

目 錄



譯者序.....	03
序言.....	07
第一章 鏡光倒影.....	12
第二章 命運與選擇.....	18
第三章 生命的連接.....	28
第四章 治癒地球.....	37
第五章 治癒身體.....	47
第六章 愛的追尋與探索.....	58
第七章 宇宙意識.....	68
第八章 非凡.....	79
第九章 外星人與自我的另一面.....	87
第十章 活在光中.....	91
第十一章 附錄 一《光的課程》中文版緣起 ...	98
第十二章 轉捩點.....	110

譯者序

杜恆芬

這是一本描述作者本人如何在默基瑟德天使聖團（the Order of Melchizedek）之上師安德魯（Andrew）的引導下，向光打開，向較高靈性覺醒，進而治癒多年痼疾的真實故事。

透過她對自己的治癒與覺醒過程的表白與陳述，我們對天使聖團的教導，將有著更清楚的認知。這種認知，使我們自身也得以從中獲得治癒與覺醒。

我在一九八三年，很偶然地認識了Toni（personal reading）中，他們所給予我的安慰與教誨，總能使陷入黑暗無明中的我，瞥見那靈性世界的光明與喜悅。

從中所展開的我個人生命之轉化，以及翻譯整套《光的課程》之歷程，在後面附錄一「Vicki的故事」中有著約略的陳述，此處，不再贅述，謹在此向大家介紹我所知道的安德魯。

記得很早的時候，在一次個人解讀中，是安德魯與我交談，基於好奇，我問他是否曾經歷過地球的生命。他輕描淡寫地告訴我，他曾與其弟一起成為耶穌的門徒。我以為他們只是耶穌在世時，眾多的信徒之一，也就沒有多問。

多年以後，在我閱讀《玉苒廈之書》（Urantia Book）

時，才發現原來他的弟弟即是聖徒彼得，兄弟倆同為耶穌的入室宗徒。許多人以為十二宗徒是一些不曾受過什麼教育的人。然而，雖然他們不是學問淵博的學者，但除了亞肋腓的兄弟之外，都曾在猶太會堂中完成教育。都有過不同的生活歷鍊。

安德魯出生在世代品德極為良好的家庭中，因具有管理的能力，被耶穌指派為十二宗徒團之團長。當別人坐在耶穌腳邊，習法學道之時，他總是愉快地為團體做一些日常生活中的雜事，負起照料整個團體之生活的職責，協助耶穌實行把宗徒訓練成天國使者的計劃。

彼得充滿神恩的熱切佈道，使他的名望日漸高升，成為宣講福音最偉大的宣道者之一。安德魯終其一生都被稱為西蒙彼得的哥哥，他不但不嫉妒，還以彼得為榮。

耶穌升天之後，安德魯便開始編寫耶穌在世時的嘉言懿行。他所編寫的記錄，一度為許多人所傳誦，流傳甚廣。只可惜一百年後，被亞歷山大付之火炬。宗徒們因宗教迫害而流亡四方，安德魯的足跡遍及亞美尼亞，小亞細亞，馬其頓等地，他所宣說的福音，引導著許多人進入天國。

安德魯與弟弟彼得，皆因不畏權勢，繼續熱切宣揚福音，而遭受到與耶穌同樣被釘上十字架的命運。安德魯是一個身強力壯的人，在十字架上，撐了整整兩天才斷氣，在那令人哀歎的時刻中，他仍持續有力地宣揚上主的福音。

瞭解了他的地球生命，最終以被釘上十字架而結束之後，對他每次出現在我個人解讀時，所散發的溫煦、寬厚與愛的能量，彷彿這一切都不曾在他心靈上留下任何烙印與痕跡，不僅歎服，也感到不可思議。

本書出版前夕，我因事返回達拉斯，與Toni見面之後，在個人解讀中，我再次請教於他，何以能在飽受摧殘之後，仍然保有那份純真與喜悅，沒有絲毫怨恨、哀傷或恐懼。「在寬恕中，我們被寬恕」是眾所周知的，然卻是一件知易行難，而他是如何做到的？

他回答我說：

「我只知道在我身體蒙受苦難時，一股神奇的意識取代了它的感受。儘管身體受到恐怖行動的傷害，我的靈魂本質並未受到傷害。我可以看到那一切只是人類在較低的物質層面上，因對光與愛，以及對自己天賦本質的無知與否定，而眾生的行爲。這無需涉及寬恕，因為我知道，這一切只是人世間的幻象。」

「因此，我可以告訴你，無論你的生命受到什麼樣的考驗，都沒有人能抹殺你的靈性本質，也沒有人能奪取你的真知。更沒有人能消毀你的靈性之光，這燦爛的光芒，將使你看清其中的錯誤。」

「這本書的訊息，將使每個人明瞭，自己所走的生命途徑，是出自於自己心識與靈魂的選擇。你們的內在心靈已覺

知到自己所將面臨的挑戰，以及這些挑戰的必要性。然而經由與較高意識的融合，你們將能超越這一切，進入圓滿。」

在遭受迫害甚至被釘上十字架之時，心中非但無怨無尤，也不需以寬恕來化解，或以寬恕來達到超越，是何其寬厚與宏達！我再也不敢抱怨天使聖團的上師們不知民間疾苦了。

近二十年來，從他給予我的指引，以及他對自己被釘上十字架的解說中，我只能說安德魯是天使聖團所派遣的，極為純淨，明心見性的聖者。能將這本書獻給中文讀者，是我的榮幸，願大家在與其真知灼見的共鳴中，進入內在心靈的安寧與喜悅。

序 言

一九七一年的一個清晨，由內心深處產生的一種無以名狀的緊迫感，促使我走進那特定的房間。我還記得那天早上，我特別希望孩子們趕緊上學，好讓我能安靜獨處。

已有好幾年的時間，我在破曉時分、曙光初露之時，便起身寫下一些訊息。我已逐漸樂於接受我的指導靈及教師們所賦予我的禮物－寓意深遠的思想理念，不可思議地由我的筆尖泉湧而出，我無須絞盡腦筋構思。後來我才知道，這叫做自動書寫。《探索真理》（The Search For Truth）一書的作家露絲蒙哥馬利（Ruth Montgomery），即是屬於這樣的一個靈媒作家。這些資料使人們對自己的生命，自己的潛能，產生一些新的觀點，並認知到情緒可以在自我了悟的內在旅程中獲得治癒。

開始時，這種自動書寫令我感到非常吃驚，因為我不相信與靈界接觸這檔事，也不想深入探索那股看不見的勢能。然而，一連串的事件，使我成為一個傳遞「另一層面」訊息的靈媒。作為一個心智正常，思考具邏輯性的人，我對這種體驗是相當不安的。然而，一次又一次地，我總是不由自主地寫下這些不可思議的訊息。我開始逐漸接受，指導靈是一群善良美麗的教師與訊息使者這一理念，他們能幫助我們對自身存在中的最深層面，有著更大

的領悟，與更清晰的洞見。

一段時間以後，我終於能夠與一些我可以信任，對這種溝通方式，能以開放的心來看待的朋友，分享這種經驗。在我對接收訊息越來越純熟的同時，這些朋友對這些訊息也越來越感興趣，他們耐心地等著指導靈，經由我的書寫所傳遞的訊息。這些訊息使他們對自己生命旅程的追尋與探索有所領悟，使他們透過情緒體，洞察自己所需學習的功課。

剛開始時，我僅與一些朋友共同探討，後來一些與我本不相識的人，也來參與這些自動書寫的課堂，訊息總是充滿著協助他們意識擴展所需要的資訊，對他們的夢想、理想也常予以肯定。在他們觀測這種連接的同時，從訊息中對他們生命本質與細節的描述，及他們所感受到的能量，都使他們感到驚訝。

在那特定的早晨，我感到迫切地需要進入我那從事書寫的房間。孩子們上學之後，我預感到一件不尋常的事件即將發生。當我坐在桌前等待的同時，我感到一股宏偉的勢能環繞著我，它是如此地非比尋常，使我不由自主地張開眼睛，往進門處望去。一道金色之光充滿著房間，一股巨大的能量充滿著我的整個存在。雖然我的手一如往常地書寫著，但我知道這次有所不同。我知道在成為靈媒做準備的過程中，我已到了一個轉捩點。給予我的訊息是如此地簡單，然而，它所帶來的衝擊是如此地不可思議。

「你將成爲一個光的教師做準備，你將啓發許多需要覺醒的人。告訴世人他們必須對真我產生覺醒，只有愛才能爲地球帶來治癒。」

「這是愛瑟瑞爾，是靈魂意識記錄的保管者。我是淨光兄弟的成員。地球人類迎接光明，向內探索真理，瞭解愛的心靈是生命最初始之源的時機已成熟。」

「你將教導光，引導許多人進入偉大的覺醒。改變的時機已來臨。現在即是向光打開的時候。」

自從與指導靈產生接觸之後的幾年，我對指導靈已感到熟悉與自在。許多朋友已從他們的訊息中獲得啓發與內在洞見，並幫助他們在生命的掙扎中獲得自信的愛。從訊息中透露的前世因果，往往爲他們這一世的生命帶來深遠的影響。愛瑟瑞爾的來臨雖然發生在許多年前，似乎是一件很遙遠的事，但它所帶給我的衝擊，不曾從我的記憶中消失過。開始時，我很不願意接受這新的存在體，經由我而傳遞訊息。

然而，當這新的存在環繞著我時，我的心靈全然沈浸在那壓倒性的感覺中，我淚流滿頰，身體開始顫動，那是一股巨大的愛在我之內流動著。在那同時我的內心泛起一股敬畏的恐懼，我的意識對未知充滿著焦慮。恐懼是無名的，但也是清晰的，我隱然知道這一使命，將帶領我走過一個漫長的自我改變的旅程，其中充滿著各種機緣。

無論我所經歷的，我所反應的是什麼，我都無法否定這

一存在。

我知道一種不尋常的事件即將發生。我感到一股暗流，推動著我朝向一個不是我所能理解的目標前進著。然而，隨著那緊迫感，我持續地邁向我的人生使命。

自那美好的一天起，在豐富與充實的歲月中，夾著許多生命的改變。在追尋中，經由這令人興奮的工作，在別人身上，我見證了數千人從中所接收到的祝福與生命的轉化。

從開始傳遞訊息之初，一套非比尋常的課程，便有序地提供給任何有意淨化心靈並體驗指引的人。這套課程稱之為「光的課程」。這是一套為協助探索真理，與理解地球改變，與個人內在自我關係的人而誕生的課程。這麼多年來，在教導「光的課程」中，我看到無數學生在個人成長上，正走過加速進展的經歷。

將光的能量作為治癒與提升自己生命形態的工具，使人對自己生命的創傷與艱辛，有著更多的領悟。隨著靜心冥想的深入，光的課程成為汲取訊息與啟發靈感之源，在逐步釋放與寬恕的過程中，身體與心靈也逐漸獲得治癒。這是一個自我轉化的個人旅程，它使一個人做好迎接地球改變的準備。這非比尋常的改變，現已明顯可見。

這課程由光的上師們所提供，這些光的委員由許多存在體組合而成，在這地球改變的時期中，他們傳遞他們的智慧與洞見，以協助我們成長與領悟。

光的委員是一些已不再需要經歷物質體生命的上師團體，為使我們理解護守我們靈魂旅程的神聖法則的精神實相，而與我們連接，並將訊息傳遞給我們。光的委員是默基瑟德天使聖團（Order of Melchizedek）中的淨光兄弟（Great White Brotherhood）。耶穌基督的門徒安得魯上師是其中一員。這本書的主要內容來自他的訊息。

在早期的自動書寫後，我逐漸改變成為口語的溝通。這本書是在我家裏，當我口述時，由三個朋友筆錄完成的。除了一些附錄外，每一篇都是由課堂中所傳遞的訊息轉錄出來的，這些註釋是為了使讀者更明白原本的訊息而插入的。

第一章 鏡光倒影

我以聖父、聖靈與基督之名問候你們。很高興與你們說話。心靈之眼所見的，是肉眼無法領悟的。來自內在心靈的思想形成一種頻率，接受這些給予你們個人或人類群體的特定訊息。

我安德魯作為光與基督的門徒，再次問候你們，基督之較高思想意念，經由靈媒安東妮莫珍而傳遞，她對這些訊息的接收是絕對清晰的。

一切都是美好的。現在所進行的是將一些人們必須瞭解的訊息帶出的一種特定經驗。我們將焦點集中在個人與群體的進展上。

每一個接收這機緣來閱讀這些特定訊息的人，是一些已到了加速個人進展的群體。我們來到這裏的目的，是為了協助你們走過身體頻率的改變，以便接收來自較高行星體系的能量。你們每個人都正為體驗來自較高意識形式之能量的傳輸做準備。

如過去幾年來我們在《光的課程》中所說的，地球自身已到了為進入新頻率做準備的時候。我們也曾說過，地球的結構也將會有許多極不尋常的改變，我們也認識到在這改變期間，人類自我如何在改變中，進入一種更高的心靈層面。這又意味著什麼呢？

這意味著人類的群體意識在世世代代生命的演變中，也進入一個新的循環。一代又一代地，靈魂在其因果的輪轉中，一次又一次地重返生命的舞臺，演出他們個人及群體的人生劇本。你們已進入清理過去因果，邁向更新表達的新循環中。因果必須先在其天秤上獲得平衡。許多國家，作為群體意識，互相攻伐，無止境地重演他們世代相傳的思想理念。

人們恆常地抗拒「宇宙萬物皆是光的表達」這一思想理念，並與光隔離。人類仍認為自己是無法返回造物主自我（creator-self）或內在神性的迷途浪子。

因此，在這種浪子情懷中，光的兒女在失去與第一起因（First Cause）的连接中，經歷著地球的生命。他們失去了對自身存在源頭的洞見，不斷地在因果中輪轉，瓦解那進展中的自我。

在召喚的號聲中，審判的日子終於來臨。然而，它不是你們所想像的，站立在主的面前那樣。它是指理解自己在過去與當下的所做所為，從而以新的領悟來理解因果輪迴。

每個人都有自己前世經歷的記錄，它印記在你們這一世的生命中。愛與完整的宇宙法則給予你們在釋放中，走出因果輪轉的機會。每個人都被賦予清理靈魂體系之藍圖的機會。

你們被賦予淨化、釋放、提升與轉化的機會，以停止人

類生命中因果的輪轉。你們發現過去世的影像浮現在面前，你們會在現實的生命中，再次遇到過去世的敵人或友人，你們也會發現與某些人的相遇使你們的心跳加速許多。

當你們遇到一些使你們感到似曾相識的人時，從他們的眼神中所看到的，是一種使你們想起一些前世生命的意識或群體經驗。當你們認出那些人是光的家族成員，在提升與治癒生命的矛盾與痛苦的探索中，你們成為其意識網絡的一部份。

你們可能會問道：「僅僅是閱讀這些抄本，怎能對身體、心智與情緒上的頻率，產生任何作用呢？」親愛的，在你們不斷與較高層面及靈性意識頻率的連接中，你們自然會受到影響。當你們願接受生命的不完美，儘管自己處於遺憾與殘缺的生命歷程中，然而，它不是一種固定模式，認知唯有愛的途徑是你們樂見的模式時，你們便在潛移默化中。你們可能正為意識自我的不滿、分離、排斥與憤怒，而自食孤寂與淡漠之果。

我們是在協助你們走出陰暗，進入較高意識的導師，你們將理解：愛是你們存在之內的絕對中心點。（the love within as the absolute center of your being.）

你們將發現經由這特定運作的轉化，你們被教導如何從各個角度來看自己，從鏡光倒影中，看到自己，接受自己，知道一切是自己欲望的展現。你們將被教導如何釋放，並在更新的活動中，進入自我的覺醒。你們將學習如何與靈性能

量合一，如何接收較高自我的指引。你們將發現自己身體的表達更為輕靈，你們正為提升進入成長的新活動做準備。

你們在個人的記錄中所見的，是你們探索生命經驗的記錄，反映著你們的信念。鏡中所呈現的，是你們為自己所創造的，這是你們價值觀的報表，顯示你們對與神之連接的理解。

如果你們生命所反映的是缺乏自尊、對真善美的抵毀；與別人分享事物的隔離與冷漠，你們便在製造一種障礙自己進入合一的生命經驗。

你們是創造者，是你們個人靈魂途徑的創造者，你們選擇體驗不同的事物，其中有許多正是你們渴望成為的。你們意識的核心是神聖的，它是你們的靈性。

靈性是永恆的存在。它無形無相，然而，它是心靈，是超越思想所能領悟的。它無法被放置在你們手中，或在實驗室裏被測試。然而，一切事物透過它而完善。沒有了靈性，便沒有任何事物存在。它是呈顯萬物的元素，靈性被注入萬物中以表達光，並從中形成個體化的形象。

因此，它經由不同生命旅程的活動經驗而具體顯現。它是你們意識裏的知見，以及你們活動的記憶。你們個人所有生命活動的歷史記錄，都保存在地球活動中，是你所參與過的思想與行為的歷史記錄。

在靈魂記錄上，印記著你們在生命活動中人際關係的影像。這些印記，銘記在你們當前的個性中，也銘記在你們不

同的意識旅程中。靈魂層面上的記錄，促使著你們進入人的生命本質中，並涉入地球許多不同的活動中。

當你們走在過去所熟悉的途徑上時，你們會感受到一種似曾相識的神秘感，興奮與激情在你們之內迴盪著。然而，那種熟悉感，卻不是你們意識層面所能理解的。這是你們進入靈魂記錄中的印記。你們的靈魂在你們的意識自我中所留下的深刻記憶，超越了你們在意識層面上所能理解的。

在這些熟悉的時刻中，當你們放下對死亡的恐懼時，你便能體驗到自己的永恆性，並開始理解自己就是生命，存在於許多不同生命形式的體驗中。但是，存在於這些印記中的是美麗的本質，是一些激發你們意識的活動。其中有些使你們感到恐懼；有些使你們感到遺憾；有些使你們感到與愛背道而馳。

因果法則是一個收割者，它自動呈現在你們面前，接受它，視它為一個新的機會。認知你們現在所製造的，將成為未來的記錄。當你們渴望改變你們目前生命的體驗時，你們便開始在意識裏，播下轉化對愛的抗拒的種子。

我安德魯來到這裏，為的是給你們一些訊息，這些訊息你們曾在許多生中，與不同的教師學習過。我僅僅是從靈性之源，從你們存在的深處，將你們已知的，傳送給你們，使你們領悟意識核心裏的真理。

你們都有內在的導師，你們都有踏上靈性智慧之途徑的機會，你們都曾活在與造物主極為接近的生命中。也都曾有過浪子般，抗拒的人生。我現在僅僅是帶領你們進入一個成長的轉捩點。在這心靈開放的體驗中，你們會有許多新的發現，它將帶領你們向內深入，直達更高意識層面的領悟。

你們有許多要知道的，許多要釋放的，這些認知將為你們建立一個更大的基礎。重要的不是去理解銀河星系中每一星球的奧秘。從其他層面，其他存在的智慧中，接收與理解多少知識，不會為你們的進展帶來任何差異。最重要的是體驗永恆的自性，永遠在靈魂之光中存在著，活動著。當你們清楚洞悉這一切，不再存有任何疑惑時，你們便能接受自己就是愛。

第二章 命運與選擇

與安德魯的會談都是在我家進行，我的兩位朋友總是很高興地來我家，參與這些會談，這些口述都是由他們筆錄下來的。

作為一個靈媒，我很少能記得這些訊息，也因過於忙碌而無法再去聽這些錄音帶。這些筆錄都是很久以後，才一篇篇地出來，最終我們都覺得應將它編輯成為一本書。

因此，一如往常地，經過許多時間之後，再回頭看這些記錄時，它們總是令我感到這些訊息是超越時空的。這些美好的訊息，似乎具備了，任何時候都能與我的生活產生連接的本質，而且這些訊息都是前後貫穿一致的。

