

心靈的革命——「轉念作業」(The Work)

一念之轉

四句話改變你的人生

拜倫·凱蒂

BYRON KATIE

&

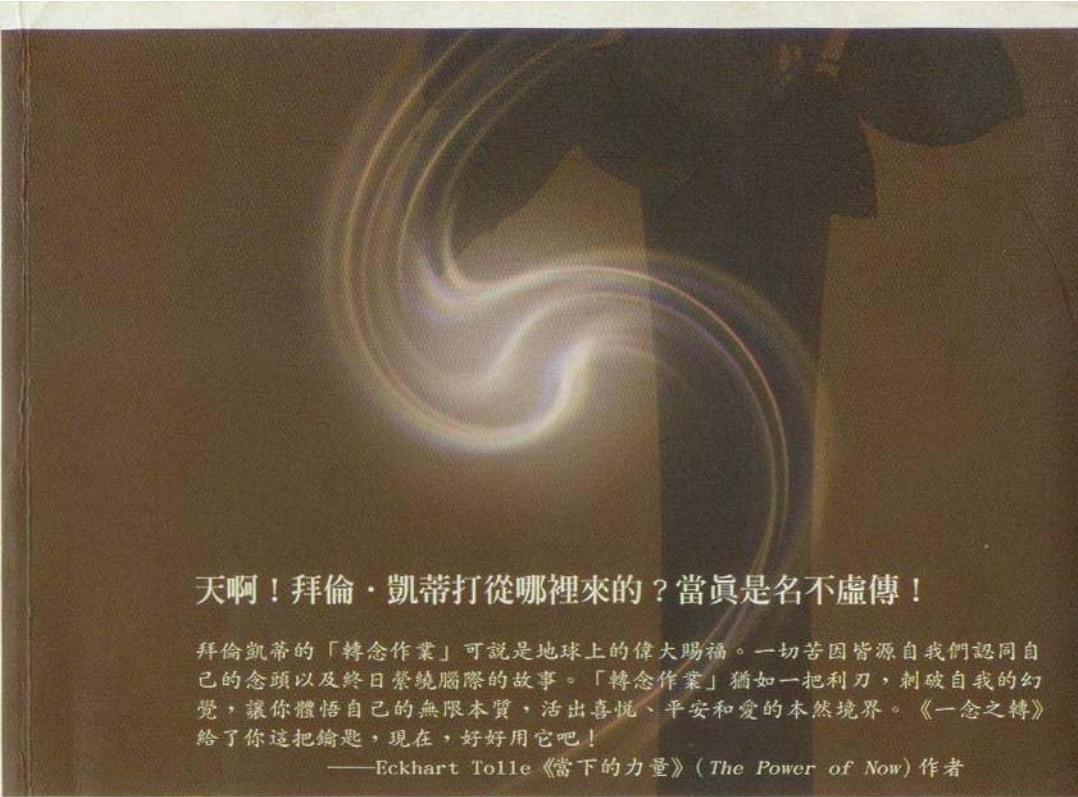
史蒂芬·米切爾 著

STEPHEN MITCHELL

周玲瑩◎譯 若水◎審訂

LOVING WHAT IS

隨書附贈
拜倫·凱蒂
「轉念作業」
個案VCD



天啊！拜倫·凱蒂打從哪裡來的？當真是名不虛傳！

拜倫凱蒂的「轉念作業」可說是地球上的偉大賜福。一切苦因皆源自我們認同自己的念頭以及終日縈繞腦際的故事。「轉念作業」猶如一把利刃，刺破自我的幻覺，讓你體悟自己的無限本質，活出喜悅、平安和愛的本然境界。《一念之轉》給了你這把鑰匙，現在，好好用它吧！

——Eckhart Tolle《當下的力量》(The Power of Now) 作者

她的「轉念作業」是一帖簡單實用、直截了當的解藥，專治我們無端造出的痛苦。她要求我們別再相信任何事情，並提供一個單純、有效且驚人的方法，幫我們斬斷作繭自縛的亂麻。讀完《一念之轉》，我終於敢承認以往不願承認的事，也不再不自覺地自我折磨了。

——David Chadwick

(Crooked Cucumber: The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki) 作者

你能找到一個簡單方法，幫你歡喜地迎向人生嗎？而且，也能幫你不再與真相爭辯，並在紛擾亂世得享一份寧靜嗎？那正是「轉念作業」所帶給你的禮物。它教你一種嶄新的心態來過你的一生。問題是：你可有勇氣接受它？

——Erica Jong《怕飛》(Fear of Flying) 作者

《一念之轉》充滿了睿智。凱蒂的「轉念作業」，對有志於心靈成長的人，真是一種讓人脫胎換骨的美妙修持。

——Lama Surya Das《佛性的覺醒》(Awakening the Buddha Within) 作者



奇蹟資訊中心 總經銷：聯經出版公司

完美的身體

拜倫·凱蒂「轉念作業」個案實錄
(中文字幕)

《一念之轉》附贈VCD

奇蹟資訊中心製作發行

片長 45分鐘

發行日期 2007.05

版權所有 請勿翻錄

奇蹟課程網站 www.accim.org



國家圖書館出版品預行編目資料

一念之轉：四句話改變你的人生 / 拜倫·凱蒂 (Byron Katie), 史蒂芬·米切爾 (Stephen Mitchell) 合著；周玲瑩譯. -- 初版. -- 臺北市：奇蹟課程，民96

448面；14.8×21公分

譯自：Loving What Is : Four questions that can change your life

ISBN 978-986-81540-1-8 (平裝)

1. 自我實現 (心理學) 2. 自我肯定

177.2

96006323

一念之轉：四句話改變你的人生

Loving What Is

作 者：拜倫·凱蒂 (Byron Katie) 史蒂芬·米切爾 (Stephen Mitchell)

譯 者：周玲瑩

審 訂：若水

責任編輯：施宏揚

校 對：李安生 黃真真 施宏揚

封面設計：不倒翁視覺創意工作室

美術編輯：不倒翁視覺創意工作室

出 版：奇蹟資訊中心·奇蹟課程有限公司

台北市民權東路3段186號7樓

聯絡電話：04-22451255 02-82852257

劃撥訂購：帳號19362531 戶名：劉巧玲

網 址：www.accim.org

電子信箱：accimadmin@accim.org mictaiwan@yahoo.com.tw

定 價：新台幣450元

中華民國九十六年五月初版

中華民國九十六年六月二刷

經銷代理：聯經出版公司 (電話：02-26422629轉223)

ISBN 978-986-81540-1-8

【版權所有、翻印必究】

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

目 次

推薦序 若 水——一念轉乾坤

吳家芸——作真相的情人

賴佩霞——為生命喝采

譯者序 周玲瑩——四句問話，活出自在的人生

導 言

如何閱讀本書

1 一些基本原則

2 大化解

3 參與對話

4 轉念作業：婚姻與家庭生活

個案：我要兒子跟我說話

我先生有外遇

嬰兒不該哭鬧

我需要家人的肯定

5 深入「反躬自問」

6 轉念作業：工作和金錢

個案：他很不稱職！

雷爾夫叔叔和他的股市情報

對美國企業界憤怒

7 轉念作業：自我批判

個案：害怕現實生活

8 跟小孩一起做「轉念作業」

9 轉念作業：潛在信念

個案：她應該使我快樂

我必須作「決定」

10 轉念作業：任何想法或境遇

11 轉念作業：身體和上癮

個案：一顆生病的心？

我女兒上癮了

12 與「最糟境遇」為友

個案：恐懼死亡

炸彈正落下來

媽媽未阻止亂倫

我很氣山姆的死

紐約的恐怖攻擊

13 解惑篇

14 隨時活用「轉念作業」

附錄一——自我引導

附錄二——批評鄰人的轉念作業單

推薦序

一念轉乾坤

若 水

我初次接觸「轉念作業」，是透過紐約舉辦的「奇蹟課程大會」的因緣。

《奇蹟課程》有意為我們指出人類問題的終極肇因，它上可推到天地之始，下能追入潛意識的幽冥世界，它常把人間事說得虛虛實實，我們一不小心便迷失在小我的思想遊戲裡。我發覺凱蒂的「四句反問」頗能 **cut the crap**，一刀劃破小我以千奇百怪的藉口為自己編織的天羅地網，它逼著我們去看自己是如何「一念接一念」地作繭自縛，還痛苦得理直氣壯，怨天尤人。

因此，次年，我在奇蹟研習「自我療癒班」中，便搬出了凱蒂的四句反問。我先請了兩天小我咎由自取的種種伎倆，然後才讓學員試著具體去「轉」心裡對某人或某事的批判。沒想到，大部分的學員都被卡住了，怎麼也轉不過來。那時，我們才體會到，說什麼「外境是自己的投射」，說什麼「冤家是你的救主」、「沒有人能傷害你，只有你能傷害自己」。前兩天在分享討論中說得頭頭是道，一被帶到自己的「受害經驗」前，奇蹟理念頓時顯得虛而無力。於是，我們小時候的經驗，鄰居的一句話都變得真實無比，寧願自己被他們氣死，也要證明自己的看法或感覺正確無誤；寧願繼續受此煎熬，也不肯輕易放過對方那一部分的責任。

在奇蹟研習中，我只做到這兒便打住了。周玲瑩不甘被「卡」，鏗而不捨地探索下去，終於牽出了她與凱蒂的學生吳家芸的一段因緣，《一念之轉》才得以出現於你的面前。最初，我對「轉念作業」咄咄逼人的追問方式懷著保留的心態，畢竟，《奇蹟課程》再三告誡我們，修正弟兄不是我們的責任，我們不必費心去解決別人的問題，而應借用自己對別人的心理反應，反觀出自己從未察覺的心態而已。真正的奇蹟不是幫助別人解脫，而是自己接受救恩。

然而，在協助玲瑩翻譯的過程裡，我很驚訝地發現，凱蒂的「四句反問」與奇蹟理念幾乎可說是「經典配」。四句反問，刺穿了小我的自衛盔甲，把我們赤裸裸地帶到自己一直想要迴避的真相前，逼著我們不能不「重新選擇」；而《奇蹟課程》的形上真理又正好為凱蒂的四句反問所問出來的事實真相而背書，使得「轉念作業」不再只是一種解除自欺的心理活動而已，更為我們開啓了「實相」的大門。

根據凱蒂的自述，她在「覺醒於真相」的那一刻，終於看清了自己一直被虛妄不實的「故事」所苦，由此發明了這四句反問，追問出事實真相，徹底由自編的號言中解脫。她在工作坊作個案時，口口聲聲「寶貝、甜心、安琪兒」地來安撫那逐漸遁形的小我（思想體系），一絲一縷地幫當事人拆解自編的天羅地網。就在當事人的自衛開始瓦解之際，她常會輕描淡寫地摺下幾句讓人聞之一怔的絕對真理。

這真理，不只與《奇蹟課程》的理念一致，她開口閉口竟然都是《奇蹟課程》的自創術語，例如：化解（Undo）、分裂（separation）、美夢（happy dream）、神志不清（insane）。她又反覆使用鏡子與投影機的譬喻，提醒學員：「世界是你神志不清的投射」、「世界無須拯

救，只有你的心念需要改變」。

當她幫助學員處理親子問題時，一邊追問、一邊開導，直到學員明白「看到孩子的純潔無罪，就會看到自己的純潔無罪」為止。在論及死亡時，她不管當事人能否理解，毫不避諱地道出「害怕死亡，其實是害怕真愛的最後一道障眼法」、「你其實仍安居家中，從未離開過」這類《奇蹟課程》的經典理念。

當我讀到凱蒂說：「『轉念作業』談的是百分之百的寬恕」；「『轉念作業』是一種化解（undo）」時，我更確定《一念之轉》與《奇蹟課程》有所淵源。然而，凱蒂卻說，她從未讀過《奇蹟課程》，這至今仍是我心中的一個未解之謎。

在此，我願提醒一下讀者，正因「轉念作業」有一針刺入小我心臟之效，很容易被小我利用，轉為糾正別人的武器——**改善別人乃是小我在人間最愛的神聖使命！**因此，我覺得「轉念作業」只適合個人自修或在工作坊裡操練，讀者萬萬不可把這四句反問掛在嘴邊，去挖別人的隱私，這種「好心幫忙」很容易構成一種侵犯。我們都不難明白，一個人的改變，通常不是靠「知道真相」而已，我們真正的隱痛是「我們不敢知這也不忍知這」背後的疚與懼。這個深埋的痛，需要的是諒解，是寬恕，是療癒；我們要學習尊重每個人自己的「時機」。

最後，想好好介紹一下主事翻譯的周玲瑩。經過幾年翻譯工作的歷練，雖然她總是自嘆並未具備專業譯者的能力，奇妙的是，在有限的翻譯經驗下，她卻能精準地把握全書的精神與要旨。這全來自她對「轉念作業」的全心投入，我們可以說，她是用自己整個生命來翻譯

的。其實，她不論作什麼，譯書也好，帶讀書會也好，她靠的從來不是技巧與能力，她一向是投入整顆心去經營的。於是，因著她的無比願力，許多利益眾生的美事，甚至她視為「不可能的任務」，都在她的手中完成了。

自從受到「轉念作業」的洗鍊，玲瑩逐漸掙脫了敏感的個性，快樂而勇敢地迎向現實的挑戰，喜孜孜地作一個「永遠的人生學徒」，即使近年來她一直在學習「身體的課程」，周這的朋友這是能感染到她的喜悅與自在。自從《奇蹟課程》中文版問世以來，周玲瑩一直是奇蹟資訊中心的一股動力，也是這些年來伴我走上奇蹟旅程的一顆福星。

2007 年寫於加州如客陵星塵軒

推薦序

作真相的情人

吳家芸

拜倫·凱蒂的著作 **Loving what Is** 終於發行中文版了，這是令人振奮的好消息。這本書的英文原作已在歐美地區發行多年，嘉惠了許多國家的讀者。現在，台灣和其他華語地區的讀者終於有機會分享到這麼棒的訊息，真是一大福音。

我跟拜倫·凱蒂之間的緣分，要追溯到十四年前。當時，我在美國的保險界非常活躍，榮登為終身百萬元圓桌榮譽會員。雖在事業上享有不錯的成就，然而，我總覺得人生似乎這有些缺憾，最大的挑戰來自於身體上的病痛。二十九歲時，我罹患乳癌，後來又發現腦下垂體長了腫瘤。除了健康的問題之外，原生家庭以及婚姻方面的種種考驗，時常得面臨心靈上的驚濤駭浪，難以得到真正的平靜與平安。

因著這些身心的挑戰，我很早就展開「心靈」的追尋之旅。在美國工作之餘，同時也接受靈修課程訓練。就在那時，我和其他幾位朋友開始在好友 **Ruby** 的家庭聚會，跟隨拜倫·凱蒂操練「轉念作業」（**The Work**）的方法。

當時，我對身體病痛抱持著「只有弱者才會生病」、「失去健康就等於失去人生的幸福」等等信念。拜倫·凱蒂帶領我一步步寫下「六道問題」和反問自己「四句問話」，才得以暫時放下「猴」腦裡翻來

覆去的老掉牙故事。然而，令人驚訝的是，當我從那些複雜難解的故事中抽離出來，再經過「反向思考」之後，竟能自行找到解答。

透過「轉念作業」的方法，我過去執著的信念鬆動了，因而願意接受「身體不健康也是一種可以接受的事實」，任何表面上看似負面的人、事、物，其實都可能隱藏著一份禮物，身體上的病痛也能為生命帶來成長的機會。我透過乳癌而開始學習如何更愛自己與珍惜生命。

拜倫·凱蒂不只一次跟我強調：「世界上只有三種事：我的事、他的事、還有神的事（上天或大自然未知的力量）。」當時，我一直想要找到可以不必看病、吃藥，靠自己就能把病治好的方法。她就問我：「妳身體的健不健康是誰的事？」我回答說是我的事，但她卻認為身體健康除了是自己的事以外，也是醫生和神的事。這使我恍然大悟，的確，我們每一個人都應該為自己的身體負責，盡全力照顧自己的健康，然而有些身體的問題也只有醫生可以處理，所以我應該好好接受醫生的治療，其他就交託給神了。

拜倫·凱蒂進一步問我：「如果你沒有『你的腦下垂體不應該長瘤』的想法時，你會是怎麼樣的人？」我回答：「我不害怕，內心很平靜。」她又繼續問：「如果你連『內心很平靜』的信念都沒有時，你會是怎麼樣的人呢？」這讓我終於領悟到什麼是「空無」的感覺，她就這樣一步步帶領我去挑戰我既有的執念，也因此幫助我打破了舊有的生命模式。

我們的痛苦大多來自於無法接受事實以及對他人的要求與批

判，於是我們的心經常「蹺家」，住到別人家裡，自己的家反而乏人照顧。透過「轉念作業」的操練，我把注意力拉回自己身上，凡事只求盡力就好，我做我自己能做的、該做的，而不向外求或企求改變別人，因而終於經驗到「回家」的平靜與平安，這才是真正為自己負責的態度。奇妙的是，當我們不再一味地去改變別人，並且願意面對自己、整理自己，無形之中產生正面的影響，周遭的人、事、物反而因此有了改變。

「轉念作業」就這樣成為我生命中的良師益友，一路陪伴我走過了十多年的歲月以及人生當中的許多風風雨雨。透過我個人實際的體驗，它的確是一套既簡單又威力十足的工具，只要你願意安靜地坐下來，提起筆，逐一寫下拜倫·凱蒂所設計的「六道問題」，然後再反問自己「四句問話」，並做「反向思考」，就可以將那些隱藏在意識底層卻一直阻礙你的負面信念攤在陽光下，從你所有的困擾、矛盾、疑惑、痛苦當中找出自己的盲點，並將這些挑戰視為一個禮物與機會，藉此找到生命的平衡點，回歸內心的安寧。

由於我從「轉念作業」的操練當中受益良多，因此，推廣這套工具一直是我的心願。這些年來，透過舉辦「轉念作業」工作坊，和許多華人朋友分享這套操練方法，也讓我對這套工具的應用層面有了更深、更廣的認識。

在我接觸拜倫·凱蒂的過程當中，最讓我感動的是，從外表上看來，她是一位再平凡不過的家庭主婦，然而，她卻擁有這麼不凡的智慧，時時刻刻都能夠提出清晰的洞見，原因不在於她與我們不同，而是因為她勇於誠實地面對自己的盲點，勇於「**作真相的情人**」，因此

她比我們早發現了「轉念作業」——這一把得以開啓內心智慧與洞見的鑰匙。

你我跟拜倫·凱蒂一樣，都擁有內在無限智慧的泉源。這世上有許多開啓智慧的法門與鑰匙，就我個人以及引導個案的經驗，「轉念作業」是一把非常神奇的鑰匙，現在，透過這本書的出版將這把鑰匙交給大家，就看你願不願意拿起這把鑰匙，藉著轉變信念來改變自己的人生？

感謝許多好朋友一直在協助成就這件美事，尤其要感謝玲瑩所付出的努力，她一直很熱心地協助辦理「轉念作業」的研習課程，並將這項作業在她的生活裡徹底身體力行，也有了許多深刻的經驗與體悟。因此我可以說，她的確是翻譯拜倫·凱蒂的著作以及詮釋「轉念作業」精髓最佳的人選。

誠心期盼透過這本精采的譯作與拜倫·凱蒂充滿智慧的「轉念作業」，邀請大家一起來打開頭腦的結，讓每個人都能清除困擾著我們的信念這一阻礙，進而成就更完滿與平安、喜悅的人生。

吳家芸：長年旅居海外（現定居荷蘭），台灣引進阿梵達課程之先導，後跟隨拜倫·凱蒂，並修練拜倫·凱蒂的「轉念作業」(The Work) 長達十四年。每年固定返台推廣，分享帶領轉念作業，嘉惠有緣人。

推薦序

爲生命喝采

賴佩霞

2002 年秋，透過國際知名的心理醫師 **Rahasya** 介紹，我初次體驗到拜倫·凱蒂自創的「轉念作業」(**The Work**) 的威力。**Rahasya** 特別強調「轉念作業」是現今世上最好用的自省工具之一。

那次，在短短二十分鐘裡，輕易地解開了與一位多年好友的誤會。讓我在那份關係裡重新體驗自由，那種輕鬆自在的心情，如今依然在我血液裡流竄。幾年下來，偶爾檢視那個心結是否真的消失，而答案是肯定的——那次的洗滌，我對朋友的不滿已徹底煙消雲散。

在美國結束凱蒂的課程後，我暫住一位洛杉磯朋友家裡，當晚夢見眼前一片漆黑，一堆黑色的身影圍繞著我。霎時，「鬼」的念頭立即浮現，緊接著，我看見種種恐懼與不安蜂擁而至，彷彿從童年開始，對黑暗、影子、鬼魅傳說，乃至成年之後的焦慮、害怕，都圍聚過來，有如黑森林般的巨大恐怖，團團而上。然而，瞬間，「轉念作業」的問句乍現，同時，眼前的景象立即轉換，我看到一張張未曾謀面的笑臉，來自不同種族、不同空間，身著白袍，在陽光普照的花園裡，微笑地看著我。這些陌生的臉孔，帶著至深的關懷，好像是我累世結交的摯友，圍繞在身邊，提醒我生命的無窮奧秘。

這個充滿祝福的畫面，以及難以形容的喜悅，至今仍烙印心底，

也讓我對恐懼及民間的鬼魅傳說有新的領悟。

「轉念作業」的珍貴，在於它能輕易地化解陳年糾葛的念頭。當任何負向念頭進駐時，整個生命往往被思緒掌控，因而不知不覺深陷焦慮，難以自拔。爲了自己及家人的身心健康，我們有必要學習一種有效方法，檢視舊有的困頓，幫助自己離開那萬丈深淵，同時學會經營和諧友愛的關係。

「轉念作業」已深深融入我的生命，時刻帶領我檢視所有阻礙身心平安的念頭，給予新的思惟及生命方向。經過一段時日的練習，我的思緒已能自動離開惱人的思惟模式，移向平靜健康的心靈。透過愛、支持、追求實相的勇氣，「轉念作業」所能帶來的歡愉，只有在自己經歷之後才會明白。

凱蒂的愛與洞見洗滌了有害的念頭，也爲各種困頓的關係鬆綁，更爲我開拓一個清新的世界。這顆種子已經萌芽，無須多做什麼，它已漸漸生根開花、結果繁衍，自然運行。我是何等幸運！

恭喜這中譯本的誕生，相信它會幫助更多束縛中的心靈。謝謝凱蒂、謝謝玲瑩，以及所有在這領域裡貢獻的人。更謝謝你的參與。透過閱讀、了解、練習，舊有不實的信念將會一一消失，取而代之的將會是有益身心的美好體驗。爲你喝采！

賴佩霞：知名藝人，十餘年來致力於身心靈整合及治療之推廣。目前擔任「一念之轉靜心工作坊」指導老師。

譯者序

四句問話，活出自在的人生

從小到大，我們一直被教導：「不可批評別人」、「當你批評別人時，一個指頭指向別人，四個指頭卻指著自己。」所以，我們竭盡所能、克制自己不去批評別人，卻止不住心裡如海浪般不斷湧現的評語，不但無時無刻在批評別人，連自己也不放過。

拜倫·凱蒂在一九八六年覺醒後悟出的「轉念作業」(The Work)，直接指明這一事實。她邀請我們在紙上坦然寫出我們對別人的評語，把它們化暗為明，然後經由簡短的「四句問話」反躬自問，最後作「反向思考」，藉此透徹了解我們執著不放的信念，從中悟出事實真相，釋放自己，重獲心靈的自由與平安。

我能有機會翻譯拜倫·凱蒂 *Loving What Is* 這本書，可說是一連串的機緣巧合。

數年前，若水在「奇蹟課程研習會」裡，借用拜倫·凱蒂的這套方法，教導學員們反觀自己不自覺的「投射心理」。當時，我批評的對象是鄰居：「我不喜歡鄰居，因為她餵養各地的流浪貓，害得我們的愛車經常留有貓爪印。我不喜歡她太有愛心。」

由於研習時間有限，當時只教「反向思考」。我那項評論，經過反向思考後變成：「我不喜歡我，因為我餵養流浪貓。我不喜歡我太

有愛心。」我一臉狐疑，因為我不認為我有餵養流浪貓的習慣，而且也不明白我怎會不喜歡太有愛心的我呢？

直到有一天，我蹲在巷口輕聲安慰一隻全身發抖的流浪貓，這才想起了那句反向思考。沒想到，反向思考所說的竟然是真的。雖然我不像鄰居用食物餵貓，卻用言行在餵。更有一晚，一位朋友來電訴苦，他聊到三更半夜仍不肯罷休。等他談完後，我立即疲累得癱倒在床動彈不得，便忍不住怨怪自己太有愛心了。此話一出，內心不由得一震，沒想到反向思考竟能揭露我一向沒覺察到的自己。

興奮之餘，我開始在生活裡廣泛運用反向思考，企求多多認識自己。然而，相對地內疚感也愈來愈深，因為對他人的每一項批評，經過反轉之後，都成了對自己的嚴厲指控，這種滋味確實不好受。詳看研習講義之後，我才知這「反向思考」是最後的步驟，在這之前還有一些步驟當時未教，我猜想那一定是很重要的部分。於是，我虔誠地向上天祈求，請求祂讓我有機會學到拜倫·凱蒂一整套的方法。

沒想到，才過了幾天，上天竟然應允我了。好友小零打來電話，熱情地說要介紹一位新朋友給我。就這樣，操練「轉念作業」長達十二年的吳家芸女士出現了。經過她的解說，我才明白反向思考之前，最好先以「四句問話」探問那些批評的真假虛實。通常，經過這番反問的自我教育之後，就會發現那些評論全是虛妄不實的想法，因而能順理成章地接受反向思考，並在一念之間逆轉自己的人生。

接下來，我們舉辦一場又一場的「轉念作業」研習課程，連續兩年下來，很多人都能當場認清自己執著的信念，同時也讓我清楚見識

到「四句問話」帶來的威力。

四句問話雖簡短，卻能很快戳破每個痛苦的想法。每當罪咎感升起，我反問自己：「這是真的嗎？」霎時減輕了不少罪咎。當我身體不適，呼吸不順暢，面臨死亡恐懼的威脅時，「這是真的嗎？」這句無言的反問會自動冒上來，使我一時忘了恐懼，轉而專注於覺察身體當時的狀況，並質問自己的想法。

逼到被人不友善對待時，我反問自己：「若沒有『他對我不友善』的想法時，我是怎樣的人？」頓時心裡感到很平安，因而甘心放下那些想法，轉而以無條件的愛接納對方。所以，我很喜歡第四句反問，它常能讓小我或自我死亡，死於無條件的大愛裡，無怨無悔。

誠如拜倫·凱蒂所說的：

「沒有人傷害過任何人，也沒有人做過任何可怕的事。再也沒有比你對那事件的想法——未經審查的想法，更可怕的事了。所以，一旦感到受苦，便用四句問話反躬自問，觀看那些蠢動的念頭，然後釋放自己。回歸童心，從一片空白的心靈開始起步。」

「如果不審查它們，這些概念會跟著我們到死為止。概念常是我們埋葬自己的墳墓。」

在本書中，隨處可見到拜倫·凱蒂展現深奧且非凡的智慧。最讓我折服的是，雖然她帶領個案做「轉念作業」，所談的不外乎是現實生活問題，比如投資股市、工作、金錢、上癮、疾病、死亡、自我批

判、潛在信念……等等，但她都能進入案主內心深處的噩夢，提出她的質問，因而讓案主自行悟出事實真相，當場破涕為笑。而且，她所醒悟到的洞見，把現實生活與深奧的靈修真理結合得天衣無縫，使得靈修真理不再是高掛天上，不識人間滋味，並使我們體驗到現實生活裡處處都是玄妙的真理。

「轉念作業」適用於全世界各地的人，不分男女老少，不論受過教育與否，只要真心渴求自由與平安，必能從痛苦中得到解脫，活出自在的人生。但是，對某些人而言，可能會覺得它「障礙重重」，比如：寧可堅信自己是對的，而不願去看「當下真相」的人；寧可受苦，並相信自己苦得有理的人。這些人除非在生活裡處處碰壁，吃足了苦頭，才有可能動念質疑自己珍惜不放的價值觀。

若是我們一直執著於「我對他錯」，就會陷入內心的交戰。此時，最好是尊重自己當時的選擇，寬恕自己寧苦也不肯轉念。直到受夠了苦，動念想我另一條出路時，「轉念作業」是最棒又最快的轉念工具，因為它簡單又威力十足。

這本書，歷經兩年終於翻譯出來了。這段期間，我曾一度重病，每天只能在電腦桌前勉強敲打寥寥幾個字，當時很擔心是否能順利完成。幸好「四句問話」總能即時冒出來提醒我：但求盡力就好，其餘是上天的事。

感謝家人及很多熟識或不熟識朋友們都伸出援手，不斷支持與鼓勵我。首先，感謝家芸，她協助我深入了解「轉念作業」，並默默地陪伴我整理初稿。當然，憑我有限的語文能力，若要把這本書譯到一

定的水準，非得仰賴好友若水及李安生的大力幫忙不可。若水在百忙之餘，義不容辭地協助我大刀闊斧，全面修改譯文；李安生則幫忙把這本書的內容潤飾得流利曉暢。經過他的細膩推敲，句句都精準又優美地傳達出原書的意涵，讓整本書的旨趣躍然紙上。在此，由衷地表達我對這兩位好友的深深謝意。

最重要的，我要感謝一直在旁陪伴，默默支持並付出一切的外子，尤其在我生病期間，他總是不斷提醒我：「交託」、「你是祂最愛的聖子」。雖然他絕不碰心靈書籍，卻不知打從哪裡偷聽到這些心靈詞句，總能適時地慰藉我。

最後，感謝奇蹟課程讀書會的所有夥伴們，不時打電話關心，並為我加油打氣。還有一些朋友們，每回偶遇，總是熱情地追問我：「拜倫·凱蒂的書何時出來啊？我們很迫不及待哩！」

《一念之轉》這本書，終於在大家的聲聲關心與祝福中間世了。感謝大家！感謝上蒼！

導 言

愈透澈了解你自己和你的情緒，你就愈能成為真相的情人。

——斯賓諾莎

初次目睹「轉念作業」活動時，我覺察到我正在體驗一個非比尋常的東西。我看到一群人，不分男女老少，不論教育水準，都很用心地學習「轉念作業」——用一種獨特的方式來探究自己固有的想法——因為那些想法帶給他們極大的痛苦。

在拜倫·凱蒂（大家都叫她「凱蒂」）仁慈又犀利的帶領之下，這些人不僅化解了迫在眉睫的各類難題，而且連內心最深處的無明癥結也因之迎刃而解。我一生致力於研究和翻譯心靈方面的傳統經典，不難體認出這些經典跟轉念過程有著若合符節的深刻相通之處。例如《聖經》的〈約伯記〉、老子《道德經》，和印度的《薄伽梵歌》（**Bhagavad Gita**）等傳統典籍的精髓，都對生死提出強烈的質疑，同時又以深奧而風趣的智慧展現內心深處的答案。對我而言，那種智慧正是凱蒂的立足之處，也正是她的「轉念作業」所要帶給人們的標鵠之所在。

我在擁擠的社區活動中心裡，看到五位男女，輪番上陣演練「作業」，透過探問那些造成他們痛苦的想法，如：「我先生背叛我」，或「我母親不夠愛我」等等，學會找回自己的自由。僅僅問四句話，並聆聽自己內在的答案，這些人就能敞開心胸，獲得深奧、寬廣且足以

轉變一生的慧見。我親眼見到一位男士對他酗酒的父親既厭又恨，長達數十年，卻在短短四十五分鐘內變得容光煥發。我還看到一位女士開始時驚慌得說不出話來，因為她剛剛得悉了她的癌細胞正在擴散，但會談結束時，她全身散發著了解與接納之後的喜悅。

這五個人當中，有三個人從未做過「轉念作業」，但整個演練過程並不會顯得比其他兩位吃力，而且他們的領悟也絕不遜色於其他人。他們全都領悟到那個最基本並且也最容易被人忽視的真相——正如古希臘哲學家愛比克泰德（**Epictetus**）所說的：「真正困擾我們的，並非發生在我們身上的事情，而是我們對那件事的想法。」一旦掌握到那個真相，他們對事情的理解就全面改觀了。

人們在練習拜倫·凱蒂的「轉念作業」之前，常會認為它過於簡單，故而不免質疑它的成效。但是我確信：正因它的簡單，更加凸顯出它驚人的效果。自從兩年前遇見凱蒂，並第一次接觸「轉念作業」後，我做了多次的「轉念作業」，主要是針對自己下意識執著的觀念。我也親眼看到好幾千人在公開場合中一起做「轉念作業」，他們來自歐美各地，所涉及的幾乎囊括了全人類共有的問題，從各種重大疾病、至親的死亡、性和精神虐待、上癮、財務危機，事業困頓、社會問題，乃至於日常生活的各種挫折沮喪。（凱蒂在所有的工作坊裡，始終為我保留一個座位，這是跟她結婚最大的好處之一）我一次又一次地目睹「轉念作業」快速又徹底地轉變人們思考自身問題的方式。的確如此，只要想法一改變，問題便會隨之化解。

凱蒂常說：「痛苦是一種選擇。」每當感受到壓力時——從輕微的不舒服，到強烈的悲傷、忿怒，或絕望——我們很肯定這種反應必

是某一特定想法引起的，不管我們覺察到它與否。消除壓力最好的方法就是：審視壓力背後的那些想法，這是任何人都做得到的事，只要他願意拿出一張紙和一支筆。「轉念作業」的四句問話（見後），將逐一揭露我們不真實的想法。透過這整個過程——凱蒂稱它為「反躬自問」（inquiry）——你便會發現，所有我們信以為真或視為天經地義的想法全都扭曲了事件的真相。當我們寧可相信自己的想法，而不願去看真相時，就會承受各種情緒性的壓力，那就是我們統稱的「痛苦」。痛苦是一種自然警訊，警告我們：你正執著於某個想法。如果我們仍是充耳不聞，不肯正視這個警訊，這時，就只好接受這個痛苦，並把痛苦當成生命中不可避免的一部分；但其實，絕非如此。

「轉念作業」跟禪宗的公案及蘇格拉底的對話，在啓迪心性的作用上，有極為顯著的相似之處，但它不是來自東西方的任何道統，而是一位美國平凡婦女無意之間創造出來的轉念功夫。



欲知事實本然，惟待契當時機、契當因緣，

時刻一到，彷彿大夢初醒。

你明白你找到的是你本有的，不是來自任何外境。

——佛經

「轉念作業」（**The Work**）「誕生」於一九八六年二月的一個清晨，拜倫·凱蒂從「中途之家」（**halfway house**）的地板上驀地清醒過來，當時她四十三歲，是來自南加州高地沙漠小鎮的一位平凡婦女。

凱蒂的日子與一般美國人無異，結了兩次婚，有三個小孩，一個成功的事業，但是十年來她一直處在精神低迷狀態，不但暴躁易怒、偏執妄想，到後來愈陷愈深，變得徹底絕望。她曾意志消沈了兩年，幾乎足不出戶；有一段時期，她好幾個禮拜都待在床上，只能透過臥室的電話與外界聯絡生意，有時甚至嚴重到無法下床盥洗梳理。她的孩子經過她的房門，必須踮起腳尖走路，以免驚擾了她。最後，她被送到專門收容「厭食症」婦女的中途之家，那是她的保險公司唯一肯付費的機構。那裡的人都很怕她，所以她被單獨安置在閣樓的房間裡。

大約一星期後的某天早晨，凱蒂躺在地板上（她覺得自己不配睡在床上），醒來的霎時之間，完全不知道自己是誰，或自己怎麼了。她事後說：「那時，根本沒有『我』的存在！」我所有的憤怒、所有曾經困擾我的想法，以及我的整個世界，甚至全世界，全都消失不見了。就在此時，內心深處突如其來般迸出無法遏止的笑聲。而且，周遭的一景一物變得如此陌生，好像內在某個東西突然清醒過來，它張開雙眼，透過凱蒂的眼睛往外看著四周的一切：一切美妙極了……。她浸潤在喜悅之中，一切萬物都融在一起，沒有分裂，也無所不容，每一物都活出它自己。

當凱蒂回到家後，她的家人和朋友都覺得她彷彿變成另一個人。她當時十六歲的女兒羅珊說：

我們知道歷經多年的狂風暴雨終於過去了。她以前有事沒事老愛數落我和弟弟，而且還經常對我們大吼大叫，我怕到不敢跟她待在同一個屋子裡。現在，她似乎完全寧靜下來了，她能靜靜地安坐在窗邊或是外面的沙漠裡，而且一坐就是好幾小時。她像小孩

般地既開心又純真，而且內心似乎充滿著無限的慈愛。苦惱的人們開始來敲我們家的門，請求她給予協助。她會跟他們坐在一起，詢問他們一些問題，大都是問：「那是真的嗎？」當我面臨像「男朋友不再愛我」之類的問題而痛苦地回到家時，媽媽總是以難以置信的眼神看著我，然後問我：「親愛的，那怎麼可能是真的？」那種語氣，好像我剛才跟她說「我們住在金字塔」那般荒謬。

當人們確信昔日的凱蒂已然一去不返時，便開始猜測她發生了什麼事，是否碰上什麼奇蹟嗎？她自己也說不出所以然來，經過長時間的沈澱之後，她才逐漸描述出自己的離奇經歷。她談的不外乎內在甦醒的自由。她也常說，「反躬自問」幫她領悟出，她過去所有的想法都是不真實的。

凱蒂從中途之家回來後不久，家裡開始擠滿了人，很多人聞風而至，特地前來跟她學習。她已經把那套反躬自問擬為具體的問題，任何想要解脫束縛的人們，都能應用在自己身上，而無需一直仰賴她。很快地，她開始受到一些小團體之邀，在客廳裡會晤形形色色的人。主辦人經常問她：「你開悟了嗎？」她的回答是：「我只是懂得分辨什麼會傷你，什麼不會傷你而已。」

一九九二年，她受邀到北加州，「轉念作業」便從那裡開始快速向外擴展，各種邀約如雪片紛飛而至。從一九九三年開始，她幾乎馬不停蹄地到處巡迴講解，不論在教堂地下室、社區活動中心、旅館會議廳，也不管與會人士有多少，她都能一一示範解說。很快地，「轉

念作業」開始以它特有的風貌進入社會每一階層，從公司行號、法律事務所、診療室，到醫院、監獄、教堂和學校。凱蒂遍遊世界各國推展「轉念作業」，所到之處，大受歡迎。如今，在歐美各地，已有不計其數的團體定期聚會，共同操練「轉念作業」。

凱蒂常說：「了解『轉念作業』的唯一方法，就是直接去經驗一下。」但值得注意的是，這種「反躬自問」(inquiry)的作業，正好與研究心智的生物學最新實驗結果不謀而合。當代神經科學證實腦內的某一特殊部位，有人稱它為「自動翻譯機」，能把一切外在訊息轉譯成我們耳熟能詳的內在故事，形成我們的「自我感」。兩位著名的神經科學家最近指出，這個愛說故事的「自動翻譯機」具有詭詐多變的不可靠特質。安東尼奧·達馬西歐 (Antonio Damasio) 對它的形容是：「或許最重要的啓示正是：人類的左大腦喜歡捏造與事實不符的故事情節。」麥克·葛詹尼加 (Michael Gazzaniga) 接著說：「左腦慣常編織故事，而且樂此不疲，那是爲了說服它自己和你：一切在掌控中……。左腦那種扭曲事實的本領，哪能稱得上什麼能耐呢？『自動翻譯機』的目的不過是幫你把自己的故事自圓其說而已。就這樣，我們才學會了自我欺騙。」這些從精密實驗得到的睿見，顯示出我們都有相信自己所發佈的新聞稿的傾向。當我們自認為「頗具理智」時，通常正是我們用自己的想法在編織故事。這種特性，道盡了我們如何親手把自己推入痛苦的深淵裡，而凱蒂本身就是十足的過來人。她這套自我質問的方法，發掘了一種獨特且鮮爲人知的心智能力，使人們跳脫自製的陷阱。

很多人做完「轉念作業」後，都能從他們的痛苦念頭裡，當下感受到前所未有的解脫與自由。但是，「轉念作業」若只給人這種短暫

的體悟，就無法發揮它真正的功效，它其實是一種持續不斷深入的自我了悟過程，而不是一帖救急的止痛藥。凱蒂說：「它不單單是一種技巧而已，它能從我們內心深處，喚醒生命的本然真相。」

你愈深入「轉念作業」，就愈能體會到它的效力。練習「反躬自問」一段時間以後，人們常說：「不再是我操練『轉念作業』，而是它在操練我。」根據他們的描述，練習之時，無須刻意使力，心靈便能自行察覺負面的念頭，且在它造成痛苦之前就把它化解了，他們內在與現實真相的爭辯也隨之消散，存留下來的只有愛——愛自己，愛別人，愛一切有情生命。準此而言，本書的書名與他們的體驗，可謂相互呼應：「一念之轉」，就像你我的呼吸吐納，是那般自然又輕鬆自在。



想想看，今後所有的仇恨，
心靈都能回復它原有的純真，
最後終於明白——
那就是自我愉悅、自我撫慰、自我驚嚇，
以及，它自己甜美的意願就是天堂的意願。

——葉慈

直到現在我才介紹「四句問話」，是因為如果省略了前文的鋪述，就彰顯不出它們的深意；而要認識它們最好的方法，就是親睹「轉念作業」的示範。在這些示範中，你也會領略到凱蒂的「反向思考」，它確實能幫你從相反的角度，去審視你一向信以為真的想法。

下面是凱蒂在大約兩百位觀眾面前，與一位女士的對談。講台上，坐在凱蒂對面的瑪莉女士已經填好「轉念作業單」，在單子上，她按照提示，一一寫下對於恨怨有加的某人的想法。那個提示是：「允許你自己以真實的感受大肆批判一番，不必故做清高或仁慈狀。」填寫之時，愈是挑剔，便愈能從中獲益。你可以看到，瑪莉真的毫無保留。她是一位敢作敢當的婦女，大約四十歲，身材苗條動人，身著名貴的運動服。打從對話一開始，她的憤怒和缺乏耐性便暴露無遺。

不論是讀者或旁觀者，第一次參與「轉念作業」的臨場經驗，可能會感到不舒服，但我們最好記住：所有參與者，包括瑪莉、凱蒂和觀眾，都是站在同一陣線，都正在尋找真相。如果凱蒂的追問好似咄咄逼人，你只要往深處去看，將明白她所取笑或嘲弄的，只是針對構成瑪莉痛苦的那些想法，而不是衝著瑪莉本人。

在對話當中，每當凱蒂問：「你真的想知道真相嗎？」她的意思不是指她認為的真相，或任何預設的抽象真相，而是指瑪莉自己的真相，這真相隱身在使她煩惱的那些想法背後。瑪莉之所以出現於此，正因為她相信凱蒂能幫她找出她的自我欺瞞之處，因之她也樂意接受句句緊迫盯人的追問。

你不難發現，凱蒂在對話時經常使用親密的稱呼。有一位首席執行長（CEO），覺得有必要提醒參加凱蒂工作坊的朋友們：「如果她握著你的手，親密地稱呼你『甜心』或『親愛的』，請不必興奮，她對每個人都這麼稱呼的。」

瑪莉：(唸她寫的「轉念作業單」)我恨我先生，他的一舉一動，甚至連他呼吸的方式，都令我抓狂。最使我失望的是，我不再愛他，我們的關係像在打啞謎。我要他更成功、不要和我有性關係、我要他身材健美、我要他有自己的社交生活，不要老是黏著我和小孩、我不要他再碰我、我要他堅強。我的先生不應該自我吹噓說他擅於經營我們的事業，他應該更成功才對。我先生是個依賴成性、予取予求的人，他既軟弱又懶惰，他始終在自欺。我拒絕活在謊言中，也拒絕爲了維持婚姻而繼續跟他虛與委蛇。

凱蒂：他的毛病都被你說盡了吧？（觀眾大笑不已，瑪莉也跟著笑出來）這些笑聲似乎透露出你說出了屋內這一群人的心聲。現在，讓我們從頭開始，看看是否能找出事情的真相。

瑪莉：我恨我先生，他的一舉一動，甚至連他呼吸的方式，都令我抓狂。

凱蒂：「你的先生令你抓狂」，那是真的嗎？【四句問話的第一句是：
那是真的嗎？】

瑪莉：是的。

凱蒂：很好，親愛的，你能舉個例子嗎？他呼吸嗎？

瑪莉：他可會呼吸呢。當我們爲了商務而反覆通話時，我能清清楚楚聽到他在電話另一頭重重的呼吸聲，讓我忍不住想吼他。

凱蒂：所以，他的呼吸聲令你抓狂，那是真的嗎？

瑪莉：是真的。

凱蒂：你能百分之百肯定那是真的嗎？【第二句問話是：你能肯定那是真的嗎？】

瑪莉：是的！

凱蒂：我們都有類似的經驗。我知道，對你而言，它確實是真的，但從我的經驗來看，使你抓狂的，並非你先生的呼吸聲，而是你對他呼吸聲的那此想法。所以，讓我們進一步仔細看那是不是真的。你對於他在電話裡的呼吸聲，有何想法呢？

瑪莉：他應該意識得到他在商務電話中呼吸得太大聲了。

凱蒂：當你持有那個想法時，你會如何反應呢？【第三句問話：當你持有那個想法時，你會如何反應？】

瑪莉：我很想一刀殺死他。

凱蒂：那麼，讓你覺得痛苦的，是你對他呼吸聲所執著的那個想法，或是他的呼吸聲本身呢？

瑪莉：他的呼吸聲讓我感到痛苦。對於想要殺死他的這個想法，反而讓我比較舒服些。（瑪莉忍不住笑出來，觀眾也隨之大笑）

凱蒂：你可以繼續持有那個想法。「轉念作業」最美的地方，就是你可以保有你所有的想法。

瑪莉：我從未做過「轉念作業」，所以不知該如何回答才算「正確」。

凱蒂：甜心，你怎麼回答都是完美的，不必事先排練。所以，他在電話裡大聲地呼吸，而你認為他應該意識到，他卻沒做到時。接下來你會怎麼想呢？

瑪莉：我對他的所有最壞想法全都傾巢而出了。

凱蒂：很好，而他這是大聲地呼吸。「他不該在商務電話中呼吸得那麼大聲」——然而，事實是什麼呢？他意識到了嗎？

瑪莉：沒有，我告訴過他不要這樣。

凱蒂：他仍是依然故我，那是事實。事實永遠指「正在發生的事」，而不是「應該怎樣發生的故事」。所以說，「他不該在商務電話中呼吸得那麼大聲」，那是真的嗎？

瑪莉：（停頓一下之後）不，那不是真的。但他這是呼吸得很大聲，那是事實，也是真相。

凱蒂：那麼，當你持有「他不該在商務電話中呼吸得那麼大聲」的想法，而他沒做到時，你會如何反應呢？

瑪莉：我會如何反應？我很想逃掉，而明知自己很想離開，卻脫身不了時，我覺得很不舒服。

凱蒂：親愛的，讓我們回到「反躬自問」，不要陷入自己詮釋出來的那一套故事裡。你真的想要知這真相嗎？

瑪莉：是的。

凱蒂：很好，如果我們一次只針對你已寫的一句答覆，會更有幫助。你能找到一個理由讓你放下「他不該在商務電話中呼吸得那麼大聲」的想法嗎？【這是凱蒂有時附帶問的問句】若你們是「轉念作業」的初學者，聽到我要求瑪莉放下她的故事時，請特別注意：我沒有要她這樣做。這不是爲了除掉想法，或是克服、改善，甚至屈服於它們，全都不是。這只是爲了讓你領悟到自己內在的因果關係而已。所以，這個提問其實很簡單：「你能否找到一個理由讓你放下這個想法？」

瑪莉：是的，我能。沒有這個想法的干擾，打商務電話時會比較愉快。

凱蒂：那是一個好理由。好的，我再請問，你能找到一個理由讓你毫不焦慮地保有「他不該在商務電話中呼吸得那麼大聲」的不真實想法或謊言嗎？【第二個附帶問句】

瑪莉：不能，我沒辦法。

凱蒂：沒有那個想法時，你會是怎樣的人呢？【第四句問話：沒有那

個想法，你會是怎樣的人呢？】如果你從來未曾湧現那個想法，你跟你先生講商務電話時，你會變得怎樣呢？

瑪莉：我將會更快樂、更有能力，而不會這麼容易心煩氣躁。

凱蒂：是的，甜心，就是這樣。所以，不是他的呼吸造成你的問題，而是你對他呼吸的那些想法，因為你從未審查它們，才看不出這想法根本不符合眼前的事實真相。讓我們來看你寫的下一句答覆。

瑪莉：我不再愛他。

凱蒂：那是真的嗎？

瑪莉：是的。

凱蒂：好，很好，我聽到了，但你真的想知道真相嗎？

瑪莉：是的。

凱蒂：很好，請先靜下心來，沒有所謂對錯的標準答案。「你不愛他」，那是真的嗎？（瑪莉沈默不語）如果你現在必須誠實回答「是」或「不是」，而且必須永遠活在你的答案裡——不論它是真相或謊言——你的答案會是什麼呢？「你不愛他」，那是真的嗎？（沈寂很久之後，瑪莉開始哭起來）

瑪莉：不，那不是真的。

凱蒂：這個回答，真是勇氣十足。如果用最真實的答案來回答，也許我們會惟恐斷了後路。但是，「那是真的嗎？」只是一句問話而已呀！我們很怕誠實回答最簡單的問題，因為我們把它可能的後果投射到想像的未來裡，因而感到有必要事先防範。當你相信「你不愛他」這個想法時，你會如何反應呢？

瑪莉：它使我的整个人生成爲一則可笑的啞謎。

凱蒂：你是否能找出任何理由讓你放下「你不愛他」這個想法呢？請明白，我並沒有要求你現在就放下這個想法。

瑪莉：是的，我能找到放下它的理由。

凱蒂：你能找到一個讓你輕鬆自在地持有這想法的理由嗎？

瑪莉：（停頓很久後）我想，如果我繼續這套說詞，他就不會老是要跟我行房了。

凱蒂：那個理由真的會讓你心安嗎？聽起來，它只會加深人的焦慮。

瑪莉：我想你說的沒錯。

凱蒂：所以，你能找到一個理由讓你完全輕鬆自在地持有這一想法嗎？

瑪莉：喔！我懂你的意思了。不，持續這樣的老把戲，是不可能讓我

輕鬆自在的。

凱蒂：真有趣！你跟先生在一起，卻沒有「你不愛他」的想法時，你會是怎樣的人？

瑪莉：那將會很棒，將會美好無比，那是我要的。

凱蒂：我聽到你說，若有這個想法，你不會輕鬆，若是沒有這個想法時，就會過得美好無比。那麼，你的不快樂跟你先生這有任何瓜葛嗎？我們只需注意一下這一點就夠了。所以，「我不愛我先生」，請將它反向思考。**【結束四句問話後，接下去做反向思考】**

瑪莉：我愛我的先生。

凱蒂：好好感受一下。那與他無關，是嗎？

瑪莉：是的，真的無關，我的確愛我先生，你說的對，那與他完全無關。

凱蒂：有時候你認為你憎恨他，而那也與他完全無關。這個男人只不過呼他的吸而已，你卻說出一套你愛他或是你恨他的故事。一樁美滿幸福的婚姻，不需靠兩個人，只需一個人即可——那個人就是你！還有另一種反向思考的方式。

瑪莉：我不愛我自己。我的確如此。

凱蒂：你可能認為，倘若與他離婚，你會覺得好過些。但是，若不仔細審查你的想法，你會把同一觀念貼在下一個進入你生命的人身上。我們執著的不是某一人或某一物，而是執著我們當時未經審查就信以為真的那些概念。讓我們來看你「轉念作業單」的下一個答覆。

瑪莉：我想要我的先生不要予取予求，老是依賴我，我要他更有成就，不要老想跟我行房，應注意身材，有自己的社交生活，不要老是黏著我和小孩，而且要堅強一點。這些只能算是我對他的期待的一小都分而已。

凱蒂：請把你整套說詞「反向思考」一下。

瑪莉：我想要我不軟弱，不依賴他，要當更成功的人。我要我常跟他行房，我要保持身材，我要有自己的社交生活，不要老是黏著他和小孩，我要自己更堅強。

凱蒂：所以，「他不應該予取予求」，那是真的嗎？事實是什麼呢？他真的這樣嗎？

瑪莉：他確實予取予求的。

凱蒂：那麼「他不應該予取予求」就成了一個謊言，因為根據你的描述，這傢伙確實是予取予求的。所以，當你持有「他不應該予取予求」的想法，而你眼前的事實，他明明是予取予求的，那麼，你會如何反應呢？

瑪莉：我會一直想逃開。

凱蒂：若他出現在你面前，而你沒有「他不應該予取予求」的想法時，
你會是怎樣的人？

瑪莉：依我剛才的了解，我可能會對他懷著愛意，而不會處處防著他。
但事實上，我只要看到他有一丁點需求傾向，就受不了，非得
逃離不可，我一生都在幹這種事。

凱蒂：根據你的說法，當你看到他予取予求時，你並沒有誠實地說
「不」，你反而走開或是想要逃跑，這對你和他都不誠實。

瑪莉：一點都沒錯。

凱蒂：嗯，勢必如此的。在你能與自己進行清晰又誠實的溝通之前，
你必然認定他是予取予求的。所以，讓我們來看清楚一點。請
你扮演予取予求的他，我來當那個清明的你。

瑪莉：予取予求先生走進來，說：「我剛接到最棒的電話，你一定要
聽聽看，這傢伙對我們的公司一定很有用。我還接到另一通電話……。」你知這嗎，他可以這樣一直說個不停。這時，我正
忙個半死，正在趕著某個限期交差的事情。

凱蒂：「甜心，我聽到你接了一通很棒的電話，並為此感到很開心。
同時，我希望你現在能離開房間，因為我正在趕工。」

瑪莉：「我們必須談談我們的計劃。我們何時去夏威夷呢？我們必須搞清楚要搭哪家航空公司……。」

凱蒂：「我聽到你想談我們去夏威夷的計劃，我們可以在晚餐時談。我真的需要你現在離開房間，我必須趕在最後期限內完工。」

瑪莉：「如果你的女友打電話給你，你會和她聊上一個小時，現在你卻不肯聽我講兩分鐘？」

凱蒂：「你可能是對的，我要你現在離開房間，聽起來好似很絕情，但其實不是，因為我現在必須趕在期限內做完。」

瑪莉：我不會那樣做，通常我會很兇，大發雷霆。

凱蒂：你當然會發脾氣，因為你害怕說出實情，也害怕說不。你絕不會說：「親愛的，我要你離開，我正在趕工。」因為你想從他那裡要一些東西。你暗中在跟你自己和他玩什麼把戲呢？你究竟想從他那兒得到什麼？

瑪莉：我從來不曾跟任何人直截了當地說話。

凱蒂：因為你想從我們身上得到某個東西，那是什麼？

瑪莉：我無法忍受有人不喜歡我。我不想要不融洽的場面。

凱蒂：所以，你要我們的肯定。

瑪莉：是的，我想要保持和諧氣氛。

凱蒂：甜心，如果你先生肯定你說的話和你做的事，你們全家就會融洽和諧，那是真的嗎？有用嗎？你們家融洽和諧了嗎？

瑪莉：沒有。

凱蒂：你在家裡，想用融洽和諧來換取你的誠實正直，卻反而搞得焦頭爛額。別再從別人身上尋求愛、肯定和讚賞了，不妨正視一下眼前的真相，就當成一場遊戲吧。請再唸一次你寫的答覆。

瑪莉：我要我的先生不予取予求。

凱蒂：很好。請作反向思考。

瑪莉：我要我不予取予求。

凱蒂：是的，你一直要和諧融洽，要他的肯定，要他的呼吸改變，還要他為你改變性慾。請看看，誰才是予取予求的那一位呢？究竟誰在依賴誰呢？所以，請你把整張單子反向思考。

瑪莉：我要我自己不予取予求，不依賴……

凱蒂：不依賴你先生，是嗎？

瑪莉：我要我自己更成功，我要自己不再有房事了。

凱蒂：如果你好好沈思這句話，可能會發現它真的很有道理。試想一下，你說過多少次你很厭惡跟他行房這件事？

瑪莉：經常說。

凱蒂：是的，你在心裡跟他行房，而且認為它多麼可怕。你一次又一次地跟自己重複和先生做愛的可怕故事，所以，令你厭惡的是那個故事，而不是你的先生。沒有故事時，性根本不會引起任何人的反感。性就是性。你若非有性關係，便是沒有性關係，令我們厭煩的是我們對於性的各種想法。親愛的，你若針對這個主題來做練習，大概整張作業單都不夠你寫關於你先生以及你們的性事。

瑪莉：我懂了。

凱蒂：很好，請把下一句也作反向思考。

瑪莉：我要我身材健美，但是，我的身材不錯呀！

凱蒂：喔，真的？在心念層面呢？

瑪莉：噢，那方面我還需要下點功夫。

凱蒂：你已經盡力了嗎？

瑪莉：是的。

凱蒂：嗯，或許他也盡力了。「他應該身材健美」，那是真的嗎？

瑪莉：不，他身材稱不上健美。

凱蒂：當你相信「他應該身材健美」的想法，而他沒有做到時，你的反應如何呢？你會對他說什麼，或做什麼呢？

瑪莉：我的一切反應都是另有他意，我故意向他展露我的肌肉，我不再用肯定的眼光看他，也不再讚美他，不再對他有任何友善的舉動。

凱蒂：很好，請閉上眼睛，想像你正用那種方式看他。現在，注意看他的臉。（暫停幾秒鐘。瑪莉嘆了一口氣）請繼續閉上眼睛，再看著他。你正和他在一起，而你沒有「他應該身材健美」的想法時，你會是怎樣的人？

瑪莉：我會看出他還蠻英俊的。

凱蒂：是的，安琪兒，你已經看到你多麼愛他。不是很奇妙嗎？這是很令人興奮的事。所以，請多體會它片刻，看看你一向怎樣對待他，而他仍執意要跟你到夏威夷，多麼不可思議呀！

瑪莉：這傢伙最不可思議的地方是，我是如此可惡又自私，而他仍是無條件地愛我。真讓我受不了。

凱蒂：「真讓我受不了」，這是真的嗎？

瑪莉：不，到目前爲止，一直是我的想法讓我受不了。

凱蒂：所以，讓我們回到正題。「他應該保持身材健美」，請把它反向思考。

瑪莉：我應該保持身材健美，我應該讓我的想法「健美」。

凱蒂：是的，每當你看著他，並對他感到厭煩時，就提醒自己讓你的想法保持「健美」，也就是：「批評你先生，把它寫下來，反問四句話，然後反向思考。」但是，唯有當你對痛苦感到厭倦時，才會踏實地做這些練習。好了，親愛的，我想你已懂得怎麼做了。請你繼續用同樣的方式做「轉念作業單」上的其他答覆。我很喜歡跟你坐在一起，迎接「反躬自問」，歡迎你隨時回到「轉念作業」來。



從所有想法後退一步，你便能海闊天空。

——僧璨（禪宗三祖）

在《一念之轉》這本書裡，凱蒂提供你做「轉念作業」所需的一切，幫你自行操練或與別人對練。本書透過整個操練過程，一步步引導你進行「轉念作業」，你還會看到很多人與凱蒂直接練習「轉念作業」的現場記實。這些一對一的對話都是實際案例，有些案例甚至充滿戲劇性，凱蒂都能把她的清明帶入最複雜的人事問題裡，幫助人們

透過「反躬自問」而自行化解痛苦和束縛。

史蒂芬·米切爾（Stephen Mitchell）

「轉念作業」只有四句問話，它甚至什麼也不是，既無動機，也無附帶條件。

毋寧說，缺了你的回答，它百無一用。

這四句問話，能配合你學過的任何課程，讓你更上一層樓。如果你有任何宗教信仰，你的信仰將會更形深化；如果沒有宗教信仰，你也會因而獲得無比喜樂。它們將焚化所有對你而言的不真實之物，而且焚燒淨盡，只剩下那久候著你的事實真相。

如何閱讀本書

本書的目的，是爲了帶給你喜樂。已有成千上萬的人操練過「轉念作業」(The Work)，親自證實了它的功效。《一念之轉》這本書將一步一步教導你，讓你在實際生活裡發揮大用。

你可以從感到生氣或沮喪的問題開始下手，本書將告訴你如何去寫「轉念作業單」，落實你的自省功夫。接著，它介紹了四句問話，並告訴你如何將之具體運用到實際的問題。如此一來，你就會體驗到：「轉念作業」提供的解決方法是那麼的簡單、徹底，而且足以改變你的一生。

書中的練習不但帶你深入而準確地運用「轉念作業」，並且還呈現出它「對症下藥」之效能——針對各種不同的情境，它會產生相應的作用。開始做「轉念作業」時，儘量先以你生活中的人物爲對象，然後再漸次應用在你感到最痛苦的議題，比如：金錢、疾病、不正義、自我憎恨，或對死亡的恐懼。同時，你也將學會如何看清那些障蔽你耳目而隱藏在真相底下的信念，以及懂得如何處理讓你坐立不安的自我批判。

