

耶稣：我的自传

Jesus : My Autobiography

耶稣与阿南达 著

蒂娜·司帕尔汀 传讯

魏佳芳 译

这是一本写给每一个人的书，耶稣在四十年前传下了《奇迹课程》，现在则传下祂的自传，为了人类的意识转变

2017 年 12 月出版

【本书封底文字内容】

我于此时来到此地，透过这位传通者来说明我的真相，
讲述我的生平——我人生中的真实故事。

本书的目的是要澄清误解并告知真相，同时与你们分享我的能量，你们才能开始转化自己的心灵，从而转化自己的胸怀与自己的世界，那些与我的名字挂钩的错误教诲，导致许多人的死亡与痛苦，引发罪咎感与自我谴责，这并非我的本意，也绝非我的教导。

这故事将为你揭开转变的序幕；但不是故事本身改变你什么，它不过是帮助你扭转门锁上的钥匙而已。你必须亲自打开此门，并走进这讯息为你开启的一个崭新的领域，这是你的责任。我与这位传通者只能将讯息带给你，我们只能携手传递这些讯息，而你必须透过自己的行动与自己的转化才能看到自己的世界出现转变——由你的信念、想法与感觉所打造的主观世界之转变。

我会讲述自己诞生的真相以及真实的生平，也会提及《圣经》中有关我的一些故事，并告诉你们这些故事的实情。我会描述自己的个人特征，即我身为人类时的特征，也会定义我的本质，我的身份，并说明某些事情发生的原因，你们将会了解真相，并会开始调整自己的心念——调整你们对我的人生、我的意义及我的目的之想法与信念，这会是一个漫长的过程。时机成熟了，世间需要一番心灵革新。

作者简介：蒂娜·司帕尔汀 Tina Louise Spalding

2013 年的夏天，蒂娜才开始与耶稣相通，当时耶稣是出现在她的著作《名人有话对你说》（Great Minds Speak to You）之中。这对她确实是一项巨大的

挑战，不仅是要接受耶稣指派给她的工作，即书写这本自传，还要面对这一不寻常的经验所引发的许多恐惧。蒂娜被要求持续为耶稣传通信息，且她计划将来在公开场合提供耶稣的教诲。

译者简介：魏佳芳

台湾辅仁大学大众传播学系广告组学士，新西兰梅西大学商学系研究生文凭。自年少即探索人生真谛，受传统宗教熏陶多年，深植「万殊归一本」之信念，后经《奇迹课程》指引而碰触到心灵这一终极源头，因而豁然开朗。现旅居新西兰。

路飞君：朋友转发给我，所以好好地排版一下

当我们提升自己的时候，也可以深度思考一些大问题，关于哲学，关于我是谁，我从哪里来，我该去哪里，愿每个人都可以找到人生方向，并幸福的过完一生

目次

译者序

作者序

导言

词汇解析

小我

爱

宽恕

第一部 早年经历

第一章 故事一开始

解构神话

寻常出身

叛逆年少

遇见「抹大拉的玛丽亚」

初期的授业及远行

第二章 旅行

理解：牺牲与受苦的迷思

港口城镇

切记：仁慈近人

传播自爱与自觉

航向非洲

速成课：接受赠与

细节隐去、感觉犹存

第三章 沙漠里的殿堂

理解：「历史上」耶稣的外在特征

商队主人

速成课：对物质财富的追求

绿洲

另一个海港

第四章 印度

倾听他人

抵达新海岸

渔村

克什米尔的学徒

满怀感激地离别

第五章 返乡

纪录：借旅行克服「文化制约」心态

踏上归途

切记：调整心态可减轻痛苦

第六章 回家

速成课：锻炼你的心灵

团圆

熟悉之地的陌生人

开始工作

安顿

第二部 开悟与传道

第七章 莫忘目的所在

灵性之心 VS 小我之心

拥抱平等

选择你的方向

第八章 开悟

与玛丽亚同见同行

施洗约翰

转化

流浪旷野

从荒野返家

第九章 再度团圆

夫妻重聚

切记：转变操之在己

第十章 教学

转译讯息

召集牧者

疗愈：透过更高的能量振动

第十一章 灵性平等

周游传道

门徒

理解：神眼中万物平等

第十二章 疗愈

应祷告显现形象

治愈病患和施展奇迹

私人与公众生活

传授门徒如何疗愈他人

缓和痛苦的真相

平衡生活与人生目的

第十三章 圣经故事

雪中送炭

犹大

身体微不足道

意识移转

回到家中

第十四章 复活之后

「人为创造」的教会

逃往法国

第三部 真实教诲

第十五章 无形境界

不容失衡的灵性世界

转换领域

摘下眼罩

穿越帷幕

祈祷的力量和灵性的富裕

第十六章 教会的历史

心灵，破茧而出

教会的审查

当今之世，自由与恐惧并行

第十七章 导向系统

指引「平安」的罗盘

透过既有文化寻求平安？

为自己打造的世界负责

改变心灵，转化世界

展现健康人生

第十八章 离开伊甸园

推翻谎言，重建根基

宽恕与失宠

认清你的杰作

觉醒，出离自身的地狱

宽恕自己

「惩罚」源自内心

第十九章 宽恕你自己

浪子回头

宽恕自我「分裂之念」的投射

「困惑」背后的真理

内心世界 VS 外在社交

「神圣天心」彰显于形体层次

第二十章 性能量

与神合一

用智慧接纳

第二十一章 崭新典范

释放心灵

你的倒影

在当下，活出人生

务必自救，重新自我教育

作出新决定

消除小我杂音，听见内在声音

觉醒

第二十二章 你是神圣的

解读「导向系统」

宽恕你的身体

「创造力」导致的后果

调整校正，向真理看齐

承担责任，坚守立场

拒绝服从——既定的社会教条

第二十三章 平等性

男女的原型

相反性别的真实体验

平衡社会的能量

神圣的「性合一」VS 无性别「神圣天心」

两性之战

一场爱的革命

第二十四章 热情与目的

日常小事

消除干扰，回归一体

建立连结

发掘出你的力量

第二十五章 附身与邪灵

教会的恶行——有害的振动

小我之死

寻求帮助，开创积极人生

西方思维，何去何从？

敞开自己，接受无形界的能量

登上阶梯，加入我们

结语

解除谎言的开端

上帝之心

成为你本是的神圣生命

阿南达的结语

加入这场爱的革命

后记

问答集

婚姻

死亡与哀悼

真实性

提供协助

人生的意义

补充资料

奇迹课程

与神交欢

最后提醒

耶稣给蒂娜的指示、诚心献给每一位知晓「耶稣故事」有着更多内容的人；特别是曾因基督之名、承受无谓痛苦者。我献上此书，愿能协助治愈你可能受过的任何形式伤害；并引导你走进更喜悦、更富创造力的人生。

译者序

从接触本书到完成翻译，我经历了一趟不可思议的心灵之旅，除了内在心态的转变之外，也获得了全新的外在经验。去年在一个国际性的《奇迹课程》在线读书会中耳闻耶稣的自传，当下即刻对它产生了兴趣，于是课后马上订购了这本书。当我收到书后，一翻开阅读时，立刻感受到耶稣的爱跃然纸上。读到一半时，心中突然浮现了一个念头：我要把这本书翻译出来与华文读者分享，让耶稣的爱与他真正的教诲能够延伸到华人世界。虽然心中有了这个念头，但要付诸行动时，却有些许的犹豫和恐惧，正如本书的作者一样，感觉自己逆着社会的主流思想而为。所幸，在翻译成书的过程中，我感受到耶稣一路上的指引，包括给我一些讯息来澄清自己的疑虑，以及去年回台湾时，经出版界朋友介绍而结识了楼宇伟博士，在他的大力协助之下找到了一中心来出版本书的中文版。我深切感受到这整个过程都是耶稣自己的安排，我只是依照他的指引去做。因此，除了感激耶稣之外，我也诚挚地感谢楼博士和一中心参与了这项出版计划。

今值人类集体觉醒的时代，举凡宗教、科学、医学、心灵、心理等各领域，皆有显著的突破与跃升，逐渐形成一种融合的局面，正是这样的时代背景让耶稣能在此时下载这部自传，讲述他真实的生平与真正的教诲。本书所描述的耶稣与一般人心目中的形象截然不同，且他的教诲整合了各种领域，摆脱了宗教的束缚。因此，本自传乃是人人可读的一本书，不论有无宗教背景。

本书分为三部，第一部叙述耶稣的早年人生以及他去远东旅行的学习经历。他的出生平凡，并非历史所描述的那样惊天动地。他天生的叛逆性格使得他脱离当时的主流社会而过着不受约束的生活，并且远行去体验不同的文化，学习东方的灵性智慧。第二部讲述他的开悟经历与传道过程。他的一生受到无形界存有的

指引，能经常从无形界下载信息而获得许多灵性的教育，这是促使他在那一生开悟的重要原因。他开悟之后便致力于传道，帮助人们认识自己以解除痛苦。但由于他所教导的观念对当权者构成极大的威胁，致使他最终被钉上十字架。然而这是他自愿参与的经历，目的是教导人们死亡并非真实的事实，他并以复活来证明这点。他在离世之后仍不断来人间教导，并与世间的人合作来传递教诲。第三部阐述他真正的教诲。他用一般人容易了解的现代语言来讲述非二元的灵性思想，即只有纯然的爱是真实存在的，而这个爱的能量就是人们所称呼的上帝或造物主，也是每个人的生命本质。我们人生中的负面经历纯粹是因为错误的信念阻挡了爱的能量流动所致，并没有一个活在我们之外的上帝降下这些惩罚。耶稣的教诲就是要修正我们的错误信念，帮助我们活出自己的真实本质。

由于耶稣出生的时代背景以及当时人类心灵的制约，使得他的教诲受到早期教会的扭曲和删改，这些谬误的内容成了流传至今日的《圣经》。两千多年来这些错误的教诲已形成西方社会的文化根基，甚至在东西文化交融的今日影响着全世界的人。但这些扭曲的信念造成了人心极大的恐惧和束缚，并为人类带来了无谓的灾难与痛苦。因此耶稣在二〇一三年下载了这部自传，让世人知道他真实的人生经历与真正的教诲，以帮助人类解除痛苦。他在五十年前传下《奇迹课程》，目的是让人类有足够的时间来接受他真正的教诲，为人类在本世纪即将迎来的巨大转变而铺路，而这部自传正是为这场全世界的转化揭开序幕。

耶稣说，他要在世间掀起一场爱的革命。革命意谓着一番局面的更新，同时代表着创造力量的兴起，而且是集体的创造过程，正如书中所言：这将是一个群体合作的过程，也是一种意识统一的过程，而不是个人开拓或自我炫耀的过程。……你们必须用自己的力量来创造你们想要经验的世界，创造一个美善、丰

盛，以及人人渴望的世界。因此，随着这部自传的出版，耶稣开始了他的公开教导，协助推动世界的转化。但愿本书有助于大家走出困境，共同开创一个人人渴望的和谐社会。

魏佳芳 书于奥克兰

二〇一七年八月二日

作者序

大约在两年前，我的指导灵阿南达（Ananda）——这群无形界的老师透过极强烈的能量活动，为我带来启示；在随后的一个月当中，我感受到一股至喜的能量潮席卷全身，带来深层的自我领悟。这一心灵活动即所谓的亢达里尼（kundalini）的苏醒，而这通常预示了，我即将开展出一种全新的通灵与创造能力。正如阿南达这名字内含极乐之意，自从我接触通灵，并且最终以传通无形界意识的讯息，做为人生职业后，我所感受到的确实是极乐。

在这个洋溢着喜乐气息的夏天，我认识了阿南达——他们是无形界的意识，我视他们为朋友与老师。他们不断引导我踏上「传通无形界的讯息」这条不寻常的道路，而他们本身正是无形界的一群集体意识；我可以随时与他们联系，请教他们有关自己人生与世上所发生事件等各种问题，当然也包括了我最热衷心灵领域的诸般疑问。他们也给了我深具挑战性的灵性功课，这本书便是其中之一。

当我在连通阿南达时，我会放松自己、深呼一口气、放下自身意识，让他们能够透过我的声音、我的身体，以及我的能量来说话，借此传达他们想要我们聆听的讯息。在经历数百个小时的通灵，及传通了两本书的内容之后，我发现这些讯息无懈可击；而且他们能够以长时间进行交流，并用轻松、明智与幽默的方式讲述众多主题，这着实令我赞叹不已。

就在二〇一三年的夏天，阿南达帮助我通灵，催生了《名人有话对你说》(Great Minds Speak to You)这本书，书中收录了过去不同世代二十位已故名人的讯息，这些名人包含大家所钟爱、厌恶、怜悯，以及嫉妒的人。他们告知大家有关生命、死亡与来生的讯息，鼓励我们敞开心灵，让心灵得以成长；他们也说明了人们是如何自我设限，又如何因为误解及错误的信念，而减缓了自己意识进化的速度，且延长了无谓的痛苦。

身为一位通灵者，我发现要让自己接收这么多不同的能量，可真是一大挑战；有时甚至令人胆怯。毕竟，在一个月当中，每天上午我都得为一位已故的名人传递讯息，传达他（或她）希望世人聆听的话语，这的确并非易事。但阿南达始终在旁帮助我、鼓励我，并向我逐一引见这些名人。在这样一个不寻常的、涵盖各类人物的群体传通过程里，有段经历令我特别难忘；也因此我想在下文中，为这段开展中的关系多多着墨几分，以做为他的故事序曲。

就在我传通了大约十五位名人的故事之后，开始有点担心谁会是第二十位出现的人物；心中有股隐约不安，我知道他会是非常重要的人物（必定如此）。毕竟，在传通了玛丽莲·梦露(Marilyn Monroe)、约翰·肯尼迪(John F.Kennedy)、迈可·杰克森(Michael Jackson)，以及其他几位赫赫有名与声名狼藉者的讯息之后；可想而知，最终出场的，必定是位压轴人物。我心里只盼望不是耶稣；但我有预感会是他。

某天，在我传通完最后一章时，阿南达一如往常温柔、合理与慈爱地介绍下一位参与者——果不其然，正是耶稣。而他们向我保证，这是必要的；并向我说明：这最后一篇讯息，正是书写这整本书的真正理由，借此告诉大家，我们眼中的死亡可说是最大的幻相；此外，耶稣在多个世纪前，传给世人的原始教诲始终

未变：人人都可以获得永生。于是呢，我把这最后一章加入书当中，也寄给了出版社；然而，这并非故事的结束——还差得远呢！

后来我才明白，我从很久前就开始学习耶稣的教诲，早就是他的学生了。尽管我了解到自身已为这堂课准备了十年之久，但心里仍有些许抗拒。正如读者所知，我修习《奇迹课程》已有很长的一段时间；这部课程是一九七〇年代传到人间的一部旷世灵修宝典，内容详述了耶稣的真正教诲，不受小我、教会或人类有限思想的扭曲。十年来，我致力于学习并且实践《奇迹课程》的教诲，但直到我开始传通已故名人的更多讯息后，我才看出自己如何在温柔之手的指引下，最终踏上了传通耶稣生平的道路。

然而，当我开始想到自己所传通的这份资料，其中所代表的意涵时，阵阵恐惧自心底涌上心头——我知道自己正逆水行舟。毕竟在过去，做出如此行为之人会被烧死、被判为疯狂之徒，或遭到苦难的下场，这对我来说可不是开玩笑的！我该如何独自逆流而行呢？

就在最后一章听写完，大约一两周之后，我的两个儿子亚历克斯与吉兰，连同我的媳妇劳拉·琴，他们决定前来与我共度两个星期；那时我开始传通新的教诲。大约连续十天的每个晚上，我为这些心灵开放且勇于冒险的年轻人通上阿南达与耶稣，为他们开启个人的心灵教育。他们三人长途跋涉来到此地，在接受阿南达与耶稣的心灵启蒙之后，就决定搬到我所居住的小岛，踏上他们的心灵探索之旅，学习非二元的灵性教诲；这些教诲虽是透过我的声音与身体进行传递，但绝非出自我的意识。他们三人现在也都潜心修习《奇迹课程》，并已经准备好在那些开悟心灵的指引与帮助下，踏上自身专属的独特心灵之旅。

我从二〇一三年八月开始，为了本书的写作计划而通灵。每天我都会进入

安宁的状态，让自己能够连通上无形界的意识。阿南达会介绍耶稣前来(我们习惯以 JC 这个昵称来叫他)，他们会再次鼓励我、安抚我，或哄诱我完成眼前的任务；即便如此，我还是花了将近一年之久，才完成这部非凡的故事；每当接收到的观念让我难以招架时，我都必须将它搁置一旁休息片刻，但随后还是会回来，继续进行这项计划；我了解自己不过是个信差，仅此而已。阿南达曾告诉我，这项计划需花费一年之久才能完成，当时我不明究竟，在结束的此刻，我总算明白了——毕竟心灵需要经历一定过程，才足以面对如此巨大的意识转化；虽然看似只有跨越禁忌的边界，实际上却是在整合所有的讯息——这确实急不得。

在此，我真诚地向大家呈上本书，没有丝毫欺骗；我无法证实来源，也无法证明故事的真实性。我所知道的仅仅是：这故事并非我所编撰，这是源自另个意识而非我自身；即使经我之手有任何内容调整，绝对都是非常微不足道的更动。

我恳请大家不带批判地聆听这个故事，敞开心灵接受全新的事物。我因蒙受这源源不断的教诲洗礼，而转化了自己的人生；我那些年轻、勇敢、充满灵气的孩子也开始满怀热情地勤学，跟着我、阿南达与耶稣踏上平安的道路。

人人皆有基督意识，而且都能够进入这一意识。耶稣具有进入基督意识的禀赋，并有心传授我们达到这一境地的方法；显然，他的传道尚未结束，还有更多教诲待续。

蒂娜，司帕尔汀

二〇一四年六月二十日

我回来与世界联系了。我来到此地，向此刻活在这个世界上的你们（整个群体、人类和集体意识）发言。本书所讲述的故事并非为了提供娱乐，而是为了澄

清并疗愈世上多数人抱持的分裂、扭曲知见。

我叫耶稣。对我（即人们所认识的耶稣身份）来说，能以此方式与大家联系，确实是个令人雀跃的机会。实际上，我运作于众多的时空向度，并非只在人间使用你们所认识的这个身份。「耶稣」这称呼只不过是让你们与我对话时有个焦点而已。因为有很多人呼唤我的名字，因此我无时无刻都以心灵与世界各地的人相通；但有很多人误解了我所代表或象征的意义，这正是我写下此书的目的：澄清我的教诲，并教导那些误解的人。耶稣并非我在世时的名字，但我将在此延用这个称呼，因为这个名字能激起人心极大的喜悦或恐惧——当人们提到我的名字时，容易造成极大的困惑与愤怒。

试想，一个词语或一个名字没有理由激起人心如此的恐惧或喜悦、愤怒或批判；可见我的名字已经被误用了。因为如果一个名字能够让人代入真爱、平安和喜悦，就只会引发这类感受来说是件好事。但实际上是，我的名字已经被污染，甚至用来犯罪；这名字被用来征服人类、传播谎言、欺骗成千上万的人们，使他们远离自己真实的天赋权利，即活出神圣、富创造力而充满喜悦的生命。

如今，这似乎是一个非常沉重且难以谈论的话题；然而，让人们知道我的真实经历极为重要，因为很遗憾的，许多人对我的真相、我的人生所代表的意义，以及发生在我人生旅途上的事件有所误解并受到蒙骗，因而饱受苦恼。有关我的一生，自古以来不乏虚构的故事、扭曲的诠释，以及彻头彻尾的谎言。

当然，有些真相也逐渐地显露，为此，我来到人间透过这位名叫蒂娜的人（我们也唤她作亲爱的）来传达讯息。她以自己的身体做为传通的工具，传递对你们的灵性、心灵、情绪、身体健康至关重要的讯息。她出于内心的美善，并在我们全体的安排之下共同进行这项工作，奉献自己的身体做为麦克风、放大镜、扩音

器，以及这份资料的制作人，透过她的声音将无形界的讯息传播到人间，使你们得以听闻。

我们来此是为了帮助你们摆脱自己的妄见，使你们了解真相，从此不再受苦。历史上的那些故事，那些虚构的谎言，扭曲了你们的能力，使你们听不到神圣的讯息，也扭曲了你们与他人相处的能力，无法以慈悲平等的方式相待。只要这些谎言不被质疑，只要没有人站出来说出真相，那么这些谎言、误解及虚构的故事，将会继续扭曲那些诚实、仁慈、富有爱心之人生的人生，他们会认为自己在做正确的事，而且读的是上帝的话语；实则非然。

《圣经》并非上帝所说的话，因为当中充满了死亡与杀戮；充满了批判、偏执与文化扭曲，俨然与上帝的世界不符，与神圣的世界相违；神圣的世界乃是一个充满光明与真爱，洋溢着喜悦与创造力的世界。你们所读到的都是人类编造的故事，它们经过了许多男性观点的筛选；却很遗憾的，鲜少女性的观点受到重视。你们称之为《圣经》的内容及故事，也受到文化偏见与你们今日没有意识到的权力结构所扭曲。

是故，我于此时来到此地，透过这位女士来说明我的真相，讲述我的生平，亦即我人生中的真实故事。然而，当今有些传统宗教圈里的人会说，这个女人所说的一切都亵渎神灵、她被邪魔附体，但事实绝非如此。这名女士经历了长期的祷告与静心，具有相当的心灵修持，能量振动频率非常高；比那些站出来批判她的人都还高。她操练宽恕、创造、诚实与自我表达之道已达相当境界；并透过这些操练而清除了交流的障碍。因此，请勿以任何一种方式来指责或攻击她；因为她比任何攻击她的人都还要清明。

那些攻击她的人，就算只是在心里批判，都显示出其心智不够清明，同时不

了解我的教诲。你若站在批判这位女士的立场，表示你的心灵是封闭的；你并没有活出我许多年前在世为人时所教导的那些道理，你表现出的是小我与物质世界的能量；而你自以为是的态度则证明你缺乏自觉，没有提升自己的能量振动。因此，如果你读此书时怀有一丝的批判、优越感或轻蔑，要知道，这些心态都反映出你自身现状，与我们以及传通讯息的这位亲爱的笔录者无关。

确实，批判可说是你对自己与他人所犯下的最大罪行。不论你批判什么，你都是在批判自己，因为你自绝于心灵的交流，自绝于丰盛与真爱的生命之流，即你所称的上帝。祂是一股仁慈的力量，引导宇宙前进，指引人们开悟之道，帮助人们迈向更高的心灵领域。

我之所以来到此地，是为了善用这位传通者的清明心灵，并借助你们当今盛行的自由主义文化趋势与科技的发展，让我的讯息能够传遍整个星球给数以千万计的人。现在时候到了，你们该挺身而出，来学习你们称呼为耶稣、称呼为基督的我之真正教诲；确实地了解我一生所代表的意义，我在世间要成就什么，以及我为何会活出那样的人生。

我会讲述自己诞生的真相以及真实的生平，也会提及《圣经》中有关我的一些故事，并告诉你们这些故事的实情。我会描述自己的个人特征，即我身为人类时的特征，也会定义我的本质，我的身份，并说明某些事情发生的原因。你们将会了解真相，并会开始调整自己的心念；调整你们对我的人生、我的意义及我的目的之想法与信念，这会是一个漫长的过程。

这故事将为你揭开转变的序幕，但不是故事本身改变你什么，这不过是帮助你扭转门锁上的钥匙而已；你必须亲自打开此门，并走进这讯息为你开启的崭新领域，这是你的责任。我与这位传通者只能将讯息带给你，我们只能携手传递这

些讯息,而你必须透过自己的行动与自己的转化,才能看到自己的世界出现转变:
由你的信念、想法与感觉所打造的主观世界之转变。

本书会将你从受制约的心灵桎梏中释放出来,因为过去有很多关于我的故事都不是真实的。人们设计了种种惩罚,用来惩戒那些不遵守我的规定之人,但这些规定根本就不是我所制定的。还有一些人间制定的律法,也根本不符合我的教诲,甚至有许多你们认为良善的组织,其成立事实上削弱了你们的心灵与创造力;也因为他们的抉择都是根据错误的讯息,是故误解了我、以及我的人生之意义与目的。

因此,本书的目的正是要澄清误解并告知真相,同时与你们分享我的能量,你们才能开始转化自己的心灵,从而转化自己的胸怀和世界。那些与我名字挂钩的错误教诲,导致许多人的死亡与痛苦,引发罪恶的内咎感与自我谴责;这并非我的本意,也绝非我的教导。

我来到世间活出一生,彰显了真爱与创造力,并展现我个人的特质,而我鼓励你们效法我的一生。问题是,我的名字已被无谓地滥用,甚至用来达成其他目的。如今,我在无形界的存有之协助下来到人间,正是为了澄清这一切。他们为此交流铺陈了道路,帮助这位笔录者清除传通的最后一道障碍,使她能够无碍地传达我的话语,并传递我的能量;因此,你们能够产生共鸣,并能亲自与我谈论这些资料与相关问题,这将是我们的这趟旅程的内容之一,而你们也会参与这趟旅程,与我对话,讨论我真实经历的一切。

请不带批判地阅读此书,如果你无法放下批判,请你将此书搁置一旁,直到你锻炼自己的心灵达到安宁的状态再读。因为如果你心怀批判与论断、缺乏爱心的话,你会听不进我所说的话;在听而不闻之下,更不可能将这些话融入自己心

中。因此，如果你在阅读本书时内心充满批判、憎恨、自以为是的话，我们请你放下此书；你还没准备好阅读它，你尚未准备好聆听这些话，因为唯有在安宁、仁慈与平静的心境下，真知才能穿透你的心灵；真知无法穿透小我的盔甲以及狭隘受限的心灵。

如果你能继续阅读，对这份资料感到兴奋，并敞开心灵来聆听我透过这一形式所说的话，那么我们期待与你分享更多的讯息与故事。我们很高兴你与我们同在。本书涵盖了丰富的讯息，除了我在物质世界之旅的故事外，还有几篇文章会说明事物的运作法则，这些章节会以副标题来分段：课题、提醒，以及我要大家记录下来的重点。整体来说，本书网罗了故事、讯息与结构化的理念，将有助于你更完整地活出自己的人生。同时，你也会了解人类宗教结构的历史，因而能为自己创造一个属于自己、足以展现自我的自由人生。你可以用各种方式与自己的生命根源相通，无需透过任何中介、规定或教条，这些其实跟真理的教诲毫无关系。

有人看了本书的呈现方式后，会宣称它太不正式了，一点也不神圣；甚至说我绝不会以此方式来说话，还说我必会带有某种语气，或使用另一种语言，但这些不过是小我的狭隘想法罢了。要知道，透过意识来传递讯息，根本不需要语言，也不需要你们三度空间里所谓「沟通」的正常条件；整体说来，透过思想就已足以达成沟通，语言或方言之类的东西只会干扰交流而已。当你活在那非物质的世界里，沟通是轻而易举之事，只需透过思想的过程，就能跟对（此思想）敞开的的心灵交流。

这个特殊的场合，无疑给了我们一个机会，能够以轻松的方式来讲述我的身份，以及我所做的一切。透过描写我人生中所经历的事件、接触的人物，以及拜

访过的地方，借此来呈现我身为凡人的真相。

我在世的那一生，并非如你们所认为的那样重要，是你们将「我的人生」变成你们社会中一件相当重要的事情。你们将其变成文化发展中一个极其重要的故事情节：把这个故事以及对其他各类主题的信念，完全交织在一起。因此，我在此必须先将自己的故事和你们的文化拆开来才行；这也是本书的主旨之一。

我们传递给你们的是我真正的人生。你们会逐渐看出，世间的组织所告诉你们的故事，往往是用来掌控、压制、安排与威吓的；我的一生并非如他们所说的那样，我也不是他们所描述的那种人（这也是我用这种轻松的方式与你们对话的原因）。

你将会发现我用很浅白的方式来表达我要说的话（没有合唱团颂歌做为背景）；我是个平凡的意识，只不过比你们稍微提升一点。

时机成熟了，世间需要一番心灵革新。虽说你们新时代的哲学已经建立了一些基础，然而现在正是你们拆除那囚禁自身已久的陈旧架构之时；一砖一瓦地拆除那蒙蔽你们慧见的围墙，这堵墙使你们无法活出，本属于你们的喜悦与自由的人生。现在也是放下批判与狭隘心胸的时候，这两者犹如带刺的铁网，被许多宗教所利用，使你们终日活在自己内心的集中营里，囚禁在与真理无关的荒谬规定和教义中。

我很高兴能再次与你们交流。我是你们所称呼的耶稣，也是你们所指的上帝之子，但我不会比你们更配得上「上帝之子」这个称呼，因为你们也是。你们也都是上帝的儿女，我们是平起平坐的；只不过有些人在这旅途上走得较远，如此而已。身份平等的我们，不时回头向那些坐在路旁、身心疲惫或经历幻灭的弟兄伸出援手。

这正是我们来此的目的：在觉醒的路上相互扶持。

词汇解析

以下的词汇解析，日后将成为你们社会中所采用的定义；虽说它会成为争议的话题，并引发热烈的辩论，但这正是我们心中的如意算盘，也是你们称为上帝祂心中的一个绝妙主意；因为美妙的辩论与热情的表述，正是让你们体验创造的背后动力。如果你们打从一开始就不了解此处所阐述的观念，不明白事物运作之道，还以为事物会自行发生……这样的想法对你们极为不利。

因此，让我们先来解说本书所用的几个词汇，让你们了解其真正的含意；在这之后，你们心里才会接受正确的定义，不受妄见、错解或不实的观念所误导。

小我

目前，「小我」(Ego)一词已经成为你们社会所关注的焦点及核心观念，小我本身受到了严厉的挹伐，也被定义为攻击者。然而小我之心乃是极富创造力的一个机制，也是你进入这个分裂经验时所携带的装备；你有一个支离破碎的心灵，但还有一个更大的部分——与一体生命相连的这一部分；这部分与上帝（即神圣天心）始终保持连结，这是你更伟大的那一部分。换句话说：小我之心乃是你进入分裂经验时，所携带的那部分心灵；因此小我，就其定义而言，必然专注于分裂，因为那是你要它执行的任务。

因此，小我之心必会死命地专注于分裂的。比如在一个与他人交流的场合中，如果你在小我之心下运作而不自觉，也不明白小我的作用，那么小我就会找理由跟对方分裂，而不会找理由与对方结合。由此可以看出，这就是导致人际关系的

种种问题之原因，这也为你们社会带来了诸多的困境。所以必须了解小我之心的本质，并且明白自身为何要带着它来体验一切；你才能够善用它，而不让它反过来掌控了自己的意识。

小我之心总是与身体脱不了关系，因这原是为保护你的安全而设计的，这是一种意识的运作过程，你把这当作自己的意识来体验世间的一切。更具体地说，你决定进入分裂之境，即进入个体的经验，来达成自己的一些欲望，所以你携带了小我这个聚焦的装备。这是一种生存机制，目的就是让你安全地活在身体这个工具中，才能够进一步去体验自己想要体验的一切。现在，如果你从这个角度来看，这是非常正面的一件事，因为「小我」的目标就是你个人的安全。但你也可以看出，如果你没有透过心灵锻炼来平衡小我的话，也就是没有透过了解其运作方式与原则来保持平衡的话，这可能成为非常激进的「自我中心」观念，也就是你们大部分人受苦的原因。

你有一个小我之心在运作，试图保护你的安全，维持你的银行存款，保住你的栖息之地，并确保家里冰箱与自己腹中的食物不虞匮乏。但如果你没有透过心灵锻炼来平衡小我，同时对自己的本来面目有更高的认识，小我就会带给你痛苦。因此，当我们说「小我之心」时，它代表着你目前所经验的一切。

小我并非你的敌人，但是你需要了解它，并且用尊重的态度与心灵的锻炼来面对它。它具有强大的力量与巨大的能量，因为你赋予它自己所有的想法。你本是「充满创造力的天心」的神圣展现，所以拥有无比的力量；因此，当你将自身能量喂养给某物时，它就会日益壮大，甚至变得全能而富有创造力。对你们大多数的人来说，小我之心成了你们活在时空世界里的本能；因此你会害怕死亡、执着身体、眼光狭隘（只着眼及诠释当前的处境），这正是你「小我」的功能。

你需要用密集的心灵锻炼来平衡它，何以故？因为你眼中的一切，以及你所展现的每个面向，都代表着分裂之念。如果你不去平衡小我，你会完全被它所操控；这就是为何有人会自杀、好战，或成瘾的原因。有些人心中的小我已经失控而缺乏平衡，这些人对自己一无所知，也缺乏自我的锻炼。

其实你有能力在生活中自我锻炼，也唯有如此，你才能够平衡小我。比如说，你看电视的习惯就是一个重要的着力处，你必须在这个习惯上施加控制。要知道，将暴力与色情输入心灵正是在喂养小我；这些东西都属于非常低的能量振动，必然会带给你困扰；因为这些东西会降低你的能量振动，使你的心灵选择与其他类似的低频率沆瀣一气。

相对地，当你阅读心灵书籍或天启书籍时，作者心灵的能量振动也会传输给你。如同看谋杀的暴力节目，会降低你的能量振动是一样的道理；阅读或聆听天启的资料会提升你的能量振动，让你进入另一个频率中。小我之心是一个接收器，它虽在身体之内运作，却是从能量的振动频率这一层次来接收讯息；你们目前所经验的一切莫不如此。

所以说，小我并非如你所想。小我之心代表着你所接收的一种能量振动，而你的身体正是你「特定心态」的具体呈现。因此，唯有透过心灵的锻炼，展现自己的灵性本质，你才有办法平衡小我之心。你因受到小我的蒙蔽而活在自己的世界里，故你所看到的一切、以及你在身体中所经验的一切，莫不受小我所操纵，因此你有必要了解小我之心的影响力。尽管如此，在每次的转世旅程中，你都拥有力量来决定如何体验自己的人生。

爱

爱是你的本然状态，也是你所称呼的上帝（或万有）之能量振动，更是为万物注入生命与能量的仁慈力量。

你眼中的万物表相皆非实相，这些表相都只是你透过所谓的身体感官（即小我）所作的诠释，因此，你所看到的万物都代表着分裂。但是在这表相之下，存在着一股能量、一股力量，这就是爱的力量；这是推恩的力量，也是创造力本质无穷之展现，此即爱。

爱具有一些特质，诸如仁慈、表达、创造、延伸及给予。它不受限制，且它的能量振动会无限扩展。你们大多数人所经验到的爱，或说你们星球上所谓的爱，并非我所指的爱，而是小我之心的运作；其属性是控制、限制与约束。因此，我们希望你了解的是「爱」的真正定义。它永远是正面的、始终让人感受到美好，而且不断地扩大与延伸，不受任何限制。你若想要拥有某人，或是限制他们，使他们永远成为你的所有物；这其实是小我在试图掌控，而不是爱。

因此，你必须了解这个重要的区别：我们所指的爱是宇宙大爱、上帝的爱、万有的爱，也是呼唤你回返天乡的真爱。你自愿离开这个大爱去体验个体性与分裂之境，然而大爱与小我是截然相反的，因此小我承受不了大爱。所以说，阅读心灵书籍或资料，并且练习宽恕、仁慈、同情与不批判对你非常重要，这些类似的特质都是爱的本质的不同展现，都能减少你们彼此的分裂，从而不再与爱分裂。

爱没有歧视，爱不会分裂，也不会发动任何攻击。它是上帝（万有）的安祥展现。一旦背离了这个原则，必会感觉到落单、孤立和恐惧。只要练习宽恕（我们接下来就会定义它），你便能重返爱的怀抱，因为宽恕能够移除使你感受不到爱之临在的那些障碍，也就是你心中的观念和想法。

爱始终在那里，这一仁慈的力量始终在那里，呼唤着你回返天乡。但是批判

和恐惧会使你体验不到爱，因此我教诲的宗旨，便是移除使你感受不到爱的临在之障碍。爱一直在那里，但是当你缩小自己，或专注于批判、限制、恐惧或攻击之时，爱是无法存在于那样的能量振动之中的；因为爱是一种高能量振动，所以你必须提升自己的能量振动才能达到爱的频率。只要透过练习我所教导的那些原则，你就可以提升自己的振动频率而体验到爱。

当你在自己的人际关系中看不到爱时，不妨检视一下自己的生活：是否经常看暴力电视节目，或者饮食习惯太差，甚至染上酗酒或吸毒等等？要知道，这些习惯都会降低能量振动频率，使你自绝于爱的频率之外。因此，唯有清理自己的饮食习惯，清净自己的想法，才能提高自己的振动，才能真正进入爱的领域而感受到它；并且体验到具有创造力、健康与丰盛的生命。

以上所言，完全符合科学精神；但并不是你日常所学习的那套形上观念：上帝将美事赐予善类；令厄运降予恶徒。你可以清楚地看出事实并非如此，如果以上信念是千真万确的，那么你们的世界简直无可理喻。然而，一旦你了解到，你的振动频率会让自己进入某种体验；你必也能够明白，当感受到自己更加美好时，就能够将这种爱的心境延伸至他人；且你也会在这个爱的振动频率上，接收到许多丰盛的体验，以及更多施与受的经验。

宽恕

接下来，我们请你深思一下宽恕，这是为解决你的问题所指出的一条道路。你的问题就在：与一体生命的分裂之感，即你丧失了对一体生命的觉知力。实际上，你的大我始终与一体之爱联系着，与万有相连着。你并没有自我放逐而漂流人间，只不过你选择用自己的某个面向，来经历这极为强烈、有时恐怖的人生旅

程。

透过练习宽恕，你便能回返天乡，但这可不是死亡的过程，它超越你的理解范围。觉醒的过程即是返乡的过程。所以当你在世为人时，你无法用死亡来逃避此生，因为死亡会使你再次投胎，经历更多世的生死，直到你了解真相为止。你的心灵乃是这一切的创造者，你的心灵正是「你的世界」的神圣创造者，但你对自己正在做的事一无所知；于是心中的恐惧和错误观念，为你的人生带来了种种不愉快的经验。

其实你并不需要透过痛苦的经验来学习，人类必须受苦这个观念乃是一大谎言。虽说有许多人是在吃尽苦头之后，才开始寻找另一种方式来处世，但其实你不需要受苦的。为此，你可以现在就选择练习宽恕，学习《奇迹课程》以及阅读你手上的这本书。

这些书中皆详述了你所需要了解的真相：人生是如何运作的，创造力如何发挥，以及如何恢复自己对爱的觉知，这爱就是你所谓的上帝或万有。爱正向你伸手，但是它属于高能量振动频率，你必须提升自己到那个层次，因为它不会下降到你的层次；它不会下降是因为这并非它的本质。换言之，「爱」位于高层次，所以你必须提升自己，这也是我在世时所做的事。我非常高兴能够带给你此生如何提升自己的所有讯息。你应趁在世之时自我提升；离世之后，才想有所作为就为时已晚；因为你必须再次投胎，再次努力。但正如你所知，再次出生时你已忘记了这一切。

既然如此，何不当下把握机会，开始迈向觉醒之路，实践这些美妙课程所教导的观念。要知道，你并没有「被」遗弃，而是你自己遗弃了上帝。尽管如此，我们无形界的存有一同决定，此时正是我们齐心将这些教诲，传到更多人手里的

时候。所以我们打算修正你们错误的历史记载，告诉你们真相，如此一来，你们才会开始用自己的方式与神交流。这不需要任何中介，虽然我们可以提供协助，以老师或指导者的立场来帮助你们，不过你也可以自己办到。事实上，你必须亲自去做，因为没有人可以代劳。

第一部 早年经历

第一章 故事一开始

让我们从头说起，也就是从我的出生开始叙述。我母亲在梦里获悉她会怀上我，这是非常清晰鲜明的一个梦，梦里有人告知她即将怀孕之事，而且她所怀的这个孩子将为世界带来光明。这灵会进入这个尚未出生的婴儿内，且以她儿子的身份活出他的人生。她在梦里还受到指示，要负责提供给这个婴儿基本的生长环境，并以犹太人的方式来教育这个孩子；但是她要非常温柔慈爱地对待这个婴儿，要无条件地爱他，用全心来爱他，因为这孩子需要她的爱，而且他的人生有时充满挑战——这是他的性格与本性使然。

这位来到她梦中的人物，正是你们所称呼的大天使；他来自更高的世界，对地球负有责任，也可以说，这份责任是他自己的选择，也是他的天职。大天使们都有自己所承担的任务，有他们所要引导的对象，而出现在母亲梦里的大天使正是负责指引我的那一位，包括引导我的人生、转化，以及教育。在很久以前我离开世间之后，也经常与这位大天使相处在一起。在我出生之前，这位大天使能在梦中与我母亲沟通，我母亲将此梦告诉我父亲，但他有点嗤之以鼻；因为他活在充满理性、判断与行动力的男性世界。

相对地，我母亲是位相信直觉且仁慈亲切的女人，她对其他世界和领域的事物始终抱持开放的心态，就跟大多数的女性一样。这就是为什么在心灵转化的社群中，女性在参与上的比例，要比其他性质的社群高出许多。因为她们对无形界事物有较高的接受度，她们的天性比较擅长接纳，在本质上比较「流畅」。讲到这里，我希望你们知道一个重要的事实：当时，我母亲是比较容易沟通的人；而我父亲则不然。

解构神话

因为事实的确如此，所以我要开始破除以下的错误观念：男性在灵性与文化界面上，扮演更重要的角色。一般来说，女性在传递讯息上扮演了更重要的角色，尤其是在传递新讯息这方面更是明显；比起男性，她们比较不执着于结构、权力与政治。所以这是我在这故事里，穿插的首句褻渎之言；而我们向你保证，后头还有更多。

我母亲与这位梦中人对话，获悉自己将产下的孩子会照亮这个世界，并转化万物，对此，我母亲多少已有所准备。然而你们经常捧读、视为上帝所言的《圣经》当中，所提及那三位得闻我将降生的术士都没有出现。实际上，我将出生的消息，是由萨满巫师和秘教的徒弟所接收到的；就跟任何通灵者都能接收到这类讯息一样；这并没有什么大不了。其实一直以来，很多人都在接受来自灵界的讯息。因此当时我出生的村落，以及周围地区人们都耳闻某人即将诞生的消息，但没有任何盛大的庆祝场面，也没有惊动社会；我的出生只不过是传回灵界的一则小新闻罢了（毕竟当时我并没有那么重要）。

我母亲受孕之事也并非如传说中所言。而是因为我父母有正常的婚姻关系，

所以他们创造了我——就跟任何婴儿受造方式一样。但是我母亲在怀孕期间始终感觉有股特别的能量在她体内；事实的确如此，因为我很早就开始受到无形界的照顾，他们帮助我在物质世界体验到灵界与能量，并接收到他们透过我母亲身体所传递给我的讯息。我母亲的能量振动也获得了提升，以帮助我身体发展。简而言之：因为我（的灵）需要在一个强壮、肌肉发达又有韧性的男性躯体中成长茁壮，所以我的身体（在她体内孕育的婴儿），便受到了无形界的特别照顾。

当胎儿在受孕期间，能量可由无形界转入，身体的化学系统也可在无形界的协助下建构；来自无形界的光和爱与信息，能够注入一个女人体内所孕育的生命。这生命乃是灵性的展现，而非无缘无故地成长；换句话说，「身体」这个物质形体，在受孕期间受其所属的灵性想要出生的渴望所刺激，因此这个「身体」是从无形界获得激励而成长的。

我想借此机会谈谈你们文化中广受争议的一个观念，即灵性是什么时候进入身体这个问题：祂什么时候成为一个人？祂什么时候开始有生命？祂什么时候成为神圣的生命？事实上，灵性在尚未出生之前就已经是神圣的生命了，祂并不需要一具身体。既然说到这个话题，在此就顺便回答一下有关堕胎的问题；你们想要知道我什么时候成为你们所认识的耶稣这个人，因为针对人间什么时候可以堕胎的问题，你们可能会以我的答复做为论据。我们会说：灵性随时可以选择是否要进入身体，因此祂什么时候进入身体并没有一定的时间。灵性也能够任何时候离开身体，不论是出生以前或出生之后。你可能在三岁时决定离开自己的身体，也可能在二十岁时决定离开自己的身体，或者在六十岁时离开；同样的，你也可以在自己两周大、还在子宫里时，就改变主意或态度而决定离开自己的身体。

有关这个议题，我们希望你注意的是：身体对灵性的世界来说是一份礼物，

如果一个「灵」自己决定不想出生，表示祂未能从身体得到什么；因为渴望出生的灵并不希望自己出生在一个恨祂或讨厌祂的家庭中，这对祂而言不是一个很好的成长、学习与自我展现的环境。这个灵能够了解，如果母亲结束了腹中胎儿的身体成长，表示这个尚未出生、身体尚未发育完整的生命，此时无法依照自己的意志来存活，那么这个灵就会造出另一具身体（可能在同个女人之内，也可能在另一女人之内，全视环境条件以及自己的愿望而定）。

你不需认为自己阻止了一个灵魂的诞生，事实并非如此，你没有那么大的权力。这个灵魂会在其他时间，在同一个女人或不同女人体内造出另一具身体。祂有许多选择，不会因为你毁掉了祂身体的构造而受到任何限制。祂具有同情心与理解力，也能充分了解：如果一个女人决定她不能生下孩子，这是她的自由意志，也是她的决定；且唯有她知道，自己是否能够面对如此巨大的任务。对于她的决定，旁人无权置喙。

以上是我们对这个主题的评论，当然，我们主张保护胎儿的权利；因为我们热爱生命，热爱人生。但人们都拥有自由意志，我们对人们所做的选择，没有任何批判或惩罚。如果一个女人确定无法怀着爱心，让腹中的胎儿成熟而诞生，她能自由地作出抉择，且不会因为自己的决定而受到惩罚。想要出生的灵魂也不会那么轻易受挫。尚未出生的灵魂有非常坚定的决心，能够再造出另一具身体；有很多母体会接受祂，并成功受孕来到这世上。

我跟一般的婴儿一样，以正常的方式出生，在身体或能量系统方面，并未显现出任何非凡之处；但有转变的种子、一颗叛逆的种子深植在我的内心。换句话说，我是为了改变世界而诞生的。我生来是为了转变受到限制与压迫的社会，因为其中充满了错误的教诲，以及无谓又强制的仪式和规矩。我的出生是为了带给

世界光明；但不是用破坏的手段，而是透过启蒙与传播真理的方式。然而婴儿时期的我，就跟你们任何人一样平凡；我的母亲深爱着我，就跟世上所有母亲是一样的。

在我出生之后的那几年，我们一家人过着平凡的生活。我是一个充满活力又健康的孩子，很高兴「活在」自己的身体中；我内心有一部分知道，自己注定要经历某些伟大的事情。在我一生当中一直有这样的感觉：我知道自己并不寻常，同时知道自己会亲身参与一些伟大的事件。我不了解那会是些什么事，但一直有这种感觉与暗示。你们当中很多人在生命中也有过这种感觉，那就是你注定要经历某些特殊的事情，而且确实如此！在这方面我与你们并没什么不同。你们每个人出生时都带着某种人生蓝图，那是与生俱来的；你对这个蓝图会有种感觉，你感觉到自己对这命定的蓝图充满热情和兴趣，这正是我自幼成长过程中所感觉到的。我知道自己跟别人不一样，我知道我将与众不同。

对于那些从小就认出自己有这样特质的人，我想在此说明，这正是「你与我没有两样」的原因之一。你跟我一样：天生带着一份渴望，想要体验某种特定的人生。所以你天生就对某类学科特别感兴趣；生来就对某些事物充满热情。你们有些人勤奋好学且非常聪明，对户外活动或游乐不感兴趣；有些人则充分用体能来展现自己，对书本兴趣缺缺。这两种类型，没有孰优孰劣；从灵性角度来看，你选择做什么，没有价值高低之别。你的热情正是你的目的所在，这是后面我们会详细讨论的另一项主题；但在此因为刚好讲到我的童年经历，因此就顺带一提。确实，我的热情正是我的目的所在。那就是：与人交流，济弱扶倾，雪中送炭，并且挺身而出，反对那些欺凌与虐待弱小的人。

这正是我年轻时经常卷入的问题，我常因保护弱者而被带到学校主管面前，

但是我态度坚定地站在那里，向他们证明自己所作所为是对的，因为我内心深知自己所做的事情正确无误。或许，有些时候我对这类事情太过热心了，但我总感觉到自己需要这么做：需要帮助他人、需要爱护及关心他人。

我在自己的家庭中成长，身边有兄弟姊妹，所以我不是独子。《圣经》对我的描述会让人感觉我像是独自一人，没有家人和朋友。其实我是一位有四个兄弟姊妹的普通男孩，我们会一起玩耍、争执和吵架，就像一般家庭里都会看到的情况一样。但我通常比较倔强一点；可以说，我有那么一点与众不同。他们经常到处找我，因我会外出探索大自然，或和一群小孩在一起，讨论事物发生的原因，以及事物的意义所在（虽然我当时才十或十一、十二岁）。

我对世界的运作方式充满好奇心，不明白人们为何那样做事，我无法理解人类的残酷，也无法理解人类的相互虐待。所以我会犹太教会中，起身质疑祭司，问他们：如果慈爱的上帝真的存在，为什么我们残酷地对待彼此？由于常问这类问题，所以他们深受困扰，因我的反驳而不自在，因为我不乖乖听话而备感不安。而这正是我在宗教场所学习的那段日子里，得到「好辩的麻烦制造者」这名声的由来。

我对他们的解释不满意，他们却总是说：事实就是如此。但这说法并无法令我信服；我的内心充满好奇，总爱打破砂锅问到底；我经常阅读当时我们所取得的灵性文献，并且发掘出不同的诠释。每当我带着这些发现到老师那里时，老师们会对我的诸般质疑同感焦虑——只因我怀疑他们的解释是错的。然而我知道自己是对的，我的内心及灵魂深知自己是对的。

叛逆年少

我这种好问的性格一直持续到青少年。在我十六或十七岁时，我已非常厌倦社会上的惯例和常规，于是我脱离当时受到推崇的社会结构，开始冒险进入自己的世界，探索大自然；我也跟普通年轻人一样追求娱乐活动（即使在现代，你们对年轻人的印象应该也是如此）。我会与父母争辩，消失一段时间，未向任何人告知行踪。我对限制和规定感到厌烦，所以我开始与名声较差的人交往，开始尝试一点喝酒喧闹，也开始在女性面前施展自己的男性特质；同时，我也开始表现出一点对抗的态度，因此走入社会的边缘。

这不是「你们的」教会想听的故事，教会中人绝对不想听到，伟大的耶稣基督在青少年时竟然是一个麻烦制造者。其实，你们社会中那些制造麻烦的青少年也是如此的。他们告诉你，他们对服从你的规定不感趣，因为他们看到你的沉迷、你的悲伤和你的沮丧，还有你的财务问题及家庭问题，所以他们告诉你，他们不想活成那样。你却因此说他们不乖、是坏孩子；但他们不过是表达自己真实的一面，表明他们不想要活成你目前的样子而已，因为他们有自由意志。确实，人人都有自由意志，人人生来就拥有一套自己的导向系统(guidance system)，并且受到自己的渴望与自我的感觉所指引；所以这些年轻人有权利表达：他们并不满意你的生活方式。

显然，当你们正视人类历史的此时此刻，你们会看到许多年轻人不想步入你们的后尘；他们不想用污染和战争来毁掉这个星球，你们却说他们是坏孩子，说他们表现不良，事实上是你们表现不良。再看看你们那些排放黑烟的汽车，生产有毒食品的方式，以及压倒性地利益权贵的政治与经济体系——他们不想加入你们的生活方式，不想受房屋贷款及自己不喜欢的工作所奴役；他们更在意的是能够自我展现，活得自由而喜悦。对此，我全心全意地支持他们。

当你看到那些在你眼中行为不端的年轻人时，请了解一点，我也曾经「行为不端」的；因为我不想被自己所处的社会文化所约束。我能看出人们并不快乐，我能看出他们受到压迫而活在社会文化的牢笼中，但我不会参与其中，我不会依循那些规定，我也不会依照宗教、文化及时间的要求来行事。因此，我是一个坏孩子，我是叛逆的，我制造风波、惹人生气。

然而，我表现出一种强大的能量，一种直言不讳的能量；并展现出一种对所有经验感到好奇的能量。我热爱我自己，尽管我母亲为我而烦恼，她非常关心我、担心我会脱轨而出错。但是她并不了解我正在收集信息，而且我坚持自己要有独立性，这便是我那个时期人生中最重要的人格。因为在那个时期与环境下，人们很年轻就结婚了，很早就被灌输一些观念而进入文化牢笼里，但我不愿加入这样的生活；我不会年纪轻轻就定下来结婚，建立一个家庭，困在狭隘且局限的生活模式中。我要更多，我要的太多了，而且我正在着手实现。

我们反叛的是当时社会的掌权者。不论是在宗教和政治方面，他们对年轻人的行为有诸多约束。当时的社会，要求我们必须遵守种种规定。女人被灌输「要端庄」的观念：衣着要蔽体，并且要嫁给第一位引起她们注意的男人；不论是哪一类男人，只要是来自名声好的家庭就行了。年轻男子则被要求依照宗教规范来行事：遵守自我牺牲的教条，并且要尊敬在政治、经济或宗教方面公认为价值崇高的那些人物、地方，或者是事物。

处在这样一个受到控制与压迫的社会中，我不折不扣是个自由的灵魂。你必须了解到：当时我所处的社会环境中，每个人都居住在范围很小、受局限、偏远区域的独立小镇或村落。如果言行不符合当权者的要求，便会遭到排斥，甚至受到惩戒，被列入社会的黑名单当中。你们应该很熟悉「疏离」这个概念，也就是

没有人跟你说话，不被群体接受。显然，这在当时的社会是一种非常有力的惩罚方式。对那个时代的人来说，被村里的社会结构所驱逐，无疑是件相当令人害怕的事；但我一点也不害怕，因为我与无形界相通。

在十几岁青少年时，我已经开始接收到无形界的信息。这是发生在我觉醒与开悟之前的事，我是透过自己的直觉与内在导向系统而获得信息，而这些信息全都反对当时的权威体制。因此我十分咄咄逼人，经常与犹太祭司、父母和师长等社会中的权力阶层争论。在迈向青年的成熟过程中，我开始鼓起勇气对抗这样的环境；而这段期间我所处的文化体系，开始真正加诸年轻人种种限制；因此也是我真正开始叛逆的时候。

遇见「抹大拉的玛丽亚」

我们有一群人开始一起闲逛，开始在市郊活动，我亲爱的玛丽亚便是其中之一。她会在那里并不是出于她本身叛逆的天性，而是因为她的家庭陷入艰困时期。她的母亲必须接一些清洗衣物的工作，并且接触到社会中一些声名狼藉之辈，因此被人们称作「荡妇」。其实她不是那种人，她不过是一位贫穷的妇女，需要做一些工作来养家活口而已。由于丈夫已经过世，所以她被迫独自撑起家庭；可以想见的，「荡妇」这个恶名也顺理成章地，被用来称呼她的女儿玛丽亚。

玛丽亚感到孤单，所以想跟我们这群欢乐喜悦的人在一起。我们这群人当中还有其他几位女孩，整个群体中有八到十人，偶尔有一点嬉闹。我们会爬上山丘喧闹一番，跟社会上的其他人相较，我们表现得有点脱轨，但还是无法与你们现在的年轻人相比。

我们没有毒品，偶尔会买点酒小醉一番，我们行为不端的程度也仅止于此而

已。我们所犯的最大罪行，就是一群单身男女自行外出，不受社会统治菁英压迫的眼光所监督。

这也是我与玛丽亚开始坠入情网的时候，我们会找时间相处，一起坐在风景优美的岩石露台上聊聊精神生活，以及我们想要的一切。她与我分享了很多很多的观念，我们开始谈到一些哲理，也聊到我们从小到大所学的一切，甚至谈到我们不喜欢约束、管制、规定，以及种种限制背后的专横制度。我们逐渐看出，如果天上确实有一位上帝，祂绝不会要我们去做违反自己天性的事情。我们会花很长的时间来讨论这样的观念：如果我们天生的本性就对某些事情有兴趣，为什么要去做与这天性相反的事，才是正确的呢？当然，这是一种逻辑推理，也是我对踏上心灵之旅的你，所要提出的第一个论点。

你正在读本书，表示你正在寻求指引，你确实在思索如何找到自己的道路；而理所当然的，这就是道路。你天生对某些学科充满兴趣，生来就有某些爱好，或受某种人物的吸引；既然如此，你若觉得自己应该要去做自己兴趣以外的事情，这种想法很不合逻辑。但是你的父母、你的学校、你的宗教，以及你的政治领袖会告诉你，去做「他们要你去做的事情」才是对的。然而，你心中必会这样推想：无论天上或人间，宇宙的神圣本质，绝不会逼迫你去做违反自己天生爱好的事情。你必须了解这一点，这非常合乎逻辑。

不妨想想那些令你充满热情的人或事，想想看，当你很强烈渴望去做某些事情时，那是什么样的感觉？你会整个人的精神都灌注在这件事情上，事实上你并不容易漠视这件事情。你需要长时间练习才能漠视自己的导向系统，然而这正是你的学校体系、家庭教育，以及每周学习所在做的事情（漠视你与生俱来的导向系统，并教你去做相反的事情。因此，你的人生变成不是自身应然的样貌），你

活在他人的信条与观念之中。这就是玛丽亚跟我，在许多个漫长午后所讨论的观念；于是我们开始相恋，因为我们发现彼此人生观相近，而且都渴望自由和展现自己。

我从事木匠工作。在过去有关我的故事中，「木匠」这一点倒是实情。我参与这种形式的创造，玛丽亚则喜欢缝纫和下厨这类女性的工作；但我不认为她的工作比我的价值还低。我了解这是她所学到的事物，而她也享受这种形式的创造。因此，我们也分享这些活动的乐趣。我通常会做一些小东西给她家用。她的母亲非常忙碌，必须工作来养家活口，因此很少干预玛丽亚和我的关系。我有时去她家探望时，她会为我下厨。我会与她的家人共餐，他们都非常喜欢我，因为我是个很有趣的人：会说一些故事、模仿当时我们社会中的当权者以取悦大家。我很会说笑话，因为我有实时而敏锐的观察力，而且擅长模仿人们走路及说话的样子。因此在晚餐时，我经常用犹太祭司与罗马军团百夫长的故事来娱乐玛丽亚和她的家人，让在场者开心不已。我很爱卖弄，甚至可以说是爱现！

但我会调整自己与「自性」相合。我并不相信如果我不做这个或那个，就会受到责难，我不信那一套。我知道我对准了某个远比自己更伟大的东西，它透过直觉或梦境传达给我，有时透过我内在的自性之声传达；但我很清楚这不是我自己的声音，它非常慈爱且具权威。我知道过去有很多的预言或消息都透过这种方式传递，因此，我未曾怀疑自己，我从不怀疑自己接收到了天启信息。当时我们所阅读的许多宗教经文都曾提及这类的信息。

你必须了解，当时的经文并不是你们所说的《圣经》，而只是《摩西五书》（Torah），也就是《旧约全书》；当然，那时候没有这样的名称，就只称圣约（Covenant）。这是当时教会或犹太教堂所阅读的教义。我非常精通圣约，对其内

容耳热能详，而且我从无形界所获得的许多信息都是关于这份资料的，即有关这份资料的正确解读与真实意涵，还有如「伊甸园代表什么」等这类事物的诠释。我经常研究圣约这份资料，可以说，研究这些宗教经文与教义是我的主要休闲活动。我通晓这些经文的内容，并擅长分析、学习与理解这些资料。这便是我在二十岁出头空闲时所做的事情。

多年来，玛丽亚和我经常花时间相处，最后我们终于结婚了。我在成熟的二十七岁时与玛丽亚结婚，建立我们自己的家庭。但我们有很多年一直是朋友与恋人的关系。在我们长期相处的美好时光里，我们愈加地亲密。我们并未寻求社会中权威当局的认可，理由不外是：我们的人生并不需要他们的宽恕，我们心里并不认为需要他们的祝福。但我们感受到圣灵的祝福，因为我们对彼此充满渴望，且相知与相爱。

因此，在结婚之前，我们是从物质的层次来了解自己，但这对我们来说并不太困难。我们的恋情是健康的，并且是基于一种相爱与承诺的关系。我们知道我俩会在一起，也知道我们会结婚且共有一个家。结婚是迟早的事，因为玛丽亚想要孩子，我也想要，而我们知道，如果我们想要把孩子带到这个世界，就需要结婚。当然，这就是我选择踏上婚姻之路的原因。但在此我有点跳太快了；以下，我还想多谈谈自己二十多岁时的经历。

初期的授业及远行

当时我开班授课，那是非正式的课，主要是跟一些年轻人讨论经典；这些年轻人都是被剥夺己身权力，并对当权者感到失望的人。当我对经典提出极为不同的诠释、或是质疑教会教导错误的观念时，有些人会非常生气，但我不会为这些

反应而困扰，因为我对健康的讨论或争执，一向抱持着开放的心态；我总是敞开心胸去聆听别人不同的观点。但我深谙心灵与无形界相通的道理，也通晓你们所称的《旧约全书》之内容。虽然我有些论点会引起热烈的讨论，但我通常都会辩赢，因为我对这些经文有着较深的认识。

在我开悟之后，我继续扮演「教师」的角色。我二十几岁时已有一些追随者，我会与自己所结识的这群年轻男女一起四处游走，踏遍其他村落和乡镇，但不是你所想象的一帮游荡滋事的混混（传通者确实在心里想象这样的画面），根本不是那样。我们不过是在探索环境，不断冒险去探索寻求新的沟通对象，以及有趣的新领域。例如我们会游走到港口的城镇，见见海外或外地来的人们，这在当时是非常令人兴奋的事情。

正是透过这样的远行，我们才理解到还有许多其他的宗教存在，还有其他的地方可以去；但我们之中只有少数几位有足够的勇气，敢于跳出自己的文化限制而参与这类的活动。从那之后，我开始对其他的社会及文化感兴趣。尤其是我所居住的地中海以东的地区，有许多旅客来自印度和中亚，也有经过这些地区，来自东南亚的人。因此有很多其他宗教和地区的故事，引起我的兴趣，且确实在日后对我产生深远的影响。

我有一股强烈的渴望，想要旅行到那些地区，研究他们的宗教，了解他们的文化、生活方式，以及人生目标。事实上，有一次散步到港口的城镇时，我决定继续旅行到那些地方。那时候玛丽亚待在家里（我们结婚之前她仍与母亲住在一起）。我回家告诉她，我想要继续旅行，长途跋涉去探索不同的世界，所以会离开她一段时间，这造成了我们之间很大的裂痕。她对我非常生气，有很长一段时间不跟我说话。

