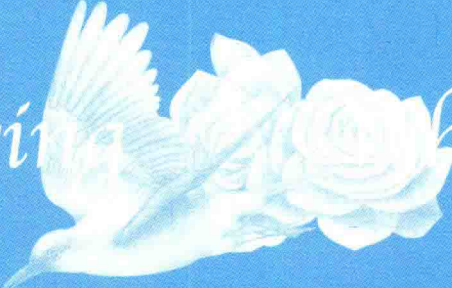


[美] 拜伦·凯蒂 Byron Katie [美] 史蒂芬·米切尔 Stephen Mitchell — 著 周玲莹 — 译 若水 — 审订

Loving What Is



一念一转

四句话改变你的人生



文化发展出版社
Cultural Development Press

[美] 拜伦·凯蒂 Byron Katie [美] 史蒂芬·米切尔 Stephen Mitchell — 著
周玲莹 — 译 若水 — 审订

一念之转

四句话改变你的人生



Loving What Is



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

一念之转：四句话改变你的人生 / (美) 拜伦·凯蒂, (美) 史蒂芬·米切尔著; 周玲莹译. —北京: 文化发展出版社有限公司, 2018. 7

ISBN 978-7-5142-2288-3

I. ①一… II. ①拜… ②史… ③周… 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 (2018) 第 097432 号

著作权合同登记号 图字: 01-2014-5399

LOVING WHAT IS by Byron Katie with Mitchell
This translation published by arrangement with harmony Books,
a division of Random House, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates Limited
Simplified Chinese edition copyright © 2018
by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
All rights reserved.

一念之转：四句话改变你的人生

著 者：[美] 拜伦·凯蒂 [美] 史蒂芬·米切尔

译 者：周玲莹

审 订：若 水

责任编辑：肖润征

特约监制：赵 菁

产品经理：梁珍珍

出版发行：文化发展出版社（北京市翠微路2号 邮编：100036）

网 址：www.wenhua fazhan.com

经 销：各地新华书店

印 刷：河北鹏润印刷有限公司

开 本：700mm × 980mm 1/16

字 数：160千字

印 张：19

版 次：2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

I S B N : 978-7-5142-2288-3

定 价：48.00元

吴家芸

做真相的情人

拜伦·凯蒂的著作 *Loving What Is* 终于发行中文版了，这是个令人振奋的好消息。这本书的英文原著已在欧美地区发行多年，惠及了许多国家的读者。现在，中国和其他华语地区的读者终于有机会分享到这本书了，真是一大福音。

我跟拜伦·凯蒂之间的缘分，要追溯到 14 年前。当时，我在美国的保险界非常活跃，荣升为终身百万元圆桌荣誉会员。虽在事业上取得了不错的成就，然而，我总觉得人生似乎还有些缺憾，最大的挑战来自身体上的病痛。29 岁时，我罹患乳腺癌，后来又发现脑下垂体长了肿瘤。除了健康的问题之外，原生家庭以及婚姻方面的种种考验，都让我时常面临心灵上的惊涛骇浪，难以得到真正的平静与安宁。

因为这些身心的挑战，我很早就展开“心灵”的追寻之旅。在美国工作之余，同时也接受心灵修养的课程训练。就在那时，我和其他几位朋友开始在好友 Ruby 的家中聚会，跟随拜伦·凯蒂操练“转念作业”(The Work) 的方法。

当时，我对身体病痛抱着“只有弱者才会生病”“失去健康就等于失去人生的幸福”等信念。拜伦·凯蒂带领我一步步写下“6 道问题”和反问自己的“4 句问话”，我才得以暂时放下“猴”脑里翻来覆去的老掉牙的故事。然而，令人惊讶的是，当我从那些复杂难解的故事中抽离出来，再经过“反向思考”之后，竟能自行找到答案。

通过“转念作业”的方法，我过去执着的信念松动了，因而愿意接受

“身体不健康也是一种可以接受的事实”这样的观点。任何表面上看似负面的人、事、物，其实都可能隐藏着一份礼物，身体上的病痛也能为生命带来成长的机会。我通过乳腺癌而开始学习如何更爱自己与珍惜生命。

