



WHO WOULD YOU BE WITHOUT YOUR STORY?

(美) 拜伦·凯蒂 著 屠永江 译

没有你的故事， 你是谁？

我们一直都活在自己的故事里
却往往忽略了现实比故事更仁慈

美国超级畅销书作者拜伦·凯蒂最新力作
影响欧美千万人的心灵工作坊实录

时代周刊 洛杉矶时报 伦敦时报

畅销推荐

 吉林出版集团

 北方妇女儿童出版社

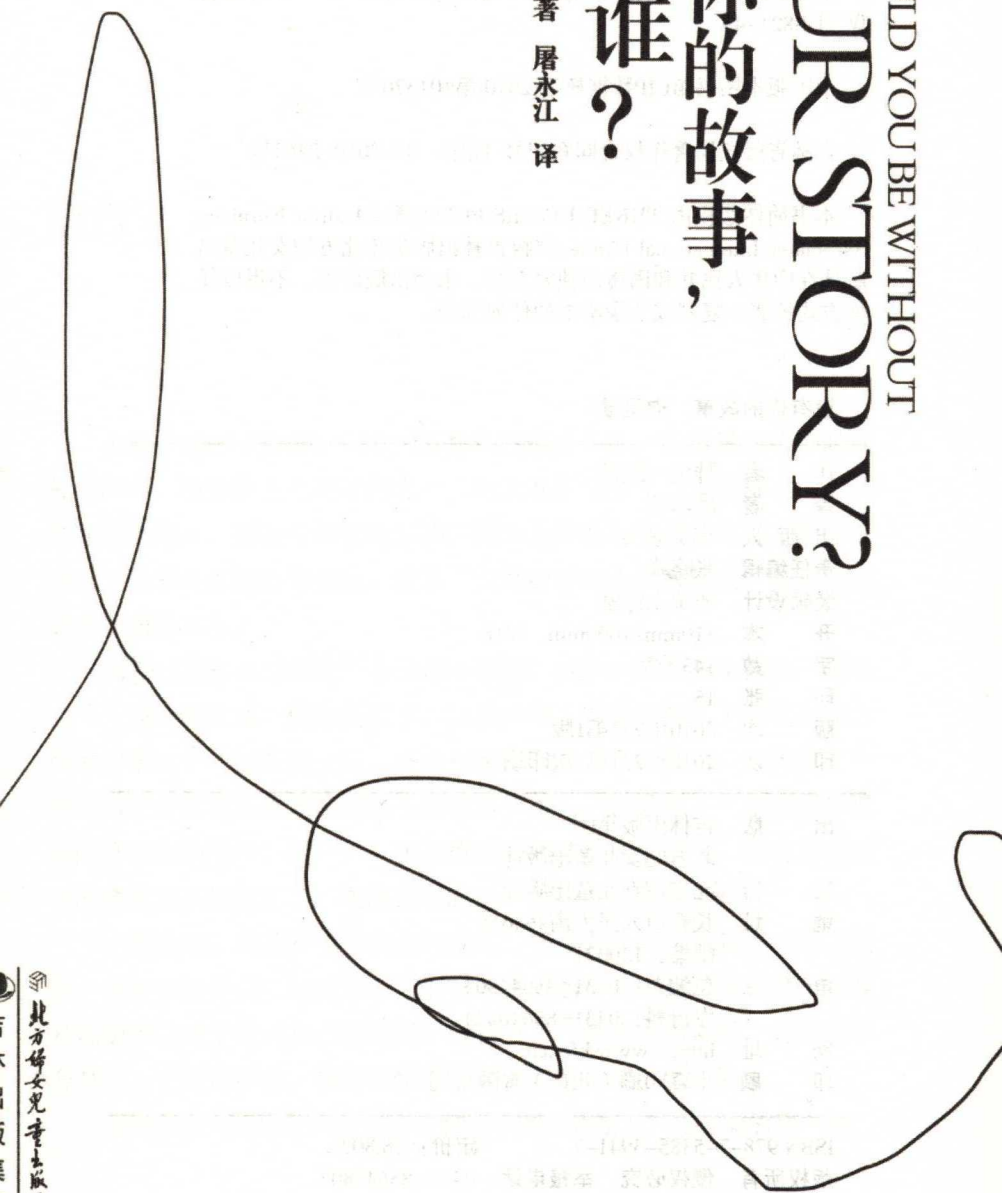


WHO WOULD YOU BE WITHOUT

YOUR STORY?

没有你的故事，
你是谁？

(美) 拜伦·凯蒂 著 屠永江 译



汇杰心灵家园

所有电子书均手工高清制作，海量完整，每日更新，现在推出“免费在线阅读体验”活动，凡注册会员即可参加。

详情请登录：**www.ct0065.com**

图书在版编目(CIP)数据

没有你的故事,你是谁? / (美) 凯蒂 (Kaite, B.) 编著; 屠永江编译. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5385-3941-7

I. ①没… II. ①凯… ②屠… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第101376号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2010-2465号

本书简体版权由 THREE RIVERS PRESS通过Andrew Nurnberg Associates International Limited授权吉林出版集团北方妇女儿童出版社在中华人民共和国境内独家发行。未经出版许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

没有你的故事, 你是谁?

作 者	拜伦·凯蒂
译 者	屠永江
出 版 人	李文学
责任编辑	张晓峰
装帧设计	熊琼工作室
开 本	710mmx1000mm 1/16
字 数	145千字
印 张	15
版 次	2010年9月第1版
印 次	2010年9月第1次印刷

出 版	吉林出版集团 北方妇女儿童出版社
发 行	北方妇女儿童出版社
地 址	长春市人民大街4646号 邮编: 130021
电 话	总编办: 0431-85644803 发行科: 0431-85640624
网 址	http://www.bfes.cn
印 刷	小森印刷(北京)有限公司

ISBN 978-7-5385-3941-7

定价: 28.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

前言

在过去的二十年里，拜伦·凯蒂早已闻名于世，她是我们这个时代最为清晰，最鼓舞人心的导师之一。她为我们指引了一条幸福之道，凡是见到她的人，都会立即受她感染，因为无论在她面前的是谁，是什么事情，她永远都洋溢着喜悦。然而，她却经常向人们解释说，她自己的老师是痛苦本身。

凯蒂过去住在加州的一个沙漠小镇里，拥有构成幸福生活的一切条件——成功的生意，健康的孩子，以及美貌，但她却陷入了长达十年之久的抑郁症中。她卧病在床，狂怒与绝望日甚一日。最后，她住进了一个专门治疗患有饮食紊乱症的女性收容所里——那是唯一一个愿意接受她医疗保险的地方。有一天，她在所住的阁楼房间里醒来，发现自己所有的痛苦都不复存在了，取而代之的是一种从未有过的喜悦！

“我发现，当我相信自己的想法时，我受苦，但是当我不相信它们时，我便不再受苦；这对每个人而言都是真的。自由便是如此简单。我发现痛苦取决于我们自己的选择。我找到了一种内在的喜悦，它永远不会消失，一刻都不会。那份喜悦在每一个人的心中，永恒常在。”

她的经验与其他灵性开启的经验的不同之处在于，在觉醒的那一刻，

她发现了一种方法，可以维持那种无与伦比的轻松喜悦。四个问题与一个反转，也就是她后来所称的转念作业，在觉醒的最初一刻便已存在了。

凯蒂知道，她所经历的那种喜悦与清明，每一个人都能获得。而且，以她脚踏实地的美国式作风，她开始与许多人分享她的自我质询的方法，他们立即被她吸引住了。凯蒂的主要觉悟是，每一种痛苦的情绪，比如愤怒、孤独、恐惧，都源自于相信一个不真实的想法。首先觉察那个想法是什么，然后用凯蒂所发现的四个问题来检视它，这么做具有难以想象的威力——除非你亲自实践，否则你实在无法想象。

做转念作业，无论是独自做还是与其他人一起，第一步是发现那些给你带来紧张的特定想法。或许有一个想法是：我的丈夫不爱我。你把这些想法写在一张“作业单”上，然后用以下四个问题来检视那个想法：

这是真的吗？

你能绝对肯定这是真的吗？

当你相信这个想法时，你会如何反应？

如果没有这个想法，你会是谁？

在这之后，你把那个想法反转过来，写下它的各种相反观念——比如，我的丈夫确实爱我，我不爱我丈夫，以及我不爱我自己——然后针对每一个反转举出三个真实的例子，以证明这个观念跟原先的想法一样真实，甚至更真实。

这本书中的对话展示了当那些痛苦中的人通过缓慢而准确地回答这几个问题时，所发生的心灵转变。这些对话都经过了编辑，取材于凯蒂在全美国及欧洲所举办的公开工作坊及转念学校上与参与者之间进行的对话。有些参与者患有痛苦的身体疾病；有些人则为爱而憔悴或因为离婚而焦头烂额；有些人则只是与同事有过节或担心房租要涨。他们的共同之处是，愿意在凯蒂的帮助下，质疑那些令人痛苦的想法；最终他们认清了那些想法才是他们受苦的真正原因。

书中的对话并不是按照它们表面上的主题来组织的，比如像家庭、疾病，诸如此类的，因为本书真正的主题是转念作业的步骤，以及它可能采取的不同途径。有些参与者是第一次接触转念作业，而其他人则已经练习了一段时间，但在过程中遇上了一些特定的障碍。在每一个案例中，我们都可以看到凯蒂如何以其敏锐的头脑与极大的爱心，帮助每一个人瓦解曾被她视为牢不可破的“事实”。

尽管这些对话读起来非常令人着迷，其中有些对话既令人捧腹又极为感人，但它们的首要目的是作为教学工具。每一个对话都在现场听众面前展开。凯蒂从来都不会与现场听众失去联结，总是不断提醒会场里的每一个人要用心跟从对话，问自己同样的问题。

只有这样去读，本书对你才会有最大的益处。凯蒂与志愿上台者之间的对话只是一种外在的呈现，每一位读者都可以与自己的想法进行类似的对话。其结果，哪怕是在表面看来最可怕的情形中，也将会是超乎想象的自由与喜悦。

开始阅读前的两点提示：

在工作坊开始之前，对话中的每一位参与者都会收到一份凯蒂的转念作业单，他们会把它填好。作业单会问诸如“谁让你感到生气、懊恼、失望或迷惑，为什么？他们身上有哪些东西让你不喜欢？”这一类的问题，它有助于你认出并明确是哪些想法让你感到痛苦。通常在对话的开头，参与者先会朗读他所填写的作业单，然后在整个对话过程中，会不断返回作业单上的内容。在本书中，每当参与者朗读作业单上的内容时，都会以斜体的形式出现。目的是让整个对话的过程显得清晰明了。