書裡提供很多實際案例，大致而言，這些「案主」在操練「轉念作業」之前都跟你一樣，相信自己的問題根本無解，認定這一生都得深受其苦：也許他們心愛的孩子死了，或者他們非得跟貌合神離的怨偶共渡餘生不可。你也會看到一位受不了嬰兒啼哭而幾近崩潰的母

親，一位活在股市交易恐懼症的婦女，以及受盡童年創傷威脅的人，乃至於因為難以與人和睦共事而深深自苦的人。然後，你會看到他們如何找到脫離痛苦的方法。或許透過他們的案例及書內具體之洞見，你也能從中找到自己的出路。

終究來說，每個人都大可採用最適合自己的方式來學習「轉念作業」，有些人藉由對話過程便能自我覺察。（我鼓勵你在閱讀那些對話時，盡可能地「感同身受」，一邊閱讀，一邊往內觀看，並試著探問自己的答案。）有些人則會直接操練「轉念作業」：拿起紙筆，藉由「反躬自問」，努力挖掘所有困擾的根源。我通常會建議讀者先研讀第二章，可能的話也讀第五章，吸收一些基本概念之後，再依照順序閱讀每場對話，然而，這也要視你的需要而定。如果你喜歡跳躍式的閱讀法，就儘管先挑最感興趣的主題。或許你寧可循序漸進，逐章研讀，偶爾再讀幾篇案例中的對話。無論如何，我相信你一定會找到對你最有效的閱讀方法。

此刻正進入

我們能掌控的人生層面

——內 心

1 一些基本原則

我很喜歡「轉念作業」，因為它幫你進入內在，找回自身的喜樂，並經驗到早已存於你內之物——那個永恆不變、堅定不移、始終存在、永遠等你，卻無以名之的東西。不需任何老師，你是自己一直等待的那位老師，而且你是唯一能終止自己痛苦的那個人。

我常說：「別相信我說的。」我要你自己找出屬於你的真相，而不是我的真相。即使如此，很多人印證了下列的原則的確對初學者裨益良多。

請留意：你的想法正在跟真相「爭辯」

當我們深信不疑的想法跟真相起了爭辯時，我們才會受苦；而唯有內心全然清明之際，眼前的真相才是我們真正要的。

如果你「想要的真相」跟「眼前的真相」相互衝突，就猶如試著教貓學狗叫。你當然可以一試再試，到了最後，貓只好緊盯著你叫聲「喵～」。你大可耗盡餘生，不斷教貓學狗叫，只因你要的真相與眼前真相不符，其結果，成功的可能性必然渺茫。

只要留意一下，你會注意到心裡整天浮現的念頭不外乎：「人們應該更仁慈些」、「小孩子應該行為端正」、「我的鄰居應該好好整修他們的草地」、「雜貨店裡排的隊伍應該移動快一點」、「我的先生（或太

太）應該同意我」、「我應該更瘦（或更漂亮，或更成功）」。這些想法都與眼前真相不符，你若覺得這說法令人沮喪，沒錯，因為我們感受到的壓力，全是自己跟真相「爭辯」造成的。

一九八六年，我覺醒於事實真相之後，人們常形容我是「與風爲友」的女人。巴斯杜（**Barstow**）是個沙漠小鎮，經年累月颳著風，每個人都痛恨它。由於受不了風沙吹襲，很多人搬離那裡，而我能與風——事實真相——成爲朋友，那是因爲我發現別無選擇，而且我也覺悟到：與它作對，根本就愚不可及。每當與真相爭辯，我準輸無疑。我怎麼知道風該怎麼吹或該不該吹呢？反正它就是在吹呀！

「轉念作業」的初學者常對我說：「但是，停止與其相爭論，等於削弱我的行動力。光只是去接受真相，我將會變得消極被動，甚至失去行動的慾望。」我反問他們：「你真的知道那是真的嗎？哪一個讓你更有行動力呢？是『我希望我沒有失業』或是『我失業了，現在我能做什麼？』」

「轉念作業」揭露出你認爲不該發生的事「應該」發生了。它應該發生，是因爲它的確發生了，世上已無任何想法改變得了它。這不表示要你寬恕它，或贊同它，只意味著你可以看著事件，既不抗拒，也不會因爲內心掙扎而迷失方向。沒有人希望他的小孩生病，也沒有人願意發生車禍，但是，一旦發生了這些事情，在腦子裡不斷跟它們爭辯又有何用？然而，我們明知不該如此，卻樂此不疲，只因爲我們不知道如何切斷它。

我是真相的熱愛者，並非因爲我是靈修人士，而是因爲每當我與

真相爭辯，受傷的一定是我。當我們與真相爭辯，必會緊張和挫敗，而且感覺不自在，或心理不平衡。其實，眼前的真相往往並沒有那麼糟。只要我們停止與真相對抗，行動力自然會變得簡單、靈活、仁慈，而且一無所懼。

管好你自己的事

整個宇宙裡，我只找到三種事：我的事、你的事和神的事。（對我而言，「神」這個字，就代表「真相」。真相就是神，因為它在操控你、我；或者說，任何其他人都掌控不了的事，我通稱為神的事）

我們的壓力，絕大部分是因為沒有在心裡管好自己的事。當我想：「你必須有份工作、我要你快樂、你應該準時、你必須好好照顧自己」，我就是在管你的事。當我為地震、水災、戰爭，或自己何時會死而操心掛慮時，我是在管神的事。如此這般地，我們的心裡一直在管你的事，或神的事，怎可能不導致分裂的後果呢？一九八六年初，我注意到這一點，當時我心裡正在管我母親的事，比如說，我一想到「我母親應該了解我」，頓時之間，就會湧上無比的孤寂之感。同樣地，我也領悟到，每當感到心痛或孤獨時，經常都是因為我在管別人的事。

如果你正在過你的生活，我的心卻跑去管你的生活，那麼誰在活我自己的人生呢？原來，我們兩人都跑到你那裡了。既然我心裡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，無怪乎我的人生處處碰壁。

當我自以為知道什麼對別人最好時，其實我早已撈過了界。即使以愛為藉口，也是一種傲慢自大，必然會帶來緊張、焦慮，和恐懼不安。畢竟，我可知道什麼才是自己最該做的事？那才是我唯一的本分。在我設法解決你的問題之前，讓我先處理好自己的那件事。

如果你充分了解我說的三種事，並且懂得只管你自己的事，必然會享受到一種超乎想像的自在。下次你覺得有壓力或難過時，不妨問問自己：你心裡正在管誰的事？你會忍不住大笑的。只須要一句反問，便能把你帶回自己身上來，幫你看到自己從未真正活在當下——這一生，你一直在心裡管著別人的事。一旦意識到你正在管別人的事，便足以把你拉回很棒的自己。

練習一陣子之後，你會覺得普天之下，無事一身輕，原來，你的生命自己運轉得亨通無礙呢。

用「了解」來跟你的想法「相遇」

想法本身不具任何殺傷力，除非我們對它深信不疑。帶給我們痛苦的，並不是我們的想法，而是我們對想法的執著。執著於一個想法，意味著堅信不疑地認為它是真實的。信念，就是我們經年累月執著不放的想法。

大部分的人認為他們「就是」自己心目中認定的那種人。有一天，我發現不是我在呼吸，而是被呼吸。緊接著，我也驚訝地發現我沒有在想，而是被想，而且那個想法未必跟我個人有關。你會否清晨醒來對自己說：「我認為我今天再也不去想了。」太遲了，你已經在想了！

所有的想法自己出現，它們來自虛無，又回歸虛無，有如雲彩掠過空無一物的天空。它們來了又走，絕不停留，也不會造成任何傷害——除非我們開始把它們當真。

雖然人們常常談論「如何調整」自己的想法，有關的論調也充斥世間，事實上，沒有任何人掌控得了自己的想法。於我而言，我不是放下我的想法，而是用「了解」去面對它們，於是它們放下了我。

所有想法，就像徐徐微風、樹上的葉片，或落下的雨滴那般，是自然而然出現的，透過「反躬自問」，我們成為好友。你可曾同意一滴雨落下？雨滴不屬於個人所有，就像念頭也不屬於個人。所有痛苦的念頭，一旦你能徹底了解，下次再出現時，你可能發現它變得有趣，昔日的夢魘如今只剩下有趣或有意思。下次它再出現時，你也許會感到可笑。再下一次，你甚至不會注意到它的存在。這就是「愛上真相」所帶給你的力量。

覺察你的「故事」

我常使用「故事」這字眼來形容我們深信不疑的各種想法，或一連串想法。一個故事，可能涉及過去、現在，或未來；它可能述說事情應該怎樣、可能會如何，或為何如此發生。當有人一言不發地走出房間時；當某人面無表情或沒回電話時；或陌生人對你面露微笑之際；在你拆開很重要的信件之前；或你的胸口感受到一股莫名悸動之後；當你的老闆請你到他的辦公室；或是你的伴侶以某種語調跟你說話……。這些時刻，你心裡不自覺地浮現各式各樣的「故事」，一天不下數百回。所有的故事全是未經檢驗、未被審查的想法，都在告訴

我們這些事件的特有意義，而我們毫不覺察它們充其量只是我們的「推論」而已。

有一次，我走進我家附近餐廳的女洗手間，一位女士剛好從廁所出來，我們彼此相視一笑。當我關上廁所門時，聽到她一邊唱歌一邊洗手，忍不住讚嘆：「多美妙的歌聲啊！」隨即我聽到她離去的聲音，同時也發現整個馬桶座竟然濕漉漉的。我心想：「怎有人這麼粗魯呢？她怎有辦法尿濕整個馬桶座呢？莫非她是站著尿？」突然，一個念頭閃入：她是個男的，一位有男扮女裝癖好的人，卻用假音在女洗手間高聲唱歌。我想尾隨她（他），讓他知道他把馬桶搞得多髒。我一邊擦拭馬桶座，一邊想著待會兒要對他說的話，然後，我按下沖水鈕，沒想到馬桶裡的水濺得到處都是，搞溼了整個馬桶座，我站在那裡傻笑了一陣。

這整個事件，事情的發展是那麼自然而仁慈，在我採取進一步行動之前揭穿了我心裡的「故事」，但通常而言不會這麼幸運的。在我找到「反躬自問」這個方法之前，我根本無法切斷這類想法。小故事衍生成大故事，大故事再塑造成某種人生信念，世界變得多麼可怕，處處危機四伏。最後，我害怕和沮喪得不敢離開臥室。

當你不知不覺地接受那些未經審查的推論時，你就是陷入我所謂的「夢」。夢，經常會變成煩惱，有時甚至轉變成夢魘。這個時刻，便是你練習「轉念作業」的契當時機，誠實地檢驗你的信念的真實性。「轉念作業」會讓這類令你不舒服的「故事」愈來愈少。沒有故事時，你將會是怎樣的人呢？你的世界有多少是由未經審查的故事組成的呢？你永遠不知道，除非你往內探問你自己。

找出痛苦背後的想法

所有我們經歷過的壓力，無一不是因為執著於不真實的想法造成的。每個不舒服的感受背後，都存在著一個不真實的想法。「風不該吹個不停」、「我先生應該同意我」，就這樣，這些想法必然「跟真相爭辯」在先，緊接著，我們才會感受到壓力，然後我們再依著那個感受去行動，造出更多的壓力來。然而，我們始終不願去了解根本的原因——那些想法、那些故事——卻寧可從外境下手，設法去改變別人，或是藉由性、食物、酒精、藥物，或金錢，得到暫時的慰藉，還兀自以為一一掌控得宜。

事實上，我們隨時都會受情緒的打擊而一蹶不振，所以，記住這一點，會大有幫助：任何壓力感受正如一個鬧鐘，善意地提醒你：「你被逮入夢境裡了。」不論是沮喪消沈、痛苦和恐懼，都是一項禮物，它們說：「甜心，請看一看你現在的想法，你正活在不真實的故事裡。」而活在不真實的故事裡，是不可能沒有壓力的，如果我們不尊重鬧鐘，就會設法從身外尋求改變，想要操控這些感受。通常感受會比念頭先出現，所以我說感受其實是個很好的鬧鐘，讓你知道自己的想法有待審查。透過「轉念作業」審查不真實的想法，常能帶你返回你自己的真相裡。如果你相信另一個不真實的自己，或活在任何不愉快的故事裡，你不可能不感到痛苦。

當你的手碰到火時，需要別人叫你把手拿開嗎？難道一定要你下決定才能拿得開嗎？不！只要一有燙灼之感，它就移開了。你不必指揮它，手會自行移開的。同樣地，一旦你透過「反躬自問」，認清不真實想法所造成的痛苦，那時，你就會自動離開它。很顯然，抱持某

個想法之前，你沒有痛苦；有了這個想法，你便陷入痛苦裡。當你認出想法的不真實，自然就不再受苦，這就是「轉念作業」的功效。「當我持有那想法時，我會如何反應呢？」此時，你正在痛灼你的手；「倘若沒有那想法，我將會是怎樣的人呢？」你一看清，就不再受火的燙烙了。我們在反省自己的想法時，如果感受到手被燙著，便會自然地返回原點，根本無需別人提醒。下一次，當這個想法再度升起時，內心便自動遠離火場。「轉念作業」邀請我們覺察內心的因果關係。一旦認出這個關係，所有的痛苦便會開始自行化解。

反躬自問

我把「反躬自問」這字眼當成「轉念作業」的同義字。「反躬自問」(inquire)或「審查」(investigate)，就是讓一個想法或故事接受「四句問話」和「反向思考」的考驗（請見下章）。多半時候，人們處身在混亂或痛苦的世界，而「反躬自問」正是結束混淆、化解痛苦，進入內心平安的一種方法。更重要的，「反躬自問」能讓我們領悟到，一切答案原來都在我們內，而且永遠都在。

「反躬自問」不僅是一項技巧，它能從內心深處把我們本有的存在真相帶回生命裡。練習一段時日後，「反躬自問」便會在你內自行運作。一有念頭出現，「反躬自問」隨之現身，為它們找到平衡，成了它們最佳的夥伴。這內在的夥伴能讓你成為一位仁慈、靈活、無懼，而且幽默的聆聽者，成為你自己的學生，一位值得信任的朋友，既不怨恨，也不批評，更不懷恨，因而活得清澈了悟，自由自在。到了最後，這種醒悟自動成為一種生活方式，平安和喜悅也顯得那股自然而必然，又密切又牢固地融入你內心的每個角落，進入每個關係和經驗

裡。整個過程如此微妙，你甚至可能意識不到，只知道過去的你真是苦不堪言，而現在，不再受苦了。

你若非反躬自問，

便是執著於一向的想法，

此外，你別無選擇。

2 大化解

我常聽人們這樣評論「轉念作業」：它未免太簡單了吧。人們說：「解脫不可能這麼簡單！」我的回答是：「你敢肯定那是真的嗎？」

批評你的鄰人，把它寫下來，問四句話，然後反向思考。誰能想到解脫竟是如此簡單呢？

把想法寫在紙上

「轉念作業」的第一步，就是寫下你的批評，不論是過去、現在或未來，任何讓你焦慮不安的情境，可能是某位令你討厭、擔心的人，或是使你生氣、害怕、難過的人，或讓你感到矛盾、迷惑的人。不管你認為他們是怎樣的人，請直接寫下你的忠實評論。〔可寫在白紙上，或附錄二的「轉念作業單」，或進入網站 <http://www.thework.org>，點選「操練轉念作業」(Do The Work)，從中找出「批評鄰人」(Judge-Your-Neighbor) 的「轉念作業單」，將它下載後列印出來〕

剛開始寫時，也許你會感到頗為吃力，幾乎無從下手。這也難怪，幾千年來，長輩一直教導我們：不可批評他人。但事實上，我們經常在批評別人，甚至可以說，我們腦海裡的批評聲浪一刻也不曾停止過。如今，透過「轉念作業」，我們終於允許那些聲音有機會在紙上宣洩出來，甚至縱情吶喊。請放心，你大可恣意批評，因為即使最卑劣的想法，也會峰迴路轉，引發出無條件的愛。

我鼓勵你寫下至今你仍無法全然寬恕的那個人：父母、愛人、敵人；就由這個「某人」開始，會有立竿見影的效果。即使你已經寬恕他百分之九十九，但除非完完全全地寬恕，否則你不會真正自由的。因為那無法寬恕的百分之一，會在你所有人際關係中，包括你與你自己的關係，繼續作祟下去。

如果你是「反躬自問」的新手，在此必須嚴正提醒你，切忌一開始就把自己當成批判的對象。因為初次練習就批評自己，你的回答往往是「別有企圖」的，隨之所用的解決方式也會讓你無功而返。因此，請先從「批評鄰人」開始，然後再進行「反躬自問」，最後做「反向思考」。這個進程，是了解真相最直接的管道。等你練習「反躬自問」一段時日，開始信任真相的威力之後，才是你對自己下手的適當時機。

沒有錯，我要你把譴責的指頭先朝外；焦點一旦不在自己身上，你便能更加放鬆，肆無忌憚地批評。別人該做什麼、該怎樣過日子、該跟誰交往，諸如此類的，我們經常一清二楚；有趣的是，我們對別人有百分之兩百的完美視力，卻完全看不清自己。

練習「轉念作業」，將使你從「認定別人是怎樣的人」轉而認出「原來自己是怎樣的人」。最後你終將明白，你身外的一切人，事、物，全是你一己想法的倒影。你是編故事的人，也是所有故事的放映機，而整個世界都是你各種想法投射出來的影像。

自古以來，人們爲了追求快樂，一直設法改變外在的世界，但卻從未奏效過，只因這種作法顛倒了問題的因果。「轉念作業」提供另一套方法，使我們懂得直接去改變放映機——心靈，而不是試圖改變

投射出來的影像。好比放映機的鏡頭沾上一條纖毛，我們卻以為銀幕上的影像有裂痕，因而設法改變這個人和那個人，但這道裂痕或瑕疵會繼續出現在下一個人身上。顯而易見地，努力改變影像是毫無意義的。只要我們看清纖毛所在之處，便能清潔鏡頭本身，結束我們的痛苦，因之，天堂的喜樂終於出現了。

人們常問我：「我已知道所有問題全是我自己造成的，為何還要去批評鄰人？」我的回答是：「我了解，但請信任這個練習。批評你的鄰人，按照簡單指示試試看。」你可以寫：母親、父親、太太、先生、小孩、兄弟姐妹、鄰居、朋友、敵人、室友、老闆、師長、員工、同事，隊友、售貨員、客戶、男人、女人、任何權威，甚至是神。通常，你選擇的對象愈切身，「轉念作業」帶來的功效就愈明顯。

等你熟悉了「轉念作業」的技巧後，便可開始檢查你對死亡、金錢、健康、身體、上癮，甚至自我批判等議題的看法。（請參閱第六章「工作和金錢的轉念作業」，第七章「自我批判的轉念作業」，及第十一章「身體和上癮的轉念作業」）事實上，等你駕輕就熟之後，便可把心裡任何不快寫下來，並試著「反躬自問」。有朝一日，你將明白，所有昔日的負面感受，都是一項禮物，都能帶給你解脫，那時，再也沒有任何事物限制得了你，從此，你的人生會顯得無比的仁慈與豐富。

「為何」及「如何」寫轉念作業單

請別找藉口，容許自己臨陣脫逃，不去寫出心中的批評。那些想法，如果不能流露在紙上，而只用頭腦思考來做「轉念作業」，你會

被心靈耍得團團轉，甚至在你意識到之前，它早已逃之夭夭，溜進另一個故事裡證明它是對的。但是，雖然人心為自己辯護的速度遠比光速快，卻能透過書寫動作將它攔截下來。一旦心思暫停於紙上，你的想法就穩定下來了，這時，你才可能進行「反躬自問」。

首先，請不假思索地寫下你的想法，你只需備妥紙和筆，然後靜待片刻，讓各種詞句自動湧現，讓心底的「故事」盡情發聲。只要你真的想知道真相，只要你不怕看到紙上的故事，小我自會瘋狂地寫，就像一匹脫韁的野馬，縱情狂奔，不受任何束縛。畢竟，它期待這一刻已經很久了，如今終有機會，在紙上一吐苦水。除非你喊停，否則它絕不罷手的。這一次，真心聆聽它吧，它會像個孩童般向你吐露一切。等這些想法充分表達於紙上後，你便能進展到「反躬自問」。

我期待你恣意批判、口不擇言，甚或稚氣、小心眼，淋漓盡致地寫出內在孩童的悲傷、憤怒、慌亂或受驚等感受，不必故作聰明、偉大或仁慈。這是你的感受全然誠實而且不受任何審查的時刻，請允許它們充分表達出自己，無需擔心任何後果或懲罰。

操練「轉念作業」一段時期後，人們在作業單上寫的事情會愈來愈瑣碎，一干雞毛蒜皮，全都出籠了，只因為他們有意挖出最後那個盲點。是的，當各種問題逐一消失，潛藏的信念就愈加隱晦，難以覺察。然而，冷不防地，它們會突然現身，有如「碩果僅存」的小孩，向你招手：「喂！我在這裡！來啊，來找我啊！」「轉念作業」做得愈多，你就愈少自衛，愈會去探問瑣碎小事，因為能煩擾你的事情已所剩無幾了。到最後，你可能連一個問題都找不出來。這種經驗，我已聽過無數人談起。

把真正造成你痛苦（憤怒、怨恨、悲傷）的那些「想法」或「故事」全都寫下來，並把譴責的指頭先朝向傷害你的人、你最親的人、你所妒忌的人、你無法忍受的人，或是令你失望的人。「我先生遺棄我」、「我的伴侶把愛滋病傳染給我」、「我母親從沒愛過我」、「我的孩子不尊重我」、「我的朋友背叛我」、「我討厭我老闆」、「我痛恨我鄰居，他們破壞我的生活」。寫下你今早在報紙讀到的新聞，那些被殺害的人，或因飢餓、戰爭而家毀人亡的人。寫下雜貨店裡慢條斯理的收銀員，高速公路上惡質超車的司機……。每個故事都是同一主題的變調曲：這件事不該發生，怎會是我碰到這種事，上天不仁，人生不公。

「轉念作業」的新手有時會想：「我不知道要寫什麼。再說，我為何要寫『轉念作業』呢？我並不生任何人的氣，也沒有真正令我煩心的事。」如果你不知道要寫什麼，不妨耐心等待，生活周遭將會提供你話題。或許某位朋友說要給你回電卻食言了，你為此感到失望；或許你五歲時，母親不分青紅皂白地誤罰了你；或許你在報紙上看到令你生氣或震驚的事；也或許倏然之間，你想起世間諸多的苦難。

試著把心裡頭這些話寫在紙上。因為無論如何努力，你畢竟無法遏止腦袋裡那堆蠢蠢欲動的故事，那是絕不可能辦到的。唯有讓那些故事披露在紙上，而且誠實地列出所有的痛苦、挫敗、怒氣和悲傷，你才會看見那些一直跟你纏鬥不休的東西，看到它們怎樣展現為物質世界裡的種種面貌。最後，透過「轉念作業」，你終於可以撥開雲霧了。

當小孩迷路時，他會戰慄不已；同樣地，當你迷失於內心混亂的世界，必會感到無比驚恐。但是，一旦你開始做「轉念作業」，便有

機會找回某種秩序，探知回家的路。你行經哪條街道並不重要，眼前總有熟悉的東西，使你明白身在何處。設想一下，如果你遭到綁架，被人藏匿一個月，然後，還矇著眼就被丟出車外，隨即，你拿下矇布，環視周遭景物和街道，開始認出某個電話亭或某家雜貨店，慢慢地，一切變得熟悉起來，你終於知道如何找到回家之路了，這就是「轉念作業」帶來的功效。你的心一旦了知，必能找到回家之路的，此後，你再也不會迷失或疑惑了。

「批評鄰人」的「轉念作業單」

一九八六那年，人生發生重大轉變之後，我花了很長一段時間，在住家附近的沙漠獨處，專注聆聽內在的聲音。當時，我內心浮現的故事，也是自古以來一直困擾所有人類的故事，不久，每個觀念都清晰地顯現了……。雖然我獨自一人待在沙漠，但我發現，其實整個世界一直圍繞身邊，它總是傾洩各種聲音：「我想要」、「我需要」、「他們應該」、「他們不應該」、「我很生氣，因為……」、「我很傷心」、「我再也不要」、「我不想要」。這些話語一遍又一遍在我心裡不斷重述，就這樣，「批評鄰人的轉念作業單」(Judge-Your-Neighbor Worksheet) 的六道問題於焉成型了。這份「轉念作業單」的目的，是協助你寫下種種痛苦的故事和批判，讓蟄伏心底的批判聲浪有機會「洩洪而出」。

所有寫在作業單上的批判想法，都將成為你練習「轉念作業」的最佳素材，你寫下的每一句答覆，將逐一跟「四句問話」對質，這個設計，只為了引領你進入真相。

如下所示，你將會看到一個「批評鄰人作業單」的實際案例，在這張單子裡，我寫的是我第二任丈夫保羅，那是在我人生轉變之前對他的想法，如今在他的許可下公諸於此。你練習時，不妨把保羅的名字換成你生活世界的那些人。

1 誰讓你感到生氣、傷心，或失望，為什麼？他有哪些地方是你不喜歡的呢？

我不喜歡（我很生氣、傷心、害怕，或困惑等等）（人名）保羅，因為他不肯聽我說話。我很氣保羅，因為他不體恤我。我很氣保羅，因為他半夜吵醒我，毫不顧念我的健康。我不喜歡保羅，因為他老跟我爭辯我說過的每一句話。我很傷心，因為保羅動不動就生氣。

2 你要他如何改變？你期待他怎麼表現？

我要（人名）保羅把全部注意力都放在我身上。我要保羅全心全意地愛我。我要保羅體恤我的需要。我要保羅同是我的想法。我要保羅多做些運動。

3 他應該（或不應該）做、想、成為或感覺什麼呢？你想給他什麼樣的忠告？

（人名）保羅不該看太多電視。保羅應該戒煙。保羅應該告訴我他愛我。他不該忽視我。他不該在孩子和朋友面前批評我。

4 你需要他怎麼做，你才會快樂？

我需要（人名）保羅聽我說話。我需要保羅不對我說謊。我需要保羅跟我分享他的感覺，接納我的情緒。我需要保羅溫柔、

和善，而且有耐性地待我。

5 此刻，他在你心目中是怎樣的人呢？請詳細描述一下。

（人名）保羅是不誠實、魯莽、幼稚的人。他認為他完全不必遵守遊戲規則。保羅不關心別人而且常藉故推託。保羅是不負責任的人。

6 你再也不想跟這個人經歷到什麼事？

我再也不要或我拒絕跟保羅共同生活，如果他還不肯改的話。
我拒絕看到保羅毀掉他的健康。我再也不要跟保羅爭辯、再也不要受保羅欺騙。

「四句問話」和「反向思考」

1 那是真的嗎？

2 你能百分之百肯定那是真的嗎？

3 當你持有那個想法時，你會如何反應呢？

4 沒有那個想法時，你會是怎樣的人呢？

接下去，

請反向思考。

現在，讓我們用「四句問話」來審查實例裡第一道問題的第一句答覆：我不喜歡保羅，因為他不肯聽我說話。當你往下讀時，請想出某個你至今還無法完全寬恕的人。

1 那是真的嗎？反問你自己：「保羅不肯聽我說話，那是真的

嗎？」然後，靜靜等候。如果你真心渴望知道真相，答案將會自動浮現。讓心來提出疑問，並靜候答案的出現。

2 你能百分之百肯定那是真的嗎？不妨追問下去：「我能百分之百肯定保羅不聽我說話嗎？我能肯定別人沒有在聽嗎？我是否有時候沒有在聽但表面看起來好像在聽呢？」

3 當你持有那想法時，你會如何反應呢？針對這個問題，請仔細檢查自己：當你持有「保羅不肯聽我說話」的想法時，你通常會怎樣反應，而且怎樣對待保羅，請列出清單，比如：「我會『瞪』他一眼。我會打斷他說的話。我藉故不理他以便懲罰他。我開始愈講愈快也愈大聲，強迫他聆聽與了解。」請一邊深入省思，一邊寫下去，看看在那情境之下，你通常如何對待自己，那種感覺又是如何。「我會閉嘴，把自己孤立起來。我會猛吃猛睡，或者整天盯著電視看。我會覺得很沮喪、很孤單。」請靜下心體會一下，當你相信「保羅不肯聽我說話」這想法時，你通常會有什麼反應？

4 沒有那個想法時，你會是怎樣的人呢？現在，請想想看，如果沒有「保羅不肯聽我說話」那個想法，你會是怎樣的人呢？請閉上眼，想像保羅不肯聽你說話的情景。想像你沒有「保羅不肯聽你說話（或甚至他應該聽）」的那個想法，慢慢來，不必急，看看有什麼新發現。你看到了什麼？感覺如何呢？

反向思考：

你原先的答覆是「我不喜歡保羅，因為他不肯聽我說話」，經過

反轉之後，可能變成「我不喜歡我自己，因為我不肯聽保羅說話」，對你而言，那是否一樣真實，或更真實呢？當你想到保羅不肯聽你說話的同時，你是否聽到保羅說的話呢？請繼續找你不肯聽別人說話的實例。（例如：不肯聽同事說話，或是不關心他）

另一個可能同樣真實或更真實的反向思考是：「我不喜歡我自己，因為我不肯聽自己說的話。」當你想到保羅應該做什麼事，你已經撈過了界，此時，你是否聽到自己說的話呢？當你認定他應該聆聽你時，你還在活自己的人生嗎？當你相信他應該聆聽時，你能聽到自己怎樣對保羅說話嗎？

靜下心做了一會兒反向思考之後，便可繼續反問作業單上第一道題的下一句答覆：我很氣保羅，因為他不體恤我。然後，請依循這個方式，繼續進行作業單上其他的答覆。

反向思考是讓「你自己」獲得健康、平安和快樂的藥方。你能否把你提供給別人的藥方轉送給自己呢？

輪到你做「轉念作業單」

此刻，你夠清楚「轉念作業」的做法了。首先，把你的想法全寫在紙上，但暫時仍不宜用「四句問話」來反躬自問，這需要留待稍後再說。先挑選某個人，或某個境遇，用簡短的句子寫下來。切記，請將譴責或批評的指頭先朝外。你可以根據目前狀態來寫，或是從你五歲或二十五歲的眼光來寫。但，千萬不要針對自己。

1 誰讓你感到生氣、傷心，或失望，為什麼？他（們）有哪些地方是你不喜歡的？（切記：盡可能嚴苛、孩子氣，而且心胸狹窄）

我很討厭（生氣、傷心、害怕、迷惑等等）_____（人名），
因為_____

2 你要他（們）如何改變，你期待他（們）怎麼表現？

我要_____（人名）去做_____

3 他（們）應該（或不應該）做，想、成為或感覺什麼呢？你想給他（們）什麼樣的忠告？

_____（人名）應該（不應該）_____

4 你需要他（們）怎麼做，你才會快樂？（假裝是你的生日，你可以滿足任何願望。儘管開口吧！）

我需要_____（人名）去做_____

5 此刻，他（們）在你心目中是怎樣的人呢？請詳細描述一下。
（不需理智或仁慈）

_____（人名）是_____

6 你再也不想跟這（些）人經歷到什麼事？

再也不要或我拒絕_____

（註：有時候，你可能發現自己莫名其妙地生氣，那通常是某個「內在故事」在暗中搞怪，它隱密地躲著，經常讓你遍尋不得。如果你卡在「批評鄰人的轉念作業單」，請參閱第十章的「很難找出自己

編的故事時」)

輪到你做「反躬自問」

把寫在「批評鄰人的轉念作業單」上的答覆，逐句用四句問話來反問，然後一一作反向思考。(若需協助，請回顧前二頁的實例)在這整個過程中，你會不斷探索你未曾意識到的各種可能性，再也沒有比發現未知的心靈更令人興奮的事了。

它很像潛水，經由不斷提問，然後耐心等待，讓答案自動找到你。我稱它是心與腦的「相遇」——頭腦比較溫柔的那一極（我稱之為「心」），跟未經審查而混亂的另一極相遇。一經頭腦真誠地提問，心就會自動回應。透過這種經驗，你們當中的大多數人將對你自己和你的世界，有種種意想不到的發現，使你整個人生徹底轉變。

現在花點時間讓自己經驗一下「轉念作業」。請先看你寫在作業單第一道問題的第一句答覆，並依照下列提問來反問自己：

1 那是真的嗎？

慢慢來，不必急。「轉念作業」是為發掘你內心最深處的真相，它可能異於你向來的認定，一旦你經驗到內在的答案，你必會認出它來，那時，只須輕柔地與它同在，讓它帶你進入內心更深處。

那些問題，沒有對或錯的答案。此刻，你正在洗耳恭聽的，不是別人的答案，也不是你一向被教導的任何信條，而是你自己內心的答

案。這個過程，可能令人忐忑不安，因為你正進入一個未知領域。當你繼續潛入深處時，請允許你內在的真相浮現出來，讓它自行跟你的問題相遇。當你反躬自問時，千萬要溫柔，完全臣服於這一經驗。

2 你能百分之百肯定那是真的嗎？

這是一個機會，讓你更深入未知的領域，找出藏在「自以為知」底下的答案。在這片未知領域裡，我所能告訴你的是：噩夢底下藏著一個好東西。你真的要知道真相嗎？

如果你對第二問的答覆是肯定的，那麼請繼續下一個問題。倘若你不夠確定或略感不安，這時，也許暫停下來，重寫你的答覆，揭開你對它的詮釋，對你將會更有幫助，因為那些隱匿的詮釋，經常是造成你痛苦的主因。至於重寫的細節說明，請參閱第五章。

3 當你持有那個想法時，你會如何反應？

當你持有那個想法時，你會怎樣對待自己，怎樣對待你所寫的那個人呢？你會做什麼事？請具體列出來，把你的各種舉動條列出來。當你有那個想法時，你會對那個人說什麼呢？把你要說的事一一列出。當你相信那個想法時，你如何過日子呢？把你內在的每一個感受和生理反應全都寫下。你身體的哪個部位會產生這種感受呢？它如何表達出它的感覺呢（打顫、發熱等等）？當你持有那個想法時，你會在腦海裡不斷自言自語些什麼呢？

4 沒有那個想法時，你將會是怎樣的人呢？

請閉上眼睛，安靜等候。想像這一刻你沒有那個想法，或想像你站在那個人（或那情境）面前，而如果你從未有過那個念頭，這時，你看到了什麼？感受如何？情況會有何改變呢？請你把沒有那個概念時的各種可能狀況都列出來，例如：在相同情境卻沒有那個想法時，你對待那個人的方式有何不同呢？你內心會覺得更善良一些嗎？

反向思考：

要做反向思考，就必須重寫你的答覆。這一次全部把它寫成你，把先前對方的名字全換成你自己，用「我」來取代「他」或「她」。例如：「保羅應該善待我」，反轉成「我應該善待我自己」，而且「我應該善待保羅」。另一種反向思考是一百八十度完全相反的型態：「保羅不應該善待我」；他不應該善待，是因為他沒善待我（從我的觀點來看）。這與道德無關，純粹談事實真相而已。

你可能會看到一個句子有三種、四種或更多種的反向思考。也可能，你覺得只有一個反向思考比較真實。（轉念作業單第六道題的反向思考方式不同於一般的反向思考。我們把第六道題的答覆「我再也不要……」，改換成「我願意……」，而且「我期待……」）請參考第五章「反向思考的協助事項」。

請反省一下，反向思考後的答覆是否跟你原先的答覆一樣真實，或更真實？例如，反向思考後的答覆「我應該善待自己」，似乎跟原先的答覆一樣真實或更真實，因為當我認為保羅應該善待我時，我就

會生氣並怨懣，因此帶給自己極大的壓力，這並非在善待自己。如果我曾善待過自己，就不必等別人來善待我。「我應該善待保羅」，至少它跟原先的答覆一樣真實。當我想到保羅應該善待我，並為此而生氣和怨懣時，我對保羅很不友善，特別是內心深處。讓我從自己開始做起，先以我喜歡保羅對待我的方式來對待他。至於「保羅不應該善待我」，那必定比它的反面還更真實。他不應該善待我，是因為他的確沒有善待我，那原本就是事實真相。

繼續反躬自問

現在，你可以針對自己的批評繼續應用「四句問話」和「反向思考」了，每次只提問一句。請仔細讀你寫在「批評鄰人的轉念作業單」上頭的所有答覆，然後，一句句反問自己，好好審查每一個答覆：

- 1 那是真的嗎？
- 2 你能百分之百肯定那是真的嗎？
- 3 當你持有那個想法時，你會如何反應呢？
- 4 當你沒有那個想法時，你將會是怎樣的人？

接下去，

請反向思考。

如果你努力做了上述的「轉念作業」，效果卻不彰，也沒關係，請繼續看下一章，或是換一個「轉念作業」的對象，稍後再回到這一章也無妨。不必擔心轉念作業的效用，你才剛剛起步而已，就像學騎腳踏車，你唯一能做的只是繼續搖搖晃晃。等你讀到案例中的對話，你會比較清楚，真的不必汲汲於成效問題。你可能像很多人一樣，當

下似乎覺察不出任何效用，其實不知不覺之間，你早已有所轉變了。

「轉念作業」的功效常細微到令人難以察覺，但它的影響力卻是深遠難計的。

每個人都是反照出自己影像的一面鏡子：

是你自己的想法在回應你。

3 參與對話

閱讀本書的對話時，請務必了解：跟輔導者一起做「轉念作業」（書裡的實例都是我輔導的個案），和一個人獨自練習，二者之間並沒有多大差別。你，就是自己一直等待的那位老師兼治療師。本書的設計，主要是幫助你自個兒操練「轉念作業」。雖然跟輔導者一起操練的效果可能更為顯著，但那並非絕對必要。觀察別人怎樣跟輔導者一起操練，對你也頗有助益，你可以一邊觀察，一邊往內尋找自己的答案。用這種方法來參與，十分有助於你學會反問自己。

後面很多章節記錄了我跟一些人士分別做「轉念作業」的對話，它們都是摘自我過去一兩年來帶領工作坊的對談錄音。在一般的工作坊裡，會有一些參與者自願坐在我旁邊，他們依序上台，逐一在群眾面前大聲唸他們寫在「批評鄰人的轉念作業單」上的答覆。然後，我把他們領入「四句問話」和「反向思考」的力量裡，靠他們自己領悟出事情的真相。

我拜訪過幾個國家，無論各地使用哪種語言，我發現人們的想法其實都了無新意，類似的想法不斷重複，同一想法遲早都會在每一顆心靈裡以各種不同方式浮現，所以任何人的「轉念作業」都可能是你的作業，讀這些對話時，把它們當成是你自己寫的。千萬不要只讀到「別人的答覆」而已，請你也進入內心，找出自己的答案。盡可能去感受，去跟他們的生命連結，找出你曾幾何時也有過的類似經驗。

你可能會注意到，我並非一成不變地按照「四句問話」的順序來問，有時我改變原有順序，或故意不問某些問題，只問其中一、二句，有時我完全略過反問，直接進入反向思考。雖然那些問話的順序非常管用，但練習若干時日後就無需「固守章法」了。你不必老是一開始就問：「那是真的嗎？」任何一句問話，你都可以拿來當作起頭。有時，你覺得該由「沒有那個想法時，你將會是怎樣的人」開始問。只要你願往內心深處反躬自問，任何一句問話都能立即釋放你。慢慢地，那些問話會在你內心生根，完全被你內化了。但在這之前，你需要按照順序來問全部的四句問話，而後進行反向思考，循序漸進，促成深度的轉變。也因此，我一再強調「轉念作業」的初學者一定要按部就班地練習。

請注意，有時候我會拋出兩句附加問話：「你能否找到一個理由讓你放下那個想法？」和「你能否找到一個理由讓你毫不焦慮地持有那個想法？」這些都是緊隨第三句問話「當你持有那個想法時，你會如何反應？」的後續追問，它們常生奇效。

也請注意，在適當的時機，我會幫某人找出真正造成他痛苦的原因，以及連他自己都尚未意識到的「故事」。這需要深入去看原有的答覆，從中找出它背後隱藏的意念。有時，我在進行反問之際，會從示範者「原先寫下的答覆」，適時跳轉，探問他「當場衝口而出的某句怨尤」。（當你單獨做轉念作業，突然出現一個新的怨尤或埋藏的故事時，你可以把它寫下來，並針對它反躬自問）

請務必了解，「轉念作業」並不是放縱任何有害的行為，也請別誤解它是為任何不人道的事物辯護。要是你發現後續章節的某些事情

聽起來冷酷、不關心，不仁慈，或欠缺愛心的話，我邀請你溫柔地跟這些感受在一起，進入其中，感受一下在你內悄然升起之物。然後，請進入你的內心，回答四句問話，親自去反躬自問一下吧。

如果後面的個案無法勾起你深刻的感受，請試著把生命中對你有重大意義的某個人取代個案所寫的對象。例如，如果示範者的問題跟朋友有關，你可以改爲：丈夫、妻子、愛人、母親、父親、或老闆，你會發現，別人的「轉念作業」似乎轉變成你的了。表面上看來，我們所做的「轉念作業」好像是針對他人，事實上，我們處理的是我們對於人的想法。（例如，你整張「轉念作業單」寫的全是你的母親，稍後卻發現你與女兒的關係竟戲劇性地改善了，因爲你絲毫未覺察你跟她們之間的問題也是膠著在同一想法裡頭）

「轉念作業」給你一個進入內心的機會，並經驗那一直存於你內的平安。那個平安永恆不變、堅定不移，而且永遠都在，「轉念作業」會帶你到那裡去，那才是真正的回家。

（註：爲了協助你順利進入反躬自問的過程，第四章特別以粗體字清楚地標示出四句問話）

若我有祈禱文，它將會是：

「神啊！請赦免我對愛、肯定或讚賞的
渴望，阿們！」

4 轉念作業：婚姻與家庭生活

根據我的經驗，我們最需要的「老師」就是此刻跟我們一起生活的人，沒有比我們的配偶、父母，和子女看得更清楚的大師了。在我們能夠面對事實之前，他們一次又一次地向我們顯示我們「不想看到」的真相。

自從一九八六年從中途之家返回，我發現不論先生或孩子的任何行徑都激怒不了我，因為當時我對整個世界和我自己有了另一番全新的領悟。「反躬自問」已在我內生根萌芽，所以我的每個「想法」都會自動面對一句無言的「反問」。當保羅做出一些以前可能會讓我光火的事，而我的內心浮現「他應該……」的想法時，我會感恩地會心一笑。這個男人或許穿著沾滿爛泥的鞋子在地毯上到處走，或是隨手亂丟衣物，或是揮動手臂、面紅耳赤地對我大吼，那些時候，如果我內心出現「他應該」的想法，我就會自嘲一番，因為我知道後果；我知道它會帶來「我應該」的想法——「他應該停止大吼」嗎？在我提醒他脫下沾滿爛泥的鞋子之前，「我應該」先切斷自己頭腦裡對他的吼叫。

一天，我坐在客廳的沙發閉目養神，剛好保羅走進客廳，一看到我，他怒氣沖沖地對我大吼：「天啊！凱蒂，你究竟怎麼啦？」那是很簡單的一句問話，我很快進入內心反問自己：「凱蒂，你究竟怎麼啦？」那並非衝著我而來的，但我能否答覆那個問題呢？嗯，在某一剎那，我的確生起「保羅不應該大吼」的念頭，然而，「事實」是「他

正在大吼」。哦，「那一念」就是我「究竟怎麼啦」的地方。所以，我說：「甜心，我的問題是我有『你不應該大吼』的念頭，而那個念頭讓我覺得不舒服，那也是我究竟怎麼啦的地方。經你一問，現在我覺得好多了，謝謝你！」

那段時間的前幾個月，孩子們會特地找我，跟我聊起我在他們心目中一直是怎樣的母親，他們以前若說出類似的話，常會遭到嚴厲懲罰。例如，大兒子鮑比對我坦白無諱地說：「你以前總是偏愛羅斯，比較不愛我，你總是最疼愛他。」（羅斯是我的小兒子）我終於學會當個默默聆聽的母親了，我隨著他說的話進入內在，靜靜地反問自己：「這可能是真的嗎？他是否說對了？」因為我由衷想知道真相，所以請孩子們坦言直說。如今我終於看到了，也因此，我坦然向他表白：「親愛的，我明白了。你是對的。我以前過得太迷糊了。」霎時，我深深感到，原來自己是那麼地愛他，而他經歷這一切痛苦，成了我的老師。同時，我也疼惜「那個女人」——她居然有偏愛其中一位孩子的想法。

人們常問我，一九八六年以前我是否有信仰，我回答「有」，那就是：「我的孩子應該撿起他們的襪子。」我篤信這句話，為它奉獻一切，結果卻一敗塗地。直到有一天，「轉念作業」在我內萌芽，我才明白這個「信仰」毫不真實。事實上，即使我這輩子不斷對他們說教、嘮叨，或處罰他們，他們仍是日復一日，照常隨手扔襪子。我終於明白：我這樣嘀咕著要他們撿襪子，其實，我才是唯一該撿襪子的那個人。孩子們根本不覺得襪子扔在地上有什麼問題，那麼，誰有問題呢？當然是我。是我對於「襪子亂丟地上」的想法，讓自己的日子不好過，而不是襪子本身。誰有能力解決呢？當然又是我。我一意識

到：究竟我是要「證明我對」？還是要「得到自由」？我不假思索，立即動手撿襪子，只不過花我幾分鐘時間而已。沒想到奇妙的事發生了，我發現自己竟然很喜歡撿他們的襪子，那純是爲了我自己，而不是爲了他們。在那一瞬間，它不再是累人的家務事，隨手撿起襪子，看到整潔的地板變成我的一種樂趣。當他們發現我居然以此爲樂，大感驚訝之餘，他們也開始動手收拾自己的襪子，用不著我提醒。

我們的父母、兒女、配偶，和朋友們，一次又一次地擊中我們的要害，直到我們領悟出「那些要害，原來是我們還不想面對的自己」，就在當下，他們成了爲我們指向自由的人。這種經驗，實在屢試不爽。



我要兒子跟我說話

在以下對談中，一位母親終於了解爲何她兒子刻意不理她。當她明白自己的悲傷、怨懟，和內疚全都跟兒子無關，而是自己的想法一手造成的，這時，她才開啓了轉變的可能性，不僅爲她自己，也爲了兒子，她選擇重新面對「真相」。我們的快樂不須仰賴孩子們的改變，我們甚至會發現：我們討厭的任何境遇，竟然就是我們一直尋尋覓覓的——進入內心的入口。

伊莉莎白：（唸她寫的「轉念作業單」）我很氣克里斯多福，因爲他不願跟我聯絡，也不邀請我去看他的家人。我很傷心，因爲他不肯跟我說話。

凱蒂：很好，請繼續。

伊莉莎白：我要克里斯多福偶爾跟我說些話，邀前我去探望他、他太太，和他的孩子們。他應該挺身而出，告訴他太太：他不願排斥他的母親。而且，他不該老是夫怪我。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確實已經盡全力了。克里斯多福是個懦弱、愛發脾氣、傲慢自大，而且冥頑不靈的人。我不願再感受到他拒絕我，或故意疏遠我。

凱蒂：好的。我們現在要從其中一部分想法來「反躬自問」。我們先看看那些想法，然後反問四句話，再做反向思考，看看是否能從中找到一些領悟。讓我們開始吧。請再唸第一個答覆。

伊莉莎白：我很氣克里斯多福，因為他不願跟我聯絡，而且不邀請我去看他的家人。

凱蒂：那是真的嗎？那確實是真的嗎？（停頓了片刻）甜心，只要回答「是」或「不是」。這些問話很單純，不設任何圈套。所以，無論你如何回答，都沒有對錯或好壞之分。只須為你自己走入內心看一看真相，或許還得往下再深入，然後再深入。「他不願跟我聯絡，或是不邀請我去看他的家人。」——那是真的嗎？

伊莉莎白：嗯，有時候。

凱蒂：很好。「有時候」是比較誠實的回答，因為你剛才的話裡透露了他曾經邀請過你。所以，「他不邀請你去看他的家人」——

那是真的嗎？顯然它的答案是「不」。

伊莉莎白：我懂了。

凱蒂：當你持有那想法時，會如何反應呢？

伊莉莎白：我會全身緊繃。每次電話鈴響，我就焦躁不安。

凱蒂：你能否找到理由，放下「他不邀請我去看他家人」這個想法？

我不是要你放棄這個想法，只是很單純地問：「你能否找到理由，放下這個與事實不符的謊言？」

伊莉莎白：可以。

凱蒂：請給我一個讓你毫不焦慮地持有這個「故事」的理由，一個不會帶給你任何壓力的理由。

伊莉莎白：（停頓很久）實在沒辦法找到理由。

凱蒂：讓我們來處理「我要我兒子打電話給我」這個想法。我可以告訴你我個人的經驗：我從來都不要兒子打電話給我，我要他們過自己想過的生活，打電話給他們想打的人，我當然渴望那個人恰好是我，事實卻未必如此。你若沒有這個想法：「我要我兒子打電話給我，而且不管他願不願意，我都要他邀請我去他家。」那麼，你會是怎樣的人呢？

伊莉莎白：我會是一個輕鬆愜意享受生活的人。

凱蒂：而且，無論他是否邀請你，你都能跟他很親密，沒有任何隔閡。

你現在就可打從心裡跟他親近了。現在，請把第一個答覆做反向思考。

伊莉莎白：我對自己感到生氣和悲傷，因為我不願跟我自己聯絡。

凱蒂：是的。你的心一直活在兒子的事裡，所以你不但失去了自己，而且還為「兒子應該怎樣過日子」的那個夢放棄了你自己的生活。我很愛我的兒子們，而且我確信他們「至少」能像我管他們那般管好他們自己的生活。他們有必要見我嗎？我相信他們會做最好的判斷。如果我想要見他們，我會告訴他們，他們可以誠實地說「好」或「不好」。如此而已。如果他們說「好」，我會很開心；但如果答覆是「不好」，我也同樣開心地接受，並不因而失去任何東西，那是不可能的。你能否找到另一種反向思考呢？

伊莉莎白：我感到悲傷，因為我不肯跟我自己說話。

凱蒂：你不肯跟你自己說話，因為你心裡一直忙著管他的事，為此你感受到被排擠的孤單，那是你不為自己活在當下的孤單。好，親在請唸下一個答覆。

伊莉莎白：我要克里斯多福偶爾跟我說些話，邀請我去探望他、他太太，和他的孩子們。

凱蒂：「你要他邀請你去探望他太太和他的孩子們」，那確實是真的嗎？爲什麼你要跟他們在一起呢？你要他們做什麼或說什麼嗎？

伊莉莎白：我真正要的是他們接受我。

凱蒂：請做反向思考。

伊莉莎白：我真正要的是我接受我自己。

凱蒂：你明明能給自己的東西，爲什麼卻要他們給你呢？

伊莉莎白：還有，我真正要的是我接受他們以及他們的生活方式。

凱蒂：是的，不管你在不在他們身邊都是如此。（伊莉莎白大笑）而且，我知這你能做到，因爲你認定他們輕易就能做到，這已顯示你自己知這該怎麼做。「他們若邀請你，就一定會接受你」，你能肯定那是真的嗎？

伊莉莎白：不。

凱蒂：所以，當你相信那個想法時，你會如何反應呢？

伊莉莎白：那是很可怕的。我會頭痛，肩膀開始緊繃起來。

凱蒂：所以，你要他們邀請你並接受你，然後你就會怎樣呢？

伊莉莎白：我認爲，在那短暫的時刻，我會得到某些東西。我離開後，
相同的故事再度上演。

凱蒂：你去哪裡時，會得到什麼東西呢？

伊莉莎白：一種滿足感。

凱蒂：是的。你說的不是他們曾經怎樣邀請你的快樂故事，便是他們
怎樣不邀請你的悲傷故事。所以，除了你的故事之外，什麼事
都沒發生過，但你卻相信自己的情緒都是他們邀請或沒邀請引
起的。你用那些未經審查的想法套在他們頭上，欺騙你自己，
導致快樂→悲傷→快樂→悲傷，像乒乓球一樣來回反覆。「我
快樂是他們的錯，我悲傷也是他們的錯。」這就是混亂不清。
讓我們再看下一個答覆。

伊莉莎白：他應該挺身而出對他太太說……

凱蒂：那是真的嗎？他真的應該那樣嗎？

伊莉莎白：不。

凱蒂：當你抱持那個想法時，你會如何反應呢？

伊莉莎白：很可怕，我感到很苦。

凱蒂：是的，因爲對你而言，那絕不是真的：「克里斯多福，你要在

家裡發動戰事，而且要打贏，這樣我才能進得來。」那不是我們想從孩子身上要的東西，甚至還引發出「他是個懦夫」的批評。讓我們繼續省察。或許他沒有不顧一切地跟他太太開戰才是真正的勇敢，或許那就是愛。你能找到一個理由讓自己放下「他應該挺身而出跟他太太抗爭」的想法嗎？

伊莉莎白：可以。

凱蒂：是的，內在的衝突便是一個理由。內在的衝突往往會造成外在的衝突。沒有這個想法時，你會是怎樣的人呢？

伊莉莎白：比較少生氣。

凱蒂：是的，甚至你可能看到你有一位既勇敢，又有愛心的兒子，即使他母親要他不計後果地跟他太太抗爭，他仍然知這如何讓全家和樂相處。當你有那個想法時，你會怎樣對待他呢？你是否會給他「臉色」看？讓他知這你認為他是一個懦夫，或他做錯事呢？讓我們看看下一個答覆。

伊莉莎白：（笑）再做下去，我還能全身而退嗎？

凱蒂：（笑聲）嗯，希望不大。（觀眾席爆出更大的笑聲）

伊莉莎白：希望不大。

凱蒂：甜心，這「轉念作業」能結束我們自以為了解的世界，幫我們

開啓事實真相——這始終真實之物，遠遠不是我們設計出來的情境所能比擬的；它是何等真實，又何等美妙，我為此深感慶幸。我的人生也變得簡單得多，我再也無需在心裡操控整個世界了，我的孩子們和朋友們也都同感慶幸。讓我們看下一個答覆。

莉莎白：他不該老是責怪我。

凱蒂：「他不該老是責怪你」——那是真的嗎？現在你要控制他的想法，甚至規定他該不該責備誰？

伊莉莎白：（笑）哦，我的天啊！

凱蒂：你要接管你兒子的整個心思，你知這怎樣對他最好，甚至你知這他該怎麼想才正確：「對不起，克里斯多福，在我告訴你想什麼之前，你不要亂想，等我要你想的時候，你才能想。」（笑聲）「現在，我們來處理你的太太。別忘了，我很愛你。」（更多的笑聲）

伊莉莎白：喔……我懂了。

凱蒂：所以，這句話請再唸一次。

伊莉莎白：他不該老是責怪我。

凱蒂：「他老是責怪你」——是千真萬確的嗎？

伊莉莎白：不。

凱蒂：當你抱定那個想法時，你會如何反應呢？

伊莉莎白：喔喔，簡直要我的命。

凱蒂：他可能說什麼最刺耳的譴責呢？（面對觀眾）你們最怕聽到孩子怎麼說你們的？

伊莉莎白：「你以前不是好母親，現在也不是。」

凱蒂：你能找到這一事實嗎？你能找到你有哪些地方確實沒做到一位好母親該做的事嗎？

伊莉莎白：能。

凱蒂：如果我的兒子對我說：「你不是一位好母親。」我會誠實地回答：「是的，甜心，我承認。我到世界各地旅行，很少跟你和孫子們相處。感謝你提醒我，不知你有何建議呢？」兒子們和我就像同一個模子打出來的，他們會告訴我一些我可能尚未覺察的自己。然後，我往內觀看自己，看看他們是否說對了，到目前為止，他們從未說錯過，關鍵在於我是否走得夠深，深到足以找出它的事實真相來。我可以選擇往外看，攻擊他們，對他們的觀感嗤之以鼻，企圖改變他們的想法，繼續自己的麻木不仁。要不然，我也可以選擇往內看，尋找讓我得到自由的新真相。「反躬自問」協助我向內去找答案，這就是為何我說所

有的戰爭只能留在（作業）紙上。當孩子們告訴我：「你是一位很棒的母親。」我也能往內看並找到它。我無需把眼光朝外，不斷跟他們說：「噢，謝謝、謝謝、謝謝你！」也不必窮盡一生，拼命證明這句話是對的。我只是進入內心，發親「我是一位很棒的母親」，無需用一堆感謝沖淡這個事實。我可以安靜地和兩個兒子坐在一起，讓喜悅的淚水沿著我們的臉頰緩緩而下。愛是如此地偉大，讓人死而無憾——死於自我，在愛內被燒成灰燼。愛才是你們的真相，你們都將再度回到它內，就是這麼簡單。所以，我的兒子永還是對的，我的女兒永遠是對的。我的朋友們永這是對的。我若意識不到它，便會繼續受苦，如此而已。我是他們口中描述的一切，而且，我所設下的任何自我防衛都使我無法達到全面的了悟。所以，甜心，讓我們來做反向思考吧。

伊莉莎白：我不該老是責怪他。

凱蒂：是的。在這上頭下一點功夫吧。這不是他的職責，他正忙著養活一家子。「停止責怪」這件事是你的人生哲理，是你要活出來的。這會讓你非常忙碌，無暇管他的閒事，生命才能真正開始；它必須從「你」此刻所在之處開始，而不是從「他」所在之處。讓我們看下一句答覆。

伊莉莎白：我需要克里斯多福接受我和我的生活方式。

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

伊莉莎白：不，它的確不是真的。

凱蒂：請將它反向思考。「我需要我……」

伊莉莎白：我需要我接受他，並且接受他的生活方式。這樣感覺好多了。

凱蒂：是的。他有他的生活方式。他有一個美滿的家庭，他不邀請你和你所有的概念走入他的生活，造成他和太太之間的紛爭，還必須感激你和……

伊莉莎白：喔……喔。

凱蒂：聽起來他好像是聰明人。

伊莉莎白：他的確如此。

凱蒂：或許你該打電話給他，並向他致謝：「謝謝你沒有邀請我，我不是你真正想要共同生活的人，我總算了解了。」

伊莉莎白：（笑）是的，我懂了。

凱蒂：或許你也可以讓他知這你愛他，而且你正在學習給出無條件的愛。所以，甜心，請做另一種反向思考。

伊莉莎白：我需要接受我自己，和我的生活方式。

凱蒂：是的，放他一馬吧，而且你知這的，接受你的生活方式純粹是爲了你自己而已。我知道它對你來說極其簡單，因爲你也曾期待他如此做！（凱蒂彈指）好吧，讓我們來看下一句。

伊莉莎白：我需要他了解我已盡全力了。

凱蒂：那是真的嗎？

伊莉莎白：不是。

凱蒂：當你相信這個「謊言」時，你會如何反應呢？

伊莉莎白：我會受傷而且生氣，好像活在地獄裡。

凱蒂：沒有這個「受害者」的故事時，你會是怎樣的人呢？那是一個獨裁者無法爲所欲爲而說出的故事。這個獨裁者說：「你應該告訴我，我確實已盡力了。」那簡直是神志不清！請告訴我，沒有這個既傷心又悲慘的故事時，你是怎樣的人呢？

伊莉莎白：我會是一個自由又快樂的人。

凱蒂：真精采啊！你已經成爲你要他看到的你：一位當時已經盡了全力而現在仍深愛兒子的母親。何況，他根本不可能知道真正的你；那是不可能知道的。我認爲，倒不如跳過這個中間人，從你當下所在之處快樂地開始享受自由吧。我們一旦那樣做，就會變得受人愛戴，孩子會不由自主地被我們吸引過來，他們必

會如此的。編故事的人一旦改變心靈——播放故事的放映機——投射出來的世界必會隨之改變。當我頭腦清醒時，我的孩子不可能不愛我，他們是毫無選擇的，因為我投射出去或看到的只有愛。整個世界只不過是我的故事而已，它把一切又轉而投射回我的知覺螢幕上，纖毫也不差。甜心，讓我們看下一個答覆。

伊莉莎白：克里斯多福是一個懦夫。

凱蒂：那是真的嗎？我的天，看看他的對手就好了，一隻老虎，一隻母老虎。（伊莉莎白突然大笑）

伊莉莎白：噢，一隻母老虎，呵呵，一點也不假。嗯，他打從一開始就應付得很好。

凱蒂：你不妨跟他分享那個感受。「他是一位懦夫」——請反向思考。

伊莉莎白：我是一位懦夫。

凱蒂：是的，你企圖借用他來使你快樂，但他不想接招。他是一位卓越的老師，我們全都跟完美的大師住在一起，的確沒錯。讓我們看下一個答覆，全都反向思考一下。

伊莉莎白：他很愛發脾氣，我很愛發脾氣。他傲慢自大，我傲慢自大。他冥頑不靈，我冥頑不靈。

凱蒂：是的，我們都會錯亂一陣子，如此而已。這邊迷糊一點，那邊錯亂一點，沒啥大不了的。

伊莉莎白：（哭著）長期以來，我一直在找這個，我要停止這種迷失混亂。

凱蒂：我知這，安琪兒，長久以來，我們一直在找這個。現在正是時候，讓我們回到你最後一題的答覆。

伊莉莎白：我不想再感受到他拒絕我。

凱蒂：請將它反向思考。「我願意感受……」

伊莉莎白：我願意感受到他拒絕我。

凱蒂：每次他拒絕你，而如果你仍會感到痛苦，就表示你的「轉念作業」還沒做完。他是專業的老師，他會不斷拒絕你直到你了解為止。你的責任則是不拒絕他，也不拒絕你自己。「反躬自問」一下，就會帶給你自由。「我期待……」

