

<<一念之转>>

图书基本信息

书名：<<一念之转>>

13位ISBN编号：9787507528121

10位ISBN编号：750752812X

出版时间：2009-9

出版时间：华文出版社

作者：[美] 拜伦·凯蒂, 史蒂芬·米切尔

页数：337

译者：周玲莹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>



## <<一念之转>>

### 内容概要

在不可思议的过程中，《一念之转：四句话改变你的人生》提供你所必须学习的一切，并找到凯蒂所说“做真相的情人”的那份喜乐与自由。仅用四句问话，教我们以全新的眼光看待所有烦恼的问题。

## <<一念之转>>

### 作者简介

作者：(美国)拜伦·凯蒂 (美国)史蒂芬·米切尔 译者：(台湾)周玲莹 合著者：若水拜伦·凯蒂，1986年“觉醒于真相”之后，她周游欧美世界各地，传授“转念作业”。

除公开演讲之外，经常在企业界、学校、教堂、监狱和医院里现场示范。

史蒂芬·米切尔 (STEPHEN MITCHELL)，著作颇丰，广受好评，如：《Tao Te Ching》(老子《道德经》英文版)，《Bhagavad Gita》《The Gospel According to Jestls》《Veetings with the Archangel》《The Frog Prince》。

他的网站：[www.stephenmitchellbooks.com](http://www.stephenmitchellbooks.com)周玲莹，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。

历任“中华新时代协会”特别助理、“奇迹资讯中心”执行秘书，现任“奇迹资讯中心”顾问，文章多刊于奇迹课程网站[www.accim.org](http://www.accim.org)，译有《宽恕十二招》《无条件的爱——与心对话》《一念之转：四句话改变你的人生》等。

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》《告别娑婆》以及《奇迹课程》。

目前主持奇迹课程中文网站[WWW.accim.org](http://WWW.accim.org)，每年定期海内外巡回讲解《奇迹课程》。

<<一念之转>>

书籍目录

推荐序：一念转乾坤若水做真相的情人吴家芸为生命喝彩赖佩霞译者序：四句问话，活出自在的人生  
周玲莹导言如何阅读本书1 一些基本原则2 大化解3 参与对话4 转念作业：婚姻与家庭生活个案：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”6 转念作业：工作和金  
钱个案：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：自我批判个案：害怕现实生活8 跟小孩一起  
做“转念作业”9 转念作业：潜在信念个案：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11 转念作业：身体和上瘾个案：一颗生病的心我女儿上瘾了12 与“最糟境遇”为友个案：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14 随时  
活用“转念作业”附录一——自我引导附录二——批评他人的转念作业单

## &lt;&lt;一念之转&gt;&gt;

## 章节摘录

1 一些基本原则我很喜欢“转念作业”，因为它帮你进入内在，找回自身的喜乐，并体验到早已存于你内心之物——那个永恒不变、坚定不移、始终存在、永远等你，却无法名之的东西。不需任何老师，你是自己一直等待的那位老师，而且你是唯一能终止自己痛苦的那个人。我常说：“别相信我说的。

”我要你自己找出属于你的真相，而不是我的真相。

即使如此，很多人印证了下列的原则的确对初学者大有裨益。

请注意：你的想法正在跟真相“争辩”当我们深信不疑的想法跟真相起了争辩时，我们才会受苦；而唯有内心全然清明之际，眼前的真相才是我们真正要的。

如果你“想要的真相”跟“眼前的真相”相互冲突，就犹如教猫学狗叫。

你当然可以一试再试，但到了最后，猫还是紧盯着你叫声“喵”。

你大可竭尽余生，不断教猫学狗叫，只因你要的真相与眼前真相不符，其结果，成功的可能性必然渺茫。

只要留意一下，你会就注意到心里整天浮现的念头不外乎：“人们应该更仁慈些”，“小孩子应该行为端正”，“我的邻居应该好好整修他们的草地”，“杂货店里排的队伍应该移动快一点”，“我的先生（或太太）应该同意我”，“我应该更瘦（或更漂亮，或更成功）”。

