众生的美事，甚至她视为「不可能的任务」，都在她的手中完成了。

自从受到「转念作业」的洗鍊，玲莹逐渐挣脱了敏感的个性，快乐而勇敢地迎向现实的挑战，孜孜地作一个「**永远的人生学徒**」，即使近年来她一直在学习「**身体的课程**」，周这的朋友这是能感染到她的喜悦与自在。自从《奇迹课程》中文版问世以来，周玲莹一直是奇迹信息中心的一股动力，也是这些年来伴我走上奇迹旅程的一颗福星。

2007年写于加州如客陵星尘轩

## 推荐序

## 作真相的情人

吴家芸

拜伦·凯蒂的著作Loving what Is终于发行中文版了，这是令人振奋的好消息。这本书的英文原作已在欧美地区发行多年，嘉惠了许多国家的读者。现在，台湾和其它华语地区的读者终于有机会分享到这么棒的讯息，真是一大福音。

我跟拜伦·凯蒂之间的缘分，要追溯到十四年前。当时，我在美国的保险界非常活跃，荣登为终身百万元圆桌荣誉会员。虽在事业上享有不错的成就，然而，我总觉得人生似乎这有些缺憾，最大的挑战来自于身体上的病痛。二十九岁时，我罹患乳癌，后来又发现脑下垂体长了肿瘤。除了健康的问题之外，原生家庭以及婚姻方面的种种考验，时常得面临心灵上的惊涛骇浪，难以得到真正的平静与平安。

因着这些身心的挑战，我很早就展开「心灵」的追寻之旅。在美国工作之余，同时也接受灵修课程训练。就在那时，我和其它几位朋友开始在好友Ruby的家庭聚会，跟随拜伦·凯蒂操练「转念作业」(The Work)的方法。

当时，我对身体病痛抱持着「只有弱者才会生病」、「失去健康就等于失去人生的幸福」等等信念。拜伦·凯蒂带领我一步步写下「六道问题」和反问自己「四句问话」，才得以暂时放下「猴」脑里翻来

覆去的老掉牙故事。然而，令人惊讶的是，当我从那些复杂难解的故事中抽离出来，再经过「反向思考」之后，竟能自行找到解答。

透过「转念作业」的方法，我过去执着的信念松动了，因而愿意接受「身体不健康也是一种可以接受的事实」，任何表面上看似负面的人、事、物，其实都

可能隐藏着一份礼物，身体上的病痛也能为生命带来成长的机会。我透过乳癌而开始学习如何更爱自己与珍惜生命。

拜伦·凯蒂不只一次跟我强调：「世界上只有三种事：我的事、他的事、还有神的事（上天或大自然未知的力量）。」当时，我一直想要找到可以不必看病、吃药，靠自己就能把病治好的方法。她就问我：「妳身体的健不健康是谁的事？」我回答说是我的事，但她却认为身体健康除了是自己的事以外，也是医生和神的事。这使我恍然大悟，的确，我们每一个人都应该为自己的身体负责，尽全力照顾自己的健康，然而有些身体的问题也只有医生可以处理，所以我应该好好接受医生的治疗，其它就交托给神了。

拜伦·凯蒂进一步问我：「如果你没有『你的脑下垂体不应该长瘤』的想法时，你会是怎么样的人？」我回答：「我不害怕，内心很平静。」她又继续问：「如果你连『内心很平静』的信念都没有时，你会是怎么样的人呢？」这让我终于领悟到什么是「空无」的感觉，她就这样一步步带领我去挑战我既有的执念，也因此帮助我打破了旧有的生命模式。

我们的痛苦大多来自于无法接受事实以及对他人的要求与批

判，于是我们的心经常「跷家」，住到别人家里，自己的家反而乏人照顾。透过「转念作业」的操练，我把注意力拉回自己身上，凡事只求尽力就好，我做我自己能做的、该做的，而不向外求或企求改变别人，因而终于经验到「回家」的平静与平安，这才是真正为自己负责的态度。奇妙的是，当我们不再一味地去改变别人，并且愿意面对自己、整理自己，无形之中产生正面的影响，周遭的人、事、物反而因此有了改变。

「转念作业」就这样成为我生命中的良师益友，一路陪伴我走过了十多年的岁月以及人生当中的许多风风雨雨。透过我个人实际的体验，它的确是一套既简

单又威力十足的工具，只要你愿意安静地坐下来，提起笔，逐一写下拜伦·凯蒂所设计的「六道问题」，然后再反问自己「四句问话」，并做「反向思考」，就可以将那些隐藏在意识底层却一直阻碍你的负面信念摊在阳光下，从你所有的困扰、矛盾、疑惑、痛苦当中找出自己的盲点，并将这些挑战视为一个礼物与机会，藉此找到生命的平衡点，回归内心的安宁。

由于我从「转念作业」的操练当中受益良多，因此，推广这套工具一直是我的心愿。这些年来，透过举办「转念作业」工作坊，和许多华人朋友分享这套操练方法，也让我对这套工具的应用层面有了更深、更广的认识。

在我接触拜伦·凯蒂的过程当中，最让我感动的是，从外表上看来，她是一位再平凡不过的家庭主妇，然而，她却拥有这么不凡的智慧，时时刻刻都能够提出清晰的洞见，原因不在于她与我们不同，而是因为她勇于诚实地面对自己的盲点，勇于「**作真相的情人**」，因此她比我们早发现了「转念作业」——这一把得以开启内心智慧与洞见的钥匙。

你我跟拜伦·凯蒂一样，都拥有内在无限智慧的泉源。这世上有许多开启智慧的法门与钥匙，就我个人以及引导个案的经验，「转念作业」是一把非常神奇的钥匙，现在，透过这本书的出版将这把钥匙交给大家，就看你愿不愿意拿起这把钥匙，借着转变信念来改变自己的人生？

感谢许多好朋友一直在协助成就这件美事，尤其要感谢玲莹所付出的努力，她一直很热心地协助办理「转念作业」的研习课程，并将这项作业在她的生活里彻底身体力行，也有了许多深刻的经验与体悟。因此我可以说，她确实是翻译拜伦·凯蒂的著作以及诠释「转念作业」精髓最佳的人选。

诚心期盼透过这本精采的译作与拜伦·凯蒂充满智能的「转念作业」，邀请大家一起来打开头脑的结，让每个人都能清除困扰着我们的信念这一阻碍，进而



成就更完满与平安、喜悦的人生。

吴家芸：长年旅居海外（现定居荷兰），台湾引进阿梵达课程之先导，后跟随拜伦·凯蒂，并修练拜伦·凯蒂的「转念作业」（The Work）长达十四年。每年固定返台推广，分享带领转念作业，嘉惠有缘人。

## 推荐序

## 为生命喝采

赖佩霞

2002年秋，透过国际知名的心理医师Rahasya介绍，我初次体验到拜伦·凯蒂自创的「转念作业」(The Work)的威力。Rahasya特别强调「转念作业」是现今世上最好用的自省工具之一。

那次，在短短二十分钟里，轻易地解开了与一位多年好友的误会。让我在那份关系里重新体验自由，那种轻松自在的心情，如今依然在我血液里流窜。几年下来，偶尔检视那个心结是否真的消失，而答案是肯定的——那次的洗涤，我对朋友的不满已彻底烟消云散。

在美国结束凯蒂的课程后，我暂住一位洛杉矶朋友家里，当晚梦见眼前一片漆黑，一堆黑色的身影围绕着我。霎时，「鬼」的念头立即浮现，紧接着，我看见种种恐惧与不安蜂拥而至，彷彿从童年开始，对黑暗、影子、鬼魅传说，乃至成年之后的焦虑、害怕，都围聚过来，有如黑森林般的巨大恐怖，团团而上。然而，瞬间，「转念作业」的问句乍现，同时，眼前的景象立即转换，我看到一张张未曾谋面的笑脸，来自不同种族、不同空间，身着白袍，在阳光普照的花园里，微笑地看着我。这些陌生的脸孔，带着至深的关怀，好像是我累世结交的挚友，围绕在身边，提醒我生命的无穷奥秘。

这个充满祝福的画面，以及难以形容的喜悦，至今仍烙印心底，

也让我对恐惧及民间的鬼魅传说有新的领悟。

「转念作业」的珍贵，在于它能轻易地化解陈年纠葛的念头。当任何负向念头进驻时，整个生命往往被思绪掌控，因而不知不觉深陷焦虑，难以自拔。为了

自己及家人的身心健康，我们有必要学习一种有效方法，检视旧有的困顿，帮助自己离开那万丈深渊，同时学会经营和谐友爱的关系。

「转念作业」已深深融入我的生命，时刻带领我检视所有阻碍身心平安的念头，给予新的思惟及生命方向。经过一段时日的练习，我的思绪已能自动离开恼人的思惟模式，移向平静健康的心灵。透过爱、支持、追求实相的勇气，「转念作业」所能带来的欢愉，只有在自己经历之后才会明白。

凯蒂的爱与洞见洗涤了有害的念头，也为各种困顿的关系松绑，更为我开拓一个清新的世界。这颗种子已经萌芽，无须多做什么，它已渐渐生根开花、结果繁衍，自然运行。我是何等幸运！

恭喜这中译本的诞生，相信它会帮助更多束缚中的心灵。谢谢凯蒂、谢谢玲莹，以及所有在这领域里贡献的人。更谢谢你的参与。透过阅读、了解、练习，旧有不实的信念将会一一消失，取而代之的将会是有益身心的美好体验。为你喝彩！

赖佩霞：知名艺人，十余年来致力于身心灵整合及治疗之推广。目前担任「一念之转静心工作坊」指导老师。

## 译者序

# 四句问话，活出自在的人生

从小到大，我们一直被教导：「不可批评别人」、「当你批评别人时，一个指头指向别人，四个指头却指着自已。」所以，我们竭尽所能、克制自己不去批评别人，却止不住心里如海浪般不断涌现的评语，不但无时无刻在批评别人，连自己也不放过。

拜伦·凯蒂在一九八六年觉醒后悟出的「转念作业」(The Work)，直接指明这一事实。她邀请我们在纸上坦然写出我们对别人的评语，把它们化暗为明，然后经由简短的「四句问话」反躬自问，最后作「反向思考」，藉此透彻了解我们执着不放的信念，从中悟出事实真相，释放自己，重获心灵的自由与平安。

我能有机会翻译拜伦·凯蒂Loving What Is这本书，可说是一连串的机缘巧合。

数年前，若水在「奇迹课程研习会」里，借用拜伦·凯蒂的这套方法，教导学员们反观自己不自觉的「投射心理」。当时，我批评的对象是邻居：「我不喜欢邻居，因为她喂养各地的流浪猫，害得我们的爱车经常留有猫爪印。我不喜欢她太有爱心。」

由于研习时间有限，当时只教「反向思考」。我该项评论，经过反向思考后变成：「我不喜欢我，因为我喂养流浪猫。我不喜欢我太有爱心。」我一脸狐疑，因为我不认为我有喂养流浪猫的习惯，而且也不明白我怎会不喜欢太有爱心的我呢？

直到有一天，我蹲在巷口轻声安慰一只全身发抖的流浪猫，这才想起了那句反向思考。没想到，反向思考所说的竟然是真的。虽然我不像邻居用食物喂猫，

却用言行在喂。更有一晚，一位朋友来电诉苦，他聊到三更半夜仍不肯罢休。等他谈完后，我立即疲累得瘫倒在床动弹不得，便忍不住怨怪自己太有爱心了。此话一出，内心不由得一震，没想到反向思考竟能揭露我一向没觉察到的自己。

兴奋之余，我开始在生活里广泛运用反向思考，企求多多认识自己。然而，相对地内疚感也愈来愈深，因为对他人的每一项批评，经过反转之后，都成了对自己的严厉指控，这种滋味确实不好受。详看研习讲义之后，我才知这「反向思考」是最后的步骤，在这之前还有一些步骤当时未教，我猜想那一定是很重要的部分。于是，我虔诚地向上天祈求，请求祂让我有机会学到拜伦·凯蒂一整套的方法。

没想到，才过了几天，上天竟然应允我了。好友小零打来电话，热情地说要介绍一位新朋友给我。就这样，操练「转念作业」长达十二年的吴家芸女士出现了。经过她的解说，我才明白反向思考之前，最好先以「四句问话」探问那些批评的真假虚实。通常，经过这番反问的自我教育之后，就会发现那些评论全是虚妄不实的想法，因而能顺理成章地接受反向思考，并在一念之间逆转自己的人生。

接下来，我们举办一场又一场的「转念作业」研习课程，连续两年下来，很多人都能当场认清自己执着的信念，同时也让我清楚见识到「四句问话」带来的威力。

四句问话虽简短，却能很快戳破每个痛苦的想法。每当罪咎感升起，我反问自己：「这是真的吗？」霎时减轻了不少罪咎。当我身体不适，呼吸不顺畅，面临死亡恐惧的威胁时，「这是真的吗？」这句无言的反问会自动冒上来，使我一时忘了恐惧，转而专注于觉察身体当时的状况，并质问自己的想法。

逼到被人不友善对待时，我反问自己：「若没有『他对我友善』的想法时

，我是怎样的人？」顿时心里感到很平安，因而甘心放下那些想法，转而以无条件的爱接纳对方。所以，我很喜欢第四句反问，它常能让小我或自我死亡，死于无条件的大爱里，无怨无悔。

诚如拜伦·凯蒂所说的：

「没有人伤害过任何人，也没有人做过任何可怕的事。再也没有比你对那事件的想法——未经审查的想法，更可怕的事了。所以，一旦感到受苦，便用四句问话反躬自问，观看那些蠢动的念头，然后释放自己。回归童心，从一片空白的心灵开始起步。」「如果不审查它们，这些概念会跟着我们到死为止。概念常是我们埋葬自己的坟墓。」

在本书中，随处可见到拜伦·凯蒂展现深奥且非凡的智慧。最让我折服的是，虽然她带领个案做「转念作业」，所谈的不外乎是现实生活问题，比如投资股市、工作、金钱、上瘾、疾病、死亡、自我批判、潜在信念……等等，但她都能进入案主内心深处的噩梦，提出她的质问，因而让案主自行悟出事实真相，当场破涕为笑。而且，她所醒悟到的洞见，把现实生活与深奥的灵修真理结合得天衣无缝，使得灵修真理不再是高挂天上，不识人间滋味，并使我们体验到现实生活里处处都是玄妙的真理。

「转念作业」适用于全世界各地的人，不分男女老少，不论受过教育与否，只要真心渴求自由与平安，必能从痛苦中得到解脱，活出自在的人生。但是，对某些人而言，可能会觉得它「障碍重重」，比如：宁可坚信自己是对的，而不愿去看「当下真相」的人；宁可受苦，并相信自己苦得有理的人。这些人除非在生活里处处碰壁，吃足了苦头，才有可能动念质疑自己珍惜不放的价值观念。

若是我们一直执着于「我对他错」，就会陷入内心的交战。此时，最好是尊重自己当时的选择，宽恕自己宁苦也不肯转念。直到受够了苦，动念想我另一条

出路时，「转念作业」是最棒又最快的转念工具，因为它简单又威力十足。

这本书，历经两年终于翻译出来了。这段期间，我曾一度重病，每天只能在计算机桌前勉强敲打寥寥几个字，当时很担心是否能顺利完成。幸好「四句问话」总能实时冒出来提醒我：但求尽力就好，其余是上天的事。

感谢家人及很多熟识或不熟识朋友们都伸出援手，不断支持与鼓励我。首先，感谢家芸，她协助我深入了解「转念作业」，并默默地陪伴我整理初稿。当然，凭我有限的语文能力，若要把这本书译到一定的水平，非得仰赖好友若水及李安生的大力帮忙不可。若水在百忙之余，义不容辞地协助我大刀阔斧，全面修改译文；李安生则帮忙把这本书的内容润饰得流利晓畅。经过他的细腻推敲，句句都精准又优美地传达出原书的意涵，让整本书的旨趣跃然纸上。在此，由衷地表达我对这两位好友的深深谢意。

最重要的，我要感谢一直在旁陪伴，默默支持并付出一切的外子，尤其在我生病期间，他总是不断提醒我：「交托」、「你是祂最爱的圣子」。虽然他绝不碰心灵书籍，却不知打从哪里偷听到这些心灵词句，总能适时地慰藉我。

最后，感谢奇迹课程读书会的所有伙伴们，不时打电话关心，并为我加油打气。还有一些朋友们，每回偶遇，总是热情地追问我：「拜伦·凯蒂的书何时出来啊？我们很迫不及待哩！」

《一念之转》这本书，终于在大家的声声关心与祝福中问世了。感谢大家！感谢上苍！

## 导 言

愈透澈了解你自己和你的情绪，你就愈能成为真相的情人。

——斯宾诺莎

初次目睹「转念作业」活动时，我觉察到我正在体验一个非比寻常的东西。我看到一群人，不分男女老少，不论教育水平，都很用心地学习「转念作业」——用一种独特的方式来探究自己固有的想法——因为那些想法带给他们极大的痛苦。

在拜伦·凯蒂（大家都叫她「凯蒂」）仁慈又犀利的带领之下，这些人不仅化解了迫在眉睫的各类难题，而且连内心最深处的无明症结也因之迎刃而解。我一生致力于研究和翻译心灵方面的传统经典，不难体认出这些经典跟转念过程有着若合符节的深刻相通之处。例如《圣经》的〈乔布记〉、老子《道德经》，和印度的《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）等传统典籍的精髓，都对生死提出强烈的质疑，同时又以深奥而风趣的智慧展现内心深处的答案。对我而言，那种智慧正是凯蒂的立足之处，也正是她的「转念作业」所要带给人们的标鹄之所在。

我在拥挤的小区活动中心里，看到五位男女，轮番上阵演练「作业」，透过探问那些造成他们痛苦的想法，如：「我先生背叛我」，或「我母亲不够爱我」等等，学会找回自己的自由。仅仅问四句话，并聆听自己内在的答案，这些人就能敞开心胸，获得深奥、宽广且足以转变一生的慧见。我亲眼见到一位男士对他酗酒的父亲既厌又恨，长达数十年，却在短短四十五分钟内变得容光焕发。我还看到一位女士开始时惊慌得说不出话来，因为她刚刚得悉了她的癌细胞正在扩散，但会谈结束时，她全身散发着了解与接纳之后的喜悦。

这五个人当中，有三个人从未做过「转念作业」，但整个演练过程并不会显



得比其它两位吃力，而且他们的领悟也绝不逊色于其它人。他们全都领悟到那个最基本并且也最容易被人忽视的真相——正如古希腊哲学家爱比克泰德（Epictetus）所说的：「真正困扰我们的，并非发生在我们身上的事情，而是我们对那件事的想法。」一旦掌握到那个真相，他们对事情的理解就全面改观了。

人们在练习拜伦·凯蒂的「转念作业」之前，常会认为它过于简单，故而不免质疑它的成效。但是我确信：正因它的简单，更加凸显出它惊人的效果。自从两年前遇见凯蒂，并第一次接触「转念作业」后，我做了多次的「转念作业」，主要是针对自己下意识执着的观念。我也亲眼看到好几千人在公开场合中一起做「转念作业」，他们来自欧美各地，所涉及的几乎囊括了全人类共有的问题，从各种重大疾病、至亲的死亡、性和精神虐待、上瘾、财务危机，事业困顿、社会问题，乃至日常生活的各种挫折沮丧。（凯蒂在所有的工作坊里，始终为我保留一个座位，这是跟她结婚最大的好处之一）我一次又一次地目睹「转念作业」快速又彻底地转变人们思考自身问题的方式。的确如此，只要想法一改变，问题便会随之化解。

凯蒂常说：「痛苦是一种选择。」每当感受到压力时——从轻微的不舒服，到强烈的悲伤、忿怒，或绝望——我们很肯定这种反应必是某一特定想法引起的，不管我们觉察到它与否。消除压力最好的方法就是：审视压力背后的那些想法，这是任何人都做得到的事，只要他愿意拿出一张纸和一支笔。「转念作业」的四句问话（见后），将逐一揭露我们不真实的想法。透过这整个过程——凯蒂称它为「反躬自问」（inquiry）——你便会发现，所有我们信以为真或视为天经地义的想法全都扭曲了事件的真相。当我们宁可相信自己的想法，而不愿去看真相时，就会承受各种情绪性的压力，那就是我们统称的「痛苦」。痛苦是一种自然警讯，警告我们：你正执着于某个想法。如果我们仍是充耳不闻，不肯正视这个警

讯，这时，就只好接受这个痛苦，并把痛苦当成生命中不可避免的一部分；但其实，绝非如此。

「转念作业」跟禅宗的公案及苏格拉底的对话，在启迪心性的作用上，有极为显着的相似之处，但它不是来自东西方的任何道统，而是一位美国平凡妇女无意之间创造出来的转念功夫。



欲知事实本然，惟待契当时机、契当因缘，

时刻一到，仿如大梦初醒。

你明白你找到的是你本有的，不是来自任何外境。

——佛经

「转念作业」(The Work)「诞生」于一九八六年二月的一个清晨，拜伦·凯蒂从「中途之家」(halfway house)的地板上蓦地清醒过来，当时她四十三岁，是来自南加州高地沙漠小镇的一位平凡妇女。

凯蒂的日子与一般美国人无异，结了两次婚，有三个小孩，一个成功的事业，但是十年来她一直处在精神低迷状态，不但暴躁易怒、偏执妄想，到后来愈陷愈深，变得彻底绝望。她曾意志消沉了两年，几乎足不出户；有一段时期，她好几个礼拜都待在床上，只能透过卧室的电话与外界联络生意，有时甚至严重到无法下床盥洗梳理。她的孩子经过她的房门，必须踮起脚尖走路，以免惊扰了她。

最后，她被送到专门收容「厌食症」妇女的中途之家，那是她的保险公司唯一肯付费的机构。那里的人都很怕她，所以她被单独安置在阁楼的房间里。

大约一星期后的某天早晨，凯蒂躺在地板上（她觉得自己不配睡在床上），醒来的霎时之间，完全不知道自己是谁，或自己怎么了。她事后说：「那时，根本没有『我』的存在！」我所有的愤怒、所有曾经困扰我的想法，以及我的整个世界，甚至全世界，全都消失不见了。就在此时，内心深处突如泉涌般迸出无法遏止的笑声。而且，周遭的一景一物变得如此陌生，好像内在某个东西突然清醒过来，它张开双眼，透过凯蒂的眼睛往外看着四周的一切：一切美妙极了……。她浸润在喜悦之中，一切万物都融在一起，没有分裂，也无所不容，每一物都活出它自己。

当凯蒂回到家后，她的家人和朋友都觉得她仿佛变成另一个人。她当时十六岁的女儿罗珊说：

我们知道历经多年的狂风暴雨终于过去了。她以前有事没事老爱数落我和弟弟，而且还经常对我们大吼大叫，我怕到不敢跟她待在同一个屋子里。现在，她似乎完全宁静下来了，她能静静地安坐在窗边或是外面的沙漠里，而且一坐就是好几小时。她像小孩般地既开心又纯真，而且内心似乎充满着无限的慈爱。苦恼的人们开始来敲我们家的门，请求她给予协助。她会跟他们坐在一起，询问他们一些问题，大都是问：「那是真的吗？」当我面临像「男朋友不再爱我」之类的问题而痛苦地回到家时，妈妈总是以难以置信的眼神看着我，然后问我：「亲爱的，那怎么可能是真的？」那种语气，好像我刚才跟她说「我们住在金字塔」那般荒谬。

当人们确信昔日的凯蒂已然一去不返时，便开始猜测她发生了什么事，是否碰上什么奇迹吗？她自己也说不出所以然来，经过长时间的沉淀之后，她才逐渐

描述出自己的离奇经历。她谈的不外乎内在苏醒的自由。她也常说，「反躬自问」帮她领悟出，她过去所有的想法都是不真实的。

凯蒂从中途之家回来后不久，家里开始挤满了人，很多人闻风而至，特地前来跟她学习。她已经把那套反躬自问拟为具体的问题，任何想要解脱束缚的人们，都能应用在自己身上，而无需一直仰赖她。很快地，她开始受到一些小团体之邀，在客厅里会晤形形色色的人。主办人经常问她：「你开悟了吗？」她的回答是：「我只是懂得分辨什么会伤你，什么不会伤你而已。」

一九九二年，她受邀到北加州，「转念作业」便从那里开始快速向外扩展，各种邀约如雪片纷飞而至。从一九九三年开始，她几乎马不停蹄地到处巡回讲解，不论在教堂地下室、小区活动中心、旅馆会议厅，也不管与会人士有多少，她都能一一示范解说。很快地，「转念作业」开始以它特有的风貌进入社会每一阶层，从公司行号、法律事务所、诊疗室，到医院、监狱、教堂和学校。凯蒂遍游世界各国推展「转念作业」，所到之处，大受欢迎。如今，在欧美各地，已有不计其数的团体定期聚会，共同操练「转念作业」。

凯蒂常说：「**了解『转念作业』的唯一方法，就是直接去经验一下。**」但值得注意的是，这种「反躬自问」(inquiry)的作业，正好与研究心智的生物学最新实验结果不谋而合。当代神经科学证实脑内的某一特殊部位，有人称它为「自动翻译机」，能把一切外在讯息转译成我们耳熟能详的内在故事，形成我们的「自我感」。两位著名的神经科学家最近指出，这个爱说故事的「自动翻译机」具有诡诈多变的不可靠特质。安东尼奥·达马西欧 (Antonio Damasio) 对它的形容是：「或许最重要的启示正是：人类的左大脑喜欢捏造与事实不符的故事情节。」麦克·葛詹尼加 (Michael Gazzaniga) 接着说：「左脑惯常编织故事，而且乐此不疲，那是为了说服它自己和你：一切在掌控中……。左脑那种扭曲事实的本

领，哪能称得上什么能耐呢？『自动翻译机』的目的不过是帮你把自己的故事自圆其说而已。就这样，我们才学会了自我欺骗。」这些从精密实验得到的睿见，显示出我们都有相信自己所发布的新闻稿的倾向。当我们自认为「颇具理智」时，通常正是我们用自己的想法在编织故事。这种特性，道尽了我們如何亲手把自己推入痛苦的深渊里，而凯蒂本身就是十足的过来人。她这套自我质问的方法，发掘了一种独特且鲜为人知的心智能力，使人们跳脱自制的陷阱。

很多人做完「转念作业」后，都能从他们的痛苦念头里，当下感受到前所未有的解脱与自由。但是，「转念作业」若只给人这种短暂

的体悟，就无法发挥它真正的功效，它其实是一种持续不断深入的自我了悟过程，而不是一帖救急的止痛药。凯蒂说：「它不单单是一种技巧而已，它能从我们内心深处，唤醒生命的本然真相。」

你愈深入「转念作业」，就愈能体会到它的效力。练习「反躬自问」一段时间以后，人们常说：「不再是我操练『转念作业』，而是它在操练我。」根据他们的描述，练习之时，无须刻意使力，心灵便能自行察觉负面的念头，且在它造成痛苦之前就把它化解了，他们内在与现实真相的争辩也随之消散，存留下来的只有爱——爱自己，爱别人，爱一切有情生命。准此而言，本书的书名与他们的体验，可谓相互呼应：「一念之转」，就像你我的呼吸吐纳，是那般自然又轻松自在。

。



想想看，今后所有的仇恨，  
心灵都能回复它原有的纯真，  
最后终于明白——  
那就是自我愉悦、自我抚慰、自我惊吓，  
以及，它自己甜美的意愿就是天堂的意愿。

——叶慈

直到现在我才介绍「四句问话」，是因为如果省略了前文的铺述，就彰显不出它们的深意；而要认识它们最好的方法，就是亲睹「转念作业」的示范。在这些示范中，你也会领略到凯蒂的「反向思考」，它确实能帮你从相反的角度，去审视你一向信以为真的想法。

下面是凯蒂在大约两百位观众面前，与一位女士的对谈。讲台上，坐在凯蒂对面的玛莉女士已经填好「转念作业单」，在单子上，她按照提示，一一写下对于恨怨有加的某人的想法。那个提示是：「允许你自己以真实的感受大肆批判一番，不必故作清高或仁慈状。」填写之时，愈是挑剔，便愈能从中获益。你可以看到，玛莉真的毫无保留。她是一位敢作敢当的妇女，大约四十岁，身材苗条动人，身著名贵的运动服。打从对话一开始，她的愤怒和缺乏耐性便暴露无遗。

不论是读者或旁观者，第一次参与「转念作业」的临场经验，可能会感到不

舒服，但我们最好记住：所有参与者，包括玛莉、凯蒂和观众，都是站在同一阵线，都正在寻找真相。如果凯蒂的追问好似咄咄逼人，你只要往深处去看，将明白她所取笑或嘲弄的，只是针对构成玛莉痛苦的那些想法，而不是冲着玛莉本人。

在对话当中，每当凯蒂问：「你真的想知道真相吗？」她的意思不是指她认为的真相，或任何预设的抽象真相，而是指玛莉自己的真相，这真相隐身在使她烦恼的那些想法背后。玛莉之所以出现于此，正因为她相信凯蒂能帮她找出她的自我欺瞒之处，因之她也乐意接受句句紧迫盯人的追问。

你不难发现，凯蒂在对话时经常使用亲密的称呼。有一位首席执行长（CEO），觉得有必要提醒参加凯蒂工作坊的朋友们：「如果她握着你的手，亲密地称呼你『甜心』或『亲爱的』，请不必兴奋，她对每个人都这么称呼的。」

玛莉：（念她写的「转念作业单」）我恨我先生，他的一举一动，甚至连他呼吸的方式，都令我抓狂。最使我失望的是，我不再爱他，我们的关系像在打哑谜。我要他更成功、不要和我有性关系、我要他身材健美、我要他有自己的社交生活，不要老是黏着我和小孩、我不要他再碰我、我要他坚强。我的先生不应该自我吹嘘说他擅于经营我们的事业，他应该更成功才对。我先生是个依赖成性、予取予求的人，他既软弱又懒惰，他始终在自欺。我拒绝活在谎言中，也拒绝为了维持婚姻而继续跟他虚与委蛇。

凯蒂：他的毛病都被你说尽了吧？（观众大笑不已，玛莉也跟着笑出来）这些笑声似乎透露出你说出了屋内这一群人的心声。现在，让我们从头开始，看看是否能找出事情的真相。

玛莉：我恨我先生，他的一举一动，甚至连他呼吸的方式，都令我抓狂。

凯蒂：「你的先生令你抓狂」，那是真的吗？【四句问话的第一句是：那是真的吗？】

玛莉：是的。

凯蒂：很好，亲爱的，你能举个例子吗？他呼吸吗？

玛莉：他可会呼吸呢。当我们为了商务而反复通话时，我能清清楚楚听到他在电话另一头重重的呼吸声，让我忍不住想吼他。

凯蒂：所以，他的呼吸声令你抓狂，那是真的吗？

玛莉：是真的。

凯蒂：你能百分之百肯定那是真的吗？【第二句问话是：你能肯定那是真的吗？】

玛莉：是的！

凯蒂：我们都有类似的经验。我知道，对你而言，它确实是真的，但从我的经验来看，使你抓狂的，并非你先生的呼吸声，而是你对他呼吸声的那此想法。所以，让我们进一步仔细看那是不是真的。你对于他在电话里的呼吸声，有何想法呢？

玛莉：他应该意识得到他在商务电话中呼吸得太大声了。

凯蒂：当你持有那个想法时，你会如何反应呢？【第三句问话：当你持有那个想法时，你会如何反应？】

玛莉：我很想一刀杀死他。

凯蒂：那么，让你觉得痛苦的，是你对他呼吸声所执着的那个想法，或是他的呼吸声本身呢？

玛莉：他的呼吸声让我感到痛苦。对于想要杀死他的这个想法，反而让我比较舒服些。（玛莉忍不住笑出来，观众也随之大笑）



凯蒂：你可以继续持有那个想法。「转念作业」最美的地方，就是你可以保有你所有的想法。

玛莉：我从未做过「转念作业」，所以不知该如何回答才算「正确」。

凯蒂：甜心，你怎么回答都是完美的，不必事先排练。所以，他在电话里大声地呼吸，而你认为他应该意识到，他却没做到时。接下来你会怎么想呢？

玛莉：我对他的所有最坏想法全都倾巢而出了。

凯蒂：很好，而他这是大声地呼吸。「他不该在商务电话中呼吸得那么大声」——然而，事实是什么呢？他意识到了吗？

玛莉：没有，我告诉过他不要这样。

凯蒂：他仍是依然故我，那是事实。事实永远指「正在发生的事」，而不是「应该怎样发生的故事」。所以说，「他不该在商务电话中呼吸得那么大声」，那是真的吗？

玛莉：（停顿一下之后）不，那不是真的。但他这是呼吸得很大声，那是事实，也是真相。

凯蒂：那么，当你持有「他不该在商务电话中呼吸得那么大声」的想法，而他没做到时，你会如何反应呢？

玛莉：我会如何反应？我很想逃掉，而明知自己很想离开，却脱身不了时，我觉得很不舒服。

凯蒂：亲爱的，让我们回到「反躬自问」，不要陷入自己诠释出来的那一套故事里。你真的想要知这真相吗？

玛莉：是的。

凯蒂：很好，如果我们一次只针对你已写的一句答复，会更有帮助。你能找到一个理由让你放下「他不该在商务电话中呼吸得那么大声」的想法吗？【这是

凯蒂有时附带问的问句】若你们是「转念作业」的初学者，听到我要求玛莉放下她的故事时，请特别注意：我没有要她这样做。这不是为了除掉想法，或是克服、改善，甚至屈服于它们，全都不是。这只是为了让你领悟到自己内在的因果关系而已。所以，这个提问其实很简单：「你能否找到一个理由让你放下这个想法？」

玛莉：是的，我能。没有这个想法的干扰，打商务电话时会比较愉快。

凯蒂：那是一个好理由。好的，我再请问，你能找到一个理由让你毫不焦虑地保有「他不该在商务电话中呼吸得那么大声」的不真实想法或谎言吗？【第二个附带问句】

玛莉：不能，我没办法。

凯蒂：没有那个想法时，你会是怎样的人呢？【第四句问话：没有那个想法，你会是怎样的人呢？】如果你从来未曾涌现那个想法，你跟你先生讲商务电话时，你会变得怎样呢？

玛莉：我将会更快乐、更有能力，而不会这么容易心烦气躁。

凯蒂：是的，甜心，就是这样。所以，不是他的呼吸造成你的问题，而是你对他呼吸的那些想法，因为你从未审查它们，才看不出这想法根本不符合眼前的事实真相。让我们来看你写的下一句答复。

玛莉：我不再爱他。

凯蒂：那是真的吗？

玛莉：是的。

凯蒂：好，很好，我听到了，但你真的想知道真相吗？

玛莉：是的。

凯蒂：很好，请先静下心来，没有所谓对错的标准答案。「你不爱他」，那是

真的吗？（玛莉沉默不语）如果你现在必须诚实回答「是」或「不是」，而且必须永远活在你的答案里——不论它是真相或谎言——你的答案会是什么呢？「你不爱他」，那是真的吗？（沉寂很久之后，玛莉开始哭起来）

玛莉：不，那不是真的。

凯蒂：这个回答，真是勇气十足。如果用最真实的答案来回答，也许我们会惟恐断了后路。但是，「那是真的吗？」只是一句问话而已呀！我们很怕诚实回答最简单的问题，因为我们把它可能的后果投射到想象的未来里，因而感到有必要事先防范。当你相信「你不爱他」这个想法时，你会如何反应呢？

玛莉：它使我的整个人生成为一则可笑的哑谜。

凯蒂：你是否能找出任何理由让你放下「你不爱他」这个想法呢？请明白，我并没有要求你现在就放下这个想法。

玛莉：是的，我能找到放下它的理由。

凯蒂：你能找到一个让你轻松自在地持有这想法的理由吗？

玛莉：（停顿很久后）我想，如果我继续这套说词，他就不会老是要跟我行房了。

凯蒂：那个理由真的会让你心安吗？听起来，它只会加深人的焦虑。

玛莉：我想你说的没错。

凯蒂：所以，你能找到一个理由让你完全轻松自在地持有这一想法吗？

玛莉：喔！我懂你的意思了。不，持续这样的老把戏，是不可能让我轻松自在的。

凯蒂：真有趣！你跟先生在一起，却没有「你不爱他」的想法时，你会是怎样的人？

玛莉：那将会很棒，将会美好无比，那是我要的。

凯蒂：我听到你说，若是有这个想法，你不会轻松，若是没有这个想法时，就会过得美好无比。那么，你的不快乐跟你先生这有任何瓜葛吗？我们只需注意一下这一点就够了。所以，「我不爱我先生」，请将它反向思考。【结束四句问话后，接下去做反向思考】

玛莉：我爱我的先生。

凯蒂：好好感受一下。那与他无关，是吗？

玛莉：是的，真的无关，我的确爱我先生，你说的对，那与他完全无关。

凯蒂：有时候你认为你憎恨他，而那也与他完全无关。这个男人只不过呼他的吸而已，你却说出一套你爱他或是你恨他的故事。一桩美满幸福的婚姻，不需靠两个人，只需一个人即可——那个人就是你！还有另一种反向思考的方式。

玛莉：我不爱我自己。我的确如此。

凯蒂：你可能认为，倘若与他离婚，你会觉得好过些。但是，若不仔细审查你的想法，你会把同一观念贴在下一个进入你生命的人身上。我们执着的不是某一人或某一物，而是执着我们当时未经审查就信以为真的那些概念。让我们来看你「转念作业单」的下一个答复。

玛莉：我想要我的先生不要予取予求，老是依赖我，我要他更有成就，不要老想跟我行房，应注意身材，有自己的社交生活，不要老是黏着我和小孩，而且要坚强一点。这些只能算是我对他的期待的一小部分而已。

凯蒂：请把你整套说词「反向思考」一下。

玛莉：我想要我不软弱，不依赖他，要当更成功的人。我要我常跟他行房，我要保持身材，我要有自己的社交生活，不要老是黏着他和小孩，我要自己更坚强。

凯蒂：所以，「他不应该予取予求」，那是真的吗？事实是什么呢？他真的这

样吗？

玛莉：他确实予取予求的。

凯蒂：那么「他不应该予取予求」就成了一个谎言，因为根据你的描述，这家伙确实是予取予求的。所以，当你持有「他不应该予取予求」的想法，而你眼前的事实，他明明是予取予求的，那么，你会如何反应呢？

玛莉：我会一直想逃开。

凯蒂：若他出现在你面前，而你没有「他不应该予取予求」的想法时，你会是怎样的人？

玛莉：依我刚才的了解，我可能会对他怀着爱意，而不会处处防着他。但事实上，我只要看到他有一丁点需求倾向，就受不了，非得逃离不可，我一生都在干这种事。

凯蒂：根据你的说法，当你看到他予取予求时，你并没有诚实地说「不」，你反而走开或是想要逃跑，这对你和他都不诚实。

玛莉：一点都没错。

凯蒂：嗯，势必如此的。在你能与自己进行清晰又诚实的沟通之前，你必然认定他是予取予求的。所以，让我们看清楚一点。请你扮演予取予求的他，我来当那个清明的你。

玛莉：予取予求先生走进来，说：「我刚接到最棒的电话，你一定要听听看，这家伙对我们的公司一定很有用。我还接到另一通电话……。」你知这吗，他可以这样一直说个不停。这时，我正忙个半死，正在赶着某个限期交差的事情。

凯蒂：「甜心，我听到你接了一通很棒的电话，并为此感到很开心。同时，我希望你现在能离开房间，因为我正在赶工。」

玛莉：「我们必须谈谈我们的计划。我们何时去夏威夷呢？我们必须搞清楚

要搭哪家航空公司……。」

凯蒂：「我听到你想谈我们去夏威夷的计划，我们可以在晚餐时谈。我真的很需要你离开房间，我必须赶在最后期限内完工。」

玛莉：「如果你的女友打电话给你，你会和她聊上一个小时，现在你却不肯听我讲两分钟？」

凯蒂：「你可能是对的，我要你现在离开房间，听起来好似很绝情，但其实不是，因为我现在必须赶在期限内做完。」

玛莉：我不会那样做，通常我会很凶，大发雷霆。

凯蒂：你当然会发脾气，因为你害怕说出实情，也害怕说不。你绝不会说：「亲爱的，我要你离开，我正在赶工。」因为你想从他那里要一些东西。你暗中在跟你自己和他玩什么把戏呢？你究竟想从他那儿得到什么？

玛莉：我从来不曾跟任何人直截了当地说话。

凯蒂：因为你想从我们身上得到某个东西，那是什么？

玛莉：我无法忍受有人不喜欢我。我不想要不融洽的场面。

凯蒂：所以，你要我们的肯定。

玛莉：是的，我想要保持和谐气氛。

凯蒂：甜心，如果你先生肯定你说的话和你做的事，你们全家就会融洽和谐，那是真的吗？有用吗？你们家融洽和谐了吗？

玛莉：没有。

凯蒂：你在家，想用融洽和谐来换取你的诚实正直，却反而搞得焦头烂额。别再从别人身上寻求爱、肯定和赞赏了，不妨正视一下眼前的真相，就当是一场游戏吧。请再念一次你写的答复。

玛莉：我要我的先生不予取予求。

凯蒂：很好。请作反向思考。

玛莉：我要我不予取予求。

凯蒂：是的，你一直要和谐融洽，要他的肯定，要他的呼吸改变，还要他为你改变性欲。请看看，谁才是予取予求的那一位呢？究竟谁在依赖谁呢？所以，请你把整张单子反向思考。

玛莉：我要我自己不予取予求，不依赖……

凯蒂：不依赖你先生，是吗？

玛莉：我要我自己更成功，我要自己不再有房事了。

凯蒂：如果你好好沉思这句话，可能会发现它真的很有道理。试想一下，你说过多少次你很厌恶跟他行房这件事？

玛莉：经常说。

凯蒂：是的，你在心里跟他行房，而且认为它多么可怕。你一次又一次地跟自己重复和先生做爱的可怕故事，所以，令你厌恶的是那个故事，而不是你的先生。没有故事时，性根本不会引起任何人的反感。性就是性。你若非有性关系，便是没有性关系，令我们厌烦的是我们对于性的各种想法。亲爱的，你若针对这个主题来做练习，大概整张作业单都不够你写关于你先生以及你们的性事。

玛莉：我懂了。

凯蒂：很好，请把下一句也作反向思考。

玛莉：我要我身材健美，但是，我的身材不错呀！

凯蒂：喔，真的？在心念层面呢？

玛莉：噢，那方面我还需要下点功夫。

凯蒂：你已经尽力了吗？

玛莉：是的。

凯蒂：嗯，或许他也尽力了。「他应该身材健美」，那是真的吗？

玛莉：不，他身材称不上健美。

凯蒂：当你相信「他应该身材健美」的想法，而他没有做到时，你的反应如何呢？你会对他说什么，或做什么呢？

玛莉：我的一切反应都是另有他意，我故意向他展露我的肌肉，我不再用肯定的眼光看他，也不再赞美他，不再对他有任何友善的举动。

凯蒂：很好，请闭上眼睛，想象你正用那种方式看他。现在，注意看他的脸。（暂停几秒钟。玛莉叹了一口气）请继续闭上眼睛，再看着他。你正和他在一起，而你没有「他应该身材健美」的想法时，你会是怎样的人？

玛莉：我会看出他还蛮英俊的。

凯蒂：是的，安琪儿，你已经看到你多么爱他。不是很奇妙吗？这是很令人兴奋的事。所以，请多体会它片刻，看看你一向怎样对待他，而他仍执意要跟你到夏威夷，多么不可思议呀！

玛莉：这家伙最不可思议的地方是，我是如此可恶又自私，而他仍是无条件地爱我。真让我受不了。

凯蒂：「真让我受不了」，这是真的吗？

玛莉：不，到目前为止，一直是我的想法让我受不了。

凯蒂：所以，让我们回到正题。「他应该保持身材健美」，请把它反向思考。

玛莉：我应该保持身材健美，我应该让我的想法「健美」。

凯蒂：是的，每当你看着他，并对他感到厌烦时，就提醒自己让你的想法保持「健美」，也就是：「批评你先生，把它写下来，反问四句话，然后反向思考。」但是，唯有当你痛苦感到厌倦时，才会踏实地做这些练习。好了，亲爱的，我想你已懂得怎么做了。请你继续用同样的方式做「转念作业单」上的其它答复



。我很喜欢跟你坐在一起，迎接「反躬自问」，欢迎你随时回到「转念作业」来

。



从所有想法后退一步，你便能海阔天空。

——僧璨（禅宗三祖）

在《一念之转》这本书里，凯蒂提供你做「转念作业」所需的一切，帮你自行操练或与别人对练。本书透过整个操练过程，一步步引导你进行「转念作业」，你还会看到很多人与凯蒂直接练习「转念作业」的现场记实。这些一对一的对话都是实际案例，有些案例甚至充满戏剧性，凯蒂都能把她的清明带入最复杂的人事问题里，帮助人们透过「反躬自问」而自行化解痛苦和束缚。

史蒂芬·米切尔（Stephen Mitchell）

「转念作业」只有四句问话，它甚至什么也不是，既无动机，也无附带条件。

毋宁说，缺了你的回答，它百无一用。

这四句问话，能配合你学过的任何课程，让你更上一层楼。如果你有任何宗教信仰，你的信仰将会更形深化；如果没有宗教信仰，你也会因而获得无比喜乐。它们将焚化所有对你而言的不真实之物，而且焚烧净尽，只剩下那久候着你的事实真相。

## 如何阅读本书

本书的目的，是为了带给你喜乐。已有成千上万的人操练过「转念作业」(The Work)，亲自证实了它的功效。《一念之转》这本书将一步一步教导你，让你在实际生活里发挥大用。

你可以从感到生气或沮丧的问题开始下手，本书将告诉你如何去写「转念作业单」，落实你的自省功夫。接着，它介绍了四句问话，并告诉你如何将之具体运用到实际的问题。如此一来，你就会体验到：「转念作业」提供的解决方法是那么的简单、彻底，而且足以改变你的一生。

书中的练习不但带你深入而准确地运用「转念作业」，并且还呈现出它「对症下药」之效能——针对各种不同的情境，它会产生相应的作用。开始做「转念作业」时，尽量先以你生活中的人物为对象，然后再渐次应用在你感到最痛苦的议题，比如：金钱、疾病、不正义、自我憎恨，或对死亡的恐惧。同时，你也将学会如何看清那些障蔽你耳目而隐藏在真相底下的信念，以及懂得如何处理让你坐立不安的自我批判。

书里提供很多实际案例，大致而言，这些「案主」在操练「转念作业」之前都跟你一样，相信自己的问题根本无解，认定这一生都得深受其苦：也许他们心爱的孩子死了，或者他们非得跟貌合神离的怨偶共渡余生不可。你也会看到一位受不了婴儿啼哭而几近崩溃的母亲，一位活在股市交易恐惧症的妇女，以及受尽童年创伤威胁的人，乃至因为难以与人和睦共事而深深自苦的人。然后，你会看到他们如何找到脱离痛苦的方法。或许透过他们的案例及书内具体之洞见，你也能从中找到自己的出路。

终究来说，每个人都大可采用最适合自己的方式来学习「转念作业」，有些

人藉由对话过程便能自我觉察。（我鼓励你在阅读那些对话时，尽可能地「感同身受」，一边阅读，一边往内观看，并试着探问自己的答案。）有些人则会直接操练「转念作业」：拿起纸笔，藉由「反躬自问」，努力挖掘所有困扰的根源。我通常会建议读者先研读第二章，可能的话也读第五章，吸收一些基本概念之后，再依照顺序阅读每场对话，然而，这也要视你的需要而定。如果你喜欢跳跃式的阅读法，就尽管先挑最感兴趣的主题。或许你宁可循序渐进，逐章研读，偶尔再读几篇案例中的对话。无论如何，我相信你一定会找到对你最有效的阅读方法。

此刻正进入

我们能掌控的人生层面

——内 心

# 1 一些基本原则

我很喜欢「转念作业」，因为它帮你进入内在，找回自身的喜乐，并经验到早已存于你内之物——那个永恒不变、坚定不移、始终存在、永远等你，却无以名之的东西。不需任何老师，你是自己一直等待的那位老师，而且你是唯一能终止自己痛苦的那个人。

我常说：「别相信我说的。」我要你自己找出属于你的真相，而不是我的真相。即使如此，很多人印证了下列的原则的确对初学者裨益良多。

## **请注意：你的想法正在跟真相「争辩」**

当我们深信不疑的想法跟真相起了争辩时，我们才会受苦；而唯有内心全然清明之际，眼前的真相才是我们真正要的。

如果你「想要的真相」跟「眼前的真相」相互冲突，就犹如试着教猫学狗叫。你当然可以一试再试，到了最后，猫只好紧盯着你叫声「喵～」你大可耗尽余生，不断教猫学狗叫，只因你要的真相与眼前真相不符，其结果，成功的可能性必然渺茫。

只要留意一下，你会注意到心里整天浮现的念头不外乎：「人们应该更仁慈些」、「小孩子应该行为端正」、「我的邻居应该好好整修他们的草地」、「杂货店里排的队伍应该移动快一点」、「我的先生（或太太）应该同意我」、「我应该更瘦（或更漂亮，或更成功）」这些想法都与眼前真相不符，你若觉得这说法令人沮丧，没错，因为我们感受到的压力，全是自己跟真相「争辩」造成的。

一九八六年，我觉醒于事实真相之后，人们常形容我是「与风为友」的女人

。巴斯杜（Barstow）是个沙漠小镇，经年累月刮着风，每个人都痛恨它。由于受不了风沙吹袭，很多人搬离那里，而我能与风——事实真相——成为朋友，那是因为我发现别无选择，而且我也觉悟到：与它作对，根本就愚不可及。每当与真相争辩，我准输无疑。我怎么知道风该怎么吹或该不该吹呢？反正它就是在吹呀！

「转念作业」的初学者常对我说：「但是，停止与其相争论，等于削弱我的行动力。光只是去接受真相，我将会变得消极被动，甚至失去行动的欲望。」我反问他们：「你真的知道那是真的吗？哪一个让你更有行动力呢？是『我希望我没有失业』或是『我失业了，现在我能做什么？』」

「转念作业」揭露出你认为不该发生的事「应该」发生了。它应该发生，是因为它的确发生了，世上已无任何想法改变得了它。这不表示要你宽恕它，或赞同它，只意味着你可以看着事件，既不抗拒，也不会因为内心挣扎而迷失方向。没有人希望他的小孩生病，也没有人愿意发生车祸，但是，一旦发生了这些事情，在脑子里不断跟它们争辩又有何用？然而，我们明知不该如此，却乐此不疲，只因为我们不知道如何切断它。

我是真相的热爱者，并非因为我是灵修人士，而是因为每当我与真相争辩，受伤的一定是我。当我们与真相争辩，必会紧张和挫败，而且感觉不自在，或心理不平衡。其实，眼前的真相往往并没有那么糟。只要我们停止与真相对抗，行动力自然会变得简单、灵活、仁慈，而且一无所惧。

### 管好你自己的事

整个宇宙里，我只找到三种事：我的事、你的事和神的事。（对我而言，「神

」这个字，就代表「真相」。真相就是神，因为它在操控你、我；或者说，任何其它人都掌控不了的事，我通称为神的事）

我们的压力，绝大部分是因为没有在心里管好自己的事。当我想：「你必须有一份工作、我要你快乐、你应该准时、你必须好好照顾自己」，我就是在管你的事。当我为地震、水灾、战争，或自己何时会死而操心挂虑时，我是在管神的事。如此这般地，我们的心里一直在管你的事，或神的事，怎可能不导致分裂的后果呢？一九八六年初，我注意到这一点，当时我心里正在管我母亲的事，比如说，我一想到「我母亲应该了解我」，顿时之间，就会涌上无比的孤寂之感。同样地，我也领悟到，每当感到心痛或孤独时，经常都是因为我在管别人的事。

如果你正在过你的生活，我的心却跑去管你的生活，那么谁在活我自己的人生呢？原来，我们两人都跑到你那里了。既然我心里忍不住跑去管你的事，就不可能管我自己的事，我便和自己分裂了，无怪乎我的人生处处碰壁。

当我自以为知道什么对别人最好时，其实我早已捞过了界。即使以爱为借口，也是一种傲慢自大，必然会带来紧张、焦虑，和恐惧不安。毕竟，我可知道什么才是自己最该做的事？那才是我唯一的本分。在我设法解决你的问题之前，让我先处理好自己的那件事。

如果你充分了解我说的三种事，并且懂得只管你自己的事，必然会享受到一种超乎想象的自在。下次你觉得有压力或难过时，不妨问问自己：你心里正在管谁的事？你会忍不住大笑的。只须要一句反问，便能把你带回自己身上来，帮你看到自己从未真正活在当下——这一生，你一直在心里管着别人的事。一旦意识到你正在管别人的事，便足以把你拉回很棒的自己。

练习一阵子之后，你会觉得普天之下，无事一身轻，原来，你的生命自己运转得亨通无碍呢。



## 用「了解」来跟你的想法「相遇」

想法本身不具任何杀伤力，除非我们对它深信不疑。带给我们痛苦的，并不是我们的想法，而是我们对想法的执着。执着于一个想法，意味着坚信不疑地认为它是真实的。信念，就是我们经年累月执着不放的想法。

大部分的人认为他们「就是」自己心目中认定的那种人。有一天，我发现不是我在呼吸，而是被呼吸。紧接着，我也惊讶地发现我没有在想，而是被想，而且那个想法未必跟我个人有关。你曾否清晨醒来对自己说：「我认为我今天再也不去想了。」太迟了，你已经在想了！

所有的想法自己出现，它们来自虚无，又回归虚无，有如云彩掠过空无一物的天空。它们来了又走，绝不停留，也不会造成任何伤害——除非我们开始把它们当真。

虽然人们常常谈论「如何调整」自己的想法，有关的论调也充斥世间，事实上，没有任何人掌控得了自己的想法。于我而言，我不是放下我的想法，而是用「了解」去面对它们，于是它们放下了我。

所有想法，就像徐徐微风、树上的叶片，或落下的雨滴那般，是自然而然出现的，透过「反躬自问」，我们成为好友。你可曾同意一滴雨落下？雨滴不属于个人所有，就像念头也不属于个人。所有痛苦的念头，一旦你能彻底了解，下次再出现时，你可能发现它变得有趣，昔日的梦魇如今只剩下有趣或有意思。下次它再出现时，你也许会感到可笑。再下一次，你甚至不会注意到它的存在。这就是「爱上真相」所带给你的力量。

## 觉察你的「故事」

我常使用「故事」这字眼来形容我们深信不疑的各种想法，或一连串想法。一个故事，可能涉及过去、现在，或未来；它可能述说事情应该怎样、可能会如何，或为何如此发生。当有人一言不发地走出房间时；当某人面无表情或没回电话时；或陌生人对你面露微笑之际；在你拆开很重要的信件之前；或你的胸口感受到一股莫名悸动之后；当你的老板请你到他的办公室；或是你的伴侣以某种语调跟你说话……。这些时刻，你心里不自觉地浮现各式各样的「故事」，一天不下数百回。所有的故事全是未经检验、未被审查的想法，都在告诉我们这些事件的特有意义，而我们毫不觉察它们充其量只是我们的「推论」而已。

有一次，我走进我家附近餐厅的女洗手间，一位女士刚好从厕所出来，我们彼此相视一笑。当我关上厕所门时，听到她一边唱歌一边洗手，忍不住赞叹：「多美妙的歌声啊！」随即我听到她离去的声音，同时也发现整个马桶座竟然湿漉漉的。我心想：「怎有人这么粗鲁呢？她怎有办法尿湿整个马桶座呢？莫非她是站着尿？」突然，一个念头闪入：她是个男的，一位有男扮女装癖好的人，却用假音在女洗手间高声唱歌。我想尾随她（他），让他知道他把马桶搞得多脏。我一边擦拭马桶座，一边想着待会儿要对他说出的话，然后，我按下冲水钮，没想到马桶里的水溅得到处都是，搞湿了整个马桶座，我站在那里傻笑了一阵。

这整个事件，事情的发展是那么自然而仁慈，在我采取进一步行动之前揭穿了我心里的「故事」，但通常而言不会这么幸运的。在我找到「反躬自问」这个方法之前，我根本无法切断这类想法。小故事衍生成大故事，大故事再塑造成某种人生信念，世界变得多么可怕，处处危机四伏。最后，我害怕和沮丧得不敢离开卧室。

当你不知不觉地接受那些未经审查的推论时，你就是陷入我所谓的「梦」。

梦，经常会变成烦恼，有时甚至转变成梦魇。这个时刻，便是你练习「转念作业」的契当时机，诚实地检验你的信念的真实性。「转念作业」会让这类令你舒服的「故事」愈来愈少。没有故事时，你将会是怎样的人呢？你的世界有多少是由未经审查的故事组成的呢？你永远不知道，除非你往内探问你自己。

### 找出痛苦背后的想法

所有我们经历过的压力，无一不是因为执着于不真实的想法造成的。每个不舒服的感受背后，都存在着一个不真实的想法。「风不该吹个不停」、「我先生应该同意我」，就这样，这些想法必然「跟真相争辩」在先，紧接着，我们才会感受到压力，然后我们再依着那个感受去行动，造出更多的压力来。然而，我们始终不愿去了解根本的原因——那些想法、那些故事——却宁可从外境下手，设法去改变别人，或是藉由性、食物、酒精、药物，或金钱，得到暂时的慰藉，还兀自以为——掌控得宜。

