

奇 迹 课 程

学员练习手册

心灵平安基金会

导言

- 1、正文中所提供的理论基础，是练习手册中不可或缺的架构，呈现出每个练习的意义。²然而，你必须亲自操练这些练习，才可能达成本课程的目标。³没有经过锻炼的心灵是无法成就任何事情的。⁴这本手册的目的，即是遵循正文的意来训练你的心灵进行思考。
- 2、这些练习十分简单。²既不会耗费你太多的时间，在何处练习也无关紧要。³你无需做任何准备。⁴训练期间计一年之久。⁵练习从一至三百六十五逐一编号。⁶一天不要超过一组练习。
- 3、练习手册分为两大部分，第一部分旨在化解你目前看待事物的心态，第二部分则以获取正见为目标。²除了复习阶段以外，每天的练习都设有一个中心主题，开宗明义地写在文前。³随后则描述具体的步骤，帮你实践当天的中心思想。
- 4、本练习手册的目的是有系统地训练你的心灵，俾能以另一种角度去看世上的一切人与事。²这些练习有意帮你将课程生活化，使你明了原来每一课都能够同样地运用在你所见的一切人与事上。
- 5、引见正见的训练与引用世俗训练的方式有所不同。²只要你能把已获得的正见应用到任何人、事、境中，就能全面应用于每个人及每件事上。³反之，你在引用正见时，即使仅仅保留一个例外，那么，不论在何处，你都不可能成就这种正见。
- 6、因此，你唯一需要贯彻的普遍原则就是：首先，按部就班地依照指示进行练习。²这有助于你将相关的概念普遍应用于你所置身的一切处境，以及所涉及的每个人与每件事。³其次，千万不可擅自断定这些观念在某些人事环境中行不通。⁴这会妨碍这种训练的拓展。⁵正见的本质，正在于它的无限性。⁶它与你目前看待事物的心态正好相反。
- 7、练习的总目标是为了增强你的能力，使你得以把行将操练的观念推展并普及到一切事物上。²这不待你的努力。³这些练习本身即具有放诸天下皆准所需之条件。
- 8、练习手册中有些观念恐怕会令你难以置信，有些则有耸人听闻之嫌。²这些都无妨。³你只要按照指示去应用这些观念即可。

⁴无须妄加评断。⁵只要加以发挥。⁶就在发挥之际，你会看出个中意义，领会它的真实不虚。

- 9、你只须记住这一点：你不用相信或接受这些观念，甚至无须心怀好感。²某些观念甚至可能激起你的抗拒心理。³这一切都无妨，亦无损其有效性。⁴在运用手册中的观念时，绝不容许自己妄行设定一些例外；不论你有何感受，都要遵行无违。⁵练习手册所要求的，不过如此而已。

第一部

第一课

我在这房间（街上、窗口、此地）所看到
的一切，不具任何意义。

- 1、 现在， 缓缓地环视周遭一圈， 试着将这观念一一应用在你所见的每样事物

² 这张桌子不具任何意义。

³ 这张椅子不具任何意义。

⁴ 这双手不具任何意义。

⁵ 这双脚不具任何意义。

⁶ 这枝笔不具任何意义。

- 2、 然后， 由你身边向较远处望去， 把这观念应用在更广的范围上：

² 那道门不具任何意义。

³ 那具身体不具任何意义。

⁴ 那盏灯不具任何意义。

⁵ 那个标志不具任何意义。

⁶ 那个影子不具任何意义。

- 3、 注意，上述的论点并无先后次序之别，不该对取材对象赋予差别待遇。²练习的目的即在于此。³上述论点应该只应用于触目可及的任何事物。⁴练习当天的观念时，在应用上应该彻底一视同仁。⁵但不必设法应用于所有的事物，免得练习流于形式化。⁶只要确定你未故意排除眼前的任何一物即可。⁷从应用这观念的角度来讲，每一样东西彼此并无不同。

- 4、最前面的三课，一天不要练习超过两次，早晚各一次最好。除非你感到仓促急迫，否则每次尽量不要超过一分钟。悠闲自在的感觉十分重要。

第二课

我在这房间（街上、窗口、此地）所看到的一切，对我所具有的意义，完全是我自己赋予的。

- 1、 这个练习与第一个观念的练习是一样的。² 由你身边的事物开始，把这观念应用于你眼光所触的事物。³ 然后把范围向外推广。⁴ 转一下头，如此才能把在你两旁的东西都包括进去。⁵ 如果可能，不妨转过身去，把这观念也应用于你背后的事物。⁶ 选择对象时，尽量保持一视同仁的态度，不要特别专注在某一物上，也不必过于费心把范围内的一切事物都巨细靡遗地包罗进来，否则你会制造不必要的紧张。
- 2、 只要相当迅速而轻松地浏览四周一遍，尽量不要因着事物的大小、明暗、颜色、材料，或是对你重要性的不同而有所选择。² 眼光所到之处，便就地取材。³ 不论是身体或是纽扣，苍蝇或是地板，手臂或是苹果，都以同样轻松的心态去练习。⁴ 应用这观念时只有一个原则，就是你眼睛落在何物，那便是你的对象。⁵ 不要刻意选择某件东西，但也不要故意排除某件东西。

第三课

我并不了解我在这房间（街上、窗口、此地）所见的一切

- 1、 按照先前的方式来应用这个观念，完全一视同仁。² 不论你看到什么，都是应用这观念的合适对象。³ 切记别怀疑这观念可能不适用于某些事物。⁴ 这练习毕竟不是在训练你判断的能力。⁵ 不论你看到什么，都是合适的取材对象。⁶ 你所见到的某些东西，对你而言也许有某种情绪上的意义。⁷ 试着把这些感受搁置一旁，只须按照你对其他事物的方式加以应用即可。
- 2、 这些练习的旨趣乃是为了帮你清理内心对过往的牵绊，按照事物此刻所呈现的原貌去看待它们，只管去领会自己对它们的理解微乎其微。² 因此，在选择对象来应用当天的观念时，最重要的是你能保持一颗完全开放的心，不受判断之累。³ 针对这个目的而言，每样东西都没有差别，都同样合适，也因此同样有用。

第四课

这些念头不具任何意义，他们就像我在这房间（街上、窗口、此地）所看到的事物一样

- 1、 这类练习与前面几课不太一样，并不从当天的观念着手。²在这练习阶段里，你首先要留意心中所浮现的念头，约莫一分钟的光景。³然后再把这观念套用在那些念头上。⁴你若觉察到某个不愉快的念头，便可以就地取材，加以应用。⁵但也不要只选择你认为“坏”的念头。⁶你若训练自己正视自己的念头，便不难发现，它们所代表的是这样一团浑沌纷乱，根本谈不上是“好”或“坏”。⁷也正因为这样，它们才不具任何意义。
- 2、 在取材应用当天观念时，应照常力求具体。²不要害怕选取“好”的念头，也不必避讳“坏”的念头。³它们之中没有一个能代表你真正的念头，你的真念头都被它们掩盖住了。⁴“好”念头只是那超乎其上的念头的一些阴影而已，而阴影会模糊人的视线。⁵“坏”念头则会挡住视线，让人根本就看不见。⁶两者均非你所愿。
- 3、 这练习十分重要，会不时地重复出现，只是形式上稍有不同。²此课的目标乃是训练你区分无意义与有意义的第一步。³它只是远程目标的第一步，学会看出无意义者俱在身外，有意义者俱在心内。⁴它是训练你的心去体认何者相同、何者不同的起步。
- 3、 在利用你的念头来练习当天的观念之际，请指认出念头中的主角或内容时间，例如：

²有关_____的念头不具任何意义。
³它就像我在这房间（或街上等等地方）所见的事物一样。
- 4、 你也能够把这观念应用在你视为有害的念头上。²这种练习非常有用，但并不能取代随机取材的练习原则。³无论如何，省察内心时，不要超过一分钟。⁴因为你还算生手，仍无法避免陷入胡思乱想之境。
- 5、 此外，由于这些练习仍属于一个起步，你可能会觉得要放下与念头形影不离的判断，感到特别困难。²在这天内，反复练习的次数不要超过三或四次。³我们以后还会回到这类练习上。

第五课

我绝不是为了我所认定的理由而烦恼

1、 一如前面几课，这观念也能够应用于你认为带给你痛苦的所有人物、环境或事件。²很具体的把它套用在你认定使你烦恼的任何事物上，不论你用哪一种名称来形容它，只要大致符合你的感受即可。³烦恼能够显现为恐惧、忧虑、哀伤、焦虑、愤怒、仇恨、嫉妒等种种形式，却一向被视为不同的现象。⁴事实不然。⁵然而，在你明白外在形式根本无关紧要之前，每一种形式都成了你每日练习的最佳素材。⁶把同一观念分别应用在它们之上，这是你终会认出它们并无二致的第一步。

2、 当你把当天的观念发挥在你认为使你烦恼的某个原因时，要指明你视为烦恼的那种形式之名称，以及你所认定的肇因。²例如：

³我不是为了我所认定的理由而气_____。

⁴我不是为了我所认定的理由而怕_____。

3、 然而，这不能用来取代你的正式练习，也就是你先从心内找出你所认定的烦恼之“源”，以及其所导致的种种烦恼。

4、 与先前的练习相较之下，你也许会发觉在这练习中，你更难做到一视同仁，更难避免把某些对象看得更严重一些。²在练习前加上下面的句子也许对你有帮助：

³并没有小烦恼这一回事。⁴它对我心灵的平安所构成的骚扰都是一样的。

5、 然后省察内心任何令你苦恼的事，不论苦恼多大或多小。

6、 你也许会发现自己比较不情愿把这观念应用于你心目中某些烦恼的原由。²如果有此现象，不妨先这样想：

³我不可能只保留这种烦恼，而抛得开其他的烦恼。

⁴因此，为了达到这些练习的目的，我要将它们一视同仁。

7、 然后省察你的内心，通常不要超过一分钟的时间，并试着分辨几种不同形式的烦恼，不管你对它们的重视程度如何。²把当天的观念套用在每一种烦恼上，并且指称出你心目中所认定的烦恼之由，以及你所经验到的感受。³下面再给你一些例子：

⁴我不是为了我所认定的理由而担心_____。

⁵我不是为了我所认定的理由而伤心_____。

⁶一天练习三、四次就够了

第六课

我烦恼，是因为我看到了根本不存在的事物

- 1、 这个观念的操练方式，与前面几课大同小异。²在应用这观念时，同样需要具体指明烦恼的外在形式（愤怒、恐惧、烦恼、沮丧等等）以及你所认为的原因。³例如：

⁴我很气_____，因为我看到了某个根本不存在的事物。

⁵我担心_____，因为我看到了某个根本不存在的事物。

- 2、 这个观念很有用，可运用于任何状似令你烦恼的事物，从而随时随地发挥其用，这会使你获益匪浅。如先前一般练习三、四次，不过，在开始时应该先花一分钟的光景省察内心，再把这观念应用到每个察觉到的烦恼念头上。

- 3、 同样的，如果你还不甘心把这观念发挥于某些烦恼念头，不妨用前面几课的话来提醒你自己：

²并没有小烦恼这一回事。³它对我心灵的平安所构成的骚扰都是一样的。

⁴以及

⁵我是不可能只保留这种烦恼，而抛得开其它烦恼的。

⁶因此，为了达到这些练习的目的，我要把他们一视同仁。

第七课

我只看得见过去

- 1、 这个观念乍看之下特别难以令人置信。²然而，它却是先前所有论点的理论基础。

³为此之故，你所看到的一切都不具任何意义。

⁴为此之故，你所看到的一切， 对你所具的意义，完全是你自赋予的。

⁵为此之故，你并不了解你所见到的任何事物。

⁶为此之故，你的想法不具任何意义，而且正因如此，它们才呈

现出你所看到的模样。

⁷为此之故，你绝不是因着你所认为的原因而烦恼。

⁸为此之故，你是因为看到了不存在的事物而烦恼。

2、旧有的时间观念是很难改变的，因为你所相信的一切全都扎根于时间之中，且有赖于你不去学这些有关时间的新观念而得以存在的。²正因如此，你才需要新的时间观念。³此处所介绍的第一个时间观念，实际上并不像乍听之下那么怪异。

3、例如，你看到了一个杯子。²你是看见一个杯子，还是仅仅重复你过去吃早饭时口渴了，拿起杯子饮用，感到杯子边缘触到唇边等等经验？³你对杯子的欣赏是否也基于过去的经验？⁴否则，你怎么知道，你若松手，这杯子就会摔破？⁵若非你过去学过这杯子的性能，否则你怎会知道？⁶除却你过去所学过的以外，你对这杯子还有什么认识？⁷那么，你还算是真正看到它吗？

4、看看你的四周。²不论你看到什么，真的都是这样。³体认了这一点后，再把今天的观念一视同仁地应用在眼光所落的事物上。⁴例如：

⁵在这铅笔上，我所看到的只是过去。

⁶在这鞋子上，我所看到的只是过去。

⁷在这只手上，我所看到的只是过去。

⁸在那身体上，我所看到的只是过去。

⁹在那张脸上，我所看到的只是过去。

5、不要特别在任何一个东西上逗留，但切记，也不要故意略过某些东西。²在每件事物上略作浏览，就移往下一物。³一天练习三、四回，每一回只需一分钟左右就够了。

第八课

我的心里塞满了过去的念头

1、这观念清楚地指出你只能看见过去的原因。²没有人真正看得见任何东西。³他所看见的只是他投射于外的念头。⁴心灵塞满了过去的经验，才会产生谬误的时间观，损伤了你看的能力。⁵你的心灵无法把握现在，而那才是唯一存在的时间。⁶因此，你无法了解时间，事实上，你什么都不了解。

- 2、 一个人对过去所能持有的真实念头，即是它已不存在了。²因此，只要想到过去，就等于想起幻觉。³很少人真正明白，回想过去与预测未来的真正内涵是什么。⁴心灵若有这种想法，实际上等于一片空白，因为它并非真的在想任何事情。
- 3、 今天练习的目的，即是开始训练你的心灵体认出它何时根本就不是真的在思考。²当空幻之念盘踞了你的新，真理就被挡在外面了。³体认出你的心灵始终是一片空白，而不相信它充满真实的观念，这便是迈向慧见的第一步。
- 4、 今天的练习应该闭起眼睛来作。²因为你实际上无法看到任何东西，这样也比较容易体会出，不论你脑海里的念头多么清晰，其实你什么也没看见。³仍是尽量自在地照常省察内心一分钟左右，单单留意你所发觉的念头。⁴根据其中的主角或主题分别指称出来，然后就移向下一个念头。⁵每回练习前先念一遍下面的句子：

⁶我好像在想_____。

- 5、 然后具体指称你的念头，例如：

²我好像在想（人名），关于（某物名称），关于（某种情绪）。

等等，然后以下面的句子为这番内心的省察作结：

³但是我的心却塞满了过去的念头。

- 6、 这个练习，除非令你焦躁不安，否则一天可作四、五回。²若你觉得作得很辛苦，练习三、四回也就够了。³然而，你在省察内心时，若把当天的练习可能激发的躁怒或任何情绪也包括在内，对你会特别有益。

第九课

我看不出一切事物的当下真相

- 1、 这个观点显然是前两课的引申。²但是，你若只是理性上接受，它不太可能对你产生任何意义。³然而，在这一阶段，你还不需要了解。⁴事实上，体会到自己并不了解，是化解你的错误观念的必备条件。⁵这些练习注重的是操练，而非了解。⁶你若已经了解，就不需要

练习了。⁷你若一边假定自己已经了解了，却仍以了解为指标，这简直就是在绕圈子。

- 2、 未经训练的心灵， 很难相信那看起来有行有相的东西其实是不存在的。²这个观念很可能引起困扰， 也很可能机器种种激烈的抗拒。³然而， 这都无碍它的应用。⁴这些练习或是其它练习所要求的不过如此而已。⁵ 每一小步都会清除一点黑暗， 只要心灵已经清除了笼罩它的渣滓， 了解迟早会来临， 照亮心灵的每一角落。

- 3、 这些练习， 每一个只须做三、四次就已足够， 包括环顾四周， 把当天的观念应用于你所见的一切事物上， 只是不要忘了应用时必须一视同仁， 绝无例外这一基本原则。²例如：

²我看不出这打字机的当下真相。

³我看不出这电话的当下真相。

⁴我看不出这手臂的当下真相。

- 4、 从最靠近你的东西开始， 然后向外延伸出去：

²我看不出那衣架的当下真相。

³我看不出那扇门的当下真相。

⁴我看不出那张脸的当下真相。

- 5、 再强调一次， 切勿排除任何东西， 应把一切包含在内。²在作这种分辨时， 一定要对自己非常诚实。³因为你可能会企图把它变得模棱两可。

第十课

我的想法不具任何意义

- 1、 这观念适用于你所意识到的或练习时意识到的一切念头。²这观念之所以适用于所有的念头， 是因为那些念头并非你真正的想法。³我们在前面已经解说过其中的分别， 以后还会继续澄清。⁴你还没有能力作此比较。⁵ 你一旦具此能力， 便不会怀疑你一度曾信以为是自己念头的一切， 实际上不具任何意义。
- 2、 这是我们第二次发挥这类观念。² 只是形式上稍有不同。³ 这回

所介绍的概念一开始乃是“我的想法”，而非“这些想法”，而且显然不牵涉到你周遭的事物。⁴ 此处所强调的便是，你视为自己想法的念头，实际上没有任何意义。

- 3、这一类的修正过程，先是始于这一观念：你所意识到的念头是无意义的，是外在的，而非内在的；接着强调这些念头是过去的，而非当下的状态。此际我们所强调的，则是这些念头一存在，表示你不在思考。这只是以另一种方式重申先前的观念：你的心实际上是一片空白。⁴ 体认出这一点，就等于在你自认有所见之际，认出了个中的虚无。⁵ 如此，心灵的空白便成了慧见的先决条件。

- 4、闭起你的眼睛做此练习，开始时，先把当天的观念慢慢地向自己复诵一遍。² 然后加上一句：

³ 这观念能帮我解除自己目前的一切信念。

⁴ 这练习一如先前，包括了省察内心所有可能找到的念头，不加拣择，不作判断。⁵ 尽量避免分门别类。⁶ 只要觉得下列方法对你有所助益，你不妨想像自己正在观看一群乌合之众列队经过，而它对你个人几乎不具任何意义。⁷ 当每一个念头掠过你的心头时，就说：

⁸ 我那关于_____的想法，没有任何意义。

⁹ 我那关于_____的想法，没有任何意义。

- 5、今天的观念显然可以随时应用于烦扰你的任何念头上。² 此外，建议你练习五次，每次的内心省察都不超过一分钟的光景。³ 最好不要延长这一分钟的练习时间，如果觉得有些不自在，反而该缩短至半分钟或更短。⁴ 无论如何，别忘了在具体应用这观念之前，先慢慢地复诵这个观念，并且加上：

⁵ 这观念能帮我解除目前的一切信念。

第十一课

我那无意义的念头，显示给我一个无意义的世界

- 1、这是我们第一个与修正过程休戚相关的观念：即扭转世俗的想法。² 外表上看起来好像是世界操控了你的认知对象。³ 今天的观念介绍给你的则是，你的想法操控着你所见的世界。⁴ 由衷欢喜地练习这初具雏形的观念吧！因这观念是你解脱的保证。⁵ 也是宽恕的门槛。

- 2、今天练习这观念的方式与先前稍有不同。²开始时，闭起你的眼睛，先对自己缓缓复诵一下这个观念。³然后张开眼睛环顾四周，或远或近，或上或下，任何地方。⁴在你练习应用的那一分钟内，只是不断地向自己复诵那一观念，练习时力求慢条斯理，毫无急迫或勉强之感。
- 3、若要使这练习发挥最大的效用，眼光必须相当迅速地由一物移向另一物，不要在任何一物上逗留。²然而，这句话却该说得不慌不忙，优游自在的。³尤其是开始练习这观念时，应尽量轻松而随意。⁴我们所追求的平安、放松以及无忧无虑之境，基础即在于此。⁵练习结束时，闭起你的眼睛，再次向自己慢慢地复诵一遍这个观念。
- 4、今天的观念只须练习三次就足够了。²你若只是些微的不安，甚至毫无此感，而想要多练习一下，可以增至五次。³但最好不要超过五次。

第十二课

我烦恼，是因为我看到了一个无意义的世界

- 1、这个观念十分重要，因为它纠正了知见上最大的偏曲。²是你认定的那个可怕的世界，那哀伤或疯狂的世界，带给你无比的烦恼。³它这一切特质，都是拜你之所赐。⁴世界本身是不具意义的。
- 2、这个练习可以张开眼睛来做。²环顾四周，这回慢慢地去看。³在你的眼光由一物缓缓地移向另一物之际，试着给予等长的时间。⁴不要让转换的时间显得长短不一，由始至终尽量维持固定的节拍。⁵你所见到的东西本身并不重要。⁶眼光所落之处，你应给予同等的注意力及同等的时间，同时这样告诉自己。⁷这是学习平等对待一切的初步课程。
- 3、当你环顾四周之际，这样告诉自己：

²我认为我看到了一个可怕的世界，危险的世界，敌意的世界，悲哀的世界，邪恶的世界，疯狂的世界，
等等，任何呈现于脑海的形容词，你都可使用。³如果出现的词汇好似积极的，而非消极的，也纳入其中。⁴例如，你也许会想到“美

好的世界”或是“令人满意的世界”。⁵这类词汇若出现脑海，也把它们与其余的并列。⁶目前你也许还无法了解，为什么把这些“好的”形容词也并入练习内，只须记住，“好的世界”影射出“坏的世界”，“令人满意的世界”影射出“令人不满的世界”。⁷只要是浮现心中的词汇，都是今日练习的合适题材。⁸它们表面的特质则无关紧要。

- 4、 当你把今天的观念应用在你视为好或不好的事物上时，记住，不要改变时间的间隔。²因这些练习的目的，就是要你看出它们之间毫无差别。³在练习结束时，加上一句：

⁴但是我很烦恼，只因我看到了一个无意义的世界。

- 5、 凡是不具意义的，便无好坏之别。²那么，一个不具意义的世界为什么会使你烦恼？³你若能接受世界本无意义，并让真理铭刻其上，那么这世界就会带给你无比的快乐。⁴然而，正因它无意义，你会忍不住按照你想要他成为的样子而写下它的意义。⁵这便是你在它上面所见到的。⁶在真理中一无意义的也是这个。⁷在你自己的言论覆盖之下，铭刻的乃是上主的圣言。⁸此刻，真理虽带给你烦恼，但你自己的言论一旦抹去，就会看到祂的圣言。⁹这些练习的最终目的即在于此。

- 6、 今天的观念练习个三、四次就够了。²每次也不要超过一分钟。³你也许连一分钟都感到太长了一点。只要你一感到压力，就中止你的练习。

第十三课

无意义的世界令人恐惧

- 1、 今天的观念实际上不过是前一观念的另一种表达，只是比较具体地指出它所引发的情绪罢了。²一个无意义的世界事实上是不可能存在的。³凡是无意义的东西就不算是存在。⁴然而，这并不表示，你不会认为自己看到了某个无意义的东西。⁵反之，你极其可能认为自己确实看到它了。
- 2、 领悟出那无意义的本质，会为身处分裂之境的人带来强烈的焦虑不安。²它代表着上主与小我相互“挑战”的局面，看看谁能在那

块无意义所形成的虚空中，写出自己的意义来。³小我迫不及待地想在那儿建立自己的观念，不这样的话，它深恐虚无会被用来证明它的无能及虚妄不实。⁴只有在这一点上，它是正确的。

3、 因此，学习体会无意义这一事实，并且大无畏地予以接受，是极重要的事。²你若心怀畏惧，就表示你将赋予世界它本来没有的性质，为它填塞一堆根本就不存在的形象。³幻觉对小我乃是一种安全措施；你若与小我认同的话，对你亦然如此。

4、 今天的观念需要练习三、四次，每次最多不超过一分钟，练习的方式亦与先前有所不同。²先闭起眼睛，向你自己复诵今天的观念。³然后睁开眼睛，缓缓地环顾四周，并说：

⁴我正注视着一个无意义的世界。

⁵一边环顾四周，一边向自己复诵这观念。⁶然后闭起眼睛，以下文作为结论：

⁷无意义的世界引发恐惧，因为我认为自己正在与上主较劲。

5、 你对这段话的结尾难免会生出某种排斥心理。²不论是哪种形式的抗拒，不妨提醒自己，你其实是担心“仇敌”的“报复”而害怕这种念头。³目前你还不必相信这种论调，也很可能会感到荒谬而略过。⁴但是，别轻忽了它所引起的任何恐惧迹象，不论是隐藏的或是明显的。

6、 这是我们初次尝试陈述一个事理至为明显、你却极感生疏而无从辨明的因果关系。²不要在那句结语上逗留太久，除了练习时刻以外，根本不必去想它的意义。³目前这样就足够了。

第十四课

上主从未造过无意义的观念

1、 今天这观念一语道破了无意义的世界不可能存在的原因。²凡不是上主所造的，便不存在。³任何确实存在的东西，必以上主原创的形式存在。⁴你所见到的世界与实相毫不相干。⁵你既出自你的妄作，故不存在。

2、今天的练习从头到尾都是闭起眼睛来作的。²省察内心的时间要短，最多不要超过一分钟。³除非你对今天的观念感到很自在，否则练习不要超过三次。⁴你若感到安心自在，表示你真正了解练习的用意所在。

3、今天的练习是进一步学习放下自己铭刻在世界上的种种想法，并且在那儿见到了上主的圣言。²这种转换过程中的几个初步练习（事实上可以称之为救恩）相当困难，甚至相当痛苦。³有些会直接陷于恐惧之中。⁴但你不会被遗弃在那里。⁵你会超越过去。⁶我们的终极走向乃是完全的保障、彻底的平安。

4、闭起眼睛想一想掠过脑海的种种世间灾难。²只要是掠过脑海的，都一一指称出来，然后否定它的真实性。³上主从未创造过它，故它不是真的。⁴例如：

⁵上主从未创造过那战争，故它不是真实的。

⁶上主从未创造过那飞机失事，故它不是真实的。

⁷上主从未创造过那灾难（具体指明），故它不是真实的。

5、凡是害怕发生在你自己或是你所关心的人身上的事情，都是应用今天这观念的最佳素材。²在每件事上，都相当具体地指出“灾难”之名称。³不要用泛泛之词。⁴例如，不要说“上主从未创造过疾病”，而应说“上主从未创造过癌症”，或是心脏病，或任何令你害怕的疾病。

6、你所注视的正是你个人鬼藏的恐怖事件。²这些事件正是你眼前世界的一部分。³有一部分幻觉是众人共有的，其余的则属于你个人地狱的一部分。⁴这都无关紧要。⁵非上主所造之物，只可能寸于你那远离祂的心灵内。⁶因此它毫无意义。⁷体认出这一事实，再复诵一遍今天的观念为练习作结：

⁸上主从未创造过一个无意义的世界。

7、今天的观念除了在练习时间以外，当然也可应用在当天烦扰你的任何事上。²应用时，愈具体愈好。³说：

⁴上主从未创造过一个了无意义的世界。⁵祂从未创造过（具体指明那烦扰你的事件），因此它不是真实的。

第十五课

我的想法乃是我营造出来的意向

- 1、 正因你认定是自己想出来的那个想法呈现为某种意象，你才难以认出它的虚无。²你既认为是自己想出了它，所以也认为自己看到了它。³你的“看见”是这样形成的。⁴这是你赋予肉眼的任务。⁵那并不是看，那是在制造意象。⁶它取代了看的作用，以幻觉来取代慧见。
- 2、 这观念只是初步为你显示了，你所谓的看，不过是一种制造意象的过程；它对你还不会有太大的意义。²你一旦在目前熟悉的这些事物的周边看到了些许微光，你就会开始明白了。³那便是真实慧见的萌芽。⁴你放心，只要这情形一发生，真实慧见很快就会出现。
- 3、 在我们前进的路上，你会经历许多“光明的插曲”。²它们会呈现出许多不同的形式，有些令人相当的意外。³不要怕。⁴它们只是显示你已经张开眼睛的记号。⁵它们不会久留的，因为它们只是象征正见，与真知无关。⁶这些练习无法向你启示真知之境。⁷却能为它铺路。
- 4、 在练习今天的观念时，先向自己复诵一遍，然后再应用在周遭所见的事物上。当你复诵下面的句子时，要指出实际的名目，并将眼光落于其上：

²这个（ ）是我自己营造出来的意象。

³那个（ ）是我自己营造出来的意象。

⁴练习今天的观念时，不必囊括一大堆的具体事物。⁵重要的是，当你向自己复诵这一观念时，眼光要不断地注视着每一样东西。⁶每次复诵这观念时，应该慢慢地进行。

- 5、 在我们所建议的一分钟练习时间内，你显然无法把这观念用在过多的事物上，但在取材时，要尽量随意。²你若开始感到不自在，练习短于一分钟也可以了。³今天的练习不要超过三次，除非你对这个观念感到十分得心应手，但也不要超过四次。⁴然而，若有需要，一整天都可以随时发挥这一观念。

第十六课

我的念头没有一个是中性的

- 1、今天的观念只是初步化解你以为自己的念头不会产生任何后果这一信念。²你所见到的每事每物，都是你的想法所形成的后果。³这一事实绝无例外可言。⁴念头是没有大小或强弱之别的。³它们只有真假之分。⁶凡是真实的，所创造出来的，也如自身一般真实。⁷凡是虚假的，所制造之物，也是虚假的。
- 2、没有比“无谓的杂念”更自相矛盾的观念了。²那孽生出整个世界的知见，岂能称为“无谓”？³你的每个念头，不是助长真理，就是助长幻觉；它不是延伸真理，就是孽生幻觉。⁴你确实有繁衍虚无的能力，可是这样作，你并不能将它延伸。
- 3、除了认出念头绝不会是无谓的以外，你还应认出，你的念头不是带来和平，就是战争；不是爱，就是恐惧；这是救恩的先决条件。²没有一个后果是中性的，因为没有一个念头是中性。³人常有忽略恐惧念头的倾向，将它视为无足轻重而不屑一顾；你必须认出它们具有同等的破坏力，但也同等地虚假不实，这点很重要。⁴我们会透过许多不同的方式练习这一观念，直到你真正明了为止。
- 4、在应用今天的观念时，先闭起眼睛省察内心约莫一分钟左右，清清明明的，不略过任何可能有意回避的“小”念头。²在你熟悉习惯以前，这相当不容易。³你会发觉你仍很难避免不去作这种人为的区分。⁴只要是出现脑海的念头，不论你赋予它哪一种属性，都是应用当天观念的最佳题材。
- 5、在练习时，先向自己复诵一遍这观念，一有念头掠过脑海，即刻意识到它的存在，同时告诉自己：

²有关_____的这个念头，不是一个中性的念头。

³有关_____的那个念头，不是一个中性的念头。

同样的，每当你一觉察到有令你不安的念头，都可以运用今天的观念。⁵下面所建议的格式就是为此目的而设的：

⁶有关_____的这念头并不是中性的，因为我没有任何中性的念头。

- 6、如果练习时你并不感到吃力，建议你练习四、五次。²一旦感到

压力，三次也就够了。³只要感到不自在，就该缩短练习的时间。

第十七课

我所看到的東西，沒有一個是中性的

- 1、 这个观念是为了进一步确认世上因果的真正运作方式。²你所看到的東西，沒有一個是中性的，因为你沒有一個念头是中性的。³念头永远都是走在前面，尽量你要相信的是这一事实的反面。⁴这种思考方式不属于世界，但你必须明白这是你的思考方式。⁵否则，知见就失去了肇因，反倒成了实相的肇因。⁶然而，鉴于知见极其多变的本性，这简直是不可能的事。
- 2、 在应用今天的观念时，睁开眼睛向你自己说：
²我所看到的東西，沒有一個是中性的，因为我沒有一個想法是中性的。
³然后环顾四周，将你的眼光停留在你注意到的東西上，并说：
⁴我所看見的____不是中性的，因为我对于____的想法不是中性的。
⁵例如，你也许会说：
⁶我所看見的牆不是中性的，因为我对于牆的想法不是中性的。
⁷我所看見的身體不是中性的，因为我对身體的想法不是中性的。
- 3、 照例记住，不要去区分你心目中认为是有生命或无生命、愉快的或不愉快的東西。²不管你相信什么，你根本看不出任何東西真的具有生命或真的充满喜悦。³因为你還無法意識到任何徹底真實、故而真正喜乐的念头。
- 4、 建议你练习三、四次就够了，若要发挥最大的效益，即使心生排斥，也至少练习三次。²如果你心生排斥，练习的时间可以缩短，少于通常建议的一分钟。

第十八课

我的看法所导致的后果，并非只有我单独承受

- 1、今天的观念是为了进一步明了，那形成你看法的念头，绝不会是中性或无足轻重的，它同时强调了心灵是相通的观念，这一点我后来还会再三强调的。
- 2、今天的观念所着眼的，不是你之所见，而是你怎样去看。因此，今天的练习强调你知见中的这一面。建议你按照下列的方式练习三、四遍。
- 3、先环顾四周，取材应用今天的观念时尽量随意，并将你的眼光在每个事物上停留一会儿，再说：

²我对的____看法所导致的后果，并非只有我单独承受。

³结束练习时，再复诵一遍那比较一般性的句子：

⁴我的看法所导致的后果，并非只有我单独承受。

⁵每个练习约莫一分钟就够了，甚至连一分钟都不需要。

第十九课

我的想法所导致的后果，并非只有我单独承受

- 1、今天的观念显然阐明了你之所见何以不只影响到你一个人。
²你会注意到，有些时候，与思想相关的观念出现于与知觉相关的观念之前；而有些时候，次序又正好相反。³究其原因，次序本身并不重要。⁴思想及其结果实际上是同步的，因为与因果一向是不分的。
- 2、今天我们再度强调心灵相通的事实。²这个观念乍听之下，很难令人欣然接受，因为它似乎加给人极大的责任，甚至可能被视为“侵犯了个人的隐私权”。³其实，没有一个想法是隐私的，这是事实。⁴尽管你起初会对这观念心生排斥，但你仍应了解这必须是真的，救恩才有完成的可能。⁵而救恩必会完成的，因为这是上主的旨意。
- 3、今天练习之前省察内心的那一分钟内，最好闭起眼睛进行。²先把今天的观念复诵一遍，然后用心搜寻内心在那一刻所泛起的念头。³当你省察出每一个念头时，按照其主角或主题来指称它，并把

它留在心中，同时说：

⁴ “我对_____的想法所导致的后果，并非只有我单独承受。”

- 4、 如今，你应该相当习惯在取材时尽量不加筛选的这一要求了，我也不再日日重复，只会偶尔提醒一下。²所有的练习，由始至终，取材时都不可忘了随意的基本要求。³前后没有次第的关系，最后会帮你体认出奇迹没有次第之分的意义。
- 5、 除了“在需要时”应用今天的观念以外，最少须练习三次；若有必要，可以缩短练习的时间。²不要企图超过四次。

第二十课

我决心看见

- 1、 到目前为止，我们对练习一直采取相当随意的态度。²从不企图指定练习的时间，所要求的努力几乎微乎其微，甚至不要求积极而热忱的参与心态。³这种方法是经过刻意安排、缜密安排的。⁴我们从未忘记扭转你的想法才是关键所在。⁵世界的得救全系于此。⁶然而，你若认为自己是迫不得已的，或是向内在的抗拒及反感屈服，你就不会看见。
- 2、 这是我们介绍整个练习结构的第一步。²不要把它误解为需要卯尽全力或施加压力的苦差事。³你要的是救恩。⁴你要的是快乐。⁵你要的是平安。⁶你现在尚未得到它们，因为你的心丝毫没有受过训练，你根本分辨不出喜乐与哀伤，快感与痛苦，爱与恐惧的不同。⁷你现在就在学习如何分辨。⁸你的回报必然不少。
- 3、 慧见所要求的，不外是你想要看见的决心。²你想要什么，那东西便非你莫属，³不要误以为，这练习只要求你付出这一点点精力，就表示我们的目标大概也没什么了不起。⁴使整个世界得救，岂是一个微不足道的目的？⁵如果你尚未得救，世界怎能得救？⁶上主只有一位圣子，他就是复活与生命。⁷他的意旨必会成就，因为天上地下的一切全柄都托付了他。⁸就在你决心看见之际，慧见已赐给了你。
- 4、 今天的练习就是从早到晚提醒自己：你想要看见。²今天的观念也暗示了你默认自己目前还看不见。³因此，当你复诵这观念时，就

等于在说，你决心改善当前的境遇，改成你真正想要的那种。

- 5、 今天，每小时缓慢而积极地至少复诵这观念两次，试着每半小时作一次。²如果你忘了，不要懊恼，只要诚心设法记得就好。³当你面临了令你烦恼的环境、人物或事件，就该额外地多复诵、应用几遍。⁴你能够，且也将会以不同的方式去看的。⁵你内心渴望什么，你就会看见什么。⁶这才是世上真正运作的因果律。

第二十一课

我决心由不同的角度去看事情

- 1、 今天的观念显然是前一观念的持续和延伸。²然而，这次除了随机应用这观念以外，还需要具体地省察内心一番。³你最好练习五次，每次长达一分钟之久。
- 2、 开始练习的时候，先向自己复诵一遍这个观念。⁷然后闭起眼睛仔细在心中搜寻过去、现在或未来会激怒你的种种情境。³那愤怒的反应形式可能只是轻微的不悦，也可能达到震怒的程度。⁴你所感受的情绪强烈到什么程度并不重要。⁵你会愈来愈清楚，些许不悦只不过是掩饰震怒的一道障眼物罢了。
- 3、 因此，练习时，试着不让“小小的”愤怒念头逃脱你的注意。²记住，你还无法认清究竟是什么激起你的怒火；而你认定与之有关的事物，尤其毫无关联。³你很可能会以关系比较“显著”的歪理而紧盯着某些情境或人物不放。⁴事实并非如此。⁵这充其量只凸显出“某种形式的攻击比较情有可原”这一理念罢了。
- 4、 当你在心中觉察到任何一种攻击念头时，把它一个一个置于心中一会儿，同时告诉自己：

²我决心由不同的角度去看_____（人名）。

³我决心由不同的角度去看_____（具体指出某种情境）。

- 5、 尽可能具体一点。²例如，你的愤怒很可能集中在某人的某种性格上，并认定这愤怒纯是针对这一点而发的。³你的知见若受这类的偏见所苦，就说：

⁴我决心由不同的角度去看_____（人名）的_____（某种性格）。

第二十二课

我所看到的只是一种报复形式

- 1、今天的观念确切描绘了，内心怀有攻击念头的人对世界的必然看法。²他既已把自己的愤怒投射到世上了，必会看到自己随时将遭到报复。³如此，他的攻击便可视为一种自卫。⁴这种恶性循环会愈演愈烈，除非他甘愿改变自己的看法。⁵否则，攻击与反攻击的念头便会盘踞他及他整个周遭世界。⁶那么，他怎么可能保持心灵的平安。
- 2、你就是想要由这蛮横的幻觉世界中脱身。²当你听到“这一切并非真的”，难道不是一个大好消息吗？³发现自己有了脱身之道，难道不是一个令人欢欣的发现？⁴你有意毁滅的，都是你自己营造出来的，那一切令你痛恨不已，不置它于死地，你是不甘罢休的。⁵令你恐惧的那一切，其实并不存在。
- 3、今天至少环顾一下你周遭的世界五次，每次至少一分钟。²当你的眼睛由一物缓缓地移向一物，由一具身体移向另一具身体时，告诉自己：

³我所看到的都是可朽之物。

⁴我所看到的，没有一个能够久存。

⁵我所看到的并非真实的。

⁶我所看到的只是一种报复形式。

⁷每次练习结束的时候，不妨自问一下：

⁸这岂是我真正想要看到的世界？

⁹没有比这更明显的答案了。

第二十三课

只要放下攻击的念头，我就能超脱眼前的世界

- 1、今天的观念指出了唯一可行的脱身之道。²此外没有任何方法行得通，其余的均无意义。³唯独这个方法不可能失败。⁴你的每个想法都构成了眼前世界的一部分。⁵如果你想要自己心目中的世界改

变，我们必须针对你的想法下一番功夫才行。

- 2、既然你眼前的世界是出自攻击的念头，你必须明白，自己并不想要这些念头。² 只知哀悼世界，无济于事。³ 存心改变世界，也一样无济于事。⁴ 世界无法改变，因为它只是一个结果而已。⁵ 然而，改变你对世界的看法，才有意义。⁶ 你就地改变了那个因。⁷ 后果自会随之改变。
- 3、你所见的世界，是一个充满报复的世界，它内在的一事一物都成了报复的象征。² 你觉知中的“外在现实”，只是表达你的攻击念头的一张图象而已。³ 人们应该自问，这岂能称之为看见。⁴ 将这过程称之为幻想，将那结果称之为错觉，岂不更贴切一些？
- 4、你只看见自己所造的世界，却不愿承认自己是意象的作者。² 你无法超脱这个世界，可是你却能逃离它的肇因。³ 这就是救恩的真谛，因为世界的肇因一旦消失，你眼中的世界还能寄身何处？⁴ 慧见已经准备好，随时都能为你取代你心目中的世界。⁵ 美善会光照你的种种意象，使之蜕变，令你身不由己地爱上它们，纵然它们原是出自仇恨。⁶ 因它们并不是凭你一人而造出来的。
- 5、今天的观念就是介绍给你一个想法，即你并不受眼前的世界所困，因为你能够改变它的肇因。² 要改变，必须先辨认出这个肇因，然后予以舍弃，如此它才能被替换掉。³ 这个过程的前两步骤有待你的合作。⁴ 最后一步，则不需要。⁵ 你的意象已被替换了。⁶ 只要你能踏出前两步，便不难看出这一事实。
- 6、一天之中，除了需要之际随时应用以外，今天的观念至少须练习五次。² 你一边环顾四周，一边慢慢地向自己复诵一下这个观念，然后闭起眼睛，腾出一分钟的时间省察内心，搜出任何攻击性的念头，愈多愈好。³ 一有念头浮现，你就这样说：

⁴ 只要我放下攻击_____的念头，我就能超脱眼前的世界。

⁵ 当你说这话时，心中留意一下这个攻击念头，然后舍下，继续下一个念头。
- 7、在练习时，务必同时照顾你的攻击及受攻击的念头。² 它们所导致的后果完全相同，因为它们原是同一回事。³ 你目前还认不出这一点，此刻只要求你在今天的练习中将它们等同视之。⁴ 我们目前仍处

在辨认你眼前世界之起因的阶段。⁵你终有一天会明白，攻击与被攻击之念完全是同一回事，届时你自然会舍下那个肇因了。

第二十四课

我认不清什么是对自己最有益的事

- 1、 不论在何种境遇内， 你都无法明白什么后果才会带给你幸福。²因此，你没有正确行动的指标，也没有评估结果的能力。³你对外界的知见左右了你的所作所为，而那知见本身是错误的。⁴因此，你无法做出对自己最有益的事， 这是意料中的事。⁵然而，不论何种处境，只要认知正确，你必会以最大利益做为自己的唯一目标。⁶否则，你便无法认出什么才是对你最有益的事。
- 2、 唯有当你明白，你认不出对自己最有益的事时，才可能去学习认识他们。你一旦深信自己知之甚详，你就无法学习了。今天的练习就是进一步开启你的心灵，使你得以开始学习。
- 3、 今天的练习要求你格外诚实。在今天进行的五次练习中，诚实而仔细地反省这个题材，会比草率地反省许多题材要有益得多。练习中省察内心的部分以两分钟为宜。
- 4、 练习开始时，先复诵一下今天的观念。然后闭起眼睛，省察内心最近关切却悬而未决的问题，尽量挖掘出什么才是你想要的结果。你很快就会明白，你心中有不少目标都是你渴望的结果，各属不同的层次，还常自相矛盾。
- 5、 在运用今天的观念时，把浮现心中的每种情景都指称出来，然后仔细列举出你希望它最后为你解决或完成的种种目标，愈多愈好。应用时的模式大致如下：

³与_____有关的情况下，我希望发生_____，发生_____，
等等。试着列出你内心可能诚实浮现的所有后果，愈多愈好，即使有些看起来与那境遇并无直接关系，甚至根本就风马牛不相及，也没有关系。
- 6、 如果你能按部就班地练习，很快就会体会到，你对那境遇的指望，大都与境遇本身毫不相干。你也不难体会到，你的种种目标之间还自相矛盾，你心中所期待的后果也不一致；不论这境遇形成什么后果，你一定会因着某些目标无法达成而感到失望。
- 7、 尽可能列出所有你期待的目标，每当一个悬而未决的情景掠过心头时，向自己说：

²在这个情景中，我认不出什么是对自己最有益的。

然后继续下一个。

第二十五课

我不知道万物的目的何在

- 1、目的即是意义。²今天的观念解释了你之所见何以并无意义。³你不知道它的目的何在。⁴因此，它对你了无意义。⁵每一样东西都是为了你最大的益处。⁶那就是它的功能，也是它的目的，亦即它的意义所在。⁷唯有认出这一点，你的目标才会统一。⁸唯有认出这一点，你之所见才会有意义。
- 2、你是按照小我的目标来认识世界及万物的意义的。²这些目标与你自己的最大利益互不相干，因为小我并不是你。³这错误的认同使得你无从了解万事万物的目的。⁴结果，你必会予以妄用。⁵你一旦相信了这一点，便会设法撤消你赋予世界的种种目的，而不再企图去强化它们。
- 3、你目前所认得的那些目标可用另一种方式来描述，即它们所关切的不外乎“个人”的利益。²由于你并没有真正的个人利益可言，因此你那些目标实际上是无所关心的。³因此，你若珍惜它们，就表示你根本没有目标。⁴如此，你也无由得知万事万物的目的何在。
- 4、你还需要另一种想法，才可能了解今天的练习道理何在。²虽然在最表面的层次上，你认出了目的。³然而，目的是不能由那层次去了解的。⁴例如，你不难了解电话的目的是为了与不在身边的人讲话而设的。⁵你所不了解的是，你想与他联络的目的何在。⁶然而，你与他的联系有无意义，就是凭这一点而定的。
- 5、学习的关键，即在于你甘愿放弃自己为万物设定的种种目的。²认出它们本无意义，而不再把它们分为“好”“坏”，这是学习的唯一途径。³今天的观念就是朝这个方向迈进的一步。
- 6、今天的观念需要练习六次，每次长达两分钟。²在每次练习之始，都先慢慢复诵一遍今天的观念，然后，环顾四周，眼光自然地落在任何出现于你眼前之物，不论远近，重要与否，是人或是物。³就在你眼光落在你如此选定的对象之际，按下面的方式说：

⁴我不知道这张椅子的目的何在。

⁵我不知道这枝笔的目的何在。

⁶我不知道这只手的目的何在。

⁷这话要说得很慢，眼光不要离开那个对象，直到你说完整个句子为止。⁸然后再移向下一个对象，照例应用今天的观念。

第二十六课

我的攻击念头等于是正在否定自己原是百害不侵的

- 1、如果你能受人攻击，这显然表示你并非百害不侵。²你把攻击当成了真实的威胁。³那是因为你相信自己真的能够攻击别人。⁴凡是能透过你而造成影响的，必然也会影响到你。⁵你的得救最后靠这一原则，此刻你却将它误用了。⁶因此，你必须学会怎样把它用在对你最有益的方面，而不是与之背道而驰。
- 2、由于你的攻击念头必会投射出去，因此你会害怕攻击。²你若害怕攻击，表示你必已认定自己并非百害不侵。³如此，攻击的念头使你内心感到脆弱不堪，那儿正是攻击念头的藏身之处。⁴攻击的念头及百害不侵的能耐是不可能并存的。⁵它们相互矛盾。
- 3、今天的观念为你引荐了一个想法，即你攻击时，自己一向首当其冲。²既然攻击的念头必会使你相信自己的脆弱，无可避免的，你的力量便眼睁睁地被它削弱了。³如此，它打击了你的自我认知。⁴只要你相信它，就再也无法相信自己了。⁵你对自己的错误形象就这般取代了你的真相。
- 4、今天的练习，有助于你了解，不论你是脆弱的或是百害不侵的，都在于你自己的一念之间。²除了你的念头以外，没有任何东西能够打击你。³除了你的念头以外，没有东西能够向你证明事实并非如此。
- 5、今天的观念需要练习六次。每一次不宜少于两分钟；如果这观念使你极其坐立不安，你可以把时间缩短为一分钟。²但不要少于一分钟。
- 6、练习开始时，先复诵一遍今天的观念，然后闭起眼睛，反省一下是否有悬而未决并且后果令你担心的问题。²你的担心可能是种消沉、忧虑、愤怒、沉重、恐惧、忌讳或是操心。³当天的任何问题，

只要是挥之不去、犹豫不定的，即是最好的应用题材。⁴你无法在一个练习中采用过多的题材，因为每个题材都比往常的练习需要更多的时间。⁵今天练习的格式如下：

- 7、 首先，指明情况：

²我在担心_____。

³然后把你所想得到的，与它相关并且令你担心的可能后果一一列举出来，相当具体地指称出来：

⁴我害怕会发生_____。

- 8、 你若按部就班地练习，应该不难在你所指明的情况下找出四、五个令你担忧的可能性，也许比这还多。²宁可彻底地练习几种情况，也比蜻蜓点水式地去碰一大堆问题，更为有益。³就在你为每一种情景预测出一堆可能的后患之际，你很可能会发现有一部分，尤其是后来才出现的那几个，令你较难接受。⁴不论如何，都尽可能试着一视同仁。

- 9、 指明自己所怕的每个后果之后，这样告诉自己：

²那个念头其实是在打击我自己。

³每次于练习结束时，都记得再复诵一遍当天的观念。

第二十七课

首要之务，我愿看见

- 1、 今天的观念所要表达的远甚于决心之上。²它将慧见列于你一切渴望之先。³你在应用这观念时，可能会有所迟疑，因为你不敢确定自己是否真有此意。没有关系。这观念迟早会变为完全真实的，今天练习的目的只是把这时刻拉近一点而已。
- 2、 当你说，首要之务，我愿看见，你很可能认定自己必须付出某种牺牲代价。²如果你会因这种毫不保留的态度感到不安，便加上这一句：

³慧见对任何人都是无须代价的。

⁴如果失落的恐惧仍挥之不去，再加上一句：

⁵它只会祝福。

- 3、若要达到最大的成效，必须再三复诵今天的观念。²至少每半个小时应用一次，多多益善。³也许可以试试每十五分钟或二十分钟复诵一次。⁴建议你定时复诵这观念，从你一醒来或醒后不久就开始练习，从早到晚，试着持之以恒。⁵即使在与别人交谈，或正忙着其他的事情，也不难做到这一点。⁶你仍能私自重复这一短句而不打断任何事情。
- 4、真正的问题是，你有多常记得练习？²你有多希望这一观念成真？³只要答复了其一，就已答复另一个问题了。⁴你很可能错过几个练习，也许错过相当多次。⁵不要为此而烦恼，只需从那一刻起尽量保持你的进度。⁶在一天的复诵中，若只有一次感到自己的诚心诚意，放心吧！你已经为自己省下了许多年的功夫了。

第二十八课

首要之务，我要以不同的眼光来看待事物

- 1、今天，我们真正具体地应用了昨天的观念。²在今天的练习中，你会作一连串明确的许诺。³至于你将来是否能够信守诺言，倒非我们此际所关心的。⁴只要你至少现在是心甘情愿地作这项许诺，你已经朝向诺言前进了。⁵我们仍在初学的阶段。
- 2、你也许会感到困惑，为什么说“首要之务，我要以不同的眼光看待事物”这类话如此重要？²它本身一点儿都不重要。³那么它本身又是什么？⁴所谓“它本身”究竟有何意义？⁵你在周遭看到一大堆互不相属的东西，其实那就表示你根本看不见。⁶你不是看得见就是看不见。⁷你若能以不同的眼光看出一件事情，你就能以不同的眼光看出所有的事情。⁸你在其中一物上见到光明，你便会在所有事物上见到同样的光明。
- 3、当你说，“首要之务，我要以不同的眼光来看这张桌子”，你就等于许诺要撤回你对桌子先入为主的观念，并把你的心向它的真相及目的开放。²你不再根据过去的印象来界定它。³你在探问它的真相，而非告诉它它是什么。⁴你不再将它的意义限于你对桌子那一

点儿经验，你也不再将它的目的限于你个人的小小想法了。

- 4、你不会质问自己已经界定清楚的东西。²而这些练习的目的乃是提出问题，并接受答案。³就在说出“首要之务，我要以不同的眼光来看这张桌子”之际，你等于亲自许诺了你愿看见。⁴这许诺并不限于一物。⁵针对桌子而作的许诺，可同样应用在其他东西上，当中毫无差别。
- 5、实际上，只要你肯撤回你对桌子的所有观点，以完全开放的心去面对它，仅由那张桌子，你就可以获得慧见。²它会显示给你一些东西，一些美好、洁净、具有无限价值以及充满幸福与希望的东西。³它的真正目的就藏在你对它所有的观点之下，它与整个宇宙共享那一目的。
- 6、今天的练习虽取材于一张桌子，其实你真正想要看到的是整个宇宙的目的。²你该以同样的诉求来对待练习中的每一个题材。³这就等于决心看出每个题材向你启示的目的，而不是把你自己的判断硬加其上。
- 7、今天我们要作六次两分钟的练习，先复诵一遍今天的观念，然后应用在你周遭所看到的任何东西上。²不只在取材时应随意，而且在应用今天的观念时，也应以同等的诚意来对待每一题材，为的是要认可它们在帮你看见这一事上具有同等的价值。
- 8、练习时，照例指明你随意看见之物的名称，就在你的眼光落于其上之际，说：

²首要之务，我要以不同的眼光来看待这_____。

³每次在应用观念时，应该慢慢地进行，并且愈彻底愈好。⁴没什么好着急的。

第二十九课

上主就在我所看到的万物之内

- 1、今天的观念一语道出你何以能够在万物之内看到所有的目的。²它解释了为什么没有一样东西在本质上是独自存在的个体。³它也阐明了你所见的一切何以了无意义。⁴事实上，它解释了我们到目前

为止已应用的每一个观念，以及后来行将应用的所有观念。⁵今天的观念为慧见提供了整个基础。

- 2、此刻，你也许会发现这个观念很难领会。²你也许会觉得它蛮愚蠢、无关紧要、没道理、很滑稽，甚至根本站不住脚的。³就以你看到的桌子为例，上主总不会在那儿吧。⁴然而，昨天我们已经强调过了，连一张桌子也享有整个宇宙的目的。⁵凡是享有宇宙意义之物，也享有造物主的目的。
- 3、今天就开始学习如何以爱、欣赏及开放的心来对待万物吧！²你现在还看不见它们。³你想知道它们内在是什么吗？⁴绝不是它表现在你眼前的样子。⁵它的神圣目的远远超过了你那小小的范围。⁶当慧见向你彰显了那带给世界光明的神圣本质时，你才会彻底了解今天的观念。⁷那时，你会百思不解自己当初怎么会觉得它难以了解。
- 4、今天需要作六次的练习，每次两分钟，按照你现在已经相当熟悉的模式：开始时，先向自己复诵一遍今天的观念，然后应用在你从周遭随意取材的对象，一一具体地指称出来。²选择时，尽量避免自作聪明；正因今天的观念对你极其陌生，特别容易有此倾向。³记住，你自己在各种题材上所赋予的本末次序，对实相而言都是同等的陌生。
- 5、因此，尽量让你取材的清单不受你的选择所影响。²例如，适用的清单可能包括了下面种种：

³上主在这个衣架内。

⁴上主在这本杂志内。

⁵上主在这只手指内。

⁶上主在这盏台灯内。

⁷上主在这具身体内。

⁸上主在这扇门内。

⁹上主在那垃圾桶内。

¹⁰除了指定的练习以外，至少每隔一小时就应复诵今天的观念一遍，当你慢条斯理地向自己复诵这句话时，同时缓缓地环顾四周。¹¹这样练习时，至少有一、两次，你会感受到某种闲适。

第三十课

上主就在我所看到的万物内，因为上主在我心里

- 1、今天的观念是造就慧见的跳板。²整个世界曾经由这观念而展现于你眼前，使你得以瞻仰，并从中看出你从未见过的景象。³而你以前所见的一切，也会在眼前消失得无影无踪。
- 2、今天你学着使用一种新的“投射”方式。²我们并非企图借着向外看出自己厌恶之物而予以抛弃。³而是企图从世界中看出藏于我们心内的东西，我们想要认出的东西都在那儿。⁴这样，我们就等于致力于与所见之物结合，而不是把它排斥于外。⁵这就是慧见与你看事心态之间最根本的差别。
- 3、今天的观念从早到晚应用得愈多次愈好。²只要你有一分钟左右的时间，就慢慢地向自己复诵这句话，同时环顾周遭，试着领会一下，任何东西不论是你目前看到的，或是可能出现于你视线范围内的，你都可以把这观念应用出来。
- 4、真实的慧见并不受远近概念所限。²为了使你习惯这个观念，当你应用今天的观念时，除了采用你能具体看见的事物以外，也试着想一想那些不在你当前视野之内的东西。
- 5、真正的慧见，不只不受空间与距离的限制，也完全不依赖人的肉眼。²心灵才是它唯一的根源。³为了帮你更加习惯这个观念起见，在应用今天的观念时，不妨闭起眼睛作几次，取用任何浮现于你内心的题材，试着向内去找，而不向外去寻。⁴把今天的观念平等地应用在内外两方面。

第三十一课

我不是眼前这世界的受害者

- 1、今天所介绍的观念乃是你的解放宣言。²这观念也应该同样应用在你所见到的外在与内在的世界中。³这观念的练习方式，以后也会常常用到，若有变更，会加以注明。⁴大致来讲，练习的形式包括了两部分，一种是比较正式的练习，另一种则是从早到晚随时应用的

方式。

- 2、今天的观念需要两段较长的练习时间，一在早上，一在晚上。²每次的练习最好长达三至五分钟。³在那段时间内，缓缓地环顾四周一圈，同时复诵这观念两三遍。⁴然后闭起你的眼睛来，把同样的观念应用在你的内在世界。⁵你会由两者中同时脱身的，因为内在世界是外在世界的肇因。
- 3、当你检视自己的内在世界时，只是去留意浮现心中的任何念头，每个都稍加反省一下，然后继续下一个。²试着不要以任何等级任意区分。尽可能冷眼旁观它们的来来去去。⁴不要在某个念头上徘徊不去，尽量让这些念头的流动规律且平静，而不特意从中干预。⁵当你坐在那里平静地观察念头时，同时向自己复诵今天的观念，多少遍可随自己高兴，只要不感到仓促即可。
- 4、此外，在这一天里，尽量把握机会复诵今天的观念。²提醒你自己，你是为了自己的自由之故而宣告独立的。³整个世界的自由都系于你的自由之上。
- 5、当任何诱惑来临时，用今天的观念加以应对，特别有效。²它是你绝不屈服于诱惑、亦不受其束缚的一道宣言。

第三十二课

我眼前的世界是自己营造出来的

- 1、今天我们继续发挥一下因果这一课题。²你不是眼前世界的受害者，因为它是你自己营造出来的。³你能够舍弃它，就如同你当初营造出它时那么容易。⁴你看见它，或看不见它，端赖你自己的意愿。⁵只要你还想要它，你就会看见它；你一旦不想要它时，它就在你眼前消失了。
- 2、今天的观念就像前面几个一样，可以应用在你内心及外在世界上，两者其实是同一回事。²然而，只因它们在你眼中仍然不同，今天的练习依旧分为两部分，一部分针对你所看到的外在世界，另一部分则针对你在自己心中所见到的世界。³两者其实都是出自你的想像，试着把这个想法带入今天的练习里。

- 3、 早晚的练习，开始时同样环顾一下你视为外在的世界，并复诵两三遍今天的观念。²然后闭起眼睛，环顾你的内在世界。³尽可能将两者一视同仁。⁴一边观察自己的想像呈现于你意识中的种种意象，一边缓缓地复诵今天的观念，次数随意。
- 4、 两次较长的练习，最好长达三、五分钟，不要少于三分钟。²你若发现这练习很轻松，时间可以超过五分钟。³进行练习时，选择你预计不会受到太多干扰的时段，而且也是你自己感到已准备妥当的时刻。
- 5、 这些练习从早到晚设法持续不断，愈常练习愈好。²至于短的练习，只需一边慢慢地复诵这观念，一边检视你内在或外在的世界。不论选择哪一个，都无关紧要。
- 6、 一遇到任何使你烦恼的境遇，应该立刻把今天的观念应用出来。²应用这观念时，向自己说：

³我眼前的这一情境是自己营造出来的。

第三十三课

还有另一种看待世界的方式

- 1、 今天的观念试着让你体验一下，你能够改变自己对内在及外在世界的观点。²早晚的练习至少投入整整五分钟的时间。³在这些练习中，随兴而自在地复诵这观念几遍，重要的是练习时要从从容容的。⁴轮流检视你对外在与内在的观点，但要避免交替检视时的突兀感。
- 2、 只要随意地瞄一眼你视为外在的周遭世界：然后闭起眼睛，以同样随意的心态来检视你的内在念头。²试着对两者都保持着同样冷眼旁观的心态，整天都以这种毫不执着的态度，复诵这个观念。
- 3、 短的练习，则次数愈频繁愈好。²一旦面临任何心烦的境遇，应该立刻把今天的观念具体地发挥出来。³练习时，要这样说：

⁴还有另一种看待此事的方式。

- 4、 一旦觉察烦恼生起，记得发挥今天的观念。²你可能需要花一两

分钟的时间，静静地坐下，向自己复诵这观念数遍。³闭起眼睛，也许有助于这一类的练习。

第三十四课

我能够看到平安，而非这个

- 1、今天的观念开始描述另一种心情，导向另一种看法。²心灵的平安显然属于内在的事物。³它必得由你自己的想法开始，然后向外延伸出去。⁴只有平安的心灵才能使你对世界充满和平的观感。
- 2、今天的观念需要三次比较长时间的练习。²最好一次在早上，一次放在晚上，额外的一次则可置于早晚之间，只要看起来最容易进入状况的时刻即可。³所有的练习都该闭起眼睛来作。⁴今天的观念应该应用在你的内心世界。
- 3、较长的练习，每次需要花五分钟的工夫来省察内心。²检查你内在的恐惧念头，令你焦虑的情景，“挑衅的”个性和事件，或是任何会激起你不仁念头的事物。³随意地注意它们一下，当你看到它们由你心中生起时，缓缓地向自己复诵今天的观念，然后一个一个让它们过去，继续下去。
- 4、如果你觉得很难想出具体题材时，就继续从容地向自己复诵今天的观念，不用特别应用于某一事件。²但是，切忌把某些事情视为例外而排除在外。
- 5、较短的练习，次数可以频繁一些，只要你感到自己内在的平安开始动摇，就可以作。²其目的即是保护你一整天不受到诱惑的威胁。³当你觉察到某种具体的诱惑出现时，你可以按照下面的模式来练习：

⁴在这处境中，我仍能看到平安，而非眼前之物。

- 6、如果侵蚀你内心平安的只是一般性的负面情绪，例如沮丧、焦虑或忧愁，则采用这观念原来的形式即可。²你若觉得练习一次今天的观念，并不足以改变你的某种心结，试着花几分钟的时间复诵这一观念，直到你生起如释重负之感为止。³你若这样具体地告诉自己，对你十分有益：

⁴我能用平安来取代我的沮丧、焦虑或忧愁（或是我对这环境、人事所怀有的任何想法）。

第三十五课

我的心灵是上主天心的一部分，我是非常神圣的

- 1、今天的观念所描述的，并非你目前看待自己的方式。²而是描述慧见为你显示的面目。³凡是自认为属于这世界的人，很难相信自己的这一面目。⁴然而，正因他不相信这一面目，才会认为自己属于这个世界。
- 2、只要你以为自己身在某处，你就会认定自己属于那个地方。²那是因为你把自己裹在你想要的环境里。³你要那外境来保护你营造出来的自我形象。⁴形象也属于外境的一部分。⁵你若认定自己身在其中，那么，你所看见的一切就是透过那形象之眼而看的。⁶那不是慧见。⁷形象没有看的能力。
- 3、今天的观念所带给你的自我观点迥然不同。²它先确立你的终极根源，再确立你的真实身份；它所描述的你，乃是你真理内的必然面目。³练习今天的观念时，我们所采取的形式稍有不同，因为今天的练习重点在于观者，而非所观之物。
- 4、一天三次、每次五分钟的练习中，先向自己复诵当天的观念，然后闭起眼睛检视一下你心中加给自己的种种形容词。²包括了所有你根据小我而赋予自己的特质，不论是正面的或是负面的，想要的或不想要的，崇高的或是低俗的。³它们全都同等的虚幻不实，因为你没有透过神圣之眼来看自己。
- 5、刚开始省察内心时，也许会偏向你對自己比较负面的看法。²然而，练习到了后来，偏向自我吹嘘的形容词也会浮现出来。³试着明白，你对自己的种种幻梦，不论朝哪个方向发展，都无关紧要。⁴幻觉在实相里是没有方向可言的。⁵它们毫不真实，如此而已。
- 6、练习今天的观念时，所列出的清单尽量随意，不加选择，例如：

²我视我自己为被人压迫的。

³我视我自己为消沉沮丧的。

- ⁴我视我自己为没出息的。
- ⁵我视我自己为受威胁的。
- ⁶我视我自己为无助的。
- ⁷我视我自己所向无敌的。
- ⁸我视我自己为失落的。
- ⁹我视我自己为慈悲为怀的。
- ¹⁰我视我自己为深具德性的。

- 7、 你不该抽象地去想这些词句。²它们呈现在你脑海里的，常是与你切身相关的具体情境、个性以及事件。³在浮现脑海的具体情境中随便挑选一个，找出适当的词句来形容你对那环境的感受，用它们来练习今天的观念。⁴当你一一指称出来后，加上一句：

⁵然而，我的心灵是上主天心的一部分。我是非常神圣的。

- 8、 在较长的练习中，也许会有一段时间，你的脑海呈现一片空白。²不要勉强想出某些东西来填满这段时间，只是轻松而缓慢地复诵今天的观念，直到某些事情自然浮现为止。³任何念头只要浮现出来，就不可排除于练习之外，但也切忌硬要“挖掘”出某些事情。⁴既不可过于勉强，也不可随意抵制。
- 9、 在这天内，尽量反复练习，一次选择一种你加在自己身上的某种特质，发挥今天的观念，按照上述的形式应用于每一特质上。²如果你没有什么特别反应，只须闭起眼睛向自己复诵这一观念就可以了。

第三十六课

我的神圣本质笼罩着我所见的一切

- 1、 今天的观念把昨天的观念由观者本身延伸到所观之物上。²你是神圣的，因为你的心是上主天心的一部分。³因着你的神圣本质，你的眼光必然也是圣洁的。⁴“清白无罪”意味着没有罪污。⁵你不可能只有一点儿无罪。⁶你不是无罪，就是有罪。⁷你的心若是上主的一部分，你一定是清白无罪的，否则就表示在祂天心中有一部分是有罪的。⁸你的所见是通向祂的神圣性，而非你的小我，亦非你的肉体。
- 2、 今天需要练习四次，每次三至五分钟。²试着将这四次平均分摊

在一天内，尽可能多作短的练习，从早到晚妥善地护守你自己。³至于较长的练习则应采用下面的形式：

- 3、首先，闭起你的眼睛，慢慢地复诵几遍今天的观念。²然后睁开眼睛，缓缓地环顾四周，把这观念具体应用在你的眼光随意落及之处。³例如：

⁴我的神圣本质笼罩着那张地毯。

⁵我的神圣本质笼罩着那面墙壁。

⁶我的神圣本质笼罩着这几只手指头。

⁷我的神圣本质笼罩着那张椅子。

⁸我的神圣本质笼罩着那具身体。

⁹我的神圣本质笼罩着这支笔。

¹⁰作此练习时，有几次闭起眼睛，向自己复诵几遍这个观念。¹¹然后睁开眼睛，照常练习下去。

- 4、至于短的练习，先闭起你的眼睛，复诵一遍这个观念；当你再次复诵时，同时环顾四周，然后闭起眼睛再复诵一遍作为结束。²无庸赘言，所有的练习都应慢慢地进行，尽可能作得慢条斯理而且毫不勉强。

第三十七课

我的神圣本质降福了世界

- 1、这个观念首度透露了一点你在世上的真正任务，或是你存在于此世的原因。²你的目的乃是透过自己的神圣本质来看世界。³如此，你与世界一起蒙受了降福。⁴没有一个人会失落，更不致受人剥削，所有的人都会因着你的神圣慧见而获益。⁵牺牲到此结束，因它带给每个人应得的一切。⁶他理应获得一切，因为那是他身为上主之子与生俱来的权利。
- 2、除此之外，没有其他办法能够除去世俗想法中的牺牲观念。²其他任何看法始终要求某人付出某种代价。³结果，受损的是怀那知见的主体。⁴而他怎么也想不透自己为何受损。⁵然而，透过你的慧见，他方能重新意识到自己的完整性。⁶你的神圣本质降福了他，因你对他一无所求。⁷凡是视自己为完整圆满的人，对人自然一无所求。

3、 你的神圣本质是世界的救恩。² 如此你才能教世界看出，你与它原是一体的，不是向它说教，也不是告诉它任何事情，只凭着你默然体认：万物都在你的神圣本质内蒙受了降福。

4、 今天要作四个较长的练习，每个需要三至五分钟；首先复诵几遍今天的观念，然后再花一分钟左右的时间环顾四周，并把这个观念套用在你所见到的任何事物上：

²我的神圣本质降福了这张椅子。

³我的神圣本质降福了那扇窗子。

⁴我的神圣本质降福了这具身体。

⁵然后闭起眼睛，把这观念应用在你所想起来的任何人身上，指名道姓地说：

⁶我的神圣本质降福了你，（人名）。

5、 你可以闭起眼睛继续作此练习，你若愿意，也可以再张开眼睛，把今天的观念应用在外在世界上；你也可以轮流把这观念应用在周遭事物以及你想起的人身上；你若宁愿把这两段应用方式合并在一起使用，亦无妨。²练习结束时，你应该闭起眼睛复诵一遍这个观念，接着张开眼睛再复诵一遍。

6、 短的练习只需复诵这个观念，多多益善。²最有益的莫过于默默地将它应用在你所遇到的每个人身上，只是别忘了指名道姓。³重要的是，当有人好似激起你的反感时，你更该应用这个观念。⁴立刻向他献上你神圣本质的降福，如此，你方能不断意识到这个神圣本质。

第三十八课

我的神圣本质无所不能

1、 你的神圣本质扭转了世上的一切法则。²它不受时空、距离及任何限制的约束。³你的神圣本质具有无限的大能，因为它将你立为上主之子，与造物主共享同一天心。

2、 透过你的神圣本质，上主的大能得以彰显出来。²透过你的神圣本质，上主的大能得以发挥大用。³上主的大能是无所不能的。⁴因此，你的神圣本质也能够消除所有痛苦，结束一切哀伤，解决所有

的问题。⁵ 凡关系到你或任何人的问题，它都能够解决。⁶ 它以同等的力量帮助每一个人，因为它拯救每一个人的力量都是同等的。

3、 你若是神圣的，上主的一切造化亦是神圣的。你是神圣的，因为他所创造的万物都是神圣的。因着你的神圣，他所创造的万物亦是神圣的。在今天的练习里，我们会把你的神圣力量应用在一切问题、困难，或你想得起来的任何痛苦上，不论是你自己的或是他人的。所有问题我们都一视同仁，因为其间本来就没有差别。

4、 今天需要四次较长的练习，每一个练习最好长达整整五分钟，先闭起你的眼睛复诵一下今天的观念，然后检视内心任何一种失落感或任何你认为的不幸。² 尽量把你认为困难的境域与他人认为困难的境域等同视之。³ 具体指称出那一种境遇，以及相关之人的名字。⁴ 今天的练习采用下列形式：

⁵ 在我自以为陷身于_____的情况里，没有一件事情是我的神圣本质解决不了的。

⁶ 在他自以为陷身于_____的情况里，没有一件事情是我的神圣本质解决不了的。

5、 有些时候，你也许想要改变一下先后次序，自行加入某些相关的想法。² 例如，你也许喜欢添加这类观念：

³ 我的神圣本质无所不能，因为上主的大能存于其中。

⁴ 你可以随自己高兴添加一些变化，但不要偏离主题：“我的神圣本质无所不能”。⁵ 今天的练习目的即是开始灌输你一种意识：基于你的存在本质，万物都在你的掌控之下。

6、 至于常常作的短练习中，只需采用原来的形式即可，除非发生或想到任何与你或他人有关的具体问题。² 若遇到那种情况，就运用比较具体的格式。

第三十九课

我的神圣本质乃是我的救恩

1、 如果罪咎就等于地狱，那它的反面又是什么？² 练习中的观念就如这手册所根据的正文一样，非常单纯、清楚，毫无暧昧之处。³ 我

们对知性功夫或逻辑玩意儿毫无兴趣。⁴我们所针对的乃是显而易见之事，它却被你自以为是的复杂想法所遮蔽，以至你视而不见。

- 2、 如果罪咎就等于地狱，那它的反面又是什么？这个问题实在不难回答。³你也许会感到难以作答，那不是因为问题本身暧昧不明。⁴而是你真的相信罪咎之感无异于地狱吗？⁵如果相信，你立刻就看得出正文的内容是何等的简洁了当，而你也根本不需要这练习手册。⁶没有人需要靠练习才能获取那早已属于他的东西。
- 3、 我们已经说过，你的神圣本质乃是世界的救恩。²那么，你自己的救恩呢？³你所没有的，你无法给予。⁴人间的救主必须自己先得救才行。⁵否则他如何传播救恩？⁶今天的练习就是应用在你身上的，认出你的得救是世界得救的关键。⁷当你练习应用在你的周遭世界时，整个世界同受其惠。
- 4、 你的神圣性是一切问题的答复，不论这问题是以前、现在、或未来人们所提出来的。²你的神圣性意味着罪咎的终结，因此也是地狱的终结。³你的神圣本质是世界的救恩，也是你自己的救恩。⁴这神圣本质既隶属于你，怎么可能把你摒除于外？⁵上主对不神圣之物一无所知。⁶祂怎么可能不知道自己的圣子？
- 5、 今天尽量做四次长的练习，每次整整五分钟，如果时间更长，练习更多则更好。²你若想要超过最低要求，可以加长练习时间，也可以多作几次；不过多作几次，比拉长练习时间更好。
- 6、 练习之始，照常向自己复诵一下今天的观念。²然后，闭起眼睛搜查一下自己缺乏爱心的念头，不论它化身为何种形式：不安、消沉、愤怒、恐惧、忧虑、攻击、缺乏安全感等等。³不论化身为何种形式，都缺乏爱，所以令人害怕。⁴你所需的救度，便是由那些念头中脱身的。
- 7、 只要与那些缺乏爱心念头有关的任何境遇、事件或人物，都是今天练习的最佳素材。²你若得要得救，就必须由不同的角度看它们。³唯有你对它们的降福，方能拯救你，并赐给你慧见。
- 8、 检视你心中每一个横梗在你与救恩之间的念头，慢慢地，不加拣择，也不特别强调某个念头。²然后以下面的方式把今天的观念一一应用出来：

³我对_____缺乏爱的念头，使我陷身于地狱之中。

⁴我的神圣本质乃是我的救恩。

9、如果你能在这几个长练习之间，插入一些短的练习，只慢慢复诵几遍今天的观念，你会发觉那长的练习就轻松多了。²若能再加上一些片刻的放松，仿佛什么都不想，对你也会有很大的帮助。³保持专一的心境，起初非常不容易。⁴当你的心受过训练，不再那么容易散乱时，专一就变得容易多了。

10、同时，你也可以随心所欲地在练习中加入一些变化。²然而，当你灵活应用时，可别更改了当天的观念。³不论你决定如何应用，只要能够把这观念的意义表达清楚，陈述出你的神圣本质乃是你的救恩这一事实即可。⁴在每个练习结束时，都复诵一遍这观念的基本形式，并加上一句：

⁵如果罪咎等于地狱，它的反面又是什么？

11、每小时都应作三、四次短的练习，多多益善；你可以反问自己这一问题，复诵今天的观念，最好两样都作。²若有诱惑生起，最有帮助的练习形式是：

³我的神圣本质就是帮我由此解脱的救恩。

第四十课

我是蒙受祝福的上主之子

1、今天我们开始列举那基于你的存在本质而赋予你的福气。²今天不须作长的练习，却得不断作短的练习。³最好每十分钟练习一次，奉劝你尽可能谨守这个作息表。⁴你若忘却了，再努力开始。⁵如果中间耽搁了非常久，再努力开始。⁶只要一记起来，就重新开始。

2、练习时，无须闭起眼睛，但你可能感到闭起眼睛有助于你的练习。²然而，一天里，难免会遇到一些环境，不方便闭起眼睛。³不要因此而错失了练习的机会。⁴只要你真心想要练习，不论在什么环境下，你都能练习得很好。

3、今天的练习不需要太多的时间及精力。²先复诵一下今天的观

念，然后加上几个你认为与上主之子有关的特质，将之套用在你自己身上。³例如，一个练习可以这样作：

⁴我是蒙受祝福的上主之子。

⁵我很幸福、平安、慈爱而知足。

⁶另一种练习则可以这样作：

⁷我是蒙受祝福的上主之子。

⁸我很平安、宁静、安稳、自信。

⁹如果练习的时间很短，只须告诉自己，你是蒙受祝福的上主之子就够了。

第四十一课

不论在何处，上主与我同行

- 1、今天的观念终将彻底消除所有分裂个体的孤独及被弃感。²分裂必然会导致消沉沮丧的后果。³以及焦虑、忧伤、极深的无助感、不幸、痛苦，以及对失落的强烈恐惧。
- 2、分裂的个体发明了许多“特效药”，专治他们所认为的“世界之恶疾”。²只有一件事他们不肯做，即质问问题的真相。³问题本身既然虚假不实，它的后果自然无法治愈。⁴今天的观念足以了断这种愚昧而一劳永逸。⁵它确是愚昧的，不论它披上多么严重且悲惨的外衣。
- 3、在你的深处，一切都是完美的，光明随时都能透过你而照耀到世间。²它会治愈一切哀伤、痛苦、恐惧及失落，因为它会治愈那误把这一切当真，且与之沆瀣一气而吃尽苦头的心灵。
- 4、没有人能够夺走你完美而神圣的本质，因为不论你在何处，它的源头都与你同行。²你绝不会受苦，因为不论你在何处，一切喜乐的终极根源都会与你同行。³你绝不会孤独，因为不论你在何处，一切生命的源头都与你同行。⁴没有一物毁得掉你内心的平安，因为不论你在何处，上主都与你同行。

- 5、 我们了解你根本就不相信这一套。²你怎么可能相信？真理已深埋在层层神智不清的念头下，你所看见的只是那乌云的阴霾。³今天，我们真正开始试着穿透这阴森浓密的乌云，伸向云层之上的光明之境。
- 6、 今天只作一次较长的练习。²如果可能的话，早上一起床，就静静地闭起眼睛坐个三、五分钟。³在练习之始，非常慢地复诵今天的观念。⁴试着不想任何事情。⁵尽量越过世俗的无谓念头而转向内在。⁶试着深入自己的内心，不受杂念的骚扰。
- 7、 只要你觉得有所帮助，不妨随时复诵一下这观念。²但最重要的是，试着潜沉下去，往内深入，远离世界以及世上所有的愚昧想法。³你正在努力超越这一切。⁴你正在努力放下有形有相之物而迈向真理。
- 8、 接近上主，是可能达到的境界。²事实上，十分简单，因为那是世上最自然的事了。³你甚至可以说，那是世上唯一合乎自然的事。⁴只要你相信那是可能做到的，路就开了。⁵即使第一次作此练习，都可能带给你意想不到的结果，成功是指日可待的。⁶往后我们还会详细地解释细节。⁷这不只不会徒劳无功，还可能带来立竿见影之效。
- 9、 从早到晚，常常应用今天的观念，复诵时要很慢，最好闭起眼睛来。²想一想你在说什么，以及这些字句的意义所在。³全心专注于这些字句所影射的你的神圣本质，那永不辜负你的忠实伴侣，以及永远对你呵护备至的眷顾。
- 10、 你真的大可嘈弄一番那些可怕的念头，只要你记得，不论你在何处，上主都与你同行。

第四十二课

上主是我的力量，慧见是祂的恩赐

- 1、 今天的观念融合了两个有力的思想，两个都极其重要。²它所揭示的因果关系解释了你的努力何以不会落空，何以你必会完成本课的目标。³你终将明白，因为那是上主的旨意。⁴是祂的力量，而不是你的力量，赋予了你这能力。⁵是祂的礼物，而非你的礼物，赋予你

这慧见。

- 2、 上主确是你的力量，祂的恩赐才是真正的恩赐。²这意味着你随时随地都能领受到，不论你在哪里，身处何种境遇。³你在时空境内的历程绝不是一种偶然。⁴你所置身的时代与地域，对你都是恰如其分。⁵这就是上主的力量。⁶这也是祂的恩赐。
- 3、 今天我们要作两次三到五分钟的练习，一次在你初醒之际，另一次在你临睡之前。²然而，最好还是等到你能独自安静地坐下来，觉得一切就绪之刻，这总比你还需要顾忌时间要好得多。
- 4、 练习之初，先慢慢复诵一遍今天的观念，同时张开你的眼睛环顾四周。²然后再闭起眼睛，比先前更慢地复诵这观念。³此后，尽量不要想任何事情，只让与当天观念有关的念头浮现。⁴例如，你可以这样想：

⁵慧见一定可能存在。⁶上主的恩赐必是真实的。

或是

⁷上主给我的礼物，非我莫属，因为祂已赐给了我。

- 5、 只要是显然与今天的观念有关的念头，都适于练习。²实际上，你也许会惊讶地发现，你的想法中竟有这么多符合本课程的理解。³让它们一一浮现，不用监督，除非你发觉自己已分心了，让显然无关的念头侵入了。⁴你也许会落入脑子里什么念头也没有的地步。⁵一旦受到这些干扰，张开你的眼睛，一边慢慢环顾四周，一边复诵那观念；接着闭起眼睛，在复诵一次，然后继续回到心中搜寻相关的念头。
- 6、 然而，你要记住，今天的练习无须积极搜寻相关的念头。²只须试着退后一步，让念头自行浮现。³你若觉得很难做到这一点，那么练习时，最好先张开眼睛，慢慢复诵观念，然后闭起眼睛复诵，这样交替练习会比勉强找出合适的念头要好。
- 7、 不限制次数的短练习，对你今天十分有用。²这观念只是帮你集中思想的第一步，它教你看出，你正在揣摩一个统一的思想体系，凡是该具备的，它一无所缺，没有一项是相互矛盾或无关紧要的。

- 8、一天当中，你复诵这观念愈多次，就等于愈提醒自己：本课程的目标对你极其重要，你也未曾或忘。

第四十三课

上主是我的根源，离开祂，我便无从看见

- 1、知见原非上主的属性。²真知才是祂的领域。³然而，祂创造了圣灵，作为知见与真知的绝对中介。⁴若非与上主有这一道连线，知见恐怕早就永远取代你心中的真知了。⁵因着与上主的这道连线，知见才得以转变及净化，终将迈入真知之境。⁶那正是知见在圣灵的眼中的作用。⁷因此，那也就是它在真理内的作用。
- 2、在上主内，你没有看的能力。²知见在上主内毫无作用，也不存在。³但知见在救恩内却具有极大的目的，亦即化解那一向虚幻之物。⁴知见虽是上主之子为了凡俗目的而妄作出来的，却是他重新意识到自己神圣本质不可或缺的工具。⁵知见本身不具意义。⁶然而，圣灵却赐给了它一个十分近似上主的意义。⁷被治愈了的知见，变成了上主之子宽恕他弟兄、同时也是宽恕他自己的工具。
- 3、离开上主，你一无所见，因为你根本就不可能与上主分开。²不论你作什么，都是在祂内作的；因为不论你想到什么，都是在其天心内想出来的。³如果慧见是真实不虚的，而且真实到与圣灵共享同一个目标的地步，你离开上主，自然就一无所见。
- 4、今天必须正式地练习三次，每次五分钟，一次愈早愈好，一次愈晚愈好。²第三次则可在最方便且合适的时候进行，只要环境及情况允许。开始练习时，张着眼睛向自己复诵今天的观念。然后环顾四周一会儿，把这观念具体应用在你所见之物上。一次练习采取四、五个对象就够了。例如，你可以这样说：

⁷上主是我的根源。离开祂，我就看不见这张桌子。
⁹上主是我的根源。离开祂，我就看不见那副画像。
- 5、虽然这一部分的练习应该简短一点，但记住，你在取材练习时，应一视同仁，不要擅自选择或排拒。²到了比较长的第二部分，闭起你的眼睛，再次复诵今天的观念，然后，一任心中浮现的任何相

关念头，为今天这观念添加一些你个人的色彩。³譬如：

⁴我透过宽恕之眼来看。

⁵我看这世界是蒙受祝福的。

⁶世界为我显示出我的真相。

⁷我看见自己的想法，与上主的相似。

⁸只要直接与今天的观念稍微有些关联的念头，都可采纳。⁹念头无须与这观念有明显的关联，但至少不可与它相反。

6、 你若发现自己在胡思乱想，或发现那些浮现的意念分明与今天的观念不一致，或者你好似想不出任何东西，就睁开眼睛，重作前半段的练习，然后再重试一下后半段。²不要把练习拖的太长，以致在毫不相关的念头里打转。³必要时，随时返回练习的第一部分，以防止这一现象发生。

7、 今天的短式练习，格式上可以随着当天的情境而自行调整。例如，当你与某人在一起时，试着记得默默地对他说：

³上主是我的根源。⁴离开祂，我便看不见你。

⁵这一个格式应用在陌生人或你觉得较亲近的人身上，皆一样合适。⁶实际上，最好试着不要作这样的区分。

8、 今天的观念也应该应用在当天可能发生的各种情境及事件上，尤其是好似令你烦心的那些事情。²为此，可采用下面的格式予以发挥：

³上主是我的根源。⁴离开祂，我就看不见这件事情。

9、 你若有时意识不到任何特别的念头，只须复诵这观念的原来格式即可。²今天试着不要忘却这个观念太久，这样才能牢记你的任务。

第四十四课

上主是我赖以看见的光明

- 1、 今天我们将继续发挥昨天的观念，为它添加另一个层面。²你无法在黑暗中看见，而你也无法制造光明。³你只能制造黑暗，然后以为自己在暗中看得见，但是，反映出生命的是光明，它属于造化的一部分。⁴造化与黑暗是无法并存的，而光明与生命则必然拱手并进，因为两者是同一造化的不同部分罢了。
- 2、 你必须先了悟出光明是内在的，而非外在的，才可能看见。²你无法从自身之外去看，而看的装备也不在你的身外。³装备中最重要的部分，便是那使人得以看见的光明。⁴这光明随时与你同在，使得慧见在任何境遇中都可能出现。
- 3、 今天我们就试着去接近那光明。²为此，我们要采用先前已介绍过、以后还会常用到的练习方式。³这方式代表心灵修持的一个主要目标，对未经训练的心灵而言显得特别困难。⁴它所要求的，正是毫无修持的心灵所缺的。⁵如果你想要看见，必须先完成这种训练。
- 4、 今天至少作三次练习，每次长达三至五分钟。²时间愈长愈好，但你必须对时间的流逝不感到紧张才行。³对于训练有素的心灵而言，今天的练习方式是世上最自然容易的事；对毫无修持的心灵而言，则是最不自然且又困难的事了。
- 5、 你的心已不算是毫无训练的了。²你已经够资格学习今天的练习方式，但你很可能会发现自己仍面临强大的阻力。³理由很简单。⁴当你这样练习时，表示你舍弃了自己目前所相信的一切，以及你自己捏造出来的一切想法。⁵更好说，此即由地狱脱身之道。⁶然而，这在小我的眼中，却与失去自己身份而陷身地狱无异。
- 6、 你若能摆脱小我，即使只是一点点，便不难认出，它的抗拒及恐惧毫无意义。²你若能不时提醒自己一下，接近光明就等于脱离黑暗，纵使这与你的信念相反，对你或有助益。³上主是使你得以看见的光明。⁴你正设法接近祂。
- 7、 练习开始时，先张开眼睛复诵一下今天的观念，然后慢慢地闭上，再复诵几遍。²然后试着深入自己心内，不理睬任何干扰，只是静静

越过，深潜下去。³除非你决心制止，否则这趟心灵之旅是无可遏止的。⁴那不过是心灵的一个自然历程而已。⁵试着观察掠过心中的念头，却不涉入其中，只悄悄任其擦身而过。

- 8、 这种练习方式无须特殊的方法，所需的只是你应意识到自己目前所作的事极其重要，所致力目标十分神圣，对你具有难以估计的价值。²救恩是你最幸福的成就。³也是唯一有意义的事，因为只有这件事对你真正有用。
- 9、 如果你遇到任何抗拒，暂停下来，给自己充分的时间复诵今天的观念，眼睛继续闭着，除非你开始感到恐惧。²若是如此，你也许会发现，暂时睁开眼睛，你会比较安心一点。³然而，试着快快恢复闭起眼睛的练习。
- 10、 如果练习得当，你该感到轻松才对，甚至感到自己正在迈向光明，纵使尚未身临其境。²试着越过世俗的种种念头，观想那无形无相、无量无边的光明。³切记，那些念头无法将你束缚于世上，除非你赋予它这种能力。
- 11、 从早到晚随时复诵这个观念，眼睛或张或闭，全凭你当时觉得怎样比较好而定。²只是不要忘了练习。³最重要的是下定决心，今天不再忘记。

第四十五课

上主是我赖以思想的天心

- 1、 今天的观念是揭开你的真实思想的关键。²你认为是自己在想，就和你认为自己看见一样，与慧见丝毫扯不上关系。³真理实相与你所认为的真相之间没有任何关联。⁴你视为自己的真实想法和你真正的想法之间，也毫无相似之处。⁵你认为自己已看到的，和慧见所显示给你的真相之间，也毫无相似之处。
- 2、 你是与上主的天心一起思想的。²因此你与祂共享你的想法，就如祂与你共享祂的一样。³两者都是同一个想法，因为它们都是由同一个天心所想出来的。⁴共享就是彼此肖似，或是共为一体。⁵你那出自上主天心的思维，也离不开你的心，因为念头离不开它的源头。

⁶ 因此，你的念头，就像你一样，都在上主的心中。⁷ 它也在你的心中，那亦是祂所在之处。⁸ 你既是天心的一部分，你的思维必也属于天心之内。

3、 那么，什么才是你真正的思维？² 今天我们要试着接近它。³ 我们必须进入你心中去找，因为那是它所在之处。⁴ 它必然还在那里，因为它不可能离开它的源头。⁵ 凡是出自上主天心的想法，既属于造化的一部分，必是永恒的。

4、 今天所要求的三次练习，每次五分钟，还是按照昨天所采用的一般形式进行。² 我们将设法舍下虚妄而寻求真实。³ 为了真理，我们要不惜否定世界。⁴ 绝不被世俗的思维绊住。⁵ 也不再听信世俗是信念，而误以为上主要我们做的事根本不可能实现。⁶ 反之，我们将试着认出，上主所要我们做的，才是唯一可能做到的事。

5、 我们同时试着了解，唯有上主所要我们做的，才是我们想要做的事。² 我们也试着记得，凡祂愿我们做的，我们是不可能失败的。³ 我们有足够的理由坚信，我们今天一定会成功。⁴ 这是上主的旨意。

6、 今天的练习，开始时先闭起眼睛向自己复诵这一观念。² 然后再花短短的时间，自行想出几个有关的想法，心中谨记着今天的观念。³ 想出了四、五个自己的想法后，再复诵一次这观念，然后悄悄向自己说：

⁴ 我真正的想法就在我的心中。⁵ 我要把它找出来。

⁶ 然后试着超越你心内蒙蔽真理的不实想法，迈向那永恒之境。

7、 在你心中所堆积的无谓杂念及疯狂观念之下，藏着你在太初之时即与上主一起想出的想法。² 此刻它就在你的心中，从未改变过。³ 它永远都在你的心内，与太初之时完全一样。⁴ 在那以后你所想出来的一切都会改变，但是它所立足的基础却全然不变。

8、 今天的练习就是朝着这个基础而努力。² 你的心就是在这儿与上主的天心相接。³ 你的想法就是在这儿与祂合而为一。⁴ 这类练习只需做到一点，就是练习时，你有如正迈向天堂中献给天父及圣子的那座祭坛。⁵ 因这正是你有意企及的境地。⁶ 你大概还未意识到自己所要去的地方是多么的高超。⁷ 然而，就凭着你已有的一点儿了解，

应该足以提醒自己，这不是无聊的游戏，而是圣化自己的练习，亦是迈向天国的修持。

- 9、今天的短式练习中，请试着记得，了解那能与上主一起思想的心灵的神圣性，对你是那么的重要。²一天当中，当你复诵这观念时，花一两分钟的时间，欣赏一下你心灵的圣洁。³把任何与居住在你内的祂毫不搭配的念头暂时搁置一边，并为祂与你共享的想法而感恩致谢。

第四十六课

上主是我赖以宽恕的爱

- 1、上主不用宽恕，因为祂从不定人之罪。²必须先定人之罪，才有宽恕的必要。³这个世界迫切需要宽恕，只因这是个充满幻觉的世界。因此，宽恕的人就等于将自己由幻觉中释放出来：凡是不肯宽恕的人，便是听任幻觉的束缚。⁴正如你只能定自己的罪，你也只能宽恕自己。
- 2、虽然上主不用宽恕，祂的圣爱却是宽恕的基础。²恐惧会定人之罪，爱则予以宽恕。³宽恕便如此化解了恐惧所导致的后果，使心灵重新意识到上主。⁴为此，宽恕乃成了名副其实的救恩。⁵它是消除幻觉之道。
- 3、今天至少须正式练习三次，每次整整五分钟，短的练习则多多益善。²长的练习照旧先复诵一遍当天的观念。³做时，闭起你的眼睛，花一两分钟的时间往内心搜索一下尚未被你宽恕的人。⁴至于你有多少地方尚未宽恕他们，并不重要。⁵你不是全面宽恕他们，就是毫不宽恕。
- 4、只要练习得当，应该不难找到几位你尚未宽恕的人。²最保险的原则是，凡是你不喜欢的人都是最佳的练习对象。³——指称出他们的名字，并说：

