

功课指导

你真的想知道事实真相吗？ 请用以下的四个问题与反转探究你写在批评邻人作业单里的每一个句子。去掉任何以“但”，“因为”或“和”开始的句子。通常你对一个人会有好几个负面的批判，不过，请每次只针对一个负面批判来审察它的真实性。功课是一种冥想。它是关系到觉察的，并不是企图改变你的想法。让你的头脑问问题，然后深入内心思考，接着，耐心地等待内心深处的答案浮现。

四个问题

1. **那是真的吗？** (是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. **你能确定那是真的吗？** (是或不是。)
3. **当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？**
4. **没有那个念头时，你会是怎样呢？**

运用以下是这四个问题，我们来调查“保罗应该了解我”这个句子。

1. **那是真的吗？** 他应该了解你，那是真的吗？静下心来，等待内心的答案。
2. **你能确定那是真的吗？** 最终，你真的可以确定什么是他应该或不应该了解的吗？你真的能确定你知道什么样的了解对他是最有利的吗？
3. **当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？** 当你相信“保罗应该了解我”而他却并非如此时，发生了些什么？你有感到生气，压力或沮丧吗？你是如何对待保罗的呢？你有没有给他“脸色”看呢？你有没有设法要改变他呢？你对这些反应的感觉如何？你怎么看待自己？这念头给你的生活带来的是压力还是平静？静心聆听吧。
4. **没有那个念头时，你会是怎样呢？** 闭上你的眼睛。想象在场景中保罗正在你的面前。现在，想象你没有“保罗应该了解我”这个念头，这样地看着保罗，你看到了什么？没有这个念头，你的生活会是什么样子？

反转

一个句子可以往自己、对方和完全相反的方向来反转。

例如：“保罗应该了解我”可反转成：

- **我应该了解我自己** (转向自己)
- **我应该了解保罗** (转向对方别)
- **保罗不应该了解我** (完全相反)

让自己充分地体验每一个反转。请为每一个反转找出至少三个具体与真实的事例，证明每个反转在这场景中是真实的。反转不是用来责备自己或令你感到内疚的。它是让你发掘其他可以为你带来平静的选择。

第六道题句子的反转

第六道题句子的反转稍为不同：

“我再也不想与保罗争论” 反转成：
“我愿意再与保罗争论，” 以及
“我期待再与保罗争论”

第六道题句子的反转是让你张开双臂迎接你所有的想法和经验，因为它会显示出你与现实还有的抗争之处。如果你感觉到自己抗拒于任何一个念头时，那表示你的“功课”尚未完成。当你能诚实地期待着以往不适经验的降临时，你的生活将不再有任何恐惧：你会将生命中的一切视为带给你自我领悟的礼物。