事实上，我们随时都会受情绪的打击而一蹶不振，所以，记住这一点，会大有帮助：任何压力感受正如一个闹钟，善意地提醒你：「你被逮入梦境里了。」不论是沮丧消沉、痛苦和恐惧，都是一项礼物，它们说：「甜心，请看一看你现在的想法，你正活在不真实的故事里。」而活在不真实的故事里，是不可能没有压力的，如果我们不尊重闹钟，就会设法从身外寻求改变，想要操控这些感受。通常感受会比念头先出现，所以我说感受其实是个很好的闹钟，让你知道自己的想法有待审查。透过「转念作业」审查不真实的想法，常能带你返回你自己的真相里。如果你相信另一个不真实的自己，或活在任何不愉快的故事里，你不可能不

感到痛苦。

当你的手碰到火时，需要别人叫你把手拿开吗？难道一定要你下决定才能拿得开吗？不！只要一有烫灼之感，它就移开了。你不必指挥它，手会自行移开的。同样地，一旦你透过「反躬自问」，认清不真实想法所造成的痛苦，那时，你就会自动离开它。很显然，抱持某个想法之前，你没有痛苦；有了这个想法，你便陷入痛苦里。当你认出想法的不真实，自然就不再受苦，这就是「转念作业」的功效。「当我持有那想法时，我会如何反应呢？」此时，你正在痛灼你的手；

「倘若没有那想法，我将会是怎样的人呢？」你一看清，就不再受火的烫烙了。我们在反省自己的想法时，如果感受到手被烫着，便会自然地返回原点，根本无需别人提醒。下一次，当这个想法再度升起时，内心便自动远离火场。「转念作业」邀请我们觉察内心的因果关系。一旦认出这个关系，所有的痛苦便会开始自行化解。

## 反躬自问

我把「反躬自问」这字眼当成「转念作业」的同义字。「反躬自问」(inquire)或「审查」(investigate)，就是让一个想法或故事接受「四句问话。」和「反向思考」的考验（请见下章）。多半时候，人们处身在混乱或痛苦的世界，而「反躬自问」正是结束混淆、化解痛苦，进入内心平安的一种方法。更重要的，「反躬自问」能让我们领悟到，一切答案原来都在我们内，而且永远都在。

「反躬自问」不仅是一项技巧，它能从内心深处把我们本有的存在真相带回生命里。练习一段时日后，「反躬自问」便会在你内自行运作。一有念头出现，「反躬自问」随之现身，为它们找到平衡，成了它们最佳的伙伴。这内在的伙伴

能让你成为一位仁慈、灵活、无惧，而且幽默的聆听者，成为你自己的学生，一位值得信任的朋友，既不怨恨，也不批评，更不怀恨，因而活得清澈了悟，自由自在。到了最后，这种醒悟自动成为一种生活方式，平安和喜悦也显得那股自然而必然，又密切又牢固地融入你内心的每个角落，进入每个关系和经验

里。整个过程如此微妙，你甚至可能意识不到，只知道过去的你真是苦不堪言，而现在，不再受苦了。

你若非反躬自问，  
便是执着于一向的想法，  
此外，你别无选择。

## 2 大化解

我常听人们这样评论「转念作业」：它未免太简单了吧。人们说：「解脱不可能这么简单！」我的回答是：「你敢肯定那是真的吗？」

批评你的邻人，把它写下来，问四句话，然后反向思考。谁能想到解脱竟是如此简单呢？

### 把想法写在纸上

「转念作业」的第一步，就是写下你的批评，不论是过去、现在或未来，任何让你焦虑不安的情境，可能是某位令你讨厌、担心的人，或是使你生气、害怕、难过的人，或让你感到矛盾、迷惑的人。不管你认为他们是怎样的人，请直接写下你的忠实评论。[可写在白纸上，或附录二的「转念作业单」，或进入网站 <http://www.thework.org>，点选「操练转念作业」(Do The Work)，从中找出「批评邻人」(Judge-Your-Neighbor)的「转念作业单」，将它下载后列印出来]

刚开始写时，也许你会感到颇为吃力，几乎无从下手。这也难怪，几千年来，长辈一直教导我们：不可批评他人。但事实上，我们经常在批评别人，甚至可以说，我们脑海里的批评声浪一刻也不曾停止过。如今，透过「转念作业」，我们终于允许那些声音有机会在纸上宣泄出来，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：父母、爱人、敌人；就由这个「某人」开始，会有立竿见影的效果。即使你已经宽恕他百分之九十九，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

你所有人际关系中，包括你与你自己的关系，继续作祟下去。

如果你是「反躬自问」的新手，在此必须严正提醒你，切忌一开始就把自己当成批判的对象。因为初次练习就批评自己，你的回答往往是「别有企图」的，随之所用的解决方式也会让你无功而返。因此，请先从「批评邻人」开始，然后再进行「反躬自问」，最后做「反向思考」。这个进程，是了解真相最直接的管道。等你练习「反躬自问」一段时日，开始信任真相的威力之后，才是你對自己下手的适当时机。

没有错，我要你把谴责的指头先朝外；焦点一旦不在自己身上，你便能更加放松，肆无忌惮地批评。别人该做什么、该怎样过日子、该跟谁交往，诸如此类的，我们经常一清二楚；有趣的是，我们对别人有百分之两百的完美视力，却完全看不清自己。

练习「转念作业」，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」。最后你终将明白，你身外的一切人，事、物，全是你一己想法的倒影。你是编故事的人，也是所有故事的放映机，而整个世界都是你各种想法投射出来的影像。

自古以来，人们为了追求快乐，一直设法改变外在的世界，但却从未奏效过，只因这种作法颠倒了问题的因果。「转念作业」提供另一套方法，使我们懂得直接去改变放映机——心灵，而不是试图改变投射出来的影像。好比放映机的镜头沾上一条纤毛，我们却以为银幕上的影像有裂痕，因而设法改变这个人那个人，但这道裂痕或瑕疵会继续出现在下一个人身上。显而易见地，努力改变影像是毫无意义的。只要我们看清纤毛所在之处，便能清洁镜头本身，结束我们的痛苦，因之，天堂的喜乐终于出现了。

人们常问我：「我已知道所有问题全是我自己造成的，为何还要去批评邻人

？」我的回答是：「我了解，但请信任这个练习。批评你的邻人，按照简单指示试试看。」你可以写：母亲、父亲、太太、先生、小孩、兄弟姐妹、邻居、朋友、敌人、室友、老板、师长、员工、同事，队友、售货员、客户、男人、女人、任何权威，甚至是神。通常，你选择的对象愈切身，「转念作业」带来的功效就愈明显。

等你熟悉了「转念作业」的技巧后，便可开始检查你对死亡、金钱、健康、身体、上瘾，甚至自我批判等议题的看法。（请参阅第六章「工作和金钱的转念作业」，第七章「自我批判的转念作业」，及第十一章「身体和上瘾的转念作业」）事实上，等你驾轻就熟之后，便可把心里任何不快写下来，并试着「反躬自问」。有朝一日，你将明白，所有昔日的负面感受，都是一项礼物，都能带给你解脱，那时，再也没有任何事物限制得了你，从此，你的人生会显得无比的仁慈与丰富。

### 「为何」及「如何」写转念作业单

请别找借口，容许自己临阵脱逃，不去写出心中的批评。那些想法，如果不能流露在纸上，而只用头脑思考来做「转念作业」，你会

被心灵耍得团团转，甚至在你意识到之前，它早已逃之夭夭，溜进另一个故事里证明它是对的。但是，虽然人心为自己辩护的速度远比光速快，却能透过书写动作将它拦截下来。一旦心思暂停在纸上，你的想法就稳定下来了，这时，你才可能进行「反躬自问」。

首先，请不假思索地写下你的想法，你只需备妥纸和笔，然后静待片刻，让各种词句自动涌现，让心底的「故事」尽情发声。只要你真的想知道真相，只要



你不怕看到纸上的故事，小我自会疯狂地写，就像一匹脱缰的野马，纵情狂奔，不受任何束缚。毕竟，它期待这一刻已经很久了，如今终有机会，在纸上一吐苦水。除非你喊停，否则它绝不罢手的。这一次，真心聆听它吧，它会像个孩童般向你吐露一切。等这些想法充分表达于纸上后，你便能进展到「反躬自问」。

我期待你恣意批判、口不择言，甚或稚气、小心眼，淋漓尽致地写出内在孩童的悲伤、愤怒、慌乱或受惊等感受，不必故作聪明、伟大或仁慈。这是你的感受全然诚实而且不受任何审查的时刻，请允许它们充分表达出自己，无需担心任何后果或惩罚。

操练「转念作业」一段时期后，人们在作业单上写的事情会愈来愈琐碎，一干鸡毛蒜皮，全都出笼了，只因为他们有意挖出最后那个盲点。是的，当各种问题逐一消失，潜藏的信念就愈加隐晦，难以觉察。然而，冷不防地，它们会突然现身，有如「硕果仅存」的小孩，向你招手：「喂！我在这里！来啊，来找我啊！」「转念作业」做得愈多，你就愈少自卫，愈会去探问琐碎小事，因为能烦扰你的事情已所剩无几了。到最后，你可能连一个问题都找不出来。这种经验，我已听过无数人谈起。

把真正造成你痛苦（愤怒、怨恨、悲伤）的那些「想法」或「故事」全都写下来，并把谴责的指头先朝向伤害你的人、你最亲的人、你所妒忌的人、你无法忍受的人，或是令你失望的人。「我先生遗弃我」、「我的伴侣把艾滋病传染给我」、「我母亲从没爱过我」、「我的孩子不尊重我」、「我的朋友背叛我」、「我讨厌我老板」、「我痛恨我邻居，他们破坏我的生活」。写下你今早在报纸读到的新闻，那些被杀害的人，或因饥饿、战争而家毁人亡的人。写下杂货店里慢条斯理的收银员，高速公路上恶质超车的司机……。每个故事都是同一主题的变调曲：这件事不该发生，怎会是我碰到这种事，上天不仁，人生不公。

「转念作业」的新手有时会想：「我不知道要写什么。再说，我为何要写『转念作业』呢？我并不生任何人的气，也没有真正令我烦心的事。」如果你不知道要写什么，不妨耐心等待，生活周遭将会提供你话题。或许某位朋友说要给你回电却食言了，你为此感到失望；或许你五岁时，母亲不分青红皂白地误罚了你；或许你在报纸上看到令你生气或震惊的事；也或许倏然之间，你想起世间诸多的苦难。

试着把心里头这些话写在纸上。因为无论如何努力，你毕竟无法遏止脑袋里那堆蠢蠢欲动的故事，那是绝不可能办到的。唯有让那些故事披露在纸上，而且诚实地列出所有的痛苦、挫败、怒气和悲伤，你才会看见那些一直跟你缠斗不休的东西，看到它们怎样展现为物质世界里的种种面貌。最后，透过「转念作业」，你终于可以拨开云雾了。

当小孩迷路时，他会战慄不已；同样地，当你迷失于内心混乱的世界，必会感到无比惊恐。但是，一旦你开始做「转念作业」，便有

机会找回某种秩序，探知回家的路。你行经哪条街道并不重要，眼前总有熟悉的東西，使你明白身在何处。设想一下，如果你遭到绑架，被人藏匿一个月，然后，还蒙着眼就被丢出车外，随即，你拿下蒙布，环视周遭景物和街道，开始认出某个电话亭或某家杂货店，慢慢地，一切变得熟悉起来，你终于知道如何找到回家之路了，这就是「转念作业」带来的功效。你的心一旦了知，必能找到回家之路的，此后，你再也不会迷失或疑惑了。

### 「批评邻人」的「转念作业单」

一九八六那年，人生发生重大转变之后，我花了很长一段时间，在住家附近

的沙漠独处，专注聆听内在的声音。当时，我内心浮现的故事，也是自古以来一直困扰所有人类的故事，不久，每个观念都清晰地显现了……。虽然我独自一人待在沙漠，但我发现，其实整个世界一直围绕身边，它总是倾泄各种声音：「我想要」、「我需要」、「他们应该」、「他们不应该」、「我很生气，因为……」、「我很伤心」、「我再也不要」、「我不想要」。这些话语一遍又一遍在我心里不断重述，就这样，「批评邻人的转念作业单」（Judge-Your-Neighbor Worksheet）的六道问题于焉成型了。这份「转念作业单」的目的，是协助你写下种种痛苦的故事和批判，让蛰伏心底的批判声浪有机会「泄洪而出」。

所有写在作业单上的批判想法，都将成为你练习「转念作业」的最佳素材，你写下的每一句答复，将逐一跟「四句问话」对质，这个设计，只为了引领你进入真相。

如下所示，你将会看到一个「批评邻人作业单」的实际案例，在这张单子里，我写的是我第二任丈夫保罗，那是在我人生转变之前对他的想法，如今在他的许可下公诸于此。你练习时，不妨把保罗的名字换成你生活世界的那些人。

**1 谁让你感到生气、伤心，或失望，为什么？他有哪些地方是你不喜欢的？**

不喜欢（我很生气、伤心、害怕，或困惑等等）（人名）保罗，因为他不肯听我说话。我很气保罗，因为他不体恤我。我很气保罗，因为他半夜吵醒我，毫不顾念我的健康。我不喜欢保罗，因为他老跟我争辩我说过的每一句话。我很伤心，因为保罗动不动就生气。

**2 你要他如何改变？你期待他怎么表现？**

我要（人名）保罗把全部注意力都放在我身上。我要保罗全心全意地爱我

。我要保罗体恤我的需要。我要保罗同是我的想法。我要保罗多做些运动。

**3 他应该（或不应该）做、想、成为或感觉什么呢？你想给他什么样的忠告？**

（人名）保罗不该看太多电视。保罗应该戒烟。保罗应该告诉我他爱我。他不该忽视我。他不该在孩子和朋友面前批评我。

**4 你需要他怎么做，你才会快乐？**

我需要（人名）保罗听我说话。我需要保罗不对我说谎。我需要保罗跟我分享他的感觉，接纳我的情绪。我需要保罗温柔、和善，而且有耐性地待我。

**5 此刻，他在你心目中是怎样的人呢？请详细描述一下。**

（人名）保罗是不诚实、鲁莽、幼稚的人。他认为他完全不必遵守游戏规则。保罗不关心别人而且常借故推托。保罗是不负责任的人。

**6 你再也不想跟这个人经历到什么事？**

我再也不要或我拒绝跟保罗共同生活，如果他还不肯改的话。我拒绝看到保罗毁掉他的健康。我再也不要跟保罗争辩、再也不要受保罗欺骗。

「四句问话」和「反向思考」

**1 那是真的吗？**

**2 你能百分之百肯定那是真的吗？**

**3 当你持有那个想法时，你会如何反应呢？**

**4 没有那个想法时，你会是怎样的人呢？**

接下去，

请反向思考。

现在，让我们用「四句问话」来审查实例里第一道问题的第一句答复：我不喜欢保罗，因为他不肯听我说话。当你往下读时，请想出某个你至今还无法完全宽恕的人。

**1 那是真的吗？**反问你自已：「保罗不肯听我说话，那是真的吗？」然后，静静等候。如果你真心渴望知道真相，答案将会自动浮现。让心来提出疑问，并静候答案的出现。

**2 你能百分之百肯定那是真的吗？**不妨追问下去：「我能百分之百肯定保罗不听我说话吗？我能肯定别人没有在听吗？我是否有时候没有在听但表面看起来好像在听呢？」

**3 当你持有那想法时，你会如何反应呢？**针对这个问题，请仔细检查自己：当你持有「保罗不肯听我说话」的想法时，你通常会怎样反应，而且怎样对待保罗，请列出清单，比如：「我会『瞪』他一眼。我会打断他说的话。我借故不理他以便惩罚他。我开始愈讲愈快也愈大声，强迫他聆听与了解。」请一边深入省思，一边写下去，看看在那情境之下，你通常如何对待自己，那种感觉又是如何。「我会闭嘴，把自己孤立起来。我会猛吃猛睡，或者整天盯着电视看。我会觉得很沮丧、很孤单。」请静下心来体会一下，当你相信「保罗不肯听我说话」这想法时，你通常会有什么反应？

**4 没有那个想法时，你会是怎样的人呢？**现在，请想想看，如果没有「保罗不肯听我说话」那个想法，你会是怎样的人呢？请闭上眼，想象保罗不肯听你说话的情景。想象你没有「保罗不肯听你说话（或甚至他应该听）」的那个想法，慢慢来，不必急，看看有什么新发现。你看到了什么？感觉如何呢？

### 反向思考：

你原先的答复是「我不喜欢保罗，因为他不肯听我说话」，经过反转之后，可能变成「我不喜欢我自己，因为我不肯听保罗说话」，对你而言，那是否一样真实，或更真实呢？当你想到保罗不肯听你说话的同时，你是否听到保罗说的话呢？请继续找你不肯听别人说话的实例。（例如：不肯听同事说话，或是不关心他）

另一个可能同样真实或更真实的反向思考是：「我不喜欢我自己，因为我不肯听自己说的话。」当你想到保罗应该做什么事，你已经捞过了界，此时，你是否听到自己说的话呢？当你认定他应该聆听你时，你还在活自己的人生吗？当你相信他应该聆听时，你能听到自己怎样对保罗说话吗？

静下心做了一会儿反向思考之后，便可继续反问作业单上第一道题的下一句答复：我很气保罗，因为他不体恤我。然后，请依循这个方式，继续进行作业单上其它的答复。

反向思考是让「你自己」获得健康、平安和快乐的药方。你能否把你提供给别人的药方转送给自己呢？

### 轮到你做「转念作业单」

此刻，你够清楚「转念作业」的做法了。首先，把你的想法全写在纸上，但暂时仍不宜用「四句问话」来反躬自问，这需要留待稍后再说。先挑选某个人，或某个境遇，用简短的句子写下来。切记，请将谴责或批评的指头先朝外。你可以根据目前状态来写，或是从你五岁或二十五岁的眼光来写。但，千万不要针对

自己。

**1 谁让你感到生气、伤心，或失望，为什么？他（们）有哪些地方是你不喜欢的？**（切记：尽可能严苛、孩子气，而且心胸狭窄）

我很讨厌（生气、伤心、害怕、迷惑等等） \_\_\_\_\_（人名），因为 \_\_\_\_\_

**2 你要他（们）如何改变，你期待他（们）怎么表现？**

我要 \_\_\_\_\_（人名）去做 \_\_\_\_\_

**3 他（们）应该（或不应该）做，想、成为或感觉什么呢？你想给他（们）什么样的忠告？**

（人名） \_\_\_\_\_ 应该（不应该） \_\_\_\_\_

**4 你需要他（们）怎么做，你才会快乐？**（假装是你的生日，你可以满足任何愿望。尽管开口吧！）

我需要 \_\_\_\_\_（人名）去做 \_\_\_\_\_

**5 此刻，他（们）在你心目中是怎样的人呢？请详细描述一下。**（不需理智或仁慈）

（人名） \_\_\_\_\_ 是 \_\_\_\_\_

**6 你再也不想跟这（些）人经历到什么事？**

再也不要或我拒绝

（注：有时候，你可能发现自己莫名其妙地生气，那通常是某个「内在故事」在暗中搞怪，它隐密地躲着，经常让你遍寻不得。如果你卡在「批评邻人的转念作业单」，请参阅第十章的「很难找出自己编的故事时」）

**轮到你做「反躬自问」**

把写在「批评邻人的转念作业单」上的答复，逐句用四句问话来反问，然后一一作反向思考。（若需协助，请回顾前二页的实例）在这整个过程中，你会不断探索你未曾意识到的各种可能性，再也没有比发现未知的心灵更令人兴奋的事了。

它很像潜水，经由不断提问，然后耐心等待，让答案自动找到你。我称它是心与脑的「相遇」——头脑比较温柔的那一极（我称之为「心」），跟未经审查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。透过这种经验，你们当中的大多数人将对你自己和你的世界，有种种意想不到的发现，使你整个人生彻底转变。

现在花点时间让自己经验一下「转念作业」。请先看你写在作业单第一道题的第一句答复，并依照下列提问来反问自己：

### 1 那是真的吗？

慢慢来，不必急。「转念作业」是为了发掘你内心最深处的真相，它可能异于你向来的认定，一旦你经验到内在的答案，你必会认出它来，那时，只须轻柔地与它同在，让它带你进入内心更深处。

那些问题，没有对或错的答案。此刻，你正在洗耳恭听的，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，可能令人忐忑不安，因为你正进入一个未知领域。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。当你反躬自问时，千万要温柔，完全臣服于这一经验。



## 2 你能百分之百肯定那是真的吗？

这是一个机会，让你更深入未知的领域，找出藏在「自以为知」底下的答案。在这片未知领域里，我所能告诉你的是：噩梦底下藏着一个好东西。你真的要知道真相吗？

如果你对第二问的答复是肯定的，那么请继续下一个问题。倘若你不够确定或略感不安，这时，也许暂停下来，重写你的答复，揭开你对它的诠释，对你将会更有帮助，因为那些隐匿的诠释，经常是造成你痛苦的主因。至于重写的细节说明，请参阅第五章。

## 3 当你持有那个想法时，你会如何反应？

当你持有那个想法时，你会怎样对待自己，怎样对待你所写的那个人呢？你会做什么事？请具体列出来，把你的各种举动条列出来。当你有那个想法时，你会对那个人说些什么呢？把你要说的事一一列出。当你相信那个想法时，你如何过日子呢？把你内在的每一个感受和生理反应全都写下。你身体的哪个部位会产生这种感受呢？它如何表达出它的感觉呢（打颤、发热等等）？当你持有那个想法时，你会在脑海里不断自言自语些什么呢？

## 4 没有那个想法时，你将会是怎样的人呢？

请闭上眼睛，安静等候。想象这一刻你没有那个想法，或想象你站在那个人

（或那情境）面前，而如果你从未有过那个念头，这时，你看到了什么？感受如何？情况会有何改变呢？请你把没有那个概念时的各种可能状况都列出来，例如：在相同情境却没有那个想法时，你对待那个人的方式有何不同呢？你内心会觉得更善良一些吗？

### 反向思考：

要做反向思考，就必须重写你的答复。这一次全部把它写成你，把先前对方的名字全换成你自己，用「我」来取代「他」或「她」。例如：「保罗应该善待我」，反转成「我应该善待我自己」，而且「我应该善待保罗」。另一种反向思考是一百八十度完全相反的型态：「保罗不应该善待我」；他不应该善待，是因为他没善待我（从我的观点来看）。这与道德无关，纯粹谈事实真相而已。

你可能会看到一个句子有三种、四种或更多种的反向思考。也可能，你觉得只有一个反向思考比较真实。（转念作业单第六道题的反向思考方式不同于一般的反向思考。我们把第六道题的答复「我再也不要……」，改换成「我愿意……」，而且「我期待……」）请参考第五章「反向思考的协助事项」。

请反省一下，反向思考后的答复是否跟你原先的答复一样真实，或更真实？例如，反向思考后的答复「我应该善待自己」，似乎跟原先的答复一样真实或更真实，因为当我认为保罗应该善待我时，我就

会生气并怨懣，因此带给自己极大的压力，这并非在善待自己。如果我曾善待过自己，就不必等别人来善待我。「我应该善待保罗」，至少它跟原先的答复一样真实。当我想到保罗应该善待我，并为此而生气和怨懣时，我对保罗很不友善，特别是内心深处。让我从自己开始做起，先以我喜欢保罗对待我的方式来对待

他。至于「保罗不应该善待我」，那必定比它的反面还更真实。他不应该善待我，是因为他的确没有善待我，那本身就是事实真相。

### 继续反躬自问

现在，你可以针对自己的批评继续应用「四句问话」和「反向思考」了，每次只提问一句。请仔细读你写在「批评邻人的转念作业单」上头的所有答复，然后，一句句反问自己，好好审查每一个答复：

1 那是真的吗？

2 你能百分之百肯定那是真的吗？

3 当你持有那个想法时，你会如何反应呢？

4 当你没有那个想法时，你将会是怎样的人？

接下去，

请反向思考。

如果你努力做了上述的「转念作业」，效果却不彰，也没关系，请继续看下一章，或是换一个「转念作业」的对象，稍后再回到这一章也无妨。不必担心转念作业的效用，你才刚刚起步而已，就像学骑脚踏车，你唯一能做的只是继续摇摇晃晃。等你读到案例中的对话，你会比较清楚，真的不必汲汲于成效问题。你可能像很多人一样，当下似乎觉察不出任何效用，其实不知不觉之间，你早已有所转变了。「转念作业」的功效常细微到令人难以察觉，但它的影响力却是深远难计的。

每个人都是反照出自己影像的  
一面镜子：

是你自己的想法在响应你。

### 3 参与对话

阅读本书的对话时，请务必了解：跟辅导者一起做「转念作业」（书里的实例都是我辅导的个案），和一个人独自练习，二者之间并没有多大差别。你，就是自己一直等待的那位老师兼治疗师。本书的设计，主要是帮助你自个儿操练「转念作业」。虽然跟辅导者一起操练的效果可能更为显着，但那并非绝对必要。观察别人怎样跟辅导者一起操练，对你也颇有帮助，你可以一边观察，一边往内寻找自己的答案。用这种方法来参与，十分有助于你学会反问自己。

后面很多章节记录了我跟一些人士分别做「转念作业」的对话，它们都是摘自我过去一两年来带领工作坊的对谈录音。在一般的工作坊里，会有一些参与者自愿坐在我旁边，他们依序上台，逐一在群众面前大声念他们写在「批评邻人的转念作业单」上的答复。然后，我把他们领入「四句问话」和「反向思考」的力量里，靠他们自己领悟出事情的真相。

我拜访过几个国家，无论各地使用哪种语言，我发现人们的想法其实都了无新意，类似的想法不断重复，同一想法迟早都会在每一颗心灵里以各种不同方式浮现，所以任何人的「转念作业」都可能是你的作业，读这些对话时，把它们当成是你自己写的。千万不要只读到「别人的答复」而已，请你也进入内心，找出自己的答案。尽可能去感受，去跟他们的生命连结，找出你曾几何时也有过的类似经验。

你可能会注意到，我并非一成不变地按照「四句问话」的顺序来问，有时我改变原有顺序，或故意不问某些问题，只问其中一、二句，有时我完全略过反问，直接进入反向思考。虽然那些问话的顺序非常管用，但练习若干时日后就无需「固守章法」了。你不必老是一开始就问：「那是真的吗？」任何一句问话，你

都可以拿来当作起头。有时，你觉得该由「没有那个想法时，你将会是怎样的人」开始问。只要你愿往内心深处反躬自问，任何一句问话都能立即释放你。慢慢地，那些问话会在你内心生根，完全被你内化了。但在这之前，你需要按照顺序来问全部的四句问话，而后进行反向思考，循序渐进，促成深度的转变。也因此，我一再强调「转念作业」的初学者一定要按部就班地练习。

请注意，有时候我会抛出两句附加问话：「你能否找到一个理由让你放下那个想法？」和「你能否找到一个理由让你毫不焦虑地持有那个想法？」这些都是紧随第三句问话「当你持有那个想法时，你会如何反应？」的后续追问，它们常生奇效。

也请注意，在适当的时机，我会帮某人找出真正造成他痛苦的原因，以及连他自己都尚未意识到的「故事」。这需要深入去看原有的答复，从中找出它背后隐藏的意念。有时，我在进行反问之际，会从示范者「原先写下的答复」，适时跳转，探问他「当场冲口而出的某句怨尤」。（当你单独做转念作业，突然出现一个新的怨尤或埋藏的故事时，你可以把它写下来，并针对它反躬自问）

请务必了解，「转念作业」并不是放纵任何有害的行为，也请别误解它是为任何不人道的事物辩护。要是你发现后续章节的某些事情

听起来冷酷、不关心，不仁慈，或欠缺爱心的话，我邀请你温柔地跟这些感受在一起，进入其中，感受一下在你内悄然升起之物。然后，请进入你的内心，回答四句问话，亲自去反躬自问一下吧。

如果后面的个案无法勾起你深刻的感受，请试着把生命中对你有重大意义的某个人取代个案所写的对象。例如，如果示范者的问题跟朋友有关，你可以改为：丈夫、妻子、爱人、母亲、父亲、或老板，你会发现，别人的「转念作业」似乎转变成你的了。表面上看来，我们所做的「转念作业」好像是针对他人，事实

上，我们处理的是我们对于人的想法。（例如，你整张「转念作业单」写的全是你的母亲，稍后却发现你与女儿的关系竟戏剧性地改善了，因为你丝毫未觉察你跟她之间的问题也是胶着在同一想法里头）

「转念作业」给你一个进入内心的机会，并经验那一直存于你内的平安。那个平安永恒不变、坚定不移，而且永远都在，「转念作业」会带你到那里去，那才是真正的回家。

（注：为了协助你顺利进入反躬自问的过程，第四章特别以粗体字清楚地标示出四句问话）

若我有祈祷文，它将会是：

**「神啊！请赦免我对爱、肯定或赞赏的渴望，阿们！」**

## 4 转念作业：婚姻与家庭生活

根据我的经验，我们最需要的「老师」就是此刻跟我们一起生活的人，没有比我们的配偶、父母，和子女看得更清楚的大师了。在我们能够面对事实之前，他们一次又一次地向我们显示我们「不想看到」的真相。

自从一九八六年从中途之家返回，我发现不论先生或孩子的任何行径都激怒不了我，因为当时我对整个世界和我自己有了另一番全新的领悟。「反躬自问」已在我内生根萌芽，所以我的每个「想法」都会自动面对一句无言的「反问」。当保罗做出一些以前可能会让我光火的事，而我的内心浮现「他应该……」的想法时，我会感恩地会心一笑。这个男人或许穿着沾满烂泥的鞋子在地毯上到处走，或是随手乱丢衣物，或是挥动手臂、面红耳赤地对我大吼，那些时候，如果我内心出现「他应该」的想法，我就会自嘲一番，因为我知道后果；我知道它会带来「我应该」的想法——「他应该停止大吼」吗？在我提醒他脱下沾满烂泥的鞋子之前，「我应该」先切断自己头脑里对他的吼叫。

一天，我坐在客厅的沙发闭目养神，刚好保罗走进客厅，一看到我，他怒气冲冲地对我大吼：「天啊！凯蒂，你究竟怎么啦？」那是很简单的一句问话，我很快进入内心反问自己：「凯蒂，你究竟怎么啦？」那并非冲着我而来的，但我能否答复那个问题呢？嗯，在某一刹那，我的确生起「保罗不应该大吼」的念头，然而，「事实」是「他

正在大吼」。哦，「那一念」就是我「究竟怎么啦」的地方。所以，我说：「甜心，我的问题是我有『你不应该大吼』的念头，而那个念头让我觉得不舒服，那也是我究竟怎么啦的地方。经你一问，现在我觉得好多了，谢谢你！」

那段时间的前几个月，孩子们会特地找我，跟我聊起我在他们心目中一直是



怎样的母亲，他们以前若说出类似的话，常会遭到严厉惩罚。例如，大儿子鲍比对我坦白无讳地说：「你以前总是偏爱罗斯，比较不爱我，你总是最疼爱他。」（罗斯是我的小儿子）我终于学会当个默默聆听的母亲了，我随着他说的话进入内在，静静地反问自己：「这可能是真的吗？他是否说对了？」因为我由衷想知道真相，所以请孩子们坦言直说。如今我终于看到了，也因此，我坦然向他表白：「亲爱的，我明白了。你是对的。我以前过得太迷糊了。」霎时，我深深感到，原来自己是那么地爱他，而他经历这一切痛苦，成了我的老师。同时，我也疼惜「那个女人」——她居然有偏爱其中一位孩子的想法。

人们常问我，一九八六年以前我是否有信仰，我回答「有」，那就是：「我的孩子应该捡起他们的袜子。」我笃信这句话，为它奉献一切，结果却一败涂地。直到有一天，「转念作业」在我内萌芽，我才明白这个「信仰」毫不真实。事实上，即使我这辈子不断对他们说教、唠叨，或处罚他们，他们仍是日复一日，照常随手扔袜子。我终于明白：我这样嘀咕着要他们捡袜子，其实，我才是唯一该捡袜子的那个人。孩子们根本不觉得袜子扔在地上有什么问题，那么，谁有问题呢？当然是我。是我对于「袜子乱丢地上」的想法，让自己的日子不好过，而不是袜子本身。谁有能力解决呢？当然又是我。我一意识

到：究竟我是要「证明我对」？还是要「得到自由」？我不假思索，立即动手捡袜子，只不过花我几分钟时间而已。没想到奇妙的事发生了，我发现自己竟然很喜欢捡他们的袜子，那纯是为了我自己，而不是为了他们。在那一瞬间，它不再是累人的家务事，随手捡起袜子，看到整洁的地板变成我的一种乐趣。当他们发现我居然以此为乐，大感惊讶之余，他们也开始动手收拾自己的袜子，用不着我提醒。

我们的父母、儿女、配偶，和朋友们，一次又一次地击中我们的要害，直到

我们领悟出「那些要害，原来是我们还不想面对的自己」，就在当下，他们成了为我们指向自由的人。这种经验，实在屡试不爽。



### 我要儿子跟我说话

在以下对谈中，一位母亲终于了解为何她儿子刻意不理她。当她明白自己的悲伤、怨怼，和内疚全都跟儿子无关，而是自己的想法一手造成的，这时，她才开启了转变的可能性，不仅为她自己，也为了儿子，她选择重新面对「真相」。我们的快乐不须仰赖孩子们的改变，我们甚至会发现：我们讨厌的任何境遇，竟然就是我们一直寻寻觅觅的——进入内心的入口。

伊丽莎白：（念她写的「转念作业单」）我很气克里斯多福，因为他不愿跟我联络，也不邀请我去看他的家人。我很伤心，因为他不肯跟我说话。

凯蒂：很好，请继续。

伊丽莎白：我要克里斯多福偶尔跟我说些话，邀前我去探望他、他太太，和他的孩子们。他应该挺身而出，告诉他太太：他不愿排斥他的母亲。而且，他不该老是责怪我。我需要克里斯多福接受我和我的生活方式，而且我需要他明白我确实已经尽全力了。克里斯多福是个懦弱、爱发脾气、傲慢自大，而且冥顽不灵的人。我不愿再感受到他拒绝我，或故意疏远我。

凯蒂：好的。我们现在要从其中一部分想法来「反躬自问」。我们先看看那些想法，然后反问四句话，再做反向思考，看看是否能从中找到一些领悟。让我们开始吧。请再念第一个答复。

伊丽莎白：我很气克里斯多福，因为他不愿跟我联络，而且不邀请我去看他的家人。

凯蒂：那是真的吗？那确实是真的吗？（停顿了片刻）甜心，只要回答「是」或「不是」。这些问话很单纯，不设任何圈套。所以，无论你怎么回答，都没有对错或好坏之分。只须为你自己走入内心看一看真相，或许还得往下再深入，然后再深入。「他不愿跟我联络，或是不邀请我去看他的家人。」——那是真的吗？

伊丽莎白：嗯，有时候。

凯蒂：很好。「有时候」是比较诚实的回答，因为你刚才的话里透露了他曾经邀请过你。所以，「他不邀请你去看他的家人」——那是真的吗？显然它的答案是「不」。

伊丽莎白：我懂了。

凯蒂：当你持有那想法时，会如何反应呢？

伊丽莎白：我会全身紧绷。每次电话铃响，我就焦躁不安。

凯蒂：你能否找到理由，放下「他不邀请我去看他家人」这个想法？我不是要你放弃这个想法，只是很单纯地问：「你能否找到理由，放下这个与事实不符的谎言？」

伊丽莎白：可以。

凯蒂：请给我一个让你毫不焦虑地持有这个「故事」的理由，一个不会带给你任何压力的理由。

伊丽莎白：（停顿很久）实在没办法找到理由。

凯蒂：让我们来处理「我要我儿子打电话给我」这个想法。我可以告诉你我个人的经验：我从来都不要求儿子打电话给我，我要他们过自己想过的生活，打电话给他们想打的人，我当然渴望那个人恰好是我，事实却未必如此。你若没有这个想法：「我要我儿子打电话给我，而且不管他愿不愿意，我都要他邀请我去他家。」那么，你会是怎样的人呢？

伊丽莎白：我会是一个轻松惬意享受生活的人。

凯蒂：而且，无论他是否邀请你，你都能跟他很亲密，没有任何隔阂。你现

在就可打从心里跟他亲近了。现在，请把第一个答复做反向思考。

伊丽莎白：我对自己感到生气和悲伤，因为我不愿跟我自己联络。

凯蒂：是的。你的心一直活在儿子的事里，所以你不但失去了自己，而且还为「儿子应该怎样过日子」的那个梦放弃了你自己的生活。我很爱我的儿子们，而且我确信他们「至少」能像我管他们那般管好他们自己的生活。他们有必要见我吗？我相信他们会做最好的判断。如果我想要见他们，我会告诉他们，他们可以诚实地说「好」或「不好」。如此而已。如果说「好」，我会很开心；但如果答复是「不好」，我也同样开心地接受，并不因而失去任何东西，那是不可能的。你能否找到另一种反向思考呢？

伊丽莎白：我感到悲伤，因为我不肯跟我自己说话。

凯蒂：你不肯跟你自己说话，因为你心里一直忙着管他的事，为此你感受到被排挤的孤单，那是你不为自己活在当下的孤单。好，亲在请念下一个答复。

伊丽莎白：我要克里斯多福偶尔跟我说些话，邀请我去探望他、他太太，和他的孩子们。

凯蒂：「你要他邀请你去探望他太太和他的孩子们」，那确实是真的吗？为什么你要跟他们在一起呢？你要他们做什么或说什么吗？

伊丽莎白：我真正要的是他们接受我。

凯蒂：请做反向思考。

伊丽莎白：我真正要的是我接受我自己。

凯蒂：你明明能给自己的东西，为什么却要他们给你呢？

伊丽莎白：还有，我真正要的是我接受他们以及他们的生活方式。

凯蒂：是的，不管你在不在他们身边都是如此。（伊丽莎白大笑）而且，我知这你能做到，因为你认定他们轻易就能做到，这已显示你自己知这该怎么做。「他们若邀请你，就一定会接受你」，你能肯定那是真的吗？

伊丽莎白：不。

凯蒂：所以，当你相信那个想法时，你会如何反应呢？

伊丽莎白：那是很可怕的。我会头痛，肩膀开始紧绷起来。

凯蒂：所以，你要他们邀请你并接受你，然后你就会怎样呢？

伊丽莎白：我认为，在那短暂的时刻，我会得到某些东西。我离开后，相同

的故事再度上演。

凯蒂：你到哪里时，会得到什么东西呢？

伊丽莎白：一种满足感。

凯蒂：是的。你说的不是他们曾经怎样邀请你的快乐故事，便是他们怎样不邀请你的悲伤故事。所以，除了你的故事之外，什么事都没发生过，但你却相信自己的情绪都是他们邀请或没邀请引起的。你用那些未经审查的想法套在他们头上，欺骗你自己，导致快乐→悲伤→快乐→悲伤，像乒乓球一样来回反复。「我快乐是他们的错，我悲伤也是他们的错。」这就是混乱不清。让我们再看下一个答复。

伊丽莎白：他应该挺身而出对他太太说……

凯蒂：那是真的吗？他真的应该那样吗？

伊丽莎白：不。

凯蒂：当你抱持那个想法时，你会如何反应呢？

伊丽莎白：很可怕，我感到很苦。

凯蒂：是的，因为对你而言，那绝不是真的：「克里斯多福，你要在家里发动战事，而且要打赢，这样我才能进得来。」那不是我们想从孩子身上要的东西，甚至还引发出「他是个懦夫」的批评。让我们继续省察。或许他没有不顾一切地跟他太太开战才是真正的勇敢，或许那就是爱。你能找到一个理由让自己放下「他应该挺身而出跟他太太抗争」的想法吗？

伊丽莎白：可以。

凯蒂：是的，内在的冲突便是一个理由。内在的冲突往往会造成外在的冲突。没有这个想法时，你会是怎样的人呢？

伊丽莎白：比较少生气。

凯蒂：是的，甚至你可能看到你有一位既勇敢，又有爱心的儿子，即使他母亲要他不计后果地跟他太太抗争，他仍然知这如何让全家和乐相处。当你有那个想法时，你会怎样对待他呢？你是否会给他「脸色」看？让他知这你认为他是一个懦夫，或他做错事呢？让我们看看下一个答复。

伊丽莎白：（笑）再做下去，我还能全身而退吗？

凯蒂：（笑声）嗯，希望不大。（观众席爆出更大的笑声）

伊丽莎白：希望不大。



凯蒂：甜心，这「转念作业」能结束我们自以为了解的世界，帮我们开启事实真相——这始终真实之物，远远不是我们设计出来的情境所能比拟的；它是何等真实，又何等美妙，我为此深感庆幸。我的人生也变得简单得多，我再也无需在心里操控整个世界了，我的孩子们和朋友们也都同感庆幸。让我们看下一个答复。

莉莎白：他不该老是责怪我。

凯蒂：「他不该老是责怪你」——那是真的吗？现在你要控制他的想法，甚至规定他该不该责备谁？

伊丽莎白：（笑）哦，我的天啊！

凯蒂：你要接管你儿子的整个心思，你知这怎样对他最好，甚至你知这他该怎么想才正确：「对不起，克里斯多福，在我告诉你想什么之前，你不要乱想，等我要你想的时候，你才能想。」（笑声）「现在，我们来处理你的太太。别忘了，我很爱你。」（更多的笑声）

伊丽莎白：喔……我懂了。

凯蒂：所以，这句话请再念一次。

伊丽莎白：他不该老是责怪我。

凯蒂：「他老是责怪你」——是千真万确的吗？

伊丽莎白：不。

凯蒂：当你抱定那个想法时，你会如何反应呢？

伊丽莎白：喔喔，简直要我的命。

凯蒂：他可能说什么最刺耳的谴责呢？（面对观众）你们最怕听到孩子怎么说你们的？

伊丽莎白：「你以前不是好母亲，现在也不是。」

凯蒂：你能找到这一事实吗？你能找到你有哪些地方确实没做到一位好母亲该做的事吗？

伊丽莎白：能。

凯蒂：如果我的儿子对我说：「你不是一位好母亲。」我会诚实地回答：「是的，甜心，我承认。我到世界各地旅行，很少跟你和孙子们相处。感谢你提醒我，不知你有何建议呢？」儿子们和我就像同一个模子打出来的，他们会告诉我一

些我可能尚未觉察的自己。然后，我往内观看自己，看看他们是否说对了，到目前为止，他们从未说错过，关键在于我是否走得够深，深到足以找出它的事实真相来。我可以选择往外看，攻击他们，对他们的观感嗤之以鼻，企图改变他们的想法，继续自己的麻木不仁。要不然，我也可以选择往内看，寻找让我得到自由的新真相。「反躬自问」协助我向内去找答案，这就是为何我说所有的战争只能留在（作业）纸上。当孩子们告诉我：「你是一位很棒的母亲。」我也能往内看并找到它。我无需把眼光朝外，不断跟他们说：「噢，谢谢、谢谢、谢谢你！」也不必穷尽一生，拼命证明这句话是对的。我只是进入内心，发亲「我是一位很棒的母亲」，无需用一堆感谢冲淡这个事实。我可以安静地和两个儿子坐在一起，让喜悦的泪水沿着我们的脸颊缓缓而下。爱是如此地伟大，让人死而无憾——死于自我，在爱内被烧成灰烬。爱才是你们的真相，你们都将再度回到它内，就是这么简单。所以，我的儿子永还是对的，我的女儿永远是对的。我的朋友们永这是对的。我若意识不到它，便会继续受苦，如此而已。我是他们口中描述的一切，而且，我所设下的任何自我防卫都使我无法达到全面的了悟。所以，甜心，让我们一起来做反向思考吧。

伊丽莎白：我不该老是责怪他。

凯蒂：是的。在这上头下一点功夫吧。这不是他的职责，他正忙着养活一家子。「停止责怪」这件事是你的人生哲理，是你要活出来的。这会让你非常忙碌，无暇管他的闲事，生命才能真正开始；它必须从「你」此刻所在之处开始，而不是从「他」所在之处。让我们看下一句答复。

伊丽莎白：我需要克里斯多福接受我和我的生活方式。

凯蒂：「克里斯多福，停止你的生活，我要你接受我的生活方式。」这是你真正要的吗？这是真的吗？

伊丽莎白：不，它的确不是真的。

凯蒂：请将它反向思考。「我需要我……」

伊丽莎白：我需要我接受他，并且接受他的生活方式。这样感觉好多了。

凯蒂：是的。他有他的生活方式。他有一个美满的家庭，他不邀请你和你所有的概念走入他的生活，造成他和太太之间的纷争，还必须感激你和……

伊丽莎白：喔……喔。

凯蒂：听起来他好像是聪明人。

伊丽莎白：他的确如此。

凯蒂：或许你该打电话给他，并向他致谢：「谢谢你没有邀请我，我不是你真正想要共同生活的人，我总算了解了。」

伊丽莎白：（笑）是的，我懂了。

凯蒂：或许你也可以让他知这你爱他，而且你正在学习给出无条件的爱。所以，甜心，请做另一种反向思考。

伊丽莎白：我需要接受我自己，和我的生活方式。

凯蒂：是的，放他一马吧，而且你知这的，接受你的生活方式纯粹是为了你自己而已。我知道它对你来说极其简单，因为你也曾期待他如此做！（凯蒂弹指）好吧，让我们来看下一句。

伊丽莎白：我需要他了解我已尽全力了。

凯蒂：那是真的吗？

伊丽莎白：不是。

凯蒂：当你相信这个「谎言」时，你会如何反应呢？

伊丽莎白：我会受伤而且生气，好像活在地狱里。

凯蒂：没有这个「受害者」的故事时，你会是怎样的人呢？那是一个独裁者无法为所欲为而说出的故事。这个独裁者说：「你应该告诉我，我确实已尽力了

。」那简直是神志不清！请告诉我，没有这个既伤心又悲惨的故事时，你是怎样的人呢？

伊丽莎白：我会是一个自由又快乐的人。

凯蒂：真精采啊！你已经成为你要他看到的你：一位当时已经尽了全力而现在仍深爱儿子的母亲。何况，他根本不可能知道真正的你；那是不可能知道的。我认为，倒不如跳过这个中间人，从你当下所在之处快乐地开始享受自由吧。我们一旦那样做，就会变得受人爱戴，孩子会不由自主地被我们吸引过来，他们必会如此的。编故事的人一旦改变心灵——播放故事的放映机——投射出来的世界必会随之改变。当我头脑清醒时，我的孩子不可能不爱我，他们是毫无选择的，因为我投射出去或看到的只有爱。整个世界只不过是我的故事而已，它把一切又转而投射回我的知觉屏幕上，纤毫也不差。甜心，让我们看下一个答复。

伊丽莎白：克里斯多福是一个懦夫。

凯蒂：那是真的吗？我的天，看看他的对手就好了，一只老虎，一只母老虎。（伊丽莎白突然大笑）

伊丽莎白：噢，一只母老虎，呵呵，一点也不假。嗯，他打从一开始就应付得很好。

凯蒂：你不妨跟他分享那个感受。「他是一位懦夫」——请反向思考。

伊丽莎白：我是一位懦夫。

凯蒂：是的，你企图借用他来使你快乐，但他不想接招。他是一位卓越的老师，我们全都跟完美的大师住在一起，的确没错。让我们看下一个答复，全都反向思考一下。

伊丽莎白：他很爱发脾气，我很爱发脾气。他傲慢自大，我傲慢自大。他冥顽不灵，我冥顽不灵。

凯蒂：是的，我们都会错乱一阵子，如此而已。这边迷糊一点，那边错乱一点，没啥大不了的。

伊丽莎白：（哭着）长期以来，我一直在找这个，我要停止这种迷失混乱。

凯蒂：我知这，安琪儿，长久以来，我们一直在找这个。现在正是时候，让我们回到你最后一题的答复。

伊丽莎白：我不想再感受到他拒绝我。

凯蒂：请将它反向思考。「我愿意感受……」

伊丽莎白：我愿意感受到他拒绝我。

凯蒂：每次他拒绝你，而如果你仍会感到痛苦，就表示你的「转念作业」还没做完。他是专业的老师，他会不断拒绝你直到你了解为止。你的责任则是不拒绝他，也不拒绝你自己。「反躬自问」一下，就会带给你自由。「我期待……」

伊丽莎白：我期待感受到他拒绝我。

凯蒂：受伤是好事，因为痛苦是你陷入混乱的讯号，也是你活在谎言的标记。批评你儿子，把它写下来，反问四句话，做反向思考，就会发现那些残存的痛苦。

伊丽莎白：好。

凯蒂：你是你问题的终结者，我是指你的表相问题。没有一位母亲或儿子真的会伤害对方。我们在这里处理我们看不清真相的心灵，如此而已。透过「转念作业」，我们终会领悟到「那个」的。



### 我先生有外遇

当玛莉莎走到讲台跟我坐在一起时，她看起来很伤心，她的双唇微微颤抖，好像随时都会哭出来。如果有人诚心诚意要知道真相，不妨细看一下「反躬自问



」如何发挥它的威力，尽管一开始时，玛莉莎认为自己遭到莫大冤屈而痛苦不堪。

玛莉莎：（念着她写的作业单）我很气戴维——我的丈夫——因为他不断就他需要时间来处理事情。我要戴维表达出他当时的感觉。我已经问烦了，而且，我再也没耐心等下去了。

凯蒂：所以，「丈夫们应该表达他们的感觉」——那是真的吗？

玛莉莎：是的。

凯蒂：然而，在这地球上，事实是什么呢？

玛莉莎：嗯，基本上他们都没做到。

凯蒂：我怎么知道丈夫们「不应该」表达他们的感觉呢？因为他们的确是不表达的。（观众和玛莉莎都哈哈大笑）他们通常都难得表达一下，那才是事实。

「丈夫们应该表达他们的感觉」，这种心态，只是我们毫无根据就信以为真的一个想法而已。当你相信这句「谎言」时，你会如何反应呢？你明白我为何说它是「谎言」吗？「他应该表达他的感觉」，这种说法绝不真实，因为根据你的经验，他不表达才是事实。这不表示他不会在十分钟或十天后充分表达他的感觉，但事实上，此时此刻，它不是真的。所以当你有这想法时，你会如何反应呢？

玛莉莎：很生气而且痛心。

凯蒂：是的。当你相信「他应该表达他的感觉」这个想法，而他没做到时，你会如何对待他呢？

玛莉莎：我感觉好像我正在窥探、强求某些东西。

凯蒂：我会把「我感觉好像」全省略掉。你窥探，而且强求。

玛莉莎：但是我……哦……是的，我确实那样。

凯蒂：当你窥探而且强求时，那种感觉如何呢？

玛莉莎：一点都不好受。

凯蒂：你能找到放下那个想法的理由吗？请不必试着放下它。根据我的经验，你「无法」放下一个想法，因为打从一开始，它就不

是你造出来的。所以，这个问题很简单：「你能找到放下那个想法的理由吗？」通常，最好的理由可以从你针对第三句反问的回答里找到：「当你持有那个想法时，你会如何反应呢？」任何使你焦虑的反应——生气、悲伤，或疏离——都成了你放下那想法的好理由。

玛莉莎：是的，我可以找到理由了。

凯蒂：请给我一个理由，一个会让你认定「丈夫们应该表达他们的感觉」同时又能免于焦虑的理由。

玛莉莎：一个免于焦虑的理由？

凯蒂：请给我一个让你相信这想法而又丝毫不感到焦虑不安的理由。

玛莉莎：我真的不知这怎么……

凯蒂：请给我一个相信「我丈夫应该对我表达他的感觉」的想法，却不会造成你痛苦或焦虑不安的理由。你结婚多久了？

玛莉莎：十七年。

凯蒂：根据你的说法，十七年来他从未表达他的感觉。请给我一个理由，一个让你愿意继续相信那想法却能不感到焦虑的理由。（停顿很久）你可能需要花一些时间来找。

玛莉莎：没错，我一个都找不出来。

凯蒂：倘若你不再相信这句谎言，当你跟这男人相处时，你会是怎样的人呢？

玛莉莎：我会是更快乐的人。

凯蒂：是的，所以我听到的是：你的丈夫不是问题的根源。

玛莉莎：是的，因为我是一个爱窥探和强求的人。

凯蒂：真正的关键，是你相信这伤人的谎言。我从你那里听到的是，当你不相信它时，就可以快乐过活；一旦你相信了，就会不断窥探和强求。所以，你丈夫怎可能是你的问题呢？你企图改变真相，才会引起这些混乱。我是热爱真相的人，我永远信赖它，即使它随时变化我仍喜欢，只因我是「当下真相」的热爱者。所以，请再念一次关于你要他怎么做的那个答复。

玛莉莎：我要戴维表达出他当时的感觉。

凯蒂：请反向思考。「我要我……」

玛莉莎：我要我表达出我的感觉。但是，我随时都在做那件事啊！

凯蒂：是的，很正确。那是你的生活方式，但不是他的。

玛莉莎：噢，我明白了。

凯蒂：你才是应该表达感觉的那个人，因为你一向如此。他不该表达他的感觉，因为他不表达。你如影随形地窥探和强求，还用「你的方式比较好」这句谎言来骗自己。请告诉我，窥探时，你感觉如何呢？

玛莉莎：一点儿都不好受。

凯蒂：而且，你认为你的难受都是因为他的缘故，你为此而谴责他。

玛莉莎：没错，我明白你说的是怎么了。

凯蒂：你觉得难受，而且相信那是他造成的，其实都一直是你自己的误解引起的。好吧，让我们来看下一个答复。

玛莉莎：我已经问烦了，而且我再也没耐心等下去了。

凯蒂：「你没耐心等下去」——那是真的吗？

玛莉莎：是的。

凯蒂：你正在等吗？

玛莉莎：我想我是的。

凯蒂：我会省略掉「我想」二个字。

玛莉莎：我正在等。说得没错。

凯蒂：「你没耐心等下去」——那是真的吗？

玛莉莎：是的。

凯蒂：你正在等吗？

玛莉莎：是的，而我不知如何停下来。

凯蒂：所以，「你没耐心等下去」——那是真的吗？（停顿一阵后）你正在等啊！你正在等啊！我从你口中亲耳听到的！

玛莉莎：哦！我懂了……是的。

凯蒂：懂了吗？

玛莉莎：懂了。

凯蒂：是的，你不是没耐心等下去，而是你毫不气馁地等了十七年，十八年

....