⁴上主是爱，在爱内我宽恕你，（人名）。

- 5、今天练习的第一部分，其目的就是给你一个宽恕自己的机会。
²当你已把这观念应用在所有你想起来的人身上以后，便向自己说：

³上主是爱，在爱内我宽恕我自己。

⁴然后把剩下的练习时间，加上一些相关的观念，如：

⁵上主是爱，我以此爱来爱我自己。

⁶上主是爱，我在此爱内受到降福。

6、 练习的形式可以变化多端，但切勿偏离主题。²例如，你可以说：

³我不可能是有罪的，因为我是上主之子。

⁴我已经被宽恕了。

⁵在上主所爱是心灵内，恐惧没有立足之地。

⁶没有攻击的必要，因为爱已经宽恕了我。

⁷不管怎样，最后都该再复诵一遍今天的基本观念作为结束。

7、 短的练习中，或是复诵今天的基本观念，或是复诵与此观念相关的形式，随你高兴。²然而必要时，切记具体地发挥其用。³在这一天中，只要你意识到自己对任何人（不论他在不在眼前）生出负面的反应时，就有应用这观念的必要。⁴在这情形下，默默地向他说：

⁵上主是爱，在爱内我宽恕你。

第四十七课

上主是我所信赖的力量

1、 你信赖的若是自己的力量，你有充分的理由操心挂虑，甚至充满恐惧。²有什么东西是在你的预料和控制之下的？³你内有什么可靠的？⁴对每一个问题，你岂能面面俱到？你岂有能力一一解决，而且做到皆大欢喜的地步？⁵你岂有能力找出正确的解决途径，并保证药到病除？

2、 凭你自己，你一件也做不到。²你若相信自己能够，就等于信任一个没有保证的信用，使得恐惧、焦虑、忧郁、愤怒及哀伤找到了立足之地。³有谁能把信心置于软弱上，还会感到安全？⁴反之，有谁能把信心置于力量上，还会感到脆弱？

- 3、 在任何环境之下，上主都是你的保障。² 祂的天音会在所有境遇及其每一个角落都为祂发言，清清楚楚地告诉你如何仰赖祂的力量及护佑。³ 绝无例外，因上主是没有例外的。⁴ 那代祂发言的圣灵，想法和祂一致。
- 4、 今天我们将试着超越自己的软弱，投奔真实力量的源头。² 今天需要练习四次，各五分钟，愈长愈好，愈多次愈好。³ 闭上你的眼睛，照常开始复诵今天的观念。⁴ 然后再花一两分钟的时间，搜寻一下生活中令你害怕的任何境遇，一边予以搁置，一边这样告诉自己：
- ⁵ 上主是我所信赖的力量。
- 5、 现在试着放掉所有因着你的自惭而生出的忧虑。² 任何令你忧心的情境，显然都与你的自惭有关，否则你就会相信自己能顺利处理任何情境。³ 信任自己，未必能使你产生自信。⁴ 惟有信任上主的力量在你之内，才会无往而不利。
- 6、 认出自己的脆弱，是修正你的错误不可缺的一步，却不足以带给你所需要的信心，那是你天赋权利。² 你还必须意识到，信赖自己的真实力量，不论在哪一方面、哪一环境下，都是完全合理的。
- 7、 练习的后半段，试着深入你的心内，到那真正安全之地。² 你若感到深湛的平安，不论多么短暂，便不难体会到自己已经抵达那儿了。³ 放下所有在心灵表层兴风作浪的琐事吧！向下深潜，直抵隐身其下的天国。⁴ 你内有一个地方，那儿没有做不到的事。⁶ 你内有一个地方，是上主力量所在之处。
- 8、 在这一天内，尽量复诵这个观念。² 把它当作你对所有困扰的回应。³ 记住，平安是你的权利，因为你已把自己的信任交托于上主的力量了。

第四十八课

没有什么好怕的

- 1、 今天的观念只是提出一个事实。² 对相信幻觉的人而言，那不是事实，但幻觉本来就不是事实。³ 在真理内，没有什么好怕的。⁴ 这一点并不难体会。⁵ 可是对那些仍想把幻觉弄假成真的人，却很

难体会出来。

- 2、今天的练习非常简短容易，但须不断地练习。² 只需尽量复诵这一观念。³ 你可以在任何时候及任何环境中张着眼睛来做。⁴ 但可能的话，最好腾出一分钟的时间，闭起眼睛缓缓地向自己复诵这观念几遍。⁵ 最重要的是，一有事情骚乱了你内心的平安时，立刻就将这观念应用出来。
- 3、恐惧是你信赖自己能力的一个明显记号。² 意识到没有什么好怕的，显示出在你心内某个地方（即使你未必清楚究竟在哪里），你已记起了上主，并让祂的力量取代你的软弱。³ 你一旦甘心如此，就真的没有什么好怕的了。

第四十九课

圣灵不断向我发言

- 1、你是可能整天聆听上主之声，而不致干扰到你的正规活动的。² 不论你觉察与否，你心灵中真理所在的那一部分，不断与上主保持着密切的联系。³ 另一部分则遵照世界的法则来运作。⁴ 这部分的心始终处于纷扰、紊乱、犹疑不定的状态。
- 2、聆听为上主发言的圣灵之声的那一部分心灵，则始终处于安息及肯定不疑之境。² 只有这一部分才是真实的。³ 其他部分只是离奇的幻觉，狂乱不堪，没有一点真实性可言。⁴ 今天试着不再去聆听它。⁵ 试着与那永远宁静平安的那一部分心灵认同吧！⁶ 试着聆听上主之声对你慈爱的呼唤，祂不断提醒你，你的造物主从未忘怀过自己的圣子。
- 3、今天我们至少须练习四次，每次五分钟，多多益善。² 我们试着竖耳聆听上主之声向你诉说祂的真相及你的自性。³ 我们将怀着信心去领受这最幸福且神圣的想法，并深知这样做，我们的意志就与上主的旨意结合了。⁴ 祂只要你聆听祂的声音。⁵ 祂赐给你这声音，就是为了让听到。
- 4、在深湛的静默中聆听。² 保持极度的安静，并开启你的心。³ 越过那覆盖了你真实想法、并掩蔽了你与上主的永恒联系的喧嚣妄想。⁴ 向下沉潜到那正静候着你的平安中，舍下这疯狂世界的狂乱躁动的念头、景象及声音。⁵ 这不是你的居所。⁶ 我们设法去的，是你真正

的家。⁷ 我们设法去的，是真正欢迎你的地方。⁸ 我们设法进入上主之境。

- 5、 不要忘了常常复诵今天的观念。² 必要时可以张开眼睛来作，但尽量闭起眼睛。³ 当环境许可时，记得静静坐下复诵今天的观念，闭起眼睛不看世界，意识到自己正在邀请上主之声向你说话。

第五十课

上主的圣爱支撑着我

- 1、 这是你遇到一切问题时的答复，不论是今天、明天或是任何时刻。² 在世上，你相信自己的生命有赖于一切外物，只有上主除外。³ 你把信心置于极其琐碎而疯狂的表相上：药丸、金钱、“护身”衣、影响力、地位、受人喜爱、结交“对”的人物，以及述之不尽的虚幻事物，你一一赋予了它们无比的魔力。
- 2、 你用这一切来取代上主的爱。² 你把这些东西当作宝贝来巩固身体的地位。³ 他们全是献给小我的颂歌。⁴ 不要把你的信心置于这些毫无价值的东西上。⁵ 它们支撑不了你的生命。
- 3、 只有上主的爱能在一切境遇中保护你。² 它会将你由所有的磨难中拯救出来，将你由世上所有可想见的危险中提升到一个完全平安保险的氛围。³ 它会将你引度至凛然不可侵扰的心境内，那儿没有任何东西侵扰得了上主之子的永恒安宁。
- 4、 不要相信那些幻觉。² 它们必会让你失望。³ 将你的一切信心置于上主之爱上，它在你内，永恒不易，绝不会辜负你的。今天不论你遭遇到什么，答案就在这里。凭着你内的上主之爱，你能毫不费心且信心十足地解决所有看似困难的问题。今天就不断这样告诉自己。这是你弃绝偶像的宣言。也是你对自己的真相之认可。
- 5、 今天早晚各练习一次，每次十分钟，让这观念深入你的意识。² 复诵它，思考它，让有关的想法来帮你体认它的真实性，并让平安笼罩你，有如一张护身毯。³ 不要让无聊愚蠢的念头骚扰上主之子的圣洁心灵。⁴ 这一境界即是天国。⁵ 这一境界就是你的天父无始以来所赐你的安息之处。

复习一

导言

- 1、 从今天开始我们进入一连串的复习。² 每个复习都包括了五个前面陈述过的观念，由第一个开始，到第五十个结束。³ 每个观念后面都作了简短的解说，供你复习时参考用，正式练习时，应该这样进行：
- 2、 在一天之始，先念一下这五个观念，包括解说在内。² 此后的反省，则无须按照一定的次序，然后每个观念至少都应练习一次。³ 每个练习花两分钟或更长的时间，念完一遍后，反省一下那观念以及相关的解说。⁴ 这一天中愈常练习愈好。如果五个观念中有一个特别吸引你，就专注于其上。⁵ 然而，在一天结束之前，记得把它们全都再复习一遍。
- 3、 练习时对每个观念后面的解说，无须拘泥于字面意义，也无须过于追究。² 试着抓住它的主题，反省一下与今天的复习相关的观念。³ 当你念过这观念及其解说之后，应该闭起眼睛来练习，如果可能的话，独自找个安静的地方练习。
- 4、 在你目前的学习阶段，这种练习方式有待特别的强调。² 然而，你迟早应该学会无需特殊环境仍能发挥你所学到的一切。³ 外表愈显得恼人，你愈需要这种练习，而不是在外表相当平静的时刻。⁴ 学习的目的，就是使你得以随时与宁静同行，抚平忧伤与混乱。⁵ 这是无法靠逃避及找一个避难所隔绝自己所能达到的。
- 5、 你迟早会明白，平安原是你的一部分，它只要求你身临其境地接纳你所在的任何情境。² 你终会明白，你所在之处是无限的，你的平安也像你本身一样地无所不在。
- 6、 你会发现，为了达到复习的目的，有些观念并不全然采用它们的本来形式。² 你就按照它们目前的形式加以应用。³ 无须还原为它们的本来形式，也无须按照先前所建议的方式去应用。⁴ 我们此刻所强调的，乃是前面所讨论的五十个观念之间的关系，以及他们所导向的思想体系中的一贯性。

第五十一课

今天的复习包括以下的观念

1、(1) 我所看到的一切，不具任何意义。

²其中的理由是，我看到的都是虚无，而虚无没有意义。³我必须认清这一点，才可能学会看见。⁴我目前认为自己看见的东西，取代了慧见的地位。⁵我必须先认清它了无意义而予以放弃，慧见才有取而代之的可能。

2、(2) 我所看到的一切，对我所具的意义，完全是我自己赋予的。

²我对自己目光所及之处，均已下了判断，我所见的仅限于此而已。³这不是慧见。⁴它只是实相的一个幻觉，因为我所下的判断一向与实相有相当的距离。⁵我十分愿意认清自己的判断缺乏可靠性，因为我想要真正看见。⁶我的判断对我一向有害无益，我不愿再根据它们去看了。

3、(3) 我并不了解我所见的一切

²我既然已经对自己所见之物下了错误判断，怎么还可能了解它？³我所见的只是自己错误想法的投射罢了。⁴我不了解我之所见，因为它根本就无法理解。⁵实在无须费心去理解。⁶但我却有充分的理由将它舍弃，腾出空间给那可能看见、了解及爱的事物。⁷只要我愿意，我就能把目前所见之物换成这一切。⁸这比我以前所作的抉择不是更好吗？

4、(4) 这些念头不具任何意义

²我所意识到的种种想法，不具任何意义，因为我存心在上主之外去想。³我称之为“我的”想法，其实并非我真正的想法。我真正的想法是与上主一起想出来的。³我觉察不到它，因为我已经把它换成我的想法。⁴我十分愿意认清我的想法根本不具任何意义，而弃之脑后。⁵我决心撤换掉它，并请回原本就该取代它之物。⁶我的想法毫无意义，整个造化却存于我与上主一起想出来的意念中。

5、(5) 我绝不是为了我所认定的理由而烦恼

²我绝不是为了我所认定的理由而烦恼，因为我不断设法为自己的想法自圆其说。³我不断设法把它们弄假成真。⁴我把所有的东西都当

成仇敌，如此我发怒才情由可原，我攻击时才能理直气壮。⁵我从未意识到，我是如何妄用了自己所见的一切，只因我赋予它们这一角色。⁶我这样做，其实是为那对我有害的思想体系辩护，我再也不想要它了。⁷我愿意将它舍弃。

第五十二课

今天的复习包括了以下的观念

1、(6) 我烦恼,是因为我看到了根本不存在的事物。

²实相毫不可怕。³它不可能帮我制造烦恼。³实相只可能带来深湛的平安。⁴当我烦恼时,常是因为我以自制的幻觉取代了实相。⁵幻觉带来烦恼,因为我赋予了他们真实性,反而把实相视为幻觉。⁶上主的造化没有一物会被我的颠倒错乱所影响。⁷我常无事而自寻烦恼。

2、(7) 我只看得见过去。

²当我环顾四周,我诅咒自己所看到的世界。²我称之为看见。³我抓着过去的一切,与所有的人与物作对,视他们为仇敌。⁵当我宽恕了自己,并忆起我的真实面目时,我才会祝福所见到的每一个人与物。⁶过去并不存在,因此仇敌也不存在。⁷我要怀着爱心去看我以前所看不见的一切。

3、(8) 我的心里塞满了过去的念头

²我所看见的只是自己的想法,我的心里塞满了过去的种种。³那么,我还能看到什么真相?⁴愿我记住,我着眼于过去,是为了防止现在进入我的心中。⁵愿我明了,我存心用时间来抵制上主。⁶我要学会放下过去,心里明白,这样作,我并未放弃任何东西。

4、(9) 我看不出一切事物的当下真相

²倘若我看不出任何事物的当下真相,那么更确切地说,我什么都没看见。³我所能看到的只是当前的一切。⁴这并不是在看见过去或看见现在之间作一选择,而是在看见与看不见之间作个选择。⁵我过去决定去看的东西,使我失去了慧见。⁶现在我愿重新选择,使我得以看见。

5、(10) 我的想法不具任何意义

²我并没有纯属个人的念头。³然而,我所意识到的却尽是个人的念头。⁴这些念头究竟有何意义?⁵它们根本不存在,因此不具任何意义。⁶然而,我的心是造化的一部分,也是造物主的一部分。⁷难道我不愿加入整个宇宙的思维,宁愿让那微不足道、漫无意义的“个人”念头遮蔽了那真正属于我的一切?

第五十三课

今天我们将复习以下的观点

1、(11) 我那无意义的念头,显示给我一个无意义的世界。

²我所觉察到的念头既然毫无意义,那么,使它活灵活现的世界也不可能有意义。³这世界既是出自神智不清,那么,世界制造出来的成品必然也是如此。⁴实相绝非神智不情,我拥有真实的念头,也拥有神智不清的念头。⁵因此,只要我遵循真实思维的指引,我就能够看到真实的世界。

2、(12) 我烦恼,是因为我看到了一个无意义的世界。

²神智不清的念头,令人烦恼。³它们所构成的世界,毫无秩序可言。³一个思想混乱的世界受无明乱世的统治,而无明乱世是毫无法则可循的。⁴在这种世界里,我是不可能活得平安的。⁵谢天谢地,这个世界不是真的,我根本不用去看它,除非我宁愿把它当做一个宝。⁶而我决心不再重视那全然神智不清又了无意义的世界。

3、(13) 无意义的世界令人恐惧

²彻底神智不清之境必会激起恐惧之情,因为它完全不可靠,令人无法信赖。³没有任何疯狂之物是可靠的。⁴它无法给人保障及希望。⁵然而,这种世界不是真实的。⁶我赋予了它一种真实的幻相,也因着我对它的信念而自食苦果。⁷现在,我决心撤回这一信念,将我的信赖转向实相。⁸凭这抉择,我便能摆脱恐怖世界所带来的后患,因为我已体认出它根本就不存在。

4、(14) 上主从未造过无意义的世界。

²上主既然从未创造过一个无意义的世界,它怎么可能存在?³祂是一切意义的终极根源,任何东西只要是真实的,必然存于祂的天心内。⁴也存于我的心中,因为那是他与和我一起创造出来的。⁵既然完美的造

化才是我的家乡，我为什么还要继续为自己神智不清的念头引起的后患所苦？⁶愿我勿忘自己的抉择所具的威力，并认清何处才是我真正的居所。

5、(15) 我的想法乃是我营造出来的意象。

²我所见的一切，只不过反映出我的想法。³是我的想法告诉我，我在何处以及我是谁。⁴我看到一个充满痛苦、失落与死亡的世界，这显示出，我所看见的只是我那神智不清的念头所显现的表象罢了，我并没有让我真实思维的慈光照耀我所见的一切。⁵然而，上主的道路是屹立不摇的。⁶我所营造的意象无法克胜上主，因为此亦非我所愿。⁷我的意愿就是祂的旨意，我不愿在祂前面树立其他的神明。

第五十四课

以下是今天要复习的观念

1、(16) 我的念头没有一个是中性的。

²根本就不可能有中性的念头，因为所有的念头都具有某种能力。³它们不是造出虚妄的世界，就是将我导向真实的世界。⁴念头不可能没有后果。⁵我眼前的世界既是出自我思想上的错误，那么，我的错误一旦得到修正，真实的世界就会出现在我眼前了。⁶我的想法不可能既不对也不错。⁷它们必定非对即错。⁸我之所见显示出我的想法究竟属于哪一种。

2、(17) 我所看到的東西，没有一个是中性的。

²我之所见乃是我作何想的见证。³我若不思想，就不会存在此处，因为生命就是思想。⁴愿我把眼前的世界当作我内在心境的表象。⁵我知道我的心境是会变化的。⁶因此，我知道我见到的世界也会变化。

3、(18) 我的看法所导致的后果，并非只有我单独承受。

²我既没有纯属个人的念头，就不可能看见一个纯属个人的世界。³即使是相信分裂的疯狂观念，也必须与人分享，才可能构成我眼前这个世界的基礎。⁴然而，那种分享，只是分享虚无罢了。⁵我也能够仰赖我那与所有人共享一切的真实念头。⁶正如我相信分裂的念头会唤出他人的分裂念头，我的真实念头也会唤醒他们内的真实念头。⁷于是，我的真实念头所显示给我的世界，遂出现于他们以及我眼前。

4、(19) **我的想法所导致的后果，并非只有我单独承受。**

²没有一个经验是我独有的。³我所想、所说或所做的一切，都在潜移默化整个宇宙。⁴上主之子所想、所言或所行，不可能是徒然的。⁵在任何事上，他都不可能是单独的。⁶因此，我有能力让每个心灵随着我的心而改变，因我的心灵代表了上主的大能。

5、(20) **我决心看见**

²认清我的想法具有与众共享的本质之后，我下定决心要看见。³我愿去看那些显示世界已经改变其思维的见证。⁴我愿着眼于这些证据，确信经由我而完成的一切，已使得爱取代了恐惧，欢笑取代了眼泪，丰盛取代了失落。⁵我愿瞻仰真实的世界，从中学会看出我的意旨与上主的旨意原是同一个。

第五十五课

今天要复习下面的几个观念

1、(21) **我决心由不同的角度去看事情。**

²我目前看到的一切不外乎疾病、灾难与死亡等种种现象。³上主不可能为祂的爱子创造出这些东西来。⁴我会看到这些东西，这一事实证明了我了解上主。⁵因此，我也不了解祂的圣子。⁶我所见的一切也告诉了我，我不知道自己是谁。⁷我决心从自己内在去看为真理作证的一切，而不去看那些为我的幻相撑腰的见证。

2、(22) **我所看到的只是一种报复形式**

²我所见到的世界，不太可能是慈爱之念所呈现出来的表相。³那是一幅每一样东西都在互相攻击的画面。⁴它就是反映不出上主及圣子之爱。⁵这一图象是我自己的攻击念头勾勒成的。⁶我的慈爱之念则会将我由世上这知见中拯救出来，并带给我上主愿我拥有的平安。

3、(23) **只要放下攻击的念头，我就能超脱眼前的世界**

²救恩就在其中，别无他处。³若无攻击的念头，我就不会看见一个充满攻击的世界。⁴当宽恕使我重新体会到爱时，我便会看见一个平安、喜乐及安全无虞的世界。⁵这就是我决心看到的，以取代我目前所见的一切。

4、(24) **我认不清什么是对自己最有益的事。**

²我若连自己是谁都不知道，怎么可能认出什么是对我最有益的事？³我认定对自己最有益的事，只会使我在充满幻觉的世界中愈陷愈深。⁴我情愿跟随上主赐我的神圣向导，找出什么才是对我最有益的事，并已认清这不是单靠我自己所能认出来的。

5、(25) **我不知道万物的目的何在**

²世上万物的目的，对我而言，只是为了证明我对自己的种种幻觉都是真的。³就是为了这个目的，我企图利用每一个人及每一事物。⁴我相信世界就是为此目的而存在。⁵因此，我认不出它的真正目的。⁶我赋予世界的目的，使它呈现出狰狞的面目。⁷愿我撤回自己所加给世界的目的，学习认出它的真相，因而敞开心扉，接纳它的真实目的。

第五十六课

我们今天要复习下面的几个观念

1、(26) **我的攻击念头等于是正在否定自己原是百害不侵的。**

²我若认为自己不断地受人攻击，怎么可能知道我是谁？³痛苦、疾病、失落、老化及死亡好似威胁着我。⁴我所有的希望、梦想及计划似乎都操纵在非我所能控制的世界之手。⁵然而，完全的保障及圆满的结局乃是我应得的产业。⁶我一度试着放弃自己的产业，以换取眼前的世界。⁷然而，上主帮我护守着这份产业。⁸我的真实思维会将它的真相告诉我。

2、(27) **首要之务，我愿看见。**

²只要我认清了，我所见的一切只是反映我所认定的自我，我就会明白自己迫切需要那慧见。³我所见到的世界，显示出我所制造出来的自我形象的可怕本质。⁴我若要记起我是谁，首要之务即是舍弃这个自我形象。⁵当它一被真理取代，慧见必然翩然降临。⁶具此慧见，我方能以慈心与爱心来看待这世界及我自己。

3、(28) **首要之务。我要以不同的眼光来看待事物。**

²我所见的世界巩固了我那可怕的自我形象，还保证它延续不断。
³只要世界在我眼中还是我目前所见到的样子，我就无法意识到真

理。⁴我愿那隐藏在世界背后之门为我开启，使我的眼光能越过它而目睹那反映上主之爱的世界。

4、(29) 上主就在我所看到的万物之内。

²在我所营造的一切表相之后，真理始终不变。³在我覆盖于爱的面纱之后，它的光明依然不减。⁴在我所有神智不清的愿望之后，是我那仍与天父旨意结合在一起的意愿。⁵上主仍然永远无所不在地临于万物之内。⁶属于祂的我们，迟早会越过一切表相，而认出那凌驾于表相之上的真理。

5、(30) 上主就在我所看到的万物内，因为上主在我心里。

²在我心内，所有神智不清的分裂及攻击念头之后，乃是那了知万物永远一体的大智。³我虽已忘了我是谁，这一大智却从未失落过。⁴上主一直为它将它保存在天心之内，祂的圣念与祂须臾不离。⁵身在其中的我，与圣念同在，并与祂一体。

第五十七课

今天我们来复习一下这些观念

1、(31) 我不是眼前这世界的受害者。

²只要我愿意，就能彻底化解这个世界，我怎么可能成为它的受害者？³我的桎梏已解开了。⁴只要我真心愿意，我就能甩掉它。⁵监狱的门已经开启了。⁶我只须走出来，就能扬长而去。⁷世上没有什么扣留得了我。⁸除非我自愿留下，否则不可能沦为囚犯。⁹我愿放弃神智不清的愿望，而迈向阳光之境。

2、(32) 我眼前的世界是我自己营造出来的。

²我自己造了一座监狱，并认为自己身陷其中。³我只须认清这一点，就自由了。⁴我蒙骗了自己，相信上主之子可能被囚。⁵我再也不要这种荒谬至极的信念。⁶上主之子必然永远是自由的。⁷他仍是上主所创造的模样，而不是我所营造的样子。⁸他仍在上主愿他所在之处，而不在我想要囚禁他之处。

3、(33) 还有另一种看待世界的方式。

²既然世界的目的不是我指定的，那么一定还有另一种看待世界的方

式。³万物在我眼中都是颠倒的，我的想法也与真理背道而驰。⁴我把世界当作囚禁上主之子的牢狱。⁵那么，这世界其实是他能够重获自由之地。⁶我愿去看这世界的真相，将它视为上主之子寻获自由之地。

4、(34) **我能够看到平安，而非这个。**

²只要我能看出这世界乃是自由之地，我便不难明白，它所反映的是上主的天律，而非我造出来要它遵守的法则。³我就会了解，长驻其间的是平安，而非战争。⁴我也会看出，平安同样会长驻于所有与我共享这世界的心中。

5、(35) **我的心灵是上主天心的一部分。²我是非常神圣的。**

³当我与弟兄分享世上的平安时，我逐渐明白，这平安原是来自我心深处。⁴我所瞩目的世界，闪烁着我的宽恕之光，并将宽恕返照于我身上。⁵在此光明中，我逐渐看见那深藏不露的自我幻觉。⁶我才了解包括我在内一切有情生命的神圣性，也才明白众生与我一体。

第五十八课

今天我们要复习下列的观念

1、(36) **我的神圣本质笼罩着我所见的一切。**

²对真实世界的知见是出自我的神圣本质。³宽恕了以后，我就不会视自己为有罪的。⁴我能够接受纯洁无罪为我的真相。⁵透过了解的眼光，我只会看到世界的神圣性，因为我所能描绘的只是我对自己所怀的想法。

2、(37) **我的神圣本质降福了世界。**

²我是神圣的，这知见不只祝圣了我而已。³我在它的光明所见到的一切人或物，都分享了它带给我的喜悦。⁴没有一物会落于这喜悦之外，因为没有一物分享不到我的神圣性。⁵就在我认清自己的神圣性之际，世界也会放射出神圣的光辉，让每个人都能看到。

3、(38) **我的神圣本质无所不能。**

²我的神圣本质具有无限的治愈能力，因为它的拯救能力也是无限的。³除了幻觉以外，还有什么好拯救的？⁴除了我对自己的错误观

念以外，还有什么其他的幻觉存在？⁵我的神圣性只须重申自己的真相，就能把那些幻觉一一化解。⁶所有的偶像也在我与上主共享的神圣本质之前销声匿迹。

4、(39) 我的神圣本质乃是我的救恩

²我的神圣本质既然已将我有所有罪咎中拯救了出来，那么认清自己的神圣性，就等于认出了我的救恩。³同时也认出了世界的救恩。⁴我一旦接受了自己的神圣性，从此便一无所惧了。⁵因着我的一无所惧，每个人必然也分享到了我的这份了解，那正是上主赐给我与世界的礼物。

5、(40) 我是蒙受祝福的上主之子。

²这句话重申了我对一切美善以及唯独美善的权利。³我是蒙受祝福的上主之子。⁴一切美善之物非我莫属，因为上主存心将它们赐给我。⁵因着我的终极真相，我不可能遭受失落、剥削或折磨之苦。⁶我的天父在一切事上支持我，保护我，并引导我。⁷祂对我的眷顾是无限的，祂永远与我同在。⁸我是永远蒙受祝福的上主之子。

第五十九课

今天我们要复习下面几个观念

1、(41) 不论在何处，上主与我同行。

²若上主时时与我同行，我怎么可能孤独？³祂内既有完美的肯定，我怎能还对自己怀疑不定？⁶祂既已绝对的平安憩息我内，还有什么事情骚扰得了我？⁷爱与喜乐既已透过祂而环绕在我身边，我怎么可能受苦？⁸愿我不再紧抓着自我幻觉不放。⁹我是完美的，因为不论我在何处，都有上主与我同行。

2、(42) 上主是我的力量。²慧见是祂的恩赐。

³今天愿我不再凭自己的肉眼去看事物。⁴愿我心甘情愿地把自己卑微而虚幻的视野，换成上主恩赐的慧见。⁵基督的慧见乃是祂的赠礼，祂已将它赐给了我。⁶今天让我祈求这一恩赐，使这一天能够帮我了解永恒的真谛。

3、(43) 上主是我的根源。²离开祂，我便无从看见。

³上主要我看的，我自会看见。⁴其余的我一概看不见。⁵凡不在祂旨意之内的，就是幻觉。⁶如果我认为自己离开祂还能看见，就表示我已选择了幻觉。⁷当我企图凭自己的肉眼去看，就等于作了这个选择。⁸然而，上主已赐给了我基督的慧见以取代幻觉。⁹我决心透过这个慧见去看一切。

4、(44) 上主是我赖以看见的光明。

²在黑暗中，我无法看见。³上主是唯一的光明。⁴因此，我若要看，必须透过祂去看。⁵我曾企图界定究竟什么是看，而我的界定是错误的。⁶现在我终于得以了解，上主是光明，在这光明中我才能看见。⁷愿我迎向这慧见，以及它所显示给我的幸福世界吧！

5、(45) 上主是我赖以思想的天心。

²我没有一个念头不与上主共享。³也没有一个念头在祂之外，因为我的心不在祂的天心之外。⁴既是天心的一部分，我的思维便成了祂的圣念，祂的圣念也成了我的。

第六十课

今天我们要复习这些观念

1、(46) 上主是我赖以宽恕的爱。

²上主不用宽恕，因为祂从不定人的罪。³凡本身无暇可指的，不可能去指责别人；凡承认自己纯洁无罪的，也不会看到任何有待宽恕之事。⁴然而，宽恕是使我认出自己纯洁无罪的媒介。⁵它反映出上主在世上的爱。⁶它会将我拉近天堂，使上主的爱能俯触到我，将我提升到祂那儿去。

2、(47) 上主是我所信赖的力量。

²我宽恕，所靠的不是我自己的力量。³我靠的是上主在我内的力量，只有在宽恕之际，我才会忆起它的存在。⁴当我能够看见时，便会认出祂在世上的映影。⁵我宽恕一切，因为我感受到了祂在我内澎湃的力量。⁶我逐渐忆起了那个圣爱，虽然我以前有意将它忘怀，它却从未忘怀过我。

3、(48) 没有什么好怕的。

²当我能够看清世界时，它在我眼中是多么有保障啊！³此刻，它和我幻想中所见的完全不可同日而语。⁴我所见到的每一个人及每一事物都俯身祝福我。⁵我便在每个人身上认出我那最亲密又神圣的道友。⁶在我已宽恕它、它亦宽恕了我的世界中，还有什么好怕的？

4、(49) 这一天，圣灵不断向我发言。

²没有一刻，圣灵不在呼唤我宽恕，藉此拯救我。³没有一刻，圣灵不在指引我的思想，引导我的行动，并领着我的脚步前进。⁴我笃定地踏上真理之路。⁵除此之外，我不可能去任何地方，因为上主之声乃是祂赐给圣子的唯一声音及向导。

5、(50) 上主的圣爱支撑着我。

²只要我聆听上主的声音，我就是被祂的圣爱所支撑着。³我一旦张开了眼睛，祂的圣爱便照亮了世界，使我得以看见。⁴当我宽恕时，祂的圣爱提醒我圣子的纯洁无罪。⁵当我怀着祂所赐的慧见瞻仰世界时，我便会记起自己原是祂的圣子。

第六十一课

我是世界之光

- 1、除了上主之子以外，还有谁堪称为世界之光？²因此，这句话纯粹是针对你的真相而发的。³这与骄矜、傲慢或自欺式的申明恰恰相反。⁴它与你妄造出来的自我概念截然不同。⁵它与你赋予偶像的所有特质也不相干。⁶它所论及的你乃是上主所创造的你。⁷它只是申述一项真理罢了。
- 2、对小我而言，今天的观念等于变相的自我膨胀。²但小我丝毫不懂谦逊，常把它与自贬混为一谈。³谦逊意味着你只接受自己在救恩中的角色，绝不接受其他的角色。⁴如果成为世界之光乃是上主降于你的大任，你却坚称自己不配，这并不是谦逊。
- 3、真实的谦逊要求你接受今天的观念，因为圣灵亲自告诉你其中的真实性。²这是你接受自己在世间真正任务的第一步。³却也是你在救恩大业中正名定位的一大步。⁴它积极肯定了你得救的权利，并确认了上主为了拯救他人而赋予你的能力。

4、今天下定决心多想一想这个观念。²它是对所有幻觉，亦即所有诱惑的最佳答复。³它会把你妄造的所有自我形象都带到真理前，并帮你平安启程，一无牵绊，且目标明确。

5、今天的练习尽可能多做几遍，每次不必超过一两分钟。²开始时，应先向自己说：

³我是世界之光。⁴这是我唯一的任务。

⁵我是为此而来到这里的。

⁶然后稍微想一想这些话的意思；若环境许可，最好闭起眼睛来做。

⁷让一些相关的想法自然浮现；你若分心而偏离主题，不妨再默默复诵一下今天的观念。

6、记得以此练习作为一天的开始及结束。²如此，你一醒来就确认了自己的真相，经过一天的巩固，又在重申自己的任务及在世的唯一目的之下睡去。³你若觉得早晚两个练习对你很有助益而想要加长时间，可以做得比其余练习更久一些。

7、今天的观念远远超越了小我对自己的真相及生活目的之卑微看法。²身为救恩的传人，这显然是不可缺的观念。³这是我们在接下来几个星期所要踏出的几个大步中的第一步。⁴今天好好地为将来的进展奠定一个稳固的基础吧！⁵你是世界的光。⁶上主已将祂救赎圣子的计划托付于你了。

第六十二课

身为世界之光的我，负有宽恕的任务

1、是你的宽恕，把黑暗的世界带入光明之中。²是你的宽恕，帮你认出那使你得以看见的光明所在。³宽恕证明了你是世界之光。⁴藉着宽恕，你才忆起自己的真相。⁵因此，你的救恩全靠你的宽恕。

2、你對自己与世界的幻觉是同一回事。²因此，一切宽恕实际上都是你给自己的礼物。³由于你曾攻击造物主及其造化而否定了自己的终极身份，因此你的目标便是寻回自己的真相。⁴此际你所学的，正是如何忆起真相来。⁵你必须以宽恕来取代攻击，生命的意念才可能取代死亡的意念。

- 3、 记住，你每个攻击都是向自己的弱点求助，你每个宽恕则都是向你内的基督求取力量。²你难道还不明白宽恕对你的影响有多大？³它会除去你心中所有的脆弱、紧张及疲惫之感。⁴它会带走所有恐惧、痛苦及罪咎。⁵它会使你重新意识到上主赐予圣子百害不侵的大能。
- 4、 让我们欣然以这练习作为一天的开始及结束，从早到晚尽量加以应用。²它会使你今天洋溢着幸福，一如上主所愿。³它还会帮助你周遭的人以及在时空上好似十分遥远的人，与你共享这份幸福。
- 5、 今天练习愈多次愈好，若是环境许可，闭起眼睛默念：

²身为世界之光的我，负有宽恕的任务。
³我唯有完成我的任务才会幸福。

⁴然后投入一两分钟的时间来思考一下自己的任务以及它会带给你的幸福与解脱。⁵让与此相关的念头自由地浮现，因你的心会认出这些话，也会意识到它们的真实性。⁶若分心了，便复诵一下这观念，并加上一句：我愿记住这一点，因为我要活得幸福。

第六十三课

世界之光藉着我的宽恕，把平安带给每个心灵

- 1、 能把平安带给一切心灵的你，是多么神圣啊！²懂得如何让这事因自己而成就的你，是多么有福啊！³还有什么目标能带给你更大的幸福？
- 2、 负此重任的你，不愧为世界之光。²上主之子的救恩完全仰赖于你。³这救恩非你莫属，你是为了给予祂而拥有的。⁴不要让任何琐碎的目标或无意义的欲望取代它的地位，否则，你就会忘却自己的任务，而任上主之子陷于地狱之中。⁵这项要求，绝非随便说说而已。⁶它要求你接受救恩，如此你才可能为了给予而拥为己有。
- 3、 只要体会出这任务的重要性，我们今天就会乐于常常抽空想一想这事。²我们要以肯定它作为一天之始，也以这个念头作为一天的结束。³从早到晚尽可能多加复诵：

⁴世界之光藉着我的宽恕，把平安带给每个心灵。⁵

上主指派我作拯救世界的工具。

- 4、 你该花一两分钟的时间好好反省一下这个观念，也许闭起眼睛，你会感到比较容易出现其他相关的念头。²然而，不要空等这个机会。³应把握所有能够巩固这个观念的机会。⁴记住，上主之子的救恩仰赖于你。⁵除了你的自性以外，还有谁堪称为祂的圣子？

第六十四课

愿我勿忘自己的任务

- 1、 今天的观念只是“不要让我陷于诱惑”这句祷词的另一种表达方式而已。²你在世界所看到的目的，只是为了遮掩你的宽恕使命，甚至给你充分的理由把它抛诸脑后。³所谓诱惑，就是着眼于有形表象，藉以遗弃上主及其圣子。⁴人的肉眼只会去看表相。
- 2、 肉眼依稀看到的一切，无非是种诱惑。²因这正是身体的存在目的。³然而，我们已经明白，圣灵对于你妄造出来的一切幻觉另有他用，也就是说，祂在其中看出另一种目的。⁴对圣灵而言，世界是你学习宽恕的地方，宽恕那已被你视为罪恶的自己。⁵在此观点之下，诱惑的外在表相变成了灵性体认救恩的机会。
- 3、 在此不妨再温习一下前面几课的内容，你在世的任务乃是成为世界之光，那是上天赋予你的使命。²怀疑这一点，只是小我的傲慢在作祟；认为自己不配接受上主亲自指派的任务，也只是小我的恐惧在作祟而已。³世界的救恩正等着你的宽恕，因为上主之子必须藉此才能摆脱所有的幻觉以及所有的诱惑。⁴这位上主之子就是你。
- 4、 你只有完成上主赋予你的任务，才可能幸福。²因为你的任务就是善用那媒介，因它必会带给你幸福。³此外别无他途。⁴因此，你每次决定是否要完成自己的任务时，就等于在决定自己是否想要幸福。
- 5、 让我们今天记住这一点。²让我们早晚都这样提醒自己，且一整天都如此。³好好为你今天所做的决定作准备，你只需记住，那些决定其实十分简单。⁴每一个决定不是带给你幸福，就会带给你不幸。⁵这么简单的决定，怎会令你感到棘手？⁶不要被决定的外在形式所蒙蔽。⁷表面看起来很复杂，未必表示内涵复杂。⁸世上没有一个决定，

其内涵会有异于这种单纯的抉择。⁹这是圣灵眼中的唯一抉择。¹⁰因此，也是仅存的抉择。

6、 那么，今天让我们来熟悉一下这些想法；

²愿我勿忘自己的任务。

³愿我不再存心用自己的使命来取代上主的使命。

⁴愿我宽恕而得到幸福。

⁵今天至少有一个练习花上十到十五分钟的时间，闭起眼睛好好思考一下这些观念。⁶只要记得，你的任务对自己与世界的重要性，与此相关的念头自会现身相助。

7、 在这一天里，多多练习应用今天的观念，花个几分钟来温习一下这些想法，深思一番，不要想其他的问题。²这实在不容易，尤其开始的时候，因为你还未具足它所要求的专一功夫。³你可以不断复诵“愿我勿忘自己的任务”这一句话来帮助你集中心思。

8、 你需要两种短的练习。²有时闭起眼睛练习，试着专注于你所应用的观念。³有时则先复诵那一观念，然后张开眼睛，不加拣择地缓缓环顾四周，并默默地说：

⁴这就是我受命拯救的世界。

第六十五课

我唯一的任务即是上主所赐之任务

1、 今天的观念重申了你献身救恩大业的誓愿。²它同时提醒了你这是你唯一的任务。³这两个观念显然是全心奉献的先决条件。⁴只要你还珍惜其他的目的，救恩就不可能成为你的唯一目的。⁵全心接受救恩为你的唯一任务，这可以由两方面来讲：一是体认出你的任务就是得救，二是放弃你自己所发明的其余目标。

2、 只有这样，你才能名正言顺地跻身于人间救主的行列。²只有这样，你才能真心地说：“我唯一的任务即是上主所赐之任务。”只有这样，你才能获得心灵的平安。

3、今天以及明后几天，腾出十分至十五分钟的时间，作比较长的练习，使你得以了解并接受这观念的真实意义。²今天的观念会帮助你由心目中的困境脱身。³它会将那被你封锁的平安之门的钥匙放在你的手中。⁴它答复了你由太始之初即在探讨的一切问题。

4、如果可能，试着把较长的练习定在每天大致相同的时间。²并且设法把这时间预先安排出来，然后尽量按照计划进行。³其目的乃是为了让你一天中能为上主腾出一些时间，一如你为世间一切琐碎事物与目标腾出时间一样。⁴这是你心灵所需的长期修炼的一部分，如此，圣灵才能始终如一地将它运用在祂与你共享的目标上。

5、正式练习时，先温习一下今天的观念。²然后闭起你的眼睛，向自己复诵一遍，留意一下自己心里所浮现的念头。³起先，不要光注意与今天观念相关的念头。⁴而应先发掘那些为干扰它而生出的每个念头。⁵留意浮现出来的每一念头，尽量不要插手干预或操心，只是一边任其掠过，一边这样告诉自己：

⁶这个念头只是存心阻扰我接纳自己的唯一任务而已。

6、过了一阵子，干扰的杂念就会愈来愈少了。²然而，再持续一分钟之久，试着捕捉几个你以前没有注意到的某些杂念，但也不要太费心思，或过于勉强。³然后，向自己说：

⁴愿我的真正任务铭刻在我清净的心版上。

⁵你不用拘泥文字表面，只须表达出你甘心让真理来取代那虚幻的企图即可。

7、最后，复诵一遍今天的观念，剩下的练习时间则集中于这观念对你的重要性上，并着眼于接受它之后所能一举解决的冲突及带来的解脱，同时留意一下你心中真正渴望得救到什么程度，纵然你仍免不了有唱反调的愚蠢念头。

8、每小时至少作一次短的练习，可按下列方式加以运用：

²我唯一的任务即是上主所赐之任务。

³此外，我一概不要，也一概不取。

⁴有时闭起眼睛作此练习，有时则张开眼睛环顾四周，只要你全心接纳今天的观念，你目前所见的一切就会彻底改变。

第六十六课

我的幸福与我的任务是同一回事

- 1、 你必然已经注意到，我们最近的课程一直在强调完成你的任务与获得幸福之间的关系。²这是鉴于你尚未真正看出其中的关联之故。³然而，它们之间不只是有关联，根本就是同一回事。⁴它们外表上虽然有些不同，但其内容则完全一致。
- 2、 什么才是你的任务，小我在这根本问题上始终在与圣灵争斗。²它也不断与圣灵争辩有关你幸福的问题。³这种争辩并非双向的。⁴小我攻击，圣灵却不加理睬。⁵祂知道你的任务究竟是什么。⁶祂知道那才是你的幸福。
- 3、 我们今天要试着略过那毫无意义的争斗，直指你真正的任务。²我们不会参与那些有关它真相的无谓争辩。³我们也不愿卷入妄自为幸福下定义及开蹊径以遂愿的徒劳之举。⁴我们不会放纵小我，听信它对真理的挑战。⁵我们只会为自己能够找到真理而感欣慰。
- 4、 今天较长的练习，其目的是要你接受一个事实：上主赋予你的任务与你的幸福之间，不只具有极真实的联系，它们实际上是同一回事。²上主只会赐你幸福。³因此，祂所赐你的任务必也是幸福，纵然它看起来好象不是那么一回事。⁴今天的练习就是企图超越外表上的差异，去体会它在真理内的共通内涵。
- 5、 练习时间约莫十至十五分钟左右，开始时先温习一下下列观念：
 - ²上主只会赐我幸福。
 - ³祂已将我的任务赐给了我。
 - ⁴因此，祂所赐给你的任务必是幸福无疑。

⁵纵然你还无法接受这一结论，至少试着看出这论证中的逻辑。⁶唯有前面两个前提发生了错误，结论才可能是错的。⁷那么，我们在练习时，不妨先反省一下这些前提。
- 6、 第一个前提：上主只会赐给我幸福。²当然，这也可能是错的，但它若是错的，就必须把上主定义成祂所不是之物。³爱不可能给予邪恶；凡不是幸福的，就是邪恶。⁴上主不可能给出自己所没有的，而祂也不可能拥有非祂所是之物。⁵除非上主只会赐给你幸福，否则他必会是邪

恶的。⁶你若不接受第一个前提，你就只有相信他是邪恶的这个定义了。

7、 第二个前提：上主已将你的任务赐给了你。² 我们已讨论过，你的心灵只有两部分。³一部分由小我统治，由幻觉所构成。⁴另一部分则是圣灵的居所，即真理所在之处。⁵ 你只能从这两个向导中任选其一，而你选择的结果也不外乎两种：一是小我必然导致的恐惧，一是圣灵一直想要予以取代的爱。

8、 如此，你的任务若非上主透过圣灵之声所制定的，就是出自你为取代上主而妄造出来的小我。² 哪一个才是真的？³ 除非那是上主赐给你的任务，否则必是小我的赠礼。⁴ 小我哪有什么礼物可以相赠？⁵ 它本身只是个幻觉，能赠送的也不过是礼物的幻影而已。

9、 在今天较长的练习中，反省一下这一点。² 并且反省一下，你内心对自己的任务存有多少幻觉？你企图以多少种方式让小我来引导你寻找救恩？³ 你找到了吗？⁴ 你感到幸福吗？⁵ 它可曾带给你平安？⁶ 我们今天必须对自己非常诚实。⁷ 好好记住它们的后果，并反省一下，期待小我带给你幸福，岂是合乎情理之举？⁸ 然而，小我是圣灵之声以外唯一的选择。

10、 你不听从疯狂之语，就是听从真理之言。² 想一想我们这结论的前提，试着做一抉择。³ 只有这一结论我们能够同享，其余的不可能。⁴ 因上主亲自与我们共享。⁵ 相同的就是相同的，不同的就是不同，今天的观念乃是导向这知见的另一大步。⁶ 一边尽是幻觉。⁷ 另一边全是真理。⁸ 愿我们今天设法明白：只有真理才是真的。

11、 至于短的练习，若能每小时练习两次，对你的帮助一定很大。可按照下面建议的形式加以应用：

² 我的幸福与我的任务是一体的两面，因为上主将它们一并赐给了我。

³ 这句话所需的时间不会超过一分钟，也许更少；慢慢地复诵，一边说，一边思考它的意义。

第六十七课

爱把我创造得犹如它自身一样

1、今天的观念可谓一语道破你的真相。²你是世界之光，原因即在于此。³上主任命你为人间的救主，原因亦在于此。⁴上主之子的救恩仰赖于你，原因亦在于此。⁵他是因着你的真相而得救的。⁶我们今天卯尽全力直探你的这一真相，并充分意识出它真实不虚，纵然只是片刻的功夫。

2、在较长的练习中，我们将反省你的实相，以及它全然未变，且无可变易的本质。²一开始我们先复诵一下这个关于你的真理，然后花一两分钟的时间添加一些相关的念头，例如：

³神圣本质已把我创造成神圣的。

⁴仁慈本质已把我创造成仁慈的。

⁵救援本质已把我创造成利益众生的。

⁶圆满本质已把我创造成圆满的。

⁷凡是符合上主界定祂自身的特质，都可套用在我们身上。⁸我们今天有意化解掉你为上主所下的定义，而代之以祂自己的界定。⁹我们也将设法强调你是祂自我界定的一部分。

3、当你练习完几个相关的想法之后，试着放下所有念头片刻的功夫，然后努力超越你所有的自我形象及先入为主的自我概念，直抵你内在的真相。²爱既已将你创造得像它一样，那么爱的自性必然也存于你内。³它就在你内心某个地方等待着你去发掘。

4、你有时也许需要复诵几遍今天的观念，才抵制得了分心的杂念。²也许你会感到这还不够，还需要加上与你的真相有关的其他意念。³也许你很顺利地超越了那些杂念，透过无念的阶段，豁然意识到那耀眼的光明，在那光明内，你认清了爱为你创造的本来面目。⁴不论你感到自己做得成功与否，都要相信你今天势必朝着那种意识迈进了一大步。

5、今天尽量抽空反复练习这观念，对你极有助益。²你需要听到自己的真相，而且愈常听到愈好，因为你的心已深深笼罩在错误的自我形象之下。³最好一小时能复诵四、五遍，多多益善；随时提醒自己，圣爱已将你创造成像它自身一样，这对你助益极深。⁴藉此聆听你自

己的真相吧！

- 6、 在短的练习中试着明白，告诉你这事的，绝不是你那微弱而孤零的声音。²这是圣灵之音在提醒你有关天父及你自性的真相。³这是真理之音，它以上主之子的单纯真相来取代小我所告诉你的一切。⁴爱已将你创造得犹如它自身一样。

第六十八课

爱内没有怨尤

- 1、 被爱创造得像它自身一样的你，是没有怨尤的，并且深知你的自性。²放不下怨尤，就表示你已忘却了自己是谁。³放不下怨尤，就表示你已把自己视为一具身体。⁴放不下怨尤，就表示你让小我掌控你的心灵，并为身体判了死刑。⁵你也许尚未充分意识到，放不下怨尤之情对你心灵的影响。⁶它好似硬生生地将你由终极根源那儿劈了出去，使你无法肖似于祂。⁷如此，你认为自己是什么，就会相信祂也成了什么，因为没有一个人不把祂的造物主想成像自己一样。
- 2、 只要你与你的自性一决裂，那依旧意识到自己肖似造物主的自性就好似昏睡过去了，而那在睡梦里编织幻觉的另一部分心灵，则装出一副清醒的模样。²这一切真的都是因为你心怀怨尤而引起的吗？³一点也没错⁴！因为放不下怨尤的人，已否认了自己是出自爱的创造，在他充满怨恨的梦中，造物主显得可怕万分，谁会梦到怨恨而不害怕上主的呢？
- 3、 凡是心怀怨尤的人，必会把上主界定成如同他们自己一样；这就如上主把人创造得像祂一样，也会把他们界定成如同祂自己一样。²心怀怨尤的人，必会受尽罪咎的折磨；这就如懂得宽恕的人，也一定会获得平安一样。³心怀怨尤的人，必会忘却了自己是谁；这好比懂得宽恕的人，必会忆起自己的真相一样。
- 4、 如果你相信事实确是如此，你还会不甘放下自己的怨尤吗？²你也许认为自己不可能放得下这种怨尤。³然而这纯粹属于动机的问题。⁴今天我们要试看你没有怨尤时的感受如何。⁵纵然你只尝到一点儿成功的滋味，以后你再也不会有动机上的问题了。

5、 在今天较长的练习中，先搜寻一下你对某些人耿耿于怀的怨尤。²有些相当容易发现。³然后再去想一想，你对自己喜欢甚至认为是心爱的人，内心所怀的小小芥蒂。⁴你马上会发现，没有一个人你不心存某种芥蒂或怨尤的。⁵这使得自我观念中的你，在整个宇宙中落单了。

6、 此刻，就下定决心把所有的人都视为朋友吧！²逐一想起他们，并对他们全体说：

³我要把你视为我的朋友，使我得以忆起你原是我的一部分，并由此得知我的真相。

⁴剩下的练习时间，试着观想自己与一切人、一切事和谐共处，在一个爱你、呵护着你、而你也以爱回报的世界中，你安全无虞。⁵试着去感受一下那环绕着你、呵护着你、且支撑着你的安全。⁶即使仅是短短一瞬的功夫，也试着相信没有任何事物伤害得了你。⁷练习结束时，记得对自己说：

⁸爱内没有怨尤。⁹只要放下所有的怨尤，我就会知道我是彻底安全的。

7、 较短的练习则应用于你对任何人生出怨尤之际，不论他是否在你眼前；你应以如下的格式即刻发挥出今天的观念：

爱内没有怨尤。⁶愿我不再违背我的自性。

⁴此外，每小时再以下列方式复诵几遍今天的观点：

⁵爱内没有怨尤。⁶只要我能放下所有的怨尤，我就会觉醒于我的自性，并在祂内醒悟过来。

第六十九课

我的怨尤遮蔽了我内在的世界之光

1、 没有人能看得见隐藏在你怨尤之下的一切。²因为你的怨尤遮蔽了在你内的世界之光，使得所有的人都陷入了黑暗，你自己也身在其中。³然而，只要你一撤去那怨尤的纱幔，你就和他们一起得到了释放。⁴现在，就与那些同陷地狱的伙伴分享你的救恩吧！⁵在世界之光内，他原是你的弟兄，你们都在光中得救了。

- 2、 今天让我们再下一点真功夫，深入你内在的光明。² 在我们开始较长的练习前，先花几分钟的时间想一想我们所要练习的观念。³ 我们真的在致力于企及世界的救恩。⁴ 我们正设法看穿那遮蔽救恩的黑色纱幔。⁵ 我们正设法掀起那块纱幔，目睹上主之子的泪水在阳光下消散。
- 3、 今天在开始较长的练习之初，先完全肯定这一事实，下定决心去追求我们的最爱。² 救恩是我们唯一的需求。³ 此外我们没有其他的目标，也没有其他任务等待我们完成。⁴ 学习得救之道是我们唯一的目标。⁵ 今天就让我们结束那千古的追寻，寻获内在的光明，并将它高举，让与我们一起追寻的人都得以瞻仰到光明而欢跃不已。
- 4、 现在，先静下来，闭起你的眼睛，试着放下平素萦绕在你脑子里的心事。² 把你的心灵想成一个很大的圆圈，被裹在一层浓密的云层中。³ 你所能看到的只是团团乌云，因为你好似站在圆圈之外，与此圆尚有一段距离。
- 5、 从你立足之处看去，你没有理由相信乌云内会藏有灿烂的光明。² 乌云似乎成了唯一存在的现实。³ 它们好似是你所能看见的一切。⁴ 因此，你不再设法穿越它们；然而，唯有穿越一途才可能使你真正相信它们原来毫无实质可言。⁵ 今天我们就朝此方向努力。
- 6、 当你想过你所做的努力对自己及世界的重要性之后，试着置身于完全的寂静中，心中只记得一事，就是你今天多么想要找到内在的光明，而且现在就要。² 下定决心越过那层层乌云。³ 向前伸去，直到在心中触及它们为止。⁵ 当你有手拨开那些乌云而穿越它们时，感到它们就沾在你的面颊、前额及眼脸上。⁶ 放心地向前走去，云层是阻止不了你的。
- 7、 你若练习得当，就会开始有种被托举起来，飘然向前的感觉。² 你那小小的努力及决心，招来了宇宙大能前来相助，上主会亲自将你由黑暗提升至光明境内。³ 你与祂的旨意相互呼应。⁴ 你不会失败的，因为你的意愿就是祂的旨意。
- 8、 今天，全心信赖你的天父吧！十分确定祂不只聆听了你，而且答复了你。² 即使你尚未认出祂的答复，但你可以放一百个心，祂已经赐给你了，而你也会领受的。³ 当你企图穿越云层，迈向光明时，试着好好护守这份信心。⁴ 试着记住，你终于把自己的意愿结合于上主

的旨意中了。⁵ 试着谨记于心，你与上主携手合作之事，必会马到成功。⁶ 然后，就让上主的大能在你内工作，使祂的旨意与你自己的意愿藉着你而完成。

- 9、 有鉴于今天这观念对你及你的幸福的重要性，你应尽量多作短的练习，随时提醒自己，你的怨尤会使你难以意识到世界之光。² 同时也提醒自己，你追寻光明时并不孤单，而你也会知道会在哪儿找到。³ 然后，这样说：

⁴ 我的怨尤遮蔽了我内在的世界之光。⁵ 我无法看见自己所遮蔽了的光明。⁶ 然而，为了我与世界的得救，我愿亲身目睹这一光明。

⁷ 今天你若还想抓着任何人的把柄不放时，记得要对自己说：

⁸ 如果我还怀着怨尤，我就不会看见世界之光。

第七十课

我的救恩来自于我自己

- 1、 世间最大的挑战，莫过于不相信今天这观念了，其他所有的诱惑都不过是这一挑战的某种化身而已。² 救恩仿佛可能来自任何一方，就是不可能来自你自己。³ 罪咎的起源亦然。⁴ 你无法看出罪咎与救恩都在你自己的心内，不在其他任何地方。⁵ 你若明白，所有的罪咎与救恩根本都是你自心的发明，你就不难明白罪咎与救恩必然同出一源。⁶ 了解了这一点，你就已经得救了。
- 2、 接受今天的观念，好似得付出这一代价：它意味着外在没有一物救得了你，也没有一物能带给你平安。² 但它同样意味着，外在没有一物伤害得了你，或能扰乱你的平安，或带给你任何烦恼。³ 今天的观念把你奉为宇宙的主人；基于你的存在本质，你当之无愧。⁴ 这种角色，你不可能只接受其中一部分。⁵ 你必然已开始看出了，接受它就等于得救。
- 3、 然而，你也许还不清楚，为什么认清罪咎出自你的内心，就能使你明白救恩也在那儿。² 上主不会给人派不出用场的药方。³ 那是你心灵的运作方式，决非祂的。⁴ 祂愿你痊愈，因此祂将治愈之源置于需要治愈之处。

- 4、 你却企图逆道而行，不惜疯狂地扭曲它，想尽办法将治愈与有待治愈的疾病分开，以保住疾病。²你的目的就是确保此病不得治愈。³而上主的目的则是确保它获得治愈。
- 5、 今天我们要设法明白，上主的旨意与我们的意愿在这件事上其实是一样的。²上主要我们得到治愈，而我们也不真的想要生病，因生病使我们变得很不快乐。³因此，接受今天的观点，实际上就是与上主达成了协议。⁴祂不愿我们生病。⁵我们也不愿如此。⁶祂要我们得到治愈。⁷我们也不想痊愈。
- 6、 我们今天准备做两个较长的练习，每一次应该长达十至十五分钟。²然而，练习的时刻仍然由你决定。³下面几课都是按照这种练习方式，最好事先计划好什么时候是放下工作做此练习的最佳时刻，然后尽可能按照计划进行。
- 7、 练习开始时，先复诵一下今天的观念，并加上一句话表示你已认清了救恩绝非来自外在。²你可以这样说：
- ³我的救恩来自于我自己。⁴它不可能来自其他任何地方。
- ⁵然后花几分钟的时间，闭起眼睛回想一下你以前向外寻找救恩之处——他人、财富、种种环境事件，以及你一直设法弄假成真的自我观念。⁶认清救恩根本不在那儿，并向自己说：
- ⁷我的救恩不可能来自这些东西。⁴我的救恩来自于我自己，而且唯独来自于我。
- 8、 现在，我们再试着深入你内在的光明，那才是你的救恩所在。²你无法从罩在光明之外的乌云中找到救恩，你过去一向是从那儿下手的。³它根本不在那儿。⁴它在乌云的另一端，在云外的光明内。⁵记住，你必须先穿过前面的云层，才可能抵达光明之境，但也要记住，你从未在你幻想出来的白云苍狗之中找到过任何持久之物，或任何你真正想要的东西。
- 9、 既然救恩的幻相已辜负了你的期望，你一定不会想要逗留于乌云内，继续在那儿徒然地追寻偶像，何况你轻而易举地就能迈入真实救恩的光明中。²用你喜欢的任何方式，试着穿越那些乌云吧！³倘若对你有帮助，你不妨观想我牵着你的手引领着你前进。⁴我向你保证，这绝不是无谓的空想而已。

- 10、 在今天简短而频繁的练习中，提醒自己，你的救恩来自于你，只有你自己的想法才阻挡得了你的进步。²你不受外界的任何干扰。³你是掌控自己救恩的主人。⁴你也操纵着世界的救恩。⁵接着说：

⁶我的救恩来自于我自己。⁷外在没有任何东西阻挡得了我。⁸世界与我自己的救恩都在我内。

第七十一课

只有上主的救恩计划才有成功的可能

- 1、 你也许还不明白，小我也制定了一个与上主相反的救恩计划。²你所相信的乃是它的计划。³由于它与上主的计划正好相反，你不得不信，接受上主的计划来取代小我的，必有悲惨的下场。⁴这话乍听起来就有本末倒置之嫌。⁵但我们只要深思一下小我的计划，你就会明白，不论它是多么地本末倒置，你却坚信不疑。
- 2、 小我的救恩计划说来说去不外是放不下内心的怨尤。²它坚持主张，如果别人言行表现有所不同，或是外在环境或事件有所改变，你才会得救。³如此，你始终把救恩的来源视为外在。⁴你所怀的每一个怨尤，不只是一个声明，更是一个你所坚信的主张：“如果事情不是这样，我就没问题了。”⁵于是，救恩所要求的心灵改变，变成你对每个人、每件事的要求，就是不要求你自己。
- 3、 于是，你的心灵在这计划中的任务，就是断定，除了自己以外，哪些事物应该改变，你才有救。²根据这神智不清的计划，任何可以想见的救恩之源，只要保证行不通，你就会接受。³如此才能确保徒劳无功的追寻能够继续下去，因为幻觉会坚称：虽然这希望一直落空，你仍有理由在他处或他物上继续期待下去。⁴也许换了一个人，会更顺利一点；也许换个环境，较有成功的希望。
- 4、 这就是小我为你制定的救恩计划。²你一定看得出这与小我的基本教条“去找，但不要找到”不谋而合。³除了让你把所有的精力都耗在根本找不到救恩的地方以外，还有什么方法更能保证你绝对找不着它的？
- 5、 上主的救恩计划之所以会成功，纯粹是因为只有祂能指引你由救恩所在之处去寻。²但你若要如上主所许诺的那般成功，你必须甘愿

只从那儿去寻才行。³ 否则，你的目标就分裂了，你等于是企图跟随两种截然相反的救恩计划。⁴ 其结果只会导致混乱、困窘、极深的挫折与绝望。

6、 你该如何躲避这一切？² 简单得很。³ 今天的观念就是你的答案。⁴ 只有上主的救恩计划才有成功的可能。⁵ 其中不可能产生真正的冲突，因为除了上主的计划以外，没有其他替代方案拯救得了你。⁶ 只有祂的计划会带来明确的结果。⁷ 只有祂的计划势必成功。

7、 今天我们就来熟悉一下这种确定性。² 状似不可能解决的冲突终于有了答案，让我们为此而欢欣吧！³ 任何事对上主都是可能的。⁴ 救恩非你莫属，因为祂的计划绝不会落空。

8、 今天要做两次较长的练习，开始时先想一想今天的观念，并了解它包含了两部分，每一部分对整体都具有同等的重要性。² 上主为你制定的救恩计划一定会成功的，其他的则不会。³ 不要为了第二部分而变得沮丧或愤怒，它与第一部分密不可分。⁴ 第一部分将你由自己神智不清的解脱计划中全面释放出来。⁵ 那些计划曾使你沮丧而愤怒，但上主的计划终将胜利。⁶ 它会带来释放与喜乐。

9、 记住这一点，让我们把较长练习中所剩下来的时间用来祈求上主将他的计划启示给我们。² 很具体地要求祂：

³ 祢愿我做什么？

⁴ 祢愿我去哪里？

⁵ 祢愿我对什么人说什么话？

⁶ 练习所剩下来的时间都交给祂全权负责，让祂来告诉你，在祂为你制定的救恩计划里，你该做什么。⁷ 祂的答复会与你愿聆听祂的诚心成正比。⁸ 不要再拒绝聆听祂了。⁹ 你在练习这一事实，便已证明了你已有聆听的某种诚意。¹⁰ 这已足够向上主索求祂的答复了。

10、 在较短练习中，随时提醒自己，唯有上主的救恩计划才有成功的可能。² 今天特别警觉内心可能有的一切怨尤，不妨把今天的观念按下列方式予以回应：

³ 心怀怨尤，就是与上主的计划作对。只有祂的计划才有成功的可能。

⁵ 每一小时尽量记起今天的观念六、七次左右。⁶ 记起你救恩的终极

根源，并由它所在之处着眼，没有比这更好的方式来善用这半分钟甚至更短的时间了。

第七十二课

心怀怨尤，无异于打击上主的救恩计划

- 1、 我们已认清了，小我的救恩计划与上主的恰恰相反，但我们并未道破，它其实是对上主计划的猛烈攻击，一心一意要予以毁灭。²攻击的伎俩就是把原属于小我的特质套在上主身上，而小我却披戴上主的属性。
- 2、 小我的基本愿望就是取代上主的地位。²事实上，小我就是那个愿望的有形化身。³就是那个好似在心灵上罩了一层身体的愿望，使心灵分裂出去而落单了，除非透过那为了拘禁它而造的身体之外，它无法与其他的心灵交流。⁴这种交流上的限制不可能是扩大交流的最佳途径。⁵然而，小我却要你如此相信。
- 3、 身体强加于你的限制，其企图显然易解；然而，心怀怨尤何以会成为对上主救恩计划的一种攻击，则不是那么容易明白的。²让我们反省一下那些容易令你心怀怨尤的事情。³它们不都牵涉到身体所做的某些事情吗？⁴某人说了某些令你不悦的话。⁵某人做了某些令你不开心的事。⁶他的行为“泄露”了他的敌意。
- 4、 你所面对的并不是那个人真的怎样。²相反的，你所关切的全是他身体所做出的一切。³你不仅没有帮他由身体的限制中解脱出来，反而落井下石。⁴你实际上已把它混为一谈，把他们当作同一个东西来审判。⁵上主就是这样受到攻击的，因为祂的圣子若只是一具身体，祂自己必也如此。⁶创造者不可能与祂所造的成品毫无相似之处。
- 5、 如果上主是一具身体，祂会有什么样的救恩计划？²除了死亡，还会是什么？³祂却故意把自己装成生命的而非死亡的创作者，祂岂不成了一个说谎的骗子，尽作不实的许诺，不给真理，只会用幻觉来骗人？⁴身体这有形可见的现实，使这种上主观变得相当有说服力。⁵事实上，身体若是真的，这一结论则势所不免。⁶而你所怀的每一个怨尤都在重申身体的真实性。⁷它完全无视于你弟兄的真相。

⁸反而巩固了你认为他只是一具身体的信念，并为此而诅咒他。⁹它坚称他的救恩必是死亡无疑，并把这种攻击投射到上主身上，要祂为此负责。

6、 在这精心策划的竞技场內，愤怒的野兽逡巡觅食，仁慈在此没有立足之地，于是小我便挺身而出，为你解围。²上主把你造成一具身体。³好吧！⁴让我们高高兴兴地接受这一事实吧！⁵既然身为一具身体，就不要被人剥削了身体所给你的一切。⁶即使不多，也要尽可能地争取。⁷上主什么也没给你。⁸身体才是你在人间的唯一救主。⁹上主就这样被判了死刑，而你却得救了。

7、 这就是你眼前世界的普遍信念。²有些人痛恨身体，企图去加害并羞辱它。³另一些人则爱慕身体，企图去推崇并荣耀它。⁴然而，只要身体成了你自我观念的焦点，你就是在攻击上主的救恩计划，怀着你的怨尤与祂及其造化作对，如此你便无法听见真理之声，视之为道友而迎向前去。⁵你自己在人间选择了一位救主，以取代祂的地位。⁶于是，它成了你的朋友，而上主却沦为你的敌人。

8、 今天，我们将试着中止这些对救恩的无谓攻击。²不但如此，我们还要试着欢迎它。³你那是非颠倒的知见，对你内心的平安具有极大的破坏力。⁴你一直视自己存于身体內，因着身体的隔阂，意识不到被你关在身外的真理。⁵现在，我们就要试着由不同的角度去看这事。

9、 真理之光就在我们內，是上主亲自将它放在那里的。²身体才是我们的身外之物，不该是我们注意的焦点。³没有身体，才是我们的本来境界。⁴只要认出我们內的真理之光，就等于认清了我们的真实面目。⁵只要看出我们的自性与身体是分开的两回事，就等于停止一切攻击，转而接受上主的救恩计划。⁶不论在哪里接受了祂的计划，那个计划就等于完成了。

10、 今天较长练习的目标，乃是意识出上主的救恩计划已经在我们完成了。²我们必须以接受来取代攻击，才可能达此目标。³只要我们继续攻击，就无法了解上主对我们的计划。⁴如此，我们好似在攻击一个自己尚未辨认出来的东西。⁵现在我们就试着放下自己的判断，向上主请教祂为我们所定的计划：

⁶天父，救恩究竟是什么？⁷我不知道。⁸告诉我，让我了解吧！

⁹ 然后，静静地等候祂的答复。¹⁰ 我们从不聆听上主的救恩计划，只是一味地攻击。¹¹ 我们大声吼出自己的怨尤，以致听不见祂的声音。¹² 我们利用怨尤关闭了自己的眼睛，塞住了自己的耳朵。

11、 现在我们愿意去看、去听、去学。² “天父，救恩究竟是什么？”³ 只要问，你就会得到答复。⁴ 去找，你就会找着。⁵ 我们不再向小我请教什么是救恩，以及该去哪儿找它。⁶ 我们要向真理问道。⁷ 你放心，那答复一定真实不虚，因为你是向那至高者请教的。

12、 每当你感到自己的信心开始消退，你成功的希望摇摇欲坠时，便重复一下你的问题及请求，记住，你是在向无限的造物主请教，祂把你创造成像祂自己一样：

² 天父，救恩究竟是什么？³ 我不知道。⁴ 告诉我，让我了解吧。

⁵ 祂会答复的。⁶ 下定决心去聆听吧！

13、 今天每小时只须作一、两次短的练习就够了，因为它们比一般的短练习稍长一点。² 这练习开始时应这样说：

³ 心怀怨尤，无异于打击上主的救恩计划。⁴ 让我接受它吧！⁵ 天父，救恩究竟是什么？

⁶ 然后静静地等候一分钟左右，最好闭起眼睛，聆听祂的答复。

第七十三课

我愿光明出现

1、 今天我们要反省一下你与上主共有的意愿。² 而小我的无谓愿望乃是黑暗与虚无的温床，两者不可相提并论。³ 你与上主共有的意愿，具有一切创造能力。⁴ 小我的无谓愿望则无法分享，故一点儿力量都没有。⁵ 然而它的愿望能够造出一个令你坚信不疑的虚幻世界，从这方面来讲，也不能说是无谓的。⁶ 但若由创造的角度来看，它确是无谓之举。⁷ 它所妄造之物，没有一个是真实的。

2、 徒然而无谓的愿望与怨尤之心乃是提供你眼前世界的一对搭档或同伙。² 小我的愿望构成了这个世界，那出自小我的需求，亦是维系世界不可缺的怨尤，把世界塞满了状似攻击你的人，等候“正义”的审判。³ 这些人是小我雇佣来进行怨尤交易的中间人。⁴ 它们从中作

梗，阻挡你意识到弟兄的实相。⁵你若瞩目于它们，就无从知道你的弟兄或你的自性。

- 3、 你的意愿就在这你来我往买卖着罪咎的怪异交易中失落了，每交易一次，怨尤就增强一分。²这样的世界怎么可能是圣子与天父的同意旨所创造出来的？³上主岂会创造出一个世界来谋害自己？
- 4、 今天我们将再次试着进入一个你心所愿的世界。²光明就在其中，因为它与上主的旨意不相违背。³它还不是天堂，可是天堂的光辉已经照耀其上了。⁴黑暗已经消逝了。⁵小我无谓的愿望也已撤去。⁶既然照耀这世界的光明只是反映你的意愿，表示我们必须从你内去找才行。
- 5、 你对世界的看法只是你内心的一面镜子。²不论是光明或黑暗之源，你都无法从外面找到。³怨尤在你心灵上罩了一层阴影，你就会看到一个黑暗的世界。⁴宽恕掀开了那黑暗，重申你的意愿，你便会看到一个光明的世界。⁵我们一再强调过，怨尤的障碍并不难跨越，它阻碍不了你的得救。⁶理由很简单。⁷你真的想下地狱吗？⁸你真的想要哭泣、痛苦、死亡吗？
- 6、 不要理会小我的强辩，它总想向你证明这里才是真正的天堂。²你知道这不是真的。³这绝不是你想要的。⁴幻觉最多只能逞能到某个地步。⁵痛苦不是幸福，你真正想要的是幸福。⁶这才是你真实的愿望。⁷因此，救恩必也是你之所愿。⁸你愿今天的练习能够顺利成功。⁹我们便怀着你的祝福与你的欣喜一起开始。
- 7、 只要记住，你自己想要得救，我们今天就会成功。²你愿接受上主的计划，因为你本来就身在其中。³你没有任何意志足以与它作对，而你也不愿意如此作。⁴救恩是为你而设的。⁵你最想要的就是忆起你真相的自由。⁶今天，小我在你的愿心前束手无策。⁷你的意志自由了，没有任何东西抵制得了它。
- 8、 因此，我们今天快乐而自信地开始我们的练习，心中确信我们一定会找到你所要找的东西，而且记得你愿记得的事情。²没有一个无谓的愿望牵制得了我们，它虚无的力量也瞒骗不了我们。³今天，愿你的旨意成就，你以为自己选择了地狱而非天堂那个神智不清的信念，也从此消逝了。

- 9、 开始较长的练习前，先体会一下，唯有上主的救恩计划才完全符合你的意愿。²那并非一般外来的力量硬把它的目标加在你身上。³那是今世的目的，而且经你与天父一致同意的。⁴你今天就会成功，今天就是上主之子由地狱与一切无谓愿望中解脱的时刻。⁵如今，他终于意识到自己的意愿。他愿今天就看到自己的内在光明而得救。
- 10、 这样提醒你自己以后，下定决心把你的意愿清清楚楚地守在心中，温柔、坚定、宁静而肯定地向自己说：
- ²我愿光明出现。³愿我看见那反映出上主旨意与我之意愿的光明。
- ⁴然后让你的意愿重申它自己，与上主的大能及你的自性结合起来。⁵把练习所剩下的时间都交托给祂们指引。⁶就在祂们的指引下，与之结合。
- 11、 在短的练习中，同样声明你真正的愿望。²说：
- ³我愿光明出现。⁴黑暗并非我之所愿。
- ⁵最好在一小时内复诵好几遍。⁶最重要的是，当你一有任何怨尤时，立刻就要把今天的观念按这形式应用出来。⁷这会帮你放下自己的怨尤，不致恋恋不舍地把它们藏在黑暗之中。

第七十四课

除了上主的旨意以外，没有其他的旨意存在

- 1、 今天的观念可以视为所有练习所导向的中心思想。²上主的旨意是唯一的旨意。³你只要认清这一点，就不难认出你的意愿就是祂的旨意。⁴认为两者可能有所冲突的信念便破除了。⁵你自认被相互矛盾的目标所撕裂的怪异观念，就会被平安所取代。⁶你是上主旨意的一种流露，除了祂的目标以外，你没有其他的目标。
- 2、 今天的观念本身蕴藏着很深的平安，今天练习的目的就是要找到这个平安。²这观念本身彻头彻尾都是真实的。³因此，它不可能生出幻觉来。⁴没有幻觉，冲突就不可能发生。⁵今天让我们试着认出这一点，并体会一下这种认识所带给你的平安。
- 3、 开始作长的练习时，先慢慢地复诵几遍这观念，下定决心去了解

它的意义，并且谨记于心：

²除了上主的旨意以外，没有其他的旨意存在。³我不可能自相矛盾的。

⁴再花几分钟的时间，加上一些相关的想法，例如：

⁵我活在平安中。

⁶没有任何事情能够烦扰我。⁷我的意愿就是上主的旨意。

⁸我的意愿与上主的旨意是一个。

⁹上主愿其圣子享有平安。

¹⁰在这初学阶段，心中若浮起任何矛盾想法，一定要立刻处理。¹¹马上向自己说：

¹²除了上主的旨意以外，没有其他的旨意存在。¹³这些矛盾的想法毫无意义。

4、 如果某个冲突好似特别难以化解，便把它提出来加以个别处理。

²简短但非常具体地想一想，具体指称出所牵涉到的人物及环境，然后告诉自己：

³除了上主的旨意以外，没有其他的旨意存在。⁴我与祂共享这一旨意。⁵我对_____所感到的冲突不可能是真实的。

5、 当你这般净化了自己的心思后，闭起眼睛，试着体验一下你的实相赋予你的平安。²深入其中，好似被它环抱在内。³你很可能把这努力误认为一种退缩，但你不难探知其中的不同。⁴你若能够做到这一点，便会感到很深的喜悦，而且愈来愈清醒，而不致感到昏沉无力。

6、 喜悦乃是平安的特质。²这一体验会让你意识到自己已经做到了。

³你若感到自己慢慢有退缩的倾向，立刻复诵一下今天的观念，重头再来。⁴按照你的需要，常常练习。⁵纵然你尚未体会到自己所追求的平安，勉力不让自己退缩回去，对你仍有莫大的益处。

7、 今天应该预先安排时间，定时作短的练习，练习时向自己说：

²除了上主的旨意以外，没有其他的旨意存在。³我今天要寻求祂的平安。

⁴然后，设法找到你所寻求之物。⁵每半个小时练习一、二分钟，若环境许可，闭起眼睛做，你就算是善用今天的时间了。

第七十五课

光明已经来临了

- 1、 光明已经来临。²你已经痊愈了，你也能够治愈别人。³光明已经来临。⁴你已得救了，你也能拯救别人。⁵你活在平安中，不论你到何处，平安都与你同行。⁶黑暗、混乱及死亡已经消逝。⁷光明已经来临了。
- 2、 今天我们要庆祝你漫长的噩梦终于有了圆满的结局。²如今，阴森之梦已不复存在。³光明已经来临。⁴今天，光明的时刻为了你，也为所有的人出现。⁵这是一个崭新的时代，一个新的世界由此诞生了。⁶旧的世界已过去了，无迹可寻。⁷今天我们会看到一个不同的世界，因为光明已经来临了。
- 3、 今天的练习充满了欢乐气氛，因旧的世界消逝了，新的世界开始出现，我们为此献上感恩之心。²过去的阴影再也无法遮蔽我们的眼光，也藏不住宽恕所带给我们的世界。³今天我们将接受这崭新的世界，也就是我们想要看见的世界。⁴我们渴望什么，就会得到什么。⁵我们若要看到光明，光明就来临了。
- 4、 我们在长的练习中一心去看宽恕所显示给我们的世界。²这是我们唯一想要看到的世界。³我们若只有这个目的，我们的目标必会达成。⁴今天真实的世界欣然在眼前升起，供我们一睹它的风采。⁵光明既已来到，我们的眼界豁然开朗。
- 5、 我们今天不愿去看小我投在世界上的阴影了。²我们要看光明，在光明内，我们看见天堂的倒影映现在整个世界上。³开始作长的练习时，先告诉自己已被释放的喜讯：

⁴光明已经来临。⁵我已宽恕了世界。
- 6、 今天不要再留恋过去了。²让心灵彻底开放，涤尽所有过去的观念，洗清你妄造出来的每一个概念。³今天，你已宽恕了世界。⁴此刻，你再度注视着它，好似素昧平生。⁵你还不知道它的模样。⁶你只是等候着它的显现。⁷等候之际，极有耐性地，慢慢复诵下文数遍：

⁸光明已经来临。⁹我已宽恕了世界。

- 7、 你应明白，你的宽恕必会带给你慧见。² 你应了解，圣灵必会赐给宽恕者这种眼光。³ 你应相信，祂此刻也不会辜负你的。⁴ 你已经宽恕了世界。⁵ 就在你观看及等候之际，祂与你同在。⁶ 祂会让你见到真实慧见所见的一切。⁷ 这是祂的旨意；你已结合于祂内了。⁸ 耐心地等候祂。⁹ 祂必会来到你这里。¹⁰ 光明已经来临了。¹¹ 你已宽恕了世界。
- 8、 告诉祂，你知道你不会失败的，因为你信赖了祂。² 也告诉自己，你正笃定地等候着仰望祂许诺给你的世界。³ 从这一刻开始，你看事情的角度大不相同。⁴ 如今，光明已经来临。⁵ 你会看到上主在太初即已许诺给你的世界，在这世界内，时间迟早结束的。
- 9、 短的练习也同样欣然地提醒你，你已被释放了。² 每十五分钟左右就提醒自己一次，今天是值得庆祝的特殊日子。³ 向上主的仁慈及圣爱献上感恩之心。⁴ 并在那能够彻底治愈你视野的宽恕中欢欣雀跃。⁵ 全心相信这一天就是新的开始。⁶ 过去的阴影再也遮蔽不了你的眼睛，今天你一定会看见。⁷ 你所见到的一切这样受人喜爱，你愿今天永远延续下去。
- 10、 接着说：
- ² 光明已经来临。³ 我已宽恕了世界。
- ⁴ 当你面临诱惑时，就向那好似要把你拉回黑暗中的人说：
- ⁵ 光明已经来临。⁶ 我已宽恕了你。
- 11、 让我们今天致力于庄严宁静之境，那是上主愿你所在之地。² 今天，当我们庆祝你慧见的诞生，眼见真实世界前来取代那个你曾视为真实而却未受宽恕的世界时，记得把这宁静存于你的自我意识中，随时随地将它置于眼前。

第七十六课

我只受上主天律的管辖

- 1、 我们已经反省过了，你曾把多少荒谬的东西视为你的救恩。² 每一个都用如它自身一般荒谬的法则来囚禁你。³ 它们约束不了你。⁴ 但若要了解这一事实，你必须先明白那儿没有救恩才行。⁵ 你若还想从那些无意义的东西中寻找救恩，你就会被束缚在那些荒谬的法则

之下了。⁶这样就等于想在没有救恩的地方，证明救恩的存在。

- 2、今天我们很高兴你无法证明这一点。²如果你能，就会一直朝着救恩不在之处追寻下去，而永无觅得之日。³今天的观念再度提醒你，救恩是多么的单纯。⁴在它等候你的地方去寻找它，你便会找到。⁵不要朝其他地方去找，因为它不会在那儿的。
- 3、你为拯救自己所定的怪异而扭曲的种种法则，其实约束不了你，不妨想一想，这种认识所带给你的自由。²你真的认为，你若不囤积一箱一箱的青椒干以及成堆的金属盘子，你就会饿死。³你真的认为，一粒小药丸或用尖尖的针筒把一些液体注射到你的血管里去，就能防止疾病与死亡。⁴你真的认为，没有另一具身体陪在身旁，你就是孤零零的一个人。
- 4、只有神智不清的人才会作此想。²而你称之为自然律，冠之以种种名称，并以一堆无稽无用的名堂予以分门别类。³你认为自己必须服从医药、经济及健康的种种“法则”。⁴身体保护好，你就有救了。
- 5、这算什么自然律，根本就是疯狂。²当心灵伤害自己时，身体才会濒临危险。³身体受苦，是为了让心灵看不出它是自作孽。⁴身体的痛苦是心灵用来隐瞒真正痛处的一种障眼法。⁵它不会了解真正的敌人是它自己，是它在攻击自己，想置自己于死地。⁶你的“自然律”就是想要把身体由这个处境中解救出来。⁷你也是为此之故而认为自己只是一具身体而已。
- 6、除了上主的天律以外，没有什么自然律。²这句话需要不断地重复，直到你明白它通用于你为反对上主旨意而妄造出来的一切事物为止。³你那套神通把戏毫无意义。⁴凡是有待它来拯救的，都不存在。⁵倒是那把戏有意隐藏的，才救得了你。
- 7、上主的天律是永远无可取代的。²我们今天就是要庆祝这一事实。³我们再也不愿隐藏这一事实了。⁴反之，我们明白了，这个真理带给了我们永远的自由。⁵你的神通把戏只会束缚，而上主的天律却能释放。⁶光明已经来临了，因为除了祂的天律以外，没有什么自然律。
- 8、今天开始作长的练习时，先简短地回想一下，我们自认为必须遵守的各种“自然律”。²包括了，例如营养学、免疫学、医学以及

各式各样的保护身体的“法则”。³再想深一点，你还相信那些建立友谊、“好”的人际关系及互惠关系的“法则”。⁴你甚至以为有种法则能区分什么是属于上主的，什么才是属于你的。⁵许多“宗教”就是奠基于这一观点上。⁶它们假借上天之名定人的罪，而非拯救人。⁷然而，比起你为了安全起见而遵守的那些自然律，它们毫无特异之处。

9、除了上主的天律以外，没有什么自然律。²今天就放弃所有怪力乱神的愚蠢信念吧！且保持心灵的宁静，预备聆听上主的声音，祂会告诉你真理。³你将会听见那声音告诉你，在上主的天律之下，没有失落这一回事。⁴也无需付出或接受任何代价。⁵这不是交易，也无所替换，没有东西会被其他东西所取代。⁶上主的天律永远给予，从不索回。

10、聆听那声音告诉你这一切吧！并了悟出，你自认为看见了的世界以及你认为支撑那世界的“自然律”，是多么的愚蠢啊！²然后，更深入地聆听。³祂会告诉你更多的事。⁴关于天父对你的爱。⁵关于祂所赐给你的无边喜悦。⁶关于祂对自己唯一圣子的渴望，祂原先把他创造成祂与造化之间的交流管道，他却因着相信地狱而否定了祂。

11、今天让我们向祂开启上主的所有管道，使祂的旨意得以通过我们而延伸到祂那里。²造化就是这样无止尽地扩充的。³祂神圣的声音会向我们解说这一切，以及天堂在祂的天律下永恒而无限的喜悦。⁴我们将不断复诵今天的观念，直到我们真正听见而且了解：除了上主的天律以外，没有什么自然律可言。⁵然后，我们把下面的话当作一种奉献，作为练习的结束：

⁶除了上主的天律以外，没有什么自然律。

12、今天，我们要不断重复这个奉献，多多益善，一小时最少四、五次；同时，当天只要一经验到自己快要受其他法则做控制，立刻以此回应。²这句话是我们面对一切危险及暴虐的自由宣言。³我们藉此宣布上主是我们的天父，祂的圣子已经得救了。

第七十七课

奇迹是我的天赋权利

- 1、 基于你的存在本质，奇迹是你天赋的权利。² 基于上主的本质，你会领受到奇迹的。³ 基于你对上主的一体性，你能带给人奇迹。⁴ 救恩是多么单纯啊！⁵ 它只不过是重申你的真实身份罢了。⁶ 我们今天所要庆祝的就是这个。
- 2、 你对奇迹的权利，不是出自你的自我幻觉。² 它不是靠你赋予自己的那些神通，也不靠你所设计的那些形式仪轨。³ 它是你真正的存在本质与生俱来的。⁴ 它也是你天父之为真神所默许的。⁵ 你在受造之际即已担保了这一权利，上主的天律亦为它作保。
- 3、 既然奇迹本来就属于你的，我们今天就要领回这天赋权利。² 上主也许诺了，你会由自己所造的世界中彻底解脱。³ 祂一再向你声明，天国就在你内，永远不会失落。⁴ 我们所要求的，不过是在真理内本来就属于我们的。⁵ 然而，今天我们也同时确保自己不会退而求其次。
- 4、 开始作长的练习时，先信心十足地告诉自己：奇迹是你的天赋权利。² 然后，闭起眼睛提醒自己，你所要求的仅是你应享的权利。³ 同时提醒你自己，奇迹绝不会由这人夺走而给另一个人的，因此在你重申自己的权利之际，也等于伸张了每一个人的权利。⁴ 奇迹从不听从世界的自然法则。⁵ 它只服膺上主的天律。
- 5、 作完简短的预备阶段以后，静静地等候你的要求已获准的保证。² 你所要求的是世界的救恩，同时也把自己包括在内了。³ 你只是祈求完成救恩所需的工具而已。⁴ 你一定会获准的。⁵ 因你不过是要求上主的旨意得以承行罢了。
- 6、 你这样作，其实并未要求任何东西。² 只是陈述一项不可能否定的事实。³ 圣灵必会向你担保，你的要求已经获准了。⁴ 事实上，你也领受到了。⁵ 今天你再也没有怀疑不定的余地。⁶ 我们终于问出了一个道地的问题。⁷ 而答案则是单纯地陈述出一个单纯的真理而已。⁸ 你必定会获得你所寻求的保证。
- 7、 短的练习愈常作愈好，尽量用它来提醒自己这一单纯的事实。
² 随时告诉自己：

³奇迹是我的天赋权利。

⁴一遇到需要奇迹的境遇时，就祈求奇迹。⁵你会认出这些境遇的。

⁶由于你不是依赖自己的能力寻求奇迹，因此只要你求，必会得到，这是你的天赋权利。

8、 不要忘了，切勿以不甚完美的答复为足。²每当诱惑生起，立刻告诉自己：

³我不愿用奇迹来换取怨尤。⁴我只要那本来就属于我的东西、。

⁵奇迹乃是我的权利，这是上主的规定。

第七十八课

愿奇迹取代所有的怨尤

1、 也许你还不十分清楚，你所作的每一个决定不是怨尤，就是奇迹。

²每个怨尤在奇迹前有如一道黑暗的屏障，有意掩藏起奇迹。³你若任凭怨尤生起，就无法看见藏身其后的奇迹了。⁴然而，奇迹一直在光明中等候着你，你却只顾着自己的怨尤了。

2、 今天，我们要越过怨尤，正视奇迹的存在。²我们要彻底扭转你看的方式，不再让眼光停留在所见之物上。³我们不再踟蹰于仇恨的屏障之前，而是将它撤下，轻轻抬高自己的视野，静静地瞻仰上主之子。

3、 他就在你的怨尤之后等候着你，只要你能放下那些怨尤，他便会大放光明。²因为每个怨尤都阻碍了你的视线，一旦撤去，你就会看到上主之子不曾离开过那里。³他始终都在光明之中，是你一直陷于黑暗。⁴每个怨尤都使黑暗显得更加深沉，使你无法看见。

4、 今天，我们要试着正视上主之子。²我们不愿继续对他盲目下去，我们不再只顾自己的怨尤。³当我们放下恐惧，朝真理看去，我们对整个世界的看法也会扭转过来。⁴我们将选择一个你怀有宿怨的对象，然后试着放下对他的怨尤，重新正视他。⁵他也许是你又恨又怕，或又爱又气的人，也许是你视为朋友，却又感到难以相处，难以取悦、苛求过甚、令你反感、不符合你为他设定的角色及理想的人。

5、 你知道该选哪一个，他的名字已经浮现在你脑海了。²他就是我

们祈求上主之子为你显出真面目的人。³你若能超越自己对他一向的怨尤而真正看到他，你就会懂得，当你认不出他来时，你视而无睹的那些本质其实都藏在每一个人内，并不难看见。⁴你视如仇敌的人，其实比朋友还亲，只要你肯释放他，容他重拾圣灵所指派给他的神圣角色。⁵让他今天就成为你在人间的救主吧。⁶这是他在你天父的救恩计划中所扮演的角色。

6、今天的较长练习就是要去看他的这个角色。²你先照目前对他的的心态好好想一想他。³回顾一下他种种的过错、你与他的种种龃龉、他带给你的痛苦、他的漠不关心，以及他带给你的大大小小的伤害。⁴你还会注意到他身体上的种种缺陷以及美好之处，你会想起他的过错，甚至他的“罪过”。

7、然后让我们向深知上主之子的真理实相的那一位请教，俾能以不同的眼光，看到天赐我们的人间救主闪耀于真实的宽恕之光中。²我们因上主及祂同等神圣的圣子之名，向祂祈求：

³愿我在这人身上看到我在人间的救主，你派遣他来引领我迈向祂所在的神圣光明，使我得以与祂合一。

⁴肉眼已经闭上了，当你想起那带给你怨尤的他时，愿你的心能超过怨尤而看到他内在的光明。

8、不论你要求什么，都不会被拒绝的。²你的人间救主一直在等待着这一天。³他终会自由的，并把他的自由传给你。⁴圣灵透过他俯视着你，在上主之子内，祂看不到任何分裂。⁵而你透过祂所见的一切，则会释放你们两人。⁶现在，让自己平静下来，瞻仰你光辉的人间救主。⁷再深的怨尤也遮蔽不了他的面容。⁸你已让圣灵透过他，克尽上主要祂拯救你的天赋。

9、上主十分感谢你在今天这段宁静时光中放下自己的形象，看见圣灵在那里显示给你的爱之奇迹。²世界与天堂同声向你道谢，上主的每个圣念都在为你及全世界的得救而欢欣踊跃。

10、在这一整天，我们要随时记住这一点，并肩起上主为我们设定的那份任务，不再独断独行。²我们若肯让今天所遇到的每一个人来拯救我们，不再把他的光明藏在我们的怨尤之后，诱惑就无由而生。³且让你所遇到的每一个人，不论是偶然想起来的，或是过去记忆中的人，都接下人间救主的角色，如此你方能和他共享这一角色。⁴我

们要为你们两人以及所有盲目的人这样祈求：

⁵愿奇迹取代所有的怨尤。

第七十九课

愿我认出问题，以便对症下药

- 1、 你若不知道问题所在，就无法对症下药。²纵然问题实际上已经解决了，你的问题还在，因为你尚未认出问题已解决了。³这就是当今世界的处境。⁴它唯一真正的问题，就是分裂，而这问题早已解决了。⁵除非先认清问题所在，否则便无从认出解决方案。
- 2、 世上每个人似乎各有自己特别的问题。²其实那全是同一回事；你必须先认出它们全是同一个问题，才可能得到解决所有问题的同一方法。³如果有人把问题搞错了，怎么可能看出那儿问题其实已经解决了？⁴即使他已得到答复，也看不出两者之间的关联。
- 3、 你目前的处境就是这样。²你已经得到了答复，却不确定问题究竟出在哪里。³你好似面对一连串各式各样的问题，解决了一个，下一个又来了。⁴简直没完没了。⁵没有一刻容你高枕无忧。
- 4、 你故意把它变成很多的问题，就是存心不要解决分裂的问题。²世界好似呈现给你一大堆的问题，每一个都需要不同的答复。³这种知见使你无法对症下药，失败乃是预料中的事。
- 5、 没有人能解决世上所呈现出来的所有问题。²它们似乎各属不同层次，各具不同形式，连内涵也大不相同，令你束手无策。³面对它们，只会令你烦恼沮丧。⁴每当你自以为解决了一个问题，不知从哪儿又冒出了另一个问题。⁵至于其他尚未解决而你又不愿面对的问题，随时都会伺机偷袭你，搅扰一番后又藏匿起来，始终不得解决。
- 6、 其间的错综复杂，皆肇因于你拼命不想认出问题的真相，也不愿它真正解决。²你若能认清自己的唯一问题不过是分裂，则不论它化身为何种形式，你都能接受那答案，因为你必然看得见其间的关联。³只要看出你所面对的一切问题彼此的共通性，你就会了解自己已有一劳永逸的解决方法了。⁴而且你必会善加利用，因为你已认出问题之所在。

