

	真的嗎？	常常有人問我：「佩霏老師，第幾個提問最難？」我的答案是：「第一個最難。」因為我們幾乎不曾想過要質疑自己的念頭，這才是最難突破的關鍵。	「真的嗎？」這一句自我提問能夠幫助自己跳出慣性的思考模式。這是轉念功課的第一步，也是最關鍵的一步。針對初學者來說，這不是一件容易的事，剛開始必須花比較多的時間，密集培養自己「參問念頭」的新習性，假以時日就會自動發揮魔法，時時刻刻把我們從虛幻中「喚醒」。	替大腦按下暫停鍵，不再任由情緒影響轉念功課第一步，就是問自己：「真的嗎？這是真的嗎？」這是重要的第一步。只要意識到有任何不悅的情緒，就趕快把那個引動不舒服的念頭找出來，問自己這個念頭是不是真的。這麼一來，往往可以在第一時間截斷自己一直以來被念頭牽著走的慣性思考模式。	一旦開始轉念，很快就會發現，一切執念都是假的，都是想像出來的，是我們在無限多的可能中，所選擇的其中一個觀點；而荒謬的是，我們總把它當成唯一真理，不容許任何質疑。因此，一旦發現一個簡單的問題，就可以暫停大腦的控亂時，會呈現一種無所適從的「當機」，這種狀況剛開始會讓人心慌、不知所措。然而，當漸漸嘗見念頭的不盡可信，便能溫和和有耐心的讓這句「真的嗎？事實是什麼？」發芽、茁壯，最後大腦便願意放手，讓這句箴言幫助我們撥雲見日，走出過往的陰霾。	願意看清楚「我的信念並不是真的」，需要很大的勇氣及強烈的意圖，因為那是決意不再混沌度日的起點，也是開展新生活的第一步。
	我能確定這是真的嗎？	接著第二個問題「我能確定這是真的嗎？」是讓我們在念頭和事實之間，保留一些不確定。熟練轉念功課的人都知道，一旦問出「我能百分之百確定這是真的嗎？」自然明白只要再深入一點想，帶出來的一定會是不同的答案。經驗告訴我們，當參問自己這兩個問題時，內在再也不會像過往一樣，那麼斬釘截鐵的堅持「絕對是真的！」反而會不由自主騰出一些空間，保留給「成長」的可能性。	之所以永遠都能找到有違我們信念的事實，原因在於所有念頭本來就只是諸多可能性的其中之一，也因此只要會慎檢視，一定都能找到事實例證，不再堅持「百分之百能確定」。		無意識中，我們都生活在自己建構多時的信念中，隨著信念起舞。身體對自己的念頭絕對忠誠，從不質疑，我們所有的行為反應都是呼應念頭和想法，因此，別以為睡醒的我們是清醒的，睡醒之後，我們仍然活在無意識的監籠架構裡，也可以說是習慣性的信念框架中。這就是東方哲人或禪宗幾千年來試圖喚醒我們的教導。	願我們能開始明察秋毫，仔細關照「有這個念頭時，我如何反應？我是怎樣的人？」不再任由無意識的「念頭」持續對身心造成負面影響，該是看清楚、參明白、醒覺的時候了。
三、轉念功課的四問與反轉	有這個念頭時，我如何反應？	當問起持有該念頭的種種反應，目的在觀看自己如何在日常生活中痛苦掙扎的實相。這樣的掙扎，來自於我們平常無意識中對生活周遭不假思索的直接反應。提問3就像是一種指引，透過有意識的靜心沉澱，回顧事情發生當下的糾結、無奈、無助與憤怒。這個時候，目的不是要人離開當下的情境，或往好處想，或勸人轉念，相反的，我們要看清楚，當念頭持續停留，繼續強化它的理所當然，繼續揮銜它的存在必要時，所導致的身心俱疲。	「那麼，當你在捷運上聽到有人把手機聲音放出來，又堅持「在捷運上不能把聲音放出來」的信念時，你如何反應？」我問。	「每次遇到這種情況，我就會開始焦躁，直到對方或我自己下車前，都會坐立難安。除了在心裡暗罵對方自私又沒公德心，其實我還很氣自己，為什麼連一點道德勇氣都拿不出來，明明應該直接講對方把聲音關掉的，為什麼做不到？」		