凯蒂经常会称呼工作坊参与者为“甜心”或“亲爱的”，有些读者或许会感到困惑。这并不意味着凯蒂认识他们，或她只是在假惺惺。对凯蒂来说，跟她在一起的那个人永远是世界上最亲爱的人，我希望你们能透过这些文字记录在某种程度上感受到她对谈话对象的强烈关注。

— Carol Williams

Sag Harbor

——卡洛尔·威廉姆斯

萨格·哈伯尔

目录

前言

乔是个没有责任心的人

1

如果有人让你怒发冲冠，请感谢他。因为他在告诉你，要成为一个更仁慈的人你需要了解什么。他一直在努力，你也一样。

失眠

15

“我生病了。”那是真的吗？你可以选择吓唬自己，也可以质疑你的心灵。

妈妈不让我做歌手

29

你是不是为了迁就别人而压抑自己的需求？跳出牢笼，释放自己吧。你怎么知道他们会不同意？就算他们不同意，那又是谁的事？

我无法忍受乔治移情别恋，爱上了琳达

35

你认为“我受不了了”，那么请深入你的感受与情绪，找出你真正受不了的是什么。

房租上涨了，我很担心

59

房租的上涨之类的烦恼其实是生活给我们的一份赠礼，而法律则是智慧的上师。实现变革的途径是领悟敌人就是朋友。当你深入反躬自问时，你会清楚地明白这一点。

欢迎来到嗜酒者匿名互戒会

67

什么是清醒？如果你想让别人清醒，先找出那些主宰了你生活的给你压力的念头吧。

弗兰克对我颐指气使

85

别人从来都不是你的老板。只有你才是自己的真正老板，一个你永远服从的老板。

我无法忍受妈妈操纵我

91

她身心皆病，她虐待孩子，她将自己的痛苦归咎于身边的亲友，而亲友们也认为有责任让她快乐起来。常言道，天下无不是的母亲，这是真的吗？

癌症毁了我的生活

113

你在镜子里看到的伤疤，请注意，镜子反射出的只是你的想法。只有一种东西有能力毁掉你的生活，甚至身体。但这种东西不是癌症。

我妹妹是妓女

135

你替她担心。她的生活很艰难，充满危险，而且是自我毁灭的。你得照顾她。这其中有哪一条是真的？你们当中一个人过她自己的生活就已经足够了，用不着两个人都去过它。

母亲使我成了受害者

155

一旦你认识到自己一直以来只是活在一个幻象中，你或许就会发现某个入值得你全心全意去爱。那个人便是你。这是所有人际关系的核心。

我丈夫不应该离开我

167

人们会来了又走，做他们认为应该做的事情。他们不是你所需要操心的。

我不够好——总有人比我强

187

“我不够好”这可能是所有故事中最让人痛心的了。但如果你知道平安发生在你内心，这个世界对你而言就像一场很享受的电影。如果我们都能认识什么才是成功，我们就都能关爱我们自己。

我父亲虐待我

199

记忆，想法，在一点一滴地蚕食你。你希望你能丢掉它。但你要做的并不是要丢掉它，而只是质疑你的念头。放下只是幻象，拥抱事实真相才是解脱之道。

对上帝又气又怕

223

“我必须知道将来会发生什么。我必须掌控我的生命”，这是真的吗？即使最可怕的想法，一经质疑，也会化为欢快的不确定。

后记

乔是个没有责任心的人

如果有人让你怒发冲冠，请感谢他。因为他在告诉你，要成为一个更仁慈的人你需要了解什么。他一直在努力，你也一样。

布莱恩（在听众席里，读着自己的作业单）：乔让我很生气，他毫不体贴人、傲慢自大、傻了吧唧、视钱如命、道德败坏、没有同情心、不负责任、虚情假意——而且他根本不把员工或客户放在心上。（听众大笑。）

凯蒂：你基本上说全了。

布莱恩：不，只是我没地方写了。

凯蒂：我要谢谢你。你让我们看到了心智的特点。我们能拿这样的心智怎么办呢？它有一套运作模式——我发现它就像一个搜索仪。我们若相信“他很自私。”，心智马上提供我们一堆故事，一堆画面，来证明这个念头是真的。所以，仅仅认为他自私自利远远不够——

心智得一再，再而三地证明它是对的。

所以，心智不断地攻击那个人。一般来说，当我们持有这些想法时，就会与它们海誓山盟！心智要彻底毁灭那个人，它起劲地干着。然后又转过头来，将矛头对准你，因为你攻击了它。它杀来砍去，最后把自己耗尽。在这个过程中，你的种种上瘾症乘虚而入——你点燃香烟；尽管刚刚饱餐一顿，还是打开冰箱；你也会不由自主地打开电视。这只是心智的障眼法，你几乎意识不到。

我们该拿这样的心智怎么办？我们无法停止念头，只能任其来去。通常，我们把它们合理化，借助药物屏蔽它们，通过冥想压制它们。我后来发现，心智始终在寻找安息之所，它在寻找平安。在我刚刚向你描述的情景中——念头不仅攻击他，也攻击你——使平安毫无立足之地。然而这就是心智的运作模式，我们一旦相信了自己的念头，就会以上述的方式对待它们。

留意一下“他是如此自私！”的念头，感觉你的身体有哪些反应，那个念头让你联想到了哪些故事与画面。感觉一下你的手臂，肩膀，以及其他部位起了哪些反应：你的心跳有多快，你是如何重重地把杯子往橱柜上一撒——生怕他不知道你生气的了。

有一天我觉察到，我所相信的这些令人紧张的念头不一定是真的。我发现，只有现实真相才能给我们自由。所以我开始像对待孩子般地处理我的念头。我常常与这个狂野的心智待在一起，就像陪伴着一个可爱的孩子一样。

情形好似你与自己的孩子或心爱的人说话时，心中自然涌现有关他们的美好念头，你不必强迫自己，因为一切都是真情流露。“她不是很棒吗，她不是很有才华吗，难道她不是一个富有爱心的孩子吗？”当你由衷相信这些念头时，感觉一下身体的反应。体会一下前后两种状态有什么差别，你的状态取决于你的信念。

我开始领悟到，假如我质疑让我紧张的念头，心智就能安息。这也是我们今天晚上要玩的游戏。来吧，甜心，你想上这里来吗？你想走进我的工作室吗？接下来，我们来做关于乔的转念作业。

（布莱恩走上舞台）

好的甜心，请再读一遍。

布莱恩：乔让我很生气，因为他毫不体贴人、傲慢自大、傻了吧

唧、视钱如命、道德败坏，没有同情心，不负责任，虚情假意——他不在乎员工或客户。

凯蒂：没错。所以现在让我们来审视一下这些想法。你用“不负责任”来形容乔，我好像已经看到了他的样子，跟没有责任心的人共事不是令人愉快的事。

布莱恩：一点不错。

凯蒂：是的。所以，“他不负责任”，那是真的吗？（对听众说）在你的生活中找出一个没有责任心的人。这个人可以是你的老朋友，他那副德行曾经让你极其恼火；也可以是现在跟你生活在一起的人。所以，“他不负责任”——真的吗？

布莱恩：在我的世界中，他的确是那样的人。

凯蒂：你唯一需要关心和处理的的就是“你的世界”。

布莱恩：是真的。虽然令人伤心，但不得不承认确实如此。

凯蒂：好的。所以，“他不负责任”，当你相信这个念头时，会有哪些反应？

布莱恩：我变得……我感到紧张，怒火在胸中翻腾不已，随时都有爆发的可能。

凯蒂：是的。

布莱恩：世道不公，我真是义愤填膺……

凯蒂：没错。所以，当你相信“他不负责任”的念头时，你的心思会飘向哪里？你看到了哪些情景，你经验到了哪些概念？

布莱恩：彻底的心灰意懒。很不开心，非常郁闷。

凯蒂：假如没有“他不负责任”的念头，你会是个怎样的人？

布莱恩：我还会是同一个人。

凯蒂：请详细描述一下。闭上眼睛。想象一个他不负责任的具体情景。看到了吗？

布莱恩：哦，是的。（听众大笑。）

凯蒂：好的。现在请看着这个情景。

布莱恩：好的。

凯蒂：看着他。看着他的眼睛，看着他的脸，丢掉你的故事。看着他。你看到了什么？

布莱恩：他正在尽力而为。

凯蒂：哇！

布莱恩：他在努力。

凯蒂：是的，甜心。所以“他不负责任”，请反向思考。反向思考可以帮你找到与你的现有信念相反的观念，并深入地体验它的真实性。

“他不负责任”，请反向思考。

布莱恩：他尽力想做好。他——

凯蒂：他是个负责任的人。他已经尽可能地负责任了。

布莱恩：以他现有的条件，而且……

凯蒂：非常好。如果你明白乔已经尽力了，与其他人共事时，你也会看到他们一直在努力。带着这种眼光，奇妙的事情发生了，令人惊叹：你发现自己一直在尽职尽责，你一直都很努力。

布莱恩：光是说出这个事实，我已经感觉柔软了很多，身体在逐渐的放松下来。

凯蒂：因为你看到了事实真相。心智告诉你：“他是故意这么做的，他这么做，就是为了让我生气。”这就是心智的逻辑，它把自己看成一个独立的个体。

但念头并不是个人性的。有一天早上我突然意识到这一点。当时，我感到自己毫无价值，以至于一直以来我只睡地板，我认为自己只配睡地板——不配睡在床上，我对自己憎恶不已。有一天早上我醒来后，躺在地板上，不知不觉地，我留意到自己正在被呼吸。确实是一种被呼吸的感觉。好像我不存在了；身体甚至都不是我的。我瞥见了真相……没有什么是个人性的。然后我留意到自己正在被思考。

我邀请你亲自体验这种感觉。晚上睡着后，没有梦的时候，世界在哪里？直到我出现，世界才开始出现。“我。”“我是。”“我上班要迟到了。”“我需要上洗手间。”“我、我、我、我、我。”然后你开始想，你是这个，或是那个。你是一个“我。”

所以，我们开始质疑自己的想法，然后我们发现迥异于以往经验的事情悄然发生。我们开始看到，念头不是个人性的。而当我们领悟到这一点，奇迹出现了。它就是无条件的爱。

下次见到这个人时，他还是对其他人不负责任，你或许会奇怪自己为什么不再用以前的眼光看他了。你看到的是一个尽其所能想要做好的人。这是一种彻底的转变，对这个人的真相的一瞥。

布莱恩：确实，假如你每天都保持那种眼光，渐渐地，甚至不需要刻意而为。可就算他是个圣人，我还是会……

凯蒂：……视而不见。没错，亲爱的。就算他是个圣人，你还是会把自己的故事强加在他身上，而你的故事便成了你对他的全部认识。真相是，没有哪两个人真正相遇过。你是我所认为的那个你。我对你有一堆的想法，我对它们深信不疑，而那便是你。甜心，事实上我们是在与自己的想法交战。