我花了一些时间等她平静下来，一等就是数周；实际上，她为我即将离开一事痛苦不已，以为我不会回到她身边了。事实并非如此，我完全抱持着「有朝一日会回来」的决心；只不过我知道自己内心有某样东西必须去徒步旅行，有点像澳洲土著的短期丛林流浪生活一样，当然那个时候没有这种说法；而这样的举动在我那个时候，会被称为不良行为。

当我决定这么做时，我受到身边许多人谴责；因为我决定独自出发，不与平日和我一起闲逛的伙伴同行。此时，我二十四岁，已经成年了。我强壮有力而且非常独立；我知道自己需要更多的知识，我非常渴望知识，而我内在的运作系统告诉我：我需要去做这件事。当我听到远东地区、印度及这类地方的故事时，往往感受到一股强烈的渴望：我想要去那些地方，而我按捺不住这份渴望。

我告诉玛丽亚这件事，她哭着离开房间且非常生气，她知道我会离开一段时间，因为这段旅途非常遥远。我甚至不知道究竟有多远、要花多久的时间；但是她心里肯定知道要花很长一段时间，才能完成这趟旅程。

第二章 旅行

让我们回到我告诉玛丽亚即将远行的那段故事。那时候我结识了一位船长，他是我在拜访一个港口时认识的。我与自己的那群朋友去过那个港口几次，而我们经常遇到这位船主，他和我很快地在一年内成为朋友。所以说，旅行这件事我并非不经思考就跳了进去。这位船长跟我说同样的方言，实际上他会说很多种语言，这令我万分着迷。我发现他能够跟这么多不同种族的人对话是一件非常有趣的事。

可以说，正是这段关系促使我想要冒险到国外去旅行。他同意让我在一段时

间内跟着他旅行，拜访一些我不熟悉的地方。除了他之外，我所认识的任何人都不熟悉那些地方。我跟他聊到他的目的地以及其经历，这些话题引起了我很大的兴趣，尤其是他在宗教和灵修方面的经验，因为这是我的专长与热情所在。

在我离开那天，玛丽亚非常难过，事实上她没来跟我道别。我打包了几件衣物、一点点钱和一些食物，做为我前往港口城镇的行李。她则待在自己的房间哭泣，不论我怎么努力，她都不让我见她。我告诉她我爱她，且我做这件事是为了追求人生更高的美善。我要她了解我会带着知识回来，这些知识能够改变我们的处事方式，改变我们共同体验人生的方式，并且能增进我们共同的体验，但是她无法明白这一点。当然，那也候的女性不像你们现在一样有自由旅行的机会，她们摆脱不了文化的限制。尽管我们的行事风格不因循守旧，但她毕竟仍以女性的身份生活在小镇的种种限制中，这是她最后的囚牢。虽说我们可以透过某些规则来协商自己的处事方式，但整个社会结构不允许她跟我同行，她会因此被彻底的排斥，被永远地逐出家门，甚至逐出我们所居住的小镇。

我决定只身旅行并不是因为离开她我能得到快乐，而是基于我对她的爱。她若能与我同行，我当然是再高兴不过了。问题是，我并不知道自己会探险到什么样的地区，且我不希望她回家之后发现人们不跟她说话，不把她当正经的女人看。

理解：牺牲与受苦的迷思

你可能会说，我决定去探险是很自私的行为，而你这样说没错。在你灵修的初期，你若想冒险进入一个新世界来了解事物，你确实必须有某种程度的自私才行；牺牲与受苦的观念正是人们断然以我的名义来误用伟大教诲的例子之一。不知怎么的，我被钉上十字架这件事，亦即你们从《圣经》里所认知的我的死亡方

式，成了所有生命都要牺牲受苦的比喻，尤其是针对女性。你们认为如果受苦或牺牲，就会上天堂，这根本就不是十字架所要传递的讯息，事实上这讯息并不是这段故事的真正意义！这种观念跟我的名字根本扯不上关系，而且受苦、折磨与殉难跟上天堂也扯不上关系，一点关系也没有，这完全是捏造出来的谎言。

我在此想说的是，如果你们已经踏上灵修之路，或你们可能在读过这份资料后将踏上灵修之路，那么你们需专注在自己的心灵，你们需专注在自己身上。如此才能让自己成为更有价值、更有力量，而且更和蔼的一个人。你们可能会说，不专注在自己身上，而专注在他人身上是一种更崇高的价值；但对你们大部分的人来说，事实并非如此。实际上，当你们牺牲时，大部分的人会变得非常刻薄，大部分的人会变得怨天尤人。当你离开自己的热情与自己的爱好，你就会生病和忧郁，这对任何人没有好处，甚至到头来你变成他人的负担，成了他人的重担，而且你实际上无法带给人任何好处。因此，我想在此做出更褻瀆的声明：没有必要牺牲！没有必要受苦！没有必要殉难！

这些观念跟达到足以进入天堂与平安之地的心境毫无关系，故其中没有任何一个是必要的。这不过是你们社会的宗教组织为了达到其目的，日复一日不断搬出的故事；而他们的目的，就是使人们远离自己的热情与自己的力量之源（即透过喜悦的心境而连结圣灵）。总而言之，宗教组织就是利用这些信念来获得自己的好处。

这也是我讲述这段故事的原因所在。多年来，我听从自己内在的导向系统，并聆听圣灵的指引（他们不断在我梦中及我的内心与我对话）；所以我心里知道自己被推动去进行这趟冒险，这就是我去旅行的原因。

我带着沉重的心情垂着头离开了小镇，心里担心着玛丽亚。但她有一个很好

的、深爱她的家庭，且她做着自己喜欢的工作，我心里知道她会没事的。我必须进行这趟旅程，我内心深处有个东西推动着我去做这项工作，推动着我踏上这段极不寻常的艰辛之旅，进入我未曾知道、也未曾见过的地方。

港口城镇

我花了两天的时间才到达我要登船的港口，而且还要再等上几天，我的朋友跟他的船才会抵达。他固定每两三个月就会到达这个港口，我们约好在某个时间碰面，他有点迟到但没有晚太久。踏上这趟旅程我非常紧张，但我很高兴来到了位在港口的城镇。我很高兴跟来自不同地方的人说话，他们有很多人会说我的方言。我不太擅长说他们的方言，但我试着学习不同的语言。我能认得出自己反复听到的某些语言，于是心里想着，我要试着去学几个字和几句话。我待在一个供膳宿的住所，那里非常吵闹，但是那时候我很想要忘记我心爱的玛丽亚的痛苦，所以我就加入了他们的欢宴。

那时候我的心是忠于玛利亚的。当然在港口城镇这地方会有一些风尘女郎，由于我心里对这些女人没有批判，所以我跟她们说起话来。我知道她们被社会所利用，而且她们当中有很多人是身不由己，我了解这种状况。我研究这种现象很多年了，即人们在自己的心灵及所受的教育之束缚下，往往因无从选择而表现出不良的行为，这一现象一直是我深刻且理性在沉思的问题。

你们必须了解到，我一直是从无形界接收到这些道理的。可以说，我在人生的后期之所以会经历开悟与彻底的觉醒，不过是我整个少年与青年时期所经历的过程之结果。我时时刻刻都在获得更多的信息，就跟本书的传通者一样，她一直在接获信息，这些信息转化了她的意识，并使她能够看到自己所遇到的每个人的

真相。

切记：仁慈近人

事实上，人类全都在小我的观念下运作。一个人之所以会变得不令人喜爱，那是因为他是透过小我的制约过程(conditioning process)在运作——在狭隘的线性时间观内运作，所以相信过去并且害怕未来。但是当你着眼在人们行为的背后因素，当你的眼光越过人们表面的谋生方式，深入与他们沟通，倾听他们的故事与他们的实情时，你就会发现所有人的共通点。

这就是我希望你在阅读这故事时思考的问题。你是否认为我是个很特别的人，比你更崇高、更美好、更进化呢？你可以这样想：这不过就是一个走在自己人生旅途上的人，经常接收到你现在正在接收的信息；跟你没两样。我接收到的信息是关于我正在观察的世界；是关于我看得见、尝得到、碰得到、感觉得到的世界，而我将接收到观念应用在我所遇到的人身上。我发现如果我对他们仁慈亲切，我就能碰触到他们内心的一部分，这是一般人不容易碰触到的部分。但如果我带着贪婪的双手与批判的想法来到他们面前，他们就会用难以穿透的盔甲武装起来，我就失去了解他们的真相之机会。这正是我一直在研究的问题，也是长久以来我们那群年轻人在荒漠聚会时，所谈论的话题。

我在自己的旅途上运用这些原则，所以不乏与陌生人交谈的机会，因为我知道该如何亲近他们。我会询问他们的家庭，他们的爱好。最容易亲近人的方式，莫过于让对方的心自行打开，确实如此。这就是我在旅途上所应用的原则，因此我从未吃苦，从未因为缺乏食物、饮水及同伴而苦恼，而且我总是会获得方向的指引。我从无形界获得沟通上的协助，我会得到一些指示、直觉，及方向的提示，

包括该走哪一条路、该往哪里去、该避免什么等。

你们也会获得所有这些信息的提供，但是当你沉浸在小我之心中时，你是听不到这些信息的，你会因此而迷失。因为你会受到来自小我之心的信息所迷惑，也就是容易受他人的意见左右，容易被他人的话语所激怒，而且容易被来自物质世界的信息所混淆。物质世界里充斥着许多的观点，也有很多条路可以走。但你若听从物质世界的观点，你就会受到迷惑；事实上，你会迷失而无所适从。

传播自爱与自觉

我主动跟一些在码头工作的年轻女子说话，但她们误会了我的意思，我并不想买她们的服务。但我亲切和蔼地对待她们，告诉她们我所学到的一些事情，而我希望这些故事，以及这些自爱与自觉的观念能帮助她们找到比较安全、对自己的健康比较无害的谋生方式；因为，为了性而出卖身体是一个很糟糕的行业。在这个行业里有很多相关的疾病，还有危险和酒醉的男人。这些女人每晚冒着生命的危险从事这行，我希望尽己所能来帮助她们；但我并没有买她们的服务。我在许多年前就向玛丽亚承诺自己的忠诚，况且这趟旅行不是为了寻求性自由，而是为了寻求对灵性的了解。这是一趟冒险之旅，目的是了解人类的状态，了解每个人在你们所谓的地球旅行时所经历的心灵之旅；当然，那时候我并不知道自己在做的事情目的何在，也不确实知道自己要去哪里或是要学些什么。然而在港口城镇的那几天，我跟那些女人做朋友，她们对我也以朋友相待。这对我来说是很正常的一件事，因为我没有以人们的作为来评判他们的价值，我是经由多年学习《摩西五书》，学习宗教经典，以及学习从无形界所下载的信息，才获得了此番的了解。我获得了一个启示：上帝眼中人人平等，每个人在上帝眼中都具有同等

的价值。

我还得知，上帝不是一个人，不是我们所学到的那种概念。祂不是一个怀着小我而具有攻击与毁灭倾向的人。祂是一种力量。这个力量能将我们所思、所言及所行以放大的方式反映到我们身上；这是我在无数次的冥想、作梦，以及和无形界相通时所学到的观念。因此，在我的价值系统中，坐下来和这些风尘女子说话是很正常的事；我不会因此而贬低自己，我心中一点批判也没有，丝毫都没有。我心里非常同情这些女人，她们被迫用这种可怕的方式谋生。我了解到，除非她们获得脱离的方法，否则她们不可能离开这个行业，这也是我花了几天的时间在那里做的事：告诉她们一些观念，让她们了解自己的心念，心念专注的焦点，以及心灵的制约。

当时的父权结构是非常强大的，而这些女人的影响力微乎其微，因此她们能做的事情非常有限。但是我教导她们：她们的创造源头就是自己的心灵、自己的思想和自己的观念；这能给予她们一些力量，就跟世间拥有力量的任何人一样。你有力量透过自己「心念所专注的焦点」来转化你的世界，这就是我帮助那些女人的方式。

几天之后，当我的朋友到达时，他总爱开我的玩笑，因为这些新朋友在我晚间路过她们时，会兴奋地对我高声喊叫，所以他以为我是主顾，其实根本不是。当时我心里只爱着玛丽亚，我对她非常忠诚。我对她忠诚的理由很多：我爱她的心地、身体、心灵和灵魂。她信任我，而我希望当我回到家时，我能直视她的眼睛，心里知道我没有背叛她对她的信任，我可以诚实而坦荡，并且公开地告诉她事实。当然，在一定程度上我知道自己注定要跟她在一起，而我不想改变这个命运。我想要回家，我想跟她一同创造人生，我想跟她厮守一生；我知道我不能带

着她在世界各地游荡，但我知道我必须踏上这趟旅程。我知道我必须拥有自己个人且身为男人的经验，可以说，这是一个通过仪式(rite of passage)（注：通过仪式代表一个人从生命中的一个阶段进入另一个阶段的过程，包括了出生、成年、结婚和死亡四阶段）。世界上有许多文化都有这种仪式，我们的文化也不例外，只不过我选择了一种极端的方式。我母亲也对我相当苦恼，但她对我独自出门的状况已经习惯了；由于我喜欢四处游荡又不受传统束缚的性格，好几年前她在情感上早已告别了我，因此我比较不担心她。然而，母亲永远会挂心自己的孩子，她也不例外。

航向非洲

我的朋友与我就此踏上了我们的旅程。我们站在船头，看着我们的船在美丽温暖的春日驶离码头而航向海洋。其实，我们前往的是你们称为非洲的地方，我们朝着它的北岸前进，所以我们是向南航行。那天风和日丽。当然，世界的那个区域总是艳阳高照的，至少我拜访的那段期间是如此。然而你们的气候在改变，如今那个地区的气候变得愈来愈严酷，不再是宜人的居住地；但在我那个时代，气候温和多了，不像现在这么酷热，植物非常茂密——水果、蔬菜及其他植物可以在那个地区生长。可以说，那真的是个伊甸园。

我开始跟我的朋友聊到他的冒险经历。他告诉我他去过很多地方，还曾跟着商队一起越过沙漠而到达你们称为印度的地方，寻找香料产地以及他想要采购的材料，而且这样旅行了很多年。后来他成了船长在船上工作，那是因为他已经建立了许多连络点，而那些连络点都是我很感兴趣的地方。可想而知，他有一些多年来结识的可靠朋友的姓名与地点。他向我保证，如果我跟这些人连络，我一定

会收到对方欢迎的回复，也会获得接待以及我所需要的讯息，使我能安全地待在那个地方。

我抄下了这些资料。我是一位很好的抄录员，写下了一页又一页的姓名、地点和目的地。他告诉我去哪里可以体验我感兴趣的宗教与哲学中心。他曾在旅途中遇到这些地方，也曾亲自学习一些灵性的课题。我带着他的这些建议，大约三天之后下了船，开始长途跋涉穿越北非。

他在你们称为埃及的国家东部的地方让我下船，我开始跟着他所认识的一群商队旅行。这个商队一直在等我的朋友，因为他们帮我朋友转运了商品和服务，这里的服务是指要被卖做奴隶的人。当然，这是令我反感的事情，但这是生意，当时我并没有试图去改变世界。这是我现在要做的事，我现在正试图改变世界；但在那个时候，我只是一个探险中的年轻人。

船长收下了这些人和商品之后，我们就分道扬镳了。看着他离去我很难过，因为当我步下他的船时，我一度感到孤单，即使我有无形界的同伴长相左右。你必须明白，我称这些「无形界的存有」为同伴，因为他们的确是同伴，我来到人间正是为了结识他们。从某种角度来说，我跟现在为我代言的这位传通者一样，当时我尽可能地与无形界连通。他们用一种很明确的方式跟我沟通，而且多年来我们已发展出一段关系。我确实与无形界相通，但我没有在自己的家乡传播这件事，因这会被视为邪魔附体，但我当时确实与无形界相通；这些无形界的存有给了我属于高能量振动的信息，而且一直在我的一生中帮助我，使我不会真正感到孤独。

在我跟着商队出发之前，我那友善的朋友给了我比较适合的衣物。可想而知，他拥有很多的财物。他叫我不付他旅费，因为他说我们的友谊带给他丰富的知

识，还说虽然我这么年轻，我的智慧带给他堪称宝贵的知识来源与内容。因此他给了我一些衣物，适用于长途跋涉跨越炎热的沙漠，包括长的披肩布、头巾，以及这类的东西，还送我一个漂亮的皮囊，里面装满了多汁的干果以及干净的水。此外，他给了我一些能够在路上与人交换的物品和一些金币，并且送我贵重的珠宝和一些闪闪发光的物品，虽然我并不需要这些东西，但是他坚持要给我。这样做让他感觉非常好，而我知道怀着感激与感恩来接受这些礼物会让他感觉更棒。他试图为这段友谊带给他的收获而报答我，而我知道，如果我拒绝这些东西会让他不敢再接受更多，毕竟这是他报答恩情的能力。这正是我现在要跟你们谈的主题。

速成课：接受赠与

为人服务是一种很美好的经验，赠予礼物也是令人相当开心的一件事。给予他人智慧之言及分享自己的财物也是一样的，都能够带给我们极大的喜悦。但是你需要了解一个非常重要的观念，那就是：接受也同等的重要。这是你们多数人感到困难的地方。你们很难处于接受的位置，因为小我有一部分不喜欢接受，它认为这代表一种软弱，好似在削弱一个人的力量；其实并非如此，真相正好相反。

宇宙（就是提供我们丰盛生命的美好仁慈的力量）以众多的方式来运作，其中一个就是透过你人生中所遇到的人给予你丰盛。如果你的文化教导你只要奉献自己，努力工作，且一定要照顾好自己而不接受任何礼物，那么你就阻止了宇宙透过最常用的方式来给予你所需的一切；也就是透过你在人生道路上所遇见的人来赠予你，这些人是你生活中遇到的人，跟你一起工作的人，以及你的朋友和家人。

所以我告诉你,允许别人送你东西,并怀着感激与感恩之情来接受这些东西,因为这是增进你的丰盛之方式,也增进了你跟宇宙相通的能力。如果你拒绝她的礼物,如果你拒绝来到你眼前、或看似经由偶然的方式给予你的机会和物质,你等于切断了源自宇宙的丰盛之流,它便无法帮助到你,无法带来你想要的一切。宇宙永远是在促进,她总是提供给你更多更多的东西。你接受得愈多,就愈会了解这个原则,且愈能真心接纳该属于你的、你所梦想的、以及你所渴望的一切。

你可能不明白这个道理,但是要知道,当有人给你某个小东西时,你若拒绝这个东西,等于是切断了流向你的能量。你会再次遇到别人给你小东西,而如果你拒绝它,能量又再次被切断了。你必须明白这个观念:不妨把你所希望和梦想的一切,你所思考的一切,以及你心中所渴望的一切,想象成一个巨大的东西,它以你无法理解的方式显现,它以你无法了解的方式开始一点一滴来到你面前。如果你无法接受这些小部分,更大的部分就无法来到你眼前。但如果你怀着感激与感恩之情来接受这些小部分,你就会真正开始接收更大的部分,更大的事物,更大的经验,这些都是你内心渴望的呈现。

这便是你需了解的一个极为重要的原则。我在那个时候知道这个原则,所以我满怀感激与感恩接受了所有的礼物,带着全套帅气而令人羡慕的装备,踏上沙漠的徒步之旅。这个骆驼列队由十到十五头骆驼组成,我忘了正确的数字。

细节隐去,感觉犹存

我知道你们有许多人会不喜欢这种模糊的描述,但我不是要在此证明这个经验的真实性,这不是我要做的事。我试着对那些心灵开放、心胸开阔,并对这故事与道理充满兴趣的人说话。我不是来这里向那些怀疑者证明故事发生的地点、

时间、经度和纬度。如果你是怀疑者，请你阖上本书，不用操心，好好去过你的日子，体验你的人生，直到你厌倦了自己因为怀疑而经历落魄、逆境和意外时，你再回来读这本书。我很乐意跟足以明白这一道理的人说话：唯有了解宇宙的原则，你才能够创造自己想要的人生。我不详述地点和地区名称的理由是，这些在故事中根本无关紧要。我希望你们了解的细节是我前往之处、我的经验、我的功课以及我的教诲。小我之心想要批评这故事的内容不够精确，但这对我来说无足轻重，我不在乎这些。我会讨论你希望讨论的任何事情，但我不会讨论地点的细节。

事实上，当你讲述这么多世纪前发生的故事时，细节确实会模糊。当你进入无形界时，你不会记得那些细节，这些不是你进入无形界会记得的事情。你会记得爱，你会记得关系，你会记得普遍的原则以及自己对事件的感受，你会记得自己所学到的东西，你会记得自己哪里错了，你会记得自己哪里作了不好的选择，你也记得在哪里遇到有缘的人。这些都是你在无形界能够忆起的事。因此，对于寻找证明和证据的人来说，他们会觉得这些故事太模糊。他们可以去百科全书找证据，这故事不会满足他们的，而我不在意这点。我这样说并非出于愤怒，我仅仅是陈述事实而已。

* * *

因此，我加入了这个骆驼商队以及在商队里工作的商人。当然，你必须知道队伍中有一位领队，他是一位相当富有且高尚的男人，而且开始跟我讨论一些道理；我又遇到了一位会说多种语言的人。这些在不同国度之间旅行的人，这些商人和领队，他们通常会说很多种语言。我们花了数周的时间才穿越沙漠，因为我们所步行的可不是一个小小的旅程。我学了一个他教我的、非常实用的语言，并开始每天跟他一起工作，学习语言。他很高兴有我作伴，也很高兴雇用一位这么

热切渴望了解与认识事物的人。

这趟徒步旅行启程了，可以说，我们是从一个绿洲跃进另一个绿洲。我们经过了非常严酷的沙漠地带，那里除了绿洲之外很少水源。

第三章 沙漠里的殿堂

我透过人类身体来发言已经有一段时间了，这是千真万确的事。过去一段时间以来，我一直是用我的星光体（astral form，是我们所认知「灵魂」的一部分。就本质来说，「星光体」是较低能量场的物质体，与较高能量场精神体之间的桥梁；也是肉体和纯粹精神存在之间的过渡。）来传递我的许多教诲。我确实出现在全球各地，不要认为我已经消失了。现在，你们觉得耶稣的教诲看起来如此的不寻常，或如此的奇特，原因在于你们活在自己的文化观念中，认为我早在两千年前离开了，但事实并非如此。数个世纪以来，我一直在无形界这边，跟许多世间的人一起工作，帮助他们的人生，帮助他们与世界沟通。我以这个例子用来说明：你们的文化对于我、我的名字及其意义所抱持的信念有多么狭隘，因此错误百出。

你们认为我已经在两千年前离开了，现在忽然以这种方式出现，透过加拿大西海岸的一个女人的声音来说话，这似乎令人难以置信，但这是因为你们相信了谎言的关系，所以认为这似乎是不可能的。根据你们的信仰系统，这是不可能的事，然而事实并非如此；我一直非常活跃，而且不断地透过你们地球上许多不同的人来活动，给予他们灵感，带给他们疗愈，并且提供信息。

理解：「历史上」耶稣的外在特征

你们有很多人认为我只在你们的文化中活动，而且如果有任何人遇到我，他

们立刻会知道我是谁，但事实并非如此。有许多人对我的长相一无所知，以至于你们的宗教画像把我画得像盎格鲁撒克逊人，留着胡须且有双蓝色的眼睛；这当然不是我们正在描写的生活在沙漠中的耶稣之长像。我有着黑色的卷发，黝黑的肤色，尤其是在夏天。我不倾向于留太长的头发，这样太凌乱。我经常在外面，所以我的头发比你们画像中的短一些。因此，就算我跟你今日相遇，你不会认出我就是你心目中的那个耶稣；我可能会以你心目中的形象出现在你的梦里，只为了让你知道那是我，但是当我选择将我的「星光体」投射在物质世界时，人们通常不会认出我是耶稣，而这正合我意。

我们继续讲述故事下去，即我用以编织人生的故事，那是我真实的人生（而非神秘面纱之下的幻想人生），其中包括了你们文献没有记载的那几年，全部的经历。当然，我充分地活出自己的人生，而且以激励人心的方式活出一生。

商队主人

故事来到我跟着商队旅行，跨越了北非沙漠；我想我们是朝着东南方前进，行程掌握在我所跟随这群旅行队伍的队长手里。我确实跟着这群人走，我们偶尔会骑在骆驼上，但跟着商队旅行的人大部分都是步行的。我帮忙照料其中一只令我非常感兴趣的骆驼，牠是一只脾气很差的动物，但我感谢牠辛勤工作，以及牠愿意走在长列的队伍中，运载着沉重的物资前往我很期待见到的世界一隅。

如前所述，我跟商队主人相当友好。在那个时代，商队的人拥有这全部的动物，然而有些情况下，路径本身属于某些人专有，但我们的情况并非如此。商队主人所走的路径堪称高速路，虽然它不过是沙漠中的一条线，此外无它。但这群商人知道这些路的每一个转弯处，知道水源的正确地点，而且确切地知道危险的

地方——这里的危险指的是抢匪之类。我们看似轻松地度过那段时间。

商队的队长是个非常英俊的男人，他肤色黝黑，蓄着胡子，而且有一双深黑色的眼睛。他戴着头巾，非常迷人而且聪明。他会说一些他赢得女人和金钱的故事来娱乐我，我猜想他非常富有。然而，如何定义富有呢？这是我此时想谈一谈的主题。

他的人生享有自由和选择，且他确实非常快乐。他的所有需求都获得了满足，包括食物、同伴和冒险。然而，可能有人会因为看到他晚上睡在沙漠的帐篷内而说他很穷，但是如果你花一些时间与他相处，你会发现他确实非常富有。他不会用自己的人生来交换任何东西，他不会用自己的人生，来交换在家久坐不动，且被家务缠绕的生活模式。

速成课：对物质财富的追求

这是你们多数人需要思考的事情。在你们西方世界，你们相信拥有房子就是你们的救恩。但你们很多人为了自己的房子而负担过重，为了自己的财产而负担过重；以至于没有休息的时间，没有自由的余地。你家的草坪需要修剪，排水沟需要清，厨房地板需要擦洗，而你们西方人心中只有这些高楼大厦，这些都是你们沉重的负担，而这些负担使你们无法参与自己内心渴望的探险。

因为这正是我在经历的事情：一段跟随内心的旅程。我不知道我要往哪里去，或者会遇到什么，但我知道那会是好事，我知道我会学到新的事物。由此可以看出你们很多人之所以会感到无聊的原因。你们囚禁在物质主义当中，囚禁在电视节目当中，而你们认为这就是生活，这根本算不上生活。你们周一起床工作只是为了重复一周的生活。周五晚上，你们用酒精麻醉意识，一边看着电视节目。周

末的时候，你们东奔西跑忙得不可开交；就算从事休闲活动也非常有限，因此你们的喜悦往往是非常有限的。可以说，你们活在了无生趣的文化中。你们虽看到人们划船或登山等这类活动的照片，但是对你们很多人来说，令人喘不过气的责任掩盖了这些体验；因此真正的自由对你们来说是一件无法理解的事情。

不仅是你们的物质世界被大量的责任所占据，连你们的心灵也被烦恼和恐惧所盘据，因为你们害怕失去自己所渴望的东西。你们可以想象着我长途跋涉越过沙漠，没有特定目的地，身上也没有特定的财物；只是单纯地去体验每天所看到的一切，而在你们想象之际，我希望你们去思考这样的人生。

这是你们许多人应该考虑去做的事。你们应该考虑卖掉自己的物质财产，因为如果你们在这房子里并不快乐，为什么要留住它？何不让自己摆脱这些责任，卖掉资产，探险一番，你们会发现自己的人生更刺激。况且，你们有许多人会发现，变卖资产的现金足以在一些国家过着国王般的生活，这确实是你们应该仔细考虑的事情。尤其当你们的血压升高，腰围加粗时，这是你们的身体在传达：你们没有过着健康的生活；而你们的血压代表着自己的心脏快要因悲伤而破裂了。确实如此。

绿洲

我想我们花了大约七到十天的时间才穿越了沙漠，虽说我们度过了美好的时光，但这可是步履艰辛的旅程。沙漠本身并非你所想象的光滑，地面非常扎实，而且周围经常有许多沙丘，但因路径完善，所以我们能以步行最快的速度穿越。

我们会在黎明起床，有时候如果满月，我们会在夜间赶路，以便在白天最热的时候休息。因为接近满月的月亮提供了美丽的月光，而且凉爽的夜晚更适合赶

路。有时候我们需在白天旅行，确实是这样。如果是这种情况，我们就会在清晨动身，且通常在中午之前躲进帐篷。如果有绿洲，就会有水源及树荫，这会令旅行的人感激不已。

我们一行人共有六位，当然全都是男人。在那个时代，女人还不获准做那类的事情，当然这也不是她们的爱好。现在你们的世界中有女性也喜欢探险，因此我一点也不想贬低她们，你们的文化总算给女性更多的自由了，你们应为此而心存感激，因为受到以男性为主的文化所囚禁和限制的女人，正是你们错失的一种资源。其实你们并没有控制到什么，反而失去了这个星球上最强大、仁慈以及创造的力量。一位能够用自己选择的方式来展现自己的自由女性，乃是上帝的恩赐。所有阅读此书的男性必须确实地明白，你们当今的文化失去了这么多女性的能量。

人们已经变得非常失衡，当然这也是我正在写的课题之一。男人必须开始使用更尊敬的态度来看待自己生命中的女人，因为女人可以提供许多丰富的灵性讯息。她们对于无形界的事物比男性更加开放，因为她们心念的焦点比较没那么狭隘而且比较轻松。比起一心专注在物质世界和身体领域的男人，女人更容易接收下载的信息。

我们旅行了四天之后，第一个绿洲在沙漠中出现了，这日子只是我的猜测，我并没有写下这趟旅行的精确日记，这可是漫长的旅行。但我有写些日志，我那位队长朋友送我一本精美皮革绑定的日志，我记录了这趟旅行以及我所经历的故事。

我们到达了这个绿洲，事实上，人们在此地建立了整个城镇。这可不是一个由六或十棵棕榈树围着小井所形成的绿洲，而是一个被巨大的小区所环绕的可观水体。这个水体是一个由众多泉水所供给的小湖。你可以看到泉水涌出沙漠，冒

出干净而美丽的水。其实泉水刚涌出时是凉爽的。

这里有许多的帐篷，我猜有五十顶左右，永久性地竖立在那里，装饰着经过此地的骆驼商队所带来的物品。每当商队一抵达，像地毯、布料以及我过去未见过的纱丽这一类的东西都是抢手货。纱丽这种美丽的长布引起了我的好奇，听说它们其实来自印度。这些帐篷和天花板都垂挂了金黄色或其他美丽颜色的纱丽，它们随风飘逸。还有流苏装饰着门面。此外，还有铃铛、各种图案的织布，以及地上的坐垫，真可谓大开眼界，我从未见过如此的场面。我的家是很普通的房子，由泥土、木头和一些晒干的砖头所建造，可以说，它非常朴素而没有太多装饰。（当这趟旅行结束而回到家之后，我在使用装饰品上，变得更有创意了，还买了一些东西带回家。）

这确实是非常壮观的景象：在沙漠中围绕着水体的一群棕榈树，繁忙的一个城镇，还有孩童嬉戏等。然而，这里是禁止游泳的，因为水被视为珍贵的资源。任何人想要清洗，需将水从湖里舀出来才行。他们不让每个人都进去，这点我非常感激，因为我会喝这里的水。我可以明白，如果他们不尊敬水体，水会被污染或弄脏。但因为水受到尊敬，所以水质非常纯净，晶莹剔透。如果你能从泉水涌出之处装满一桶水，你会感觉到它无比的凉爽，它必定来自地下深处，我所知道的只有这些。

我们在那里休息了几天，这次歇脚兼具娱乐和休息的目的。经营商队的这个男人非常擅于社交，他的帐篷里有一个女人，而他享受与她共处的时光，所以我们在那里待了三天。我被这里的景象所吸引，并开始尝试学习语言，但在三天之内能学的不多。我学了几个字，能用手指着东西而说出它们的名字，就跟你们在国外时会做的事一样，我觉得这非常有趣。他们的语言很难学，多用喉音（从喉

咙后面发声)，非常难发音。

女人不准跟我们其他人交谈，她们的衣着包覆全身，而且大部分的时间都待在室内。但是院子里有个地方，我觉得那大部分是给女人用的。然而，我不能怪这些人保护女人不要接触我们这样的行商，因为我们连续四天睡在尘土飞扬的沙漠，所以当我们出现此地时，身上是非常肮脏的。但是在我们离开之前，我们会清洗得很干净。我们的衣物也清洗了一番。我们把衣物拿到外面敲打，同时可以洗涤和悬挂。有人提供我们替换的衣物，所以我们能够衣着得体。人们非常注重衣着蔽体。

三天之后我们离开了，货物中少了一些小玩意儿和物品，因为我们用它们来支付费用。我们可以看出这些东西为当地的人提供了非常美好的生活。不只他们身上装饰着美丽的饰品，他们的家里也装饰了美妙的东西，而且他们还得到了非常异国风味的食物。我那位亲爱的朋友，骆驼的主人，为他们留了一篮特别美味的食物。所以说，这是非常棒的谋生方式，尽管当地人在活动方面受到了相当的限制，必须待在特定的地点，但他们也能享受到异国的物品。我不喜欢在那里待得太久，三天对我来说尚可。我很高兴能回到路上，继续我的旅程。

我们继续走完十天路程的剩余部分（我们有十天的时间在路上，不包括在第一个绿洲停留的那三天），在结束旅程之前，我们在另一个绿洲歇脚了两天。实际上，这个绿洲在风格上与前一个非常相近，但你可以看到不同的文化色彩，人们使用的颜色有一点不同，装饰也有些许的差异。这里没有太多色彩的表现，有点像是类似的调色板，较少颜色的变化。整体来说，这个绿洲比较多红色与蓝色的色调，而前一个绿洲我会用色彩大杂烩来形容。

我们在第二个绿洲没有停留太长时间，商队主人一心想抵达他的目的地，所

以我们只停留了一晚。同样的，我们以商品和硬币来支付费用。我给了一枚金币，表达我能够在那里停留一晚而恢复精神的感激。这完全不是我向来憎恨的那种付费形式，试想，我经历了这么长时间的跋涉穿越沙漠，能够在这些阴凉的地方休憩可说是莫大的喜悦了。我不知道商队主人如何能够日复一日地这样旅行，但是在我参与其中的那段时间里，我觉得那是非常棒的一段历程。

另一个海港

长途旅行结束之后，我们来到了另一个港口城镇。显然我们已经穿越的沙漠，再次抵达海岸。我不知道这个地点是在你们现代地图中的哪里，但这并不重要。我们被接待到一个院子里，在那里我们可以照料骆驼并卸下货物。我向商队队长打声招呼便向他道别，我们约好在我返家途中，我会回到此地。他大略地指示我一年当中的哪些时间他会在那里。他经常在那里，所以我觉得我可以随时出现，他不会离此地太远。他通常花三到四周的时间完成跨越沙漠的行程，所以一年当中的每个月他都会回到此地。

他说他不太常休息，偶尔他会花一点时间休息，而如果休息，他通常都是在那个地方。因此，如果他正在休息，我就会找到他。他在那里有一个小小的家，他与一位相识的女人住在那里。那个女人住在当地，我想她是他的女仆也是他的同伴。（我没有去探究他们的个人关系，那不干我的事。）在我生活的那个年代，我会说这是一个中型的小镇。它不是一个大城市，但同样是个繁忙的港口。

我已经准备好踏上我的下一段旅程。我朝着海滨前进，带着自己的行李及很少的财物。那时候我确实没有带太多的东西，我下定决心：我要相信宇宙的能力，或说世界的能力，相信它能提供我的所需。我仍有金币，而且我并不担心，我知

道我会获得所需的供应；我意识到一点：如果踏入世界，就会受到照顾。

当我接近海滨时，我再次看到许多船。所以我决定试试，看能否得到跟前个港口同样的结果，也就是结识一位船长；而他会航行到我想去看一看的地方。然而，那个时候我并不知道自己想看什么。我是在探险、体验这个世界、体验与文化相关的每个新事物，因为人们的文化极其不同。这个港口城镇有不同的人种穿梭其间，跟我之前待过的港口没有太大的差异，但可以看得出来我身在世界的另一方；因为人们的服装非常不同、衣着比较长、而且是比较精心制作的服装，此外还有许多的发饰。女人完全包覆起来；我家乡的女人则非如此，她们衣着端庄，却没像这里的女人一样包覆到这种程度。

有一些外地来的动物在此装卸，有很多是我过去从未见过的，你们会认为这是非常罕见的动物。我不详加介绍这些动物，但就是豹和狮子这类的野兽。牠们被装载和卸下，我不知道牠们用作何途，可能是赌博吧。罗马帝国的屠杀行为众所皆知，所以我可以想象这就是那些可怜的野兽要去的地方。牠们非常焦虑、不断咆哮，或是疲倦地躺着，渴望自己能再回到野外而获得自由；看到牠们如此痛苦，我的心都碎了，但我无能为力，这是人性残酷的写照。

第四章 印度

我非常高兴能讲述自己的故事，我知道这会被分享出去，最终会引起人们讨论。你们一直想知道，在变成你们认为的名人之前，我的人生样貌是怎样的？所以我们会继续详述我人生的那个阶段，我知道你们很多人对我年轻时做什么充满好奇。

这是我人生中拥有最美好经验的时期，我不断敞开自己心灵接受其他领域事物，学习宽恕并接受他人。你们必须记得：我在一个小镇长大，我在当时世界上

受严格限制的地区长大，那里的文化非常苛刻。因此，即使能和无形界相通，我仍然如同关在笼子里一样。所以，能逃离那个小环境，以及对我一生了如指掌的那些人的批判眼光，对我来说是莫大的解放，而且当回到家里与亲人团聚时，点滴搜集的知识、所拥有的经验，以及所学到的教诲，全都对我有所帮助。

这确实是对我人生的深度刻画——我可以轻易地待在他乡，但我的家人以及我亲爱的玛丽亚在我心中不断地呼唤，而且我知道家乡会是自己传道的地方，并非因为那是世界最好的地方（虽然也确实是，因为该处是个相当繁忙的中心地带），而是因为我的家乡是最需要帮助的地方；这就是我出去旅行又回家的原因。

我已经抵达这个新的港口城镇，这个由白墙与城堡所建构的美丽城市，就伫立在海岸，可说是一个白色粉刷的美丽城镇，而且港口的通道是另一个国际转运点。我知道我不会在此逗留太久。我的内在自我可以感觉到这是暂时的停留，但我决定停留几周做些工作来赚些钱。我决定去帮忙装卸船只所运送的那些袋装和桶装的货物及供应品。我看得出来他们需要人手以及强壮的身体，而当时我既年轻又强壮，足以胜任这项工作。

我结识了一些码头工人并且开始工作，并在你们所谓的客栈租了一个房间，虽然我不喜欢这里太过吵杂的环境，但是我让自己沉浸在这一经验中。我不想维持一成不变的生活，就跟你们多数人旅行时一样，重点是体验新的事物，以便将新的信息以及扩展的世界观带回家。因此，这就是我所做的事：扩展自己的世界观，并且去尝试自己未曾做过的工作。

倾听他人

我未曾涉足过度饮酒作乐的环境，也未曾真正眼见人类可能陷溺的那种堕落；

我在沙漠时曾与我的朋友四处啜饮一些酒而且有点小醉，但仅此而已。基本上我是一个言行严谨且教养好的年轻人；因此烂醉、乱交和卖淫这些有趣现象，我只会在旁观察。我对表现出如此行为的人，其心灵状态深感兴趣，而且我能看出大量饮酒不利人类的心灵和身体。我能观察到这样的行为所造成的伤害，以及这样的生活型态所带来的摧残。我很清楚人类的身体需要另一种关注，因此保持自己健康的生活态度，同时尽可能地以辅导的方式来帮助他人。这就是我所做的事情，不论我在哪里或从事什么。

我与工作伙伴在卸除谷物袋或油罐这类货物时，会一边聊天；我们会讨论他们的失意，他们对人生的不满，或是任何令他们烦恼的事情。我给他们一些劝告，这些劝告都源自于我之前在宗教场所学习时所搜集的教诲，以及我的心灵与无形界相通时所获得的教导。我一直都在接收信息，持续从无形界下载真理。我与无形界有着美妙的连结，这个连结极清晰没有杂音，只要我处在完全接纳，没有任何评判的状态，这个管道就会保持开放。

这便是我当时所运用的知识，我并非运用一般心智知识，而是运用多年来无形界一直传递给我的知识。尽管我的年纪尚轻，但我比我的身体年龄还要成熟，很多人都在评论这点，说我有多么成熟，多么有智慧等等。我不是在自吹自擂，实情便是如此。长久以来，我一直在接收来自无形界的信息，因此我知道很多关于真理、关于心灵法则以及这一切如何运作的知识。这就是我与人们相处时与之连结的方式，因为当你和对方心灵相通时，也就是当你眼光越过受制约小我之心，而了解到每个人内心都有真理的宝石，也都具有一个明确的目的；只不过被不良行为或不良教导所掩盖。如果了解以上几点，那么你便能够用截然不同的方式与人相处；能够与那些社会底层的人说话，心里知道他们是如此远离真理，以至于

他们为此而丧命。面对这种状态的人，你会很容易说出同情的话语，或向他们伸出援手，一点都不难。这就是我在等候时机并赚些钱的同时，所做的事。

在收到金币后的几个月，我的钱逐渐花完；刚来此地时我还有一点钱，但很快就花在食物和生活用品上了。现在我正在补充荷包，所以持续了这份码头工作数周的时间，直到我遇上一位拥有船只的商人为止。这次所遇到的船只做横跨海港的短期航行，这位商人每周进出这个海港，为该城镇运来新的商品和服务，我决定这就是自己要登上的船。

抵达新海岸

我付了一些钱，或应该说，我预订了一趟带我横渡海洋到下一片土地的旅程。我跳上这艘商船，即使付了少许旅费，仍充当甲板工人提供我的服务；于是这艘船带我横渡水域到了另一个沙漠地区。我仍在沙漠地带，然而我对环境的变化充满了好奇。我远离了草木繁茂的家乡，那里气候温暖，比令人感到酷热难耐的沙漠气候温和许多。有时这里的气候看似非常无情，我一点也不想在此停留。待在这样的严峻的环境对我来说不合乎自然，所以我继续前进。在我与那位商人跨越海洋，而抵达的这一头，我遇到了一位跟着一群骡子旅行的人。这一次不是骆驼，旅程也较不艰辛；我们沿着海岸线行走，那里气候宜人多了，我想这就是为何商人会走这条路的原因。

这位商人不像前一位那样随和友善，所以我行走了没几天之后，便决定离开他的陪伴；这段旅程毫无乐趣可言，因为他是一名心胸狭窄的醉汉，我一点也不喜欢这样的旅行。于是我落单了。我离开了所熟悉的家，现在游走于荒凉之地，这片土地一点也不吸引我，但我知道我为自己设定了这项任务。于是接下来的数

周，一直到将近数个月的时间，我加入其他一同旅行的人，因为独自行走并不安全。我一路步行，有时租用骡子或骆驼，就看当时有什么可用的服务。大部分的时候我无从选择，如果我想要继续前进，我就必须采用一切可行的方式。于是我继续朝着东方前进。

我前进的方向乃是根据直觉指引而做的决定。随着景观愈来愈丰饶、人口愈来愈多、我也更加快乐，而且更频繁地与人接触与学习。我观察着环境的变化，也观察着农作物及人们从事的活动。在沙漠地区，很多人从事买卖，因他们的严峻环境不利于许多果物的生长。但是当我探险到东方时，我看到了更湿润更苍翠的景观，可以说，这样的气候让当地的人在自家后院就能够种植作物。于是我继续在此地待一段时间。我计划离家两到三年的时间，而我知道我要花一年的时间在远离家乡的路途上。

我决定我要勇敢，这是一生一次的机会，在我对世界与对自己有足够的了解之前，我不会回头。在以这种方式旅行的过程中，我遇到了许多不同种类的人，甚至进入了语言不通的地方，因此我通常是用肢体语言来跟当地人沟通。

渔村

当我抵达你们所谓的印度西部地区时（这是我经过几个月旅行后所到达的地方），我发现自己因持续旅行而精疲力尽，所以决定在一个宜人的海边村庄落脚，这就是我停留一段时日以便休息恢复体力的地方。经历这漫长的旅途，我消瘦了许多，不再觉得自己很强壮。

我所待的海边村庄景色宜人，住在那里的渔夫以捕鱼为生，所以我能够充当渔夫来提供服务。当然，捕鱼是我在家乡时也从事的工作，且这份工作自有其语

言而不需任何翻译，所以我能在海边帮忙这些渔夫。可想而知，这不仅提供了我食物，还提供能够交换其他商品的东西；我选择住在一个坐落于美丽海边的小屋，这非常符合我的喜好。工作闲暇时，我会在那里待上好几个小时，我会在那里阅读好几个小时，也在那里写作好几个小时，学习语言好几个小时；并且沉思我的人生以及我所接收到的信息。

这里所用的语言是所谓的印度地区方言，但这个语言似乎普及于那整个区域。因此，我开始学习有关房子、船、食物等这些方面的用语；不久之后，我能够用最基本但可以了解的句子来沟通，这使我的日子轻松许多。我能够面带笑容与人一起喝茶，聊一点他们的生活。想当然耳，一旦开始运用所学到的语言，我就快速进步，于是我逐渐能与人进行深入交谈。

此时，我开始与地方上一位僧人交谈，他不是传教士，更像是位巫师，我开始去了解当地人生活所根据的一些原则；以及他们的宗教习俗所根据的那些法则。我记录了一些重点，并且当成研究一样来观察，因为这些都是我感兴趣的事物。我的兴趣所在就是人的意识，包括负面信念对心灵与身体的影响，以及正面与提振人心的观念，对于心灵与身体的影响。

我发现不论我旅行到何处，同样的信息会不断重复出现。当人们变得愤怒或陷入批判时，也就是当他们感受不到爱时，他们就会变得凶恶。我能看出当他们攻击自己的同伴时，这样的行为会带给他们极大的惊愕与痛苦。于是我更加明白：这是人类心灵普遍存在的问题。

所以我将这类问题记录下来，并开始在许多不同环境中观察，就跟今日你们游走世界时所做的事一样。你们会看到伴侣的争吵、财产的纠纷，还有观念的争执，最后导致了战争、离婚，以及人类关系的冲突。我很清楚有一种更好的相处

之道，而我一心想找到、将之提升，并且传授给人类。这是我的工作也是我的天命，而且我可以感觉到这个道理。正是这传播真理的观念一直拉着我、吸引着我；因此，除了过着平凡的生活之外，这便是我所做的事情。这些灵性追寻正是我的热情所在，也是我大部分时间所做的事情。

想当然耳，我在这个村落开始发展人际关系并与人建立友谊，但如果你认为我会跟女人扯上关系，那就不是正确的想法了。我在旅行的这段期间一直都是独身的，这对我一点也不困难。我已经遇到自己心爱的女人，而且我会回家去找她。这趟旅程没有别的目的，只有教育自己、体验不同的世界，并深入了解人类关系与灵性事物。这是我的热情所在，也是我的喜悦所在，它也是驱动我每日继续工作、旅行及探索环境的力量。

喀什米尔的学徒

据我估计，自己以这样的方式生活了一年；这只是大约的时间，我不像你们能用现代科技的监测系统，来精确地记录时间。在那个时代，事情都是根据季节来进行的。我继续朝着东方走，来到你们所称的印度，我发现自己到达了北部，也就是你们称为喀什米尔的地方，就在喜马拉雅的山脚下。我被吸引到此处，而且在这里待了一年，为自己的返乡做准备。

返乡不是我当时脑海里最重要的事，但我知道我会回家，而且我在喀什米尔停留的时间是有限的；你们也可以说，这就是我在舒适区内对自己旅程所做的规划。若不是为了我的家人和爱人而回家，这趟旅程是没有边界的。然而我继续在那个地区探索环境和一些灵修法门。

这是一段有趣的时光，而且这是一个有趣的地方，有很多事物可以学习。我

不详述具体细节，但我希望你们知道，我经常融入当地人之中，探索他们本身，以及探索他们的心灵。我有几次远行进入山区，那里有一些僧人和苦行者，他们透过一些仪式、祷告和冥想修练，这是我过去从未见过的；如果天气许可，我经常从村落探险到山区。

当然，在冬天时要进入山区是非常困难的，所以我会选择在夏天融雪之后进去，那时山脚下以及山区较低的地方气候相当宜人。那里的山岚可真是壮丽，人们待在那个地方时，思想变得清晰，神智也变得清明。我非常享受那个地方。

待在那里的时候，我跟你们所称呼的大师们学习。他们长时间地冥想，练习瑜伽及这类的东方修练方式，这类修练方式让人内心保持宁静，并散发光明能量，这令我相当感兴趣。我并非跟一个特定的人学习。能有机会与其中一位大师相处一段时间可说是非常荣幸的事。他们都是独居隐士，我用国际通用的肢体语言跟他们沟通，也用几个我所知晓、他们的语言来表达，同时再多学几个字来跟他们沟通。

满怀感激地离别

在旅行了许多地方之后，我确实对自己有更多的了解；我知道自己有能力在物质环境生存，我知道自己有能力吸引人们，即使不是使用完全相同的语言。我能很快地学会几个，让我能与大部分人沟通的生活用语。我持续地书写日志，也不断跟自己商议。我并没有结交亲密的朋友。可想而知，当你一直走在路上时，你只能与人有短暂而美好的接触。此外，你可能与某人一起工作个几天或几周，这就是我的旅程的主要状况。这是一个长途旅行，看似没有尽头，但已到了我想回家的时候了。我已离家二十个月，将近两年了。我想回家，所以我动身了。

我向那些美丽的山脉道别，我在此度过一段时光，而我将来还会再回来，但不是在一世投胎之时；而是以不同的形式回来，这个形式就是灵魂，它不属于物质；你们所认为的身体是物质，但灵魂不是物质；它是经由提升过程而重塑的形体（我稍后会再讨论这个主题）。世界中的这个地方深深吸引着我。我很高兴经历了这趟旅程，也很高兴观察到这些灵修法门。我真的非常高兴自己冒险进入世界的这个地方，它跟我从小生长与居住的地方是如此的不同。

所以说，我在年轻时旅行至印度，但这不是经由神的安排，而只是透过一个年轻人的冒险精神而达成的，他知道在地平线的那一端有他想要看的东西，但是他并不知道那是什么。我终于要结束我的旅行了，我希望我能够传达给你们这段经验所带给我的喜悦。我知道我所经历的一切、我所遇到的每个人、我所做过的每个工作、以及我所经历的所有心灵转化，都会增进我的能力，使我能够帮助人类踏上自己的旅程，迈向平安和喜悦而远离痛苦。

我看到受苦是世间普遍的现象，而且我看到人们若心怀愈多的批判，人生就愈缺乏喜乐。我看到这些现象，我看到愤怒及武断的人往往是孤独的。我看到仁慈而温柔的人不论在哪里都会受到他人的欢迎。我很清楚这就是我要教导人们的重要原则：仁慈而慷慨、仁慈而关爱、仁慈而直爽、仁慈而善解人意，此乃迈向幸福和喜悦的道路。

第五章 返乡

当我觉得自身已经走得够远，而且已在你们称为西藏的地方（印度北部地区的喜马拉雅山）待得够久时，我已经二十六岁。我决定该是回家的时候了，于是我开始踏上漫长的返乡之路；我知道我可以找到自己的路，因为旅途中的每一部

分在我心中都有不可磨灭的印象，所以回程会非常快速，只要我在途中减少停留的次数与逗留的时间即可。通常返程会比去程少花一半的时间，况且我迫不及待地想要回去。旅行的人有这种渴望是很正常的，你们自己也有过这样的经验：当你离家时，你感觉非常美好而兴奋，就好像你可以永远地走下去一样。但是当你睡够了粗糙的地板，睡够了陌生的海岸，那个时候你就想回家了。想要回到自己出生的地方，想跟自己所牵挂的人在一起，这对人类来说是很自然的事。所以我想借此机会多谈一下这个主题，因为对很多西方世界的人来说，你们有种想法就是用持续的旅行来娱乐自己，但你们用这种方式旅行在某些方面对你们是有害的。

纪录：借旅行克服「文化制约」心态

我们来谈谈「通过仪式」之旅，这是一个人离开学校或大学所经历的一种旅程。此时，你离开父母的安乐窝所提供的财务保障，以及多年来你所熟悉的那些面孔，去到世界的另一个地方，那可能是你从未去过的地方。你们有很多人体验过这种旅行，或者你正在经历中也不一定。

这类旅行对心灵来说是非常棒的一种体验，因为你并不知道你受制约的心灵对自己造成的影响，直到你进入一个城镇，发现那里的人有着完全不同的价值观，或直到你看到人们生活在你所习惯的水平之下，有时候是在你所习惯的水平之上（虽然西方人通常不会经历这种情况）。也就是直到你经历这种人生多样化的呈现方式，你才会开始看出自己的迷惑在哪；有许多住在西方世界的人，他们尽情享受着自己的豪宅与名车，一点也不了解自己的心灵如何受到制约。

你可能在阅读此书时并不知道因为你活在自己的文化中、在自己的城镇与自己的家庭中而受到了制约；人们认为自己所知道的一切都是对的，这会导致心胸

狭隘，以及对他人自以为是的判断，并且害怕扩展自己的意识。我年轻时所经历的长途旅行，让我看到自己受到限制的地方；还有我对自己所生活的星球之真实范围了解的程度，以及我能够体验的范围究竟有多大。

我曾经和几位瑜伽行者相处一段时间，他们会做一些凡人无法做到的事情，例如，他们能够变现出物体；能在几乎衣不蔽体的情况下生活在一个令其他人冻僵的环境。当我探险到那个地方时，开始对人类心灵有更多的了解。事实上，我真的很想在那个地方度过余生，但是如我在本章一开始说的，人们想要与家人朋友在一起、想要回到出生之地是有原因的，因为他们之所以出生在那个地方、之所以出生到那些人所在之地是有原因的。

你出生之前的计划，也可以说是你的业力结构，会带你进入了特定的家庭、特定的区域，以及特定的价值体系中，这就是你总是被吸引，而回到自己熟悉之地的原因。直到你完成了任务，并了解到这样的人生设计所要带给你的东西时，你才能够真正自由地往前走。你们有些人会因为原生家庭有害的生活模式，或无知的行为而一心想离开他们。但即使你到了一个新的地方，创造了新的生活，你还是会一直响应他们的所为。你的原生家庭总是影响着你，不论是影响你所做的事情，或是他们做出令你厌恶的事情。

这不算是真正的自由，那只是身体的自由，而不是心灵的自由，这也是我在本书中想要传达的观念。不论你的身体在哪里，重要的是你的心在哪里。如果你的心灵是自由的，如果你的心灵与爱相合，且如果你的心灵知道自己是谁（你是一个灵性的存有，正在经历、体验物质世界），那么你就享有自由了。但你必须了解这个原则，而了解是需要时间的，这是毋庸置疑的事。

光读一本书无法让你明白一切。事实上，阅读很难达到真正的了解，所以阅

读并不是你的学习方式，人是透过经验来学习。然而，你必须学习在自己的生活中运用源于智慧的那些原则，这些都是来自于智慧的原则，而非你自己的原则，因为你们大部分的人并没有明智地过生活。换句话说，你们大部分的人并没有活在智慧之中，而是活在无知与制约当中。

旅行到一个你不认识的地方，可说是了解自己的局限以及自己心灵受制约的绝佳方式，因为你会遇到跟你完全不同想法的人，他们的世界观和价值系统跟你截然不同，而你会开始了解到你的观点只是众多的选择之一。你行得愈多、走得愈远，就会认识愈多的文化，那么你就会愈觉得自己的文化习惯并非真实不虚。你从人类的角度出发来体验的一切才是真实的，正如全世界的人类所体验的一样。我想说的是：重要的部分不是你们西方世界所执迷的那些文化配备，如车子、房子、工作和职业等，而是人类所体验到爱、创造力、喜悦与同情，以及对这一切经验所怀抱的感激。

现在，我讲的这些观念似乎不是用头脑可以理解。你们西方人喜欢用头脑来分析，也就是使用男性这部分的心智，但这是因为你们的文化严重失衡所致，只是你们没有发现而已，你们还以为那是正常的。不妨看看你们环境破坏的问题，还有社会对孩童与妇女缺乏理解和感激的现象。虽然他们在你们的社会中被赋予人权，但是你们对社会中的这一部分，仍然缺乏真正的尊敬与感激。此外，你们拒绝提供平等机会给不同肤色的人，这些都是你们的社会需要正视的部分。我在本书中也会谈到这些主题，使你能够了解我所引导的人生方向，以及这些主题对你们所引导的人生方向有何启示。

你们有很多人认为我跟你们的生活一点关系也没有，但是你们错了，你们的整个社会是建立在有关「我是谁、我的本质、以及我人生的意义」的谎言之上，

所以我必须为你们拆除这些谎言。我必须帮助你们澄清自己的心灵，这是我很想去做的事，因为你们有很多人被严重的误解所困扰。不论你现在生活在什么地方，那都是你应在之地。如果你觉得自己无法转化或改变，如果你觉得自己被困在制约的罗网中，你无法改变它或转化它，那么我建议你去旅行一趟；然而，如果你必须养活很多人的话，这个旅行可能会短一些。

尽管如此，我建议你旅行到任何一个你一心向往的地方，但不是去做一个观光客，不是去追求你们大部分人所尝试的五星级的西式旅游，而是去拜访你觉得有趣或是一直吸引着你的地方。吸引你的或许是不同的文化，或许是某个城市，或许是某个活动（例如艺术家社群或类似这种性质的活动），也或许是一个静修或宗教团体。不论哪一种，花一个月的时间走出你目前的生活。

妥善安排一切。你无法向跟你一起生活的人说明这项计划，他们必须自行料理你不在期间的的生活，但有时候这样做对那些入也有好处，因为他们太过相互依赖以致于自己也没有自由。如果你有需要扶养的亲人，尽自己最大的能力在那个月支持他们。或许你必须延迟一点付费的时间。不妨告诉人们你必须为自己的心理健康放个假，而我建议你这么做。

你会马上听到尖叫声说：你不能这样做。但你会惊讶于这趟旅行的结果，你会惊讶于跟这些视你在身边为理所当然的人分开一段时间的结果。或许这就是你挣扎的原因：你知道自己没有受到关注，甚至没有受到自己的关注。目前被自己所困的人，以及正在读这本书且开始略知自己受到制约而无法看清自己的人，我建议你们考虑这件事。你们可能想知道我为什么会去做这样的旅行，这是为了自我了悟，同时了解到家乡的呼唤，我出生地的族群的呼唤，因为那是我要教导的地方。

我必须在那个特定的环境做我的工作，而你们许多人也必须在你们的家庭环境中做你们的工作，即使你们西方人的家庭有时候会分散在世界各地；但你们可以在心里做宽恕与提升的工作。虽然我在后面会说明这一点，但这是我要你们现在开始思考的重点：开始去想想你为何处在你目前所在之地？以及你眼前的功课是什么？你在自己所出生的族群中该学习的是什么？这个族群是你们透过自己的家族所创造的。

踏上归途

我确实沿着来时所经过的村落、城镇、道路及小径回家，但是回程快多了。我没有停下来观察太多。我此时的旅程只有一个目的，那就是回家，因此路途缩短了。我透过短暂停留时所参与的各种活动而累积了一点盘缠。在这回程中，我辛勤地工作、学习和冥想。有时候我也会为了赚钱而工作，在领取工资时，我通常选择国际通用的金或银等货币。因此，我有一点资金可以回家，不必像之前一样花好几周时间工作来准备旅费。虽然我有一点储蓄金，但我非常谨慎地花用，所以当我抵达你们称为波斯湾的港口时，我相当消瘦。因此我决定在那里待一些时间。

这是一个美丽的港口，如我之前说过的，而我决定在这里找个小小的落脚之处。天气非常炎热，我需要找个庇荫的地方，于是我开始为当地的一个木匠工作。因为我很擅长这方面的技艺，所以他很快就让我跟他一起工作。我花了两个月的时间休息，买些食物来增强我的体力，因为我不希望回家时像现在这样消瘦细长。此时我看起来像是个印度的苦行僧：我的头发变长而散乱，胡子又长又厚。于是我开始修剪自己，恢复人们过去看到我的样子，也开始长胖一些。

我天生的体型就是瘦长而结实，所以我不容易长胖，但是我在工作中要辛苦地搬运木头及挥舞斧头，所以我练出了一身肌肉，对此我感到很满意。能够停下来真好，做平凡的工作真好，也可以说：重回世界的感觉真好。我在心灵和意识的旅途中，已经深入到一个相当的程度，而现在我觉得我需要回到自己的肉身，回到我的世界，因为我知道我在家乡有物质层次的工作要做；我知道我需要站在世界的基础上，以人们平凡的生活为根据地。

因此，这就是我开始回到身体的旅程，回到我凡人的心智、凡人的意识（虽然我的意识，在这趟旅行中，已经历相当的转化）。我学到了一些修练的方法和事物的原理，这跟我从小所了解的观念完全不同，而我想把这些观念带回去帮助人们了解自己。

在这美丽的港口城镇暂时休息两个月之后，我继续踏上归途。我回到之前一起旅行的骆驼队伍。我原先一起旅行的那位队长这次没有带队，他在路的另一头忙着其他事情，所以这次由他的儿子带队，而我们也建立了相似的友谊。这个家庭显然有着高尚的本质，不但聪明，而且因为旅行的缘故而对事物有广泛的了解。此外，儿子跟父亲一样是个开心果。我们再次停留在绿洲，现在行程不在我的掌控之下，所以我们在此逗留的时间跟上次一样，在每个地方停留三到四天。

我后来才了解到，这是骆驼商队的家庭与社交生活；他在每个点都有一位妻子，所以他想待在那里，而不想一直工作是很自然的事。我再度享受这些地方，这也可以算是一种返家，回到这些熟悉的环境，看到人们以同样的方式继续生活；就在此时我领悟到一点：除非被迫去做巨大的改变，否则人们的生活将会一成不变。

切记：调整心态可减轻痛苦

当你看着自己的人生时，你必须了解到，若没有在心灵上下一番工夫，你是不可能改变人生的。你可能改变自己所在的地方，你可能改变你的衣着，你可能改变你的工作，你可能改变你的伴侣，但除非你改变自己内心感知的过程，否则你不可能改变外在的现象，因为外在的一切反映出你内在的自己。这就是为什么大部分人的生活一成不变，即使他们因为事与愿违或同样的功课反复出现而恼怒。

你必须了解这个原则：你的人生是你内心状态的外在反映。所以如果你要改变人生，你必须改变自己。你必须改变自己的看法与自己的判断，而且你必须改变自己憎恨与恐惧的心态。除非你明白这一点，否则你无法改变外在的表现。这就是我在返乡途中，经过那些地方时所领悟到的事情。

