

一本人人可读人人可受益的心灵**开悟**书!

写给心中有痛放不下的你!

转

发现并感知
生命的另一种可能



[美] 拜伦·凯蒂 著
江月 译

I Need Your Love, Is That True?

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

转念



发现并感知生命的另一种可能

[美] 拜伦·凯蒂 著

江月译

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

转念:发现并感知生命的另一种可能/(美)拜伦·凯蒂著;江月译.——天津:天津人民出版社,2017.8

书名原文:I NEED YOUR LOVE—IS THAT TRUE?

ISBN 978-7-201-12131-4

I. ①转… II. ①拜… ②江… III. ①思维方法—通俗读物
IV. ① B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第161989号

著作权合同登记号:图字02-2017-103号

I NEED YOUR LOVE, IS THAT TRUE? —How to Stop Seeking Love, Approval, and Appreciation
and Start Finding Them Instead by Byron Katie with Michael Katz.

Copyright 2006 by Byron Katie, simplified Chinese translation copyright 2017 by Beijing Land of
Wisdom Books Co., Ltd.

Published by arrangement with the author through Andrew Numberg Associates International
Agency. ALL RIGHTS RESERVED

此译本由企鹅兰登书屋旗下皇冠出版集团通过安排出版

转念:发现并感知生命的另一种可能

ZHUANNIAN; FAXIAN BING GANZHI SHENGMING DE LINGYIZHONG KENENG

出版 天津人民出版社
出版人 黄沛
地址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 梁珍珍
装帧设计 仙境

制版印刷 北京凯达印务有限公司
经销 新华书店
开本 880×1230毫米 1/32
印张 9.5
字数 150千字
版次印次 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷
定价 38.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题,请致电联系调换(022-23332469)

献给亚当·路易斯

带着爱与感恩

对本书的赞誉

一路走来，最终我发现，不是我的读者、网友、朋友、同事、亲人、家人放过了我，而是我放过了我自己。拜伦·凯蒂的这本书，可以帮助我们找到真相。而真相，可以给我们终极的自由。

——华语世界身心灵畅销书作家 张德芬

拜伦·凯蒂是我们这个时代真正伟大、激励人心的导师之一。她对我个人有着巨大的帮助，我爱这个睿智的女人。

——全球畅销书《正能量》作者 韦恩·戴尔

拜伦·凯蒂的转念作业是最简单和有效的清除烦恼的方法！

——《洛杉矶时报》

拜伦·凯蒂是我们这个时代的精神创新者！

——《时代周刊》

拜伦·凯蒂激光般的爱可以把一切幻觉、多年的自欺和合理化烧得一干二净。

——《伦敦时报》

序1 这本书是怎样诞生的

“哇，简直太匪夷所思了！”——这是我初次遇见凯蒂时的感觉。

说实话，当时我并不确定我到底遇到了什么，难道是玛丽·波平斯^①与禅宗大师合体了？这个女人是那么轻快、敏锐、机警、亲切和快乐。

原本，我是打算跟她讨论一下做她的出版经纪人的事情的，然而，我完全不能按照计划进行，因为接二连三的笑话让我们笑得合不拢嘴，根本没有谈“正事”的机会。甚至，我们的男主人竟然笑得从沙发上掉到了地上。

虽然我对凯蒂的“质疑思想”的方法知之甚少，但是，我觉得它好像真的改变了一切。我们在一起说说笑笑，还谈到若人们对他们的信念产生怀疑，那么，政府、教育及婚姻会变成什么样子？我对这场谈话怀着极大的兴趣，甚至远远大于出版一本书的兴趣。

最后，那本书——《一念之转》——终于诞生了。五年之后，我依然深深震动于那次意味深长的谈话，并且，至今，在与凯蒂交谈时，我仍旧做不到按原来的计划进行。

① 迪斯尼儿童喜剧电影中的女主角，她神秘、友善且乐于助人。

一年里的绝大多数时间，凯蒂都在世界各地忙着举办各种样式的工作坊。她在这些工作坊中并不做太多的讲解，而是利用大部分的时间跟学员们一起做“念头练习”。她让大家抱着一颗信赖之心来看待“心灵练习”里的那些问题，而且亲自示范怎样做“功课”。

她总是用好奇且友善的话语——“这是真的吗”——来迎接学员们心中出现的每个念头，无论那些念头是痛苦的、悲伤的，还是愤怒的，她都是如此。她温暖的话语以及无条件接受一切的态度，使她无须做过多的解释，就可以轻松地使对话继续下去。她确实非常棒！

当凯蒂邀请我协助她完成这本书的时候，我突然感觉，自己的工作就如同一个勤劳的园丁，必须要认真、仔细地推敲和斟酌每一句话。为了确保每段话之间保持良好的连贯性和清晰度，我会不时地往里面添加一段解释，或是一个练习。