所以“他不负责任”，请反向思考！

布莱恩：他一直在努力，他相信自己在关心他人，否则他就不会做那些事了。

凯蒂：不错，但是让我们尽可能让字句接近你的原话。“他不负责任”，反转过来就是“他很负责任。”

布莱恩：他很负责任。

凯蒂：反向思考可能仅仅是一个概念。你或许并没有真切的感受。除非心智看到这个反向思考的真实性，它是不会真正满足的。那么，请告诉我三个例子，来说明他确实是个负责任的人。请举出三个真实的例子，尽可能具体。现在，我们开始从一个与以往截然相反的立场思考，一个更仁慈的立场。

（对听众）我邀请你们所有人回家后做一做这个练习。

（对布莱恩）所以，请告诉我们三个例子，来说明他很负责任。

布莱恩：他每天都准时上班。

凯蒂：这可不简单。

布莱恩：是的。（听众大笑）他工作很勤奋，很多时候他都加班加点，到了下班时间还不走，还要再干上几个钟头。

凯蒂：天啊！

布莱恩：他有时候既体贴又有责任心。我亲眼所见。

凯蒂：很好，要是我，我不会满足于“他有时候确实体贴，负责任。”太空洞了，我需要细节。所以，我建议你找些具体的例子来。心灵在寻找新的生活方式，寻找一种活在真相中的生活方式。

布莱恩：嗯，他一直坚持学习，提高自己。这样够不够具体？

凯蒂：够了，甜心，够了。当你回去工作时，你会与他分享这一点。“乔，我发现你很有责任心。”（观众大笑）

6 没有你的故事，你是谁？

布莱恩：我要你陪我去。

凯蒂：没问题，甜心。我想认识这个人。听起来他像个非常体贴，勤奋的人，像你所说的，一个尽己所能负起责任，甚至比那还要好的人。所以，工作时，你可能想要他知道：“我一直想着你。我喜欢你上那些课，喜欢你每天准时上班，……”你给他罗列那张单子上的内容。

布莱恩：尽管，我不想说前面那几个字。（观众大笑）确实有人鼓励我这么做。

凯蒂：非常好。慢慢地，你也可以告诉他第三题的答案：“当你相信那个念头时，会如何反应？”这个问题会帮你找到可以与这些人交谈的美妙话题。如果相信了“他毫不体贴人，没有责任心”的念头，你会怎么对待他。

布莱恩：可能不会太友善。

凯蒂：我会去掉“可能”，真实地说出我的想法。

布莱恩：好吧，是的，我确定我会冷落他。

凯蒂：具体地说，你做了什么来冷落他？

布莱恩：我回避他的目光。我瞧不起他。我也许——不是“也许”……

凯蒂：棒极了。

布莱恩：……给其他人讲我的感受……就像八卦。

凯蒂：就是说你对他说三道四。

布莱恩：是的。

凯蒂：好的，所以，你也想不负责任，不体贴人。

布莱恩：我感觉自己好卑鄙。

凯蒂：甜心，你没有选择。这才是重点。当你相信了“他不够体贴，不负责任”的念头时，你没有选择。你不得不照着那个信念生活。

布莱恩：我懂。

凯蒂：你感觉很糟？但这个念头是纯粹的。我如果相信它，我就得遵循它生活。我可以一试再试，想尽办法摆脱它，我可以积极肯定法肯定自己，但隐藏在这种肯定下的是，我深信什么，就会照着它去行动。这个念头控制了我，我开始伪装，憎恨自己。深入体会一下这个，它是暴力的源头。感受一下，如果你相信了“他没有责任心，不会体贴人”的想法，身体会有什么感觉？我并不是说他肯定有责任心。我们

也可以就“他不负责任”列一张单子。但这不是偏执一方，而是全盘考虑，不偏不倚的做法。要尊重事实真相。当心灵取得平衡时，它就变清晰了。他在此处有责任心，彼处却没有。

在这个地方，他似乎冷漠无情，但我不知道他是怎么想的，也许他认为这样有好处。如此这般，当我们愿意给（你的）真相发言的机会，心智开始清晰起来。“他冷漠无情，不负责任”，感受一下这个念头在你心中引发的感觉，注视着那些念头。

布莱恩：真恶心。

凯蒂：它们充满了暴力。

布莱恩：而且是阴暗的。

凯蒂：是的。我们想终止世间的战争，同时却认为，争斗在自己的生活中有其必不可少的作用。感受一下我们心中的暴力，我们无端地认为暴力可以让自己更富责任感；注意自己内心的自言自语，好像我们比他高一等。看一看，这样的心态下，我们是怎么对待他的。

好的，甜心，你还能找到别的反向思考吗？“他不负责任”——你能找到相反的说法吗？

布莱恩：他很体贴。

凯蒂：“他缺乏责任心”、“我……”

布莱恩：我没有责任心。

凯蒂：对。

布莱恩：我明白了。

凯蒂：很好，很好。我若认为某个人没有责任心，在那一刻，我自己也缺乏责任心。如果认为他不够体贴，那一刻，我自己也不够体贴。当你认为某个人不体贴时，心中会升起哪些念头，看着它们。到底谁不体贴？你知道我为什么只愿爱别人吗？因为不那样的话，我会痛苦。

我是一个知道什么会伤害我，什么不会的人。我发现了虐待狂的真相，那个发现使我爱你。我走进这样一个场所，与几百个人同处一室，我知道这里的每个人都爱我。我只是不想他们意识到这个事实罢了。

（观众大笑）但你要是恨我，你就是在恨自己。如果你爱我，你也在爱自己。你越是质疑你的信念，你就越慈悲。

布莱恩：它使人从信念中解脱。

凯蒂：对，它确实有此效力。这就是自由的真义。释放心灵，身体

随之解脱。

甜心，工作中，你有没有不负责任的地方？有没有对他不负责任的地方？你有什么地方对他不仁慈，对自己不仁慈呢？转念作业就是冥想，诚实地去做，你会随之发生根本的转变。

所以，甜心，让我们再听一次你的答复，你刚才读的那个。（布莱恩摇头）啊，你懂了。你领会的真快。

布莱恩：我连一眼都不想看了。

凯蒂：是的，他可以不去看。但你不然，如果不去面对，你就会去找朋友诉苦。谁是我们的朋友？只有与我们意见一致的人，才能成为我们的朋友。你说：“他不负责任，又不仁慈”。他们说：“哦，我知道，我知道。太糟糕了，你一定很不好受。”若是有人反驳，你就必须说服他们相信他没有责任心。

布莱恩：用故事说服他们。

凯蒂：是的，你甚至会夸大它们。既然你们是朋友，他们必须点头同意。不同意的人就成了我们的仇敌，接着我们掉头另找一帮人，不管是谁，只要同意我们关于那个故事的说法就行。

在家里也一样，我们互相对抗。在工作场所，在社区还是一样。我们区分“别人”和“自己人”。我们认为这一切天经地义。

可是一个所谓的敌人会为我指出我想知道的东西，因为他了解我。如果我认真倾听他的话，会怎么样？他很可能是对的。因此，当心灵对质疑开放时，天啊！敌人在你的世界里消失了，你连一个都找不到。

有人说：“凯蒂，你不负责任！”我会说：“你说什么，我不负责任？你竟敢说这样的话！我的责任心比谁都强！”我们开战了，对不对？但如果我像你现在这么开放，有人走过来跟我说：“凯蒂，你不负责任。”我会说：“嗯，让我想一想。你可能是对的。”接着，我们可以坐下来谈一谈。他们可以启发我认识自己，我可以从中学习。心灵喜欢学习。但当它处于负面的一端时，变得如此狭窄，我们自始至终只会学到压力。

布莱恩：太容易掉进旧模式里了。

凯蒂：除非像今天一样，去质疑你的想法。好了，再读一遍那一句。

布莱恩：我很气乔，因为他对别人漠不关心，傲慢自大——

凯蒂：现在，让我们来个彻底的反转：“我生我自己的气……”

布莱恩：我生我自己的气，因为我不关心别人。

凯蒂：是的，然后我会坐下来，真正地看看这个说法。我在哪些地方没有体谅别人？让我再说一次，转念作业就是冥想。我哪里没有体谅别人，尤其对乔？我有什么地方没有体谅他吗？下一个词是？

布莱恩：傲慢自大。

凯蒂：我有没有什么地方表现得傲慢自大？我们一旦思考这些判断，就会发现它们在哪些地方是真实的，我们的整个生活随之改变。而这正是真相的力量。

好的，甜心，我们来看下一个答复：“我要……”

布莱恩：我要乔承认他的问题，坦承他的动机，学习真正的慈悲。

凯蒂：“他没有真正的慈悲之心”——那是真的吗？

布莱恩：不是真的。

凯蒂：非常好！当你相信“他没有真正的慈悲之心”的念头时，会如何反应？

布莱恩：我会愤愤不平，为自己的想法辩护。

凯蒂：没有这个想法，这个谎言时，你会是怎样的人？

布莱恩：我会是一个更好的人。

凯蒂：我说它是“谎言”，是因为我从你的描述中听出那个想法不是真的。注意我们信以为真的谎言，我们的头脑会为我们提供所有的证据。在我们质疑它之前，它就像一个弃儿；而我们则感到愤怒、沮丧、困惑。我发现那种困惑是宇宙间唯一令人痛苦的东西。所以，甜心，将这个答复反转过来。

布莱恩：我要承认自己的问题，坦承自己的动机。对呀。

凯蒂：我们来看下一句答复。

布莱恩：乔应该继续他的治疗，关心他人的冷暖，诚实待人。我会建议他继续自己的十二步治疗计划，倾听他人。

凯蒂：好，请反向思考。我们只能按照自己的步伐前进。

布莱恩：我应该继续我自己的治疗。

凯蒂：是的。

布莱恩：啊呀。我应该关心别人的冷暖，这，如果你看到……我写这些真是讽刺呀！老天！我应该诚实。

凯蒂：对，尤其对他。

布莱恩：……采纳我自己的建议。

凯蒂：是的，亲爱的，我们给别人讲的智言慧语都是说给自己听的。你注意到他们（指观众）有多么心不在焉了吗？（观众大笑）如果它确实富有智慧，让我们活出它来。

布莱恩：好。对于下一句答复，我感到恶心。我需要乔……为了我而高兴……

凯蒂：是的。

布莱恩：我笑是因为我真的对这个答复感到羞耻。

凯蒂：嗯，要是你不给羞耻机会呢？这个念头是无辜的。只有你相信了自己的念头，才会感到羞耻。

布莱恩：哦，我认为他是我的问题。

凯蒂：是的。你没有罪；你只是相信了你的念头。但内疚与羞耻是我们身为人类的财产，因为我们不知道如何质疑心灵。在我的经验中，内疚与耻辱已经过时。它们是我过去处理现实的方法，现在已经没用了。

