

吴家芸： 人生苦难，但仍然很美

在人生最繁华时患上乳癌，失去一个乳房；三次婚姻
三次分离，62岁单身一人无子女；脑下垂体瘤随时可能
导致失明；一个多月前失去母亲，刚刚从抑郁中走出来……
然而，我们看到的却是如此清朗、明媚的一个女人。支撑她
走过这跌宕起伏的半生，仍能享受生活之美的力量是什么？

编辑 / 文：张茵萍 图片编辑：李享 摄影：赵磊

人生就是痛苦吗？

我从小就在寻找答案：人生到底是怎么回事？因为我的童年很痛苦。

6岁之前，我是个非常快乐的小孩，可是上学以后就变了。老师要你写功课，像“上、下”这么容易的字也要写50遍，我想写10遍就可以了，于是只写12遍，结果被老师打手心。还有一次，要写自己的名字，我写了“吴家”，忘记写“芸”，又被打……老师还会跟我妈妈告状，结果变成在学校挨打，回家又被妈妈打。我当时就感觉这个世界好可怕啊。

我妈妈是个虔诚的基督徒，常常唱着“无论青红黑白种，都是耶稣心

宝贝”。我就想，如果所有人都是神的宝贝，如果神就是爱，为什么我会常常挨揍？神怎么是这么可怕的呢？哪里有神啊？我想找个人谈谈，可是没有人可以跟我谈这些东西。跟兄弟姐妹谈，他们说“你想太多了”。我去教会问：“圣经上说的话是真的吗？”他们就说：“神的儿女就要虔诚，要相信，不要中了撒旦的计。”

我变得无法和长辈亲近，也不愿听他们的话。我常常和母亲对立，还跟她挑战：“你整天就知道打人，你算什么基督徒啊？”结果又被打。我像疯了一样的，不停地跺脚甩手，以表达对她的反抗。我想不明白，怎么会是这样子

啊？！难道人生就是痛苦吗？如果是这样，我不要，我绝对不要。很小的时候，我就许下心愿说：我长大以后绝对要做个好太太，我一定不要留下孩子，让他/她受苦。18岁时我就想，如果人生就是这样子的话，我宁可死掉。

那些“不可以信任的”男人

18岁那年，我认识了第一个男朋友。那时什么都不懂，因为看电影，只觉得爱情是多么美好、浪漫，但是事实和想象不同。当他说要跟我“那个”的时候，我说我不要——我出身于一个家教很好的家庭，绝对不会跟他有性关系。结果，六个月后他就结婚了，没多久他老婆怀孕了——婚前就怀孕了。我很伤心，他跟我说他有多爱我，可是……我就觉得，男人是不可以信任的——那种信念的种子又根深蒂固，因为我的父亲也是在外面有很多情妇，还有跟别的阿姨生的小孩。

因为有“男人不可信任，男人不够



吴家芸 (Sophia)

“一念之转”国际认证协导师。1947年生于厦门鼓浪屿；1984年开始学习阿凡达课程，并率先将其引入台湾；1994年开始跟随“转念作业”创始人拜伦·凯蒂练习；2002年将转念作业介绍到台湾；2007年回到台湾定居，专心推广一念之转；2010年3月来到北京推广一念之转，与《心理月刊》读者坦诚分享人生经验。

转念作业 (The Work)，美国家庭主妇拜伦·凯蒂在对抗抑郁症的过程中摸索出的一套工具。《当下的力量》的作者埃克哈特·托利称其为教人们如何活在当下，活出喜悦、平安和爱的本然境界的钥匙。转念作业课程已经在中国内地展开。

好”的信念，我就很努力地学习、工作，去证明给自己看、证明给对方看：你看，你多没用，我比你棒。我在纽约人寿保险公司工作时，曾得到美国保险界“终身百万元圆桌会员”，获此荣誉的大部分是外国人，而且是男人，但是我和他们一样可以做到。最顶峰的时候，我赚到很多钱，人脉很广，开奔驰，拿 GUCCI 包，穿名牌，但是心里非常空虚。我知道，我有东西没有找到，而此时，又面临身体的挑战。