拜伦·凯蒂不止一次跟我强调：“世界上只有三种事——我的事、你的事，还有上天的事（或大自然未知的力量）。”当时，我一直想要找到可以不必看病、吃药，靠自己就能把病治好的方法。她就问我：“你的身体健康与否是谁的事？”我回答说是我的事，但她却认为身体健康除了是自己的事以外，也是医生和上天的事。这使我恍然大悟。的确，我们每一个人都应该为自己的身体负责，全力照顾自己的身体，然而身体的有些问题也只有医生可以处理，所以我应该好好接受医生的治疗，其他的就交给上天了。

拜伦·凯蒂进一步问我：“如果没有‘我的脑下垂体不应该长瘤’的想法，你会是怎样的人？”我回答：“我不害怕，内心很平静。”她又继续问：“如果你连‘内心很平静’的信念都没有，你会是怎样的人呢？”这让我终于领悟到了什么是“空无”的感觉。她就这样一步步带领我去挑战我既有的执念，也因此帮助我打破了旧有的生命模式。

我们的痛苦大多来自无法接受的事实以及对他人的要求与批判，于是我们的心经常“翘家”，住到别人家里，自己的家反而乏人照顾。通过“转念作业”的操练，我把注意力拉回到自己身上，凡事只求尽力就好，我做我自己能做的、该做的，而不向外界求助或企图改变别人，因而终于体验到“回家”的平静与安宁，这才是真正对自己负责的态度。奇妙的是，当我们不再一味地企图去改变别人，并且愿意面对自己、整理自己时，就会在无形之中产生正面的影响，使周遭的人、事、物因此有了改变。

“转念作业”就这样成为我生命中的良师益友，一路陪伴我走过了十多年的岁月以及人生当中的许多风风雨雨。我个人实际的体验告诉我，它的确是一套既简单又十分奏效的方法，只要你愿意安静地坐下来，提起笔，逐一写下拜伦·凯蒂所设计的“6道问题”，然后再探问自己“4句问话”，并作“反

向思考”，就可以将那些隐藏在意识底层却一直阻碍你的负面信念摊在阳光下，从你所有的困扰、矛盾、疑惑、痛苦当中找出自己的盲点，并将这些挑战视为一个礼物与机会，借此找到生命的平衡点，回归内心的安宁。

由于我从“转念作业”的操练当中受益良多，因此，推广这套方法一直是我的心愿。这些年来，通过举办“转念作业”工作坊等方式，我和许多华人朋友分享这套操练方法，也让我对这套方法的应用层面有了更深、更广的认识。

在我接触拜伦·凯蒂的过程当中，最让我感动的是，从外表上看，她是一位再平凡不过的家庭主妇，然而，她却拥有这么不凡的智慧，时时刻刻都能够洞见本真。原因不在于她与我们不同，而在于她勇于诚实地面对自己的盲点，勇于“做真相的情人”，因此她比我们早发现了“转念作业”这一把能够开启内心智慧的钥匙。

你我跟拜伦·凯蒂一样，都拥有内在无限智慧的源泉。这世上有许多开启智慧的法门与钥匙，就我个人以及引导个案的经验而言，“转念作业”是一把非常神奇的钥匙。现在，通过这本书的出版将这把钥匙交给大家，就看你愿不愿意拿起它，借着转变信念来改变自己的人生！

感谢许多好朋友一直在协助成就这件美事，尤其要感谢玲莹所付出的努力。她一直很热心地协助办理“转念作业”的研习课程，并将这项作业在她的生活里身体力行，也有了许多深刻的经验与体悟。因此我可以说，她确实是翻译拜伦·凯蒂的著作以及诠释“转念作业”精髓的最佳人选。

诚心期盼通过这本精彩的译作与拜伦·凯蒂充满智慧的“转念作业”，使大家一起解开头脑的结，让每个人都能清除困扰着我们的信念的阻碍，进而成就更圆满与平安、喜悦的人生。

[吴家芸：长年旅居海外（现定居荷兰），中国台湾引进阿梵达课程之先导，后跟随拜伦·凯蒂修炼“转念作业”长达14年。每年定期返回台湾推广，分享带领“转念作业”，惠及有缘人。]