布莱恩：它们对我没有用处。

凯蒂：它们对你、对他、对我们都没用处，因为你仍在认为“世间存在可怕的东西”。而你看到了，这儿有个人已经尽了他自己最大的努力。

所以说我们是睡梦中的人。我们只是相信了我们的念头。没有人是有罪的。我在圣昆丁监狱教转念作业，我去过很多监狱。受刑人抢劫、杀人，只因为他们相信了自己的念头，那是他们入狱的真正原因。

为什么你处于你所在之地？你相信你的想法。如果生活并没有按照你的期望进行，那是因为你相信了自己的想法。你相信了自己那些充满压力的想法。当我们质疑想法时，它们就会为你腾开一个让你可以自由行动的空间。在此，你可以自在地做一个仁慈、可爱、成熟的人。

布莱恩：可不可以问一个问题？

凯蒂：当然可以。

布莱恩：为什么心灵在开始相信一个正面想法之前，已经甘心接受负面念头了？

凯蒂：因为一直以来，我们所受的教育都告诉我们，这就是世界的

本质。所以，我们不假思索地相信了它。就好像——你叫什么名字？

布莱恩：布莱恩。

凯蒂：那是真的吗？你相信你的所有想法吗？你妈妈说：“你是布莱恩，”你就认为自己是？

布莱恩：是的。

凯蒂：所以，那就是答案。

布莱恩：好的。

凯蒂：对。你真的认为有一个“你”！你可能不是“你”。此刻，你的身份感正在突变。你曾经是那位认为乔不仁慈的人，而现在，你不再相信那个说法。他一点也没变，是你变了。你改变了你的身份认同，这使你成了一个更仁慈的人。

布莱恩：确实如此。

凯蒂：所以，谁改变了世界？是你。

布莱恩：是我。

凯蒂：如果我身处一个丑陋的世界，我需要质疑给予我这种眼光的心智。因为如果我开始与丑陋的世界互动，我就已经把它当真了，接着，丑陋的东西层出不穷地出现在我的眼前。我的老天！真是应接不暇，穷于应付都来不及了！（观众大笑）

你忙着处理这边的战争，那边又开始狼烟四起。对此，人类还能做什么呢？我们已经穷尽了所能，而耻辱与内疚（罪行）依旧……真是太难了。沮丧与自憎从那里滋生，接着我们改弦更张。我们转而去用心不甘情不愿的事。“我怎么会做那样的事？我发誓以后再也不了！”

你不得不那样做，因为你相信你的想法。但当你开始质疑自己的心灵时，世界改变了。这就是改变的原理。心灵是投射者，它投射出了世界。质疑心灵，世界随之改变。就是这么简单。

我们一直竭尽全力改变世界。却从未成功过。

所以，甜心，继续读你的答复。

布莱恩：我要乔辞职。

凯蒂：请反向思考。

布莱恩：我需要辞职。

凯蒂：是的。不是辞去你的工作……你需要放弃什么呢？

布莱恩：我的思维模式。

凯蒂：是的。任何时候，只要你认为有人比你匮乏，质疑这个想法，将它反转过来，那会给你带来平安的心境，会使你重生。那是你的天赋权利——成为一个不受限制的、自由的、充满爱的、体贴的人。

你知道我是怎么知道人类的本质是善的吗？因为每个与之相反相抗的念头都给人压力。我使用“上帝”一词（对我来说，真相就是上帝，因为它统御着一切），但我有时会说：“上帝是一切，上帝是善”真正活出这一点的人不需要转念作业。它的使命已经完成了，平安从中冉冉升起。

布莱恩：是的。我能轻而易举地分辨那类想法。

凯蒂：所以，将那些带给你压力的想法写出来，质疑他们。我邀请你写下它们，因为这样它们就跑不了了。你再也不能说：“我不是那个意思，”因为它们白纸黑字就在那儿呢。

布莱恩：“我确实没那样说。”

凯蒂：好！所以，“我需要辞职（或放弃）”，请举出三个理由证明这个说法跟你原来的答复“我要乔辞职”一样真实，甚至更加真实。

布莱恩：我要放下我的思维模式。

凯蒂：是的，一个。

布莱恩：我不想再评判别人了。

凯蒂：是的，甜心，但那怎么可能呢。我发现评判是头脑的天性。但你可以写下自己的判断，质疑它们。质疑它们会带给你一个清明、幸福的生活。

第三个理由是？

布莱恩：我不想再说别人的闲话了。

凯蒂：很好。我们来看下一条答复。

布莱恩：我对这一条没把握。“列一张清单，你认为怎么看这种行为？”这不合适，对不对？

凯蒂：你可以的。你做得很好，一直都在照着指示做。

布莱恩：好吧。他自私，只顾自己，以自我为中心。

凯蒂：好的，请反向思考。

布莱恩：我自私、只顾自己、以自我为中心。

凯蒂：没错。在你未经质疑的心灵中，你自私到连自己都看不到……”

布莱恩：他美好的一面了。

凯蒂：对。好了，亲爱的，下一条答复是？

布莱恩：“我到底不想与这个人再经验到什么了？”我觉得这一条太令人难以接受了，我都没把它写完。

凯蒂：嗯。

布莱恩：我写到：我不想再感到自己是个无足轻重的人了。

凯蒂：是的。

布莱恩：如果重写的话，我会写成：“我再也不想感到不被承认，无足轻重了。”

凯蒂：很好。“我再也不想有不被承认，无足轻重的感觉了。”所以现在：“我想要……”

布莱恩：我情愿……

凯蒂：“……感到……”

布莱恩：……感到……

凯蒂：“……不被承认……”

布莱恩：……不被承认、无足轻重。

凯蒂：“我渴望……”

布莱恩：哇！我渴望感到不被承认、无足轻重。

凯蒂：是的。因为当你那样想，那样感觉的时候，你的感觉可以告诉你当下正在想什么，然后，你可以……

布莱恩：我可以改变

凯蒂：你可以将你的想法写到纸上，继续转念作业。直到有人说“你还不够好；我们不认可你”，而你能够说出：“嗯，我以前也这么看我自己。”时为止。

好了，你实际写出的答复是什么呢？

布莱恩：我再也不想感到自己是个无足轻重的人了。

凯蒂：“我想要……”

布莱恩：我想做一个无足轻重的人。

凯蒂：“我渴望……”

布莱恩：我渴望做一个无足轻重的人。

凯蒂：是的，如果你有了那样的感受，就是再次做转念作业的时候了。该去质疑给你压力的想法了。对我来说，我过去想到“我是一个无

足轻重的家伙，”时，就好像一把刀插进了我的心脏。现在，再有这样的想法时，我会为之一振，我可以是一个那样的人。事实上，我就是。谢谢你，甜心，做得很好。

布莱恩：谢谢你！凯蒂！

失眠

“我生病了。”那是真的吗？你可以选择吓唬自己，也可以质疑你的心灵。

瓦来瑞：我再也不想不吃药就失眠了。过去的几个月里，我一直在做转念作业，针对的主要是我对他人的想法，因为我还没有准备好面对这个问题。今天，我准备好了。

凯蒂：是的，我看到了。我很高兴你愿意好好往内看，真正深入你的内在。

在座的朋友们：请找出你现有的一种疾病，什么病都行。如果你没有得癌症、多发性硬化症或者艾滋的话，流感也行。当我问瓦来瑞问题的时候，深入你们的内在，去寻找你们自己的答案，因为等待她的答案，对你们毫无价值。我们一辈子都在听来自别人的答案，但深入内在，寻找内心深处的答案才具有真正的价值。所以，当我问瓦来瑞时，

深入你的内在——亲自做反躬自问。你就是你一直等待的那个人。询问你自己，为你自己解答，或者不答。

甜心，我们来看你的第一条答复。

瓦来瑞：我不喜欢慢性疲劳综合征，因为它让我没法工作。

凯蒂：好，“你得了慢性疲劳综合征”，你百分之百地确定那是真的吗？我这样问并非要你改变对这个病的看法。我要问的是，医生说你得了一种病，是吗？

瓦来瑞：是的。

凯蒂：转念作业的目的不是改变你的想法；它只是反躬自问。“你得了慢性疲劳综合征”，你能百分之百地确定那是真的吗？

瓦来瑞：疾病的名称是一个概念。我只知道我的经验。我并不总是感到疲倦。但有时候确实很累。失眠是我最大的噩梦。

凯蒂：“你得了失眠”，你能百分之百地确定那是真的吗？我再提醒你一下，我这样问并不是要你改变你对它的看法。

瓦来瑞：我明白。

凯蒂：“你得了失眠”，你能百分之百地确定那是真的吗？

瓦来瑞：好像我可以确定它是真的。

凯蒂：是的，因为你应该每晚睡够八个小时，人人都知道这一点。书里面都是这样写的。

瓦来瑞：我只能靠吃药来帮助睡眠，要是不吃药，（在我开始吃药之前）我什么也做不了。我的身体状况极差，而且每况愈下，但那是八年以前的事了。当我试着停药时……

凯蒂：甜心，此刻你正在讲故事。

瓦来瑞：哦？我在讲吗？

凯蒂：讲故事并没有错，只是它不属于反躬自问。

瓦来瑞：关于这个问题，我要讲的太多了。

凯蒂：故事挡住了你探索内在的旅程。诚实地，一心一意地探问，是等待你内在的答案与问题相遇的过程。你的内在智慧一直等着你，它会帮你解答问题。但“我知道一切”的心智，忙于不断重复它的故事，无暇等待答案的出现，

瓦来瑞：好吧。

凯蒂：因此，请诚心诚意地反躬自问。“你得了失眠”，你百分之

百地确信那是真的吗？

瓦来瑞：感觉像是真的。

凯蒂：是的，换做我来回答这个问题，如果我必须一直醒着，直到死亡，这就是一个正常的答案。正常意味着正在发生的事。对于转念作业的新手来说，“正常”并不代表不去看医生。也不代表不要吃药。除了当下发生的事情，“正常”没有任何意义，这就是反躬自问的目的。但如果我置身于一个没有医生，没有医疗的星球，睡不着对我来说就是正常的，直到死亡。这是不折不扣的真相。