我了解到因为我坚定地改变自己的心念，所以我能够改变自己的人生。我在旅途中只遇到少数几个人真正了解到这一点。没错，他们就是东方的那些智者，他们还传授给我比这观念还要深入的道理。虽然他们了解这个原则，但是他们对自己的人生完全满意，因为他们知道，只要选择，他们就可以依照自己想要的方式来改变人生。然而他们对自己的状态很满意，很乐意在那里学习灵性思想和修练。

我在返乡途中所看到的凡人生活跟那些智者大异其趣，大部分的人都不满足，大部分的人都因为跟家人或邻居之间的琐碎冲突而恼怒。我看到许多的争执、吵架和不愉快的场面，还有很多的哀伤和痛苦的事情。我记下这些要点以巩固自己的信念：我可以帮助人们走出他们的哀伤、他们的束缚，以及他们有限的思维模式。这便是我回家后计划去做的事，因此它一直在我脑海里。我一直专注于这种人生的现实，这种人生的样貌与痛苦。我知道人们对自己感到不满意，而我知道我可以改变这情况，我知道我可以帮助他们踏上转变的旅程。

我回到中途的停靠港。数日之后，当我的朋友抵达时，我受到了无比温暖的欢迎。他很想知道我所经历的事，而我们的会晤就像分散已久的弟兄再相聚一般。他退后一步，按住我的肩膀，说我已经变成一个男人了。上次他见到我时，我还是一个年轻人，而这大约两年半的长途旅行已经改变了我。他从我的眼中看到了我的智慧，也从我经历了长期艰辛的旅程所锻炼的身体上看到了我的力量。

我并未详述那些艰苦磨难的故事，但经过这么长时间的行走，穿越如此困难的地形——炎热的沙漠和山区地带，所以当我回来时，我已经发展出令人刮目相看的结实体格。尽管我天生瘦长，基本的结构却是很强壮的。当我们再次碰头时，他可以看得出来我变了一个人。

我们花了两天的时间相处，做些弟兄团聚时会做的事，我告诉他有关我所学到的事；他一直很喜欢听我在这个世界所学到的东西，而且深受这些事物所吸引，包括我所了解的瑜伽修练。当我在描述我所学到的事物以及我所经历的地方时，他全神贯注地聆听。他一直觉得自己很擅长旅行，直到我长途旅行回来，他才发现我才是个非常擅长旅行的人，相较之下，他算是久坐不动的人了，我们拿这件事来开玩笑。

此时我开始有点紧张，心想玛丽亚会不会抛弃我，她是否已经接受了其他的男人。我心里想象着她见到我时，一手抱着婴儿、一手牵着学步幼儿的模样。但是我知道这不过是浮现在自己心中的恐惧幻想罢了，所以我训练自己不要往那处想。

第六章 回家

我们再度接近自己的家乡。那位船长与我共度了两天，听我诉说着这趟远行

所学到的以及所经历的一切，他可以说是一位非常亲切友善的同伴。我们好似从未分开过一样，在回返家乡附近港口城镇这三天的航行中，我们沉浸在交流与莫大的喜悦里。我们继续讨论着我所学到的心灵与修练，以及这些修练所能达到的目标。我也对他以及他的世界航行有更多的认识。因为我有一段时间独自旅行，所以我非常感激他透过长途旅行所组织的资源，以及商品与服务的供应。

在那个时代，这可是费时而困难的安排。当时没有电话，人们必须旅行到不同的地方，与他们可以信赖的人发展关系；因为交易牵涉到许多的金钱。商品所经过的路线，那条高速公路，其实充满了危险，往往有抢匪或盗贼来袭击。有趣的是，在我经历了长途旅行，拜访过那些地方之后，我对这位船长朋友的工作有了更深的钦佩。我没有把他看成一个只是喜欢乘船的花花公子，我后来了解到他对自己的工作有着很深的承诺。

当我在自己年轻时数度拜访的港口城镇下船时，内心有无比的高兴，但同时也为回家而感到紧张。你可以想象，当时没有任何联络：没有书信、没有电话；因此我心里忍不住编出一些故事，想象可能发生的一切，以及我会受到什么样的接待。但由于我之前在心灵锻炼方面有很深入的学习，我可以看出自己在编故事、所以我马上停下来，避免这行为造成我极大的焦虑或恐惧。

速成课：锻炼你的心灵

确实如此，亲爱的：你创造出自己的恐惧，你在你们称为地球的这个地方打造出自己的地狱，那是因为你的心灵未经锻炼的缘故。而这未经锻炼的心灵，就是你试图驾驭的飞奔野马，它不断把你甩出去又拉回来，还把你带到你不想去的地方，就像是你尝试依靠一只只有自己意志的动物而活一样，但事实并非如此。你

的心灵完全可以训练，你的心灵绝对可以聚焦；了解这一点对你非常重要，因为你的心灵正是你人生的创造力。正是你的心灵创造出热情和情感；而正是这份情感创造出了有形物体。

如果你不带任何情感地思考一件事，背后没有任何能量，这样的思考不会有什么作为。但如果你在思考某件事情时，带着热情与渴望，或是带着强烈的恐惧与憎恨，那就犹如为火添薪。你们必须了解到：憎恨与恐惧实源自于未经锻炼的心灵，这些感觉会不时以逆境的形式，显现在你的生活中；例如令你讨厌的攻击你的人，或是你不想待的地方（或许是你的工作，或是你家周围不好的邻居街坊）以及你想要避免的事情（如疾病、争执、冲突的关系）。这些逆境都是由你的思想、你的信念，以及你的情感与情绪共同创造出来的。这是我在本书中反复强调的观念，目的是加深它在你心目中的重要性，因为你必须确实明白到这就是你受苦的原因所在。

你认为你的痛苦来自于你的疾病，但你的疾病其实是你心中恐惧的念头经年累月的呈现。你认为痛苦来自于你不好的人际关系和你那讨厌的伴侣，但这些人不过反映出你自己的能量振动，它是由你恐惧的念头及焦虑的想法所造成的。你认为痛苦来自于令人疲惫的工作，你觉得你无法依照自己的标准来行事，你的工作耗尽了你的体能。其实这些经验都是由于你缺乏自我的关爱及自我的价值感所致。换句话说，你若不认为自己配得上一个美好的、有意义的、有创意的工作并能喜悦地完成它，你若不认为自己能够达成这样的目标的话，你就无法创造出这样的工作。因此，你会看到自己潜在的信念系统显现在自己的世界里。

当我下船之时，我对这些事情毫无怀疑。我曾研究过这些道理并且沉浸在其中。这些知识让我能够放心地踏入任何环境，心里知道自己会安然无恙，因为我

掌控着自己的心念，我掌握着自己思考的过程。现在，如果你相信了有关我的人生结局的故事，你可能会对此感到困惑，但是当我们深入这部分的故事时，你就会更清楚了。你会了解我人生最后那一刻所经历的过程，但我们现在先不谈那个部分。

才員

我下了船，踏上熟悉的土地，内心充满了无比的喜悦。我看到了几位朋友，也就是那几位在码头工作的年轻妇女。她们很高兴见到我，因为我在她们心目中的印象是一位充满爱心的人，不会批判她们的所为以及她们的工作。我花了一到两个小时跟她们聊聊她们所经历的变化。她们有些人确实转换了职业（当然，我是很委婉地使用这个词），转到其他的领域。她们说，这就是我跟她们说过的一些话所产生的直接效果。我很感激能听到某人的生活已经受到影响，某人的生因为分享的一些信息而朝着更好的方向改变；这令我非常开心，也使我更加地坚定意志，要帮助人们改变自己以及他们此生所能成就的事情。

我爬上小镇外的山丘，当我回头一望时，我可以看到小镇的景色，它坐落在水边，远处是尘土飞扬的丘陵。同时，我可以看到此处的人口密集，我对这有趣的景象沉思了片刻。尽管周围的环境仍有空间，人们却集中到如此的密度。显然人类需要在一起，他们借着彼此靠近而在某些方面得以繁荣。然而，他们易怒的性情及攻击的念头导致了攻击的行为，这使得他们共同生活的能力大幅减弱。当我回头望时，我有了这样的想法：他们可以分散开来，这样就不必面对彼此。但是人类却不这么做，他们会挤在很小的地方，这样他们就不会孤单了。这是因为人们心中有一部分非常强大的信念，那就是相信自己是孤单的。

当然事实并非如此，但是这个主题我会稍后再谈，也就是在我谈及自己如何开悟那个时候。在故事的这个阶段，我尚未开悟，我只是受过良好的自我教育，能够明白人类的心灵状态以及人类的思维过程，并透过观察与亲自练习而看到思想如何创造出不同的人生，以及思想如何导致行为。这方面对我有无穷的吸引力，确实，观察思想如何在世间表现出各种不同且无限的样貌，一直是我非常感兴趣的事；我总是在内心深思这个问题，并且聆听那不断传输信息给我的声音。

然而，你们必须明白这并不可怕，我已经习惯这个声音了。经过一段时间，这声音已建立起它的频率和传通的质量，我可以边走边听内心的声音，它会告诉我一个特定的主题或某个特定的原则。因此，当我走路时，看起来像是我没在做什么，其实我正在接收来自无形界的教育，我正在接收信息。

当然，这是任何观察我的人所不知道的，所以他们会惊讶于从我口中所听到的那些事情，纳闷着我从哪里获得这些讯息。因为在那个时代的那个地方，人们并非都有讯息取得的管道。我的讯息显然挑战了教会的许多教义，而这些教会是当时地方的统治者。你们也须记得当时那个地方的罗马人势力，到处都有军事部署。虽然军队人数不多，但我们确实被军人所占领，他们可以说是流氓（他们有很多人以此行径对待当地的百姓），不过我已经离题了。

我沿着这片景色缓慢地走着，关注着这个亲切而美丽的地方，我已经远离它三年了。这趟旅行我可走得不轻松，所以当我朝着家乡前进时，我开始担心起来。所幸我知道唯有专注在当下的一刻，专注于我想要创造的事物，我才能保持内心的平安。如果任由我的心带我去它想去的地方，我就会为即将面临的事而感到极度焦虑和紧张。

我小心谨慎地靠近我所住的村庄，不知是否会看见玛丽亚嫁给另一个男人了，

也不知道会发生什么事。当我靠近她家的房子时，我看到她在户外清洗衣物。当然，你知道我已经长得更强壮、更胖一些了，而且我在前几个月的时间里已妥善照顾自己，好在她面前呈现一张英俊而强壮的面孔。当她抬起头而认出是我走过来时——她显然看到我从远处走来，她放下了手边工作；如同你们许多电影所描绘的场景一样，她乐不可支地朝着我跑过来。

受到这样的欢迎我真是欣喜若狂，我本预期着她愤怒以对，但我所收到的却只有喜悦和爱。当我们拥抱时，我们毫不在意是否有人在看，也不在意他们是否会说闲话（因为说长道短可说是当时社会的主要活动之一）。我们只是深深地拥抱彼此很长一段时间，情绪波涛汹涌。我深受感动而请求她嫁给我，求她做我的妻子，因为我现在是一个有担当的男人，能够担起我们结合所需的承诺；她整个人陷入情绪和泪水之中而无法回答我。我为了她而回家了，所以她知道我完全忠诚于我们的关系以及我们的结合。这真是感人的一刻，无疑的，这是我人生众多事件中最难忘的一个回忆。

熟悉之地的陌生人

回到家，回到自己心爱的人怀中，再次看到熟悉的面孔，这种感觉真是太棒了。离家一段时间之后，我发现那段看见新面孔的冒险经历逐渐退去，现在我想要看到的是一些熟悉的老面孔。因此，看到人们还待在原来的地方让我感到放心，看到人们做着同样的工作令我安心，看到模样很熟悉的房子让我很放心。

然而，我的旅行已经改变了我，我不再跟这些人一样了，我已今非昔比。可以说，我已经如大师一般；我成为一个志在教导的人，想要传授知识给他人，我打从心底感觉到这就是我要走的道路。

玛丽亚跟我一起走进她的屋子。比起玛丽亚，她母亲对我的态度冷淡一些，因为她还记得当年我离开时玛丽亚所忍受的悲伤和心碎，而我相信我走了一段时间之后玛丽亚仍然悲伤。你可能知道被一生所爱的人遗弃是什么感觉，你们很多人有过这种经历，这是一个非常痛苦的经验。你不相信那个人会回来，你不相信爱会回到你的身边。

但是我希望你们了解这一点：如果你跟某人在内心结合，你们在心灵与灵魂层次合而为一的话，那么很少有什么因素能够拆散你们，除了憎恨、批判、不宽恕和恐惧之外。这些心态都是侵蚀一段关系的要素，都是「小我」拆散你们神圣喜悦的关系所使用的手段。因此，正在阅读此书的你们必须了解这些教诲，因为这些教诲能够使你们爱的关系恒久不变；这些教诲能够让你们建立长达一生坚定的结合，不像你们目前所建立的那种脆弱而不稳定的关系。这是很重要的讯息，我稍后会详加说明。然而在我讲述这段故事之际，让你们了解到我永远爱着玛丽亚的想法很重要。

基于我对她不变的爱，我信任她，也相信彼此的关系，故能维持这段关系长久不变。如果我花这三年的时间告诉自己一些不忠和恐惧的故事，如果我花这三年的时间在她身上投射我不希望发生的一切，那么我可以向你们保证，我回到家时，故事会截然不同。她会感受到这些想法，并且会反映出我所关注的焦点让我看到。但因我只专注在她的爱以及我们对彼此的承诺，所以一切进展顺利。这就是我回到玛丽亚身边时的故事。

接着我必须回去见我的父母，他们见到我时可说是喜出望外。他们也表现出爱的浓厚情感，朝着我的方向跑过来，我们全部抱成一团；我朝着父母的住处走去时，我的兄弟姊妹也在家，他们全都朝我跑来。当时我和兄弟姊妹之间有点踌

躇之感，因为我离家时他们比较年轻，但是他们仍清楚地记得我。不久之后，我跟我深爱的这些人一起坐到桌边吃吃喝喝。

我开始用我旅行的故事来招待他们，这可花了不少的时间。我们花了几天时间一起工作以互相了解，重新连结过去我们曾经拥有并且希望维持下去的关系。我滔滔不绝地告诉他们我去过的地方、看到的事物，以及遇到的人；讲述这些故事对我来说是一件非常开心的事。

开始工作

我母亲很难相信我的故事是真实的。有些时候，她看着我而不太相信我在这世界以及在我的内心已经旅行到那么远的地方。我发现她很难了解这些内心的理论，所以当我在向她说明时；心中浮现出如何沟通这些观念的一些想法。如果我要与人分享讯息，我需把讯息转译成他们可以了解的故事，转译成他们可以理解的语言。因此，接下来的几个月，我开始发展出你们所谓的比喻，也就是用不同事物的故事来表达，它跟这些原则相关，但比较容易了解。我生活周遭的人们，他们的心灵无法了解这些观念，因为他们一直过着单纯的生活而很少冒险。因此，我开始每天花一些时间编构故事来解说相当复杂的原则，我必须把这些原则变成普通人可以了解的、具有象征意义的日常用语。

我回到工作岗位，有时候跟我父亲一起做木工。在我旅行之后，我开始想要有更多的自由与更多的行动，因此我开始做点钓鱼的工作，这是我相当喜欢的一件事；走向户外进入水里，与大自然融为一体，感受一下我在旅行时所享有的自由。这也是我三年来培养的习惯，而且我需要这样的方式。我需要远离一下乡村生活的限制，而且我需要远离一下女人所设下的限制，这并不是一种批评，事实

上我深爱与支持自己生命中的女人，只不过在我经历独自旅行之后，我发现她们谈论日常生活琐事的方式，以及她们成天在谈论的现象，让我感到很难适应；我生命里的男人就比较沉默一些，他们不会聊这么多，但是他们会封闭而难以亲近。因此，钓鱼的时间对我来说非常宝贵，不仅是因为能让我取得食物以及买卖用的东西，还包括能让我有独处的时间，让我能与自己的意识相处，融入我与无形界相通时的意识。

安顿

我成了教师之后很受欢迎。我从一个违纪、激进、不受管教、个性冲动的年轻人，变成一个有智慧的男人；即使我仍然很年轻。接下来，我花了一点时间享受我回到家的时光，享受我跟玛丽亚的关系。当然，时候到了，我旅行回来那年，我们照传统犹太人的习俗结婚并且住在一起。

在结婚之前，我们经历了当时该有的正常婚前准备，而我们非常地高兴，为结婚之事兴奋不已。我们一直有非常亲密的肉体关系，在经历漫长与艰辛的分离之后，我们都迫不及待地想要在一起，不想再彼此分开；我们再度陷入爱河，而且感受到一股丰沛的性能量，所以我们渴望结婚，这样彼此就可以享受这股能量。

然而，这段故事你们的《圣经》并没有记载，因为有关我的这段故事从经典中被删除了。当时确实有这段讯息，有很多看到我人生经历的人把它记录下来，但是在我死后（我以你们可以分辨及看见的方式，离开物质世界之后）这段故事被删除了，因为这段故事会证明我是一个平凡的人，而这是教会所不允许的。他们需要把我创造成一个凡人所望尘莫及的神圣人物，这就是他们的目的。他们知道如果我是一个平凡的人，我就能够成为人们可效法的模范，他们觉得这样就会

给予人们希望，给予人们对自己的信心，而这份信心就会赋予人们力量。

当然，这就是我在本书想要做的事。我要告诉大家事情的真相：我是一个平凡的人，只不过我把自己的心灵用于真理实相。这实相并非你们现在所看到的现实，不是你们活在自己的文化中所认为的那种真实，那并不是真的，那些都是你们所学到的层层误解与谎言，而你们却信以为真。当我说真实之时，我指的是宇宙的真理，以及宇宙的运行之道；创造之道就是实相，这就是我使用实相这个字的方式——富创造力的心灵之实相、爱的实相，以及上帝之言的实相。然而，这是一个令我非常沮丧的主题，因为我不喜欢我的名字跟虚假之物扯上关系。我不喜欢我的名字跟伤害人们的事情扯上关系。这就是我正在讲述这些故事的理由。

下一个章节我们会讲到我开悟的阶段，我会开始谈及你们在《圣经》中所读到的那些故事。我会告诉你们在那些事情上，我真正的经历是什么；我希望自己能涵盖你们有兴趣的那些事情，同时我也希望你们能相信自己所读到的这个故事，并融入心中，因为这确实是真相。我确实透过这位传通者发言，但是这些想法和观念是我两千年前在你们世界时的人生回忆。我还有许多新的观念，会在未来的某个时候向你们说，但是现在，我们是在澄清过去的历史，我们是在澄清你们过去所读到的教诲，以及你们所保护的那些扭曲的观念，这些观念使你们的人生饱尝惊恐。

第二部

开悟与传道

第七章 莫忘目的所在

我们很高兴今天你与我们在一起。我们了解你身为人类的束缚与身体的限制，

以及必须工作的现实。我们本身在这方面已有足够经验，所以清楚地看到时间如何从你身边溜走，以及有时候你很难专注在心灵的锻炼上，因为这看似较不重要。然而，心灵锻炼是极为重要的，因为这让你得以进入真正掌控着人生的能量层次。你狭小的心智以为自己掌管了一切，能够挥舞驾驭的缰绳，事实并非如此。

灵性之心 VS 小我之心

人类在读这份资料时必须明白一点：你们的心灵是分裂的。你们认为自己的心灵是统一的，事实并非如此。人类的心智在努力达到平安境界的过程中，已经成就一种伟大的眼光。当然对你们大部分的人来说，这不是真正的平安，因为你们只是将自己心内与美好的自我不相符的东西全都投射到自己之外，换句话说，你们将自己不喜欢的以及不符真理的一切，全都投射到自己之外，然后称它们为世界。

这是一个庞大的概念，并不容易了解。它不是你们在西方文化中所学到的观念，也不是你们在现实世界或日常生活的觉知范围所能了解的概念。或许你们有这样的观念，那就是你的正面或负面的心态会影响外在的世界。因此，当你看到负面的人生病时，或是看到负面的人遭遇负面的经验时，你可能认为他的负面心态多过于正面；反之，有一些非常正面的人似乎能在自己周围创造一个很大的磁场，为他们吸引丰盛的经验，这就是你们所了解的程度。但是这背后还有一个运作法则，那就是：你所认为的自己并不是真正的你，而是你心中错误观念在物质层次的展现。

换句话说，你目前所认识的自己乃是「你与生命根源失联的那个部分」在物质层次的展现；因此，你在这个三度空间的世界体验事物、体验自己的观念和想

法，但这并不是真正的你。正因如此，你不记得自己的家是在你们称为天堂的那个地方，也是因为如此，你并不了解自己的前世所导致的一切后果；这是因为你仍然相信幻相，仍然相信憎恨，仍然相信分裂，并且相信以自己的力量来创造自己的世界。现在我们要说一句看似矛盾的话：你是自己的世界之创造者，但是你不是世界的创造者。我们会先说明这个观念再继续谈下去。

你目前对世界的运作方式之理解，使得你用相当原始的那一部分心灵在运作，也就是所谓小我之心。小我之心有两个方面，第一个方面是在身体之内，也就是让你的身体能够运作的程序，例如消化、呼吸等这类功能。另一方面，小我之心就是当你使用较低层次的思想时所进入的意识流。所谓较低层次就是低于某种能量振动的频率。这就好比你们有两种层次可以选择：灵性的层次和物质的层次。

你若专注在物质层次（例如身体、食物、金钱等，因为你认为物质层次是你的神、你的命运、你的主宰，以及你的偶像），也就是当你相信这些东西时，你就进入了小我之心的意识流，它会喂养你的恐惧、你的心胸狭隘，以及你的掌控欲。反之，当你提升自己的能量振动而进入灵性的层次，你就会看到自己只在物质世界显现出一小部分而已，同时你对自己的实相也会有真正的了解，你会明白你有绝大的一部分并没有显现在物质世界里。虽然你住在一具身体里，但这身体并不是真正的你。所以你可以看到，你若仁慈待人，你会收到一种不属于物质世界的丰盛回报。如果你富有创意，你就会进入更高的层次，获得更高的灵感或想法等等。

如果你了解到冥想能够让你连上更高的能量之源，那么当你的心念专注于你们全都一体相连，且唯一存在的只有爱这个实相，你就能进入灵性之心，进入更高的世界，并开始从那里接收到更多的信息。由此你可以明白，「你相信什么」

是关键；换句话说，你奉为真理的信念会使你的世界大不相同，这就是我要带给你们的教诲的基础观念。当然，我会更详细地说明这所有主题。这就是我开悟时所获得的信息。

你若相信自己活在一个三度空间的物质世界，相信自己是一具身体且终将死去，表示你没有觉知到实相，也表示你活在幻相之中，非常逼真的幻相。尽管如此，它终究是个幻相；此时，你只看到自己所执着的物质结构，而你看似活在这个结构中（我说看似是因为你并不是那个物质结构）。

这就是我人生故事的重点，因为我克服了死亡。然而，这也是《圣经》里头我的一些话被错解的地方，因为《圣经》所写内容根本不正确。虽然它保留了真理的片段，但是《圣经》当中，以我的一生来编造的故事，其实是为了强化政治的目的（将人们困在无知的牢笼中，以便掌握强大的影响力来控制人们），并帮助君主政权操纵百姓；这些暗藏其他目的之内容，多年来被编入《圣经》里，且被当作「神的话语」来传布，真相从此被谎言所淹没。

我不希望现在人们还相信那些，用我的名字所编造的谎言，甚至传递这些谎言。我想要将我的名字从谎言中去除，并且明白地将我名放于真理之旁，因为真理会让你重获自由。

过去你曾听我说过这些话，但我希望你了解这一事实：你目前所在的世界并不是你本来的家。世界充满了考验和苦难，那是因为这样的世界乃是你低层次的心灵之展现。然而心灵是可以转变的，因此你可以让人间转为天堂。

虽说这世界过去以来一直是如此，但是人类在本质上并不了解心灵是如何运作的、不了解创造是如何运作的，也不了解耶稣的一生如何运作以及其目的是什么，因为你们一直被灌输那些错误的故事。

因此，我对你一直提醒我写这故事的目的，往后我还会继续提醒这一点。

你所谓的现实并非实相，那是你所生活、你所显现的梦境，如此你才能够活在自己的内心世界。你会发现内心的冲突如此巨大，以至于当你意识到时，会感到非常恐惧，这是因为你失去平衡及失落了平安。但你无法忍受这些冲突，冲突会造成你对人生的恐惧和惊骇；于是你把这些冲突投射到自己的心灵之外，放在一个冲突迭起的梦境中。

拥抱平等

因此，你创造了「外邦的敌人」，你在自己的人生中创造出坏人，好让你能够将自己的内疚、羞耻与愤怒全都放到他们的身上，这样你就可以继续当好人，也就是无罪之人；这就是为什么你所交谈的每个人，都有他自己的敌人，你所交谈的每个人都满腹批判，听起来像是只有他或她才是好人似的。人们都有自己的一套道德结构来维系他们的安全，使心灵能够保有平安；你会看到世界上每个人的行为都是根据这个结构。

世间看似有好人也有坏人，但如果你跟「坏人」交谈，你会发现他们的人生中也有坏人。你活在跟自己有类似幻觉的人群中，所以你们对谁是好人或谁是坏人具有某种共识，因此你们形成了各种族群。然而，当你旅行到「状似存在的世界」的另一端，你会发现其他族群认为你是坏人；他们会视你为异教徒，他们会认为你是妄自尊大的白人（如果你确实是西方人，且他们被你本人、你的欲望以及你的经济结构所压迫的话）。

因此，你的世界永无宁日。失落平安的心灵会以斗争、冲突、战火与争执的形式显现于外；你若相信物质世界，那么你的内心也会永无宁日，因为批判的斗

争会在你心中造成巨大的痛苦与裂痕。当你批判他人、攻击他人、或表现得傲慢自大时，你其实是把「真正的你」撕得四分五裂；我说过「温柔的人必继承大地」，这句话的意思就是：你若真正了解自己是谁，了解你与这星球上的其他人都是平等的，而且你们彼此都有同样的误解；那么你就不会到处表现出傲慢和自以为是的愤怒。你会变得更有力量，但会更谦卑。你会更觉察到自己的不足，因为你会看出：真正的你并非「你所认为的那个自己」或是「小我所认为的自己」。因此你更不会炫耀自己，更不会表现出一副了不起的样子；然而，你真正伟大的本质却会因此而展现出来。

所以说，这就是你世界的结构。你远离了你的自性，这是你之所以感到恐惧的原因，而这也是你所无法忍受的事；你受到了惊吓，你害怕你在自己内心所创造的东西。

你内心有一部分知道自己不在天家。你们大家都会有这种感觉：好像发生了一个严重的错误，或是你被放到了错误的家庭中，或是你不被了解，你是孤独的；这就是我要来帮助你们解除的恐惧。因为是你自己不自觉地造出了恐惧，由于你一直相信分裂是真的，所以内心生出了恐惧；此时，唯有透过练习宽恕才能获得平安，但并不是宽恕你所相信的罪，而是了解到罪根本不是真的。所以你是宽恕自己为了获得内心的安宁，而在心中创造了罪的观念；好让自己有理由攻击他人，借以缓解自己内在的冲突。

这就是本书所要阐述的基本原则。如果你过去从未听过这观念，你会觉得它是个复杂的原则。然而，我所著的《奇迹课程》这本书涵盖了这方面的讯息。这本书是以非常强而有力的言语和形式书写而成，并以温柔且精心设计的系统化方式来改变你的内心结构。当你研读这本书时，如果你用普通西方世界所训练的心

智来读，你会觉得它很难了解。它还要求你做一些训练，并且要求你有某种程度的信心，因为你可能不了解它所言何物，或是不明白它对你心灵所产生的作用。

你可能会认为，如果有人把它写得更清楚一些，或如果有人用不同语言来书写，你就会比较容易了解。事实上，这本书以这种方式书写有其目的！以这种方式书写是为了推翻犹太—基督教所教导的世界之运作法则（你认为自己活在其中），并解除这些观念所造成的制约心态；我在这本书的其他篇章也会说明这一点，稍后会指出来。

然而，我先在这里说明一点：如果你想要开始真正地享有平安，如果你想要开始真正地转化自己的想法与思维模式，并开始对真理有深入的了解；那么在你阅读我此时透过这位传通者所写自传的同时，《奇迹课程》也是你需要研读的一本书。因为如果你在了解我真实的人生故事之际，也配合阅读《奇迹课程》这本书的话，你就会完全了解那已经发生且正在发生的一切；同时明白如何达到与圣灵交流的境界，以及那个超越你目前所能了解的平安境界。

《奇迹课程》在几十年前来到你们的星球，有很多人已经买了这本书，有人把它放在书架上，也有很多人听过这本书的教诲。但我这本自传是搭配阅读的资料，因为你们有很多人在读《奇迹课程》时，对于我的身份、我的本质，以及我所代表的意义有很深的误解，因此你们必须同时有这方面的讯息才行。你们被错误的观念所误导，以为我是神的独生子，并认为我是你们在《圣经》里所读到的基督；但事实并非如此，这并不是真正的我。

选择你的方向

我正在重新定义自己的身份，我在此告诉你们我是谁。这讯息对你的转化旅

程会有所帮助，因为你若认为我比你更加神圣，你就不可能真正了解自己的神圣性。虽然我在这阶梯上爬得较高，但是阶梯只有一个，就是从地狱到天堂这一个；虽然我在这条路上走得较远，但是只有一条路：你不是朝着天堂的方向走，朝着光明走，就是朝着错误的方向走而往黑暗里去。

你必须明白这些观念和原则。在这旅途上我们全都在一起，有些人比其他人走得更远，但他们能够折返、帮助你完成这趟旅程；他们可以回来牵你的手，帮助你走过困难的路段；他们可以从阶梯上端呼唤你，告诉你感到疲倦没关系，可以稍事休息无妨，但要继续爬。顶端非常美丽，你可以看得更清楚，光线也更明亮。你没有落单，一路上有许多人往阶梯上爬，而且他们全都欢迎你及呼唤你继续走完这段看来颇为艰辛的旅程。

有时候你在旅途上会受到心中的云雾所遮蔽，因而感到困惑且想要停下来，但是你不可能轻松地往下走回去，往回走的感觉是很糟的，因为那是无止尽的阶梯，所以往下走是无法解脱的；你不过是回去经历所有的老问题、过往的恐惧，以及逼迫你的那些事情。但如果你继续朝着光明走上去，你会卸下自己的负担，你的旅途也会愈来愈轻松。

因此，当你在读这本书时，我要你思考一下这两个画面，我要你思考一下在这条路上你要往哪个方向走；因为你只有两种选择。你的世界看来提供众多不同的选择，但事实上，如果你沉浸在物质层次（相信自己是一具身体，并相信死亡是真实的），那么你便是朝着阶梯的下方走去，走在通往地狱的路上；反之，如果你相信你的神圣本质、你的创造力、你的内心、你的开放、你的仁慈、你与他人彼此相连，并且相信自己有能力转化与创造自己的世界，那么你就步上了正轨。如此，你便与真理相合。当你朝着天堂的方向继续走时，你会意识到自己心中残

存的小部分幻相（这是你们都会有的，否则你们不会在这个地球上）；因为虚假与天堂互不兼容，所以你若相信虚假，你就到达不了天堂；若要登上阶梯，你需要变得愈来愈轻松才行，若背着没必要的行李，就不可能进入更高的世界。

第八章 开悟

我与玛丽亚在我们身处的时代与地方是一对传统的夫妻。我们决定结婚是因为玛丽亚想要有孩子，而且该是结婚的时候了。我当初踏上自己的道路时便知道，我不会在旅行之前结婚。这趟旅行并不属于我们这段关系的一部分，而是我需要为自己做的事情，为了我的意识而去做，这点我非常清楚。

因此我们的婚姻延后了很多年。在过去，人们非常年轻就结婚了。在那个时代与地方，我们算是年纪相当大才结婚，当时没有人是在二十四和二十七岁结婚的。然而，我本来就不是一个顺应传统的年轻人，玛丽亚选择我也是基于这个理由。尽管我们的家庭有时为此而感到困扰，我们仍忠于自己的信念，并且持续这段关系；我们俩并不在乎双方不像大多数人一样在年轻时就结婚这个事实。

然而，在你们现代社会里有很多人说这不是真的，说我不可能做出这种事；但你们必须了解我不是普通的人，意思是，我不是个服从社会惯例的人。我走出自己的道路，而且我的决定与行动并不依循传统；你可以从你们的《圣经》所描述的许多事件中看出，我并不是一个听话的人；因此你不必讶异于这些事件发生之前，我也不是个听话的人。

我们结婚之后，玛丽亚很快就怀孕了，这对我来说是一大喜事。这是非常美妙的经验。我不详述孩子的细节，例如他们的名字是什么，他们是谁等，这与我讲述此故事的目的无关。我讲述这故事是为了改变你们对我的人生之看法；所以

有关孩子的部分，我只讲到此——我们有两个年龄相近的孩子。且我们就像一对有着年幼孩子的快乐夫妻一样每天工作与生活。有过这种经验的人都知道，那是一段忙碌却欢乐的时光。孩子的生产都很顺利，可以说，那是我人生中一段美好而快乐无忧的时光，也是我人生中最平凡的一段时光；因为身为一位父亲、丈夫，以及养家的人，责任是非常重大的。但是我仍持续传道的工作。

与玛丽亚同见同行

我的人生中有许多的女人，但有些男人不喜欢女人、不尊敬女人，而且不重视女人，因此透过这种男人的眼光所诠释的故事，是经过谨慎过滤的。我现在重新讲的故事，乃是从我的观点来看待那些发生的事件。我要人类知道真相，并以此为认识的基础。因为除非人们对我的本质、我的身份，以及我当下在此的目的有基本观念，否则我无法跟任何人真正的对话；如果我来到某人面前，他头脑里却塞满了有关我的错误故事，形成他目前对我的看法，这样他就听不清楚我在说什么，也看不清楚我是谁。所以先了解这点非常重要——我讲这故事不是为了炫耀，而是帮助你了解我的身份、我的本质，以及我真正的目的所在。

在我身处的那个时代和地方，玛丽亚与你们所谓的礼貌社会保持距离，但是当我们将结婚之后，她又恢复循规蹈矩。其实，我并不赞同人们任意决定他人的价值与相关方面，或是根据自己的道德标准、自己的判断，以及自以为是的观点来论断人们人生的意义。

我本能地知道玛丽亚是我所见过最亲切聪明而充满灵性的人之一，而当时我见过不少这样的人；她在我心中占有一个非常特殊的位置，而我希望在这里指出，过去有关她的一些故事可说是公然的谎言，她其实是我传道过程中同见同行的伙

伴。我们一起讨论路线、行动、哲理，以及在我接近开悟之时，涌入我心中的那些灵性法则；我们一同密切地学习灵性方面的资料；我们一同阅读《摩西五书》，一同祷告，一同冥想。

在我从远东地区回来之后，我们开始稳定而密集地练习冥想，这让我们能以过去未曾体验过的方式彼此连结，也让我们能以过去未曾分享过的方式一同敞开心灵；因此在我回来之后，她在灵性方面有惊人的成长。她深切渴望了解真理，她深切渴望透过稳定的灵修而达到开悟的境界；所以我们每天尽可能在工作空档时冥想，一日当中会花数个小时在上头。我们强烈地感受到工作打断了我们真正的目标，那就是学习与教导。

我们非正式地与人们聚会，这些人都是我的朋友，而我们一起讨论灵性方面的资料；当然，这些朋友多少都倾向于反对宗教与道德方面的权力控制。虽然我们如此进行着非正式的聚会，但我不会错把自己当成某种灵性导师；我所知道的只是，我清楚地看到人们在自己生活中的所作所为，我清楚地看到他们如何杞人忧天。我能看清一个人根据自己的信念系统所表现的行为，是如何冒犯他人的；且这冒犯是如此地严重以至于摧毁了他们终生的关系。这些现象深深吸引着我，因此我研究《摩西五书》这部灵性典籍，并从中分辨出哪些地方是小我的作用；而哪些地方才是真正灵性法则的运作。我开始记下对我有所启发的那些事情，也开始写下我在远东地区旅行时所学到的课题，并且开始思考我的余生所要做的事。

我对于当时人们生活其中的社会结构并不感到讶异。我看到人们被宗教组织放在这样的结构中，这些组织坚持人们的言行须符合某种规范，或要求人们奉献某个数量的金钱，让官方维持所想要的生活方式，并使工作的人继续处于贫穷的状态。这种作风令我非常生气，我一点也不欣赏。同时我也了解到，人们的压迫

感来自于他们对宗教组织所教导那些经文的信念，这现象也使我相当不满；所以我决定要帮助人们了解真相，并且帮助他们摆脱税赋的苛政以及教会的要求，上述这些要求不过是为了提供组织高层一定程度的生活水平而已。

因此，这就是我和玛丽亚在我旅行回来之后所做的事情。我有部分时间跟我父亲一起做木工，部分的时间钓鱼。我很享受钓鱼，如我之前说过的，水里成了我真正沉思的地方。你知道我们离水边不远，我很容易到达那里，所以玛丽亚与我都同意我以此方式来谋生。因此我有固定一段时间会在村里做木匠的工作，帮助人们盖房子或做家具等。虽然我非常享受这份工作，但是我发现它限制了我体能的锻炼，所以我需要一个更用得上体力的工作来平衡。

我曾经历长途的旅行，我非常享受我在旅途中钓鱼的时光。虽然这对我来说并非新鲜事，但是在我回来之后，我才了解到接触大自然的重要，以及大自然如何滋养了我，如何让我感觉到平衡及强壮，而且我很享受它带给我的身体方面的好处。因此，我享受这个活动，我享受自己能够安静地坐在层层水浪旁，让阳光洒在自己身上，而且我可以花很长时间沉思、反省，以及思考一些事物的原则，同时又接收信息。

这样的经验持续不断，我在一周当中确实花了许多个小时接收无形界传递给我的信息和教诲。当时我并不真正了解这件事的含意，也并不知道我将被唤醒。我并不知道自身已经在开悟的过程中。但是我想在此提及一点，有一个科学的方法可以进入觉醒的过程，这是一种能量振动的体验，然而这并不是随机发生的。不是只有众所公认的善良及神圣的人可以拥有这样的体验，任何人只要透过心灵锻炼而提升振动频率，也就是净化自己的心灵而进入平安的状态，就都能够拥有这样的体验。

这项锻炼正是我每天在做的事：我观察自己内心的念头及渴望，我观察自己如何因事物没有在我需要的时候来到我面前而烦恼；我开始聆听从无形界下载的资料，以此锻炼自己的心灵；我也开始仔细地监视自己内心的运作过程，并开始真正地整合我在东方所学到的教诲以及从无形界所接收到的信息。

我跟玛丽亚一起进行这项心灵锻炼，但是她并没有像我一样的专注。我想我在旅行之时已经发展了这样的能力。这趟旅行开拓了我的心灵与觉知的范围，这是她未曾有过的经验；但我不认为这有什么不好，我着眼的是我们相互扶持的伴侣关系。事实上，当一方深入沉浸在心灵的转化时，另一方最好比较专注在现实生活，因为必须有一方能留意世间所发生的事；换句话说，有一方必须照料日常生活，使比较专注在非物质层次的那一方能够安全无虞且感到自在。

我们对这种形式的伴侣关系具有共识，因为她非常享受自己在灵性方面的学习，而且她是一个充满灵性的人，但是她也理解到我深切地渴望体验转化，而且有一股趋力在推动着我，所以她非常支持我，也了解我所做的很多事情，换成别的妻子可能无法做到。我们在那些年里有着一段非常美好的关系，到达同见同行的境界，成为彼此的知音，所以这段关系能一直持续下去。我们从各方面存了一点钱，但我们对于累积物质财富不太操心。我所了解的是，我的财富储存在我内心的平安，我的财富储存在我帮助他人的能力，所以这是我的关注焦点。而在多年之后，我对于帮助他人这件事感到更高程度的兴趣。

我确实参与教导年轻人的工作，只要有会，我会跟他们讨论有关心灵法则、文化及宗教方面的主题；这对我来说是一件非常重要的事，也是我人生的目的。我的人生目的不是赚钱而过着平凡的生活，而是教导及帮助人们达到自我的觉醒，然而我在当时还没看到这一点，我所看到的只是发展一些帮助人们生活的

课程，以及帮助人们解除痛苦的课程；这就是我回家后那几年、当我的孩子还小的时候我所做的事。那是一段「打基础」的时期，一段从事平凡事物与平凡活动的时期；但我对于宗教生活及灵性觉醒这些领域的好奇心从未止尽，而且一直在增加。

施洗约翰

当时施洗约翰在社会上引起一阵喧腾，他其实是我的一位亲戚，而且他确实为人们施洗。他跟我讨论过有关宗教与上帝这类的主题，然而他的观点比较激进而且并非正统，有时相当疯狂。他的生活型态也非常疯狂，但因为他的热情以及他对一些原理的了解，所以我被他深深吸引。他直言不讳，因为他不会转译自己的教诲使人容易理解，而是一股脑地把所有观念都丢给人们，所以跟他在一起时的体验是非常强烈的。

基于这份深刻而强烈的兴趣，我听了一些施洗约翰的故事，也花了几天时间观看他在河里为人们施洗。我自己并没有参与这样的活动，因为这是一种比较传统的宗教教化的方式，但我对人们去那里的动机，以及施洗约翰所说的事情感到兴趣。他确实是个极具影响力的演说家，但是他连通无形界的能力，压过了他明确表达这些资料的能力，所以有时候他所讲的内容会有零乱和中断的现象。他用非常激昂的方式谈论无形界的信息，而且相较于我所认识的上帝，他心目中的上帝比较爱好批判，因此我有点犹豫是否要加入河中受洗的人之行列。

然而，有一晚我在冥想之时下载到一段信息：我确实隔天会去河里受洗，这令我惊讶不已。其实那个时候我并没有期待受洗，因为我对施洗约翰所说的话及演说的内容有些批判。人们对他也有些议论，因为他的衣着并没有经常保持端庄

而完全蔽体，这使人们感到不悦，可以说，这件事在镇上也造成了一点喧腾。但是对我来说，他的动机清楚而且意向坚定，只不过有时让人有点不舒服而已。那天晚上，当我接收到受洗的信息时，我正独自冥想。这信息非常明确，所以我毫无怀疑。

我与传递信息给我的无形界存有建立了长期而充实的关系，虽然我不知道他们的名字，但是我也不在意。我只对信息本身感兴趣。我有兴趣的是透过我的心灵所传递的信息之精确度与真相。因此，隔天早上，我与另外两位朋友一起到河边参加受洗。然而我的朋友并不太热衷，于是我跟他们说，他们不需要参加，因为这并不是我来此的目的，我并不坚持他们要跟随我的脚步，这不是重点所在。我是听从自己跟随多年的内在指引才来受洗的。

于是我排着队伍，当时大约有二十个人在排队，这给了我一些时间来审视那里的环境，欣赏那个地方的美景。那时候是清晨，太阳放射出光芒，但天气还不太热，那是个晴朗而美丽的一天。山丘上布满了矮树（有些是橄榄树）、灌木，还有一些盛开的花朵。蓝色的河流宁静而优美地流动着，非常迷人，因此，当它流到我的膝盖、打湿我的衣裳时，我真是自得其乐。我处在一种非常宁静而喜悦的状态，对受洗这件事没有任何的抗拒，而且我也反观到自己的心态，惊讶于我能够如此自在地靠近这么喜怒无常的一个人，他可以说是社会的边缘人。他操着方言，一边为人施洗一边布道。他的动作很快，所以没多久就轮到我了。

转化

当我们面对面站着时，施洗约翰看着我的眼睛，并且问我是否准备好进入天使的世界并以神圣的方式与上帝相通。我当然回答「是」，但并未真正了解到这

样做的后果。于是他把我浸入水中，就在我碰到水的那一刻，发生了一件惊人的事：我被注入一股强大无比的能量，我无法形容；这股力量贯穿我的全身，除非你亲身体验到它，否则是不可能了解的。于是我的身体开始摇晃和抽动，当我从水里出来时，我完全无法控制，看起来像是受到了巨大的惊吓一样，而我的确如此。

当时有一股持续的能量流从我的头顶流经我的手臂和躯干往下走，使我进入一种极喜的状态。但是我可以肯定，从外表看起来我像是非常痛苦似的。我当时的状态就是你们所说的极乐，我感受到自己与万物一体相连。我有那么一刻（我只能这样说，因为它出现在一瞬间）全然地了悟一切！我明白了一切，但我无法传授这样的经验给未曾有过此经验的人。你们世间有些人也有过这种经验，即完全而彻底的了解所有星辰的运行和宇宙的形成，这些就是我所领悟到的事。

我蹒跚地走进附近的林子里。此时的河谷是处在一年当中非常美丽的时节，大自然有许多的活动进行中。在这体验之后，我坐到了一棵树下。事实上，从一开始那股能量灌进我的心灵、进入我的意识之后，这个体验持续了数个小时。所以当我的意识转化还在进行之际，我蹒跚地进入丛林中，拼命想找个地方休息。我感觉到这个转化过程像是一条漫漫长路，让我保持在这充满极乐与欣喜的心灵状态中，然而我很难控制自己身体，因为那股令人震撼的巨大能量流渗透了我的身体、我的心灵，以及我的意识。

我坐下来，从观察者的角度单纯地观察我的眼力以及我的意识之转化。可以说，我当时是跟自己分开的个体，坐在自己的上面观察自己，就像是「过去的」耶稣在观察正在发生的事情一样；我观察到自己的眼力之转化，确实非常不可思议。我开始看到世界并不是坚固的实体，而是由能量所构成，由光所构成。它是

由其内在的一股持续推进、振动且不断运行的力量所形成。现在我很难解释这一点，因为我有两个层次的眼力。我有肉眼的视力，如同你们所熟悉的一样，你可以用透视法看到物体，知道它在你们空间中的哪个位置；但是我的眼力在这巨大的事件之后，提升到另一个层次、我开始明白到，如果我用特定的方式聚焦（用我的心与我的灵一致寻求你们所称的上帝，或你们所称的神），那么我的眼力就会改变，我会看到自己所观看之物的内在本质，不论我观看的是什么。

我被这股能量所淹没，我可以看到当我观看事物时，它们会产生变化。我很快地看出，当我感到恐惧时（这个意识转化发生在我身上的几小时、甚至几天之后，我有时会感到害怕。你不难想象当时我并非真正明白发生了什么事），我看到的事物之状态会跟我内心感到安宁时所看到的有所不同。安宁与恐惧就像潮起潮落一样，像波的性质一样有高有低，这就是心灵的状态，也是人类存在的状态。

因此，在那段时间里，我观察着物体在我观看它们时所产生的变化。如果我集中注意力，我可以清楚地看到一件物体、一棵树、一颗石头或一株植物的内在性质。这不只是针对你们所认为的生物，还包括整个景观。我能看到不断变化的信息、光与能量……

这些一切的一切，构成了我实相的整体内涵。

流浪旷野

我持续待在大自然的环境中，随着日子的消逝，我已经流浪了好一段时间。我不想要有人在旁边，但我心里有一部分知道玛丽亚会担心我，因为当初我只打算花大约一天的时间到郊外去寻找施洗约翰并勘察环境，我并没有真的打算去受洗。我心里有一部分知道她会担心，但是我大部分的心灵都被涌入的信息所占据。

我不只接收到转变我的眼力之信息，还接收到过去未曾有过的信息和领悟，使我真正明白我们生命的一体性，也真正了解到人类心灵所受到的制约，以及这一制约对我们创造能力的限制。我还获得了一个信息：我们全都是神圣的，而且我们全都与神圣的造物主一体相连。只因我们透过人类的思维过程来运作，并且学到了一些谎言及错误的教诲，才会意识不到自己的本然状态，我们原是造物主美妙而全然神圣的创造。

这听起来十分华丽，但你必须了解到，我是花费了相当的时间才得出这些结论，并非在五分钟内就办到。这是我经历了数周的自我分析，注意发生在我的身体、我的心灵，以及我内心的一切才获得的领悟。你们的《圣经》里有关我在旷野受试探的故事之真相，就是我刚才说明的内容。因为那个时候我的意识在完全的了悟与一般的意识（即住在世间的凡人意识）之间来回转变，所以我偶尔会感到害怕。

我担心我会失去这一生所获得的一切。我担心我会失去与家人及玛丽亚的连结。事实上，我有时会害怕失去自己的生命，因为我几乎离开了自己的身体，被带入光与爱的世界，那是我过去未曾经历过的；有时候我以为我会死去，这就是你们在《圣经》里所读到的「旷野的试探」。我其实并非真的身处旷野，因为那里有很多的树木和植物，而且那里也不是你们听起来那么荒凉而艰困。我用「旷野」来描述不过是因为当时只有我独自一人，我在这转化过程中无法得到其他人的帮助。我必须对抗自己受制约的凡人心智，而且我必须整合受洗后的几小时内如洪水般涌进我心中的那些信息与觉知。

当我穿过树林时，我继续探索着发生在我身上的事，我开始将这经验整合到自己心中。这件事发生在我身上显然有某种目的。由于我有足够的觉知力，而且

过去以来我一直充分接收无形界的观念和想法，所以我能够了解自己正在接收庞大的信息。这个转变的过程带给我极乐与欣喜的感觉，由此我可以知道这是个神圣的经历。我的内心与我的灵魂全然了解这一点，但是我试图整合这个经验，以接受它可能对我的凡人生活所造成的影响。

收到这些信息之后，我不可能再像过去一样地生活。我心中可以感觉到一种渐露端倪的真相，而且有一股势在必行的力量推动着我分享这信息，因为它清晰而单纯：人类正在思想的事情使他们远离了自己真正的天命；他们正在思想的事情导致了他们巨大的痛苦和疾病；他们正在思想的事情阻碍了他们和谐相处的能力，使他们无法深入了解实相的本质。

这就是我所获得的领悟，这使我了解到实相的本质。事实上，这犹如一大桶水倒在我的头上一样。你看过人们在遭遇这种情况时的震惊表情，而我的经历就像是这种情况一样，只不过是在灵性方面。这令人难以抗拒，有时令人害怕，但却是令人好奇的一种经验。有时我思索着自己要如何看待这一认知。我知道我可以用这一认知去做任何我想做的事。我心中有一部分了解到我可以操纵事物来合乎己意，我可以改变事物来合乎己意。

因此你们必须明白，这就是所谓「受魔鬼试探」的真正含意。当我在教导人们我人生中的这一段经历时，我用当时我说话的对象可以理解的语言来表达，而他们了解魔鬼的概念。他们了解自我为中心的观念，以及贪婪等这类行为，所以我用这些语言来描述自己在独处时的转化经历。我所用的语言通常都是隐喻的，而且我用一般人可以了解的状况来说明。

你知道，我所教导的对象都是农夫以及在田里工作的纯朴百姓，他们都是单纯的人们。虽然一段时间之后也有商人和专业人士来听我讲道，但我在教导这类

的事情时，我所关心的是那些与邻居起冲突的普通百姓，以及被家庭生活压垮的平凡妇女等这一类的人。他们是我想帮助的对象，他们没有丰盛的财务为依靠，他们没有女佣或仆人等支持系统来协助他们的日常生活。他们困在自己心灵所创造的现实。这些人都是我在选择用语时所想到的对象。

因此，我在野外待了大约五周的时间。那一年当中气候温和的时节，没有冷风或下雨等这类使你睡在户外时感到不适的天气。但我也吃了一点苦头，因为我没有吃太多东西。当我决定该是回家的时候，我已经衣衫褴褛。我的头发杂乱无章，我的胡子没修，比我平日的样子长很多。那段期间我未曾真正关注自己的模样，也未曾留意自己的身体，因为发生在我意识当中的事远比这些更重要。

从荒野返家

我朝着镇上往回走，直觉地先回到我母亲的住处。当她看到我时简直吓坏了，因为她听说我失踪了。接着她便带我进屋里。我没有先去找玛丽亚，因为我知道男人跟女人之间有一种特殊的关系，而此时我需要母亲的安抚，所以我需要先跟她说话。我需要重新建立我与人的关系。

我直觉地知道我所经历的是一段重生，即我第二次的人生开始了。我知道自己再度出生，我知道我已经变成完全不一样的人了。耶稣这个人的意识仍在，我认识我母亲而且知道在哪里可以找到她，但是我知道我需要以某种方式把自己的意识带回自身。我知道我需要被无条件的爱拥抱，因为我无法解释需要向妻子说明的那些事。有时候母亲更善解人意些，她若看到自己的儿子崩溃或遭遇困境，她只会将他拥入怀里而爱他。妻子则可能会问一些我当时不可能回答的问题。我需要再多一些时间调适。我在旷野中花了许多时间将接收到的信息与自己的生命

整合，但现在我必须回头让自己融入我的家庭、我的文化，以及我身为人类的处境中。这就是我回到母亲住处的原因。

毋庸置疑，她看到我的样子不太高兴，但如同母亲们会做的一样，她带我去盥洗、为我擦拭干净、责备我变得太瘦等等，做了所有这些母亲本能之事。但我不得不说，独处这么久之后，听到这些话犹如音乐一般。我在母亲那里待了一周。我的兄弟姐妹也在身边，他们感到困惑不已。由于我不寻常的作风，以及与众人迥异的人生焦点，他们很早之前就已经放弃我了。当年我离家去长途旅行就已经让他们感到不解了，他们不明白我这样做的动机是什么。对他们来说，那是一段难熬的日子。然而在这一周内，我开始了解到我能够用自己被赋予的全新眼力，带给人类巨大的影响。

比如我坐在一个房间内与某个人说话时，如果我转换一下自己的意识，如果我用的方式聚焦，我会开始看到那个人的身体是一个能量系统，我会开始看到身体这个物质层次的自我，本质上是不断振动、转变及变化的。我可以看到问题的所在。我可以看到关节僵硬的地方，我可以看到出毛病的地方缺乏活动，也就是能量场的结构本身缺乏活力。或许这能量场就是你们当今所谓的灵气，但是我所看到的比较不透明，比较具体而且跟脏腑相关。

同时，我能够把我的感觉与所看到的状况结合。也就是说，我能感觉到造成某个人的困境的情绪能量。比如说，一个人若肝脏有问题，那是跟愤怒有关，跟他执着于过去的判断有关。如果一个人伤心欲碎，我可以看到这个情绪会导致心脏的功能障碍，但是我知道这跟无法宽恕过去的一段关系有关。这种感觉与直觉会伴随我的眼力而来，所以我小心翼翼地与家人进行这项尝试，我可以马上看出他们的心念、他们的愤怒，以及他们的怨尤影响到他们身体的哪些地方。

拥有这样的经验简直不可思议。若要描述我一开始转变时的状况，我会说这就像是你们那种超级英雄的电影情节一样，某个人变成了具有不同特质的另一个人。我被赋予一种过去未曾有过的眼力，以及过去未曾有过的领悟。因此回家之后，我在与家人相处的那一周里，默默地把这个能力用在他们身上，帮助他们了解我所接收到的信息，以及发生在我身上的事情。

然而也是在那周里我才发现到，我无法解释这个经验是什么，那是一种彻底而纯粹的意识与眼力之转化。我开始了解到我需要编辑一下自己所说的话。人们无法相信或无从了解我真正经验到的事情，我需要用其他的话来表达。所以我开始用「要怎么收获，先怎么栽」这类的观念来表达，意思是你的念头是非常强而有力的；所以即使你只是单纯地想着某件事，其实你已经实现它了，因为你的身体会把它当成真的一样来回应。我也真切地了解到：当你专注在某物上头，不论它是好或坏，你都会把它引向自己。如果你怨恨某人，要知道有一个预设的磁力存在，这个铁般的吸引力会开始运作；所以如果你满脑子都是这股怨恨，那么就会有更多的能量与更多的注意力投注在这个愤怒的上头。我还得知：人们吸引着自己所思想的事物，也就是他们透过自己的念头、言语，以及行为供给能量的那些事物。

其实，我得知这些道理已有相当一段时间，当我独处时，我就会接收到这种信息。在我与家人相处的那一周里，我甚至清楚地看到自己现在可以做的一些事情，这令我难以置信，所以我知道我还需要一点时间，才能够理解真正发生在我身上的一切；你必须了解一点，我现在与无形界的有非常深入的联系，所以我需要每天花一点时间离开人群以融入那股能量，融入无形界的意识当中，因为它正清楚地与我沟通。

我认为这个意识就是所谓的神，但并不是人们所想的那样。祂是存在于我们觉知中的一股爱的力量，是一种爱的意识，不会责备我或批判我，不是人们所描述的那种我过去所了解的神。祂是一股至上的力量，其本质就是无条件的爱。当我能够进入冥想的状态，一如我旅行到印度山区时所学到的，我就能直接与这股意识相通，由此而获得信息，获得认知，获得理解，并获得深层的领悟，明白我所学到的以及受启示的一切。

这真的是美妙的时刻，虽然它确实惊吓到较小那部分的我，而这较小的我现在包含在较大那部分的我之内。然而，我也领悟到，这就是我现在的人生所要做的事。这是我生来要做的事，这就是我这一生受指引去做的事。我还了解到一点：事实上，我在这一生的三十年中，一直在接受密集的训练；而现在我已经准备好步入此生所要承担的角色。

我很难真正给你一个概念，让你明白我所收到的大量信息；但是这些信息不是以文字的方式表达，而是以观念来传达；这些观念具有完整性和普遍性，有时候令人难以招架。

我很难在这样的认知下回到过去与家人的相处模式，他们或多或少会打扰我，因为我需要独处的时间。吃了一周母亲所做的餐食后，我恢复了一点力气。我知道该是回去找玛丽亚的时候了。当时我们住在不同的镇上，我要走几个小时才能回到我和玛丽亚的家，所以我可以在路上沉思与准备。

你们当中已婚的男人可以想象我心中所浮现的想法，毕竟我和玛丽亚是一对普通的夫妻。我们的关系充满了爱、同情与交流，但是我知道我消失了六周这件事对一个妻子来说是无法接受的，所以我准备好接受最糟的情况；但因为我知道她是个有智慧又聪明的人，也知道她富有灵性与觉知力，所以我知道她也会松一

口气的。

第九章 再度团圆

经历长时间有趣的野外逗留之后，此刻我正从父母的住处走向玛丽亚那里。这一阵子我学到了很多，而且经过一周时间与父母和家人相处之后，我的外表也恢复了，不像在旷野时那副模样。

你必须明白一点，当一个人的身体正在经历转化及接收更高能量之时，可能会失去与物质世界的连结，因此这个人会忘记进食。通常身体会需要饮水以保持存活，但是当无上光明的更高能量振动输入这个身体结构时，连饮水都是不需要的。有时候这会让拥有这种体验的人死亡，但是他们并不在乎，因为他们处在如此极乐与欣喜的状态，这是与能量之源连结的状态，所以他们甚至不会意识到自己的死亡。事实上，死亡是一种心理状态而不是身体状态。

你认为当你死去时，那是很痛苦的经历，你认为死亡是痛苦的，其实是你对死亡的观念导致了身体的毁坏以及过渡阶段的困难。你若了解到实相（即你不是一具身体，你的意识才是真正的你；且你的意识连结着生命根源，而不是物质界），你就能够像呼吸一样轻松地离开身体，因为这一点也不困难。

夫妻重聚

当我走在回玛丽亚那里的路上时，我可以感觉到自己体力已经恢复了不少，仪容也修整干净。跟以前比起来，我还是相当瘦。但我不过是几周的时间吃得较少而已，就跟你们所说的「节食」一样。

我有点惶恐不安地走近自己的家，就跟所有已婚男人在这种情况下会有的心

情一样。我一打开门，玛丽亚冲到我的怀里，用极度的愤怒与激动的方式吸引我的注意，但我必须说，这是令人相当高兴的事。虽说她非常生气，但也放心了许多。她听说我已经在父母的家，但是她决定不去那里找我。她用自己的智慧来判断，知道我在那里是有目的的，而且她知道我不会没有理由这样做。在一阵捶胸与热情的亲吻之后，我们坐下来。她坐在我腿上，我紧紧地抱住她，开始告诉她发生在我身上的故事。

她听到那些见证我受洗及能量转变的人说，我在那之后便消失在树林里。他们看到了光，而且看到我身体的反应显然不正常，因此这故事很快地散播开来。她知道有事情发生了，但因为这件事跟受洗有关，而且跟我渴望这个经验有关，所以她的智慧让她了解到这是一个灵性的事件。她的人类心智（即妻子的心理）这一部分曾为我操心挂虑，这是很正常的事，但是做为我的灵修伴侣，她心里还有另一部分知道有件重大的事情正在进行。在我们坐下来谈的前几个小时里，我向她说说明所发生的事，也开始向她解释过去几周以来我所经验到的一切，还告诉她我所经验到的全新的力量，全新的觉知，以及全新的领悟。她从我的举止及谈话中，看出我已达相当程度的觉醒；我经历了巨大的心灵转化，因此我的身与心整体都转变了。

在接下来的几天里，我们再度连结与彼此交流，谈论着我的这些经验，我开始有条不紊地跟她讨论我所经验的一切。我们想到一个计划，要开始与其他人分享这份智慧，因为我们知道这是天赐的礼物，确实可以这么说。我们知道我所经历的是一种深度的意识蜕变，而且我所接收到的信息是他人无法接收到的。我看到了人们内在的状态，我在能量的层次看到了世界的内在结构，而这种看的方式是我过去未曾经验过的。

我可以进出这样的觉知，而我所需要做的只是转换我的焦点，如此我便能看到事物内在结构的各个部分及运作模式，不论我观看的是什么。我可以看出自己如何能够影响或改变我所观看的东西。确实如此，我开始用植物或这类东西做一些基本的实验。很明显的，我可以让一株植物迅速地枝繁叶茂，如果我选择要这样做的话；同样的，我也可以在近乎瞬间让一株植物枯萎，如果我选择这样做的话。

这一开始有点令人惊恐，因为我知道自己在行使一种巨大的能力。我自发性地每天冥想数个小时，与这一新的连结经验交融。此时，我经验到源自圣灵的直接言语沟通，我接收到圣灵的直接教导。我领悟到自己的人生已经改变了。我所准备的一切，包括这些年的灵性资料学习，我所经历的长途旅行，以及这次全新的意识转化；全都在计划之中，都是我人生目的之一部分。

玛丽亚与我讨论着这些转化的经验，并开始真正了解到发生在我们身上的事情之重要性。我把发生在我身心整体的物理转变及意识转变看成是发生在我们身上的事情，那是因为玛丽亚在各方面都是我的伴侣。当你们在读这段故事时，了解这一点非常重要。她不被涵盖在你们的《圣经》记载中，那是因为你们的记载并未深入我这段人生的细节。而之所以未能深入细节，是因为没有人见证、没有人了解；所有关于我的一生及我的故事，其描述重点都是放在我开悟之后，且都是根据我这段经验发生多年之后世间的人所做的诠释；因此，我是从一个「人」的立场来告诉你们，我所经验到的真相，因为我是在你们的「三度空间」世界经历这件事的。