有些現象總是在個人的諮商中一再突顯。許多朋友往往在第一次諮詢時，便對它能如此直接地切入他們的生活問題而感到敬畏。更令我們所有人驚訝的是，無論這些人下次再回來做諮詢的時間相隔有多久，即使是幾年之後，都能與前面的諮商連貫起來。我對這點總是感到非常驚訝。如此說來，倘若我們在不同的時間所獲得的訊息，其內容與理念都能交織起來，那麼，在任何時候都能汲取訊息則是肯定的。

最近，一個朋友笑著，說他還記得第一次諮詢時，他對愛瑟瑞爾抱著很大的懷疑，完全不相信他所說的。然而，當他回頭重聽許多年前，他第一次與愛瑟瑞爾諮詢的錄音帶

時，聽到他的生命將如何開展時，他回顧自己，果真就是那樣一路走來，使他不由得淚流滿頰。對這些教導，他致以至深的敬意。

現在，他是一個活躍的靈媒，也是光的教師，運用能量為私人及醫院裏的病人做治癒。這位年輕人不再沈溺在情緒的痛苦中，他已在靈性進展的追尋中獲得轉化，他已踏上光的道途。

常常有朋友問我，作為一個靈媒，是什麼樣的感覺？首先，對我來說，這是一個意義深遠，使我感到很榮幸的工作，我同時也感到參與引導人們運用光與能量為自己，為他人帶來治癒、洞見與愛的運作，是任重而道遠的。通靈的過程是欣然喜悅的。經由我所提供給諮詢者的訊息，隻字片語都帶給我的身體與心靈一種輕靈的感受。在開始接通上師們的訊息之前，我就能感受到他們的能量，這些能量令我感到昏昏欲睡。一旦與他們的連接完成時，我感到自己放下了思想意識，成為一個敞開的接收訊息的載體。信任這整個過程是絕對必須的。

雖然這些教導與訊息都是如此地美好，我在真理追尋上的許多疑問也獲得解答，我對它的來源仍存有一些疑惑。同時，我個人對基本教義的信仰受到全面的挑戰。

要走過擴展覺知與成長之門，是一個很大的挑戰。為了成為靈媒，使我必須面對自己，重新審視過去的一切。它使

我對自己的情緒、思想與靈性的認知，有著更深入的理解，然而，它同時也不斷地使我必須面對自己的弱點與需求。因此，我的身體與心靈都逐漸轉化，以便為這些挑戰做準備。

現在，我成為靈媒已有二十年了，在個人轉化的體驗中，我可以誠實地說，它帶給我極大的喜悅與啟發，它使我感到生命的充實。

另一個最常被問道的是：「誰是安德魯？」

他介紹自己是耶穌基督的十二個門徒之一。許多學生或諮詢者可以看到他具有雄偉碩大的身體，留著鬍子，與一頭金紅色的頭髮。他的頻率常被形容是在綠寶石之光的環繞中。我也曾感到屋子裏充滿著綠寶石之光的能量，在傳遞訊息中，我也常受到這些能量的環繞。

大衛是一個已成為光的教師的心理治療師，他的一個患者曾數次夢到象徵聖安德魯的夢。在每一個夢裏，她都是開著車前往聖安德魯教堂。她看到夢中的自己拒絕下車。但是教堂前的車道似乎總是充滿著光。在最後一次類似的夢中，她終於走出車子，往教堂走去。

大衛建議她來找我做一次與安德魯的諮商。如她的夢所描述的一樣，她非常抗拒，但最後她終於臣服，同意給自己一個諮商的機會。當她抵達時，她非常地恐懼與焦慮。然而，在諮商中，她逐漸放鬆下來，體驗著洞悉自己靈魂意識的美好經驗。結束時，她帶著能為她自己帶來快樂與成長的

新方向離開。我聽到許多人有著安德魯出現在他們夢中的經驗。也許，在閱讀這本書時，你也會有屬於你自己的獨特印象。

書中所附的相片，是一位畫家在不曾與安德魯有過諮詢之前就畫下來的。這張相片的背後，有著一個相當有趣的故事。在一次的課堂上，提姆談到他最近好像能清晰地看到他的指導靈。當他描述他的指導靈時，我說他的指導靈很像安德魯。他對自己的指導靈是安德魯，感到非常興奮。那個周末，他開車到達拉斯附近的惠妮湖（Lake Whitney）邊。在那美麗湖邊的樹林中，座落著一座名為光的小教堂（A Chapel of Light）。

一位名叫白瑪茜的女人，受到夢的啓發，而獨自建立了這座教堂。提姆在教堂裏，與別人分享他在冥想中所得到的經驗。當他提到他最新發現的指導靈時，一位藝術家拿出一張最近的素描，說是她在受到指引中所畫的，她被告之這畫像的人物是安德魯。畫這張畫像的藝術家，與我並不相識，也不曾做過任何與安德魯的諮詢。

當我聽到這件事時，我正在加州。回到德州後，我迫不及待地請他們讓我看那張素描。我第一眼便看出她的描繪是正確的。當我女兒仙蒂來看我時，我把這張素描拿出來給她看，她吃了一驚，因為那張臉及眼神，與她自己的認知是如此地接近。因此，這是一張由一個具有天賦的人所描繪的通靈之作。

安德魯的訊息

每個人都需要理解：在生命的旅途上，你們都可以選擇如何體現自己的生命，並為自己打開進入更大的喜悅之通道。

你們選擇你們的經驗。個性是在學習的過程中，經由體驗而形成的。個性形成之後，更因自己的思想，以及在生活中所受到的影響，而成爲一種自己必須如此的信念。然而，靈魂內在的選擇，可以爲自我覺醒打開一個全新的局面。

當個性自我與內在意識整合，並知道靈魂是生命的共同創造者，共同航行者時，便能與指導靈成爲形影不離，共同前進的朋友。這時生命便會提供一種超越外在物質形體，將身體的較低頻率轉化成爲光的頻率的機會。

當你們理解到光與能量是一種絕對，你們即是光與能量時，你們便會對光與能量產生探索的興趣。你們將渴望理解它如何影響著你們的日常生命，如何幫助你們走出負面狀態。你們將覺知到在放大的光的能量中，自己如何轉化，如何釋放痛苦與抗拒，從而改變成爲生命的實相。

對一個務實於生活的人來說，這一切顯得過於理想化。當一個人失去與物質世界中的日常接觸時，這一切似乎是一種幻相，並具有一定程度的危險性。然而，要確定的一點是，我們的訊息並非要你們脫離你們的日常生活，相反地，

這些較高精神層面的意識，將使你們的日常生活更為充實。

你們是生活在地球上，具有物質體的生命。你們由另一次元來到地球，為的是在地球上創造理想的生命。你們在地球上的學習課程，是你們為了成長與進展而做的選擇。你們的每日課題是：作為一個創造者，為了融合創造的經驗，應做什麼選擇？

當你們知道自己與神聖表達（Divine Expression）是共同創造者時，你們便會選擇以正確的方式來創造。你們對創造所做的選擇，便成為較高層面的思想與生命。

你們是如何選擇自己的天命與命運的呢？什麼是較高自我的天命呢？什麼是你們自己選擇的天命呢？你們所選擇的物質層面的經驗，又是為了何種目標呢？

天命是經由靈魂的同意而發生的事物，靈魂知道它必須為某些特定的活動做準備，以便製造符合時空所需的事物。所以說，在因果中一切是完美的。天命來自小我無法知曉的體系，然而，它與較高智慧卻是完全相應融合的。

由個性自我所選擇的命運，是日常生活中的一些習性，是如何建立它自身的資源，是經由知性導向，而在物質層面上，所產生的欲望。個性自我可以根據自己的能力，選擇要住什麼樣的房子，要過什麼樣的生活方式。然而，個性自我也有權利選擇，隨著靈魂的指引，走在內在直覺中。

然而，來自較高意識的天命，會出現一些非選擇性，或

非個性自我所覺知的事件。然而，它確實是來自另一次元，另一體系的活動。在面對這些經驗時，你們可以選擇如何反應？如何活出你們的生命？你們可以選擇快樂、愛與喜悅；也可以選擇悲傷、疾病與痛苦。你們根據過去活動所形成的因果藍圖，選擇身體的疾病。

如果你們在疾病中，那是由於意識不平衡，而在身體上所造成的殘缺。這就不是個性自我的意志所能選擇的。你們的個性自我可以選擇在這些挑戰中，排除侷限，建立一個資源豐富、接受性較高的，具有愛的經驗。

在個性自我層面上，所形成的習氣，將烙印在靈魂層面上。因此，它能增強、也能削弱靈魂的進展，它也能開始平衡多生累劫的因果。如果你們的前世，曾製造別人的痛苦與疾病，毀滅與死亡，或其他非人性的行為與活動，因果便會在適當的時候，呈現在你們面前。

要超越這些因果，你們必須真正地理解自己是誰；自己內在本質有些什麼欲望。你們必須要能反思自己的過去；為進入真正的安寧與和平，而探索自己需要做出什麼樣的奉獻？當你們真正理解心靈與靈魂之本質時，你們的思想體系，以及你們所選擇的一切活動，便成為你們重要的資源。

每一個為地球傳遞光的訊息的使者，其焦點都放在有助於展開治癒地球活動的資源上。你們必須深入自己內在靈魂之源，深入自身存在的靜謐中。

你們即是光；
你們即是心；
你們即是心靈；
你們即是靈魂；
你們是生命經驗的共同創造者；
你們正展現你們獨特的天賦；
你們在真理、智慧與識別的體驗中打開自己迎接受；
你們正學習與共同走在光中的人溝通。

你們課題中最困難的，是在你們個人的成長上，識別什麼是對別人真正的愛，什麼是作為一個存在體的責任，什麼是你們生命所要展開的。這些都是通往神性與愛之途徑的必修之課。

通往自我覺醒的途徑有許多。許多美好的修行法門已提供給人類，然而，人類必須自己從中去發現自身與萬物是一體的。《光的課程》是一個密集的，有次第地直接引導著你們的道途。這課程加速你們的進展，協助你們重整自己內在真理，並恢復自身存在的完整。

經由這課程，你們將在覺醒中，明白自己再也無法走在由睡夢中所製造的負面事物上；你們也不再受自己的執著所欺瞞。

你們必須在覺醒中瞭解，自己必須在生命的體驗中，負起引導自己的責任，你們同時也將發現：什麼是妨礙你們獲得應有富足的障礙。你們會在銅牆鐵壁的障礙中，發現自己正面對著使自己無法向真正目標前進的抗拒。

然而，你們會發現：這道障礙著你們的銅牆鐵壁，正是一面痛苦的鏡子，它反映你們如何因種種事物而使自己身陷囹圄；你們會發現自己陷入財務的困境中；你們會發現自己與左鄰右舍、朋友及同事，甚至深愛著你們的人之間，有著許多矛盾。在愛的課題上，你們的挑戰是：如何在日常生活的經驗中，面對自我否定（self-denial）的各種風貌；如何超越人際關係上，與愛有關的障礙。

在明心見性的覺知上，你們必須昂首堅強屹立，並放下個人或群體對你們的影響。你們必須彰顯真理，體驗愛的完整與聖靈的意願。你們必須在靜默中領悟自己就是光。釋放別人所製造的，不去批判他們在睡夢中或在覺醒中，只看到他們在自我開展的過程中。燦爛的智慧之光的啟動，將使體驗這能量的人，打開任何封閉的抗拒與恐懼，無論這些抗拒與恐懼，是在意識裏，或在潛意識裏。

燦爛的智慧之光，被認知為是一種藍色之光的能量。這光的頻率，在你們恐懼所貯存之處，移動著。在冥想中，觀想自己在這光的頻率中，可打開隱藏在你們身心裏的恐懼，去除障礙著你們的焦慮與恐懼。你們可以想像自己在一個全

然安靜的地方，環繞著你們的，是一個如海洋般的能量場，這將使你們能感受到光的存在。

祈求讓你們知道，你們想知道的；
祈求讓你們看到，你們需要看到的；
當你們釋放恐懼時，真理便會顯現；
當你們釋放所有出於恐懼的創造與表達時，
愛便進入你們的意識中；
愛是釋放恐懼。

第三章 生命的連接

當你們閱讀安德魯的教導時，你們同時也正體驗著光的能量。經由你們的靜心冥想與觀想，你們便能融入在治癒的頻率中，並開始治癒的過程。由於我們都是自己的思想，及意識自我的產物，我們有融入自性裏的靈性本源，並能與光的能量，產生交互感應的能力。爲了能從光的體驗中，充分獲益，你們可能要爲個人的冥想與祈禱，挪出一個特定的時間。

靜心冥想是進入潛意識的關鍵。學會在安靜與凝定中做冥想，可能需要一段時間的練習。然而，這種訓練的成果，所帶來的和平與安寧，將使你們俱有一個清晰的頭腦，與一顆明亮的心。

要在一個紛亂的世界中，達到和平的心靈狀態，似乎是不可能的。然而，經由一些簡單的方式，還是可以達到的。這些方式使你們得以融入內在自我中，並體驗到自己能量的更新及完整。

靜心冥想的第一步，是在日常生活中，挪出一段可以沈浸在內在自我中的時間。每個人都有其獨特的方式達到這一狀態，你們可以選擇一個最適合你的方式。音樂可以幫助你們進入另一個意識層面中。音聲如風聲、雨聲、鐘聲、鈴聲，都可以幫助你們安靜下來，慢慢地將你們帶入最初始的

阿爾發（alpha）的心靈狀態中。一盞閃爍的燭光，有時也能幫助你們將焦點凝定下來。有些人喜歡在完全的安靜中冥想，有些人則喜歡以唱頌咒語，作為使喋喋不休的心，安靜下來的方法。

觀想是另一種強而有力的，進入潛意識及其它意識次元的方法。觀想自己在一個美妙的，熟悉的，使你們感到光明與自在的地方，放下你們的焦慮、壓力與恐懼。觀想任何環繞著你們周圍的負面思想，都被光的能量所清理。一旦你們體驗到這安全而美麗的地方時，你們便能與潛意識產生連接，並開始接收你們自己的內在指引。

往往當你們進入冥想中時，某些色彩會出現在你們的心靈中。在冥想中，紫色似乎是一個最明顯的色彩。

紫色之光，代表釋放頑固不化的憤怒與痛苦。當你願意接受較高自我的意願，讓它指引你走上自己的天命與道途上時，你的心靈便會開始感受那種喜悅。將你較高自我的意願，環繞著控制你的負面力量，會使你感到一種豁然開朗的喜悅。

當你在冥想中時，你可能會感到一股電流般的能量，環繞著你。這沒有什麼可怕的，只要知道自己在光的環繞中，體驗著愛的正面能量。對初學靜心冥想的人，可能會感到一片黑暗或虛無，這是正常現象，並可能會持續一段時間。然而，一旦你從紛亂的思想中，體驗到進入內在安寧的感受

時，你便達到靜心冥想的一種效果。

儘管你是雜念不斷的，也不要批判自己。這是一種釋放壓抑的思想與感受的過程。這也是你的靜心冥想，它符合了這個階段的你。

放下自己做得不夠正確的感覺。當你持續練習靜坐時，有時會從虛無中，進入色彩繽紛的景象中。想像自己由前額漂浮出去，你的身體可能會產生了一種麻麻的感覺。這是能量在運作與釋放之故。

當你開始練習靜坐之後，你會很快地發現自己對生活中的壓力，比較能夠沈著應對，這簡單的練習，可以幫助你一天比一天地更寧靜祥和。你的較高自我使你更有力量，更能掌握自己。

安德魯的訊息

問候所有正體驗這能量導入地球，並探索著深入理解光的原理的人。

地球上的每一個人，都經由靈魂，以其獨特的方式，顯現出來的，無論是在群體或個人的關係上，都是根據自己的創造理念交織而成的。你生命的織錦圖是集所有意識之大成，由潛在意識不斷地創造其顯像，儘管你意識所知的，極其有限。每一個地球上的人，都是一個更大的整體中的一個小小細胞。地球是一個學校，在其中，人類得以滿足創造的欲望，並從中學習接受自己是一個出自較高本源的家族成員之一。

然而，每一個人都在其顯像創造的不同過程中。有些人在消退中，換言之，在向下退轉中，他們將發現自己越來越深陷在虛妄與負面情境中。

有一些靈魂進入地球，扮演一些特定角色，來體驗他們所選擇的經驗，從中克服自我意識與靈魂之間的對抗。你們會遇到一些在靈魂進展的旅途上，走在黑暗面的人，你們對他們的能量是知曉的。隱藏在他們外表下的，是暗淡與晦澀，他們對愛的能量的反應是負面的。這些人的靈魂意識令你顫慄不安，因為他們壓倒性的頻率淹沒了你，那是一種與光的意識全然相反的力量。

與這些負面能量相反的，你會遇到一些你一接觸，立即就感到熟悉與相識的人，他們放射著意識裏的神性之光，他們走在自我進展的旅途中。他們朝著自我覺醒的路，走向宇宙基督意識。要記住的是，在地球的生命中，你們都是學生，探索自己的本質；自己所渴望表達的，並想知道：當自己有著更大的了悟時，會有什麼樣的結果。因此，進展的途徑，自然會將你們帶入生命的各種活動中。

你們要學會從經驗中學習，不要去批判生命的好壞，只要認知它僅僅是一些不同思想理念的浮現。當你們瞭解到：生命是創造意識的顯現時，你們對陌生的事物，便不再那麼害怕；不再被與自己生命無關的不解之謎所淹沒。

你們必需看到地球是一個持續進展的地方，生命的每一微粒子都與較高本源連著，而這較高本源，即是大我的意識、或是被稱之為「來自造物主的創造心識」。地球上的每一個個體，都是生命意識裏的一個小小細胞，具有智慧，依因果法則的適當秩序，而呈顯與自己類似的形象。

每一個個體，或人類頻率中的小小細胞組織，都與整個宇宙息息相關，在自身的次原子結構內活動著。地球彷彿是人類的腦子，由能量的網絡交織而成。地球上的每一個體，都有如一個小小的轉化器，根據自己所理解的實相，製造頻率。

各個群體各自形成一個群體意識，正像一個細胞群可以

形成一個器官，一個組織或身體中一個特定的部份。人類的頭腦是一個傳導器，人類的身體在其控制下做出反應。如基督所說的：「身體有許多成員」。當身體在光中，光在身體中時，其完美意識便形成一組有序之交響曲。當身體的某些部份在黑暗中，不見一絲光明時，它便成為負面能量的寓所，開始與整體進行分裂。

如果將地球行星比喻成一個頭腦，所有人都是地球成長的參與者，那麼，每一個個體都成為互連網，成為更大整體中的一部份。然而，如果其中有一個細胞是黑暗無光的，它便成為抵制意識邁向正面成長的能量。

因此，我們在此宣說，是為了使你們理解：自己是一個置身於巨大整體中的個體，在人類的進展中，作為一個個體的重要性，是不容小覷的。你們以及所有光的家族成員，結合成為一個體驗意識轉化的群體。一個國家基於其種族所接受的，所形成的意識之根，成為一個複合的群體能量。

作為訊息使者，我們探索著將「一」的覺知，將每一個人都是整體中的一部份的理念，帶入地球。然而，儘管如此，你們每一個人都是獨特的，在為愛與和平而事奉的共同使命中，每一個人都必須為個人的參與而負責。

如果每一個國家，都能接受造物主與其造化間之關係的思想理念，並瞭解彼此都是巨大宇宙中的參與者，地球行星便能獲得改變。在光的頻率中，在思想體系的改變中，和平

便能進入每一個人的心靈中。這便開始了，靈魂進入下一個進展之轉化的循環做準備。地球不會成爲一個毀滅的星球，但是，它將成爲人類自我意識全面更新的行星，人類的意識將提升到一個更高的頻率中，並將能掌握自己的生命。

