

## 喜悦无处不在

尽管现实生活无法命名，但是喜悦有一千个名字

与现实和谐相处

史蒂芬·米切尔著。陈·译

喜悦无处不在

与现实和谐相处

## 目录

引言：拜伦·凯蒂

喜悦无处不在

附录：如何做“功课”

把想法写在纸上

如何写作业单

评判别人的作业单

“功课”：四个提问和反转

作业单上：第六题的反转

轮到你了：作业单

轮到你“功课”

问与答

感谢

关于作者 .

## 序言： 史蒂芬.米切尔

本书是一颗觉醒的心的真实写照，它也是拜伦.凯蒂对被称为人类最具智慧之书的中国经典——《道德经》的回应。《道德经》的作者老子，也许生活在公元前 6 世纪，也许只是个传说中的人物。我喜欢想象他是一位身着旧袍、蓄着纤细胡须的老人，大部分时间沉浸在愉悦的静默里，对他人总是有求必应，安详地观察着人们让自己不快乐的层出不穷的方式。在《道德经》的许多章节里，老子借用“圣人”之口来描述自己。圣人是一个成熟的人，他（她）超越智慧和神圣，达到包容一切、拯救一切的清晰。圣人既不神秘也不崇高，他（她）只是明白现实和他头脑所认为的现实的不同。他可能是一名技工、一位小学五年级的老师、一家银行的总裁或街上一个无家可归的人，他和我们大家没有什么两样，唯一不同的是他不再认为此刻事物应该与它们的现状不同。因此任何情况下，他都能轻松自在世间，且行事高效、毫不费力：不管发生什么，都影响不到他轻快的心情，他自然地对自己和所有人都充满善意。他，就是那个理解了你自己的心的那个你。

简单地介绍一下本书的作者，拜伦.凯瑟琳，瑞德（大家都叫她凯蒂）。三十多岁时，凯蒂陷入了严重的忧郁。她曾是一位生意人和母亲，居住在南加州沙漠高原的一个小镇上。在近十年的时间里，她的状况不断恶化，渐渐陷入妄想、愤怒和自我怨恨，自杀之念萦绕脑际。最后两年，她几乎无法离开自己的卧室。1986 年 2 月的一天早上，她突然无缘无故地经历了一个改变她一生的领悟。佛教和印度教对这样的经历有很多名称，凯蒂称它为“醒在现实里”。她说：

在那个“无时间”的刹那，我发现当我相信我的想法时，我痛苦，当我不相信它们时我不痛苦，并且每个人都是这样。自由就是这么简单。我发现痛苦不是注定的。我在我的内心发现了一种一刻也未曾消失过的喜悦，这喜悦也一直存在于每个人的内在。在那之后不

久，巴斯顿有个“发光的女人”的消息很快传开了，人们开始来找她，询问他们如何也能够发现她身上散发的那种自由的光芒。她确信，如果他们有什么需要，那绝不是需要她这个人，而是需要一种方法；运用这个方法，他们自己可以发现她所领悟到的东西。凯蒂自我询问的方法——她称之为“功课”，是2月的那个早上，她内在醒来的“无言的询问”的文字表达。它是一种简单然而极具威力的方法，它只需一支笔、一张纸和一颗开放的心。当人们通过“功课”而让生命发生巨大变化的消息传开后，凯蒂被邀请到各地向公众介绍这个方法；从美国的加州、欧洲乃至世界各地，至今她已经一路奔波十五年了，有些时候她几乎马不停蹄。在免费的公众讲座上，在监狱、医院、教会、公司、受虐妇女保护中心以及大中学校里，在周末的强化培训班和她的九日“功课学校”，她不知疲倦地把“功课”介绍给成千上万的人。凯蒂对精神世界的经典著作知之甚少。事实上，在我们相遇之前，她从未听说过《道德经》，但她知道什么是喜悦和宁静。她了解头脑，她知道它如何让我们痛苦，我们如何可以利用它来解脱。在她看来，老子就像一位同事，一位做同样的工作、尽管仙逝但仍可与其对话的人。这本书就是那些非常有趣的对话。像《道德经》一样，作为对同一主题的不同阐释，本书在很多情况下，多方面地表达了同样的基本认识。

本书是这样产生的：当我第一次遇到凯蒂，我被她内心的开放和智慧深深吸引，她的心似乎是透明的。她绝对单纯，她什么都没有读过，她对佛教、道教或任何其他精神传统一无所知，她只有自己的经验可以参照。最了不起的洞见从她嘴里脱口而出，有时它们和佛经或《奥义书》中讲的一模一样，可她自己却完全不知道曾经有人说过同样的话。婚后不久，出于好奇，我开始给她读那些伟大精神导师的教诲：老子、佛陀、禅宗大师、斯宾诺莎等（她称他们“你那些死去的朋友”）。她会悉心体会他们的话，有时点头，有时说“那很准确”或者“是的，就是那样！”偶尔，我惊讶地听到她说：“那大体上真实，但有点‘偏了’，若我会这样说。”

最后，我把我解读的八十一章《道德经》全部读给她听，并记录下她的回应，那些就是本书的素材。有时，在我的敦促下，她对每句话都会做出回应，但通常她只针对一段或几句话做详细阐述（本书每章开头的开篇词，引用的是《道德经》中与她所谈论的内容

最为相关的句子)。整个过程中，我会请求她进一步推敲或阐述原文中的某些段落，或把她引导到某个似乎有所帮助的方向上去。有时，她对一个问题完全没有概念，我觉得自己好像在问一条鱼活在水里是什么感觉。比如，在第二章里，我对“美”和“丑”给了具体的意见，因为我喜欢莫扎特，不喜欢说唱歌曲。我这些强烈的好恶分别很有用，它们让凯蒂对诸如“噪声”这类的概念有了参照，这类概念完全在她对现实的体验之外。

在我们刚开始讨论《道德经》原文时，凯蒂问我“道”是什么意思。我告诉她，

它字面的意思是“道路”，它是对终极现实的称呼，或者用她的话来说：“她听了非常高兴。“但我不理解‘终极’这样的概念，”她说，“对我而言，现实非常简单，没有什么在它背后，也没有什么在它之上，它毫无秘密。现实就是你面前的一切，是正在发生的一切，如果你与之对抗，你将失败。不爱现实是痛苦的，我不再自虐了。”

我从1973年开始了解《道德经》，1986年开始带着一种特别的亲密写我的译本。我尊重《道德经》如同我尊重世上任何一本书一样。它对我的帮助很大，我知道它的威力（有位朋友曾对我说，当他还是个深受情绪困扰的年轻人时，每天他都会把我的译本从头到尾通读一遍，连注解也不落下。他坚持了整整一年，这帮他度过了那段难熬的日子）。能发现一本这么智慧实用，并可作为生活艺术手册的书，真是太棒了。但是阅读或读懂了如何与现实和谐相处是一回事，把它实际活出来，则完全是另一回事。即使最具智慧的书，也无法给我们它的智慧。当我们读了“停止掌控的企图”、“全然地活在当下”、“把世界看做你自己”“放下”、“信任现实”这类深刻的洞见，并点头称是之后，关键问题依然存在：如何做到？我们怎样才能学会做到呢？

凯蒂写了两本书，教大家如何通过质疑造成痛苦的念头来终止痛苦。没有人知道如何放下，但是任何人都能学会如何质疑一个焦虑的想法。比如，当你生气时，要放下这个感觉似乎根本不可能，但是你可以质疑类似这样的念头：“我不安全”，“我受不了了”，“她不应该离开我”，“我太胖了”，“我需要更多的钱”，“生活不

公平”。质疑之后，你绝不可能再和过去一样。也许你最后做了点什么或者什么也没做，但是不管生活如何呈现，你都能更加自信和平静地去面对。最后，一旦你的心智变得清晰，生活会带着老子为我们指出的那种喜悦和仁慈，轻松地通过你活出它自己。凯蒂说：尽管实本身无法命名，但是喜悦有无数个名字，因为没有什么分离的，在内心深处，喜悦就是我们的本性。

在下面的章节里，当凯蒂用“询问”这个词时，她指的是“功课”。

“功课”包含四个问题和一个她称为反转的练习：反转是一种方法，用以体验你所相信的东西的反面。这些问题是：

- 1 . 这是真的吗？
- 2 . 你能确定这是真的吗？
3. 相信那念头时你有什么反应？
4. 没有那个念头你会怎样？

当你第一次遇到这些问题时，它们看上去只是些理性的问题。了解它们如何起作用的唯一方式，是自己去应用它们，但是观察别人如何应用它们，或许也能让你从中瞥见甚至体验到它们的威力。当我们诚实地回答那些问题时，它们变得活了起来，它们像镜子一样，把我们在目光向外时看不到的真相反映给我们。在随后的章节里，你会读到一些详尽的实例，在这些例子里，人们在凯蒂亲切而敏锐的指导下，把“功课”应用在他们焦虑的念头上。（本书的附录有如何做“功课”的介绍，你还可以在凯蒂的网站 [www. thework . com](http://www.thework.com)，或者她的著作《一念之转》中发现更详尽的说明）。“功课”被称为自我帮助，但它远不只是自我帮助，它是自我觉悟，它通向痛苦的终结。当我们调查一个焦虑的念头时，我们亲眼见证它的不真实；看到它的因果关系，并清醒和详实地观察了相信它所造成的具体痛苦和困惑；接着，我们得以一窥“空”镜，看到那超越“我们故事中的世界”的世界，看到如果没有那个念头我们的生活会怎样；最后，我们得以体验我们深信不疑的事物的相反面。一旦我们深刻质疑了一个念头，它便失去了给我们带来痛苦的力量，最

后它甚至不再出现。“我没放下我的念头，”凯蒂说，“我用理解迎接它们，然后，它们放下了我。”

质疑那些看上去真实的念头，那些甚至也许让人觉得是我们身份的一部分的念头，是需要勇气的。在《喜悦无处不在》里，凯蒂详尽地让读者看到了存在于“功课”另一边的那份自由，这将给他们巨大鼓舞。就像你可能已经认识到的那样，本书不仅是对《道德经》的解读，它还让你瞥见不同深度的存在，见识了一位二十年来像老子描述的那样在生活的女人。书中体现的那些既深刻又轻松的智慧，并非理论，而是完全真实的体悟，这是为什么这本书读起来那么生动和令人信服的原因。它描述了一位泰然自若的快乐女人；无论是在和她年幼的外孙女跳舞，还是发现家里被贼偷盗一空；无论面对一个要杀她的男人，还是走在通向厨房的探险路上；无论是得知即将失明、考砸了《你是一个好情人吗？》的考试，还是被诊断得了癌症，她都满心欢喜。本书不仅描述了一颗觉醒的心，书中那些在任何情况下都完全轻松自在的故事，还让你看到它并感受到实际行动中的它。

也许你认为，尽管几千年前曾有少数几个开悟的圣人实现了自由，但是那样的状态任何一个活在现代社会的人都不可能达到，那么你就肯定达不到。《喜悦无处不在》这本书具有改变这个看法的力量。

## 一 史蒂芬，米切尔

注解：《道德经》是我的译本《道德经：新英语版》的缩写，你不需要了解它也可以欣赏《喜悦无处不在》。不过，尽管本书的内容完全独立，但书中每一章都和我的《道德经》译本中相应的章节有关，因此，同时阅读它们对理解本书会有所帮助。

（注：因为找不到《道德经：新英语版》，我在文中插入了《道德经》原文。并依据现代汉语的表达习惯，对个别字、词做了修改。）

## 引言

《道德经》极其准确地描述了一颗与现实和谐一致的心。古代中国、现代美国，这又有什么关系呢？时间和空间并不存在，当你不再相信自己的想法时，生活变得轻松自在。以我的经验，困惑是唯一的痛苦，困惑是指你和现实争辩时。当你清晰时，现实就是你想要的。因此，当你想要的和现实不一致时，你就可以知道你非常的困惑了。

当你深入探询自己的想法，你将会发现执著一个信念或故事如何造成了痛苦。心的自然状态是平静，一个念头进来，你相信了它，平静似乎消失，你立刻注意到那紧张的感觉。这感觉让你明白，相信那念头是在对抗现实，它告诉你此刻你正与现实抗争。当你质疑这个感觉背后的念头，并认识到它不真实时，你跳出自己的故事。在意识的光芒里，故事渐渐淡去，剩下的唯有对最真实自然的觉知。在下一个令人紧张的故事出现之前，宁静是你的本性，它没有故事。最终“功课”活在你的内在，成了意识对升起的念头的自然无言的回应。

当《道德经》谈论“圣人”时，它在描述一个内心安详的人，一位热爱现实的人。因为《道德经》的缘故，我在书中也沿用了圣人这个词：我用女字旁的她，是因为我所谈的仅是我自己的经验。通常我不用圣人或老师这样的词，因为它暗示我们大家不是平等地在教，而那不是真的。每个人都拥有同等的智慧，它绝对是平均分配的，没有人比任何一个人更智慧。归根结底，除了你自己，没有人能教你。

我从不给人建议，我明白每个人都知道自己的路，我绝对相信这点。我茫然了四十三年，然后我发现了路，或者说我足够开放，路终于发现了我，这是为什么我确信你也能发现路的原因。没有人比另一人更特别，没有什么上师能神奇地让你开悟。不过，如果灵性导师指的是一位生活幸福的人，一位不和现实争辩、轻松愉快地与每一刻同行并以它本来的样子爱它的人，那谁知道呢（如果我存在的话），也许我就是一位灵性导师吧。我拥抱心智带来的一切，拥抱生活带来的一切。我质疑过我的想法，我发现它没有任何意义，理

解的喜悦使我内心熠熠生辉。我了解痛苦，我了解喜悦，我知道真正的我是谁。即便你还没有认识到，真正的我就是真正的你。当没有故事、没有过去或将来、没有什么可担心的也没有什么要做的、没什么地方要去也不需要成为什么人时，一切都很好。

——拜伦·凯蒂

,

## 喜悦无处不在

### 1

《道德经》原文：“道，可道，非常道。名，可名，非常名。无名，天地之始；有名，万物之母。故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”

能被说的“道”，

不是永恒的“道”。

现实无法用语言来表述，那样你就局限了它。你把它硬塞进那些名词、动词和形容词里，那一刻接着一刻的流动就被截断了。能被说出的道，不是永恒的“道”，因为试图去说它，就会把它带入时间；给它命名的企图，则将它定格在时间里。任何事物一经命名，便不再永恒。“永恒”意味着自由，无限，超越时空，不碍地存在。

此刻坐在这张椅子上的，是不能被命名的，我是那永恒的体验。即使“上帝”这个念头，也会停止和显示在时间里。在我创造“上帝”的同时，我创造了“非上帝”；以此类推，有了“树”这个念头，我创造了“树”和“非树”。创造的原理是相同的。在你为任何事物命名之前，世界无物也无意义。什么都不存在，唯有寂静在一个无语亦无问的世界里，它是个一切都在喜乐的静默中被回应了的空间。

在有语言之前，这世界只有真实——不可分割、不可理解、已经存在。任何表面上分离的事物都不可能是真的，因为是头脑用它的名



字创造了它。当我们明白了这点，不真实的也变成美好，因为没有什么能够威胁到真实。我永远不会把被称为“树”或“你”或我的，看做是分离的事物，信或不信，这些事物只是想象。

命名是所有特定事物的起源，它们组成了这幻想的世界、这梦的世界。从一切万物中分出一部分称其为“树”，是第一个梦，我称它为“第一代念头”。然后，念头生念头，我们有了“高的树、美的树、我想坐在它下面的树、可做上等家具的树、我需要拯救的树”，梦就这样不断地做下去。当小孩第一次把词和物联系起来，只需一小会儿，她就落入了那个梦的世界——一个有关世界的梦：而你也只需花一小会儿去质疑它，让自己从那咒语中解脱出来，感恩万事万物的“道”——树、非树，世界、非世界。

当头脑相信它的想法，它便为不能命名的命名，并试图通过命名将其变为真的。它相信它的命名是真的，相信外面真的存在一个和它自己分离的世界，可这是个错觉，整个世界都是被投射的。当你封闭自己，心怀恐惧，世界似乎充满敌意：当你热爱现实，世间一切都成了你心爱的。内在和外在永远一致，它们是各自的反映。世界是你头脑的镜像。

不相信自己的念头，让你从原始的欲望——那个现实应该有所不同的念头中解脱出来，你就理解了那是无法言表和不可想象的。你明白任何神秘都是你自己的创造，事实上，根本不存在神秘，一切都一清二楚。这很简单，因为根本就不存在任何东西，唯有此刻出现的故事，甚至连那也不存在。

最终，“神秘”等于“显示”——你只是从一个新视角去看。世界是一个光学的幻象，它是你——疯狂而痛苦，或者你——喜悦且安详。最终，“欲望”等同“从欲望中解脱”。欲望是份礼物，它引起关注。每件事都为你发生，而不是发生在你身上。

我质疑过我的念头，我认识到与现实争辩是疯狂的，除了正在发生的事情，我什么也不希望发生。例如，我九十高龄的母亲因患胰腺癌而来日无多，我照顾她；我为她煮饭、打扫，我睡在她的身旁，一天二十三小时我都待在她家（每天早上，我先生会带我出去散一会儿步）。这样已经一个月了，就好像她的呼吸是我生命的脉动。

我为她洗澡，为她洗最私密之处，我喂她吃药，我感到无比感恩。躺在那里的是我，即将死于癌症，在最神奇的止痛片的帮助下，把我生命的最后几天花在睡觉、看电视和谈话上。我惊叹她的身体——我的身体——的美好与复杂。在她生命的最后一天，我坐在她床边，她的呼吸发生了变化，我知道她快走了；然后又一次变化，我明白时候到了。我们紧盯着对方的眼睛，不一会儿她便离开了。我更深层地望进那双没有了头脑的眼睛，那无知无念的眼睛，我等着那双眼睛让我见识死亡。但是什么也没有变，她一如既往地在那里。我喜欢我关于她的故事，除此之外，她还能如何存在？

一个男人用枪抵住我的腹部，打开扳机说：“我要杀了你。”我很惊讶他把自己的念头如此当真。对于把自己看做是一个我的人，谋杀之念所造成的内疚，将导致一生的痛苦。所以我尽可能亲切地请求他不要这样做，我没有告诉他，我考虑的是他的痛苦。他说他不得不杀了我。我理解，我记得在我过去的生活里，我也曾认为自己不得不做一些事。我感谢他尽了他的力，我注意到我被强烈地吸引了：她就这么死吗？故事就是这样结束的吗？随着喜悦不断充满我的全身，我发现这真是奇迹——故事竟然仍在继续！即使在它结束的时刻，你也永远无法知道那结局。我被眼前的天空、云彩以及月光下的树深深打动了，我很高兴我没错过这神奇生命的每一个须臾、每一次呼吸。我等了又等。最后他没扣扳机，他没有对自己那样做。

我们称为“好”的和我们称为“坏”的，都来自同一个地方。《道德经》说，所有一切的源头叫“玄”（darkness）。多美的名称啊（如果我们一定要有个名称的话）！玄，是我们的源头，最终它将拥抱一切。它的本性是爱，但困惑中，我们把它称为恐怖、丑恶、不可接受、无法承受。我们所有的压力，都源自我们对那不可知里有什么的想象。我们想象黑和我们是分离的，我们把可怕的东西投射在它上面，但实际上，不可知一直是仁慈的。

什么是“玄中之玄（玄之又玄）”？那是什么都不知道的心智。这“不知道的心智”是宇宙的中心——它就是宇宙，在它之外什么都没有。“玄”是通向一切理解之门的原因是，一旦理解了不可知，你很清楚没什么和你是分离的。从根本上说，没有一个名称、没有一

个念头有可能是真的，一切都是暂时，一切都在变化。那不可知、无名、不可想象，才是你绝对可以信任的，它不变且仁慈。当你认识到这点，你忍不住要笑出声来，生或死都没什么大不了的。

## 2

《道德经》原文：“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善矣。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。是以，圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不为始，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。”

当人们把一些看作好的，

另一些就成了坏的。

当人们相信自己的念头，他们把现实划分成对立的两面，他们认为只有某些事物才是美的。但对清晰的心智而言，世间万物都各有其独特的美。

只有相信了自己的想法，你才能让现实变的不真实。如果没有用命名来将现实分类，并相信你的命名是真的，你如何否定任何事物？或者认为一个比另一个少些价值？头脑的任务就是证明它所认为得是真的，它通过判断和比较“这”与“那”来实现这点。如果头脑不能用“那”来证明“这”，“这”有什么用？如果没有证明，“这”或“那”怎能存在？

例如，如果你认为只有莫扎特的音乐才优美动听，你的世界将容不下说唱歌曲。当然你有权拥有你的观点，但是他人对说唱歌曲的看法，造就了它今天的地位。当你认为说唱歌曲难听时，你有什么反应？你一听到它就牙关紧咬，在你不得不听时（也许你有小孩或孙辈），你如同上刑一般。我喜欢被理解的心，它既能欣赏说唱歌曲又能欣赏莫扎特。我的耳朵里没有噪声，汽车的防盗警报声和鸟儿的歌声在我听来同样动听，它们都是上帝的声音。心的本性是无限的，一旦它质疑了它的信念，它便能在所有事物中发现美，它就是那么开放和自由。这不是一种哲学，世界真的就是这样。

如果你认为一个人的行为是坏的，你怎能看到其中的好？你怎能看到也许若干年后它有可能产生的好的影响？如果你把一个人当做坏人，你怎能理解我们生来平等？通过我们的生活方式，我们都在教；一个瞎眼的醉汉，比一位虔诚的禁欲者更能有效地教育我们为什么不要喝酒。没人有更多或更少的美德，从不曾有过一个比你更好或者更差的人类。

一颗不质疑自己的判断的心，让世界变得非常狭小和危险，它必须不断用坏人坏事来填充它的世界；这样做时，它制造了自己的痛苦。发生过的最糟的事情只存在于过去，那意味着它根本就不存在，此刻，它仅是你头脑里一个焦虑的念头。

好事坏事，好人坏人，这些对立面只有在对比的时候才有意义。在你看来似乎坏的东西，是否可能只是因为你看得还不够清楚？实际上一就本质来说，每件事、每个人，都远远超出你所具备的判断力。一旦你不再相信自己的想法，你的行动无为而为，因为再无别的可能。你认识到，所有认为是你在做的想法都不是真的。我看着那只我称为“我的”的手移向茶杯。它是如此智慧。它准确地滑过空中、到达茶杯，手指握住杯柄，端起杯子、送到唇边，略略倾斜，茶水流进嘴里… … 啊！整个过程没有人在做，“做者”完全不是我，它超越“我是”的故事。

事情似乎发生，圣人将它们放下，因为它们已经消失。这看上去的放下，并不是什么神圣的臣服行为，只是原本就没有什么属于她。她怎能不放下除了作为一个过去或将来的故事，实际并不存在的东西？

她只有她认为她有的东西，所以她什么都没有，她也什么都不需要。她行动，然后等待现实的奇迹，她确信没有什么会破坏那惊喜。工作做完，她就忘了，因为没什么要记住的，做完了就消失了，她无法看到不存在的东西。她做得好不好？—多么荒谬可笑！她的工作触及很深还是完全没有效果？—就好像那和她有什么关系！她的工作是否会永远持续？—它是否曾持续了一瞬间？

### 3

《道德经》原文：“不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨。常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。”

实践无为，

一切将自行达成。

如果你过度赞誉伟人，你将无法认识你自己内在的优秀。毕竟任何你在他人身上看到的美德，都是你认识到的，而你认识到的来自于你。当你把它移到别处，与它的源头分开，你看轻了自己。你尽可以去赞美耶稣的怜悯之心或佛陀的智慧，但当你在自己的内心发现它们之前，那些品质对你有何益处？

心一直在寻找价值。当它把优点向外投射时，它剥夺了它自身的价值，它开始跑到自身之外去寻找它认为自己缺乏的东西。这是场没有尽头的寻找，它永远也找不到它的家。圣人以“在”来引导众人。“在”看上去就是洗碗、回电话、回邮件、买东西、去工作、送孩子上学、喂狗，一次做一件事，没有过去或将来。她不清空人们的头脑，她不必那样（即使那有可能）。她帮助人的方式，是活出“不知道、无法知道、不需要知道、不可能知道、没什么要知道”来。人们被这样一种全无羁绊、轻松愉快的活法吸引，他们没有压力地看着这面活镜子，开始注意自己是怎么活的、什么是真正的自己。

我在准备沙拉，我只能看见不同颜色的闪现，我的手开始移向吸引我的颜色：红色！我去拿甜菜；橙色！我伸向胡萝卜；绿色！手移向菠菜。我感觉着不同的菜在手上的不同感觉，我感觉到菜上的泥土。紫色！我伸向卷心菜。全部的生命都在我手里，没什么比准备沙拉更令人愉快的了；它绿、红、橙、紫，又脆又多汁，带着人地的芬芳，像血一样的富含营养。我走去台面，开始切菜。

就在我认为生活已经好得不能再好时，电话响了，生活变得更好，我爱那美妙的电话铃声。我向电话走去，接着有人敲门。会是谁呢？嗅着蔬菜的芬芳，伴着电话铃声，带着这些我什么都没做就被馈赠的礼物，我走向大门。脚下一绊，我摔倒了，地板那么可靠地就在那里，我感觉到它的质地、它的安全可靠、它的毫无怨言。实际上，它不但不抱怨，它还把自己全给了我。躺在那里，我感受着它的凉爽，显然这是该歇会儿的时候。地板无条件地接受我，拥抱着我没有半点不耐烦；我起来时，它没嚷嚷：“回来，回来！你这是抛弃我。你欠我的，你还没感谢我呢，你这忘恩负义的家伙。”没有。它像我，它做它该做的，它是什么就是什么。有人敲门，电话在响，沙拉在等着，地板任我离开，生活真美好。

现实无欲地呈现，带来的美好、奢华和极大惊喜，远远超出想象力所能创造的一切。心经历着它的欲望，它要求身体跟随，不然它如何反映那最初的因？愤怒、悲伤或失望的情绪，让我们知道我们正在和现实交战。即使我们的愿望得到满足，我们仍希望那满足能持续。可它持续不了，它无法持续，因为生活是心智的投射，而心钾充满困惑、没有安宁。当你让生活像水一样流动，你就成了那水，你看着生活活出极致，给你的总是超出你的需要。

早晨醒来，我几乎什么都看不见。昨晚我还能看见，但现在一片模糊，像是透过一扇被烟熏过的窗户在看。（最近，我被诊断患有一种叫“富克斯萎缩症”的角膜退化症。它无法治愈。去年一年，它严重了很多。）我正在一家不熟悉的旅馆房间里，我需要刷牙、洗澡、打包。箱子在哪儿？它迎了过来，我的手知道它在哪里。世界一片灰色，但透过那灰色，我可以分辨出不同；根据这些不同和布料的不同，让我能到所需看到的一切去找到我的衣服。我摸索着走进浴室，找到牙膏和牙刷。我挤了一下牙膏？...哎呀！挤得太多了。我不由笑了：看来我的牙齿今天需要额外的清洁。我迈进浴缸；要了解浴室里这些不同的装置，还真有点费劲。热水在哪儿？这开关该往哪个方向拧？怎样把水从水龙头换到莲蓬头？浴帘的底边放在浴缸里了吧？这样水就不会流到地上了。洗澡液的瓶盖不见了，是在浴缸的边沿上？还是冲进了下水道？排水孔是开着的还是关着的？我沿着浴缸的边沿摸索着找盖子。我手里的洗头液正好吗？嗯，一定没问题，因为无论太少或太多，永远都是正好的量。

水是热的，一切顺利。我十分感激地跨出浴缸，一脚踩在... 哎，这是我的浴袍还是踩脚垫？

化妆是件有趣的事，我只用三样东西：眼影、腮红、口红。我尽力做好这女人的事，感觉还行，不管是好是坏都化完了。这张脸就是这样子，它准备好了，它将履行它的职责。“亲爱的，这些配吗？这件上衣是棕色的？还是黑色或蓝色的？”在斯蒂芬的眼里，我的衣服似乎还算协调，这就成了。我要去赴一个访谈，我很高兴斯蒂芬在为我领路，尽管他不清楚怎么走。不用说话，从他的动作，我知道门把手在哪儿，楼梯在哪儿，走道在哪儿。下午，我的视力终于清晰起来，它们开始为我引路。我喜欢现实和整个宇宙的运作方式，我喜欢那些早晨的失明如何让我为生活做好了准备，我喜欢下午的视力如何让我瞥见了原本就是想象的一切。

（“最初的因”：指那些引起情绪的有压力的念头——译者注）

## 4

《道德经》原文：“道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。”

它像永恒的虚空，

充满无限的可能。

我们可以把“道”称为“现实”，也可以把它称之为“心智”。心智是永不枯竭的自然资源。当它不再相信它的想法，它进入无限的维度；它就像口无底的井，你随时都可以汲取，而它将永远为你奉上生命之水。因为它完全开放并且明白没有什么是真的，它充满比我们所能想象的一切还要多的可能性。老子说：“我不知道谁生了它（吾不知谁之子，象帝之先）。”我知道。每次你的心对超越你自以为知道的东西开放时，你生了它。当你开放你的心时，那超越认知、比“上帝”还要久远的，就作为礼物源源流入。这礼物永无穷尽。

## 5

《道德经》原文：“天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。”

“道”不偏袒，

善和恶都出自它。

黑暗、虚空一心害怕进入的空间，是所有生命的起源，是一切存在的发源地。爱上它吧，当你爱上它，你将见证它即刻消失在光明的诞生之中。“道”不偏袒，它既拥抱黑暗也拥抱光明。它们是相同的。

圣人无法偏袒，因为她爱上了现实，而现实包括所有一切——所有一切的两面，所以她欣然将它们全盘接纳。她在自己的内心发现了所有一切：所有的罪恶，所有的神圣。她眼里既无圣徒也无罪人，只有正在痛苦的人或没有痛苦的人，相信自己念头的人或不相信的人。她看不到不同的意识状态之间有什么不同，被称为至乐的心和被称为普通的心同等，一个并不比另一个的状态更高。没有什么要努力争取的，也没有什么要放弃的，唯有“一”存在，甚至连那也不存在。无论你怎么努力地想让自己分离，都无法办到：相信一个焦虑的念头，是一个分离的企图，这是为什么它让人感到那么不舒服的原因。

所有的痛苦都是精神上的，它和身体或个人境遇无关，你可以完全没有痛苦地经受剧烈疼痛。你怎么知道你应该痛呢？因为你正在痛。没有焦虑故事地活着，做一个热爱现实的人，即使在痛，那也是天堂；正在痛着，但认为你不该痛，那是地狱。疼痛其实是位朋友，如果我无法去除疼痛，我一点也不想去除，它是位可爱的客人，它想待多久就可以待多久。（但那并不代表我不服用止痛片。）即使疼痛也是被投射的，它一直在消失中。当你无意识时，你的身体还会痛吗？当你正在痛中，电话响了，那是你一直等待的电话，你精神集中在电话上，疼痛没了。如果你的思想变了，疼痛也会变。



我有一位以色列朋友，从脖子以下完全瘫痪。过去他一直认为自己是名受害者，他有充分的证明一头脑对这很在行，他确定生活不公平。但做了一段时间的“功课”后，他认识到现实只是它原本应该的样子，现在他完全没问题了，他是一位身体瘫痪的快乐男人。他并没有刻意去改变他的思想，他只是质疑了他的想法，思想改变了。

同样的解脱，也可以发生在失去丈夫、妻子或孩子的人身上，未经质疑的头脑，是痛苦的唯一所在。一次，我和圣昆廷监狱的‘一些重刑犯们做“功课”，这些都是因犯谋杀、强奸或其他暴力罪行，被判终身监禁的人。我让他们先在纸上写下他们愤怒或仇恨的念头：“我对.....感到非常气愤，因为.....？”然后，我让他们每人轮流读他们写的第一句。一个男人控制不住全身剧烈的颤抖，他愤怒地无法读完他写的句子：“我对我太太感到非常气愤，因为她在我们的公寓放火，活活烧死了我的宝贝女儿。”多年来，他一直活在愤怒、悲痛和绝望的地狱，但他是一个不寻常的人，他真的想知道真相。功课进行到后面，当他读了他写的另一句“我需要我女儿活着”后，我问了他“功课”的第二个问题：“你能确定这是真的吗？”他深入自己的内在去发现答案，那答案让他十分意外。他说：“不，我不能确定。”我问：“你在呼吸吗？”他说“在”，他脸上露出欣喜。最后他发现，他不需要他女儿活着，在他所有的愤怒和绝望之下他仍然好好的，他甚至不能百分之百地确定到底什么对他女儿最好。他奔流的泪水和滚滚的笑声，是世上最感人的东西，和这位了不起的人坐在一起真是十分荣幸。他所做的，只是质疑了他自己的信念。

## 06

**《道德经》原文：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”**

**空，然而取之不竭，它生出无限的世界。**

**心生出无限的世界—这和那，失去和悲伤，善与恶。它自始就已完整，然而它却永不休止地制造着假象。相信自己的想法，让你陷入自我无穷无尽的戏剧中。**

在你内心平和之前，世界没有和平，因为你就是世界，你就是人间。人间及之外的所有一切，都只存在于有关人间的故事里。夜晚，当你沉入无梦的睡眠，世界存在吗？在你醒来说我之前，世界于你并不存在。当我醒来，你认为你是谁的电影上映了。但如果你质疑它，没有了执著，它只是部好看的电影。——拿上爆米花，电影开始了！

我活在圆满中。所有的人都活在圆满中，尽管我们可能没有认识到这点。我什么都不知道，我也不需要想明白什么，我放弃了四十三年徒劳的思考。现在我以“不知道的头脑”活着，这让我的生命只有宁静和喜悦。看着一切作为我在我的面前展现，是绝对的满足。

## 07

《道德经》原文：“天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。”

它从未出生，因此它永不会死。

死是什么？你怎能死呢？谁说你曾出生过？只有未经质疑的念头活过，如果有什么存在过的话，只有心智存在过。在你想“我要死了”这个念头之后，那念头去哪儿了？唯一能证明它真实的，不就是你的另一个念头吗？没有你的故事你是谁？世界就是这样开始的：我，“我是”，“我是一个女人”，“我是一个起身刷牙，然后去上班的女人。”故事就这样无休止地继续下去，直到你的世界变得越来越拥挤。“我是”——质疑它，世界就在那里终止，直到那剩万的又回来去探索另一个概念。死了之后你还会继续吗？如果你足够深入地质疑了你的思想，你将认识到，真正的你超越生死。

质疑过的心可以自由地去任何地方，因为它已不再找寻。它知道它永不会死，因为它从未出生过：它无限，因为它没有自己的欲求。它完全开放、毫无条件、永不停息、无所畏惧、不知疲倦、毫无保留，它无法不给，给是它的本性。因为一

切存在都是它自己亲爱的自我的反映，它永远都在接受，在把自己交还给自己。

唯一会死的，是僵化的心——被折磨而死。相信自己的想法，未经质疑的心就活在困境中：沮丧、绝望，永远都在努力发现出路，却总发觉那又是一条死胡同。每次，一个问题刚刚解决，另一个问题又出现了，这就是未经质疑的心无法逃脱的命运；陷在最古老的故事里，它像头恐龙，依然咀嚼着同样古老的草。1986年，当我醒在现实里时，我注意到我内心升起的那些一直困扰人类的故事，我感到无比坚定地要破除每一个曾被讲过的焦虑的故事。我的头脑就是世界的头脑，每当一个故事因它的真相被看到而在我这里被破除时，它在整个世界亦被破除，因为只有一个思考者。

圣人以学生的身份待在后面，她总是在观察、注意、体验、认识，总是浸没在现实里、在事物本来面目里，她就是这样超前于任何问题的。没有什么被浪费，也没有什么被吸收，她任何事情不遗漏。

当事物来时，那正是她要的；当它们去时，那也正是她要的；从这个意义上来说，她超然于一切事物。她完全不在意它们的来去，她在它的来去中爱着它，她和所有一切合一。树枝在微风中轻摇，她看着，认识到那不是真的，在那无分离中，她成了那微风中的树枝。听到垃圾车的声音，她成了那声音，她为自己是那声音而感恩。哪有什么自我是要放下的呢？当下，世界从她那里开始，又在她那里结束。

## 08

《道德经》原文：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。”

至善像水一样，

无意地滋养着万物，它满足于人们鄙视的低洼处。

清晰的头脑——至善，像水一样。它透明，它闪亮，它无碍地流向四面八方。它美好、深邃，是无意地滋养万物内在的营养。

出于本性，清晰的头脑是谦虚的。它喜爱位居于下，它更喜欢待在听众席里，而不是站在讲台上（尽管当人们让它处于注意力的中心时，它也喜欢）。它对其他一切都满怀敬仰之心，因为它就是其他一切，怀着对自己是美好的一切的感恩，它拜倒在圣人——我们称之为石头、灌木、乞丐、蚂蚁、青草——的脚下。它发现自己是空中翱翔的鸟，不知道如何飞，但注意到不管怎样它正在飞。

当头脑清晰时，生活变得十分简单。我有个站起来去洗碗的念头。身体随这念头站起来时，我注意到一种极其兴奋的感觉：它走向厨房、走向水池边时，多像个孩子呀！我打开水龙头，水流到手上，我倒了点洗碗液在海绵上；真不可思议，这甚至和洗碗无关，直到我拿起一只盘子，看着它从结壳、猫糊糊的，变得湿湿的沾满肥皂泡，变得洁净闪亮，变得干爽。现在它又可以用了。一切都在变，我永远不知道任何东西会变成什么。不相信任何将来的念头，我根本无法知道什么是我，什么是盘子、洗碗液、水、那充满泡沫、闪闪发亮的世界。

爱着自己美妙的声音，从椅子走向水池，清晰的头脑注意到，即使念头留下的东西美得让人陶醉，它也依然不是真的；它是音乐，是声轨，永远没有任何意义，就像生活似乎在发生。谁会是一段声轨开战呢？和那么简单的东西作对多疯狂呀。“最后的审判”：身体站起，走向水池，肥皂，水，闪闪发亮。这是一个美丽的故事，这就是生活的全部，这是唯一的生活。

我很高兴我是这个六十三岁的女人。我喜欢我的体重是一百六十磅：我喜欢我并不比现在的我更聪明；我喜欢我的皮肤变得又皱又松；我喜欢有些早晨我几乎失明，眼前一片模糊，几乎看不见自己在往哪儿走；我喜欢我的手被放的地方；我喜欢我被呼吸、被放置、被弯曲的方式；我喜欢此刻我向窗

外看去时眼中那幅立体的画面：树、天空、草地、砖头烟囱、南美紫荆花、“房屋出售”的牌子、树篱、沟渠、鸭子，我无法将一个和另一个分开。我喜欢上楼时我的脚步既不快不慢，也没迈得太大，我喜欢双脚自己知道完美的落脚点和节奏，它们的运动多么不可思议！没有念头或理由，我的手伸向楼梯扶手寻找支撑。又一次，脚在迈步，手在移动，头向上看去：墙上一道彩虹。没什么能比此刻更好的了。

当我们都能爬楼梯、都能以我们自己的方式站立和移动时，我为什么要做你或他人呢？每个人都有相同的机会去做自己，去爱并对自己满意，我为什么要去比较或竞争呢？比较只不过是相信了一个把过去虚构为将来的故事，做我真正的自己要简单得多了。（好像我还能做别的什么似的。）

## 09

《道德经》原文：“持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功成身退，天之道。”

做你的工作，然后放下，是通往宁静的唯一途径。”

事物中有种自然的平衡，如果你往一个极端走得太远，生活将仁慈地把你带回中心。有起必有落，有落必有起，起和落是同一事物的不同方面。

内和外也是同样的情况。大部分人认为世界在他们身外，他们活得本末倒置，拼命追求安全感和认同，好像只要赚到足够的钱或得到足够的赞美，就可以永远幸福似的。但我们身外根本就不存在我们真正要找的东西。

我做我的工作，我根本不需要放下它，因为它原本就不属于我。什么都不属于我。万物来了又去，宁静是扇敞开的门。

## 10

《道德经》原文：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无智乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无为乎？生之、畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰。是为玄德。”

你能把涣散的头脑哄回来，保持在“原本的一”吗？

当你不相信你的想法，你就是现实存在，其中没有分离，你是所有一切。只有未经质疑的心，才会认为你是一个活在身体里的我。

什么是“原本的一”？在“椅子”、“手”、“杯子”、“窗户”、“天空”之前的“椅子——手——杯子——窗户——天空”。你不需要回到它，因为你从未离开过。你怎能离开它？还有哪里可去？你在哪儿，哪儿就是宇宙的中心，它遍及处处：它是起点也是终点，它是黑暗之美，是无物的狂喜。唯有那中心才是真的。当你了解这点，你意识到连“一”都是多余。就像爱上了自己，没什么要做的，也不需要成为什么人，没有责任，没有意义，没有痛苦，也没有死亡。你不再把自己想象成如尘埃般渺小，在分离且遥远的一端，为证明某样东西是真的，做着宏伟的努力。认识到你从未离开过“原本的一”，意味着你从未出生过，你永不会死。

这个认识允许了多大的灵活性啊！你将不受任何头脑附加在现实上的东西——任何失望或悲伤——的影响。如果我失去了我所有的金钱，很好；如果我得了癌症，很好；如果我老公离开了我，很好；如果我老公不离开我，那也很好。如果你爱上的就是现实，你当然总是对它说好。有什么事情是我不能十分欣然接受的呢？

我不知道什么对我、对你或对这世界最好，我不想把我的意愿强加在你或任何人身上。我不想改变你、改善你、让你皈依、帮助你或使你身心恢复健康，我只是在事物来去之时欣

然接受，这是真正的爱。领导众人的最好方式，是让他们去发现自己的路。

当我于我的内在发现“功课”几年之后的一天，我的儿子在客厅里打起架来。我坐在沙发上，离他们很近。他们是两个二十多岁的成年人，可现在却躺在地上，你一拳我一脚地扭打在一起，嘴里还嚷着：“妈妈，妈妈，让他停下来！”我所看到的，只是两个男人想要连接，却不知道还有别的方式。我坐在那里，只是看着他们，只是爱着他们，那个当下我一点儿没想到要干预，我什么也没做，也没有暗藏任何意图。突然他们注意到了，他们停了下来。我很高兴他们找到了自己的解决方法，那是他们最后一次打架。

## 11

《道德经》原文：“三十辐拱一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。”

我们和“有”打交道，但我们利用的是“无”。

当头脑认识了自己，它不再认同自己的想法，这留下很多开放的空间。成熟的头脑可以容纳任何想法，它永远不会受到反对或冲突的威胁，因为它知道它不可阻挡。没有要坚持的立场，也没有要保护的身份，它完全不受任何约束。从来就没有什么可以失去的，因为本来就不存在任何东西。体悟到它自己的本性，笑声和感恩的泪水便不断地涌出。

万事万物似乎都进入我，我看着并见证出自我的东西，我是一切的中心。我听到各种观点和概念，因为没有可以认同的我，我将它们全部作为“有”接受。经历这之后的一切，经过“无”的洗礼，被删除，又被放了出来。它进入、合成、被删除，出来的是表现为“有”的“无”。当你意识到你谁都不是，你和任何人一起都很自在，不管他们看上去有多么绝望或堕落。知道它已被解除，明白相遇的永远是我自己，没有我不能进入的苦难。当我们质疑我们相信的东西，我们

认识到我们不是自己认为的那样。转变来自头脑无限的那一极，我们很少能体验到这部分头脑，因为“我知道的头脑”一直牢牢地在掌控。当我们做“功课”时，我们的世界转变了，因为我们打交道的是那投影仪——头脑，而不是投射出去的东西，我们失去了整个世界——我们理解中的世界。每做一次“功课”，现实就变得仁慈一些。

做质疑的那部分，是头脑的中性部分——那中心，它可以把头脑的一极带到另一极。这中性部分，给了那困惑僵化、“我知道”的那极，向头脑的另一极开放自己的机会，那一极有“我知道的头脑”所能理解的、明智清晰、充满爱的答案。这中性部分没有任何动机或欲望，没有应该或不应该，它是一座让无限的这一极可以越过的桥梁。当“我知道的头脑”受到正确引导后，它融化在智慧的那一极里，留下的是绝对的清醒、完整和自由。当然，所有这些只是一个比喻，因为只有一颗头脑。说到底，当头脑封闭时，心是封闭的；当头脑开放时，心才会开放，所以如果你想要开放你的心，质疑你的思想吧。

“功课”总是让你的故事变少变短。没有你的故事你是谁？在做“功课”之前，你永远不会知道。没有什么故事是你或接近你，每一个故事都在远离你。你是存在于所有故事之前的那个，你是故事被理解之后留下的那个。

“功课”另一边的生活如此简单明显，以至于你无法预想；一切以其本来的样子都被认为完美，希望和信仰在这块地方不被需要，人间成了我曾渴望的天堂。此时此地永远是那么丰盛：一张桌子，一块地板，一张地毯，一扇窗户，一片天空……一片天空！我可以继续不停地赞美这个我生活的世界，要描述此刻、这个当下、这个除了作为我的故事根本不存在的现在，需要花我一生的时间。这不是很棒吗？了悟自己本性的最棒之处，是你总是怀着被恩宠的心，怀着对这表面的世界的丰盛的感激之情。我充满着它所有的璀璨和慷慨，而除了注意，我什么都没做。自我觉悟的试金石，是始终如一的感恩。这种感恩不是你可以寻找或发现的，它从另一个方



向来，它完全拥有你；它如此巨大，它完全无法被减弱或覆盖。简而言之，它是“心爱上了它自己”，它是对自己的全然接受和耗尽，在那个像融合一样的中心位置同时反射回来。当你活在那样的感恩中时，你到家了。

## 12

《道德经》原文：“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口伤；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”

圣人观察世界，但信任她内在的洞察力。

圣人观察着世界的五彩缤纷、它的声音、味道和念头，她十分清晰明确地了解它们都是心智的反映，所以她从不会上当。没有开始的东西不可能有结束，她明白是那深不可测的善生出了所有的一切，这就是她所信任的。没有内在或外在，一切都出现在她自己心中快乐的永恒里。

她看着事物来去，有没有她的允许，事物的本性就是来去，为何不享受这过程呢？一切都那么美好，如果什么都没有，做“无”又有什么意思呢？

## 13

《道德经》原文：“宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。”

爱世界如爱你自己，你便能照料天地万物。

当你热爱现实，世界显然就是镜子中你自己的面容。但你如何才能成为一个热爱现实的人呢？在此之前，“如何”一直是个秘密。现在很清楚，你所需要做的就是调查你那些焦虑的念头，“功课”的四个问题和反转，将让你想多深入就可

以多深入。人们认为他们需要“开悟”才能自由，可没有人知道究竟什么是“开悟”。是的，神圣的文献里描述过它，这位上师或那位喇嘛宣称自己证得了它，但那只是个概念，是个过去的故事。真相是根本没有开悟这回事，没有人终身开悟，那是个将来的故事。只有当下的开悟。你相信一个有压力的念头？你困惑了；你认识到那念头不是真的？你在这个念头上开悟了。开悟就是这么简单。然后下一个念头出现了，或许你对它也开悟了，或许你没有。

我发现没有新的焦虑的念头，它们都是些重复的东西。人们试图“放下”他们的念头，那就像对你的小孩说你不要她了，并把她赶到街上去一样。为了远离世界，过去我常跑到沙漠里去，但在我脑袋里，我把整个世界——每一个曾有过的观念——都一起带了去，我在破除普遍存在于每个人头脑里的念头。念头并不比大家都在看的电视节目更独特，我发现全世界无论哪种语言和文化，人们都因相信同样的焦虑的念头而痛苦：“我妈不爱我”，

“我不够好”，“我太胖了”，“我需要更多的钱”，“我先生应该理解我”，“我太太不该离开我”，“世界需要被拯救”。当然，我永远不会要求人们不要相信他们想法，那样做不但不仁慈，而且人们也不可能不相信他们相信的东西。在我们质疑那些念头之前，我们不得不相信它们，这就是现实。

过去人们常常问我，我是否开悟了，我会说：“对此我一无所知，我只是一个知道‘什么会带来痛苦’与‘什么不会带来痛苦’之间差别的人。”我是一个只想要现实的人，像朋友一样地迎接每一个出现的概念，成就了 my 自由。

开始做“功课”——阅读障碍

注：这段对话，以及后面的三段对话，都发生在约三百五十人的听众面前。每个上台坐在凯蒂对面的男人或女人，都已填写了一张“评判别人的作业单”。填写的说明是：“在下面的空白处，写一写某个你还没有百分之百原谅的人。请别先写自己，请用简短的句子，

让自己畅所欲言，允许自己按你真实感受的那样充满判断和计较，别试图表现得‘灵性’，或‘友善’。在下面凯蒂的回应中，四个提问和做反转的邀请，都用黑体字表明。（在附录里，有“评判别人的作业单”以及如何“功课”的说明）。

作为一名读者或旁观者，初次接触“功课”可能会感到不安。凯蒂深切的同情中完全没有任何可怜的成分，因为在她眼里每个人都是自由的，对于那些习惯可怜他人和自己的人，她的同情可能显得严厉。“我是你的心，”凯蒂说过，“如果你邀请我，我是你未曾听过的那深处的声音。它不得不很大声，不得不以我的形象出现，因为你的信念一直将它排除在外。我是‘功课，另一边的那个你，我是那个被信念层层包裹，以至你无法在你内在听到的声音。我似乎在这里，在你面前，但我实际上在你的内在。”所有的参与者—凯蒂、和她一起做功课的人以及听众，都是站在一边的，他们都在寻找真相，记住这点也许会有帮助。如果凯蒂看上去似乎对某人不够体贴，进一步细查后你会认识到，她是在跟造成痛苦的念头开玩笑，决不是拿那个正在痛苦的人开玩笑。你会注意到，凯蒂会随意使用一些亲热的字眼，这让一些人感到不太舒服（他们并不都是纽约人）。一位《一念之转》的读者抱怨，如果她想听一个女人对每个人都称“亲爱的”或“宝贝”，她会去俄克拉马州的卡车停车场。对她而言，这些亲密德字眼听上去客套、不真诚。但对于凯蒂，它们是毫不夸张的事实，每个她遇到的人，都是她心爱的人。

—斯蒂芬·迈克尔

皮特〔交给凯蒂一张作业单〕：凯蒂，我有阅读障碍，所以我请人把那些问题读给我听，我再对他口述我的回答。我能不能把作业单给你，请你为我读一下？

凯蒂：可以。〔读皮特的作业单〕我对自己不能读写、对我的阅读障碍很愤怒，因为它让我读写、沟通、上网、收发电子邮件以及工作很吃力。

皮特：在当今社会。

凯蒂：嗯。“你需要读写”——这是真的吗？

皮特：仅仅当我需要和某个不在我面前的人沟通时。

凯蒂：你肯定“你需要会读写”，即使是因为刚才那个原因——这是真的吗？

皮特【停了一会儿】：不，从根本来说不需要。

凯蒂：你多大了？

皮特：四十三。

凯蒂：你四十三年都没事嘛。

皮特：我不知道我是否会用没事这个词。

凯蒂：嗯，除了你的想法，你身体如何？

皮特：我身体很好。

凯蒂：除了你的念头，你是否过得不错？

皮特：是的，我接受了所有可能受到的教育，试图教会我如何读写… …

凯蒂：“你需要读写”——这是真的吗？

皮特：不，实际上不会读写我也过得蛮不错。

凯蒂：知道这点太好了。体会一下，亲爱的，四十三年里，除了你的想法，你过得很不错！你没穿错你的靴子。

皮特：实际上，它们是我亲手做的。〔听众席上传来掌声和口哨声。〕

凯蒂：会读写的人可能还做不了呢。〔听众大笑〕 皮特：我知道。

凯蒂：我们太忙于读写了。〔听众大笑〕

皮特：我的问题是，我的头脑不能理解二维空间，只能理解三维空间。

凯蒂：当你相信“我需要读写”这个念头，但你无法读写，是因为你有阅读障碍时，你有什么反应？

皮特〔眼中含泪〕：羞愧，难堪。社会认为会读写是理所当然的，这让我很难受。

凯蒂：给我一个平静的理由，让我相信你应该会读写，或者会读或者会写。

皮特：如果能辅导我十岁的儿子的家庭作业，那倒是不错。凯蒂：哦，真的吗？你可是被放了一马呢！〔哄堂大笑〕皮特：你说的对。

凯蒂：好像你希望再多件事似的。你不能帮他的这个现实，给了他非常重要的东西，这只有让他来为他所学的东西负责。那样，他可以真正学到他该学的。总之，那不是个平静的理由，那个理由让你难过，它几乎让你落泪。给我一个平静的理由，让我相信你需要读写。

皮特〔停了很久〕：没有任何平静的理由。

凯蒂：那你为什么要相信它呢？我听你说，你并不是真的需要读写，你四十三年都过得不错。你不需要为了让自己过得不错、有才华或为了成为一个好父亲去学习读写。给我一个平静的理由让我相信你需要读写。一定有什么好理由… …

皮特：不存在平静地坚持这个念头的理由。

凯蒂：那就是说，你相信“我需要会读写”这个念头，仅仅是为了让自己痛苦。

皮特：是这样。

凯蒂：如果你想要痛苦的话，就相信那个谎言吧。“我需要读写”——把它反过来。什么是“我需要读写”的反面？皮特：我不需要读写。我对读写的需要，并不大于我已经具备的生存能力。

凯蒂：是的，欢迎来到真相面前。现在给我三个原因，说明为什么你不读写能够活得更好。

皮特：嗯，我不读报纸，所以我不必每天听那些胡说八道。[听众鼓掌] 我用我的想象力和我的艺术才华娱乐自己或让自己快乐。

凯蒂：这算两个。为什么你不读写生活得更好？

皮特：这省了我很多时间。

凯蒂：是省了很多时间。

皮特：这让我不必卷入政治和所有那些让人疲惫不堪的日常事物中去，我猜。是的，这样我的生活的确过得更好，因为… …这并不是我必须做的事，我可以雇人为我分担那份压力。凯蒂：你可以雇人为你读写，或者你可以请我们为你读写。皮特：是的。

凯蒂：你请我读你的作业单，我说好。。

皮特：是的，我让人打电话到办公室和我预约？，？…

凯蒂：你的办公室？你不能读写，怎么可能还有办公室？皮特：嗯… …我就是有。

凯蒂：亲爱的，别人可以为你读写，这让你有时间去做别的事，去发挥你的创作才华。这给了你许多自由时间。

皮特：但是当我问人某个字怎么拼时，他们说“你傻了吗？”这让我觉得很丢脸。

凯蒂：嗯，你是怎么回答的？

皮特：“没傻。”

凯蒂：你答得不错呀！[听众大笑] 说不这个字对你很难吗？你不能接受这真相吗？

皮特：我已经开始喜欢上它了。

凯蒂：亲爱的，你来扮演那冷酷的世界，那些说“你傻了吗”的人，就像他们表现的那样。我来扮演一个善良、正直、清晰、有阅读障碍的人——我来扮演你，好吗？

皮特：好。.