我还不禁在一些地方添加了凯蒂在一般情况下不会直接谈论的内容，比如，作为一个图书经纪人，我经常留意一些当下盛行的自助类书籍，通过我本人在生活中实践“念头练习”的体验发现，对我最有效的方法好像跟那些书籍中所建议的正好相反。于是，我将这部分内容也加进了书里。

虽然我认为凯蒂没有读过一本自助书籍，不过，在她听我说了那些内容之后都会忍不住开怀大笑。

此外，我还在添加的解释与衔接的部分，写下了一些凯蒂不会去写的段落与内容。好在，当她读到那些内容的时候都特别兴奋，并且跟我交流了她对那些内容的看法和评价。我们通过电子邮件和会面一次又一次地讨论那些段落。结果，使这本书的一部分内容出现了一种混合风格——好似一辆以火箭为推动力的自行车。

我希望你能像我一样，勇敢地试骑一下这辆“神奇的心灵自行车”，并且，以凯蒂提出的那些问题向自己提问。假如你真的做到了，那么，你的生命将发生绚丽无比的改变！

迈克尔·卡茨

序2 怎样去爱

拜伦·凯蒂的作品最吸引人的地方，是她对于爱的不凡见解，以及她传授给人们的怎样去爱的方法。

这本书将详细地向你介绍她独一无二的发现与方法。

一旦你对她的洞见有所领会，便会惊讶地发现，它原来是这么明显。

若你真心愿意在生活中切实地体验她所教导的方法，那么，你的生命从此将会发生翻天覆地的变化。而我的生命就是如此得以改变的。

为了不让你对凯蒂产生“她有什么过人之处，能为人所不能为”的印象，我想先让你了解一些凯蒂的生活背景，这样可能会对你有所帮助。

当你看到，她与你并没有什么不一样时，你就会意识到，她提出的方法不仅适用于大家，也适合于你。

凯蒂的人生是极其平凡、普通的，这一点和大部分人一样——有艰难与痛苦，也有成功和愉悦；有不少错误的判断，也有很多清晰的智慧。

或许你知道，在那些古老的、久远的故事中，当智者走出茫茫沙漠，重新回到人群中的时候，他们十之八九都会留着一头长

发，且身披长袍——实际上，居住在沙漠里的人们都是这样的。

他们急切地要将他们的发现分享给众人。

在现在的美国，或许，这样的智者看上去更为平凡，比如，他们也许留着很长的指甲以及蓬松的头发，或许曾经是房地产商人……而拜伦·凯瑟琳·米切尔（大家都习惯称呼她为凯蒂）就是一位这样的智者。

过去，她也做过房地产生意，尽管她不再留以前那种蓬松的头发，现在热衷于艾琳·费希尔牌的服装，但是，她依旧会情不自禁地将她的发现分享给大家。

凯蒂确实从沙漠中来，或者确切地说，她来自巴斯托。在故事开始之前，请允许我先对这个沙漠小镇做一番简单的介绍。

巴斯托地处南加州的莫哈韦沙漠，它是进入亚利桑那州之前的最后一个驿站。它与一个空军基地紧密相连，还有铁轨穿过镇子。在临近沙漠的地方，坐落着一排排整齐的房屋。各家门前都有一个花园，里面盛开着五颜六色的鲜花，这些都是由军属们精心打理的。

即便是依照沙漠的标准，莫哈韦也是十分荒凉的。连多刺的仙人掌也无法在那里生存，不过，假如你留心观察，就会发现，那里真的美极了。黄昏时分，假若你与凯蒂一同漫步于莫哈韦，那么温暖的风就好像一双温柔的手，轻抚着你的脸庞。在夕阳的余晖下，岩石呈现出深浅不一的黑色、褐色、红色、黄色……那

些投在沙漠上的处处阴影，还隐隐透着一点儿蓝色。

凯蒂或许会带你翻越山谷，来到有地下水缓缓渗出的地方……那个时候，你也许会开始感觉到，莫哈韦沙漠是和蔼可亲的，你也许会开始相信凯蒂的那句话：沙漠是她的导师。

虽然凯蒂的故事是属于她个人的，但那个故事又是十分平凡的，几乎所有人都可能遇到：

曾经，她有一个幸福美满的家庭——三个孩子，一个爱她的丈夫，还有她自己的生意。然而，她后来却变得很不快乐。

刚开始，她仅仅有些忧郁，之后，忧郁逐渐加重……后来，她得了非常严重的抑郁症。她的身体胖了很多，并且开始酗酒，整个人被愤怒和恐惧的情绪笼罩着，以至于每晚睡觉时她都要把枪放在枕头下。