- 7、 在今天较长的练习中，我们将请教问题的真相以及它的答案。
²我们不再假装自己已经知道了。³我们将试着放下所有自认为遭遇到的问题。⁴试着去明白，真正的问题只有一个，只是我们一直认不出来而已。⁵我们将请教问题之所在，然后静候答复。⁶我们会听到答复的。⁷然后，进一步请求解决的方法。⁸我们也会得到那方法的。
- 8、 今天的练习会成功到什么程度，端视你不再坚持自行界定问题到何种程度。²你也许还无法放下自己原有的一切成见，但也无此必要。³只要你对自己所认定的问题真相开始存疑，这就够了。⁴试着认清问题所在，就等于试着认清自己已获得了答案，如此，问题与答案便能碰头，你也才可能感到平安。
- 9、 今天较短的练习不特别安排时间，随着需要而定。²你今天会遇到许多的问题，每一个问题都有待解决。³我们将努力认清问题只有一个，答案也只有一个。⁴所有的问题就在这种体认下解决了。⁵平安亦在此体认之中。
- 10、 今天不要再被问题的表相所蒙蔽了。²一遇到困难，立刻告诉自己：

³愿我认出问题，以便对症下药。

⁴然后试着放下自己对这问题的一切主见。⁵若环境允许，闭上眼睛片刻，探问一下问题的真相。⁶上主不只会俯听你，还会答复你的。

第八十课

愿我认清自己的问题已经解决了

- 1、 只要你真心愿意认清问题的真相，便会认清自己根本就没有问题。²你的根本问题既已得到答复，其他问题便不存在了。³因此，你必已活在平安之中。⁴由此可知，你必须先认清这唯一的问题，并明白它已经解决了，才可能获得救恩。⁵一个问题，一种解决。⁶救恩就完成了。⁷你也已由冲突中解脱了。⁸接受了这一事实，就等于是恢复了你在上主救恩计划中的角色。
- 2、 你唯一的问题已经解决了！²今天应满怀信心与感恩，一再的如此提醒自己。³你既已认清了自己的唯一问题，就等于为圣灵打开方

便之门，为你带来上主的答复。⁴你已放下了自欺，看见真理之光。⁵你把问题带到答案之前，由此领受了自己的救恩。⁶问题既已澄清，你自然认得出答案。

3、今天你理当享有平安才对。²问题既已解决，再也无法搔扰到你了。³只是你应切实记住：所有的问题都是同一回事。⁴只要记住这点，你就不会被形形色色的问题表象所蒙蔽。⁵一个问题，一种解决。⁶接受这个单纯的真理所带来得平安吧！

4、今天在较长的练习中，我们要领回那原属我们的平安，因为问题与答案已经碰头了。²问题必然不复存在，因为上主的答案是不可能无效的。³只要认清了一个，你便会认出另一个。⁴解决办法就存于问题之内。⁵你已得到答复，而且接纳了答复。⁶你已得救了。

5、此刻，愿你的接纳所带来的平安降临于你。²闭起你的眼睛，接受你的赏报吧！³认清你的问题已经解决了。⁴认清你再也没有冲突，已经自由且心安理得了。⁵最重要的是记住：你只有一个问题，而那问题只有一种解决办法。⁶救恩的单纯性就在于这一点上。⁷正因如此，救恩才有成功的保证。

6、今天随时提醒自己，你的问题已经解决了。²坚信不疑的复诵这一观念，多多益善。³只要一发生任何具体的问题，千万不要忘记了把今天的观念应用出来。⁴立刻说：

⁵愿我认清自己的问题已经解决了。

7、今天，让我们下定决心，不再去累积任何怨尤。²让我们下定决心，由那些根本就不存在的问题中脱身。³方法只是对自己坦诚。⁴不要再用那些问题来欺骗自己，你必会认出它已经解决了。

复习二

导言

- 1、 现在我们可以开始另一个复习。²紧接上回的复习，每天复习两个观念。³前半天关注在一个观念上，后半天则练习另一个。⁴每个观念，我们都会做一次长的练习及许多短的练习。
- 2、 长式的练习大致采用如下的格式：一次练习大约花上十五分钟时间。²开始时，先想一想今天的观念，连同那些解说也包括在今天的功课之内。³先花三四分钟的时间慢慢地读，想要多读几遍也可以，然后闭起眼睛聆听。
- 3、 你若发现自己分心了，不妨重复练习第一部分，但尽量把主要练习时间花在安静而专心的聆听上。²有个讯息等着传达给你。³你要相信自己会接受它。⁴别忘了，它原是属于你的，而且也是你想要的。
- 4、 不要让你的意向被杂念所动摇。²你该明白，这些杂念不论化身为何种形式，均无意义，也无能力。³代之以你成功的决心吧！⁴不要忘记了，你的意志具有战胜一切幻觉与梦想的能力。⁵信赖它会一路照顾你扶持你超越这一切。
- 5、 把这些练习当作是对道路、真理及生命所做的奉献。²决不岔到歧路、幻觉及死亡的杂念那去。³你已献身给救恩了。⁴下定决心，一天也不让你的任务落空。
- 6、 在短的练习里，同样的重申你的决心，按这观念的基本形式作一般性的应用，必要时则采用比较具体的方式。²继主题之后的解说中，会帮你列出几个具体的应用格式。³然而，这些只是建议而已。⁴你不用太拘泥于文字。

第八十一课

我们今天复习的观念是：

1、(61) 我是世界之光

²身负光照世界任务的我，是多么神圣啊！²让我在自己的神圣本质前安静片刻。³愿我所有的冲突都消失于宁静的光明中。⁴愿我在它的平安内记起自己的真实面目。

2、 当某些具体困难好似出现时，可用下面的格式来发挥今天的观念：

²愿我不再隐晦了自己内在的世界之光。

³愿世界之光穿透这一表相。

⁴这个阴影迟早会在光明前消失的。

3、(62) 身为世界之光的我，富有宽恕的任务

²我必须先接受自己的任务，才可能看见内在的光明。³我的任务在这光明中会清晰明确呈现在我眼前。⁴由于我还不了解宽恕的意义，我无须先认出自己的任务是什么，但我仍可能接受这一任务。⁵我相信，我会在那光明中认出它的真相的。

4、 下面是发挥这观念的具体格式：

²愿这观念帮我懂得宽恕的真谛。

³愿我不再把我的任务与我的意愿分开。

⁴我不愿把这观念应用在其它无关的目的上。

第八十二课

我们今天复习这些观念

1、(63) 世界之光藉着我的宽恕，把平安带给每个心灵。

²我的宽恕乃是世界之光透过我而赖以表达的途径。²我的宽恕也是我意识出世界之光就在我内的途径。³我的宽恕乃是世界与我一同得到救治的媒介。⁴那么，愿我宽恕这世界吧！⁵好让它与我一同获得救治。

2、下面是应用这观念的几个具体建议：

² (人名), 愿平安由我的心通传到你那里。

³ (人名), 我愿与你共享世界之光。

⁴ 我必须透过宽恕才能看见这事的真相。

3、(64) 愿我勿忘自己的任务

² 我不会忘掉自己的任务, 因为我愿记得我的自性。³ 我若忘了自己的任务, 就不可能完成它了。⁴ 除非我完成自己的任务, 否则我就体验不到上主愿我享有的喜乐。

4、下面几个具体格式适用于今天的观念:

² 不要让我为此而隐瞒自己的任务。

³ 我愿利用这个机会来完成我的任务。

⁴ 这事可能威胁到我的小我, 却丝毫改变不了我的任务。

第八十三课

今天让我们来复习一下这些观念:

1、(65) 我唯一的任务即是上主所赐予任务

² 除了上主赐予我的任务以外, 我没有其它的任务。³ 这一体认能使我有所有的冲突中解脱出来, 因为它意味着我不可能会有自相矛盾的目标。⁴ 既然只有一个目标, 我必会十分笃定自己该做什么、该说什么以及该想什么。⁵ 我一旦认定的唯一任务即是上主所赐的任务, 所有的疑怒会顿时烟消云散。

2、这个观念可以用下面比较具体的格式来表达:

² 我对此事的看法改变不了我的任务。

³ 这事并不会带给我一个异于上主所赐的任务。

⁴ 我不愿用这事来为异于上主所赐的任务撑腰。

3、(66) 我的幸福与我的任务是同一回事。

² 凡是来自上主的一切事物都是同一物。³ 他们源自一体, 故不须当作同一物来接受。⁴ 完成我的任务即是我的幸福, 因为两者出自同源。

⁵ 如果我想要获得幸福, 便须学习认清什么才能使我幸福。

4、下面是应用这观念的几个具体而有效之形式:

²这事无法把我的幸福与我的任务分开.。

³我的幸福与我的任务的一体性，丝毫不受此事影响。

⁴包括此事在内，世上没有一件事能为那些与我的任务无关的虚幻幸福撑腰。

第八十四课

今天要复习的观念如下：

1、(67) 爱把我创造的犹如它自身一样

²我肖似我的造物主。³我不可能受苦，也不可能经历失落，更不可能死亡。⁴我不是一具身体。⁵我今天愿认清我的实相。⁶我不再膜拜偶像，也不再抬出自我观念来取代我的真实自性。⁷我肖似我的造物主。⁸爱已将我创造的像它自身一样了。

2、 下列的具体格式也许有助于你应用这一观念：

²不要让我在此事上看到自我的幻相。

³愿我在这事物上，记起自己的造物主。

⁴它在我眼中的模样，绝不是我的造物主创造出来的。

3、(68) 爱内没有怨尤

²爱是完全不懂得怨尤的。³怨尤攻击爱，隐晦了它的光明。⁴只要我还怀有怨尤，我就是在攻击爱，也等于打击了我的自性。⁵于是我对自己的自性便会感到陌生。⁶我下决心今天不再攻击我的自性，如此，我才可能忆起自己的真实面目。

4、 下面几个具体的应用格式对你会有帮助：

²这事并不足以作为否我自性的藉口。

³愿用此来攻击爱。

⁴愿此事不会导致我攻击自己。

第八十五课

今天要复习下列的观念：

1、(69) 我的怨尤遮蔽了我内在的世界之光

²我的怨尤会使我看到子虚乌有之事，同时遮蔽了我本应看见之物。
³认清了这一点，我还要这怨尤做什么？⁴它隐藏了光明，陷我于黑暗中。⁵怨尤与光明无法并存，但光明必须与慧见联手，我才能看见。
⁶若要看见，我必须舍下怨尤才行。⁷我愿看见，而帮我成功的方法即在于此。

2、可採用以下的格式具体发挥这一观念：

²愿我不再用这事来遮蔽自己的视线。
³世界之光会把这一切驱散。
⁴我不需要这个东西。我要看见。

3、(70) 我的救恩来自于我自己

²今天我要认清我的救恩所在之处。³它就在我内，因为它的终极根源也在那儿。⁴它从未离开过那终极根源，因此它也不可能已经离开我的心。⁵我再也不会向我身外去追寻了。⁶救恩不是从外面找到而后再带到心内的。⁷而是由我心内向外扩充的，我所见的一切只不过反映出那在我及自身内照耀的光明。

4、下面的格式很适合应用在具体事件上：

²愿这事不致诱使我向外寻求我的救恩。
³我不会让此事干扰到我对救恩源头的意识。
⁴这事没有抹杀我救恩的能力。

第八十六课

今天要复习的观念是：

1、(71) 只有上主的救恩计划才有成功的可能

²我实在没有理由踏破铁鞋去找救恩。³我在许多人与许多事上看到过

它，可是我一接近它，它就消失了踪影。⁴我弄错了它所在之处。⁵也弄错了它的真相。⁶我再也不作无谓的追寻了。⁷只有上主的救恩计划才能有成功的可能。⁸我为此而欢欣，因为祂的计划是不可能失败的。

2、 以下是应用这观念的几种具体建议：

²上主的救恩计划会将我由这种知见中拯救出来。

³上主救我的计划不会将它排除于外的。

⁴愿我只在上主救恩计划的光照下来看此事。

3、(72) 心怀怨尤，无异于打击上主的救恩计划

²心怀怨尤，就是企图证明上主的救恩计划行不通。³其实，只有祂的计划才有成功的可能。⁴我若抓着怨尤不放，就无法意识到得救的唯一希望。⁵我再也不愿如此神智不情地打击自己的利益了。⁶我愿接受上主的救恩计划，幸福地活着。

4、 这一观念可以用下列的形式具体地应用出来：

²当我面对此事时，我是在妄见与救恩之间作一抉择。

³我若在此事上找到怨尤的理由，我就看不到自己得救的理由了。

⁴这事是在呼求救恩，而非呼求攻击。

第八十七课

今天要复习的观点如下：

1、(73) 我愿光明出现

²今天我要善用自己的意志力。³在黑暗中摸索，在阴影下颤栗，害怕那些既看不见且虚幻不实的东西，均非我的意愿。⁴今天，我将以光明为导向。⁵我将跟随它的指引，亦步亦趋，也只去注意它显示给我的事物。⁶今天我愿体验一下真实知见所带来的平安。

2、 下面的格式有助于你具体应用这个观念：

²这事遮蔽不了我所愿看见的光明。

³ (人名), 你与我同在光明之中。

⁴ 在光明中, 这事会显得很不一样。

3、(74) 除了上主的旨意存在

² 今天我很安全, 因为除了上主的旨意以外, 没有其他的旨意存在。

³ 只有当我相信其他的旨意时, 我才会害怕。⁴ 只有当我害怕时, 我才会生出攻击之心; 也唯有当我生出攻击之心, 我才可能相信自己的永恒保障受到威胁。⁵ 今天我要认清, 这一切从未发生过。⁶ 我安全无虞, 因为除了上主的旨意以外, 没有其他的旨意存在。

4、 下面是帮你具体发挥这一观点的几个格式:

² 愿我按照上主的旨意来看这事。

³ (人名), 你是上主之子, 这是上主的旨意, 也是我的意愿。

⁴ 不论我对此事的看法如何, 这也是上主对我的旨意的一部分。

第八十八课

今天我们要复习这些观念:

1、(75) 光明已经来临了

² 在选择救恩, 放弃攻击之际, 我不过是决定去认清那早已存在的事实而已。³ 救恩乃是一个已经作了的决定。⁴ 你并没有选择攻击及怨尤的余地。⁵ 为此之故, 我总是在真理与幻相之间、存在与不存在的事物之间作一选择。⁶ 光明已经来临了。⁷ 我只能选择光明, 因为没有其他的可能。⁸ 它已取代了黑暗, 黑暗已经消逝了。

2、 下面的形式有助于你的具体应用:

² 这事无法让我看到黑暗, 因为光明已经来临了。

³ (人名), 我所看到的只是你内在的光明。

⁴ 我只愿在这事上看见真正存在之物。

3、(76) 我只受上主天律的管辖

² 这是我最完美的自由宣言。³ 我只受上主天律的管辖。⁴ 我一直想要捏造出其他的法则, 并且赋予它控制我的能力。⁵ 我之所以受苦, 只因相信了它。⁶ 其实它们对我一点作用都没有。⁷ 除了上主的天律

以外，我完全不受任何法则的控制。⁸而它的天律实是自由之律。

4、 下面几个格式有助于你的具体应用：

²我对此事的看法，显示我相信那并不存在的法则。

³在此事上，我只看到上主的天律在运作。

⁴我愿上主的天律，而非我自己的法则，在操纵此事。

第八十九课

今天我们要复习这些观念：

1、(77) 奇迹是我的天赋权利

²奇迹是我的天赋权利，因为我只受上主天律的约束。³祂的天律将我由一切怨尤中释放出来，并以奇迹取代之。⁴我愿接受奇迹来取代怨尤，那些怨尤不过是遮掩奇迹的幻觉罢了。⁵此刻，我只愿接受上主的天律所赋予我的权利，如此，我才能将它发挥在天赋予我的任务上。

2、 你可以用下面所建议的格式具体地发挥这一观念：

²在这件事的后面，乃是天赋于我的奇迹。

³（人名），愿不再怀着怨尤与你作对，只愿将那原属于你的奇迹呈现给你。

⁴只要看得真切，这件事就会带给我奇迹。

3、(78) 愿奇迹取代所有的怨尤

²我的意愿就是透过这个观念而与圣灵的旨意合一的，并看出两者原是同一个。³透过这个观念，我才能够由地狱中脱身。⁴透过这个观念，我表达了自己心甘情愿遵从上主对我的救恩计划，让真理来取代我的种种幻觉。⁵我不排除任何例外，也不稀罕任何替代品。⁶我要的是天堂的一切，而且非它不取，正如上主所愿。

4、 下面是有助于应用的几个具体建议：

²我不愿在我的救恩之外还抓着这个怨尤不放。

³（人名），让奇迹取代我们的怨尤吧。

⁴这事背后即是奇迹，足以取代我所有的怨尤。

第九十课

我们要复习下面几个观念：

1、(79) 愿我认出问题，以便对症下药

²今天我愿明白，所有的问题都不外乎是抓着怨尤不放的某种形式罢了。³我也愿了解，解决办法就是让奇迹来取代我的怨尤。⁴今天，我愿谨记救恩的单纯性，加强练习这一主题：只有一个问题，也只有一种解决。⁵问题是怨尤，解决办法就是奇迹。⁶只是宽恕了怨尤，并欢迎奇迹前来取代办法，我就是在迎请那个解决办法的来临。

2、 下面是具体应用这个观念的几个建议：

²这事向我显示了我一直想要解决的一个问题。

³隐藏在这怨尤之后的奇迹，会为我解决这问题。

⁴这个问题的答复，就是隐藏在它后面的奇迹。

3、(80) 愿我认清自己的问题已经解决了

²我好像有很多的问题，只因我误用了时间。³我相信问题出现在先，在它被解决之前，必须经历一段时间。⁴我看不出问题与答复是同时出现的。⁵那是因为我尚未明白，上主早已把答复与问题放在一起了，时间是无法将它们分开的。⁶只要我愿意，圣灵就会教我认出这一事实。⁷我便会明了，我不可能会有一个尚未解决的问题。

4、 下面所建议的格式，有助于你的具体应用；

²我无须等待这事的解决。

³只要我愿意接受那答案，这问题就已解决了。

⁴时间无法把这问题及它的答案分开。

第九十一课

奇迹只显现于光明之中

- 1、 千万记住，奇迹与慧见必须同步出现。² 你需要重复地念，不断地复诵。³ 这是你新思想体系的中心主题，也是它所带来的新知见。⁴ 奇迹一直都存在。⁵ 它不是因着你的慧见而出现的，也不会因着你看不见而消失。⁶ 只有你对奇迹的意识感会受其影响。⁷ 在光明中，你就会看见它，在黑暗中你一无所见。
- 2、 因此，光明对你关键所在。² 只要你还在黑暗中，就无法看见奇迹。³ 于是你十分肯定它不存在。⁴ 这是从黑暗之所以产生的同一前提推演出来的。⁵ 否认光明，导致你根本看不见光明。⁶ 看不见光明，你自然会看到黑暗。⁷ 于是，光明纵然存在，对你一无所用。⁸ 你无法善用它，因为你根本不知道它的存在。⁹ 黑暗的表相使光明的观念变得毫无意义。
- 3、 若有人对你说，你看不见的东西就在那里，这话听起来有够疯癫。² 但你很难相信，看不见明明就在眼前之物，却看到了子虚乌有之物，那才是疯癫。³ 你毫不怀疑肉眼有看的能力。⁴ 你毫不怀疑那些好像是实相的表相。⁵ 你的信心仍在黑暗中，而非光明。⁶ 怎样才能把这情形扭转过来？⁷ 你是做不到的、可是你在此并非孤独的。
- 4、 你的努力，不论多么微不足道，都有强大的支柱帮你撑着。² 你若明白那是何等伟大的力量，你的疑虑便会烟消云散。³ 今天我们会尽力让你感到这股力量。⁴ 当你感受到了内在的力量，所有的奇迹都在你的指掌之间，那时你就不会怀疑了。⁵ 你一旦感受到内在的力量，就会顿时意识到那藏在你的脆弱感下的奇迹了。
- 5、 一天三次，腾出约莫十分钟的时间，安静下来，试着忘却你的软弱。² 这练习很简单，你只是告诉自己，你不是一具身体，就完成了。³ 你要什么，就会相信什么，且会指示你的心照样去作。⁴ 你以自己的意志为师，你的意志具有实现愿望的一切力量。⁵ 只要你愿意，你甚至可以脱离身体。⁶ 你会经验到自己内在的力量。
- 6、 在作长的练习时，先阐明真正的因果关系：

² 奇迹只显现于光明之中。

³ 肉眼是无法看见光明的。

⁴ 但我并不是一具身体。⁵ 那我究竟是什么？

⁶ 我们今天的练习必须涵括上述最后一句问话。⁷ 你认为自己是什么，这信念有待化解。⁸ 但你的真实面目是什么，这却不得不靠启示。⁹ 你是一具身体，这正是有待修正的错误信念。¹⁰ 你的真实面目能唤起你的内在力量，让你意识到这错误有意隐瞒的真相。

7、 你若不是一具身体，你究竟是什么？² 你需要意识出，圣灵用什么来取代你心目中的身体假相。³ 当你的信心由身体上转移出去时，你需要感受到某种值得信任的对象。⁴ 你需要真切经验到某种东西，它更坚固牢靠，值得你相信，而且真正存在。

8、 你若不是一具身体，那你究竟是什么？² 诚实地扪心自问一下，然后拿出几分钟的时间，修正你對自己属性的错误观念，并以相反的属性取而代之。³ 例如，这样说：

⁴ 我不是软弱的，而是强壮的。

⁵ 我不是无助的，而是全能的。

⁶ 我不是有限的，而是无限的。

⁷ 我不是软弱迟疑不决的，而是肯定的。

⁸ 我不是一个幻觉，而是实相。

⁹ 我在黑暗中看不见，在光明中才能看见。

9、 练习的第二段中，试着体会一下你这些真相。² 特别去感受那种力量。³ 记住，你所有的脆弱感都与你相信自己是一具身体有关；那个信念是错误的，不值得相信。⁴ 试着转移你对它的信心，即使是片刻也好。⁵ 我们愈往前进，你会愈习惯把信心置于你更有价值的内在。

10、 在剩下来的练习时间里，让自己放松，不论你的努力是多么微不足道，要相信上主的大能与祂的圣念都会全力支持你。² 你的力量源自祂们。³ 因着祂们的全力支持，你才会感到自己内在的力量。⁴ 在这练习里，祂们与你结合在一起，因你在这练习里分享了祂们的同一目的。⁵ 祂们的目的即是你看见奇迹所需的光明，因为祂们的力量也是你的力量。⁶ 祂们的力量成了你的眼睛，使你得以看见。

11、 相当规律地，每小时提醒自己五、六次；奇迹只显现于光明之中。² 而且，一遇到问题时，必以今天的观念回应。³ 下面的格式对这具体

的目的很有帮助：

⁴奇迹只显现于光明之中。⁵为此，愿我张开我的眼睛。

第九十二课

奇迹只显现于光明之中，而光明与力量等同

- 1、今天的观念延续了前面的主题。²力量一词不会让你联想到光明，软弱一词也不会让你联想到黑暗。³那是因为你心目中的看见，是与身体及其肉眼，大脑联在一起的。⁴于是，你相信只要你在眼前放一小片玻璃，你就能改变眼前的一切。⁵这些怪力乱神式的信念，都是源自于你相信自己是一具身体，而且肉眼能够看见。
- 2、你也相信身体的大脑能够思想。²你若了解思想的本质，你就会对这神智不清的观念捧腹不已。³那就好比你认为自己手中的火柴能点燃太阳，散发光热，或是你认为世界在你的指掌之间，只要你不放手，它就万无一失。⁴这与相信肉眼能够看见、大脑能够思考一般愚蠢。
- 3、在你内的上主力量，才是使你得以看见的光明；同理，你的思考也是仰赖祂的天心。²祂的力量否定了你的软弱。³透过肉眼去看的，是你的软弱，它在黑暗中窥伺，看到肖似自己的一切，看到渺小脆弱的、奄奄一息的、匮乏无助的、害怕悲伤的、贫困饥饿的，以及毫无生趣的一切。⁴这些都是透过那既无法看见，也无法祝福的肉眼所看见的。
- 4、真正的力量则能越过这些表相，无视于这些东西。²它的眼光凝视着表相之后的光明，毫不动摇。³它与光明结合，它本来就是光明的一部分。⁴它所看到的是它自己。⁵你的自性在它所带来的光明中显现出来了。⁶你在黑暗中只会看到根本不存在的自我。⁷力量方是你的真相；软弱则是你窃自膜拜的偶像，它企图驱逐力量，让黑暗来统治上主本欲光明管辖之地。
- 5、力量来自真理，放射出力量之源所赐之光明，而软弱所反映的，却是它制作者的黑暗。²它本身有病，因此只会瞩目与它类似的疾病。³真理乃是人间的救主，它只能为所有的人祈愿平安幸福。⁴只要有人

祈求力量，它就会无限量地支持力量。⁵在它的眼里，任何一个人的匮乏等于是全体的匮乏。⁶因此，它赐下光明，使所有的人得以看见，全体一起获益。⁷它的力量是与众共享的，如此才能把奇迹带给所有的人，使众人皆结合于同一目的、宽恕及爱之中。

- 6、 只会在黑暗中张望的软弱，在宽恕及爱中看不出任何目的。²它所看到的一切都与自身相异，世上任何东西它都不愿分享。³它裁判、定罪，就是无法爱。⁴它一直隐身在黑暗中，幻想自己很坚强，所向无敌，战胜了所有的限制，而那些限制暗中却膨胀为庞然大物。
- 7、 它恐惧，它攻击，而且痛恨自己，黑暗笼罩在它所见的一切上，使它的梦如黑暗本身那般恐怖。²这儿没有奇迹，只有仇恨。³它将所见到的一切与自己划分界限；然而光明与力量却视彼此为一体。⁴力量之光绝不是你所见到的光明。⁵它不会改变、摇曳而后熄灭。⁶它也不会朝夕变迁，沉入黑暗，直到黎明再现。
- 8、 力量之光是恒久不变的，如爱一般稳定，永远乐于给出自己，因为它所给出去的只会归于自己。²任何人只要要求，必会分享到它的眼界；凡是进入它居所的人，不会看不见奇迹的，力量与光明也都活在他的心中。
- 9、 你内的力量会为你带来光明，并引导你的眼光，使你不再逗留在肉眼为欺骗你而设的无聊阴影下。²力量与光明在你内结合了，就在它们会晤之处，你的自性已准备好拥抱你这自家人。³我们今天就要设法找到这个会晤之处，并安息其中，因为上主的平安就是你的自性，亦即祂的圣子，正等着与自己重逢，回归一体之处。
- 10、 今天让我们腾出两次各二十分钟的时间，来加入这一盛会。²将你领到你的自性前。³它的力量就是光明，而你就是透过这光明，重获看见的恩典。⁴今天暂时离开黑暗一会儿吧！我们要在光明中练习去看，闭起你的肉眼，请求真理指引我们找到与自己与自性的会晤之处，在那儿光明与力量等同。
- 11、 早晚我们都这样练习一次。²早上会晤过后，我们将用一整天的时间为晚上作准备，使下次会晤时有更深的信任。³愿我们今天尽可能随时复诵这一观念，并认清，它正带给我们一种视野，引领我们远离黑暗，迈向那只能看见奇迹的光明。

第九十三课

光明、喜悦与平安都活在我内

- 1、 你认为自己是邪魔、黑暗与罪恶的渊藪。²你认为人们一旦认出你的真相，就会视如蛇蝎地避之犹恐不及。³你认为你若看清了自己的真相，必然承受不了这可怕的打击，甚至亲手结束自己的生命；看到这个真相之后，继续活下去几乎是不可能的事。
- 2、 这种信念是如此根深蒂固，实在很难让你看出，它们全是无稽之言。²你也很难看出自己所犯的显然错误。³你竟以如此怪异的方式来寻求救恩：你不只受了骗，自己也在骗人，并且害怕那愚蠢的幻想以及野蛮的梦境，你臣服在尘土捏造的偶像之下；根据你目前的信念，这一切都是真的。
- 3、 今天我们要向它提出质疑，不是根据你的想法，而是从全然不同的角度看出这些无聊念头毫无意义。²这些想法所根据的并非上主的旨意。³这些古怪的信念，与祂一点关系也没有。⁴这一点就足以证明它们的错误了。⁵可是你却看不出这个事实。
- 4、 当有人向你保证，你自以为所作的一切恶事根本就未发生过；你所有的罪过都不算什么；你依旧如创造之初那般纯洁神圣；而且光明、喜悦与平安都活在你内，你岂能不欣喜若狂？²你的自我形象是抵不住上主旨意的。³你认为这是死亡，其实这是生命。⁴你认为自己被毁灭了，其实你得救了。
- 5、 你自己营造出来的自我，并非上主之子。²因此，这个自我根本就不存在。³它外表上所做及所想的，毫无意义。⁴无所谓好或坏。⁵它根本就虚假不实，如此而已。⁶它也不会与上主之子交战。⁷它既伤害不到他，也侵扰不了他的安宁。⁸它从未改变过造化的本然，也无法把永恒的无罪贬为有罪，或是将爱转变为恨。⁹你所营造出来的这个自我，一旦与上主的旨意冲突，它有什么能力可言？
- 6、 你的清白本质有上主作担保。²你必须不断向自己复诵这一事实，直到自己接受为止。³这是真的。⁴你的清白本质有上主作担保。⁵没有任何东西能触犯它，或改变上主所创造的永恒之物。⁶你所营造出来的那个邪恶而且罪恶满盈的自我，毫无意义可言。⁷你的清白本质有上主作担保，而且光明、喜悦及平安都活在你内。

7、 救恩只需接受一种想法：你仍是上主创造的那个样子，而非你造作出来的样子。²不论你认为自己做了什么伤天害理的事，你仍是上主创造的那个样子。³不论你犯了什么错误，你的真相从未改变过。⁴创造是永恒不易的。⁵你的清白本质有上主作担保。⁶你不只是，而且永远都是创造之初的模样。⁷光明、喜悦及平安都活在你内，只因上主将它们置于那里。

8、 今天，你若能在白天每一小时的最初五分钟来作长的练习，效益最大；开始时先重申你受造的真相：

²光明、喜悦与平安活在我内。

³我的清白本质有上主作担保。

⁴然后，放下你种种愚蠢的自我形象，用剩下的时间试着体会一下上主的恩赐，而非你为自己所制定的天意。

9、 你若非上主创造的，就是你自己营造出来的。²只有那唯一的自性是真的，另一个并不存在。³试着体验一下你那唯一自性的一体性。⁴试着欣赏一下它的神圣性，以及它源自的大爱。⁵试着不去干扰上主创造成你的那个自性，不要让你为了取代它而造出、并充满邪恶与罪过的小小偶像遮蔽了它的庄严伟大。⁶让它回到自己的本家吧！⁷你已如愿了，这就是你的终极真相。⁸光明、喜悦与平安都活在你内，因为理当如此。

10、 也许你并不想，或是无法用每小时的最初五分钟来作此练习。²无论如何，尽你所能地去试。³至少每小时记得复诵一下下面的想法：

⁴光明、喜悦与平安活在我内。

⁵我的清白本质有上主作担保。

⁶然后试着至少花一分钟左右的时间闭起眼睛，体会这是一句关乎你真相的告白。

11、 只要一遇到好似令你烦恼的倾向，立刻复诵一下这些想法，来驱逐恐惧的幻觉。²当你快要对某人生气时，默默地向他说：

³光明、喜悦与平安活在你内。

⁴你的清白本质有上主作担保。

⁵今天，为世界的救恩，你大有可为。⁶今天，让自己更深入上主的救恩计划中指派给你的角色，你大有可为。⁷今天，让自己全心相信这个观念的真确性，你大有可为。

第九十四课

我仍是上主所创造的我

- 1、今天我们要继续深入那个足以让人彻底得救的观念，这句话足以令所有的诱惑毫无施展的余地，这种意念使小我无从声张而彻底瓦解。²你就是上主所创造的你。³世上所有的声音顿时沉寂下来，世上的一切现象都烟消云散，世上的一切想法都被这个观念扫荡一清。⁴救恩就这样完成了。⁵清明健全之境就如此恢复了。
- 2、真实的光明就是力量，力量就是清白无罪。²只要你还是上主所创造的你，你必是强壮的，光明必然在你内。³为你的清白无罪作担保的那一位，必然也会保证你的力量与光明。⁴你就是上主所创造的你。⁵黑暗遮蔽不了上主之子的荣耀。⁶你立于光明之中，在你受造的清白之境屹立不摇，你会继续如此，直到永恒。
- 3、今天我们继续利用白天每一小时的最初五分钟，练习体会一下你的内在真相。²用下面的句子来开始练习：

³我仍是上主所创造的我。

⁴我永远都是祂的圣子。

⁵此刻，试着深入在你内的上主之子。⁶这个自性永不犯罪，也不会妄造一个形象来取代实相。⁷这个自性绝不会离开它在上主内的家而徘徊流浪于尘世。⁸这个自性完全不知恐惧为何物，也想像不出失落、痛苦或死亡。

- 4、为了达到这个目标，你只需放下所有的偶像及自我形象，不再理睬你加在自己身上那一连好好坏坏的特性，只是静静地等待真理的来临，此外，没有任何其他的要求。²上主亲自许诺了，祂会将真理启示给所有祈求的人。³你现在已经在求了。⁴你一定会得到，因为祂不会食言。
- 5、如果你做不到每小时之初都练习五分钟的话，至少每小时这样提

醒自己：

²我仍是上主所创造的我。

³我永远都是祂的圣子。

⁴今天随时提醒自己，你是上主所创造的你。⁵只要有人好似触怒了你，记得要以下面的句子去回应：

⁶你仍是上主所创造的你。

⁷你永远都是祂的圣子。

⁸今天尽可能每小时定时的练习。⁹你所做的每一个练习，都是迈向解脱的一大步，也是学习本课程思想体系的一个里程碑。

第九十五课

我是个完整的自性，与我的造物主一体

- 1、今天的观念描述出你仍是上主所创造的你这话的真正内涵。²你的自身内是一个整体，而且与祂一体。³你的一切都是整个造化。⁴你内在完美的一体性使你不可能变化。⁵你无法接受这一点，你认不出这事的必然性，只因你相信你已经改变了自己。
- 2、你视自己为上主造化中一个荒谬的赝品，脆弱、凶狠、丑陋，罪恶多端、吃尽苦头的可怜虫。²这就是你对自己的看法，你的自我分割为不同的部分，相互倾轧，与上主分裂，只是靠那本身变幻莫测的主人暂时将它们维系在一起；而你竟然向它祈祷。³它听不见你的祈求的，因为它是聋子。⁴它也看不见你的一体性，因为它是瞎子。⁵它不了解你是上主之子，因为它毫无道理，又极其无知。
- 3、我们今天试着只去体会那能看、能听、而且能自圆其说的。²我们的练习会再引导你深入你那与造物主一体的唯一自性。³我们今天要充满耐心与希望地再试一次。
- 4、在你目前的学习阶段，白天每小时用最初的五分钟来练习，效益特别大。²在这阶段，练习的时间若稍长一些，你便很难不让自己分心。³你如今一定对此颇有感触了。⁴你很清楚自己的心思缺乏训练到什么地步，也明白自己多么需要修心。⁵你必须意识到这一点，因为

它确是你进步的一大障碍。

- 5、 在这阶段里，频繁而简短的练习，对你特别有益处。²除了体认出自己缺乏专注能力以外，你一定也注意到了，若不随时提醒自己的目标，你会有相当长的一段时间忘了练习。³你常常忘了每天短短的练习，你也尚未养成随时用这观念来应付诱惑的习惯。
- 6、 因此，在这阶段里，你需要计划一套形式，能随时提醒你的目标，且定时努力以赴。²对最有益处的救恩训练方式来讲，时间性的规律要求并非最理想的必备条件。³然而，对那些意向不坚以及对学习怀着强烈抗拒的人，自有益处。
- 7、 因此，我们会继续每小时五分钟的练习一阵子，并敦促你尽量不要错过任何一次练习。²利用每个小时的最初五分钟，效果特别好，因为它提供了比较固定的形式。³然而，不要因为你已错过了练习时间，就不肯尽快回到练习上。⁴你可能会面对一个诱惑，就是一旦忘了作规定的练习，便想干脆放弃这一天算了。⁵其实你只须认清这诱惑的本意，就是拒绝让你的错误得到修正，并且不情愿继续努力下去。
- 8、 圣灵不会因你的错误而拖延祂的教诲。²只有当你不情愿放下那些错误时，祂才会被你牵制了。³因此，让我们下定决心，尤其是在接下来的一周中，心甘情愿地宽恕自己的不精进，以及只是未能按时练习的失误。⁴宽容自己的弱点，有助于我们罔顾它的存在，而非赋予它力量来扰乱我们的学习。⁵我们若赋予它这种能力，就会视它为一种力量，而把力量与软弱混为一谈了。
- 9、 你若未能达到本课程的要求，你不过犯了个错误。²而这只需要加以修正，如此而已。³允许错误继续下去，便等于在第一个错误上又加上另一个错误，以致每况愈下。⁴我们最该放弃的就是这个处理方式，因为那只是你保护幻觉而抵制真理的另一种形式罢了。
- 10、 愿我们认清这些错误的真相，不再执着下去。²它们的企图即是不让你意识到你是个完整的自性，与你的造物主一体，也与造化的每一部分共为一体，且具有无限的能力与平安。³这就是真理，除此之外，别无其他真理。⁴今天我们将再次重申这个真理，并且试着直抵你内心深处，那儿从未怀疑过这唯一的真理。

- 11、今天的练习就由这个保证开始，尽你所能地以最高的肯定，赋予你心灵这一保证：

²我是个完整的自性，与我的造物主一体，也与造化的每一部分共为一体，且具有无限的能力与平安。

³然后闭起眼睛，再次缓慢而充满意识地告诉自己一，试着让这些字句的意义渗入你的心内，取代错误的观念：

⁴我是个完整的自性。

⁵复诵这句话若干遍，然后设法感受一下它所传达的意义。

- 12、你是个完整的自性，安稳地结合与光明、喜乐与平安中。²你是上主之子，你是个自性，具有一个造物主，一个目标，就是将这一体意识带给所有的心灵，使真实造化能将上主遍及万有、浑然一体的本质延伸出去。³你是个自性，已经完整、获得了治愈，而且圆满，足以掀去世上的黑暗纱幔，让你内在的光明四射，向世界昭示你的真相。

- 13、你是个完整的自性，与存在的一切及未来的一切都能和谐相容。²你是个完整的自性，上主的神圣之子，与所有弟兄都结合在那自性内，也与你的天父结合于祂的旨意内。³感受一下你内的这个自性吧，让它的光明驱逐你所有的幻觉及疑虑。⁴这就是你的自性，是上主之子本身，如其造物主一般清白无罪，内在具有祂的大能，祂的圣爱永属于你。⁵你是个完整的自性，你具有天赋能力在自己内体验到这一自性，并将一切幻觉由这天心，这自性，亦即你内在的神圣真理中一扫而空。

- 14、今天别再忘了。²我们需要你的援助，需要你负起那一小部分责任，把幸福带给全世界。³上天对你充满信心，你今天一定会努力。⁴那么就分沾一点儿那肯定吧！因那也是你的。⁵警醒吧！⁶别再忘了。⁷今天须臾不忘你的目标。⁸尽可能随时复诵今天的观念，并了解你每复诵一次，就会有人听见希望之音，真理在他心内翻涌之声，和平羽翼的轻柔颤声。

- 15、当你肯定自己是个自性，与你的天父一体，就等于呼吁全世界与你合一。今天不论你遇到什么人，记得带给他这观念的一切许诺，

并这样告诉他：

³你和我都是那整个自性，与我们的造物主结合在这自性内。

⁴我颂扬你，是基于我与祂的存在真相，以及祂爱我们有如一体。

第九十六课

救恩来自我那完整的自性

- 1、 虽然你是个自性，你却经验到两个自己，好的与坏的，爱的与恨的，心灵的与肉体的。²这种分裂为两个对立存在的感觉，使你不断经验剧烈的冲突，使你不顾一切地努力协调这种自我观念中的矛盾层面。³你已经找过无数的解决办法，却没有一个行得通。⁴你在自己内所见到的对立根本无法相提并论。⁵真正存在的只有一个。
- 2、 不论你如何努力，用什么方式，在哪儿看到问题，真理与幻相是无法妥协的，你必须接受这一事实，才有得救的可能。²除非你接受这一事实，否则你会列出一大堆无法达成的目标，无谓地耗时间与精力，希望与怀疑，每次都像前一次一样徒劳无功，也会像下一次那样一败涂地。
- 3、 毫无意义的问题，是无法在它们所在的框架中解决的。²两个自我之间的冲突是不可能解决的，善与恶也不可能碰头。³你自己营造出来的小我绝不可能成为你的自性，而你的自性也不可能分裂为二后，还能保持它永远不变的本质。⁴心灵与身体不可能并存。⁵不要企图去协调它们两个，因一个否定了另一个的真实性。⁶如果你是身体，你的心灵就由你的自我观念中消失了，因为它在你内根本没有容身之处。⁷如果你是灵性，那么身体在你的实相中也失去了意义。
- 4、 灵性利用心灵作为表达它自性的工具。²事奉灵性的心灵必活在喜乐及平安中。³它的能力都来自灵性，它在世上快乐地完成任务。⁴然而，心灵也可能把自己视为与灵性分裂的存在，认为自己存于身体内，把身体同自己搞混了。⁵它一失去自己的任务，就失去了平安，幸福在它的脑海中变成十分陌生。
- 5、 人的心灵一与灵性分开，就无法思考。²因它已经否定了力量之

源，视自己为无助、有限而且脆弱的。³如今，它既已脱离了自己的任务，就会感到自己是孤独的个体，四面楚歌，只好藏身于肉体脆弱的保护下。⁴如今，它必须把不同的东西与相同的东西妥协并存，因为它认为自己就是为此目的而存在。

6、 不要再为此而浪费时间了。²谁能解决得了梦中呈现的无聊冲突？³那种解答在真理中又又何意义？⁴它能达到什么目的？⁵它究竟为何存在？⁶救恩无法把幻觉弄假成真，也无法解决一个根本不存在的问题。⁷你也许会盼望它能做到。⁸然而，你难道希望上主拯救祂钟爱之子的计划，只会为他带来痛苦，而非自由吗？

7、 你的自性固守自己的想法，全都存在你的心灵及上主的天心内。²圣灵把救恩保存在你心中，为它赐下平安之道。³救恩乃是你与上主共享的意念，因为祂的声音—圣灵—已为你接受了它，且以你的名义答复说它业已完成了。⁴救恩就如此在你的自性为你珍藏的意念中保全下来了。

8、 今天我们就要找出这个意念来，由你的自性向你发言的那位圣者，向你保证这个意念仍在你心中。²我们每小时五分钟的练习，就是在你的心中寻找祂。³救恩乃是透过祂，由自性而出，祂是你的心灵与自性的桥梁。⁴耐心地等候，让祂告诉你有关自性的一切，以及你的心灵该如何作才能回归自性，得以自由地事奉其旨意。

9、 开始时，这样对自己说：

²救恩来自我唯一的自性。³它的想法就是我所能用的想法。

⁴找出它的想法来，并纳为己有。⁵这些乃是你自己的真正想法，只是被你否定掉了，你任凭自己的心思游荡于梦的世界，追逐幻觉来取代它们。⁶那才是你的想法，也是你唯一的想法。⁷救恩就在其中，由那儿去找吧！

10、 你若练习得顺利，那些念头就会出现，告诉你，你已得救了，你的心已经找到了它故意失落的任务。²你的自性会伸出欢迎的手臂，赐它平安。³它一旦恢复了力量，就会再度一个灵性流向另一个灵性，而这一切都是圣灵按照自己肖像所创造出来的。⁴你的心会祝福这一切。⁵迷惑已逝，你恢复了原貌，因你已经找到了你的自性。

- 11、 你的自性知道，今天你不会失败的。² 你的心也许还会犹豫不定一阵子。³ 不要为此而气馁。⁴ 你的自性会为你保存它所感受到的喜乐，这你也迟早会全面意识到的。⁵ 你每小时花五分钟的时间去寻找那将你的心与自性结合在一起的那一位，就等于是献上另一份财宝，请祂为你保管。
- 12、 今天，你每告诉你那狂乱的心一次：救恩源自你那唯一的自性，就等于在你日渐丰盈的仓库里添加一件宝物。² 任何人只要祈求，而且愿意接受，救恩的赠礼就会全盘赐下。³ 你不妨想想，这一天带给你多少礼物，等着你去布施，以便回赠给你！

第九十七课

我是灵性

- 1、 今天的观念帮你与你的自性认同。² 不再接受分裂的自我认同，也无意把对立的因果硬编织在一起。³ 它只是道出真理而已。⁴ 今天尽可能把握机会练习这一真理，因它会把你充满冲突的心带到平安宁静之地。⁵ 恐惧的阴风无法侵入，因为你的心灵已经摆脱了疯狂，舍弃了分裂的自我认同那些幻觉。
- 2、 我们再次道出了你自性的真相，上主神圣之子安息于你内，祂的心灵已经重归健全清明之境。² 你是灵性，满被天父的圣爱、平安及喜乐。³ 你是灵性，是天父的圆满，分享了造物主的天职。⁴ 祂时时与你同在，你也与祂同在。
- 3、 今天我们试着让你的心更接近这一实相。² 你每练习一次，至少会把这意识感带近一点，可能会为你省下千年以上的光阴。³ 你所投入的时间会不断倍增下去，因为奇迹会善用时间，却不受时间的控制。⁴ 救恩即是一个奇迹，是第一个，也是最后一个；第一个就是最后一个，因为它们根本就是同一个。
- 4、 你是灵性，奇迹就存于你的心灵中，所有的时间都在奇迹中停止了，在这奇迹内，你花在练习中的每一分钟，都转变为无穷尽、无始无终的时间。² 那么，就心甘情愿地给出这几分钟吧！相信祂会如祂所许诺的，把永恒并列于这些时间之旁。³ 祂会在你微薄之力上，灌入祂的一切能力。⁴ 今天就献出祂所需要的那几分钟吧！这有助于

你了解，偕同祂，你是一个灵，且安居在祂内，透过祂的声音向每个生灵呼唤，且将祂的视野赐给所有祈求者，并以那单纯的真理取代谬误。

- 5、 圣灵会十分乐意每小时由你手中接纳这五分钟，把这五分钟带到好似被苦难统治的悲惨世界。²祂不会错过任何一个开放的心灵，只要肯接受这五分钟所带来的救治之恩，祂便会把这礼物放到祂知道必受欢迎之处。³每当有人把这礼物当作自己的想法，用于救治时，这五分钟的治愈力量便会益形加强。
- 6、 如此，所献给祂的礼物便会千倍万倍地递增下去。²当它再回到你这儿时，它的威能远远超过了你当初的微薄之礼，就好像那闪烁不定的荧光在灿烂的阳光下黯然失色。³这灿烂的光明持续不变，领你步出黑暗，从此你再也不致迷路了。
- 7、 用圣灵对你所说的话，开始愉快地作此练习，并让这话藉着祂而迴荡在整个世界中：

²我是灵性，上主神圣之子，不受任何限制，安全无虞，已被治愈而且圆满了，我能自由地宽恕，也能自由地拯救世界。

³透过你的表达，圣灵会接受你由祂那儿所领受的这份礼物，加强它的力量，然后再归还于你。

- 8、 今天，愉快地把每个练习都献给祂。²祂会向你发言，提醒你，你是灵性，与祂及上主，你的弟兄及你的自性都是一个。³今天每当你复诵祂所赐给你的这些话时，仔细聆听祂的保证，让祂告诉你的心这些话全是真的。⁴当你忍不住相信自己不是灵性而是他物时，记得用这观念来抵制诱惑，摆脱它所带来的悲哀后果。⁵今天，圣灵会赐你平安。⁶接受祂的话，并献回给祂吧！

第九十八课

我接受自己在上主救恩计划中的那份任务

- 1、 今天是个痛下决心的日子。²今天我们只认同一边。³我们要与真理为伍，舍下所有的幻觉。⁴我们不再脚踏两只船，而要坚定地站在

祂那一边。⁵我们今天决心把自己献给真理以及上主计划中的救恩。
⁶我们不再硬把它说成其他的东西。⁷也不再向它所不在之处寻求它的踪迹。⁸只是欢欣地接纳它的真相，并负起上主指派给我们的那一份任务。

- 2、 如此肯定，是多么幸福的事！²我们今天要搁下所有的疑虑，怀着明确的目标和疑虑尽消的感恩之情，坚定我们的立场。³一个伟大的目标正等待我们完成，上天已赐予我们达成那目标所需的一切。
⁴没有任何错误阻挡得住我们的路。⁵因为我们已经解除了所有的错误。⁶所有的罪过也都一扫而空，只因我们已明白它们不过是种错误而已。
- 3、 清白无罪的人没有恐惧，因为他们不只是安全的，还认得出自己是安全的。²他们不靠怪力乱神，也不会为那些虚幻的威胁而发明一些解围之法。³他们安息于宁静而肯定之境，只是去作上天要他们作的事情。⁴他们毫不怀疑自己的能力，因为他们知道自己会在当然的时刻与地点完成任务。⁵我们今天就要采取与他们相同的立场，才能分享他们的肯定不疑，并因着我们的接受而强化了其力量。
- 4、 他们会与我们同在，凡是今天加入我们阵容的人，都会欣然与我们分享他们所有的经验以及所获的一切利益。²那些仍然不太肯定的人，也会加入我们的行列，借用我们的肯定，而使这肯定性更为坚固。³即使是那些尚未出生之人，也会听到我们所听见的召唤，并在他们再度该作决定的时刻答复这个召唤。⁴我们今天的选择不只是为自己而作的。
- 5、 每小时花个五分钟的时间来接受上主所赐给你的幸福，不是很值得吗？²每小时花个五分钟来认清你在此的特殊任务，不是很值得吗？³与你所获得的那大得无法估计的偿报相比，五分钟不是极小的要求吗？⁴你至少已经作过上千件的赔本生意了。
- 6、 这个礼物保证你能完全由所有痛苦中解脱出来，并带给你世上所有没有的喜乐。²只需你少许的时间，就能换取到心灵的平安及明确的目标，并且保证彻底成功。³时间既然没有任何意义，你只是用虚无来换取一切。⁴这是让你只赢不输的一种交易。⁵而你的收益却是无限的。
- 7、 今天每小时都献给祂五分钟的薄礼。²祂会在你练习这观念所说

的话上，赋予强烈的信念及你所欠缺的肯定性。³祂的话会加入你的话中，使你今天每次的复诵都成为全心的奉献，你所散发的信心，一如祂对你的信心那般完美而肯定。⁴祂对你的信心会照亮你所说的一切，你会越过那些声音，而得其真谛。⁵今天你就这样与祂一起练习说：

⁶我接受自己在上主救恩计划中的那份任务。

- 8、 在你们共处的每个五分钟内，祂会接受你所说的话，赋予坚强的信仰与信心，再回赠于你，使世界洋溢着希望与欢欣。²今天，不要错过任何机会，欣然领受祂的赠礼吧！如此，你才可能把这些礼物带给世界。
- 9、 只要献给祂这些话，其余的祂自会照料。²祂会帮你了解你的特殊任务。³祂会为你展开幸福之路，祂会恩赐你平安与信赖，这就是祂对你的话的答复。⁴祂会以所有的信心、喜乐与肯定来答复你：你所说的一切都是真的。⁵于是，你会和深知你在天上人间之任务的那一位一样，具有同样的信心。⁶每当你与祂一起做练习时，祂都与你同在，并把你献给祂的每一刻都转换为永恒及平安。
- 10、 每一个小时内，愿你的时间都欣然为你们下一个五分钟的会晤作准备。²在你等待下一个快乐时光来临之际，不断复诵今天的观念。³应时时复诵，而且别忘了你每次复诵就是准备你的心灵以迎接下一次的快乐时光。
- 11、 当一个钟头过去了，祂再度前来与你共度片刻时，应心怀感恩地放下所有世俗工作，所有无谓的念头以及有限的观念，再次与祂共度欢乐的时光。²再告诉祂一次，你接受祂要你负起并助你完成的那份任务；祂会使你十分肯定，你们共同作出的这个选择，正是你所要的。

第九十九课

救恩是我在世上唯一的任务

- 1、 救恩与宽恕是同一回事。²两者都意味着事情出了差错，有待拯救、宽恕，事情偏离了正轨，需要修正、改变，事情已与上主的旨

意背道而驰了。³由此看来，这两个名词都意味着一件不可能存在却发生了的事，使你在事情的真相与它不可能的假相之间看见了冲突之境。

- 2、 如今，真理与幻觉平起平坐，因为两者都发生了。²那不可能的事便成了需要你宽恕及拯救的对象。³如今，救恩遂成了真理与幻境的过渡地带。⁴它反映出真理，因为那是你摆脱幻觉的途径。⁵然而，它仍不算是真理，因为它只是化解那从未发生的事。
- 3、 在天堂与大地同时并存的心灵内，岂有任何地方能供这两者和平共存？²着眼于幻觉的心灵会认为幻觉是真的。³这些幻觉因为是念头，故得以存在。⁴然而，它们并非真的，因为想出这类念头的心灵，与上主是分裂的。
- 4、 有什么能把分裂了的心灵与思想和那永远是一体不分的天心与圣念重新结合起来？²有什么计划能够使真理不受侵犯，同时又能认出幻觉所引起的需要，并提供一些方法，能够不施以攻击及痛苦便能予以化解？³除了上主圣念以外，还有什么计划能对从未发生过的事视若无睹，对始终虚幻不实的罪全然忘却？
- 5、 圣灵保全了上主计划的全貌，与祂当初在天心与你心内所接受的计划完全一致。²它不在时间领域之内，因为它的终极根源是超越时间的。³然而，它却在时间中运作，只因你相信时间的存在。⁴圣灵望着你所见的一切：罪恶、痛苦、死亡、悲伤、分裂、失落，却不受动摇。⁵祂知道有一件事仍是真的，即上主是爱，这一切均非祂的旨意。
- 6、 就是这个圣念把幻觉带到真理之中，且将它视为表相：隐于其后的才是千古不易之境。²就是这个圣念具有拯救及宽恕的能力，因为它不相信任何不是出自它所知道的唯一根源之造化。³就是这个负有拯救使命的圣念，把它的任务赐给了你，作为你的任务。⁴救恩乃是你偕同那领受这计划的圣灵所共享的任务。⁵如今，你与祂一起领受了这个计划。⁶任何表相，不论外形、大小、深浅或任何外在特质，祂的答复都只有一个，就是：

⁷救恩是我在世上唯一的任务。

⁸上主仍是爱，这并不是祂的旨意。

- 7、 有意行奇迹的你，一定要好好练习今天的观念。² 试着看出这句话的力量，因为你的自由就在这些话里。³ 你的天父爱你。⁴ 世上一切痛苦均非祂的旨意。⁵ 为你曾有过祂要你受这些苦的想法而宽恕自己吧！⁶ 然后，就让祂取代你所有错误的那个圣念进入你心中的阴暗角落，在那儿，你曾想过与祂旨意相违的念头。
- 8、 这一部分与其余的一样，都属于上主。² 它无法自行想出一些孤立的念头，也不可能瞒着上主而将它们弄假成真的。³ 让光明进来吧！你就会豁然洞见上主对你的旨意。⁴ 把你的秘密向祂慈爱的光明开放，你就会看见这个光明仍然如此灿烂地在你内照耀着。
- 9、 今天就熟悉一下祂的圣念，让祂的光明延伸出去，照亮所有阴暗的角落，照透那些死角，使之与其余部分重新复合。² 依照上主的旨意，你的心与天心是一体的。³ 依照上主的旨意，祂只有一个圣子。⁴ 依照上主的旨意，你就是祂唯一的圣子。⁵ 今天练习时想一想这些事情，并用真理道上的这个指示开始我们今天要学的课程：

⁶ 救恩是我在世上唯一的任务。

⁷ 救恩与宽恕是同一回事。

⁸ 然后转向与你同负这一任务的圣灵，让祂来教导你，如何你才能放下所有的恐惧，并知道你的自性就是爱，它在你体内是没有对立的。

- 10、 宽恕所有与你的圆满、一体及平安的真相相反的想法吧！² 你不可能失去天父赐给你的礼物。³ 你并不想要成为另一个自我。⁴ 你没有使命不是来自上主。⁵ 宽恕你自以为一手造就的任务吧！⁶ 宽恕与救恩是同一回事。⁷ 只要宽恕了你的一切妄作，你就得救了。
- 11、 今天的特殊讯息，能够永远解除你心中所有的疑虑及恐惧。² 倘若你忍不住快要相信它们是真的时，记住，那些表相是抵制不了下面这强而有力的话中所含的真理的：

³ 救恩是我在世上唯一的任务。

⁴ 上主仍是爱，这并不是祂的旨意。

- 12、 你唯一的任务告诉你，你是一个整体。² 在你与圣灵分享上主计划的每个五分钟之间，随时提醒自己这一点。³ 这样提醒你自己：

⁴救恩是我在世上唯一的任务。

⁵如此，你就已经把宽恕带入心中，也轻轻放下一切恐惧了，如此，爱才能在你内找到它的正位，并让你看出自己乃是上主之子。

第一百课

我的任务乃是上主救恩计划中不可缺的一部分

- 1、上主之子圆满了他的天父，同样的，你的参与也圆满了天父的计划。²救恩必须扭转那相信个别想法与个别身体的疯狂信念，那信念导致了各行其是的分裂生活。³分裂的个别心灵若分享了同一个任务，就结合在同一个目的之下了，因为每一个体归它们全体而言都具同等的重要性。
- 2、上主的旨意是要你活得圆满幸福。²你为什么还要故意与祂的旨意作对？³祂在自己的计划中为你保存了一份任务，就是为了让回祂的旨意。⁴这份任务对祂的计划以及对你的幸福而言，都同等重要。⁵你的喜乐必须圆满，才能使祂遣至你处的人了解祂的计划。⁶他们会在你光辉的面容上看见他们的任务，并在你幸福的笑声中听见上主对他们的呼唤。
- 3、你确实是上主计划中不可缺的一部分。²少了你的喜乐，祂的喜乐就不圆满。³少了你的微笑，世界就无法得救。⁴当你悲伤时，被上主定为拯救世界之工具的光明，就变得黯淡无光，没有人笑得出来，因为所有的欢笑只可能是你的回响。
- 4、你确实是上主计划中不可缺的一部分。²正如你的光明增强了天堂的光辉，你在世上的喜乐也能让所有的心灵放下忧伤，与你并肩立于上主计划中。³上主的使者充满了喜乐，他们的喜乐治愈了哀伤与绝望。⁴他们就是上主愿所有接受天父恩赐的人得到圆满幸福的一个证明。
- 5、今天，我们不容自己哀伤了。²否则，我们就无从负起自己在上主计划中不可或缺的那份任务，也是得到慧见不可或缺的任务。³哀伤的标志表示你放弃了上主指派给你的角色，有意扮演其他的角色。⁴如此，你就无法显示给世界，祂愿你获得的无限幸福。⁵于是，你也

认不出那幸福非你莫属。

- 6、今天我们要试着了解我们在世上的任务就是喜乐。²你若悲伤，你就没有完成任务，整个世界便与你一起失去了那个喜乐。³上主愿你幸福，如此，世界才能看出祂是多么的爱自己的圣子，祂不愿任何哀伤压抑了他的喜乐，也不愿恐惧困扰他，骚扰了他的平安。⁴今天，你是上主的使者。⁵你把祂的幸福带给你所见的每一个人，把祂的平安带给所有见到你的人，他们会在你幸福的脸上看出祂的讯息。
- 7、我们今天就这样预备自己，在五分钟的练习时间内，感受一下心中生起的幸福感，就如天父及我们所愿的那样。²用今天的想法开始这个练习。³然后，明白你的任务就是活得幸福。⁴对你，或任何愿意担任上主使者的人，这是唯一的要求。⁵想一想其中的意义。⁶你过去相信上主要求你牺牲，实在是莫大的错误。⁷在上主的计划内，你只会领受，决不会失落、牺牲或死亡。
- 8、现在，让我们试着寻求那喜乐，它向我们及全世界证明了上主对我们的旨意。²你的任务就是在世上找到它，而且就在现在。³这是你来到世界的目的。⁴愿今天就是你成功的日子。⁵往你深处看去，当你向上观见内在的基督时，不要为了路上那些微不足道的想法及愚昧的目标而难过。
- 9、祂必在那里。²你现在就能到祂那里去。³祂在那儿等着你去见祂，除了祂以外，你还会仰望谁？⁴还有什么无谓的念头牵制得了你？⁵当上主亲自呼唤你，有什么愚昧的目标阻碍得了你的成功？
- 10、祂必在那里。²你是祂计划中不可缺的一部分。³今天，你是祂的使者。⁴你必须找出祂要你给的是什么。⁵在每小时的练习之间，须臾毋忘今天的观念。⁶今天，你的自性在呼唤你。⁷每当你告诉自己一次，你是上主救世计划中不可缺的一部分时，你其实是在答复祂。

第一百零一课

上主愿我活得圆满幸福

- 1、今天我们要继续讨论幸福这一主题。²这是了解救恩真谛的关

键。³你仍然相信救恩要求你受苦来补赎你的“罪”。⁴事实不然。⁵但只要你还相信罪的存在，以及上主之子可能犯罪的话，你必然会作此想。

- 2、 如果罪真的存在，那么惩罚就是天经地义的事，你难逃其咎。²于是，你只有透过受苦，才可能买到救恩。³如果罪真的存在，那么幸福便成了一种幻相，因为两者不可能都是真实的。⁴有罪之人注定要受死亡与痛苦的报应，这是他们自找的下场。⁵因他们知道报应正在等着他们，四处打听他们的下落，迟早会在某时某地找到他们，并以某种形式讨回他们欠上主的债。⁶因此，他们恐惧万分，想尽办法逃避祂。⁷然而，祂不会放过他们，他们是逃不掉的。
- 3、 如果罪真的存在，那么救恩必然是很苦的事。²痛苦是罪恶的代价，如果罪真的存在，则受苦是势所难免。³救恩一定是很可怕的，因它会置人于死地，但它会慢慢地夺走一切，直到受害人只剩下皮包骨，渴望死亡的解脱，救恩才甘心罢手。⁴它的怒焰无所不及，毫不留情，却是彻底公正的。
- 4、 谁会去找这种狠毒的惩罚？²谁不会对救恩避之犹恐不及，想尽办法淹没那带给他救恩的圣灵之音？³谁愿听祂那一套，甚至接受祂的恩赐？⁴如果罪真的存在，那恩赐便是死亡，以各种残忍的方式来对付孽生的凶念。⁵如果罪真的存在，救恩就成了你最难缠的对头，是上主对你的诅咒，因你钉死了祂的圣子。
- 5、 你今天需要练习。²这些练习告诉你，罪不是真的，你认定必是来自于罪的那一切，绝不会发生，因为它没有发生的理由。³以开放的心接受救赎吧！别再相信自己以把上主之子变成魔鬼的那种信念了。⁴罪并不存在。⁵我们今天尽量常常复习这个想法，因为它是今天这观念的基础。
- 6、 上主愿你活得圆满幸福，因为罪既不存在，痛苦便无由而生。²喜乐才是正当合理的，痛苦反成了你已误解自己的记号。³不要害怕上主的旨意。⁴反而满怀信心的投靠它，它会将你由罪的疯狂妄想的后遗症中解放出来。⁵这样说：

⁶上主愿我活的圆满幸福。

⁷罪既不存在，也不会带来任何后患。

⁸你该这样开始你的练习，然后再试着找出这些想法为你的心灵所带来的喜乐。

- 7、欣然腾出这五分钟吧！好解除你因神智不清地相信罪的真实性而加在自己身上的重担。²今天就由这疯狂中脱身出来吧！³你已经踏上了自由之路，今天的观念使你如虎添翼，使你加速抵达那正等候着你的平安远景。⁴罪并不存在。⁵今天记住这一点，尽可能提醒自己：

⁶上主愿我活得圆满幸福。

⁷这是真理，因为罪不存在。

第一百零二课

我与上主一样愿自己幸福

- 1、你并不想受苦。²你也许还认为痛苦会为你赚取某些东西，甚至有点儿相信它会为你赚到你想要的东西。³如今，这个信念一定已经动摇了，至少你已经开始质疑它了，怀疑它实在没有道理。⁴这信念虽未完全消失，至少已不再像以前一样根深蒂固于你心中黑暗而隐秘的角落。
- 2、今天我们试着进一步松解这摇摇欲坠的信念，明白痛苦是不必要的，既无原因，也没有能力成就任何事情。²它买不到任何东西。³它无从给出什么，它根本就不存在。⁴你以为它带给你的每件东西，就像它自身一般，其实并不存在。⁵你并不受任何东西的奴役。⁶愿你今天就能自由地加入上主的幸福旨意。
- 3、往后几天，我们要继续努力练习，这些练习就是为帮你体验到上主有意置于你心中的幸福而设计的。²这儿才是你的家，这儿才是你的避风港。³这儿是你的平安，其间没有恐惧。⁴这儿是救恩所在。⁵是你终于得以安息之地。
- 4、今天在练习一开始就接受上主对你的旨意：

²我与上主一样愿自己幸福；我接受它为我当前的任务。

³然后，从你内心深处寻找这个任务，它就在那儿，正等待着你的拣选。⁴你一旦明白这一切都在于你的选择，而且是你与上主共享的旨

意，你绝不会找不到的。

- 5、 欢乐吧！因为你在世的唯一任务就是幸福快乐。²你对上主之子的爱，不宜少于上主对他的爱，祂的爱已把他创造成像祂自身一样了。³除了每小时五分钟的安息以外，今天尽量抽空中止片刻，告诉你自己，你如今已经接受幸福快乐为自己的唯一任务了。⁴而且不要忘了，你这样做，其实是在与上主的旨意携手合作。

第一百零三课

上主既是爱，故也是幸福

- 1、 幸福是爱的一种属性。²它们是不可分的。³你不可能在爱之外经验到幸福。⁴爱是没有界限的，它无所不在。⁵因此，喜乐也无所不在。⁶然而，心灵却能否定这一事实，相信罪可能由爱的裂缝中侵入，带来痛苦，而非喜乐。⁷这怪异的信念把爱重新界定为有限之物，就这样把幸福限制住了，并把对立带入那本无限制亦无对立之境。
- 2、 恐惧就这样与爱扯上了关系，心灵承袭了它的产业，认为自己的一切妄造都是真的。²这些表相在真理中虽然不存在，却成为上主可畏的见证，忘记了祂原是爱、必然也是喜乐这一事实。³今天，我们将再试着把这根本错误带到真理前，并这样告诉自己：

⁴上主既是爱，故也是幸福。

⁵畏惧上主就等于害怕喜乐。

⁶以这种联想来开始今天的练习，它会修正你认为上主可畏的这种错误信念。⁷它同时强调了，基于祂的本质，幸福非你莫属。

- 3、 今天在你清醒的每一时辰，都让你的心灵接受这一修正。²然后，欣然迎向它所带来的一切幸福，因真理已取代了恐惧，喜乐如你所愿的取代了痛苦。³上主既是爱，这一切自然会赐给你的。⁴今天时时刻刻都设法加强这种期待，并以下面慈爱而真实不虚的保证来抚平你所有的恐惧：

⁵上主既是爱，故也是幸福。

⁶我今天寻求的就是幸福。

⁷我不可能失败，因为我寻求的是真理。

第一百零四课

我只寻求在真理内属于我之物

- 1、今天的观念所要继续强调的，即是喜乐与平安不是无谓之梦这一想法。²基于你的存在本质，它们是你的天赋权利。³它们是上主对你的恩赐，上主所愿之事是不可能失败的。⁴然而，要接受祂的礼物，必须先把地方预备好。⁵心灵若已接受了自己妄造的礼物，而且鸠占鹊巢，它就无法欣然接受上主的赠礼了。
- 2、今天我们要清除所有自己妄造出来而且供奉在神坛上的无谓礼物，那祭坛原应供奉上主之赠礼的。²祂的礼物才是我们在真理内拥有之物。³祂的礼物才是我们在太初之前即已承继的产业，它始终属于我们，直到时间跨入了永恒。⁴祂的恩赐现在就在我们内，因为它是不受时间限制的。⁵我们无须等待就能拥有它。⁶它今天就属于我们所有。
- 3、因此，我们现在就决心拥有它，并且知道，当我们选择它来取代自己的一切妄造时，我们就已将自己的意愿结合与上主的旨意，并且认清了这相同之物本来就是同一物。²今天每小时五分钟的长练习，会把真理带入你的救恩中，应该以下列的话作为开端：

³我只寻求在真理内属于我之物，喜乐与平安原是我应得的产业

⁴然后放下世上的种种冲突，世界所给你的其他礼物与目标，都是出自幻觉，靠幻觉来作证，而且也只能在梦中的世界里追寻。
- 4、就在我们设法认出上主的恩赐之际，我们便舍下了那一切，而追寻那真正属于我们之物。²我们在自己心内，亦即祂的祭坛前，清理出一块圣地，在那欢迎祂所赐的平安及喜乐，在那儿，我们会发现祂对我们的恩赐始终不变。³今天，我们满怀信心地来到此处，意识到我们在真理内所拥有的一切就是祂的恩赐。⁴我们不再期待其他任何东西，因为在真理内，只有这一切才是属于我们的。
- 5、我们今天只须认清祂的旨意已经完成，以及喜乐与平安乃是祂赐给我们的永恒礼物，我们就已为祂清除了一条道路。²练习时间中，我们到祂放置礼物之处寻找祂的恩赐，在练习前后的空挡，也

不要须臾忘怀那些恩赐。³我们尽可能随时用下面的话来提醒自己：

⁴我只寻求在真理内属于我之物

⁵我所要的只是上主所赐的喜乐与平安

第一百零五课

上主的平安与喜乐是属于我的

- 1、上主的平安与喜乐是属于你的。²我们今天就要接受它们，而且知道它们是属于我们的。³我们试着了解，这些礼物会因着我们的接受而增长。⁴它们不像世界所赠的礼物，给予礼物的施者会有所损失，受者则因着他的损失而变得富裕。⁵这不是礼物，而是交换罪咎。⁶真正的赠礼绝不会导致任何损失。⁷一个人不可能因着他的损失而获益。⁸这意味着一种限制以及匮乏。
- 2、没有礼物是这样给出来的。²这类“礼物”只是一种下注而已，目的在获得更有价值的回报；这是一种高利贷，暂时的出借，是一种抵押，要求借贷者连本带利偿还。³你眼前世界的每一层面都充斥着这种变态的给予。⁴它剥夺了你的礼物所有的意义，而你也无法在礼物中获得任何东西。
- 3、学习本课程的主要目标就是扭转你对给予的看法，如此你才能真正领受。²由于给予已经变成了恐惧之源，你才会设法逃避那是你的以领受恩赐的唯一途径。³接受上主的平安及喜乐吧！你就会学到另一种看待礼物的方式。⁴上主的礼物给出去时，绝不会愈来愈少。⁵反而会相形增加。
- 4、当你接受上主赐你的平安喜乐时，它们便因之愈加强烈；当你接受造物主的喜乐及平安为你所有时，祂的喜乐也同样的大为增强。²真实的给予就是创造。³它由无限的延伸至无穷无尽，由永恒延伸至超越时空之境，由爱延伸至它自身内。⁴它使已经圆满之境更加圆满，这并不是指量的增加，因那影射了往昔的不足。⁵这种增色，是为了让那不可能囿于一己者得以尽情施与，藉以永远巩固自己所有的一切。
- 5、今天就接受上主的平安与喜乐为你所有吧！²让祂按照祂所界定

的圆满而满全自己吧！³你便会了解，使祂圆满的，必会圆满祂的圣子。⁴祂不可能因给予而受损。⁵你也不能。⁶今天就接受祂喜乐与平安之理吧！祂亦会感谢你所献之理的。

6、今天的练习以稍微不同的方式开始。²先想一想遭你拒绝的弟兄们，他们在众生平等的上主天律之下也有平安及喜乐的权利。³此刻，你既已将他们排斥于你之外。⁴此刻，你必须回头将他们认领回来。

6、想一想你的“敌人”一会儿，并向出现在你眼前的每一个人说：

²我的弟兄，我献给你平安与喜乐

³如此我才能享有上主赐我的平安与喜乐

³这样，你就已预备好去认领上主给你的礼物，愿你的心灵得以摆脱任何阻碍你成功的障碍。⁴如今，你已准备好接受上主所赐你的平安与喜乐了。⁵如今，你已经能够体验到自己一向排斥的喜乐与平安了。⁶如今，你能说“上主的平安及喜乐是属于我的”，因为你已经给出了你所愿领受之物。

8、你今天若按照我们的建议预备好你的心灵，你必会成功。²因为你已经撤去了阻挡平安与喜乐的一切栏栅，那本来就属于你的终于回到你这儿来了。³于是，向你自己说：“上主的平安及喜乐是属于我的”。⁴然后，闭起眼睛一会儿，让祂的声音为你保证，你所说的话是真的。

9、今天，只要有任何闲暇，就这样与祂共度五分钟的光景；但你若无法腾出更多的时间，也不要认为少于五分钟的练习就无价值。²至少每一小时都复诵一次这些话，祈求祂赐给你祂愿意赐你并愿你领受之物。³今天，下定决心不去扰乱祂所愿之事。⁴如果有个兄弟使得你好像身不由己地否定上主对他的恩赐时，就把它当作是使你能够再次接受上主恩赐的大好机会。⁵然后，怀着感恩之心祝福你的弟兄，并说：

⁶我的弟兄，我献给你平安及喜乐，

如此我才能享有上主给我的平安及喜乐。

第一百零六课

愿我静下来聆听真理

- 1、 你若能充耳不闻小我如雷耳的呼声，你若拒绝接受它那微不足道而且非你所愿的礼物，你若以开放的心听出它从未告诉过你救恩的真谛，那么，你就会听见真理伟大的声音，宁静而有力，沉寂却坚强，对自己的讯息肯定不疑。
- 2、 谛听，你的天父透过祂所派遣的声音向你发言，它震慑住如雷的嘹亮之音，为盲目之人指出平安之路。²今天，静下来聆听真理。³纵然死亡中人告诉你他们找到了生命之源，并想传给你这个信念，不要受他们蒙蔽。⁴不要理睬他们，只聆听真理。
- 3、 今天，一无所惧地起身抵制俗世之音！²悄悄绕过它们无谓的游说。³不要理睬它们的那一套。⁴今天，静下来聆听真理。⁵避开所有与祂无关的事情，祂手中握有你的幸福，并以爱向你展臂相迎。⁶今天只聆听祂，接近祂，不再迟疑。⁷今天只聆听那唯一的声音。
- 4、 今天，上主会信守圣言的许诺。²聆听祂，静下来。³祂会向你发言的。⁴祂所带来的奇迹，比你所梦想或希望的更幸福美妙上千倍。⁵祂的奇迹真实不虚。⁶它不会随着梦境的结束而消逝。⁷反之，它会结束梦境，永存不替，因它是来自上主对其钟爱之子的恩赐，而这圣子的别名就是你。⁸今天就准备接受奇迹吧！⁹今天，让天父对你及一切弟兄的古老承诺实现出来吧！
- 5、 今天好好听祂的，聆听这圣言，是它揭开了世界的帐幔，唤醒了所有沉睡且盲目之人。²上主透过你向他们召唤。³祂需要你的声音向他们发言，因为他的天父惟有透过你的自性才能唤醒上主之子。⁴今天好好的聆听祂，把你的声音献给祂，以便向所有等待着祂今天开口的人群发言吧！
- 6、 准备好接受救恩。²它就在这儿，今天就会赐给你。³你会由那因天父之名而为你作了选择的那一位，明了自己的任务所在。⁴今天好好地聆听，你会听到圣灵之声正透过你而回荡于全世界。⁵那带来一切奇迹的圣者，需要你先接受它们，然后才能成为快乐的施主，将所领受的分施与人。

- 7、 救恩就是这样开始，也是这样结束的：当一切都成为你的，你又分施出去，它就永远属你所有了。²如此，你便学会了这一课。³今天我们所学的给予，不是按照你目前所了解的方式，而是照它的真相。⁴每小时的练习，开始时应这样祈求自己的觉醒：

⁵我要静下来聆听真理。

⁶施与受的意义何在？

- 8、 如此祈求，然后静候答复。²你所提的问题，答案早就在那儿等着你接受了。³你来此世所负的宣导使命就因而展开了，这使命会解除世上认为给予无异于失落的想法。⁴如此，世界才算准备好去了解及领受了。

- 9、 今天，静下来聆听真理吧！²就在你聆听的那五分钟内，上千个心灵会向真理开放，并听见你所听到的圣言。³一小时后，你会再度释放上千个心灵，只要他们肯暂停片刻，祈求能同你一起领受真理。

- 10、 今天，上主的圣言因着你的领受及施与而保全了，如此你方能教导世界给予的真谛，因为你聆听了祂，并向祂学习了。²今天不要忘了加强你愿聆听并接受圣言的决心，尽可能随时这样提醒自己：

³愿我静下来聆听真理。

⁴今天，我是上主的使者，我的声音就是祂的声音，我要把自己领受的一切分施于人。

第一百零七课

真理会修正我内心的一切错误

- 1、 除了真理以外，还有什么修正得了幻觉？²所谓错误，不过是些尚未认清自己真相的幻觉罢了。³真理所到之处，错误便销声匿迹了。⁴它就这样消逝得无影无踪。⁵它之所以消逝，是因为没有人相信，它就失去了生命。⁶它就这般的归于虚无，回到它所来之处。⁷来自尘土，复归尘土，只有真理永存不替。

- 2、 你能想像得出，没有幻觉的心灵是怎样的境界？²那是怎样的感觉？³不妨试着回忆一下，过去曾有的一刻（即使短于一分钟），你衷心平安、不受骚扰，确定自己深深被爱、安全无虞。⁴然后试着

想像那一刻延伸到时间的尽头，延伸至永恒。⁵然后，再把你所感受到的那种宁静乘上一百倍，再乘上一百倍。

- 3、 如今，你稍微有一点概念了，那最多也只隐约反映出真理来临时心灵享有的境界。²没有幻觉，便没有恐惧；没有怀疑，则不会攻击。³当真理来临时，所有的痛苦便消逝了，因为你的心灵已经不容任何瞬息变幻的念头及死亡的观念在那儿徘徊。⁴真理完全盘踞了你的心，解除你对无常世界的信念。⁵那些信念再也没有立足之地，因为真理已经来临，它们无所遁形。⁶你再也找不到它们了，因为如今真理永远成为一切的一切了。
- 4、 真理一旦来临，它不会只逗留一阵子就消失或转变为其他东西。²它既不变迁，也不改换形式，更不会时而出现、时而消失的。³它始终都在它当在之处，供有求者之所需，并使所有因浮世表相而困顿疑虑者心有所托。⁴真理一旦修正了你内心的错误，那些困顿及疑虑便会随风而逝。
- 5、 真理一旦来临，它的双翅便会挟来全然恒定的礼物，以及不但不因痛苦而却步，反而毅然超而越之的爱。²这就是治愈之礼，因真理无须自卫，因此也不可能攻击。³你能把幻觉带到真理内修正。⁴但你无法把超越幻觉之上的真理拉到幻觉内，而把幻觉转为真理。
- 6、 真理不会来来去去，变化莫测，此刻呈现这一形相，等一下又现出那种形相，滑不溜丢的，令人难以把捉。²它从不隐藏自己。³它公然立于光明之中，显而易见，伸手可及。⁴凡是真心寻求它的人，不可能空手而回。⁵今天是属于真理的日子。⁶献给真理它应得之物，它也会赐你应得之物。⁷你本来不应受苦及死亡的。⁸你的天父愿这些噩梦从此消逝。⁹让真理修正这一切吧！
- 7、 我们并不是要求非我们所有之物。²我们只祈求原本就属于我们之物，如此方能认出它非我们莫属。³那源自真理的肯定性，其欢愉的旋律正是我们今天所要熟悉的。⁴我们今天要走的，不是环境里摇摇欲坠的蹒跚步伐。⁵我们对成功的把握，就如我们确知自己是活着、有希望、在呼吸以及在思想一样地肯定。⁶我们不再怀疑自己今天会与真理同行，而且怀着这份信赖之心进行所有的练习。
- 8、 开始时，要求与你一起启程的那一位，一路上都能临在于你的意识中。²你不是由血肉造成的，而是由那赋予祂生命的同一个圣念创

造出来的。³祂是你的弟兄，与你如此的相似，天父知道你们原是一人。⁴你要求同行的，就是你的自性；你所在之处，祂岂会不临在？

- 9、真理会修正你内心的一切错误，让你明白你不可能祂他分开。
²今天你就同祂说话，向祂承诺，你愿祂透过你来完成他的使命。
³分享祂的使命，就等于分享祂的喜乐，祂的信心与你同在，当你这样说：

⁵真理会修正我内心的一切错误；
我会安息在祂内，因祂即是我的自性。

⁶然后，就让祂轻轻地将你领到真理内，它会拥抱着你，带给你如此深沉宁静的平安，使你再也不想回到自己所熟悉的世界。

- 10、然而，你仍会高兴地再见到这个世界。²因为你会带给世界那与你同行的真理所许诺的改变。³在你所作的每个五分钟练习内，这些改变会随之增加，当你让自己心中的错误修正过来时，笼罩在世界上的错误也因着你内心所接纳的修正而得到了纠正。
- 11、今天别再忘了你的任务。²每当你满怀信心地告诉自己“真理会修正我内心的一切错误”，你就是代表祂和整个世界发言，而祂不只有心释放世界，更愿恢复你的自由。

第一百零八课

施与受在真理内是同一回事

- 1、慧见就是奠基于今天这观念上的。²它充满了光明，因它调和了所有表面的对立。³除了那个源自平安，能以全然真实的观念化解你一切冲突及谬见的解决之道以外，还有什么堪称为光明？⁴其实，连那个解决之道都会消失，而由它背后的圣念起而代之。⁵如今，你已经永远活在平安中了，因为梦境已经过去了。
- 2、昭显出真慧见的真光明，非肉眼所能见。²它是一种极其统一的心境，黑暗根本无机可乘。³如此，才会看出相同者果然雷同，才会对不同者浑然不觉，因它根本就不存在。
- 3、正是在这种光明中，相对的事物无从显现；慧见既经治愈，遂有

了救治的能力。²正是这种光明把你心灵的平安带给其他的心灵一起共享，一起庆幸他们与你一体无间，与自己亦然。³这种光明之所以有救治能力，是因它所带来的唯一知见只有一个参考架构，从中只能引申出一种意义来。

- 4、施与受就是在此被视为同一个圣念的两面，其真实性与表面上谁先谁后毫无关系。²在此，人们也了解了两者其实是同时发生的，而圣念则始终完整如一。³所有的对立就是基于这一了解而重归于好，因为它们都是由那统合这圣念的同一思想架构而着眼的。
- 5、一个本身完全统一的思想，方有统一所有思想的能力。²这就等于说，一个修正已足够纠正一切，或是彻底宽恕一位弟兄，便足以把救恩带给所有的心灵。³因为上述这些不过是同一法则的不同案例罢了，而那法则只要是在深知真理者的知道之下，就能普施于所有的学习过程。
- 6、懂得施与受是同一回事，有其具体的方便之处，因为极易检讨其真实性。²如果这个特殊案例证明了它不论应用于任何境遇都行得通，那么，隐于其后的思维便能普遍推广到其他还有怀疑及三心两意之处。³这思维会由此不断延伸，直抵一切情境所本的最终圣念。
- 7、今天我们就以具体的情境来练习施与受。²我们将把这简单的一课应用在明显可见的事例上，如此我们便无法漠视它的结果。³施就是受。⁴今天我们要试着把平安带给每一个人，看看平安会多快回到我们这里来。⁵光明就是宁静，慧见就在那平安中赐给了我们，使我们得以看见。
- 8、今天我们就按指示这样开始练习：

²施与受在真理内是同一回事。

³此刻我所施与之物，必将回报于我。

⁴然后，闭起眼睛，花五分钟的时间想一想你要给每一个人的、也是你自己想要的东西。⁵例如，你可以说：

⁶我愿带给每一个人宁静。

⁷我愿带给每一个人平安的心灵。

⁸我愿带给每一个人安详温和。

- 9、 慢慢地说每一个句子，然后停顿片刻，等候着领受自己所给的礼物。²它便会按照你所给的程度回到你这儿来。³你会发现那种回报丝毫不爽，因那正是你所要求的。⁴你也可以想出某一个人，把你的礼物奉送给他，可能效果更好。⁵他代表了其他所有的人，你实际上是透过他而施予一切人。
- 10、 今天这简单的一课会教给你很多东西。²从此以后，你会更深地了解因果的道理；如今，我们的进步会更为神速。³把今天的练习当作你学习的捷径，每当你说“施与受在真理内是同一回事”时，你的进步不只更快，也更为肯定。

第一百零九课

我安息在上主内

- 1、 今天，我们祈求安息，那种宁静是不受世界表相所动摇的。²在冲突迭起、动荡不安的梦里，我们祈求平安与寂静。³纵然眼前尽是危险与哀伤，我们祈求安全及幸福。⁴我们所怀的那个念头会应允我们的一切要求。
- 2、 “我安息在上主之内”这个念头会带来你所寻求的安息与宁静、平安与寂静、安全与幸福。²“我安息在上主之内”这个念头足以唤醒沉睡在你内的真理，它的慧眼能超越一切表相，而抵达万物及众生内的同一真理。³整个世界的痛苦于焉结束，每个曾来过此世且会再来稍事逗留的人，其痛苦亦就此告终。⁴就在这个念头中，上主之子重获新生，认出了自己的真面目。
- 3、 “我安息在上主之内。”²这个念头会锲而不舍地带你通过风暴及考验，越过苦难及伤痛，超越失落与死亡，而迈向上主的千古不易之境。³没有一种痛苦是它无法治愈的。⁴没有一个问题它是无法解决的。⁵只要你安息在上主内，整个表相世界都会在你眼前转向真理。
- 4、 今天是平安的日子。²你安息在上主之内，即使仇恨的怒火撕裂了世界，你的安息丝毫不受侵扰。³你的安息是真理的安息。⁴表相世界侵犯不到你。⁵你呼唤所有的人都来加入你的安息，他们都会听到你的召请而前来，因为你已安息在上主内了。⁶除了你的声音以外，他们再也不听其他声音了，因为你已将自己的声音献给了上主，如

今你安息在祂内，让祂透过你而发言。

- 5、 在祂内，你再也没有挂虑、负担、焦虑、痛苦、对未来的恐惧以及对过去的懊悔。²你安息在无穷尽的永恒内，时间由你身边滑过，无法动你分毫，因为你的安息是永远不变的。³今天你安息了。⁴闭上你的眼睛，沉浸在宁静中。⁵让这休养生息的片刻，再度向你的心灵保证，它所有疯狂的幻想只是已经过去的狂热之梦而已。⁶让它沉静下来，且感恩地接受治愈吧！⁷如今你已安息在上主内，不再受噩梦的骚扰。⁸今天，悠然溜出你的梦境，享受一下平安吧！
- 6、 今天在每小时一次的安息中，疲倦的心灵会顿时欢欣鼓舞起来，有如折翼的鸟儿又开始展翅歌唱，干涸的溪流再度涌出清泉。²你每安息一次，世界就重生一次，且按时记起你来是为了把平安带给世界，使它能与你一起得到安息。
- 7、 今天你每安息五分钟，世界离它的觉醒之刻就近了一点。²那纯粹的安息之刻，也离所有筋疲力尽、再也无力孤军奋斗的心灵更近了。³他们会听见鸟儿的歌唱，看见清泉再度涌出，希望重新燃起，精神为之一振，于是踏着轻快的脚步，走上那突然显得平顺易行的路途。
- 8、 今天，你就安息在上主的平安内，并从此境召请弟兄也和你一起进入他们的安息。²今天，你会忠于你的职守，不遗忘任何一个人，你会将每一个人都带入你那无所不包的平安之环内，也就是你安息的圣所中。³开启圣殿的大门吧！让远自天涯和近若比邻的人一块前来，不论是遥远的弟兄与亲近的密友，邀请他们一起来此与你安息。
- 9、 今天，你安息在上主的平安内，宁静而且一无所惧。²每个弟兄都前来安息，并将此安息呈献给你。³我们就一起安息于此，如此，我们的安息才算圆满，而我们今天所付出的，也都领受回来了。⁴时间无权过问我们今天所付出的。⁵我们所献给尚未出生的，或是已经过去的，也能献给上主的每个圣念，或是所有圣念之源及其安息处——上主的天心。⁶每次我们向自己说“我安息在上主内”，就等于提醒他们自己的安息之所。

第一百一十课

我仍是上主所创造的我

- 1、我们要随时复诵今天的观念。²你若相信它是真的，这一句话便足以拯救你和世界。³它的真理意味着，你对你所作的任何改变均虚幻不实，你也未曾改变过宇宙，任恐惧、邪恶、痛苦与死亡取代上主的造化。⁴你若仍是上主所创造的你，你的恐惧就毫无道理，邪恶也虚幻不实，痛苦及死亡亦不存在。
- 2、因此，今天的观念足以让你的心灵得到全面的修正和治愈，它会给你完美的慧见，治愈任何心灵在任何时空所犯的任何错误。²它足以治愈过去的一切，使未来重获自由。³它足以让你接受现在的真相。⁴它足以让时间成为整个世界摆脱时间束缚的工具，也使时间所形成的变化表相失了踪影。
- 3、你若仍是上主所创造的你，表相就无法取代真相，健康也不会罹病，死亡无法取代生命，恐惧无法取代爱。²这一切从未发生过，只要你仍是上主所创造的你，你只需要这一个观念，就能让救恩照亮整个世界，将它由过去的一切中解放出来。
- 4、就在这一个观念中，过去的一切全然化解了，现在则得以保全，并悄然延伸到无穷的未来。²你若仍是上主所创造的你，你的心与祂的便从未分离过，你的心与其他人的心也不曾分裂过，在你心内只有统一。
- 5、今天这观念具有无限的治愈能力。²它是一切奇迹的温床，它是使世界再度意识到真理的伟大复兴者。³怀着感恩的心来练习这一观念吧！⁴就是这真理使你重获自由。⁵这是上主所许诺你的真理，就在这圣言中，一切苦难得以告终。
- 6、每次五分钟的学习，用课文中的这句话作为开始：

²我仍是上主所创造的我。³祂的圣子不可能受任何痛苦。⁴我就是祂的圣子。
- 7、然后，心中怀着坚定的信心，试着从你心内发掘那个自性，它就是上主的亲生子。

- 8、 向自己心内去寻找祂吧！祂是存在你内的基督，上主之子，世界的兄长，这个救主已经永远得救了，任何轻轻触摸祂、向祂圣言请教而获悉自己是祂弟兄的人，祂都能够予以拯救。
- 9、 你仍是上主所创造的你。²今天好好荣耀你的自性吧！³不要去膜拜那个你造来取代上主之子真相的阴森形相。⁴神圣的基督就在你心灵深处，等候着你指认出：祂就是你。⁵当你认不出祂来，并对祂一无所知时，你就已迷失了，无法知道自己的真相。
- 10、 今天，就去寻求并找到祂吧！²祂是将你由一切偶像中拯救出来的救主。³你一旦找到了祂，就会明了你的那些偶像是多么微不足道，你所认定的自我形相是多么的错误。⁴今天，放下偶像，向上主展开双手及心灵，我们就已朝着真理迈进了一大步。
- 11、 怀着感恩之心及慈爱之念对待今天所遇到的每一个人，如此我们方能忆起祂来。²因为这是忆起祂的唯一之道。³为了忆起祂的圣子、我们的神圣自性、在我们每一个人内的基督，我们要这样说：

⁴我仍是上主所创造的我。

⁵愿我们不断宣扬这一真理。⁶这是使你重获自由的上主圣言。⁷这是开启天堂之门的钥匙，使你得以进入上主的平安及永恒之境。

复习三

导言

- 1、 今天我们开始这个复习。²在连续十天的练习中，每天将复习近来所学的两课。³练习时，我们会采取一种具体的形式，希望你尽可能按照那形式进行。
- 2、 当然，我们也了解你也许无法做到这儿所建议的最理想的方式，每天及每小时定时练习。²你若因情况的不许可而错过一个预定的练习，并无碍于你的学习。³你也无须勉强凑合次数。⁴仪式化的练习非我们本意，而且会妨碍我们达成目标。
- 3、 但你若是因为不想投入所要求的时间而错过练习，那就会造成学习障碍。²不要在这事上欺骗自己。³不情愿的心理很可能巧妙地隐匿于身不由己的外境下。⁴应学习分清什么是不适合练习的环境，什么是你遮掩自己的不情愿的烟雾弹。
- 4、 当你回心转意之后，应该立刻补上错过的练习，不论当初是为了什么缘故而不愿作的。²你不情愿与这些练习配合，主要是因为它与你所珍惜的目标有所冲突。³你若不再重视那些目标，就让这些练习来取代你献给它们的哀悼吧！⁴它们不曾给过你什么。⁵而你的练习却能赐予你一切。⁶那么，接受它们的赐予而活在平安中吧！
- 5、 你复习时该用的形式如下：每天两次腾出五分钟的时间，你若愿意，也可以投入更长的时间，反省一下当天所指定的观念。²复诵一遍这观念及其后的解说文字。³然后思考一下，同时让你的心把这些观念与你的需要、你仿佛遭到的一切问题及焦虑都联想在一起。
- 6、 应把这些观念置于心中，任其随意运用。²信任它会明智地发挥大用，因为赐予你这些想法的上主也会帮助它作决定的。³除了自己内心以外，还有什么值得你信任的？⁴相信圣灵所使用的这些方法是不会失败的。⁵你心灵的智慧必会助你一臂之力。⁶开始时先定好方向，然后就隐退到宁静的信心中，让心灵自行运用你所赋予它的想法，这些想法本来就是给你心灵使用的。
- 7、 上天以最完美的信任将这些意念交托给你，相信你会善加利用，