凯蒂：“你好，你能帮我读一下这个吗？”

皮特：“你有毛病啊？你不能自己读吗？”

凯蒂：“我确实读不了，我有阅读障碍。.”

皮特：“什么是阅读障碍？”

凯蒂：“嗯，我很高兴你会问。我没有能力阅读，我看东西是从后向前或反过来的，句子对我没有任何意义。这和我的大脑看东西的方式有关，我就是读不了。我尝试了各种方法，大家也都尽力教我，但就是没用，这和我脑神经结构有关。 皮特：“你一定是他妈的蠢货。

凯蒂：“嗯，你知道，其实我的智商还挺高的呢。你可以帮我读一下这个吗？”

皮特：“不，我才不读呢，那是你他妈自己的问题。”凯蒂：“好吧，谢谢。”然后我会去问别的人。我不必费心告诉他：没关系，我不想让不合适的人帮我读。他让我知道谁不该为我读，他完美地排除了他自己。毕竟，你不想让一个不合适的人来帮你读，那样的人没准会读错呢，谁知道？“你有残疾”——这是真的吗？如果此刻你必须诚实地回答，阅读障碍对你是份礼物还是个残疾，你会说什么？

皮特【哭泣】：我一直都认为那是个可怕的残疾，但此刻，我生平第一次瞥见了一丝不是那样的可能。

凯蒂：除了同样有阅读障碍的人，没有人知道你经历痛苦；没有人知道人们是怎样把你推到一边侮辱你，认为你又倔又蠢，而不只是个有阅读障碍的人。你一直试图在做一件你没有能力做的事，那是地狱。

皮特「哭泣」：它给了我那么多礼物，但有时它的坏处简直让你受不了，让你根本无法看到它好的一面。

凯蒂：嗯，一次又一次的惩罚，那是怕被人发现的恐惧。皮特：是的。上学时，我因此受到惩罚，成人后，我继续惩罚自己。

凯蒂：老师让你站在全班面前，做你做不了的事。皮特：他们说：“为什么你不在全班面前把这章读一遍？那让我觉得自己只有这么点（他把大拇指和食指靠得很近）。凯蒂：因为你认为你应该会读，你认为你有问题。

皮特：是的。社会认为那是理所当然的。

凯蒂：谁认为那是理所当然的？把它反过来——是你呀，可爱的人。如果此刻你必须回答，那是份礼物还是种残疾……你会说真相是——不是一厢情愿的想象，而仅仅是真相？那是种残疾还是份礼物？

皮特：它正变得更像是份礼物。

凯蒂：我很高兴你终于明白了，你正在体验某种十分美好的东西。

皮特：嗯，花了我那么久的时间。

凯蒂：它为你省了很多时间，它让你完全解脱了。你得到了每个人都想拥有的东西——时间。这真的很棒。别人可以为你读那些冗长的文件，然后给你简短的摘要。

皮特：是的，我正是那样做的。

凯蒂：“你有残疾”——这是真的吗？

皮特：有些时候我这样觉得。

凯蒂：现在我问你：“你有残疾”——这是真的吗？“不能读写是种残疾”——这是真的吗？我说的不是世人的看法。皮特：嗯，如果你不是在说世人的看法，回答是不。



凯蒂：体会一下这感觉！人们会对你说很多东西，但你知道它们有多少真的是那个意思。

皮特：我知道。但是当你在超市排队付款时，你不会写支票，排在你后面的女士说：“你能快点吗？”你开始发抖……

凯蒂：嗯，办法是什么？

皮特：用信用卡！【皮特、凯蒂和听众大笑。】

凯蒂：“你有残疾”——这是是的吗？

皮特【微笑】：不，我没有！[更多笑声]我一点都不残疾，我是非常有才华的人。

凯蒂：是的。那你会选什么呢？是它还是读写能力？如果你曾不得不做选择？

皮特：这不好回答。我最小的弟弟是名分子遗传学家。凯蒂：你又被放了一马！【听众笑声】

皮特：我又被放了一马？嗯，是的。但是他的确发现了引起骨质疏松的基因。

凯蒂：如果你必须在阅读能力和你现在拥有的之间做选择……

皮特：有些日子，我情愿砍掉我的右手来换取阅读能力。凯蒂：嗯，那是些过去的日子！【听众笑声】我问的是现在，此刻，此刻才是重要的。它是唯一体现生命价值的地方。此时此刻，如果你必须在读写能力和你所拥有的之间做一选择，我指的是你的才华和智慧… … 你整个人。

皮特：不，我不换。

凯蒂：待在那里体会一会儿。[长长的停顿]你是不是很爱那本来的你？

皮特：是的，我爱。

凯蒂：我也爱。

皮特：谢谢！

凯蒂：你知道，刚才我对你描述的那些人，那些不理解也没有耐心的人，我曾是其中一员。我就是那样对待我女儿的，她有阅读障碍。

皮特：你这恶妇！〔哄堂大笑〕

凯蒂【点头】：是的。【停顿】你知道恶妇是什么吗？恶妇只不过是一个相信她自己想法的人。纯粹的无知！在我们明白之前，只能让你来爱我们了，但只是在你想要快乐的情况下。皮特【眼中含泪】：谢谢。

凯蒂：不用谢。【停顿】一天又一天，我和我女儿坐在一起，我让她一遍又一遍地练习阅读，经常弄到她哭出来为止。她的老师告诉我，我需要让她那样不断练习，我相信了他们。皮特：我也经历过同样的事情。我的兄弟们都在外面玩，可我不得不坐在桌子面前，我觉得好像被人用宽胶布和它绑在了一起……“你必须做这件事，不然你什么也别想做。”

凯蒂：那让你除了胡思乱想什么也做不了，让你觉得自己好像错过了什么，好像少了点什么，可那至始至终是个礼物！这是不清醒，这和我这个有阅读障碍小孩的母亲当初一样的不清醒。我女儿也不清醒——她也认为她应该能够阅读但是她不能。她相信了它，我相信了它，我们两个都致残了。后来我们开始质疑我们的想法。她非常聪明，需要帮助时，我会去找她。她是那么棒，她知道我根本无法知道的东西。

皮特：是的，我们是，我们是可以的。

凯蒂：谢天谢地，世界上有阅读障碍。如果你不再自以为是，我们都将受益。让自己不再自以为是的方法，是开始质疑我们教你相信的那些东西，真相只能在你的内心被发现。【读皮特的作业单】我对自己不能读写、对我的阅读障碍很愤怒，因为它让我读写、沟通、上网、收发电子邮件以及工作很吃力。皮特：是的，它让我读写很吃力。

凯蒂：当你不能的时候，那的确吃力。【听众大笑】皮特：就好像你在跑一段你永远也跑不到头的上坡。凯蒂：嗯，是，但是你跑了四十三年。所以，那不是你应该干的事。有人问：“你能写支票吗？”“不能。”或者你可以更进一步：“你能快点吗？”回答：“不……我快不了。我有阅读障碍。”人们只是想知道真相。如果你不来教育我们，谁来教育？“我有阅读障碍……我做不了。那是你具备的能力，不是我的。你可以帮我写这张支票吗？”

皮特：我学会了那么多弥补方式，真令人不敢相信。我的支票簿。  
【他把它交给了凯蒂】

凯蒂【看着支票簿】哇，真棒，这真棒！【对着听众】他把从一到一千的数字都写在这本子了，这样他可以照抄，看它们如何拼写了。他写了：“一、二、三、四、五、六……十、二十，三十、四十……十六、十七、百、千”……你们谁有阅读障碍的，去找皮特吧，他把它们全写在这里了。我的意思是说不是从一到一千，这里一共有三行零两个数字。全写在这里。太妙了，真的很棒。我得从一写到一千呢。那是我的残疾，我得把它们全部写下来！

皮特：我发现写“作业单”很难。因为我写东西的时候，完全根据读音来写。如果我有个念头，我不得不停下来想怎样拼写那个单词，这让我忘了刚才的念头。填写作业单妨碍我流畅地写出心里想的东西，这是为什么我请人代我写这张作业单的原因，这也是为了使它容易辨认。

凯蒂：你知道，最酷的是请你儿子为你做这件事，那会让他有很大收获，那肯定让你收获很大。你可以请人为你写或用录音机。皮特：我已经那样做了一段时间了。

凯蒂：很好，主要是抓住你相信的概念。不一定要做整张作业单。如果你有“我有残疾”这个念头，抓住这个念头，注意一下你所想的一切是如何试图嘲弄和取笑你的，让自己待在里面一会儿，然后开始质疑那个念头。〔读皮特的作业单〕它让我读写、沟通、上网、收发电子邮件以及工作很吃力。“你上网、收发电子邮件和做工作很吃力”——这是真的吗？

皮特：是。

凯蒂：你有让他人来为你做这些吗？

皮特：有，我十岁的儿子。

凯蒂：你沟通、上网、收发电子邮件和做工作都很吃力”——这是真的吗？

皮特：是的，当我身边没人时。

凯蒂：有人的时候吃力吗？

皮特：嗯.....不。

凯蒂：好吧，那么有时不吃力。当你请人为你做或者你雇人来做时，就相当于你自己在做，那并不吃力。让我们把它反过来，看看感觉如何。“用网络电子邮件沟通和在工作上沟通，对我而言都很吃力”——把它反过来：“... ..不吃力。”皮特：用网络电子邮件沟通和在工作上沟通，对我而言都不吃力。

凯蒂：感觉如何？

皮特：我不得不克服我自己的骄傲，

凯蒂：你不必，你可以痛苦。

皮特：我... ..我要克服我的骄傲。

凯蒂：是的，亲爱的，你没有时间骄傲！你想上网、收发电子邮件，你想去工作，你想做那些事情。骄傲很昂贵，也不好玩。你已经经历了很多痛苦，所以对自己尽量温柔些，慢慢来。对任何妨碍你请他人帮你的想法做“功课”，对横在你我之间的一切做“功课”——不管那个我是谁，对每一个妨碍你请求帮助的念头做“功课”。

皮特：好。

凯蒂：因为那是唯一妨碍你的东西。你所相信的会妨碍你请求他人帮助你的一切念头，都是你做“功课”的内容。“他们会认为我很

蠢”，“他们会说不”，然后去问他们：“你认为我很蠢吗？”去实践一下看看。你唯一要付出的代价是你的骄傲，骄傲是令人痛苦的，因此你将失去的是你的痛苦。

皮特：是这样。我愿意摆脱那些，我很期待。

凯蒂：是的。好吧，那么把它活出来吧。谢谢你，亲爱的。

皮特：谢谢你，凯蒂。

## 14

《道德经》原文：“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者，不可致诘，故混而为一。其上不皎，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。”

绵延不断、不可定义，它回归“无”的领域。

归根结底，真实的东西不可见、不可听、不可想也不可理解。你只是见你自己的眼之所见，闻你自己的耳之所闻，对你自己想象的那个世界起着反应。一切原本就是你自己头脑的创造：你命名它，你创造它，你赋予它一层又一层的意义；你在现实上面加上定义，然后又加上原因，所有一切都是你。最初的被新的一波所取代，而那已经成为旧的，念头删除自己之外的一切。

头脑的力量如此强大，它可以用想象的拳头去击打一面墙，并真的相信那个拳头是你的。由于头脑在无知中，那么迅速地把它想象的世界连在一起，它创造了时间、空间以及其中的一切。头脑的创造力是个十分美好的东西，如果它不常像名恐怖分子创造了一个可怕或无情的世界。如果它创造了一个那样的世界，我建议去质疑那个噩梦。头脑从何处开始质疑自己都没有关系。‘这是一棵树’——真的吗？”或“‘我是’——这是真的吗？”头脑轻易就创造的世界，可以同样

轻易地被粉碎，反正它只是回到它来的地方。你对它的执著，是唯一的痛苦。

头脑无法理解“无”——那绝对、那万事万物的源头、那原始的“非世界”。命名它“无”，也使它不再真实。它不是“无”，因为它存在于言词之前。对于那个念头反映的世界，“无”不仅可怕，也不可理解。当头脑考虑它就是生它的那个时候，它很害怕，因为那永远不可控制或知道。没有身体的认同，头脑只有等死，但死亡永远不会来找它。从未活过的，永远不会死。最终，头脑发现它是自由的，它永远不受控制、无限欢喜。最终，它爱上了那未知，在那里它可以歇息。因为它不再相信它的想法，无论它在哪里或不在哪里，它永远保持安宁。

## 15

《道德经》原文：“古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：豫兮，若冬涉川；犹兮，若畏四邻；俨兮，其若客；涣兮，若冰之将释；敦兮，其若朴；旷兮，其若谷；混兮，其若浊。孰能浊以止？静之徐清。孰能安以久？动之徐生。保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽不新成。”

你有耐心等待你的泥渣沉淀、水变清吗？你能静待正确的行动自行发生吗？

圣人无法追求完满，她已经完全满了，丝毫也加不进去了。当你拥有你想要的——当你就是你想要的时，你没有了在自身以外寻求任何东西的冲动。寻求让你失去对你的生活以其本貌已经完整的觉知。即使在明显疼痛的时刻，也从没有什么不对或缺失。现实永远是仁慈的。发生了的，是有可能发生的最好的事情，它不可能是别的什么。如果你做“功课”，你将非常清晰地认识到这点。

我一位朋友的太太爱上了另一个男人。他做“功课”已经有段时间了，他没有陷入悲伤和慌乱，而是开始质疑自己的想法：‘她应该和我在一起’——这是真的吗？我无法知道这

点。当我相信这个念头时，我有什么反应？非常难受。如果没有这个念头我会怎样？我会爱她并为她祝福。”这个男人真的想知道真相，当他质疑自己的想法时，他发现了十分珍贵的东西。他说：“最后，我能把它看做是一件应该发生的事，因为它已经发生了。当我太太告诉我这件事时，她不必为了保护我而有所顾虑。置身度外地听她描述她的感受，是一次很棒的经历，那是我有过的最深刻的一次解脱体验。”后来，他太太和那男人同居了，对此他并无异议，因为如果她不想留下的话，他并不希望她留下来。几个月后，她和情人的关系遇到危机，她需要向人倾诉，她找到她最好的朋友——她的丈夫。他们一起平静地讨论了她所有的选择，她决定找个自己的住处，在那里她可以解决她的问题。经历了许多波折后，她最终回到她丈夫身边。在这整个事件中，每当我朋友发现自己在心里和现实对抗并感到痛苦或恐惧时，他便针对那个时刻他相信的念头做“功课”，重回安详愉快的心境。他自己认识到，他唯一有可能遇到的问题，是他未经质疑的想法，他妻子给了他让自己自由所需要的一切。

我经常说，如果我有祈祷词，那会是：“主啊，免去我对爱、认可或赞赏的渴望吧。阿门。”当然，我没有祈祷词，因为除了我有的，我什么也不想要。我了解生活的仁慈。我干吗要祈求什么不同的东西？它永远不如即将到来的。“上帝”是现实的另一个名字，它圆满、完美，它让我充满极度喜乐，那想要与现实不同的念头根本从未升起。

但如果我仍然相信我的念头，我首先要祈求的一件事是：免去我对爱的渴望。这渴望带来的唯有困惑和痛苦，它让你意识不到你实际已经拥有的东西。寻找你永远无法在身外找到的东西是令人痛苦的，我说“永远无法找到”，是因为你显然不明白你在找什么，如果你明白，那找寻已经结束了。因为你认为你知道爱是什么样的，它应该怎样或不应该怎样，爱对你而言变得不可见。这是盲人在找不存在的东西。在这无休止地追寻幸福结局的过程里，你乞求，你请求，你拼命使出各式各样企图影响操控他人情绪的手段。但只有通过找

寻内在真相，你才能发现你永远也不会失去的爱，当你发现它，你自然的反应是感激。

这将是唯一的祈祷，因为对它的回应将导致时间和空间的终止，它带来完全无限得、彻底在它所有的力量和仁慈中自由的心的能量。当你停止寻找爱，你变得无事可做，在完全超越你的“做”中，你觉得你已“被做”了。这完全不费力，而其中所完成的，比你认为有可能完成的多很多。

当我不在自身以外寻求认可，我保持认同。通过“功课”我认识到，我希望你认可你所认可的，因为我爱你，你认可的正是我想要你认可的。这就是爱——它不改变任何东西，它已经拥有它想要的一切，它已经是它想要的一切，并且正是它想要的那个样子。

## 16

《道德经》原文：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，殁身不殆。”

浸没在“道”的奇迹里，你可以应付生活带给你的一切，当死亡来临，你准备好了。

你不可能清空你头脑里的念头，除非你能穷尽海水。念头似乎不断回来，这就是现实存在的方式。

如果能够理解，念头本不是问题。如果你不是在与现实交战，你干吗要清空你的头脑？我爱我的念头，假如我有了一个焦虑的念头，我知道如何质疑它，还给我自己平静。即使出现的是一个最令人紧张的念头，我也只会觉得有趣。你可以每分钟有一万个念头，但如果你不相信它们，你的内心依然平静。最原始的焦虑念头，是一个我的念头，在那个念头之前，只有平静；一个念头从无中生出，立刻又回到它来的地方。如果你查看你念头的之前、之间和之后，你将看到的只是无边的空旷，那就是“不知道”的空间，那就是我们真实的本



性；它是万物的源头，它包含所有一切：生与死、开始、中间和结束。

在我们明白死和生相等、死亡到来的永远是时候之前，我们将不知不觉地扮演上帝的角色，而那永远会带来痛苦。每当你在心里对抗现实，你将感受到悲伤和虚假的分离。没有故事就没有悲伤，一切如是，你就是它。

我有一位朋友，在认真地做了几年的“功课”之后，渐渐明白世界是头脑的反映。她嫁给了一位她挚爱的男人。一天，他们一起坐在沙发上时，他心脏病发作，死在她的怀里。在最初的震惊和流泪之后，她开始寻找悲伤，可是她一点也没感觉到悲伤。一连几个星期她都在寻找悲伤，因为她得朋友告诉她，悲伤是身心恢复过程中一个不可缺少的部分。但是她感到的唯有圆满：他实际和她在一起时，她所拥有的他的一切，现在她依然全部拥有。

她告诉我，每次一个有关他的伤心的念头出现时，她立刻会问：“这是真的吗？”并看到反转。那反转冲走了难过，取而代之的是更真实的东西；“他是我最好的朋友，现在我没人说话了”变成“我是我最好的朋友，现在我可以和我说话”。“我将怀念他的智慧”成了“我不怀念他的智慧”。她根本不可能怀念，因为她就是那智慧：所有她认为她曾经拥有的他内在的东西，她都可以在她自己的内心发现，没有任何不同。因为结果他就是她，所以他不可能死。没有生和死的故事，她说，唯有爱存在。他永远和她在一起。

## 17

《道德经》原文：“太上，下知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮，其贵言。功成事遂，百姓皆谓：「我自然」。”

圣人不谈论，她做。当她的工作完成了，人们说：“太棒了，我们完全靠自己办到了！”

我喜欢隐身。隐身中没有责任，没有要拯救的人，没有要教导的人，我永远是学生：开放、兴奋、新鲜。我总是被美好的事物充满，我是无底的容器，永远可以装下更多。假如我有责任，那将是帮助你认识你自己的真相：你看到它，你说出它，它来自你内在，我是见证人。我的手指让你回归你，只要你认为你存在，你是我的存在唯一剩下的部分。

我的一位朋友，有过一次人们称为濒死的体验。她说，她正要进入天堂，但在最后一刻她被召唤回来，她回到世间来拯救我们。她没有先拯救她自己，然后再回来拯救我们，而那是事情发生的适当顺序。佛陀最吸引人的地方，是他拯救了一个人——他自己。就像飞机上有关气压下降时的说明：首先，拉下氧气面罩，戴在自己脸上，然后再为你的小孩戴上。

我知道进入天堂不再回头是什么情况，我了解人们认为别人需要被拯救的傲慢。如果我能走进光明，你也能。你无法用你的话来帮助我们：“在这儿，那边。跟我走。”不，你先去做，然后我们会跟随。拯救者情结是极其有害的。

我从不把自己看做是“灵性导师”，当然，你可以通过问我问题来借用我。我回答你，你听到你认为我说的东西，你让你自己自由（或没有）。我是你的投射，对你而言，我不多不少，只是你关于我的故事。你讲了一个我是如何美好或如何糟糕的故事；你把我看做是位开悟者，让我成了一位无所不知的上师或一位救人于难的菩萨；或者，你把我看做是盲目乐观的新时代运动的怪人或者只是一位好朋友。你把我给了你，或者让我远离你。我所能提供的只是四个提问和反转，我提供它们，以便你能瓦解你自己的身份。人们说：“我是某某，我的确存在，我是真的。”尽管我尊重他们的说法，但我永远无法相信。我知道我是什么，我知道我不是什么，我只能把那投射为一切。当人们回答问题时，他们开始瓦解他们有关自己是谁的所有认为，瓦解他们认为的他们生存状态的所有可怕之处。在瓦解噩梦的过程中，他们开始注意到，即使那些美好的梦也不是真的。直到最后，什么也没有留下，除了我们自己的本性：卓越，无限，自由。人们可以把“功

课”带回家，他们可以把它作为每日的早餐。这排除了我的影响，却让我成了某种更有力量的存在：一个平等的人，一个相同的宁静的可能性，学生和学生坐在一起。这是最健康的场景——排除了老师的场景。在老师清楚地被成熟的心智认识之前，他们是不是很棒？

我喜欢我的工作被取消！我为什么希望被看做是有智慧或神圣的呢？除了一个故事，我还能得到什么益处？无论我有过什么觉悟，那是对我来说的，我根本无法把它给你。即使我能把我的觉悟给你，如果那样做，就好像我在说：“你做不了，我来为你做。”我是在教导依赖，是告诉你“答案在你自身以外的地方”。我什么也给不了你，除了这些提问。

## 18

《道德经》原文：“大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。”

当伟大的“道”被忘记时，善和虔诚出现了。

我喜欢规矩、计划和宗教的原因是，人们在其中可以感到短暂的安全。就我个人而言，我没有任何规矩，我不需要它们。事物变迁之时，一直都存在着一种秩序，我就是那和谐，你也是。“不知道”是理解的唯一通道。随着生活的自然呈现，我就是这样发现我下一步去哪儿、往哪个方向的。为什么我要给它加上人为的秩序，来抗拒那自发的美呢？

意义、规矩、所有那些对和错，最多仅是次要的。我理解一些人认为他们需要循规蹈矩，他们认为没有规矩就失控了；他们想象，如果没有规矩，每个人都可能变成杀人犯。在我看来，那些僵化虔诚的人已经尽力了；看着世界呈现在表面的混乱里，认识不到这混乱本身就是那无限智慧的上帝，对他们而言十分可怕。他们认为世界——头脑，需要某种结构的规范，我很高兴那结构对他们有用（如果它有用的话）。

过去我常待在沙漠里，我只是走，没有任何目的地。我直行，即使道路拐向左边或右边，因为我明白根本不存在迷路的可

能。我常常不知身在何处，或如何回到熟悉的地方，但我始终确信，无论我在哪里，它就是那个时刻我该在的地方；这不是理论，这是不折不扣的事实。如果我认为我应该做其他事情，而不是做现在我正在做的，我就是疯了。

一天，我和一些朋友在沙漠里行走，偶然遇见一条莫哈韦绿色响尾蛇，这种蛇在我们所在之处非常罕见。它在我们的右前方盘作一团，又大，又粗，美极了。它只是说：“看，我在。”我记得我指着它对朋友们说：“让我们绕开这个吧。”他们的反应是恐惧，因为陷在故事里，他们错过了那美。那条蛇聪明地、尽可能快地逃离了我们，它可以是沙子、沙漠冬青树或者地下水。地球就像位母亲：安静、不动、坚忍在她的正直和仁慈中。独自待在沙漠里，是为了理解孤独的绝对性，理解空的积极本性。白天，寂静无声，只有连绵不断的单一。想象力根本无法想象独自身在其中时沙漠的那份广阔。夜晚，没有月色的世界，在各种气味和寂静中，你躺下，完全不知道自己躺在什么上面。这是条蛇吗？一棵仙人掌？你躺在那里等着，望着天上的星星，感受着地面、沙的凉爽，放弃了头脑能弄明白你腿下或肩下那些硬块是什么的想法。然后，有关时间的念头来了：半夜了吗？这是五天之后？五年之后？这个在想我是什么的我是什么？你微笑了，因为你明白你不可能知道也并不真的在乎，明白那个答案与此刻的欣喜相比简直微不足道。生命中所想象的一切，都比不上空无的美、空无的广袤以及那深不可测的黑暗。

这神奇的沙漠是我最伟大的老师，她毫不动摇地坚持着自己的本性。我坐在她上面，她没有移动，没有讨论，没有抱怨。地球只是给予，没有条件，不被注意，这就是爱的证明。她从不保留，也不妥协；她通过风雨、沙粒、岩石和她的生物的声音说话，她只是唱她的歌，没有任何意图；她不停地给，不期待任何回报，她将支持你一辈子：即使你在她上面扔易拉罐，往她的血里倒毒药，或者向她身上丢炸弹，她依然全然、无条件地爱你。她不断地给予、给予，她是觉醒的我，她是你。

《道德经》原文：“绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者以为文不足。故令有所属：见素抱朴，少思寡欲。”

抛弃神圣和智慧，人们会幸福百倍。

你就是你在寻找的智慧。“功课”是一种方法，它让你在任何你想要的时候都能得到那智慧。我的经验是，没有人有更多或更少的智慧，我们都拥有同等的智慧。这就是我享有的自由。如果你认为你有问题，你就会困惑。

上帝的意愿和你的意愿相同，不管你是否注意到这点。世间不存在错误，如果你不把实际情况和非实际情况做比较，就不可能有“错误”这个概念。没有你头脑里的故事，一切都很完美，没有错误。过去，常有些听说了我的陌生人来拜访我（那是 1986 年），他们中的一些会双手合十鞠躬道：“美又搓无。”我从未听过这种说法，在巴斯特这个我生活的沙漠小镇，人们不说“美又搓无”。所以我以为他们在说：“没有错误。”我十分兴奋这些前来拜访我的人有这么智慧。“没有错误，没有错误。”

完美的秩序一直存在着，“神圣”和“智慧”只是让我们和自己分离的概念。我们认为存在某些我们必须为之奋斗的理想，好像就在这个当下，耶稣比我们更神圣，佛陀比我们更智慧似的。没有那个关于你自己的故事你是谁？拥有一个你只有将来才能实现的理想——一个永远也不会到来的将来，是充满压力的。当你不再相信你需要成就什么的念头，世界变得友善很多。罪恶，也是个概念。回想一件你做过的最糟的事情，以你当时的角度尽可能深入地去探索一下，按你当时对事物有限的理解，你是否已经尽力？按照你当时所相信的东西，你怎么可能有不同的做法？如果你真正投入这个练习，你将认识到你根本没有别的可能。那件事可以不那样办的可能，只是你此刻有关那时的一个想法，一个你在和“真实的过去”比较的“想象的过去”，并且那“真实的过去”也是想象的。我们全都尽力了。如果你觉得你伤害了某人，去做你能做的弥补，并感谢这段经历让你看到要如何得活。

如果不是由于困惑，没有人会去伤害另一个人类，困惑是这地球上唯一的痛苦。

一次，我和一位天主教神父在都柏林的街上漫步，这位神父很欣赏“功课”并且经常在做。我们来到一座大教堂前，他邀请我进去看看。我们在教堂里到处走了一会儿，然后，他指着一个小房间说：“这是忏悔室，你愿意进去吗？”这对他似乎很重要。我说“好”。他走进他的小隔间，我走进我的。我想，唔，我有什么要忏悔的吗？我想了又想，但什么也没出现。然后，通过那小窗口，的确有什么出现了：他开始向我忏悔。后来在教堂外面，我们对每一个想象的罪恶都问了四个问题，并做了反转。他说，他如释重负。

每个人都在做自己该做的事，没有人比另一个人更有价值。世上那些我们认为十分可怕的事情，实际上是我们最伟大的老师。不存在错误，也不缺任何东西，我们永远都将得到我们所需要的，而不是我们认为我们需要的。我们认识到我们需要的不仅是我们有的，我们有的也正是我们想要的，我们变得只想要现实，那样无论发生什么，我们总是成功的。

## 20

《道德经》原文：“绝学无忧，唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮，其未兆；如婴儿之未孩；傚傚兮，若无所归。众人皆有馀，而我独若遗。我愚人之心也哉，沌沌兮！俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷。淡兮，其若海，飂兮，若无止。众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食母。”

独我一无所有。

不可能有上没有下，也不可能有左没有右，这就是二元性。如果你有一个问题，你一定已经有解决办法。问题是，你是真的想要解决？还是希望继续你的问题？解决办法一直都在那里，“功课”可以帮你发现它：把问题写下来，质疑它，把它反过来，你就得到了解答。

每个念头都已经结束，这就是恩典。没有念头：没有问题，不相信一个先前的念头，就不可能有问题。注意到这个简单的事实，是宁静的开始。

我还注意到我一无所有。斯蒂芬把婚戒戴在我手指上，悄悄说：“试试留着它一个月吧。”这是他的小玩笑。他曾经送过我昂贵的礼物，但是第二天就不见了，因为有人非常喜欢它，我知道那属于他们。他了解那戒指所代表的意义永远是我的，而那戒指本身永远不可能属于我，我只是戴到它不见了为止。两年前，我把它送给了一位我俩都很喜欢的未婚朋友，但他马上又还了回来。所以五年过去了，它依然还戴在我左手的无名指上：一个意想不到的奇迹——在斯蒂芬看来。我怎么可能拥有任何东西？只有当我需要时，它们才出现在我的面前；只有在我仍然需要时，它们才在我这里；我知道我需要它们，是因为它们在我这里。当一件事情结束时，它结束了。那个时刻来临时，我们都知道，我们可以尊重它或不理它。当我伸手去端一杯茶时，我慷慨地把整杯茶都给了自己，尽管我不知道我是只喝一口、三口、十口还是一整杯。当朋友送我礼物时，礼物只体现在那接收的时刻，在接收里，作为礼物，它结束了。接着，我注意到我把那东西送了出去，或留它一段时间。

一次，我把我的手提包落在纽约的一家餐馆里了，遇到这样的事情，我总是很兴奋。我想象那个手提包——我最喜欢的一个，我想象有人在包里发现了现金、钱包、名片、笔记本、护手霜、笔、唇膏、牙线、眼药水、特别棒的新手机、补充能量的饼干和我孙子孙女们的相片。把你有的给一个完全陌生的人，并明白给等于有、给也是一种有，是件让人兴奋的事（这并不意味着我不挂失我的信用卡）。很明显，那个手提包应该属于另一个人。我怎么知道她需要它呢？包在她那里。我的世界里没有意外。当你是一位热爱现实的人时，你的痛苦结束了。

## 21

《道德经》原文：“孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。”

圣人保持她的心智总是和“道”一致。

我对上帝有一个词：现实。我称现实“上帝”，是因为它决定一切，它是什么就是什么，它非常物质：它是一张桌子，一把椅子，它是你脚上的鞋子，头上的头发。我热爱上帝，它那么清晰、那么实在，它绝对可靠。你无权表决它该做什么，它也不等待你的意见或批准。你可以绝对信任它。

你可以确定现实以其本来面目是仁慈的，因为当你与它争辩时，你感到焦虑和沮丧。每个造成压力的念头，都是和现实的争辩，所有这类念头都围绕一个主题：“事情不该那样”，“我想要… …”，“我需要… …”，“他应该… …”，“她不应该……”。当你和实际情况争辩，你必定感到痛苦。

“实际情况”是一个关于过去的故事，过去已经过去，它发生了，对此你什么也做不了。和它争辩吗？另一个清醒的选择是去问：“现在我能做点什么？”过去是位老师，它很仁慈，它结束了。但只要人们头脑里还有未质疑的过去，他们就活在过去，那是一个原本就从未发生过的过去。活在过去的故事里，他们错过了当下呈现的一切，而那是真正的将来。我永远不知道将来会发生什么，我只知道那一定是好的。

人们把毕生精力都奉献在改变过去上面，可那根本无法办到，认为过去不应该那样，是无望和自虐的。“我妈应该爱我”，“我的小孩不应该死”，“大屠杀不应该发生”，把发生了的和你认为应该发生的做比较，是和上帝的战争。（在你执著于对错的概念时，你很难听进去这些。）有些人甚至认为悲伤是忠诚的表现，他们认为不和所爱的人一起痛苦是对他们的背叛，这简直疯了。



如果我的小孩死了，那就是“实际的发生”，任何与它的争辩，只会让内心充满痛苦。“她死得太早”，“我看不到她长大成人了”，“我可以做点什么来救她的”，“我是一个不称职的母亲”，“上帝不公平”。但她的死是现实，世上没有任何争辩能对已经发生的事情产生丝毫影响；祈祷改变不了它，乞求和请求改变不了它，惩罚你自己改变不了它，你的意愿完全没有任何力量。但你的确有力量去质疑你的念头、把它反过来、发现三个真实的原因，说明为什么你的小孩死了和她没有死一样，或者从长远来看，那样对你对她甚至更好。这需要一颗完全开放的头脑，只有开放的头脑，才有足够的创造力，让你从与现实争辩的痛苦中解脱。开放的头脑，是通向内心安宁的唯一途径。只要你认为你知道什么该发生、什么不该发生，你就是在试图操控上帝，而这样注定造成你的痛苦。

现实——完全以它本来的样子，每一刻都是仁慈的。是我们关于现实的故事，模糊了我们的双眼，隐藏了事物的真相，让我们以为世上有不公正。有时我会说，认为痛苦有合理的理由，你完全背离了现实；认为任何痛苦合理，你成了痛苦的卫士，是内心永远铭记那痛苦的人。认为痛苦由任何头脑以外的因素造成都是荒唐的，清晰的头脑不会痛苦，那根本不可能。即使你正遭受巨大的身体疼痛，即使你最心爱的孩子死了，即使你和家人正被赶去死亡集中营，你也不可能痛苦，除非你相信了一个不真实的念头。我是一个热爱现实的人，我爱现实——不管它看上去如何，无论它以什么形式来临，我都欣然迎接。

这并非说人们不该痛苦，他们应该痛苦，因为他们痛苦。如果你正感到悲伤、害怕、焦虑或沮丧，那是你应该有的感觉，认为你不该有这个感觉是和现实争辩。但当你感到悲伤时，你可以——例如，注意到你的悲伤是相信前一个念头的结果；发现那个念头，把它写在纸上，出于对真相的热爱去质疑它，然后把它反过来。让你感到悲伤的是你——没有别人，能够让你自由的也是你，这是一个非常好的消息。

《道德经》原文：“「曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。」是以圣人抱一为天下式。不自见，故明；不自是，故彰；不自夸，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓「曲则全」者，岂虚言哉！诚全而归之。”

如果你想变满，让自己变空。

成为空，臣服，依“道”而活，并不是一定要经过多年灵修才能实现的崇高目标。当你出于对真相的热爱，真正深入内在去质疑即便一个有压力的观念，头脑也会变得更清醒一些、更开放一点。你开始认识到，外面并不存在一个客观世界，一切都是你的投射，你一直活在你这个世界的故事里。

我们都希望成为美好和慷慨的人，但不如我们所愿时，我们就变成了另一副样子——当然是以善的名义。当我们将头脑——那投影仪——下功夫，最后我们开始活在清晰和仁慈里。不仅在我们如愿时，任何时刻都待人友善是有可能的，这让我们有充沛的精力去为人服务。

只要你对一个人有任何负面的看法（“他自私”，“她傲慢”，“他不应该做这件事”，“她应该那样”），你就会把它投射到所有的人身上——你的先生、你的太太、你的父母、你的小孩。当你没有从他们那里得到你想要的，或者他们威胁到你神圣的信念时，你迟早会把那些看法套在他们头上，直到你对它有所了解为止。这不是猜测，我们就是这样做的：我们并不执著于人，我们执著的是我们对人的看法。

当你真正爱自己时，你不可能投射他人不爱你。我喜欢说：“当我走进一间房间，我知道里面的每个人都爱我，我只是不期待他们已经认识到这点。”这每每让听众开怀大笑，人们很高兴体验全然被爱是这么容易，他们认识到它不取决于自身以外的任何人——即使那认识转瞬即逝。

如果你说你爱你的先生，这和他有什么关系？你只是在告诉他你怎样。你说了个他如何英俊迷人又性感的故事，你爱你

关于他的故事，你投射他就是你的故事。然后当他没能满足你的要求时，你也许会说一个他如何无情、他操控、他自私的故事，可那和他有什么关系？如果我先生说“我好爱你”，我想：很好，我很高兴他认为我是他甜美的梦，那一定让他感到很幸福！如果有一天他来我这里说“娶你是我人生最大的不幸”，同样，那和我有什么关系？这次他只是在一个伤心的梦里。我可能会想：哦，可怜的宝贝，他在做噩梦，我希望他尽早醒来。这并不针对谁，这怎么可能与我有关？我爱他。如果依我的经验，他说的不是真的，我会问他我能为他做些什么；如果我能做，我会去做；如果做会违背我的心愿，我不会去做，他被留在他自己的故事里。永远不会有人理解你。认识到这点就是自由。永远不会有人理解你，一次也没有，永远也不会；即使在我们理解的顶点，我们也仅能理解我们故事中的你。不存在理解，除了你自己的。如果你不爱他人，你会难过，因为爱是你的本性。你无法让自己去爱，但是当你开始爱自己时，你自动地会去爱他人。就像你无法让你自己爱我们，你也无法让你自己不爱我们。一切都是你的投射。当你真正爱一个人，“你应该爱我”这样的念头，只会让你在心里发笑。你能听出那念头里的傲慢吗？“我不管你想爱谁，你应该爱我，我甚至会诱使你爱我。”这完全不是爱。如果我认为我先生应该爱我，我疯了。他爱谁是谁的事？当然是他的。我需要明白的仅仅是那些反转：我应该爱我，我应该爱他。让他去爱他所爱的人吧。——反正他会。某人应该爱谁的故事，让我无法意识到我就是我在寻找的。爱我不是他的事，是我的事。对爱你什么也做不了，你能做的唯有去体验，体验爱是与另一个人亲密的顶点。你可以拥抱他、可以亲吻他，你可以把他打包、带他回家、搂着他、给他吃饭、给他你的钱、给他你的生命，但这些都不是爱，爱不是你可以表示或证明的东西。它是你的本性，它不是一个行为，它无法“完成”，它广博到你什么也做不了。当你对爱的体验开放自己，它将摧毁你认为的那个你，它什么也不留，它将摧毁阻碍它的一切。

一旦你把自己交给爱，你完全失去了你理解中的那个世界。爱除了自己什么也不留下，它百分之百地贪婪，它必须纳入

所有一切，连它自己的影子也不遗漏。其他的一切都在渐渐消失，你就像一棵秋天里正在落叶的树，那样的优美。我们的痛苦来自对爱的拒绝，设置底线是自私的行为，如果你不害怕，没有什么是你不愿给他人的，当然你不可能比现在的你更慷慨。但是当你用理解来迎接你的念头，你发现没有什么可失去的，最终你不再有保护的企图，彻底奉献你的所有成了一种荣幸。

唯一真正的爱情，是和自己的爱情，我嫁给了我，那是我在每个人身上的投射。我全心全意地爱你，你甚至不必参与，因此在“我爱你”中没有任何动机。这是不是很棒？我可以全然地爱你，而那和你毫无关系，你完全没法不让我体验与你的亲密。当我说“我爱你”时，那是自爱，没有人格在说话——我只是在和自己说。爱是如此只顾自己，它完全不留任何余地，它永远都是自我消费，连一个分子也不曾与它分离。在貌似二元世界，人们把它看做一个你和一个我，但在实际上仅有一，甚至连那也不是真的。和我结婚的是我内在的声音，所有的婚姻都是那个婚姻的象征。当我做承诺时，那是对我自己真相的承诺，没有更高或更低。“你愿意让这个人做你的丈夫吗？”“我愿意，但我可能改变主意。”承诺最多只能这样。我只嫁给上帝——现实，那就是我所承诺的，它不可能是对某个特定的人的。我丈夫要的就是这样的承诺。除非你和真相结婚，否则不存在真正的婚姻。和你自己结婚吧，这样你就和我们结婚了。我们是你，这是个宇宙的玩笑。

## 23

《道德经》原文：“希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者，道者同于道；德者同于德；失者同于失。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉。”

时“道”开放自己，信任你的自然反应，一切将自行达成。

我从未有过灵性导师，当然，我有过许多老师：从我母亲到我前夫，到我的小孩，到圣莫尼卡市街角衣衫褴褛的陌生人。没有一个正式老师的优越之处，是没有传承，因此没有什么要追求或要忠诚的。我偶然成为的这个，除了像它自己，不必像任何什么，它可以像傻瓜——除了爱它什么都不懂。它是喜悦之神，它去除一切事物的神秘和重要性，它去除它的紧迫感和时间。我一边看着我十一个月大的孙女玛莉，一边和着她的音乐玩具唱“一二三四五六七八九十”。她兴高采烈地看着我，然后开始跳起舞来。那舞是不由自主地跳起来的。她穿着纸尿裤的小屁股晃动着，她蹲下，站起，手臂在空中挥舞。我目睹那舞蹈被创造出来，它正处于它最初的状态，这是它首次被跳出来。我忍不住加入她，她也是我的老师，我们一起舞在人类之初，仿佛这是世界历史上跳的第一支舞。她没有想跳得优美合拍，也没有想打动谁，她纯粹自然。我和她一样，不由自主地，我也开始以同样的动作跳了起来：我蹲下，站起，手臂在空中挥舞。我大声笑着，我兴奋极了；这是自然起舞的兴奋，从她而来，从我而来，又从她而来。音乐停了，她抬头看了看我，又低头看了看那玩具，她按了一下按钮想再放那音乐，但是音乐没响。她琢磨着怎样让那奇迹重现。我看着她对同一个按钮按了两三次，最后她用力一按，音乐响了。在音乐开始的那一刹那，她看着我，面露喜色，她的身体开始扭动——舞蹈又开始了。

科曼，我那只上了年纪的白色德国牧羊犬，是我另一位老师。它是我 1986 年清醒之后最棒的老师之一，她的爱完全没有条件。在她生命临近结束的时候，她下半身残了，无法走路。当人们叫她时，她会在地上拖着身子爬去见他们。快死时，她的嘴里开始流血。我把三个孩子全叫回家，我说：“如果你们找不到一个反对的理由，我准备让她安乐死。”看到她状况如此糟糕，大家一致认为安乐死是最好的选择。我们为她准备了她最爱吃的食物，并为她开了个大派对，派对上有她一喜爱的一切。我们没有小心翼翼地待她，小孩儿们和她摔跤，叫她过去，她脸上挂着狗宝宝才有的微笑爬向他们。她拖着自己的身体在房间里爬来爬去显得很高兴，她似乎并不知道疼，除了奉献，她一无所知。该带她去兽医那里时，

