



做功課指導說明

你真的想知道事實真相嗎？請用以下的四個提問與反轉來探究你寫在批評鄰人作業單裡的每一個句子。回答時，去掉任何以「但是」、「因為」或「而且」開頭的句子。通常你對一個人會有好幾個負面的批判。請每次只針對一個負面批判來做探究的功課。**功課**是一種冥想。它和你的覺察有關，而不在企圖改變你的想法。讓你的頭腦問問題，然後靜下心來，慢慢來，深入內心，然後耐心地等待內心深處的答案自然浮現。

四個提問

1. **那是真的嗎？**（是或不是。如果不是，直接跳到第三個提問。）
2. **你能完全知道那是真的嗎？**（是或不是。）
3. **當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？**
4. **沒有那個念頭，你會是誰或是什麼？**

用以下這四個提問，我們來探究「**保羅應該了解我**」這個句子。

1. **那是真的嗎？**他應該了解你，那是真的嗎？靜下心來，等待內心的答案。
2. **你能完全知道那是真的嗎？**最終，你能確切知道什麼是他應該或不應該了解的嗎？你真的能完全知道他了解什麼對他是最有利的嗎？
3. **當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？**當你相信「保羅應該了解我」而他卻並非如此時，發生了些什麼？你感到生氣，壓力或挫敗嗎？你是如何對待保羅的呢？你有沒有給他「臉色」看呢？你有沒有設法要改變他呢？你對這些反應的感覺如何？你怎麼看待自己？那個念頭給你的生活帶來的是壓力還是平靜？靜下心、仔細傾聽。
4. **沒有那個念頭，你會是誰或是什麼？**閉上你的眼睛。想像在這場景中，你正在保羅的面前。現在，想像你沒有「保羅應該了解我」這個念頭，只是看著保羅，你看到了什麼？沒有那個念頭，你的生活會是什麼樣子？

反轉

一個句子可以往自己、對方和完全相反的方向來反轉。

例如：「保羅應該了解我」可反轉成：

我應該了解我自己
我應該了解保羅
保羅不應該了解我

請讓自己充分體驗每個反轉。針對每一個反轉，找出至少三個具體與真實的例子，看看在這個情況裡，每個反轉如何對你是真實的。反轉不是要你自責或感到內疚，而是去發掘能夠帶給你內心平安的其他的可能性。

第六道題句子的反轉

第六道題句子的反轉稍有不同：

「我再也不想與保羅爭論」反轉成：
「我願意再與保羅爭論，」以及
「我很期待再與保羅爭論」

第六道題句子的反轉是讓你張開雙臂，迎接你所有的想法和經驗，因為它會顯示出你與現實還有的抗爭之處。如果你感覺到自己抗拒任何一個念頭，那表示你的**功課**尚未完成。當你能誠實地期待着以往不適經驗的再度來臨，你的生活將不再有任何恐懼：你會將生命中的一切，視為帶給你自我領悟的禮物。