瓦来瑞：确实是那样的感觉，我好像要死了。就是它。

凯蒂：我对于“一直醒着，直到死亡”，一向处之泰然，直到我期待自己应该做点别的事情，比如睡觉。一旦有了这种想法，内心就开始混乱，混乱是痛苦的唯一来源。

我是一个热爱真相的人，说我是一个无神论者也可以，只要其中没有分裂和人类千百年来一直遭受的孤独、痛苦和折磨。当我与真相争辩时，它才会伤人。它比失眠更令人痛苦。这仍然不是说我必须停止看医生。与真相争辩带来的是情感的创痛，内心的混乱。而作真相的情人是结束痛苦之道，因为在真相中，你不需要做决定。

所以，如果我睡不着，我会爱上“睡不着”！那就是真相。在真相的平安中，我知道该去哪里，该做什么。甚至不是我在做。我只需顺应它，真相无限延伸，将自己推将出去，真相就是上帝。因此，不再有混乱了。

当你相信“我得了慢性疲劳综合征”的念头时，你会怎样生活？当你相信了“我晚上应该睡觉”的念头时，你将怎么对待自己？

瓦来瑞：这太难了；请你重复一下刚才的问题。

凯蒂：可以，甜心，只要你喜欢，我会一直陪着你。当你相信“我需要更多的睡眠，而我却无法做到”的念头时，你会怎样生活，怎样对待自己？

瓦来瑞：那样的话，我会时时刻刻想着保护自己，一直处于恐惧之中。

凯蒂：是的……一直恐惧。我不是要求你放下这个想法。我想要你做的是：你能不能找到一个理由让你放下“我需要更多的睡眠”的想法？

瓦来瑞：是的，我不想再过那样的生活了。

凯蒂：在疲惫不堪地爬到浴室与生活在恐惧中，你宁愿选择哪一个？哪个更令你痛苦？

瓦来瑞：根据我开始吃药之前的记忆，根据那时候的生活……选择放下这个念头好像痛苦少一点。但我不知道那是不是真的。

凯蒂：因此，当你认为自己需要更多的睡眠，而你却做不到时，你会生活在恐惧中。你能找到一个理由，让你轻松自在持有“我需要更多的睡眠”的故事吗？

（对观众说）她胶着在她的故事和恐惧里了。我问她：“你能找到一个理由放下它吗？”她说：“是的”。

（对瓦来瑞说）你能找到一个理由，让你继续持有“我需要更多的睡眠”的故事，同时又不会有压力吗？

瓦来瑞：这就是我感到困惑的地方。如果我继续持有这个故事，总算还有一个解决办法，一个所谓的解决办法。虽然不是我所喜欢的解决之道，但它可以使我免于死亡。

凯蒂：甜心，“如果放下那个念头，你会死去”，你能百分之百地肯定那是真的吗？不管怎样，你都会死去。没有人能逃得了。

瓦来瑞：没错。我在意的不是死亡。而是……受苦。

凯蒂：所以，这是你的故事：“如果我放下这个故事，我会受苦，无法控制我的睡眠。”

瓦来瑞：我就是这样想的。

凯蒂：你百分之百地确定那是真的吗？（停顿）“没有那个故事，我就失去了保障”，你百分之百地确定那是真的吗？

瓦来瑞：我的记忆就是如此，真实的记忆，服药之前，我感觉自己快要疯了。

凯蒂：我很喜欢你绕着弯不回答问题的样子！

瓦来瑞：我没有吗？请再说一遍。

凯蒂：活在过去的记忆中，使我们失落了与当下的联系，而当下却是唯一的真相。

瓦来瑞：可这是我最艰难的故事。

凯蒂：是的。你真的确定如果放下“我需要更多的睡眠”的故事，情况会更糟？

瓦来瑞：对不起，但我的日子真的很艰难！真的！

凯蒂：好呀，亲爱的，你尽管慢慢地来。我会一直重复问题，你想听多少遍都行。

瓦来瑞：我听到了那些话，但就是听不进去。

凯蒂：我的提问威胁到了你的神圣故事，你一直供奉着这个故事。没了它，天啊，你该怎么办？这就是对一个想法，一个伪神灵的执著。质疑想法的威力就在这里。所以，“没有‘我需要更多的睡眠’的故事，我的情况会更糟”你能百分之百地确信这一点吗？

瓦来瑞：不能。那是我心里的恐惧，好恐怖。

凯蒂：嗯，我了解你的意思。如果没有“我需要更多睡眠”的故事，你会是个怎样的人？如果你从未听过那个故事，如果你从未被灌输过，再也不去想这个故事，你会是个怎样的人？

瓦来瑞：我不会再忧心忡忡，我会快乐起来。我会更有活力，有精力去做自己的事。

凯蒂：所以，“我需要更多睡眠”，反转过来是，“我不……”

瓦来瑞：我不需要更多的睡眠？

凯蒂：这个说法给你什么感觉？

瓦来瑞：（大笑）简直是亵渎神明。

凯蒂：是的。你背叛了那个幻象。背叛了你的神明——你所珍重，敬仰的东西。你感觉柔软灵活一点了吗？

瓦来瑞：我从来没有这样想过！（笑）现在，我该做什么呢？

凯蒂：笑，继续笑吧。

瓦来瑞：我不需要更多的睡眠，好！

凯蒂：没有人需要更多的睡眠，没有人需要比他实际得到的更多的睡眠。这是一个好消息。没有人需要更多的睡眠，过去不会，以后也不会。

瓦来瑞：这不就是说，当我以为我的睡眠不足时，我就感觉需要更多睡眠了？

凯蒂：对，通常如此。除去你的故事，你会看到真相和它的本然状态。

瓦来瑞：那么，如果真相意味着不去看医生，不要吃药，它与我眼

下的情况有什么关系呢？

凯蒂：比方说，你准备去看医生，你可以走这条路，也可以走那条路，但你以怎样的心态去呢？你可以心平气和地去，也可能满怀压力和恐惧地去。并不是你把自己带到医生那里的。

瓦来瑞：对。

凯蒂：真相永远如此。我喜欢你睡不着，有这个时间，你可以去做转念作业。不需再做其他事了。

瓦来瑞：回去的时候，我可以带上一大摞作业单。

凯蒂：可以！我是怎么知道我该反躬自问的？因为我睡不着。就好像……我开始想：我现在该做什么呢？此时，我可以开始吓唬自己，也可以质疑我的心灵。

瓦来瑞：嗯……好吧，我想我可以接受我能够得到的睡眠了。

凯蒂：很好，我会去掉“我想”。

瓦来瑞：好吧。还有，我不需要更多睡眠，因为我并不知道我的身体究竟需要多少。我真的不知道。

凯蒂：这真是重大发现。甜心！第三个理由呢？

瓦来瑞：（停顿了好久）我真的想不出第三个理由了。

凯蒂：不要紧。转念作业就是冥想。把找第三个理由的事当成你的家庭作业吧。你有的是时间去找到第三个理由。现在，我们来看下一条答复。

瓦来瑞：我要慢性疲劳综合征从我身上消失。

凯蒂：为了什么目的？

瓦来瑞：这样我就可以获得平安。

凯蒂：相信你需要它消失的故事时，你有什么感觉？比方说，凌晨两点你睡意全无、浑身乏力的时候。

瓦来瑞：事实是，从来没有出现过这种情况，因为我一直都在吃药。

凯蒂：所以——

瓦来瑞：我没有那种经验，但一直生活在对它的恐惧中。

凯蒂：好的，所以，“你得了慢性失眠”，你真的确定那是真的吗？（停顿）你知道，你不能。因为你晚上在睡觉。这是事实。

瓦来瑞：我知道那是真的，因为我在吃药。

凯蒂：借助药物睡眠有什么不可以的吗？

瓦来瑞：我对此有很大的成见。

凯蒂：我注意到了。

瓦来瑞：超大的成见。

凯蒂：好的，现在我们来请教你——你就是专家。晚上借助药物睡眠有什么不对吗？注意，我并不是在为使用药物帮助睡眠辩护。

瓦来瑞：我不想借助药物睡觉，可是我却不得不用。你的问题是？

凯蒂：晚上借助药物睡觉有什么问题吗？你到底想不想睡觉？你有没有看到，你两样都要？你想睡觉；你不想吃药。哦，欢迎来到地狱。

我怎么知道你需要吃药呢？因为你正在吃药，这就是原因。欢呼吧。

瓦来瑞：好，对。

凯蒂：“我不想吃药”，请反向思考。“我确实……”

瓦来瑞：我确实想要吃药。

凯蒂：没错。很高兴看到你在整合了。

瓦来瑞：好吧。

凯蒂：“我想吃药是因为我要睡觉。”如果有人问你：“你在吃药吗？”你可以告诉他：“是的，我想睡觉。”

瓦来瑞：然后，我又会因此恨自己。

凯蒂：那是因为你对此不够诚实。人们说：“我讨厌吃药，我不想吃药”，可那是一个谎言。我知道你想吃药，因为你正在吃药。为了能够睡着，你想吃药。

瓦来瑞：没错。

凯蒂：所以，现在你可以睡着了，为了能够睡着，你愿意吃药。但如果你需要借助药物才能睡着，那么说“我不想吃药”就是一个谎言。好了，请再读一遍那条答复。

瓦来瑞：我想要失眠消失。

凯蒂：所以，“你得了失眠”，那是真的吗？

瓦来瑞：感觉好像是。

凯蒂：肯定会有这样的感觉，因为你已经胶着在你得了失眠的想法上。你感觉到的是你的想法。

瓦来瑞：你是说，身体的失眠是一个想法？

凯蒂：还能是什么呢？晚上熟睡的时候，你不会有那些感觉，因为你的心是宁静的。当你睁开眼睛，那个念头如期而至，接着你感知到了它。

瓦来瑞：对。

凯蒂：想法是原因，感觉是结果。

瓦来瑞：是的，没错。那我得了失眠，那是真的吗？

凯蒂：你能百分之百地肯定那是真的吗？

瓦来瑞：我的经验是，当我陷入这个怪圈，我就一遍遍地告诉自己我得了这种病。每说一遍我都陷得更深一点，就像有无数的嘴巴在喋喋不休地说：你失眠了。

凯蒂：是的，只是深入内心，静候答案的出现，是不是轻松有趣的多？你看到了，我百分之百地确定自己没有失眠，根本没有这档事。倒是我的思维混乱不堪！如果我认为某事某物可能影响我……

瓦来瑞：对，对。我还是很难真正做到这一点，即真正体验到我没有得失眠的问题。

凯蒂：哦，不用担心，甚至不要期盼这种体验。深入你的内心，去寻找答案，然后——

瓦来瑞：这与获得那种体验有何不同？

凯蒂：期待会预设答案的方向。

瓦来瑞：好吧。（停顿）

凯蒂：“你得了失眠”，你能百分之百地确定那是真的吗？

（对观众说）你有没有把你的艾滋病写进作业单？有没有将你的癌症，或者感冒、流感或骨折写进作业单？

瓦来瑞：（停顿一会儿）如果我被无数的概念包围，被无数声音逼迫，我应该如何深入内心，找到答案呢？我的心灵就像跳线的唱片，不断重复着同样的话。好似几百万个嘴巴不断在我耳边嗡嗡嚶嚶。