这些想法都与眼前真相不符，你若觉得这些说法令人沮丧，没错，因为我们感受到的压力，全是由自己跟真相“争辩”造成的。

1986年，我觉醒于事实真相之后，人们常形容我是“与风为友”的女人。

巴斯杜（Barstow）是个沙漠小镇，经年累月刮着风，每个人都痛恨它。

由于受不了风沙吹袭，很多人都搬离那里，而我能与风——事实真相——成为朋友，那是因为我发现别无选择，而且我也觉悟到：与它作对，根本就愚不可及。

每当与真相争辩，我准输无疑。

我怎么知道风该怎么吹或该不该吹呢？

反正它就是在吹呀！

“转念作业”的初学者常对我说：“但是，停止与真相争论，等于削弱我的行动力。

只去接受真相，我将会变得消极被动，甚至失去行动的欲望。

”我反问他们：“你真的知道那是真的吗？

哪一个让你更有行动力呢？

是‘我希望我没有失业’或是‘我失业了，现在我能做什么？

’”“转念作业”揭露出你认为不该发生的事“应该”发生了。

它应该发生，是因为它的确发生了，世上已无任何想法能改变得了它。

这不表示要你宽恕它或赞同它，只意味着你可以看着事件，既不抗拒，也不因为内心挣扎而迷失方向。

没有人希望他的小孩生病，也没有人愿意发生车祸，但是，一旦发生了这些事情，在脑子里不断跟它们争辩又有何用？

然而，我们明知不该如此，却乐此不疲，只因为我们不知道如何切断它。

我是真相的热爱者，并非因为我是灵修人士，而是因为每当我与真相争辩，受伤的一定是我。

当我们与真相争辩，必会紧张和挫败，而且感觉不自在或心理不平衡。

其实，眼前的真相往往并没有那么糟。

只要我们停止与真相对抗，行动力自然会变得简单、灵活、仁慈，而且一无所惧。

管好你自己的事整个宇宙里，我只找到三种事：我的事，你的事和神的事。

（对我而言，“神”这个字，就代表“真相”。

真相就是神，因为它在操控你和我；或者说，其他任何人都掌控不了的事，我通称为神的事。

）我们的压力，绝大部分是因为没有在心里管好自己的事。

当我在想“你必须有一份工作、我要你快乐、你应该准时、你必须好好照顾自己”的时候，我就是在管

## &lt;&lt;一念之转&gt;&gt;

你的事。

当我为地震、水灾、战争或自己何时会死而操心时，我是在管神的事。

像这样，我的心里一直在管你的事，或神的事，怎可能不导致分裂的后果呢？

1986年初，我注意到了这一点，当时我心里正在管我母亲的事，比如说，我一想到“我母亲应该了解我”，内心就会涌上无限的孤寂。

同样地，我也领悟到，每当感到心痛或孤独时，经常都是因为我在管别人的事。

如果你正在过你的生活，我的心却跑去管你的生活，那么谁在活我的人生呢？

原来，我们两个人都跑到你那里了。

既然我心里忍不住跑去管你的事，就不可能管我自己的事，我便和自己分裂了，无怪乎我的人生处处碰壁。

当我自以为知道什么对别人最好时，其实我早已过了那条界限。

即使以爱为借口，也是一种狂妄自大，必然会带来紧张、焦虑和恐惧。

毕竟，知道什么是自己最该做的事，才是我唯一的本分。

在我设法解决你的问题之前，我应该先处理好自己的事。

如果你充分了解我说的三种事，并且懂得只管你自己的事，必然会享受到一种超乎想象的自在。

下次你觉得有压力或难过时，不妨问问自己：你心里正在管谁的事？

你会忍不住大笑的。

只需一句反问，便能把你带回自己身上来，帮你看到自己从未真正活在当下——这一生，你一直在心里管着别人的事。

你一旦意识到正在管别人的事，便足以把你拉回很棒的自己。

练习一阵子之后，你会觉得普天之下，无事一身轻，原来，你的生命被自己运转得风雨无阻呢。

用“了解”来跟你的想法“相遇”想法本身不具任何杀伤力，除非我们对它深信不疑。

带给我们痛苦的，并不是我们的想法，而是我们对想法的执著。

执著于一个想法，意味着坚信不疑地认为它是真实的。

信念，就是我们经年累月执著不放的想

大部分的人认为他们“就是”自己心目中认定的那种人。

有一天，我发现不是我在呼吸，而是被呼吸。

紧接着，我又惊讶地发现我没有在想，而是被想，而且那个想法未必跟我个人有关。

你是否曾经清晨醒来对自己说：“我认为我今天再也不去想了。

”太迟了，因为你已经在想了！

所有的想法都自己出现，它们来自虚无，又回归虚无，有如云彩掠过空无一物的天空。

它们来了又走，绝不停留，也不会造成任何伤害——除非我们一开始就把它们当真。

虽然人们常常谈论“如何调整”自己的想法，有关的论调也充斥世间，事实上，没有任何人掌控得了自己的想法。

于我而言，我不是放下我的想法，而是用“了解”去面对它们，于是它们放下了我。

所有想法，就像徐徐微风、树上的叶片或落下的雨滴，是自然而然出现的，通过“反躬自问”，我们成为好友。

你可曾同意一滴雨落下？

雨滴不属于个人所有，就像念头也不属于个人。

所有痛苦的念头，一旦你能彻底了解，下次再出现时，你可能发现它变得有趣，昔日的梦魇如今只剩下有趣。

下次它再出现时，你也许会感到可笑。

再下一次，你甚至不会注意到它的存在。

这就是“爱上真相”所带给你的快乐。

觉察你的“故事”我常使用“故事”这个字眼来形容我们深信不疑的各种想法或一连串想法。

一个故事，可能涉及过去、现在或未来；它可能述说事情应该怎样，可能会如何，或为何如此发生。

当有人一言不发地走出房间时；当某人面无表情或没回电话时；当陌生人对你面露微笑之际；当你在

## &lt;&lt;一念之转&gt;&gt;

拆开很重要的信件之前；当你的胸口感受到一股莫名悸动之后；当你的老板请你到他的办公室时；或是当你的伴侣以某种语调跟你说话时……这些时刻，你心里会不自觉地浮现各式各样的“故事”，一天不下数百回。