柏拉圖曾提到，地球的樂園。亞理斯多德曾提到，地球將成爲一個和平之地。他們談到：這是在地球人類開始體驗創造之始的經驗，當所有的物種都和平共處時才能呈現的。然而，當人類自我開始重視自己的個體性，開始失去自己是一個參與著更大宇宙之運行的視野時，便失去了與自身存在合一的意識，失去了對自己靈性意識的視野。

我們在這裏，爲的是幫助你們對自己真實本源的覺醒，對自己存在之根源的覺醒；幫助你們做頻率的轉化；幫助你們清理憤怒，幻滅，憤怒與痛苦，這些情緒正控制著你們的生命活動，使你們否定了自己靈性的完整。

所有關於宇宙基督的教導，均闡述著人類自性光明裏的神性，你們必須在自己的體驗中覺醒，並接受這實相，不要爲害怕自己成爲異端邪說的恐懼所淹沒。聲稱自己作爲人的內在神性，以人的形體來展現如神般的生命，並非異端，這正是你們的較高目標。

但是，人類往往情願相信自己之內沒有神的存在，情願相信自己是地球上的動物，具有動物的本能。人類情願接受自己的卑微，一切行爲以憤怒與痛苦爲出發點，而非以邁向

莊嚴崇高的自我為目標。

來自基督聖靈的耶穌曾說過：「你們必須重生，你們必須如嬰兒般地更新」。這是說你們必須轉化。必須在心靈的更新中重生，如嬰兒般地有一顆開放的心，在信任中接受聖靈的指引。當這成為你們的實相時，你們便受到你們意識裏的神性之光所引導，並在提升中，超越那抗拒的幻象。

我們在此說話，為的是讓你們重申自己被賦予表達神性的權利。現在，在申張自己具備著宇宙天父的創造本質，並必須為它負起責任的認知中，你們的生命便開始回應「一」的宇宙法則，開始進入愛的法則中。

你們必須在你們的兄弟姐妹中，看到你們內在共同的神性。呼喚他們內在的愛，體驗他們存在中的基督自性，以便將個人的生命帶入最大的潛能中。

只要你們認定自己受著那卑微自我的全面控制，你們便在幻境中，恆常受它的影響，從而無止境地陷入——否定自己靈性本質在生命活動中的體驗。我們在此宣說的目的，是要你們認知：是你們的信念，使你們選擇自己對真理與實相所做的反應。

天使聖團的職責，是喚醒人類對自己真實本質的認知，並將覺知提升，使之超越目前對外在生命的毀滅行為。

在你們的進展中，我們對自己如何一路走來，非常明瞭。你們的腦意識接收了大量的科技資訊，這使你們無法

體驗群體意識與有形資訊之外，超越腦意識所能接收的事物。你們的腦子仍然可以接收人類所製造的簡單事物之外的訊息。

因此，總地來說，你們必須對創造的目的與目標，有著更熱切的渴望。群體大眾必須瞭解在人類的恐懼與毀滅意識之外，還有更高的實相存在著。人類必須認知只有在成長中，才能獲得創造改變與超越地球目前情況的機會。戰爭的毀滅與掠奪，只是一種人類無法面對改變之痛苦經驗的徵兆。

第四章 治癒地球

在《光的課程》的學習過程中，學生們經歷著許多生命的改變。在迎接這些改變中，許多人開發了靈通的能力。在一次課堂中，一個叫做吉姆的學生，分享了他與自己指導靈接觸的經驗。

吉姆對這接觸非常興奮，因為他證實了這指導靈是他過去的親戚。在團體靜坐中，帶領靜坐的教師叫他們放鬆，以便與自己的指導靈取得連接。吉姆的意識在深沈的冥想中，進入另一次時空中。他看到自己走在森林裏，忽然他感到一個影子般的身影走在他身邊。他問那影子叫什麼名字，那影子回答他說：「我是法蘭克。」

在冥想中，他們開始探討他在自己專業上的雄心大志，吉姆同時也觀照著自己思想的流動。一些鼓勵他堅忍的措辭，如「堅定不移」、「不要放棄」、「再努力一些，有志者事竟成」等詞語不斷湧現。隨著這些思想，他的感覺開始變得非常熱切。然而當他被激發出堅定的信心之後，隨之而來的，便是一種內在的安寧。

一天靜坐完畢後，吉姆與母親談到指導靈出現在他面前之事。他母親非常開放，並說到：「你知道祖父的名字是法蘭克，還有你的舅公也叫法蘭克。」

吉姆的母親問他能不能形容指導靈的形象。吉姆說他所

看到的是一個模糊的影子，而不是清晰的形象。但給予他的訊息是明確的，叫他不要放棄，再努力些便能成功。她回答說：「那很像你的舅公。」

她提到舅舅法蘭克有許多兄弟姐妹，但他們家一直在貧困中掙扎著。成年之後，法蘭克搬到了密西根州，並買了一些土地。

他的決定使他陷入財務與情緒的困境中。他的家人總是叫他放棄那不可能實現的夢想，但他堅決照著他的視野去做。隨著生命的開展，吉姆的舅公終於實現他的目標，成為一個富有的人，走的時候留了相當大筆的遺產給自己的兒女。

能夠證實這件事，吉姆感到很興奮。隨後，母親寄給他一張他舅公的照片，當他收到照片時，他知道照片中的人確實是他的指導靈。這種受到智慧指引的經驗，使吉姆感到不可思議。然而，經由自己母親的確認，表示那不是他自己的想像，而是一種真正的經驗。

知道超越在肉體生命之外，還有真實的生命，確實是一種美好的感覺。指導靈往往與你們在其他的時空中有著某種關係。知道指導靈的存在，確實是一種非凡的體驗。往往在你們的追尋與探索中，你們能發現自己的指導靈或教師。

安德魯的訊息

我們曾說過人類應有夢，應日夜與天使同行，人類將知道自己與萬物同源，我們現在還是這麼說。獅子與綿羊倘佯在一起，獅子將與周圍的一切和諧共處。這是離現實太遠的神話吧？

這不是遙遠的神話。人類確實有實現這一遠景的能力，也有瞭解自己具有與萬物均為一體的天賦能力。靈性與光是所有受造之物的表達。你們即是本源，是本源的顯現。你們是創造者，是創造的顯現。你們是初始，也是結束，是開端也是結局。你們即是萬事萬物，一切俱足。然而，你們卻無法接受這一事實。

你們只能透過已進入較高次元，取得較高力量的人，來引導你們理解這一切。你們只看到自己的懦弱，不知如何獲取力量，這使你們恒常處於憤怒與怨尤中。你們使自己常處於疾病中，你們心靈的疾病已存留了許多許多世代。

由於你們相信疾病可以用醫藥來治療，你們的疾病便無止境地從一種疾病轉到另一種疾病。對深植在起因體中的疾病，醫藥所能帶給你們，的只是短暫的效果。治癒應來自這樣的信念：

你們是來自靈性的靈性體；

你們是完美的光的存在；

你們具有靈性的意識；

聖靈如是創造你們。

向自己是光與愛的存在理念中覺醒，將使你們永久處於安康之中。

只要你們的眼光所注視的是地球上的負面事物與憤怒，你們便接受自己意識所映照的鏡光倒影。由你們意識所製造的，便成為你們的實相，你們的自我由此反映著各式各樣的疾病。

要治癒地球，必須由你們開始。正在閱讀這些訊息的人，內心明瞭自己尚未臻致完美，自己周圍的人也尚未臻致完美。每個人的心靈，都負載著一些孤立無援，未被喜愛的痛苦，而不曾知道：自己就是你們渴望成為的愛。

你們正探索著全面表達自己的愛，你們尚未發現自己就是愛的源泉，你們是愛的完整形象。你們探索著表達心靈深處那全面的愛，你們期待別人帶給你們愛，你們期待從世俗的物質世界中獲得愛。你們從藝術品中看到美，從你們的各種創造中看到美，但這些都是雕刻出來的形像。它們不具備靈性的溫暖，不能擁抱你們的內在心靈。它們與真實的愛是不同的概念。

你們是光；
你們是愛；
你們是訊息使者。

爲了尋找真實自我，你們踏上地球的旅程。像聖經裏的浪子般，你們被賦予天賦本能，你們被賦予一切使你們能接受完成心靈之渴望所需工具。你們背離自己在靈魂層面上的領悟。你們陷入在地球的迷宮中。你們發現在這迷宮中，你們受盡了抗拒與憤怒的轟炸。

你們彼此攻擊，因你們不知你們本是並肩而行的。你們知道的理念與初始神性是隔離的，但你們仍彼此攻擊。你們無法接受彼此即是兄弟，無論是在血緣上或靈性上。因此你們在恐懼與貪婪中視彼此爲敵人。你們在幻覺中，誤以爲權力與權威可以爲你們帶來榮耀，你們與比你們貧苦的人產生隔離。因此，你們的力量，便因你們自己的理念而受到侷限。

然而，在這之中，尚有一個將靈性注入地球意識表達的較高意志，它隨著護守人類心智的宇宙法則，而注入在人類較低本質的生存法則中。

爲了探索自己與靈性是一個整體，爲了探索自己與地球及每一次元的法則是和諧的，你們來到地球。由於你們製造了許多耗損能量之事物，你們破壞了地球的和諧。人類在地

球上所製造的，已破壞了自己的成長，阻礙了地球與較高頻率的整合。

因此，你們現在正處於由過去的「因」所形成的「果」的時代。你們開始認知到：自己必須照顧人類在地球上所造成的損傷。

你們正站在，將提升的理念帶入人類心識的十字路口上。那些能聞、能見，能感到地球震顫的人，正伸出他們的手，以愛觸及自己的兄弟姐妹。你們都知道自己是治癒地球行星意識之經驗的訊息使者，你們應視自己為光的使者，是真理與智慧之光的使者。

你們都是美好未來的延續者，只要你們接受這當下，你們便能體驗自己即是愛。你們如何知道自己在愛中呢？你們必須在日常生活中，以你們的熱望與夢想，全面反映愛的實相。當你們看到別人的心靈與靈魂在痛苦中，心靈與心識因疾病而受到折磨時，你們必須要能看到那個人存在中的較深層面，喚醒那受造之物中，潛藏的光與愛的源頭。

不要因那些走在疾病中，並在恐懼與否定中，製造巨大抗拒與憤怒的人，而責難你們所生存的世界，因為這一切都是由你們的意識所產生的結果。你們必須堅信：一切都在改變的過程中。

肯定你們處於重新建立一個全面體驗更新自我的過程中。放下辛酸與痛苦，在內在意識自我中，建立一個安寧平

和的核心。當你們找到自己內在和平之源與力量之源時，你們便能成爲一個勇於克服負面之匱乏與侷限的戰士。

我們看到每一個在閱讀或聽聞這些訊息的人，都在超越知性所能理解的能量中覺醒。這些訊息所帶給你們的，不是科技或學術上的知識，而是使你們能觸及內在自性的核心，並使你們向超越你們次元的更大來源打開。你們陷入在自己信仰與理念的羅網中，然而，你們是自己生命的治癒者。

你們會問道：「這怎麼可能？我天生就是一個聾子；我天生就是一個瞎子；我的疾病是先天性的；我的身體受著各種疾病的摧殘，我卻無法改善它；我所患的是不治之症；我如何能進入和諧之中呢？何以我的殘弱是我的責任呢？我是先天性的殘疾，這叫我如何去感受公正呢？」

我們的回答是：你們的靈魂在理解中，選擇經歷這樣的生命體驗，以便瞭解自己生命的挑戰，其實是你們給予地球一個表達勇者之道的禮物，也是顯現你們自身存在中，突顯精神靈性那一崇高的部份。比起一些僅存在於塵俗層面上的人，你們有著更多顯示精神靈性的機會。我們宣說這些真理，不僅是安慰你們，也是使你們認知到：儘管外在的顯現，可能使你們否定我們所表達的，然而，一切都是崇高的，都在喜悅、和諧與完整中。

我在這特定的時空中宣說，爲的是幫助你們走出憤怒與抗拒之殼，走出認爲人類最終將趨於毀滅之信念。

當你們走在認知自己是靈性與靈魂之真理的旅途上時，你們便在創造你們所選擇的特定經驗。就像雪花飄落般地，是一片一片的，然而也是整體的。你們的靈魂也是如此，你們每一個人都是獨特的個體，依你們的知見而形成，然而，卻是來自上主心意識內的明亮之光中的一個完整頻率。你們是美好的，來這裏學習、體認那超越一切事物的真理。

我們理解走在地球上的你們，有時會感到自己在全然的黑暗中，在深深的絕望中，在身心的疾病中。如果你們呼喚你們的指導靈或較高存在，深信「這一切終將成為過去」，你們將能把力量帶入你們的身心意識裏。這種交流將你們的靈魂與神性整合，並將和平與安寧帶入你們整個存在中。

我們愛每一個知道在自己所見所聞，以及一切體驗中，都存在著真理的人。我們也愛那些陷入黑暗與痛苦中，卻不願聽聞真理的人。因為你們正依自己的覺知，在製造你們的經驗。你們都有自己必須走的途徑，你們必須在適當的時機中去發現，一切都是永恆運行中的一部份。以地球晝夜運行來衡量，你們的地球生命是一個小小的展示，然而，在地球之外，便沒有時空。只有與萬物合一的體驗。

你們無法以人類的意識，來達到超越地球時空的旅程。但可用各種方式，經由精神與靈魂的覺知，來達到超越地球時空之旅。你們之中許多人，已經可以在超越時空中，進入內在次元的旅程，並開始看到那遠遠超越地球生命的實相。

這使你們全面瞭解到，在生命的更大體驗中，地球的體驗只是一小部份。

從覺知你們的思想，審視你們的思想開始，你們踏上了自我覺醒的旅程，你們自問：「萬法歸一是真理嗎？或者只是一個人云亦云的理論，實際卻與較高實相無關呢？」

你們必須從日常生活有關的問題開始。你們所過的生活是真正想過的嗎？或只是所渴望的生命中，一個極小的幻相？較之於你們真正渴望的，這是否只是一場自我否定的騙局？你們是否處於一個短暫的，與整個進展過程無關的時空中？你們必須自問道：

「我是誰？我將往何處去？什麼是我的天命？我的命運將我帶到那裏去？我怎麼知道我所走的，是正確的道途呢？」

答案將來自你們深層的存在中，來自你們靈魂深處的靜默中。它會湧現。你們必須具備處理小我那喋喋不休的呢喃自語，它永遠存活在虛妄謊言的信念中。

你們必須克服自己那股強烈的攻擊性，必須克服內在那些試圖說服你們，沈溺於負面生命中的力量。你們必須排除心靈中，由恐懼而衍生的抗拒。當你們的意識，面對自己由不滿而衍生的毀滅性的憤怒與痛苦時，你們對自己

要有耐心。

當你們具備了接納自己的所見所聞，自己的一切，自己所製造的，並走過它們時，你們將與更大的力量融合，這力量使你們成為更新的自我之源。當這經驗像翱翔中的鳥兒般地進入你們的意識中時，在它環繞中，安寧與和平便油然而生，這種經驗遠遠超越了你們原有覺知所能理解的。

親愛的，覺醒就在你們自己的意識中。覺醒使你們向各種可能性醒悟。覺醒使你們在新的領悟中重生。覺醒使你們在新的靈性意識中重生。它是你們整個存在與光的融合。

現在，在冥想中思考這些：

上主即是光，即是愛；

愛具有氣息，愛使一切運行，愛是永恒的，創造的；

沒有了愛，就沒有任何事物存在；

經由愛，一切事物終將回到自身的完美中。

當你們冥想這些思想時，觀想你們的意識像水晶般地光輝燦爛，彩虹頻譜般的能量注入其中。你們將探索這巨大的力量，這將使你們的身體接受來自內在的泉源，踏上與你們神性自我連接的旅程。在靜心冥想中，在和平與安寧中。

第五章 治癒身體

當我第一次知道自己有接收指導靈與上師們訊息的能力時，我身體的健康狀態，正面臨著巨大的挑戰。醫生診斷我患有風濕性關節炎，我得服用各種藥物以減輕痛苦。因此，這些訊息成為我生命中一個重要的轉捩點。

我認為人往往在面對難以克服的困難時，才開始探索生命的意義。有人給了我一本書名叫做「一切唯心」的小冊子。當我讀到與健康有關的章節時，我的心識驟然打開，理解到這整個情況，很可能是出於我的恐懼與焦慮；出自我對生命的觀點，而製造出來的結果。

這層領悟促使我深入探索，展開了靈性覺醒的旅程。由於我接受自己必須對自己的憤怒、恐懼與批判負責，我開始了一個漫長的轉化過程。在這自我成長與靈性轉化的旅程上，我對自己如何在身體上製造疾病，有了一些洞見。

我必須審視自己，何以有這麼多的疼痛？它是如何滋生的？儘管表面上看來，我把自己調整得很好，但我知道我的內心並不快樂。

從別人的眼光來看我的生命，確實沒有什麼可抱怨的。我有五個可愛的孩子，一個溫和可靠且愛自己家庭的丈夫。生命中的每一件事，使我的生命彷彿是一個真實的美國夢。然而，我的內心深處有著一份深沈的、無以名狀的渴望。那

靈魂深處的躁動，使我焦慮不安，一種持續的痛苦緊緊跟隨著我。

由於內在的空虛，一種孤獨感，以及對失敗的恐懼感，便油然而生，使我渴望能抓些自己也無法說出的東西。我是一個多愁善感，暗自焦慮，緊張不安的人。我感到自己無所適從，微不足道，像漂浮在大海中迷航的小船。好像有一個陌生人要從我內在走出來似的。但我所扮演的角色卻是一個完美的母親、好女兒、安份的家庭主婦，按時上教堂，唱聖歌，有著一些知心的女友。

生活過得確實不錯。為什麼我的身心有著這麼多的焦慮、恐懼、憤怒與煩躁呢？

我對真實自我的探索，使我瞭解到一些思想準則已成爲我的信念，如：「永遠是匱乏的，我不夠好，這會丟我的面子，我要能正常一點就好了。」……這些想法來自孩童時期的生活環境，我接收了父母的焦慮以及他們的生命模式。

似乎每個人的行爲模式，都受到兒童時期家庭行爲模式的影響。它們根深蒂固地烙印在我們個人的思想模式中。因此，在過濾這些模式中，我發現侷限感已深植在我的個性裏。

然而，在探索的初期，我便開始接收訊息，這些訊息引導我理解自己與神之間的關係，從而開始我的治癒。這些美

好的訊息，一再闡明我即是造物主的一部份。這些教導雖是個人的，但卻是宇宙性的。它們不僅適用在我身上，對願意為治癒而接受這一指引的每一個人，顯然都是適用的。

一個人的自我在展開探索之初，顛倒與混亂是可以預期的。我觀察了許多走在這一靈性旅途上的人，由於生命的汰舊更新之故，都曾走過同樣的模式。因此，為了獲得自由，那沈睡中的自我開始覺醒，在覺醒的過程中，革命性的改變便應運而生。這種源自內在的啓示是如此地令人不知所措，使得你不免懷疑自己心智，以及對實相的領悟是否正常？

經由書寫及對話，我理解因果法則。他們讓我理解到：這種風濕性關節炎，來自我情緒與思想的製造，並指引我如何治癒身體——我必須深入造成這種身體狀態的起始之因。

整個過程帶領我深入探索：我的信仰體系如何導致我對生命的反應。整個治療過程，因我學會以思想導引光的能量，在我身體上運作而神速進展。

我躺在床上，當我以思想引導能量，在我身體的每一部份上流通時，我感到身體產生一股電流般的熱能。我觀想一股紅色的能量，經由我的心識而激發啟動著，我感到這股能量，在我整個身體上流動著。我會飄然進入另一意識層面，從那層面中，領悟到導致我進入種種不同情緒的體驗，包括恐懼與困窘之起因。當那折磨著我的愧疚感浮現出來之時，我便專注地看著這些影像如何在光中消失。