玛莉莎：是的。

凯蒂：所以，当你持有「你再也没耐心等下去」的想法时，你的反应

如何呢？当你相信那句谎言时，你会如何对待他呢？

玛莉莎：我不会善待他。我不理会他，有时对他大吼，或是哭闹威胁要离开他，还会对他说些不堪入耳的话。

凯蒂：所以，请给我一个理由让你能安心自在相信这句谎言。

玛莉莎：找不到任何理由。

凯蒂：倘若你不相信这句谎言，你在家会是怎样的人呢？

玛莉莎：我想，我可能会好好享受我爱他这个事实，而不会紧咬其它琐事不放。

凯蒂：是的。下次跟他说话时，或许你可以说：「甜心，你知这吗？我一定是很爱你，才会这么有耐心地等到现在。我以前跟你说我没耐心等下去，那不是真的，我在骗我自己。」

玛莉莎：好。

凯蒂：那就是我喜欢的诚实。只要我们往内走，就会看到它，诚实地过生活是很甜美的。所以，让我们做反向思考。「我没耐心等下去」——这句话的反向思考是什么？

玛莉莎：我不是没耐心等下去。

凯蒂：是的，那是否一样真实，或更真实？

玛莉莎：它更真实些，肯定是更真实些。

凯蒂：让我们看你的下一个答复。

玛莉莎：我就直接念刚才写的句子。戴维不该认为我会永远等下去。（笑出声来）其实，我一直在等。

凯蒂：所以，「他不该那样想」——那是真的吗？

玛莉莎：当然不是。

凯蒂：当然不是啊，因为他得到的证据都是你会一直等下去。

玛莉莎：（点头微笑）是的。

凯蒂：所以……当你持有这个想法时，你会如何反应呢？甜心，你可知道我喜欢什么吗？过去让我们深深陷入沮丧的那些想法，一旦透彻了解，同一个想法，如今带给我们欢笑。这就是「反躬自问」的力量。

玛莉莎：多么不可思议呀！

凯蒂：它最后留给我们只会是：「亲爱的，你知这的，我很爱你。」一种无条件的爱。

玛莉莎：是啊！

凯蒂：而你只需去看清楚就好。所以，当你相信「他不该认为你会永这等下去」那个想法时，你会如何反应呢？

玛莉莎：如果我相信自己所写的，我是在欺骗自己。

凯蒂：是的，活在谎言里是非常痛苦的。我们像小孩一样，那么天真无知，以为整个世界都在告诉你，你的没耐心是正确的。

玛莉莎：到今天为止，我确实这样相信。

凯蒂：其实，你一往内看，便能看到真相。没有人能使你痛苦，这话很有道理，而且，那纯粹是「你自己的」事。

玛莉莎：是的，归咎别人，容易多了。

凯蒂：嗯，但那是真的吗？或许归咎于别人才是「不」容易的。唯有真相能释放我们。当我发现我是制造自己问题的那个人，我只是咎由自取而已，这才明白根本没有需要宽恕的事。让我们来看看你的第四个答复。

玛莉莎：当戴维不断做出伤者我的事时，我要他住口，别再说「他不想伤害我」这种瞎话。

凯蒂：「他想要伤害你」——你敢肯定那是真的吗？

玛莉莎：不，我无法肯定。

凯蒂：「他想要伤害你」——请往内看，看看是否真的。

玛莉莎：我不知如何回答这个问题。他说他没有。

凯蒂：我会相信他说的。你还有什么其它证据呢？

玛莉莎：他的行为。

凯蒂：「他想要伤害你」——你能百分之百肯定那是真的吗？

玛莉莎：不能。

凯蒂：当你相信这个想法时，你会如何反应呢？你会如何对待他呢？

玛莉莎：我不会对他好。基本上，我把一切归咎于他。

凯蒂：基本上，你的行为反而像是你想要伤害他。

玛莉莎：喔！我懂了……我懂了。

凯蒂：所以，你当然会投射出「他想要伤害你」的想法。事实上，是「你」想要伤害「他」。你是这一切的放映机，编出这堆故事的人。

玛莉莎：真的那么简单吗？

凯蒂：是的。就这么简单。

玛莉莎：哇！

凯蒂：如果我认为别人造成我的问题，我一定神志不清了。

玛莉莎：我懂了。所以……是我们造成自己的问题？

凯蒂：是的，所有问题都是如此，都只是一个误解而已，而且是「你」的误解，不是他们的，一向都不是，他们这一点儿边都沾不上。你的快乐是你的责任，这是非常好的消息。当你跟一个男人一起生活，而且相信他想要伤害你，那种感觉如何呢？

玛莉莎：很可怕。

凯蒂：所以，请给我一个理由让你能毫不焦虑地相信「你先生想要伤害你」那个想法。

玛莉莎：我一个都想不出来。

凯蒂：倘若没有这个想法，你跟先生在一起时，你将会是怎样的人呢？

玛莉莎：我会非常快乐。我现在看得一清二楚了。

凯蒂：「他想要伤害我」——请把它反向思考。

玛莉莎：我想要伤害我自己。是的。我了解到那个了。

凯蒂：那是同样真实，或更真实呢？

玛莉莎：我认为更真实。

凯蒂：我们一向如此，因为我们根本不知道还有别的方法，直到我们找到了。那就是为何我们今晚在这里的原因。我们相聚于此，共同寻找另一种方法。「他想要伤害我……」，还可以做什么其它的反向思考呢？

玛莉莎：我想要伤害他。是的，那也是更真实的。

凯蒂：还有另一种反向思考。「他想要伤害我」——截然相反的反向思考是什么呢？

玛莉莎：他不想伤害我。

凯蒂：他可能告诉你实情了，那是很有可能的。好了，让我们言归正传。「你想要伤害你先生」——那确实是真的吗？

玛莉莎：不！不！我不会的。

凯蒂：是的，甜心。除非我们真的神志不清，没有人想要伤害另一个人的。那是我的经验。神志不清是这星球上唯一的痛苦。当你

伤害他时，那种感觉如何？

玛莉莎：一点都不好受。

凯蒂：是的，那种感觉是一项礼物，它让你知这你没有对自己诚实。我们的想法说：「喔，我不该伤害他。」但我们却不知如何停下来。你注意到了吗？

玛莉莎：是的。

凯蒂：它会一而再、再而三地上演。所以透过自我认识——我们在此地经历的方法——透过这些发现，我们的作风改变了。我曾经跟你一样，完全无法改变



，无法停止伤害我的孩子和自己。但是，当「反躬自问」在我内萌芽生根之后，我发现了真相，彻底改变了作风，问题便也随之消失。不是我中止问题，而是问题自动消失了，就是那么简单。现在，请告诉我，他究竟做了什么？你说他的行为证明了他想要伤害你，你能举例吗？你有什么证据呢？

玛莉莎：简单地说，他有外遇，他在五个月前亲口告诉我。他们之间仍相互心仪，而且还继续联络见面。那些举动就足以证明了。

凯蒂：好。现在，你在心里看着这两个人，你能看到他们吗？

玛莉莎：我常常看到他们。

凯蒂：现在仔细看你先生的脸，你看到他正注视着她。现在，请先把自己的故事搁在一边，然后看着他。看看他的眼睛，看看他的脸，你看到了什么呢？

玛莉莎：他深爱着她，而且快乐无比。但又有些心痛，因为他们无法在一起。他很想要跟她在一起……。

凯蒂：那是真的吗？你能肯定那是真的吗？

玛莉莎：无法完全肯定。不，我无法肯定。

凯蒂：他跟谁在一起呢？

玛莉莎：噢！他跟我在一起。

凯蒂：「他想要跟她在一起」——那是真的吗？

玛莉莎：嗯……他……

凯蒂：他跟谁在一起呢？

玛莉莎：是的，我懂你刚才说的。

凯蒂：「他想要跟她在一起」——那是真的吗？谁阻止他呢？他是自由的。

玛莉莎：我也很清楚地向他表明过。

凯蒂：所以，当你持有「他想要跟她在一起……」的想法时，你的反应如何

呢？

玛莉莎：噢，我很心痛。

凯蒂：……而他却跟你住在一起？

玛莉莎：我想我没有完全活在当下，没有活在他爱我而且他跟我住在一起的事实里。

凯蒂：他跟你住在一起，但你的脑海里全都是「他跟她在一起」。所以，根本没有人跟这个家伙住在一起！（玛莉莎和观众全都大笑）看啊，这里有位英俊的男士，却没有有人和他住在一起！（玛莉莎笑得更大声）「我要他跟我住在一起，我要他跟我住在一起！」好吧，你准备何时开始呢？当你相信他想要跟她住在一起，但「事实」却是他跟你住在一起，这时，你会怎样对待他呢？

玛莉莎：我不会对他很好，也不会理他。

凯蒂：然后，你不了解为何他喜欢跟她在一起。

玛莉莎：是的，是的。

凯蒂：请给我一个让你继续相信「他虽然跟你住在一起，其实他想要跟她在一起」，而能免于焦虑的理由。

玛莉莎：一个免于焦虑的理由？

凯蒂：你无法「强迫」他回家。他回家是因为他想要回家。你若不相信这个想法时，你会是怎样的人呢？

玛莉莎：喔……（很开心地微笑）那我没有任何问题了。

凯蒂：「他想要跟她在一起」——现在做反向思考。

玛莉莎：他想要跟我在一起。

凯蒂：是的。那可能同样真实，或更真实一些。

玛莉莎：是的，没错。

凯蒂：我听到你说他看起来很开心。

玛莉莎：是的。

凯蒂：那不正是你要的吗？

玛莉莎：喔，我确实想要他快乐。我曾经如此告诉过他，而且不惜任何代价

。

凯蒂：「我要他快乐」——请将它反向思考。

玛莉莎：我要我快乐。

凯蒂：是的。

玛莉莎：非常强烈地要。

凯蒂：那难道不是事实吗？

玛莉莎：是的。

凯蒂：你要他快乐，因为那会使你感到快乐。我建议你跳过这个中间媒介，现在就快乐吧，他也会跟着快乐起来的。他必会如此，因为他是你的投射。

玛莉莎：（笑）是的。

凯蒂：他的快乐是他的责任。

玛莉莎：的确。

凯蒂：你的快乐则是你的责任。

玛莉莎：是的，我明白了。

凯蒂：除了你，没有任何人能使你快乐。

玛莉莎：我不知这为什么会这么困难。

凯蒂：或许是因为你不知如何使自己快乐，你认为他有责任爱你，而且使你快乐——「我做不到，但你要做到」。

玛莉莎：要别人做，好像容易多了。

凯蒂：那是真的吗？他怎样才能证明他爱你呢？他能做什么呢？

玛莉莎：我也不知道。

凯蒂：其是有趣！或许他也不知道哩。（玛莉莎和观众都大笑）他只能乖乖回家，当你的丈夫。

玛莉莎：若是昨天，我会告诉你：「只要不再去见她，就能证明他的爱。」那会让我快乐起来。现在，我却说不出口了。

凯蒂：因为你已把事实看得更清楚些。让我们看下一个答复。

玛莉莎：「我认为他是怎样的人？」我不知道要说什么。总之，我爱他。

凯蒂：请反向思考。

玛莉莎：我爱我自己。那可能还需一段时间。

凯蒂：当你爱他时，你不是正在爱你自己吗？

玛莉莎：我不曾从那个角度去看。……是啊，是啊！

凯蒂：安琪儿，让我们看下一个答复。

玛莉莎：我再也不愿有「别人爱我，我才快乐」的感觉了。

凯蒂：「我愿意……」，请再念一次。

玛莉莎：我愿意有「别人爱我，我才快乐」的感觉。

凯蒂：是的，因为相信那个想法，容易受伤，然后你再批评对方，或是任何人。反问四句话，并将它反向思考，便能把你带回神志清明之境，带回内心的平安。痛苦，是在向你显示：你还有些东西有待省察；而且也向你显示：使你觉察不到爱的障碍就在那里，那就是痛苦的目的。「我期待……」

玛莉莎：我期待感受到「别人爱我，我才快乐」吗？

凯蒂：是的。我们当中有些人已经返回神志清明之境，那是因为我们痛苦深感厌倦。我们正急着回家，已没时间瞎搞了。倘若你仍认为「喔，如果他变得

不一样，我就会更快乐」，那是好事，你可借机写出来，并用「反躬自问」来审查它。



### 婴儿不该哭闹

如果你是一位看护，如果你有小孩需要照顾，或正在痛苦地照顾别人，那么，下面这个对话，会特别扣动你的心弦，而且对你帮助极大。莎莉说：「我要对我孩子的选择负责」，而且「我必须照顾我的孩子」——很多人都有这类的潜在信念（请参阅第九章）。她经过「反躬自问」后，看清了这些概念；而这整个过程，也极为精采。

莎莉：我正在设法解决我的忧郁症。

凯蒂：好，让我们来看看这些问题的起因：究竟你相信了哪些不真实的想法，导致你陷入忧郁。

莎莉：（念着她的「转念作业单」）我儿子不负责任时，让我很生气。他不做他的家庭作业，也不帮忙家务事，我反复提醒了八年。我意思是，那好像每天都得重新叮咛一遍。

凯蒂：是的，我很清楚你说的意思，但你是否听清楚你自己说的话呢？你这么努力地影响他的生活。这八年来，你一直教导他，但八年下来，却没有多少成效。

莎莉：我明白，但我就是忍不住不说，我总不能让他为所欲为吧！为人父母，我必须对孩子们的选择、后果，以及他们会成为怎样

的人负责。

凯蒂：「反躬自问」是给那些真正要知道真相的人的。你真的想知道真相吗？

莎莉：是的。

凯蒂：这「转念作业」最美之处在于：我们要处理的只是身为父母的你的真相，而不是全世界父母的真相。「你得对你孩子的选择负责」——那是真的吗？

莎莉：（停顿一下之后）嗯，不是。事实上我根本无法控制他的所作所为，我完全掌控不了。但是，我觉得我应该做到。

凯蒂：你说「我完全掌控不了」，那有违你的本性的。即使你掌控不了任何事，你还是认为你应该掌控。这个想法造成的后果就是焦虑、挫败和沮丧。

莎莉：「我掌控不了任何事」，这一想法，岂不令人更沮丧吗？我的意思是，我干嘛那么努力呢？我沮丧到根本不想待在那里照顾他。有时候，我甚至不想当一位母亲。

凯蒂：你必须照顾你儿子，那是真的吗？谁要你非得如此呢？

莎莉：嗯，真的没人要我这样，是我自己要做的。嗯……。不，「我必须照顾他」可能不是真的。

凯蒂：我会拿掉「可能」这个字眼。

莎莉：虽然我不喜欢他的表现，但我确实想要照顾他，那是更真实的。

凯蒂：你刚才从你内在找到一个了不起的真相，这个真相会带来极大的自由。你再也无需照顾你儿子，而且打从一开始就不必如此。那意味着他不欠你任何事情，你也不是为了他的缘故。现在，你明白你做这件事纯粹是为了「你自己」。带着这份觉知来抚育你的小孩，而且全然清楚地知这：你会在那里，是因为你想要在那里，以身作则地抚育他们、教导他们。你这么做，仅仅因为「你」爱他

们，而且因为你那么做时，你才会喜欢你自己。那全都跟他们无关。虽然那是一种全属「一己」的行为，却是无条件的爱，这是值得一再重申的真谛。有了这个经验之后，这种「自爱」会欲罢不能，而且无远弗届地延伸到每个人身上。为此，无条件地爱一个人就等于爱所有的人。好了，让我们往内漫游，到你可能尚未意识到的答案那里。「你的儿子应该做他的家庭作业」——那是真的吗？

莎莉：是的。

凯蒂：「他应该做他的家庭作业」，你能肯定那是真的吗？

莎莉：我出钱送他到私立学校读书，所以我很肯定那是真的。

凯蒂：是的，你能肯定「他应该做他的家庭作业」是真的吗？他有做他的家庭作业吗？

莎莉：每次都只做完百分之八十。

凯蒂：所以，「他应该每次百分之百做完他的家庭作业」——那是真的吗？事实上，这八年来他做了什么呢？

莎莉：八年来他做了什么？他只做完百分之八十，我应该就此满足吗？或只要接受它就好？

凯蒂：你接受与否并不重要，重要的是，他做了百分之八十是个事实。我不是说他明天不会做到百分之百，但至少现在没有。你是否该接受它就好？让我们看看……这八年来……（观众大笑）你一直在跟事实抗争，而你总是输了，它带来的后果就是焦虑、挫败和沮丧。请把这整件事反向思考。

莎莉：当我没做完我的家庭作业和家务事时，我会很生气。没错，那是真的，我确实如此，而且我会对自己极度不满。好吧！我看到了自己期望他做我自己都做不到的事。

凯蒂：当你有「他应该做好他的家庭作业和家务事」的想法时，不妨注意一

下它的反向思考，把你的家庭作业和家务事做完——要百分之百做完。是否可能你一直以身作则地教他只做百分之八十？可不可能，你只做百分之五十，而他做百分之八十，他该当你的老师了？

莎莉：说的真好，我懂了。我自己也做不到百分之百。去年我对我的婴儿也感到相当沮丧。他不是我心目中想要的婴儿。他经常生

病，睡得不多。他不快乐，而且他不是个容易亲近的孩子。他一看到人就会大声哭闹，让我感到很沮丧。

凯蒂：「他不是一个容易亲近的孩子」——那是真的吗？「他的内心不是一个容易亲近的孩子」，你能肯定那是真的吗？

莎莉：不。

凯蒂：当你对你的小孩有那个想法时，你会如何反应呢？

莎莉：我开始担心这一辈子别人会如何对待他。我想他这一生会过得很辛苦，因为人们很难喜欢他，而且不会有人想要和他共组家庭，因为他如此不友善。很快地，我就对他不抱希望了，我觉得：「他永远不会有朋友。」那就是为何当他一看到人就哭时，我感到很沮丧。

凯蒂：没有那个想法时，你会是怎样的人？

莎莉：我会平静下来，而且不管他怎样，我都会很爱他。

凯蒂：有那个想法时，你会感到沮丧；没有那个想法，你不会沮丧。所以，甜心，你能看到造成你沮丧的其实是你未经审查的想法，而不是孩子的行为吗？你能看到那与他完全无关吗？「他看到人时不该哭闹」——那是真的吗？

莎莉：不是。

凯蒂：事实是什么？

莎莉：他会哭闹。



凯蒂：当你抱定「他看到人时不该哭闹」的想法，而他却在哭闹时，你会如何反应呢？

莎莉：我变得很沮丧，而且感到悲伤和难为情。我母亲说我宠坏他，人们都说他很古怪。我忍不住接着想：「天啊！他真古怪！究竟他哪里出了问题？我哪里出了问题？」而且，当他在哭闹时，我发现我自己也对这婴儿大声喊叫，要他闭嘴，结果他哭得更大声。一点都没有用，他只是不停地哭闹。

凯蒂：所以，我们再次地发现：造成你沮丧的不是他的行为，那是不可能的。你的沮丧必是你自己内在的骚动引起的。当他正在哭闹，而你又认定「他不该哭闹」，当然会感到沮丧。而且，他的哭闹意味着他出了问题，你也出了问题，这会造成更深的沮丧。我们要孩子们来肯定我们没给过自己的那种关心——爱、养育和接纳。要不然，我们为何需要他们按照我们的理想来表现呢？如果你神志足够清明，「一个哭闹的小孩」的「事实真相」只不过是一个哭闹的小孩而已。而且，不论在你的想法或行动中，你的「临在」都会反映出你那颗清明、慈爱的心。所以，当你认为你的孩子看到人不该哭闹时，你会怎样对待他呢？

莎莉：我告诉他要当一个快乐的人：「让我们快乐、快乐、快乐吧！」

凯蒂：所以，你一直教他：他是不对的。如果他正在哭叫，而你告诉他「让我们快乐吧」，这就是在教他：他不对。他会认为他在你眼里是一位失败者。但如果你神志清明、冷静，而且快乐的话，即使他正在哭叫，透过你的以身作则，正好向他显示出另一种生活的方式。

莎莉：而我在告诉他「不要当他自己」。

凯蒂：是的。你正在要求他「不要作自己」，那是有条件的爱。甜心，请闭上眼睛，用一分钟想象他正在哭闹，忘掉你的故事，静静地看着他。

莎莉：（停顿片刻）他其实挺可爱的！那是真正的他，我好想抱着他，对他

说：「哦，宝贝，没关系。」

凯蒂：即使你儿子不在这房间里，你也可以跟他亲密起来了。现在闭上眼睛，看着你母亲正在跟你说：「那个孩子哪里出了问题呢？你又在宠他了吗？」你静静地看着她，完全忘掉你那些故事。

莎莉：（闭上眼，停顿好一阵子后）我母亲只不过在编她的故事，而我儿子也不过从他小小的心脏发出呐喊而已。他们两个人都只不过在做他们自己，所以，我现在没有沮丧的感觉。

凯蒂：我听你说过你儿子不容易亲近。甜心，你能百分之百肯定那是真的吗？

莎莉：不能。

凯蒂：当你持有那个想法时，你会如何反应呢？

莎莉：悲伤、防卫、沮丧、挫败全都蜂拥而出。我很想逃跑，可是又想留下来，我觉得自己好可怜，像是一位失败的妈妈。

凯蒂：你能找到理由让你放下那个想法吗？我不是要求你放下它。其实你不曾造出它来，所以你如何放下非你所造之物呢？根据我的经验，我们无法让念头出现，它们自行出现而已。有一天，我注意到它们的出现都不只是跟个人有关而已。注意到这点后，「反躬自问」变得单纯多了。所以，我现在只是想知这：你是否能找到理由让你放下「他不容易亲近」的想法？

莎莉：是的，我肯定能找到好几个理由。

凯蒂：你能否找到一个理由让你「毫不焦虑或神志清明地」持有这想法？

莎莉：不，我一个都找不出来。

凯蒂：当你跟孩子待在家里，而你那个念头时，你是怎样的人呢？

莎莉：我懂了。没有那个念头，我会相当平静和清澈，不会觉得沮丧。

凯蒂：所以，我从你那里听到的是：你的沮丧不是任何孩子引起的，而是你自己。因为，你说一有这念头，就会焦虑，而没有这念头，就会平安。无怪乎我们不明事理地谴责别人时，自己就会难过。我们一直往身外寻找平安，其实根本找错了方向。

莎莉：我简直无法相信它如此简单！

凯蒂：若非它如此简单，我就无法找到它了。很好，欢迎来到「转念作业」。



### 我需要家人的肯定

当贾斯汀坐下来做「转念作业」时，他看起来好像是一位满怀理想主义，却遭到误解的青少年。通常，一个人坚信自己需要家人的爱、肯定、赞赏，或任何东西时，便很难找到他自己的路，尤其当他要家人以他的眼光去看待事物时（当然，他是为了他们好），更是难上加难。以下的对话中，随着「反躬自问」的引领，贾斯汀在内心跟家人复合了，同时也更尊重自己选择的路。

贾斯汀：（念他的作业单）我对我的家人感到生气、困惑，和伤心，因为他们评论我。我气他们奉为金科玉律的那一套标准模式。我气我家人和其它亲人们，因为他们认为他们的路才是唯一的路，除非我接受那套预设的模式，而且遵照他们的方式去做，才会获得充分的爱，这让我感到很悲哀。

凯蒂：很好。下一个答复呢？

贾斯汀：我要我的家人做他们自己，不要按照他们的认知和对我成长的概念

，因而吝惜他们的爱和关心。我要他们接受我，任由我这一生追寻自己的真理。我要他们爱我，即使我只能找到一部分的真理和立足点。

凯蒂：很好。请重念第一个答复。

贾斯汀：我对我的家人感到生气、困惑和伤心，因为他们评论我。

凯蒂：很好。评论，不仅是身为父母的本分，也是这世上每个人的本分。那是我们大家的职责。除了评论，我们还能做什么？任何东西都是一项评论，请给我一个不具批判意识的想法。「天空」——那也是一种评论，是我们所下的界定。所以，「父母不该评论他们的小孩」——那是真的吗？事实是什么呢？他们评论吗？

贾斯汀：是的。

凯蒂：是的，亲爱的，那是他们的本分。当你持有「我父母不该评论我」的想法时，你会如何反应呢？

贾斯汀：嗯，它会使我欲振乏力，因为我觉得我需要……我不知该怎么说，反正我不同意他们教导的那一套。

凯蒂：让我们停留在「反躬自问」的问题里。务必留意你的头脑会去找它的证据，证明它是对的。只要你一注意到这种情形出现，不妨缓缓回到问题上。当你有那个想法时，你会如何反应呢？除了使你欲振乏力以外，还会有其它反应吗？

贾斯汀：它让我动弹不得，我感到很害怕。

凯蒂：当你抱定「我要你们停止评论」的想法，而他们却继续评论时，你会如何对待你父母呢？

贾斯汀：我叛逆，而且变得冷漠。那是我多年来的态度。

凯蒂：是的。所以，你能找到理由让你放下「父母不该评论他们孩子」的人

生观吗？这个人生观跟事实真相抗争了好几个世代。

贾斯汀：可以。

凯蒂：好。经过这些年后，我现在要你做的就是：给我一个让你能毫不焦虑，或是神志清明地相信这荒谬谎言的理由。

贾斯汀：可是，它是你生命的立足点，就像宗教信仰一样。

凯蒂：那个理由让你感到平安吗？

贾斯汀：不平安。（停顿一下）我无法找到一个能够平安的理由。

凯蒂：这是一种神志不清的信念。人们应该停止评论别人吗？你认为你活在哪个星球呢？回到你这里的家吧。当你来到地球时，你评论我们，我们评论你，大家彼此相互评论，这是真相。只要你能搞清地球的基本法则，它其实是个很适合居住的美好星球。但是，你所持的论点跟眼前的事实正在针锋相对，那是很疯狂的！没有那个想法时，你会是怎样的人呢？倘若你不曾涌现「我要父母停止评论我」这疯狂的念头，这时，你会是怎样的人呢？

贾斯汀：我会感到很平安。

凯蒂：是的。这叫做「头脑健全」，它终止了你内在的战争。我是爱好事实真相的人。我怎么知道「事实」对我有益处呢？就因为它是事实。父母评论，那是事实。你有一生的时间证明这是真的。所以，亲爱的，请反向思考，让我们来看其它的可能性，是否有任何行得通的看法。

贾斯汀：我对自己感到困惑和悲伤，因为我评论我自己。

凯蒂：是的，还有另一种可能。「我感到困惑……」

贾斯汀：我对自己感到困惑和悲伤，因为我评论我父母和家人。

凯蒂：是的，所以我想跟你打个商量。当「你」不再批评他们对你的评论时，你才能去跟他们谈谈他们的评论。

贾斯汀：那倒是真的。

凯蒂：你先停止做「你不想要他们做的事」，然后你才能跟他们谈。那可能要花一段时间。

贾斯汀：我不知道我现在是否已经就绪了。

凯蒂：是的，甜心。现在，请再念「转念作业单」第二道题的答复。

贾斯汀：我要我家人做他们自己，不要吝惜他们的爱和关心……

凯蒂：他们早已在做他们自己了，因为你说他们吝于付出爱和关心，又老是喜欢评论你。

贾斯汀：（笑出声来）没错。

凯蒂：看起来，那就是他们目前的真相，直到他们转变为止。但是，亲爱的，那是他们的事啊。小狗汪汪叫，小猫喵喵叫，而你的父母则爱评论，而且他们……你说他们还做了什么事？

贾斯汀：嗯，他们吝惜他们的爱和关心，根据……

凯蒂：是的，那也是他们的本分。

贾斯汀：但他们是我的家人呀！

凯蒂：没错，他们是你的家人，而且，他们既吝于爱你又爱评论。甜心，你目前的人生观会带来很大的压力。请给我一个让你能毫不焦虑地相信这离谱人生观的理由。我意思是，这说法真疯狂。

贾斯汀：我的确觉得自己疯了好长一段时间。

凯蒂：嗯，你没有疯掉才奇怪，因为你一直不曾反问过自己：什么是真实的，什么不是真实的。所以，当你面对家人却没有这个想法时，你会是怎样的人呢？倘若你没有这个不符合事实的念头时，你会是怎样的人呢？

贾斯汀：我会很棒，而且很快乐！

凯蒂：是，我很同意，那也是我的经验。

贾斯汀：但是我要……

凯蒂：不论你用多少「但是」，他们照旧会做他们该做的事情。

贾斯汀：没错。

凯蒂：甜心，事实不会等待你的意见、投票，或同意，它只是继续呈现它的事实，继续进行它要发生的事。「不，要等我同意才行。」我不认为如此！你永远会输给它。现在反向思考，让我们来看

看各种可能性。「我要我……」

贾斯汀：我要我做我自己……

凯蒂：是的。

贾斯汀：而且，不要按照我的认知和对成长的概念而吝于给自己爱和关心。那实在难以下咽。

凯蒂：哇，好棒！我很喜欢这部分，这么多年来你一直认为你父母应该吞下相同的东西。（观众大笑）现在，静静体会片刻即可。我知道我下了一帖猛药，但那是很棒的启示。没有你那些故事撑腰，启示才有机会从它一向所在之处浮现出来。还有另一个反向思考。请慢慢来。「我要我……」

贾斯汀：（停顿一下后）我看不出来。

凯蒂：请先念出你原先写的句子。

贾斯汀：我要我的家人做他们自己……

凯蒂：「我要我……」

贾斯汀：我要我做我自己，而且不要吝于给自己爱和关心，根据……

凯蒂：「他们的……」

贾斯汀：……他们的感受和对成长的概念。哇！我喜欢那个。

凯蒂：是的，这就是活出你要他们过的生活方式。

贾斯汀：我还不想轻易放过它，它勾起我心里很大的反弹。

凯蒂：亲爱的，这是预料中的事。说说这个反弹吧。你有什么想法呢？

贾斯汀：我家有十一个孩子，但是他们全都爱说：「你没有做好你该做的事情。」

凯蒂：嗯，他们有可能是对的。然而，你必须去过你该过的日子。显然，你需要十一个、十二个，喔，你需要十三个人来挑衅，才能看清楚什么是真的。你的人生道路是你的，他们有他们的路。让我们来看下一个答复。

贾斯汀：我要他们接受我，任由我这一生寻找自己的真理。

凯蒂：他们只会接受他们所能接受的。他们能强迫你接受他们的生活方式吗？他们能吗？这十三个人成功地说服了你步上他们的后尘吗？

贾斯汀：嗯，那是我的功课，对吗？因为他们生命的立足点……

凯蒂：他们成功地说服了你步上他们的后尘吗？请回答「有」或「没有」。

贾斯汀：没有。

凯蒂：所以，倘若你无法接受他们的，你凭什么认为他们能接受你的呢？

贾斯汀：那倒是真的。

凯蒂：好好想一想，十三个人都无法说服你，你认为你说服得了那十三个人吗？这若是一场战事，你当然寡不敌众。

贾斯汀：我懂了。

凯蒂：当你持有「我要他们接受我的方式」的想法，而他们不接受时，你会如何反应呢？

贾斯汀：很痛苦。

凯蒂：是的。感到孤单吗？



贾斯汀：吃，是啊。

凯蒂：你能找到理由让你放下「世上每个人都必须随时接受你」这个观点吗？

贾斯汀：我必须放下它。

凯蒂：我不是要求你放下，而是问你是否能找到放下的好理由。你无法放下概念，只能借着「反躬自问」，突然灵光一闪，看到你过去信以为真的想法其实荒谬无比。一旦看见真相，你就再也无法继续那套谎言了，最典型的例子就是你写的：「我要我家人接受我的方式。」那是没有指望的。当你抱定那个想法时，你会如何对待他们呢？

贾斯汀：我会对他们很冷淡。

凯蒂：若是没有「我要他们接受我的方式」这个念头时，你在家会是怎样的人呢？

贾斯汀：我很开朗，懂得体贴别人。

凯蒂：请反向思考。

贾斯汀：我要我接受我自己，任由我这一生寻找自己的真理。

凯蒂：嘿！他们若没做到，剩下的还会有谁呢？你。所以，甜心，你能找到另一个反向思考吗？「我要我……」

贾斯汀：我要我接受他们，任由他们这一生寻找他们的真理。

凯蒂：是的，他们正在寻找自己的真理，他们只不过做你正在做的事而已，每个人都尽力在做了。让我们看下一个答复。

贾斯汀：我要他们爱我，即使我只找到自己的部分真理……

凯蒂：你爱谁是谁的事呢？

贾斯汀：我自己的事。

凯蒂：他们爱谁是谁的事呢？

贾斯汀：他们的事。

凯蒂：当你的心跑到他们那里，管他们的事，规定他们应该爱谁，以及为何而爱，那是什么感觉呢？

贾斯汀：那不是我该去的地方。

凯蒂：感到孤单吗？

贾斯汀：是的，非常孤单。

凯蒂：所以，请反向思考。

贾斯汀：我要我爱他们，即使他们只找到自己的部分真理。

凯蒂：说对了！是他们的真理，而不是你的。他们的生活方式一定很棒，才会得到十三个人的一致同意！他们说什么话令你痛苦呢？他们能对你说什么或说你怎样，让你如此痛苦呢？请举出一个例子。

贾斯汀：说我迷失了。

凯蒂：你能找到你曾经迷失的经验吗？

贾斯汀：天啊，有耶！

凯蒂：很好，所以他们是对的。下次他们说：「你迷失了。」你可以大方地回答：「你知道吗，我也曾觉得如此。」好吗？

贾斯汀：好。

凯蒂：他们还说过哪些可怕却可能是真的事呢？我可以告诉你我的经验。当有人说某个真相时，有一个方法可以让我认出它是真的：我立刻筑起防御工事，防堵它进来，而且内心不断跟它交战，痛苦随之而来，然而他们只不过说出事实真相而已。既然要当「真相的情人」，你难道不想知道真相吗？通常，那正是你一直在寻找的东西。他们还说了哪些话让你难过呢？

贾斯汀：当我试着描述自己正在经历的关卡时，好像经常被他们打断，那是很痛苦的。

凯蒂：当然痛苦，你认为我们应该听吗？

贾斯汀：但是，小孩说的话难道不值得听吗？

凯蒂：这不是值不值得听的问题，他们只是「没有在听」而已。「有十二个小孩在这里，放我们一马吧！」当你持有「他们应该听我说话」的想法，而他们并没有听时，你会如何反应呢？

贾斯汀：好孤单。

凯蒂：当你相信那个想法时，你会怎么对待他们呢？

贾斯汀：我会刻意跟他们保持距离。

凯蒂：你离得这么还，他们就更难听到你说的话了！

贾斯汀：没错。

凯蒂：「我要他们听，所以我想我最好还是离开。」

贾斯汀：我懂你的意思了。

凯蒂：开始有点串这起来了么？在那令人叹为观止的家庭里，倘若你没有那个想法，你会是怎样的人呢？如果你没有「我要他们听我说话」的想法，你会是怎样的人呢？

贾斯汀：活得心满意足，而且感到平安。

凯蒂：当一位听众吗？

贾斯汀：是的，当听众。

凯蒂：甜心，让我们反向思考，听听看你该怎样生活，而不是你的家人。

贾斯汀：我要爱我自己，即使我只找到自己的部分真理和立足点。是的。我愿意。

凯蒂：不妨多体会一会儿……。还有另一个反向思考。

贾斯汀：我要我爱他们，即使他们只找到自己的部分真理和立足点。是的，我全心全意爱他们，愿他们快乐，但是……算了，算了。（贾斯汀和观众都哈哈大笑）

凯蒂：你抓到诀窍了！那是很大的收获。我很高兴你终于明白了对你而言什么是更真实的，批评就会自然停止，同时，你能开怀大笑，还能活得踏踏实实。很好，请念下一个答复。

贾斯汀：我已经知道它的解答了。

凯蒂：哦，你真棒！亲爱的，一旦我们熟悉了真相就会这样。太好了！

贾斯汀：我很渴望他们尊重我写的音乐和……

凯蒂：没有希望的。

贾斯汀：没错，的确如此。

凯蒂：请反向思考。

贾斯汀：我很渴望我尊重自己的音乐。

凯蒂：还有另一个。「我很渴望我……」

贾斯汀：我很渴望我尊重他们的音乐吗？

凯蒂：他们的音乐是这样唱的：「我们不想听，也不想了解，请走我们这条路，我们活得很好，我们知道它也会让你活得很好。」那是他们的音乐。亲爱的，每个人都有自己的音乐。如果有人说：「请走我这条路，它很美。」我听到的只是他们对我全心全意的爱，而且想要跟我分享他们看到的美。可惜那不是我要走的路，虽然它和我的路一样重要。我很开心他们的路走得很好并带给他们快乐。条条大路通罗马，迟早我们会发现：没有哪一条路比另一条路更崇高伟大，而我的回应是：「我很开心看到你的路让你快乐，谢谢你愿意跟我分享。」

贾斯汀：一旦我把其它事情都安定下来后，也能这样面对，那时我更容易说出：「我为你感到快乐，而且我也为自己感到快乐。」

凯蒂：「不要把你自己扯进来，我们根本不在乎！我们喜欢听到的是你为我们感到快乐的那一部分。接受这一现实吧！」这种情形，确实让人痛心，没有人想要听到有关你的事，至少是绝不

会用「我们要你听我们说话」那种心态来听你说的话，那就是目前的状况。明白这点，你内在的战事便中止了，那里会生出一股力量。我真心跟你说，我们今天所谈的真相将融入你的音乐。那不正是你要的吗？

贾斯汀：是的，我简直无法相信我以前竟然从未看到这一点。

凯蒂：喔，亲爱的，你今天的经历，我可是等了四十年，直到觉醒后才明白这些的。这只是一个起头。或许你回家后，可以请求你母亲跟你同坐一会儿。如果她说：「不，我没时间。」很好，这是预料中的事！总有其它方法跟她在一起。如果她正在换尿布，你可以说：「我能帮你吗？」或者你可以坐在她身边，静静听她说话，默默看她做事。你也可以请她告诉你她的人生阅历，聆听她的人生，当她谈起她的神和她的人生时，你将看到她整个人仿佛发亮，只要你不用自己的故事去打岔。跟你母亲相处的方法有很多种，那对你而言，可能是一个崭新的世界。当你更清楚自己要什么时，就会看到那个从未开发的新世界。除了我以外，没有人能夺走我的家人。我很开心你今天已注意到了。没有家庭需要拯救，也没有家庭需要改造，如果有的话，只有一个人——你。

贾斯汀：说得好。

凯蒂：让我们看看你作业单的最后一个答复。

贾斯汀：我拒绝接受「说话没人听」的窘态。

凯蒂：「我愿意……」

贾斯汀：我愿意接受「说话没人听」的窘态。

凯蒂：「我期待……」

贾斯汀：我期待……不，我不要……算了……

凯蒂：如果他们没有听你说话，而你仍会感到痛心，不妨再做「转念作业」吧。「他们应该听我说话」——那是真的吗？

贾斯汀：不是。

凯蒂：当你持有「他们应该听我说话」的想法，而他们没做到时，你会如何反应呢？

贾斯汀：心情坏透了。

凯蒂：所以，倘若你没有「他们应该听我说话」这个想法，没有这个谎言时，你是怎样的人呢？

贾斯汀：噢……这么简单的问题，但是……哇！我会很快乐、平安。

凯蒂：「他们应该听我说话」——请把它反向思考。

贾斯汀：我应该听自己说话。

凯蒂：还有另一种。

贾斯汀：他们不应该听我说话。

凯蒂：是的，除非他们能够听了。还有另一种反向思考。

贾斯汀：我应该听他们说话。

凯蒂：是的。聆听他们的生命乐章。如果我要孩子们聆听我的曲调，我一定是精神失常了。他们只会听他们要听的，而不是听我要说的。让我想想，或许我可以筛掉他们所听的：「除了我说的话以外，其它都不许听。」你听听，这是否疯狂呢？「不要听其它事情，不要听你自己的想法，只听我要你听的，只听我说的话。」不但疯狂，而且根本没有用。

贾斯汀：你费了这么多精力试着……嗯，我明白了。

凯蒂：……指挥他们该怎么听，那是毫无希望的。我要他们去听他们要听的，我不再疯狂了。我是热爱事实真相的人，我邀请你今晚静静地「跟自己」去某个地方，好好回味一下。然后，你可能想要回家，告诉家人你对自己的新发现。请务必告诉他们，你才能亲耳听到。而且，请特别留意「我要他们听我说话」那个念头，留意一下有这想法时的你，以及没有这想法时的你有何不同。不必期待他们听你说话，你只管说便是，这样，「你」才能亲耳听到它。

**事实永远比我们编的故事仁慈些。**

## 5 深入「反躬自问」

本章揭示更多「四句问话」和「反向思考」的运用方法，并提供一个全新的视野，让你的「反躬自问」更深入，也更清晰。我的目的，是为了帮你在展开无垠的心灵航行之际，明白那里没啥好怕的。无论遨游到何处，「反躬自问」都会确保你安全无虞。

「转念作业」永远会把我们带回真正的自己。当一个信念经过仔细审查，获得充分了解之后，下一个信念便会自动浮现。你化解了一个，接着再化解一个，再下一个，然后你会讶异，自己居然在「盼望」下一个信念出现。化解至某个阶段之后，你发现每个想法、感受、人物和情境都成了朋友，而你只不过在跟老朋友会晤而已。到后来，你甚至会期望出现一些「问题」。然而，直至最终，你可能连续多年下来，竟然连一个问题都遍寻不得了。

### 第一句反问：那是真的吗？

面对「反问」之际，有时候，练习者会立即明白自己写的答复并不真实。因此，如果你对这个第一句的反问，非常明快地响应「不」，此时，建议你直接跳到第三句反问。若是不然，我们就有必要在第一句反问上，作进一步的审查。

### 事实是什么？

响应第一句反问，如果你回答「是」，请再追问下去：「这情境里的事实是什么？」



让我们来审查这个说法：「保罗不该看很多电视。」事实是什么呢？根据你的经验，他真的看了很多电视吗？是的，「事实」是：保罗几乎每天看六到十小时的电视。但我们何从判定保罗「该或不该」看这么多电视呢？他分明就是这样，那是事实，也是真相。小狗汪汪叫，小猫喵喵叫，而保罗则是看电视，那的确是他正在干的事，或许他不会永远这样，但至少目前是如此。你认为「保罗不该看这么多电视」，这想法不过是你内心「在跟事实争辩」而已，那不会带给你任何好处，也改变不了保罗，它只会使你倍感压力。一旦你接受他看这么多电视的事实，谁知道你的人生会有如何的大逆转呢？

对我而言，事实就是真相，而真相就是出现在你面前的一切，或是所有真正发生的事情。不管你喜不喜欢，现在正在下雨。「不该下雨」，只是一个想法而已。事实上，根本就没有「应该」或「不应该」这类事情，那是我们硬套在事实上面的一些想法。心灵就像木匠的水平测量仪，当我们认为「它不该下雨」，气泡会跑到一端去，我们便知道心灵陷入它的想法里了；而当我们说「天在下雨」，气泡会跑到中间，我们明白它正处在平稳状态，表示心灵接受了事实真相。由此观之，心灵回到中心点时，必会有效地、明确地、正常地发生正面的变化，我们无需知道变化是「如何」形成的，但它必然会来临的。

### 那是谁的事？

当你思索自己写下的某个想法时，你是在管谁的事呢？当你认为有待改变的，必定是某个人或某事物，而不是你时，你的心早已离开自己的事了。如此一来，你当然会感到分裂、孤单、焦虑。此时，请反问你自已：「我该看多少电视是谁的事呢？保罗该看多少电视是谁的事呢？从长远来看，我真的知道怎样做对保

罗最好吗？」

### 第二句反问：你能肯定那是真的吗？

针对第一句反问，如果你回答「是」，请再追问下去：「我能肯定那是真的吗？」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「似是而非之证据」上。

一九八六年，我了悟事实真相之后，每每注意到，不论人们寻常交谈，或传播媒体、无数的书籍，经常有诸如此类的说法：「世界缺乏谅解」、「太多暴力了」、「人们应该更彼此相爱」。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，但每当我听到这些话，我发现，愈是坚信它们，只会愈加深我的焦虑，甚而失去内心的平安。

例如，当我听到「人们应该更有爱心」的说法时，内心便会兴起一个疑问：「我能肯定那是真的吗？我心里真的能百分之百肯定人们应该更有爱心吗？即使全世界的人都这样说，但那是真的吗？」令我惊讶的是，当我往内聆听自己的心声，才看到那就是世界的真相——不多也不少。「事实真相」完全不在乎「应该是什么」，只在乎「它是什么」，也就是它在此时此刻所呈现的样貌。毫无疑问，真相不仅凌驾一切故事之上，真相也「先于」每个故事而存在，遗憾的是，所有的「故事」，在未经审查之前，都有遮掩真相的重大嫌疑。

如今，我终于能质问任何可能引起自己不快的故事：「我能肯定那是真的吗？」每次坦然地回应「不」的答案时，就像这句反问一样，都是一种全新的体验，一次次地，我稳稳扎根在那个答案里——单独、宁静、自由。

「不」，怎可能是正确答案呢？我所认识的人及所有的书都说：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，在内心出现这个「不」的同时，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真相，而且无条件地爱这个世界。

让我们斟酌一下这个说法：「我觉得心痛，因为保罗对我生气。」你可能会回答：「是的，那是真的，保罗确实对我生气。他不但脸红脖子粗，还对我大吼。」证据确凿。但是，请再往内走，你真的知道保罗气的是你吗？你真的知道别人的内心发生什么事吗？你从这个人脸部表情或身体语言就能知道他真正的想法或感受吗？例如，你是否曾经在害怕或生气时，觉察到你自己正带着既无助又恐惧的情绪，谴责你最亲的人？即使对方告诉你实情，你真的能体会他当时的感受吗？你能确定他对自己的想法和情绪都瞭若指掌吗？你是否曾经搞不清楚自己在气什么，还装模作样地生气，或故意扭曲你所气的事情呢？你能肯定保罗真的有意对你发脾气吗？

进一步说，你能肯定你的伤心只因保罗生气的缘故吗？你的伤心真的是因保罗生气而引起的吗？有没有一种可能，你以另一种心态面

对保罗的大发雷霆，而自己完全不「随之起舞」呢？如果你只是聆听，既冷静又有爱心地聆听他说的一切，结果将会如何呢？那是我「反躬自问」后的亲身经验。

假设你说：「保罗应该戒烟。」毫无疑问，他理当戒烟！每个人都知道吸烟会减少肺活量，造成肺癌和心脏病。现在，让我们进入内心深处问自己：你确实知道「保罗应该戒烟」是真的吗？你敢确定：他若戒烟就会活得更好，或活得更长久吗？或许他明天被车撞了。从长远来看，你确实知道保罗戒烟对他或对你是最好的吗？（我并非说它不是最好的）你能确定在保罗这一生里，怎么做对他最好吗？你能百分之百肯定「保罗应该戒烟」是真的吗？

如果你的回答仍是「是」，很好，表示事情理当如此。倘若你认为对方的一切所作所为果真如你所写的那样，而且如果你能百分之百肯定那是真的，那么你可以继续往下做第三句反问。但万一你感到似乎「卡住」了，不妨练习下列几种方法。

### 当你相信「那是真的」

有时候，第一句和第二句反问都回答「是」，可能让你感到不太舒服，使你的「反躬自问」停滞不前。你很想挖深一点，但你写的答案，或那些折磨你的想法却好似一个无可反驳的事实。这儿有些方法能诱使你的念头松动，进而激荡出新的答复，让你更深入「反躬自问」，释放积存已久的心理压力。

那表示\_\_\_\_\_

最有力的脑力激荡法，就是在你原先答复的后面加上：「那表示」。你的痛苦可能是你对那事件的诠释造成的，而不是来自你所写的那个想法。这附加短句会引出你对事实的诠释，为了「反躬自问」，你对这短句的回答显示出：「你认为你的原有答复是什么意思」。

让我们来谈你所写的：“我很气我父亲，因为他打我。”那是真的吗？是的，那是真的：你「的确」生气了，而且，在你小时候，他「的确」多次打你。请试着在这句说法的后面补上你的诠释：「我很气我的父亲，因为他打我。那表示\_\_\_\_\_」。或许你会补上：「那表示：他不爱我。」

你知道自己的诠释之后，便能针对他“反躬自问”。请写下这个新的答复，

并用四句问话和反向思考来审查它，到最后，你可能明白：自己对事实的诠释本是造成心理压力的真正起因。

### **你认为你会从中得到什么？**

自我激励的另一种方法，就是念出原先的答复，然后反问自己，从你的观点来看，如果你事事如愿，你认为你会从中得到什么？假设你原先写「保罗应该告诉我他爱我」，而你对于「你认为你会从中得到什么」的答复若是：「如果保罗告诉我他爱我，我会感到更安全。」那么，请写下这个新的说法，继续针对它来「反躬自问」。

### **最糟糕的结果是什么？**

当你的答复牵涉到自己最不想发生的事时，请一边念，一边想象万一他真的发生了，最糟糕的结果是什么。循着你最害怕的情形一直想下去，把它们全写在纸上，彻底一点，让你的想象力发挥到最大极限。

例如，你在作业单上的答复可能是：「我心碎了，因为我太太离开我。现在反问自己：“最糟的结果是什么？”把你认为即将发生的可怕事态当成你目前处境的结果，然后列出一张清单。每当任何恐怖情景由内心浮现时，便想象接下去会发生什么，然后会再发生什么事？然后再接下去呢？把自己当成一个受惊吓的小孩，彻底一点，无需任何保留。

写完之后，从你清单的最上方开始，把每一条「最糟的情况」都用四句话反问，接着反向思考，去“反躬自问”你所与的每一个答覆。

## 「应该」是什么呢？

第四个有效的脑力激荡法，就是从你原有的答覆里找出「应该」或「不应该」的字眼，如果你的怒气是从「事实应该有所不同」的信念发出的，那么，你或许能把「我气我父亲，因为他打我」重新改写成「我父亲不应该打我」，这个说法或许更易于审查。因为它的最初形式「我父亲打我」，我们全都知道（或是自以为知道）是真的：「那是真的吗？千真万确。」我们把一生都投注在那个节骨眼，一旦重写成「父亲不应该打我」，我们便不敢轻易认定它，而愿意试着敞开心胸，探索另一个更深的真相。

## 你的证据在哪里？

有时候，你根本不会仔细瞧瞧你所谓的“证据”，却认定自己写的答覆是真的，而且百分之百肯定那是真的。如果你真想知道事实真相，不妨公开你所有的证据，并用“反躬自问”来测试它的真实性。以下举出一个实例：

原有的答覆：保罗伤了我的心，因为他不爱我。

保罗不爱我的“证据”是：

- 1 有时候他从我身边走过，一句话都不说。
- 2 当我走进房间，他连看都不看我一眼。
- 3 他没跟我打招呼，继续埋头做他的事。
- 4 他不叫我的名字。
- 5 我请他倒垃圾，他却假装没听到我说的话。
- 6 我告诉他晚餐的时间，但他有时候没回来。

7 我们交谈时，他心不在焉，好像他还有更重要的事要做。

请把上述每一个“事实证据”用四句问话和反思考来审查，如：

1 有时候他从我身边走过，一句话都不说，足以证据他不爱我，那真的吗？我能百分之百肯定那是真的吗？（他是否可能正在想其它事情呢？）请继续用四句问话反问并反向思考。

2 当我走进房间，他连看都不看我一眼，足以证明他不爱我，那是真的吗？我能百分之百肯定那表示他不爱我吗？请继续用四句问话来检测你的证据，然后反向思考。

请用这种方法测试整张清单，然后回到你原先的反问：「保罗伤了我的心，因为他不爱我。」——那是真的吗？

### 找出你的「事实证据」

请在你这一生中（无论过去或现在），找出一位你认为不爱你的人，然后把你认为真正的证据全列在一张清单上。

现在，把你写的每项「事实证据」，逐一用四句问话反问并反向思考。

**第三句反问：当你持有那个想法时，你会如何反应呢？**

因着这一反问，我们开始注意到内在的因果关系。你将看到当你相信那个想法时（你可以相信它），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。因为从第一句反问，你可能已觉察出，那个想法对你而言不是真实的，而且也见

识到谎言的威力。你的本性是真理，一旦与它对抗，你就会感到失落或焦虑，而焦虑从未像平安那样让我们觉得自在又自然。

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，这是未孳长任何故事之时的我。然后，在寂静觉知中，我开始看到「相信或执着那一念」所导致的种种感受。而且，在这片寂静里，我能清楚地觉察，如果我相信那个想法，就会导致不安和悲伤。接下来，会升起「我应该为此做点事情」的念头，再接下来，内咎之感，油然而生。

我完全不知如何让人们更有爱心，因为事实上连我都不知如何使自己更有爱心。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：我往昔受到的虐待、人们曾经对我做过的可怕事件、我第一任丈夫对小孩和我的不友善举动，在在证明了那个观念真实不虚。顿时我飞入一个不存在的世界里，那一刻的我，端着一杯茶，坐在椅子上，内心却活在虚幻的过去里。我变成痛苦神话里的角色：一位受苦的女主角，坠入一个充满不义的世界，而我的应付方式则是活在一个焦虑的身躯里，透过恐惧的眼光，看着周遭一切，有如一个梦游者，陷入无止尽的噩梦。治疗它的方法其实很简单，就是「审查」。

我喜欢第三句反问，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。起初，你也许觉察不到，甚至浑然不知道自己已经进步了，但是进步与否，不是你管得着的。只要持续做“转念作业”，它将继续把你带往内心深处。下回你处理过的问题再次出现时，可能你会哑然失笑，也可能感受不到任何压力，甚至能够「毫不理会」那个想法了。



**你是否找到让你放下那个想法的理由呢？（请不必勉强放下它）**

这句附带问话，通常紧跟在第三句反问的后面，因为它会彻底转变你的觉知。这随后接下去的附带一问，能让你加深意识到内在的因果关系。「我是否能找到放下那个想法的理由呢？是的，我能，因为在这想法浮现之前，我心里很宁静；它一出现，我感到全身紧绷，而且压力重重。」

最重要的是，明白“反躬自问”的目的是让你“注意”那想法而已，而不是要你「放下」它，那是不可能做到的。你若认为我在要求你放下想法，请听好：我绝无此意！「反躬自问」不是为了「消灭」想法，而是透过自觉和无条件的自爱，领悟出对你而言的真相。一旦你看到真相，那种念头就自动会放你走，而不是反其道而行。

**你是否能找到让你毫不焦虑地持有那想法的理由？**

第二个附带问句是：“你是否能找到让你毫不焦虑地持有那想法的理由？”或许你会找出一大堆理由，但它们全都会引起焦虑，使你感到痛苦，没有一个会让你平安。除非你无意终止你的痛苦，则一切另当别论。倘若你找到一个好似有效的理由，不妨问你自己：「这理由会带来平安，或是压力呢？持有那想法，会使我的生活更平静，或是更焦虑呢？当我感到有压力，或不感到压力时，哪一种会让我做起事来更有效率、更有爱心，又更清楚呢？（根据我的经验，所有的压力都会造成无效率）」

**第四句反问：没有那个想法时，你会是怎样的人呢？**

这是力道十足的一句问话。想像你正站在你写的那个人面前，而他没去做你认为该做的事，或是他做了你认为不该做的事。现在，闭上眼睛，慢慢深呼吸，花一、二分钟想象：倘若没有这个念头，你会是怎样的人呢？你会过怎样不同的生活呢？请继续闭上眼睛，仅仅看着他，千万别让你的「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？

大部分的人都会被自己的故事所困，认不出故事之外的真正自己，甚至还一无所知。这一句反问适足以揭开你的「全新身分」，所以，面对这句反问，很多人会回答「我不知道」，有些人则说「我感到自由」、「我感到平安」、「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。」没有自己的故事时，我们不仅能清楚且无惧地行动，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「无需事事知道」，以及悟出「早已拥有一切」的人而言，快乐是此时此刻的本然状态。

第四句反问的答覆也可能让我们推动“旧有身份”，这是非常令人兴奋的事。除了当下的真相，你一无所有，只是一个坐在椅子上写字的女人。这可能让人害怕，因为过去或未来的幻相都不存在了。你或许会问：「既然一切都无意义。那么，我该如何活下去？我能做什么？」我会回答：「『没有过去或未来，你就不知如何活下去』，你确实知道那是真的吗？『你不知要做什么，一切都了无意义』，你确实知道那是真的吗？」请写下你的恐惧，针对这些细微又错综复杂的念头，再度用「反躬自问」来穿越。「反躬自问」的目标是把我们带回正念，让我们亲身体会出：我们活在天堂内，却浑然不觉。

如果你是“转念作业”的初学者，我建议你一定要使用第四句反问的形式：

「没有那个想法时，你会是怎样的人？」当然，你也可以采用另一种形式：「没有那个想法时，你会是谁或是什么人？」让自己沉浸在那句问话里。当你沉思这句反问时，允许任何想法或画面来去自如，那绝对会让你大丰收。你也可以演练第四句反问的原有形式：「没有那个想法时，你会是怎样的人？」通常人们对这句问话的回复是：「平安」。容我再接着问你：「连平安那个念头都没有时，你会是怎样的人呢？」

## 反向思考

反向思考是“转念作业”非常强而有力的部分。藉着它，任何你写下对「他人」的看法，都将一一返回自己身上，让你得以扪心自问，看看是否同样真实或更真实。「反躬自问」连同「反向思考」合并使用，是发现自我的快捷方式。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！

例如，把“保罗很不友善”的说法，反转成“我很不友善”，然后进入内心，找出你生活里可能发生的情境。你是否曾对保罗不友善呢？（请留意你对这句问话的答复：「当你持有『保罗很不友善』的想法时，你会如何反应？如何对待他呢？」）当你把保罗看成不友善的那一瞬间，你难道不是一样不友善吗？体会一下你相信保罗不友善时的那种感受。你的身体可能紧绷，心跳加速，满脸涨红——那对你自己是友善的吗？你或许变得刻薄，加强自我防卫——你内心有何感觉呢？那些反应都是你未经审查的想法所引起的。

例如，当保罗说你坏话时，你在心里重播那情景多少次？那么，谁比较不仁

慈呢？是保罗（今天侮辱你一次），还是你（一次又一次地在心里扩大他的侮辱）？仔细想一想：是保罗的行为本身，还是你对他行为的批评，才造成你的感受呢？若是保罗侮辱你，而你根本不知道他说你坏话，你会感到痛苦吗？请安静一下，再往深处看，清明地与它一起，好好地面对你自己的心念问题。

要是你把朋友当成敌人在纸上大肆批评，这只是为了让你看清自己内心暗藏的秘密。由于你心目中的敌人是你想法的投射，一旦透过「反躬自问」，找到了投射者，你的敌人霎时之间变成了朋友。

### 反向思考的三种型态

反向思考有三种形式：把批评转向你自己、转向别人，以及完全相反的思考。这三种形式会有很多种可能的组合。经过反转后，一句答复就能让你触类旁通，豁然了悟。所以，重点不在于找出最多的反向思考，而是找出那些能带给你自我了悟，且能让你从混沌执着的噩梦里获得释放的关键性反思。你可以把原先的答复反转成任何你想要的形式，直到找出最能触动你的那一个为止。

让我们来演练这句话答覆：“保罗应该感激我。”

把它转向你自己：

我应该感激我自己。（那是我的职责、不是他的）

把它转向别人：

我应该感激保罗。（特别是他不感激我时）

把它转成相反：

保罗不应该感激我。（除非他做到了）

心甘情愿地深入你找到的每一个反向思考里，细细体会它跟原先的答覆同样真实或更真实之处，以及它是如何的真实。它符合你的现实生活吗？不妨承认它吧。如果觉得很难承认，那么，请在反向思考的句子加上「有时候」。你是否承认它「有时候」是真的，即使在那一瞬间你仍认为它对别人才是真的？留意一下你如何诡诈地想逃离自己，飞去管别人的事情。