相信你会认出个中讯息并且运用在自己身上。²以同样的信任、自信与信心将它们献给自己的心灵吧！³它不会失败的。⁴它是圣灵为你选定的得救之道。⁵这方法既能受祂信任，必也堪受你的信任才对。

8、 我们特别强调，你若用一天的最初五分钟以及最后的五分钟作此练习，获益最大。²如果做不到这一点，至少把它们分开，一个放在早上，一个放在睡前的一个钟头内。

9、 一天当中的练习也同样重要，甚至更有价值。²你有种倾向，总想在指定的时间练习完后，又依然故我地去忙其他的事，未能把你所学到的经验应用出来。³结果，你后援不继，欲振乏力，使你学到的经验没有机会向你证明这些礼物的伟大潜能。⁴现在就是再度让你善加利用的机会。

10、 在这复习中，我们特别强调尽量避免在两个长练习间荒废学习。²试着每一小时都简短但认真地复习当天的两个观念。³一个放在每个钟头上，另一个放在半小时以后。⁴每个练习都花不到一分钟的时间。⁵先复诵一遍，并让自己安心静一下。⁶然后再回到其他的事情上，但尽量把这个想法留在心中，让它帮你维系一天的平安。

11、 你一旦有所动摇，便再想一想它。²这些练习的设计，是为了帮你养成习惯，把每天所学的观念都应用在你所做的每一件上事上。³不要念了一遍以后就搁在一旁，它的效果是无法衡量的。⁴它的目的就是在你有待援助的任何时间及地方，以各种方式来协助你。⁵试着把这个念头带到你当天的工作中，使它变为神圣的，合乎上主之子的身份，也能为上主及你的自性所接受。

12、 每天的复习功课都应重申每小时以及每个半小时所复诵及应用的观念作为结束。²须臾不可忘怀。³这让你重温每一个观念的机会，会使你百尺竿头更进一步；这复习所带来的惊人学习成果，使我们得以踏着坚定的脚步，怀着更强的信心，继续走在稳定的道路上。

13、 不要忘了，你过去所学的是如此的少。
²不要忘了，你现在能够学到的是如此的多。
³当你复习天父所赐的这些观念时，
不要忘了，祂是多么需要你。

第一百一十一课

早晚的复习方式：

1、(91) 奇迹只显现于光明之中。

²我无法在黑暗中看见。³让神圣本质与真理的光明照亮我的心灵，愿我看到内在的纯洁无罪。

2、(92) 奇迹只显现于光明之中，而光明与力量等同。

²我透过上主赐我的力量去看一切。³祂把自己的力量赐给了我，取代我的软弱，这一恩赐驱散了我的黑暗。

3、每小时：

²奇迹只显现于光明之中。

³半小时之后：

⁴奇迹只显现于光明之中，而光明与力量等同。

第一百一十二课

早晚是复习方式：

1、(93) 光明、喜乐与平安都活在我内。

²我是光明、喜乐与平安的居所。³我欢迎它们进入我与上主共有的家园，因为我属于祂的一部分。

2、(94) 我仍是上主所创造的我。

²永恒不变的上主按照祂的肖像创造了我，故我永远是我受造时的样子。³我与祂一体，祂也与我一体。

3、每个小时：

²光明、喜乐与平安都活在我内。

³半小时之后：

⁴我仍是上主所创造的我。

第一百一十三课

早晚的复习方式

1、(95) 我是个完整的自性，与我的造物主一体。

² 庄严与圆满的平安属于我，因为我是个完整的自性，极其完整，与一切造化及上主都是一体的。

2、(96) 救恩来自我那完整的自性。

² 自性的真知依旧在我心中，从那儿我看到了上主对我最完美的救恩计划已经圆满成就了。

3、每个小时：

² 我是个完整的自性，与我的造物主一体。

³ 半小时之后：

⁴ 救恩来自我那完整的自性。

第一百一十四课

早晚的复习方式

1、(97) 我是灵性。

² 我是上主之子。³ 身体容不下我的灵性，也不可能用任何非上主所造之物来限制我。

2、(98) 我接受自己在上主救恩计划中的那份任务。

² 我的永恒实相既出自上主的创造，除了接受上主圣言之外，我还可能会有什么其他的使命？

3、每个小时：

² 我是灵性。

³ 半小时之后：

⁴ 我接受自己在上主救恩计划中的那份任务。

第一百一十五课

早晚的复习方式：

1、(99) 救恩是我在世上唯一的任务。

²我在世上的任务就是为我所犯的一切错误而宽恕世界。

³如此，整个世界也能和我一起由错误中解脱出来。

2、(100) 我的任务乃是上主救恩计划中不可缺的一部分。

²我在上主的救恩计划中极其重要。³因祂已把祂的计划交给了我，要我去拯救世界。

3、每个小时：

²救恩是我在世上的唯一任务。

³半小时之后：

⁴我的任务乃是上主救恩计划中不可缺的一部分。

第一百一十六课

早晚的复习方式：

1、(101) 上主愿我活得圆满幸福。

²上主的旨意就是我的圆满幸福。³只有当我相信在祂旨意之外还有其他可能时，我才可能受苦。

2、(102) 我与上主一样愿自己幸福。

²我分享了天父对我，即其圣子的旨意。³祂所赐给我的，才是我所需的一切。⁴祂所赐给我的，也是真正存在的一切。

3、每个小时：

²上主愿我活得圆满幸福。

³ 半小时之后：

⁴ 我与上主一样愿自己幸福。

第一百一十七课

早晚的复习方式：

1、(103) 上主既是爱，故也是幸福。

² 愿我记得，爱就是幸福，此外没有任何东西能带来喜乐。

³ 因此，我决心不再接受任何冒牌的爱。

2、(104) 我只寻求真理内属于我之物。

² 爱是我的禀赋，喜乐随之而至。³ 这是天父赐我的礼物。

⁴ 我愿接受一切真正属于我的东西。

3、每个小时：

² 上主既是爱，故也是幸福。

³ 半小时之后：

⁴ 我只寻求真理内属于我之物。

第一百一十八课

早晚的复习方式：

1、(105) 上主的平安与喜乐是属于我的。

² 今天我要接受上主的平安与喜乐，我乐于用它来交换自己所造的冒牌幸福与平安。

2、(106) 愿我静下来聆听真理。

² 愿我那微弱的声音静止下来，让我听见真理雄伟之音的保证：我是上主完美的圣子。

3、每个小时：

² 上主的平安与喜乐是属于我的。

³ 半小时之后：

⁴ 愿我静下来聆听真理。

第一百一十九课

早晚的复习方式：

1、(107) 真理会修正我内心的一切错误。

² 我以为自己可能受到伤害，我错了。³ 我是上主之子，其自性万无一失地安息在上主的天心里。

2、(108) 施与受在真理内是同一回事。

² 今天我要宽恕一切事情，这样我才可能学会接受我内在的真理，进而认清自己的无罪本质。

3、每个小时：

² 真理修正我内心的一切错误。

³ 半小时之后：

⁴ 施与受在真理内是同一回事。

第一百二十课

早晚的复习方式：

1、(109) 我安息在上主内。

² 今天，我要安息在上主内；就在我宁静而且全然肯定地安息于祂之际，愿祂在我内并透过我而工作。

2、(110) 我仍是上主所创造的我。

² 我是上主之子。³ 今天我要放下所有对于自己的病态幻觉，让天父来告诉我，我究竟是谁。

3、每个小时：

² 我安息在上主内。

³ 半小时之后：

⁴ 我仍是上主所创造的我。

第一百二十一课

宽恕是幸福的关键

- 1、 你对平安的追求，答案在此。²你想在一个状似荒谬的世界中发掘意义，关键在此。³面对危机四伏、平安与宁静的希望摇摇欲坠的处境，安全之计亦在于此。⁴这是所有问题的答案，它保证所有的疑惧都会到此结束。
- 2、 不宽恕的心灵充满了恐惧，使爱没有立足之地，没有地方供它展翅，安心翱翔在乱世之上。²不宽恕的心是悲哀的，没有休息生息的机会，也没有解脱痛苦的希望。³它在困难中受尽苦楚，在黑暗中张望，什么都看不见，却很肯定那儿危机四伏。
- 3、 不宽恕的心为疑惧所苦恼，认不清自己以及所见的一切，害怕、愤怒、脆弱、咆哮、畏缩不前，又不敢留在原地；害怕清醒，也害怕睡着；害怕任何的风吹草动，更害怕寂静无声；深恐黑暗，却更怕接近光明。²不宽恕的心，除了诅咒之外，还会看见什么？³它所看见的一切尽是证明自己的罪恶昭彰。
- 4、 不宽恕的心所看到的都是罪恶，而非过错。²它以盲目的眼睛看世界，当它看到自己的投射反身攻击它那可怜又虚假的生命时，便哀号不已。³它想要活下去，却又觉得生不如死。⁴它想要宽恕，却看不到任何希望。⁵它有意逃避，却找不到出路，因为它眼前尽是有罪之人。
- 5、 不宽恕的心感到绝望，它所见到的未来只会令它更加绝望。²然而，它却认为自己对世界的判断无从改变，丝毫看不出就是它诅咒自己于绝望之境的。³它认为自己无法改变，因它所见的一切都证明了自己的判断正确无误。⁴它不会向人请教，因为它认为自己知道。⁵它肯定自己是对的，毫不怀疑。
- 6、 宽恕是有待学习的。²心灵既不可能犯罪，故无宽恕的天赋。³

罪既是你教给自己的一个观念，宽恕就是你非学不可的一课，但你不
应再求教于自己，而应就教于那位无上导师，祂代表了你内在的自性。
⁴由祂那儿，你学习宽恕你自以为妄造出来的自我，且任其消逝。⁵如
此，你的心便回归于祂，与祂合一；祂就是你的自性，是绝对不可能
犯罪的。

- 7、 每个不宽恕的心灵，都成了教你的心如何宽恕自己的机会。²每一
颗心都等着透过你而由地狱中脱身，并恳求你让天堂在此时此地降
临。³它没有希望，你成了它的希望。⁴因着成为它的希望，你也成
了自己的希望。⁵不宽恕的心必须透过你的宽恕才会明白自己已经由
地狱中得救了。⁶你就在传授救恩的过程中学会了。⁷然而，你所传
授与学习的一切绝非出自你，而是出自那位无上的导师，祂是上天赐
给你的指引迷津者。
- 8、 今天我们就要学习宽恕。²只要你真心愿意，你今天就会领受到
幸福之轮，并用在自己身上。³我们将在早上练习十分钟，晚上再练
十分钟，学习如何给予和领受宽恕。
- 9、 不宽恕的心不会相信施与受是同一回事。²为了试着理解两者是
同一回事，我们今天要练习同时宽恕你心目中的一个仇敌以及一个朋
友。³当你学会把两者视为等同时，再把这练习延伸到你身上，看到
自己随着他们一起解脱。
- 10、 开始作长的练习时，先想一个你不喜欢的人，好似常惹你生气，
或是你只要想到见他就懊恼的，或是你十分鄙视的人，或是只想回避
的人。²不论你的愤怒化为何种形式。³你大概已经选定一个人了。
⁴好，就是他。
- 11、 现在闭起眼睛，在心内看着他，凝视他一会儿。²试着在他内看
到某种光明，即使是你从未注意到的一点微光也好。³试着找出一线
光明，由他在你心目中的那丑陋形相中透出。⁴注视着这幅像，直到
你看到某处开始出现一线光明为止，再让这光明扩展延伸出去，直到
笼罩了他整个人，使这幅像变得美好无比为止。
- 12、 注视一会儿这改变了的形相，然后把你的心转向你视为朋友之
人。²试着把你在先前的“仇敌”身上所看到的光明转投于他身上。
³现在，把他看成超乎朋友的朋友，因为他的神圣性在那光明中告诉
了你，他是你在人间的救主，他不只已得救，还能救人，因他已治愈，

且重归完整。

- 13、 然后，让他将你在祂内所见到的光明献给你，让你的“仇敌”与朋友联合起来，用你所给的礼物来祝福你。²如今，你已与祂一体了，他们与你亦然。³如今，你已经宽恕了自己。⁴在这一天内不要忘了，当你把幸福带给包括你在内的每一颗不宽恕的心时，宽恕所扮演的角色。⁵每个小时都告诉自己一遍：

⁶宽恕是幸福的关键。⁷我愿由那视自己为可朽的、堕落的、充满罪的噩梦中觉醒过来，了知自己乃是完美的上主之子。

第一百二十二课

宽恕会给我想要的一切

- 1、 你所要是东西，有什么是宽恕所不能给的？²你想要平安吗？³宽恕带来平安。⁴你想要幸福、平静的心、目标明确、超越世俗的尊严与美感吗？⁵你想要受眷顾及安全感，随时体会到一种被保护的温暖吗？⁶你想要一种不受侵扰的宁静、不会受伤的温柔、深沉而持久的抚慰，以及不受搅扰的彻底安息吗？
- 2、 宽恕会给你这一切，甚至更多。²当你苏醒过来时，它就在你眼中闪耀，在你今天一切境遇中带给你喜乐。³当你安眠时，它轻抚你的前额，安息你的眼脸上，使你不再梦见恐惧与邪恶、敌意与攻击。⁴当你再度苏醒时，它又为你带来一天的幸福及平安。⁵宽恕会带给你这一切，甚至更多。
- 3、 对于那些以不宽恕的眼光看世界而看不见基督圣容的人，宽恕会为他们揭去那障眼的纱幔。²它帮你认出上主之子，清除你记忆中所有死亡的念头，如此，你对天父的记忆才会浮上心头。³你还有什么需要是宽恕所不能给的？⁴除了这些礼物之外，还有什么值得你去追求的？⁵还有什么幻想出来的价值、微不足道的成果，或是无常而空洞的许诺，能比宽恕带给人更多的希望？
- 4、 你为什么还想在一切问题的答复之外寻求其他答复？²这是上天对于不完美的问題、无谓的要求、三心两意的聆听、半吊子的努力，及不完全的信任所给予的最完美的答复。³答案就在眼前！⁴不要再

东寻西觅了。⁵你不会找到其他答案的。

- 5、 上主对你的救恩计划是不可能改变，也不可能失败的。²你应为它始终保持祂计划中的原貌而感恩不已。³它永恒不易地立于你前，有如一扇敞开的门，门后传来温暖的欢迎之声，邀请你进入，令你有宾至如归之感。
- 6、 这就是你的答复！²整个天堂都在里面等候你，你难道还想继续逗留在外？³宽恕他人并接受宽恕吧！⁴你就在施予之际，同时领受了。⁵除此之外，上主之子没有其他的救恩计划。⁶让我们今天一起来庆祝这一事实，因我们在此得到了一个清楚而直接的答复，它单纯朴质，绝无欺瞒。⁷世上一切错综复杂所交织成的那面弱不禁风之网，一旦面临其单纯的真理宣言的大能及威严，只好销声匿迹了。
- 7、 这就是你的答复！²不要再回避了，也别再漫无目的地流浪了。³现在就接受救恩吧！⁴它是上主的恩赐，不属于世界的。⁵对于已接受上主恩赐且纳为己有的心灵，世界再也无法给它更有价值的礼物了。⁶上主愿你今天就接受救恩，并为你揭发那错综复杂之梦的虚无真相。
- 8、 今天就张开眼睛看一看那安全而和平的幸福世界。²宽恕是幸福世界得以取代地狱的不二法门。³当恒古常新的真理浮现于你的意识时，宽恕便会静静地在你眼前呈现，你的心便会充满深湛的宁静。⁴届时，你所忆起的一切，绝非笔墨所能形容。⁵你的宽恕却会带给你这一境界。
- 9、 心中谨记宽恕的恩赐，我们怀着希望与信心来作今天的练习，相信我们今天就会拥有救恩。²今天我们要欢欣热切地寻求它，充分意识到这把钥匙就在我们的手中，接受天堂对地狱的那个答复，也就是我们自己营造出来却不愿活在其中的地狱。
- 10、 我们每天早晚都满心欢喜地如此搜寻一刻钟的光景，它保证会结束地狱之苦。²满怀希望地开始吧，因我们已经到转折点上了，从此必会一帆风顺。³如今前面的旅程不再漫长了。⁴我们真的很接近梦境所注定的终点了。
- 11、 当你开始练习时，让自己沉浸在幸福之中；因这些练习必然会赏报你，使你的问题得获解答，并赐给你因接受这答复而享有的成果。

²今天，上天会让你感受到宽恕所带来的平安，以及揭开面纱后的喜乐。

12、 在你今天所领受到的光明之前，世界逐渐销声匿迹，你会看到另一个笔墨难以形容的世界出现在你眼前。²我们现在就昂然步入光明之中，接受那太初之际即为我们保留并等着我们接受的礼物。

13、 宽恕会给你想要的一切。²你所想要的一切，今天都会赐给你。
³在这一天，纵然你还得去面对那变幻不定而且荒芜贫乏的世界时，可别让那份礼物吓得退避三舍。⁴当你在变化的核心看到那不变之物，在表相之后看到真理之光时，要把这份礼物清清楚楚地保存在你意识里。

14、 千万不要让你的礼物悄悄滑入遗忘之境，试着每一刻钟至少用一分钟的时间想一想它们，将它们谨记于心中。²用下面的话来提醒自己这些礼物的珍贵，以帮你在这一天中牢牢记住这份礼物：

³宽恕会给我想要的一切。

⁴今天我已接受了这一事实。

⁵今天我已接受了上主的恩赐。

第一百二十三课

我感谢天父所赐的礼物

1、 今天让我们怀着感恩之心。²我们已经进入比较平坦的途径了。
³从此再无打退堂鼓的念头，也不再顽强地抗拒真理。⁴虽然还会有一些摇摆不定，稍有异议及些微的迟疑，但鉴于那超乎你所能理解的收获，你会心怀感激的。

2、 今天所致力感恩之心，会在你所成就的利益以及你所领受的礼物之上，更增添一些智慧。²今天，欢乐吧！以爱心来感谢你的天父从未把你丢到你自己的手中，也未曾让你孤独地徘徊于黑暗之境。³感谢祂拯救了你，使你不致受制于你自以为一手塑造出来以取代祂及其造化的自我。⁴今天，就向祂献上你的感恩吧！

3、 感谢祂从未遗弃过你，感谢祂的圣爱永远照耀着你，永恒不易。
²同时也为你的永恒不易而感谢祂，因祂所钟爱之子也像祂一样永恒

不易。³为你的得救而感谢吧！⁴为你在救恩中所负的使命而感谢吧！
⁵你的价值远超过自己的菲薄赠礼，原来你把上主所造就的圣子低估了，为此庆幸吧！

- 4、今天我们怀着感恩之心，超越一切伤痛之上，抬起感谢的眼神，不再一味俯视地上的尘土。²我们今天要唱出感恩之歌，荣耀自性，那是上主一直愿意我们活在祂内的真实身份。³今天我们要向遇到的每一个人微笑，踏着轻快的脚步去做我们受命去做的事情。
- 5、我们并非踽踽独行。²感谢那位道友，他向孤独的我们说出了上主的救赎圣言。³也感谢你聆听了祂的声音。⁴你若不听，那圣言便哑无声了。⁵就在感谢祂之际，那感谢也成为你的了。⁶无人聆听的信息拯救不了世界，不论那声音多么响亮，不论那信息多么慈爱。
- 6、感谢你这聆听之人，因你变成了传送圣音的信使，使它得以迴响于整个世界。²今天就在你感谢祂之际，同时接下上主的感谢吧！³因祂会将你献上的感谢回赐于你，祂以爱的感谢接下你的礼物后，又将它千万倍地回赠于你。⁴就在祂与你共享之际，祂祝圣了你的礼物。这礼物的能力因而大增，直到世界充满欢乐与感恩为止。
- 7、今天有两次练习，接受祂的感谢，并向祂献上你的感谢，每次约莫十五分钟。²如此，你就不难明白自己是在向谁感谢，以及当你感谢祂时，祂又在感谢谁。³你所献给祂的这神圣的半小时，每一秒都会变成好几年的回报；因着你对祂的感谢，它拯救世界的能力会增快几劫。
- 8、接受祂的感谢吧！你就会明了天心对你的爱有多大，祂对你的关怀多么浩瀚无边，祂对你的感恩又是多么完美。²每个小时都想一想祂，并感谢祂赐给圣子的一切，使圣子得以凌驾于世界之上，而忆起了他的天父及其自性。

第一百二十四课

愿我记得自己与上主是一体的

- 1、今天，我们要为自己在上主内的真实身份而谢恩。²不论我们做什么，我们这个家保证安全无虞，不论我们从事何种工作，我们会

有足够的能与力量。³我们是绝不会失败的。⁴凡事只要碰到我们，都会蒙受祝福与治愈的光辉。⁵与上主一体，与宇宙一体，我们就这样欢欣地启程，因为我们知道上主亲自与我们同行。

- 2、 我们的心灵是多么神圣啊！²我们所见到的一切，都反映出心灵与上主及自身相契的神圣本质。³一切错误就这样轻而易举地消失了，死亡也让位给永恒的生命。⁴我们光辉的足迹指向真理之路，因上主会亲自陪伴我们在世所做的短暂逗留。⁵追随在我们身后的人，也会认出这条路的，因为我们随身展现的光明会留下为他们照路，同时也随我们继续前行。
- 3、 我们所领受的一切，也成了我们给来者、逝者或同时代的人永恒的馈赠。²上主不分轩輊地爱了我们，并由此而创造了我们，祂微笑着俯视我们，并把我们所施出的幸福回赠给我们。
- 4、 今天我们不再怀疑祂对我们的爱，也不再质疑祂的眷顾与关怀。²那些无谓的焦虑妨碍不了我们对祂临在的意识与信念。³今天我们就与祂结合在这份体认与记忆内。⁴我们在心中感受到了祂的临在。⁵我们的心灵也存有祂的圣念，眼睛则在一切事物上都能目睹祂的美妙。⁶今天我们只去看那有爱以及可爱之物。
- 5、 我们若能在痛苦的表相下看出祂的爱来，痛苦便会拱手让位给平安。²我们在疯狂、悲哀及苦恼、孤独与害怕的人身上看到祂的爱，他们就恢复了心灵的宁静与平安，他们原本就是由此受造的。³我们若在生命垂危，甚至亡者身上看到祂的爱，他们便会重获生命。⁴我们会看到这一切，只因我们先在自己心内看到了这爱。
- 6、 凡是知道自己与上主是一体的人，奇迹必会降临。²他们每一念都有治愈所有人所有痛苦的能力，不论是过去或未来的人，或是此刻与他同行的人，都一样轻而易举。³他们的意念超越时间之境，既不受时间的限制，也不受地域的影响。
- 7、 当我们说，我们与上主是一体的，我们就参与了这种意识。²在这句话里，我们也同样声明自己已经得救与治愈了，我们也同样能去拯救与治愈他人。我们既已领受到了，如今我们愿意分施出去。⁴因我们有意守住天父的恩赐。⁵今天，我们就会体验到自己与祂一体，如此，世界才分享得到我们对实相的认识。⁶世界在我们的经验中已经自由了。⁷只要我们能否定自己与天父的分裂，世界便与我们

一起得到了治愈。

- 8、 今天，平安与你同在。²你只要练习随时意识到自己与造物主的一体性，一如祂与你的一体性，你的平安就更稳固了。³今天，在你认为最合适的时机，拿出半个小时来，深入你与上主一体的那个想法。⁴这是我们首次尝试比较长的练习，因此不给你的默想任何规则或指示。⁵我们信赖上主的声音今天会伺机向你发言，我们相信祂不会食言的。⁶与祂共度这半个小时吧！⁷其余的事祂自会照料的。
- 9、 你若相信什么事也未发生，你所蒙受的利益仍丝毫不减。²今天，你也许还未准备好接受这益处。³然而，它终将于某时某刻翩然出现，以肯定的光明照彻你的心田，你不会认不出它来的。⁴这半个小时好似一面镜子的金框，每一分钟的练习就像为你在镜框上镶上一颗钻石。⁵你会在这镜子里看见自己脸上映现出基督的圣容来。
- 10、 也许今天，也许明天，你就会在这神圣的半小时为你举起的镜子里，看到那圣容正睇视着你自已。²只要你准备好，就会看到它正在你心内等着你将它寻获。³于是，你就会忆起这半小时所练习的主题，并心满意足地觉得每一分钟都花得值得。
- 11、 也许今天，也许明天，当你照这镜子时，就会明了眼前这清白无罪的光辉本来就是你的，你所看到的美善也非你莫属。²把这半小时当作你献给上主的礼物，而祂的回报肯定是那超乎你所能理解的爱，深不可测的喜悦，肉眼不敢逼视的神圣景象。³然而，你放心，总有一天，也许今天，也许明天，你会明白、理解，而且真正看到的。
- 12、 每小时向你自已复诵下面的句子，就等于在今天所给你的那面镜子的金框上镶上更多的珠宝：

²愿我记得，在永恒的圣洁与平安中，我与上主，所有的弟兄及我的自性都是一体的。

第一百二十五课

今天我要静静地接受上主的圣言

- 1、 让今天成为一个寂静的日子，一个能够静静聆听的日子。² 你的

天父愿你今天听到祂的圣言。³祂住在你心灵的深处，在那儿召唤着你。⁴今天就听从祂吧！⁵除非祂的圣言传遍世界，否则平安不可能出现；世界必须聆听这信息，才得以迎请和平的氛围；你除非静心聆听并深深领受，否则是不可能拥有平安的。

- 2、 这世界会因着你而改变。²没有其他的拯救方法，因上主的计划仅仅是：上主之子有拯救自己的自由，上主已赐给他圣言作为向导，永远在他心中，在他身旁，安稳地引领他迈向天父的家园，一如他之所愿；他永远是自由的，一如上主的旨意。³他是受爱的引领，而非被强制的。⁴他不受审判，只是被祝圣。
- 3、 在寂静中，没有任何杂念的骚扰，也没有个人的欲望，不再去审判祂的圣言，我们便会听见上主的声音。²我们今天不再审判自己，因我们的存在本质是不受任何审判的。³世界加在上主之子身上的一切审判，动摇不了我们。⁴它根本就不认识上主之子。⁵今天我们不再聆听世界，只静静地等候上主的圣言。
- 4、 谛听！上主的神圣之子，你的天父在发言。²祂的声音带给你祂的圣言，让你把救恩的喜讯与神圣的平安传遍整个世界。³今天，我们就聚集在上主的宝座前，亦即心灵中祂永远安住的宁静之地，那儿有祂一手创造且永不离弃的神圣之所。
- 5、 祂并非等你回心转意了才把圣言交托给你。²即使在你浪迹天涯，弃祂不顾的时候，祂也从未对你隐瞒自己的身份。³祂毫不重视你心目中对自我的种种幻觉。⁴祂深知自己的圣子，不论祂作的是什么梦，即使他疯狂到否定自己意愿的地步，祂始终都切愿他仍归属于祂。
- 6、 今天，祂向你发言。²祂的声音有待你的安静，唯有等到你的心能安静下来，平息那些无谓的欲望，你才会听到祂的圣言。³静静地等待祂的圣言吧！⁴今天我们要唤醒你内在的平安，为你那无比神圣的心灵作准备，使它听得见造物主的发言。
- 7、 今天在最适于安静的时间，练习三次，每次十分钟，不再聆听世界，只静静地聆听上主圣言。²祂在比你的心离你还近的地方向你说话。³祂的声音比你的手还接近你。⁴祂的圣爱就是你的一切，也是祂的存在本质；祂与你一样，你也与祂一样。
- 8、 当祂向你发言时，你所听到的其实是你的声音。²祂所说的其实

是你的圣言。³那是出自自由与平安的圣言，也是意愿与目的合一的圣言，在天父与圣子的同一天心内没有任何裂痕与分歧。⁴今天，安静地聆听你的自性吧！让祂告诉你，上主从为离弃过祂的圣子，你也未曾离开过你的自性。

- 9、 你只须安静下来。²除此之外，你不需要任何规定，今天的练习会帮你超越世俗的思想之上，使你的慧见不受肉眼的束缚。³只要静下来聆听。⁴你将听见圣言，在圣言中，圣子的旨意结合与天父的旨意，与之合为一体，绵密无间，全然真实，毫无幻觉居间作梗。⁵今天每一小时都静下片刻，提醒自己你今天的特殊目标，静静地领受上主的圣言。

第一百二十六课

我所给的一切，其实都是给我自己的

- 1、 今天的观念，对小我与世俗的想法而言简直无法理喻，却是本课程扭转整个观念的关键所在。²你若相信这一说法，则全面的宽恕、肯定的目标、明确的方向，对你均非难事。³你会了解救恩降临于你的途径，而且当下毫不迟疑地发挥其用。
- 2、 让我们反省一下，你所相信的另一种观念。²你觉得其他的人与你是分立的，他们的所作所为，丝毫影响不到你的想法，你对他们亦然。³因此，你的态度对他们不起任何作用，他们的求救信号与你自己的信号完全无关。⁴而且，你认为他们所犯的罪，不致影响到你的自我观念；你能审判他们的罪，自己却不受这罪罚的波及，平安地活下去。
- 3、 当你“宽恕”了一个罪时，对你也没有直接的利益。²当你施舍给一个卑微无用的人时，不过显示出你的优秀，比你所宽恕的他更高一等。³他并没有凭自己的本事挣得你仁慈的容忍，那只是你对这卑微之人网开一面而已，他因着自己的罪过已无法与你平起平坐了。⁴他不配得到你的宽恕。⁵那只是你对他的施舍，不能算是你给自己的礼物。
- 4、 如此，宽恕基本上是没啥道理之事，是一种心血来潮式的好心，是一种不当得到的恩惠，是有时会给有时不给的礼物。²由于它不

是应得的，故扣留不给才是合理之举，你若为此受苦，则是不公平的。³你所宽恕的并非你的罪。⁴而是你身外另一个人所犯的。⁵你若慷慨施舍他不配得到的东西，那礼物就跟他的罪一样都成为他的，而不是你的了。

- 5、 如果真是如此，宽恕就没有供你安心立足的可靠基础。²那是一种特立独行，你只是对那不配被宽恕的人偶尔放一马而已。³然而，你仍有权利要求这罪人为自己的罪付出相称的代价。⁴你认为天堂之主会把世界的救恩建在这样的基础上？⁵你的救恩若是靠这般心血来潮，祂对你的关怀也未免太小了吧？
- 6、 你并不了解宽恕。²在你的眼中，它只是让你公然发动攻击时三思而后行而已，你的心灵并不需要修正。³照你看来，它无法带给你平安。⁴它无法帮你摆脱你在他人身上而非自己身上看到的罪责。⁵这种宽恕没有能力使你重新意识到你与他的一体性。⁶上主无意给你这种宽恕。
- 7、 你若不献上祂所要求的礼物，就无法认出祂的礼物，还以为祂没有给你。²若不是为了你的缘故，祂岂会向你要求这些礼物？³祂怎会满足于那些空洞的表态，认为这些无谓的礼物配得上祂的圣子？⁴救恩远远超过这礼物。⁵而真实的宽恕才是获得救恩之道，它必会治愈那慷慨施予的心灵，因施与受是同一回事。⁶凡是没有被接受的，就是不曾给出的；然而，凡是已给出的，必然已被接受了。
- 8、 今天我们要试着了解施者与受受其实是同一人这一事实。²这真理与你所习惯的想法相当陌生，你需要某些援助来帮你看出个中意义。³而你所需要的救援就在那儿。⁴今天便向祂献上你的信心吧！并要求祂与你一起练习今天的真理。⁵你只要能够稍稍瞥见今天的观念所带给人的解脱，这一天就是整个世界的荣耀日。
- 9、 今天练习两次，每次十五分钟，设法了解今天的观念。²这个观念能帮你了解宽恕对你的重要。³这个想法能帮你清除一切障碍，让你的心灵明白宽恕的真谛，并觉悟出它对你的价值。
- 10、 静静地闭上眼睛，不再理会那根本不了解宽恕的世界，你的思想开始转变，错误的信念亦搁置一旁，到这宁静之地去找寻你的圣所吧！²复诵今天的观念，并祈求祂帮你了解它的真谛。³真心地受教吧！⁴欣然聆听真理与治愈之声向你所发之言吧！你会了解祂的话，

并认出祂向你说的原是你自己的话。

- 11、 尽可能随时提醒自己今天的目标，这个目标使得今天对你及弟兄们显得特别有价值。²不要让你的心灵忘却这目标太久，这样向自己说：

³我所给的一切，其实都是给我自己的。⁴明白这一真理所需的救助，此刻已与我同在。⁵我愿信靠祂。

⁶然后安静一会儿，敞开你的心灵接受祂的修正及圣爱。⁷你会相信由祂那儿所听到的话，因为你会接受祂所赐予的一切。

第一百二十七课

除了上主的爱以外，没有其他的爱

- 1、 也许你认为可能还有其他的爱存在。²也许你认为，有一种爱专为这个，又有一种爱专为那个；一种方式爱这一个，又有另一方式爱那一个。³只有一种爱。⁴它既没有个别的影响，也没有程度之分，亦无种类或层次之别，更没有歧异与差别。⁵它就是自己的样子，始终不变。⁶从不会因人事环境而有所改变。⁷它是上主的心，也是圣子之心。
- 2、 凡是认为爱是可能改变的人，就无法明白爱之真谛。²他看不出来，会改变的爱是不可能存在的。³因而，他会认为自己有时能爱，有时却会恨。⁴他同时认为爱能够向某人施惠，对另一个人吝惜，还能称之为爱。⁵相信这一类的爱，表示他根本不了解爱。⁶如果爱能如此区分，那么它就必须判别罪人与义人之分，把上主之子视为分裂的个体。
- 3、 爱是不可能审判的。²它本身只是一个，因此它把一切也都看成是一个。³它的意义就在这一体性内。⁴凡是视爱为局部或个别的心灵，必会对此感到困惑不已。⁵除了上主的爱以外，没有其他的爱存在，所有的爱都是祂的。⁶即使在爱所不在之处，也没有其他的运作法则。⁷爱是唯一的法则，它没有对立。⁸它的整体性就是维系一切成为一体的力量，也是维系天父及圣子永远同为一体的联系。
- 4、 凡是旨在教你忆起自己真相的课程，必会强调你的真相与爱的本

质之间绝无不同之处。²爱的意义就是你自己的意义，也是上主本身的意义。³因你的真相就是祂的真相。⁴除了祂的爱以外，没有其他的爱存在，而祂的真相便是一切存有。⁵祂不受任何限制，因此你也是无限的。

- 5、 世界所遵从的法则，无法帮你了解爱的真谛。²世界所相信的那一套，原是为了隐藏爱的真谛而妄造出来的，存心将它藏于隐秘的黑暗中，这世界所运作的每一个法则，都与爱的真相以及你的真相背道而驰。
- 6、 不要想从这世界中找到你的自性。²爱是无法由黑暗与死亡中觅得的。³对于眼睛看得见而耳朵听得见爱的声音之人，这是最显然不过的事了。⁴今天的练习，就是要把你的心由你以为必须遵守的一切法则中解放出来，使你的生活不再受任何限制，并帮你超越你认为人类注定要承受的无常之苦。⁵今天我们就朝着本课程所预定的目标，踏出它所要求的最大一步。
- 7、 今天你若能够惊鸿一瞥爱的真谛，你在解脱道上的进步，是无法用距离来衡量。²也无法用年岁来估计的。³让我们今天一起欣然献给上主一些时间，并且明白这是善用时间的最佳方式。
- 8、 今天练习两次，各十分钟，试着摆脱你所相信的每一条法则。²打开你的心灵并安息吧！³这状似囚牢的世界，任何人只要不再执迷于它，就可以脱身而出。⁴它那些贫乏无谓的献礼，你应撤回自己所赋予它的价值，让上主的恩赐取而代之。
- 9、 呼求你的天父，坚信祂的圣灵会答复你。²这是祂亲自许诺的事。你每放弃一个谬误的信念，一个对自己实相与爱之真谛的阴森幻觉时，祂就会亲自在你心中播下真理的火花。³今天，祂会照透你无谓的杂念，帮你了解爱的真相。⁴只要你允许圣灵为你洁净开放的心灵传授爱的真谛，祂就会温柔慈爱地与你同在。⁵祂也必会圣爱祝福这一课的。
- 10、 仍在等候着救恩的无尽未来岁月，今天，就在你所学的永恒本质前消逝了。²那与过去同出一辙的未来，已由我们身上撤走了，我们今天要为此而感谢。³今天我们要把过去抛于身后，不再留恋。⁴我们着眼的是一个崭新的现在，它所呈现的未来与过去大相径庭。

11、 刚出生的世界，还在它的婴儿期。²我们会眼看着它健康地成长茁壮，看它祝福所有前来就教的人，他们正在学习抛弃为了与爱为敌而妄想造出的嗔恨世界。³如今，他们与我们一起全获自由了。⁴如今，在上主之爱内，他们全成了我的弟兄。

12、 在这一整天，我们要记得他们，因为我们若要知道自己的自性，就不能将自己的任何一部分遗弃在我们的爱之外。²每个小时至少三次想一想与你同走这段人生旅程的人，他也是来修你必修之课的。³当他出现在你心中时，你由自性中传给他这一信息：

⁴弟兄，我以上主的爱祝福你，并与你共享此爱。⁵因为我要学习这充满喜乐的一课：除了上主的、你的、我的及每个人的爱以外，没有其他的爱存在。

第一百二十八课

眼前的世界没有我想要的东西

1、 眼前的世界无法给你任何你所需的东西，没有一样东西你能派得上用场，也没有任何东西能带给你喜乐。²相信这个想法，能够免除你无数的痛苦岁月，数不尽的失望，以及到头来陷你于绝望的希望。³任何人若想离弃世界，飞越它狭隘的领域及浅陋的方式，他必须接受这个观念的真实性。

2、 你在此所珍惜的每一样东西，都是把束缚在世界内的桎梏，这是它对你的唯一用处。²因每一样东西必然只会用在你所指定的目的上，直到你能看出其他目的为止。³这世界只有一个目的配得上你的心灵，即是供你路过，不再滞留，在毫无希望之处寻觅希望。⁴不要再受骗了。⁵你眼前的世界没有你想要的东西。

3、 只要你还想在世上寻找救恩，就等于是桎梏自己的心，今天，就由这桎梏中脱身吧！²因为你珍惜什么，你就会把它当作你心目中的自己的一部分。³凡是让你恃物自重的一切，只会使你束缚日深，看不见自己的价值，在你迈向彻悟自性的路上，平添了重重阑珊。

4、 不要让任何与肉体相关的念头耽误了你的救恩，也不要让相信世界拥有你想要的东西这个诱惑延误了你的行程。²这儿没有值得你珍

惜之物。³这儿没有任何东西值得你在此逗留片刻，再受片刻之苦、彷徨及迷惑。⁴无价值之物无法给你任何东西。⁵你无法在无价值之物中找到千古不易的价值。

- 5、 今天，我们就要练习放下自己赋予世界价值的一切观念。²将世界由我们所赋予它的种种观点、形状及梦想中释放出来。³让它在我们的心中不具任何目的，放掉我们以前对它的一切期望。⁴如此，我们便等于解开了那阻碍我们由世界解脱的种种桎梏，超越它所有微不足道的价值及目标。
- 6、 暂停片刻吧！安静一会儿，看看你一旦为你的心解开桎梏，任它追寻自己得以安然自在的天乡时，你究竟能超然尘外多远。²它会很感激这片刻的自由。³它知道那是它当在之处。⁴只要解开它的翅膀，它就会振翅高飞，朝向它的神圣目标，充满信心与喜乐。⁵让它安息在造物主内吧！它会在那儿重获清明健全、自由及爱的境界。
- 7、 今天，让心灵安息三次，每次十分钟。²当你的眼睛再度睁开时，你就不会像以前那样重视你所见的一切了。³每当你让自己的心摆脱桎梏一次，你的整个世界观就会改变一点。⁴你的心不属于这个世界。你的心在哪里，那就是你的归属；只要你撤去尘俗之累，它就会在那儿安息。⁵你的神圣向导屹立不摇。⁶向祂开启你的心扉吧。⁷静下来，好好安歇吧！
- 8、 这一整天务必好好护守着你的心。²当你认为自己在世界的一面或某个形相中看出某种价值时，别再让你的心受它束缚，只是平静而肯定地告诉自己：

³我不会受此诱惑而耽搁自己的。

⁴眼前的世界没有我想要的东西。

第一百二十九课

我所渴望的世界，超此尘世之上

- 1、 这个观念是延续昨天的观念而来的。²你不可能只停留在世界毫无价值这观念上，这只会使你消沉失望，除非你看见另一个值得你期待的天地。³我们的重点不在于放弃世界，而是用它来换取一个比

较令人满意、充满喜乐、并能够带给你平安的世界。⁴你不妨想一想，这世界可能带给你这一切吗？

- 2、也许你值得多花一点时间想一想这个世界的价值。²或许如此你才会承认，舍弃你对此世所有的价值观念，对你毫无损害。³你所见到的世界确实是无情的，它不稳定、残酷、对你漠不关心、急于报复，且仇恨无情。⁴它给，却是为了撤回；它会夺去你曾经珍惜一时的一切。⁵你找不到持久的爱，因为世上没有这种爱。⁶这个世界受时间所限，一切都会在时间中结束。
- 3、你若找到另一种世界，其间既不可能有失落，爱又屹立永存，恨无法立足，报复也变得毫无意义，这岂能算是一种损失？²你若能找到真正想要的一切，并知道它们绝不消逝，永远保持你所愿的样子，这岂能算是一种损失？³连这些最后都会被一种不可言喻的境界所取代，因你由此而往，言词在那儿完全失去了作用，化为一种寂静，你却全然了解那无声之言。
- 4、那种沟通，毫不暧昧，朗如光天化日，绵延无尽，直至永恒。²上主亲自向祂的圣子发言，一如圣子向祂发言。³他们的语言无需言词，因他们所说的话不落言诠，无从表征。⁴他们的真知直截了当，完全共享，浑然一体。⁵当你仍受世界所羁绊，这境界显得何其遥远。⁶然而，当你以它来换取自己想要的世界时，此境却又近在咫尺。
- 5、如今，最后一步已经确定了，如今，你离永恒之境只有瞬间之隔了。²在此，你只可能往前瞻望，再也不会回顾那非你所要的世界。³这里有个世界即将取代它的位置，只要你的心灵扫除此世用来束缚你的种种琐碎事物。⁴你一旦不再重视它们，它们就销声匿迹了。⁵你一尊崇它们，它们对你就显得极为真实。
- 6、这就是抉择所在。²当你决心不再重视虚无之物，对你有何损失？³这世界没有你真正想要之物，它只有你所选择的东西，而非你真正想要的。⁴愿你今天就能得到。⁵它等着你选择它，取代你所寻找却非你所要的那一切。
- 7、早晚各练习十分钟，中间再加一次，加深你有意改变的心愿。开始时，这样说：

³我所要的是超越这世界之上的世界。⁴我决心着眼于那个

世界，而非这个世界，因为此地没有我真正想要的东西。

⁵ 然后闭起眼睛，不再去看眼前的世界，在宁静的黑暗中，你会看到一种不属于这个世界的光明，一个一个地亮起，直到它们不再明灭闪烁而融汇为一个光明为止。

8、 今天，天堂之光垂顾了你，当你安息于黑暗世界之上时，它照在你的眼脸上。² 这种光明不是你的肉眼能够看见的。³ 然而，你的心灵却看得一清二楚，并且十分了解。⁴ 今天是赐你恩典之日，我们为此而感恩。⁵ 这一天，我们终于明白，你害怕失去的，原来只是失落而已。

9、 如今，我们已了解没有失落可言。² 我们终于看清了它的另一面，我们为所作的抉择而心存感谢。³ 每小时都回忆一下你的决定，拿出片刻的时间，放下所有的杂念，重申你的抉择，并简短地体会一下这些句子：

⁴ 眼前的世界没有我想要的。

⁵ 我所渴望的世界，超此尘世之上。

第一百三十课

人不可能同时看见两个世界

1、 知见是首尾一贯的。² 你所见的只是反映出你的想法。³ 而你的想法也只反映出你决心要看到的東西。⁴ 你的价值取向是此事的决定因素，因你重视什么，必会想要看到它，并相信你所看到的都是真的。⁵ 没有人会看到他心灵所不重视的世界。⁶ 只要他相信这是自己想要的，他一定会看得见的。

2、 谁能真正地爱一个人，同时又恨他？² 谁会希望他不想要的东西真的存在？³ 谁会故意去看一个令他害怕的世界？⁴ 恐惧令人目盲，因这是它的武器：你不会看到自己害怕看到的東西。⁵ 因此，爱与知见是携手并进的，恐惧却以黑暗来遮掩存在之物。

3、 那么，恐惧会在世界上投射什么东西？² 在黑暗中，你能看到什么真实的东西？³ 恐惧侵蚀了真理，只剩下一堆幻想之物。⁴ 然而，在惊惶所引起的盲目幻想中，会有什么真实之物。⁵ 你究竟想要在这

世上得到什么？⁶你在这种梦中还抱着什么希望？

- 4、 你自以为看见的一切，都是恐惧制造出来的。²世界就是靠着你所相信的一切分裂、分别及种种分歧而形成的。³其实它们并不存在。⁴是爱的仇敌捏造出来的。⁵然而，爱不可能有仇敌，于是，这一切变得既无肇因，故不存在，亦无影响。⁶即使可能受到重视，依然虚幻如故。⁷即使可能受人追求，依然杳不可寻。⁸今天，我们不再无谓地追求了，不再把今天浪费在寻觅无从寻获的东西上。
- 5、 你不可能同时看见两个毫无交集的世界。²只要寻找一个，另一个就消失了。³只能保留一个。⁴你的决定无法超越这个选择范围之外。⁵你只能在真实与虚假之间作一选择，此外别无选择的可能。
- 6、 今天，我们不再存心妥协，其中没有妥协的余地。²你眼前的世界即证明了你已经做了一个选择，而这选择与它的反面一样都是全面性的。³我们今天所要学的课程，不只是你不可能同时看见两个世界。⁴这一课同时教你，你所见到的那一个世界，由你着眼的那个角度来讲，是能够自圆其说的。⁵它自成一体，因为它出自同一情绪，这个源头会反映在你所见的一切上。
- 7、 今天，练习六次，每次都怀着欢欣而感激之心，腾出五分钟的时间体会一下这个观念，它会一笔勾销所有的妥协及疑虑，然后扬长而去。²我们既全心致力于寻求真实，便不会细究那无谓的分别，也无意保留任何一点虚妄。
- 8、 在寻求另一世界之先，祈求那超乎自己的力量，并认清你所寻找的是什么。²你要的不是幻觉。³在这五分钟，放下你手中一切微不足道的世俗宝贝。⁴一边等候着上主的援助，一边说：

⁵人不可能同时看见两个世界。⁶愿我接受上主赐我的力量，
不再重视世上的一切，我才可能找到我的自由与解脱。

- 9、 上主必会在那儿。²因你所呼求的乃是那伟大而全能的力量，祂会以感谢之心与你一起迈出这一大步。³你也一定会看见祂透过有形的知见以及在真理中所表达出来的感激。⁴你不会怀疑自己所见的，虽然它仍是一种知见，但与你肉眼以前所见的迥然不同。⁵当你在作这个抉择时，你会知道是上主的力量在支持着你。

- 10、 今天，一旦面临诱惑，只要记得你的抉择范围，那诱惑就会迎刃而解。²你所看见的不是虚假，就是真实；不是错误，就是真理，如此而已。³知见与你的抉择是前后呼应的，地狱或天堂来临时都是整体毕现。
- 11、 你只要接纳地狱某一部分的真实性，你就已诅咒了自己的眼睛与耳朵，而你所见的，准是地狱无疑。²然而，天堂仍在你的选择范围内，它会取代地狱为你展现的一切。³不论地狱化身为何种形式，你只须向它的任何一部分说：

⁴人不可能同时看见两个世界。⁵我所寻求的是自己的自由与解脱，这件事与我想要的东西无关。

第一百三十一课

寻求真理的人，绝不会徒劳无功

- 1、 你所追寻的若是不可能达成的目标，你注定会失败。²你是在无常之中寻找恒常，在无爱之处寻找爱，在危险当中寻找安全，在死亡的阴森梦里寻找不朽的生命。³在自相矛盾的前提下追寻，希冀找到安定，岂有成功的指望？
- 2、 毫无意义的目的是不可能达成的。²无从达成，是因你所致力方法与目标本身一样没有意义。³用这些毫无道理的方法，谁能奢望有所寻获？⁴它们能把你带到何处？⁵它们岂会带给你任何可能成为真实的东西？⁶追求幻想境界，只会将你导向死亡，因为那是在追求虚无，而你竟在追求生命之际祈求死亡。⁷你虽寻求安全保障，心中却暗暗祈求危险，只想保全自己营造的那个小小梦境。
- 3、 然而，人生在世，不能不追寻。²你既为此而来，你必会实现来此的目的。³然而，世界无法为你指定追寻的目标，除非你赋予它这个权利。⁴否则，你仍有自由去选择那超乎世界以及每个世俗念头的目标，它源自一个虽遭遗弃却记忆犹新的观念，既古老又恒新；它是你遗忘了的产业的回音，具有你真正想要的一切。
- 4、 为你必然的追寻而高兴吧！²也同样高兴自己终于懂了，你所追寻的是天堂，你必会达成自己的真正目标的。³凡是以此为目标者，

必会完成，绝不可能失败。⁴上主之子虽然存心耽搁，不惜自欺，以为自己在追求地狱，他的追寻仍不会徒劳无功的。⁵他一旦犯了错，就会得到修正。⁶他一旦陷入迷途，就会被领回到他的天职那里。

- 5、 没有人能留在地狱内，因为没有人遗弃得了造物主，也没有人改变得了祂完美、永恒而且不易之爱。²你迟早会找到天堂的。³除此之外，你所寻求的一切都会消逝。⁴不是因为有人会强行夺走。⁵而是因为你不要它，它才会自动离去的。⁶你一定会达成你真正想要的目标，正如上主在清白无罪之境创造了你那么绝对。
- 6、 为什么还在等待天堂？²今天它就在这里。³时间是一个大幻觉，使人以为天堂已远逝或遥在未来。⁴这是不可能的，因为上主愿其圣子活在天堂内。⁵上主的旨意怎么可能存在过去，或是尚未发生？⁶凡是祂所愿的都在当下，没有过去及未来这一回事。⁷它与时间的距离，就像小小的烛光与远方的星辰，或是你所选择的与你真正想要的那般遥远。
- 7、 天堂是你唯一的选择，足以替代你所营造的怪异世界及其种种行径，种种变化莫测的花招，飘摇不定的目标，苦中作乐的快慰以及悲剧式的欢悦。²上主从未造过冲突矛盾。³凡是否定自身存在或是自我攻击的，绝非出自于祂。⁴祂从未造出的两种心灵，一个形成天堂的幸福结局，一个则形成与天堂完全相反的悲哀人间。
- 8、 上主不受冲突矛盾之苦。²祂的造化也不会分裂为二。³上主已亲自将祂的圣子置于天堂内，他怎么可能又陷身地狱？⁴他怎么可能失去那永恒旨意所赐给他的家乡？⁵愿我们不要再设法在上主的唯一目的上硬加些无关的意愿。⁶祂就在此地，因为那是祂的旨意；凡是祂所愿之事，必当下存在，而且超越时间的领域。
- 9、 今天，我们决心不再用一个似是而非之物来取代真理。²上主之子所造出来的时间怎么篡夺得了上主的旨意？³如此，他就等于否定了自己，与那超乎对立之境相冲突。⁴他认为自己造了一个与天堂对立的地狱，相信自己就活在那根本不存在的地狱中，而天堂则是杳不可寻的地方。
- 10、 今天，就把这类愚昧念头抛诸脑后，把你的心灵转向真实的观念。²凡是存心寻求真理的人，不可能失败，而我们今天就要试着求取真理。³今天我们要练习三次，每次十分钟，致力于这一目标；祈

求自己得以看见真实世界，取代我们所执著的愚昧形相；让真实的观念取而代之那些既无意义又无作用、在真理内既非根源也无实质的杂念。

11、 我们的练习就是为了肯定这一点。²开始时这样说：

³我祈求看到另一个世界，愿我能想出异于往昔的念头。

⁴我所寻求的世界，不是我个人营造出来的，我愿想的念头也不再是我自己的想法。

⁵观察自己的心灵几分钟，闭起眼睛看一看你视以为真的荒谬世界。

⁶同时也回顾一下与这世界前呼后应、又被你视为真实的种种想法。

⁷然后，将它们一齐抛诸脑后，深潜到它们下面，也就是它们无法涉足的那块圣地。⁸在你内心深处，诸般杂念之下有一扇门，门后的天地绝非你所能封锁的。

12、 把那扇门找出来。²在你开启它之前，先提醒你自己，凡是存心寻求真理的人，绝不会徒劳无功的。³这就是你今天的祈求。⁴如今，只有这个才有意义，如今，你不再重视、也不追求任何其他的目标了；门前的一切均非你真心所欲，你所寻求的乃是门后的一切。

13、 伸出你的手来，你只需一个穿越此门的意念，就会看见它呀然而开了。²天使在前为你照路，所有的黑暗都相应而逝，身在如此灿烂洁净光辉下的你，足以全然了解眼前所见的一切。³也许你会在惊喜中停顿片刻，然后才恍然大悟，你眼前的光明世界所反映出来的真理，其实你早已知道，即使在你流浪梦境之际，也未曾完全遗忘过。

14、 今天，你绝不会失败。²上天为你派遣了圣灵与你同行，使你有一天会抵达此门，藉祂之力，毫不费力地通过此门而滑入光明之中。³今天，这个日子已经来临了。⁴今天，上主对其圣子的千古许诺已经应验了，圣子也会记起他对上主的许诺。⁵这是值得欢欣的一天，因为我们已经来到了这指定的时空中，并找到所追寻的目标，而一切世俗的追寻就在你通过这扇门之际完全结束了。

15、 随时记住，今天应是特别欢欣的日子，要远离各种不悦的想法及无谓的感伤。²救恩的时日已至。³今天是上天亲自为你和世界特定的恩典日。⁴你若忘了这幸福的事实，这样提醒自己：

⁵今天我要追寻并且找到我所要的一切。

⁶我的唯一目的会赐给我这一切。

⁷寻求真理的人绝不会徒劳无功的。

第一百三十二课

我要把世界由我所认定的样子中释放出来

- 1、除了你的信念以外，还有什么束缚得了这个世界？²除了你的自性以外，还有什么拯救得了世界？³信念的能力确实可观。⁴你所持的念头具有强大的能力，幻觉所造成的结果和真理的作用一般强大。⁵疯狂的人认为自己见到的世界千真万确，坚信不疑。⁶你若质疑他想法所衍生的后果，也丝毫动摇不了他。⁷唯有去质疑那些后果的起因，他才有重获自由的希望。
- 2、然而，救恩并不难达成，因为任何人都有改变心意的自由，所有的想法也就跟着改变了。²如今，思想之源已发生了变化，因为改变你的心意，意味着你改变了你现在、过去或是未来所有一切想法的源头。³你把过去由往昔的想法中释放出来了。⁴你也把未来由种种古老的想法中释放出来了，那些想法老让你追寻你无心找着的一切。
- 3、如今，当下此刻成了唯一存在的时间。²世界就是在这当下一刻中重获自由的。³当你撤消了过去，由把未来由你那古老的恐惧中释放出来后，你不但找到了解脱之道，也带给世界一个出路。⁴你一直都在奴役世界，以所有的恐惧、疑虑及烦恼，痛苦及眼泪，以及你烙在其上的悲哀，使世界沦为你信念的阶下囚。⁵它随时随地承受死亡的打击，只因你心中怀着死亡的悲苦念头。
- 4、世界本身什么也没有。²必须靠你的心赋予它意义。³而你在其中所看到的，乃是按照你的愿望而呈现出来的，如此你才看得到且视以为真。⁴你也许会想，你从未造过这个世界，而是身不由己地来到这已经造出的世界，哪里需要你的想法来赋予它意义。⁵事实上，当你来到这世界时，你所看到的正是你所要找的。
- 5、没有一个世界不是你冀求来的，而你终极解脱之道正在其中。²只要在你改变自心所要看的，整个世界必会跟着改观。³观念离不开它的根源。⁴这是本书正文中不断重申的主题；你若想要了解今天

的课程，必须谨记这一点。⁵你眼前的世界是你营造出来的，只要改变你的心意，世界就会跟着改观；告诉你这一事实的，绝不是傲慢。

- 6、 辩称你所在的世界与你根本毫无瓜葛，不受你想法的牵制，与你当时认定它的样子完全无关，那才是傲慢。²世界根本就不存在！³这是本课程所要传授的中心思想。⁴这并不是每一个人都能立即接受的，他必须在真理道上尽其所能地接受指引。⁵他仍会频频回头，而后再向前推进一点，也许还会后退一阵子，再倒转回来。
- 7、 凡是准备好学习世界并不存在，而且愿意当下接受这一课程的人，就会获得治愈。²他们准备好的时候，这一课程便会以他们所能了解及体认的形式出现。³有些人在濒死之际突然看到了，便起身加以传扬。⁴也有一些人是在超越此世的经历中找到的，那种经历让他们看到这世界并不存在，因为他们所见必是真理，却显然与这世界杆格不入。
- 8、 有些人会在本课程中以及我们今天所做的练习里找到这一真理。²今天的观念真实不虚，因为世界并不存在。³它若真的只是出自你的想像，那么你只需改变那赋予世界这些表相的一切想法，就能够把世界由你所认定的样子中释放出来。⁴只要你一舍下所有与疾病有关的念头，疾病就得到了治愈；当你让生命的念头取代你对死亡的所有想法时，死人就复活起来了。
- 9、 现在，我们必须再强调一遍先前曾练习过的一课，因它为今天的观念提供了坚实的基础。²你仍是上主所创造的你。³没有一个地方能让你受苦，也没有任何时间改变得了你的永恒地位。⁴你若仍是上主所创造的你，那活在时空里的世界怎么可能存在？
- 10、 今天的课程不过是以另一种方式说明了：了知你的自性，世界就得救了。²只须改变你对自己的看法，世界就由各种痛苦中解脱了。³没有一个世界离得开你的观念，因为观念离不开它的源头，世界是靠你心内的意念而维系下来的。
- 11、 不过你若仍是上主所创造的你，你的想法就离不开祂，也不会造出与祂的永恒及圣爱无关之物。²你眼前的世界可承继了这些特质？³它能够像祂一般创造吗？⁴除非它能够如此，否则它就不是真的，连存在都不可能。⁵你若是真的，你所见到的世界就是假的，因上主的造化与这世界没有一点相似之处。⁶你是祂的圣念所创造出来的，

同理，世界也是你的念头营造出来的，也唯有你的念头释放得了它，如此你才会知道你与上主共享的圣念。

12、 释放这世界吧！²你真正的创造正引颈盼望着解脱，好尊你为父，如上主一般，这不是出自幻觉，而是真理。³你是祂的圣子，祂让你分享祂的为父身份，因祂不在祂自身以及祂自身的延续之间加以分别。⁴祂所创造的一切，从未离开过祂，你绝对找不到天父的尽头以及圣子独立出去的那个起点。

13、 世界并不存在，因为它是不属于上主的念头，它是为了分开天父及圣子而造出来的，存心把上主的一部分分裂出去，破坏祂的完整性。²出自这种观念的世界怎么可能是真实的？³它怎么可能存于任何地方？⁴否定幻觉而接受真理吧！⁵否定自己只如阴魂般掠过过一个濒死的世界。⁶先释放你的心，你就会看到一个重获自由的世界。

14、 我们今天的目标，就是要把世界由我们对它以及世上所有生命所怀的无谓想法中释放出来。²他们不可能存在那儿的。³我们也不可能。⁴因为我们和他们正一起安住在天父为我们所准备的家里。⁵依然是祂所创造出来的我们，今天就要把这世界由我们的每一个幻觉中释放出来，如此，我们才能获得自由。

15、 我们今天要做两次练习，每次十五分钟，开始时这样说：

² 依旧是上主所创造的我，愿把世界由我所认定的样子中释放出来。³我是真实的，因为世界不是真实的，我愿知道自己的实相。

⁴ 然后只是安息片刻，保持清醒，却不紧张，让你的心灵悄悄地改变，世界就这样与你一起重获自由了。

16、 送出这些想法祝福世界时，你并不须明白，远在天涯海角的无数弟兄会与近在眼前的弟兄一起获得治愈。²你或许尚未完全了解自己绝不可能独自获得自由，但你仍感受得到自己已获解脱。

17、 在这一天内，透过你的观念不断加强你传送给全世界的自由，每当你开始想要否定自己仅仅改变心念所具的威力时，记得这样说：

² 我要把世界由我所认定的样子中释放出来，转而选择

我自己的实相。

第一百三十三课

我不再重视毫无价值之物

- 1、 在教学中，当学生学完了一套理论性似乎相当浓厚，且迥异于他往昔所学的教材之后，若能再把他领回具体的应用层面，会颇有助益。² 这就是我们今天所要做的。³ 我们不再说一大堆高超的、普世性的观念，而是着重在你的益处上。
- 2、 你对生命的要求并不高，反而低得可怜。² 当你让自己的心灵陷于身体的挂虑、购买的物品，以及世界所重视的名位上，你其实是在自寻烦恼，而非追寻幸福。³ 本课程并无意夺走你所拥有的那一点点东西，它也不想用乌托邦的观念来取代这世界所带给你的满足。⁴ 世上并没有满足的可能。
- 3、 今天，我们要提出一些真正的评判标准，来评估一下你心目中想要的一切。² 除非它们符合这些健全而可靠的条件，否则就不值得你去追求，因为它们会被更丰富的赐予所取代。³ 抉择的法则，不是你能制定的，同理，你也无法造出可供选择的对象。⁴ 你能做的，只是选择；真的，你不能不选择。⁵ 但若懂得选择所据的法则，以及可供选择的几种可能性，你才算是明智的。
- 4、 我们已经强调过，不论外表上看起来有多少可能的选择，实际上只有两种。² 范围已定，我们无从更改。³ 如果给你无限的选择，那才是最悭吝之举，因你得在有限的时间内一一加以考虑，而延误了你的最后抉择，使你必无机会看清那必然得作的那个选择。
- 5、 另一个仁慈且相关的法则即是：你的抉择必然带来不容妥协的结果。² 它不可能只给你一点这个或那个，因为没有中间地带。³ 你所作的每个选择，不是带给你一切，就是虚无。⁴ 因此，你若能由这些测试学会分辨一切与虚无之间的不同，你便会作出较好的选择。
- 6、 第一，你若选择一个无法永存的东西，你所选择的就毫无价值。² 暂时的价值，没有任何价值。³ 时间绝对无法夺走真正的价值。⁴ 凡是会枯萎消逝的，就未曾存在过，选择它的人不会获得任何好处。

- ⁵他只是被自以为喜欢的一个虚无表相被欺骗了。
- 7、 其次，你若想由别人那里夺走任何东西，你就会丧失一切。²这是因为你一旦否定了他对一切的权利，无异于否定了你自己的权利。³于是，你就认不出自己真正拥有之物，否定它们的存在。⁴凡是企图夺取之人，已被幻觉所蒙蔽，以为损失能带给人利益。⁵然而，损失只会带来损失，仅此而已。
- 8、 你下一个该反省的，是其他论点的根基。²为什么你所作的选择那么重要？³是什么东西吸引了你的心灵？⁴它的目的何在？⁵这是最容易受到蒙蔽之处。⁶因小我认不出它所要的是什么。⁷即使它看到了真相，也不会说出来的，因为它必须守住那个光圈，使它的目标不受污损，如此，它在你眼中才能保持那种“纯洁无罪”。
- 9、 然而，它的那层障眼物只是虚有其表，只骗得了那些甘心受骗的人。²它的目标在有心人的眼里昭然若揭。³这是一切双重的欺骗，因为受骗的人看不出自己不可能从中获益。⁴他会相信自己已完成了小我暗地里的目标。
- 10、 不论他如何紧盯着这光圈不放，一定看得见它污损的边缘以及暗淡的核心。²那些产生不了任何作用的错误，在他的眼中却成了罪过，因为他把那个污点看成他自己的，把那个黑暗视为自己内在毫无价值的标志。³有意死守着小我的目标，并为它效命的人，根据他向导的法令，他犯的不只是错误。⁴这个向导告诉他，相信罪只是些过错，是错误的；果真如此，那么，谁又该为他的罪受苦呢？
- 11、 现在，我们来谈谈衡量选择的标准，这是最难令人相信的，因为原本显而易见的，已因层层蒙蔽而模糊不清了。²你若对自己的选择怀有罪咎，就表示你已让小我的目标横梗于真正的选择之间了。³结果，你无法明白，其实只有两种选择；而你自以为已选之物看起来如此可怕、危险，不可能是虚无；实际上，它就是如此。
- 12、 一切万物不是有价值就是无价值， 不是很值得就是不值得追求，不是令人向往就是完全不值得你费功夫去争取。²正因如此，选择是一件极其容易的事。³复杂性只不过是障眼的烟幕罢了，它隐藏了一个最简单的事实；没有一个决定是很难做的。⁴懂了这一点，对你有何益处？⁵绝对不只让你毫无痛苦、轻而易举地作决定而已。

- 13、 突出双手，打出你的心，一无所有地前来，寻求所有的一切，并拥为已有，这样就能抵达天堂。²我们今天就要试着抵达此境，放下所有的自欺，真心诚意地只珍惜真实而有价值的一切。³我们要作两次较长的练习，各十五分钟，开始时，这样说：

⁴我不再重视毫无价值之物了，只愿追求有价值的一切，
因为唯有这个才是我想要找的。

- 14、 然后就领受那恩赐吧！它等着每一个人毫无挂碍地来到天堂门前，天堂之门会为他应声而开。²只要你一开始肩起无谓的重担，或是认定自己正面面临某些困难的决定时，记得立刻用这简单的观念去应对：

³我不再重视毫无价值之物，因为有价值的一切才属我所有。

第一百三十四课

愿我看出宽恕的真相

- 1、 我们一起来复习一下“宽恕”的真谛，因它极易被人曲解为不公平地牺牲正义的怒火，给得不合情理也毫不值得的馈赠，全面否定了真相。²按这观点看来，宽恕必然只是反常愚蠢之举，而本课程则好似把救恩建筑在这反复无常的基础上。
- 2、 这种被曲解的宽恕很容易修正过来，只要你能接受一个事实：凡是真实的，不需要你的原谅。²原谅只限于谬误。³而这只关联到幻觉。⁴真理是上主的创造，原谅那个东西，毫无道理可言。⁵一切真理都属于祂，反映祂的天律，放射出爱的光辉。⁶这个岂需要你原谅？⁷你怎么可能宽恕清白无罪及永恒美善之物？
- 3、 你发觉自己最难真心宽恕的原因，是你仍然认定需要你宽恕的是真理，而非幻觉。²你心目中的原谅，只是存心漠视眼前事实的徒劳之举，有意忽略真相，没头没脑地设法把幻觉当真来欺骗自己。³这种扭曲的观点只反映出，当你面对自己时，内心仍然存有罪的观念。
- 4、 由于你认为自己真的有罪，才会把原谅他人视为一种诈欺。²你不可能一边把罪恶当真，一边又不相信宽恕只是一种谎言。³于是，

宽恕便成了道地的罪，和其他的罪没有两样。⁴它扬言真理是错误的，却以微笑迎向败坏之物，视它们如青草一般地无暇，如雪一般洁白。⁵它自恃所能成就的事，纯是一种错觉。⁶它把明显的错误看成正确的，把令人嫌恶的视为美善的。

- 5、 在这种观点下，原谅他人称不上是种出路。²它只是进一步地显示罪是不可宽恕的，最多只能加以隐瞒、否定或是改个名称，因原谅他人实是背叛真理之举。³罪咎是宽恕不了的。⁴只要你犯了罪，你的罪咎便存留到永远。⁵只要你视他们的罪是真实的，在这角度下，被宽恕者实在被愚弄得很可怜，他被定了两次的罪：先是被自以为犯了错的自己定罪，又被那些宽恕他们的人定罪。
- 6、 是罪本身的不真实，使得宽恕成为极其自然而且合情合理之事，使宽恕的人感到如释重负，被宽恕的人则是一种宁静的祝福。²它并不默许幻觉的存在，只是若无其事地予以聚集起来，轻轻一笑置于真理之前。³幻觉就在那儿消失得无影无踪。
- 7、 在这幻觉世界里，宽恕是唯一能够代表真理之物。²它看出幻觉的虚无，一眼看穿那些千变万化的表相。³它正视谎言，却不受其欺。⁴它不会听信那些被罪咎冲昏了头的罪人自我控诉的哀鸣。⁵它只是静静地看着他们，对他们说：“我的弟兄，你所认为的那一切，都不是真的。”
- 8、 原谅的力量在于真诚，由于真诚无伪，故能视幻觉为幻觉，而不致指鹿为马，以幻为真。²正因如此，它才能面对谎言而不受其欺，成为单纯真理的伟大复兴者。³由于它能够视而不见根本不存在之物，故能廓清罪咎的梦魇，开启真理之路。⁴如今你能自由踏上那真宽恕所为你开启的路，只要有一位弟兄接受了你的这份礼物，大门就为你开启了。
- 9、 有一种极简单的方法帮你找到宽恕之门，且看见它正大开欢迎之门。²当你感到自己有意怪罪某人时，不要让你的心停留在你认为他做了的事上，因为那是自欺。³不妨反问自己一下：“我会责怪自己做这种事情吗？”
- 10、 如此，你就会看到另一种可能性，使你得以作出有意义的选择，让你的心能免于罪咎与痛苦，一如上主所愿，又如在真理中一样。²只有谎言才会定人之罪。³真理内，只存有纯洁无罪。⁴宽恕则位于

幻觉与真理之间，在你所见的世界与超越境界之间，在罪咎地狱与天堂大门之间。

- 11、 所有邪恶的、仇恨的以及攻击的梦境，都默默地越过这座桥梁，而被带引到真理之前，这座桥如同祝福它的圣爱一般强大有力。²那些梦境再也无法膨胀、叫嚣，震慑住那信以为真的愚蠢梦者。³只要他了解自己以为看见的一切其实并不存在，他就会由梦中缓缓清醒。⁴如今，他再也不会感到自己走投无路了。
- 12、 他用不着奋战来拯救自己。²他也用不着去屠杀他觉得老在后面紧追不舍的那头毒龙。³他更不必筑起铜墙铁壁来保护自己。⁴他可以撤去那沉重而无用的盔甲，那原是为了把他的心拘禁在恐惧与痛苦中造出的。⁵他步履轻盈地向前迈去，身后留下一颗明星，为尾随在后的人指引迷津。
- 13、 宽恕是有待练习的，因为世界认不出它的意义，也没有向导为你说明它的益处。²整个世界内，没有一个想法能帮你了解它的运作法则，以及它所反映的圣念。³世界对它感到无比陌生，就如对你的实相一样。⁴然而，它却能把你的心与你的内在实相结合在一起。
- 14、 我们今天要练习真正的宽恕，不再延误那结合的时刻。²我们愿在自由平安中会晤我们的实相。³这练习会为所有弟兄照亮脚下的路，使他们得以跟随我们，直抵与我们共享的实相。⁴为了完成这一目标，让我们今天拿出一刻钟的时间，与那深晓宽恕真谛的神圣向导共度；祂受遣而来，就是为了教导我们这一课程的。⁵让我们向祂这样祈求：

⁶愿我看出宽恕的真相。

- 15、 然后按照祂的指示，选出一位弟兄，条举所有逐一浮现你脑海的他的“罪过”。²切记，不要停留在任何一条罪过上，只要明白自己正在利用他的“过犯”把世界由所有的罪恶观念中拯救出来。³很快地想一想你认为他所做的一切坏事，每一次都自问一下：“我愿为这种事情而怪罪自己吗？”
- 16、 把他由你认为他犯罪的所有观念中释放出来。²此刻，你已准备好接受自由了。³经过这一路来真心而且诚实的练习，你开始会有轻飘飘的感受，那种如释重负之感极其深沉而踏实。⁴剩下的时间不妨

用来体验一下由所有沉重桎梏脱身而去的感觉；那是你原先想要加在弟兄身上，结果却落在自己身上的桎梏。

- 17、 在这一天不断地练习宽恕，因你还会常常忘记它的真义而攻击自己。²一旦如此，不妨让你的心看透这个幻觉，同时告诉自己：

³愿我看出宽恕的真相。⁴我会责怪自己做这种事吗？

⁵我再也不愿这样束缚自己了。

⁶不论你做什么，记住这一点：

⁷没有人是独自被钉在十字架上的，也没有人能独自进入天堂。

第一百三十五课

自我防卫表示我受到了攻击

- 1、 若非认为自己受到攻击，而且视此攻击为千真万确的事，唯有自卫方能自保，否则，谁会起身自卫？²这就是自卫的荒谬之处，它先赋予幻觉整个真实性，然后又当真地设法应付。³这样幻上加幻以后，修正逐变得加倍困难。⁴当你有意计划未来，使过去重现，或是按自己的意愿调整现在时，你就是在作上述的事。
- 2、 由于外境对你势必构成威胁，故你认为有防卫的必要，你的运作方式都是基于这一信念。²受威胁之感等于承认自己内在的脆弱，相信当前的威胁足以激发出你合理的自卫。³这神智不清的信念，正是世界的存在基础。⁴它的所有架构、想法、疑虑、惩罚，严密的军备、法律原理及条文，道德标准、领导及神明，全都是针对这种威胁感而设的。⁵任何人若全身武装地走在世上，内心必然承受着恐惧的威胁。
- 3、 自卫是很吓人的。²它出自恐惧，每增加一道防卫措施，恐惧就加深一层。³你以为它会带来安全。⁴其实，是它把恐惧形容得像真的一样，使你更有理由恐惧罢了，当你严谨地计划，加厚你的盔甲，栓紧各种门锁时，奇怪的是，你竟然不会停下来问自己，你究竟在保护什么，怎样防范，以及抵抗什么？

- 4、 让我们先反省一下你在保护什么。² 一定是十分脆弱，不堪一击的东西。³ 一定是个易于遭劫之物，无法保护自己，才需要你的防卫。⁴ 除了身体以外，有什么东西如此脆弱，需要你经常保护与照顾，需要你为它的小命操心？⁵ 除了身体以外，还有什么东西会如此怯弱，无法作上主之子的相称居所？
- 5、 然而，会害怕的并不是身体，身体并不是一个可怕的东西。² 除了你为它指定的需求以外，它没有任何需要。³ 它并不需要复杂的防卫措施，保健药品，也根本不需要你为它操心挂虑。⁴ 保护它的生命，用各种礼物妆扮它，或是建筑高墙来保护它，这等于是在说，你的家正敞开着大门等候时间窃贼的到来；身体会腐朽，会倒闭，它是这样的不安全，你不得不用自己的生命去守护它。
- 6、 这幅景象怎能不令人胆战心惊？² 这种家的观念能让你安得下心吗？³ 然而，不正是你自己的信念赋予了身体如此对待你权利吗？⁴ 你在身体上所看到的一切功能，都是你的心灵赋予它的，使它的价值远超过一小堆尘土及水分。⁵ 一旦认出这一事实，谁还会去保护这种东西？
- 7、 身体本来不需要任何保护的。² 我们应不厌其烦地重申此事。³ 只要心灵不凌虐它，要它担任无法胜任的角色，指派给它超乎其能耐的目的，以及非它所能完成的高超理想，它就能保持健康强壮。⁴ 这种企图虽然荒谬，却深获你心，促使你对这身体多次发动疯狂的攻击。⁵ 只因它好似辜负了你的期望、需求、价值及梦想。
- 8、 需要保护的那个“自我”，并非真实的。² 那毫无价值，不值得费心防卫的身体，只须将它视为身外之物，就会变成一个健康有用的工具，供心灵运作，直到它的用途结束为止。³ 它的用途一旦结束了。谁还会抓着它不放？
- 9、 保护身体，就等于攻击心灵。² 因你已在它身上看见了缺陷、脆弱、限度以及匮乏，因而认为必须把身体拯救出来。³ 你不会把心灵与身体状况看成两回事。⁴ 在认定心灵乃是有限、脆弱，不只与其他心灵有别，也与其终极根源分离的同时，你会把由此观念而衍生的一切痛苦都强加于身体上。
- 10、 需要治愈的是这些观念，它们一旦获得修正，并被真理取代，身体就会随之健康起来。² 这是唯一真实的防卫身体之道。³ 然而你是

否从这角度来保护自己的身体？⁴你给它的那种保护，对它毫无益处，反会加深你内心的苦恼。⁵你没有治愈它，反而夺走了它痊愈的希望，因你看不见真正有意义的希望来自何处。

- 11、 已治愈的心灵不再自行计划任何事情。²它只是聆听那超越性的智慧，接受它的计划，然后予以实现。³它等候该作什么的指示，再着手进行。⁴它不依靠自己的能力，只是相信自己足以胜任被指派完成的计划。⁵它笃定踏实，深知没有任何障碍阻挡得了它完成目标，只要那目标是致力于利益众生的宏伟计划。
- 12、 已治愈的心灵不再相信自己必须计划，纵然它并不知道什么才是最好的结果，也不知道该如何完成，更不知道该如何认出那计划所要解决的问题。²除非它能认清这一事实，否则它的计划必会误用了身体。³只要接受这一真相，它就痊愈了，不再执着于身体。
- 13、 驱使身体效命于尚未治愈的心灵为图自救而拟订的计划，一定会使身体生病。²身体无法效力于一个志不在保护它、一时又还需要它服务的远大计划。³但也唯有致力于此，才能确保身体的健康。⁴因为凡是被心灵用来实践这一计划之物，势必运作顺畅无阻，有如得天之助，而无失败之虞。
- 14、 想要在那些自编自导的种种计划中，认出它们的目的不外是自卫而已，并非易事。²它们只是受惊的心灵为图自保，不惜牺牲真理而使出的手段。³这种自欺的伎俩不难看穿，因为否定实相的企图至为明显。⁴然而，很少人能认清计划本身既是一种防卫措施。
- 15、 喜欢自行计划的心灵，满脑子总想控制未来的一切。²它并不认为上天自会照料一切，它必须为自己储备所需。³时间遂以未来为焦点，被掌控在过去学来的经验以及先前的理念中。⁴它罔固现在，只是根据过去经验所传授的观念，限制了心灵的未来方向。
- 16、 由是可知，忙者计划的心灵就是拒绝改变。²它过去的经验，为它未来的目标奠定基础。³过去的经验掌控着它对未来的选择。⁴使它看不出来，它所需要的只是当下这一刻，这一刻保证会为它带来一个与过去截然不同的未来，丝毫不受过去的旧观念与病态信仰所染。⁵预期未来，发生不了任何作用，因为在前引路的是当前的信心。
- 17、 防卫措施就是你用来抵制真理的计划。²它旨在拣选你所赞同

的事物，凡是你认为与你心目中自己的实相不合的，就置之不理。³然而，你所保留下的东西实在毫无意义可言。⁴因为你的防卫措施所要攻击、遮掩、决裂、钉死的，乃是“威胁”你的实相。

18、 你一旦知道了，过去、现在及未来所发生的每一件事，都是一心只为你好的上主安详地计划出来的，你怎么可能拒而不受？²也许你误解了祂的计划，因祂绝对无意使你受苦。³然而，你的防卫措施使你罔顾祂慈爱的祝福正光照着你的每一步路。⁴祂在你自寻灭亡之际，正温蔼地引领你迈向永恒的生命。

19、 你目前对祂的信赖，亦是一种防卫措施，保证你的未来不受任何侵扰，没有一丝哀伤，唯喜乐不断增长，将这一生转变为神圣的一刻，虽置身于时间之流，却瞩目于不朽之境。²除了你当前的信赖以外，别让任何防卫措施左右你的未来，如此，你这一生会深具意义，因为你得以会晤自己的防卫措施执意隐匿的真理。

20、 没有那些防卫措施，你本身便成了光明，上天会满心感激地认你为自家人。²它会按照太初之始的远古计划，领你迈上幸福之路。³追随你的人会将自已的光明融入你的光明内，不断衍生繁衍，直到整个世界都在喜乐中大放光明。⁴我们的弟兄便会欣然放下那些吓人、累人却一无所用的防卫措施。

21、 秉持着当前这份信心，我们今天就能预见这一刻的到来，因为这原是上主对我们的计划中的一部分。²今天，我们敢肯定地说，完成这计划所需要的一切都已赐给我们了。³计划如何完成，不劳我们费心；我们只须明白，只要放下所有的防卫措施，真理肯定会出现于我们心中。

22、 今天练习两次，每次安息十五分钟，摆脱那些无谓的计划以及阻扰真理进入心灵的种种念头。²今天我们要接受，而非计划；如此我们才能施与，而非四处张罗。³我们若能如此说，就是真正的领受：

⁴自我防卫表示我受到了攻击。⁵我若能放下所有的防卫心态，反而会益形坚强，并看出我的防卫措施有意隐藏的一切。

23、 仅仅如此而已。²如果需要计划，你自会得知。³也许那并不是你认为需要的计划，也许它并未答复你自以为遭遇到的问题。⁴然而，在终极的答复来临以前，那是针对另一种未获解答而有待解答的问

题而发的。

- 24、 你所有的防卫措施不过是为了让你拒绝今天将要领受的一切。²在那单纯信赖的光辉及喜悦中，你会禁不住迷惘自己以前怎么会有必须抵制解脱的那种想法。³天堂一无所求。⁴只有地狱才会苛刻地要求牺牲。⁵在今天的练习里，你只是毫不设防地在造物主前展现自己的真相，你并未舍弃什么。
- 25、 祂从未忘怀过你。²今天，我们也要忆起祂来。³因现在正是你救恩中的复活佳节。⁴你在死亡及绝望的表相下再度复生。⁵如今，希望之光在你内重现，因为你毫不设防地前来学习你在上主计划中所要承担的角色。⁶当你由上主的代言者那里领受了自己的任务之后，那些无谓的计划或怪力乱神的信念还有什么存在的价值？
- 26、 试着不要按照你认为对你最为有益的方式来安排这一天。²因那些不经你计划而降临的一切幸福是超乎你意料之外的。³今天好好地学习。⁴整个世界都会迈出一大步，与你一起庆祝你的复活佳节。⁵在这一天内，若有任何愚昧琐事快要激起你内在的自卫，并怂恿你进行策划时，记得提醒自己，今天是特殊的学习日子，并用下面的话予以肯定：

⁶这是我的复活佳节。⁷我愿维系它的神圣性。⁸我不再防卫自己，因为上主之子无须以自卫来抵制自己的真理实相。

第一百三十六课

疾病乃是抵制真理的防卫措施

- 1、 一个人唯有了解疾病的企图，才会有救治的能力。²因他同时会了解那一企图毫无意义。³它既无缘由，也无任何有意义的动机，根本就不可能存在。⁴一旦看出这一点，治愈就自然发生了。⁵它会以同样的方式驱散那些无意义的幻觉，就是将它们一并带到真理前，任其自然消失。
- 2、 疾病不是偶然事件。²它和所有的防卫措施一样，都是一种神智不清的自欺伎俩。³它的目的和其余的防卫措施没有两样，不外乎隐

藏实相，予以攻击，设法改变，视之为无能，误解它，扭曲它，或是把它贬为一小堆支离破碎的零件。⁴所有的防卫措施都是为了防止真理回归完整。⁵每个部分都被看成自成一体的。

- 3、 防卫措施绝不是无心之下或无意识间造出来的。²当真理好似威胁到你的信念时，它们就成了你手中挥舞的神秘魔术棒。³它们显得像是无意识的举动，那只是因为你决定发挥其用乃是瞬间之事。⁴在你决定的那一瞬间，你完全清楚自己的意图所在，然后，进一步把它想成既成的事实。
- 4、 除了你自己以外，还有谁来评估当前的威胁而判定有逃避的必要，设置一连串的防卫措施来贬低那已被你弄假成真的威胁？²这一切不可能是在无意识中完成的。³而是后来，你的计划要求你必须忘却自己是始作俑者，使整件事变得好似与你的意图无关，且超乎你心境所能掌握；你不只影响不了它，它反而会在你身上造成极其真实的后果。
- 5、 正因你如此快速地忘却了你在制造自己的“现实”中扮演的角色，使得防卫措施显得好似非你能操控。²然而，只要有心回想那隐匿在双重遗忘下的决定，你仍能忆起自己所忘却的一切。³你若记不起来，便表示这个决定仍具实效，一如你心所愿。⁴不要误把这个当成事实。⁵防卫措施就是绝不让人认出事实真相。⁶它不达目的决不罢休，它就是为此而存在的。
- 6、 每个防卫措施都是从整体中取起零星片段，却完全不按照片段之间所有的真实关系来加以重组，这样组成的只是一个整体的幻觉，其实并不存在。²带给人威胁的正是这一过程，而不是它所形成的后果。³当部分硬被扯离了整体，被视为自成一体的个体时，它们便成了攻击那整体的具体象征，而且效果显著，从此它们再也不被视为整体了。⁴然而，你却忘了它们所代表的只是你所判定的真相，以取代那原本的真相。
- 7、 疾病是一种决定。²它不是你碰巧遇上的事，不请自来，把你搞得衰弱不堪，吃尽苦头。³它是当真理乍现于你错乱的心田，你的整个世界顿时显得摇摇欲坠时，你所作的一个选择，出自你的策划。⁴现在，你病倒了，真理也许会知趣地离开，不再威胁你妄造出来的世界。

- 8、 你怎么会认为疾病阻碍得了你接触真理？²因为它证明了身体与你不是分裂的，那么，你与真理一定是分裂的。³你为身体之痛而苦，因为身体会痛，就在这痛中，你与它结为一体。⁴你就是这样保全“真实”身份的，冥冥中感到自己可能超越这一小撮尘土的奇特想法便缄默不言了。⁵因为你看，这撮尘土能使你受苦，扭曲你的四肢，停止你的心跳，命令你去死，不复存在。
- 9、 由此可见，身体比真理还强大，要你活下去的真理却克胜不了你求死的抉择。²因此，身体比永恒的生命更强而有力，天堂也比地狱脆弱得多了，上主为其圣子设计的救恩计划被一个比上主旨意还强大的抉择推翻了。³圣子只是尘土，天父不再完整，无明的混沌凯旋地坐于上主的宝座之上。
- 10、 这就是你为自己设计出来的防卫措施。²你相信天堂会在这疯狂的攻击下畏缩不前，上主被你的幻觉弄瞎了眼，真理变成谎言，整个宇宙被奴役在你的防卫措施所制定的法则之下。³然而，除了制造幻觉的人以外，谁会相信那些幻觉？⁴还有谁会将它视为真理，与它周旋下去？
- 11、 上主对你存心改变其旨意的计划一无所知。²宇宙也不理会你心目中认定的运作法则。³天堂从未屈服于地狱，生命也未屈服于死亡。⁴你所能够作的，只是选择自己会死，或会生病，或能随意扭曲真理的念头而已。⁵上主的造化与这一切毫不相关。⁶防卫措施所要打击的乃是凛然不可侵犯之境。⁷凡是不变之物就不可能改变。⁸全然清白无罪者也不可能犯罪。
- 12、 真理就是如此简单。²它不求权能，也不求胜利。³它不要人服从，也无意证明你企图改变它而作的种种防卫措施是多么无聊而且可怜。⁴真理只想带给你幸福，它的目的只有这个。⁵当你抛弃它的礼物时，也许它会叹息一下，然而它深知，且极其肯定，上主愿你拥有的，你一定会接受的。
- 13、 这个事实证明了时间只是幻觉。²因时间会使你认为，上主恩赐你的一切并不是当前的真相，不是它原本的模样。³上主的圣念与时间毫不相关。⁴因时间只是你为了抵制真理而捏造出另一个荒谬的防卫措施。⁵然而，祂的旨意就在眼前，你仍是祂所创造的你。
- 14、 真理的能力远远凌驾于防卫措施之上，只要你让真理进来，幻觉

便无立足之地。²任何心灵只要愿意放下它的武器，不再玩幼稚的游戏，真理就会降临其上。³只要你今天下定决心试着欢迎真理，你随时都会找到它的。

- 15、 这是我们今天的目标。²我们将练习两次，各十五分钟，祈求真理降临，释放我们。³真理一定会来临的，因为它从未离开过我们。⁴它一直等待着我们今天所发出的邀请。⁵我们以一个救治性祷词作为开始，祈求它帮助我们摆脱自卫的心理，让真理呈现它始终不变的面貌：

⁶疾病乃是抵制真理的防卫措施。⁷今天，我愿接受自己的真相，并让我的心彻底痊愈。

- 16、 当平安及真理取代了争斗及无谓的幻想时，治愈会灵光一闪地掠过你开启的心胸。²疾病再也无法隐匿在任何黑暗的角落，抵制真理之光的来临。³你梦里再也没有幢幢的阴影，你的心灵也不再作那些暧昧无谓的追寻，神智不清地角逐自相矛盾的双重目标。⁴心灵曾设法要身体服膺的那些病态愿望，也都会获得痊愈。

- 17、 如今，身体已获痊愈，因为疾病之源不再抵制解脱的来临。²你若认清了身体不该有任何感觉才对，就表示你练习得很好。³你若练习得很成功，就不会有健康或生病，痛苦或快慰的感受。⁴你心灵不会对身体的作为产生任何反应。⁵身体只是继续发挥其用，如此而已。

- 18、 也许你还未意识到，这会解除你因赋予身体种种目的而加给它的限制。²只要你放得下这一切，身体自有力量为所有真实而有用的目的效命。³身体的健康全面获得了保障，因为它不受制于时间、气候或疲劳，或饮食，或你以前要它遵守的一切法则。⁴如今，你无需作任何事情以维系它的健康，因疾病根本就不可能发生。

- 19、 然而，这种保护有赖谨慎的看守。²你若让自己的心灵存有任何攻击的念头，屈服于判断，或是苦心策划以抵制不可知的未来，你就会再度步入歧途，与身体认同；如此必然打击到身体，因心灵已经罹病了。

- 20、 一旦发生了这种情形，立刻加以对治，不再让你的防卫心理继续伤害自己。²也别搞错了需要治愈的对象，只须问自己说：

³我已经遗忘了自己的真相，因我已误把身体当成了自己。
⁴疾病乃是抵制真理的防卫措施。⁵然而，我并不是一具身体。⁶我的心灵不可能攻击。⁷因此，我也不可能生病。

第一百三十七课

当我痊愈时，我绝不是独自痊愈的

- 1、今天的观念仍是救恩所奠基的中心思想。²因治愈与一向着眼于疾病以及分裂的整个世俗观念正好相反。³疾病是为了从人群隐退，断然拒绝结合的可能。⁴它有如封锁个别自我的一扇门，将他孤立，与外隔绝。
- 2、疾病就是一种隔绝。²因它好似把一个自我与其余的自我分开，它所受的苦，别人根本感受不到。³它给予身体最后一种能力，使分裂变得更为真实，将心灵独自监禁起来；那使它欲振乏力的有病身体，如一道坚固的墙，将它硬生生地与其他心灵分开，变得支离破碎。
- 3、世界服膺于疾病的运作法则，治愈的运作却不受其影响。²没有一个人可能独自痊愈的。³他生病时，必然与他人分立而且互不相属。⁴但治愈则是出自他自己的决定，愿意回归一体，接受自己的自性，并保持自性中每一部分的完整无损。⁵生病时，他的自性好似被支解了，失去了那赋予生命的一体性。⁶然而，只要他看出身体并没有能力侵犯上主之子的普遍一体的本质，他就得到了治愈。
- 4、疾病是为了证明：骗局乃是真相。²治愈则显示出：真理才是真的。³疾病有意引发的分裂状态，其实从未真正发生过。⁴所谓治愈，只是接受那一向如此的单纯真理。⁵然而，习于幻觉的眼光必须理会它所见的都虚假不实。⁶真理不需要治愈，但疾病却需要治愈来证明它并非真的。
- 5、因此，治愈可以称作梦境的逆转，它藉真理之名，解除了疾病之梦，但它本身并不在真理中。²正如宽恕视而不见一切有名无实的罪过，同理，治愈也只是解除那些从未发生过的幻觉而已。³正如真实的世界会起而取代那从未存在之境，治愈也只是将梦中想要编入真理之内的幻想景况及错误观念恢复原状罢了。

- 6、 不要以为治愈不配作为你在世的任务。² 因为对于那些梦见世界为真实的人而言，“反基督”的能力远远大于基督。³ 身体比心灵显得更为实在而稳定。⁴ 当恐惧成了唯一能够看见、言之有理而且极易了解的现实时，爱便沦为一种梦想了。
- 7、 正如宽恕驱散了所有的罪，真实的世界会收复你所妄造之地，治愈也一定同样会取代你在单纯的真理前所持有的生病错觉。² 尽管所有法则都坚持疾病的真实性，只要疾病一由你眼前消逝，问题便得到了答复。³ 从此你再也不会重视或臣服于这些法则了。
- 8、 治愈即自由。² 因它证实了梦境是战胜不了真理的。³ 治愈是人人共享的。⁴ 这一特质显示出，那坚持疾病并非势所不免的法则，远比它的病态对头更具有潜力。⁵ 治愈即力量。⁶ 因它温柔的手克服了人的软弱，而囚禁于身体内的心灵便能自由地与其他心灵结合，变得永远坚强。
- 9、 圣灵敦促你追随祂，其途径即是治愈、宽恕、欣然以整个悲哀世界来换取悲哀无法侵入的世界。² 祂的祥和课程告诉你，拥有救恩是多么容易的事，只需要那一点点练习，祂的天律就能取代你自己妄造出来、并把自己束缚于死亡之下的法则。³ 你只需要帮祂一点儿忙，将自己由所有的痛苦中解脱出来，祂的生命便成了你自己的生命。
- 10、 当你自己得到了治愈，你就会看见身边所有的人，或是浮现于脑海的人，或是你接触到的人，或是好似与你漠不相干的人，都与你一同痊愈了。² 在你迎接治愈之际，你也许还无法认出那些人，也不明白自己对整个世界有多大贡献。³ 然而，你绝不会独自痊愈的。⁴ 成群结队的人都会领受到你痊愈时所领受的礼物。
- 11、 凡是受治愈之人，都成了救治的工具。² 在他们痊愈的一刻与他们将天赐的救治恩典分施众人之间，并没有时间的间隔。³ 凡是与上主对立的，都不存在；凡是内心不接受这一对立物的，便成了所有劳累疲倦者的安息之所。⁴ 因这儿乃是真理所在之地，所有的幻觉都在此被带到真理之前。
- 12、 你难道不愿为上主的旨意提供安居之所？² 那不过是你邀请自性回归自家罢了。³ 这个邀请岂会遭到拒绝？⁴ 祈求势必会发生之事发生，你必会如愿以偿的。⁵ 另一个选择便是求不可能的事发生，这