我们全都去了，一共九或十人，全是她的朋友和家人。我们围着她站成一圈，我儿子罗斯弯下身去，和躺在桌上的她双目对视。医生给她打了一针。过了一会儿，她没动。当罗斯说“她走了”时，我们都知道她已经走了。她曾在那里，然后她不在；没有离开的“她”，也没有要说再见的“她”。真好。

走在那片红杉木森林里，我也在向树学习，在那里小鹿见到我也不会跑开。我看到一些被风吹倒或被闪电击倒的树，它们看上去死了，然而在它们的上面和里面却充满生命：有苔藓、昆虫，还有各种各样看不见的生物。即使死了，它们也还在创造并奉献着剩下的一切。

大自然毫无保留地奉献着自己的所有，直到一点儿不剩，就像我那只脸上带着微笑的白色牧羊犬，当我呼唤她时，哪怕拖着不能动弹的后半身、嘴里滴着血，她也要爬过来。这是我们大家都在做的事，不管我们认识到与否。人们曾见过我爬行——在身体显然精疲力竭的时候。我再也不必那样或做任何其他的事了，永远不必，我做只是因为那让我开心。登上一架飞机，我感到的只有自由，这觉知就是我的喜悦。尽管也许看上去不是那样，但是伴我旅行的不是表面上的疲惫，而是一种内在的喜悦。我并没有比他人奉献得更多，那只白色牧羊犬没有，红杉木也没有，我们都在同等地给。没有我们的故事，我们都是纯粹的爱。

## 24

《道德经》原文：“企者不立；跨者不行；自见者不明；自是者不彰；自夸者无功；自矜者不长。其在道也，曰馀食赘形，物或恶之，故有道者不处。”

给自己下定义的人，无法了解真正的自己。

当你头脑清晰时，现实非常清晰，尽管人们觉得一定有什么隐藏在它的背后，但它是再简单不过的了。它非常易懂：所见既所得。无论发生什么都是善的，如果你不这样认为，你可以质疑你的想法。我看人和事时不带任何故事，所以当

想靠近他们或者远离他们时，我毫不迟疑地行动，我不知道为什么不。行动永远是完美的，而我和那无关。

因为没有隐藏的东西，现实听起来就像这样：坐在椅子上端着杯茶的女人。对此我十分满意，因为实际就是这样，我称它为最后的故事。当你是什么就爱什么，活在世上变得十分容易，因为你明白一切完全是它应该的样子。

以人格的身份说话——尽管我并不相信人格，以人类的身份、地球的身份、上帝的身份或岩石的身份说话，对我来说很平常；假如这些东西存在的话，我是他们的源头。我将称我自己为“它”，因为我没有分离的参照点，我是所有那些事物，我没有任何我不是的概念。我只不过学会了一种不疏离人的说话方式，这让我显得友善、不显眼、默默无闻，使人们在我这里感到自在。我以朋友的身份和人们说话，如果他们信任我，那是因为我同他们在他们所在之处和他们相遇。我在恋爱，这是和它自己的爱情；当心爱上它自己，它爱它所投射的一切。无条件地和人们在他们所在之处相遇，是无条件地和我自己相遇。我爱上了所有一切，这是完全的虚荣，我愿亲吻我走过的大地——一切都是我。我喜欢以人的身份说话，我称它为我的伪装。醒在现实里后，我做的第一件事，就是爱上了有形物质，我爱上了眼睛、地板、天花板。我是那，我是那；它什么都不是，它是所有一切，它完全没有一点分离。当下只是睁眼投生在这仁慈中，已经足矣。在这完美的一天，当我凝视外面的天空，我根本不知道那是天空，直到头脑把它称作天空；就在那个时刻，它进入了存在。在头脑称它自己为我，并开始制造——对未经质疑的头脑而言——把现实分离成不同事物的名称之前，没有可看到的世界。我很高兴我的头脑不相信我的头脑，没有含义，分离怎能存在？我以旧和新、开始和结束出现；我是你，我是一切——这欣喜若狂的脉动、这无名的喜悦、这一动不动的舞蹈、这惊人璀璨的空无。

《道德经》原文：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。”

在宇宙诞生之前，有某种无形而完美的存在。

在开始，是词语。当你早上醒来，词语出现了。那些词是你的，世界就是这样被创造的。

在那开始之前，唯有现实，无形、完美、单独、无限、自由。它没有名称，也没有名称的涟漪。那名称就是那涟漪，在那涟漪里，整个湖升起了。没有涟漪，就没有湖。

真实的东西是无名的。它不改变，它不流动，它不离开或返回，它甚至不存在，它超越存在或不存在。即使你叫它什么也不会得到它。所以如果你喜欢，就叫它“道”吧，这和任何一个名称一样。无论你叫它什么，那都不是它，它永远是一个开始。

## 26

《道德经》原文：“重为轻根，静为躁君。是以圣人终日行不离辎重。虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。”

圣人终日漫游却没离开家；无论景色多么壮丽，她安住自己内在。

平静是我们的自然状态，只有相信了一个不属实的念头，才有可能离开平静，进入诸如悲伤、愤怒这样的情绪。没有念头的影晌，心安住在它自己里面，准备好了应付有可能出现的一切。

和别人在一起时，若没有例如某人应该在乎你的故事，你会是谁？你会是爱本身。当你相信“人们应该在乎”这个神话



时，你太希望得到他人的关注和爱，根本无法去在乎别人或者在乎自己。爱的体验不可能来自他人，它只能来自你内在。

一次，我在沙漠里和一个人正走着时，他中风了。我们坐下来，他说：“哦，天哪，我要死了，做点什么吧！”他只能用半边嘴说话，因为一侧已经瘫了。知道我们离开电话或汽车都太远，我在他身边坐下，爱着他，望着他的眼睛。他说：“你根本不在乎，是不是？”我说：“是的。”透过眼泪他开始大笑，我也大笑。最后他身体恢复了功能；中风过去了，没有停留。这就是爱的力量。我不会因为“在乎”而离开他。

如果有人在我面前被刺杀，同情看上去像什么？我当然会尽我最大的能力去帮他，但认为这不该发生是和现实争辩，那并无效率。如果我在乎，我就不能完全投入，在乎会让我和现实拉开距离，会把我和那位被砍杀的人以及那位拿刀的人分开，而我是一切。排除任何出现在你世界中的事物都不是爱，爱 and 一切连在一起；它不排除魔鬼也不避免噩梦，它期待它，因为不管你喜不喜欢它都有可能出现，即使那只出现在你的头脑里。我绝不会让“在乎”妨碍我作为我自己体验到的东西，它必须包括每一个细胞、每一个原子，它是每一个细胞和每一个原子，不存在“也”。

觉得一件事情对，我就会去做，我依据那样的“在乎”而活，我就是这样对生活做贡献的：捡起人行道上的垃圾，回收废物，和无家可归的人坐在一起，和富裕的人坐在一起，帮助深陷迷惑的人质疑他们的念头。我热爱现实，爱它如何通过你我之手而改变。总是可以那么不费力气就改变我所能改变的，真好。

有些人认为，同情意味着感受到他人的痛苦，这是无稽之谈，你不可能感受到另一个人的痛苦。你想象如果你处于那个人的情况，你会有什么感觉，你感受到的是你自己的投射。没有你的故事你会是谁？无痛，快乐，如果有人需要，你随时都可以提供帮助：一位倾听者、一名家里的老师、一位家里的佛——活出来的人。只要你还认为有一个你和一个我，就

让我们把身体这事儿搞搞清楚吧。我喜欢分离的身体的原因是，当你痛时，我不痛——还没轮到我呢；当我痛时，你不痛。你能在支持我时不把你自己的痛苦放在我们中间吗？你的痛苦不能教我如何走出痛苦。痛苦只能教导痛苦。

佛教徒说，认识到世间的苦非常重要，这当然是真的。但如果你更深入地查看一下，即使那也是个故事，说世间有任何苦都是个故事。痛苦是想象的，因为我们还没有充分质疑我们的想法。我可以和极度痛苦的人在一起，不认为他们的痛苦是真的，如果他们想要的话，我就在一个可以帮他们认识到我所认识到的东西的位置。他们是唯一能改变的人，而我可以在那里用善意的话语和“功课”的力量来协助他们。

有那么多人认为痛苦是爱的证明，这真令人不可思议。他们认为，如果你痛苦时我不痛苦，那说明我不爱你。这怎么可能呢？爱是安详，它毫不畏惧。如果你忙着投射她在经历怎样的痛苦，你怎能全然和她在一起？你怎能在她穿越她痛苦的体验时，握着她的手、全心全意地爱她？她干吗希望你也痛苦？难道她不更愿你能全身心地在那里支持她吗？如果你认为你在和他们一起痛苦，你不可能全身心地在那里支持他们。如果有人被汽车压了，你在头脑里投射那会是什么样的感觉，你什么也做不了。但有时在这样的危急关头，头脑失去了参照，它无法再投射；你不去想，你只是行动，在你还来不及想“这不可能”之前，你跑过去抬起了汽车。它发生在转瞬之间。没有你的故事你是谁？——车被抬了起来。

悲伤永远是一个信号，它表明你在相信一个对你来说不真实的焦虑的念头。那是一种收缩感，它感觉很不好。尽管人们普遍认同的看法不是这样，但真相是，悲伤是非理性的，它不是一种自然反应；它甚至不能帮助你，它只表明你脱离现实失去了对爱的觉知。悲伤是在和现实冲突，是发脾气，只有在和上帝争辩时你才会感到悲伤。头脑清晰时，不存在任何悲伤，根本不可能有。

如果你以臣服现实的心态进入一种失去的情况，你所感受到的唯有深深的美好和兴奋，兴奋这表面上的失去能带来什么。

一旦你质疑你的头脑，一旦那有压力的故事被实事求是地认识，你完全无法让自己再为它痛苦，你认识到你所经历的最大损失是你得到的最好礼物。当故事又一次出现——“她不应该死”或“他不应该离开”，你感到的是一点幽默、一点欣喜。生活是喜悦，如果你了解那升起的幻象，你明白那是你作为喜悦在升起。

同情看上去像什么？出席葬礼时，只管吃你的糕饼，你不需要知道该做什么，到时你就会知道。有人投入你的怀抱，安慰的话语会自己说出来，那不是你在做，同情不是一种行为。不管你是不是为他们的痛苦而痛苦，你要么站着、要么坐着，但有一种方式你自在，另一种方式你不自在。

你并不需要感觉不好才能表现得仁慈。恰恰相反，痛苦得越少，你自然变得越仁慈。如果同情意味着希望他人不再痛苦，你怎能希望他人拥有你不愿给自己的东西呢？

我读了一篇对一位著名佛教大师的访谈，他描述了 2001 年 9 月 11 日，看到飞机撞入世贸大厦，令他感到多么震惊和悲痛。虽然这样的反应很常见，但这不是一颗开放的头脑和心的反应，它和同情毫无关系，它是相信未经质疑的念头的结果。他认为，比如“这不应该发生”或“这是件很可怕的事”，是类似这样的想法让他痛苦，并非那事件本身。他用他那些未经质疑的念头让自己很悲痛，他的痛苦和恐怖分子或那些死去的人毫无关系。你能理解这点吗？这是一位把一生都献给了佛陀之道——终止痛苦——的人，在那个时刻，他却使自己的头脑充满恐惧，造成了自己的悲伤。我同情那些在那幅一架飞机撞向一座建筑物的画面上投射可怕含义的人们，他们用自己未经质疑的念头杀死了自己，剥夺了属于他们自己的恩典。

痛苦的终结就发生在这个当下，无论你正目睹一起恐怖分子的袭击还是在洗碗。同情始于家中。因为我不相信我的念头，悲伤不可能存在。这让我可以深入任何人的痛苦——如果他们邀请我的话，搀着他们的手，领他们走出痛苦，走进现实的阳光下。我自己也曾走过这段路。

我曾听人说，他们抓住自己痛苦的念头不放，是因为担心如果没有那些念头，他们就不会积极参与拥护和平的运动。“如果我的心情完全平静，”他们说，“我干吗还要采取什么行动呢？”我的回答是：“因为爱就是行动。”认为我们需要悲伤或愤怒来激励我们去做正确的事是荒唐的，似乎你越清晰越快乐，就会变得越不善良；好像一个人发现了自由，她就整天傻坐着，下巴上淌着口水，什么也不干。我的经验恰恰相反，爱是行动，它清晰、仁慈，它毫不费力，它不可抗拒。

## 27

《道德经》原文：“善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善数，不用筹策；善闭，无关键而不可开；善结，无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明。故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。不贵其师，不爱惜其资，虽智大迷。是谓要妙。”

好人不就是坏人的老师吗？坏人不就是好人的任务吗？不明白这点，你会迷失，无论你有多聪明。这是最伟大的秘密。

我怎能不去帮助那些向我求助的人？我爱人们本来的样子，无论他们认为自己是圣人还是罪人。我知道我们每个人都超越任何分类、任何理解。除非你相信你关于他人的故事，否则你不可能拒绝他们。说真的，我既不接受也不拒绝，我张开双臂欢迎所有的人。这并不意味着我容忍人们做有害的事，或者容忍任何形式的不仁慈。没有人天生就坏，当一个人伤害另一个人时，那是因为他或她困惑了，这对普通人或监狱里和我一起做功课的谋杀犯和强奸犯，都同样如此。他们至死都在捍卫他们相信的神圣的焦虑的念头。例如，如果我看到一位母亲在打小孩，我不会站在那里任其发生，我也不会去教训那母亲。她无辜地在按她未经质疑的信仰系统行事，她不得不打她的小孩，因为她相信她充满压力的念头：“这小孩不尊重人”，“他不听话”，“他不该顶嘴”，“他不该做他做的事”，“他需要被制服”。困惑很痛苦。看到那母亲（那是我）打那小孩（那是我），我的方式是去找那个母亲，因

为她是问题的源头。我也许会走上前去对她说，“我能做点什么吗？”或“我知道打自己的孩子有多痛苦，我也打过，我了解那感受。你想谈谈吗？”爱不袖手旁观，它清晰迅速地行动，母亲、小孩它都爱，帮助那个母亲理清她的想法也是帮助那个小孩。我知道从根本上说，我这样做既不是为了母亲也不是为了小孩，我这样做只是为了我自己，为了我自己觉得对的东西。行动主义很个人，以我的经验，清晰的头脑再加上没有个人打算，会使它更加有效。

对于承诺也是这样。我坚持我对别人的承诺，因为它们是我对我的承诺，它们是我的事，它们和别人毫无关系。几年前，我在科隆时，我的一位德国朋友请我尽快赶去临终关怀中心。他快死了，他说他最大的愿望是我能握着他的手，望着他的眼睛，看着他离去。“当然可以，”我说，“我马上就来。”那家临终关怀中心在另一座城市，有约一个小时的车程。另一位德国朋友主动要开车送我去，可他私下的打算，是趁我和那个垂死的人坐在一起时，在市里办些事情。当我们快到那家临终关怀中心时，他开始向路人打听怎样去他要去的那个地方，我提醒他我有个承诺要兑现，他没有理我，而是继续问路。我轻轻地拍了拍他的肩膀，直视着他的眼睛，非常清楚地告诉他：“请开车，我需要现在就去那家临终关怀中心。”可他还是没理我。大约五分钟后，他问到了路，继续开车把我送到了那家临终关怀中心。我急忙跑到门前敲门，门口出现了两位表情沉重的修女。我介绍了自己，她们说我来晚了，杰哈德刚刚死。

我想，“噢，我来晚了。”与此同时，一个无言的“这是真的吗？”升起与那念头相遇，我感到心里泛起一个温暖的微笑。如果我相信“我来晚了”这个念头，我可能会感到悲伤失望，我可能会生那司机的气，会气我自己信任他会直接把我送到那里，我甚至可能会为我在杰哈德死时辜负了他而悲痛欲绝。但我一直确信现实的时间表好过我的，我已经尽力了，这显然是我该到达的完美时刻，即不太早也不太迟。我告诉那两位修女，我想去杰哈德的房间，她们把我领到那里。我在他身边坐下，他的眼睛大大睁着，一脸惊讶的表情。我

握着他的手，和他坐在一起，在静默和美好中拜访了他。我喜欢坚持我的承诺。

## 28

《道德经》原文：“知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离。复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒。复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷，为天下谷，常德乃足，复归于朴，朴散则为器，圣人用之，则为官长。故大制不割。”

了解阳刚，保持阴柔：张开双臂拥抱世界。

如果没有故事，我即不是人也不是非人，既不是男性也不是女性。没有词语能定义我是什么，称它“无”和称它“有”同样不实。在生死之间，谁需要为它起个名字？它做它所做的：它吃饭、睡觉、煮饭、打扫、和朋友谈话、按自己的意愿行事，它很高兴。

我喜欢我的想法，但式我从未想要相信它。念头就像风或树上的叶子或落下的雨滴，它们不针对谁，它们不属于我们，它们只是来去。当它们遇到理解，它们是朋友。我喜欢我的故事，我喜欢做女人——尽管我不是。我喜欢我六十三岁的身体的舒展和流畅，我喜欢女性的象征：那美丽的衣服和质地，那摇曳闪亮的耳环，那项链，那色彩，那香水的香味，那洗头水和沐浴液的感觉。我喜欢我皮肤的柔软光滑。（有时，我会抚摸斯蒂芬的手十分钟之后，才发现那是我的手。）我喜欢皮肤是那么慷慨，器官是那么尽忠职守，我的腿是那么优美修长。有时，抬起手臂拿运动衫，我偶然看到我的乳房，我感到巨大的快乐；它怎么会投射了一个如此美丽的身体？我想，它是多么美丽和强壮啊！斯蒂芬触摸我时，那是一次又一次的震撼和惊讶。我没有去想象它的结束而干扰它，我不在心里解释正在发生什么或那个触摸意味着什么，我只是感受着它的力量和温暖，以及每一波感觉的内在力量。它是对心爱的人开放的体验，它是一切，它未知、不拘束、没有结束、毫无保留，它无惧地对那一波又一波开放。每一个

对触摸的回应，每一个触摸对方时感到的回应，都是个谜。正当我想它不可能再开放时，它又一次开放了。我不知道它是什么，我触摸的是什么，是什么在触摸我，我只知道它永远无法解释的新鲜和美好。我爱那感觉、形状、柔软、味道、滋味，那每部分的自然适合与流畅，我爱对方对它的反应和他接收的力量。所有一切都同样强烈，身体变得像一根充满电流的导线，一根没有导管将之固定的通电的电线。我永远不知道也不在乎那身体——我的身体、他的身体——会去哪里，正在发生什么或将要发生什么。觉知永远鲜活警醒在那寂静里，不受影响、永远存在、觉察着、关注着、警觉着，作为那永恒的变化，作为它自己的奇迹。

29

《道德经》原文：“将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。故，物，或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或挫或隳。是以圣人去甚，去奢，去泰。”

世界是神圣的，

它无法被改善。

如果动它手脚，你将毁坏它；

如果视它为物，你将失去它。

世界是完美的，随着你对头脑的质疑，这变得越来越明显。头脑改变了，世界随之而变。一个清晰的头脑可以治愈所有需要被治愈的，它绝不可能傻到相信有丝毫的失序。但有一些人把世界是完美的这个洞见变成了概念，然后他们断定没有必要再参与政治或社会的活动了。这是分离。如果有人走到你的面前说：“我很痛苦，请帮帮我。”你会说“你现在的样子就很完美”然后离去吗？我们的心自然会去回应那些需要帮助的人和动物。

认识在活出它来之前是没有价值的。为了一个正在痛苦的人，我愿意去到世界的尽头，那些绝望的人、那些不可救药的人，是我自己身上未开悟的细胞。我谈论的是我自己的身体——世界的身体就是我的身体。我会让自己淹死在不存在的水里吗？我会让自己死在想象的刑讯室里吗？天哪，我想，有人真的认为有问题耶。我记得过去我认为有问题的时候，我怎能拒绝那人的求助？那就如同拒绝我自己啊。所以我说好，然后我去，如果我可以的话。这是荣幸；这不仅是荣幸，这是自爱。

无论人们有多痛苦，他们现在的样子就很完美，但式他们还没认识到这点。所以当我遇到正在痛苦的人时，我不会说：“噢，没有问题，一切都很完美。”虽然我知道从来就没有任何问题，并且我可以帮他认识到这点，但告诉他我所知道的是不仁慈的。我身体的那部分正在受苦，对他而言，一切并非完美，因为他认为它不完美。我也曾被困于那头脑的酷刑室里，我听见了他认为他所需要的东西，我听到了他的悲伤和绝望，我可以帮忙。这是完全成熟的行动主义：在一个眼里没问题的人面前，问题逐渐消失了，那让你看到没有问题。

人们问我，“你怎能日复一日、年复一年地听人们诉说各式各样的问题？这不耗费你的能量吗？”嗯，一点都不。我质疑过我焦虑的念头，我发现它们没有一个是真的；每一个过去像是毒蛇的念头，实际上都只是根绳子。即使站在那根绳子面前一千年，我永远也不会再被它吓到。我清楚地看到一些人自己还未看到的東西。也许全世界的人遇到那根绳子都会尖叫着跑开，但我不会为他们害怕、为他们难过或为他们担心，因为我了解他们没有危险，他们绝不会受到伤害。当他们尖叫着“蛇”的时候，我看到的只是根绳子。

如果你对人或对这世界的状况看不惯，我邀请你把你焦虑的念头写在纸上，质疑它们，为了对真相的热爱而不是为了拯救世界去这样做；然后把它反过来——拯救你自己的世界。这不就是你想拯救世界的初衷吗？好让你可以幸福？好啦，



跳过中间人，此刻就幸福吧！你就是那个被拯救的对象，你就是那个让你幸福的人。在这反转里，你仍然是积极分子，但这里面没有恐惧、没有内在冲突，你不再以战争来教导和平。战争无法教导和平，唯有和平能。

我不试图改变世界——永远也不。世界自己在变，而我是那变的一部分。我是一个百分之百、绝对热爱现实的人。当人们向我求助时，我说好，我们一起做“功课”；他们开始终止他们的痛苦，在这个过程中，他们开始终止这世界的痛苦。我坚守在我自己的真相里，我不假设我知道什么对世界最好。知道世界是完美的，并不意味着你退出或者停止做你知道你该做的事情。例如，如果你担心我们的生存环境，请给我们所有的相关事实，请全面地学习研究它：如果需要的话，去读研究生，帮助我们了解所有的情况。如果你清晰地和我们沟通，没有企图或利害关系，我们可以听进去，因为你在我们的水平线上，你没有从一个傲慢的“我知道”的位置来和我们谈话。如果你明白我们大家是平等的，我们都在做我们所能做的一切，你可以成为地球上最具影响力的积极分子。

爱是力量。我只知道二种成为真正能影响人类的积极分子的方式，那就是摆出事实、真诚地分享自己的经验、无条件地爱。你无法说服世人任何东西，即使那是为了世人好，因为你的自以为是最终将被大家看穿；然后你开始和一名企业制造污染的人辩论，你开始愤怒地指责，那是你认为“我知道什么对地球更好”时一直隐藏的东西。

当你攻击一名企业领导破坏环境时，不管你的信息多么可靠，你认为他会愿意考虑你讲的东西吗？你在用你的态度威胁他；因为你充满恐惧和自以为是的愤怒，他可能根本没听到你说的事实，他听到的只是你认为他做错了、那是他的错，他会进入否认和抗拒。但是如果你和他说话时没压力，确信此刻一切正是它应该的样子，你将能和善、有效地表达自己，没有对未来的恐惧。

暴力只能教导暴力，压力只能教导压力。如果你清理你的精神环境，我们会更快地清理我们的自然环境，这才是事情的

先后顺序。如果你真诚地去做，心里没有暴力、没有愤怒、没有把企业当做敌人那样来指责，人们开始关注，我们开始倾听并注意到和平的改变是有可能的。这必须由一个人开始，如果你不是那个人，谁是？

世界将以各种不同的方式考验你，以便你能认识到你内在最后一点没被认识到的东西，这是一个完美的设置。将军！

### 30

《道德经》原文：“以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还：师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年。善有果而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿夸，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。物壮则老，是谓不道，不道早已。”

她懂得宇宙永远不受控制，试图掌控事态是逆“道”而行。

我们如何面对一个似乎不受控制的世界？世界似乎是那样，因为它的确不受控制：太阳升起，不管我们愿不愿意：烤面包机会坏，上班途中有人抢你的路。我们从来就没有控制。事情按我们的意愿发展时，我们有的是控制的幻觉，当它们不遂我们的意愿，我们说我们失去了控制。我们渴望某种超越这一切的开悟状态，我们想象在那里我们将再一次拥有控制。但我们真正想要的是宁静，我们以为通过掌控或实现“开悟”（没人知道那是什么意思）我们就会发现宁静。

1986年，在我“醒在现实里”之前，我掌控的象征，是我小孩的袜子。每天早上它们都在地上，每天早上我都会有“我的小孩应该把他们的袜子捡起来”的念头，它是我的信仰。你可以说，我的世界正急速地失控，我头脑里满世界都是的袜子；我充满了愤怒和抑郁，因为我认为那些袜子不应该在地上（尽管每天早上，它们都在那里），把它们捡起来是我的小孩该做的事（尽管每天早上，他们都没捡）。我用的象征是袜子，但对你而言，你可能发现同样的念头反映在环境或政治或金钱上，我们认为这些事情应该和它们此刻的现状不同，我们因为相信我们的念头而痛苦。

十年严重的抑郁和绝望之后，我的生命在四十三岁时才真正开始。我开始认识到，我的痛苦不是没有掌控的结果，它是和现实争辩的结果。我发现，当我相信我的念头时我痛苦，当我不相信它们时我不痛苦，并且这对每个人都是如此。自由就是这样简单。我发现痛苦不是注定的，我在内心发现了一种一刻也不曾消失过的喜悦，那喜悦也一直存在于每个人的内心。当你为了对真相的热爱质疑自己的思想时，你的生活总是变得更加幸福和仁慈。

“功课”可以帮助痛苦的心智走出它与现实的争辩，帮助我们与不断的变化保持一致，毕竟不管我们喜不喜欢，变化都正在发生。一切似乎都在变，但事当我们执著于我们有关那变化看上去应该如何的念头时，失去控制的感觉让人很不舒服。通过“功课”，我们进入了的确可以掌控的领域：我们的思想。例如，我们质疑我们对世界似乎正在变得疯狂的那些方面的看法，我们开始认识到，世界上从来没有疯狂，疯狂在我们的内心，世界是我们自己思想的投射。当我们理解我们的思想，我们开始理解世界，我们开始爱上它，于是有了宁静。没有“世界需要改善”这个念头我会怎样？对我的此刻很满意：阳光下坐在椅子上的女人。非常简单。

我的小孩自己捡袜子了，他们告诉我。现在他们明白他们无条件地爱我，因为当我变得安静，他们开始能听见自己。我清除的每一样东西，他们不得不清除，他们是我，反映着我所相信的东西。表面上的世界就像一个回声，这回声由我向外面发了四十三年，现在它回来了。就像呼吸，就像一个你向里面扔了块儿石子的湖，涟漪向外扩散那么多年，现在它们回来了。我清除了混乱，我的小孩也在失去它，他们在失去对于我教给他们的那么多观念的执著，他们变得安静。这就是“功课”对每个人的影响，这就是我所指的“回到它自己里”。

这世界貌似疯狂，就像其他的一切，是我们可以用来让我们的心自由的礼物。例如，任何你的有关这地球的焦虑念头都无条件地让你看到，你在哪些地方卡住了，你在哪些地方

把自己的能量耗在不全然接受生活的本来面目上了。你不可能在你的头脑之外，通过发现一个所谓的开悟状态来让你自己自由。当你质疑你所相信的东西，你最终会认识到，你就是你在找寻的开悟。在你能热爱现实——所有的一切，包括那表面的暴力和疯狂之前，你和世界是分离的，你将把它看做是危险和可怕的。我邀请每个人把这些可怕的念头写在纸上，质疑它们，让自己自由。当头脑不和它自己冲突时，它里面没有分离。我今年六十三岁，我无限。如果我有名字，它会是“服务”：如果我有名字，那会叫“感恩”。

也许你会发现，你根本不需要驾驭未来，此刻出现的就是你的所有，甚至连这也总是立刻消失了。当你停止制造与现实的战争，你就是那变化，完全没有控制。那不断变化的状态，是无限的创造——有效、自由并且无法描述的美好。

### 31

《道德经》原文：“夫维兵者不祥之器。物或恶之，故有道者不处。君子居则贵左，用兵则贵右，兵者不祥之器，非君子之器。不得已而用之，恬淡为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可以得志于天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀泣之，战胜以丧礼处之。”

武器是恐惧的工具。

防御是战争的第一幕。过去当人们说“凯蒂，你没听”时，我会马上发怒道“我当然在听！你怎么能这样说！你以为你是谁？我在听！”我没有意识到我是那个借着为自己辩护在制造战争的人。我也是那个能够结束它的人，结束不需要两个人，只需要一个。

人格厌恶批评，喜欢赞同，实际上对人格而言，爱只不过是赞同。一段亲密关系，是两人相互赞同对方的故事。如果我赞同你，你爱我；一旦我不赞同你，一旦我质疑你的一个神圣信念，我就成了你的敌人。你在你头脑里和我离了婚，然后你开始寻找所有证明为什么你是对的理由，你的注意力始

终在你自身之外。当你的注意力在外面时，认为你的问题由他人引起，而不是因为执著你此刻相信的故事引起时，你成了你自己的受害者，局面显得很无望。

你的伴侣是你的镜子。除了你对他的想法，他对你甚至都不存在，他是你认为的他，那最终还是你在认为。那只是你，一次又一次，你就这样继续着对自己的无知，并觉得自己有理、失落。认为你的伴侣是你的镜子以外任何其他的什么，都是让人痛苦的。因此，当你在他身上看到任何缺点，你可以确定那正是你自己的缺点，那缺点一定在你的思想里，因为是你投射它。你永远是一刻你对我们的评判，没有例外。你是你自己的痛苦，你是你自己的幸福。

你无法真正与你的伴侣结合，除非你不再认为你需要从他那里得到他不给你的东西。没有什么能够让你失去你所爱的人，你的先生无论做什么也无法阻止你爱他，你唯一可能失去他的方式，是相信你所想的东西。你和你的先生是一体，直到你认为他应该具有某种形象，他应该给你些什么，他应该不是他现在的样子。你就是这样和他离婚的，你就在彼时彼处失去了你的婚姻。当然，有时离开是最好的选择。如果你的丈夫虐待你，质疑那些让你留在他身边的念头。当你让自己明白了事实真相，你也许认识到离开他是唯一清醒的选择。你可以依然十分爱他，你只是知道不再和他生活在一起，我们不需要以恐惧、怨恨或愤怒来结束一段婚姻。如果你还没有准备好离开，你可以继续待在婚姻里，但更清醒地意识到，你如何通过让他虐待你来虐待你自己。就像一个门口挂有“恶狗咬人”大牌子的院子，如果你第一次走进院子被咬了，是狗咬了你：如果你第二次走进院子被咬了，是你咬了你自己。仅仅这份认识就可以改变一切。通过质疑你的思想，你开始认识到，根本没人能伤害你，只有你能；你明白你百分之百地为你的幸福负责。这是一个非常好的消息。

如果我先生有外遇而我不能接受的话，我会说：“亲爱的，我知道你有外遇了。我注意到当你那样做时，我内在有什么东西想要离开你。我不知道那是什么，我只知道它给我那样

的感觉，它反映你疏离我的举动，我希望你知道这点。”如果他继续他的外遇，更愿意和另一个女人消磨时光，我可能注意到我在离开，但我不必在愤怒中离开。我无法让自己和他生活在一起，也无法让自己和他离婚，并不是我在操控这件事。也许我会和他在一起，也许我会满怀爱意地和他离婚，心想：真有趣，我们发誓会永远在一起的，可现在我正在和他离婚。我可能会笑出声来，很高兴他得到了他想要的，我继续我自己的生活，因为我的内心没有冲突。另一个人和丈夫离婚，心想：“他不该有外遇”，“他伤害了我”，“他不配和我在一起”，“他背弃了他的诺言”，“他无情无义”。两种方式，做的事情一样，唯一不同的是故事。无论用哪种方式，你都将离婚，问题是：你是又哭又闹地离，还是带着尊严、宽容和平静地离呢？你无法强迫，你无法假装，你无法让自己有灵性或有爱心。对自己诚实点，质疑你的思想吧。然后最终，当人们说“噢，离婚真是件不幸的事”时，你也许回应道：“我理解你为什么那么想，但那完全不是我的体会。

结束一段婚姻中的冲突，并不需要两个人的参与，它只需要一个人；但事如果两个人都参与，生活可以加倍美好。下班回家我打开冰箱，我喜欢的零食在等着我，我很清楚我把它放在什么地方：在最上面一层的右边.....咦，不见了！他吃了！我感到自己在心里吃吃发笑，没有任何类似“他一点不为别人着想，他明明知道那是我的。我真的很想吃那零食，可他让我吃不成了”这样焦虑的念头。零食不会让人难受，念头会让人难受！如果我有那些念头并相信了它们，我会觉得斯蒂芬讨厌，我甚至可能感到愤怒或怨恨。但现实是我立刻明白，他吃了我的零食对我更好，事实上我很高兴他把它吃了。我禁不住微笑，尽管买的时候我没有意识到，但结果表明我是为他买的。知道我那么体贴人我很高兴，这样看待事物，我也很体贴我自己。

斯蒂芬回来时，我告诉了他，我们两个都笑了。他说，他没意识到那零食是我给自己买的。我告诉他，我很高兴他把它吃了，我也请他下次问我一下，看看那是不是买给他的。他同意了。我了解他可能记住，他也可能记不住。看到我的计

划与现实不符让我很兴奋，我曾想象自己吃那个零食，但是比那更美妙的事情发生了。

32

32

《道德经》原文：“道常无名。朴虽小，天下莫能臣也。侯王若能守之，万物将自宾。天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦将知止。知止可以不

殆。譬道之在天下，犹川谷之于江海。”

如果有权势的男女能保持在“道”的中心，

万物将一片和谐。

当你失去我称为故事的过滤器时，你开始以现实的本来面目看它：简单、璀璨、超越你想象的仁慈。有一种共振永远不离那振心，你开始尊重它，因为你认识到在它之外你没有真实的生命。

无论你站在哪里，你都在宇宙的中心。不存在大也没有小，星系和电子仅仅存在于你自己的认知里。一切围绕你而存在，一切出自你又回到你。

这也许似乎像自私，但它是自私的反面，它是绝对的慷慨：它是爱你遇到的每一个人和每一件事，因为你已经对你自己“开悟”。没有什么比知道你就是“它”更仁慈的了，对你自己——那曾经存在或将继续存在的唯一的自己——的觉知，让你自动地自信和清醒。你成了你自己的酷爱，你让自己惊讶，让自己欣喜，你永远独自一人。你不喜欢吗？看看美好的自己吧！

过去我一直以为有一个你和一个我，后来我发现根本没有你，事实上你就是我。没有两个要关心的人，或三个或四个或者十亿个要关心的，只有一个。这解脱太巨大了！“你是说，没有什么要做的了？如果我没事，一切都没事？”是的，正是这样。这就是自我觉悟。一切都美妙而轻松地拱手送到你的面前。你不仅是中心，你是圆周，你是整个圆，你也是圆

外的所有一切。没有什么可以限制或界定你，你是全部，你是你所有可能的想象——里面、外面、上面、下面。没有什么存在的东西不是出自于你，你明白吗？如果不出自你，它无法存在。你在显示什么？星星？宇宙？一棵树？一只鸟？一块石头？嗯，是谁在想？看一下：任何东西在你想它之前存在吗？当你在无梦的睡眠中，世界在哪里？

当我第一次认识到只有我时，我开始大笑，笑声很深沉。我更喜欢现实而不是否认，那是悲伤的结束。

### 33

《道德经》原文：“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。知足者富。强行者有志。不失其所者久。死而不亡者寿。”

如果你安住中心，

全然拥抱死亡，

你将永存。

一次，一位医生采集了我的血样，他表情沉重地回来见我。他说他带来了坏消息，他很遗憾我得了癌症。坏消息？我禁不住笑出声来。当我看他时，我发现他很吃惊，不是每个人都能理解这样的笑声。后来，结果发现我没有得癌症，这也是个好消息。

真相是，在我们爱上癌症之前，我们不可能爱上帝。贫穷、孤独、失去，不管我们用的是什么象征，让我们痛苦的，是我们附在它们上面的好和坏的概念。我曾看望过一位长了个巨大肿瘤的朋友，医生说 she 只能活几个星期了。在我离开她床边时，她说“我爱你”，我说：“不，你不爱我。在你爱你的肿瘤之前，你不可能爱我。每一个你附在那肿瘤上的概念，你终将放在我的身上，我只要没满足你的愿望或威胁到你相信的东西，你马上就会把那概念放在我身上。”这听起



来可能很严厉，但我的朋友曾要我永远告诉她真相。她眼中的泪水是感恩的泪，她说。

没人知道什么是好、什么是坏，没人知道死亡是什么。也许它不是什么，也许它甚至不是“无”，它是纯粹的未知，我喜欢这样。我们想象死亡是一种存在状态，或是一种不存在的状态，我们用我们自己的概念吓到了自己。我是一个热爱现实的人，我爱疾病与健康、来和去、生与死，在我眼里生死同等。现实很不错，所以不管它是什么，死亡一定很不错，如果它是什么的话。

几个月前，我去了南加州的沙漠小镇尼斗斯，我女儿罗珊住在那里。我和她在超市买东西时，几位几十年未见的老朋友认出了我。“凯蒂！”他们大叫着，笑容满面地走了上来，他们拥抱了我，问我过得怎样。我告诉了他们我的近况。然后他们问：“你亲爱的妈妈好吗？”我说：“她很好，她死了。”一阵沉默，笑容突然不见了。我知道他们遇到了问题，但我不知道那是什么。当罗珊和我走到商店的外面，她转身对我说：“妈，你这样和别人说话，他们会受不了的。”我没想到那点，我只是说了真相。在你体会到死亡是份礼物之前，你的功课没有完成，如果你害怕死亡，你知道你下一个要质疑的是什么是了。你唯一能做的，是要么相信这些孩子气的故事，要么质疑它们，你没有别的选择。死有什么问题呢？每天晚上，你闭上眼睛，你睡觉，人们期待着这个时刻，一些人实际上更喜欢睡觉。除了你的那个说死亡还有别的什么的信念，它最糟也不过如此。在念头出现之前，没有人，什么都没有，只有没认出自己是宁静的宁静。

关于死亡我知道的是，当你无处可逃、当你知道没人来救你时，恐惧没了，你不再费心。临死时有可能发生的最可怕的事情只是个信念，从未发生过比那更可怕的事。如果你躺在那里奄奄一息，医生说你没救了，你相信了他：你所有的困惑都结束了，你不再有什么可失去的，在那样的安宁里，唯有你存在。知道没希望了的人是自由的，事情不由他们决定了；其实一直都是那样，但有些人要在身体死亡时才能发现

这点。难怪他们临终时面带微笑，死亡正是他们在生活里寻找的一切：他们放弃了自己在掌控的错觉。没有选择就没有恐惧，他们开始认识到，除了一个梦，什么都没有诞生过；什么都不会死，除了一个梦。当你对死亡有了清晰的认识，你可以全然地和一个临死的人在一起，无论她似乎正在经历怎样的痛苦，都不会影响到你的喜乐。你可以全心地去爱她、拥抱她和照料她，因为做那些是你的天性。带着恐惧走近她是教导恐惧，从你眼里她读到的信息是她现在的状况很糟。但如果你平静无惧地来，她看着你的眼睛，知道无论正在发生什么都是好的。

死就像活一样，有它自己的方式，你无法控制它。人们想，我希望死时我神志清醒。那是没希望的，即便希望你十分钟后神志清醒也是没希望的，你只能在此刻神志清醒。你所想要的一切都在此时此刻。

我喜欢讲我的一个朋友的故事，他临死之前在等一个启示。他保存体力，努力保持完全清醒。最后，他突然大大睁开他的眼睛，吸了口气说：“凯蒂，我们是幼虫。”这就是他临终前的深刻认识。我问：“亲爱的，这是真的吗？”他只是不停地笑啊、笑啊。那启示是“没有启示”。一切原本很好，唯一让我们觉得有什么问题的只是个概念。几天后，他面带微笑地死了。

我还有位朋友，他在他快要死的时候，确信自己知道自己死亡的确切时分。而我们都死在正好的时刻，一刻不早也一刻不迟。这人想按《西藏生死书》里的方式死，他的朋友们答应会来他床边，为他做那些书中的仪式。当他叫他们时，他们全来了，他们为他做了整套仪式，可他没死。大家回家了。几天后，他再次确定他知道自己最后时刻到了；朋友们来了，他们又做了一遍完整的仪式，可他还是没有死。同样的情况又发生了两三次，最后大家都在想：这家伙到底什么时候死呀？他们已经被叫了那么多次了！就像那个叫狼来了的男孩的故事。他问我可不可以在某个日子去他那里待若干小时，我说，“如果我能去，我会的。”但最后他死时，他交

付照料他后事的人连电话都没给我打。那不是他计划的那样，却很完美。

哦，故事——我喜欢它们！除此之外还有什么呢？

34

《道德经》原文：“大道泛兮，其可左右。万物恃之而生而不辞，功成而不名有。衣养万物而不为主，常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。以其终不自为大，故能成其大”

大“道”无处不在。

心似乎无处不在，但它不动，它从未动过。它以万物的形式出现。最终它明白“无处”就是它所在之处。

它永不停止的工作是自我觉悟。它感到谦卑，因为它明白没有被创造出来的不能被宣称。谦卑的光辉是它唯一剩下的，它被留在一种对万事万物——对它自己——的感恩中。随着心领悟了一个又一个的世界，它领悟了不存在，因此它无法坚持任何东西。没有要坚持的东西，这就是它的自由。它在自我那无限的非世界里，不断地重新开始，平凡、平衡、归于中心，是开始也是结束。

35

《道德经》原文：“执大象，天下往。往而不害，安平泰。乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足尽。”

以“道”为中心的她，

可以安全地去任何她想去的方方。

即使在巨大的痛苦中，

她看到的是普遍的和谐，

因为她在心里发现了和平。

你不必为了“安全”而思考，并不是我们在做思考，我们是被思考了。不存在要知道的东西，所以你不必假装你知道什么。你绝对安全。对于活着你做不了什么，对于死你也做不了什么。

如果你以现实为中心，你可以安全地去任何你想去的地方。这不是一个勇敢的行为，因为危险只能发生在未来，而未来永远不可能来到，所以这里面没有风险。没有什么从根本上说是真的，当人们谈论暴力时，我注意到了他们此刻用来对抗现实的暴力。你为什么会害怕现实？对那些目光清晰的人而言，现实是无害的。

1986年我醒悟后不久，一次，一位基督教牧师对我说：“你太开放了，你没有任何底线或抗拒。这很危险。邪恶的化身可以轻易进入并控制你，因为你所有的门都是开的，他们可以对你和我们大家造成极大伤害。”那些日子，我就像个婴儿，我几乎相信所有的人，但当这人谈论邪恶时，我知道他说的不可能发生。他说有化身这样的东西时，我相信他，因为在那个时刻我没有理由不信。但我而言，“邪恶”意味着“困惑”，任何认为“邪恶”存在的人都充满恐惧，因此是困惑的。我知道我欢迎一切——所有的一切，这个身体不是我的，任何需要进入的东西都被欢迎，我乐在其中。有什么进来的东西在真相面前还能保全？真相是让我们自由的力量，任何人都无法改变这点。世上不存在可怕的东西，邪恶只是阻止我们对爱开放的又一个故事。我知道的是，上帝是一切，上帝是善的。

我可以去任何地方，因为一切对我来说都是个象征，都是内在的。外在就是我的内在，我无法不活得无所畏惧。我扎根在现实里，我爱它；除了爱，我无法投射别的。

耶路撒冷：我收到一位巴勒斯坦人去加沙的邀请，他刚刚参加了我的一个讲座。好，我当然会去，我不知道为什么不。我那些信奉正统犹太教的以色列朋友说：“不，不，你不能

去。这样做太危险了。那里的贫穷简直骇人听闻，他们都是些绝望、暴力的人，他们一定不高兴你也在教犹太人，你可能不被允许回以色列。”他们十分执著于自己的故事，他们认为他们是在努力救我。他们没认识到他们的故事全都有一个并不存在的将来，对我而言，它们没一个是有根据的。我不抱成见地倾听，但因为无法相信他们相信的东西，我继续为和墙那边的阿拉伯新朋友见面做安排。

噢，多么戒备森严的隔离墙和检查站啊！我进入加沙地带，只见阴沟的水在街上横流，二三十口人挤在两居室的公寓里，一些建筑物上残留着巨大、敞开的洞。一切都很好。我到处走动，光着脚的小孩满面笑容地跑出来迎接我，我被邀请到不同的人家做客，我在街上品尝了美味的食物。通过朋友的翻译，我和人们交谈，我们一起做“功课”。一个男人说他身上有七个弹孔，他让我看了其中几处，他说他是因为向以色列士兵扔石头被射的。当他谈论政局时，他的激愤中充满了混乱和绝望，他仍然坚信扔石头是促进改变的方式，子弹并没让他明白那行不通。这就是相信我们疯狂念头的力量。

我可以和任何人、在任何时刻、随意在世界上的任何地方走动，我无法投射危险，不存在我不能去的地方。我喜欢走动，因为我喜欢那些和我一起旅行的。清醒的头脑永远不可能痛苦。清晰的心是美好的，它只能看到它自己的映像。它在谦卑中向自己致敬，它拜倒在它自己的脚下，它不增不减，它只是知道真实和不真实之间的不同。正因如此，危险不是个可能。

一个热爱现实的人期待所有的一切：生、死、疾病、失去、地震、炸弹，任何头脑可能很想称作“坏”的事物。生活会带来我们所需要的一切，以便让我们看到我们还没有破除的东西。外面没有任何能让我们痛苦的东西。除了我们未经质疑的念头，处处是天堂。

开始做“功课”——“我的小孩不应该受苦”

莎拉：我需要保护我的小孩，否则不好的事情会发生在他们身上。

凯蒂：“你需要保护你的小孩”——这是真的吗？莎拉：从逻辑上讲，我知道这很可笑，因为他们都已成人，有自己的生活；他们有自己的孩子，是很有能力的成年人。但好像基于一种本能，我觉得我需要保护他们。

凯蒂：嗯，亲爱的，你的回答是“是”还是“不”呢？莎拉：是“是”。可我不想再这样对待我自己或我的小孩了，这太不容易了。

凯蒂：我听你说，你的确想保护你的小孩。

莎拉：是的，是这样。

凯蒂：好吧，让我们来发现到底什么是你的真实情况吧。“我不想再为他们操心了，他们不喜欢我那样。我筋疲力尽，我不想再那样了。”——这是真的吗？不。【听众大笑】

莎拉：不。

凯蒂：“你需要保护你的小孩”——你能确定这是真的吗？

莎拉【沉默了一会】：不，我不能确定，我不能确定那真的是我的需要。

凯蒂：很好，亲爱的。那很重要，你自己认识到这点很重要。当你相信那个念头时，你有什么反应？当你认为你需要保护你的小孩，而实际上他们没有你的保护也很好时，你有什么反应？那就是证明。注意你头脑在想：“是的，但.....”当你相信“我需要保护我的小孩”这念头，而他们不要你帮助，或者你联络不到他们，或者在你认为他们需要帮助但你帮不了时，你有什么反应？

莎拉：我很紧张，我时刻在为他们担心。

凯蒂：当你感到紧张和担心时，你如何对待你的小孩？探索一下。

莎拉：我猜，我会过分保护他们。

凯蒂：我会去掉“我猜”。【听众大笑】具体你会做些什么？

莎拉：嗯，我不断地给他们建议，我努力让他们小心、不冒险。当他们一切顺利时，我先行一步，担心下面可能要发生的事情。我企图掌控他们的生活。有时，我并不是很讨人喜欢。凯蒂：噢，亲爱的，没有那个念头你是谁？如果你没有能力去想“我需要保护我的小孩”那念头，你会是个什么样的人？莎拉【沉默了一会儿】：我会少很多焦虑，我会是一个过自己的日子，也让小孩过自己的日子的女人，我会是一个不认为她为了小孩的安全而需要控制世界的人，我会很快乐。凯蒂：现在把那念头反过来。“你需要保护你的小孩”——把它反过来。