**你是否经验过“反向思考”后的实际情境呢？**请耐心等待那些生活实例自动浮现出来。你是否曾对保罗做过这种事呢？怎么做？请具体详述，把你不曾感激保罗的各种言行和情境列举出来。也列出你在生活里怎样不感激别人。把你对自己和别人做过的事全都列成清单，看看你一向是怎样不感激你自己的。

建议你在反思思考之前，务必先用“四句问话”来“反躬自问”。或许你想抄快捷方式，不先针对写下的答复来「反躬自问」一番，便直接跳到反向思考，这样的反向思考，效果堪虞。若未经过彻底的自我教育，便径行反向思考，一下子把批评的箭头转向自己，这是很残忍的。四句问话能提供你一种缓冲的自我教育，祛除你对信以为真之物的无知，使最后步骤的反向思考感觉起来更为温和，而且合情合理。一旦略过四句问话，反向思考便会让你感到刺痛，甚至羞愧难堪。

。

“转念作业”不是为了让别人羞愧或谴责，也不是为了证明你是「错的一方」

。反向思考的威力，只是为了发掘你在身外看到的一切事物不过是自己内心的投射，一切事物都是反映你想法的一面镜子。一旦你发现过去批评的那人原是纯洁无罪的，你才可能认出自己的纯洁无罪。

有时候，你无法在自己的行为习惯中找到合适的事例，那么不妨从“想法”里去找。例如，「保罗应该戒烟」的反向思考是「我应该戒烟」。或许你这一生从未吸过一口烟，但说不定你是在心里吸烟。每当你想象保罗让整间屋子充斥着烟味时，你其实是在心里吞吐着那些「愤怒和挫败的云雾」。一整天里，你心里冒的火是否比保罗还更多呢？由此可见，找回平安的药方就是停止你心里的烟火，停止因保罗的吸烟而冒烟。在保罗可能死于肺癌之前，我是否要让自己因这个信念所引起的焦虑而先死于心脏病呢？所以，让我先从自己内心的平安开始吧！

另一种探寻的方法，就是用其他东西来取代“吸烟”这字眼。你真的从未吸过一口烟，但你层否对其他东西上瘾，如食物、药物、信用卡，或人际关系等，一如保罗的烟瘾呢？你的反向思考可能会让你谦卑：「我应该停止唠叨保罗。」或是「我应该停止为了让自己称心而任意刷卡」。诚心聆听你给他的忠告，那忠告会告诉你：你该如何过好自己的日子。

### 把反向思考化为“行动”

反向思考带来的全新领悟，威力极其强大，但除非把它化为行动，活出反向思考，否则你的自我了悟还不算完整。当你想到你一向跟别人如何说教时，不妨返回自身，先修正自己，并让他们知道你要他们做的事对你而言也一样困难，让

他们知道你是怎样操控和捉弄他们，怎样发脾气，怎样借着性、金钱和内疚来得到你要的东西。

我也知道，我常大力鼓励别人去活出来的反向思考，我自己却未必做得到。当我领悟到这点时，我发现自己和被我批评的人都站在平等的立场了。而且，也看到我的人生观对任何人都不容易展现出来，我看到我们其实都已经尽力了。这就是开始体会谦卑人生的第一步。

我发现“告白”是另种强化领悟的有力方法。我觉醒后的第一年，经常去找那些我曾经埋怨批评过的人，跟他们分享我的反向思考和领悟。在痛苦的过去经验中，我的「告白」只涉及关于自己的那一部分经验（绝口不谈有关「他们」的部分）。我这样说，纯是为了至少有两位证人（对方和我）亲耳听到它；在我诚恳「说出去」的当儿，同时也「接收到」它了。例如，如果你的答复是「他欺骗我」，其中一个反向思考将是「我欺骗他」。现在，尽你记忆所及，列出你所有的谎言，并诚实告知对方，但绝口不提他对你说过的谎言，那是他的事。你这样做，只是为了释放自己。谦卑才是真正的安息之处。

当我渴望过得更快、更自由时，我发现“道歉并诚心弥补”是非常美妙的捷径。弥补，意味着修正已觉察到的错误，而我所谓的“活出弥补”(living amends)，效果更深远，它不仅有助于某一事件，而且有助于未来所有类似的事件。当我透过「反躬自问」，领悟到过去伤害过某人时，我会立即停止伤害任何人。即使在这之后，我仍不免伤害到人，我也会即刻告诉他们为何我那样做，我当时害怕失去什么，或我想要从他们身上得到什么。以这种至诚的心来自我修正，我感

到可以随时干干净净、一尘不染地重新出发。这是活得自在最有效的一种方法。

诚心道歉是化解错误的良药，让我们站在平等、无罪的基础上重新出发。道歉并弥补都是为了你自己好，关系着你自身的平安。当个只会耍嘴皮的圣人又有何益呢？地球上充满这样的人。放下你的故事后，平安便是你的本然真相，你只需活出它来。

请静下心来，阅读一遍你所写“反向思考”的实例清单，看看他们对你是如何的真实，把你觉得伤及别人的每句答复底下划线。（对那些但愿早日结束痛苦的人而言，光是针对清单上面的句子，一一回答这句反问：「当你相信那个想法时，你会怎样反应，怎样对待他们呢？」就够你忙着去告白和道歉了）借着弥补对方而弥补你自己吧！在每一事件上，你的信念曾如何伤害对方，你反过来也同等地偿还他。

诚实而不造作的“告白”，加上“活出弥补”，能为隐于绝望的人际关系带来真正的亲密。倘若你在作业单上写的「那个人」已经过世了，不妨透过我们其它人来弥补，为了你自己的缘故，请把你要给他们的转给我们吧。

我认识一位非常在乎自由的男士，他曾经是一位吸毒者和惯窃，轻轻松松闯空门，是他的拿手本领。在练习「转念作业」一段时期后，他开始凭着记忆所及，详列出偷过的每个人和赃物的清单。当他完成清单时，上面写满密密麻麻的人名和房子。而后，他也进行了「反向思考」。他知道自己难逃法网，但在被捕入监之前，他感到必须为自己做正确的事，于是他依照清单逐一登门拜访。他是美籍华裔，由于自己强烈的种族偏见，他折返拜访的有些人家让他很不舒服，但他



仍继续努力敲叩每一户的大门。只要有人来应门，他就坦白告知他是谁和他偷过的东西，然后诚心道歉说：「我可以怎样修正错误呢？我愿为此做任何事。」他去过很多家，但没有一户打电话报警。他对他们说：「我必须做些事来弥补，请告诉我能做什么事。」他们会说：「好啊，帮我修车子。」或是「油漆我的房子」，诸如此类。他很高兴地做完事情，然后在清单上那一户的名字或地址前做上记号。他说，油漆时，我每刷一下都是上帝、上帝、上帝。

我儿子罗斯是转念作业的“个中老手”。八、九年前，当我们一起逛街时，我注意到他有时会说：「妈妈，请等我一下，我很快就回来。」然后转身消失，大约十分钟左右再出现。有一次，我透过商店的橱窗，看到他挑了一件衬衫，拿到出纳员那里付钱，随后折回衣柜前，确定四周没有人在注意，就悄悄挂回那件衬衫，然后才走出商店。我问他在干嘛，他说：「前一阵子，我曾偷过五、六家商店的东西。妈妈，那是很可怕的事。现在，每当看到商店里有我偷过的物品，我就会走进去，找出类似我偷过的东西，付了帐再把它放回原处。我曾试着检举我自己，我对他们说：『这笔钱是用来赔偿我先前偷过的东西，如果你想要控告我，请便。』」他们不知如何是好，只好请经理来，而经理也束手无策，他告诉我这笔钱会使计算机作业变得很复杂，而且，要是找警察来，警察可能说必须是现行犯才行。所以，他们最后告诉我他们帮不上忙，但我真的想要把它反转回去。幸好我发现这个方法，它对我很管用。」

罗斯也很喜欢玩我建议的另一项练习：默默行善，而且不为人知；若被发现，这项行动就不算数，必须从头来过。我看过他在游乐园里，一看到那些似乎不够钱玩的小孩，便从他的皮夹里掏出一张纸钞，在小孩的面前弯下腰，假装从地上捡起，顺手交给那位小孩说：「老兄，你掉了这个。」然后头也不回地离开了。他是一位懂得如何藉由「活出弥补」来操练反向思考的好老师。

日复一日，如此具体操练，等于是慷慨地对待你自己，它带来的结果，简直不可思议，若能更进一步的「反躬自问」，必定让你体会得更深入、更彻底。

### 第六道题的反向思考

对于“批评邻人的转念作业单”第六道题，它的反向思考跟其他几题完全不同：把「我不愿意……」改成「我愿意……」，而且「我期待……」。例如「我不愿再和保罗争辩」，反转成「我愿意再和保罗争辩」，而且「我期待再和保罗争辩」。

每当你认为“不愿”再经验到生气或焦虑时，就改成你“愿意”而且「期待」它，因为它们很可能再度发生，即使仅仅发生在你「心里」，所代表的意义并无不同。反向思考是要你拥抱生活的全部；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。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，内在的自由让你在世间活得更轻松自在，更有爱心。

例如，“如果保罗不改变，我不愿再和他住在一起”，反转成“即使保罗不改变，我仍『愿意』和他住在一起」，而且，「即使他不改变，我仍『期待』和他住在一起」。你最好仍期待它，因为你实际上正跟他住在一起，即便只在心里想也是一样。（我曾跟无数配偶已亡故二十年但仍心怀怨怼的人做过「转念作业」）不管你是否跟他住在一起，那些念头仍会随时出现，而且让你一再感到焦虑和沮丧

。期待这些感受吧，因为它们是一种信号，提醒你该是清醒的时刻了。任何不舒服的感受都能把你带入「转念作业」。当然，这并不表示你「应该」跟保罗住在一起，而是你的心甘情愿会为你开启各种生命的可能性。

再提供“转念作业单”的两个实例样本：

**第六道题的原先答覆：我拒绝看到保罗毁掉他的健康。**

反向思考：

我愿意看到保罗毁掉他的健康。

我期待看到保罗毁掉他的健康。

**第六道题的原先答覆：我不愿再受保罗冷落。**

反向思考：

我愿意再受保罗冷落。

我期待再受保罗冷落。

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，即使只会在你的想法里。唯有明白了痛苦和不舒服的感受都在呼唤你「反躬自问」，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，你便能自行经验到平安与和谐。

「转念作业」是谱写你自己喜乐最直接的管道，你必须往内去找，而「转念作业」能带你到那里去。

任何人都无法伤害我——

唯独我有此本事！

## 6 转念作业：工作和金钱

有些人的生活完全受制于他对工作和金钱的想法，如果我们脑子够清楚、想得够透彻，工作或金钱怎会成为问题呢？所以，我们唯一需要改变的是我们的想法，这也是唯一「能够」改变的。这是非常棒的消息。

大多数的人都渴望成功，但成功是什么呢？我们究竟想成就什么呢？我们这一生中只能做三种事：站、坐、躺。即使飞黄腾达了，我们还是要坐下来，直到我们站起来为止。反正不是躺着、坐着，就是站着。成功，只是一个概念、一种幻相而已。你更想买十万元的那把椅子而不是一千元的这把吗？还不都是坐下来而已。没有任何「故事」作祟时，无论身在何处，我们都是成功的。

当我到企业界示范「转念作业」，常会邀请所有员工彼此互相批评，结果这正是员工和老板最想要的：从别人的观点知道自己是怎样的人。接下来，他们全体一起做「转念作业」和「反向思考」。所有的员工和管理阶层都深为对方的清澈透明所折服，即使他们未必意识到当中的深意。通常，只要有一个人愿意藉此机会诚实面对问题，整个公司便会开始掀起开放明朗的风潮。

我曾跟一位总经理做过「转念作业」，他说：「我的助理为我工作了十年，虽然我知道她并没有做好份内工作，但我必须体恤她有五个孩子要养。」我对他说：「很好，请继续把她留在身边，这样她才能

教其它员工：如果他们的孩子够多，就能为你工作，而不必管有没有做好它。」他回答说：「没错，但我没办法解雇她。」我说：「我能了解。既然无法解雇她，那么，你可以聘请有能力的人来做她的工作，然后让她回家照顾五个孩子，每个月照常付她薪水，至少比你目前的方式更诚实些。内容是要付出代价的。」

那位助理在总经理当场念他的「作业单」时，也认可他所写有关她工作表现

的每一项，因为那全是不争的事实。我问她：「你有何建议吗？如果你是『你自己』的员工，你会怎么做呢？」当人们恍然大悟后，通常会选择开除自己，她也不例外。后来她在别家公司找到了类似的工作，离她家更近，她可以同时扮演一位好助理和好母亲。总经理终于了解他从未审查过自己对助理「忠心耿耿」的那些想法，事实上她和他一样对这种情况深感不安。

我从未看过有哪个工作或金钱的问题不是出自「想法」的缘故。过去我认为必须有钱才会快乐，然而，即使拥有了很多钱，我却老是担心个要命，唯恐某些可怕的意外会使我一下子就倾家荡产，因此我经常怕到生病。现在我才明白，没有任何金钱值得我承受那种压力。

如果你一直抱存着「必须有钱，我才会感到安全和安心」的想法，而不加以审查的话，就会活得渺茫无望。银行破产、股市崩盘、货币紧缩、战争爆发，人们说谎，扭曲合约，甚至不守承诺等等，在这样混乱的心态下，即使挣得百千万，内心仍会不安全、不快乐的。

让我们看一下「压力」和「恐惧」所耗损的能量。若是每个问题都被转换成让你心安理得的解决途径时，将会怎样呢？有些人相信恐

惧和压力是刺激他们赚钱的动力，但你能百分之百肯定那是真的吗？你真的知道，若没有恐惧或压力的激发，你就赚不到同样或更多的钱？「我需要恐惧和压力的激励」——如果你不再相信那个「故事」，你会是怎样的人呢？

在体悟到「转念作业」之后——在它找到我之后——我才开始注意到，不论我做什么，即便只有一点钱，或根本身无分文，我都觉得足够使用。快乐来自于一颗清澈透明的心；清澈透明而健康的心灵知道如何生活，如何工作，要发送哪些电子邮件，要打什么电话，而且知道如何一无所惧地创造它想要的东西。没有「必须有钱，我才会感到安全」的想法时，你会是怎样的人呢？你可能更容易与

人相处，甚至会开始注意到「慷慨法则」——不怕金钱出去，也不怕金钱回流，而且，并不渴望更多的钱。只要明白这点，你便会了知，你早已拥有自己想要的从金钱那里得到的安全保障。所以，从这出发，赚钱反而更容易了。

正如我们常用压力和恐惧来刺激自己赚钱，我们也会用愤怒和挫败来刺激我们发动社会关怀。当我致力于地球环保时，若想做得既明智又有效率，就必须先清理自己的环境。让我用爱和了解来清理我「想法」里的一切垃圾和污染，行动才会充满力量。所以，要帮助地球，只须靠一个人，那个人就是你。

每次我到监狱示范「转念作业」，通常大约有两百名受刑人坐在那里，他们的眼睛盯着地板，双手交叉胸前。我跟他们做完「转念作业」后，警卫会再带来另外两百名。这些人全是暴力重刑犯——很多人因强奸、谋杀和其它重大罪行而被判终身监禁——而我是屋子里唯一的女人。我通常不发一言，直到他们抬眼看我。这对他们很不容易，因为那是他们无言的约定，用这方式把像我这样的人摒除在外。我只是默默站在他们面前，等候着眼神的接触。有时候，我走进成排的坐席间，慢慢来回踱着步，等着某人抬头看我一眼，只要有一个人就够了。这一刻终于来临了，有个人一直目光下垂，却在一瞬间与我的眼神相遇，速度相当快，但太迟了，已经有接触了，全场除了我以外，没有任何人看到这一瞥，由于发生得太突然，其它人都无缘看到它的发生。但是，很快地，他们的「协议」开始在房间里瓦解了。有两、三个人陆续抬眼看我，接着有八个人，后来又有十二个人，最后每个人都在看我，他们开始哄堂大笑，笑到满脸涨红，彼此说些：「他妈的！」或「老兄，她疯了。」成了！现在我可以开始跟他们说话，并教他们做「转念作业」，这一切，只因有一个人敢跟我眼神交会。

我十分感谢这群人牺牲了一生来教导我们的孩子：只要他们想保有自由，千万要过或不要过怎样的生活才行。我告诉他们，他们是最伟大的老师，他们的生

命是好的，而且有其意义。在我离开之前，我问他们：「如果你知道自己的生活方式可以帮助孩子们不要重蹈你们的覆辙，你们可愿意在监狱里度过余生？」那些暴力犯了解之后，都泪流不止，像个纯真的小男孩。

我们所做的任何事对这星球都会有所帮助，那就是真相。



### 他很不称职！

葛瑞对他不称职的员工极为烦恼。如果你有类似的情绪，那么，困扰你的，是你的同事，还是你的配偶、小孩？因为他们没把碗盘洗干净，或是把牙膏残留在浴室的洗脸盆里？你能否从生活里找出实际例子，像葛瑞一样，进入内心探索一下。

葛瑞：我对法兰克很生气，因为他为我工作时，做得很不称职。

凯蒂：「法兰克应该称职」——那是真的吗？

葛瑞：我认为如此。

凯蒂：你能百分之百肯定那是真的吗？谁跟你这么说呢？他的履历表说他称职，他的推荐函也说他称职，到处都这么说，所以你雇佣了他，他就应该称职？根据你的经验，事实是什么呢？他称职吗？

葛瑞：根据我的经验，他不称职。

凯蒂：事实，是唯一让你保持神志清明的地方。他应该称职，那是真的吗？不！他不称职，就是那样，而那也是你眼中的事实。我们不断追问下去，直到你真正明白「那是真的吗？」这一反问。一旦了解这点，你就成了真相的热爱者，



内心也获得了平衡。当你相信「他为你工作应该称职」这一谎言，而他并不称职时，

你会有何反应呢？

葛瑞：感到沮丧和焦虑。我觉得好像我必须承担他的工作，每次都必须跟在他后面帮他收尾。我不放心让他独当一面。

凯蒂：你是否能找到理由让你放下「他应该称职」的想法？我不是要求你放下它。

葛瑞：如果我能放下，会觉得舒服些。

凯蒂：那是一个非常好的理由。你是否能找到理由让你毫不焦虑地持有这个「跟事实对抗」的想法呢？

葛瑞：嗯，我不懂你说的「跟事实对抗」的意思。

凯蒂：这个事实，正如你看到的「他不称职」，你却说他「应该称职」，那种观点对你没好处，因为它摆明在跟事实对抗。你说过它造成你的沮丧和焦虑。

葛瑞：好吧！我想我慢慢清楚一点了。事实上他不称职。令我抓狂的是我认为他应该称职的那个想法，我并没有接受这一事实。

凯蒂：无论你接不接受，他都是不称职的。事实无需我们的同意或认可。事实就是真相，它极其稳当，极其牢靠。

葛瑞：事实就是真相。

凯蒂：是的，事实永远比幻想仁慈多了。你不妨在家里练习我提到的「真相证据」作业，你一定能从中得到很多乐趣。「他应该称职」，你的证据何在？请一一列出，然后逐一质问自己，看看是否真的能证明他应该称职？那全是谎言，毫无证据。真相就是「他不应该称职」，因为他确实不称职，无力胜任那份工作。

葛瑞：事实是他不称职，而我都得为他收拾善后。我不需为了「他应该这样

或那样」，而给自己增添额外负担。

凯蒂：说得非常好。

葛瑞：我在工作上的一切焦虑全都跟「法兰克应该称职」有关。真相是他真的不称职，我自行加上他应该称职，才是令我抓狂的原因。事实上，我该做的，还是得做。换句话说，我得继续填补坑洞，直到他不再是我的问题为止。我正在这么做。再说，「他应该称职」的想法，害我一直陷入一种他妈的恶劣情绪。这就是我们纽约！

凯蒂：我不知道你们纽约会用「他……」这个字眼。（观众忍不住捧腹大笑）

葛瑞：是耶，我们会说，只是偶尔说说而已。

凯蒂：所以，没有这个疯狂故事跟事实争辩时，你会是怎样的人呢？

葛瑞：我将随顺因缘，做我份内该做的事。

凯蒂：倘若你跟这个人并肩工作，而心中没有这「故事」时，你会是怎样的人呢？

葛瑞：我会比较慈悲，而且很有效率。

凯蒂：好。「法兰克应该称职」——请反向思考。

葛瑞：法兰克不应该称职。

凯蒂：你说对了。在他能够称职之前，他不会称职的，而且那是当下的真相。请做另一种反向思考。

葛瑞：我应该称职。那是真的。

凯蒂：让我们来看看你在「转念作业单」上第二道题的答复。

葛瑞：我要法兰克承担起他那都分工作的责任。

凯蒂：请反向思考。

葛瑞：我要我承担起我那部分工作的责任。

凯蒂：是的，你若把焦点老放在他的不称职，表示你并没有全面担起这个项目的责任。

葛瑞：而且我应该承担起他那部分工作的责任。

凯蒂：是的，如果你想要称职地做好工作，就只有这个办法了。好，让我们继续看下一个答复。

葛瑞：他应该勇敢站出来，以专业姿态，作项目负责人。

凯蒂：那是真的吗？我的意思是，这个人能从哪里弄到这种能力呢？「嘿！你！你这无能的

家伙，你应该勇敢站出来！」

葛瑞：不，那太疯狂了。我同意你说的，他只能做他有能力做的。

凯蒂：当你相信那个「幻相」时，你会如何对待法兰克呢？

葛瑞：我变得很严厉。我认为他应该赶快做完，而且我会紧盯着他。

凯蒂：不会有什么效果的。你是否能找到一个让你放下这个想法的理由？

葛瑞：绝对可以。

凯蒂：请反向思考。

葛瑞：我应该勇敢站出来，以事业姿态，作项目负责人。我得站出来，非得如此不可。

凯蒂：他是把你这一生的能力激发到极限的专家，错不了的。

葛瑞：是的，他是我的老师，我能感觉到那一点。

凯蒂：很好，让我们回到你第四道题的答复。

葛瑞：我需要他承担他那都分的工作。现在我看到我真的不需要那个了。

凯蒂：无法指望他了吗？

葛瑞：不再奢望了。如果我想顺利完成的话，就必须承担他那部分和我这都分的工作。

凯蒂：让我们看下一个答复。

葛瑞：法兰克是不称职的。

凯蒂：反向思考。

葛瑞：我是不称职的。

凯蒂：你把他看成不称职的那一瞬间，你的确是不称职的，而他在带给你的影响上却是非常称职的，那是有目共睹的事实。那是他带给你的东西，而且说不定他还带来更多东西，谁知道呢？

葛瑞：我真的感受不到那个反向思考。我认为我自己是非常称职的。

凯蒂：在应付他的问题方面，你不够称职，才看不出他无需称职。

葛瑞：我同意，那是我无能。即使他非常资深，仍是得随时盯着。我得好好盯着自己，那是更真实的，因为有时候我也蛮神经质的。

凯蒂：恭喜你找到内心世界了。当你看到你需要处理的只是你的想法时，你就会开心地把世上每一个问题都拿来反躬自问。对于真正想知道真相的人而言，这个「转念作业」是破釜沉舟最好的工具。

葛瑞：本周初，我试着自己做练习时卡住了，因为我一直认为「我是对的」。如今我往内心探问这一切，所有的反向思考开始显出意义了。

凯蒂：有人迎面走来，而你把自己的故事硬套在他身上，然后大叫说你的痛苦全是他害的。这表示你相信了自己的故事，并活在「他是问题来源」的幻相里，才会如此焦虑。如果你丢开「这个人应该更称职」的念头，或许你会想要解雇他。要是你真的解雇他，无异于放他一马，让他去找更为胜任的工作，然后他就会在需要他的地方做得很称职，他的空缺便能留给适合这职务的男士或女士。两

周之后，这家伙可能打电话给你：「谢谢你解雇我，我不喜欢跟你共事，我很喜欢我的新工作。」任何事都有可能发生的。或许，你做了「转念作业」，更清楚自己的想法后，在下周一早上看着这家伙时，竟然发现你从未注意到的

某种能力。好了，请念作业单上最后一道题的答复。

葛瑞：我再也不要跟他或像他这样的人合作。

凯蒂：请反向思考。

葛瑞：我愿意跟他或像他这样的人合作，而且我期待有他或像他这样的人待在我的小组里面，因为它会带我进入内心找出最彻底的解决方法。

凯蒂：你做得非常好。欢迎参加「转念作业」。



### 雷尔夫叔叔和他的股市情报

以下的对话证实了：即使是一个执着自己故事而咎由自取的人，只要他愿意耐心做完整套「反躬自问」，仍有可能获得解脱。即便像案主马汀那样，一直认为这练习只是「理性」工作，然而透过它，在他的内心深处仍能涌现灵光，有所醒悟。

在练习过程中，我不喜欢用催促的方式，因为除非心灵肯转变，否则是急不得的。心灵的转变，有它自己的时间，连一分钟也提早或延后不得。人们常等不及种子的发芽，然而，我们是无法催促自己的了悟进度的。

你无须了解马汀谈到的股票操作专业术语，只须注意他的情绪随着股票的忽涨忽跌而上下起伏不定，就够了。

马汀：我很气我叔叔雷尔夫，因为他给我一些不可靠的股市情报，害我损失惨重。有些股票是我向投资公司借钱买的，当我被催缴保证金时，我叔叔曾帮我脱困，所以我欠了他一笔人情债，但股票还是继续暴跌，使我脱不了手。还有另外根据他「天大」的情报而买的股票，在两年内损失了八成五的价值，我叔叔暗地里与我较劲。

凯蒂：是的。

马汀：他总是用他银行存款来证明他比别人行，不幸的是，他确实是有钱人，无需向别人借钱。我却不然，只要有一支股票看跌而其它股票看涨时，就必需赶紧借钱来买，期盼能借机翻身，偿还所有积欠他的钱。

凯蒂：我听到了。

马汀：所以，我对他不断积欠债务，这情况持续了两年半，到了最近，当他的其它股票一路不断下滑时，我不得不告诉他：「雷尔夫，你知道的，它们现在已经双双套牢了，我损失了所有的钱，和你的一些钱。」他却说：「听着，你他妈的蠢蛋，我『告诉过』你不要借钱，你却硬要借。你违背我说的话，处处跟我作对，而且还做了这件事，又做了那……」我只能勉强插上一句话：

「雷尔夫，我当时必需买你其它的股票，那时我正好没有钱。」但我没说为何我必需买，我想要藉此还他的钱。而且，我也想趁机赚点钱，我的意思是我自己的恐惧和贪婪都同时出现了，但是……

凯蒂：甜心，记住，只要念你写的就好，不必讲故事。

马汀：好，好，很抱歉。我想要雷尔夫叔叔帮我摆脱困境，还给我当初六万元的本金，加上我另外欠下的三万五，让我能付清信用卡债务，并为他自己的错误情报造成我及我家庭财务损失而负起责任来。

凯蒂：很好，请继续念。

马汀：雷尔夫叔叔应该偿清我的债务，并给我十万元。他不该要求我还钱，因为我根本付不起。我需要雷尔夫叔叔帮我摆脱破产的困境。我需要他负起责任，至少成熟地为我们两个人的投资负责。雷尔夫是一位严厉、操控，报复心强的人，他不想面对真相，只想一直证明他是对的而且是极度聪明的。好了，还要念最后一个答复吗？

凯蒂：是的。

马汀：我不想再听他的股市情报，或再欠他钱，或忍受他那些无聊、幼稚，又惹人厌的废话。

凯蒂：好，很好。甜心，请你开始念第一题的答复，只按照你写的念，好吗？

马汀：好。我很欠我叔叔雷尔夫，他给我一些不可靠的股市情报，害我损失所有的钱和他的一些钱，而且还威胁我……唉，我念不下去了。

凯蒂：好，停在那里就可以了。他给过你情报吗？

马汀：嗯……嗯！

凯蒂：好。如果我「给」你这个杯子，你不一定要「拿」，拿或不拿全在你自己，没有对错之分。「叔叔们不该给侄子股市情报」，那是真的吗？事实是什么呢？他们该给吗？

马汀：嗯，他想要我赚钱，所以提供我那些情报。

凯蒂：所以，事实是什么呢？他给了你那些情报。

马汀：他给我情报，而且我接受了，也施展了一番身手，我就这样上勾了。

凯蒂：我们全都知道股市情报是不可靠的，但是「知道」仍阻止不了我们的行动。而且，在清晨两点或下午两点钟，意识到我们的投资是个可怕的错误，有些人甚至跳楼结束生命。所以，「叔叔们不该给侄子不可靠的情报」——那是真

的吗？

马汀：是的，没错，那是真的！

凯蒂：它的事实是什么呢？他们有给吗？

马汀：是的。我叔叔给了我不可靠的情报，却不承认它不可靠。

凯蒂：很好。「叔叔们应该承认他们的过错」——那是真的吗？

马汀：是的，你说的没错。叔叔们应该承认他们的过错。

凯蒂：事实是什么呢？你经验到什么？

马汀：他硬把一切错误怪到我头上来，而且还……

凯蒂：所以你的经验是「没有」，他们没有承认他们的过错。

马汀：正确。

凯蒂：所以，叔叔们真的应该承认他们的过错吗？

马汀：我认为是真的，所有的人都应该承认他们的过错。

凯蒂：哦，很好！然而，事实是什么呢？他们经常承认吗？叔叔们真的应该承认他们的过错吗？

马汀：是的。

凯蒂：它的事实是什么呢？

马汀：他没做到。

凯蒂：他没做到。所以，我问你，哪个星球上的人会承认他们的过错？人们真的应该承认他们的过错吗？事实不然！除非他们做到了。我在此不讲伦理道德，只单纯地问你事实真相。

马汀：但是，我要说的是，我真的试着承认我的过错，而且还进一步用行动表达，我把所有的钱和资产全都送给了他，以我的实际行动承认我的过错。

凯蒂：你是这样的人，而我的做法也与你一样。



马汀：我希望不是。

凯蒂：当我对自己的行为负责时，我很爱我自己。但是「人们应该承认他们的过错」，那是真的吗？不！不是真的！我们怎么知道人们该不该承认他们的过错呢？

马汀：因为他们根本不承认。

凯蒂：他们不承认。甜心，数千年来我们一直都没做到，这是很简单的事实。唯有事实真相才能让我们得到解脱。若是与它争辩，你必输无疑。我是事实的热爱者，并非因为我是灵修人士，而是当我与它争辩时，我心里就会失去我自己，与内在的家乡断

线。当你认定他应该承认自己过错，而他没做到时，你的反应是什么呢？

马汀：我觉得被他害了。

凯蒂：还有别的吗？内心的感觉如何呢？

马汀：我觉得痛苦、悲伤、愤怒、害怕……

凯蒂：感到分裂吗？

马汀：是的，全是负面的。

凯蒂：你感受到的一切混乱全是因为你卡在一个谎言的核心里。「他应该承认自己的过错」，那不是真的，它是一句谎言。好几世纪以来，世界一直在教导这句谎言，如果你感到自己受够了，表示留意真相的时机到了。「人们应该承认他们的过错」，始终不真实，这对某些人来讲是很难吞下的事实，但我请你进去「那里头」看看。转念作业要求绝对、简单、彻底的诚实，以及一颗聆听真相的愿心，如此而已。「如果他承认自己的过错并还给你钱，你就会过更好的生活，而且心灵开始提升，获得最大的解脱」——你能百分之百肯定那是真的吗？

马汀：那将会是我最高的灵性之路吗？

凯蒂：是的。

马汀：嗯……

凯蒂：只要说「是」或「不是」。你能百分之百肯定那是真的吗？

马汀：我不知道。

凯蒂：我有同感，我无法知道那是不是真的。

马汀：你知道的，嗯，不妨这样说……我可以说「是」，然后我觉得很公平，但我不确知公平与平安是否同一回事。

凯蒂：我同意：公平与平安是不同的。我不在乎公平，只在乎你的自在。唯有你内心找到的真相才能让你获得解脱，这就是最终极的正义。

马汀：是的，我知道。我说的是神圣的正义。我是说，诚实的做法是两个成熟的男人能够真正坐下来，看看……因为我也有错。

凯蒂：「他应该坐下来跟你谈」——那是真的吗？

马汀：是的，肯定是真的。

凯蒂：事实是什么呢？

马汀：他没有。

凯蒂：他没有，所以并未发生。

马汀：对。

凯蒂：所以，当你认定「他应该像个成熟的男人坐下来跟你谈」，而他没有做到时，你会如何反应？

马汀：嗯，我觉得我被亏待了，觉得自己很对，觉得很窝囊。

凯蒂：是的，结果必然如此。然而，你的痛苦不是因为他不坐下跟你谈，而是你相信了那个想法：他……

马汀：他理应如此做的。

凯蒂：他理应如此做。所以，请在那里停留一分钟，看看你是否能找到那一点。当你内心没有「他该像成熟男人坐下来跟你谈」，或是「他该承认自己的过错并道歉」的故事时，会是怎样的人呢？我不是要求你放下自己编的故事，只是很单纯地问：没有那个故事时，你平常会是怎样的人呢？

马汀：我知道我不会对他有任何期待。

凯蒂：是的。

马汀：我想那将使我自己变得更完整些。

凯蒂：是的。

马汀：但是，我……

凯蒂：当你说「但是」时，请注意你开始跑进你内心的故事里了。只要安静地跟它同在即可。

马汀：（停顿一下后）我真的不知道会有什么感觉。

凯蒂：那就对了，甜心。我们一向习惯抓着真相背后的谎言不放，以至于不知如何自由地过日子。我们有些人已经开始学习了，这是因为痛苦到受不了而非学不可。根据我的经验，当我不执着故事时，我只是起床、刷牙、吃早餐，做这一天该做的事，来这里，做同一件事，但内心没有压力，没有地狱般的火炼。

马汀：听起来很棒。而且，你知道，我也曾享受过自由的滋味，虽然它稍纵即逝，所以我知道那种心境，也很想过那种生活，那是我为何来这里的原因。

凯蒂：所以，请再念那一部分。

马汀：我现在才有办法念第一都分的答复。我很气我叔叔，因为他给我一些不可靠的股市情报，害我失去所有的钱。

凯蒂：现在，我们要做反向思考。「转念作业」就是：批评邻人，写下评语，问四句话，最后做反向思考，如此而已，很简单的。

所以，我们现在要开始做反向思考：「我很气我自己……」

马汀：我很气我自己……

凯蒂：「因为拿了……」，他给你，而你拿了。

马汀：因为拿了他的股市情报而且相信了他。

凯蒂：是的，就这样，单纯一点。现在再念一次，而且只念你写的「我很气我自己……」

马汀：我很气我自己，因为给我……？

凯蒂：是的，甜心。

马汀：喔！我很气我自己，因为我给自己这些不可靠的股市情报，害自己失去所有的钱。

凯蒂：是的，那是你给你自己的。

马汀：我懂了。我从他那里接收股市情报，然后给我自己。

凯蒂：完全正确。除非你拿了它们，否则他无法给你。你一直在相信自己编的神话，我想你慢慢明白了。

马汀：那是很难吞下的一帖猛药。

凯蒂：嗯，的确很难下咽，但那是你一直在过的生活，也是你任由别人摆布的生活方式。

马汀：哎呀，那必定不好受的。

凯蒂：让我们来看下一个。

马汀：我要雷尔夫叔叔帮我摆脱困境。

凯蒂：好，所以，「雷尔夫叔叔应该帮你摆脱困境」——那是真的吗？

马汀：是的，如果他是一位可敬的人，理当如此呀！

凯蒂：为什么呢？你用谁的钱投资呢？

马汀：有些是他的，有些是我的。

凯蒂：好，你的和他的，现在让我们来看看你的钱。你从叔叔那里听到股市情报之后，就把它给你自己，然后根据那些情报投资于股市。

马汀：没错。

凯蒂：而且，他应该帮你摆脱困境？

马汀：嗯，按你这样讲……不该。

凯蒂：很好。所以，他除了跟你分享他当时信以为真的东西之外，他还应该为你做什么吗？

马汀：没有。

凯蒂：很正确，什么都不需要做。

马汀：但问题是，这一切，对我来讲，太理性了一点，只是用头脑在想，内心仍感到忿恨不平。

凯蒂：只须待在那个过程里即可。此刻似乎是用头脑，本来就是如此。当你认定「他应该帮你摆脱困境」时，你的反应如何呢？或是说，倘若他帮你摆脱困境，对你的灵性成长会有什么帮助？

马汀：我陷入全面的焦虑、恐怖，和负面情绪，我真不想如此。

凯蒂：继续专注在那一点上，无需即刻帮你自己脱困。

马汀：好。

凯蒂：你把心思集中在「他应该做此事」的想法上，而且坚持自己是对的，却从未赢过，因为你根本无法赢。事实是：他不该帮你摆脱困境。他没用你的钱投资，是你拿了他的钱。

马汀：对。

凯蒂：但是你宁可把焦点放在他身上，而不愿去看真相，以为这样就可以回

避真相，无须诚实面对，其实，唯有真相能帮你脱身。你知道的，没有比帮自己摆脱困境更棒的事了。谁陷你于此境呢？是你。当叔叔不肯帮你时，那么帮自己脱困是谁的事呢？是你的事。如果雷尔夫叔叔帮你脱困，你就不可能知道你有脱困的能力。

马汀：那倒是真的。

凯蒂：然后，当雷尔夫叔叔说「不」时，你很气他，把注意力都集中在他身上，当然无法帮自己脱困，因为在那情况下，你不可能发现自己有此能力。而且，你死命哀号：「那是不公平的！我究竟造了什么孽，竟会有如此无情的叔叔呢？」

马汀：我同意你说的，那是真的。

凯蒂：所以，当他事实上不肯帮你时，请给我一个充足的好理由让你能毫无焦虑地持有「他应该帮你脱困」的神话。

马汀：对他而言，那不过比午餐费还多一点点钱而已。

凯蒂：那是很好的理由！我发现天底下只有三种事——我的事，你的事，和神的事。如果你不想用「神」这字眼，可以改成「自然」或「现实」。所以，这是检测你分辨能力最快的方法。他的钱是谁的事？

马汀：他的事。

凯蒂：没错。

马汀：我把它变成我的事，所以才会这样痛苦。

凯蒂：是的，根据我的经验：当我的心跑去管你的事时，就会开始感到焦虑，医生称它是胃溃疡、高血压、癌症……等等。然后，心灵就会执着那件事，创造出整个思想体系来支撑第一个谎言。让你的感受来提醒你第一个谎言的出现，然后去质问它，否则你会在感受和形成感受的故事里迷失自己，而且，你只知道

自己很痛苦，你的心一刻不止地转个不停。如果你反躬自问，便能透过觉察感受而逮到第一个谎言，只要你把所执着的故事写在纸上，便能切断心念的转动。你那颗焦虑的心终于找到暂歇之处，即使它可能仍在你头脑里不停抗议。现在，质问你写的答复，问四句话，然后反向思考，这样就可以了。你是唯一能释放自己的人，而不是你叔叔。你若不帮自己脱困，你便永远脱不了困——你注意到了吗？

马汀：我同意你说的一切，正中要害。只是此刻我感受不到自己有脱困的能力。

凯蒂：嗯，在这个国家里，随时有人破产。我既能让自己卷入其中，便能帮自己脱困。而且，如果我申请破产，最终我还是会付清每一笔债务，因为唯有这样做，才能给自己那个寻找已久的自由。也许我一个月只还得起十分钱，但至少我的行径像是一个

可敬的人，这不是因为我是灵修者，而是因为若非如此，我就会受苦，就是这么简单。

马汀：是的，我同意那是一个理由。

凯蒂：人们常认为：「当我赚到一大笔钱时，就会很快乐。」我则说，让我们跳过那一关，现在就开始快乐吧。是你把自己陷入困境里，到目前为止，与你叔叔完全无关。

马汀：我同意你的看法。我了解他没做任何事，是我在自作自受。这想法在某方面蛮刺激的，但也让我感到「大事不妙了」！

凯蒂：是的，欢迎回到事实真相。当我们开始活在事实真相里，内心不怀任何老旧故事地看着它时，那是很奇妙的经验。请看着它一会儿，不要有任何故事介入。这就是真相：神。我称它为「神」，是因为它统治一切，而且永恒不变。

「叔叔应负责任」的错误迷思会让我觉察不到这真相。就是这么简单。好，所以，你叔叔的钱是谁的事？

马汀：他的事。

凯蒂：他怎样用他的钱是谁的事？

马汀：他的事。

凯蒂：我很喜欢你的回答！

马汀：我现在已搞懂你说的「两种事」了。我以前不懂，还一直认为那是我的事哩。

凯蒂：你签名同意把遗产交由你叔叔继承了吗？

马汀：是啊。

凯蒂：好，那么，现在那是谁的钱？

马汀：他的。

凯蒂：他怎样用他的钱是谁的事？

马汀：他的。

凯蒂：你豈能不爱这个答案？当我们只管自己的事时，生活就变得简单多了。

马汀：但我此刻一点都不好受。

凯蒂：甜心，我们挖到这么根本的层次时，就像初生的马儿，开始时双脚都不知道如何行走，摇摇晃晃，非得坐下来不可。我建议你另找时间，到某个地方跟它同在一会儿，只是心平气和地跟你的「新领悟」同在一阵子。那是很大的经验。让我们再看下一个答复。

马汀：好吧。雷尔夫叔叔应该还清我的债务，并还给我十万元。

凯蒂：很棒！我很喜欢它！现在请反向思考。



马汀：我应该还清我的债务，并还给自己十万元。

凯蒂：这是非常令人兴奋的。如果你心里不去管他的事，你将会惊讶眼前开启的广大空间，以及冒出来的解决问题的能力。那是……嗯，它是不可思议，又无法言喻的。总之，唯有真相才能真正释放我们，让我们清楚明确又爱心满满地付诸行动，那真是很棒的经验。好，让我们做另一种反向思考。「我……」

马汀：我应该还清我的债务，并给我自己十万元。

凯蒂：「……而且给我叔叔十万元。」（马汀和观众全都哄然大笑）

马汀：噢，天啊！

凯蒂：不论你欠他多少。

马汀：我应该还清我的债务……你可知道，可能真的欠他十万元也。

凯蒂：那就对了。

马汀：我应该还清我的债务并给我叔叔十万元。哎呀！

凯蒂：是的。那是为了你自己的缘故。即使这个人拥有上亿的钱财，都与此无关，这纯是为了你自己的缘故而已。

马汀：我同意，我绝对同意那一点。

凯蒂：是的。所以，「他应该给你十万元」，为什么呢？

马汀：嗯，基本上，那将弥补我两年半的所有损失。

凯蒂：然后，你会快乐吗？

马汀：嗯，不会。

凯蒂：当你相信他应该给你十万元的想法时，你会有何反应？

马汀：我心里很痛。

凯蒂：是的。没有那个想法时，你会是怎样的人呢？

马汀：自由。

凯蒂：让我们看下一个答复。

马汀：（笑）我需要雷尔夫叔叔帮我摆脱财务困境。这太好笑了！

凯蒂：很好，现在请反向思考。

马汀：我需要帮我自己摆脱财务困境。

凯蒂：你看到自己怎样开始切断痛苦了吗？有些人通常等到九十岁高龄临终时还继续说：「都是我叔叔的错。」我们无需拖到那一刻，当下就可以做到：批评你的叔叔，写下评语，问四句话，并反向思考，然后寄给他一张感谢卡。我们怎知道你叔叔不帮你摆脱困境对你更好？因为他没有帮你，他给了你一份很棒的礼物，然而，你必须先踏入真相，才会看到及收到这份礼物。最后，你宛如一位新生的小男孩。

马汀：我喜欢那样。

凯蒂：我真的很感激你的勇气。要是你能打电话给他，用你自己的方式告诉他这个反向思考，一定很棒。或许你可以说：「雷尔夫叔叔，每次我打电话给你，都是在跟你要这要那的。现在我想让你知道，我已经看到自己在做的事，而且看得一清二楚了。我绝不再期待你帮我摆脱困境，因为我已明白你的钱是你的，而且我欠你钱，我正在设法解决。如果你有任何建议，请尽管告诉我，我会敞开心胸聆听。而且我对自己做过的一切，真心向你道歉。」以后，他再给你一些很棒的股市情报时，你可以向他道谢，然后自己作决定。万一你又输了，可别再责怪他，因为是你把那些股市情报给你自己的。

马汀：是的。事实上，是我主动要求他提供情报的，因为我有一笔小钱，而我知道他生财有道，所以我要他指点我怎么做。

凯蒂：你能投资的最大股市是你自己。看到这个真相比挖到金矿还更好。

马汀：关于你刚说打电话给我叔叔的那件事，光是我记住的那一部分，对我

已经大感威胁了。

凯蒂：当然喽，变成你是错的，而他是对的。

马汀：而且，我甚至不知道他是否愿意坐下来听我讲。

凯蒂：是的，你不会知道的。好，让我们看下一个答复。

马汀：我再也不要听到他的股市情报，或欠他钱，或忍受他那些无聊、幼稚又惹人厌的废话。

凯蒂：你很可能会重蹈覆辙，即使只在心里想也是一样，因为可能还有些渣滓残留在你内。然而，我可以告诉你，当你对一件事松手时，其它的事就会像骨牌一样自动倒下，因为我们处理的是概念——从未检查过的理念。那些概念都可能再度出现，这是一项好消息，因为你已经知道如何处理它们了。你还会从他那里期待某些东西，但如果那些念头有违你的诚实正直，你会受伤的。

马汀：那是真的。没错，确实是真的。很难承认它，但却是真的。

凯蒂：是的，但是承认比否认会容易些。

马汀：是的……我不知道……我不知道我是否准备好了，但是……

凯蒂：你可以一而再、再而三地在心里演练那场景，你若遗漏了哪个执着，或是某个东西让你痛心时，它便会把你踢回「转念作业」里。现在，继续念你写的：「我愿意……」

马汀：我愿意听他的股市情报，并欠他的钱？（停顿一下）我想我确实如此，我愿意听他的股市情报，并欠他的钱，而且愿意忍受他那些无聊、幼稚又惹人厌的废话。

凯蒂：是的。如果你还感到一些痛苦，它就会带你回到「转念作业」。如果你真想解脱，现在说「我期待……」

马汀：我期待……等一下……有点迷惑了。

凯蒂：只要跟着说就好，请信任这整个过程。「我期待……」

马汀：好吧。我期待听到他的股市情报，并欠他钱，而且忍受他那些无聊、幼稚又惹人厌的废话。

凯蒂：是的，因为你很有可能再次重演那套剧本。

马汀：不太可能，因为我不认为他会再给我情报，而且我不认为我还会有钱玩股票。无论如何，反正我也不想玩了。

凯蒂：当你半夜惊醒，吓出一身冷汗时，很可能你是在梦里继续上演这套剧本。

马汀：喔。

凯蒂：我们常在梦里干这种事情。

马汀：没错。

凯蒂：那时，你只须拿起纸笔，再度批评你叔叔，藉以清理你自己。每个概念都仍存在于你心里，它不属于个人所有。这些想法历经好几千年后仍存在我们每个人的心里，等待我们友善的谅解。过去我们一直用药物、逃避、捉迷藏、争辩和性爱来解决，那是因为我们不知道除此之外还可以做什么。每当念头升起时，只须诚实地面对它们。「他亏欠我」——那是真的吗？你能百分之百肯定那是真的吗？当你持有那个想法时，你的反应如何呢？问问你自己，若是没有那个想法时，你将会是怎样的人呢？你可能会关心你的叔叔，可能会对自己负责。除非你能无条件地爱他，否则你的「转念作业」还没做完。现在闭上眼睛，看着你叔叔正努力帮你。仔细看着这个人，不要让你的故事介入。

马汀：你想知道我的感受吗？

凯蒂：是的。

马汀：我仍对他的辱骂感到刺心。

凯蒂：很好，辱骂——请反向思考。「我感到刺心……」

马汀：我仍对我的辱骂感到刺心。

凯蒂：是的，你在心里辱骂他。

马汀：你是说，我感受到的痛苦来自我心里对他的辱骂吗？

凯蒂：是的。

马汀：好像在场的人都明白了，但我就是不明白。

凯蒂：你能举出他辱骂你的例子吗？

马汀：「马汀，你什么都不懂，我告诉过你这样做，你却我行我素……」

凯蒂：很好。让我们在此暂停一下。是否有可能他说对了，但你不愿听呢？

那称不上侮辱。当有人告诉我们有关自己的真相，而我们不想听时，就推说那是「侮辱」。我们「以为」自己不想听到它，其实我们内心深处多么渴望真相啊。

马汀：好，我懂了，确实如此。

凯蒂：根本没有「辱骂」这回事，只不过是「有人告诉我不想听的真相」而已。倘若我真的能够听进谴责者的话语，便能从中解脱。你所认同的那个「你」不愿被人发现，因为那等于判它死刑。

比如，当有人指责我说谎时，我就进入内心去找，看看他们是否说对了。如果在他们提的事件里找不到，我就到别的情境里找，或许二十年前确实曾发生过。然后，我很坦然地说：「甜心，你说对了，我是一个说谎的人。」我们在此找到了一些共识：他们知道我是说谎的人，而我现在也知道了，我们因而结合在一起了，而且是我们双方同意的。我从他们口中找到了我这人的某些部分，这是「自爱」的开始。

马汀：说的很对。天啊！我从未想过这一点！

凯蒂：如果你叔叔说了某些令你痛心的事，他只不过揭露你还不愿面对的东

西而已，他真是个活佛啊（观众大笑，马汀也跟着笑）！我们身边的亲人会给我们所需的一切，如此我们才能了解自己，并从谎言中解脱。你叔叔很清楚要说什么，因为他就是你，把你交回给你自己。但是你却说：「走开，我不想听。」你通常都在心里暗地说，因为你认为如果你坦率直言，他可能就不给你钱，或是不爱你、不肯定你了。

马汀：他从来没肯定过我。

凯蒂：很好！我爱上这家伙了。（马汀和观众都大笑）他要你为自己做这件事，而他只是相信他的真相而已。

马汀：如果你遇到他，我很怀疑你会认为他是一个有悟性的人。

凯蒂：我只知道一件事，他对你还不想面对的事知之甚详，而且事实

上他能引导你其实很想看到的東西。如果你向朋友说：「噢，我叔叔对我如此这般恶劣。」你的朋友将会说：「可憐虫，那真是不幸。」我则会说，去找死对头，他们不会同情你。你找朋友寻求庇护，因为你料准他们会附和你的故事。但是，当你去找你的死对头，他们会毫不留情说出你想要知道的一切，即使你可能认为你并不想知道。如果你真的想知道真相，你叔叔给你的是无价之宝。但是，在那之前，你必会怨恨他。

马汀：你的意思是，我正在防卫的这一切全是我不想看到的真相？天啊！难怪我一直把我叔叔看成死对头！真不可思议！

凯蒂：叔叔根本不是问题来源，而且永远都不是。你对于叔叔的那些未经审查的想法才是真正问题的肇因。当你反躬自问时，你开始释放自己。你叔叔其实是神化身的叔叔，正在赐给你解脱所需的一切。



## 对美国企业界愤怒

经常有人问我：「如果做了『转念作业』，我是否就不用再担心地球的福祉，那我何必参与社会运动呢？如果我过得心安理得，我何需采取任何行动？」我的答复是：「有爱就会这样做。」

人们开始反躬自问时，最大的障碍之一就是：害怕「没有恐惧」。他们相信一旦没有焦虑、没有愤怒，他们就不会付诸行动，只能整天

无所事事地坐着发呆。凡是认定「平安就是无行动力」的人，一点也不了解我所知道的平安。我完全不需要愤怒来激发我的行动，因为真相给我自由，而自由会生出动力。

当我带人们到沙漠里，他们可能看到仙人掌下的一个锡罐，说：「怎会有人如此对待这片美丽的沙漠呢？」但是，那个锡罐「就是」沙漠，那是事实真相。所以，怎能说它出现得唐突呢？仙人掌、蛇、蝎子、沙子、锡罐和我们，全都是沙漠里的一份子，那就是大自然，而不是人的意念中「没有锡罐的沙漠」。当内心没有任何焦虑或批评时，我只是顺手捡起锡罐而已。否则，我可能开始诉说人们污染地球，以及人类自私和贪婪的故事，然后满怀伤感和怒气地捡起锡罐。不管哪种方法，时候到了，我就会出现在那里捡锡罐，那也是属于大自然的一部分。没有未经审查的故事时，我会是怎样的人呢？我会开心地捡起锡罐而已。如果有人注意到我在捡锡罐，并认为我的行动是对的，他们可能跟着弯下腰捡。这些行动不是出自有意的计划，但我们却自动自发，默契十足，有如一个群体。不编故事，不跟任何人对立，我们的行动显得自然自主、清楚明确，而且充满无限的慈爱。

玛格莉特：我要企业界开始负起责任、开始尊重生命、关心未来、支持环保和第三世界、停止虐待动物，不要只想赚钱。

凯蒂：所以，「他们只想赚钱」——你确实知道那是真的吗？我并不是说它不是真的，也无意在此讨论人生哲理或对错问题，只不过针对这句话提出质问而已。

玛格莉特：嗯，似乎是那样。

凯蒂：当你相信「他们只关心钱」时，你会如何反应呢？

玛格莉特：我会很生气、很沮丧，甚至不愿把他们当人一样支持他们。

凯蒂：是的，然而你确实在支持他们，你使用他们制造的产品，他们的电力、石油和瓦斯。你这样做心里充满罪咎感，但你照做不误。或许，你就像他们一样，也找到借口为自己的行为辩护。所以，请给我一个理由让你能毫不焦虑地相信「那些人只关心钱」的这个想法。

玛格莉特：嗯，我以那种方式改善世界，至少我做了我能做的。

凯蒂：我听到你说，当你相信那个想法时，会感到愤怒和沮丧。如果你认为自己正在努力改善世界，而他们却继续砍树，这种时候，你如何过你的生活呢？你认为你只有更焦虑才拯救得了地球。现在请给我一个能让你毫无焦虑地相信那个想法的理由。

玛格莉特：没有一个理由能让我毫无焦虑。

凯蒂：没有能让你毫无焦虑的理由？那么，如果没有「他们只关心钱」的想法或信念时，你会是怎样的人呢？

玛格莉特：平安、快乐。或许想得更清楚些。

凯蒂：是的，或许更有效率，更有活力，较少混乱，而且还会采取意想不到的方式来促成真正的改变。根据我的经验，眼光清晰远比暴力和压力更有效率，



它不会沿途制造仇敌，而能自在地坐在谈判桌旁，面对任何人。

玛格莉特：那是真的。

凯蒂：当我见到企业主管或伐木工，指着他或谴责他的公司破坏大气层时，无论我用的资料多么正确，你认为他会敞开心胸听我说话吗？我的态度让他退避三舍，也不合乎事实真相，因为我的谴责全出自于自身的恐惧。他听到的全是我认为他犯了错，而且一切都是他的过失，所以他会极力否认和抗拒。但是，如果我跟他说话，内心毫无焦虑，全然信任一切事物会以它当下应有的方式呈现时，我就能温和地表达自己，对未来也一无所惧：「这是当前的事实，我们双方如何让它变得更好呢？你可有其它途径吗？你建议我们该如何进行呢？」当他回应时，我也更能静心聆听。

玛格莉特：我了解。

凯蒂：甜心，请做反向思考，看看你能从中经验到什么。把第二题的答复反向思考，请用你自己当主词，重说一遍「我……」

玛格莉特：我要开始负起责任、开始尊重生命，并关心未来。我要支持环保和第三世界，并要停止虐待动物，不要只想到赚钱。

凯蒂：有没有帮你想起一些什么？

玛格莉特：嗯，我觉得……那就是我一直在做的事。

凯蒂：难道你宁可在沮丧、焦虑和愤怒的心境下做这些事？当你接触企业界人士时，摆出一副自以为是的姿态，我们所看到的只是一个来挑衅的对头。当你心神清明地走向我们，我们会愿意听你谈有关地球的福祉，那是我们早已心知肚明的问题，而且我们愿意聆听你说的话和你的解决方案，而不觉得受到威胁，也无须任何防卫。我们会把你视为一位有爱心、有吸引力的人，一位容易相处，值得信任的人。那是我的经验谈。

玛格莉特：嗯，那是真的。

凯蒂：战争只会教导战事。你若先清理你的心灵环境，我们清理我们的物质环境便容易多了，这是最好的运作方式。让我们看你作业单的下一个答复。

玛格莉特：企业界应该关心和回馈地球，用他们的钱支持环保团体，复育自然生态，支持新闻自由，而且应该清醒过来，开始为明天着想。

凯蒂：所以，「他们不关心」——你确实知道那是真的吗？

玛格莉特：嗯，看起来好像还是如此，不是吗？

凯蒂：对我而言并非如此，但我了解你为何会这么想。当你持有「他们不关心」的想法时，你会如何反应呢？

玛格莉特：有时候我真的感到很沮丧。但那是好事，我愈生气，就愈有动力，而且更卖命地推动改变。

凯蒂：心里充满怒气是什么感觉呢？

玛格莉特：很心痛，我无法忍受他们对地球做的一切。

凯蒂：那股愤怒不会让你感受到内在的暴力吗？

玛格莉特：会啊。

凯蒂：怒气就是暴力。感受一下它吧。

玛格莉特：但是，它刺激我去行动，所以「些许」的压力是好的。我们需要它来推动一些事情。

凯蒂：所以，我从你口中听到的是：暴力很有用，暴力是迈向和平之道。我觉得那是没道理的。人类自古以来一直企图证明这观点。你说暴力对你有益处，但企业界却不该用它来对待地球。「很抱歉，企业家们，你们应该停止使用暴力，要和平地善待地球。还有，顺便说一声，暴力对我的生活确实蛮有用的。」所以，「你需要暴力来刺激你」——那是真的吗？