觀想是治癒的一個重要環節。由於觀想能量在我的身體上流通，我得以尋查疼痛的部位。接著我能夠看到自己情緒上異常敏感的部份，那些令我感到別人的快樂與否是我的責任的部份，以及當情況無法改變而導致憤怒時的無助感。

我感到別人的不快樂，包括我的父母、朋友、孩子，甚至陌生人的痛苦，都是我的責任。好像我必須使每一個人，每一件事都完美才行。我對無以回報的愛，對無法處理的兩性關係感到愧疚。我確實感到每一個人的掙扎、痛苦與疾病，都是我必須肩負的重擔。

指導靈在對我的教導中，總是溫和地幫助我看到每個人生命的完美性，是基於他們自身特定的需要與目的而創造的。當我清理了我的憤怒與痛苦時，我的治癒便有著明顯的進步。當我釋放了那內在無法實現的需求時，一股更新的光與熱充滿著我。今天，作為一個成熟的女人，我已不再受許多挫折的困擾，內在心靈的和平成為我生命的體驗。

經由光的動作，我打開了我的心靈之眼，看到了所有不同的生命形式。《光的課程》是一套治癒的靜心冥想課程，已證實它可以幫助許多人進行自己的治癒。每一個走在這治癒過程中的人，每一次的成長都足以使他們獲得生命的改變。對許多人而言，當治癒產生之後，其內在便能煥發出對生命的熱愛。

安德魯的訊息

這是安德魯，我熱烈渴望與能接收這些訊息的人談話。
我們將繼續討論與身體疾病有關的論題。

你們的身體是你們的載體，你們所要釋放的都掌握在你們手中。你們的身體反映著你們的思想，它累積著你們對生命的思想、情緒、表達與信念。許多信念是前世生命的烙印，隨著這一生而來的。

你們的靈魂體系中，記載著所有前世生命活動的記憶。在你們的覺識裏，含藏著你們的信念與概念之痕跡，它們都印記在你們的靈魂記錄裏。這是你們所謂的因果記錄。它是你們的印記，將過去的經驗表達在這一世的活動中。

你們有很多的疑問，諸如：

我是誰？我從何處來？

什麼是我的模式？

我與誰有著關聯？

我曾在歷史的那一時代中生活過？

是什麼導致我目前生命的混亂與無序？

我該怎麼做才能化解我的因果？

如何完成治癒呢？

我所能期待的至高結果是什麼呢？

親愛的學生們，我們要告訴你們的是：誠如你們所理解的前世與今生之間的關係，你們的因果記錄對你們目前的意識，以及由這意識所造成的經歷，有著極大的影響。現在的你，是綜合過去經歷的累積與沈澱的產物。爲了讓你們從纏繞的因果中獲得自由，你們的靈魂將精確地選擇適合的課題；爲了使你們能走出由前世活動所造成的苦惱意識的折磨，它選擇一條合適的入門途徑。

你在人際關係上的糾結，反映著你過去的記錄。諸如參與戰爭，參與防禦系統的設施與裝置，參與保護人權運動等，所有你選擇參與的，都是你意識的記錄。

行爲是爲了化解與治癒你的烙印而製造出來的，使你得以從中超越，不再陷入其中。因此，無論你的生命所描述的是什麼，它都是深植在你意識裏的一種模式。也就是說，你今生所收的果，是你前世所種的因。同時，在這一世，你也不斷地在自己思想與行爲的因果中。

要走出因果的循環，要超越或改變目前的狀況，進入新的創造，需要一段時間。愛的法則是你意識的核心，它將帶領你進入平衡中。整個過程從治癒你的過去開始，引領你達到你所該成爲的。愛的法則只有在你通過了寬恕與釋放的考驗，在你全然接受自己是一個光與愛的存在時，才能在你身上實現。

首先，你必須認知你生命中的一些情節，是你所編排演

出的。你編寫這些劇情，並走過它，爲的是要理解自己一些特定的部份，這些特定的部份，與你的前世有關。

認知導致這些負面經驗的因素，是停止循環的主要關鍵。瞭解你的疾病是你思想、情緒與心靈上的病痛，是治癒的第一步。認知某些缺失與毀滅是出自你的意向，爲的是使你產生覺知，使你能開始創造你所渴望的，全新的生命經驗。

在整個過程中，在開始瞭解自己這一點上，可能是一段極爲漫長的時間，你必須走過許多不同的生命活動。因爲你的外在現象是你內在心靈的反映，這使你得以從生活中的許多不同情節來反思。

你可能將你的生命專注在某些特定事物上。你可能扮演一個集團的領導人，而那角色在人際關係上，給了你許多學習的機會。你可能要在人類的戰爭與矛盾中學習如何協商。你可能是一個原本欣欣向榮企業中的一員，而今那企業正在衰微中。這些都是你所選擇的經驗，你正選擇如何將自己從失敗的卑微感中釋放出來。

在你的信念中，你相信你的失敗是因爲你做了錯誤的決策。然而，不要忘了，選擇也是一種學習過程。其中沒有對與錯，它是爲了體驗某種經驗背後之含義所做的選擇。每一種情況都是爲了探索未知而做的選擇。因此，如果你在失敗的結果中，只是表示：它不符合你思想中對成功的定義。你

必須改變你對是非、對錯的無止境批判。

當你全面認知你所體驗的，所學習的，均是你靈魂的選擇，你便能從自我否定，與害怕受批判的恐懼中，走出來。

選擇正面的生命活動，將能把你提升到自我覺知的較高意識的高原。它從增強你對真理是基於愛，基於平衡的認知開始。處於負面與毀滅的情況中，往往使你得以觀察自己對事物的反應。你是憤怒的，暴跳如雷的呢？還是寧靜的，願意去接受新的情況呢？

你可以選擇停滯在毀滅中，也可以選擇踏上正面的、有建設性的，在自我覺醒中，進入宇宙意識的途徑。你是決策者，而且你基於你個人的意識做選擇。

每個向自身存在之核心探索其力量的人，都會明白：指引像個顧問或思想調整者（thought adjuster.）般地來臨。

每一位靈性導師，都以其不同形式出現，或與你連接。有些在夢中以朋友的形象出現；有些以你正極力探索其內涵的偶像、或動物的形象出現。你的指導靈也可能透過你日常生活中，周圍的人物與你溝通。他們也可能以高智慧的外星人形象出現。

他們可能以奇異的穿著出現，以引起你的注意，以便與你溝通。指導靈還會以各種形式與你們溝通。你可能會聽到鈴鐺清脆的響聲，也可能是一股與你內在意識相互輝映、泉湧般的思想。有時你存疑已久的疑問，突然間以一種獨特的

方式獲得解答。這些都是指導靈以及你靈魂進展的指導者的音聲。他們也可能以一種視野出現在你眼前，以言語表達他們的愛與鼓勵。

你也可能真的看到光的使者站在你面前，以思想傳達一些印象或概念。許多光的存在，前來協助你理解宇宙中，與自己能相應的途徑。

你們之中有些人已接收來自靈性層面的訊息，這些訊息在你日常生活與思想中指引著你，也透過你指引其他的人。許多人已能回應這些來自靈性導師抽象的思想與法則。

無論與你相應的是什麼，都是你本有的智慧。每個人在探索著與較高自我的連接中，都有一個指導靈，會將你帶到一個特定的成長階段，直到你自己可以從自我意識中，獲得內在智慧的引導，不再需要他們的指引為止。但是，指導靈不會指定你的途徑，也不會影響你對你成長所做的決定，而是激發你的思想，將你的情緒自我與思想理性自我，帶到一個能理解什麼是自己該做之事的階段。這種直覺性的領悟，是當你接受並臣服於靈性之源，所給予你們的烙印。

我們將持續說明與治癒有關的步驟與過程。你們都是自己生命經驗的治療師。這不是否定人類在醫藥科技上所獲得的療效，而是幫助你們與內在的治癒，以及與提升自己各個體系的力量，取得連接。

我們不是在這裏否定具有起死回生之能力的人，或否定

挽救生命的外科醫療手術。我們只是幫助你們從靈性的層面，治癒身體與心靈，以增強各種醫學的療效。

帶著這種認知，觀想你的存在、你的身體與腦部產生連接。頭腦是你的連接中心。頭腦是一部電腦，指揮你對生活所做的反應。從最微小的細胞，到最大的器官，都在它的指揮中。觀想治癒的能量被導向發送信號，使身體產生平衡。

譬如，你的消化系統的動作功能不是很正常。要調整這情況，可觀想金色之光的能量，環繞著你們的腦子，引導並輸送清理與釋放體內之毒素的訊息。觀想你的身體，正接收這些調整所有因酸性而導致阻塞與殘渣的指令。如果你身體的某個部位是疼痛的，將疼痛的部位放置在光的環繞中。腦子將因受到光的激勵而整合，它將修正對你身體造成負面影響的因素。

學會觀察什麼是平衡，什麼是不平衡，將使你能敏銳地覺察到自己的身體需要什麼，這是你治癒身體的開始。心靈的治癒始於全然地接受自己以及自己的生命。

現在，一切都在完美的秩序中，並正邁向靈性的完整中；你，你的軀體，你所製造的經驗，以及你的整個存在，都正邁向平衡之中，正顯現著、煥發著燦爛的光芒。

我們看到你對自己是光的傳遞者，有著全然的領悟；你是光的使者，煥發著光的能量。當你的覺知提升時，你的身體便能獲得治癒，這治癒的成果，使得許多人也得以從中提

升，進入其自身的完整中。

我們現在為你描繪這樣的視野：

將你的意識沈浸在光與愛的靜心冥想中，看著一切事物都在完美的影像中。

寫下你身體上的需要，寫下你紛亂的焦躁與不安，然後觀想你的身體，在美麗的金色之光的環繞中，儲存在細胞組織裏的問題與癥結，都將在這金色的能量中化解。

這會為你帶來非凡的效果。

第六章 愛的追尋與探索

我仍清楚記得，那伴隨著我幾乎達一生之久的疼痛。在我很年輕的時候，我就得面對身體的挑戰。我的家族有著先天性殘疾的遺傳，在這一生，我有先天性的脊椎問題。肉眼看不出來，但是它經常使我疼痛不堪。儘管如此，我還是結了婚，並在六年內連續生了五個小孩。可想而知，我的挑戰是接二連三的。有時我會痛得直流眼淚，因為痛的程度，已超過了我所能忍受的範圍。這種先天性的問題，一直到生第二個小孩時才發現的。

雖然我很喜歡做一個全職的母親，也很滿意家庭主婦的角色，但情緒上與身體上的困頓，使我展開了對精神與靈性的探索。在那時候，我未能覺知到是閉塞困擾著我，我只感到自己很不快樂。

我對靈性的探索，是在一種非常奧秘的情感下發生的。一天晚上，我到很焦躁，睡得很不安穩。在突然驚醒中，很震驚地看到去世多年的外祖母。這種清晰顯現的形像，使我很困惑，我無法相信自己的眼睛。我理智地當它是自己的想像，甚至不敢對任何人說出這件事。

然而，當我去看我父母時，一種力量促使我告訴父親，有關我所看到的事。令我吃驚的是，他也有同樣的經驗。因為是外祖母，這件事就顯得更不尋常。父親大而化之地，將

它當作一件有趣的經驗就了事。既然他接受這種事，我也就把它放下，回到正常的生活中。

幾年之後，在與朋友的談話中，我傾吐著空虛與痛苦，並同時提到祖母出現在我及父親的夢中之事。她對這事很興奮，希望我去見一位靈媒，說他可能可以幫助我找到一些答案。

我從來不相信這些人能準確地說些什麼，但我還是讓這位朋友說服了我。不可思議的是，雖然我知道朋友還沒有機會與這位靈媒談話，他見到我的第一句話就是：「你的外祖母把你帶到這裏來的，我看到她戴著一頂帽子站在門口。」我不曾告訴朋友，我的外祖母喜歡戴帽子。

就這樣，我展開了靈性之探索與領悟的旅程。向敏銳度打開之後，才醒悟到：這種本能原本就是我的一部份，很快地，我驟然發現一個全新的，對我而言，具有真實意義的世界。然而，最重要的是，我開始了自己的療癒過程。

我開始迫切地想要靜坐。在靜心冥想中，我開始看到顏色。在那時候，溫暖的深紅色，似乎是主要色彩。當我開始有規律地做靜心冥想時，我發現光讓我感到很溫暖，像電流般地減輕了我的炎症與僵硬處。經過了長期的疼痛之後，數天不再疼痛的感覺，使我體會到健康的喜悅。

在光中密集運作了一年之後，我去看整脊醫生，她為我做了許多測試，包括照整個脊椎的X光。結果使她很驚訝，

因我脊椎上的鈣質沈澱物已有所改變。她指著X光片告訴我說：「你看這些椎骨上袋狀物裏的粉末，可能就是鈣質沈澱物。這是不曾見過的現象。」

我沒說話，只是看著X光片，那鬆散的粒子，已不像從前的鈣質沈澱物那樣固化。從那以後，即使偶爾疼痛再發作，也不是那麼不堪忍受。大部份的時間，我感覺到自己比二、三十歲時還要健康。

從指導靈給我的訊息，及體會出心靈的力量之後，我再次確定：身體是情緒、思想與信念的反射。我們可以從改變自己的思想，來改變自己的感受。

從這些個人的經驗中，我理解到自己正在為教導他人，理解光的運作是治癒之源這一訊息做準備。許多人體驗，到在靜心冥想中，進行光的運作，有助於加速自己生命的治癒過程。要獲得治癒，負面的思想理念，必須確實轉化成為正面的信念。

肯定語意是一種正面，轉化思想的方式，它使我們從中獲得創造更新生命經驗的視野。學習肯定正面的信念與目標，使你的能量與頻率整合，使你進入與正面信念相對應的狀態中。

同類相吸。散發正面思想，以汲取更多正面事物進入你的生命中，使你得以體驗思想與心識意念的力量。有一首老歌唱道：「強調正面事物，排除負面思想，不要在中間搖

擺。」這絕對是一首交織著智慧的歌。

時時審視使自己陷入痛苦中的信仰體系，是踏上復原的重要步驟。耐心是恢復的重要關鍵。痊癒是一天一天地，一點一滴地完成。如果你願意為自己生命的完整而努力，你將能獲得產生治癒的機緣。

安德魯的訊息

能在靈魂與智慧之光中，協助你尋獲內在意識之鑰匙真好！

身體是你靈魂表達的工具。如果你每天生活在矛盾的經驗中，你必須深入探討自己的思想活動。因為你體現著你的思想，而你的身體展現著你的思想。

儘管你的疾病是先天性的，其原理仍是如此。我們曾談到靈魂選擇進入地球，以便經歷作為一個殘疾者生命。靈魂做這種選擇，往往是藉此帶給照顧他的人，一個學習的機會，這種侷限也可能意味著與他本人的前世因果有關。

人類追尋完美，探索隱藏在每一事物之後的因由。在探索中，找出經由科技的發展，來達到目的的許多方式，然而，這種發展也改變了人類的因果及靈魂的狀態。

「一個人心裏想的是什麼，他就成為什麼。」心是你真實存在之源。

你可能對別人宣說愛與真理，然而，在這些光與真理之言的背後，可能隱藏著潛在的憤怒與痛苦。你的生命可能映照著某些隱藏著，由過去負面的人際關係，及負面的生命經驗，所產生的艱辛與恐懼的潛在意識。你存在中的這些烙印可能在你的意識裏製造卑微，無法與別人等同的信念。

要克服這些烙印，意識的轉化是必須的。「更新你的心

識，你就能獲得轉化」。

我們同時要提到在個性自我上，你對自己的名字的認同。如果你的名字是約翰、瑪莉、約瑟夫或其他名字，你便生活在這些頻率中，並認定它是你的身份。你的名字有它特定頻率，你所認定的是你的自我，這個自我綜合了你在生命中，你所接受的所有事物。它也是一個倉庫，儲存了所有家庭歷史的記憶。你的身體中，有著根深蒂固的，來自你整個存在的意識密碼。

因此，儘管你與有著血緣關係的親人分離了許久，然而當你們再度重逢時，你會發現你們之間，有著許多雷同之處。這是因為與歷史有關的意識種子，已深植在記憶中。

代代相傳中，你遺傳了祖先的意識。然而，超越這些物質形式的，是你靈魂的根源，在靈魂之內的，尚有著很清晰的，來自其他生命活動之經驗的烙印。

要突破潛在意識裏，對憤怒與毀滅的反應模式，你必須從改變對自己生命的想法，與行為反應開始。一旦你開始釋放思想理念裏的憤怒、恐懼與批判，從認知「自己即是愛」中，你便展開了邁向完整的進展。

愛是邁向完整的關鍵。你必須給予自己全然的愛，愛你所有的思想與創造。愛是光明意識的頻率，是存活的靈性之光，而光的頻率來自靈魂之源。當你想著：「我是愛，顯現於生命中，我的生命是愛的顯現」時，你便散發著強而有力

的光的頻率。你的磁場便煥發著光與愛的勢能。

當你知道自己遇到的是愛的存在時，你會立即受到這些存在的吸引，你會融入在他們的環繞中。當你遇到一些煥發著愛的頻率的人時，你可能會將這頻率，誤認為是個人之間的羅曼蒂克。你可能會認為自己或對方在戀愛中。但這只是一個知道自己真實靈性的人，所散發出愛的頻率。

與愛相對的，即是恐懼、孤立、隔離、憤怒、不滿等情緒。當它碰到來自別人，與其相應的能量時，這些深藏在你存在中的創傷與痛苦，便因受到刺激而激起對抗的反應。每個人的內在，都有著某種與愛相對立的情緒。

何以兩個相愛的人，卻會處於隔離與對立中呢？一個人的情緒，可能會對另一時空所製造的情況，產生反應。往往因愛受到這些情緒的遮蔽，而導致了對立。愛是釋放恐懼，因為恐懼障礙了愛的流動。

當你探索著處理因失去愛，或因支離破碎的人際關係所導致的負面因素時，在此起彼伏的情緒中，你必須回到信心的原點上，並信任你對愛的認知。你必須放下分離感，向合一的心識、思想與頻率打開。

要知道，導致隔離的主要因素，是因你唯恐自己迷失在被否定的情境中。當你讓愛暢流無阻，當你的能量隨著更新的意識而改變時，你便能以開放的心，走在生命的旅程上，你的心靈便能在力量中成長。你將在意識的擴展中，具備宏

觀的視野，宏觀的視野，使你不再拘泥於卑微瑣碎之事，或陷入敵對的狀態中。當你理解生命是一幅巨大圖畫的折射時，你便能在所有受造之物中，看到光與愛。

你問道：「你如何面對那壓抑你的本質，以及那使你黯然失色的憤怒呢？你如何克服負面的沮喪與迷惘呢？」

我們說：「當你面對這些經驗與情緒時，你知道自己尙未有足夠的智慧與理解，來領悟偉大的至善，你知道這壓倒性的情況，來自黑暗與痛苦。你不以狂怒來強行控制，而是置身於光中，認知一切都在被帶入較高真理的過程中。將一切交托在愛的更大本源中。」

在這經驗中，你再次進入你的內在核心，你祈求較高自我賦予你力量，使你沐浴在思想情緒的安寧中；你祈求讓你有足夠的理解，使你能以愛、真理與智慧來對應。當你理解這是你生命的必須過程，你便能持續地表達深沈的愛與信任。

地球上，有一些身體能量與思想意識的頻率已提升之靈性導師，他們能夠引導許多靈魂提升與進展。他們的覺知，使得與他們的頻率有所連接的人，得以受益。他們以教師或上師的形象，帶領人們踏上自我覺醒的道途。

