

A

THOUSAND NAMES
FOR JOY

喜悦无处不在

与现实和谐相处

尽管现实生活无法命名
但是喜悦有一千个名字

[美] 拜伦·凯蒂 史蒂芬·米切尔◎著 陈曦◎译

 吉林出版集团

 北方妇女儿童出版社

A

THOUSAND NAMES
FOR JOY


喜悦无处不在

与现实和谐相处

拜伦·凯蒂 史蒂芬·米切尔 著

陈曦 译

 吉林出版集团

 北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

喜悦无处不在 / (美) 凯蒂, (美) 米切尔著; (美) 陈曦译. -- 长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5385-4877-8

I. ①喜… II. ①凯… ②米… ③陈… III. ①人生哲学
IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181279号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2010-2469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。

喜悦无处不在

作者 拜伦·凯蒂 史蒂芬·米切尔
译者 陈曦
出版人 李文学
责任编辑 李少伟 张晓峰
装帧设计 Z2 工作室
开本 710mm×1000mm 1/16
字数 145千字
印张 17
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 三河市文通印刷包装有限公司

ISBN 978-7-5385-4877-8 定价: 28.80元
版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

对《喜悦无处不在》的赞言

一篇真实、清新的灵性宣言。

——《出版周刊》

对《道德经》发人深思的诠释。凯蒂反映了具有老子现实观之特点的开放。

——《灵性与健康》杂志

拜伦·凯蒂的教诲和她日常生活的点滴是纯粹的智慧，《喜悦无处不在》为我们指出了通向内在和平的道路，而凯蒂以她最大的慷慨，无惧和不懈地指引我们走向那里。我很少见到任何人所体现的智慧——包括灵性导师，能像凯蒂在她热烈拥抱每一个当下中所体现得那么强有力。

—— 伯尼·格拉斯门上师，

《厨师须知：一位禅师有关“过一个有意义的人生”的课程》的作者

对行动中的‘觉醒的心’的颂词。

—— 索诺玛信息论坛报

《喜悦无处不在》为《道德经》提供了与众不同、发人深思的诠释，它是实用技巧和似是而非理论的出色结合。

——《灵性与实践》

拜伦·凯蒂是我们这个时代一位真正伟大、鼓舞人心的老师。我个人从她那里受益匪浅，我爱这位睿智的女人。我鼓励每个人都专心地读一读这本不同凡响的书。

—— 韦恩·W·戴尔博士，《灵感》的作者

期待你最珍贵的信念——也许是妨碍你幸福的信念——被一种独特、诚实的方式所挑战；期待对生与死、善与恶截然不同的看法吧。

——《共同点》杂志

对那些希望每天都得到鼓舞的人，这是一本放在枕边的书。

—— SRQ杂志

拜伦·凯蒂的世界是既了不起，又令人好奇的熟悉，她的新书让我们看到我们一直深知的东西——生活可以那么广阔、包容一切和快乐。当你阅读《喜悦无处不在》时，你沉浸在那样的世界里，要不了多久你便畅游其中——见到凯蒂所见到的光辉。

—— 约翰·塔兰特

《盐官齐安：那些让心喜悦的禅宗公案》作者

有时，像这样的喜悦也许让人很难消受，而这正是为什么进入凯蒂的‘调查’过程，可能将彻底改变人生的原因。她的‘方法’让我们直接体验到，相信自己大部分未经检查的想法，如何让我们继续着对自己的禁锢和伤害，这也许是最深刻、最充满爱的认知疗法。

—— 乔恩·卡巴特·兹恩

《迷途知返：通过观照，愈合自己和世界》的作者

献给你



拜伦·凯蒂的其他著作

《我需要你的爱——这是真的吗？》

（合著者：迈克尔·卡茨）

《一念之转》

（合著者：史蒂芬·米切尔）

《没有你的故事，你是谁》

目录

Contents

- | | |
|-----|--------------|
| 001 | 序言 史蒂芬·米切尔 |
| 007 | 引言 拜伦·凯蒂 |
| 009 | 喜悦无处不在 |
| 246 | 附录：如何做“功课” |
| 246 | 把想法写在纸上 |
| 247 | 如何写作业单 |
| 249 | 评判别人的作业单 |
| 251 | “功课”：四个提问和反转 |
| 255 | 作业单上第六题的反转 |
| 256 | 轮到你了：作业单 |
| 257 | 轮到你了：“功课” |
| 257 | 问与答 |
| 261 | 感谢 |
| 263 | 关于作者 |



喜悦
无处
不在

序言

本书是一颗觉醒的心的真实写照，它也是拜伦·凯蒂对被称作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，他都能轻松自在于世间，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：尽管现实本身无法命名，但是喜悦有无数个名字，因为没有什么是分离的，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，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。

——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。

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

1

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，无碍地存在。

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。