伊莉莎白：我期待感受到他拒絕我。

凱蒂：受傷是好事，因為痛苦是你陷入混亂的訊號，也是你活在謊言的標記。批評你兒子，把它寫下來，反問四句話，做反向思考，就會發現那些殘存的痛苦。

伊莉莎白：好。

凱蒂：你是你問題的終結者，我是指你的表相問題。沒有一位母親或兒子真的會傷害對方。我們在這裡處理我們看不清真相的心靈，如此而已。透過「轉念作業」，我們終會領悟到「那個」的。



我先生有外遇

當瑪莉莎走到講臺跟我坐在一起時，她看起來很傷心，她的雙唇微微顫抖，好像隨時都會哭出來。如果有人誠心誠意要知道真相，不妨細看一下「反躬自問」如何發揮它的威力，儘管一開始時，瑪莉莎認為自己遭到莫大冤屈而痛苦不堪。

瑪莉莎：（唸著她寫的作業單）我很氣大衛——我的丈夫——因為他不斷就他需要時間來處理事情。我要大衛表達出他當時的感覺。我已經問煩了，而且，我再也沒耐心等下去了。

凱蒂：所以，「丈夫們應該表達他們的感覺」——那是真的嗎？

瑪莉莎：是的。

凱蒂：然而，在這地球上，事實是什麼呢？

瑪莉莎：嗯，基本上他們都沒做到。

凱蒂：我怎麼知道丈夫們「不應該」表達他們的感覺呢？因為他們的確是不表達的。（觀眾和瑪莉莎都哈哈大笑）他們通常都難得表達一下，那才是事實。「丈夫們應該表達他們的感覺」，這種心態，只是我們毫無根據就信以為真的一個想法而已。當你相信這句「謊言」時，你會如何反應呢？你明白我為何說它是「謊言」嗎？「他應該表達他的感覺」，這種說法絕不真實，因為根據你的經驗，他不表達才是事實。這不表示他不會在十分鐘或十天後充分表達他的感覺，但事實上，此時此刻，它不是真的。所以當你有這想法時，你會如何反應呢？

瑪莉莎：很生氣而且痛心。

凱蒂：是的。當你相信「他應該表達他的感覺」這個想法，而他沒做到時，你會如何對待他呢？

瑪莉莎：我感覺好像我正在窺探、強求某些東西。

凱蒂：我會把「我感覺好像」全省略掉。你窺探，而且強求。

瑪莉莎：但是我……哦……是的，我確實那樣。

凱蒂：當你窺探而且強求時，那種感覺如何呢？

瑪莉莎：一點都不好受。

凱蒂：你能找到放下那個想法的理由嗎？請不必試著放下它。根據我的經驗，你「無法」放下一個想法，因為打從一開始，它就不

是你造出來的。所以，這個問題很簡單：「你能找到放下那個想法的理由嗎？」通常，最好的理由可以從你針對第三句反問的回答裡找到：「當你持有那個想法時，你會如何反應呢？」任何使你焦慮的反應——生氣、悲傷，或疏離——都成了你放下那想法的好理由。

瑪莉莎：是的，我可以找到理由了。

凱蒂：請給我一個理由，一個會讓你認定「丈夫們應該表達他們的感覺」同時又能免於焦慮的理由。

瑪莉莎：一個免於焦慮的理由？

凱蒂：請給我一個讓你相信這想法而又絲毫不感到焦慮不安的理由。

瑪莉莎：我真的不知這怎麼……

凱蒂：請給我一個相信「我丈夫應該對我表達他的感覺」的想法，卻不會造成你痛苦或焦慮不安的理由。你結婚多久了？

瑪莉莎：十七年。

凱蒂：根據你的說法，十七年來他從未表達他的感覺。請給我一個理由，一個讓你願意繼續相信那想法卻能不感到焦慮的理由。（停頓很久）你可能需要花一些時間來找。

瑪莉莎：沒錯，我一個都找不出來。

凱蒂：倘若你不再相信這句謊言，當你跟這男人相處時，你會是怎樣的人呢？

瑪莉莎：我會是更快樂的人。

凱蒂：是的，所以我聽到的是：你的丈夫不是問題的根源。

瑪莉莎：是的，因為我是一個愛窺探和強求的人。

凱蒂：真正的關鍵，是你相信這傷人的謊言。我從你那裡聽到的是，當你不相信它時，就可以快樂過活；一旦你相信了，就會不斷窺探和強求。所以，你丈夫怎可能是你的問題呢？你企圖改變真相，才會引起這些混亂。我是熱愛真相的人，我永遠信賴它，即使它隨時變化我仍喜歡，只因我是「當下真相」的熱愛者。所以，請再唸一次關於你要他怎麼做的那個答覆。

瑪莉莎：我要大衛表達出他當時的感覺。

凱蒂：請反向思考。「我要我……」

瑪莉莎：我要我表達出我的感覺。但是，我隨時都在做那件事啊！

凱蒂：是的，很正確。那是你的生活方式，但不是他的。

瑪莉莎：噢，我明白了。

凱蒂：你才是應該表達感覺的那個人，因為你一向如此。他不該表達他的感覺，因為他不表達。你如影隨形地窺探和強求，還用「你的方式比較好」這句謊言來騙自己。請告訴我，窺探時，你感覺如何呢？

瑪莉莎：一點兒都不好受。

凱蒂：而且，你認為你的難受都是因為他的緣故，你為此而譴責他。

瑪莉莎：沒錯，我明白你說的是什麼了。

凱蒂：你覺得難受，而且相信那是他造成的，其實都一直是你自己的誤解引起的。好吧，讓我們來看下一個答覆。

瑪莉莎：我已經問煩了，而且我再也沒耐心等下去了。

凱蒂：「你沒耐心等下去」——那是真的嗎？

瑪莉莎：是的。

凱蒂：你正在等嗎？

瑪莉莎：我想我是的。

凱蒂：我會省略掉「我想」二個字。

瑪莉莎：我正在等。說得沒錯。

凱蒂：「你沒耐心等下去」——那是真的嗎？

瑪莉莎：是的。

凱蒂：你正在等嗎？

瑪莉莎：是的，而我不知如何停下來。

凱蒂：所以，「你沒耐心等下去」——那是真的嗎？（停頓一陣後）
你正在等啊！你正在等啊！我從你口中親耳聽到的！

瑪莉莎：哦！我懂了……是的。

凱蒂：懂了嗎？

瑪莉莎：懂了。

凱蒂：是的，你不是沒耐心等下去，而是你毫不氣餒地等了十七年，
十八年……

瑪莉莎：是的。

凱蒂：所以，當你持有「你再也沒耐心等下去」的想法時，你的反應

如何呢？當你相信那句謊言時，你會如何對待他呢？

瑪莉莎：我不會善待他。我不理會他，有時對他大吼，或是哭鬧威脅要離開他，還會對他說些不堪人耳的話。

凱蒂：所以，請給我一個理由讓你能安心自在地相信這句謊言。

瑪莉莎：找不到任何理由。

凱蒂：倘若你不相信這句謊言，你在家裡會是怎樣的人呢？

瑪莉莎：我想，我可能會好好享受我愛他這個事實，而不會緊咬其他瑣事不放。

凱蒂：是的。下次跟他說話時，或許你可以說：「甜心，你知這嗎？我一定是很愛你，才會這麼有耐心地等到現在。我以前跟你說我沒耐心等下去，那不是真的，我在騙我自己。」

瑪莉莎：好。

凱蒂：那就是我喜歡的誠實。只要我們往內走，就會看到它，誠實地過生活是很甜美的。所以，讓我們做反向思考。「我沒耐心等下去」——這句話的反向思考是什麼？

瑪莉莎：我不是沒耐心等下去。

凱蒂：是的，那是否一樣真實，或更真實？

瑪莉莎：它更真實些，肯定是更真實些。

凱蒂：讓我們看你的下一個答覆。

瑪莉莎：我就直接唸剛才寫的句子。大衛不該認為我會永遠等下去。

（笑出聲來）其實，我一直在等。

凱蒂：所以，「他不該那樣想」——那是真的嗎？

瑪莉莎：當然不是。

凱蒂：當然不是啊，因為他得到的證據都是你會一直等下去。

瑪莉莎：（點頭微笑）是的。

凱蒂：所以……當你持有這個想法時，你會如何反應呢？甜心，你可知道我喜歡什麼嗎？過去讓我們深深陷入沮喪的那些想法，一旦透徹了解，同一個想法，如今帶給我們歡笑。這就是「反躬自問」的力量。

瑪莉莎：多麼不可思議呀！

凱蒂：它最後留給我們只會是：「親愛的，你知這的，我很愛你。」
一種無條件的愛。

瑪莉莎：是啊！

凱蒂：而你只需去看清楚就好。所以，當你相信「他不該認為你會永遠等下去」那個想法時，你會如何反應呢？

瑪莉莎：如果我相信自己所寫的，我是在欺騙自己。

凱蒂：是的，活在謊言裡是非常痛苦的。我們像小孩一樣，那麼天真無知，以為整個世界都在告訴你，你的沒耐心是正確的。

瑪莉莎：到今天為止，我確實這樣相信。

凱蒂：其實，你一往內看，便能看到真相。沒有人能使你痛苦，這話很有道理，而且，那純粹是「你自己的」事。

瑪莉莎：是的，**歸咎別人**，容易多了。

凱蒂：嗯，但那是真的嗎？或許歸咎於別人才是「不」容易的。唯有真相能釋放我們。**當我發現我是製造自己問題的那個人，我只是咎由自取而已，這才明白根本沒有需要寬恕的事。**讓我們來看看你的第四個答覆。

瑪莉莎：當大衛不斷做出傷者我的事時，我要他住口，別再說「他不想傷害我」這種瞎話。

凱蒂：「他想要傷害你」——你敢肯定那是真的嗎？

瑪莉莎：不，我無法肯定。

凱蒂：「他想要傷害你」——請往內看，看看是否真的。

瑪莉莎：我不知如何回答這個問題。他說他沒有。

凱蒂：我會相信他說的。你還有什麼其他證據呢？

瑪莉莎：他的行為。

凱蒂：「他想要傷害你」——你能百分之百肯定那是真的嗎？

瑪莉莎：不能。

凱蒂：當你相信這個想法時，你會如何反應呢？你會如何對待他呢？

瑪莉莎：我不會對他好。基本上，我把一切歸咎於他。

凱蒂：基本上，你的行為反而像是你想要傷害他。

瑪莉莎：喔！我懂了……我懂了。

凱蒂：所以，你當然會投射出「他想要傷害你」的想法。事實上，是「你」想要傷害「他」。你是這一切的放映機，編出這堆故事的人。

瑪莉莎：真的那麼簡單嗎？

凱蒂：是的。就這麼簡單。

瑪莉莎：哇！

凱蒂：如果我認為是別人造成我的問題，我一定神志不清了。

瑪莉莎：我懂了。所以……是我們造成自己的問題？

凱蒂：是的，所有問題都是如此，都只是一個誤解而已，而且是「你」的誤解，不是他們的，一向都不是，他們這一點兒邊都沾不上。你的快樂是你的責任，這是非常好的消息。當你跟一個男人一起生活，而且相信他想要傷害你，那種感覺如何呢？

瑪莉莎：很可怕。

凱蒂：所以，請給我一個理由讓你能毫不焦慮地相信「你先生想要傷害你」那個想法。

瑪莉莎：我一個都想不出來。

凱蒂：倘若沒有這個想法，你跟先生在一起時，你將會是怎樣的人呢？

瑪莉莎：我會非常快樂。我現在看得一清二楚了。

凱蒂：「他想要傷害我」——請把它反向思考。

瑪莉莎：我想要傷害我自己。是的。我了解到那個了。

凱蒂：那是同樣真實，或更真實呢？

瑪莉莎：我認為更真實。

凱蒂：我們一向如此，因為我們根本不知道還有別的方法，直到我們找到了。那就是為何我們今晚在這裡的原因。我們相聚於此，共同尋找另一種方法。「他想要傷害我……」，還可以做什麼其他的反向思考呢？

瑪莉莎：我想要傷害他。是的，那也是更真實的。

凱蒂：還有另一種反向思考。「他想要傷害我」——截然相反的反向思考是什麼呢？

瑪莉莎：他不想傷害我。

凱蒂：他可能告訴你實情了，那是很有可能的。好了，讓我們言歸正傳。「你想要傷害你先生」——那確實是真的嗎？

瑪莉莎：不！不！我不會的。

凱蒂：是的，甜心。除非我們真的神志不清，沒有人想要傷害另一個人的。那是我的經驗。神志不清是這星球上唯一的痛苦。當你

傷害他時，那種感覺如何？

瑪莉莎：一點都不好受。

凱蒂：是的，那種感覺是一項禮物，它讓你知這你沒有對自己誠實。

我們的想法說：「喔，我不該傷害他。」但我們卻不知如何停下來。你注意到了嗎？

瑪莉莎：是的。

凱蒂：它會一而再、再而三地上演。所以透過自我認識——我們在此地經歷的方法——透過這些發現，我們的作風改變了。我曾經跟你一樣，完全無法改變，無法停止傷害我的孩子和自己。但是，當「反躬自問」在我內萌芽生根之後，我發現了真相，徹底改變了作風，問題便也隨之消失。不是我中止問題，而是問題自動消失了，就是那麼簡單。現在，請告訴我，他究竟做了什麼？你說他的行為證明了他想要傷害你，你能舉例嗎？你有什麼證據呢？

瑪莉莎：簡單地說，他有外遇，他在五個月前親口告訴我。他們之間仍相互心儀，而且還繼續聯絡見面。那些舉動就足以證明了。

凱蒂：好。現在，你在心裡看著這兩個人，你能看到他們嗎？

瑪莉莎：我常常看到他們。

凱蒂：現在仔細看你先生的臉，你看到他正注視著她。現在，請先把自己的故事擱在一邊，然後看著他。看看他的眼睛，看看他的臉，你看到了什麼呢？

瑪莉莎：他深愛著她，而且快樂無比。但又有些心痛，因為他們無法在一起。他很想要跟她在一起……。

凱蒂：那是真的嗎？你能肯定那是真的嗎？

瑪莉莎：無法完全肯定。不，我無法肯定。

凱蒂：他跟誰在一起呢？

瑪莉莎：噢！他跟我在一起。

凱蒂：「他想要跟她在一起」——那是真的嗎？

瑪莉莎：嗯…….他……

凱蒂：他跟誰在一起呢？

瑪莉莎：是的，我懂你剛才說的。

凱蒂：「他想要跟她在一起」——那是真的嗎？誰阻止他呢？他是自由的。

瑪莉莎：我也很清楚地向他表明過。

凱蒂：所以，當你持有「他想要跟她在一起……」的想法時，你的反應如何呢？

瑪莉莎：噢，我很心痛。

凱蒂：……而他卻跟你住在一起？

瑪莉莎：我想我沒有完全活在當下，沒有活在他愛我而且他跟我住在一起的事實裡。

凱蒂：他跟你住在一起，但你的腦海裡全都是「他跟她在一起」。所以，根本沒有人跟這個傢伙住在一起！（瑪莉莎和觀眾全都大笑）看啊，這裡有位英俊的男士，卻沒有人和他住在一起！（瑪莉莎笑得更大聲）「我要他跟我住在一起，我要他跟我住在一起！」好吧，你準備何時開始呢？當你相信他想要跟她住在一起，但「事實」卻是他跟你住在一起，這時，你會怎樣對待他呢？

瑪莉莎：我不會對他很好，也不會理他。

凱蒂：然後，你不了解為何他喜歡跟她在一起。

瑪莉莎：是的，是的。

凱蒂：請給我一個讓你繼續相信「他雖然跟你住在一起，其實他想要跟她在一起」，而能免於焦慮的理由。

瑪莉莎：一個免於焦慮的理由？

凱蒂：你無法「強迫」他回家。他回家是因為他想要回家。你若不相信這個想法時，你會是怎樣的人呢？

瑪莉莎：喔……（很開心地微笑）那我沒有任何問題了。

凱蒂：「他想要跟她在一起」——現在做反向思考。

瑪莉莎：他想要跟我在一起。

凱蒂：是的。那可能同樣真實，或更真實一些。

瑪莉莎：是的，沒錯。

凱蒂：我聽到你說他看起來很快樂。

瑪莉莎：是的。

凱蒂：那不正是你要的嗎？

瑪莉莎：喔，我確實想要他快樂。我曾經如此告訴過他，而且不惜任何代價。

凱蒂：「我要他快樂」——請將它反向思考。

瑪莉莎：我要我快樂。

凱蒂：是的。

瑪莉莎：非常強烈地要。

凱蒂：那難道不是事實嗎？

瑪莉莎：是的。

凱蒂：你要他快樂，因為那會使你感到快樂。我建議你跳過這個中間媒介，現在就快樂吧，他也會跟著快樂起來的。他必會如此，因為他是你的投射。

瑪莉莎：（笑）是的。

凱蒂：他的快樂是他的責任。

瑪莉莎：的確。

凱蒂：你的快樂則是你的責任。

瑪莉莎：是的，我明白了。

凱蒂：除了你，沒有任何人能使你快樂。

瑪莉莎：我不知這為什麼會這麼困難。

凱蒂：或許是因為你不知如何使自己快樂，你認為他有責任愛你，而且使你快樂——「我做不到，但你要做到」。

瑪莉莎：要別人做，好像容易多了。

凱蒂：那是真的嗎？他怎樣才能證明他愛你呢？他能做什麼呢？

瑪莉莎：我也不知道。

凱蒂：其是有趣！或許他也不知道哩。（瑪莉莎和觀眾都大笑）他只能乖乖回家，當你的丈夫。

瑪莉莎：若是昨天，我會告訴你：「只要不再去見她，就能證明他的愛。」那會讓我快樂起來。現在，我卻說不出口了。

凱蒂：因為你已把事實看得更清楚些。讓我們看下一個答覆。

瑪莉莎：「我認為他是怎樣的人？」我不知道要說什麼。總之，我愛他。

凱蒂：請反向思考。

瑪莉莎：我愛我自己。那可能還需一段時間。

凱蒂：當你愛他時，你不是正在愛你自己嗎？

瑪莉莎：我不曾從那個角度去看。……是啊，是啊！

凱蒂：安琪兒，讓我們看下一個答覆。

瑪莉莎：我再也不願有「別人愛我，我才快樂」的感覺了。

凱蒂：「我願意……」，請再唸一次。

瑪莉莎：我願意有「別人愛我，我才快樂」的感覺。

凱蒂：是的，因為相信那個想法，容易受傷，然後你再批評對方，或是任何人。反問四句話，並將它反向思考，便能把你帶回神志清明之境，帶回內心的平安。痛苦，是在向你顯示：你還有些東西有待省察；而且也向你顯示：使你覺察不到愛的障礙就在那裡，那就是痛苦的目的。「我期待……」

瑪莉莎：我期待感受到「別人愛我，我才快樂」嗎？

凱蒂：是的。我們當中有些人已經返回神志清明之境，那是因為我們對痛苦深感厭倦。我們正急著回家，已沒時間瞎搞了。倘若你仍認為「喔，如果他變得不一樣，我就會更快樂」，那是好事，你可藉機寫出來，並用「反躬自問」來審查它。



嬰兒不該哭鬧

如果你是一位看護，如果你有小孩需要照顧，或正在痛苦地照顧別人，那麼，下面這個對話，會特別扣動你的心弦，而且對你幫助極大。莎莉說：「我要對我孩子的選擇負責」，而且「我必須照顧我的孩子」——很多人都有這類的潛在信念（請參閱第九章）。她經過「反躬自問」後，看清了這些概念；而這整個過程，也極為精采。

莎莉：我正在設法解決我的憂鬱症。

凱蒂：好，讓我們來看看這些問題的起因：究竟你相信了哪些不真實的想法，導致你陷入憂鬱。

莎莉：（唸著她的「轉念作業單」）我兒子不負責任時，讓我很生氣。他不做他的家庭作業，也不幫忙家務事，我反覆提醒了八年。我意思是，那好像每天都得重新叮嚀一遍。

凱蒂：是的，我很清楚你說的意思，但你是否聽清楚你自己說的話呢？你這麼努力地影響他的生活。這八年來，你一直教導他，但八年下來，卻沒有多少成效。

莎莉：我明白，但我就是忍不住不說，我總不能讓他為所欲為吧！為人父母，我必須對孩子們的選擇、後果，以及他們會成為怎樣

的人負責。

凱蒂：「反躬自問」是給那些真正要知道真相的人的。你真的想知道真相嗎？

莎莉：是的。

凱蒂：這「轉念作業」最美之處在於：我們要處理的只是身為父母的你的真相，而不是全世界父母的真相。「你得對你孩子的選擇負責」——那是真的嗎？

莎莉：（停頓一下之後）嗯，不是。事實上我根本無法控制他的所作所爲，我完全掌控不了。但是，我覺得我應該做到。

凱蒂：你說「我完全掌控不了」，那有違你的本性的。即使你掌控不了任何事，你還是認爲你應該掌控。這個想法造成的後果就是焦慮、挫敗和沮喪。

莎莉：「我掌控不了任何事」，這一想法，豈不令人更沮喪嗎？我的意思是，我幹嘛那麼努力呢？我沮喪到根本不想待在那裡照顧他。有時候，我甚至不想當一位母親。

凱蒂：你必須照顧你兒子，那是真的嗎？誰要你非得如此呢？

莎莉：嗯，真的沒有人要我這樣，是我自己要做的。嗯……。不，「我必須照顧他」可能不是真的。

凱蒂：我會拿掉「可能」這個字眼。

莎莉：雖然我不喜歡他的表現，但我確實想要照顧他，那是更真實的。

凱蒂：你剛才從你內在找到一個了不起的真相，這個真相會帶來極大的自由。你再也無需照顧你兒子，而且打從一開始就不必如此。那意味著他不欠你任何事情，你也不是爲了他的緣故。現在，你明白你做這件事純粹是爲了「你自己」。帶著這份覺知來撫育你的小孩，而且全然清楚地知道：你會在那裡，是因爲你想要在那裡，以身作則地撫育他們、教導他們。你這麼做，僅僅因爲「你」愛他們，而且因爲你那麼做時，你才會喜歡你自己。那全都跟他們無關。雖然那是一種全屬「一己」的行爲，卻是無條件的愛，這是值得一再重申的真諦。有了這個經驗之後，這種「自愛」會欲罷不能，而且無遠弗屆地延伸到每個人身上。爲此，無條件地愛一個人就等於愛所有的人。好了，讓我們往內漫遊，到你可能尚未意識到的答案那裡。「你的兒子應該做他的家庭作業」——那是真的嗎？

莎莉：是的。

凱蒂：「他應該做他的家庭作業」，你能肯定那是真的嗎？

莎莉：我出錢送他到私立學校讀書，所以我很肯定那是真的。

凱蒂：是的，你能肯定「他應該做他的家庭作業」是真的嗎？他有做他的家庭作業嗎？

莎莉：每次都只做完百分之八十。

凱蒂：所以，「他應該每次百分之百做完他的家庭作業」——那是真的嗎？事實上，這八年來他做了什麼呢？

莎莉：八年來他做了什麼？他只做完百分之八十，我應該就此滿足嗎？或只要接受它就好？

凱蒂：你接受與否並不重要，重要的是，他做了百分之八十是個事實。我不是說他明天不會做到百分之百，但至少現在沒有。你是否該接受它就好？讓我們看看……這八年來……（觀眾大笑）你一直在跟事實抗爭，而你總是輸了，它帶來的後果就是焦慮、挫敗和沮喪。請把這整件事反向思考。

莎莉：當我沒做完我的家庭作業和家務事時，我會很生氣。沒錯，那是真的，我確實如此，而且我會對自己極度不滿。好吧！我看到了自己期望他做我自己都做不到的事。

凱蒂：當你有「他應該做好他的家庭作業和家務事」的想法時，不妨注意一下它的反向思考，把你的家庭作業和家務事做完——要百分之百做完。是否可能你一直以身作則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，他該當你的老師了？

莎莉：說的真好，我懂了。我自己也做不到百分之百。去年我對我的嬰兒也感到相當沮喪。他不是我心目中想要的嬰兒。他經常生

病，睡得不多。他不快樂，而且他不是個容易親近的孩子。他一看到人就會大聲哭鬧，讓我感到很沮喪。

凱蒂：「他不是一個容易親近的孩子」——那是真的嗎？「他的內心不是一個容易親近的孩子」，你能肯定那是真的嗎？

莎莉：不。

凱蒂：當你對你的小孩有那個想法時，你會如何反應呢？

莎莉：我開始擔心這一輩子別人會如何對待他。我想他這一生會過得很辛苦，因為人們很難喜歡他，而且不會有人想要和他共組家庭，因為他如此不友善。很快地，我就對他不抱希望了，我覺得：「他永遠不會有朋友。」那就是為何當他一看到人就哭時，我感到很沮喪。

凱蒂：沒有那個想法時，你會是怎樣的人？

莎莉：我會平靜下來，而且不管他怎樣，我都會很愛他。

凱蒂：有那個想法時，你會感到沮喪；沒有那個想法，你不會沮喪。所以，甜心，你能看到造成你沮喪的其實是你未經審查的想法，而不是孩子的行為嗎？你能看到那與他完全無關嗎？「他看到人時不該哭鬧」——那是真的嗎？

莎莉：不是。

凱蒂：事實是什麼？

莎莉：他會哭鬧。

凱蒂：當你抱定「他看到人時不該哭鬧」的想法，而他卻在哭鬧時，你會如何反應呢？

莎莉：我變得很沮喪，而且感到悲傷和難為情。我母親說我寵壞他，人們都說他很古怪。我忍不住接著想：「天啊！他真古怪！究竟他哪裡出了問題？我哪裡出了問題？」而且，當他在哭鬧時，我發現我自己也對這嬰兒大聲喊叫，要他閉嘴，結果他哭得更大聲。一點都沒有用，他只是不停地哭鬧。

凱蒂：所以，我們再次地發現：造成你沮喪的不是他的行為，那是不可能的。你的沮喪必是你自己內在的騷動引起的。當他正在哭鬧，而你又認定「他不該哭鬧」，當然會感到沮喪。而且，他的哭鬧意味著他出了問題，你也出了問題，這會造成更深的沮喪。我們要孩子們來肯定我們沒給過自己的那種關心——愛、養育和接納。要不然，我們為何需要他們按照我們的理想來表現呢？如果你神志夠清明，「一個哭鬧的小孩」的「事實真相」只不過是一個哭鬧的小孩而已。而且，不論在你的想法或行動中，你的「臨在」都會反映出你那顆清明、慈愛的心。所以，當你認為你的孩子看到人不該哭鬧時，你會怎樣對待他呢？

莎莉：我告訴他要當一個快樂的人：「讓我們快樂、快樂、快樂吧！」

凱蒂：所以，你一直教他：他是不對的。如果他正在哭叫，而你告訴他「讓我們快樂吧」，這就是在教他：他不對。他會認為他在你眼裡是一位失敗者。但如果你神志清明、冷靜，而且快樂的話，即使他正在哭叫，透過你的以身作則，正好向他顯示出另一種生活的方式。

莎莉：而我在告訴他「不要當他自己」。

凱蒂：是的。你正在要求他「不要作自己」，那是有條件的愛。甜心，請閉上眼睛，用一分鐘想像他正在哭鬧，忘掉你的故事，靜靜地看著他。

莎莉：（停頓片刻）他其實挺可愛的！那是真正的他，我好想抱著他，對他說：「哦，寶貝，沒關係。」

凱蒂：即使你兒子不在這房間裡，你也可以跟他親密起來了。現在閉上眼睛，看著你母親正在跟你說：「那個孩子哪裡出了問題呢？你又在寵他了嗎？」你靜靜地看著她，完全忘掉你那些故事。

莎莉：（閉上眼，停頓好一陣子後）我母親只不過在編她的故事，而我兒子也不過從他小小的心臟發出吶喊而已。他們兩個人都不過在做他們自己，所以，我現在沒有沮喪的感覺。

凱蒂：我聽你說過你兒子不容易親近。甜心，你能百分之百肯定那是真的嗎？

莎莉：不能。

凱蒂：當你持有那個想法時，你會如何反應呢？

莎莉：悲傷、防衛、沮喪、挫敗全都蜂擁而出。我很想逃跑，可是又想留下來，我覺得自己好可憐，像是一位失敗的媽媽。

凱蒂：你能找到理由讓你放下那個想法嗎？我不是要求你放下它。其實你不曾造出它來，所以你如何放下非你所造之物呢？根據我的經驗，我們無法讓念頭出現，它們自行出現而已。有一天，我注意到它們的出現都不只是跟個人有關而已。注意到這點後，「反躬自問」變得單純多了。所以，我現在只是想知道：你是否能找到理由讓你放下「他不容易親近」的想法？

莎莉：是的，我肯定能找到好幾個理由。

凱蒂：你能否找到一個理由讓你「毫不焦慮或神志清明地」持有這想法？

莎莉：不，我一個都找不出來。

凱蒂：當你跟孩子待在家裡，而你沒有那個念頭時，你是怎樣的人呢？

莎莉：我懂了。沒有那個念頭，我會相當平靜和清澈，不會覺得沮喪。

凱蒂：所以，我從你那裡聽到的是：你的沮喪不是任何孩子引起的，

而是你自己。因為，你說一有這念頭，就會焦慮，而沒有這念頭，就會平安。無怪乎我們不明事理地譴責別人時，自己就會難過。我們一直往身外尋找平安，其實根本找錯了方向。

莎莉：我簡直無法相信它如此簡單！

凱蒂：若非它如此簡單，我就無法找到它了。很好，歡迎來到「轉念作業」。



我需要家人的肯定

當賈斯汀坐下來做「轉念作業」時，他看起來好像是一位滿懷理想主義，卻遭到誤解的青少年。通常，一個人堅信自己需要家人的愛、肯定、讚賞，或任何東西時，便很難找到他自己的路，尤其當他要家人以他的眼光去看待事物時（當然，他是為了他們好），更是難上加難。以下的對談中，隨著「反躬自問」的引領，賈斯汀在內心跟家人復合了，同時也更尊重自己選擇的路。

賈斯汀：（唸他的作業單）我對我的家人感到生氣、困惑，和傷心，因為他們評論我。我氣他們奉為金科玉律的那一套標準模式。我氣我家人和其他親人們，因為他們認為他們的路才是唯一的路，除非我接受那套預設的模式，而且遵照他們的方式去做，

才會獲得充分的愛，這讓我感到很悲哀。

凱蒂：很好。下一個答覆呢？

賈斯汀：我要我的家人做他們自己，不要按照他們的認知和對我成長的概念，因而吝惜他們的愛和關心。我要他們接受我，任由我這一生追尋自己的真理。我要他們愛我，即使我只能找到一部分的真理和立足點。

凱蒂：很好。請重唸第一個答覆。

賈斯汀：我對我的家人感到生氣、困惑和傷心，因為他們評論我。

凱蒂：很好。評論，不僅是身為父母的本分，也是這世上每個人的本分。那是我們大家的職責。除了評論，我們還能做什麼？任何東西都是一項評論，請給我一個不具批判意識的想法。「天空」——那也是一種評論，是我們所下的界定。所以，「父母不該評論他們的小孩」——那是真的嗎？事實是什麼呢？他們評論嗎？

賈斯汀：是的。

凱蒂：是的，親愛的，那是他們的本分。當你持有「我父母不該評論我」的想法時，你會如何反應呢？

賈斯汀：嗯，它會使我欲振乏力，因為我覺得我需要……我不知該怎

麼說，反正我不同意他們教導的那一套。

凱蒂：讓我們停留在「反躬自問」的問題裡。務必留意你的頭腦會去找它的證據，證明它是對的。只要你一注意到這種情形出現，不妨緩緩回到問題上。當你有那個想法時，你會如何反應呢？除了使你欲振乏力以外，還會有其他反應嗎？

賈斯汀：它讓我動彈不得，我感到很害怕。

凱蒂：當你抱定「我要你們停止評論」的想法，而他們卻繼續評論時，你會如何對待你父母呢？

賈斯汀：我叛逆，而且變得冷漠。那是我多年來的態度。

凱蒂：是的。所以，你能找到理由讓你放下「父母不該評論他們孩子」的人生觀嗎？這個人生觀跟事實真相抗爭了好幾個世代。

賈斯汀：可以。

凱蒂：好。經過這些年後，我現在要你做的就是：給我一個讓你能毫不焦慮，或是神志清明地相信這荒謬謊言的理由。

賈斯汀：可是，它是你生命的立足點，就像宗教信仰一樣。

凱蒂：那個理由讓你感到平安嗎？

賈斯汀：不平安。（停頓一下）我無法找到一個能夠平安的理由。

凱蒂：這是一種神志不清的信念。人們應該停止評論別人嗎？你認為你活在哪個星球呢？回到你這裡的家吧。當你來到地球時，你評論我們，我們評論你，大家彼此相互評論，這是真相。只要你能搞清地球的基本法則，它其實是個很適合居住的美好星球。但是，你所持的論點跟眼前的事實正在針鋒相對，那是很瘋狂的！沒有那個想法時，你會是怎樣的人呢？倘若你不曾湧現「我要父母停止評論我」這瘋狂的念頭，這時，你會是怎樣的人呢？

賈斯汀：我會感到很平安。

凱蒂：是的。這叫做「頭腦健全」，它終止了你內在的戰爭。我是愛好事實真相的人。我怎麼知道「事實」對我有益處呢？就因為它是事實。父母評論，那是事實。你有一生的時間證明這是真的。所以，親愛的，請反向思考，讓我們來看其他的可能性，是否有任何行得通的看法。

賈斯汀：我對自己感到困惑和悲傷，因為我評論我自己。

凱蒂：是的，還有另一種可能。「我感到困惑……」

賈斯汀：我對自己感到困惑和悲傷，因為我評論我父母和家人。

凱蒂：是的，所以我想跟你打個商量。當「你」不再批評他們對你的

評論時，你才能去跟他們談談他們的評論。

賈斯汀：那倒是真的。

凱蒂：你先停止做「你不想要他們做的事」，然後你才能跟他們談。

那可能要花一段時間。

賈斯汀：我不知道我現在是否已經就緒了。

凱蒂：是的，甜心。現在，請再唸「轉念作業單」第二道題的答覆。

賈斯汀：我要我家人做他們自己，不要吝惜他們的愛和關心……

凱蒂：他們早已在做他們自己了，因為你說他們吝於付出愛和關心，
又老是喜歡評論你。

賈斯汀：（笑出聲來）沒錯。

凱蒂：看起來，那就是他們目前的真相，直到他們轉變為止。但是，
親愛的，那是他們的事啊。小狗汪汪叫，小貓喵喵叫，而你的
父母則愛評論，而且他們……你說他們還做了什麼事？

賈斯汀：嗯，他們吝惜他們的愛和關心，根據……

凱蒂：是的，那也是他們的本分。

賈斯汀：但他們是我的家人呀！

凱蒂：沒錯，他們是你的家人，而且，他們既吝於愛你又愛評論。甜心，你目前的人生觀會帶來很大的壓力。請給我一個讓你能毫不焦慮地相信這離譜人生觀的理由。我意思是，這說法真瘋狂。

賈斯汀：我的確覺得自己瘋了好長一段時間。

凱蒂：嗯，你沒有瘋掉才奇怪，因為你一直不曾反問過自己：什麼是真實的，什麼不是真實的。所以，當你面對家人卻沒有這個想法時，你會是怎樣的人呢？倘若你沒有這個不符合事實的念頭時，你會是怎樣的人呢？

賈斯汀：我會很棒，而且很快樂！

凱蒂：是，我很同意，那也是我的經驗。

賈斯汀：但是我要……

凱蒂：不論你用多少「但是」，他們照舊會做他們該做的事情。

賈斯汀：沒錯。

凱蒂：甜心，事實不會等待你的意見、投票，或同意，它只是繼續呈現它的事實，繼續進行它要發生的事。「不，要等我同意才行。」我不認為如此！你永遠會輸給它。現在反向思考，讓我們來看

看各種可能性。「我要我……」

賈斯汀：我要我做我自己……

凱蒂：是的。

賈斯汀：而且，不要按照我的認知和對成長的概念而吝於給自己愛和關心。那實在難以下嚥。

凱蒂：哇，好棒！我很喜歡這部分，這麼多年來你一直認為你父母應該吞下相同的東西。（觀眾大笑）現在，靜靜體會片刻即可。我知道我下了一帖猛藥，但那是很棒的啓示。沒有你那些故事撐腰，啓示才有機會從它一向所在之處浮現出來。還有另一個反向思考。請慢慢來。「我要我……」

賈斯汀：（停頓一下後）我看不出來。

凱蒂：請先唸出你原先寫的句子。

賈斯汀：我要我的家人做他們自己……

凱蒂：「我要我……」

賈斯汀：我要我做我自己，而且不要吝於給自己愛和關心，根據……

凱蒂：「他們的……」

賈斯汀：……他們的感受和對成長的概念。哇！我喜歡那個。

凱蒂：是的，這就是活出你要他們過的生活方式。

賈斯汀：我還不想輕易放過它，它勾起我心裡很大的反彈。

凱蒂：親愛的，這是預料中的事。說說這個反彈吧。你有什麼想法呢？

賈斯汀：我家有十一個孩子，但是他們全都愛說：「你沒有做好你該做的事情。」

凱蒂：嗯，他們有可能是對的。然而，你必須去過你該過的日子。顯然，你需要十一個、十二個，喔，你需要十三個人來挑釁，才能看清楚什麼是真的。你的人生道路是你的，他們有他們的路。讓我們來看下一個答覆。

賈斯汀：我要他們接受我，任由我這一生尋找自己的真理。

凱蒂：他們只會接受他們所能接受的。他們能強迫你接受他們的生活方式嗎？他們能嗎？這十三個人成功地說服了你步上他們的後塵嗎？

賈斯汀：嗯，那是我的功課，對嗎？因為他們生命的立足點……

凱蒂：他們成功地說服了你步上他們的後塵嗎？請回答「有」或「沒有」。

賈斯汀：沒有。

凱蒂：所以，倘若你無法接受他們的，你憑什麼認為他們能接受你的呢？

賈斯汀：那倒是真的。

凱蒂：好好想一想，十三個人都無法說服你，你認為你說服得了那十三個人嗎？這若是一場戰事，你當然寡不敵眾。

賈斯汀：我懂了。

凱蒂：當你持有「我要他們接受我的方式」的想法，而他們不接受時，你會如何反應呢？

賈斯汀：很痛苦。

凱蒂：是的。感到孤單嗎？

賈斯汀：嚟，是啊。

凱蒂：你能找到理由讓你放下「世上每個人都必須隨時接受你」這個觀點嗎？

賈斯汀：我必須放下它。

凱蒂：我不是要求你放下，而是問你是否能找到放下的好理由。你無法放下概念，只能藉著「反躬自問」，突然靈光一閃，看到你過去信以為真的想法其實荒謬無比。一旦看見真相，你就再也無法繼續那套謊言了，最典型的例子就是你寫的：「我要我家人接受我的方式。」那是沒有指望的。當你抱定那個想法時，你會如何對待他們呢？

賈斯汀：我會對他們很冷淡。

凱蒂：若是沒有「我要他們接受我的方式」這個念頭時，你在家裡會是怎樣的人呢？

賈斯汀：我很開朗，懂得體貼別人。

凱蒂：請反向思考。

賈斯汀：我要我接受我自己，任由我這一生尋找自己的真理。

凱蒂：嘿！他們若沒做到，剩下的還會有誰呢？你。所以，甜心，你能找到另一個反向思考嗎？「我要我……」

賈斯汀：我要我接受他們，任由他們這一生尋找他們的真理。

凱蒂：是的，他們正在尋找自己的真理，他們只不過做你正在做的事而已，每個人都盡力在做了。讓我們看下一個答覆。

賈斯汀：我要他們愛我，即使我只找到自己的部分真理……

凱蒂：你愛誰是誰的事呢？

賈斯汀：我自己的事。

凱蒂：他們愛誰是誰的事呢？

賈斯汀：他們的事。

凱蒂：當你的心跑到他們那裡，管他們的事，規定他們應該愛誰，以及爲何而愛，那是什麼感覺呢？

賈斯汀：那不是我該去的地方。

凱蒂：感到孤單嗎？

賈斯汀：是的，非常孤單。

凱蒂：所以，請反向思考。

賈斯汀：我要我愛他們，即使他們只找到自己的部分真理。

凱蒂：說對了！是他們的真理，而不是你的。他們的生活方式一定很棒，才會得到十三個人的一致同意！他們說什麼話令你痛苦呢？他們能對你說什麼或說你怎樣，讓你如此痛苦呢？請舉出

一個例子。

賈斯汀：說我迷失了。

凱蒂：你能找到你曾經迷失的經驗嗎？

賈斯汀：天啊，有耶！

凱蒂：很好，所以他們是對的。下次他們說：「你迷失了。」你可以大方地回答：「你知道嗎，我也曾覺得如此。」好嗎？

賈斯汀：好。

凱蒂：他們還說過哪些可怕卻可能是真的事呢？我可以告訴你我的經驗。當有人說出某個真相時，有一個方法可以讓我認出它是真的：我立刻築起防禦工事，防堵它進來，而且內心不斷跟它交戰，痛苦隨之而來，然而他們只不過說出事實真相而已。既然要當「真相的情人」，你難道不想知道真相嗎？通常，那正是你一直在尋找的東西。他們還說了哪些話讓你難過呢？

賈斯汀：當我試著描述自己正在經歷的關卡時，好像經常被他們打斷，那是很痛苦的。

凱蒂：當然痛苦，你認為我們應該聽嗎？

賈斯汀：但是，小孩說的話難道不值得聽嗎？

凱蒂：這不是值不值得聽的問題，他們只是「沒有在聽」而已。「有十二個小孩在這裡，放我們一馬吧！」當你持有「他們應該聽我說話」的想法，而他們並沒有聽時，你會如何反應呢？

賈斯汀：好孤單。

凱蒂：當你相信那個想法時，你會怎麼對待他們呢？

賈斯汀：我會刻意跟他們保持距離。

凱蒂：你離得這麼遠，他們就更難聽到你說的話了！

賈斯汀：沒錯。

凱蒂：「我要他們聽，所以我想我最好還是離開。」

賈斯汀：我懂你的意思了。

凱蒂：開始有點串這起來了嗎？在那令人嘆為觀止的家庭裡，倘若你沒有那個想法，你會是怎樣的人呢？如果你沒有「我要他們聽我說話」的想法，你會是怎樣的人呢？

賈斯汀：活得心滿意足，而且感到平安。

凱蒂：當一位聽眾嗎？

賈斯汀：是的，當聽眾。

凱蒂：甜心，讓我們反向思考，聽聽看你該怎樣生活，而不是你的家人。

賈斯汀：我要愛我自己，即使我只找到自己的部分真理和立足點。是的。我願意。

凱蒂：不妨多體會一會兒……。還有另一個反向思考。

賈斯汀：我要我愛他們，即使他們只找到自己的部分真理和立足點。
是的，我全心全意愛他們，願他們快樂，但是……。算了，算了。
（賈斯汀和觀眾都哈哈大笑）

凱蒂：你抓到訣竅了！那是很大的收穫。我很高興你終於明白了對你而言什麼是更真實的，批評就會自然停止，同時，你能開懷大笑，還能活得踏踏實實。很好，請唸下一個答覆。

賈斯汀：我已經知道它的解答了。

凱蒂：哦，你真棒！親愛的，一旦我們熟悉了真相就會這樣。太好了！

賈斯汀：我很渴望他們尊重我寫的音樂和……

凱蒂：沒有希望的。

賈斯汀：沒錯，的確如此。

凱蒂：請反向思考。

賈斯汀：我很渴望我尊重自己的音樂。

凱蒂：還有另一個。「我很渴望我……」

賈斯汀：我很渴望我尊重他們的音樂嗎？

凱蒂：他們的音樂是這樣唱的：「我們不想聽，也不想了解，請走我們這條路，我們活得很好，我們知道它也會讓你活得很好。」那是他們的音樂。親愛的，每個人都有自己的音樂。如果有人說：「請走我這條路，它很美。」我聽到的只是他們對我全心全意的愛，而且想要跟我分享他們看到的美。可惜那不是我要走的路，雖然它和我的路一樣重要。我很開心他們的路走得很好並帶給他們快樂。條條大路通羅馬，遲早我們會發現：沒有哪一條路比另一條路更崇高偉大，而我的回應是：「我很開心看到你的路讓你快樂，謝謝你願意跟我分享。」

賈斯汀：一旦我把其他事情都安定下來後，也能這樣面對，那時我更容易說出：「我為你感到快樂，而且我也為自己感到快樂。」

凱蒂：「不要把你自己扯進來，我們根本不在乎！我們喜歡聽到的是你為我們感到快樂的那一部分。接受這一現實吧！」這種情形，確實讓人痛心，沒有人想要聽到有關你的事，至少是絕不

會用「我們要你聽我們說話」那種心態來聽你說的話，那就是目前的狀況。明白這點，你內在的戰事便中止了，那裡會生出一股力量。我真心跟你說，我們今天所談的真相將融入你的音樂。那不正是你要的嗎？

賈斯汀：是的，我簡直無法相信我以前竟然從未看到這一點。

凱蒂：喔，親愛的，你今天的經歷，我可是等了四十年，直到覺醒後才明白這些的。這只是一個起頭。或許你回家後，可以請求你母親跟你同坐一會兒。如果她說：「不，我沒時間。」很好，這是預料中的事！總有其他方法跟她在一起。如果她正在換尿布，你可以說：「我能幫你嗎？」或者你可以坐在她身邊，靜靜聽她說話，默默看她做事。你也可以請她告訴你她的人生閱歷，聆聽她的人生，當她談起她的神和她的人生時，你將看到她整個人彷彿發亮，只要你不用自己的故事去打岔。跟你母親相處的方法有很多種，那對你而言，可能是一個嶄新的世界。當你更清楚自己要什麼時，就會看到那個從未開發的新世界。除了我以外，沒有人能奪走我的家人。我很開心你今天已注意到了。沒有家庭需要拯救，也沒有家庭需要改造，如果有的話，只有一個人——你。

賈斯汀：說得好。

凱蒂：讓我們看看你作業單的最後一個答覆。

賈斯汀：我拒絕接受「說話沒人聽」的窘境。

凱蒂：「我願意……」

賈斯汀：我願意接受「說話沒人聽」的窘境。

凱蒂：「我期待……」

賈斯汀：我期待……不，我不要……算了……

凱蒂：如果他們沒有聽你說話，而你仍會感到痛心，不妨再做「轉念作業」吧。「他們應該聽我說話」——那是真的嗎？

賈斯汀：不是。

凱蒂：當你持有「他們應該聽我說話」的想法，而他們沒做到時，你會如何反應呢？

賈斯汀：心情壞透了。

凱蒂：所以，倘若你沒有「他們應該聽我說話」這個想法，沒有這個謊言時，你是怎樣的人呢？

賈斯汀：噢……這麼簡單的問題，但是……哇！我會很快樂、平安。

凱蒂：「他們應該聽我說話」——請把它反向思考。

賈斯汀：我應該聽自己說話。

凱蒂：還有另一種。

賈斯汀：他們不應該聽我說話。

凱蒂：是的，除非他們能夠聽了。還有另一種反向思考。

賈斯汀：我應該聽他們說話。

凱蒂：是的。聆聽他們的生命樂章。如果我要孩子們聆聽我的曲調，我一定是精神失常了。**他們只會聽他們要聽的，而不是聽我要說的。**讓我想想，或許我可以篩掉他們所聽的：「除了我說的話以外，其他都不許聽。」你聽聽，這是否瘋狂呢？「不要聽其他事情，不要聽你自己的想法，只聽我要你聽的，只聽我說的話。」不但瘋狂，而且根本沒有用。

賈斯汀：你費了這麼多精力試著……嗯，我明白了。

凱蒂：……指揮他們該怎麼聽，那是毫無希望的。我要他們去聽他們要聽的，我不再瘋狂了。我是熱愛事實真相的人，我邀請你今晚靜靜地「跟自己」去某個地方，好好回味一下。然後，你可能想要回家，告訴家人你對自己的新發現。請務必告訴他們，你才能親耳聽到。而且，請特別留意「我要他們聽我說話」那個念頭，留意一下有這想法時的你，以及沒有這想法時的你有何不同。不必期待他們聽你說話，你只管說便是，這樣，「你」才能親耳聽到它。

事實永遠比我們編的故事仁慈些。

5 深入「反躬自問」

本章揭示更多「四句問話」和「反向思考」的運用方法，並提供一個全新的視野，讓你的「反躬自問」更深入，也更清晰。我的目的，是爲了幫你在展開無垠的心靈航行之際，明白那裡沒啥好怕的。無論遨遊到何處，「反躬自問」都會確保你安全無虞。

「轉念作業」永遠會把我們帶回真正的自己。當一個信念經過仔細審查，獲得充分了解之後，下一個信念便會自動浮現。你化解了一個，接著再化解一個，再下一個，然後你會訝異，自己居然在「盼望」下一個信念出現。化解至某個階段之後，你發現每個想法、感受、人物和情境都成了朋友，而你只不過在跟老朋友會晤而已。到後來，你甚至會期望出現一些「問題」。然而，直至最終，你可能連續多年下來，竟然連一個問題都遍尋不得了。

第一句反問：那是真的嗎？

面對「反問」之際，有時候，練習者會立即明白自己寫的答覆並不真實。因此，如果你對這個第一句的反問，非常明快地回應「不」，此時，建議你直接跳到第三句反問。若是不然，我們就有必要在第一句反問上，作進一步的審查。

事實是什麼？

回應第一句反問，如果你回答「是」，請再追問下去：「這情境裡的事實是什麼？」

讓我們來審查這個說法：「保羅不該看很多電視。」事實是什麼呢？根據你的經驗，他真的看了很多電視嗎？是的，「事實」是：保羅幾乎每天看六到十小時的電視。但我們何從判定保羅「該或不該」看這麼多電視呢？他分明就是這樣，那是事實，也是真相。小狗汪汪叫，小貓喵喵叫，而保羅則是看電視，那的確是他在幹的事，或許他不會永遠這樣，但至少目前是如此。你認為「保羅不該看這麼多電視」，這想法不過是你內心「在跟事實爭辯」而已，那不會帶給你任何好處，也改變不了保羅，它只會使你倍感壓力。一旦你接受他看這麼多電視的事實，誰知道你的人生會有如何的大逆轉呢？

對我而言，事實就是真相，而真相就是出現在你面前的一切，或是所有真正發生的事情。不管你喜不喜歡，現在正在下雨。「不該下雨」，只是一個想法而已。事實上，根本就沒有「應該」或「不應該」這類事情，那是我們硬套在事實上面的一些想法。心靈就像木匠的水平測量儀，當我們認為「它不該下雨」，氣泡會跑到一端去，我們便知道心靈陷入它的想法裡了；而當我們說「天在下雨」，氣泡會跑到中間，我們明白它正處在平穩狀態，表示心靈接受了事實真相。由此觀之，心靈回到中心點時，必會有效地、明確地、正常地發生正面的變化，我們無需知道變化是「如何」形成的，但它必然會來臨的。

那是誰的事？

當你思索自己寫下的某個想法時，你是在管誰的事呢？當你認為

有待改變的，必定是某個人或某事物，而不是你時，你的心早已離開自己的事了。如此一來，你當然會感到分裂、孤單、焦慮。此時，請反問你自己：「我該看多少電視是誰的事呢？保羅該看多少電視是誰的事呢？從長遠來看，我真的知道怎樣做對保羅最好嗎？」

第二句反問：你能肯定那是真的嗎？

針對第一句反問，如果你回答「是」，請再追問下去：「我能肯定那是真的嗎？」在很多案例裡，多半的答案看起來「好像」是真的——當然如此，因為那些概念全都奠基在你這一生從未審查過的「似是而非之證據」上。

一九八六年，我了悟事實真相之後，每每注意到，不論人們尋常交談，或傳播媒體、無數的書籍，經常有諸如此類的說法：「世界缺乏諒解」、「太多暴力了」、「人們應該更彼此相愛」。這些都是我過去深信不疑的「故事」，它們似乎充滿著感性、仁慈和關懷，但每當我聽到這些話，我發現，愈是堅信它們，只會愈加深我的焦慮，甚而失去內心的平安。

例如，當我聽到「人們應該更有愛心」的說法時，內心便會興起一個疑問：「我能肯定那是真的嗎？我心裡真的能百分之百肯定人們應該更有愛心嗎？即使全世界的人都這樣說，但那是真的嗎？」令我驚訝的是，當我往內聆聽自己的心聲，才看到那就是世界的真相——不多也不少。「事實真相」完全不在乎「應該是什麼」，只在乎「它是什麼」，也就是它在此時此刻所呈現的樣貌。毫無疑問，真相不僅凌駕一切故事之上，真相也「先於」每個故事而存在，遺憾的是，所有

的「故事」，在未經審查之前，都有遮掩真相的重大嫌疑。

如今，我終於能質問任何可能引起自己不快的故事：「我能肯定那是真的嗎？」每次坦然地回應「不」的答案時，就像這句反問一樣，都是一種全新的體驗，一次次地，我穩穩紮根在那個答案裡——單獨、寧靜、自由。

「不」，怎可能是正確答案呢？我所認識的人及所有的書都說：答案應該是「是」。然而，我慢慢看出事實就是事實，它不聽任何人使喚。不論我贊成與否，在內心出現這個「不」的同時，我看到世界永遠是「該怎樣就怎樣」。於是，我學會全心全意擁抱事實真相，而且無條件地愛這個世界。

讓我們斟酌一下這個說法：「我覺得心痛，因為保羅對我生氣。」你可能會回答：「是的，那是真的，保羅確實對我生氣。他不但臉紅脖子粗，還對我大吼。」證據確鑿。但是，請再往內走，你真的知道保羅氣的是你嗎？你真的知道別人的內心發生什麼事嗎？你從這個人臉部表情或身體語言就能知道他真正的想法或感受嗎？例如，你是否曾經在害怕或生氣時，覺察到你自已正帶著既無助又恐懼的情緒，譴責你最親的人？即使對方告訴你實情，你真的能體會他當時的感受嗎？你能確定他對自己的想法和情緒都瞭若指掌嗎？你是否曾經搞不清楚自己在氣什麼，還裝模作樣地生氣，或故意扭曲你所氣的事情呢？你能肯定保羅真的有意對你發脾氣嗎？

進一步說，你能肯定你的傷心只因保羅生氣的緣故嗎？你的傷心真的是因保羅生氣而引起的嗎？有沒有一種可能，你以另一種心態面

對保羅的大發雷霆，而自己完全不「隨之起舞」呢？如果你只是聆聽，既冷靜又有愛心地聆聽他說的一切，結果將會如何呢？那是我「反躬自問」後的親身經驗。

假設你說：「保羅應該戒煙。」毫無疑問，他理當戒煙！每個人都知道吸煙會減少肺活量，造成肺癌和心臟病。現在，讓我們進入內心深處問自己：你確實知道「保羅應該戒煙」是真的嗎？你敢確定：他若戒煙就會活得更好，或活得更長久嗎？或許他明天被車撞了。從長遠來看，你確實知道保羅戒煙對他或對你是最好的嗎？（我並非說它不是最好的）你能確定在保羅這一生裡，怎麼做對他最好嗎？你能百分之百肯定「保羅應該戒煙」是真的嗎？

如果你的回答仍是「是」，很好，表示事情理當如此。倘若你認為對方的一切所作所為果真如你所寫的那樣，而且如果你能百分之百肯定那是真的，那麼你可以繼續往下做第三句反問。但萬一你感到似乎「卡住」了，不妨練習下列幾種方法。

當你相信「那是真的」

有時候，第一句和第二句反問都回答「是」，可能讓你感到不太舒服，使你的「反躬自問」停滯不前。你很想挖深一點，但你寫的答案，或那些折磨你的想法卻好似一個無可反駁的事實。這兒有些方法能誘使你的念頭鬆動，進而激盪出新的答覆，讓你更深入「反躬自問」，釋放積存已久的心理壓力。

那表示_____

最有力的腦力激盪法，就是在你原先答覆的後面加上：「那表示_____」。你的痛苦可能是你對那事件的詮釋造成的，而不是來自你所寫的那個想法。這附加短句會引出你對事實的詮釋，爲了「反躬自問」，你對這短句的回答顯示出：「你認爲你的原有答覆是什麼意思」。

讓我們來談你所寫的：「我很氣我父親，因爲他打我。」那是真的嗎？是的，那是真的：你「的確」生氣了，而且，在你小時候，他「的確」多次打你。請試著在這句說法的後面補上你的詮釋：「我很氣我的父親，因爲他打我。那表示_____」。或許你會補上：「那表示：他不愛我。」

你知道自己的詮釋之後，便能針對它「反躬自問」。請寫下這個新的答覆，並用四句問話和反向思考來審查它，到最後，你可能明白：自己對事實的詮釋本是造成心理壓力的真正起因。

你認爲你會從中得到什麼？

自我激盪的另一種方法，就是唸出原先的答覆，然後反問自己：從你的觀點來看，如果你事事如願，你認爲你會從中得到什麼？假設你原先寫「保羅應該告訴我他愛我」，而你對於「你認爲你會從中得到什麼」的答覆若是：「如果保羅告訴我他愛我，我會感到更安全。」那麼，請寫下這個新的說法，繼續針對它來「反躬自問」。

最糟的結果是什麼？

當你的答覆牽涉到自己最不想發生的事時，請一邊唸，一邊想像

萬一它真的發生了，最糟的結果是什麼。循著你最害怕的情形一直想下去，把它們全寫在紙上，徹底一點，讓你的想像力發揮到最大極限。

例如，你在作業單上的答覆可能是：「我心碎了，因為我太太離開我。」現在反問自己：「最糟的結果是什麼？」把你認為即將發生的可怕事態當你目前處境的結果，然後列出一張清單。每當任何恐怖情景由內心浮現時，便想像接下去會發生什麼，然後會再發生什麼事？然後再接下去呢？把自己當成一個受到驚嚇的小孩，徹底一點，無需任何保留。

寫完之後，從你清單的最上方開始，把每一條「最糟的情況」都用四句問話反問，接著反向思考，去「反躬自問」你所寫的每一個答覆。

「應該」是什麼呢？

第四個有效的腦力激盪法，就是從你原有的答覆裡找出「應該」或「不應該」的字眼。如果你的怒氣是從「事實應該有所不同」的信念發出的，那麼，你或許能把「我氣我父親，因為他打我」重新改寫成「我父親不應該打我」，這個說法或許更易於審查。因為它的最初形式「我父親打我」，我們全都知道（或是自以為知道）是真的：「那是真的嗎？千真萬確。」我們把一生都投注在那個節骨眼，一旦重寫成「父親不應該打我」，我們便不敢輕易認定它，而願意試著敞開心胸，探索另一個更深的真相。

你的證據在哪裡？

有時候，你根本不會仔細瞧瞧你所謂的「證據」，卻認定自己寫的答覆是真的，而且百分之百肯定那是真的。如果你真想知道事實真相，不妨公開你所有的證據，並用「反躬自問」來測試它的直實性。以下舉出一個實例：

原有的答覆：保羅傷了我的心，因為他不愛我。

保羅不愛我的「證據」是：

- 1 有時候他從我身邊走過，一句話都不說。
- 2 當我走進房間，他連看都不看我一眼。
- 3 他沒跟我打招呼，繼續埋頭做他的事。
- 4 他不叫我的名字。
- 5 我請他倒垃圾，他卻假裝沒聽到我說的話。
- 6 我告訴他晚餐的時間，但他有時候沒回來。
- 7 我們交談時，他心不在焉，好像他還有更重要的事要做。

請把上述每一個「事實證據」用四句問話和反向思考來審查，例如：

1 有時候他從我身邊走過，一句話都不說，足以證明他不愛我。那是真的嗎？我能百分之百肯定那是真的嗎？（他是否可能正在想其他事情呢？）請繼續用四句問話反問並反向思考。

2 當我走進房間，他連看都不看我一眼，足以證明他不愛我。那

是真的嗎？我能百分之百肯定那表示他不愛我嗎？請繼續用四句問話來檢測你的證據，然後反向思考。

請用這種方法測試整張清單，然後回到你原先的反問：「保羅傷了我的心，因為他不愛我。」——那是真的嗎？

找出你的「事實證據」

請在你這一生中（無論過去或現在），找出一位你認為不愛你的人，然後把你認為真正的證據全列在一張清單上。

現在，把你寫的每項「事實證據」，逐一用四句問話反問並反向思考。

第三句反問：當你持有那個想法時，你會如何反應呢？

因著這一反問，我們開始注意到內在的因果關係。你將看到當你相信那個想法時（你可以相信它），便會不由自主地湧現一股不安的感覺，那種干擾可以從輕微的不舒服，一直到強烈的恐懼，甚至於驚惶失措。因為從第一句反問，你可能已覺察出，那個想法對你而言不是真實的，而且也見識到謊言的威力。你的本性是直理，一旦與它對抗，你就會感到失落或焦慮，而焦慮從未像平安那樣讓我們覺得自在又自然。