莎拉：我不需要保护我的小孩。

凯蒂：那是不是同样真实或更真实些？

莎拉：更真实些。我认识到了。但凯蒂，我不希望他们受苦，这愿望十分深切。

凯蒂：你不希望他们受苦，为什么不？

莎拉：每个母亲不都是这样想的吗？我只希望他们快乐。凯蒂：为什么你不希望他们受苦？当他们受苦时，你会怎样？

莎拉：我也受苦、

凯蒂：你受苦。这不就是为什么你不希望他们受苦的原因吗？真正弄清这点非常重要。

莎拉：我没把它说清楚。看着我的一个小孩受苦，比我自己受苦更痛苦。

凯蒂：那当然会更痛苦，因为你在投射他们在经历什么，你把你自己的感受投射在他们身上。是你自己的感受在让你痛苦，不是他们的痛苦。

莎拉【沉默了一会儿】：是这样的。

凯蒂：当你这样做的时候，谁在经历它？谁在受苦？你。莎拉：嗯。

凯蒂：你看着他们痛苦，你投射它… … 让我们说，在一个从一到十的尺度上，它有六到七分的强度，而就你所知它只有一分，但是你因为他们痛苦而痛苦的强度是七分。

莎拉：有可能。

凯蒂：这是我常说的话：我喜欢分开的身体的原因是，你痛时我不痛，还没轮到我呢，当我痛时，我会诚实地说：我痛。看我眼里的泪水——这是我的痛，不是你的。此刻你不痛，如果你能的话，你可以帮我。但如果你想象我的痛，并像自己的痛一样地感受到它，你如何可以帮我？而当你痛时我不必那样做。莎拉：你是如何不再那样做了的？

凯蒂：我做了“功课”，我质疑了我的想法，我厌倦了痛苦，我很想知道头脑到底可以有多自由。你越自由，你就越爱自己。“自爱”爱它所见的万事万物，它不得不投射到这世上的唯有爱。“爱你的邻人如同爱你自己。”过去我总是：我恨我，我恨你。今天我爱我，我无论如何也无法不爱你。事情就是这样的。现在回想一下你生命中最糟的时刻，你曾经经历的最痛苦的事。

莎拉：好。

凯蒂：你平安度过了，是不是？

莎拉：当然。那很不容易，但我平安度过了。



凯蒂：嗯，那你凭什么认为他们不能平安度过呢？如果你能做到，为什么你认为他们不能平安度过生活中遇到的任何困难呢？莎拉：我明白了。

凯蒂：亲爱的，你度过了你的，是什么让你认为他们不是至少也有和你同样的能力和勇气呢？是什么让你认为他们的生存技能不如你？

莎拉：此刻我想到的是他们小时候没有。

凯蒂：真的吗？这个说法真不错。“他们小时候没有那些生存技能”——把它反过来。我没有… …”

莎拉：这是真的，我没有生存技能… …

凯蒂：“… … 在他们… …”

莎拉：在他们小时候。

凯蒂：嗯，那个什么都不怕，富于创造力的“你”没有存活下来。我观察过小孩，我见过在我们教他们恐惧之前他们有多无惧。我仍然在向他们学习生存技能，当他们不小心撞到门时，他们不会四下张望，去看有谁看到自己。【听众大笑】我在向我两三岁的孙辈们学习生存技能，我也向我成人的孩子们学习。我看着他们度过了生活中的种种困难，令人惊讶地——你信吗？——没有我的帮助；但那是因为我放手了，我只是看着，我想了解我的孩子。如果我在那里试图解决所有的问题，我不可能知道他们有生存技能，因为我总是在我发现之前就已介入了；而他们也不需要生存技能，因为我总在那里！——这就是当我们总是没被邀请就介入时教给他们的东西。

莎拉：我能看到这点。

凯蒂：你不希望你的孩子受苦的原因，是因为他们受苦时你痛苦。一切都是为了你。如果那些孩子不在了，如果在他们

身上发生了不幸，会发生什么呢？假设他们处于一刻不停的痛苦中，医生说“我们无能为力了”，而没有合法的安乐死。

莎拉：那是我最可怕的噩梦。

凯蒂：是的，那是未经质疑的头脑去的地方——“我的孩子将永远痛苦，我对此却无能为力。”然后，你只有独自痛苦，因为那超出你的控制，你将不得不面对你自己。这是为什么我喜欢在事情发生之前就面对它，那样，我为生活做好了准备，我可以更好地提供帮助。这有效多了。我要做的只是我能做的，而不是我做不了和不需要做的。

莎拉：是的，我明白了。

凯蒂：当另一人在痛苦时，对此我什么也做不了，也许除了用我的手臂搂着他们或给他们端杯茶，让他们知道我完全听凭调遣；但也就到此为止，其余的取决于他们。因为我度过了，我知道他们也能做到。我并不特别。

莎拉：这真深刻。

凯蒂：生活会考验你的。当他们正在痛苦，而安乐死非法，而且你也不想因谋杀坐牢时，医生说他们将在痛苦中度过余生——再痛二十年，或说五十年吧——而你什么也做不了。每个医生都说他们无能为力了，情况就是这么严重。他们在极度痛苦中。“你应付不了”——这是真的吗？

莎拉：哎呀，我确实那样觉得。

凯蒂：请你更深入地看看，让我们来调查一下现实！“你应付不了”——你能确定那是真的吗？

莎拉【长久地沉默后】：不，我无法确定，据我所知，也许我能应付得了。

凯蒂：你当然应付得了！这房间里没人应付不了。就像这样：你站在那里为他们的痛苦而痛苦，然后你不得不去趟厕所。从厕所回来的路上，你可能看到或闻到了什么，就那一小会儿，

你忘记了你的小孩在痛苦。然后你饿了，然后你去吃饭，也许你很喜欢你的食物，也许你为喜欢你的食物感到内疚。再后来，医院的病房让你感到厌烦，“我需要点新鲜空气！”——你会为离开那里找些借口，你会因离开病房而认为自己是差劲的母亲……同时你想出去想得要命。再后来你想，病房里的沙发没有家里的那个舒服。最后你回家，然后你睡觉。无论如何，你应付过去了。

莎拉：这是真的，这的确是我的体验。

凯蒂：当你相信“我应付不了”那念头时，你会怎样？当你相信这谎言时，你有什么反应？我称它为谎言是因为你自己说它不是真的，你无法确定它是真的。

莎拉：我喉咙发紧，我觉得胸口和腹部很沉重。我想象这之后将要发生的更可怕的事情。

凯蒂：正是这样。你的头脑去到将来，它创造了地狱。它在你正面临的问题上，创造了更多的痛苦，好像一个还不够似的。你如何对待……就说那是你女儿吧，你如何对待你正在剧痛中的女儿？当你相信“我应付不了”这念头时，你如何对待你女儿？莎拉：我感到害怕，不知所措，我拉开和她的距离。我自己的痛苦让我难以招架，我无法真正在那里给她安慰和支持。凯蒂：当你相信“我应付不了”这念头时，你如何面对生活？我们从中抽离自己，是不是？“我简直受不了！我不忍心看到她现在的样子！”唔，那是你女儿呀。没有这个念头你是谁？莎拉：我会镇定很多，我会有自信。我可以看着她的眼睛握着她的手，不管她正在经历多么剧烈的痛苦。

凯蒂：是的，亲爱的，那才更符合你的本性。把它反过来。

莎拉：我能应付得了。

凯蒂：是的，我可以面对她的痛苦。不是我在痛！是她！你困惑了。一切都有关你。我、我、我、我、我，然后还是我、我、我、我……“我应付不了！”——你女儿躺在那里奄奄一息，你的心却关闭了。我们纳闷为什么我们和生活有

那么强烈的分离感，那是因为我们相信了像“我应付不了”这样的念头，而我们一直都能应付的。

莎拉：哎呀！这真让人惊叹。过去我从未明白这点。凯蒂：醒在现实里就是让自己惊叹——被自己的力量、自己的爱和自己的专注所惊叹。在那孩子面前，如果没有“我应付不了”这个念头你会怎样？

莎拉：我想，我会很警觉，注意力完全在当下。

凯蒂：我也这样认为。我被考验过，我知道全然地和一个痛苦中的孩子或一位奄奄一息的母亲在一起是什么样子。在全然的“在”里没有分离，因为我不相信“我应付不了”那念头。我和他们是那么亲密无间，如果他们即将死去，我不愿错过和他们在一起的哪怕一个片刻。但“我应付不了”这念头让我们彼此分离，我们在头脑里让他们死了，而他们还活着。

莎拉：我能应付。

凯蒂：把握现实真好。一位母亲对现实的把握，是件非常美好的事情。

莎拉：非常感谢你，凯蒂。我无法告诉你这对我的帮助有多大。凯蒂：很乐意为你效劳。我很高兴你认识到你能应付生活带给你的一切。这让你的孩子们松了口气。这肯定让你松了口气。它给了你一个爱的力量的清晰范例。

### 36

《道德经》原文：“将欲歛之，必故张之；将欲弱之，必故强之；将欲废之，必故兴之；将欲夺之，必故与之。是谓微明。柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。”

如果你想去掉什么，

你必须先允许它兴旺。

我认识到根本不存在批评这回事，只有观察。如果我愿意考虑一下的话，没有一个观察不启发我。别人说我的什么事，是我不能同意的呢？如果有人说我差劲，我心里想想，不出两秒就可以发现此生中我何时是差劲的，那并不需要找很久。如果有人说我很好，我也可以很容易发现这点。这有关自我觉悟，它与对错无关，它与自由有关。

例如，当有人说我说谎时，我会深入内心看看他们说的对不对。即使在他们说的那件事上，我发现自己没有说谎，我可以轻易就发现自己在其他事上说谎的地方，也许是几十年前。我不会把这说出来，但在我的内心，这是个结合。然后我可以说：“我是一个说谎的人，我认识到你对我的看法是对的。”我们一致，那个人正在认识过去的我，那也正是我二十年前所开始认识的。我爱上了那些对我恼怒的人，他们就像那些临死前在痛苦的人：我们不会踢他们，说“起来。”当有人很愤怒并攻击你时，就是这样的情况。这是一个困惑的人，如果我很清晰，何处我不能和他相遇？当我们无条件地奉献自己，那是我们最幸福的时刻。

对此我有很多体验。我前夫保罗过去经常对我发火，尤其是1986年我变得清晰了些之后。他不满意我的变化，整个屋子里都充斥着他的哀号：“你是谁呀？该死的。和我结婚的那个女人哪儿去了？你把她怎样了？你不爱我，如果你爱我，你会待在家里面不是出外旅行。你爱所有其他人和你爱我一样。”以他的观点来看，他当然是对的，他把爱他等同于按他的想法去做。他的故事每次都无视现实。当他对我吼叫时，他的胸膛和面孔都在胀大，像个充了气的气球；他面红耳赤，非常大声，手臂乱舞。而我看到的是一个怕失去我的可爱男人，正在尽他自己的所能：他在对他自己吼，以为那是我。当他在想象中创造了那位不关心他的太太，并越来越远地背离现实，远到那距离似乎无法跨越时，我只是爱他、欣赏他、倾听他音乐般的抱怨声。最后，在痛苦和愤怒中他不再理我，就好像我不存在似的，而我的确不存在。

如果某个批评让你难受，那意味着你在抗拒它。当你感到受到伤害或需要自我防御时，你的身体会非常清楚地让你知道这点，如果你不注意，情绪会上升为以辩护或辩解形式出现的愤怒和攻击。这不是对或错的问题，这只是不明智。冲突是不明智的，它不解决问题。如果你真想拥有内心的和平，你会越来越觉察到那种面对批评想要为自己辩护的感觉。最后，你会很乐意发现批评你的人帮你指出的那些你不了解自己的地方，你会请他再多告诉你一点，以便你能更明白些。

批评，对那些对自我觉悟感兴趣的人而言，是个非常好的礼物；对那些没有兴趣的人，欢迎光临地狱，欢迎和你的伴侣、你的邻居、你的孩子、你的老板的战争。当你批评张开双臂，你成了你自己通向自由的捷径，因为你无法改变我们或我们对你的看法。想要和朋友保持一致，即使在她把你当做敌人的时候，你只能指望你自己。无论我们对你的看法有多糟，在你能和我们保持亲密之前，你的“功课”没有完成。

当你做“功课”一段时间后，你可以开放、愉快、没有辩护或辩解地倾听任何批评，这是试图控制无法被控制的东西——他人的看法——的终结。头脑安静了，生活变得更仁慈，然后完全仁慈，即使在一片表面上的混乱中。当你自知是名学生，世上的每个人都成了你的老师。当你没有了防范，剩下的唯有感恩。

### 37

《道德经》原文：“道常无为而无不为，侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。无名之朴，夫亦将不欲。不欲以静，天地将自定。”

“道”从不做什么，

然而通过它一切都完成了。

试试让你自己什么都不做，你做不到。你正被呼吸着、被想着、被移动着、被活着。该吃的时候，你无法不吃；该睡的

时候，你无法不睡。如果你只是看着，让该来的来该去的去，每一刻你都会认识到，除了你所拥有的，你什么都不需要。

此刻你的手在哪里？谁把它们放在那里的？是你吗？接着，不管你在想什么，你——它——又动了；也许它动了你的脚，也许它吞咽了一下，或眨了下你的眼睛。注意一下，你就是这样进入“无为”的，在那里一切都甜美地自行达成。

“无为”那奇迹般的生活，有它自身的智慧。我认识到我什么都没做，在这个觉知里，一直存在的圆满被认了出来，我可能发现自己一边哼着歌或微笑着，一边事情就完成了。一个同样美好的反面，也必定反映那圆满；上帝必定反映止帝，这个感受是不带个人色彩或意图、透过未知的目光向外看的喜悦。

我的话语、我的存在、有关我的一切对于他人没有任何价值，有价值的是看不见也听不到的，我是不可见的。人们通过“功课”可以看到的，是他们自己的真相，那才是价值所在，那是你厌倦痛苦时可以体验到的东西。你可以伸手即得，因为它是你自己的；每当它似乎与个人有关，好像我才是那个拥有它的人时，它无法被接受，因为没有什么是个人的，人们在内心深处都明白这点。你可以用四个问题发现你自己，那些问题是带领你回归自己的路，它们不关心故事的内容，它们只是等着你回答它们。

### 38

《道德经》原文：“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无以为；下德为之而有以为。上仁为之而无以为；上义为之而有以为。上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄，而乱之首。前识者，道之华，而愚之始。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。”

圣人不试图变得强大，

所以她真的很强大。

圣人不试图变得强大因为她知道那完全没有必要；力量不需要计划，一切都被它吸引。每时每刻新的选择都在诞生，就像国庆节的烟花：你用火柴把它点燃，火花四溅。每一刻都像这样，是一个等着被利用的新机会。如果有人说“不”，圣人会看到选择就像以烟花中心飞溅而出的火花。“不”为某些无法预测的东西打开了大门，这有条路，那有条路，每一条路都来自圣人对各种可能性的开放。认识到“不”的智慧，她保持开放，以迎接更好的东西。

我从不觉得任何我没做完的事是没完成的，我把那些没做完的事，看做是需要另一个时段完成的事，此刻的我和这个世界没有它们更好。我电脑里有成百上千封电子邮件等着我回复，其中一些来自急需我回应的人，但我从未因为没时间回复而感到受挫，我尽可能回复它们。我很清楚人们不需要我，因为我们都来自同样的智慧，如果我没空，他们可以给自己他们需要的东西。真正重要的东西对每个人都一直唾手可得，一切在该来的时候才来，没有什么发生了的事情是不需要发生的。

把“功课”介绍给人们是我的工作，那之后，就没什么好给的了。我知道从根本上说人们并不需要我的帮助，看上去我在千方百计地帮助他人，实际上我只是在自私地帮助我自己。当你说“请帮帮我”时，我理解，因为我曾和你一样。但即使我能给你自由，我也不会那样做，因为我太爱你了。我让你去获得你的自由，那是份礼物。

我的工作去除我自己。如果有代表我人生的车尾杆贴的话，那上面会写着：彻底去除对“功课”的需要（CTRL — ALT — DELETE : [www.THEWORK.COM](http://www.THEWORK.COM) ）。这就是我邀请大家和我一起来做的事，和我？起去除你那美好的自我，那是我们唯一可以真正相遇的地方，我称它为爱。



《道德经》原文：“昔之得一者——天得一以清；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以盈；万物得一以生；侯王得一以为天下正——其致之。天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐震；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以贵高，将恐蹶。故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自谓「孤」、「寡」、「不谷」。此非以贱为本耶？非乎？故致数誉无誉。是故不欲禄禄如玉。珞珞如石。”

圣人对部分深怀同情，

因为她明白整体。

她身体力行的是谦卑。

我尊重那内在的声音，它是我的伴侣，这个生命不属于我。那声音说：“洗碗去。”行。我不知道它的目的，我只是去做。如果我不服从命令，那也没有关系，但这是一个“如果我服从，生活会把我带去哪里”的游戏，没什么比对这样一件不可预测的事说“行”更令人兴奋的了。我没什么可失去的，我可以做个傻瓜。如果不能看一看镜中的自己，做上帝又有什么意思？不管我喜不喜欢，这就是我，我是虚荣——绝对虚荣。当人们热衷于他们的长相和健康，那来自一个诚实的源头，它只是被误导了，是纯粹的无辜。

“自我”——被头脑投射为一个身体、一个你，只是，一个认为它是上帝并误读了世界的镜像。那镜像以为它是那源头，把“它”误认为是它自己，而它自己只是“它”的一个映像。它痛苦地误以为它是分离的，但真相是上帝去哪里，“自我”就得去哪里，上帝——现实——就是它的全部。“自我”没有任何选择，它尽可以抗议，但只要上帝移动，它就得移动。

当有人说世界是个可怕的地方时，他成了痛苦的捍卫者，他在投射这里有什么不对、有什么不够美好，这是那镜像完全不知道它仅仅是个镜像。你是那存在、那映像、那没有故事的运动，一旦你认识到这点，源头和映像融合，映像毫无异

议地作为源头运动。那是纯然的觉知，是人们称为婆娑世界、我称为上帝自己在起舞的影像的喜悦。

当你被抓住并暴露在你自己面前，当你认识到你谁也不是，却一直在试图成为某人时，谦卑是必然的结果。你一次又一次地死在那真相里，你在你曾经的作为和曾经的你中死去。这是件十分甜蜜的事，其中没有任何内疚或羞耻，你变得全无防备，像一个小孩儿。防御和辩护渐渐消失，你在真相的光辉中死去。当我注意到自我的消亡并认识到它的构建完全无效时，那剩下的，因这个认识感到谦卑。所有一切——所有过去我想象的我都消散了，我认识到它们没有一个是，我认识到过去我所坚持的一切既无实质又荒谬可笑。由这认识而剩下的也在消失，直到最后既没剩下谦卑的对象，也没剩下谦卑者；如果我是什么的话，我是感恩。当圆以这样的方式画成时，很难区分那感觉是谦卑还是感恩，名称不再适用。

感恩，你可以说，是谦卑体验的剩余。那是我最喜欢的位置，它是一种亲吻大地、舔食大地纯粹的甜蜜、亲吻圣人——那无一例外的万事万物——的脚的感觉。那里面有一种无比的感激，感激自己不再是那个认为她知道、那个不得不活在有限且让人感到幽闭恐惧的头脑中的人。当然，我也是那个人，我记得过去我相信那些念头的时候，所以我有参照点，我理解他人的想法和感受。看着他们困惑，我心里唯有爱，因为他们是无辜的小孩，觉得有什么歪了，却不断移向永远无法纠正的一端；在那端，他们想要赢、想做正确、做得更多、拥有更多、想计划、防御、保护、被爱、被钦佩，并要忍受不得不屈就而产生的羞愧感。

#### 40

《道德经》原文：“反者道之动；弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。”

返回是“道”的运动，

让步是“道”的方式。

你不可能拥有它，因为你已经是它；你已经拥有你所要的，你已经是你所要的。没有比这更好的了。此刻它以此出现——完美、无缺，与它争辩是在经历一个谎言。“功课”可以给你这美好的觉知——对那谎言、真相的力量以及最真实的本来的美的觉知。

四个提问弄清了每一个故事，而反转把你领回那个说故事的人——你。你就是那个讲故事的人，你成了你对自己讲的故事，而你存在于每个故事之前。每一个故事、每一件事物都是上帝——现实，它似乎出自于它自己，它以生命的形式出现，它永远活在故事里，直到故事结束。出自于它自己，我以我的故事的形式出现，直到四个提问带我回家。我很高兴“功课”如此可靠。故事：痛苦，“功课”：没有故事（没有痛苦）。每一刻，自由都是可能的。

当我说“在我可以愉快地面对我最大的敌人之前，我的功课没有做完”这类话时，人们有可能把这听成了做“功课”的动机。这不是动机，这是一个观察。如果你带着任何动机来做“功课”，即使是最好的动机——让你丈夫回到你身边、使你的身体恢复健康或拯救世界，都会让它不真实，因为你将寻找某类特定的回答，你将不允许那更深刻的回答浮现。只有当你不知道你在找什么时，你才能对会改变你人生的回答开放，除了对真相的热爱，任何动机都会使“功课”无效。“真相让你自由”，它不仅是写在某本权威著作里的一句话，它是非常准确的陈述。我们谈论的真相，并非他人的真相，它是你自己的真相，那是唯一能够让你自由的真相。

一旦你的头脑变得清晰，让步或臣服于现实变得非常容易。人们所谓的臣服，其实是注意，你注意到一切都在不断地消失，你庆贺它回到它来的地方——那不存在，那未被创造。最终，臣服不再被需要。臣服这个词暗示你自身之外有要臣服的东西，而你只是注意到不是什么、什么消失了、什么是你原本就无法证明存在过的东西——一个声音、一个名称、一张图像、一句话语。你继续注意着，直到最后再也没有任何要臣服的东西。

心臣服于它自己。当它不再和自己冲突时，它体验到的是一个完全友善的世界。仁慈的心投射仁慈的世界。它无法再证实这地球上的痛苦，因为它已经终止了它内在的痛苦，它变得完全没有怜悯，它成了全然的爱。

人们问，如果什么都没有意义并且我什么都不是，我怎么活？这很简单，并非我们在活，我们被活了；没有故事。我们毫不费力、流畅无阻地行动。对于认为他们能够控制的人来说，这种可能也许非常可怕，所以质疑你的想法，看看没有你，生活会如何更仁慈地继续。即使世界似乎在崩溃，我仍然只看见喜悦。如果你知道你是多么重要，你会碎成亿万片、仅仅是光。每一个概念都在阻止你认识到你的重要。如果你真的知道“没有你的故事你是谁”，你将不得不是那无名、无限、狂喜——一个疯狂爱着的傻瓜。活在这光之外是那么痛苦，我不知道人们是怎么忍受的；它是那么痛苦，我只勉强忍受了四十三年。（四十三个世纪。）

#### 41

《道德经》原文：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大而笑之。不笑不足以为道。故建言有之：「明道若昧，进道若退，夷道若类，上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷；质真若渝，大方无隅，大器晚成，大音希声；大象无形。」道隐无名，夫唯道，善贷且成。”

捷径似乎漫长。

捷径也许看起来漫长，因为头脑对你说了个距离，并用它的证明迷惑了你。当你相信那个念头，你感觉到伴随它而来的筋疲力尽、沉重和压力。但捷径并不漫长，事实上，它完全没有距离；除了此刻你在的地方，你去哪儿？你怎么可能去别处呢？捷径意味着，认识到每段旅途的开始和结束，永远都在你的所在之处。你不可能做决定，你只能经历一个你是如何做那个决定的故事。决定自己做出，它们是即兴事件，它们出现在该出现的时候。我喜欢问：“是你在让自己呼吸吗？”不是？嗯，也许你也没有让自己想或做决定，也许现

实就像呼吸、像风，在它动之前它是不动的。当你讲“是你在做”的故事时，你让自己意识不到你是完美流动着的自然，如果没有“你需要做决定”这故事，你是谁？如果是你的诚实要做决定，做吧。猜猜怎样？要不了五分钟，你可能就会改变主意，又称它为“你”了。

我喜欢心的变化，我看着它，并坚定不移地待在那份愉快里。我喜欢心的变化时的运动和味道，它变我也变，没有丝毫的抗拒。它像风一样地变幻莫测。我说“好”，因为没有说“不”的理由；我也很容易说“不”，说“不”和说“好”一样不费力。我讲我所知道的对我属实的東西，有时它让人们感到困惑，他们误解了，他们做他们需要做的反应，而我非常清楚“不”和“好”同样是爱的表示，因为我永远都在对我的诚实说“好”。说“不”也是说“好”，当它出自诚实。

心似乎不断变化，但它根本从未改变，我就扎根在那不可改变里。不管你来自哪里，为了遇见你，我将从同一个地方来，这就是为什么我说的一些话似乎相互矛盾的原因，不同的时刻，我来自不同方位。它们都是真实的，所有的方位都平等。它可能听起来不一致，或者像一只追自己尾巴的小狗——显得很徒劳，它可能听起来像在打哑谜，它可能让人困惑，它无法被高高在上的人所理解。和我一起做“功课”的人，可能根本没听到不一致，因为此刻我们非常紧密地结合在一起，然而对一个坐在听众席上的人，那也许听上去像是胡言乱语。但如果你聆听时不去思考我说的意思，如果你只是专注于对它的体验，深入内在，自己去回答那些问题而不是等待他人的问答，你不会觉得它是胡言乱语，你会觉得它完全可以理解。

当我和一个人做“功课”时，我不考虑结果。我不关心你是否理解、你领悟有多深刻、你要用它做什么、你愿意做到什么程度、你是否完全不接受或你有一次重大醒悟，我只关心你所关心的。假如你的回答肤浅有限，我一点也不在意，因为我了解那正是此刻你的世界所需要的深度。假如你似乎没有任何进展，我理解你紧抓住的幻象对你非常珍贵，如果你

想留着它，那也是我的愿望。或假如恰恰相反，当你回答那些问题时，一切都崩溃了，所有你认为你知道的东西逐渐散去，你落入现实的深不可测里；我很高兴你把那给了你自己，我爱你进入的那个极点，那“不知道的头脑”，那里一切都是那么令人惊奇、新鲜、灿烂，你就像个首次发现生活的孩子。但这不是我的偏爱，除非它是你的。我为什么要拿走你的世界，即便我可以？没有什么在它该发生之前就发生。

我们都是孩子，即使我们中最聪明的人也不例外；我们都才五岁，刚开始学习如何做这被称为“生活”的事。当有人说我很有智慧时，我因这个“活得这么渺小”的想法而发笑。无限的心智总是跑在它自己的前面，把世界远远抛在身后，它总是超越它自己的才华。它是个孩子，它永远不会老。‘曰活在未知中，兴旺在未知中，那是它的营养、它的快乐，那是它拥有无限创造力的地方。

在一次书店的读书会后，我正在为读者签名，一位有智力障碍的男人走到我的面前。他腰围很粗，长着一颗小小的、几乎圆锥形的脑袋，他的舌头像狗一样地挂在外面，他的手和胳膊不停地在胡乱摆动，他的眼神飘忽不定。我不由自主地爱上了他，爱上他的真实性——那美好的现实。很明显，他希望我靠近他，他在邀请我进入他的世界。“嗨，”他说，“我叫鲍勃。”他说话很慢，发音含糊不清，淌着口水。我接受了他的邀请，走近他，我们前额碰着前额，他的目光和我的相遇，接着又投向这里那里。我直直地看着他的眼睛，等着它们回来。突然，他的手臂伸过来搂住我，把我的脸颊贴在他的唇上，带着一声低微的咕哝，他亲吻了我。没有言语能够形容这慷慨，那个片刻似乎无限长。他似乎知道我知道的东西：他是我生命的光，我的世界，我所有的一切。我看着他的眼睛，然后说：“谢谢你的吻。”我注意到一声谢谢已经足够。那爱的体验是那么巨大和强烈，一句简单的谢谢怎么可能够呢？然而那足够了。即使当你整个身心都充满了爱，一声“谢谢”已经足够。

我如何离开我一生的至爱呢？我听到自己说：“再见，鲍勃，我爱你。”我注意到当我离开时，生命在进入我——人、墙、门道，生命不断地流进我，就像刚才那个亲爱的人流进我一样。我在每一步里面，尽管看上去我在移动。不需要这个世界、不走向它，但总是允许它遇见我、进入我，真是太美妙。我发现我可以容纳每件事、每个人、每个情况、每种“存在”的风格。我喜欢我的开放。

42

《道德经》原文：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。人之所恶，唯「孤」、「寡」、「不谷」。而王公以为称。故，物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之：「强梁者不得其死」，吾将以为教父。”

普通人讨厌独处，

但圣人利用它拥抱孤独，

认识到她与整个宇宙一体。

我们独自生，独自死，各自活在我们自己感知的星球上。从未有两人真正遇见过，即使你最了解并全心全意爱着的人，也仅仅是你自己的投射，迟早会只剩下你一人。你认识到这有多么棒吗？说到底，你是那个和你一起入睡又一块醒来的人，你是那个点你最喜爱的食物、爱你最喜欢的音乐的人，你一直都是你最感兴趣的对象——你唯一的对象，所有一切都关于你。

没什么比单独和我自己待在一起更美妙的了。那些有趣和奇妙的念头啊！它们在自己的光辉里显得那么真实，它们创造了整个世界：它的庄严、诙谐，各种情绪感受、喜悦——心生出的花蜜。念头不知打哪儿出现了，它们像云一样飘过，变化着，消散着，不见了。谁给天空起的名字？他怎么知道那是天空？我闭着眼睛坐着，两个小时过去了，我意识到一个念头也未曾出现。我发现喜悦的泪水在我脸上流淌，我没有阻止它们，纵然那喜悦似乎超出我的承受。所有现在的、

过去的和有可能有的喜悦，都被邀请在此刻尽情地施展出它最人的能量，即使它令我死了也没问题，那完全没关系。我明白不去遏制它，我变得那么欢快、轻松、充满活力，那么无所畏惧地容许喜悦通过我尽情活出它自己。一切变得显然，我认识到喜悦的本性就是爱；随着这喜悦完全拥有我，其他一切都被燃烧殆尽。我可以亲吻大地，我可以和尘埃、水泥、树叶、土壤、那指间无法抓住的现实的质感做爱。什么都抓不住，什么也控制不了，我注意到我不是用语言，而是用双手捧着脸庞表达我的崇敬。什么时候这爱才是尽？我怎么可能知道？最后，那哭声变成几乎听不见的低语，一次呼吸，然后什么都没有了。

## 43

《道德经》原文：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间。吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。”

世上最柔软的胜过世上最坚硬的。

世上最柔软的，是一颗开放的心智。因为不相信它想的东西，它灵活、善于吸收，没有反对也无防御，没什么能控制它，也没什么能抗拒它，即使世上最坚硬的东西——一颗封闭的心，也无法抵御那开放的力量。最终，真相流入它并流经它，就像水经过石头。

当头脑第一次成为自己的学生，它意识到世上不存在有可能会反对它的东西，一切都在支持它，一切都在丰富它、启迪它、滋养它、展现它。它不断开放，因为它处于一个无惧、不设防的状态，因为它渴求知识。当它认识到它什么都不是时，它可以穿透任何地方，即使是不接受它也无法接受它的地方。

人们害怕成为“什么都不是”，但做“无”只是一个方面，它不仅没有什么可怕的，还值得庆贺；没有你那些焦虑的故事，显然就没有压力！当你不相信你的想法，只有笑声和平静，对这样的地方有很多不同的名字，我称它为天堂。当人



们仍然相信他们想要的东西，他们怎么可能知道什么是“什么都不是”？“有比无好”——你能确定这是真的吗？

真正开放的心是什么就是什么，没有任何目的或目标，它不执著于自己或他人的概念，它认识到最终不存在人也不存在心。心开放时，你满怀感激地失去一切；我作为女人坐在这里，下一刻我意识到我成了一个星系或一只蚂蚁；没关系，你失去一切，然后一切又重新进入你。在你的发型很棒的日子，你是否喜欢照镜子？就是像那样。看着镜子里的“什么都不是”，你开心极了；当你什么都不是，每天都是那样的日子。

我无法确定世界将会怎样，我的身体从未有过片刻相同；它累了，它休息好了；它很胖，然后立刻，它又很瘦，我永远都认不出它。我看它老了，那很可爱，接着它又眼睁睁地变成了一个少女的身体：就好像你看了什么一眼，然后你再看，却发现它根本不是你先看到的那样。它美极了，然后它变成了某种不可理解的东西，我不知道它是什么，它是谁，或为什么它是那样。它的行为让人着迷，它自己的手开始抚摸它自己的腿，不为什么，只为在皮肤上涂它不需要的护肤液。然后它会端起一杯什么喝了它，比如一种我称为茶的液体，不过我永远不可能确定。我的世界是不断千变万化的世界，在那里没有什么是我可以依靠的：我的年龄、我的身体、和我在一起的人、我的身份、这个世纪、这个我生活的星球。头脑的出现（如果它出现的话），只是为了结束它自己。那被投射的世界先结束，然后是投射它的头脑，一点痕迹也不留下。寂静是唯一的可能——那原本就从未存在过的开放，那是我生活的地方。当它结束时，它结束了，你不能创造它或摧毁它，你不会想要那么做的。

44

《道德经》原文：“名与身孰亲？身与货孰重？得与亡孰害？是故，甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。”

当你认识到什么都不缺，

整个世界属于你。

成功是从一个想象的过去到一个想象的未来途中到达某处的故事，对此，我完全没有参考点。对我而言，无论我做什么都是成功，最终的成功。整个世界都属于我，因为我活在现实的简单明了里：坐在椅子上的女人。除此之外什么都没有，连一个念头也没有，这个房间就是整个世界。我成功地坐着，成功地呼吸着，如果此刻我死了，我成功地不呼吸了。我可能在什么上失败呢？头脑清晰时，犯错是不可能的。

现实是仁慈的，它的本性是不间断的喜悦。当我从拜伦”凯蒂的梦中醒来，什么都没留下，而那“空无”非常仁慈，它是那么仁慈，它甚至不再出现，它不重新创造自己。即使最可怕的事情——那最恐怖的想象发生了，即使整个地球被毁灭了，它也会把那看做恩典，它甚至会庆贺，它会张开双臂高唱“哈里路亚！”它是那么清晰，它那么深地爱上了现实，以至它看起来似乎不仁慈，甚至没有人性。它百分之百地不在乎，它完全不在乎、一点都不，哪怕宇宙所有生物瞬间灭绝，它也毫不在乎。除了喜悦，它还能有什么反应？它爱上了现实，不管它以什么形式出现。

现实既不好也不坏，它超越好坏，它没有对立面，没有什么不是它，也不存在和它不同的东西。二元论的终结并非世界的末日，它是痛苦的末日。那灿烂与辉煌——如果我对它有个称呼的话，我会称它为上帝。那不存在的，那超越存在的，比太阳还要灿烂。在我的一个周末强化培训班上，一位男人脸上泛着最可爱的喜色对我说，“我明白了！太不可思议了，你说的是人间天堂！”我说：“你是明白了，实际上我正在从天堂对人间说话呢。”（我喜欢我的小玩笑。）

当你开始让自己从地狱或炼狱般的噩梦中醒来，你以想象力无法理解的方式明白了天堂。随着你继续质疑你所相信的东西，你认识到天堂也只是个开始，还有比天堂更好的，那就是永恒、无意义、具有无限创造力的心智。它无法为时间、

空间甚至喜悦停留，它如此灿烂，它将撼动剩余的你，让你沉浸在强烈的惊叹里。在那灿烂之外我无法找到任何东西，它无处不在，它永远在消失，甚至在它发生之前就已经消失。有形之物似乎就是这样发生的，在有形之物发生的那个时刻，最初的因已经消失。滋味、气味或景象，在它似乎正发生的那个时刻就已消失，而心是那么喜悦，它从未受到影响。如果你明白生命的秘密，那一直进行着的宇宙的玩笑，你不也会感到欣喜吗？那玩笑是，什么都不存在。你明白所有焦虑的念头已经消失，你认识到它们完全没有实质，你感到强烈的喜悦。接着你明白所有美好的事物、所有你热爱的事物、所有伟大的艺术、音乐和文学、所有你最亲爱的人、我们整个人类文明、那心爱的地球本身、整个无限的宇宙也消失了，你不由微笑，带着三重的喜悦，因为你认识到不但它们不是真的，连你也不是真的。

#### 45

《道德经》原文：“大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热，清静为天下正。”

真正的完美似乎不完美，

然而它是完美的自己。

完美是对现实的又一个称呼。你不可能把任何东西看做不完美，除非你相信了一个有关它的念头。“它不够好，它很丑，它不公平，它有问题”——这是真的吗？桌上这只缺口的咖啡杯，当你只是看着它，没有任何它应该怎样的念头时，它是多么美丽。还有那个牛仔裤腿上染有长条褐色污迹、在你前面人行道上拖着脚行走的无家可归的男人，那些你在报纸头版读到的有关战争、屠杀和炸弹爆炸的报道，当你认识到现实以其本来的样子已经完美，你只能对它的无比灿烂、不断变化和完全无情的方式感到敬畏。

我的腿交叉着放在咖啡桌上。可能有人会想，真不像淑女。另一个人可能想，唔，真舒服。但不管有没有那些看法，我

的腿都在完美的位置。然后，我注意到它们分开了，然后又交叉了。当我一个镜头接着一个镜头地看着生活这部电影时，看到的都是完美、完美、完美、完美。没有一个你定格观看的镜头不是它完美的自己，只有相信自己想法的头脑才有能力创造出不完美。

有什么可能发生的事会是不好的呢？我的腿交叉，它们分开，它们伸直，它们盘起来；一般它们很舒适，有时它们很不安，它们非得要站起来走动走动。这都很好。所有的发生，都是上帝的意志。当你认识到这点时，你松了口气。

我对不舒服、失明、受伤、死亡完全开放。今天早上，我因为看不见，一脚踩空差点摔下楼梯。看着自己一下子稳住了重心，我觉得神奇极了，就像和我孙子一起坐过山车一样，好刺激！“我需要活着”——我能确定这是真的吗？一天我喝水时，水流进了人们称之为错误的管道——即它进的是正确的管道，尽管人们说那是错的。我在呼吸水而非空气，但因为我不相信它应该是空气的故事，所以没什么问题。因为没有“我需要呼吸”这个概念，有一小会儿我就是鱼。水进去了，然后又出来了，整个过程非常温柔，就像我的肺被冲洗了一下。但假如我相信“我需要呼吸”这个概念，那可能会很不舒服。我们的确是两栖动物，我们不能长时间地呼吸水，但如果不得不的话，我们可以那样有一小会儿。没有故事就没有抗拒，我们抗拒的是故事而非体验本身。我怎么知道水应该进这管道呢？因为它就是从那儿进去的呀。

大多数人都不接受“一切是上帝的意志”这个见解，即使最虔诚的人也无法认识到，无论发生什么都是好事，他们认为那太简单化了。但简单的真相怎么可能太简单呢？“上帝是一切，上帝是仁慈的”不是一种观念，它是现实。你可以确定这是真的，因为任何与之对抗的企图都让人痛苦。我称它为最后的故事；记住它，并拥有一个美好的生活吧！但如果你想再深入些，连那个故事也不是真的。

成为“空”，意味着我头脑里没有任何妨碍我热爱现实的障碍，无论它是什么。清晰的心绝对寂静，任何进入它意识的、

有偏颇的事物都被重新校正了；它永远在寻找失序的事物，然而它只见完美的秩序。它理解一切，它安住在它从未间断的觉察里。此刻，我正在东柏林一家旅馆的房间里对斯蒂芬口述，他刚刚从笔记本电脑的键盘上抬起右手，抓了抓鼻子。我惊呆了，我无法描述那是什么，我完全明白它，我等着。我明白所有它不是的东西：它不是鼻子，不是脸，不是一个男人，它什么都不是。我注意到那姿势的优美和有趣，它如何又变成那双在键盘上移动的手，如何这两个动作什么都不是，而爱从中流出。一切都是一股不间断的流动，没有我，没有他，没有分离，这流动不可能被打断。刚才看到他的手在他的鼻子上令人吃惊，现在见到他的手在键盘上移动也同样让人惊讶，那实际的发生十分怪异，就像液体几何永远按正确的顺序流入。无论发生什么，爱从中流出，痛哭、尖叫、笑声，什么也阻挡不了它的流动；它一直都在运作，一直都在识别、呈现、警醒、一丝不苟。如果你明白此刻我眼中这咖啡桌上的两只脚是什么样的，你会笑翻在地。“观看”将破坏一切，但不会破坏观看者的纯粹喜悦。

虚空的心是个多么奇妙的世界啊！万事万物充盈其中。脚、腿、咖啡桌、鼻子、胳膊、手、笔记本电脑、墙、地板、窗子、窗帘，它们全部没有名称，一个接一个地流进、流出。想象你被“无”所充满，那其中的怪诞，如何只有那样才说得通：想象产生无尽的丰富之流的它的本性，和那能够完全容纳所有一切的容器。它完全没有任何极限。现实源源不断地流入我们，它就是这样扩展的，它就是这样显示它无限的丰富的。如果心是个身体，就好像光正照射进来。闪耀着最亮的光芒，它以身体的形状流入你，它没从任何一个开口流出去，而是被留在了里面。比如，光不是从你的指尖射出去，而是停在那里，指尖以光充满你身体的速度向外延伸。

它的丰富无边无际，它一定要有个出口，然而它却留在了里面。对开放的心而言，现实永远不可能太大；它和生命一样浩瀚，它和一切没有分离，它留心任何看上去是新的东西，并将其纳入它无限的扩展里。它包容一切，它是个无限大的

容器，没有它装不下的，没有它不欢迎的，没有它不包容或无法包容的。

有一种完美超越未经质疑的心的理解，你可以信任它会在任何你需要的时刻，总是准时无误地带你去任何你需要去的地方。当心智明白它只是创造了整个宇宙表象的无名智慧的镜像，它充满欣喜；它欣喜它是一切，它欣喜它什么都不是；它欣喜它无比仁慈，没有任何身份，可以自由地活出它的无限、不可阻挡和不可思议。它起舞在它自己的智慧之光里，它明白什么都没发生过，所有发生过的一切——所有能发生的一切——都是好的。

#### 46

《道德经》原文：“天下有道，却走马以粪。天下无道，戎马生于郊。祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故，知足之足，常足矣。”

恐惧是最大的幻觉。

我们只可能害怕我们对自己的看法——我们内在那些我们还不理解的东西。比如，如果我认为你可能觉得我这人很沉闷，那会让我感到害怕，因为我还没有质疑这个念头。所以不是他人让我害怕，是我让我害怕，在我自己调查那恐惧之前，令我害怕是我的任务。有可能发生的最糟糕的情况，是我认为你对我的看法正是我对我的看法，所以说来说去都是我和我自己的看法。

所有的恐惧都像这样，它不多不少地由相信你的想法引起，它总是一个将来的故事。如果你故意想要害怕，那就订个计划吧。如果你质疑了你的头脑，恐惧是不可能的，只有当头脑把一个过去的故事投射到将来时，你才可能感到恐惧。让我们能够投射将来的，是过去的故事；如果不执著过去的故事，我们的将来会是那么灿烂、那么自由，我们都懒得去投射时间；我们注意到我们已经活在将来，而那一直就是现在。

几年前的一天，我无意中走上了一条私家车道，就在我注意到这条路没出口时，几只大狗咆哮着向我冲来。我的念头是“不知道它们现在会不会咬我”。我无法投射它们会，所以我一点也不害怕。它们冲到我面前，咆哮着，露出它们的牙齿，然后它们不叫了，开始在我身上嗅来嗅去。我等着、看着，我注意到，到目前为止，生活依然非常美妙。后来它们护送我回到车道的入口，它们很高兴，我也很高兴……那是次非常愉快的团聚。“但是，凯蒂，”有人可能会说，“恐惧不是生理的吗？它不是‘打或逃’反应所必需的吗？我可以理解不怕一只正在咆哮的狗，但假如你在一架就要坠落的飞机上呢，你不会很害怕吗？”我的回答是，“当你看到一条绳子横在你前面的路上时，你的身体会产生‘打或逃’反应吗？绝对不会，那简直疯了。只有当你想象那绳子是条蛇时，你的心才开始狂跳。是你的念头吓得你产生了‘打或逃’反应，不是现实。”当然，我无法知道在一个假设的情况下，我会怎么想或有什么感觉，我只能说我已经很久没有害怕过了，而我曾经遇到过一些非常有趣的情况。当你质疑了你的思想，你自然活得无所畏惧。人们问我，那样的活法在今天看起来是什么样的？有时，我会讲我外孙女玛莉出生时的故事。罗克珊开始生产时，我们都在产房里，我、斯蒂芬、我女婿史考特和史考特的父母。一切都很顺利，直到胎儿突然卡在产道里。她开始缩回子宫，她的心跳出现异常。那家医院很小，在这天夜里的凌晨三点，那里的人手不够。主治医师没有合格的助手，房间里弥漫着恐慌。他决定做剖腹产，他粗暴地让我们离开，将罗克珊推进手术室。罗克珊在尖叫，没人告诉我们发生了什么，所以我们有理由认为她和她的婴儿都遇到了严重麻烦。接着尖叫停止了，我们能听到大厅那头愤怒或惊慌的指示。一名急救室的助手跑向我，要我打一个号码，叫那接电话的人马上到医院来，然后没做任何解释就又匆匆跑掉了。打完电话，我走向史考特的父母。当他们看到我时，他们说：“凯蒂，你愿意和我们一起祈祷吗？”那问题让我惊讶，我不知道要祈祷什么。看着他们热切、疲惫、充满恐惧的眼睛，我想，我不需要请求任何东西，我要上帝要的。当然，我加入了他们，他们拉着我的手，闭上眼

睛开始祷告。我和他们站在一起，爱着他们，明白想要某个特定结果，有可能会多么痛苦。

整个事件中，我内心没有任何抗拒和恐惧。对我而言，现实就是上帝，我永远可以信任这点，我不必猜测上帝的意愿。无论我的小孩和外孙女是生是死、不管发生什么都是上帝的意愿，因此那也是我的意愿，所以我的祈祷已被回应。我全心全意地爱着罗克珊，我非常乐意为救她而献出我的生命，可这并没有被需要。碰巧，剖腹产很顺利，罗克珊和玛莉母女平安。

还有另一种可能。如果我相信了“对罗克珊而言，生比死好”、“我的外孙女应该出生”或“医生应该准备更充分些”这样的念头，我会很生气。我可能会闯入急救室，给医生护士造成更多的困难；我可能会感到愤怒、沮丧和恐惧；我可能会祈祷（那种企图操控不可被操控之事的祈祷），这些是当我们相信我们的想法时有可能产生的几种反应。与现实的对抗看上去常常就是这样，它不仅疯狂，而且十分无望和痛苦。但当你质疑了你的思想，念头流进流出，不会引起任何压力，因为你不相信它们。你立刻意识到它们的相反面有可能同样真实，在内心的宁静里，现实让你看到并不存在问题，只有解决方案。你深深地坚信，无论发生什么，都是应该在发生的。如果我失去我的外孙女或我女儿，我失去的原本就不属于我。那是件好事，要不然上帝就是个虐待狂，而这不是我的体验。

我不指挥上帝，我不认为我知道对我或任何我爱的人，生或死哪个更好，我怎么可能知道呢？我只知道上帝是一切，上帝是仁慈的。这是我的故事，我坚持我的故事。

#### 47

《道德经》原文：“不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。”

圣人没有离开就到达，



没有看就见到光，

什么都没做就达成了。

在我的床头柜上，有一盏我不开的灯和一个我不用的闹钟。我正在一个新书巡回签售活动上，一夜又一夜，现实就这样为我提供了远远超出我所需要的一切。

我十分感激那些旅馆，他们给我枕头、床垫、床单，所有我需要睡个好觉的物品。一切总是被安排得很周到，远远超出我认为我想要的；有窗户、有纸巾、有记事簿和笔，很多人都喜爱的吉迪恩圣经，静静地躺在抽屉里。在我的床头柜上有一瓶水，是我早上喝茶用的。我更喜欢瓶装水而不是自来水，我通常在加油站或杂货店或旅馆的小店里买水。看着各种牌子的瓶装水，我好奇地想知道我的手会选哪个，我很高兴在它实际拿起一瓶之前，我永远无法知道。我喜欢从冰柜到付款处的那段路，收款员可能是一位男人或一位女人，年轻或年长，白人、有色人或亚裔，我们通常会聊几句。这不是件小事，为了和这个人相遇，我等了一生。我为自己的偏爱涌起一阵感恩，我喜欢它们为我带来的经历，我爱我的早茶。

#### 48

《道德经》原文：“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为。取天下常以无事。及其有事，不足以取天下。”

真正的掌握来自于让事情自行其道。

我越仔细地看一样东西，就越发意识到，我真的不知道那是什么。一个名称出现了，和它一起出现的，是无声的“真的吗？”伴随着因为不知道而发出的笑声。“‘我是拜伦·凯蒂’——真的吗？”随着质疑瓦解了每一个证明，我成了什么都不是——换句话说，我成了坐在这里的女人。此刻，我诞生在一间旅馆房间的这张沙发上，除了想象，没有过去。多么可爱！多么荒谬！