29 岁，在例行身体检查时，医生发现我得了乳癌。我一下子就痛哭得不行，好像我马上就要死了。结果我活下来了，但是变成只有一个乳房——三十几年前做乳癌手术，还不能同时重建乳房。我第一个老公说：“你千万不要在我面前脱衣服，我害怕。”他的这个信念造成了很大的隔阂，后来我们就离婚了。

我觉得自己是个不完美的女人，一定不会再有男人要我的。这个信念，让我害怕再找对象，但我还是又结了一次婚，并且再次离婚。我的律师告诉我，他办离婚案件 20 年，我是第一个要给男人钱的女人。这次离婚令我心理很不平衡，觉得很委屈：我是一个受害者，男人都利用我、欺负我。这些困扰、影响着我的信念在我学习一念之转后，都逐渐烟消云散了。

跟父母说“对不起”“我爱你”

后来我才知道，父亲的不专一让妈妈多么痛苦。可是我小的时候也不懂啊，反

等到成熟，水果会自己掉下来

《心理月刊》：您人生的种种转变，都与信念转变有关？

吴家芸：与我的想法、信念完全有关系。任何情况的产生，背后都不会没有信念。有时正面的信念都会带来痛苦。如果一个人说“我要做个成功的人”，隐藏的信念其实是“我不够成功”。信念，就是把想法当作宗教来信仰，你等于是这个想法、信念的信徒了。

所有信念都会给我们带来痛苦吗？

不见得。如果我说我是个有爱心的人，真正的感觉也确认如此，就不会有痛苦。

做转念作业时可能遇到的最大阻碍是什么？

是害怕，害怕去看到真相。

为什么我们会害怕看到真相？

因为我们要保护自己的故事，要证明自己是

对的。一般人不会愿意承认自己是不对的。真正承认自己错，是需要勇气的。

并不是每个人都需要做转念作业。如果你很快乐、平安，过得非常美满，是不需要这个工具的。这个工具也不见得适合每个人，因为我们无法摘下没有成熟的水果——条件没有成熟时，是没有办法做通这个功课的——等到成熟，它会自己掉下来。爱自己、容忍他人、爱他人，都是理论，怎么做呢？就是要不断地做功课。有时候，一个信念可能要做 10 年。我现在还在做。

您是怎么做功课的？

我是一碰到有压力的事、不平安的事情就做。有个方法是写作式静心，这是可以一个人做的。有时需要别人帮我做，是因为有时我们太执着于自己的故事，有别人帮问问题，我就可以到更深的地方去找答案。

而跟妈妈说：“都是你不好，你不会撒娇，不会甜言蜜语，一定是你太差，爸爸才会去找别的女人。”那时候我是如此残酷、无理、霸道地攻击我妈妈，但是妈妈竟然没有讲话，也没有打我……当我走上灵修的道路后，才感觉自己是多么可怕。40 岁时，我跪在地上跟她说：“妈妈，请你原谅我。因为我不懂事，伤害了你，请你原谅我。”（她的声音呜咽了）她用手扶我起来，说：“傻孩子，我是你的妈，过去就过去了，我一定原谅你的。”还好，往后我还有 22 年的时间，与她快乐地相处，对她非常尊敬，非常爱她。

后来我总跟我妈说“我爱你”，她

就说：“你好烦哦，爱放在心里就够了，干吗还说出来？！”我说：“我 40 年都没有跟你说‘我爱你’，你现在就给我个机会，让我好好地跟你说‘我爱你’吧。”从此，她不再拒绝。我是兄弟姐妹中，唯一可以跟她讲“我爱你”的。爸爸呢，我只有有一次在电话里听到他跟我讲“我爱你”。因为我一直在电话里跟他们讲“我爱你”，突然有一天他就说“我也爱你呀”，然后很尴尬地“呵呵”几声，赶紧挂电话了。