四句問話進入我生命之後，我注意到「人們應該更有愛心」之類的想法經常勾起我的不安。我也注意到，這念頭出現之前，我內心原

是寧靜的，既無壓力，也沒有不適的生理反應，這是未孳長任何故事之時的我。然後，在寂靜覺知中，我開始看到「相信或執著那一念」所導致的種種感受。而且，在這片寂靜裡，我能清楚地覺察，如果我相信那個想法，就會導致不安和悲傷。接下來，會升起「我應該為此做點事情」的念頭，再接下來，內咎之感，油然而生。

我完全不知如何讓人們更有愛心，因為事實上連我都不知如何使自己更有愛心。當我自問：「如果我相信人們應該更有愛心時，我會如何反應呢？」我看到我不僅會有不舒服的感覺（這是很明顯的），腦海還會浮現種種影像：我往昔受到的虐待、人們曾經對我做過的可怕事件、我第一任丈夫對小孩和我的不友善舉動，在在證明了那個觀念真實不虛。頓時我飛入一個不存在的世界裡，那一刻的我，端著一杯茶，坐在椅子上，內心卻活在虛幻的過去裡。我變成痛苦神話裡的角色：一位受苦的女主角，墜入一個充滿不義的世界，而我的應付方式則是活在一個焦慮的身軀裡，透過恐懼的眼光，看著周遭一切，有如一個夢遊者，陷入無止盡的噩夢。治療它的方法其實很簡單，就是「審查」。

我喜歡第三句反問，只要你坦誠地回答，只要你看到這念頭造成的因果關係，所有的痛苦便會開始動搖。起初，你也許覺察不到，甚至渾然不知自己已經進步了，但是進步與否，不是你管得著的。只要持續做「轉念作業」，它將繼續把你帶往內心深處。下回你處理過的問題再次出現時，可能你會啞然失笑，也可能感受不到任何壓力，甚至能夠「毫不理會」那個想法了。

你是否能找到讓你放下那個想法的理由呢？（請不必勉強放下

它)

這句附帶問話，通常緊跟在第三句反問的後面，因為它會徹底轉變你的覺知。這隨後接下去的附帶一問，能讓你加深意識到內在的因果關係。「我是否能找到放下那個想法的理由呢？是的，我能，因為在這想法浮現之前，我心裡很寧靜；它一出現，我感到全身緊繃，而且壓力重重。」

最重要的是，明白「反躬自問」的目的是讓你「注意」那想法而已，而不是要你「放下」它，那是不可能做到的。你若認為我在要求你放下想法，請聽好：我絕無此意！「反躬自問」不是為了「消滅」想法，而是透過自覺和無條件的自愛，領悟出對你而言的真相。一旦你看到真相，那種念頭就自動會放你走，而不是反其道而行。

你是否能找到讓你毫不焦慮地持有那想法的理由？

第二個附帶問句是：「你是否能找到讓你毫不焦慮地持有那想法的理由？」或許你會找出一大堆理由，但它們全都會引起焦慮，使你感到痛苦，沒有一個會讓你平安。除非你無意終止你的痛苦，則一切另當別論。倘若你找到一個好似有效的理由，不妨問你自己：「這理由會帶來平安，或是壓力呢？持有那想法，會使我的生活更平靜，或是更焦慮呢？當我感到有壓力，或不感到壓力時，哪一種會讓我做起事來更有效率、更有愛心，又更清楚呢？（根據我的經驗，所有的壓力都會造成無效率）

第四句反問：沒有那個想法時，你會是怎樣的人呢？

這是力道十足的一句問話。想像你正站在你寫的那個人面前，而他沒去做你認為該做的事，或是他做了你認為不該做的事。現在，閉上眼睛，慢慢深呼吸，花一、二分鐘想像：倘若沒有這個念頭，你會是怎樣的人呢？你會過怎樣不同的生活呢？請繼續閉上眼睛，僅僅看著他，千萬別讓你的「故事」介入。你看到了什麼？你對他有何感覺？你比較喜歡加上你的故事，還是放下你的故事呢？你覺得哪一個更友善呢？哪一個更平安呢？

大部分的人都會被自己的故事所困，認不出故事之外的真正自己，甚至還一無所知。這一句反問適足以揭開你的「全新身分」，所以，面對這句反問，很多人會回答「我不知道」，有些人則說「我感到自由」、「我感到平安」、「我更懂得愛人」。你也可能說：「我更能掌握現況，而且更能採取有效行動。」沒有自己的故事時，我們不僅能清楚且無懼地行動，還會成為善解人意的朋友。我們會過得很快樂，心中的謝意與感恩，就像呼吸那般自然湧現。對於那些悟出「無需事事知道」，以及悟出「早已擁有一切」的人而言，快樂是此時此刻的本然狀態。

第四句反問的答覆也可能讓我們失去「舊有身分」，這是非常令人興奮的事。除了當下的真相，你一無所有，只是一個坐在椅子上寫字的女人。這可能讓人害怕，因為過去或未來的幻相都不存在了。你或許會問：「既然一切都無意義。那麼，我該如何活下去？我能做什麼？」我會回答：「『沒有過去或未來，你就不知如何活下去』，你確實知道那是真的嗎？『你不知要做什麼，一切都了無意義』，你確實知道那是真的嗎？」請寫下你的恐懼，針對這些細微又錯綜複雜的念

頭，再度用「反躬自問」來穿越。「反躬自問」的目標是把我們帶回正念，讓我們親身體會出：我們活在天堂內，卻渾然不覺。

如果你是「轉念作業」的初學者，我建議你一定要使用第四句反問的形式：「沒有那個想法時，你會是怎樣的人？」當然，你也可以採用另一種形式：「沒有那個想法時，你會是誰或是什麼人？」讓自己沈浸在那句問話裡。當你沈思這句反問時，允許任何想法或畫面來去自如，那絕對會讓你大豐收。你也可以演練第四句反問的原有形式：「沒有那個想法時，你會是怎樣的人？」通常人們對這句問話的回覆是：「平安」。容我再接著問你：「連平安那個念頭都沒有時，你會是怎樣的人呢？」

反向思考

反向思考是「轉念作業」非常強而有力的部分。藉著它，任何你寫下對「他人」的看法，都將一一返回自己身上，讓你得以捫心自問，看看是否同樣真實或更真實。「反躬自問」連同「反向思考」合併使用，是發現自我的捷徑。一旦你認為問題的肇因是「在外面」——你認定任何人或任何事物該為你受的苦負責——你就陷入了絕境。這表示你永遠是受害者的角色，而且是在天堂裡受苦。所以，請把真相帶給你自已，並開始釋放自己吧！

例如，把「保羅很不友善」的說法，反轉成「我很不友善」，然後進入內心，找出你生活裡可能發生的情境。你是否曾對保羅不友善呢？（請留意你對這句問話的答覆：「當你持有『保羅很不友善』的想法時，你會如何反應？如何對待他呢？」）當你保羅看成不友善

的那一瞬間，你難道不是一樣不友善嗎？體會一下你相信保羅不友善時的那種感受。你的身體可能緊繃，心跳加速，滿臉漲紅——那對你自己是友善的嗎？你或許變得刻薄，加強自我防衛——你內心有何感覺呢？那些反應都是你未經審查的想法所引起的。

例如，當保羅說你壞話時，你在心裡重播那情景多少次？那麼，誰比較不仁慈呢？是保羅（今天侮辱你一次），還是你（一次又一次地在心裡擴大他的侮辱）？仔細想一想：是保羅的行為本身，還是你對他行為的批評，才造成你的感受呢？若是保羅侮辱你，而你根本不知道他說你壞話，你會感到痛苦嗎？請安靜一下，再往深處看，清明地與它一起，好好地面對你自己的心念問題。

要你把朋友當成敵人在紙上大肆批評，這只是爲了讓你看清自己內心暗藏的祕密。由於你心目中的敵人是你想法的投射，一旦透過「反躬自問」，找到了投射者，你的敵人霎時之間變成了朋友。

反向思考的三種型態

反向思考有三種形式：把批評轉向你自已、轉向別人，以及完全相反的思考。這三種形式會有很多種可能的組合。經過反轉後，一句答覆就能讓你觸類旁通，豁然了悟。所以，重點不在於找出最多的反向思考，而是找出那些能帶給你自我了悟，且能讓你從混沌執著的噩夢裡獲得釋放的關鍵性反思。你可以把原先的答覆反轉成任何你想要的形式，直到找出最能觸動你的那一個爲止。

讓我們來演練這句答覆：「保羅應該感激我。」

把它轉向你自己：

我應該感激我自己。(那是我的職責，不是他的)

把它轉向別人：

我應該感激保羅。(特別是當他不感激我時)

把它轉成相反：

保羅不應該感激我。(除非他做到了)

心甘情願地深入你找到的每一個反向思考裡，細細體會它跟原先的答覆同樣真實或更真實之處，以及它是如何的真實。它符合你的現實生活嗎？不妨承認它吧。如果覺得很難承認，那麼，請在反向思考的句子加上「有時候」。你是否承認它「有時候」是真的，即使在那一瞬間你仍認為它對別人才是真的？留意一下你如何詭詐地想逃離自己，飛去管別人的事情。

你是否經驗過「反向思考」後的實際情境呢？請耐心等待那些生活實例自動浮現出來。你是否曾對保羅做過這種事呢？怎麼做？請具體詳述，把你不曾感激保羅的各種言行和情境列舉出來。也列出你在生活裡怎樣不感激別人。把你對自己和別人做過的事全都列成清單，看看你一向是怎樣不感激你自己的。

建議你在反向思考之前，務必先用「四句問話」來「反躬自問」。或許你想抄捷徑，不先針對寫下的答覆來「反躬自問」一番，便直接跳到反向思考，這樣的反向思考，效果堪虞。若未經過徹底的自我教

育，便逕行反向思考，一下子把批評的箭頭轉向自己，這是很殘忍的。四句問話能提供你一種緩衝的自我教育，祛除你對信以為真之物的無知，使最後步驟的反向思考感覺起來更為溫和，而且合情合理。一旦略過四句問話，反向思考便會讓你感到刺痛，甚至羞愧難堪。

「轉念作業」不是為了讓人羞愧或譴責，也不是為了證明你是「錯的一方」。反向思考的威力，只是為了發掘你在身外看到的一切事物不過是自己內心的投射，一切事物都是反映你想法的一面鏡子。一旦你發現過去批評的那人原是純潔無罪的，你才可能認出自己的純潔無罪。

有時候，你無法在自己的行為習慣中找到合適的實例，那麼不妨從「想法」裡去找。例如，「保羅應該戒煙」的反向思考是「我應該戒煙」。或許你這一生從未吸過一口煙，但說不定你是在心裡吸煙。每當你想像保羅讓整間屋子充斥著煙味時，你其實是在心裡吞吐著那些「憤怒和挫敗的雲霧」。一整天裡，你心裡冒的火是否比保羅還更多呢？由此可見，找回平安的藥方就是停止你心裡的煙火，停止因保羅的吸煙而冒煙。在保羅可能死於肺癌之前，我是否要讓自己因這個信念所引起的焦慮而先死於心臟病呢？所以，讓我先從自己內心的平安開始吧！

另一種探尋的方法，就是用其他東西來取代「吸煙」這字眼。你真的從未吸過一口煙，但你層否對其他東西上癮，如食物、藥物、信用卡，或人際關係等，一如保羅的煙癮呢？你的反向思考可能會讓你謙卑：「我應該停止嘮叨保羅。」或是「我應該停止為了讓自己稱心而任意刷卡」。誠心聆聽你給他的忠告，那忠告會告訴你：你該如何

過好自己的日子。

把反向思考化爲「行動」

反向思考帶來的全新領悟，威力極爲強大，但除非把它化爲行動，活出反向思考，否則你的自我了悟還不算完整。當你想到你一向跟別人如何說教時，不妨返回自身，先修正自己，並讓他們知道你要他們做的事對你而言也一樣困難，讓他們知道你是怎樣操控和捉弄他們，怎樣發脾氣，怎樣藉著性、金錢和內疚來得到你要的東西。

我也知道，我常大力鼓動別人去活出來的反向思考，我自己卻未必做得到。當我領悟到這點時，我發現自己和被我批評的人都站在平等的立場了。而且，也看到我的人生觀對任何人都不容易展現出來，我看到我們其實都已經盡力了。這就是開始體會謙卑人生的第一步。

我發現「告白」是另一種強化領悟的有力方法。我覺醒後的第一年，經常去找那些我曾經埋怨批評過的人，跟他們分享我的反向思考和領悟。在痛苦的過去經驗中，我的「告白」只涉及關於自己的那一部分經驗（絕口不談有關「他們」的部分）。我這樣說，純是爲了至少有兩位證人（對方和我）親耳聽到它；在我誠懇「說出去」的當兒，同時也「接收到」它了。例如，如果你的答覆是「他欺騙我」，其中一個反向思考將是「我欺騙他」。現在，盡你記憶所及，列出你所有的謊言，並誠實告知對方，但絕口不提他對你說過的謊言，那是他的事。你這樣做，只是爲了釋放自己。謙卑才是真正的安息之處。

當我渴望邁得更快、更自由時，我發現「道歉並誠心彌補」是非

常美妙的捷徑。彌補，意味著修正已覺察到的錯誤，而我所謂的「活出彌補」(**living amends**)，效果更深遠，它不僅有助於某一事件，而且有助於未來所有類似的事件。當我透過「反躬自問」，領悟到過去傷害過某人時，我會立即停止傷害任何人。即使在這之後，我仍不免傷害到人，我也會即刻告訴他們為何我那樣做，我當時害怕失去什麼，或我想要從他們身上得到什麼。以這種至誠的心來自我修正，我感到可以隨時乾乾淨淨、一塵不染地重新出發。這是活得自在最有效的一種方法。

誠心道歉是化解錯誤的良藥，讓我們站在平等、無罪的基礎上重新出發。道歉並彌補都是爲了你自己好，關係著你自身的平安。當個只會耍嘴皮的聖人又有何益呢？地球上充滿這樣的人。放下你的故事後，平安便是你的本然真相，你只需活出它來。

請靜下心，閱讀一遍你所寫「反向思考」的實例清單，看看它們對你是如何的真實，把你覺得傷及別人的每句答覆底下劃線。(對那些但願早日結束痛苦的人而言，光是針對清單上面的句子，一一回答這句反問：「當你相信那個想法時，你會怎樣反應，怎樣對待他們呢？」就夠你忙著去告白和道歉了)藉著彌補對方而彌補你自己吧！在每一事件上，你的信念曾如何傷害對方，你反過來也同等地償還他。

誠實而不造作的「告白」，加上「活出彌補」，能爲陷於絕望的人際關係帶來真正的親密。倘若你在作業單上寫的「那個人」已經過世了，不妨透過我們其他人來彌補，爲了你自己的緣故，請把你要給他們的轉給我們吧。

我認識一位非常在乎自由的男士，他曾經是一位吸毒者和慣竊，

輕輕鬆鬆闖空門，是他的拿手本領。在練習「轉念作業」一段時期後，他開始憑著記憶所及，詳列出偷過的每個人和贓物的清單。當他完成清單時，上面寫滿密密麻麻的人名和房子。而後，他也進行了「反向思考」。他知道自己難逃法網，但在被捕入監之前，他感到必須為自己做正確的事，於是他依照清單逐一登門拜訪。他是美籍非裔，由於自己強烈的種族偏見，他折返拜訪的有些人家讓他很不舒服，但他仍繼續努力敲叩每一戶的大門。只要有人來應門，他就坦白告知他是誰和他偷過的東西，然後誠心道歉說：「我可以怎樣修正錯誤呢？我願為此做任何事。」他去過很多家，但沒有一戶打電話報警。他對他們說：「我必須做些事來彌補，請告訴我能做什麼事。」他們會說：「好啊，幫我修車子。」或是「油漆我的房子」，諸如此類。他很開心地做完事情，然後在清單上那一戶的名字或地址前做上記號。他說，油漆時，我每刷一下都是上帝、上帝、上帝。

我兒子羅斯是轉念作業的「箇中老手」。八、九年前，當我們一起逛街時，我注意到他有時會說：「媽媽，請等我一下，我很快就回來。」然後轉身消失，大約十分鐘左右再出現。有一次，我透過商店的櫥窗，看到他挑了一件襯衫，拿到出納員那裡付錢，隨後折回衣櫃前，確定四周沒有人注意，就悄悄掛回那件襯衫，然後才走出商店。我問他在幹嘛，他說：「前一陣子，我曾偷過五、六家商店的東西。媽媽，那是很可怕的事。現在，每當看到商店裡有我偷過的物品，我就會走進去，找出類似我偷過的東西，付了帳再把它放回原處。我曾試著檢舉我自己，我對他們說：『這筆錢是用來賠償我先前偷過的東西，如果你想要控告我，請便。』他們不知如何是好，只好請經理來，而經理也束手無策，他告訴我這筆錢會使電腦作業變得很複雜，而且，要是找警察來，警察可能說必須是現行犯才行。所以，他們最後

告訴我他們幫不上忙，但我真的想要把它反轉回去。幸好我發現這個方法，它對我很管用。」

羅斯也很喜歡玩我建議的另一項練習：默默行善，而且不為人知；若被發現，這項行動就不算數，必須從頭來過。我看過他在遊樂園裡，一看到那些似乎不夠錢玩的小孩，便從他的皮夾裡掏出一張紙鈔，在小孩的面前彎下腰，假裝從地上撿起，順手交給那位小孩說：「老兄，你掉了這個。」然後頭也不回地離開了。他是一位懂得如何藉由「活出彌補」來操練反向思考的好老師。

日復一日，如此具體操練，等於是慷慨地對待你自己，它帶來的結果，簡直不可思議，若能更進一步的「反躬自問」，必定讓你體會得更深入、更徹底。

第六道題的反向思考

對於「批評鄰人的轉念作業單」第六道題，它的反向思考跟其他幾題完全不同：把「我不願意……」改成「我願意……」，而且「我期待……」。例如「我不願再和保羅爭辯」，反轉成「我願意再和保羅爭辯」，而且「我期待再和保羅爭辯」。

每當你認為「不願」再經驗到生氣或焦慮時，就改成你「願意」而且「期待」它，因為它們很可能再度發生，即使僅僅發生在你「心裡」，所代表的意義並無不同。反向思考是要你擁抱生活的全部；一旦你能夠說出來，並且真心說出「我願意……」，必會激發一種開放心、創造力，和靈活性。內心所有的抗拒都會隨之融化，使你放鬆，

而不是繼續毫無指望地用意志力或蠻力把逆境摒除於生活之外。真心說出「我期待……」，能幫你積極地開放自己，迎向廣闊的人生，內在的自由讓你在世間活得更輕鬆自在，更有愛心。

例如，「如果保羅不改變，我不願再和他住在一起」，反轉成「即使保羅不改變，我仍『願意』和他住在一起」，而且，「即使他不改變，我仍『期待』和他住在一起」。你最好仍期待它，因為你實際上正跟他住在一起，即便只在心裡想也是一樣。（我曾跟無數配偶已亡故二十年但仍心懷怨懟的人做過「轉念作業」）不管你是否跟他住在一起，那些念頭仍會隨時出現，而且讓你一再感到焦慮和沮喪。期待這些感受吧，因為它們是一種信號，提醒你該是清醒的時刻了。任何不舒服的感受都能把你帶入「轉念作業」。當然，這並不表示你「應該」跟保羅住在一起，而是你的心甘情願會為你開啓各種生命的可能性。

再提供「轉念作業單」的兩個實例樣本：

第六道題的原先答覆：我拒絕看到保羅毀掉他的健康。

反向思考：

我願意看到保羅毀掉他的健康。

我期待看到保羅毀掉他的健康。

第六道題的原先答覆：我不願再受保羅冷落。

反向思考：

我願意再受保羅冷落。

我期待再受保羅冷落。

容我再次提醒，最好先有這個認知：那些感受或情境可能再度發

生，即使只在你的想法裡。唯有明白了痛苦和不舒服的感受都在呼喚你「反躬自問」，你才可能真正開始期待不舒服的感受，甚至把它們當成朋友——正在提醒你「審查得不夠徹底」之處。不必再等別人或外境的改變，你便能自行經驗到平安與和諧。「轉念作業」是譜寫你自己喜樂最直接的管道，你必須往內去找，而「轉念作業」能帶你到那裡去。

任何人都無法傷害我——

唯獨我有此本事！

6 轉念作業：工作和金錢

有些人的生活完全受制於他對工作和金錢的想法，如果我們腦子夠清楚、想得夠透徹，工作或金錢怎會成為問題呢？所以，我們唯一需要改變的是我們的想法，這也是唯一「能夠」改變的。這是非常棒的消息。

大多數的人都渴望成功，但成功是什麼呢？我們究竟想成就什麼呢？我們這一生中只能做三種事：站、坐、躺。即使飛黃騰達了，我們還是要坐下來，直到我們站起來為止。反正不是躺著、坐著，就是站著。成功，只是一個概念、一種幻相而已。你更想買十萬元的那把椅子而不是一千元的這把嗎？還不都是坐下來而已。沒有任何「故事」作祟時，無論身在何處，我們都是成功的。

當我到企業界示範「轉念作業」，常會邀請所有員工彼此互相批評，結果這正是員工和老闆最想要的：從別人的觀點知道自己是怎樣的人。接下來，他們全體一起做「轉念作業」和「反向思考」。所有的員工和管理階層都深為對方的清澈透明所折服，即使他們未必意識到當中的深意。通常，只要有一個人願意藉此機會誠實面對問題，整個公司便會開始掀起開放明朗的風潮。

我曾跟一位總經理做過「轉念作業」，他說：「我的助理為我工作了十年，雖然我知道她並沒有做好份內工作，但我必須體恤她有五個孩子要養。」我對他說：「很好，請繼續把她留在身邊，這樣她才能

教其他員工：如果他們的孩子夠多，就能為你工作，而不必管有沒有做好它。」他回答說：「沒錯，但我沒辦法解雇她。」我說：「我能了解。既然無法解雇她，那麼，你可以聘請有能力的人來做她的工作，然後讓她回家照顧五個孩子，每個月照常付她薪水，至少比你目前的方式更誠實些。內咎是要付出代價的。」

那位助理在總經理當場唸他的「作業單」時，也認可他所寫有關她工作表現的每一項，因為那全是不爭的事實。我問她：「你有何建議嗎？如果你是『你自己』的員工，你會怎麼做呢？」當人們恍然大悟後，通常會選擇開除自己，她也不例外。後來她在別家公司找到了類似的工作，離她家更近，她可以同時扮演一位好助理和好母親。總經理終於了解他從未審查過自己對助理「忠心耿耿」的那些想法，事實上她和他一樣對這種情況深感不安。

我從未看過有哪個工作或金錢的問題不是出自「想法」的緣故。過去我認為必須有錢才會快樂，然而，即使擁有了很多錢，我卻老是擔心個要命，唯恐某些可怕的意外會使我一下子就傾家蕩產，因此我經常怕到生病。現在我才明白，沒有任何金錢值得我承受那種壓力。

如果你一直抱存著「必須有錢，我才會感到安全和安心」的想法，而不加以審查的話，就會活得渺茫無望。銀行破產、股市崩盤、貨幣緊縮、戰爭爆發，人們說謊，扭曲合約，甚至不守承諾等等，在這樣混亂的心態下，即使掙得百千萬，內心仍會不安全、不快樂的。

讓我們看一下「壓力」和「恐懼」所耗損的能量。若是每個問題都被轉換成讓你心安理得的解決途徑時，將會怎樣呢？有些人相信恐

懼和壓力是刺激他們賺錢的動力，但你能百分之百肯定那是真的嗎？你真的知道，若沒有恐懼或壓力的激發，你就賺不到同樣或更多的錢？「我需要恐懼和壓力的激勵」——如果你不再相信那個「故事」，你會是怎樣的人呢？

在體悟到「轉念作業」之後——在它找到我之後——我才開始注意到，不論我做什麼，即便只有一點錢，或根本身無分文，我都覺得足夠使用。快樂來自於一顆清澈透明的心；清澈透明而健康的心靈知道如何生活，如何工作，要發送哪些電子郵件，要打什麼電話，而且知道如何一無所懼地創造它想要的東西。沒有「必須有錢，我才會感到安全」的想法時，你會是怎樣的人呢？你可能更容易與人相處，甚至會開始注意到「慷慨法則」——不怕金錢出去，也不怕金錢回流，而且，並不渴望更多的錢。只要明白這點，你便會了知，你早已擁有自己想要從金錢那裡得到的安全保障。所以，從這出發，賺錢反而更容易了。

正如我們常用壓力和恐懼來刺激自己賺錢，我們也會用憤怒和挫敗來刺激我們發動社會關懷。當我致力於地球環保時，若想做得既明智又有效率，就必須先清理自己的環境。讓我用愛和了解來清理我「想法」裡的一切垃圾和污染，行動才會充滿力量。所以，要幫助地球，只須靠一個人，那個人就是你。

每次我到監獄示範「轉念作業」，通常大約有兩百名受刑人坐在那裡，他們的眼睛盯著地板，雙手交叉胸前。我跟他們做完「轉念作業」後，警衛會再帶來另外兩百名。這些人全是暴力重刑犯——很多人因強姦、謀殺和其他重大罪行而被判終身監禁——而我是屋子裡唯

一的女人。我通常不發一言，直到他們抬眼看我。這對他們很不容易，因為那是他們無言的約定，用這方式把像我這樣的人摒除在外。我只是默默站在他們面前，等候著眼神的接觸。有時候，我走進成排的坐席間，慢慢來回踱著步，等著某人抬頭看我一眼，只要有一個人就夠了。這一刻終於來臨了，有個人一直目光下垂，卻在一瞬間與我的眼神相遇，速度相當快，但太遲了，已經有接觸了，全場除了我以外，沒有任何人看到這一瞥，由於發生得太突然，其他人都無緣看到它的發生。但是，很快地，他們的「協定」開始在房間裡瓦解了。有兩、三個人陸續抬眼看我，接著有八個人，後來又有十二個人，最後每個人都在看我，他們開始哄堂大笑，笑到滿臉漲紅，彼此說些：「他媽的！」或「老兄，她瘋了。」成了！現在我可以開始跟他們說話，並教他們做「轉念作業」，這一切，只因有一個人敢跟我眼神交會。

我十分感謝這群人犧牲了一生來教導我們的孩子：只要他們想保有自由，千萬要過或不要過怎樣的生活才行。我告訴他們，他們是最偉大的老師，他們的生命是好的，而且有其意義。在我離開之前，我問他們：「如果你知道自己的生活方式可以幫助孩子們不要重蹈你們的覆轍，你們可願意在監獄裡度過餘生？」那些暴力犯了解之後，都淚流不止，像個純真的小男孩。

我們所做的任何事對這星球都會有所幫助，那就是真相。



他很不稱職！

葛瑞對他不稱職的員工極為煩惱。如果你有類似的情緒，那麼，困擾你的，是你的同事，還是你的配偶、小孩？因為他們沒把碗盤洗乾淨，或是把牙膏殘留在浴室的洗臉盆裡？你能否從生活裡找出實際例子，像葛瑞一樣，進入內心探索一下。

葛瑞：我對法蘭克很生氣，因為他為我工作時，做得很不稱職。

凱蒂：「法蘭克應該稱職」——那是真的嗎？

葛瑞：我認為如此。

凱蒂：你能百分之百肯定那是真的嗎？誰跟你這麼說呢？他的履歷表說他稱職，他的推薦函也說他稱職，到處都這麼說，所以你雇用了他，他就應該稱職？根據你的經驗，事實是什麼呢？他稱職嗎？

葛瑞：根據我的經驗，他不稱職。

凱蒂：事實，是唯一讓你保持神志清明的地方。他應該稱職，那是真的嗎？不！他不稱職，就是那樣，而那也是你眼中的事實。我們不斷追問下去，直到你真正明白「那是真的嗎？」這一反問。一旦了解這點，你就成了真相的熱愛者，內心也獲得了平衡。當你相信「他為你工作應該稱職」這一謊言，而他並不稱職時，

你會有何反應呢？

葛瑞：感到沮喪和焦慮。我覺得好像我必須承擔他的工作，每次都必須跟在他後面幫他收尾。我不放心讓他獨當一面。

凱蒂：你是否能找到理由讓你放下「他應該稱職」的想法？我不是要求你放下它。

葛瑞：如果我能放下，會覺得舒服些。

凱蒂：那是一個非常好的理由。你是否能找到理由讓你毫不焦慮地持有這個「跟事實對抗」的想法呢？

葛瑞：嗯，我不懂你說的「跟事實對抗」的意思。

凱蒂：這個事實，正如你看到的「他不稱職」，你卻說他「應該稱職」，那種觀點對你沒好處，因為它擺明在跟事實對抗。你說過它造成你的沮喪和焦慮。

葛瑞：好吧！我想我慢慢清楚一點了。事實上他不稱職。令我抓狂的是我認為他應該稱職的那個想法，我並沒有接受這一事實。

凱蒂：無論你接不接受，他都是不稱職的。事實無需我們的同意或認可。事實就是真相，它極其穩當，極其牢靠。

葛瑞：事實就是真相。

凱蒂：是的，事實永遠比幻想仁慈多了。你不妨在家裡練習我提到的「真相證據」作業，你一定能從中得到很多樂趣。「他應該稱職」，你的證據何在？請一一列出，然後逐一質問自己，看看是否真的能證明他應該稱職？那全是謊言，毫無證據。真相就是「他不應該稱職」，因為他確實不稱職，無力勝任那份工作。

葛瑞：事實是他不稱職，而我都得為他收拾善後。我不需為了「他應該這樣或那樣」，而給自己增添額外負擔。

凱蒂：說得非常好。

葛瑞：我在工作上的一切焦慮全都跟「法蘭克應該稱職」有關。真相是他真的不稱職，我自行加上他應該稱職，才是令我抓狂的原因。事實上，我該做的，還是得做。換句話說，我得繼續填補坑洞，直到他不再是我的問題為止。我正在這麼做。再說，「他應該稱職」的想法，害我一直陷入一種他媽的惡劣情緒。這就是我們紐約！

凱蒂：我不知道你們紐約會用「他……」這個字眼。（觀眾忍不住捧腹大笑）

葛瑞：是耶，我們會說，只是偶爾說說而已。

凱蒂：所以，沒有這個瘋狂故事跟事實爭辯時，你會是怎樣的人呢？

葛瑞：我將隨順因緣，做我份內該做的事。

凱蒂：倘若你跟這個人並肩工作，而心中沒有這「故事」時，你會是怎樣的人呢？

葛瑞：我會比較慈悲，而且很有效率。

凱蒂：好。「法蘭克應該稱職」——請反向思考。

葛瑞：法蘭克不應該稱職。

凱蒂：你說對了。在他能夠稱職之前，他不會稱職的，而且那是當下的真相。請做另一種反向思考。

葛瑞：我應該稱職。那是真的。

凱蒂：讓我們來看看你在「轉念作業單」上第二道題的答覆。

葛瑞：我要法蘭克承擔起他那部分工作的責任。

凱蒂：請反向思考。

葛瑞：我要我承擔起我那部分工作的責任。

凱蒂：是的，你若把焦點老放在他的不稱職，表示你並沒有全面擔起這個專案工作的責任。

葛瑞：而且我應該承擔起他那部分工作的責任。

凱蒂：是的，如果你想要稱職地做好工作，就只有這個辦法了。好，讓我們繼續看下一個答覆。

葛瑞：他應該勇敢站出來，以專業姿態，作專案負責人。

凱蒂：那是真的嗎？我的意思是，這個人能從哪裡弄到這種能力呢？

「嘿！你！你這無能的

傢伙，你應該勇敢站出來！」

葛瑞：不，那太瘋狂了。我同意你說的，他只能做他有能力做的。

凱蒂：當你相信那個「幻相」時，你會如何對待法蘭克呢？

葛瑞：我變得很嚴厲。我認為他應該趕快做完，而且我會緊盯著他。

凱蒂：不會有什麼效果的。你是否能找到一個讓你放下這個想法的理由？

葛瑞：絕對可以。

凱蒂：請反向思考。

葛瑞：我應該勇敢站出來，以事業姿態，作專案負責人。我得站出來，非得如此不可。

凱蒂：他是把你這一生的能力激發到極限的專家，錯不了的。

葛瑞：是的，他是我的老師，我能感覺到那一點。

凱蒂：很好，讓我們回到你第四道題的答覆。

葛瑞：我需要他承擔他那都分的工作。現在我看到我真的不需要那個了。

凱蒂：無法指望他了嗎？

葛瑞：不再奢望了。如果我想順利完成的話，就必須承擔他那部分和我這都分的工作。

凱蒂：讓我們看下一個答覆。

葛瑞：法蘭克是不稱職的。

凱蒂：反向思考。

葛瑞：我是不稱職的。

凱蒂：你把他看成不稱職的那一瞬間，你的確是不稱職的，而他在帶給你的影響上卻是非常稱職的，那是有目共睹的事實。那是他帶給你的東西，而且說不定他還帶來更多東西，誰知道呢？

葛瑞：我真的感受不到那個反向思考。我認為我自己是非常稱職的。

凱蒂：在應付他的問題方面，你不夠稱職，才看不出他無需稱職。

葛瑞：我同意，那是我無能。即使他非常資深，仍是得隨時盯著。我得好好盯著自己，那是更真實的，因為有時候我也蠻神經質的。

凱蒂：恭喜你找到內心世界了。當你看到你需要處理的只是你的想法時，你就會開心地把世上每一個問題都拿來反躬自問。對於真正想知道真相的人而言，這個「轉念作業」是破釜沈舟最好的工具。

葛瑞：本週初，我試著自己做練習時卡住了，因為我一直認為「我是對的」。如今我往內心探問這一切，所有的反向思考開始顯出意義了。

凱蒂：有人迎面走來，而你把自己的故事硬套在他身上，然後大叫說你的痛苦全是他害的。這表示你相信了自己的故事，並活在「他是問題來源」的幻相裡，才會如此焦慮。如果你丟開「這個人應該更稱職」的念頭，或許你會想要解雇他。要是你真的解雇他，無異於放他一馬，讓他去找更為勝任的工作，然後他就會在需要他的地方做得很稱職，他的空缺便能留給適合這職務的男士或女士。兩週之後，這傢伙可能打電話給你：「謝謝你解雇我，我不喜歡跟你共事，我很喜歡我的新工作。」任何事都有可能發生的。或許，你做了「轉念作業」，更清楚自己的想法後，在下週一早上看著這傢伙時，竟然發現你從未注意到的

某種能力。好了，請唸作業單上最後一道題的答覆。

葛瑞：我再也不要跟他或像他這樣的人合作。

凱蒂：請反向思考。

葛瑞：我願意跟他或像他這樣的人合作，而且我期待有他或像他這樣的人待在我的小組裡面，因為它會帶我進入內心找出最徹底的解決方法。

凱蒂：你做得非常好。歡迎參加「轉念作業」。



雷爾夫叔叔和他的股市情報

以下的對話證實了：即使是一個執著自己故事而咎由自取的人，只要他願意耐心做完整套「反躬自問」，仍有可能獲得解脫。即便像案主馬汀那樣，一直認為這練習只是「理性」工作，然而透過它，在他的內心深處仍能湧現靈光，有所醒悟。

在練習過程中，我不喜歡用催促的方式，因為除非心靈肯轉變，否則是急不得的。心靈的轉變，有它自己的時間，連一分鐘也提早或延後不得。人們常等不及種子的發芽，然而，我們是無法催促自己的了悟進度的。

你無須了解馬汀談到的股票操作專業術語，只須注意他的情緒隨著股票的忽漲忽跌而上下起伏不定，就夠了。

馬汀：我很氣我叔叔雷爾夫，因為他給我一些不可靠的股市情報，害我損失慘重。有些股票是我向投資公司借錢買的，當我被催繳保證金時，我叔叔曾幫我脫困，所以我欠了他一筆人情債，但股票還是繼續暴跌，使我脫不了手。還有另外根據他「天大」的情報而買的股票，在兩年內損失了八成五的價值，我叔叔暗地裡與我較勁。

凱蒂：是的。

馬汀：他總是用他銀行存款來證明他比別人行，不幸的是，他確實是有錢人，無需向別人借錢。我卻不然，只要有一支股票看跌而其他股票看漲時，就必需趕緊借錢來買，期盼能藉機翻身，償還所有積欠他的錢。

凱蒂：我聽到了。

馬汀：所以，我對他不斷積欠債務，這情況持續了兩年半，到了最近，當他的其他股票一路不斷下滑時，我不得不告訴他：「雷爾夫，你知道的，它們現在已經雙雙套牢了，我損失了所有的錢，和你的一些錢。」他卻說：「聽著，你他媽的蠢蛋，我『告訴過』你不要借錢，你卻硬要借。你違背我說的話，處處跟我作對，而且還做了這件事，又做了那……」我只能勉強插上一句話：

「雷爾夫，我當時必需買你其他的股票，那時我正好沒有錢。」
但我沒說為何我必需買，我想要藉此還他的錢。而且，我也想
趁機賺點錢，我的意思是我自己的恐懼和貪婪都同時出現了，
但是……

凱蒂：甜心，記住，只要唸你寫的就好，不必講故事。

馬汀：好，好，很抱歉。我想要雷爾夫叔叔幫我擺脫困境，還給我當
初六萬元的本金，加上我另外欠下的三萬五，讓我能付清信用
卡債務，並為他自己的錯誤情報造成我及我家庭財務損失而負
起責任來。

凱蒂：很好，請繼續唸。

馬汀：雷爾夫叔叔應該償清我的債務，並給我十萬元。他不該要求我
還錢，因為我根本付不起。我需要雷爾夫叔叔幫我擺脫破產的
困境。我需要他負起責任，至少成熟地為我們兩個人的投資負
責。雷爾夫是一位嚴厲、操控，報復心強的人，他不想面對真
相，只想一直證明他是對的而且是極度聰明的。好了，還要唸
最後一個答覆嗎？

凱蒂：是的。

馬汀：我不想再聽他的股市情報，或再欠他錢，或忍受他那些無聊、
幼稚，又惹人厭的廢話。

凱蒂：好，很好。甜心，請你開始唸第一題的答覆，只按照你寫的唸，好嗎？

馬汀：好。我很欠我叔叔雷爾夫，他給我一些不可靠的股市情報，害我損失所有的錢和他的一些錢，而且還威脅我……唉，我唸不下去了。

凱蒂：好，停在那裡就可以了。他給過你情報嗎？

馬汀：嗯……嗯！

凱蒂：好。如果我「給」你這個杯子，你不一定要「拿」，拿或不拿全在你自己，沒有對錯之分。「叔叔們不該給侄子股市情報」，那是真的嗎？事實是什麼呢？他們該給嗎？

馬汀：嗯，他想要我賺錢，所以提供我那些情報。

凱蒂：所以，事實是什麼呢？他給了你那些情報。

馬汀：他給我情報，而且我接受了，也施展了一番身手，我就這樣上勾了。

凱蒂：我們全都知道股市情報是不可靠的，但是「知道」仍阻止不了我們的行動。而且，在清晨兩點或下午兩點鐘，意識到我們的投資是個可怕的錯誤，有些人甚至跳樓結束生命。所以，「叔叔們不該給侄子不可靠的情報」——那是真的嗎？

馬汀：是的，沒錯，那是真的！

凱蒂：它的事實是什麼呢？他們有給嗎？

馬汀：是的。我叔叔給了我不可靠的情報，卻不承認它不可靠。

凱蒂：很好。「叔叔們應該承認他們的過錯」——那是真的嗎？

馬汀：是的，你說的沒錯。叔叔們應該承認他們的過錯。

凱蒂：事實是什麼呢？你經驗到什麼？

馬汀：他硬把一切錯誤怪到我頭上來，而且還……

凱蒂：所以你的經驗是「沒有」，他們沒有承認他們的過錯。

馬汀：正確。

凱蒂：所以，叔叔們真的應該承認他們的過錯嗎？

馬汀：我認為是真的，所有的人都應該承認他們的過錯。

凱蒂：哦，很好！然而，事實是什麼呢？他們經常承認嗎？叔叔們真的應該承認他們的過錯嗎？

馬汀：是的。

凱蒂：它的事實是什麼呢？

馬汀：他沒做到。

凱蒂：他沒做到。所以，我問你，哪個星球上的人會承認他們的過錯？

人們真的應該承認他們的過錯嗎？事實不然！除非他們做到了。我在此不講倫理道德，只單純地問你事實真相。

馬汀：但是，我要說的是，我真的試著承認我的過錯，而且還進一步用行動表達，我把所有的錢和資產全都送給了他，以我的實際行動承認我的過錯。

凱蒂：你是這樣的人，而我的做法也與你一樣。

馬汀：我希望不是。

凱蒂：當我對自己的行為負責時，我很愛我自己。但是「人們應該承認他們的過錯」，那是真的嗎？不！不是真的！我們怎麼知道人們該不該承認他們的過錯呢？

馬汀：因為他們根本不承認。

凱蒂：他們不承認。甜心，數千年來我們一直都沒做到，這是很簡單的事實。**唯有事實真相才能讓我們得到解脫。**若是與它爭辯，你必輸無疑。我是事實的熱愛者，並非因為我是靈修人士，而是當我與它爭辯時，我心裡就會失去我自己，與內在的家鄉斷

線。當你認定他應該承認自己過錯，而他沒做到時，你的反應是什麼呢？

馬汀：我覺得被他害了。

凱蒂：還有別的嗎？內心的感覺如何呢？

馬汀：我覺得痛苦、悲傷、憤怒、害怕……

凱蒂：感到分裂嗎？

馬汀：是的，全是負面的。

凱蒂：你感受到的一切混亂全是因為你卡在一個謊言的核心裡。「他應該承認自己的過錯」，那不是真的，它是一句謊言。好幾世紀以來，世界一直在教導這句謊言，如果你感到自己受夠了，表示留意真相的時機到了。「人們應該承認他們的過錯」，始終不真實，這對某些人來講是很難吞下的事實，但我請你進去「那裡頭」看看。轉念作業要求絕對、簡單、徹底的誠實，以及一顆聆聽真相的願心，如此而已。「如果他承認自己的過錯並還給你錢，你就會過更好的生活，而且心靈開始提昇，獲得最大的解脫」——你能百分之百肯定那是真的嗎？

馬汀：那將會是我最高的靈性之路嗎？

凱蒂：是的。

馬汀：嗯……

凱蒂：只要說「是」或「不是」。你能百分之百肯定那是真的嗎？

馬汀：我不知道。

凱蒂：我有同感，我無法知道那是不是真的。

馬汀：你知道的，嗯，不妨這樣說……我可以說「是」，然後我覺得很公平，但我不確知公平與平安是否同一回事。

凱蒂：我同意：公平與平安是不同的。我不在乎公平，只在乎你的自在。唯有你內心找到的真相才能讓你獲得解脫，這就是最終極的正義。

馬汀：是的，我知道。我說的是神聖的正義。我是說，誠實的做法是兩個成熟的男人能夠真正坐下來，看看……因為我也有錯。

凱蒂：「他應該坐下來跟你談」——那是真的嗎？

馬汀：是的，肯定是真的。

凱蒂：事實是什麼呢？

馬汀：他沒有。

凱蒂：他沒有，所以並未發生。

馬汀：對。

凱蒂：所以，當你認定「他應該像個成熟的男人坐下來跟你談」，而他沒有做到時，你會如何反應？

馬汀：嗯，我覺得我被虧待了，覺得自己很對，覺得很窩囊。

凱蒂：是的，結果必然如此。然而，你的痛苦不是因為他不坐下跟你談，而是你相信了那個想法：他……

馬汀：他理應如此做的。

凱蒂：他理應如此做。所以，請在那裡停留一分鐘，看看你是否能找到那一點。當你內心沒有「他該像成熟男人坐下來跟你談」，或是「他該承認自己的過錯並道歉」的故事時，會是怎樣的人呢？我不是要求你放下自己編的故事，只是很單純地問：沒有那個故事時，你平常會是怎樣的人呢？

馬汀：我知道我不會對他有任何期待。

凱蒂：是的。

馬汀：我想那將使我自己變得更完整些。

凱蒂：是的。

馬汀：但是，我……

凱蒂：當你說「但是」時，請注意你開始跑進你內心的故事裡了。只要安靜地跟它同在即可。

馬汀：（停頓一下後）我真的不知道會有什麼感覺。

凱蒂：那就對了，甜心。我們一向習慣抓著真相背後的謊言不放，以至於不知如何自由地過日子。我們有些人已經開始學習了，這是因為痛苦到受不了而非學不可。根據我的經驗，當我不執著故事時，我只是起床、刷牙、吃早餐，做這一天該做的事，來這裡，做同一件事，但內心沒有壓力，沒有地獄般的火煉。

馬汀：聽起來很棒。而且，你知道，我也曾享受過自由的滋味，雖然它稍縱即逝，所以我知道那種心境，也很想過那種生活，那是我為何來這裡的原因。

凱蒂：所以，請再唸那一部分。

馬汀：我現在才有辦法唸第一都分的答覆。我很氣我叔叔，因為他給我一些不可靠的股市情報，害我失去所有的錢。

凱蒂：現在，我們要做反向思考。「轉念作業」就是：批評鄰人，寫下評語，問四句話，最後做反向思考，如此而已，很簡單的。

所以，我們現在要開始做反向思考：「我很氣我自己……」

馬汀：我很氣我自己……

凱蒂：「因為拿了……」，他給你，而你拿了。

馬汀：因為拿了他的股市情報而且相信了他。

凱蒂：是的，就這樣，單純一點。現在再唸一次，而且只唸你寫的「我很氣我自己……」

馬汀：我很氣我自己，因為給我……？

凱蒂：是的，甜心。

馬汀：喔！我很氣我自己，因為我給自己這些不可靠的股市情報，害自己失去所有的錢。

凱蒂：是的，那是你給你自己的。

馬汀：我懂了。我從他那裡接收股市情報，然後給我自己。

凱蒂：完全正確。除非你拿了它們，否則他無法給你。你一直在相信自己編的神話，我想你慢慢明白了。

馬汀：那是很難吞下的一帖猛藥。

凱蒂：嗯，的確很難下嚥，但那是你一直在過的生活，也是你任由別人擺佈的生活方式。

馬汀：哎呀，那必定不好受的。

凱蒂：讓我們來看下一個。

馬汀：我要雷爾夫叔叔幫我擺脫困境。

凱蒂：好，所以，「雷爾夫叔叔應該幫你擺脫困境」——那是真的嗎？

馬汀：是的，如果他是一位可敬的人，理當如此呀！

凱蒂：爲什麼呢？你用誰的錢投資呢？

馬汀：有些是他的，有些是我的。

凱蒂：好，你的和他的，現在讓我們來看看你的錢。你從叔叔那裡聽到股市情報之後，就把它們給你自己，然後根據那些情報投資於股市。

馬汀：沒錯。

凱蒂：而且，他應該幫你擺脫困境？

馬汀：嗯，按你這樣講……不該。

凱蒂：很好。所以，他除了跟你分享他當時信以為真的東西之外，他還應該為你做什麼嗎？

馬汀：沒有。

凱蒂：很正確，什麼都不需要做。

馬汀：但問題是，這一切，對我來講，太理性了一點，只是用頭腦在想，內心仍感到忿恨不平。

凱蒂：只須待在那個過程裡即可。此刻似乎是用頭腦，本來就是如此。當你認定「他應該幫你擺脫困境」時，你的反應如何呢？或是說，倘若他幫你擺脫困境，對你的靈性成長會有什麼幫助？

馬汀：我陷入全面的焦慮、恐怖，和負面情緒，我真不想如此。

凱蒂：繼續專注在那一點上，無需即刻幫你自己脫困。

馬汀：好。

凱蒂：你把心思集中在「他應該做此事」的想法上，而且堅持自己是對的，卻從未贏過，因為你根本無法贏。事實是：他不該幫你擺脫困境。他沒用你的錢投資，是你拿了他的錢。

馬汀：對。

凱蒂：但是你寧可把焦點放在他身上，而不願去看真相，以為這樣就可以迴避真相，無須誠實面對，其實，唯有真相能幫你脫身。你知道的，沒有比幫自己擺脫困境更棒的事了。誰陷你於此境呢？是你。當叔叔不肯幫你時，那麼幫自己脫困是誰的事呢？是你的事。如果雷爾夫叔叔幫你脫困，你就不可能知道你有脫困的能力。

馬汀：那倒是真的。

凱蒂：然後，當雷爾夫叔叔說「不」時，你很氣他，把注意力都集中在他身上，當然無法幫自己脫困，因為在那情況下，你不可能發現自己有此能力。而且，你死命哀號：「那是不公平的！我究竟造了什麼孽，竟會有如此無情的叔叔呢？」

馬汀：我同意你說的，那是真的。

凱蒂：所以，當他事實上不肯幫你時，請給我一個充足的好理由讓你能毫無焦慮地持有「他應該幫你脫困」的神話。

馬汀：對他而言，那不過比午餐費還多一點點錢而已。

凱蒂：那是很好的理由！我發現天底下只有三種事——我的事，你的事，和神的事。如果你不想用「神」這字眼，可以改成「自然」或「現實」。所以，這是檢測你分辨能力最快的方法。他的錢是誰的事？

馬汀：他的事。

凱蒂：沒錯。

馬汀：我把它變成我的事，所以才會這樣痛苦。

凱蒂：是的，根據我的經驗：當我的心跑去管你的事時，就會開始感到焦慮，醫生稱它是胃潰瘍、高血壓、癌症……等等。然後，心靈就會執著那件事，創造出整個思想體系來支撐第一個謊言。讓你的感受來提醒你第一個謊言的出現，然後去質問它，否則你會在感受和形成感受的故事裡迷失自己，而且，你只知道自己很痛苦，你的心一刻不止地轉個不停。如果你反躬自問，便能透過覺察感受而逮到第一個謊言，只要你把所執著的故事寫在紙上，便能切斷心念的轉動。你那顆焦慮的心終於找到暫歇之處，即使它可能仍在你頭腦裡不停抗議。現在，質問你寫的答覆，問四句話，然後反向思考，這樣就可以了。你是唯一能釋放自己的人，而不是你叔叔。你若不幫自己脫困，你便永遠脫不了困——你注意到了嗎？

馬汀：我同意你說的一切，正中要害。只是此刻我感受不到自己有脫困的能力。

凱蒂：嗯，在這個國家裡，隨時有人破產。我既能讓自己捲入其中，便能幫自己脫困。而且，如果我申請破產，最終我還是會付清每一筆債務，因為唯有這樣做，才能給自己那個尋找已久的自由。也許我一個月只還得起十分錢，但至少我的行徑像是一個

可敬的人，這不是因為我是靈修者，而是因為若非如此，我就會受苦，就是這麼簡單。

馬汀：是的，我同意那是一個理由。

凱蒂：人們常認為：「當我賺到一大筆錢時，就會很快樂。」我則說，讓我們跳過那一關，現在就開始快樂吧。是你把自己陷入困境裡，到目前為止，與你叔叔完全無關。

馬汀：我同意你的看法。我了解他沒做任何事，是我在自作自受。這想法在某方面蠻刺激的，但也讓我感到「大事不妙了」！

凱蒂：是的，歡迎回到事實真相。當我們開始活在事實真相裡，內心不懷任何老舊故事地看著它時，那是很奇妙的經驗。請看著它一會兒，不要有任何故事介入。這就是真相：神。我稱它為「神」，是因為它統治一切，而且永恆不變。「叔叔應負責任」的錯誤迷思會讓我覺察不到這真相。就是這麼簡單。好，所以，你叔叔的錢是誰的事？

馬汀：他的事。

凱蒂：他怎樣用他的錢是誰的事？

馬汀：他的事。

凱蒂：我很喜歡你的回答！

馬汀：我現在已搞懂你說的「兩種事」了。我以前不懂，還一直認為那是我的事哩。

凱蒂：你簽名同意把遺產交由你叔叔繼承了嗎？

馬汀：是啊。

凱蒂：好，那麼，現在那是誰的錢？

馬汀：他的。

凱蒂：他怎樣用他的錢是誰的事？

馬汀：他的。

凱蒂：你豈能不愛這個答案？當我們只管自己的事時，生活就變得簡單多了。

馬汀：但我此刻一點都不好受。

凱蒂：甜心，我們挖到這麼根本的層次時，就像初生的馬兒，開始時雙腳都不知道如何行走，搖搖晃晃，非得坐下來不可。我建議你另找時間，到某個地方跟它同在一會兒，只是心平氣和地跟你的「新領悟」同在一陣子。那是很大的經驗。讓我們再看下一個答覆。

馬汀：好吧。雷爾夫叔叔應該還清我的債務，並還給我十萬元。

凱蒂：很棒！我很喜歡它！現在請反向思考。

馬汀：我應該還清我的債務，並還給自己十萬元。

凱蒂：這是非常令人興奮的。如果你心裡不去管他的事，你將會驚訝眼前開啓的廣大空間，以及冒出來的解決問題的能力。那是……嗯，它是不可思議，又無法言喻的。總之，唯有真相才能真正釋放我們，讓我們清楚明確又愛心滿滿地付諸行動，那真是很棒的經驗。好，讓我們做另一種反向思考。「我……」

馬汀：我應該還清我的債務，並給我自己十萬元。

凱蒂：「……而且給我叔叔十萬元。」（馬汀和觀眾全都哄然大笑）

馬汀：噢，天啊！

凱蒂：不論你欠他多少。

馬汀：我應該還清我的債務……你可知道，可能真的欠他十萬元也。

凱蒂：那就對了。

馬汀：我應該還清我的債務並給我叔叔十萬元。哎呀！

凱蒂：是的。那是爲了你自己的緣故。即使這個人擁有上億的錢財，
都與此無關，這純是爲了你自己的緣故而已。

馬汀：我同意，我絕對同意那一點。

凱蒂：是的。所以，「他應該給你十萬元」，爲什麼呢？

馬汀：嗯，基本上，那將彌補我兩年半的所有損失。

凱蒂：然後，你會快樂嗎？

馬汀：嗯，不會。

凱蒂：當你相信他應該給你十萬元的想法時，你會有何反應？

馬汀：我心裡很痛。

凱蒂：是的。沒有那個想法時，你會是怎樣的人呢？

馬汀：自由。

凱蒂：讓我們看下一個答覆。

馬汀：（笑）我需要雷爾夫叔叔幫我擺脫財務困境。這太好笑了！

凱蒂：很好，現在請反向思考。

馬汀：我需要幫我自己擺脫財務困境。

凱蒂：你看到自己怎樣開始切斷痛苦了嗎？有些人通常等到九十歲高齡臨終時還繼續說：「都是我叔叔的錯。」我們無需拖到那一刻，當下就可以做到：批評你的叔叔，寫下評語，問四句話，並反向思考，然後寄給他一張感謝卡。我們怎知道你叔叔不幫你擺脫困境對你更好？因為他沒有幫你，他給了你一份很棒的禮物，然而，你必須先踏入真相，才會看到及收到這份禮物。最後，你宛如一位新生的小男孩。

馬汀：我喜歡那樣。

凱蒂：我真的很感激你的勇氣。要是你能打電話給他，用你自己的方式告訴他這個反向思考，一定很棒。或許你可以說：「雷爾夫叔叔，每次我打電話給你，都是在跟你要這要那的。現在我想讓你知道，我已經看到自己在做的事，而且看得一清二楚了。我絕不再期待你幫我擺脫困境，因為我已明白你的錢是你的，而且我欠你錢，我正在設法解決。如果你有任何建議，請儘管告訴我，我會敞開心胸聆聽。而且我對自己做過的一切，真心向你道歉。」以後，他再給你一些很棒的股市情報時，你可以向他道謝，然後自己作決定。萬一你又輸了，可別再責怪他，因為是你把那些股市情報給你自己的。

馬汀：是的。事實上，是我主動要求他提供情報的，因為我有一筆小錢，而我知道他生財有道，所以我要他指點我怎麼做。

凱蒂：你能投資的最大股市是你自己。看到這個真相比挖到金礦還更好。

馬汀：關於你剛說打電話給我叔叔的那件事，光是我記住的那一部分，對我已經大感威脅了。

凱蒂：當然嘍，變成你是錯的，而他是對的。

馬汀：而且，我甚至不知道他是否願意坐下來聽我講。

凱蒂：是的，你不會知道的。好，讓我們看下一個答覆。

馬汀：我再也不要聽到他的股市情報，或欠他錢，或忍受他那些無聊、幼稚又惹人厭的廢話。

凱蒂：你很可能會重蹈覆轍，即使只在心裡想也是一樣，因為可能還有些渣滓殘留在你內。然而，我可以告訴你，當你對一件事鬆手時，其他的事就會像骨牌一樣自動倒下，因為我們處理的是概念——從未檢查過的理念。那些概念都可能再度出現，這是一項好消息，因為你已經知道如何處理它們了。你還會從他那裡期待某些東西，但如果那些念頭有違你的誠實正直，你會受傷的。

馬汀：那是真的。沒錯，確實是真的。很難承認它，但卻是真的。

凱蒂：是的，但是承認比否認會容易些。

馬汀：是的……我不知道……我不知道我是否準備好了，但是……

凱蒂：你可以一而再、再而三地在心裡演練那場景，你若遺漏了哪個執著，或是某個東西讓你痛心時，它便會把你踢回「轉念作業」裡。現在，繼續唸你寫的：「我願意……」

馬汀：我願意聽他的股市情報，並欠他的錢？（停頓一下）我想我確實如此，我願意聽他的股市情報，並欠他的錢，而且願意忍受他那些無聊、幼稚又惹人厭的廢話。

凱蒂：是的。如果你還感到一些痛苦，它就會帶你回到「轉念作業」。如果你真想解脫，現在說「我期待……」

馬汀：我期待……等一下……有點迷惑了。

凱蒂：只要跟著說就好，請信任這整個過程。「我期待……」

馬汀：好吧。我期待聽到他的股市情報，並欠他錢，而且忍受他那些無聊、幼稚又惹人厭的廢話。

凱蒂：是的，因為你很有可能再次重演那套劇本。

馬汀：不太可能，因為我不認為他會再給我情報，而且我不認為我還會有錢玩股票。無論如何，反正我也不想玩了。

凱蒂：當你半夜驚醒，嚇出一身冷汗時，很可能你是在夢裡繼續上演

這套劇本。

馬汀：喔。

凱蒂：我們常在夢裡幹這種事情。

馬汀：沒錯。

凱蒂：那時，你只須拿起紙筆，再度批評你叔叔，藉以清理你自己。

每個概念都仍存在於你心裡，它不屬於個人所有。這些想法歷經好幾千年後仍存在我們每個人的心裡，等待我們友善的諒解。過去我們一直用藥物、逃避、捉迷藏、爭辯和性愛來解決，那是因為我們不知道除此之外還可以做什麼。每當念頭升起時，只須誠實地面對它們。「他虧欠我」——那是真的嗎？你能百分之百肯定那是真的嗎？當你持有那個想法時，你的反應如何呢？問問你自己，若是沒有那個想法時，你將會是怎樣的人呢？你可能會關心你的叔叔，可能會對自己負責。除非你能無條件地愛他，否則你的「轉念作業」還沒做完。現在閉上眼睛，看著你叔叔正努力幫你。仔細看著這個人，不要讓你的故事介入。

馬汀：你想知道我的感受嗎？

凱蒂：是的。

馬汀：我仍對他的辱罵感到刺心。

凱蒂：很好，辱罵——請反向思考。「我感到刺心……」

馬汀：我仍對我的辱罵感到刺心。

凱蒂：是的，你在心裡辱罵他。

馬汀：你是說，我感受到的痛苦來自我心裡對他的辱罵嗎？

凱蒂：是的。

馬汀：好像在場的人都明白了，但我就是不明白。

凱蒂：你能舉出他辱罵你的例子嗎？

馬汀：「馬汀，你什麼都不懂，我告訴過你這樣做，你卻我行我素……」

凱蒂：很好。讓我們在此暫停一下。是否有可能他說對了，但你不想聽呢？那稱不上侮辱。當有人告訴我們有關自己的真相，而我們不想聽時，就推說那是「侮辱」。我們「以為」自己不想聽到它，其實我們內心深處多麼渴望真相啊。

馬汀：好，我懂了，確實如此。

凱蒂：根本沒有「辱罵」這回事，只不過是「有人告訴我不想聽的真相」而已。倘若我真的能夠聽進譴責者的話語，便能從中解脫。你所認同的那個「你」不願被人發現，因為那等於判它死刑。

比如，當有人指責我說謊時，我就進入內心去找，看看他們是否說對了。如果在他們提的事件裡找不到，我就到別的情境裡找，或許二十年前確實曾發生過。然後，我很坦然地說：「甜心，你說對了，我是一個說謊的人。」我們在此找到了一些共識：他們知道我是說謊的人，而我現在也知道了，我們因而結合在一起了，而且是我們雙方同意的。我從他們口中找到了我這人的某些部分，這是「自愛」的開始。

馬汀：說的很對。天啊！我從未想過這一點！

凱蒂：如果你叔叔說了某些令你痛心的事，他只不過揭露你還不想面對的東西而已，他真是個活佛啊（觀眾大笑，馬汀也跟著笑）！我們身邊的親人會給我們所需的一切，如此我們才能了解自己，並從謊言中解脫。你叔叔很清楚要說什麼，因為他就是你，把你交回給你自己。但是你卻說：「走開，我不想聽。」你通常都在心裡暗地說，因為你認為如果你坦率直言，他可能就不給你錢，或是不愛你、不肯定你了。