	沒有這個念頭時，我是怎樣的人？	第四個提問對很多人來講，往往也是最困難、最花時間的一環，因為我們很可能從沒想過，脫去那個框架的自己會是怎樣的人，當然更沒有享受過少了這個念頭的日子，可以變得多麼輕鬆舒服。	念頭帶來的痛苦愈大，愈難想像「沒有念頭」的情境與心情。對大家來說，剛開始這個經驗有如隻身闖入一片從來沒有進入過的灰暗森林，沒有任何足跡可以依隨，沒有任何經驗得以複製，這未知之境，只能靠自己摸索和體會。	一樣的車廂，同樣的聲音，有人談天、有人閱讀、有人睡覺、有人聽音樂、有人講電話，重點不是別人應不應該做什麼，而是我如何安頓自己的身心，這絕對是我們可以為自己做的事。		
	反轉：把「他不應該……」轉換成「我不應該……」	這個階段至關重要，因為這是落實反求諸己，反躬自省的必要過程，也就是把以往投諸在別人身上的批判和對抗的心力，反轉回自己可以掌控的事物上。	當我們叫別人要「改變」時，就如同開一帖良藥給別人，因為我們深信對方吃了藥一定會更好。所以，要別人吞下解藥前，自己總要先嘗嘗，看看是否容易入口，這樣說合理吧？否則，一直認定別人應該可以輕易做的改變，很多時候自己根本無力有未逮。	有一天赫然發現自己奉為主臬的「應該」，只不過是自己想像出來的假設，想想看，這震撼會有多大？當我們把「應該」、「不應該」拿去與實相比對時，會發現事實比我們想像出來的要仁慈許多。當覺知自己因抱持某個「應該」而遭受各種身心磨難，放掉執念，自然不在話下，這也就是可貴的「意識覺醒」。	經由反轉練習，容種又想到了另一個反轉：「我好吵！我的腦袋裡充斥著批判的聲音，比別人的手機還吵。還要煩人，應該關掉的是我腦袋的碎碎念，我應該閉嘴。」這根究柢，讓她煩躁的，的確是腦子裡批判的聲音。以往只有當別人停止做她認為「錯」的事，她才會得到安靜，她無法為自己創造想要的平靜，這才是懊惱的根源。	
	小結	做轉念功課目的不在於替犯錯的人解套，或是合理化加害者的行為，也不是評斷誰是誰非，或判別正義公道的工具，絕對不是。它是用來幫助任何想從痛苦解套的人所設計的心法，期許當事人不再受到毫無益處的念頭折騰，不再被層層堆疊的負面情緒綁架，而阻隔了眼前景得開創的希望人生。	當允許讓自己受苦的念頭再次出現，而自己能夠其不為所動時，表示我們已超越痛楚，而且能觀到自己其實深受眼前的真實世界所折磨。就舞下次負面情緒再起波瀾，也只是在告訴我們趕緊降下來，好好參問那個躲在情緒背後，渴望被釋放	範例：	念頭：「我太晚開始了，來不及了。」 Step 1：「真的嗎？這是真的嗎？」 這句話通常出現在我們看見別人「早早成功」，或某個夢想需要很多時間時。我們要先停下來問自己：這句話，真的	
四、轉念功課進階心法	我們通常會想：「他怎麼可以那樣想？」卻從來不會回頭質疑自己的想法。其實，他就是可以那樣想，他就是可以那樣講，他就是可以那麼做，這就是現實與真相。當我們放下在這個念頭上的糾葛，就可以回到當下，清醒的對自己說：「有趣，我怎麼會這樣想？」	當我們帶有自我懷疑，像是「我不夠好」的信念時，別人隨便一句負面的語言，我們不小心就會攢在自己身上，毫不自覺，轉身後只感覺心頭悶悶的，肩膀緊緊的，心情怪怪的。有些人可能會覺察到這是別人對我們的「情緒勒索」。有些時候，當別人丟出情緒垃圾，我們便毫不遲疑的承接，那是因為對方的態度，呼應了我們內心深處某個角落的聲音。當情緒能量彼此對應上了，誰也離不開誰。	當情緒穩定並且帶著同理心，相較於情緒高漲還帶著怒氣，傳遞的能量截然不同。對我來說，把意見表達出來非常重要，但在溝通前，最好能先把自己調整到不帶負面情緒的狀態，可以好好說話、好好溝通，並且做好接受對方各種反應的心理準備。無論對方是否願意接納我的意見，起碼我把意見表達出來，事後就不會責備自己無作為。		Step 2：「我能確定這是真的嗎？」 你真的知道什麼時候才叫「來得及」嗎？人生有固定時間表嗎？你能夠預見未來的所有可能性嗎？有些人 50 歲才開始創業，60 歲開始寫書，也活得精彩。 