我很幸运，能走上这条路，（哽咽着）有机会跟爸爸妈妈说对不起，我能在他们的晚年享受与他们的关系，没有任何不安、责怪、内疚。



我很幸运能走上这条路，有机会跟爸爸妈妈说对不起，才能在他们的晚年享受与他们的关系，没有任何不安、责怪、内疚。

终于找到最后一块拼图

第一次接触转念作业，我处理的主题就是“我恨我的爸爸，因为他不忠实”。拜伦·凯蒂说，世界上只有三种事，我的事、你/他的事、神的事（上天或大自然未知的力量）。她问我：“你爸爸要找情妇是谁的事？”我想了半天：“我……”（气喘吁吁地），我知道答案，但就是说不出来。她就一再重复：“你爸爸在外面有情人是谁的事？是你的事吗？还是你爸爸的事，还是神的事？”“是爸爸的事。”我答得不心甘情愿。“那，对自己忠实是谁的事？”我也说不出来。很久以后，我才说“那是自己的事”。原来，因为我的心思跑

到爸爸那里去了，所以我没有管好自己的事。由此，我得到对父亲的尊敬。

我要找的东西，在之前学习的阿凡达课程里找到了大部分，可是，就像玩拼图游戏，少了一块，但不知道少了哪一块。当我学了一念之转以后，我感觉自己找到了那一块，很兴奋。兴奋之后，我也怀疑，这是真的吗？这么简单，就让我得到平静、喜悦。她那时上两天的密集培训课程学费只要 250 美元，而阿凡达课程上四阶要花 1.5 万美元。我当时的想法是“越贵的东西越好”，所以没有真正投入去接受拜伦·凯蒂的方法。到后来，我面临各种困境，它一再发挥效用，我越用越深越有效，才

真正决心投入学习。这也是为什么我学习 8 年以后，最终决定把它带到台湾的原因。

痛苦背后有更大的礼物

3 年前我回到台湾定居，直接原因是我的荷兰老伴“劈腿”了。我以为做了这么多功课，这件事我一定可以接受，可以忍受，可是事实的挑战与想象是有冲突的。我们在一起 7 年的共同生活，是我最快乐的时光。我们很相爱，我根本没有想到……他也是灵修者，我以为灵修的人可以战胜私欲，会诚实，对你忠实——现在我知道这是我的误会、想象，我没有真正去了解他，去倾听、接受他。

这件事情对我的打击非常大。然后，我的很多信念就冒出来：我不够好，我不够吸引人，我不是个好太太，我不会做爱……所以他才会去找别人。我不断做功课，问这些信念。三个月以后，我就清楚地知道，全部都不是。不过，我还是心平气和地跟他说：“我决定和你分开，我要回台湾，你就快快乐乐地和你的女伴好吧。”我祝福他。就这样，我回台湾了。

我发现，这个痛苦后面有更大的礼物。因为这件事，我可以真正专心推广一念之转，过上非常充实的生活——帮助愿意从痛苦中解脱的人们得到平安和喜悦的人生是我的使命；更重要的是，我可以陪伴妈妈度过她的最后三年，可以无条件地再爱我妈妈。妈妈是 96 岁过世的，她的时代，儿女是

*** 不可以抱她亲她碰她一下的,可是我天天都跟她说“我爱你”,常常会去抱她亲她,为她按摩,帮她梳头,和她聊天——我一生想要的都得到了。

现在我和前夫也变成了很好的朋友,常常交流。他很高兴我能做我喜欢的事情,鼓励我继续。

有躁郁症,生活依然有品质

今年1月14日,母亲过世。我原以为我已经可以平静地接受了,但是母亲要盖棺的那一刹那,我又哭得歇斯底里。我以为哭完了就不会再哭了,结果又面临过年……兄弟姐妹参加完母亲的葬礼,都回到自己生活的国家,只剩我一个人在家,那种失落感简直无法形容。结果我又大哭。哭完以后,就换天气(从炎热的印尼出差回到凄凉的台湾),加上想念妈妈,加上各种事情,我的抑郁症又来了。