凯蒂：每个声音都问一次：“甜心，它是真的吗？你能百分之百地确信它是真的吗？”让我们把目光从未来收回来，回到现在，你正坐在这张椅子上：“你得了失眠”，你真的确定那是真的吗？不是今天晚上，也不是以后，此时此刻你真的确定那是真的吗？

瓦来瑞：我的这个故事可真是卷帙浩繁呀。就像一千页的大书，不

止，两千页都有了。我还一直在续写。

凯蒂：确实如此。我很高兴你注意到了这一点。我们来看下一条答复吧。

瓦来瑞：这一条跟前边那些没什么不同。

凯蒂：没错，本来就是这样。

瓦来瑞：我想要失眠离开我的身体，我不想再失眠了，因为我想停药。

凯蒂：我们来做反向思考，请用“思维”代替“失眠”和“睡眠”。像刚才那样再读一遍。

瓦来瑞：我想要思维紊乱离开我的心灵——而不是“身体”？

凯蒂：是的。一切都属于心灵，请以同样的方式朗读这一条答复。

瓦来瑞：我不想要思维紊乱。我想要思维紊乱离开我的心灵。我要思维紊乱离开我，因为我想停药。

凯蒂：上面的话听起来真实或更真实吗？

瓦来瑞：我明白了。尽管这个故事一直在继续，我其实并不知道吃药背后的真相。我能肯定的是我的思维让我陷入了恐惧，而且成了周而复始的老套。

凯蒂：所以它是一种思维紊乱！

瓦来瑞：是的，是恐惧。思维制造了恐惧，随着思维的继续，它又变本加厉。

凯蒂：当相信了你必须睡觉的想法时，你会怎么样？

瓦来瑞：我开始害怕（甚至可以说恐慌），脑袋里游荡着失眠的身影，翻滚着失眠的痛苦。

凯蒂：你能找到一个理由放下这个故事吗？

瓦来瑞：这个故事吓死我了。

凯蒂：如果这个故事让你这么害怕，你能找到一个理由放下它吗？

瓦来瑞：可以。

凯蒂：你能找到一个理由继续持有这个故事，而没有任何压力吗？

瓦来瑞：不能！如果我放下这个故事，可能有助于我的治疗。凯蒂：不错。我想说身体的疗愈并不是我们的事。我们正在审查我们的灵魂，我们在疗愈心灵，而不是身体。心灵痊愈了，身体也会痊愈。别无他途。

瓦来瑞：如果我放下那个故事，我就不会有那么大的压力。

凯蒂：我没有要你放下那个故事。我喜欢故事，除了故事，我们心中还有什么呢？现在，我们要学习理解它。没有人能刻意地放下故事。它只是自然而然地出现，我们没有制造它。我们也不用为它做什么，就像空气一样。

瓦来瑞：我们不用管它？

凯蒂：你正在思考“你”吗？你早上醒来会不会说：“我认为今天早上我会思考”，难道它不是自然而然的事吗？这就是存在的真相。没有有益或有害的故事，只有被误解的故事。有些故事非常吓人，那也只是我们的诠释而已。

瓦来瑞：正确。

凯蒂：你正在思考“你自己”吗？你需要刻意思考吗？

瓦来瑞：不，我试图通过冥想停止思考，但没有用。（观众大笑）。有时我侥幸可以注视着它，我的一部分置身其外，这时候，我就想：“哇，我做对了！”通常，我都做不到我认为的正确思考。

凯蒂：那么，没有“我需要睡觉”的故事，你会是什么样的人呢？我不是要你放下它。

瓦来瑞：没了这个故事，我会是谁？我不知道，不知道。

凯蒂：你会是一个不睡觉的人，一个乐呵呵地吃药的人。

瓦来瑞：什么，请再说一遍？

凯蒂：你将会快乐地生活，生活本来就是如此，你没有困惑，不会同时渴望两样互相矛盾的东西。你已经这么生活了八年，八年地狱般的日子，因此，何不试试跳出地狱后的生活？

瓦来瑞：你是说我应该改变我对失眠的看法，我应该接纳我的失眠？

凯蒂：不，你无法改变你的想法。谁都没有这个本事。我一直建议你审查你的想法，去理解它们。缺乏失眠并不能伤害你，让你痛苦的是你对它的想法。

我们来看下一条答复。

瓦来瑞：我的体内不该有慢性疲劳综合征，失眠。

凯蒂：那是真的吗？它在你的身体里吗？

瓦来瑞：它不应该在我的身体里，有什么不对吗？

凯蒂：你说它在你的体内？

瓦来瑞：是的，它就在那里。

凯蒂：好吧，那么，当你相信了“它不应该在你的体内”的念头时，依你来看，你会如何生活？

瓦来瑞：我与它对抗。

凯蒂：身处战场是什么感觉？

瓦来瑞：我感觉很挫败。

凯蒂：那是什么样的感觉？沮丧、死亡、害怕、孤独，到底是什么？

瓦来瑞：有点垂头丧气。

凯蒂：垂头丧气给你什么感觉？

瓦来瑞：沮丧。

凯蒂：嗯，你能找一个理由放下这个故事吗？

瓦来瑞：可以。

凯蒂：你能找一个理由，继续持有这个故事而不感到沮丧吗？

瓦来瑞：不能。

凯蒂：没有这个故事，你会是什么样的人？

瓦来瑞：我会更加平安。

凯蒂：好的。现在我们来做反向思考。

瓦来瑞：我要慢性疲劳综合征离开我的身体。怎么反向思考？我想要我的思维离开我的身体。也许我需要我的思维离开我的心灵。

凯蒂：在反向思考中，你只是单纯地发现。你发现了你所找到的东西。因此，甜心，我的心智停止了活动——它安静下来了！我带着理解与我的想法相遇，这些想法人人都有。所以，反向思考是净化。概念只是单纯地存在着；它们毫无意义。总的来说，当你审查言语时，它们就失去了意义。这就是反向思考的过程。念头就像风、就像雨；它们不属于任何人。如果没有压力，你的生活会变得如此简单。你只是被生活。我很惊讶人们竟以为我们可以控制生活。这种信念下的生活非常痛苦。

你还能找到别的反向思考吗？

瓦来瑞：我需要慢性疲劳综合征——

凯蒂：我不需要……

瓦来瑞：我不需要慢性疲劳综合征离开我的身体。可是我要呀！

(观众大笑)

凯蒂：甜心，我们现在就来体验一下这个反向思考。这是一个深入体会你坚定信仰的反面世界的机会，你的信仰是你骇人的宗教，你的“我需要慢性疲劳综合征离开”的宗教。所以，给我三个真正的理由，说明这个反向思考在你生命中的真实性。

瓦来瑞：这太难了，凯蒂。

凯蒂：我知道。所以，我们先找一个试试。

瓦来瑞：（停顿）好吧，如果我仍旧失眠，我还是会活着。我还是我。所以大致来讲，我并非百分之百地需要它离开。

凯蒂：哇！

瓦来瑞：如果它没有离开，而我却总是晚上睡不着，我可以写满很多作业单。

凯蒂：是的，你可以。第三个理由是什么？

瓦来瑞：可能它要教给我什么东西，我与它斗了这么长时间，以至于根本不曾倾听过它。

凯蒂：太棒了，甜心。你真的深入内心，寻找你自己的答案了。

接着来看下一条答复。

瓦来瑞：慢性疲劳综合征很残忍。它令人痛苦、害怕，打击我的自尊。

凯蒂：好的。“我的想法……”

瓦来瑞：我的想法很残忍。我的想法是冷漠的。我的想法令人痛苦。我的想法使人害怕。我的想法伤人自尊。

凯蒂：是的，你的想法告诉你，当你睡不着的时候，会很可怕；它还告诉你，你如果吃药来帮助睡眠，肯定会发生可怕的事情。你的生活总是离不开恐惧。那是心智的天性——让你完全对身体认同。它总是说“我……我……”。因此，转念作业的目的就是让你注意到这一点。看一看头脑在说什么：我要生存，我要舒适，我要快乐。快乐，痛苦——所有的快乐都是痛苦。

瓦来瑞：所有的快乐都是痛苦？

凯蒂：根据我的经验，所有的念头都跟身体有关，都牵涉到身体的存活、舒适和快感，然而，所有的快感都是痛苦。这是无可改变的事实。难怪你这么害怕。所以，回家后，审查你的念头吧。我很高兴你有

冥想的习惯。你可以问自己“四句问话”中的问题，比如“我需要更多睡眠，那是真的吗？”你可以深入你的心灵，度过一段美好时光。我保证。

我们来看最后一条。

瓦来瑞：我再也不想经历到的事情？我再也不想经历不吃药就会失眠了。

凯蒂：“我想……”

瓦来瑞：我想经历不吃药就会出现失眠。

凯蒂：是的，因为那会把你带回转念作业。不管有没有在吃药，去做转念作业吧。“我渴望……”

瓦来瑞：我渴望经历不吃药就会出现失眠。耶，我真的想要它。

凯蒂：是的，它可以把你带回转念作业。这就是万事万物存在的目的——促使你觉悟。你一直将自己的生命寄托在药物、睡眠、医生身上。现在，开始发现自己吧。你很擅长这一点。在我的生命中没有对错。只需要去质疑心灵，其余一切自会水到渠成。最坏的结果已经发生了。所以探索你的心灵不会给你带来任何损失，你获得的只会是自由，因此，审查这个故事吧。睡不着是很棒的事，现在你知道该做什么了。那么，你到底为什么要睡觉？