然而，並非所有自稱上師的人，都已達到高度的進展。一個靈性導師不可能生活在與自己，或與別人的矛盾中。做自己意識的主人，意指已全然走在宇宙意識中。一個真正的

靈性導師，所吐露的是，愛的能量的湧現，使人由絕對狂喜的安寧中，進入圓滿。

當我以安德魯的身份生活在地球上時，我見證了聖愛經由肉體之光被帶入地球。在基督的身體意識中，我看到並感受到愛。出了身體之後，成為心靈意識時，這心靈意識便以不同的形式，進行著持續與靈性真理聯網的活動，永不止息地在愛的高原上流動著。在平衡的律動中，不存在疾病的問題。

因此，來自較高層面之思想訊息，永遠是愛的訊息。它總是把你帶回愛中。它總是告訴你愛是萬物之源，含融著所有活動與本質。來自較高思想層面的訊息，永不會以任何較低形式出現。你可能會選擇不以愛為前題的活動經驗，然而，在倒置與對愛的無明中，你可能會以憤怒、不平的種種情緒，作為行為與活動的出發點。

這種反應，可能導致你做出否定別人生命的行為。你將從自己錯誤的理解中，自食其果，成為因果循環之系統的製造者，所有的因果，在自己的生命中，都有它必須平衡的時候。和諧最終將在永恆中完成。

你生活在人類經驗的法則中，但同時也生活在精神法則的主導中。當人類開始探索精神法則的因果時，社會群體的經驗便能有所改變。精神法則是存在的，沒有一件事物是可以永遠維持在不平衡中的。任何物質層面的濫用，終將進入

和諧與平衡中。因果的實相，是永恆不變的律法。

現在你要如此觀想：

視自己為光的存在體。觀想自己像水晶般地充滿著白色之光。這水晶般的能量，是你靈魂覺知之源。它經由思想而啟動，這能量的接收，將使你打開被封閉在身體層面中的功能。

當光注入身體時，任何在你身上對愛的否定，都被釋放到光中。每一使你與愛隔離的思想影像，都在光的體驗中獲得釋放。

將所有使你產生痛苦的情緒，都釋放到光中。將被拒絕、被排斥的情緒記憶，釋放到光中。將所有矛盾與紛爭，所有未被認知的憤怒情緒，帶到光中，並釋放它們。

當身體融入在思想與能量中時，將光帶入情緒自我中，感受愛的頻率，經由你源源不絕地流動著。看著所有事物都被帶入較高精神法則的和諧中。

現在，釋放你的控制，你的批判，你的決定，你的意志，感受一切都在完美的表達中。

第七章 宇宙意識

當安德魯談到有關自己前世經歷的探索時，你可能會對自己如何進入阿卡莎記錄中，找出自己前世的記錄感到疑惑。阿卡莎記錄是印記在你心識中的靈魂史，有時也稱之為生命之書。

探索前世生命的訊息有許多方式。然而，在開始時，想從靈魂層面上，重新尋找這些印記，可能不是一件容易的事。書寫可以是開發這些訊息的一種強而有力的方式。寫下你的夢，你生命的目標與期望。許多時候，人們由寫日記開始，進而發現他們由寫下自己的思想，轉而成為寫下非出於自己思想的靈感。因此，寫作可以成為一種開發潛意識的工具。

靜心冥想是使自己沈靜下來的工具。在靜默中，你可能會接收到與你前世有關的指引。在深沈的冥想中，當你打開你的靈魂意識時，影像或字句往往會浮現在你的心識中。這種經驗也是通靈的一種形式。

很重要的一點是，要理解到：這種方式具有一定的危險性。靈性的世界是另一個平行的世界，觸及你們意識的，很可能使你混淆與被占用。過於強求地要從這些經驗中獲得什麼，很容易帶來一些負面的挑戰。強求靈通的經驗是很危險的，它可能導致思想理性或情緒的崩潰。溫和地接收，似乎是打開敏感度，與邁向明心見性的關鍵。讓指引自然到來，

不要以自我的欲望來強求訊息，方能帶來正面的結果。

我們常常在初見某人，或在某些陌生的地方，發現與前世有關的線索。有時，某些景象使你產生一些無以名狀的模糊記憶，有時，是一種興奮之情，或者毫無理由地使你感到恐懼。事實上，這些都是一種與前世有關的線索。你是否曾到過一個完全陌生的地方，卻感覺到異常地熟悉？這可能就是一種與你潛意識有關的記憶。

我還記得當我五歲的時候，父母帶我及哥哥到護林熊山（Smokey Mountains）去渡假，經由田納西州的一個叫做歌利亭（Galletin）的小城鎮時，那種熟悉感，使我感到自己曾在那兒生活過。

我記得曾參觀一幢有水車的房子時，我知道那裏每一房間的位置，甚至其中的擺設，對我都是熟悉的。環繞著房子的是非常美麗的自然景觀，低垂的楊柳俯視著小溪的流水。我記得有個老人坐在橋上，述說著那個地方的歷史。在我的生命中，我的心常常飄回那記憶猶新的熟悉景象中。

許多年之後，當我開始經由自動書寫接收訊息時，我獲得自己前世曾住在護林熊山的訊息。那似乎是最接近這一世的一生，名字叫做Maureen James，我在這一生的哥哥，在那一世是我的父親。

訊息顯示，由於鐵路的沒落，全家只得搬到加拿大的多倫多城，Maureen成爲一個歌唱家。在那裏，Maureen瘋狂地愛上飯店的經理。但他不僅已婚，而且是一個大家族的成

員。因此儘管他對她也有著同樣的感情，但他不願逃避自己的責任。

傷心欲絕的Maureen很快地因感染肺炎而去世。訊息顯示，我這一生所過的生活，是前世的批判所造成的因果，我曾對別人紊亂的性關係，以及賣淫的人，有著嚴厲的批判。我覺得自己這一生的經歷，確實與前世的因果有關。儘管我不完全瞭解何以Maureen 的一生為我帶來這樣的因果，但我對別人所做的選擇，已不再有過多或嚴厲的批判。

當我年輕時，曾參加教會裏的唱詩班，一直夢想著成為演藝人員。然而，每當我所唱的不是聖歌時，必然會出現一些問題。不是突然失聲，就是出現一些使我無法成功的狀況，甚至曾經歷過蒙羞的挫敗。而現在，我瞭解到這是較高自我，為了防止我走向創造非我所需學習的生命道途而設置的。

有趣的是，現在在我生命中的男人是一個加拿大人，當我與他相遇時，他是一個著名歌星的經理人，他的工作與演藝事業有關。我們一見如故，倆人都情不自禁地要再見到對方。我們之間所爆發的情感，深深地震憾著我們的心靈。

人的一生中，很難得有那種天地震動，毫無預警地在愛的環繞中的感覺。我們對彼此的情感，既是喜悅的，也是令人害怕的。我仍記得當他說話時，我在顫抖中，完全失去自我控制的感覺。彷彿他就是我期待已久的人。

我們像久別重逢老友般地談話著，他非常渴望我們能有更多在一起的時間。這段情緣在分開又重聚中，維持了一段很長的時間。十五年之後的今天，他的聲音仍然帶給我寧靜與喜悅的充實感，我們仍像一對在戀愛中的孩子。儘管如此，因果的挑戰，對我們來說仍是艱辛的。然而，當我們在一起時，總是充滿著愛，那感覺是非比尋常的。他具備了在我這一生靈魂的旅程上，與我同行所需具有的特質，這就足以令我心滿意足了。

當你初見某人時，你的反應是祥和的呢？還是不很舒服呢？你是否曾經碰到令你感到沮喪，憤怒，嫉妒與不信任的人呢？這些感覺可能就是你與這些人曾經有過某種緣份的線索，它是你對遺忘已久之靈魂的反應。

安德魯的訊息

我們談到進入認識自己的旅程，以及個人如何選擇自己的生命這一話題，已有很長的時間。

每個生命都是個體靈魂的選擇。地球是一所生命的學校，每個人從中學習接受，並成為向較高意識進展之經驗的一部份。它也讓人從經驗的學習中理解到：何以進展會變成退轉，何以會向下墮落。當人類的個性自我醒悟到：自己存在於一個巨大的，充滿資源的宇宙中，可以選擇向更高的頻率整合時，便是靈魂選擇的轉捩點。

宗教的嚴格紀律可以帶領人們展望未來，當人們理解到神是萬物的創造者時，便能對精神與靈性有著更多的領悟。崇敬成為人類進入另一次元，瞥見生命主宰的一個方式。經由崇敬的訓練，你可能發現自己轉而向內探索自己的真實身份。

你也可能看到自己的個性自我，看到自己的生活是基於別人在你身上所塑造的形象，以及他們對你的認知。你可能生活在你父母為你所做的安排中，你可能生活在恐懼中，以及在你周圍人的群體經驗中。

你可能以社會的價值觀來評判你自己，以群體經驗的認同與否，來接受或排斥你自己。你可能因別人對你的期待，與你所渴望成為的自己，完全相反，而陷入痛苦與憤怒中。

你可能發現自己無論在實質的生活上、身體上或情緒上，均離你所渴望成爲的自己相當遙遠。

因此，你陷入在侷限與否定的狀態中。你陷入在相信自己是一個受困、無法自在的情境中，你認定自己因別人對你的抗拒而受到束縛。

這些感受是你對和諧的抗拒。爲了打破抗拒與憤怒的模式，你必須進入心靈深處，進入靈魂起因的核心處，找到那渴望獲得自由的自我。

當你深入自己內在靈魂，找到自己所渴望的，找到那存封在你存在中的愛時，你將展開清理自己——那些來自憤怒的抗拒以及因果糾纏的痛苦。

治癒的過程始於對既往一切事物，對前世生命所製造的痛苦，對愛與完整的抗拒，做全面的釋放與寬恕。在整個過程的初始階段，你感到自己是軟弱的，你會祈求啓動自己內在的力量，並運用這股力量，邁向全面體驗自己的至高理想。你的道途將一步一步地引導著你，向前邁進。

你會發現自己落入憤怒的深淵。然而，只有面對自己的憤怒，你方能釋放那緊緊糾纏著你的事物。因爲在憤怒中，你會發現：一旦你將力量交託給內在自我的源頭，它對你的影響，便不會再那麼地深刻。經由光的運作，經由你靈魂的能量，經由對內在存在之和平與安寧的覺醒，你將開始治癒你的個性自我，並向較高意識覺醒。

我們對每一個人說話，因為你即是所有的人。如我們在其他章節裏所說的，浪子回到較高層面的故事。你與自己的靈魂是陌生的；你與自己的靈性是陌生的；你與你自己存在的主是陌生的。而現在的你，在覺醒中擁抱著你生命的主，並發現這是你進入完整與喜悅的關鍵。

生命應是完全自由的，每一時刻均是榮耀在你之內的愛的時刻。如果你生活在痛苦與黑暗的陰影中，如果你生活在侷限的心識中，不斷地在恐懼的掙扎中，那表示你尚未達到內在愛與喜悅的核心。

這一代人所收割的，是前人在過去所播下的種子。它隨著不同的季節而成長，任何時候，都有人能從這思想的種子中，擷取絕對的真理。

但也有人發現：自己所擷取的，卻是心靈的雜草，他們背離真理，遠離愛的合一法則。我們給予你們的教導，是「一」的宇宙法則。「一的法則」意指在靈魂的經歷中，你們都是一個巨大家族中的一部份，靈魂是較高創造中的一部份，它也在自己永恆的經驗中創造著。

你問道：「那麼，那些在地球上製造毀滅的靈魂，怎麼說呢？他們永遠在分離狀態中嗎？他們是光的敵人嗎？」

靈魂依自己所信仰的實相，選擇他們作為人類的經驗。選擇他們所信仰的，作為他們生命的表達。如果靈魂相信自己必須成為一個毀滅者，必須消滅別人的生命，那麼，它便

永遠停留在死亡的法則中。它恒常處於相信人類只是一個微小的生命，對永恆的本源而言，沒有任何價值。它永遠在毀滅性的因果中輪轉著，因此，它的收穫便是一再毀滅自身之內的愛的真實本源。

一個處於無止境毀滅狀態中的人，是無法在進展中進入愛的宇宙法則。然而，在靈魂的本質中，根深蒂固地存在著選擇的權利。你將認知自己俱有各種選擇權。你無須將靈性之愛投擲給藐視你，或在你身上做負面投射的人。

不要因別人將自己的憤怒與恐懼發洩在你身上而畏懼，要堅定地在愛中昂然屹立，並知道你的進展是超越那一時刻在你身上所發生的經驗。

這是極不容易的功課，然而，你必須深入領悟這些功課才能改變人類意識。你們將在地球上展開一個極其美麗的經驗，你們將從個人意識轉入較高的宇宙意識。

地球上只有極少數的人，在提升與轉化中，進入較高思想層面。這些人曾經是領導者，是詩人，是藝術家，他們曾啟發你們對光的洞見。從莎士比亞的心靈中，從梭羅的文字中，均可看到這些洞見。這些人透過對宇宙的透徹理解，知道地球在更大宇宙的萬象中，只是一個極其微小的部份。

有些人在這一生中，便已從這一次元深入領悟宇宙意識，他們恒常處於安寧與和平中。他們為你們示現神聖的絕對與希望。這些人不僅知道自己是地球的公民，也是大宇宙

的公民。

你們都將在自己的經驗中進入那高原。然而，還是有一些人無法在這一生中開花結果，或尋獲進入較高層面的途徑。他們的恐懼與抗拒使他們深陷在重複的因果中。

然而，對有內在洞見的人，向前邁進的渴望，印烙在你們之內，你們站在深入更高領悟的邊緣上，你們可以看到生命的整體經驗，而非僅是你花園中的一角所顯現的。

我，安德魯，經由這靈媒向你們傳遞訊息，以協助個人與群體打開心靈，迎接這光的訊息。

這些宇宙訊息能帶給你什麼呢？你將發現：自己能快速地走過許多腐朽的思想理念。你會將過去的經驗排除門外，你將以新的方式來看自己的信仰。你將擴展自己所接受的絕對覺知。你將開始認知：不能以偏概全，你將豁然明瞭：一切眼前事物的背面，在心靈上，都有其明顯之含義，所有宇宙生命都有其意義。

你將對侷限在只相信自己肉眼所見之人，有著更多的理解與耐心。你將從身體的反映中，看到自己的成長。你將發現自己的身體正接收著能量與頻率，並正經歷著許多不同改變意識的階段。你的味覺彷彿更為敏銳，你對自己所處的環境，所經歷的，將有更高的敏感與覺知。

你將發現你對自己的身體的照顧方式，與以前截然不同，你會順著身體的需求，來恢復它的精力，並重建它的動

力與活力。你將開始為自己的完整負起責任。你將不因別人在你身上的投射，而受到影響。你將在自己對較高層面的洞見中，獲得更大的自由。

個人的宇宙經驗是最難以描述的，有些人是驟然間融入在強烈的、巨大光芒中，在那瞬間，他們所看到、所聽到的，是超越一般物質次元的現象。它是一種見到自己在較高頻率中的現象，是一種洞悉意識自我無法理解事物的方式。它是如何發生的呢？它有時是一種群體經驗，有時是一種個人體驗。

許多人以各種不同的方式來認識自己，理解自己，來達到確實地在生活中，展示精神與靈性的自我覺醒。許多人發現詩般的自然之音，思想與存在經由它們而運行著。

有時它在語言文字中，有時它在無聲無息中。它是一種語言，然而，它也是非語言的。它是一種經驗，然而，它也是無形無相的。它存在著，然而，它無法以肉眼去看，或以身體去觸摸，也無法預知它何時會來臨。基督像夜裏的偷兒般地來臨，壟罩著你，引領著你，成為一個轉化的存在。

永恆是一種絕對。你的生命充滿意義，然而，當你朝著另一種表達形式邁進時，它所具有的意義則更大。

不要對你的生命感到害怕；
不要害怕地球即將面臨的挑戰；
在永恆的追尋中，
不要害怕它對生命形式所產生的影響；
在和平中闡述你的理念；
我是光，我是愛，我生活在和平與安寧中。
我與我生命的表達是完美和睦的。

第八章 非凡

與你的靈魂伴侶相遇，實在是一件非比尋常之事。與熟悉的靈魂相遇，從而與你的生命連接，其劇烈的情感，實非語言所能描述的。

當保羅走進我的生命時，每一件事都改變了。我仍記得在他出現之前的一連幾個星期，我時常邊彈鋼琴、邊唱一些熱門歌曲。

無論在痛苦或喜悅中，音樂一直是我的一種表達方式。我記得自己心裏正想著：「我真希望能在那個俱樂部裏彈琴，感受那愉快的人們，所散發的美好能量。」我渴望從中獲得那種令人興奮的忘我境界。我要打開自己的創造力，我幻想著那樣的人生。

當我初遇保羅時，我對他置身於娛樂界，感到興奮異常。他身上高度地散發著那一行業的能量。我想在那段時間，我之所以如此渴望成為演藝人員，可能和即將與保羅相遇有關。我津津有味地聽著他描述富豪與名人的故事。然而，我的夢想卻發展成完全不同的景象。

連著幾個夜晚，我都夢見自己的夢幻碎裂。夢中，或是我的情人偶像驟然去世，或是我急速地趕到醫院去生小孩。

現在我對那些夢已有足夠的洞見，去瞭解較高自我所給予我的訊息。那意味著我正在清理潛意識裏的舊有幻想，一

個新的我正在誕生。它示現給我的是，我情緒上的需求，來自虛妄的理念。

老實說，我恨這種清理與釋放的過程。我並不想釋放我的妄念。我喜歡我的幻想，它們是我的朋友。它們讓我沈浸在夢幻的生命中。

我記得我曾夢過自己是一個肥皂劇的明星，突然，導演拿了劇本告訴我說：那是我最後的一場演出。第二天醒來時，我非常生氣，握緊了拳頭，邊在牆上敲打著，邊想著：「我有什麼不對的呢？不要管我，我很好，誰要這些的？」

我的憤怒爆發了，我哭泣著。在那改變過程中，我斷斷續續地至少哭了好幾個星期。在那過程中，情緒上的痛苦已到了極端，我感到自己好像被釘在十字架上。爆炸性的釋放一天強過一天。我的頭是痛的，心是痛的。我的身體在釋放毒素，以及被壓抑的情緒，因此，我的身體也一樣感到疼痛。

然而，儘管在極端苦悶中，我知道這是一種轉化的經驗。我的指導靈向我保證，我將在釋放中獲得自由。很快地，疼痛停止了，紛亂的思想也在更新的思想意識中停止了。我的思想與言行也不同了，我甚至體驗著身體的改變。那個原本顯然是柔弱的我已飄然遠去，繼之而起的是一個強而有力，有決斷力的Toni。

我的父母注意到我的改變。這股新的力量令我感到神清

氣爽，並確定自己與光的源頭是和諧的。我的思想是清晰的，意願是美好的。許多我不曾想過的事，突然間都明白了，到底發生了什麼事？

隨著時間的流轉，我的疑問變成答案。從我所獲得的指引中，我瞭解到較高自我即是宇宙存在。當較高自我與較低自我的意識融合時，改變便會發生。這種融合使一個更新的自我誕生。過去的經驗往往成為褪色朦朧的記憶，取而代之的，是一種新的視野注入生命中。

身體、情緒與思想的改變，是如此地明顯，我生命的模式與習性，也在新洞見與對靈性意識的覺知中改變了，我安心了。

‘空虛與寂寞之感成為過去，心意識的完整，成為我日常生活中的一部份。隨著心識的日漸清明，我在人際關係上得以調整到，只吸引為我帶來喜悅的人。

你如何知道你所遇到的，即是你的靈魂伴侶，或是對你的生命將產生巨大影響的人呢？你就是會知道。你們之間存在著一種很深的、無法形容的感覺，但你能確定那其中的愛。這不是說生命就從此完美無缺，也不是說從此沒有挑戰。事實上，它可能會帶來許多你必須克服的障礙。更不表示你會因遇到一個你渴望已久的人，便從此生活在天堂裏。但是，你會有一種回家的感覺。你知道你們之間的能量，對你這一生的旅途是合宜的。