我所看到的一切，都注入了心之光，那光照亮了此刻坐在这张椅子上的人——警醒、无所不在、永恒；它将一切融化在它的辉煌里，直到椅子上空无一人。除了那永不停息的笑声，还有什么能幸存呢？让光出现吧，让世界出现吧。我所认识的那个世界，永远诞生在此刻，此刻也永远是它的结束之处。

有没有你的允许，事物都在按它们自己可爱的方式进行着。玫瑰花开，没经过你同意；枯萎，没经过你批准。尽管没有你的指令，街车在响铃，计程车停下来载了一位身穿灰色外套的男人。世界完美地运转，没有你，一切完成了。有没有你介入，一切都为你完成。即使你介入，那也只是生活借你活出它自己。生活一刻不停地倾泻着它的礼物，并以它自己可爱的方式活出它自己。你唯一要做的只是注意，这才是真正的掌握。

#### 49

《道德经》原文：“圣人常无心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之，得善。信者吾信之，不信者吾亦信之，得信。圣人在天下，歛歛为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。”

圣人没有她自己的心，

她以大家的心为心。

自由，意味着作为仁慈活在仁慈里，意味着从来没有片刻的恐惧、愤怒或悲伤，作为礼物活在完全的敞开里。它与个人无关。你不需要放下、理解或宽恕。宽恕是认识到你以为发生的事情并没有发生。你认识到根本就没有什么要宽恕的，“功课”正是使这点变得明显，你认识到那一直都只是你内在的一个误解。当你认识到这点，他人不得不说“哦，你真是宽宏大量”，因为你自己一点也没意识到。这才是真正的宽恕。

我喜欢帮助你认识到这点，那只是让明显的变得更明显而已。除了在你执著的那个信念之处加入你，我什么都不做；我和

你一起做“功课”的唯一原因，是因为你认为你需要它，我没有任何这样的想法，我爱你现在的样子。你是我的内在生活，因此你的请求就是我的请求，那是在为我自己的自由请求我自己。这是自爱，它绝对贪婪，它希望你拥有一切。我是那么全然地融入你，当你呼吸时，那是我在呼吸；当你坐着时，那是我在坐着。你会说些什么，我一字不漏地在那儿倾听，就好像我拥有你、你拥有我，你的声音真的就是我的声音。对我而言，它没有任何意义，因此我可以在任何你所在的地方加入你，没有偏见或分离。

圣人没有自己的心，她只需以大家的心为心，大家的心就是她的心，因为那是仅存的仍有分别、依然相信的那部分心。众人拥有的是她旧的心，她从中幸存的心，她只是在对她自己的愚昧下功夫，那个她自己下的、此刻正从中醒来的咒语。她下的咒，她从中醒来；当她和人们一起做“功课”时，他们也作为她自己醒来。他们的自由就是她的自由，以大家的心为心是她的喜悦，她唯一的生命。

她善待好人，因为她所看到的只是善，她不知道还有别的；她也善待似乎不好的人，她把他們看做是遇到困难困惑的小孩。待人不善又自私是很痛苦的，她通过经验知道那感觉如何。不管他们曾有多“好”或多“坏”，当她善待那些向她求助的人时，她是在善待自己，她在对自己充当善的角色。对她而言，永远都是善遇见善——她自己本性的持续不断的流动。

她信任那些不可靠的人，就像她信任可靠的人一样，她完全信任他们会做他们所做的。因为他们确实总是那样，所以她从不会失望。人们做他们所做的，她可以信赖这点。真好，这人说了实话，看看由此而来的礼物；真好，那个人说了谎话，看看由此而来的礼物。因为圣人知道诚实是通往她自己内心的钥匙，所以当有人也认识到这点时，她十分高兴。

我朋友说他晚上七点和我在餐馆见面，可他没来。我还是走了进去，坐下，等了十五分钟，然后点了份食物。我注意到服务员们十分尽责，他们招待了我。食物很美味。我没去想

他在哪儿，因为我知道不管他在哪里，那就是他应该在的地方，一切都没问题。我既不担心他，也不生气他晚了，我完全没去想他，我不必操心。我所有的念头都返回到它们来的那个源头。服务员结账结得很慢，时间正好拖到我看见我朋友冲到我的桌前。来得正好！他在我身旁坐下，上气不接下气，开始告诉我他的故事。有什么比一份食物更好的吗？两份：我一份，他一份。很好，他没有守约；很好，他不可靠。有什么能比这还更让人满意的吗？但这并不意味着我是个受气包，当人们总是说话不算数时，我注意到我通过主动离开来反映他们的行为。我不会和一个前两次都没来的人第三次约吃晚饭，如果一个人两次毁约，我信任他会做他所做的，再约第三次不是个有效率的行为。如果他第三次请我，我可能会说：“我听到了你说你想赴约，我知道你已经尽力。我认识到当你的头脑记不住时，它记不住。因为我们此刻在一起，让我们利用这个时间吧。我不想和你约了，但是此刻我们可以谈，我现在有空，告诉我你想说的一切。”

当你成了一个热爱现实的人时，冲突结束了。因为我不相信我的念头，我没有希望、恐惧或期待。我是一个没有将来的女人，我活在一切都送上门来的开放的空间里。现实是个非常美好的所在。猜猜怎样？任何时候你质疑你的思想时，你发现那也是你在的地方。

## 50

《道德经》原文：“出生入死。生之途，十有三；死之途，十有三；人之生，动之死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陵行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”

她毫无保留地投入生活，

因此她准备好了死。

有谁能描述那不可被描述的？或者把一个现实的镜像变为现实？它有些名称——一些仅仅可以反映那不可见、不可知的

名称：胳膊、腿、太阳、月亮、大地、盐、水、衬衫、头发。对那永远无法命名的，我们有很多名称，当你反对它，当你觉得任何东西和你是分离的或不可接受的时候，结果是痛苦。

“功课”能让你回到相信那念头之前你所感受到的平静，它可以把你带回那个在任何问题出现之前的世界。如果没有反对意见，颜色不再不协调，音乐又一次变得悦耳，没有一支舞步不合拍，每一个字都是诗。

现实是永远可靠、从不让人失望的体验之基础。当我看着最真实的本然，我无法找到一个我，因为我没有身份，所以没人对抗死亡。死亡是所有曾被梦到过的一切，包括那有关我的梦。每时每刻，我在那曾经中死去，又不断在此刻作为觉知诞生。我死于那，又再生于这，死亡的念头让我兴奋。每个人都喜欢一篇好小说，都想知道结局会怎样，这并不针对谁。身体死亡后，心智会以何种身份出现？梦结束了。我曾是绝对完美的，我不可能有比那更好的人生，无论我是什么，我作为一切曾经活过的美好在此刻诞生。

我知道根本没有什么可失去的，因此毫无保留地投入生活对我来说很容易。因为我把我所有的一切都给了它，每时每刻我的人生都很完整，从未有任何未完成的。在我的一生中，没有一刻我不完整。

当我眼里只有真实，怎么可能有任何挫败的体验？即使当我明显失败，即使在我显然被打败时，我的内心依然有一种不变的感激和喜悦：例如，看到我被科技难住是多么有趣！我在阿姆斯特丹的一间公寓里；不停奔波了近三个月，一直住在旅馆里，终于，一套公寓，可以整整待六天！它挨着公园，有一间厨房和俯瞰一个安静的广场的大客厅，而且，天堂中的天堂，一台洗衣机！没有比这更好的了。嗯，由于富克斯萎缩症，有时我能看见，有时不能，我已经有好几天看不清东西了。我根本读不了洗衣机旋钮盘上的字，所以我等着，心想也许几小时后，我的视力会变得清楚些。后来我兴奋地注意到，我的视力好到能看见那些字了，当然，那是荷兰文。我打电话给一位荷兰朋友，她为我做了翻译。我猜了一下哪

个投放盒是放洗衣剂的，反正谁需要柔软剂呢？另外，我希望这的确是洗衣剂，如果它是，我希望它是给洗衣机用的。昨天有人为我详细地介绍了如何使用这台机器，所以我大概知道该怎么做，可我忘掉了一些基本的操作说明。噢，就这样吧。我启动了洗衣机。我兴奋极了，可以有干净衣服了！

三个小时过后，我看了一眼，洗衣机还在转，而我又看不清了。在衣服被甩干、正确的程序完成之前，洗衣机的门是打不开的。现在我根据声音来转那些旋钮，我把耳朵贴近它，仔细听那些咔咔声，像个保险箱窃贼。洗衣程序结束了，门仍然打不开。我看不清那旋钮盘，我搞不懂那机器，我不知道还能做些什么。我把斯蒂芬叫了进来，他也不知道该怎么办。洗衣机里一大桶湿衣服，可门打不开，我不确定我放的是不是洗衣剂，它是否放在正确的投放盒里，那些湿衣服是否洗干净了。我注意到我很平静——实际上我感到高兴，我注意到我随时都在观察心智和现实。什么都没错，一切都是对的，我甚至没有“机器应该正常运转”或“衣服应该洗干净”这样的念头，我只是看着现实下一步往哪儿发展。这太有趣了。目标是洗那些衣服吗？目标是在这台机器里洗那些衣服吗？你永远也不知道。一两个小时后，也许我们会去街上那家自助洗衣店里探险一番。

突然，我记起房东曾对我说过，这洗衣机有个小怪癖：你必须把旋扭转转到某个特定的位置，洗衣程序才能完成，门才会打开。我转了旋钮，门开了。终于，五个小时之后，呜啦！衣服洗好了。

## 51

《道德经》原文：“道生之，德畜之，物形之，器成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之。长之育之，亭之毒之，养之覆之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”

“道”生出众生… …

它不占有地创造，

不期待地行动，

万事万物皆为一体，却各不相同。没有两枚相同的指纹、两片相同的草叶、两朵相同的雪花、两块相同的石子，所有这些共同组成了“道”，完美且不可分割。说出的每个字、分解的每个音节、每一挥手、每一投足、每次在牙刷上挤一下牙膏、每一个表面上的分离，都是那整体微观的一瞥。每个都不同，每个都有必要。有人活，有人死，有人笑，有人哭。在它有所不同之前，这就是目前的现实。

我抬眼看去，你就在那里，你从未存在过，我第一次遇见你。你是我的一切，我喜欢你在此刻出现。念头也许会说，我们曾经见过，也许我们曾经共进晚餐，或曾经一起共事。但对于我，你完全陌生。我注意到你被呼吸着，被滋养着，你在你的幸福或痛苦中过得不错。你百分之百地被支持着，大地支持着你，椅子支持着你，你甚至还有头发。你就是“道”：我的本性，我永远流动、富于创造、热爱一切的自己。

如果你请我和你一起做“功课”，我很乐意与你在那里会合，“功课”是我可以被理解的地方，我就是那些回答里的你。我们在中心相遇，’这是我能被认识或理解的唯一方式：在中心里，在内心里。任何时候你邀请我，我都会跳进你的梦里，我会跟着你穿过隧道，进入黑暗，进入痛苦的深渊里。我会在那儿与你相遇，我会牵着你的手，我们将一起走过它，进入光明。没有我不进入的地方，我是一切，我无处不在。我从很多人那里听到的是，“谢谢你为我去了趟地狱”，可你是我的回声，你是我在我极度困惑时曾相信过的每一个概念，每一个曾被感受过的痛苦——我是它们的老师，我回去是为了我自己遗留的部分。全然的自由就在这里：所有的痛苦都结束了，就此刻来说。只要有一人在痛苦，那就是我的痛苦，因为外在结果就是内在。我不会在这里感受到它，但分离不存在，“那里”就是这里，我记得那幻觉。爱以它最纯粹的状态，回来与它自己连接，这就是我说的重新进入。在你自由之前，我不自由。我知道你是自由的，如果你告诉我你不自由，我理解，因为过去我也曾那样认为。

说真的，我不知道你是否应该痛苦，我尊重你的人生道路，如同我尊重我自己的一样。如果你被你是谁的故事迷住了，目前你想坚持它，我能理解。如果你真的不想痛苦，我会全力支持你；通过“功课”，你想多深入，我就和你一起多深入。无论你说什么，我都会满足；无论你要求什么，我都会给。我爱你，因为我绝对自私，爱你完全是自爱。

我不变，只有你说你变了，我才看到你的变化。你是我的内在生活，你是我自己的声音，时刻在向我报告我的健康状况。生病或健康，对我都没问题。你悲伤，你不悲伤；你不理解，你理解；你平静，你生气：你这样，你那样，我是每一个报告它自己的细胞。超越所有的变化，我知道每一个细胞总是平安无事。我用语言所能做的最接近的表达是，我是你的心。我是你在你内在看上去的样子，我是你来的那个最美好的地方，我什么都不是，我是一面镜子，我是镜子中的那张脸。

## 52

《道德经》原文：“天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子。既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是为习常。”

万事万物源于它，

万事万物归与它。

人们对事物的起源充满好奇，“宇宙从何开始？”他们问，“我从哪里来？”一旦你变得清晰了一些，对这类问题的回答十分显然。宇宙从何开始？——此刻（如果它有开始的话）。一颗清晰的心，明白任何过去都仅仅是个念头，除了另一个念头，没有什么可以证明任何一个念头是真实的。并且，连那个念头也消失了，接着“那个念头也消失了”的念头自己也消失了，唯有此刻存在。但甚至“此刻”也仅仅是一个有关过去的念头。事实上，宇宙无始无终，它不断在开始，它总是在结束。我从哪儿来？就来自这个念头。哎呀——现在我也消失了。



这完全没有任何神秘，如果它显得难以理解，那是因为它实在太简单、清楚了，以至于复杂的头脑不能领会。人们称为“神秘体验”的，可能也十分清楚，那也许是一种短暂的恩典，但它们最后相当于零。它们不是我们想要或不想要的体验，它们只是心的运作。你可以有最了不起的启示，看到从时间之初到时间结束所有物质的创造：宇宙如何从无开始，生出万事万物：它如何在无穷那点弯曲，并回到它自己：它如何像一圈数字，每个数字不仅仅是个数字也是一种能量，或一种声色光完全和谐一致没有分离的振动；每一种生物、每一个物体、每一个原子，如何也是一种振动以及从零到无限中的一个数字；如何火是一个数字，空气、水和星星也各是一个数字；它如何完全明白所有一切——铅笔、云彩、星系、蚂蚁、原子——以不同的数字和频率振动着，都是它自己在回到它自己；数字如何毫无保留地出去，又丝毫不差地回来，回到零；从时间的开始到时间的结束，以及其间所有一切，整个有形的宇宙世界——火、水、冰、空气、岩石、泥土、人类、动物、静默，如何在同时发生，又如何全部相加为零。你可以知道宇宙的起源、生命的终极意义以及任何人曾经渴望知道的所有一切，可那什么意义也没有，因为宇宙中的一切，终究都是从“无”中想象出来的“有”，而你存在于你对自己的任何认为之前。即使你在无数个念头里体验了所有的层次和方面，它所有的隐秘与曲折，但即便最深刻的认识也没有意义，任何人都可以在任何层次体验它，那也是真实的。只要你相信，没什么不是真的；没什么是真的，不管你信不信。你就是觉知，它包含一切，它不省略任何阶段的任何东西，它一个故事也不遗漏。

真相是万事万物来自于我，没有念头就没有世界，没有我投射它自己，一切既没有起源也没有结束。我只是出现：它既不出自什么，也不回到什么。实际上甚至“无”也诞生于我，因为它也是个概念。认为存在“无”，你继续在创造“有”。

我是整个宇宙的源头，所有的念头都诞生于第一个念头，没有这些念头，我无法存在。每一个开悟的故事都结束了，那只是另一个关于过去的故事，即使它发生在五秒钟之前，也

和发生在一百万年前一样。让我相信它有个身份的，是那些念头。当你认识到这点，你明白并不存在一个要被开悟的你，你不再认同自己的任何身份，你变得与一切同等。

当心没有任何可认同的身份，你体会到那优美的万事万物就是你自己。过去我常把我的手和手指看做是奇妙透明的东西，我惊叹地看着光在整个手指里到处跳动，就好像看着分子在诞生、形体被聚合一样。所有的一切光芒四射，这不仅在我手指里，也在万事万物里。万事万物依然那么美，只是我不再那么惊讶，我已经习惯世界以任何形式出现，它全部可以被接受。它永远崭新，但现在它更平常，它变得成熟安定。1986年，一开始我活在一种连续不断的狂喜中，我是那么陶醉在喜悦里，我觉得自己就像一盏走动着的灯泡。但那状态里有某种分离感，我认识到它让一些人感到害怕，让另一些人崇拜我。那光辉继续闪耀着，但最终它的经验是以平凡出现，在它既平凡又平衡之前，它对人们没有什么价值。所以如果有人要求，它会与他们相遇，它成熟到只是与他们相遇，没有什么特别。

通过人们的例子，他们渐渐教会我如何沟通。早期，当有人说“今天天不错”时，我常常觉得要笑出声来，我会觉得这是我听过的最好玩的笑话，“哈哈！这笑话不错，他们认为一天是可能的。”如果有人问我叫什么名字，我可能会说“我没名字”。他们问：“你是谁？”我会说：“我不知道。”他们说：“你的名字叫凯蒂。”我会说：“不，不是。”他们说：“你是一个女人。”我会说：“我不觉得如此。”他们问：“你在想什么？”我会说：“我没想。”他们想让我明白我在想。有几个女人非常坚定，她们那么迫切地想要证明我确实在想，她们花了整整两天的时间企图说服我。她们说：“如果你在说话，你一定在想。”我说：“嗯，我没想。”“但你一定在想。”她们说我是在否认，我仅仅在欺骗自己。最后我明白了，我说：“哦，你们认为，如果念头出现，是你们让它出现的。”我明白她们为什么认为我在想了，但真相是我没在想，念头就那样出现了。尽管那也不是真的，如果那是真的话，我没有做那想的动作：我被想了。它变得更

成熟、更脚踏实地，它必须理解它旧有的内在自我的世界，它必须习惯它自己以一个人格出现。当别人的故事赋予它身份时，它必须习惯它自己的镜像。这就好像在一个小孩面前拿着面镜子，开始她似乎对那没有一点儿兴趣，因为她没把那镜中的形象看做是她自己。然后有一天，你给她穿了件新衣裳，如果她明白那是她自己的形象，她开心极了，当她向镜子里看去时，她看到整个世界和所有的星系。那是我的身体，这是我的衣服和我的裸体，所有的一切同时出现，现在，所有一切都是我。

每年，我称为“最大的骗局”的东西，都在变得愈加不可辨认。为了和人们在同一个地方相遇，为了爱的缘故，我背离真相说：“那是一棵树，这是一片天，我是凯蒂。”它的语言变得平常，它既不比别人显得聪明，也不比别人显得笨，它既不显得多也不显得少，它只是观看并等待。它越善变、变得和周围一样，它就越有力量，它越被信任，穿透力就越深远。我会说任何自然的话，做任何自然的事。

现在它成熟了。当人们问我名字时，我会说“凯蒂”。我会说“今晚很凉爽”，或“亲爱的，来看那些云”，或“那些玫瑰是不是很香？”如果你告诉我那是棵树，我会赞同你，于是你让我进入你的内心，然后我穿透。如果你对真相不感兴趣，我们可以只是坐在一起，消磨一段美好时光。

### 53

《道德经》原文：“使我介然有知，行于大道，唯斜是畏。大道甚夷，而民好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚，服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是为盗竽。非道也哉！”

大“道”容易，

然而人们喜欢小路。

大“道”容易，它就是此时此刻显现的那些：“洗碗”，“回电子邮件”，“不回电子邮件”。它是大“道”，因为它是唯

一的道。无论你做什么还是不做什么，都是你对现实的贡献。没有比这更容易的了，也不需任何其他什么，你不可能做错。

小路是你对你在做的或没在做的事情的判断。当你把你正在做的事情称为“错误”或“愚蠢”，或者在做完之后将它贬为“没必要”，生活变得很艰难。把你已经做了的和你应该做的相比较，认为你需要达到某个外界的标准，这是条难走的路。现实永远都是它此刻应该的样子，它永远都是个过去的故事。你尽可以去和过去争辩，在你举出世上最出色、最具说服力、最人道的它不应该那样的理由后，过去仍然是过去。尽量吸取过去的教训吧，但只要你对它还感到一丝内疚或羞愧，你都在对自己施暴，而暴力不起作用。畅通无阻的路——大“道”，是从此刻开始。

你无法改变那个被投射的世界，但你可以改变心智——那投影仪。只是注意到事物失去了平衡，你不需要理出头绪，有个内置信号总会让你知道的：它叫压力。你对生活未经质疑的看法，让你认为有什么地方不对头，但那永远不可能是真的，压力会让你知道何时去做“功课”。评判你周围的人，把它写下来，问一问四个问题，再把它反过来。生活本身是容易的，如果你认为有问题，去做“功课”，直到你认识到现实是多么完美。

## 54

《道德经》原文：“善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。”

扎根于“道”的人，

不可动摇。

生活中，我们只做三件事情：我们坐，我们站，我们躺下。差不多就这些，其他一切都是故事。生活并不难，是你的想

法让它变得很难，你的幸福或不幸都来自你的想法。有两种坐着、站着或躺着的方式：一种是轻松自在的方式，一种是充满压力的方式。如果你不喜欢你现在的的生活，我邀请你去质疑你的信念。深入自己内在、发现对“功课”四个问题的诚实的回答，需要很大的勇气。当你这样做时，你失去了你所有关于这个世界的故事——你失去了整个你理解的世界。一旦你质疑了你相信的东西，你目光清晰，因为头脑不再和自己冲突。事实上，对现实甚至有可能发生的最糟糕的情况，你感到很兴奋，你张开双臂迎接现实。有哪个问题不是源自相信了一个不真实的念头？无论发生什么，我总是寻找其中的礼物，我对别的没有兴趣。我知道如果我失去了任何东西或任何人，我是被放了一马。如果我的先生离开了我，我会想，我怎么知道我不需要他呢？他走了。如果我失去了我的双腿，我会想，我怎么知道我不需要腿呢？我没有。当然，自由并不意味着你任由不仁慈的事情发生，它并不意味着消极或乐于受虐。如果有人说要砍掉你的腿，快跑！

你怎么知道你需要癌症呢？你得了。接受癌症，并不是往后一靠，什么都不做，那是否认。你去找你付得起费用的最好的医生，去得到你能得到的最好的治疗。你认为在哪种情况下你的身体会更有效地康复？是当你心情紧张，充满恐惧，把癌症当做敌人一样地去抗争时？还是当你热爱现实，认识到你人生因为癌症实际上变得更好的所有方面，并在那份心平气和里全力帮助身体康复时？没什么比内在和平更能赋予人生命活力的了。你唯一痛苦的时刻，是当你相信一个一与现实争辩的念头时，你是你自己痛苦的原因，你是所有痛苦的原因。世上并不存在痛苦，有的只是一个导致你这样认为的未经调查的故事，世上没有任何痛苦是真的。真令人惊叹！

愉悦和疼痛都是投射，只有清晰的心才明白这点。做完“功课”后，疼痛的感觉变了，一直在疼痛表面下的喜悦现在成了主要的感受，疼痛在它的下面。做“功课”的人不再惧怕疼痛，他们放松在疼痛中，他们看着它来去，他们认识到它总在完美的时刻来去。

今天早上我的眼睛很痛。由于富克斯萎缩症，角膜内侧有水泡，有时疼得厉害。此外，我的专科医生要我每日六到八次，每次往眼睛里滴一滴盐水，以减少让视力模糊的水分。那名副其实地是在往伤口上撒盐，它在那些不断形成、溃破并在角膜内形成疤痕的创日上增加了新的创痛。而且即使滴了一滴，当我看我外孙女的脸色时，看到的仍是一团模糊。我注意到“玛丽真漂亮”的念头，接着，我想到按我这病的进展，也许有一天我会再也看不见她的脸。我明白那没必要，我无法在我内心发现一处最终很紧要的地方。也许我永远看不到我的孙辈们长大，也许我再也看不见斯蒂芬或孩子们的脸，当我认识到这点，我想寻找悲伤，然而我只发现喜悦。我内在涌起一种对生命强烈的感恩，我感恩生活是那么丰富完满，感恩什么都不曾缺失，感恩一切都是其应该的样子。我继续等着，想看看我是否能发现一个再多点什么的需要，但它没有出现。另一天，坐在客厅里，我从茶壶里往一只杯子倒热茶。我不知道那杯子是裂的，热茶洒在我左手上。啊哟！真刺激！即使我的手开始抽痛，我知道我正看着的是百分之百的完美。我怎能在我手被烫到时认为它不该被烫到呢？我干吗要背离现实进入我的手应该怎样的幻想呢？当“功课”活在你的内在，念头不会妨碍你热爱所有正在发生的事情。痛苦永远在消失中，它是个过去的故事。我们曾受过的所有痛苦，地球上任何一个人曾受过的所有的痛苦，在当下这个时刻已经消失。我们一直活在恩典中。

### 行动中的功课——“她不该离开我”

布鲁斯：我很生我女朋友希拉的气，因为她抛弃了我，她将我拒之门外，和我分了手。

凯蒂：“她抛弃了你”——这是真的吗？

布鲁斯：是的，是真的。我是说，从肉体上或切实地讲，她是和我分手了，并且在感情上她也和我分手了。

凯蒂：“她抛弃了你”——你能确定那是真的吗？

布鲁斯：能，那是发生的事实。

凯蒂：当你相信这个念头时你有什么反应？

布鲁斯：我感到害怕，我很愤怒，我防御心很强。

凯蒂：你觉得那念头影响到你身体的哪些部位？它击中了哪里？布鲁斯：我胸口里面。我的胸口变得很紧，胃部很难受，我觉得有点头晕，我的心跳开始加速。它从我胸口开始，似乎从那里蔓延到全身。

凯蒂：当你相信“她抛弃了我”这个念头时，你想到了些什么？布鲁斯：我开始搜索所有相应的电影片段来支持这个念头。

凯蒂：正是这样。那是不是部很棒的电影！念头产生了，头脑为它提供图像——虚假的世界就是这样诞生的。继续看下去，亲爱的。

布鲁斯：唔，那可是个收藏馆，我有许多电影片段呢。

凯蒂：然后，那些电影是否开始让你看到你的失败之处了？你感到十分内疚和羞愧。

布鲁斯：是的，似乎就是这模式。

凯蒂：然后，头脑开始攻击她，接着又攻击你。

布鲁斯：是的。我变得怨恨，我恨死她了。有时，我觉得她是个冷酷，让男人大伤元气的贱女人；有时我又觉得她离开我是对的，因为我是个一事无成的人。

凯蒂：我会质疑“我一事无成”这个念头，亲爱的，但在晚些时候。让我们继续“她抛弃了我”这个念头，没有这个念头你是谁？

布鲁斯：我不会那么愤怒，也许我一点也不生气，也许我不会那么伤心，我会有更多心思去做其他事情。我可能会更加活在当下，不会那么深陷在我做错了什么、她做错了什么的困境里。我不会再那么责备她，那样真的很痛苦。

凯蒂：是的，头脑将不必去证明它并不真正相信的东西，那完全多余。

布鲁斯：嗯，我明白这点，那样我会开心很多。但我真的认为她抛弃了我，那是实际发生的事。我该怎么对待这事呢？

凯蒂：我明白你的意思，亲爱的。你时问题一和二的回答都是肯定的，你真的认为她的确抛弃了你。在她的现实里，她可能根本就没抛弃你，她可能只不过放下了这段情，继续她自己的生活。你确信她抛弃了你，但那是你的故事。现在我们在看你对问题三和四的回答，我们在看当你相信那个念头时你有何反应，没有那个念头时你是谁。

布鲁斯：是的。相信那个念头时，我找不到任何好的反应，那是个非常痛苦的念头。

凯蒂：我们看到，有那个念头时你很生气，充满怨恨；没那个念头时，你完全没有那些压力。所以让你痛苦的是那个念头，不是你女朋友。

布鲁斯：哇，我从未想到这点。

凯蒂：她和你的痛苦完全没有关系，那只和你自己有关，和你未经质疑的念头有关。

布鲁斯：天哪！这真令人不敢相信。

凯蒂：“她抛弃了我”——把它反过来。

布鲁斯：嗯… … 我抛弃了她？

凯蒂：好吧。告诉我三种你抛弃她的方式。举三个你在你们的关系中抛弃她的真实事例。



布鲁斯：我一直担心你会问我这个。嗯，在我们的关系中，有些时候，我确实有些事情上说话不算数，因为我害怕那会导致爆炸性的场面——某种歇斯底里。

凯蒂：嗯，很有意思，我注意到你在为自己辩护和合理化。

布鲁斯：哦… … 【停顿】 我的确在那样做，不是吗？凯蒂：是的。你离开了“功课”，进入了自己的故事。辩护和合理化阻碍你回答那些问题。头脑如此深陷在证明它是对的习性里，它让你不自觉地偏离了问题。注意到这点，温柔地回到“功课”上来。

布鲁斯：好。

凯蒂：那是一种方式。你还有哪些抛弃她的方式？再举两种方式。

布鲁斯：嗯，我没有完全投入这段关系。

凯蒂：那看上去是什么样的？

布鲁斯：我会抽离，会和她僵持，我会对她封闭自己。

凯蒂：两个了。再举一个。

布鲁斯：嗯，实际上她搬到很远的地方去了，最后两年我们是在远距离恋爱。是我同意她离开的【他向上翻了翻眼睛】，我同意她离开，是因为从某种程度上来说，那让我觉得更自在，没有太多做承诺的压力。

凯蒂：很好。三个了。

布鲁斯：你知道吗，关于合理化你说得太对了。我内在一直有一股非常强烈的要为自己辩护并证明自己有理的冲动，即使当我努力不那么做时。哇！

凯蒂：注意到这点是不是很美妙！你开始爱上了那头脑，它把假的证明成真的的能力简直无与伦比。你能再发现一个“她抛弃了我”的反转吗？

布鲁斯：我抛弃了我。

凯蒂：你怎样抛弃你的？有些什么例子吗？

布鲁斯：我对自己不诚实，我没说出我的需要；具有讽刺意味的是，那恰恰是抛弃的另一种形式。所以，通过不全然地对待自己，我也抛弃了她。

凯蒂：你能再发现一个反转吗？

布鲁斯：她没抛弃我？但那不是事实，她抛弃了我！

凯蒂：反转是探索真相的一种方法。有时，有些反转你没发现；有时，有些反转不符合你的情况，我喜欢静静地思考一下那些反转，“功课”是冥想。如果你静静地想一下这个反转，你也许会发现它实际上比你的原句更真实些。

布鲁斯：我一直以为只有三种反转：转向自己，转向他人，转到相反面。后来我和一位朋友聊天时他说，“我对一个句子做了六个反转！我把它们在电脑上做成了模板，它们让我极其震撼！”我不理解他怎么能发现六个反转。

凯蒂：在那三种基本反转里，有时还有些其他的反转，它们有些适合，有些不适合。你朋友可能做得很慢，并在他的句子上花了很多时间。听起来他似乎非常愿意发现他自己的真相，当时候到了，它们出现在他的面前，他只是等着并注意到，他得到了他所需要的东西。你不可能把这“功课”做错了，亲爱的，那不可能。没有什么念头在它该出现之前就出现。让我们看你下面一句。

布鲁斯：我要希拉回到我身边，向我道歉，并答应再也不离开我了。我要她提高自己的反省能力，认识到她出于恐惧的反应是如何伤害到我和他人的，我要她在自己的自尊和情绪多变上下功夫。【他大笑起来，】

凯蒂：你希望回到你身边的不是希拉！你描述的那个女人不是她。

布鲁斯：嗯，她才是我要… … 问题就在这里。

凯蒂：那不可能是希拉。你想要的那个人知道出于恐惧的反应会伤害你，你想要的那个人对她的自尊下了番功夫，那才是你想要回到你身边的人，那不是她。“我要你回来，这样我就可以按我的想法塑造你了。”

布鲁斯【笑】：是的。

凯蒂：“回来吧，这样你就可以成为我梦想中的女人了，因为你不是！”

布鲁斯：是的。

凯蒂：“实际上，你还不是我想一起生活的那个人呢，除非你按我的意思变好了，除非你做了所有这些以后你会十分感激我的改变。”

布鲁斯：是呀，有什么问题吗？【哄堂大笑】

凯蒂：那么，你希望回到你身边的人不是她。

布鲁斯：对，她不是那样的人。噢，天哪！

凯蒂：很棒，嗯？

布鲁斯：这的确是我的模式。在我和他人的交往中，在工作状态下或任何事情中，我总是喜欢看到事情怎样能更好，看到它们能怎样，而不是它们是怎样。

凯蒂：好啊，那你可以告诉她，“我要你回到我身边，因为我觉得你有潜力成为我能接受的人。”

布鲁斯【和听众一起大笑】：嗯，那的确很诱人。是，但我那样做了，我真那样做了。

凯蒂：嗯，你当然那样做了。我们会那样做下去，直到我们不做。那曾经是你的工作，现在我只是在帮你换个职业，我

们正在看没有这些故事我们是谁。那么，亲爱的，“你想要她回到你身边”——这是真的吗？

布鲁斯：嗯……。

凯蒂：考虑一下这个问题。因为你可能说“我要你”，然后她回来了，你又想知道为什么你又不想要她了。“你想要她回到你身边”——这是真的吗？

布鲁斯：有一系列改变的，还是没有的？

凯蒂：她没变，她只是希拉，她不是你想象中那个崭新的、改善了的女人。你想要她以她本来的样子回到你身边吗？布鲁斯【停了一会儿】：不太想。我要她回来，但我要她改变。

凯蒂：谢谢你注意到了。【听众大笑】当你爱的是和你一起生活的那个人本来的样子时，你永远不会感到意外，你发现这总是那么令人愉快，因为她正是你邀请回来的人。对你自己下功夫吧，你的伴侣不可能是你痛苦的原因，她根本就不必改变。一旦你质疑了你的想法，所有那些你希望她改变的地方，恰恰成了你爱她的地方。但搞清楚你想请回来的是谁吧，别欺骗自己。

布鲁斯：好的。

凯蒂：要知道，她有可能改变。谁知道呢？人确实会变。

布鲁斯：你相信吗？

凯蒂：不。【布鲁斯和听众一起大笑】那不是真的。思想变了，身体会跟着变。

布鲁斯：我明白了。

凯蒂：“我要她回到我身边”——当你相信这个念头时你有什么反应？而且她还走了。

布鲁斯：噢，非常痛苦！我觉得我就好像一只脚踩在将来，一只脚踩在过去，横跨在现在之上活着，我根本不在这里。

凯蒂：你的生活被搁置了。

布鲁斯：正是这样。

凯蒂：没有“我要她回到我身边”这个念头你会怎样？如果不相信这个念头你是谁？

布鲁斯：我会安定很多，我会感到平静，我想——会更平静，我觉得心里可能会有空间来生长出满足感。

凯蒂：那样，你会更加清醒地知道你希望回到你身边的人是谁。让我们把它反过来。“我要她回来”——把它反过来。

布鲁斯：我要我回来。

凯蒂：是的，因为当你要她回来时，你在要一个不存在的人回来，你在其中迷失了自己。那对她不公平，因为她不可能成为你梦想中的女人，她就是她。

布鲁斯：嗯，这不是一个孤立事件，我注意到我的头脑常做的一件事就是：当我进入亲密关系时，我和他人一起累积了一些历史，就好像我给了她们某种权利；当她们离开时，所有那些历史也随她们一起走了。我觉得，“噢，天哪，我是谁？我不得不再次重建我的身份？”真得很累人。

凯蒂：“你不得不再次重建你的身份”——这是真的吗？布鲁斯：不，不，不是真的。

凯蒂：不。因为你的身份已经为你准备好了，你不必重建，它就在那里。你醒了，她不在那儿——那就是你的身份：“我是个独自醒来的男人。”

布鲁斯：嗯。

凯蒂：“我是自己一个人吃早餐的男人。”

布鲁斯：这句话写在 T 恤衫上一定很棒：“我是个独自醒来的男人。”【听众大笑】

凯蒂：那可能会吸引很多女人！【笑声更大了】你很有营销头脑是吧？你依恋那个她是怎样的梦，她也非常努力地想要成为你希望她的那个样子。

布鲁斯：噢，是的。我认识到了。

凯蒂：可她永远不会成功。即使她为你做了所有那些事，做了所有那些改变，你会在她身上看到更大的潜能。

布鲁斯：是的。一年前，我实际上收到过她的一封信，信中的一句话在我头脑里留下了很深的印象，信里有很多愤怒，她说：“我上了所有那些课程以及沟通方面的课，我做了所有那些你要我做的事情，可是你仍然不满意。”我想，哇，你为我做了所有那些！所有警报都拉响了，我想，哎呀！这到底是怎么回事？

凯蒂：嗯，现在你知道了。

布鲁斯：是的，现在我明白了。

凯蒂：它就在这里，白纸黑字。把它再读一遍。

布鲁斯：我要希拉回到我身边，向我道歉，答应… …【大笑】  
嗯。现在这些话听上去简直荒谬！我要希拉向我道歉并答应再也不离开我了。我要她提高自己的反省能力，认识到她出于恐惧的反应是如何伤害到我和他人的。我要她在自己的自尊和情绪多变上下功夫。… …哇啦，哇啦，哇啦。【听众大笑】

凯蒂：嗯。现在你能理解她为什么要搬走了。【听众笑得更响了】

布鲁斯：是的。你为什么要和一个时刻都想改善你的人在一起呀？

凯蒂：嗯。那些是你的要求，她努力过了。

布鲁斯：是的，但那些会因人而异，所以我会有新的要求。

凯蒂：谁知道呢？可能你不会再有了。有可能你变得如此明白自己，不吸引你的人也就不会吸引你。你能明白这点吗？布鲁斯：能。

凯蒂：不吸引你的人不会吸引你，因为你不会把所有那些要求加在她们身上——你有关她们的潜能的故事，那个她们会变得多么棒，要是她们做了这、这，还有这的故事。于是，当有人吸引你时，那的确是你喜欢的人，你不需要改变她，你不需要对她进行“检修”。

布鲁斯：那行吗？因为亲密关系最主要的不就是探索和… …

凯蒂：如果你以她本来的样子，而不是她有可能成为的样子来看她，你认识到她不是一个具备你那些条件的女人，你被一个做她自己的女人所吸引。因为你的头脑很清醒，那是真正吸引你的人；吸引你的女人真的是她，不是你想象中的她。这就是“功课”的效果，现在让我们把它反过来。“我要我… …”

布鲁斯：我要我回到自己身边，我要我向自己道歉，我要我答应再也不离开我。

凯蒂：是的，在你有伴侣时，在你没有伴侣时。

布鲁斯：是的，是的，不管有没有伴侣。我要我提高自己的反省能力，认识到出于恐惧的反应是如何伤害我的，我要我在自己的自尊和情绪多变上下功夫。嗯，真是这样，这正是我想要的。

凯蒂：你很有潜力！【听众拍手喝彩，布鲁斯大笑。】你可能给她写封信说：“这些是我正在努力改善的地方。”

布鲁斯：可怜的女孩！

凯蒂：还有一个反转。

布鲁斯：我要我回到我自己的身边… …

凯蒂：… … 到她的身边。

布鲁斯：到她身边？噢，天哪！我要我回到她身边。这里面有什么让人很难受。

凯蒂：啊哈。

布鲁斯：我要我向她道歉。向她道歉？绝不可能！【大家都笑】

凯蒂：当道歉是她们的任务时，我们很喜欢。

布鲁斯：哇！我注意到我整个防御机制又开始运作了。

凯蒂：那句话里并没有说：“我要我回到她身边，和她结婚，永远爱她，并接受所有这一切。”

布鲁斯：我为我的那部分道歉。

凯蒂：只是回到她那儿——读下去，“我要我… …” [大笑]  
难怪那让你难受！

布鲁斯：我很高兴你觉得这很有趣。

凯蒂：难怪那让你难受——你离开了你自己。

布鲁斯：我要我向她道歉，并答应再也不离开她。

凯蒂：并不一定是指身体上的，亲爱的。

布鲁斯：哦。

凯蒂：你不必再为那些她做不到的事情——那些你要求她做的事情而离开她，那不是她想做的事，那是你的。



布鲁斯：是的，明白了。我要我回到她的身边，向她道歉，并答应再也不离开她。

凯蒂：继续。

布鲁斯：这是我卡住的地方。我要她提高她的自省能力。凯蒂：“我要我提高我的… …”

布鲁斯：我要我提高我的自省能力。

凯蒂：让她知道这点，她会很感激的。她也许认为你应该有些自省能力。

布鲁斯：噢，她会挂我电话的。

凯蒂：那没什么，这是为了你，不是为了她。你可以告诉她：“我正在提高我的自省能力，我为自己认为你应该提高而道歉。为我在你对其他事情而不是我的梦想，以及我要你改变的那些事感兴趣时不接受你道歉。”继续读下去。

布鲁斯：我要她提高自己的反省能力，认识到她出于恐惧的反应是如何伤害到我和他人的，我要她在自己的自尊和情绪多变上下功夫。

凯蒂：把它反过来。

布鲁斯：我要我提高自己的反省能力，认识到出于恐惧的反应是如何伤害到她和别人的，我要在我的自尊和情绪多变上下功夫。我确实可以把很多事情和那些联系起来，我可以发现所有这些对我都属实的地方。

凯蒂：嗯，哪个反转你还不明白？你说你确定你可以发现所有这些都属实，有没有一个你觉得不符合的呢？

布鲁斯：嗯，情绪多变，我不觉得我的情绪变化很大。凯蒂：你没有对她发过火吗？

布鲁斯：发过，我会很生气。尽管在一到十的尺度上，那可能算一，而她的愤怒是二十。

凯蒂：嗯，那个一就是情绪多变——对你而言。让我们看下一句。

布鲁斯：好。希拉不应该胆小怕事，她应该知道自己要什么并主动争取，她应该对过程有耐心并容忍他人的情绪。【每个人都在笑】噢，天哪，我真的很难堪。

凯蒂：有什么比你更精彩的吗？

布鲁斯：没有。这太棒了！我的自我在这个台上融化了。凯蒂：

是的，我看到了。我们将跳过问题，直接把它反过来。

布鲁斯：我不该胆小怕事，我应该知道我要什么。唔，我应该对过程有耐心。并容忍他人的情绪。

凯蒂：是的，特别是希拉的，那可以触及很深的地方。看看当你相信这些念头时你是怎么对待她的，就好像让一个人进了一间实验室。在那里我们总是企图重新塑造他们。可她并没有请求被重新塑造、我们告诉他们，我们爱他们，然而他们不够好，我们必须重新塑造他们。这让我们的伴侣非常困惑。

布鲁斯：那你认为，在那样的状态我不爱她？

凯蒂：只有你才知道，亲爱的。她不是你想要的女人，她是你想要改变的女人，你爱的是那个未来的女人。

布鲁斯：不是她本来的样子，我爱的是一个虚构的她。凯蒂：是的，一个潜在的她。你在她身上添加美德，你想要那个潜在的她，就好像你是上帝，在创造夏娃。

布鲁斯：嗯。

凯蒂：亚当，你對自己也是这样。

布鲁斯：怎么说？

凯蒂：你也试图重新创造自己。看你的头脑是如何反应的，如果你做的事情没达到你对自己的期待？——你试图重新创造自己。如果你的头脑和很多头脑一样的话，它可能很无情：“你怎么又这样了？你永远做不好。你怎么能那样想？你怎么能那么说？你为什么要那么做？”

布鲁斯：是的，你说的很对。我对自己同样严厉。凯蒂：就好像暴力的方式会产生什么不同的结果似的。布鲁斯：嗯，我有很多与此相关的故事；我已经是宾戈游艺室里某个七十五岁有怪癖的老头。【像名宾戈宣布者一样】“G—7”。【听众大笑】

凯蒂：你能发现另一个反转吗？“希拉应该… …”布鲁斯：希拉应该胆小怕事？

凯蒂：是的。

布鲁斯：好吧，这是说接受她本来的样子吧？

凯蒂：嗯。让我们看看吧。

布鲁斯：我急着想知道呢！

凯蒂：嗯，那看看你自己吧，看看这对你是不是属实。布鲁斯：希拉应该胆小怕事。

凯蒂：是的，亲爱的。

布鲁斯：她不应该知道她要什么。

凯蒂：现在你在遇见她。

布鲁斯【停顿了一会后】：… … 她不应该对过程有耐心并容忍他人的情绪。

凯蒂：那就是希拉，她是不是很可爱？

布鲁斯：那… …是。那，我应该这样做，我应该有耐心并且能容忍。

凯蒂：只是在你希望生活幸福的时候。你曾像个独裁者，你期待她能做到那些。当你质疑你的想法，明白了一些，你先把它活出来，然后你再来教我们活出我们有的潜能。

布鲁斯：我明白了。

凯蒂：但是你必须先把那活出来——以确定那是可行的，因为你也许在教不可能的事。在你教它之前，学会它；等你学会了之后，你可以通过你的榜样，而不是你的说教、指责或拒绝来教我们。让我们看下一句。

布鲁斯：嗯。我在作业单上写的是… … 那问题是：“你想要他们做什么？”出于愤怒我写道：我不想从希拉那里得到任何东西；我不需要她，我的幸福不由她掌控。但你想知道我真正想写的是什么呢？

凯蒂：嗯。

布鲁斯：我需要希拉为她的背叛向我道歉。

凯蒂：让我们回到你写的第一句，把它反过来，做的时候要非常温柔，敞开你的心扉。

布鲁斯：好吧。

凯蒂：“我… …”

布鲁斯：我不想从我那里得到任何东西。

凯蒂：继续读。

布鲁斯：我的幸福由我掌控。

凯蒂：“我不… …”

布鲁斯：我的幸福不由我掌控？

凯蒂：这是为什么我让你开放你的头脑和你的心的原因。再试一次。

布鲁斯：嗯。我不想从我那里得到任何东西，我的幸福不由我掌控。【停顿，】这有点让人困惑。还有人感到困惑吗？或就我一个？【听众大笑，】你们都懂了？我猜，让我感到困惑的是，我自己的幸福不由我掌控。

凯蒂：没有你焦虑的念头你是谁？所有的幸福已经提供给你了，但未经质疑的头脑是如此喧闹，以至于你认识不到那头脑下面存在的幸福。

布鲁斯：哦，嗯，我明白了… … 好吧。

凯蒂：它不由你掌控，因为它已经为你准备好了。我不用为我的幸福做任何事情，我只是不带我的故事在注意这世界。当我这样做时，我注意到我很幸福。幸福一直都在那里。

布鲁斯：噢。

凯蒂：未经质疑的头脑会抗拒任何带给你喜悦的事物。昨天，我朋友莱斯利和我一起乐了会儿，因为她觉得她好像要呕吐，她对那有些想法，但它们对她没什么影响。她走上楼去，她吐了，没吐出来什么，她只是留意了一下，回到楼下。这事就完了。所以，现实看上去像这样：女人吐了，女人走向房间。

布鲁斯：又一位老师！太棒了！

凯蒂：莱斯利是一位很好的老师。那根本就不算回事儿。她出去了，她回来了。她质疑过她的头脑，在充满压力的念头下她发现的是幸福。

布鲁斯：人的本性。

凯蒂：那一直都被提供了。这些反转是冥想，如果你觉得它们说不通，静静地体会一下它们。让我们听听你写的下一句。  
布鲁斯：我需要希拉为她的背叛道歉。

凯蒂：这是真的吗？

布鲁斯：不，此刻那似乎很可笑。

凯蒂：当你相信“我需要她道歉”这个念头，但她不道歉时，你有什么反应？

布鲁斯：我退回自己的世界，我感到孤独和愤怒。

凯蒂：然后你想了些什么？当你相信“我需要她道歉”那念头，但道歉没来时，你还有什么别的感受吗？

布鲁斯：我觉得被困住了，我觉得好像我在等待什么。我感到怨恨，好像她欠我什么似的。

凯蒂：闭上眼睛，看着当你相信“我需要她向我道歉”这个念头时，头脑里产生的那些画面。你的头脑是如何攻击她的？

布鲁斯：我认为她很有力量，因为她拥有我需要的东西。她完全占有主动。我还认为她冷酷无情，我看到自己伏在她的脚下，紧抓住她，卑躬屈膝地等着她道歉。嗯，这倒蛮酷。我不是指那些感觉。而是说，能认识到我的作为很酷。

凯蒂：是的，那非常酷。你开始有些自我觉悟。好吧，让我们看下一句。

布鲁斯：“你对他们有什么看法？”希拉主动、外向、疯狂、直接、情绪化、依赖并且幼稚，她是我见过的最感性、聪慧和亲切的人… …

凯蒂：看着你写的那些，按照你写的那样再读一遍。布鲁斯：好。希拉主动、外向、疯狂、直接、情绪化、依赖、幼稚… …

凯蒂：“… …但我要她回到我身边。”

布鲁斯【大笑】：“… …但我要她回到我身边。”是的，这里面是有某种吸引力。

凯蒂：你知道，就在这儿，如果你真能听到你自己在讲什么的话。

布鲁斯：嗯，她很可爱，她只是… … 是我让我自己失去理智。

凯蒂：现在，把它反过来。“我… …”