赖佩霞

为生命喝彩

2002 年秋，通过国际知名的心理医师 Rahasya 介绍，我初次体验到拜伦·凯蒂自创的“嘉惠转念作业”（The Work）的威力。Rahasya 特别强调“嘉惠转念作业”是现今世上最好用的自省方法之一。

那次，在短短 20 分钟里，我轻易地解开了与一位多年好友的误会。让我在那份关系里重新体验自由，那种轻松自在的心情，如今依然在我血液里流动。几年下来，偶尔检视那个心结是否真的消失，答案是肯定的——那次洗涤过后，我对朋友的不满彻底烟消云散。

在美国结束凯蒂的课程后，我暂住洛杉矶一位朋友家里。当晚梦见眼前一片漆黑，一团黑影围绕着我。霎时，“鬼”的念头立即浮现，紧接着，我感觉种种恐惧与不安蜂拥而至，仿佛从童年开始，对黑暗、影子、鬼魅的传说，乃至成年之后的焦虑、害怕，都围聚过来，犹如黑森林般的巨大恐怖，团团围住了我。然而，瞬间，“转念作业”的问句乍现，同时，眼前的景象立即转换，我看到一张张未曾谋面的笑脸，来自不同种族、不同空间，身着白袍，在阳光普照的花园里，微笑地看着我。这些陌生的脸孔，带着至深的关怀，好像是我累世结交的挚友，围绕在身边，提醒我生命的无穷奥秘。

这个充满祝福的画面，以及难以形容的喜悦，至今仍烙刻心底，也让我对恐惧及民间的鬼魅传说有了新的领悟。

“转念作业”的珍贵，就在于它能轻易地化解我陈年纠葛的念头。当任何负面念头进驻时，整个生命往往被思绪掌控，因而不知不觉深陷焦虑，难以

自拔。为了自己及家人的身心健康，我们有必要学习一种有效方法，检视旧有的困顿，帮助自己离开那万丈深渊，同时学会经营和谐友爱的关系。

“转念作业”已深深融入我的生命，时刻带领我检视所有阻碍身心平安的念头，给予新的思维及生命方向。经过一段时日的练习，我的思绪已能自动离开恼人的思维模式，移向平静健康的心灵。通过爱、支持、追求实相的勇气，“转念作业”所能带来的欢愉，只有在自己经历之后才会明白。

凯蒂的爱与洞见洗涤了我有害的念头，也为我各种困顿的关系松绑，更为我开拓了一个全新的世界。这颗种子已经萌芽，无须多做什么，它已渐渐生根开花，结果繁衍，自然运行。我是何等幸运！

恭喜这部译本的诞生，相信它会帮助更多处于束缚中的心灵。谢谢凯蒂，谢谢玲莹以及所有对这个领域有贡献的人。更谢谢你的参与。通过阅读、了解、练习，旧有不实的信念将会一一消失，取而代之的将会是有益身心的美好体验。为你喝彩！

[赖佩霞：知名艺人，十余年来致力于身心灵整合及治疗的推广。目前担任“一念之转静心工作坊”指导老师。]

周玲莹

4 句问话，活出自在的人生

从小到大，我们一直被教导：“不可批评别人”“当你批评别人时，一个指头指向别人，四个指头却指着自已”。所以，我们竭尽所能克制自己不去批评别人，却止不住心里如海浪般不断涌现的评语。不但无时无刻不在批评别人，甚至连自己也不放过。

拜伦·凯蒂在 1986 年觉醒后悟出的“转念作业”（The Work），直接指明了这一事实。她邀请我们在纸上坦然写出我们对别人的评语，把它们化暗为明，然后经由简短的“4 句问话”反躬自问（inquiry），最后作“反向思考”，借此透彻了解我们执着的信念，从中悟出事实真相，释放自己，重获心灵的自由与平安。

我能有机会翻译拜伦·凯蒂的 *Loving What Is* 这本书，可说是一连串的机缘巧合。

数年前，若水借用拜伦·凯蒂的这套方法，教导学员们反观自己不自觉的“投射心理”。当时，我批评的对象是邻居：“我不喜欢邻居，因为她喂养从各处来的流浪猫，害得我们的爱车经常留有猫爪印。我不喜欢她太有爱心。”