所有的故事全是未经检验、未被审查的想法，都在告诉我们这些事件的特有意义，而我们毫不觉察它们充其量只是我们的“推论”而已。

有一次，我走进我家附近餐厅的女洗手间，一位女士刚好从厕所出来，我们彼此相视一笑。

当我关上厕所门时，听到她一边唱歌一边洗手，忍不住赞叹：“多美妙的歌声啊！”

”随即我听到她离去的声，同时也发现整个马桶座竟然是湿的。

我心想：“怎么会有人这么粗心呢？”

她怎么会有办法尿湿整个马桶座呢？

莫非她是站着尿？

”突然，一个念头闪入：她是个男的，一位有男扮女装癖好的人，却用假音在女洗手间高声唱歌。

我想尾随他，让他知道他他把马桶座搞得多脏。

我一边擦拭马桶座，一边想着待会儿要对他说什么，然后，我按下冲水钮，没想到马桶里的水溅得到处都是，搞湿了整个马桶座，我站在那里傻笑了一阵儿。

整个事件，发展得是那么自然，在我采取下一步行动之前揭穿了我心里的“故事”，但通常而言不会这么幸运的。

在我找到“反躬自问”这个方法之前，我根本无法切断这类想法。

小故事衍生成大故事，大故事再塑造成某种人生信念，世界变得多么可怕，处处危机四伏。

最后，我害怕和沮丧得不敢离开卧室。

当你不知不觉地接受那些未经审查的推论时，你就是陷入我所谓的“梦”。

梦，经常会变成烦恼，有时甚至转变成梦魇。

这个时候，便是你练习“转念作业”的契机，诚实地检验你的信念的真实性。

“转念作业”会让这类令你舒服的“故事”越来越少。

没有故事时，你将会是怎样的人呢？

你的世界有多少是由未经审查的故事组成的呢？

你永远不知道，除非你往内心探问你自己。



## <<一念之转>>

### 媒体关注与评论

生命的四个问句——改变生命的关键问句，帮助头脑了解思绪的多元。

倾听内在智慧与头脑的对话，犹如世纪大师当头棒喝！

——张德芬拜伦·凯蒂的“转念作业”可说是地球上的伟大赐福。

——埃克哈特·托利我们的脑袋通常都是已经有一个既定的看事情的角度，《一念之转：四句话改变你的人生》设计的问话，就是要让你看见：你的想法基本上只是诸多想法中的一种，凯蒂就一直强调；相信你的想法，你就会受苦！

所以她设计了六个问题，让你一一回答，然后她会问你四句话，在这一问一答之间，你可以看见自己思想的可笑和独断性，然后你的思想自然而然地放过了你（而不是你放过了它！

）。

——华语畅销身心灵作家、《遇见未知的自己》作者张德芬拜伦·凯蒂的“转念作业”可说是地球上的伟大赐福。

一切苦因皆源自我们认同自己的念头以及终日萦绕脑际的故事。

“转念作业”犹如一把利刃，刺破自我的幻觉，让你体悟自己的无限本质，活出喜悦、平安和爱的本然境界。

《一念之转：四句话改变你的人生》给了你这把钥匙，现在，好好用它吧！

——《当下的力量》作者埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）

## <<一念之转>>

### 编辑推荐

《一念之转:四句话改变你的人生》内容简介：心灵的革命——“转念作业”“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？

”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《一念之转:四句话改变你的人生》一起开始心灵的“转念作业”，让痛苦之念自动放下我们。

事实和真相是最大的，你与事实争辩的结果，就是自己吃亏受苦。

华语畅销身心灵作家张德芬，《当下的力量》作者埃克哈特·托利诚挚推荐，国际著名心灵导师、美国著名“转念作业”心灵运动倡导者拜伦·凯蒂代表作。

著名心灵导师拜伦·凯蒂（Byron Katie）自创的“转念作业”（The Work）被誉为简单且能有效破除小我的方法，它可协助你检视头脑打结的问题，进一步改变信念，让我们从紧张、焦虑、不安、忌妒、痛苦的心境中得到解脱。

使生命当下变得轻松自在。

更具活力。

是个人改善婚姻、家庭、人际关系、职场、工作、金钱等各层面生活的最佳法宝。

<<一念之转>>

名人推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>