是绝不可能成功的。⁶今天我们祈求只让真理盘据于心中，治愈的念头在这一天会由已治愈者传到迟早会治愈者那里，并且明白这两件事是同时发生的一件事。

- 13、 时辰一到，我们会想起，我们的任务原是让自己的心灵得到治愈，如此方能将治愈带给全世界，将诅咒转为祝福，痛苦转为喜乐，分裂转为上主的平安。²为领受这样的礼物，每小时一分钟的时间岂不是花得很值得？³这一点点时间比起那无所不包的回馈，岂不是极小的代价？

- 14、 然而，我们必须为这个礼物准备好自己。²因此，我们要以此作为一天的开始，花十分钟的时间深入一下这些念头，晚上同样地以此作为结束：

⁵当我痊愈时，我绝不是独自痊愈的。⁶我愿将自己的痊愈与世界共享，将疾病由上主唯一的圣子心中驱逐，那位圣子即是我的唯一自性。

- 15、 在这一天内，让治愈通传于你。²当你静静安息时，宜准备好将你领受到的分施出去，且只愿拥有你所施之物，并领受上主圣言以取代所有幻想出来的愚昧念头。³此刻，我们一起来帮所有生病的人重获健康，为充满攻击之处带来祝福。⁴我们不再忘记这一任务，每小时都以下面的想法来提醒我们的目地：

⁵当我痊愈时，我绝不是独自痊愈的。⁶我愿祝福我的弟兄，因我愿与他们一起获得痊愈，就如他们与我一起获得治愈一般。

第一百三十八课

天堂是我必然的选择

- 1、 在世上，天堂只是一种选择，因为我们相信此地还有其他的选择可能。²我们认为世上一切都有它相对之物，而我们会选择自己所要的一个。³如果天堂存在，地狱必也存在，因我们就是透过对立矛盾而造出眼前所见且足以乱真的一切。

- 2、 造化毫不知悉对立的存在。²然而在此世，有对立之物才算是

“真的”。³这种对真理的怪异知见，使得选择天堂好似与除去地狱成了同一回事。⁴事实不然。⁵凡是在上主造化中真实不虚的，除非以世上所能了解的某种形式出现，否则不可能来到此地。⁶真理不可能来到任何害怕看到它的地方。⁷这必然有误，因真理不能被带到幻觉之中。⁸对立使得真理不受欢迎，因此它就无法来临。

- 3、 选择，显然能使人由状似对立的情况中脱身。²决定，则使得相互矛盾的目标之一，成了努力的目标及时间的投资。³若不作决定，时间只是一种浪费，精力也被虚耗。⁴徒劳而无功，时间也是浪掷。⁵没有任何成就感，因为它既未完成任何事情，也没有学到任何经验。
- 4、 你必须随时提醒自己，你认为有上千种可能性等着你选择，其实真正的选择只有一个。²即使这一个，也只是看起来像个选择罢了。³不要被那无数选择所引发的疑惑搞昏了头。⁴你只有一个选择可能。⁵你一旦作了那个选择，就会看出其实你根本就没有选择的余地。⁶真理就是真理，其他都不是真的。⁷没有相对的东西供你选择。⁸真理是没有对立的。
- 5、 选择有赖于练习。²然而真理是无法练习的，只能体认。³体认就是对它的接纳，接纳了它，才会知道它。⁴真知不是本课程的教材所能企及的目标。⁵我们的教学目标是学习如何达到那些目标、究竟是什么目标，以及能带给你什么。⁶决定则是你的学习成果，因它根据的是你接受什么作为你的存在真相以及你的真正需求。
- 6、 在这神智不清的复杂世界里，天堂好似成了一种选择对象，而非其本来面目。²在你企图作的一切选择里，这是最简单，最清楚，而且是最原型的选择，这一个决定解决了所有的决定。³即使你作了其余的一切决定，它仍是悬而未决的。⁴但你若解决了这一个，其余的就一并解决了，因所有的决定就是为了掩饰这个决定才呈现出千变万化的目的。⁵你究竟接纳或是拒绝真理，这是最后的，也是唯一的抉择。
- 7、 因此，我们今天就是开始反省一下这个抉择，当初时间就是为了帮助我们作此抉择而形成的。²这即是时间的神圣目的，如今已由你所赋予的目的中脱胎换骨了；过去时间一向被当成证实地狱之真实性的工具，希望成了绝望，生命必然屈服于死亡之下。³只有死亡解决得了对立的问题，因为结束对立就等于死亡。⁴如此，救恩必会被视为与死亡同等，因生命一向被视为一种矛盾。⁵解决了这矛盾就

等于结束你的生命。

- 8、 这种疯狂的信念会紧紧地控制着你的潜意识，以无比强烈的恐惧与焦虑攫获你的心灵，使它放弃不了自我保护的观念。²它必须由救恩中拯救出来，在威胁中确保安全，并以各种幻术武装自己，与真理对抗。³这些决定作得神不知鬼不觉，才能高枕无忧，不受质问、解析及怀疑。
- 9、 天堂则是有意识的抉择。²你必已正确地看见并了解了种种可能性，才可能作抉择。³掩藏在阴影中的一切必须重新加以了解，在上天帮助下重新判断。⁴心灵以前所作的所有错误判断，一经真理判为无稽，便获得了修正。⁵如今，它们不再发生任何作用。⁶由于个中的虚无已被识破，它们再也无处藏身。
- 10、 心灵终将意识清明地选择天堂，就如地狱的恐惧终将告终一样必然，只要它肯掀去地狱那道麻木不仁的保护膜，将它带到光明之中。²谁能在历历可见之物与指认不出之物之间作一选择？³如果只有两种可能性，一个已经看出了价值，另一个不只无价值而且是罪咎及痛苦的虚幻渊薮，谁会感到举棋不定？⁴面对这种抉择，谁会迟疑不决？⁵那么，我们今天还会迟疑不决吗？
- 11、 一早醒来，愿我们选择天堂，并花五分钟的时间肯定一下，我们所作的是唯一神智清明的决定。²我们也认得出，这是在真实的存在与空具真理表相的虚无之间所作的一个有意义的抉择。³它的虚伪本质一被带到真相前，便在光明中显得浅薄且空洞。⁴如今它已无法构成恐惧了，因为恨所孳生的无情、怨恨的庞然怪物，必须若隐若现才会激起别人的恐惧。⁵如今，你已认出它不过是些微不足道的愚昧错误而已。
- 12、 在今晚闭起眼睛以前，我们要重申一次白天每隔一小时所作的抉择。²此刻我们用清醒时分的最后五分钟，再回到我们初醒时所作的决定。³每过一小时，都重申一遍这个抉择，献出短暂而宁静的时光来维系我们清明健全的神智。⁴最后，再以此作为一天的结束，并肯定我们所选的正是自己之所愿：

⁵天堂是我必然的选择。⁶我现在就作此决定，我的心意从此不再动摇，因为这是我唯一想要的东西。

第一百三十九课

我愿亲自接受救赎

- 1、 抉择到此便结束了。² 因为，此刻，我们终于下定决心接受上主所创造的自己。³ 所有的抉择不过是对我们本来真相的不肯定而已。⁴ 所有的怀疑都源自于此。⁵ 所有的问题所反映的不过是这一个问题罢了。⁶ 所有的冲突矛盾都指向一个简单的问题：“我是谁？”
- 2、 除了始终拒绝认识自己的人以外，还有谁会提出这个问题？² 正因他拒绝接受自己的真相，才会使他的问题好似问得十分诚恳。³ 有情众生唯一而且必然知道之事，就是他的真相。⁴ 他必须根据这种肯定性，才能看出众生皆如他自身一般肯定。
- 3、 不肯定你自己的必然真相，是一种牵涉极广的自欺表现，其规模之大实超乎你的想像。² 活着，却不知道自己的真相，就等于相信自己其实已死了。³ 除了成为真实的自己以外，还有什么生命可言？除了你以外，还有什么的是活的？⁴ 是谁在怀疑？⁵ 他在怀疑什么？⁶ 他在质问谁？谁会答复他？
- 4、 他只是声明：他并不是他自己；他既成了其他东西，便能反过来质问那个东西。² 除非他知道答案所在，否则他根本就不可能活着。³ 他若装着毫不知情地提出此问，这只代表他并不想要成为他所是之物。⁴ 他已经接受了它，因为他活着；却又想抵制它，否定其价值，下定决心不去知道他的生命所凭据的唯一肯定性。
- 5、 从此，他对自己生命感到极不肯定，因生命的真相已被他否定了。² 就是因着这个否定，你才需要救赎。³ 你的否定并未改变你的真相。⁴ 但是你的心灵已经分裂为二，一部分知道真理，另一部分则不知道。⁵ 你就是你自己。⁶ 这一点毫无疑问。⁷ 你却对此存疑。⁸ 但是你从不追究哪一部分的你才会真正怀疑自己。⁹ 提出这问题的那一部分决不可能真正属于你。¹⁰ 因它在质问知道答案的那一部分。¹¹ 它若真是你的一部分，那么肯定性就无立足之地了。
- 6、 救赎就是为了补救“人是可能怀疑自己以及无法肯定自己的”这个怪异观念。² 这是疯狂的极致。³ 却是世上最普遍的问题。⁴ 这不过显示出世界已经疯了。⁵ 为什么要加入它的疯狂阵容，悲哀地相信凡是普世共有的便是真的？

- 7、 世界所相信的理念，没有一个是真实的。²世界存在的目的就是
为了收容所有声称不知道自己人，提供给他们一个地方来反问自
己究竟是什么。³在接受了救赎，并明白了人不可能怀疑自己及意识
不到自己的真相以前，他们会不断回到此地。
- 8、 由于你的真相是肯定不疑的，唯一能要求你的，就是接受。²这
在上主的天心以及你的心灵内早已定案了。³质问它必然的真相，充
分显示出你相信自己并不知道你不可能不知道的事情这一矛盾，这
是无庸置疑的。⁴这究竟算是一个疑问，还是一种自我否定的声明？
⁵不要再让这种荒谬的遐想充斥我们圣洁的心灵吧！
- 9、 我们在世负有一个使命。²我们来此，不是为了强化自己过去所
相信的疯狂之境。³愿我们不要忘了自己已接受的目标。⁴我们所要
争取的不只是自己的幸福而已。⁵我们接受自己的真相，就等于宣扬
每一个人与我们共享的真相。⁶不要辜负了你的弟兄，否则就等于辜
负了你自己。⁷慈爱地对待他们，他们才会知道自己原是你的一部分，
你也是他们的一部分。
- 10、 救赎所传授的就是这个，并以事实证明，自认为不知道自己真
相的那个信念，侵犯不了上主之子的一体性。²今天就接受救赎吧！
不要再设法改变实相了，接受自己的实相，并在上主无尽的爱中欣
然上路吧！³祂所要求于我们的，仅此而已。⁴今天我们要做的，
也仅此而已。
- 11、 我们早晚各用五分钟，把我们的心灵交付给今天所指定的功课。
开始时，我们先以下面的话来复习一下自己的使命：
- ³我愿亲自接受救赎，因为我仍是上主所创造的我。
- ⁴上主按照祂的肖像创造我们时所赋予的那个真知，我们并未丧失。
⁵我们能够为所有的人忆起它来，因为在上主的造化里，所有的心灵
都是一个。⁶储藏于我们记忆中的，无非是弟兄们如何与我们相契于
真理中，每个心灵如何深切地归属于我们，他们对我们又是如何忠
心耿耿，天父的爱又如何包容着这一切。
- 12、 为了感谢所有的造化，因着造物主及祂与整个造化一体之名，
今天我们每小时都重申一遍我们愿致力于这使命的决心，并且放下
所有使我们远离这神圣目标的杂念。²世界会编出各种愚蠢的念头来

网住上主之子，愿你的心灵在这几分钟内不受其扰。³那令你意识不到自己真相的桎梏，其本质其实脆弱不堪，对此，你将有所领悟，当你如是说：

⁴我愿亲自接受救赎，因为我仍是上主所创造的我。

第一百四十课

只有救恩堪称为治疗

- 1、“治疗”这个字，不该应用在上世视为有益的任何药方上。² 世界认为有疗效的，不外是把身体弄“好一点”。³ 当它有意治疗心灵时，会把心灵与身体视为一物，因它认为心灵就存于身体内。⁴ 因此，它的治愈方式，必然是用一个幻觉来取代另一个幻觉而已。⁵ 某种疾病理念换了一种形式后，病人遂认为自己已经好了。
- 2、他并没有痊愈。² 他只是梦见自己生病，又在梦中找到了神奇的药方而恢复了健康。³ 然而，他并未由梦中清醒过来，因此他的心灵依旧在原地徘徊。⁴ 他尚未见到那能唤醒他而结束一切梦境的光明。⁵ 不同的梦在实相里又有何分别？⁶ 人不是睡着，就是醒的。⁷ 没有中间地带。
- 3、圣灵所带来的幸福之梦，与世界之梦迥然不同；在上世，人只能梦见自己是清醒的。² 宽恕显示给心灵的梦境，不会导入另一种昏睡状态而继续作另一个梦。³ 幸福之梦乃是真理即将出现的先声。⁴ 它使人由睡梦中缓缓苏醒，使梦境一逝不返。⁵ 因此，它的救治一劳永逸。
- 4、救赎的治愈是极其肯定的，它能治疗所有的疾病。² 心灵若已明白疾病只不过是一个梦，便不会受梦的外形所欺骗。³ 疾病本身是罪咎的一种表达，故它无法进入一个没有罪咎之地。⁴ 救赎并非治愈病人，因那不算是治疗。⁵ 它只是除去那导致疾病的罪咎而已。⁶ 那才是真正的治疗。⁷ 疾病既已消逝，再也没有东西让它回头依附了。
- 5、已在上主内治愈而不在梦中徘徊的人，愿平安归于你。² 治愈必然出自神圣本质，凡执着罪恶之罪，神圣性便不见踪影。³ 上主住在圣殿内。⁴ 只要是罪所到之处，祂就被禁足了。⁵ 然而，祂无所不在。

⁶ 因此，罪不可能找到任何居所而避开祂的圣善。⁷ 神圣本质既无所不在，罪及疾病便无处安身。

6、 就是这想法具有治疗的能力。² 它不在虚幻表相之间分别高下。³ 它也无意救治那根本就没病的，而忽略了真正有待救治的。⁴ 这不是怪力乱神。⁵ 它只是诉诸真理、而真理必有救治之力，而且是永远的治愈。⁶ 这种想法不是按照幻觉的大小，表面严重性，或任何外在形式来判断的。⁷ 它只是把焦点对准真相，并了知没有一个幻觉是真实的。

7、 今天，我们不再设法治疗那根本就不可能罹病之物。² 必须先找出疾病之所在，然后治疗有病之处，才有治愈的可能。³ 世上所提供的药方，丝毫改变不了任何事情。⁴ 真正改变的是那将幻觉带入真理的心灵。⁵ 除此之外，不会有任何改变。⁶ 毫无实质，毫无实相，毫无核心，亦无真正差别的特色，怎么可能使一个幻觉异于另一个幻觉？

8、 今天，我们要设法改变心中的疾病之源，因为我们所寻找的是治疗一切幻觉的药方，而不是把一种幻觉改成另一种幻觉而已。² 今天我们要设法找到救治的源头，就是我们的心灵，因为天父已为我们将它置于彼处了。³ 它比我们离自己的距离还近。⁴ 它近如我们自己的念头，近得不可能失落。⁵ 我们只需去找，必会找到它的。

9、 今天我们不再被那些好似生病的表相所误导。² 今天，我们要超越表相，迈向那涵括一切的治愈之源。³ 非真之物与同样非真之物两者之间不可能有真实的分别，我们对此有多深的了悟，就有多大的成功把握。⁴ 幻想之间并无程度之分，认为不存在之物中，某种形式要比其他形式更真实一点，这类理念一样站不住脚。⁵ 一切幻觉全都是虚妄的，正因为不真，所以才有挽救的余地。

10、 因此，让我们放下所有的护身符、符咒、药方、咒语，以及种种神通。² 我们要静下来，聆听神圣的治愈之声，唯祂能一举治愈所有的疾病，使上主之子的神智恢复清明。³ 唯此天音方有治愈之效。⁴ 今天我们会听到那唯一的声音向我们诉说真理，所有的幻觉到此结束，平安再度降临于上主永恒而安宁的家园。

11、 清早一醒来就聆听祂，让祂在一日之初向我们说五分钟的话，临睡之前再聆听祂五分钟，作为一日的结束。² 我们唯一应作的准备，只是放下那些令人分心的念头；但不是个别的放下，而是把它们当

作一个整体来处理。³ 它们原是同一回事。⁴ 我们无须个别处理，以免耽搁了聆听天父说话的时光。⁵ 我们现在就聆听祂。⁶ 今天就来到祂面前。

12、 我们双手空空，一无执着，心灵提升，并怀着聆听之心祈祷：

² 只有救恩堪称为治疗。

³ 天父，请发言，使我们得以治疗。

⁴ 我们会感受到身边笼罩着救恩，温柔的眷顾，平安是如此的深沉，幻觉再也无法侵扰我们的心，更无法说服我们相信它的真实性。
⁵ 这就是我们今天所要学的。⁶ 每一小时都复诵一遍救治的悼词，同时拿出一分钟的光景，怀着宁静与喜乐的心情聆听天赐的答复，今天，治愈会降临在我们身上。⁷ 今天，分裂之境到此结束，我们终于忆起了自己的终极真相。

复习四

导言

1、 又回到复习的时刻，这回我们要意识到自己正在为第二部分作准备，学习如何具体地把真理发挥出来。²今天我们开始把焦点放下一部分所需的准备上。³这就是本复习的目的，也是后文的目的。⁴因此，我们要以有助于此刻所要完成的准备方式来复习最近几课的中心思想。

2、 在这复习中有一个主题足以整合我们每天的练习，一言以蔽之：

² 我的心灵只怀有与上主共有的意念。

³ 这是事实，而且表达了你与天父的终极真相。⁴ 天父就是凭着这一念而把造化托付给了圣子，使圣子与祂一起成为创造同工。⁵ 就是这一念成了圣子得救的彻底保障。⁶ 因为只有他与天父共有的意念才能存留于他的心中。⁷ 缺了宽恕，他就无法意识到这一意念。⁸ 这意念却永远不失其真实性。

3、 开始我们的预备工作时，先让我们稍微了解一下我们处心积虑地隐瞒自己缺乏真实宽恕的几种方式。² 这些隐瞒方式既然只是些幻相，没有人能看出它们的真实面目；它们原是一种避免不宽恕之念遭人认出的防卫措施。³ 它们故意让你看到其他的东西，用自欺来取代修正、谢绝修正。

4、 然而，你的心灵只存有与上主共有的意念。² 你的自欺取代不了真理的地位。³ 就好像小孩投在大海里的一根树枝，丝毫改变不了潮汐的往返，白天的阳光依旧灼热了水温，晚上银色月光依旧照在海面上。⁴ 因此，在本复习的练习之初，先准备我们的心灵，使它足以了解所读的课文，并看出其宗旨所在。

5、 把每一天的开始用来预备你的心灵，学习当天所要复习的每一个观念在自由平安的气氛下所带给你的信息。² 开启你的心灵，并清除所有自欺的念头，只让下面的意念彻底发挥作用：

³ 我的心灵只怀有与上主共享的意念。

- ⁴ 只需沉浸在这一意念中五分钟，就足以让这一天的进度符合上主所指的方向，并由天心来领导当天发生的一切意念。
- 6、 这些意念决不会单独出自于你的，因为它们全都属于祂。² 因此，每个意念都会带给你圣爱的信息，并将你的信息带回祂那里去。³ 于是，你必会与众天使之主共融为一体，这正是祂的旨意。⁴ 当祂自身的圆满开始与祂结合；祂也会同样与你结合；当你与祂结合了，祂也与你结合，你也就圆满了。
- 7、 当你准备好了以后，只须诵念当天指定复习的两个观念。² 然后，闭起眼睛慢慢地向自己诵读。³ 此刻，不要赶时间，因你正把时间用在它既定的目的上了。⁴ 每个字都流露出上主所赋予的意义，好似圣灵亲自向你诉说一般。⁵ 愿当天所复习的观念带给你祂早已准备好要给你的礼物。⁶ 我们所采取的练习模式如下：
- 8、 一天中，每小时都记起你在一天之始所怀的意念，并静静地冥想一下。² 然后从容不迫地复诵当天那两个观念，并保留充分的时间去看看它们为你带来的礼物，然后在它们当在之处接收下来。
- 9、 我们不再增添其他的意念，就让它们成为信息本身。² 其实只需这些意念，即足以带给我们幸福与安息，无尽的安宁，全然的肯定，以及天父愿我们由祂那儿承继的一切。³ 我们复习时，怎样开始一天的练习，就怎样结束；先复诵一遍那个意念，使这一天因着它而成为充满祝福与幸福的特殊日子；我们的忠信会将世界由黑暗领入光明，由苦恼带入喜乐，由痛苦进入平安，由罪恶臻至神圣之境。
- 10、 上主感谢你如此地练习，信守祂的圣言。² 你若在睡前再度让心灵回到当天的观念上，祂的感恩会将你笼罩在祂愿你永享的平安中，现在，你就可以试着领回你本当继承的产业。

第一百四十一课

我的心灵只怀有与上主共享的意念

(121) 宽恕是幸福的关键。

(122) 宽恕会给我想要的一切。

第一百四十二课

我的心灵只怀有与上主共享的意念

(123) 我感谢天父所赐的礼物。

(124) 愿我记得自己与上主是一体的。

第一百四十三课

我的心灵只怀有与上主共享的意念

(125) 今天我要静静地接受上主的圣言。

(126) 我所给的一切，其实都是给我自己的。

第一百四十四课

我的心灵只怀有与上主共享的意念

(127) 除了上主的爱以外，没有其他的爱。

(128) 眼前的世界没有我想要的东西。

第一百四十五课

我的心灵只怀有与上主共享的意念

(129) 我所渴望的世界，超此尘世之上。

(130) 人不可能同时看见两个世界。

第一百四十六课

我的心灵只怀有与上主共享的意念

(131) 寻求真理的人，绝不会徒劳无功。

(132) 我要把世界由我所认定的样子中释放出来。

第一百四十七课

我的心灵只怀有与上主共享的意念

(133) 我不再重视毫无价值之物。

(134) 愿我看出宽恕的真相。

第一百四十八课

我的心灵只怀有与上主共享的意念

(135) 自我防卫表示我受到了攻击。

(136) 疾病乃是抵制真理的防卫措施。

第一百四十九课

我的心灵只怀有与上主共享的意念

(137) 当我痊愈时，我绝不是独自痊愈的。

(138) 天堂是我必然的选择。

第一百五十课

我的心灵只怀有与上主共享的意念

(139) 我愿亲自接受救赎。

(140) 只有救恩堪称为治疗。

第一百五十一课

万物都是圣灵之声的回响

- 1、没有人能凭着不完整的证据而判断。² 那不能算是判断。³ 只是出自无知与怀疑的一种观点而已。⁴ 它表面上的肯定。只是掩饰自身

的不肯定的外衣罢了。⁵它本身既是非理性的存在，便需要非理性的防卫措施。⁶它的防卫措施显得强大而有说服力，似无怀疑的余地，只因其下隐藏着一切疑虑。

- 2、 你好似从不怀疑自己所见到的世界。²你也从未认真质问过肉眼给你的一切。³纵然你早已知道自己的感官确实会欺骗你，你却从不反问自己为什么会相信。⁴更奇怪的是，你竟会相信它们所报道的每一个细节；你只要静思片刻，便不难想起那些见证有多少次已被证明是假的。⁵为什么你会对它们深信不疑？⁶不正是隐而不现的怀疑，使你不得不装出一副肯定不疑的模样来隐藏这一事实？
- 3、 怎么作判断？你的判断有赖于感官所提供的见证。没有比这更虚假的见证了。然而，除此之外，你又如何判断眼前的世界？你可怜的信心只能依赖眼睛耳朵所报道的现象。你以为自己亲手摸到了实相，掌握了真理。你所了解的只是自己的知觉，却认为它比永恒圣灵之身的见证更为真实。
- 4、 这能算是判断吗？²你常听到不要判断别人的劝论，那不是为了限制你的权利。³而是因为你根本没有判断的能力。⁴你只能相信小我的判断，而那全是错误的。⁵它小心翼翼地引导你的感官，来证明你是何等的脆弱，何等的无助，你多么担忧罪有应得的惩罚，你已被罪污染得漆黑，罪咎压得你抬不起头来。
- 5、 小我所说的以及辩护不已的不外乎这个，而且它还告诉你，这就是你自己。²你冥顽不灵地相信这一事实。³然而内心仍会暗暗怀疑它所显示给你的现实，虽然它装得信心十足，其实连它自己都不相信。⁴它所诅咒的只是它自己。⁵它在自己之内看到了那罪咎。⁶它在你身上却看到自己的绝望。
- 6、 别再聆听它的声音了。²它所派出的虚假见证，只是为了证明它的邪恶原是你的；那些假见证十分肯定地说些自己根本不知道的事情。³你对它的信念是盲目的，因为你不想染上连它的主人都无法彻底摆脱的怀疑。⁴你认为怀疑他的爪牙，就等于怀疑你自己。
- 7、 然而，你必须学会怀疑那些证据，这对你的自我认识会有助益，只让圣灵之声来为你判断什么才值得你相信。²祂不会叫你按照肉眼之见，或是你们口耳之间的传话，或是你所触摸到的他，来判断你的弟兄。³祂从不理睬这些无谓的见证，它们全是上主之子的假见证。

- ⁴祂只认得上主所爱的，在祂所见的神圣光辉下，你在小我梦中的所有面目都会在祂所见的庄严景象中销声匿迹。
- 8、 让祂来判定你的真相，在祂的肯定下，没有一丝怀疑能藏身其间，因为它所依据的千古不易性是如此伟大而绝对，所有的怀疑在它面前顿失意义。² 基督不可能怀疑自己。³ 圣灵之声只会荣耀祂，为祂的完美及永远的清白无罪而欢欣不已。⁴ 经祂审判的人，只会嘲弄罪咎，从此再也不受罪的玩弄，在基督圣容的极乐境界，他也不再听从身体的见证了。
- 9、 这就是祂审判你的方式。² 接受你在祂圣言内的真相，因为祂为你的美妙造化作证，也为创造你实相的天心圣念作证。³ 对于了知天父及圣子之荣耀的圣者而言，身体有何意义？⁴ 祂岂会去听小我的私语？⁵ 什么东西能使祂相信你的罪是真的？⁶ 也让祂来判断你在世的一切遭遇吧！⁷ 祂的课程能帮你在幻觉与真理之间搭起一座桥梁。
- 10、 祂会撤去你对痛苦、灾难与死亡所持的信念。² 祂所赐你的慧见，会帮你超越这些凄惨表相而看见基督的安详圣容。³ 从此，你不再怀疑，只有好事才可能发生在上主所爱的自己身上，因祂会判断所发生的一切事件，并教你看出其中的唯一课题。
- 11、 祂会从中挑出一些合乎真理的成分，而扬弃那些只反映出无聊梦境的部分。² 祂还会从祂那统一而肯定的认知领域，重新诠释你所见到的一切，所有的经历、境遇，以及状似影响你的每一事件。³ 于是，你就会有在仇恨之上看到爱，在变化中看出一贯性，在罪中看见纯洁，在世上只看到上天的祝福。
- 12、 这就是你的复活，因你的生命不再属于你所见的一切。² 它超乎身体与世界之上，凌驾所有凡俗的见证，它在神圣本体内，如本体一般神圣。³ 圣灵之声透过所有的人与物向你发言，所诉说的不外乎有关你的自性及与祂一体不分的造物主。⁴ 使你得以在万物中目睹基督的圣容，在万物中只闻圣灵之声的回响。
- 13、 我们今天的练习，除了最开始与上主共处的那一刻以外，不再需要任何言词。² 每次练习只须在开始时复诵一遍今天一开始便复诵的观念。³ 然后便静观我们的念头，默默地向祂祈求，唯祂能在这些念头中看出真理的成分。⁴ 让祂来评估脑海中每一个念头，除去梦的成分，将它还原为洁净的观念，不再与上主的旨意对立。

- 14、 把你的念头都交给祂吧！祂会把它们还原为奇迹，那些奇迹欣然宣告上主愿圣子享有的圆满与幸福，以证明祂永恒不易的爱。²每个念头经此转变，便承袭了天心的救治能力；因天心只会看到念头内真实的一面，不会被你妄自掺杂之物所蒙蔽。³所有的幻想错觉就这样消逝了。⁴所剩下的，全都融入那完美的圣念，随时随地带来圆满。
- 15、 当你一醒过来，就这样练习十五分钟，临睡之前，再高高兴兴地练习十五分钟。²念头净化之后，你的牧灵使命就开始了。³你这样学习，是为了教导上主之子自身的神圣性那神圣的一课。只要你听见圣灵荣耀上主之子的声音，所有的人也会侧耳聆听你的。⁵每一个人遂分享到了祂在你心中重新诠释过的念头。
- 16、 这就是你的复活佳节。²你好比向世界献上雪白的百合，取代了所有罪恶与死亡的见证。³世界因着你的脱胎换骨而得救了，喜悦地摆脱了罪咎的纠缠。⁴如今我们欣然扬起复活的心灵，向恢复我们清明神智的圣者致谢。
- 17、 我们每小时都要记起祂来，因祂即是救恩与解脱。²就在我们感恩之际，世界与我们结合在一起，欣然领受我们经过上天修正而净化了的圣洁念头。³此刻，我们的牧灵使命终于开始了，为世界带来这个喜讯：真理内不含任何幻相，上主的平安透过我们归于所有的人。

第一百五十二课

决定的能力操之于我

- 1、 没有人会受失落之苦，除非是出自他自己的抉择。²没有人会受痛苦的煎熬，除非自己选择这种存在境界。³没有人会哀伤、恐惧或认为自己有病，除非这是他想要看到的结果。⁴没有人能够不经自己的同意就死的。⁵没有一件发生的事不出自你的愿望，你所选择的，一样都少不了。⁶你的世界全基于此，丝毫不差。⁷这就是它对你的整个现实。⁸救恩就在这一抉择中。
- 2、 你也许认为这种说法过于极端，如此一概而论，不可能是真的。²然而，真理岂有例外？³你所获得的礼物既然无所不包，岂会有失落的可能？⁴痛苦岂能成为平安的一部分？哀伤岂能成为喜乐的一

部分？⁵ 恐惧及疾病岂能进入爱及全然神圣的心中？⁶ 真理若是道地的真理，必然无所不包。⁷ 不要接受任何对立及例外，否则你就是全面与真理作对。

- 3、 救恩不过是认清了真理就是真理，此外没有任何真的东西。² 你以前听过这种说法，但未必能同时接受前后两部分。³ 没有前半句，后半句就失去了意义。⁴ 然而，没有后半句，前半句就无法成立。⁵ 真理不可能有对立。⁶ 这句话再怎么常说或常想都不嫌多。⁷ 如果真理非真之物变得像真实之物那样真，表示真理中有一部分是错误的。⁸ 如此，真理便失去了它的意义。⁹ 只有真理才是真的，错误就是错的。
- 4、 这是最简单的区分法，也是最暧昧的一种。² 不是因为这种区分难以辨认。³ 而是因为它藏身于一大堆的选择之后，而那些选择好象又不完全操纵在你手里。⁴ 于是，真理中的某些部分显得有违自身的一贯性，而那种矛盾又不像是你所导致的。
- 5、 你既是上主所创造的，必然永远不变才对，按此定义，无常必是虚假不实的境界。² 那境界是指所有感觉上的动荡不安，身心状态及一切知觉反应上的种种变迁。³ 就是这无所不包的全面性，使真理与错误变得泾渭分明。
- 6、 你认为相信自己造出了眼前世界是一种傲慢的想法，这不是很奇怪吗？² 它绝不是上主的创造。³ 这一点你可以放一百个心。⁴ 祂怎么会知道这无常、有罪、害怕、痛苦孤独的种种，以及那活在终归一死的躯壳内的心灵？⁵ 你控诉祂神智不清，竟然造出这样虚幻不实的世界。⁶ 祂并没有发疯。⁷ 然而，只有疯子才会造出这样的世界。
- 7、 认为上主制造了这混乱无序的世界，违背了自己的旨意，发明了一些与真理相悖的玩意儿，以死亡之苦来战胜生命，这一切想法才是真的傲慢。² 谦逊的人一眼便能看出这一切决不可能出自于祂。³ 上主从未创造出来的东西，你怎么可能看见？⁴ 认为自己看得见，无异于相信自己能看见非上主所愿之物。⁵ 还有什么比这更傲慢的事。
- 8、 今天，让我们真正谦虚一下，接受我们所制造出来的这一切真相。² 决定的能力操之在我。³ 只要你决心接受自己是宇宙的创造同工这一正位，你自以为营造出来的那一切就消逝了。⁴ 于是，你所意识到

的就只有那起初如何，今日亦然，以迄永远的那一切了。⁵它会取代那为篡夺天父及圣子之祭坛而设的自欺之所。

9、 今天，我们练习一下真正的谦虚，摒弃小我赖以证明谦虚为傲慢的虚假伪装。²唯有小我才可能如此傲慢。³然而，当真理承认自身的大能，千古不易，永恒圆满，无所不容，是天父给祂的爱子的完美礼物时，这才是谦逊。⁴我们该放弃那种声称自己是个罪人，而且罪孽深重，恐惧颤栗，并以自己的真相为耻的傲慢心态；而应以真正的谦逊向祂开启我们的心，因祂将我们创造得纯洁无染，如祂自身一般充满能力与爱心。

10、 决定的能力操之于我们。²我们从祂那儿接受了自己的本来面目，谦逊地认清自己是上主之子。³认出上主之子，暗指我们已经放下了所有的自我观念，并认出个中的虚假不实。⁴也看出其间的傲慢自大。⁵我们怀着谦逊之心，喜悦地接受自己本有的上主之子的光辉，他的温柔亲切，他的全然无罪、他拥有的天父之爱，以及他重归天堂的权利与远离地狱的解脱。

11、 如今，我们一起欣然明认谎言的虚假不实，唯独真理方真。²早上一起身，就一心念着真理，并花五分钟的时间温习一下它的途径，用下面的话来鼓舞我们受惊的心灵：

³决定的能力操之在我。⁴今天我要接受天父旨意所创造出来的我。

⁵然后就默默地等候，放下所有的自欺，谦逊地要求我们的自性将自身启示给我们。⁶从未离开我们一步的那一位，会再度降临我们的意识之中，满怀感激地重建祂在天父内的固有家园。

12、 在这一天内，耐心地等候祂，每一小时复诵一遍清早所说的那一句话，以迎请自性，并以同样的欢迎方式作为一天的结束。²圣灵之声必会予以答复的，因祂是你及天父的代言人。³祂会以上主的平安取代你所有的疯狂念头，以上主的真理取代你的自欺，以上主之子取代你对自己的幻觉。

第一百五十三课

不设防就是我的保障

- 1、 你若觉得这个无常世界充满威胁，只是一连串的机运，一场辛酸的闹剧，倏忽变化的人际关系，以及注定要索回的“礼物”，那么就好好地学习这一课程吧！² 世界提供不了任何保障的。³ 它既由攻击起家，所有状似保障的“礼物”也只是虚幻的骗局。⁴ 它攻击，不断地攻击。⁵ 在这受尽危险及威胁之地，是不可能保持心灵平安的。
- 2、 世界只会引发人的防卫。² 因为威胁激起愤怒，而愤怒使攻击显得理所当然；既是被激起的反应，在自我防卫之名下遂成了正义之举。³ 然而，设防其实是种双重的威胁。⁴ 因它证实了当事人脆弱，他所建立的防卫系统根本不管用。⁵ 这只会更深地伤害到这软弱的人，他不只得面对外在的险诈，还得面对内在更深的诡异。⁶ 心灵陷入更深的迷惑，不知该向何处求助才摆脱得了自己的种种想像。
- 3、 心灵好似被一个箍环紧紧地箝住，箍环上又套着另一个箍环，一环一环地套下去，直到毫无脱身的可能。² 攻击复防卫；防卫复攻击，变成每天每时每刻的循环，周而复始地将心灵束缚于铜墙铁壁内。³ 心灵的枷锁愈扣愈紧，几乎看不见任何缺口或尽头。
- 4、 防卫措施乃是小我强制征收的最高代价。² 个中疯狂看起来如此冷酷，使得恢复健全的希望似乎成了无谓的梦想，可望而不可及。³ 世界所怂恿出来的威胁感，其狂热及强烈的程度，远比你所想像的更远更深，其破坏力你毫不知情。
- 5、 你成了它的奴隶。² 你这样怕它，根本不知道自己在做什么。³ 你并不清楚自己被迫做了多大的牺牲，只感到自己的心被箝制在它的铁掌下。⁴ 你也不明白自己的防卫措施对上主的神圣平安之境，会造成多大的伤害。⁵ 因上主之子在你眼中只是一个牺牲品，在错觉、梦境，以及他所营造的种种幻觉中发动攻击，却又在这些幻相前显得如此无助，只好援引更多的错觉、梦境，以及带给他更大保障及慰藉的幻觉来防卫自己。
- 6、 不设防就是力量。² 它证明你已认清活在你内的基督。³ 也许你还记得正文所主张的，你一向是在基督的力量及你自认已与基督分离时的软弱之间作抉择。⁴ 没有人能攻击毫不设防之境，因为不设防表

示已认清那力量的磅礴；相形之下，攻击显得极其愚蠢；犹如疲倦的孩子所玩的无聊把戏，他已经困得记不得自己究竟要什么了。

- 7、 设防代表了软弱。² 它声明你已否定了基督，开始害怕天父的愤怒。³ 你既然相信自己亲眼看到了愤怒的神在邪恶世界所呈现的狰狞面目，如今，还有谁能将你由那种错觉妄想中拯救出来？⁴ 与你交战的既然只是幻觉，这时也只有幻觉才保护得了你。
- 8、 今天，我们不再玩这种幼稚的把戏了。² 我们真正的目的既是拯救世界，自然不会让这愚蠢的游戏取代了我们的使命所带来的无穷喜乐。³ 我们不会因着脑海中无谓梦境的浮光掠影而任由幸福溜走，也不会把梦中的角色误认为上主之子，或把短暂的一刻视为永恒。
- 9、 今天我们要略过所有的梦境，并认清自己无须设防，因为我们是凛然不可侵犯的造化，也不会怀有任何肯定攻击的念头、希望，或梦想。² 从此，我们再也不恐惧，因为我们已经抛弃了所有可怕的念头。³ 在不设防之下，我们屹立不摇，怡然肯定自身的保障，肯定救恩，肯定我们会完成自己所选定的目标；在这同时，我们的牧灵使命会将它的神圣祝福延伸到世上每一个角落。
- 10、 何不止息片刻，冥想一下你的目标何其神圣，你的安息在它光照下多么安稳，无惊无扰。² 上主的牧者已经决定与真理同在。³ 还有谁会比他们更加神圣？⁴ 有谁能比他们更肯定自己的幸福有了彻底的保障？⁵ 有谁会比他们受到更强大的保护？⁶ 凡是被上主拣选的的人——不只是出自祂的拣选，也是他们自己的选择——还会需要什么防卫措施？
- 11、 上主牧者的任务即是帮助弟兄们作出与自己类似的选择。² 上主拣选了所有的人，但只有少数的人明白，祂的旨意原是他们自己的意愿。³ 你若不去传扬你所学到的一切，救恩只好等候一旁，任黑暗无情地蹂躏世界。⁴ 你也无法明白光明已经来临以及你已经解脱了。⁵ 因在你把光明带给所有的弟兄以前，你是不会看见光明的。⁶ 直到他们由你手中接收过来，你才会认出那光明原是你自己的。
- 12、 你可以把救恩想成幸福的孩子所玩的游戏。² 是深爱祂儿女的那一位所设计出来的，祂会用欢乐的游戏来取代他们可怕的玩具，教他们看出恐怖游戏已经结束了。³ 祂的游戏方式洋溢着一片欢乐，因为没有人会输。⁴ 参与游戏的每一个人都会赢，他一赢，每个人都会

获益。⁵当孩子们看到救恩所带来的益处，他们就会乐于放下那恐怖游戏。

- 13、 你一直在玩的游戏是，丧失希望，被天父遗弃，孤独而恐惧地活在由罪恶及罪咎所交织的疯狂而恐怖的世界里；如今，你可幸福了。²那游戏已经结束了。³如今，宁静的时刻已经来临，我们放下了罪咎的玩具，永远不让那古怪幼稚的罪恶念头进入天堂儿女及上主之子圣洁的心灵中。
- 14、 我们不妨暂停片刻，在世上玩一玩最后的欢乐游戏。²然后，就回归于我们的正位，也就是真理所在之地，所有的游戏在那儿都失去了意义。³故事也就到此结束。⁴在这一天，愿世界更接近它的最后一章，使所有的人逐渐明了，他在故事里所读到的骇人的宿命、破灭的希望、令他难以招架又无处可逃的天谴，这一切只不过是他自己的错觉妄想而已。⁵上主的牧者已经唤醒了他的阴森梦境，也就是在他彷徨迷失的记忆里被扭曲的故事情节。⁶当上主之子明白这一切都不是真的时，他终于能够微笑了。
- 15、 今天，我们所练习的方式，日后会继续沿用一段时期。²在一天之始，我们尽可能专注在当天的观念上，愈久愈好。³如今，救恩成了我们唯一的目标，五分钟练习乃是最起码的要求。最好十分钟，十五分钟更好。⁵当我们的练习不再分心走意时，我们就会发现，和上主相处半个小时，都嫌短了一点。⁶晚上我们也会心甘情愿并且充满感恩与喜悦地投入同样多的时间。
- 16、 只要我们记得忠于我们与上主共有的旨意，我们日益深沉的平安会随着每一小时的练习而加强。²每当一小时的间隔到了，有时候我们只能拿出一分钟的时间，甚至更短。³有时，我们根本忘了。⁴又有些时候，我们会被俗物缠住，无法抽身半晌而将念头转向上主。
- 17、 然而，只要我们做得到，就会履行自己所接受的上主牧者之职，每一小时都记起我们的使命与祂的圣爱。²我们会静静地坐下，等待祂，聆听祂的声音，学习下一小时祂要我们做的事，同时感谢祂在上一小时对我们的一切恩赐。
- 18、 练习到一段时候，你就再也不会忘记祂了，随时听见祂的慈声引领你走上宁静的道路，毫不设防。²因你知道，天堂与你同行。³纵然你忙着带给世界救恩，你的心也不会须臾远离祂。⁴当你决心去实

现祂为世界及你而设的救恩计划之际，你想祂会不帮你完成吗？

- 19、 我们今天的主题就是不设防。² 当我们准备好迎接这一天的来临时，记得披上这件外衣。³ 我们屹立于基督内，只要记得祂在我们内的力量，我们的脆弱感便会烟消云散。⁴ 我们在这一天要随时提醒自己，祂始终在我们身旁，绝不会撤除祂的力量而罔顾我们的软弱。⁵ 每当我们感到自己的防卫措施开始危及我们目标的肯定性时，记得呼求祂的力量。⁶ 当祂答复“我在这里”时，我们便静止片刻。
- 20、 从此以后，你的练习需要借助爱的热忱来帮助你心灵守住它的意向。² 不要害怕，也不用胆怯。³ 你必会完成最终的目标，这是无庸置疑的。⁴ 上主的牧者决不可能失败，因为他光照在所有弟兄身上的爱心、力量与平安，都是源自于祂。⁵ 这一切都是祂赐予你的礼物。⁶ 你只须以不设防来回报祂。⁷ 你只不过是放下一向虚假不实的障碍而瞻仰基督，看到祂的清白无罪。

第一百五十四课

我身在上主的牧者之列

- 1、 今天我们不再傲慢自大，也不假装谦虚。² 我们已经超越这类愚蠢行为了。³ 我们无法裁判自己，也无须如此。⁴ 这些举动不过企图延误我们的决定，耽搁我们献身于自己的任务。⁵ 判断自己的价值，不是我们的事；我们也不可能知道，在那更大计划中，什么角色最适合自己，我们该做什么才对，因为我们看不见那计划的全貌。⁶ 我们的任务已经刻在天上了，而非地狱里。⁷ 我们认为是弱点，很可能是长处；我们相信的长处，常常是傲慢自大。
- 2、 不论你被指定什么角色，都是出自圣灵的拣选，祂的使命就是代你发言。² 祂为你决定并代你接受你的任务，因祂能看出你真正的长处，同时深晓它在何处、在何事、对何人，以及何时方能发挥最大的作用。³ 没有你的同意，祂无法进行工作。⁴ 但祂绝不会被你的表相所蒙蔽，祂只聆听祂在你内的声音。
- 3、 你必须借助于祂聆听自己那唯一天音的能力，才会逐渐意识到那在你内的声音。² 就是那个声音为你指定的任务，不只传递给你，并赐你力量去了解它，按照它的指示去做；只要是与它有关的，它都

会帮你圆满达成。³上主与圣子就在这事上合一了，圣子也因此成了传报这一体性的使者。

- 4、因着天父与圣子透过圣灵之声的结合，才能把救恩与世界分开。²就是这个天音，道出了超越世界的运作法则；就是这个天音，许下了由一切罪恶解脱的救恩，将罪咎由上主所造的无罪心灵中逐出。³心灵至此才能再度意识到它的创造者，以及祂与自己之间永远的结合。⁴在它的自性，也是唯一的实相内，它的意愿与上主旨意皆意合而为一了。
- 5、信使并不书写他所传递的信息。²他也不会质问写信人有什么权利写这封信，更不会反问为什么选了那些等他送信的收件人。³他只是接下信函，传递给指定的收件人，就算完成了他的任务。⁴如果他自行决定信息的内容或目的，或是该送到何方，他就没有善尽传递圣言的任务。
- 6、天堂信使的角色与世界所派遣的使者之间有一个很主要的不同处。²他们所传递的信息，第一个对象就是他们自己。³唯有自己先接纳这些信息，他们才能将信息传递出去，将它送到注定要去的地方。⁴他们和世上的信使一般，那些信息并非出自他们之手，不过他们的的确确是第一个收信人，而收信的目的只是为了准备再传递出去。
- 7、世上的信使只要送出所有的信息，就算完成了任务。²上主的信使却必须先亲自接纳祂的信息，然后给予出去，藉以表示他们对此信息的了解，如此才算完成使命。³他们不会选择任何祂从未指定过的角色。⁴如此，他们才会从给出去的每一个信息中获益。
- 8、你愿接受上主的信息吗？²如此，你才能成为祂的信使。³此刻，你已受到了任命。⁴但你却迟迟未将所接收到的信息给出去。⁵这表示你还不认得这些信息，不知道它们是给你的。⁶在给出信息以前，没有人能够接收到且了解这一信息。⁷因为只有在给出去之际，自己才真正领受了已接收的信息。
- 9、如今，身为上主信使的你，接下祂的信息吧！²因为那是指派给你的任务。³上主一向信实地供应你的一切所需，你也从未拒收过。⁴然而，你尚未完成指派给你的另一任务。⁵代你接收上主信息的那一位，也同样愿你收下这些信息。⁶这样，你才算与祂认同而且纳为

己有了。

10、 我们今天所要体认的，就是这种结合境界。² 我们的心灵不再企图逃避向我们发言的那一位，因为当我们聆听祂时，所听到的其实是自己的心声。³ 只有祂能够向我们发言，同时为我们发言，使上主圣言的受与施以及上主旨意的施与受都结合于一个天音内。

11、 让我们练习献出祂想要之物，好认出那是祂赐给我们的礼物。² 祂需要藉用我们的声音，透过我们发言。³ 祂需要我们的双脚把我们带到祂愿我们去的地方，使那些在苦难中引颈翘望之人终有获救之日。⁴ 祂需要我们的意愿与祂的旨意结合，如此我们才能真正成为接受祂礼物的人。

12、 今天，我们就练习这一课：唯有给出去，我们才会认出自己所接受的赠礼为何物。² 你已听过几百次类似的说法了，信心却还不足。³ 这是千真万确的事；即使你接受了上千个，上万个奇迹，除非你相信它，否则你不会知道上主赐你的礼物，没有一样不是你早已拥有的，祂也从未撤消过祂对圣子的任何祝福。⁴ 除非你与祂以及祂所有的一切相认同，否则这对你又有何意义？

13、 我们今天的课程可以这样表达：

² 我身在上主的牧者之列，并喜获妙法得以认清自己是自由之身。

14、 只要我们一照亮自己的心，明白这些神圣字句的真实性，世界就会当下退隐。² 这就是造物主今天所传给我们的信息。³ 我们在此验证了这信息如何改变了我们对自己以及所负任务的看法。⁴ 当我们证明了我们所接受的旨意没有一个不是自己本有的，造物主所给我们的无尽赠礼就会在眼前涌现，甚至自动跳到我们的手上，我们也会认出自己所接受的究竟是什么。

第一百五十五课

我要退让下来，让祂指引前程

1、 有一种方法可以活在状似此世又非此世的世界。² 你外表未变，只是脸上更常挂着微笑。³ 你的面容静谧，眼神安详。⁴ 那些像你一样

路过世界的人，会认你为同道。⁵连那些尚未摸清方向的人，也会认出你来，把你当成以前的你，并相信你和他们没有两样。

- 2、 世界只是一个幻觉。² 决定来此之人，就是为了找到一个能够容许他们成为幻觉之地，回避自己的实相。³ 然而，当他们发现连这儿都有自己的实相，便会自动退让，让它来指引前程。⁴ 除此之外，他们还有什么真正的选择？⁵ 让幻觉在真理之前引路，岂非疯狂！⁶ 唯有让幻觉退居真理之后，让真理呈现其真相，方是健全正常之举。
- 3、 我们今天就是要作简单的抉择。² 任何人若决定来此，却未欣然发现这是一个错误的选择，则疯狂的幻相仍会历历在目。³ 他们无法直接由真理受益，因他们已经否定了真理。⁴ 因此，他们需要一位神圣导师，认出他们的疯狂，同时又能超越幻相而看出他们内在的单纯真理。
- 4、 真理若命令他们放弃这个世界，他们会感到真理在要求他们牺牲某个真实的东西。² 不少决心放弃世界的人，仍相信世界的真实性。³ 他们深感到失落之苦，因此并未真正解脱。⁴ 其余仍执迷此世的人，所感受到的失落之苦更深，自己却丝毫不察。
- 5、 在这两者之间还有另一途径，能使人不受任何失落之苦，因牺牲及剥削很快便会被人抛诸脑后。² 这就是今天要为你指出的路。³ 踏上这条路的人，就像其余的人一样，表面毫无不同之处，实际上迥然不同。⁴ 你在服务自己之际，就这样服务了他人，领他们踏上上主为你开启的道路；因着你，这路也为他们开启了。
- 6、 你看起来并未脱离幻相，如此你才能与他们沟通。² 然而，由于幻相已经退让开了。³ 他们从你那儿听到的，不再是幻觉；你显现在他们眼前的，带给他们心灵的，也不是幻觉。⁴ 当你召唤他们跟你一块儿上路时，在前导航的真理，也不是透过幻觉而向他们发言的，因为这条路如今已超越幻觉了。
- 7、 所有的路最后都会导入这一条。² 因牺牲与剥削之路最后都会引人莫知所终，自找苦吃，迈向不可能有结果的目标。³ 只要真理一在你内现身，引领弟兄远离死亡之途，迈向幸福之路时，上述的一切就会退让下来。他们的痛苦只是幻觉。但他们需要向导引领他们脱离苦海，因他们已把幻觉误当真理了。
- 8、 救恩的召唤不外乎此。² 它要求你接纳真理，让它在前面引路，并光照那将你由幻境中赎回之路。³ 那赎金是没有价格的。⁴ 无需付出，

只会获益。⁵神圣的上主之子只是表面上被幻相束缚住了。⁶他也只是从这些幻觉中获救而已。⁷只要幻觉一隐退，他就会重新找回自己了。

9、 如今，你可以安稳地前进，然而仍须留意，因为你对这条路相当陌生。²你会发现自己常身不由己地想走在真理前面，接受幻觉的引导。³当你目标肯定地迈向真理时，上天已赐给了你神圣的弟兄，追随你的踪迹。⁴如今，真理正走在前面，如此他们才看得到值得认同、亦可理解之物在前引路。

10、 但一到旅途的终点，真理与你之间便再也没有任何间隙与距离了。²徘徊在你旅途上的幻觉也会离你而去，真理再也不受阻挠，得以契合于神圣有如上主的大圆满中。³怀着信心退让下去，让真理在前引路吧！⁴你不知道该往何处去。⁵但知道的那一位会与你同行。⁶让祂来引领所剩下的路程。

11、 梦境结束之后，时间把所有无常的事物关在门后，奇迹也失去了存在的意义，神圣的上主之子也不再自定旅程了。²没有人会再希望活在幻觉中，只愿活在真理内。³只要我们沿着真理所指示的道路前进，我们就是迈向那一境界。⁴这是我们最后的一段旅程，我们为所有的人而走。⁵我们绝不会迷失的。⁶因真理既走在我们前面，也一样走在跟随我们的弟兄前面。

12、 我们正向上主走去。²停下来沉思一下这件事。³还有哪一条路会比这个更神圣，更值得你投入精力、爱心及你所有的心思？⁴还有哪一条路能给你超越一切的东西，或是给出任何少于一切之物而仍能满足神圣的上主之子？⁵我们正向上主走去。⁶走在我们前面的真理，如今与祂一体，正领着我们进入祂始终所在之地。⁷除此之外，你还宁可选择什么其他的路？

13、 你的双脚安然踏上的路，正引领着世界迈向上主。²不要去看任何好似导向他乡之路。³因你是上主之子，梦幻不配做你的向导。⁴不要忘了，祂已把自己的手放在你的手中，并且把弟兄信托给你，因祂认为你是值得信任的。⁵没什么欺瞒得了祂。⁶祂的信任使得你的路途坚确不移，目标稳固。⁷你绝不会让弟兄及你的自性失望的。

14、 如今，祂只要求你每天想祂片刻，使祂得以向你诉说祂的爱，提醒你祂对你的信任有多大，祂的爱是如何浩瀚无边。²因着你的名，以及祂自己的圣名（两者其实无二无别），我们今天要欢欣地练习这个意念：

³我要退让下来，让祂指引前程，因为我愿踏上祂的道路。

第一百五十六课

我与上主同行于全然神圣之境

- 1、今天的观念只是阐明一个使罪念无从孳生的单纯真理。²它保证罪咎没有存在的理由：既无存在之因，故不存在。³这与正文一再提出的基本观念前呼后应：观念离不开它的源头。⁴这若是真的，你怎能离开上主？⁵又怎能踽踽独行于世间，与你的源头分裂？
- 2、我们在本课程中所提出的观点，绝无前后矛盾之处。²真理若是真的，必须彻头彻尾真实才行。³它不可能自相矛盾，也不可能有一部分肯定，另一部分却不肯定。⁴你不可能活在上主之外的世界中，因为没有祂，你根本无法存在。⁵祂就是你的生命。⁶你所在之处，祂亦在。⁷只有一个生命。⁸就是你与祂共享的生命。⁹没有一物能够离开祂而生存的。
- 3、祂所在之处，必有生命，也必是神圣的。²每一个有情生命都分享了祂每一个属性。³凡是有生命的，都与祂一般神圣，因为凡分享祂生命的，必也分享了祂的神圣性，且也不可能是有罪的，就如太阳不可能决心化为冰雪，海洋不可能决定离水而存在，青草也不可能悬在空中生长一样。
- 4、你内有一种光明是永不消逝的，它的临在如此圣洁，整个世界都因着你而受到了祝圣。²一切有情生命都前来向你献礼，以感恩喜悦之忱将礼物置于你脚下。³芬芳的花朵是他们献给你的礼物。⁴海浪向你俯首致敬，树木伸出枝桠为你遮荫，并以树叶铺在你脚下，供你款步其上，轻风也萦绕在你神圣的耳边轻语。
- 5、整个宇宙都在引颈企盼着你的光明。²一切有情生命均肃立在你眼前，因为他们认出了与你同行的圣者。³与你同行的光明，亦是他们的光明。⁴因此，他们在你身上看到了自己的圣洁，把你当成人间的救主及上主一般致敬。⁵接纳他们的致敬吧！因为神圣本质理应得此敬意；它与你同行，并以温柔之光将万物潜移默化，使之肖似它，且纯洁如它。
- 6、这是救恩的运作方式。²你一退让下来，你内在的光明就会脱颖而出，拥抱整个世界。³它不会预报罪终将在惩罚与死亡中结束。

⁴罪会在潇洒的一笑中消逝，因为它怪异荒谬的面目已经暴露无遗了。⁵那不过是个愚昧的念头，无聊的梦，没有什么好怕的，倒是有些荒谬，谁会把迈向上主的时间浪费分秒在这无谓的奇想上？

7、 然而，你已经在这愚昧的念头上浪费了许多许多的岁月。²逝者已矣，所有的梦幻随之一去无迹。³再也束缚不了你了。⁴你离上主愈来愈近了。⁵在这短短的过渡期内，怀疑仍然难免，你也许还会忘却你的道友，或将他误认为那早已过去的无聊旧梦。

8、 “是谁与我同行？”²今天应该这样问自己几千遍，直到你的肯定清除了所有的疑虑，恢复内心的平安为止。³今天，平息所有的疑虑吧！⁴上主会代你发言，并如此答复你：

⁵我与上主同行全然神圣之境。⁶我照亮了世界，也照亮了我的心灵与所有的心灵，它们在上主的造化中是一体的。

第一百五十七课

现在，我就要进入他的临在

1、 今天是静默与信赖的日子。²是你的日历上充满许诺的特殊时刻。³这是蒙受上天拣选及光照的一刻，当永恒的回想一入耳际，天堂的永恒光芒便照耀着这一天。⁴这一天是神圣的，因它带给你崭新的经验，迥然不同的感受与意识。⁵你已经花了许多漫长的日夜来庆祝死亡。⁶今天，你要学会去感受一下生命的喜悦。

2、 这是本课程中另一个关键性的转折点。²如今，我们要增添一个新的层面，这崭新的经验一边光照我们已学的一切，一边则为即将要学的预作准备。³它将我们带到学习尽头的门槛前，在那儿，我们瞥见了超越学习范围之外的可能境界。⁴它让我们在此稍事逗留，然后跨越过去，心中对自己的方向及唯一的目标十分笃定。

3、 今天，你会尝到一点天堂的经验，虽然你还得回到学习的路上。²然而，这一条路你已经走得够远了，足以改变时间，超越它的法则，步入永恒一会儿。³只要你忠实地练习每一课，这种能力就会愈来愈纯熟，使你愈来愈快地进入这一圣地，让你与你的自性共处片刻。

4、 今天，祂会指导你的练习，因为你此刻所要求的不外乎祂的旨意。

²在这一天，你的意愿既已结合于祂的旨意内，不论你要求什么，必会获得俯允。³除了今天这观念以外，你不需任何东西来光照你的心灵，让它安息在宁静的等待及安谧的喜乐中，尽快把世界抛诸脑后。

- 5、从今以后，你才会真正献身于你的牧灵使命，你的光辉会由指尖给你所触及的人，也祝福了你眼光所及之人。²你的慧见亦会传给每一个你所遇到、想到或是想起你来的人。³今天的经验会彻底提升你的心灵，使之成为上主圣念的一块试金石。
- 6、今天，连你的身体都会受到祝圣，它此刻的唯一目的，便是将你今天所体验到的慧见，光照整个世界。²我们无法直接与人分享这个经验。³然而，我们却能将它留在我们眼中的慧见传给每一个人，使他更快获得同样的经验，悄悄地遗忘了世界，霎时忆起了天堂。
- 7、当这种经验变得愈来愈强，其他的目标变得愈来愈没有价值，你所要回归的世界逐渐向时间的尽头推进，在某方面与天堂更相似了，解脱的日子也就更近了。²当你把光明带到世界之后，就更清楚地看见光明，而慧见也会显得更加清晰。³当时辰已至，你不会以现有的身形回归的，因你不再需要它了。⁴但现在，身体还有存在的目的，它会尽更大的努力。
- 8、今天我们所进行的课程，是你连作梦都想不到的。²然而，赐予生命的幸福之梦、将知见转译为真理、并且引导你迈向天堂的那位圣者，已亲自为你梦见了今天所要开始的旅程，并赐给你今天所带来的经验，让你拥为己有。
- 9、我们现在就要进入基督的临在，除了祂的光辉圣容及圆满之爱以外，怡然忘怀一切吧！²你所见到祂的圣容，会与你同在，然而，在某一刹那，你会超越所有的慧见，包括这最神圣的慧见在内。³这不是你所能传授的，因为它不是学来的经验。⁴然而，这慧见道出你在那一刻幡然记起了自己冥冥中已知、而且终将了悟的一切。

第一百五十八课

今天我要学习把领受到的一切分施于人

- 1、上天究竟赐给了你什么？²就是这个真知：你是心灵，在天心内，纯粹唯心，永远无罪，一无所惧，只因你是爱的创造。³你从未离开过自己的终极根源，还是你受造之初的模样。⁴这天赐的真知，你是

永远不可能失落的。⁵每一个有情生命也同样领受了这真知，而且全凭这真知而活。

- 2、 你已经领受了这一切。²凡是活在世上的人必然都领受到了。³这真知不是你能给的，唯有造化才能给。⁴这一切也无法由学习而得。⁵那么，今天你要学习给的究竟是什么？⁶昨天的课程提起了正文中曾论及的一个主题。⁷经验是无法像分享慧见那样直接与人分享的。⁸天父与圣子的一体性这个启示迟早会进入每个人的心中。⁹然而，那个时刻是由心灵自己决定的，而非传授来的。
- 3、 时辰已经注定了。²这话听起来十分唐突。³然而，每个人在路上所踏出的每一步，没有一步是偶然的。⁴纵然他还未上路，其实他早已走过那条路了。⁵因为时间表面上好似朝着一个方向进行。⁶我们所遇上的其实只是一条早已结束的旅程。⁷只是表面上还有一个不可知的未来似的。
- 4、 时间只是一种把戏，一种巧妙的手法，极其浩瀚的幻觉，表面的人物来来去去，好像魔术表演一样。²然而，表相之下却有个永不变更的计划。³剧本已经写好了。⁴那经验何时来结束你的疑虑，早已注定了。⁵我们只是在旅途的终点回首整个旅程，假想自己再走一趟，在脑海里重温一下种种经历而已。
- 5、 老师无法给予经验，因为那并非学习来的。²而是那经验在指定的时刻亲自启示给他的。³但是，慧见却是他的礼物。⁴这是他可以直接给人的，因基督的真知从未失落过；正因这是祂自己的慧见，故能随时赐给向祂祈求的人。⁵天父和基督的旨意结合于真知中。⁶然而，有种慧见是圣灵之见，因那也是基督之心所见到的。
- 6、 充满怀疑及阴暗的世界就在这儿与那无形无相之物结合了。²世界内的这片净土，因宽恕与爱而变得神圣非常。³所有的冲突与焉和解，因这儿便是旅程的终点。⁴那学习不到、传授不来、无从目睹的经验，就摆在眼前。⁵它不是我们所能企及的目标，因为那境界超乎我们努力的范围。⁶我们该操心的是基督的慧见。⁷这才是我们所能致力的境界。
- 7、 基督的慧见只有一个原则。²就是不着眼于身体，亦不把身体误认为上主所创造的圣子。³它看到的是超乎形体的光明，超乎可触可感的理念，它所见到的纯净，远非错误瑕疵以及出自罪之梦魇的种种可怕罪咎所能污染。⁴它眼中没有分裂。⁵它以永不褪色的光明看着每一个人，每一境遇、每一件事。

- 8、 这是可以传授的，也是所有有心获此慧见的人必须传授的。² 欲获此慧见，只要认清：世上所能提供的一切，无一足以和慧见相提并论，世界所订的目标只要一见到慧见就烟消云散。³ 这就是你今天要给的：不把任何人看成一具形体。⁴ 视他为上主之子，向他致敬，并明认他在神圣之境中与你一体。
- 9、 他的罪就这样被宽恕了，因基督的慧见能够无视于这一切。² 那些罪就在祂的宽恕下失去了踪影。³ 祂既然看不见，它们只好烟消云散，而隐于其后的神圣慧见则起而代之。⁴ 至于它们化身为何种形式，看起来多么罪大恶极，或是仿佛伤害了谁，全都无关紧要。⁵ 它们已不复存在。⁶ 表面上所形成的后遗症，也随之一并消逝、化解，再也无法孳生事端了。
- 10、 就这样，你学习到把领受到的一切给予出去。² 也就这样，基督的慧见同样临幸于你。³ 这一课一点儿都不难学，只要你记得，你在弟兄身上所见的不过是自己而已。⁴ 他若在罪中丧亡了，你也会遭遇同样的下场；你若在他内看见光明，你就已宽恕了自己的罪过。⁵ 你今天所遇到的每个弟兄，都再次给你一个机会，让基督的慧见光照你，带来上主的平安。
- 11、 启示何时来临，并不重要，因那与时间无关。² 然而，时间对人还有一个赠礼可给，即是：真知能极其精确地反映在时间内，连它的意象都能流露出肉眼难见的神圣性，它的映影也闪耀着不朽的爱。今天，我们就要练习用基督的眼光来看。⁴ 因着我们所献的神圣礼物，基督的慧见也会同样临幸于我们。

第一百五十九课

我要将自己所领受的奇迹分施于人

- 1、 没有人能够给出自己尚未得到的。要给出一样东西，自己必须先拥有它才行。² 天堂及世界的法则都同意这一点。⁴ 但也就是在这一点上，两者分道扬镳。⁵ 世界相信，若要拥有一样东西，必须紧抓不放。⁶ 救恩的教诲则大相径庭。⁷ 分施于是体认自己已经得到了的途径。⁸ 它证明了你所有之物真的属于你的。
- 2、 当你救治他人时，才会明白自己已经得到了治愈。² 当你宽恕时，你就接纳了已完成于自身的宽恕。³ 你认清弟兄与你无二，如此，你才看出自己是完整的。⁴ 你能带给人任何奇迹，因上天已把这一切都

赐给你了。⁵现在就接受它们吧！开启你心内的蕴藏，它们都在那里，把它们分施出去吧！

- 3、基督的慧见就是奇迹。²它来自超乎其自身的境界，因它所反映的乃是永恒的圣爱，以及生生不已、永世不朽，却尘封已久的爱。³基督的慧见勾勒出天堂的景象，因祂眼中的世界与天堂如此肖似，足以反映出上主的圆满造化。⁴世界的墨镜只能呈现出扭曲变形而且支离破碎的形相。⁵真实的世界则能呈现出天堂的纯洁无罪。
- 4、所有的奇迹都是从基督慧见这个奇迹中诞生的。²它是一切的源头，就蕴涵于你所施与的每个奇迹中，而且始终归属于你。³它是一股凝聚力，使施者与受者紧密地结合，并将他们在天堂中的一体性推恩于世间。⁴基督在任何人身上都看不见罪。⁵在他眼中，凡清白无罪的都属于一体。⁶他们的圣洁乃是出自天父及基督的恩赐。
- 5、基督的慧见乃是两个世界间的桥梁。²你能放心信赖它带领你，由这个世界迈向那因宽恕而圣化了的世界。³在此地显得十分实在的东西，在那儿只能算是阴影，空洞无物，依稀可见，有时会遭人遗忘，但绝对遮掩不了照耀其上的光明。⁴神圣性已经重现于慧见内了，连瞎眼的人都能看见。
- 6、这是圣灵唯一的礼物，你能以十足的把握向这宝窟求取一切幸福。²一切早已放置在这儿了。³只要你开口，就会获得。⁴这儿的门从不上锁，不论是多么琐碎的要求或是极其紧急的需要，都会得到应许。⁵在基督的金库内，没有一种疾病得不到治愈，没有一种匮乏得不到满足，也没有任何需求得不到答复。
- 7、在这儿，世界会想起它在形成之际所失落的东西。²因为在此，它得以修复，再度焕然一新，只是置身于不同的光明而已。³于是，罪的故居变成了救援中心及仁慈之家，所有受苦者都会在那儿得到救治与欢迎。⁴这个新家不会拒绝任何一个人，他的救恩在此等候。⁵没有人待他如陌路。⁶没有人会向他提出任何要求，他只要接受自己深受欢迎的这一恩赐即可。
- 8、基督的慧见为宽恕的百合提供了一块扎根的圣地。²这是它们的家园。³你能将它们由此地移植到世间，可是它们无法在世间贫瘠和浇薄的土地上生长。⁴它们需要基督之爱所带来的光明、温暖及仁慈照顾。⁵它们需要祂爱的垂顾。⁶如此它们才成为祂的信使，将自己所领受到的给予出去。

- 9、从祂的宝库中尽量取用吧！这样宝物才会愈来愈多。² 祂的百合纵然被移植到世界中，并没有离开它们的家园。³ 它们的根仍留在那儿。⁴ 它们离不开自己的源头，只是随身带去它的恩泽，将世界转变为类似家中的花园；当它们再回去时，便带回更多的芬芳。⁵ 此刻，它们受到了双重的祝福。⁶ 基督的信息不只已传播出去了，更回到它们这里来。⁷ 于是它们欣然将这些信息再回献给祂。
- 10、请看这座为了供你施予而兴建的奇迹之库。² 上主既已指定把它赐给你，你还不配接受这礼物吗？³ 不要裁判上主之子，而应遵循祂所安排的道路。⁴ 基督梦到了一个受宽恕的世界。⁵ 这是祂的赠礼，如此，你才能怡然地由死亡渡向生命，由无望渡向希望。⁶ 让我们与祂一起作梦片刻。⁷ 祂的梦帮我们觉醒于真理之境。⁸ 祂的慧见成为一条捷径，供我们回归那在上主内从未失落过的永恒圣所。

第一百六十课

我已安居家中，恐惧从此成了陌路

- 1、恐惧对爱的途径有如陌路。² 若与恐惧认同，你就成了自己的陌路。³ 如此，你對自己便一无所知了。⁴ 你的自性那一部分，对那自认为是真的、却又异于你自己的那一部分形同陌路。⁵ 在这种情况下，谁能保持神智健全？⁶ 除了疯子以外，谁会去相信那个不是自己的自己，而与自己作对？
- 2、在我们中间有个陌生人，他来自真理所不认识的观念，操着完全不同的语言，着眼于真理毫不知晓的世界，所了解的尽是真理视为荒谬之事。² 比这更奇怪的是，他认不出自己面对的是谁，却声称那人的家是属于他的，安居在家的人此刻反而成了外人。³ 然而，说：“这是我的家，⁴ 这是我的地方，我不会因为疯子要我离去，我就离去。”岂非轻而易举之事？
- 3、是什么原因使你说不出这话来？² 原因只有一个，即你已引狼入室，任其鸠占鹊巢，而你反而沦为自己的陌路。³ 没有人会如此轻率地任人霸占自己的家园，除非他认为还有另一个家更适合自己的品味。
- 4、这个陌生人是谁？² 是恐惧呢？还是那不配居住在上主为其圣子所预备家园的你？³ 恐惧岂会是祂按自己的肖像所造出来的一部分？⁴ 爱所圆满且被圆满的，岂会是这个恐惧？⁵ 没有一个家能同时收

容爱与恐惧。⁶两者无法并存。⁷你若是真的，恐惧必是幻觉。⁸恐惧若是真的，那么你就根本不存在。

- 5、 这问题就这样简单地解决了。²凡是心怀恐惧的人，就是否定自己，并说：“我在此只是一个陌生人，³因此我要把我家留给那个比我更像我自己的人，把我认为属于自己的东西全献给他。”⁴如今，他不得不自我放逐，不再知道自己是谁，唯有一件事他能肯定：他已不再是他自己，他已被屏弃在自己的家门外了。
- 6、 如今，他还能寻求什么？²他又能找到什么？³对自己形如陌路的人，不论往哪儿去找，都不可能找到自己家的，因他已断绝了自己的归路。⁴他已经迷失了，只有奇迹才能把他找回来，让他看到自己如今已不再是陌生人了。⁵这奇迹迟早会来的。⁶因他的自性仍留在家中。⁷它从不让陌生人进入，也不会接受任何外来的怪异念头。⁸它会认出自家人的真相而唤他回家。
- 7、 谁是陌生人？²不正是自性所不召唤的那家伙？³你此刻还无法在自己内认出这个陌生人，因你已把自己的正位转让给他了。⁴然而，你的自性却十分清楚自家的人，就如上主十分清楚自己的儿子一样。⁵祂不会搞不清自己的造化的。⁶祂十分确定什么是属于祂的。⁷没有任何陌生人能够横梗在祂的真知及圣子的实相之间。⁸祂对于那陌生人根本一无所知。⁹祂对自己的儿子却肯定不疑。
- 8、 上主的肯定就已足够了。²凡是祂知道是自己儿子的人，就归属于祂为圣子所预备的永恒居所。³祂已经答复了你的疑问：“这陌生人是谁”⁴聆听圣灵平静而肯定地向你保护：你与天父并非陌路，你与造物主也非陌路。⁵凡是上主结合的，永远就是一体，与祂安居家中，不再是祂的陌路。
- 9、 今天，我们要感谢基督，祂到世界上来寻找属于祂的人。²在祂的慧见中，没有一个陌生人，祂所见到的都是自家人，并且欢欣地与他们结合在一起。³他们却视祂为陌路，因他们连自己都认不出来。⁴只要他们向祂表示欢迎，就会想起这一切的。⁵祂便会温柔地将他们领回家去，那是他们自己的地方。
- 10、 基督不会遗忘任何一个人。²祂会让你记起所有的人来，如此，你的家才会完整而且圆满如初。³祂从未遗忘过你。⁴但除非你能如祂一般去看待所有的人，否则你无法忆起祂来。⁵凡是否定自己弟兄的，就是否定祂，也就等于拒绝接纳天赐的眼界；靠此眼界，他才能清晰地认出自己的自性，忆起自己的家园，使救恩得以来临。

第一百六十一课

祝福我吧！神圣的上主之子

- 1、今天的练习有所不同，我们下定决心抵制自己的嗔心，如此，我们的恐惧才会消失，为爱腾出空间来。²我们今天所练习的观念，简明地表达了救恩的意义。³这也是对诱惑的一种答复，它必然会在过去充满恐惧与愤怒之地欢迎基督的来临。⁴就在这儿，救赎得以圆满，安然渡过此世，天堂亦复归原貌。⁵这就是圣灵之声的答复。
- 2、心灵的本来面目，是彻底抽象的。²如今，它有一部分已经失去了本来面目。³它不再视万物为一体。⁴它只看得见整体中支离破碎的部分，正因如此，它才可能发明出你眼前破碎不全的世界。⁵看的目的，不过是让你看所欲看。⁶听的目的，则是让你的心听所欲听罢了。
- 3、具体之物就是这样形成的。²现在我们就得用具体之物来练习。³我们将它献给圣灵，让祂发挥大用，而它的用途与我们原赋予它的目的截然不同。⁴祂能利用我们所营造的一切，从另一个全然不同的观点，教导我们看出万物的另一种用途。
- 4、一位弟兄就等于所有的弟兄。²一个心灵包含了所有的心灵，因每个心灵都是整体。³真理就是如此。⁴然而，这些观点可为你澄清了造化的意义？⁵这些说法，你可彻底明白了？⁶它们很可能只像空洞的声音，在感受上也许相当正确，然而根本上却完全不被了解也无法了解的。⁷心灵一旦教会自己具体思考，便再也无法掌握那涵盖一切的抽象作用了。⁸我们只须看出万物的另一种用途。
- 5、我们感到身体限制了我们的自由，使我们受苦，最后结束我们的生命。²然而，身体只是一种象征，是恐惧的具体化身。³没有这些象征，恐惧就得不到回应，象征能够代表一些毫无意义的东西。⁴爱如此真实，故无需任何象征。⁵而虚假不实的恐惧，则必须依附于具体之物。
- 6、身体会攻击，心灵却不会。²这个观念与正文一再强调的观点前呼后应。³正因如此，身体轻易地成了恐惧的象征。⁴我们一再催促你应超越形体去看事情，因为肉眼之见正具体象征出爱的“仇敌”，那全是基督慧见所看不见的。³身体是攻击的对象，因没有人会认为自己在恨一颗心灵。⁴然而，只有心灵会支使身体发动攻击。⁵也只有能够作恐惧之想的，才可能是恐惧的温床。

- 7、恨是十分具体的。²它必须有个攻击对象。³仇敌在它的眼中必然具有某种外形，摸得到、看得到而且听得到，最后能够杀得掉的。⁴当嗔恨看中了一物，必会置之于死地，就如圣灵之声也必会宣告死亡根本不存在一样。⁵恐惧是个无底的深渊，眼光所及之处，都会被它吞噬，它在每件事物上都看到自己的影子，因而不得不转向自己，加以毁灭。
- 8、凡是视弟兄为一具身体的，就等于视他为恐惧的象征。²他必会加以攻击，因为他看到自己的恐惧立于身外，伺机攻击，狂嚣着要与他复合。³不要低估了恐惧必然反射出来的强烈怒火。⁴它愤怒地尖叫，疯狂地张牙舞爪，想要逮住那制造它的人，将他一口吞噬。
- 9、这就是肉眼看人的方式，而人原是天堂视为宝贝，天使钟爱有加，且为上主圆满的造化。²那才是他的实相。³他的美善在基督慧见下所反映出来的形相，是如此地圣洁、美丽，使你几乎身不由己地屈膝于其脚下。⁴然而，你只会牵起他的手，因为看出他真相的慧眼，也会看出你和他的肖似。⁵攻击他，就是与你自己为敌，因你再也看不见自己的救恩就在他手中了。⁶向他求取这个救恩吧！他必会赐给你的。⁷祈求他不要成为你恐惧的象征。⁸你难道会要求爱去自我毁灭？⁹或是宁愿它将自身启示给你，使你自由？
- 10、我们今天要用先前试过的方式来练习。²此刻，你几已准备妥当，离基督的慧见也更近了。³只要有心达到此境，就会马到成功的。⁴一旦成功了，便再也不会甘心接受你的肉眼所请来的种种见证。⁵你之所见，会向你吟唱古老的歌曲，而你会幡然忆起。⁶天堂并没有遗忘你。⁷你难道不想忆起它来吗？
- 11、选择一位弟兄，作为其余弟兄的象征，然后向他祈求救恩。²先尽可能地看清他，按你所习惯的那个老样子。³看他的脸、他的手脚、他的衣着。⁴看他的笑容，以及他习惯性的动作。⁵然后这样想：你此刻所见到的一切，遮蔽了那能够宽恕你所有罪过之人的真面目，他神圣的手能够取下刺穿你掌心的钉子，揭下你戴在自己头上的荆棘冠冕。⁶这样向他祈求，他就会恢复你的自由：
- ⁷祝福我吧！神圣的上主之子。⁸我愿以基督的眼光来看你，并在你内看见自己的全然无罪。
- 12、你一呼求祂，祂必会答复。²因祂只会聆听在你内的圣灵之声。然后用你自己的声音答复。³你一直视他为血肉之人，现在，好好地仰望他，并认出基督已经临近你了。⁴今天的观念能够保证你摆脱愤

怒与恐惧。⁵当你有意攻击一个弟兄，视他为你恐惧的象征时，切记立刻发挥这一观念。⁶你就会看到他突然由仇敌变成你人间的救主，由魔鬼转变为基督。

第一百六十二课

我就是上主所创造的我

- 1、单把这个意念紧记心头，便足以拯救整个世界。²我们进入下一个学习阶段后，还会不时地重提这个观念的。³你愈进步，它对你的意义就更深刻。⁴这句话极其神圣，因为是上主对你所造的世界的答复。⁵世界会因着这句金言而遁去，只要一说出口，你在世上有如梦幻泡影的幻觉中所见到的一切，都会消失踪影。⁶因为它来自上主。
- 2、就凭这一圣言，圣子成了天父的喜乐、至爱以及圆满。²造化的本来真相在此受到了彰显与荣耀。³仅凭这短短一句，便足以驱散所有是梦境，梦中罪的观念及幻觉都在其大能前销声匿迹。⁴它是唤醒世人的号角，响遍世界。⁵亡者都将复苏，答复它的召唤。⁶凡是听见这声音的活人，再也不会瞩目于死亡了。
- 3、凡是由衷接纳此言，早晨怀着它醒来，整天谨记在心头，晚间又怀着它入睡的人，是何等的神圣！²他的梦境一定幸福无比，他的安息必然稳定，他的安全极有保障，他的身体已经痊愈，因为在他入睡及清醒之刻，那真理历历在目。³世界会因他而得救，因他在练习这真理之言时，会将自己所领受的一切给予世界。
- 4、今天的练习很简单。²因为我们所用的这句话法力无边，不用其他意念相助，就足以改变说这话的人的心灵。³这改变简直可说是脱胎换骨，如今它已成了上主存放祂所有礼物及圣爱的宝库，由此分施到世界各地去，不只愈给愈多，还能保持其完整性，因它的分享是无限的。⁴由此，你学会了上主的思考方式。⁵基督的慧见就这样挽救了你的心，恢复了你的眼界。
- 5、今天我们要荣耀你。²你此刻所接纳的全然神圣之本质，是你的权利。³救恩就是透过你的接纳而传给所有的人，世界蒙受这神圣的祝福之后，还有谁会舍不得放弃罪恶？⁴当你拥有了圆满的喜乐，所有的人都能用它来治疗哀伤、痛苦及一切失落感，并且彻底由罪恶及罪咎中解脱，此时，还有谁会陷于绝望？

- 6、 你既是拯救他的人文救主，此刻，谁不愿与你结为兄弟？² 你与他在神圣本质上如此相似，谁能不由衷迎请你进入他心中，与他结合？³ 你就是上主所创造的你。⁴ 这句话驱散了长夜，黑暗从此一逝不返。⁵ 今天，光明已经前来祝福了世界。⁶ 因你已经认出上主之子了，你的体认遂成了世界的体认。

第一百六十三课

死亡并不存在，上主之子是自由的

- 1、 死亡只是一种意念，它有很多化身，令人难以认出它的真面目。² 它可能化身为悲哀、恐惧、焦虑、怀疑，或是化身为愤怒、没有信心、缺乏信赖、挂虑身体、嫉妒，它还会化身为所有想要成为“非你”的愿望前来试探你。³ 这一切念头，只反映出一个事实，即你膜拜死亡，且把它当成了人间的拯救者及解放者。
- 2、 死亡的意念显得神通广大，正因它是恐惧的化身，罪的渊薮，罪咎之神，一切幻觉及谎言之主。² 一切有情生命似乎都掌握在它的枯槁的手中，所有的希望及愿望都遭它摧残，所有的目标都只能透过它盲目的眼睛来厘测。³ 脆弱、无助及有病的人都在它的肖像前屈膝，以为只有它才是真的、无法逃避的，而且值得信赖的。⁴ 因只有它保证会来临。
- 3、 除了死亡，世间没有一物是可靠的，不论多么来之不易，转眼成空，后果更难逆料，燃起的希望随时破灭，一切愿望与梦想到头来仅余一堆灰烬和尘土。² 但死亡却是最可靠的。³ 因为时候一到，它肯定会堂而皇之地来临。⁴ 它决不放过掳掠一切生命的机会。
- 4、 你可原向这样的偶像屈膝？² 上主的力量与大能就如此被矮化为泥塑的偶像。³ 上主的对头就如此被封为一切造物之主，胜过上主好生之德、无尽之爱，及天堂完美不易的恒常本质。⁴ 就如此，天父与圣子的旨意终于一败涂地，被埋葬在死亡的墓碑之下，墓中躺着的正是神圣的上主之子的身躯。
- 5、 他败得毫不光荣，沦为死亡的俘虏。² 他的墓碑上，是死亡亲笔写的字迹，根本不提他的名字，因他已经化为尘土了。³ 上面不过写着：“这里躺着的是上主已死的见证。”⁴ 它不停地这样写着，膜拜它的人都同声附和，匍匐于地，还满怀恐惧地喃喃自语：确是如此。

- 6、 只要膜拜任何一种形式的死亡，你就不可能只挑出几种自己不喜欢的加以回避，同时却相信其他几种则是真的。²因死亡是整体性的。³一切万物不是难逃一死，就是永存不朽。⁴其间没有折衷的余地。⁵我们在此又面临了一个事理至明的立场：除非你能证明某一观点的反面是错误的，否则与这反面观念全面相悖的观点便不可能是真实的；凡是神智清明的人必会接受这一论点。
- 7、 上主已死的观念如此颠倒是非，连神智不清的人都难以置信。²因它暗示着，那一度活过的上主，不知怎地消失了，显然是被那些不想活下去的人给杀了。³他们的意愿更强，足以击败祂的旨意，于是永生只好让位给死亡。⁴圣子也只好与天父同归于尽了。
- 8、 膜拜死亡的人，可能会害怕。²然而，这类的想法会可怕吗？³他们若能看出这不过是自己的信念而已，就当下解脱了。⁴今天，你要让他们看到这一点。⁵死亡并不存在；为了他们的得救，也为了自己的得救，我们现在就将它舍弃，不论它化身为何种形式。⁶上主从未造过死亡。⁷不论它化身为何物，都是幻觉。⁸这就是我们今天所要采取的立场。⁹上天赐予我们这个机会超越死亡而看到死亡之上的生命。
- 9、 我们的天父，今天，祝福我们的眼睛吧！²我们是祢的信使，我们愿瞻仰祢的圣爱映照在万物之上的荣耀影像。³我们只愿在祢内生活及行动。⁴我们从未与祢的永恒生命分开过。⁵死亡根本就不存在，因为死亡不是祢的旨意。⁶我们要活在祢原来安置我们之处，与祢及一切有情共享生命，肖似祢，也永远属于祢。⁷我们接受祢的圣念并视为己出，我们的意愿与祢的旨意永远一体。⁸阿门。

第一百六十四课

如今，我们已与终极源头合一了

- 1、 人只可能在当下认出真理。²当下一刻是唯一存在的时间。³因此，今天，此刻，现在，我们就要看一看所谓的永存，不是凭我们的眼光，而是基督的眼光。⁴祂能越过时间而看到永恒的再现。⁵祂听得见这荒谬而忙碌的世界所激荡出来的声音，但只是依稀可闻而已。⁶在那声音之上，祂所听到的尽是天堂之歌、圣灵之声，愈加清晰，更有意思，也更为接近。
- 2、 在祂的眼光下世界轻易地隐退。²它的喧嚣也日益微弱。³远在尘

世之外，传来一曲旋律，逐渐清晰可闻，那是自远古以来就已获得答复的远古召唤。⁴你会同时认出两者，因它们不过是你为天父召唤的答复而已。⁵基督为你作了答复，与你的自性相应，用你的声音表达出祂的欣然同意，并为你领受你自己的解脱。

- 3、基督赐予了你祂的眼光，祂为你而听，用你的名义来答复祂所听到的呼唤，你今天的练习是多么地神圣啊！²你超越世界，与祂共处的那段时间，是多么地宁静啊！³忘却你表面的罪过及一切伤痛，是多么容易的一件事。⁴在这一天，搁下一切痛苦，因你今天就会领受祂的恩赐，也会清晰看见那来自比世界还近的景象与声音。
- 4、有一种寂静是世界无法侵犯的。²有一种恒古常存的平安，一直在你心中，从未失落过。³你内有一种神圣感，丝毫不受罪的污染。⁴今天，你会忆起这一切来。⁵今天，只要你切实修行，就会获得极大的赏报，与你以前所追求的一切有如天壤之别，如此，你就会知道，这儿才是你的宝藏，这儿才是你的安息之所。
- 5、在这一天，无谓的幻想会像窗帘一般揭开，隐蔽于其后的种种遂得以彰显出来。²如今，真正的实存终于现身了，好似遮蔽了它的一切阴影就这样消逝了。³如今，终于找到了平衡点，审判的天平则交托给那真正的审判者。⁴世界在祂的审判下，会在你眼前展现它的纯洁无罪。⁵如今，你会以基督的眼光去看它。⁶如今，你亲眼看到了它的转变。
- 6、弟兄，这是世上最神圣的一天。²那来自世界万物之上的慧见，给你一种新的眼光回顾人间纷纭万象。³你之所见，成了世界的救治与救恩。⁴不论是有价值或无价值的，你都认清了它们的真相。⁵凡是配得到你爱的，就会得到，再也没有东西好怕的了。
- 7、今天，我们不再判断。我们只接受那超越世界之判断所带给我们的一切。³今天的练习，便成了我们感谢自己得以由盲目及苦难中解脱出来的献礼。⁴我们所见到的一切，只会增加我们的喜乐，因为它的圣洁反映出我们的圣洁。⁵整个世界在我们眼中获得宽恕，我们在基督的眼中也就获得了宽恕。⁶只要我们能以至高救主看待我们的眼光来看世界，我们就已祝福了这个世界，并将祂宽恕的慧眼（而非我们自己的眼光）所带给我们的自由，也献给世界。
- 8、在练习中，你只需要放下自认为想要的东西，就能拉开那窗帘。²收起那些微不足道的宝贝，清理出一块清静而开敞的心田，基督就会来临，带给你救恩的宝藏。³祂需要你至圣的心来拯救世界。⁴这难

道不配作为你的目标吗？⁵ 基督的慧见不比世上难以餍足的目标更值得追寻吗？

- 9、 别再错失了今天所带给你的礼物，它正等着你的同意与接纳。
²只要你接纳了，我们就能改变世界。³你也许还看不出自己的接纳对世界的价值。⁴然而，你能把这一天所有的痛苦转为喜乐，这个你一定会要的。⁵精进的修持，这礼物便是你的。⁶上主岂会欺骗你？⁷祂的许诺岂会落空？⁸祂把整个救恩交托给了圣子，你怎么可能还会死守着这一点儿东西？

第一百六十五课

愿我的心不再否定上主的圣念

- 1、 只因你否定了那超越世界的真理，这世界才显得像真的一样。
²正因你怀有死亡及痛苦之念，天父愿你拥有的圆满幸福及永恒生命才变得暧昧不明。³唯有幻相才可能遮蔽那隐藏不了之物。⁴是你决心不去看它，否定它的存在，你才得不到自己已经拥有的东西。
- 2、 上主的圣念创造了你。²它从未离弃过你，你也未曾须臾离开过它。³它属你所有。⁴你靠它而活。⁵它是你生命的终极根源，使你与它合一，也使万物与你为一，因为它从未离开过你。⁶上主的圣念保护着你，照顾着你，使你的安息之所柔软舒适，使你的道路顺畅无阻，并以幸福及爱心来光照你的心灵。⁷你的心灵透出永恒及永生的光辉，因为上主的圣念从未离开过你，始终与你同在。
- 3、 任何人一旦认出了自己的保障、平安、喜乐、治愈，心灵的平安，宁静的安息，祥和的苏醒所在之处，岂会加以排斥？²他岂会不立刻动身将它们寻回，而放弃相形之下毫无价值的其他东西？³一旦找到了，他岂会不设法与它们长相厮守？
- 4、 不要再否定天堂了。²今天，它就属于所有，只要你开口要求。
³它的来临，无须你看出这恩赐何其伟大，或你的心境应转化到何种程度。⁴只要你求，就会得到，它是为你而设的。⁵信念即在其中。
⁶除非你欣然纳它为已有，否则不肯定之感就会挥之不去。⁷上主是公平的。⁸你无须到肯定不疑的地步，亦能领受那只要你肯接受就属于你的东西。
- 5、 以切愿之心祈求吧！²你无须肯定不疑你所要求的正是自己唯一

想要之物。³当你接到它时，你便能确定手中的宝贝正是你梦寐以求的。⁴那么，你会拿什么来换取它呢？⁵此刻，还有什么东西能够怂恿你，任那宝贝由你极乐的慧见中消逝？⁶这眼光本身即已证明：你已将自己的盲目换成基督的慧眼了，你的心已经放下了否定的倾向，接纳了上主的圣念作为自己的禀赋。

- 6、 如今，所有的疑虑都已经过去了，旅程的终点已经在望，救恩已经赐予了你。²如今，你心内基督的大能已开始救治别人，正如救治了你一般。³如今，你已列身于人间救主的行列。⁴那才是你的天命，此外无他。⁵上主岂会任凭圣子妄自拒绝他活命所需的养料而永受饥渴之苦？⁶丰盈富裕就在他内，任何剥削都无法断绝上主的支持与爱，亦不可能将他逐出家门。
- 7、 今天，满怀希望地练习！²因为你有理由怀此希望。³你的怀疑毫无意义，因为上主千古不易。⁴祂的圣念无时无刻不在身边。⁵你既是祂的居所，这种确定性必然也存于你内。⁶这课程会消除你横梗于祂及你对祂的肯定之间所有的疑虑。
- 8、 我们信任上主会赐予我们这肯定性，而非信赖我们自己。²因祂之名，我们遵照祂圣言的指示来练习。³祂的肯定超越我们所有的疑虑。⁴祂的爱也凌驾于我们一切恐惧之上。⁵祂的圣念仍深藏于我们心中，超乎一切梦境，一如祂之所愿。

第一百六十六课

上主的恩赐交托给了我

- 1、 一切都已赐给你了。²上主对你有无限的信任。³祂深知自己的孩子。⁴祂施予时一视同仁，只要是有助于你幸福的，祂决不有所保留。⁵除非你的意愿与祂的旨意一致，否则就接受不到祂的礼物。⁶然而，究竟是什么，使你认为在祂的旨意之外还有其他的旨意存在呢？
- 2、 这就是世界形成的基本吊诡。²这个世界不是出自上主的旨意，因而它并非真的存在。³凡认为它存在的人，必已相信另有旨意存在，那个旨意导向相反的结果。⁴这虽然是不可能的事，但任何人只要把世界看成必然、坚固、可靠而且真实，就等于相信有两个创造者，或是一个创造者，也就是他自己。⁵绝不会是唯一无二的上主。