切记：转变操之在己

经历转化之后，我并未对我的神圣性抱持任何幻想，我也不对我是上帝之子抱持任何幻想。这些说法是在我过世多年之后，才被放入我的人生故事中的。但我希望你们了解一点：我「转化」的过渡阶段，是所有人都能经历的；你的心灵及你的意识转变，跟你的神圣本质有关，而不是跟我的神圣本质有关；我的神圣性跟你一模一样，不多也不少。

我出于一份热切的渴望而不断寻求光明，而世间的人对我的所有祈祷与关注也促进着我的提升。你必须明白一点：由于「我是神人」的这个谎言深植在世间的人心中，使得这些人都开始向我祷告，为了寻求我而祷告，针对我而祷告，或是与我一起祷告，因此这股祈祷的能量成了我能够接近他们的途径，因为我一心一意想要解除人们的痛苦、寻求自己更进一步的开悟，以及帮助人们。要知道：心灵意识的成长潜能是无限的，所以许多世纪以来人类关注我的能量已经促进了我的提升，让我进入更高更高的世界，即光与爱的世界。这就是我所经历的过程。

这听起来有点自相矛盾，好像我成了特殊人物一样，然而事实并非如此。上述的现象只不过是加速了我的成长与觉知进程，而你也可以加速自己的成长与觉知进程，只要你能深入了解到：你与神始终相连，而神对你的要求就是展现自己的创造力，因为神透过你来展现祂自己。

《圣经》告诉你的创造过程，也就是你们所说的，宇宙的创造是在一周内完成的，这当然是无稽之谈，事实并非如此。神的神圣本质时时刻刻都透过你们每个人来创造自身，透过你们每个人心灵的展现、创作、关爱、探索、变化、化解及行为来创造，这些创造都是增添到神圣天心的经验，同时也反映在你的世界中。你一旦转化了自己的意识，你创造自己世界的能力也会随之改变，而构成你的世界的所有元素也都在这过程中转变了。当你提升自己的能量振动时，你心内与这

个振动不兼容的部分，都会浮现出来寻求疗愈，它们会以负面事件呈现在你面前让你知道；因此，具有这种觉知力非常重要。

你认为世界是一个发生在你身上的客观存在之物，实则不然；它只是一个响应系统，呈现出你自己的意识状态。这个世界就是你的世界，这个世界就是你心灵的反照。所以你看有很多的事物需要转变，有许多的事物需要改变。当你住在这个物质世界的身体中时，你的世界会让你知道自己的能量振动在哪个层次。

现在我说这些并非出于一种批判的观点，因为我也是一个凡人。所以你必须明白我是经过了一番历程，包括我二十几岁时的学习，我思想的提升，以及我专注于疗愈我的同胞之痛苦，这些经历使我开始提升自己的能量振动而进入更高的世界。当我提升自己的心灵而摆脱我出生地的文化制约时，我变得更加自由、更有智慧，同时我能够获得更多的灵性信息。

你可以看到，你们文化的制约观念使你一直眼光狭隘，使你一直受到拘束，使你一直受到限制，也使你一直无法成长而认识自己的真实面目——你是神圣的、自觉的、开悟的生命，能够影响自己经验中的许多不同事物。

你们的圣经故事经过了编辑与窜改，我很讨厌告诉你们这件事，或应该说，我其实很乐意告诉你们这件事。告诉你们真相乃是一大乐事，说明真正发生的事乃是一大乐事，因为这类讯息能够以对话及持续交流的方式来传递，确实是目前为止你们历史当中的首例。

你们当今所拥有的科技与思想的自由，以及你们普遍人口所达到的心灵状态，使得制约的盔甲以及宗教逼害与压迫的盔甲出现了裂缝，所以你们现在能够打开它。水坝裂开了，将有大量的信息与资料会透过这位传通者来传递，使你们能够快速觉醒。这就是我们的目的。因此，能够参与这本书的著作可说是一大乐事。

这是一个重要的文本，因为你们对神性的信念，以及你们对罪咎、痛苦和屈服的信念，都是目前你们所抱持的许多错误观念中的一部分，而这些错误观念都是源自于《圣经》，以及数个世纪以来你们文化中的宗教教诲，还有你们在自己的文化中所发展出来的基本思想架构。所以我们必须把这些错误的观念从底部往上拆解，这就是本自传的目的所在。

这是为了瓦解你们原先对于是非、善恶与对错的信念。这是为了教你如何从你目前的状态深入自己内在的觉知，你才能够了解到你的本质是神圣的，你的渴望是坦诚而真切的。但你必须先澄清自己的意识，必须瓦解你内心的制约过程，而且必须确实地明白你们的文化是建立在大量偏颇、误解、甚至公然的谎言之上才行。

第十章 教学

故事讲到玛丽亚跟我沟通着如何处理我所获得的信息。你必须明白，我从长途旅行回来之后，我们便过着相当平凡的生活。我们已经安定下来。虽然我们比大部分新婚的人年纪大一些，因为我们是在二十多岁结婚的，但我们仍是一对快乐的夫妻。当我们经历到我觉醒这件事时，我已三十岁。当时那个地方的人们认为，超过这个年纪而有孩子就太老了，所以他们都在很年轻时就开始生孩子。但有关这一部分的具体内容我稍后再谈。

转译讯息

我们坐在一起，琢磨着该如何处理这信息。我所经历的觉醒是一个不可思议的事件，所以我们开始讨论如何分享我接收到的、并且透过我传递的智慧与信息。

我感觉到这信息虽是传递给我，似我必须将它分享出去。我们讨论到思想创造一切的观念，以及世界会精确地反映出我们心内的活动。所以我们开始想出一些寓言和故事等，让过着单纯生活的人们可以理解，因为我所下载的信息非常的纯净无污染，但是观念有点复杂。在那个时代与那个地方，我们所接触的都是做普通工作的百姓，他们大部分都没受过教育。他们都是努力求生存的人，都是在田里或店里工作的劳工，以及家庭里的父母，所以我们接触的人未必都受过灵性方面的陶冶。

你须了解到我的一生都很认真在研究灵性典籍，这是我的热情所在。我博学多闻，可以说是受过良好的教育，而且我花多年的时间连结无形界的能量，从那里获得一些真理和原则，所以我在这一方面的学习相对地老练一些。玛丽亚则尚未到达如此的程度，因为她尚未像我一样能直接收到下载的信息。然而她也是很老练的，因为我们花很多时间一起研究和讨论灵性的资料，一同商讨其中的意思以及弦外之音。我们也看到自己所身处的犹太社会之严格结构，当中有许多的规定，人们打从心底害怕违反这些规定。有鉴于此，我开始设计一些观念和故事来帮助我教导人们。

我知道我必须用适合他们思想体系的语言来表达，否则会引发太多的恐惧。如果我开始告诉他们放弃他们目前所实行的仪式，因为那一无所用（这些仪式没有意义，且实际上对他们有害），他们是无法整合这样的信息的。我不能用这些观念进入他们的文化中，所以我想出一些故事，让他们可以将其中的真理融入自己的生活中，也让他们了解到他们对自己所做的一切，因为这可说是最大的觉悟；他们看到的所有人类的痛苦，不论是贫穷、疾病、冲突的关系，或世代的恩怨，都是由自己的判断所引起，而这个判断其实是一种误解（误以为他们彼此是独立

的个体，且这个世界与他们的思想、观念及情绪无关)。

你必须知道，痛苦的根本原因就是这一个观念：你已经切断了自己与生命根源的联系，所以你孤立无援地活在这个星球上。这就是人类的基本思维模式，尤其现代西方世界更是如此。然而在我身处的那个时代与那个地方，人们的分离感来自于这样的信念：神会惩罚人，而且祂有很多的要求要人们服从，如果你不服从这些要求，你就会有现在或未来遭到某种形式的谴责，而这谴责是来自于好惩罚人的、震怒的、以及复仇心重的上帝。

人们时时活在这种恐惧中，而且处处批判自己的邻居，因为他们不了解自己的批判实际上会加诸自身的痛苦。所以我要想出一些故事能够适合他们的信仰体系。经由这样的过程我们明白到，我们必须在当时的人心状态之中下工夫，教导当时的人明白：他认为自己知道的事，其实大部分都是错误的。然而，这是一个非常棘手的信仰体系，人们心中塞满了谎言、误解及不实之事，但他们却完全信以为真，甚至视之为正义而不可侵犯；因此，要在这样的心灵状态之中下工夫是很不容易的。

换句话说，要开始一点一滴转变人们的意识是很棘手的一件事，而这就是我们所讨论的事情。我们开始邀请朋友过来与我们聚会。我们有一些过去的朋友，当时我们曾一起闲逛到郊外，大家都对现状感到不满，所以他们便是我们首度邀请的对象，我们邀请他们来座谈，跟他们分享我们的经验。

召集牧者

我再次强调，在这件事上，玛丽亚是我平等的伴侣，我需要她的支持与爱，我不希望独自走在这旅途上。我心中对当时女性不平等的现象没有抱持任何成见，

甚至我所获得的智慧使我了解到我们彼此都是绝对平等的。因此，我全心全意想要让尽可能多数的女人也接受到我的教导，玛丽亚也是这样想。我们知道在那个时代女人比较能够连接到直觉与灵性的世界，因为她们的天性就是接受与开放，所以她们会传递信息给她们的家庭和子女，这是自然的事。我们了解到女性影响力的重要性，我们也了解到声明男女平等的重要性，因为这不是当时社会文化中的自然状态。

我们开始邀请我们所认识的人与朋友过来与我们坐下来谈，一周当中有几个晚上聚会。我们会分享发生在我身上的故事，我所获得的信息、个人成长的机会，以及个人丰盛生命的扩展等内容，并且让他们意识到，这些真理是为了那些愿意开始实践的平凡人而来的。而我所教导的真理就是宽恕，也就是不要回应外在世界的负面攻击，而要把它视为你可以透过爱、透过开放的心灵转化的一件事。

我们有许多热烈的讨论，有些人不想听到「他们的痛苦是由自己的思想与判断造成的」这种观念，因而发出惊讶之语。确实，这对人类的心智来说是一个爆炸性的话题，因为人类的心灵一直受到暴力、批判、仇恨与分裂观念的训练和制约，所以有关连结、宽恕以及透过爱来疗愈的观念是一点也不受欢迎的主题。虽然透过爱来转化世界的观念不受欢迎，但是心灵有一部分知道这是可行之道，不论是针对过去大部分人的处境，或是现在大部分人的处境（你目前的处境）都是一样的。

当你失落了平安、当你没有活在丰盛的状态、当你没有活在完美的健康状态时，你心里某个地方知道有个根本上的问题存在。你知道一定出了什么严重的差错，其实这是你理解上的一个错误；这个差错并不是复仇心重的上帝之惩罚，根本没有这回事。天谴之说其实是对真相一无所知的远古人类心智所编造出来的故

事；他们试图在不合理的系统中找到合理性，因为他们没有正确的信息。

这就是为什么我用这种方式来告诉你正确的信息；我们希望你了解到这个宇宙是仁慈的，因为根本没有审判，也没有惩罚。你的世界不过反映出你存在的状态，当这个世界没有反映出你所喜欢或令你愉快的存在状态，你唯有透过转变自己的意识、改变自己关注的焦点，以及改变自己对外在世界刺激的反应，你才有可能转变外在的世界。你是一个创造者，你是眼前一切的制造者；你是最强大的生命，而且你的本质是神圣的。这就是我们与朋友一起学习的内容。

当我们与朋友讨论这些内容时，可以想见，他们对我所讲的资料表现出怀疑、高兴、开放，以及恐惧等所有的反应，因此我们开始明白到，他们担心光是心中抱持这些观念就会受到报复心重的上帝之惩罚，他们害怕遭到朋友与家人的排斥。有些人在了解到我所讲的内容之后便拒绝再来聚会了，他们怕遭到同侪的拒绝，而且无法面对我所说到「转变」的所有后果。尽管我请求他们再回来，再试试看，试着找出将这些原则融入日常生活中的方法，但很多人无法这么做，他们太害怕了，而且这资料远远超乎他们的理解范围。

我从这经验中学到很多该如何教导的道理。于是我开始放弃谈论我所看到的意象，以及物体对我的想法之反应等这类事情，而开始只讲简单的故事。于是我开始想出一些观念，它们真的是「连傻瓜都能懂」，但我用这句话来形容没有贬抑的意思。我的意思是，我必须找出一种方法，能把这些信息用人们不会害怕的方式带给他们。因为你们必须了解到，当时是一个专制的时代，教会握有强大的权力，人们非常害怕受到上帝的惩罚，所以我必须在这样的界限下运作。

因此，多年来我的许多教诲表面看来都被限制在当时存在的社会结构之内，但那完全是因为这是信息能够传递的唯一方式。如果我直接单纯地道出真相，也

就是每个人的自性都连结着推动宇宙之爱的能量，而这个慈爱与关照的能量始终让人们知道自己哪里错了，并且要人们改变自己，这样他们的世界才可能改变。我若直接这样说，必会危及到所有的教诲，我的教诲就会一并遭到所有人的拒绝，无一幸免。

因此，在经历数周的讨论之后，我们这群核心成员得出一个结论，那就是：我们必须善加掩饰这信息，使它能够被当时犹太的社会结构以及宗教压迫者所接受，当然也要让军事压迫者接受，他们就是那些压迫百姓的罗马军队和士兵。

疗愈：透过更高的能量振动

有鉴于此，我们开始有了巡回讲道的想法，让这股能量与教诲能够扩及到更大的范围。但是在我开始谈到增加教导的流动性及开始旅行之前，我想先谈一下我被赋予的治疗能力。

我们社群当中的人逐渐熟悉我有转变他们的能量以及焦点的能力。当我在场时，他们会受到我的影响，这是我觉醒之后最大的附带能力。我被赋予一种能力，能够在我所待的屋内注入一股能量，这是我过去未曾体验过的，也是这些人非常清楚的一件事。他们开始感觉到身体更好了，因为他们发现自己的一些轻微疼痛逐渐退去，也开始疗愈困扰他们已久的慢性疾病和问题。他们知道是我影响了他们，所以这件事增进了他们的意愿，使他们更愿意来参加聚会；毕竟他们希望身体更好，但凡是人都希望身体更好。

终究来说，没有比生病更糟糕的事情了。但唯有你的能量振动提升到更高的层次，你才能疗愈疾病。从我十几二十岁起一直到最终的开悟都不断提升自己的能量振动，但这些人则是感受到我的能量振动提升了这个环境的能量振动，且我

在教导之时，也提升了他们的意识，使他们开始改变自己的想法和观念，于是他们的情绪也随之改变。因此他们开始感觉到我在场时所产生的影响，显然是我在疗愈他们。

对于一个普通的人来说，这是一个很大的负担，因为我经历开悟的过程不过数月，经常与周围能量振动较低的人在一起会使我感到疲累。这听起来像是我有一种优越感，但我并没有此意。我的意思是，我已经成为不一样的人，我深深地影响着人们，所以我必须训练自己的心念。毕竟，你不希望一些杂念掠过自己心头，因为这些念头都具有无比的创造力。有时候我感到责任沉重，有时被压垮而瘫在玛丽亚的怀里，疑惑着为什么这件事会发生在我的身上，因为这是一个沉重又难以抗拒的责任。玛丽亚当然会安慰我，以爱心与忠诚来关心我，我们的关系因此而加深。由于她的理解，以及我极度需要她的支持，所以我们在这过程中更加地紧密结合。

你们《圣经》故事里所描述的我孑然一身，只跟神联系，而祂则像一个人一样在天空俯视一切。这并非我的经验，我是一个人类，我已经觉醒，但我还必须面对我与其他人的关系，甚至我与伴侣的关系，她也背负了这个重大的责任。然而她欣然迎接挑战，并以爱心、支持与无条件的方式与我分享她的经验，可以说，没有她，我是不可能完成任务的。

因此，我再次地希望你们知道一件事：若不是我亲爱的玛丽亚在这过程中的支持，以及她的爱心和无条件的接纳，我不可能进行传道的工作。她是我这旅程中的重要部分，甚至我不在家时，她仍继续提供她的支持，因为接下来的几年，当人们逐渐对我所做的一切有所感觉而给我极大的反响时，我开始远离家乡而旅行到更远的地方去传道。

第十一章 灵性平等

在一次的谈话中，我告诉你我经历了自己的觉醒，而且我跟我亲爱的玛丽亚仔细讨论这件事。接着我们就开始授课了，确实可以这么说，然而这些课只是一些无系统性的聚会，在当中人们能看到我的能量所带来的影响。他们开始看到自己的疾病因为我在场而治愈了，他们的障碍也消失了，而且他们也开始认识到他们梦寐以求的那个自己：更有力量、更有活力、更有爱心的自己。

玛丽亚与我都看到这一明显的现象。我能看到一个人体内的结构，看出哪里有能量阻塞的现象。而且我能从无形界取得信息，也就是透过你们所谓的下载或传通的方式，得知造成疾病的特定思想结构从何而来。所有的疾病都是思想的呈现，换句话说：一个人的思想会透过负面的生理状态而呈现出来。比如你们会说胃溃疡是由于缺乏消化能力所致，但事实并非如此，这症状是源自于恐惧，也是源于对真理缺乏消化的能力。换句话说，这种症状显示出患者因否定了真理而呈现出恐惧的状态，而恐惧所引起的压力造成了溃疡。

当我在晚间上课时，有些人因为知道有某些事情在进行中，好像有些奇怪的事情正在发生，所以他们就顺道过来与我们进一步交谈，但我发现并不是所有人都能接受这种信息或对它抱持开放的心态。很多人听了我说的内容之后马上离开，害怕被他们所相信的上帝所惩罚，因为由传统犹太教义的角度来看，我所说的内容乃是亵渎。我传达有关实相的信息，确实超越了他们的理解范围。所以在这讲述过程中，我发现我必须用普通人可以了解的话来表达才行。当然，我之前也提过这一点，然而这状况启发了我发展出寓言和故事的表达方式，使拥有普通心智的人能够了解我所说的话；同时我也能够掩饰我的教诲，避免受到教会统治阶层

的压迫。

在这传道经验中，我很早就看出教会组织不认可我所传递的这些信息，但如果我说有关羊、小麦或是房子的故事，我就不会惹上麻烦，不会被控诉为亵渎；但是当我提到上帝、圣灵或是神性时，我就会被控诉僭越自己身份来传道的罪名（虽然我确实如此）。但我所体认到的是：我需要将真理传递给尽可能多数的人，因为这确实是来自神的讯息，也就是来自你们所称「上帝」的讯息，虽然我在这几周时间内，对于上帝的定义有了大幅的改变。

我不再把上帝理解成一个人，我不再把祂理解成一个在天上发怒的人；这是很多人心目中的神，而多年以来，我对神的观念已经改变了，然而当我开悟的时候，我更清楚地看到神是创造万物的一股能量，祂显现在万事万物上，但是显现方式会随着一个人的念头而改变。因此这股能量本身不是独立存在人类之外的，祂是能够响应人类思想的某种力量。我发现我们对创造或造化的定义一定存有某种误解，因为我并未看到一个不容改变的客观现实，我看到的现实反映出更高能量振动的思想。我显然被赋予某些能量，那并不是一种普通或正常的能量；我逐渐了解到我被赋予一股强大的转化与启发的力量，而且这是一份需要承担的重责大任，我对此毫无怀疑。

我与玛丽亚花了数个晚上谈论这件事对我们与人类的意义。我经常从无形界接收到信息，每一天都会收到，而且一天数次，同时我会将这信息传达给玛丽亚。可想而知，这对我们两人来说是一项重大的责任。换句话说，我所获得的讯息注定要被人类听到，注定要让人类了解。因此，我们决定这些信息最好是由一群人来传递，而我可以与这一群人开放及坦诚地沟通这信息，因这些人不会害怕受到批判。我不可能与陌生人谈论我所接受到的资料，因为他们未必都能领会我所讲

的内容，且往往跑去跟他们的祭司或牧师控告有人说了亵渎之言；这会引发他们的恐惧，因他们害怕受到复仇心重的神之审判。

正如你所能想象的，我在传道的初期收到了听者的各种回应。有些人受到吸引而高兴不已，尤其是那些受我的影响而恢复健康的人，但也有人在听我说了几分钟之后就落荒而逃。我也开始看出自己需要谨慎小心才行，因为我要考虑到我亲爱的玛丽亚当时正怀着身孕（传通者注：在私底下的交谈中，耶稣提到玛丽亚有过一次流产，这解释了文中所提到超过两次的怀孕），我要为她的健康与福祉着想。我希望她能够在我们所住的地方平安、快乐、和谐地生活。我不希望她因为我的直言无讳及我的经验而遭受攻击。所以我们一致认为，我需要找到一些伙伴来教导这资料，而玛丽亚则不会参与我们传道之旅，因为她要考虑到胎儿。

她的肚子愈来愈大。想到要再做一次父亲，我感到无比的喜悦。但是我有这重担在肩上，而且那个时候，我内心有一部分怀疑着发生在自己身上的事情以及自己所经验到一切的真实性，我有点害怕这些事可能导致的后果。你不必很聪明也能明白这是一件冒险的事，而且在这物质世界里有很多势力在运作，他们都反对自由，反对人们增进自己的力量、展现自己或富有爱心；他们也害怕得知我所鼓吹的力量侵蚀了他们的威权之基础，甚至危及他们的生活方式与控制手段。

周游传道

我花了很多时间与玛丽亚讨论我们该如何做，她现在完全地支持我的工作。由于她是个充满灵性而且聪明的女人，她了解到有重大的事情正在发生，但我们必须以夫妻及父母的角度来正视我们的人生，所以我们决定让我离开村庄去做一些短途旅行，避免她的生活环境受到污染。我们认为这是最好的方式，因此我与

两三位朋友启程开始传播这些教诲，也就是说，把这些教诲带离我的根据地，使这里不受干扰。我们不希望惊扰我们的家乡，此处是我们的避难所。

当然，我们都是人类。当我投胎到那一生时，我是一个人，所以我有身为丈夫和父亲的凡人考虑。因此，你可以想象我的两难之境。我必须遵循这个教诲，分享这个教诲，以解除众人的痛苦，并向人们解释他们的世界之真相以及原因何在，但是我也想要保护我亲爱的伴侣。

门徒

我开始一次出门两到三天，并以这种方式进行了几个月。因此，我认识了那些你们《圣经》里所指的门徒，他们是我沿途传道时所接触的各式各样的人。有些人对我所宣讲的内容非常感兴趣，于是决定加入我的行列，但并非如你们《圣经》所说的那样，说我命令他们跟我走，所以他们放下了自己的生活，这根本不是实情。我以平等心与这些人说话，他们对我所说的内容充满兴趣，而且他们可以看到我能影响听者的身体与心灵。

这是他们亲眼所见的证据，证明我所讲的不是虚构的故事。他们可以看到我疗愈病人，而且我能透过讨论这些观念，而带给人们巨大的影响。

因此，我们在几个月之内形成了一个群体，我开始了传道的工作。可以想见，由于我受赋予疗愈的能力，所以来看我的人日益增加。只要疗愈一个人，就能让我的话在那个地区传播开来，于是愈来愈多的人开始出现了。

我与这一群人游走了一年的时间，尤其是男人，但是在我旅行期间也有女人前来跟我说话，她们也被我所教导的资料所吸引，所以我也教导她们。你们书中所描述的选择男性的门徒实际上是失衡的说法；这说法经过早期教会中歧视女性

的人所过滤。其实女性也接受到我一视同仁的教导，但她们受到当时那个地区的文化规范较多的限制，没有旅行的自由。她们的家庭对于她们在外走动、或是跟随我的想法有比较负面的反应。她们顶多能够在她们的家庭结构内，在白天的时间坐下来听讲，但是当时她们的责任及家庭义务，对她们的限制比男人还多。我坚持女人应该知道我所教导的信息，我不认同当时社会的要求，他们认为女人不能知道让自己获得自由的方法，不能知道人生的真谛、创造的真理，以及你们所谓的「神的本质」，还有神想要的是什么。

然而，我也逐渐看到不只是女人，所有人（包括男人与女人）的信仰体系都极度地受限，受限於他们从自己狭隘的教育中所吸收的观念。这种狭隘的教育将重点放在服从规定和教条上，因此在人们心中植入了许多恐惧的观念，而且这些规定与教条对于我所提到的这股能量来说，毫无意义可言，所以我在教导时，必须用人们能够融入自己思想结构的语言来传授。我是不得已才用他们所能了解的语言来表达，不是我自己想要这么做。此外，由于人们心目中的上帝是一位男性的神，所以我用这类的语言只是为了让他们能够了解我所说的话。

我感觉到让人们知道这些原则非常重要，他们才能觉察与了解自己的判断，并意识到这种判断对自己心灵的影响，所以我用他们脑海中现有的语言来教导这些信息。我曾试图比较自由地讲述，直接道出我所接收到的有关现实世界的本质，以及人类的心灵对这现实世界的影响，但是这些观念远远超出他们唯物主义的观念，以及他们宗教与心理的界限，所以我不得不找到一种方式来传达，能够适用于他们的世界。我必须让他们知道，只要做某些事情，他们的世界就会改变，所以我开始说有关罪与悔改的观念，这真正的意思是：不再批判罪。

然而我所说的话大部分都被错误的转译。我说的「放下罪」不是指自己成了

犯罪者，而是指判定他人的罪。因为这样的批判会大大地阻碍人们吸收与理解我所教导的那些能量。

因此，悔罪其实是一个很差的转译。我对人们真正说的是，他们需要放下罪的观念，因为在我说的宇宙这股能量眼中，根本没有罪这一回事，但一个人的能量振动会因为狭隘的思想与判断而降低，而这种思想与判断是源于罪的观念，会局限一个人的能量，并限制他与更高世界连结的能力。因此，这才是我所说的悔罪观念之真意。人们在转译时选择了类似的文字来表达，但并不是我所教导的原则之正确定义。

我在传道过程中所教导的最重要原则之一，就是不论断与批判的观念，以及宽恕的观念，而所谓宽恕，不过是论断者宽恕自己心中的一个观念而已。所以我用许多寓言和故事来教导这种不论断的观念，换句话说：莫管他人的闲事，只需关注自己的状态。

我也讲了很多投资的寓言，这是处在当时文化中的人可以理解的说法。我说了很多有关金钱与投资的故事，这是人们容易了解的原则。所以我用投资观念的寓言来教导人们投资在自己身上，更加展现自己的自性，而不要满足于已有的成就，也不要维持原状，无视自己受制约的心灵。

这就是我说过「仆人得到主人给的一笔钱去做投资」的故事，我的目的是要让人们了解：如果人们投资在自己身上，他们会提升自己的能力与自己的意识。换句话说，你教育自己，你就能突破自己从小所培养的狭隘心胸。因为有许多人从未长大而舍弃幼稚的观念，他们的家庭教给他们什么，他们便终其一生只重复那些教诲；他们的教会教给他们什么，他们便终其一生只重复那些教诲。所以我试着让这些人在自己的教育上做投资，即投资在自己身上，他们才能够在世间获

得更多的回报。

然而那是一个复杂的时代，我们身处之地受到罗马占领之下的种种限制，还有当时当地宗教教条的诸多约束。当然，这也是我之所以有机会来教导真理的原因，这就是我被放在那个时代及那个地方的原因。因为那个地方的人们心中充满了批判、物质主义和军国主义，并且受到一种干预的限制。但这个干预并非来自上帝，祂并没有派祂的儿子去牺牲。这并非真相！我再重复一次：这并非真相！

每个来到人间的人都充满了智慧，并拥有连结无形界与传通信息的潜能，而我在这方面是一个精进的学生。在迈向开悟的几十年中，我精进不懈地追求自己意识的提升；因为我内心的热情如此强烈，以至于我达到相当罕见而非凡的境界。

但像我这样的境界，在我旅行过的其他地方并没有什么非凡之处，这些地方包括印度的静修所，以及这个美丽国家北部与世隔绝的那些地区，还有西藏的那些坐落在喜马拉雅高山上的僧院。在那些地方，我这样的转化经历可说是再平常不过的事了，因为那里的人们潜心于了解心灵、了解创造之道以及如何熟练转化的科学原理，因为这种转化是一门科学，而不是神所赐的一样东西。我再强调一次：转化不是神赐予你的，而是你所操练的一门科学，心灵的科学。这门科学能够转化心灵而使心灵达到训练有素的专注程度，如此，这个身心复合体才能够接受真理，而觉知与觉醒正是经由身心复合体接受真理而达到的。

这就是我所经验到的转化。我尝试向人们描述这经验，但是他们的理解能力有限，因此我把大部分的重心都放在我的门徒，以及献身于我传道工作的追随者身上。这群人当中也有许多女性，而那些能够尽其所能地跟随我的女性，通常是因为她们的丈夫也是我的追随者。那些男人因为学习我的教诲，所以了解到限制自己的妻子以及因她们追求灵性觉醒而惩罚她们的作为，实际上对自己并没有好

处。因此，有许多女性加入我传道的行列是因为她们的丈夫对我的教诲有兴趣。

要知道，在那个时代及那个地方，社会对女性的限制是相当大的。虽然现在你们不再面临那样的处境，但是你们的观念不要受那个时代与那个地方的历史所扭曲，因而认为在我眼中女性是比较没有价值的，绝非如此。我亲爱的玛丽亚确实是最重视的门徒。她是位伟大的教师，也是我个人心理与情绪平衡的伟大支持者。

理解：神眼中万物平等

人们不需要以任何形式来禁止女性教导灵性资料，尤其是与我的教诲相关的资料。我要求所有的宗教组织与宗教团体停止这种偏见。只因早期灵性方面的典籍对我生平细节的描述，经过了后人的转译与编辑，且在传递过程中受到了当时当地以男性为主的文化所影响，人们才会生出这种偏见。但这种偏见与真相无关，也与我的决定毫不相干。我一视同仁地与男性和女性说话，我跟所有的人说话，视他们与己无别。这就是我所得知的信息，而且我完全了解。

你们在上帝眼中一律平等，你们在这一仁慈的力量眼中一律平等，这就是响应你的每个想法与每个观念的力量。要知道，还有其他的世界是无形界的存有所居之处，我会在后面详述这一点，但是现在，我希望解除你们对女性及灵性事物的偏见；事实上，在我的传道过程中，我总是发现女性比较能够接受新的观念，也比较不执着于以行动为基础的物质世界。她们比较能够将我所教导的这些温柔而仁慈的新观念融入自己的心中。

所以我在此郑重声明：在神圣本质的基础上，女性是平等的。从无形界的角度来看，人类不存在任何差异。差异不过是小我之心的陷阱，只是物质世界的误

解，而物质世界本质上是不了解真理的。很少人了解真理，而这正是我们现在来此的原因。拜你们的新科技之赐，现在全世界倡导平等主义，加上你们俗世的唯物主义与科学方法的兴起，使得教会的影响力逐渐式微，人们也逐渐醒悟。因此，现在是更正历史纪录的时候了，更正你们社会所奠基的这个基本讯息，使人们真正了解到当时当地所发生的一切，了解到我当时的目的，以及我人生的意义。

我就此结束这个章节，我会再继续详述我的人生以及我传道的细节，包括我的家庭，以及我的传道对我的家庭所造成的影响，因为其影响非常深远，所以这段故事值得一提。由于我的家人必须以我的妻儿之身份生活，他们必须承受我的选择所导致的后果，所以他们应该在这真实的故事中占有一席之地，他们的故事也应该被提及。

我会继续讲述故事，讲到我身为人类的经验结束为止，然后我会继续讲述我离开人世经验之后的进一步历程，你才能够了解这个转化过程是如何进行的。你对生命怀有很多错误的观念，不了解如何从物质界转入无形界，也不了解一个生命转入无形界的后续工作，即持续的发展以及灵性的觉醒。

第十二章 疗愈

我回来继续讲述我的教诲，这计划令我兴奋不已；其实我经常在你们称作「自己的世界」这个地方教导，只是你们没有发现而已。长久以来，教会的长老们声称，任何我所传递的信息、或是与我有关的信息，只会暗中透过那些神圣的少数教会高层来接收，他们似乎拥有直接与我连线的能力：能够了解我的智慧、我的经验，以及我的目的；当然事实并非如此。

应祷告显现形象

我一直都与那些向我祷告的人交流，我一直在无形界这边与他们沟通，透过与我共事的许多无形界存有的协助来传递智慧、真理与信息；就像我们现在正在进行的这样。

我获得无形界存有的协助，而能在人们的作梦状态下与他们工作，因为这样的状态能让他们受制约的想法退到一旁，他们才能够梦到他们所称呼的这位耶稣。然而他们所看到我的长相，是根据不正确的画像所描绘出来的；正如我之前说过的：其实我的肤色比画像更黑一些。在你们圣经人物的画像中，那个蓝眼棕发的耶稣其实非常失真；但当人们向我祷告时，他们通常在心里想着这个形象，因此我也是以这形象显现，目的是让他们知道我是谁。

很遗憾的，在你们现代许多人的心目中，如果你们真正看到当时当地的我，你们会认为我更像恐怖份子而不像神圣化身（当然，就本质而言，我不会比你们更加神圣）。

治愈病患和施展奇迹

我跟你说过玛丽亚怀孕之事，她不能远行也是基于这个明显的理由，加上当时当地的文化因素。她不会受到这些大量聚集的人群所欢迎，而且回家后还会遭到排斥。因此，我们一致决定让我出去游走做传道及治疗的工作。我明显地具有不可思议的疗愈能力，因为我被赋予一种眼力，能够看出一个人体内的毛病所在，而且能看出其成因；所以你必须了解我接下来要说明的：我在治疗过程中的实际所为。

确实，心灵创造了身体，这是一个事实而不是一种推测。这就是真相：你的思想、信念、偏见、恐惧、渴望、希望以及梦想，全都以结构形式显现在你的身

体上，这就是一个人身体健康或生病的原因所在。举例而书，如果你不断仇恨一个人，你就会在自己体内创造出一个负面的地方，而这个地方是与这段关系相关连的。例如，你对自己的母亲怀有恨意，这种心态可能会呈现在子宫的地方而让这个地方出现问题，因为这是女性生殖的地方，代表了母性的能量。这个例子说明了我所能够看到的层次。

我能够在观看一个人时，看到他或她的能量体，而且我能够看出这个能量体在哪里受到了限制。此外，我能从无形界存有那里得知这个人内心思想的运作模式。虽然来找我的那些病患看不出我与无形界相通，但这正是我在疗愈病患时帮助他们转化的方式。我透过与更高层次的无形界存有相通，而契入真理和爱。我透过自己的身体将无形界存有的能量、智慧与清明导引给病患。同时，我传通无形界存有的意识以转变病患表现在身体疾病上的思想模式，这就是我疗愈病患的过程。我配合无形界的存有一起治疗，他们可以说是我的老师、向导、良师益友，以及师父。我在自己的一生当中持续与他们发展这段关系，正如我先前提过的；所以在我开悟之前，与他们已有过许多交流。

所谓开悟，就是心灵获得彻底的转化，清除了感受不到爱临在的那些障碍，也就是清除所有恐惧、仇恨等这些障碍。一个人若要达到这样的转化，通常需要在自己身上下一番工夫，开发爱的能量以及宽恕与同情等这类德能。我在十几二十岁时已经下了很多工夫，包括长途旅行，因此我清除了恐惧以及让自己受苦的那些念头与想法。

通常无形界的存有（即你们所谓的大天使或得道明师，他们进入了更高的世界，完全觉知造物主的临在，或者说能全然自由地与造物主相通），他们能够与那些已经在心灵上下过工夫的人沟通，使这些人能够一举清除受限的思想和观念，

这就是开悟的经验。如此，你（身为一个人）便能意识到：虽然你仍以身体的形式来展现自己，但是你能觉知到爱与神圣本质的能量、观念与想法，并且意识到自己与爱及神圣本质相连，这是大部分的人所意识不到的。

这便是我所经验的事。所以每当我与某人会晤时，我若以特定的方式让我的心念聚焦，我就能获得这些信息。我能够看出对方哪里有病症，同时请求更高世界的成道明师或更高的存有介入，协助转化这个人的心灵。心灵一旦彻底转化，身体必会有所回应。

这就是你们所谓的奇迹，超越了时间以及你们信以为真的正常物理法则（因与果）。你们所相信的大部分法则其实都能够被完全推翻的，因为它们都是建立在信念之上。事实上，有些开悟的人能够不受万有引力的限制而飘浮在空中，或同时出现在两地，以及做一些你们奉为真理的物理法则所无法解释的事情。这便是心灵提升至真理的世界、神性的世界时的状态，因为在这样的世界里没有物理的限制，而这就是我在当时所运作的世界；但如你所能想象到：在某些方面来说，这是一个困难的重担，因为我要开始制造麻烦了（确实可以这么说）。

私人与公众生活

这也是我心爱的玛丽亚，在此情况下没有与我同行的原因之一：我不希望她陷入危险境地。在我传道的初期，我已看出当权者对我的作为非常恼怒。当然我对这样的结果感到高兴，因为我是一个叛逆者，我是一个麻烦制造者。我人生的目的就是将人们从压迫政权的支配与不公统治中释放出来，这便是我当时在做的事，可想而知，当权者绝对不会对此感到高兴。

我与玛丽亚两人都很清楚，我们已踏入危险境地；然而我们也有共识，没有

退转的余地，无法在这列开始启动的火车上跳车。玛丽亚了解我们的目的所在，故展现出她的美善、支持与关爱，以及她的聪明与灵性。由于我们一起面对这件事，所以她以祝福的方式支持我，愿我旅途顺利，而我也经常回家团聚。

这部分没有写进你们的《圣经》中。经文里之所以看不到我这部分的生活，是因为我并不希望将它公开。我不希望玛丽亚被牵扯入这个过程中。我不希望她冒任何危险。所以当我外出做传道与疗愈的工作时，我没有提到我的妻子，也没有提到我私底下的生活。

有关这一点，我很幸运生在跟你们现在不同的时代，现代的人无法像我那时候一样这样做。对现代人来说，一旦你成为公众人物，你的生活就会曝光。但是在我生活的那个时代及那个地方，如果你三缄其口，就没行人知道你家里的状况，而我就是这样做。这就是你们的《圣经》没有提到我妻子的原因，也没有提到我的孩子以及我的家庭状况；因为我跟那些与我一起传道的人声明了这个原则：基于安全的理由，不公开我私底下的生活。当然，与我一起工作的每个人都知道我们是在搞什么鬼，我们是在扰乱当时压迫百姓的权力结构，所以与我共事的人都知道，保护我的妻子与家人的安全，使他们远离是非对我来说非常重要。这就是你们的经文没有提及这一部分的原因，甚至没有提及我绝大部分的生活。因此，《圣经》没有记载我许多方面的私下生活并不足为奇。

要知道，你们的《圣经》所记载的只是很小的片段，事实上，相较于我真实的人生，那些记载只是一小撮讯息。我是一个人，一天二十四小时、一周七天、一年十二个月在生活，正如你们所了解的人类生活那样。我有许许多多的经验、有许多许多的关系、也有许多的事情发生，这些都未被记载。

你们有一本书被视为神的话语，但那并不是神的话，那只是不完整的文字片

段，而书写此书的人他们试图「解释自己所无法了解的事情」。此外，经文中有很多内容遗失了；其中有一些福音以及关于女性、婚姻与性行为这方面的教诲在教会形成的初期被删除了，因为这些内容冒犯了当时掌权的一些男人。

显然在我告别物质世界之后，教会将成为非常强大的组织。他们可以用我所行的奇迹、我对百姓的影响，以及我吸引人的魅力来迅速鼓动人心，这是事实。在教会形成的初期，他们当中有很多人本身并未开悟，并没有以爱为核心，也没有专注于我的教诲。他们的精力都放在《圣经》能为他们的政治势力与官方权威所带来的好处上，这就是他们利用《圣经》的目的。

但我有点离题了。现在，我回头讲述我开始传道的那段期间。我与《圣经》所称的那些门徒建立关系。《圣经》里有提到他们的名字，对他们的描述也相当正确。但他们是自己选择跟我同行的，绝对没有受到任何勉强，因为他们对我的教诲深感兴趣。我开始将我的教诲分成两种形式，也就是用寓言以及简单的故事来表达，让那些没有受过教育以及短时间来访的人能够了解。我有一部分的教诲是用这种方式来传递，人们才不会在自己的宗教以及自己的文化结构内惹上麻烦。我不希望扰乱人们的生活，也不想给他们制造问题，但我确实希望灌输他们一些观念，以帮助他们解除内心以及日常生活中的痛苦，所以我为人们讲述自己所编写的寓言和故事。

传授门徒如何疗愈他人

我的亲近伙伴（即你们在《圣经》中所称的门徒）其实都是我的朋友。他们都是与我相当亲近的人，而且都很有兴趣学习我所传授的知识与技巧。我们开始一起做冥想练习，我也向他们解释我所做的事情。我会解答你们的疑问，让你们

知道我如何传递信息而让这些人也能够进行疗愈。他们学习了一年多的时间，在这期间我开始教导他们去感受你们所谓的生物能，并了解它所产生的作用，这种训练包括使心念专注于爱与健康的观念，以及用这一专注的心念来转化身体。

我的这些门徒开始自行练习，包括专心地冥想以及专心地观察疾病。我们也开始一起为人们治病。我会告诉他们哪里有病症，他们便开始工作，透过心念的专注及特定的身体运动而将焦点放在自己身体的能量场，然后再进入病患的身体。他们能够自行完成相当程度的疗愈。我们花了一些时间练习这种疗愈方式，因为这是我受到指示要传授给他人的方法。我还得知这样的能力是很多人都可以达到的，只要他们的意念能专注于疗愈上。

但人们通常无法专注在疗愈，他们都把焦点放在疾病上，因为他们并不知道疾病背后的形成过程。当他们了解到疾病是由一段时间以来重复的负面信念与想法所引起的，那么他们就能够明白：只要将正面、慈爱、纯然的信念投注在患病之处，便能产生逆转病情的效果。所以这就是人们开始体验到的事情。

跟随我的这群人里也有许多女性，我教导她们如何运用能量的具体细节。当然，此时我已是在这方面技艺娴熟的医生了。我拥有非常清明的心灵，并与更高的世界有非常清晰的连通，所以我几乎可以在瞬间转化病患的身体。与我一起工作的门徒比较难做到这样的地步，因为他们尚未清除自己心内的所有负面思想，但是我会与他们一起治疗，当然，这是在私底下进行的。

我不会公开做这件事，因为在当时这样的事情会被视为巫术，会被视为崇拜某种邪魔，违反了现在称作「旧约」当中的所有律法，也违反了犹太教的所有教义。我若公开的做，那些传统犹太社会中的神职或高层人士必定会打击我。后来这种事情真的发生了。但是在我周游传道那段期间，我教导了尽可能多数的人，

并以小组方式派他们出去传递信息给其他的人，让这信息能够分享出去。我不能教导那么多的人，我只能训练有限的人数。

这个训练过程很耗费时间。因为学生需要养成冥想的习惯，还要逐步了解身心复合体的能量学，这些都是我教导他们的知识，而且我还派他们出去教导更多人，所以我并非只有十二位门徒。多年来我教导了许多人，也教导了许多女人；当我教导女人时，我会特别教她们疗愈自己的孩子。

那个时候的社会对人们在家庭中所扮演的角色有严格的区分，家务事都是由女人所包办，男人则倾向于处理外面的财务、政治及宗教方面的事务。身为一位治疗师与人生的转化者，女人是家庭中的关键人物，能够治疗小孩及生出健康的婴儿。因此，我每到一个小区，便与那里的女人有很多的交流，当然这也是《圣经》内容中，所没有涵盖到的部分。

我在公开场合所做的一些示范，看起来比较符合社会的规范，而我这样做是有原因的：我不希望来找我的百姓，违反他们的社会规范，我不希望他们因为来听我讲道而受苦，因此我在外表现得比较规矩一点，所以我们看起来像是比较传统的组织，当中有几个男人跟着我一起旅行。但在私下的场合，例如晚间在帐篷内，或是在我所待的一些家庭里（我曾停留许多的家庭当中，他们都是我四处游走时，接待我的家庭）；我给了很多女人及夫妻一些有关性能量的个别指导，因为我也有收到这方面的信息，所以我私下传授这方面的教诲。

有关疗愈我就谈到这里，我不想无止尽地谈论细节，但你已经有了概要的认识：我有公开的角色，也有私下的教导，而这些教导只保留在私底下传授是情有可原的。

当时压迫百姓的人非常凶恶，他们会对行为不符合要求的人（尤其是女人）扔

石头。他们会公开谴责一个人，而这个人如果被控诉为亵渎之类，他的一生可能就只能落得毁灭的下场。因此，我对于自己所教导的内容非常谨慎，我不希望人们遭到迫害。当然我也会尽己所能来保护自己，但我并没有那么担心自己。虽然我知道身体并非它表面看来那个样子，但我也逐渐深刻地了解到：真正不朽的是我们的意识。这正是当时与我交流的更高世界教导我的观念。

缓和痛苦的真相

当我在接收每日的信息时，我会让自己远离生活中的人群。我会让自己独处以接收下载的信息。我一直获得这样的指引：从更高的眼界来看，身体并非坚固的实体。我得知自己的不朽本质，以及意识的不朽本质。我也得知物质世界其实是一场梦，实相（即我们的自性之真相）并不存在这物质世界里，而在我们的心灵当中。因此，心灵是关键所在。

这就是我说的「天国就在你们心里」这句话的由来。我试着用不构成亵渎的方式来表达，如此我就不会遭到攻击。我不能到处告诉人们不应听从他们的当权者，而且只要是正确的事他们就应该做，这样说只会使他们在自己所生活的文化中，吃更多的苦。所以，我必须找到一种方式来表达这观念，使他们能够由内而外来改变自己，而不会对他们目前的生活造成巨大的破坏。他们在专制政权（当时的教会与罗马帝国的军队）的统治下已经吃了够多的苦，所以我必须提供他们一种方法来转化自己的经验，而不会破坏他们仅有的那点东西。因此，我用「天国就在你们心里」这句话来传达我的教诲。

在现代社会中，我们不需要以这种方式来教导你们，我们可以公开地告诉你们这些过程。我们可以公开地告诉你们有关心灵、身体，以及你们所经历的梦境，

因为你们在某些方面有更多的自由。尽管你们仍有很多受制约的惯性而使自己受到了局限,并且害怕与更高的灵性世界相通,但你们已摆脱了教会的教条之约束,而且能够挑选和决定自己要接受的信息而没有恐惧。我只是想向你们说明我当时会那样做的原因,那是为了一个重要目的:缓和人们的痛苦。我不想再给这些人造成更多的痛苦,他们已经屈服在种种规定和教条的压力之下,然而这些规定对他们的生活一点好处也没有,只会使他们失去更多的金钱,失去更多的自由以及自我展现的机会而已。

我在周游传道之时,内心怀着复杂的心情。我看到社会文化的压迫本质,当然,我的一生始终很清楚这一点,因此我反抗这种压迫而不愿服从。我跟玛丽亚最终有了两个孩子,我们非常快乐地生活在一起。虽然她有时候会因为我失踪以及出去游走而懊恼,但我并非总是如此。我有很多周的时间在家,与她以及两个儿子在一起。

由于我经常游走,所以我们过着非传统的生活,但是我们彼此相爱。基于当时社会文化的压迫本质,我们过着处处受限的生活,但这激发了我继续教导的工作。有些时候我希望自己可以单纯地在自己的镇上过生活,做我当时在做的事情。但是每当我走在路上时,我看到人们是怎么生活的,我看到他们是那么的恐惧,那么体弱多病,承受了那么多的痛苦。我觉得自己有责任,我感觉到内心有一股想要帮助他们的渴望,因此这就是我所做的事。

平衡生活与人生目的

我必须去平衡我身为人类、一个男人、一位丈夫与一位父亲的个人渴望以及我更高的人生目的;而我的人生目的就是帮助人们,疗愈他们受限的思想与信念,

并试着教导他们用全新的眼光看待世界。我经常获得指示，告诉我这是我这一生的工作，因此，只要我的身体还在，而且能发挥作用，我就要继续以此为志。然而，我要在此说明一下我所获得的讯息。

我获悉我将遭到当权者的打击，而且他们会置我于死地。当然，这是令人难以接受的事情，但是我从无形界给我的讯息中了解到，这是我教导世人的一部分。我要向人们示现：人不会因为死亡而消失，灵性（即人类的意识）会继续存在；这是我任务的一部分。

我在传道初期就获悉这件事（应该说是，在我被钉上十字架的两年前），因此，我非常感激与我家人在一起的时光。我非常感激我所拥有的自由与自我展现的机会。我知道我被要求去做非常困难的事情。我知道我被要求去做所有爱我的人都难以接受的事。由于我在传道初期就接收到这讯息，它确实激励了我要教导更多人、游走更频繁，并且在生活中更加专注于当下，因为我知道这一生不会永远继续下去。

这样的认知确实会改变你。你们都听过这样的观念：如果你得知自己两年后将会死，你便会过着完全不一样的人生，跟你不知道这讯息时截然不同，这就是我的经历。我开始更加热情地表达，我开始连用我所有的能量专注在与人交流上，因此，来看我的人群变得众多而难以应付。你们的《圣经》故事有提到我必须离开岸边在船上讲道之事，因为群众拥挤，确实如此。有时候有几千人聚集，所以我通常必须搭船到对岸以远离不断涌进的人潮。他们都极度渴望体验到我所行使的奇迹以及我所说的真理。

当我讲道时，群众的能量发生了变化，这一变化转变了他们的意识，使他们感受到平安和爱。每当我在他们左右时，他们有一种幸福感，但是这种感觉在他

们离开我之后就消失了。当我在群众面前时，我能够投射一股能量到众人身上，因为我能从无形界接收信息与能量，并让这股能量流经我而传到众人身上，所以实际上并非我这个人类的身份在做这件事。由于我已经历了心灵净化的过程，所以这股能量可以从更高世界流经我而传给人们。

这样的事情你们全都可以做到，我在《圣经》里声明过这一点，而且我要在此重申一次：我所做的一切没有一样是你们大家办不到的，只要净化心灵、只要学习、专注、与了解即可。我在后面会进一步说明这一点，但是目前我会说，尽管我的经验与故事被描写得非常特殊，我确实教导了我的门徒如何做这些事，如何促进疗愈，如何改变人们的心念，如何借由练习宽恕与同情来达到净化心灵的目的。这就是为什么有关疗愈的教诲在《圣经》的故事中占有最重要的位置。我教导宽恕，因为批判确实是阻碍我们与无形世界相通的最大障碍。正是心中的批判使你活在梦中而离开生命根源，这个生命根源就是你们所谓的上帝，祂是涵摄一切的能量，推动着你走向爱、接纳与自由。

我所疗愈的对象他们并不自由，而且缺乏爱心，他们满脑子批评、相信罪、相信惩罚、相信身体的死亡以及牺牲的观念。因此，我的教诲可说是激进的，也确实违反了社会常理。当然，我为群众大幅修饰了我的教诲，我用他们可以了解的话来教导。但是在晚间个别指导的场合以及冥想的群体里，我会告诉他们真相，并告诉他们我过去所经历的与正在体验的事。我告诉他们，他们也可以获得这些能量转化的经验。我与大家并无不同，只不过我在这条路上走得较久，而且我在自己的人生旅途上已达到一种境地，能够不断获得来自无形界的大力协助。

我们要对你说的正是这一点：你沉浸在唯物主义及小我驱动的文化中，这使你着眼于身体、专注于批判、执着罪与报应的信念以及这类能量振动较低的观念。

一旦抱持这种观念，你便无法达到与无形界相通的状态，这也是我们写此书所要帮助你看到的问题之一，换句话说，你没办法跟无形界相通是有原因的。这正是我们要教你的事情，我与这位传通者写此书正是为了让你知道，你们的文化哪里偏离了正轨、远离了核心，而且与真理不合。

我暂且先谈到这里。总而言之，我确实施展了奇迹，但我也在教导的过程中，教导那些亲近我的人，他们对我的教诲感兴趣，而且不怕学习这些教他们如何施展奇迹的新教材。这部分在《圣经》里是看不到的，虽然在故事中，曾提到我派门徒出去治疗这件事；但想当然耳，没有一些训练他们是不可能办到的。这就是经文中讯息矛盾的地方，也是人们未经充分地逻辑思考所致。前面所讲的便是我传授他们的东西，也是我们密切合作的原因；我说你们大家都能做到的原因也在此，因为这并不是我独有的能力。只不过如我所说的，我在这阶梯上爬得较高，在这路途上走得较远。因此，我努力让尽可能多的人了解这些过程，并且在我身为人类期间，尽己所能地教导人们。

下一章我会开始讲到我人生的终点（确实可以这么说），也就是你们所知道的我在这个物质世界的结局。

第十三章 圣经故事

我先前谈到我传道的最后阶段，当然这会让我想起《圣经》所描述的一些主要事件，让我从「水上行走」开始说起。

在物质世界里，你们必须遵守一些法则，例如万有引力、时间等这些规则。你们必须进食，还必须呼吸。若要去某个地方，你必须从地球表面的这一点走到另一点，你无法瞬间移动。然而，当人类提高意识的振动时，会有一些事情发生，

使你能够打破这些规则。这就是我在「水上行走」的故事真相，那其实是一个幻相；我的朋友并非看到我的身体，他们所看到的，是我身体的化身。

当人们看到我在水上行走的时候，我其实是在离水边不远的山洞中冥想。门徒们看到了我所投射的影像，并跟我的意识对话。显现一个所谓「虚拟的身体」让别人看到，这种能力在东方的瑜伽修练中，并非奇特之事；这种能力来自开悟的过程，也就是完全觉醒的过程。此时，你能看出身体是一种投射，你能看出身体是由你每分每秒的思想所创造出来的。

奇迹式的疗愈也运用了同样的原则；你们所经验到这具坚固的物质身体，或者说你们目前的意识所经验到那个固定的、很难改变的身体，其实是你们所沉浸的巨大幻相。所以说，当时就是这么回事：当时我正在冥想，我将我的意识投射在我朋友的所在之处。当然，他们所看到的身体并非他们平日所看到的那种坚固实体，他们误以为我在水上行走；其实当时我是悬在空中，那个影像悬在贴近水面的地方。

平息海浪也是同样的道理。要知道，与生命根源完全连结的心灵，具有不可思议的力量，有能力施展奇迹。你必须记住这一点：你环境的所有特征或形式都源自你的心灵。因此，与神（或称上帝、生命根源、万有）完全相通的心灵，以及全然了悟显化法则的心灵能改变一切；改变气候不会比切换电视频道更难，这就是事情的真相。风浪是恐惧的作用，是船上的人心中的恐惧所呈现的景象；所以风浪能被我的平静与慈爱的意识所改变。实情便是如此。

当你开始明白到你所见的一切都在你的心中以梦境的形式上演，那么这些奇迹就并非你所认为的那样神奇了。因为你知道在做梦的状态下，也就是在你正常的睡眠经验中，你一旦了解到自己正在做梦，你就能瞬间改变事物。

你并不了解做清明梦(Lucid Dreaming)的观念也适用于你目前所生活的人生，而这正是我当时所做之事：我在你们所谓的现实世界中展现我做清明梦的能力。要知道，当你提升自己的意识，离开物质世界而进入更高的世界时，这个物质世界看起来就像是存在另一层次的梦境中一样。当你过渡到下一世，进入来生的经验时，你的前世就像记忆中的一场梦一样，就像你从睡梦中醒来时一般。当你过渡到无形世界，当你回到更高的世界时，你对你的人生之记忆犹如一场梦。对你们有些人来说，人生就像一场噩梦，这就是我们想要改变之处。没有人需要活在噩梦中，你有能力改变你的梦，但你必须了解这个系统是如何运作的。

由此可知，五饼二鱼喂饱千人之故事也是同样的道理。当心灵与造化之道一致而看得到造化之原理时，（因为人类只看得到造化过程的一小部分，有很多的部分是你们的世界所看不到的，所以你们看不见很多的事情。）那么复制及转化事物便不成问题了。所以基本上，当时五饼二鱼这件事的真相是，我把少量的东西扩充为大量。我再说明一次：当你了解到这是你与真理连结后，你的能量振动所产生的结果，那么你就能够明白，你绝对可以转变你的世界。

我再重复一次：我传道期间所教导的原则就是「天国就在你们心里」。天国代表着你所想要的世界，那里充满了爱、美好的关系、丰盛和喜乐，而这样的世界（天国）就在你们心里，一如你对天国的抗拒也存在于自己心里一样。

这就是我传道的目的。我示范了人类心灵的创造潜能，这是心灵连结生命根源、连结爱与创造力的必然结果。我以施展奇迹做为我吸引人的焦点，让人们看到我疗愈病患、创造丰盛及转化物质，形成他们经验中的一个对比，目的是说服人们相信我所说的话。然而，我也冲击了活在狭隘唯物主义文化中，那些心灵受限的人；只因他们的文化是建立在流血牺牲之上。

雪中送炭

人们深信死亡能带来某些东西，所以死亡有正面的意义。因此，我所面对的可以说是很难应付的群众。我遇到很多激烈的质疑者，他们的信念与我所教导的「爱是道路」的观念截然相反。但这也是我要在那样的文化中教导的原因。先前我提到我旅行至远东地区，在西藏与印度北部经历了一番静谧而深奥的心灵探究，当时我心里真的很想就此待在那里。我喜欢那里的顺服与平静，我喜欢在那里所经历的心灵深究，但是我的任务是在不一样的世界，我很遗憾回到那里，但是我的玛丽亚在那里，而且我知道那是我需要完成任务的地方。

你不需要锦上添花。相反的，你需要在人们受苦的地方教人们解除痛苦。你们都听过「你不需要向已经皈依的人布道」这个成语，不是吗？你不需要向已经皈依的人布道，但是你需要向受苦中的人布道。铜板的另一面是受苦的人，他们离你现在的境界很远，所以你必须找到一种语言，使他们能在自己的程度上听得懂。这就是我在公开场合以那样的方式来教导的原因。

随着传道的持续进行，异议者也愈多。人群聚集的愈多，我对地方百姓的影响就愈大，该地方神职与官方人员的担心也就愈多。于是，他们兴起了要消灭我这股破坏力量的渴望。因为你们要知道，我在场传道之时会创造一些活动，有时造成一个城镇一整天工作停摆。因为有为数众多的人前来听我讲道，还有许多人带着生病的家人前来治疗，或是他们自己的身体需要疗愈，这使得整个城镇的运作，在我拜访期间完全停顿；因此，我会让自己的造访时间，维持在你们所形容的「简短扼要」那样。

当时地方上的掌权者仍有许多不满与抗议，所以我保持在移动的状态。然而，

有些政府高层听到了我的故事，还有一些教会（当时的宗教组织）高层人士彻底受到我的威胁，因为他们看到我对他们原先掌管的教区居民有更大的影响力，这使他们失去了力量；因此，我的传道就此结束了。

我与数千人说过话，也疗愈了数百人，还私下传授我教诲中的一些原理给许多人，让他们能够治疗其他人，但他们必须调整自己与真理相合，也就是他们的能量振动必须与爱一致，如此才能转化病患的身体，使病患进入疗愈的状态，也就是进入一种安康的状态。然而在这过程中，开始有一些私语和阴谋在酝酿中，想要指控我涉入犯罪活动。

这便是故事的转向处，你很难理解这一点。虽然你说自己热爱人生、相信人生，但你未必真正爱你的人生，你对你的人生往往是一种执着而不是爱。而你一旦执着人生，并相信这个人生就是你的真实生命，那么你就无法了解为何我踏入历史所记载的灾难性结局，却还能泰然处之。然而，你必须了解一点，在我开悟之后的这段期间，我可以随意离开我的肉体。当我在冥想时，我可以让自己显现在其他地方。我可以在与人对话时，让他们看到的是我身体的幻相，以你们所谓实时立体的方式出现在人们面前，但我其实是静静地在某处的山洞冥想。我已全然了悟自己的实相，这一真切的实相乃是一个人心灵觉醒时所能经验到的状态。

对我来说，最困难的部分显然是我的家庭。这段经历可说是我最难处理的部分，虽然我与玛丽亚彼此相爱且共创家庭，但她尚未到达跟我一样的心灵振动层次，所以这是令她非常难以承受的一件事。然而，她从我们的许多讨论中得知这个结果（许久前我就与她讨论过这件事，她为此而潸然泪下，还请求我不要参与其中，但我告诉她有一股氛围正在形成当中），我跟她说我无法停止传道，但是掌权者不会允许我继续传道，因此，势必会由一场完美的风暴，来结束这场对立。

这实非我之所愿，我身为人类的这一部分并不想让它发生，但是我与生命根源连结的那一部分，也就是知道那些灵魂出体经验以及自己真实生命的部分，面对死亡并不害怕，因为我知道死亡是幻相；我知道死亡不是真实的，我也知道我能再以身体的形式出现，我能够再造一具身体，就跟这些人想毁灭我的身体那样容易。

我的教诲中最困难的部分，也是我在世间的经验里最困难之处，就是说服我亲爱的玛丽亚相信：这是达成最高目的与最高结果的途径。

我的儿子对我的人生一无所知，就像你的孩子不会去注意你的职业一样，他们不会知道你是不是是一位刑事律师或是一位演员。他们不知道你这一天要做什么，他们也不在乎。他们唯一在乎的是你是他们的父母，他们能坐在你腿上拥抱你、跟你玩等这类事情。我的孩子也不例外，我们没有让他们涉入成人世界正在发生的事。

犹大

当这场阴谋开始扩大人数并繁衍势力时，我很清楚该是到清算的时候了。我朝着暴风眼走去，而非试图回避它，这是我去耶路撒冷的原因，心知肚明我会就范。然而，我被你们所称呼的犹大背叛这件事，说起来他是个可怜的人，因他成了你们社会中仇恨、不可靠与欺骗的象征。实际上，他在我的转化过程中扮演了一个神圣的角色，对于一个人类来说，他在那段旅程当中所扮演的是一个非常痛苦的角色。然而在灵性的层次上，并没有任何的审判。

这个人绝对没有被判刑。事实上，在我进入无形界不久之后，他也来到了无形界，我们的心灵在那里交融，这是我们离开物质世界后的相聚，他因此得知他

在灵性的层次上全程参与了这件事。此举被视为可怕的背叛，但这就是他一生的任务。他自愿在这场戏中扮演那个角色，但在他离世之后，他才获悉这个讯息。因此，他确实有一小段时间非常难熬，以为他杀了我，且他该负起全部的责任。然而，在他离世之后，他得知这是一项共同合作之事，而且我很乐意用这个经验来证明我所说的道理。这便是事情的真相。我证明了我不是—具身体，我证明了死亡不是真实的，而且这是一个绝佳的机会，让我的门徒能看到我存在的事实。