馬汀：他從來沒肯定過我。

凱蒂：很好！我愛上這傢伙了。（馬汀和觀眾都大笑）他要你為自己做這件事，而他只是相信他的真相而已。

馬汀：如果你遇到他，我很懷疑你會認為他是一個有悟性的人。

凱蒂：我只知道一件事，他對你還不想面對的事知之甚詳，而且事實

上他能引導你其實很想看到的東西。如果你向朋友說：「噢，我叔叔對我如此這般惡劣。」你的朋友將會說：「可憐蟲，那真是不幸。」我則會說，去找死對頭，他們不會同情你。你找朋友尋求庇護，因為你料準他們會附和你的故事。但是，當你去找你的死對頭，他們會毫不留情說出你想要知道的一切，即使你可能認為你並不想知道。如果你真的想知道真相，你叔叔給你的是無價之寶。但是，在那之前，你必會怨恨他。

馬汀：你的意思是，我正在防衛的這一切全是我不想看到的真相？天啊！難怪我一直把我叔叔看成死對頭！真不可思議！

凱蒂：叔叔根本不是問題來源，而且永遠都不是。你對於叔叔的那些未經審查的想法才是真正問題的肇因。當你反躬自問時，你開始釋放自己。你叔叔其實是神化身的叔叔，正在賜給你解脫所需的一切。



對美國企業界憤怒

經常有人問我：「如果做了『轉念作業』，我是否就不用再擔心地球的福祉，那我何必參與社會運動呢？如果我過得心安理得，我何需採取任何行動？」我的答覆是：「有愛就會這樣做。」

人們開始反躬自問時，最大的障礙之一就是：害怕「沒有恐懼」。他們相信一旦沒有焦慮、沒有憤怒，他們就不會付諸行動，只能整天

無所事事地坐著發呆。凡是認定「平安就是無行動力」的人，一點也不了解我所知道的平安。我完全不需要憤怒來激發我的行動，因為真相給我自由，而自由會生出動力。

當我帶人們到沙漠裡，他們可能看到仙人掌下的一個錫罐，說：「怎會有人如此對待這片美麗的沙漠呢？」但是，那個錫罐「就是」沙漠，那是事實真相。所以，怎能說它出現得唐突呢？仙人掌、蛇、蠍子、沙子、錫罐和我們，全都是沙漠裡的一份子，那就是大自然，而不是人的意念中「沒有錫罐的沙漠」。當內心沒有任何焦慮或批評時，我只是順手撿起錫罐而已。否則，我可能開始訴說人們污染地球，以及人類自私和貪婪的故事，然後滿懷傷感和怒氣地撿起錫罐。不管哪種方法，時候到了，我就會出現在那裡撿錫罐，那也是屬於大自然的一部分。沒有未經審查的故事時，我會是怎樣的人呢？我會開心地撿起錫罐而已。如果有人注意到我在撿錫罐，並認為我的行動是對的，他們可能跟著彎下腰撿。這些行動不是出自有意的計劃，但我們卻自動自發，默契十足，有如一個群體。不編故事，不跟任何人對立，我們的行動顯得自然自主、清楚明確，而且充滿無限的慈愛。

瑪格莉特：我要企業界開始負起責任、開始尊重生命、關心未來、支持環保和第三世界、停止虐待動物，不要只想賺錢。

凱蒂：所以，「他們只想賺錢」——你確實知道那是真的嗎？我並不是說它不是真的，也無意在此討論人生哲理或對錯問題，只不過針對這句話提出質問而已。

瑪格莉特：嗯，似乎是那樣。

凱蒂：當你相信「他們只關心錢」時，你會如何反應呢？

瑪格莉特：我會很生氣、很沮喪，甚至不願把他們當人一樣支持他們。

凱蒂：是的，然而你確實在支持他們，你使用他們製造的產品，他們的電力、石油和瓦斯。你這樣做心裡充滿罪咎感，但你照做不誤。或許，你就像他們一樣，也找到藉口為自己的行為辯護。所以，請給我一個理由讓你能毫不焦慮地相信「那些人只關心錢」的這個想法。

瑪格莉特：嗯，我以那種方式改善世界，至少我做了我能做的。

凱蒂：我聽到你說，當你相信那個想法時，會感到憤怒和沮喪。如果你認為自己正在努力改善世界，而他們卻繼續砍樹，這種時候，你如何過你的生活呢？你認為你只有更焦慮才拯救得了地球。現在請給我一個能讓你毫無焦慮地相信那個想法的理由。

瑪格莉特：沒有一個理由能讓我毫無焦慮。

凱蒂：沒有能讓你毫無焦慮的理由？那麼，如果沒有「他們只關心錢」的想法或信念時，你會是怎樣的人呢？

瑪格莉特：平安、快樂。或許想得更清楚些。

凱蒂：是的，或許更有效率，更有活力，較少混亂，而且還會採取意想不到的方式來促成真正的改變。根據我的經驗，眼光清晰遠比暴力和壓力更有效率，它不會沿途製造仇敵，而能自在地坐在談判桌旁，面對任何人。

瑪格莉特：那是真的。

凱蒂：當我見到企業主管或伐木工，指著他或譴責他的公司破壞大氣層時，無論我用的資料多麼正確，你認為他會敞開心胸聽我說話嗎？我的態度讓他退避三舍，也不合乎事實真相，因為我的譴責全出自於自身的恐懼。他聽到的全是我認為他犯了錯，而且一切都是他的過失，所以他會極力否認和抗拒。但是，如果我跟他說話，內心毫無焦慮，全然信任一切事物會以它當下應有的方式呈現時，我就能溫和地表達自己，對未來也一無所懼：「這是當前的事實，我們雙方如何讓它變得更好呢？你可有其他途徑嗎？你建議我們該如何進行呢？」當他回應時，我也更能靜心聆聽。

瑪格莉特：我了解。

凱蒂：甜心，請做反向思考，看看你能從中經驗到什麼。把第二題的答覆反向思考，請用你自己當主詞，重說一遍「我……」

瑪格莉特：我要開始負起責任、開始尊重生命，並關心未來。我要支持環保和第三世界，並要停止虐待動物，不要只想到賺錢。

凱蒂：有沒有幫你想起一些什麼？

瑪格莉特：嗯，我覺得……那就是我一直在做的事。

凱蒂：難道你寧可在沮喪、焦慮和憤怒的心境下做這些事？當你接觸企業界人士時，擺出一副自以為是的姿態，我們所看到的只是一個來挑釁的對頭。當你心神清明地走向我們，我們會願意聽你談有關地球的福祉，那是我們早已心知肚明的問題，而且我們願意聆聽你說的話和你的解決方案，而不覺得受到威脅，也無須任何防衛。我們會把你視為一位有愛心、有吸引力的人，一位容易相處，值得信任的人。那是我的經驗談。

瑪格莉特：嗯，那是真的。

凱蒂：戰爭只會教導戰事。你若先清理你的心靈環境，我們清理我們的物質環境便容易多了，這是最好的運作方式。讓我們看你作業單的下一個答覆。

瑪格莉特：企業界應該關心和回饋地球，用他們的錢支持環保團體，復育自然生態，支持新聞自由，而且應該清醒過來，開始為明天著想。

凱蒂：所以，「他們不關心」——你確實知道那是真的嗎？

瑪格莉特：嗯，看起來好像還是如此，不是嗎？

凱蒂：對我而言並非如此，但我了解你為何會這麼想。當你持有「他們不關心」的想法時，你會如何反應呢？

瑪格莉特：有時候我真的感到很沮喪。但那是好事，我愈生氣，就愈有動力，而且更賣命地推動改變。

凱蒂：心裡充滿怒氣是什麼感覺呢？

瑪格莉特：很心痛，我無法忍受他們對地球做的一切。

凱蒂：那股憤怒不會讓你感受到內在的暴力嗎？

瑪格莉特：會啊。

凱蒂：怒氣就是暴力。感受一下它吧。

瑪格莉特：但是，它刺激我去行動，所以「些許」的壓力是好的。我們需要它來推動一些事情。

凱蒂：所以，我從你口中聽到的是：暴力很有用，暴力是邁向和平之道。我覺得那是沒道理的。人類自古以來一直企圖證明這觀點。你說暴力對你有益處，但企業界卻不該用它來對待地球。「很抱歉，企業家們，你們應該停止使用暴力，要和平地善待地球。還有，順便說一聲，暴力對我的生活確實蠻有用的。」所以，「你需要暴力來刺激你」——那是真的嗎？

瑪格莉特：（停頓片刻）不，那幾次生氣讓我沮喪到筋疲力竭的地步。

你的意思是，沒有暴力時，我仍然勁力十足嗎？

凱蒂：不，甜心，那是你說的。我是說：我，根本不需要靠生氣或暴力助陣來完成工作。如果生氣，我就做「轉念作業」找出它背後的念頭，這會帶來愛，並把愛當成動力。有哪個東西比愛更有力呢？回想你這一生的經歷，什麼最能激發你呢？你說了，恐懼和生氣讓你感到沮喪。想一想，當你愛一個人時，你變得那麼有動力啊。如果沒有「你需要暴力來推動」的想法時，你會是怎樣的人呢？

瑪格莉特：我不知道。那種感覺非常奇怪。

凱蒂：所以，甜心，讓我們把它反向思考。「我……」

瑪格莉特：我不關心……。是的，那是真的，我不關心那些人，而且，我應該關心並且回饋地球。我應該用我的錢來支持環保團體，復育自然生態，支持新聞自由。我應該清醒起來，開始為明天著想。

凱蒂：是的。而且如果你真心誠意地去做，心裡沒有暴力，沒有憤怒，不把企業界當成仇敵，人們便會開始留意，樂於聆聽以和平方式帶來改變的可能。你知道的，這必須先由一個人開始。如果那個人不是你的話，會是誰呢？

瑪格莉特：嗯，那是真的，而且非常真實。

凱蒂：讓我們看下一個答覆。

瑪格莉特：我需要他們停止傷害和破壞、開始有所改變，並尊重生命。

凱蒂：所以，「你需要他們那樣做」——那是真的嗎？

瑪格莉特：嗯，那將會是很棒的開始。

凱蒂：「你『需要』他們那樣做」——那是真的嗎？

瑪格莉特：是的。

凱蒂：你進入內心了嗎？你真的問自己了嗎？「你需要他們清理環境」——那是真的嗎？

瑪格莉特：嗯，我並不需要它或這類行動來支持我的存活。但是，嗯，那會是很棒的事。

凱蒂：我聽到了。你需要那樣才會快樂嗎？

瑪格莉特：那是我想要的。我知道你的意思，但是，它如此……

凱蒂：你知道，這會在你內心引起恐怖的折磨。當你持有「你需要這個」的想法，而企業界卻……噢，我的天……他們正在做他們在做的事時，你會如何反應呢？他們不會聽你說話，你也不是他們的顧問委員（觀眾大笑）。他們不肯接你的電話，你只是

被轉接到他們的語音留言信箱。當你持有「你需要他們清理環境」的想法，而他們沒做到時，你會如何反應呢？

瑪格莉特：我覺得很沮喪、痛苦，而且也變得非常焦慮、生氣、害怕。

凱蒂：是的。很多人甚至寧可不生小孩，因為那個未經審查的想法一直纏繞著他們。他們一旦執著這個信念，就會活在恐懼裡。你能否找到理由放下那個信念？我不是要求你放下它。

瑪格莉特：是的，我能找到很多理由，但是我真的害怕……

凱蒂：如果你放下那信念時，會發生什麼事呢？

瑪格莉特：我將不再關心。

凱蒂：我要問你：「如果你放下以前的想法，你就會不再關心，對周遭環境變得很冷漠」——你確實知道那是真的嗎？

瑪格莉特：不。

凱蒂：如果我們「不受苦」，就表示我們「不關心」，多奇怪的想法啊！當你持有「有焦慮才會關心，有恐懼才會關心」的想法時，你會如何反應呢？當我們相信那個想法時，我們會如何反應呢？我們變成受難英雄，只因一個崇高的理由：為了全體人類，我們犧牲自己的生活而選擇受苦。有人說耶穌在十字架上受苦好幾個小時，你被十字架的鐵釘釘了多少年了？

瑪格莉特：我明白了。

凱蒂：讓我們把它反向思考，甜心。

瑪格莉特：好的。我應該停止傷害和破壞。

凱蒂：不再以清理地球的名義來傷害和破壞你自己。「當地球清理乾淨時，我才會安心」，那有道理嗎？「你的痛苦」是我們清理地球的途徑嗎？你是否認為倘若你痛夠了，苦夠了，才會有人聽你說並做一些事嗎？

瑪格莉特：好吧。我懂了。我需要開始有所改變，開始尊重我自己的生命。

凱蒂：是的，那是你的事，是一個很好的起點。

瑪格莉特：所以，我需要開始尊重自己的生活。

凱蒂：是的，好好照顧你自己吧。當你找到平安，你心理環境達到平衡後，你才可以做一個無懼、懂得關心，而且有效率的專家，協助地球達到平衡。同時，和其他人，甚至企業人士一樣，都在盡心盡力。一個心理不平衡、充滿沮喪的婦女如何教導別人改變他們的行為呢？我們必須從自身開始學起，而且從內心開始。暴力只教導暴力，焦慮教導焦慮，而平安則教導平安。對我而言，平安是最有效率的。視愛的，你做得不錯。很棒的「轉念作業」！

你寧願要「對」？

還是要「自由」？

7 轉念作業：自我批判

有一年，我買了一個「達斯維德」(Darth Vader)的塑膠玩具，作為孫子瑞斯的生日禮物，那是他一直吵著要的。當時他剛滿三歲，對星際大戰(Star Wars)一無所知，卻很想要這個玩具。只要在達斯維德身上投一枚硬幣，就會播放星際大戰的音樂，隨後達斯維德帶著沈重的呼吸聲說：「很精采！但你還不是絕地武士。」同時還高舉寶劍，頗有強調的意味。瑞斯每次聽完之後都會搖頭說：「奶奶，我不是絕地武士。」我跟他說：「親愛的，你是奶奶的小絕地武士呀。」他回答：「我不是。」繼續搖搖他的頭。

大約一週後，我打電話問他：「甜心，你是絕地武士嗎？你是奶奶的小絕地武士嗎？」他語調略微悲傷地說：「我不是。」他根本不知道也從未問過什麼是絕地武士，只是一心一意想當個絕地武士。於是，這小傢伙聽從了塑膠玩具給的指令，失落地邁入他早熟的三歲。

有一次，瑞斯來時，正巧我的朋友邀請我搭他的私人飛機橫越沙漠，我跟他聊起絕地武士的事，並問他是否可以邀瑞斯同行，他爽快地答應了。瑞斯聽到這個消息非常興奮，因為他愛極了儀表板和小機件玩具。我朋友跟地勤人員約好，當飛機一著陸時，機長透過擴音器向我們廣播：「瑞斯，你是絕地武士！你現在是絕地武士了！」瑞斯聽了之後，難以置信地轉動他的小眼珠子。我問他是不是絕地武士，他沒回答。然而，我們一回到家，他立即跑向達斯維德，投入一枚硬幣，音樂聲響起，隨著沈重的呼吸聲和高舉的劍，一個低沈的聲音說：

「很精采！但你還不是絕地武士。」它只會講這句話而已。我再度詢問瑞斯，他搖著頭回答：「奶奶，我不是。」大部分的三歲小孩都還不懂如何「反躬自問」。

很多人毫不留情地自我批評，就像那個塑膠玩具播放錄音帶一樣，不斷重覆地告訴自己「我是什麼，我不是什麼」。一旦經過審查，那些自我批判便會自動化解。我未曾見過「反躬自問」無法揭示出自己和別人的純潔無罪。如果你按部就班地練習到現在，透過「轉念作業」向外指責，就會發現你對別人的批評總會轉回自己身上。有時候，那些反轉的批評可能讓你感到不舒服，那就表示它擊中了你一向對自己所持的信念，那些未經詳細審查的信念。例如「他應該愛我」，反轉成「我應該愛我自己」。只要那個想法讓你焦慮不安，你就有仔細審視的必要。「我應該愛自己」這類的反躬自問隱藏了許多東西，當你開始探求：「如果我持有『我應該愛自己』的想法，卻不知『該如何愛自己』時，我會有什麼反應呢？」以及「沒有『我應該愛自己』的想法時，我會是怎樣的人呢？」這類關鍵性反問，我希望你多花些時間，耐心深入，便會從中找到你對自己無盡的愛。

四句問話和反向思考用得愈是流暢，你的心境會愈趨穩定，而且你將親眼看到，即使批評的對象是你自己，「轉念作業」仍具有同等的威力。你還會發現，你所批評的「你」其實並不比別人更具有個人性，因為「轉念作業」處理的是「觀念」，而不是「人」。

在練習自我批判時，「四句問話」的使用方式完全一樣。以「我是失敗者」這句話為例，首先，請進入內心，反問自己第一句和第二句問話：「那是真的嗎？我能百分之百確定『我是失敗者』嗎？我丈

夫或太太或許會這麼說，我父母也這麼說，而我也常這麼說自己，但我能百分之百肯定那是真的嗎？是否有可能我也努力在過我應該過的日子，做我應該做的事情？」然後跳到第三句問話，請一一列出，當你相信「我是失敗者」時，你會如何反應呢？你的身體感覺如何？你如何對待自己和別人呢？你會特別做什麼事或說什麼話嗎？你的肩膀會無力地下垂嗎？你會突然暴怒嗎？會不由自主地走向冰箱嗎？請盡可能列出完整清單，然後再進入內心，問第四句話：「如果不再有這個想法，你會過什麼樣的生活？」請閉上眼睛，想像一下，如果沒有「我是失敗者」的想法時，你是什麼模樣？在這樣的「注視」之時，請保持平靜，問問自己「看」到了什麼？

自我批判的「反向思考」結果，可能令你大為震驚。當你用一百八十度截然相反的方式思考時，「我是失敗者」反轉成「我不是失敗者」，或「我是成功者」，然後，把這話帶入內心，讓它向你透露，它可能跟你原先的說法同樣真實或更真實一些些。請一一列出你成功的例子，從黑暗處找出那些真相來。剛開始時，有些人覺得萬般困難，絞盡腦汁也找不出一個例子。慢慢來，不必急。如果你真想知道真相，給真相一點時間，讓它自行浮現。每天不妨找出三個成功的例子。第一個很可能是「我刷牙了」，第二個則是「我洗了碗盤」，第三個是「我在呼吸」。無論你是否意識到，能夠成功地活出真實的自己，原本就是十分美妙的事。

有時候，把「我」這個主詞轉換成「我的想法」，會帶來一些新的領悟。「我是失敗者」轉變成「我的想法是失敗者，尤其是跟我自己有關的那些想法」這個作法，在你回答第四句問話時，就會更清楚了：當你沒有「我是失敗者」的想法時，你不是過得很好嗎？**你的痛**

苦是來自想法，而不是你的生活。

反向思考並沒有所謂對或錯的方式，所以無須把自己卡在反向思考裡。當你與自我批判共處時，讓反向思考自動找上你。如果某個反向思考對你不適用，表示目前應該如此，不必勉強接受，儘管放心地繼續做下一個答覆。請記住，「轉念作業」不只是一個方法，它是一種「自我發現」的途徑。



害怕現實生活

我很喜歡以下的對話，因為它顯示出「轉念作業」可以像愛的對話那般順暢。當你協助別人或自己反躬自問時，不必死守四句問話的固定順序或問話方式，特別在你或你所協助的人開始害怕而想壓下痛苦的想法時，尤其管用。

瑪莉：我沒完全按照規定寫，因為我寫的是我自己。

凱蒂：是的，你確實沒有遵守規定，但沒關係，我們常幹這種事，這不算錯誤，你不可能做錯「轉念作業」的。我建議人們先批評別人，而不要急於批評自己，但你會發現，你就是「別人」，兩者並無分別。所以，讓我們來聽聽你寫的。

瑪莉：好。我很氣瑪莉……

凱蒂：那是你嗎？

瑪莉：沒錯，是我……因為她那副德性。我要瑪莉活得自由自在。我要她克服種種恐懼和憤怒。

凱蒂：親愛的，你在怕什麼呢？

瑪莉：我害怕參與現實的生活。

凱蒂：例如呢？請多說一些，我很想知道。

瑪莉：嗯，例如找工作、性關係。

凱蒂：是的。所以，在性關係上你最怕什麼呢？如果你有性行為，最糟會發生什麼事？

瑪莉：嗯，我可能會過度興奮，而且可能……會失控。

凱蒂：好，讓我們這麼說好了，你有了性行為，而且肯定會失控。大多數的女人多麼想要擁有這樣的性愛啊。（觀眾爆笑）

瑪莉：（難為情地用「作業單」遮住她的臉）我簡直不敢相信我竟然在談這個！這不是我想談的！或許我們應該重新開始！我以為我們在談心靈方面的事！（笑得更大聲）

凱蒂：哦，神是一切，但不包括性嗎？那是真的嗎？（笑聲連連）

瑪莉：我認爲我們應該從頭開始！你不覺得嗎？

凱蒂：嗯……不，那是你認爲的，不是我。（大笑）

瑪莉：如果我改唸其他的答覆，可以嗎？

凱蒂：甜心，這類討論是現實生活的一部分，你參與得非常好呀。

瑪莉：（嘆了一口氣，背對著觀眾）哦！我不敢相信我竟然說溜了嘴！
我還有很多別的事要談呀！

凱蒂：安琪兒，不會有錯的。所以，我希望你面對觀眾，好嗎？你們有多少人高興這位女士的參與？（鼓掌、口哨和喝采聲紛紛響起）看吧，看看台下那些人的表情。你看，事實可能正好相反，或許你已經完全參與了人生，只是沒有意識到而已。你是如此地動人，而且在羞怯之中顯得更美，但你卻只想回到你寫的那些詞句上，以免失態或失控。

瑪莉：是的。

凱蒂：但是，現在發生的事就像性一樣，不是你能控制的，而每個人都忍不住愛上你。那種天真最具吸引力，因爲其中沒有操控或造作。那是很美妙的，就像性高潮那般令人亢奮。

瑪莉：（用作業單遮臉）我不敢相信你竟然說出那個字！我很尷尬！
我們不能談些別的嗎？（笑得更大聲）

凱蒂：「你不敢相信我竟說出那個字」——那是真的嗎？不！我把它說出來了！我說出那個字了！（笑得更大聲）失控有時是很美妙的，甜心。

瑪莉：那麼，害怕呢？

凱蒂：害怕什麼？你是指你的尷尬嗎？

瑪莉：不，比那還更糟，是很恐怖的。

凱蒂：甜心，「你陷入恐怖裡」——這是真的嗎？「你現在覺得很恐怖」——你能肯定那是真的嗎？

瑪莉：不。

凱蒂：若沒有「你陷入恐怖」的故事時，你會是怎樣的人呢？（停頓很久）讓我們回到原先的問題裡，一個一個來。你正在談你不想談的事，尤其在滿屋子觀眾面前，你覺得……

瑪莉：那是值得的！如果能讓我得到自由，我願做任何事。

凱蒂：是的，親愛的，很好。那麼，讓我們繼續反躬自問，這是我懂的東西。我只能給你四句話，它們會仁慈地幫你獲得解脫，而不是我。

瑪莉：好。

凱蒂：那麼，你是否願意回答我的問題？

瑪莉：願意。

凱蒂：我想要更了解你的尷尬。尷尬有何感覺呢？你的胸口、你的胃、你的手臂、你的腿感覺到什麼呢？你坐在這張長椅上，內心感到尷尬，你的身體此刻有何感覺呢？

瑪莉：我覺得我的頭開始發熱，而且肚子塞滿了一堆氣體，就像即將咕－咕－咕－咕那樣。

凱蒂：哦，哦，很好，所以，那可能是最糟的狀況。如果你在講台上談到最害怕的主題，最糟也不過是你剛描述的狀況。你的肚子裡冒著一些火花，而且你的頭會發熱，你能承受得了嗎？

瑪莉：但是，如果我的父母在這裡的話，該怎麼辦呢？

凱蒂：嗯……。你會覺得頭有點發熱，而且還有少許的蠕動在你的……

瑪莉：我認為我可能會兩眼發黑而昏倒。

凱蒂：好，很好。你可能兩眼發黑而昏倒，然後會怎樣呢？

瑪莉：我可能醒來，然後我……萬一我仍在這裡呢？

凱蒂：最糟會發生什麼呢？你仍是在這裡，請注意，你現在仍在這裡。

你已經經歷了最糟的情況，而你還是活下來了。

瑪莉：然後繼續過日子，一切依然故我，我仍是那副德性。

凱蒂：那是什麼樣子呢？

瑪莉：不自由，被困在我的問題裡。

凱蒂：甜心，自由像什麼呢？

瑪莉：（指著凱蒂）那就像……

凱蒂：嗯……。（觀眾大笑）我待會兒再來說那個。請你先寫下「凱蒂是自由的」——我能百分之百肯定那是真的嗎？當我相信那個想法時，我會如何反應呢？把答案寫在紙上，然後繼續反問下去。

瑪莉：我明白了！我完全陷入我自己的個性和這具身體的故事裡，而且……

凱蒂：現在，讓我們回到反躬自問裡，以免你意識不到你早已知道的東西。唯有你早已知道的東西才能將你從恐懼中釋放出來。請回答這個問題：「如果你父母在場……」

瑪莉：喔，天啊！我明白了，我明白了！我已經四十七歲，不該還在擔心那個！

凱蒂：嗯，你當然該爲它擔心，因爲你的確在擔心呀，那就是事實。

你這麼動人，如果你父母在場，他們會怎麼想呢？

瑪莉：嗯，他們可能對我在這裡公開談那些事感到羞恥。

凱蒂：所以，他們會感到羞恥。

瑪莉：是啊！

凱蒂：你確實知道那是真的嗎？

瑪莉：我很有把握。

凱蒂：是的，你能猜到它的真實性，但是，請針對我的問題：「你能百分之百肯定你父母會感到羞恥嗎？」

瑪莉：在我心裡……在最深處……我會想像，如果他們死了，此刻從天上看我，但在其他情況下……

凱蒂：你有興趣做「反躬自問」嗎？

瑪莉：是的，我很抱歉。

凱蒂：（笑）你的道歉是真的嗎？

瑪莉：是的，因爲我離題了，掉入我的劇情了。

凱蒂：所以，請直接回答問題就好。你說抱歉，那是真的嗎？「是」或「不是」。當你說「我很抱歉」，你的道歉是真的嗎？

瑪莉：我對我的離題更感到不好意思。

凱蒂：如果你只回答是或不是，會怎樣呢？「你很抱歉」——那是真的嗎？

瑪莉：有些字會冒出來，其實我……不！我不知道！

凱蒂：甜心。

瑪莉：喔，我真的很努力，只是還沒抓到你要什麼！

凱蒂：好，讓我們回到前面說的，好嗎？只要回答一個「是」或「不是」，不必擔心你的答案是否正確，只要說出你覺得真實的話，即使你認為那個答案可能是錯的。親愛的，根本沒什麼值得操心的事，不必看得太嚴重。如果「自我發現」無法減輕負擔，誰會要它呢？

瑪莉：是的。

凱蒂：請反問自己：「你父母若在觀眾席裡，他們必會感到羞恥」——你能百分之百肯定那是真的嗎？

瑪莉：整體來說，我無法肯定。我的意思是：不。

凱蒂：很好！（觀眾拍手喝采）你幾乎給了一個直接的答案，如此，你也能親耳聽到它。我怎麼認為並不重要，你的回答是爲了讓你自己聽到而已，這就是「反躬自問」。這一反問，絕不是爲了我或其他人。當你認為「你父母如果在場，必會感到羞恥」，你會如何反應呢？

瑪莉：我管制許多事，管制我的生活，以免讓他們蒙羞，但我對此感到很憤怒。

凱蒂：當你相信你父母會對你的某種表現感到羞恥時，你會如何過生活呢？

瑪莉：哎呀！我一直都是遮遮掩掩地過活。

凱蒂：聽起來不是很平安，是很有壓力的。

瑪莉：確實如此。

凱蒂：聽起來好像你活在恐懼之中，必須小心翼翼地過日子，以免讓他們蒙羞。

瑪莉：沒錯。

凱蒂：當你相信「你父母如果在這裡，必會感到羞恥」，請給我一個讓你安心、不會焦慮的理由。

瑪莉：怎麼做都不安心，根本沒有安心的理由。

凱蒂：沒有安心的理由。所以，你父母若是在這裡，而你不相信那個想法時，你會是怎樣的人呢？

瑪莉：（頓然笑顏逐開）哦！對呀！哇嘸！（觀眾大笑）謝謝你！

凱蒂：你會是怎樣的人呢？自由嗎？你能喜悅、開心地做自己嗎？

瑪莉：哦，是的！多麼自由自在呀！我會很幸福快樂地跟你坐在這裡。

凱蒂：就像你現在這樣嗎？

瑪莉：（微笑地看著觀眾）跟這群美妙的人在一起。

凱蒂：你很能融入生活。我從你身上看到的是，當你有那個想法時，你很害怕；一旦丟開它，你很自由。所以，你父母根本不是問題的根源，是你對他們的想法造成的，你對他們會怎樣的那個信念，其實並未經過詳細審查。

瑪莉：哇！

凱蒂：不可思議吧！你父母不是你的問題根源，絕不可能。沒有人會成為你的問題。我很喜歡說：任何人都無法傷害我——只有我有這個本事。這是真正的福音。

瑪莉：喔，我明白了！是的，確實是福音！

凱蒂：它能使你停止譴責別人，從自身下手，尋找你的自由，而不是從父母或任何人。

瑪莉：是的。

凱蒂：它能幫你為自己的自由負責，那不是你父母的責任。

瑪莉：是的。

凱蒂：謝謝你，期待我們的友誼繼續下去。

瑪莉：我在這裡的確得到了很大的釋放。

凱蒂：是的，甜心，確實如此。

每當與事實真相爭辯，

我準輸無疑，而且百試不爽。

8 跟小孩一起做「轉念作業」

經常有人問我：小孩子和十幾歲的青少年可以做「轉念作業」嗎？我都回答：「當然可以。」在反躬自問的整個過程裡，我們處理的不是人，而是想法和觀念。不論是八歲或八十歲，他們的觀念都不外乎「我要母親愛我」、「我需要朋友聽我說話」、「媽咪和爹地不該吵架」、「人們不該那麼凶」。無論男女老少，都對此深信不疑。經過反躬自問，才會看出它們只不過是一些迷思而已。

我發現即使是年紀很小的孩子，也能接受「轉念作業」的觀念，改變了他們的生活。在兒童的轉念工作坊裡，一位六歲的小女孩很興奮地說：「這『轉念作業』太神奇了！為什麼以前都沒有人跟我提過它呢？」另一位七歲的小男孩告訴他的母親說：「『轉念作業』是全世界最棒的東西！」她很好奇地問：「丹尼爾，為什麼你這麼喜歡『轉念作業』呢？」他說：「當我感到害怕時，我們做了『轉念作業』後，就一點兒都不怕了。」

我跟小小年紀的孩子們一起做「轉念作業」時，唯一不同之處是，我盡量用簡單的詞彙。如果我用了一個可能超過他們年紀的字眼，就直截了當問他們是否聽懂。要是我覺得他們並不了解，就改換另一種說法。但是，我從來都不用哄小孩的語氣交談，因為孩子們會知道他們被貶低了。

下面是摘錄自我與一位五歲女孩的一段對話：

貝琪：（怕到不敢看我）晚上，我床底下都會有一隻怪獸。

凱蒂：「你床底下有一隻怪獸」，甜心，那是真的嗎？

貝琪：是真的。

凱蒂：甜心，看著我。你能百分之百肯定那是真的嗎？

貝琪：是真的。

凱蒂：請給我看你的證據。你曾見過那隻怪獸嗎？

貝琪：是的。

凱蒂：那是真的嗎？

貝琪：是真的。

現在，這小女孩開始笑了，而且對那問題感到有趣，她開始信任我不會強迫她相信或不相信什麼，我們一起從她的怪獸問題玩下去。最後，怪獸有了某種人格特質。會談結束前，我請她閉上眼睛，直接跟怪獸面對面交談，並讓怪獸告訴她他在床下做什麼，而且他想要從她那裡要什麼。我要求她靜靜地聆聽怪獸說話就好，而且聽完之後要告訴我怪獸說了什麼。

我已經跟好幾十個害怕怪獸或鬼怪的小孩們這樣玩過，他們最後回應的，都是一些友善的話，例如「他說他很寂寞」，或「他只想玩」，或「他想跟我在一起」。這時候，我便趁勢問他們：「甜心，有一隻怪獸在你床底下，那是真的嗎？」他們全都用一種好玩的眼神看著我，奇怪我怎麼會相信這種荒謬的事，我們往往笑成一團，孩童的噩夢就此結束了。

至此，我們很容易進入下一個問題，例如：「當你晚上一個人睡在房間裡，而你想到有隻怪獸在床底下時，你會有什麼反應呢？你有什麼感覺嗎？」「害怕，我會覺得很害怕。」此刻，他們通常會全身扭動，坐立不安，但你仍可繼續往下問：「甜心，如果你晚上躺在床上，而完全沒想到有隻怪獸在床底下，你是怎樣的人呢？」他們通常都會回答：「我會覺得沒事。」

會談結束之後，父母常會回饋說：「孩子不再做噩夢了。」這種事屢見不鮮。父母不必再苦口婆心勸孩子繼續來看我，我們一起分享反躬自問所得到的領悟。此時，我很喜歡對孩子們說：「從你們身上，我看到：沒有那個想法時，你們就完全不害怕；一有那個想法，你們就怕得不得了。所以，你們真正怕的不是怪獸，而是想法。這是一項很棒的消息，因為每當我害怕時，我知道我怕的只不過是一個想法而已。」

我曾應一對父母的請求，跟一個四歲男孩大衛一起做「轉念作業」，他們以前曾帶他去看精神科醫師，因為他似乎有意傷害初生的小妹。他們必須經常盯著他，以免一有機會他就去攻擊她，甚至在父母面前，他會戳她、拉她、用力推倒她，他已夠大，當然知道她一定

會跌倒。父母把他當成心理有病的孩子，他變得愈來愈容易發怒，他的父母完全束手無策。

在會談裡，我問大衛「批評鄰人作業單」上的一些問題，他母親的治療師在旁協助寫下他的回答。他父母在另一個房間裡做「轉念作業」。當他們返回時，我要他們在孩子面前唸出他們在「作業單」上對彼此的批評，讓他明白：誠實表達感覺，並不會受到懲罰。

母親：我對嬰兒有一種憤怒，因為我必須整天一直幫她換尿布，因而騰不出時間跟我的大街相處。我對爹地很生氣，因為他整天忙著工作，無法幫我為嬰兒換尿布。

父親和母親在小男孩面前繼續批評對方和嬰兒。然後輪到大衛聆聽別人大聲唸出他的答覆：「我很氣媽咪，因為她把所有的時間都花在凱西身上。」「我很氣爹地，因為他常不在家。」最後，我們聽他對小妹的說法。

大衛：我很氣凱西，因為她不願跟我玩遊戲。我要她跟我玩球。她應該跟我玩。她不應該整天只是躺在那裡。她應該起來跟我玩。我需要她跟我玩。

凱蒂：「她應該跟你玩」，親愛的，那是真的嗎？

大衛：是的。

凱蒂：大衛，甜心，當你有那個想法時，你有什麼感覺？

大衛：我很生氣。我要她跟我玩。

凱蒂：你怎麼知道嬰兒應該跟你玩球呢？

大衛：我媽咪和爹地說的。

我們全都聽到答案了，也終於明白究竟是怎麼一回事了。他父母解釋給我聽，從她懷孕開始，他們都一直告訴這小伙子，不久就會有一位弟弟或妹妹跟他玩了，而且將會是他的好玩伴。然而，他們卻沒有告訴他，必須等嬰兒長大後，她才有力氣跑或拿球。當他們向大衛解釋這一點並向他道歉時，他當然理解。從此以後，他不再去惹她了。後來，他們告訴我，大衛已經停止他的不當行為，他們跟大衛溝通時，也盡量把話講清楚，大衛也開始再度信任他們了。

我喜歡跟小孩一起做「轉念作業」，他們很容易接受反問，跟我們完全一樣——如果我們真想自由的話。

「我不知道」

是我最愛的處世心態

9 轉念作業：潛在信念

一般而言，我們所寫的批評底下，經常暗含其他的想法，而這些想法我們早已深信多年，有的還成爲人生的基本信念，因此在大多數情況下，我們很少質疑它們，我把這些想法統稱作「潛在信念」。這些信念比我們自編的故事牽涉得更廣泛，也更常見。有些潛在信念會把個人的評論以偏概全地套在整個族群上，有些只是日常生活的瑣事，你甚至感覺不出它的價值批判意味。但是，只要你覺察到某些信念會讓你不由自主地焦慮時，很可能表示：你該好好審視一番了。

潛在信念是我們現實生活裡的「隱形信仰」，它幾乎無所不在，你能夠在最普通的日常評語底下看到它。假設你寫了一個瑣碎而細微的不安念頭，像是「喬治應該動作快一點，我們才能一起散步」，經過反躬自問後，你可能會找到一些跟「喬治應該動作快一點」有關而卻從未審查的想法：

現在不如未來。

事事如願，我才會快樂。

我們可能浪費時間。

若放慢下來，我會感受到痛苦，那實在無可忍受。

當你正在等人或嫌別人動作太慢，又抱持這些潛在信念時，你就會活得很苦。上述的信念，倘若你也有似曾相識之感，下次在等人時，

我建議你逐一寫下令你不耐煩的想法，好好審查它們是否真實。（下面建議一些做法）當你領悟出自己永遠無須等待任何東西，而且感受到你其實早已擁有所要之物，豈不是無比美妙的事？

潛在信念是架構你天堂和地獄概念的基本元素。它們不過顯示出：你認定只要能隨心所欲，自己就能改善現實生活；萬一你的恐懼成真，就會過著多麼惡劣的日子。然而，只要你試著反躬自問，這一切反而會成為釋放你的福音。一旦你發現跟隨自己多年的痛苦信念竟然都不是真的，而且根本毫無必要，那時，你會親眼目睹它們全都應聲倒塌，那種解脫，何其美妙。隨之，反躬自問會順勢前進，將你帶向一種穩定、順暢的自我發現。

在此提供一些值得省思的潛在信念：

我很可能在不合適的時間出現在不合適的地方。

生活是不公平的。

我必須預知該做什麼。

我能感受到你的痛苦。

死亡是令人悲傷的。

我很可能錯過某些事。

我若不跟著受苦，就表示我不關心。

如果我不好，神會懲罰我。

死後會有來生。

孩子應該喜歡父母。

人一定要設法生存下去。

我可能會遭遇可怕的事。

父母要為他們孩子的選擇負責。

我必須牢記每一件事。

人很可能犯下意外的錯誤。

「轉念作業」有一種正確而標準的做法。

世上充滿邪惡。

上述的任何一項，都很可能讓你活得不自在，你不妨針對它們做「轉念作業」。

每當你發現自己和朋友或家人的交談中，充滿辯護的口氣，或每當你極力堅持自己是對的，這些時候，不妨先概略記下那些潛在信念，事後再拿出來做「轉念作業」。如果你真想知道真相，而且不願再受這些信念折磨，它們正是反躬自問最佳的材料。

找出潛在信念最好的方法之一，就是寫出你對第一句反問的一些「真相證據」。不妨允許自己停留在「所編的故事」裡，無需立刻強迫自己去承認一無所知，只要停留在你確信是真實的堅定看法裡，然後一一列出足以證明它何以真實的理由。從這張清單，很多難以察覺的潛在信念立刻會呼之欲出。下面的例子，將教你使用「真相證據」的練習，找出你的潛在信念。

使用「真相證據」找出潛在信念

原先的答覆：我對鮑比、羅斯和羅珊感到很生氣，因為他們沒有真正尊敬我。

真相證據：

- 1 當我要求他們收拾東西時，他們不理不睬。
- 2 當我跟客戶講電話時，他們吵鬧不休。
- 3 他們對我在意的事冷嘲熱諷。
- 4 當我正在工作，甚至在浴室裡，他們一頭闖進來，要我立刻處理他們的問題。
- 5 我為他們準備食物，他們既不吃，也不感激我。
- 6 他們進屋之前，沒有脫下濕鞋。
- 7 只要我糾正他們其中一個，他們趁機落井下石，打擊對方，甚至打起架來。
- 8 他們不要我和他們的朋友在一起。

潛在信念：

- 1 當我要求他們收拾東西時，他們不理不睬。
孩子們應該尊敬大人。
人們應該尊敬我。
人們應該聽從我的指示。
我的指示對別人是最好的。
如果有人不理睬我，那表示他們不尊敬我。
- 2 當我跟客戶講電話時，他們吵鬧不休。
每件事都有它該發生的時間與地點。
電話鈴響時，孩子們要懂得自制，保持安靜。
客戶比孩子還重要。

我很重視別人對我孩子的看法。

透過控制，才可能受人尊敬。

3 他們對我在意的事冷嘲熱諷。

人們不該針對我來嘻戲取樂。

孩子們應該在乎父母所在乎的事。

4 當我正在工作，甚至在浴室裡，他們一頭闖進來，要我立刻處理他們的問題。

提出你的需求，必須挑對時機。

孩子們應該有耐心等待大人的協助。

浴室是神聖的地方。

別人要為我的快樂負責。

5 我為他們準備食物，他們既不吃，也不感激我。

孩子們不該自行決定要吃什麼。

我需要他們的感激。

人們應該按照我的看法改變他們的喜好。

6 他們進屋之前，沒有脫下濕鞋。

我做得很累，卻沒人感激我。

孩子們應該關心這個家。

7 只要我糾正他們其中一個，他們趁機落井下石，打擊對方，甚至打起架來。

我有力量挑起戰爭。

戰爭是我的錯。

父母要為孩子們的行為負責。

8 他們不要我和他們的朋友在一起。

孩子們應該把父母當成朋友般對待。

孩子們都是忘恩負義的。

只要一發現潛在信念，立刻用四句問話質問它，然後做反向思考。如果正在進行「自我批判」，最具威力的反向思考經常是一百八十度截然相反的那一句。每當你化解一個潛在信念，其他相關的信念也會一起浮出檯面，你便可藉機一一質問它們。

現在，我們來練習一個司空見慣的潛在信念。不必急，慢慢來，當你反問自己那些問題時，要仔細聆聽內心的聲音。

我的人生應該要有目的

「我的人生應該要有目的」，乍看之下，這句話似乎是很古怪的反躬自問題材。也許你認為這個潛在信念不可能造成任何痛苦或問題，應該是「我的人生沒有目的」那種痛苦，才值得探問；其實不然，因為積極信念和消極信念同樣會帶來痛苦，而且積極信念轉成消極形式的反向思考後，常帶給人意想不到的解脫和自由。

潛在信念：我的人生應該要有目的。

那是真的嗎？是的。

我能百分之百肯定那是真的嗎？不能！

當我抱持那個想法時，會如何反應呢？我感到害怕，因為我不知我活著是為了什麼，我認為我應該知道才對。我的胸口和頭部都覺得沈重。我可能找我先生和孩子出氣，最後走向冰箱亂吃一通，再讓自己麻醉在電視前，而且經常延續好幾小時或好幾天。我覺得我簡直在浪費生命。我認為自己在做的都是不重要的事，我應該做些大事，才對得起自己。這讓我感到緊張與混亂。當我堅信這想法時，我急著想在死前完成人生目的，但又不知何時會死，只是感到必須趕快完成它，一件我一無所知的事。我覺得自己很笨，而且一事無成，因此愈活愈洩氣。

我能找到放下這個故事的理由嗎？可以，因為那樣活，讓我非常痛苦。而且，當我相信這個故事時，我開始羨慕別人，他們不但找到自己的目的，並且胸有成竹。我會模仿這些人，甚至把他們的目的當成我的目的來活。跟他們交往時，不能不裝腔作勢，同時又刻意跟他們保持距離。

我能否找到理由讓我毫無焦慮地繼續編這個故事？不！

若沒有「我的人生應該要有目的」的信念時，我會是怎樣的人呢？我不知道，只知道沒有它時，內心會更平安，較少抓狂，那已經夠好了！沒有這想法帶來的恐懼和焦慮，或許我會更自由些，並且打起精神，快樂地做好眼前的事。

反向思考：

我的人生「不」應該有目的。這表示我一向過得很充實，只是不自覺而已。或許我的人生除了目前的一切以外，並無其他目的。那種感覺很古怪，但可能更真實些。是否我正在過的人生就是它的目的了？這想法似乎讓我如釋重負。

「反躬自問」你的潛在信念

現在，請寫下讓你感到焦慮的一個潛在信念，然後反躬自問。

那是真的嗎？你能百分之百肯定那是真的嗎？

當你相信那個想法時，會如何反應呢？（你有多少生活是建立在這基礎上的？當你相信它時，你會做什麼、說什麼嗎？）

你能找到一個放下這想法的理由嗎？（但請不必試著放下它）

你能找到一個讓你毫無焦慮持有這想法的理由嗎？

沒有這想法時，你會是怎樣的人呢？

把潛在信念反向思考。

下列的對話原可以放在第四章（婚姻和家庭生活的轉念作業），以及第六章（工作和金錢的轉念作業），特意編排在本章的主要原因，它們正是如影隨形、處處影響你全面生活的「潛在信念」之最佳「轉念」範例。倘若你像查爾斯以前那樣，相信「自己的快樂取決於別人」——這種信念將會一點一滴地侵蝕、破壞你所有的人際關係，以及你跟自己的關係。如果你像第二則對話裡的露絲那樣，認為自己還沒就

緒之前就必須作決定，那麼，接二連三令你為難的「責任」將會排山倒海而來。查爾斯認為問題來自於他太太，露絲則認為她的錢才是禍根。但是，正如這些專家幫我們看到的：問題永遠來自我們未經審視的想法。



她應該使我快樂

查爾斯認定他的快樂取決於他太太。這位令人佩服的男士發現，即使在他最不堪的夢魘裡——他太太的外遇——仍能在對談要結束前，找到了他真正想要，也是他要給她的東西。你將會看到，藉由審查自己的想法，大約一個小時左右，他便改變了自己的整個世界，所以，「快樂」未必如你想像中那樣。

在這則對話裡，也請特別注意：有時，我會請當事人直接做反向思考，而略過四句問話。但我不鼓勵「轉念作業」的初學者也依樣畫葫蘆，因為若不先經反躬自問，反向思考可能會讓當事人覺得羞愧和內疚。由於我發現查爾斯對他的反向思考沒有出現那類感受，而且我也期待在有限的時間裡，跟他探討更多的答覆。但不管如何，我知道，他在會談結束之後，必能痛下針砭，自行處理此刻跳過的部分。

查爾斯：我很氣黛博拉，因為在她離家一個月的前一晚，她說我令她反感，她嫌我打鼾，而且嫌我過胖。

凱蒂：是的。所以，你曾經嫌過別人嗎？你有過那種經驗嗎？

查爾斯：我對自己很反感。

凱蒂：還有呢？過去任何人，也許是朋友、父母，或其他人？

查爾斯：我對機場裡隨便打罵孩子那類行徑的人反感。

凱蒂：是的。所以，你那時能停止你的反感嗎？

查爾斯：不能。

凱蒂：很好，去感覺它，注意處在那情境中的你。你的反感是誰的事？

查爾斯：很明顯是我的事。

凱蒂：黛博拉反感什麼是誰的事……她是你太太嗎？

查爾斯：是的。

凱蒂：她反感什麼，是誰的事？

查爾斯：我常用語氣較重的「應該」來談心愛的靈魂伴侶對我應該有的想法和感受。

凱蒂：喔，真高明！（觀眾大笑）我喜歡看到你怎樣在迴避問題。

查爾斯：那不是我的事。

凱蒂：她的反感是誰的事？

查爾斯：她的事。

凱蒂：當你在心裡管她的事時，結果如何？分裂。當你在機場目睹小孩受到打罵時，你能停止你的反感嗎？

查爾斯：不能。

凱蒂：但是，「她」卻應該停止她的反感？只因你夢想她應該是你的「靈魂伴侶」？

查爾斯：對於她應該如何與我共渡一生，我始終放不掉這個「應該」。
但是，此時的我卻慢慢放下那個「應該」了。

凱蒂：好，甜心。當你相信「妻子們不該嫌惡她們的先生」的想法時，
你會如何對待她呢？

查爾斯：我把她打入冷宮。我會看扁她。

凱蒂：在形體層面，你會如何對待她呢？你看起來會如何？聽起來會如何？開上眼睛，看著你自己。看看當你相信「她不該這樣嫌惡我」的想法，而她卻照樣嫌你時，你怎樣對待她呢？你會說什麼話，做什麼事呢？

查爾斯：「你爲何那樣對我呢？難道你看不見真實的我嗎？你怎可能看不到呢？」

凱蒂：當你那麼做時，有何感覺？

查爾斯：像困在監獄裡。

凱蒂：你能夠找到一個放下「太太不該嫌你」這故事的理由嗎？

查爾斯：絕對可以。

凱蒂：你是否能找到一個毫無焦慮地繼續編這故事的理由呢？

查爾斯：不，一個也找不到。爲了維繫這個家的完整，而且尊重我深信不疑的原則，我們……身爲靈魂的……

凱蒂：喔，是靈魂伴侶那一點嗎？

查爾斯：是啊。我真的卡在那裡了。

凱蒂：是的。現在請唸關於她當你靈魂伴侶的那一部分。

查爾斯：你不是在嘲笑我吧？

凱蒂：你認爲我在做什麼，我就在做什麼，因爲我是你故事裡的一部分，既不多也不少。

查爾斯：這說法很有意思。

凱蒂：是的，當你坐在這沙發上，只要你真心想知道真相，那麼你的概念都會成爲絞肉機裡的肉泥。（觀眾大笑）

查爾斯：（笑著）好吧！我在這裡，絞吧！（笑得更大聲）

凱蒂：我是熱愛真相的人，每當有人跟我一起坐在這沙發，我很清楚他也愛真相。我愛你，我要的正是你要的。如果你要繼續編你的故事，那就是我要的。倘若你願回答問題，並試著了解真相，那也是我要的。所以，甜心，讓我們繼續下去。請唸有關靈魂伴侶的那一段。

查爾斯：我沒有寫下那些句子。大概是：「她不接受真實的我。」

凱蒂：「她不接受真實的我」，請反向思考。

查爾斯：我不接受真實的我。那是真的，我沒有。

凱蒂：還有另一個反向思考。

查爾斯：我不接受真實的她。

凱蒂：是的。她在爲自己編「你使她倒胃口」的故事，卻從未仔細審查那個故事，如此而已。

查爾斯：喔……。沒想到我多年來一直因為這緣故而氣她，當然也氣我自己。

凱蒂：你在編她的故事，而且你也很嫌你自己。

查爾斯：確實如此。

凱蒂：你也可以讓自己快樂的。你為太太編某一故事，讓自己亢奮不已；你也可以為太太編另一個故事，而讓自己厭惡不已。她為你編某個故事，而讓她感到亢奮，或為你編另一個故事，而讓她厭惡。未審查過的故事經常在家人之間製造混亂、怨懟和憎恨。除非我們審查它，否則永無出路。所以，請再唸第一個答覆。

查爾斯：好。我很氣黛博拉，因為她說我令她反感，她嫌我打鼾，也嫌我過胖。

凱蒂：好。請反向思考：「我很氣我自己……」

查爾斯：我很氣我自己因為……

凱蒂：「我說黛博拉……」

查爾斯：我說黛博拉……

凱蒂：「說她……」

查爾斯：說她令我反感。

凱蒂：是的，因為她的什麼？

查爾斯：因為她如此輕率地毀掉我們的關係。

凱蒂：是的，所以你們兩人半斤八兩。你打鼾，她反感。她離開，你反感。有何不同呢？

查爾斯：我對那個情況反感。（淚水在他眼眶裡打轉）喔，我的天啊！

凱蒂：她不可能不像一面鏡子一樣反映出你的想法，絕不可能的。除了你編的故事以外，外面沒有任何人。讓我們看下一個。「我很氣我自己，因為……」爲了什麼呢？

查爾斯：因為我的自以爲是，我認爲她應該活出我要她活的模樣。

凱蒂：你跟誰住在一起，是誰的事？

查爾斯：我的事。

凱蒂：是的。你要跟她住在一起，你要跟誰住在一起是你的事。

查爾斯：對的。

凱蒂：這正是反向思考的結果，她要跟別人住在一起，你也要跟「別

人」住在一起。

查爾斯：喔，我明白了。我要跟「別人」住在一起——跟一個完全不
存在的人，我指望她成爲的另一種女人。（查爾斯突然哭了起
來）

凱蒂：很好，甜心。（遞給查爾斯一盒面紙）

查爾斯：沒錯，一點也沒錯，我長久以來一直那樣做。

凱蒂：讓我們看下一個答覆。

查爾斯：我要黛博拉對我們的現狀心懷感激。

凱蒂：她有沒有感激，那是誰的事？

查爾斯：她的事。

凱蒂：把它反向思考。

查爾斯：我要對我們的現狀心懷感激。

凱蒂：是的。你可知你勸誡她的事嗎？你明白你勸誡孩子的事嗎？你
得自己先活出它。

查爾斯：是的。

凱蒂：你一旦想要教導我們，註定是沒指望的，因為你正在教自己還不知如何活出的東西。一個不知如何快樂的人，怎可能教導別人快樂呢？除了痛苦之外，他能教什麼。倘若我無法結束自己的痛苦，我如何結束我配偶或孩子的痛苦呢？絕無希望的！沒有你編的痛苦故事時，你會是怎樣的人呢？可能是一位沒有痛苦又不自私的聆聽者，那麼，這屋子裡便出現一位老師、一位佛陀，因為他自己已經活出來了。

查爾斯：我聽懂了。

凱蒂：這是我們所知當中真正最甜美的事。它給你一種內在的責任感，由此，世界才會開竅，才會找到自由。不是黛博拉需要開竅，而是你需要。讓我們看下一個答覆。

查爾斯：我要她擁有她自己的力量。這簡直是廢話！

凱蒂：安琪兒，從剛才寫下這句答覆開始，你已經有很大的進展了。你能聽到這答覆裡的傲慢自大嗎？「對不起，親愛的，你應該擁有你自己的力量。」（觀眾大笑）

查爾斯：奇怪的是，她是家中掌權的人。我已放棄自己的力量，全都聽她的了。

凱蒂：所以，請反向思考。

查爾斯：我要擁有我自己的力量。

凱蒂：不要管她的事，體驗一下其中的力量，如何？

查爾斯：嗯……。我要她了解她發脾氣的後果。

凱蒂：喔！天啊！我的天啊！

查爾斯：我簡直無法相信自己竟然如此自以為是。

凱蒂：親愛的，你真棒！這就是一種自覺。我們對配偶瞭若指掌，但是當它擊中這裡時，那就像：「哇！」（觀眾大笑）我們可以由此開始，這是新的開始，在此，你進入了一種新的領悟。現在，讓我們繼續看心靈寫出的下一個答覆。

查爾斯：黛博拉不應該……，喔，我的天啊！

凱蒂：台下觀眾要你：「無論如何，把它唸完！」很明顯地，他們有此需要。所以「無論如何，把它唸完」，這表示「我想從中獲得自由」。

查爾斯：黛博拉不該愛上夢中人。她此刻正和別的男人在歐洲約會。

凱蒂：喔，她正在做你想做的事。（觀眾大笑）

查爾斯：那是我所做的一切。我愛上夢中人，想盡辦法改變黛博拉，還嫌她不符合我夢中人的形象。

凱蒂：歡迎你回到人間。

查爾斯：我在這裡寫的每一件事都……太自以為是了：黛博拉應該看到我是多麼心思細密、善體人意，而且又很有愛心。我這一生一直用那個故事箝制自己。在此同時，我又深深自責不能表現得更好些。那種自視過高，同時又自我否定的毛病尾隨我這一生。

凱蒂：是的，甜心。

查爾斯：所以，我要自己看到我是多麼心思細密，善體人意，而且很有愛心。

凱蒂：是的。

查爾斯：而且，她是多麼心思細密、善體人意，又很有愛心。

凱蒂：是的。

查爾斯：因為她的確如此！

凱蒂：是的，而且你全心全意地愛著她。那是最重要的事，你無法改變這一事實，即便譴責亦無法將它從你心中移除。你就是愛她。

查爾斯：確實如此。

凱蒂：是的。所以讓我們繼續下去。

查爾斯：黛博拉應該……又是自以為是……感激這麼多年來都是靠我一個人養活全家。

凱蒂：所以，你給她錢是爲了想從她那裡要回一些東西。

查爾斯：確實如此。

凱蒂：你在要什麼東西呢？

查爾斯：她的愛、肯定、感激，和接納真實的我，因爲我無法給我自己……

凱蒂：所以，你什麼都沒給她，只給她一個價格標籤。

查爾斯：對。

凱蒂：是的，那是你感受到的。

查爾斯：而我對那個很反感。

凱蒂：是的，安琪兒，沒錯。

查爾斯：我以前真的覺得可以買到那個。

凱蒂：是的，你現在看到了，豈不是很好嗎？所以，下次你企圖向孩子、她，或任何人交易時，你已經有這美妙的經驗作為前車之鑑了，那時你便可以請教專家——你自己。下次給孩子錢，或給她錢時，你將明白，在給出的那一剎那你已收到它了。如此而已！

查爾斯：你能用另一種方式說嗎？

凱蒂：給予和接收，是你給出某物的那一瞬間同時經驗到的，所以交易當下便完成了，就是這樣，一切全在於你自己。有一天，我兩歲的孫子特拉維斯指著商店櫥窗內的超大餅乾吵著要吃。我問他：「親愛的，你確定要那個嗎？」他非常確定。我問他我們是否可以合吃一塊，他說好。我買了那個餅乾，然後牽著他可愛的小手，走向桌旁坐了下來。我從袋子裡取出餅乾並掰了一小塊，然後拿這兩塊讓他選。他伸手去拿小塊的，當我移開那塊小的，而把大塊的交到他手上時，他有點吃驚。但當他把餅乾放到嘴裡吃的時候，他的臉整個發亮，他的眼神與我的目光相會，我從那裡感受到的愛，足以把我整個心爆裂開來。就在此時，他微笑著從他的嘴裡拿出那塊餅乾，把它交給我，然後拿起小的那一塊吃了起來。如何給予，就會如何接收。

查爾斯：我懂了。

凱蒂：給予是自動自發的，只有你編的未來故事，也就是他們虧欠你的那些故事，讓你看不見自己的慷慨大方而已。別人的回饋不是你管得著的，這事到此已經結來了。所以，甜心，讓我們看

下一個答覆。

查爾斯：我要黛博拉喜愛真實的我，包括我的小毛病。我需要她喜歡我的優點和缺點，了解我需要追尋藝術家和靈修者的理想，給我足夠空間走過這重要的中年過渡期，並試著從我正在做的事裡看到更多的意義來。說了這麼多，我是否應該只集中談一個就好呢？

凱蒂：是的，請把它簡化，然後直接反向思考。

查爾斯：我需要黛博拉……

凱蒂：「我需要我……」

查爾斯：我需要喜愛真實的我，包括我的小毛病。我從未以那種方式愛過自己。但是，我要開始了。

凱蒂：你說你無法愛你的缺點，那是你編出來的「小毛病故事」從中阻撓的關係。小毛病或者瑕疵，不過在等待一顆清明的心靈把它看個透澈而已。它不會造成任何傷害，它在那裡只不過像……像一片樹葉。你不會跟一片樹葉爭辯，說：「喂！讓我們來談談吧，看看你的形狀，你需要改變。」（查爾斯和觀眾大笑）你不會那樣做的。但你的心思全集中在這裡（指她的手），在一個瑕疵上，你編出它的故事，然後嫌惡自己。瑕疵就是……神。它是事實，也是「真相」。跟它爭辯吧！

查爾斯：我一直很需要她，爲了孩子的緣故，我也需要她多待在家裡。

凱蒂：「你的孩子跟她一起待在家裡會更好」，你能百分之百肯定那是真的嗎？

查爾斯：不，我不能確信。

凱蒂：那豈不令人驚訝嗎？

查爾斯：這是最令我痛心的：我們可能分手。

凱蒂：是的。

查爾斯：但是我不知道「我們分手的話，我女兒就無法順利成長」這想法的真實性。

凱蒂：是的。「你女兒因爲有母親陪伴，她的人生才會更多彩多姿」——你能百分之百肯定那是真的嗎？（查爾斯開始哭泣）甜心，不必急，慢慢來吧。那句話代表什麼意思呢？

查爾斯：（突然激動起來）我不要再跟我的孩子分開！我要當二十四小時無休的全職爸爸！

凱蒂：那才是真相，不是嗎？

查爾斯：但是，我熱愛我的工作，因此長時間留在工作室，可是這裡

面就有衝突了。我想要跟我女兒一道醒來，你知道嗎？

凱蒂：是的，我知道。

查爾斯：我有一張全家福照片，那張照片深深烙印在我心裡。

凱蒂：是的，的確是。

查爾斯：（又哭又笑）唐娜·李德（**Donna Reed**）是我最愛的電視節目。（凱蒂和觀眾都笑起來）那是真的！（譯註：「唐娜·李德劇場」，是一九五八～一九六六年間，美國 **ABC** 電視公司的家庭喜劇知名節目）