玛格莉特：（停顿片刻）不，那几次生气让我沮丧到筋疲力竭的地步。你的意思是，没有暴力时，我仍然劲力十足吗？

凯蒂：不，甜心，那是你说的。我是说：我，根本不需要靠生气或暴力助阵来完成工作。如果生气，我就做「转念作业」找出它背后的念头，这会带来爱，并把爱当成动力。有哪个东西比爱更有力呢？回想你这一生的经历，什么最能激发你呢？你说了，恐惧和生气让你感到沮丧。想一想，当你爱一个人时，你变得多么有动力啊。如果没有「你需要暴力来推动」的想法时，你会是怎样的人呢？

玛格莉特：我不知道。那种感觉非常奇怪。

凯蒂：所以，甜心，让我们把它反向思考。「我……」

玛格莉特：我不关心……。是的，那是真的，我不关心那些人，而且，我应该关心并且回馈地球。我应该用我的钱来支持环保团体，复育自然生态，支持新闻自由。我应该清醒起来，开始为明天着想。

凯蒂：是的。而且如果你真心诚意地去做，心里没有暴力，没有愤怒，不把企业界当成仇敌，人们便会开始留意，乐于聆听以和平方式带来改变的可能。你知道的，这必须先由一个人开始。如果那个人不是你的话，会是谁呢？

玛格莉特：嗯，那是真的，而且非常真实。

凯蒂：让我们看下一个答复。

玛格莉特：我需要他们停止伤害和破坏、开始有所改变，并尊重生命。

凯蒂：所以，「你需要他们那样做」——那是真的吗？

玛格莉特：嗯，那将会是很棒的开始。

凯蒂：「你『需要』他们那样做」——那是真的吗？

玛格莉特：是的。

凯蒂：你进入内心了吗？你真的问自己了吗？「你需要他们清理环境」——

那是真的吗？

玛格莉特：嗯，我并不需要它或这类行动来支持我的存活。但是，嗯，那会是很棒的事。

凯蒂：我听到了。你需要那样才会快乐吗？

玛格莉特：那是我想要的。我知道你的意思，但是，它如此……

凯蒂：你知道，这会在你内心引起恐怖的折磨。当你持有「你需要这个」的想法，而企业界却……吃，我的天……他们正在做他们在做的事时，你会如何反应呢？他们不会听你说话，你也不是他们的顾问委员（观众大笑）。他们不肯接你的电话，你只是

被转接到他们的语音留言信箱。当你持有「你需要他们清理环境」的想法，而他们没做到时，你会如何反应呢？

玛格莉特：我觉得很沮丧、痛苦，而且也变得非常焦虑、生气、害怕。

凯蒂：是的。很多人甚至宁可不生小孩，因为那个未经审查的想法一直缠绕着他们。他们一旦执着这个信念，就会活在恐惧里。你能否找到理由放下那个信念？我不是要求你放下它。

玛格莉特：是的，我能找到很多理由，但是我真的害怕……

凯蒂：如果你放下那信念时，会发生什么事呢？

玛格莉特：我将不再关心。

凯蒂：我要问你：「如果你放下以前的想法，你就会不再关心，对周遭环境变得很冷漠」——你确实知道那是真的吗？

玛格莉特：不。

凯蒂：如果我们「不受苦」，就表示我们「不关心」，多奇怪的想法啊！当你持有「有焦虑才会关心，有恐惧才会关心」的想法时，你会如何反应呢？当我们

相信那个想法时，我们会如何反应呢？我们变成受难英雄，只因一个崇高的理由：为了全体人类，我们牺牲自己的生活而选择受苦。有人说耶稣在十字架上受了好几个小时，你被十字架的铁钉钉了多少年了？

玛格莉特：我明白了。

凯蒂：让我们把它反向思考，甜心。

玛格莉特：好的。我应该停止伤害和破坏。

凯蒂：不再以清理地球的名义来伤害和破坏你自己。「当地球清理干净时，我才会安心」，那有道理吗？「你的痛苦」是我们清理地球的途径吗？你是否认为倘若你痛够了，苦够了，才会有人听你说并做一些事吗？

玛格莉特：好吧。我懂了。我需要开始有所改变，开始尊重我自己的生命。

凯蒂：是的，那是你的事，是一个很好的起点。

玛格莉特：所以，我需要开始尊重自己的生活。

凯蒂：是的，好好照顾你自己吧。当你找到平安，你心理环境达到平衡后，你才可以做一个无惧、懂得关心，而且有效率的专家，协助地球达到平衡。同时，和其它人，甚至企业人士一样，都在尽心尽力。一个心理不平衡、充满沮丧的妇女如何教导别人改变他们的行为呢？我们必须从自身开始学起，而且从内心开始。暴力只教导暴力，焦虑教导焦虑，而平安则教导平安。对我而言，平安是最有效率的。视爱的，你做得不错。很棒的「转念作业」！

你宁愿要「对」？  
还是要「自由」？

## 7 转念作业：自我批判

有一年，我买了一个「达斯维德」(Darth Vader)的塑料玩具，作为孙子瑞斯的生日礼物，那是他一直吵着要的。当时他刚满三岁，对星际大战(Star Wars)一无所知，却很想要这个玩具。只要在达斯维德身上投一枚硬币，就会播放星际大战的音乐，随后达斯维德带着沉重的呼吸声说：「很精采！但你还不是绝地武士。」同时还高举宝剑，颇有强调的意味。瑞斯每次听完之后都会摇头说：「奶奶，我不是绝地武士。」我跟他说：「亲爱的，你是奶奶的小绝地武士呀。」他回答：「我不是。」继续摇摇他的头。

大约一周后，我打电话问他：「甜心，你是绝地武士吗？你是奶奶的小绝地武士吗？」他语调略微悲伤地说：「我不是。」他根本不知道也从未问过什么是绝地武士，只是一心一意想当个绝地武士。于是，这小家伙听从了塑料玩具给的指令，失落地迈入他早熟的三岁。

有一次，瑞斯来时，正巧我的朋友邀请我搭他的私人飞机横越沙漠，我跟他聊起绝地武士的事，并问他是否可以邀瑞斯同行，他爽快地答应了。瑞斯听到这个消息非常兴奋，因为他爱极了仪表板和小机件玩具。我朋友跟地勤人员约好，当飞机一着陆时，机长透过扩音器向我们广播：「瑞斯，你是绝地武士！你现在是绝地武士了！」瑞斯听了之后，难以置信地转动他的小眼珠子。我问他是不是绝地武士，他没回答。然而，我们一回到家，他立即跑向达斯维德，投入一枚硬币，音乐声响起，随着沉重的呼吸声和高举的剑，一个低沉的声音说：

「很精采！但你还不是绝地武士。」它只会讲这句话而已。我再度询问瑞斯，他摇着头回答：「奶奶，我不是。」大部分的三岁小孩都还不懂如何「反躬自问」。

很多人毫不留情地自我批评，就像那个塑料玩具播放录音带一样，不断重复地告诉自己「我是什么，我不是什么」。一旦经过审查，那些自我批判便会自动化解。我未曾见过「反躬自问」无法揭示出自己和别人的纯洁无罪。如果你按部就班地练习到现在，透过「转念作业」向外指责，就会发现你对别人的批评总会转回自己身上。有时候，那些反转的批评可能让你感到不舒服，那就表示它击中了你一向对自己所持的信念，那些未经详细审查的信念。例如「他应该爱我」，反转成「我应该爱我自己」。只要那个想法让你焦虑不安，你就有仔细审视的必要。「我应该爱自己」这类的反躬自问隐藏了许多东西，当你开始探求：「如果我持有『我应该爱自己』的想法，却不知『该如何爱自己』时，我会有什么反应呢？」以及「没有『我应该爱自己』的想法时，我会是怎样的人呢？」这类关键性反问，我希望你多花些时间，耐心深入，便会从中找到你對自己无尽的爱。

四句问话和反向思考用得愈是流畅，你的心境会愈趋稳定，而且你将亲眼看到，即使批评的对象是你自己，「转念作业」仍具有同等的威力。你还会发现，你所批评的「你」其实并不比别人更具有个人性，因为「转念作业」处理的是「观念」，而不是「人」。

在练习自我批判时，「四句问话」的使用方式完全一样。以「我是失败者」这句话为例，首先，请进入内心，反问自己第一句和第二句问话：「那是真的吗？我能百分之百确定『我是失败者』吗？我丈

夫或太太或许会这么说，我父母也这么说，而我也常这么说自己，但我能百分之百肯定那是真的吗？是否有可能我也努力在过我应该过的日子，做我应该做的事情？」然后跳到第三句问话，请一一列出，当你相信「我是失败者」时，你会如何反应呢？你的身体感觉如何？你如何对待自己和别人呢？你会特别做什么事或说什么话吗？你的肩膀会无力地下垂吗？你会突然暴怒吗？会不由自主



地走向冰箱吗？请尽可能列出完整清单，然后再进入内心，问第四句话：「如果不再有这个想法，你会过什么样的生活？」请闭上眼睛，想象一下，如果没有「我是失败者」的想法时，你是什么模样？在这样的「注视」之时，请保持平静，问问自己「看」到了什么？

自我批判的「反向思考」结果，可能令你大为震惊。当你用一百八十度截然相反的方式思考时，「我是失败者」反转成「我不是失败者」，或「我是成功者」，然后，把这话带入内心，让它向你透露，它可能跟你原先的说法同样真实或更真实一些些。请一一列出你成功的例子，从黑暗处找出那些真相来。刚开始时，有些人觉得万般困难，绞尽脑汁也找不出一个例子。慢慢来，不必急。如果你真想知道真相，给真相一点时间，让它自行浮现。每天不妨找出三个成功的例子。第一个很可能是「我刷牙了」，第二个则是「我洗了碗盘」，第三个是「我在呼吸」。无论你是否意识到，能够成功地活出真实的自己，原本就是十分美妙的事。

有时候，把「我」这个主词转换成「我的想法」，会带来一些新的领悟。「我是失败者」转变成「我的想法是失败者，尤其是跟我自己有关的那些想法」这个作法，在你回答第四句问话时，就会更清楚了：当你没有「我是失败者」的想法时，你不是过得很好吗？你的痛

苦是来自想法，而不是你的生活。

反向思考并没有所谓对或错的方式，所以无须把自己卡在反向思考里。当你与自我批判共处时，让反向思考自动找上你。如果某个反向思考对你不适用，表示目前应该如此，不必勉强接受，尽管放心地继续做下一个答复。请记住，「转念作业」不只是一个方法，它是一种「自我发现」的途径。



## 害怕现实生活

我很喜欢以下的对话，因为它显示出「转念作业」可以像爱的对话那般顺畅。当你协助别人或自己反躬自问时，不必死守四句问话的固定顺序或问话方式，特别在你或你所协助的人开始害怕而想压下痛苦的想法时，尤其管用。

玛莉：我没完全按照规定写，因为我写的是我自己。

凯蒂：是的，你确实没有遵守规定，但没关系，我们常干这种事，这不算错误，你不可能做错「转念作业」的。我建议人们先批评别人，而不要急于批评自己，但你会发现，你就是「别人」，两者并无分别。所以，让我们来听听你写的。

玛莉：好。我很气玛莉……

凯蒂：那是你吗？

玛莉：没错，是我……因为她那副德性。我要玛莉活得自由自在。我要她克服种种恐惧和愤怒。

凯蒂：亲爱的，你在怕什么呢？

玛莉：我害怕参与现实的生活。

凯蒂：例如呢？请多说一些，我很想知道。

玛莉：嗯，例如找工作、性关系。

凯蒂：是的。所以，在性关系上你最怕什么呢？如果你有性行为，最糟会发生什么事？

玛莉：嗯，我可能会过度兴奋，而且可能……会失控。

凯蒂：好，让我们这么说好了，你有了性行为，而且肯定会失控。大多数的

女人多么想要拥有这样的性爱啊。（观众爆笑）

玛莉：（难为情地用「作业单」遮住她的脸）我简直不敢相信我竟然在谈这个！这不是我想谈的！或许我们应该重新开始！我以为我们在谈心灵方面的事！（笑得更大声）

凯蒂：哦，神是一切，但不包括性吗？那是真的吗？（笑声连连）

玛莉：我认为我们应该从头开始！你不觉得吗？

凯蒂：嗯……不，那是你认为的，不是我。（大笑）

玛莉：如果我改念其它的答复，可以吗？

凯蒂：甜心，这类讨论是现实生活的一部分，你参与得非常好呀。

玛莉：（叹了一口气，背对着观众）哦！我不敢相信我竟然说溜了嘴！我还有很多别的事要谈呀！

凯蒂：安琪儿，不会有错的。所以，我希望你面对观众，好吗？你们有多少人高兴这位女士的参与？（鼓掌、口哨和喝采声纷纷响起）看吧，看看台下那些人的表情。你看，事实可能正好相反，或许你已经完全参与了人生，只是没有意识到而已。你是如此地动人，而且在羞怯之中显得更美，但你却只想回到你写的那些词句上，以免失态或失控。

玛莉：是的。

凯蒂：但是，现在发生的事就像性一样，不是你能控制的，而每个人都忍不住爱上你。那种天真最具吸引力，因为其中没有操控或造作。那是很美妙的，就像性高潮那般令人亢奋。

玛莉：（用作业单遮脸）我不敢相信你竟然说出那个字！我很尴尬！我们不能谈些别的吗？（笑得更大声）

凯蒂：「你敢相信我竟说出那个字」——那是真的吗？不！我把它说出来

了！我说出那个字了！（笑得更大声）失控有时是很美妙的，甜心。

玛莉：那么，害怕呢？

凯蒂：害怕什么？你是指你的尴尬吗？

玛莉：不，比那还更糟，是很恐怖的。

凯蒂：甜心，「你陷入恐怖里」——这是真的吗？「你现在觉得很恐怖」——你能肯定那是真的吗？

玛莉：不。

凯蒂：若没有「你陷入恐怖」的故事时，你会是怎样的人呢？（停顿很久）让我们回到原先的问题里，一个一个来。你正在谈你不想谈的事，尤其在满屋子观众面前，你觉得……

玛莉：那是值得的！如果能让我得到自由，我愿做任何事。

凯蒂：是的，亲爱的，很好。那么，让我们继续反躬自问，这是我懂的东西。我只能给你四句话，它们会仁慈地帮你获得解脱，而不是我。

玛莉：好。

凯蒂：那么，你是否愿意回答我的问题？

玛莉：愿意。

凯蒂：我想要更了解你的尴尬。尴尬有何感觉呢？你的胸口、你的胃、你的手臂、你的腿感觉到什么呢？你坐在这张长椅上，内心感到尴尬，你的身体此刻有何感觉呢？

玛莉：我觉得我的头开始发热，而且肚子塞满了一堆气体，就像即将咕一咕一咕一咕那样。

凯蒂：哦，哦，很好，所以，那可能是最糟的状况。如果你在请台上谈到最害怕的主题，最糟也不过是你刚描述的状况。你的肚子里冒着一些火花，而且你

的头会发热，你能承受得了吗？

玛莉：但是，如果我的父母在这里的话，该怎么办呢？

凯蒂：嗯……。你会觉得头有点发热，而且还有少许的蠕动在你的……

玛莉：我认为我可能会两眼发黑而昏倒。

凯蒂：好，很好。你可能两眼发黑而昏倒，然后会怎样呢？

玛莉：我可能醒来，然后我……万一我仍在这里呢？

凯蒂：最糟会发生什么呢？你仍是在这里，请注意，你现在仍在这里。

你已经经历了最糟的情况，而你还是活下来了。

玛莉：然后继续过日子，一切依然故我，我仍是那副德性。

凯蒂：那是什么样子呢？

玛莉：不自由，被困在我的问题里。

凯蒂：甜心，自由像什么呢？

玛莉：（指着凯蒂）那就像……

凯蒂：嗯……。（观众大笑）我待会儿再来说那个。请你先写下「凯蒂是自由的」——我能百分之百肯定那是真的吗？当我相信那个想法时，我会如何反应呢？把答案写在纸上，然后继续反问下去。

玛莉：我明白了！我完全陷入我自己的个性和这具身体的故事里，而且……

凯蒂：现在，让我们回到反躬自问里，以免你意识不到你早已知道的东西。唯有你早已知道的东西才能将你从恐惧中释放出来。请回答这个问题：「如果你父母在场……」

玛莉：喔，天啊！我明白了，我明白了！我已经四十七岁，不该还在担心那个！

凯蒂：嗯，你当然该为它担心，因为你的确在担心呀，那就是事实。你这么

动人，如果你父母在场，他们会怎么想呢？

玛莉：嗯，他们可能对我在这里公开谈那些事感到羞耻。

凯蒂：所以，他们会感到羞耻。

玛莉：是啊！

凯蒂：你确实知道那是真的吗？

玛莉：我很有把握。

凯蒂：是的，你能猜到它的真实性，但是，请针对我的问题：「你能百分之百肯定你父母会感到羞耻吗？」

玛莉：在我心里……在最深处……我会想象，如果他们死了，此刻从天上看我，但在其它情况下……

凯蒂：你有兴趣做「反躬自问」吗？

玛莉：是的，我很抱歉。

凯蒂：（笑）你的道歉是真的吗？

玛莉：是的，因为我离题了，掉入我的剧情了。

凯蒂：所以，请直接回答问题就好。你说抱歉，那是真的吗？「是」或「不是」。当你说「我很抱歉」，你的道歉是真的吗？

玛莉：我对我的离题更感到不好意思。

凯蒂：如果你只回答是或不是，会怎样呢？「你很抱歉」——那是真的吗？

玛莉：有些字会冒出来，其实我……不！我不知道！

凯蒂：甜心。

玛莉：喔，我真的很努力，只是还没抓到你要什么！

凯蒂：好，让我们回到前面说的，好吗？只要回答一个「是」或「不是」，不必担心你的答案是否正确，只要说出你觉得真实的话，即使你认为那个答案可

能是错的。亲爱的，根本没什么值得操心的事，不必看得太严重。如果「自我发现」无法减轻负担，谁会要它呢？

玛莉：是的。

凯蒂：请反问自己：「你父母若在观众席里，他们必会感到羞耻」——你能百分之百肯定那是真的吗？

玛莉：整体来说，我无法肯定。我的意思是：不。

凯蒂：很好！（观众拍手喝采）你几乎给了一个直接的答案，如此，你也能亲耳听到它。我怎么认为并不重要，你的回答是为了让你自己听到而已，这就是「反躬自问」。这一反问，绝不是为了我或其它人。当你认为「你父母如果在场，必会感到羞耻」，你会如何反应呢？

玛莉：我管制许多事，管制我的生活，以免让他们蒙羞，但我对此感到很愤怒。

凯蒂：当你相信你父母会对你的某种表现感到羞耻时，你会如何过生活呢？

玛莉：哎呀！我一直都是遮遮掩掩地过活。

凯蒂：听起来不是很平安，是很有压力的。

玛莉：确实如此。

凯蒂：听起来好像你活在恐惧之中，必须小心翼翼地过日子，以免让他们蒙羞。

玛莉：没错。

凯蒂：当你相信「你父母如果在这里，必会感到羞耻」，请给我一个让你安心、不会焦虑的理由。

玛莉：怎么做都不安心，根本没有安心的理由。

凯蒂：没有安心的理由。所以，你父母若是在这里，而你不相信那个想法时

，你会是怎样的人呢？

玛莉：（顿然笑逐颜开）哦！对呀！哇！（观众大笑）谢谢你！

凯蒂：你会是怎样的人呢？自由吗？你能喜悦、开心地做自己吗？

玛莉：哦，是的！多么自由自在呀！我会很幸福快乐地跟你坐在这里。

凯蒂：就像你现在这样吗？

玛莉：（微笑地看着观众）跟这群美妙的人在一起。

凯蒂：你很能融入生活。我从你身上看到的是，当你有那个想法时，你很害怕；一旦丢开它，你很自由。所以，你父母根本不是问题的根源，是你对他们的想法造成的，你对他们会怎样的那个信念，其实并未经过详细审查。

玛莉：哇！

凯蒂：不可思议吧！你父母不是你的问题根源，绝不可能。没有人会成为你的问题。我很喜欢说：任何人都无法伤害我——只有我有这个本事。这是真正的福音。

玛莉：喔，我明白了！是的，确实是福音！

凯蒂：它能使你停止谴责别人，从自身下手，寻找你的自由，而不是从父母或任何人。

玛莉：是的。

凯蒂：它能帮你为自己的自由负责，那不是你父母的责任。

玛莉：是的。

凯蒂：谢谢你，期待我们的友谊继续下去。

玛莉：我在这里的确得到了很大的释放。

凯蒂：是的，甜心，确实如此。



每当与事实真相争辩，  
我准输无疑，而且百试不爽。

## 8 跟小孩一起做「转念作业」

经常有人问我：小孩子和十几岁的青少年可以做「转念作业」吗？我都回答：「当然可以。」在反躬自问的整个过程里，我们处理的不是人，而是想法和观念。不论是八岁或八十岁，他们的观念都不外乎「我要母亲爱我」、「我需要朋友听我说话」、「妈咪和爹地不该吵架」、「人们不该那么凶」。无论男女老少，都对此深信不疑。经过反躬自问，才会看出它们只不过是一些迷思而已。

我发现即使是年纪很小的孩子，也能接受「转念作业」的观念，改变了他们的生活。在儿童的转念工作坊里，一位六岁的小女孩很兴奋地说：「这『转念作业』太神奇了！为什么以前都没有人跟我提过它呢？」另一位七岁的小男孩告诉他的母亲说：「『转念作业』是全世界最棒的东西！」她很好奇地问：「丹尼尔，为什么你这么喜欢『转念作业』呢？」他说：「当我感到害怕时，我们做了『转念作业』后，就一点儿都不怕了。」

我跟小小年纪的孩子们一起做「转念作业」时，唯一不同之处是，我尽量用简单的词汇。如果我用了可能超过他们年纪的字眼，就直截了当问他们是否听懂。要是我觉得他们并不了解，就改换另一种说法。但是，我从来都不用哄小孩的语气交谈，因为孩子们会知道他们被贬低了。

下面是摘录自我与一位五岁女孩的一段对话：

贝齐：（怕到不敢看我）晚上，我床底下都会有一只怪兽。

凯蒂：「你床底下有一只怪兽」，甜心，那是真的吗？

贝齐：是真的。

凯蒂：甜心，看着我。你能百分之百肯定那是真的吗？

贝齐：是真的。

凯蒂：请给我看你的证据。你曾见过那只怪兽吗？

贝齐：是的。

凯蒂：那是真的吗？

贝齐：是真的。

现在，这小女孩开始笑了，而且对那问题感到有趣，她开始信任我不会强迫她相信或不相信什么，我们一起从她的怪兽问题玩下去。最后，怪兽有了某种人格特质。会谈结束前，我请她闭上眼睛，直接跟怪兽面对面交谈，并让怪兽告诉她他在床下做什么，而且他想要从她那里要什么。我要求她静静地聆听怪兽说话就好，而且听完之后要告诉我怪兽说了什么。

我已经跟好几十个害怕怪兽或鬼怪的小孩们这样玩过，他们最后响应的，都是一些友善的话，例如「他说他很寂寞」，或「他只想玩」，或「他想跟我在一起」。这时候，我便趁势问他们：「甜心，有一只怪兽在你床底下，那是真的吗？」他们全都用一种好玩的眼神看着我，奇怪我怎么会相信这种荒谬的事，我们往往笑成一团，孩童的噩梦就此结束了。

至此，我们很容易进入下一个问题，例如：「当你晚上一个人睡在房间里，而你想到有只怪兽在床底下时，你会有什么反应呢？你有什么感觉吗？」「害怕，我会觉得很害怕。」此刻，他们通常会全身扭动，坐立不安，但你仍可继续往下问：「甜心，如果你晚上躺在床上，而完全没想到有只怪兽在床底下，你是怎样的人呢？」他们通常都会回答：「我会觉得没事。」

会谈结束之后，父母常会回馈说：「孩子不再做噩梦了。」这种事屡见不鲜。父母不必再苦口婆心劝孩子继续来看我，我们一起分享反躬自问所得到的领悟。此时，我很喜欢对孩子们说：「从你们身上，我看到：没有那个想法时，你们就完全不害怕；一有那个想法，你们就怕得不得了。所以，你们真正怕的不是怪兽

，而是想法。这是一项很棒的消息，因为每当我害怕时，我知道我怕的只不过是一个想法而已。」

我曾应一对父母的请求，跟一个四岁男孩戴维一起做「转念作业」，他们以前曾带他去看精神科医师，因为他似乎有意伤害初生的小妹。他们必须经常盯着他，以免一有机会他就去攻击她，甚至在父母面前，他会戳她、拉她、用力推倒她，他已够大，当然知道她一定会跌倒。父母把他当成心理有病的孩子，他变得愈来愈容易发怒，他的父母完全束手无策。

在会谈里，我问戴维「批评邻人作业单」上的一些问题，他母亲的治疗师在旁协助写下他的回答。他父母在另一个房间里做「转念作业」。当他们返回时，我要他们在孩子面前念出他们在「作业单」上对彼此的批评，让他明白：诚实表达感觉，并不会受到惩罚。

母亲：我对婴儿有一种愤怒，因为我必须整天一直帮她换尿布，因而腾不出时间跟我的大街相处。我对爹地很生气，因为他整天忙着工作，无法帮我为婴儿换尿布。

父亲和母亲在小男孩面前继续批评对方和婴儿。然后轮到戴维聆听别人大声念出他的答复：「我很气妈咪，因为她把所有的时间都花在卡西身上。」「我很气爹地，因为他常不在家。」最后，我们听他对小妹的说法。

戴维：我很气卡西，因为她不愿跟我玩游戏。我要她跟我玩球。她应该跟我玩。她不应该整天只是躺在那里。她应该起来跟我玩。我需要她跟我玩。

凯蒂：「她应该跟你玩」，亲爱的，那是真的吗？

戴维：是的。

凯蒂：戴维，甜心，当你有那个想法时，你有什么感觉？

戴维：我很生气。我要她跟我玩。

凯蒂：你怎么知道婴儿应该跟你玩球呢？

戴维：我妈咪和爹地说的。

我们全都听到答案了，也终于明白究竟是怎么一回事了。他父母解释给我听，从她怀孕开始，他们都一直告诉这小伙子，不久就会有一位弟弟或妹妹跟他玩了，而且将会是他的好玩伴。然而，他们却没有告诉他，必须等婴儿长大后，她才有力气跑或拿球。当他们向戴维解释这一点并向他道歉时，他当然理解。从此以后，他不再去惹她了。后来，他们告诉我，戴维已经停止他的不当行为，他们跟戴维沟通时，也尽量把话讲清楚，戴维也开始再度信任他们了。

我喜欢跟小孩一起做「转念作业」，他们很容易接受反问，跟我们完全一样——如果我们真想自由的话。

# 「我不知道」 是我最爱的处世心态

## 9 转念作业：潜在信念

一般而言，我们所写的批评底下，经常暗含其它的想法，而这些想法我们早已深信多年，有的还成为人生的基本信念，因此在大多数情况下，我们很少质疑它们，我把这些想法统称作「潜在信念」。这些信念比我们自编的故事牵涉得更广泛，也更常见。有些潜在信念会把个人的评论以偏概全地套在整个族群上，有些只是日常生活的琐事，你甚至感觉不出它的价值批判意味。但是，**只要你觉察到某些信念会让你不由自主地焦虑时，很可能表示：你该好好审视一番了。**

**潜在信念是我们现实生活里的「隐形信仰」**，它几乎无所不在，你能够在最普通的日常评语底下看到它。假设你写了一个琐碎而细微的不安念头，像是「乔治应该动作快一点，我们才能一起散步」，经过反躬自问后，你可能会找到一些跟「乔治应该动作快一点」有关而却从未审查的想法：

现在不如未来。

事事如愿，我才会快乐。

我们可能浪费时间。

若放慢下来，我会感受到痛苦，那实在无可忍受。

当你正在等人或嫌别人动作太慢，又抱持这些潜在信念时，你就会活得很苦。上述的信念，倘若你也有似曾相识之感，下次在等人时，我建议你逐一写下令你不耐烦的想法，好好审查它们是否真实。（下面建议一些做法）当你领悟出自己永远无须等待任何东西，而且感受到你其实早已拥有所要之物，岂不是无比美

妙的事？

**潜在信念是架构你天堂和地狱概念的基本元素。**它们不过显示出：你认定只要能随心所欲，自己就能改善现实生活；万一你的恐惧成真，就会过着多么恶劣的日子。然而，只要你试着反躬自问，这一切反而会成为释放你的福音。一旦你发现跟随自己多年的痛苦信念竟然都不是真的，而且根本毫无必要，那时，你会亲眼目睹它们全都应声倒塌，那种解脱，何其美妙。随之，反躬自问会顺势前进，将你带向一种稳定、顺畅的自我发现。

在此提供一些值得省思的潜在信念：

我很可能在不合适的时间出现在不合适的地方。

生活是不公平的。

我必须预知该做什么。

我能感受到你的痛苦。

死亡是令人悲伤的。

我很可能错过某些事。

我若不跟着受苦，就表示我不关心。

如果我不好，神会惩罚我。

死后会有来生。

孩子应该喜欢父母。

人一定要设法生存下去。

我可能会遭遇可怕的事。

父母要为他们孩子的选择负责。

我必须牢记每一件事。

人很可能犯下意外的错误。

「转念作业」有一种正确而标准的做法。

世上充满邪恶。

上述的任何一项，都很可能让你活得不自在，你不妨针对它们做「转念作业」。

每当你发现自己和朋友或家人的交谈中，充满辩护的口气，或每当你极力坚持自己是对的，这些时候，不妨先概略记下那些潜在信念，事后再拿出来做「转念作业」。如果你真想知道真相，而且不愿再受这些信念折磨，它们正是反躬自问最佳的材料。

找出潜在信念最好的方法之一，就是写出你对第一句反问的一些「真相证据」。不妨允许自己停留在「所编的故事」里，无需立刻强迫自己去承认一无所知，只要停留在你确信是真实的坚定看法里，然后一一列出足以证明它何以真实的理由。从这张清单，很多难以察觉的潜在信念立刻会呼之欲出。下面的例子，将教你使用「真相证据」的练习，找出你的潜在信念。

### 使用「真相证据」找出潜在信念

原先的答复：我对鲍比、罗斯和翟珊感到很生气，因为他们没有真正尊敬我



。

### 真相证据：

- 1 当我要求他们收拾东西时，他们不理不睬。
- 2 当我跟客户讲电话时，他们吵闹不休。
- 3 他们对我在意的事冷嘲热讽。
- 4 当我正在工作，甚至在浴室里，他们一头闯进来，要我立刻处理他们的问  
题。
- 5 我为他们准备食物，他们既不吃，也不感激我。
- 6 他们进屋之前，没有脱下湿鞋。
- 7 只要我纠正他们其中一个，他们趁机落井下石，打击对方，甚至打起架来  
。
- 8 他们不要我和他们的朋友在一起。

### 潜在信念：

1 当我要求他们收拾东西时，他们不理不睬。 孩子们应该尊敬大人。 人们应该尊敬我。 人们应该听从我的指示。 我的指示对别人是最好的。 如果有人不理睬我，那表示他们不尊敬我。

2 当我跟客户讲电话时，他们吵闹不休。 每件事都有它该发生的时间与地点。 电话铃响时，孩子们要懂得自制，保持安静。 客户比孩子还重要。

我很重视别人对我孩子的看法。透过控制，才可能受人尊敬。

3 他们对我在意的事冷嘲热讽。人们不该针对我来嬉戏取乐。孩子们应该在乎父母所在乎的事。

4 当我正在工作，甚至在浴室里，他们一头闯进来，要我立刻处理他们的问題。提出你的需求，必须挑对时机。孩子们应该有耐心等待大人的协助。浴室是神圣的地方。别人要为我的快乐负责。

5 我为他们准备食物，他们既不吃，也不感激我。孩子们不该自行决定要吃什么。我需要他们的感激。人们应该按照我的看法改变他们的喜好。

6 他们进屋之前，没有脱下湿鞋。我做得很累，却没人感激我。孩子们应该关心这个家。

7 只要我纠正他们其中一个，他们趁机落井下石，打击对方，甚至打起架来。我有力量挑起战争。

战争是我的错。父母要为孩子们的行为负责。

8 他们不要我和他们的朋友在一起。孩子们应该把父母当成朋友般对待。孩子们都是忘恩负义的。

只要一发现潜在信念，立刻用四句问话质问它，然后做反向思考。如果正在

进行「自我批判」，最具威力的反向思考经常是一百八十度截然相反的那一句。每当你化解一个潜在信念，其它相关的信念也会一起浮出台面，你便可借机一一质问它们。

现在，我们来练习一个司空见惯的潜在信念。不必急，慢慢来，当你反问自己那些问题时，要仔细聆听内心的声音。

### 我的人生应该要有目的

「我的人生应该要有目的」，乍看之下，这句话似乎是很古怪的反躬自问题材。也许你认为这个潜在信念不可能造成任何痛苦或问题，应该是「我的人生没有目的」那种痛苦，才值得探问；其实不然，因为积极信念和消极信念同样会带来痛苦，而且积极信念转成消极形式的反向思考后，常带给人意想不到的解脱和自由。

**潜在信念：**我的人生应该要有目的。

**那是真的吗？** 是的。

**我能百分之百肯定那是真的吗？** 不能！

**当我抱持那个想法时，会如何反应呢？** 我感到害怕，因为我不知我活着是为了什么，我认为我应该知道才对。我的胸口和头部都觉得沉重。我可能找我先生和孩子出气，最后走向冰箱乱吃一通，再让自己麻醉在电视前，而且经常延续好

几小时或好几天。我觉得我简直在浪费生命。我认为自己在做的都是不重要的事，我应该做些大事，才对得起自己。这让我感到紧张与混乱。当我坚信这想法时，我急着想在死前完成人生目的，但又不知何时会死，只是感到必须赶快完成它，一件我一无所知的事。我觉得自己很笨，而且一事无成，因此愈活愈泄气。

**我能找到放下这个故事的理由吗？**可以，因为那样活，让我非常痛苦。而且，当我相信这个故事时，我开始羡慕别人，他们不但找到自己的目的，并且胸有成竹。我会模仿这些人，甚至把他们的目的当成我的目的来活。跟他们交往时，不能不装腔作势，同时又刻意跟他们保持距离。

**我能否找到理由让我毫无焦虑地继续编这个故事？**不！

**若没有「我的人生应该要有目的」的信念时，我会是怎样的人呢？**我不知道，只知道没有它时，内心会更平安，较少抓狂，那已经够好了！没有这想法带来的恐惧和焦虑，或许我会更自由些，并且打起精神，快乐地做好眼前的事。

**反向思考：**

我的人生「不」应该有目的。这表示我一向过得很充实，只是不自觉而已。或许我的人生除了目前的一切以外，并无其它目的。那种感觉很古怪，但可能更真实些。是否我正在过的人生就是它的目的了？这想法似乎让我如释重负。

**「反躬自问」你的潜在信念**

现在，请写下让你感到焦虑的一个潜在信念，然后反躬自问。

那是真的吗？你能百分之百肯定那是真的吗？

当你相信那个想法时，会如何反应呢？（你有多少生活是建立在这基础上的？当你相信它时，你会做什么、说什么吗？）

你能找到一个放下这想法的理由吗？（但请不必试着放下它）

你能找到一个让你毫无焦虑持有这想法的理由吗？

没有这想法时，你会是怎样的人呢？

把潜在信念反向思考。

下列的对话原可以放在第四章（婚姻和家庭生活的转念作业），以及第六章（工作和金钱的转念作业），特意编排在本章的主要原因，它们正是如影随形、处处影响你全面生活的「潜在信念」之最佳「转念」范例。倘若你像查尔斯以前那样，相信「自己的快乐取决于别人」——这种信念将会一点一滴地侵蚀、破坏你所有的人际关系，以及你跟自己的关系。如果你像第二则对话里的露丝那样，认为自己还没就

绪之前就必须作决定，那么，接二连三令你为难的「责任」将会排山倒海而来。查尔斯认为问题来自于他太太，露丝则认为她的钱才是祸根。但是，正如这些专家帮我们看到的：问题永远来自我们未经审视的想法。



## 她应该使我快乐

查尔斯认定他的快乐取决于他太太。这位令人佩服的男士发现，即使在他最不堪的梦魇里——他太太的外遇——仍能在对谈要结束前，找到了他真正想要，也是他要给她的东西。你将会看到，藉由审查自己的想法，大约一个小时候左右，他便改变了自己的整个世界，所以，「快乐」未必如你想象中那样。

在这则对话里，也请特别注意：有时，我会请当事人直接做反向思考，而略过四句问话。但我不鼓励「转念作业」的初学者也依样画葫芦，因为若不先经反躬自问，反向思考可能会让当事人觉得羞愧和内疚。由于我发现查尔斯对他的反向思考没有出现那类感受，而且我也期待在有限的时间里，跟他探讨更多的答复。但不管如何，我知道，他在会谈结束之后，必能痛下针砭，自行处理此刻跳过的部分。

查尔斯：我很气黛博拉，因为在她离家一个月的前一晚，她说我令她反感，她嫌我打鼾，而且嫌我过胖。

凯蒂：是的。所以，你曾经嫌过别人吗？你有过那种经验吗？

查尔斯：我对自己很反感。

凯蒂：还有呢？过去任何人，也许是朋友、父母，或其它人？

查尔斯：我对机场里随便打骂孩子那类行径的人反感。

凯蒂：是的。所以，你那时能停止你的反感吗？

查尔斯：不能。

凯蒂：很好，去感受它，注意处在那情境中的你。你的反感是谁的事？

查尔斯：很明显是我的事。

凯蒂：黛博拉反感什么是谁的事……她是你太太吗？

查尔斯：是的。

凯蒂：她反感什么，是谁的事？

查尔斯：我常用语气较重的「应该」来谈心爱的灵魂伴侣对我应该有的想法和感受。

凯蒂：喔，真高明！（观众大笑）我喜欢看到你怎样在回避问题。

查尔斯：那不是我的事。

凯蒂：她的反感是谁的事？

查尔斯：她的事。

凯蒂：当你在心里管她的事时，结果如何？分裂。当你在机场目睹小孩受到打骂时，你能停止你的反感吗？

查尔斯：不能。

凯蒂：但是，「她」却应该停止她的反感？只因你梦想她应该是你的「灵魂伴侣」？

查尔斯：对于她应该如何与我共渡一生，我始终放不掉这个「应该」。但是，此时的我却慢慢放下那个「应该」了。

凯蒂：好，甜心。当你相信「妻子们不该嫌恶她们的先生」的想法时，你会如何对待她呢？

查尔斯：我把她打入冷宫。我会看扁她。

凯蒂：在形体层面，你会如何对待她呢？你看起来会如何？听起来会如何？开上眼睛，看着你自己。看看当你相信「她不该这样嫌恶我」的想法，而她却照样嫌你时，你怎样对待她呢？你会说什么话，做什么事呢？

查尔斯：「你为何那样对我呢？难道你看不见真实的我吗？你怎可能看不到呢？」

凯蒂：当你那么做时，有何感觉？

查尔斯：像困在监狱里。

凯蒂：你能够找到一个放下「太太不该嫌你」这故事的理由吗？

查尔斯：绝对可以。

凯蒂：你是否能找到一个毫无焦虑地继续编这故事的理由呢？

查尔斯：不，一个也找不到。为了维系这个家的完整，而且尊重我深信不疑的原则，我们……身为灵魂的……

凯蒂：喔，是灵魂伴侣那一点吗？

查尔斯：是啊。我真的卡在那里了。

凯蒂：是的。现在请念关于她当你灵魂伴侣的那一部分。

查尔斯：你不是在嘲笑我吧？

凯蒂：你认为我在做什么，我就在做什么，因为我是你故事里的一部分，既不多也不少。

查尔斯：这说法很有意思。

凯蒂：是的，当你坐在这沙发上，只要你真心想知道真相，那么你的概念都会成为绞肉机里的肉泥。（观众大笑）

查尔斯：（笑着）好吧！我在这里，纹吧！（笑得更大声）

凯蒂：我是热爱真相的人，每当有人跟我一起坐在这沙发，我很清楚他也爱真相。我爱你，我要的正是你要的。如果你要继续编你的故事，那就是我要的。倘若你愿回答问题，并试着了解真相，那也是我要的。所以，甜心，让我们继续下去。请念有关灵魂伴侣的那一段。

查尔斯：我没有写下那些句子。大概是：「她不接受真实的我。」

凯蒂：「她不接受真实的我」，请反向思考。



查尔斯：我不接受真实的我。那是真的，我没有。

凯蒂：还有另一个反向思考。

查尔斯：我不接受真实的她。

凯蒂：是的。她在为自己编「你使她倒胃口」的故事，却从未仔细审查那个故事，如此而已。

查尔斯：喔……。没想到我多年来一直因为这缘故而气她，当然也气我自己。

凯蒂：你在编她的故事，而且你也很嫌你自己。

查尔斯：确实如此。

凯蒂：你也可以让自己快乐的。你为太太编某一故事，让自己亢奋不已；你也可以为太太编另一个故事，而让自己厌恶不已。她为你编某个故事，而让她感到亢奋，或为你编另一个故事，而让她厌恶。未审查过的故事经常在家人之间制造混乱、怨怼和憎恨。除非我们审查它，否则永无出路。所以，请再念第一个答复。

查尔斯：好。我很气黛博拉，因为她说我令她反感，她嫌我打鼾，也嫌我过胖。

凯蒂：好。请反向思考：「我很气我自己……」

查尔斯：我很气我自己因为……

凯蒂：「我说黛博拉……」

查尔斯：我说黛博拉……

凯蒂：「说她……」

查尔斯：说她令我反感。

凯蒂：是的，因为她的什么？

查尔斯：因为她如此轻率地毁掉我们的关系。

凯蒂：是的，所以你们两人半斤八两。你打鼾，她反感。她离开，你反感。有何不同呢？

查尔斯：我对那个情况反感。（泪水在他眼眶里打转）喔，我的天啊！

凯蒂：她不可能不像一面镜子一样反映出你的想法，绝不可能的。除了你编的故事以外，外面没有任何人。让我们看下一个。「我很气我自己，因为……」为了什么呢？

查尔斯：因为我的自以为是，我认为她应该活出我要她活的样子。

凯蒂：你跟谁住在一起，是谁的事？

查尔斯：我的事。

凯蒂：是的。你要跟她住在一起，你要跟谁住在一起是你的事。

查尔斯：对的。

凯蒂：这正是反向思考的结果，她要跟别人住在一起，你也要跟「别人」住在一起。

查尔斯：喔，我明白了。我要跟「别人」住在一起——跟一个完全不存在的人，我指望她成为的另一种女人。（查尔斯突然哭了起来）

凯蒂：很好，甜心。（递给查尔斯一盒面纸）

查尔斯：没错，一点也没错，我长久以来一直那样做。

凯蒂：让我们看下一个答复。

查尔斯：我要黛博拉对我们的现状心怀感激。

凯蒂：她有没有感激，那是谁的事？

查尔斯：她的事。

凯蒂：把它反向思考。

查尔斯：我要对我们的现状心怀感激。

凯蒂：是的。你可知你劝诫她的事吗？你明白你劝诫孩子的事吗？你得自己先活出它。

查尔斯：是的。

凯蒂：你一旦想要教导我们，注定是没指望的，因为你正在教自己还不知如何活出的东西。一个不知如何快乐的人，怎可能教导别人快乐呢？除了痛苦之外，他能教什么。倘若我无法结束自己的痛苦，我如何结束我配偶或孩子的痛苦呢？绝无希望的！没有你编的痛苦故事时，你会是怎样的人呢？可能是一位没有痛苦又不自私的聆听者，那么，这屋子里便出现一位老师、一位佛陀，因为他自己已经活出来了。

查尔斯：我听懂了。

凯蒂：这是我们所知当中真正最甜美的事。它给你一种内在的责任感，由此，世界才会开窍，才会找到自由。不是黛博拉需要开窍，而是你需要。让我们看下一个答复。

查尔斯：我要她拥有她自己的力量。这简直是废话！

凯蒂：安琪儿，从刚才写下这句答复开始，你已经有很大的进展了。你能听到这答复里的傲慢自大吗？「对不起，亲爱的，你应该拥有你自己的力量。」（观众大笑）

查尔斯：奇怪的是，她是家中掌权的人。我已放弃自己的力量，全都听她的了。

凯蒂：所以，请反向思考。

查尔斯：我要拥有我自己的力量。

凯蒂：不要管她的事，体验一下其中的力量，如何？

查尔斯：嗯……。我要她了解她发脾气的后果。

凯蒂：喔！天啊！我的天啊！

查尔斯：我简直无法相信自己竟然如此自以为是。

凯蒂：亲爱的，你真棒！这就是一种自觉。我们对配偶瞭若指掌，但是当它击中这里时，那就像：「哇！」（观众大笑）我们可以由此开始，这是新的开始，在此，你进入了一种新的领悟。现在，让我们继续看心灵写出的下一个答复。

查尔斯：黛博拉不应该……，喔，我的天啊！

凯蒂：台下观众要你：「无论如何，把它念完！」很明显地，他们有此需要。所以「无论如何，把它念完」，这表示「我想从中获得自由」。

查尔斯：黛博拉不该爱上梦中人。她此刻正和别的男人在欧洲约会。

凯蒂：喔，她正在做你想做的事。（观众大笑）

查尔斯：那是我所做的一切。我爱上梦中人，想尽办法改变黛博拉，还嫌她不符合我梦中人的形象。

凯蒂：欢迎你回到人间。

查尔斯：我在这里写的每一件事都……太自以为是了：黛博拉应该看到我是多么心思细密、善体人意，而且又很有爱心。我这一生一直用那个故事箝制自己。在此同时，我又深深自责不能表现得更好些。那种自视过高，同时又自我否定的毛病尾随我这一生。

凯蒂：是的，甜心。

查尔斯：所以，我要自己看到我是多么心思细密，善体人意，而且很有爱心。

凯蒂：是的。

查尔斯：而且，她是多么心思细密、善体人意，又很有爱心。

凯蒂：是的。

查尔斯：因为她的确如此！

凯蒂：是的，而且你全心全意地爱着她。那是最重要的事，你无法改变这一事实，即便谴责亦无法将它从你心中移除。你就是爱她。

查尔斯：确实如此。

凯蒂：是的。所以让我们继续下去。

查尔斯：黛博拉应该……又是自以为是……感激这么多年来都是靠我一个人养活全家。

凯蒂：所以，你给她钱是为了想从她那里要回一些东西。

查尔斯：确实如此。

凯蒂：你在要什么东西呢？

查尔斯：她的爱、肯定、感激，和接纳真实的我，因为我无法给我自己……

凯蒂：所以，你什么都没给她，只给她一个价格卷标。

查尔斯：对。

凯蒂：是的，那是你感受到的。

查尔斯：而我对那个很反感。

凯蒂：是的，安琪儿，没错。

查尔斯：我以前真的觉得可以买到那个。

凯蒂：是的，你现在看到了，岂不是很好吗？所以，下次你企图向孩子、她，或任何人交易时，你已经有这美妙的经验作为前车之鉴了，那时你便可以请教专家——你自己。下次给孩子钱，或给她钱时，你将明白，在给出的那一刹那你已收到它了。如此而已！

查尔斯：你能用另一种方式说吗？

凯蒂：给予和接收，是你给出某物的那一瞬间同时经验到的，所以交易当下便完成了，就是这样，一切全在于你自己。有一天，我两岁的孙子特拉维斯指着商店橱窗内的超大饼干吵着要吃。我问他：「亲爱的，你确定要那个吗？」他非常确定。我问他我们是否可以合吃一块，他说好。我买了那个饼干，然后牵着他可爱的小手，走向桌旁坐了下来。我从袋子里取出饼干并掰了一小块，然后拿这两块让他选。他伸手去拿小块的，当我移开那块小的，而把大块的交到他手上时，他有点吃惊。但当他把饼干放到嘴里吃的时候，他的脸整个发亮，他的眼神与我的目光相会，我从那里感受到的爱，足以把我整个心爆裂开来。就在此时，他微笑着从他的嘴里拿出那块饼干，把它交给我，然后拿起小的那一块吃了起来。如何给予，就会如何接收。

查尔斯：我懂了。

凯蒂：给予是自动自发的，只有你编的未来故事，也就是他们亏欠你的那些故事，让你看不见自己的慷慨大方而已。别人的回馈不是你管得着的，这事到此已经结来了。所以，甜心，让我们看

下一个答复。

查尔斯：我要黛博拉喜爱真实的我，包括我的小毛病。我需要她喜欢我的优点和缺点，了解我需要追寻艺术家和灵修者的理想，给我足够空间走过这重要的中年过渡期，并试着从我正在做的事里看到更多的意义来。说了这么多，我是否应该只集中谈一个就好呢？

凯蒂：是的，请把它简化，然后直接反向思考。

查尔斯：我需要黛博拉……

凯蒂：「我需要我……」

查尔斯：我需要喜爱真实的我，包括我的小毛病。我从未以那种方式爱过自

己。但是，我要开始了。

凯蒂：你说你无法爱你的缺点，那是你编出来的「小毛病故事」从中阻挠的关系。小毛病或者瑕疵，不过在等待一颗清明的心灵把它看个透澈而已。它不会造成任何伤害，它在那里只不过像……像一片树叶。你不会跟一片树叶争辩，说：「喂！让我们来谈谈吧，看看你的形状，你需要改变。」（查尔斯和观众大笑）你不会那样做的。但你的心思全集中在这里（指她的手），在一个瑕疵上，你编出它的故事，然后嫌恶自己。瑕疵就是……神。它是事实，也是「真相」。跟它争辩吧！

查尔斯：我一直很需要她，为了孩子的缘故，我也需要她多待在家里。

凯蒂：「你的孩子跟她一起待在家里会更好」，你能百分之百肯定那是真的吗？

查尔斯：不，我不能确信。

凯蒂：那岂不令人惊讶吗？

查尔斯：这是最令我痛心的：我们可能分手。

凯蒂：是的。

查尔斯：但是我不知道「我们分手的话，我女儿就无法顺利成长」这想法的真实性。

凯蒂：是的。「你女儿因为有母亲陪伴，她的人生才会更多彩多姿」——你能百分之百肯定那是真的吗？（查尔斯开始哭泣）甜心，不必急，慢慢来吧。那句话代表什么意思呢？

查尔斯：（突然激动起来）我不要跟我的孩子分开！我要当二十四小时无休的全职爸爸！

凯蒂：那才是真相，不是吗？

查尔斯：但是，我热爱我的工作，因此长时间留在工作室，可是这里  
面就有冲突了。我想要跟我女儿一道醒来，你知道吗？

凯蒂：是的，我知道。

查尔斯：我有一张全家福照片，那张照片深深烙印在我心里。

凯蒂：是的，的确是。

查尔斯：（又哭又笑）唐娜·李德（Donna Reed）是我最爱的电视节目。（凯蒂和观众都笑起来）那是真的！（译注：「唐娜·李德剧场」，是一九五八～一九六六年间，美国ABC电视公司的家庭喜剧知名节目）

凯蒂：所以，问题不在于她的离开，而是你的「迷思」结束了。

查尔斯：喔，天啊！一点都没错，我一直在编谎言。

凯蒂：是的，她打乱你的梦想。

查尔斯：把我打得七荤八素的！为此，我深深地感激她。

凯蒂：是的，甜心。所以，我听到了，她真的给了你一份礼物。

查尔斯：是啊，她确实如此。

凯蒂：很好，让我们看下一个答复。

查尔斯：好。我需要黛博拉把我们的关系和家庭视为神圣不可侵犯，她就不会爱上别的男人或跟他同居了。

凯蒂：那是你要的吗？真的吗？

查尔斯：那是我的「迷思」而已。我不需要她做任何她不想做的事，而且我非常爱她，我要她对自己真实。

凯蒂：当你相信这个故事——你刚念的内容时，你会如何对待她，如何跟她说话，而且如何跟你女儿在一起呢？

查尔斯：很自私、索求无度，而且一直要她给我、给我、给我。



凯蒂：给你一个只存在于你迷思里的虚假的她。你要她为你圆谎。所以，安琪儿，请闭上眼睛，看着她。看看当你相信那个故事时，你是怎样对待她的。

查尔斯：喔……

凯蒂：好，现在看着她，告诉我，你若不相信自己编的故事，你在她面前会是怎样的人呢？

查尔斯：一位强壮、有才华、性感，而且很有权威的男人。

凯蒂：哇！（笑声、口哨声和掌声纷纷响起）喔，天哪！

查尔斯：那是我的秘密。那是我……

凯蒂：是的，亲爱的，欢迎来到自主者的权威里。无人侵犯得了它，连你也不行。这是你的角色，只是你一直假装没看到你内的这些特质，但我要说，那是没有用的。

查尔斯：四十五年了。

凯蒂：是的，甜心。你是否感受到从反感变为性感和力量这一转折呢？（面对观众）有多少人感受到这一转折呢？（响起掌声）除了自己的觉察之外，什么也没改变。

查尔斯：我闭上眼睛就看到了。

凯蒂：你活出来，也教人这样活。

查尔斯：我愿如此。

凯蒂：是的，透过你的音乐，把它传给别人，与你的女儿一起活出它来。如果她用你以前传给她的心态谈起她母亲时，你可以让她知道那是你过去的感觉。

查尔斯：你是指负面的评论吗？

凯蒂：是的。

查尔斯：我不会那样教我女儿。

凯蒂：不是用言语。

查尔斯：喔……

凯蒂：与这个有权威的性感男人、这作曲家恰恰相反的是，你一直在用相反的生活态度教导她如何反应，如何想，而且要成为怎样的人。

查尔斯：我真是个懦夫。

凯蒂：你一直教她倘若有人遗弃她，她该如何反应。你不妨跟她分享你过去的经验，你可以重新活出你现在知道的。看着她如何学习你现在活出的心态，许多家庭都是这样转变的。我们根本不必给他们「转念作业」，除非他们开口要求。我们只须把它活出来，那是真正力量之所在。你活出了反向思考。把「她的离开是错误的」反转成「我的离开是错误的」，尤其在这一刻，我在心里已经离开了我的生活，跟她到欧洲去了，所以，我要回到自己当前的生活里。

查尔斯：很好。

凯蒂：我常喜欢分享这个故事。我的女儿罗珊有一天打电话给我，邀我参加外孙的生日派对。我告诉她，那天我已答应到别的城市带活动了。她感到伤心、生气，便挂了我的电话。大约十分钟

后，她再打电话给我，说：「妈妈，我太兴奋了，因为我刚针对你做了『转念作业』，我清楚地看到：不管你做什么事，都阻止不了我对你的爱。」

查尔斯：哇！

凯蒂：好，让我们看看下一个答复。

查尔斯：我再也不要受她的羞辱了。

凯蒂：是的。所以，「我愿意……」因为你心里很可能再度出现那个画面，也许羞辱来自他人。

查尔斯：如何做反向思考呢？

凯蒂：「我愿意……」，接下去照你写的念就可以了。

查尔斯：我愿意被羞辱。噢，因为的确会发生。好吧！

凯蒂：突然，再也没有预料不到的事情会发生在你身上。

查尔斯：我愿意受到她的羞辱。

凯蒂：「我期待……」

查尔斯：我期待她……噢……我期待她的羞辱。哇！那确实是一句反向思考，尤其对我这自以为是的家伙而言，简直正中要害。

凯蒂：是的。

查尔斯：我不想再听到她说她爱上一个十四年后才现身的人。好了，所以…

..