布鲁斯：我主动、外向、疯狂、直接、情绪化、依赖、幼稚… …

凯蒂：尤其涉及希拉时。

布鲁斯：嗯。真有讽刺意味，此刻，我立刻想返回去责备她。

凯蒂：嗯，但你立刻注意到了，这是不是很棒？你只是注意，然后再次开始，并微笑。你注意到了，你微笑了，这真好。

布鲁斯：嗯… … 看，我又笑了！

凯蒂：很好。让我们看下一句。

布鲁斯：我再也不想被抛弃、觉得被亲密的人评判、感到被拒之门外，并因痛苦而失去行动力了。

凯蒂：把它反过来。

布鲁斯：嗯，这每次都是最难的部分。

凯蒂：“我愿意… …”

布鲁斯：我愿意… … 呢… …

凯蒂：是的，我愿意，如果现实就是那样，因为并非我有选择，念头就那么出现。

布鲁斯：我愿意被抛弃，我愿意觉得被亲密的人评判，我愿意感到被拒之门外并因痛苦而失去行动力。

凯蒂：是的，因为那有可能发生。它有可能发生在生活中，即使没有发生在生活中，它也可能发生在你头脑里——念头就像那样。在我们理解它们之前，我们相信它们，当我们相信它们时，压力会把我们带回“功课”。“功课”让我们看到什么是真实什么是想象，它让我们看到二者的不同。

布鲁斯：所以，这不是为了让痛苦的事情不发生，也不是为了那些当时似乎很真实的情绪，这是为了注意在当下的这个时刻什么是真实。

凯蒂：是的，很让人兴奋是不是？现在把句子读成“我期待… …”

布鲁斯：这对我真的很难。我期待被抛弃，我期待被亲密的人评判，我期待感到被拒… …我期待感到被拒之门外并因痛苦而失去行动力。

凯蒂：“我期待她再次离开我”，无论她是哪个你想和你一起生活的人。

布鲁斯：嗯，我们称她“X女士”吧。

凯蒂：嗯，期待它吧，那有可能发生。你也许听我说过，无论何时有人离开我，我都被放了一马，无一例外。看看谁离开了你——你被放了一马；离开你的是那个达不到你标准的你想象中的女人，正是她让你渴望到不惜谴责真正的希拉，因为她不是那人。布鲁斯：真令人不敢相信！我真的认识到那点了。谢谢你，凯蒂。

凯蒂：乐意为你效劳。

## 55

《道德经》原文：“含「德」之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而媾作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰殃，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。”

她任由一切事物来去，

不费气力，

一无所求。



任何与现实保持和谐一致的人，都没有可以投射为将来的过去，所以她什么都不期待。无论出现什么，总是那么新鲜、灿烂、令人惊讶、显而易见，并正是她所需要的，她认识到那是份她什么都没做就得到的礼物，她对“道”感到惊叹。她不区分有声或无声、谈论它或实践它、认识它或成为它、触摸它或感觉被它触摸，她对它的体验，就像不间断地做爱。生活是她自己的爱情故事。

对她而言，一切都是新的，她以前从未见过它，她没有任何减损它真实本性的信念。在“不知道”的纯真里，在不需要知道的智慧中，她明白此刻出现的一切，永远是仁慈的。

她任由一切事物到来，因为它们反正来了，并非她有所选择：她任由一切事物离去，因为有没有她的同意，它们也去了。她欢喜在那来去中。在她需要之前，什么都不会来：在她不再需要之前，什么也不会去。她非常清楚这点。什么都没被浪费，从来不存在太多或太少。

她不期待结果，因为她没有将来。她了解“道”的有效性和必要性，了解它是那么完满、那么丰富，超越任何她可能有的它应该怎样的概念。在那认识里，她的生命永远都在更新。她自己就是“道”，永远对到来的一切开放，永远心满意足。

## 56

《道德经》原文：“知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。”

像“道”一样吧。

它无法被接近或抽离，

受益或伤害，

尊敬或蒙羞。

我先生和我说了苏格拉底的事。苏格拉底说：“如果我有智慧，那仅仅是因为我知道我不知道。”我喜欢这句话！我喜欢苏格拉底帮助人们质疑他们的信念，并且当他该喝毒药的时刻来临他愉快地喝了它。他没像他那亲爱的学生那样，无意识地把一个不存在的过去投射到一个不存在的将来，让自己感到害怕或悲伤，他没把自己认同为身体。当心离开身体，我们把它弃之地下，扭头而去。他知道无论发生什么，现实是仁慈的，这样的认识将为所有人的心带去欢乐。我对他的哲学一无所知，但在我看来，苏格拉底似乎是个热爱现实的人。

如果你的心欢乐安详，你做什么或不做什么，你是活是死都无关紧要。你可以说话或保持静默，二者没有分别。有些人认为静默比说话更有灵性，静坐或祈祷，比看电视或扔垃圾更让你接近上帝，这是分离的故事。静默很美好，但是它并不比人们的说话声更美好。我喜欢念头在我心头流过的时刻，我也喜欢无念的时刻。念头永远不可能是我的问题，因为我质疑过它们，并认识到没有一个念头是真的。

如果你学会了静坐，头脑变得安静，你可以变得非常平静。但很有可能，当你回到日常生活中，你吃了张停车罚单，“轰”！你顿时很生气！在事情按你意愿发展时，表现得有灵性并不难。当念头只是被观察但并未被调查时，它们仍然保持引起压力的力量。你要么相信你的念头，要么不信，你没有别的选择。它们就像有人在对你耳语，如果你并没有真的在听，你不会对它起反应；但如果你十分清楚地听见了那人说的话，你无法不理睬他说的内容，你可能会对它产生反应。通过“功课”，我们不仅注意到我们的念头，我们还看到它们与现实不符，我们认识到它们所产生的确切的影响，瞥见如果不相信这些念头我们会是什么，并体验了它们的反面至少同样真实。开放的心智，是自由的开始。

你无法放下一个有压力的念头，因为它本来就不是你创造的。念头就那样出现了，并非你让它出现的，你无法放下不由你掌控的东西。一旦你质疑了念头，你并没放下它，是它放下

了你，它不再是你过去认为的那个意思。世界改变了，因为投射它的那颗心变了。你整个人生都改变了，而你一点都不在乎，因为你认识到你已经拥有你所需要的一切。

这超越简单的觉知。用理解迎接你的念头，意味着你可以无条件地爱它们。在你深刻认识到甚至连念头也不存在之前，你可能一生都将被它们控制或与它们斗争。当你静坐时，仅仅关注你的念头是有效的，但是当你吃了张停车罚单或你的伴侣和你分手时，它可能就不那么有效了。你能够只是观察你的情绪而不受任何影响？我不这样认为。在我们做到之前，我们做不到。当我们深入内在，真正用理解来迎接那些念头时，念头改变了。它们已被看透，如果它们再次出现，我们仅仅体验到清晰——一种包容所有一切的清晰。

## 57

《道德经》原文：“以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：「我无为，而民自化；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。」”

放下固定的计划和概念，

世界将自主运行。

当你跟随简单的“道”，你注意到现实掌握着所有你需要的智慧，你完全不需要任何你自己的智慧。计划是多余的，现实永远都以一种比你自己有可能发现的更清楚、更仁慈、更有效的方式，让你看到下面将会发生什么。

上星期，我在哥本哈根买了个黑眼罩——我的海盗面具，右眼疼时，我就带上让它休息一下。我的视力变得更差了，看不清的时间更长，眼睛也疼得更厉害。我眼角膜的细胞似乎在以很快的速度死亡。我很兴奋地想发现盲人知道的东西，那失明的世界的仁慈：其他感官如何变得更加敏锐，手如何学会辨认东西，朋友和陌生人如何乐意提供帮助。

结果我可能会也可能不会失明了。在我开始我的夏季欧洲巡回讲课之前，一位专家告诉我，现在有一种角膜移植术。很好，这一刻没有治愈手段，下一刻有了。他说，还要等四到五年，才能轮到我做手术。很好。斯蒂芬做了一些调研，发现如果我要做手术的话，越快越好。很好，有了新眼睛，我将能看见了。他做了更多调研，我们得知手术有些后遗症：眼里会有不舒服的缝线，十二到十八个月的恢复期。我听一位妇女说，十六个月后，她眼里仍然有六针缝线，视力是 20 / 500，并且仍然很疼。很好，我能承受。人们常说，“凯蒂，别再到处旅行了。”那会是“道”吗？谁知道？手术成功或不成功、我的身体是排斥新角膜还是接受它、我是看得见还是看不见，我还没有在这些情况下旅行的经历，现实会让我知道的。目前为止，它告诉我的是继续旅行。

最近，通过因特网，斯蒂芬发现了一种新的角膜移植手术（“最先进的”，他微笑着说），叫 DSEK——后弹性层、内皮剥离角膜移植术。做这个手术最权威的专家，是俄勒冈州波特兰市的马克·泰瑞医生。手术只需一小时，不缝针或最多只需两三针，只移植角膜内皮（内层），术后几周或更短即可恢复。很好。接着，他发现网上富克斯圈子的一个圈主恳请大家道：“不、不、不要，别做那手术，那还在试验阶段，还没有足够的数据。如果不去除整个角膜，富克斯退化症会复发的。别让他们拿你做试验品！”很好，也许该选择传统手术。他做了更多的调研，向他的一些医生朋友请教并问了很多问题，我们决定还是采用新手术。很好，这会容易些。我怎么知道要做手术呢？我并不需要我的视力，可那疼痛变得越来越厉害了，有时它让人筋疲力尽，影响我有效地和大家分享“功课”。那让我看到了“道”。此时此刻，什么都还没有发生，我不可能知道将会发生什么。

往右眼里滴了几滴止痛的眼药水后，我在口述上面这些。我在做我的工作——主持一个周末强化班，然后为书签名一小时左右，或直到我的眼睛刺痛为止。多么美好的时刻啊！斯蒂芬在敲打我说的话，微风从旅馆房间敞开着的阳台门吹了进来，斯德哥尔摩的天空，我对两位医生的感恩之情——帕

斯卡的妈妈，从法国为我快递来急需的眼药水；古斯塔夫的父亲，为我在斯德哥尔摩开了另一种牌子的眼药。他们也是让我此刻能继续正常活动的“道”。明天上午早餐后，古斯塔夫会开车送我们去机场，我们要飞往阿姆斯特丹。谁知道我眼睛状况会怎样？当我坐在这里，做我在做的，是什么就是什么，我只知道那是件好事。那会是谁的眼角膜？如果手术成功的话，谁将死去并给我新的视力？就像你我一样，他或她将死得片刻不差、正当其时，而我将继承此刻正长在那个人眼中的眼角膜。那会是个男人还是个女人？是年老的还是年轻的？是黑人、白人还是黄种人？（德国一位热爱“功课”的可爱的人，要把他的眼角膜捐献给我。斯蒂芬谢了他，说，他不合格，因为他还没死。）我爱“道”，我很高兴死后我身体的器官也将被回收。把我的心脏、我的器官、我二手的眼睛拿去吧，你需要什么就拿什么，什么可用就拿什么——反正它们不属于我，它们从来就没属于过我。

如果手术不成功，我期待失明。我几乎已经失明，在没有面孔、没有颜色的世界——一个美好、非常容易活的世界，我曾走过机场的候机室，看不见那些标志也读不了终端机上的显示；我曾走过那些旅馆，眼前的世界一片模糊；我曾经站在上千人的面前，一点也看不见举起的手。斯蒂芬不用眼镜就可以看和阅读，在旅馆的自助餐上，当他让我知道哪儿是剥了壳的煮鸡蛋，哪儿是无咖啡因的咖啡，哪儿是烤面包机的开口，哪儿是放酸奶和水果的地方，我很快就能自己搞定。我知道我什么都不需要知道，知觉会让我知道阴影、质地、世界的触感和明暗。我装好食物，和他一起穿过宽大的餐厅，寻找那位要和我们共进餐谈事儿的人。行走时，我眼前一片黑暗，然而那暗中有不同的层次，一些阴影暗，一些更暗。一个阴影在移动，我问：“是皮特吗，亲爱的？”斯蒂芬答道：“是的，是他。”即使没有斯蒂芬，我也会毫无困难地走上前去问：“皮特，是你吗？”今天，“道”是那么仁慈，一路上完全没有任何障碍，没有乱放的椅子，也没有绊脚的东西。

我一直知道前面的路畅通无阻。当我被障碍物绊倒时，我开心地摔倒在地。摔倒和不摔倒一样，又站了起来和站不起来等同。了解“道”的唯一方式，是没有分离地和它结合，那是和现实这唯一情人的持续做爱。

处处我都看到公益。公益看上去像被一场海啸毁灭的整个村庄，它看上去像一个男人失去双腿、另一个男人得到了他那么努力想得到的升迁、一位妇女胖到弯不下腰来，它看上去像阴沟里冒出的臭气，或蓝天上慢悠悠飘过的白云。我不再认为那个没有腿的男人不应该失去他的腿。我理解他想要它们，我理解他认为他需要它们，我知道相信那些想法带来的心碎和绝望，我知道他与现实的对抗造成他所有的不幸。不幸绝不可能由失去双腿造成，它只能产生于他与现实不符的欲望。

“我应该”、“我不应该”、“你应该”、“你不应该”、“我想要”、“我需要”——这些未经质疑的念头，扭曲了像小草一样常见的善。当你相信这些念头，你使自己的心胸变得狭小，而心胸狭窄让你认识不到为什么失去双腿是好的，失明是好的，生病、挨饿、死亡、被毁灭的村庄、那似乎满世界的痛苦是好的。你继续对环绕着你的善一无所知，你让自己感受不到终于认识到这点时的那份兴高采烈。无论你怎么认为，现实就是它自然的样子，它不会去迎合你认为它应该怎样的想法，也不会等着你的赞同。不管你是否理解，它将保持它的本性——纯粹的仁慈。

## 58

《道德经》原文：“其政宽宽，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏。孰知其极？其无政。政复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久！是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。”

试图让人们有道德，

为不道德奠定了基础。

活在当下，意味着没有掌控地活着，并且总是让你的需要得到满足。对那些厌倦了痛苦的人而言，没什么比想要控制那不可被控制的更令人痛苦的了。如果你想要真正的控制，放弃控制的幻觉，让生活流经你吧，反正它已经那么做了，你只不过说了个它没有那么做的故事而已。那绝不可能是个真实的故事。你没有创造雨水、太阳或月亮，你控制不了你的肺、你的心脏、你的视力或你的呼吸，这一刻你没事儿、健康，下一刻你生病。当你力求安全，你活得十分谨小慎微，结果你可能活得完全了无生机。万事万物都是养分，我喜欢说：“别太小心了，你会伤到你自己。你不可能让人们变得有道德。有没有我们的法律，人们是什么样就是什么样，并且他们将会做他们要做的事。记得禁酒令吗？我听说那是由一些有着良好意愿和道德品质的人批准通过的，他们只是想把我们大家从酒精的诱惑中拯救出来。当然，它失败了，因为清醒只能来自内在，你无法强迫人们清醒、正直或友善。你可以说“你不该”说到你的脸发青，可他们反正还会去做的。

最好且唯一有效的方式，是自己做个榜样，而不是把你的意志强加在他人身上。过去我曾试图通过告诉

我的小孩“该做什么不该做什么”、“该喜欢什么不该喜欢什么”，来让他们变得有道德。我在困惑中

试图做个好母亲，我以为那是让他们成为好人的方式。当他们没按我的意愿去做时，我羞辱他们或惩罚

他们，并相信那是为他们好。因此，实际上我教他们的是去违反我的规矩，但小心别被逮到。我教导他们，要想我们家安宁，就得偷偷摸摸或撒谎。很多我教导他们不要去做的事，我自己就做过并从未向他们承认，其中的一些，即使当着他们的面我也仍然在做。我期待他们不去做这些事情，仅仅因为那是我说的。那一点用都没有，结果只能是困惑。

二十年前，我失去了我的小孩，我认识到他们从一开始就不属于我，那是最终极的失去，他们对我来说真的死了，我发

现我认为的那个他们从来就没有存在过。现在我对他们的感觉亲密到无法言表。如今，当我的小孩问我他们应该怎么做时，我说“亲爱的，我不知道”。或“在类似的情况下我是这样做的，我觉得不错。你可以永远放心，不管你做什么决定，我都会在这里倾听并永远爱你。你会知道该怎么做的，并且，亲爱的，你不可能做错。我可以向你保证这点”。我终于学会了告诉我小孩真相。

认为你知道什么对你得小孩最好是令人痛苦的，那完全没有希望。当你认为你需要保护他们时，你在教导焦虑和依赖，但是当你质疑你的想法，学会如何不在心里插手你小孩的事时，你们家终于有了一个榜样——一个知道如何幸福生活的人。他们注意到你做事有条有理，你很快乐，他们开始跟随你。你曾经教给他们所有他们知道的与焦虑和依赖有关的东西，而现在他们开始学习不同的东西，学习认识什么是自由。这是发生在我孩子们身上的事情，他们眼里不再有很多问题，因为在一个没有问题的人面前，他们无法坚持任何问题。如果你的幸福取决于你小孩的幸福，那让他们成了你的人质。我想我会跳过他们，此刻就幸福，这要明智很多，这叫无条件的爱。在我不可能知道什么对我得小孩最好时，我为何要给他们建议呢？如果他们的所作所为带给他们幸福，那正是我想要的，如果那带给他们不幸，那也是我想要的，因为从中他们会学到我永远无法教给他们的东西。我庆贺“道”，他们信任那点，我信任我庆贺“道”的方式。

## 59

《道德经》原文：“治人、事天，莫若嗇。夫为嗇，是谓早服，早服谓之重积德。重积德则无不克。无不克则莫知其极。莫知其极，可以有国。有国之母，可以长久。是谓深根、固柢，长生、久视之道。”

没有预期的目的地，

她利用恰好发生在她生活中的一切。



当你没有预期的目的地，你可以去任何一个地方，你认识到无论生活为你带来什么都是好的，所以你期待所有的一切。根本不存在什么不幸，不幸仅仅是个未经质疑的念头。没有信念就没有分离，不幸和幸运等同。你可以在火星上醒来，你可以发现自己身陷地狱，因为“功课”活在你内心，你不觉得有任何问题。你可以掉进最不寻常的心境，陷入多年来你一直不愿面对的情绪，你可以进入你最深的恐惧，有了“功课”，无论你去哪里或看上去怎样都没有关系。没有信念，你是一切。如果你陷入某个特定身份，你有“功课”来让你脱身。

1986年的一天，我正走在一家购物中心里，一位很老的妇人，推着一架助步器，向我迎面走来。她看上去有九十多了，她的背弯着，她的脸似乎因痛苦而扭曲。当我继续向她走去，我恐怖地注意到，我正以这老妇人的眼睛，看着那个曾经是我的女人——那个有着凯蒂的身体，那么健康、灵活，像世上所有的光那么明亮的女人。正当我看着她时，那明亮欢快的女人，以她惯常的快步、无忧无虑的举止，开始拐弯了。我认识到现在我成了那位老妇人，我感受到她的疼痛——现在那不是她的，那是我的。我闻到我身上的臭味，我感到我身上的肉松垮垮地挂在骨架上，灰暗无光、布满皱纹，一点结实的肌肉都没有。每走一步，我的关节都痛得要命，我迟缓的动作真让人恼火，伴随那恼火的念头是，“我要和那年轻女人走得一样快，这不公平”。

接着，整个事件最可怕的地方出现了，如果我要赋予它语言的话，那念头将是：“噢，天哪，我陷在这里了！我应该是那个年轻、明亮欢快的女人！弄错了，我永远也无法逃脱，我永远都像这样了！”立刻，“功课”升起了：“我是这”——这是真的吗？我真的永远都将这样了吗？当我相信那念头的时候我有什么反应？没有那个念头我会是什么？那这些提问也同样超越语言，它并非出现在无言的念头之后，而是念头和问题在同一刻出现，并相互抵消。那恐怖等同于深深的温柔和爱抚，等同于坚定不移、全然的接受。没有一丝不舒服，它开始从它新的位置，庆贺它整个一生。它以老妇人

之身爱它自己，它感激那缓慢的步子，那枯萎的肉体，那疼痛，那恶臭——那恶臭就像春天的芳香一样甜美。我爱它为一个我找到了完美的家，我不再有一丝身在别处的愿望，除了现实我什么也不想要。我刚一认识到这点就惊讶地发现，正在购物中心拐角拐弯的我，又成了那个步履如飞、明亮欢快的女人，那个对我而言似乎已经永远失去了的女人。

在那衰老的身体里，我已经开始感到和此刻在这凯蒂的身体里一样的自在。人们经常好奇我为什么会看着自己的手而欣喜若狂，那和永远陷在一个濒死的身体里没什么不同，“功课”可以让你在任何情况下都保持在爱的觉知里。自从那次经历之后，一切都是小孩的游戏——那去任何地方的自由，那舞蹈，以及那无形无体的所有一切。“功课”是恩典，它在你内心苏醒，它充满活力，没有任何痛苦能抵抗它。它将接管你，于是无论生活带给你什么，“好”或“坏”都无关紧要，你欣然接受有可能发生的最糟糕的情况，因为“功课”自始至终会继续安全、温柔地支持你。即使最极端的问题，也化成一个甜美自然的事件，一个让你自我觉悟的机会。当他人正经历恐惧，你是那个清晰和慈悲的化身，你是那个活榜样。

## 60

《道德经》原文：“治大国若烹小鲜。以道莅天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不伤人。非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。”

不给邪恶可以反对的东西，  
它将自行消失。

生活是简单的，一切为你发生，而不是发生在你身上。每件事都发生得正是时候，既不太早也不太迟。你不必喜欢它，只是如果你喜欢的话，那要容易一些。如果你有问题，那可能因为你有未经质疑的想法。当你认为过去不应该那样时，你有什么反应？你把自己吓得动弹不得，因为你抗拒什么，什么就会持续。你不得不继续待在你充满压力的世界里，一个除了你的想象根本不存在的世界上，你不得不待在你的噩梦中。对抗现实是令人痛苦的，因为在与现实的对抗中，你

对抗的恰恰是你自己。如果你知道如何质疑你的念头，对抗就不存在。你期待你最可怕的噩梦，因为它的结果只是个幻象。“功课”的四个问题，为你提供了深入内在认识到这点的工具。你不用在黑暗里摸索着去发现你通往自由的路，任何你想要自由的时候，你都可以坐下来，把它给你自己。

十九年前，医生从我脸上拿掉了一个巨大的肿瘤。那时，我已经发现了“功课”——“功课”发现了我，所以那肿瘤对我不是个问题。相反，我很高兴看到它来，我很高兴看到它去。它其实蛮引人注目的。在它被拿掉之前，我喜欢去公共场合，人们会装着没有在看地偷看它，那让我觉得很逗。一个小女孩也许会盯着它看，然后，她的父母会对她耳语一番，并把她猛地拉走。他们是否认为他们会让我感觉不好？或认为我是某种怪物？我不觉得我是个怪物，我脸上的肿瘤对我来说很正常，它是现实。有时，我会捉住某人看它的目光，他会看向别处：然后，过了一会儿他又看，然后又看向别处；又看，又看向别处。最后，我们四目相交两人一起大笑。因为我看那肿瘤时头脑里没有故事，最后他也能那样看它。这简直太有趣了。

到头来，所有的一切都是份礼物，这是关键所在。每一个你认为不利的因素，结果和你认为的完全相反。不过，只有通过坚持对自己诚实，通过深入内在去发现你自己的真相，而非这世界的真相，你才能明白这点。然后，所有一切都呈现在你面前，没有什么是你必须做的事，你唯一的任务是你此刻的真相，而“功课”会把你带到它的面前。我曾经和一位妇女一起做过“功课”，她一直为自己的手指感到羞耻。十七岁那年，她得了风湿性关节炎，她深信她的手指变形了，她认为它们不正常。这个看法让她遭受了很多痛苦，她甚至不好意思让人看到它们。但她的手指是正常的，它们对她是正常的。从她十七岁起，每天早上它们伴着她醒来，二十七年里，它们一直都是她正常的手指，她只是没有注意到而已。当你认为实际情况对你而言不正常时，你有什么反应？羞耻、悲伤、绝望。没有那个念头你会怎样？对你的状况感到自在并喜欢它，不管它怎样，因为你认识到，对于你它完全正常。即使百分之九十九的人有不同看法，但他们的正常不是你的正常，这是你的正常。造成那位妇女痛苦的并不是她的

手指，而是她与现实的对抗。通过你，允许我们有缺陷吧，因为缺陷是常态。当你隐藏你的缺陷，你教我们也隐藏我们的缺陷。我喜欢说，我们只是在等一位老师——仅仅一位——来允许我们做此刻本来的我们。你以这样子出现——高大或矮小，挺拔或驼背，这是多么珍贵的馈赠礼物，痛苦却在扣住不给你。如果不是你，还有哪位来允许我们自由？为你自己的缘故去做吧，我们将跟随。我们是你思想的反映，当你让自己自由，我们都变得自由。

# 61

《道德经》原文：“大国者下流，天下之交，天下之牝。牝常以静胜牡，以静为下。故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。故或下以取，或下而取。大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。夫两者各得所欲，大者宜为下。”谦卑意味着信任“道”。

从来没人知道“为什么”的答案，唯一真正的答案是“因为”。星星为什么发亮？因为它们发亮。杯子为什么在桌子上？因为它在桌子上。就这样。实际上，并不存在为什么，问为什么是无望的，那是个无解的问题——你注意到了吗？科学可能会给你一个答案，但在那个因为后面，总还有另一个为什么，任何事物都没有最终的答案。没什么要知道的，也没人想要知道。就开心地问着玩吧，因为答案不可计数，和天上的星星一样多，可没有一个是真的。享受遥望星空的乐趣吧，但是别以为它们后面有什么。说到底，你真对答案感兴趣吗？

“功课”很棒，因为它让你得到超越一切答案的真实的東西，它让你没有了你应该是谁的概念。没有模式，没有理想，目标不是为了表现得聪明或有灵性，你只是注意到现实是什么。我喜欢说“别假装你比实际的你更进化吧”。我这么说的意思是，“别表现得灵性了，还是诚实点吧”。假装比实际的你更进化，在做学生对自己更仁慈时，把自己放在老师的位置，是令人痛苦的。“功课”与真相有关，它并不一定是你认为它应该看上去的样子；真相并不格外尊重灵性，它只尊重它自己，正如它此刻呈现的那样。它并不严肃，它只是上帝在因那宇宙的笑话而发笑。

如果有人拿枪向你走来说他要杀了你，你很害怕，那就跑吧，

这并不比任何其他反应少点灵性。如果你对此没有任何信念，你完全自由，你可以跑，也可以不跑——这根本没有关系。因为不管你做什么，你都很心平气和。噢，你也许想，他认为他要杀我。你不妨继续修你的指甲。这就是自由。

62

《道德经》原文：“道者，万物之奥。善人之宝，不善人之所保。美言可以市尊，美行可以加人。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰：求以得，有罪以免邪？故为天下贵。”

为什么古代的人们尊重“道”呢？

因为与“道”一体，  
有求必得，有错必怒。

我喜欢真正有价值的东西是不可见也不可闻的。它什么都不是，它是一切；它无处可寻，它就在你的鼻尖下——事实上，它是你的鼻子和其他所有一切。它不可及也不可达，因为一旦你开始找它，你便离开了它。它不需要被达成，只需要被注意。任何人说的话，没有一句是真的；你内在升起的念头，也没有一个是真的。什么都不存在，然而，世界再二次出现：挂在天空的太阳，人行道，拴着皮带慢跑的狗。

当你明白你与现实是一体时，你不再找寻，因为你认识到，你有的正是你想要的。一切都合情合理，因为你把自己的想法加在现实上。当你犯了个错误，你立刻认识到那不是个错误，它是应该发生的事情，因为它已经发生了。事前，有无限的可能；事后，只有一个。你越清楚地认识到本来可以、可能可以、应该可以只是些未经质疑的念头，你就越会感激那表面上的错误的价值以及它产生的结果。认识到这点，是全然的宽恕，在理解的清晰里，宽恕是多余的。

63

《道德经》原文：“为无为，事无事，味无味。大小多少，报怨以德。图难于其易；为大于其细。天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。”

无为地行动。

当我抱起我可爱的小孙女，擦了擦她的鼻子，亲了亲她，把她放在婴儿椅里喂她吃东西时，我不但在为她做这些，我也是在对我做这些。爱她就是爱我自己，我看不到二者有何不同。因为我爱我自己，我可以爱我生活中遇到的每一个人。四十三岁时，我成了我的第一个小孩，我爱我，那爱没有条件。这是“一”的力量。因为我爱我——这个表面上的人，成千上万的人在学习爱他们自己——那是他们告诉我的。

1986年2月的一个早上，我爱上了我自己。在多年有自杀倾向的忧郁后，我自己去了洛杉矶的一家过渡疗养所。大约一个星期后的一天，我躺在那间阁楼的地板上（我觉得自己不配睡床），一只蟑螂爬过我的脚，我睁开了我的眼睛。生平第一次，我没有概念、没有念头或内在故事地在看。我所有的愤怒，所有那些让我烦恼的念头，我的整个世界，那整个世界，都消失了。没有我，就好像别的什么醒了，它睁开它的眼睛，它通过凯蒂的眼睛在看。它清晰、明亮、崭新，它从未来过这里，一切都不可辨认。它开心极了！笑声从那深处漫上来倾泻而出，它喘息着，狂喜着，它完全陶醉在喜悦里——贪婪地什么都想要。对它而言，没有什么分离的，没有什么不可接受，所有一切都正是它自己。第一次，我——它——体验到对它自己生命的热爱，我——它——惊喜万分！

所有这一切的发生超越时间，但是当我用语言来描述它时，我不得不回溯并补充细节。当我躺在地板上时，我明白了，在我睡觉的时候，在蟑螂或脚之前，在任何念头之前，在任何世界之前，什么都不存在。就在那个瞬间，“功课”的四个问题诞生了，我明白没有一个念头是真的，整个“功课”已经呈现在那了悟里，就好像关一扇门，听见它咔哒一声关上了。不是我醒了，是“功课”醒了；那两极，事物的左和右，所有一切的有和无，醒了。两边是相等的。在最初一刹那的“无时间”里，我明白了这点。

再描述一次：当我在觉知里，作为觉知躺在那里，念头升起了：“那是只脚。”立刻，我认识到那不是真的。这令它充满喜悦。我认识到它全弄反了，那不是一只脚，那不是一只蟑螂，那不是真的；然而，有一只脚，有一只蟑螂。不过所有这些都没有名称，不存在墙、天花板、脸、蟑螂、脚或任

何这些分别的词语；它看着它整个身体，看着它自己，没有名称。没有什么和它分离，没有什么在它之外，它是那么生机勃勃、充满欢乐，这是个完全不间断的体验。把完整分离、把任何东西看作在它自己之外，都不是真实的。脚在那里，然而那不是个分离的东西，称它为脚或任何别的什么都十分荒谬。笑声不断从我心底涌出，我认识到蟑螂和脚是喜悦的名字，喜悦有无数的名字，然而此刻看上去真实的东西却没有名字。这是觉知的诞生：念头作为自己反射回来，认识到它自己就是所有的一切，它被环绕在自己海洋般辽阔的笑声

中。然后它站了起来，那真不可思议！没有想法、没有计划，它站了起来，走进浴室，它径直走到镜子面前。凝视着镜子里它自己映像的眼睛，它明白了。那比它第一次睁开眼睛时所体会到的喜悦还要深，它爱上了镜子里的那个存在，就好像那女人和那女人的觉知永远合在了一起，唯有那双眼睛和一种绝对的、其中没有任何知识的浩瀚感的存在。就好像我——她——被电流击中了，就好像上帝借那个女人的身体给了它自己生命。上帝是那么充满爱和光明。那么浩瀚无边，然而她明白那是她自己。它和她的眼睛建立了如此深厚的连接，那连接没有任何意义，仅仅是一种让她彻底着迷、无以名状的认出。

爱，是我能找到的最好的描述它的字眼。它曾经被分开，现在又被合在了一起；先有它移动，然后它在镜子里，然后它像它曾被分开那样快地被合在了一起——那完全是眼睛，镜子里的眼睛就是它的眼睛。当它又一次遇见自己，它把自己还给了自己，那给了它它的身份——我称之为爱。当它向镜子里看去，那眼睛——它们的深邃——是唯一的真实，唯一的存在。在此之前，什么都没有——没有眼睛、没有任何东西，即使站在那里，也什么都没有。然后，眼睛出现了，给了它现实。人们把东西称作为墙、天花板、脚、手，但它没有名称去称呼这些东西，因为它不可分。它不可见，直到眼睛出现，直到眼睛看见。我记得，当它看着它自己的映像，感恩的泪水从面颊上滚滚流下。我不知道它站在那里注视了多久。

这些就是我作为它诞生，或它作为我诞生之后，最早时刻的

片段。凯蒂完全不存在了，确实连一丝有关她的记忆也没留下——没有过去，没有将来，甚至没有一个现在。在那开放里，有如此的喜悦，我觉得没有什么比这更甜蜜的了，除此，什么都不存在。如果你爱自己超越你可以想象的一切，你会把这给你自己。一张脸、一只手、呼吸，但是还不够，一面墙、一块天花板、一扇窗、一张床、灯泡“……哦！还有这！还有这！还有这！我觉得如果我能描绘我的喜悦，它会炸飞这疗养所的屋顶——炸飞整个世界。我仍然这样觉得。

#### 64

《道德经》原文：“其安易持；其未兆易谋；其脆易泮；其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。为者败之；执者失之。是以，圣人无为，故无败；无执，故无失。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货，学不学，复众人之所过。以辅万物自然而不敢为。”

在问题出现之前做好预防，

在事情发生前安排妥当。

不存在整顿世界的需要，事物在存在之前已井然有序。我出门走上大街，街上满是人、汽车、狗、鸟儿、植物和垃圾，在这片不可思议的混乱中，有一种总是让我感到愉快的美。所有这一切都是为了我；在完美的时刻，精确地按照需要，它将它自己呈现在我面前。尽管对一些人而言，走在街上似乎不算什么，对我却是一切，那是我的秘密世界。在我的秘密世界，我永远都在为每个人每件事服务，就像他们为我服务一样。从未有一件要做的事太大或太小，因为唯一要完成的，是我眼前的这件事。尽管好像有一千件要做的事，但事实上，要做的事情从未超过一件。

我活在不间断的静心中，只要有一个不够善的念头出现，我知道那都会以困惑的形式扩散到他人身上，而那些他人就是我。我的任务是让自己明白这点，是去爱那凋谢的玫瑰、交通的声音、地上的垃圾和那些乱扔垃圾的人，是他们给了我我的世界。我捡起垃圾、洗盘子、扫地、擦宝宝的鼻子，并质疑任何会让我失去对我本性的觉知的念头。没有什么比

“无”更仁慈的了。



散步回来，我做了午餐。一起吃饭的时候，斯蒂芬说：“看，沙拉里有蚂蚁。”我继续嚼着，感叹生活的平衡，我永远不会得到比我需要的更多或更少的蛋白质。一场大雨之前，蚂蚁搬进了我们的厨房，炉子和台面上爬着一条连绵不断的蚂蚁队伍，可我的视力太模糊了，看不见这些了不起的小探险家们。稍后，坐在客厅的沙发上，我感到我的腿上、手臂上、头发里都有蚂蚁。一只接着一只，这些小按摩师们爬过我的穴位，挠我的痒痒，有时还咬我，但仅仅在需要的地方。我注意到我的手移向手臂，把一只蚂蚁捏在指间，尽快地捏死了它，就像我希望自己死时的那样。我在体验的是我自己的死亡，我爱死亡如同我爱生命。我的手移向我的腿，捏死了两只正在我腿肚子上旅行的小家伙。我注意到“噢，我在杀蚂蚁”的念头，我微笑了。多奇怪呀，没有任何计划，手自己不停移动着，做着它的事儿。我让它停了下来。随后，我注意到当我没意识到我的谋杀行为时，手又开始捏蚂蚁了。我没注意时，是谁在杀蚂蚁？我应把那算作我做的吗？手停了下来。谁知道它下面又要做什么？

我女儿正好来看我。当她出去为玛丽买米浆时，我对她说：“亲爱的，顺便买些蚂蚁旅馆吧。”我为何那样说？因为我说了。现实就是那样。蚂蚁旅馆的构思是：蚂蚁被里面的毒药吸引，进去吃了之后爬回蚁窝，感染其他的蚂蚁，这样家里应该就不会有蚂蚁了。我很好奇为什么杀死蚂蚁没有让我不安，我开始认识到我也将被毒死。我做的那些不仅污染我也污染每个人喝的水的事，我的车排放的污染我们呼吸的空气的尾气，我是那么像蚂蚁。多年来，对食物的贪欲让我深感内疚，就好像心是身体，实际上有痛苦存在。我偶尔吃的加工食品中的化学物质，我仍在毒害自己的众多方式，让我脸上浮起微笑。并非我喜欢受虐，我热爱我的生命，但是这持续不断地毒害，非我所能避免，它只是实际存在。我呼吸吗？似乎我不得不呼吸。我与蚂蚁相处的方式，和我与我亲爱的自己一样。身体来了又去，当心明白它自己，当它不再用它信以为真的东西来毒害自己时，再也不存在任何让它痛苦的身体感受。

两天后，坐在沙发上我最喜爱的那角，我又开始感到手上和脖子上有什么在轻轻地爬动。又是蚂蚁。原来我才是它们的

巢穴，我才是那个它们回来传染的对象，我是为自己买的毒药。种瓜得瓜，种豆得豆。我心悦诚服。

## 65

《道德经》原文：“古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。知此两者亦稽式。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。”

当人们认为自己知道答案，  
引导他们很难；  
当人们知道自己不知道时，  
他们将发现自己的路。

我不试图教育人。我为何要那样做呢？我唯一的工作，是指引你回归你自己。当你在你的内心，在你想的一切背后，发现了那了不起的“不知道的心”时，你胜券在握。“不知道的头脑”，是全然地对生活带给你的一切开放的头脑。发现了它，你就发现了自己的路。

我和四五岁的小孩做“功课”，他们因为同样相信成人所相信的那些概念而痛苦。这些概念是神圣的信仰，我们对它们十分忠诚。“应该有人来”，“应该有人去”，“人们应该理解我”，“我太怎样”，“你太怎样”，“我的妻子不应该说谎”，“我的小孩应该感激我”，“我的丈夫不爱我”，“如果我妈能像我这样来看问题，她会开心很多”。不管我们深爱的是什麼故事，我们对其深信不疑，连上帝也没插脚的地方。我曾经和耶路撒冷的一位妇女做过“功课”，她的信仰是“我应该有双纤细的腿”。她认为那将带给她生活中她想要的东西。她太可爱了！她只是不愿做“功课”，她无法深入内在去发现一个诚实的回答，因为她怕如果她诚实地回答，她就会落得一双粗腿。她认为她需要用恐惧来激励自己去锻炼和注意饮食健康。显然她更想要细腿而不是自由，她不愿冒险放弃控制，深入自己去发现什么是她自己的真相。对她而言，那神圣的概念是细腿，对一些人更多的钱，对另一些人则是亲密关系。我喜欢和这些人在一起，他们说世上他们最想要的就是自由，他们哭着请求帮助，可我一接近他们神圣的概念，这些在灵修的路上走了二十甚至四十年的求道者们，立刻对自由没了兴趣。完全没有。他们真正的信

仰受到了威胁，他们立刻跑到城墙后面去保护它。我问她：“你能确定‘此刻你的腿应该比它们现在更细’是真的吗？”你会惊叹这位妇女回避的速度。她没由停下来真正问一下自己这个问题，她一刻都没停。“是的，我能！”她说。咣！大门关上了，吊桥拉了起来，“我知道的头脑”退到它城堡的墙后，准备为保卫自己与整个世界对抗了。这是为什么我喜欢问和我坐在一起的人：“你真的想知道真相吗？”你需要的教育，已经存在于你的内在。你已拥有的东西怎能被教呢？它只能被认识。如果你愿意深入内在，等待真相浮现，你与生俱来的智慧将与问题相遇，而答案听上去就像你自己体内的音叉一样真切。当你认为有问题时，圣人不会试图说服你没问题，她坚定不移在理解里，她是反映回来给你自己的你。她知道除非你相信你的想法，否则不可能有问题，如果有什么活过的话，唯有头脑活过。圣人将总是指引你回到你自己的头脑、你自己的意识。这其中的美妙，部分来自于全然地迎接每一个自杀的倾向，直到在你内在圣人的面前，你终于认识到“自我”不是什么。

通过“功课”，困惑的头脑开始清除令它烦恼的念头。它不仅认识到那念头不真实，还开始了解相信它的具体后果，它为愤怒、悲伤或仇恨所付的代价以及没有那念头时可能有的自由，它也认识到那念头的反面至少可能同样真实。最终，它认识到现实完全是心的产物，世界随着它感知的改变而改变。以无惧、开放的心智与圣人相遇，是失去整个你认为中的世界，是彻底清除一个残酷的世界、一个充满复仇的世界、一个内心的愿望永远无法实现的世界。

当人们认为他们知道答案，圣人就很难帮他们发现自己的路，因为她面对的是封闭的头脑，封闭的头脑就是封闭的心。因为她知道开放永远无法被强迫，她十分自在，她倾听，她在等待一个缺口，一条最细微的缝。那是她穿透的时刻，是相遇的时刻，是不容置疑连接的时刻。那人可以把门关上，可是已经太晚，圣人已经进去，在进入的一刹那，一切都改变了。足以被认出的清晰进入了，心再也无法与过去相同，因为同样的东西相遇，二变成了一。

一旦圣人从哪怕只开了条缝儿的门进入，学生的心也会继续扩展，适合他自己的路出现了。也许看上去好像他还可以回

到他过去的世界，但那是不可能的。当头脑认识到它并不知道它曾经那么确信的东西，它开始瓦解，死结松动了，并开始自行解开，这让圣人无事可做，让她再次成为谁也不是。

开始做“功课”——应该允许我的母亲死去

芭芭拉：我写的是我的母亲，凯蒂。她已于十天前去世了。去年，她授权我的姐姐劳瑞处理她的健康事宜。后来她病得很厉害，在她去世前的最后一星期，她十分痛苦，她请求撤掉她的生命维持系统。可劳瑞住在另一个城市，她花了一星期的时间和医生商谈、考虑，才做出了放弃治疗的最后决定。我在医院里我母亲的床边，劳瑞根本就没有来。凯蒂，我妈希望死的时候，应该允许她死。我感到自己十分无能为力，我对我姐姐的做法非常气愤。

凯蒂：嗯，亲爱的，让我们听听你写了些什么。

芭芭拉：我对我姐姐让我妈在那里等死非常气愤。

凯蒂：那么，你认为对你妈最好的是提前一个星期死去。“你姐姐应该同意你妈的请求，她不应该等了一个星期才做决定”——这是真的吗？

芭芭拉：是，是真的。我感到十分无助，我对整个局面完全没有任何掌控。我知道对她最仁慈的方式是让她死去，可我不得不等我姐姐来决定，这让我要疯了。我绝望极了，只要能拔去那些插管，满足我妈的愿望，我什么都愿意。

凯蒂：很好，亲爱的，我听到了。现在让我们回到“功课”。“你姐姐不应该等”——你能确定这是真的吗？芭芭拉：嗯，我… ……我妈似乎受了很多苦，在她不得不等的那一个星期里… ……而那是她的身体，她的生命，她的决定。

凯蒂：的确如此。你能确定这一星期的等待对你们三人不都是最好的事吗？你确定不等会更好？

芭芭拉【停了很久】：不，我不能确定。

凯蒂：真让人惊讶，那“不”从哪儿来的？

芭芭拉：嗯，我只是停了下来，注意听你的问题。那的确很难，我有那么多证明我是对我姐是错的念头。但当我只是注意听那个问题，显然我不能确定什么对我妈最好，不管我多么坚定地认为我是对的，我就是不能确定。

凯蒂：是的，亲爱的，不存在任何错误。当你相信“她不应该等”这个念头时你有什么反应？

芭芭拉：我责备自己，因为我觉得我应该表现得更强硬。凯蒂：嗯。把你母亲的痛苦怪罪在自己身上的感觉如何？芭芭拉：糟透了。我觉得我没有为她经受住考验，我感到内疚软弱，我对我姐怒不可遏，我真想拧断她的脖子。我对她的怪罪一点也不亚于对自己的怪罪。

凯蒂：你能发现一个放弃这念头的原因吗？我并不是要你放弃它。你无法放下念头，你只能用理解迎接它，然后它放下了你。

芭芭拉：嗯，现在那念头一点好处也没有了，她已经死了。

凯蒂：我对你更感兴趣，这有关你的安宁，给我一个坚持这念头的平静的理由。

芭芭拉：我不认为有这样的理由，它只会让我难受。

凯蒂：没有那个念头你是谁？如果你不认为“她不应该等”你会怎样？

芭芭拉：我会仍然和我姐来往，我会仍然和她说话。

凯蒂：是的，亲爱的，而不是在痛苦中等待——像你母亲一样。芭芭拉【眼中含泪】：是的，是这样。

凯蒂：有趣的是，我们在企图拯救他们时，却把自己排除在外。现在把它反过来。

芭芭拉：她应该等？但我妈是那么痛苦！

凯蒂：注意到你离开“功课”回到你的故事，回到辩解和合理化的时候。“她不该等”的反转是“她应该等”。让自己好好体会一下这个反转。

芭芭拉【停了很久后】：嗯，我不得不说，真相是我无法知道她是否应该等。

凯蒂：很好，亲爱的。现在举三个真实的情况，说明她应该等可能是真的。

芭芭拉：嗯，也许她应该等，这样她可以得到最好的医疗建议。【停了一会儿，】她应该等，直到她确定应该放弃治疗。  
【停了一会儿，】她应该等，这样我妈去世时全家人都能在那里。凯蒂：是不是很有趣？还可以发现别的情况呢，亲爱的。不要满足于只看到事物的表面，每件事因为应该发生才发生，现实就是这样的。让我们来看你下一句，

芭芭拉：劳瑞应该听取大家的意见，而不是一意孤行。凯蒂：这是真的吗？

芭芭拉：嗯，不是真的，因为她就是那样… …

凯蒂：的确如此，那百分之百的不真实。我怎么知道她不该听取他人的意见呢？她不听，这是现实。

芭芭拉：但我恨这点。

凯蒂：我知道！【哄堂大笑，】不做上帝很难。可当上帝不听时，想当独裁很不易。当你相信这个念头时，你有什么反应？芭芭拉：呃… …，我变得自以为是，我批评她，一想到这我就很生气。

凯蒂：不宽恕地活着的感觉如何？

芭芭拉：最难过的还是我自己。当我谴责我姐姐时，我自己也毫不留情。我无情地对她，然后无情地对我。

凯蒂：没有这个念头，没有那个谎言——“她应该听取他人的意见”，你会怎样？

芭芭拉：我会和她保持关系，我可以爱她，我不会感到这可怕的怨恨。

凯蒂：是的，亲爱的。那么，有这个念头时，你感到愤怒，你自以为是，充满怨恨——有很多压力；没有这个念头时，你可以爱你姐姐。你能看到是你的念头而不是你姐姐造成了你的痛苦吗？

芭芭拉：能，那很明显。

凯蒂：你想象中的姐姐，是那个让你痛苦的人，而你真正的姐姐可能正在为她的决定痛苦、内疚。有谁了解另一个人在想些什么？你爱她，那才是问题所在。对爱你什么也做不了，这些故事只不过是些阻止你体验到爱的企图，但它们行不通，因为那让你痛苦。如果我寻找并讲述任何不爱的故事，那故事将让我感到压力，谎言给人的就是这样的感觉。好，让我们把它反过来。

芭芭拉：我应该倾听我自己，按我认为是的唯一方式去做，或按我认为是我的方式去做。

凯蒂：是的，一种方式是给你姐姐打个电话，说：“我爱你，我正在处理围绕母亲去世所产生的愤怒和悲伤。”让她知道你在质疑你对她的看法时的发现。

芭芭拉：嗯。

凯蒂：你真能知道你姐姐在那一星期里经历了些什么吗？当她手里掌握着你母亲的生命和痛苦。

芭芭拉：不能，我不能。但劳瑞没在我母亲身旁，我在。劳瑞离得太远，她看不到也听不到她。

凯蒂：你能想象她经历了些什么吗？芭芭拉：我知道她一定很痛苦，但我不知道那是什么样的痛苦，我无法想象。

凯蒂：正是这样，当你的头脑封闭时，你阻止自己发现。闭上你的眼睛，暂且放下你的故事一小会儿，以便能看到你姐姐。看着她正在试图做她的决定——一个你母亲信任她做的决定，不去把你的故事加在她身上。你看到了什么？