虽然枕着手枪睡觉这个举动无论在巴斯托还是在旧金山都不是什么稀奇事，但是，这却令她的家人们感到很不安。

尽管这样，凯蒂依旧坚持经营着她的生意，然而，在生活的其他方面，她变得十分无力与无助，她觉得，自己的生命没有一丝一毫的价值。

的确，这仅仅是个极其普通的故事。尽管她痛苦不堪，那仍然是一种非常平常的痛苦——就仿佛你漫无目的、混混沌沌地生活着，直到有某种事物给你当头一棒，才引起了你的注意。

一个故事最引人注目的部分通常开始于主人公落马或发生其

他意外的时候，凯蒂的故事也是如此。

她遭遇了人生中极其严重、严重到不能自行化解的危机。她陷得很深，以至于她的家人都怀疑她得了精神病。后来，她住进了一个疗养中心，那里是一个专门治疗饮食紊乱的地方，也是她的几个医保公司中唯一一个愿意付费的地方——这个细节可以说是这个故事中很不错、很现实，又很有美国味儿的地方。

然而，这个荒谬的举动倒是帮助了她。住进去没过多长时间，她的一切疯狂行为都停止了。不过，真正帮助她的不是心理治疗，也不是药物治疗，而是某一天清早，当她从睡梦中醒来睁开眼睛时，眼中的世界彻底变了样——她的心忽然间变得再也不似以往。就仿佛《圣经》中的保罗在去大马士革的路上突然受到了神的感召一般。

从此以后，她的人生变得截然不同。那一年是1986年。

发生在她身上的那种剧变是无法解释的，而且发生得很突然——在东方国家，这种情况通常被称为“开悟”。

所有的一切突然之间全都颠倒了：以前，她充满绝望与恐惧；现在，她时时刻刻都充满着爱与仁慈。

所有的人都吃惊于她的变化，特别是她的孩子们。他们说她整个人的变化之明显就如同黑夜和白天一样。

他们马上意识到，从此以后，自己再也不用怕母亲了。她对孩子们满是爱意，乐于做他们的倾听者。她也不再满怀愤怒，还

为他们的生活感到开心，这让孩子们也变得开心起来。

但是，究竟是什么让她发生了如此巨大的改变呢？

凯蒂有一个极其简单的发现。她意识到，她以前始终对自己的念头深信不疑，而正是那些念头使她陷入极度的恐惧之中的。然后，就在她不再坚信自己的念头的那个瞬间，她的整个世界焕然一新，内在的冲突和害怕统统消失了。

与此同时，她还深深地同情着那些身处于同一种痛苦中的人们。

她希望，自己的发现能与他们一起分享。恰恰是凯蒂和那些处于痛苦中的人的连接与爱，促使她创造了这个简单、有效，最重要的是能帮助他人的方法。

以下，是凯蒂本人的述说：

我十分清晰、明确地意识到，所有的一切都跟我以为或相信的截然相反；我之前对于事物的认识完全是本末倒置。我总是以“我认为事情应该如何”的思维来对外界做出反应，例如，“我的丈夫应该对我更加诚实”“我的孩子应该对我更加尊重”，等等。

现在，我认识到，我以前一直想在现实上面附加一些利己条件，而不是诚实地面对所发生的一切——就如同我有支配现实的能力一样。

现在，我非常清楚，事情的真相与我所认为的恰好相反。我的丈夫并不应该更加诚实——因为他本来就不是非常诚实的人；我的孩子不应该更加尊重我——因为他们根本就没有尊重我。随

即，我摇身一变，成了一个热爱现实的人。而且，我注意到，这种变化让我感到更为自然，更为平静。

从表面上看，凯蒂的生活在某些方面的确发生了很大的变化：她变瘦了，她的愤怒与悲伤也消失了。而在一些别的方面的变化，似乎也跟普通人没什么两样：她在与前夫离婚后，又结婚了。与此同时，她和孩子们的关系变得十分和谐、亲近。

后来，凯蒂的女儿也有了两个小女儿，凯蒂讲述过她亲眼看着外孙女儿出生的故事；凯蒂的一个儿子特别爱骑摩托车，还在洛杉矶制作非常酷的摇滚音乐；另一个儿子是个电工，也已经有了三个小孩，他很享受这样美好的家庭生活。

要说彻底发生改变的，当属凯蒂的职业生涯。

自从她改变了之后，遇到她的每一个人都能够切实感受到从她身上散发出来的非同一般的爱的光芒。此后，巴斯托的居民开始谈论这位独特的、会“放光”的女人——仿佛她的体内真有什么能向外放射光芒的东西一般。