- 3、 怀有这种怪异信念的人，是无法接纳上主恩赐的。² 不论上主的恩赐是多么醒目昭然，不论上主是多么殷情地召唤他前来领回，他必会认定接受上主恩赐无异于被迫背叛自己。³ 他必须否定它们的存在，与真理对立，为守住自己造出的世界而受苦。
- 4、 这是他心目中所知道的唯一家园。² 这是他认为自己能找到的唯一保障。³ 一旦失去自己所营造的世界，他就成了畏首畏尾、无家可归的流浪人了。⁴ 他不明白这儿才是真正令他害怕的地方，使他无家可归，沦落异乡；时隔日久，他不自觉地忘了自己从何而来，往何处去，甚至更忘了他自己究竟是谁了。
- 5、 在他孤独而无谓的流浪中，上主的恩赐随伴左右，他却一无所知。² 他不可能失落这些礼物的。³ 但他却故意不看上主对他的恩赐。⁴ 他继续流浪，举目四望，一切都是枉然，眼看脚下的弹丸之地日益萎缩，只有不知所终地游荡。⁵ 纵然上主与他同在，纵然他拥有使一切世物形如废铁的旷世巨宝，他依旧孤独地在痛苦与贫困中流浪。
- 6、 他显得如此辛酸疲惫，锐气尽失，且衣衫褴褛地走在乱石路上，每一步都是血迹斑斑。² 凡是沦落于此者，都已踏上他的覆辙，像他一样受尽挫折与绝望，同为天涯沦落人。³ 他只须明白与他同行的圣者，开启他的宝藏，就能重获自由；你却眼看着他硬要走自己的路，实在可悲。
- 7、 这是你所选择的自我，为了取代实相而造的赝品。² 你不惜违反一切理性、证据、蛮横地护卫着这个自我，尽管所有的见证都证明这不是你。³ 你一概置之不理。⁴ 只愿垂着眼皮继续自己所选的路，深恐瞥见一线的真理，会使自己由自欺中解放出来，重获自由。
- 8、 你恐惧地蜷缩成一团，以免自己会感受到基督在拍你的肩膀，并看见祂的手温柔地指引你去看那些礼物。² 那样，你还能声称自己在放逐中一贫如洗吗？³ 祂会使你对这种自我观念忍俊不住。⁴ 你还会顾影自怜吗？⁵ 上主只愿圣子充满喜悦，你却故意为他制造种种悲剧，这又算什么呢？
- 9、 如今，你的千古恐惧已经临头了，正义终于逮住了你。² 基督的手轻拍着你的肩膀，而你感到自己并不孤单。³ 你甚至开始想，自己心目中那个可怜的你也许并不是真正的你。⁴ 也许上主的圣言比你自己的话要真实得多。⁵ 也许祂所赐你的礼物才是真的。⁶ 也许你企图彻底遗忘上主之子，决心放弃你的自性而为所欲为，然而这个计划绝对蒙蔽不了祂的。

- 10、 上主的旨意无意跟任何人作对。²它就是它而已。³你那企图放弃自性的计划，囚禁不了上主。⁴祂对自己旨意之外的计划毫不知情。⁵虽然祂不了解那种需求，但仍予以答复。⁶如此而已。⁷你一旦得到了祂的答复，就再也不需要任何东西了。
- 11、 如今，我们活着，只因我们不可能死亡。²死亡的愿望已经得到了答复，过去的死亡之见此刻已被慧见所取代，它看得见，你并非那个假装出来的自己。³与你同行的圣者只是怜惜地说：“事实并非如此”，就已温柔地答复了你所有的恐惧。⁴每当你被贫困之念所困时，祂就会为你指出你所拥有的一切礼物；每当你以为自己孤独害怕时，祂就告诉你祂在陪伴着你。
- 12、 祂还会提醒你所忘掉的另一件事。²因着祂在你身上的一触，你已变得像祂一样了。³你所拥有的礼物，不是给你一个人的。⁴如今，你必须学习把祂所赐的一切给予出去。⁵这就是祂的恩赐所含的课程，因为祂已经将你由当初为逃避上主而营造出来的孤独之地拯救出来了。⁶祂让你记起上主已赐给你的一切。⁷祂还会告诉你，当你接纳这些礼物，并且认出它们本来就属于你的以后，便会产生何种意愿来。
- 13、 这些礼物都是你的，已交托给你管理，要你由那孤独旅程脱身后，把这礼物带给所有仍在蹈你覆辙的人。²他们并不了解自己是自作孽。³如今，轮到你教导他们了。⁴因你已经由基督那里找到了另一条可走的路。⁵你只须教他们看出，凡是受到基督感召并认出上主恩赐的人，必会获得幸福。⁶不要让悲哀所惑，辜负了自己的重任。
- 14、 如今，对于那些期待你来解放的人，你的叹息违逆了他们的希望。²你的眼泪也成了他们的。³你若病了，也会延误他们的痊愈。⁴你的恐惧只是告诉他们，他们理当恐惧。⁵你的手带来基督的慰藉，你已转变的心灵证明了，凡接纳上主恩赐的人，不可能受任何苦痛。⁶你已肩负了将世界由痛苦解脱出来的重任。
- 15、 不要辜负这个重任。²应以亲身的经验，证明基督的感召所能带给人的恩赐。³上主已将祂的一切礼物交托给你。⁴以你的幸福向人作证：凡是决定接受上主恩赐及基督感召的人，其心灵将会如何转变。⁵这就是你当前的使命。⁶因上主托付给所有接纳这些礼物的人与众同享的任务。⁷祂业已与你分享了祂的喜乐。⁸如今，轮到你把它带给世界同享此恩。

第一百六十七课

只有一个生命，就是我与上主共享的生命

- 1、 生命就像真理一样，没有种类的分别。² 也没有程度之分。³ 上主的造化共享同一个生命境界。⁴ 就像祂所有的圣念一样，没有对立存在。⁵ 死亡亦不存在，因为凡是上主所创造的必享有祂的生命。⁶ 死亡不存在，因为凡与上主对立之物不可能存在。⁷ 死亡不存在，因为天父与圣子原为一体。
- 2、 这世上，与生命相对之境似乎也存在。² 你称之为死亡。³ 然而，我们已明白，死亡的观念会化身为种种不同的形式。⁴ 所有不够圆满幸福的感受都暗含着这一观念。⁵ 那是一种警告，是你对任何不够圆满的喜乐所作的反应。⁶ 所有的悲哀、失落、焦虑、痛苦，甚至疲累的一声轻叹，轻微的不适，或一个蹙眉，都是在认可死亡。⁷ 因而也否定了你活着。
- 3、 你认为死亡是肉体的事。² 其实，它只是一个观念，与一切有形现象毫不相干。³ 念头是在心灵之内的。⁴ 它会遵照心灵的指示而发挥作用。⁵ 观念如果要改变，必须由根源上改起。⁶ 观念离不开它的源头。⁷ 这一点本课程一再强调，因为这是我们企图改变你对自己看法的关键所在。⁸ 你之所以能够救治，原因即在于此。⁹ 这是救治之因。¹⁰ 也是你不可能死亡的原因所在。¹¹ 个中真理是你与上主一体的基础。
- 4、 死亡即是你与造物主分裂的念头。² 它是一种信念，相信基于非你所能控制、非肇始于你、你亦无从更动的因素，外境注定变化无常，情绪亦会起伏不定。³ 在这僵化了的信念下，观念能够离开它的源头，并取得源头所没有的属性，使自己异于那个源头，在类别、距离、时间、外型上都与它分开了。
- 5、 死亡不可能来自生命。² 观念依旧与其源头一体不分。³ 它能够将其源头所含的一切推恩出去。⁴ 就此而言，它超越自身之上。⁵ 但是它无法生出起源头所未赐之物。⁶ 它是如何营造出来的，便会继续造作下去。它是如何诞生的，就会如何生出他物。它来自何处，必将回归何处。
- 6、 心灵最多只能认为自己睡着了。² 它无法改变自己的清醒状态。³ 它不可能造出身体，也不可能住在身体内。⁴ 凡是心灵感到陌生之物，便不存在，因它没有源头。⁵ 心灵创造一切存在之物，无法赋予自己所没有的属性，也无法改变自己永恒觉醒之境。⁶ 它不可能造出有形

的物质。⁷外表上会死之物，只是心灵已经沉睡的标志。

- 7、 生命的反面只可能是生命的另一种形式。²如此，它与它的制造者才有重新和好的可能，因在真理内它并非其反面。³它的形式可以改变，也可能呈现出非它所是的样子。⁴然而，心灵毕竟还是心灵，不论是清醒还是沉睡的。⁵它不会与心灵所创造之物相对立，也不会与它自以为在沉睡中做营造之物相对立。
- 8、 上主只创造过觉醒的心灵。²祂自己既不睡觉，祂的造化亦不可能享有祂未赐予之物，也制造不出祂从未赋予造化的种种限制。³死亡之念并非生命之念的反面。⁴上主的一切圣念永远没有相对的存在，它们永恒不易；虽具有永恒不易的推恩能力，却不离自身，因它们无所不在。
- 9、 那状似与生命对立的境界，只是沉睡而已。²当心灵决定成为非自己所是的东西，并赋予自己本无的陌生能力，进入它不可能进入的异域，或是活在它根源之外的虚妄之境，它只是表面上暂时昏睡一会儿而已。³它梦见时间，那好似出现却其实从未发生的一段时间，所造成的改变也无实质可言，因而所有的事件都不了了之。⁴心灵一旦苏醒过来，它只是继续本来的存在状态而已。
- 10、 让我们今天成为真理的儿女，不再拒绝我们的神圣禀赋。²我们的生命并不像我们幻想的那样。³有谁闭起眼睛就能改变生命的状态，或是因为睡着了，在梦中看到与自己的真相相反的模样，就把自己变成另一个人了？⁴我们今天不再要求任何一种形式的死亡。⁵我们也不让与生命相对的幻想之物停留片刻，因为上主亲自在那儿安置了永恒生命的圣念。
- 11、 我们今天将尽力把祂的神圣家园维护成祂原来设定的样子，并愿它永永远远如此。²祂是我们今天一切思想之主。³在祂永无对立的圣念里，我们明了只有一个生命，也就是我们与祂及所有造化共享的生命，也与他们的意念共享，因他们都是祂在一体的生命中创造出来的；而那一体生命不会因死亡而分裂，也离不开它所来自的生命之源。
- 12、 我们分享同一个生命，因为我们同具一个根源；完美就是由根源那儿传给我们的，永远存留在上主所创造的完美神圣的心灵内。²我们起初是如何，今日亦然，永远如是。³当沉睡的心灵看到了自己的完美映现出生命之主来，必然非苏醒过来不可，那映影完美如斯，俾使心灵酣然融入圆满本体之中。⁴如今，它已不只是一个映影而已。

⁵它变成了那个主体，以及反映时不可缺的光明。⁶如今，慧见已无存在的必要了。⁷因为觉醒的心灵就是深知自己的根源、自性以及神圣性的心灵。

第一百六十八课

你的恩典已赐给了我，我现在就要领回

- 1、 上主向我们发言了。²我们不该回话吗？祂离我们并不远。⁴祂无意躲开我们。⁵是我们故意躲着祂，并为此欺瞒而受苦。⁶祂一直在你伸手可及之处。⁷祂永远爱着自己的孩子。⁸这一点是绝对肯定的，而且仅这一点就绰绰有余了。⁹祂永远爱着自己的孩子。¹⁰即使他的心沉睡不醒，祂依旧爱着他。¹¹当他的心灵苏醒时，祂的圣爱依然不变。
- 2、 你若知道圣爱的真谛，希望与绝望的心情便不可能出现。²因为希望从此永获满足，而任何绝望都成了不可思议的事。³祂以恩典答复了所有的绝望，这一恩典会使人忆起祂的圣爱。⁴祂岂会不乐于帮人认出祂的旨意？⁵只要你承认这一点，恩典就非你莫属了。⁶只要祂祈求结束梦境的方法，祂的记忆就会在你心灵中苏醒过来。
- 3、 今天我们就求上主赐给我们祂小心翼翼地保存在我们心底、只等着我们去认领的礼物。²藉着这礼物，上主垂顾我们，提升我们，为我们亲自踢出救恩的最后一步。³除了这一步以外，圣灵会指示我们其余该学的一切。⁴不过最后祂会亲自前来，为我们挥去梦境中尘网，将我们拥入祂怀中。⁵祂所赐的恩典不只答复了我们的祈求。⁶还恢复了心灵在昏睡中所遗忘的一切记忆，即圣爱千古不易的真谛。
- 4、 上主爱祂的孩子。²现在就求祂指引迷津，使世界从此消逝，慧见领头出现，真知尾随而至。³在恩典中，你看到世界笼罩在爱的光明中，并看见恐惧由每个人脸上消失，只要他们肯举起自己的心，将光明纳为已有。⁴现在还有什么因素能让天堂的到来延误片刻？⁵你一旦宽恕了万物，还有什么化解不了的？
- 5、 今天是个崭新且神圣的一天，因我们接受了上主早已赐给我们的一切。²我们是对那伟大施主怀有信心，而不是对自己的领受有信心。³我们承认自己的错误，祂虽然对所有的谬误一无所知，却仍予以答复，赐我们种种方法去放下这些错误，怀着感恩与爱心来到祂前。
- 6、 当我们走向祂时，祂纡尊就卑地迎向我们。²因为他早已为我们

准备好他要赐予我们会领受的一切。³这就是祂的旨意，因为祂爱自己的孩子。⁴今天我们要向祂祈求，以祂透过圣灵、圣言与圣爱而赐予我们的话来回报祂：

⁵祢赐我的恩典。⁶我现在就要领回。⁷天父，我到祢跟前来。

⁸祢必会来到我这祈求者这里。⁹我是祢所爱之子。

第一百六十九课

我靠恩典而活，也靠恩典而获自由

- 1、 恩典乃是上主圣爱的一面，它像极了一个真理内的境界。²它是世上最高超的理想，因它彻底超越了世界。³它绝非学习所能及，却是学习的指标，因恩典必须等到心灵准备真正接纳它时才会来临。⁴人只要备好桌子，铺设成洁净而神圣的祭坛，礼物可安置其上，且被诚心接纳，恩典必会即刻来临。
- 2、 所谓恩典，就是在这状似充满嗔恨恐惧的世界中，仍能接纳上主的爱。²恩典一到，嗔恨与恐惧就遁形了。³因恩典的境界与世上一切截然相对；任何受到恩典光照的心灵，就不可能相信这个充满恐惧的世界是真的。
- 3、 恩典不是学来的。²最后一步必然超越一切学习。³恩典并不是本课程所致力目标。⁴我们只是为恩典准备好一颗开放的心，聆听那觉醒的召唤。⁵它不会封闭自己来抵制上主的声音。⁶它逐渐意识到自己在某些事上一无所知，因而准备好接纳崭新的境界，与它在旧家所熟悉的经验全然不同。
- 4、 这好似与我们先前的说法“天父与圣子的一体启示已成定局”相互矛盾。²但是，我们曾说过，启示的时辰操之于心灵，而心灵也已作了这个决定。³然而，我们恳求你充当上主圣言的见证，使真理的经验加速来临，快步进入那些认出了真理对你有所启益的心灵。
- 5、 上主的本质就是这个一体性。²祂的本体涵括了一切。³祂就是心灵所拥有的一切。⁴我们只能说：“上主本来如是。”然后便缄默不语，⁵因任何言语在那真知之前全失去了意义。⁶没有唇舌配谈论它们，没有任何一部分心灵能够清晰地感受到它此刻所意识到的东西并不是它自己。⁶它已经与那根源结合为一了。⁷它变得就像那根源一样：本来如此。

- 6、 我们根本无法谈论、描述，甚至思考这一境界。²只要“心灵的意愿即上主的旨意”这一领悟已全然赐下并完全被接受了，它就会自动出现于心灵中。³它将心灵领回无穷尽的当下，那儿根本没有过去与未来。⁴它超越了救恩，凌驾了时间，宽恕以及基督圣容所有的观念。⁵上主之子就这样消失于天父之内，一如天父消失于他内一样。⁶世界从来未曾真正存在过。⁷永恒方是千秋不易之境。
- 7、 这超越了我们试图加速的经验。²然而，经由教学而得的宽恕所带来的经验，却见证了心灵宁舍一切而独尊此境的时辰业已到来。³我们并非催促这个时辰的来临，因为你行将有何作为，传授宽恕真谛的那一位不曾知悉。
- 8、 所有的学习俱在天心中，且早已圆满完成了。²祂认清了时间的一切内涵，并与所有的心灵共享，使每个心灵都能由时间告终的一个定点上，自行决定什么时候要把时间释放到启示与永恒之中。³你所走的旅程早已完成了，这句话我们已经重申过许多次了。
- 9、 一体性必然寸于此世。²不论心灵决定什么时候接受启示，丝毫不影响不到那千秋不易的境界，它永远都保持着当下之本然。³我们只是参与那早经派定的任务，并且彻底认清那任务业已圆满达成，且是由奉着造物主及其圣子之名而写出救恩经句的那位圣者予以完成的。
- 10、 世人无法了解的事，就不必在此多费口舌了。²当你的一体性那个启示来临时，你自会知道并彻底了解。³如今，很多工作等着我们去做，为了那些虽活在时间中却足以谈论超越时间之境的人，他们会恭听解说，设法明白即将来临的一切其实早已过去的道理。⁴至于那些还在计数着时间，按时起床、工作、睡觉的人，这番言论对他们又有什么意义？
- 11、 你的工作就是担起你的任务，这就够了。²在你完成自己的任务之前，你对最后的结局必然不清楚。³这并不重要。⁴你的任务仍是其余一切的希望所系。⁵只要你挑起指派给你的角色，救恩就离犹豫不决的心灵更近了一点，即使那颗心的跃动频率与上主仍不一致。
- 12、 宽恕是救恩一以贯之的主题，救恩每一部分间的关系因着它而彰显其义，它的整个过程是在指引之下，它的成果极其牢靠。²此刻，让我们来祈求恩典，它是救恩的最后一道恩赐。³恩典所带来的经验会随时结束，因它虽预示了天堂的来临，却只是暂时替代一下时间观念而已，并未全盘取代它。

- 13、 这短短的片刻却已绰绰有余。² 奇迹就是在此赐下的，它等着你在神圣一刻中接纳下来，再透过恩典经验，将它交还给所有在你脸上看到光明的人。³ 什么是基督的圣容？不正是那些在刹那间经验到超时间之境，而能将刹那间的一体经验清晰反映出来，并且转身祝福世界的人吗？⁴ 只要还有一部分的你被遗忘在外，不被人所知，尚未觉醒，等着你为真理作证，你怎么可能永远证入那个境界？
- 14、 怀着感谢之心回到此地吧！一如你飘然远去而领受恩典的那一刹那一般欢欣。² 你会把礼物带回给你自己。³ 启示也离你不远了。⁴ 它的来临指日可待。⁵ 我们祈求恩典，以及那出自恩典的经验。⁶ 我们会欣然接下它带给每一个人的解脱。⁷ 我们并非要求一件高不可攀的恩赐。⁸ 我们也不指望恩典所给不出的礼物。⁹ 因着我们所领受的恩典，这是我们所能给的。
- 15、 我们今天所要学习的目标就只限于这句祷词。² 在这世上，还有什么比得上我们今天对祂的祈求？祂当初如何领受恩典的，也会同样答复我们的要求。

³ 我靠恩典而活。⁴ 我赖恩典而获自由。

⁵ 我因着恩典而施舍。⁶ 我藉着恩典而使他人获得自由。

第一百七十课

上主内没有残暴，我内亦然

- 1、 任何攻击，不可能没有伤人的企图。² 这绝无例外。³ 你若认为自己是為了自卫而攻击的，就等于说残酷待人乃是一种保护，残酷带给你安全保障。⁴ 这也等于说，你相信伤害他人会使你自由。⁵ 也等于是说，攻击能够为你换得更好、更安全、更有保障的境地，不受危险及恐惧的侵袭。
- 2、 为了不受恐惧侵扰而发动攻击，这观念简直神智不清到了极点。² 这等于是用鲜血来孳生及喂养恐惧，使它滋长、茁壮而大发雄威。³ 这是在保护恐惧，而非摆脱恐惧。⁴ 我们今天所要学的一课，能使你不再耽搁时间，受无谓之苦，其效果远超乎你的想像。⁵ 就是：

⁶ 你所抵抗的敌人是你自己造出来的，正因着你的抵抗，它才变得更为真实而难以招架。⁷ 放下你的武器吧！如此才能认出它的虚假不实。

- 3、 你所攻击的敌人好像是在身外。² 而你的抵抗却把敌人引进自己里面，与那怪异的念头交战，丧失了你的平安，将你的心撕裂为两个不共戴天的阵地。³ 如今，爱便有了“仇敌”，一个死对头；而那外来的恐惧则有赖于你奋起抵挡你的真相对它造成的威胁。
- 4、 你若仔细反省你在幻想中所进行的自卫伎俩，就不难看出这观念所根据的前提。² 首先，显然观念必已离开了它的源头，发动攻击的既然是你，那么第一个觉察到它的也必然是你。³ 然而，你向外发动攻击，把你的心与攻击的对象区分开来，还深信自己所营造出来的分裂是真实的。
- 5、 其次，爱是属性被转嫁给它的“仇敌”了。² 恐惧既成了你的保障，是你平安的保护者，你由它那儿寻求安慰，摆脱你對自己能力的怀疑，希望能无梦无惊地安憩。³ 爱所独有的属性一被夺走，恐惧的属性便套在爱上了。⁴ 因爱会要求你放下所有愚昧的自卫手段。⁵ 你的武器必会化为灰烬。⁶ 因它们本来就如灰烬。
- 6、 爱一旦成了仇敌，残暴必会被奉为神明。² 神明会要求他的信徒眼从指令，不准质问他的权威。³ 凡是质问那些指令是否有道理甚至是否正常的人，就会受到残酷无情的惩罚。⁴ 真正不讲道理且神智比清的是他的对头，至于他，一向是仁慈而正义的。
- 7、 今天我们要冷眼看一看这残酷的神明。² 虽然我们已注意到了，他唇上沾着血腥，全身冒着火焰，其实他只是一具石像而已。³ 他一无所能。⁴ 我们不用向他的能力挑战。⁵ 他根本没有能力。⁶ 凡是向他寻求保障的人，会顿失依怙，危急时无处求助，没有勇士会为他们而战。
- 8、 这一刻或许可怕。² 但也可能是你由卑贱的奴役之境解脱出来的大好机会。³ 你可以站在偶像前，决心面对他的真相。⁴ 你可愿将以前设法由爱中夺走而献给无情石像之物归还给爱？⁵ 还是宁愿再制造另一座偶像来取代它的地位？⁶ 残酷的神明能有种种不同的化身。你不难找到另一个偶像。
- 9、 不过别以为恐惧能使你脱离恐惧。² 愿我们记得正文中所强调的和平道上的障碍。³ 最后一个障碍，令人难以相信的竟是虚无；一个外表坚实，穿不透，极其可怖，难以跨越的障碍，也就是对上主的恐惧。⁴ 就是这个基本的前提，把恐惧之念奉为神明。⁵ 因为恐惧深受供奉它的人所爱戴；至于爱反而好似被赋予了残酷的属性。

- 10、 供奉报复之神这神智不清的信念，究竟来自何处？² 爱从未把自己的与恐惧的属性混为一谈。³ 一定是供奉恐惧的人在恐惧的“对头”身上看出了自己的困惑，它自己的残暴如今反而成了爱的一部分。⁴ 还有什么会比爱的圣心更可怕的了？⁵ 祂的双唇溢出鲜血，身上冒者火焰。⁶ 祂比什么都可怕，残酷得不可思议，无情地打击着所有尊祂为上主的人。
- 11、 你今天的选择极其肯定。² 因为这是你最后一次注视自己雕出的石像，从此不再称它为神了。³ 你以前虽也来过这儿，却决定以另一种形式把这残酷之神保留下来。⁴ 结果，你对上主的恐惧又回到你这儿来了。⁵ 这回，你把它留在原地。⁶ 自己则回到一个新世界，不受它的羁绊，也不再透过它的盲眼去看，而是透过你的抉择所为你恢复的慧见去看。
- 12、 如今，你的眼睛属于基督所有，祂透过它们而看。² 如今，你的声音也属于上主，与祂的圣音相应。³ 如今，你的心永归平安之境，⁴ 你选择了祂来取代偶像，你总算收复了造物主所赐你的一切属性。⁵ 上主听到了对祂的呼唤，也答复了。⁶ 如今，恐惧已经让位给爱，一如上主亲自取代了残暴。
- 13、 天父，我们肖似于祢。² 我们内心没有残暴，只因祢内没有任何残暴存在。³ 祢的平安属于我们。⁴ 我们只用从祢那儿领受的礼物来祝福世界。⁵ 我们要再选择一次，为所有弟兄作此选择，深知他们与我们是一体的。⁶ 我们要把此刻领受的救恩带给他们。⁷ 我们也感谢他们使我们重归完整。⁸ 在他们之内，我们看见了祢的荣耀，在他们之内，我们找到了平安。⁹ 我们是神圣的，因为祢的神圣性带给了我们自由。¹⁰ 我们为此而感恩。¹¹ 阿门。

复习五

导言

- 1、 现在，我们再作一次复习。²这回我们准备在这些练习上投入更多的精力和时间。³我们已体会到自己的了解快要进入另一个阶段了。⁴在这一阶段，我们要全力以赴，使我们下一段路走得更加坚定，更加诚心，且怀着不摇的信心。⁵我们过去跟随本课程的途径走时，步伐总是摇摆不定，疑虑使我们走得既不肯定且步履迟缓。⁶现在，我们要加快脚步，因我们已获得了更深的肯定，目标也更为稳固坚定了。
- 2、 我们的天父，坚定我们的脚步吧！²澄清我们的疑虑，使我们神圣的心灵宁静下来，并向我们发言吧！³我们不再向祢唠叨。⁴只愿聆听祢的圣言，作为我们自己的话语。⁵请指导我们的练习，一如父亲指导他不懂事的孩子一般。⁶由于在前引路的是自己的父亲，孩子必会亦步亦趋，因他确定自己安全无虞。
- 3、 因此，我们将这些练习带到你前。²我们若绊倒了，你会将我们扶起。³我们若忘失了前程，仍能仰赖祢万无一失的记忆。⁴我们若步入歧途，祢也不会忘记唤回我们的。⁵现在就加快我们的脚步，使我们得以更肯定、更快速地向祢迈去。⁶在复习祢所赐予的种种想法时，我们接纳祢的圣言，将所有的练习统一起来。
- 4、 我们应把下面这个意念放在所复习的每个观念前。²每个观念不过是由某一角度来澄清这个意念，或是凸显它的意义，使它更个人化、真实化，更清楚地描绘出我们所共享、也是如今正准备进一步深入的神圣自性：

³上主是爱，因此，我也是爱。

⁴只有这个自性知道什么是爱。⁵也只有这个自性中的所有意念是彻底一致的：它深知自己的造物主，也了解自己；它的真知与爱心都是圆满无缺的，也都永恒不易地活在它与天父的合一之境。

- 5、 在旅途的终点等待着我们的，正是这个。²我们所踏出的每一步都使我们离它更近一点。³这个复习为你省下的时间势必难以估计，

只要我们记住，这个目标永远不变，我们的练习就是为了迈向这一自性。⁴我们的心会由尘土奔向生命，只要我们记住，这个自性才是上主所赐的许诺，本课程则是为了开启这光明之道而来，它一步一步引导我们回归自以为失去了的永恒自性。

- 6、 我伴同你踏上这一旅程。²有一度，我也经历过你的怀疑及恐惧，我认得这条克服一切恐惧及疑虑的道路，因此，你可以向我求助。³我们并肩而行。⁴我必定了解犹豫不定与痛苦是怎么一回事，虽然我知道它们毫无意义。⁵人间的救主必须与他的学徒同在，亲睹他们所见的一切，但心中十分明白那曾经引他出离的路，如今也要带你一起出离。⁶除非你与我一起踏上此路，否则，上主之子就难逃十字架的劫数。
- 7、 每次我领一位弟兄平安抵达旅程的终点并将它忘掉，我就又复活了一次。²每有一位弟兄懂得了脱离苦海之路，我就更新了一次。³每有一位弟兄的心灵转向自己内在的光明来寻找我时，我就重生了一次。⁴我从未遗忘过任何一个人。⁵现在就帮我将你领回旅程的起点，和我一起重新再作一次选择吧！
- 8、 当你再度练习我由祂那儿带给你的意念时，我就获得了释放；祂看得出你的迫切需要，并深知上主托付给祂的答复。²让我们一起来复习这些意念。³让我们一起把时间与精力投入其中。⁴我们也一起把它们传授给我们的弟兄。⁵上主不愿天堂有任何不圆满的遗憾。⁶它与我一样在等待着你。⁷我内若缺了你那一部分，就不再圆满了。⁸当我重归完整后，我们遂一起回到古老的家园，它在时间存在以前就为我们准备好了，不因时间而有任何改变，纯净无染，安全无虞，和它在时间结束后的面目一模一样。
- 9、 把这复习当作你给我的礼物吧！²我只需要这个：你将听到我说的话，并将它传到世上去。³你是我的声音、我的眼睛、我的手足，我必须藉着它们拯救世界。⁴我对你的召唤，乃是来自你的自性。⁵我们一起迈向祂吧！⁶牵起你弟兄的手，因为我们不可能独行于此道上。⁷我在祂内与你同行，你也是这样与我同行。⁸天父愿其子与祂合一。⁹还有什么生命与你不是一体的？
- 10、 愿这复习变成我们为你而共享一个新经验的机会，这经验其实与时间一般古老，甚至更老。²愿你的名受颂扬。³愿你的光荣永不受褻渎。⁴你的完整性如今已如上主所确定的那么圆满了。⁵你是祂的圣子，

你在自己的推恩中圆满了祂的推恩。⁶我们所练习的只是一个古老的真理，这真理早在幻觉状似统治世界以前，我们即已知悉。⁷我们每说一遍下面的话，就等于提醒世界它不受任何幻觉的束缚：

⁸上主是爱，因此，我也是爱。

11、我们要以这句话来开始每一天的复习。²也以它作为每个练习的开始及结束。³我们怀着这个意念入睡，并诵着同样的话再度清醒过来，迎向新的一天。⁴我们所练习的每个意念都环绕着这句话，也用那些意念来提醒我们的心，使这句话在这一天内清清明明地留在我们的记忆中。⁵如此作完这复习时，我们便不难体会到这句话真实不虚。

12、然而，这些话只是一种协助的工具，除了练习的开始及结束以外，其用途无非是在必要时刻能提醒心灵它的目的何在。²我们的信心是基于练习所得的经验，而不是我们所用的工具。³我们等待这经验，并深晓信念所靠的就是经验。⁴我们利用这些话，不断地练习超越它们，深入那远远超过言词声音的意义。⁵我们愈接近意义的终极源头，言词声音也就益形微弱，终至不复可闻。⁶至此，我们终于找到了安息。

第一百七十一课

上主是爱，因此，我也是爱

1、(151) 万物都是圣灵之声的迴响。

²上主是爱，因此，我也是爱。

2、(152) 决定的能力操之在我。

²上主是爱，因此，我也是爱。

第一百七十二课

上主是爱，因此，我也是爱

1、(153) 不设防就是我的保障。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

2、(154) 我身在上主的牧者之列。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

第一百七十三课

上主是爱，因此，我也是爱

1、(155) 我要退让下来，让祂指引前程。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

2、(156) 我与上主同行于全然神圣之境。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

第一百七十四课

上主是爱，因此，我也是爱

1、(157) 现在，我就要进入他的临在。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

2、(158) 今天我要学习把领受的一切分施于人。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

第一百七十五课

上主是爱，因此，我也是爱

1、(159) 我要将自己所领受的奇迹分施于人。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

2、(160) 我已安居家中。恐惧从此成了陌路。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

第一百七十六课

上主是爱，因此，我也是爱

1、(161) 祝福我吧！神圣的上主之子。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

2、(162) 我已安居家中。恐惧从此成了陌路。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

第一百七十七课

上主是爱，因此，我也是爱

1、(163) 死亡并不存在。上主之子是自由的。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

2、(164) 如今，我们已与终极源头合一了。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

第一百七十八课

上主是爱，因此，我也是爱

1、(165) 愿我的心不再否定上主的圣念。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

2、(166) 上主的恩赐交托给了我。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

第一百七十九课

上主是爱，因此，我也是爱

1、(167) 只有一个生命，就是我与上主共享的生命。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

2、(168) 你的恩典已赐给了我。我现在就要领回。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

第一百八十课

上主是爱，因此，我也是爱

1、(169) 我靠恩典而活。也靠恩典而获自由。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

2、(170) 上主内没有残暴，我内亦然。

² 上主是爱，因此，我也是爱。

导言 (第 181 课至 200 课)

- 1、 下面几课是特别为了坚定你的愿心而设的，好使你软弱的承诺更为坚强，涣散的目标也凝聚成一个志向。² 我们现在还不会要求你随时随地都得彻底地奉献。³ 但你现在就应该开始练习，才能获得那专一的承诺所带来的平安之感，即使只是断断续续也好。⁴ 唯有这种经验才能保证你会全心全意踏上本课程所指的道路。
- 2、 目前这几课是特别为了开拓视野而设的，它们直接针对那些限制你视野的具体障碍，那些限制使你看不出我们的目标的重要性。² 我们现在就设法解除这些障碍，不论多么短暂。³ 障碍解除后的那种解脱感，不是文字所能形容的。⁴ 但是，只要你不再那么执着于自己的见地，随之而来的自由及平安本身就是最好的见证。⁵ 你的动机变得如此强烈，使文字显得无足轻重。⁶ 你会十分肯定什么是自己想要的，什么是不重要的。
- 3、 因此我们要先找出阻碍你进步的原因，才好开始这超越言诠的旅程。² 超乎自卫的经验一经否定，就变得杳不可及。³ 它也许就在那儿，但你无法接受它的存在。⁴ 因此，我们每天都会设法暂时放下所有的防卫措施。⁵ 此外别无其他要求，因为所需的也不过如此而已。⁶ 这一点就足以保证其余的一切必会水到渠成。

第一百八十一课

我信赖我的弟兄，他们与我是一体的

- 1、 信赖你的弟兄是帮你建立信心的关键，相信你有能力克服对自己的怀疑以及缺乏自信。²当你攻击弟兄时，就等于声明他已受制于你在他身上所看到的限制。³你只会死盯着他所犯的错误。⁴甚至加以渲染放大，大到阻碍了你对自性的意识；但那自性既不受你个人的过错所污染，他与你表面所犯的罪行也无法动它分毫。
- 2、 知见必有个焦点。²这个焦点会将你所见的一切贯穿起来。³只要改变这个焦点，你所见的一切也会随之改变。⁴如今，你的眼界势必转而支持那新意向，取代了先前的旧意向。⁵把你的焦点由弟兄的罪上移开吧！你就会感到平安，平安来自于你相信人的无罪本质。⁶唯有当你能掠过他人的罪不看，才保得住这个信心。⁷你若老是盯着他们的过错，那些过错便成了你自己的罪的见证。⁸你就无法超越那一表相而看出其后的无罪之境。
- 3、 因此，在今天的练习里，我们先放下这些卑微的观点，正视我们的迫切需要，彰显出我们的无罪本质。²我们告诫自己的心灵说，我们所寻找的正是这个，也唯有这个，而且只需片刻的功夫。³我们不在乎未来的目标。⁴在这段时间里，我们只练习改变自己的意向；至于先前之所见，则不是我们所关切的。⁵我们寻求的只是纯洁无罪之境。⁶我们的寻求所关切的只是此刻。
- 4、 成功最大的障碍，就是与过去及未来的目标牵扯不清。²本课程所鼓吹的目标与你以前的目标简直有天壤之别，这一直使你相当不安。³你也一直担心，就算你万一成功了，到头来仍难免迷失，这消极念头使你难以展颜。
- 5、 又有什么关系？²过去的已经过去了，未来只在想像之中。³这些挂虑只是你不想改变目前观点的一种防卫措施罢了。⁴此外无他。⁵我们暂且把这些无谓的限制搁在一边。⁶我们不再回顾过去的信念，至于未来会相信什么，现在还干扰不到我们。⁷我们在练习时段里，只有一个意向，就是瞩目于那内在的无罪本质。
- 6、 我们十分清楚，只要有愤怒挡在眼前，我们就失落了这个目标。²当弟兄的罪过出现眼前，我们的眼光就会被狭隘的焦点所局限，

转而落在自己的过失上，并夸大其词称之为“罪”。³因此，在这片刻，我们暂且不管过去或未来，当这些障碍出现时，我们就掠过它们，用下面的话来告诫自己的心，以改变焦点：

⁴这不是我想要看的。

⁵我信赖我的弟兄，他们与我是一体的。

7、 一整天内，我们都用这个想法来保护自己。²我们不奢求长远的目标。³当任何一个障碍好似阻碍了我们看到自己的无罪本质时，我们只需设法暂且摆脱那因着眼于罪而带来的痛苦；这障碍若不修正，痛苦就会继续存留。

8、 我们也不再求助于任何幻想。²因我们有心注目的对象确实存在。³只要我们的焦点能越过那些过错，我们就会看到一个全然无罪的世界。⁴若是为了真实的知见之故，这成了我们唯一想要见到或找到的对象，则基督的眼光必然会成为我们的眼光。⁵祂对我们所怀的爱，也同样成了我们的。⁶这就是我们在世界与自身内所看到的唯一映象。

9、 以前老是数落我们罪状的世界，如今成了我们无罪的见证。²我们对眼前所有人的爱，证明了我们仍然记得那个神圣自性，它对罪一无所知，甚至想像不出任何不含无罪本质之物。³我们今天的练习就是要全心找回这个记忆。⁴既不往前看，也不往后看。⁵只是盯着当下一刻。⁶我们只信赖当下所追求的经验。⁷我们的无罪本质乃是上主的旨意。⁸就在这一刻，我们的意愿与上主的旨意合而为一。

第一百八十二课

我愿安静片刻，回归家园

1、 你表面上活在其中的世界，并不是你的家。²你的心冥冥中知道这一事实。³家的记忆始终在你的心里萦绕不去，好似有个地方一直在唤你回去，即使你认不出那个声音，也不清楚那声音究竟要提醒你什么。⁴你一直感到自己是个异乡人，来自某个不知名之处。⁵你没有任何证据足以让你肯定地说，你是被放逐到这里来的。⁶那只是一种挥之不去的感觉，有时不过是一阵轻微的悸动，有时想不起来，

或刻意要忘掉，可是它势必还会再回到你心中来的。

- 2、 一个人人都知道我们在讲什么。²可是，有些人终日沉溺与游戏里，企图回避那些伤痛。³有些人根本不承认他们的悲伤，连自己的眼泪都认不出来。⁴还有些人声称我们所说的这一切都是幻觉，最多只能把它当成一场梦。⁵然而，只要诚实以对，放得下种种自卫及自欺，谁会否认这人其实了解我们在讲什么？
- 3、 天这番话是为所有远离家乡而在世上流浪的人而说的。²他漫无目的地徘徊搜寻，想在黑暗中找到那不可能找到的东西，也不清楚自己究竟在找什么。³他造出上千个家，却没有一个安得下他动荡不安的心。⁴他并不了解那是白费力气。⁵他所寻觅的家园，不是他造得出的。⁶天堂是无从取代的。⁷他所造的都是地狱。
- 4、 你也许会认为那是你儿时的家，终有寻回的一天。²你身体之童年及其居所，如今只剩下一个失真的记忆，它所呈现的过去，实际上从未发生过。³然而，你内确有一个神圣的小孩，正在寻找天父的家园，祂知道自己在此是异乡人。⁴这段童年是永恒的，那种纯真也是永恒不易的。⁵这个神圣的小孩所要去的地方是个圣地。⁶祂的神圣本质照亮了整个天堂，将那纯净的天光反映在世间，人间与天堂就在那儿结合为一了。
- 5、 在你内的神圣孩童，便是你的天父深知的圣子。²知道天父的也正是这个孩童。³祂回家的渴望如此之深，一刻不停地呼求你让祂安息片刻。⁴祂只要求片刻的歇息，在这一小段时间内，让祂再度呼吸到天父家里的圣洁空气。⁵你也是祂的家。⁶祂会回来的。⁷但是给祂一点自己的时间，使祂得以在平安家园里，安息与寂静、平安与爱中。
- 6、 这神圣的孩童需要你的保护。²祂远离家乡。³祂如此幼小，好象很容易将祂摒于门外，祂那微弱的声音随时都会被淹没，祂的求助之声在世界粗砺、刺耳的噪音中，几乎难以辨闻。⁴然而，祂知道，祂的安全保障仍在你内。⁵你不会辜负祂的期望。⁶祂会回家的，带着你一起回家。
- 7、 这神圣的孩童就是你的不设防，也是你的力量所在。²祂信赖你。³祂到你这里来，因为祂知道你必会成功的。⁴祂不停地在你耳边轻诉祂的家园。⁵因祂要把你一起带回去，如此，祂才能留在那里，

不再回到那不属于祂的地方，被放逐在希奇古怪的杂念所形成的世界中。⁶祂具有无限的耐心。⁷祂等着你终有一天会在自己内听见祂温柔的声音，呼唤着你让祂平安地带你一起回到祂和你同在的家园。

- 8、 当你能够安静片刻，当世界从你身边逐渐隐退，当你躁动不安的心不再重视那些无谓的杂念时，你就会听见祂的声音。²祂的呼唤如此痛切，使你再也无法拒绝祂。³就在那一刻，祂会把你带回天乡，你会与祂同享完美的静谧，那种安详平和，超乎言诠，了无恐惧及疑虑，使你庄严地肯定自己已安住家中了。
- 9、 今天尽可能抽时间与祂一起安息。²因祂甘愿变成神圣的孩童，使你得以由祂那儿懂得，能够不设防，并将爱的信息传递给视己为敌的人，是何等地坚强伟大。³天堂的大能尽在祂手中，不只称他们为朋友，还把自己的力量赐给他们，使他们看出祂原是他们的道友。⁴祂需要他们的保护，因祂的家极其遥远，而且祂是不会单独返乡的。
- 10、 每当一位浪子有意离开自己的家，基督就重生为一个孩童。²因祂必须学习看出，祂想要保护的只有这个神圣的孩童，祂毫不设防地来到，不设防本身便是祂的保障。³今天，一有时间就和祂一起回家。⁴你和祂一样，在此都是异乡人。
- 11、 今天花点时间卸下那些无用的盔甲，放下你的攻击武器吧！²那敌人根本就不存在。³基督称你为朋友及弟兄。³今天，祂甚至求你返回家园，使祂重归完整，圆满地返家。⁴祂来时有如一个小孩，有待其父的庇荫及疼爱。⁵祂身为宇宙之尊，却不停地求你与祂一起回归，别再把幻相奉为神明了。
- 12、 你从未失落过你纯洁无罪的本性。²这是你的向往。³这是你心的渴望。⁴这就是你所听见的声音，这个呼唤是无法抹灭的。⁵那神圣的小孩依旧与你同在。⁶祂的家就是你的家。⁷今天，祂把自己的不设防心境送给了你，你也接纳下来，取代你用于战争游戏中所有的自制玩具。⁸如今，道路已经开启了，旅程的终点终于在望。⁹安静片刻，与祂一起回家，在平安中安度片刻吧！

第一百八十三课

我呼求上主之名以及我自己的名字

- 1、 上主之名是神圣的，但并不比你的神圣。²呼求祂的圣名就等于呼求你自己的名字。³为人父者将自己的姓氏给了儿子，藉此与儿子认同。⁴他的弟兄也分享同一姓氏，藉此而结合成某种血脉关系，成了他们的身份。⁵你天父之名让你想起自己是谁，即使在一个蒙昧无知的世界，即使你尚未记起。
- 2、 上主之名不可能只听而不答复，也不可能光说而不在心中回响，并唤起你的记忆。²说出祂的圣名，就等于邀请天使环绕在你四周，一边吟唱着，一边展着翅膀保护你，防止任何世俗观念侵扰你的圣洁。
- 3、 只要一复诵上主之名，整个世界都会放下幻相作为答复。²世界所珍惜的一切梦境顿时烟消云散，你会在那儿找到一颗明星，那就是恩典的奇迹。³病人复原了，他们有病的念头都得到了治愈。⁴瞎子会看见，聋子会听见。⁵哀伤的人停止了呻吟，痛苦的眼泪也被拭干了，因为那快乐的欢笑者已来到并祝福了世界。
- 4、 只要一复诵上主之名，其他渺小的名字便失去了意义。²所有的诱惑在上主之名前，都变成了无名无姓，无人希罕。³你一复诵祂的圣名，就会看出，要忘却你以前所重视的神明之名，是多么轻而易举之事。⁴他们已经失落了你赋予他们的神明之名。⁵他们对你成了无名而且无用之物，虽然在你尚未以上主圣名取代那些卑微小名以前，你曾怀着崇拜之心，尊他们为神明。
- 5、 复诵上主之名，并且呼求你的自性吧！此名与祂的圣名无异。²一复诵祂的圣名，世上所有渺小无名之物都会呈现本有的面目。³凡是呼求上主之名的人不可能把无名之物与那圣名混淆，也不会把罪恶与恩典，或身体与神圣的上主之子混为一谈。⁴当你与弟兄静静地坐在一起，内心默默地与他一起复诵上主的圣名，你们就已结合在一起，并在那儿建起了一座直通上主与圣子的祭坛。
- 6、 今天就只练习这个，缓缓地再三持诵上主之名。²除了祂的圣名以外，忘却一切名字。³也听不见其他任何名字。⁴让你所有的念头紧紧地系在圣名之上。⁵除了在练习之始持诵一遍当天的观念以外，不

再用其他言语。⁶于是上主圣名便成了我们唯一的意念，唯一的话语，唯一盘踞心中的意念，唯一的愿望，唯一具有意义的声音，代表了我们渴望看见且愿意据为己有的一切。

- 7、 这样，我们等于下了一道不容推辞的请贴。²上主必会来临，亲自答复这邀请。³至于那些想藉俗世所爱的偶像之名来呼求祂的人，不要认为那些微不足道的祷词会传到祂耳里。⁴它们是无法藉此抵达祂那里的。⁵要祂成为其他的东西，或是要圣子接受不属于祂的名字，这些请求祂是不可能听见的。
- 8、 复诵上主之名，承认祂才是实相的唯一创造者。²你便同时承认了圣子是祂的一部分，因祂的圣名而创造。³静静地坐着，让祂的圣名变成一个无所不容的观念，占据了整个心田。⁴除此之外，让其他的念头都沉静下来。⁵以此念来答复所有其他的念头，并眼看着上主圣名取代了你过去赋予自己念头的千百个小名；当时，你并不了解只有一个圣名存在，也只有它是千秋万世的。
- 9、 今天你就能经验到天赐恩典的境界。²你摆脱得了世上所有的束缚，并将自己的解脱带给世界。³你能记起这世界所遗忘的事，且把自己记起来的献给世界。⁴今天，你就能接纳你在世界及自己的得救中所负的任务。⁵两者都会圆满达成的。
- 10、 向上主的圣名祈求解脱吧！那是一种天赋。²这是唯一所需的祈祷，因它涵括了一切。³在圣子呼求天父圣名之际，一切言词都无关紧要了，所有的祈求也成了多余的。⁴天父的圣念成了他自己的念头。⁵他把天父在过去、现在及未来所赐的一切，都认领过来。⁶他求祂把自己过去的一切妄想在此变成无名之物，让上主的圣名来替他审判这些无名之物，让上主的圣名来替他审判这些无价值之物。
- 11、 所有微不足道的东西都开始沉寂下来。²那无谓的杂音如今也寂静无声了。³世间微不足道的种种都已消逝。⁴整个宇宙只剩下呼求天父的上主之子。⁵圣灵则透过天父之名予以答复。⁶永恒的平安就蕴含在这永恒静谧的关系中，其间的交流超乎一切言诠，其深远崇高之境，均非任何文字所能传达。⁷我们今天就会因着天父之名而感受到这种平安。⁸因祂的圣名，这是我们的天赋权利。

第一百八十四课

上主的圣名是我的禀赋

- 1、 你是靠象征而活的。²你每见到一样东西，就给它一个名字。³于是，它便成了独立的个体，只与自己的名字认同。⁴就这样，你把它由整体中切割出去了。⁵就这样，你赋予了它特殊的属性，并凸显出它所在的空间，以此与其他东西割分开来。⁶你把这空间置于被你赋予不同名字的万物之间，一切时空事件之间、所有以姓氏为凭的身体之间。
- 2、 这个在你眼中促使万物壁垒分明的空间，便是世间知见赖以形成的管道。²你在虚无之地看到了某物，却在一体之境看到了虚无，也就是分隔万物并使万物与你分隔的那个空间。³因此，你当真认为你的生命是个别赋予的。⁴因着这一分立，你视自己为一个根据独立意志而运作的整体。
- 3、 因着这些名字，世界变成了一连串的分立事件，互不关联的万物，个别独立的身体，各自拥有一点点心灵，成为个人的分别意识，这些名字究竟是什么？²你赋予它们这些名字，你按照自己想要的观念建立知见。³本来无名之物，一经分派名字，便赋予了实存性。⁴因在定名之际，同时赋予了意义，自此便被视为有意义之物，成为能够产生真实效果的原因，其后果也好似天生本具有的。
- 4、 为了抵制天赐的真理，支离破碎的眼光就这样营造出了现实。²它的对头就是完整性。³它所觉察的尽是一些芝麻小事，并且以此为尚。⁴浑然没有间隙的一体感，或是别有所见的慧眼都成了它的威胁，它必须设法克服、抗拒及否认。
- 5、 然而，另一种慧见依旧是心灵获得知见最自然的方式。²教给心灵成千上万个陌生的名字，才是不易之事。³然而，你却相信这才是学习的真义，也是一切交流及沟通观念的只要目标。
- 6、 这是世界所能赋予你的禀赋。²凡是学会接受这一想法的人，就会接受所有证明世界真实性的标志与象征。³它们就是为此而存在的。⁴它们不容你怀疑，只要是有名可指之物都存在。⁵你能亲眼看到，也能预测得到。⁶否定它的真实性才是幻相，因它是最终的现实。⁷只有疯狂的人才会对它起疑，接受它的存在才能证明你的神智清

明。

- 7、 这就是世界的教诲。²每一个人都必须经历的学习阶段。³他愈快看出它的立足点在何处，它的前提多么靠不住，它的后果又多么可疑，他就能愈快质疑它的能耐。⁴任何学习，若拘限于世界的教诲之内，是不可能找到意义的。⁵充其量它只能作为另一种学习的起点，以获得一种新知见；世界妄自加上的名目，只要你一开始质疑，它们就销声匿迹了。
- 8、 不要以为你造出了世界。²你只造出了幻相。³凡是真正存于天地之间的，不是你所能命名的。⁴当你呼唤一位弟兄，都是针对他的身体而发的。⁵你对他的真貌所怀的信念，使你无法看出他的真实身份。⁶他以身体答复你对他的呼唤，因他的心灵同意把你所给的名字当成自己的。⁷于是，他的一体性受到了双重的否定：你先把他认为一个与你分开的个体，他又接纳这分开的名字为自己的名字。
- 9、 若要你超越世上所有的象征，永远置于脑后，却又要你负起教学的任务，这确实有违常情。²你暂时还须用到世界的象征。³但是你必须不受其蒙蔽才行。⁴它们不代表任何东西，在练习中，就是这个观念使你不受其束缚。⁵这些象征只是工具，提供给你一个世界能够了解的沟通方式，但你却十分清楚，那并不是让你找到真正交流的合一之境。
- 10、 因此，你所需要的，是在每一天中拿出几段时间，把世界的教诲当作一种过渡阶段，一种囚居之地，你就是由那儿进入光明而忘却黑暗的。²此际，你了解了圣言，祂是上主所赐的圣名，也是万物共有的唯一终极身份，亦是对真实之境的同一肯定。³然后，你再回到黑暗中，不是因为你认为它是真的，纯粹是为了要用黑暗世界所能了解的词句来宣告它的虚假不实。
- 11、 描绘黑暗世界的小小名称及象征，你都可以善加利用。²切勿接受它们为你的实相。³圣灵能够全盘加以利用，但祂并未忘记整个造化只有一个神圣的名字，一个终极意义，一个终极源头，万物都在它内合而为一。⁴你只是为了方便起见，才用世间的种种名目，只是别忘了，它们和你一样共享上主的圣名。
- 12、 上主没有名字。²然而祂的圣名却成了“万物皆为一体”这最后的一课，有学阶段便到此结束。³所有的名字都统合起来了，所有的

空间都充满了真理的映象。⁴每个间隙都弥合了。⁵每种分裂都治愈了。⁵对于那些曾经以世界的教诲取代天堂之人，上主将自己的圣名赐给他们作为禀赋。⁶这个练习的目的，就是诚心地接受上主的恩赐，你以为祂的爱子只配接受你所造出的那一丁点儿产业，这恩赐便是祂对此的答复。

13、 凡是在寻找上主圣名之意义的人，是不会空手而回的。²所有的经验一定会为圣言撑腰。³但你必须先为一切实相接受圣名，并明白你强加在它各部分的种种名目扭曲了你之所见，却丝毫无碍于真理。⁴我们将这唯一圣名带入练习之中。⁵利用这一圣名来统合所见的一切。

14、 我们虽为自己所意识到的上主之子的每一部分赋予不同的名字，然而我们了解他们只是一个名字，就是上主所赐的圣名。²我们练习时只用这一圣名。³经此一用，曾经令我们盲目的愚蠢分裂行为都消失了。⁴我们已有能力超越它们去看事情。⁵如今，我们的眼光已蒙受了祝福，可以把自己领受到的，照样施与他人。

15、 天父，我们的圣名即是祢的圣名。²在此圣名内，我们与万物合而为一，也与祢，唯一的造物主，合而为一。³我们所营造且赋予种种名目之物，不过是我们企图遮蔽祢本体实相之阴影而已。⁴我们多么庆幸自己是错的，也为此深深感激。⁵我们将这一切过错都交托给祢，藉此免除这些过失表面上所构成的遗害。⁶我们接受祢所赐的真理，以取代每一个遗害。⁷祢的圣名就是我们的救恩，使我们得以由自己所营造的世界中脱身。⁸祢的圣名将我们结合为一体，这一体性正是我们应得的禀赋及平安。⁹阿门。

第一百八十五课

我要的是上主的平安

1、 只说这句话，不算什么。²但真心地说这句话，却涵括了一切。³你只要有一刻的功夫真心说出这句话，不论何时何地，你都不可能陷入任何形式的哀伤。⁴你会彻底恢复对天堂的意识，完全记起上主来，并且全面体认出整个造化的复活。

2、 没有人会真心说出这句话而得不到治愈的。²他不可能沉迷于梦

境，也不可能认为自己是一个梦。³他不可能制造一个地狱，并且把它当真。⁴他要的是上主的平安，这是天赋的权利。⁵因那是他所要的一切，也是他将领受的一切。⁶不少人说过这句话。⁷但很少人是真心的。⁸你只须抬眼看看周遭的世界，就能确定这种人少得可怜。⁹只要有两个人一致用这句话表达他们唯一的渴望，这个世界就会彻底转变。

- 3、怀着同一意向的两个心灵，如此强而有力，简直变成了上主的旨意。²因心灵只可能结合于真理之内。³在梦中，任何两颗心都无法共享同一意向。⁴每个人各有不同的梦中英雄，他们想要的结局也不大相同。⁵输方和赢方就会像风水轮流转的模式，以各种形式，按输赢赢赢的机率递换不已。
- 4、梦境只能带来某种妥协。²它有时会化身为合一的形式，但那只是一种形式而已。³意义必会与梦境保持距离，因梦境是以妥协为目标。⁴心灵是无法在梦里结合的。⁵它们只会讨价还价。⁶哪一种交易能够带来上主的平安？⁷幻觉会前来冒名顶替。⁸祂话中的真义已经失落了，因为险入昏睡的心灵存心妥协，彼此都想赢过对方。
- 5、你若真心要上主的平安，等于是说你愿弃绝所有的梦境。²凡是执迷幻觉、想尽办法制造幻相的人，说这句话不是真心的。³他一直着眼于幻觉，也看出他们的不足。⁴如今，他试图超越，因他已认清另一个梦并不比其他的梦好到哪里去，故会设法超越过去。⁵所有的梦对他都是同一回事。⁶他已经懂了，它们只是形式上有所不同罢了，所带来的痛苦与绝望却是一样的。
- 6、真的只想要平安的心灵，必须与其他的心灵结合，因那是获得平安之道。²只要他真心祈愿平安，上天必会指引迷津，并赐予每个诚心寻求者都能懂得的方法。³只要他的祈愿是诚心的，不论任何形式的课程，都设计得让他毫无误解的可能。⁴他的祈愿若不是诚心的，则无论课程采取何种形式，都无法让他接受并真正学到东西。
- 7、我们今天的练习都是要确认我们所说的话是真心的。²我们要的是上主的平安。³这并不是痴人说梦。⁴这句话并非祈求另一种梦境。⁵它既不要求妥协，也无意讨价还价，怀着侥幸，在注定落空的梦中期望也许还有一种梦可能成真。⁶真心说出那句话，就等于承认所有的幻觉都是一场空，同时祈求永恒来取代变幻莫测的梦境；这些梦虽然好似带给人不同的东西，其实全是同一回事，虚无而已。

- 8、 今天好好地练习，仔细省察内心，找出你仍然执迷的梦想。²你心中究竟在求什么？³不用管你祈求时说的什么话。⁴只须反省一下那些你相信会带给你慰藉及幸福的事物。⁵但也不要被依稀萦绕的幻觉所激怒，因为它们的形式如今已无关紧要。⁶不要觉得某些梦尚可接受，其余的则感到羞愧而隐藏起来。⁷它们都是同一回事。⁸既是同一回事，只须反问它们全体一个问题：“这岂是我所想要用来取代天堂与上主的平安之物？”
- 9、 一切操之于你。²不要再用其他伎俩来自欺了。³在这事上没有折中的余地。⁴你不是选择上主的平安，就是追求梦境。⁵只要你求，所有的梦都会来到你这里。⁶然而上主的平安也同样必会来临，并永远与你同在。⁷它不会因着路上的曲折迂回而告消失，也不会因着你每一步所改变的外在形相，而使你无从辨认。
- 10、 你要的是上主的平安。²所有好似在追求梦境的人亦然。³你只求这个，为了他们，也为了你自己，而你的要求是出自最深的诚意。⁴如此，你才能触及他们真正想要的，并把你的意愿与他们最深的渴求结合；即使他们并不知道自己渴求什么，你却十分清楚。⁵你也曾经软弱过，目标摇摆不定，不敢确定自己所要的是什么，该去哪儿寻找，该试着向何处求助才对。⁶救援早已来临。⁷你难道不想藉着分享而发挥大用？
- 11、 凡是真心寻求上主平安的人，绝不会找不着的。²因他不过是要求自己别再自欺，勿再排斥上主对他的旨意。³一个人所要求的，若是他已经拥有之物，他的愿望岂会不得满全？⁴一个人所要求的答复，若是他自己的，且有待他给出去的，他岂会得不到解答？⁵上主的平安非你莫属。
- 12、 平安是为你而创造出来的，是造物主对你的恩赐，作为祂永恒的礼物。²你所求的，不过是祂本来就要给你的，这要求怎么可能落空？³你怎能独占自己的祈求而不分享？⁴上主的恩赐必是与人共享的。⁵这一特质将上主的恩赐与每个好似取代了真理的梦区分开来了。
- 13、 只要有人祈求而且接受上主的恩赐，所有的人都会因之获益，没有人会蒙受损失。²上主的恩赐只是为了结合。³夺取对祂而言是个毫无意义的观念。⁴当这观念对你也产生不了任何意义时，你就能肯定地说，你已分享了祂的旨意，祂亦分享了你的。⁵你也会知道，你与其他弟兄共同分享了同一旨意，他们的意向即是你的。

- 14、 我们今天所寻求的就是这一意向，它结合了我们的渴望以及每颗心的需求、每个心灵的呼唤、隐于绝望之后的希望、攻击想要隐藏的爱，以及嗔恨有意切断的手足之情——这份情感其实始终保持着上主所创的原貌。²有这种救援在身边，我们今天若祈求上主赐下祂的平安，祂岂会辜负我们？

第一百八十六课

世界的救恩操之在我

- 1、 这句话终有一天会驱逐人心内所有的傲慢。²只把天赐的任务视为自己的任务，这种想法才是真正的谦逊。³这表示你接受上天为你指定的任务，而不坚持其他的角色。⁴这代表你不自行评判你的适当角色。⁵你只是认可上主旨意承行于世，如同在天上一样。⁶世上的一切意愿，遂都结合于天上的计划内，藉以拯救世界，重获天堂的平安。
- 2、 愿我们不再为自己的任务奋战。²它既不是我们制定的。³也不是我们的主意。⁴上天还赐给我们圆满完成它的途径。⁵祂只要求我们真正谦逊地接受自己那一部分任务，不要再以傲慢自欺，否定自己配接受这一任务。⁶凡是上天要我们做的，一定会赐我们力量去做。⁷祂深知我们，我们的心灵最配担任祂所指派的任务了。
- 3、 今天的观念，你若能看出个中意义，就不会显得如此震撼。²它只不过是说，你的天父依旧记得你，向你表达祂对自己儿子的完全信任。³它并不要求你变成异于你真相的另一个样子。⁴除此真相之外，谦逊还会要求什么？⁵除此真相之外，傲慢还会否定什么？⁶今天，我们绝不以“有违谦虚之道”这种似是而非的藉口，逃避我们的使命。⁷只有傲慢才会拒绝上主的亲自召唤。
- 4、 今天我们要阁下所有虚假的谦逊，才能听得见圣灵之声所启示我们该做的事。²我们毫不怀疑自己是否担当得起祂所指派的任务。³我们只肯定一事，即祂深知我们的力量、智慧以及圣洁。⁴只要祂认为我们配得上，我们就配。⁵只有傲慢的人才会做出其他的论断。
- 5、 你企图以假乱真做造成的作茧自缚，只有一个方法能使你从中解脱。²接受那非你杜撰的计划。³不要按照你的价值来论断。⁴只要

圣灵之声向你保证，救恩需要你的参与，其完整性有赖于你，你就能肯定，事实就是这样。⁵傲慢的人总是紧抓着文字不放，深恐超文字的经验会与他们的观点或立场相抵触。⁶然而，谦虚的人则能自由地聆听圣灵告诉他们的本来真相以及该做的事情。

- 6、 傲慢为你营造出一个虚幻的自我形象。²当圣灵向你保证，你有能力，智慧、圣洁，来超越所有的形象时，惊骇莫名、畏思退缩的，也正是这个自我形象。³然而，你并不像你的自我形象那般软弱。⁴你既非无知、有也非无助。⁵罪污损不了你内在的真理，痛苦亦无法接近上主的神圣家园。
- 7、 圣灵之声要告诉你的就是这个。²祂一发言，那形象便战栗不已，感到自己的基础摇摇欲坠，设法反击自己并不清楚的威胁。³随它去吧。⁴世界的救恩所靠的是你，而不是这一堆尘土。⁵它能向上主的神圣之子说什么？⁶根本没有理睬的必要。
- 8、 我们便这样找到了平安。²我们会接受上主所赐的任务，因为所有的幻觉都是基于一个怪异的信念：我们能够营造出另一个自我来。³我们杜撰的角色千变万化，好似处于哀悼以及爱与被爱的狂喜这两极之间交替不已。⁴我们能欢笑，也能哭泣，以期待或以眼泪来迎接一天的来临。⁵我们的存在似乎也随着心情的千变万化而改变，我们的情绪能带给我们腾云驾雾之感，也能将我们抛入绝望的深渊。
- 9、 这岂是上主之子？²祂岂会创造出如此不稳定的家伙，竟称之为子？³千古不易的祂必会将自己的属性跟祂的造化分享。⁴圣子杜撰出来的种种形象，丝毫影响不了他自己的真相。⁵它们有如疾风中的落叶，横扫过他的心灵，瞬间形成某种图案，吹散了又聚在一起，而后疾驰而去，莫知所终。⁶又如沙漠上凭空而起的海市蜃楼。
- 10、 你一接纳上天赐给你的任务，这些毫无实质的形象便会离你而去，使你的心复归清明与宁静。²你杜撰的形象只会造出自相矛盾的目标，无常，暧昧、迟疑不决及模棱两可。³谁能把精力持续地专注在这类目标上？⁴深受世界敬重的任务是如此的不定，即使是最稳定状态下，还能一小时变化十来次。⁵你能期待这类目标带给你什么益处？
- 11、 在美妙的对比之下，你的真实任务则显得极其清晰明澈，就像每天早上旭日必会东升，驱逐黑夜那般天经地义。²它的效力不容怀疑。

³它是出自对错误一无所知的上主，祂的圣灵则对自己的信息极其肯定。⁴那些信息不致改变，也不会自相矛盾。⁵它们全都指向一个目标，也是你能够完成的目标。⁶你的计划也许无法完成，可是上主的计划绝不可能失败，以为这计划源自于祂。

12、 你应按照圣灵的指示行事。²如果祂似乎向你提出非你能力所及的要求，记住，提此要求的是谁？而拒绝的又是谁？³然后思考一下，谁比较可能是对的？⁴是那为造物主发言并深知万物真相的圣灵之声？还是你那扭曲、彷徨、迷失、既不一致又不肯定的自我形象？⁵不要听信它的声音。⁶而应听信那确切不疑的圣灵之声，祂告诉你造物主赐给你的任务；祂记得你，并且热切盼望你此刻便能忆起祂来。

13、 祂温柔的声音由真知之境向无知之人呼唤。²虽然祂不知道哀伤为何物，但仍会安慰你。³虽然祂已圆满无缺，但仍会偿还一切；虽然祂知道你已拥有一切，但仍赐你礼物。⁴虽然祂根本看不到圣子所认定的需求，但仍会以圣念来答复。⁵因爱必须给予，凡是因祂之名而给予的，必会采用对世界最有益的形式。

14、 这些形式决不可能欺骗人，因为它们出自无形无相本体。²宽恕是爱在世间的形式，它在天上则不具任何形式。³然而，这儿需要什么，上天就会按此地的需要而给予。⁴当你回到那无形无相的本体时，爱对你的意义远大于此，但你在此世仍能透过这种形式完成你的任务。⁵世上的救恩就是靠你这类懂得宽恕的人。⁶这就是你在世的任务。

第一百八十七课

我祝福了世界，因我祝福了自己

1、 没有人能给得出自己所没有的东西。²事实上，给予就是拥有的证明。³我们以前提过这一点。⁴令人难以置信的并不是这一点。⁵没有人会怀疑这点：你想要给什么，必须先拥有才行。⁶世界与真实知见的分歧点，就在后半句。⁷曾经拥有而给出去之后，世界就断定你已经失去了你曾拥有之物。⁸真理却坚持给予会使你所拥有的更多。

2、 这怎么可能？²因为你若给出某种具体物品，你的肉眼再也不会把它看成是你的，这是必然的事。³然而，根据我们所学，事物只不过代表了造出它们的哪个念头。⁴当你把观念给出去后，它在你心中

变得更加根深蒂固，你身边不乏这类证据。⁵也许那想法所呈现的形式，在给予过程中会发生变化。⁶然而，它必会回到施者那里。⁷它的外形也不会变得较难接受。⁸反而更易接受。

- 3、 观念必然先属于你，你才能给出去。²你若要拯救世界，自己必须先接受救恩。³但是，除非你亲眼看见救恩带给眼前每一个人的奇迹，你不会相信自己得到了救恩。⁴给予的观念藉此而得到了澄清，并有了意义。⁵如今，你便会看见，你的积蓄因着施予而日益增加。
- 4、 将你所珍惜的东西给予出去，这才是保护它们的方法；如此，你才能放心，再也不会失去它们了。²你以前以为自己所没有的，如今已证明是你的了。³然而，别看重它的外形。⁴因为不论你如何设法保全，外形注定会随着时间的推移而变得难以辨认。⁵没有任何形式能够持久。⁶唯有事物外形后面的想法才是经久不变的。
- 5、 快乐地施予吧！²你只会由此而获益。³那个意念会因着你的给予而历久弥坚。⁴思想由于与人分享而得以延伸出去，再也不会失落了。⁵世人眼中的那种施者与受者并不存在。⁶施者这一方仍保有一切，对方也将照样再行付出。⁷在这交易中双方都获益，因每一方都拥有形式上对他最有益的那种意念。⁸他看似失去的，其价值远比不上他必然获得的回报。
- 6、 切勿忘记，你的施予其实是给自己的。²凡是了解给予真谛的人，必会对牺牲的观念一笑置之。³他也不会认不出牺牲所化成的种种形式。⁴对于痛苦与失落、疾病与哀伤、贫穷饿荒与死亡，他也是一笑置之。⁵他早已识破始作俑者就是它们后面的牺牲观念：他只需一声轻笑，它们都得到了治愈。
- 7、 幻觉一经识破，必然销声匿迹。²只要不接受痛苦，你就除去了痛苦的观念。³当你决心正视一切痛苦的真相，每个受苦的人都会受到你的祝福。⁴是牺牲的观念形成了各式各样的痛苦。⁵牺牲的观念简直是疯狂，清明的神智根本不屑一顾。
- 8、 切勿相信你能作牺牲。²在真正有价值的事物中，牺牲根本没有立足之地。³牺牲观念一出现，本身就足以证明错误已经形成，且有修正的必要。⁴你的祝福便能予以修正。⁵你先祝福自己，它成了你自己的祝福以后，你就能同样地给予出去。⁶在任何已经宽恕并祝福自己的人面前，没有一种牺牲及痛苦得以久存。

- 9、 你弟兄献给你的白鹤已经安置在你的祭坛上了，与你所献给祂的百合放在一起。²谁会害怕看到这圣洁而可爱的景象？³畏惧上主的这个大幻相，会在此刻你所见到的洁净之前消失得无影无踪。⁴不要害怕自己去看。⁵你即将看到的祝福，会撤消所有执著于形式的念头，而以完美的礼物取代之；这礼物永远常存，永增不减，永远属你所有，也永远分施出去。
- 10、 恐惧既已消逝，如今我们在意念中结合为一。²在唯一上主、唯一天父、唯一造物主及唯一圣念的祭坛前，我们以上主的唯一圣子身份站在一起。³我们与祂一体不分，因为祂是我们的终极根源；与弟兄亦毫无隔阂，因为他们是我们的自性的一部分；这自性的纯洁无罪，将我们所有的人结合为一；蒙受祝福的我们，把领受到的同样施予出去。⁴上主之名不离我们的唇边。⁵只要向内看，我们就会看到天父的爱映现在我们身上，与天堂的纯洁相互辉映。
- 11、 如今，我们已蒙受了祝福；如今，我们要祝福世界。²我们所看到的一切，都会藉着我们而延伸出去，因为我们企盼处处看到它的踪影。³我们愿在每个人身上看到它透出恩典的光辉。⁴我们不愿眼中所见的任何一物失落了这一光辉。⁵为了确保自己拥有这神圣的眼界，我们将它分施于所见的万物之上。⁶无论我们在何处看到它，它都会化身为百合，回到我们这儿来，供在祭坛上，作为纯洁无罪之本体的家园，这个本体不只安居在我们内，且已将祂的神圣性赐给了我们。

第一百八十八课

上主的平安此刻正在我内照耀

- 1、 为什么还等待天堂？²仍在寻找光明的人，只不过因为自己蒙着眼睛罢了。³光明此刻就在他们之内。⁴悟道不过是一种体认，而不是什么改变。⁵光明不属于这个世界，而怀着光明的你，在此也是一个异乡人。⁶光明从你的老家随你而来，并与你同在，因为它属于你。⁷它是你由终极根源那儿唯一带出的东西。⁸它在你内照耀，因为它照亮了你的家，并领你回到它所来自之处，也就是你的家园。
- 2、 你不可能失落这个光明的。²为什么要等到未来再去找，或认定自己早已失落它了，或认定它根本不存在？³要看出这光明来，实在

易如反掌；相形之下，那些证明它不存在的论调则显得十分荒谬。⁴谁能否定他在自身内所看到的？⁵往内看并非难事，那是一切慧见之始。⁶所有的景象，不论是梦或是真，都不过是内在慧见所看到的阴影而已。⁷知见就是由那儿开始的，也在那儿结束。⁸除此之外，它没有其他源头。

- 3、 上主的平安此刻正在你内照耀，从你内心延伸到整个世界。²它会停下来抚慰每个生命，留下永恒不灭的祝福。³它的恩赐必是永恒的。⁴它除去所有倏忽即逝、毫无价值的念头。⁵它所经之处，疲惫之心焕然一新，整个视野豁然开朗。⁶所有的恩赐都是为每一个人而设的，而所有的人也都会同声感谢你这施予者，你这先行领受者。
- 4、 你心内的光辉使世界重新忆起它所遗忘的事，世界也同样帮你恢复了记忆。²救恩从你那里散发出来的恩赐，施而复还，弥施益增，无可计量。³上主亲自向你这施者致谢。⁴你内在的光辉在祂的祝福下显得更为灿烂，为你献给世界的礼物增添更多的光彩。
- 5、 上主的平安是永远关不住的。²只要在自己内认出它来，就必然会布施出去。³因为布施之道就包含在人对平安的了解中。⁴一个人能宽恕，是因为他已认清了自己内在的真相。⁵上主的平安此刻照耀在你以及一切有情生命之内。⁶普世默默地肯定它的临在。⁷因为你内在慧见着眼之处，即是你对整个宇宙的知见。
- 6、 静静地坐下来，闭起你的眼睛。²你内在拥有足够的光明。³仅凭它就足以使你看见。⁴让你的思维超越外在世界，飞进内在的平安中。⁵它知道这一条路。⁶因为真诚的意念未受身外世界之梦所污染，故得以成为上主的神圣信使。
- 7、 这些意念就是你与祂共有的想法。²它们认得自己的家。³它们准确地指向自己的终极根源，在那儿天父及圣子是一体的。⁴上主的平安照耀着那些意念，但它们必然仍在你内，因为它们是由你心内生出来的，就如你的心是由天心之内生出来的一样。⁵这些意念会把你领回平安之境，它们就是从那儿回头提醒你必然的回归之道的。
- 8、 当你拒绝聆听天父的圣音之际，它们代你聆听了。²它们会柔声敦促你接受有关你真相的圣言而不去理睬那些幻境及阴影。³它们提醒你，你是一切有情生命的创造同工。⁴上主的平安在你内照耀之际，必也照耀在它们身上。

- 9、 今天，我们要练习接近自己内在的光明。²我们要收回所有的杂念，平心静气地将它们导入正轨，加入我们与上主共有的那类信念。³不再任它们闲荡。⁴让内心光明指引它们回来之路。⁵我们曾经背叛过它们，命令它们离去。⁶如今，我们要唤回它们，为它们洗尽种种怪异的欲望及扭曲的心愿。⁷使它们得以恢复天赋的神圣本质。
- 10、 如此，我们的心灵就随之一起更新了；我们承认上主的平安依旧在我们内照耀着，并透过我们而照在与我们分享生命的有情众生上。²我们将宽恕一切，赦免我们心目中认定世界对我们所做的一切。³因为这世界是我们按照自己的愿望而造出来的。⁴如今，我们决心去看它纯洁无罪的本质，不受罪的污染，并向救恩开放。⁵当我们说出下面的话，我们就以救恩祝福了世界：

⁶上主的平安此刻正在我内照耀。

⁷愿万物也在那平安中照耀着我。

⁸并让我以内在的光明祝福世界。

第一百八十九课

此刻我感到上主之爱就在我内

- 1、 你内在的光明不是世界所能看到的。²你也无法透过它的眼光看到这一光明，因你会被世界所蒙蔽。³但你有一对看得见的眼睛。⁴它正等着你看到。⁵它在你内，不是为了躲避你的眼光。⁶这个光明映现了我们此刻所练习的观念。⁷感受一下上主在你内的爱，就等于看到一个崭新且生机昂扬的世界，透出纯洁无罪的光辉，洋溢着圆满的慈善与仁爱。
- 2、 谁会在这样一个世界里感到恐惧？²它欢迎你，很高兴你来了，它唱着你的颂歌，不让你受到任何危险及痛苦。³它给你一个温暖安适的家园供你暂歇。⁴它从早到晚祝福着你，如一安静的侍卫整夜护守着神圣的睡眠。⁵它在你内看见了救恩，保护着你内在的光明，并在其中看到了自己的光明。⁶为了感谢你的乐善好施，它向你献上春花冬雪。
- 3、 这就是上主之爱所启示的世界。²相形之下，你那充满敌意与恐惧的阴森眼光所看到的世界，简直有如天壤之别；两者可以说互为

消长。³你只可能看得见其中一个。⁴另一个则会变得毫无意义。⁵人若只见到一个满含嗔恨、蓄意攻击、伺机报复、谋害与毁灭的世界，必然无从想像一个处处洋溢着宽恕的光辉，人人享有和平慈光的世界。

- 4、 在自己内感受到上主之爱的人，也同样不可能见到或想像出一个充满嗔恨的世界。²他们的世界反映出他们身上散发出来的宁静与和平，他们周遭所呈现的温柔与纯真，以及因内在汨汨不绝的喜乐之源而形之于外的喜悦。³心之所感，目亦随之，自然无处不是大好风光。
- 5、 你想看到什么？²这选择操之于你。³只是得好好学习，不要让你的心灵忘了这看的法则：眼之所见，系之于内心所感。⁴如果嗔恨在你心中找到了落脚之处，你就会看到一个很可怕的世界，操控在死亡白骨嶙峋的魔掌里。⁵你若在自己内感受到了上主之爱，你就会在外面看到一个充满仁慈及爱心的世界。
- 6、 今天，我们要设法进入内在的真实之境，体会它包容一切的温柔，以及那深知我们完美如它的爱，还有这爱所恩赐的慧见；如此，我们便超越了幻觉。²今天我们就要练习这个方法。³它犹如圣爱一般明确肯定，会引导我们回归圣爱。⁴它的单纯避开了世上一切的拐弯抹角、冠冕堂皇的推理，那不过是存心隐瞒真相而设的圈套。
- 7、 你只需这样做：静下来，放下所有关于你与上主真相的想法，放下你所学来的所有世界观，放下你所执着的一切自我形象。²放下心中所有的念头，不论真假好坏，不论你视为有价值的想法或是羞于启齿的观念。³放下一切。⁴不要执着于过去学来的任何想法，或根据任何经历所塑成的信念。⁵忘掉这个世界，忘掉这个课程，双手空空地来到上主面前。
- 8、 祂岂会不知道往你那儿的路？²那么，你就不需要知道往祂那儿的路。³你的任务只是容许自己将置于天父及圣子间的一切障碍悄悄地一举除尽。⁴上主自会尽祂的责任，立即欣然答复。⁵求吧！你会得到的。⁶但不要提出一堆条件，也不要规定上主应该如何显示给你。⁷要到祂那儿去，唯一的方法就是让祂顺其本然。⁸那样，你的真相也因此获得了颂扬。
- 9、 因而今天，我们也不去决定如何迈向祂。²只是决定让祂来临。

³就在这抉择中，我们获得了安息。⁴祂的圣爱会在我们宁静开放的心中，如火焰一般照亮通往自己的路。⁵凡是未遭否定的，就一定在那儿；只要是真实的，一定可以企及。⁶上主深知自己的孩子，也知道通往祂那儿的路。⁷祂不需要圣子为祂指引迷津。⁸祂的圣爱会从心内的家向外散发，穿越每一扇开启的门户，照亮那纯洁无罪的世界。

- 10、 天父，我们不知道通往你的道路。²但我们已经呼求了祢，而祢也已答复了。³我们不再插手干预。⁴救恩之道非我们所有，而是属于祢的。⁵我们必须从祢那儿找起。⁶我们已空出双手，等着领受你的恩赐。⁷我们没有一个念头能够自外于祢，亦不执着于任何有关我们真相或是造物主的信念。⁸我们所寻找并追随的是祢的道路。⁹我们只求祢的旨意，也是我们自己的意愿，得以承行于我们以及世界内，并希望世界现在就能重归天堂。¹⁰阿门。

第一百九十课

我选择上主的喜乐，而非痛苦

- 1、 痛苦是一种错误的观点。²你所经验的不论是哪一种痛苦，都是自欺的证明。³它完全不是一个事实。⁴不论它化为何种形式，只要你依正确的态度去看，它就会遁形。⁵因痛苦等于宣告上主的残酷。⁶不论在何种形式下，这怎么可能是真的？⁷痛苦有如见证了天父对其子的憎恨，认定他罪恶满盈，神智不清地加以报复且置之于死地。
- 2、 这种投射又能证明什么？²若非全然虚妄，还会是什么？³痛苦最多只能证明圣子误解了自己的真相。⁴它只是一个梦，梦见对一个无从犯下的罪行所施的无情报复，以及对一个凛然不可侵犯的境界所发动的攻击。⁵在这噩梦中，圣子梦见自己遭到永恒圣爱的遗弃；其实圣爱不可能离开圣子，因为他是由爱中创造出来的。
- 3、 痛苦象征着幻觉取代了真理的领导地位。²它证明上主遭到了否定，被误当成恐惧，被视为疯狂，被看成祂自己的叛徒。³上主若真的存在，痛苦就不可能存在。⁴痛苦若真的存在，上主就不存在。⁵报复不能算是一种爱。⁶而恐惧否定了爱，用痛苦来证明上主已死，并显示死亡已战胜了生命。⁷于是，身体成了上主之子，会在死亡中腐朽，和被他杀害的天父一样难逃死亡的厄运。

- 4、愿平安降于这种愚痴中！²如今是对这神智不清的观念一笑置之的时刻了。³你无须把它视为多么野蛮的罪行，或是遗害无穷的秘密罪恶。⁴除了疯子以外，有谁会认为那疯狂念头能够生出什么后果？⁵为它作证的痛苦，与它自身一般疯狂，就像痛苦企图掩饰并设法证明其真实性的那些疯狂幻觉一样不足以畏惧。
- 5、只有你的念头会带给你痛苦。²在你心灵之外的一切，没有一物伤害得了你。³除了你自己以外，也没有什么原由欺压得了你。⁴只有你有左右自己的能力。⁵世界上没有一样东西能够使你生病或悲哀，或变得脆弱不堪。⁶唯你才有驾驭眼前万物的能力，只要你认清自己的真相。⁷只要你能看出万物的无害本性，它们就会将你的神圣意愿纳为己有。⁸你以前眼中的毒蛇猛兽，如今全成了纯真与圣洁之源。
- 6、我神圣的弟兄，深思一下这句话：你眼前的世界一无所作。²它也毫无作用。³它只是呈现你的想法。⁴只要你决心改变自己的心灵，选择上主的喜乐作为你之所愿，世界便会全然改观。⁵你的自性在这神圣的喜乐中光芒四射，从未改变，绝不改变，也永永远远不可能改变。⁶你难道会把心灵本有的禀赋拒绝与那一部分的心分享？反而把它当作收容痛苦的诊所，一个有病之地，一切有情生命最后都得到此等死之地？
- 7、这世界好似带给你痛苦。²然而，这世界本身既无存在之因，也没有能力成为任何肇因。³它既是结果，便不可能继续生出更多的结果。⁴它只是一种幻相，出自你的愿望。⁵你无聊的愿望表达了它的痛苦。⁶你怪异的欲望为它带来了恶梦。⁷你死亡的念头将它笼罩在恐惧之下，实际上，它却活在你仁慈的宽恕中。
- 8、痛苦乃是邪恶念头的化身，存心破坏你神圣的心灵。²痛苦是你乐意为不自由所付的赎金。³痛苦表示上主拒绝了祂的爱子。⁴痛苦表示恐惧好似战胜了爱，时间取代了永恒及天堂。⁵世界变成了残酷而悲惨的地方，受哀伤所统治，凶煞般的痛苦等候着一切喜乐，就连小小的乐趣也难逃其魔掌。
- 9、放下你的武器，毫不设防地进入宁静之地，在那儿，天堂的平安终于使万物沉寂下来。²放下所有危险恐惧的念头。³不要让攻击随身进来。⁴放下你正抵着自己脖子的那把无情的判断之剑，也撤去你有意隐藏自己的圣洁而作的无力侵袭。

- 10、 至此，你会了解痛苦并不存在。²至此，上主的喜乐归你所有。
³今天是你明白这一课拥有一切救恩能力的天赐良机。⁴它就是：痛苦是幻相，喜乐才是实相。⁵痛苦是睡梦，喜乐才是觉醒。⁶痛苦是骗局，唯有喜乐才是真相。
- 11、 于是，我们再度作一选择，也是唯一的选择：在幻相与真理，痛苦与喜乐，地狱与天堂之间的选择。²当我们自由地选择喜乐来取代痛苦，以神圣取代罪过，以上主的平安来取代冲突，以天堂之光来取代世界黑暗时，愿我们的心灵洋溢着对那无上导师的感恩之情。

第一百九十一课

我是上主的神圣之子

- 1、 这是你挣脱世界束缚的解放宣言。²整个世界也由此得到解放。
³当你指派世界作为上主之子的狱卒时，你并不清楚自己在干什么。
⁴那纯粹出于恶毒、恐惧、害怕阴影、惩罚、野蛮、缺乏理性、盲目、因嗔恨而搞得神智不清。
- 2、 你究竟犯了什么错，竟会得到这样的世界？²你究竟犯了什么错，竟会看到这样的世界？³一旦你否定自己的真实身份，只好沦落至此。⁴是你先着眼于无明乱世，然后宣称它属你所有。⁵于是，你所见的一切景物都为此作证。⁶你所听见的一切声音也莫非陈述你内在及外在的脆弱；你所吸进来的每一口气，似乎都将你推向死亡；你所怀的每个希望，终将化为滴滴泪水。
- 3、 否定了自己的真实身份，你必然陷于疯狂，继而生出侮辱造化、嘲弄上主这类怪异反常的阴险念头。²否定了自己的真实身分，你就是与宇宙孤军奋战，没有一个盟友，有如一粒尘沙在抵抗敌人的千军万马。³否定了自己的真实身份，你就会着眼于邪恶、罪过及死亡，眼看着绝望一点一点地吞噬你掌中的希望，使你一无所有，生不如死。
- 4、 然而，只有在你自己玩的游戏里，才否定得了你的身分。²你仍是上主所创造的你。³除此之外，没有一件值得你去相信。⁴这一意念足以使所有的人获得自由。⁵这一真理会使一切幻觉销声匿迹。⁶这一事实宣告了无罪本质在万物内永存不替，是万物存在的核心，也

是万物不朽的保证。

5、 只要让今天的观念进入你的思想里，你就超越了世界，也超越了束缚世界的一切世俗念头。²你会由这安全无虞的解脱之境回来，并解放世界。³凡能接受自己真实身分的人，便真正得救了。⁴他会将自己的救恩转赠给每一个人，以报答祂指出幸福之路，改变了他对整个世界的观点。

6、 你是上主的神圣之子，这一神圣意念就足以使你重获自由。²你同时发现，仅凭这一神圣意念，你也释放了世界。³你无须先残忍地利用世界，然后在它内看出这野蛮的需求。⁴你已将它由你的桎梏下释放出来了。⁵从此，你不会看见自己战战兢兢地走在世界上，一副穷途末路的惨状；也不再与被痛苦扭曲的世界同行，因为你的恐惧已将世界刻上死亡的标签了。

7、 今天为此欢乐把！地狱竟如此轻而易举地化解了。²你只须对自己说：

³我是上主的神圣之子。⁴我不可能受苦，也不可能感到痛苦，更不可能受失落之苦，我能够达到救恩的一切要求。

⁵这一意念会使你所见到的一切彻底改变。

8、 一个奇迹足已照亮所有的阴森古穴，驱逐了自有始以来就即回荡其间的死亡咒音。²因时间再也控制不了世界。³上主之子已在荣耀中降临，赎回迷途者，拯救无助者，把自己的宽恕赐给世界。⁴上主之子终于再度来临，释放了世界，谁还能把世界看成黑暗有罪的？

9、 你若自认为软弱无力，毫无指望，有的只是落空的希望与破灭的梦想，生来注定要受苦受难、哭泣死亡，那么你最好听着：天上人间的一切能力都给了你。²世上没有一件你做不到的事。³你只是在玩死亡及束手就擒的游戏，在无情的世界里落个灰飞烟灭的悲惨命运。⁴但你若让世界成为仁慈的，它的仁慈就会照耀在你身上。

10、 让上主之子由睡梦中醒来吧！张开他神圣的双眼，回头祝福自己所营造的世界。²这世界虽在错误中形成，却会在他神圣的映象中结束。³他再也不会沉睡，不会梦见死亡了。⁴今天，就加入我的阵容吧！⁵你的荣耀就是拯救世界的光明。⁶不要再延误救恩了。⁷环顾一下世

界，看看那儿的苦难吧！⁸ 你的心难道不愿帮助疲惫的弟兄获得安息？

- 11、 他们必须等你获得释放。² 在你获得自由之前，他们不得不继续活在桎梏中。³ 在你从自己内看到世界的仁慈之前，他们是不可能看到的。⁴ 在你尚未摆脱痛苦的束缚之前，他们只好继续受苦。⁵ 在你亲自接受永生之前，他们只有死亡一途。⁶ 你是上主的圣子。⁷ 记住这一点，整个世界就自由了。⁸ 记住这一点，天上人间就合一了。

第一百九十二课

我身负一个上主愿我完成的任务

- 1、 天父的神圣旨意就是要你使祂重归完整，并愿你的自性终将成为祂的圣子，永远如祂一般纯净，在爱中创生，在爱中长存，并将爱推恩出去，因它的圣名继续创造，永远与上主及你的自性一体不分。² 然而，在充满嫉妒、嗔恨与攻击的世界里，这样的任务究竟有何意义？
- 2、 因而，你在世任务便有了合乎世界需要的表达方式。² 毕竟谁能了解那非他所能懂的语言？³ 宽恕总括了你在世的任务。⁴ 它并非上主所创，它只是化解虚幻的工具而已。⁵ 谁能宽恕天堂？⁶ 然而，在世上，你却需要这工具才消除得了幻觉。⁷ 造化只等着你回过头来承认它的存在，而不是靠你来完成的。
- 3、 创造，对这世界而言，是不可思议的。² 它在世上毫无意义。³ 宽恕是它在世最贴近创造的词句。⁴ 它既属于天堂的层次，必然无形无相。⁵ 然而，上主所创造的圣者却有能力和彻底无形无相转译为某种形式。⁶ 他所造的仍属梦境，但那梦境已经这样接近觉醒。⁷ 白日的光明已经开始在梦中照耀，半张半合的眼睛正欣赏着美梦中的欢乐景象。
- 4、 宽恕温柔地垂视天堂毫不知情的一切，眼看着它们逐渐消逝，使世界回归于一块清净无染的石板，如今，上主圣言终于得以取代往昔世界所记录的荒谬象征。² 宽恕乃是克服死亡恐惧的工具，因为死亡如今已不具蛊惑的魅力，罪咎也消失了。³ 宽恕使人得以看到身体的真实面目，身体纯粹只是一种教学工具；当学习完成后，就应

予以舍弃，却改变不了学习者本身，

- 5、 没有身体的心灵，不可能犯错。²它不可能认为自己会死，或沦为无情攻击的受害者。³愤怒便不可能存在，那么惊惶失措又从何而起？⁴对于已失去攻击之源、焦虑的核心以及恐惧的渊藪的人，恐惧岂能害得了他？⁵只有宽恕能够免除心灵把身体当成本家的想法。⁶只有宽恕能够恢复上主愿祂儿女所拥有的平安。⁷只有宽恕能说服圣子再去看一看自己的神圣本质。
- 6、 愤怒一消逝，你必会认出：为得基督的慧见及眼界，你无须做任何牺牲，只有痛苦会由那受尽折磨的罹病心灵中撤走。²这岂会遭人厌弃？³这岂会令人害怕？⁴或者，会使人由衷期待，感恩相迎，且欣然接纳？⁵我们是一体的，因此无所可弃。⁶实际上，上主反而把一切赐给了我们。
- 7、 然而，我们需要宽恕看出这一事实。²没有它仁慈的光照，我们只能在黑暗中摸索，用理性来为自己的愤怒与攻击作为辩解而已。³我们的了解是如此有限，我们自以为了解的事，不过是出自恐惧的一团迷惑而已。⁴我们已迷失在变化莫测的梦境以及可怕念头的迷雾中，对着光明紧闭着双眼，心灵也忙着膜拜根本不存在之物。
- 8、 唯有宽恕自己所见、所想、甚至幻想中的人，出此以外，还有谁能在基督中重生？²只要他还囚禁任何一个人，他岂能获得自由？³狱卒也不是自由的，因他与囚犯绑在一起了。⁴为了确保囚犯不致逃脱，他的时间都用来看着他。⁵监禁囚犯的铁窗变成了狱卒和囚犯共度的世界。⁶他们两人的自由之路全系于囚犯之获得自由与否。
- 9、 因此，别再囚禁任何人。²释放他们吧！如此，你才能获得自由。³这条路很简单。⁴每当你感到怒气攻心时，便明白你的剑正举在自己的头上。⁵它会落下，或是挪开，短视你决心要定自己的罪或是释放自己而定。⁶于是，每个看似让你生气的人，都成了将你由死亡之囚牢救出的人间救主。⁷因此，你欠他的是感激，而不是痛苦。
- 10、 今天，要仁慈一点。²上主之子值得你仁慈相待。³他正在要求你接受通往自由之路。⁴别再拒绝他了。⁵天父对他的爱是属于你的。⁶你在世的任务就是宽恕他，如此才能接受他，视他为自己的真实身份。⁷他仍是上主所创造的他。⁸而你便是那个真实的他。⁹现在就宽恕他的罪过吧！你便会看见自己与他原为一体。

第一百九十三课

一切事情都是上主要我学习的课程

- 1、 上主对于学习一无所知。²但祂的旨意仍延伸到祂不了解的事物，只因祂愿其儿女由祂那儿承继来的幸福不受冒犯，永存不替，绵延不尽，在圆满造化的喜乐中不断扩展，在祂内永远开放且无量无边。³那是祂的旨意。⁴因此祂的旨意也提供了保证完成旨意的方法。
- 2、 上主眼中没有矛盾与冲突。²圣子却相信自己看到了。³因此，他才需要那位圣者来修正他错误的眼光，赐予他慧见，将他领回知见的终点。⁴上主不靠知见去看。⁵祂却提供了方法，帮人把知见变得真实而美丽，吸引了天堂之光照耀其上。⁶上主之子有意违背祂的旨意，祂却永保其子的清白无罪，以此作为答复。
- 3、 这就是上主要你学的课程。²祂的旨意就反映在这些课程内，而这些课程亦反映出祂对爱子的仁慈。³每一课都有一个中心思想，而且它们全都一样。⁴只是形式有所变化，针对不同的环境及事件，不同的个性及主题：但这不同只在表面，而非实质。⁵基本内涵则是一致的。⁶也就是：