由于研习时间有限，当时只教“反向思考”。我该项评论，经过反向思考后变成：“我不喜欢我，因为我喂养流浪猫。我不喜欢我太有爱心。”我一脸疑惑，因为我不认为我有喂养流浪猫的习惯，而且也不明白我怎会不喜欢太有爱心的我呢。

直到有一天，我蹲在巷口轻声安慰一只全身发抖的流浪猫，这才想起了那句反向思考。没想到，反向思考得出的竟然是真的。虽然我不像邻居用食物喂猫，却用言行在喂。更有一晚，一位朋友来电诉苦，聊到三更半夜他仍不肯罢休。等他谈完后，我立即疲累得瘫倒在床动弹不得，便忍不住怨怪自己太有爱心了。此话一出，内心不由得一震，没想到反向思考竟能揭露我一向没觉察到的自己。

兴奋之余，我开始在生活里广泛运用反向思考，企求多多认识自己。然而，相对的内疚感也越来越深，因为对他人的每一项批评，经过反转后，都成了对自己的严厉指控，这种滋味确实不好受。详看研习讲义之后，我才知道“反向思考”是最后的步骤，在这之前还有一些步骤当时未教，我猜想那一定是很重要的部分。于是，我虔诚地向上天祈求，请求让我有机会学到拜伦·凯蒂一整套的方法。

没想到，才过了几天，上天竟然应允我了。好友小零打来电话，热情地说要介绍一位新朋友给我。就这样，操练“转念作业”长达 12 年的吴家芸女士出现了。经过她的解说，我才明白在反向思考之前，最好先以“4 句问话”探问那些批评的真假虚实。通常，经过这番反问的自我教育之后，就会发现那些评论全是虚妄不实的想法，因而能顺理成章地接受反向思考，并在一念之间逆转自己的人生。

接下来，我们举办了一场又一场的“转念作业”研习课程，连续两年下来，很多人都能当场认清自己执着的信念，同时也让我见识到了“4 句问话”带来的威力。

“4 句问话”虽然简短，却能很快戳破每个痛苦的想法。每当罪疚感生出，我反问自己：“这是真的吗？”霎时减轻了不少罪疚。当我身体不适、呼吸不顺畅、面临死亡恐惧的威胁时，“这是真的吗？”这句无言的反问会自动冒上来，使我忘了恐惧，转而专注于觉察身体当时的状况，并质问自己的想法。

遇到被人不友善对待时，我反问自己：“若没有‘他对我不友善’的想法

时，我是怎样的人？”顿时心里感到很平静，因而甘心放下那些想法，转面以无条件的爱接纳对方。所以，我很喜欢第4句反问，它常能让“小我”或“自我”死亡，死于无条件的大爱里，无怨无悔。

“没有人伤害过任何人，也没有人做过任何可怕的事。再也没有比你对那事件的想法——未经审查的想法，更可怕的事了。所以，一旦感到受苦，便用‘4句问话’反躬自问，观看那些蠢动的念头，然后释放自己。回归童心，从一片空白的心灵开始起步。”

“如果不审查它们，这些概念会跟着我们到死为止。概念常是我们埋葬自己的坟墓。”

在本书中，随处可见到拜伦·凯蒂展现深奥且非凡的智慧。最让我折服的是，虽然她带领个案做“转念作业”，所谈的不外乎是现实生活中的问题，比如投资股市、工作、金钱、上瘾、疾病、死亡、自我批判、潜在信念等，但她都能进入案主内心深处的噩梦，提出她的疑问，因而让案主自行悟出事实真相，当场破涕为笑。并使我们体验到现实生活中处处都是玄妙的真理。

“转念作业”适用于全世界各地的人，不分男女老少，不论受过教育与否，只要真心渴求自由与平安，必能从痛苦中得到解脱，活出自在的人生。但是，对某些人而言，它却是“障碍重重”，比如：宁可坚信自己是对的，而不愿去看“当下真相”的人；宁可受苦，并相信自己苦得有理的人。这些人除非在生活中处处碰壁，吃足了苦头，才有可能动念质疑自己珍惜不放的价值观。

