



你真的想知道事实真相吗？ 请用四个问题与反转探究你写下的每一个句子。去掉任何以“但”，“因为”或“和”开始的句子。每次请只针对一句批判，你常常会对一个人有好多负面的批判，不过，请每次只针对一个负面批判来审查它的真实性。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。它纯粹让你的头脑问问题，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？
2. 你能确定那是真的吗？
3. 当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？
4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

以下是这四个问题在“保罗应该了解我”的句子中的扩展：

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。想象保罗正在你的面前，而你却没有“我需要他了解我”的这个念头，这样地看着保罗，你会发现什么？没有这个念头，你的生活如何？

反转

接着，把你的句子反转过来。反转是让你体验到相对于你所执著的信念。你会发现好几个反转例子。

例如：“保罗应该了解我”可反转成：

- 保罗不应该了解我
- 我应该了解我自己
- 我应该了解保罗

让自己充分地体验每一个反转。并且找出至少三个在你生活中具体与真实的事例，证明每个反转的确是真实的。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。

第六道题的反转

第六道题的反转稍为不同：

“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。