當我一旦放下了我的幻想時，真實的生活便取而代之。
這其中的定義是什麼呢？

是放下與交託

我這一生從不會在俱樂部裏唱過歌，保羅在我們認識不久之後，便離開演藝界。有趣的是，在他認識我的幾個星期前，保羅在紐奧良的一家餐廳裏，與演奏鋼琴的一位美麗的女人聊天，那位女士告訴他說：「我希望我是一個結了婚，有五個孩子的家庭主婦。」

人生是不可思議的，不是嗎？我們所要的，總是一些我們所沒有的，總是認為別人的生命過得比自己好。真理是，要改變你的人生，你必須先改變你對自己生命的看法。你賦予自己生命你所渴望的愛，愛便會溢滿你的杯子。

安德魯的訊息

我，一直以安德魯的身份存在著，未來也將如此。然而，我曾參與其他的經驗，以便對人類，各種複雜的意識有更多的理解。然而，我一直維持著意識裏的覺知，我知道自己是一個訊息使者，當人們到了理解愛的法則時，我便成為他們的教師。愛是基督為協助人類，提升進入靈性與光而創造的途徑。

所有不平凡的偉人，都曾以獨特方式來事奉，他們為人們提供尋獲治癒與愛之鑰匙的工具。每個人都顯示全面的自我覺知，他們顯示就其自身而言，是微不足道的，如果沒有基督聖靈，他們是不完整的。

每個訊息使者與聖徒都意識到是光、聖靈與靈魂，使他們得到與造物主連接的經驗。許多人對宗教中永垂不朽之聖徒的含義有著疑問。有些人則不明白這一切與現代人的生活有何意義，或質疑這些宣說來自何種權威。

權威意指知之甚深的人。權威是給予，是認知，是贏得，是接收，它也是將豐富的真知付諸行動。我以聖靈之名說話，萬事萬物都在宇宙造化的流動中，不要以人類的經驗來批判，只要認知來自靈魂之光。

在日常生活中，你要理解到：你含融著所有思想與人類創造的萬象。你是一面鏡子，不斷地接收，並反映所有意

識，不斷地在生命的兩極中創造著。兩極或二元性，意指正面與負面的兩個極端。至善的自由、或黑暗與死亡的牢籠便是兩極。

因此，你生命的兩極便基於你對善與惡、賞與罰、獲得與否定、愛與恨、痛苦與治癒的信念；一切都在相對的意識輪轉中進入平衡。屬於磁力的，必然會產生動力。屬於動力的，必然有其磁力。

因此，在你所生活的次元中，你會看到正面的創造理念。然而，在朝著使它顯現的方向前進的同時，卻充滿著相對的勢能，使你面臨侷限與抗拒，導致毀滅與悵惘。許多人便因此認定，在黑暗的角落裏，隱藏著打擊自己的意願與心靈的勢能。

因此，我們盡力協助你們走出兩極的幻象，使你們看到：一切事物都在意識進展體系中的較高實相。想像自己進入一個全然明瞭的高原，在其中，你面對著你所製造的兩極。

存在於一切事物意識之核心的是愛，要知道生命是基於資源豐富，安寧祥和的完美理念上的。這麼想著：「主、天父、造物主、宇宙之母、所有生命之靈，都是造化的中心本質，由這造化中心所煥發的，是每一表達的完美形相。

無論是有形或無形的，靈性的或物質的，都是宇宙的造化。它永遠在其自身完美的肖像中，並與「一」的神聖法則

在絕對和諧中。

但是，當你生活在物質世界的次元中時，為發揮你所有的潛能，你必須提升思想理念的層面。將靈性融入你思想的焦點中，以放大精神與靈性的目的。

一旦你能從這樣的觀點來看事物，你便不受恐懼與抗拒的種種干擾。你開始認知自己可以從造化的核心來看穿抗拒。

你如何實現自己的視野呢？從對靈性法則的理解開始，放大這法則，明確肯定這理念，以認知這是注定要實現之事，將它付諸行動。

經由靜心與冥想，你得以回應內在的防衛，你回應來自靈魂律動的脈衝，回應你內在意識之光與頻率。你開始認知你所吸引的，以及你所排斥的，皆來自你存在的內在核心所散發的磁力與動力之意識。

這時，你會將焦點放在注意自己的欲望與理念，是如何在完成它自己的循環。你明白了：你的經驗是一種創造的顯現。無論你是一個藝術家，音樂家，哲學家，科學家或詩人，你感受自己的意識與你的理念與欲望是一體的，在相應的能量中，你放大了你的視野。你看到自己受到光的激發與啟動，靈性的放大，與指導靈及宇宙法則之間隨時的交流。現在，這麼想著：

你已是你需要成為的；
你是你渴望表達的中心；
你即是你所生活的世界，這世界映照著你，
探索著想要表達的。

如果你所映照的，是黑暗混濁的，你可能會面對迷茫或暴力的經驗。如果你遇到的，總是一些與愛對立的事物，你可能正經歷著潛意識裏深層恐懼的記憶。你正面對著前世生命活動的因果。在完成進展的特定循環中，你正經歷著平衡的法則。

要超越因果的反映，你必須明瞭更新的創造之完美。更新你的心識，你便獲得轉化。在重新設計，重新組合，重新評估，重新編寫程式中，你重新創造你的新循環。

要重新評估自己，你必須向內探索，並重新伸張自己是光的兒女，回到你的天父，即你的本源中。你必須再次地認知：自己雖離開本源，但現在正重新返回家園。

第九章 外星人與自我的另一面

我們常常聽到或看到，許多有關被外星人帶走或侵占的故事，有關外星人是否會入侵地球的話題，一直被談論著，電視或其他傳媒，不斷地描述在其他星球上，存在著生命的可能性。『交流』（Communion）這本書，即描述一個家庭所發生的不尋常之事，由這些極不尋常的事件，而產生的情緒崩潰。然而，我們的太空總署，並未給我們明顯的證據，表明在我們的銀河星系中，我們所熟悉的星球上，有生命的存在。

然而，還是不斷地有人相信，我們不是唯一的生命，來自天堂的諸多神祇，曾到達過地球。古代藝術與考古學家，所發現的史前古器物，都使我們相信，在這地球上，除了人類之外，必然還有其他的物種。因而激勵著我們尋求有關其他生命的資訊。

安德魯的訊息

許多與外星人活動有關的論題，不斷地被談論著，有的說：他們的行為像人類一樣，並且會挾持人類的靈魂意識。我們希望你們能謹慎思考它的邏輯性與意義。

萬物皆依自己的設計，在自身的表達中，這是愛與「一」的法則，由絕對法則統轄管理。靈魂有其自由意志，是指它可以選擇生命方式、愛、成長與表達。人類的自由意志，是在自己的生命中選擇其所願意接受的信念，並且在發展自身的表達中選擇自己的焦點所在。

外星人侵犯人類，是違反「一」的宇宙法則；違反因果法則；違反永存的平衡與和諧。

占據人類身體與心識的，不是其他星系的外星人。它是化身自我的較高存在，因它曾在其他領域生存過，因此具有許多不同的生命形式。

當這化身自我覺醒，並對個性自我產生覺知時，便不再允許個性自我生活在毀滅、哀傷、痛苦與排斥中。當個性自我臣服時，便能體驗到那敞開的、圓滿的、較高自我之真理。

一個人一旦與較高意識所注入的頻率融合時，其途徑便有所改變。許多人由此而經歷整個生命形式的改變，並進入對較高宇宙真理的領悟。

認為自己特定的身體、心識與靈魂被外星人的意識所取代，是不合乎宇宙神聖法則的。靈魂無法爲了逃避現實，而讓另一體系的意識取代自己的生活。如果靈魂可以這麼容易地，從人的生命經驗轉成其他存在，那麼，處在極端痛苦中的人，將尋求藉由這種方式來逃避。

外星人的磁場可以被人所看見，被人所感受。這些心性光明的存在，爲了改變人類的個性自我而來到物質世界。古蹟上有著許多外星人來訪的記錄。這些外星的存在，有著與你們不同的身體。然而，他們不會進入你們的身體來過人的生活。要明白的是，當你們越是與較高自我融合，你們的想法、感覺與表達，自然會與過去有所不同。你們的意識與靈性更爲融合，這使你們成爲一個宇宙存在。

如果你能想像你原本來自靈性層面，自身之內，擁有光的意識密碼，當你對自性光明覺醒時，個性自我的覺知便會改變。這種覺醒是你探索著要經歷的。當你與較高自我融合時，你會發現你的身體正經歷著改變。

許多人發現自己的各個體系，也隨著意識的擴展而擴展。他們的敏銳度增強，無法承受一些特定的食物或飲料。你甚至會發現他們在個性上的改變。

你對人權、人道主義及星際的任務，有著更多的關懷。你似乎更投入參與治癒地球行星及其間生命的活動。這種融合靈性與靈魂的關愛，成爲你的天性。

因此，這麼想著：

你不是受到外星勢能的籠罩，而是在提升中，與你的自性融合。你是宇宙的存在，作為一個靈魂，為了展現光與合一的法則，為了成為道的指引者，你選擇生活在地球行星上，指引著尚未對自性裏的神性覺醒的人。

現在，所有能聆聽來自這意識層面之教導的人，請為自己這麼想著：

我已認知：我已是我應成為的；

隨著意識的循環進展，我的生命也在改變中；

我接受我的改變是隨著心靈的轉化，

在完美的秩序中完成的；

我感到我的改變，顯示我的信念是正確的；

經由我的意識，我體認到那將我帶到愛與和平中的存在；

我感謝所有將覺醒意識帶入我生命的經驗；

我感謝所有呈現在我生命中的真理，

它們不帶著任何自我中的恐懼、抗拒與痛苦。

第十章 活在光中

在安德魯的訊息中，總是貫穿著基督精神與意識。然而，對於基督聖靈與耶穌基督之間，有什麼不同，或者他們是否是同一個人的疑惑，一直困擾著我。

一天當我試著要理解這一點時，我開始明白耶穌並不姓基督，而基督也不是他的名字。這全然是一個新的理念。那麼，基督是什麼呢？耶穌是那個表達人性本質的個性自我的名字。基督必然就是一種意識的名稱。

耶穌基督，根據經文的解釋，指的是上主之子。基督這名稱也代表著：救世主（即以馬內利Immanuel），光之聖子（Prince of Light），和平之聖子（Prince of Peace），上師，新生命，新的希望賦予者，使我們與上主重新締結，使我們瞭解「神」即是世界之光的訊息使者的形容詞。耶穌來到這世界上，完成救世主的大業，所以基督是他的名字嗎？

我在這問題上琢磨著，堅信自己對這層領悟的信念。耶穌代表，著作為一個人的個性自我的名字，基督是上主之子，世界之光。基督是信徒對他的認知。也許，耶穌是上主之子、基督精神的體現，他帶給地球的精神意識，使我們都因他的愛而提升。

基督精神的精髓必須點燃，它在我們所有人的靈魂中流動著，因為我們是光的一部份。宇宙之神的基督精神，在

所有靈魂中是全在的，然而，卻是經由耶穌對基督意識的體現，而帶到我們的生命中，將那全在的指引，帶入我們的生活中。

安德魯的訊息

我再次來到這裏與你們說話。當兩個或三個人，以基督之名聚集在一起時，光與愛便同時顯現著。

基督聖靈曾走在地球上，只要人類對自己與較高意識之間的連接，對光之聖子有著覺知，聖靈便一直存活在人類的心識中。

當基督說：「你們必須像個議會般地聚集起來」，其意思是說：所有走在探索較高領悟之途徑的人，應像兄弟姐妹般地彼此對待。每個人應向智慧與真理之路探索，一個能鏟除彼此間隔閡的溝通方式。

我們正幫助你們，在你們自己的時代中，理解古老的智慧。你們對自己的歷史，以及它對你們目前的影響毫無覺知。

你從那裏來，你居住在那裏，你的傳承是什麼，都無關緊要。你對靈性的領悟有多高，也無關緊要。真正重要的是，接受自己是一本打開的書，一本可以解讀自己心識的書。

透過這些傳遞給你們的訊息，你們被賦予一面鏡子，鏡中反映著你們的心靈，你們的身體，以及你們的靈魂，對生命所要做的表達。這面敞開的鏡子，正反映著你們意識之源的真知，以及你們的智慧。

在我們反映真實的你們之同時，你們也開始回應你們個人獨特的原動力。因此，在我們對讀者說話的同時，我們也與每一個個體說話。

目前我們所說的這一切，看來似乎是非常地虛幻，尤其如果你是一個講求實際、或講求科學的人，你甚至可能是一個無神論者。如果你不相信至高者的存在，如果你相信生命只是一個偶然，你很難相信生命有其秩序與平衡。這一切對你來說，會是一個挑戰。然而，以一顆開放的心，你可能會發現一條可以接受另一種思想的途徑。你的內在也將能夠，對我們所說的，光的元素本質產生回應。靈魂是一種表達的能量體，存在於所有存在中，它可能會在陷落之後，再從中改變與轉化。

現在，人類在提升中，進入革新的時期中，心靈正向光的能量打開，並回應來自較高思想的資訊。思想純然是一股能量之流，在心靈的層面顯現，就像我安德魯，現在正環繞著這特定的意識，並與其交流。

因死亡總是在一個人的過程中來臨，使得生命的學習循環變得更加困難。人類忽視生命的價值，造成更多的毀滅與疾病的惡性循環。當人類總是在毀滅自己所建造的東西時，他便在這種重複的循環中。如果總是在腐朽的法則與社會，以及停滯的生態中，重複循環時，人類進展的希望便是黯淡渺茫的。

我們來到你們面前，爲的是要在你們的自我表達中，注入新血。這樣，你們便能以你們內在的心靈做爲重建的中心與基礎。

如果你們生活在安寧與喜悅中，你們便能在生命中，創造得以與別人分享的豐足。當別人在你們分享中，獲得你們所給予的同時，你們便在豐足中，爲人類的意識創造正面的影響。

生命必須活在對生命尊重的基礎上，要既不畏懼死亡，也不能視死亡爲唯一的出路。因此你們現在要這麼想著：

我是光之意識的中心點。

我是光，是存活的靈魂，經由人類自我的生活經驗，
我獲得一個全新的領悟。

我以更新的腳步向前邁進，我以更新的耳目來聽聞，
我以更新的意識來思索。因此，我成為更新意識的載體，
我生活在與較高神聖之光的融合中。

我生活在愛的法則中，在愛中，我反映著我的視野。

要知道，當你們接受並體驗著你自身存在的同時，還是有一些人，生活在他們自己疑惑與隔離的陰影中。因此，你們可能會發現別人會排斥你們的信念。

這麼想著：

疾病只是來自與光及合一的隔離；是來自相信自己沒有愛的能力。

如果你心中有愛，生活在愛中，愛你的生活，你的意識將在豐足中，不知有殘缺。

你的身體可能是虛弱的，殘疾的，但它的不完整性，不會使你陷入在自我否定中。這是你必須克服的挑戰，它使你在克服負面的事物中，看到自己更大的潛能。

這麼想著：

身體的疾病是靈魂的挑戰，反應著靈魂對自己的體驗所留下的烙印。

你，在對自己較高意識覺醒的過程中，開始感到自己不再處於隔離的意識中，而是置身於光與能量的治癒中。

我們一再對你們說著同樣的話，然而，就像耶穌基督在他的時代中，以各種寓言來教誨一樣，我們在你們的時代中，以不同的語調，不同的角度來宣說。耶穌所說的，是日常生活中一些簡短的故事。我們現在以你們所能理解的，適合你們成長的語言，來配合你們知性的表達。

我們說了，你們是自己因果的存在。要知道在所有靈性覺醒的途徑上，都含蓋著以牙還牙，以眼還眼的因果法則。

一個人給別人的是什麼，就收到什麼。一個人從別人那兒，拿了什麼，別人也就從他身上，拿走什麼。一個人走在什麼樣的道路上，就會看：到別人也走在同樣的道路上。

現在，我選擇走在不同的途徑上，以便體驗自己生命方向的改變。我靈魂的天命，爲我帶來我的人生課題。我以新視野來看我的課題，這使我不再處於痛苦、悔恨、愧疚與埋怨中。

你所經歷的進展課題，來自你存在中深層的愛。因爲無論導致你生命經歷的起因是什麼，都是一個獻禮，一個祝福。

你能相信這就是一種絕對嗎？這將改變與轉化深植在你心內的悔恨與苦澀。

如果你因別人所擁有的，而爲自己的欠缺感到遺憾，你便會感到苦澀，這時思想的毒素將使你陷入在匱乏、侷限、拒絕與痛苦中。

但是，如果你能在自己的渺小中，看到自己的重要性；如果你能在瑣碎與侷限的生活中，看到一個信念的偉大；你便能強化你的頻率，並爲更偉大的表達，創造一個新的資源。

光的視野，即是我的生命。能量與喜悅的視野，即是我的生命。它是一種歡慶的視野。我自然地分享我所能給予的，並讓愛成爲我的視野。我生命的一切，都在愛的能量圍繞中。

附錄 一《光的課程》中文版緣起

有一首唱了多年的歌叫做（雅各的梯子）（Jacob's ladder）。歌詞中有這樣的一句：「我們攀登著雅各的梯子，每繞一圈，就更高升一點。」

我們的生命似乎也是如此。我們可以選擇開展與成長，選擇意識的擴展。我們的每一生，都成為我們所要表達的踏腳石。

《光的課程》是一條邁向明心見性的靈修途徑，它是我的生命使命，我以數十年的生命來開展它。我並非是唯一接獲這一使命的人，在這整個神聖計劃中，尚有許多其他人，在我們的團隊中。

Vicki Yang來自臺灣，在學習《光的課程》之後，便持續不懈地投入在《光的課程》的中文翻譯上。初級課程修訂完成，並已出版。有關她尋找生命目標之經歷，是一個不可思議的故事。下面便是她所闡述的故事。

VICKI的故事

在一九八三年時，一個驟然的打擊，使我的身體、情緒與思想，都在極度的創傷中。我想透過瑜珈來恢復身心狀況。當時我住在德州的達拉斯城。我到書店去找有關瑜珈的書。當店員向我介紹了幾本書之後，我便問他是否知道那些地方可以上瑜珈課。他從口袋裏拿出一張名片，在名片的背面寫著「Unity Church」及其電話。

我打了電話，詢問他們的上課時間，發現我的時間很難配合，便把那張名片隨意丟到抽屜裏。幾個月之後，無意中看到那張名片的正面，除了Toni的名字與電話外，只寫了一個字：Reading。

因好奇她到底在讀「什麼」，我順手撥起她的電話，居然是她本人接的電話，我告訴她，我無意中拿到她的名片，很想知道她在讀「什麼」。她告訴我：她進入深層的意識層面，為人們做解讀。儘管好奇，我不敢隨意闖到那兒去，但是我將她的名片保存下來。

又過了一段時間，我的生命變得更加混淆，挫折與沮喪感越來越深。最後，我終於再次給Toni打電話，並與她約了諮商時間。我的第一個問題便是：為何我被困在達拉斯城？愛瑟瑞爾回答我說：「你的靈魂選擇在達拉斯成長，當你瞭解了你的課題與使命之後，你便能自由地離開。」

我問道要多久的時間，他的回答是：時間掌握在我自己手中，但他們估計大約要三年的時間。

我對這答案並不認同，心想；我的靈魂才不會選擇在達拉斯這種文化沙漠中成長。

結束時，Toni告訴我她在教《光的課程》。

當時我對西方的宗教或玄學沒有興趣，我覺得：只有佛教所說的空與涅槃，才是究竟法門。因此，我只願意涉獵佛學經典，不願打開自己，去接受我認為相對來說是淺薄的東西。但是，在尙未能證悟那至高至深的哲理前，純靠經典的理論，無法使我走出生活中的許多微細的疑惑與心靈的苦悶，使我一次又一次地回到Toni那兒做諮商。

