

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&史蒂芬·米切尔·合著

[台湾]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

一念之转

四句话改变你的人生

[美]拜伦·凯蒂 & 史蒂芬·米切尔 合著

[台湾]周玲莹·译 若水·审订

图书在版编目(CIP)数据

一念之转：四句话改变你的人生 / (美) 凯蒂, (美)
米切尔著; 周玲莹译. —北京: 华文出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5075-2812-1

I. 一… II. ①凯…②米…③周… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 154892 号
北京市著作权合同登记 图字:01-2009-5106

原书英文名 LOVING WHAT IS
原书的 ISBN 0-609-60874-6
原书版权页 Copyright © 2002 by Byron Katheen Mitchell
Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright 2009 by Sinoculture Press.
This translation published by arrangement with Harmony Books, a division of Random House,
Inc.
Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.
All rights reserved.

本书中文简体字版由 Harmony Books, a division of Random House,
Inc. 通过 Andrew Nurnberg Associates International Limited 授权华文出版社在中华人民共和国
境内独家出版发行。未经出版者许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。
版权所有,侵权必究。

书 名: 一念之转:四句话改变你的人生
标准书号: 978-7-5075-2812-1
作 者: 拜伦·凯蒂 史蒂芬·米切尔
责任编辑: 姜艳艳 潘 婕
出版发行: 华文出版社
地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼
邮政编码: 100055
网 址: <http://www.hwbs.com.cn>
电子信箱: hwbs@263.net
电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261
经 销: 新华书店
印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 21.5
字 数: 450 千字
版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
定 价: 28.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与发行部联系调换

一念之转：四句话改变你的人生

推荐序：一念转乾坤 若水 / 1

 做真相的情人 吴家芸 / 5

 为生命喝彩 赖佩霞 / 9

译者序：四句问话，活出自在的人生 周玲莹 / 11

导言 / 16

如何阅读本书 / 35

1 一些基本原则 / 37

2 大化解 / 47

3 参与对话 / 63

4 转念作业：婚姻与家庭生活 / 67

 个案：我要儿子跟我说话

 我先生有外遇

 婴儿不该哭闹

 我需要家人的肯定

- 5 深入“反躬自问” / 113
- 6 转念作业:工作和金钱 / 135
个案:他很不称职!
 雷尔夫叔叔和他的股市情报
 对美国企业界愤怒
- 7 转念作业:自我批判 / 171
个案:害怕现实生活
- 8 跟小孩一起做“转念作业” / 183
- 9 转念作业:潜在信念 / 189
个案:她应该使我快乐
 我必须作“决定”
- 10 转念作业:任何想法或境遇 / 225
- 11 转念作业:身体和上瘾 / 231
个案:一颗生病的心
 我女儿上瘾了
- 12 与“最糟境遇”为友 / 249
个案:恐惧死亡
 炸弹正落下来

妈妈未阻止“那件事”发生

我对山姆的死很生气

纽约的恐怖攻击

13 解惑篇 / 305

14 随时活用“转念作业” / 325

附录一——自我引导 / 329

附录二——批评他人的转念作业单 / 335

一念转乾坤

若水

我初次接触“转念作业”，是因为纽约举办的“奇迹课程大会”。

《奇迹课程》有意为我们指出人类问题的终极肇因，它上可推到天地之始，下能追入潜意识的幽冥世界，它常把人间事说得虚虚实实，我们一不小心便迷失在“小我”（思想体系）的思想游戏里。我发觉凯蒂的“四句反问”颇能 cut the crap，一刀划破“小我”以千奇百怪的借口为自己编织的天罗地网，它逼着我们去看见自己是如何“一念接一念”地作茧自缚，还痛苦得理直气壮，怨天尤人。

因此，第二年，我在奇迹研习“自我疗愈班”的时候，便搬出了凯蒂的四句反问。我先讲了两天“小我”咎由自取的种种伎俩，然后才让学员试着具体去“转”心里对某人或某事的批判。没想到，大部分的学员都被卡住了，怎么也转不过来。那时，我们才体会到，说什么“外境是自己的投射”，说什么“冤家是你的救世主”，“没有人能伤害你，只有你能伤害自己”，前两天在分享讨论中说得头头是道，一旦被带到自己的“受害经验”前，奇迹理念顿时显得虚而无力。于是，我们小时候的经验，邻居的一句话都变得真实无比，宁愿自己被他们气死，也要证明自己的看法或感觉正确无误；宁愿继续饱受煎熬，也不肯轻易放过对方

那一部分的责任。

在奇迹研习中,我只做到这儿便打住了。周玲莹不甘被“卡”,锲而不舍地探索下去,终于牵出了她与凯蒂的学生吴家芸的一段因缘,《一念之转》才得以出现于您的面前。

最初,我对“转念作业”咄咄逼人的追问方式怀保留的心态,毕竟,《奇迹课程》再三告诫我们,修正弟兄不是我们的责任,我们不必费心去解决别人的问题,而应借助自己对别人的心理反应,反观出自己从未察觉的心态而已。真正的奇迹不是帮助别人解脱,而是自己接受救恩。

然而,在协助玲莹翻译的过程里,我很惊讶地发现,凯蒂的“四句反问”与奇迹理念几乎可以说是“经典配”。四句反问,刺穿了“小我”的自卫盔甲,把我们赤裸裸地带到自己一直想要回避的真相前,逼着我们不得不“重新选择”;而《奇迹课程》的形上真理又正好为凯蒂的四句反问所问出来的事实真相而背书,使得“转念作业”不再只是一种解除自欺的心理活动,更为我们开启了“实相”的大门。

