

心灵的革命——“转念作业”（The Work）

“它教你以一种崭新的心态来过你的一生。问题是：你可有勇气接受它？”

LOVING WHAT IS

BYRON KAITE & STEPHEN MITCHELL

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 若水 / 审订

当你受够了以后，你宁愿要“对”，还是要“自由”？
造成我们痛苦的，并非问题本身，而是我们对问题的想法……


四句话改变你的人生。跟着这本书一起开始心灵的“转念作业”，让痛苦之念自动放下我们。

LOVING WHAT IS

BYRON KAITE & STEPHEN MITCHELL

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 若水 / 审定

 印刷工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一念之转 / (美) 凯蒂, (美) 米切尔著; 周玲莹译. —
北京: 印刷工业出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5142-0961-7

I. ①一… II. ①凯… ②米… 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 (2013) 第 271640 号

版权登记号 图字: 01-2014-5399

LOVING WHAT IS by Byron Katie with Stephen Mitchell
This translation published by arrangement with Harmony
Books, a division of Random House, Inc.
Simplified Chinese edition copyright ©2014 by Beijing
Xiron Books Co., Ltd.
All rights reserved.

一念之转

作 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: 王彦

特约监制: 李耀辉 杨雅茹

特约编辑: 董爱

封面设计:  ZZ 书籍设计

版式设计: 薄荷橙

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路 2 号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.com www.pprint.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司



开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 116 千字

印 张: 17.25

版 次: 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

I S B N : 978-7-5142-0961-7

做真相的情人 /7	
为生命喝彩 /10	
4 句问话，活出自在的人生 /12	
导言 /16	
如何阅读本书 /33	
I 一些基本原则 /35	
II 大化解 /42	
III 参与对话 /54	
IV 转念作业：婚姻与家庭生活 /57	
我要儿子跟我说话 /59	
我先生有外遇 /68	
婴儿不该哭闹 /78	
我需要家人的肯定 /84	
V 深入反躬自问 /95	
VI 转念作业：工作和金钱 /112	
他很不称职！ /115	
雷尔夫叔叔和他的股市情报 /119	
对美国企业界愤怒 /134	
VII 转念作业：自我批判 /141	
害怕现实生活 /144	
VIII 跟小孩一起做“转念作业” /150	

- IX 转念作业：潜在信念 /154**
她应该使我快乐 /160
我必须做“决定” /174
- X 转念作业：任何想法或境遇 /183**
- XI 转念作业：身体和上瘾 /187**
一颗生病的心 /189
我女儿上瘾了 /192
- XII 与“最糟境遇”为友 /202**
恐惧死亡 /202
炸弹正落下来 /210
妈妈未阻止“那件事”发生 /218
我对山姆的死很生气 /231
纽约的恐怖攻击 /238
- XIII 解惑篇 /249**
- XIV 随时活用“转念作业” /264**
- 附录一 自我引导 /267
附录二 批评他人的转念作业单 /273

LOVING WHAT IS

BYRON KAITE & STEPHEN MITCHELL


LOVING WHAT IS

BYRON KAITE & STEPHEN MITCHELL

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 若水 / 审定

 印刷工业出版社

做真相的情人 /7	
为生命喝彩 /10	
4 句问话，活出自在的人生 /12	
导言 /16	
如何阅读本书 /33	
I 一些基本原则 /35	
II 大化解 /42	
III 参与对话 /54	
IV 转念作业：婚姻与家庭生活 /57	
我要儿子跟我说话 /59	
我先生有外遇 /68	
婴儿不该哭闹 /78	
我需要家人的肯定 /84	
V 深入反思自问 /95	
VI 转念作业：工作和金钱 /112	
他很不称职！ /115	
雷尔夫叔叔和他的股市情报 /119	
对美国企业界愤怒 /134	
VII 转念作业：自我批判 /141	
害怕现实生活 /144	
VIII 跟小孩一起做“转念作业” /150	

IX	转念作业：潜在信念 /154
	她应该使我快乐 /160
	我必须做“决定” /174
X	转念作业：任何想法或境遇 /183
XI	转念作业：身体和上瘾 /187
	一颗生病的心 /189
	我女儿上瘾了 /192
XII	与“最糟境遇”为友 /202
	恐惧死亡 /202
	炸弹正落下来 /210
	妈妈未阻止“那件事”发生 /218
	我对山姆的死很生气 /231
	纽约的恐怖攻击 /238
XIII	解惑篇 /249
XIV	随时活用“转念作业” /264
	附录一 自我引导 /267
	附录二 批评他人的转念作业单 /273

做真相的情人

吴家芸

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。虽在事业上享有不错的成就，然而，我总觉得人生似乎还有些缺憾，最大的挑战来自于身体上的病痛。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：“你身体健康与不是谁的事？”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，其他的就寄托给上天了。

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“跷家”，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，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。因此我可以这样说，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”，使大家一起打开头脑的结，让每个人都能清除困扰着我们的信念的阻碍，进而成就更完满与平安、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。每年定期返台推广，分享带领“转念作业”，惠及有缘人。]

为生命喝彩

赖佩霞

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，一堆黑影围绕着我。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，有如黑森林般的巨大恐怖，团团而上。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。

当任何负向念头进驻时，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，更为我开拓了一个清新的世界。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！

恭喜这本译本的诞生，相信它会帮助更多束缚中的心灵。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之推广。

目前担任“一念之转静心工作坊”指导老师。]

4 句问话，活出自在的人生

周玲莹

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，4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，竟连自己也不放过。

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，因为她喂养各地的流浪猫，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”。我那项评论，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。”我一脸狐疑，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。