凯蒂：「我愿意……」

查尔斯：我愿意听到她说她爱上一个十四年后才现身的人。

凯蒂：「我期待……」

查尔斯：我期待听到。哇！

凯蒂：如果仍然有点儿心痛……

查尔斯：然后我就会有更多的「转念作业」要做。

凯蒂：是的，那不是很好吗？

查尔斯：因为我还在跟事实真相争辩。

凯蒂：是的。

查尔斯：所以，凯蒂，我有个疑问。我一直想要留在旧家，不愿离开，有可能是因为我把唐娜·李德的迷思当真了。

凯蒂：我要你拿掉「可能」这字眼。

查尔斯：好，一定。所以，我有预感她会回来，想要破镜重圆。我此刻的想

法是：如果我留在此地，愿意继续面对一个我无法信任的人，那我就不是一个有魄力、有权成、性感，又诚实正直的男人。

凯蒂：甜心，那么，你就做「转念作业」吧。此外，没有其它办法了。如果她回来，就做「转念作业」。如果她不回来，也做「转念作业」。这一切全跟你有关。

查尔斯：但我再也不要逆来顺受了。

凯蒂：哦，真的吗？去做「转念作业」吧。把它当早餐吃。若不吃下「转念作业」，你的想法就会吃掉你。

查尔斯：但是，如果我离开一个戀戀不舍的地方，是因为我选择离开，因为我不要再那样做，我不要……

凯蒂：甜心，不论你做什么都制止不了你的来去。你只是在编织一个你仍有掌控能力的故事而已。

查尔斯：你的意思是说，那是我的习性？你是那个意思吗？

凯蒂：如果一个故事浮现上来，而你对它深信不疑时，可能你会认为必须作决定。这时候，好好审查一下，就能从中解脱了。

查尔斯：所以，即使我拼命跟自己说：「最诚实的做法是在最后选择离开，跟别人过新的生活。」结果发现自己还待在原地不动，那也是可以接受的。

凯蒂：亲爱的，当你反躬自问时，所有的决定会自动出现。

查尔斯：所以，我可以作决定，或是不作决定。

凯蒂：是的。

查尔斯：而且我应该全然信任它就好。

凯蒂：不管你信不信任它，它照常发生，你没注意到吗？只要你了解它，人生其实是非常美好的。生活中每件事的发生都不会有错的。除非我们死抓着未审

查的故事不放，人间其实是天堂。

查尔斯：那是真正活在当下。

凯蒂：真相就是真相。这场戏不是我导的。我不属于我自己，你也不属于你自己，我们全都不属于我们自己。我们就是「一切的本然」。但我们编了一个故事：「喔，我必须离开我太太。」其实那不是真的。除非你已经真的离开她了，否则你无需离开她。你是这个「一切的本然」，跟着它流动，成为它。你无法阻止她进入这真相，也无法阻止自己离开她。根据我的经验，这不是我们导的戏。

查尔斯：哇！

凯蒂：她一出现，你就开始编那个故事，结果，你成了烈士。或是，她一出现，你编了另一个充满感激而又快乐的故事。你是你故事里的「果」，如此而已。而且，除非你反躬自问，否则很难听到这内幕故事，所以我说：「把『转念作业』当早餐吃。」去看清什么对你才是真实的。对我真实不真实，一点都不重要。我说的话对你毫无价值，你才是你自己一直在等待的人。跟你自己结婚吧。你是你这辈子一直在等待的人。



**我必须作「决定」**

当你成为「真相的情人」时，就无需再刻意去作各种决定了。我目前的生活只是等待和观看而已。我知道「决定」会在该出现时出现，故能自在地放下「何

时，何地，如何」等等的期待。我常喜欢说自己是没有未来的女人。当无需作决定时，就没有计划中的未来。我所有的决定都会自行出现，正如它们出现在你身上一样。当你在心里编出「我必须插一脚」的故事时，你不过正执着一个潜在信念却浑然不觉。

四十三年来，我经常听信自己对未来的故事，听信我神志不清的心态。自从在中途之家对事实真相有了新的领悟而返家后，我经常得长途旅行，每次回到家，都会看到屋内到处是脏衣服，书桌上堆满邮件，狗碗结了厚厚的硬垢，浴室一片凌乱，水槽内的脏碗盘高高迭起。第一次看到这情景时，我听到一个声音说：「去洗碗！」像是由天而降的神谕：「去洗碗！」听起来一点都不灵性，但我仍乖乖地听从指令，站在水槽前，清洗一个又一个的碗盘，或是埋在成堆的账单里，从最上面的账单开始付款。一次只做一件事，其它一概不管。在一天结束时，每件事都完成了，我无须知道是谁或是什么力量做完它们的。

当「去洗碗」这类念头出现时，你若不跟着照做，内心的战争就爆发了，它会浮现这类的声音：「我待会儿才做。我应该现在把它们做完。我的室友应该做才对，不是我的责任，真是不公平。如果不做，人们会看扁我。」你感受到的压力和疲倦，全来自心里的冲突。

我把「洗碗」称作「爱你眼前事物」的练习。你的内在声音整天都在引导你做些简单的事，譬如刷牙、开车上班、打电话给朋友，或去洗碗。即使它也是一个故事，却是一个极短的故事，你若听从声音的指令，那个故事就结束了。当生活变得如此简单，只是开放、等待、信任，和开开心心地做眼前的事时，我们便充满活力。

需要我们做的事自然会展现在面前，它经常是：洗碗、付账单、捡孩子们的袜子、刷牙。我们永远不会碰上我们应付不来的事，而且每次只要做一件事就行

。无论拥有十元或是一千万元，就是这么单纯，它不会故意为难我们的。

露丝：目前股市不稳定，我在作投资的决定时很害怕，怕到几近瘫痪的程度，因为我的未来全靠它了，我不知该继续投资股市，或是赶紧抽身而返？

凯蒂：「你的未来全靠你的钱」，你能肯定那是真的吗？

露丝：不，但我经常为此抓狂。

凯蒂：是的，你必会经常抓狂，因为你相信那是真的，却从未反问过自己。当你相信「你的未来全靠你投资的钱」的想法时，无论它是否真实，你会如何反应，如何度日呢？

露丝：陷入极度惊慌、极度焦虑的状态。当股市赚得愈多，我的内心愈平静，一旦它稍有波动，我立刻陷入可怕的状态。

凯蒂：若没有「我的未来全靠投资在股市的钱」的念头时，你会是怎样的人呢？

露丝：放松多了，身体也不会如此紧绷。

凯蒂：请给我一个理由让你能毫不焦虑、毫不惊慌地继续持有这个想法。

露丝：找不到能够毫不焦虑的理由，但是「不去想钱」会带来另一种压力…  
…好像我是个不负责任的人。所以，不管哪种方式，我都输了。

凯蒂：你怎可能不想？是它在想你，想法都是自己浮现的。「不想」怎会是不负责任呢？你不是想它，就是不想它。想法只会出现或是不出现。然而，令人惊讶的是，那么多年了，你仍认为你能掌控自己的念头。你也能掌控风吗？

露丝：不，我无法掌控它。

凯蒂：海洋呢？

露丝：不。

凯蒂：「让我们阻止海浪」，不可能的。唯有当你睡着时，它们才会停下来。

露丝：想法吗？

凯蒂：海浪。没有念头，没有海洋，没有股市。晚上你竟然跑去睡觉了，多不负责啊！（观众大笑）

露丝：我睡得很不安稳！经常五点就起床了。

凯蒂：是啊，那是不负责任的。「思考和担心能解决我所有的问题」——那是你的经验吗？

露丝：不是。

凯蒂：所以，让我们醒过来吧！这样才能想得更多。（露丝和观众大笑）

露丝：我无法控制自己的想法，我努力很多年了。

凯蒂：这是非常有趣的发现。用了解的心态来面对你的想法，没有比这更好的方法了，你能从中学到很多幽默，又能睡得安稳。

露丝：我需要一些幽默，对这件事，我确实需要一些幽默。

凯蒂：所以，「没有这个令你焦虑的念头，你就无法作出正确决定」，你确实知道那是真的吗？

露丝：好像完全相反才是真的。

凯蒂：让我们来感受一下截然不同的反向思考。「我的未来全靠投资在股市里的钱」，你怎样反转呢？

露丝：我的未来不靠投资在股市里的钱。

凯蒂：去感觉一下，那可能也一样真实。当你赚到很多钱，在股市里的投资都很成功，所拥有的钱比花掉的还多，你得到什么呢？快乐吗？那不正是你要钱的原因吗？让我们来走一条终身都受用的快捷方式吧。请回答这个问题：不再编「我的未来全靠股市里的钱」的故事时，你会是怎样的人呢？

露丝：我会更快乐，更轻松，别人会更喜欢跟我相处。



凯蒂：是的。不管有或没有从股市赚大钱，你都一样拥有你原先想从金钱得到的一切。

露丝：那……没错！

凯蒂：请给我一个理由让你能毫不焦虑地持有「我的未来要靠投资在股市的钱」的想法。

露丝：一个也没有。

凯蒂：你真正期待的未来是平安和快乐。当我们安心地活在自己的快乐里，谁在乎贫或富呢？拥有一颗不再自欺的心灵，才是真正的自由。

露丝：平安和快乐，正是我童年经常祈求的。

凯蒂：所以，你所追逐的东西反而让你意识不到自己早已拥有的一切。

露丝：是的，我一直设法活在未来里，设法改善它，要它又安全又稳当。

凯蒂：是的，像一个无辜的孩子。我们若不想执着于梦魇，只有去审查它，别无其它选择了。念头随时浮现，你如何面对它们？这是我们此刻谈的重点。

露丝：我们若不想陷于问题，只有反躬自问吗？

凯蒂：是的，只有如此，你才能找回真正的平安和快乐。我很开心股市没跟你合作，那正是一切事件发生的目的，它留给你自行解决。当你赚到所有的钱，活得快乐，非常地快乐时，接下来你会做什么事呢？也不外乎坐着、站着或躺着，你还能怎样？如果你不慎重其事地审查，你会继续听到此刻所编的内心故事，因为你没有像慈母一般谅解地看待这一问题。

露丝：我慢慢懂了，这是我唯一能做的。

凯蒂：是的，坐着、站着，或躺着，人生不过如此。可是，当你在做那些简单的事时，不妨看一看你所编的故事。因为就算你赚到所有的钱，也拥有你所要的一切时，你还是此刻坐在这张椅子上的你。这是你骗的故事，那里没有任何的

快乐。好了，亲爱的，让我们看下一个答复。

露丝：我不想要决定投资哪个股票，我也不信任别人，把它交给别人去做。

凯蒂：「你必须决定投资哪个股票」，你能百分之百肯定那是真的吗？

露丝：不，我可以投资之后，就不动它了，任它发展。我里面有很强的声音告诉我，不要调来调去才是最好的策略。

凯蒂：「你必须为生活作决定」，你确实知道那是真的吗？

露丝：感觉上，好像是必须的，但经你这么一说，我就不确定了。

凯蒂：你必会有那种感觉，因为你深信那个想法，所以你放不掉。

露丝：是的。

凯蒂：恐怖主义就是这样形成的。你不曾反问自己信以为真的那一套。那些想法，全都来自一个误解。

露丝：不必作决定的那个想法听起来很棒。

凯蒂：那是我的经验。我不作决定，也不庸人自扰，因为我知道决定会在恰当时刻自动形成，我的责任只是快乐地等待。决定是很容易的，只有你为决定所编的故事才显得困难重重。当你跳机时，你扯开降落伞的绳索，但它却没有打开来，你会害怕，因为千钧一发之间必须赶紧拉另一条绳索。当你不假思索地拉了那条绳索，降落伞仍没打开，那已是最后一条绳索了。这一刻，你无计可施了。当没有任何决定可作时，就不再恐惧了，只得好好享受这趟旅程。那正是我的心境——我是热爱真相的人，而真相是：「没有救生索可拉，该来的已经来了」。随风而降吧！我完全撒手了。

露丝：谈到这里，才算真正明白了。我没必要想：「我该，我不该，我该如何如何。」而是想：「嗯，是的，既然有空，就做吧！」

凯蒂：所以，那个决定如何作出来的呢？成许是它自己作出来的。一秒钟前

，你那样摇摇头，那是你的决定吗？

露丝：不是。

凯蒂：你刚刚摆动了你的手，那是你作的决定吗？

露丝：不是。

凯蒂：不是。所以，「你必须作决定」，那是真的吗？或许事情只是顺势而为罢了，根本无需我们插手。

露丝：需要事事操控，显示自己十足疯狂而已。

凯蒂：是的。当你主导那场戏时，哪需要上帝呢？（露丝笑了起来）

露丝：我不想要那样做，只是我不知该如何才能不那样。

凯蒂：用这种方式想，必会过这样的生活。跟真相恰好对峙，就有致命的后果。那种感觉很焦虑，因为每个人毕竟都是热爱真相的人，不管他们相信什么恐怖故事。我说，让我们在这混乱的处境下活出平安吧！所以，甜心，当你相信「我必须作决定」的想法，却作不出决定时，你会如何反应呢？

露丝：很可怕，可怕极了。

凯蒂：在那种心态下作决定，不是匪夷所思吗？那种心态之下，我们甚至无法决定要停止或前进，你看出问题了吗？当你确信你应该作决定时，你的证据在哪？请给我一个让你能毫不焦虑地继续相信「我必须作决定」的理由。我不是要求你放下这个想法。「转念作业」具有等待花朵慢慢绽放的温柔，请温柔地对待你这个美丽的自我。「转念作业」是为了结束你的痛苦，我们只不过在这里看一下各种可能性而已。

露丝：试着不决定任何事一段时间看看，这样的实验行得通吗？会不会太疯狂了？还是……

凯蒂：嗯，你刚作了一个决定，它可能自行改变。然后，你会说：「我」改

变了心意。

露丝：我仍然卡在同一个死胡同里。

凯蒂：我不知道。但很值得你去看一看。如果我说我不作决定，其实，我已经作出一个决定了。仔细看看，那正是反躬自问的目的，破除令你焦虑的迷思。这四句问话会带我们进入一个难以言喻的美丽世界，那是唯一真实的世界，我们大多数人却从未探索过，而我们是这样后知后觉的。

露丝：我总算瞥见「不作决定」的意思了，此刻的我，好像在抵制幕后的「操控欲」，有一点跃跃欲试、想去实验一下的感觉。

凯蒂：请给我一个理由让你能毫无焦虑地继续「我必须为我的股票投资作决定」的想法。

露丝：我找不到任何理由。我就是找不到任何理由。

凯蒂：没有「我必须作决定」的想法时，你会是谁或是怎样的人呢？

露丝：我不会像我母亲那样焦虑，也不希望变得愈来愈神志不清。而且，我不想孤立自己，因为我真的怕惹人嫌的。

凯蒂：喔，甜心。真高兴看到你已经找到反躬自问了。

露丝：我一直在撞同一面「此路不通」的墙。

凯蒂：「我必须作决定」，请反向思考。

露丝：我不须作决定。

凯蒂：是的，请相信我，它们会自行出现的，有了这份安心，每件事都变得清清明明。人生会提供你深入自己的所有助缘。决定将会出现。如果你采取行动，最糟的结果顶多是一个故事而已；如果你不采取行动，最糟的结果也是一个故事而已。决定会自己出来：何时吃，何时睡，何时行动。它一向我行我素，平平静静，无往不利。

露丝：嗯。

凯蒂：感觉一下你的手放的位置，和你的脚。都是很好的嘛，不必编任何故事时，无论你坐在何处，永远都安好无恙。让我们看下一个答复。

露丝：我不要股市里的投资如此不可理喻。没指望！没指望的！

凯蒂：「股市的投资不可理喻」，请反向思考。「我的想法……」

露丝：我的想法不可理喻。

凯蒂：是的。当你那样看待投资时，你的想法既无理又可怕。「投资是不可理喻的，股市是不可理喻的」，你能确信那是真的吗？

露丝：不。

凯蒂：当你持有那个想法时，你会如何反应呢？

露丝：充满恐惧，甚至怕到想一死了之。

凯蒂：你能找到放下那想法的理由吗？我不是要求你放下。对在场的初学者而言，想法是无法放下的。你或许自认为放得下，然而它们会再度出现，激发同样的恐惧，也许更为恐惧也说不定，因为你陷得更深了。所以我只是很单纯地问：「你能找到一个理由让自己放下股市是不可理喻的想法吗？」

露丝：我能找到放下它的理由，但那不意味着我必须放下它。

凯蒂：正是。我们要的是「觉知」，而非「改变任何事」。你认定世界该如何，世界就成了那模样。对我而言，「清明」与「美丽」其实是同义词，它是我的真相。当我清明时，我只看得见美，其它的都看不见了。我是觉知自己念头的那个心灵，一切都从那里展现出来，有如一个新的太阳系，欢欣地展现自己。如果我不清明，就会把我的疯狂全都投射到世界上，并认为世界就是这副德性。然后，我会看到一个疯狂的世界，并认为它就是问题的所在。数千年来，我们一直在解决屏幕上的影像，而不是投影机，所以生活才会搞得这么混乱。混乱告诉混乱

要过怎样不同的生活，却从未注意它一直过那样的日子，我们一直活得因果颠倒，绝对是因果颠倒。所以，你不会放下你投射到外在世界的混乱和痛苦想法。你无法放下它们的，因为你原本就不曾造出它们来。但是，当你开始以「了解」来面对自己的想法，世界就改变了。而且，它必会改变，因为你才是整个世界的投影机。而且，你就是它！让我们看下一个答复。

露丝：作决定不该如此困难或可怕。

凯蒂：当时机未到，你就想作决定时，如你所说，那是毫无希望的。未到决定的时刻，你是无法妄自主张的。决定会在它该出现的时机出现，一分一秒都快不得的。这真美妙，不是吗？

露丝：听起来很棒。

凯蒂：是的，你可以坐在那里，觉得「哦，我必须为我的股票做些事」，然后你反躬自问：「那是真的吗？我真的不知道也。」然后把

自己交托给它。你只要沉浸在你热中的嗜好里，然后阅读、上网找信息，让它教导你。时机一到，决定就会从那里出现，那是一件很美的事。那个决定会让你赔钱或赚钱，自有天命。你若认为自己应该为此有番作为，而且认为自己是掌控的主人，那完全是错觉。你只需跟随你的热情，做你爱做的事。一边做，一边反躬自问，你会有个快乐的人生。

露丝：我有时无法阅读。我丧失部分的记忆，想不起任何事情，而且……

凯蒂：哦，亲爱的，你被「放过一马」了！（露丝和观众都大笑）你是否听我提过？每当我错失某个人或某件事时，表示我又被放了一马，真的是这样。让我们看你最后的答复。

露丝：我不要再为我的股市投资而惶恐不安。

凯蒂：「我愿意……」

露丝：我愿意为我的股市投资而惶恐不安。

凯蒂：「我期待……」因为，它可能发生的。

露丝：（笑）我期待为我的股市投资而惶恐不安。

凯蒂：是的，因为那将把你送回「转念作业」。

露丝：那是我愿意去的地方。

凯蒂：那是焦虑的目的。它是一位朋友，一个内在警钟，提醒你：是做「转念作业」的时机了。你只不过忘却了你原是自由的。所以，审视一下，就会重返你的真相。那永远真实之境，正等着你认出它来。

我无法放下观念，  
但若透过「了解」来面对它们，  
它们便放下了我。

## 10 转念作业：任何想法或境遇

任何想法或境遇，你都可以拿来练习「反躬自问」。每个想法、每个人、每个问题的出现，都是为了释放你而存在的。当你碰到任何对立或难以接受的事时，「反躬自问」能带你回到未曾涌现那想法之前的平安心境。

倘若你感到活得不自在，去做「转念作业」吧！任何的不自在之感，都有它的目的，那也是痛苦的目的、金钱的目的、世上一切事物的目的，它们都是为了让让你认识自己，就好像一面镜子，如实反映出你的想法而已。要是你真的想得到解脱，那么，批评它、审查它，作反向思考，如此便能释放自己。所以，生气、恐惧，或悲伤等感受，其实都是好事。请坐下来，认同你的故事，写下「转念作业」。除非你能把世上一切的人事物都当成朋友，否则表示你尚未完成你的「转念作业」。

### 反转成「我的想法」

一旦你觉得自己针对他人的「转念作业」已经得心应手了，便可开始质问争议性的问题，例如：世界饥荒、基督教基本教义派，官僚体制、政府、性、恐怖主义，或任何令你舒服的议题。当你质问它们，并反转你的评论后，必会看到自己原先一口咬定的「外境」问题，其实都不过是自己想法的一个妄见而已。

在作业单写下对争论点的评断后，请照常用四句问话质问，然后做反向思考时，在合适之处用「我的想法」来取代争论点。例如「我不喜欢战争，因为它令我害怕」，反转成「我不喜欢我的想法，因为它令我害怕」，或是「我不喜欢我的想法，尤其是关于战争的想法，因为它令我害怕」。想想看，对你而言，它是否



同样真实或更真实呢？

下面是一些反转成「我的想法」的实例：

**原先答复：**我很气官僚体制，因为它把我的生活搞得很复杂。

**反向思考：**我很气我的想法，因为它把我的生活搞得很复杂。

**原先答复：**我不喜欢我的残障，因为人们会借故避开我。

**反向思考：**我不喜欢我的想法，因为我会借故避开人群。

我不喜欢我的想法，因为我会借故自我逃避。

**原先答复：**我想要温柔而且充满爱的性关系

**反向思考：**我想要温柔而且充满爱的想法。

**很难找出自己编的故事时**

当你苦恼时，有时会难以辨认出这不舒服感受背后的念头。如果你一直找不出真正困扰你的那些想法，不妨试试下面的练习：

请准备六张空白纸，找个地方把它们全都摊开来。

在第一页注明「页 1」，并在最顶端写下：悲伤、失望、羞愧、尴尬、害怕、愤怒、生气。在下一行则写：因为\_\_\_\_\_。下

半页写着：那表示\_\_\_\_\_。

在第二页注明「页 2」，并在最顶端写下「我要」的字眼。

在第三页注明「页 3」，并在最顶端写下「应该」的字眼。

在第四页注明「页 4」，并在最顶端写下「需要」的字眼。

在第五页注明「页 5」，并在最顶端写下「批评」的字眼。

在最后一页注明「页 6」，并在最顶端写下「再也不要」的字眼。

摊开这六页，任由自己心底的怨气倾泄而出，设法用各种「想法」来煽风点火，看看哪一个最让你生气。如果行不通，就改用新的或夸大的想法。尽可能简短地写下想法，愈坦白愈好，而且不须按照顺序。下面是运用这项练习的指导原则：

第一页是要让你写下发生的「事实」，例如：「我们约好共进午餐，她没出现，也没打电话来，我一直在餐厅里苦等。」把这个「事实」写在「因为」二字后面的空白处，然后，选出它引发的情绪，如悲伤、愤怒等。接下来，在「那表示」三个字后面写下你对「事实」的诠释。设法列出你想象中最糟的情况，例如：「她不再爱我了」或「她看上别人了」。

如果你发现自己浮现「我要\_\_\_\_\_」的念头时，请将它记在第二页。或者用那一页来激发自己去思索：我将如何具体改变这个人或这个境遇，如何让它变得完美呢？请用「我要\_\_\_\_\_」的形式来写。不妨以救世主自居，放胆创造出自己想要的圆满情境，例如：「我要她永远准时出现」、「我要随时知道她在做什么」等等。（当你快写完这一页时

，反问一下自己，是否已经淋漓尽致地写出「真正想要的」。倘若还没，请继续写在最下方）

把「某某人应该或不该\_\_\_\_\_」的这类想法写在第三页。如果你觉察不出任何的「应该」，不妨想想：怎样才会让自己感到公平合理。写下能使事情变得「对」的一切「应该」。

第四页则写「我需要」，这能让你再度对此事感到自在而安全。写下你对快乐人生要求的条件，或写下如何调整才能使事情变成自己期待的样子，例如：「我需要她爱我」或「我需要功成名就」。在你写出一些答复后，不妨反问自己：一旦所有的需求获得了满足，你会拥有什么？把那个答案写在这一页最下方。

在第五页，毫不留情地写下你对某人或某个情境的评价。透过这个苦恼，你在对方身上，可以看到什么样的人格特质，请逐一列出。

在第六页，写下你发誓或希望再也不要经历的情境。

现在，把激起你最强烈情绪的句子全划上底线，然后针对它们一一做「转念作业」。做完之后，再回头针对其它答复继续进行「转念作业」。

完成上述作业后，如果你发现自己仍无法面对第六页所写的事件，或仍找不出困扰自己的故事时，不妨做另一种练习。请准备几张空白纸、一只手表或定时器。集中心思在生气的感受里，然后凭直觉分秒不停地任意写五分钟。倘若写不下去，就不断重复写最后一句，一遍又一遍，直到能够再度写下去为止。写完后

，看看自己所写的，

在最痛苦或最困窘的句子底下划线，接着把已划线的句子一一挪到六页当中最符合它们的那一页。接下来，请暂时离开片刻，甚或是一整晚，之后再重读它们，尽量勾出激起最强烈情绪的句子。现在，你知道要从哪里开始做「转念作业」了。

（读者补充：梦境中的内容也是很好的故事来源。）

任何外在之物，  
永远无法满足你的追求。

## 11 转念作业：身体和上瘾

身体本身不会思考、挂心，或跟自己有任何过节。它们从不打击自己，或自惭形秽，只是努力地维持自身的平衡和治愈自己而已。它们全都有效率、聪明、仁慈，而且资源丰富。只要没有思想，它们就没有问题。把我们搞糊涂的是我们那些尚未审查就信以为真的故事。我的痛苦绝非身体的缘故，是我自己编出「身体的故事」，未经反躬自问，便相信我的身体是问题的来源，好像只要身体能这样或那样改变，我才会快乐。

身体一向都不是我们的问题，我们的问题永远来自天真无知的信念。「转念作业」处理的是我们的想法，而不是处理我们自以为执着的对象。世间万物，绝对没有「某物可以让你上瘾」这一回事，你只是执着于随时浮现的某个未经审查的念头而已。

举例来说，我不在乎吸不吸烟，对我而言，那不是对错的问题。我曾经抽得很凶，甚至一根接一根地连续吸了好几年。然后，在一九八六年中途之家的那次特殊经历之后，烟瘾问题也过了。一九九七年到土耳其时，我已有十一年未曾吸过半口烟。那次，我搭乘一部计程车，车里的收音机正播放着狂野的土耳其音乐，司机把音量调得很大声，而且还不时猛按喇叭（按喇叭是他们的最爱，那是上帝的声音。六排车挤在两线道上，每位驾驶相互按喇叭，一切相得益彰）。他转过头来，咧嘴一笑，并递给我一根香烟，我想都没想就接过来，他还好意地帮我点了火。音乐震天价响，喇叭大声地此起彼落，我坐在后座吸着烟，享受这一刻。我发觉，我可以吸烟，也可以不吸烟。而且，我也留意到，自从那次令人惊叹的计程车之旅后，我就再也没吸烟了。

在这当中，我觉察出一个「瘾头」的问题：如果内心浮现一个观念告诉我应

该或不该吸烟，我听信了它，而且离开了当前的事实真相的话，这就是一种上瘾。如果未经反躬自问，我们就轻易相信不真实的想法，这些想法才是促成我们吸烟或喝酒的主因。倘若没有你的「应该」或「不应该」时，你会是怎样的人呢？

如果你认为喝酒害你生病、混乱，或愤怒，然后，你喝下它，这就等于在喝自己的病一样。你跟酒在那里相晤，而它只会做出你知道它会做的事。所以，我们审查自己的想法，不是为了戒酒，仅仅是为了终止自己对酒精作用所持的错误信念而已。倘若你认为自己真的想要继续喝酒，那么只须留意它对你的作用即可，无需怀有任何自怜或受害的感受，到最后，除了宿醉以外，你会觉得它毫无乐趣可言。

如果我的身体生病了，我就去看医生。我的身体是他的事，我的想法则是我的事。在那平安当中，我非常清楚自己该做什么、该去哪里。这样一来，身体变得有趣多了，因为你已不把精力耗在它的死活上面。它是被投射的一个影像，是你想法的一个隐喻，像镜子般反照给你看。

一九八六年的某天，我在接受按摩时，突然全身瘫痪，所有的韧带、肌腱和肌肉紧绷到极点，我完全动弹不得，好似僵死一般。但在这经历中，我相当平静而喜悦，因为我不曾编过身体看起来应该怎样或应该活动自如那类故事。念头虽然不断浮现：「啊，天啊，我没办法动，将发生可怕的事了。」但是，活在我内的反躬自问却不允许我对这些想法有任何的沾黏。如果把这整个过程缓和下来，让它开口说话，听起来会像这样：「你将再也无法走路了。」——甜心，你能肯定那是真的吗？这四句问话，来得相当快，念头一起，它们便尾随而至。大约一小时后，我的身体逐渐放松下来，回复到人们所称的「正常状态」。



## 一颗生病的心？

当你相信「你的身体应该跟现状不一样」的想法时，你会如何过生活？那种感觉如何呢？「等我恢复健康后，我才会快乐」、「我应该更瘦，更健康，更美丽，更年轻」，不折不扣的，这是一个非常古老的信念。然而，如果我认为自己的身体应该跟现在有所不同，那一刻，我便逾越了自己的本分，心灵也出轨了。

我并不是要求你放下身体，好像那是做得到的事。其实，我的要求很简单：请接纳你的身体，好好照料它，仔细看看你加在它上头的信念，然后把那些信念写在纸上，反躬自问，并做反向思考。

哈丽雅特：我对我的心脏感到很生气，因为它有病而且脆弱。它限制了我的一切活动，我随时都可能死去。

凯蒂：你的心脏有病而且脆弱，那是真的吗？

哈丽雅特：嗯，是真的，那是遗传。我父母和三个祖父母都是死于心脏病。

凯蒂：你父母都有心脏病，听起来好像你继承了一个可怕的信念体系。医生们也都说「你有心脏病」，但今天请你反问自己：「你敢确定那是真的吗？」

哈丽雅特：嗯……不。我真的不知道，因为它可能在最后四分钟突然发作。

凯蒂：那就对了，我们真的无法知道。我怎么知道我的心脏应该像这样呢？它现在就是这样啊，事实真相一直这样告诉我。当你相信你的心脏有病而且脆弱时，你会作何反应？

哈丽雅特：我开始害怕，而且限制自己的活动。我只敢待在屋内，整个人变得慵懶无力。而且，我很沮丧，因为我无法做我想做的事。我会想象心脏病发作



的痛苦和恐惧，感到很无望。

凯蒂：结果你让自己陷在绝望里动弹不得，却从不去看你那些想法。恐惧就是由那儿来的，来自那些未经审查的想法。只要你一直把自己的心脏看成问题，还拼命从心灵之外寻求解决之道，如此一来，除了害怕以外，你什么也学不到。倘若你从未想到自己的心脏有病而且脆弱，你会是怎样的人呢？

哈丽雅特：我会活得很平安，而且会自由自在地做我想做的事。

凯蒂：请反向思考，用「我的想法」这个词取代「心脏」。

哈丽雅特：我对我的想法感到很生气，因为它有病而且脆弱。

凯蒂：当你认定心脏有问题时，你的心灵不但生病而且脆弱。那一刹那，你其实已神志失常了。一旦你认定自己的心脏不该像它现在这样，表示你的心灵生病了。你怎知道呢？当你的信念跟事实对抗时，你内心会失去协调，心脏开始加速跳动。身体是心灵最忠实的倒影。在你了解那一点之前，你需要这个心脏做你的老师，继续告诉你仁慈的对待方式。请念下一句答复。

哈丽雅特：我要彻底治好我的心脏。

凯蒂：那是真的吗？确实是真的吗？

哈丽雅特：问的好！（停顿）嗯……。

凯蒂：很有趣，不是吗？你能百分之百肯定你的心脏需被彻底治好吗？

哈丽雅特：当然好像是那样。（停顿）不，我无法绝对肯定。

凯蒂：当你相信你的心脏不正常而且需要彻底治疗时，你如何反应呢？

哈丽雅特：我一天到晚都会想到它，也想到死亡，把自己吓个半死。

我四处寻找医学疗法和自然疗法，却愈来愈困惑。我拼命想了解它，却办不到。

凯蒂：若没有「我要我的心脏彻底治好」的故事时，你会是怎样的人呢？

哈丽雅特：我会单纯地过日子，不会如此害怕。当医生跟我说话时，我更能专心聆听。而且，无论自己在动态或静态中，我都能享受自己正在做的事，而不会老想到未来和死亡。

凯蒂：很有道理。请做反向思考。

哈丽雅特：我要彻底治好我的想法。

凯蒂：那是一样真实，或更真实些呢？数千年来，我们一直试图治疗身体，但它们仍是生病、老化和死亡。身体一出生，就是为了死亡，而非久留人世，没有一具身体能够彻底治愈的。不论你生病或健康，如果你真正要的是平安，那么，唯有心灵需要治疗。请念下一句。

哈丽雅特：我的心脏是脆弱、多病、不可靠、受限制，而且经常疼痛的。

凯蒂：那是真的吗？

哈丽雅特：不，不是真的。应该说成：当我把心脏看成那样时，我的心灵是脆弱、多病、不可靠、受限制，和经常疼痛的。

凯蒂：当你相信你的心脏不够好时，那种感觉如何？每个人的心脏本来就该像目前这般完美，这般健康，即使有人心脏正在停止跳动。

哈丽雅特：如果我认为自己的心脏是完美的，当我开始疼痛时，我能采取行动吗？

凯蒂：绝对可以。我称它是「去洗碗，并开心地做」。反躬自问帮你更加了解自己的想法，你会神志清明地拨打一一九，既不恐惧，也不惊慌。而且，你能清楚地向对方描述你的状况并回答问题。你其实知道该做什么，那个并未改变。让我们看下一个答复。

哈丽雅特：我绝不放弃我的心脏或让它停止作用或妨碍我过正常、积极的生活。

凯蒂：是的，甜心，你可以办到的。如果你的心跳停止，大不了一死而已。死亡，如同任何东西，都不是你能选择的，虽然看起来好像可以。你能否找到最后一道答复的反向思考呢？

哈丽雅特：我愿意放弃我的心脏。

凯蒂：做得好！放弃你的心脏，把它交给医生吧！你只需在你的想法上下功夫，那才有用，你的心脏将会为此而爱你。请继续反向思考。

哈丽雅特：我愿意让它停止作用，我愿意让我的心脏妨碍我的正常生活。

凯蒂：现在，请再念最后的答复，把每一句反转成「我期待」。

哈丽雅特：我期待放弃我的心脏，我期待让我的心脏停止作用，我期待它妨碍我的正常生活。

凯蒂：听起来就像是「自由宣言」。遵照医生的忠告，从清明而关爱的角度去看发生的一切。最后，你将明白：身体不是你的事，而是医生的事。你唯一要做的是，治愈此刻出现的错误信念。谢谢你，甜心。



## 我女儿上瘾了

我曾经跟数百位酗酒者做过「转念作业」，我发现他们被酒精麻醉以前，已经被他们的想法麻醉了。他们很多人告诉我，「转念作业」包含了「戒酒无名会」的十二个步骤。例如，它为第四和第五步骤提供了明确的方法：「无惧地自我检讨，承认自己过错的本质。」上千人想要这样做，却不知从何下手。

我告诉他们：「不必为『戒酒』而做转念作业，回到你需要喝酒这想法之前

的那个想法，针对那个想法里的人及情境去做练习，才是根本之计，因为你企图用酒来抵制的，正是那个想法。真正的问题在于那些未经审视的想法，而不是酒。酒是诚实而真实的：它保证你喝醉，而它做到了；它答应让问题恶化，它也做到了。它真的信守诺言，简直称得上诚实正直的大师。它并没有说：『喝下我。』它只是在那儿，诚实地等待机会，善尽它的本分而已。」

「用『转念作业』审查你的想法，同时也去参加无名会的聚会，把自己的经验和得到的力量跟大家分享，让自己能亲耳听到。你要处理的人永远是你自己，只有你的真相（不是我们的）才能帮你获得解脱。」

我女儿罗珊十六岁时，经常喝得醉醺醺，而且她还嗑药。这发生在我一九八六年觉醒之前，当时我有严重的忧郁症，完全没意识到她的状况。直到反躬自问在我内心成形之后，我才开始留意到她的行为，以及觉察自己对它们的看法。

她每晚开着全新的红色camaro跑车出门，如果我问她要去哪里，她就投给我一个愤怒的眼神，转身甩门而去。我非常熟悉那个眼神，我曾教她用那种方式看我，因为那眼神在我脸上已经挂了很多年了。

透过反躬自问，我学会安静地待在她身边、待在每个人身边，也学会如何聆听。我时常熬夜等她返家，纯是为了能见她一面的「殊荣」，就只为了那个殊荣而已。我知道她去喝酒了，而且也知道我对此爱莫能助，但心里不时涌现诸如此类的想法：「她可能酒醉驾车，可能死于车祸，我再也见不到她。我是她的母亲，是我买车送她的，我该为此负责。我应该收回车子。（但是我没权利，因为我已送给她，那是她的了）她会醉着开车，她会撞死别人，或是跟别的车子相撞，或撞上路灯的柱子，因而害死她自己以及车里的人。」这些想法一浮现，我就默默地反躬自问。反躬自问会瞬间带我回到眼前的真相：一个正坐在椅子上等她心爱女儿的女人。

在某个周末三天假的最后一晚，罗珊带着极度痛苦的表情进入屋内，就在我看来，她好像快崩溃了。她看到我坐在那里，即刻投入我怀里，说：「妈妈，我不能再这样下去了，请帮助我。不论你给那群来我们家里的人什么东西，也给我吧！」于是，我们一起做「转念作业」。那是她最后一次酗酒嗑药。之后，尽管遇到任何问题，她都不需仰赖酒精或药物的麻醉，而且也不再需要我了。她只是写下问题，反问四句话，并做反向思考。

内心找得到平安之际，外在也会随之平安。没有比找到超越痛苦幻相的方法更大的人生礼物了，我很高兴我所有的孩子们都能由此获益。

夏绿蒂：我很怕我女儿的毒瘾正在残害她。

凯蒂：你能百分之百肯定那是真的吗？我不是说那不是真的，它只是一个提问而已。「她的毒瘾正在残害她」——你能百分之百肯定那是真的吗？

夏绿蒂：不。

凯蒂：当你想到她的毒瘾正在残害她时，你会有何反应？

夏绿蒂：我非常生气。

凯蒂：你会对她说什么话，做什么事呢？

夏绿蒂：我批评她，甚至把她推开。我很怕她，不想要她待在我身边。

凯蒂：倘若没有「她的毒瘾正在残害她」的想法，你在女儿面前，会是怎样的人呢？

夏绿蒂：会比较轻松，活出我自己，不会对她那么凶，也不会乱发脾气。

凯蒂：当转念作业在我内萌生之际，我的女儿，套用她的话，是一个酒鬼兼毒虫。我不断自问：「她的瘾正在残害她」——我能百分之百肯定那是真的吗？不！我若不编这个故事时，会是怎样的人呢？我会一直待在她身边，全心全意地爱她，直到她死为止。或许她会嗑药过量而死，至少她会死在我怀里。当你想到

「她的毒瘾正在残害她」，那时，你会怎样对待她呢？

夏绿蒂：我看都不看她一眼，而且不想要她待在我身边。

凯蒂：那是恐惧，只要我们执着于梦魇，就会感到恐惧。「毒瘾正在残害她」——请反向思考，当你反转嗑药这类问题时，用「我的想法」这字眼来取代那个问题。「我的想法……」

夏绿蒂：我的想法正在残害她。

凯蒂：还有另一个反向思考。「我的想法……」

夏绿蒂：正在残害我。

凯蒂：是的。

夏绿蒂：它残害了我们的关系。

凯蒂：她可能死于药物过量，而你则死于想法过量。她有可能活得比你更久。

夏绿蒂：是的，那是真的。我整个人焦虑得快崩溃了。

凯蒂：她嗑得不醒人事，你也不醒人事。我曾走过这一关。

夏绿蒂：是啊，当她正在嗑药的情景一浮现时，我就晕了。

凯蒂：「她正在」——把它反转。

夏绿蒂：我正在？

凯蒂：是的，你正借用她来让你自己不醒人事。她嗑药，你嗑她——有何不同呢？

夏绿蒂：嗯……。

凯蒂：让我们看下一句答复。

夏绿蒂：我对琳达的毒瘾感到生气和悲伤，因为我觉得它会危害我孙女黛比的生命。

凯蒂：所以，你认为可能会出事，你的孙女会死。

夏绿蒂：或遭到性侵，或……

凯蒂：因为你女儿的毒瘾，你孙女可能会遭到不幸。

夏绿蒂：是的。

凯蒂：那是真的吗？我并不是说那不是真的，这纯是一句提问，没有任何动机，它只想终止你的痛苦。你能百分之百肯定那是真的吗？

夏绿蒂：不，我不知道。

凯蒂：当你持有那个想法时，你会如何反应呢？

夏绿蒂：嗯，我已经哭了整整两天，四十八小时不曾合过眼，我感到惊惶失措。

凯蒂：请给我一个能让你毫不焦虑地相信这想法的理由。

夏绿蒂：一个也没有。

凯蒂：「我女儿的毒瘾危害了我孙女的生命」，请反向思考。「我想法的毒瘾……」

夏绿蒂：我想法的毒瘾危害了我的生命。是的，我承认，那是千真万确的。

凯蒂：现在，请接着说：「我的毒瘾……」

夏绿蒂：我的毒瘾危害了我的生命？

凯蒂：是的，你的毒瘾就是她。

夏绿蒂：喔，没错，我承认。我的毒瘾是她，我整个人陷入她的问题了。

凯蒂：的确如此。她对药物上瘾，而你对管制她的生活上瘾。她是你的迷幻药。

夏绿蒂：懂了。

凯蒂：满脑子想控制孩子们的事，实在是神志不清。

夏绿蒂：即使包括婴儿吗？

凯蒂：「她应该照顾婴儿」，请反向思考。

夏绿蒂：我应该照顾婴儿？

凯蒂：是的，由你来照顾。

夏绿蒂：喔，天啊！我应该做那事吗？

凯蒂：你认为如何呢？根据你说的，她没时间照顾。

夏绿蒂：嗯，我已在抚养另一个女儿的三个孩子，从出生就开始了，所以…

..

凯蒂：是的，养四个、五个、一千个孩子。全世界到处都是挨饿受冻的孩子！你还坐在这里做什么呢？

夏绿蒂：我想，我的疑问是：如果我帮她抚养小孩，就等于纵容她嗑药。我可能成为害死她的凶手。

凯蒂：那么，照顾婴儿对你有问题吗？对她也是一样的。这会教我们谦卑。你是否已经尽力了？

夏绿蒂：是的。

凯蒂：我相信你。当你想到：「我女儿应该怎样又怎样做」时，请把它反转为「我应该怎样又怎样做」。如果你做不到，就跟你女儿没两样。当她说「我做不到」，你便能谅解了。然而，你却对她大发雷霆，只因为你未曾审查自己的想法，你们两个人都不醒人事，而你还在教你的女儿发疯。

夏绿蒂：噢。

凯蒂：「毒瘾危害了黛比的生命」，请反向思考。

夏绿蒂：我对于琳达毒瘾的想法危害了我的生命。

凯蒂：是的。



夏绿蒂：那肯定是真的。

凯蒂：她的毒瘾是谁的事？

夏绿蒂：她的。

凯蒂：你的毒瘾是谁的事？

夏绿蒂：我的。

凯蒂：照顾一下自己吧。让我们看下一个答复。

夏绿蒂：我女儿的毒瘾正在摧毁她的生命。

凯蒂：从长远来看，你能百分之百肯定你女儿的毒瘾正在摧毁她的生命吗？

夏绿蒂：不。

凯蒂：事情开始变得更清楚了。我喜欢你对那个问题的回答。我在一九八六年做有关我女儿的「转念作业」时，必须进入内心最深处，才能找到相同的东西。出乎意料的是，正因为那个瘾，她如今的生活才过得这么丰盛。总而言之，我不可能知道所有的事物，我只是观看事物的实际状态，这让我得以神志清明，充满爱心，生命始终圆满美好。倘若她当年不幸死了，我仍能看到那个美好。但是，我必须面对真相，不能自欺。如果这是你迈向神的唯一道路，你会选择它吗？

夏绿蒂：会的。

凯蒂：嗯，那好像是实情，错不了的。我们一辈子都在忙着让儿女觉悟，现在让我们自己觉悟吧！请再念一次答复。

夏绿蒂：我女儿的毒瘾正在摧毁她的生命。

凯蒂：当你抱持那个想法时，你会如何反应呢？

夏绿蒂：我感到很绝望。

凯蒂：当你绝望时，会如何过生活呢？

夏绿蒂：我完全活不下去。

凯蒂：你能看到放下这个想法的理由吗？

夏绿蒂：是的。

凯蒂：当你在过生活而没有这个想法时，你会是怎样的人呢？

夏绿蒂：嗯，我肯定是一位更好的母亲。

凯蒂：很好，你是专家，从你身上，我学到了：一有这想法，你痛苦；没这想法，就不苦，而且还会是更好的母亲。所以，你女儿跟你的问题有何关系？完全无关！如果你认为女儿造成你的问题，欢迎回来做「转念作业」。你的女儿对你来讲，是最完美的，因为她不断把你未审查的概念一个一个勾出来，直到你明白事实真相为止，那是她的职责。每件事物都有它应尽的职责，这蜡烛的职责是燃烧，玫瑰的职责是开花，而你女儿的职责就是嗑药，我现在的职责是喝我的茶。（喝了一口茶）当你自己明白后，她也会随之了解的。那是必然的法则，因为她是你的投射。你把真相看偏了，她也会如此。这里是地狱，那里也会是地狱；这里有平安，那里也会有平安。让我们看下一个答复。

夏绿蒂：现在，读起来显得很荒谬，我还要继续念下去吗？

凯蒂：你最好还是念，因为想法出现了。

夏绿蒂：我对我女儿琳达的毒瘾感到生气、困惑、悲伤和害怕，这些全都有，因为它带给我极度的痛苦。

凯蒂：请反向思考。

夏绿蒂：很明显地，我对她的那些想法带给我极度的痛苦。没错。

凯蒂：是的，你的女儿跟你的痛苦扯不上关系。

夏绿蒂：嗯……。那绝对是真的。我看得到那个，也感受到了。

凯蒂：我真高兴人们能了解这一点，因为当他们看到孩子、父母和配偶的纯洁无罪，就会看到自己的纯洁无罪。这「转念作业」谈的是百分之百的宽恕，因

为那是你要的，同时也是你的真相。让我们看下一个答复。

夏绿蒂：我害怕琳达的毒瘾，因为它改变了她的个性。

凯蒂：请反向思考。「我害怕我的想法……」

夏绿蒂：我害怕我的想法，因为它改变了琳达的个性？

凯蒂：有趣吧！现在试一下「它改变我……」

夏绿蒂：它改变了我的个性。是的，没错。

凯蒂：所以也改变了琳达的个性。

夏绿蒂：也改变了琳达的个性。

凯蒂：我们的眼光最后才会落在自己身上，岂不有趣吗？我们总想改变投射出来的影像，却不肯好好清理放映机。直到现在，我们才找到了方法。

夏绿蒂：是的。

凯蒂：所以，只要照着念就好。

夏绿蒂：我害怕我的想法，因为它改变了我的个性。

凯蒂：去感觉一下。

夏绿蒂：哇！我当时根本看不见她。这正是问题之所在！我害怕我的想法，因为它改变了我的个性，然后我就看不见自己或她了。对！

凯蒂：你曾否一边气她，一边在想：「我怎能对她说那种话呢？我为何要伤害她呢？她是我全部的生命，我爱她，但我待她就像……」

夏绿蒂：像狗屎。我好像变成了另一个人，尤其是她在嗑药时，我对她很凶。

凯蒂：因为你在吸毒，而她是你的毒药。若非如此，你怎能成为烈士？曾有父母打电话告诉我：「我的小孩吸毒，她有麻烦了。」他们看不出真正有麻烦的是他们。他们的小孩其实活得好好的，或至少不比父母差。当你头脑清明时，你女

儿也会清明。你是道路。让我们看下一句。

夏绿蒂：我很气琳达的毒瘾，因为她嗑药时，我很怕她。

凯蒂：请反向思考。

夏绿蒂：我很气我的毒瘾，因为那种时候我很怕我自己。当她出现在眼前而且正在嗑药时，情况的确如此，我很怕我对她做的一切。

凯蒂：「你害怕她」，那是真的吗？

夏绿蒂：不是。

凯蒂：当你持有那想法时，你会如何反应，如何对待她呢？

夏绿蒂：我生气、情绪反复无常、借故挑衅，甚至把她逐出门外。

凯蒂：好像有个毒虫跑进你家了。

夏绿蒂：是的，我真的如此。

凯蒂：但她是你的心肝宝贝呀。

夏绿蒂：是啊。

凯蒂：但你待她就像想爬进来的臭虫。

夏绿蒂：说得一点都没错。

凯蒂：她是你最心爱的孩子，你却把她当成敌人对待，那是未审查过的想法所产生的威力，也是噩梦的威力。它必须活出它自己。你一想到：「我害怕她。」你就必定会活出害怕。但是，如果你审查那个想法（「我害怕她」——那是真的吗），噩梦就消失不见了。当她走进屋子，而你浮现「我害怕她」的想法时，就用微笑来取代恐惧。只要你双手环抱着她，就会听到她多么怕她自己，她会坐下来对你倾诉。你现在的家没有一位倾听者，只有充满恐惧的老师而已，那是可以理解的，因为直到现在，你都未曾反问过自己的想法是否真实。让我们看下一个答复。

夏绿蒂：当琳达嗑药时，我要她离我远一点。

凯蒂：那是真的吗？我并不是说那不是真的。

夏绿蒂：我觉得好像是真的。

凯蒂：当她嗑药时，她会去找你吗？

夏绿蒂：不会，再也不会。

凯蒂：所以，那是你需要的，因为那正是你的实际情形，错不了的。如果我女儿不来找我，我知道那表示我不需要她。如果她来了，我就明白那表示我需要她。

夏绿蒂：而且，当她来时，我竟用这种可怕的方式对待她。

凯蒂：所以，请反向思考。

夏绿蒂：当我嗑药时，我要离自己远一点。那完全是真的。

凯蒂：当你嗑药——琳达这颗药，你这离自己的方法就是批评你女儿，把它写下来，反问四句话，并反向思考。远离你认为的你——这既害怕又愤怒的女人，而重返你美丽的自我，那正是你要她做到的，所以我知道你也能做到。这是一生的功课，你只要处理好自己，就会有源源不绝的活力。

夏绿蒂：是的，然后我会让她待在我身边，无论她是否嗑药。

凯蒂：我不知道。

夏绿蒂：至少她嗑药时，我可以留在她身边，而不会把她赶出门。

凯蒂：那将大大减少你们双方的痛苦。

夏绿蒂：是的。

凯蒂：你能觉察那一点，好极了！甜心，你做了很棒的「转念作业」。

任何事情，  
都是「为了我」而发生，  
而不是「冲着我」来的。

## 12 与「最糟境遇」为友

跟我一起操练过「转念作业」的人，不乏经历过强暴、越战、波斯尼亚战争、酷刑，纳粹集中营、子女死亡，或饱受如癌症等重大疾病的折磨。很多人认为要平心接受这类惨烈的经验，实在不合乎人道，更别提以「无条件的爱」去面对它们了。然而，我们不仅做得到，而且它还是我们的真实本性。

任何可怕的事只存在于我们的想法里，事实真相永远是美好的，即使噩梦般的境遇亦然。我们编的故事才是生活里唯一的梦魇。当我说「最糟境遇」是一种信念时，绝非夸大之词。发生在你身上最糟的，其实是你未经审查的信念体系。



### 恐惧死亡

在「转念作业学校」里，我喜欢用反躬自问协助人们穿越他们最恐惧、最恶劣的境遇。对很多人而言，最恐惧的莫过于死亡。他们相信：不仅在死亡过程中，甚至命终之后，他们都得承受极大的痛苦。我带他们进入内心深处，深入这如影随形的噩梦里，从中苏醒过来，一举消除恐惧、痛苦和苦难的幻相。

我曾在很多临终者床前，跟他们一起做「转念作业」。做完之后，他们经常告诉我，感觉好多了。记得有一位垂危的癌症妇女，她非常害怕地请求我探望她。我依约前往，坐在她床边。我对她说：「我没看到任何问题。」她说：「没看到？好吧，我给你看问题在哪。」她掀开被单，其中一只脚已肿了两倍大。我看了又看，可是仍没发现任何问题。她说：「你必是瞎了眼！请注意这只脚，然后再

看另一只脚。」我说：「哦，现在我看到问题了。你的痛苦来自于你认为那只脚应该看起来像这只脚一样的那个信念。没有那个想法时，你会是怎样的人呢？」她顿时明白了，忍不住大笑起来，恐惧透过她的笑声倾泄而去。她说她这一生从来不曾这么快乐过。

有一次，我到赡养院探望一位临终的妇女。当我走进去时，她正在午睡，我安静地坐在床边，直到她醒来。然后，我握住她的手，交谈了几分钟，她说：「我非常害怕，我不知道会怎么死。」我问她：「亲爱的，那是真的吗？」她回答：「是真的，我的确不知该怎么办。」我告诉她：「我走进来时，你正在午睡，你知道怎么午睡吗？」她说：「当然知道。」我接着说：「每晚，你闭上眼睛，然后睡着了。人们期待着夜晚入睡的那一刻，死亡就是这么一回事，最糟也不过如此，除非你的信念体系在担心其它事情。」她告诉我她相信死后的世界，并说：「当我去那里时，我不知道该做什么事。」我问她：「你真的知道那里会有事要做吗？」她回答：「我猜没有。」我说：「你根本无需知道任何事，一切都没事。你所需的一切，早已为你备要在那里，所以根本无需为此操心。你必须做的，只是需要休息时就午休片刻，醒来之后，你就知道该做什么事了。」当然，我向她描述的是人生，而不是死亡。接下来，我们进入第二句反问：「你能百分之百肯定你不知道怎么死吗？」她开始大笑起来，说她宁愿跟我在一起，而不愿跟她自己编的故事在一起。多么有趣啊！除了自己目前所在之处以外，我们哪里都去不了的。

当心灵念念不忘死亡之际，它面对的是「空无一物」，却将之视为「某物」，以免经验到它（心灵）自身的真相。在你明白死亡等同于生命之前，你总想操控自己的人生经验，结果常常令人心痛。然而，若非你编了一个抵制事实真相的故事，悲伤根本无立足之地。

「恐惧死亡」是「恐惧爱」的最后一道障眼法。我们以为我们害怕身体的死



亡，其实我们真正害怕的是自己身分的消失。如今，透过反躬自问，我们才明白死亡只不过是一个概念，我们的身分也是一个概念，唯有领悟自己的真相，才可能终结长期以来的恐惧。

「失落」是另一个概念。我的孙子罗斯出生时，我在产房陪产。第一眼看见他，我便忍不住爱上他了。同时，我也注意到他没有呼吸。医生带着困惑的表情看着他的脸，立即采取急救措施。护士们却发现这些措施都没有用，整个产房弥漫着紧张不安和惊慌失措的气氛。然而，无论他们怎么努力都一样，婴儿仍没有呼吸。就在此时，罗珊转头盯着我看，我报以一个微笑。事后，她告诉我：「妈，你知道你经常挂在脸上的微笑吗？当我看到你那样看我时，一股平安的能量感染了我，即使婴儿没有呼吸，我仍觉得没关系。」不久，一股气息进入我孙子体内，我听到了他宏亮的哭声。

我很开心，我的孙子不必因为一定要为我呼吸，我才去爱他。他的呼吸是谁的事？不是我的事。不管他呼吸与否，我不愿错失他存在的每一刻。我知道即使没有任何呼吸，他已经活了自己完整的一生。我热爱真相，而且以它当下的样貌来爱它，丝毫不受任何幻相摆布。

亨利：我很气死亡，因为它毁了我。我害怕死亡，也无法接受死亡。死后，我应该会投胎转世。死亡是痛苦，也是结束。我不想再经历到死亡的恐惧。

凯蒂：让我们从头开始。请你再念第一句答复。

亨利：我很气死亡，因为它毁了我。

凯蒂：如果你想要活在恐怖里，就尽管寄托到未来吧！甜心，你为自己设计了一个可怕的未来。让我们听下一句答复。

亨利：我害怕死亡。

凯蒂：当你死时，最糟的结果是什么呢？让我们来探险一下。

亨利：我的身体死了。

凯蒂：接下来呢？

亨利：我不知道。

凯蒂：嗯，你认为最糟的结果是什么呢？你认为会发生可怕的事，那是什么？

亨利：死亡是结束，我若无法重生，就没有灵魂了。

凯蒂：然后呢？你无法重生，也没有灵魂。照目前看来，你什么也没有。因此，发生在你身上最糟的结果就是你什么也没有。然后呢？

亨利：是的，但那很痛苦。

凯蒂：所以，「什么也没有」是痛苦的。

亨利：是的。

凯蒂：你能肯定那是真的吗？什么也没有怎会痛苦呢？什么也没有就是空无一物啊！它怎会变成其它东西呢？

亨利：我把这个空无想象成一个黑洞，让人很不舒服。

凯蒂：所以，空无是一个黑洞，你能百分之百肯定那是真的吗？我不是说它不是真的，我知道你很爱自己编的故事，它是一个古老的「黑洞」故事。

亨利：我认为那是最可怕的经验。

凯蒂：好。所以，当你死时，你将永还待在一个又大又黑的洞里。

亨利：或在地狱里，我称这黑洞是地狱。

凯蒂：一个永远又大又黑的地狱洞里。

亨利：而且，它是地狱之火。

凯蒂：一个永远又大又黑的地狱洞之火。

亨利：是的，与真神天人永隔。

凯蒂：与真神天人永隔，而火和黑暗永远都在这个又大又黑的地狱洞里。我要问你，你能百分之百肯定那是真的吗？

亨利：不，我无法知道。

凯蒂：当你相信那个想法时，会有何感觉呢？

亨利：（哭着）很痛苦，也很恐怖。

凯蒂：甜心，看着我。你现在能否继续浸在你的感觉里？请你看看自己，「这」就是地狱的黑洞，你已经掉进去了，这个经验不是以后才会遇到的；你此时此刻正活在你未来的死亡故事里，它最糟的结果就是让你经历到这种恐怖。你能否找到理由放下这个故事？我不是要求你现在就放下。