根据凯蒂的自述,她在“觉醒于真相”的那一刻,终于看清了自己一直被虚妄不实的“故事”所苦,由此发明了这“四句反问”,追问出事实真相,彻底从自编的谎言中解脱。她在工作坊做个案时,口口声声“宝贝、甜心、安琪儿”地来安抚那逐渐遁形的“小我”,一丝一缕地帮当事人拆解他们自编的天罗地网。就在当事人的自卫开始瓦解之际,她又常会轻描淡写地撂下几句让人闻之一怔的绝对真理。

这真理,不只与《奇迹课程》的理念一致,她开口闭口竟然都是《奇迹课程》的自创术语,例如:化解(undo)、分裂(separation)、美梦(happy dream)、神志不清(insane)。她又反复使用镜子与投影机的譬喻,提醒学员:“世界是你神志不清的投射”,“世界无须拯救,只有你的心念需要

改变”。

当她帮助学员处理亲子问题时，一边追问，一边开导，直到学员明白“看到孩子的纯洁无罪，就会看到自己的纯洁无罪”为止。在论及死亡时，她不管当事人能否理解，毫不避讳地道出“害怕死亡，其实是害怕真爱的最后一道障眼法”，“你其实仍安居家中，从未离开过”这类《奇迹课程》的经典理念。

当我读到凯蒂说：“‘转念作业’谈的是百分之百的宽恕”，“‘转念作业’是一种化解(undo)”时，我更确定《一念之转》与《奇迹课程》是有渊源的。然而，凯蒂却说，她从未读过《奇迹课程》，这至今仍是我心中的一个未解之谜。

在此，我愿提醒一下读者，正因“转念作业”有一针刺入“小我”心脏之效，很容易被“小我”利用，转为纠正别人的武器——改善别人乃是“小我”在人间最爱的神圣使命！因此，我觉得“转念作业”只适合个人自修或在工作坊里操练，读者万万不可把这四句反问挂在嘴边，去挖别人的隐私，这种“好心帮忙”很容易构成一种侵犯。我们都不难明白，一个人的改变，通常不是靠“知道真相”而已，我们真正的隐痛是“我们不敢知道也不忍知道”背后的疚与惧。这个深埋的痛，需要的是谅解，是宽恕，是疗愈；我们要学习尊重每个人自己的“时机”。

最后，想好好介绍一下主事翻译的周玲莹。经过几年翻译工作的历练，虽然她总是自叹并未具备专业译者的能力，奇妙的是，在有限的翻译经验下，她却能精准地把握全书的精神与要旨。这全来自她对“转念作业”的全心投入，我可以说，她是用自己的整个生命来翻译的。其实，她不论做什么，译书也好，带读书会也好，她靠的从来不是技巧与能力，她一向是投入整颗心去经营的。于是，因着她的无比愿力，许多惠及众生的美事，甚至被她视为“不可能的任务”，都在她的

手中完成了。

自从受到“转念作业”的洗练，玲莹逐渐摆脱了敏感的个性，快乐而勇敢地迎向现实的挑战，喜欢孜孜不倦地做一个“永远的人生学徒”，即使近年来她一直在学习“身体的课程”，周遭的朋友还是能感受到她的喜悦与自在。自从《奇迹课程》中文版问世以来，周玲莹一直是奇迹信息中心的一股动力，也是这些年来伴我走上奇迹旅程的一颗福星。

2007年 写于加州如客陵星尘轩

若水：生于中国大陆，长于中国台湾，现居加州。中国台湾辅仁大学中文研究所硕士，美国波士顿学院研究所硕士。融会儒、庄、禅、密与基督教精神，应用于心理和灵修辅导工作。著述与译作颇丰，如：《事事本无碍》《明日之我》《从已知中解脱》《超个人心理学》《告别婆婆》以及《奇迹课程》。目前主持奇迹课程中文网站 www.accim.org，每年定期海内外巡回讲解《奇迹课程》。

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，嘉惠了许多国家的读者。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，要追溯到十四年前。当时，我在美国的保险界非常活跃，荣登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，我时常得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，同时也接受灵修课程训练。就在那时，我和其他几位朋友开始在好友 Ruby 的家聚会，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”等等信念。拜伦·凯蒂带领我一步步写下“六道问题”

和反问自己“四句问话”，我才得以暂时放下“猴”脑里翻来覆去的老掉牙故事。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，竟能自行找到解答。

通过“转念作业”的方法，我过去执著的信念松动了，因而愿意接受“身体不健康也是一种可以接受的事实”，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，还有神的事（上天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：“你身体健康不健康是谁的事？”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，也是医生和神的事。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，尽全力照顾自己的身体，然而有些身体的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，其他的就交托给神了。

拜伦·凯蒂进一步问我：“如果没有‘你的脑下垂体不应该长瘤’的想法，你会是怎么样的人？”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，你会是怎么样的人呢？”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于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,并且愿意面对自己时、整理自己时,无形之中产生正面的影响,使周遭的人、事、物反而因此有了改变。

“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。通过我个人实际的体验,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“六道问题”,然后再反问自己“四句问话”,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,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,原因不在于她与我们不同,而是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”——这一把得以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,“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”,邀请大家一起来打开头脑的结,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),台湾引进阿梵达课程之先导,后跟随拜伦·凯蒂,并修炼拜伦·凯蒂的“转念作业”(The Work)长达十四年。每年固定返台推广,分享带领“转念作业”,嘉会有缘人。

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——那次的洗涤过后,我对朋友的不满彻底烟消云散。

在美国结束凯蒂的课程后,我暂住在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,至今仍烙印心底,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,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,以及所有在这领域里贡献的人。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。