若是我们一直执着于“我对他错”，就会陷入内心的交战。此时，最好是尊重自己当时的选择，宽恕自己宁愿受苦也不肯转念。直到受够了苦，动念想找另一条出路时，“转念作业”就是最棒又最快的转念方法，因为它简单又威力十足。

这本书，历时两年终于翻译出来了。这期间，我曾一度重病，每天只能在电脑前勉强敲出寥寥数字，当时很担心是否能顺利完成。幸好“4句问话”总能实时冒出来提醒我：但求尽力就好，其余是上天的事。

感谢家人及很多熟识或不熟识的朋友都伸出援手，不断鼓励与支持我。首先，感谢家芸，她协助我深入了解“转念作业”，并默默地陪伴我整理初稿。当然，凭我有限的语文功底，若要把这本书译到一定的水平，非得仰赖好友若水及李安生的大力帮忙不可。若水在百忙之余，不辞辛劳地协助我大刀阔斧地全面修改译文；李安生则帮忙把这本书的内容润饰得流利晓畅。经过他的细腻推敲，句句都精准又优美地传达出原书的意涵，让整本书的旨趣跃然纸上。在此，由衷地表达我对这两位好友的深深谢意。

最重要的，我要感谢一直在旁陪伴、默默支持并付出一切的外子。最后，感谢读书会的所有伙伴们，他们不时打电话关心我，并为我加油打气。还有一些朋友们，每回偶遇，总是热情地追问我：“拜伦·凯蒂的书何时出来啊？我们很迫不及待啊！”

《一念之转》这本书，终于在大家的声声关心与祝福中间世了。感谢大家！感谢上苍！

[周玲莹：著名身心灵翻译家，中国台湾辅仁大学社会系毕业。曾长期任职商界，后转入心灵领域，从事身心灵整合的探讨，近十年来带领心灵成长读书会。译有《宽恕十二招》《无条件的爱——与心对话》。]

导言

愈透彻了解你自己和你的情绪，你就愈能成为真相的情人。

——斯宾诺莎

初次目睹“转念作业”活动时，我觉察到我正在体验一个非比寻常的东西。我看到一群人，不分男女老少，不论受教育水平，都很用心地学习“转念作业”——用一种独特的方式来探究自己固有的想法——因为那些想法带给他们极大的痛苦。

在拜伦·凯蒂（大家都叫她“凯蒂”）仁慈又犀利的带领之下，这些人不仅化解了迫在眉睫的各类难题，而且让内心深处的无名症结也迎刃而解。我一生致力于研究和翻译心灵方面的传统经典，不难体会出这些经典跟转念过程有着某些深刻的相通之处。例如《圣经》中的《乔布记》、老子的《道德经》和印度的《薄伽梵歌》(Bhagavad Gita) 等传统典籍的精髓，都对生死提出强烈的质疑，同时又以深奥而风趣的智慧展现内心深处的答案。对我而言，那种智慧正是凯蒂的立足之处，也正是她的“转念作业”所要带给人们的标鹄之所在。

我在拥挤的小区活动中心里，看到5位男女，轮番上阵演练“作业”，通过探问那些造成他们痛苦的想法，如“我先生背叛我”或“我母亲不够爱我”等，学会找回自己的自由。仅仅凭4句问话，并聆听自己内在的答案，这些人就能敞开心扉，获得深奥、宽广且足以转变一生的慧见。我目睹一位男士

对他酗酒的父亲既厌又恨，长达数十年，却在短短 45 分钟内对父亲的态度有所转变。我还看到一位女士开始时惊慌得说不出话来，因为她刚刚得悉她的癌细胞正在扩散，但会谈结束时，她全身散发着了解与接纳之后的喜悦。

这 5 个人当中，有 3 个人从未做过“转念作业”，但整个演练过程并不会显得比其他两位吃力，而且他们的领悟也绝不逊色于其他人。他们全都领悟到那个最基本并且也最容易被人忽视的真相——正如古希腊哲学家爱比克泰德（Epictetus）所说的：“真正困扰我们的，并非发生在我们身上的事情，而是我们对那件事的想法。”一旦掌握到那个真相，他们对事情的理解就全面改观了。