凱蒂：所以，問題不在於她的離開，而是你的「迷思」結束了。

查爾斯：喔，天啊！一點都沒錯，我一直在編謊言。

凱蒂：是的，她打亂你的夢想。

查爾斯：把我打得七葷八素的！為此，我深深地感激她。

凱蒂：是的，甜心。所以，我聽到了，她真的給了你一份禮物。

查爾斯：是啊，她確實如此。

凱蒂：很好，讓我們看下一個答覆。

查爾斯：好。我需要黛博拉把我們的關係和家庭視為神聖不可侵犯，
她就不會愛上別的男人或跟他同居了。

凱蒂：那是你要的嗎？真的嗎？

查爾斯：那是我的「迷思」而已。我不需要她做任何她不想做的事，
而且我非常愛她，我要她對自己真實。

凱蒂：當你相信這個故事——你剛唸的內容時，你會如何對待她，如何
跟她說話，而且如何跟你女兒在一起呢？

查爾斯：很自私、索求無度，而且一直要她給我、給我、給我。

凱蒂：給你一個只存在於你迷思裡的虛假的她。你要她為你圓謊。所以，
安琪兒，請閉上眼睛，看著她。看看當你相信那個故事時，你是怎樣對待她的。

查爾斯：喔……

凱蒂：好，現在看著她，告訴我，你若不相信自己編的故事，你在她
面前會是怎樣的人呢？

查爾斯：一位強壯、有才華、性感，而且很有權威的男人。

凱蒂：哇！（笑聲、口哨聲和掌聲紛紛響起）喔，天哪！

查爾斯：那是我的秘密。那是我一直……

凱蒂：是的，親愛的，歡迎來到自主者的權威裡。無人侵犯得了它，連你也不行。這是你的角色，只是你一直假裝沒看到你內的這些特質，但我要說，那是沒有用的。

查爾斯：四十五年了。

凱蒂：是的，甜心。你是否感受到從反感變為性感和力量這一轉折呢？（面對觀眾）有多少人感受到這一轉折呢？（響起掌聲）除了自己的覺察之外，什麼也沒改變。

查爾斯：我閉上眼睛就看到了。

凱蒂：你活出來，也教人這樣活。

查爾斯：我願如此。

凱蒂：是的，透過你的音樂，把它傳給別人，與你的女兒一起活出它來。如果她用你以前傳給她的心態談起她母親時，你可以讓她知道那是你過去的感覺。

查爾斯：你是指負面的評論嗎？

凱蒂：是的。

查爾斯：我不會那樣教我女兒。

凱蒂：不是用言語。

查爾斯：喔……

凱蒂：與這個有權威的性感男人、這作曲家恰恰相反的是，你一直在用相反的生活態度教導她如何反應，如何想，而且要成為怎樣的人。

查爾斯：我真是個懦夫。

凱蒂：你一直教她倘若有人遺棄她，她該如何反應。你不妨跟她分享你過去的經驗，你可以重新活出你現在知道的。看著她如何學習你現在活出的心態，許多家庭都是這樣轉變的。我們根本不必給他們「轉念作業」，除非他們開口要求。我們只須把它活出來，那是真正力量之所在。你活出了反向思考。把「她的離開是錯誤的」反轉成「我的離開是錯誤的」，尤其在這一刻，我在心裡已經離開了我的生活，跟她到歐洲去了，所以，我要回到自己當前的生活裡。

查爾斯：很好。

凱蒂：我常喜歡分享這個故事。我的女兒羅珊有一天打電話給我，邀我參加外孫的生日派對。我告訴她，那天我已答應到別的城市帶活動了。她感到傷心、生氣，便掛了我的電話。大約十分鐘

後，她再打電話給我，說：「媽媽，我太興奮了，因為我剛針對你做了『轉念作業』，我清楚地看到：不管你做什麼事，都阻止不了我對你的愛。」

查爾斯：哇！

凱蒂：好，讓我們看看下一個答覆。

查爾斯：我再也不要受她的羞辱了。

凱蒂：是的。所以，「我願意……」因為你心裡很可能再度出現那個畫面，也許羞辱來自他人。

查爾斯：如何做反向思考呢？

凱蒂：「我願意……」，接下去照你寫的唸就可以了。

查爾斯：我願意被羞辱。噢，因為的確會發生。好吧！

凱蒂：突然，再也沒有預料不到的事情會發生在你身上。

查爾斯：我願意受到她的羞辱。

凱蒂：「我期待……」

查爾斯：我期待她……噢……我期待她的羞辱。哇！那確實是一句反

向思考，尤其對我這自以為是的傢伙而言，簡直正中要害。

凱蒂：是的。

查爾斯：我不想再聽到她說她愛上一個十四年後才現身的人。好了，
所以……

凱蒂：「我願意……」

查爾斯：我願意聽到她說她愛上一個十四年後才現身的人。

凱蒂：「我期待……」

查爾斯：我期待聽到。哇！

凱蒂：如果仍然有點兒心痛……

查爾斯：然後我就會有更多的「轉念作業」要做。

凱蒂：是的，那不是很好嗎？

查爾斯：因為我還在跟事實真相爭辯。

凱蒂：是的。

查爾斯：所以，凱蒂，我有個疑問。我一直想要留在舊家，不願離開，

有可能是因爲我把唐娜·李德的迷思當真了。

凱蒂：我要你拿掉「可能」這字眼。

查爾斯：好，一定。所以，我有預感她會回來，想要破鏡重圓。我此刻的想法是：如果我留在此地，願意繼續面對一個我無法信任的人，那我不是一個有魄力、有權威、性感，又誠實正直的男人。

凱蒂：甜心，那麼，你就做「轉念作業」吧。此外，沒有其他辦法了。如果她回來，就做「轉念作業」。如果她不回來，也做「轉念作業」。這一切全跟你有關。

查爾斯：但我再也不要逆來順受了。

凱蒂：哦，真的嗎？去做「轉念作業」吧。把它當早餐吃。若不吃下「轉念作業」，你的想法就會吃掉你。

查爾斯：但是，如果我離開一個戀戀不捨的地方，是因爲我選擇離開，因爲我不要再那樣做，我不要……

凱蒂：甜心，不論你做什麼都制止不了你的來去。你只是在編織一個你仍有掌控能力的故事而已。

查爾斯：你的意思是說，那是我的習性？你是那個意思嗎？

凱蒂：如果一個故事浮現上來，而你對它深信不疑時，可能你會認為必須作決定。這時候，好好審查一下，就能從中解脫了。

查爾斯：所以，即使我拼命跟自己說：「最誠實的做法是在最後選擇離開，跟別人過新的生活。」結果發現自己還待在原地不動，那也是可以接受的。

凱蒂：親愛的，當你反躬自問時，所有的決定會自動出現。

查爾斯：所以，我可以作決定，或是不作決定。

凱蒂：是的。

查爾斯：而且我應該全然信任它就好。

凱蒂：不管你信不信任它，它照常發生，你沒注意到嗎？只要你了解它，人生其實是非常美好的。生活中每件事的發生都不會有錯的。除非我們死抓著未審查的故事不放，人間其實是天堂。

查爾斯：那是真正活在當下。

凱蒂：真相就是真相。這場戲不是我導的。我不屬於我自己，你也不屬於你自己，我們全都不屬於我們自己。我們就是「一切的本然」。但我們編了一個故事：「喔，我必須離開我太太。」其實那不是真的。除非你已經真的離開她了，否則你無需離開她。你是這個「一切的本然」，跟著它流動，成為它。你無法阻止

她進入這真相，也無法阻止自己離開她。根據我的經驗，這不是我們導的戲。

查爾斯：哇！

凱蒂：她一出現，你就開始編那個故事，結果，你成了烈士。或是，她一出現，你編了另一個充滿感激而又快樂的故事。你是你故事裡的「果」，如此而已。而且，除非你反躬自問，否則很難聽到這內幕故事，所以我才說：「把『轉念作業』當早餐吃。」去看清什麼對你才是真實的。對我真實不真實，一點都不重要。我說的話對你毫無價值，你才是你自己一直在等待的人。跟你自己結婚吧。你是你這輩子一直在等待的人。



我必須作「決定」

當你成為「真相的情人」時，就無需再刻意去作各種決定了。我目前的生活只是等待和觀看而已。我知道「決定」會在該出現時出現，故能自在地放下「何時，何地，如何」等等的期待。我常喜歡說自己是沒有未來的女人。當無需作決定時，就沒有計劃中的未來。我所有的決定都會自行出現，正如它們出現在你身上一樣。當你在心裡編出「我必須插一腳」的故事時，你不過正執著一個潛在信念卻渾然不覺。

四十三年來，我經常聽信自己對未來的故事，聽信我神志不清的心態。自從在中途之家對事實真相有了新的領悟而返家後，我經常得

長途旅行，每次回到家，都會看到屋內到處是髒衣服，書桌上堆滿郵件，狗碗結了厚厚的硬垢，浴室一片凌亂，水槽內的髒碗盤高高疊起。第一次看到這情景時，我聽到一個聲音說：「去洗碗！」像是由天而降的神諭：「去洗碗！」聽起來一點都不靈性，但我仍乖乖地聽從指令，站在水槽前，清洗一個又一個的碗盤，或是埋在成堆的帳單裡，從最上面的帳單開始付款。一次只做一件事，其他一概不管。在一天結束時，每件事都完成了，我無須知道是誰或是什麼力量做完它們的。

當「去洗碗」這類念頭出現時，你若不跟著照做，內心的戰爭就爆發了，它會浮現這類的聲音：「我待會兒才做。我應該現在把它們做完。我的室友應該做才對，不是我的責任，真是不公平。如果不做，人們會看扁我。」你感受到的壓力和疲倦，全來自心裡的衝突。

我把「洗碗」稱作「愛你眼前事物」的練習。你的內在聲音整天都在引導你做些簡單的事，譬如刷牙、開車上班、打電話給朋友，或去洗碗。即使它也是一個故事，卻是一個極短的故事，你若聽從聲音的指令，那個故事就結束了。當生活變得如此簡單，只是開放、等待、信任，和開開心心地做眼前的事時，我們便充滿活力。

需要我們做的事自然會展現在面前，它經常是：洗碗、付帳單、撿孩子們的襪子、刷牙。我們永遠不會碰上我們應付不來的事，而且每次只要做一件事就行。無論擁有十元或是一千萬元，就是這麼單純，它不會故意為難我們的。

露絲：目前股市不穩定，我在作投資的決定時很害怕，怕到幾近癱瘓的程度，因為我的未來全靠它了，我不知該繼續投資股市，或是趕緊抽身而返？

凱蒂：「你的未來全靠你的錢」，你能肯定那是真的嗎？

露絲：不，但我經常為此抓狂。

凱蒂：是的，你必會經常抓狂，因為你相信那是真的，卻從未反問過自己。當你相信「你的未來全靠你投資的錢」的想法時，無論它是否真實，你會如何反應，如何度日呢？

露絲：陷入極度驚慌、極度焦慮的狀態。當股市賺得愈多，我的內心愈平靜，一旦它稍有波動，我立刻陷入可怕的狀態。

凱蒂：若沒有「我的未來全靠投資在股市的錢」的念頭時，你會是怎樣的人呢？

露絲：放鬆多了，身體也不會如此緊繃。

凱蒂：請給我一個理由讓你能毫不焦慮、毫不驚慌地繼續持有這個想法。

露絲：找不到能夠毫不焦慮的理由，但是「不去想錢」會帶來另一種壓力……好像我是個不負責任的人。所以，不管哪種方式，我都輸了。

凱蒂：你怎可能不想？是它在想你，想法都是自己浮現的。「不想」怎會是不負責任呢？你不是想它，就是不想它。想法只會出現或是不出現。然而，令人驚訝的是，那麼多年了，你仍認為你能掌控自己的念頭。你也能掌控風嗎？

露絲：不，我無法掌控它。

凱蒂：海洋呢？

露絲：不。

凱蒂：「讓我們阻止海浪」，不可能的。唯有當你睡著時，它們才會停下來。

露絲：想法嗎？

凱蒂：海浪。沒有念頭，沒有海洋，沒有股市。晚上你竟然跑去睡覺了，多不負責啊！（觀眾大笑）

露絲：我睡得很不安穩！經常五點就起床了。

凱蒂：是啊，那是不負責任的。「思考和擔心能解決我所有的問題」——那是你的經驗嗎？

露絲：不是。

凱蒂：所以，讓我們醒過來吧！這樣才能想得更多。（露絲和觀眾大笑）

露絲：我無法控制自己的想法，我努力很多年了。

凱蒂：這是非常有趣的發現。用了解的心態來面對你的想法，沒有比這更好的方法了，你能從中學到很多幽默，又能睡得安穩。

露絲：我需要一些幽默，對這件事，我確實需要一些幽默。

凱蒂：所以，「沒有這個令你焦慮的念頭，你就無法作出正確決定」，你確實知道那是真的嗎？

露絲：好像完全相反才是真的。

凱蒂：讓我們來感受一下截然不同的反向思考。「我的未來全靠投資在股市裡的錢」，你怎樣反轉呢？

露絲：我的未來不靠投資在股市裡的錢。

凱蒂：去感覺一下，那可能也一樣真實。當你賺到很多錢，在股市裡的投資都很成功，所擁有的錢比花掉的還多，你得到什麼呢？快樂嗎？那不正是你要錢的原因嗎？讓我們來走一條終身都受用的捷徑吧。請回答這個問題：不再編「我的未來全靠股市裡的錢」的故事時，你會是怎樣的人呢？

露絲：我會更快樂，更輕鬆，別人會更喜歡跟我相處。

凱蒂：是的。不管有或沒有從股市賺大錢，你都一樣擁有你原先想從金錢得到的一切。

露絲：那……沒錯！

凱蒂：請給我一個理由讓你能毫不焦慮地持有「我的未來要靠投資在股市的錢」的想法。

露絲：一個也沒有。

凱蒂：你真正期待的未來是平安和快樂。當我們安心地活在自己的快樂裡，誰在乎貧或富呢？擁有一顆不再自欺的心靈，才是真正的自由。

露絲：平安和快樂，正是我童年經常祈求的。

凱蒂：所以，你所追逐的東西反而讓你意識不到自己早已擁有的一切。

露絲：是的，我一直設法活在未來裡，設法改善它，要它又安全又穩當。

凱蒂：是的，像一個無辜的孩子。我們若不想執著於夢魘，只有去審查它，別無其他選擇了。念頭隨時浮現，你如何面對它們？這是我們此刻談的重點。

露絲：我們若不想陷於問題，只有反躬自問嗎？

凱蒂：是的，只有如此，你才能找回真正的平安和快樂。我很開心股市沒跟你合作，那正是一切事件發生的目的，它留給你自行解決。當你賺到所有的錢，活得快樂，非常地快樂時，接下來你會做什麼事呢？也不外乎坐著、站著或躺著，你還能怎樣？如果你不慎重其事地審查，你會繼續聽到此刻所編的內心故事，因為你沒有像慈母一般諒解地看待這一問題。

露絲：我慢慢懂了，這是我唯一能做的。

凱蒂：是的，坐著、站著，或躺著，人生不過如此。可是，當你在做那些簡單的事時，不妨看一看你所編的故事。因為就算你賺到所有的錢，也擁有你所要的一切時，你還是此刻坐在這張椅子上的你。這是你騙的故事，那裡沒有任何的快樂。好了，親愛的，讓我們看下一個答覆。

露絲：我不想要決定投資哪個股票，我也不信任別人，把它交給別人去做。

凱蒂：「你必須決定投資哪個股票」，你能百分之百肯定那是真的嗎？

露絲：不，我可以投資之後，就不再動它了，任它發展。我裡面有很強的聲音告訴我，不要調來調去才是最好的策略。

凱蒂：「你必須爲生活作決定」，你確實知道那是真的嗎？

露絲：感覺上，好像是必須的，但經你這麼一說，我就不確定了。

凱蒂：你必會有那種感覺，因爲你深信那個想法，所以你放不掉。

露絲：是的。

凱蒂：恐怖主義就是這樣形成的。你不曾反問自己信以爲真的那一套。那些想法，全都來自一個誤解。

露絲：不必作決定的那個想法聽起來很棒。

凱蒂：那是我的經驗。我不作決定，也不庸人自擾，因爲我知道決定會在恰當時刻自動形成，我的責任只是快樂地等待。決定是很容易的，只有你爲決定所編的故事才顯得困難重重。當你跳機時，你扯開降落傘的繩索，但它卻沒有打開來，你會害怕，因爲千鈞一髮之間必須趕緊拉另一條繩索。當你不假思索地拉了那條繩索，降落傘仍沒打開，那已是最後一條繩索了。這一刻，你無計可施了。當沒有任何決定可作時，就不再恐懼了，只得好好享受這趟旅程。那正是我的心境——我是熱愛真相的人，而真相是：「沒有救生索可拉，該來的已經來了」。隨風而降吧！我完全撒手了。

露絲：談到這裡，才算真正明白了。我沒必要想：「我該，我不該，我該如何如何。」而是想：「嗯，是的，既然有空，就做吧！」

凱蒂：所以，那個決定如何作出來的呢？或許是它自己作出來的。一秒鐘前，你那樣搖搖頭，那是你的決定嗎？

露絲：不是。

凱蒂：你剛剛擺動了你的手，那是你作的決定嗎？

露絲：不是。

凱蒂：不是。所以，「你必須作決定」，那是真的嗎？或許事情只是順勢而為罷了，根本無需我們插手。

露絲：需要事事操控，顯示自己十足瘋狂而已。

凱蒂：是的。當你主導那場戲時，哪需要上帝呢？（露絲笑了起來）

露絲：我不想要那樣做，只是我不知該如何才能不那樣。

凱蒂：用這種方式想，必會過這樣的生活。跟真相恰好對峙，就有致命的後果。那種感覺很焦慮，因為每個人畢竟都是熱愛真相的人，不管他們相信什麼恐怖故事。我說，讓我們在這混亂的處境下活出平安吧！所以，甜心，當你相信「我必須作決定」的想法，卻作不出決定時，你會如何反應呢？

露絲：很可怕，可怕極了。

凱蒂：在那種心態下作決定，不是匪夷所思嗎？那種心態之下，我們甚至無法決定要停止或前進，你看出問題了嗎？當你確信你應該作決定時，你的證據在哪？請給我一個讓你能毫不焦慮地繼續相信「我必須作決定」的理由。我不是要求你放下這個想法。

「轉念作業」具有等待花朵慢慢綻放的溫柔，請溫柔地對待你這個美麗的自我。「轉念作業」是爲了結束你的痛苦，我們只不過在這裡看一下各種可能性而已。

露絲：試著不決定任何事一段時間看看，這樣的實驗行得通嗎？會不會太瘋狂了？還是……

凱蒂：嗯，你剛作了一個決定，它可能自行改變。然後，你會說：「我」改變了心意。

露絲：我仍然卡在同一個死胡同裡。

凱蒂：我不知道。但很值得你去看一看。如果我說我不作決定，其實，我已經作出一個決定了。仔細看看，那正是反躬自問的目的，破除令你焦慮的迷思。這四句問話會帶我們進入一個難以言喻的美麗世界，那是唯一真實的世界，我們大多數人卻從未探索過，而我們是這樣後知後覺的。

露絲：我總算瞥見「不作決定」的意思了，此刻的我，好像在抵制幕後的「操控慾」，有一點躍躍欲試、想去實驗一下的感覺。

凱蒂：請給我一個理由讓你能毫無焦慮地繼續「我必須爲我的股票投

資作決定」的想法。

露絲：我找不到任何理由。我就是找不到任何理由。

凱蒂：沒有「我必須作決定」的想法時，你會是誰或是怎樣的人呢？

露絲：我不會像我母親那樣焦慮，也不希望變得愈來愈神志不清。而且，我不想孤立自己，因為我真的怕惹人嫌的。

凱蒂：喔，甜心。真高興看到你已經找到反躬自問了。

露絲：我一直在撞同一面「此路不通」的牆。

凱蒂：「我必須作決定」，請反向思考。

露絲：我不須作決定。

凱蒂：是的，請相信我，它們會自行出現的，有了這份安心，每件事都變得清清明明。人生會提供你深入自己的所有助緣。決定將會出現。如果你採取行動，最糟的結果頂多是一個故事而已；如果你不採取行動，最糟的結果也是一個故事而已。決定會自己出來：何時吃，何時睡，何時行動。它一向我行我素，平平靜靜，無往不利。

露絲：嗯。

凱蒂：感覺一下你的手放的位置，和你的腳。都是很好的嘛，不必編任何故事時，無論你坐在何處，永遠都安好無恙。讓我們看下一個答覆。

露絲：我不要股市裡的投資如此不可理喻。沒指望！沒指望的！

凱蒂：「股市的投資不可理喻」，請反向思考。「我的想法……」

露絲：我的想法不可理喻。

凱蒂：是的。當你那樣看待投資時，你的想法既無理又可怕。「投資是不可理喻的，股市是不可理喻的」，你能確信那是真的嗎？

露絲：不。

凱蒂：當你持有那個想法時，你會如何反應呢？

露絲：充滿恐懼，甚至怕到想一死了之。

凱蒂：你能找到放下那想法的理由嗎？我不是要求你放下。對在場的初學者而言，想法是無法放下的。你或許自認為放得下，然而它們會再度出現，激發同樣的恐懼，也許更為恐懼也說不定，因為你陷得更深了。所以我只是很單純地問：「你能找到一個理由讓自己放下股市是不可理喻的想法嗎？」

露絲：我能找到放下它的理由，但那不意味著我必須放下它。

凱蒂：正是。我們要的是「覺知」，而非「改變任何事」。你認定世界該如何，世界就成了那模樣。對我而言，「清明」與「美麗」其實是同義詞，它是我的真相。當我清明時，我只看得見美，其他的都看不見了。我是覺知自己念頭的那個心靈，一切都從那裡展現出來，有如一個新的太陽系，歡欣地展現自己。如果我不清明，就會把我的瘋狂全都投射到世界上，並認為世界就是這副德性。然後，我會看到一個瘋狂的世界，並認為它就是問題的所在。數千年來，我們一直在解決螢幕上的影像，而不是投影機，所以生活才會搞得這麼混亂。混亂告訴混亂要過怎樣不同的生活，卻從未注意它一直過那樣的日子，我們一直活得因果顛倒，絕對是因果顛倒。所以，你不會放下你投射到外在世界的混亂和痛苦想法。你無法放下它們的，因為你原本就不會造出它們來。但是，當你開始以「了解」來面對自己的想法，世界就改變了。而且，它必會改變，因為你才是整個世界的投影機。而且，你就是它！讓我們看下一個答覆。

露絲：作決定不該如此困難或可怕。

凱蒂：當時機未到，你就想作決定時，如你所說，那是毫無希望的。未到決定的時刻，你是無法妄自主張的。決定會在它該出現的時機出現，一分一秒都快不得的。這真美妙，不是嗎？

露絲：聽起來很棒。

凱蒂：是的，你可以坐在那裡，覺得「哦，我必須為我的股票做些事」，然後你反躬自問：「那是真的嗎？我真的不知道也。」然後把

自己交託給它。你只要沈浸在你熱中的嗜好裡，然後閱讀、上網找資訊，讓它教導你。時機一到，決定就會從那裡出現，那是一件很美的事。那個決定會讓你賠錢或賺錢，自有天命。你若認為自己應該為此有番作為，而且認為自己是掌控的主人，那完全是錯覺。你只需跟隨你的熱情，做你愛做的事。一邊做，一邊反躬自問，你會有個快樂的人生。

露絲：我有時無法閱讀。我喪失部分的記憶，想不起任何事情，而且……

凱蒂：哦，親愛的，你被「放過一馬」了！（露絲和觀眾都大笑）你是否聽我提過？每當我錯失某個人或某件事時，表示我又被放了一馬，真的是這樣。讓我們看你最後的答覆。

露絲：我不要再為我的股市投資而惶恐不安。

凱蒂：「我願意……」

露絲：我願意為我的股市投資而惶恐不安。

凱蒂：「我期待……」因為，它可能發生的。

露絲：（笑）我期待為我的股市投資而惶恐不安。

凱蒂：是的，因為那將把你送回「轉念作業」。

露絲：那是我願意去的地方。

凱蒂：那是焦慮的目的。它是一位朋友，一個內在警鐘，提醒你：是做「轉念作業」的時機了。你只不過忘卻了你原是自由的。所以，審視一下，就會重返你的真相。那永遠真實之境，正等著你認出它來。

我無法放下觀念，

但若透過「了解」來面對它們，

它們便放下了我。

10 轉念作業：任何想法或境遇

任何想法或境遇，你都可以拿來練習「反躬自問」。每個想法、每個人、每個問題的出現，都是爲了釋放你而存在的。當你碰到任何對立或難以接受的事時，「反躬自問」能帶你回到未曾湧現那想法之前的平安心境。

倘若你感到活得不自在，去做「轉念作業」吧！任何的不自在之感，都有它的目的，那也是痛苦的目的、金錢的目的、世上一切事物的目的，它們都是爲了讓你認識自己，就好像一面鏡子，如實反映出你的想法而已。要是你真的想得到解脫，那麼，批評它、審查它，作反向思考，如此便能釋放自己。所以，生氣、恐懼，或悲傷等感受，其實都是好事。請坐下來，認同你的故事，寫下「轉念作業」。除非你能把世上一切的人事物都當成朋友，否則表示你尚未完成你的「轉念作業」。

反轉成「我的想法」

一旦你覺得自己在針對他人的「轉念作業」已經得心應手了，便可開始質問爭議性的問題，例如：世界飢荒、基督教基本教義派，官僚體制、政府、性、恐怖主義，或任何令你不舒服的議題。當你質問它們，並反轉你的評論後，必會看到自己原先一口咬定的「外境」問題，其實都不過是自己想法的一個妄見而已。

在作業單寫下對爭論點的評斷後，請照常用四句問話質問，然後做反向思考時，在合適之處用「我的想法」來取代爭論點。例如「我不喜歡戰爭，因為它令我害怕」，反轉成「我不喜歡我的想法，因為它令我害怕」，或是「我不喜歡我的想法，尤其是關於戰爭的想法，因為它令我害怕」。想想看，對你而言，它是否同樣真實或更真實呢？

下面是一些反轉成「我的想法」的實例：

原先答覆：我很氣官僚體制，因為它把我的生活搞得很複雜。

反向思考：我很氣我的想法，因為它把我的生活搞得很複雜。

原先答覆：我不喜歡我的殘障，因為人們會藉故避開我。

反向思考：我不喜歡我的想法，因為我會藉故避開人群。

我不喜歡我的想法，因為我會藉故自我逃避。

原先答覆：我想要溫柔而且充滿愛的性關係

反向思考：我想要溫柔而且充滿愛的想法。

很難找出自己編的故事時

當你苦惱時，有時會難以辨認出這不舒服感受背後的念頭。如果你一直找不出真正困擾你的那些想法，不妨試試下面的練習：

請準備六張空白紙，找個地方把它們全都攤開來。

在第一頁註明「頁 1」，並在最頂端寫下：**悲傷、失望、羞愧、**

尷尬、害怕、憤怒、生氣。在下一行則寫：因為_____。

下半頁寫著：那表示_____。

在第二頁註明「頁 2」，並在最頂端寫下「我要」的字眼。

在第三頁註明「頁 3」，並在最頂端寫下「應該」的字眼。

在第四頁註明「頁 4」，並在最頂端寫下「需要」的字眼。

在第五頁註明「頁 5」，並在最頂端寫下「批評」的字眼。

在最後一頁註明「頁 6」，並在最頂端寫下「再也不要」的字眼。

攤開這六頁，任由自己心底的怨氣傾洩而出，設法用各種「想法」來煽風點火，看看哪一個最讓你生氣。如果行不通，就改用新的或誇大的想法。盡可能簡短地寫下想法，愈坦白愈好，而且不須按照順序。下面是運用這項練習的指導原則：

第一頁是要讓你寫下發生的「事實」，例如：「我們約好共進午餐，她沒出現，也沒打電話來，我一直在餐廳裡苦等。」把這個「事實」寫在「因為」二字後面的空白處，然後，選出它引發的情緒，如悲傷、憤怒等。接下來，在「那表示」三個字後面寫下你對「事實」的詮釋。設法列出你想像中最糟的情況，例如：「她不再愛我了」或「她看上別人了」。

如果你發現自己浮現「我要_____」的念頭時，請將它記在第二頁。或者用那一頁來激發自己去思索：我將如何具體改變這個人或這個境遇，如何讓它變得完美呢？請用「我要_____」的形式來寫。不妨以救世主自居，放膽創造出自己想要的圓滿情境，例如：「我要她永遠準時出現」、「我要隨時知道她在做什麼」等等。（當你快寫完這一頁時，反問一下自己，是否已經淋漓盡致地寫出「真正

想要的」。倘若還沒，請繼續寫在最下方）

把「某某人應該或不該_____」的這類想法寫在第三頁。如果你覺察不出任何的「應該」，不妨想想：怎樣才會讓自己感到公平合理。寫下能使事情變得「對」的一切「應該」。

第四頁則寫「我需要」，這能讓你再度對此事感到自在而安全。寫下你對快樂人生要求的條件，或寫下如何調整才能使事情變成自己期待的樣子，例如：「我需要她愛我」或「我需要功成名就」。在你寫出一些答覆後，不妨反問自己：一旦所有的需求獲得了滿足，你會擁有什麼？把那個答案寫在這一頁最下方。

在第五頁，毫不留情地寫下你對某人或某個情境的評價。透過這個苦惱，你在對方身上，可以看到什麼樣的人格特質，請逐一列出。

在第六頁，寫下你發誓或希望再也不要經歷的情境。

現在，把激起你最強烈情緒的句子全劃上底線，然後針對它們一一做「轉念作業」。做完之後，再回頭針對其他答覆繼續進行「轉念作業」。

完成上述作業後，如果你發現自己仍無法面對第六頁所寫的事件，或仍找不出困擾自己的故事時，不妨做另一種練習。請準備幾張空白紙、一只手錶或計時器。集中心思在生氣的感受裡，然後憑直覺分秒不停地任意寫五分鐘。倘若寫不下去，就不斷重覆寫最後一句，一遍又一遍，直到能夠再度寫下去為止。寫完後，看看自己所寫的，

在最痛苦或最困窘的句子底下劃線，接著把已劃線的句子一一挪到六頁當中最符合它們的那一頁。接下來，請暫時離開片刻，甚或是一整晚，之後再重讀它們，儘量勾出激起最強烈情緒的句子。現在，你知道要從哪裡開始做「轉念作業」了。

（讀者補充：夢境中的內容也是很好的故事來源。）

任何外在之物，
永遠無法滿足你的追求。

11 轉念作業：身體和上癮

身體本身不會思考、掛心，或跟自己有任何過節。它們從不打擊自己，或自慚形穢，只是努力地維持自身的平衡和治癒自己而已。它們全都有效率、聰明、仁慈，而且資源豐富。只要沒有思想，它們就沒有問題。把我們搞糊塗的是我們那些尚未審查就信以為真的故事。我的痛苦絕非身體的緣故，是我自己編出「身體的故事」，朱經反躬自問，便相信我的身體是問題的來源，好像只要身體能這樣或那樣改變，我才會快樂。

身體一向都不是我們的問題，我們的問題永遠來自天真無知的信念。「轉念作業」處理的是我們的想法，而不是處理我們自以為執著的對象。世間萬物，絕對沒有「某物可以让你上癮」這一回事，你只是執著於隨時浮現的某個未經審查的念頭而已。

舉例來說，我不在乎吸不吸煙，對我而言，那不是對錯的問題。我曾經抽得很凶，甚至一根接一根地連續吸了好幾年。然後，在一九八六年中途之家的那次特殊經歷之後，煙癮問題也過了。一九九七年到土耳其時，我已有十一年未曾吸過半口煙。那次，我搭乘一部計程車，車裡的收音機正播放著狂野的土耳其音樂，司機把音量調得很大聲，而且還不時猛按喇叭（按喇叭是他們的最愛，那是上帝的聲音。六排車擠在兩線道上，每位駕駛相互按喇叭，一切相得益彰）。他轉過頭來，咧嘴一笑，並遞給我一根香煙，我想都沒想就接過來，他還好意地幫我點了火。音樂震天價響，喇叭大聲地此起彼落，我坐在後

座吸著煙，享受這一刻。我發覺，我可以吸煙，也可以不吸煙。而且，我也留意到，自從那次令人驚嘆的計程車之旅後，我就再也沒吸煙了。

在這當中，我覺察出一個「癮頭」的問題：如果內心浮現一個觀念告訴我應該或不該吸煙，我聽信了它，而且離開了當前的事實真相的話，這就是一種上癮。如果未經反躬自問，我們就輕易相信不真實的想法，這些想法才是促成我們吸煙或喝酒的主因。倘若沒有你的「應該」或「不應該」時，你會是怎樣的人呢？

如果你認為喝酒害你生病、混亂，或憤怒，然後，你喝下它，這就等於在喝自己的病一樣。你跟酒在那裡相晤，而它只會做出你知道它會做的事。所以，我們審查自己的想法，不是為了戒酒，僅僅是為了終止自己對酒精作用所持的錯誤信念而已。倘若你認為自己真的想要繼續喝酒，那麼只須留意它對你的作用即可，無需懷有任何自憐或受害的感受，到最後，除了宿醉以外，你會覺得它毫無樂趣可言。

如果我的身體生病了，我就去看醫生。**我的身體是他的事，我的想法則是我的事。**在那平安當中，我非常清楚自己該做什麼、該去哪裡。這樣一來，身體變得有趣多了，因為你已不把精力耗在它的死活上面。它是被投射的一個影像，是你想法的一個隱喻，像鏡子般反照給你看。

一九八六年的某天，我在接受按摩時，突然全身癱瘓，所有的韌帶、肌腱和肌肉緊繃到極點，我完全動彈不得，好似僵死一般。但在這經歷中，我相當平靜而喜悅，因為我不曾編過身體看起來應該怎樣或應該活動自如那類故事。念頭雖然不斷浮現：「啊，天啊，我沒辦法

法動，將發生可怕的事了。」但是，活在我內的反躬自問卻不允許我對這些想法有任何的沾黏。如果把這整個過程緩和下來，讓它開口說話，聽起來會像這樣：「你將再也無法走路了。」——甜心，你能肯定那是真的嗎？這四句問話，來得相當快，念頭一起，它們便尾隨而至。大約一小時後，我的身體逐漸放鬆下來，回復到人們所稱的「正常狀態」。



一顆生病的心？

當你相信「你的身體應該跟現狀不一樣」的想法時，你會如何過生活？那種感覺如何呢？「等我恢復健康後，我才會快樂」、「我應該更瘦，更健康，更美麗，更年輕」，不折不扣的，這是一個非常古老的信念。然而，如果我認為自己的身體應該跟現在有所不同，那一刻，我便逾越了自己的本分，心靈也出軌了。

我並不是要求你放下身體，好像那是做得到的事。其實，我的要求很簡單：請接納你的身體，好好照料它，仔細看看你加在它上頭的信念，然後把那些信念寫在紙上，反躬自問，並做反向思考。

哈麗雅特：我對我的心臟感到很生氣，因為它有病而且脆弱。它限制了我的一切活動，我隨時都可能死去。

凱蒂：你的心臟有病而且脆弱，那是真的嗎？

哈麗雅特：嗯，是真的，那是遺傳。我父母和三個祖父母都是死於心臟病。

凱蒂：你父母都有心臟病，聽起來好像你繼承了一個可怕的信念體系。醫生們也都說「你有心臟病」，但今天請你反問自己：「你敢確定那是真的嗎？」

哈麗雅特：嗯……不。我真的不知道，因為它可能在最後四分鐘突然發作。

凱蒂：那就對了，我們真的無法知道。我怎麼知道我的心臟應該像這樣呢？它現在就是這樣啊，事實真相一直這樣告訴我。當你相信你的心臟有病而且脆弱時，你會作何反應？

哈麗雅特：我開始害怕，而且限制自己的活動。我只敢待在屋內，整個人變得慵懶無力。而且，我很沮喪，因為我無法做我想做的事。我會想像心臟病發作的痛苦和恐懼，感到很無望。

凱蒂：結果你讓自己陷在絕望裡動彈不得，卻從不去看你那些想法。恐懼就是由那兒來的，來自那些未經審查的想法。只要你一直把自己的心臟看成問題，還拼命從心靈之外尋求解決之道，如此一來，除了害怕以外，你什麼也學不到。倘若你從未想到自己的心臟有病而且脆弱，你會是怎樣的人呢？

哈麗雅特：我會活得很平安，而且會自由自在地做我想做的事。

凱蒂：請反向思考，用「我的想法」這個詞取代「心臟」。

哈麗雅特：我對我的想法感到很生氣，因為它有病而且脆弱。

凱蒂：當你認定心臟有問題時，你的心靈不但生病而且脆弱。那一剎那，你其實已神志失常了。一旦你認定自己的心臟不該像它現在這樣，表示你的心靈生病了。你怎知道呢？當你的信念跟事實對抗時，你內心會失去協調，心臟開始加速跳動。身體是心靈最忠實的倒影。在你了解那一點之前，你需要這個心臟做你的老師，繼續告訴你仁慈的對待方式。請唸下一句答覆。

哈麗雅特：我要徹底治好我的心臟。

凱蒂：那是真的嗎？確實是真的嗎？

哈麗雅特：問的好！（停頓）嗯……。

凱蒂：很有趣，不是嗎？你能百分之百肯定你的心臟需被徹底治好嗎？

哈麗雅特：當然好像是那樣。（停頓）不，我無法絕對肯定。

凱蒂：當你相信你的心臟不正常而且需要徹底治療時，你如何反應呢？

哈麗雅特：我一天到晚都會想到它，也想到死亡，把自己嚇個半死。

我四處尋找醫學療法和自然療法，卻愈來愈困惑。我拼命想了解它，卻辦不到。

凱蒂：若沒有「我要我的心臟徹底治好」的故事時，你會是怎樣的人呢？

哈麗雅特：我會單純地過日子，不會如此害怕。當醫生跟我說話時，我更能專心聆聽。而且，無論自己在動態或靜態中，我都能享受自己正在做的事，而不會老想到未來和死亡。

凱蒂：很有道理。請做反向思考。

哈麗雅特：我要徹底治好我的想法。

凱蒂：那是一樣真實，或更真實些呢？數千年來，我們一直試圖治療身體，但它們仍是生病、老化和死亡。身體一出生，就是爲了死亡，而非久留人世，沒有一具身體能夠徹底治癒的。不論你生病或健康，如果你真正要的是平安，那麼，唯有心靈需要治療。請唸下一句。

哈麗雅特：我的心臟是脆弱、多病、不可靠、受限制，而且經常疼痛的。

凱蒂：那是真的嗎？

哈麗雅特：不，不是真的。應該說成：當我把心臟看成那樣時，我的

心靈是脆弱、多病、不可靠、受限制，和經常疼痛的。

凱蒂：當你相信你的心臟不夠好時，那種感覺如何？每個人的心臟本來就該像目前這般完美，這般健康，即使有人心臟正在停止跳動。

哈麗雅特：如果我認為自己的心臟是完美的，當我開始疼痛時，我能採取行動嗎？

凱蒂：絕對可以。我稱它是「去洗碗，並開心地做」。反躬自問幫你更加了解自己的想法，你會神志清明地撥打一一九，既不恐懼，也不驚慌。而且，你能清楚地向對方描述你的狀況並回答問題。你其實知道該做什麼，那個並未改變。讓我們看下一個答覆。

哈麗雅特：我絕不放棄我的心臟或讓它停止作用或妨礙我過正常、積極的生活。

凱蒂：是的，甜心，你可以辦到的。如果你的心跳停止，大不了一死而已。死亡，如同任何東西，都不是你能選擇的，雖然看起來好像可以。你能否找到最後一道答覆的反向思考呢？

哈麗雅特：我願意放棄我的心臟。

凱蒂：做得好！放棄你的心臟，把它交給醫生吧！你只需在你的想法上下功夫，那才有用，你的心臟將會為此而愛你。請繼續反向

思考。

哈麗雅特：我願意讓它停止作用，我願意讓我的心臟妨礙我的正常生活。

凱蒂：現在，請再唸最後的答覆，把每一句反轉成「我期待」。

哈麗雅特：我期待放棄我的心臟，我期待讓我的心臟停止作用，我期待它妨礙我的正常生活。

凱蒂：聽起來就像是「自由宣言」。遵照醫生的忠告，從清明而關愛的角度去看發生的一切。最後，你將明白：**身體不是你的事，而是醫生的事。你唯一要做的是，治癒此刻出現的錯誤信念。**謝謝你，甜心。



我女兒上癮了

我曾經跟數百位酗酒者做過「轉念作業」，我發現他們被酒精麻醉以前，已經被他們的想法麻醉了。他們很多人告訴我，「轉念作業」包含了「戒酒無名會」的十二個步驟。例如，它為第四和第五步驟提供了明確的方法：「無懼地自我檢討，承認自己過錯的本質。」上千人想要這樣做，卻不知從何下手。

我告訴他們：「不必為『戒酒』而做轉念作業，回到你需要喝酒

這想法之前的那個想法，針對那個想法裡的人及情境去做練習，才是根本之計，因為你企圖用酒來抵制的，正是那個想法。真正的問題在於那些未經審視的想法，而不是酒。酒是誠實而真實的：它保證你喝醉，而它做到了；它答應讓問題惡化，它也做到了。它真的信守諾言，簡直稱得上誠實正直的大師。它並沒有說：『喝下我。』它只是在那兒，誠實地等待機會，善盡它的本分而已。」

「用『轉念作業』審查你的想法，同時也去參加無名會的聚會，把自己的經驗和得到的力量跟大家分享，讓自己能親耳聽到。你要處理的人永遠是你自己，只有你的真相（不是我們的）才能幫你獲得解脫。」

我女兒羅珊十六歲時，經常喝得醉醺醺，而且她還嗑藥。這發生在我一九八六年覺醒之前，當時我有嚴重的憂鬱症，完全沒意識到她的狀況。直到反躬自問在我內心成形之後，我才開始留意到她的行為，以及覺察自己對它們的看法。

她每晚開著全新的紅色 **camaro** 跑車出門，如果我問她要去哪裡，她就投給我一個憤怒的眼神，轉身甩門而去。我非常熟悉那個眼神，我曾教她用那種方式看我，因為那眼神在我臉上已經掛了很多年了。

透過反躬自問，我學會安靜地待在她身邊、待在每個人身邊，也學會如何聆聽。我時常熬夜等她返家，純是爲了能見她一面的「殊榮」，就只爲了那個殊榮而已。我知道她去喝酒了，而且也知道我對此愛莫能助，但心裡不時湧現諸如此類的想法：「她可能酒醉駕車，

可能死於車禍，我再也見不到她。我是她的母親，是我買車送她的，我該為此負責。我應該收回車子。（但是我沒權利，因為我已送給她，那是她的了）她會醉著開車，她會撞死別人，或是跟別的車子相撞，或撞上路燈的柱子，因而害死她自己以及車裡的人。」這些想法一浮現，我就默默地反躬自問。反躬自問會瞬間帶我回到眼前的真相：一個正坐在椅子上等她心愛女兒的女人。

在某個週末三天假的最後一晚，羅珊帶著極度痛苦的表情進入屋內，就我看來，她好像快崩潰了。她看到我坐在那裡，即刻投入我懷裡，說：「媽媽，我不能再這樣下去了，請幫助我。不論你給那群來我們家裡的人什麼東西，也給我吧！」於是，我們一起做「轉念作業」。那是她最後一次酗酒嗑藥。之後，儘管遇到任何問題，她都不需仰賴酒精或藥物的麻醉，而且也不再需要我了。她只是寫下問題，反問四句話，並做反向思考。

內心找得到平安之際，外在也會隨之平安。沒有比找到超越痛苦幻相的方法更大的人生禮物了，我很高興我所有的孩子們都能由此獲益。

夏綠蒂：我很怕我女兒的毒癮正在殘害她。

凱蒂：你能百分之百肯定那是真的嗎？我不是說那不是真的，它只是一個提問而已。「她的毒癮正在殘害她」——你能百分之百肯定那是真的嗎？

夏綠蒂：不。

凱蒂：當你想到她的毒癮正在殘害她時，你會有何反應？

夏綠蒂：我非常生氣。

凱蒂：你會對她說什麼話，做什麼事呢？

夏綠蒂：我批評她，甚至把她推開。我很怕她，不想要她待在我身邊。

凱蒂：倘若沒有「她的毒癮正在殘害她」的想法，你在女兒面前，會是怎樣的人呢？

夏綠蒂：會比較輕鬆，活出我自己，不會對她那麼兇，也不會亂發脾氣。

凱蒂：當轉念作業在我內萌生之際，我的女兒，套用她的話，是一個酒鬼兼毒蟲。我不斷自問：「她的癮正在殘害她」——我能百分之百肯定那是真的嗎？不！我若不編這個故事時，會是怎樣的人呢？我會一直待在她身邊，全心全意地愛她，直到她死為止。或許她會嗑藥過量而死，至少她會死在我懷裡。當你想到「她的毒癮正在殘害她」，那時，你會怎樣對待她呢？

夏綠蒂：我看都不看她一眼，而且不想要她待在我身邊。

凱蒂：那是恐懼，只要我們執著於夢魘，就會感到恐懼。「毒癮正在

殘害她」——請反向思考，當你反轉嗑藥這類問題時，用「我的想法」這字眼來取代那個問題。「我的想法……」

夏綠蒂：我的想法正在殘害她。

凱蒂：還有另一個反向思考。「我的想法……」

夏綠蒂：正在殘害我。

凱蒂：是的。

夏綠蒂：它殘害了我們的關係。

凱蒂：她可能死於藥物過量，而你則死於想法過量。她有可能活得比你更久。

夏綠蒂：是的，那是真的。我整個人焦慮得快崩潰了。

凱蒂：她嗑得不醒人事，你也不醒人事。我曾走過這一關。

夏綠蒂：是啊，當她正在嗑藥的情景一浮現時，我就暈了。

凱蒂：「她正在」——把它反轉。

夏綠蒂：我正在？

凱蒂：是的，你正借用她來讓你自己不醒人事。她嗑藥，你嗑她——有何不同呢？

夏綠蒂：嗯……。

凱蒂：讓我們看下一句答覆。

夏綠蒂：我對琳達的毒癮感到生氣和悲傷，因為我覺得它會危害我孫女黛比的生命。

凱蒂：所以，你認為可能會出事，你的孫女會死。

夏綠蒂：或遭到性侵，或……

凱蒂：因為你女兒的毒癮，你孫女可能會遭到不幸。

夏綠蒂：是的。

凱蒂：那是真的嗎？我並不是說那不是真的，這純是一句提問，沒有任何動機，它只想終止你的痛苦。你能百分之百肯定那是真的嗎？

夏綠蒂：不，我不知道。

凱蒂：當你持有那個想法時，你會如何反應呢？

夏綠蒂：嗯，我已經哭了整整兩天，四十八小時不曾閤過眼，我感到驚惶失措。

凱蒂：請給我一個能讓你毫不焦慮地相信這想法的理由。

夏綠蒂：一個也沒有。

凱蒂：「我女兒的毒癮危害了我孫女的生命」，請反向思考。「我想法的毒癮……」

夏綠蒂：我想法的毒癮危害了我的生命。是的，我承認，那是千真萬確的。

凱蒂：現在，請接著說：「我的毒癮……」

夏綠蒂：我的毒癮危害了我的生命？

凱蒂：是的，你的毒癮就是她。

夏綠蒂：喔，沒錯，我承認。我的毒癮是她，我整個人陷入她的問題了。

凱蒂：的確如此。她對藥物上癮，而你對管制她的生活上癮。她是你的迷幻藥。

夏綠蒂：懂了。

凱蒂：滿腦子想控制孩子們的事，實在是神志不清。

夏綠蒂：即使包括嬰兒嗎？

凱蒂：「她應該照顧嬰兒」，請反向思考。

夏綠蒂：我應該照顧嬰兒？

凱蒂：是的，由你來照顧。

夏綠蒂：喔，天啊！我應該做那事嗎？

凱蒂：你認為如何呢？根據你說的，她沒時間照顧。

夏綠蒂：嗯，我已在撫養另一個女兒的三個孩子，從出生就開始了，
所以……

凱蒂：是的，養四個、五個、一千個孩子。全世界到處都是挨餓受凍
的孩子！你還坐在這裡做什麼呢？

夏綠蒂：我想，我的疑問是：如果我幫她撫養小孩，就等於縱容她嗑
藥。我可能成為害死她的凶手。

凱蒂：那麼，照顧嬰兒對你有問題嗎？對她也是一樣的。這會教我們
謙卑。你是否已經盡力了？

夏綠蒂：是的。

凱蒂：我相信你。當你想到：「我女兒應該怎樣又怎樣做」時，請把它反轉成「我應該怎樣又怎樣做」。如果你做不到，就跟你女兒沒兩樣。當她說「我做不到」，你便能諒解了。然而，你卻對她大發雷霆，只因爲你未曾審查自己的想法，你們兩個人都不醒人事，而你還在教你的女兒發瘋。

夏綠蒂：噢。

凱蒂：「毒癮危害了黛比的生命」，請反向思考。

夏綠蒂：我對於琳達毒癮的想法危害了我的生命。

凱蒂：是的。

夏綠蒂：那肯定是真的。

凱蒂：她的毒癮是誰的事？

夏綠蒂：她的。

凱蒂：你的毒癮是誰的事？

夏綠蒂：我的。

凱蒂：照顧一下自己吧。讓我們看下一個答覆。

夏綠蒂：我女兒的毒癮正在摧毀她的生命。

凱蒂：從長遠來看，你能百分之百肯定你女兒的毒癮正在摧毀她的生命嗎？

夏綠蒂：不。

凱蒂：事情開始變得更清楚了。我喜歡你對那個問題的回答。我在一九八六年做有關我女兒的「轉念作業」時，必須進入內心最深處，才能找到相同的東西。出乎意料的是，正因為那個癮，她如今的生活才過得這麼豐盛。總而言之，我不可能知道所有的事物，我只是觀看事物的實際狀態，這讓我得以神志清明，充滿愛心，生命始終圓滿美好。倘若她當年不幸死了，我仍能看到那個美好。但是，我必須面對真相，不能自欺。如果這是你邁向神的唯一道路，你會選擇它嗎？

夏綠蒂：會的。

凱蒂：嗯，那好像是實情，錯不了的。我們一輩子都在忙著讓兒女覺悟，現在讓我們自己覺悟吧！請再唸一次答覆。

夏綠蒂：我女兒的毒癮正在摧毀她的生命。

凱蒂：當你抱持那個想法時，你會如何反應呢？

夏綠蒂：我感到很絕望。

凱蒂：當你絕望時，會如何過生活呢？

夏綠蒂：我完全活不下去。

凱蒂：你能看到放下這個想法的理由嗎？

夏綠蒂：是的。

凱蒂：當你在過生活而沒有這個想法時，你會是怎樣的人呢？

夏綠蒂：嗯，我肯定是一位更好的母親。

凱蒂：很好，你是專家，從你身上，我學到了：一有這想法，你痛苦；沒這想法，就不苦，而且還會是更好的母親。所以，你女兒跟你的問題有何關係？完全無關！如果你認為女兒造成你的問題，歡迎回來做「轉念作業」。你的女兒對你來講，是最完美的，因為她不斷把你未審查的概念一個一個勾出來，直到你明白事實真相為止，那是她的職責。每件事物都有它應盡的職責，這蠟燭的職責是燃燒，玫瑰的職責是開花，而你女兒的職責就是嗑藥，我現在的職責是喝我的茶。（喝了一口茶）當你明白後，她也會隨之了解的。那是必然的法則，因為她是你的投射。你把真相看偏了，她也會如此。這裡是地獄，那裡也會是地獄；這裡有平安，那裡也會有平安。讓我們看下一個答覆。

夏綠蒂：現在，讀起來顯得很荒謬，我還要繼續唸下去嗎？

凱蒂：你最好還是唸，因為想法出現了。

夏綠蒂：我對我女兒琳達的毒癮感到生氣、困惑、悲傷和害怕，這些全都有，因為它帶給我極度的痛苦。

凱蒂：請反向思考。

夏綠蒂：很明顯地，我對她的那些想法帶給我極度的痛苦。沒錯。

凱蒂：是的，你的女兒跟你的痛苦扯不上關係。

夏綠蒂：嗯……。那絕對是真的。我看得到那個，也感受到了。

凱蒂：我真高興人們能了解這一點，因為當他們看到孩子、父母和配偶的純潔無罪，就會看到自己的純潔無罪。這「轉念作業」談的是百分之百的寬恕，因為那是你要的，同時也是你的真相。讓我們看下一個答覆。

夏綠蒂：我害怕琳達的毒癮，因為它改變了她的個性。

凱蒂：請反向思考。「我害怕我的想法……」

夏綠蒂：我害怕我的想法，因為它改變了琳達的個性？

凱蒂：有趣吧！現在試一下「它改變我……」

夏綠蒂：它改變了我的個性。是的，沒錯。

凱蒂：所以也改變了琳達的個性。

夏綠蒂：也改變了琳達的個性。

凱蒂：我們的眼光最後才會落在自己身上，豈不有趣嗎？我們總想改變投射出來的影像，卻不肯好好清理放映機。直到現在，我們才找到了方法。

夏綠蒂：是的。

凱蒂：所以，只要照著唸就好。

夏綠蒂：我害怕我的想法，因為它改變了我的個性。

凱蒂：去感覺一下。

夏綠蒂：哇！我當時根本看不見她。這正是問題之所在！我害怕我的想法，因為它改變了我的個性，然後我就看不見自己或她了。
對！

凱蒂：你會否一邊氣她，一邊在想：「我怎能對她說那種話呢？我為何要傷害她呢？她是我全部的生命，我愛她，但我待她就

像……」

夏綠蒂：像狗屎。我好像變成了另一個人，尤其是她在嗑藥時，我對她很兇。

凱蒂：因為你在吸毒，而她是你的毒藥。若非如此，你怎能成為烈士？曾有父母打電話告訴我：「我的小孩吸毒，她有麻煩了。」他們看不出真正有麻煩的是他們。他們的小孩其實活得好好的，或至少不比父母差。當你頭腦清明時，你女兒也會清明。你是道路。讓我們看下一句。

夏綠蒂：我很氣琳達的毒癮，因為她嗑藥時，我很怕她。

凱蒂：請反向思考。

夏綠蒂：我很氣我的毒癮，因為那種時候我很怕我自己。當她出現在眼前而且正在嗑藥時，情況的確如此，我很怕我對她做的一切。

凱蒂：「你害怕她」，那是真的嗎？

夏綠蒂：不是。

凱蒂：當你持有那想法時，你會如何反應，如何對待她呢？

夏綠蒂：我生氣、情緒反覆無常、藉故挑釁，甚至把她逐出門外。

凱蒂：好像有個毒蟲跑進你家了。

夏綠蒂：是的，我真的如此。

凱蒂：但她是你的心肝寶貝呀。

夏綠蒂：是啊。

凱蒂：但你待她就像想爬進來的臭蟲。

夏綠蒂：說得一點都沒錯。

凱蒂：她是你最心愛的孩子，你卻把她當成敵人對待，那是未審查過的想法所產生的威力，也是噩夢的威力。它必須活出它自己。你一想到：「我害怕她。」你就必定會活出害怕。但是，如果你審查那個想法（「我害怕她」——那是真的嗎），噩夢就消失不見了。當她走進屋子，而你浮現「我害怕她」的想法時，就用微笑來取代恐懼。只要你雙手環抱著她，就會聽到她多麼怕她自己，她會坐下來對你傾訴。你現在的家沒有一位傾聽者，只有充滿恐懼的老師而已，那是可以理解的，因為直到現在，你都未曾反問過自己的想法是否真實。讓我們看下一個答覆。

夏綠蒂：當琳達嗑藥時，我要她離我遠一點。

凱蒂：那是真的嗎？我並不是說那不是真的。

夏綠蒂：我覺得好像是真的。

凱蒂：當她嗑藥時，她會去找你嗎？

夏綠蒂：不會，再也不會。

凱蒂：所以，那是你需要的，因為那正是你的實際情形，錯不了的。

如果我女兒不來找我，我知道那表示我不需要她。如果她來了，我就明白那表示我需要她。

夏綠蒂：而且，當她來時，我竟用這種可怕的方式對待她。

凱蒂：所以，請反向思考。

夏綠蒂：當我嗑藥時，我要離自己遠一點。那完全是真的。

凱蒂：當你嗑藥——琳達這顆藥，你這離自己的方法就是批評你女兒，把它寫下來，反問四句話，並反向思考。遠離你認為的你——這既害怕又憤怒的女人，而重返你美麗的自我，那正是你要她做到的，所以我知道你也能做到。這是一生的功課，你只要處理好自己，就會有源源不絕的活力。

夏綠蒂：是的，然後我會讓她待在我身邊，無論她是否嗑藥。

凱蒂：我不知道。

夏綠蒂：至少她嗑藥時，我可以留在她身邊，而不會把她趕出門。

凱蒂：那將大大減少你們雙方的痛苦。

夏綠蒂：是的。

凱蒂：你能覺察那一點，好極了！甜心，你做了很棒的「轉念作業」。

任何事情，

都是「爲了我」而發生，

而不是「衝著我」來的。

12 與「最糟境遇」為友

跟我一起操練過「轉念作業」的人，不乏經歷過強暴、越戰、波士尼亞戰爭、酷刑，納粹集中營、子女死亡，或飽受如癌症等重大疾病的折磨。很多人認為要平心接受這類慘烈的經驗，實在不合乎人道，更別提以「無條件的愛」去面對它們了。然而，我們不僅做得到，而且它還是我們的真實本性。

任何可怕的事只存在於我們的想法裡，事實真相永遠是美好的，即使噩夢般的境遇亦然。我們編的故事才是生活裡唯一的夢魘。當我說「最糟境遇」是一種信念時，絕非誇大之詞。發生在你身上最糟的，其實是你未經審查的信念體系。



恐懼死亡

在「轉念作業學校」裡，我喜歡用反躬自問協助人們穿越他們最恐懼、最惡劣的境遇。對很多人而言，最恐懼的莫過於死亡。他們相信：不僅在死亡過程中，甚至命終之後，他們都得承受極大的痛苦。我帶他們進入內心深處，深入這如影隨形的噩夢裡，從中蘇醒過來，一舉消除恐懼、痛苦和苦難的幻相。

我曾在很多臨終者床前，跟他們一起做「轉念作業」。做完之後，

他們經常告訴我，感覺好多了。記得有一位垂危的癌症婦女，她非常害怕地請求我探望她。我依約前往，坐在她床邊。我對她說：「我沒看到任何問題。」她說：「沒看到？好吧，我給你看問題在哪。」她掀開被單，其中一隻腳已腫了兩倍大。我看了又看，可是仍沒發現任何問題。她說：「你必是瞎了眼！請注意這隻腳，然後再看另一隻腳。」我說：「哦，現在我看到問題了。你的痛苦來自於你認為那隻腳應該看起來像這隻腳一樣的那個信念。沒有那個想法時，你會是怎樣的人呢？」她頓時明白了，忍不住大笑起來，恐懼透過她的笑聲傾洩而去。她說她這一生從來不曾這麼快樂過。

有一次，我到安養院探望一位臨終的婦女。當我走進去時，她正在午睡，我安靜地坐在床邊，直到她醒來。然後，我握住她的手，交談了幾分鐘，她說：「我非常害怕，我不知道會怎麼死。」我問她：「親愛的，那是真的嗎？」她回答：「是真的，我的確不知該怎麼辦。」我告訴她：「我走進來時，你正在午睡，你知道怎麼午睡嗎？」她說：「當然知道。」我接著說：「每晚，你閉上眼睛，然後睡著了。人們期待著夜晚入睡的那一刻，死亡就是這麼一回事，最糟也不過如此，除非你的信念體系在擔心其他事情。」她告訴我她相信死後的世界，並說：「當我去那裡時，我不知道該做什麼事。」我問她：「你真的知道那裡會有事要做嗎？」她回答：「我猜沒有。」我說：「你根本無需知道任何事，一切都沒事。你所需的一切，早已為你備要在那裡，所以根本無需為此操心。你必須做的，只是需要休息時就午休片刻，醒來之後，你就知道該做什麼事了。」當然，我向她描述的是人生，而不是死亡。接下來，我們進入第二句反問：「你能百分之百肯定你不知道怎麼死嗎？」她開始大笑起來，說她寧願跟我在一起，而不願跟她自己編的故事在一起。多麼有趣啊！除了自己目前所在之處以外，

我們哪裡都去不了的。

當心靈念念不忘死亡之際，它面對的是「空無一物」，卻將之視為「某物」，以免經驗到它（心靈）自身的真相。在你明白死亡等同於生命之前，你總想操控自己的人生經驗，結果常常令人心痛。然而，若非你編了一個抵制事實真相的故事，悲傷根本無立足之地。

「恐懼死亡」是「恐懼愛」的最後一道障眼法。我們以為我們害怕身體的死亡，其實我們真正害怕的是自己身分的消失。如今，透過反躬自問，我們才明白死亡只不過是一個概念，我們的身分也是一個概念，唯有領悟自己的真相，才可能終結長期以來的恐懼。

「失落」是另一個概念。我的孫子羅斯出生時，我在產房陪產。第一眼看見他，我便忍不住愛上他了。同時，我也注意到他沒有呼吸。醫生帶著困惑的表情看著他的臉，立即採取急救措施。護士們卻發現這些措施都沒有用，整個產房瀰漫著緊張不安和驚慌失措的氣氛。然而，無論他們怎麼努力都一樣，嬰兒仍沒有呼吸。就在此時，羅珊轉頭盯著我看，我報以一個微笑。事後，她告訴我：「媽，你知道你經常掛在臉上的微笑嗎？當我看到你那樣看我時，一股平安的能量感染了我，即使嬰兒沒有呼吸，我仍覺得沒關係。」不久，一股氣息進入我孫子體內，我聽到了他宏亮的哭聲。