⁷宽恕吧！你对这事就会有不同的看法。
- 4、 所有的烦恼毫无疑问透露了你的不宽恕。²那才是各种形式下面的真正内涵。³就是这个相同性使得学习极具保障，因为课程如此简单，令你终究难以推辞。⁴没有人能够永远逃避得了如此显明的真理，它虽化为无数的形式，但只要有心，即不难在所有形式下认出它来。
- 5、 宽恕吧！你对这事就会有不同的看法。

²这是圣灵针对你所有的忧患及各式各样的痛苦所说的话。³就是这句话终止了所有的诱惑，罪咎也被弃之如敝屣。⁴就是这句话结束了罪之梦魇，驱逐了心内的恐惧。⁵救恩就是透过这句话进入了世界。

- 6、 我们怎能不学习去说这句话？²只要我们开始相信痛苦真的存在，我们就已选择了死亡，而非生命。³我们若了解这句话足以解放所有的心灵，我们怎能不学习说这句话？⁴这句话给你能力，使你得以处理所有似曾牵制着你的时间。⁴只要你随时谨记于心，不忘应用

于你或弟兄看走了眼的任何事情上，你就会有正确的理解。

- 7、 你怎么知道自已的看法有误，或是他人错过了他该学的这一课？²痛苦在那知见中是否显得很真实？³如果是，则这一课肯定还没学好。⁴暗藏心中的不宽恕，遂透过那种心眼而看到了痛苦。
- 8、 上主不会让你这样受苦的。²祂愿帮你宽恕自己。³上主之子已经忘了自己是谁了。⁴上主不愿他再忘了他的天父之爱，以及爱所带来的一切礼物。⁵此刻，你难道还想放弃自己的救恩？⁶你难道愿意辜负天上导师为了消除所有痛苦、让圣子忆起上主而为你设置的简单课程？
- 9、 一切事情都是上主要你学习的课程。²祂不会让任何不宽恕的念头得不到修正的，也不允许一根荆棘或钉子伤害祂的圣子。³祂会确保他安息于永恒家园中，永无惊扰，无所挂虑。⁴祂会拭干所有的眼泪，不会遗漏任何一滴尚未流出的以及伺机流出的泪水。⁵因上主愿欢笑取代所有的眼泪，使圣子重获自由。
- 10、 我们今天有心在一天内就克服上千个好似妨碍平安来临的障碍。²让仁慈能够尽快来到你这里。³不要企图拖延下去，即使是一天，一分钟，甚至刹那的光景。⁴时间原是为这而造的。⁵今天就发挥出它原有的目的吧！⁶早晚都尽可能把时间投注于它正常的目的上，把时间用在你最深的需求上。
- 11、 拿出你所有的时间，再多拿出来一点儿。²因我们马上就要动身迈向天父的家乡了。³我们已经走了很长的一段路，再也不愿踟躇下去了。⁴练习时，想一想我们保留起来，想要自行解决，而不愿接受救治的种种事情。⁵全都交托给祂吧！祂知道如何看待才会使它们遁迹。⁶真理就是祂的信息，也是祂的教诲。⁷祂的真理就是上主要我们学习的课程。
- 12、 今天以及今后的日子，每小时都拿出一点儿时间来，练习每天不同形式的宽恕课程。²试着把它应用在那小时所发生的事情上，使得下一小时不受上一小时的羁绊。³时间的锁链便这样轻易地松绑了。⁴不让前一小时内留下任何阴影，当一小时过去后，那一小时所发生的事情也随之而去。⁵如此，你才能无牵无绊地在时间的领域中活出永恒的平安。

- 13、 上主要你学的一课，就是一种看事情的方法，把这事当成你迈向上主以及世界救恩的下一步路。²对所有令人惊惶失措的事，你不妨如此答复：

³我愿宽恕，这事就会消失。

⁴对每一种忧虑、烦恼，以及每一种痛苦，都重复同样的话。⁵你手中就已掌握了开启天堂之门的钥匙，把天父之爱终于带到了人间，将它提升至天堂那儿。⁶上主会亲自踏出最后的一步。⁷勿再拒绝与祂一起迈出祂所要求的那一小步了。

第一百九十四课

我把未来置于上主手中

- 1、 今天的观念是迈向救恩捷径的另一步，实在是一大步。²这一步所覆盖的距离如此之广，把你直接送到距天堂仅仅咫尺之处，越过所有的障碍，目的地欣然在望。³你的脚步已经踏上那迎请你进入天堂之门的草坪，你就在那平安宁静之所安心等待上主踏出祂最后一步。⁴如今，我们已从人间前进如此之远。⁵我们距离那目的地何其近。⁶这趟旅程所剩下的路又何其短！
- 2、 接纳今天的观念，你就越过了所有的焦虑、地狱的陷阱、丧志的阴暗、罪的念头，以及罪咎带来的绝望感。²接纳今天的观念，你就把世界由所有的桎梏中释放了出来，解开了它扣在自由之门上沉甸甸的锁链。³你已得救了，而你的救恩成了你给世界的礼物，只因你已领受了。
- 3、 没有一刹那，你会感到沮丧，或身受痛苦，或看到丧亡的。²没有一刹那，哀伤能够登上宝座，受到虔诚的膜拜。³甚至没有一刹那会有人死亡。⁴献给上主的刹那刚过，下一刹那又已来到，每一刹那都是你由哀伤、痛苦，甚至死亡中解脱的时刻。
- 4、 你的未来在上主手中，你的过去与现在亦然。²对祂来讲，它们全是同一回事，对你也应是同一回事才对。³但是，在这世界上，时间的推移仍然显得十分真实。⁴因此，没有人会要求你真正了解时间本身所缺乏的连续性。⁵你只须放下未来，将它放在上主手中即可。

⁶你就会亲身经验到，你同时已将过去与现在一并交托在祂手里了，因为过去再也无法惩罚你，未来的忧惧如今也失去了意义。

5、 释放未来吧！²而过去的已经过去了，当下一刻则摆脱了过去所遗留下来的哀伤、痛苦及丧亡；在那一刻，时间便由幻觉注定的悲哀命运中解脱出来了。³当隐藏在上主之子内的光明一旦获释而祝福世界时，过去受时间奴役的每一刻，都会转变为神圣的一刻。⁴如今，你已自由，他的荣耀照耀在世界上，使它一并获得自由，且分享他的神圣本质。

6、 你若能把今天的课程看成道地的解脱之道，你就会毫不迟疑地尽一切可能将它纳为己有。²当它成了盘据于你心内的只要思想，成为你解决问题的一贯方式，以及你对诱惑的即时反应时，你就已把自己所学到的一切推恩给世界了。³当你学会了在万事万物上看到救恩，世界便不难看见自己业已获救了。

7、 已将未来交托于上主慈爱之手的人，有什么烦恼困得住他？²他会受什么苦？³有什么能带给他痛苦或失落的感受？⁴有什么能使他害怕？⁵除了爱以外，还有什么值得他注意？⁶因他既已摆脱了未来痛苦所带来的恐惧，便会找到当下的平安，以及世界所威胁不了的确切保障。⁷他非常放心，即使自己的知见可能有误，但永远都有修正的机会。⁸他若受了骗，还有重新选择的自由；他若犯了错，仍有回心转意的机会。

8、 那么，把你的未来置于上主的手中吧！²这样就是在唤回你对祂的记忆，并以爱之真理来取代所有罪过及邪恶的念头。³你真的认为世界因此会一无所获，一切有情生命会不以治愈的知见来回应？⁴凡是将自己托付给上主的人，也就是把世界同时交托于祂慈爱的手中，那儿一向是求取慰藉与保障之处。⁵他把世界的病态幻觉与自己的一并放下了，为双方带来了平安。

9、 如今，我们真的得救了。²因我们已经稳当地安息于上主手中，确定只有好事才会发生在我们身上。³我们若忘了这一点，就会有人轻轻向我们一再保证。⁴我们若接受了一个不宽恕的念头，爱的映影会即刻予以取代。⁵我们若有攻击他人的冲动，便祈求那护守我们安息的圣者，帮我们下定决心，把诱惑抛诸脑后。⁶世界不再与我们为敌，因为我们已经决心成为它的道友了。

第一百九十五课

爱乃是我感恩的道路

- 1、 对世界怀着谬见的人，很难学习感恩这一课。² 他们最多只能认为自己的情况比别人强得多。³ 他们尽量知足为乐，因为别人的遭遇似乎比他们更苦。⁴ 这种想法是多么卑劣而瞧不起人！⁵ 有谁会因为他人较少感恩的理由而觉得自己更应感恩的？⁶ 有谁会因为看到别人受更多的苦而使得自己的苦相形之下减轻一点？⁷ 你感恩的原由只有祂一个，因祂将整个世界的苦因一扫而空。
- 2、 只有神智失常的人，才会为痛苦而感恩。² 但你若对那赐你治愈所有痛苦之秘方，并以幸福及欢笑来取代痛苦的圣者毫无感恩之心的话，你也是一样神智不清。³ 只要是神智稍微正常一点的人，不可能抗拒祂的指引，拒绝踏上祂所安排的道路，由他们目前还看不到出路的牢狱中脱身。
- 3、 你的弟兄成了你的“仇敌”，因为你在他身上看到了与你竞逐平安的对头，抢夺你喜乐的盗贼；他使你受尽黑暗与沮丧的煎熬，陷入绝望之境。² 此刻，你一心指望报复。³ 此刻，你只想把他拉来与你同归于尽，变得像你一样无用至极，与你一样一无所获。
- 4、 如果你神智清明的话，你就不会因为其他弟兄被奴役得更惨而向上主感恩，也不可能因为别人更自由一些而怒气填膺。² 在爱中，没有比较。³ 感恩只有与爱结合，才可能是真心的。⁴ 我们感谢天父，万物将在我们内寻获他们的自由。⁵ 绝不会有些人被松绑而其他人却留在桎梏中。⁶ 有谁能假借爱的名义来讨价还价？
- 5、 因此，要感谢的话，就要诚心。² 也让所有与你一同获得自由的人加入你的感恩，生病的、软弱的、有待协助的、心怀畏惧的人，以及为外在损失而哀伤或身历痛苦的，为饥寒而苦或是踏在嗔恨及死亡道上的人。³ 这些人都会与你同行。⁴ 不要与他们一比高下，否则，我们就等于把他们踢出我们的一体意识，那原是我们比他们共享，他们必也与我们共享的境界。
- 6、 我们只须感谢天父一件事，即：没有一个有情生命与我们是分开的，因此也与祂一体。² 我们应额手称庆，没有任何例外情形会损及我们的整体性，或危害、改变了我们使祂得以圆满的任务，虽然祂

本身即是圆满。³我们感谢所有有情生命、若非他们，我们无所感谢，也无法认出上主对我们的恩赐。

- 7、 那么，让弟兄把他们疲惫的头倚在我们的肩膀上小憩一会儿吧！²我们为他们而感谢。³因为我们若能为他们指出自己也想找到的平安之道，那一条路终于为我们开启了。⁴那扇古老的门再度呀然而开，久遭遗忘的圣言开始在我们的记忆中回响，且清晰地回荡在我们再度愿意聆听的耳边。
- 8、 怀着感恩之心踏上爱的道路吧！²只要我们放下了比较之心，就会将嗔恨遗忘。³那么，还有什么阻碍得了平安的来临？⁴对上主的恐惧至此终于化解了，我们能够不加比较即宽恕一切。⁵如此，我们便不可能有所拣择地放过某一类事情，却抓着另一类事不放，视之为“罪过”。⁶只有全面的宽恕，你才会有全然的感恩，因你会看到万物竟都像你的自性一样充满爱心，因而挣回了爱的权利。
- 9、 今天，我们要练习以感恩的念头取代忿怒、敌意及报复。²上天已赐给我们一切。³我们若拒绝承认这一事实，就没有怨恨的理由，也没有理由视自己陷于残酷的竞争之地，受尽他人的压迫与推挤，没有人关心我们或为我们的未来着想。⁴只有感恩之念能够取代这类神智不清的知见。⁵上主一直眷顾着我们，称我们为子。⁶还有什么比这更好的事？
- 10、 感恩为我们铺平了通往祂的道路，它为我们缩短的学习时间超乎我们的想像。²感恩与爱一起携手并进，只要找到其中一个，便不难找到另一个。³因感恩不过是圣爱的另一面而已，而圣爱乃是一切造化的终极根源。⁴上主为你能保持自己的本真而感激不已，因身为祂圣子的你，与祂一起时便成了祂的圆满，共为爱的根源。⁵你对祂的感恩，与祂对你的感恩是一体的。⁶因爱只能走在感恩道上，而我们就这样迈向上主。

第一百九十六课

我只可能把自己钉在十字架上

- 1、 你若不只透彻了解且能随时意识到这一点，就不会再有伤害自己的意图，也不会把身体当作报复的工具了。²你不只会攻击自己，而

且你会明白，攻击他人无异于攻击自己。³你也会摆脱攻击弟兄方能自保这类神智不清的信念。⁴你了解，祂的保障就是你自己的保障，祂的治愈就是你的治愈。

- 2、 起初你或许不易了解，今天所练习的观念如何与泽被万物、无边的悲悯扯上关系。²事实上，这观念似乎与天网恢恢的说法更贴切一点，因为小我一遇威胁，总是立刻援起这一真理来粉饰它的谎言。³如此，它就更不可能了解这个被它如此误用的真理了。⁴但你仍能学习看透这些愚昧的实例，拒绝接受它表面显现的意义。
- 3、 这样，你就等于告诉自己的心灵：你不是那个小我。²因为小我企图歪曲真理的伎俩再也瞒不过你。³你不会相信自己是行将被钉在十字架上的一具身体。⁴你会在今天的观念中看到复活的光明，你的眼光会略过所有十字架与死亡的念头，而瞩目于解脱与生命的意念。
- 4、 今天的观念是引导我们挣脱束缚、迈向彻底自由之境的一步。²愿我们今天就踏出这一步，才好尽快迈上眼前的救恩之道，按着它所指示的步骤前进，心灵也会——卸下自己的重担。³为此，我们需要的不是时间。⁴而是真诚的愿心。⁵因为那看起来需要千年的事，在上主恩典下，瞬间即能轻易完成。
- 5、 自以为能攻击他人以求自己幸免，这无可救药的阴沉念头已将你钉在十字架上了。²也许它看起来像是救恩。³其实它只是代表着一个信念：对上主的恐惧是真实而有道理的。⁴那不是地狱，还会是什么？⁵相信天父是自己的致命敌人，与自己对立，伺机毁灭他的生命，将他由宇宙中灭迹，有谁心中能不怀着地狱般的恐惧。
- 6、 你若也认定，能藉着攻击他人以求幸免，你就是相信上述的疯狂形式。²除非这形式有所改变，否则没有希望可言。³除非你看出这是万万不可能的。否则如何解脱？⁴凡是相信这种想法的人，他对上主的恐惧会变得极其真实。⁵他势必觉察不出个中的愚昧，甚至看不到自己有此想法，因而根本无从向它质疑。
- 7、 若想要多少质疑一下这个想法，你起码得把它的形式改变到某种程度，足以减轻你对报应的恐惧，并愿再度肩起某种责任才行。²从此，你才可能至少考虑一下，自己是否愿意继续走这痛苦的路。³除非你能先作这番调整，否则你不可能看出，是你自己的想法使你恐惧，你的得救其实操之于你。

- 8、 你今天若能踏出这一步，接下来的就容易多了。² 我们的步伐从此会加快许多。³ 你一旦了解，除了自己的想法以外，没有东西伤害得了你，你对上主的恐惧必然会烟消云散。⁴ 你再也不会相信，恐惧是由外而起的。⁵ 这样，你就会把你一度想要放逐的上主再度迎回自己神圣的心灵中，其实祂也从未离开过那儿。
- 9、 我们必会在今天所练习的观念中听见救恩之歌。² 既然你所钉死的只可能是你自己，你就没有伤害到世界，也不用害怕它追着讨债。³ 你更无须惊恐地躲避那隐匿在你投射心理之后、对上主的极端恐惧。⁴ 你最害怕的，其实是你的救恩。⁵ 你是强壮的，你所要的正是这个力量。⁶ 你是自由的，并乐于自由。⁷ 你过去所以自找软弱及束缚，是因为害怕自己的力量及自由。⁸ 其实，那儿才有救恩。
- 10、 在某一刻，你的心灵似乎完全被恐惧所掠获，简直没有脱身的希望。² 你若彻底明白了你害怕的原来是你自己，心灵便会觉察到自身的分裂。³ 这点一直都隐晦不现，因你还相信自己可能由内向外发动攻击，外界也可能由外向内反击于你。⁴ 它像外在的敌人，令你不得不怕。⁵ 于是，那由你身外的神明便成了你的致命敌人与恐惧之源。
- 11、 如今，有这么一刻，你觉察到自己内有个凶手、欲置你于死地，设法陷害你，直到有一天能彻底除掉你为止。² 然而，这一刻也正是救恩来临的时辰。³ 因为你不再畏惧上主。⁴ 你敢呼求祂，以祂的圣爱将你从幻觉中拯救出来；你尊祂为父，且自称为子。⁵ 祈求那一刻早日来临吧！就在今天。⁶ 避开恐惧，向爱前进。
- 12、 上主没有一个圣念不与你同行，帮你进入那一刻，并且迅速、肯定而永恒地跨越那一刻。² 对上主的恐惧一旦消逝，你与上主神圣的平安之间便再也没有任何隔阂了。³ 我们所练习的这个观念是多么慈悲啊！⁴ 欢迎它吧！这是你份内的事，因这是你的解脱之道。⁵ 你的心企图钉死的，真的只有你自己而已。⁶ 而你的救恩也同样来自于你自己。

第一百九十七课

我只能挣回自己的感恩

- 1、 这是我们释放你心灵的第二步，不再相信外面有个势力与你作

对。²你试着培养仁爱与宽恕。³然而，若未能得到他人有形的感恩及殷殷致谢，你就会转而攻击。⁴别人如不怀着景仰之心来接受你的礼物，你就予以撤回。⁵因此，你认为上主的礼物最多也不过是一种借贷，最坏则是某种骗局，骗你放下防卫措施，当祂打击你时，才能确保你必死无疑。

- 2、 不清楚自己念头之威力的人，多么容易把上主与罪咎混为一谈。²否定自己的力量之后，软弱必然成为你的救恩。³你若认为自己受到了束缚。⁴牢狱便成了你的家。⁵你也绝不会离开这个牢房，索回你的力量，除非你能看出罪咎与救恩根本是两回事，自由与救恩才是声息互通的，且还伴随着力量，等着你去搜寻并领回，再度找到它并全面予以确认。
- 3、 当你让世界由你的幻觉中解脱，它必会感激你。²而你也应该同样感谢自己，因它的解脱不过反映出你的解脱。³这一切礼物只要求你有感恩之心，它们已永远摆脱了地狱的阴影，成为这感恩之心的永恒献礼。⁴你岂会因为这些礼物没有受到尊敬就予以收回，使一切落空？⁵应该尊敬它们且献上相称的感谢的是你，因为是你接下这些礼物的。
- 4、 别人若认为你的礼物毫无价值，没有关系。²他心内与你相通的那一部分会感激你。³你的礼物如果好似石沉大海，一去无回，也没有关系。⁴它们在哪儿给出的，就会在那儿接收下来。⁵它们就在你的感恩中被普世接受了，上主也会衷心向你致谢。⁶祂已感激地接受了这些礼物，你难道还想把它要回去吗？
- 5、 上主祝福了你献给祂的每一件礼物，每件礼物都是给祂的，因为它们最终都是给你自己的。²凡是属于上主的，必是祂的一部分。³你的宽恕如果只是为了进一步的攻击，你就不可能明白，祂的礼物是如此确定、永恒、不易、无限、不断地施予，把爱推恩出去，并增添你无尽的喜悦。
- 6、 你若收回自己的礼物，就会认为上天也收回了祂所赐予你的礼物。²学习让宽恕撤去你在身外所看到的一切罪过吧！³你就绝不可能认为上主的礼物只是暂时地出借，最后又藉着死亡把一切掠夺回去。因为那时死亡对你已毫无意义了。
- 7、 这种信念一旦告终，恐惧从此一逝不返。²为此而感谢你的自性

吧！因祂只对上主感恩，并为你而感谢自己。³基督会临于所有活着的人，因每个人必活在祂内，并且在祂内行动。⁴祂在天父内的存在极有保障，因为祂们共有同一旨意。⁵祂们对自己的一切创造感恩不尽，因感恩始终是爱的一部分。

- 8、 感谢你，上主的神圣之子。²因在你受造之际，一切万有都已包含在你的自性内了。³你仍是上主所创造的你。⁴你无法使自己的完美光辉转为暗淡。⁵上主已将天心置于你心中了。⁶祂十分珍爱你，因为你就是祂自己。⁷因着你的存在本质，所有的感谢都应归于你。
- 9、 把你领受到的感谢分施除去吧！²愿你对所有使你自性重归完整的人都不致忘恩负义。³没有一人被遗忘于你的自性之外。⁴为这自性不可尽数的推恩管道致谢吧！⁵你的一切作为都是为自性而作。⁶你的一切想法亦不外乎自性之念，彼此共享上主的圣念。⁷在你忘却上主所赐任务之际所否定掉的感恩，现在就挣回来吧！⁸千万别以为祂也曾经中止对你的感谢。

第一百九十八课

只有我定的罪伤害得了我

- 1、 伤害是不可能的事。²但是幻相会营造幻相。³你若能定人的罪，就会受到伤害。⁴你若相信自己能伤害人，你为自己争取来的这个权利，也会用来打击你自己，知道有一天你明白它毫无价值、虚假不实而弃如敝屣。⁵如此，幻相才会失去作用，它外表上所构成的影响也就解除了。⁶于是你就自由了，因自由原是你的礼物，此刻你终于能够接受自己所给出去的礼物了。
- 2、 定人之罪，自己便沦为囚犯。²宽恕，自己方能重获自由。³这就是知见运作的法则。⁴真知并不了解这条法则，因自由属于真知的一部分。⁵因此，在真理内不可能定人之罪。⁶它外表上所构成的影响及后果，其实从未发生过。⁷但我们必须把它当作发生过似地周旋一番。⁸幻相会营造幻相。⁹只有一个例外。¹⁰唯宽恕这幻相是一切幻相的答复。
- 3、 宽恕本身虽仅是一个梦，却能清除所有的梦境，不再孳生更多的梦。²除了这一个以外，一切幻觉都会繁衍出千百个幻觉。³只有这一

个会结束所有的幻觉。⁴宽恕是梦境的终点，因为它是个觉醒的梦。⁵它本身还不算是真理。⁶却指出了真理必在之处，并以上主本身的肯定来明示方向。⁷在这个梦里，上主之子悟出他的自性以及天父的真相，并知道两者原来无二无别。

- 4、宽恕是远离灾难，越过痛苦，最后脱离死亡的唯一途径。²这是上主亲自订下的计划，怎么可能会有其他的途径？³你为什么还要与它作对，与它争辩，找出上千个理由证明它是错误的，另找出上千个其他的可能性？
- 5、为自己手中拥有一切问题的解答而高兴，不是更聪明一点吗？²向施予救恩的圣者致谢，并怀着感恩之心接受祂的恩赐，不是更明智吗？³聆听圣灵的声音，学习祂所传授的简单课程，不再充耳不闻，或用你自己那一套来取代祂的，不是对你自己更仁慈一点吗？
- 6、祂的话是有效的。²祂的话能拯救人。³祂的话含有世上所能找到的一切希望、祝福及喜乐。⁴祂的话源于上主，挟着天堂之爱来到你这儿。⁵听见祂的话，就听到了天堂之歌。⁶因在这些话中，一切终将融汇为一。⁷当这妙音渐归阒寂，上主的圣音就会取代其位，届时，你就会忆起并爱慕它的。
- 7、这世界好似有不少个别的巢穴，于其中仁慈显得毫无意义，攻击变得理直气壮。²其实所有的巢穴都是同一处，无非是要置上主之子及天父于死地。³你也许认为祂们已接受了这一命运。⁴但你若再去看看祂们以前血迹所在之处，你看到的将是一个奇迹。⁵相信祂们可能死亡，是多么愚昧啊！⁶相信你能够攻击，是多么愚昧啊！⁷认为自己可能受到罪罚，上主之子可能会死，是多么疯狂的想法！
- 8、你自性的宁静丝毫不受这类想法所动或所染，也从未意识到任何有待宽恕的罪罚。²任何梦境对真理而言都是异类。³只有真理才有一个足以充当桥梁的圣念，把幻觉带到真理的彼岸。
- 9、今天我们要练习让自由与你同住。²真理会将这些话刻在你的心版上，使你得以找到开启光明的钥匙而结束黑暗：

³只有我定的罪伤害得了我。

⁴只有我的宽恕能使自己重获自由。

⁵今天切勿忘记一点，没有一种苦难不是暗藏着不宽恕的念头。⁶也没有一种痛苦是宽恕无法治愈的。

10、 接受这唯一的幻觉吧：它宣告上主之子不受任何罪罚，天堂会在瞬间被人忆起，世界则遭到遗忘，它所有荒谬的信念也随之遗忘了；只有这个梦能揭开基督的圣容。²这是圣灵由你天父那里为你保存的礼物。³愿大地与你神圣的家园一起来庆祝这一天。⁴对双方都仁慈一点吧！当你宽恕了你认为他们所犯的罪过，你就会看到自己纯洁无罪的本性正由基督的脸上映照着你。

11、 此刻，全世界一片宁静。²从前荒谬的思絮狂风乱舞之处，如今一片阒寂，³静穆的光明而今遍照大地，世界在无梦的睡眠中分外宁静。⁴存留下来的只有上主的圣言。⁵也只有这个，人还能感受片刻。⁶紧接着，所有象征均告寂灭，你自认为造过的一切也就彻底由心中消逝；而那颗心原是上主永远知道的唯一圣子。

12、 他内没有任何罪罚。²他的神圣本质极其完美无缺。³他无需任何怜悯的念头。⁴一切既然都是他的，他还需要什么礼物？⁵谁会痴想去宽恕那无罪本体之子？祂的圣子与祂如此肖似，故瞻仰圣子就等于不再以感官去觉知，唯天父是瞻。⁶圣子的这个慧见迅如灵光一现，在这一瞥与永恒本体之间，没有刹那的阻隔；你一看到自己的真相，就从此消失于上主之内了。

13、 今天，我们又往前迈进了一步，横梗于这个慧见与我们眼界之间的障碍，已接近清除的尾声。²我们很高兴自己走了这么远的路，并认出那一路领我们到此的圣者，此后祂不会遗弃我们了。³今天，祂会把上主托祂带给我们的礼物交给我们。⁴如今便是你得救的时辰。⁵这时辰已经来临。⁶今天，这时辰已经来临了。

第一百九十九课

我不是一具身体，我是自由的

1、 只要你还把身体当成自己，你是绝不可能自由的。²身体即是限制。³谁若在身体内寻找自由，是绝对找不到的。⁴唯当心灵不再视自己存于身体，受其束缚和庇荫，才得以重获自由。⁵如果心灵真是靠身体的庇荫，那可真是不堪一击了。

- 2、 事奉圣灵的心灵在各方面都永远不受限制，它超越时空的法则、不受制于任何成见，有能力完成任何要求。²攻击的念头无法进入这种心灵，因它已被交托给爱的根源，而依止于爱的心灵是不可能恐惧的。³它安息于上主之内。⁴凡是活在纯洁无罪的本体内而且只知道爱的人，怎么可能会害怕？
- 3、 接受今天的观念，并加以珍惜，是使你在本课程中进步的关键。²尽管它在小我眼中好似神智不清，但不要担心。³小我执着于身体，因为它就住身体里面，并与它所营造的家唇齿相依。⁴身体本身即是幻觉的一部分，它掩护着小我，使它看不出自身的虚幻。
- 4、 它就藏在这里，你也能在这里看出它的真相。²你只须声明自己的纯洁无罪，你就自由了。³身体于是消失，因为除了圣灵眼中的用处以外，你不再需要它了。⁴为此，身体会呈现出最有用的方式，帮心灵完成目标。⁵如此，身体就变成了帮助宽恕推恩的一种工具，达成它在上主计划内无所不包的目标。
- 5、 珍惜今天的观念，用心练习，而且每天都加以练习吧！²每次练习时，别忘了把它包括在内。³每一个意念会由此获得救助世界的能力，也会使你的礼物日增月累。⁴藉着这个观念，我们使世界迴荡着自由的呼唤。⁵你岂会领受不到自己所给的礼物？
- 6、 圣灵是寻求自由的心灵的寄身之处。²在祂内，心灵找到了自己追寻已久之物。³如今身体的目的终于明朗起来。⁴它的能力日益完美，一心一意致力于那一目标。⁵身体唯自由是念，极其称职地，既无冲突也不暧昧地答复了心灵。⁶身体一旦不受任何奴役，便成了在圣灵内寻求自由的心灵的得力助手。
- 7、 今天，就让自己自由吧！²把自由当作礼物，送给那些自认还在受身体奴役的人。³愿你自由，如此，圣灵才能利用你的解脱，来释放许许多多自认为身陷囹圄而感到惊惶无助的人。⁴让爱藉着你取代他们的恐惧。⁵现在就接受救恩吧！将你的心灵交托给祂，祂正呼唤你向祂献上这个礼物。⁶因祂愿赐你完美的自由、完美的喜悦，以及在上主内圆满达成的希望。
- 8、 你是上主之子。²你永存不朽。³你难道不愿让自己的心灵回归此境？⁴那么，好好练习今天圣灵做赐给你的意念吧！⁵你的弟兄会因而与你一并获释，世界也与你一同蒙受祝福，上主之子再也不会哭泣，

天堂会因你的练习所增添的喜悦而向你致谢。⁶你每说一次下面的话，上主就会亲自将祂的圣爱与幸福推恩出去：

⁷我不是一具身体。⁸我是自由的。⁹我听见上主赐予我的圣灵之声，我的心唯它是从。

第二百零课

除了上主的平安以外，没有其他的平安存在

- 1、 不要再寻找了。²除了上主的平安以外，你不会找到其他平安的。³接受这个事实吧！以免除自己更多的失望与丧志，以及令人心寒的绝望与怀疑。⁴不要再寻找了。⁵除了上主的平安以外，没有什么好找的，除非你想要的是悲哀与痛苦。
- 2、 这是每个人最后必须面对的一个关卡，别再指望从没有幸福的地方寻得幸福，在只会伤害人的地方获得救恩，别再把混乱无序当作平安，把痛苦当作喜悦，把地狱当成天堂。²别再企图由失落中求胜，由死亡中求生。³那只是自取其辱而已。
- 3、 然而，你却能轻而易举地求得爱、幸福以及无限平安中的永恒生命。²提出这个要求，你必胜无疑。³祈求你已经拥有的，必不可能落空。⁴只有当你要求以假乱真时，才可能失败。⁵宽恕你无聊的幻想吧！别再作无谓的追求了。⁶你只须张开眼睛就会发现，天堂就在眼前，敞着大门欢迎你，而你却锲而不舍地追求地狱，还有比这更愚蠢的事情吗？
- 4、 回家吧！²你从未在对你毫无意义的异乡或任何怪异表相下找到任何幸福，纵然你千方百计地想赋予它们意义。³你并不属于这个世界。⁴你在此是个异乡人。⁵但上天要你藉此世界而找到某种途径，不再把世界当作一座牢房或任何人的监狱。
- 5、 上天就在你只看见锁链与铁门之处，为你赐下了自由。²但你若想要找到出路，必须改变你对世界存在之目的的看法。³除非你能看到整个世界是蒙受祝福的，每个人既不受你的错误所羁绊，且受到他应得的尊重，否则，你就仍在束缚之中。⁴你造不出他来，有造不出自己。⁵你只要释放其中一个，另一个的真相就会被人接受。
- 6、 宽恕究竟有何作用？²事实上，它什么任务也没有，它什么也没

作。³天堂根本不知道这一回事。⁴只有地狱才需要它，而它在那儿的使命可大了。⁵然而，上主的爱子终于由他自己想像出来且信以为真的恶梦中脱身了。⁶这难道不是一个值得奋斗的目标吗？⁶你还能期待什么更好的事？虽然你在成功与失败，爱与恐惧之间好似还有选择。

7、除了上主的平安以外，没有其他的平安存在，因为祂的唯一圣子无法营造出一个与上主旨意相反的世界；其实上主的旨意也就是他自己的意愿，两者无二无别。²在那个世界里，他能期待找到什么？³它不可能是种实相，因为上主从未创造过它。⁴他难道想在这儿找到平安？⁵或者当他放眼望去，必须看出这世界只是一场骗局？⁶然而，他也能学习以另一种方式去看，而找到上主的平安。

8、平安是每个人终将跨越而遁世远去的桥梁。²但平安始于一种新的世界观，这崭新的观点会将人引至天堂之门而振翅高飞。³平安是一个答复。它解决了所有自相矛盾的目标、荒谬的旅程、狂热而空虚的追求，以及徒劳无功的努力。⁴从此以后，道路愈来愈平坦，顺路导向那座安息在上主平安内的自由之桥。

9、愿我们从此不再迷途。²一路直奔天堂，平坦顺畅。³只有当我们存心游荡，在遍布荆棘的歧路上无谓地耗费时日，才可能延误。⁴唯有上主这方面坚确不疑，祂引导着我们的脚步。⁵祂绝不会遗弃自己待援的孩子，也不会任他永远流浪异乡。⁶圣子会听见天父的召唤。⁷这才是世界的究竟真相，虽然表面上它好像是一个与上主分离，且把身体当作实相的地方。

10、如今，一切都静止下来了。²不要再四处追寻了。³你所至之路，路上铺满了虚妄欲求的落叶，全是你以前找来的无望之树所落下的。⁴如今它们都被踏在你脚下了。⁵你朝着天堂仰望，如今那双肉眼的用途也为时不久了。⁶平安终于受到体认了，你能感觉到它的爱与抚慰正温柔地笼罩着你的心。

11、今天，我们不再寻找偶像。²我们不可能从中找到平安的。³上主的平安非我们莫属，也只有这才是我们想要且愿意接受的。⁴今天愿平安归于我们。⁵因我们已经找到了一条简单又幸福的路，好离开这暧昧的世界，并以单一的目的来取代变化莫测的目标，以相伴的道友来取代孤独的梦。⁶因平安若是上主的，就是合一的。⁷我们不再四处追寻了。⁸我们已离家不远，每复诵一遍下面的话，我们就离家更近一点：

⁹除了上主的平安以外，没有其他的平安存在，我为此欢欣且感恩。

复习六

导言

- 1、在这复习阶段，每天只练习一个观念，愈常练习愈好。²一天内除了你早晚至少十五分钟的练习以及当天每小时的复习以外，尽可能在每小时之间多加应用这一观念。³这里的每一个观念，只要你诚心学习，都足以带给你救恩。⁴每一个都足以将你与世界由形形色色的束缚中解放出来，欣然忆起上主来。
- 2、我们就怀着这种心情开始练习，仔细地复习前面二十课圣灵所传授给我们的观念。²每一个观念都包含了整个课程，只要你能了解、练习，接受，并将它应用在当天表面发生的事上。³一个观念就绰绰有余了。⁴但在那观念下，绝不可存有例外。⁵我们必须这样将它们全部应用出来，并把它们融合为一，而每一课都能帮我们学到整个课程。
- 3、这一阶段的复习就像上一个复习一样，集中在一个主题上，以它作为每一课的开始与结束。²它就是：

³我不是一具身体。⁴我是自由的。

⁵因我仍是上主所创造的我。

⁶以这一句话作为一天的开始和结束。⁷每隔一小时就重复一遍；并且在这一小时内，谨记我们的任务远远超越了眼前的世界。⁸再来就是复诵专供当天练习的特别意念，除此之外，并不要求固定的练习格式，只要我们由衷放弃任何填满心灵之物，以免它听不见理性、清明的神智及单纯的真理即可。

- 4、在这复习里，我们要试着超越表面文字及特殊格式。²因这回我们有意在这捷径上加快脚步，迈向上主平安的庄严境界。³我们只须闭上眼睛，忘却所有自认为知道与了解的一切。⁴如此，我们才能自由地摆脱过去所不知道、也不了解的事物。
- 5、但这种没有固定结构的方式却有一点例外。²不论任何杂念逍遥法外。³你一旦注意到一个杂念，便拒绝接受它的控制，立刻向你的

心灵保证这绝不是它想要的。⁴然后把你所否定的哪个念头轻轻地放掉，即可坚定地用当天所练习的观念予以取代。

6、 你一受到诱惑，就尽快重申自己不受诱惑的自由，这样说：

²我不要这种念头。³我宁要_____。

⁴然后，复诵当天的观念，让它取代你旧有的杂念。⁵在具体应用当天观念以外，我们只加上极少的正式文句或具体想法来帮助你练习。⁶此外，我们把这段宁静的时间交托给那无上导师，他宁静地指导我们，传授平安，并将一切可能具有的意义赋予我们的意念。

7、 我为你将这复习献给祂。²我把你托付给祂，每当你转向祂时，祂就会告诉你该怎么作，怎么说，怎么想。³每当你向祂求助时，祂绝不会相应不理的。⁴让我们把即将开始的复习献给祂，当我们逐日练习，朝着祂为我们设定的目标前进时，不要忘了，这个课程原是献给祂，让祂来教我们怎么走的；我们彻底信任祂会以最好的方式，把每个练习都变成一种出自于爱的礼物，使世界重获自由。

第二百零一课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(181) 我信赖我的弟兄，他们与我是一体的。

²所有的人都是我的弟兄。³我蒙受了与宇宙及上主一体的祝福；祂是我的天父，是永远与我一体的圆满自性的造物主。

⁴我不是一具身体。⁵我是自由的。

⁶因我是仍是上主所创造的我。

第二百零二课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(182) 我愿安静片刻，回归家园。

² 上主已亲自赐下圣灵之声，唤我回家，我岂会继续逗留在这根本不属于我的地方？

³ 我不是一具身体。⁴ 我是自由的。

⁵ 因我是仍是上主所创造的我。

第二百零三课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、（183）我呼求上主之名以及我自己的名字。

² 上主的圣名能将我由每个邪恶与罪过的念头中拯救出来，因为祂的圣名也是我的名字。

³ 我不是一具身体。⁴ 我是自由的。

⁵ 因我是仍是上主所创造的我。

第二百零四课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、（184）上主的圣名是我的禀赋。

² 上主的圣名提醒了我，我是祂的圣子，不受时间奴役，不受病态幻相世界的运作法则所束缚，在上主内自由自在，永远永远与祂一体。

³ 我不是一具身体。⁴ 我是自由的。

⁵ 因我是仍是上主所创造的我。

第二百零五课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、（185）我要的是上主的平安

² 我只要上主的平安。³ 上主的平安是我唯一的目标，是我活在此世的

目的，亦是我追寻的终点，它是我寄居异乡时的目的、任务与生活。

⁴我不是一具身体。⁵我是自由的。

⁶因我是仍是上主所创造的我。

第二百零六课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、（186）世界的救恩操之在我。

²上主将祂的礼物托给了我，因为我是祂的圣子。³我会在祂有意赐下之处给出祂的礼物。

⁴我不是一具身体。⁵我是自由的。

⁶因我是仍是上主所创造的我。

第二百零七课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、（187）我祝福了世界，因我祝福了自己。

²上主的祝福从我心内，也是祂的居所，照耀着我。³我只需转向祂，接纳祂对我无尽的爱，所有的哀伤都会消融一空。

⁴我不是一具身体。⁵我是自由的。

⁶因我是仍是上主所创造的我。

第二百零八课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、（188）上主的平安此刻正在我内照耀。

²我要静止下来，让这个大地与我一起静止下来。³我们就会在那静止中找到上主的平安。⁴它就在我心内，为上主作证。

⁵我不是一具身体。⁶我是自由的。

⁷因我是仍是上主所创造的我。

第二百零九课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(189) 此刻我感到上主之爱就在我内。

²是上主的爱创造了我。³上主的爱就是我的全部真相。⁴上主的爱称我为子。⁵上主的爱在我内使我自由。

⁶我不是一具身体。⁷我是自由的。

⁸因我是仍是上主所创造的我。

第二百一十课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(190) 我选择上主的喜乐，而非痛苦。

²痛苦是我自己的主意。³不是上主的圣念，而是我离开祂及其旨意后所想出来的主意。⁴喜乐才是祂的旨意，祂只愿自己的爱子喜乐。⁵我要的是那个，而非自己营造出来的一切。

⁶我不是一具身体。⁷我是自由的。

⁸因我是仍是上主所创造的我。

第二百一十一课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(191) 我是上主的神圣之子。

²我在沉默与真实的谦逊中寻求上主的荣耀，只有在圣子内才能瞻仰到这荣耀，上主已将圣子创造成我的自性了。

³我不是一具身体。⁴我是自由的。⁵
因我是仍是上主所创造的我。

第二百一十二课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(192) 我身负一个上主愿我完成的任务。

²我所寻找的任务，会帮我摆脱世上所有的虚无幻相。³只有上主赐给我的任务才能带给我自由。⁴我所追寻的仅止于此。

⁵我不是一具身体。⁶我是自由的。
⁷因我是仍是上主所创造的我。

第二百一十三课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(193) 一切事情都是上主要我学习的课程。

²每一课都是上主赐我的奇迹，取代了我伤害自己而造出的那些念头。³我由祂那儿所学的，成了我获得自由的途径。⁴因此我决心学习祂的课程，忘却自己的那一套。

⁵我不是一具身体。⁶我是自由的。
⁷因我是仍是上主所创造的我。

第二百一十四课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(194) 我把未来置于上主手中。

²过去的已经过去，未来尚未来到。³如今，我已挣脱了二者的束缚。
⁴上主的恩赐只会带来利益。⁵我把祂的恩赐当作份内之物而接受。

⁶我不是一具身体。⁷我是自由的。

⁸因我是仍是上主所创造的我。

第二百一十五课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(195) 爱乃是感恩的道路。

² 圣灵是我唯一的向导。³ 祂满怀爱心地与我同行。⁴ 我应该感谢祂为我指出应走之路。

⁵我不是一具身体。⁶我是自由的。

⁷因我是仍是上主所创造的我。

第二百一十六课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(196) 我只可能把自己钉在十字架上。

² 我所作的一切，都是针对我自己而作的。³ 我若攻击，我就受苦。
⁴ 但我若宽恕，救恩就会降临于我。

⁵我不是一具身体。⁶我是自由的。

⁷因我是仍是上主所创造的我。

第二百一十七课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(197) 我只能挣回自己的感恩。

² 除却我自己，还有谁该为我的得救而感恩？³ 若非透过救恩，我岂能找到自性而献上我当有的感谢？

⁵我不是一具身体。⁶我是自由的。

⁷ 因我是仍是上主所创造的我。

第二百一十八课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(198) 只有我定的罪伤害得了我。

² 我所定的罪蒙蔽了我的慧见，我无法透过盲目的眼睛看出自己的荣耀。³ 然而，今天我终能看到这荣耀而欢跃不已。

⁴ 我不是一具身体。⁵ 我是自由的。

⁶ 因我是仍是上主所创造的我。

第二百一十九课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(199) 我不是一具身体。我是自由的。

² 我是上主之子。³ 我的心灵，静下来吧！⁴ 反省一下这道理。⁵ 然后回到世上，不再搞混了哪个才是天父永远深爱不已的圣子。

⁶ 我不是一具身体。⁷ 我是自由的。

⁸ 因我是仍是上主所创造的我。

第二百二十课

我不是一具身体。我是自由的。因我仍是上主所创造的我。

1、(200) 除了上主的平安以外，没有其他的平安存在。

² 愿我不再远离平安的正道，因在其他路上，我必会迷失。³ 愿我追随祂的引领而安返家园，平安必像上主之爱那样千古不易。

⁴ 我不是一具身体。⁵ 我是自由的。

⁶ 因我是仍是上主所创造的我。

第二部

导言

- 1、 今后，文字愈来愈不重要了。²它只是向导，如今我们不必再仰赖它了。³因为我们此后只追寻对真理的直接体验。⁴往后的课程只是引导我们远离痛苦世界而进入平安的时光。⁵如今，我们开始接近课程原定的目标，找到我们的练习所指向的终点。
- 2、 如今，我们有意把练习只当作一个开端。²静静地等候我们的上主天父。³祂许诺过，祂会亲自踏出最后的一步。⁴我们确信祂会遵守诺言。⁵我们已经走了相当远的路，此刻只须等候祂的来临。⁶我们早晚照常与祂共度片刻，长短随我们高兴。⁷如今，时间对我们已不再是一种一段段的时间而已。⁸我们需要多少时间才能得到自己渴望的效果，我们就花多少时间。⁹我们也不会忘记每小时之间都忆起祂来，我们一有忘却这目标的倾向，就呼求祂，因为我们需要祂。
- 3、 我们在未来的日子里，将以一个中心思想贯穿一天的作息，我们会用这意念来准备我们的安息时刻，必要时用来澄清我们的心思。²然而，在我们献给上主这一年所剩余的神圣时刻中，我们不会以此简单的练习为足的。³我们还要诵些简单的欢迎词，等候着天父依其许诺而显示祂自己。⁴我们已祈求祂了，祂曾许诺过，只要圣子呼求祂的圣名，祂必会答复的。
- 4、 如今，我们心中只怀着祂的圣言来到祂跟前，等候着祂向我们踏出那一步；祂早已透过圣灵告诉过我们，只要我们邀请祂，祂绝不会食言的。²祂从未任凭自己的圣子陷于疯狂之境，也不会辜负其子对祂的信赖。³难道祂的忠信还不值得我们邀请祂为我们带来幸福？⁴我们要发出邀请，祂会接纳的。⁵如今，我们要与祂一起度过光阴。⁶我们按照圣灵的建议，向祂致邀请词，然后就等候着祂的光临。
- 5、 如今，已是预言得以应验的时刻。²如今，正是所有古老的许诺得到确认且彻底实现的时刻。³时间眼看着就要完成它的任务了。⁴如今，我们不可能失败。⁵静静地坐下，等候着你的天父。⁶祂早已决心来到你这里，只等着你认清是你自己愿祂来临的。⁷除非你已

看出，不论多么模糊，这是你自己的意愿，否则你是不可能臻至此境的。

- 6、 我离你如此近，你不可能失败的。²天父，我们把这些神圣的时光献给你，好向那位导师表达感恩之情，是祂教导了我们如何离开涕泣之谷，代之以你的恩赐。³从此，我们不再频频回首。⁴我们只往前看，并把眼光集中在旅途的终点上。⁵当我们透过基督的慧见，看到一个超越自己所营造的世界，并用它来全面取代自己是世界时，请你接纳我们这些小小的谢礼吧！
- 7、 如今，我们静静地等待，毫不畏惧，确信祢会来临。²我们设法追随祢派遣我们的神圣向导，找出自己的路。³过去，我们并不知道此路，但你从未遗忘过我们。⁴我们知道，如今你绝不会遗忘我们的。⁵我们只祈求你实现你的千古诺言，因这正是祢的旨意。⁶我们将与祢一起作此要求。⁷天父与其子神圣旨意，既创造了一切存有，在任何事上绝不可能落空的。⁸在这肯定中，我们向祢踏出最后的几步路，并满怀信心地安息在祢的圣爱内，因祢绝不会辜负圣子的呼求。
- 8、 这神圣的一年以来，我们共同寻找真理以及上主，祂是真理的唯一造物主，如今，我们已迈入了最后一个阶段。²我们已经找到了祂为我们选定的道路，并决心踏上祂愿意我们走的路。³祂的手已将我们高举。⁴祂的圣念光照了我们的心灵。⁵祂的圣爱在时间存在之初，就已召唤了我们。
- 9、 我们曾经穷自希望上主得不到祂为自己创造出来的圣子。²我们要上主把祂变为我们想要祂成为的样子。³我们相信这神智不清的愿望就是真理。⁴如今，我们很高兴这一切都已化解了，我们不再把幻觉当真。⁵上主的记忆正闪闪发光地横扫我们浩瀚的心灵。⁶再过片刻，它就会再度冉冉升起。⁷再过片刻，身为上主之子的我们就能安返家园了，那正是祂愿我们所在之地。
- 10、 如今，我们几乎已完成了必要的练习。²在这最后阶段里，我们会逐渐明了，我们只须呼求上主，所有的诱惑都会遁迹。³我们只须去感受祂的爱，而非凭借语言文字。⁴我们只须呼求祂的圣名，而非叨念一堆祷词。⁵我们只须静止下来，让万物获得救治，而非自行判断。⁶我们当初如何接受上主开始祂的计划，也会如何接受祂结束的方式。⁷如今这计划已经完成了。⁸这一年已为我们带来了永生。

- 11、文字还有一个用途，我们仍需借重。²每隔一阵子，我们会在当日功课及随后的无言阶段所带来的深度经验之间，针对某个主题穿插一些解说。³每天都该复习一下这些具体观念，恒心地练习每个观念，直到你领受下一个观念为止。⁴每个观念你都应该慢慢地念，然后默想一会儿，以迎接当天神圣而有福的时光来临。⁵现在，我们就开始第一个解说。

一、何谓宽恕？

- 1、宽恕就是认清了，你以为弟兄做了对不起你的事，其实不曾发生过。²它并非原谅他人的罪过而把罪过当真。³它看出罪根本不存在。⁴而你所有的罪过就在这种眼光下被宽恕了。⁵罪会是什么，只不过是上主之子所怀的错误观念。⁶宽恕只是看出个中虚妄，因此才放得下。⁷至此，上主的旨意方能自由地取代过去的一切。
- 2、不宽恕的念头，就是下了不容置疑的判断，尽管那不是真的。²心灵已经封闭，挣脱不出来。³这念头保护了投射，扣紧其锁链，使其间的曲解变得更加隐蔽，难以捉摸，更不易质疑，且离理性益远。⁴在一个僵化的投射与它执意追求的目标之间，还有什么能够插足其间？
- 3、不宽恕的念头会做出许多事情。²它狂热地追求自己的目标，凡是它认为阻扰了它的抉择的，就不惜予以歪曲或推翻。³颠倒是非是它的目的，也是它满其所愿的手段。⁴它发动猛烈的攻势，以粉碎实相，任何与它观点类似不符的现象，皆不屑一顾。
- 4、反之，宽恕是宁静的，默默地一无所作。²它既不干犯实相，也不设法把它扭曲成自己喜欢的样子。³它只是观看、等待、不判断。⁴凡是不宽恕的人一定会判断，因他必须为自己的无法宽恕加以辩护。⁵凡是想要宽恕自己的人，必须学习接纳真理的本来面目。
- 5、因此，什么都不必作，就让宽恕透过你的神圣向导来告诉你该做什么；祂是你的救主与守护者，怀着坚定的希望，确信你终会圆满成就的。²祂已经宽恕了你，因这是上主赐给祂的任务。³如今，你必须分担祂的任务，宽恕祂已拯救了的人，祂看出这些人的无罪本质，并尊之为上主之子。

第二百二十一课

愿我心平安，愿所有的念头都静止下来

- 1、 天父，今天，我来到你这里寻求唯有祢才能赐予的平安。²我静静地前来。³在我内心的宁静中，也是我心灵深处的密室里，我静候祢的声音。⁴天父，今天向我发言吧！⁵我在宁静、肯定及爱中前来聆听你的话，确信祢会俯允我的呼求。
- 2、 现在，我们就静静地等候。²上主就在这儿，只因我们一起等候。³我保证祂会向你说话，你也会听见的。⁴接受我的信心吧！因那也是你的信心。⁵我们的心已结合了。⁶我们的等候只有一个动机，就是听见天父俯允我们的呼求，让自己的心思静止下来，寻得祂的平安，亲耳听祂说出我们的真相，并将祂自己启示给圣子。

第二百二十二课

上主与我同在，我在他内生活与行动

- 1、 上主与我同在。²祂是我生命的根源，我内在的生命，我呼吸的空气，维系生命的食物，使我更新、洁净的泉水。³祂是我的家，我在祂内生活与行动，引导我所作所为的圣灵赐给了我祂的圣念，保证我在所有痛苦中安全无虞。⁴祂以仁慈及关切环绕着我，并以爱拥抱着祂所光照的圣子，圣子也同样光照着祂。⁵明白了祂今天所说的真理，心中是多么沈静啊！
- 2、 天父，此刻，我们静静地来到祢跟前，愿与祢在平安中一同安息片刻；我们的唇上及心间，除了祢的圣名之外，没有其他的言词。

第二百二十三课

上主是我的生命，除此，我别无其他生命

- 1、 我以前误以为自己活在祂之外，是个分立的个体，单独行动，一无所系，寄居在一具身体内；我错了。²如今，我已知道，我的生命就是上主的生命，我没有其他的家，我也不存在于祂之外。³祂没有一个圣念非我所有，我所有的一切都来自于祂。

- 2、 我们的天父，愿我们看见基督的圣容，而非我们的过错。² 因我们是祢的圣子，清白无罪。³ 我们愿着眼于自己的无罪本质，因罪咎无异于宣告我们不是祢的圣子。⁴ 我们再也不愿遗忘祢了。⁵ 我们在此十分寂寞，向往我们在天堂的家。⁶ 今天，我们愿意回去。⁷ 我们的圣名也是祢的，我们承认自己是祢的圣子。

第二百二十四课

上主是我的天父，他深爱其子

- 1、 我的真实身份其安稳、高超、无罪、荣耀、伟大、大慈大悲、毫无罪咎；天堂凝视着它，并赐给它光明。² 它也同样照亮了世界。³ 它是天父赐我的礼物，也是我献给世界的礼物。⁴ 除此之外，没有任何礼物能够施予或接受。⁵ 这是实相，唯一的实相。⁶ 这是幻境的终结。⁷ 它即是真理。
- 2、 啊！天父，祢始终知道我的圣名。² 我早已将它遗忘，也不知道我走向何处，我是谁，我究竟在做什么。³ 天父，此刻，提醒我吧！因为我已厌倦了眼前的世界。⁴ 祢愿我见到的世界，请启示给我吧！

第二百二十五课

上主是我的天父，他的圣子敬爱他

- 1、 天父，我必须回报祢对我的圣爱，因为施与受是同一回事，而且祢已经将所有的爱赐给了我。² 我必须回报，只因我愿全面意识到这圣爱属我所有，并在我心内熊熊燃烧，以其慈光呵护我的心灵，无玷无染，深受爱慕，将恐惧弃之身后，迎向平安的来临。³ 祢的爱子迈向祢的道路是多么的宁静！
- 2、 弟兄，如今我们已找到那宁静了。² 道路正敞开着。³ 如今，我们要在平安中一起上路，你已将手伸给了我，我绝不会离弃你的。⁵ 我们是一体的，当我们完成了最后这几步路，结束了那从未开始的旅程时，我们所找的正是这个一体性。

第二百二十六课

我的家乡正等着我，我要快点儿回家

- 1、 我若如此选择，就能全面与世界告别。²促成此事的并不是死亡，而是内心改变对世界的看法。³此刻，只要我还相信我眼中的世界仍有价值，它就会因我而存在。⁴我若看不出眼前世界的价值所在，并且不把东西据为己有，或当作追求的目标，它就会离我而去。⁵因我已不再以幻觉来取代真理了。
- 2、 天父，我的家乡正等着我欣然回归。²祢向我张开了手臂，我听到了祢的天音。³天堂这么容易就成为我的，我哪里需要在这充满虚幻欲望及破碎梦境之地继续逗留？

第二百二十七课

这是我解脱的神圣一刻

- 1、 天父，今天就是我自由的日子，因为我的意愿原是祢的旨意。²以前我想造出另一种意愿。³然而，在祢之外而想出来的，没有一样真的存在。⁴正因我错了，我的幻觉丝毫影响不到我的实相，我才得以自由。⁵此刻，我要放弃所有的幻觉，把它们置于真理脚下，永远从我心中除去。⁶这是我解脱的神圣一刻。⁷天父，我知道我的意愿与祢的旨意是一个。
- 2、 如此，我们今天找到了欣然回归天堂之路，其实我们从未真正离开过它。²上主之子会在这一天舍下他的梦境。³上主之子会在这一天再度回归家园，摆脱一切罪恶，披上神圣本质，终于恢复了他的真正正念。

第二百二十八课

上主从未定我的罪，我也不再定罪

- 1、 我的天父深知我的神圣。²我岂会否定祂的真知，而去相信祂的真知不可能知道的事情？³我岂会把祂宣告为虚妄之事视为真理？⁴或者，我该相信我在祂圣言下的真相？祂毕竟是我的造物主，唯祂

方知圣子的真实境界。

- 2、 天父，我看错了自己，因我未曾体会出自己所源自的终极根源。²我并没有离开那根源而进入一具身体来等死。³我的神圣本质仍在我内，因我仍在你内。⁴你对自己的误解，只是一场梦。⁵我今天就要舍下这梦境。⁶我已准备妥当，只接受我在称圣言中的真实面目。

第二百二十九课

创造我的圣爱乃是我的真实面目

- 1、 我在寻找自己的真实身份，终于在这句话中找到了它：“创造我的圣爱，乃是我的真实面目。”²如今，我再也不用追寻了。³爱已战胜了一切。⁴它如此宁静地等着我回家，我再也不会掩面不顾基督的圣容了。⁵我所见之圣容，为我的真实身份作证；我以前故意失落了它，天父却为我妥善护守者。
- 2、 天父，我为自己的真面目而感谢祢，祢从我愚昧的心所捏造的罪恶念头中，保全了我的真实身份，使它不受沾染，清白无罪。²感谢祢将我由它们之中拯救出来。³阿门。

第二百三十课

如今我要寻找，且会寻获上主的平安

- 1、 我是从平安中创造出来的。²我也存留在平安中。³我没有权利改变我的自性。⁴我的天父上一多么地仁慈，祂在创造之初就已赐给我永恒的平安。⁵如今，我只是要求恢复自己的真相罢了。⁶这既是永恒不渝的真理，谁能拒绝我的要求？
- 2、 天父，我寻求的是祢在我受造之初所赐的平安。²祢那时的恩赐，必然存留至今，因我的受造不受时间所限，依然永恒不变。³圣子藉以诞生到天心内的平安，光辉依旧不减。⁴我仍是祢当初所创造的我。⁵我只须祈求祢，就能找到祢所赐的平安。⁶把平安赐予祢的圣子，乃是祢的旨意。

二、何谓救恩？

- 1、 救恩就是上主的一个许诺：你终将找到回归祂之路的。² 这许诺绝不会落空。³ 它保证时间必将结束，在时间中所形成的一切想法也会随之结束。⁴ 上主已把祂的圣言赐给自以为拥有独立思想的心灵，并以平安的圣念来取代这些自相矛盾的念头。
- 2、 早在圣子心中兴起争斗念头之际，上主即赐给他平安的圣念。² 以前根本就不需要这一观念，因为所赐的平安就是平安，没有任何对比。³ 但是，心灵若在分裂状态，便有救治的必要。⁴ 因此，能够救治分裂的圣念，便成了心灵每一碎片的一部分；其实心灵仍是一个整体，只是认不出自己的一体性罢了。⁵ 如今它对自己一无所知，以为自己已失落了真实身分。
- 3、 救恩由某种意义上来讲，只是化解，它什么也没作，从不为这充满梦魇及敌意的世界撑腰。² 它就这样舍幻觉而去。³ 只因它不加理会，幻觉只好无声无息地化为尘烟。⁴ 幻觉所有隐藏的，如今彰显出来了，成为献给上主圣名的祭坛，上面刻着上主的圣言，坛前供着你的宽恕之礼，你对上主的记忆离此不远了。
- 4、 愿我们每天都能到此圣地共度光阴。² 在此分享我们最后的梦。³ 梦里没有哀伤，因为上主所赐的一切荣耀已微微透露其间。⁴ 如今，青草已经破土而出，树木也已绽出花苞，鸟儿群栖于枝叶下。⁵ 大地再度在一种新知见中诞生。⁶ 黑夜已逝，我们已经一起进入光明中了。
- 5、 我们就是从这儿把救恩带给世界的，因为这儿才是接受救恩之处。² 我们的歌声向全世界欢呼，自由业已返回，时间快要结束了，上主之子只须稍待片刻，就会忆起天父；梦魇已经过去，永恒的光辉驱散了世界，最后只剩下天堂了。

第二百三十一课

天父，我只愿忆起你来

- 1、 天父，除了祢的爱以外，我还可能寻觅什么？² 我也许会以为自己别有他求，并赋予它种种别名。³ 其实，我一直在寻觅的，只有一

物，就是祢的爱。⁴除此之外，没有一物是我真正想要找到的。⁵愿我忆起祢来。⁶我想要的不过是自己的真相而已。

- 2、 我的弟兄，这是你的意愿。²这是你与我所共有的，也是与我们天父所同享的意愿。³忆起祂来，就是天堂。⁴这才是我们所寻觅的。⁵等着我们觅回的，也只有这个。

第二百三十二课

天父，在这一天内，请留在我心中

- 1、 天父，当我一早醒来，请祢安住我心中，并在这一天内随时光照着我。²使每一分钟都成为我与祢同在的时刻。³愿我不忘每小时都感谢祢，因祢与我同在，随时都在聆听而且俯允我的祈求。⁴当黑夜来临，愿我的念头仍然属于祢及祢的爱。⁵愿我安然睡去，信赖祢的眷顾，欣然意识到自己是祢的孩子。
- 2、 每一天都该如此。²今天，就好好练习了断恐惧。³对你的天父怀有信心。⁴把一切都交托给祂。⁵愿祂向你启示一切，使你不致气馁，因为你是祂的圣子。

第二百三十三课

今天，我把生命交由上主带领

- 1、 天父，今天我把所有的念头都交托给祢。²我宁愿没有自己的念头。³请赐下祢的圣念来取代吧！⁴我也把一切作为献给祢，使我得以承行祢的旨意，而不再追寻永远无法达成的目标，把大好光阴都浪费在空洞的幻想里。⁵今天，我开到祢眼前。⁶我愿退下，尾随在祢身后。⁷请祢作我的向导，我是祢的门徒，毫不怀疑无限本体的智慧及圣爱，虽然它的仁慈超过我的理解，却是祢对我最完美的恩赐。
- 2、 今天，我们有一位神圣向导在前引领。²同行之际，我们要把这一天毫不保留地交托给祂。³这是祂的一天。⁴对我们也是充满仁慈与无限恩赐的一天。

第二百三十四课

天父，今天我又成为你的圣子了

- 1、今天，我们指望那充满罪与罪咎的梦魇如期消逝，我们已经抵达了平安的圣境，虽然我们从未离开过它。在永恒与超越时间之境之间，只有短短的一瞬之隔。这间隔微乎其微，丝毫不影响它的延续性，也打断不了那永恒一体的意念。天父及其子的平安，不曾受过任何事件的骚扰。今天我们要全面接受这一真理。
- 2、天父，我们感谢祢，因为我们不可能丧失对祢及圣爱的记忆。²我们认清了自己安全无虞，同时感谢祢所赐予我们的一切礼物，以及我们所领受到一切慈爱救助，并感谢祢永恒的耐心，以及祢赐予的圣言，为我们带来了得救的喜讯。

第二百三十五课

上主因着他的仁慈，愿我得救

- 1、我只须看一看那些好似会伤害我的一切，十分肯定地向自己保证，“上主愿我从这事中得救”，就会看见它们销声匿迹。²我只须记住，天父的旨意纯是为了我的幸福，就会明白，只有幸福会降临于我。³我只须记住，上主的爱始终围绕着祂的圣子，永远保全他的清白无罪，确保我已得救，且安歇于祂的圣臂中，永远安全无虞。⁴我是祂的爱子。⁵我已得救了。因为这是祂仁慈的旨意。
- 2、天父，祢的神圣性也属我所有。²祢的圣爱创造了我，使我的无罪本质永远成为祢的一部分。³在我内，没有罪咎，也没有罪，因为祢内没有这一切。

第二百三十六课

我的心归我管辖，也只有我管得住

- 1、有个国度，必须由我来治理。²有时，我一点都不像它的君王。³我好象被它制服了，听它使唤；我该怎样去想，怎样去作，怎样感觉。⁴然而，上天把它赐给我，是为了让我按照我的理解来发挥其

用。⁵我的心只能服务。⁶今天，我要用它来事奉圣灵，让圣灵按祂认为合适的方式来发挥大用。⁷我这样指示我的心，只有我能管得住它。⁸如此，我方能心灵自由承行上主的旨意。

- 2、 天父，我的心灵向祢的圣念开放，今天，我的心容不下其他任何念头。²我的心归我管辖，我将它献给祢。³接受我的礼物吧！⁴因它乃是你赐我的礼物。

第二百三十七课

我此刻就愿成为上主所赐的我

- 1、 今天我要接受自己的真相。²我将在荣耀中现身，让我内在的光明，在这一整天中遍照世界。³我为世界带来了救恩的喜讯，是我由天父那儿听来的。⁴我瞩目于基督要我看的的世界，明白它已结束了死亡的噩梦，也明白那就是天父对我的召唤。
- 2、 今天，基督是我的眼睛，也是我赖以倾听圣灵的耳朵。²天父，我经由基督，祢的圣子，也就是我的真实自性，来到了祢面前。³阿门。

第二百三十八课

所有的救恩都操之于我的决定

- 1、 天父，祢对我的信任如此之深，我必然是尊贵的。²祢创造了我，深知我的真相。³祢还将圣子的救恩置于我手中，任凭我来决定。⁴我必然真的深受祢的钟爱。⁵我的神圣性必然屹立不摇，你才会把自己的圣子放心交托给我；他是祢的一部分，也是我的一部分，因为他是我的自性。
- 2、 因此，我们今天还要静止片刻，反省一下天父爱我们多深。²祂依旧挚爱自己在圣爱中创造出来的圣子，祂的圣爱在他内方得圆满。

第三百三十九课

天父的荣耀就是我的荣耀

- 1、今天不要再让虚假的谦逊蒙蔽了我们的真相。²而应感恩于天父对我们的赠礼。³我们岂会在分享上主荣耀的人身上，看见任何罪及罪咎的痕迹？⁴祂既永恒不渝地爱其圣子，深知他依旧是祂当初所创造的他，我们岂会遗落在他们的行列之外？
- 2、天父，我们感谢祢那永远照耀着我们的光明。²我们显扬它，因为是祢把它分享给我们的。³我们原是一体，结合在这光明内，也与祢一体，与自己及所有造化和平共处。

第二百四十课

任何恐惧都没有存在的理由

- 1、恐惧只是一场骗局。²它证明了你把自己看成根本不可能存在的你，也把世界看成根本不可能存在的世界。³世上的一切，没有一样是真实的。⁴它化身为什么形式，并不重要。⁵它只能充当你的自我幻觉的一个见证罢了。⁶愿我们今天不致受骗。⁷我们原是上主的儿女。⁸我们内没有恐惧，因我们每一个都是圣爱本体的一部分。
- 2、我们的恐惧是多么愚昧啊！²祢岂会让祢的圣子受苦？³求祢今天赐给我们信心，来认清祢的圣子，恢复他的自由。⁴愿我们因祢的圣名而宽恕他，如此，我们才能了解他的神圣本质，感受到祢对他的爱，也就是祢对自己的爱。

三、何谓世界

- 1、 世界是一种虚妄的知见。²由错误中诞生，始终不离它的源头。³你一旦不再珍惜孽生出它的念头，它就不复存在了。⁴分裂的观念一旦改变为真实宽恕的观念，世界将因不同的眼光而焕然一新；宽恕的观念引导人迈向着真理，世界及其一切谬误必然随之消逝。⁵如今，它的源头既已消逝，由它而来的后果也会跟着消逝。
- 2、 世界是为了攻击上主而形成的。²它象征着恐惧。³恐惧是什么？不过是缺乏爱而已。⁴因此，世界就是上主不得其门而入之地，也是圣子可能自外于上主之地。⁵知见由此而生，因真知不可能生出这种神智不清的念头。⁶然而，眼见会受蒙蔽，耳闻常有失误。⁷至此，千古不易之境遂告消逝，谬误也就在所不免了。
- 3、 于是，幻相的整个运作过程随之展开。²如今，它四处搜寻那些等着找到之物。³它以完成这一目标为鹄的；世界之所以形成，即是为了见证这个目的，并使之弄假成真。⁴幻相世界在它眼中乃是真理的坚实基础，与谎言分庭抗礼。³然而，它所有的报导，不外乎幻相，与真理毫不相干。
- 4、 人的眼力虽是为了远离真理而设的，仍然能够加以调整。²上主所派遣来的救主，能把声音转变为上主的召唤，也能赋予所有知见一个新的目的。³追随祂的光明吧！以祂的方式来看世界。⁴在你耳边所有的声音中，只听见祂的天音。⁵让祂赐给你平安及肯定不疑，两者虽早被你抛到九霄云外，天堂却为你保存在祂之内。
- 5、 在世界加入我们已转变的知见以前，我们是无法安息的。²在宽恕尚未圆满以前，我们是不会满足的。³愿我们不再设法改变任务。⁴我们必须拯救世界。⁵它既是我们营造出来的，我们必须透过基督的眼光去看它，才能使这终归一死的世界恢复永生。

第二百四十一课

神圣的一刻就是救恩来临的一刻

- 1、 今天是多么喜乐的日子！²是值得庆祝的特殊日子。³因今天带给

了这黑暗世界一个解脱的时机。⁴这一天已经来临了，因悲哀与痛苦都已过去了。⁵救恩的荣耀今天就会降临于重获自由的世界。⁶这是无量众生引颈企盼的时刻。⁷你一宽恕他们全体，他们就合而为一了。⁸因为，今天我会得到你的宽恕。

- 2、 如今，我们已经彼此宽恕了，我们终于再度来到祢眼前。²天父，那从未离开过祢的圣子，已经回到天堂及自己的家乡了。³我们终于恢复了清明的神智，忆起我们原是一体，这是多么值得高兴的事啊！

第二百四十二课

这是上主的日子，也是我献给他的礼物

- 1、 今天我不再孤军奋斗了。²我不了解这个世界，因此孤军奋斗之想，实在是愚昧之举。³但有一位圣者，祂深知一切对我有益之事。⁴祂很乐意为我独独选择那迈向上主的途径。⁵我把这一天献给祂，因我不想再延误回家的日子，只有祂深知回归上主之路。
- 2、 因此，我们把今天献给祢。²怀着全然开放的心前来。³我们不要任何自以为想要的东西。⁴请赐给我们祢愿我们接受之物吧！⁵祢深知我们的一切渴望与需求。⁶祢会恩赐我们一切所需，使我们得以找到回归你的道路。

第二百四十三课

今天我不再判断任何事物

- 1、 今天我愿对自己十分诚实。²我不再自以为知道我目前尚未能领悟的事情。³也不再自以为能透过我那支离破碎的知见而理解那整体。⁴今天，我认清了这一事实。⁵如此，我便摆脱了一切非我所能做的判断。⁶如此，我便释放了自己及所见到的一切，重归于上主创造我们的平安中。
- 2、 天父，今天我要让整个造化得以自由地呈现自己。²我要显扬它的每一部分，包括我自己在内。³我们是一体的，因为每一部分都包含了你的记忆，真理之光必会照在浑然一体的我们中。

第二百四十四课

世上没有一处对我是危险的

- 1、 你的圣子不论身在何处，都是安全的，因祢与他同在。²他只须呼求祢的圣名，就会想起自己的保障以及祢的圣爱，因两者原是一回事。³他既属于祢，受祢所爱，也同样爱人，在天父的怀抱着安全无虞，怎么可能会恐惧、怀疑，或不知自己根本不可能受苦，受威胁或经历任何不幸？
- 2、 我们就在那真理之内。²没有暴风能够侵入我们家中那神圣的避风港。³在上主内，我们安全无虞。⁴毕竟，有什么威胁得了上主自身。⁵或恐吓得了永远属于祂的一切？

第二百四十五课

祢的平安与我同在，天父，我是安全的

- 1、 天父，祢的平安环绕着我。²不论我在何处，祢的平安都与我同行。³它的光辉照耀在我所遇到的每个人身上。⁴我将它带到所有可怜、孤独而害怕的人那里。⁵我把祢的平安带给那些受痛苦煎熬，或是为死亡忧伤，或是自认为已无希望与幸福的人那里。⁶天父，把他们都送到我这儿来吧。⁷让我随身带着祢的平安。⁸因我愿拯救祢的圣子，一如祢的旨意，如此，我才可能认出我的自性来。
- 2、 就这样，我们在平安中同行。将自己所领受的信息传给整个世界。如此，我们才会听见圣灵之声，只要我们寻求圣言，他就会向我们发言；我们一旦分享了他所赐的圣言，便会认出他的圣爱。

第二百四十六课

爱我的天父就等于爱他的圣子

- 1、 我心中若还有嗔恨，愿我不致认为自己还找得到上主之道。²我若存心伤害上主之子，愿我不致认为自己还能知道天父或是我自性的真相。³我若认不清自己的面目，愿我不致相信自己还意识得到天父，或觉察得出天父对我的爱，以及我回报祂的一切爱。

- 2、 天父，我愿接受祢为我选择的路，来到祢跟前。² 这个意愿必会实现，因为这是祢的旨意。³ 我愿认清祢的旨意就是我的意愿，如此而已。⁴ 因此，我决心去爱祢的圣子。² 阿门。

第二百四十七课

若非宽恕，我至今仍是盲目的

- 1、 罪是攻击的象征。² 只要在任何地方看到它，我就会受苦。³ 宽恕是我得到基督慧见的唯一途径。⁴ 愿我接受祂的慧眼显示给我的单纯真理，如此，我就会全然获愈。⁵ 弟兄，来吧！让我看看你。⁶ 你的美善反映出我的美善。⁷ 你的无罪本质则成了我的无罪本质。⁸ 你若受到了宽恕，我也与你一同得到宽恕。
- 2、 今天，我要这样去看每一个人。² 我的弟兄全是祢的儿女。³ 祢的天父身分先创造了他们，并把他们全赐给了我，而我既是祢的，也是我自性的一部分。⁴ 今天我就要透过他们而显扬祢，我希望这一天因而能认清我的自性。

第二百四十八课

凡是能受苦的，非我所有

- 1、 我已舍弃了真理。² 此刻，让我也同样忠实地舍弃那虚妄。³ 凡是能受苦的，非我所有。⁴ 凡是能悲痛的，也非我自己。⁵ 受苦的，只是我心中的幻想罢了。⁶ 凡是可朽之物，就从未在实相中活过，只是嘲弄我的真相而已。⁷ 如今，我要舍弃种种自我观念，以及蒙蔽上主圣子的一切谎言。⁸ 如今，我已经准备好重新接受上主当初所创造的他。
- 2、 天父，我已恢复了对祢的千古之爱，让我也同样去爱祢的圣子。² 天父，我仍是祢所创造的我。³ 祢的圣爱如今已被人忆起，我的爱亦然。⁴ 如今，我才了解两者无二无别。

第二百四十九课

宽恕终结了所有的痛苦与失落

- 1、宽恕为世界勾勒出了一幅画像：痛苦已逝，失落难再，愤怒变得荒诞不经。²攻击已成过往，疯狂也已告终。³现在，还能想出什么痛苦来？⁴还有哪种失落能够苟延残喘？⁵世界变成了富裕、慈爱以及恩赐无尽的乐土。⁶此际，它如此近似天堂，很快就会转化为它所反映的光明本身了。⁷上主之子所踏出的旅程，终于在他的光明源头中结束了。
- 2、天父，我们愿把心灵归还于祢。²我们曾背弃了它，把它籍在种种悲苦中，用各种凶暴及死亡的念头来吓唬它。³如今，我们愿再度安息于祢，一如祢当初所创造的我们。

第二百五十课

愿我不再视自己为有限的

- 1、今天，我愿仰望上主之子，为他的荣耀作证。²愿我不再故意掩饰他内在的光明，眼看着他的力量逐渐削弱，变得不堪一击；也愿我别在他内挑剔任何缺失，否则，我等于是在攻击他自己的无上主权。
- 2、天父，他是祢的圣子。²今天，我要去看他温柔的一面，而非我的幻觉。³他就是真实的我；我如何看待他，就等于如何看待自己。今天，我要看出真相，使我在这一天终于能与他认同。

四、何谓罪？

- 1、 罪就是神智不清。² 心灵先是被它逼疯，再借重它来使幻觉取代真理。³ 因为它疯了，才会在真理应在之处，也就是它真正存在之处，看到了幻相。⁴ 罪赋予身体一双肉眼；然而那儿究竟有什么值得清白无罪者去看的？⁵ 他们要那些眼力、声音、触觉作什么？⁶ 他们能听到或捕捉到什么？⁷ 他们又能知觉出什么？⁸ 感官的知觉并非真知。⁹ 真理只可能洋溢着真知，别无他物。
- 2、 身体原是心灵为了自欺而造出的工具。² 它的目标就是奋斗到底。³ 但是奋斗的目标是可以改变的。⁴ 如今，身体为另一种目的而奋斗。⁵ 它现在所追寻的，乃是心灵用以取代自欺的新目标。⁶ 于是，真理就像谎言一样，也能成为它的目标。⁷ 如此，知觉便会转而成为真实之境寻找见证。
- 3、 罪是一切幻觉的渊藪，它只代表了幻想出来的东西，由虚妄意念中发出来的。² 幻觉证明了虚假不实之物真的存在。³ 罪“证明”了上主之子是邪恶的，超越时间之境必然有个终点，永恒的生命终归一死。⁴ 连上主都丧失了祂的爱子，只好靠可朽之物来圆满自己，祂的旨意永远屈服于死亡之下，爱被嗔恨戕害了。平安不复存在。
- 4、 疯子的梦境是恐怖的，罪也确实显得极其狰狞。² 然而，罪所见的一切不过是一场儿戏。³ 上主之子能够佯装自己变成了一具身体。成为邪恶与罪咎的俘虏，命若游丝，最后难逃一死。⁴ 然而，在这同时，天父始终照耀着他，以永恒的圣爱爱着他，他的佯装丝毫改变不这一切。
- 5、 上主之子啊！你还会在这罪的游戏厮混多久？² 我们何不把这些尖锐刺人的玩具收起来？³ 还要等多久你才打算回家？⁴ 是在今天吗？⁵ 罪根本就不存在。⁶ 整个造化丝毫没有改变。⁷ 你还想拖延返回天堂的日子吗？⁸ 还要多久，上主之子啊！还要多久？

第二百五十一课

除了真理之外，我一无所需

- 1、 我追求过无数的东西，结果全然失望。²如今，我只寻求一物，因那才是我所有的需要，也是唯一的需要。³我以前所追求的，并不是我所需要的，甚至不是我所想要的。⁴那时我认不出自己的唯一需求。⁵如今，我终于看清了，我所需要的只是真理。⁶它满足了所有的需求，了结了所有的渴望；所有的期望终于实现了，梦境也过去了。⁷如今，我已拥有了自己可能需要的一切。⁸如今，我已拥有自己可能会要的一切。⁹如今，我终于活在平安中了。
- 2、 天父，我们为那平安而感谢祢。²我们一度拒绝了它，祢却再度赐给我们，只有那才是我们真正想要的。

第二百五十二课

上主之子是我的真实身份

- 1、 我的自性何其神圣，远超过此刻我所能想象的任何有关神圣本质的观念。²它闪闪发光，晶莹剔透的程度，比我所见过的任何光明都要璀璨。³它的爱无穷无尽，宁静笃定，且紧密地将一切凝聚于它内。⁴它的力量并非来自推动世界的熊熊欲火，而是来自上主浩瀚无边的爱。⁵必然的，我的自性超越此世何其远，然而，距离我以及上主却又何其近！
- 2、 天父，祢深知我的真实身份。²此刻就将它启示给我，祢的圣子吧！如此，我才可能觉醒于祢内的真理，并知道天堂再度复归于我。

第二百五十三课

我的自性是宇宙之主

- 1、 任何事未经我的许可，就绝不可能发生于我。²即使在这世上，我仍是自己命运的主人。³一切遭遇都是我渴望出来的。⁴未发生的，则是我不要发生的。⁵我必须承认这一点。⁶如此，我才能够超越这个世界，直登天堂，与我的意愿所创生的一切相逢；它们与我的神

圣自性以及创造我的上主同居天堂。

- 2、 祢就是自性，自性就是祢创造的圣子，他如祢一般创造，且与祢一体。²我那统治整个宇宙的自性，不过是祢的旨意与我的意愿的完美结合；我的意愿只可能乐于附和祢的旨意，由此而延伸到祢的旨意内。

第二百五十四课

除了上主的天音以外，愿一切声音都在我内沉寂下来

- 1、 天父，今天，我只听见祢的声音。²我愿在深湛的宁静中来到祢前，聆听祢的声音，接受祢的圣言。³这是我唯一的祷词：我愿来到祢跟前，向祢祈求真理。⁴真理就是祢的旨意，今天我愿与祢共享之。
- 2、 今天，别让小我的念头左右了我们的言词及行动。²这类念头一出现，我们便平静地退后一步，端详它们一番，便任其自行离去。³我们不稀罕它们所带来的一切。⁴也决不加以挽留。⁵如今，它们已经安静下来了。⁶只要我们决心忆起祂来，上主就会在祂的爱所圣化的寂静中向我们发言，告诉我们，什么才是我们的意愿。

第二百五十五课

我愿在完美的平安中度过此日

- 1、 今天，平安的选择好似不在我手里。²然而，上主却向我保证，他的圣子与祂肖似。³愿我今天就相信那位说我是上主之子的圣者。⁴愿我今天就拥有我所选择的平安，为祂所说的真理作证。⁵上主之子不可能有所牵挂，必然永存于天堂中。⁶因祂之名，我要把今天用来寻找天父对我的旨意，把它当成自己的意愿，并把它送给天父所有的儿女，包括我在内。
- 2、 因此天父，我愿与祢共度此日。²祢的圣子并未将你遗忘。³祢赐他的平安，仍在他的心内，我愿在那儿度过此日。

第二百五十六课

上主是我今天唯一的目标

- 1、世上的宽恕就是通往上主之道。²没有其他的路。³若非心灵恋恋不舍罪恶，哪需要找出通往你自己所在的路？⁴还有谁会犹豫不决？⁵谁会不确定自己是谁？⁶谁会继续昏睡下去，而在重重疑云中怀疑被上主创造成无罪的自己是否神圣？⁷我们在此只能作梦。⁸但我们能够梦见自己宽恕了他，其实他是不可能沾染任何罪污的，我们今天就决心要作这样的梦。⁹上主是我们的目标，宽恕是引领我们心灵最后回归于祂的途径。
- 2、因此，天父，我们愿遵循祢指示的道路，来到祢前。²我们唯一的目的就是聆听祢的声音，找出圣言为我们指出的道路。

第二百五十七课

愿我记得自己的目的所在

- 1、我一旦忘了自己的目标，必会迷途，不再确定自己究为何物，因而做出种种矛盾的事。²没有人能够致力于相互矛盾的目标而又能妥善兼顾。³他势必陷于很深的挫折与沮丧中。⁴因此，今天让我们下定决心，记得自己所要的是什么，才能将我们的念头与行动条理井然地统一起来，专心致力于上主愿我们今天进行的事。
- 2、天父，宽恕是祢为我们的救恩所选择的途径。²今天，愿我们别忘了，祢的旨意才是我们的意愿。³如此，我们若想获得祢愿我么拥有的平安，我们的目的必然也是祢的目的。

第二百五十八课

愿我记得，我的目标即是上主

- 1、我们必须做的只有一件事，就是训练自己的心灵略过琐碎无谓的目标，记得我们的目标即是上主。²祂的记忆就藏在我们心中，却被我们那些杂乱无用、渺小虚幻的目标搞得模糊不清。³我们岂能沈缅于世间的玩具花招，却任上主的恩光空自照耀，毫不自觉？⁴上主

才是我们唯一的目标，我们唯一的爱。⁵我们唯一的目的就是忆起祂来。

- 2、 我们的目标就是迈上通往祢的道路。²除此之外，别无其他目标。³除了忆起祢以外，我们还会要什么？⁴除了我们的真实身分以外，我们还会寻找什么？

第二百五十九课

愿我记得，罪不存在

- 1、 唯一使上主这目标显得遥不可及的，就是罪的观念。²此外，还有什么能使我们看不见那昭然若揭者，而历历在目的却是怪异歪曲之物？³除了罪以外，还有什么激得起我们的攻击之心？⁴除了罪以外，还有什么会勾起罪恶感，招致痛苦及惩罚？⁵除了罪以外，还有什么恐惧之源蒙蔽得了上主的造化，把恐惧与攻击的特质硬加在爱的身上？
- 2、 天父，今天我不愿再疯狂下去了。²我不愿害怕爱，也不愿向它的对头寻求庇护。³因爱是没有对立的。⁴祢是一切存在的终极根源。⁵凡是真正存在的必与祢同在，祢也与之同在。

第二百六十课

愿我记得，是上主创造了我

- 1、 天父，我并非自己营造出来的，虽然当我神智不清时，曾一度如此认定。²然而，我既是祢的圣念，自然仍属于创造我且从未离开过我的终极源头。³天父，祢的圣子此刻正在呼唤你。⁴愿我记得，是祢创造了我。⁵愿我记得自己的真实身分。⁶愿我的无罪本质再度呈现于基督的慧见中，我也愿以此慧眼来看我的弟兄及我自己。
- 2、 如今，我们已忆起了自己的根源，我们终于在祂内找到了自己的真实身分。²我们确是神圣的，因为我们的根源对罪一无所知。³身为祂儿女的我们，彼此肖似，亦与祂肖似。

五、何谓身体？

- 1、 身体是上主之子在幻想中所建造的一道围墙，把他自性中某一部分与其他部分隔绝开来。²他认为自己就活在这道墙内，当它腐朽崩塌时，他就死了。³他认为这道墙能保障他免受爱的干扰。⁴为了与他的保障认同，他把自己与这道保障视为等同。⁵否则，他如何确保自己继续存留于身体内，而把爱隔绝在外？
- 2、 身体不会久留。²他却视此为双重保障。³因上主之子的无常生命“证明”了他那道围墙的效用，尽到了心灵赋予它的任务。⁴因为，他的一体性若是完好如初，还有谁能攻击？又有谁会受到攻击？⁵谁是胜利者？⁶谁是他的俘虏？⁷谁又会沦为牺牲品？⁸谁是凶手？⁹他若不死，如何“证明”上主的永恒之子是可以毁灭的？
- 3、 身体只是个梦。²就像其他梦一样，有时呈现出欢乐的画面，但转眼就化为恐惧，所有的梦就由此而生。³只有爱能在真理中创造，而真理是不可能由恐惧的。⁴身体原是为了使人害怕而形成的，因此它必须克尽其职。³但我们亦能藉着改变身体在我们心目中的作用而改变它的目的。
- 4、 身体是上主之子恢复健全神智的工具。²虽然它当初是为了把圣子关进没有生路的地狱而造的，如今却以天堂为目标，取代地狱之路。³上主之子向自己的弟兄伸出援手，扶持着他与自己一起上路。⁴如今，身体成了神圣的。⁵以前为了杀害而造出的它，如今致力于心灵的救治。
- 5、 你认为什么能带给你保障，你就会与什么认同。²不论那是什么，你都会相信它与你为一体。³你的保障在真理之内，不在谎言中。⁴爱才是你的保障。⁵恐惧并不存在。⁶与爱认同，你才会安全。⁷与爱认同，你就回到了家。⁸与爱认同，你就会找到你的自性。

第二百六十一课

上主是我的庇护与保障

- 1、 我会与自己视为庇护与保障之物认同。²我会朝着我的力量所在

之处去看自己，且视为我就活在有所保障、不受任何侵犯的堡垒内。³愿我今天不再由险地寻求保障，也不再试着由谋害攻击中寻求平安。⁴我活在上主内。⁵我在祂内找到了我的庇护与力量。⁶我的真实身份就在祂内。⁷在祂内才有永恒的平安。⁸只有在那儿，我才可能忆起自己的神圣面目。

- 2、愿我不再寻求偶像。²天父，今天我就要返回祢的家园。³我决心成为祢所创造的我，并找到那被祢创造为我自性的圣子。

第二百六十二课

愿我今天不再去看相异之处

- 1、天父，祢只有一个圣子。²我今天要瞩目的即是他。³他是祢唯一的造化。⁴在这始终为一的存有上，为什么我老会看成千百个化身？⁵为什么老要给它取千百个名字？其实一个已足够了。⁶祢的圣子必须承袭祢的圣名，因为是祢创造了他。⁷愿我不再把他看成天父的陌路，也不看成我的陌路。⁸他是我的一部分，我也是他的一部分，而我们都是祢的一部分，祢是我们的根源，我们永远结合在祢的爱内，永远是祢的神圣之子。
- 2、原为一体的我们，会在这一天认清自己的真相。²我们愿回家，安息于合一之境。³那儿才有平安，这是无法在他处找到的。

第二百六十三课

万物在我神圣的慧见下都是纯洁的

- 1、天父，一切存在都是由祢天心中创造出来的，祢的圣灵进入其中，祢的圣爱赋予了它生命。²我岂能将祢的创造视为可能变成有罪之物？³我不愿看见这样黑暗可怕的形相。⁴疯子的梦境绝非我心所愿，我宁要祢祝福整个造化的一切美善，它所有的纯洁、喜乐，以及祢内永恒而宁静的家园。
- 2、当我们仍在天堂门外时，愿我们以基督之眼以及神圣慧见去看一切。²愿所有的表相在我们眼中显得纯洁无比，使我们得以纯真的心越过它们，并以上主神圣儿女的身分情同手足地一起迈向天父的家

园。

第二百六十四课

上主的爱环绕着我

- 1、 天父，祢就在我身前身后及身边，不论我在何处，不论我往何方。²祢就在我所见到的万物之内，在我所听到的一切声音之内，在伸向我弟兄的每一只手中。³时间消失于祢内，空间变成毫无意义的概念。⁴因为环绕在祢圣子身边，使他安全无虞的，正是圣爱本体。⁵除此之外，没有其他的存在根源，没有一物不分享它的神圣本质，没有一物超越祢唯一的造化，没有一物不具那涵括万物的圣爱。⁶天父，祢的圣子肖似于祢。⁷今天我们要因祢之名而来到祢这儿，安息于祢永恒的圣爱内。
- 2、 我的弟兄，今天就与我结合吧！²这是救恩的祷词。³我们岂能不加入那能够拯救世界及我们自己的救恩。

第二百六十五课

我所见到的只是造化的温柔

- 1、 我确实误解了世界，因为我把自己的罪嫁祸于它，并且看见那些罪恶回望着我。²它们显得多么狰狞啊！³我的蒙蔽有多深啊！竟然以为我所怕的都在世间，而非仅存于我心中。⁴今天，我所看到的世界都浸浴造化所焕发的柔和天光中。⁵其间毫无恐惧的阴影。⁶愿我的罪恶表相不再遮掩天堂映在世间的的光辉。⁷那儿所反映出来的一切，都在天心之内。⁸我所看见的形相，无非反映了我的思维。⁹然而，我的心灵与上主的天心原是一体。¹⁰如此，我才可能看到造化的温柔。
- 2、 我要在宁静中瞻仰世界，它所反映出来的不外乎祢的圣念，也是我的意念。²愿记得两者原是一体，我就会见到造化的温柔。

第二百六十六课

上主之子，我神圣的自性就住在你内

- 1、 天父，祢将自己所有的儿女都赐给了我，作为拯救我的人，指点我如何去看，并传送给祢的天音。²祢的面容反映在他们身上，基督就在他们内由我的自性回望着我。³不要让祢的圣子望了祢的圣名。⁴也不要让你的圣子忘了他神圣的根源。⁵更不要让祢的圣子忘了他的名字就是祢的圣名。
- 2、 今天我们就要进入乐园，呼求上主之名及我们自己的名字，在每一个人内明认我们的自性，并在上主的圣爱中合而为一。²上主竟赐给我们这么多人间救主！³祂使世界充满了祂的见证，并赐给我们认出他们的眼光，我们怎么可能找不到祂的道路？

第二百六十七课

我的心在上主平安中跳动

- 1、 上主在爱中创造出来的一切生命都缠绕着我。²它在每个心跳及呼吸、每个行动及思想中向我呼唤。³我的心灵充满了平安，我的身体浸润在宽恕的目标下。⁴如今，我的心灵已经痊愈，上天也已赐我拯救世界所需的一切。⁵每一个心跳都带给我平安，每个呼吸都通传给我力量。⁶我是上主的使者，接受圣灵的指引以及祂圣爱的滋养，永远宁静平安地徜徉在爱的怀抱中。²每一个心跳都在呼唤祂的圣名，而每一个呼唤都会得到祂天音的答复，向我保证，我已经与祂安居家中了。
- 2、 愿我谛听祢的答复，而非我自己的。²天父，我的心在平安中跃动，这平安是由圣爱的核心制造出来的。³在那儿，也只有在那儿，我才可能安返家中。

第二百六十八课

愿万事万物皆活出本来面目

- 1、 今天，我主，愿我不再当祢的裁判，对祢大肆批判。²愿我也不再存心干涉祢的创造，把它扭曲成种种病态。³愿我心甘情愿地撤销我对它那整体的私心，让它恢复祢所创造的样子。⁴如此，我也才能

认出称为我而创造的自性。⁵我是在爱中受造的，也将永存于爱中。
⁶我若能让万物活出它们的本来面目，还有什么吓得到我？

- 2、今天，愿我得眼光不再亵渎神圣，愿我的耳朵不再聆听说谎的唇舌。²唯有实相是没有痛苦的。³唯有实相不受失落之苦。⁴唯有实相是彻底安全的。⁵我们今天所追求的正是这个。

第二百六十九课

我的眼光只瞩目于基督圣容

- 1、我祈求祢今天降福我的眼光。²祢选择了这一途径来指正我的错误，帮我超越过去。³祢赐给了我一位神圣向导，帮我探寻新知见，透过祂的课程，超越知见而回归真理。⁴我所要求的幻相，超越我所营造的一切幻相之上。⁵今天，我决心着眼于一个已被宽恕的世界；世上每个人都显示给我一副基督圣容，并教我看出，我所见的一切均归属于我，而除了祢的神圣之子以外，别无其他存在。
- 2、今天，我们的眼光确实受到了祝福。²只要瞻仰祂的圣容，我们就共享同一慧见，祂的自性即是我们的自性。³祂是上主之子，我们的真实身分；因着祂，我们归于一体。