很長的一段時間過去了，Toni雖然一直很有耐心地回答我一些瑣瑣碎碎的問題，但她告訴我，不希望看到我如此依賴著別人的解答，我應能與自己內在的指引取得連接。

也就在那時，我終於理解「思想引導能量」。當我內在的疑惑與憤怒排除後，所引發的，以及環繞著我的那股提升與治癒的能量，使我瞭解到：自己必須在漸悟中，在生活中體驗真理。我終於決定學習《光的課程》。

但那時Toni已不教初級入門課程，只教行星的課程，因此，她讓我去上其他老師所帶的課。上了兩個級次之後，那使我必須留在達拉斯的因素去除了，我便把《光的課程》放入行囊，整裝回到臺北。那是一九八六年，那段時間，臺灣

的經濟正蓬勃發展，我的黑暗與挫折感，在商場一片欣欣向榮的景氣中，逐漸消退。然而，這一次，酒色財氣的喧鬧，已不再令我沈迷，相反的，只讓我感到空虛與寂寞。

幸好因在父親的公司裏上班，我得以時常回到美國，以較充裕的時間，在達拉斯的家多停留幾天。在台時我自修這套課程，回到美國即到不同的教師處參與共修。然而，在涉獵新時代的理念之餘，我並未放棄佛學與佛法的學習，我的靜坐法門是融合著《光的課程》與準提法。我發現無論在理論或修法上，佛教與基督教之間，不但沒有衝突，反而相輔相成，使我對人類自我與宏觀宇宙間的關係，有了較深入的領悟。

我不知道自己何以不能滿足於一種宗教、或一種文化的追尋，只知自己必須在兩者之間，螺旋式地盤升，否則，內心便侷促不安。在一次重聽一些早先Toni 為我做解讀的錄音帶時，其中有一卷我與上師的對話，我因不曾重視那一段對話，或者說，那些對話在當時對我不具意義，早已被我丟在腦後。

上師說：「你是一座連接東方與西方精神文明的橋梁，把這些訊息帶回東方。」

我回答道：「這不是我所能做的事，我沒有這方面的背景與訓練。」

上師說：「我們會協助你找到適當的學習東方與西方之

精神思想的方法與資料，這將幫助你以東方人所能理解的方式，把這些訊息帶給你的同胞，使他們從中獲得自由。」

這次我不敢怠慢了，但因不知如何教這課程，不敢對外公開，便抓了二個商界的小晚輩，以老大姐自居，連哄帶騙地要他們學習《光的課程》。小晚輩被迫上了幾堂課，不得其門而入。

正當我要放棄時，我的「秘密教學」被一位在國中教書的好友徐老師發現，反過來由她連哄帶騙地要我把《光的課程》教給她。我心想她是學校裏的教師，而我從未講過課，怎能讓她來上我的課呢？但礙於交情，無法拒絕，只好告訴她，如果她能找幾個願意每星期抽出一個晚上的時間，探討與這課程有關的朋友的話，我可以接待大家在我家以共修的方式進行。

她果真找了幾個學校裏的同事，每星期按時來我家，我也只有硬著頭皮，拿出教材，為她們翻譯解說。有一兩個朋友還很認真地逐字查字典，試著深入去理解，使我很感動。但我仍沒想到要著手翻譯這套教材。一來由於這一工程過於浩大，二來由於當時商界的應酬也多，無法專注在它的翻譯上。何況在一星期一次的聚會中，將靜坐次第，及教材中的精華之處，口頭譯出，已足以滿足這些朋友心靈上的饑渴了。

一段時間之後，由於種種內在與外在因素，我身心俱疲

地退出了商界，那浪跡天涯的情懷，又開始在心中蠢動著。這時，在達拉斯的另一位光的教師，名叫Terry，在修完行星四之後，也成為一個為上師傳遞訊息的靈媒，為我傳遞這樣一段訊息：「有一個地方正為你前往避靜做準備，在那兒你將在整合中，重新恢復你的細胞組織，然後你便要開始你一生的主要工作。我們不能告訴你：什麼是，你的工作使命，因為這將剝奪你創造的樂趣。」

我對一生的主要工作，一點興趣也沒有，但是能離開臺北，到一個安靜的地方，重新恢復我的細胞組織，比起四處遊蕩，倒是一個比較好的主意。訊息中並未告訴我這地方在那裏。看來也是要我自己去發現。我幻想著到尼泊爾的喜馬拉雅山上，習修解脫的密法，在虹化中（化成一道光）離開這世界。但那時尼泊爾發生政變，機場關閉，儘管我渴望羽化而登仙，但可不願死於亂軍之中。我想起上師們曾說過：他們永遠不會將我置於有生命危險之處。因此，我心中確定，這個地方不會在尼泊爾。

幾個月之後，母親要求我陪她參加旅行團，到大陸旅遊，我從未想過要到大陸，因為初中時看了陳若曦幾本有關文化大革命時期的小說，其中細節雖已忘了，但恐怖的陰影卻印象猶深。但母親說，由於她的身體不是很好之故，如果我不陪她去，她將無法成行。那是一九九〇年，改革開放的初期。許多人去了，並安然回來，我也就答應陪她一同前往。

從一九八八年開始，我得了一種很奇怪的腰痛，平時好好的，但只要一出去逛街或遊玩，過不了半小時，我的腰部就疼痛不堪。看了許多醫生，吃了許多中藥，都不見效。朋友知道我要去大陸，便建議我到北京的海軍醫院，因他們採用中西合併的方式，為病人做檢查與治療。朋友說，如果我沒有內臟的病因，他們有很好的推拿醫生，也許可以為我解決腰痛問題。

在醫院裏住了一個月後，我的腰痛雖減輕些，但外出久了，還是會痛。這時由於特殊機緣，我認識了一位元老，當時在外四處講授禪定氣功的老師。聽說他氣功治病的能力很高，但是在他為我發了幾次功之後，並不見特殊效果。最後，他告訴我「上面的」告訴他：我的腰痛是一個緊箍咒，現在不能拿開，因為一旦拿開了，我就會把該做的事拋諸腦後，回到吃喝玩樂的習氣中。唯有當我開始我的工作使命之後，腰痛便會不治而癒。

他接著問我說：「你的腰痛是不是只有在你玩樂時才會痛的？」

雖然我必須承認：「是的」，但我心裏仍認為，那是他無法為我治病的藉口。只是我不怪他，他已盡力了。

我知道他四處講授氣功，心血來潮便問他是否能介紹我到一個安靜的地方，我想安靜地自修一段時間。他想了想，告訴我說：「我在山東的泰山有一些學生，其中一個學生在

山腰處有一幢房子，由於沒有水，他們人住在泰安市裡，如果你願意花錢打口井，他們會願意把房子借給你住。我想泰山的陽剛之氣，對你的身體會有好處。」

就這樣，我決定放下一切，在一位已退休的女醫師的陪同下，住到泰山。氣功老師仍然到處講授氣功，他知道《光的課程》是我修的法門之一。一次他來到泰安，在一次靜坐中，他突然開口問我說：「你的上師是不是穿白袍子？」

我說：「如果是淨光兄弟的話，便是的。」

氣功老師說：「他與我的上師在一起，他有話要對你說。」

我說：「好，我願意聽。」

氣功老師在冥想中告訴我說：「你有一年的靜養時間，然後你就要準備開始工作了。」

我心想，我才開始享受這份悠閑與寧靜，怎麼就要開始工作了？情急之下，我說：「一年不夠，我需要三年的時間。」想想也許再加兩年，他們就會把我忘了，便又加了一句：「五年更好！」

這時氣功老師很嚴肅地對我說：「安靜點，我的上師對你這種態度很不以為然，他對你上師說：這如果是我們的學生，我會叫他把鞋子頂在頭上。」。意思是叫上師要處罰我的任性。我只好不吭聲了。

氣功老師接著問我英文字的pamper是什麼意思？由於

他是在文革期間長大的，英文可以說一竅不通，但他對 pamper 這個字的發音之準確，令我吃驚。我告訴他是縱容之意。

隔了一會兒，氣功老師說：「你的上師對我的上師說『我們總是縱容她，哄著她，時間到了，她自然會把工作做好。』現在兩位上師都走了。」

老師又幽幽地接著說：「你最終還是得回去做事的。」

儘管不知道我要做什麼事，也實在不想承擔什麼工作或使命，我仍然鬆了一口氣，很慶幸自己在一個慈愛寬容的學派中。好在還有三、五年的時間可以逍遙，到時候再說了，也許那時，他們不是把我忘了，就是找到更合適的人。問題不就解決了嗎？

春、夏過去了，很快地到了深秋時節，北方的寒冬即將來臨，在南方長大的我，無法適應那種寒冷，只好回到臺北。北方的冬天是漫長的，我必須在臺北過了春節，等那邊春暖花開時，才能再回到泰山。春節期間，十方禪林請我找幾個人去做他們大專學生冬令營的輔導員。我順手帶了幾本已出版的《如蓮的喜悅》與《智慧的河流》送給學生。其中《如蓮的喜悅》為《光的課程》做了一個簡短的介紹。

一位在大學教書的老師，也來參加冬令營。一天，他對我說：「我太太不喜歡宗教性的東西，但我想她應能接受《光的課程》這樣的靈修方式，你什麼時候開課，我帶

她來見你。」

我很受感動，因我從不曾見過一個男人如此真心地關懷自己太太靈魂的成長，以致可以摒除宗教的藩籬，為太太另闢蹊徑。

感動之餘，我不假思索地說道：「我願意為你太太開這門課。」

消息傳出去之後，有二、三十人願意來參加這課程。十方禪林也非常開放地讓我們借用場地。這次我得更加嚴謹地講述這一課程了。但我還是沒想到要翻譯它，仍沿用當場口述的方式，解說教材內容。我將返回泰山的行程稍稍延後，密集地將第一級次與第二級次同時在三個月內上完。每星期日的下午二點開始到六點，同時上每個光的第一與第二級次。因我覺得如果只瞭解第一級次身體的部份，而不瞭解情緒體的部份，是很可惜的。但因我停留的時間有限，只得權宜性地將第一級次與第二級次同時上。儘管上課時間很長，但幾乎沒有人缺席。

課程結束後，我再度前往泰山，直到北方開始霜降了，才返回臺北。很驚詫地發現，這位教授與夫人帶著幾個朋友聽著我講課時所錄的錄音帶，正在複習《光的課程》。我不曾聽過自己講課，那些錄音帶，讓我發覺自己的口譯不僅慘不忍聽，還令人一聽就瞌睡。但教材的內容卻實在是美麗的，我為自己的翻譯不盡完善，而感到愧對這些有心的朋

友。見到有人如此樂於接受這些教導，我第一次感覺到自己應將它嚴謹地翻譯出來才對。但並未想到立即著手。

然而，很奇怪的是，那年春天當我準備返回泰山時，房主來信說井裏沒有水，信中還特別聲明附近有井的鄰居也沒水，大家都說這是從來沒有過的現象。我邊等待著井水的湧現，邊著手《光的課程》之翻譯。奇怪的是，一直等到我將四個級次的初稿譯完之後，才接到泰山那邊的來信，說是井裏有水了。那時已是九月底了，整個夏天已過去了，去了也只能停留兩個月的時間，但我感到自己仍需要一段內化與與整合的時間，我仍決意前往。

由九三年開始，我便一直持續投入在翻譯與修訂的工作上。除了初級課程出版後，又因重新修訂，而增訂再版外，還同時進行行星課程的翻譯，以便讓有意在這特定途徑上，繼續前進的朋友們得以持續習修，不致因沒有新的教材而中斷。一切在安寧與喜悅中進行著。最令我欣喜的是，這是一個熱鬧而又和諧的團隊工作，教學的部份，由自覺到自己人生使命的教師們分擔著，他們也是一樣地在安寧與喜悅中，帶著與自己有緣的學生共同成長著，我們沒有制度，沒有組織，但所有的教師們都有志一同，為實現神聖計劃而有著密切的連接，並互相支援。

我對自己的人生使命，已由抗拒轉為感恩，不僅是對這套課程的感激，也是對所有與這套課程有緣的人感激。最高

興的是，儘管整套課程的翻譯與修訂尚未全面完成，但我的「緊箍咒」已解除了。

附錄二·轉捩點

自從Vicki將「光的課程」翻譯成中文，並出版之後，許多人陸續地參與這邁向生命目標的旅程。愛瑟瑞爾從蒙特那州的山中，送來一位名叫Karen的女士，使她對自己在這不可思議旅程中的角色有所覺醒。

Karen現在是我的助理，積極從事光的課程的出版，她的參與，為整個工作帶來更多的喜悅。下面便是她所闡述的故事。

Karen的故事

在我們的生命中，我們都曾有過內在導師浮現的經歷，或者說是一種伴隨著我們，揮之不去的記憶與經歷。我的孩童時期充滿著這類的記憶，並持續到我成年期。它們都是一些很普通的事情，只是當我們輕柔地回顧它時，會對它的發生產生疑惑，也並不想去回憶這些事物，當然，其中仍不乏許多充滿著愛與樂趣的回憶。然而，無論是什麼樣的經歷，都是為了讓我們學習，這點是我們需要珍惜的。

一九九九年的夏天，經歷了生命的痛苦與喜悅，美好的事情終於來臨。

沒有特定的目的地，我離開蒙特那州，開始獨自開車環繞美國。我朝著東走，從俄亥俄州至緬因州，沿路探訪親

戚與朋友，到了八月，德州成為我的下一站，我熱切地想與我的弟弟見一面，儘管在過去的二十四年中，我們沒見過幾次面。

獨自一人長途駕車，便有很多時間思索。爲了找出一些在車上聽的音樂帶，我看到一卷Toni爲我做解讀的錄音帶。上面印著她的電話號碼。

在前往德州的路上，我不能相信自己所聽到的。這位具有靈媒天賦的女人，爲默基瑟德天使聖團的上師們傳遞訊息。我過去六個月的生活記錄全在那卷錄音帶裏。不可思議的是，這些訊息是六個月前，在隔了一千八百哩之遙的電話中所接收的。在當時我並不相信這些，當我接到寄給我的錄音帶時，我稍聽了一下，便將它棄置一旁。因爲在那時候，她所說的都不合邏輯，而且我本來就不相信通靈這種事情，那一次做解讀，只爲了不想在朋友中成爲異類。尤其姐姐是那群朋友中的一個，如果我不做一次解讀，她必然會知道，你可以想像那完全是在一種壓力下所做的，因爲我不想讓別人說，我跟不上時代。

在德州與弟弟一家人在一起的感覺，是充滿著愛與安寧。我提到可能要出去一兩天，去見一個半年前爲我做解讀的人。德州那麼大，我只有電話號碼，沒有地址，但我下定決心，無論多遠，我都要去見她。因爲我要知道她是怎麼做解讀的，更重要的是，她到底有多真實。我想像自己開五六

個鐘頭的車，與她吃個晚飯或喝杯咖啡，再開車回來。這樣，我對她的真假至少可以有一些感覺。我打了電話之後，很意外地我發現她與我弟弟家，只有有四十分鐘的車程，不需費勁就可與她見面。

我要見Toni真正的理由，是要理解她所擁有的能力。我認爲自己是正統的基督徒，根據聖經及教會所說的，這種事情向來違背我的信仰。在錄音帶中，她告訴我她也是一個基督徒，然而，這不可思議的天賦，是上天給她的祝福。

按了她家的門鈴後，我驚異地發現，我所要見的人，竟是一個外表看來很平凡的婦女。只是當她微笑時，眼中閃爍著光芒。她是如何擁有這種不尋常的天賦的呢？我們一起吃了晚餐之後，在我回家之前，我買了《光的課程》第一級。在蒙特那州，我便聽說過這套課程，但我不曾在意。現在，我想也許這一切與這套課程有關。在道別的擁抱中，我從她身上感到一股難以置信的溫暖，這是不曾從任何人身上體驗過的。

爲了上她的課，我決定在德州多停留一個月。就在那幾個星期中，展開了一些不可思議的機緣。我生下來就沒有胯骨關節，在同一邊的臀部上，我動過十四次手術。提到治癒，Toni曾說過：「治癒細胞組織裏的問題（healing the issues in the tissues）」。她告訴我身體是如何負載著這些問題。對Toni所說的，我無庸置疑。她說她想幫我做能量

治療，但她不保證結果。我同意讓她做，因為六個月前她所說的，都發生了，也許這來自同一來源的勢能，能再次產生效應。

過去的四年，我在一家開發個人潛能的公司做事，他們所教的強而有力的肯定語意，雖沒有帶給我傷害，但並未使我達到完全治癒的目標。現在，不論是爲了什麼樣的理由，我決定試試，我知道這不會帶給我什麼傷害。

第一次在身體上做靈療的經驗，是無法言諭的，結束時，我從腰部以下都有了感覺。我的一生，一直都需要一對撐架、或一支拐杖伴隨著，醫生與家人都告訴我，他們不知道這是怎麼一回事，他們都已盡力而爲了。這使我產生了向生命妥協的思想，但也就是這思想削弱了我的力量。現在，我感到不拿拐杖反而走得更好，這是三十年來從沒有過的現象。這使我第一次對治癒具有信心與希望，並感到自身的力量。

三個月之後，我回到蒙特那的家。我繼續修《光的課程》第二級次。也就是在這級次，許多事情陸續發生，有些甚至是艱難的。我發出許多求援的電子郵件，期望某個人能給我一些洞見。我記得自己是如此地困惑與不知所措，我把教材丟到垃圾筒裏。

我認爲自己的一生，都在探索個人的成長，何以還需要這種無法幫助我的東西呢？但是，其中一句話不斷地在我耳

邊回響著，那就是「信任這整個過程」。同時，我也對自己何以對這課程有這麼強烈的反應產生質疑。這時，這位執行任務的天使（angel on assignment）發了一封電子郵件給我，上面寫著「打電話給我，你需要與上師們談一談」。在一通與上師們談話的電話之後，在耶誕節的前夕，我決定搬往德州。這種快速的決定是，因為我要在新的一年開始時，便開始新的生命。現在我為Toni整理資料，每一天都帶給我一些新的洞見，一些奇蹟與愛。

經由Toni所傳遞出來的資料，是一座可以通往內在生命任何途徑的橋梁。它對其他法門與途徑沒有任何批判，是一種全面的瞭解與接受，它使你認知沒有人是特殊的，或具有特別力量的。我們都是獨特的，都具有特殊的使命，這使我們得以真正表達我們所要表達的。

馬克的心得與經驗分享

今天，我走在我至高的天命中，這旅程是我靈魂的至高意願，只是我一直不知道它的存在。我向探索自身存在中的「我是」及「一切所有」打開。我從不知自己的存在是如此地美麗，不知自己的生命是如此地非凡。

然而，我僅是一個很普通，很平凡的男人，永遠對生命有更多的渴望。我像大多數的人一樣，渴望打開自己內在的潛能。對自己所擁有的，不曾真正滿足過。永遠為渴望得到自己所沒有的而掙扎。不知除了物質世界之外，還有其他的可能。

我又是如何開始對自己的生命產生覺醒的呢？不久之前，我是帶著極大的疑慮走進來的。我們常常忽略了在我們生命中進出的人，或者說，不曾瞭解我們與他們的生命途徑是相互連接發。經由與我遙遙相隔有二十四年之久的大姐，我認識了一位非常特殊的女士Antoinette (Toni) Moltzan。

Toni是一個靈媒，而我是一個在基督教嚴格的基本教義派的环境中長大的，我被教導通靈這類事情，不僅是錯誤的，它根本就不存在。儘管我在個人通往基督的道途上，正探索著更高的心靈層面，我的焦點仍然是放在過一個事業極為成功，生活極為富裕的生活上。這不僅是為我的家庭，也是為那小我的私心。