身体微不足道

要知道，对于那些不受任何影响的人群来说，我不过是又一个行为不检的人，因自己的不良行为而被杀，这是他们从这件事情所得到的理解，此外无他。但是对于那些我所教导过的人来说（包括我指导过的所有门徒，以及多年来接受我教导的所有亲近的挚友），这是一个强而有力的事件。此一事件证明了我足以克服物质层次的能力，但这不是因为我是神的儿子，我从来没有这样自称过，这并非我所说的话。我一向声明我与所有人的平等关系。我一向声明我与其他人无二无别，而我也会继续在本书中不断声明这一点。但由于我的修练与开悟，我当时确实有一些其他人所没有的能力；因此，我才会站在教导的位置上。

我做此事并没有任何牺牲，这是本书所要传达的一个非常重要的观念，因为你们的文化曲解了十字架受难这件事的意义，以为我为其他人牺牲了自己的生命，这并非我之所为。我并没有死，我牺牲了我的身体，但我的身体微不足道。十字架的讯息正是这一点：身体微不足道，它已经是一具尸体，本身已经不具任何意义了。真正赋予身体生命的，是那股生命力，也就是灵性，或称觉醒的心灵，那才能够出于自己的意志而赋予身体生命，这正是我所教导的观念。世世代代以来，

你们的文化以及教会一直误以为透过牺牲可以提升人的自觉，事实并非如此。这并非这个事件的目的所在，牺牲是没有必要的。

我并没有牺牲任何东西，我只是把对我来说根本微不足道的身体交出去，让它接受毁灭或杀害，这样做只是为了提供一个例子，说明无一物可以阻挡我，且此事不代表我生命的终点。事实上，这件事阻碍不了我的教导工作，无论在那一方面都不会。然而，教会径自利用这个教诲来宣传「牺牲是神圣」的观念，这也是我现在要解决的问题，换句话说，我现在要止息这样的宣传。切记，无需任何牺牲。你不需要牺牲自己的幸福，你不需要牺牲自己的身体，你不需要牺牲自己的任何一方面。你的责任只是怀着最高的觉知、爱心以及自我展现的渴望，尽可能充分地活出自己的一生。

这正是我的一生之所为，我充分地活出自己的一生。由于我了解身体本身不具任何意义，而且我也熟练再造一具身体的方法（如果我想要的话），所以我确实明白身体是多么微不足道，而我也尝试向我的门徒以及我教导过的人证明这一点。

意识移转

这事件背后有一些大于个人的力量在运作，虽然我的门徒不希望我离开，他们要我继续进行中的事情；但这是我注定要经历的过程，它是我这一生注定的道路中，所要经历的一部分。

我在世间度过了美好的时光，我在这段期间从事教导与治疗，并在这世界展现了神圣的真理让所有人看见，只不过时间有限。但这段克服死亡的经历乃是我旅途的一部分，也是我传道工作的一部分；如此一来，人们才能见证它。当然，

也是这件事使我在你心目中、以及在你们的文化中，由一个凡人变成了神人；亦即你们所谓神的儿子。但我不会比你们更称得上神子，因为你们都是天国的儿女，正如我一样。

虽说意识的进化，确实有不同的层次；但一个人不会比另一人更有价值。就如同一个上幼儿园的孩子，不会比大学毕业的孩子更没有价值，他们不过是处在自己经验中的不同阶段而已；毕竟你必须从幼儿园开始学起，才可能进入大学。所以说，一个人在觉醒过程的早期阶段，价值并不会比较低；你们彼此都是平等的，正如我跟你是平等的一样。

然而，这事件是我人生架构的一部分，也可以说是我的天命。那是一段艰难的时期，因为我身为人类的那一部分，深爱着我的妻子和我的孩子；我也希望回到单纯的木匠生活、钓一点鱼、偶尔到森林去旅行，而这些都是我喜欢做的事情。但是我的教导工作以及我的经验是无法退转的；我无法消除我所知道的理念，我无法改变所有来认识我的人把我当成老师及治疗师的事实。这个推进的动力太巨大了；而我人生的最后一课所要证明的不是牺牲，而是一个有意识的决定，尽管那是一个非常困难的决定。

毋庸置疑，我怀着复杂的心情去经历这件事。但是我自愿进入这场死亡经验，因为我知道我已同意去完成这项任务。对你来说，这是难以理解的一件事，在我们无形界这边可以理解这种情况；因为你们执着身体、害怕痛苦。但你们必须明白，那个时候我已经能够让意识离开自己的身体，因此痛苦实际上非常有限的。从外表观察事件的人并不知道我所经验的事；我能够在事件发展的初始阶段就提升我的意识，所以我很早之前就离开我的身体了，比人们所认为的还早。

由于多年的修练，我在那个时候可以单纯地转变我的意识，让意识离开身体。

因此，那个挂在十字架上的身体并不是我，我的意识已经离开而进入无形界，与我的更高指引（我的高我），以及负责指导我传道的无形界存有共融与交流（他们可说是像指导者和经理人一样）。

他们告诉我这事件之目的、理由和架构，以及这事件所要挑战的一切相关信念与想法。我得知这个死亡经验将成为我的教诲中最强而有力的部分，而我会透过复活来解除死亡。这是事实，我并不在身体里，而且我不是让死去的身体复活，事实并非如此；那个身体的物质性质已经消失了，我再以物质形式显现一具新的身体。

回到家中

这具新的身体就是我首度回来时，我亲爱的玛丽亚所看到的我，这一段留有文献记载（虽然这段记载显然不是由见证者所讲述）；这些故事都透过回忆过去而记录下来，所以精确度不是很高。我在几天之后回到玛丽亚与儿子身边，与他们共处了一段时间（他们没有觉察到我有什么不同）。

那个时候玛丽亚被当成服丧的妻子看待，所以没有人打扰她。我们花了几天的时间相处。当时显现的是我的星光体——这是可以触摸得到的实体、是一个可以看得见，能说话、呼吸、欢笑及表达爱的身体。所以说，我不是让死去的身体复活，而只是创造一个新的身体，这就是当时的真相。

当然，我也显现给我的门徒看。我不需要以特定的方式行走，因为我可以让自己的身体消失，然后再显现一个新的；我也可以用某种方式掩饰自己，而只让某些人看到我。你们对这种原理很陌生，因为你们并不了解非物质的层次；我再强调一次，这就是我们书写此书的理由，这样你们才会更加了解你们所生活的物

质层次其真相。

我因为这事件而有机会向我亲近的人（例如我生命中的好友）示范：死亡经验并非他们所想的那样；在我进入一个新世界之际，让他们了解这一点是很重要的。

现在，你们可能会疑惑，既然只要我愿意，我就能显现一个身体，那我为什么不继续我的人生，我为什么不以原来的方式来生活就好？要知道，当你已经上升至另一个世界时，会有一股驱力使你不断前进，朝向意识的进化；这股驱力会使你踏入新世界并开始在其中探究；那是一股不可阻挡的力量，你无法逆行。

我得以在我「死后」几个月拜访几位我所挚爱的人，我花了数天的时间与这些人相处，说明所发生的一切以及发生的理由；但我的许多门徒根本无法了解这究竟是怎么回事，此事远远超越了他们现实世界的领域，所以他们就编出了一些故事来解释这些事件。他们编出一些在自己的世界里说得通的解释，因为事情的真相在他们的世界来看，实在不合常理。

所以说，这个死亡经验所带给人们的观念，效益并没有我所希望的那样高；随我游走传道的同伴中，有些人的心灵受到唯物主义及世俗利益所束缚，因此他们的解释使人们感到困惑；玛丽亚在此就做得好一些，因她如此亲近而详尽地了解我，所以确实了解事情的真相。然而，了解真相会有一些后果。当时玛丽亚独自一人面对这情况，但是她受到了指引，在我的意识以及一些好友的协助下，搬到一个新的地方；我们会在下一段谈到这部分。

接下来，我想讲一下我离世之后，我的家庭以及我本人所经历的事情。因为现在故事虽然只讲到一半，还有很多部分要说，但目前所讲的已经够让你深思半天了。

第十四章 复活之后

在谈论我的意识，以及意识在我出生，被你们称为耶稣所经历的一切之前，我想先把我在物质世界的人生故事说完。也就是在我离世之后，有关我的家庭以及我表面上把他们遗弃在世间的那些故事。

要知道，当我从你们所认识的那个身体消失时，我并没有离开地球上的这个世界。我随时都能够显现出一具身体，而且从各方面看起来都是由物质构成；这身体不像鬼魂一样是影像，不是一种没有结构或实质的影像；这身体从各方面看来都是你们所认识的人类形式，包括形状、味道、声音和触感。这就是我所能显现于世的身体，因为我曾获得这方面的指导与经验。

在我被钉十字架后的几年内，确实有些例子说明——我出现在那些爱我的人及我所爱的人面前。虽然我出现时并未受任何形式上的限制，然而随着时间推移，我受到愈来愈多的召唤，要我进入非物质的无形世界。我的出现只为了安抚我的家人，一开始我花了很多时间，帮助他们走出痛苦，因为他们在头脑层次知道我已经死了，而且他们在情绪层面也感受到我死了；但当我每次以身体的形式出现时，他们认得出来我就是他们所钟爱的耶稣；借此我减轻他们的痛苦，并说服他们相信事情的真相。

这就是我被钉上十字架之后，他们所经历到的事情：从外表看起来，我的家庭像是丧失亲人一样，因为他们失去了一个丈夫、一个父亲；但关起门来，我经常利用晚间陪伴他们，用自己造出的身体与他们相处。

对我的门徒也同样，我持续出现在他们面前长达数月，目的是教导他们我所经验到的；但我很快地发现到：出自他们对死亡的既定观念，以及惧怕被杀害我

的当权者迫害的心理；都让他们关闭自己心灵，而不愿接受我的意识带给他们的经验。因此很快地，在我离世之后，他们再度受自己的文化所束缚，再度受自己的恐惧所影响，因为他们担心自己身体的安危。这也证明了我所了解的死亡信念力量，因为即使我给了他们「死亡并非真实」的证据，他们受制约的心灵依旧相信死亡是真的；因此慢慢地，我愈来愈难在他们面前显现自己。这不是办不到，事实绝非如此；是他们的心灵并不想体验真相，因为恐惧而关闭了交流的管道。

这确实是在我们无形界这里，所感受到大部分人类的现状。你们害怕死亡、你们害怕被附身、你们害怕邪魔、你们害怕灵魂、你们害怕鬼魂出没；以上这些恐惧使你们竖起栅栏阻挡了我们眼中爱的经验、更高层次的信息，以及与无形界交流的最佳机会。你们把自己关在你所害怕的物质世界之牢笼里，于是变得更加恐惧，因为这是你在自己心中所造出的恐怖世界；而之所以是恐怖的世界，是因为你局限在自己的视野里，不了解自己所生活现实世界的本质。这个物质世界不是你所能拥有的体验中唯一的形式，还有很多其他体验超乎你的理解范围。但前提是：你必须转变自己心灵达到专注在非物质层次的状态，才能进入非物质的实相领域。

例如，这位传通者已经历了十年的祷告与修练，并且专注在非物质的层次，也就是以某种方式转变她意识中的想法，使心灵能处在毫无恐惧且毫不设防的状态。而透过这种毫无恐惧且毫不设防的心境，她便能与非物质的无形界相通，这就是她之所以能用这种方式来传通信息的原因。但其实这并没有什么特殊之处，她只不过是运用《奇迹课程》这本书，而经历了一番心灵锻炼。《奇迹课程》这本书，是我在二十世纪透过你们之中一位人士的心灵所传通的，这本书是转化心灵的训练手册。事实上，我也曾把这种心灵锻炼的过程传授给我的门徒；但他们

太执迷于我的身体、我有魅力的个性，以及我能够在物质世界施展的能力；以至于在我离世之后，他们并未转化自己的意识，而达到能持续与无形界相通的程度，于是他们再度受困于自己身处的以攻击为基础的物质主义社会之中。

「人为创造」的教会

当我在世的时候，我与门徒在一起时，能带给他们一种恒常的安心状态，这整个过程中能让他们一直学习；但在我离世之后，他们无法维持与无形界相通的状态（因为我的离世对他们来说，是如此令人痛苦的负面事件）。然而，有几位我曾教导者，你们未必认识；他们在我离世之后，持续协助我的家庭，因为他们能与我相通。也因为他们未受到太多公众注意，所以比较不会因此恐惧。你们都知道，在同一位老师的教导之下，通常会有些学生比其他人学得更好一点，而这些人就是班上顶尖的学生。我便是请这些学生协助玛丽亚搬到别的地方。搬迁一事并非出自我的掌控欲，而是基于安全考虑；因为我所宣传的教诲，已开始融入当时当地的政治及宗教体系中，于是当权者在社会上展开全面的打击。

你们应当明白，我传道的目的不是为了创立教会，我不是在为教会建立基础；我是在为思维模式的改变而建立基础，我是在为意识的转变而建立基础。当时人类出于自身目的，为了掌握社会中的权力、控制力和影响力，便利用我的教诲来建构你们所谓的基督教会。

我的初衷是：让每个人都拥有独立、自由以及自我展现的机会，并经历个人的转化过程而与无形界相通，以体验自己的开悟与觉醒；这才是我的目的所在。我无意建立教会，不论人们对我的作为有何看法；我从未建议人们以因我之名来盖建筑物，我从未主张人们要为了我，而以任何方式来牺牲；我从未要任何人以任何

方式来崇拜我。我总是告诉他们往内心看、转变他们的想法、改变他们看待世界的方式，这才是我传道的宗旨。这一切的一切都不是为了盖教堂，不是要用我在世间经历的名义来建立一些组织；要知道，那是人为打造出来的。

然而，教会采取的教化方式，即结构化地强制执行我的教导，却也造成了以下结果：虽然这是人类想法的一种呈现，但在日积月累之后，我受到成千上万人的思想与祷告所影响，这部分我在后面会说明。

逃往法国

你们这些世上的人都很好奇，想知道我的家庭后来如何？他们如何过生活？所以我回到故事的这部分，做个完整的结束。之后会再谈及更庞大的体制，也就是因为我在世间的人生经历而形成的天主教会，以及操纵与主导的权力核心。

在我离世之后，还有两位门徒能与我继续相通，并与我一起，完成我透过星光体显现出来的愿望。这里所说的「星光体」并不是你们日常了解的那种身体形式。但别忘了：你们全部都在每一秒中，持续地造出自己的身体。虽说我能以一种看似神奇或不可思议的掌控方式来造出身体，看来像是神奇或不可思议，但其实你们全都是在每一秒中，透过自己的信念，造出自己的身体。正因如此，你们能够转化身体；能够借由改变自己信念而转变身体。我现在之所以如此断然地告诉你们，只是要提醒你们，你们与我并无不同。你们只是不了解原则，也就是你们不了解转化的方法而已。一旦了解，你们全都可以疗愈自己，你们全都可以将自己的噩梦转为幸福、丰盛、健康、喜悦与爱的美梦。

我的家人搭船到地中海的国家，即你们现在所称的法国，整趟路程并非相当漫长；当时有许多船只往意大利航行，我亲爱的友人雇了一艘船帮助我的家人

(我的妻子与两个儿子) 航行到你们称为法国的国家。

一路上我跟他们同行，他们并不害怕，而且也不孤单；我们全都一起上路，跟我们同在船上的几位友人全了解我所熟练的显化原则，所以他们跟我在一起时一点也不讶异或震惊，毕竟他们已跟着我学习了多年，如同玛丽亚一样。至于我的孩子，他们当然知道是我，而且他们知道我所教导的观念，因为我也会教导他们；但是我们并未告诉他们，有关政治阴谋结束我人生的这件事，因为他们相当受到保护。

我们抵达法国南部，之后进入这国家的内陆地区，详细地点我就不说了。在我的同伴（也是门徒和挚友）的协助下，玛丽亚有足够的钱能在那个地方安家，并开启在那里的生活。

在她的一生当中我持续地造访她，我们继续以平常夫妻的关系相处：会一起入睡，也会有肌肤之亲；因为我是以物质的形式出现在那里，而且经常出现。当她年纪较大时，我开始将更多的注意力放在无形界，但我俩的关系始终亲密。直到她在七十四岁由于自然因素而离世，她与我便无形界永远地结合。

我不打算讨论我儿子的生活以及他们的经历，这不是讲述本故事的目的。人类的心智会想要知道他们是谁？做了什么？在哪里从事？他们跟谁结婚？有几个孩子？后代子孙是谁？但这些都是无关紧要的。

我此刻在这里说话，这就是你们唯一需要知道的，无形的世界是真实的。如果你的心灵在正确的振动频率上，就能在自己的生活中感知到无形世界，这才是你们需要知道的。至于我的家人在物质世界所过的生活，与我们所讲的这故事无关，所以我要强调：我不再深入谈论更多的细节。他们生活在哪个地区并不重要，我们无形界这边并不希望把物质世界的某个地方变成圣地，这会令你执着于物质

世界，把你一直困锁在物质界之中，并使你认为某个人比你更加特殊；事实并非如此，这不是我们的目的所在。

我们在此的目的是让你相信，你能够在自己生活的每一天当中，以一种真实、感知得到，并且有意义的方式与我相通，使你能够转化自己的心灵，从较低的物质层次进入较高的领域，你才能够活出创造奇迹的人生。你可以活出像我一样的人生：帮助他人、创造丰盛、过着充满真爱及令人满足的婚姻生活等。这些都是你可能实现的未来，只要你了解这个观念：以物质形式显现的世界其实是你的心灵所形成的结果，而不是你所有痛苦的成因。

这也是本书背后所要传达的讯息：如何转化你的意识，使你能够在物质世界显化你想体验的一切，因而过着丰盛而平安的一生；直到你彻底的觉醒，不再需要显化一个物质世界来反映你有限的思想、有限的信念，以及有限的自我概念为止。

这个世界是你受限的错误信念在物质层次的呈现，正因如此，这个世界对你来说才会这么难以应付，但只要你接受「真正的你是非物质的生命，而物质世界不过代表你内心需要改变的部分」这个观念；那么你就能够登上开悟的阶梯，且开始进入一个不可思议的、不朽的、充满生生不息能量的世界，这也是我与许多亲爱的友人所在的世界。

第十五章 无形境界

到目前为止，有关我在世间的经验我们已经谈到某种程度，虽然有些人不喜欢我对某些事件的描述太过简短，但我不希望背负历史的重担，因为这样做毫无意义，毕竟那些人物都是很久以前的人了。我们现在答复问题的目的，是要让你

们放下过去对这一部分历史的看法，如果太执迷于过去是没有意义的。要知道：你创造的立足点是在当下，这也是我透过这位传通者，以这种形式出现于此的目的。

不容失衡的灵性世界

我没有透过一位男性来传通，而是透过女性，这一点非常重要。你们必须知道我的男性本质不会比她的女性本质更加重要，两者都是同一旅程的重要部分。你们的文化对女性抱持成见或是厌恶女人的理论，乃是基于你们对我的作为之误解，以及你们看到我的身边都是男人，我活在以男性为主的文化中，而这样的文化在你们的世界造成了许多的痛苦，也为你们所谓的基督教社会带来了许多的苦难。例如女性被征服，遭到残酷地对待，甚至被买卖等，这类事情都是基于男性比女性更有价值的观念。当然，男性不比女性更有价值。

在上帝眼中，男女平等，没有一方比另一方更好或更差。但是你们的社会在男女、阴阳、主动与接纳等这些特质上严重失去平衡。你会发现我在本书中不断提到这个主题，我一直强调玛丽亚是我的平等伴侣。虽然她并未开悟，但是我在当时以身体的形式活在世间时，我是一个需要伴侣的凡人，我需要一个道德仲裁，需要某人的爱与支持，而玛丽亚可说是相当出色地扮演了这个角色。

如果我不能像当时那样回家，不能关起门来与家人在一起，忘记自己的身份，我就不可能活出那样的人生，也不会享受那样的人生。要知道，当我被人群淹没，被种种需求、要求，以及问题淹没时，我感到精疲力尽；因此在家休息的时间，对我来说美好无比。所以我希望你们知道：不论你的背景如何，灵性的世界不容许不平等的观念。你们都具有同等的价值，而且你们都同样必须了解宇宙实相，

以及体验自己的人生。

在我们眼里，一个小女孩的价值，并不会低于一个国家的男性总统；我们建议你们注意这段讯息。有许多人幻想自己更有价值，因为自己身为有钱有势的白种男性；但事实绝非如此。而他们下一世的经历，未必如自己所希望的快乐；他们应该反过来用己身权势协助教育和照顾那些未达标准的年轻人。他们使用自己的知名度及影响力的方式，会决定他们下一世在物质世界的经验；如果他们心胸狭隘，且以为自己的价值高于他人，他们就会获得某种经验来证明事实与他们的想法截然相反。

我们并不是在威胁，只不过系统的运作法则就是如此；我们都必须经验一切，也就是说，我们必须从同件事的两面来体验自己的所有幻相。所以，你必须经历过幻相中的肇事方与受害方，才能够了解到双方的立场，因而达到彻底放下幻相的地步。这就是你出生为人的目的——为了觉醒、放下梦境，并了解到你误以为的自己并非真正的你。

你们全都是上帝神圣的一面，而显现在你们眼前的一切，是要让你们看到自己哪里出了差错；唯有觉醒，你们才能摆脱痛苦的负担。要知道，你们全都是一样的，你们都应得到爱、关怀与同情，而且你们都走在困难的觉醒路上，因为活在三维世界中的人是很不容易觉醒的；世间是一个很难应付的地方，到处布满陷阱，但这些陷阱都是你的错误观念在你梦境中的显现，使你能够看见；就像怪物潜伏在灌木丛后面一样，这正是你人生的写照。可想而知，这样的人生可真是不容易！

因此，我很感激玛丽亚给我爱的支持。当我回顾那一生时，我始终感激她给予我完成任务所需要的支持与关爱。

转换领域

我们回到我被钉上十字架与复活的那段故事(实际上,复活这个字并不正确,我死去的身体并没有被疗愈,它并没有被修复再使用,而是分解了。于是我又建构了一个新的身体)。复活之后,由于我跟玛丽亚及孩子们仍有互动,所以我在世间的传道工作仍持续着,直到玛丽亚离世为止。此后我就没有花太多时间与我的孩子相处,毕竟他们自己的人生要过,也必须经历个人的成长;但这并不表示我不爱他们,我的意思只是我的焦点转移了。

我的焦点转到无形界,因此获得一层又一层的了悟、灵性的觉醒,以及不可思议的进步。我在世间已经完成了自己的任务,可以说我已成为一个光明的人(因为我已觉醒),所以我对世间并没有太多的留恋;然而,当玛丽亚和我的孩子还年轻时,他们是唯一真正让我挂心的人。

虽然我的焦点转到无形界,但我所渴望的是教导人们人生的真谛,这也是所有无形界的存有试着帮助你们的事情;他们试着引导你们进入灵性的世界,你们才能够觉醒而认识自己的本来面目。

摘下眼罩

要知道,从我们无形界的眼光来看,也就是从已觉醒的世界来看,你们就像是戴上眼罩的人们,游走在一个美丽的环境中;你们彼此相撞,形成所谓的冲突;你们彼此绊倒,伤己又伤人。然而,你们的周围是一个美不胜收的花园,远方还有壮丽的美景等待你们去探索。但是你们戴上了眼罩,在那里一同笨拙地行走,试着理出头绪而不需真正地拥有视力,来了解自己的所在地或自己的状态。但我

们可以逐步摘下你们的眼罩，尽力帮助你们看到自己的世界之真相——这只是真相的微小部分而已。只要摘下眼罩，你们就会看到还有其他美妙的地方等着你们去探索。问题是，你们太习惯眼罩了，你们习惯住在一个受限制的世界，而当你们对限制习以为常时，要你们拿掉限制必令你们感到害怕。

因此，人们往往一世又一世地限制自己。你们内心深藏着过去的历史，包括你们曾经出生为人的所有经验。有时候你花在出生为人的时间愈长，你的执着与恐惧就愈深，错误也愈多。所以在无形界这里，我们必须一直同心协力来帮助你们出生为人的这部分，使其心灵转变意识而开始觉醒；能从眼罩后面走出来而登上山峰，明白还有个景色绝伦的地方可以运用和探索。

穿越帷幕

在我离世而进入无形界之后，意识完全地觉醒，不需再出生为人。我便开始与地球上的人一起工作，在他们睡觉或清醒时工作。我可以在不同的地方显现，跟人们一起继续教导的工作，这就是我进入无形界后所做的事情。

我来到了物质世界的不同地区，在哪一个国家对我来说并不重要，我不担心政治或国家疆界，无形界一点也不担心这问题，因为我们没有看到这些疆界。我们只看到人类的痛苦与心灵的苦恼。因此，如果必要的话，我们会关照这些物质世界的人。如果需要的话，我们会显化出一具身体来帮助他们；然而不是所有无形界的存有都能做到这样，这部分我须解释一下。

有些无形界的存有只能透过心灵来工作，而且必须利用人们睡梦的状态来沟通，如此他们的信息才能渗透到人们的经验中；他们是用这种方式来协助教导人们的工作，我则是能够在不同的地方显现我的身体，确实如此。

我通常会去到一个村庄或小镇待上一小段时间,而且我会以物质形式出现让人可以看到我。当然,我不会受限于我过去的身体样貌,因为外表并不重要。我以什么样貌出现对你们的世界来说很重要,但是对我们的世界并不重要。我以不同的化身出现过,包括男性和女性,这是为了达到某种目标的缘故。我继续教导人们透过宽恕、同情、关爱、仁慈来达到自我的觉知,因为我知道这是你们连结到更高能量振动的方式。当你连结到更高的能量振动时,无形界的存有就会更容易与你交流,并教导你有关你的自性之真相。

你们世间的许多故事里有提到我在某个时候出现在某个地方,其中有些故事确实是我出现,有些则不是。我确实在你们称为西藏或印度北部的地方待了更多的时间。我的灵魂对那个地方有特别的亲切感,而且我在那里做过许多的工作,我跟那里的人一起生活与工作,教导人们如何活出自己的自性——爱与光,以及疗愈人们。疾病正是一个人没有活出自性的一种表现,也是恐惧的一种呈现;换句话说,疾病乃是一个人不认识自己的一种表现,而我的工作就是疗愈人们对自我的错误认知。

祈祷的力量和灵性的富裕

接下来,我想谈一下人们的祈祷对我的意识,以及助人能力所产生的影响。我想谈谈数个世纪以来人类不断向我祈祷,甚至为我而牺牲的现象——若非牺牲身体的性命,就是牺牲人生经验中的事物。有很多人不惜为我而牺牲生命,对此现象,我想说的是:当人类将意识的焦点放在某人身上时,那个人的意识会因此而改变。由于我蒙受这么多人的崇敬与钟爱(尽管他们被误导而相信了有关我的不实故事,以及对我的错误描述),所以长久以来成千上万的人对我的祈祷以及

意识的投注，确实改变了我的意识，远远超越了我凭自己努力所能达到的程度。

因此，你可以看到人们无意间对我的神性的信念，在某种程度上促成了我的提升。

我因为这些美妙的祷告而变得更活跃。我跟这么多的人有如此紧密的连结，因为他们愿意跟我说话——他们不跟其他无形界的存有说话，只愿意跟我说话。因此我在无形界也负有责任，我要告诉这些跟我说话的人真理实相；他们在意识的层次与我沟通，并试着透过祈祷与我融合。

当然，从我（即你们所称呼的耶稣，你们所谓的上帝之子）的观念来看，最令我苦恼的是——人们因我之名而受苦；有些人过着非常可悲和受约束的生活，过着苦行、匮乏和贫穷的生活，其实他们不需要这么过活。他们误解了我的人生意义，我并没有要求人们活在贫穷的状态；并为缺乏足够的食物、衣服及住处而受苦。这并非我的教诲。

我的教诲焦点放在非物质的层次，如此你们才能收获天国的报偿，也就是丰盛与健康的人生。人们对我的教诲之误解源自于早期，当我讲到非物质的世界以及放下对物质世界的执着时，人们以为我是在说要过贫穷的生活；但我不是在说过贫穷的生活，我是指另一种富裕，而这样的富裕却能带来物质层次的丰盛，这是本末的问题。数个世纪以来，人们相信他们必须贫穷才能成为善人，这根本不符事实。我的一生并不贫穷，因为我与圣灵相通，所以我的一生富裕，享有流向我的无比丰盛。我总是能够制造出自己所需的一切，这才是富裕这个字的真义。

但我确实与人们谈到一个观念：如果他们一开始执迷于物质层次，他们就会被困锁在物质的层次，而无法进入天堂的世界。意思是，你若执迷于物质世界，你就无法觉醒。但如果你以正确的方式来看待物质世界，也就是将你的注意力完全放在非物质层次，提高你的能量振动，专注于仁慈及宽恕，那么心灵就变得安

祥，因此你会开始吸引人类所梦想的那种丰盛和富裕，例如自在与健康的人生。这就是你能够享有的那种富裕，财务的富裕可能是其中的一部分，也可能不是；因为你可能不真的很在乎，所以它可能不会来到你面前。然而，一旦觉醒而到达更高的世界，你就可以将焦点放在任何你所渴望之物上面。

这个世界不比其他世界更加神圣或较不神圣。这个世界并非你们受灌输的那种神圣之地，而是你们学习离开的地方，此言不虚。因此，我想告诉人们：「你要成为穷人才能成为善良的基督徒」这个观念是不正确的。由于两千年来教会的影响力以及对我的教诲的编辑和窜改，使得你们对我的真相一无所知，因此基督教在你们心目中已经受到了扭曲。

所以说，那些为了我而牺牲丰盛的人不必再如此了。我要你们活在一个丰盛的世界，但这个丰盛的世界乃是充满关爱、彼此连结、财务宽裕、身体健康及心理健全的世界。这是我希望你们生活的世界，而如果你们遵循这些教诲，你们就会生活在那样的世界；会开始明白西方世界为何是如此的样貌，也会明白你们为何全都如此的困惑和痛苦。

如果你相信「声明自己贫穷并拒绝拥有任何东西」是规定好的必要条件，不妨再思考一下。这绝不是必要的条件，我只是建议大家把焦点放在非物质的层次而已。好好做你的工作，去做一些能够让食物及一切所需不断流向你的人生之事，但是把焦点放在非物质的层次。学习灵性的资料、转变你的意识，让你的焦点离开批判、仇恨、恐惧和身体，而进入更高的世界；那么你的人生自会呈现出丰盛的本质，且远远超出你的想象；这就是我所教导的观念。我没有教你们受苦及忏悔，这不是我的教诲之目的，人们误解了我所说的话。

如果你追求灵性的事物，如果你的心里、你的行为以及你的话语中不再有批

判，你就会达到平安的境地，你就会与更高的心灵相通；它会在你生活中启发你，使你能够在物质层次创造丰盛、仁慈与慷慨的经验——这正是已觉醒的心灵可能做到的。

第十六章 教会的历史

我们现在要谈的这个阶段，不是你们历史上所认为的耶稣之经历。我所说的历史是指「这个故事开始发生后」那段时间。然而你们所认为的现实，也就是你们的时空概念，现在变成是一个有待质疑的观念；因为你们认为我是一个个体，一个受到约束的心灵。其实，你只是在我身上看到你自己的特质而已，但这并不是我这样的人所具有的特质。

当你从开悟的状态转入更高层次的世界时，你可以同时出现在许多地方，你甚至不存在所谓的时间当中，因此可以游走到过去，也可以游走到未来；你可以进入任何人的心中，包括那些有够高能量振动可以交流的人，以及那些实际上活在黑暗中的人。那些活在痛苦及黑暗深渊的人，一旦明白了导致他们受苦的种种信念都不是真实的，那么他的小我之心，或者说受制约的心灵，就会破茧而出。

当一个人的心灵因为经历深刻的痛苦（可能是失去亲人、人生幻灭，或是婚姻破裂）从而破茧之后，他受制约的这部分心灵，也就是认为「自己是正确的，自己所为都是对的」这部分心灵，便失去了掌控整个心灵的能力；于是这个人的自性便会呼求帮助，因为他知道自己过去所走的路让他迷失了。正因为他极力的呼求帮助，我才能够向这个人的心灵伸出援手，而与他内在的自性联系。

你们有些人是在经历巨大的恐怖事件后达到这一境地，有些人是透过濒死经验，还有些人是经过多年的学习与了解真理后达到此境。然而我想说的是：在我

由人类而变成无形界的存有之后，现在我在这里有能力接触许多超乎你们理解的事物。

你可能会问：一个人如何能够同时出现在那么多的地方？要知道，你们所生活的这个世界本是幻相。你们深信不疑的时间、空间和距离的观念并非真实的。这就是我在世间时所精通的能力，我精通创造及改变物质实体的能力。这种创造奇迹的潜能不过是向你显示出：世间还有其他事物是你所不知的。事实上你们所生活的时空现实是可以改变的、是可塑的，可以被一个人的意识所改变；只要这个意识能觉知自己的本质与造化的真理。

因此，我在传道时不断与人们合作——贯穿历史、也遍及你们认为真实无比而坚实可触的时空现实；要知道，你的意识在你出生之后便进入了时空现实中，因此你的意识只能专注在非常有限的地方，这受限的意识并不真正了解时间的推移与造化的过程，甚至不了解自己体验的过程。

活在时空中的意识会把分裂视为实相，但那并非实相而是幻相。活在时空中的意识会把攻击视为正面的行为，因为攻击能够得到自己想要之物，这就是你们所接受的最大谎言。活在时空中的意识会将他人看成比自己更差或更好，实际上并没有他人存在；你眼中的他人不过是显现于外在世界的你，好让你能够看到自己，并进一步了解自己而已。因此，你若视我为一个个体，以为我是以一种个别心灵的状态在运作，就跟你看待自己的方式一样（即使那不是真相）；你就会觉得我们所说的话在很多方面跟你所想的南辕北辙。

教会的审查

我并不是你所看到的个体。我是一股思想的能量，处在一种创造、觉知与自

我展现的层次；这层次能与人分享、能传授众人，而且能「用意念传送」到许多时空当中。我会用意念传送这个词，是因为正如你们所了解的，这在某种程度上违反了你们所坚信的物理法则；你们无法想象一个不遵循物理法则的世界，因为你们认为自己受制于这些法则。

我来到世间的目的，是要以一位灵修之士、一位导师，以及一位哲人的形式来展现自己。我不是因为上帝之子的身份而被赋予这项任务，这不是一个人的形成方式；我跟你一样是一位凡人，有自己的人生目的。你们每个人都有一个人生的目的，而你们是从自己与生俱来的导向系统中感觉到这个目的。

数个世纪以来，基督教会教导许多人忽视自己的感觉，漠视自己的导向系统，漠视自然流经人们身体的能量，这股能量源自于你们称为上帝的那股力量，这是一种仁慈而充满爱的力量。你离开一体生命，形成所谓的世界；换句话说，世界是由人类共同创造出来的，因人类把自己看成是独立的个体。也就是说，相信自己是独立个体的那部分心灵，显化出一个世界来反映自己分裂的信念，正因如此，世界才有如此的样貌。这就是你感到孤单及感觉独立或分裂的原因，也是你视他人为敌的原因。这正是你带入这个世界的心灵状态，它不是你所谓的上帝的心灵状态。所以当你听到「上帝是爱，一切都是爱」的说法时，你会认为没有道理，因为你看到周遭的一切并不是这样。

存在世间已有数个世纪的基督教会，其组织基本上是根据人类心灵当中的自我结构，因此他们扭曲了我的教诲；他们修改了我的教诲，也修改了其他人的教诲；而这些人曾与我一起合作，协助我在人间（即两千年前的中东这个地方）的传道工作。

我们有许多教诲被他们从你们所谓的《圣经》中删除。被拿掉的原因是，

这些内容鼓励人们自我展现、增进自我的能力，以及连结神圣的力量；而这股力量是你们全都能拥有的；教会早期的人（教宗及政治方面的统治者）决定拿掉我在传道期间所创造的热情和喜悦的那部分，并质疑众人对我的教诲之见证。他们利用了我的这股能量，并决定利用这股能量来达成自己的目的，以取得自己的权力与扩张。因此，他们修改了《圣经》，将无法支持与维护他们的权利结构、教会的基础组织，以及他们自身的钱财利益之内容删除。

这些都是他们变更与修改这些文件的动机所在，只要是暗示每个人都拥有个人的权利，都具创造的能力，都有能力建构自己所选择的人生（能反映出个人的愿望及自我展现的人生），这类的文字都被删除了。数个世纪以来，他们就这样以我之名来虐待人们。

有些学校还专门教导学童他们是有罪的、他们是错误的、他们在某些方面是卑微的；还有一些组织对人们施以身体、心理与情绪上的惩罚，而且是以我的名义来进行这种对人们身心灵的可怕攻击。这些遭受攻击的人自愿进入这样的组织，还以为自己是听从上帝的话。某些时候，他们其实是被其他不想照料他们的人丢进这样的组织。

当今之世，自由与恐惧并行

当今的世界，乃是你们历史当中首度出现许多事件巧妙地结合之时。有许多能量在此美妙地汇集，使得信息的传通能够达成；并能同时传递给成千上万的人。你们不会被钉上十字架，不会被绞死或绑在火刑柱上烧死，也不会被丢进精神病院；你们终于能够在世间自由地做自己，但是你们在小我之心中迷失了。你们迷失在现代社会所教导的观念中，这也是汇集的能量之一；你们有许多人环顾自己

所造出的一切而惊恐不已：你们害怕你们的政府、害怕你们的医疗单位、害怕军队、害怕教育体系。你们看到一个可怕的怪物被释放到你们的世界中，而这个怪物就是小我之心，它是靠物质的形象、身体的形象、性欲、金钱等来维生的；而这些都是自我中心的产物，而非出自灵性。

当我说「性欲」时，我不是指性能量。我不是说你们要独身或是远离神圣的性结合，我不是这个意思。这类观念乃是基督教会所采用的教义，不是我的教诲。我会在后面深入说明这个主题。但我确实希望你们了解，当我说到「性欲」时，我是指小我利用身体的方式——利用身体的结构来夺取、利用身体的结构来虐待、利用身体的结构来获得纯粹肉体的满足；但这是属于较低的层次，而非较高的神圣本质。

你们的世界正处在痛苦、幻灭与恐惧的时间节点，但此时你们也享有极大的自由。你们能够阅读任何你们所选择的东西，也能够与他人分享任何你们想要分享之物；但此时你们也需要了解到一点，你们社会的基本结构乃是建立在谎言之上——我并没有教导那些观念。

我来此不是要像基督教会所教的一样限制你们，我来此是要帮助你们了解如何达到觉醒。我来到世间是要帮助你们了解如何与神圣的能量交融，并成为你们本该成为的那个自己，也就是神圣天心的充分展现——尽情地表达、经验、感觉、创造、成长与学习。这就是你在世间该做的事情，因为唯有透过展现自我的渴望，你才能够彻底了解自己的本来面目；而唯有彻底了解自己的本来面目及这个世界的本质，你才能够舍下这个世界而进入崭新的更高领域，体验那妙不可言之境。

第十七章 导向系统

这个世界是很难应付的地方，这是毋庸置疑的，因为我曾住过世间，也经历过身为人类的挣扎。我在物质世界出生过数次，你们所看到的耶稣基督是我的最后一世，我是在那一世觉醒的。我是在经历觉醒之后才开始在世间传授我的教诲，但我的教诲遭到了删除和扭曲，现在是你们该知道真相的时候了。此时你们也该了解到：你内在有一个万无一失的系统在指引着你；你受到内在导向系统的指引，它不会让你迷失，而且会确实地引导你去体验你需要的一切；从中了解你自己、了解这个世界，并了解如何达到觉醒。

你的导向系统就是你的感觉体与情绪体，在你与万有分离之时，你获赠这个导向系统。所谓与万有分离，就是你对自己的身份怀有错误的观念，因此你离开神圣天心，并创造出一个世界来演出你误认的那个自我身份及你的种种可怕想法；这就是你所创造的世界，这就是你所在的梦境，这也正是我来此要唤醒你的梦境。

这个梦境所告诉你的有关我的教诲之信息都是错误的，所以我现在来到此地，透过这位传通者来告诉你有关我的真实故事，让你知道我过去的本质，以及现在仍具备的本质，还有你自己的本质。我们全都是天心的神圣部分，即你们所谓的上帝的神圣一面。上帝是仁慈与爱的力量，这股力量遍及万物，并时时刻刻以各种方式在各个方面展现自己和延伸自己。你的导向系统之功能，就是帮助你与这股能量保持一致，这便是导向系统存在的目的。

你决定离开上帝（万有）自己去旅行，你随心所欲去体验这份自由，去体验自己的选择。你永远都有选择的自由，但是你并非断线的风筝，你获赠一个系统使你能够找到回家的路。上帝对你的爱是如此之深，所以你虽然被赋予自由能够让自己迷失，但是你没有「因迷失而无路可归」的自由。导向系统便是拉你回家的绳子，如果你遵循它的指引，它会毅然决然地带你回家；它会带你穿越所有心

灵的扭曲和转折，它会带你穿越你所造出的一切错误，它会带你穿越你为了让自己感觉更好，而创造出来的幻觉与幻相，它会无可阻挡地带你回家，在此你才能得享平安，你才能再度连结万有。

这个导向系统就是你的感觉体，它会响应你在每个瞬间所感知与经验的一切。现在我要进一步说明这个导向系统，让你知道它在告诉你什么，以及它是如何运作的。

有关你获赠的这个导向系统，我引用我在《圣经》里说的给你一个「保惠师」（慰助者）的说法，保惠师也就是圣灵。你认为圣灵是一个存在你之外的独立个体，其实不是，它就在你的心中，而且就是你的导向系统；这就是我所指的保惠师或圣灵的真正意思。教会的人不会喜欢这种说法，他们认为圣灵是另有所指而不是这个导向系统；反正他们也不会喜欢这本书所说的一切，所以也没有什么影响。我们并不试图改变那些教会的人，我们试图改变信徒、我们试图改变教区的居民，让他们展开过去发育不全的羽翼，开始练习自我的展现。并了解到这样的展现本是神圣的，而非叛逆之举；这其实是你注定要去做的事。

指引「平安」的罗盘

导向系统，也就是我在《圣经》里所指的保惠师，我给你的这个抚慰之源，其实并不是赠予你的一样「东西」。我给予你的是你对保惠师的「觉知」，也就是去意识到你的导向系统，它是你们的感觉体，也是你们的线索，让你们知道自己目前走在旅程的什么地方。如果你握有一个罗盘，而你想要朝正北的方向去，你必须跟着指针所指的方向走；同理，若要朝东边去，你就必须往那方向走。你的导向系统就是你的感觉体，因此，如果你感到不安，你就知道自己并没有朝着灵

性（或上帝、万有）希望你前往的方向走。导向系统告诉你，如果你对准平安的方向，如同罗盘指向北方一样，你就知道自己朝着正确的方向走。

你的导向系统就像是罗盘一样，它会告诉你是否你的方向对准了上帝。当你的方向对准上帝时，你的导向系统就会给你一种平安的感觉。唯有在平安之中，你才能够与无形界共融；让你的直觉、你的指引，以及来自更高世界的信息能够传递给你；但是你要小心误用导向系统的状况。举例来说，当你收看电视节目时，你其实是想寻求平安，但是你将导向系统用在错误的方向；而当你心里感到焦虑、疲倦、或恐惧这类状态时，你需要缓解，所以就躺在沙发上开始收看电视节目，想在当中寻找慰藉，因为你的心在此时静下来了。问题是：你开始沉浸在一个不属于你的世界，为那些不属于你的问题而烦恼；此时，你进入一个疯狂且无意识的状态，这并非我们所说的平安。

你们也有许多人是透过毒品或酒精来达到这种平安。例如，你这一天感到压力繁重，或遇到自己不喜欢的工作，所以你回到家后就开始用一些物质来寻求平安，我们就不具体指出什么物质了，因为那不重要，我们不会厚此薄彼。虽然有些物质是社会所认可的，但这也无关紧要。社会认可的毒品或酒精未必就比非法的好一些，所以不要以此为证而认为其中哪一个较好；你使用这些物质不外是想让自己的意识从不安或焦虑的状态，转到你深切渴望的平安状态。

问题是，你的导向系统是在告诉你另一件事情，而你曲解它的意思了。换句话说，你的导向系统告诉你要去寻找平安的状态，但你并非用正确的方法去找；当然这不是你的错，因为你的文化并没有教你如何解读这信息，但是明白这一点非常重要。不要以为我们所说的话，听起来像是新时代不切实际的观念而无关紧要。要知道，我们所说的乃是事物的核心、事物的中心。所以请注意我们所说的：

我们希望你了解，不要使用任何物质或其他方式来达到这种平安，这一认知对你非常重要。

透过既有文化寻求平安吗？

你的导向系统要你处在平安的状态，因此你感觉得到平安，而且你的意识天生就明白这是你该有的感觉。因此，当你失落平安时，通常是你感到压力很大、疲倦、或是恐惧的时候，而你知道这不是你应该有的感觉，于是你用自己的文化所教导的方法去寻找平安。你们很小的时候，就被教育和训练透过看电视来寻找平安，然而这种方式对灵性的觉醒过程有害无益。我们要告诉那些用电视或电影来麻醉孩子的父母，你们以为电视或电影能够为孩子或父母带来平安，其实这不过是在麻痹心灵而已；这会降低能量的振动，这一认知对你们来说非常重要。

你们学会用自己文化习惯的种种方式来寻求平安，例如逛街、吃喝、嗑药、看电视等这类活动，但我们希望你们将注意力放在创造力、自然、自我展现、仁慈关爱，以及沟通交流等这些观念，因为这些才是你们能够找到平安的方式。请注意：其中不含毒品。以上这些观念能让你处在更高的能量振动，并指引你人生的道路。

你们每个人都会有自己感兴趣的领域；有些人喜欢技术制图，有些人喜欢制陶手艺，有些人喜欢烹饪，不论你喜欢哪一种创意都没有关系，它都是你从自己的导向系统所获得的讯息。因此，你会有动力想要去绘画或制图，或是去做任何获得灵感的事。你会需要一点时间探索，因为你已花了数十年的时间，训练自己不要去听从这个导向系统，而且用一些物质或行为来麻痹自己的意识。这种方式在你的文化中被视为正常，因此向来被纵容。

正因如此，我在无形界的一群老师（阿南达）的协助下，透过这位传通者来书写本书，目的就是让你看清自己的所为，你才能够明白：如果你正在受苦，如果你相信世间的一切，如果你受困于物质层次，那么你的能量振动是很低的。要知道，你正在做许多影响到这个系统的事情；这些事情使你在生活中经验到负面的能量振动，其实是你将内在的负面能量振动显现于外，成为你所经验的外在世界，你以此方式重复创造负面能量。换句话说，你是根据自己内在的信念体系而创造出你的世界；同时你是由自己心灵（或存在）的能量振动状态来创造自己的世界。所以你必须了解到：你在自己所处的社会中，用许多方式在降低自己的能量振动，而且你得自己承受能量振动降低的后果。

这些后果不是来自上帝的惩罚，不是祂在惩罚你看太多电视节目，祂根本不在乎你看电视！上帝这股力量只的一定的层次振动，你若与祂的振动层次不一致，你就会感觉不适。所以你的导向系统的功能，就是要帮助你改变自己而朝着真理的方向走；也就是朝着你自性的方向走，当你回到自性时，就是回到家的状态。

你来到世界这个地方，它是你所创造的三度空间幻相，而你决定在当中探索。你获得自由意志，所以你能够去做任何你渴望之事，但是你因此而离开了上帝这股力量，祂是养育你，使你平静，使你体验平安的力量。所以说，你们务必要了解这一点，并了解如何解读导向系统，这是神圣天心出于爱而赐予你的，目的是帮助你找到回家的路。

为自己打造的世界负责

我们现在要谈这个身心复合体，以及它透过思想与情绪来表达自己的过程。首先，你必须了解自己对分裂的信念，你确实相信分裂，否则你现在不会在这世

间体验着你透过身体所体验的一切。你的身体就是你相信个体性及相信分裂的一种展现，正因如此，分享、共融与爱这类经验，对人类的心智来说是一项挑战，因为你创造这个世界实际上是要向自己证明：分享、共融与爱这类经验并不是你想要的。所以你一直看到许多的证据出现在你眼前，也就是你的世界、你的人生，以及你的经验；这些证据都是你的自我展现，目的是证明自己是对的、自己是孤单的、自己离开了上帝，或根本没有上帝，而且自己在某些方面很差劲。然而，你对自己的这种看法是错误的；正因如此，有些开悟明师（即来到世间唤醒你们的一些无形界存有）他们的教诲似乎跟你们的生活现实背道而驰；所以你觉得如果依循他们的教诲，例如戒除毒品和酒精，你的人生就会变得了无生趣。

对于经常或不断靠这些东西来寻找内在平安的人来说，戒除这些东西的过程可能非常恐怖。很多人无法想象没有这些东西的人生会是什么模样；因为这些东西能够让你缓解压力、厌倦以及幻灭的感觉，而你未曾学过其他方法来应对这些问题。

你们须了解到：只要你阅读这些资料并开始转变自己的心念，你就会找到平安；即使你尚未改变自己的行为。我们希望你开始转变自己的心念，因为一旦你开始转变自己的心念，并开始了解你的世界、你身体层面的经验，以及你的导向系统之运作法则，那么你就会开始改变一点自己的行为。你的行为出自你的信念，所以我们试图在你心中植入符合真理的新材料，你才能够改变自己的信念，也才能以轻松的方式改变自己的行为。如果你真正开始学习真理，并真正开始了解真理的内涵，你的行为就会改变——因为你的行为，是立基在你奉为真理的信念上。

所以说，如果你每天晚上躺在电视前面喝酒，要知道这样的行为是出于你的信念体系，但这个信念体系并不是真正的你，而是你受制约的心灵，是这个活在

幻觉中的心灵导致你的这些行为。然而对于这些行为，我们这些无形界的存有，并没有任何批判。我们只希望你们了解到，你们全都是庄严伟大的生命，所以你们有能力创造你们所想要的世界；你能够开发超越你目前所能想象的能力与天赋，但如果你继续用你们社会所习惯的方式来麻醉自己，就没有机会获得这样的能力。

我们带给你这些信息，是要让你真正了解到你的作为对自己所造成的影响，了解自己受苦的原因，以及世界为何有如此的样貌。可以说，世界是由所有在这里体验分裂、恐惧及缺乏爱的心灵所创造出来的；我们在这里不是要向你们说教或是批评你们，而是要告诉你们还有另一条路，还有另一条美丽的道路可选。你可以带着觉知与爱踏上这条路，并与你的兄弟姊妹同行。世间有许多人已经到了幻灭与恐惧的状态，他们想要改变并创造一个新的世界；正因如此，这些传通的信息才会在此时来到世间。此时此刻你们有众多的人正在寻求改变，因为你们看到自己所造出的一切，与自己的愿望相违。

改变心灵，转化世界

因此，你必须了解心灵是如何运作的，造化又是如何运作的，而且你们都要为自己所见的世界负责。因为世界是由你们的恐惧、低能量振动、彼此的批判与憎恨所创造出来的；唯有转化自己的心灵，提升自己内在的能量振动，进而达到行为自然改变的结果，你们才能转变世界的意识。事实上行为本身是最枝微末节的，唯有改变心念，你才能转化世界，因为世界是由你的心念所造。换言之，世界是由思想所造，你的行为受到思想的启发；而你的思想源自你的信念，你的信念来自于你的制约心态以及你对眼前现象的理解。

我们试着告诉你真理，你才可能开始由内而外来改变世界，因为这是世界能

够改变的唯一方式；你必须改变自己的能量振动，也必须了解自己导向系统的功能，明白它是如何运作的，同时要知道如何让自己的能量振动每天向上提升一点。

你无法一下子就从低振动跳到高振动，这样会过度刺激你的心智结构或心理；人类的心灵必须一点一滴地转变，否则它会失去平衡或受到惊吓。你所看到的精神崩溃的情况便是如此，当人们试着一下改变太多事情时，他们的心灵就会受挫。

展现健康人生

你能够展现任何你想要之物。你们有很多人活在噩梦之中，其实你们并不需要活在这样的状态下。你们可以活在美好的梦中，而你们最终会在这样的梦中觉醒。但是对大部分的人来说，还有很长一段路要走，所以我们不对这部分谈论太多。我们只是先谈如何提升你的能量振动；这样你单纯的日常生活经验就会渐入佳境，你的人际关系及你的身体也会获得疗愈。

当然，疾病对你来说是一个很大的课题。你并不了解疾病乃是你的负面思想在你身体的呈现，因为你的身体代表了你与生命根源分裂及失联的观念，也是你放置自己的恐惧和限制的地方；非得如此，你才能看见自己的恐惧和限制，并进一步了解其本质。

我们要你经历的意识转化将会疗愈你的身体，我们也希望那些生病、幻灭或哀伤的人能真正接纳这些信息，并学习这些资料。

你不必担心自己如果不了解一些原则怎么办，不必担心这些原则对你是否太深奥或太困难。我们希望你知道，你的导向系统就是当下的着力处，它是你当下的感觉，而你有能力改变自己的感觉，方法就是改变自己的焦点以及自己奉为真理的信念。因此，如果你能够开始了解到能量振动的呈现方式（较低的能量振动

会让你感觉不好，较高的能量振动会让你感觉美好)，那么你需要做的，只是找到一个方法让自己感觉美好，这方法就是改变自己的焦点；而不是使用毒品、酒精、或是看电视等方式。我们希望你从今天起就开始这样做。

你如何透过自己的焦点来改变你对处境的态度而心生感激？例如，你是否有一个令你厌烦的工作？你可以这样来转变你的意识，不妨跟自己说：「哎呀，至少我有一份工作，还有人失业呢！」感激你有一份工作的事实，就能让自己的能量振动提升一点。如果你的身体健康，你可以对自己说：「哎呀，若不是身体好，我可能更糟。」我可以将焦点放在这个事实：我很健康，我有能力可以活动。我可以激励自己去做某些事情，我可以在此时用我的身体出去散步，我今天就会到森林里走走，我会把焦点放在感激容纳我的这具身体。

我们希望你能够运用这些简单的行为来改变自己的能量振动，它非常非常简单，并不是什么伟大的灵性计划需要你成为牧师才能理解。它非常简单，正是因为如此，这个导向系统才会被赐予所有的人，因为每个人都能够了解它。既然如此，不妨下一分钟就去做一些让自己感到美好的事情——但不要用毒品、酒精、购物或看电视的方式（我特别补充这些事情，因为我了解你们）。我们要求你不要用习惯的方法来让自己感觉美好，这点非常重要；能量振动的转变必须源自你的意识，不可能来自外在的事物。若要转变能量振动，你必须用不一样的方式来看思考事情；不妨这样想：你之所以会感觉很糟糕，那是因为你用错误的方式来看世界。事实上，这个世界并没有问题，问题在于你从小所学到看待世界的方式。因此，我们正在重新训练你的心灵，让你能用不同的方式来看待世界；如此一来，你才会开始感觉到自己从痛苦中解脱。

这是个简单的教诲，也是简单的方法，你可以借此从自己所经历的痛苦中觉

醒，并转变自己的意识，因此你的世界会真的在你眼前焕然一新；你会开始拥有不同的经验，你会开始消费不同的东西（不同的食物及不同的娱乐），因为你知道你对自己的存在状态负有责任。你对自己在此时此刻与此地的感觉负有责任，要知道你之所以会处于目前的状态，是因为你听从了自己的导向系统，但你可能搞错了方向。

你需要了解：是你让自己走到目前这个地步的，因此，如果你正在受苦，那是因为你曲解了你的导向系统。你的导向系统一直在告诉你——你是走在正确的轨道上，还是偏离了轨道。因此，首先要正视你的处境，知道是你自己创造了目前的处境；然后进入内心听听看你的思想、判断，以及你对人、事、物、境的评价。看看能否觉察到自己心中的负面想法，以及一天当中重复数千次的负面评语。这就是你要转变的地方，你不只改变了自己的意识与能量振动，还包括你在自己的身体与世界所展现的一切，也就是你眼前的人、事、物、境以及你所拥有的经验。

第十八章 离开伊甸园

我在前一章对你解释「导向系统」的功能：这是赠予你的一份地图，能帮助你走出泥沼，帮助你走出自己坚持踏入的黑暗、分裂及恐惧的旅途。你所踏入的恐惧之旅正是你的导向系统要指引你出离的所在。这个恐惧之旅乃是你内心世界的产物，源自于你内心的恐惧和信念，以及你對自己渴望的经验所抱持的错误观念。你知道：你得到机会去体验你所相信的一切，然而你所崇拜的偶像，如身体、金钱、性，以及个体性，却都是导致你受苦的原因。

推翻谎言，重建根基

你看着这个世界，怀疑神怎会造出如此的混乱局面，实际上这个世界并非上帝所造，而是你的创造，上帝只等着你回返家园，祂只是在宁静与安祥中等待，且不断地将爱给予那些与祂能量振动一致的人。你并没有受到惩罚或责备，并没有被丢进火海而自食其果，这是你们很多人在世间的旅途上所抱持的错误观念。有许多源头信息（此处指的是耶稣的教诲）经过了一段复杂而黑暗的历史后，只留下来一小撮；举个例子，照理说基督教会是建立在我的教诲之上，但我要对这一说法持保留的态度，因为他们用到我的教诲少之又少，但以他们所建立的规模来看，这情况实在很可笑。

其中，有许多教诲被他们从《圣经》中删除，只有极小的片段以及少量被包装的文字保留下来。话说回来，我大部分的传道工作都是在私下进行，这样做是有原因的；因为我所教导的思想观念及修练方式具有革命性，那是为了瓦解当时的社会结构而设计。当你了解了《圣经》与基督教会的本质之后，你必须记住这个历史事件：我把讯息带到世间是为了将人们从压迫中释放出来，帮助人们摆脱痛苦，并使他们了解创造的过程，因为这个过程发生在人类的心中。

当时握有力量的权力当局，以及观察我的公开教诲的那些人，正是把我钉上十字架的关键人物；而他们也是在我死后继续利用我的教诲的人。要知道，这里有个很深的矛盾：最终，我有一些教诲被当时的权力当局所接受，但许多部分并没有被接受。实际上，我大部分最强而有力的教诲都是私下传授的，而且这些教诲本质上具有破坏性；因为它鼓励人们不要听从威权，而是聆听他们自己与神圣生命根源的联系。

因此，你可以想象我在当时所传递的信息被视为危险的观念，就像是要推翻当时权力当局所建立的纸牌屋一样。你在理解我的教诲之同时，必须知道这段历

史。你必须了解当时的教会建立在谎言之上，他们利用真理的一小片段加上一些谎言来渲染。虽然有少数智慧点缀，但其中交织着谎言；因此，你需要一些澄清才能真正了解我的教诲之历史，因为我的教诲与你的导向系统有关。

宽恕与失宠

我现在要谈的是宽恕，因为这是教会融入自己体系的观念之一，他们把这观念变成自己的教义。然而，我对宽恕的定义是截然不同的。我当时所教的以及现在正在教导的宽恕观念是：你若了解到你在世间所经验的一切都是你自己的创造，那么你就没有理由满怀批判来攻击自己的创造，因为这样做其实是不自觉地在攻击自己。

我要再说明一下这个基本原则，请耐心阅读。这会有一点理论性，但不会超过你的理解能力。你已经阅读这么多的本书篇幅了，可见你是个思想开明的灵魂，想要学习新的事物，也想要转化自己的心念与自己的经验。

因此你要知道，你创造这个世界是基于分裂之念，也就是你想要变成「不是」原来的自己——你本来与上帝一体不分，与更高天心一体不分，与神圣本体一体不分，与万有一体不分；你爱怎么称呼都行（有很多名称可以代表上帝。用哪一个都无所谓）。你原本与上帝的意识（爱的存在）一体不分，但是你心灵的一部分认为这样的状态还不够，或说不满意，还有其他事情有待体验；由于具有创造力的心灵拥有不可思议的力量，而这股力量与神圣生命根源的能量是一致的；因此当你这样想时，你立刻创造出自己所渴望的经验，也就是与自己本来所在之处分离的经验。这就是你的世界、你的心智以及你的经验被创造出来的过程。

可以说，由于这个错误的一念，你从神圣天心直落而下，这就是你们的经典

当中所指的失去恩宠，或说被逐出伊甸园。对此，人类有集体的记忆，你从平安之地坠落，离开了上帝全然接纳与全然的爱，失去了与上帝完整的连结；你的心灵深处存有这个记忆。这件事导致你内心生出极深的罪咎感，以及对报应的恐惧。当你生出离开上帝之念时，你以为自己犯了一个严重的错误，且将因此而面临可怕的后果。于是你具有创造力的心灵开始支持这种想法，而使它成为自己所体验的「现实」；但这个现实并非实相，它只是一个分裂的梦境而不是真正的分裂。你从未离开上帝；你只是认为自己离开了，并且意识不到自己与上帝的连结。

当你一开始体验到这个现实的时候，这是一个令你深度恐惧的地方，也就是我所说的物质世界。这是一个人类心智很难以了解的观念，因为人类的心智对于「对自己所做之事」的理解能力是有限的。正因如此，具有较高能量振动的存有不断来到人间，他们试着向你解释你对自己所做之事，让你知道你所经验的一切之真相；由于你的心灵处在深度恐惧与内疚的状态，所以你无法理解自己做了什么。你赶忙想办法制止恐惧，想用自己的指头，来堵住自己用恐惧所建造的漏水之水坝；于是你创造出愈来愈复杂的世界，当中充满了更多的选择与更多的事物可以让你指责，你要它们为你的恐惧和痛苦负责。这就是你所经验一切的真相。

认清你的杰作

你并不知道这是你自己创造出来的，因为真相被一个精彩的故事所隐瞒——那就是你的人生；也被一个绝佳的工具所隐瞒，那就是你的身体；还被一部绝妙的电影所隐瞒，那就是你将自己的想法投射到一个像是你身体所经验的世界。你用自己的身体来证明自己所经验的一切之真实性，因此你有一种「一语成讖」(self-fulfilling prophecy)的心理机制，即不断寻求信息来向自己证明「不要紧」

——向自己证明我不会死、不会被惩罚，也不会受苦。

但你让自己在这恐惧状态中感到「不要紧」的做法是投射，也就是将自己所厌恶的一切、与你不相合的一切，以及你所指控的那些「要为你所犯下的所有错误负责」的代罪羔羊，投射到世界上。你将自己的恐惧投射到世界上，以你的敌人、你所厌恶的行为、使你苦恼的人、意外，以及各种负面事件的形式出现。你还把恐惧投射到自己的身体上，因为别忘了，你的身体是分裂的象征，它的本质并非如你所想的那样神圣，它本是你的恐惧和孤立感之投射而显现的一个物体。你把负面的想法投射在身体上，这些负面的想法便以疾病的方式来呈现。

所以说，你造出自己身处的这个复杂梦境而不自知。因此较高的存有，例如我、阿南达，以及你们历史上许多伟大的导师来到世间，带给你们来自无形界及神圣天心的讯息，因为我们试图帮助你们回家。