芭芭拉：她很不容易。

凯蒂：是的，亲爱的。现在看看你是否可以发现“劳瑞应该听取他人的意见”的另一个反转。

芭芭拉：我应该听听劳瑞的意见… …

凯蒂：是的，亲爱的。

芭芭拉：… …按她认为的唯一的方式去做。哇！这个真的很难。

凯蒂：是很厉害。

芭芭拉：我们两个都非常固执，如果能做到这点，那真不可思议。

凯蒂：嗯，你知道，让我们自由的是真相，只有向内探索才能发现真相。向外寻求解决方案，试图说服她以你的方式看问题，只会导致冲突。恐惧是又聋又瞎的。让我们看你写的下一句。

芭芭拉：我需要劳瑞不再对我不耐烦。

凯蒂：这是真的吗？那是你需要的吗？

芭芭拉：不，我不需要… … 嗯… … 我认为我需要，但真相是我知道我足够坚强，我并不真的需要。

凯蒂：问一问自己是不是很棒？你可能到死都认为你需要她不再对你不耐烦，并为此怪罪她，直到你问了你自已。当你相信这个念头时你有什么反应？当你相信它时你如何对待她？



芭芭拉：我很不耐烦。

凯蒂：是的，我认为你是什么，此刻我就是什么。

芭芭拉：我认识到了。

凯蒂：当你相信“我需要劳瑞不再对我不耐烦”这念头时，你有什么反应？你很不耐烦？

芭芭拉：我很不宽容，我生她的气，我很刻薄，我感觉很不好。凯蒂：是的，亲爱的，还有什么？

芭芭拉：我感到沮丧，我感到分离、怨恨、无力。凯蒂：没有那个念头你是谁？——那念头对你甚至都不属实。芭芭拉：我会冷静，自信，不需要她有什么特定的表现。她可以不耐烦，但那一点也影响不到我。

凯蒂：你会清醒地表达自己的愿望并倾听。

芭芭拉：是的，那样感觉会好很多，能那样要好很多。凯蒂：让我们把它反过来。

芭芭拉：当我就一件事表达自己的观点或感受时，我需要我不再对自己不耐烦。

凯蒂：所有这些很好的建议都是说给你听的，因为她并不听，你注意到了吗？还有一个反转，“我需要我……”芭芭拉：当劳瑞就一件事表达她的观点或感受时，我需要我不再对她不耐烦。这也是真的。

凯蒂：是的，她给了你所有她为什么不能放弃治疗的原因，你有在听吗？

芭芭拉：没有，我的注意力完全在我妈身上。

凯蒂：以及在你想要的东西上面。

芭芭拉：嗯，是这样。你说的对，我的注意力也放在怎样不让自己难受上。

凯蒂：那没关系。你知道，“功课”不是要发现对或错，它是让你自己认识到什么是真的，并以更仁慈的方式行动，因为自由就在那里。从愤怒中自由，从怨恨中自由。

芭芭拉：我真的认为“我妈应该在她希望死去的时候死去”是真的，因为我看到… …。凯蒂：真的吗？

芭芭拉：我妈是这样对我说的。凯蒂：没错，她是那样对你说的。

芭芭拉：但真实的情况是那没有发生。

凯蒂：正是这样。“你母亲知道她什么时候该走”，这听起来就不真实，事实是她把做决定的权利交给了你姐姐。芭芭拉：所以，即使她说的话、她脸上的表情表明那是真的，那也不是真的，因为那没有发生？

凯蒂：有一种方式可以让你在和你母亲说话时，既不脱离现实，同时又充满爱。你可以说：“妈妈，我听到了，我明白你想要什么，我一定会尽力满足你的愿望，但是劳瑞有你的授权。与此同时，我会守护在你的身边，为你做我所能做的一切。芭芭拉：我正是那样做的。

凯蒂：你只能做这些！但有两种做的方式：一种是感到很无力并怨恨你姐姐，另一种是只是愿意提供帮助——爱你妈妈，爱你姐姐，在她花一周的时间做那痛苦决定时，倾听她。

芭芭拉：第一种方式要辛苦多了。

凯蒂：是的，因为你有你的打算，可是现实另有安排。芭芭拉：是的。

凯蒂：你知道吗，任何时候只要我与现实争辩，我都以失败告终。现实才是我可以信任的，它决定一切。它是什么就是什么，一旦它是了，目前无论我做什么也改变不了它，什么都不行。我喜欢这点！一切都是那么美，我是说，我们在呼吸，然后我们不呼吸了；太阳升起，它光芒四射，它落下了。

我喜欢清新的空气，我甚至喜欢烟雾。我一生中的很多时间都花在机场里，我呼吸了很多喷气燃油，不这样的话我怎能准时死去，分毫不差？一切都完美地运转有序。我是一个热爱现实的人，没有我的故事我是谁？没有我的故事，就在当下这个时刻，我和上帝一体，没有分离，没有决定或其中的恐惧，它只是知道，这就是没有我们计划时的我们。“人们应该倾听”——真好笑！在他们听之前，他们不听。把它反过来：我应该倾听。这才是我可以着手的事情，其他的完全不受我的控制。

芭芭拉：嗯。

凯蒂：我花了那么多岁月，对我的孩子们告诫、说教，我很感激他们没有听。【听众笑声，】让我们看你写的下一句，把你的清单读给我们听。

芭芭拉：好吧，这是我写的有关劳瑞的清单。劳瑞倔强、固执、充满激情、自以为是、有活力、聪明、自私、无私、像熊妈妈、傲慢、有爱心、亲切，

凯蒂：嗯，亲爱的，把它反过来。看看会有什么样的感觉。

芭芭拉：我倔强… …

凯蒂：当涉及劳瑞时，我… …

芭芭拉：当涉及劳瑞时，我倔强、固执、充满激情、自以为是、有活力、聪明、自私、无私、像熊妈妈… …

凯蒂：… … 像熊妹妹… …

芭芭拉：… … 像熊妹妹… …

凯蒂：… … 和女儿… …

芭芭拉：和女儿… … 傲慢、有爱心、亲切。

凯蒂：嗯，这是不是也同样真实或更加真些？

芭芭拉：有可能，有这个可能。

凯蒂：对你来说，把哪个词反过来放在自己身上最困难？芭芭拉：“无私”。

凯蒂：噢，亲爱的，那是一生的工作，是不是？劳瑞在那儿过她的日子，你在头脑里也跑到那里去过她的日子，没人在这儿过你的日子。

芭芭拉：对，是这样。

凯蒂：孤独就是这样产生的，你就是这样失落的。当你插手她的事时，你没有姐姐；你在头脑中跑到她那里评判她，告诉她她本来应该如何做，你离开了你自己。

芭芭拉：是，是这样。

凯蒂：那让你感到分离和孤独。失去了一个家人已经足够。让我们看你下一句。

芭芭拉：我再也不愿被夹在他人的死亡决定中，不得不看着他们临死前的痛苦挣扎，因为有人来晚了。

凯蒂：嗯，你可能还会在你的头脑里讲这个故事。芭芭拉：我确定我会。

凯蒂：所以，说：“我愿意” … …” 把它再读一遍，真正地去体验那愿意。

芭芭拉：我愿意被夹在他人的死亡决定中，不得不看着他们临死前的痛苦挣扎，因为有人来晚了。

凯蒂：“我期待… …”

芭芭拉：我期待被夹在他人的死亡决定中，不得不看着他们临死前的痛苦挣扎，因为有人来晚了。

凯蒂：是的，如果那让你感到怨恨、悲伤或分离——任何不爱你姐姐的感受，把它写下来，放在纸上。所有的冲突都属

于纸，没有你无法让自己醒来的噩梦。自那发生后，你在头脑里重复了多少遍那个故事？

芭芭拉：噢，三四十次？

凯蒂：好吧，三四十次。你母亲死了多少次？

芭芭拉：嗯，在最后两个月里，她几乎死了三次。

凯蒂：她确实死了几次？

芭芭拉：实际上死了一次，在极度痛苦中。

凯蒂：是的，一次。“她死得很痛苦”——这是真的吗？芭

芭拉：我无法知道那是不是真的。不，不是。

凯蒂：一点不错。当你相信“我妈死得很痛苦”这个念头时，你有什么反应？

芭芭拉：我为此痛苦极了。我看见她的脸，我听见她说的话或者我认为她说的话，我非常痛苦。

凯蒂：那么，你无法知道你母亲是不是真的很痛苦，但你可以确定，此刻你因为她有可能的痛苦而很痛苦。有一个人很痛苦已经足够。

芭芭拉：是的。

凯蒂：你能发现一个平静的理由继续坚持“她死得很痛苦”这个想法吗？我不是说她死的不痛苦，那是一个古老的故事，那是个信仰，我不是让你放下它。

芭芭拉：实际上，我不认为她真的死在极度痛苦中，我认为那是死亡的前奏，她有时显得很痛苦。

凯蒂：这更真实些，她显得很痛苦。

芭芭拉：但实际上我并不知道。

凯蒂：你真棒，亲爱的。

芭芭拉：我看到她的脸，我听到她说的话，但… … 凯蒂：当你相信“她死得很痛苦”这个念头时，你有什么反应？

芭芭拉：我感到无助、无能、软弱，因为我不能满足她的心愿。凯蒂：没有这个念头你是谁？

芭芭拉：我会只是在那里看着她，帮助她，爱她。

凯蒂：并珍惜那个星期。

芭芭拉：哇，是的。

凯蒂：“我妈死得很痛苦”——把它反过来。

芭芭拉：我死得很痛苦？

凯蒂：是的，一次又一次，你扼杀了你和你母亲一起度过她生命最后一周的喜悦，扼杀了你见证生命奇迹的喜悦，生命不可阻挡地离开并透过你又重新开始。亲爱的，已经有足够多的痛苦了，一个人死在极度痛苦中已经足够，而那人就是你。我们无法知道可以对你母亲做点什么，但是对你的痛苦你可以做点什么，没有你不能让自己醒来的噩梦，那是不可能的。你的故事与现实完全不符，而现实总是比你关于它的故事要仁慈——并且永远都是。

芭芭拉：嗯。

凯蒂：我为你的发现而高兴，亲爱的。你想象她的脸，你听到她说的话，我听你说你不能确定她很痛苦。

芭芭拉：是，我不能确定。

凯蒂：去那个地方——我邀请下面的每一个人都去那里，去你人生中最让你感到痛苦的地方，它有可能是情感上的痛苦或是身体上的痛苦，那都没关系。去那个地方。你能找到吗？你在哪儿？发生了什么？你能找到吗？

芭芭拉：啊哈。

凯蒂：你找到了吗？闭上你的眼睛。现在，在那体验当中，去内在你明白的那个地方，发现知道自己没事的那部分的你。也许在最戏剧性的痛苦中，你甚至在想“晚餐吃什么？”与此同时你一直在地上尖叫。去那个地方，看你是否能发现它。  
【停顿，】你找到了。很好，告诉我。

芭芭拉：嗯，在那个时刻，看着我母亲似乎很痛苦，我知道我对此没有任何掌控，我的心思回到了自己身上；我感到自己此刻还好，虽然我在看一件我十分不愿看的事情，但我对此什么也做不了… … 所以我的心思回到了自己身上。

凯蒂：很好，亲爱的。你认为你母亲没有你聪明或能干吗？亲爱的，我们都有那样的地方，只要我们足够深入，我们都能发现它，不管我们有多么痛苦都无所谓，因为这个地方一直都在那儿。芭芭拉：是的，我想，那个星期我也许低估了她。

凯蒂：“那个星期我低估了她”——把它反过来。

芭芭拉：那个星期我低估了我自己。

凯蒂：是的，亲爱的，你也低估了你姐姐。

芭芭拉：嗯。

凯蒂：哦，母亲是那么美好，她们为我们而死，你明白吗？她们死去——如同每个人都会死去，以便我们能开始明白。一切都没错，她们以对我们最好的方式完美地死去。如果那是你可以发现上帝的唯一方式，你会选择她以那样的方式死吗？

芭芭拉：噢… … 【停顿，】是，我会的。

凯蒂：是的，亲爱的。事情的发生似乎正是这样。芭芭拉：谢谢你，凯蒂。我感到如释重负。

凯蒂：乐意为你效劳。

芭芭拉【大笑】：打电话给劳瑞告诉她我的发现，一定会很有趣。



66

《道德经》原文：“江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人居上而民不重，居前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。”

所有的河流都流向海洋，

因为它比它们的地势低。

谦卑让它具有力量。

物质世界是头脑的象征。头脑在它的投射中升起，最终必须回到它自己，就像小河流入大海一样。不管头脑多么出色，不管认为“那是它做的”的那个自我有多大，当它开始认识到它一无所知，它什么都不可能知道时，在彻底的谦卑中，它流回到它的起源，和它自己再次相遇。

一旦你认识到什么是真的，一切都流向你，因为你成了谦卑的活榜样。觉悟的心满足于待在最低、最少创造力的位置。从那里面，万事万物被创造出来，最低处就是最高处。从疗养所回家不到一星期，有关我的变化的消息传了出去。陌生人开始给我打电话，问我问题，或请求来见我。他们不分昼夜地给我打：半夜，整天，经常整夜。打电话的人中，有十二步戒酒计划里的人，无家可归的人，相隔很远的人，从朋友的朋友那里听说我的人。我在他们的提问中听到的是一种渴望，他们会问：“我怎样才能发现你那样的自由？”我会说：“我不知道。但如果你想知道那是什么，来和我住一起吧，我只知道我很乐意和你分享我的所有。”

人们不断来我家。一个人来了，电话响了，然后又来了两个、五个、六个，到了晚上也许有十多个人。他们听说我是一位圣人、一名大师、一位菩萨，他们说我是什么“开悟”了。我一点也不明白那是什么意思，那听起来像是说我患了感冒。当他们用惊奇的眼神望着我时，我觉得他们把我看作是某种怪物，不过我并不在意。我知道我自由了，但我仍然受到所有人类曾经历过的幻象的狂轰乱炸，我不觉得那是什么开悟。

大约有一年的时间，我不得不写下那些不断在我脑海里升起的信念。为了能坚定地安住在现实里，我不得不把它们写下来做“功课”。它们来得很快，成百上千地来，每一个信念感觉都像是颗撞击星球企图毁灭它的陨石。每当有人在说或者我在内心听到“今天真糟糕”时，我的身体便会开始颤抖，就好像我无法忍受那个谎言。不管是我还是他人说的都同样如此，因为我知道那都是我。我内在的清理和清除是即刻的，然而当我向人们提供“功课”时，他们是在表面上的时空里做——在看上去像时空的密度里做，但我而言，时间显然不存在。当一个念头击中我，我会坐下来，把它写在纸上，用四个问题来质疑，然后把它反过来。第一年，我一直在写，一直在哭，但我从未感到难过。我爱这个正在“功课”中死去的女人，这个曾经那么困惑的女人，我不断地爱上她，她的魅力不可抗拒。

大部分早上，在我出去散步之前或之后，我会坐在窗边的阳光里，等待一个不舒服的感觉出现。如果它出现了，我会非常兴奋，因为我知道它总是某个我需要清理的念头的结果，我也是它，所以我会把那念头写下来。这过程常常十分幽默，我写下的那些念头，几乎总和我妈有关。我知道如果我烧毁一个幻象，我将烧毁所有的幻象，因为我针对的是概念不是人。它们是类似这样的念头：“我妈不爱我”，“她更爱我兄妹”，“她应该邀请我参加家里的聚会”，“如果我说出事情的真相，她不会承认，也没人会相信我”。第一年，念头在心里遇到无言的“功课”还不够，那念头必须被写下来。不管你有多大的决心和热情，你都无法停止内心的混乱。但是如果你识别出一丝混乱，并使它安定下来，那么，整个世界开始变得可以理解。

所以，我会把念头写下来质疑。有时，我会坐在那里一小时，有时整个白天，不管花多少时间，直到那念头被理解。我始终知道念头不是真的，是个错误的假定，我从未能发现任何站得住脚的证明。我会问：“当我相信那个念头时我有什么反应？”立刻，我就能看到它是潜在痛苦的根源，而不是我妈。然后我会问：“在那个念头之前我是什么样的？没有那个念头我是谁？”我也能十分清楚地看到反转。我在和因果与两极打交道，我能看到一极和另一极同样真实：“我妈不爱我”——“我妈确实爱我”。我迫切渴望发现有一个同样真实的反面的因，除了“功课”，没什么能让那颤抖停止。我把每一个有关我妈的概念按我当时想的那样写在纸上，因为那些是对我影响最大的概念，然后“功课”会清理它们。我不是在和我自己的母亲打交道，而是在和出现在每一个人头脑里的概念打交道，我们都有同样的概念：“我要”，“我需要”，“她应该”，“她不应该”。我投身在理解自我的科学里，我是头脑在认识它自己，上帝在注视它自己的镜子。

谦卑是我们看到自己真相时的自然反应。当我们判断他人、质疑那些判断，然后把它放到我们自己身上时，那是火、是净化，我们双膝发软，我们明白失败是多么甜蜜、如何才是赢。这就是“功课”结果，有些人称它宽恕，我称它为神智清醒。

## 67

《道德经》原文：“天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫！我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣。夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。”

对自己富于同情，

你与世上众生都和解了。

我注意到今天早上我以最仁慈的方式喂养了自己。食物既简单又健康，如果没有那些瓷器、优雅的餐具、椅子、桌子和蜡烛，我会在阳光下找块地方，坐下来用手吃早餐。任何时刻我都会给自己我所能给予的最好的待遇，我喜欢我是自己的守护者，我热爱养育那守护者的万事万物。为斯蒂芬和我自己准备早餐，是看着善在行动。我看着它走向冰箱。一只手打开冰箱门，我称它为我的。我永远也不可能相信，可心的歌声是我喜欢的背景音乐。手会伸向什么呢？它拿出一盒鸡蛋和一条面包，我注意到厨房里那些白色表面的反光。手拿了四只鸡蛋，身体走向厨房的台面。手往烤面包机里放了两片面包，拿出一把叉、一只碗，磕了下鸡蛋，打散它们，加了些黑胡椒和盐。它走向炉子，在煎锅里放了一小块奶油，看着它融化，倒进鸡蛋。当它们在锅里煎着的时候，脑海里出现了鸡在新鲜空气和阳光下的画面（鸡蛋来自放养的农场），还有待在层层相叠的笼子里被迫进食的鸡的图像。我问自己，我在哪儿的笼子里？我静静地等着。我看到很久以前我在笼子里的日子，那似乎是段多么漫长黑暗的岁月，在那漆黑封闭的笼子里，我深信我的痛苦无法承受，尽管我正在承受。然后，我看到了钥匙，我打开门。从那以后，每当一个问题似乎出现在这新世界里，它都如同小孩的游戏，就

好像我是某类高超的魔术师——那个一动念就能让所有一切消失的巫师。所有这些想象，都发生在鸡蛋在锅里煎着的时候。对我而言，鸡蛋是活的，为了我能活，它们死了。我把它们和烤面包机里蹦出来的面包片，一起放在两只干净得发亮的白盘子里。我走向餐厅的桌子，茶壶和茶杯已在桌上恭候。早餐，多么美好的词。多么美好的世界！头脑看不到的比它看到的要仁慈很多，唯有一颗开放的心才能认识到这点。仁慈和现实一致。仁慈是啜饮一杯茶，没有我在啜饮的念头。就好像我是植物，感到自己被浇灌了，没有任何我需要被浇灌的想法。仁慈是雨敲打窗户的声音，是我耳中被馈赠的雨声，是我什么都没做就被赠与的生命。仁慈为我准备我要吃的下一季食物，它甚至留下一道彩虹。它无穷无尽，它是阳光下保护我头颅的头发，是支撑地板的大地。没有什么不是善。死亡完成了平凡生命永远办不到的事，它让你得以体验超越身份——那没有身体的自己，那无限自由的心。当你明白你的来处，任何想象都不能迫使你相信你是分离的，一切在你眼中都是其本来的样子。你明白除了身份，没人有失去任何东西的危险。在这个永恒不变的好消息里，在看起来似乎是真实的一切面前，唯有仁慈留存。仁慈不是可被教导的东西，它是一种体验，它是自乐。当我没有动机地给时，我



很高兴，我表现仁慈，因为那样做时我喜欢自己。仁慈只可能是对自己的，它不包括任何他人，连那表面上的接受者也不包括。我既是那个给的人，也是那个受的人，这才是最重要的。

整个世界都属于我，因为我活在那最后的故事、最后的梦里：坐在椅子上端着杯茶的女人。我向窗外望去，我看到什么，什么就是我的世界，在那之外什么都没有，连一个念头也没有。对我而言，这世界已经足矣，我需要做的一切或成为的一切，都在这无限的空间里。完成我的使命已经足够，而我的使命是此刻坐在这里喝茶。我可以想象一个我视线以外的世界，但碰巧我更喜欢我眼前的这个世界，无论我在哪里，这里。总比任何一个将来或过去的故事更美好。此时此地是我能发挥影响的地方，是我赖以生存之处，其他一切都是多余。

## 68

《道德经》原文：“善为士者不武。善战者不怒。善胜敌者不与。善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天，古之极。”

最好的领导人顺从众人的意愿。

我顺从那总是展现在此刻的现实，它是上帝的意愿，它总是一目了然。当你不再有自己的意愿，时间和空间不存在，一切都成为一股流动。你不决定，你从一个发生流向下一个发生，一切都为你决定了。1986年2月之前的十年，我陷在很深的忧郁里。最后两年我是那么沮丧，我几乎无法离开我的卧室，每天我都渴望死去。我经常几个星期不刷牙，因为每次我想刷牙时，一个信念就会出现：“有什么用？反正一切都没意义。”我是一个已经死了的女人，你都死了，还刷什么牙？但是当我头脑变清晰后，如果我在床上听到那声音说：“刷牙去。”我会听从那指令，什么也阻挡不了我。我会翻身下床，我会滚下床去——如果我不得不的话，我爬也要爬进浴室，把牙膏挤在牙刷上，刷我那该死的牙。我不在乎蛀牙，我只在乎一件事：遵从我内在的真相。你想要顿悟吗？你想站在那燃烧的灌木丛前吗？①这就是我“燃烧的灌木”：刷牙去。尊重“道”，就是听从简单的指令。如果你有一个洗碗的念头，洗碗去。这就是天堂。地狱是问为什么，地狱是“我晚点再做”、“我并不一定要做”、“不该我做”、“这不公平”、“应该其他人来做”，没完没了，一分钟一万个念头。如果你想到要做什么，去做吧，所有未经质疑的有关那个行动的念头，都只会给你自己带来痛苦。毫无异议

地去做下一件事，是对上帝的热爱，只是聆听、服从，聆听、行动，是件非常好的事。如果你听从那声音，最终你会认识到连声音也不存在。没有声音，只有运动，你就是那运动，你只是看着它自己在做。接下来是什么，不关你的事，你只是动，你清除每一个关于那动的判断。如果它让你痛苦，清除它。4月，我在华盛顿特区的新书销售巡回上。一个月前，我的医生告诉我，我有骨质疏松症。他说我需要多步行、多锻炼并补钙——每周一片，不然我的骨头会碎。我喜欢他的看法，那让我觉得有趣，我很乐意听从他的嘱咐。当斯蒂芬、我以及我们的朋友埃德蒙到达旅馆时，我们被告知房间要三点以后才可入住。现在是中午，还有三小时，显然这是散步时间。到杰弗森纪念堂附近走走怎样？出租车在一个路口把我们放下，我们开始步行。樱花开了！无论我们向哪儿望去，满眼都是美到无法形容的怒放的樱花；现在正是它们开放的盛季，有人告诉我们。成千上万的人，都把他们的假期安排在这宝贵时刻来这里赏花，我们一点都不知道樱花盛开的事，直到它们以它们最娇艳壮观的华美，突然出现在我们的面前。显然，上帝的计划，是让我们欣赏樱花盛开；医生的计划，是让我步行；旅馆的计划，是让我们在房间打扫干净后再入住。我们本来也可以在经历这过程时对自己说这样的故事：

经过五周马不停蹄的奔波，我们是多么疲劳，我们多么需要休息，旅馆多么不体贴，出版商的安排真差劲等等。但如果我们的房间准备好了，我们将错过盛开的樱花。只有头脑清晰时，道才畅通无阻。让时间快进到9月。罗斯的狗，奥克利，跳进了我房子前面的运河。落地门没关，这只巨大单纯的金色猎犬，冲出门去，越过栅栏，一头扎进水里，对鸭子们穷追不舍。鸭子们似乎并不很在意，它们看了一下谁在这么闹，然后呱呱地拨水走了，它们游得比它快多了。第二天，看到一尘不染的地板上奥克利一串泥乎乎脚印，我的心融化了。清理地板时，我感到对这只狗无比的爱，我知道那些脚印的目的，它们把我和我儿子的狗、我儿子以及动物世界的无忧无虑连接起来。我爱那样的我。未经质疑的头脑看到它们可能会生气，念头可能会攻击那只狗，攻击我儿子缺乏管教，攻击我自己没有早点看到那开着的门。在它保持身体认同的追求中，头脑有无数种可以用来攻击表面上的第三者的方式。但是质疑过的头脑对一切无异议，它沉浸在生活带来的一切喜悦里。

我三岁的双胞胎孙女汉娜和凯尔茜，打开厨房的橱柜门，拿出了最奇妙的宝藏：锅、平底锅、调羹以及一个咖啡壶的内芯。几天后，我注意到那咖啡壶仍然在外面，我很高兴她们留下了一点她们好奇和自由的痕迹。我的家装饰得十分简单，没有任何多余的东西。现在，这咖啡壶。我喜欢它添加的效果，你永远不知道谁是你的室内装饰师，直到他们出现。当我把咖啡壶放回它原来的地方，藏在台面下的柜子里时，我并不怀念之前的效果。家总是装饰得恰到好处。

今天早上，我有了个洗澡的念头，我注意到我仍在处理电邮。我发现那很有趣。洗澡是个很不错的主意，它会去洗还是不洗呢？在它继续做它正做的事时，等待、观察并允许生活按它自己的节奏进行，真让人兴奋。看完几十封电邮后，身体无缘无故地站了起来。它要去哪里？它想它要去洗澡。但在它站在淋浴间里，打开龙头之前，永远也没法知道它会不会洗；在水流出来之前，也仍然无法知道洗澡这事会不会发生。当水淋在我身上时，念头升起了：“这主意真棒！”<sup>①</sup>（圣经故事）

69

69

《道德经》原文：“用兵有言：「吾不敢为主而为客；不敢进寸而退尺。」是谓行无行，攘无臂，执无兵，乃无敌矣。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相加，哀者胜矣。”

当两大力量抗衡时，

胜利将属于知道如何让步的那方。

不可能有什么反对你的东西，也没有敌人这回事儿，没有人、没有信念是敌人，甚至连“自我”也不是敌人。那只是个误解：在我们只需与其同在时，我们把某事物理解为敌人。它只是喜欢以一个我们还不理解的形式出现。质疑头脑，允许信念就那么出现。安静的头脑认识到没有一个信念是真的，它对这点坚信不疑，所以它无法执著于任何信念，它自在所有的信念中。你的敌人，是让你看到你未愈合的创痛的老师，任何你防御的地方，都是你仍然痛苦的地方。外面不存在能够反对你的东西，只有像风一样的流动，你在你感知的东西上附着了一个故事，那故事就是你的痛苦。我是所有我曾经说他人的一切，我一直都是那些：所有我曾说我的敌人的一切，那也是我。投射让我们把现实看成一个他们和一个我，但是现实要仁慈很多。所有的敌人都是你仁慈的老师，只是在等你认识到这点。（但这并不意味着你必须请他们吃晚饭。）在我认为他威胁我相信的东西之前，没人可能是我的敌人。如果我有任何我害怕失去的东西，我创造了一个有可能有敌人的世界；在那样一个世界，根本无法理解，不管我失去什么，没有它对我更好。旅行回来，我打开房门，发现家里被偷得一干二净。小偷拿走了我的现金、首饰、电视、音响、我收集的 CD、电器、电脑，只留下家具和一些衣物。

家里有一种清净禅的味道。我察看了所有的房间，发现这没有了，那不见了。我一点也没有损失或被侵害的感觉，恰恰相反，我想象拿到东西的那些人，我意识到这些东西将给他们带去多么大的欣喜。也许他们会把首饰送给他们的太太或情人，也许他们会把它卖给当铺，用那收入给他们的小孩买吃的。我充满感恩，我的感恩来自明显缺乏对每一样东西的需要。我怎么知道我不需要它呢？它不见了。为什么我的生活没有它更好？那很容易——我的生活现在更简单了。那些东西现在属于小偷了，他们显然比我更需要那些东西。宇宙就是这样运作的。我为他们感到高兴，尽管我在填写警察的报案报告。世人的惯例是企图收回已经不属于我们的东西，我觉得这很奇怪，然而我理解，填写报案报告也是惯例。如果东西找到了，我准备好了迎接它们回来。因为它们再也没被找到，我明白改变物主身份，对世界对我对那些小偷都是最好。任何时刻，我只需要我有的东西，从不更多也不更少。我们绝不可能有什么财产问题，唯一的问题，是我们有关我们拥有什么或不拥有什么的念头。还可能有什么别的痛苦吗？



简单的真相是，发生的事情是有可能发生的最好的事情。无法认识到这点的人，只不过事相信了他们自己的念头，他们不得不陷在一个有限世界的幻象里，迷失在与实际情况的冲突中。这是场必败的战争，因为它在与现实争辩，而现实永远是仁慈的。不管你是否理解，实际发生的是有可能发生的最好的事。在你理解这点之前，你没有安宁。

现实永远比我们对自己讲的有关它的故事要仁慈。如果我要讲个现实的故事，那将是个爱的故事，那故事会是：生活有其自身的轨迹，迂回曲折不可预测，但总是越来越仁慈。比如，假如我女儿死了，我认识到不存在会被影响到的自我，这不是关于我，这关她的生命——我小孩的生命。我为她的自由而高兴，因为我了解没有身份的心的自由——那终于明白自己、始终无形无体的心，那从未以一个她存在过的心，那永远不可能死的她。在这份了解里，我们从未分离。那仅是个开始，现实甚至变得更加仁慈：我将有机会看到，没有她在那里给他们不同的教育，我小孩的小孩将成长为什么样的人。无论何时我失去什么，我都被放了一马，每一个失必定也是一个得，除非那个失被一颗困惑的心所判断。我开始看到填补我生命中因她不在而留下的那个空间的事物，因为她活在我心里，我世界里的仁慈不可能因为别的什么进入我珍爱她的那个空间而减少。正当你认为生活好到不能再好时，它不得不更好，这是个法则。

我看着表面上无生机枯萎变脆的叶子，树不得不让它离去，就好像它什么都不是，一样。它落在地上，开始做它的工作，一个不同的工作。它自然地做着，变成覆盖物，变成水和气体。最后它变成所有的元素，它滋养并成为强壮那母亲之树的一部分，物质、水、空气、火，它看上去是此刻做着自己工作的每一样元素。一次又一次，它经历头脑的故事、心的进化以及它在绝对的贡献中投射为无用的一切。

## 70

《道德经》原文：“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐怀玉。”

如果你想认识我，

去认识你的心。

愿被质疑的头脑，是唯一能踏上这旅程的头脑。开放的头脑毫不畏惧地追求，没有痛苦地活着，最终，实践“功课”变得容易，因为你学会了尊重答案的来处，以及它们为你带来的自由。最终，头脑明白它找到了它想要找的路，那回家的路、回归它自己——它最终归宿的路。

提问时，当答案被允许浮现，头脑常常被它自己震惊，它完全不知道它里面有如此的洞见。这些答案，允许那更深更隐蔽的答案浮现，并被头脑那不知道、爱探究的一极所认识和理解。当头脑开始明白它自己的本性，它开始信任它就是智慧本身，这就是它的教育，它所有痛苦、妄想、恐惧和错认身份的结束。“功课”以你不可想象的速度迅速地改变世界，我曾经匆忙，现在我走在提问里，我活在答案中。因为我想开放，不管那后果是什么，我不得不活在我称之为天堂的世界，我甚至爱我的牙医。

刚开始时，“功课”也许让你觉得难以承受。你也许觉得它好像没上麻药就把你的心剖开了，所有你想隐藏的东西都暴露出来，你感受到它们所有的影响，你不断地经历你认为的那个你的死亡。有可能更让你难受的是，你甚至可能会呕吐或暂时瘫痪数小时。你仍然认为你是一个你，但你开始认识到你自己正是所有那些你认为冷酷、残忍、愚蠢、疯狂、贪婪或令人厌恶的人，这太让人痛苦了，有时你都不认为你还能承受。随着它继续质疑，头脑不断意识到它是它唯一的敌人，世界完全是它的投射，它独一无二，没有其他的存在并且这是绝对。与此同时，反转用做凡人的邀请，总是让它脚踏实地。这平衡让它保持在有和无之间，给了它一个世界的坚实的大地，允许信任在你温柔坚定地继续瓦解剩余的东西时继续增长。

在某个时刻，因为它已完全扎根于自己，除了作为头脑，所有的身份都已失去；除了作为头脑，它再也不可能是任何东西，对其他的一切，它已经死了。当头脑失去它作为人的身份，可能会有悲痛、巨大的损失和孤独感，这个时候，它也许开始发现其他的身份——可怕的身份：当你不知道如何飞时，你成了一只鸟；当你行色匆匆时，你成了一块岩石：你只能永远坐在那里，知道你终将变为尘土，可在那之前，你在那儿没手没脚，仅仅是块石头。但史依靠“功课”的力量，你喜欢你就是那岩石、小鸟，你不想要任何别的身份。接着，你认识到你甚至不可能拥有那些身份，因为除了头脑，没有任何你可以作为的身份。作为头脑，你发现每个念头都消失了，只有一个说它曾存在过的念头留作它曾经存在的证明，而那也消失了。在这不断地消失中，所有的念头都消失了，所有的一切已经消失——所有的一切。

“功课”不断删除你认为的那个你，直到你发现别的什么。被质疑过的头脑是纯粹的智慧，它可以治愈整个世界，当它康复时，世界也康复了。我认识到在我死之前，我不可能活：而活下来的那，感谢上帝，不是那个我曾经以为的我。我没有一点不美的地方，我以一切事物的形式出现——旧的与新的，开始和结束。我是所有一切，我是你。

你可以去任何地方，此刻你所在之处证实了这点。你在处处。没有名称这地方会是什么？神奇，神圣，奇迹。你是怎么到这里的？你为何需要一个目的地？无论你计划了什么或你没计划，反正结果不是这就是那。我理解你喜欢你的计划与现实吻合，不管你计划怎样或你喜欢什么，现在，就像你一直想知道的将来那样：你无家可归，在垃圾桶里找吃的，可你注意到一切都超出你真正的需要，超出你此刻的拥有；或，你坐在你豪宅的餐桌前，看着那些多余的东西、所有你不需要的东西，在头脑里剥夺了此刻你自己内在已有的圆满，……没有你的故事，你是不是还不错？人生自己的目的地，是不是比想象力能支配的更奇妙？什么是不幸？那只不过是你的故事和现实不吻合。假设那故事是“我是一生拥有两只胳膊的男人，右手拿刀，左手拿叉”，而实际上我失去了右臂：突然，我醒了，它没了，我甚至没机会和它说再见——它在后院垃圾桶的一个塑料袋里。现在，我是一个右手拿叉的男人，右手结果是我的左手。现实和我的故事——我死死抓住的身份——不吻合，它有它自己要活出来的故事。我可以是位热爱学习新事物的男人，那不能切牛排的男人，我可以爱那个我注意到我正成为的素食者。我永远是我认为的那个我，直到我质疑我的想法，开始明白真正的我是现实，它永远比我

努力紧抓不放的身份更仁慈。

恩典，意味着明白你所在之处，就是你一直想要待的地方；意味着失去那只胳膊，满怀感激和感恩地注意到剩下的，并同时认识到没有那只胳膊你的生活如何变得更好，以及这新的生活方式所带来的一切好处。恩典是认识到不管你在哪里、你是什么、一切是什么或怎样，每时每刻，那都是你被满足得超越你所有想象的心愿。

## 71

《道德经》原文：“知不知上，不知知病。夫惟病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。”

“不知道”，

是真正的知道。

认为你知道什么，是相信一个过去的故事，那是荒唐的。每次你认为你知道什么都会让你难受，因为实际上没有什么要知道的，你在试图抓住一个不存在的东西。没有什么要知道的，也没有人想要知道。



知道你不知道要容易很多，也仁慈很多，我爱那“不知道的头脑”。当你知道你不知道时，你很自然地对现实开放，你可以让它带你去任何它想要去的地方，你可以放下你的身份，做你真正的自己——没有限制、没有名称。人们叫我“凯蒂”，但我从来不信。

有人说：“我九点钟来。”没人能明白对？个没有将来的人来说，看着一只钟变成九点是什么感觉，这事儿如此奇妙，完全无法用语言描述。根据一个永远指向此刻的钟，现在八点过一分，然后突然八点过两分，现在八点三十分… …突然，现在九点了，那人出现了，不知从哪里——一个不存在的过去——冒了出来。我不断地对这样的意外事件感到惊叹。

现在我正走向客厅，我想。我想我在去开窗，我完全不知道它实际上要去哪里，我不知道那窗户是否存在，或是否有客厅这回事。随着身体的移动，我听到硬木地板上传来似乎是我的声声脚步：这一步，然后下一步，然后再下一步。我对一切的体验都是慢镜头的，更准确地说，我对一切的体验，是一个镜头接着个镜头再接着一个镜头的。每一刻，对我都是一个镜头，且不一定与其他的相连，就像你通过放大镜在看的一块上面有苔鲜的石头：一个完全没有分离、自成一体的宇宙。当我行走时，一步中的每一个动作都在其自身中完成。它是一次一步，但实际上它也是在那‘步之间的所有一切。当下、当下、当下，完全没有时间和空间，没有过去或未来，连现在也没有。没人来也没人去，没意义，没动机，没目标。最后，你到达一个什么都不动的地方，那就是家——我们大家都渴望的地方，那静止点，宇宙的中心，绝对的零，

奇迹般地，客厅出现了，窗户出现了，我体验到一个小女孩抑制不住的惊奇和兴奋。它会走去窗户吗？随着我感觉它的下一步——身体向前移动、一只鞋子的踢踏声，那似乎是正在发生的事情，但我永远无法确知。它会开窗吗？那会是“道”吗？我注意到一只手伸了出去……电话响了，身体转而向另一个方向走去，我感受到体内爆发的一阵大笑；这是那窗户能保持关闭的唯一方式，一扇此刻关闭的窗就是此刻的“道”。我看到一只手拿起了电话，仅仅因为它拿起了，我又一次喜悦在那“道”里。嘴唇开合，声音对着电话说“喂”，我兴奋极了，那不知从哪儿来的熟悉的声音，它自己的声音；这没有穷尽、无意识、狂喜、虚幻的梦，没有意义，没有痛苦，没有生命，没有死亡。没什么有关它的不是那存在，因此没有什么是不美。

我看着我的身体走向厨房、走向炉台，我看着我的手拿起蒸锅，走向水池。在它做之前，你永远不知道它会做什么。它会吃蒸锅里的西葫芦吗？它从橱柜里拿出一个盘子，在上面放了一块西葫芦。这是西葫芦，这是西葫芦上冒出的热气，这是身体、盘子、水池、台面。我是什么？我一定是一个“……一个什么？在所有其他一切都忙着在做它们的时候，我无法找到一个身份。真的有必要作为什么吗？不，并且那也不可能。我能假装我是什么吗？不行，太晚了。那样的口子对于我已成过去，我仅仅作为笑声和内在之光醒来，觉知、鲜活在我内在。我不是这个，不是这个，也不是这个。西葫芦是什么，水池是什么，然而不管我多么努力地想把我自己造成一个实质的我，我永远也不可能是任何什么。当我创造西葫芦、台面、盘子时，我可以想象颜色、声音，并又一次注意到这个不断消失、甚至在我注意到它时就消失了的梦，也和那窗子或电话的梦一样鲜明。它仅仅为自己的快乐而活，它只是貌似的时间里的一闪。它将用叉吗？用它的手？我看着那梦，我喜欢它。即使我注意到它在吃西葫芦，西葫芦也不可能存在。味道？我都懒得去投射，因为没有我它也投射了。那味道好极了。那味道是梦见的，那西葫芦是梦见的，那台面、盘子、叉子是梦见的，那做梦的人也是梦见的。我

注意到这就是我所能成为的一切，所有一切由我而生。没有什么不是，也没有什么不是，一切都是一个了不起的大笑话，如果我能，我一定会微笑。

## 72

《道德经》原文：“民不畏威，则大威至。无狭其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。是以圣人自知不自现，自爱不自贵。故去彼取此。”

当人们失去敬畏感，

他们转向宗教。

一位基督徒问我有没有见过耶稣。我是一个爱上帝的人，换句话说，我是一个爱现实的人。我喜欢在那儿与你相遇，而那儿就是这里，此刻。

我对耶稣所知不多，我只知道他爱上帝。他是一个有适合他的很好的生活之道的人——一个真正实践它的人，我知道那意味着什么，我也发现了一个非常好的道，我也在实践它。当然，那不是真的。我没发现那“道”，在那个甚至都不存在一个我的时刻，它发现了我。“道”，只不过是现实，它不顺应任何人认为它应该怎样的看法，它忠实于它自己，它无限的睿智和仁慈。在我看来，如果耶稣是“道”，则我在每个人的身上都看到他，因为那“道”只不过是我自己思想的一个镜像。

基督徒说他们爱耶稣，当事情如你愿时，相信这点并不难。如果耶稣走进这间房间，每个人都会爱他，有人甚至会伏倒在他的脚下敬拜他，直到他说的话威胁到他们的信仰——他们目前执着的概念。那时，他就成了他们的敌人。“他是个极端分子；他不是我想象的那样；他跟那些不好的人在一起；精神导师不应该有政治立场；他说的话和圣经有冲突；他一点不务实；他不理解。”人们将抛弃世上最清晰、最有爱心的人，只要他反对他们的信念系统。为了能保护他们真正认为重要的东西，他们将鄙弃他、否定他、毁灭他，证明他是错的，是个冒牌货，是对社会有危险的人。他们宁可要正确也不要自由。

当你尊敬一位灵性导师的时候，你尊敬的是你自己，因为除了你自己，你无法投射任何东西。只要你内在有没愈合的伤痛，当你没能如愿或你的信念系统受到威胁时，你不得不把那附在那一导师身上。他说了些话，你在那上面加上含义，你认为他不对或他不合格，你失去对他的尊敬。让你起反应的不是他说的东西，而是你听到的东西。爱耶稣是件好事，但是在你能爱魔鬼、恐怖分子、儿童性侵犯者之前，在你能没有辩护和辩解地面对你最大的敌人之前，你对耶稣的尊敬不是真的，因为他们每个人都是他的化身。当你尊敬所有的一切，你知道你是真的尊敬你的灵性导师。

如果你认为你对一位灵性导师十分忠诚，那是个非常好的开始，你开始看到当你对我们所有的人都很忠诚时，有可能会怎样。不管你投射到敌人身上的是什么样的不尊重、鄙弃或恐惧，迟早你都会把它投射到你的灵性导师身上。每个人都是你的老师，最有力的修行，是和那些批评你的人在一起。你都不用真的和他们在一起，因为他们就活在你的脑袋里。当你认为你已经成长到不再需要任何自我辩护和辩解时，再真的和你的敌人一起聚聚，看看在他们把你贬的一钱不值时你有多轻松，那才是真正的考验。

在没有任何灵性导师、没有任何经文、传统或权威的情况下变得有觉知，是把你遇到的一切当老师。对我而言，真相曾就在我眼皮底下，最不可思议的是它美好简单，一点也不复杂。如果它不是那么简单，我永远也不会发现它。

### 73

《道德经》原文：“勇于敢，则杀，勇于不敢，则活。此两者或利或害。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之。天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，姍然而善谋。天网恢恢，疏而不失。”

“道”总是安然自在。

平衡的心总是安然自在，它既不支持也不反对任何东西，它只想要现实。它安然自在，因为没有它反对的东西。没有反对它的，也没有妨碍它的，它表现为这一刻呈现的创造，它的行动迅速自由。



它不执著于感官快乐，因为它不需要比它已有的更多。感官快乐通常是一种微妙的不舒服，比如，既使你正在享受性或食物，你仍然紧抓住你的享受：你希望它延续，你希望享受更多，或你担心会失去它，即便你正在享受。感官快乐和喜悦有什么不同？扼……那是从这里到月球，从这里到另一个星系的距离！感官快乐是企图满足自己，喜悦是你的本性。

一旦你理解你自己，你就是你曾寻找的感官快乐，你就是你一直想要的。感官快乐是你扭头不看最真实的本来之前已经拥有的东西的镜像，当你不再寻找，被寻找隐藏起来的美变得很明显。你想要发现的是清除所有故事后留下的那个。

当你不再相信你的念头，你那感官快乐的体验里有一种感恩和喜悦，因为那里面没有掌控。芥菜的味道——有什么比这还更能让人开悟？或者做爱——那是放下和臣服上帝的象征，上帝是现实的另一个名字。当做爱里没有掌控，你完全想象不到会发生什么。高潮可以如此强烈、如此持久，你觉得你要死了，但因为你无法执着任何东西，你把自己完全交给了它。

二十年里，我没遇到一个我不爱的故事。如果你正在做一个最美的梦，你希望有人把你叫醒吗？我爱我幸福的梦：“这是一个完美的世界，人是友善的，上帝是仁慈的。”但如果你正在做噩梦，也许你想让自己醒来，尽管那将让你失去你的痛苦。我被告知，许多灵修之路都反对感官快乐，但只要你对任何一样东西，生活都会变得很难。树敌是痛苦的，它是和自己的战争。念头是朋友，它们是现实的一部分，在你深刻认识到连念头也不是真的之前，你一生都将与它们斗争。

爱是力量，那美好的梦不过是爱的一个清晰的镜像。在那梦里，所有的身份都被体验过了，它被体验为一种平衡以及对它本性的庆贺。无论真假，它是平衡的。我们经历过的所有痛苦，这地球上任何一个人类所经历过的所有痛苦，在当下这个时刻都结束了。我们活在恩典中。

## 74

《道德经》原文：“民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？常有司杀者杀。夫代司杀者杀，是谓代大匠斫。夫代大匠斫者，稀有不伤其手矣。”

如果你认识到所有一切都在变化，

没有什么你要设法紧抓不放的。

在把词和物联系起来之前，婴儿并没投生在一个幻象的世界。当你清晰时，观察那很有趣。我喜欢和我的孙辈们在一起，我喜欢听我教他们的那些：“那是一棵树”，“那是天空”，“我爱你”，“你是奶奶心爱的小天使”，“你是世上最美的宝宝”。所有这些谎言，我说它们的时候很开心。如果我在为我的孙辈们制造问题，他们可以在长大后质疑他们那些焦虑的想法，我是喜悦，我才不会去审查我说的话呢。

我们说的每个故事都和身体认同有关，没有故事，就没有身体。当你认为你就是这个身体时，你是局限的，你变得渺小，你只能把自己看做是一个被封闭在分离的形体里的个体。每个念头都必须有关你的生存、你的健康、你的舒适或你的快乐，因为假如你放松了一下，就不会有身体认同。每个念头都必须和我有关，你就是这样活下来的。于是，一旦你建立了你的小地盘，有了你的小房子，你的小汽车，你的念头便转到你如何需要健康和舒适的故事上了。你往购物车里放东西，往家里搬东西，一旦你舒适了，你的念头又转向快乐。这是全方位的身体认同，没有一个念头与身体无关。当你把你所有的小玩意都安置妥当，你开始追求快乐，而在你明白之前，所有的快乐都是痛苦。

你的身体不是你的事，如果你病了，去看你的医生，那样你就自由了。你的身体是你医生的事，你的事是你的念头，在这份平静里，你非常清楚自己要做的事情。于是，身体变得十分有趣，因为你不再担心它的死活，它只是反映回来给你的“你的念头”的一个象征。

几年前在阿姆斯特丹时，尽管我在发高烧，但我从清晨到深夜一直在和人们做“功课”。我注意到有几次中间休息时，我筋疲力尽地蜷缩在角落里全身发抖，如在天堂。我不介意颤抖，也不介意筋疲力竭。生病健康，富贵贫穷，我只是在那儿做我的工作，在那份清晰里，我似乎总是很健康。没有故事就没有病，有的是雪、寒冷、天空、人、呼吸、发烧、筋疲力尽、喜悦——所有一切！没有故事，我是自由的。

一次，我二十七天没吃任何东西，不为什么——我只是知道不吃。整整二十七天里，我无法找到一丝饥饿的感觉，饥饿只是另一个神话。我的家人和朋友都很担心我的生命安全，但我一点也不担心，我感觉自己健康强壮。二十七天里，我经常在沙漠里做长距离疾走，除了体验到饥饿、胃痛或体重减轻是个神话，我根本什么也没体验到。我找不到一个真实的需要，不去直面死亡的恐惧。二十七天后，不为什么，我进食了。