非常幸運地，妻子Julie是我摯愛的靈魂伴侶，她是一個極為美麗的女人。她以無限量的愛填滿我的心靈深處。雖然，生活在一起，無可避免地會面對一些挑戰與艱難，但我們是一個融洽的家庭。我們一起克服了許許多多挑戰性的困難，一起來到一個新的城市，接了一份新的工作，以及一個當時我們並不知道的全新實相。

現在回想起來，把我們帶到一個使我們的意識得以擴展與成長的地方，很明顯的，是一種冥冥中的安排。在許多的工作機會中，經過兩年的挑選，我們決定來到達拉斯城。那是一個我們既不會到過，也沒有任何親友的地方。然而，一來到這裏，我們就覺得這是一個正確的選擇。

大姐Karen在駕車旅行中，沿途來到德州。相隔了二十年之後的重逢，濃厚的親情，與靈性的連接，使我們常促膝談心至深夜，從最深沈的思想和心靈的渴望，無所不談。Karen提及為她做解讀的Toni，想與她見一面，電話中很意外地發現，她就住在離我們家不遠之處。

Karen、Julie、我與Toni一起吃完晚餐之後，我們回到Toni的家，她為Julie所做的解讀，為我帶來極大的震撼，不知為何，我毫無疑問地相信這是屬靈的，是真實的，我在感恩中謙卑下來。興奮之餘，我決定要更深入理解。

我無法解說到底發生了什麼事，我只能說，我由衷地相信這一切是真的。我在那短短的時間內所領悟到的，遠遠地

超過了我所能想像的；我知道自己是誰，為何在這裏，我認知與我有所連接的較高存在們。我對自己與宇宙萬物間的關係，有著更深的理解。

也許是聖靈的介入，真正震撼我的是，我對較高真理突然有著全然的理解，它受到我信了一生的信仰體系所掩蓋。我從不相信輪迴轉世，更不要說，要我相信上師之靈的愛與光，可以透過人類來傳遞。

我發現自己瘋狂地閱讀著，諸如：《新靈魂觀》（The Seat of the Soul），來自耶穌基督的《寶瓶福音》（The Aquarian Gospel of Jesus the Christ），《天地一沙鷗》（Jonathon Livingston Seagull）等許多書，並以絕對的信心，相信他們所闡述的絕對真理。它們所表達的是絕對完美的思想，儘管從我這一生所受的教育與信仰來說，它對我是陌生的。其中Toni Moltzan所傳遞的訊息帶給我的影響與震撼更是深遠。一些小冊子如《向光打開》（Open to the Light），《愛瑟瑞爾散文集》（Essays of Azreal），《給地球行星的訊息》（Messages to the Planet），《靈魂的旅程》（Journey to the Soul），都帶給我深遠的啟發。在《光的課程》中，一篇篇訊息所帶來的頻率，都點燃了我內在心靈的火焰。那段時間，我完全沈浸在閱讀、靜心冥想與《光的課程》的融會貫通中，它所帶給我的內在轉化，是無以言諭的。

對耶穌基督有更多的瞭解，更是充實了我內在的心靈，這是我最早的祈求，我想知道耶穌基督與我之間，有著什麼樣的連接。當我體悟基督意識的頻率就存活在我之內時，是何等的喜悅啊！我這一生從未像現在這樣地，與基督聖靈是如此地接近，只因我瞭解到「基督在我之內」。

曾經有一首歌，有這樣一句歌詞「我現在才真正開始我的生命」。在浩瀚的宇宙真知中，我僅是個小小的嬰兒，尚有許多需要學習與體驗的。我珍惜擁抱著我生命的每一時刻，每一經驗，在喜悅中所帶給我的覺知。然而，不久之前，我還盲目地背負著莫名的空虛與痛苦，渴望理解何以會如此。

要分享的是何其多，但我覺得應讓每個人在自己的旅途中，探索著自己的經驗。每個人的經驗都是獨特的，並且是沒有人可以取代的。我只能告訴你，一切你所渴望的，都存在於你的自性之光中，這光又是何其美麗。

當我看完了下面這一篇安德魯的訊息之後，我想再加上這麼一段：

我們每個人都有能力改善我們的生命，我們的思想意識，以及我們自己，只要我們能接受我們內在完美的本性，釋放那使我們紛亂與恐懼的瑣碎、微不足道的思想。

在自我覺醒的旅途上，最困難的部份是走過從前，邁向新的未來。因為無論舊的東西是如何地折磨著我們，我們還

是感到在其中比較安全。

無論舊的方式是如何地使我們痛苦，我們還是喜歡我們所習慣的行爲與思想方式。我們甚至以責備別人，來捍衛我們的愚蠢。要我們去想像一切是可以改變的，往往是超越我們個性自我所能理解的。然而，你的生命確實是可以改變的，你可以體驗它正在你身上發生著。

你的生命，你的目標，你的存在，確實掌握在你手中。快樂的鑰匙在你之內。你的內在知曉，你的內在自我，正等待著你打開那封鎖著的愛與理解之門。善用這把鑰匙，你將尋獲你的力量、希望與喜悅之源。

安德魯的訊息

對進入這特定經驗，以及閱讀到這些資料的每一個人，將在個人的內在自我中，體驗到一種釋放負面元素的新方法。觀想自己是一口意識之泉，湧現著智慧、光與真理。

純然把焦點放在人類的實相上，是相信自己陷入在無法解脫的狀態中。這種相信自己陷入在困境中的信念，就在你的生命中，製造了這一實相。

較高自我的意願，往往與你在世俗的生活，是沒有連接的。然而，較高自我是一個知道自己是真理之光，知道自己是一個在自由表達中，邁向愛與合一的意識。

我們曾提及你們存在的元素本質中，具有著渴望認知自己是愛的來源的目標。愛是支撐萬物各就其位的基本因素。愛是一種知道自己是一股自由能量的元素。它無量無邊。愛是一種本質，其自身與神性表達是完全整合的。

轉化意識的意願，是靈魂自我的意願。個性自我的意識，是各種不同經驗的一部份，這一部份的意願要麼基於全面控制，要麼就是，毫無自主性。它很可能屈服於地球的狀況，認為自己完全沒有選擇的餘地。

在較高真知中，造物主一天父的意願，是經由你們存在的每一層面而呈現。它知道自己必須由超越抗拒，而產生的行為與活動，成為化解自己在生命中所製造之糾結的救助

者。因此，這麼想著：

天父的意願在我之內。我必須尋獲我的自由，以便經由我日常的生活與思想，來表達我的神聖之光。

我必須成為我內在知曉的意識，並將焦點放在絕對意願上。

當我全面實現較高意願，不摻雜任何意識自我的負面元素時，我便全然表達著光明的心性與神聖性。

我成為自己較高真知唯一的表達。表達著來自較高層面的神性意識。

個性自我與較高自我的意願是對立的，因為個性自我相信自己受制於別人的所作所為。

它相信自己受制於它的生命經歷。它相信自己受制於匱乏、恐懼、抗拒以及許多其他事物。

小我可能相信它必須取悅他人，或受制於別人的安排，才得以生存。它覺得自己必須玩競爭的遊戲才能生存。然而，它所玩的遊戲是根據別人所製造的規則。

你的意願可以與別人對你的需求，糾纏在一起。要使你的意志從中解脫，是極端困難的，因為你必須確認自己是光的能量之源，相信愛是你存在中的絕對元素。

你有你要面對的挑戰，因為你的挑戰是基於你對特定經驗的需求。

你害怕自己孤立無援，在妥協與矛盾中，隨波逐流。

作為一束光，你不是孤獨的。在人生的經驗與生命的挑戰中，你圓滿你的功課。

你的挑戰與你自身的真理與意願有關，它反應著由別人的思想在你身上所製造出，要你相信與接受的事物。那麼，我們的意識如何在自由中，還能與自己的生命產生和諧呢？

你從釋放對使你陷入困境的負面元素的執著開始。你從突破使你陷入在侷限中的思想開始。信任你自己的內在意識。溫柔地以愛的眼光，來看與你有所連接的人。你不強迫別人要像你一樣地看待事物。當你的內在存在完全認知神聖勢能時，你便能從使你陷入在抗拒與痛苦的敵意中，解脫出來。

意願是一種美麗的本質，自由是你存在中的一部分。神性自我知道自己有選擇的自由，它本就該如此表達。這麼想著：

我現在的人生，是爲了使我向自身更大的本質覺醒而設計的。

在生命中，日常經驗的每一時刻都是寶貴的，都是造化中的一部份，我手中的一切，均源自我的較高自我。

我賴以存在的恐懼、痛苦與否定的幻相，現在都可以釋放。

那種你必須生活在某種壓力下，必須活在邪惡勢能，及違反較高真知的觀念，現在都可以清除。這些都是人類意

識，在與較高存在分離的狀態中，所製造出的幻相。

所有的靈魂，出自同一來源，並在各自的旅程中，開始製造。許多靈魂迷失了，然而，也有許多靈魂重新尋獲內在的意識之源。思考這些事。

如果我接受自己是一個精神存在體，從中我創造自身存在的神聖性，以及一個我可以從中學習創造更新活動的生命計劃，那麼，我應對生命中的每一部份，負起責任。

我對我所見的一切狀況負有責任。

我若不是成為一個將更新的創造付諸行動的光的勇士，便是成為一個身陷戰場的受難者。

基督降臨的訊息，已透過許多不同的來源傳播著。自耶穌基督之後，這一預言一直是預言家的焦點。我們說，基督重現於你們之內，然而，它將是一種在所有人類生命中，爆炸性改變的體驗。

地球行星正掀起一股將人類從自我匱乏與侷限的毀滅中，提升出來的運動。這是光化解了人心之黑暗，激起人類心靈之愛的火花的結果。它來自個人的轉化，及群體對光的覺醒。然而，基督再度顯現時，只會出現在那些能見能聞，具有領悟心靈者的面前。基督再來，是一樁絕對之事。

地球的每一層面，都處於加速進展的過程中。你可以看見地球的生命，正一天一天地改變著。在環境的改變中，你們看到地球生命在生與死的輪轉經驗中。然而，在這改變

中，你們看到新生命形式的呈現，曾一度瀕臨毀滅的地球行星，現正處於復甦中。有一些生命正在離開，因他們已結束他們自己進展的循環。你們生活在巨大變遷的時代中，這使你們很難評估這一切的轉化。

你們在這之中的任務，是接受這些改變的過程，有其特定的目的。地球的綠化，是人類要在改變中存活下來，最需要的努力。每一種改變，包括洪水泛濫，火山爆發，地震等事件，都為個人及群體意識帶來極大的改變。

你們處於巨大改變的開端。這是哈米吉多頓之戰（battle of Armageddon世界末日善惡決戰的戰場）的真正意思。在這時期，邪惡勢能與光明自性在爭戰中。這是將抗拒經由較高思想意識帶入光中，這意識之戰已反映在地球行星的各種現象中。覺醒已在望，因為人類的努力，已在行為中創造了平衡。

我們看到每一個在掙扎中的自我，有了融會貫通的理解之後，便能參與地球治癒的奉獻。

不要因許多人在盲目掙扎中，走不出黑暗狹隘的心識而感到害怕。他們必須通過時光的隧道，才能清理他們內在與外在的生命經驗。在黑暗的隧道中，必然要有一翻掙扎才能向光覺醒。你可能希望能縮短他們掙扎的時間，你可能希望能化解他們的戰爭。然而，你得知道覺醒必須在他們自己的時間範疇內。許多人不明白地球能量的轉變。但是，當他們

留心周圍事物，走過清理過程時，他們便有獲得明心見性的機會。

信心是堅持這樣的信念：沒有任何詛咒會使一個存在消失；一股向內探索的潮流，正推動著人類邁向更高的表達；進入聖愛表達的意識之門，已向所有探索「道」的人打開。

詛咒是選擇抗拒與否定光。它是生活在虛無與黑暗中。然而，它也是接收愛的開端。因為，在本質上，靈魂是不死的。它在持續的體驗中，在存在的不同階段中，探索著覺醒。然而，每一靈魂都必須在對光的接受與抗拒的掙扎體驗中，尋找它自身的真理。

再一次地，將你的思想集中在這上面：

一股新的潮流，正在激發人類的潛在力量與各種可能性，使人類擺脫侷限的生命。是這種潛力使你開始從你所渴望的創造經驗中，獲得圓滿與自由。

你的創造自我知道你是自由的，你可以成為你想成為的。你侷限的思想行為是你對被拒絕、被否定以及失去自我存在的恐懼。

你總是認為，你與那無法看到光明的黑暗自我處於競爭的狀態中，你總是必須與負面勢能戰鬥，這使你處於侷限中。你必須知道：光明的力量是勝於黑暗的。你只須將你的意識提升到這意識層面上。

放下內在的抗拒與障礙，否則你將受困於別人強加在你

身上的鎖鏈。堅定地站在這一基礎上。

你是光的孩子；你是光的火焰；你的靈魂意識散發著它自身的表達。

將愛的意識本質帶出。經由你思想的引導，在光的體驗中，將它付諸行動。

在光的火焰中，你看到五光十色的光芒。這些色彩繽紛的光芒，正經由你意識的體驗，而環繞著你。你將看到這光芒，正環繞著你負面的經歷。

無論在你心識中最黑暗的角落是什麼，感受它被注入光的能量。感受它所注入的能量，在意識的層面上，煥發著燦爛的光芒。

感受你意識裏的黑暗，正從壓抑你存在的勢能中全面解開。我們正協助你理解你是自由的，你即是愛。

你是光，你是心靈。你是生活在虛妄中的真理。你正在突破自己的幻相與妄念。你屹立在更新的遠景及基督自性的光芒中。

現在，所有的教師、學生、入門者、道的追尋者，願你們在安寧與和平中，願基督之光在你們之內，並經由你們而流動。

光的課程資訊中心

光的課程資訊中心網址：<http://www.courseinlight.info>

光的課程資訊中心網站，是爲了讓習修光的個人與團體，在課程之餘，能得到更多的釋疑與資訊分享；內容除了介紹《光的課程》外，在「問答集」單元中，可以讀到同學們習修過程中所提出的問題與討論。

爲提供相關性的補充資料，網站開闢了一個「博納與蒂娜」的單元，在這園地中，編輯部的成員們，將他們在探索過程中的對話與心得，整理出來分享給大家。雖然他們探索的主題是嚴肅的，但他們的對話是輕鬆幽默的。他們的探索從人類如何圓滿三度空間的生命，至多重宇宙次元的生命爲何與我們息息相關，使我們的思想與意識隨著他們的探索而提升。我們相信無論是初級與行星級次的習修者，皆可從這些精心整理的資料中擴展心靈與視野，讓習修的過程更加堅定與順暢。

網站亦不定期增添新的資料，若你希望在新增資料的同時獲得即時消息，請與站長聯絡

網站聯絡信箱：service@courseinlight.info

光的課程系列簡介

書名：光的課程系列I

說明：光的課程一～四課本

作者：Antoinette Moltzan

譯者：杜恆芬

出版：光的課程資訊中心

訂價：580元

《光的課程》純然是一套心靈成長的課程，它不是探討深奧的邏輯或學術的課程，它是一套需要在「開啓自己內在能量的運作中」真實地面對自己，瞭解自己，以便邁向更高靈性進展的課程。

新紀元運動的主旨在於幫助我們理解自身的神聖性與宇宙的多元性，進而與宇宙共同創造美好的生命表達。這一切由「你創造你的實相」的理解開始，也就是佛學中所言的「一切唯心造」。因此，要創造一個美好的外在生活，首先要創造美好的內心世界。然而，知識的認知僅是一個開始，要具體實踐，往往需要一個學習的工具，並在切實習修與生活的體驗中互相映證。純粹談理論，是無法體驗，也無法實踐的。學習《光的課程》，能幫助習修者一步一步地創造自己理想的外在生活，也能開啓自己內在生命的智慧與力量，達到改變內在心靈與外在生命品質的圓滿目標。

光的課程系列簡介

書名：光的課程系列II

說明：行星課程一～三課本

作者：Antoinette Moltzan

譯者：杜恆芬

出版：光的課程資訊中心

訂價：580元

行星課程是一個深入自己內在心靈之核心，使自己的意識在提升中，邁向神性自我的靈修過程。

在行星一的級次中，我們學習如何建立一道光的彩虹橋，並經由這道彩虹橋，更深入內在較高次元的行星中心之天使次元。而依上師們所傳授的法來修持，我們得以將這較高次元的頻率與意識，帶入身體及地球層面的生命體驗中。

行星二與行星三的級次，整套課程很有次第地，逐步傳授我們，如何運用各種不同光的能量架構，更重要的是通過靜心冥想與訊息的形式，指導我們正確地理解與認知人類與地球之間的關係，人的思想意識與宇宙之間的關係，以及宇宙意識與我們地球人類的關係。

光的課程系列簡介

書名：光的課程系列Ⅲ

說明：行星課程四～六課本

作者：Antoinette Moltzan

譯者：杜恆芬

出版：光的課程資訊中心

訂價：580元

系列三是行星四至行星六的級次。是入門的中級教材。在這三個級次中，我們學習以各種光的頻率，來架構各個能量磁場，在這一系列中，光的金字塔是主要的能量架構。因為整個宇宙的能量，都是由幾何形體的架構所構成。經由這金字塔的光之載體，人類的意識與頻率便得以從一個階段提升到另一階段。

在這一系列的三個級次中，我們被引導朝著比潛意識更深的意識層面，即內在靈魂起因體的層面，去洞察自己。事實上很多同學發現，當自己在誠摯與信賴中一個級次一個級次走下去時，隨著心識的擴展，自己的覺知力，感受力與內在知曉逐漸增強。但也知道自己尚有許多需要成長與完善之處。因此，有些同學在逐步修完整套課程之後，返身再重複學習，也有人在繼續學習後面級次的同時，一邊複習前面的級次。無論是那一種方式，很多人發現再次走過時，自己像是進入一個全新的課程般地有著全然不同的領悟。似乎在淺顯文字背面所蘊含的深沈智慧，此時方能真正體悟。

光的課程系列簡介

書名：光的課程系列IV

說明：行星課程七～九課本

作者：Antoinette Moltzan

譯者：杜恆芬

出版：光的課程資訊中心

訂價：580元

系列四是行星七至九的系列，能使習修者可以依這法門繼續深入自己的內在核心，體驗更微細的轉化。

行星七級次中的圖形與密碼，以曼陀羅的形式，直接在我們整個存在中注入（infusion）光的語言。這些圖形是光的晶體形態，是靈魂與心靈的語言，它使思想開始顯現它的純淨與本質。是與其他生命直接溝通的一種通道。

行星八帶領我們深入理解自己靈魂起因體中的意識活動，與自己這一生外在生命所顯現的一切事物的因果關係。因此行星八是經由多次元的啟動，而產生的一種加速清理的內在運作。使我們得以從因果的束縛中解脫，並能自由地探索我們的靈魂意願，與在這一生真正所要創造的，進而使我們更能創造我們所要表達的機會與能力。

行星九的設計是拙火的啟動，拙火是人類本質中的正面能量。它使怠滯的能量轉動起來，使隱藏卻又需要表達的情緒感受浮現出來。在光的途徑上，開啓拙火是自然現象，它是靈性旅程中一個重要的部份。這是一股靈魂或心靈本質的生命勢能。

國家圖書館出版品預行編目

向光打開 / Antoinette Moltzan 作 ; 杜恆芬
譯. -- [臺北市] : 光的課程資訊中心, 2007
.07
面 ; 公分. -- (光的課程課外讀本系列
; 1)
譯自 : Open to light
ISBN 978-957-28433-4-5(平裝)

1. 超心理學 2. 靈修

175.9

96012562

光的課程課外讀本系列 1

向光打開

譯自 : Open to LIGHT

作者 : Antoinette Moltzan

譯者 : 杜恆芬

出版 : 光的課程資訊中心

定價 : 220 元

《版權所有，翻版必究》（缺頁或破損的書，請寄回更換）

出版日期 2007 年 7 月