瓦来瑞：为了精力充沛地生活呀。

凯蒂：为什么？

瓦来瑞：这样我就可以照顾自己了。

凯蒂：为什么？

瓦来瑞：因为我不想其他人被迫照顾我。

凯蒂：为什么？

瓦来瑞：我可以审查这个故事了。我以前从来没有这么深入过，那可真是是个可怕的所在！

凯蒂：你想剥夺我们照顾你的权利？

瓦来瑞：我应该去照顾别人。

凯蒂：哦，真的吗？

瓦来瑞：是的。

凯蒂：那是真的吗？

瓦来瑞：不，不。

凯蒂：你能试着去领受吗？你知道该怎么给予。现在去心安理得地领受吧。施与受是平等的。去领受吧。你不想要我们照顾你，为什么？

瓦来瑞：因为被人照顾令我尴尬。

凯蒂：为什么？

瓦来瑞：我不知道。

凯蒂：所以，你不想感到尴尬，为什么？

瓦来瑞：我永远也不应该受人照顾。听着：我应该总是照顾别人才行。我永远也不应该被人照顾，永远。这好像一个不可饶恕的大罪。天主教会的教条，你知道吗？

凯蒂：所以，那令你害怕。那是一个恐怖的地方。我发现我从来没有自己照顾过自己，从来都没有。这样的想法只是一个我抓住不放的故事。

你的手现在放在哪里？（瓦来瑞面露惊讶，他的右手贴在面颊上，左手放在腿上）是你把它们放在那儿的吗？这是你事先的安排吗？你计划过把它们放在现在的位置吗？

瓦来瑞：什么？现在？不是有意识地，没有计划。

凯蒂：很有趣吧。也许不是你干的，也许是什么透过你完成了这件事。你需要刻意地呼吸吗？

瓦来瑞：我真的曾经问过自己这个问题，就在今天早上冥想的时候。谁在呼吸？我不知道。

凯蒂：好的，请直接回答问题：谁在呼吸？

瓦来瑞：（停顿一会后）我不知道！

凯蒂：我很喜欢这个答案。谢谢你，安琪儿。“我不知道，”，这是一个非常美丽的状态，好极了。

瓦来瑞：谢谢你。

凯蒂：“不知道”中洋溢着自由。它是赤子的心无挂碍、生机勃勃、宁静安祥。没有什么未知之物，一切都本来如是、安然无恙。

妈妈不让我做歌手

你是不是为了迁就别人而压抑自己的需求？跳出牢笼、释放自己吧。你怎么知道他们会不同意？就算他们不同意，那又是谁的事？

丽贝卡：我最近才开始学习转念作业；刚好一个朋友邀我来今天的聚会，我就这样来了。我的问题跟亲子关系有关。事实上，它多少源自我跟妈妈的一个问题。刚才填写作业单时，我撒了谎。我的问题（强忍住泪水）与我现在的人际关系无关，而是我跟妈妈一直没法……我就是做不到。

凯蒂：那你跟你妈妈之间有什么难以解决的问题？

丽贝卡，我来自一个保守的牙买加家庭。到目前为止，我已经离开家乡在美国生活十二年了，这些年来，没有家人的陪伴，我必须独自打拼，我总是鼓励自己——丽贝卡，你做得不错，可是，我发现自己……

凯蒂：甜心，你跟你妈妈之间到底有什么问题呢？

丽贝卡：我不知道她会不会同意我去做我真正想做的事。

凯蒂：你想做什么？

丽贝卡：音乐……是的……没错。他们曾经告诫我不要涉足音乐圈，在一个思想保守的家庭里，你得做看得见摸得着的事情。

凯蒂：所以，如果你以音乐为职业的话，你会……

丽贝卡：哎，我想都不敢想。我一直在考虑这件事，而它似乎……
(强忍泪水)

凯蒂：……似乎充斥了你的生活，搅得你心神不宁。

丽贝卡：我教商务英语，事业一帆风顺，我母亲就喜欢我像现在这样生活，特别是在离我这么远的情况下。

凯蒂：那她不会同意什么？

丽贝卡：她不同意我做不切实际，要冒这么大风险的事。

凯蒂：比如？

丽贝卡：唱歌……是的，唱歌。

凯蒂：在哪里唱，以什么方式？做职业歌手？

丽贝卡：也许，是的。

凯蒂：所以，如果你放弃现在的职业……

丽贝卡：我不敢。

凯蒂：……成为一名歌手，“你妈妈不会同意”，真的吗？

丽贝卡：她会担心死的。

凯蒂：你连想都没想，就说她会担心。甜心，我们这是在反躬自问。反躬自问会帮你找到表相之下的答案。通过反躬自问，你向未知的答案敞开心扉。“你妈不会让你辞职去做歌手”，你百分之百地确定这是真的吗？

丽贝卡：百分之百？不，不能，但我很清楚……虽然不是百分之百地……可是……

凯蒂：丢掉你的信条。别再辩解了，直接告诉我“是”还是“不是”，转念作业就是冥想。“你妈不会让你辞职去做歌手”，你百分之百地确定那是真的吗？

闭上眼睛，真心实意探寻你内在的答案吧。说“是”或“不是”都可以。想象你母亲就在这里，你百分之百地确定她不会同意吗？

丽贝卡：（哭泣）我了解她的现实需要。这不是“是”或“不是”

的问题，我了解她。

凯蒂：我明白。你为她着想。她为你考虑，你又为她着想。（丽贝卡开始笑）你有没有言不由衷过？“她不同意我那么做”你百分之百地知道那是真的吗？”

丽贝卡：我们能不能重新定义一下“同意”的意思？

凯蒂：不。你百分之百地确信她不会同意你做歌手吗？

丽贝卡：（长长的停顿后）不，我不确定。

凯蒂：用心感受一下。当你相信了“妈妈不会同意”的念头时，会有什么反应？

丽贝卡：凯蒂，她老是杞人忧天；她是地地道道的杞人忧天。

凯蒂：当心你已经偏离了我的简单提示。你一直坚持自己的想法是对的，所以避而不答我的问题。

丽贝卡：请再说一遍那个问题，好吗？

凯蒂：当你相信“妈妈不会答应”的念头时，会有哪些反应？相信那个念头时，你会怎样生活？

丽贝卡：紧张、失望、缺乏成就感。

凯蒂：所以你活出了所有你不想要妈妈经历的感觉。

丽贝卡：是的。

凯蒂：闭上眼睛，想象她正看着你唱歌。放下你的故事，哪怕短短一刻，看着她。没有那个想法时，你会是一个什么样的人？

丽贝卡：我会更自在！不再那么紧张、那么不快乐了。不再那么绝望无助了。

凯蒂：“我妈妈会失望的”，请反向思考。

丽贝卡：我妈妈不会失望。

凯蒂：真的有这种可能吗？

丽贝卡：有可能。她甚至可能很兴奋呢！

凯蒂：谁说不可能呢？

丽贝卡：可是还有另一面。她已经够愁的了，我不想让她担心。

凯蒂：现在我们已经脱离反躬自问的轨道了。

丽贝卡：哦！

凯蒂：你知道自己是怎样逃避回答问题，跳进另一个故事的吗？

丽贝卡：是的，我看出来了。

凯蒂：你刚才将“妈妈会失望的”反向思考为“妈妈会为此兴奋的”，现在，请举出三个理由来证明你若是去唱歌的话，她会既高兴又兴奋。

丽贝卡：因为我可以做自己喜欢的事了。我做的事情是她一辈子也不敢尝试的。而且，这样做的时候，我很快乐。

凯蒂：她会感到兴奋，因为你在做自己喜欢的事，你很快乐，而且这可能是她一直想做而没做的事。“我妈会失望的。”还有别的反向思考吗？

凯蒂：因为这又是一件让人操心挂虑的事。

凯蒂：那是一个理由，而不是反向思考。“我妈会失望的”，你能找到别的反向思考吗？

丽贝卡：我不知道该怎么做。

凯蒂：“我妈会失望的”，反转为你自己。“我会……”

丽贝卡：我会感到失望——如果我不去尝试的话。

凯蒂：你妈妈经常失望吗？

丽贝卡：是的。

凯蒂：那么，如果你去唱歌的话，她的失望会少一些吗？她已经失望了！

丽贝卡：但她并没有对我感到失望。

凯蒂：如果你妈妈彻底对你失望了，最坏的结果会是什么呢？你辞了工作，跑去唱歌，她感到非常失望。这是你的恶梦。如果你妈妈对你感到失望，最坏会有什么结果呢？

现在你来扮演你妈妈，夸张一点也无妨。我来做她女儿，那个深爱妈妈、钟爱歌唱的女儿。我来扮演你。你现在可以体会你认为妈妈此刻会说的话了。

凯蒂：（扮演丽贝卡）“妈妈，知道吗？我辞了工作。我开始唱歌了。”

丽贝卡：（扮演妈妈）“丽贝卡，你真的把工作辞了？你疯了吗？”

凯蒂：“妈妈，我丢了工作，没了生计，什么都没有了。我已经辞掉它了。”

丽贝卡：“到底是怎么回事？”

凯蒂：“我决定做一名歌手。这是我的理想，我热爱歌唱。”

丽贝卡：“丽贝卡，你怎么谋生呢？”

凯蒂：“我不知道。”

丽贝卡：“哦，上帝保佑！”（观众大笑）

凯蒂：“我就靠它了。”（观众大笑，鼓掌）“所以，妈妈，你失望吗？”

丽贝卡：“你知道家里积蓄不多；我没钱给你。我得操心你爸爸、你兄弟、你妹妹、还得照顾外甥。”

凯蒂：“妈妈，我真佩服你。你想听我唱歌吗？”

丽贝卡：“别开玩笑。”

凯蒂：“我是认真的。唱歌带给我很多欢乐，我想也许你会想听听我的歌。”

丽贝卡：“丽贝卡，这是唱歌的时候吗？。”

凯蒂：“妈妈，你肩上的担子很重。我能告诉你的是，我想尽力帮助你，可是我不知道从何做起。你是一个了不起的人。”

（做回自己）亲爱的，她可能说的就是这些，对不对？

丽贝卡：才不呢，她会说（又回到妈妈的角色上）：“丽贝卡，你让我们大家都很担心，我很担心你……你离家那么远！谁来养活你？”

凯蒂：“我如果饿肚子了，我发誓一定给家里打电话。”

丽贝卡：“丽贝卡，我爱你，我们都爱你。你能快乐地生活对我很重要，真的很重要。”

凯蒂：“妈妈，你太棒了……你有没有发现，你从来没有说过对我失望的话？你太棒了。我长这么大，你一直都是这样。你只想要我幸福快乐。”

丽贝卡：“对呀。”

凯蒂：（做回自己）所以，“你妈会失望的”，你能百分之百地肯定那是真的吗？

丽贝卡：（停顿）不能，确实不能。这太不可思议了。我现在感觉轻松多了。谢谢你！

凯蒂：不用客气。甜心，一旦相信了自己的念头，你就掉进了黑暗的牢狱。而当你质疑自己的信念时，你就开始释放自己。心灵变得如此开放，你发现自己可以同时拥有一切——你的工作，以及歌唱事业。可