以上便是我对这些运作法则的基本描述。总而言之，因为你渴望以个体的方式来展现，你想要体验分裂之境，所以你造出这个世界，这就是你在世间的经验充满痛苦的原因，也是你经常感到孤立无援的原因。直到你意识到事情的真相，并知道如何出离你所沉浸的这个强烈而刻骨铭心的梦境，你才可能解脱。

觉醒，出离自身的地狱

今日你们有许多人开始觉醒了，现在正是你们听到绝对真理的时候，也是你们开始瓦解自己世界里的所有错误观念之时。请记得，你们已经准备好要转变了。有一股能量潮代表着你们的心灵对觉醒的渴望，而这股能量潮已来到世间，透过集体的「意识流」进入你的心中。请记得，你们已向我们这群更高的心灵求助，你们透过祈祷、透过觉醒的渴望而向我们求助。但也别忘了，你们的整个世界及

你们的整个心灵，以目前的状态来说，将会对我们所说的话感到畏怯，因为你们创造出这个世界原是为了证明「与真理相反之物」才是真的。

因此，本书有些观念对你来说深具挑战性，有些观念会被你抛弃。但如果你觉得书中的观念冒犯到你，或你觉得难以了解时，我们请你反复阅读这份资料。要知道这份资料本身没有问题，你自己也没有问题，只不过这些观念离你所打造的梦境太遥远，以至于你在某种程度上会认为：若要相信这些观念，你须放弃自己的梦境。实际上，如果你开始相信这些话，如果你开始将这些话融入自己心中，那么你在物质世界所经验到的事情将会改变。然而对你们许多人来说，这是一个令人害怕的观念，因为你并不相信。你仍为自己所犯的错误而沉浸在罪咎和恐惧的观念中，因此你有一部分的心灵认为自己会遭到惩罚；事实上你并不会受到惩罚。

「认为自己会遭到惩罚」的想法，正是地狱之观念的由来。正在作梦的心灵，亦即生活在这投射的分裂世界的心灵，潜意识有个信念是：有个无所不在的上帝会为你所做之事而惩罚你。事实并非如此。

宽恕自己

宽恕的观念是多层次的。你必须宽恕自己创造这个世界的错误，当你环顾世界而不明所以时，当你环顾世界而厌恶它时，当你环顾世界而看到不公与痛苦时，要知道你并不了解投射的法则。直到了解「自己将不想要之物投射到世界」这个法则时，你才有办法达到宽恕与平安之境。只要你相信世界绝对是真实的，只要你相信敌人或邪恶存在你之外，你就会活在全无能力的受害情结，处在全无能力的无意识状态，这也是一种无知的状态。因为你不了解真相，你不了解上帝就是

爱，万有即是爱；真相并非你透过自己的心智所看到的现象，你看到的只是自己恐惧的投射；你将所有恐惧投射到世界，好让你可以憎恨他人。

你投射恐惧的原因是你无法承受内心的这种冲突。罪咎感与恐惧令你招架不住，这两者会使你进入一种紧张的状态，甚至精神崩溃。因此你所做的便是把自己与恐惧、怨恨分开，向外投射到世界中，好让自己能够论断它们。你听过这句话：「你们不要论断人，免得你们被论断。」（马太福音第七章 1 节），若要接受这个观念，你必须先了解到世界是你自己的杰作，你的敌人其实是自己内心恐惧的那部分所分裂出去的；而你这样做的目的，只是要让自己不必再忍受这些恐惧。

换个角度来说，当你看到敌人或是当你看到自己想要论断的事情时，你须了解这是你分裂心灵的一部分，它显现在你的外面是为了让你解除自己的扭曲观念。你一旦论断它，无异于论断自己心灵的一部分，你会因此而感到痛苦，虽然你未必觉察得到。这就是宽恕的观念由来，你们务必要明白这一点，这不是教会所教导的那种观念，也不是好人宽恕因而感化坏人那种观念；你必须了解的是，宽恕不过是你因了解真理而采取的一种作为或陈述，这意味着他人所犯的任何罪行，都是你自己心中的分裂信念及恐惧的观念之投射；因此，给予他们爱和宽恕让你能够将「这一部分的自己」整合到自己心中，使你变得更加完整。

透过了解你的创造过程之真相，你才能够因练习宽恕而达到平安的状态，而唯有在平安的状态，你才可能回到家，回到平安与完整之境。当心灵处在平安与完整的状态时，噩梦将会转为美梦。

「惩罚」源自内心

你不用担心你会失去自己所拥有的一切，这并不是我所要说的观念。所谓「你

会失去你所珍视的一切」是指恐惧，因为恐惧会使你远离所谓的救恩。所以你不会失去所拥有的一切，你会被温柔地唤醒，从恶梦进入美梦；那是一个充满爱、丰盛与共融的美好梦境；由此你会轻松地进入另一个世界，那是你回到家的状态，也就是与万有连结、与爱一体、与上帝一体的状态。并没有一个会惩罚人的上帝存在，你所经历的唯一惩罚来自于你自己的心灵，而你所经历的唯一地狱就是你当下的生活状态。

不要害怕这个过程，不要害怕这个讯息。你的心里会想到有某个惩罚在后头等着你，事实并非如此。你给过自己的唯一惩罚就是心中憎恨的念头、你潜意识所害怕的罪咎，以及你所预期的上帝所降下的报应；但这样的上帝并不存在，我并不是说没有上帝存在，而是你所相信的那种上帝并不存在。

宽恕是我会多加着墨的部分，下一章我会谈到如何让宽恕在你日常生活中发挥效用，你才会知道如何面对自己的处境。我也会告诉你如何用宽恕改善你的心理状态及你心里对自我的感觉，还有宽恕如何转化你的外在世界，使你能比目前更加享受你的人生。

在教导这份资料的同时，我们很兴奋地预期它能带给人类的解脱。我们自己也有过出世为人的经验，所以我们知道被自己所创造的梦境欺骗是什么模样。但是从我们现在的观点来看，也就是从无形界、从意识的更高层次来看，见到人类心灵受苦是一件很悲伤的事情；你如此沉浸在自己的梦中而无法觉醒，你们听不到理智之音及爱的呼唤；这个声音要你朝着它所指引的方向走。

因此，我们怀着绝对的信心与爱心来提供这些教诲，而且我们知道即使你们当中只有一位听进去，这个人的地狱便会消融，迈向天堂的全新旅程也展开了；即使只有一个人解脱痛苦，我们的努力也值得了，想到这一点我们就感觉到很大

的力量。我们希望你能感激这份资料背后的能量与爱：我们来此是要助你一臂之力，把你从挣扎的流沙中拉出来。

第十九章 宽恕你自己

小我使用宽恕的方式会让人类感到相当困扰，因为如果人类深陷于小我之心及自己人生的幻相中，认为自己是孤单的，自己与他人是各自独立的生命，而且自己能被他人深深地伤害，这伤害还会导致严重的后果，那么宽恕是很难的一件事。但如果我所说的观念是真的（也确实是真的），亦即：你的人生乃是你所有信念的投射，并以物质的形式呈现，好让你能看到自己的信念。既然如此，你所经验的一切都在你自己的心内，这正是「爱人如己」的观念之真义；当你明白你在世间所做的一切实际上都是你对待自己的方式，你就能够看出我说的这句话有多么重要。

这也是「有人打你的右脸、连左脸也转过来由他打。」这句话的意涵。反击只会强化「你与这个世界是彼此独立」的分裂信念。因此，如果你反击，这一举动会使你继续相信分裂是真的。我很久以前在世间时所教导的这个观念，以及我现在重新教导的目的，不是要你们服从他人；我并非教你们要逆来顺受，或是在生活中成为一个被动的人而缺乏热情。我教导这观念的目的是要让你了解到：你的行为模式正是你强化自己信念的方式。

你们的《圣经》里有很多我的教诲被删除了。《圣经》并不是我的著作，也不是你们所想象的天启讯息，根本就不是。你们目前看到的这本书是由当时的政治与宗教领袖所拼凑出的；他们为了维持自己系统的秩序并保持掌权者的地位，于是删除了我大部分的教诲。

还有一些针对女性的故事和性方面的主题，以及有关个人力量与意识提升方面的福音都被删除了；因为这些内容削弱了那些当权者的能力，使他们无法继续控制当时的百姓。

浪子回头

我在很久以前出生为人的目的，乃是为了教导自由及真理，并教导人们如何提升自己的心灵，摆脱物质世界以及自己所创造的幻相。人们创造幻相是为了维护自己的「安全」；免受他们所相信的神之惩罚。当然没有这样的神，那只是你陷入幻觉的分裂心灵的一种想象，你害怕自己因离开上帝而将面临某种报应，所以将这份恐惧投射出去，这样会惩罚人的神当然不是真的。

这正是我在《圣经》里所讲的「浪子回头」这故事的意涵，虽然当时我并没有创作《圣经》；你应该要记得：这些故事都是见证者所讲述的，他们所讲的内容未必精确，所以出错的空间很大。事实上，他们对我在某个时间点所讲及所教内容的陈述，有很多的错误，而且是深层的错误。

「浪子回头」是讲一个儿子离开他父亲的故事，这正是你们旅程的写照。你选择弯路而进入恐惧之旅，你进入这个分裂的实验为的是自己去探险，去发现及体验一些事物，你以为这些事物会带给你快乐；后来你发现离开家并非那么有趣，但是害怕回家的恐惧使你继续活在贫穷的幻相之中，远离自己的家园，远离你的天父（注：原文用 GOD）和天母（如果你想用以上称呼的话）。事实上，当你决定回家之时，你会以返家的儿女之身份而受到欢迎。

我现在要教你的观念是：你进入恐惧的旅程，进入分裂的经验，这对于神圣天心来说并没有什么后果。并没有惩罚在等着你，也没有报应在等着你。这些都

只是你心中的幻觉，你把幻觉投射出去而在自己的世界创造出一个会惩罚人的神、残酷的神，地狱之火的故事，以及天谴这类东西，但以上所提及，没有一个真的存在。这些幻相只存在分裂及充满恐惧的心灵中，但因为它们太可怕了，不能留在心里，所以才被你投射出去而成为虚构的故事和神话。

宽恕自我「分裂之念」的投射

所以，我正是透过这些教诲来试着让你了解真相。但是要知道，我的许多教诲，包括我刚才所讲的内容，以及原来《圣经》所保留的部分都被删除了。因此只剩下这些故事，然而光是故事并不能真正帮助你了解真理，因为这些故事所根据的基础讯息被拿掉了。所以说，我现在把完整的讯息告诉你，你才能够了解为什么我会说「有人打你的右脸、连左脸也转过来由他打」，因为反击会延续恐惧和分裂的信念。如果你不反击，你其实是在爱自己的另一面，这是你之前未曾爱过的部分。因此，这一部分能再度被整合到你心中，你也变得更加完整、更加圆满、更接近回到天乡的状态。

当你宽恕他人时，你知道他们只是你自己不可爱那一面的向外投射。宽恕意味着一开始不要去论断他人。你并不是看到罪而宽恕罪。你只需说：那个行为我不能接受是因为它是我自己的一个面向。换句话说，当你看到那个行为时，要知道那不是在你之外的另一人的行为，而是你自己内心的一个面向；之所以显现给你是为了让你疗愈它并提升你的觉知力，因此，你应立刻回到自己心中而反问：我的心内有这个面向吗？我是否没有觉察到它？实际上，你会发现你很难有意识地觉察到自己心中的那个面向，所以你要透过眼前那些「看似在你之外的人」的活动，才能觉察到自己的那一面；因此，这确实是一份礼物，让你能够去珍爱及

宽恕这一部分的自己！

所以这不是在宽恕他人，而是宽恕你自己，再度整合自己。由此可知，练习宽恕是何等的重要。也因此你要避免暴力或凶恶的行为，因为这是在攻击你自己；当你攻击自己时，你会感到非常可怕，因为你处在论断的立场，你巩固了分裂信念。你在这个分裂之境中走得愈远，就愈感到痛苦。

这就是你在论断他人或攻击他人时的感觉。你感到极度不适、内心非常害怕，而且因为你了解创造的原则，你以为你感到害怕是因为他人卑劣；你以为你感到害怕是因为他们攻击你。事实上，你感到害怕是因为你采取恶劣的言行，例如粗暴的言语、暴力的行为，或是批判及论断等；当你这么做时，等于更加深分裂的观念，更远离你所谓的神或一体生命，你会因此而受苦。

「困惑」背后的真理

正因如此，我才会在世间传道时讲述这些故事。但基于上述的原因，小我之心读到这些讯息时非常困惑：你会觉得你被要求的响应方式不合情理，那是因为你所获得的讯息并不完整。你已经知道，我的教诲有许多部分已被删除，因为这些内容不符当时掌权者的要求。你如果没有得到其他的说明来支持你的行为，对小我之心来说，这是很疯狂的举动。确实如此，因为你们大部分的人所奉行的信念体系就是：我是一个独立的个体，我能够被伤害，并没有上帝存在。因此，我在很久以前所提供的补救方法对你的心智来说没有任何道理。

基于这个原因，有许多人离开了教会，他们看到了这些片段的知识所导致的痛苦。当你活在小我之心中，相信自己与他人是各自独立的生命，相信物质是真实的，并且相信你与生命根源没有任何连结；那么我所教导的作为，就看似有害

你的福祉、看似强化你人生中的危险处境。

试想，当有人攻击你时，你怎么可能不反击？这似乎是不可能的事。你的心灵还没有进化到足以这样做的程度。但是当你了解了所有的教诲，当你了解你真正的力量，当你了解你由恐惧所建构的一切，以及了解心灵的运作模式时，那么这些作为开始变得合情合理了。你并非在不明所以的黑暗中做这些事，你了解这样做的目的何在，而且你能够将我所教导的其他面向融入你的生活中，使你的人生有所转变。当你的心灵处在恐惧、迷信物质，以及无知的状态，你不可能表现得像一个境界很高的觉醒之人一样，那是不可能的事。

因此，你务必要了解这些创造的原则，也就是我们在这里所传递的讯息，以及阿南达在他们书中所教导的观念。完整地阅读这些综合的资料非常重要，因为这能让你明白小我之心所采用的不同面向，以及你所涉入不同层次的行为，这些行为都在强化分裂的观念。直到你真正了解自己是如何深层地迷失在小我的幻相里，你才可能开始攀上阶梯。唯有从多方面来学习，包括心念的训练、心灵的锻炼、转变你的焦点，转化你的身体，了解能量，以及让心念专注在特定的教诲；你才有办法基于了解及拥有力量来实践这些教诲。你若出于恐惧来学习，你若觉得没有这样做上帝会惩罚你，那么你这样做时就会非常无力，没有爱的力量支撑，因而产生不了作用。

你的行为必须与自己的信念和思想一致，你才会连结到创造力，并能够以自己的行为来影响你的世界。要知道，你对我的教诲之误解源自于残缺不全的讯息，这些经过了修改和删减，经过了层层过滤系统，包括当时的父权社会与寡头政治体制，以及握有权势的所有阶层，所以只有极小的片段留下来。

内心世界 VS 外在社交

你若想要找到平安，你若想要找到幸福，你若想要觉醒，这些教诲会让你如愿以偿。宽恕，一如我现在所教导的内涵，是在加强你对「一体生命」及「你与生命根源连结」的信念。当你的作为与新的信念一致时，这些信念就会更加地深植于你的心中。以你目前的存在状态，你在心中植入了许多错误的信念及不符真理的教诲，因此我在这里所教导的观念将会看似陌生，因为你有成千上万的经历都在强化不实的观念。

因此，你现在必须开始有系统地教导自己真理，然而起步时，你会觉得这会很像是一种陌生的语言，你未必觉得像是真理。你可能觉得这些字句听来像是真的，但是你又学会到一些看似疯狂的观念；因为这些观念跟你的信念截然相反，而你的信念就是分裂、恐惧、死亡、孤独和防卫。这就是你们多数人在世间的运作方式，即使你们以欢乐和笑容的社交表面来掩饰，但埋藏在底下的信念还是在那里翻腾。

当你学会这些新课程后，你就能够改变自己的内心世界。你有一个内心世界和一个社交外在。社交外在就是你受到制约而表现出来的一面，你所有的恐惧和担忧都隐藏起来。正是因此，人生才会看似充满挣扎。你觉得你无法分享真正的自己。你觉得你无法道出内心的恐惧及孤立与孤单的感觉。于是你拼命地抓住他人来缓解你的痛苦，因而进入一段不健康的人际关系中。除非你了解这究竟是怎么回事，除非你了解背后的运作法则，并了解你的伴侣所表现的行为，是要让你看到自己需要改变的部分，否则你不可能拥有健康的人际关系。

只要你攻击你的伴侣，认为他的行为错误而批判他，那么你们的关系就无法持久。这也是你在现代社会经常看到的现象。你看到人们如此深陷于自己的幻相中，他们出于无知而彼此攻击，甚至相互毁灭，以为这样能够带给他们自己想要

的东西。他们不知道这样做只会带给他们事与愿违的结果。然而，只要你学习这份资料，就会获得平安、爱、喜悦、和谐及丰盛的经验。

不要认为你将失去任何东西，你不会失去什么。你只是必须调整你的优先级，以及你看待世界的方式。然而，你们大部分的人不会走到寻求救恩这一步，除非你们真正经历了人生的幻灭，并真正准备好另寻出路，因为你们看到自己所为之疯狂，而且知道这样不可能是对的，因为实在了无生趣。

「神圣天心」彰显于形体层次

这就是我为何要教导宽恕的原因。宽恕就是你对一体生命的信念在物质层次的展现，也可以说，宽恕就是在物质的层次强化「神圣天心乃是你所连结的源头能量」这个观念。所以练习宽恕对你来说一点损失也没有，相反的，你会连结到生命根源，而且你会获得平安。你会从小我之心的无情攻击中解脱，因小我会攻击那些表面看来犯下罪过的人、事、物、境，当它严厉谴责心目中的罪人时，声音总是苛刻无情的。所以说，你一旦从小我之心中解脱，你就会得到更多的平安；你一旦获得更多的平安，你就能够从无形界获得更多的真知。只要你不将能量花费在无情地攻击外在世界，你就会获得更多的能量，因此，你也会获得能力而可以更专注在你想要创造的事物。

当你的心念离开对罪与论断的执着，当你因致力于锻炼心灵而能够更轻松驾驭自己的思想时，你就能够专注在你想要创造的世界。只要你拿掉削弱你力量的分裂观念，只要你不再强化这个分裂的观念，你就会开始看到自己的本来面目，你就会开始看到自己是神圣天心伟大而富创造力的展现，只不过暂时迷失在梦里而已。因此，你会满怀兴奋地面对自己的人生，你会雀跃地踏上回乡之路。你会

摆脱无尽的老朽、疾病与死亡的循环，你的身体也会变得更健康。你的能量振动也提高了，因此也远离了疾病。你会增进自己的能力而过着长寿而健康的人生。这个基本的宽恕练习能带给你成千上万的益处，你绝不会后悔。你会转化自己的心灵而进入无上美好、富饶与平安之境，你的人生也会反映出这个境界，因为你的人生反映出你的心灵状态。

有了此番的了解，宽恕成了最重要的一项修练。我不会没有理由地要你宽恕，我告诉你要宽恕是因为这是通往真知的大门之钥匙。经由练习宽恕，你会达到平安、和谐与爱的状态，而当你处在这样的状态时，你便与无形界及神圣天心一致，因此你会从更高振动的源头接收到信息，于是你的人生会开始转变，超乎你目前的想象。

第二十章 性能量

历史对我的教诲之叙述是非常不正确的，我的教诲从未提过任何独身的观念。事实上，我还修练过你们当今所谓的密宗法门(tantric arts)；这是我去远东旅行时学到的，那个地区的人们精通瑜伽修练，并且乐意传授给像我这样感兴趣的人。

由于基督教会的错误教导，使得性能量为人们带来了许多的痛苦，这一点必须要摊开来谈并且去了解才行。性能量是一种神圣的能量，这股能量是神圣的创造力在身体层次的展现，它表现在你的身体内，这就是它的本质，如此而已，不带有任何罪的观念。唯当性能量被较低振动频率的心灵使用时，才会变得阴暗而难以显现它的本质。

一个醒觉而与上帝连结的心灵，具有自我觉知的能力，能展现仁慈与同情，并关爱他人和自己，所以会以最美妙且慈爱的方式来使用性能量；性能量与神圣

天心相连，这是毋庸置疑的，我在此明确地指出：这股能量与神圣天心相连。正因如此，它被赐予你做为觉醒的途径，做为通向神性的途径。有关性能量的故事和谎言在你们的历史当中造成了许多的痛苦，以及你们个人生活中的许多压力。现在是公开谈论这个主题的时候了。

由于教会的掌控已经减弱，我们才能够讨论这些内容。但是色情与滥交的吸引力，以及低振频的性能量之表现，犹如光谱的另一端，在今日造成了许多的问题，就像教会所造成的问题一样。所以，为了帮助你达到平衡，我们试着传达给你真理与事实，亦即：在你身体层次的创造中，你获赠许多礼物，但是你自愿远离真理。

虽然你自愿远离真理，但是上帝赐你两样礼物让你一路携带着，一个就是导向系统，也就是你的情绪指引系统，它能帮助你找到回家的路；另一个就是性能量，这股能量是一个直返天乡的机会，原因在于它能够将你带到一体之境。它能够带你到达一种极乐与欣喜的状态，这一状态的本质是神圣的，而你所获得的这个体验是做为一种提醒，要你别忘了自己的真正本质。你必须记得自己离开了一体生命，因为你能够去做任何你所选择的事，但是你获得这个一体生命的提醒，这就是为什么它具有如此强大的力量，而不断拉你回家的原因。

我此刻要告诉你，在我一生中身体的性能量方面之经验，因为关于我这方面的经验你们所听到的大都是谎言。

我跟玛丽亚结婚，我是她的丈夫，我们有正常夫妻的肉体关系。我的一生根本没有单身；我是一个热情而健康的年轻男人，非常喜欢跟我的伴侣交合。我熟练密宗的技巧，它成了我灵性修练的一部分。我们一起修练这个密宗法门，做为进入神圣天心的方式；当然，我获得了无形界的指导而能深入这些技巧，玛丽亚

跟我非常享受这种充满喜乐且与神连结到的性关系。我们在身体、灵性、精神与情绪层次都深深地彼此相爱。性能量确实是你能给予自己的美妙礼物，只要你让这股能量以清明及爱的方式流过，并带给你神圣的启发做为指引；那么你会发现一切都将变得美好，你所经历痛苦都会消失无影。

与神合一

你对性能量的本质和目的，持有很深的误解，而你之所以有如此深的困惑是因为你受到教会许多谎言的教导。教会为了自己的诡计来使用这股能量，他们在性行为上蒙上了隐密和谎言的面纱，好将它控制在自己限定的范围内，这样的作法确实居心叵测。这问题将来必会浮上台面，而且是不久的将来，我的教诲会掀起一番讨论；性能量是非常强大的一股能量，正因如此才受到负面的使用以及政权的压迫。

当你尝试使用这股能量时，你必须与神合一，与更高的世界相互融合。如果你以负面的方式来使用这一能量，就会扭曲你的心灵和你的身体。所以你需要小心使用，但我这样说不是一种威胁，而是一种善意而慷慨的提醒，请你参考阿南达的著作所提供的教导，这也是跟我们一同创作本书的这位传通者所写的书。请你务必了解到，当你的心灵处在清明的状态、内心充满了爱并聚焦于神圣本质时，你就能与这股能量产生最强而有力的连结。这股能量本身并没有任何罪的成分，唯有被小我之心利用时才会造成操纵或伤害的结果，但这跟能量本身一点关系也没有，而是跟使用能量的心灵有关。

我真心希望你能了解一点：心灵能够根据自己的任何选择来使用能量，这跟能量本身毫无关系；就像核能可以用来杀人也可以用来利益群生一样。食物的能

量可以用来害人（如果你暴饮暴食的话），也可以用来疗愈和助人。每一种能量在三维的世界里都会有正反两极的呈现方式，性能量也不例外，它本身并没有罪的性质。我自己就是个神圣性能量的修练者，我非常明确而坚定地如此声明。事实上，过去两千多年来，我一直在教导人们这个真理。

所以我现在来此说明这个真理：性能量是神圣的能量。须明白，你是一个多面向的人，而你不应把性能量隔绝在自己的本质之外。性能量是你人生中的一个面向，因此，如果你在人生的其他方面都处于低能量振动、喜欢批判，或是这类的状态，那么你不可能把性能量单独放在一个人生区块而预期它会自行开花结果，因为你人生的所有的面向都是彼此相连的。你是一个全方位的人，这点必须先了解才行。你用来创造某物的每一个举止、每一个念头、每一句话及每一个行为都是非常强而有力的，它不是将你带向天堂就是让你远离天堂。

根本没有所谓地狱这一回事，只有远离光明、一体生命、上帝、万有或神圣天心的能量这样的心灵状态。当你远离上帝，沉浸在残酷、分裂与论断之中时，你就形同在地狱，但这始终是你的选择；你的身边有很多人想要帮助你，他们要帮助你走出黑暗而进入更高层次的世界，如此你才能开始拥有幸福的美梦，而非多数人所生活的噩梦。

用智慧接纳

因此，你们应该接纳性能量，但不能以无知来接纳。你必须用智慧来接纳这股能量，也就是你必须获得正确使用这个能量的讯息，得知它正确的力量。当你知道它是连结到上帝的能量，你就能够转变你的焦点、你的意识和你的想法而契入真理，那么这股能量便会在你内旺盛和发展，带给你无上的喜悦、力量和朝气。

目前很多人使用这个能量的方式都是所谓不可告人的秘密，也就是暗中进行而不公开，害怕遭到批评或曝光，因为他们所学到的观念就是「性」是污秽的，或在某些方面是错误的。然而，性不是污秽的，它从来就不是，它只是被误用及误解而已。对此我们无形界总是抱持宽恕的态度，因为人们是受到权威当局不良的教导或不正确的指示才产生了困惑。

如果你这一生到目前为止一直误解性能量，不要认为你在过世之后会受到某种惩罚，没有这一回事。但如果你现在有机会重新教育自己，重新学习真理，并且了解你是神圣的生命，而性能量是神圣的能量，它能够在你觉醒的过程中帮助你，那么不妨把握这个机会。你将能够在此生转变你的心灵，不需再回来学习这个功课。

就算你回来学习这个功课，这机会并不是一种惩罚，而是让你可以对自己过去误解之处有更全面而完整的了解；你投生到物质世界后面临到这些困难，那是因为你相信了一些不真实的事物，并且崇拜了一些不值得你崇拜之物。性能量是天赐的神圣礼物，它会在你的体内升起。

我希望你了解的是，当这些能量开始在你体内升起时，把它们呈给上帝，把它们呈给天心，然后请求你的知见获得疗愈，即清除所有的误解，这就是请求疗愈和请求净化。如果性这一方面造成了你的苦恼，你可以请求爱的关注。你们有许多人在这方面受到困扰而需要协助，所以我们会在此帮助你们了解。

你不需要关闭你人生中的这股能量，它是你生命力的一部分，也是你神圣本质的一部分。我请你开始重新学习有关性方面的真理，以及你透过这个绝妙的能量与上帝连结的真理。你能够随时取得这股能量，不论一天当中的哪个时刻，一周当中的哪一天，或任何一个月。你有能力使用这个神圣的连结，它能带给你极

乐与欣喜的体验，它是赠予你的一份礼物，做为你的向导，指引你返乡之路。

我给予你我的祝福和爱，请你宽恕自己自认为犯下的任何罪，并且现在开始重新教育自己有关爱与性能量的真理。须了解，性能量是源自上帝，而且是为了爱。就这样！

第二十一章 崭新典范

我很久以前住在世间，那一世我跳出了人类的意识而进入我现在所沉浸的意识中，这是一种超脱尘世的意识，你也可以说这是一种超越身体的意识，总之，这是非物质的层次。但这并不代表我们在这个世界不是完整的存有，我们并非世间那种幽灵之类的东西；事实上，真相截然相反，你们住在一个非常狭隘、受到约束及扭曲的封闭心灵中，它使你们无法活出真正的自己。

你们是极富创造力的生命，你们是灵性存有；不论你们是否了解这一点，你们都只是暂时、或说错误地隐藏在物质的形式中。然而这个物质世界正是你们必须觉醒的地方，因那是你们自己选择的经验——你们听从自己的想法，尽管那些想法是如此的扭曲；你们追随自己的偶像，尽管他们根本不值得你们崇拜。正是这样的经验造成了你们的痛苦，使你们感受到分裂。

我们无形界的存有已跳出这种心灵状态，跳出了受限的自我概念，现在回过头来看到你们的痛苦能够感同身受。由于我们在世间生活过，我们知道受限于批判或恐惧中是什么模样。当然我们这里也有一些存有未曾有过隐身于世间、囚禁于人类身体中的经验，他们对世间一无所知，因此他们对世间所发生的事有些疑惑；然而，我们曾在世上生活过的存有可以向他们解释，请求他们帮助你们觉醒。这是目前我们正在进行的事。

释放心灵

现在是将人类的心灵从桎梏中释放出来的时候，也是将人类的心灵从宗教的束缚中释放出来的时候。换句话说，现在是将人类的心灵从妄见中释放出来的时候，因为妄见将心灵局限于狭小的工具中，使心灵无法发挥伟大本质与创造能力。我告诉你们这个信息就是要唤醒你们，你们才能开始体验到自己的基督本质；也就是提升自己至基督天心。

我说过你能够做我在世间时所做的一切，而我在此重申这一点：我与你一般无二，只是我在阶梯的较上层，而你是在底层的黑暗之境；或许你可以看到前方的一点光明而向上攀登，渴望解除自己选择去体验的恐惧和贪婪能量。这一切体验始终是你自己的选择。你在每分每秒的选择中创造了自己的经验，这些选择包括你专注的焦点，以及你的所言、所想，与所做的一切。没有人对你做了什么，没有源自于过去的惩罚，也没有一个神在摧毁你所怀抱的希望和梦想；虽然你可能经验到这些逆境，但这不过是你的信念显现于物质世界的结果。

如果你不知道这道理，如果你没有获得适当的指导（因为世世代代以来你的社会未曾给予正确的指导），你就会迷失在自己心灵的泥沼中，以及自己受误导的思想中，因此你一直在创造自己不要之物。实际上，你有能力创造任何自己渴望之物，你有能力过着无病的人生，你有能力过着「身体不会老化也不会死亡」的一生；你有能力做到，但唯有透过觉知与觉醒才能做到，且唯有透过练习我们所教导的那些原则，你才能够真正觉醒于本然的真实自性。

然而，你必须先了解自己受到了误导，也就是你心中信以为真的那些谎言及妄见。因此，你必须撤换老师，也就是不再向过去告诉你错误观念的那些人与经

验求教。

你的倒影

他们未曾教你冥想的道理、未曾教你专注心念的原则，也未曾教你「论断所导致的后果」这些基本法则——让你知道你因论断而与旅途上的兄弟姊妹分裂会有什么后果。他们未曾教你，你们世界的本质变化而可塑，却教你世界是真实存在、坚固而客观的实体，但它并非坚固的实体。世界的各个方面都完全是你的倒影而已；没错，世间的一切都是你的一个面向。

疾病反映出你不健康的那部分自我，它没有做出健康的决定，有可能是故意的。世间的战争反映出发生在你心中的争斗，有可能是跟你的亲戚或前任情人，也有可能是与未来的假想敌战斗，这些全都是世间战火的元凶；你与自己的兄弟姊妹分裂，你认为「你的价值胜过他们或他们胜过你」的这些判断，创造出世间财富的差距——即穷人与富人，有价值和无价值，丑陋和美丽的差距。

这些相关的经验都存在你的心灵中，当你在心中疗愈它们了，你就会改变你在世间的经验。这就是转化的简单科学，并非有个在你之外、比你更强大的神在你身上做了什么，或为你做什么这类神灵的观念。事实并非如此。你所看到的都是你心中的信念，这就是你的世界之本质，也是你所看到的一切之本质。

在当下，活出人生

你所看到的是一个单纯的反射，只不过未曾有人告诉你这个观念，反而有人告诉你，你所受的苦是他人的错误造成的。你学到了与我的一生有关的错误教诲，教你牺牲能够带给你某些东西。其实牺牲只会带给你痛苦和死气沉沉的一生，不

会使你变得神圣，也不会让你死后在上帝眼中变得更好。你的自我牺牲并没有任何奖赏，事实上你不需要牺牲。你终于看到自己错失了神圣天心赐予的机会，这是疗愈你内心世界的机会，但是你没有把握，因为你并没有活出自己的渴望或是创造自己的经验。你认为相较于他人你是没有价值的，所以你就牺牲自己。你可能从老师、牧师或家人学到这种观念，他们是为了自己的好处而要你牺牲的，但你年轻时因误解了真相而相信他们。你并不知道自己有权力活出自由而开朗的一生：选择任何你想选择的，创造任何你想创造的。

在你自我牺牲的一生结束之后，也没有所谓的惩罚，只有重新学习的机会。你会获得经验另一生的机会以重新选择。但是我们要大家做的是，现在就重新选择。不要等到过世之后才意识到自己人生的目的所在。我们现在就在这里告诉你——你的人生目的何在。

你的人生就是要让你活出来。你的人生就是要让你展现自己独特的生命，你是神圣天心独特的一面，他人无法实现这部分。你所选择的体验乃是出自你天生的渴望，而这些经验就是你觉醒的道路，你不可能借由活出别人的一生而获得觉醒；你只能活出自己的人生，体验自己所选择的经验，这些经验都是受你的渴望所指引，它就是你的热情所在，即你所好奇以及你想要深入了解的事物。

这就是你到达觉醒的地图，唯有透过你诚实的自我展现，活出真正的人生，你才可能了解自己是谁、你的错误和妄见在哪，以及真理的所在。而想要了解这一点，唯有遵循你内在的导向系统——它以热情、喜悦和幸福的美妙记号来标记你的路线。

因此，你不需要苦闷，也不需要受苦。我在世间时并没有教导世人这种观念，这是当时的权力组织对我的教诲之扭曲，他们教导这种观念是想要维持自己对人

们的掌控，想要伤害人们，且不择手段地操纵他们。所以他们修改了我的教诲，颠倒我所说的话，或是删除不利于他们的部分，然后以我的名义开始教导这些谎言。

务必自救，重新自我教育

你们必须开始转移自己的焦点，不再以物质世界为你的救恩，不再以他人为你的拯救者。除了你自己以外，没有人能够拯救你。这个世界是你自己的创造，它是你心灵的反射，因此只有你能够改变它，只有你能够转化它，只有你能够使它变成你想要的模样；而你改变它的方式就是聆听你的渴望、你的热情、你的愿望，以及你内心的呼唤。

你必须坚定地这么做。你们的文化大都是教你们不要去做自己想做的事，因为那是自我放纵或是对家人、孩子、祖父母、或任何人无情的表现。然而，你可以仁慈地跟随你的心，你能够了解到你可以为自己作决定，但是不要出自小我而为。换句话说，你必须先澄清自己的知见，因为在你的知见受到扭曲的情况下，你的决定将不会是明智的，它会受到你未察觉的制约心态所蒙蔽。这也是《奇迹课程》的宗旨所在，该课程能帮助你以坚定的决心来澄清自己的意念，你才能够开始清楚地去看事情，才能够从清明及疗愈的眼光出发来了解自己的想法和观念。

因此，不要听了这些话之后就根据扭曲的观念而轻率作决定。先了解自己在当前处境下的状态，即使你可能觉得自己想要逃离或躲避，这是因为你可能误解了自己的想法和自己的导向系统。如果你根据自己在此所读到的少数几句话而作决定，你会作出糟糕的决定，因为这个决定会是根据小我的恐惧、小我的限度，以及制约的心态而作出的，但这些都不是你真正的想法。

作出新决定

因此，你必须先澄清自己的意念，才能开始去作不同的决定，或是在必要的时候改变你的人生方向。但是要知道，你目前的人生状态乃是你目前的心灵状态，所以无法逃离目前的自己。你必须开始作出不同的决定，开始重新教育自己，在你的「决策机制」中输入新的信息，而这个决策机制就是你清明的神智。

如果你做了一千个不好的决定而导致你目前的人生状态，那么开始作个新的决定吧！但是不要仓促决定结束一段婚姻、卖掉你的房子，或是收养孩子这类的事情。若要作出新的决定，请先祈求指引，并且更加善待自己。这些都是转化人生的前几个步骤，之后它会比你想象的进展还快。

然而，小我之心会立刻叫你去它要你做去的事，也就是攻击、或是逃避。这对你并没有帮助，因为你会带着心灵走，而正是这个心灵造出了你想逃离的世界，所以逃离是不管用的。唯一有用的就是改变你的思维过程，这个过程包含在你造出自己世界的创造机制中。

当然，你若了解这个道理，就会觉得合情合理；但是有很多人不了解自己在做什么，以及为什么要这样做；要知道，创造出你目前所体验的人生的每个决定，都是由「相信这一决定」的心灵所做的，而你目前仍是那个心灵、相信那个信念，并作出那个决定。所以你必须透过自我了解而产生新的信念，才能由新的信念产生新的想法，如此，你才能从这些新的信念与新的想法中获得新的感觉。

消除小我杂音，听见内在声音

不要惊慌，不必觉得你必须逃离你的生活，只需开始作出新的决定。不要断

绝任何关系或是作出重大的财务变更。只需开始作出新的决定，那么你的人生就会开始反映出这个转变。无形界的存有能够帮助你，当你请求我们协助时，我们就能帮助你。我们就临在当下，我们是真实的存有，我们听得到你；我们与你相通，但你必须让自己的心静下来，你必须开始了解自己才能听到我们的答复。

当你处在恐惧中，当你妄自论断或是沉浸于小我的思想中时，你会受到杂音干扰，你无法穿透它而听到我们的声音，所以你听到的只是小我的声音，听不到圣灵之音。我们的声音温柔多了，我们不会强迫任何事情，我们不会坚持任何事情。我们只是等待，直到你的念头、判断和恐惧的杂音停下来，我们才能渗入一些观念。因此你在这个阶段该做的，就是让自己的心安静下来，让杂音安静下来，才能够听到我们。我们就在这里，且我们想要帮助你。我们无形界这边，正同心协力地帮助许许多多的心灵转入平安之境。

觉醒

现在是觉醒的时候了。你们厌倦了战争，你们厌倦把钱都花在战争上。你们厌倦把钱都花在修补自己的身体上，好让你不那么嫌恶自己。你们也厌倦了把钱花在名车豪宅上以向他人炫耀（即使你根本不喜欢那些人）。现在是停止这些疯狂之举的时候了。要知道，你们正在摧毁你们美丽的星球，你们正在摧毁这个需要照顾与关爱的美丽世界。你们正在摧毁自己，因为你们一直把自己困锁在物质与形体层次，不知还有超越物质的更高世界。

你们将这样的世界视为天堂，以为你们过世之后就会到达那里，事实并非如此。你会过渡到一个跟你内心世界的振动频率相应的世界，这世界不是相应于你在世人面前所呈现的外表，而是相应于你的内心世界。你所沉浸的心灵振动，即

你一天二十四小时、一周七天都必须聆听的声音，这个振动层次就是你过世后即将潜入的世界。

然而，你会有暂时喘息的机会，你会在这个时候看到自己的错误在哪。你会看到自己错过的机会与自己所把握的良机，你会得出一个类似于总清算的结果，但没有罪或惩罚观念下的审判。你只会看到自己在哪里可以做出更好的选择。你会看到自己哪里应该注意却忽略了；你会再次获得物质层次的经验而使你能在当中作出不同的选择，同时你也会获得重新选择的机会。

但是亲爱的，不要等到你过世之后，觉醒乃是你此生的目的。不要继续无止尽的轮回——继续昏睡、受苦、且相信只有物质世界存在。这个物质世界只是要让你看出自己哪里脱离了正轨；如果你能正确理解物质世界，你确实会创造出一个新的心灵，由此你会创造出一个新的世界。

第二十二章 你是神圣的

解读「导向系统」

当你开始澄清心灵时，你会开始经验到神圣天心在你的世界之显现。当你活在小我之心中时，你会完全相信身体与物质世界。小我之心相信你该为来到你眼前的一切负责，所以你必须为它们而努力工作，让该发生的一切发生，这就是小我的看待方式。小我并非真的相信神，如果它相信神，也是一个会惩罚人且仇恨心重的神。这个神在你死后会对你毫不留情，不会放过你的任何错误。

这就是小我之心看待上帝与灵性的方式，如此来看确实很可怕。你若认为自己孤独地活在这个星球上，没有任何支持或来自其他世界的帮助，你就会觉得很可怕。但事实并非如此。你从自己的导向系统对这些观念的反应就知道真相并非

如此。你的导向系统对这种「会审判人的神」之观念感到害怕。意思是：你所感受到的害怕正是你的导向系统之响应，它在告诉你这不是真的；当你听到真理时，你的导向系统会感到平安、快乐和满足。

因此，这就是基本的训练，让你了解自己的身心复合体在反应什么。你获得这个情绪的导向系统做为找到回家之路的指引，帮助你走出目前所在的迷失之地。但如果你不知道如何解读这个导向系统，你可能会走偏了，这是许多人目前的状况。他们认为有负面的感受是没有关系的，他们认为感到害怕是自然的。他们相信为自己所认定的理由而在祭坛上牺牲自己是一种壮举，但事实并非如此。这些都是有违真理的观念，所以都会在他们的导向系统中以负面的感觉来呈现。

在你学习的这个阶段，我们希望你了解到：如果你感到快乐，如果你感到平安，如果你感到宁静，如果你感到满足，如果你感到喜悦，如果你感觉到热情，如果你感觉到创造力，或是你感到很想参与，这些都是你走在正确轨道上的信号；表示你确实与导向系统所指引的方向一致。

如果你感到恐惧，如果你感到气愤，如果你感到盛怒，如果你感到不适，如果你感到怀疑，如果你感到郁闷，如果你感到力量被削弱，这些都是你的导向系统给你的线索；让你知道自己偏离了真理，也就是你有些观念需要转变。你一直以来学会漠视、学会麻痹及学会忽略的这个绝妙的导向系统，正是为你量身设计的回乡指南。

由于你的导向系统深受你的信念及你的误解所影响，所以在你开始完全听从自己的导向系统来作主要决策之前，我们建议你先依照《奇迹课程》的指示来澄清自己的心灵。当然，在你开始学习这部课程时，就可以立刻听从你的导向系统来决定一些比较小的事情，例如该吃什么、去哪里健身、跟谁做朋友等。然而，

即使你聆听这个导向系统，它也可能被你受制约的心灵所扭曲，因此你需要经过《奇迹课程》的修复过程才能获得进一步的澄清，才有真正的能力来解读自己的导向系统。

除非你先澄清自己的心灵，否则你的导向系统很容易让你迷路。然而，你今天就可以聆听它，看它对你这一天当中的各种选择有什么简单的回应。例如，你想要出去散步吗？你想要与他人交流吗？你想要吃点东西吗？你想要读点书吗？不妨听听你的导向系统怎么回应。

如果你目前的人生是由深受制约的心灵所打造出来的，它偏离了真理，那么你会很快地面临冲突。你会在生活中遇到与你作对的人，他可能会要你去做你不想做的事情。你可能会去做一份你不认为自己应该做的工作。然而，你的生活结构就是根据你所作的这些不好的决定，也就是根据你对自己的导向系统所做的错误解读，而且可能已经很多年了。

所以我们希望你接受这个信息，并开始根据你的导向系统做出一些小决定，根据你现在想要做的事情来决定。

例如，假定你跟伴侣住在一起，他漠视你的渴望以及你想要做的事情，而你已经忍受这种情况很多年了，这是你们俩习惯的相处模式。我们给你的第一个建议就是，宽恕你的伴侣如此对待你，因为长久以来你允许对方如此待你。你面对这个人批判的攻击，允许他或她发展出负面的习惯或攻击的行为，虽然你不喜欢这种对待，但是你并未起身或是走开。所以我们希望你做两件事：宽恕这个人的冒犯举动，因为这种行为乃是源自于无知；同时，我们希望你宽恕自己允许了这种模式的发展。这将是疗愈及改变这段非你所愿的关系之初始阶段。光是这一步就足以让你挑战好几周了——宽恕对方，知道这个人是在无知的情况下而为。同

时宽恕自己，因为你允许对方恶劣地对待你。

我们希望你在心中行使你自由选择的能力。你的内心是无人能够影响的地方，这是你所掌管之地。有可能你被迫继续维持你不喜欢的相处模式是由于恐惧、困惑，或是不知所措。所以我们建议你开始改变自己的心灵，你的思想是创造的起点，也是你的人生之由来，而这些思想又源自于你奉为真理的信念。

我们不要求你以人前表态的方式来做这件事，这是一个私人的旅程，但这能够让你改变自己的人生。

宽恕你的身体

可能你的身体令你不快乐，或许是超重、生病、太瘦或太弱，或是某处变形。你可以用同一个方法来面对。首先，宽恕身体呈现出这些负面的状态。身体只是听命于你，它不会自行做任何事，你必须了解这一点才行。然而身体用一种你无法忽视的语言来沟通，所以你必须宽恕它呈现出你不喜欢的状态，并了解到这是因为你误解了创造过程所致。

制造身体的创造过程源自于你的思想、信念和情绪。因此疗愈身体的第一步，就是宽恕它，并停止攻击它或批判它。感谢它将你内心的负面想法以身体的状态呈现出来，你才能够了解并看到这些负面想法，从而开始改变你的内在思想过程，并让外在行为也随之改变。接着，你必须再次宽恕自己相信了非真之物，宽恕自己根据错误的信息而为，宽恕自己传递憎恨与批判的讯息给身体与自己，因而导致了这些负面的状态。若要疗愈你的身体，你必须从练习这两方面的宽恕着手。

你必须永远从宽恕开始，因为宽恕能带给你的心灵平安。当平安从内心升起，你就能接收到来自无形界的信息，而且能够平静你身体与心灵的能量，使得这个

身心系统的自然疗愈过程能够发生。

你看到，你的身心复合体本应在爱的振动频率中运作，而你的责任就是让自己到达那个振动层次。每当你生气时，每当你害怕时，每当你沮丧时，你实际上是在伤害你的身心复合体，而你选择用你的批判和误解来伤害它。因此，宽恕永远是起始点，能带给心灵平安。反之，怨恨别人、怨恨自己以及怨恨身体必会导致不安和批判，还会进一步受到恐惧和焦虑等情绪的刺激。

所以我们希望你永远是从宽恕自己和他人、或宽恕自己与身体开始。唯有透过练习这些宽恕的作为，你才会提供一个让疗愈能够发生的环境。如果你觉得需要的话，继续服用你一直在服用的药物或医生处方，但同时也练习宽恕自己和你的身体。你会发现你所经验的身体状况会减轻，而且你也能够减少你所服用的药物。

有关这方面，你必须谨慎并带着觉知而为。如果你的心智与信念体系本质上就相信药物，你就不能突然停止你所服用的药物。然而，如果你没有改变自己的心智结构并同时改变你的行为结构，你会再次生病的。

「创造力」导致的后果

你的行为是你的思想的结果，而你的思想是你的信念的结果。所以我们正在重组你的信念。我们进入你心灵中创造能力的根基，怀着爱心与宽恕温柔地解除那些错误的信念，并用正确的思想取而代之，包括你的神圣本质、你创造出世界与身体的惊人大能，以及你富创造力与慈爱的本来面目；这些都是我们要慢慢地植入你心中的观念，因为你已忘记了这些本质。

这也正是学习新资料的目的。要知道，你在一天二十四小时当中不断将资料

输入你的心灵，而你是从感官取得信息的，包括与人交谈、观看电视和电影，以及阅读书籍等，这些都是输入你心中的信息。因此，你务必要了解：如果你不快乐，如果你所过的生活无法带给你自己想要拥有的经验，或如果你处在一种有害的、痛苦的或受虐的关系中，要知道这些经验都是你自己创造出来的，这些都是你内心对自己本质的信念的外在呈现，而你心中所抱持的这些信念都是你所崇拜的偶像。所以你现在必须了解这一点，并且对你自己的创造能力负责。

这正是我讲述这些故事的目的所在。我在本书的一开始告诉你我的人生故事，使你能够了解我的本质、我的人生所代表的意义，以及我的教诲。如此，你才能够清除你心中的错误观念，也就是教会及宗教的教条结构，对寻求救恩的百姓所灌输的不实观念，诸如殉教、受苦、牺牲，以及性能量的本质是邪恶等。然而，教会及宗教组织所抱持的这类信念结构，一直是构成你们社会的基本元素。

所以说，你们心中的这些错误观念必须清除才行。我以我的自传做为本书的开场，目的是让你能够听到我身为凡人的声音，让你能够听到我的人生故事，并知道它是如何开展的，如此你才能够看清两千年前我的人生故事之真相。

我回来了，而且已经回来无数次了。我现在回来是要针对我的教诲与大家展开有益健康及疗愈的对话。时候到了，这世界已经到达一个时点——也就是你们必须了解自己神圣本质的时候。你必须了解你创造了自己面临的所有问题，不只是身体的问题，还包括你的人际关系以及你在物质世界的种种问题。你是自己世界的创造者，不论在哪一方面皆然。

每个来到你眼前的经验都反映出你自己的能量振动，亦即你的心灵与你的信念结构之能量振动。因此，唯有改变你的信念结构，以及由此信念所衍生的思想和情绪，你才可能创造出不一样的经验，你才能够创造出不一样的人生；你有能

力转变你人生的每个方面，只要你如此选择，但是你必须了解创造的过程。你必须了解你的观念是从何形成的，而且你需要澄清自己的心灵，让心灵处于平安与爱的状态，你才能够接受来自无形界的观念。

调整校正，向真理看齐

我们全都在这里，包括许多伟大的导师、开悟者以及圣者。我们都在无形界这里，以这种意识联系的方式来传递信息。我们可以跟你们所有的人联系，可以在你们的作梦状态传递信息给你们，也可以透过直觉及心灵的连结来传递信息。但是我们当中有很多的存有发现：无法与你们沟通的原因是你们偏离真理太远，以至于交流管道受到阻断而且彼此不同步。所以你们必须转化心灵，在你的脑中输入真实的信息，并且改变你们的行为，例如关掉电视（它在你们的世界传播太多的仇恨与暴力），以及关掉电子游戏（它在年轻人心中输入太多催眠的信息，导致这些年轻人将来面临更大的问题）。

我们希望你开始摄取源自健全的知识与信息的养分，也摄取由爱心所栽培的在地有机食物的营养；这是你在自己的生活中必须改变的部分，如此才能促进意识的转变，这确实值得你去尝试。

如果你脱离了真理，那么你在世间的经验便会漫长而痛苦。如果你没有遵循你的导向系统，那么你在世间的经验也会漫长而痛苦。这个上帝所赐的导向系统要你活得快乐，要你展现自己的独特本质，也就是你美好而神圣的自性，这是你的独特之处。我们很伤心地看到你们否定自己天生的热情与自然的本性，以为上帝要你郁闷和默默受苦，要你成为一位殉道者，在婚姻或宗教等的祭坛前牺牲自己，这与真理并不相符。

神圣天心、上帝或万有（你想如何称呼都行）要你活在爱的振动频率，要你活得快乐，要你发挥创造力，这才是活出神圣天心的一面之自然状态，这才是你的本质。当你没有展现自己的真实自性时，当你无法发挥创造力时，当你远离了爱时，你会感觉非常糟糕，因为那不是你的本来面目。

承担责任，坚守立场

你们是快乐、喜悦、富创造力、仁慈、友善，以及富同情心的生命，且你们具有神圣的创造力。当你们所相信的观念不符合自己如此美好的本质时，你们的导向系统就会以负面的感觉来回应。

因此，如果有人要你做你不想做的事情，但你还是做了，然后你对那个人心怀怨恨，要了解这是你的导向系统在告诉你，你需要遵循内心的指引。你一旦这么做，你就会感觉到平安、真爱和喜悦。不要误解了你的负面感觉而去批判他人，虽然表面看来那个人勉强你去做非你所愿之事，事实上那是你选择去做的；所以你必须坚守自己的立场而开始做出自己的决定。

你们有些人身陷逆境，或是在家庭和工作中建立一种无法让自己感到快乐的关系。有可能你是因为自己的误解及不好的选择而在自己周遭建立一个复杂的系统。但我们希望你做的是：不要甩门、离开或是抛弃那些人（例如伴侣、小孩或是雇主），而是致力于改变你的心灵，并以渐进的方式开始去做你想做的事情。例如，你可能想读书而不是跟你的伴侣看电视，不妨友善而慈爱地告诉对方，请他自己享受电视节目，但是表明你想要看书。

你可以做这类的表明而不会攻击或伤害其他人，或是让对方感觉遭到遗弃。你可以开始做这样的改变。这些改变可能看似无关紧要，但你会开始感觉到自己

连结上比自己更伟大的事物，那就是我们在你耳边低语。我们会与你相通并提供你灵感，你会开始发现一些机会出现在你的人生中，超乎你的预期。这些机会乃是神圣天心的展现，反映出你的意识与能量振动之转变。这些强而有力的机会不但会频繁地出现，而且会非常快速的出现。

拒绝服从——既定的社会教条

你的创造能力可谓无与伦比！如果你继续维持目前的心态和能量振动，你就会继续收到同样的回馈，那么一切就会看似一成不变。然而，你一旦开始改变输入心中之物，并且开始透过比较慈爱的言语及比较没有批判的思想来改变你的输出，那么你就会非常快速地看到表现在物质世界的改变。你在每一天的每分每秒当中不断地创造自己的世界，但如果你的心灵依然故我，你就看不到可能的改变，因为你一成不变。

你受造为一个不断进化的意识。你天生就是不断创造、不断学习而自我挑战的意识。但是你们的社会坚持不变，你们的社会强调安全以及像三十年房贷这类事情，这并不适合富有创造力、神圣而充满灵性的心灵，因为这样的心灵喜欢探索、成长、转变和进化。

你的人际关系也是同样的道理。你不断重复同样的相处模式，这对你是一种折磨，因为你本是充满创造力的神圣心灵。你之所以变得很悲惨，是因为你学到了在人际关系中必须受苦与牺牲的观念，其实没有必要如此。一段关系需要热情，一段关系需要成长，一段关系需要给予每个参与者自我展现的机会与自由，使每个人能够真正活出自己的本然状态。

由此你可以看出，你们的社会有许多的指示跟我们所说的背道而驰：我们说

你们富创造力，所以好好去创造；我们说你们充满爱心，所以好好去爱；我们说你们是自由的追求者，因此给予自己和他人你所在乎的自由；我们说你们是最有创造力的神圣生命，因此用这样的眼光来对待自己和同伴，把他人也当作神圣生命来对待。不妨想想，你们会如何跟上帝说话？如果我站在你们面前，你们会如何跟我说话？你们会攻击我吗？你们会诋毁我，或是用苛刻的言语冷嘲热讽吗？这是我希望你们思考的问题，因为实际上你们所面对的人都是神圣的生命。你们在旅途中所遇到的每个人都是神圣天心的展现。

你必须以尊重和宽恕来对待自己，你必须以尊重和宽恕来对待同伴。如此，你的人生就会开始转变。你的人生就会开始反映出你意识的转变，你的身体也会开始反映出你意识的转变。你会感觉到能量、热忱与健康回到你身上。然而，你必须修复你的心灵，因为你们的社会中充斥着许多不实的观念。

你无谓地因病而受苦，因为你相信身体会出毛病，身体是有问题的。但身体并没有问题，身体什么也没做，它不过是反映出你的心灵内涵与能量振动的状态。它是你内心状态的外在呈现，如同你人生的每个面向一样，都是你内心状态的外在反映。

这就是我们希望你学习的基本原则，亦即：你就是自己人生的创造力量，但不是像小我之心那样地操纵及强迫事情发生，而是展现上帝富创造力的神圣一面。此外，你若能处在平安之中，你就时时刻刻能够接收到信息，它会告诉你如何做，以及如何响应周遭的环境。

当你在阅读本书的这些话时，要知道这是你的更高自我的安排。因此，请重视这些课程，请注意这些指示，你会发现你的人生将比目前好很多。如果你现在很快乐，并且正在经验你想要经验的一切，那么请你也将这些指示运用在你的生

活中，它们绝不会让你失落任何符合高振动及爱的思想之物。如果你目前的人生外表看来非常成功，使你非常执着于物质，但是你内心感到自己好像奄奄一息，或是你觉得自己无法继续维持这个社交外在，也就是你用来掩饰自己的假象，那么我们建议你接受这些指示，重新教育自己并澄清你的心灵。你会发现你的人生将会转变成另一种状态，使你能够活得更加坦诚，更符合你的真实面目，更与你的真我一致。

我就是你们所认识的耶稣，我回来再次教导世人。我用这个女性的形式出现只是要表明，我在世间时的男性能量不会比这位传通者的女性能量更有价值。两性平等对于疗愈你们的星球是至关重要的，这也是我们下一章要谈的主题。

第二十三章 平等性

我回来继续口述这本最庄严伟大的书。我说它庄严伟大并非出于我的傲慢，而是因为庄严伟大乃是上帝的本质，它与真理一致。庄严伟大也是你的本质，当然你们大部分的人并未看到自己的庄严伟大，这正是你意识的盲区。

这也是许多世纪以来人们受到贬抑的结果，即人们被要求关闭自己天生的热情、天赋的专长，以及与生俱来的好奇心。当你回顾历史，你会看到人类有很长一段时间受这类压迫的痛苦记载。我要在这方面多谈一点，因为这现象跟男女的议题相关，因为你们的社会正利用男女有别这项遗产而从中获利，且你们并未真正了解到我们在无形界这里所看到的能量差距。

男女的原型

你们的社会可说是非常男性和女性导向，因为你们有非常特定的男女形象；

男性以肌肉发达的英雄形象为代表，例如手中握着一把宝剑或是手机，驾着他的神驹或蓝宝坚尼（兰博基尼）上演英雄救美，这都是你们所熟悉的形象典型。女性则被要求发展自己的肉体，用来炫耀自己的身材；就好像她是一块鱼饵要钓一条鲜美多汁的大鱼似的，这就是你们社会的基本主题。如今，男女角色有许多的互换与重叠，当然也有女人发展他们的智力，也有男人发展他们的创意。我们只是概括来说，不要对此说法感到生气。我们只是概括而言，并提供一种理论分析，来了解你们社会所显示的能量振动类型。

因此，如果有一位女性在心理与情绪等诸多方面有良好的发展，但是她仍感觉到一种身不由己的冲动，要让自己发展成一位美女，或是一个诱饵；这其实是在贬低自己的能量，她会因为追求这种人为打造的结构而失去了很多创造的力量与爱的能量。

如今，这些对你们来说似乎是一种正常的现象，虽说这些确实是正常的现象，但是并不自然。你的自然状态是伙伴关系的其中之一，你的自然状态是平等关系中的一部分。你们每个性别都有不同的特质，但是别忘了，这些特质都是分裂之念的呈现。因此，经由你们的「结合」才能疗愈分裂之念，这就是我们想要提供的解决之道。我们希望你们开始看到两性之间的差距，如此才能解决问题。虽然这也是一种问题，但问题总有解决之道，这就是圣灵的礼物！圣灵让你看到问题，你才能够看出自己哪里脱离的真理。现在，请想想这个问题，因为这与男女在身体层次所表现的分裂观念有关。

你们创造了这些身体结构来代表分裂之念，这就是身体被如此设计的目的，所以身体着重于差异，强调男女之间的不同。不论是从真实或比喻的角度来看，身体都体现出你们用来制造分裂的那些特质，这就是世间的经验，这就是两性之

间的战争。事实上，你们所体验到的两性之间的战争就是男女能量的差异，然而这些不同的能量特质，原本应该在你们每个人心中得到平衡与同等发展。

女性的特质就是创造力、接纳、直觉、温柔、合作、以及展现多种面向的能力。男性的特质就是行动、判断、战争、机械化，以及智力。当然，由于你们的社会长久以来的重男轻女的观念，这些价值都被社会所深埋。社会推崇男性价值，女性的价值受到嘲弄与轻视，甚至女性被视为弱者，这些观念呈现在你们的工作场所与世界的各个方面。

相反性别的真实体验

你们看到地球的环境正遭受破坏，这就是男性能量的表现。女性能量喜欢大自然。举例来说，女性会温柔地躺在阳光斑驳的林间空地梦想着她的情人，这就是女性能量的写照。现在你们当中有男性会发现，这一小段女性能量的描述相当迷人，你们认为自己若这样做也很惬意——温柔地躺在阳光斑驳的林间空地，等待着你们的情人前来关心你、仁慈待你。不是吗？

你们必须负起责任修正自己的指向罗盘，因为在有关两性的能量，以及男性和女性的特质上面，你们全都受到社会的严重制约。你们必须开始在自己身上发展相反的性别所代表的那些特质。你们在这方面的发展经验是完全个人性的，换句话说，你们每个人都会有一种个人的体验。如果你是女性，你会体验到男性特质对你的意义。反之，如果你是男性，你会体验到女性特质对你的意义。这些相反性别的特质都是你所缺乏的，也都是你所需要的，即便你是用嘲讽或是高傲的态度来看待这些特质，你仍旧需要发展这部分。

这是一种谦下的经验，尤其是对男人来说，因为他们一直站在主导或掌管的

地位，而且他们的特质在社会中受到重视；要知道，你们的社会正在摧毁自己，因为已经失去了平衡。比如说，你们的社会并没有足够的女性代表进入政府、医疗与财政机构，或是参与社会计划。

平衡社会的能量

如果女性能够负责这些事情，你确实会看到一个非常不一样的世界。但是如果男性能量的话，这世界也一样会失去平衡。最初你必须从外在来平衡它。接着，你必须开始见到如何能够在自己的脆弱之处变得坚强，如何能够在自己的强硬之处变得温柔，并一再地做这类的反观。总之，你必须往内心看。如我们说过的，这些行为源自于你的制约心态，这些行为源自于受社会系统训练出来的心灵，而这个社会系统一直是重男轻女的，此系统积极地支配女人、厌恶女人、囚禁女人，甚至剥夺她们的权利。世界上还有许多地方确实是如此的，所以我们现在这番言论，是在对西方世界发声。

在你们文明的西方世界里，有许多女人每天受到自己生活中的男人之暴力攻击，而这样的行为却被认为是可以接受的；有许多女人她们得到较低的薪资，即使她们的工作质量与做同样工作的男人相同，这样的职场现实始终未受到重视。要知道，你们彼此都是平等的，因此竞争场所应该要机会均等，但唯有你们的内心对此有所了解才有可能。你们必须先了解到自己所拥有的男性或女性身体结构代表着分裂的观念，才可能做到平等相待。

神圣的「性合一」VS 无性别「神圣天心」

这方面的讨论必会延伸到「神圣的性结合」这个主题。你若用合一（神圣天

心的结合)的眼光来看待身体结合的渴望,那么你的方向就对了。正是在这样的眼光下,你会感觉到圣灵巨大的能量与你连结。但如果你在性结合时带着不平等的眼光,例如,你觉得自己软弱或有被支配的自卑感,或是你觉得自己有强而有力的优越感,那么你就是在强化分裂之念,因为那正是你专注的焦点,那是分裂的能量,而不是爱与神圣天心的能量。