如果你没把自己认同为身体，头脑偶尔可能会发现自己是一个星系、一块石头、一棵树、一轮月亮、一片树叶或一只鸟，它可以在它自己的浩瀚中，把自己看做是任何一种存在。我是这？我是这？作为一个人类，并不比作为一块石头或一撮尘土更重要或更不重要。一切都同等重要，一切都是同样的东西，它无限，它寂静，它是我们大家没有故事或不相信一个特定的身体认同时真正的自己。

当你做梦时，你是那整个的梦及梦里的一切，你不得不那样：你是那做梦的人。你没有身体，你是自由的——你是一个男人、一个女人、一条狗、一棵树，你同时是所有这一切。这一刻你在厨房，下一刻你在山顶：你在纽约，突然又在夏威夷。什么都不稳定，因为你无法认同为一个身体，你没有你可以执著的身份。当没有可成为的特定身体时，心就是这样无限。

没有一个有限的故事，你无限。没什么比知道你是所有一切事物，每一刻都在更新，且这一切都是投射更令人欣喜的了。人们以为无限是可怕的，因为他们没有做“功课”，可那并不比坐在你自家的客厅更可怕，在最初的体验后，它完全一样。“自我”会竭尽全力地阻止类似那样的体验发生，如果那体验真的发生了，“自我”将进一步认同身体，以抓紧它认为它知道的东西。它力图控制身体认同，以确保这样的体验再也不会发生。对那些不知道“功课”的人，“自我”可能会说，“回不去了”，接下来的念头可能是“我发疯了”。但如果“功课”活在你内心，你无法执著任何可怕的念头，无论你是凯蒂，或是一只鸟、一个星系、一块石头、一棵树、一粒沙，都无所谓。

最后，恐惧不再存在，你感觉到全然的接受：“现在，我是这。”是什么都没关系，我只是此刻和你在一起。下一刻，我是位老妇人，再下一刻，我是只海鸥；几百年来我是棵红杉树，现在我是只蚊子，现在我是一撮尘土，现在我是一颗刚刚诞生将会燃烧上亿年的星星。时间完全不相干，我把自己完全交给任何可能的现实。

这些表面上的转变其实根本不是转变，作为所有一切事物，它永远是它的样子，不可识别、觉知自己、自得其乐。在这份无尽的爱里，它从它那些身份里抽出身来去知道、去揭示、去发现它还没有揭示给它自己的东西。在每段经历里，你认识到你什么都不是，你存在于念头之前，你不是一个女人、一只鸟或任何东西，你是觉知：一颗完全寂静的心满怀感恩地向外——向内——向它自己看去。

## 75

《道德经》原文：“民之饥，以其上食税之多，是以饥。民之难治，以其上之有为，是以难治。民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。”

行对人们有益之事。

信任他们，

别打扰他们。



我信任所有的人，我相信他们会做他们所做的，我从未失望过。因为我信任人，我懂得让他们去发现他们自己的路。“功课”的美妙之处就在于，没人为你引路，除了你自己。没有上师，也没有老师以她伟大的智慧给你答案，只有你自己的回答能帮你。你自己就是“道”、真相和生命，当你认识这点，世界变得友善。

我女儿罗克姗第一次参加我的工作坊，是在 1993 年，那次有很多治疗师在场。她在对“地狱里来的母亲”做“功课”，那是她过去成长期间对我的感受。在她做她的“功课”时，她连看都不能看我一眼，即使听到我的声音也会让她十分难受。她认为我是她痛苦的根源，又是她的救赎，她不得不请求魔鬼的帮助，那让她愤怒异常。有一刻她变得非常激动，当面指责我应该以不同的方式抚养她。我说，“那不是我的工作。抚养你自己吧，亲爱的，你去做你一直想要的那种母亲、”后来她告诉我，那是我曾给过她的最好的礼物，那结果成了她的自由。我了解抚养自己的荣幸，认为那是任何其他的工作都很无望。这是我对我所有的孩子们说的话：“你们有最完美的母亲，我为你们所有的问题负责，你们负责解决方案。”

最终，唯有你：你是你自己的痛苦，你是你自己的幸福。你给出什么你就收到什么，我喜欢这点，我自己永远都在收取我给予他人的东西。牺牲这个词对我没有任何意义，因为以我的经验，送出什么东西，不等于也不可能等于放弃。当我把它给你时，我是在给我自己，没有分离。

昨天，一位年轻女子花了五分钟的时间告诉我，我是多么美丽、仁慈和智慧。她的脸泛着红晕，带着和我说话的喜悦，她爱上了她关于拜伦·凯蒂的故事。我静静地听着，凝视着她的眼睛，我不需要说“把它反过来”，因为那在我内心自动进行。所有她说我的那些，我都在她内心看见，因为我只能是她反射的形象。通过她的想法，我在认识她，她描述的是她自己的本性。如果她对我说的是我从他人那里听了很多次的悲伤故事：“我迷失了：我很痛苦；一切都没意义；我不够好；生活不公平；他怎能那样对我？”我会没有任何悲伤或担心地坐在那里，因为我知道在最深的层次上，每个人都了解那全都不是真的。当有人说一个悲伤的故事时，我听到是一颗认为它认为的东西是不真实的心在诉说，我被那个想把不真实变为真实的不可能的企图所触动。在这之中，我再次体验到我自己的心，我感到和昨天那位快乐、充满爱慕、可爱的年轻女子坐一起时同样的喜乐。

有期待和无期待一样。我期待所有一切发生，它发生了；我期待什么都不发生，最终，我总是对的——除了一个念头，什么也没有发生过。我期待你爱我，无论你怎样对待我，无论你怎么觉得，事实是你一直爱我；也许你认为你不爱，但你无法不爱我。念头似乎妨碍这觉知，如果它们充满压力，我邀请你去质疑它们，让你自己自由。觉醒的心，自成它自己的宇宙，没有什么在它外面。（令人高兴的是，也没有什么在它里面。）

当心投射为另一颗心，它只是再一次和它自己相遇，从不存在两颗。有人说：“你好，凯蒂。今天天真好。”“道”多仁慈啊，它会这样突然冒出来向它自己问好。另一个人说：“今天真倒霉。”心在自己纯粹的体验中雀跃。那“我知道的心”，那似乎痛苦的心，那个无比出色、亲爱又幽默的骗子，在它继续醒来的过程中，将挑战它平衡的自己的智慧和清醒。但归根结底，分离并不存在，每个念头都在组成它称之为喜悦、无忧无虑、包容、仁慈、慷慨、狂喜和（我最喜欢的词）友谊的世界。最终，心成了它自己的朋友。

《道德经》原文：“人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折，坚强处下，柔弱处上。

”

柔软灵活将获胜。

万事万物都在变，因为感知在一刻不停地变。当你的头脑对它自己开悟，你注意到世界是你自己思想的反映时，你绝不会对这些变化感到惊讶。你变得灵活，你发现你可以欣喜在变化中，你认识到创造的仁慈，认识到它如何只能不断地超越它自己。当头脑认识到现实永远更好，它干吗还要紧抓住过去怎样不放呢？我有了一个新的内角膜，感谢那位手术天才，眼科领域出色的领军人物，马克，特瑞医生。我在波特兰的移植手术非常成功，术后三十九小时，我右眼的视力就达到 20 / 30 。（如果病人术后一星期的视力达到 20 / 100 ，手术就被认为成功。）一个月后，现在我右眼的视力是 20 / 20 （相当于我们标准视力 1.5），我可以读很小的字体，并且所见一切都清晰、分明、五彩缤纷。那是一个我久违了的世界。我的右眼不再疼痛，不再有看不见和几乎看不见的时候。左眼的移植手术安排在两个月后。

做着你日常做的事务，眼里是他人的眼角膜（这是真的吗），这太令人激动了！我无法描述被赠与额外视力的那份神奇，无法形容热爱“总是超出我需要”的现实的丰盛的那份喜悦。没有我的先生，很可能就不会有那次手术，因为我对那两个像烟熏玻璃一样模糊的眼角膜十分满意。有没有视力，我都看到了我需要看到的一切，那是一个我看上去总是和大家同样美丽完美的世界。如果我的下巴上有眼影，运动衫上有早餐，我怎么会知道呢？哪里有什么问题，除了在其他人的头脑里？斯蒂芬做了所有的调研，我的视力完全是他愿望的结果。我非常感恩他头脑的创造，这清晰、分明、不再模糊的世界，这不再有疼痛。我非常感恩那捐献者和捐献者的家人。

认为你想要的才对你最好，是死路一条。它使头脑僵硬，不灵活，陷在对现实的想象里，而不是对“道”的智慧的开放。

“道”不可改变，然而它一直在变。它像水一样地流动，心能创造出多少种形式，它就有多少种灵活美丽的形式——无限种形式——在所有那些形式之内，在所有那些形式之后，它只是等着。心不动，它只是等着。你不必听从它，但在你听之前，你将感到痛苦。心只说一件事：“是什么就是什么”。当你做“功课”时，你回到你其实从未离开过的地方——心，那宇宙甜蜜的中心。心只是开放的头脑的另一个名字，没什么比它更甜蜜的了。

## 77

《道德经》原文：“天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。人之道，则不然——损不足以奉有余。孰能有余以奉天下？唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲现贤。”

圣人可以不停地给，

因为她有无尽的财富。

我们以为，因为耶稣和佛陀身着长袍，一无所有，这就是自由的样子。但你能不能过着平常的生活且拥有自由呢？你能不能在此时此刻就自由呢？这就是我希望你拥有的，我们有着共同的愿望——你的自由。不管你是否拥有它们，我很乐意看到你对物质的依恋和喜爱，因为那会帮你认识到，所有的痛苦都来自头脑而不是世界。

物质的东西是你思想的符号，它是欲望的象征，是“我要”、“我需要”的象征。我们并不需要放弃我们的东西，它们来或去，我们对那并无控制，也许我们以为我们可以，但实际上我们不能。最先教导我们需要抛弃物质，或甚至将它们全部舍弃的人，是有点困惑了。我们有时在事后可能注意到，当我们失去了一切，我们反而自由很多，因此我们以为一无所有的活法更好，然后我们注意到我们不再自由了。但当我们在自己的念头上下功夫时，拥有巨大财富和一无所有相等，热爱现实的心，是唯一的自由。

富足和金钱没有关系，富裕和贫穷都是内在的。每当你认为你知道什么，你感到压力很大时，你正在体验贫穷；每当你认识到你有的已经足够甚至太多时，你很富裕。

对那些进入内在世界——“功课”的世界——的人而言，工作变得次要。你的工作和赚钱、与人共事、让朋友佩服、得到尊敬或有安全感无关，你的工作是一个让你评判、做“功课”以及认识自己的场所。所有一切——每一位男人、女人和小孩，每一棵树、每一块石头、每一次台风、每一场战争，都有关你的自由。工作来了又去，公司和国家兴起又衰落，你并不依靠它们。我们都想要自由，但我们已经自由。一旦你明白了，你可以在工作中尽情发挥你的才华和创造力，你可以全力以赴、不遗余力，因为不再有“失败”的可能。你认识到有可能发生的最糟糕的事情，只是个念头。

金钱不是你的事，真相才是。“我需要更多的钱”这个故事，让你无法意识到自己的富裕。每当你认为你的需要未被满足时，你都在说一个将来的故事。此刻你有多少钱，你此刻就该有多少钱，这不是理论，这是事实。你有多少钱？这就对了——你就该有那么多，不信，看一下你的储蓄簿。你怎么知道何时你该有更多的钱？当你有更多的钱时。你怎么知道何时你该有较少的钱？当你的钱变少时。明白这点是真正的富足，它让你在找工作、去上班、散步或注意到食物柜里空空如也时，也毫不担心。



心会歌唱，不是吗？！那就是你为什么要钱的原因呀。唔，你可以跳过“钱”这个因素，放声歌唱，那并不意味着你将不会有钱。无论在世人的眼里你是富是穷，你都能让你的心歌唱吗？我喜欢有钱，我也喜欢没钱。对我而言，花钱只不过是把原本就不属于我的东西传下去。只要它需要被流通，我就无法不让它流进来，如果它不需要被流通，它就没有流进来的必要。我喜欢它流进来，也喜欢它流出去。

当我收到钱时，我很兴奋，因为我十分清楚那不是我的。我只是一条管道，我甚至都不是管钱的人，我有机会成了它的观察者，看它是做什么用的，在我从那里得到它的那个时刻，这里就冒出一个对它的需要。我喜欢给钱，我从不借给人钱，我给他们钱，他们称这为借钱。如果他们把它还我，那时我才知道那是借出去的钱。

## 78

《道德经》原文：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：「受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。」正言若反。

”

圣人在一片痛苦中保持安详，

邪恶无法进入她的心。

因为她放弃了帮助，

她是人们最大的帮助。

觉醒的心像水一样，它流到哪儿是哪儿，一路包裹途中的一切。它什么也不试图改变，然而在它那始终如一中，所有一切都变了。它流进流出，环绕越过，流上流下，不带任何意图。它穿透它能穿透的任何地方，它喜悦在自己的运动中，喜悦在一切允许它流经或不允许它流经的事物里。最终，所有的一切都允许它流过。

一位老朋友认为我很无情，他有很多证据。尽管我已不是他二十五年或三十年前认识的那个人了，他一定是把他过去对我的印象，继续投射在此刻他眼前的这个女人身上。最近二十年间，他一直在和他念头中的那个女人相遇，然而今天那女人像水一样。我不退缩也不逃避，我不试图改变他的想法，也不辩护或解释，我像学生一样倾听他关于我的故事。我继续流进流出、流上流下、环绕，一直在倾听，望进他的眼里，爱他。今天，我第一次注意到当他谈到我时，他显得轻松愉快并充满信任。当我们走去公园时，他牵起我的手，我们坐在一棵树下，他对我倾诉了他的心事。那是一次非常亲密的交谈。他似乎赶上了我，好像他正看着并回应着不同于他过去的投射的某个什么，好像我看着自己在他那里重生，他正和我俩都认识的人坐在一起——一位朋友。我听他诉说了他的伤痛、他的快乐，而不是那个造成他问题的不存在的女人。这次有很多让我们开怀的时刻，我和我们两个像水一样的人坐在一起，一起流动，合为一体。不是水变了，是石头变了，在那变化中，水继续流动。

1986 年，起初我很惊讶人们对我试图表达的东西感到困惑，我很惊讶他们认为他们看到的分离是真的，这持续了约一年。我经常哭泣，那好像是种渴望，那眼泪是惊讶的泪，惊讶人们不明白所有的痛苦都是想象出来的。我被他们的天真所触动，就像看着宝宝在伤害自己，就像看着无辜的人在用刀割他们自己，却没有任何可以让他们停下来的可能。我不敢说“这没必要”，因为那会是另一把刺进他们的匕首。

那眼泪永远是惊奇和感恩的泪。我记得第一次有人为我端来一杯茶时，我完全融化在它所有的璀璨里。我从未见过一杯茶，我不知道我们这里喝茶。那男人在倒茶，我的眼泪就像他正在倒的茶一样开始滚滚流下。这是那么美好，其中蕴含了那么巨大的慷慨，我感到那么多的爱，我只能让自己消失其中、不断消失。根本就无法盛下那慷慨，它巨大无边。茶倒进去，是纯粹的善，眼泪从我流出来，也是同样的善。接受、倒回去，给回它自己，而非给回任何人或由任何人给回它。没人能理解我为什么在哭，他们都以为我很伤心。我根本无法解释我是多么感动，无法解释从我这儿流出的是感恩。

圣人放弃了帮助，因为她知道没有要帮助的人。由于她热爱并了解她自己的本性，她认识到她每个行动都在为她自己服务、都在拜她自己为师，因此没有什么她给的东西，她不是作为同样的内在体验也同时在受。即便在她似乎没给的时候，那也正是她的给。圣人是那个把你的车碰瘪了一块的女人，那个在超市插你队的男人，那个指责你自私无情的老友。你爱上了那个圣人吗？在你爱上之前，没有和平。这是你的功课，唯一的功课，圣人的功课。

## 79

《道德经》原文：“和大怨，必有余怨，安可以善？是以圣人执左契而不责于人。有德司契，无德司彻。天道无亲，常与善人。”

失败是个机会。

在任何事情上，失败都是不可能的，你的成功可能只是不像你认为它应该的样子。比如，如果你的目标是从 A 点到 C 点，但即使你只完成了一半，也没有任何清醒的理由认为你在那件事上失败了。你的任务是开放你的思想，认识到为什么到 B 点比到 C 点更好。生活中，有一个比你的梦更甜蜜的梦：现实。那是最大的梦，最仁慈的梦。我们并不知道我们在往哪里去，我们只是喜欢想象我们知道。我不认为我知道，那样，无论我在哪里，我的旅程都结束了。我成功了，因为我到了。

我们的本性是善。我知道这是真的，因为任何把什么看做不好的念头，感觉都像压力。我不可能被拒绝，那不可能。如果有人问：“我不想和你在一起”。我想：多好呀！他在让我知道别和谁在一起。我不认为那是针对我的，我记得我也有过不想和自己在一起的时候，因此我能理解他的感受并和他在那点上一致。我明白他不想和我在一起的原因，是因为他相信了他对我的看法，他不得不那样，因为他还没质疑过他的思想。

每当你认为自己失败时，你都把自己认同为失败：每次这认同一出现，其他企图证明它是对的念头也浮现了。困惑的就是这样保持困惑的，头脑就是这样让自己活在？个从未存在过的过去的幻象中的。如果有人说：“凯蒂，你没回我的电邮。”我会在心里笑着想：嗯，当然。除此之外，没有别的方式能让我成功地做自己呀。（然后，我也许会说：“告诉我你在电邮里说了些什么。”）

我做过一本女性杂志里的一个测验。我正在一家美发沙龙里等着，那本杂志吸引了我的目光，我随意翻开，大标题是：

“你是位好情人吗？”里面有整整一页的问题：你为他的到来做准备吗？不。你会穿上性感的睡衣吗？不会。你会尝试取悦他的特别技巧吗？不会。最后我把我的得分加在一起，发现我考了个不及格。我很高兴我不及格。在他们看来，我是个废物，在我看来，我是个完美的情人。我干吗要在他来之前做准备？我怎么可能投射任何比斯蒂芬还要好的？我干吗要费那心？他一走进门，每时每刻，他就是我要的一切。我会穿性感内衣吗？那可能蛮有趣。我注意到我从未有过那想法，我还注意到那没必要。我有取悦他的特别技巧吗？我干吗试图取悦他？他已经被取悦了，而我对那什么也没做。这些编辑在想什么呀？！爱不是一种行为，做爱也不是。当心完全开放时，谁还需要那些道具和技巧？真正的计划永远是那实际的发生，它去除了对任何我可能有的计划的需要。对取悦或被取悦我一无所知，所以，我不可能不是那完美的情人。



《道德经》原文：“小国寡民。使有什伯之器而不用；使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻邦相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。”

如果一个国家被智慧地治理，

它的居民将心满意足。

我满足于做眼前的事，因为我的心和我所做的没有冲突，它没有理由冲突，因为不存在任何妨碍它的信念。世界是内在的，所以我不在身外找寻任何东西，外在的一切都是内在。我没有去见任何人的需要，除了那些进入我生活的人，所以我。的生活是一个持续不断的邀请，我邀请所有的人和事物随意来去，我欢迎所有的经历。对一颗和自己没有冲突的心，不存在任何不相容的东西，它快乐地自成一体。

我四点钟起床，注意到留在身后的那份温暖、那枕头、那弄皱的床单、我先生依然沉睡的身体、和这个站起来的身体。当我向浴室走去时，我注意到这一切的无实质性，那个此刻我正站在洗手池前的梦。我注意到当我站在那里，我确实当下被诞生在这未知里。仅仅因为我叫它墙、镜子或天花板，并不能让它就成了墙、镜子或天花板，它是某种比任何词汇所包含的意思都更美好的东西。现实是当下连续不断的创造，它非凡的简单。作为那快乐的旁观者，我看着它上厕所、刷牙、走下楼、泡茶、坐下，就好像它是个无人操纵的木偶。下面它会做什么呢？它坐进沙发一角，成了那喝茶的女人，那女人变得像墙或天花板一样的寂静。它注意到那女人被呼吸着，吸进、呼出，一根手指被非常轻微地动了一下。我是那杯子、那茶、那女人的嘴唇，我是那黑暗中的茶——流下喉咙，进入腹中，流过那漆黑且无尽头的系统，从不预测它的尽头，永远跟随，并永远向比这可能更好的一切开放。现在我是“无”，现在我是个池塘。现在我是“无”，现在我是一片云，现在我是雨。现在我又在花园里忙活、浇水，成了这只番茄，这根胡萝卜，这个细胞，这人类的身体，这“无身体”，这“无”——它是它的起源、它的结束、它的喜悦。

《道德经》原文：“信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”

她为他人做得越多，

她越高兴。

她给他人的越多，

她越富裕。

一次，站在一大群听众面前，我意识到我再也不必说话了一——那时不必，永远不必。我明白，地球上没有任何力量能让我吐一个字，没什么要说的，言语绝对多余。所以我只是站在那里等着，对下面将要发生什么充满好奇。最后，长长的一段静默后，听众里有人问了个问题，我——它——说话了。它被邀请给个回应，它的回答遇见了那问题。没人需要那回应，我所说的一切，人们在他们自己的内心早已明白，然而回应发生了，那有必要。我怎么知道那有必要呢？因为它发生了。

“这”说话的原因，是因为它说，如果我认为是在我说，我就不是这样一个傻瓜了。我唯一的目的，是做我表面上在做的事情。当我和他人一起做“功课”时，我的目的是和那个人坐在一起，问那些问题。如果有人问我一个问题，我的目的是通过我的回答，说出我的体验。我是他们痛苦的果，这里没有因产生；因，是人们称之为在我外面的东西，而他们的存在就是我的内在。有人说话时，我是倾听者；有人提问时，我是回应。我理解那些沉默的灵性老师，可是这位是说话的。它不得不尽一切努力，它不得不冒一切风险，它完全不会让“我什么都不该说，因为没有言语是真的”的概念阻止它。它说“你和我”，骗局就是从这儿开始的。

1986 年那次疗养所的经历后，刚开始，说什么对我都很困难。桌子是个谎言，鸟是个谎言，树是个谎言，每个词都在把世界分割成部分，都似乎在教不存在的东西。我无法在说“我”字时，不感到有失内心的诚实。最后，我发现了一种似乎少些不真实的说话方式：我会说“她认为她现在想要杯水”，而不是“我要杯水”；我会说“它认为它现在饿了”，而不是“我饿了”。那是我所能做的既保持内心诚实又仍可以与人沟通的方式。后来，当沟通变得更成熟，我开始说“我饿了”或“我要杯水”。这似乎是个令人难以置信、既欺骗又勇敢的行为，我觉得就好像我在用语言教一个谎言，并又一次迷失在那“不存在”里。但我用“我”，是因为我想和他人连接，这是一种把我自己奉献给他们的方式。为了爱，我对语言投降。有时，我仍将自己称作她或我们或你，我会采用任何代名词，这有时让人们难以理解，但我无法把任何分离当做是真的。

所以，为了爱，最初它以说谎者出现；为了爱，它愿做一切，它愿说一切。它愿为爱而死，一次又一次；它愿为爱出卖它的宁静——如果那可能的话，它完全不在乎它自己。它为它自己而死，它为它自己而活。它将在内在与任何人、任何事物汇合，它汇合，因为它已经就是对方。

因为它不执著任何言语或事物，所以它可以自由地给你它有一切、它是的一切。世上的万事万物都像这样，都在不断地奉献自己，不断地作为世界把自己倾注于这世界。慷慨是我们的本性，当我们试图假装不慷慨时，当我们有所保留或有动机地给时，那让我们难受。动机只是一个未经质疑的念头。在我们想法的另一边，慷慨自然出现，我们不需要做什么去实现它，它只不过是我们的本性。

## 附录

### 如何做“功课”

（改编自《一念之转》和 [www.thework.com](http://www.thework.com)）我不断听到的对“功课”的一个批评是：它太简单了。人们说：“自由不可能这么简单！”我的回答是：“你确定那是真的吗？”

评判你别人，把它写下来，问一问四个问题，再把它反过来。谁说自由一定是复杂的？

### 把想法写在纸上

“功课”的第一步，是写下对你生活中任何使你焦虑的情况的判断——过去的、现在的或将来的；写下一个你不喜欢或担心的人，一个让你感到愤怒、害怕或伤心的情景，或一个让你感到矛盾或困惑的人。把你的判断按你当时的想法写下来，请用简短的句子。（写在白纸或“评判别人的作业单”上。）

自古以来，我们一直被教导不要评判他人，但是让我们承认吧，我们一直都在评判。真相是我们每个人的头脑里都有这样或那样的

判断。通过“功课”，我们终于有了机会让它们在纸上说出来或喊出来。我们可能发现，即使最讨厌的念头也可以遇见无条件的爱。我建议你写一写某个你还没完全原谅的人，这是最有力的起点。哪怕你已经原谅了他（她）的百分之九十九，在你完全原谅之前，你没有解脱。你没原谅的那百分之一，正是你在所有其他关系（包括与自己的关系）中卡住的地方。

如果你刚开始接触“功课”，我强烈建议你不要先写自己，如果一开始就判断自己，你的回答常带有动机，产生无效的解决方案。评判他人、质疑并将它反过来，是通往理解的捷径。在做了足够多的“功课”，信任真相的力量之后，你方可判断自己。如果一开始把指责的矛头向外，注意力不在你身上，你可以毫无保留地畅所欲言。我们常常十分确定他人需要做什么，他们应该怎样生活，应该和谁在一起，看别人我们有 1.5 的视力，看自己就不行了。

当你做“功课”时，通过你对他人的看法，你开始认识你自己，最终你认识到，你自身以外的一切都是你自己思想的反映；你是那个讲故事的人，所有故事的投影仪，世界是你想法的投影。

从一开始，人们就试图通过改变世界来获取幸福，这从未成功过，因为解决问题的途径反了。“功课”给我们的是一个改变投影仪——头脑——的方法，而不是投射的影像。就好像当投影仪的镜头上有一丝细毛时，我们以为是银幕的瑕疵，我们试图改变这个人、那个人、下一个看上去有那瑕疵的人。但试图改变投射的影像是徒劳的，一旦我们意识到细毛在哪里，我们就可把镜头本身弄干净。这是痛苦的终止，是一点天堂里的欢乐的开始。

## 如何写作业单

请避免不去把你的判断写下来的倾向。如果你试图在脑袋里做功课，没把你的念头写在纸上，你将败在头脑中，在你还没意识到之前，它就又编了个故事来证明它是对的。但尽管头脑证明它自己合理的速度快过光速，写却可以让它停下来。一旦头脑被停在纸上，念头保持稳定，你就很容易对其运用“功课”了。我邀请你让自己表现得主观臆断、苛刻、幼稚和小气，让自己像一个伤心、发怒、困惑或害怕的小孩一样随意地写，不要试图表现得聪明、有灵性或友善。这是完全坦诚、毫无保留地写下你感觉的时刻，让你的情绪

自由宣泄，没有任何对后果的恐惧，也没有惩罚的威胁。请务必用简短的句子来写。

把你脑海中闪现的念头和故事写下来，那些愤怒、怨恨和悲伤——那些真正让你痛苦的念头和故事。先指责那些伤害过你的人，那些你最亲近的人，你嫉妒的人，你无法忍受的人，让你失望的人。“我的先生离开了我”，“我的伴侣把爱滋传给了我”，“我的妈不爱我”，“我的小孩不尊重我”，“我的朋友背叛了我”，“我恨我的老板”，“我恨我的邻居，他们毁了我的生活”。写一写今天早上你在报纸上读到的内容，人们被谋杀或由于灾难或战争而流离失所：写一写杂货店那个总是慢吞吞的收银员，或高速公路上抢你路的那个司机。每个故事都是一个单一主题的变奏：这不应该发生，我不该遇到这件事，上帝不公正，生活不公平。

刚刚接触“功课”的人有时想：“我不知道写什么，我干吗要做什么‘功课’？我又没生谁的气，也没什么真让我不高兴的事。”如果你不知道要写什么，等着，生活将给你出题目：也许是一位朋友说要给你回电话，但是他没回，你感到失望：也许是你五岁时，你妈为了一件你没做的事情，而惩罚了你；也许是当你读报纸或想到世上的苦难时，你感到难过或害怕。

把你的那些故事放在纸上。不管多么努力，你无法停止脑袋里的故事。那不可能。但是当你按头脑对你讲的那样，带着你所有的痛苦、挫折、愤怒和悲伤，把故事放在纸上，你就可以查看盘旋在你内在的是什麼，你可以看到它带进这物质世界的物质形式。最后，通过“功课”，你开始理解它。

当一个小孩迷路时，他可能感到极度害怕：当你迷失在头脑的混乱里时，那可能也同样让人害怕。但是当你进入“功课”的世界，你可能发现秩序并找到回家的路，因为不管走在哪条街上，总有一些你熟悉的东西，让你知道你在那里。即便你被绑架了，有人把你藏了一个月，然后把蒙着眼睛的你扔出车外；但是当你摘下蒙眼布，看着那些建筑物和街道，你开始认出一个电话亭或一家杂货店，然后一切变得熟悉起来，你知道怎样回家。“功课”就是这样起作用的。一旦头脑遇见理解，它总能找到回家的路。不存在永远的困惑或迷失。



## 评判别人的作业单

1986 年我的生命改变后，我花了很多时间待在我家附近的沙漠里倾听自己，那些一直困扰人类的故事在我内心升起，似乎我见证了每一个概念。尽管我独自在沙漠里，我发现整个世界都和我在一起，它听上去像是这些概念：“我希望”，“我需要”，“他们应该”，“他们不应该”，“我很生气因为… …”，“我很伤心”，“我再也不愿意”，“我不愿意”。这些不断重复在我脑海里的短句，构成了“评判别人的作业单”的基础。作业单的目的是协助你把那些痛苦的故事和判断写出来，它是用来把那些可能很难发觉的判断引导出来的。

在作业单上写的那些判断，将成为你做“功课”的材料。把你写的那些句子，一句一句地用四个问题来质疑，让它们每一个都引你见到真相。

下面是一个完整的“评判别人的作业单”的例子。在这个例子里，我写的是我第二任丈夫保罗（征得他的同意，放在这里），这些是我生命改变之前对他常有的各种看法。读的时候，你可以把保罗的名字换成你生活中相应的人的名字。

1. 谁让你生气、困惑、伤心或失望？为什么？你不喜欢他们的哪些地方？

保罗让我很生气，因为他一点都不珍惜我。保罗让我很生气，因为他不听我说话。我不喜欢保罗，因为我說什麼他都和我争辩。

2. 你希望他们如何改变？你希望他们做些什么？我希望保罗把注意力都放在我身上；我希望保罗全然地爱我；我希望保罗不再事事和我争辩；我希望保罗赞同我；我希望保罗多锻炼。

3. 他们应该或不应该做什么、是什么、认为什么或感觉什么？你有什么建议？

保罗不应该看那么多电视；保罗应该戒烟；保罗应该告诉我他爱我；他不该把我的话当耳边风。

4. 你对他们有什么需要吗？他们需要做什么才能让你高兴？我需要保罗听我说话；我需要保罗停止对我说谎；我需要保罗分享他的感受并能在感情上支持我；我需要保罗温柔、友善、有耐心。

5. 你对他们有什么看法？把它们列出来（记住要吹毛求疵）。保罗不诚实；保罗不计后果；保罗威胁到我孩子们的安全和幸福，他认为他不必遵守规矩；保罗对人漠不关心、只顾自己；保罗没有责任心；保罗应该停止赌博和在钱上面说谎。

6. 你再也不想和那人一起经历什么了？

如果保罗不改，我再也不想和他一起生活了；我再也不想和保罗吵架了，我再也不想被保罗欺骗了；我再也不想担心有哪些信用卡是瞒着我的，哪些开出去的支票是背着我开的。

### **“功课”：四个提问和反转**

1. 这是真的吗？

2. 你能确定这是真的吗？

3. 当你相信这个念头时，你有什么反应？ 4. 没有这个念头你是谁？

然后把它反过来。

现在让我们用四个提问来调查一下，例子中第一个问题中的第一句：保罗不珍惜我。当你读的时候，想一想某个你对他有同样看法的人。

1. 这是真的吗？问一问你自己：“保罗不珍惜我是真的吗？”静下来。如果你真想知道真相，答案会升起与问题相遇。让头脑问问题，等待答案浮现。

现实，对我而言，是真实的东西。真相就是你眼前的一切事物，所有真正发生的一切。不管你喜欢不喜欢，现在正在下雨，“不该下

雨”只是个念头。实际上，根本就不存在“应该”或“不应该”这回事，这些只不过是强加在现实上的念头而已。如果没有“应该”和“不应该”，我们可以以现实的本来面目来看它，这让我们可以自由、有效、清晰、理智地行动。

问第一个问题时，不必急着回答。“功课”是为了在你自己最深处发现什么是真的，现在你倾听的是你的回答，不是其他人的，也不是任何你曾经被教导的东西。这可能让人不安，因为你在进入未知。在你继续深入时，允许你内在的真相升起与问题相遇。在你把自己交给“功课”时，请温柔些，让这体验完全拥有你。

2，你能确定这是真的吗？如果你对问题一的回答是“不”，继续到问题三：如果你的回答是“是”，问自己：“我能确定这是真的吗？”很多情况下，那句话似乎是真的。它当然像真的啦，你的概念基于一生未经调查的信念。考虑一下这些问题：“我能确定保罗真的不珍惜我吗？我真能确定一个人是珍惜我还是不珍惜我吗？我有时不也珍惜某人尽管没表达出来吗？”1986年我醒在现实里后，我多次注意到人们在对话中、媒体上和书里说，比如：“世人缺乏理解”，“有太多暴力了”，“我们应该更加相爱”。这些也是我曾相信过的故事，它们似乎富于同情、友善和关爱，但当我听到它们时，我注意到相信它们所带来的压力，我不觉得它们是安详平静的。

例如，当我听到“人们应该更有爱心”的故事时，问题会在我内心升起，“我能确定这是真的吗？我自己真能在内心确定人们应该更有爱心？即使世上所有的人都这样对我说，但这是真的吗？”让我惊讶的是，当我倾听我内在的声音，我认识到世界就是世界现在的样子——一点不多也一点不少。注重现实，就没有“应该怎样”，唯有实际怎样，此刻它本来的样子。真相永远都在每一个故事之前，在调查之前，每一个故事都阻止我们看到什么是真实的。

现在我终于可以质疑每一个有可能让我不舒服的故事了。“我能确定这是真的吗？”回答，就像提问，是一个体验：不能。我会坚定地扎根在这个回答里——独自、平静、自由。

“不”怎么会是正确的回答呢？我所知道的人和所有的书都说回答应该是“是”。但我意识到真相就是真相，不由任何人摆布。在那

内在的“不”面前，我开始认识到，不管我反对不反对，世界一直都是它应该的样子，我开始全心全意地拥抱现实，我无条件地热爱这个世界。

如果你的回答仍然是“是”，很好。如果你认为你能确定这是真的，没有关系，继续进行到问题三。

3. 当你相信这个念头时，你有什么反应？这个问题让我们开始注意内在的因果关系。你可以看到，当你相信这个念头时，有一种不自在的感觉，一种范围可以从有些难受到害怕或恐慌的不安。

当你认为保罗不珍惜你时，你有什么反应？现在，闭上你的眼睛，观察一下当你相信那念头时，你是如何对待他的，把它们列出来。例如：“我给他脸色看；我打断他的话；我用不理他来惩罚他；我闷闷不乐；我缩在自己的世界里；我不再珍惜他并怨恨我曾为他所做的一切。”当你向内深入时，继续你的罗列，看一看在那情况下你是如何对待你自己的，那样的感觉如何。“我想象离开他，想象没有他我的生活会好很多，我走后他会多后悔，不会再有人像我这样珍惜他。我完全陷在自怜里，我封闭自己。不与他人来往；我大吃大喝，蒙头大睡；我连续几日坐在电视机旁，我感到沮丧和孤独。”注意相信“保罗不珍惜我”这个念头的后果，注意那念头击中了你身体的哪个部位，闭上眼睛跟着它，发现这个念头还影响了你身体的哪些地方。

在四个问题发现我后，我会注意到像“人们应该更有爱心”这样的念头，我发现它们引起一种不安的感觉。我注意到在那念头之前，一片宁静，我的头脑安静祥和，这是没有故事时的我的本性。然后，在觉知的寂静里，我开始注意到相信或执著那念头所产生的情绪。在那寂静里我可以看到，如果我相信了那个念头，结果将会是一种不安和忧伤的情绪。当我问“如果我相信人们应该更有爱心这个念头，我会如何反应？”时，我看到不仅我的确有一种不舒服的感觉（这很明显），我脑海里还会产生许多证明那念头是真的画面，我即刻就落在一个不存在的世界里，我浑身紧张，用充满恐惧的眼睛看着世间的一切，一个梦游的人——一个陷在无尽噩梦中的人。对治的方法，是调查一下。

我喜欢问题三，一旦你为自己回答了它，一旦你认识到念头的因果关系，你所有的痛苦都开始解除。

4. 没有这个念头你是谁？这是一个非常有力量的问题。想象自己站在你写的那个人面前，他们正做着你认为不该做的事。例如，考虑一下，没有“保罗不珍惜我”这个念头你会怎样，如果你根本无法想那念头，你会是谁？闭上眼睛，想象保罗不珍惜你的场景，想象你没有保罗不珍惜你（或他甚至应该珍惜你）的念头。给自己足够的时间，注意在你面前显示的那些。你看到了什么？你感觉如何？

对很多人而言，没有自己故事的生活简直不可想象，他们完全不知道那是怎样的，因此“我不知道”是对这个问题很常见的回答。另一些人会回答说：“我会解脱”，“我会心情平静”，“我会是一个更有爱心的人”。你还可以说：“我会清醒地明白所处的情况并有效地行动。”没有我们的故事，我们不仅能清醒、仁慈、无惧地行动，我们还是一位朋友、一名倾听者，我们是生活幸福的人，我们珍惜并感恩——那已经变得像呼吸般自然。对一个明白没什么要知道、此时此刻我们已拥有所需要的一切的人而言，幸福是种自然状态。

把它反过来。做反转时，重新写你的句子。首先，把它写成好像是在写你，在你写某人名字的地方，换上你自己，把“他”或“她”换成我。例如，“保罗不珍惜我”反转成“我不珍惜保罗”和“我不珍惜我自己”。另一种反转，是一百八十度地转到相反面：“保罗的确珍惜我。”对每个反转，发现三个真实的例子，说明那个反转符合你生活的实情。这不是为了责备自己或感到内疚，这是为了发现那些能够给你带来安宁的其他选择。反转是“功课”非常有力的部分。只要你认为造成你问题的因素在你“自身以外”，只要你认为任何他人或他事要为你的痛苦负责，局面就会很无望。这意味着你将永远扮演受害者的角色，你在天堂中受苦。为你自己找回真相并开始让自己自由吧，质疑加反转是通向自我觉悟的捷径。

## 作业单上第六题的反转

“评价别人的作业单”上第六题的反转和其他的有点儿不同，我们把“我再也不愿… …”变成“我愿意… …”和“我期待… …”。例如：“我再也不愿和保罗争吵了”反转成“我愿意再次和保罗争吵”和“我期待再次和保罗争吵”。为什么你要期待它呢？这个反转是为了没有恐惧地全然拥抱头脑和生活的一切，并对现实开放，它是为了欣然接受你所有的念头和感受。如果你再次经历和保罗的争吵，很好。如果那让你痛苦，你可以把你的念头写在纸上调查它们。不舒服的感觉仅仅是在提醒我们，我们正执著于某些对我们而言可能不真实的东西，它们让我们知道，是做“功课”的时候了。

如果你对一个念头有任何抗拒，你的“功课”没有完成。当你能真诚期待那曾让你不舒服的经历，生活中将不再有任何可怕的东西，你把一切都看做是能让你自我觉悟的礼物。

承认同样的情绪或情况也许还会发生，哪怕仅在你的念头里，是有益的。当你认识到痛苦和不舒服是召唤你去做“功课”，也许你会真的开始期待不舒服的感觉，也许你甚至觉得它们是朋友，来让你看你还没有调查清楚的东西。你再也不必等待他人或局势转变才能体验平静与和谐，“功课”是谱写你自己幸福篇章的捷径。

体验了那些反转后，继续对作业单问题——里的下一个句子——保罗不听我说话，以及作业单里所有其他句子做“功课。在《一念之转》 以及 [www.thework.com](http://www.thework.com) 网站上，有进一步的说明。

## 轮到你了：作业单

现在，你有足够的信息可以尝试“功课”了。首先把你的想法写在纸上。在下面的空白处，写一写那个你还没有百分之百原谅的人。记住，把谴责或判断的手，指向外。你可以站在你现在的位置来写，也可以站在你五岁或二十五岁时的角度来写。暂时不要写你自己。用简短的句子。请不要审查自己——允许自己像你真正感受到的那样吹毛求疵，别试图表现得“灵性”或友善。1. 谁让你生气、困惑、伤心或失望？为什么？你不喜欢他们哪些地方？（记住：要苛刻、孩子气和小气。）

我不喜欢【某某】（或：【某某】让我很生气，或伤心，或烦恼，或害怕、或困惑等等），因为—————

2. 你希望他们如何改变？你希望他们做些什么？我希望【某某】  
—————

3. 他们应该或不应该做什么、是什么、认为什么或感觉什么？你有什么建议吗？

【某某】应该（不应该）—————

4. 你对他们有什么需要？他们需要做什么才能让你高兴？（假装这是你的生日，你可以拥有你想要的一切。说出你的心声吧！）

我需要【某某】—————

5. 你对他们有什么看法？把它们列出来。（请别试图表现得理智或友善。）【某某】—————

6. 你再也不想再和那个人一起经历什么了？我再也不想—————

## 轮到你了：“功课”

把“评判别人的作业单”里写的句子，一句一句地用四个提问来调查，然后把你调查的那句话反过来，并对每一个反转发现获个真实的例子，说明那反转是真实的。（如果你需要帮助，可以参考前面的例子。）在这整个过程中，你将得以探索超越你认为你知道的那些可能性。没什么比发现那“不知道的头脑”更令人兴奋的了。

就像潜水一样，不断地问问题，然后等待，让答案发现你。你可能开始体验到有关你自己及你的世界的启示，那将永远改变你整个人生的启示。



## 问与答

问题：我觉得写别人很难，我能写我自己吗？

回答：如果你想了解你自己，我建议你写一写别人。在开始时把“功课”的矛头指向外，你可能会开始认识到，你身外的一切，都是你自己思想的直接反映，一切都关于你。我们大部分人，多年来一直把批评和判断的矛头指向自己，但是什么问题也没解决。评判他人、质疑、再把它反过来，是理解和自我觉悟的捷径。

问题：我一定要写吗？当我遇到问题时，我可不可以只是在头脑里问问题和做反转呢？

回答：头脑的任务是保持正确，它能够以比光速还要快的速度证明自己是正确的。通过把它们写在纸上，可以使给你带来恐惧、愤怒、伤心或怨恨的那部分思维停下来。一旦思维被停在纸上，调查它会变得容易很多。最后，即使没写，“功课”也开始自动地破除你。

问题：如果我没有和别人的问题呢？我能写有关事物的吗？比如我的身体。

回答：可以。对任何有压力的题材做“功课”。当你熟悉了四个提问和反转后，你可以选择像身体、疾病、事业或甚至上帝这样的题材来做“功课”，然后，在做反转时，尝试用“我的想法”来替代那题材。

例如：“我的身体应该灵活健康”变成“我的想法应该灵活健康”。一个平衡健康的头脑，不正是你真正想要的吗？有病的身体是个问题吗？还是你对那身体的看法引起了问题？调查一下。让你的医生去照顾你的身体，你照顾你的想法。自由并不要求一个健康的身体，自由你的头脑，身体将跟随。

问题：我听你说，你是一个热爱现实的人，那战争、强奸、贫穷、暴力和虐待儿童呢？你容许它们吗？

回答：恰恰相反，我怎能容许任何不仁慈的事情呢？我只不过注意到，在它们的确存在时，如果我认为它们不应该存在，我痛苦。我能结束我内在的战争吗？我能终止用我虐待的言行强奸我自己和他人吗？否则，我在内心继续的，恰恰是我希望在这世上结束的东西。我从结束我自己的痛苦和我自己的战争开始，这是一生的工作。

问题：那你是说，我应该只是接受现实本来的样子而不是和它对抗，是不是这样？

回答：“功课”没有说任何人应该做什么或不应该做什么。我们只是问：“和现实对抗的结果是什么？那样的感觉如何？”“功课”探索执着痛苦的念头的因果关系，在这调查中我们发现我们的自由。仅仅说我们不应该和现实对抗，只不过是添加了另一个故事、另一种哲学观念或另一种宗教而已，那从未解决过任何问题。

问题：是什么就爱什么，听起来好像什么东西都不想要了，想要得到点什么不是更有意思吗？

回答：我的体验是我一直都在想要点什么：是什么我就想要什么，这不仅有意思，这简直让人欣喜若狂！当我要的是我有的时，念头和行动没有分离，它们一体行动，没有冲突。如果你发现你缺乏任何东西，写下你的想法，彻底质疑它们。我发现生活从无不足，也不需要将来，我所需要的一切总是被提供了，而我不需为那做任何努力。没什么比是什么就爱什么更令人兴奋的了。

问题：“功课”是个思维过程吗？如果不是，那是什么？回答：“功课”看上去是一个思维过程，但它实际上是一种破除思想的方法。当我们认识到念头只是出现在头脑里时，它们失去了对我们的影响。念头并不针对谁，通过“功课”，我们学会迎接它们，而不是逃避或压制它们。

问题：我不相信上帝，我仍然能从“功课”中受益吗？回答：能。无神论者、不可知论者、基督徒、犹太教徒、回教徒、佛教徒、印度教徒、异教徒——我们都有一个共同点：我们想要幸福与安宁。如果你厌倦了痛苦，我邀请你来做“功课”。

问题：有没有让我能更深入地做“功课”的方法？回答：我经常说，“如果你真想要自由，把‘功课’当早餐吧。”“功课”做得越多，它对你的破除就越多。一些人喜欢在有组织的活动中做“功课”，所以我提供了为期九天的“功课学校”——一个通过你自己的头脑，改变人生的强化课程。你可以在 [www.thework.com](http://www.thework.com) 网站上，了解到更多的有关“学校”的信息。

问题：理智上我理解“功课”的过程，但是做的时候我没感觉到有任何转变，我有什么地方没做对吗？

回答：如果你用理性的头脑肤浅地回答那些问题，那过程会让你觉得与自己无关。尝试问问题然后更加深入自己的内在，也许你需要重复问几次才能让自己专注。随着你的练习，回答会慢慢出现，当回答来自你的内在，觉悟和转变自然跟着发生。

问题：每当我做判断时，我都会做反转，可是好像除了让我感到沮丧和困惑，什么用处也没有，这是怎么了？

回答：只是把念头反过来使“功课”成了理性的过程，这是没什么价值的。建议你超越你的智力；那些问题就像是伸进头脑的探测器，把更深刻的认识带到表面。先问问题，然后等待：一旦回答升起，浅薄的头脑和更深刻的心相遇，反转感觉像是真正的发现。

## 感谢

我希望表达对亚当·约瑟夫·路易斯的谢意，感谢他坚定不移的爱和慷慨，使全世界很多人都有机会接触到“功课”。我还希望表达我深切的感谢，感谢我的代理迈克尔·卡茨和出版人乔西·巴兰帮助这本书的成形。感谢戴维·爱·萨斯基斯和卡罗·威廉姆斯，仔细阅读书稿，并提出了许多改善的建议。感谢比尔·伯索尔、丽萨·比斯卡帕、波拉·布里顿、梅洛妮·麦洛夫、米歇尔·米勒和莱斯利·波利特，以及成千上万以和平的名义推动“功课”的人。

## 关于作者

拜伦·凯蒂在 1986 年发现了“功课”，十几年来，她一直在世界各地到处奔波，在免费的公众讲座、监狱、医院、教会、公司、受虐妇女中心、大中学校、周末的强化培训班以及她的九日“功课”学校里，亲自向成千上万的人传授“功课”。（几年前，一位在印度旅游的朋友在电邮里说，他在火车上和两位年轻的德国女性共乘一个包间，她们在火车隆隆驶过红树林沼泽地时，快乐地一起做凯蒂的“功课”。她们是在丹麦的一个工作坊上被介绍给“功课”的。）她是两本畅销书的作家：《一念之转》和《我需要你的爱——这是真的吗？》。她的网站地址是：[www.thework.com](http://www.thework.com)

史蒂芬. 米切尔有许多著作，包括畅销书《道德经》、《耶稣的福音书》、《薄伽梵歌》、《约伯记》、《遇见天使长》、《吉尔伽美什》。你可以在他的网站：

<http://www.stephenmitchellbooks.com/> 读到大量的摘录。