Step 3：「有這個念頭時，我如何反應？」 你可能不做行動，陷入拖延，或者乾脆放棄；同時又羨慕別人、責怪自己，導致更深的無力感。 Step 4：「沒有這個念頭時，我是怎樣的人？」 你會珍惜每個當下的嘗試，不會被「進度條」綁架。你會用實際行動累積改變，而不是活在過去的懊悔或對未來的恐懼中。 Step 5：「反轉，並找出三個實例」 反轉句子一：「我從現在開始，就是最好的時間。」 • 實例1：我現在比以前更成熟，更知道自己想要什麼。 • 實例2：我過去累積的經驗，讓我能更快上手。 • 實例3：有很多人都是後來者，卻走出屬於自己的路。	
	探取行動前，先讓自己保持平和與理性	想到也許有人和我想法一樣，於是找到一個適當的機會，趁著舞台燈光照過來他們能看得清楚而且音樂聲音還算大時，我帶著平常對小孫子說話的微笑和態度，轉過頭望向兩位，比了一個「噤—」的動作，加上一句「謝謝！」我看到兩人一臉抱歉的樣子，馬上對我點頭示意，看來他們的確沒意識到談話音量對旁人的影響。兩人果然停止交談，約莫過了半個小時，就先行離開了。				
	這世界不需要變，轉念功課的美妙就在這裡，伴侶不需要變、父母不需要變、孩子不需要變、老闆及同事都不需要變，唯一需要的，就只是放掉讓我們難以承受的念頭，而念頭只要一經參問，長期以來讓我們難以擺脫的痛苦，原來可以就這麼一筆勾銷、消逝不見。		從現在開始，也許我們也可以允許自己，除了享受愉快，也可以享受低潮的浮沈；畢竟這都是生命必經的起落與成長。		重點將不再是我是否神清氣爽、我是否是快樂的人？而是我能接納自己的全貌；這般如實如是的醒覺，比起一般人所認知的快樂，更令我讚嘆。無論沮喪或開心，關鍵在於「這是我的抉擇」，這是在今天的情境下，我為自己做的抉擇。當我今天選擇讓快樂休一天假時，內心會感到一股甜蜜的滋養，因為我疼惜自己，為照顧自己而負起全然的責任。想想看，如果連快不快樂都可以不帶罪惡感的自由選擇，相信我們和存在的關係會愈來愈和諧。當我們不抗拒時，將會看到生命本然的層層價值。	
讓我的快樂休一天	一早醒來，除非有些未竟之事，否則，大多數的人都能感受到一股清新的喜悅。然而，還是會有那麼幾天，可能因為某些因素就是無法展開笑顏，這時怎麼辦？我會清楚的告訴自己：「好吧！今天就讓我的快樂休一天假吧！」就這麼簡單的一個轉念，就能讓我毫無負擔的接納低潮的自己。這是我們需要保留給自己的空間，清醒的疼惜自己、善待自己。	轉念功課幫忙我們解開腦子裡的死結。如果覺得別人「笨」，能做的就是想辦法把自己變聰明，既然這是我所欣賞的品格，那我就好好提升自己。這不是比氣急敗壞指責別人笨，來得聰明多了嗎？一旦把「笨」的念頭套到別人身上，其實反而會帶給自己困擾，因為沒有幾個人會坦然接受「自己笨」的說法，就像我們也不會欣然接受別人批評我們「笨」的道理是一樣的。 我們要解開緊緊抓在手上的「標籤」，無論對象是誰。「批評」永遠有兩面，由於對某種特質有很大的抗拒和批判，以至於會完全看不到自己身上也有類似特質。				
重點與金句節錄	如果我們因為轉念而不再痛苦，不就便宜了讓我們痛苦的人嗎？我相信人與人之間是彼此相連、互相牽動的。去傷害那個傷害我們的人，最終並不會讓我們比較開心。很多時候我們以為自己好像贏了，卻沒有從受宏觀的角度去看，在整個大局裡，我們怎麼樣都是輸的一方。因為我們已經耗費了很多很多的能量，只為了一個小小的過癮。 很多時候，與其費盡心思和小奸小惡對抗，不如揮揮衣袖，拍拍屁股走人。我常常講一個故事，監獄把犯人關起來，再派獄卒監督以懲罰犯罪的人，看起來好像獄卒比較自由，其實是兩人都失去自由。從這個角度來看，究竟是誰被囚禁？誰比較可憐？這就像是為了確保對方會很痛苦，我們也要和他關在一起，這樣的結果真有贏家嗎？					