神圣天心一点也不在乎身体。从我们的观点来看,男性和女性并不存在。灵性可能透过女性的形式拥有某种特定的经验,或是透过男性的形式而拥有某种特定的经验,但是灵性对于这些经验并没有任何身材、尺寸或是性取向方面的执着。所以我们所提供的这个讯息是无性别之分的。我们在无形界并没有性别之分。我以男性的耶稣来代表自己是因为我们在此讲述他的故事,所以这个身份适用于重新教育世人的目的。但是我又透过一位女性来说话,这样你们才不会被我的男性特质所吸引,这不是我的目的所在,因为那是属于身体的层次。正如我在本自传中指出的,我的一生之教诲重点在于:身体无足轻重,它不是真实的,而是分裂信念的一种呈现,所以「身体」是需要克服的障碍。

然而,身体不该因宗教理念而受否定。你不需要鞭答自己、惩罚自己,或是否定自己在性方面的表现与自我创造力的展现,这不是我所说的观念。我要说的是,你必须了解身体的本质、其运作方式,以及如何疗愈分裂之念。分裂现象需要透过心灵来疗愈,因为是心灵本身分裂的,正是分裂的心灵显现出有别的身体,即男性和女性的身体。你不需因此而感到羞愧,但是你必须了解真相,你才能够疗愈分裂之念。

虽说分裂不是身体的层次,但是你住在一个由你的分裂心灵所创造的世界。因此,除非你彻底疗愈了心灵,否则你就必须面对这些形体层次的差异,你就必

须面对呈现在身体层次的分裂之念。换句话说，你们的男性和女性的身体代表着分裂，而我们想要疗愈分裂之念，我们想要将分裂的心灵带回一体的本然状态，这就是所谓的救赎；亦即：重组并重新整合分裂的小我心灵。

两性之战

你必须先转变自己的心灵。如果这份资料让你产生共鸣，你可以开始改变自己的行为。如果你从这几页内容中感受到真理、爱，以及无条件提供的智慧，那么你知道你可以在此时客观地看待自己，并且反问自己：你的男性能量在哪里？你的女性能量在哪里？你在哪方面失去了平衡？你如何对待社会中与你性别相反的人？如果你是女性，你会害怕男性吗？如果会，那么你需要开始与一些男性做朋友。有智慧地选择你的伴侣和朋友，但没有理由仓促做决定，也没有理由去强化恐惧。

如果你过去曾遭受过与自己不同性别的人伤害，不妨练习宽恕来疗愈你与这星球上的另一半人口之裂痕。需记得，你不可能把地球上的另一半人口视为敌人。你必须宽恕与你性别相反的人。你必须宽恕他们，不论你看到他们做了什么，同时诚实地检视自己的内心，以了解男性及女性的能量是什么。男性与女性、阴与阳、强壮与温柔、养育和行动，这些都是现今你们社会所熟悉的分裂性质；你无需喋喋不休地要求对方，但你必须反观自己。

例如，如果你是一位女性，你积极地追求物质生活，以及一种活跃且有主导性的生涯，那么你就可能需要反观自己的某些部分，并且自问：为什么我要这样做？你的女性那一面正在做什么？你是否具有创意？你是否容易接纳？你是否温柔？你是否仁慈？或者你具有社会中的男性特征吗？我们并非责备你的这些

部分，那是你在社会典范下能够成功的因素；我们并非在此批判你，我们在此只是建议你平衡、重新整合与重新结合。

但是这项工作要由你开始。可以说，你就是男性与女性的战争、两性的斗争以及权力差距的源头；你若不认识自己的心灵，那么重新整合与重新结合就无法发生。换句话说，一个心灵若不能去审视自己在做什么、自己在想什么、以及自己感觉到什么，不能从各方面去认识自己，那么该心灵便无法体验到重新整合与重新结合。所以你们必须开始认识自己，认识自己的文化，而且必须知道你们文化的源起。人们必须了解自身的文化历史，但不是老是想或责怪文化，而是要进一步去了解。

一场爱的革命

若从认识这问题的本质出发，那就跟处理其他任何问题一样。例如，你若要修理你的汽车引擎，必须先研究操作手册，或是雇请一位技师来做。然而，你无需雇请一位灵性的技师——你必须亲自去做。毕竟这世界完全是你自己打造出来的，所以解铃还需系铃人。因此，让一个中介者（例如牧师）不停地教导你，并且拿走你的力量是无济于事的。

我打算在这个星球上掀起一场爱的革命。这是我一直想要创造的事，它一直是我的目的所在，永远都是，阿门！我所创造的爱的革命，就是帮助你们深入研究自己，审视自己的行为、自己的思想，以及自己的感觉，并且学习如何达到心灵平安的状态，如何达到完全接纳与喜悦的状态。在这样的状态下，我们就可以与你们交流，带给你们信息。然而，你们有很多人害怕我们，这是我们在本书会谈论的另一个主题。

讲到这里，必须限定主题了，否则我们可以没完没了地谈论你们的社会。我们知道你们面临了无数的问题，这也是我们在此的目的；我们爱你们。我们想要疗愈分裂的心灵，我们想要疗愈你们奄奄一息的世界。我们想要疗愈你们许多人目前在自己的人生中所感受到，以及在你们的星球上所看到的那些战争、惩罚与挫折。

有关平等性，从圣灵的观点来看，你们具有同等的价值。我与我的伴侣玛丽亚在我的人生中示范了这一点，也在我当时的教诲中说明了这一点，但是你们在经文中看不到，那是因为当时女性在公众场合接受教导不是很安全。社会加诸她们一些很可笑的限制，这些限制都是不能被接受的。你们当中如果有人自以为有权利在生活中限制女人，要知道这样做是错误的，我们要你停止这样的行为。

我们希望你开始平等地看待你生活中的女人，例如你的伴侣、你的女儿或是朋友，因为她们在上帝眼中是绝对同等的。上帝并没有创造分裂，是你们自己创造了分裂，是你们因为相信了个体性、分裂与自私自利的观念而把破坏的能量带到世间的。

因此，唯有透过开始练习宽恕，透过自我的了解，以及透过学习和阅读根据真理而写的资料，你才会开始疗愈（导正并恢复）这些信念。如果你感到孤单，如果一直无法找到美好的神圣伴侣，那么就还有一些功课要做；这样的人没有来到你面前，是因为你心中还有一些东西，因为你心中还怀有一些错误的信念。要知道：「合一」或「一体」乃是你的真实状态。当你不快乐时，当你离开一体时，当你没有与你的弟兄姊妹共融时，表示出了状况；意思是，你心中有些观念不符真理，并且是以分裂、孤独或孤立的状态显现出来；然而这些经验是可以疗愈的，可以透过练习宽恕来疗愈。

宽恕永远是转化心灵的第一步。何以故？因为批判或论断会强化分裂之念。你一旦批判或论断，你就会强化世界所呈现的痛苦、分裂、孤立以及批判的状态。批判是导致所有问题的原因，导致所有疾病的原因，导致婚姻破裂的原因，以及导致战争的原因。所以说，永远永远都要从宽恕开始做起。

在上帝眼中，男女平等，没有任何的差异。你们社会的阶级结构，以及重男轻女并以男性为主的历史，在真理之前蒙上了一层幻相的面纱。现在是掀开这层面纱的时候了，任何拒绝给予女性平等对待的教会都是有违真理的；上帝是整体的意识，分裂并不存在，这是你将会透过证明而得知的真理。凭着他们的果实就可以认出他们来（〈马太福音〉第七章 16 节）。因此，不妨检视一下任何教诲的果实，如果所结出的果实是战争、分裂、征服、或是剥削，你就会知道这样的教诲是不符真理的，当中一点上帝的能量也没有。上帝是慈爱的，上帝是平等的，上帝是仁慈的，上帝给予所有人丰盛，上帝就是爱。这就是我们对这个主题的评论，我想我们已经说得非常清楚了。

第二十四章 热情与目的

正如我在本书中一再提到：你的导向系统所告诉你的，正是你该前往的方向以及你应专注的事物。当你的导向系统给你一种感觉、或是你的热情升起时，就给了你一个线索，让你知道自己该踏上什么道路；但如果你的心灵因为制约过程及错误的教诲而感到困惑，这条道路就会受到云雾的遮蔽而难以看见。因此，唯有澄清你的心灵，你才能了解自己的导向系统。

日常小事

你的导向系统会告知你你的人生目的以及你的热情所在。但是如同我在本书中一再提到的：你因受到制约而放弃了自己的热情与人生目的。你们许多人从小就被灌输，不要听从自己的导向系统，不要聆听这个天赐的绝妙礼物；然而，这正是你可以牢牢抓住的一条牵引你回家的绳子。

你们一直以来被灌输的观念就是：你的那些小小渴望，例如你所喜欢的食物，或是你喜欢几点起床等这类事情都是无关紧要的。然而，你的热情与你的人生目的都隐藏在这些琐事中（如果你要称它们为琐事的话）。你的渴望以及暗示你向左转或向右转的信号，都是你的指引，都是向你说话的老师，也是我们跟你说话的语言；但如果你心存恐惧，我们就无法用这个语言跟你说话；如果你心里充满对物质世界的操心挂虑，我们也无法用这个语言跟你说话。

在你们的整个历史中，你们一直被灌输「你的身体不是神圣的，你的感觉来自邪魔，你不该听从自己的渴望」这类观念。这些都是教会的导师们给你们的忠告。虽然在现代社会中你们学到「可以做自己想做的事」这种观念，但是经由制约的过程，尤其是教育的过程，你们被灌输许多使你们忽视自己导向系统的观念；但是这对你们找到自己非常重要，对我们也非常重要，因为我们会透过这个导向系统，来指引及教导你们。

消除干扰，回归一体

我们一直在这里，等待你心灵的坚硬盔甲出现开口；你的心灵这个未受训练的强大创造者充满了忧虑且倍受干扰，就像是收听广播时，频道未调准所发出的巨大噪音，使你无法清楚地接收到广播。在这情况下，我们要与你沟通是很吃力的。当你陷入恐惧、怀疑、忧虑或批判时，这些负面的低能量振动心态会创造出

你我之间的干扰。所以你必须降低干扰。就好比拥有一台收音机，屋里的其他人不会去碰你的收音机，我们也不会去碰你的收音机。你必须自己调整频道，这就是你能够自由选择的地方。换句话说，你有机会在你目前的经验中专注于你想专注的地方。

你是因为受到钟爱才获得机会去体验你想要的个体性与分裂之境，但是你并没有被遗弃，虽然你是如此感受的。事实上，是你遗弃了一体生命，可以说你遗弃了我们，只是你不知道而已。你无法清醒地忆起这件事，但你有内疚与恐惧这些感觉。你将真相隐藏在这些感觉之下，因此你必须面对这些恐惧；唯有澄清心灵，你的导向系统才会再度获得宁静的感觉，这就是我们希望你重视的事情：你必须让自己的心灵安静下来，关于这点我们无法代劳。

我们等待着你透过练习冥想及练习宽恕所创造的宁静空间。宽恕能够使心灵安静下来而停止小我的仇恨，使小我不再无止尽地攻击外在的人、事、物、境。唯有在这个安静的片刻，我们才能够与你交流。

一旦你的心安静下来，你的热情与你的指引之声就会变得更加清晰。但你若专注在小我的恐怖故事和批判上头，你就无法听到我们给你的轻声建议。我们不会蛮横，我们不会在这一边强迫你。我们怀着爱心、同情与温柔来帮助你，如同爱本身一样。爱永远都是仁慈而温柔的，不会像小我之心那样高声命令。当小我之心高声命令时，你就无法听到我们或是感受到爱本身温柔细致的敦促，爱本身会鼓励你去做你喜欢的事情、你所珍视的事情，以及你能够热情参与的事情，这些都是我们实质的表达方式。

我们怀着仁慈与关爱之念与你说话，我们透过直觉、歌曲和舞蹈与你交流。有时候我们也会借由影像和声音与你沟通。你可能会听到合唱或偶尔耳朵嗡嗡作

响，但你们有很多人并不了解这现象乃是我们从无形界这里所做的能量振动调整，还以为这是自己的身体出了毛病，未必尽然。我们能够以多种方式让你们体验到透过光、声音和影像的沟通，未必都像现在一样用说话的方式来表达。

记录本书的这位传通者就是澄清心灵的绝佳范例，她为这个直接传通信息的管道清除了障碍，而方法就是练习宽恕，并遵照我在许多年前传到世间的《奇迹课程》的指示来澄清心灵。可以说，这部课程此时正进入集体的意识。因此，如果你想要以最快的方式来澄清心灵的话，这部课程是我们建议你该读的一本书。但有些人会觉得这部课程太困难，因为有些人受不了书中的语言，也有些人无法接受这本书的训练。

如果你厌倦于感受不到自己的热情，如果你看着自己的工作，心里知道这工作并不符合真正的你，那么你必须跨出步伐；即你必须开始澄清自己的心灵。如果花上几分钟诚实地评估一下，自己心中思想观念的内涵，你会看到当中有许多恐惧，你会看到愤怒，还有对他人或对自己的批判。不论你是批判他人或自己，对我们来说都会形成沟通的干扰。

建立连结

唯有当心灵沉静下来时，你才会开始接受到信息而得知自己此生的目的以及热情所在。但你必须先尊敬自己。如果你一直受到制约而不敢去聆听自己的心声，不敢去做自己想做的事情，不敢遵循你内心的渴望，那么你需要先调整自己的心灵，才能连结到你的热情并了解自己此生的目的。

你们有许多人在被问及「如果你有空，你会做什么」的问题时，都说不出答案。说不出答案并不表示你的人生目的不复存在，你们生来都具有更高的人生目

的。虽说你们有自己崇拜的偶像，你们在向下走入分裂的旅途中追寻欲望和娱乐，但是你们也有一个更高的目的；你们每个人都具有某种天赋，都有某些事情能带给你莫大的喜悦。你可能与这种感觉失联，但是你可以重新连结，你可以重回那个连结；然而这个连结源自神圣天心，所以你必须让自己的能量振动与神圣天心一致，你才能够接收到来自上帝（万有）的指引，让你知道自己的热情所在。

我与神圣天心的能量相连，所以我在此帮助你澄清你的心灵。我来此是为了再次启发你，我来此是为了教导你。我在此恢复我的名字，目的是为了美善与爱，我在此恢复我的名字是为了我一直以来的教导角色。自从两千多年前我结束了在世为人的一生之后，一直持续教导的工作，只是你们不知道而已。由于教会的教导，你们以为过去两千多年来我一直沉寂，除了少数几位指定的特殊领导者之外，没有人听得到我的声音，事实并非如此。这么多世纪以来，我已跟许多人说过话。他们有些人过着隐居的生活，例如修女或修士。然而有很多人因为太害怕而听不到我的声音，他们确实看到了我的形像并向我祷告。虽然有许多人每天都向我祷告，我很感激那样的连结，但是对他们来说，听到我的声音或答复是很可怕的事情。

这就是我们在这边所面临的障碍之一：你们害怕来自无形界的信息，你们害怕被附身，你们害怕失去掌控自己意识的能力。这是那些不希望你们探索无形界的人所播下的邪恶种子。他们认为你们若无能，他们就能够维持自己对你们的掌控能力。毋庸置疑，我的传道目的是要增进你们的能力，我教导这些观念不是要削弱你们的能力。

发掘出你的力量

我们无形界这里希望你们知道自己的神圣本质，我们希望你们知道自己所拥有的力量。但是你们要谨慎使用自己的力量，你们必须怀着爱心来使用自己的力量，不要被小我利用来对人发动无情及恶意的攻击。这是你们首先需要知道的一点，不妨看看自己在哪方面论断自己或他人，以及自己在害怕什么。你所害怕之物都是你创造出来的，你制造出那些使自己缩小的恐怖事物，这些事物使你经验不到我们想要提供给你的意识扩展。

如果你想要开发自己的热情——这个上帝的恩赐（如果你愿意将其称为上帝的话），你就必须开始展开自己的人生故事。你必须从聆听自己的感觉开始，你必须开始聆听心灵沉静时所浮现的想法，这会是你的第一步。如果你尚未找到自己的热情所在，如果你还没有领受到创造力，也不了解提供你清楚指引的那部分自我，如果你感觉自己在世界迷失了，如果你觉得自己好像没有活出真我，那么你就知道你的人生严重地失落了某些东西。不妨开始遵照本书的指示练习宽恕，并挖掘出心中的恐惧。勇敢地面对你的恐惧，并且去了解为什么会有恐惧，你为什么要在心中制造恐惧。

我们无法替你面对恐惧。当你恐惧时，我们必须退居一旁，直到你们变得平静，直到你们提升自己的能量振动而足以让我们接触到你为止。这就是让心灵安静下来的必要性。要知道，那些头脑里的声音，那些攻击的声音，那些批判的声音，那些恐惧的声音都不是你的真我。你的真我依然与上帝一体，即使你感觉到自己已经离开了祂。事实上，你允许了一个陌生人进入你的心灵，而那个陌生人一直告诉你一些不实的故事，当中充满了谎言、恐惧和偏执，你误把这个声音当成了自己的，那不是你的声音。那是你从其他人那里所学到的不实观念，而那些人并不知道自己在做什么。这个声音是一直在你们地球上环绕的较低振频的观念。

思想不会消失，它们会以群体的方式结合，而你是透过自己的导向系统来融入这些思想。如果你与导向系统失去连结，如果你因为不实的教诲而感到害怕，你就会融入较低层次的思想。当你透过研究这些真理的教诲而开始将新的信息输入心灵时，你就会提升自己的能量振动，因此能够融入我们较高振频的观念，接收到我们给你的较高能量振动的灵感。如此一来，你就会融入自己人生的真正目的与真正热情所在。

你人生的真正目的就是觉醒，你人生的真正目的就是离开这个三度空间的地球。实际上，从教会所教导的故事中，你们得知天堂就是你们的终极目标；然而你们不是透过死亡而到达天堂的，你们是由觉醒而到达天堂。唯有透过觉醒，你才能够提升自己的能量振动而足以加入我们无形界，这是一个充满喜悦与爱的世界，与你目前所处的世界截然不同。

相对于无形界，你们的世界可谓虚幻不实。你一旦觉醒，就能经历到许许多多妙不可言的世界。但是你必须了解你对自己所做的一切，你必须了解到你告诉自己的故事并不是真实的。所以我在本书中带给你这些资料，我告诉你我的人生故事，使你能够开始看到自己的神圣本质，也开始看清许多世纪以来你在世间被灌输的那些以耶稣之名而虚构的故事。

我现在提供我的故事作为你的资粮，我现在供应我的能量给你。你会感受到它带给你的爱和喜悦，你会感受到它带给你的自由，并感受到它带给你的热情。教导乃是我的热情与目的所在，一直以来都是如此。我也希望你能找到自己的热情与目的所在，因为你有一份天赋可以贡献给世界。你有一个绝佳的天分，这可能是你尚未开发的部分；若要开发它，你需要澄清自己的心灵、清除并宽恕过去、专注于当下、全神贯注在你此刻选择去做的事情，此刻能够带给你喜悦的事情。

这就是你找到自己道路的方式，你会由此而发现，你充满热情的人生所带给你的美好经验。

有关这个主题，上述的内容已经足够，你已获得要旨。你必须开始变得宁静，你必须愿意从「解除过去所学，然后再重新学习」下手。你必须清除心中充满仇恨、狭隘与限制的信念，并在心中植入神圣、爱与创造性的观念。这就是你的任务，此乃通向幸福的道路，也是达到平安的途径。

登上阶梯的过程有许多的步骤，但你无需担心如何才能到达顶端。你所需要知道的就是你当下所处之地就是完美的地方。你已经到达你的觉知与你所获得的信息的完美结合点，这就是你应专注的时刻，这就是你改变人生的时刻。从此开始宽恕你所仇恨、厌恶或懊悔的那些人、事、物、境。开始照顾你的身心复合体，用健康的食物、健康的娱乐、以及根据真理的健康观念来喂养它。

不要把焦点放在未来，你不知道未来有什么事物等待着你。只要你在当下立刻改变你的意识，你的未来就会不断改变。因此，没有必要着眼于未来而试着去推测它。因为此刻当你在宽恕、当你在给予爱、当你在滋养自己、当你在关心自己与弟兄姊妹时，你实际上已经改变未来了，且时时刻刻都在改变。因此，活在当下，依照本书所提供的指示去做，你会发现你的人生目的一天比一天更加清晰，你会每天都很清楚自己的人生目标。

第二十五章 附身与邪灵

这一章是你们所期待的有关附身与邪灵的主题。这是非常重要的章节，因为这个议题可说是你们灵性、心智与情绪发展上的一大障碍。

你们的社会一直是宣传机构的牺牲品，他们用恶劣的手段有系统地反复将一

些观念打入你们心中。当然，我所说的机构是指基督教会，听起来好像是我对该组织有意见似的，没错，我确实对这个组织很有意见。因为许多世纪以来，这个组织的所为令我非常反感，他们所讲的与我在世时所教导的观念背道而驰，也与我持续透过这类互动而给予许多「向基督天心振动频率开放之人」的教诲截然相反。

教会的恶行——有害的振动

这就是事情的真相。为此之故，本书的传通者透过研究符合真理的资料，已经将自己从心中这类谎言的桎梏中释放出来。这种释放是一种科学，不是得到神的豁免，也不是因为表现良好所得到的奖赏。这只是一种能量振动的科学，即一个人可以透过实践宽恕、同情与创造力而提升自己的能量振动，让自我与真理和爱的频率一致。换句话说，这是调整自己与真理及创造力一致的过程，因为上帝是富有创造力的。当你实践这些原则时，你便将自己带入一个我们能够接触到你的频率。

在你们的历史当中，任何人只要涉足所谓教会领地的事物，就会被处以极刑或残酷的惩罚。在教会的早期阶段，人们非常了解我在世之时所运用的力量。有人见证了我疗愈他人之事实，有人见证了我所施展的奇迹，这使得他们更加明白我的教诲所带来的惊人力量。这些人当中有许多人会听我讲道，但是他们所听到的不是你们在《圣经》所看到的那些布道内容，那些都是经过编辑与简化的教诲，删去了所有关于真理的课程，包括神圣的力量、你的庄严本质、你的神圣本质，以及你足以创造自己经验的大能。当我在世之时，这些教诲都是存在的，因此人们能够听到我所说的话，但这让当时的掌权者非常害怕。

他们看到人们对我的作为之反应如何，他们看到身体被疗愈了，他们看到我实现复活。他们也看到了透过修练及开悟，而与真理及一体生命连结时，所带来物质世界的转变；这就是我所教导的内容，且我鼓励人们效法我的作为。

现在，你们不妨回到当时，想象一下那些对无知而未受教育的百姓行使权力的人，他们从中赚取许多的金钱，还收取土地、影响力以及政治势力的奖赏。他们不希望这种利益有所改变，所以当看到我所教导的内容时，他们不得不阻止我，而他们真的这样做了；但这并没有使我受害，我知道这件事情的来临，一如我在讲述自己的人生故事时告诉你的那样。我知道我会被铲除，正如我所经历的情况，但我已经透过无形界给予我长时间的教导，而做好了准备。

掌权者不可能让他们控制下的百姓接近这股能量，因此他们采取了禁止的措施，但不是马上发生，而是经过数十载的累积。经过一段时间之后，练习冥想以及透过提升意识来连结神圣天心的活动都被禁止；这些活动被禁止是因为它们会给人们带来非常强大的力量，因此削弱了这些组织的领导阶层想施加在百姓身上的绝对控制。

可想而知，这是许多世纪以来一直令我相当不悦的一件事。然而这个教诲无法在当时以这种言语的方式来表达，因为会为人们招来危险。直到几十年前，这类的活动才在你们的社会中被允许。教会对社会施加其影响力已经有相当长的一段时间了，不要忘了你的组织、你的学校、你的大学，以及你的社交活动都是根据教会所禁止的原则在运作。你不再了解这种情况，但是教会的禁令仍然深深影响着你们的心灵，以及你们的集体意识。

当时任何涉足无形界的人，也就是像本书的传通者一样与超越时间及物质世界的存有沟通的人，教会对他们进行恐怖的谋杀，其手段如此骇人，以至于怀有

这种想法的人都戒慎恐惧，这是你们都看到的事实。即使在你读这份资料的当下，即使你接受本书所讲的内容，你心中也有这些恐惧升起，因为这些恐惧深植心中而挥之不去。可以说，这些恐惧已被注入你们的社会中。因此，只要你对我们这样的沟通感觉到一丁点的害怕，跟这个感觉同样振动频率的其他许多想法就会潜入你心中，因为你已经调到那个频率了，那是非常强而有力的一个频率。

策划这些禁令的教会人士了解到振频能量医学(vibrational medicine)的观念，也就是振动频率的调整，因为那正是我所教导的内容。他们当中有许多人在修改我的教诲时研究我所教导的资料，因此能取得这资料，但是他们利用我的教诲所蕴藏的知识来达成邪恶的目的，也就是小我的目的；包括控制、限制、伤害广大群众，并在人们的心中制造恐惧。

所以说，这就是你们所面对的历史，也是你们害怕被附身的原因。教会不断灌输这些观念给你们，不服从的人就会受到极刑的惩罚。当你看到两千年来这类的教诲，你可以了解到人们对于任何违反教会所灌输的观念以及相关事件，会产生一种深层的心理反应；然而你并没有发现你仍继续接受各种观念的灌输。

现在灌输的方式被电影所取代，被权力当局所推动。没错，有些权力当局不想让你们拥有力量，不想让你们强壮，不想让你们专注，不想让你们运用自己的神圣天心来达成与弟兄姐妹关爱交流的目的。环顾你的世界，看看分裂现象。环顾你的世界，看看烽火连天。环顾你的世界，看看那些从你们相互仇恨、从恐惧、从枪支、从战争，从贫穷等这类的事情所获得的利益，这些都是无知的后果；我们没有冒犯你们的意思，但你们一直被蒙蔽，因而远离了自己的真实本性，背弃了自己的神圣本质。

小我之死

你不难明白，这就是我被杀的原因，因为我在传布煽动性的言论，我在鼓吹革命，正如我现在一样，我正在鼓吹变革！我在鼓吹一场爱的革命，因为我教你去做的是善待彼此，我教你去做的是关爱彼此及宽恕彼此。但是在小我的世界里，爱的革命可说是毒药，等于预告了小我的死亡。没错，这确实代表了小我无以存活。因此，如果有人从你们所身处的小我文化中获利，他们不会支持这种足以削弱小我文化的系统的。要知道，狐狸正守着鸡舍呢！当你阅读这份资料时，你必须了解这一点才行。

在这样的历史之下，你会害怕被附身是很正常的。但是希望你们了解的是，唯有改变你的能量振动，你才能保证没有负面的后果。只要你练习我们所教导的这些原则，你可以放心，因为你会接触到的只有更高振动频率的存有。当你心中没有任何批判，当你心中充满关爱与仁慈时，你就进入了较高意识的振动频率。

现在我们要稍微谈一下较低振动频率的世界，因为你们有些人体验过这种能量。有些人接触过你们所谓较低振动频率的能量。因此我们要告诉你们的是，有许多许多你们看不到的世界存在。换句话说，有许多不同层次的意识存在于不同的现实、不同的维度中，这是你们所不知的，因为你们调到了某种特定的频率。就像当你提高自己的振动频率时，你就会开始连上我们的世界一样，如果你不断调低自己的频率，你就会连结到那个世界的存有。他们是较低能量振动的存有，他们不是你的同类。他们并不友善，也不寻求光明。他们追求黑暗，且一直不断地寻找黑暗。他们不是被审判他们的神打入地狱的，他们只不过是收割自己所播下的种子而已。所以要知道：那些不断仇恨及辱骂的人，那些不断以残酷及恶意的方式对待同伴的人（即使他们知道这样做是不对的），正同时为自己定下一个

基调。

寻求帮助，开创积极人生

当然，一个人在此生与来生之间也会有一些经验发生，这是我们要在这里说明的。当你的一生结束之后，你会有机会回顾这一生而作出不同的选择。然而，你在这段过渡期间的老师或向导也反映出你的振动频率，他们可能比你在世为人时的振动频率高一些；比如说你是一个恋童癖，你在一生当中伤害了许许多多的孩童，你死后在过渡阶段遇到的导师，他的振动频率会比你高一点，但是不会比那些实践爱与宽恕之道的人更高。你会根据自己被引导的方向而获得下一段人生，但你不会忽然由一个经验跳到另一个经验，而会以渐进的方式来体验；亦即在下一世当中一点一滴获得经验。

因此，当你踏入下一世的人生时，你可能会经验到比前一世更高的振动频率。但如果你这一世继续作出较低振动频率的选择，那么你在下一世就会经验到较低振动频率的人生。这样的经验是会产生动能惯性的，就像当你专注在美好的事物时，你就会获得更多美好的经验一样；同理，当你专注在不好的事物，你就会得到更多不好的经验。因此，你所专注的目标成了你所对准的音叉，而一旦对准，你会愈来愈难以脱离那个频率，了解这一点对你来说非常重要。

如果你觉得自己是个负面的人，那么趁你在世之时训练自己的心灵是非常重要的，因为你在这一世播种了下一世经验的种子。然而，你不必等到来世才要改变自己的心灵。

我们请你现在就重新选择。我们请你正视一下自己一直以来的所作所为，如果你感到不满意，如果你看到自己正在作不好的选择，那么我们希望你能运用自己

的抉择能力，开始作出不同的选择。向我们求助吧！除非你请求我们，否则我们无法帮助你。当你的振动频率太低时，我们无法帮助你。我们就在那里，我们很愿意帮助你，但你必须跨出第一步。你必须开始练习宽恕，你必须开始练习仁慈；你必须开始成为自己心里希望看到的那种改变。行动会带来新的经验，而新的经验会改变你信念。

西方思维，何去何从？

如果你想要快速转化你的心灵，不妨学习《奇迹课程》。现在有人问起这部课程是不是唯一的途径？话说，这本书原是为了快速转化西方犹太-基督教的心智而设计的；世间还有其他的哲理，例如东方的哲理、许多其他部落的哲理，以及萨满教的法门等，都是针对不同的人群所设计的道路。但如果你是属于西方的心智，如果你活在犹太基督宗教的文化中，或者你正在读《奇迹课程》，那么这一切来到你眼前必定有其原因；因为这是你所使用的语言，这是吸引你的一本书。如果你走在其他的道路上，这本书不会吸引你，你根本不会购买。这书不会在你的能量共振之中，对你没有吸引力，你甚至不会看到这本书；这是在告诉那些正在读这部课程的人，你会读这本书，表示你在这个振动频率上，表示其内容吸引你，而你对其中所说的话产生共鸣。

这就是为什么我会透过一位受困于西方心智的人来传通《奇迹课程》的原因，那位传通者被犹太基督教的教诲所困，导致极大的痛苦。这也是一个范例，说明你不必达到完美才能与我们连结。但是你需要有了解真理的渴望，你需要有了解心灵的渴望，并且渴望澄清自己的心灵。我们不是要来教导那些已经达成目标的人，为何要多此一举呢？我们需要教导你们当中迷失的人，我们需要教导你们当

中受到惊吓的人，我们需要教导你们当中不了解真理的人；我们带给你们真理，正是因为你们需要我们的帮助。

敞开自己，接受无形界的能量

你必须伸出手向我们求助，让我们看到你的愿心；但在这一方面，你对附身与邪灵的恐惧对你们有很大的不利，因为当我们开始与你连结时，你会觉得身体的感觉好像不是你自己的。这是因为你尚未深入探究自己的能量系统所致。要知道，一个觉醒的人他的心灵能量确实非常强大，而这些能量都是你自己的。当你的意识渐渐入睡时，这些能量就会显现；这代表你的心智逐渐退下，因此你通常就会感受到能量。但由于你们的文化中存在一些故事与惩罚之说，所以你马上就认定这些能量是邪灵、是不好的，因为感觉起来跟你的正常意识不同。然而，这些能量未必都是不好的。

如果你持续怀有这些恐惧，我们希望你向我们求助，帮助你变得清明一些。请求我们温柔地唤醒你，用你不会害怕的方式温柔地沟通，我们可以这样做。我们可以透过书写跟你沟通，我们可以透过音乐跟你沟通，或是透过公众场合的对话与你沟通。我们也可以透过同步发生的事件与你沟通，我们可以做很多很多不会让你感到害怕的事情。

我们的目的不是要惊吓你，只不过我们沟通的对象是活在某个特定时空下的不同听众。因为你们受到教会的强烈灌输，受到恐怖电影的强烈灌输，以及看过太多这类的事情，所以对此感到害怕。如果你想要觉醒，或想要与我们连结，但是你心存恐惧，那么你必须停止阅读或观看这类主题的资料。你必须回顾你所看过的那些东西，并请求我们帮助你将那些记忆或观念从心中清除；你才能变得开

放，你才能变得勇敢，你才能变得毫不设防。

如果你严加防备，我们就无法进入。如果你害怕自己会被附身，而我们却尝试以无形的方式跟你连结，例如透过脑海里的声音或是身体的感觉，那么你将会关闭自己并且落荒而逃，这样我们的目的就无法达成了；所以我们不会这样做，因为你不让我们靠近。

总而言之，我们希望你了解这种振频能量医学的观念；我们希望你了解，如果你感到忧郁、悲伤、寂寞，或是强烈的自我憎恨，那么你不应在这种情况下尝试与圣灵直接沟通。在你这么做之前，你需要先提高自己的振动频率。因为如果你处在这样的状态已有一段时日，你会很容易吸引较低振动频率的经验，而我们不希望你吓到自己，我们希望你感到害怕。

我们希望你去做的是：开始练习我们所教的这些方法。我们希望你更加善待自己，我们希望你更清明地思考。当然，这就是《奇迹课程》所指引的道路，那是出自我的声音，教你们如何提升自己而跳出小我的世界。小我的世界才会让你害怕，这就是为什么你会感到忧郁、寂寞，以及被遗弃的原因；因为你活在小我的世界里。

登上阶梯，加入我们

小我的世界与我的世界不同。我的世界充满共融、真爱、喜悦与创造力，而我们希望你加入我们的世界。我们希望你加入这个充满光明、仁慈、真爱，以及相互同情的世界。我们都在这里，那些光明、慈爱、正直的伟大导师们都在此，我们呼唤你登上阶梯。但是我们不会走下阶梯。有时候当你屈膝臣服之时，我们可以与你沟通。但我们宁可你不要走到那种绝望的地步才向我们求助。话说回来，

通常唯有等到那种时候你才会求助于我们。

其实你现在就可以向我们求助，呼唤我们的名字。呼唤任何一个你所尊敬的、或是你喜欢他的教诲的更高存有之名，并开始提升自己的思想，跳出自我憎恨、批判与狭隘心胸，进入广阔、创造、真爱与喜悦的心境。你一旦提升了内心世界，你就会调频到我们的广播电台，你就能够收到相当美妙的讯息；这些讯息来自我们的意识层次。

这就是我们对附身与邪灵这个主题的说明。它是你自己的创造，不是它来找上你。你的创造能力跟上帝一样，所以你可以创造任何你想要之物。你可以透过恐惧、批判、狭隘心胸，以及仇恨来妄造，或者透过慈爱、同情、共融及更崇高的观念来创造，这是你的选择。你拥有自由意志，你是因为蒙受上帝（万有）的钟爱而获得这个自由意志的，然而上帝这个一体生命的意识一直呼唤着你走向爱。所以明智地使用你的自由意志，并且学习这些课程；本书当中没有任何观念会伤害你，也没有任何观念会领你走上歧途。你的导向系统本质上是神圣的，但是受到了混淆，且往往是被错误的教导及制约的心态所蒙蔽。因此，澄清你的心灵，耐心对待自己，引导你的念头——让你的念头专注在美善、友爱及仁慈的事物上头，那么你的人生就会开始改变。

结语

这只是开始而非结束，别以为我不再继续这样的讨论。我们会在公开场合跟许许多多的人一起讨论，我们会在未来的几年里跟许多人分享这个信息。这本书只是一个序幕，它扭转了门把，现在门已经开启了，所以我们终于能够将你们想

知道的信息带给你们——有关如何改变你们的世界的信息。那么要如何改变你们的世界呢？那就是改变你们的心灵。

解除谎言的开端

在你们的整个历史当中，一直都有来自无形界的信息传递给你们，但是你们的宗教组织把这样的连结妖魔化，使得你们的文化对此感到害怕因而禁止它。这种影响深远的骗局一直在你们的社会上演着，并且透过各种不同形式的谋杀及惩罚，以及类似的恐怖手段来巩固。然而，现在是你们世间的人停止这种无知行为的时候了，现在是你们世间的人收回自己力量的时候了，但不是用这股力量去伤害他人或控制他人，而是去觉知你身为一个富创造力的神圣生命所拥有的大能；因为你确实是一个富有创造力的神圣生命，被赋予跟上帝一样能够创造的心灵。然而你在自己所接受的教育和训练中从未得知这个信息，所以我们现在正告诉你这一真相。

你们的世界在过去几十年间发生了变化，许多世纪以来，教会在世间所施行的恐怖及控制手段已经失去了力量，人类开始看出自己被灌输的一些深层的谎言。现在你们正目睹这些谎言在世间所造成的许多后果，显现在物质的层次就是战争、批判，以及用种种痛苦的手段来攻击他人。当然，我们指的正是在财务上利用人们的那些人，他们利用无知来操纵人们，还利用人们的无知和恐惧使人们保持在弱小的状态。你看到人们因为不了解自己的神圣本质而发动战争。你看到人们承受无谓的痛苦，而这些痛苦很大程度上都是基于人们对这些谎言的信念。

你看不出这其中的关联性，你并不了解一旦缩小自己，你就会感到害怕而想要攻击；你一旦教导自己谎言，相信自己容易犯错，相信死亡是真实的，相信自

己是孤立的，那么你就会变成一个危险的人。因为你一旦用谎言喂养小我，就会持续扩大小我之心，甚至提供小我足以保护它的东西（例如枪支），以及用来与人保持距离的豪宅大院等东西。这都是你在自己心中植入谎言的后果，只是你没有发现而已。

你并不了解你可怕的性情、你身体出现的疾病，以及你好斗的人际关系都是奠基在这些谎言之上，就像种子一样透过你们的文化（如学校、宗教团体等）而被永久地植入你的心中。你意识不到这些谎言，这些话语已成为正常的观念，但却不符自然、不符你的本然自性；意思是，这些观念没有反映出你生命的自然状态，那就是爱。

上帝之心

你是上帝心中的一个圣念，因此你必然跟上帝这股力量一样充满了爱、始终给予、不断扩展、富创造力且仁慈为怀。当你没有依照这一本质而为，也就是你的所行有违你本然的自性时，你会感觉不舒服或不愉快，而你所学到治疗这种负面感觉的方式，就是攻击他人、购物，或是去做很多很多的事。但是我现在告诉你停止这样做，我正在教你跟神圣的能量之源连结。请你静静地往内心沉潜并寻求这一连结，你心里很清楚这个连结跟你的宗教所说的神没有关系，也跟一直影响你的附身与邪灵的可怕宣传没有任何关系，这种事情绝不会发生在你与更高心灵的连结之时。如果你是在平安的心境下连结，内心充满爱的好奇心，或者你是在祷告、专注与自我尊重的情况下来连结，你都不会遇到这类的事情。但不要把这种连结当成一种游戏，也就是在暗室里进行的派对游戏，伴随着酒精和毒品，想借此来试图连结圣灵，这不是正确的方式，这样会把你引向较低振动频率的世

界。

我们要你做的是透过心灵这个交流设施来连结更高振动频率的存有。你会发现你将接触到较高振动频率的存有，我们全都在这里，准备帮助你，准备与你交流，愿意帮助你了解你的真实本性。我来此正是为了驱逐你所听到的，有关我一生那些谎言；并最终能道出你的神圣本质，以及你所受到的蒙骗。

现在是你该开始依照自己的真实本质而为之时了。你是上帝之心神圣一面的展现，你是上帝心中的一个圣念；你有一个万无一失的导向系统，能带你前往任何你想去的地方，但你必须了解其中的运作方式。你必须了解到：当你感觉不舒服时，表示你有个念头脱离了真理。你必须了解你的导向系统是透过你的热情、你美好的感觉，以及你幸福的感觉来指引你该走的道路，因为上帝愿你活得幸福。

上帝这股爱的力量、这股仁慈的力量并不是一个人，而是一个能量振动。当你与这个振动频率一致时，例如喜爱自己所做的事、关爱周遭的人，以及关爱你自己等，你就会感觉美好。当你与这个振动频率不一致时，例如论断他人、逃避生活及自我憎恨等，你就会感觉不舒服。你还须了解一点：当你感觉美好时，表示你处在正确的地方，而且在做正确的事情；当你感觉很糟时，表示你已经偏离了道路。你的导向系统这个神圣的反映装置，其功能就是告知你在旅途中的状况，所以会让你知道你偏离了道路，而告知你的方式就是透过负面的情绪。这是极其简单的原则，你可以在阅读这份资料时就开始每天遵循指引。你可以开始多加聆听自己的导向系统，但是你必须知道自己的心灵被灌输了什么。你必须了解自己一直以来被灌输的错误观念，这些观念都会混淆你的导向系统。

透过练习《奇迹课程》这部以心理探索的方式来了解自己与神圣天心的著作，以及透过学习本自传的资料，你会澄清自己的心灵并了解到自己的真我。如此，

你就能善用这些神圣的力量，你就能善用这股爱的力量；这股力量一直流向你，想要给你丰盛与健康。但由于你的力量强大，且因你受造为一个创造者，如同上帝一般，所以你也有能力阻止这股能量流向你。你一旦怀有较低层次的观念、仇恨的念头，或是表现出攻击的行为、口出恶言，以及呈现出这类较低振动频率的心灵状态，你就会阻止这股能量流向自身。如此一来，你的身体就会生病，你还会使流向你的丰盛非常受限。这些都是你的能量振动所导致的必然结果，而非天上的神所降下的惩罚。并没有一个住在天上、说你表现良好的神，这只是一种能量的振动。所以你必须调整自己以符合爱的振动频率，如此则一切都会来到你眼前，一切都会蓬勃发展，不只是你的身体，还包括你的人际关系、你的财务状况、你的环境及所有的一切，而且这一切都是来自于你。

你就是创造者。你身旁的人就是做为呈现在你眼前的一种自我展现，故唯有透过你去爱「眼前的那个自己」，你才会成为真正的自己。你若论断身旁的人，你若厌恶身旁的人，你若仇恨身旁的人，你其实是在论断、厌恶及仇恨自己。我说的「不要论断他人，免得你们被论断。」就是这个道理。

成为你本是的神圣生命

你们全都一体相连，你们也都活在自己的梦境中，但你若攻击自己的梦境，你就会愈加迷失在梦境里，因为你相信那是真实的。当你变得更加明智，也就是当这些新的教诲进入你的心中，且你开始调整自己与爱的频率一致，心里知道这是你的人生目的，这是你应该做的事，那么你就会获得更多信息的启示。当你变得更加明智，当你传通信息的能力开始扩展，因而获得更多更多的真知时，你就能够发展成你本是的神圣生命。

此时你只是觉知不到你自己的本来面目而已。一直以来你被灌输了许多的谎言，那使你与无形界交流的管道关闭，也使你缩小自己，因此不断防卫和恐惧。唯有了解自己的本来面目，并根据这个新的认知而为，你才会开始获得新的经验。当你因扩展自己的心灵与自我的认识而开始欢迎新的经验时，你才会开始与我们连结，也才会开始获得足以带给你真知的灵性经验：这一真知是你在自我防卫、自认渺小，以及活在小我驱动的自我中时所无法获得的。

我们在这里并不批判你，我们爱你，这是我们在这里的原因。我们在这里是为了把信息带给你，你才能成为自己想要的模样，成为一个创造者，创造出一个洋溢着真爱、自我展现、仁慈，以及相互扶持的世界。你有能力实现它；这是我很久以前在世时所教导的观念，也是我一直在教导且未来还会继续教导的观念。

我们希望你跟自己能心爱的人及世间的人分享这个信息，且你是透过以身作则来分享，透过与爱、宽恕及仁慈这些观念相合的能量振动来分享。你若能这样做，你的世界将会改变，且改变的方式将超越你目前所能理解，奇迹将会出现。当你们全都朝着爱的频率转变，不只是爱那些言行如你所期望的人，也去爱那些同在世间旅行的所有同伴，那么人间的种种事物、人际关系，甚至全球性的事件都会发生改变。

我们全都在这里携手并肩，大家一起沿着迈向天堂的路走，或一起沿着通往地狱的路走。你每一天都在选择自己前进的方向，加入我们的方向吧！朝着光明、朝着爱、朝着自我接纳与自我感激的方向前进，而方法就是练习宽恕以及放下心中的错误观念。这就是宽恕的内涵：你只记得过去那些充满爱及充满仁慈的经历，且你只选择带着这样的记忆，并将这些经历与记忆，献给你同行的弟兄姊妹。

这个「放下负面的、可怕的，以及错误的观念」的简单练习，能够使你转变

自己的身体、转变自己的心灵、转变自己的经验，并且转变自己的能力而善用自己的创造力，这个能力是上帝这一仁慈的力量赋予你的，因为祂希望你的能量振动与祂充满无限爱的频率一致。

——耶稣，二〇一四年

阿南达的结语

加入这场爱的革命

其他人对于在物质世界传递这个信息，以及帮助这项任务成功都负有一份责任。他们能透过一些策略、团体以及种种能力使得这项任务受到重视。

爱的革命是势在必行的，因为你们都厌倦了战争，厌倦了贫穷，也厌倦了你们美丽灿烂的星球遭到破坏。这份资料对你们极其重要，因为隐藏在你们心中的错误观念使你们自甘渺小，还使你们受到限制、不断攻击、心怀恐惧、而且喜欢论断。这些心态都不是令人愉快的经验，不仅造成了个人深刻的痛苦，而且在人口聚集的情况下导致了社会文化的堕落与贫穷。

这将是一个群体合作的过程，也是一种意识统一的过程，而不是个人开拓或自我炫耀的过程。这是一项群体的计划，当这项任务的能量振动渗入已经准备好的人们心中时，这个群体就会形成。

如果你已经准备好了，如果你觉得自己很幸运，并且拥有一些才能、天赋及丰盛的资源，能够被用来转化这个世界，但是你不知道该如何做，不妨采取行动加入这个团体吧！把握这个提供协助的宝贵机会，这就是爱的革命展开之后世界

将会实行的运作模式。人类必须放下分裂的心态才行。

你们都一直被灌输「为自己谋求最大利益」的观念，因此你们害怕与人分享，也怯于向他人伸出援手，害怕被他人利用。请不必担心这点，如果你兼具富裕和渴望，如果你兼具才能与渴望，那么你不会被夺走任何东西的，因为你正进入一个以爱来创造的过程，从中扩展自己的真实本质。这正是你人生的目的：用爱来扩展你的本质，将其延伸至此时同在世间的同胞身上，他们与你一体不分。

这就是我们的结语。我们已经带给你们许多的信息，将来会有许许多多共同表达爱的机会。当你环顾世界，你看到了囤积、战争、批判和匮乏。何以故？因为你们都陷入分裂的心态，你们害怕被利用，然而你们必须用自己的力量来创造你们想要经验的世界，创造一个美善、丰盛，以及人人渴望的世界。

你必须了解自己受制约的心灵。当我们不断带给你更多更多的信息时，你就会更加看清那些阻碍你展现美好伟大的本质，且使你无法发挥自己的力量、影响力与创造大能的障碍——因为你是最伟大的创造者。你一旦澄清自己的心灵，你就会获得自己旅途上所需要的信息。因此，你必须清除心中的错误观念，而且你必须专注于爱，即使你眼前看不到爱。你可能喜爱很多的事物，你可能喜欢许多的想法，你可能喜爱心中许多尚未实现的创造，这正是你要专注的事情。专注在你所追寻之物，专注在你所渴望之物，专注在你想要的经验，这一切便会呈现在你的眼前，因为你就是这个宇宙背后的创造力；你就是创造自己经验的心灵，你也是能够改变自己经验的心灵。

后记

哇，这真是一趟不可思议的旅程！超过一年的时间才完成这项工作，我踏上了一段自己未曾预期的旅程。我甚至不知道有制作耶稣自传的可能，这是我从未想过要写的一本书。一开始，我甚至不想写。但现在呢？我非常高兴自己获得这个机会，且不知怎的竟鼓起了勇气，决心投入未知经验与观念的深海。

当阿南达在两年前我参加的一个自动书写研习营中首次向我显现时，他们给了我一段现在看来很合理的讯息，但是在当时似乎令人难以接受，而且这跟我那时候的经验扯不上关系。他们告诉我，在许多世纪以前我曾是耶稣在荒漠中的弟子。他们还说我那时候是一个少年牧羊人，也是一位跟随耶稣传道的年轻男子，我们还成了朋友。我在很久之前那一世就爱上了耶稣的观念以及他的智慧。阿南达说我有好几世教导及学习耶稣天启信息的经验；而且我情不自禁地跟随他，与他晚间坐在火光旁谈论各种事物。

我仍记得自己在二十几岁时所作的一个清晰的梦，在梦中我是一个男子走在沙漠中，往下看着我穿着凉鞋的双足。当我的视线转向中东地区平坦无奇的地平线时，我了解了一切，我了解了整个世界。

现在来看，这个梦境似乎有其道理，但我还有很多方面需要学习、教导及了解的。这本书使我进入了内心最恐怖的地方，但是那里并没有真正的恶魔，只有一些模糊及被禁止的观念。被谁禁止？我并不知道，但是当我进入本书的对话时，一股充满智慧且可以感知的爱跃然纸上，这份爱同时在我心中油然而生起。当我读到他充满热情、真理与爱的话语时，我大吃一惊，并能感受到他在字里行间所传递的能量。

当我在告诉人们我最新著作的内容时，我仍有点犹豫，但是一次比一次容易些。每当我读到这些有关爱与宽恕的美好教诲时，我的内心深处非常清楚，没有

比这更好的人生目的了。除了分享这个最为美妙且能带来疗愈的信息之外，还有什么事能让我的人生变得更好？除了耶稣的自传之外，还有什么其他更伟大的内容能够书写？没有了。我这样说是否太傲慢了？不，这不是傲慢。我是怀着谦卑的态度来进行这项工作，没有丝毫的期待或计划，而且我对自己要踏上的道路一无所知。正如阿南达说的，这不是我的任务，我只是一位信差，但我很高兴也深感荣幸能让此信息透过蒂娜这个会犯错的身体和心灵来传递。

我希望你喜欢这本书。我知道自己很享受这个传通的过程，当然也享受阅读的过程。但正如耶稣告诉我的，这只是刚开始而已。我并不知道耶稣想要写的下一本书是什么，对此我一无所知，但我翘首期盼。

如果你想要在脸书与我们连结，可以在阿南达以及阿南达与耶稣的教诲之页面点赞或加入我们，我常在这个页面更新及公布最新传通的信息。我期待着下一段与耶稣连袂探险的旅程。我迫不及待想要看看他接下来要教导的内容，而我希望你跟我一样满怀兴奋。我知道这项工作挑战着我们深受制约的心灵，但是我希望本书为你开启了一些大门，不论是帮助你宽恕自己或宽恕他人，或只是带给你新的可能性。终究来说，如果我们过去的观念不正确，我们曾误信了谎言及谬误，因而造成我们一些最为痛苦的问题，那么对过去有一番新的认识，将为我们大家带来崭新未来的可能性。

平安

蒂娜·司帕尔汀

若要寄私讯给作者，请寄至她的电邮地址 blissistheanswer@gmail.com

或是访问网址 JesusAnAutobiography.com

问答集

(传通者注:在制作这本书的过程中,我被要求想出一些问题让耶稣来回答,因此我询问了一些朋友,寻找一些具有挑战性的适当问题,也是你们可能会问的那类问题。这些朋友确实问了一些我没有想到的事情。以下就是这些问题以及耶稣的明智答复。)

婚姻

理想的婚姻是什么样子?

我对你现在正在进行的工作感到惊讶。为了追求跟我们相同的目标,你变得毫无畏惧。我们全都在这里,想要带给这个星球一些启发,想要解除许多人心里所承受的痛苦,他们为错误的观念所苦,他们因为相信了心中不实的想法而受苦,这就是痛苦的由来。

你有一个导向系统,会在你高兴的时候向你说话,也在你悲伤的时候向你说话。没错,这个导向系统关系到你所问的婚姻问题。我们正在建立一个架构来铺陈我们的论述。导向系统这个观念我们在之前已经有共识了,所以我们将再次用到它。你有这个导向系统,但是你从小就学会忽略它。一个婴儿在父母怀里时就被教导要漠视这个导向系统。

当一个婴儿不开心时,他会哭泣,此时父母会想尽办法来安抚这个孩子。他们会给婴儿安抚的东西来转移他的注意力,例如用一些甜美或转移注意力的讯息来掩盖他的感觉,于是孩子就放弃了他原来对真正想要之物的恳求。他要的不是

安慰，他要的是被拥抱，他要的是被关心，他要的是被亲吻，他要的是被喂食，他要很多很多的东西。他也可能是要洗澡，或是运动，或是带他到户外。这些都是小孩可能会要求的事情，但你只是让他闭嘴。

这就是整个忽视过程的开始。所以说，这是一个非常深入的问题。要知道，你其实是跟一个基本上摧毁了导向系统的人结婚。当然这个导向系统不是真的被摧毁了，该系统会继续给你信息，但是你对导向系统的培养，以及你对其细微处的了解能力从小就被摧毁了。就这样，那些迷失自己道路的人走到一起而结婚了。他们之所以迷路是因为他们没有指引方向的罗盘。

这情况就跟向一位在野外游荡而毫无方向感的人问路一样，向这样的人问津没有意义，因为他不知自己身在何处，而你们社会中有很多人确实如此。你们不知道自己身在何处，你们不知道自己的身份，也不知道自己的本质。

因此，若要答复你的问题，我必须将这个基本讯息带入这个问题。如果你不知道自己的真实身份，如果你不知道自己的本质，且如果你不知道自己身在何处，那么你不应该跟任何人结婚！这是我对此问题的第一个答复。

如果你能主动去认识自己，去了解你的历史，去了解你的本质之真相，你就能为婚姻作好最佳的准备。

在我们深入探讨「理想的婚姻是什么」这个问题之际，你会发现在这个时空下很难回答这个问题，因为如果你想要有段美好的婚姻，你必须感觉到美好才行。你必须对自己的本质感到美好，你必须对自己所在之处感到美好，你必须对自己的身份感到美好。你必须了解自己的神圣本质，你必须了解自己的身体，了解它所代表的是什么，以及它无法提供你什么。你还必须了解投射的本质，以及自己所看到的现实之虚幻。这些都是自我了解的指导原则，因为这是你的自我反照给

你的过程。上述都是你必须具备的基本了解，如此才能让一段婚姻成长茁壮。

你们社会里有许多人结了婚，但是他们的关系都是非常表面的，因为这些人并没有碰触到自己的真我，他们并没有碰触到自己的真实自性，因此他们只是一个虚幻的自我跟另一个虚幻的自我结婚，小我便由此潜入。换句话说，你若与某人建立关系却没有调整自己与真理一致，那么小我就会主导一切。

小我是你曾经有过的每个错误想法，你所相信的每个错误信念，你所听到并信以为真的每个谎言，这就是小我的本质。小我就是你心中的概念，也是分裂的信念，更是远离你所称呼的上帝、远离你所称呼的万有、远离你所称呼的神圣天心的那些观念。因此，一旦小我跟小我结了婚，就会出现一个战区，形成一场战争。你们有人相信彼此攻击可以解决问题，你们有人相信出口伤人可以解决问题，你们有人相信彼此分开可以解决问题，你们有人因种种错误的感觉或想象而自我防卫。

正因如此，婚姻中才会出现你们所看到的不忠、离异和不幸福的情况。唯有心灵觉醒。你才会拥有一段奠基于真理的婚姻。要明白，站在你眼前的那个人跟你没有两样，他不是别人而是你自己。实际上，他是你的一个面向，用途是反照给你看。除非你了解这一点，否则你不可能有理想的婚姻。

我这样说并没有负面或嘲讽之意，我完全没有那个意思。我这样说是因为我已经达到足以拥有理想婚姻的状态，那也是我在最后一世时与我心爱的玛丽亚共有的经验。我们拥有那样的能力，可以基于无条件的爱而完全地彼此交融，但那是因为我的小我彻底消融了。当时我了悟了真理，我明白了世界的运作方式，也了解人际关系的目的何在。虽然当时玛丽亚并未开悟，但是之后她在我及无形界的协助下也在那一世开悟了。要知道，觉醒的人不会落入小我之心的陷阱中，正

如我跟玛丽亚的婚姻状态一样。觉醒的心灵不会落入争斗、争执、报复、仇恨及能量的限制中。因此，当一方完全地敞开，另一方必会跟进。

可以说，这就是之前提过音叉的哲理。当一方维持在高振动频率，另一方也必须保持在高振动频率；或者离去。玛丽亚不会离开，所以她只有一个选择：提高她的振动频率。这也是促使她在那一世开悟的原因。

简而言之，成就一段完美婚姻的方法，就是移除你心中的小我掌控。只要你仍活在物质世界，你就会有一个小我，直到你达到开悟的境界为止。但只要了解小我之心，也就是了解攻击的欲望、防卫的倾向以及分裂的观念，你就能够让自己成为一个足以拥有理想婚姻的人。

理想的婚姻不会自行存在，它是创造出来的，它是由觉醒之人所创造的，它是由知道这份资料所教导的原则之人所创造的。因此，这个问题并非真的有答案。唯有当你用已治愈的心灵来创造理想的婚姻时，理想的婚姻才会存在。这就是拥有理想婚姻的方法。

如果你有一段不理想的婚姻，并不表示你需离开这段关系；这段婚姻是可以获得疗愈的，但必须由你来疗愈。这必须经由其中一方改变他或她看待这段关系的方式而获得疗愈，唯有其中一方明白攻击不会带来任何价值因而不攻击时，这段婚姻才能获得改变。唯有其中一方能够无条件地去爱对方，不论对方如何表现小我的行为，这段婚姻才能有所改观。那些表现出不良行为的人并没有让他们的伴侣看到真正的自己，他们只表现出自己偏离真理的那一面，此时，唯有给出爱才能回到一体，才能回归真理，这就是婚姻问题的解决之道。因此，你必须了解自己的小我之心，以及你的伴侣出于小我之心的作为。唯有调整自己，你才会开始宽恕；唯有调整自己，你才会拒绝攻击，不论发生什么事。没错，不予还击。

没错，这就是我所教导的观念。

因此，你是透过成为一个理想的婚姻伴侣而学会如何拥有理想的婚姻。而若要成为一个理想的婚姻伴侣，你就必须觉醒。你必须了解到幻相并非真实，你必须了解到自己真实的神圣本质，你必须了解到爱永远是解决之道。如果有人给你爱，你报之以爱；如果有人以仇恨对你，你也用给予爱来解决仇恨的问题，因为仇恨就是缺乏爱，所以你给予爱。

对小我之心来说，这不是一个令人满意的答案，但这是出自我们心灵的满意答案，而我们的心灵是一体的，我们的心灵与一体意识相通。因此，这个答案能够带来你所期待的结果。

死亡与哀悼

为什么我们要承受孩子的死亡所带来的深切痛苦？

这问题其实是有关生命的问题，也是人类极度挣扎的问题，因此我们会从头说起。

死亡并非真实的，那只是你们带入自己经验中的一个幻相，因为你们崇拜身体，你们相信身体的真实性。现在，你必须了解你是利用身体本身来证明身体的真实性。你用你的触觉去碰触身体，你用你的视觉去看身体，你用你的嗅觉去闻身体；因此，你实际上一直利用身体来证明身体是真实的，这在本质上就相互矛盾。在合理的科学实验中，你不能真正用你想要测定的事情本身来测定他自己，但这却是你在做的事情。你用身体来证明身体的真实性，而你又不可能不用身体来证明身体的真实性，这是一个循环论证。

但是在这个社会中，你们并没有真正去质疑这一点，你们并没有真正去质疑这就是你正在做的事情。你并未真正了解心灵的运作法则，你并未真正了解创造的法则，你也并未真正了解这一生的本质。

死亡所带来的痛苦是基于你对死亡的本质之信念。如果你对死亡有正确的信念，你是不会受苦的。你可能会有点哀伤，因为你想念一个人有形的存在。但如果你在一个促进有形与无形界交流的社会中长大，你不会失去跟那个人的联系。你们会有持续的联系。那个人会在另一个世界，这是真的。因此，虽然你不会从那个人的身体获得相同的感受，但是你不会感觉到他已经离去了。如果你们双方都愿意的话，你们会有持续的交流与对话。

生与死之间的「面纱」是建立在信念之上的一个幻相。有个很好的例子就是，这位传通者透过勤加练习科学足以证明的那些原则，已经弥合了生与死的间隙。我在世之时曾旅行到远东地区并向那里的大师学习，我学到了科学能够证明的身心转化之道。这是我在很久以前带回来教导人们的道理。然而，那些强而有力且能增进能力的教诲在当时不被允许继续传授，当然那些教诲就是我们现在正在传授的内容。拜你们社会信息自由之赐，我们现在能够教导这些事情，允许这些事情出现。但是你们的社会被灌输了一些谎言，被灌输相信身体与死亡的观念，这些观念导致了人们的痛苦和哀伤。因此，我们必须再次说明你的导向系统。

你的导向系统，也就是你在身体内所拥有的情绪系统并没有受到正确的理解，因为没有人正确地向你解释过。当你感受到极度的痛苦时，表示你的导向系统正在告诉你，你正在想的观念是错误的。这种强烈的孤立或哀伤的感觉，或者你要称作痛苦，其实是一个信号，显示出你的思想不够清明，你的想法偏离了真理。

所以说，如果你的孩子过世，而你对死亡怀有错误的观念，你相信这个地方

是唯一存在的世界，死后一片虚无，或是死后会去可怕的地方，那么你就会痛苦万分，因为你的想法偏离了真理，而你的导向系统正在告诉你这一点。如果你的孩子过世，而你了解到这一生并非真实的，这只是一场虚幻的梦境，这其实是离开了真实的生命而落入的孤立与个体化的经验，那么你就不会有太多的痛苦。这对你来说是非常困难的经历，因为你是与上帝一体的灵性生命，分裂的观念对你来说是非常痛苦的，你很难应付这样的经验，尤其是你一直以来所学到的观念就是：死亡的本质是真实的，死亡的经验是真实存在的。