人们在练习拜伦·凯蒂的“转念作业”之前，常会认为它过于简单，故而不免质疑它的成效。但我确信：正因它的简单，更加凸显出它惊人的效果。自从两年前遇见凯蒂，并第一次接触“转念作业”后，我做了多次的“转念作业”，主要是针对自己下意识执着的观念。我也目睹好几千人在公开场合一起做“转念作业”。他们来自欧美各地，所涉及的问题几乎囊括了全人类共有的问题，从各种重大疾病、至亲的死亡、性和精神虐待、上瘾、财务危机、事业困顿、社会问题乃至日常生活的各种挫折沮丧。（凯蒂在所有的工作坊里，始终为我保留一个座位，这是跟她结婚最大的好处之一。）我一次又一次地目睹“转念作业”快速又彻底地转变了人们思考自身问题的方式。的确如此，只要想法一改变，问题便会随之化解。

凯蒂常说：“痛苦是一种选择。”每当感受到压力时——从轻微的不舒服到强烈的悲伤、愤怒或绝望——我们很肯定这种反应必是某一特定想法引起的，不管我们觉察与否。消除压力最好的方法就是：审视压力背后的那些想法。这是任何人都做得到的事，只要他愿意拿出一张纸和一支笔。“转念作业”的 4 句问话（见后），将逐一揭露我们不真实的想法。透过这整个过程——凯蒂称它为反躬自问——你便会发现，所有我们信以为真或视为天经地义的想法全都扭曲了事件的真相。当我们宁可相信自己的想法，而不愿去看真相时，就会承受各种情绪性的压力，那就是我们统称的“痛苦”。痛苦是一种自然警

讯，它警告我们：你正执着于某个想法。如果我们仍是充耳不闻，不肯正视这个警讯，这时，就只好接受这个痛苦，并把痛苦当成生命中不可避免的一部分。其实，绝非如此。

“转念作业”跟禅宗的公案及苏格拉底的对话，在启迪心性的作用上，有极为显著的相似之处。但它不是来自东西方的任何道统，而是一位美国平凡妇女无意之间创造出来的转念功夫。

欲知事实本然，唯待恰当时机、恰当因缘，时刻一到，仿如大梦初醒。

你明白你找到的是你本有的，不是来自任何外境。

——佛经

“转念作业”（The Work）“诞生”于1986年2月的一个清晨。拜伦·凯蒂从“中途之家”（halfway house）的地板上蓦地清醒过来，当时她43岁，是来自南加州高地沙漠小镇的一位平凡妇女。

凯蒂的日子与一般美国人无异，结了两次婚，有三个小孩，一份成功的事业，但是十年来她一直处于精神低迷状态，不但暴躁易怒、偏执妄想，且到后来越陷越深，变得彻底绝望。她曾意志消沉了两年，几乎足不出户；有一段时期，她好几个礼拜都待在床上，只能通过卧室的电话与外界联络生意，有时甚至严重到无法下床盥洗梳理。她的孩子经过她的房门，必须踮起脚尖走路，以免惊扰了她。最后，她被送到专门收容“厌食症”妇女的“中途之家”，那是她的保险公司唯一肯付费的机构。那里的人都很怕她，所以她被单独安置在阁楼的房间里。

大概一星期后的某天早晨，凯蒂躺在地板上（她觉得自己不配睡在床上），醒来的刹那，完全不知道自己是谁，或自己怎么了。她事后说：“那时，根本没有‘我’的存在！”

我所有的愤怒、所有曾经困扰我的想法，以及我的整个世界，甚至全世界，

全都消失不见了。就在此时，内心深处突如泉涌般迸出无法遏制的笑声。而且，周遭的一景一物变得如此陌生，好像内在某个东西突然清醒过来，它睁开双眼，透过我的眼睛往外看着四周的一切——一切美妙极了……我浸润在喜悦之中，一切万物都融在一起，没有分裂，也无所不容，每一物都活出它自己。