亨利：可以。

凯蒂：请给我一个理由，让你能继续保有这故事，而又不会觉得好像待在地狱的黑暗之火里。

亨利：我找不到。

凯蒂：倘若没有这故事，你会是谁或是怎样的人呢？你已经活在最糟的处境了。未经审查的想象故事让人迷失在地狱里，找不到出路。

亨利：而且被神遗弃。

凯蒂：是的，安琪儿，被你心目中的神遗弃，但你无法把自己推离真神的，那是绝不可能的。你只能把自己推离你心目中的真神一阵子而已。只要你还崇拜这古老的偶像、古老的黑洞故事，你心里就没有体验真神的余地。你像天真无邪的小孩一直崇拜着这个故事。让我们来看下一个答复。

亨利：我害怕死亡。

凯蒂：我能了解。但是，没有人害怕死亡，他们只是害怕自己编造出来的死亡故事而已。让我们来看看你对死亡的想法。你刚才描述的都是生命问题，而非

死亡问题，所以这是你的生命故事。

亨利：嗯……没错。

凯蒂：让我们看下一个答复。

亨利：我无法接受死亡。

凯蒂：那是真的吗？

亨利：嗯，是真的。我很难接受。

凯蒂：你能百分之百肯定你无法接受死亡吗？

亨利：我真的很难相信那会发生在我头上。

凯蒂：当你没想到死亡的种种时，你就能完全接受它，而不起任何烦恼心。

请想想你的脚。

亨利：好。

凯蒂：在你想到脚之前，你有脚吗？它在哪里？没想到脚时，脚便不存在。

没有想到死亡时，死亡便不存在。

亨利：真的吗？我不相信那么简单。

凯蒂：当你相信「我无法接受死亡」的想法时，你会如何反应？感觉如何呢？

亨利：无助、害怕。

凯蒂：要是没有「我无法接受死亡」的故事，你的生活会变得怎样呢？

亨利：没有那想法时，我的生活会变成怎样？一定很美妙吧！

凯蒂：「我无法接受死亡」，请反向思考。

亨利：我可以接受死亡。

凯蒂：任何人都能做到，也都做到了，死亡不是我们能决定的，知道那是无指望的人反而自由了。这决定不是我们能掌控的，一向都是如此，但有些人必须

等到死于肉身的一刻，才明白这一真相，无怪乎他们临终时面带微笑。死亡原是他们此生中寻找的一切，他们能够为生命作主的错觉结束了。一旦没得选择，就不会恐惧，平安便来临了，到最后，终于了悟出自己一直安居家中，从未离开过它。

亨利：这种失去掌控的恐惧是非常强烈的。对爱的恐惧也一样，它们全是同一回事。

凯蒂：失去掌控的想法真的可怕，其实打从一开始你就从未掌控过。所以，那是幻相的死亡，真相的诞生。让我们看下一个答复。

亨利：死后我应该会投胎持世。

凯蒂：「你应该会投胎转世」，你能肯定那是真的吗？欢迎加入人类编造的未來故事里。

亨利：不，我不知道是不是真的。

凯蒂：你根本不喜欢这一世，为何还想再来一次呢？（亨利大笑）「天

哪！这真是一个大黑洞。嗯，但我想我会再回来。」（观众大笑）「你想回来投胎」，那是真的吗？

亨利：（笑着）不，那不是真的。我不想再投胎转世，那是一个错误。

凯蒂：「我们会投胎转世」，你能百分之百肯定那是真的吗？

亨利：不，我只是听说，书里也都这么说。

凯蒂：当你持有那个想法时，会如何反应呢？

亨利：我会担心自己现在的一切作为，因为我认为以后必得付出代价，甚至遭到惩罚，或受累生累世的报应，因为我在这一生中伤害了不少人。我担心自己造了很多孽，而且说不定这一生已经被我搞砸了，我可能会在三恶道中不断地轮回。

凯蒂：如果没有投胎转世的想法，你会是怎样的人呢？

亨利：比较不害怕，也更自由自在些。

凯蒂：投胎转世对某些人或许是很有用的概念，但根据我的经验，投胎转世的，只是你的想法而已，比如：「我。我是。我是女人。我是有孩子的女人。」如此无限地延伸下去。你想要结束业力吗？那很简单，只要逐一去探问：「我」，「我是」——那是真的吗？倘若没有这个故事，我会是谁呢？如此一来，什么业力都没有了。但我若期盼下一世，它马上就来临了，那就是「现在」。让我们看下一个答复。

亨利：死亡是痛苦的。

凯蒂：你能肯定那是真的吗？

亨利：我无法肯定。

凯蒂：当你相信「死亡很痛苦」的想法时，感觉如何呢？

亨利：现在觉得很愚蠢。

凯蒂：「死亡很痛苦」，请反向思考成：「我的想法……」

亨利：我的想法是痛苦的。

凯蒂：那是否更真实呢？

亨利：是的，是的。

凯蒂：死亡绝非那么不仁慈，它只是想法的结束而已。有时候，未经审查的幻境才会令人痛苦。让我们看下一个。

亨利：死亡是结束。

凯蒂：（笑着）说得好！你能肯定那是真的吗？

亨利：我不知道。

凯蒂：那不是你最喜欢的一句话吗？（观众大笑）当你持有那想法时，会有

何反应呢？

亨利：到现在为止，我一直活在恐惧中。

凯蒂：「死亡是结束」，请反向思考。

亨利：我的想法是结束。

凯蒂：是开始，是途中，是结束。（亨利和观众大笑）所有的一切都如此。

你已经很懂得怎么死了。你是否有过夜晚就寝的经验？

亨利：有。

凯蒂：就是这样，一觉无梦。你做得真的很好。你晚上去睡觉，然后睁开双眼，周遭仍是空无一物，没有任何人醒来，也没有任何人活着，直到人类骗出了「我」的故事，人生就是这样开始的。在那之前，没有你，没有世界。你每天的生活都是由「我」的认知开始，从「我」醒来，「我」是亨利、「我」需要刷牙、「我」上班迟到了、「我」今天有很多事要做。在那之前，根本没有任何人，没有任何事物，也没有黑洞，只有平安，甚至连平安的意识都没有。甜心，你死得非常好，也重生得非常好。若是遇到难题，你可以「反躬自问」。让我们看你最后一个答复。

亨利：我再也不要经历死亡的恐惧。

凯蒂：「我愿意……」

亨利：我愿意再经历死亡的恐惧。

凯蒂：现在你知道怎么做了。所以，请试一试「我期待……」

亨利：（笑）我期待再经历死亡的恐惧。我会努力去做的。

凯蒂：很好。没有任何地方、任何黑洞，是「反躬自问」无法进入的。「反躬自问」的智慧就在你内，只要你肯培育它，它便会活出自己的生命。然后，它会自动反过身来照顾你。上天不会给你承受不了的苦，你永远不必承受扛不起的

重担，我敢为此保证。死亡经验只不过是头脑的经验，而且人们死后，从不回来告诉你，也根本懒得回来跟你啰唆，因为死亡是这么地美妙。（笑声）那就是为何要审查的原因了。所以，甜心，期待死亡的恐惧吧！你若是肯作真相的情人，你就自由了。



### 炸弹正落下来

下面的个案是跟一位六十七岁荷兰老人的对谈，从中你能看到一个未经审查的故事所带来的威力，它几乎掌控了我们一生的所有想法和行动。

跟他同期参加「欧洲转念作业学校」的一位德国学员，也有过炸弹落在身上的经历。一九四五年，苏联军队占领柏林时，他年仅六岁。士兵们带走了他，以及在大轰炸下幸存的一些老弱妇孺，把他们安置在收容所里。他记得他们正在玩一颗未爆的手榴弹，那是士兵们给他们的玩具。他亲眼看到一个小男孩拨开保险栓，手榴弹立即爆炸，这个男孩的手臂当场炸断。附近的孩童也遭到波及而严重伤残，他还记得他们哀号的尖叫声、受伤的脸，以及被炸得四处飞散的血肉和断臂残肢。他也记得睡在他旁边年仅六岁的小女孩惨遭一位士兵强暴。他告诉我，即使事隔多年，营房里夜夜被强暴妇女的尖叫声仍不时在耳边响起。他说，六岁时的惨痛经验笼罩着他一生，为此他来参加转念作业学校，希望能深入他的内在和噩梦里，从中找到回家之路。

有一位犹太妇女参加了同一所学校，她的父母是德国达豪（Dachau）集中营的幸存者。她童年的夜晚也一样充满惨叫声。她父亲经常在半夜嚎叫醒来，终夜



来回踱步、哭泣和呻吟。她母亲也经常跟着醒来，与父亲一起呻吟。父母的梦魇变成了她的噩梦。父母教她千万别信任手臂上没有号码刺青的人。她所受到的创伤就跟那位德国人没两样。

开学几天后，我听到了他们的故事，便安排这两人一起做练习。他们写的「转念作业单」各由相对的角度批评二次世界大战的敌军。他们轮流向对方念出自己的质问，我很高兴看到这两位「想法之下的重生者」最后成了朋友。

在下列对话里，威廉审查他童年时期的恐怖事件，那个经历如影随形地纠缠了他五十年。虽然他内心还没做好准备，无法坦然期待最

糟境遇的再度来临，但至少他已经从中获得了重大的体悟。我们诚实地做完「反躬自问」后，根本无法预期能得到多少收获，或它对我们有何功效，甚至我们很可能永远不知道它的功效，但那不是我们的事。

威廉：我不喜欢战争，因为它带给我太多的害怕和恐怖。它向我显示我的生存旦夕不保。我常处在挨饿状态。当我需要父亲时，他不在身边。很多夜晚我都得待在防空壕里。

凯蒂：很好，你当时几岁呢？

威廉：战争开始时，我才六岁。它结束时，我十二岁了。

凯蒂：让我们来看看「战争带给我太多的害怕和恐怖」。请回到你最糟的情况里，回到你又饿又怕，父亲又不在身边的最糟时刻，你当时几岁呢？

威廉：十二岁。

凯蒂：我要跟十二岁的你说话，你在哪里呢？

威廉：我正从学校回家，听到了爆炸声，立即跑进一栋房子，然后房子倒塌下来，屋顶正好击中我头部。

凯蒂：后来呢？

威廉：起先，我以为我死了，后来发现还活着，便奋力爬出废墟，赶紧逃出去。

凯蒂：所以你逃出去了，然后呢？

威廉：我沿着街道一直跑，跑进一家面包店，后来离开面包店，再冲入一座教堂，躲进教堂的地下室，心想：「或许这里比较安全。」后来，我跟其它受伤的人一起被送上卡车。

凯蒂：你那时身体没事吧？

威廉：还好，只是有点脑震荡。

凯蒂：好。我想要问十二岁的小男孩，哪个时刻是最糟的呢？是你听到爆炸时，还是房屋倒塌压到你时？

威廉：房屋倒下来时。

凯蒂：是的，当房屋倒塌时，暂时不理睬你的想法，那小男孩还好吗？若不理睬你的想法，那小孩事实上还好吗？

威廉：现在，从我成人的眼光来看，他还好，因为我知道我还活着。但我那时还是个孩子，他不觉得OK。

凯蒂：我了解。我正在问十二岁的小男孩。现在，我要你看着房子正塌下来，它塌下来了，你还OK吗？

威廉：是的。我还活着。

凯蒂：然后，屋顶打在你头上，就事实而言，你还好吗？

威廉：我仍活着。

凯蒂：现在你正爬出房子。小男孩，告诉我实情，你还好吗？

威廉：（停顿很久后）我活着。

凯蒂：让我再问一次，我要问小男孩，是否有任何事不OK？

威廉：我不知道我继母或兄弟们是否安然无恙。

凯蒂：很好。现在除了那个想法以外，你还好吗？

威廉：（停顿一下后）在那情况下，我还活着，所以一切都还好。

凯蒂：要是你没想到你母亲和家人那个故事时，你还好吗？我不只指活着而已。请看着十二岁的你。

威廉：虽然我当时很惊慌，但大致还好。我不只活着，而且很庆幸自己逃离了房子。

凯蒂：所以，请闭上眼睛。现在走到小男孩身边，只是看着这十二岁的小男孩就好。看着屋子倒塌在他身上，现在看着他爬出来。

看着他，心里没有你编的故事，没有炸弹和父母的故事。只是看着他，不编故事，你待会儿还可以编你的故事，但现在，请专心看着他，放下你的故事，就只是跟他在一起。你能在内心某处感到一切OK吗？

威廉：嗯……

凯蒂：是的，甜心。你编了一个炸弹怎样彻底摧毁你和你家庭的故事，然后用那个故事来吓自己。小男孩并不了解心念通常如何运作，也不知道那只是一个吓自己的故事而已。

威廉：我当时并不知道。

凯蒂：所以，房子倒塌下来，屋顶击中你头部，你有一点脑震荡，然后你爬出来，跑进一家面包店，再冲入一间教堂。事实真相远比我们编的这些故事「我需要我父亲。炸弹是否击中了我家？我父母还活着吗？我能再看到他们吗？没有他们，我怎么活呢？」仁慈多了。

威廉：嗯……。

凯蒂：我很想回到过去，再跟那个小男孩在一起，因为他今天仍坐在这里。

「房子会倒塌，并害死我全家」的故事还比房子确实倒下来更让你觉得恐怖和痛苦。你当时确实感觉到它压在你身上吗？

威廉：可能没有，因为我当时太害怕了。

凯蒂：所以，甜心，你在心里重活了这个故事多少次？多少年？

威廉：常常。

凯蒂：你那时听过几次炸弹落下来？

威廉：轰炸了两个多星期。

凯蒂：所以，你的实际经验只有两个多星期，然而，那经验在你心里活了多少年？

威廉：五十五年。

凯蒂：所以，炸弹落在你心里长达五十五年，事实上，它只是你童年的一小段经验。

威廉：是的。

凯蒂：那么，谁比较仁慈呢？是战争，还是你呢？

威廉：嗯……。

凯蒂：谁不断地制造战事呢？当你相信这个故事时，你有何反应呢？

威廉：充满恐惧。

凯蒂：当你相信这故事时，请看看你是如何过日子的：这五十多年来，没有轰炸，也没有房子倒塌，你却一直深陷恐惧之中，无法自拔。你是否能找到理由放下这个小男孩的故事呢？

威廉：喔，可以。

凯蒂：没有它时，你是怎样的人呢？

威廉：我会觉得自由，可能是没有恐惧的自由，尤其是没有恐惧了。

凯蒂：是的，那也是我的经验。我要再跟十二岁的小男孩说话。你需要父亲在场，那是真的吗？那确实是真的吗？

威廉：我知道我很想念他。

凯蒂：我完全了解。但是，你需要父亲在身边，那是真的吗？我在问你事实真相。

威廉：我在没有父亲的情况下长大。

凯蒂：所以，「你需要父亲」，那是真的吗？除非你能跟母亲相会，要不然「你需要母亲」是真的吗？事实上呢？

威廉：不。

凯蒂：当你饥饿时，你需要食物，那是真的吗？

威廉：不，我没受饥饿之苦。

凯蒂：你能否找到一个理由让你毫不焦虑地持有「你需要母亲、需要父亲、需要房子、需要食物」的故事呢？

威廉：这样我才能活得像个受害者。

凯蒂：那是很沉重的生活方式。这个古老却不真实的故事，只会带给你沉重无比的心理压力。「我需要母亲」，那不是真的。「我需要父亲」，也不是真的。你听得进去吗？如果你不是个受害者，你将如何过活呢？

威廉：我会活得自由自在。

凯蒂：活在收容所的十二岁小男孩啊，你是否能找到理由放下「我需要母亲、需要父亲、需要房子、需要食物」的故事呢？

威廉：是的。

凯蒂：只因我们的故事从中作梗，才使我们无法知道我们其实一直拥有所需的一切。你能反转你的答复吗？请再念一次你的答复。

威廉：我不喜欢战争，因为它带给我太多的害怕和恐怖。

凯蒂：「我不喜欢我的想法……」

威廉：我不喜欢自己有关战争的想法，因为它带给我太多的害怕和恐怖。

凯蒂：是的。事实上你遇到的最糟状况只是脑震荡。所以，让我们慢慢移到下一个答复。

威廉：人们应该只用讨论的方式，而不该发动战争。

凯蒂：你能肯定那是真的吗？你已经在头脑里讨论了五十五年！（威廉大笑）但却没处理掉你内心的战争。

威廉：嗯……。

凯蒂：当你持有「不该打仗」的想法时，你会作何反应呢？这五十年来，你怀着那个想法，却天天在报纸读到有关战争的报导，你如何过日子呢？

威廉：我很沮丧、失望和愤怒，有时也很绝望。我拼命设法用和平方式解决冲突，但从未成功过。

凯蒂：所以，事实上，战事仍持续在你内心和全世界爆发。你内心一直在跟这个与现实不符的「不该打仗」的故事作战。没有那个故事时，你是怎样的人呢？

威廉：若没有那个想法，我大概能更自由地处理冲突。

凯蒂：是的，你会经验到「跟现实的战事」已经结束了，你将是一位值得我们倾听的人，一位和平使者，一位可信任的人——正向我们述说如何结束战争的真理。让我们看下一个答复。

威廉：国际冲突应该用和平方式解决。我应该反向思考吗？

凯蒂：是的。

威廉：我内在的冲突应该用和平方式解决。

凯蒂：是的，透过「反躬自问」，你学会在自己内心和平解决问题，现在，我们拥有一位老师了。恐惧只会教导恐惧，唯有平安才能教导平安。让我们看下一个答复。

威廉：战争摧毁人类的宝贵生命，而且浪费大量物质资源。它带给家庭巨大的悲伤和痛苦。它是无情、残酷，而且可怕的。

凯蒂：当你说这些话时，是否听到或感受到了它的反向思考？让我们来听听它的说法，请做反向思考，并把你自己放进所有的反向思考里。

威廉：把我放……？

凯蒂：「我的想法摧毁……」

威廉：我的想法摧毁了我宝贵的生命，而且浪费我大量的物质资源。

凯蒂：是的。每当你在心里述说战事的故事时，它就消耗了你最爱的资源：平安和幸福。下一句呢？请反向思考。

威廉：我带给我的家庭巨大的悲伤和痛苦。

凯蒂：是的。当你怀着这个故事回家，你带给家人多大的悲伤呢？

威廉：真难接受。

凯蒂：我没看到任何炸弹落下来。这五十年来，除了在你心里以外，没有炸弹落下来。接受它虽难，但比这更难的只有一件事：就是「不接受它」。事实真相统治着一切，无论我们是否意识到。你的故事，使你无法经验到自己当下拥有的平安。「你当时需要母亲」——那是真的吗？

威廉：没有她，我还是活下来了。

凯蒂：请只回答「是」或「不是」，并且感受一下。「你需要母亲」，就事实来说，那是真的吗？

威廉：不是。

凯蒂：「你需要父亲」——那是真的吗？

威廉：不是。

凯蒂：感觉一下。请闭上眼睛。看着这小家伙正在照顾他自己。只是看着他，不要让你的故事介入。（停顿很久。最后，威廉开始微笑）我也是如此。我曾忘了我的故事，忘了我那充满痛楚的人生，在恐怖和内在战争的另一边发现一个很美妙的生命。我制造出一个对抗家人和我自己的战争，它跟任何可能落下来的炸弹一样残忍。到了某一刻，我停止轰炸自己，开始做这「转念作业」，只用简单的「是」或「不是」来回答问题。然后，浸泡在那些答案里，等它们慢慢自行沉淀，从中找回我的自由。让我们看下一个答复。

威廉：我再也不要经历炸弹落在头上，或成为人质，或感到饥饿的恐怖故事。

凯蒂：你很可能会再度经历到这个故事。而且，当你听到自己又在诉说那可憐的小男孩需要父母的故事，因而失去了平安或无法一笑置之时，表示该再做「转念作业」的时刻到了。这故事是你的礼物。除非你能一无所惧地面对它，你的「转念作业」才算做完了。你内心的炸弹只会落在一个人身上——你，而且天底下只有一个人能结束你心里的战事，那个人也是你。所以，让我们作反向思考。「我愿意……」

威廉：我愿意炸弹再落在我头上。

凯蒂：它只会发生在你的想法里。炸弹不会来自身外，它们只由你内而来。所以「我期待……」

威廉：很难说出口。

凯蒂：我期待最糟的境遇，只因它显示了我还未彻底了悟。我深知唯有真理才会带来真正的力量。



威廉：我期待炸弹再度落下来，并感受到饥饿。饥饿并非如此糟。（停顿一下）我还未感受到它，或许以后会吧。

凯蒂：你不必现在就感受到它，没有关系。你还无法期待炸弹落下来，也是可以的。你的坦白承认，已经带给你一些自由了。下次故事再度浮现时，你可能会经验到一些令你开心的事。你今天的经历会持续影响到数天或数周以后的生活，你可能觉得受到一记棒喝，但也可能感觉不到什么。不论如何，期待它的出现吧！然后坐下来，写下心里的想法。要对五十五岁的魅影动手术，确实很不容易。甜心，谢谢你的勇气。



### 妈妈未阻止乱伦

我曾跟数百位遭到强暴或乱伦的人（大部分是妇女）做过「转念作业」，他们常不由自主地陷入惨遭强暴或乱伦的痛苦想法里，绝大多数的人仍无时无刻不受过去记忆的煎熬。我再三看见反躬自问帮助他们克服了障碍，不再无知地抵制治疗的机会。透过四句反问和反向思考，他们终于明白，除了他们以外，没有人能替他们认清「当前的痛苦全是咎由自取」这一真相。而且，在领悟这真相的过程中，他们也慢慢释放了自己。

在下列对话里，请务必注意：每句答复看似在谈过去的事件，事实上，无论是什么痛苦，我们对「过去事件」所感受到的一切，都是「现在」造出来的。反躬自问处理的就是这当前的痛苦。虽然我引导黛安娜回到过去的情景，她回答问题时就好像回到那可怕的一刻，但她从未失去此刻的平安。

当你们阅读下面的对话时，特别是当你也在寻找答案化解自身的痛苦时，我希望你也能怀着相同的心态，温柔地对待自己。倘若你读到某一处，发现很难继续下去，那时，不妨暂时放开片刻，你会知道何时该回来的。

请了解，当我问这些问题时，绝非在放任暴行或心存不仁。加害者不是我们要处理的问题。我唯一的焦点全摆在跟我坐在一起的那个人身上，我关心的是她心里的解脱。

如果你觉得自己也是类似事件的受害者，我希望你多花些时间，把反躬自问分成两部分。首先，你问自己第三句问话后，明白痛苦来自你的想法，不妨加上我加问黛安娜的话：「它发生过几次？它在你心里重演过几次呢？」第二，当你发现你在事件里头的责任，无论多小——可能是为了爱，也可能为了逃避更大的伤害，你无辜地顺从了对方——不妨让自己感受一下坦然承认那部分责任后所带来的力量，并且感受一下否认它所带给你的痛苦。然后慢慢地宽恕你加诸自己身上的痛苦。很快地，你就不再觉得自己是受害者了。

黛安娜：我很气我母亲，因为她默许继父凌虐我，虽然她知道这件事，却从未设法阻止。

凯蒂：所以，「你母亲知道这事件」，那是真的吗？

黛安娜：是的。

凯蒂：确实是真的吗？你问过母亲吗？请只回答「有」或「没有」。

黛安娜：没有。

凯蒂：你母亲曾经亲眼目睹吗？

黛安娜：没有。

凯蒂：你继父告诉过母亲吗？

黛安娜：没有，但是其它三个女孩告诉过我母亲，她们也曾被凌虐过。

凯蒂：她们告诉过母亲，你继父虐待你吗？

黛安娜：没有，只说继父虐待她们。

凯蒂：所以，「你母亲知道继父虐待你」，那是真的吗？你能百分之百肯定那是真的吗？我不是在岔开问题，我要说的是：是的，她可能会猜到，其它女孩也告诉过她了，你母亲可能知道继父干得出这种事。我要你知道我并未遗漏这部分。但是，「你母亲知道继父虐待你」，你能百分之百肯定那是真的吗？

黛安娜：不能。

凯蒂：我不是问她是否能轻易猜到。有时候你认为发生了某件事，但并无十足把握，所以不愿往那里想，以免自己受不了——那往往是因为你并非真的想找出答案。你有过那种经验吗？

黛安娜：是的，我有。

凯蒂：我也有。所以，我们都能了解这类心态。我能体会别人那样活的感觉，因为我也曾那样活过。当你持有「她知道发生了什么，却没有插手」的想法时，你会有何反应呢？

黛安娜：我很生气。

凯蒂：当你持有那个想法时，你如何对待她呢？

黛安娜：我不跟她说话，而且把她视为共犯，我认为她利用我做她的事。我恨她，不想跟她有任何瓜葛。

凯蒂：你那样看待她的感觉如何？好像失去母亲的孤儿？

黛安娜：非常悲哀，而且很孤单。

凯蒂：若没有「她知道发生了什么，却没有插手」的想法时，你会是怎样的人呢？

黛安娜：很平安。

凯蒂：「她知道发生了什么，却没有插手」，请反向思考。「我……」

黛安娜：我知道发生了什么，却没有插手。

凯蒂：那是否一样真实或更真实呢？你曾告诉过她吗？你曾告诉过任何人吗？

黛安娜：没有。

凯蒂：那一定是有原因的。你想要告诉她，却说不出口，你当时在想什么呢？

黛安娜：我老是看见我姐姐挨打。

凯蒂：被你继父打吗？

黛安娜：是的。她挺身而出，说「她被虐待了」，但我母亲只是坐在那里不动。

凯蒂：当你姐姐挨打时。

黛安娜：（啜泣着）我不知如何忘了它，我不知如何……

凯蒂：亲爱的，那不正是你今天坐在这里的原因吗——学习如何反躬自问，让痛苦放你走？让我们继续这项手术吧！当你看到姐姐因说出来而挨打时，你几岁呢？

黛安娜：八岁。

凯蒂：好，我要跟八岁的你说话，所以请从那儿回答。八岁的小女孩啊，「如果告诉了母亲，你会照样挨打」，你能肯定那是真的吗？我不是说它不是真的，这只是一个提问而已。

黛安娜：是真的。

凯蒂：小女孩，看起来是如此，你有充分的证据支持自己，但我要求你走入内心更深处。你能百分之百肯定「倘若说出实情，必会挨打」吗？如果你需要的

话，可以回答「是」，那是你此刻的答案，我们应予尊重，你好像有不少证据使你相信那是真的。但是，小女孩，你能肯定那也会发生在你身上吗？（停顿很久）亲爱的，两个答案都是一样的。

黛安娜：我觉得只有一种下场：若不是挨打，就是被送走。

凯蒂：所以答案是「不」。我从你那里听到似乎还有另一种可能。让

我们来看看它，好吗？所以，小女孩，「倘若说出实情，将被送走」——你能肯定那是真的吗？

黛安娜：我不知道哪一种的后果更糟——是留下来，或是离开。

凯蒂：是挨打，或是离开。当你持有「若说出实情，不是挨打，就是被送走」的那个想法，你会如何反应？

黛安娜：很害怕，而且不敢告诉任何人。

凯蒂：接下去会发生什么事呢？

黛安娜：我封闭了自己，无法决定自己要做什么，而且绝口不谈任何事。

凯蒂：是的，你闭口不谈任何事，结果呢？

黛安娜：他闯入我房里，而我仍不说。

凯蒂：接下来呢？

黛安娜：他继续虐待我。

凯蒂：是的，甜心，它会继续发生。这无关对或错，我们只是去看它一下而已。他继续虐待，甜心，接下来发生什么事呢？

黛安娜：那是性侵害。

凯蒂：有被插入吗？

黛安娜：是。

凯蒂：所以，小女孩，你是否能找到理由放下「说出实情，就会挨打，或被

送走」的想法？我不是要求你放下这想法，你当年决定不说，可能保住了一命。我们只是审查这个想法而已。

黛安娜：我找不到理由。我不知道如何作决定，他只是继续闯入我房里，不放过我。

凯蒂：好，安琪儿，我明白了。所以，他继续闯入你房里。让我们再回到当时。他闯入你房里多少次呢？

黛安娜：每当我母亲不在时。

凯蒂：所以，每月一次吗？还是每周一次？我了解你无法说得很精确，你觉得大概多少次呢？

黛安娜：有时是每天晚上，我母亲当时都在学校。有时候可能持续好几周。

凯蒂：是的，甜心。那正是放下「万一我说出去，不是挨打，就是被送走」这一想法的理由。因为性侵害一而再、再而三地发生了。

黛安娜：喔。

凯蒂：这跟作出正确或错误的决定无关。性侵害持续发生。当你相信你会挨打或被送走的想法时，你如何反应呢？一夜又一夜，他趁你母亲在学校，闯入你房里。请给我一个能让你毫不焦虑地持有这故事的理由。

黛安娜：一个也没有。每个想法都是……

凯蒂：像刑求室？你有多少次看到姐姐因说出来而挨打呢？

黛安娜：只有那一次。

凯蒂：你继父闯入你房里几次呢？很多次，是吗？哪一个比较不好受呢，是性侵或是挨打？

黛安娜：挨打还好受一点。

凯蒂：小女孩或大女孩们，都不明白这一点。我们今天只是看一下内在的恐

惧就好。最糟的结果会怎样？甜心，你能进入被性侵的情景吗，进入你当时的感受吗？请回到那最痛苦、最可怕的一刻，那时你几岁？

黛安娜：九岁。

凯蒂：好。所以，小女孩，请告诉我发生了什么事？

黛安娜：（哭泣）我们跟祖父在冰淇淋店里会面，因为当天是我生日。我们离开时，我母亲要我坐继父的车。当他开车时，他命令我坐在他大腿上，并抓着我的手臂，强拉我坐过去。

凯蒂：是的。所以，最痛苦的都分是什么？

黛安娜：那天是我的生日，我只想要被爱而已。

凯蒂：是的，甜心。为了爱我们会做什么……爱是我们的本质。当你混乱不清时，它就走偏了，不是吗？所以，请告诉我那件事，请告诉我怎么寻求爱。当时发生什么事呢？你在想什么呢？他强拉你坐过去，你做了什么呢？

黛安娜：我只是顺着他。

凯蒂：是的。你心中有一部分假装那是可以的……为了得到爱？你当时做了什么呢？（面对观众）你们当中，如果有人有类似的经验，请进入自己的内在，可以的话，不妨反问自己：「你当时做了什么？现在做了什么？」我们不是在找这是谁的错。请对自己温柔一点，这是你解脱的关键。（面对黛安娜）你那时做了什么呢？你只是顺着他，而且……

黛安娜：（哭着）我爱他。

凯蒂：是的。这才道出了真相。是的，亲爱的。所以，那时最心痛的是什么呢？

黛安娜：不是性，而是他的离开。他把我留在车内，自己开了车门，转身就走掉了。

凯蒂：他离开了。所以坐在他大腿上并不是最糟的部分，你当时没得到你最想要的东西，那才是最糟的。你被留在那里，牺牲却没得到回报。我们永远无法从别人身上找到我们想要的回报。你可曾听过我那句祈祷文？我也有与你一样的经历，尝过它的滋味。但是，如果我有一句祈祷文，那将会是：「神啊！请赦免我对爱、肯定或赞赏的渴望，阿们。」

黛安娜：所以，那使我变得跟他一样有罪吗？

凯蒂：不，甜心，那只是无知而已。你怎知还有别的方式呢？倘若你知道的话，怎会不努力一试呢？

黛安娜：没错。

凯蒂：是的。那有何罪可言呢？我们哪一个人不是在迷失和混乱中寻找爱？直到有一天突然醒悟，原来我们自己就是爱。我们都在寻找自己早已拥有的东西，不管八岁、九岁、四十岁、五十岁，或八十岁，全都如此。我们怀着罪疚在寻找爱，永远在找我们早已拥有的东西。这是一趟相当心痛的追寻。你已经尽力了，不是吗？

黛安娜：是的。

凯蒂：是的。或许他也尽了最大的能力。「他凌虐我」，将它反转成「我……」

黛安娜：我凌虐我？

凯蒂：是的，你明白了吗？再说一次，这跟对或错完全无关。

黛安娜：是的，我能明白，我懂了。

凯蒂：安琪儿，这是一个了不起的「领悟」。现在，跟那小女孩多待一会儿。请闭上眼，想象你正拥抱着她，或许你想对她做些温柔的弥补，让她知道如果她需要有人陪伴，你永远待在她身边。她还不知道你今天学到的东西，只是如此



而已。她活着纯是为了教育现在的你，对你而言，没有比她更伟大的老师了。她已经历过你现在需要学习的一切，她值得你信赖。她为你活过那一段人生了。她是你智慧之所在。我们刚才体验了片刻，这美丽的小女孩为了你今日的解脱，不惜为你经历那一段人生。甜心，虽然你已把「他凌虐我」反转成「我凌虐我」，但还有另一个反向思考：「我……」

黛安娜：我……

凯蒂：「……凌虐……」

黛安娜：……凌虐……（停顿很久）我凌虐……他？这实在难以接受。

凯蒂：我知道！甜心，他做了这么多（用力张开她的双臂），而你做得这么少（几乎合拢双手）。你只须知道这么一点点，就足以释放自己了。这是属于你的一部分，虽只是一丁点，然而造成的伤害可能比他做那么多事的伤害还大。所以，请把「他凌虐你」，反转成「我……」

黛安娜：我凌虐他。

凯蒂：是的，甜心。多告诉我一点。让我们继续往下开刀吧！

黛安娜：那件事发生之后……基本上我要什么，他都会给我。

凯蒂：是的，亲爱的。是的，为了爱、肯定或赞赏，我们什么都肯做，不是吗？这就是自我认识。还有其它事吗？

黛安娜：我有时候想，如果我早点说出来，结果可能很不同。

凯蒂：亲爱的，我们无法知道，对吗？我只知道我尊重你的人生道路，因为我尊重自己的人生道路。不论你需要经历什么才能找到自由，那就成了你的人生，配合得恰恰好，不多也不少，那是小女孩为你活出的人生，整个人生。今日她手中握有你重获自由的钥匙。所以，甜心，针对这两个不同立场而言，你认为哪一个人所扮演的角色更痛苦呢，是他，或是你呢？是性侵年仅八、九岁小孩的那

个人，或是这个八、九岁的小女孩呢？如果你必需从中选择其一，对你而言，谁活得比较痛苦呢？

黛安娜：我认为会是他。

凯蒂：是吗？所以你的答案告诉我，以你的眼光来看，你知道他活得很痛苦，伤害人会活得痛不欲生。甜心，让我们看看下一个答复。你做得非常好。你非常慈爱地穿越了自己，你在此经历了一个相当大的手术。我知道你不愿继续受苦下去了。

黛安娜：是的。我不愿它感染到我儿子身上。

凯蒂：是的，你儿子无需承受这种苦。但是，只要你还紧抓痛苦不放，他就非得承受不可，那是没得选择的。你怎样看待世界，他就是那个世界，他会将你紧抓不放的世界像镜子般反映给你看。你也是为了他而接受这项手术的。他将紧随你之后，别无任何选择；就像你的手一摆动，镜子里的手也会随之摆动。

黛安娜：我母亲为了此事谴责我，并要求我向法官撒谎，如此她才不会失去她的赡养费和小孩的抚育费。

凯蒂：你撒谎了吗？

黛安娜：没有。

凯蒂：接下来发生什么事？

黛安娜：没人肯相信我。

凯蒂：接下来发生什么事？

黛安娜：我被送走。

凯蒂：是的，你当时几岁？

黛安娜：十四岁。

凯蒂：从那时之后，你曾跟她联络过吗？

黛安娜：几年来断断续续的。但最近没有，大概有两年没联络了。

凯蒂：你爱她，不是吗？

黛安娜：是的。

凯蒂：你不能不爱她。

黛安娜：我知道我摆脱不了爱。

凯蒂：所以，为了你自己的缘故，今天不妨打电话给她，告诉她你在此所发现的自己，而不是谈论她、你姐姐、你继父，或任何令她心痛的事。当你真的明白你是为了谈自己的解脱，完全与她无关时，你才打电话给她。我听你说过你爱她，那不是她或你能改变的。你告诉她，只是因为你喜欢亲耳听到自己的歌。甜心，这纯粹是为了你的快乐。再念一次你写的答复。

黛安娜：我很气我母亲，因为她默许继父凌虐我，虽然她知道这件事，却从未设法阻止。

凯蒂：请反向思考。

黛安娜：我很气我自己，因为我默许自己被继父凌虐，从未设法阻止。

凯蒂：是的。你知道「在所有错误的地方寻找爱」那首歌吗？甜心，我们都是小孩，都是婴儿，正在学习如何活出自己的爱。我们想尽办法在一切人事物上找出爱来，那是因为我们从未注意到我们早已拥有它，而且我们就是爱。让我们看下一个答复。

黛安娜：她从未像爱她的亲生儿子那般地爱我。

凯蒂：你能肯定那是真的吗？那是很严重的指控，不是么？

黛安娜：我听到自己这样说，但我知道那不是真的。

凯蒂：你真了不起。很好。当你相信那想法时，你怎样对待她呢？成长中的你，在家里是怎样对待她的？

黛安娜：我让她难堪，生不如死。

凯蒂：是的。给你深爱的母亲难堪，生不如死，那种感觉如何？

黛安娜：我因此恨我自己。

凯蒂：是的，安琪儿。你能找到一个理由放下「她爱她的亲生儿子更甚于我」的想法吗？

黛安娜：可以。

凯蒂：是的，生不如死是一个很好的理由。（凯蒂和黛安娜都笑了）请给我一个毫不焦虑地持有这想法的理由。

黛安娜：我还没找到，而且我想我可能找不到。

凯蒂：没有这个故事时，你会是怎样的人呢？

黛安娜：我对自己会更好，对我儿子更好，不会老是生气。

凯蒂：是的，你要如何反转那句话呢？

黛安娜：我从未像爱她的亲生儿子那般地爱我自己。

凯蒂：这说法对你是否蛮有道理的？

黛安娜：我确实很爱他，而且以我想要被疼爱的方式来对待他。

凯蒂：喔，亲爱的……为何那没有让我感到意外！

黛安娜：他很可爱的，你知道吗？

凯蒂：我知道。我能透过你甜美的双眸清楚地看到他。练习「反躬自问」一段时日，如果你仍有「她不爱我」的想法，不妨立即面带微笑，反转成：「哦！就在此刻，我并没有好好爱自己。」「她不关心我」则反转成：「哦！有这念头的一瞬间，我并没有好好关心我自己。」去感受一下，当你有那念头时，你的感受像什么呢？当你相信它时，你是怎样不善待自己呢？那样，你才会知道你一向如何不关心自己。甜心，只要继续如此无微不至地疼爱自己即可。那就是转念作

业的目的一一它支持我们，像父母那样爱护着我们。当我们领悟出爱以及我们是爱的真相时，便会了悟爱的本质，以及什么才是真实的。让我们看下一个答复。

黛安娜：我要妈妈承认她的过错并向我道歉。

凯蒂：她若犯错，那是谁的事？她是否道歉，是谁的事？

黛安娜：她的事。

凯蒂：所以，请反向思考。

黛安娜：我要承认我的过错，并向自己道歉。

凯蒂：还有另一个反向思考。

黛安娜：我要向妈妈道歉，并承认我的错。

凯蒂：只须待在你自知不对之处即可，并为你所能看到的那一小部分道歉，而且只为了你自己的缘故而道歉。再说一次，她需要负责的都分可能这么大（用力张开双臂），但那不是你的事。让我们清理你的部分就好。请跟这想法同在一会儿，然后列出你的道歉清单，并为了你的自由的缘故，打电话给她。

黛安娜：我一直想要这样做。

凯蒂：我的意思是，打电话给她时，要讲得很具体，告诉她你在这事该负责的都分。我们很想道歉，却完全不知为了什么或如何道歉。「转念作业」不仅能清楚地显示真相，而且还能带你进入所有隐藏的角落，以光明照亮你的路。那是一项彻底的大清扫，除非把它清完，要不然永无平安可言。「转念作业」是进入你内心的钥匙，它把一切变得如此简单。我今天听到你说出一个事实，就是：你爱她。

黛安娜：是的。

凯蒂：好，请再念这一句答复。

黛安娜：我要妈妈承认她的过错，并向我道歉。

凯蒂：那是真的吗？的确是真的吗？

黛安娜：我认为如此。

凯蒂：如果你想到这样做会伤害她，而且还超过她目前的能力，你仍想要她道歉吗？

黛安娜：我不想伤害她。

凯蒂：不。人们不道歉，通常是因为那件事太痛心了，以至于他们无法面对自己所做的一切。他们还没做好准备，你是过来人，很明白那种滋味。你会从中发现到自己的真相。

黛安娜：那是我要的。我只想要平安。

凯蒂：嗯，亲爱的，对那九岁的小女孩而言，她坐在一个男人的腿上并为了得到他的爱而被性侵——这真的很难面对，有如爱上死亡一样。所以说，我们都是迷失和混乱中寻找自己是谁或是怎样的人。让我们看下一个答复。

黛安娜：婚妈应该爱我，并知道我爱她。

凯蒂：那是真的吗？这听起来难道不像个独裁者吗？（黛安娜和观众大笑）你是否也注意到，想要操控别人的认知或行为，简直是咎由自取？所以，让我们来反向思考。她爱你，但她可能还不知道，缺乏这种觉知是很痛苦的。我很清楚全世界的人都爱我，但我不期待他们全都能意识到。（观众大笑）所以，让我们做反向思考，看看有哪些觉知对你目前的生活有帮助。

黛安娜：我应该爱自己，并知道我爱自己。

凯蒂：是的，那不是她的事，也不是任何人该做的事，而是你自己的事。

黛安娜：我仍在努力当中。

凯蒂：是的，你很努力了。还有另一个反向思考，看你是否能找到。

黛安娜：我应该爱妈妈，并知道我爱她。

凯蒂：你是爱她的，只不过那些未经审查的细微想法挡在你们之间，妨碍你觉察到这个事实。你现在知道如何面对那些想法了，这是一个开始。好吧，让我们看下一个答复。

黛安娜：我需要婚妈告诉全家人她错了。

凯蒂：那是真的吗？

黛安娜：（笑）不是。

凯蒂：一旦了解之后，噩梦会变得很好笑。把它反向思考，看看还有什么是你需要了解的。

黛安娜：我需要告诉全家人我错了。

凯蒂：多美的事啊！

黛安娜：我小时候如果敢说出来，就不会发生这种事。我当时做错了，但现在我做对了……

凯蒂：是的。

黛安娜：（低声啜泣）我做对了。

凯蒂：你明白这事的时刻显然到了。你终于发现你才是自己苦苦等待的那个人，不是很奇妙吗？你的解脱在于你自己，你用反躬自问深入内心黑暗之处，却找到了光明。现在，你可以清楚看到，即使陷入地狱深处，其实光明一直都在那儿，永远在那儿等着你。甜心，我们只是一直不知如何进去而已。现在我们终于知道了。多棒的旅程啊！让我们看下一个答复。

黛安娜：妈妈是一位爱压抑自己的大混蛋。（笑）我最好现在就反向思考。我是一位爱压抑自己的大混蛋。（黛安娜和每个人都笑得更大声，有些观众还鼓掌叫好）

凯蒂：有时候，我喜欢这样说我自己：「我是……，但只有四十三年而已」

——因为那一年我觉醒了。所以，你可以把那句话放在你的弥补清单里。那种压抑的日子……你感觉像什么呢？

黛安娜：（笑）非常紧绷。（观众笑得更大声）哇！我现在明白了。那跟她毫无关系！一点关系都没有！是我！都是我！（沉默很久，黛安娜脸上露出惊叹的表情）

凯蒂：所以，甜心，我建议你温柔地带你自己到后面的房间里，跟你美丽的自我共处片刻，回味一下这次会谈所了解的一切，让它带领你，去做它要的改变。只需静下心来，让这份领悟继续扩展开来。



### 我很气山姆的死

要看透关于死亡的故事，确实需要相当大的勇气。父母和亲人最难放下他们心爱的孩子死亡的故事，个中原因，我们都能理解。放下悲伤，甚至用反躬自问质疑它，都像在背叛死去的孩子。我们有很多人尚未准备好用别种方式看待此事，甚至认为理当悲伤。

然而，谁认为死亡是悲伤的？谁认为孩子不该死？谁认为他们知道死亡是怎么一回事？谁以一个又一个故事，一个接一个想法去教神应该怎样做才对？是你吗？让我们来仔细检查吧！如果你已经准备好面对了，看看你是否能终止自己跟事实真相的交战。

盖儿：我要说的是我侄子山姆，他最近去世了。我跟他很亲，他是我一手带大的。



凯蒂：很好，甜心。请念你写的就好。

盖儿：我很气山姆的死，气他的离去，气他冒这么笨的险，气他在二

十岁一眨眼就走了，气他摔落到六十呎深的山谷里。我要山姆回来，我要他更小心些。我要山姆让我知道他现在过得很好。我要他跌下六十呎断崖头部落地的影像消失不见。山姆应该留在我们身边才对。

凯蒂：「山姆应该留在我们身边才对」，那是真的吗？这是我们的信仰，是我们赖以生存的信念，却不知如何审查它才好。（对观众说）你们不妨也往内反问自己，不论是跟你离婚的那个人，或是因死亡而离开你的那一位，或是长大离家的孩子：「那个人应该留在我们身边才对」——那是真的吗？（对盖儿说）请再念这句话。

盖儿：山姆应该留在我们身边才对。

凯蒂：那是真的吗？事实是什么呢？他留下来了吗？

盖儿：不，他离开了，死了。

凯蒂：当你抱持这种跟事实不合的想法或概念时，你的反应如何呢？

盖儿：我觉得疲惫、悲哀，而且分裂。

凯蒂：跟真相争辩，必然会有那种感受，它带来了莫大的压力。我是真相的热爱者，并非因为我是灵修人士，而是每当我跟真相争辩就会心痛。而且，每次我都准输无疑，因为那根本是毫无指望的事。如果不审查它们，这些概念会跟着我们到死为止。概念常是我们埋葬自己的坟墓。

盖儿：是的。当我想到那件事，经常焦虑不安。

凯蒂：所以，安琪儿，没有那想法时，你是怎样的人呢？

盖儿：我会重新快乐起来。

凯蒂：那是你要他活着的原因。「要是他活着，我才会快乐」，你利用他来让

你快乐。

盖儿：没错。

凯蒂：生死有命也有时，不会早一分钟或晚一分钟。没有你这故事时，你会是怎样的人呢？

盖儿：我还是在这里，活在「自己的」生活里，并让山姆做他该做的事。

凯蒂：甚至愿意让他在自己该走的时刻离开人世吗？

盖儿：是的，如果我有任何选择。我愿在这里而非……

凯蒂：在坟墓里，或一次又一次在你心里跟着山姆一起摔落山谷。

盖儿：是的。

凯蒂：所以，你的故事是「山姆应该留在我们身边才对」，请把它反向思考。

盖儿：我应该留在我们身边才对。

凯蒂：是的。你那「山姆不该死」的故事，其实是在心里不断跌落在他所摔下的断崖，所以应该留下来的人是你，而且不在心里干预他的事。这是可能做到的。

盖儿：我明白了。

凯蒂：什么叫作「留在我们身边」？就是：跟朋友们一起坐在椅子的这位女士，此时此刻，过她自己的生活，心思不会飘到那个断崖，看着山姆一次又一次地摔下去。「山姆应该留在我们身边」，还有另一个反向思考，你能找到吗？

盖儿：山姆不应该留在我们身边。

凯蒂：是的，安琪儿。他以你所知的方式走了。真相统治一切，它不等待我们投票、许可，或意见，你注意到吗？我最喜欢的现实真相是「它永远是过去的故事」，而我最喜欢的过去是「它已经结束了」。由于我不再神志不清，所以不会

跟它争辩不休。跟它争辩会让我心里觉得很仁慈。当你只留意眼前真相时，这就是爱。我怎么知道山姆已过完他这一生呢？因为它确实结束了。他活到生命的终点——他的终点，而不是你认为他应该活的终点。那是事实真相。跟事实真相奋战必会心痛。张开双臂迎接它，岂不觉得更诚实吗？内心的冲突也就跟着结束了。

盖儿：我明白了。

凯蒂：好。让我们看下一个答复。

盖儿：我要山姆回来。

凯蒂：说得好。那是真的吗？

盖儿：不是。

凯蒂：它只是一个故事、一个谎言而已。（对观众说）我称它为谎言，是因为我问她「那是真的吗」，她回答不是。（对盖儿说）当你相信「我要山姆回来」的故事，而他没回来时，你会如何反应呢？

盖儿：焦虑不安，抑郁消沉，把自己完全封闭起来。

凯蒂：没有「我要山姆回来」的想法时，你是怎样的人呢？

盖儿：我自己回来了，再度活力十足，活得很踏实。

凯蒂：是的。正如他生前那样。

盖儿：对！如果我放下他，就会拥有我想要的东西。自从他死后，每当想到我需要他时，我就失去了我原本想要的东西。

凯蒂：所以，「我要山姆回来」，请做反向思考。

盖儿：我要「我自己」回来。

凯蒂：另一种反向思考呢？

盖儿：我不需要山姆回来。

凯蒂：是的。你不断地回到那个断崖，跟山姆一再摔下去。所以，回到你自己身边吧。你不停地想：「喔，但愿他没那样做。」但你却一遍又一遍不断重复这个经历，不断地掉落在那个断崖。所以，如果你真的需要帮助，就作反向思考，看看你能怎样自助。让我们看下一个答复。

盖儿：我要知道山姆过得很好而且很平安。

凯蒂：「他过得不好」，你能百分之百肯定那是真的吗？

盖儿：不，我无法知道他过得好不好。

凯蒂：把那句话反向思考。

盖儿：我需要知道我过得很好而且很平安，无论山姆在不在。

凯蒂：是的。那是可能的。所以，你的脚趾头、膝盖、大腿，和手臂现在还好吗？此时此刻坐在这里的你还好吗？

盖儿：它们全都很好，我也很好。

凯蒂：你现在比山姆生前更好或更差吗？

盖儿：没有更好，也没有更差。

凯蒂：此时此刻，你正坐在这里，你需要山姆回来吗？

盖儿：不，那只是一个故事而已。

凯蒂：很好。你审查过了，所以，你以前想知道的事，现在全都知道了。

盖儿：没错！。

凯蒂：让我们看下一个答复。

盖儿：我需要神，或某个人让我知道山姆死得完美无憾。

凯蒂：把它反向思考。

盖儿：我需要让我自己知道山姆死得完美无憾。

凯蒂：是的。当割草机割草时，你没有悲伤，也没有从草的死亡寻求完美无

憾，因为你能清楚地看到它。事实上，草木生长茂盛时，你就除草。到了秋天，你也没因为树叶的飘落或死亡而悲伤，反而说：「好美啊！」我们也是一样的。季节不断地更迭，我们迟早都会凋零，一切都如此地美丽。未经审查过的概念却使我们无法了知这一点。树叶之美，在于它抽枝发芽、滋长茂盛，然后凋落大地，让出空间给下一片叶子继续展现生命，最后化为树根所需的养分。那就是生命，它永远在改变形态，而且永远完完整整地给出它自己。我们都在尽自己的本分，这是错不了的。（盖儿开始哭泣）甜心，你在想什么呢？

盖儿：我真的很喜欢你所说的，把它当成一种美，当成季节更迭的一都分，让我觉得很开心，也很感激。我能以更大的角度来看待死亡，更能欣赏生死的循环。它像是一扇窗，能让我看出去，并以不同的眼光来重新看待，而且更懂得欣赏山姆和他死亡的方式。

凯蒂：他给了你生命，你看到了吗？

盖儿：是的。他像肥料，或说是土壤，使我此时此刻得以成长。

凯蒂：当你了解我们的痛苦，并乐意分享你所悟出的新生命时，便能回馈它，时时过得很感恩，全然接受它的滋养。无论发生什么事，都是当时最需要发生的。在大自然中，不会有任何失误的。你已看出，无法接受它的美丽及完美的人生故事，会带来多大的痛苦。缺乏了解，一定会带来痛苦。

盖儿：至今，我还无法看出它真正的美。我的意思是，从山姆的死，我已经能看到降临我身上的美，但仍无法把真正的死亡——他的死——视为美丽的事。我只能看到二十岁的他做出来的蠢事。然而，他只不过用他的方式做他的事。

凯蒂：喔，我的天……如果没有那个故事，你是怎样的人呢？

盖儿：我会以你欣赏落叶的心态去欣赏他的死亡，欣赏他离世的方式，而不会认为那是错的。

凯蒂：是的，亲爱的。透过自我质问，我们会看到爱，而且也只有爱被留下来。倘若没有那些未经审查的故事，生命只会展露出它的完美无缺。你可以永远往内心走，从中发掘痛苦和恐惧被了解之后所显现出来的美。让我们看下一个答复。

盖儿：山姆离去了，他死了。山姆是我一手带大最疼爱的男孩。山姆十分俊美、仁慈、善良、懂得聆听、好奇心强、才华横溢、无偏见、接纳度高、坚强有力。山姆正步上人生的颠峰。

凯蒂：请再念第一部分。

盖儿：山姆离去了，他死了。

凯蒂：那是真的吗？「山姆死了」，你能百分之百肯定那是真的吗？

盖儿：不能。

凯蒂：把死亡显示给我看。拿一个显微镜来，把死者的细胞放到显微镜下，告诉我死亡是怎么一回事。它只是一个概念！山姆活在哪里呢？在这里。（轻触她的头和心）你一早醒来，想到山姆时，他便活在那里了。到了晚上，你躺下来睡觉，他活在你心里。你每晚入睡时，若没作梦，那就是死亡，当没有任何故事时，便没有生命存在。隔天清晨，你睁开眼睛，这个「我」才开始运作，生命就开始了，山姆的故事也跟着开始了。在你还没编故事之前，你会想念他吗？除了这个故事之外，没有任何东西活着；当我们透彻了解这些故事时，我们才能真正活得无忧无虑。现在，当你抱持那个想法时，你有何反应呢？

盖儿：我感受到内心之死，实在很可怕。

凯蒂：你是否能找到理由放下「山姆之死」的故事呢？我不是要求你放下这个故事，这个你一直舍不得放下的想法。我们深爱自己的老旧信念，即使它根本毫无用处，可是我们却日复一日地为它付出一切，全世界都是如此。

盖儿：是的。

凯蒂：反躬自问不必有任何动机。它无意教导人生哲理，只是细加审查而已。所以，没有「山姆之死」的故事时，你是怎样的人呢？纵使他一直活在你心里。

盖儿：他可能比当年活着时，更活在我心里。

凯蒂：所以，没有故事时，你是怎样的人呢？

盖儿：我会感激这滋养我的肥料，并且喜欢我当前的处境，而不是一直活在过去。

凯蒂：请反向思考。

盖儿：当我进入山姆之死的故事时，我就离去了、死了。

凯蒂：是的。

盖儿：我现在真的懂了。我们做完了吗？

凯蒂：是的，甜心。而且这一刻永远是新的开始。



## 纽约的恐怖攻击

二〇〇一年的九一一事件之后，媒体和政治领袖都异口同声说：美国必需全面展开反恐战争，一切都改变了。然而，当人们来跟我一起做「转念作业」时，我发现一切根本没变。很多人像埃米莉一样，被他们未审查过的想法吓个半死，直到他们从自己心里找出恐怖份子后，才能重回家中，平安地过正常的生活。

教导恐惧的老师无法带给世界和平，但数千年来，我们一直那么做。唯有有

能力扭转内在暴力的人、有能力由内在找到平安并活出平安的人，才是真正教导和平的人。我们正在等候这样的老师，这个人就是你。

埃米莉：自从上周二恐怖份子攻击世贸中心后，我一直害怕我会在地铁或办公大楼死于非命，因为我的办公大楼正好位于中央车站（Grand Central）和华尔道夫酒店（Waldorf）附近。我不断在想，倘若我儿子失去我，那将是多大的打击。他们只有一岁和四岁。