第二百七十课

今天我不再用肉眼去看

- 1、天父，基督的慧见是祢赐给我的礼物，它能够将肉眼所见的一切，转译为已被宽恕的世界。²整个世界充满了荣耀与恩典。³然而，我从中所能觉察到的，远超过肉眼所见。⁴已获宽恕的世界，表明祢的圣子已承认了他的天父，让他的梦魇被带到真理之前，并满心期待自己恢复对祢的记忆，使仅余的片刻时光永远告终。⁵他的意愿与祢的旨意如今合而为一。⁶他的任务如今就是祢的任务，在祢圣念之外的所有念头都消失了踪影。
- 2、今天的宁静会降福我们的心，平安会透过此心而传给所有的人。²今天，基督成了我们的眼睛。³我们透过祂的眼光为世界带来了治愈，祂是神圣的上主之子，上主的圆满创造，也是上主的唯一创造。

六、何谓基督

- 1、基督是上主所创造的圣子。²祂是我们共享的自性，将我们相互结合，也与上主结合。³祂是那依然存留于天心的圣念，天心是祂的根源。⁴祂从未离开过自己的神圣家园，也从未失落受造时的纯真无罪。⁵祂永恒不易地安住于天心中。
- 2、基督是维系你与上主一体的联系，向你保证分裂之境不过是绝望之下所生的幻觉而已，因希望永远都在祂内。²你的心灵是祂的一部分，祂的心也是你的一部分。³上主的答复就隐藏在祂那一部分中，在那儿，所有的决定都已定案，梦境亦已结束。⁴肉眼所见的一切无法动祂分毫。⁵虽然天父把你得救的途径置于祂内，其实祂始终都是那个自性，对罪一无所知，有如天父。
- 3、基督是圣灵的家，祂唯独以上主为家，正安然住在你神圣心灵的天堂里。²只有这一部分的你在真理内实存。³其余的都不过是场梦。⁴然而，这些梦终将交托到基督手里，在祂的荣耀中逐渐隐去；你神圣的自性，亦即基督，则终将呈现在你眼前。
- 4、圣灵由你内的基督伸向所有的梦境，命它们到祂这儿来，并将它们转译为真理。²祂会将它们转换成上主所指定的最后一梦，藉以结束一切梦境。³当宽恕降临世界，平安进入每个上主之子的心里，还有什么能够继续分裂下去？因为除了基督圣容之外，那儿还有什么可看的？
- 5、这圣容还会呈现多久？它不过象征着学习阶段已结束，救赎目标终于完成了。²因此，愿我们寻求基督的圣容，不再瞩目其他。³我们一旦目睹祂的荣耀，便会知道，我们所需的，不过就是那神圣的自性，亦即上主创造成圣子的基督；其他的学习，知见或时间等等都不再需要了。

第二百七十一课

今天我要发挥基督的慧见

- 1、 每一天，每小时，每一刻，我都在选择自己要看的影像，要听的

声音，以及为我想要的真理做证的见证人。²今天，我决心去看基督要我看的，聆听上主的声音，寻求上主真实造化的见证。³世界与上主的造化便在基督的眼中交会了；它们一会合，所有的知见遂销声匿迹。⁴祂仁慈的眼光将世界由死亡中拯救出来，祂眼光所及之处，必然生生不已，忆起天父及圣子，造物主与其造化终于合一了。

- 2、 天父，基督的慧见就是通往祢的道路。²祂所见的一切都会帮我恢复对祢的记忆。³我今天决心一见的，就是这个。

第二百七十二课

幻觉怎满足得了上主之子？

- 1、 天父，真理是属于我得。²按祢及我的旨意，我的家乡在天堂那里。³梦境岂满足得了我？⁴幻觉岂会带给我幸福？⁵除了祢的记忆以外，还有什么满足得了祢的圣子？⁶我不会接受任何少于祢的恩赐之物。⁷祢的圣爱环绕着我，永远宁静，永远温柔，永远安全。⁸上主之子必然仍是祢所造的他。
- 2、 今天，我们要越过所有的幻觉。²若听见诱惑召唤我们继续逗留在梦中，不妨退到一边，问问自己：如果选择天堂就像选择地狱一样简单，爱也乐于取代一切恐惧，身为上主之子的我们，可能以此梦境为足吗？

第二百七十三课

上主平安中的寂静也归属于我

- 1、 如今，我们也许已准备好度个平静无扰的一天。²如果还做不到这一点，只要学到如何达此目标，我们也能心满意足并引以为傲了。³我们若屈服于任何纷扰，愿我们学会如何打发它，再回到平安之中。⁴我们只须肯定地向自己的心灵说，“上主平安中的寂静也归属于我”，上主亲自赋予圣子的平安便不受任何侵扰。
- 2、 天父，祢的平安也是我的。²我何必害怕任何事物会掠夺祢愿我拥有的平安？我不可能失落祢赐给我的礼物。⁴祢赐予圣子的平安仍然与我同在，就在这片寂静中，亦在我对你的永恒之爱中。

第二百七十四课

今天是属于爱的一天，愿我不再恐惧

- 1、天父，今天我要让万物呈现祢所创造的原貌，颂扬祢圣子的清白无罪，并把手足之爱还给他的弟兄及其神圣道友。²如此，我便能获救。³也正因如此，真理得以进入幻觉所在之处，光明亦将取代一切黑暗，祢的圣子亦得以知道他依然是祢创造的他。
- 2、今天，我们蒙受来自天父的特殊祝福。²把这一天献给祂吧！今天再也没有恐惧，因为我们已将这一天交托给了爱。

第二百七十五课

今天，上主的救治之声保全了一切

- 1、今天，愿我们谛听圣灵之声，祂所传述的古老课程，其真实性不减当年。²然而，祂却将这一天订为寻求、聆听、学习及了解的日子。³与我一起聆听吧！⁴因圣灵之声所传述的事，我们无从单独领会，也无法各自分头学习。⁵正因如此，万事万物得以保全。⁶圣灵之声的救治力量亦于焉呈现。
- 2、今天，祢的救治之声保全了一切，因此，我将一切交于祢手中。我无须为任何事情焦虑。³祢的声音自会明示我该做什么，该去哪里，该向谁说，该说什么，该想什么，该向世界说什么。⁴我所带来的保障乃是天赐。⁵天父，祢的声音透过我保全了一切万物。

第二百七十六课

我所说的乃是上主赋予我的圣言

- 1、究竟什么是上主的圣言？²即“我的圣子与我自身一样神圣而纯洁”。³就这样，上主也成了祂爱子的天父，因为他就是这样被造出来的。⁴然而，圣言并不是圣子与天父一起创造出来的，因为圣子乃是由圣言中创生。⁵愿我们接纳祂的天父身分，一切自然都会赐给我们。⁶否定我们是由祂爱中创造出来的，就等于否定了我们的自性，从此再也无法肯定自己是谁，谁是我们的天父，以及我们来此的目

的。⁷然而，只要明认祂在我们受造之初即已赐下了圣言，我们就会忆起祂来，并忆起了我们的自性。

- 2、天父，祢的圣言也是我的。²这正是我要对所有弟兄所说的话，祢把他们交托给我，要我视如己出地爱惜他们，就像祢那样爱了我，祝福我，并拯救了我。

第二百七十七课

愿我不再用自定的法则来束缚上主之子

- 1、天父，祢的圣子是自由的。²愿我不再幻想我为控制身体而定的法则已束缚了他。³他并不受制于我企图用来保护身体的那套法则。⁴他不会因任何可变之物而改变。⁵他也不受役于时间之律。⁶他仍是祢当初创造的他，因为他只知爱的法则，此外一无所知。
- 2、愿我们不再膜拜偶像，也不再相信偶像崇拜所制订的任何法规，因那全是为了掩藏上主之子的自由而造的。²除了他自己的信念以外，没有一物束缚得了他。³然而，他的真相远远超过了他对奴役或自由的信念。⁴他是自由的，只因他是天父的圣子。⁵除非上主的真理骗人，除非祂能欺骗自己，否则，上主之子不受任何任何束缚。

第二百七十八课

我若受到束缚，天父也就失去了自由

- 1、我若承担自己被囚禁于身体内，被困在万物好似活着又难逃一死的世界里，天父就与我一起被囚禁了。²而我确实是如此相信的，只要我还声称自己不得不服膺于世界所服膺的自然律，还坚持眼前的软弱与罪恶都确实存在，就没有一人能逃出其魔掌。³只要我还受到任何束缚，我就无由得知天父及我的自性了。⁴我遂失落了一切实相。⁵因真理是自由的，凡是被束缚的，就不在真理内。
- 2、天父，我只祈求真理，此外一无所求。²我对自己以及我的创造曾有过许多愚昧的想法，还把恐惧的梦魇带入心灵之中。³今天，我不想再作梦了。⁴我选择了祢的道路，而非疯狂及恐惧之途。⁵因真理是安全的，唯有爱屹立不摇。

第二百七十九课

造化的自由保证了我的自由

- 1、 我获得了梦境终将结束的许诺，因为上主的圣爱从未遗弃过其子。²只有在梦境中，他才仿佛有一段受囚的岁月，在牢笼中期盼着希望渺茫的未来自由。³然而，在实相里，他的梦早已过去，真理已复归其位。⁴如今，自由已归他所有。⁵如今，上主赐给了我自由，祂既已切断锁链，将我释放，我何苦还在桎梏中等待？
- 2、 今天，我愿接受祢的许诺，对它满怀信心。²我的天父深爱着自己的圣子，祂自己的造化。³祢岂会扣留已赐给我的礼物。

第二百八十课

我能加给上主之子什么限制？

- 1、 上主创造的无限生命必是自由的。²我可以为他杜撰一个监狱，但那只存于幻觉中，而非真理内。³上主没有一个圣念离开过祂的天心。⁴上主也没有一个圣念会受到任何限制。⁵上主的圣念必然永远纯洁。⁶天父既愿圣子永不受限，且如祂一般充满爱与自由，我岂限制得了他？
- 2、 今天，愿我显扬祢的圣子；唯有如此，我才找得到祢的道路。
²天父，我再也不去限制祢创造成无限生命的爱子了。³我对他的尊崇等于是对祢的尊崇，而凡是祢的也属我所有。

七、何谓圣灵？

- 1、 圣灵是幻觉与真理之间的中介。²由于祂必须在实相与梦境的鸿沟间架起桥梁，祂会赐给所有向祂祈求真理的人一种知见，那知见能透过上主赐祂的恩宠而导向真知之境。³透过祂所提供的桥梁，梦境全都被带到真理前，在真知之光中消失无踪。⁴一切形色音声也从此归于阒寂。⁵就在它们的故地，宽恕使人从此再也看不见其踪影，一切复归平静。
- 2、 圣灵的教诲即是以结束梦境为鹄的。²为恐惧作证的形色音声必须转译为爱的见证。³这一旦彻底完成，学习在真理内的唯一目的也就达到了。⁴当学习在圣灵的指引下达到祂预期的结果时，学习就成了超越它自身的工具而让位给永恒的真理。
- 3、 你若知道天父多么渴望你能认清自己的无罪，你绝不会任圣灵的请求落空，也不会排斥祂为你撤换掉你所造的可怕意象与梦境。²你为了实现那永远达不到的目标而设计的种种花招，圣灵一清二楚。³只要你把这一切都交托给祂，祂就会把这些花招驱逐出去，让你的心灵重归自己本家。
- 4、 圣灵从上主安置祂的真知之境召唤你，让宽恕安息于你的梦中，使你恢复清明的神智及心灵的平安。²缺了宽恕，你的梦魇就会继续恐吓你。³你对天父之爱的记忆便无法返回，宣告梦境已经结束。
- 5、 接受天父的礼物吧！²它是圣爱对圣爱的呼唤，愿爱终能恢复自己的神圣面目。³圣灵乃是祂的恩赐，上主的爱子藉此方能重获天堂的宁静。⁴你的圆满是祂之所愿，你岂会拒绝负起圆满上主的任务？

第二百八十一课

只有我的思维伤害得了我

- 1、 天父，祢的圣子是完美的。²当我认为自己受到了伤害，表示我已经忘记了自己是谁，忘了我仍是祢所创造的我。³祢的圣念只会带给我幸福。⁴每当我悲哀、生病或受到伤害，表示我已忘了祢的想法，还用我渺小无谓的概念霸占了祢的圣念所在与当在之处。⁵只有

我的思维伤害得了我。⁶我与祢一起想出来的圣念只可能降福。⁷也唯有我与祢一起想出的圣念才真实不虚。

- 2、今天，我不再伤害自己了。²因为我远非任何痛苦所能触及。³我的天父已将我安置于天上，眷顾着我。⁴我也不会攻击祂的爱子，因为祂所爱的，也为我所爱。

第二百八十二课

今天，我不再害怕爱了

- 1、今天，只要我能明白这一点，救恩就会传遍这个世界。²这个决定就等于恢复清明神智，接受上主亲自创造的我，祂是我的天父以及终极根源。³这就等于决心不再昏睡于死亡的梦魇中，让真理永远活在爱的喜乐里。⁴这就等于决心认清自性，也就是上主所创造，且为其深爱的圣子，我唯一真实的身分。
- 2、天父，祢的圣名就是爱，我的亦然。²这是真理。³真理岂会因为挂上另一个名字就改变了？⁴恐惧的名字只是一个错误。⁵愿我今天不再害怕真理了。

第二百八十三课

我真实的身分存于你内

- 1、天父，我营造了一个自我形相，且称之为上主之子。²然而，造化依然故我，因祢的造化是永恒不易的。³愿我不再膜拜偶像。⁴我是天父所爱的人。⁵我的神圣本质始终是天堂之光及上主之爱。⁶凡是祢所钟爱的，不是最安全的吗？⁷天堂之光不是无穷尽的吗？⁸祢创造了一切实有，祢的圣子不正是我的真实身分吗？
- 2、如今，我们业已合一，共享同一个身分，上主我们的天父为我们唯一的终极根源，一切创造都是我们的一部分。²因此，我们要降福万物，以爱与整个世界结合；因着我们的宽恕，世界已经与我们合一了。

第二百八十四课

我仍能选择去改变一切有害的念头

- 1、 只要了解得当，失落便不是失落。²痛苦也不可能存在。³没有任何悲伤的理由。⁴所有的痛苦不过是一场噩梦。⁵这个真理，起先只是说说而已，经过不断重复，逐渐被接纳为部分的真理，心中却还有许多保留。⁶后来几经严肃的反省，终于全盘接纳下来了。⁷我仍能选择去改变一切有害的念头。⁸今天我要超越这些文字，放下所有的保留态度，全面接纳话中所含的真理。
- 2、 天父，祢所给的一切是不可能有害的，因此，悲哀与痛苦必无立足之地。²今天愿我能真心信赖祢，只接受喜乐之事为祢的恩赐，也只接受喜乐之事为真理。

第二百八十五课

今天，我的神圣本质光明灿烂

- 1、 今天，我会在喜悦中清醒，期待上主捎来幸福美事。²我只期待它们的来临，并明白我的邀请会在我所送出去的意念中得到答复。³只要我一接纳自己的神圣本质，便会只祈求幸福美事。⁴今天，只要神智不清的心态一离我远去，我便能接受自己的神圣本质，痛苦对我还有什么用处？受苦又能达到什么目的？悲哀与失落对我又有何益处？
- 2、 天父，我的神圣性亦是祢的。²愿我为此欢乐，并藉宽恕而恢复清明的神智。³祢的圣子仍事祢所创造的他。⁴我的神圣本质亦是我的一部分，也是祢的一部分。⁵有什么改变得了那个神圣本体？

第二百八十六课

今天，我的心充满了天堂的宁静

- 1、 天父，今天何其寂静！²万物又何其宁静地各得其所。³我会在上天所拣选的这一天，恍然领悟原来我什么也不必做。⁴每个选择在祢内都已成定案。⁵每个冲突在祢内也都解决了。⁶在祢内，我希望

找到的一切都已赐给了我。⁷ 祢的平安就是我的。⁸ 我的心十分平静，我的心灵已安息。⁹ 祢的爱即是天堂，而祢的爱也是我的爱。

- 2、 今天的宁静会燃起我们的希望，我们已经找到了路，而且朝着极其肯定的目标走了相当长的一段路。² 今天，我们不再怀疑上主亲自许诺我们的目的地。³ 我们信赖祂，也信赖我们的自性，两者始终一体不分。

第二百八十七课

天父，我唯尔是胆

- 1、 除了天堂以外，我还会去何处？² 岂有任何东西取代得了幸福？³ 在上主的平安前，我岂会选择其他的礼物？⁴ 还有什么宝藏能与我的真实身份相提并论，值得我去追求、获取且拥为己有？⁵ 我难道宁愿活在恐惧中，而非爱中？
- 2、 天父，祢是我的目标。² 除了祢以外，我还可能渴望什么？³ 除了迈向祢的道路以外，我还会渴望什么其他的路？⁴ 除了祢的记忆以外，还有什么能提醒我梦境已结束，真理无可替代？⁵ 祢是我唯一的目标。⁶ 祢的圣子仍是祢所创造的他。⁷ 除此之外，还有什么方法认清我的自性，并与我的真实身分合而为一。

第二百八十八课

今天，愿我忘却弟兄的过去

- 1、 就是这个意念，会把我领到祢那儿去，使我安抵目的地。² 若非我的弟兄，我无法来到祢这里。³ 要知道我的终极根源，我必须先认清祢创造为与我一体的弟兄。⁴ 唯有弟兄的手能领我走上通往祢的道路。⁵ 他的罪与我的一样，都留在过去；我已得救，因为过去的一切已经过去了。⁶ 愿我的内心不再对它恋恋不舍，否则我就会错失祢的道路。⁷ 我的弟兄就是我的在人间的救主。⁸ 愿我不再攻击祢所赐给我的人间救主了。⁹ 愿我颂扬戴着祢的圣名的他，如此，我才会忆起那原是我自己的名字。
- 2、 今天，就宽恕我吧！² 只要你能在神圣本质的光辉中注视自己的

弟兄，你便知道你已宽恕了我。³他的神圣本质丝毫不比我的逊色，你也不可能比他更神圣一点。

第二百八十九课

往者已矣，再也影响不到我了

- 1、 除非过去在我心中已经过去了，否则我就看不见真实的世界。²因为我实际上是望着乌有之乡，所看到的尽是子虚之物。³那么，我怎么看得见宽恕所呈现的世界？⁴过去就是为了隐藏这一世界而形成的，因为这一世界只有在当下才能看到。⁵它没有过去。⁶因为只有过去才有被宽恕的可能，它一被宽恕，便不复存在了。
- 2、 天父，愿我不再着眼于那已不存在的过去。²因为在不染罪污、未蒙过去阴影的当下世界里，祢已亲自为我备妥了替代品。³罪咎之感遂到此结束。⁴此刻的我已准备好迎接祢最后的一步。⁵我岂能让祢久候下去，苦等祢的圣子找到你计划赐给他的一切美善，好终结他所有的梦魇及痛苦？

第二百九十课

我所见到的只是当前的幸福

- 1、 除非我存心着眼于子虚乌有之物，否则，我只会看到当下的幸福。²逐渐张开的眼睛终于看到了。³我愿基督的慧见今天久降临于我。⁴我所营造的视野，若无上主亲自修正，我便会从中看到痛苦可怕的景象。⁵然而，我不愿自己的心灵再受片刻的蒙蔽，误以为自己所营造之梦真实不虚。⁶今天就要寻求当下的幸福，除此之外，我不再去看其他事物了。
- 2、 我怀着这个决心来到祢前，求祢今天以大能支持我，而我只愿承行祢的旨意。²天父，祢必会聆听我的祈求。³我所祈求的，祢早已赐给了我。⁴今天，我肯定会目睹自己的幸福。

八、何谓真实世界？

- 1、 真实世界只是一种象征，就像知见其余的功能一样。²只是，它所代表的和你所营造出来的一切恰恰相反。³你是透过恐惧的眼光去看你的世界，还为你心灵带来许多恐怖的见证。⁴至于真实的世界，你只能透过那受宽恕祝福的眼神去看；这样的眼光所看到的世界，不可能会有恐怖景象，更不可能有任何恐惧的见证。
- 2、 针对反映于你世界中的每个不幸念头，真实世界都含有一个相对的念头，足以修正你世界中种种恐怖景象与杀伐之声。²真实世界是透过宁静的眼光及平安的心灵而呈现出来的另一种世界。³那儿只有安息。⁴那儿听不见痛苦及悲哀的呼号，因为一切都被宽恕了。⁵景象也变得十分祥和。⁶只有幸福的景象与声音才能进入那已宽恕自己的心灵内。
- 3、 这种心灵哪里还需要死亡、攻击及谋害的念头？²放眼望去，除了爱、安全与喜乐以外，它还会看到什么？³还有什么值得它诅咒的？又有什么会让它大肆抨击的？⁴它所见的世界是出自和谐平安的心灵。⁵它眼前不会危机四伏；只因它是仁慈的，故只会看到仁慈。
- 4、 真实世界象征着罪与罪咎之梦已经过去了，上主之子不再沈睡。²他苏醒的眼睛看到了天父圣爱的清晰映影，以及他已得救的肯定许诺。³真实世界显示了时间的终结，因时间在它知见中已无存在的目的。
- 5、 时间一旦达成了圣灵的目标，就没有存在的必要。²如今，祂只需再等片刻，上主就会踏出祂最后的一步；时间已经消逝，一并带走了知见，使真理得以呈现出真实风貌。³我们的目标就在那一刻，因它包含了我们对上主的记忆。⁴只要我们仰望受宽恕的世界，祂就会在那儿召唤我们，前来接我们回家，使我们记起自己因宽恕而恢复了的真实身分。

第二百九十一课

今天是个寂静平安的日子

- 1、 今天，基督的慧见透过我去关照一切。²祂的视野为我显示出活在宽恕与平安中的万物，并赐予世界同一慧见。³我因它之名而接受此慧见，不只为我自己，也为了世界。⁴我们今天所见之物，何其美

丽！⁵ 我们周遭之物，何其神圣！⁶ 上主让我们认出了我们共享的即是这一神圣本质，也就是上主自己的神圣本质。

- 2、 我的心灵今天会沈静下来，接受祢赐给我的圣念。² 我只接受祢的恩赐，不再理睬自己那一套。我对祢的道路一无所知。⁴ 祢却彻底肯定。⁵ 天父，引领圣子踏上通往祢的宁静之路吧！⁶ 愿我的宽恕得以圆满，重新恢复对祢的记忆。

第二百九十二课

万物肯定会有个幸福结局

- 1、 上主的许诺是一视同仁，没有例外的。² 祂保证万物最后必会找到喜乐的收场。³ 至于什么时候获此结局，则操之于我们，端看要让来路不明的意愿与祂的旨意作对多久。⁴ 只要我们还认为这意愿真的存在，就无法在所有可见的问题、挣扎与境遇里看到祂所许诺的结局。⁵ 然而，结局早已确定。⁶ 因上主的旨意不论在天上或人间均已完成了。⁷ 我们会根据祂的旨意去寻找，也会找着，祂保证我们会完成心愿的。
- 2、 天父，感谢祢为我们保证了最后的幸福结局。² 请帮助我们不因插手干预而延误了祢所许诺的幸福结局，不论我们看到什么问题，不论我们自以为必须面对什么困境。

第二百九十三课

一切恐惧均已过去，唯爱犹存

- 1、 一切恐惧均已过去，因为它的源头既逝，它所有的想法也一并消失了。² 只有爱存留于当下之境，它的终极根源永永远远存留在此地。³ 只要这个世界仍受到我往昔错误的迫害，呈现出奇形怪状的恐惧面貌，它岂能显露得出光明、清澈、安全、温暖的风貌？⁴ 只有在当下之境，爱是有目共睹的，它的后果也显而易见。⁵ 整个世界灿然生光，映现着它神圣的光明，我终于见到那被宽恕的世界了。
- 2、 天父，今天愿我的眼光不离祢神圣的世界。² 愿我的耳朵不为恐惧饥哀号所蒙蔽，而听不见世界吟唱的感恩颂歌。³ 真实世界由当下一刻护守着，不受往昔错误的荼毒。⁴ 今天，我只愿瞩目这一世界。

第二百九十四课

我的身体全然是中性的

- 1、 我是上主之子。²我岂能同时成为另一物？³上主岂会创造可朽会死之物？⁴上主的爱子要那必死之物做什么？⁵然而，中性之物不会看到死亡，因为它里面尚未掺入恐惧的意念，也尚未染着嘲讽爱的心态。⁶只要它还有用处，那个中性的本质便成了它的护身符。⁷事后，目的一旦消失了，它就会被弃置一旁。⁸不是因为疾病、老化或是损伤之故。⁹而是因为失去了作用，不受需要而被抛弃。¹⁰今天，愿我在它身上就只看到这一点：为了一时之用，它颇能胜任其职，只要还有用，它就有存在的价值，然后，会为了更大的益处而被取代。
- 2、 天父，我的身体不可能是祢的圣子。²非你所创之物，无所谓有罪或无罪，也没有善恶之别。³那么，愿我利用这个梦境玉成祢的计划，使我们由自己营造的梦中觉醒过来。

第二百九十五课

今天，圣灵会透过我去看一切

- 1、 今天，基督要求我把眼睛借祂一用，以拯救世界。²祂要求这份礼物，是为了赐我心灵的平安，撤去所有的恐惧与痛苦。³一旦撤除了，状似活跃于世间的梦境也就消失了。⁴救恩必然只有一个。⁵只要我得救，世界便随我一起得救了。⁶因我们所有的人必须一起得救才行。⁷恐惧会呈现种种不同的面貌，但爱却恒定如一。
- 2、 我的天父，基督向我要求一份礼物；我献出此礼，祢才能将它赐给我。²今天，帮我发挥基督的眼光，容许圣灵之爱祝福我所见到的一切，如此，祂的宽恕之爱也才可能降临于我。

第二百九十六课

今天圣灵会透过我而发言

- 1、 今天，圣灵需要我的声音，如此，全世界才可能听到祢的声音，听见祢透过我而发的圣言。²我决心让祢透过我而发言，除了祢的话以外，我不再使用其他的言语，也不让一个意念离开祢的圣念，因

唯有祢的圣念才是真实的。³我愿在自己所营造出来的世界中成为一位在人间的救主。⁴我愿释放那曾受我诅咒的世界，如此，我才可能找到出路，并且听见圣灵今天透过我而说的圣言。

- 2、 我们今天要教给世界自己想要学的，而且只教这个。²如此，我们的学习目标才不致互相矛盾，才更容易迅速达成。³只要我们容许圣灵透过我们去教诲世界，使世界愿意去追寻那简易的上主之道，圣灵将会多么乐意救我们出离地狱。

第二百九十七课

我唯一能给的礼物就是宽恕

- 1、 我唯一能给的礼物就是宽恕，因为这也是我想得到的唯一礼物。²不论我给什么，都是给我自己的。³这是救恩最简明的公式。⁴我若想要得救，救得先把宽恕奉为已有并且遵行不违，作为我在这有待拯救的世界之生活方式；只要我亲自接受了救赎，世界也就得救了。
- 2、 天父，祢的道路何其坚定，其结局又何其必然，救恩的每一步又何其地安排就绪，经由你的恩典而得以完成。²我为那永恒的恩赐而感谢，更为我的真实身分而感谢祢。

第二百九十八课

天父，我爱你，也爱你的圣子

- 1、 我的感恩使人得以无所戒惧地接受我的爱。²这样，我才得以复归于我的终极实相。³凡是侵扰我神圣眼界的障碍，宽恕均能予以撤除。⁴我遂逐步接近这荒谬旅程、疯狂生涯以及人为价值的终点。⁵转过身来接受上主为我安排的一切，且确信唯有如此我才会得救，也确信自己必会穿越恐惧而与我的圣爱相遇。
- 2、 天父，今天，我来到祢跟前，因我只愿追随祢的道路。²祢就在我身边。³祢的道路极其确然。⁴我很感激祢所赐的安稳圣所，凡遮蔽我对天父及圣子之爱的一切，如今我已能安然摆脱。

第二百九十九课

我内具有永恒的神圣本质

- 1、 我的神圣本质远超过我的理解或领悟能力。²然而，创造它的天父却认可我的神圣本质与祂的无异。³我们的旨意如果一致，便能了解它。⁴而我们一致的旨意也会知道事实就是如此。
- 2、 天父，我的神圣本质不是来自于我自己。²它既不是我的，便不可能被罪毁灭。³它既不是我的，也无法受攻击之苦。⁴幻觉只能遮蔽它，却消灭不了它的光辉，也无法减损它的光芒。⁵它永远完美无玷。⁶万物就是在它内获得治愈的，因为他们仍是祢所创造的他们。⁷我也得以知道自己的神圣本质。⁸因我就是神圣本体创造出来的，我也能知道自己的根源所在，因为祢的旨意就是要让人知道祢。

第三百课

再过片刻，这世界便成了过眼云烟

- 1、 这句话过去可能说成：凡是沦落人间者，均注定会死亡及哀伤，因为欢乐还来不及捕捉或拥有，便消逝无踪。²然而，这个观念却也足以令我们挣脱任何妄见的束缚，只把人间种种当作是朗朗穹苍中所飘过的一片云。³我们今天所追寻的就是这清晰明确、了无云霭的朗朗穹苍。
- 2、 今天，我们要寻求祢神圣的世界。²身为祢爱子的我们，已迷途一阵子了。³但我们已听到了祢的声音，完全清楚怎么做才能重归天堂，恢复我们的真实身分。⁴今天，我们十分感恩，因为这世界不过如过眼云烟，瞬间即逝。⁵我们愿越过那短短一瞬，直抵永恒。

九、何谓基督再度来临？

- 1、基督的再度来临，就如上主本身一般必然，不过是指错误得以修正，心智复归健全。²它是重获那从未失落之物、重建那永远真实之境的条件之一。³它是一种邀请，请上主圣言取代幻觉；更是一种意愿，愿宽恕临于万物，既无例外，亦无保留。
- 2、基督的再度来临无所不容的本质，使其得以拥抱整个世界，其轻盈的临幸，翼护着你及有情众生，使你安全无虞。²基督再临所带来的解放是没有尽头的，就像上主的造化必然是无限的。³宽恕为基督再临照亮了路，因为在宽恕的光照下，万物皆合而为一。⁴就这样，一体性终于普受人知了。
- 3、基督再度来临结束了圣灵所教的课程，为最后的审判铺路，学习阶段就此结束于最后的总结，而这总结还会再行超越而直抵上主那里。²基督再度来临是指所有心灵都交托在基督手中的一刻，因着真正造化及上主旨意之名而重归灵性。
- 4、基督再度来临是发生在时间内，却不受时间左右的一个事件。²任何人，不论是过去已逝的，或是将要来临的，或是活在现在的，都同样由自己营造出来的束缚中解脱了。³就是在这平等性中，基督恢复了祂唯一的真实身分，上主儿女就是由此认出他们原是一体的。⁴天父向其圣子展颜而笑，他是祂唯一的造化及唯一的喜乐。
- 5、祈求基督尽快再来吧！但不要在那儿枯等。²它需要你的眼耳手足。³它需要你的声音。⁴最重要的，它需要你的愿心。⁵愿我们为自己能够承行上主的旨意而欢乐，并结合于它神圣的光明中。⁶看哪！上主之子在我们内已成了一个，藉着祂，我们方能抵达天父的爱中。

第三百零一课

上主将亲自拭去所有的泪痕

- 1、天父，除非我批判，否则我是不可能哭泣的。²我也不可能受苦，或感到自己被弃于世间，没有人要。³这是我的家，因为我不妄自批判它，它方能呈现出祢所愿的样子。⁴宽恕使人的眼光免除了种种扭曲，愿我今天就以这样的幸福眼光去看未受诅咒的世界。⁵愿我看见祢的世界，而非我的世界。⁶我将忘却自己所流的泪，因为它们的肇

因已不复存在。⁷天父，我今天不再去批判祢的世界了。

- 2、 上主的世界是幸福的。²凡是瞩目于它的人，只会增添它的喜乐，因它所带来的更大喜乐而降福它。³我们曾因无知而哭泣过。⁴然而，我们已明白过去所见的世界原是虚妄的，我们今天要瞩目于上主的世界。

第三百零二课

我要在黑暗所在之处仰望光明

- 1、 天父，我们的眼睛终于张开了。²当我们总算恢复了眼力，能够看见时，祢神圣的世界就会呈现于我们眼前。³我们以为自己受了许多苦。⁴我们已经忘了祢当初所创造的圣子。⁵如今我们已看出，黑暗原是我们自己幻想出来的，光明在那儿等待着我们的瞻仰。⁶基督的慧见把黑暗变成了光明，因为爱一来到，恐惧必会消失无踪。⁷愿我今天宽恕祢神圣的世界，如此我才得见其神圣所在，并且明白，那不过反映出我自己的神圣本质而已。
- 2、 圣爱会在我们迈向祂之际等候我们，伴我们同行，并指点迷津。²祂绝不致失败。³祂是我们一切追寻的终点，也是我们迈向祂的途径。

第三百零三课

今天，神圣的基督诞生于我内

- 1、 众天使，与我一起看吧！今天，与我一起来看吧！²当天堂之子诞生之际，愿上主所有的理念围绕在我身边，与我一起静下来。³愿世上的杂音都沈静下来，我习以为常的景象也都消退下去。⁴愿基督在自己家中受到欢迎。⁵并愿祂听见自己所懂的声音，看见反映出天父之爱的景象。⁶愿祂不再是这儿的异乡人，因为祂今天已在我内重生。
- 2、 天父，欢迎祢的圣子来临。²他来，是为了将我由自己营造出来的邪恶自我中拯救出来。³他就是祢所赐我的自性。⁴他就是我在真

理内的真相。⁵他是祢至爱的圣子。⁶他就是祢当初把我创造成的自性。⁷能被钉死的，绝不可能是基督。⁸愿我安然在祢怀中接纳祢的圣子吧。

第三百零四课

勿让我的世界遮掩了基督之见

- 1、 我遮蔽得了自己的神圣世界，倘若我任令周遭的世界妄加侵扰。²我也看不到基督眼中的神圣景象，除非我用祂的慧眼去看。³知见只是一面镜子，而非一个事实。⁴我所看到的景象，只是自己心境对外的投射。⁵我愿祝福这世界，以基督的眼光望之。⁶我愿着眼于我所有罪过都被宽恕的标志。
- 2、 祢将我由黑暗领入光明，由罪恶导向神圣。²愿我宽恕，藉此而为世界领受救恩。³天父，祢给我的礼物是要我献给祢圣子的，使他得以再度忆起祢，也忆起祢所创造的圣子。

第三百零五课

基督为我们带来了平安

- 1、 凡是凭藉基督慧见的人，就会找到极其深湛、宁静、不受侵扰且全然不变的平安，那不是世上的平安所能媲美的。²所有的比较心态，都会在这平安前静止下来。³当平安笼罩了世界，温柔地将它引渡到真理那儿，不再作恐惧渊薮之际，世界就默默隐退了。⁴因为爱已来临，赋予基督的平安，世界遂获得了治愈。
- 2、 天父，基督的平安乃是我们的天赋，因为祢的旨意就是要我们得救。²今天帮我们只接受祢的恩赐，而不去任意评断。³因为这恩赐就是为了拯救我们，使我们不再判断自己而给的。

第三百零六课

我今天只寻求基督的恩赐

- 1、 今天我只愿发挥基督的慧见，因它会给我一整天的美好世界，如此肖似天堂，顿时勾起了那古老的记忆。²今天，我能忘却自己所营造的世界。³今天，我能越过一切恐惧，回归于爱、神圣与平安之境。⁴今天，我已得救了，重新诞生于一个充满怜悯与眷顾，仁慈与上主平安的世界。
- 2、 就这样，天父，我们回到祢这儿，记起我们从未离开过祢一步，也忆起了祢赐我们的神圣礼物。²我们怀着感恩之心来到祢前，张开空空的手及开放的心灵，只祈求祢所赐之物。³我们给不出任何配得上祢圣子的礼物。⁴然而，在祢的爱内，基督的恩赐也归他所有。

第三百零七课

自相矛盾的愿望绝非我愿

- 1、 天父，祢的旨意，也是我的意愿，唯此而已。²我无需任何其他的意愿。³愿我不再试着制造其他的意义，因这毫无意义，还会带来痛苦。⁴唯有祢的旨意能带给我幸福，也只有祢的旨意真实存在。⁵如果我愿拥有唯你才给得出的礼物，我必须先接受祢对我的旨意，进入永无冲突的平安之境，在那儿，祢的圣子与祢在本质及意志上都合一无间，我仍是祢创造的我，无一与这神圣的真理相抵触。
- 2、 我们怀着这一祷词，默默沈入一个冲突无法侵入之境，因为我们的神圣意愿已经与上主的旨意结合了，我们也认清两者原来并无二致。

第三百零八课

此刻才是唯一存在的时间

- 1、 我对时间所怀的想法，成为我完成目标的绊脚石。²我若决心超越时间，迈向永恒之境，必须先改变我对时间用途的看法。³时间存在的目的绝不会把过去与现在视为一事。⁴唯一能将我由时间领域救

出来的时刻，就是当下时刻。⁵ 宽恕就是藉此一刻释放我的。⁶ 基督也只可能诞生于当下，没有过去，也没有未来。⁷ 祂来，是为了带给世界当下的祝福，使它重归爱心与永恒的境界。⁸ 爱始终临在，就在当前此刻。

- 2、 天父，我为此刻而感谢祢。我就是在此刻得救的。³ 这正是称为圣子获释以及世界在他内获救所安排的时刻。

第三百零九课

今天，我不再害怕内省了

- 1、 永恒的纯真就在我内，因为上主的旨意要它永永远远留在那儿。² 身为其子的我，纵然有着如祂旨意一般无限的意愿，也改变不了这一真相。³ 因否定天父的旨意，就等于否定了我自己的意愿。⁴ 反身内省，不过是去发现我的意愿依然如上主当初所创，且始终如故而已。⁵ 我不敢内省，是因为我以为自己不只造出另一个假意愿，而且已把它弄假成真了。⁶ 其实它毫无作用。⁷ 在我内的，是上主的神圣本质。⁸ 在我内的，是我对祂的记忆。
- 2、 天父，我今天所踏出的这一步，肯定会将我由罪的无聊梦境中解放出来。² 祢的祭坛屹立如常，寂静无染。³ 那是献给我自性的神圣祭坛，我会在那儿找到自己的真实身分。

第三百一十课

今天我要活在爱与恐惧之中

- 1、 我的天父，我愿按祢为我这一生所安排的度日方式，与祢共度此日。² 我所有的体验都与时间无关。³ 我所感受到的喜乐，绝不是一两天或几小时的事，因那是上天与圣子的恩赐。⁴ 这一天会甜蜜地唤醒我对祢的记忆，记起祢对神圣之子的慈爱呼唤，认出祢的恩典降临于我的标记，明白祢的旨意就是要我今天重获自由。
- 2、 愿我俩一起欢度此日。² 整个世界都会加入我们向祂吟唱的感恩与喜悦之歌，因祂赐给了我们救恩，因祂使我们重获自由。³ 我们已经重获平安，重归神圣。⁴ 今天我们不再有恐惧的余地，因为我们已

将爱迎入自己心中了。

十、何谓最后审判？

- 1、基督再度来临带给上主之子的礼物，即是让他听到圣灵的宣告：凡是虚妄的就是虚妄，凡是真实的则永恒不易。²就在这一审判下，知见嘎然而终。³首先，你会看到一个已接纳这一真理的世界，由一个已受修正的心灵投射出来。⁴就在这神圣的景象中，知见默默祝福一番后便消失踪影，因为它的目标已经达到，任务已经完成了。
- 2、世界的最后审判不定任何人的罪。²因在它眼中，世界已获得彻底的宽恕，全然无罪，也无任何目的。³既无肇始之因，此刻在基督眼中又无任何任务，它只好终于虚无。⁴世界肇始于何处，必将终于何处。⁵世界既肇始于梦境，则梦中所有的角色自当随着世界而去。⁶如今，身体既一无所用，只好隐退下去，因为上主之子是无限的。
- 3、你若相信上主的最后审判会把世界和你一起打入地狱，不妨接下这一神圣真理：上主的审判是祂为了修正你所有错误而赐下的礼物，使你由那些错误以及因果的表相中脱身。²害怕上主救恩的人，就等于是害怕自己会由苦难中彻底脱身，回归平安、保障及幸福，与自己的真实身分合而为一。
- 4、上主的最后审判，和祂所安排的救恩计划一般仁慈，每一步都在祝福圣子，召唤他回归祂与他共享的永恒平安。²不要害怕爱。³因只有它能治愈一切悲伤，拭去所有的泪痕，把上主钦认的圣子由痛苦之梦中轻轻唤醒。⁴不要害怕这个。⁵救恩请你欢迎它的来临。⁶世界也等候着你的欣然接纳，它才能重获自由。
- 5、上主的最后审判不外是：“你依然是我的神圣之子，永远纯洁无罪，永远慈爱，也永远被爱，就像你的造物主一般无限，彻底不变，永远纯净。²因此，觉醒吧！回到我这儿来。³我是你的天父，你是我的圣子。”

第三百一十一课

我常按照自己的私心批判万物

- 1、 批判常是用来与真理作对的武器。²它将那被批判的真理分立出去，把真理视为另一物。³然后，再把真理变成你想要的样子。⁴它批判自己不可能了解之物，因为它无法看出整体的真相，因而做出错误的判断。⁵今天愿我们不再动用这个武器，宁可把它当作礼物献给祂，祂会做不同的用途。⁶祂会解除所有自我批判对我们的折磨，并赐予我们上主对圣子的审判，以恢复我们心灵的平安。
- 2、 天父，我们今天怀着开放的心灵，等着听到祢对爱子的审判。²我们对他一无所知，故无从判断。³因此，我们让祢的圣爱来决定祢所创造的圣子必然的真相。

第三百一十二课

我常按照自己的私心看待万物

- 1、 判断带来了知见。²判断之后，我们便会看见自己想要看到的一切。³因视力只能提供我们想要看到的东西。⁴它绝不会略过我们想要看的，而错失了我们有心着眼之物。⁵因此，凡是以圣灵的目的作为自己着眼对象的人，真实世界肯定会呈现于他神圣的视线内。⁶他绝不会错过基督要他看见之物，同时分享了基督对他所见一切的爱。
- 2、 今天的唯一目的，就是着眼于那已由我妄加的批判中解放出来的自由世界。²天父，这就是祢今天对我的旨意，因此必也是我的目标。

第三百一十三课

此刻，愿新知见来到我心中

- 1、 天父，有一种慧见，视万物清白无罪，使恐惧销声匿迹，取而代之的是爱。²不论何处，爱只要一受邀请，必然欣然赴会。³这个慧见就是祢的礼物。⁴基督之眼只着眼于被宽恕的世界。⁵在祂眼中，世上一切罪过都被宽恕了，因为祂在万物上看不到任何罪恶。⁶此刻，愿祂的真实知见来到我心中，使我得以由罪的梦魇中觉醒，看到自

己内在的无罪本质；这无罪本质早已被祢安置献给圣子的祭坛上，纤尘不染；这圣子，则是我切愿认同的自性。

- 2、愿我们今天以基督的眼光看待彼此吧！² 我们何其美丽！³ 何其神圣可爱！⁴ 弟兄，今天就加入我的阵容吧！⁵ 只要我们联合一起，就能拯救世界。⁶ 因为在我们的慧眼下，世界也变得和我们内在的光明一样神圣。

第三百一十四课

我寻求一个异于过去的未来

- 1、对世界的新知见会带来与过去截然不同的未来。² 此刻所认出的未来，只是现在的延伸。³ 过去的错误阴影无法笼罩它，如此，恐惧便失去了它的偶像及意象；少了具体的形相，就产生不了任何影响。⁴ 如今，未来已不受死亡的支配，因为它如今以生命作为自己的目标，所需的一切方法与工具都已欣然具备。⁵ 当前此刻若已获得自由，其平安及保障亦已延伸到充满喜乐的未来，那么，还有谁会受苦或悲哀？
- 2、天父，我们过去都错了，决心利用现在来追求自由。² 如今，我们放下过去的错误，将未来交托到祢手中，相信祢会遵守当前的诺言，以它的神圣光明引领我们的未来。

第三百一十五课

我弟兄所给的一切礼物都归属于我

- 1、每一天，上千个宝藏会随着分秒的流逝而降临于我。² 我从早到晚都会蒙受这些恩赐的祝福，其价值远远超过我的想象。³ 一位弟兄向另一位弟兄微笑，我的心便欢欣不已。⁴ 某人说出一句感恩或仁慈的话，我的心灵会把这礼物当作自己的而接受下来。⁵ 谁找到了上主之道，都成了我在人间的救主，能为我指点迷津，并且帮我肯定这一事：他所学到的，必然也是我的。
- 2、天父，我感谢祢，因为不论是今天或任何一天，祢所有的圣子都会给我种种的礼物。² 我的弟兄所给我的礼物是无限的。³ 此刻，愿我向它们致谢，感激之心会将我导向造物主及祂的记忆。

第三百一十六课

我给弟兄的一切礼物都是我的

- 1、 就如我弟兄所给的每一样礼物都是我的，我所给出的每一件礼物也都归属于我。²每一件礼物都帮我放下一个过去的错误，使天父所爱的圣洁心灵不致蒙受丝毫阴影。³任何一位弟兄在时间中，或时间外的任何时候所领受到的每件礼物，都含有祂赐予我的恩典。⁴我的宝窟已经满盈，天使为我看守着那敞开的大门，不让任何礼物流失，而只准增添。愿我回到自己的宝藏那里，进入真正欢迎我的本家，置身于上主的种种恩赐中。
- 2、 天父，今天我要接受祢的礼物。²我还认不出它们。³但我信赖祢这施主必会提供所需的工具，使我得以看见且认出它们的价值，把它们当作自己所要的唯一宝贝。

第三百一十七课

我愿追随你为你安排的道路

- 1、 我有个特殊的任务，一个非我莫属的角色。²救恩在那儿等着我决定接下这个任务。³在我作此选择之前，我是时间及人类命运的奴隶。⁴当我甘心乐意地迈上天父为我安排的道路时，我才会认清恩早已在那儿了，不但已赐给了所有的弟兄，也已成为我的了。
- 2、 天父，我今天要选择祢的道路。²我决心前往它指引我去的地方，我决心去做它要我做的事情。³祢的道路十分坚确，结局也安稳可靠。⁴你的记忆在那儿等着我。⁵祢的拥抱结束了我的哀伤，这是祢对圣子的许诺，他一直误以为自己早已脱离了祢慈爱的臂膀，失落了祢稳妥的眷顾。

第三百一十八课

在我内，救恩的方法与目的合而为一

- 1、 我是上主之子，在我内，上主救世计划的每一部分皆和谐无间。²当每个部分都指向同一目标时，还会发生什么冲突？³还有哪一部分会孑然独立？或是某一部分比其他部分更为我重要？⁴我是上主之

子获救的途径，因为救恩的目的就是要找到上主置于我内的无罪本质。⁵上主早已把我创造成我所寻找的目标了。⁶我就是世界所追寻的目标。⁷我是上主之子，祂唯一而永恒的爱。⁸我同时是救恩的方法和目的。

- 2、 天父，祢要求我自己先领受救赎，今天我愿负起祢给我的角色。
²如此，凡是在我内和谐无间的，必然也会与祢和谐无间。

第三百一十九课

我是为了拯救世界而来的

- 1、 这个意念，涤除了所有的傲慢心态，唯真理独存。²因傲慢与真理对立。³傲慢一消除，真理便会立即出现，填补小我撤销谎言后的空位。⁴只有小我才会受到限制，因此它只能追求一些束手束脚的目标。⁵小我认为，如果一方获益，整体必然受损。⁶然而，上主的旨意却要我明白，一方获益，全体均沾其益。
- 2、 天父，祢的旨意是整体性的。²从中衍生出来的目标亦分享其整体性。³除了拯救世界以外，祢还会给我什么目标？⁴除了这个旨意以外，我的自性还会由祢那儿分享到什么旨意？

第三百二十课

天父已将所有的能力教给了我

- 1、 上主之子是无限的。²他的力量、平安、喜悦，都是无限的，天父在创造他时所赋予的一切属性，也都是无限的。³他的意愿，只要与造物主及救主之旨意一致，必会圆满完成。⁴没有人否定得了他的神圣意愿。因为天父照耀着他的心灵，并把天上人间所有所有的爱及力量教给了他。⁵我就是他，早已获得这一切恩赐。⁶我就是他，天父旨意的大能所在之处。
- 2、 祢的旨意在我内无所不能，并能透过我而推恩到全世界。²祢的旨意是无限的。³祢赐给圣子的一切能力亦然。

十一、何谓造化？

- 1、造化是上主所有圣念的总合，其数无限，无所不在，亦无所止境。²唯有爱才能创造，所创造的也只会肖似它自身。³爱的创造无时无刻不在那儿。⁴也无一刻会受到失落之苦。⁵上主的圣念，不论过去或现在，永永远远都是它本来的模样，在时间领域内，或在时间结束后，永不变易。
- 2、上主的圣念具备了造物主所有的能力。²爱因着祂的推恩更为增色。³祂的圣子既然共享了造化的一切，必也共享创造的能力。⁴凡是上主愿其永为一体者，直到时间终了仍是一体，身在时间的轨迹中亦不会有所变化，依旧维持时间之念兴起以前的原状。
- 3、造化与一切幻觉相对，因造化乃是真理。²造化是神圣的上主之子，因为祂的旨意透过创造才会在各方面都尽得圆满，因为整体均涵摄于每一部分中。³造化的一体性保证永不受侵犯，永为祂神圣旨意所支持，永远不可能受到伤害、分裂或出现瑕疵，其无罪本质亦不可能受到污染。
- 4、我们就是造化，我们就是上主之子。²我们状似分别的个体，毫不觉察我们永远与祂一体。³然而，在所有的疑惧之后，在所有的恐惧之上，那个肯定不疑始终存在。⁴因为爱会与自己所有的理念同在，这些圣念必也如爱一般确然不变。⁵上主的记忆就在我们神圣的心灵内，它们深知彼此是一体的，也与造物主一体。⁶愿我们仅以恢复这一记忆为己任，只愿上主的旨意承行于世，只愿自己恢复健全的神智，只愿活出上主为我们创造的本来面目。
- 5、天父在向我们召唤。²我们听见了祂的声音，遂因造物主之名而宽恕造化；祂就是神圣本体，一切造化都分享了其神圣本质，这神圣本质始终是我们存在的一部分。

第三百二十一课

天父，唯独在你之内我才有自由

- 1、我过去既不了解什么能带给我自由，也不了解自由为何物，该往何处寻找。²天父，我徒然追寻了这么久，直到听见祢的声音为我指点迷津。³如今，我再也不自作聪明了。⁴因为通往自由之路，既非

我造的，也非我所能了解。⁵但我信赖祢。⁶祢既赋予我身为圣子的自由，必不致任我迷失而找不着祢。⁷在圣灵的引领下，祢的道路终于清晰地展现在我面前。⁸天父，唯独在祢之内我才有自由。⁹天父，回归于祢是我自己的意愿。

- 2、今天，我们要为世界作一答复，它会与我们一起获得自由。²我们多么高兴能够透过天父所安排的道路而找到自由。³当我们明白了，自由只可能在上主内找到，整个世界的得救便万无一失了。

第三百二十二课

我舍得下那虚妄的一切

- 1、我所牺牲的只是幻觉而已。²当幻觉一除，我就会找到它一直企图掩饰的种种恩赐，正在引领企望着我的出现，准备传达给我上主的千古信息。³祂的记忆就在我由祂手中接下的每件礼物之中。⁴每一个梦都不外是为了蒙蔽自性罢了，自性是上主的唯一圣子，亦是祂的肖像，永远住在祂内的圣者，就如祂依然住在我内一样。
- 2、天父，所有的牺牲对你一向是不可思议的。²因此，只有在梦里，我才可能牺牲。³祢所创造出来的我，无法舍弃你对我的任何恩赐。⁴至于祢从未给我的，则毫无真实性可言。⁵除了失去恐惧，让爱重返心灵以外，我还可能失落什么？

第三百二十三课

我乐于“牺牲”恐惧

- 1、这是祢要求爱子的唯一“牺牲”，祢要他舍弃所有的痛苦，所有的哀伤与失落感，所有的焦虑与怀疑，自愿让祢的圣爱流进他的意识，治愈他的痛苦，把祢自己的永恒喜悦赐给了他。²这就是祢要求我作的“牺牲”，也是我乐于作的“牺牲”；这是使我恢复祢的记忆，以及使世界获得救恩的唯一“代价”。
- 2、当我们付清了我们欠真理的债，真理就会圆满喜悦地回归于我们；而这所谓的债，不过是放下所有的自欺与拜错了的形象而已。²我们再也不受任何蒙蔽了。³如今，爱已重返我们的意识。⁴我们重获平安，因恐惧已经消逝，所剩下的只有爱。

第三百二十四课

我不再领路，只愿追随

- 1、天父，是祢为我拟定了救恩计划。²祢安排了我该走的道路，该扮演的角色，而且预定了路线上的每一步。³我不可能迷失。⁴但我仍有选择流浪一会儿再回头的自由。⁵祢的慈声不断地呼唤我回头，指引我踏上正途。⁶所有弟兄都会尾随我所走的路。⁷然而，我只是遵循祢的指示踏上迈向祢的道路而已。
- 2、愿我们追随那知道正路的导师。²我们无须再耽搁下去了，最多也只能暂离祢慈爱之手片刻。³我们携手并进，因为我们都追随祢的脚步。⁴唯祢能带来那必然的结局，保证我们安然返家。

第三百二十五课

我自以为看见的一切，反映了我的观念

- 1、这是救恩的要诀：我所见的一切都反映出我的一段心路历程，这历程肇始于我心目中的欲求。²心灵从那儿营造所欲之物的意象，肯定它的价值，进而设法找到它。³这些意象就这样投射到外界，栩栩如生，有目共睹，受人器重，且当成自己的宝贝而严加防守。⁴于是，疯狂愚昧的愿望带来了一个疯狂愚昧的世界。⁵批判带来了一个受诅咒的世界。⁶然而，宽恕之念则会产生一个祥和的世界，对上主之子极其仁慈，给他一个安适的家，供他出发之前略作休息，也帮助弟兄一块儿上路，找出通往天堂及上主之路。
- 2、天父，祢的观念反映出真理，我的观念只要一离开祢的圣念，就会造出梦境。²愿我只着眼于祢的观念所反映出来的一切，因为唯独祢的观念才能成为真理。

第三百二十六课

我永远都是上主之“果”

- 1、天父，我是由你的天心所创生的，是一个从未离开过本家的圣念。²我永远都是祢的“果”，祢永远都是我的“因”。³我依旧保持着祢创造我的原貌。⁴我依旧住在祢安置我的地方。⁵祢所有的属性仍然

存在我内，因为祢的旨意就是要有个与祢肖似的孩子，这个“果”与其“因”肖似到令人无法分辨的地步。⁶愿我知道自己是上主之“果”，如此，我便有能力像祢一般地创造。⁷人间便如天上一样。⁸我在世所追随的是祢的计划，我知道，祢最后会聚集所有的“果”进入圣爱的寂静天堂，大地从此消逝，所有的分裂意念都会在荣耀中结合为上主之子。

- 2、愿我们今天就看到大地的消逝，它会先转变，然后一经宽恕，便彻底隐没于上主神圣的旨意中。

第三百二十七课

我只须祈求，你就会答复

- 1、没有人要求我在无凭无据的信念下接受救恩。²上主既已许诺俯听我的祈求，祂便会亲自答复。³愿我透过亲身经验，明了此言不虚。那么，对祂的信赖必然会降临于我。⁴这种信心才经得起考验，且引领我在祂的道路不断迈进。⁵如此，我才敢肯定祂从未遗弃过我，爱我依旧，且等着我的祈求，以便倾力助我回归于祂。
- 2、天父，我感谢祢，在我的经验中，祢的许诺从未落空过，只要我肯去测试一下。²因此，让我试着去实验一下，而非妄加批判。³祢的圣言与祢是一体的。⁴祢赐下培养信心的方法，使我终于对祢的永存之爱肯定不疑。

第三百二十八课

我选择次位，却获得首位

- 1、外表上的次位，其实是领先，因为在我们听到圣灵之声以前，所见的一切都是颠倒的。²我们好像只有拼命分裂出去，才得以独立自主似的；我们好像只有从上主的其他造化中独立出去，才可能得救似的。³然而，我们找到的尽是疾病、痛苦、失落与死亡。⁴这不是天父对我们的旨意，在祂旨意之外也没有另一个旨意存在。⁵加入祂的旨意，就等于找到自己的意愿。⁶我们的意愿既是祂的旨意，我们就必须到祂那儿，才能认清自己的意愿。
- 2、除了祢的旨意以外，没有其他的意愿存在。²我很高兴，自己想

像出来的一切，没有一样否定得了祢愿我成为的样子。³我只有在你的旨意下才安全无虞，永远平安。⁴我欣然得享祢的旨意，这是天父赐我的天赋。

第三百二十九课

我已经选择了你的旨意

- 1、 天父，我以为自己已经远离了祢的旨意，违犯了它的法则，硬插入威力甚至于祢旨意的另一个意愿。²然而，我在真理内的真相正是祢的旨意，由祢推恩而来，且继续推恩下去。³这就是我，永不改变。⁴祢既是独一无二的，我必然与祢一体。⁵这是我在受造之际的选择，我的意愿在那儿与祢的旨意永远合一。⁶那个选择是永恒的决定。⁷它不可能改变，也不可能自相矛盾。⁸天父，我的意愿就是祢的旨意。⁹我安全无虞，平静无扰，洋溢着无尽的喜悦，因为这是祢的旨意。
- 2、 今天，我们要接受彼此间的一体，并且与我们的终极根源合一。²在祂的旨意之外，没有其他的意愿存在，我们都是一体的，因为我们全都分享了祂的旨意。³透过这旨意，我们才认清了自己的一体性。⁴透过它，我们终于找到了上主之道。

第三百三十课

今天，我不再伤害自己了

- 1、 愿我们今天就接纳宽恕为我们的唯一使命。²我们何苦攻击自己的心灵，加给它们种种痛苦的意象？³上主既已将自己的能力及爱心托付了它们，要它们接纳本来就属于它们之物，我们为何还灌输它们一无所能的念头？⁴凡是甘心接受上主恩赐的心灵，便已恢复了灵性，并将它的自由及喜悦推恩出去，一如上主旨意与其意愿的结合。⁵上主所创造的自性，是不可能犯罪的，故也不可能受苦。⁶愿我们今天选择祂为我们的真实身分，藉此永远摆脱恐惧之梦所带来的种种纷扰。
- 2、 天父，祢的圣子不可能受到伤害。²我们若以为自己在受苦，就表示我们不知道自己与祢分享的那个真实身分。³今天，我们愿意回归它，永远摆脱一切错误的桎梏，并从我们自以为的存在状态中脱身。

十二、何谓小我？

- 1、小我乃是偶像崇拜，是有限且分立的自我标志，由身体而生，注定受苦，终在死亡中结束生命。²小我就是与上主旨意为敌的“意志”，它只是代表否定这旨意的一种形式。³小我只为了“证明”力量的脆弱、爱的可怕、生命其实是死亡、唯有上主的对头才是真的。
- 2、小我就是神智不清的化身。²在恐惧中，它战战兢兢地活在子虚乌有之乡，远离一切实有，与无限本体分道扬镳。³它在疯狂愚昧中认为自己已经打败了上主。⁴它在恐怖的自治领域内“看见”上主旨意已被歼灭。⁵它梦见自己受到惩罚，在梦中的角色前颤栗不已；这些敌人丝毫不给它自卫及反击的机会，不置它于死地绝不罢休。
- 3、上主之子内没有小我。²他既安住于上主之内，怎么可能明白疯狂及上主已死这类事情？³他既安住于永恒喜乐中，岂会知道哀伤痛苦这类事情？⁴当他周遭的一切都浸润在永恒平安中，永无冲突及侵扰，休憩最深的宁静时，他岂会知道恐惧、惩罚、罪及罪咎仇恨与攻击这类事情？
- 4、要知道实相，就不能去看小我及其思维、行事、表现、法则、信念、梦想、愿望、它那套得救计划，以及信仰它就必须偿付的昂贵代价。²在痛苦中，信仰小我的代价如此之高，每天都得在它阴森的庙宇里钉死上主之子作为牺牲，它的祭坛前非得有鲜血倾流不可，病恹恹的门徒只好黯然坐以待毙。
- 5、然而，只需一朵宽恕的百合就能把黑暗转变为光明，献给幻觉的祭坛也成了永恒生命的圣殿。²神圣的心灵永远恢复了平安，因上主早已将那心灵创造成祂的圣子、祂的居所、祂的喜乐、祂的爱，完全属于祂，与祂无二无别。

第三百三十一课

我的意愿就是你的旨意，其间没有任何冲突

- 1、天父，相信祢的圣子竟会自找苦吃，是多么愚蠢的念头啊！²纵使使他存心自作孽，祢岂会弃他于无路可退的绝境？³天父，祢是爱我

的。⁴祢不会任我陷于绝境，葬身于残忍痛苦的世界。⁵我怎么可能认为爱会放弃它自己？⁶除了爱的旨意以外，没有其他的意愿存在。⁷恐惧只是一个梦，没有一个意愿能够与祢的旨意冲突。⁸冲突就是沈睡，平安则是觉醒。⁹死亡是幻觉，生命则是永恒的真理。¹⁰没有什么能与祢的旨意作对。¹¹我的意愿就是祢的旨意，其间没有任何冲突。

- 2、 宽恕向我们显示了上主的旨意只有一个，就是我们共享的那一个。²今天，让我们着眼于宽恕所揭橥的神圣景象，才可能找到上主的平安。³阿门。

第三百三十二课

恐惧束缚了世界，宽恕则解放了世界

- 1、 小我制造幻觉。²真理则以耀眼的光明化解它那邪恶的梦境。³真理从不发动攻击。⁴它只是如实地呈现自己。⁵因着它的临在，心灵才能由幻境中唤回，觉醒于真实之境。⁶宽恕邀请真理进来，在心灵中正名复位。⁷没有宽恕，心灵便会陷于桎梏，相信自己已一败涂地。⁸光明必须藉着宽恕方能遍照阴暗的梦境，为它带来希望，并提供它方法，使它明白自由原是天赐的禀赋。
- 2、 我们今天不再去束缚世界了。²恐惧囚禁了它。³然而，祢的圣爱却给了我们释放它的方法。⁴天父，我们现在就愿将它释放。⁵只要我们施予自由，便会领受自由。⁶当祢将自由递给我们，我们便不再是囚犯了。

第三百三十三课

宽恕结束了世上充满冲突之梦

- 1、 冲突必须加以解决。²不论你用逃避、搁置、否定、假冒、更名、转移视线，或想用欺骗的伎俩加以隐藏，都摆脱不了它。³你必须正视它的真面目，找出它可能的藏身处，细察你赋予它的现实，以及心灵寄托于它的目的。⁴唯有如此，才能揭去它的防卫措施，真理才会在它消失之处大放光明。
- 2、 天父，祢选择以宽恕之光驱散所有的冲突及疑惑，照亮我们回归祢的道路。²除此之外，没有任何光明结束得了我们的邪恶之梦。

³除此之外，没有任何光明拯救得了世界。⁴只有宽恕永不败北，它是祢赐予爱子的礼物。

第三百三十四课

今天我要收下宽恕所带来的礼物

- 1、我要去找天父赐我的宝藏，一天都不愿再拖延。²幻觉尽是虚无，那以妄念妄见编成的梦境都已过去了。³今天，我不再接受那些贫乏的礼物了。⁴凡是聆听圣灵且自愿跟随祂的人，圣灵都会赐给他们上主的平安。⁵这是我今天的选择。⁶因此，我要去找上主赐我的宝藏。
- 2、我只寻求永恒。²因为祢的圣子不可能满足于次等的礼物。³除了祢赐给它坚定的信心与平安以外，还有什么慰藉得了他彷徨畏惧的心灵？⁴今天，我要着眼于弟兄的无罪本质。⁵这是祢对我的旨意，因此我才看得见自己的无罪性。

第三百三十五课

我决定着眼于弟兄的无罪本质

- 1、宽恕是一种决定。²我从未看出弟兄的真实面目，因为那不是知见所能看到的。³我只会在他身上看见自己希望看到的，因为它代表了我想要的真相。⁴我的反应都是针对这个而发的，不论表面上我是多么迫于外在情势。⁵我所看到的，是我存心想要看到的，而且只会看到这个。⁶我弟兄的无罪本质，显示了我愿在自己内看到之物。⁷只要我决心透过它神圣的光辉去看我的弟兄，我就会看到。
- 2、除了看见弟兄的无罪本质以外，还有什么足以恢复我对祢的记忆？²他的神圣本质提醒了我，他和我是同一个受造，与我无异。³在他内，我找到我的自性，在祢圣子内，我也寻回了对祢的记忆。

第三百三十六课

宽恕使我了悟心灵的相通性

- 1、宽恕是结束知见的天赐良方。²只要先改变知见，然后全面让位

给知见永不能企及的境界，真知便会重新现身。³因形色音声充其量只是为了让人想起那超越一切的境界。⁴宽恕足以清楚所有的扭曲，开启那隐蔽的真理祭坛。⁵真理的百合照射到心灵内，唤它转过头来往内看去，就会嫣然寻获它在外边遍寻不得之物。⁶在此，也唯独在此，心灵才能重获平安，因为这是上主自己的居所。

- 2、愿宽恕静静地清除我那些罪恶和分裂之梦。²天父，愿我往内去看，看出祢信守诺言，保全了我的无罪本质，祢的圣言在我心中始终不变，祢的圣爱亦永存于心。

第三百三十七课

我的无罪本质使我不受任何伤害

- 1、我的无罪本质确保了 my 圆满平安，永恒保障，无穷尽的爱，永无失落之苦的自由，彻底由痛苦中解脱。²只有幸福才是我存在境界，因为上主只会赐我幸福。³我该怎么做才会知道这一切全是我的？⁴我必须亲自接受救赎，如此而已。⁵上主已经做了所有该做的事。⁶我则必须明了，自己无须逞能，只须接纳自性，以及上主为我而造、如今亦属我所有的无罪本质，我就体会得到上主的爱会保护我不受伤害，并了解天父深爱其子，而且知道我就是天父的爱子。
- 2、祢既以无罪的本质创造了我，绝不会弄错我的存在真相。²我过去误以为自己犯了罪，如今，我要亲自接纳救赎。³天父，我的梦已经到此结束了。⁴阿门。

第三百三十八课

只有我自己的思维才影响得了我

- 1、救恩只需要这一句话便能降临全世界。²仅凭这一念，任何人终将由恐惧中解脱。³如今，他已经懂得，没有人吓得到他，也无一物威胁得了他。⁴他没有敌人，他在纷纭万象中安全无虞。⁵只有他的想法吓得到自己，但这既是他自己的想法，他就有能力予以改变，把每个恐惧之念换成爱的幸福之念。⁶他曾把自己钉在十字架上。⁷然而，上主的爱子注定会得救的。
- 2、天父，祢的计划，唯独祢的计划是万无一失的。²所有其他的计

划必会落空。³祢已经赐给了我获救的唯一圣念，除非我明白这一点，否则我还会生出吓坏自己的念头。⁴只有我自己的想法才会落空，令我茫然不知所终。⁵可是祢所给我的圣念却保证会领我回家，因为那是祢对圣子的许诺。

第三百三十九课

我所有的要求都会如愿以偿

- 1、 没有人渴望痛苦。²但是他很可能会把痛苦当成一种快慰。³没有人会逃避自己的幸福。⁴但是他能把喜乐想成非常痛苦、危机重重之物。⁵每一个人都会得到他所要求之物。⁶可是他很可能搞不清自己究竟想要什么，想要达到什么样的境界。⁷那么他能要求什么？且保证他收到后那仍是他所要的？⁸他向来都在要求一些令他害怕、使他痛苦的东西。⁹愿我们今天下定决心，去要求自己真正想要的，而且只求这个；如此，我们这一天才能活得无忧无虑，不再把痛苦与喜乐、恐惧与爱混为一谈了。
- 2、 天父，这一天是祢的日子。²在这一天，我不再逞能，只愿在自己的一切作为上聆听祢的声音，也只要求祢所赐我之物，只接纳祢与我共享的圣念。

第三百四十课

今天，我就能由痛苦中解脱

- 1、 天父，感谢祢赐给我今天，也感谢祢今天必会带给我的自由。²这是神圣的一天，因为祢的圣子会在今天得救。³他的痛苦已经结束了。⁴因为他会听见圣灵之声引导他经由宽恕而寻获基督的慧见，由一切痛苦中永远解脱。⁵天父，感谢祢赐我今天。⁶我诞生于世就是为了目睹这一天的到来，以及它为祢的圣子所带来的喜乐与自由；他所营造出来的世界，也就此与他一并解脱了。
- 2、 今天，欢欣吧！²欢欣吧！³今天，只容得下喜乐与感谢。⁴天父已在这一天拯救了祂的圣子。⁵今天，所有的人都得救了。⁶今天，没有人活在恐惧下，天父会把所有的人都聚集到祂这儿，在爱的天堂中清醒过来。

十三、何谓奇迹？

- 1、 奇迹即是一种修正。²它既不创造，也不作任何改变。³它只是注视那片惨境，并提醒心灵：眼前景象都是虚妄的。⁴它化解错误，却无意超越知见，也无意凌驾宽恕的任务上。⁵就这样，它安处于时间的囿限中。⁶它只是一种铺路工作，帮人回归永恒并觉醒于爱，因为恐惧在它温柔的补救之道下必会逐渐隐退。
- 2、 奇迹内含有天赐的恩典，因为施与受在它内是同一回事。²真理的法则藉此而得以彰显；世界不遵从这一法则，只因世界完全不了解它的运作方式。³奇迹把原本是非颠倒的知见倒转过来，因而终止了那些怪异扭曲的现象。⁴如今，知见已经向真理开放。⁵如今，宽恕已成为合情合理之事。
- 3、 宽恕是奇迹的摇篮。²基督的慧眼将奇迹传送给所有蒙受祂怜悯与慈爱关注的人。³知见在祂眼下受到了修正，原先意在诅咒的，反而成了祝福。⁴每一朵宽恕的百合为全世界带来了爱的悄然无声之奇迹。⁵每一朵百合都在全然纯洁及无尽喜乐的光辉下，安放于上主圣言之前，置于献给造物主及造化的普世祭坛上。
- 4、 奇迹首先要求信心，因为祈求奇迹的心灵，多少已准备好接受它不可能看见、也不可能了解的事物。²然而，信心会带来自己的见证，显示它所仰赖的力量确实存在。³奇迹就这样为你对它的信心辩护，显示它所仰赖的世界远比你过去所见的更为真实，那是一个业已由你自以为存在的世界所拯救出来的世界。
- 5、 奇迹像是由天而降的甘霖，落在荒漠一般的尘世，世上的万物已到了饥渴交迫、奄奄一息的地步。²如今，它们有了水源。³如今，世界已是一片青翠。⁴到处显得生机蓬勃，揭示着：凡是已生下的就不会死亡，因为凡有生命的，就永远不朽。

第三百四十一课

我只能攻击自己的无罪本质，它却是我唯一的保障

- 1、 天父，祢的圣子是神圣的。²祢慈爱地向他微笑，如此温柔亲切，如此深沈宁静，整个宇宙亦报之以微笑，分享祢的神圣性；那个圣子就是我。²那么，活在祢的微笑里，蒙受祢所有的爱，与祢活为一

体，以手足之情，在圆满的父爱下，我们何其纯洁，何其安全而神圣啊！我们完整无罪的本质，连全然无罪无染的真神都视我们为己出，把我们当作圆满了祂的圣念宇宙。

- 2、 因此，愿我们不再去攻击自己的无罪本质，因它包含了上主对我们的圣言。²唯有在它仁慈的映影下，我们方能得救。

第三百四十二课

我愿宽恕临幸于万物，因此，我才会蒙受宽恕

- 1、 天父，我感谢祢，因祢的计划将我由自己营造的地狱中拯救出来。²这地狱不是真实的。³祢也赐给了我证明它虚假不实的途径。⁴我已经来到梦境终点的那一扇门，钥匙就在我手中。⁵我立于天堂之门前，正犹豫我是否应该进入而安居家中。⁶愿我今天不再踟蹰了。⁷愿我宽恕一切，让造化恢复祢创造它的原貌，那才是它的真相。⁸愿我记住自己是祢的孩子，终于开启了那扇门扉；就在我忆起祢之际，一切幻觉都被遗忘在灿烂的真理之光中。
- 2、 弟兄，此刻就宽恕我吧！²我来是为了带你一同回家的。³只要我们一起上路，整个世界都会与我们一起迈向上主之道。

第三百四十三课

我无须作任何牺牲，就能获得上主的仁慈与平安

- 1、 了结痛苦不可能是种损失。²那无所不包的恩赐，只会使人获益。³祢只会施予。⁴祢从不夺取。⁵祢将我创造成像祢一样，使得牺牲对我就如对祢一样，根本就是不可能的事。⁶因此，我也必须施予。⁷如此，一切万有便永永远远都赐给了我。⁸我依旧是当初受造的我。⁹祢的圣子不可能作任何牺牲，因他必然不只是圆满的，还负有圆满祢的任务。¹⁰我是圆满的，因为我是祢的圣子。¹¹我不可能失落，因我只能施予，而一切永远都是归属于我。
- 2、 上主的仁慈与平安是白白的赐予。²救恩是没有代价的。³那个礼物必须平白地施与受。⁴这就是我们今天所要学的一课。

第三百四十四课

今天我要学习爱的法则：我给弟兄的礼物就是我给自己的礼物

- 1、 天父，这是祢的天律，而非我的。²我过去不明白施予的意义，只想把自己喜爱之物留给自己单独享用。³我若正视一下自以为拥有的宝物，所看到的只是一片虚空，从来不曾存在过什么，现在也没有，未来也不会有的。⁴有谁能与他人分享梦境？⁵幻觉又能带给我什么？⁶只有我所宽恕的人才给我超越世俗一切价值的礼物。⁷愿我所宽恕的弟兄以天上的宝物来填满我的库存，只有这样的宝物才是真实的。⁸爱的法则就如此满全了。⁹祢的圣子也如此而回归于祢。
- 2、 迈向上主时，我们彼此是如此地接近。²祂与我们也如此接近。³罪恶之梦的结束、上主之子的救恩，也就近在咫尺了。

第三百四十五课

今天我只施予奇迹，因为我愿得到奇迹的回报

- 1、 天父，奇迹不过反映出祢对我，祢的圣子的恩赐。²我所施予的每个奇迹都会回到我这儿来，提醒我那放诸天下皆准的爱之法则。³即使在世上，奇迹出现的形式必会让人认得出，且效果昭然。⁴我施予出去的奇迹，会以恰恰符合我需要的方式重返我处，帮我解决我心目中的问题。⁵天父，在天堂就完全不一样了，因为那儿无此需要。⁶但在这世上，奇迹比我所能给的任何礼物更近似祢的恩赐。⁷那么，愿我今天就只给予这种礼物；它出自真正的宽恕，照亮了我忆起祢以前所必经的旅程。
- 2、 今天，愿平安来到所有追寻者的心中。²光明已经来到，以种种奇迹降福这疲惫的世界。³今天，它会得到安息，因为我们会把自己所领受的一切都给予它。

第三百四十六课

今天，上主的平安笼罩着我，除了祂的爱以外，我将一切置之脑后

- 1、 天父，我今天一醒过来，就有奇迹修正我的一切知见。²就这样，

我开始这与祢共享的一天，犹如我将与祢共度的永恒一样，因为时间已在今天隐退了。³我不再追求时间中的一切，也不愿去瞩目它们。⁴我今天所追寻的，超越了一切时间律，也超越了时间所呈现的一切。⁵除了祢的爱以外，我将一切置之脑后。⁶我愿安居祢内，只知道祢的圣爱之律，其余一无所知。⁷我愿寻求祢为圣子创造的平安，当我仰视祢的与我自己的荣耀，便会忘却自己那一套愚騃的童玩。

- 2、今天，当夜幕低垂，我们忘却一切，只记得上主的平安。²我们若能忘却一切，只记得上主之爱，就会懂得自己今天所拥有的是什么样的平安。

第三百四十七课

愤怒必出自批判，批判成了我对付自己的武器，使得奇迹无法降临

- 1、天父，我要自己所不想要的，却不要自己想要的。²天父，强化我的心灵吧！³它已经生病了。⁴但祢已赐下了自由，我今天决意领回祢的恩赐。⁵因此，我把所有的判断都交托给祢所赐我的那位圣者，让祂为我判断。⁶祂看得到我所见的一切，然而祂知道真相。⁷祂看得到痛苦，却知道那不是真的，于是痛苦就在祂的谅解中得到了治愈。⁸我的梦却故意不让自己意识到祂所赐的奇迹。⁹今天，愿祂来判断。¹⁰我不知道自己的意愿，祂却十分肯定那是祢的旨意。¹¹祂会为我而发言，为我唤来祢的奇迹。
- 2、今天，仔细谛听。²极其宁静地聆听圣灵温柔的声音，向你保证，祂已判定你是祂的爱子了。

第三百四十八课

我没有愤怒或恐惧的理由，因为你环顾着我，你的恩典满足我心目中的一切需求

- 1、天父，愿我记得，祢就在身边，我并不是孤单的。²环绕着我的，是永恒之爱。³除了分享祢的圆满平安及喜乐以外，我没有理由闹情绪。⁴我何须愤怒或恐惧？⁵环绕着我的，是完美的保障。⁶有你的永恒许诺伴我同行，我怎么可能害怕？⁷环绕着我的，是完美的无罪本质。⁸祢既以完美如祢的神圣本质创造了我，我还有何畏惧？

- 2、 凡是上主要我作的事，只要有祂的恩典，必然游刃有余。²我们只选择这恩典作为我们的意愿，也就是祂的旨意。

第三百四十九课

今天，我要让基督的慧见代我去看一切事物，不再妄加批判，
只给予爱的奇迹

- 1、 我愿这样释放眼前所见的一切，给予它们我所寻求的自由。²如此，我才算遵循了爱的法则，把我想要找到的东西布施出去，藉此拥为己有。³上天必会将它赐给我的，因我决定把它当作自己所要给的礼物。⁴天父，祢的礼物也是我的。⁵我所接受的每一个恩赐，都赋予了我一个奇迹与人分享。⁶只要我能做到“己所欲，施于人”，我就会明白自己也拥有祢的救治奇迹。
- 2、 天父深知我们的需求。²祂赐予我们的恩典，足以满足这一切的需求。³因此，我信赖祂，只要我们回归，祂就会赐我们奇迹来祝福世界，治愈我们的心灵。

第三百五十课

奇迹反映出上主的永恒之爱，施予奇迹就等于忆起上主，并透过祂的记忆而拯救世界

- 1、 我们所宽恕的，便成了自己的一部分，我们也会如此看待自己。²上主之子将万物涵摄于自身内，一如祢所创造的他。³祢的记忆有待他的宽恕。⁴他的存在本质丝毫不受他自己观念的影响。⁵然而，那些观念却直接导致他之所见。⁶因此，天父，我愿投靠祢。⁷唯有祢的记忆才能恢复我的自由。⁸唯有我的宽恕能够教导我如何再度忆起祢来，并满怀感恩地将此记忆送给世界。
- 2、 当我们由祂那里收集了种种奇迹时，就会由衷生出感恩之情。²因为我们一旦忆起了祂，祂的圣子就会在爱的实相中恢复本来的面目。

十四、我是什么？

- 1、 我是上主之子，圆满、健康而且完整无缺，在祂爱的映影下闪耀着光辉。²在我内，祂的造化受到了祝圣，永恒的生命亦获得了保证。³在我内，爱得以圆满，恐惧无处容身，喜乐所向无敌。⁴我是上主的神圣家园。⁵我是天堂，祂圣爱的居所。⁶我是祂神圣的无罪本质，因祂的纯洁就存于我的纯洁内。
- 2、 至此，我们几乎无需文字言说了。²在我们一起献给上主的这一年的最后几天，你和我找到了我们共有的唯一目的。³你就这样与我结合了，我的存在本质也成了你的存在本质。⁴我们的存在真相是超越言说的。⁵然而，我们仍能明白自己在世的任务，只要我们以身作则，连语言文字都能用来谈论并传授这一任务。
- 3、 我们是传送救恩的使者。²我们接受了拯救世界的任务，世界便在我们的联合宽恕下得救了。³于是，这就成了天赐我们的礼物。⁴我们把每一个人都视为弟兄，将一切万物皆视为仁慈及善良的。⁵我们寻找的，不是跨越天堂之门以后的任务。⁶只要我们尽到自己的本分，真知自会回到我们这儿。⁷我们关心的只是如何欢迎真理的到来。
- 4、 基督的慧见就是透过我们的眼睛，看到一个已由所有罪恶之念中拯救出来的世界。²我们的耳朵所听到的，是宣告世界无罪的圣灵之声。³我们的心灵就在祝福之际合而为一了。⁴我们回归一体之后，由那儿向所有弟兄呼吁，吁请他们分享我们的平安，圆满我们的喜乐。
- 5、 我们是上主的神圣使者，祂的代言人；当我们将圣言带给每一个祂派遣给我们的人时，我们就会明白，这圣言早已铭刻在我们的心版上。²我们的心灵就这样改变了目标，我们原是为祂而来的，也是为此而献身的。³我们为那些自以为在受苦的上主之子带来了喜讯。⁴如今祂已得救了。⁵他一看到天堂之门在他面前敞开，他就会进去，隐没于上主心中。

第三百五十一课

我无罪的弟兄是我迈向平安的向导，我有罪的弟兄是我迈向痛苦的向导，我选择哪一个，就会看到哪一个

- 1、 谁是我的弟兄？不正是祢的神圣之子吗？²我若视他有罪，就等于宣告自己是个罪人而非上主之子，无亲无故地活在恐怖世界里。³然而，这一知见既是出自我自己的选择，我便能加以舍弃。⁴我也能视弟兄无罪，是祢的神圣之子。⁵凭此选择，我就会看见自己的无罪本质，看见我身边那位永恒的护卫者及道友，并且看到我安全平坦的道路。⁶因此，天父，透过祢的圣灵为我作此选择吧！⁷因只有祂会因祢之名而审判。

第三百五十二课

批判与爱是对立的，一个带来了世上所有的痛苦，另一个却能带来上主的平安

- 1、 宽恕只会着眼于人的无罪本质而不要加批判。²经由宽恕，我来到了祢眼前。³批判束缚了我的眼睛，使我盲目。⁴而反映在宽恕中的爱则提醒我，祢已为我赐下重获平安的途径。⁵当我决心迈上此路之际，就已获救了。⁶祢从未弃我于孤独无依之境。⁷祢的记忆以及使我记起祢的那一位，都在我内。⁸天父，我今天就愿听见祢的声音，重拾祢的平安。⁹因为我会珍惜自己的真实身份，并在其中找到我对祢的记忆。

第三百五十三课

今天，我的眼睛、舌头、手脚，只有一个目的，就是献给基督来行奇迹而祝福世界

- 1、 天父，今天我把自己的一切全献给基督，任祂发挥最大的功效，为我与祂共有之目的效力。²没有一件东西是单独属于我的，因为祂与我已经结合在同一目的了。³学习就这样迫近了它预定的终点。⁴我只须与祂针对那目标再付出一点儿心力。⁵然后，我就会隐没于我的真实身分中，认出基督才是我的自性。

第三百五十四课

基督与我立于平安与坚定的目标前，造物主就在祂内，一如祂在我内

- 1、 我与基督的一体性，使我得以成为祢的圣子，超越时间的领域，只受天律的束缚。²我唯一的自我即是在我内的基督。³我唯一的目的即是祂的目的。⁴祂肖似天父。⁵因此，我必然与祢一体，就像与祂一体一般。⁶基督是谁：不正是祢所创造的圣子吗？⁷我是什么？不正是我内的基督吗？

第三百五十五课

一旦接受上主的圣言，我所有的平安与喜乐便永无止尽，所施的一切奇迹亦无止尽

- 1、 天父，祢许诺给我这一切喜乐，我怎能再拖延下去？²祢会信守祢对流放中的孩子所作的许诺。³我确信自己的宝藏正等着我去领取，伸手可及。⁴甚至就在此刻，我的手指已经碰触到它了。⁵它近在咫尺。⁶无需片刻的等候，我就能永享平安。⁷我选择的是祢，以及与祢同在的真实身分。⁸祢的圣子切愿回归真我，也愿知道祢是他的天父，造物主，他的爱。

第三百五十六课

疾病只是罪的别名，治愈则是上主的别名，因此，奇迹乃是对祂的呼求

- 1、 天父，祢许诺过，祢绝不会使圣子的任何祈求落空的。²不论他身在何处，或表面上有何问题，也不论他相信自己变成了什么样子。³他仍是祢的圣子，祢会答复他的。⁴奇迹反映了祢的爱，这就是对他的答复。⁵祢的圣名取代了所有的罪念；凡是无罪的，便不可能受苦。⁶祢的圣名是祢对圣子的答复，因为呼求祢的圣名，无异于呼求他自己的名字。

第三百五十七课

真理答复了我们向上主的一切祈求，它先以奇迹回应，然后才向我们呈现自己的真相

- 1、宽恕乃是真理的倒影，它告诉我如何施予奇迹，藉此我才能由自己心目中的牢房脱身。²祢向我指出自己的圣子，先是在我的弟兄内，然后在我自己内。³你的圣灵耐心指点我如何聆听祢的圣言，以及随受随施。⁴今天，当我注视祢的圣子，就会听到祢的声音，指引我找到通往祢的道路；祢所安排的道理即是：

“瞻仰他的无罪本质，你就会得到治愈。”

第三百五十八课

任何祈求，上主不会充耳不闻。这一点我十分肯定；祂的答复才是我真正想要的。

- 1、唯有祢记得我的真相，因而唯有祢记得我真正想要的是什么，²祢为上主发言，所以也为我发言。³祢所赐予我的，全都来自上主。⁴那么，天父，祢的声音也就变成了我的声音；我所要的不外乎祢所赐的一切，完全按照祢为我选择的形式。⁵愿我忆起自己所不知晓的一切，愿我的声音静止下来，开始恢复记忆。⁶愿我别忘了祢的圣爱及关怀，愿我随时意识到祢对圣子的许诺。⁷也愿我别忘了自我的虚无，而唯有自性才是一切。

第三百五十九课

上主以某种平安作为答复，治愈一切痛苦，并以喜乐取代一切苦难；所有的监狱门户大开，人们明白了，一切罪不过是个错误而已

- 1、天父，我们今天要宽恕祢的世界，让一切造化重归于祢。²我们对所有的事物都误解了。³但我们并没有把神圣的上主之子改造成罪人。⁴凡是被你创造成无罪的，永永远远都无罪。⁵我们就是如此。⁶得知我们只是犯了些并无真正影响的过错，我们惊喜莫名。⁷罪不可能存在，在这事实下，宽恕所立足的基础远比我们所看到的阴影世

界更为坚实。⁸帮我们宽恕吧！我们才可能得救。⁹帮我们宽恕吧！我们才可能活在平安之中。

第三百六十课

平安与我同在，因我是神圣的上主之子，平安与我的弟兄同在，
因他与我的一体不分，愿全世界都因我们而获平安的祝福

- 1、 天父，我愿施予的是祢的平安，因为那是由祢那儿领受来的。
²我是祢的圣子，永远如祢当初创造的我，因那伟大的光芒永远宁静无扰地存于我内。³我愿在宁静及肯定中迈向这一光芒，因为别无他处能获此肯定。⁴愿平安与我同在，愿平安与全世界同在。⁵我们既创生于神圣本质，自然永存于这神圣本质内。⁶祢的圣子就像祢一样全然无罪。⁷怀着这一意念，我们欢欣地说：“阿门。”

最后的几课

导言

- 1、最后这几课，我们尽量避免文字言诠。²只在练习之初，还须略用文字，这只是为了提醒我们超越言诠的用心。³愿我们投奔祂，是祂引导前程，稳定了我们的脚步。⁴我们将这几课交托给祂，正如我们今后会将自己的生命托付给祂一样。⁵我们再也不愿回到罪的信念了，这世界显得丑陋险恶，充满毁灭与攻击，处处危机四伏，诡异阴森，令人无从信赖，在痛苦中不得脱身。
- 2、祂的道路乃是找到上主所赐平安的唯一途径。²祂的道路是每个人最后必然踏上的路，因为这是上主亲自安排的结局。³在时间之梦里，它显得遥不可及。⁴然而，在真理中，它就在当下，一直殷殷地为我们指引方向。⁵愿我们一起在真理为我们指出的路上结伴而行。⁶愿我们挺身而出，指引无数仍在寻找却尚未找着的弟兄。
- 3、愿我们把心灵奉献于这一目标，集中所有的思虑，为救恩使命而效力。²我们身负宽恕世界的目的。³这是上主赐我们的目标。⁴我们所寻找的乃是祂了结梦境的方式，而非我们的方式。⁵凡经我们宽恕的，我们必会认出它们原是上主的一部分。⁶就这样，我们对祂的记忆全面恢复，圆满而彻底。
- 4、在实相中成就祂的圆满，既然是我们的天命，我们在世的任务便是忆起祂来。²因此，愿我们勿忘我们的目标乃是共享的，因为那个记忆包含着上主的记忆，并为我们指出迈向祂及其平安天堂的道路。³我们的弟兄既能为我们带来这一切，我们岂能不宽恕他？⁴他就是道路、真理、生命、引导着我们。⁵救恩就在他内，因着我们对他的宽恕而赐给了我们。
- 5、在这一年结束以前，我们必会得到天父许诺给圣子的恩赐。²如今，我们已经被宽恕了。³我们也由所有的天谴中得救了，我们原以为那是来自上主的，结果发现那只是一个梦而已。⁴我们的神智一旦恢复健全，便会顿时明了，愤怒乃是神智不清的表现，攻击表示疯狂，报复则只是愚昧的幻想而已。⁵我们已经由那天谴中解脱了，因为我们晓得自己误解了。⁶仅此而已。⁷为人父者岂会因为孩子不了解真相而加怒于他？
- 6、我们真诚地来到上主前，坦承自己不了解，求祂帮助我们透过

祂无上导师之声，学习祂的课程。²祂岂会伤害自己的孩子？³或者会刻不容缓地答复说，“这是我的圣子，我的一切都是他的”？⁴祂肯定会如此答复的，因为这是祂亲口对你的许诺。⁵没有人能拥有比这更多的了，因为祂的许诺就是一切，时间及永恒境内所有的一切。

第三百六十一课至三百六十五课

我愿献给你这神圣的一刻，为我作主吧！我愿追随你，坚信你的指引会带给我平安

- 1、 我若需要片语只字的帮助，祂必不吝惠赐。²我若需要一个意念，祂会立即俯允。³我若只需要安宁、寂静而开放的心灵，祂也会让我如愿。⁴祂会应我之请而为我作主。⁵祂会聆听且俯允我的祈求，因为祂是上主天父及其圣子的代言人。

跋

- 1、 这个课程只是一个起步，而非结束。²你的神圣道友会与你同行。³你并不孤单，凡是呼求祂的人绝不会落空。⁴每当任何烦恼生起，只要你投靠祂，向祂祈求，祂肯定会有答复，并乐于赐给你的。⁵对于你表面所有的烦恼，祂绝不会吝惜祂的答复。⁶祂知道解决所有问题、消除一切疑虑的方法。⁷祂的明确肯定也是你的。⁹你只需要向祂祈求，祂就会赐给你。
- 2、 你十分肯定自己会重返家园，就像太阳运转的轨迹一般确定；不论在它升起之前，落下之后，或在其间的微明时刻。²真的，你的途径比那还要确定。³因为凡受上主召请的人，他的道路是不可能改变的。⁴因此，听从你的意愿，追随圣灵吧！你已接纳祂作为自己的声音，说出你真正的欲望与要求。⁵祂的声音是上主的，也是你的代言人。⁶祂就是这样说出自由与真理的。
- 3、 此后不再安排特定的功课了，因为无此必要。²此后，当你由世界隐退，转而追求实相时，你只须聆听以及你的自性之声。³祂会指点你努力的方向，明确地告诉你该怎样去做，如何训练你的心智，

以及何时该静静地来到祂前，求祂那万无一失的指引及千古不变的圣言。⁴祂的话就是上主赐你的圣言。⁵你也已决定将祂的圣言当做自己的话。

- 4、如今我将你置于祂手中，作祂忠实的门徒，在祂引领下，度过你可能觉得真实无比的一切困难与痛苦。²祂不会赐你任何转眼即逝的快慰，因为祂只会给予永恒美善之物。³让祂进一步造就你吧！⁴基于祂这一年来每天向你解说有关天父、弟兄及你的自性，已经赢得了你的信赖。⁵祂还会继续下去的。⁶如今，你与祂同行，像祂一样对自己的前途深信不疑，像祂一样确定自己该如何前进，像祂一样对目标充满信心，相信自己终会安抵家门。
- 5、结局是必然而肯定的，方法亦然。²为此，我们说：“阿门。”每当你须作选择时，都会听到上主对你的具体旨意。⁴祂会为上主及你的自性发言，确保地狱无法攫获你，你的每个选择都使你更加接近天堂。⁵从今以后，我们与祂同行，求祂指引迷津，赐予平安。⁶喜乐会一路跟随我们。⁷因为我们已在回家的路上，迈向上主一直为我们开敞着的欢迎之门。
- 6、我们把自己的道路交托给祂，并且说：“阿门。”²在平安中，我们继续走在祂的道路上，并把一切都交托给祂。³每一件事情我们都探寻祂的旨意，并满怀信心等候祂的答复。⁴祂爱上主之子，我们也愿那样地爱祂。⁵祂教导我们如何透过祂的眼睛来看祂，像祂一般地爱祂。⁶你并非踽踽独行。⁷上主的天使就在你四周盘旋。⁸祂的圣爱笼罩着你，你可以肯定这一点：我绝不会让你孤独无靠的。