人们开始将自己内心的痛苦向她倾诉，而她则会热情地将他们带回家中，还会请他们喝茶或者吃饭。待他们心情平静下来之后，便会让他们坐在沙发上，把那些令他们难受的念头一一写下来。然后，她会逐一向他们提出一些问题。“亲爱的，真是如此吗”——凯蒂的提问总是由这句话开始，她从来都不会直接告诉别人应该如何去做或者应该相信什么，而总是引导他们自己去寻

找这些问题的答案。

这些人的生活果真有了变化——有些人改变的速度很快，有些则正慢慢发生着变化。

之后，她的思想渐渐传播到了加利福尼亚州的其他地方，接着，又在世界各地流传开来。从日本的大阪一直到南非的开普敦，甚至还包括耶路撒冷以及圣昆丁监狱。总之，她的思想差不多遍布于世界的每个角落。

她所传授的方法帮助了成千上万的人，然后，他们又将自己的所学传授给了身边的亲朋好友，这使她的思想得到了进一步的传播。

她教授的方法几乎与最开始的时候没有什么两样，唯一不同的是，她现在已经没有那么多时间亲手给大家做饭了。她依然非常自然地称求教者为“亲爱的”或者“宝贝”，这样的称谓包含了她对众人的良好祝愿。

凯蒂的教导总是开始于一个关于他人的念头，那些念头一般都跟渴望得到别人的爱、欣赏、认可或赞美有关。

这些念头会产生什么后果呢？那就是人们在日常生活与工作中，在与人相处时经常会体会到纠结的情绪。

凯蒂会亲切地跟人们坐在一起，让其将令他们痛苦的念头写下来，接着，让他们回答她的那些问题。她的智慧深深地被人们所信服，也为人们的心灵带来了仁慈和理智。如果你对开悟感兴

趣的话，那么，她便为你提供了一个不必去寺庙或沙漠就能够达成的途径。

她的那些问题能够帮助我们与自己与生俱来的智慧相融合——那种智慧是当我们还没有恐惧与愤怒时本来就拥有的。

以下，是凯蒂对于自己的发现的叙述：

我的生命就如同这个寓言：在一个风柔日暖的日子里，我独自步入了莫哈韦沙漠。我一边走一边欣赏沙漠中的美丽景色。突然，我发现一条巨大的莫哈韦绿色响尾蛇横在我面前的路上，这着实吓了我一跳——我还差点儿一脚踩到它身上！这里方圆数里都杳无人烟，我将会在痛苦中慢慢走向死亡。恐惧使我的心狂跳不止，感觉它马上就要蹦出胸口了。汗水沿着我的眉毛一滴滴往下落，我傻傻地站在那里，整个人已是呆若木鸡。

过了一会儿，我不知怎的渐渐回过神来了，壮起胆子，又看了一眼那条可怕的蛇。啊，我突然发现，那条蛇原来是一根绳子！真是谢天谢地！这时，我的腿一软，一下子跌坐在地上，然后，我开始大笑起来，接着又忍不住哭了。随后，我试着去理解这个事实——那只是根绳子，不是蛇！我忍不住再次戳了戳那根绳子。

我这时已经有点儿搞不清楚刚才究竟发生了什么了，我只明白一件事：我现在安全了，即使我在那根绳子上站个千万年，也不会再怕它。

这时，我感觉特别轻松，心中充满感激。我知道，即使全世界的人都被这条假蛇吓得尖叫着乱跑，吓到心脏病发作，吓得死去活来，我仍旧可以面不改色地待在这里。然后，将我的领悟传递给别人。

我完全能理解人们的恐惧，他们的痛苦我也看在了眼里，我听他们一遍遍地述说着“那真是一条蛇”的故事。但是，我绝对相信，一旦他们领悟之后，他们再不会被那根绳子吓着。是的，一个简单的真相已经深深印在了我的心里：那条蛇只是一根绳子而已。

凯蒂的故事想要表达的意思是，痛苦本身并不重要，最重要的是——你是不是已经开始质疑令你痛苦的那些念头。

要是你非常痛苦，那么，在你心里，必然有什么东西被你误当成了毒蛇，而它其实只是一根绳子罢了。

一切与人际关系有关的困惑与痛苦，皆为同一种恐惧的不同表现形式。那种恐惧便是：若得不到他人的爱或认可，你便再也得不到快乐，或者生存不下去；若你没有时刻努力去讨好你的老板、同事、爱人，事情就会变得很糟糕。

在以下的这段话中，凯蒂将另一种不那么令人绝望的、容易得多的获得爱的方式摆在了我们面前：

我怎样去帮助那些将绳子看成是蛇的人呢？我实在是无能为力。他们必须得从内心接受一个事实：那是一条绳子，并不是蛇。他们或许会相信我说的话，原因在于他们希望我说的是真