凯蒂：是的，甜心。所以，「恐怖份子可能在地铁攻击你」。

埃米莉：嗯，是的。

凯蒂：你能百分之百肯定那是真的吗？

埃米莉：你是指它可能发生，还是它即将发生呢？

凯蒂：即将发生。

埃米莉：我不知道它是否即将发生，但我知道它可能发生。

凯蒂：当你持有那想法时，你有何反应呢？

埃米莉：我觉得很恐怖。为了我自己、先生和孩子们，我早已对我生命的朝不保夕而感到悲伤了。

凯蒂：当你持有那想法时，会怎样对待地铁里的人呢？

埃米莉：我会自闭，自闭得很厉害。

凯蒂：当你在地铁那样想时，会怎样对你自己呢？

埃米莉：嗯，我会设法压抑这念头，把心思集中在看书和手边正在做的事。我全身绷得很紧。

凯蒂：当你在地铁里看书，全身很紧绷地想着那个念头时，你的心思会跑到哪儿去？

埃米莉：我一直看见孩子们的脸。



凯蒂：所以，你的心思跑到孩子们身上。你在拥挤的地铁看书，但心里看到的全是你孩子们的脸以及自己的死亡。

埃米莉：没错。

凯蒂：这想法给你的生活带来压力，还是平安呢？

埃米莉：绝对是压力。

凯蒂：没有那个想法时，在地铁的你怎样的人呢？如果你根本没想

到「恐怖份子可能在地铁杀死我」，你会是怎样的人呢？

埃米莉：如果我根本没想到……你的意思是，如果我心里完全没有想到这回事吗？（停顿片刻）嗯，我应该会像上周一恐怖攻击发生之前那样。

凯蒂：所以，你在地铁会比现在舒服多了。

埃米莉：确实舒服多了。我从小到大都搭乘地铁，简直是在地铁里长大的。所以，如果没有那个想法，我在地铁里真的挺自在的。

凯蒂：「恐怖份子会在地铁杀死我」，你会作怎样的反向思考呢？

埃米莉：我会在地铁杀死我自己吗？

凯蒂：是的。屠杀已经发生在你心里了。在那一刻，地铁里唯一的恐怖份子就是你，你正用自己的想法吓唬自己。你还写了别的吗？

埃米莉：我很气我的家人——我先生、我父母，我们全都住在纽约市——因为他们不肯帮我订定一套应变计划来预防愈来愈猖狂的恐怖行动，也不肯在郊区找个全家能避难的地方，或是申请新护照、从银行提领一些钱以备万一。我很气他们如此消极被动，害我为了设法应变，整个人快抓狂了。

凯蒂：所以，「我很气我的家人」，让我们先反转这一句。「我很气……」

埃米莉：我很气我不肯帮自己订定一套应变计划？

凯蒂：你能看到那个吗？无需这么消极。订定一套应变计划，不仅为了你、

你的孩子和先生，或为了你纽约的全部家族，最好还要为了纽约市每个居民。

埃米莉：我正在努力，但他们让我觉得好像我那么做是疯了，我为此很生气。

凯蒂：嗯，显然他们不需要一套应变计划，而且也不想要。只有你需要这套计划，所以，请拟定一套撤离全纽约市的应变计划吧。

埃米莉：（笑）那听起来很好笑。

凯蒂：我知道。我发现，打从我觉醒之后，很多事情经常让我们觉得好笑。

埃米莉：但是，我仍然很生气，因为他们让我觉得好像我是个蠢蛋。

凯蒂：你能否在自己内找出像个蠢蛋的你？

埃米莉：嗯，在千禧年危机时，我曾做过类似的事，他们大概有前车之鉴。我确实有点偏执。

凯蒂：所以，根据他们看到的世界，他们是对的。他们有自己的想法，但你可以心平气和地规划自己的应变之计，而无需期待他们照

你的计划去做。

埃米莉：我要我的孩子们跟我走。

凯蒂：因为他们还小，你可以把他们两个挟在腋下逃命。只要帮他们扣上安全带，就能开车把他们载走。

埃米莉：我想我最好赶快学开车，我还没有驾照。

凯蒂：（笑）你气你的家人，因为他们没有一套应变计划，而你连驾照都没有？

埃米莉：（笑）现在看起来，实在很荒谬，我看到了。我一直在批评他们，发生状况时，我连车都不会开。我怎么没看到这点呢？

凯蒂：现在，让我们假设你有驾照，但所有的隧道和桥梁都封闭了，所以你

必须另外订一套计划，至少你必须拥有五份以上的工作来买一架私人直升机。

埃米莉：（笑）好啦，我懂了。

凯蒂：但是，他们不会允许飞机飞行。

埃米莉：不会，绝对不会。

凯蒂：所以，你仍留在原地。或许那就是为何你家人不愿为应变之计

操心的缘故。他们已经注意到隧道会封闭，而且上周不准任何飞机起飞，根本无路可逃。或许他们已了解实况，而你是最后一个知道的。

埃米莉：真的可能如此。

凯蒂：所以，我们只能从现实处境中寻得平安。根据我看到的事实，你想拟定一套应变计划的话，非得通灵才行，这样才能未卜先知，事先知道何时该撤离，该往哪里走才安全。

埃米莉：我里面有个声音说，我现在就该迁出市区。不过，问题是哪里才算安全之地呢？谈到通灵的本事……

凯蒂：那么，你应先学习通灵才行。但依我所见，这通灵都无法帮人赢得乐透。

埃米莉：那倒是真的。

凯蒂：所以，「你需要一套应变计划」，那是真的吗？你能百分之百肯定那是真的吗？

埃米莉：我现在不敢确定那是真的了，都是一种自我安慰罢了。

凯蒂：喔，亲爱的，去感受它吧！或许你家人早就知道了。

埃米莉：我想，我根本不是一个善于计划的人，所以不必作计划了。

凯蒂：当然不必。你无法用计划征服事实。你当下所在之处或许是世上最安全的地方，天晓得！

埃米莉：我压根儿没想到那个。

凯蒂：倘若没有「我需要一套应变计划」的想法，你是怎样的人呢？

埃米莉：比较不担心，也不必随时戒备，会活得轻松一点。（停顿一下）但也会更生气，（哭泣）更悲伤，非常非常地悲伤。死了那么多人，让我的城市面目全非，我却爱莫能助。

凯蒂：很好，那是事实真相，你确实爱莫能助，那才是真正的谦卑。对我而言，那是一件好事。

埃米莉：我只是一向习惯未雨绸缪，掌控先机，至少要保护得了我的亲人。

凯蒂：而且需要一切都在掌控之中，但那只能保住一阵子，现实最终仍不会放过我们的。我们若能把所有令人惊叹的能力，那种未雨绸缪的能力，跟谦卑调和在一起，那就会发生大用了。那样，我们脑子才想得清楚，也才能做出有益的事情。好！「我需要一套应变计划」，请反向思考。

埃米莉：我不需要一套应变计划。

凯蒂：感受一下。它是否可能同样真实，或更真实些呢？怎样更真实呢？

埃米莉：的确有这可能。我看到它很可能更真实些。

凯蒂：喔，甜心，我也是也。那正是我能随遇而安的原因。当你惊惶乱窜，就会到处碰壁。回头看看你先前所在之处，便会看到其实它是更安全的。一旦发生事情，而你没有任何应变计划时，你会临机应变，会在你所在之处找到你需要知道的一切。事实上，你早已在过那种生活了。当你需要一枝笔，随手一伸就拿到笔了。倘若那里没有笔，你会去买一枝。在突发的紧急状况也是如此。如果没有恐惧作祟，你该做什么，就像伸手拿笔那么清楚明确。恐惧并不会让你更有效率，它只会让你既瞎且聋。让我们再听一下你写的其它答复。

埃米莉：好。我认为恐怖份子因着他们对仇恨和强势的需求，变得非常愚昧

无知。他们不择手段去伤害我们，什么事都做得出来……很可能下毒或汽车炸弹。他们邪恶、愚昧无知，而且，他们成功了，还很强势。他们能毁灭我的国家。他们像蝗虫一样，东藏西躲，伺机伤害、毁灭，杀死我们。

凯蒂：所以，「这些恐怖份子

埃米莉：是的。

凯蒂：你敢肯定那是真的吗？

埃米莉：我敢说他们是愚昧无知的。他们不知道暴行对我们造成的后果。

凯蒂：你能百分之百肯定那是真的吗？他们真的对此一无所知吗？甜心，这句话很有意思。你能肯定他们对于痛苦、死亡和苦难一无所知吗？

埃米莉：不，不是对那个无知，因为他们大概早已吃够苦头了。我无法肯定那是真的，我认为他们或许经历过痛苦，才会作这种反弹。但是，暴行永远无法达到目的，他们对于这点仍是愚昧无知的。

凯蒂：或者说他们并非无知。他们相信的想法正好与你相反：暴力才能达到目的。他们认为整个世界教他们要这样，他们被那想法控制住了。

埃米莉：但是，那是没用的，真的。刻意伤害别人时，你若不是愚昧无知、神志不清，便是精神变态。

凯蒂：你可能是对的，很多人都会同意你，但我们在此不是谈论谁对谁错。所以，让我们回到你刚才念的，并把它反向思考。

埃米莉：我认为恐怖份子因着他们对仇恨和强势的需求，变得非常愚昧无知。

凯蒂：请反向思考。

埃米莉：我对仇恨和强势的需求，变得非常愚昧无知。那是真的。我需要有一个应变计划来使我感到有力量。

凯蒂：是的，仇恨的感受呢？

埃米莉：嗯，它确实赋予我一些力量。我的意思是，它使我不再那么无助。

凯蒂：当你憎恨时，接下来发生什么事呢？

埃米莉：我被困住了。我无法跨越它，它让我身心俱疲。

凯蒂：你需要为你的立场辩护，并且努力证明你的仇恨是对的，不但理由正当，而且还很值得。过那种生活，你感觉如何呢？当你持有「他们是邪恶且愚昧无知」的想法时，会如何反应呢？

埃米莉：这样说起来，我确实感到很虚伪，事实上，我不确定会再有那种感受了。

凯蒂：从他们的处境来看，他们的仇恨绝对是理由正当，因而宁可为它牺牲性命，替天行义。他们深信不疑，才会用自己的生命撞向世贸大楼。

埃米莉：是的。

凯蒂：他们的仇恨对他们不是障碍。当我们执着概念时就会如此，而

那个概念是：「你们是邪恶的，即便一死，也要跟你们同归于尽。这是为了全世界的利益着想。」

埃米莉：我能懂。

凯蒂：所以，请继续作反向思考。

埃米莉：在我的愚昧无知里，我是邪恶的……

凯蒂：……我对这些人的背景一无所知。他们必定明白当一个自杀客，带给他们家人的痛苦。

埃米莉：好吧。

凯蒂：他们在这一层面并非无知，不过在另一层面他们仍是无知的，因为他们的想法只会带来更多的痛苦。所以请继续反转邪恶和无知后面所写的话。

埃米莉：他们是邪恶、愚昧无知，而且，他们成功了，还很强势。

凯蒂：我……

埃米莉：我是邪恶、愚昧无知、成功而且还很强势吗？

凯蒂：是的，当你自以为正义的时候。

埃米莉：喔，没错。我认为拟定应变计划是对的，其它人都蒙懂无知。

凯蒂：所以，让我们继续下去。「他们像蝗虫一样」，把它反向思考。

埃米莉：我像蝗虫一样，东藏西躲，伺机伤害我、毁灭我、杀死我？

凯蒂：是的。

埃米莉：我的想法像蝗虫一样。

凯蒂：正是。你那些未审查过的想法像蝗虫一样。

埃米莉：对啊。

凯蒂：此刻，我没看到任何恐怖份子，只有一直跟你同住的那个恐怖份子：你自己。

埃米莉：是，我明白了。

凯蒂：我活得很心安，而且每个人也该活得心安。我们全都该结束自己的恐怖主义了。

埃米莉：我明白自己的所作所为是多么傲慢啊。

凯蒂：就在这里，我看到了改变的可能性。要不然，我们全都像蝗虫，原始生物一样——甘愿为一个主张而死。

埃米莉：我们如何为一个主张而死呢？

凯蒂：嗯，甜心，如果有人在追你小孩，那时……你看着吧！

埃米莉：好。是的。

凯蒂：我的意思是，你父母没做应变计划，你不惜对他们发火。感觉一下你

跟自己家人敌对的那种感受。

埃米莉：是的。

凯蒂：他们怎么那么不上道？你把他们推出门，他们抗议：「别管我们的闲事！」你还是强拉他们出去，去哪里呢？就你所知的，你会把他们拉到受攻击的小区里。

埃米莉：那倒是真的。那也是傲慢自大，甚至是疯狂。

凯蒂：你还写了什么？

埃米莉：我不想再看到全身布满灰土的人，就像那天我在回家路上看到的。我不想再看到戴着呼吸面罩或受惊的神情……问题是，媒体不断回放双星大楼倒塌的画面，感觉起来，那惨案好像持续发生了一整个星期。

凯蒂：「问题是媒体不断回放」，请作反向思考。

埃米莉：我不断回放。

凯蒂：是的。「我要媒体停止……」——反向思考。

埃米莉：我要我停止。

凯蒂：所以，在自己身上下点功夫，你的心就是媒体。

埃米莉：我不确定该怎么做。

凯蒂：你可以让心里那些画面接受反躬自问的质询。因为事实上，此刻你眼前没有人布满灰土。除了在你心里以外，这里根本没有任何事发生。（停顿很久）好，让我们回到现场探查究竟。请描述你心里那个全身覆盖灰土的人，最好描述一下最震撼你的那一位，你实际看到的那个人。

埃米莉：嗯，最让我震撼的那个人，就是世贸中心双星大楼倒塌后，我在办公大楼外面等我先生，过了大约两小时后遇到的那位男士。我在市中心工作，所以那个人应该已走了至少六十个街口。我们回家途中，看过很多灰头土脸的人，



但是这个人最特别，他身穿一套剪裁合身的昂贵西装，手提公文包，脸上戴着电视上看得到的那种呼吸面罩。他整个人非常灰暗——整个头、西装、鞋子、公文包，全都布满灰土，而灰土仍像刚刚落下的样子。他好像一具僵尸，一径往前走，不东张西望。他必定还在受惊之中，而且很明显地，他是从世贸中心一路走到这里的。在市中心里，一切依旧明亮，看起来很正常，却迎面走来这个游魂。那天对我冲击最大的，莫过于这个人了，我当场一溃不起。我想：「现在，它已走入我的世界，而且迫在眼前了。」

凯蒂：甜心，很好。现在我要跟你一起来看看它。「他很像一具僵尸」，那是真的吗？

埃米莉：他确实看起来很像。

凯蒂：当然看起来很像：看看是谁在说这故事啊！这男士随身带着公文包，他会想到拿公文包，或许只是想回家而已，当时已无地铁可搭，而他可能想尽早赶回家人身边，让他们知道他没事。

埃米莉：是的。

凯蒂：他脑子清楚得很，因为他还记得戴上呼吸面罩，而你没有。

埃米莉：嗯……。

凯蒂：根据你的描述，他的状况比你好多了。

埃米莉：（停顿一下后）可能是吧。我离灾区很远，只能坐在那里感受那种极度的疲累和害怕。

凯蒂：「那男士很像一具僵尸」，当你持有那个想法时，会作何反应呢？

埃米莉：我觉得很恐怖，好像世界末日到了。

凯蒂：当你看着那个人，倘若没想到「他很像一具僵尸」，你会如何呢？

埃米莉：我只会想：「那个人全身布满了灰土，我希望他快到家了。」

凯蒂：他是一个聪明人，而不是一具僵尸。他匆忙逃离大厦，甚至还记得拿他的公文包，他当机立断作了那件事，我不认为他有应变计划：「如果遭到飞机击中，而我能侥幸逃离的话，我想我该拿我的公文包作为应变措施，然后走路回家。」

埃米莉：他已走过六十多个街口了。我想，那一瞬间的他，在我心中成了整个事件的象征。

凯蒂：是的，可能是他提醒了你如何有效率面对灾难。他带着公文包，而且走了六十个街口。但是，你看到他时，你的心情如何呢？

埃米莉：我好像整个人吓呆了。

凯蒂：是的。他当时做得很好，而你像一具僵尸，却把这形象投射到他身上。如果你在危急当中需要找人协助时，你看到自己站在那里，而他也站在那里，你会向谁求助呢？

埃米莉：（笑）我会向他求助，真不可思议啊！我一定会向他求助。

凯蒂：甜心，很好。所以，请温柔地把那一句反转成「我愿意……」

埃米莉：我愿意看到另一个全身布满灰土的人。

凯蒂：是的，即使只在你心里看到——因为自从那次之后，除了在你心里之外，再也没看到任何一个那样的人。所以，「事实」和「故事」从不相符，而且事实永远更为仁慈。看着这一切如何在你的生活里演出，尤其是跟你的孩子，那会是很有趣的事。他们会从你身上学会无需防卫和计划，而且也学会他们永远知道要做什么。他们会看到他们当下所在之处没有问题，他们所去的任何地方也没有问题。没有「我需要一套应变计划」的可怕故事时，你便会想起一些不错的点子，例如：万一电话断讯时，事先约好在何处会面。当你的孩子超过蹒跚学步的阶段，学开车或许对你很有用，车内随时放几张地图和一些应急物品。谁知道一

颗冷静的心会想出什么好点子呢？

埃米莉：谢谢你，凯蒂，我明白了。

凯蒂：喔！亲爱的，不必客气。我喜欢看到你能面对赤裸裸的真相，而不屈就于谎言。

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。

## 13 解惑篇

人们发问时，我总是尽可能清楚地回答。我很高兴那些答案对他们有所帮助，但是我知道，真正能帮上大忙的答案，都是他们自行体会出来的。



问：我的一大堆批判常常排山倒海而来，怎么可能有时间审查所有的信念呢？

答：无需为了要化解所有的信念而操心，只需审查此刻让你焦虑的信念即可，因为起因就只有一个，只要化解那个就好。如果你真的想知道真相，那么，所有的想法都有待你重新了解。我们若不审查自己的概念，便会产生执着。但是，我如何知道要审查哪一个概念较有效呢？「此时此刻」出现的那个便是。根据我对内在想法的了解，那些念头是上天信托我去照料的，它们必须透过我才能浮现，也藉由我得到谅解与爱，有的则会藉由我的孩子们倾吐他们的感受而出现。它们透过各种沟通的形式呈现，但对我来说，不至于应接不暇，因为我已经知道如何处理它们了。我把从我孩子口中或是我心里感受到的，全写在纸上，然后反问它们。我把它们当成一度遭我误解的朋友或邻居来探望我，

他们仁慈地敲叩我的心门。我欢迎每个人的到来。批评你的邻人，把它写下来，用四句话反躬自问，然后做反向思考——每次只写一件事。

问：做完「转念作业」后，是否能立即得到解脱呢？

答：它会用它自己的方式，你可能认不出来，而且也无需刻意留心你所写的事件会如何转变。例如，你可能在作业单上写你的母亲，隔天却发现你讨厌的邻居——多年来一直令你抓狂不已的——竟然不再困扰你，你先前对她的烦躁完全烟消云散了。也许一周之后，你注意到有生以来自己第一次爱上了烹饪。但通常而言，那些「转变」并非在一次的会谈里便能发生。我有位朋友写她对先生的嫉妒，因为他们的小男孩喜欢他更胜于她。做完「转念作业」后，她感到些许的释放，然而隔天早上沐浴时，她突然觉得一切全都倒塌了，忍不住伤心哭泣，但到后来，那情境之下的一切痛苦都消失不见了。

问：如果我需要针对同一事件再三反复做「转念作业」，那代表什么意思呢？

答：你要针对同一事件做多少次「转念作业」都无关紧要。你只有两种选择：如果不审查它的真确性，你就会始终困在噩梦里。同一议题可能得反复做几十或几百遍的练习，那正是一个大好机会，让你看到残留未清的执着，并让你更加深入自己的内心。

问：我对同一个批判做了多次的「转念作业」，但我不认为它有用。

答：「你已经做了多次的『转念作业』」，那是真的吗？是否有可能：你并未找到自己想要的答案，因而堵塞了其它答案的出现？你是否害怕你自认为知道的那个「答案底下」的东西？在你内心，是否可能存在着另一个同样真实或更真实的答案呢？例如，当你自问「那是真的吗」，你很可能并不真想知道答案。有可

能你宁可固守在原地，而不愿探入未知的世界里。我说「堵塞」，意味着你企图催促整个过程，而且在心灵温柔地回应之前，你就急着用意识来回答了。如果你宁可抱残守缺，逼留在原先的已知世界，问题便被堵住了，无法在你内心活络起来。不妨注意一下，你是否在自己全面体验到那答案和感受之前，便落入了「故事的窠臼」里？请特别留意诸如「很好，是的，而且……」，或是「很好，是的，但是……」之类的反应，那些念头，通常表示你的心思离开了反躬自问，掉入你编的故事里。然而，你真想知道真相吗？你在反躬自问时，是否别有企图呢？你提出的问题是否只是为了证明你原先认定的答案是合情合理的，即便它让你活得苦不堪言？你是否但愿自己是对的，或只想证明一些事，而宁可牺牲真相呢？唯有真理才能释放我，不论在贫富或顺逆的处境都一样。所以，接纳、平安、放手，以及较少执着于痛苦世界，并非「转念作业」的目的，而是它的成效。练习「转念作业」，是因为喜欢自由、热爱真相。你的反躬自问，如果别有企图，比如治疗身体，或解决问题，你可能会从过去屡试屡败的经验中，得到一个了无新意的答案，同时，你也失去反躬自问所带来的惊喜和恩典。你的反向思考是否做得太仓促呢？如果真想知道真相，你得静静等候新的答案自动浮现。给自己充裕的时间，让反向思考找上你，花些时间去感受一下它们的结果。你若愿意，不妨列出一个适合自己的反向思考清单。反向思考会为你打好基础，领你回到现实人生，帮你看到那些故事背后真实的你。它会为你完成这一切的。你是否「活出了」反躬自问带给你的了解及经验呢——向对方告白你该负责的那一部分（以便自己能再次亲耳听到它），并为了你的自由之故作些弥补，这必会加速整个过程，使你目前的人生状态更加自由。最后，你敢肯定反躬自问真的没有用吗？当你害怕的事情发生时，你注意到自己的焦虑或恐惧已然减轻，甚而消失不见，这时，你就明白它已经生效了。

问：当我自己做「转念作业」，察觉到自己在抵制反躬自问的过程，我该怎么办？

答：能够的话，请继续练习下去。我知道，只要你允许一个诚实的答案或反向思考浮现，就足以带你进入一个全新的世界。但如果你宁愿自己是对的，同时也未必想知道真相，那又何苦做下去呢？比起你当下就能获得的解脱而言，原来你更珍惜那些执着不放的

故事；只要你明白这点就够了，过些时日再重拾反躬自问吧。可能你还没吃够苦头，或即使你认为自己很在乎，但其实并非如此。善待自己吧！人生自会提供你所需的一切。

问：倘若我的痛苦过于强烈，该怎么办呢？是否还继续做「转念作业」？

答：痛苦是因为执着于一个根深柢固的信念所引起的，它是你自以为真的种种执着形成的盲目状态。在这状态下，你很难为了热爱真相而做「转念作业」，因为你已完全投入自己编造的故事里了。你编的故事成了你的身分，而且你将会竭尽所能证明它是真的。此刻，倘若你极度痛苦，不妨在纸上写下你的证据，并仔细审查那些证据。「转念作业」好似下棋时「将自己一军」。唯有反躬自问才有力量戳破这类看似天经地义的古老概念。连肉体的痛苦都是不真实的，那是一个属于过去的故事，它愈走愈远，而非愈走愈近，但人们并不知道。我孙子瑞斯三岁时，有一次不慎跌倒，擦伤膝盖，流了一些血，他开始大哭。当他看着我时，我说：「甜心，你是否记得你何时跌倒受伤的？」他立刻停止哭泣。是啊，那就

是了。他必定在那一刹那意识到痛苦发生在过去，痛苦的那一刻不断地过去，只留下我们视之为真的记忆，且把它早已不复存在的画面投射在外面。（我并非说你的痛苦对你而言是不真实的。我了解痛苦，它真的很痛！「转念作业」就是为了结束痛苦）假设一辆汽车辗过你的腿，你痛苦地倒卧街上，心里浮现一个又一个的故事，如果你是「转念作业」的新手，你绝不会想：「我很痛——那是真的吗？我能肯定那是真的吗？」你只会大叫：「快点给我吗啡！」等到痛苦缓解之后，你才可能坐下来拿起笔纸做「转念作业」。先给你自己药物治疗，然后才做另类治疗，到最后，即使你失去另一条腿，也不会觉得有何大碍。要是你感到有问题，那么你的「转念作业」还没做完。

**问：我觉得我不该有卑鄙、反常，甚至暴力的念头。「转念作业」能帮我消除那些想法吗？**

答：当你认为不该有某些念头，却偏偏挥之不去，这时，你会有何反应呢？感到羞愧吗？沮丧吗？现在把它反转成——你应该想它们！如此一来，岂不让你更轻松、更诚实呢？心灵要的是自由，而不是束缚。当念头出现，没有遇上反对它的大敌，就好像小孩走向她父亲，期盼他能倾听，而不是对她大吼：「不许那样说！不准那样做！你是错的，你很坏！」甚至，女儿靠近时便惩罚她。那是怎样的父亲呢？这种内在暴力使你永远无法了解自己。如果我视你如仇敌，必会感到跟你、跟自己是分裂的。所以，我怎能把自己的念头视为敌人而不觉得分裂呢？唯有我学会将那些念头看作朋友，才有可能亲每个人为朋友。你怎能说出任何我心里没有的念头呢？我跟自己以及自己的念头不再交战时，就是跟你之间战事的结束，就是这么简单。



问：反躬自问是一种思想的过程吗？若不是，那又是什么呢？

答：反躬自问看起来是一连串的想法，事实上它是「化解想法」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。试想一下，如果没有「思想者」，将会如何呢？是谁在呼吸，你吗？心灵唯有藉由思想，才能看到自己的本质，此外，还会有什么？此外，它还能透过什么途径找到自己？它必须为自己留下线索，意识到那是它自己的蛛丝马迹。它不断透露自己，只是尚未体会到而已。反躬自问就是循着这些蛛丝马迹来寻回自己。万物归于万物，虚无归于虚无。

问：好像每次我进入内心自问「我敢肯定那是真的吗」，答案永远都是「不」。人间究竟有什么我们能肯定的事呢？

答：不，经验只不过是知见而已。它永远在改变，这「现在」也只是过去的一个故事。当我们想到或谈起它时，它早已过去了。从我们执着某一想法的那一刻开始，它就成了我们的信仰，我们不断设法证明它是真的。我们愈努力证明那不可知之事是真的，就会愈感到沮丧和挫败。藉由第一句反问，我们已看出谎言，而且坦然承认。「那是真的吗」——当我们一句接一句审查作业单上面的答复，经常会发现我们写的没有一句是真实的，这就是「用了解面对每一想法」的意思。我们往往天真地相信自己的想法，却一直无法看出它毫不真实。

就在你问自己第一句反问时，你的心开始敞开了，即使只是「那想法可能不真实」的一念，都足以让小小的光明进入你心里。倘若你答：「是的，那是真的

。」不妨继续第二句反问：「你能绝对肯定那是真的吗？」当人们说「不，我无法肯定」之时，有些人会开始坐立不安，甚至生气，那时我会提醒他们温柔地善待自己，而且静静感受一下自己的答复。如果他们能沉浸于这一答复，心地会柔软起来，迎向无限的可能性和自由，有如走出一个空气污浊的斗室，进入了开放的空间。

**问：如果周遭都没有人接触过「转念作业」，我该怎么办呢？他们会不会认为我冷漠而不近人情？家人又如何适应我的新思维呢？**

答：我刚开始时，周遭没有半个人听过「转念作业」，只有我一个人在做。你说得对，你家人可能把你看成冷漠而不近人情。当你看到对你而言不真实之物时，而且当你经验到第三句反问时（当我相信那个想法，我会如何反应，如何说，如何做呢？）你内心会产生很大的转折，不再认同家人的一些基本认知。「查理应该刷牙」，那是真的吗？不，除非他这么做了。你有十年证据足以证明他始终未曾规律刷牙，你的反应如何呢？十年来，你一直在生气，恐吓他，给他「脸色看」，渐渐地，你愈来愈感到挫折，把所有罪过加在他身上。现在，所有家人都在规劝查理要刷牙（因为你一直这样教导他们），你反而不再加入那个阵容了。你开始背叛整个家庭的信仰。一旦他们寻求你的认同，你却做不到，那时，正如你以前教导他们的那样，他们开始不怪罪他而怪罪于你。你的家人就是你过去信念的回响。

如果你找到的真相是仁慈的，它会既深入又快速地流入你家庭，将你的「背叛」化凶为吉。你继续用反躬自问寻找自己的出路时，你的家人迟早会以你的方式去看待事物，此外别无他途。家人是你的想法投射出来的影像，是你所编故事

的产物，除此之外，没有其它的可能。除非你能无条件地爱你的家人，即使他们仍以查理为羞耻，否则置身其间，你是无法做到自爱的，而那也表示你的「转念作业」尚未做完。你的家人会以他们惯常的方式来看你，那会让你终日忙着他们的问题。你如何看你自己，那才是重要的问题。你如何看他们呢？如果我认为他们需要「转念作业」，那表示我需要「转念作业」。平安不需要靠两个人，只需一个人即可，那个人必定是你，因为你是问题的肇始者与终结者。如果你想要让你的朋友和家人对你敬而远之，不妨在他们还没开口请求你帮助时，就经常随口问：「那是真的吗？」，或是「请反向思考」。可能在一段时日里，你会忍不住那样做，因为你自己需要听到。然而，你自认为懂得比别人多，而且把自己当成老师，这种情况会令人很不悦。其结果，他们的不悦，若非加深你做反躬自问，就是加深你的痛苦。

**问：你说「不必自命清高，只需诚实」，是什么意思呢？**

答：我的意思是，装出自己已经抵达某种境界，就是活在谎言里；而活在任何谎言里，都是非常痛苦的事。你之所以喜欢扮演老师，通常是因为你害怕当学生。我不必装得一无所惧。我若不是怕，便是不怕，这不是秘密。

**问：如何学会宽恕伤害我很深的人呢？**

答：批评你的敌人，把它写下来，反问四句话，然后作反向思考，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「不需要宽恕之处」，否则你并未真正宽恕。没有人伤害过任何人，也没有人做过任

何可怕的事。再也没有比你对那事件的想法——未经审查的想法，更可怕的事了。所以，你一感到受苦，便反躬自问，观看那些蠢动的念头，然后释放自己。回归童心，从一片空白的心灵开始起步，藉用你的「无知」迈向自由之路。

问：你说过：「当内心全然清明之际，眼前的真相才是我们真正要的。」假设我省吃俭用好几个月，只为了上馆子去吃一顿绝佳美味的烤鱼，结果侍者端来炖牛舌。眼前的真相并不是我真正要的，这难道是我混乱不清吗？「与事实真相争辩」究竟是什么意思？

答：是的，你非常混乱不清。如果你足够清明，你真正要面对的是炖牛舌，因为侍者已经端到你面前了。这不表示你必须吃下它。倘若你认为他不该端给你炖牛舌，这时，你如何反应呢？这本来不会构成问题的，除非你已投射出你必须吃下它、来不及重新点菜、你必须付这道菜的钱、这真不公平等等的想法。一旦你认定他不该端上炖牛舌，你可能对他生气，或开始焦躁。当你面对侍者而没有任何编造的故事时，你是怎样的人呢？如果你没有「来不及重新点菜」或「侍者犯错」那类想法，你是怎样的人呢？你可能会爱上那一刻，爱上那明显的错误，你也可能镇静地用清楚而风趣的口吻重点你原先那道菜，你可能说：「我很感激你，但我点的是烤鱼，我的时间有限，要是你无法给我烤鱼并让我在八点之前离开这里，我就必须到别地方去用餐，但我比较喜欢待在你们这里，你有何建议呢？」「与事实真相争辩」就是「与一个过去的故事争辩」。它早已发生，也早已过去了，世上任何想法都改变不了它。侍者已经端给你炖牛舌，就在你面前的盘子里。倘若你认为它不该出现在那里，那是你迷糊了，因为它就在你面前。重点是，在面对事实的一刹那，你如何发挥最高效率？接受事实真相，并不意味你必须

逆来顺受。你能活得美好又神志清明时，怎会是被动消极呢？你不必勉强吃下炖牛舌，大可提醒侍者你点的是烤鱼。「接受事实真相」，意味着：你能以最仁慈、最适当和最有效率的方式行动。

问：你说：「身体没有问题——只有头脑会出问题」，那是什么意思呢？倘若我失去了右臂，而我又是右撇子时，我该怎么办？那难道不是重大的问题吗？

答：我怎知道我不需要两只手臂呢？因为我只剩下一只了。宇宙里没有失误。你若另作他想，必会引起恐惧与绝望。「我需要两只手臂」的故事正是痛苦的开始，因为它与事实真相不符。不编故事的话，我拥有所需的一切。即使没有右臂，我仍是完整的人，虽然开始写字时可能歪歪扭扭，但那正是它应呈现的样态。它会做到「我需要」的程度，而不会按照「我认为我需要」的程度。很显然，这世上需要一位老师，教导人们如何快乐地用一只手臂写出歪歪扭扭的字。在我也乐于接受失去左臂的事实之前，我的「转念作业」还未做完。

问：如何学会爱自己呢？

答：「你应该爱自己」——那是真的吗？当你相信你应该爱自己的这个想法，而你却不爱自己时，你如何对待自己呢？你能否找到一个放下这故事的理由呢？我不是要你放下这神圣的观念。倘若没有想到「你应该爱自己」的故事，以及「你应该爱别人」的故事时，你是怎样的人呢？这不过是另一个折磨人的玩意儿。它的反向思考是什么呢？「你不该爱自己」，那岂不更加自然吗？你还不该爱自己，除非你开始这么做了。这些神圣的概念、灵性理念，常常变质为一种教义

。

问：你说：「你是我的投射」，是什么意思呢？

答：整个世界都是你投射出来的。内在和外在世界永远搭配得好好的——它们是彼此的倒影。世界是一面镜子，如实反照出你心里的影像，你内心若感受到浑沌不明和混乱不堪，必会反映在你的外在世界。你必会看到自己所相信的，你这个混乱的思想者往外看到了自己的倒影。你是一切事物的诠释者，你若浑沌不明，你所听到和看到的，必是浑沌不明。即使基督或佛陀在你面前跟你说话，你也只会听到令人迷惑的言论，因为听者根本是混乱不清的。你只会听到你认为他说了什么，你自己的故事一旦遭到威胁，你就会跟他争辩不休。我是你的投射，除此之外，我还会是什么？我毫无选择的余地，

我是你认为我是谁的那个故事，你没看到真正的我，不论你把我看成老、少、美、丑、诚实、欺骗、关心、冷淡，对你而言，我只是你未经审查的故事，是你虚构的神话。我明白，「你认为的我」，对你而言是非常真实的。然而，我也曾那么无知，被骗了四十三年，直到我觉醒过来的那一刹那为止。「那是一棵树、一张桌子、一把椅子」，那是真的吗？你是否曾停下来反问自己？你曾否静下心来，仔细聆听你的反问？谁告诉你那是一棵树？谁是最早告诉你的权威人士？他们怎么知道的？我的整个人生和一切身分，全都建构在一个不曾质疑过、有如孩子般天真的信任上。你是这样的小孩吗？透过「转念作业」，你开始认真阅读真理之书——你自己这本书，这时，你的各种玩具和编造的谎言都慢慢弃置一旁了。人们告诉我：「但是，凯蒂，你的快乐也全是投射出来的。」我如此回答：「是的，那不是挺美的吗？我喜欢活在这美梦里，过着幸福的日子！」要是你活在天

堂，你会结束它吗？它不会结束，也无法结束的。这即是我的事实真相，直到它不是为止。它若改变了，我永远可以反躬自问。我回答那些问题，领悟出内在的真相，因而化解了所做的一切，使得原本有事变成事事无碍了。在两极之间，我找到了平衡，我自由了。

**问：你说「转念作业」会让我没有焦虑，也不会有问题。但是，那岂不是变成不负责任吗？倘若我三岁的孩子叫饿时，该怎么办呢？我是否能毫不焦虑地想「嗯，她肚子饿是事实真相」，然后让她继续挨饿吗？**

**答：**噢！我的天！甜心，爱是仁慈的。当它看到自己的需要时，不会保持沉默，无动于衷的。你真的认为必须先有未雨绸缪的负面念头，才会让你去喂小孩吗？如果你三岁的孩子叫饿，就去喂她，那是为了你自己的缘故！不焦虑也不烦恼地喂养饥饿的孩子，感觉如何呢？你岂不更清楚知道如何以及何处可找到食物吗？而且，难道你不会因此而振奋和感恩吗？这是我的生活方式。我不须藉助焦虑来完成我明知要做的事；焦虑不会带来效率，唯有平安与清明的心，才会有效率。爱是行动，而且根据我的经验，真相永远是仁慈的。

**问：你怎能说真相是美善的呢？那么，战事、强奸、贫穷、暴力和虐待小孩呢？你岂能宽容它们？**

**答：**我如何能宽容它们？我只注意到，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戕害自己和他人？若不能，我就会继续在心里进行我要你停止的那

些事。神志清明的人永远不会受苦。你能消除世间的战争吗？透过反躬自问，你至少消除了一个人的战争，那就是你。这是结束世间战争的开始。倘若生活激怒了你，很好！在纸上批评好战人士，然后反躬自问，并作反向思考。你真想知道真相吗？所有的痛苦都肇始于你，也终结于你。

问：「永远接受事实」，听起来好像你从此一无所需了，拥有那些东西不是更有趣吗？

答：我的经验是我确实一直在「要」一些东西，那不仅有趣，而且带给我极大的快乐！我要的就是真相，而且我要的，其实是我早已拥有之物。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。如果你感到任何匮乏，把那些想法写下来，一一反躬自问。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。我现在想要什么？我想要答复你的问题，因为那是此刻正在发生的事。我回应你，因为基于爱。「你」是所有结果的初因。我爱这个生命。我怎会需要比我现在拥有的更多或更少之物？何况那是很痛苦的。我之所见、所在之处，所闻、所尝和所感受到的，全都如此美好。如果你热爱生命，你会想要改变它吗？没有比热爱真相还更令人兴奋的事了。

问：有时候你会说：「神是一切，神是美善的。」那不也是一种信念吗？

答：我只是用「神」来称呼「事实真相」而已。我永远知道神的旨意，那就是「每一刻的事实真相」。我不再怀疑，也不再干涉神的事，就这么简单。从这



个「新视野」去看一切，万物是如此完美。这终极真相——我称它为「最后的判断」——即是：「神是一切，神是美善的。」真正了解这点的人，不须反躬自问了。当然，说到究竟，连这种说法都不是真实的，但如果它对你有用，就好好享有它吧！祝你有个美妙的人生。一切所谓的「真相」，最后都会消失，因为世间每一个真理都已经扭曲了。如果仔细审查，我们甚至会放掉这终极真相，那个远远超越所有真相的境界，是真正的合一之境，进入神的境界。欢迎回头，那永远是一个开始。

**问：如果一切真的只是空无，那又何须自寻烦恼？为何要去看牙医，为何还要治病呢？**

答：我去看牙医，是因为我喜欢咀嚼食物，我喜欢自己不是「无齿之徒」，我真傻哪！倘若你不知该如何是好，不妨反躬自问，找出属于你自己的真相。

**问：我如何活在「当下」呢？**

答：你一直活在当下，只是没意识到而已。只有在这一刻，我们才活在真相里。你和每个人一样，都能学习活在当下；在每个当下，爱你眼前的一切，爱它如爱自己一般。只要你继续练习「转念作业」，就会愈来愈清楚地看到你的真相，没有未来或过去。爱的奇迹自会降临在你每一个当下——每一个未加诠释的当下。倘若你的心念跑去管其它人的事，你便错失了真正的生命。甚至这「当下」都是一个概念。一个念头完成它自己时，便消失了，不会留下任何存在的证据，只留下一个概念让你相信它曾存在过，然而现在，连那一个也消失了。现实永

这是一个过去的故事，在你抓牢它之前，它已经消逝了。我们每个人其实早已拥有自己一直在寻找的平安之心。

**问：我发现很难说真话，世事变化无常，我如何前后一致地说真话呢？**

答：人类的经验不断变化，然而我们那真实且完整的存在却不曾改变过。让我们从当下所在之处开始吧。我们能否只说「当前的真相」，而不必跟「前一刻的真相」作比较呢？如果你稍后再问我一次，可能我会有不同的答案。「凯蒂，你口渴了吗？」不，不渴。「凯蒂，你口渴了吗？」是的，我渴了。我永远说我此刻的真相。是的，不，是的，是的，不。那就是真相。有一次，我堂兄在清晨两点钟打电话给我，非常沮丧地说，他正拿一把上膛的手枪对准头部。他说如果我无法给他一个活下来的好理由，他就要炸掉自己的脑袋。我沉吟了很长一段时间，很想给他一个理由，却怎么也想不出来。我跟电话线另一端的他等了又等，到最后，我告诉他我一个理由都找不到。他突然放声大哭，显然这是他需要看到的真相。他说这是他生平第一次听到的诚实无欺之言，而那正是他一直在寻找的。当时，如果我认为他不该自杀而编造一些理由，就绝对无法给我所能给予的真实答案——也就是我在那一刻拥有的真相。我注意到，练习「转念作业」一段时日的人，他们看待事物时，能真正看清真相，因而变得容易活在真相里，也容易灵活地改变他们的想法。只因为，诚实地活在当下是一件非常舒服的事。你认识的人当中，有谁不曾改变过想法呢？这扇门过去是一棵树，以后会变成柴火，然后回归空气和大地。我们全都像这扇门，不断地变化。当你改变想法时，只需据实以告。倘若你害怕实话实说，人们将如何看待你，那就是你开始混淆的一刻。「你改变想法了吗？」是的。「你发生什么事了吗？」是的，我改变了我的想法

。

**问：我真的无法伤害到别人吗？**

答：对我而言，我不可能伤害别人。（请勿相信这说法，对你而言，它还不是真的，除非你已亲自领悟到了）我唯一会伤害的人是我自己。倘若你要求我直截了当说实话，我才会告诉你我所看到的。你要什么，我就给什么，而你接收答案的方式，决定了它对你伤害还是帮助，我只是给你我能给予的东西而已。但是，如果我认为对你说实话，会伤到你的感受，我就不说（除非你告诉我，你真心想知道）。如果我感到待你不善，内心就会不舒服，连带也害自己受苦。所以，纯粹为了我自己的缘故，我不会那样做。我要照顾我自己，在那同时也照顾到你。我的友善与你完全无关，我们全都要为自己的平安负责。我可能说出最有爱心的话语，却激起你的戒备之心，我能够谅解那点。我了解，你认为我说了你什么的那个故事，才是你受伤的原因。你之所以一再受苦，因为你不曾用四句问话反躬自问，并作反向思考，探求你的真相之故。

**问：这么多人、这么多灵魂都在逐渐觉醒，这似乎是整个宇宙的集体渴望，渴望共同觉醒，宛如一个有机体、一个生命。你意识到这趋势了吗？**

答：我对那一无所知。我只知道，心痛之时，就去审查它。觉悟只是一个灵性概念，另一个遥不可及的渴望而已，甚至连「无上真理」本身，也都只是一个概念。对我而言，经验才是一切，那是反躬自问要带给你的珍宝。每个痛苦，逐一被化解了——现在、此刻、当下。倘若你认为自己开悟了，那么即使爱车遭到

拖吊，你依然欢喜如常。就是那样！你的孩子生病时，你如何反应呢？你先生或太太要求离婚时，你如何响应呢？我不知道人类是否正在集体觉醒。你现在痛苦吗？那，才是我的兴趣所在。人们常谈「自我觉醒」，这就是了！你是否能仅仅快乐地呼吸呢？如果你此刻很快乐，岂会在乎开不开悟呢？只需觉醒于此时此刻就够了。你能做到这一点吗？其余的，最后都会冰消瓦解。心灵与理性合而为一，不再分裂。它找到了家，安息在自己里头，成为它自己。除非彻底了解自己编造的故事，否则永无平安之日。

**问：我听说解脱的人没有任何偏爱，因为他们认为一切都是完美的。你偏爱什么吗？**

答：我偏爱什么吗？我是热爱事实真相的人，而且永远如此。「真相」有它的偏爱，白天有太阳，晚上有月亮，看起来，我一直偏爱当下发生的事。我偏爱白天的太阳、晚上的月亮，也偏爱眼前跟我比肩而坐的人。只要有人开始发问，我就在那里，而他就是我的偏爱，此外别无他人。然后，当我跟另一个人说话时，她就成了我的偏爱，除她之外，也别无他人了。我专注自己正在做的事，由此孳生了我的偏爱。无论我正在做什么，那就是我的偏爱。我怎能知道呢？我「正在做」啊！我是否偏爱香草更甚于巧克力呢？我「是」如此，直到「不是」为止。改天，我们到店里买冰淇淋时，我会让你知道。

**问：需要化解「所有的」信念吗？**

答：只要检查所有使你痛苦的信念即可。你只需从自己的噩梦中清醒，美梦

必会随之而来。如果你的内在世界无比自由、无比美妙，为何要改变呢？活在快乐美梦里，谁要醒来呢？倘若你的梦并不快乐，欢迎来做「转念作业」。

永远只有一个问题：  
你当前尚未审查的故事。

## 14 随时活用「转念作业」

我常听到初学者提出这类疑虑：要是定期练习「转念作业」，会有什么结果？他们担心，倘若放掉自己编造的故事，就会缺乏行动的诱因，接下来不知要做什么了。正如我们在前面的个案里看到的，这通常是恐惧感在作祟的缘故。然而，根据那些娴熟「转念作业」的人——不论是父母、艺术家，或任职于学校、公司、政府、监狱及医院等各式各样角色、身分的人——的亲身经验，情况恰恰相反，反躬自问自然而然地提升了他们的行动力量，使他们每一个举措都是清明的、仁慈的，而且一无所惧。

一旦你彻底了解自己的想法，你的身体必会随之调整，它会自动自发，根本不勞你费心。「转念作业」要你留意自己的想法，而不是改变它们。当你处理好「想法」之后，「做法」就会适时出现。

你是否认为：你坐在椅子上，体悟了一个「洞见」，问题就此了结，从此过着太平岁月？我不认为如此。「转念作业」只是整个过程的「半途」而已，另一半要靠你具体「活出来」。除非它们化为行动，在生活里随时活用，否则你并未真正拥有它们。

「转念作业」在在显示出：你完全颠倒了幸福之道。你认为人们应该善待你，其实，它的反面才是真的：「你应该善待他们和你自己。」而且，你对别人的批判也将成为你日后生涯活脱脱的指针。经过反转之后，你才会看清，什么才是你的幸福之道。

你一直给家人和朋友的忠告，其实是给你自己的最佳忠告。当你能够跟自己学习，作自己的学徒时，你便成为一位有智慧的老师。因为你开始懂得聆听了，即使别人对你的善意建言充耳不闻，你也不会介意。不论是做生意、购物，或洗

碗，你的呼吸、你的步履，和自在愉悦地活着，所带给我们的，点滴都是智慧。

了解自己是甜美的事。它教我们如何全面负起一己的责任，这正是我们的解脱之道。不必等待别人的了解，即可自我了解；不必期待人们满足你的需求，即可在自身内寻得全然的满足。

我们不懂如何改变、如何宽恕，或如何成为诚实的人，我们正殷殷期盼典范的出现。你就是那个典范，你是你唯一的希望，因为除非你改变，否则我们不会改变。我们的任务就是不断挑战你，千方百计地让你动怒、烦躁或反感，直到你了解为止，我们用这种方式在爱你，不管我们是否意识到它。整个世界都是为你而存在的。除非你开始审查并找出痛苦的原因，否则痛苦无法成为你的老师，各种学说理论也全都派不上用场。

然而，要把「转念作业」化为行动，必须从你内在的声音开始，它老是喜欢告诉别人该做什么，其实它是在告诉你自己该做什么。当它说「他应该捡起袜子」，你只去听它的反向思考「我应该捡起袜子」，然后就照做不误，随着它畅顺而无止尽地流动，只是捡袜子，直到你感觉自得其乐为止，因为那是你的真相。你心里明白：唯一需要清理的房子是你的心灵。

你若不捡袜子，可能导致严重后果，使你深陷战地。而今，这真是个意外的礼物：你原本等着别人去做，结果，你出现了，而且就在眼前。

除非你此刻就在自己内心找到平安，否则世间永无太平之日。你若想要自由，就活出这些反向思考吧。耶稣曾经这样做过，佛陀也是，史上的伟人都这么做过，还有无数不知名的了不起人物，正在家庭及小区里，如此快乐而平安地活着。

到了某个时刻，你可能想进入内心最深处的痛苦清理一番。那么，就做「转念作业」吧，等你看到自己该负的那一部分责任后，去拜访曾被你批评的人，向

他们告白，告诉他们你看到了自己该负责的部分，而且正在努力改善中。这一切，全操之在你，而唯有说出事实真相，你才能彻底自由。

所以，我邀请你回顾一下自己的沧桑史，去看出你原本可以活得如何自由自在。你编的故事才是真正令你痛苦的原因，生活就如一面镜子，反映出你信以为真的东西，绝无例外可言。

你可能害怕深入「转念作业」，担心如此一来会失去一些深具意义或价值的东西。我的经验正好相反：不再编造那些故事，生命反而变得更加丰富了。「转念作业」的老手都发现：反躬自问并非那么严肃，经过仔细审查之后，过去种种痛苦的想法，往往蜕变为妙不可言的欢笑。

我喜欢自由自在地活在人间，毫无恐惧、悲伤、愤怒，敞开双臂与心门，随时随地迎接任何问题。生活将向我显示我尚未化解之处，

我期待它们的出现，也期盼你与我同行。



只需不断回归自己，  
因为你是自己一直等待的  
那个人。

## 〈附录一〉

# 自我引导

下面是案主针对与朋友或爱人间的冲突，自行操练「转念作业」的案例。他们的例子充分说明了反躬自问所切入的深度，只要你愿意花时间，诚实又彻底地写下你的答案，经过反复练习，你也会找到自己的真相。



究竟是我男友残障，还是我自己？

案主的答复：

我很难过、生气，因为亚伦没办法走路，我们无法做「正常夫妻」做的事。

那是真的吗？

是真的。

事实是什么呢？

事实是：亚伦是坐轮椅的，他无法走路。

重写的答复（想到：「如果亚伦能走路，我会过得如何？」）

如果亚伦能走路，我会过得更好。

**我敢肯定那是真的吗？**

不，我无法完全肯定。

**当我相信「如果亚伦能走路，我会过得更好」的想法，会作何反应呢？**

我觉得自己像个牺牲者。我自怨自怜，开始嫉妒其它夫妻。我觉得受骗了，因而感到很惊慌。我觉得自己丧失了某一部分的经历，尤其是性生活方面。我特别渴望的，都是对我们来说很困难或不可能做到的事，像是到无残障设备的地方旅行。我常不必要地而且不停地担心，如此爱上这个男人是一个错误。我怀疑上帝，纵使亚伦是祂放在我面前，刻意要我一再去爱的男人。

**当你相信这想法时，你有何感觉呢？**

简直快疯了，很孤独、喜怒无常，就像上瘾那般困在让我窒息的想法里。我的胸口痛得很厉害，好像有人正在踩踩它。我很生气，因为我们古怪，不正常，常引人侧目——这绝非我理想中的夫妻生活。

**当我想到「如果亚伦能走路，我会过得更好」时，我如何对待他呢？**

我对他很冷淡，刻意保持距离。活得不自在，而且故意压抑我对他的情意，也故意不跟他分享事物。我不愿跟他做爱，而且期待他自己去处理性需求。我表现得好像比他更懂得怎样照顾他自己。

**我如何对待自己呢？**

我认为我快疯了，自己一定有问题，才会爱上坐轮椅的男人。最糟的是，我

不允许自己全心全意地爱他，我不断跟自己说我得了「相互依存症」(codependent)。我心烦意乱，必须藉酒消愁。我要不是读一大堆书，便是完全不碰书。我想要跟其它男人来一些另类接触，但通常都只在脑海里，有时则是跟真正的男人。我快要被自己的两极想法撕裂了：「这样做对吗？不对吗？」我常因此失眠，却表现得好像一点都影响不了我对待家人和朋友的态度，我变得防卫性很强，很难相处。我不愿想到我们拥有过的美好经验，只想找出理由证明自己是对的，比如占星术、双摩羯宫的说法，或是前世今生那类狗屎。我对自己的心口不一感到羞愧。而且，经常借口我的非凡事业、我的美好房子、我的猫，而不愿跟他去新墨西哥。

**我是否能找到理由放下「如果亚伦能走路，我会过得更好」的想法吗？**

是的，上述的反应全都是理由。

**我是否能找到继续持有这想法而毫不焦虑的理由呢？**

一个也没有。

**若没有「如果亚伦能走路，我会过得更好」的想法时，我是怎样的人呢？**

一个爱上男子亚伦的女人。

**重写你的反向思考：**

如果亚伦能走路，我不会过得更好。这个说法，感觉起来同样真实。

**反向思考原先的答复：**

「我很难过、生气，因为我无法走路。」是的，有时候我限制自己出游，并为此责怪亚伦。只要一想到我无法站起来，到任何我想去的地方，就让我很生气。

「我们可以做『正常夫妻』做的事」，这是真的，亚伦和我都是在做正常夫妻做的事。只因我拿其它夫妻来作比较，我才无法享受「正常夫妻」的生活，而且一直想要过他们那样的生活。



**珍妮不该骗我**

**案主的答复：**

我不喜欢珍妮，因为她骗我。

**那是真的吗？**

是真的。

**有何证据能证明那是真的吗？**

她告诉我那课程限制三十个人，却收了五十五个人。她告诉我周末之前要送我录音带，却整整拖了一个月以后才送。还有啊，她很肯定地说，她能安排更早的车载我到机场。可是，时间到了，她才说找不到车子来载我。

**这些证据真的能证明她对我撒谎吗？**

是的。

我是否能百分之百肯定珍妮对我说谎呢？

是的。

当我相信珍妮对我说谎时，我的反应如何呢？

我感到失控、无助，不再相信她说的任何事。我很沮丧，而且每当跟她在一起，甚至想到她时，就生起戒备之心。我一直认为我比她更能胜任她的工作。

重写的答复（想到：「应该怎样才对？」）：

人们不该说谎。

那是真的吗？

不是，大家都说谎！

当我相信「人们不该说谎」的虚构故事，而她却说谎时，我怎样对待珍妮呢？

我把她看成虚伪、不值得信赖、不称职，而且不关心别人的人。我不信任她，而且对她很冷淡。我把她说的话、做的事，一切行为都视为谎言。我跟她说话很不客气，我不喜欢她，而且要她感受到我对她的讨厌和不认同。

那种感觉如何呢？

我觉得自己完全失控了，我不喜欢自己，而且我觉得自己不对，很内疚。

**若没有「人们不该说谎」的故事，我在珍妮面前是怎样的人呢？**

我会认为珍妮已经尽力了，而且真的做得非常好。她得为这么多人处理这么多的资料。我会比较关心珍妮，随时伸出援手。我可能花些时间跟她聊聊，多认识她一点。当我闭上眼睛看着她，放下自己编的那个故事时，我其实很喜欢她，并愿意当她的朋友。

**重写你的反向思考：**

人们应该说谎。对，他们应该，因为人们都说谎。

**反向思考原先的答复：**

「我不喜欢自己，因为我欺骗珍妮」——那是真的，因为我告诉她我无法改搭较晚的班机，那家航空公司的票全卖光了，但我没登记候补或改搭别家航空公司。事实真相是我骗她，我想要搭较早的班机。

「我不喜欢珍妮，因为我欺骗自己（关于珍妮）」——是的，那更真实些。当我妄自评断珍妮所说和所做的一切时，我跟自己说了很多关于她的谎言。我并非讨厌珍妮，而是讨厌我自己编出来的那些故事、谎言。

「我喜欢珍妮，因为她没有骗我」——那也是真的，我真的不相信她会故意跟我讲不真实的事。她只是转述她手中所有的信息而已，她无法预知未来的变动。而且，我真的很喜欢她。

我是自己痛苦的一切肇因  
，  
并非一部分而已。



## 〈附录二〉

## 批评邻人的转念作业单

(Judge-Your-Neighbor Worksheet)

诚实批评 写六道题 四句反问 反向思考

请简单地填写一位你无法完全原谅的人。回想当时的冲突场景，感受一下你的愤怒或痛苦，此刻不必反省自己的表现，只需诚实地写下你心里对那人的不满。

。

1 谁让你感到愤怒、挫折、迷惑，为什么？谁激怒了你？他有哪些地方是你不喜欢的？

我对（人名\_\_\_\_\_）感到 \_\_\_\_\_，因为\_\_\_\_\_

（例：我对保罗感到很生气，因为他不肯听我说话、不肯定我，我说的每件事他都要反驳）

2 你要他如何改变，你期待他怎么表现？

我要（人名\_\_\_\_\_）去做\_\_\_\_\_

（例：我要保罗承认他错了，并向我道歉）

3 他应该（或不应该）做、想、成为，或感觉什么呢？你想给他什么样的忠告？

（人名\_\_\_\_\_）应该（或不应该）\_\_\_\_\_

（例：保罗应该照顾好他自己，他不应该老爱跟我争辩）

4 你需要他怎么做，你才会快乐？

我需要（人名\_\_\_\_\_）去做\_\_\_\_\_

（例：我需要保罗听我说话，并尊重我）

5 此刻，他在你心目中是怎样的人呢？请详细描述一下。

（人名\_\_\_\_\_）是\_\_\_\_\_

（例：保罗不公正、傲慢自大、讲话很大声、不诚实、行事踰矩，而且不关心别人）

6 你再也不想跟这个人经历到什么事？

我再也不要（经历到）\_\_\_\_\_

（例：我再也不要感受到保罗对我的不肯定。我再也不要看到他抽烟，毁掉他的健康）

**四句反问：**

1 那是真的吗？

2 你敢肯定那是真的吗？

3 当你持有那个想法时，你会如何反应呢？

4 没有那个想法时，你会是怎样的人呢？

**接下去，**

**请反向思考**