我有躁郁症。躁的时候充满创造性能量,但抑郁时就如同陷入深渊一般。在台湾,这是件很可耻的事情。周围人会觉得,你得了这个病,就羞辱了我们吴家的人。我曾为此跟拜伦·凯蒂做功课。那时我的手因为吃药的副作用会发抖,我说:“我好恨我自己,因为我有躁郁症,手抖成这样,好丑好可怕。”她却说:“你看你的手抖得多美呀!”我非常吃惊。这是她的看法,和我完全不同。她得过10年抑郁症,现在却可以过得这样平静、快乐、喜悦,有这么多的爱,我很佩服她。以前我会怪自己,用了她方法之后,我接受了我的忧郁症。我允许自己去休息,如果需要睡16个钟头,我就好好睡16个

钟头,不会有任何内疚感或罪恶感。

这一次忧郁症来,是我主动跟医生说要加药。医生说,我是最棒的病人,因为我知道自己要什么。因为我接受它,没有怪自己,加上坚持吃药,于是五天以后,我又健康了。因此,我虽然有躁郁症,但是有一个非常有品质的生活。妈妈过世以前最担心我,因为我没有老公,又没有儿女。我就跟她说:“妈妈,你放心,我过得非常好,我会很健康的,我一定会(声音哽咽地)做一些(荣耀)你和爸爸的事,让你们感到骄傲的,你就放心地走吧。”

做盲人也快乐

四五年前,我又有了脑下垂体肿瘤,严重的话可能会让我的眼睛失明。当时我一直想要找到可以不必看病、吃药就能把病治好的方法。拜伦·凯蒂问我:“你的身体健康,这是谁的事?”我说:“当然是我的事啦。”她说:“我的经验,这也是医生的事、神的事。”我恍然大悟,的确,每个人都应该照顾自己的健康,然而有些身体问题只有医生可以处理,所以应该好好接受医生治疗,其他就交托给神了。于是我开始去看医生。脑下垂体瘤我无法控制,它自己可以随时长得更大。我不能说完全没有害怕,可以说降低到了非常少。

中国人有句话,没有健康的身体就不会有快乐。我做功课时间问自己:这是真的吗?我自己得到的经验和答案告诉我,这不是真的。我现在的经验是:人生是很美的,如果失去视线,我会做一个很快乐的盲人,去享受另外一种人生境界。■

转念作业基本功课

6道问题

- 谁让你感到愤怒、心烦意乱、困惑、失望,为什么?他们什么地方让你不喜欢?
 - 你希望他们做些什么?怎样改变?
 - 他们应该或不应该做/成为/想/感觉什么?你想给他们什么样的建议?
 - 你需要他们怎么做,你才会高兴?
 - 你对他们有什么看法?请列出来。
 - 你再也不想和那个人经历什么了?
- 然后,用下面的四个提问与反转来调查你写下的每个句子。

4句问话

- 那是真的吗?
- 如果回答“不是”,请直接跳到第三题。
- 你能确定那是真的吗?
 - 当你相信那个念头时,你是怎样反应的?发生了些什么?
 - 没有那个念头时,你会是怎样呢?

反向思考

把那个念头反转过来。(例如:他伤害了我。)

- 完全相反。(他没有伤害我。)
- 转向自己。(我伤害我。)
- 转向别人。(我伤害了他。)

找出至少三个具体与真实事例,证明每个反转的确是真实的。

关于更详细功课可浏览 www.thework.com/chinese。

《一念之转——
四句话改变你的人生》
作者: [美] 拜伦·凯蒂
史蒂芬·米切尔
华文出版社