我很開心，我的孫子不必因為一定要為我呼吸，我才去愛他。他的呼吸是誰的事？不是我的事。不管他呼吸與否，我不願錯失他存在的每一刻。我知道即使沒有任何呼吸，他已經活了自己完整的一生。我熱愛真相，而且以它當下的樣貌來愛它，絲毫不受任何幻相擺佈。

亨利：我很氣死亡，因為它毀了我。我害怕死亡，也無法接受死亡。

死後，我應該會投胎轉世。死亡是痛苦，也是結束。我不想再經歷到死亡的恐懼。

凱蒂：讓我們從頭開始。請你再唸第一句答覆。

亨利：我很氣死亡，因為它毀了我。

凱蒂：如果你想要活在恐怖裡，就儘管寄託到未來吧！甜心，你為自己設計了一個可怕的未來。讓我們聽下一句答覆。

亨利：我害怕死亡。

凱蒂：當你死時，最糟的結果是什麼呢？讓我們來探險一下。

亨利：我的身體死了。

凱蒂：接下來呢？

亨利：我不知道。

凱蒂：嗯，你認為最糟的結果是什麼呢？你認為會發生可怕的事，那是什麼？

亨利：死亡是結束，我若無法重生，就沒有靈魂了。

凱蒂：然後呢？你無法重生，也沒有靈魂。照目前看來，你什麼也沒有。因此，發生在你身上最糟的結果就是你什麼也沒有。然後呢？

亨利：是的，但那很痛苦。

凱蒂：所以，「什麼也沒有」是痛苦的。

亨利：是的。

凱蒂：你能肯定那是真的嗎？什麼也沒有怎會痛苦呢？什麼也沒有就是空無一物啊！它怎會變成其他東西呢？

亨利：我把這個空無想像成一個黑洞，讓人很不舒服。

凱蒂：所以，空無是一個黑洞，你能百分之百肯定那是真的嗎？我不是說它不是真的，我知道你很愛自己編的故事，它是一個古老的「黑洞」故事。

亨利：我認為那是最可怕的經驗。

凱蒂：好。所以，當你死時，你將永還待在一个又大又黑的洞裡。

亨利：或在地獄裡，我稱這黑洞是地獄。

凱蒂：一個永遠又大又黑的地獄洞裡。

亨利：而且，它是地獄之火。

凱蒂：一個永遠又大又黑的地獄洞之火。

亨利：是的，與真神天人永隔。

凱蒂：與真神天人永隔，而火和黑暗永遠都在這個又大又黑的地獄洞裡。我要問你，你能百分之百肯定那是真的嗎？

亨利：不，我無法知道。

凱蒂：當你相信那個想法時，會有何感覺呢？

亨利：（哭著）很痛苦，也很恐怖。

凱蒂：甜心，看著我。你現在能否繼續浸在你的感覺裡？請你看看自己，「這」就是地獄的黑洞，你已經掉進去了，這個經驗不是以後才會遇到的；你此時此刻正活在你未來的死亡故事裡，它最糟的結果就是讓你經歷到這種恐怖。你能否找到理由放下這個故事？我不是要求你現在就放下。

亨利：可以。

凱蒂：請給我一個理由，讓你能繼續保有這故事，而又不會覺得好像待在地獄的黑暗之火裡。

亨利：我找不到。

凱蒂：倘若沒有這故事，你會是誰或是怎樣的人呢？你已經活在最糟的處境了。未經審查的想像故事讓人迷失在地獄裡，找不到出路。

亨利：而且被神遺棄。

凱蒂：是的，安琪兒，被你心目中的神遺棄，但你無法把自己推離真神的，那是絕不可能的。你只能把自己推離你心目中的真神一陣子而已。只要你還崇拜這古老的偶像、古老的黑洞故事，你心裡就沒有體驗真神的餘地。你像天真無邪的小孩一直崇拜著這個故事。讓我們來看下一個答覆。

亨利：我害怕死亡。

凱蒂：我能了解。但是，沒有人害怕死亡，他們只是害怕自己編造出來的死亡故事而已。讓我們來看看你對死亡的想法。你剛才描述的都是生命問題，而非死亡問題，所以這是你的生命故事。

亨利：嗯……沒錯。

凱蒂：讓我們看下一個答覆。

亨利：我無法接受死亡。

凱蒂：那是真的嗎？

亨利：嗯，是真的。我很難接受。

凱蒂：你能百分之百肯定你無法接受死亡嗎？

亨利：我真的很難相信那會發生在我頭上。

凱蒂：當你沒想到死亡的種種時，你就能完全接受它，而不起任何煩惱心。請想想你的腳。

亨利：好。

凱蒂：在你想到腳之前，你有腳嗎？它在哪裡？沒想到腳時，腳便不存在。沒有想到死亡時，死亡便不存在。

亨利：真的嗎？我不相信那麼簡單。

凱蒂：當你相信「我無法接受死亡」的想法時，你會如何反應？感覺如何呢？

亨利：無助、害怕。

凱蒂：要是沒有「我無法接受死亡」的故事，你的生活會變得怎樣呢？

亨利：沒有那想法時，我的生活會變成怎樣？一定很美妙吧！

凱蒂：「我無法接受死亡」，請反向思考。

亨利：我可以接受死亡。

凱蒂：任何人都能做到，也都做到了，死亡不是我們能決定的，知道那是無指望的人反而自由了。這決定不是我們能掌控的，一向都是如此，但有些人必須等到死於肉身的一刻，才明白這一真相，無怪乎他們臨終時面帶微笑。死亡原是他們此生中尋找的一切，他們能夠為生命作主的錯覺結束了。一旦沒得選擇，就不會恐懼，平安便來臨了，到最後，終於了悟出自己一直安居家中，從未離開過它。

亨利：這種失去掌控的恐懼是非常強烈的。對愛的恐懼也一樣，它們全是同一回事。

凱蒂：失去掌控的想法真的可怕，其實打從一開始你就從未掌控過。所以，那是幻相的死亡，真相的誕生。讓我們看下一個答覆。

亨利：死後我應該會投胎持世。

凱蒂：「你應該會投胎轉世」，你能肯定那是真的嗎？歡迎加入人類編造的未來故事裡。

亨利：不，我不知道是不是真的。

凱蒂：你根本不喜歡這一世，為何還想再來一次呢？（亨利大笑）「天

哪！這真是一個大黑洞。嗯，但我想我會再回來。」（觀眾大笑）「你想回來投胎」，那是真的嗎？

亨利：（笑著）不，那不是真的。我不想再投胎轉世，那是一個錯誤。

凱蒂：「我們會投胎轉世」，你能百分之百肯定那是真的嗎？

亨利：不，我只是聽說，書裡也都這麼說。

凱蒂：當你持有那個想法時，會如何反應呢？

亨利：我會擔心自己現在的一切作為，因為我認為以後必得付出代價，甚至遭到懲罰，或受累生累世的報應，因為我在這一生中傷害了不少人。我擔心自己造了很多孽，而且說不定這一生已經被我搞砸了，我可能會在三惡道中不斷地輪迴。

凱蒂：如果沒有投胎轉世的想法，你會是怎樣的人呢？

亨利：比較不害怕，也更自由自在些。

凱蒂：投胎轉世對某些人或許是很有用的概念，但根據我的經驗，投胎轉世的，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。」如此無限地延伸下去。**你想要結束業力嗎？**那很簡單，只要逐一去探問：「我」，「我是」——那是真的嗎？倘若沒有這個故事，我會是誰呢？如此一來，什麼業力都沒有了。但我若期盼下一世，它馬上就來臨了，那就是「現

在」。讓我們看下一個答覆。

亨利：死亡是痛苦的。

凱蒂：你能肯定那是真的嗎？

亨利：我無法肯定。

凱蒂：當你相信「死亡很痛苦」的想法時，感覺如何呢？

亨利：現在覺得很愚蠢。

凱蒂：「死亡很痛苦」，請反向思考成：「我的想法……」

亨利：我的想法是痛苦的。

凱蒂：那是否更真實呢？

亨利：是的，是的。

凱蒂：死亡絕非那麼不仁慈，它只是想法的結來而已。有時候，**未經
審查的幻境才會令人痛苦**。讓我們看下一個。

亨利：死亡是結束。

凱蒂：（笑著）說得好！你能肯定那是真的嗎？

亨利：我不知道。

凱蒂：那不是你最喜歡的一句話嗎？（觀眾大笑）當你持有那想法時，
會有何反應呢？

亨利：到現在為止，我一直活在恐懼中。

凱蒂：「死亡是結束」，請反向思考。

亨利：我的想法是結束。

凱蒂：是開始，是途中，是結束。（亨利和觀眾大笑）所有的一切都
如此。你已經很懂得怎麼死了。你是否有過夜晚就寢的經驗？

亨利：有。

凱蒂：就是這樣，一覺無夢。你做得真的很好。你晚上去睡覺，然後
睜開雙眼，周遭仍是空無一物，沒有任何人醒來，也沒有任何
人活著，直到人類騙出了「我」的故事，人生就是這樣開始的。
在那之前，沒有你，沒有世界。你每天的生活都是由「我」的
認知開始，從「我」醒來，「我」是亨利、「我」需要刷牙、「我」
上班遲到了、「我」今天有很多事要做。在那之前，根本沒有
任何人，沒有任何事物，也沒有黑洞，只有平安，甚至連平安
的意識都沒有。甜心，你死得非常好，也重生得非常好。若是
遇到難題，你可以「反躬自問」。讓我們看你最後一個答覆。

亨利：我再也不要經歷死亡的恐懼。

凱蒂：「我願意……」

亨利：我願意再經歷死亡的恐懼。

凱蒂：現在你知道怎麼做了。所以，請試一試「我期待……」

亨利：（笑）我期待再經歷死亡的恐懼。我會努力去做的。

凱蒂：很好。沒有任何地方、任何黑洞，是「反躬自問」無法進入的。

「反躬自問」的智慧就在你內，只要你肯培育它，它便會活出自己的生命。然後，它會自動反過身來照顧你。上天不會給你承受不了的苦，你永遠不必承受扛不起的重擔，我敢為此保證。**死亡經驗只不過是頭腦的經驗**，而且人們死後，從不回來告訴你，也根本懶得回來跟你囉唆，因為死亡是這麼地美妙。

（笑聲）那就是為何要審查的原因了。所以，甜心，期待死亡的恐懼吧！你若是肯作真相的情人，你就自由了。



炸彈正落下來

下面的個案是跟一位六十七歲荷蘭老人的對談，從中你能看到一個未經審查的故事所帶來的威力，它幾乎掌控了我們一生的所有想法和行動。

跟他同期參加「歐洲轉念作業學校」的一位德國學員，也有過炸彈落在身上的經歷。一九四五年，蘇聯軍隊佔領柏林時，他年僅六歲。士兵們帶走了他，以及在大轟炸下倖存的一些老弱婦孺，把他們安置在收容所裡。他記得他們正在玩一顆未爆的手榴彈，那是士兵們給他們的玩具。他親眼看到一個小男孩拔開保險栓，手榴彈立即爆炸，這個男孩的手臂當場炸斷。附近的孩童也遭到波及而嚴重傷殘，他還記得他們哀號的尖叫聲、受傷的臉，以及被炸得四處飛散的血肉和斷臂殘肢。他也記得睡在他旁邊年僅六歲的小女孩慘遭一位士兵強暴。他告訴我，即使事隔多年，營房裡夜夜被強暴婦女的尖叫聲仍不時在耳邊響起。他說，六歲時的慘痛經驗籠罩著他一生，為此他來參加轉念作業學校，希望能深入他的內在和噩夢裡，從中找到回家之路。

有一位猶太婦女參加了同一所學校，她的父母是德國達郝（Dachau）集中營的倖存者。她童年的夜晚也一樣充滿慘叫聲。她父親經常在半夜嚎叫醒來，終夜來回踱步、哭泣和呻吟。她母親也經常跟著醒來，與父親一起呻吟。父母的夢魘變成了她的噩夢。父母教她千萬別信任手臂上沒有號碼刺青的人。她所受到的創傷就跟那位德國人沒兩樣。

開學幾天後，我聽到了他們的故事，便安排這兩人一起做練習。他們寫的「轉念作業單」各由相對的角度批評二次世界大戰的敵軍。他們輪流向對方唸出自己的質問，我很高興看到這兩位「想法之下的重生者」最後成了朋友。

在下列對話裡，威廉審查他童年時期的恐怖事件，那個經歷如影隨形地糾纏了他五十年。雖然他內心還沒做好準備，無法坦然期待最

糟境遇的再度來臨，但至少他已經從中獲得了重大的體悟。我們誠實地做完「反躬自問」後，根本無法預期能得到多少收穫，或它對我們有何功效，甚至我們很可能永遠不知道它的功效，但那不是我們的事。

威廉：我不喜歡戰爭，因為它帶給我太多的害怕和恐怖。它向我顯示我的生存旦夕不保。我常處在挨餓狀態。當我需要父親時，他不在身邊。很多夜晚我都得待在防空壕裡。

凱蒂：很好，你當時幾歲呢？

威廉：戰爭開始時，我才六歲。它結束時，我十二歲了。

凱蒂：讓我們來看看「戰爭帶給我太多的害怕和恐怖」。請回到你最糟的情況裡，回到你又餓又怕，父親又不在身邊的最糟時刻，你當時幾歲呢？

威廉：十二歲。

凱蒂：我要跟十二歲的你說話，你在哪裡呢？

威廉：我正從學校回家，聽到了爆炸聲，立即跑進一棟房子，然後房子倒塌下來，屋頂正好擊中我頭部。

凱蒂：後來呢？

威廉：起先，我以爲我死了，後來發現還活著，便奮力爬出廢墟，趕緊逃出去。

凱蒂：所以你逃出去了，然後呢？

威廉：我沿著街道一直跑，跑進一家麵包店，後來離開麵包店，再衝入一座教堂，躲進教堂的地下室，心想：「或許這裡比較安全。」後來，我跟其他受傷的人一起被送上卡車。

凱蒂：你那時身體沒事吧？

威廉：還好，只是有點腦震盪。

凱蒂：好。我想要問十二歲的小男孩，哪個時刻是最糟的呢？是你聽到爆炸時，還是房屋倒塌壓到你時？

威廉：房屋倒下來時。

凱蒂：是的，當房屋倒塌時，暫時不理會你的想法，那小男孩還好嗎？若不理會你的想法，那小孩事實上還好嗎？

威廉：現在，從我成人的眼光來看，他還好，因爲我知道我還活著。但我那時還是個孩子，他不覺得 OK。

凱蒂：我了解。我正在問十二歲的小男孩。現在，我要你看著房子正塌下來，它塌下來了，你還 OK 嗎？

威廉：是的。我還活著。

凱蒂：然後，屋頂打在你頭上，就事實而言，你還好嗎？

威廉：我仍活著。

凱蒂：現在你正爬出房子。小男孩，告訴我實情，你還好嗎？

威廉：（停頓很久後）我活著。

凱蒂：讓我再問一次，我要問小男孩，是否有任何事不 OK？

威廉：我不知道我繼母或兄弟們是否安然無恙。

凱蒂：很好。現在除了那個想法以外，你還好嗎？

威廉：（停頓一下後）在那情況下，我還活著，所以一切都還好。

凱蒂：要是你沒想到你母親和家人那個故事時，你還好嗎？我不只指活著而已。請看著十二歲的你。

威廉：雖然我當時很驚慌，但大致還好。我不只活著，而且很慶幸自己逃離了房子。

凱蒂：所以，請閉上眼睛。現在走到小男孩身邊，只是看著這十二歲的小男孩就好。看著屋子倒塌在他身上，現在看著他爬出來。

看著他，心裡沒有你編的故事，沒有炸彈和父母的故事。只是看著他，不編故事，你待會兒還可以編你的故事，但現在，請專心看著他，放下你的故事，就只是跟他在一起。你能在內心某處感到一切 OK 嗎？

威廉：嗯……

凱蒂：是的，甜心。你編了一個炸彈怎樣徹底摧毀你和你家庭的故事，然後用那個故事來嚇自己。小男孩並不了解心念通常如何運作，也不知道那只是一個嚇自己的故事而已。

威廉：我當時並不知道。

凱蒂：所以，房子倒塌下來，屋頂擊中你頭部，你有一點腦震盪，然後你爬出來，跑進一家麵包店，再衝入一間教堂。事實真相遠比我們編的這些故事「我需要我父親。炸彈是否擊中了我家？我父母還活著嗎？我能再看到他們嗎？沒有他們，我怎麼活呢？」仁慈多了。

威廉：嗯……。

凱蒂：我很想回到過去，再跟那個小男孩在一起，因為他今天仍坐在這裡。「房子會倒塌，並害死我全家」的故事還比房子確實倒下來更讓你覺得恐怖和痛苦。你當時確實感覺到它壓在你身上嗎？

威廉：可能沒有，因為我當時太害怕了。

凱蒂：所以，甜心，你在心裡重活了這個故事多少次？多少年？

威廉：常常。

凱蒂：你那時聽過幾次炸彈落下來？

威廉：轟炸了兩個多星期。

凱蒂：所以，你的實際經驗只有兩個多星期，然而，那經驗在你心裡
活了多少年？

威廉：五十五年。

凱蒂：所以，炸彈落在你心裡長達五十五年，事實上，它只是你童年
的一小段經驗。

威廉：是的。

凱蒂：那麼，誰比較仁慈呢？是戰爭，還是你呢？

威廉：嗯……。

凱蒂：誰不斷地製造戰事呢？當你相信這個故事時，你有何反應呢？

威廉：充滿恐懼。

凱蒂：當你相信這故事時，請看看你是如何過日子的：這五十五年來，
沒有轟炸，也沒有房子倒塌，你卻一直深陷恐懼之中，無法自拔。你是否能找到理由放下這個小男孩的故事呢？

威廉：喔，可以。

凱蒂：沒有它時，你是怎樣的人呢？

威廉：我會覺得自由，可能是沒有恐懼的自由，尤其是沒有恐懼了。

凱蒂：是的，那也是我的經驗。我要再跟十二歲的小男孩說話。你需要父親在場，那是真的嗎？那確實是真的嗎？

威廉：我知道我很想念他。

凱蒂：我完全了解。但是，你需要父親在身邊，那是真的嗎？我在問你事實真相。

威廉：我在沒有父親的情況下長大。

凱蒂：所以，「你需要父親」，那是真的嗎？除非你能跟母親相會，要不然「你需要母親」是真的嗎？事實上呢？

威廉：不。

凱蒂：當你飢餓時，你需要食物，那是真的嗎？

威廉：不，我沒受飢餓之苦。

凱蒂：你能否找到一個理由讓你毫不焦慮地持有「你需要母親、需要父親、需要房子、需要食物」的故事呢？

威廉：這樣我才能活得像個受害者。

凱蒂：那是很沈重的生活方式。這個古老卻不真實的故事，只會帶給你沈重無比的心理壓力。「我需要母親」，那不是真的。「我需要父親」，也不是真的。你聽得進去嗎？如果你不是個受害者，你將如何過活呢？

威廉：我會活得自由自在。

凱蒂：活在收容所的十二歲小男孩啊，你是否能找到理由放下「我需要母親、需要父親、需要房子、需要食物」的故事呢？

威廉：是的。

凱蒂：只因我們的故事從中作梗，才使我們無法知道我們其實一直擁有所需的一切。你能反轉你的答覆嗎？請再唸一次你的答覆。

威廉：我不喜歡戰爭，因為它帶給我太多的害怕和恐怖。

凱蒂：「我不喜歡我的想法……」

威廉：我不喜歡自己有關戰爭的想法，因為它帶給我太多的害怕和恐怖。

凱蒂：是的。事實上你遇到的最糟狀況只是腦震盪。所以，讓我們慢慢移到下一個答覆。

威廉：人們應該只用討論的方式，而不該發動戰爭。

凱蒂：你能肯定那是真的嗎？你已經在頭腦裡討論了五十五年！（威廉大笑）但卻沒處理掉你內心的戰爭。

威廉：嗯……。

凱蒂：當你持有「不該打仗」的想法時，你會作何反應呢？這五十五年來，你懷著那個想法，卻天天在報紙讀到有關戰爭的報導，你如何過日子呢？

威廉：我很沮喪、失望和憤怒，有時也很絕望。我拼命設法用和平方式解決衝突，但從未成功過。

凱蒂：所以，事實上，戰事仍持續在你內心和全世界爆發。你內心一直在跟這個與現實不符的「不該打仗」的故事作戰。沒有那個故事時，你是怎樣的人呢？

威廉：若沒有那個想法，我大概能更自由地處理衝突。

凱蒂：是的，你會經驗到「跟現實的戰事」已經結束了，你將是一位值得我們傾聽的人，一位和平使者，一位可信任的人——正向我們述說如何結束戰爭的真理。讓我們看下一個答覆。

威廉：國際衝突應該用和平方式解決。我應該反向思考嗎？

凱蒂：是的。

威廉：我內在的衝突應該用和平方式解決。

凱蒂：是的，透過「反躬自問」，你學會在自己內心和平解決問題，現在，我們擁有一位老師了。恐懼只會教導恐懼，唯有平安才能教導平安。讓我們看下一個答覆。

威廉：戰爭摧毀人類的寶貴生命，而且浪費大量物質資源。它帶給家庭巨大的悲傷和痛苦。它是無情、殘酷，而且可怕的。

凱蒂：當你說這些話時，是否聽到或感受到了它的反向思考？讓我們來聽聽它的說法，請做反向思考，並把你自己放進所有的反向思考裡。

威廉：把我放……？

凱蒂：「我的想法摧毀……」

威廉：我的想法摧毀了我寶貴的生命，而且浪費我大量的物質資源。

凱蒂：是的。每當你在心裡述說戰事的故事時，它就消耗了你最愛的
資源：平安和幸福。下一句呢？請反向思考。

威廉：我帶給我的家庭巨大的悲傷和痛苦。

凱蒂：是的。當你懷著這個故事回家，你帶給家人多大的悲傷呢？

威廉：真難接受。

凱蒂：我沒看到任何炸彈落下來。這五十五年來，除了在你心裡以外，
沒有炸彈落下來。接受它雖難，但比這更難的只有一件事：就是「不接受它」。事實真相統治著一切，無論我們是否意識到。
你的故事，使你無法經驗到自己當下擁有的平安。「你當時需要母親」——那是真的嗎？

威廉：沒有她，我還是活下來了。

凱蒂：請只回答「是」或「不是」，並且感受一下。「你需要母親」，
就事實來說，那是真的嗎？

威廉：不是。

凱蒂：「你需要父親」——那是真的嗎？

威廉：不是。

凱蒂：感覺一下。請閉上眼睛。看著這小傢伙正在照顧他自己。只是看著他，不要讓你的故事介入。（停頓很久。最後，威廉開始微笑）我也是如此。我曾忘了我的故事，忘了我那充滿痛楚的人生，在恐怖和內在戰爭的另一邊發現一個很美妙的生命。我製造出一個對抗家人和我自己的戰爭，它跟任何可能落下來的炸彈一樣殘忍。到了某一刻，我停止轟炸自己，開始做這「轉念作業」，只用簡單的「是」或「不是」來回答問題。然後，浸泡在那些答案裡，等它們慢慢自行沈澱，從中找回我的自由。讓我們看下一個答覆。

威廉：我再也不要經歷炸彈落在頭上，或成為人質，或感到飢餓的恐怖故事。

凱蒂：你很可能會再度經歷到這個故事。而且，當你聽到自己又在訴說那可憐的小男孩需要父母的故事，因而失去了平安或無法一笑置之時，表示該再做「轉念作業」的時刻到了。這故事是你的禮物。除非你能一無所懼地面對它，你的「轉念作業」才算做完了。你內心的炸彈只會落在一個人身上——你，而且天底下只有一個人能結束你心裡的戰事，那個人也是你。所以，讓我們作反向思考。「我願意……」

威廉：我願意炸彈再落在我頭上。

凱蒂：它只會發生在你的想法裡。炸彈不會來自身外，它們只由你內

而來。所以「我期待……」

威廉：很難說出口。

凱蒂：我期待最糟的境遇，只因它顯示了我還未徹底了悟。我深知唯有真理才會帶來真正的力量。

威廉：我期待炸彈再度落下來，並感受到飢餓。飢餓並非如此糟。（停頓一下）我還未感受到它，或許以後會吧。

凱蒂：你不必現在就感受到它，沒有關係。你還無法期待炸彈落下來，也是可以的。你的坦白承認，已經帶給你一些自由了。下次故事再度浮現時，你可能會經驗到一些令你開心的事。你今天的經歷會持續影響到數天或數週以後的生活，你可能覺得受到一記棒喝，但也可能感覺不到什麼。不論如何，期待它的出現吧！然後坐下來，寫下心裡的想法。要對五十五歲的魅影動手術，確實很不容易。甜心，謝謝你的勇氣。



媽媽未阻止亂倫

我曾跟數百位遭到強暴或亂倫的人（大部分是婦女）做過「轉念作業」，他們常不由自主地陷入慘遭強暴或亂倫的痛苦想法裡，絕大多數的人仍無時無刻不受過去記憶的煎熬。我再三看見反躬自問幫助他們克服了障礙，不再無知地抵制治療的機會。透過四句反問和反向

思考，他們終於明白，除了他們以外，沒有人能替他們認清「當前的痛苦全是咎由自取」這一真相。而且，在領悟這真相的過程中，他們也慢慢釋放了自己。

在下列對話裡，請務必注意：每句答覆看似在談過去的事件，事實上，無論是什麼痛苦，我們對「過去事件」所感受到的一切，都是「現在」造出來的。反躬自問處理的就是這當前的痛苦。雖然我引導黛安娜回到過去的情景，她回答問題時也好像回到那可怕的一刻，但她從未失去此刻的平安。

當你們閱讀下面的對話時，特別是當你也在尋找答案化解自身的痛苦時，我希望你也能懷著相同的心態，溫柔地對待自己。倘若你讀到某一處，發現很難繼續下去，那時，不妨暫時放開片刻，你會知道何時該回來的。

請了解，當我問這些問題時，絕非在放任暴行或心存不仁。加害者不是我們要處理的問題。我唯一的焦點全擺在跟我坐在一起的那個人身上，我關心的是她心裡的解脫。

如果你覺得自己也是類似事件的受害者，我希望你多花些時間，把反躬自問分成兩部分。首先，你問自己第三句問話後，明白痛苦來自你的想法，不妨加上我加問黛安娜的話：「它發生過幾次？它在你心裡重演過幾次呢？」第二，當你發現你在事件裡頭的責任，無論多小——可能是爲了愛，也可能爲了逃避更大的傷害，你無辜地順從了對方——不妨讓自己感受一下坦然承認那部分責任後所帶來的力量，並且感受一下否認它所帶給你的痛苦。然後慢慢地寬恕你加諸自

己身上的痛苦。很快地，你就不再覺得自己是受害者了。

黛安娜：我很氣我母親，因為她默許繼父凌虐我，雖然她知道這件事，
卻從未設法阻止。

凱蒂：所以，「你母親知道這事件」，那是真的嗎？

黛安娜：是的。

凱蒂：確實是真的嗎？你問過母親嗎？請只回答「有」或「沒有」。

黛安娜：沒有。

凱蒂：你母親曾經親眼目睹嗎？

黛安娜：沒有。

凱蒂：你繼父告訴過母親嗎？

黛安娜：沒有，但是其他三個女孩告訴過我母親，她們也曾被凌虐過。

凱蒂：她們告訴過母親，你繼父凌虐你嗎？

黛安娜：沒有，只說繼父凌虐她們。

凱蒂：所以，「你母親知道繼父凌虐你」，那是真的嗎？你能百分之百肯定那是真的嗎？我不是在岔開問題，我要說的是：是的，她可能會猜到，其他女孩也告訴過她了，你母親可能知道繼父幹得出這種事。我要你知道我並未遺漏這部分。但是，「你母親知道繼父凌虐你」，你能百分之百肯定那是真的嗎？

黛安娜：不能。

凱蒂：我不是問她是否能輕易猜到。有時候你認為發生了某件事，但並無十足把握，所以不願往那裡想，以免自己受不了——那往往是因為你並非真的想找出答案。你有過那種經驗嗎？

黛安娜：是的，我有。

凱蒂：我也有。所以，我們都能了解這類心態。我能體會別人那樣活的感受，因為我也曾那樣活過。當你持有「她知道發生了什麼，卻沒有插手」的想法時，你會有何反應呢？

黛安娜：我很生氣。

凱蒂：當你持有那個想法時，你如何對待她呢？

黛安娜：我不跟她說話，而且把她視為共犯，我認為她利用我做她的事。我恨她，不想跟她有任何瓜葛。

凱蒂：你那樣看待她的感覺如何？好像失去母親的孤兒？

黛安娜：非常悲哀，而且很孤單。

凱蒂：若沒有「她知道發生了什麼，卻沒有插手」的想法時，你會是怎樣的人呢？

黛安娜：很平安。

凱蒂：「她知道發生了什麼，卻沒有插手」，請反向思考。「我……」

黛安娜：我知道發生了什麼，卻沒有插手。

凱蒂：那是否一樣真實或更真實呢？你曾告訴過她嗎？你曾告訴過任何人嗎？

黛安娜：沒有。

凱蒂：那一定是有原因的。你想要告訴她，卻說不出口，你當時在想什麼呢？

黛安娜：我老是看見我姐姐挨打。

凱蒂：被你繼父打嗎？

黛安娜：是的。她挺身而出，說「她被虐待了」，但我母親只是坐在那裡不動。

凱蒂：當你姐姐挨打時。

黛安娜：（啜泣著）我不知如何忘了它，我不知如何……

凱蒂：親愛的，那不正是你今天坐在這裡的原因嗎——學習如何反躬自問，讓痛苦放你走？讓我們繼續這項手術吧！當你看到姐姐因說出來而挨打時，你幾歲呢？

黛安娜：八歲。

凱蒂：好，我要跟八歲的你說話，所以請從那兒回答。八歲的小女孩啊，「如果告訴了母親，你會照樣挨打」，你能肯定那是真的嗎？我不是說它不是真的，這只是一個提問而已。

黛安娜：是真的。

凱蒂：小女孩，看起來是如此，你有充分的證據支持自己，但我要求你走入內心更深處。你能百分之百肯定「倘若說出實情，必會挨打」嗎？如果你需要的話，可以回答「是」，那是你此刻的答案，我們應予尊重，你好像有不少證據使你相信那是真的。但是，小女孩，你能肯定那也會發生在你身上嗎？（停頓很久）親愛的，兩個答案都是一樣的。

黛安娜：我覺得只有一種下場：若不是挨打，就是被送走。

凱蒂：所以答案是「不」。我從你那裡聽到似乎還有另一種可能。讓

我們來看看它，好嗎？所以，小女孩，「倘若說出實情，將被送走」——你能肯定那是真的嗎？

黛安娜：我不知道哪一種的後果更糟——是留下來，或是離開。

凱蒂：是挨打，或是離開。當你持有「若說出實情，不是挨打，就是被送走」的那個想法，你會如何反應？

黛安娜：很害怕，而且不敢告訴任何人。

凱蒂：接下去會發生什麼事呢？

黛安娜：我封閉了自己，無法決定自己要做什麼，而且絕口不談任何事。

凱蒂：是的，你閉口不談任何事，結果呢？

黛安娜：他闖入我房裡，而我仍不說。

凱蒂：接下來呢？

黛安娜：他繼續凌虐我。

凱蒂：是的，甜心，它會繼續發生。這無關對或錯，我們只是去看它一下而已。他繼續凌虐，甜心，接下來發生什麼事呢？

黛安娜：那是性侵害。

凱蒂：有被插入嗎？

黛安娜：是。

凱蒂：所以，小女孩，你是否能找到理由放下「說出實情，就會挨打，或被送走」的想法？我不是要求你放下這想法，你當年決定不說，可能保住了一命。我們只是審查這個想法而已。

黛安娜：我找不到理由。我不知道如何作決定，他只是繼續闖入我房裡，不放過我。

凱蒂：好，安琪兒，我明白了。所以，他繼續闖入你房裡。讓我們再回到當時。他闖入你房裡多少次呢？

黛安娜：每當我母親不在時。

凱蒂：所以，每月一次嗎？還是每週一次？我了解你無法說得很精確，你覺得大概多少次呢？

黛安娜：有時是每天晚上，我母親當時都在學校。有時候可能持續好幾週。

凱蒂：是的，甜心。那正是放下「萬一我說出去，不是挨打，就是被送走」這一想法的理由。因為性侵害一而再、再而三地發生了。

黛安娜：喔。

凱蒂：這跟作出正確或錯誤的決定無關。性侵害持續發生。當你相信你會挨打或被送走的想法時，你如何反應呢？一夜又一夜，他趁你母親在學校，闖入你房裡。請給我一個能讓你毫不焦慮地持有這故事的理由。

黛安娜：一個也沒有。每個想法都是……

凱蒂：像刑求室？你有多少次看到姐姐因說出來而挨打呢？

黛安娜：只有那一次。

凱蒂：你繼父闖入你房裡幾次呢？很多次，是嗎？哪一個比較不好受呢，是性侵或是挨打？

黛安娜：挨打還好受一點。

凱蒂：小女孩或大女孩們，都不明白這一點。我們今天只是看一下內在的恐懼就好。最糟的結果會怎樣？甜心，你能進入被性侵的情景嗎，進入你當時的感受嗎？請回到那最痛苦、最可怕的一刻，那時你幾歲？

黛安娜：九歲。

凱蒂：好。所以，小女孩，請告訴我發生了什麼事？

黛安娜：（哭泣）我們跟祖父在冰淇淋店裡會面，因為當天是我生日。

我們離開時，我母親要我坐繼父的車。當他開車時，他命令我坐在他大腿上，並抓著我的手臂，強拉我坐過去。

凱蒂：是的。所以，最痛苦的都分是什麼？

黛安娜：那天是我的生日，我只想要被愛而已。

凱蒂：是的，甜心。爲了愛我們會做什麼……愛是我們的本質。當你混亂不清時，它就走偏了，不是嗎？所以，請告訴我那件事，請告訴我怎麼尋求愛。當時發生什麼事呢？你在想什麼呢？他強拉你坐過去，你做了什麼呢？

黛安娜：我只是順著他。

凱蒂：是的。你心中有一部分假裝那是可以的……爲了得到愛？你當時做了什麼呢？（面對觀眾）你們當中，如果有人有類似的經驗，請進入自己的內在，可以的話，不妨反問自己：「你當時做了什麼？現在做了什麼？」我們不是在找這是誰的錯。請對自己溫柔一點，這是你解脫的關鍵。（面對黛安娜）你那時做了什麼呢？你只是順著他，而且……

黛安娜：（哭著）我愛他。

凱蒂：是的。這才道出了真相。是的，親愛的。所以，那時最心痛的是什麼呢？

黛安娜：不是性，而是他的離開。他把我留在車內，自己開了車門，轉身就走掉了。

凱蒂：他離開了。所以坐在他大腿上並不是最糟的部分，你當時沒得到你最想要的東西，那才是最糟的。你被留在那裡，犧牲卻沒得到回報。我們永遠無法從別人身上找到我們想要的回報。你可曾聽過我那句祈禱文？我也有與你一樣的經歷，嚐過它的滋味。但是，如果我有一句祈禱文，那將會是：「神啊！請赦免我對愛、肯定或讚賞的渴望，阿們。」

黛安娜：所以，那使我變得跟他一樣有罪嗎？

凱蒂：不，甜心，那只是無知而已。你怎知還有別的方式呢？倘若你知道的話，怎會不努力一試呢？

黛安娜：沒錯。

凱蒂：是的。那有何罪可言呢？我們哪一個人不是在迷失和混亂中尋找愛？直到有一天突然醒悟，原來我們自己就是愛。我們都在尋找自己早已擁有的東西，不管八歲、九歲、四十歲、五十歲，或八十歲，全都如此。我們懷著罪疚在尋找愛，永遠在找我們早已擁有的東西。這是一趟相當心痛的追尋。你已經盡力了，不是嗎？

黛安娜：是的。

凱蒂：是的。或許他也盡了最大的能力。「他凌虐我」，將它反轉成
「我……」

黛安娜：我凌虐我？

凱蒂：是的，你明白了嗎？再說一次，這跟對或錯完全無關。

黛安娜：是的，我能明白，我懂了。

凱蒂：安琪兒，這是一個了不起的「領悟」。現在，跟那小女孩多待一會兒。請閉上眼，想像你正擁抱著她，或許你想對她做些溫柔的彌補，讓她知道如果她需要有人陪伴，你永遠待在她身邊。她還不知道你今天學到的東西，只是如此而已。她活著純是爲了教育現在的你，對你而言，沒有比她更偉大的老師了。她已經歷過你現在需要學習的一切，她值得你信賴。她爲你活過那一段人生了。她是你智慧之所在。我們剛才體驗了片刻，這美麗的小女孩爲了你今日的解脫，不惜爲你經歷那一段人生。甜心，雖然你已把「他凌虐我」反轉成「我凌虐我」，但還有另一個反向思考：「我……」

黛安娜：我……

凱蒂：「……凌虐……」

黛安娜：……凌虐……（停頓很久）我凌虐……他？這實在難以接受。

凱蒂：我知道！甜心，他做了這麼多（用力張開她的雙臂），而你做得這麼少（幾乎合攏雙手）。你只須知道這麼一點點，就足以釋放自己了。這是屬於你的一部分，雖只是一丁點，然而造成的傷害可能比他做那麼多事的傷害還大。所以，請把「他凌虐你」，反轉成「我……」

黛安娜：我凌虐他。

凱蒂：是的，甜心。多告訴我一點。讓我們繼續往下開刀吧！

黛安娜：那件事發生之後……基本上我要什麼，他都會給我。

凱蒂：是的，親愛的。是的，爲了愛、肯定或讚賞，我們什麼都肯做，不是嗎？這就是自我認識。還有其他事嗎？

黛安娜：我有時候想，如果我早點說出來，結果可能很不同。

凱蒂：親愛的，我們無法知道，對嗎？我只知道我尊重你的人生道路，因爲我尊重自己的人生道路。不論你需要經歷什麼才能找到自由，那就成了你的人生，配合得恰恰好，不多也不少，那是小女孩爲你活出的人生，整個人生。今日她手中握有你重獲自由的鑰匙。所以，甜心，針對這兩個不同立場而言，你認爲哪一個人所扮演的角色更痛苦呢，是他，或是你呢？是性侵年僅八、九歲小孩的那個人，或是這個八、九歲的小女孩呢？如果你必需從中選擇其一，對你而言，誰活得比較痛苦呢？

黛安娜：我認為會是他。

凱蒂：是嗎？所以你的答案告訴我，以你的眼光來看，你知道他活得很痛苦，傷害人的人會活得痛不欲生。甜心，讓我們看看下一個答覆。你做得非常好。你非常慈愛地穿越了自己，你在此經歷了一個相當大的手術。我知道你不願繼續受苦下去了。

黛安娜：是的。我不願它感染到我兒子身上。

凱蒂：是的，你兒子無需承受這種苦。但是，只要你還緊抓痛苦不放，他就非得承受不可，那是沒得選擇的。你怎樣看待世界，他就是那個世界，他會將你緊抓不放的世界像鏡子般反映給你看。你也是爲了他而接受這項手術的。他將緊隨你之後，別無任何選擇；就像你的手一擺動，鏡子裡的手也會隨之擺動。

黛安娜：我母親爲了此事譴責我，並要求我向法官撒謊，如此她才不會失去她的贍養費和小孩的撫育費。

凱蒂：你撒謊了嗎？

黛安娜：沒有。

凱蒂：接下來發生什麼事？

黛安娜：沒人肯相信我。

凱蒂：接下來發生什麼事？

黛安娜：我被送走。

凱蒂：是的，你當時幾歲？

黛安娜：十四歲。

凱蒂：從那時之後，你曾跟她聯絡過嗎？

黛安娜：幾年來斷斷續續的。但最近沒有，大概有兩年沒聯絡了。

凱蒂：你愛她，不是嗎？

黛安娜：是的。

凱蒂：你不能不愛她。

黛安娜：我知道我擺脫不了愛。

凱蒂：所以，爲了你自己的緣故，今天不妨打電話給她，告訴她你在此所發現的自己，而不是談論她、你姐姐、你繼父，或任何令她心痛的事。當你真的明白你是爲了談自己的解脫，完全與她無關時，你才打電話給她。我聽你說過你愛她，那不是她或你能改變的。你告訴她，只是因爲你喜歡親耳聽到自己的歌。甜心，這純粹是爲了你的快樂。再唸一次你寫的答覆。

黛安娜：我很氣我母親，因為她默許繼父凌虐我，雖然她知道這件事，
卻從未設法阻止。

凱蒂：請反向思考。

黛安娜：我很氣我自己，因為我默許自己被繼父凌虐，從未設法阻止。

凱蒂：是的。你知道「在所有錯誤的地方尋找愛」那首歌嗎？甜心，
我們都是小孩，都是嬰兒，正在學習如何活出自己的愛。我們
想盡辦法在一切人事物上找出愛來，那是因為我們從未注意到
我們早已擁有它，而且我們就是愛。讓我們看下一個答覆。

黛安娜：她從未像愛她的親生兒子那般地愛我。

凱蒂：你能肯定那是真的嗎？那是很嚴重的指控，不是麼？

黛安娜：我聽到自己這樣說，但我知道那不是真的。

凱蒂：你真了不起。很好。當你相信那想法時，你怎樣對待她呢？成
長中的你，在家裡是怎樣對待她的？

黛安娜：我讓她難堪，生不如死。

凱蒂：是的。給你深愛的母親難堪，生不如死，那種感覺如何？

黛安娜：我因此恨我自己。

凱蒂：是的，安琪兒。你能找到一個理由放下「她愛她的親生兒子更甚於我」的想法嗎？

黛安娜：可以。

凱蒂：是的，生不如死是一個很好的理由。（凱蒂和黛安娜都笑了）
請給我一個毫不焦慮地持有這想法的理由。

黛安娜：我還沒找到，而且我想我可能找不到。

凱蒂：沒有這個故事時，你會是怎樣的人呢？

黛安娜：我對自己會更好，對我兒子更好，不會老是生氣。

凱蒂：是的，你要如何反轉那句話呢？

黛安娜：我從未像愛她的親生兒子那般地愛我自己。

凱蒂：這說法對你是否蠻有道理的？

黛安娜：我確實很愛他，而且以我想要被疼愛的方式來對待他。

凱蒂：喔，親愛的……為何那沒有讓我感到意外！

黛安娜：他很可愛的，你知道嗎？

凱蒂：我知道。我能透過你甜美的雙眸清楚地看到他。練習「反躬自問」一段時日後，如果你仍有「她不愛我」的想法，不妨立即面帶微笑，反轉成：「哦！就在此刻，我並沒有好好愛自己。」

「她不關心我」則反轉成：「哦！有這念頭的一瞬間，我並沒有好好關心我自己。」去感覺一下，當你有那念頭時，你的感受像什麼呢？當你相信它時，你是怎樣不善待自己呢？那樣，你才會知道你一向如何不關心自己。甜心，只要繼續如此無微不至地疼愛自己即可。那就是轉念作業的目的——它支持我們，像父母那樣愛護著我們。當我們領悟出愛以及我們是愛的真相時，便會了悟愛的本質，以及什麼才是真實的。讓我們看下一個答覆。

黛安娜：我要媽媽承認她的過錯並向我道歉。

凱蒂：她若犯錯，那是誰的事？她是否道歉，是誰的事？

黛安娜：她的事。

凱蒂：所以，請反向思考。

黛安娜：我要承認我的過錯，並向自己道歉。

凱蒂：還有另一個反向思考。

黛安娜：我要向媽媽道歉，並承認我的錯。

凱蒂：只須待在你自知不對之處即可，並爲你所能看到的那一小部分道歉，而且只爲了你自己的緣故而道歉。再說一次，她需要負責的都分可能這麼大（用力張開雙臂），但那不是你的事。讓我們清理你的部分就好。請跟這想法同在一會兒，然後列出你的道歉清單，並爲了你的自由的緣故，打電話給她。

黛安娜：我一直想要這樣做。

凱蒂：我的意思是，打電話給她時，要講得很具體，告訴她你在這事該負責的都分。我們很想道歉，卻完全不知爲了什麼或如何道歉。「轉念作業」不僅能清楚地顯示真相，而且還能帶你進入所有隱藏的角落，以光明照亮你的路。那是一項徹底的大清掃，除非把它清完，要不然永無平安可言。「轉念作業」是進入你內心的鑰匙，它把一切變得如此簡單。我今天聽到你說出一個事實，就是：你愛她。

黛安娜：是的。

凱蒂：好，請再唸這一句答覆。

黛安娜：我要媽媽承認她的過錯，並向我道歉。

凱蒂：那是真的嗎？的確是真的嗎？

黛安娜：我認爲如此。

凱蒂：如果你想到這樣做會傷害她，而且還超過她目前的能力，你仍想要她道歉嗎？

黛安娜：我不想傷害她。

凱蒂：不。人們不道歉，通常是因為那件事太痛心了，以至於他們無法面對自己所做的一切。他們還沒做好準備，你是過來人，很明白那種滋味。你會從中發現到自己的真相。

黛安娜：那是我要的。我只想要平安。

凱蒂：嗯，親愛的，對那九歲的小女孩而言，她坐在一個男人的腿上並爲了得到他的愛而被性侵——這真的很難面對，有如愛上死亡一樣。所以說，我們都是在迷失和混亂中尋找自己是誰或是怎樣的人。讓我們看下一個答覆。

黛安娜：婚媽應該愛我，並知道我愛她。

凱蒂：那是真的嗎？這聽起來難道不像個獨裁者嗎？（黛安娜和觀眾大笑）你是否也注意到，想要操控別人的認知或行爲，簡直是咎由自取？所以，讓我們來反向思考。她愛你，但她可能還不知道，缺乏這種覺知是很痛苦的。我很清楚全世界的人都愛我，但我不期待他們全都能意識到。（觀眾大笑）所以，讓我們做反向思考，看看有哪些覺知對你目前的生活有幫助。

黛安娜：我應該愛自己，並知道我愛自己。

凱蒂：是的，那不是她的事，也不是任何人該做的事，而是你自己的事。

黛安娜：我仍在努力當中。

凱蒂：是的，你很努力了。還有另一個反向思考，看你是否能找到。

黛安娜：我應該愛媽媽，並知道我愛她。

凱蒂：你是愛她的，只不過那些未經審查的細微想法擋在你們之間，妨礙你覺察到這個事實。你現在知道如何面對那些想法了，這是一個開始。好吧，讓我們看下一個答覆。

黛安娜：我需要媽媽告訴全家人她錯了。

凱蒂：那是真的嗎？

黛安娜：（笑）不是。

凱蒂：一旦了解之後，噩夢會變得很好笑。把它反向思考，看看還有什麼是你需要了解的。

黛安娜：我需要告訴全家人我錯了。

凱蒂：多美的事啊！

黛安娜：我小時候如果敢說出來，就不會發生這種事。我當時做錯了，
但現在我做對了……

凱蒂：是的。

黛安娜：（低聲啜泣）我做對了。

凱蒂：你明白這事的時刻顯然到了。你終於發現你才是自己苦苦等待的那個人，不是很奇妙嗎？你的解脫在於你自己，你用反躬自問深入內心黑暗之處，卻找到了光明。現在，你可以清楚看到，即使陷入地獄深處，其實光明一直都在那兒，永遠在那兒等著你。甜心，我們只是一直不知如何進去而已。現在我們終於知道了。多棒的旅程啊！讓我們看下一個答覆。

黛安娜：媽媽是一位愛壓抑自己的大混蛋。（笑）我最好現在就反向思考。我是一位愛壓抑自己的大混蛋。（黛安娜和每個人都笑得更大聲，有些觀眾還鼓掌叫好）

凱蒂：有時候，我喜歡這樣說我自己：「我是……，但只有四十三年而已」——因為那一年我覺醒了。所以，你可以把那句話放在你的彌補清單裡。那種壓抑的日子……你感覺像什麼呢？

黛安娜：（笑）非常緊繃。（觀眾笑得更大聲）哇！我現在明白了。那跟她毫無關係！一點關係都沒有！是我！都是我！（沈默很久，黛安娜臉上露出驚嘆的表情）

凱蒂：所以，甜心，我建議你溫柔地帶你自己到後面的房間裡，跟你美麗的自我共處片刻，回味一下這次會談所了解的一切，讓它帶領你，去做它要的改變。只需靜下心來，讓這份領悟繼續展開來。



我很氣山姆的死

要看透關於死亡的故事，確實需要相當大的勇氣。父母和親人最難放下他們心愛的孩子死亡的故事，箇中原因，我們都能理解。放下悲傷，甚至用反躬自問質疑它，都像在背叛死去的孩子。我們有很多人尚未準備好用別種方式看待此事，甚至認為理當悲傷。

然而，誰認為死亡是悲傷的？誰認為孩子不該死？誰認為他們知道死亡是怎麼一回事？誰以一個又一個故事，一個接一個想法去教神應該怎樣做才對？是你嗎？讓我們來仔細檢查吧！如果你已經準備好面對了，看看你是否能終止自己跟事實真相的交戰。

蓋兒：我要說的是我侄子山姆，他最近去世了。我跟他很親，他是我一手帶大的。

凱蒂：很好，甜心。請唸你寫的就好。

蓋兒：我很氣山姆的死，氣他的離去，氣他冒這麼笨的險，氣他在二

十歲一眨眼就走了，氣他摔落到六十呎深的山谷裡。我要山姆回來，我要他更小心些。我要山姆讓我知道他現在過得很好。我要他跌下六十呎斷崖頭部落地的影像消失不見。山姆應該留在我們身邊才對。

凱蒂：「山姆應該留在我們身邊才對」，那是真的嗎？這是我們的信仰，是我們賴以為生的信念，卻不知如何審查它才好。（對觀眾說）你們不妨也往內反問自己，不論是跟你離婚的那個人，或是因死亡而離開你的那一位，或是長大離家的孩子：「那個人應該留在我們身邊才對」——那是真的嗎？（對蓋兒說）請再唸這句話。

蓋兒：山姆應該留在我們身邊才對。

凱蒂：那是真的嗎？事實是什麼呢？他留下來了嗎？

蓋兒：不，他離開了，死了。

凱蒂：當你抱持這種跟事實不合的想法或概念時，你的反應如何呢？

蓋兒：我覺得疲憊、悲哀，而且分裂。

凱蒂：跟真相爭辯，必然會有那種感受，它帶來了莫大的壓力。我是真相的熱愛者，並非因為我是靈修人士，而是每當我跟真相爭辯就會心痛。而且，每次我都準輸無疑，因為那根本是毫無指望的事。如果不審查它們，這些概念會跟著我們到死為止。概

念常是我們埋葬自己的墳墓。

蓋兒：是的。當我想到那件事，經常焦慮不安。

凱蒂：所以，安琪兒，沒有那想法時，你是怎樣的人呢？

蓋兒：我會重新快樂起來。

凱蒂：那是你要他活著的原因。「要是他活著，我才會快樂」，你利用他來讓你快樂。

蓋兒：沒錯。

凱蒂：生死有命也有時，不會早一分鐘或晚一分鐘。沒有你這故事時，你會是怎樣的人呢？

蓋兒：我還是在這裡，活在「自己的」生活裡，並讓山姆做他該做的事。

凱蒂：甚至願意讓他在自己該走的時刻離開人世嗎？

蓋兒：是的，如果我有任何選擇。我願在這裡而非……

凱蒂：在墳墓裡，或一次又一次在你心裡跟著山姆一起摔落山谷。

蓋兒：是的。

凱蒂：所以，你的故事是「山姆應該留在我們身邊才對」，請把它反向思考。

蓋兒：我應該留在我們身邊才對。

凱蒂：是的。你那「山姆不該死」的故事，其實是你心裡不斷跌落在他所摔下的斷崖，所以應該留下來的人是你，而且不在心裡干預他的事。這是可能做到的。

蓋兒：我明白了。

凱蒂：什麼叫作「留在我們身邊」？就是：跟朋友們一起坐在椅子的這位女士，此時此刻，過她自己的生活，心思不會飄到那個斷崖，看著山姆一次又一次地摔下去。「山姆應該留在我們身邊」，還有另一個反向思考，你能找到嗎？

蓋兒：山姆不應該留在我們身邊。

凱蒂：是的，安琪兒。他以你所知的方式走了。真相統治一切，它不等待我們投票、許可，或意見，你注意到嗎？**我最喜歡的現實**真相是「它永遠是過去的故事」，而**我最喜歡的過去**是「它已經結束了」。由於我不再神志不清，所以不會跟它爭辯不休。跟它爭辯會讓我心裡覺得很不仁慈。當你只留意眼前真相時，這就是愛。我怎麼知道山姆已過完他這一生呢？因為它確實結束了。他活到生命的終點——他的終點，而不是你認為他應該活的終點。那是事實真相。跟事實真相奮戰必會心痛。張開雙

臂迎接它，豈不覺得更誠實嗎？內心的衝突也就跟著結束了。

蓋兒：我明白了。

凱蒂：好。讓我們看下一個答覆。

蓋兒：我要山姆回來。

凱蒂：說得好。那是真的嗎？

蓋兒：不是。

凱蒂：它只是一個故事、一個謊言而已。（對觀眾說）我稱它為謊言，是因為我問她「那是真的嗎」，她回答不是。（對蓋兒說）當你相信「我要山姆回來」的故事，而他沒回來時，你會如何反應呢？

蓋兒：焦慮不安，抑鬱消沈，把自己完全封閉起來。

凱蒂：沒有「我要山姆回來」的想法時，你是怎樣的人呢？

蓋兒：我自己回來了，再度活力十足，活得很踏實。

凱蒂：是的。正如他生前那樣。

蓋兒：對！如果我放下他，就會擁有我想要的東西。自從他死後，每

當想到我需要他時，我就失去了我原本想要的東西。

凱蒂：所以，「我要山姆回來」，請做反向思考。

蓋兒：我要「我自己」回來。

凱蒂：另一種反向思考呢？

蓋兒：我不需要山姆回來。

凱蒂：是的。你不斷地回到那個斷崖，跟山姆一再摔下去。所以，回到你自己身邊吧。你不停地想：「喔，但願他沒那樣做。」但你卻一遍又一遍不斷重覆這個經歷，不斷地掉落在那個斷崖。所以，如果你真的需要幫助，就作反向思考，看看你能怎樣自助。讓我們看下一個答覆。

蓋兒：我要知道山姆過得很好而且很平安。

凱蒂：「他過得不好」，你能百分之百肯定那是真的嗎？

蓋兒：不，我無法知道他過得好不好。

凱蒂：把那句話反向思考。

蓋兒：我需要知道我過得很好而且很平安，無論山姆在不在。

凱蒂：是的。那是可能的。所以，你的腳趾頭、膝蓋、大腿，和手臂
現在還好嗎？此時此刻坐在這裡的你還好嗎？

蓋兒：它們全都很好，我也很好。

凱蒂：你現在比山姆生前更好或更差嗎？

蓋兒：沒有更好，也沒有更差。

凱蒂：此時此刻，你正坐在這裡，你需要山姆回來嗎？

蓋兒：不，那只是一個故事而已。

凱蒂：很好。你審查過了，所以，你以前想知道的事，現在全都知道了。

蓋兒：沒錯！。

凱蒂：讓我們看下一個答覆。

蓋兒：我需要神，或某個人讓我知道山姆死得完美無憾。

凱蒂：把它反向思考。

蓋兒：我需要讓我自己知道山姆死得完美無憾。

凱蒂：是的。當割草機割草時，你沒有悲傷，也沒有從草的死亡尋求完美無憾，因為你能清楚地看到它。事實上，草木生長茂盛時，你就除草。到了秋天，你也沒因為樹葉的飄落或死亡而悲傷，反而說：「好美啊！」我們也是一樣的。季節不斷地更迭，我們遲早都會凋零，一切都如此地美麗。未經審查過的概念卻使我們無法了知這一點。樹葉之美，在於它抽枝發芽、滋長茂盛，然後凋落大地，讓出空間給下一片葉子繼續展現生命，最後化為樹根所需的養分。那就是生命，它永遠在改變形態，而且永遠完完整整地給出它自己。我們都在盡自己的本分，這是錯不了的。（蓋兒開始哭泣）甜心，你在想什麼呢？

蓋兒：我真的很喜歡你所說的，把它當成一種美，當成季節更迭的一部分，讓我覺得很開心，也很感激。我能以更大的角度來看待死亡，更能欣賞生死的循環。它像是一扇窗，能讓我看出，並以不同的眼光來重新看待，而且更懂得欣賞山姆和他死亡的方式。

凱蒂：他給了你生命，你看到了嗎？

蓋兒：是的。他像肥料，或說是土壤，使我此時此刻得以成長。

凱蒂：當你了解我們的痛苦，並樂意分享你所悟出的新生命時，便能回饋它，時時過得很感恩，全然接受它的滋養。無論發生什麼事，都是當時最需要發生的。在大自然中，不會有任何失誤的。你已看出，無法接受它的美麗及完美的人生故事，會帶來多大的痛苦。缺乏了解，一定會帶來痛苦。

蓋兒：至今，我還無法看出它真正的美。我的意思是，從山姆的死，我已經能看到降臨我身上的美，但仍無法把真正的死亡——他的死——視為美麗的事。我只能看到二十歲的他做出來的蠢事。然而，他只不過用他的方式做他的事。

凱蒂：喔，我的天……如果沒有那個故事，你是怎樣的人呢？

蓋兒：我會以你欣賞落葉的心態去欣賞他的死亡，欣賞他離世的方式，而不會認為那是錯的。

凱蒂：是的，親愛的。透過自我質問，我們會看到愛，而且也只有愛被留下來。倘若沒有那些未經審查的故事，生命只會展露出它的完美無缺。你可以永遠往內心走，從中發掘痛苦和恐懼被了解之後所顯現出來的美。讓我們看下一個答覆。

蓋兒：山姆離去了，他死了。山姆是我一手帶大最疼愛的男孩。山姆十分俊美、仁慈、善良、懂得聆聽、好奇心強、才華橫溢、無偏見、接納度高、堅強有力。山姆正步上人生的顛峰。

凱蒂：請再唸第一部分。

蓋兒：山姆離去了，他死了。

凱蒂：那是真的嗎？「山姆死了」，你能百分之百肯定那是真的嗎？

蓋兒：不能。

凱蒂：把死亡顯示給我看。拿一個顯微鏡來，把死者的細胞放到顯微鏡下，告訴我死亡是怎麼一回事。它只是一個概念！山姆活在哪裡呢？在這裡。（輕觸她的頭和心）你一早醒來，想到山姆時，他便活在那裡了。到了晚上，你躺下來睡覺，他活在你心裡。你每晚入睡時，若沒作夢，那就是死亡，當沒有任何故事時，便沒有生命存在。隔天清晨，你睜開眼睛，這個「我」才開始運作，生命就開始了，山姆的故事也跟著開始了。在你還沒編故事之前，你會想念他嗎？除了這個故事之外，沒有任何東西活著；當我們透徹了解這些故事時，我們才能真正活得無憂無懼。現在，當你抱持那個想法時，你有何反應呢？

蓋兒：我感受到內心之死，實在很可怕。

凱蒂：你是否能找到理由放下「山姆之死」的故事呢？我不是要求你放下這個故事，這個你一直捨不得放下的想法。我們深愛自己的老舊信念，即使它根本毫無用處，可是我們卻日復一日地為它付出一切，全世界都是如此。

蓋兒：是的。

凱蒂：反躬自問不必有任何動機。它無意教導人生哲理，只是細加審查而已。所以，沒有「山姆之死」的故事時，你是怎樣的人呢？縱使他一直活在你心裡。

蓋兒：他可能比當年活著時，更活在我心裡。

凱蒂：所以，沒有故事時，你是怎樣的人呢？

蓋兒：我會感激這滋養我的肥料，並且喜歡我當前的處境，而不是一直活在過去。

凱蒂：請反向思考。

蓋兒：當我進入山姆之死的故事時，我就離去了、死了。

凱蒂：是的。

蓋兒：我現在真的懂了。我們做完了嗎？

凱蒂：是的，甜心。而且這一刻永遠是新的開始。



紐約的恐怖攻擊

二〇〇一年的九一一事件之後，媒體和政治領袖都異口同聲說：美國必需全面展開反恐戰爭，一切都改變了。然而，當人們來跟我一起做「轉念作業」時，我發現一切根本沒變。很多人像艾蜜莉一樣，被他們未審查過的想法嚇個半死，直到他們從自己心裡找出恐怖份子後，才能重回家中，平安地過正常的生活。

教導恐懼的老師無法帶給世界和平，但數千年來，我們一直那麼

做。唯有有能力扭轉內在暴力的人、有能力由內在找到平安並活出平安的人，才是真正教導和平的人。我們正在等候這樣的老師，這個人就是你。

艾蜜莉：自從上周二恐怖份子攻擊世貿中心後，我一直害怕我會在地鐵或辦公大樓死於非命，因為我的辦公大樓正好位於中央車站（**Grand Central**）和華道夫酒店（**Waldorf**）附近。我不斷在想，倘若我兒子失去我，那將是多大的打擊。他們只有一歲和四歲。