以肯定的是：你去工作，是出自你自己的选择。可能你不会再这样说：“因为我妈，我才没过上我想要的生活。我不能唱歌，因为我妈会失望。”这实在不能算理由。

丽贝卡：好像我很不讲道理，还真是。

凯蒂：谢谢！那么甜心，你现在要不要唱歌？（观众吹口哨、鼓掌）

丽贝卡：当然了！我来唱一首我妈不喜欢的歌。

凯蒂：你百分之百地确定那是真的吗？

（丽贝卡大笑，欢快地唱起一首热辣的爱情歌曲。观众热烈鼓掌）

我无法忍受乔治移情别恋，爱上了琳达

你认为“我受不了了”，深入你的感受与情绪，找出你真正受不了的是什么。

凯蒂：欢迎，谢谢你举手。

桑德拉：我只需要读作业单，还是交代一下事情的来龙去脉？

凯蒂：只用读作业单就好。

桑德拉：（强忍泪水）我无法忍受乔治爱上了琳达，而且几乎天天与她做爱。

凯蒂：乔治是你丈夫，甜心？

桑德拉：是的。

凯蒂：“你受不了了”，是真的吗？

桑德拉：是的，我真的受不了了。好吧，我快受不了了。（停顿）可实际上我已经忍受过来了。

凯蒂：真是一次美妙的旅行。（观众大笑）事实上，寻求真理的过

程有时就像一次旅行。所以你第一次回答“是的”，然而，当你真正思考这个问题时，你发现你的说法完全不真实。你能受得了吗？

桑德拉：我受得了，是的，我一直在忍受。

凯蒂：当你相信“我无法忍受他与琳达几乎天天做爱”的念头时，会如何反应？

桑德拉：这让我感到，就好像仰面朝天倒在地上。我想它让我感到……现在我很难找到那种感觉。

凯蒂：从你描述的最后一个情景，我已经知道你的感受了。当你相信“我受不了乔治和琳达做那种事”的念头，而他们走进屋子时，你如何对待他们？

桑德拉：我不想看到他们的存在。我想让他们滚蛋，我想让他们消失。

凯蒂：为了让他们知道你的感受，你会做什么？

桑德拉：我要么隐藏我对他们的感觉，要么——

凯蒂：你会以一些特别的方式对待他们吗？

桑德拉：嗯……

凯蒂：看到了吗，找到那种感觉有多难？我们可以谈论我们的感觉，但我们的面容会如何变化？我们的声音又会怎样？当你相信那个念头时，你如何对待他们？

桑德拉：我跟他们的话少了。我不想说我应该对他们更和蔼一点……

凯蒂：我也希望你不要那么说，因为你并没有那么做。

桑德拉：我没有。

凯蒂：那种情形下，你会是什么样子？你的面容有什么变化？

桑德拉：我会冷若冰霜。没有笑容，我不……我不高兴。我一点都不关心他们的感受。

凯蒂：所以，你能不能找到一个理由放下“我受不了了”的故事？

桑德拉：可以。

凯蒂：给我一个能让你心平气和地持有这个故事的理由。

桑德拉：没有，一个也没有。

凯蒂：当你相信了“我受不了了”的念头时，你如何反应？感受它。也许你的肩膀下坠，垂头丧气，抑或感到欲振乏力。这时候，你等处

处活出这个故事，甚至在杂货店里，来证明你是一个受不了那种事的人。这成了你的身份。“我受不了了，我是一个受不了他们那样的人。”

因此，没有“我受不了了”的谎言时，你会是怎样的人？

桑德拉：我自我感觉会好很多，因为实际上，我忍受过来了。

凯蒂：千真万确。

桑德拉：当我看到我已经忍受过来了，我感到自己真不错。

凯蒂：当你相信你受不了时，你就得活出那个信念。

桑德拉：是的。

凯蒂：你相信自己忍受不了，因为你没有反躬自问过。你不知道头脑是如何运作的，因此，你不得不活出“我受不了了”，当你的伴侣走进房间，问你：“你好吗？”，你回答（沮丧地）：“哦，亲爱的，我还好。”

“你确定？”

你如何活出你的身份？因为你相信或假装相信自己受不了了，他也就不得不信了。你在假装自己相信那个念头，因为当我们反躬自问时，我听到的事实是你可以忍受。

所以，他问：“你确定吗？”

你接着说：“是的，亲爱的，我很好。”

然后，你说他冷漠，因为他应该跟你心灵相通，知道你的状态并不好。他难道看不出你忍受不了了吗？

这是你的身份，你对它视而不见。你认为：“这跟我有什么关系”，其实，你的问题是你没有质疑过这个念头，那一刻，你没有看到自己所执著著念头。

“我受不了了”，请反向思考。

桑德拉：我受得了。

凯蒂：确实如此。让人难以忍受的是：对谎言的执著，而不是乔治，不是琳达，也不是性，而是谎言。实际上，此刻他们可能正在做爱，而你却没有受到影响。

桑德拉：对。

凯蒂：因此，如果有人告诉我他们正在做爱，会有什么区别？我之前感觉很好；现在还是很好、但如果我执著于那个“我受不了了”的念头，我就得把它活出来。“噢，不！上帝，他们在做爱！”，而不是这

样反应：“哇，我曾以为自己受不了那种事，但我现在正在承受！”

桑德拉：我注意到这几个月来，我在面对这件事时，确实有这种情绪表现。如果我能站在事实真相的立场（你正在把它呈现出来），就无仗可打了。因此，我在与这些故事拼斗，却没得到一丁点好处。我明白了。

凯蒂：是的，这就是开悟。我看到了事实真相，我曾以为那些故事是真实的，但它们不是，是我的心智犯糊涂了。

所以，我们现在用心灵启发心灵，因为除此之外，一无所有。但我们迈出的只是婴儿般的小小步伐，同时，他们也是巨大的。当我们意识到是我们自己的心灵在制造痛苦，转念作业就开始运作了，有趣的事情接着出现了。这就好像走进一个完全不同的世界。我最喜欢这种生活方式的地方是，我们不再相信世界造成了我们的痛苦，不再相信世界会带给我们痛苦。它没有这种本事，从不曾有过，想也别想。

现在，举出三个真实的例子，说明这个反向思考与你原来的答复一样真实，或更加真实。

桑德拉：我可以忍受。这个说法要真实得多。一直以来我都在忍受。“我受不了了”是一个彻彻底底的谎言。

凯蒂：举一个例子呢。

桑德拉：我与他住在一起。不管怎么样，我没有离开。所以，我可以忍受。

凯蒂：第二个。

桑德拉：而且尽管我恨他的所作所为，我仍爱他。我要是真的无法忍受的话，一定会做些什么的。否则我肯定要进疯人院了。

凯蒂：感谢你告诉自己这个简单的事实。我们接着看下一条答复。

桑德拉：乔治说现在是最快乐的时候时，我感到被伤害了。

凯蒂：所以，甜心，将这句话反转过来。

桑德拉：我告诉自己我……时，感觉受到了伤害。（放声大笑起来）

凯蒂：那是真的吗？

桑德拉：的确是真的。（观众大笑）

凯蒂：是的，我们讨厌失落。我们失去了那个“忍受不了”的身份。接着我们发现事实上我们一直都很快乐。失去那个身份认定后，请读一下你的反向思考。

桑德拉：我告诉自己现在是最快乐的时候时，感觉受到了伤害。

凯蒂：讲讲你的感觉。

桑德拉：让我再说一遍：我告诉自己我比以往都要快乐时，感觉自己受到了伤害。我有点糊涂了。

凯蒂：第一次读的时候，你有什么感觉？

桑德拉：现在是最快乐的时候，我一点都没有受伤害呀。

凯蒂：你终于明白了。

桑德拉：我更快乐了。

凯蒂：当我们失去某物时，会感到心痛。当你发现事实时，你比以往更快乐了，你知道你失去的是“我忍受不了这种事！”的身份。你的痛苦也消失了。坦然承认你比以前更快乐让你感到痛苦。

桑德拉：与我过去认为自己是和需要什么相比，失去那种自我身份……的同时，我正站在一种从未有过的全然充实的感觉中。这是真的，我同时体验到两种感觉。

凯蒂：是的，在你不再执著于一个不实的故事之前，你比以往任何时候都快乐。

桑德拉：那么……为什么我会那么强烈地执著在那个故事上？

凯蒂：因为你不知道自己执著在它上面了！你没有问过自己。你妈妈说：“这是一棵树”，你说：“好吧。”她说：“这是天空。”你说：“天空……我知道了。”她告诉你你叫什么，你说“好的”你从来没有问过自己。

桑德拉：因此在你的经验中，是不是执著（强烈的执著）才是痛苦的根源。

凯蒂：漠视——我称之为漠视。如果我妈妈告诉我那是一棵树，而我没有问自己，那么我就是用漠视来了解世界。“那是一棵树”，我没有问过自己。如果我问过，也许我就会觉醒于它，觉醒于生活中的一切事物。所以，漠视才是唯一的痛苦之源。我称它为混淆。

转念作业是教育，因为这些问题会把你带回你自己的真相，而非我们的。你才是自己的智慧宝库。我喜欢转念作业，因为它适用于每一个人的独特境遇（因为每个人都能借此重获自由与解脱）。所以，甜心，你想让他过得快乐吗？

桑德拉：哦……是的……（观众大笑）这个让我很挣扎，因为我心

中有一部分……我快把它写下来了……希望乔治自由自在。

凯蒂：那就照刚才那样再说一遍。

桑德拉：好的。乔治跟我说他现在比以往任何时候都快乐时，我感到痛苦。

凯蒂：你想要他快乐吗？

桑德拉：我感觉他现在就很快乐。

凯蒂：下面这是很好的练习：……闭上眼睛，现在，想象他的样子，看看他跟琳达做爱时的表情。

桑德拉：哦……好。

凯蒂：只需要想象他的表情。

桑德拉：好的……

凯蒂：现在，试着放下你的故事，看着他，短短一刻就行。你看到了什么？

桑德拉：我看到他很快乐。

凯蒂：这是你希望见到的吗？

桑德拉：是的，我为他高兴。

凯蒂：正是如此。你知道，就好像我有一部分想要你快乐，但条件是我必须是那个让你快乐的人。

桑德拉：对。

凯蒂：问题是，你真的想要他快乐吗？那才是爱真正关心的。在领悟出爱的真谛之前，你是不可能快乐的。因为你在否定事实真相。事实是你不在乎谁带给他快乐，只要他快乐就好。

我们改变不了那一真相，除非黏着在那些与它相反的想法中，我们把这些念头称为“证据”。但一旦它们落到纸上，就分崩离析了。

你真的在意是你还是琳达让他快乐吗？

桑德拉：可是，我很在乎这一点，我的问题就在这里。我心中有一部分可以不在乎，但另一部分却仍然坚持那样。

凯蒂：所以现在你看到了，你为他的快乐附加了一个条件。“我想要他快乐，但让他快乐的必须是我。”

桑德拉：是的。

凯蒂：所以，真相是：“我不想要他快乐。如果我不是让他快乐的那位，我就要他痛苦。”所以，你不想让他快乐。

阅读此书完整版

请登录: **www.ct0065.com**