当凯蒂回到家后，她的家人和朋友都觉得她仿佛变成了另一个人。她当时16岁的女儿罗珊说：“我们知道历经多年的狂风暴雨终于过去了。她以前有事没事老爱数落我和弟弟，而且还经常对我们大吼大叫，我怕到不敢跟她待在同一个屋子里。现在，她似乎完全安静下来了，她能静静地安坐在窗边或是外面的沙堆上，而且一坐就是好几个小时。她像小孩般既开心又纯真，而且内心似乎充满着无限的慈爱。苦恼的人们开始来敲我们家的门，请求她给予帮助。她会跟他们坐在一起，询问他们一些问题，大都是问‘那是真的吗？’当我面临像‘男朋友不再爱我’之类的问题而痛苦地回到家时，妈妈总是以难以置信的眼神看着我，然后问：‘亲爱的，那怎么可能是真的？’那种语气，好像我刚才跟她说‘我们住在金字塔里’那般荒谬。”

当人们确信昔日的凯蒂已然一去不复返时，便开始猜测她发生了什么事，是否碰上了什么奇迹。她自己也说不出所以然来，经过长时间的沉淀之后，她才逐渐描述出自己的离奇经历。她谈的不外乎内在苏醒的自由。她也常说，反躬自问帮她领悟出，她过去所有的想法都是不真实的。

从“中途之家”回来后不久，凯蒂的家里便开始挤满了人，很多人闻风而至，特地前来跟她学习。她已经把那套“反躬自问”拟为具体的问题，任何想要解脱束缚的人，都能应用在自己身上，而无须一直依赖她。很快地，她开始受到一些小团体的邀请，在客厅里会晤形形色色的人。主办人经常问她：“你开悟了吗？”她的回答是：“我只是懂得分辨什么会伤你、什么不会伤你而已。”

1992年，她受邀到北加州，“转念作业”便从那里开始快速向外扩展，各种邀约如雪片般纷至沓来。从1993年开始，她几乎马不停蹄地到处巡回讲解，不论在教堂地下室、小区活动中心，还是旅馆会议厅，也不管与

会人士有多少，她都能一一示范解说。很快地，“转念作业”开始以它特有的风貌进入社会每一阶层，从公司行号、法律事务所、诊疗室到医院、监狱、教堂和学校。凯蒂遍游世界各国推展“转念作业”，所到之处，大受欢迎。如今，在欧美各地，已有不计其数的团体定期聚会，共同操练“转念作业”。

凯蒂常说：“了解‘转念作业’的唯一方法，就是直接去体验一下。”但值得注意的是，这种“反躬自问”的作业，正好与研究心智的生物学最新实验结果不谋而合。当代神经科学证实脑内的某一特殊部位，有人称它为“自动翻译机”，能把一切外在信息转译成我们耳熟能详的内在故事，形成我们的“自我感”。两位著名的神经科学家最近指出，这个爱说故事的“自动翻译机”具有诡诈多变的不可靠特质。安东尼奥·达马西奥（Antonio Damasio）对它的形容是：“或许最重要的启示正是，人类的左大脑喜欢捏造与事实不符的故事情节。”麦克·葛詹尼加（Michael Gazzaniga）接着说：“左脑惯常编织故事，而且乐此不疲。那是为了说服它自己和你：一切均在掌控中……左脑那种扭曲事实的本领，哪能称得上什么能耐呢？‘自动翻译机’的目的不过是帮你把自己的故事自圆其说而已。就这样，我们才学会了自我欺骗。”这些从精密实验得到的睿见，显示出我们都有相信自己所发布的新闻稿的倾向。当我们自认为“颇具理智”时，通常正是我们在用自己的想法编织故事。这种特性，道尽了我们如何亲手把自己推入痛苦深渊的真相，而凯蒂本身就是个十足的过来人。她这套自我质问的方法，发掘了一种独特且鲜为人知的心智能力，使人们跳脱自制的陷阱。

很多人做完“转念作业”后，都能从他们当下的痛苦念头里，感受到前所未有的解脱与自由。但是，“转念作业”若只给人这种短暂的体悟，就无法发挥它真正的功效。它其实是一种不断深入的自我了悟过程，而不是一帖救急的止痛药。凯蒂说：“它不单单是一种技巧，它更能从我们内心深处，唤醒生命的本来真相。”