凱蒂：是的，甜心。所以，「恐怖份子可能在地鐵攻擊你」。

艾蜜莉：嗯，是的。

凱蒂：你能百分之百肯定那是真的嗎？

艾蜜莉：你是指它可能發生，還是它即將發生呢？

凱蒂：即將發生。

艾蜜莉：我不知道它是否即將發生，但我知道它可能發生。

凱蒂：當你持有那想法時，你有何反應呢？

艾蜜莉：我覺得很恐怖。爲了我自己、先生和孩子們，我早已對我生

命的朝不保夕而感到悲傷了。

凱蒂：當你持有那想法時，會怎樣對待地鐵裡的人呢？

艾蜜莉：我會自閉，自閉得很厲害。

凱蒂：當你在地鐵那樣想時，會怎樣對你自己呢？

艾蜜莉：嗯，我會設法壓抑這念頭，把心思集中在看書和手邊正在做的事。我全身繃得很緊。

凱蒂：當你在地鐵裡看書，全身很緊繃地想著那個念頭時，你的心思會跑到哪兒去？

艾蜜莉：我一直看見孩子們的臉。

凱蒂：所以，你的心思跑到孩子們身上。你在擁擠的地鐵看書，但心裡看到的全是你孩子們的臉以及自己的死亡。

艾蜜莉：沒錯。

凱蒂：這想法給你的生活帶來壓力，還是平安呢？

艾蜜莉：絕對是壓力。

凱蒂：沒有那個想法時，在地鐵的你是怎樣的人呢？如果你根本沒想

到「恐怖份子可能在地鐵殺死我」，你會是怎樣的人呢？

艾蜜莉：如果我根本沒想到……你的意思是，如果我心裡完全沒有想到這回事嗎？（停頓片刻）嗯，我應該會像上週一恐怖攻擊發生之前那樣。

凱蒂：所以，你在地鐵會比現在舒服多了。

艾蜜莉：確實舒服多了。我從小到大都搭乘地鐵，簡直是在地鐵裡長大的。所以，如果沒有那個想法，我在地鐵裡真的挺自在的。

凱蒂：「恐怖份子會在地鐵殺死我」，你會作怎樣的反向思考呢？

艾蜜莉：我會在地鐵殺死我自己嗎？

凱蒂：是的。屠殺已經發生在你心裡了。在那一刻，地鐵裡唯一的恐怖份子就是你，你正用自己的想法嚇唬自己。你還寫了別的嗎？

艾蜜莉：我很氣我的家人——我先生、我父母，我們全都住在紐約市——因為他們不肯幫我訂定一套應變計劃來預防愈來愈猖狂的恐怖行動，也不肯在郊區找個全家能避難的地方，或是申請新護照、從銀行提領一些錢以備萬一。我很氣他們如此消極被動，害我爲了設法應變，整個人快抓狂了。

凱蒂：所以，「我很氣我的家人」，讓我們先反轉這一句。「我很氣……」

艾蜜莉：我很氣我不肯幫自己訂定一套應變計劃？

凱蒂：你能看到那個嗎？無需這麼消極。訂定一套應變計劃，不僅爲了你、你的孩子和先生，或爲了你紐約的全部家族，最好還要爲了紐約市每個居民。

艾蜜莉：我正在努力，但他們讓我覺得好像我那麼做是瘋了，我爲此很生氣。

凱蒂：嗯，顯然他們不需要一套應變計劃，而且也不想要。只有你需要這套計劃，所以，請擬定一套撤離全紐約市的應變計劃吧。

艾蜜莉：（笑）那聽起來很好笑。

凱蒂：我知道。我發現，打從我覺醒之後，很多事情經常讓我們覺得好笑。

艾蜜莉：但是，我仍然很生氣，因爲他們讓我覺得好像我是個蠢蛋。

凱蒂：你能否在自己內找出像個蠢蛋的你？

艾蜜莉：嗯，在千禧年危機時，我曾做過類似的事，他們大概有前車之鑑。我確實有點偏執。

凱蒂：所以，根據他們看到的世界，他們是對的。他們有自己的想法，但你可以心平氣和地規劃自己的應變之計，而無需期待他們照

你的計劃去做。

艾蜜莉：我要我的孩子們跟我走。

凱蒂：因為他們還小，你可以把他們兩個挾在腋下逃命。只要幫他們扣上安全帶，就能開車把他們載走。

艾蜜莉：我想我最好趕快學開車，我還沒有駕照。

凱蒂：（笑）你氣你的家人，因為他們沒有一套應變計劃，而你連駕照都沒有？

艾蜜莉：（笑）現在看起來，實在很荒謬，我看到了。我一直在批評他們，發生狀況時，我連車都不會開。我怎麼沒看到這點呢？

凱蒂：現在，讓我們假設你有駕照，但所有的隧道和橋樑都封閉了，所以你必須另外訂一套計劃，至少你必須擁有五份以上的工作來買一架私人直昇機。

艾蜜莉：（笑）好啦，我懂了。

凱蒂：但是，他們不會允許飛機飛行。

艾蜜莉：不會，絕對不會。

凱蒂：所以，你仍留在原地。或許那就是為何你家人不願為應變之計

操心的緣故。他們已經注意到隧道會封閉，而且上週不准任何飛機起飛，根本無路可逃。或許他們已了解實況，而你是最後一個知道的。

艾蜜莉：真的可能如此。

凱蒂：所以，我們只能從現實處境中尋得平安。根據我看到的事實，你想擬定一套應變計劃的話，非得通靈才行，這樣才能未卜先知，事先知道何時該撤離，該往哪裡走才安全。

艾蜜莉：我裡面有個聲音說，我現在就該遷出市區。不過，問題是哪裡才算安全之地呢？談到通靈的本事……

凱蒂：那麼，你應先學習通靈才行。但依我所見，這通靈都無法幫人贏得樂透。

艾蜜莉：那倒是真的。

凱蒂：所以，「你需要一套應變計劃」，那是真的嗎？你能百分之百肯定那是真的嗎？

艾蜜莉：我現在不敢確定那是真的了，都是一種自我安慰罷了。

凱蒂：喔，親愛的，去感受它吧！或許你家人早就知道了。

艾蜜莉：我想，我根本不是一個善於計劃的人，所以不必作計劃了。

凱蒂：當然不必。你無法用計劃征服事實。你當下所在之處或許是世界上最安全的地方，天曉得！

艾蜜莉：我壓根兒沒想到那個。

凱蒂：倘若沒有「我需要一套應變計劃」的想法，你是怎樣的人呢？

艾蜜莉：比較不擔心，也不必隨時戒備，會活得輕鬆一點。（停頓一下）但也會更生氣，（哭泣）更悲傷，非常非常地悲傷。死了那麼多人，讓我的城市面目全非，我卻愛莫能助。

凱蒂：很好，那是事實真相，你確實愛莫能助，那才是真正的謙卑。對我而言，那是一件好事。

艾蜜莉：我只是一向習慣未雨綢繆，掌控先機，至少要保護得了我的親人。

凱蒂：而且需要一切都在掌控之中，但那只能保住一陣子，現實最終仍不會放過我們的。我們若能把所有令人驚嘆的能力，那種未雨綢繆的能力，跟謙卑調和在一起，那就會發生大用了。那樣，我們腦子才想得清楚，也才能做出有益的事情。好！「我需要一套應變計劃」，請反向思考。

艾蜜莉：我不需要一套應變計劃。

凱蒂：感受一下。它是否可能同樣真實，或更真實些呢？怎樣更真實

呢？

艾蜜莉：的確有這可能。我看到它很可能更真實些。

凱蒂：喔，甜心，我也是也。那正是我能隨遇而安的原因。當你驚惶亂竄，就會到處碰壁。回頭看看你先前所在之處，便會看到其實它是更安全的。一旦發生事情，而你並沒有任何應變計劃時，你會隨機應變，會在你所在之處找到你需要知道的一切。事實上，你早已在過那種生活了。當你需要一枝筆，隨手一伸就拿到筆了。倘若那裡沒有筆，你會去買一枝。在突發的緊急狀況也是如此。如果沒有恐懼作祟，你該做什麼，就像伸手拿筆那麼清楚明確。恐懼並不會讓你更有效率，它只會讓你既瞎且聾。讓我們再聽一下你寫的其他答覆。

艾蜜莉：好。我認為恐怖份子因著他們對仇恨和強勢的需求，變得非常愚昧無知。他們不擇手段去傷害我們，什麼事都做得出來……很可能下毒或汽車炸彈。他們邪惡、愚昧無知，而且，他們成功了，還很強勢。他們能毀滅我的國家。他們像蝗蟲一樣，東藏西躲，伺機傷害、毀滅，殺死我們。

凱蒂：所以，「這些恐怖份子邪惡的」。

艾蜜莉：是的。

凱蒂：你敢肯定那是真的嗎？

艾蜜莉：我敢說他們是愚昧無知的。他們不知道暴行對我們造成的後果。

凱蒂：你能百分之百肯定那是真的嗎？他們真的對此一無所知嗎？甜心，這句話很有意思。你能肯定他們對於痛苦、死亡和苦難一無所知嗎？

艾蜜莉：不，不是對那個無知，因為他們大概早已吃夠苦頭了。我無法肯定那是真的，我認為他們或許經歷過痛苦，才會作這種反彈。但是，暴行永遠無法達到目的，他們對於這點仍是愚昧無知的。

凱蒂：或者說他們並非無知。他們相信的想法正好與你相反：暴力才能達到目的。他們認為整個世界教他們要這樣，他們被那想法控制住了。

艾蜜莉：但是，那是沒用的，真的。刻意傷害別人時，你若不是愚昧無知、神志不清，便是精神變態。

凱蒂：你可能是對的，很多人都會同意你，但我們在此不是談論誰對誰錯。所以，讓我們回到你剛才唸的，並把它反向思考。

艾蜜莉：我認為恐怖份子因著他們對仇恨和強勢的需求，變得非常愚昧無知。

凱蒂：請反向思考。

艾蜜莉：我對仇恨和強勢的需求，變得非常愚昧無知。那是真的。我需要一個應變計劃來使我感到有力量。

凱蒂：是的，仇恨的感受呢？

艾蜜莉：嗯，它確實賦予我一些力量。我的意思是，它使我不再那麼無助。

凱蒂：當你憎恨時，接下來發生什麼事呢？

艾蜜莉：我被困住了。我無法跨越它，它讓我身心俱疲。

凱蒂：你需要為你的立場辯護，並且努力證明你的仇恨是對的，不但理由正當，而且還很值得。過那種生活，你感覺如何呢？當你持有「他們是邪惡且愚昧無知」的想法時，會如何反應呢？

艾蜜莉：這樣說起來，我確實感到很虛偽，事實上，我不確定會再有那種感受了。

凱蒂：從他們的處境來看，他們的仇恨絕對是理由正當，因而寧可為它犧牲性命，替天行義。他們深信不疑，才會用自己的生命撞向世貿大樓。

艾蜜莉：是的。

凱蒂：他們的仇恨對他們不是障礙。當我們執著概念時就會如此，而

那個概念是：「你們是邪惡的，即便一死，也要跟你們同歸於盡。這是爲了全世界的利益著想。」

艾蜜莉：我能懂。

凱蒂：所以，請繼續作反向思考。

艾蜜莉：在我的愚昧無知裡，我是邪惡的……

凱蒂：……我對這些人的背景一無所知。他們必定明白當一個自殺客，帶給他們家人的痛苦。

艾蜜莉：好吧。

凱蒂：他們在這一層面並非無知，不過在另一層面他們仍是無知的，因爲他們的想法只會帶來更多的痛苦。所以請繼續反轉邪惡和無知後面所寫的話。

艾蜜莉：他們是邪惡、愚昧無知，而且，他們成功了，還很強勢。

凱蒂：我……

艾蜜莉：我是邪惡、愚昧無知、成功而且還很強勢嗎？

凱蒂：是的，當你自以爲正義的時候。

艾蜜莉：喔，沒錯。我認為擬定應變計劃是對的，其他人都懵懂無知。

凱蒂：所以，讓我們繼續下去。「他們像蝗蟲一樣」，把它反向思考。

艾蜜莉：我像蝗蟲一樣，東藏西躲，伺機傷害我、毀滅我、殺死我？

凱蒂：是的。

艾蜜莉：我的想法像蝗蟲一樣。

凱蒂：正是。你那些未審查過的想法像蝗蟲一樣。

艾蜜莉：對啊。

凱蒂：此刻，我沒看到任何恐怖份子，只有一直跟你同住的那個恐怖
份子：你自己。

艾蜜莉：是，我明白了。

凱蒂：我活得很心安，而且每個人也該活得心安。我們全都該結束自
己的恐怖主義了。

艾蜜莉：我明白自己的所作所爲是多麼傲慢啊。

凱蒂：就在這裡，我看到了改變的可能性。要不然，我們全都像蝗蟲，
原始生物一樣——甘願爲一個主張而死。

艾蜜莉：我們如何爲一個主張而死呢？

凱蒂：嗯，甜心，如果有人正在追你小孩，那時……你看著吧！

艾蜜莉：好。是的。

凱蒂：我的意思是，你父母沒做應變計劃，你不惜對他們發火。感覺一下你跟自己家人敵對的那種感受。

艾蜜莉：是的。

凱蒂：他們怎麼那麼不上道？你把他們推出門，他們抗議：「別管我們的閒事！」你還是強拉他們出去，去哪裡呢？就你所知的，你會把他們拉到受攻擊的社區裡。

艾蜜莉：那倒是真的。那也是傲慢自大，甚至是瘋狂。

凱蒂：你還寫了什麼？

艾蜜莉：我不想再看到全身佈滿灰土的人，就像那天我在回家路上看到的。我不想再看到戴著呼吸面罩或受驚的神情……問題是，媒體不斷重播雙星大樓倒塌的畫面，感覺起來，那慘案好像持續發生了一整個星期。

凱蒂：「問題是媒體不斷重播」，請作反向思考。

艾蜜莉：我不斷重播。

凱蒂：是的。「我要媒體停止……」——反向思考。

艾蜜莉：我要我停止。

凱蒂：所以，在自己身上下點功夫，你的心就是媒體。

艾蜜莉：我不確定該怎麼做。

凱蒂：你可以讓心裡那些畫面接受反躬自問的質詢。因為事實上，此刻你眼前沒有人佈滿灰土。除了在你心裡以外，這裡根本沒有任何事發生。（停頓很久）好，讓我們回到現場探查究竟。請描述你心裡那個全身覆蓋灰土的人，最好描述一下最震撼你的那一位，你實際看到的那個人。

艾蜜莉：嗯，最讓我震撼的那個人，就是世貿中心雙星大樓倒塌後，我在辦公大樓外面等我先生，過了大約兩小時後遇到的那位男士。我在市中心工作，所以那個人應該已走了至少六十個街口。我們回家途中，看過很多灰頭土臉的人，但是這個人最特別，他身穿一套剪裁合身的昂貴西裝，手提公事包，臉上戴著電視上看得到的那種呼吸面罩。他整個人非常灰暗——整個頭、西裝、鞋子、公事包，全都佈滿灰土，而灰土仍像剛剛落下的樣子。他好像一具僵屍，一逕往前走，不東張西望。他必定還在受驚之中，而且很明顯地，他是從世貿中心一路走到這裡的。在市中心裡，一切依舊明亮，看起來很正常，卻迎面走

來這個遊魂。那天對我衝擊最大的，莫過於這個人了，我當場一潰不起。我想：「現在，它已走入我的世界，而且迫在眼前了。」

凱蒂：甜心，很好。現在我要跟你一起來看看它。「他很像一具僵屍」，那是真的嗎？

艾蜜莉：他確實看起來很像。

凱蒂：當然看起來很像：看看是誰在說這故事啊！這男士隨身帶著公事包，他會想到拿公事包，或許只是想回家而已，當時已無地鐵可搭，而他可能想儘早趕回家人身邊，讓他們知道他沒事。

艾蜜莉：是的。

凱蒂：他腦子清楚得很，因為他還記得戴上呼吸面罩，而你沒有。

艾蜜莉：嗯……。

凱蒂：根據你的描述，他的狀況比你好多了。

艾蜜莉：（停頓一下後）可能是吧。我離災區很遠，只能坐在那裡感受那種極度的疲累和害怕。

凱蒂：「那男士很像一具僵屍」，當你持有那個想法時，會作何反應呢？

艾蜜莉：我覺得很恐怖，好像世界末日到了。

凱蒂：當你看著那個人，倘若沒想到「他很像一具僵屍」，你會如何呢？

艾蜜莉：我只會想：「那個人全身佈滿了灰土，我希望他快到家了。」

凱蒂：他是一個聰明人，而不是一具僵屍。他匆忙逃離大廈，甚至還記得拿他的公事包，他當機立斷作了那件事，我不認為他有應變計劃：「如果遭到飛機擊中，而我能僥倖逃離的話，我想我該拿我的公事包作為應變措施，然後走路回家。」

艾蜜莉：他已走過六十多個街口了。我想，那一瞬間的他，在我心中成了整個事件的象徵。

凱蒂：是的，可能是他提醒了你如何有效率面對災難。他帶著公事包，而且走了六十個街口。但是，你看到他時，你的心情如何呢？

艾蜜莉：我好像整個人嚇呆了。

凱蒂：是的。他當時做得很好，而你像一具僵屍，卻把這形象投射到他身上。如果你在危急當中需要找人協助時，你看到自己站在那裡，而他也站在那裡，你會向誰求助呢？

艾蜜莉：（笑）我會向他求助，真不可思議啊！我一定會向他求助。

凱蒂：甜心，很好。所以，請溫柔地把那一句反轉成「我願意……」

艾蜜莉：我願意看到另一個全身佈滿灰土的人。

凱蒂：是的，即使只在你心裡看到——因為自從那次之後，除了在你心裡之外，再也沒看到任何一個那樣的人。所以，「事實」和「故事」從不相符，而且事實永遠更為仁慈。看著這一切如何在你的生活裡演出，尤其是跟你的孩子，那會是很有趣的事。他們會從你身上學會無需防衛和計劃，而且也學會他們永遠知道要做什麼。他們會看到他們當下所在之處沒有問題，他們所去的任何地方也沒有問題。沒有「我需要一套應變計劃」的可怕故事時，你便會想起一些不錯的點子，例如：萬一電話斷訊時，事先約好在何處會面。當你的孩子超過蹣跚學步的階段，學開車或許對你很有用，車內隨時放幾張地圖和一些應急物品。誰知道一顆冷靜的心會想出什麼好點子呢？

艾蜜莉：謝謝你，凱蒂，我明白了。

凱蒂：喔！親愛的，不必客氣。我喜歡看到你能面對赤裸裸的真相，而不屈就於謊言。

當你相信自己痛苦得合情合理時，

你就完全悖離了事實真相。

13 解惑篇

人們發問時，我總是盡可能清楚地回答。我很高興那些答案對他們有所幫助，但是我知道，真正能幫上大忙的答案，都是他們自行體會出來的。



問：我的一大堆批判常常排山倒海而來，怎麼可能有時間審查所有的信念呢？

答：無需爲了要化解所有的信念而操心，只需審查此刻讓你焦慮的信念即可，因爲起因就只有一個，只要化解那個就好。

如果你真的想知道真相，那麼，所有的想法都有待你重新了解。我們若不審查自己的概念，便會產生執著。但是，我如何知道要審查哪一個概念較有效呢？「此時此刻」出現的那個便是。

根據我對內在想法的了解，那些念頭是上天信託我去照料的，它們必須透過我才能浮現，也藉由我得到諒解與愛，有的則會藉由我的孩子們傾吐他們的感受而出現。它們透過各種溝通的形式呈現，但對我來說，不至於應接不暇，因爲我已知道如何處理它們了。我把從我孩子口中或是我心裡感受到的，全寫在紙上，然後反問它們。我把它們當成一度遭我誤解的朋友或鄰居來探望我，

他們仁慈地敲叩我的心門。我歡迎每個人的到來。

批評你的鄰人，把它寫下來，用四句話反躬自問，然後做反向思考——每次只寫一件事。

問：做完「轉念作業」後，是否能立即得到解脫呢？

答：它會用它自己的方式，你可能認不出來，而且也無需刻意留心你所寫的事件會如何轉變。例如，你可能在作業單上寫你的母親，隔天卻發現你討厭的鄰居——多年來一直令你抓狂不已的——竟然不再困擾你，你先前對她的煩躁完全煙消雲散了。也許一週之後，你注意到有生以來自己第一次愛上了烹飪。但通常而言，那些「轉變」並非在一次的會談裡便能發生。我有位朋友寫她對先生的嫉妒，因為他們的小男孩喜歡他更勝於她。做完「轉念作業」後，她感到些許的釋放，然而隔天早上沐浴時，她突然覺得一切全都倒塌了，忍不住傷心哭泣，但到後來，那情境之下的一切痛苦都消失不見了。

問：如果我需要針對同一事件再三反覆做「轉念作業」，那代表什麼意思呢？

答：你要針對同一事件做多少次「轉念作業」都無關緊要。你只有兩種選擇：如果不審查它的真確性，你就會始終困在噩夢裡。同一議題可能得反覆做幾十或幾百遍的練習，那正是一個大好機會，讓你看到殘留未清的執著，並讓你更加深入自己的內心。

問：我對同一個批判做了多次的「轉念作業」，但我不認為它有用。

答：「你已經做了多次的『轉念作業』」，那是真的嗎？是否有可能：你並未找到自己想要的答案，因而堵塞了其他答案的出現？你是否害怕你自認為知道的那個「答案底下」的東西？在你內心，是否可能存在著另一個同樣真實或更真實的答案呢？

例如，當你自問「那是真的嗎」，你很可能並不真想知道答案。有可能你寧可固守在原地，而不願探入未知的世界裡。我說「堵塞」，意味著你企圖催促整個過程，而且在心靈溫柔地回應之前，你就急著用意識來回答了。如果你寧可抱殘守缺，逼留在原先的已知世界，問題便被堵住了，無法在你內心活絡起來。

不妨注意一下，你是否在自己全面體驗到那答案和感受之前，便落入了「故事的窠臼」裡？請特別留意諸如「很好，是的，而且……」，或是「很好，是的，但是……」之類的反應，那些念頭，通常表示你的心思離開了反躬自問，掉入你編的故事裡。然而，你真想知道真相嗎？

你在反躬自問時，是否別有企圖呢？你提出的問題是否只是為了證明你原先認定的答案是合情合理的，即便它讓你活得苦不堪言？你是否但願自己是對的，或只想證明一些事，而寧可犧牲真相呢？唯有真理才能釋放我，不論在貧富或順逆的處境都一樣。所以，接納、平安、放手，以及較少執著於痛苦世界，並非「轉念作業」的目的，而是它的成效。練習「轉念作業」，是因為喜歡自由、熱愛真相。你的反躬自問，如果別有企圖，比如治療身

體，或解決問題，你可能會從過去屢試屢敗的經驗中，得到一個了無新意的答案，同時，你也失去反躬自問所帶來的驚喜和恩典。

你的反向思考是否做得太倉促呢？如果真想知道真相，你得靜靜等候新的答案自動浮現。給自己充裕的時間，讓反向思考找上你，花些時間去感受一下它們的結果。你若願意，不妨列出一個適合自己的反向思考清單。反向思考會為你打好基礎，領你回到現實人生，幫你看到那些故事背後真實的你。它會為你完成這一切的。

你是否「活出了」反躬自問帶給你的了解及經驗呢——向對方告白你該負責的那一部分（以便自己能再次親耳聽到它），並爲了你的自由之故作些彌補，這必會加速整個過程，使你目前的人生狀態更加自由。

最後，你敢肯定反躬自問真的沒有用嗎？當你害怕的事情發生時，你注意到自己的焦慮或恐懼已然減輕，甚而消失不見，這時，你就明白它已經生效了。

問：當我自己做「轉念作業」，察覺到自己在抵制反躬自問的過程，我該怎麼辦？

答：能夠的話，請繼續練習下去。我知道，只要你允許一個誠實的答案或反向思考浮現，就足以帶你進入一個全新的世界。但如果你寧願自己是對的，同時也未必想知道真相，那又何苦做下去呢？比起你當下就能獲得的解脫而言，原來你更珍惜那些執著不放的

故事；只要你明白這點就夠了，過些時日再重拾反躬自問吧。可能你還沒吃夠苦頭，或即使你認為自己很在乎，但其實並非如此。善待自己吧！人生自會提供你所需的一切。

問：倘若我的痛苦過於強烈，該怎麼辦呢？是否還繼續做「轉念作業」？

答：痛苦是因為執著於一個根深柢固的信念所引起的，它是你自以為真的種種執著形成的盲目狀態。在這狀態下，你很難為了熱愛真相而做「轉念作業」，因為你已完全投入自己編造的故事裡了。你編的故事成了你的身分，而且你將會竭盡所能證明它是真的。此刻，倘若你極度痛苦，不妨在紙上寫下你的證據，並仔細審查那些證據。「轉念作業」好似下棋時「將自己一軍」。唯有反躬自問才有力量戳破這類看似天經地義的古老概念。

連肉體的痛苦都是不真實的，那是一個屬於過去的故事，它愈走愈遠，而非愈走愈近，但人們並不知道。我孫子瑞斯三歲時，有一次不慎跌倒，擦傷膝蓋，流了一些血，他開始大哭。當他看著我時，我說：「甜心，你是否記得你何時跌倒受傷的？」他立刻停止哭泣。是啊，那就是了。他必定在那一剎那意識到痛苦發生在過去，痛苦的那一刻不斷地過去，只留下我們視之為真的記憶，且把它早已不復存在的畫面投射在外面。（我並非說你的痛苦對你而言是不真實的。我了解痛苦，它真的很痛！「轉念作業」就是為了結束痛苦）

假設一輛汽車輾過你的腿，你痛苦地倒臥街上，心裡浮現一個又

一個的故事，如果你是「轉念作業」的新手，你絕不會想：「我很痛——那是真的嗎？我能肯定那是真的嗎？」你只會大叫：「快點給我嗎啡！」等到痛苦緩解之後，你才可能坐下來拿起筆紙做「轉念作業」。先給你自己藥物治療，然後才做另類治療，到最後，即使你失去另一條腿，也不會覺得有何大礙。要是你感到有問題，那麼你的「轉念作業」還沒做完。

問：我覺得我不該有卑鄙、反常，甚至暴力的念頭。「轉念作業」能幫我消除那些想法嗎？

答：當你認為不該有某些念頭，卻偏偏揮之不去，這時，你會有何反應呢？感到羞愧嗎？沮喪嗎？現在把它反轉成——你應該想它們！如此一來，豈不讓你更輕鬆、更誠實呢？心靈要的是自由，而不是束縛。當念頭出現，沒有遇上反對它的大敵，就好像小孩走向她父親，期盼他能傾聽，而不是對她大吼：「不許那樣說！不准那樣做！你是錯的，你很壞！」甚至，女兒靠近時便懲罰她。那是怎樣的父親呢？這種內在暴力使你永遠無法了解自己。

如果我視你如仇敵，必會感到跟你、跟自己是分裂的。所以，我怎能把自己的念頭視為敵人而不覺得分裂呢？唯有我學會將那些念頭看作朋友，才有可能親每個人為朋友。你怎能說出任何我心裡沒有的念頭呢？我跟自己以及自己的念頭不再交戰時，就是跟你之間戰事的結束，就是這麼簡單。

問：反躬自問是一種思想的過程嗎？若不是，那又是什麼呢？

答：反躬自問看起來是一連串的想法，事實上它是「化解想法」的一種方式。想法都是自行浮現的，只要我們體會到根本不是我們在想，那時，想法立即喪失操控我們的力量。試想一下，如果沒有「思想者」，將會如何呢？是誰在呼吸，你嗎？

心靈唯有藉由思想，才能看到自己的本質，此外，還會有什麼？此外，它還能透過什麼途徑找到自己？它必須為自己留下線索，意識到那是它自己的蛛絲馬跡。它不斷透露自己，只是尚未體會到而已。反躬自問就是循著這些蛛絲馬跡來尋回自己。萬物歸於萬物，虛無歸於虛無。

問：好像每次我進入內心自問「我敢肯定那是真的嗎」，答案永遠都是「不」。人間究竟有什麼我們能肯定的事呢？

答：不，經驗只不過是知見而已。它永遠在改變，這「現在」也只是過去的一個故事。當我們想到或談起它時，它早已過去了。

從我們執著某一想法的那一刻開始，它就成了我們的信仰，我們不斷設法證明它是真的。我們愈努力證明那不可知之事是真的，就會愈感到沮喪和挫敗。

藉由第一句反問，我們已看出謊言，而且坦然承認。「那是真的嗎」——當我們一句接一句審查作業單上面的答覆，經常會發現我們寫的沒有一句是真實的，這就是「用了解面對每一想法」的意思。我們往往天真地相信自己的想法，卻一直無法看出它毫不真實。

就在你問自己第一句反問時，你的心開始敞開了，即使只是「那想法可能不真實」的一念，都足以讓小小的光明進入你心裡。倘若你答：「是的，那是真的。」不妨繼續第二句反問：「你能絕對肯定那是真的嗎？」當人們說「不，我無法肯定」之時，有些人會開始坐立不安，甚至生氣，那時我會提醒他們溫柔地善待自己，而且靜靜感受一下自己的答覆。如果他們能沈浸於這一答覆，心地會柔軟起來，迎向無限的可能性和自由，有如走出一個空氣污濁的斗室，進入了開放的空間。

問：如果周遭都沒有人接觸過「轉念作業」，我該怎麼辦呢？他們會不會認為我冷漠而不近人情？家人又如何適應我的新思維呢？

答：我剛開始時，周遭沒有半個人聽過「轉念作業」，只有我一個人在做。你說得對，你家人可能把你看成冷漠而不近人情。當你看到對你而言不真實之物時，而且當你經驗到第三句反問時（當我相信那個想法，我會如何反應，如何說，如何做呢？）你內心會產生很大的轉折，不再認同家人的一些基本認知。「查理應該刷牙」，那是真的嗎？不，除非他這麼做了。你有十年證據足以證明他始終未曾規律刷牙，你的反應如何呢？十年來，你一直在生氣，恐嚇他，給他「臉色看」，漸漸地，你愈來愈感到挫折，把所有罪過加在他身上。現在，所有家人都在規勸查理要刷牙（因為你一直這樣教導他們），你反而不再加入那個陣容了。你開始背叛整個家庭的信仰。一旦他們尋求你的認同，你卻做不到，那時，正如你以前教導他們的那樣，他們開始不怪罪他而怪罪於你。你的家人就是你過去信念的迴響。

如果你找到的真相是仁慈的，它會既深入又快速地流入你家庭，將你的「背叛」化凶為吉。你繼續用反躬自問尋找自己的出路時，你的家人遲早會以你的方式去看待事物，此外別無他途。家人是你的想法投射出來的影像，是你所編故事的產物，除此之外，沒有其他的可能。除非你能無條件地愛你的家人，即使他們仍以查理為羞恥，否則置身其間，你是無法做到自愛的，而那也表示你的「轉念作業」尚未做完。

你的家人會以他們慣常的方式來看你，那會讓你終日忙著他們的問題。你如何看你自己，那才是重要的問題。你如何看他們呢？如果我認為他們需要「轉念作業」，那表示我需要「轉念作業」。平安不需要靠兩個人，只需一個人即可，那個人必定是你，因為你是問題的肇始者與終結者。

如果你想要讓你的朋友和家人對你敬而遠之，不妨在他們還沒開口請求你幫助時，就經常隨口問：「那是真的嗎？」，或是「請反向思考」。可能在一段時日裡，你會忍不住那樣做，因為你自己需要聽到。然而，你自認為懂得比別人多，而且把自己當成老師，這種情況會令人很不悅。其結果，他們的不悅，若非加深你做反躬自問，就是加深你的痛苦。

問：你說「不必自命清高，只需誠實」，是什麼意思呢？

答：我的意思是，裝出自己已經抵達某種境界，就是活在謊言裡；而活在任何謊言裡，都是非常痛苦的事。你之所以喜歡扮演老師，通常是因為你害怕當學生。我不必裝得一無所懼。我若不是怕，

便是不怕，這不是秘密。

問：如何學會寬恕傷害我很深的人呢？

答：批評你的敵人，把它寫下來，反問四句話，然後作反向思考，便會看到：寬恕意味著「你以為發生的那一切，其實不曾發生過」。除非你能看到「沒有需要寬恕之處」，否則你並未真正寬恕。沒有人傷害過任何人，也沒有人做過任何可怕的事。再也沒有比你對那事件的想法——未經審查的想法，更可怕的事了。所以，你一感到受苦，便反躬自問，觀看那些蠢動的念頭，然後釋放自己。回歸童心，從一片空白的心靈開始起步，藉用你的「無知」邁向自由之路。

問：你說過：「當內心全然清明之際，眼前的真相才是我們真正要的。」

假設我省吃儉用好幾個月，只爲了上館子去吃一頓絕佳美味的烤魚，結果侍者端來燉牛舌。眼前的真相並不是我真正要的，這難道是我混亂不清嗎？「與事實真相爭辯」究竟是什麼意思？

答：是的，你非常混亂不清。如果你足夠清明，你真正要面對的是燉牛舌，因爲侍者已經端到你面前了。這不表示你必須吃下它。倘若你認爲他不該端給你燉牛舌，這時，你如何反應呢？這本來不會構成問題的，除非你已投射出你必須吃下它、來不及重新點菜、你必須付這道菜的錢、這真不公道等等的想法。一旦你認定他不該端上燉牛舌，你可能對他生氣，或開始焦躁。當你面對侍者而沒有任何編造的故事時，你是怎樣的人呢？如果你沒有「來不及重新點菜」或「侍者犯錯」那類想法，你是怎樣的人呢？你

可能會愛上那一刻，愛上那明顯的錯誤，你也可能鎮靜地用清楚而風趣的口吻重點你原先那道菜，你可能說：「我很感激你，但我點的是烤魚，我的時間有限，要是你無法給我烤魚並讓我在八點之前離開這裡，我就必須到別地方去用餐，但我比較喜歡待在你們這裡，你有何建議呢？」

「與事實真相爭辯」就是「與一個過去的故事爭辯」。它早已發生，也早已過去了，世上任何想法都改變不了它。侍者已經端給你燉牛舌，就在你面前的盤子裡。倘若你認為它不該出現在那裡，那是你迷糊了，因為它就在你面前。重點是，在面對事實的一剎那，你如何發揮最高效率？接受事實真相，並不意味你必須逆來順受。你能活得美好又神志清明時，怎會是被動消極呢？你不必勉強吃下燉牛舌，大可提醒侍者你點的是烤魚。「接受事實真相」，意味著：你能以最仁慈、最適當和最有效率的方式行動。

問：你說：「身體沒有問題——只有頭腦會出問題」，那是什麼意思呢？

倘若我失去了右臂，而我又是右撇子時，我該怎麼辦？那難道不是重大的問題嗎？

答：我怎知道我不需要兩隻手臂呢？因為我只剩下一隻了。宇宙裡沒有失誤。你若另作他想，必會引起恐懼與絕望。「我需要兩隻手臂」的故事正是痛苦的開始，因為它與事實真相不符。不編故事的話，我擁有所需的一切。即使沒有右臂，我仍是完整的人，雖然開始寫字時可能歪歪扭扭，但那正是它應呈現的樣態。它會做到「我需要」的程度，而不會按照「我認為我需要」的程度。很顯然，這世上需要一位老師，教導人們如何快樂地用一隻手臂寫出歪歪扭扭的字。在我也樂於接受失去左臂的事實之前，我的「轉

念作業」還未做完。

問：如何學會愛自己呢？

答：「你應該愛自己」——那是真的嗎？當你相信你應該愛自己的這個想法，而你卻不愛自己時，你如何對待自己呢？你能否找到一個放下這故事的理由呢？我不是要你放下這神聖的觀念。倘若沒有想到「你應該愛自己」的故事，以及「你應該愛別人」的故事時，你是怎樣的人呢？這不過是另一個折磨人的玩意兒。它的反向思考是什麼呢？「你不該愛自己」，那豈不更加自然嗎？你還不該愛自己，除非你開始這麼做了。這些神聖的概念、靈性理念，常常變質為一種教義。

問：你說：「你是我的投射」，是什麼意思呢？

答：整個世界都是你投射出來的。內在和外在世界永遠搭配得好好的——它們是彼此的倒影。世界是一面鏡子，如實映照出你心裡的影像，你內心若感受到渾沌不明和混亂不堪，必會反映在你的外在世界。你必會看到自己所相信的，你這個混亂的思想者往外看到了自己的倒影。你是一切事物的詮釋者，你若渾沌不明，你所聽到和看到的，必是渾沌不明。即使基督或佛陀在你面前跟你說話，你也只會聽到令人迷惑的言論，因為聽者根本是混亂不清的。你只會聽到你認為他說了什麼，你自己的故事一旦遭到威脅，你就會跟他爭辯不休。

我是你的投射，除此之外，我還會是什麼？我毫無選擇的餘地，

我是你認為我是誰的那個故事，你沒看到真正的我，不論你把我看成老、少、美、醜、誠實、欺騙、關心、冷淡，對你而言，我只是你未經審查的故事，是你虛構的神話。

我明白，「你認為的我」，對你而言是非常真實的。然而，我也曾那麼無知，被騙了四十三年，直到我覺醒過來的那一剎那為止。

「那是一棵樹、一張桌子、一把椅子」，那是真的嗎？你是否曾停下來反問自己？你曾否靜下心來，仔細聆聽你的反問？誰告訴你那是一棵樹？誰是最早告訴你的權威人士？他們怎麼知道的？我的整個人生和一切身分，全都建構在一個不曾質疑過、有如孩子般天真的信任上。你是這樣的小孩嗎？透過「轉念作業」，你開始認真閱讀真理之書——你自己這本書，這時，你的各種玩具和編造的謊言都慢慢棄置一旁了。

人們告訴我：「但是，凱蒂，你的快樂也全是投射出來的。」我如此回答：「是的，那不是挺美的嗎？我喜歡活在這美夢裡，過著幸福的日子！」要是你活在天堂，你會結束它嗎？它不會結束，也無法結束的。這即是我的事實真相，直到它不是為止。它若改變了，我永遠可以反躬自問。我回答那些問題，領悟出內在的真相，因而化解了所做的一切，使得原本有事變成事事無礙了。在兩極之間，我找到了平衡，我自由了。

問：你說「轉念作業」會讓我沒有焦慮，也不會有問題。但是，那豈不是變成不負責任嗎？倘若我三歲的孩子叫餓時，該怎麼辦呢？我是否能毫不焦慮地想「嗯，她肚子餓是事實真相」，然後讓她繼續挨餓嗎？

答：噢！我的天！甜心，愛是仁慈的。當它看到自己的需要時，不會保持沈默，無動於衷的。你真的認為必須先有未雨綢繆的負面念頭，才會讓你去餵小孩嗎？如果你三歲的孩子叫餓，就去餵她，那是爲了你自己的緣故！不焦慮也不煩惱地餵養飢餓的孩子，感覺如何呢？你豈不更清楚知道如何以及何處可找到食物嗎？而且，難道你不會因此而振奮和感恩嗎？這是我的生活方式。我不須藉助焦慮來完成我明知要做的事；焦慮不會帶來效率，唯有平安與清明的心，才會有效率。愛是行動，而且根據我的經驗，真相永遠是仁慈的。

問：你怎能說真相是美善的呢？那麼，戰事、強姦、貧窮、暴力和虐待小孩呢？你豈能寬容它們？

答：我如何能寬容它們？我只注意到，如果我認定它們不該存在，我就會受苦。在它們消失之前，它們就是存在的。我能否結束內心的交戰？我能否不再用殘暴的念頭來戕害自己和他人？若不能，我就會繼續在心裡進行我要你停止的那些事。神志清明的人永遠不會受苦。你能消除世間的戰爭嗎？透過反躬自問，你至少消除了一個人的戰爭，那就是你。這是結束世間戰爭的開始。倘若生活激怒了你，很好！在紙上批評好戰人士，然後反躬自問，並作反向思考。你真想知道真相嗎？所有的痛苦都肇始於你，也終結於你。

問：「永遠接受事實」，聽起來好像你從此一無所需了，擁有那些東西不是更有趣嗎？

答：我的經驗是我確實一直在「要」一些東西，那不僅有趣，而且帶給我極大的快樂！我要的就是真相，而且我要的，其實是我早已擁有之物。

當我要的就是我本已擁有之物，想法和行動就不會分裂，它們同步前進，沒有任何衝突。如果你感到任何匱乏，把那些想法寫下來，一一反躬自問。我發現生活從未虧待我們，我不需要未來。我需要的一切，永遠裕如，永遠無虞，而且我不必為它付出任何代價。

我現在想要什麼？我想要答覆你的問題，因為那是此刻正在發生的事。我回應你，因為基於愛。「你」是所有結果的初因。我愛這個生命。我怎會需要比我現在擁有的更多或更少之物？何況那是很痛苦的。我之所見、所在之處，所聞、所嚐和所感受到的，全都如此美好。如果你熱愛生命，你會想要改變它嗎？沒有比熱愛真相還更令人興奮的事了。

問：有時候你會說：「神是一切，神是美善的。」那不也是一種信念嗎？

答：我只是用「神」來稱呼「事實真相」而已。我永遠知道神的旨意，那就是「每一刻的事實真相」。我不再懷疑，也不再干涉神的事，就這麼簡單。從這個「新視野」去看一切，萬物是如此完美。這終極真相——我稱它為「最後的判斷」——即是：「神是一切，神是美善的。」真正了解這點的人，不須反躬自問了。當然，說到究竟，連這種說法都不是真實的，但如果它對你有用，就好好

享有它吧！祝你有個美妙的人生。

一切所謂的「真相」，最後都會消失，因為世間每一個真理都已經扭曲了。如果仔細審查，我們甚至會放掉這終極真相，那個遠遠超越所有真相的境界，是真正的合一之境，進入神的境界。歡迎回頭，那永遠是一個開始。

問：如果一切真的只是空無，那又何須自尋煩惱？為何要去看牙醫，為何還要治病呢？

答：我去看牙醫，是因為我喜歡咀嚼食物，我喜歡自己不是「無齒之徒」，我真傻哪！倘若你不知該如何是好，不妨反躬自問，找出屬於你自己的真相。

問：我如何活在「當下」呢？

答：你一直活在當下，只是沒意識到而已。

只有在這一刻，我們才活在真相裡。你和每個人一樣，都能學習活在當下；在每個當下，愛你眼前的一切，愛它如愛自己一般。只要你繼續練習「轉念作業」，就會愈來愈清楚地看到你的真相，沒有未來或過去。愛的奇蹟自會降臨在你每一個當下——每一個未加詮釋的當下。倘若你的心念跑去管其他人的事，你便錯失了真正的生命。

甚至這「當下」都是一個概念。一個念頭完成它自己時，便消失

了，不會留下任何存在的證據，只留下一個概念讓你相信它曾存在過，然而現在，連那一個也消失了。現實永遠這是一個過去的故事，在你抓牢它之前，它已經消逝了。我們每個人其實早已擁有自己一直在尋找的平安之心。

問：我發現很難說真話，世事變化無常，我如何前後一致地說真話呢？

答：人類的經驗不斷變化，然而我們那真實且完整的存在卻不曾改變過。讓我們從當下所在之處開始吧。我們能否只說「當前的真相」，而不必跟「前一刻的真相」作比較呢？如果你稍後再問我一次，可能我會有不同的答案。「凱蒂，你口渴了嗎？」不，不渴。「凱蒂，你口渴了嗎？」是的，我渴了。我永遠說我此刻的真相。是的，不，是的，是的，不。那就是真相。

有一次，我堂兄在清晨兩點鐘打電話給我，非常沮喪地說，他正拿一把上膛的手槍對準頭部。他說如果我無法給他一個活下來的好理由，他就要炸掉自己的腦袋。我沈吟了很長一段時間，很想給他一個理由，卻怎麼也想不出來。我跟電話線另一端的他等了又等，到最後，我告訴他我一個理由都找不到。他突然放聲大哭，顯然這是他需要看到的真相。他說這是他生平第一次聽到的誠實無欺之言，而那正是他一直在尋找的。當時，如果我認為他不該自殺而編造一些理由，就絕對無法給他我所能給予的真實答案——也就是我在那一刻擁有的真相。

我注意到，練習「轉念作業」一段時日的人，他們看待事物時，能真正看清真相，因而變得容易活在真相裡，也容易靈活地改變

他們的想法。只因為，誠實地活在當下是一件非常舒服的事。

你認識的人當中，有誰不曾改變過想法呢？這扇門過去是一棵樹，以後會變成柴火，然後回歸空氣和大地。我們全都像這扇門，不斷地變化。當你改變想法時，只需據實以告。倘若你害怕實話實說，人們將如何看待你，那就是你開始混淆的一刻。「你改變想法了嗎？」是的。「你發生什麼事了嗎？」是的，我改變了我的想法。

問：我真的無法傷害到別人嗎？

答：對我而言，我不可能傷害別人。（請勿相信這說法，對你而言，它還不是真的，除非你已親自領悟到了）我唯一會傷害的人是我自己。倘若你要求我直截了當說實話，我才會告訴你我所看到的。你要什麼，我就給什麼，而你接收答案的方式，決定了它對你是傷害還是幫助，我只是給你我能給予的東西而已。

但是，如果我認為對你說實話，會傷到你的感受，我就不說（除非你告訴我，你真想知道）。如果我感到待你不善，內心就會不舒服，連帶也害自己受苦。所以，純粹爲了我自己的緣故，我不會那樣做。我要照顧我自己，在那同時也照顧到你。我的友善與你完全無關，我們全都要爲自己的平安負責。我可能說出最有愛心的話語，卻激起你的戒備之心，我能夠諒解那點。我了解，你認為我說了什麼的那個故事，才是你受傷的原因。你之所以一再受苦，因爲你不曾用四句問話反躬自問，並作反向思考，探求你的真相之故。

問：這麼多人、這麼多靈魂都在逐漸覺醒，這似乎是整個宇宙的集體渴望，渴望共同覺醒，宛如一個有機體、一個生命。你意識到這趨勢了嗎？

答：我對那一無所知。我只知道，心痛之時，就去審查它。覺悟只是一個靈性概念，另一個遙不可及的渴望而已，甚至連「無上真理」本身，也都只是一個概念。對我而言，經驗才是一切，那是反躬自問要帶給你的珍寶。每個痛苦，逐一被化解了——現在、此刻、當下。倘若你認為自己開悟了，那麼即使愛車遭到拖吊，你依然歡喜如常。就是那樣！你的孩子生病時，你如何反應呢？你先生或太太要求離婚時，你如何回應呢？我不知道人類是否正在集體覺醒。你現在痛苦嗎？那，才是我的興趣所在。

人們常談「自我覺醒」，這就是了！你是否能僅僅快樂地呼吸呢？如果你此刻很快樂，豈會在乎開不開悟呢？只需覺醒於此時此刻就夠了。你能做到這一點嗎？其餘的，最後都會冰消瓦解。心靈與理性合而為一，不再分裂。它找到了家，安息在自己裡頭，成為它自己。除非徹底了解自己編造的故事，否則永無平安之日。

問：我聽說解脫的人沒有任何偏愛，因為他們認為一切都是完美的。你偏愛什麼嗎？

答：我偏愛什麼嗎？我是熱愛事實真相的人，而且永遠如此。「真相」有它的偏愛，白天有太陽，晚上有月亮，看起來，我一直偏愛當下發生的事。我偏愛白天的太陽、晚上的月亮，也偏愛眼前跟我比肩而坐的人。只要有人開始發問，我就在那裡，而他就是我的

偏愛，此外別無他人。然後，當我跟另一個人說話時，她就成了我的偏愛，除她之外，也別無他人了。我專注自己正在做的事，由此孳生了我的偏愛。無論我正在做什麼，那就是我的偏愛。我怎能知道呢？我「正在做」啊！我是否偏愛香草更甚於巧克力呢？我「是」如此，直到「不是」為止。改天，我們到店裡買冰淇淋時，我會讓你知道。

問：需要化解「所有的」信念嗎？

答：只要檢查所有使你痛苦的信念即可。你只需從自己的噩夢中清醒，美夢必會隨之而來。如果你的內在世界無比自由、無比美妙，為何要改變呢？活在快樂美夢裡，誰要醒來呢？倘若你的夢並不快樂，歡迎來做「轉念作業」。

永遠只有一個問題：

你當前尚未審查的故事。

14 隨時活用「轉念作業」

我常聽到初學者提出這類疑慮：要是定期練習「轉念作業」，會有什麼結果？他們擔心，倘若放掉自己編造的故事，就會缺乏行動的誘因，接下來不知要做什麼了。正如我們在前面的個案裡看到的，這通常是恐懼感在作祟的緣故。然而，根據那些嫺熟「轉念作業」的人——不論是父母、藝術家，或任職於學校、公司、政府、監獄及醫院等各式各樣角色、身分的人——的親身經驗，情況恰恰相反，反躬自問自然而然地提昇了他們的行動力量，使他們每一個舉措都是清明的、仁慈的，而且一無所懼。

一旦你徹底了解自己的想法，你的身體必會隨之調整，它會自動自發，根本不勞你費心。「轉念作業」要你留意自己的想法，而不是改變它們。當你處理好「想法」之後，「做法」就會適時出現。

你是否認為：你坐在椅子上，體悟了一個「洞見」，問題就此了結，從此過著太平歲月？我不認為如此。「轉念作業」只是整個過程的「半途」而已，另一半要靠你具體「活出來」。除非它們化為行動，在生活裡隨時活用，否則你並未真正擁有它們。

「轉念作業」在在顯示出：你完全顛倒了自己的幸福之道。你認為人們應該善待你，其實，它的反面才是真的：「你應該善待他們和你自己。」而且，你對別人的批判也將成為你日後生涯活脫脫的指針。經過反轉之後，你才會看清，什麼才是你的幸福之道。

你一直給家人和朋友的忠告，其實是給你自己的最佳忠告。當你能夠跟自己學習，作自己的學徒時，你便成爲一位有智慧的老師。因爲你開始懂得聆聽了，即使別人對你的善意建言充耳不聞，你也不會介意。不論是做生意、購物，或洗碗，你的呼吸、你的步履，和自在愉悅地活著，所帶給我們的，點滴都是智慧。

了解自己是甜美的事。它教我們如何全面負起一己的責任，這正是我們的解脫之道。不必等待別人的了解，即可自我了解；不必期待人們滿足你的需求，即可在自身內尋得全然的滿足。

我們不懂如何改變、如何寬恕，或如何成爲誠實的人，我們正殷殷期盼典範的出現。你就是那個典範，你是你唯一的希望，因爲除非你改變，否則我們不會改變。我們的任務就是不斷挑戰你，千方百計地讓你動怒、煩躁或反感，直到你了解爲止，我們用這種方式在愛你，不管我們是否意識到它。整個世界都是爲你而存在的。除非你開始審查並找出痛苦的原因，否則痛苦無法成爲你的老師，各種學說理論也全都派不上用場。

然而，要把「轉念作業」化爲行動，必須從你內在的聲音開始，它老是喜歡告訴別人該做什麼，其實它是在告訴你自己該做什麼。當它說「他應該撿起襪子」，你只去聽它的反向思考「我應該撿起襪子」，然後就照做不誤，隨著它暢順而無止盡地流動，只是撿襪子，直到你感覺自得其樂爲止，因爲那是你的真相。你心裡明白：唯一需要清理的房子是你的心靈。

你若不撿襪子，可能導致嚴重後果，使你深陷戰地。而今，這真

是個意外的禮物：你原本等著別人去做，結果，你出現了，而且就在眼前。

除非你此刻就在自己內心找到平安，否則世間永無太平之日。你若想要自由，就活出這些反向思考吧。耶穌曾經這樣做過，佛陀也是，史上的偉人都這麼做過，還有無數不知名的了不起人物，正在家庭及社區裡，如此快樂而平安地活著。

到了某個時刻，你可能想進入內心最深處的痛苦清理一番。那麼，就做「轉念作業」吧，等你看到自己該負的那一部分責任後，去拜訪曾被你批評的人，向他們告白，告訴他們你看到了自己該負責的部分，而且正在努力改善中。這一切，全操之在你，而唯有說出事實真相，你才能徹底自由。

所以，我邀請你回顧一下自己的滄桑史，去看出你原本可以活得如何自由自在。你編的故事才是真正令你痛苦的原因，生活就如一面鏡子，反映出你信以為真的東西，絕無例外可言。

你可能害怕深入「轉念作業」，擔心如此一來會失去一些深具意義或價值的東西。我的經驗正好相反：不再編造那些故事，生命反而變得更加豐富了。「轉念作業」的老手都發現：反躬自問並非那麼嚴肅，經過仔細審查之後，過去種種痛苦的想法，往往蛻變為妙不可言的歡笑。

我喜歡自由自在地活在人間，毫無恐懼、悲傷、憤怒，敞開雙臂與心門，隨時隨地迎接任何問題。生活將向我顯示我尚未化解之處，

我期待它們的出現，也期盼你與我同行。

只需不斷回歸自己，

因為你是自己一直等待的那個人。

〈附錄一〉

自我引導

下面是案主針對與朋友或愛人間的衝突，自行操練「轉念作業」的案例。他們的例子充分說明了反躬自問所切入的深度，只要你願意花時間，誠實又徹底地寫下你的答案，經過反覆練習，你也會找到自己的真相。



究竟是我男友殘障，還是我自己？

案主的答覆：

我很難過、生氣，因為亞倫沒辦法走路，我們無法做「正常夫妻」做的事。

那是真的嗎？

是真的。

事實是什麼呢？

事實是：亞倫是坐輪椅的，他無法走路。

重寫的答覆（想到：「如果亞倫能走路，我會過得如何？」）

如果亞倫能走路，我會過得更好。

我敢肯定那是真的嗎？

不，我無法完全肯定。

當我相信「如果亞倫能走路，我會過得更好」的想法，會作何反應呢？

我覺得自己像個犧牲者。我自怨自憐，開始嫉妒其他夫妻。我覺得受騙了，因而感到很驚慌。我覺得自己喪失了某一部分的經歷，尤其是性生活方面。我特別渴望的，都是對我們來說很困難或不可能做到的事，像是到無殘障設備的地方旅行。我常不必要地而且不停地擔心，如此愛上這個男人是一個錯誤。我懷疑上帝，縱使亞倫是祂放在我面前，刻意要我一再去愛的男人。

當你相信這想法時，你有何感覺呢？

簡直快瘋了，很孤獨、喜怒無常，就像上癮那般困在讓我窒息的想法裡。我的胸口痛得很厲害，好像有人正在蹂躪它。我很生氣，因為我們古怪，不正常，常引人側目——這絕非我理想中的夫妻生活。

當我想到「如果亞倫能走路，我會過得更好」時，我如何對待他呢？

我對他很冷淡，刻意保持距離。活得不自在，而且故意壓抑我對他的情意，也故意不跟他分享事物。我不願跟他做愛，而且期待他自己去處理性需求。我表現得好像比他更懂得怎樣照顧他自己。

我如何對待自己呢？

我認為我快瘋了，自己一定有問題，才會愛上坐輪椅的男人。最糟的是，我不允許自己全心全意地愛他，我不斷跟自己說我得了「相

互依存症」(codependent)。我心煩意亂，必須藉酒消愁。我要不是讀一大堆書，便是完全不碰書。我想要跟其他男人來一些另類接觸，但通常都只在腦海裡，有時則是跟真正的男人。我快要被自己的兩極想法撕裂了：「這樣做對嗎？不對嗎？」我常因此失眠，卻表現得好像一點都影響不了我對待家人和朋友的態度，我變得防衛性很強，很難相處。我不願想到我們擁有過的美好經驗，只想找出理由證明自己是對的，比如占星術、雙摩羯宮的說法，或是前世今生那類狗屎。我對自己的心口不一感到羞愧。而且，經常藉口我的非凡事業、我的美好房子、我的貓，而不願跟他去新墨西哥。

我是否能找到理由放下「如果亞倫能走路，我會過得更好」的想法嗎？

是的，上述的反應全都是理由。

我是否能找到繼續持有這想法而毫不焦慮的理由呢？

一個也沒有。

若沒有「如果亞倫能走路，我會過得更好」的想法時，我是怎樣的人呢？

一個愛上男子亞倫的女人。

重寫你的反向思考：

如果亞倫能走路，我不會過得更好。這個說法，感覺起來同樣真實。

反向思考原先的答覆：

「我很難過、生氣，因為我無法走路。」是的，有時候我限制自己出遊，並為此責怪亞倫。只要一想到我無法站起來，到任何我想去的地方，就讓我很生氣。

「我們可以做『正常夫妻』做的事」，這是真的，亞倫和我都是在做正常夫妻做的事。只因我拿其他夫妻來作比較，我才無法享受「正常夫妻」的生活，而且一直想要過他們那樣的生活。



珍妮不該騙我

案主的答覆：

我不喜歡珍妮，因為她騙我。

那是真的嗎？

是真的。

有何證據能證明那是真的嗎？

她告訴我那課程限制三十個人，卻收了五十五個人。她告訴我週末之前要送我錄音帶，卻整整拖了一個月以後才送。還有啊，她很肯定地說，她能安排更早的車載我到機場。可是，時間到了，她才說找不到車子來載我。

這些證據真的能證明她對我撒謊嗎？

是的。

我是否能百分之百肯定珍妮對我說謊呢？

是的。

當我相信珍妮對我說謊時，我的反應如何呢？

我感到失控、無助，不再相信她說的任何事。我很沮喪，而且每當跟她在一起，甚至想到她時，就生起戒備之心。我一直認為我比她更能勝任她的工作。

重寫的答覆（想到：「應該怎樣才對？」）：

人們不該說謊。

那是真的嗎？

不是，大家都說謊！

當我相信「人們不該說謊」的虛構故事，而她卻說謊時，我怎樣對待珍妮呢？

我把她看成虛偽、不值得信賴、不稱職，而且不關心別人的人。我不信任她，而且對她很冷淡。我把她說的話、做的事，一切行為都視為謊言。我跟她說話很不客氣，我不喜歡她，而且要她感受到我對她的討厭和不認同。

那種感覺如何呢？

我覺得自己完全失控了，我不喜歡自己，而且我覺得自己不對，很內疚。

若沒有「人們不該說謊」的故事，我在珍妮面前是怎樣的人呢？

我會認為珍妮已經盡力了，而且真的做得非常好。她得為這麼多人處理這麼多的資料。我會比較關心珍妮，隨時伸出援手。我可能花些時間跟她聊聊，多認識她一點。當我閉上眼睛看著她，放下自己編的那個故事時，我其實很喜歡她，並願意當她的朋友。

重寫你的反向思考：

人們應該說謊。對，他們應該，因為人們都說謊。

反向思考原先的答覆：

「我不喜歡自己，因為我欺騙珍妮」——那是真的，因為我告訴她我無法改搭較晚的班機，那家航空公司的票全賣光了，但我沒登記候補或改搭別家航空公司。事實真相是我騙她，我想要搭較早的班機。

「我不喜歡珍妮，因為我欺騙自己（關於珍妮）」——是的，那更真實些。當我妄自評斷珍妮所說和所做的一切時，我跟自己說了很多關於她的謊言。我並非討厭珍妮，而是討厭我自己編出來的那些故事、謊言。

「我喜歡珍妮，因為她沒有騙我」——那也是真的，我真的不相信她會故意跟我講不真實的事。她只是轉述她手中所有的資訊而已，她無法預知未來的變動。而且，我真的很喜歡她。

我是自己痛苦的一切肇因，
並非一部分而已。

〈附錄二〉

批評鄰人的轉念作業單

(Judge-Your-Neighbor Worksheet)

誠實批評 • 寫六道題 • 四句反問 • 反向思考

請簡單地填寫一位你無法完全原諒的人。回想當時的衝突場景，感受一下你的憤怒或痛苦，此刻不必反省自己的表現，只需誠實地寫下你心裡對那人的不滿。

1 誰讓你感到憤怒、挫折、迷惑，為什麼？誰激怒了你？他有哪些地方是你不喜歡的？

我對（人名）_____感到_____，因為_____

（例：我對保羅感到很生氣，因為他不肯聽我說話、不肯定我，我說的每件事他都要反駁）

2 你要他如何改變，你期待他怎麼表現？

我要（人名）_____去做_____

（例：我要保羅承認他錯了，並向我道歉）

3 他應該（或不應該）做、想、成為，或感覺什麼呢？你想給他什麼樣的忠告？

（人名）_____應該（或不應該）_____

（例：保羅應該照顧好他自己，他不應該老愛跟我爭辯）

4 你需要他怎麼做，你才會快樂？

我需要（人名）_____去做_____

（例：我需要保羅聽我說話，並尊重我）

5 此刻，他在你心目中是怎樣的人呢？請詳細描述一下。

（人名）_____是_____

（例：保羅不公正、傲慢自大、講話很大聲、不誠實、行事踰矩，
而且不關心別人）

6 你再也不想跟這個人經歷到什麼事？

我再也不要（經歷到）_____

（例：我再也不要感受到保羅對我的不肯定。我再也不要看到他抽
煙，毀掉他的健康）

四句反問：

1 那是真的嗎？

2 你敢肯定那是真的嗎？

3 當你持有那個想法時，你會如何反應呢？

4 沒有那個想法時，你會是怎樣的人呢？

接下去，

請反向思考