痛苦是基于你的信念，而不是一项事实；死亡也不是一项事实，这也是我在世之时允许自己被钉上十字架以向我的门徒证明的事。我可以摆脱那个经历，这是无庸置疑的；但是我允许这件事发生，以向他们证明死亡不是真实的，而且我可以随心所欲再造一具身体。我示现了我可以变得一无所惧，我可以变得毫不设防。我可以面对任何攻击，即使是像钉十字架这样的事，我都可以毫无畏惧。那是一个教导的机会。

但由于这些人受到深植心灵的运作程序所限制，即使我教导他们那么多年，他们也信赖我，他们仍难摆脱这个限制。这些心灵中的运作程序可谓根深柢固，如果你不下点工夫，你是无法改变它们的。这也是我在传道期间所面临的问题之一。我的门徒视我为特殊的人，所以他们没有主动训练自己达到跟我一样的程度，但他们本该如此的。因此，虽然我在那个时空下证明死亡不是真实的，但因为人们心中都有的深层运作程序与死亡的信念，使得那样的教诲看似疯狂，而且看似遥不可及。

你们世间有许多人研究心灵，他们训练有素，是各种不同哲学的实践者，而且他们有能力造出一具身体。正如我们说过的，其实你们也在制造自己的身体，

只不过你们是在下意识中制造。你此刻所居的身体正是由你所有的信念制造出来的，这就是你为何会生病，以及你为何会死亡的原因。

因此，你们说的这些观念，甚至你们问的这些问题都不符真相。为什么我们要为孩子的死亡而痛苦？你其实不必痛苦的。没有人对你做了什么事，你的孩子并没有死。他们只不过是相信死亡而已，他们相信自己踏入恐惧的歧路后所经验到的分裂是真实的，因此这经验对他们来说真实无比。任何事物都是以你所相信的样子来呈现，这是你的自由意志，也是你的选择。这是你称呼为上帝的仁慈力量赐予你的能力，上帝这个造物主将你创造成一个造物主，所以你也是造物主；我是造物主，所以我是在有意识的状态下创造自己的经验，也可以说我是在作清明梦。你则是在无意识的状态下创造自己的经验，所以你活在噩梦中，但创造的过程都是一样的。

当你晚间就寝时，你可以有个美好的梦，也可以有个恐怖的梦。你可以有个带给你极大喜悦与欢乐的梦，也可以有个带给你内心极度恐惧的梦。这些梦境都是由心灵所造。你清醒时的创造法则跟你睡觉时是一样的，你是由自己的信念来创造你的人生。

如果你正在制造一个噩梦，表示你的信念不符真理。如果你活出一个喜悦而幸福的人生，富有创意，并感觉到自由与充分展现的能力，这表示你的信念比较符合真理。但如果你活在这地球上而相信自己是个别存在的生命，活在个别的身體里，表示你心中存有许多错误的观念，且你将会经验到死亡。唯有真正明白你现在所经验的一切其本质如梦境一般，并且了解那引导你走出分裂而进入一体意识的方法，你才有办法摆脱死亡。这就是我在世间那一生结束时所做的事情，也是我在十字架受难后不断在教导的观念。

现在是你们取回自己力量的时候。现在你们该取回许多年前传到地球、且仍继续传到地球的这些知识。我不是这个故事的唯一信差，还有很多人，但是他们很多都不是你们社会中的人。然而，你们的社会将会结束这个特殊的阶段，也就是生命册的这个特殊章节，所以此时正是这个讯息来到人间的最佳时机。

你不会被迫去体验这些事情。上帝并没有用带走你的孩子的方式来惩罚你。你相信了谎言，而你也看到了证明那是谎言的证据，因为那不是爱，而是死亡；那不是生命，而是分裂。但只要你改变自己的心灵，只要你疗愈自己的心灵，只要你开始告诉自己有关自己本质的真相，且只要你开始根据这个真相来行事，那么你的经验就会改变。你的死亡经验就会开始改变，会少了很多的痛苦。

人们可以随心所欲离开自己的身体而没有丝毫的痛苦。你会知道那些离开身体的人只不过踏入另外一个现实中，而且你可以在你所选择的时候加入他们。有了此番认识，你就不会痛苦，你就不会哀伤，而且你不会浪费你的人生在期许该发生的事情没有发生。

当我们目睹这类的哀伤时，我们感到最遗憾的就是生者想要唤回死者的呼唤，这会使往生的灵有所担忧。往生者会感觉到地球这边心爱的人在深陷绝望时对他的死命呼唤与渴望，这样的呼唤会阻碍往生者继续成长、继续寻求自己的自由与创造的本质。如果你失去了某人，且他们已经离世一段时间了，那么请放下你的哀伤，并研读我们透过这位传通者所传递的资料。你会发现你的哀伤消失了，而且你能够给予你那亲爱的往生者自由，让他不再受你所执着的观念和想法所束缚。

一旦这些观念更为你们的社会所接受，且这些真理更融入你们的社会中，你们的死亡经验就会有大幅的改变，甚至最后你们根本不需要经历你们目前所体验的那种死亡。但是你们离这样的目标还有一段距离。环顾四周，你会看到死亡与

毁灭，人们对死亡的信念极深，而且不断助长这一信念，甚至死亡成了一种娱乐节目，你们必须正视你们社会的这个部分。如果你不想强化死亡和痛苦的观念，那么就不要再看这类节目做为娱乐，不要再看助长这些观念的电影，也不再投票给引起这些观念的人。将你的焦点投注在你想要培养的事物上，不再着眼于你不想要之物，并开始着眼于你真正想要之物。开始着眼于生命，开始着眼于爱，并开始着眼于同情及友谊。这些都是能带给你许多美好奖赏的事情。你对死亡的执着与恐惧，只会带给你更多的死亡经验；此外无他。

现在是你们放下死亡观念的时候了。如果你正在阅读这本书，表示你已经受够了这类经验，所以现在是放下哀伤的时候了。那些比你先离世的人都很好，他们都在体验自己新的经历（有些人在无形界，有些人则回到物质界），你不需为他们哀伤。他们已经往前走了，只有你还在原地。

因此，我们传给你我们的爱，我们传给你我们的智慧。我们请你重新教育自己这个主题，重新教育自己有关痛苦的成因、死亡的成因，以及这些妄见之所以保留在心中的原因，如此一来，你会发现你的经验即将改变。此外，你对「会惩罚人的上帝」的信念，以及你对「需要这类困难的功课」的信念也将会消失。你并不需要这类困难的功课，还有许多喜悦的、美好的课程相对地容易学习，但是这些课程确实要求你训练、专注，并且愿意改变。

真实性

我们怎么知道这是真的？我们怎么知道这是耶稣的声音？

我们是阿南达，你们的问题是很多人都问过的，也就是对「传通」这种形式

的对话方式，对这种无形的、非传统的说话方式的质疑。所以我们会在此补充一下我们的说明，因为我们是把关者。可以说，我们是提供传通机会的人。你为连结我们的能量清除自己的障碍，我们则为连结耶稣的能量清除障碍。所以我们对这问题与答案都有一份的责任。

我们这样说吧，你的身体是你的交通工具，是你驾驭之物，好让你能到处游逛。但是在你们的社会中，你们将身体奉为神，视它为自己的「本质」。当然，这不是你的错，这是你一直被灌输的观念。你被灌输你是一具身体，你被灌输这具身体控制着你，你未曾听到真相，那就是：你控制着自己的身体。事实上，你是自己身体的制造者，你变现出这具身体，好让你能够经验并掌控分裂之境与个体的存在，这就是你创造这个经验、创造这个梦境时想要的东西。

但是在你们的世界，你一直被灌输「你所能看到的一切都是真实的」这个观念。因此，你用自己的视力来认知你经验中的事物，你用自己的视力来断定现实。这是因为你的现实是你自己创造出来的，且你不自觉地利用自己所创造的东西来经验分裂，经验物质事物。换句话说，你是在用你自己所造出的装置本身来证明物质是真实的。因此，你是透过不真实的东西来寻求证据，证明你现在的经验是真实的。你只寻找证据来支持你的案例，证明你是孤独的；证明那创造出你的经验，其背后的分裂信念是真实的。

还有许多其他非物质的证据是你可以获得。我们直接用你所经验到的爱为例子，爱的本质没有实质的证据，你所看到的是爱的结果；例如，你看到人与人之间的慈爱表现，他们表达彼此相爱，但是你无法证明它。爱并没有物质层次的结果，爱不是一具身体，也不是一个物体，更不是你能测量的事物。你无法把爱拿到实验室，你无法用科学方法来证明爱的存在，虽然你们都知道爱是真实之事。

你们知道爱是以非物质经验的方式存在。你感觉到爱，你知道爱，你信赖爱，然而爱却不是物质的。因此说到这里，你们的现实法则开始崩溃了，但是你们并未真的正视那些事实，因为你们的社会是以物质证据为基础的。

当你们开始寻求无形层次的证明时，你们就会获得足以证明无形界存在的经验。然而，你们的社会在这方面有非常坚决的立场，这个社会不希望你追求无形的世界。你们的社会中有许多的教育训练要你们别去追求无形的世界。你们被灌输「你们会被附身」这种观念，说这是一种邪魔，还说上帝和耶稣会生你的气。对于相信自己是物质生命的凡人心智来说，这些观念可不是小小的想法而已。即使是那些相信自己是灵性生命的人，他们也被灌输自己会受到上帝和耶稣审判的观念，可以说，这种观念跟上帝和耶稣的教诲以及他们的振动频率完全不符。他们的振动频率是爱，所以他们不会审判你。

但是你们的世界已经扭曲了。你们的社会由于宗教与科学的分裂而变得紧盯着物质及有形层次，这是你们的社会需要正视的部分。你们的科学方法远远偏离了圣灵。现在你们要知道，在科学方法形成的初始阶段，这个研究途径非常重要，因为教会施加太多的权力控制与太多的影响力，因此科学必须与宗教分开来才行。但是现在，当你们进入量子世界这个无形的层次时，你们的科学告诉你们：世界并非如你所想的那样坚实不变，事实上，甚至是非物质的。可以说，这世界的原子核心非常非常的「不坚实」(unsolid，这不是一个常用字，但我们会继续使用它来描述)。原子的核心其实是非常透明的，其本质是空而微妙的。但是在你们的一般教育系统以及你们一般人的心目中，你们大都认为固体就是固体，事实并非如此。你们那些伟大的智者知道这不是真的，但是这个真相并未点滴流入你们一般的教育中，所以这就是我们在这里要做的事。我们在这里开始重新教育你们

事情的真相，那就是：最初你们对物质的着迷其实是你们对宗教的一种反弹，反对宗教本身以及宗教以压迫及折磨的手段教给社会的痛苦观念。

你们的世界是一个相对的世界，所以你们透过相对的经验来学习。你们曾有过对教会的宗教虔诚，如今你们也提倡过科学的物质主义，也就是你们所了解的传统科学方法。我们希望你们开始融合这两者，但我们希望你们开始融合的不是宗教的狭隘或是宗教的谎言，而是宗教所根据的教诲之真理，并且将这真理与科学结合，你们就会看到自己是多么强大而具影响力的灵性生命。我们希望你们开始重新建构你看待世界的方式，开始去看清物质层次只是非物质层次的结果。物质本身不是客观存在之物，物质是由你的信念产生的，物质是由你所强调以及你所重视的价值而形成的。

现在，一如往常我们把你们交给亲爱的耶稣，让他继续答复这个问题。

* * *

我回来继续教导的工作。当然，你们问的这个问题是无法用让西方人的心智满意的方式来答复的。可以说，西方人的心智沉浸于物质主义，沉浸于批判，沉浸于奇特，所以不会接受这份资料是真实的。这份资料会带给这个时空下的人太多内心的冲突。除非你经过一番心灵法则的训练，除非你受过训练而了解创造之道——你所看到的坚固物质世界乃源自你的思想，因此你的行动也源自于你的思想，且你的行动影响着这个世界——除非你明白这一点，否则你不可能接受这些教诲是真实的存在。

现在有人会说这是经过操纵的，这是一种洗脑，而且是非常危险的。这些观念和想法都是我们在深入讨论这问题时会浮现的，因为你们一直被灌输科学方法，认为唯有物质才是真实的。深植这种信念的人是不可能接受这份资料的，因为这

份资料是无可证明的，是无可测量的。然而，爱、喜悦、仇恨等这类经验也是无可测量的，但这些经验全都是你们有过的；我们希望将这些观念带入你们心中，你们的想法才不会脱离自己的经验。

你必须接受你所经验的某些现实是无法测量的这一事实。例如，你可能爱你的孩子，但你无法证明它。因此，如果你所经验到的爱确实是如此，那么你就可以明白还有其他事情也是这样的，它们可以被真实地经验到，但是它们不是物质层面的，而且无法测量。这是逻辑的推理，而你必须用逻辑来论证这个问题。虽说逻辑观念一直存在你们社会中，但它未曾被用来探讨灵性修练的问题，倒是恐怖及恐惧的观念一直被使用，还有阻挡你环顾四周的武断围墙也一直被用来阻止你探究这些主题。这都是教会的所为，因为如果你在过去曾用逻辑来探究这些问题，带着好奇心、智慧、以及开放的心灵来探索，你早就发现这些真相了。但是你被告诫别往那里去，你被告诫你会被附身，你会丧命。听到这样的说法，你当然会害怕而不敢去探讨这些主题。但我们是用逻辑的方法来探讨这个主题。我们希望你能深入探究自己的心灵以及自己的经验，因为你的经验会给你「符合你的信念结构」的讯息。

换言之，如果你相信爱，你就会经验到爱。如果你不相信爱，你就完全不会经验到爱。实际上，你是一个慈爱的人，你受造的本质跟你所称呼的上帝之振动频率相同，所以你的本质就是爱。但是当你远离爱时，你就会感觉到不适，你就会感觉到分裂，这种感觉使你痛苦不堪。

这就是自杀的人不想再活在自己的身体中时内心的感受。他们透过自己的思想过程而创造了一种离爱甚远的振动频率，以至于他们无法活在这样的频率中。这就是缺乏爱的证明。如果你仔细想想，这是合乎逻辑的。这些人心中怀有如此

仇恨的思想，如此错误的想法，以至于他们无法再与自己相处下去。因此他们结束了身体的生命，因为他们以为身体是问题的成因。他们并不了解身体当中包含着意识，但这意识是可以离开身体的，因为你不是这具身体！

这就是我允许自己被钉上十字架时所教导的真理。我在教导我的门徒：我的身体是微不足道的。教会利用了这个事件来达成自己的目的。但是我被钉上十字架的目的是要让我的门徒看到我的身体本身并没有价值，而且让他们看到我可以再造一个新的身体，因为我熟练这些创造物质的法则。

如此说来，这个经验是真实的吗？对于那些涉入物质世界已深而且涉入科学已深的人来说，这种说法是站不住脚的，因他们心中有太多的信念阻碍他们接受这种说法，这些信念会激起太多冲突矛盾。若要让我的教诲进入他们心中成为一种新的信念，必会导致他们心中所有冲突的信念浮现出来，这会引起他们的恐惧。这就是心中呈现冲突信念的人所面临的问题，这样的心灵需要解决其中一个信念或是信念不平衡的问题。如果你隐藏在这个物质世界的心灵太过相信物质世界，那么「相信物质世界」是你心中需要剔除的一个信念，因为你的心灵将无法忍受这样的信念。但如果你已经勇敢地进入非物质的无形界，如果你已经透过自己的经验而深入了解到自己的灵性在能量层次的展现，那么我们所带给你的这个新的信念跟经验就不会带给你太多的冲突。这一新的信念通常会造成西方世界的某些冲突，因为他们被灌输附身的观念，邪魔的观念，尤其是有关我的人生，我的存在以及我的名字的那些教诲。

所以我现在恢复我的名字，但你必须有足够的勇气去尝试我的名字所带给你的新体验。由于我的名字一直被教会用作惩罚你的鞭子，我的名字被用来强化教会加诸百姓身上的恐怖观念，所以我的名字使你感到害怕。这就是我带给你们这

信息的原因，如此你们才能挖掘出那些恐惧和信念。因为除非你这样做，否则你就看不到自己本性的真相，你也看不出教会这个庞大的组织对你所做的事情。你们大家都为此而受苦，而我希望这个痛苦停止；这就是此时我用这种方式来教导的原因。

人们会问「为什么你不以身体的方式出现？」，因为他们想要巩固自己对物质层次的信念，这并非我的目的所在。你们已经够相信物质了，你们太相信身体了。那些坚持要看到我、碰触到我，或感觉到我的人并不了解我们在此所教导的观念：我们正在教导「身体不是真实的」这个观念。这是我被钉上十字架时的教诲，虽然这个讯息已经遗失了。当时见证这件事的人并没有正确地教导这个观念，想要利用这件事来达成个人目的者，利用这件事来教导错误的观念。因此，我若带着这个实际上并不存在而且毫不相干的身体进入物质世界，只会强调「你是自己的身体」这个错误观念而已。但我不是我的身体，你也不是你的身体。我们不想教这种课程，所以我们不想示范这种课程。那是有形世界的课程，那是小我的课程，那是物质层次的课程。

你之所以在你的世界中苦恼不已，乃是因为你在物质与心灵层次并未取得平衡，也就是没有平衡物质和非物质两者。如果你了解身体的目的是什么，你就能够安心地活在自己的身体中。如果你了解物质世界的运作方式、以及你如何由自己的信念来创造它，你就能够安心地活在物质世界。当你把这个世界看成一个既存的坚固物质，跟你毫无关系，你就完全无能为力。这就是统治阶级要从你这里获得的好处，他们一直要你软弱无能。这就是我在世时所教导的事情！我是一个叛逆者。我是一个革命的鼓吹者，正如我现在一样。你们不比两千年前的人更加自由，你们沉迷于电视，沉迷于消费，而且自甘软弱。何以故？因为这迎合了过

去的权力结构，也迎合了现在的权力结构。

因此，你不会从统治你的阶层获得这样的教诲和信息的，他们不希望你强而有力。他们不希望你深入碰触到自己的内心和灵魂，不希望你连结到无形界并展现出自己最美好的神圣本质。这对他们没有用！如果你接收到这个讯息，他们就没有办法使你言听计从了。

所以说，你如何知道这是真实的？你并不知道这是真实的。你必须用开放的心来读这份资料，你必须用开放的心来感觉这份资料，而且你必须有一小段时间把它当做真实的一样来奉行，你必须凭着你的信仰而为之。没错，西方的科学头脑讨厌信仰这个字，但是要知道，你每一天的每一分钟都是凭着自己的信仰而行事的。你们相信金钱，这等于你们信仰金钱；你们相信身体，这等于你们信仰身体。不要以为你并没有表现得像是一个虔诚的崇拜者，你确实是一个虔诚的崇拜者。你崇拜那些无法带给你满足的事物，这就是你在自己的社会中不快乐的原因。你之所以破坏自己的环境，正是因为你所崇拜的事物就是不断地夺取再夺取。

我们所教导的则是不同的原则，我们教导的是爱的原则，我们教导的是同情、宽恕、关爱以及分享的原则。但你们一直崇拜与这些原则相反的事物。因此，你们必须愿意接受这一观念：你们崇拜那些事物的结果就是战争、疾病、死亡，以及环境的破坏，这些都是你们所崇拜的那些“神明”所结的果实！

我们在这边希望你们接受此一观念：这些“神明”不值得你们崇拜，爱才值得你们崇拜，因此，采取行动吧！当你能够接受我们所教导的这些观念都是真实的，并且根据这些观念来行动，你就会开始看到这些行动所带来的果实，而这些果实将是甜美的。这些果实将是丰硕的人际关系，这些果实将是健康的人生，这些果实将是相互关怀的社群。这些果实将是和平主义，但这不是软弱的意思，而

是你们把自己的能量都放在爱与和平之上，而非战争与仇恨上。

如此说来，我们能够证明这些经验是真实的吗？不，我们无法证明它们。但是我们能够这么说：继续沿着这条路走下去，实践这些观念，你就会开始得到你的信念的证明。这个世界是一面镜子，会让你看到自己的信念。如果你曾崇拜仇恨、战争与分裂的“神明”，那么这就是你会看到的世界。当你愈加进入爱的当中，愈加进入接纳、仁慈与分享的观念，你就会看到树上所结的茂盛果实，而且你会开始了解真理的本质。真理与爱一致，真理与一体一致，那正是你心灵的本源。

你所经验到的自己是一个独立的生命，不与任何事物连结，但事实并非如此。你在自己本来面目的真相上面覆盖了层层的面纱，而我们试着为你揭露真相。但你必须朝那个方向跨出一步才行，也就是接受「这可能是真的」这个观念。你无法向其他任何人解释，你必须靠自己的感觉前进，而且你必须依循自己的导向系统前进，你必须遵循自己情绪的导向系统之指引，该系统会告诉你答案。凭着他们的果实就可以认出他们来（〈马太福音〉第七章 16 节）。看看你们社会的果实，看看你们政府的果实，看看这些果实，如果这些是有毒的果实，如果这些是压抑的果实，如果这些是恐惧的果实，那么这些就不是真理。

试试这条路，并开始经验其果实。你会有一番新的体验，因为你的信念会改变。我们在此并非试图操弄你，我们只是试图解除你的痛苦。我们试图让你看到真理就是真的，谎言就是假的，而你会透过这个信念系统所带来的经验及果实而得知真相。

提供协助

耶稣，我们能够为你做什么？

要知道，并没有一个「我」存在，我不是你们所认为的个体生命。我是许许多多生命合在一起的意识。就你们的经验来说，声音是一个，名字也是一个，因为你们所经验到的自己是个体的存在，所以我们以个体的方式来呈现自己。但是你必须了解，很久很久以前出生在世间的那个耶稣只是意识的聚焦点，正如你也是意识的聚焦点。你离开一体而进入物质现实，你体验到自己离开了你所称呼的上帝（或称一体生命）。但是我在世为人之时，我已恢复了我对一体生命的觉知，这就是我在那一世所达到的开悟状态。

因此，现在做为一个你们聆听的对象，这个表面看来是个体的意识再次脱离一体以进行这番对话。为什么？可以说，这是因为你们的社会需要与「过去的我」进行这番对话。我可以从一体生命当中恢复这个过去的我，也就是你们称呼为「基督的一生」或「耶稣的一生」的这个意识经验，经历了成熟后的出生，经历了十字架与复活，正如你从你们社会所奠基的圣经故事得知的那样。这个意识可以从一体生命当中恢复，实情便是如此。我们正在恢复那个经验，使你们能够更清楚地了解它，使你们能够以一种让自己的意识转化的方式来了解它。可以说，因为你的意识是在自己的社会中进化，所以我们必须把我们的所有教育奠基在你们的社会模式中。我们无法引入究竟的真理，因为那不是你们在物质层次独立的个体经验所能了解的语言，那不是你们所能了解的事物，因此没有理由从那样的观点来与你们沟通。

亲爱的人们，从我们的观点来看，我们不需要任何协助，我们不需要任何人为我们做任何事情。你们正在活出自己的经验，而在你们目前拥有的这个经验中，你们是能够行使自己自由意志的人。我们所做的只是带给你们信息，使你们能够真正地行使自己的自由意志而没有限制。在你们的社会中，你们在「表达自己」

这一方面所受的训练很差，你们在「了解自己」这一方面所受的训练很差。你们为了特定的事情、特定的任务，以及社会中特定的功能而受到非常非常有限的训练。可以说，你们在自己的社会中所受到的训练是高度特殊化的，正如所有的社会在过去都经历了特定的训练一样，且你们会继续经历特定的训练，因为你们的经验是分裂的经验，你们的经验是身体的经验，而这个身体有着看似独立的个别心灵，这就是你们在世间所经验到的状态。

然而，我们的任务就是将你们的意识提升到一个不同的振动频率，你才能够有一番新的体验。因此，你们的意识，以它目前的存在状态，只能够根据你们的经验来想出问题。而我们正试着转变你们的意识，你们才能够拥有新的经验，因而想出新的问题。由你们有限的、人为的、有形的、物质的自我所想出的问题，都是有限的意识在受限的心灵当中所想出的问题。因此，「你们能为我做什么」这个问题是非常非常局限的想法，因为你们视自己为独立的个体，也视我为独立的个体。

我是更高心灵的一部分，我是更高世界的一部分，这是你们所认为的「天使」的世界，成道明师所在的世界，真知的世界，也是穿透你们意识的导师与教诲的世界，只要你们敞开心灵并且给予机会。这也是本书的传通者正在经历的事，她经历了心灵的澄清过程，使得这些讯息能够在此时下传到一个人的身心复合体这个特定的焦点，也就是你们在此正在经历的事情。但是你们必须为自己去做我们无法代劳的事。我们能够带给你们信息，但是我们无法强迫你们对信息采取行动。我们能够使你们了解到实相的结构，我们也能够让你们知道创造力的运作法则，我们能够让你们知道如何改变自己的经验，但是我们无法替你们去做。所以说，除了遵照我们带给你们的这些准则与观念去做以外，你们没有什么可以为我们做

的了。

只要你们遵循我们的指示、我们的指导，以及我们的观念、想法与理解，并将这些道理融入你们自己的身心经验与觉知经验当中，你们就会提升自己而进入一个能够与我们更直接互动的振动层次。这是我们希望你们为我们做的事情。我们并没有希望你们去扮演传教士，也没有希望你们劝任何人改变信仰。我们只要你们根据这个真知而为，根据这个信息来行事；我们希望你们开始练习宽恕，我们希望你们开始尊敬自己为造物主的神圣一面。我们希望你们尊敬彼此为造物主的神圣一面。我们希望你们宽恕自认为的所有的罪，不论是对你或是对他人所犯下的罪。我们希望你们接受这里所传达的信息，且我们希望你们根据这个信息来行事，这就是我们希望你们为我们做的事情。

为何我们要你们为了我们这样做？因为你们正无谓地受苦。我们看到你们所具有的潜能，我们看到你们能够开发的能力，只要你们转变自己的振动频率，且只要你们转变自己的意识即可，因此你们受苦使我们感到心碎。我们不需要你们为我们而行动，我们要你们为自己而行动。我们希望你们去做为了提升自己的意识所需做的一切，你们才能够改变自己的经验，并允许我们与你们交流。我们全都在这里，我们都是更高心灵的存有及意识相当进化的存有，我们在这里等着跟你们交流，我们在这里等着跟你们连结。我们在这里，我们在这里，我们就在这里！且我们确实尽自己最大的能力与你们连结，并以你们的振动频率、你们的恐惧、你们的限制，以及你们有限的思考能力来考虑。

现在，我们不是有意要羞辱你们，但你们确实活在非常局限的心灵中，你们活在非常恐惧的心灵中，你们活在重度麻醉的心灵中，而我们希望你们摆脱这些麻醉，摆脱这些限制，摆脱你们的社会无情地加诸你们的那些规定。我们需要你

们摆脱这些制约过程，你们才能够发现真正的自己。你们需要的所有信息都传递给你们了。这信息是以一口能吃下的份量传给你们的，如此你们才能够接受、了解，并开始将其融入自己的经验中。

基于人类的心智结构，我们无法很快地改变你们。基于你们的社会结构以及你们所面临的那些规定、束缚和界限，我们无法很快地改变你们。所以你们必须开始看清自己的界限，你们必须开始看清自己的限制和恐惧。唯有你们看到自己活在其中的界限，你们才有可能去改变它们。你们必须开始正视并看清自己的作为，且你们必须愿意摆脱自己沉溺之物，摆脱自己的制约心态，以及你们日常生活的实际需求。

你们的人生充满了无尽的苦差事、种种工作、需求与束缚，只要这些事物仍是你们人生的优先级，你们就会继续囚禁在受制约的心灵当中；只要这些事物仍是你们人生的优先级，你们就不会找到真正的自己，因而无法扩大自己而进入这个真相。你们会经常忙着跑腿、清洗排水沟、看电视，以及这类的事情。就个人而言，这些都是小的错误，但是在你们社会中大家都如此的话，你们就会被淹没在生活琐事中而无暇去发现自我。所以你必须花时间远离你的计划，远离你的恐惧，远离你对自己的本质所抱持的有限观念，走出去体验空间、扩展与创造力。

这就是你们能够为我做的事。并没有一个你所认为的「我」存在，我与更高的心灵融合在一起，我与许许多多进化的存有之灵魂与意识结合在一起，但是我从这融合当中出来而进入一个焦点，好让你们能够与我交流。在接下来的几年里，我会继续透过这位传通者与你们交流，你们才能够与我对话。你们才能够了解你们在自己心内所经历的一切，以及你们在自认为的「你们真实的世界」中所经历的一切。

你们的世界并非真实的世界，那是你们所生活的梦境，那是你们所相信的幻相，你们误把世界当成真相。在我们的实相中，你们的人生是一场梦，这场梦可以是一个噩梦，也可以是一个美梦，一个幸福之梦，一个使你开始连结圣灵的梦。但是你们有许多人活在噩梦中，因此你们精疲力尽，你们受到囚禁。你们感觉到被利用。唯有自愿转变自己的焦点，并自愿改变自己的时间分配，例如分配到你认为更有价值的事情上，你才能够与我们连结，并且了解我们所处的实相是怎么回事。我们所处的实相是真实不虚的，你们虚幻的现实是非常非常薄的一片意识，并且受到了禁令与恐惧的压迫，而现在是你们改变这个状况的时候了。

这就是我人生的目的，因此我回到这里，在你们的时空连续体中传达同样的目的。我们这里是超越时间的，我们不受时间的限制。我们能够潜入许许多多不同的时间、空间和维度（你爱怎么称呼都行），且我们正走下来而进入你们的时空连续体，你们才可能获得这个信息，并借由扩展你们的心灵、扩展你们的连结，扩展你们对自己的本质之观念而开始改变自己。

现在是改变的时候，你们已经囚禁太久了。你们一碰到将你们栓在墙上的链条就感到疼痛，所以你们不想站起来伸展一下，也不想到户外去。你们认为外面是很可怕的地方，因为太大且太自由了。你们习惯了自己的监牢，你们习惯了自己的限制，且你们很乐意待在自己的牢房，但是我们看到你们待在牢房开心不起来。我们希望你们来此与我们同乐，我们希望你们来此与我们交流，我们希望你们离开自己的监牢。我们希望你们扩展自己而契入你们真正的本质：你们是无限而富创造力的神圣生命，能够表达观念，能够创造景观和现实，这是你们此时的理解能力所无法了解的。我们了解这样的世界，我们就在那充满创造力与自我展现的世界，这超越了你们的理解能力。我们希望你们来到这里，我们希望你们扩

展自己。我们希望你们放下那些链条，我们希望你们放下那些你们奉之为神而紧抓不放的物质实物。我们希望你们放下、放下、放下，这就是你们可以为我们做的事。

人生的意义

这一切有什么意义？我们为什么会在这里？人生的目的是什么？

这是所有人类都会问的问题。我出生为人之时也问过这问题数千次。我确实跟你们一样是一个人类，就是这样。

人生的目的是什么？其意义是什么？你们为什么会在这里？这是你们在祷告时永远在反复问我的问题，也是你们在三度空间的世间经历中不断提出的问题。你们来到这个时空现实，你们此刻来到这个特定的地方，想在这具身体中体验一切，这就是你们在此的原因。你们来此体验分裂，换言之，你们来此是为了体验你们的独特自我，即你们的神圣自我，但是你们忘记了自己是神圣的，你们的认知与此相反。你们被灌输：你们其实是俗人，是有限的物质生命，对世间的一切无能为力。你们还学会批判，学会很多很多的事情。你们必须了解到自己的杰作——这具由物质所构成的身体，以及你们用来经验这个世界的感官，乃是为了让你们经验到孤独，且为了让你们寻求信息来证明自己是孤独的。

这是你自己的杰作，而非出自一个残酷的上帝之手。在某个瞬间（我们承认这是个相当有创意的瞬间），你决定你想要去体验其他事物而非一体生命。你想要自己去体验一些想法、观念等这类事情，因此这就是你现在的经验，这就是为什么你在自己所身处的特定形式中感到孤单的原因，而这个特定的形式就是一具

独立的身体、一个看似独立的心灵，活在自己无能为力的世界中，这就是你的渴望。你感觉到自己像是被遗弃似的，事实上是你遗弃了一体生命，你遗弃了爱。你远离了合一，远离了一体意识、上帝、万有，或任何你喜欢的称呼。名称无关紧要。

一体生命在本质上并不属于宗教，它的本质是充满能量且不断振动的。一体生命就是你的源头。你将自己与爱隔绝。虽然你在自己的经验中瞥见过爱，但是那种经验稍纵即逝。何以如此？因为你并没有专注于爱，你专注在批判、分裂以及错误的事物。只要听听你的世界中的那些对话，花一点时间观察你心中的念头，你就会看到这一事实。你就会看到这种心态是非常武断的，并透过批判的行为而无情地寻求分裂。当然，这就是我在世之时教导人们练习不批判以及练习宽恕的原因。唯有透过练习不批判及宽恕，你才能让自己的心安静下来，并且开始（起初是很小的一步）经验到重新的连结，也可以说是重新的联系，使你连结到爱，并连结到你所称呼的上帝，祂是一种意识、一种能量，以及一体生命的振动。

你会读这本书是因为你已经准备好听到这信息。如果你还没准备好听到这些，你是不会在这里的。那么，你在此的目的是什么？你人生的目的是什么？一开始，你的人生目的是表现你的个体性，这就是你在此的原因，这就是你有种种渴望的原因，这就是你想要种种事物的原因，而且这就是你认为某些人事物境能够带给你快乐的原因。你心中怀有这些信念，而这就是你来此要体验的事物。因此，你的人生目的不是要你放弃自我的展现，而是透过自我的展现而了解自己的信念。

你的人生目的就是成为自己。你的人生目的就是了解到你信以为真的观念是什么。而你现在是透过自己情绪的导向系统（你的感觉体）来了解自己的信念，这个系统是你踏上这一旅途时获赠的。你决定远离一体生命、远离爱、远离万有

而进入分裂之境，进入这个体验。你并没有因此而受到审判，反而获得了协助。你获得一条回家的路，也就是你获赠这个导向系统在旅途上帮助你。这是爱的本源给你的地图。你想要体验个体性，但是一体生命知道如果你没有一张地图的话，这趟旅程就太危险了，它会是一种自杀式任务，确实可以这么说。

然而，未曾有人向你详细解释这份地图，也就是这个导向系统。未曾有人教过你。你学到的是麻痹它，忽略它，关闭它，压抑它，这就是你受苦的原因。这就是你们为疾病、自杀、忧郁、气愤、暴怒、战争而苦恼的原因。这些都是因为心灵不了解自己的导向系统所致。你的导向系统对准了爱，对准了喜悦、对准了创造力，并对准更高的心灵所具有的观念，这些观念表达了上帝、表达了一体生命，且表达了你的源头，即你源自于爱。你是一体心灵的一个面向，你从未离开它，在实相中你从未坠入分裂之境，你只不过是经验到表面看似分裂现象。你从未真正离开上帝之心，你是上帝之心中的一个圣念（这正是我们要说的真相，这就是你的本质），这一圣念具有爱的振动频率；因此，如果你偏离了这个振动频率（例如妄自论断、心怀怨恨或思想狭隘），你就会感觉不适，因为你本是由爱所造，为爱而存在的。

因此，你在此的任务，就是清除你心中所执着的、使你感觉不到爱的临在的那些信念。这就是你的任务。这就是人生的目的。如果你没有完成这个任务，你就会有下一世的人生，然后再下一世的人生，永无止尽。对受苦的人而言，这是很折磨人的。对那些为疾病、忧郁、自杀想法等所苦的人来说，人生是很疲累的。这是你必须永远学习的课程，但是有许许多多的使者，例如我本身，正带给你真理，使你能确实了解到这些真理的脉络，这是你必须开始接受的概念。

你也可以不必现在就按照我们所说的去做。如果你想要的话，你可以继续体

验分裂、恐惧、疾病和死亡，但这是很无谓的。其实你所须做的只是听从你的导向系统。你情绪的导向系统是时时在运作的反馈系统，让你知道的状态。如果你感受到平安，如果你感到快乐而富有创造力，表示你走在正确的轨道上，且你正在展现自己。如果你感到怨恨，感到被利用，或是感觉受到不公的对待，表示你偏离了正轨，亦即你正在做的事情不符你的本然自性。这可能是由于心灵的制约过程，也可能是因为你的家庭、你的文化或是宗教教导给你的错误观念所致。无论如何，只要你感受不到喜悦，表示你的所为偏离了「你的本质是爱」这个观念。

如果你想要自杀，或是充满愤怒（如果你伤害他人且伤害自己），表示你离爱的观念更加遥远，你已经迷失了。这也表示你的抉择能力受到了污染，偏离了爱的振动频率，所以你身陷困扰之中。你造成别人的困扰，也造成自己的困扰。为何如此？因为你与一体生命失去了连结。你与爱失去连结的程度使你感到难以生存下去。如果你处在这样的状态，或许你不会读此书，但也许你会。如果你正在读这本书，而且你正在盛怒中伤害自己与他人，那么现在是你该明白这些感觉代表什么的时候了。这些感觉代表着你的思想完全不符一体生命的本质，彻底偏离了爱。你已经迷失了，所以你需要改变自己的想法，你需要改变自己的信念，而且你需要改变自己的作为。这就是你的人生目的！正因如此，这些教诲是以容易吸收、容易亲近、且容易了解的方式传给你。

如果你很悲伤，如果你想要自杀，如果你正怒火冲天，那么你已经失去了人生的目的，然而你正在改变方向来结束那样的经验，因为圣灵不会让你处在过度分裂的状态。如果你迷失了自己的路，如果你用毒品、酒精、暴力或色情这类事物来重度麻痹自己，那么圣灵不会让你迷失太远的；圣灵是仁慈与关爱的，它会带

你回到天乡以调整你的心灵，然后给予你另一个机会。

然而，你是在这一次的经历中为你的下一次经历设定振动频率的，明白这一点对你很重要，你才能了解这个问题的答案。你现在的振动频率将会为你的下一段经历设定基调。我们并不希望你在低振动频率的状态进入你们所谓的死亡和来世，因为你的下一段经验将会设定在你目前的这个振动频率上。因此，现在就改变你的振动频率吧！并且开始去了解这一生的目的所在。你这一生是为了提升振动频率，为了舍弃无爱的信念，为了放下批判，为了放下你认为他人对你犯下的所有罪行。这些罪行并不是他人对你犯下的，它们只是你心中的误解，而你必须放下这些误解才行。

从圣灵的观点来看，只有爱是真实的。只有充满爱的观念和想法才是真实的。因此对我们来说，你心中所怀抱的任何怨尤或任何仇恨只是一个空白的空间，但是它会为你的人生设定所谓的能量振动频率。因此你看到，放不下怨尤、仇恨与恐惧可说是加倍的无谓。因为从我们的观点来看，也就是从更高意识的观点来看，你所执着的想法不仅不是真实的，还会降低你的振动频率之基调，甚至为你下一世的经历设定了基调，真可说是双重的负面。

现在，即使你非常悲伤，即使你感到非常孤立无援，你仍可以聚焦在你的正面部分。开始将心灵的焦点放在能够对你产生作用的事实：你活在一具身体中，正在经验一件事，正在读这些文字，而这些文字告诉你，你并没有如此远离一体生命。你有一些部分可以听得到这些话，你有一些部分是敞开的，否则你就不会读这本书了。但如果你正在受苦，如果你有人际关系的困扰，或是疾病缠身，如果你感到幻灭或是害怕等这类事情，那么开始训练你的心灵，这就是你人生的目的。

你的人生目的不是去累积物质财产，你的人生目的不是去雕塑你的身体，你的人生目的不在于变得富有。你的人生目的是去了解你心中所持的信念，并舍弃那些使你受苦的信念。你的人生目的是根据爱的振动频率来行事，因为你是由爱所造，你是为了爱而受造，你的本质就是爱。你所经验到的所有痛苦乃是一种物质层次的呈现，显示出你已经偏离了自己的自然本质，那就是爱，那就是上帝，那就是一体生命。

因此，在本书的结尾，即我们满怀喜悦所创造的这个美好经验之末，我们再次提醒：听从自己的导向系统。你须了解，你一直受到制约并且被灌输许多不实的观念。你相信许多关于你自己、关于实相、关于我、关于人生、关于上帝、关于这个世界的错误观念，因此，如果你正在受苦，你必须拿回控制自己心灵的缰绳。你必须开始训练你的心灵。你必须先往内心看，看看自己在想什么。你必须看看自己感觉到什么，并且了解这些反应所要传达给你的讯息。你必须重新教育自己，除非你先输入新的讯息，并且改变你心中认为真实的那些信念，否则你不可能改变你的人生，你不可能改变自己，也不可能以另一种方式来生活。你必须开始调整自己与爱一致，而方法就是练习不批判和宽恕。你必须输入新的信息，且你必须停止输入错误的信息。你必须停止在自己心中输入暴力的讯息，停止观看谋杀类的节目做为娱乐。你必须停止论断他人，因为这样做会增强你的分裂、孤立和恐惧的感觉。你必须停止把身体当成仇敌而虐待它，你必须停止把身体奉为神而崇拜它，且你必须把身体用于神圣的事情。

现在，我们不用宗教的语言来表达。我们并没有要你保持独身，绝非如此。我们只要你澄清自己的心灵，并且用身体来体验那些慈爱、真实，以及符合一体生命的事物，而你一路上会受到你的感觉与情绪体的指引。你会知道自己是否走

在正确的道路上，而你是透过你感觉到平安，你感觉到幸福，你感觉到满足，你感觉到创造力，你感觉到充分展现的这些事实而得知的。如果你没有这些感觉，表示你正透过你身体的经验来表达错误的观念。你身体的经验，即你情绪的导向系统，正在告诉你你目前的状态。因此，你必须澄清你的心灵，你必须锻炼你的心灵，且你必须了解到你正在对自己做的事。

没有人对你做任何事，一切都是你对自己做的。你不断经验到你自己的信念之反射。你正在经验自己所散发的振动频率之反照。你的振动频率是由你的信念所造，而你的信念是由你的经验所形成。若要有新的经验，你必须怀着信心而踏入新的世界。你必须停止你目前正在经历的反馈系统，它是由导致痛苦的错误信念所形成的，同时你必须进入一个新的信念系统。而若要做到这样，你必须重新教育自己，你必须了解自己正在体验的系统，正在告诉你「你是谁」。如果你想要有不同的经验，你就必须改变「你认为自己是谁」的想法。

你是永恒不易的。你是上帝之心中的一个圣念，但是你已经失去了这一联系。你因为自己的渴望而离开了一体生命。现在，透过你自己的渴望以及你自己的导向系统，你必须重新认识一体生命，重新认识你称呼为上帝的这股力量。上帝在你们社会中是一个负载词，所以我们非常小心地使用，但我们不妨这样说：你会与一体生命重新结合，与神圣而富创造力的爱重新结合。

我们在此给了你很多信息，包括我们在物质世界的故事，我们人生的真正目的，以及你人生的真正目的。现在，我们希望你将这信息融入你的心灵与你的内心，我们希望你开始改变你看待自己的方式。我们希望你开始改变你看待世界的方式。唯有改变你内在的眼光，你才能够改变你的世界。

这个世界疲惫不堪，这个世界痛苦不已。只要看看新闻影片，你就会看到世

间的痛苦。但是你不是这个世界的受害者，你是这个世界的创造者，而且你有能力转化它。但你必须从自身开始！你必须不再试图跟你认为在你之外的邪恶交战，你必须往内对抗你内心的敌人。这个内心的敌人就是小我之心，这个内心的敌人就是你的恐惧，这个内心的敌人就是你的自我憎恨与自我厌恶，以及你对弟兄姊妹的论断，这才是问题所在。没有一个问题在你之外，一切都是源自内心，而且透过世界反照给你。

你必须改变自己，如同我改变自己一样。我研究，我实行，我转化自己的心灵，我学习，我操练，这些都是你必须要做的事。这可能看起来像是一段无止境的旅程，且看似到头来一场空，但是要知道，除非你们改变自己的所作所为，否则你们将会继续经历环境的消耗与破坏，以及令你们难以承受的关系终结这类结果。

所以说，你的人生目的就是爱，你的人生目的就是创造，你的人生目的就是宽恕。你一旦依照这些指示去做，你从世界所获得的经验（反馈）将会开始扭转你的人生，将噩梦转为幸福美梦，由此你会很容易转化而进入你所谓的天堂。你不需要经历死亡以及身体健康与人际关系的困境，这些都是可以改变的，这些都是可以疗愈的。因此，基于这一点，我们给予你我们的祝福，我们给予你我们的爱。还有许多要分享的，还有许许多多的对话要进行，我们期待这些对话，我们期待这些美好的能量与观念的交流。我们期待你心灵的疗愈，我们期待你身体的疗愈，我们将爱送给你。

补充资料

(原书编者注：耶稣在本书中经常提到他所建议的能够进一步转化我们心灵的其他资料。我们将他的建议收录在此，以他自己的话来说明。)

《奇迹课程》

我写下了整部称为《奇迹课程》的著作，它从心理学的角度来研究小我之心。如果你对这些观念感兴趣，那么这是你会想读的一本书。这是你会想读的一本书是因为该书是以每日一课的方式来转变心灵的一项学习计划，透过有系统地修复伤害以及有系统地将观念与想法重新整合到心灵之中，而将心灵从恐惧、分裂、孤立、批判的幻觉状态转入平安的状态。《奇迹课程》播种这一哲理的种子迄今已有数十载。

现在是所有的人研读《奇迹课程》的时候了，因为这是出离梦境的途径，这是解脱痛苦的道路，而且详尽地解说我们在此所提供的所有信息。但这不是很容易读的一本书，原因在于这本书进入你不常使用的那一部分心灵。你们西方世界的许多人因为缺乏锻炼，所以无法专注学习这部课程。

如果这部课程对你太困难，可以从学习我们提供的这些资料开始。我们在此用比较容易了解的方式来表达这些原则，使你能够了解这些道理。而你一旦了解了这些原则，那么《奇迹课程》的正文和练习将会带给你的人生不可思议的转变。你会解脱自己的许多痛苦，也会解除许多分裂、孤立与寂寞的感觉。于是你会开始看到美妙的巨大转变：首先是你内心世界的转变，而这会确实地反映在你的外在世界，以丰盛、更健康的关系、更健康的身体，更加乐观的态度之形式呈现给你。你周遭的人都会因此而获益，你心爱的人也都会获益。你会变得更加仁慈、更加慷慨，且你会在各方面经验到更多的丰盛，包括健康、财务、灵感和创意，

这些方面都会日益增进。因为实际上你会加强自己与生命根源的连结，加强自己与神圣天心的连结，而所有美好的事物都是由此而来，所有美好的想法、概念和观念都是由此而来，它们会带给你喜悦，并让你能够在物质世界中展现出这些美好的事物。

任何人若想要转变自己的心灵，想要改变自己的人生，或是想要停止自己在世间的痛苦，《奇迹课程》是一个基础的课程。这是你需要阅读与学习的一本书，如此你才能了解真理，你才能转变自己的意识而进入更高振动频率的世界。

如果你感到痛苦，如果你感到受骗，如果你感觉自己受到不公的对待，或是你觉得你没有自由过自己的人生，那是因为你了解真理。你心中存有一些错误的观念而需要转变或是清除，而方法就在学习《奇迹课程》，这是我在多年前提供给一位内心极度自我挣扎之人的解决之道，这也是她被我选上的原因，如此她才有直接的机会来改变自己的心灵而解除自己的痛苦。这是一本指南，也是一本教课书，教你如何在自己的心灵结构中，下工夫以改变这个结构。本自传的传通者已勤学《奇迹课程》许多年，因此她已经澄清了自己的知见而达到平安与接纳的境地，现在她正在创造自己想要过的生活，也就是她想要体验的一种没有罪咎和批判、没有恐惧和痛苦的生活。

《与神交欢》

《与神交欢》(Making Love to God)是本书的共同创作者阿南达与本书的传通者合作的一部著作。这是体验神圣性能量的人内心需要经历的一番深长而复杂的探究。我极力推荐你阅读及学习这本书。书中的信息受到我的启发，也获得我的认可。如果你对这个特定的主题有进一步的疑问，我请你阅读这本书。

最后提醒

跟我一起教导这份资料及分享这段旅程的人，也就是我在这趟旅途中所选择的门徒，他们并非完美的人，所以请不要期待他们完美。他们还在学习，就跟你将会学习一样，我们大家都在学习，只不过有些人走得比较前面。虽然我远远地走在你的前头，但这不表示我跟你有所不同。这不过表示我已经学习了很长一段时间，且一直是专注在这门心灵科学的学生。我已经到达目标而晋升至新的世界，在此我学到更多且达成更多的目标，如此等等，正如你能够做的一样。

耶稣给蒂娜的指示

（原书编者注：在原来的手稿中，这些评论与内文融合在一起的。为了不要中断耶稣教诲的理路，我们将专门给蒂娜的指导移到这个附录，并维持原来的顺序。我们决定将其收录在此，让读者一窥蒂娜在传过程中与耶稣的关系以及他们互动的方式。）

再次感谢你让我使用你的身体，再次感谢你让我讲述我的故事。这是我一生的真实故事。这是我在这个星球所经历的真实故事，我是两千多年前住在中东地区你们所称呼的耶稣，也是你们整个文化所奠基的人物，虽然你们并不了解这点。讲述这个故事对我来说非常重要，如此才能澄清我过去的经验，以帮助你们了解我的人生样貌，你们才不会把一些不实的故事或与我不符的道理加在我的身上。请不要相信、不要支持，也不要教导那些谎言。因为我仍是一位导师，一如我正以现在的方式教导一样。此时我在你们的星球上教导许多的人，我离开物质世界

后一直都是如此。不要以为我正在做的这种口述是件不寻常的事情，因为我曾与你们世间的许多人交流过，而且还会继续这样做。因此，我要感谢你参与这个过程。感谢你的好奇心，以及你致力于教导《奇迹课程》的那些原则。这部课程出自于我，就心灵法则而言，这是我最喜欢的阐述方式。而我们正在创作的这本自传将成为搭配的阅读资料，我们建议人们两本都阅读，因为这会帮助他们了解我人生的意义，以及我过去与现在的真正目的。

* * *

阅读《新约全书》对你来说非常重要，这本书销售给世上许许多多的人。它是非常复杂且受到相当推崇的一本书，但它充满了错误的信息与矛盾的内容。书中全是他人的见解，我的故事非常的少；即使有我的故事，在大部分情况下都是完全不正确的。但是我希望你了解人类所读的东西，我希望你了解人类对这本书的评论。因为除非你了解人们所读的东西，了解他们如何错误地解读，以及这一误解所造成的心灵状态，否则你无法真正与任何人进行对话，也无法教导这份资料。

这对你来说是很庞大的一项任务，因为这是非常复杂的一本书。我们请你为了我们这层关系而去做这件事，且如阿南达确认的，你可以慢慢读。将来你会在想要与我沟通的人面前倍感压力，因为他们所抱持的观点是根据这本经文的。因此，若要能够用有意义的方式来真正面对他们，你必须确实地阅读这份资料，确实去了解这份资料，并确实将它纳入你的心灵结构中，好让你能够与他们对话，而且能谈论跟《圣经》有关的话题，这能帮助你传递我的声音及我的真理，并使你了解我们所进行的这项工作。盲目地进行对你没有帮助，这就好比独自踏入异国他乡，如果没有一份地图或是有经验的向导，你会寸步难行，我们所说的就

是这个意思。所以请不要认为我们刻意造成传通的中断或任何这类的事情，事实并非如此。我们只是请你做适当的研究，就好比你用自己心灵、自己的感情与自己的双手来写一本关于我们的书时，你会去做这样的研究，你会去读《圣经》这本书。

人人在读的《圣经》遭到太多的窜改而让我很不喜欢，但是你去了解它是非常重要的。你须了解到人们的信念所根据的那些信息其实是不完整的，而且人们所接受的有关我以及我人生的信息也是不完整的。了解这一点非常重要，因为当你看到人们对我的生命以及我身为一个人的真实身份知道得这么少，你就会开始明白他们对我的意识、我的一生，以及我人生的意义与目的之了解是缺乏广度与深度的。

* * *

此刻我要告诉你，我们将会公开场合教导，我们会在他人面前教导。但请不要害怕这件事，不要以为你将被某种恶魔的力量利用而夺走你的自由。事实上，这会带给你梦寐以求的自由，包括旅行的自由，传播真理的自由，以及帮助人们的自由，帮助他们从自己受苦的心灵中解脱。因为多年来你也承受了你的心灵所带给你的巨大痛苦，所以你对心智结构（即心中的错误观念）所能带给人的影响有着真实而深入的了解。实际上，这些错误观念可以快速或缓慢地杀害一个人。但如你所知，许多人都是因为自己的错误观念与错误的教诲而慢性死亡。

我希望你知道，你对这件事无须恐慌。不要逼迫自己而造成自己的压力，这是没有意义的。我们正在发展一段即将持之长久的关系，且我们正在发展的这段关系将会获得一番成果，其呈现方式是你现阶段的人生所无法想象的。你正开始听到重点，但是你，还没有听明白，你还不了解我们这段关系所要前往的方向。

我们朝着公开讲道的方向前进，我们朝着公开表明真知与信息的方向走，这样才能够帮助到人们的生活。我们所要进行的公开讲道将要面对历史，将要面对传统宗教的价值与结构，而且我们将会说明事实真相：你们是自由神圣的生命，你们对自己的思想、言语和行为负责，但只要你们调整自己与你们的神圣本质一致，你们就能够创造你们想要的一切。这正是你们所有的宗教教义没有正确转译的信息，因为我当年传道时所要教的就是这个真相。

现在，我再说一次，我希望你为公开讲道而做准备。这不会立刻成行，但是你将来会被盘问有关我的出现之事，也会被盘问我们的关系。因此，我希望你每天花一点时间与我相处。我会请你做一些我之前要你做的功课，也就是阅读那本书，它真的不是在描写我的一生，而是描写那些心胸狭隘且妄自论断之人的粗劣观察，他们对我在进行的事情以及我的人生内涵根本一无所知。正如你已经看出来的，他们错过了最重要的部分。

我暂时先讲到这里，但是我会要求你今天晚一点再次与我连结以进行更多的对话。我会开始与你发展一种非正式的关系，这是我想要的那种关系，我希望我们再次成为朋友，而且我希望我们能够以你跟阿南达的对话方式来交谈。我与他们会一起努力，帮助你调整自己的心灵状态，符合你注定要去做的事情——教导创造的真理，即神圣的创造力之真理。你会发现这是令你兴奋的一段时光与人生阶段，有我们在此帮助你，在此引导你，并在你人生的各方面给予你爱和支持。

因此，放心地迈入你的一天，心里知道自己受到神的钟爱，受到你所称呼的耶稣之钟爱，受到你所称呼的上帝这一仁慈的力量之钟爱，并且知道你所有的渴望与愿望都获得百分之百的支持。你必须做的只有调整自己契入光与爱，那么这一切都会化作巨大的丰盛和喜悦之潮而涌向你。

* * *

现在你身为一位传通者，我请你花几天时间阅读一下《圣经》，将它定为你接下来一段时间的目标。此外，将我们的信息融入你的心中很重要，不是为了用它来填满你的潜意识，这是你害怕我们要求你做的事，我们并没有此意。但是你心中必须有一个架构来体验这信息。当源自无形界的信息进入你心中时，你若没有一个架构来放置这信息，这就无法安置在你的心中，你的心灵会因此而感到苦恼。

所以这是我们希望你做的事情：我们希望你阅读《圣经》，因为这跟我们所谈论的内容相关。另外就是我们希望你开始有一些架构，让你可以将我的教诲归于其中。这就是我们在此所做的事。请你务必了解这不是一种欺骗或输入一些让你能在自己心里编造故事的信息，事实并非如此。在你内心真实无欺的片刻，你知道不是你自己在做这件事，这不是你的声音，也不是你的想法。你凭自己小小的心智是不可能想出这样的观念的。跟我们一起合作的是你的更高自我，因为这个自我与我们相合。你是一个有形的麦克风，同意进行这项工作，而这无疑是一项挑战。你面临了自己必须照顾的身体、心智、情绪、以及心理方面的责任。这就是我们现在所说的事情。

不妨利用这个周末阅读一下《新约全书》，尽你此时最大的能力。如果你觉得有帮助的话，不妨记下重点。我们希望你把这个周末当成一种静修来学习和阅读这份资料，你才能够对它有一番了解。当你在阅读这经文时，我们希望你提出一些问题。如果《圣经》的某些内文特别使你感到不安，特别不符你的逻辑思维以及你情绪的导向系统，那么我们会请你提出来，因为你不会独自面对这些问题的。我们希望听听你对这份资料的理解。身为《奇迹课程》的学员，你对实相的

真正本质已有一番深入的了解，实际上你还会将自己过去受教育的人类观点带入我们一起进行的这趟旅程中，所以你不仅仅是我们所用的一个麦克风，你的角色远胜于此，我们希望你将自己的看法和诠释带入对话中并且搬上台面，我们才能够谈论这些问题。

我们感谢你的参与，我们感谢你的自我训练和你的理解。几天之后我们会再与你交谈。

接下来的几天我们不会进行任何教导，直到你已经完成一些阅读，并且遵从我们的这一要求为止。我们知道你会的。虽然我们不知道这是一项挑战，但是我们也知道你会应付得了的。你是一个专注的学生，你致力于实践真理，虽然你尚未开悟，但你正在大幅地改变自己的振动频率，所以我们很感谢你的协助。我们很乐意帮助你提升你的振动频率，而我们会在几天之后再与你相谈，那个时候你已经在心中牢牢地植入了一些信息，它将有助于你吸收这个新故事。

所以目前先讲到这里。我们几天之后再见，到时再与你交谈。但请不要觉得自己遭到遗弃，我们始终与你同在，我们会帮助你专注，我们会帮助你转化自己，也会帮助你了解到这段关系所要带给你和我们的活动和机会。

* * *

我回来继续我们正在进行的旅程。亲爱的，你已经阅读了一些我们要你读的资料，而且你也能看出建立一些架构好让我们能够组织真理的重要性。能够看出心灵是以这种方式来运作对你非常重要，因为当你下载信息时，如果你对自己在说什么毫无概念，这会导致中断与失衡。但现在你已经有了一些架构来放置我们所讲的故事及真理，你会发现这样比较没有困扰，进行也会更顺畅。

* * *

我们知道你有工作要做，且你必须照顾那个代表着你内在自我展现的身体，这正是你出生的原因，也是你以传通为职业的原因。所以我们现在把你的声音交回给你，让你能够在自己有限的人类自我中运作一阵子。

蒂娜，当你进入每一天时，我们希望你能想想自己的限制，我们希望你想想你的自我概念，且我们希望你想想自己真正在做的是什麼。你正透过自己的身体来传递神圣的信息，因此你的身体是神圣的，也该受到你的照顾、你的爱、你的尊敬，以及你全然的感激。身体正在转化你的人生，但不是因为「身体」在做这项工作，而是因为这是信息借以进入的麦克风，因此，感激且爱你的身体吧！同时去感激并喜爱你正在经验的事情，因为这是一生一次的机会，而且这机会并非出现在你身处的时空下所有人的面前，因为这个机会是由你的意识所显现的。

这就是我今天要说的内容。如果你愿意的话，明天我们会多谈一些关于此生结束之后下一生的经验。祝你有个美好的一天。我们祝福你，明天再与你交谈。

* * *

(传通者注：有一段美妙而激励人心的演说因为技术性的困难而遗失，我为此感到沮丧。下面是耶稣对我的情绪之响应。)

亲爱的，目前我就先讲到这里，我会再回来继续这个讨论。我了解你因为遗失我那段激励人心的演说而感到失望，但是不要害怕，还有许多机会能让我以这种激发热情与启发灵感的方式来演说。然而我了解这种情况，或许你可以尝试这个不错的想法，就是当我们交谈时，当我们讲述及传达信息时，你盯住目标，确保你的录音设备正常运作，这样我们才不会再经历同样的状况。我们并不感到失望，因为我们有更大的远景，但是你较小的视野让你有点沮丧。

不必担心此事！我们在这里，我们充满热情，且我们将会数度在公开场合传达这类的演说。因此，不要以为这是我能够表达自己感觉的唯一机会。还会有很多的机会出现，然而目前我想告诉你的是，不必担心未来会是什么情况。

我希望你了解我会负责传播这个信息，且我们会安全无虞的。透过我们现在的合作方式，我们将能影响许许多多的生命。但为了支持这项工作，你必须彻底转化你的心灵、身体和胸怀，而你的心灵会需要时间才能改变。我们的关系也需要时间才能发展成一种熟悉而亲切的形式，而且完全建立在信心、真理与爱之上。当我们传递这信息时，我们已经瓦解了你心中的障碍。当我的能量穿过你的系统时，转化了一切与真理不相符之物，因此，你会在我每次透过你的身体说话时得到转化。当每一次信息透过你的身体而传递时，你会经历一番转化、澄清与改变。

请知道这一事实，且尽管放心，这个过程受到无形界这边良好的掌控与了解。你不需担心，只需在每一天当中尽可能地保持清明，尽可能地保持仁慈，尽可能地不要批判，那么一切都会水到渠成。每一天都会依照应当展开的方式而展开，每一个课程都会依照应当呈现的方式而呈现。你会在自己的世界中获得你需要经历的一切以达到自我的了解，并且了解这份资料、了解我们的关系，以及我们一同传道的任务。

避免陷入恐惧，信赖这个过程。这一切全都安排好了，全都受到那超乎你想象的伟大力量之关照。因此，放心地尽好你的职责，放心地扮演你的角色，一切都会水到渠成。一切都会平安，一切都会仁慈，而且你会有办法处理来到你眼前的每一件事，你会有办法处理传道过程中所发生的每一件事。

我很兴奋能够回来传道，这是最美好的一件事。在这之前我的传道工作只在

小群体中进行，我在当时应环境的需要而以现身的方式来教导。但我现在回来是透过这位传通者发言，目的是纠正两千年前的错误，纠正教会的错误，纠正那些以我的名义所犯下的错误。现在正是做这件事的时候了。

这是个完美的时机，目前的世态正是我做此事的完美时机。人们经历了幻灭与惊恐，他们亟需转化。世间的宗教需要解构，这个地球才可能笼罩在平安的氛围中，人人活得真实而坦诚，且无论在哪一方面都与爱的本质相合。毋庸置疑，过去教会的教条必须被拆解，这也是转化过程的一部分。

有许许多多的人依旧因基督教与天主教会之教诲的误导而受苦，现在是结束痛苦的时候了。现在正是向世间所有人的心灵与内心说话的时候，提醒他们：自由、自我展现、仁慈、爱、坦诚互动、彼此交流乃是人人都渴望踏上的道路。

现在你可以离开了。

* * *

你透过《奇迹课程》与我建立的联系是很深层的。每次你阅读这本书，每次你捧起这本书，每次你转向这本书而在你不了解的世界寻求安慰时，我都与你同在。我的心灵与你的心灵相通，正因如此，这本书发挥了很大的效用。因为我所传下的这类著作，例如《奇迹课程》以及我们正在进行的这本自传，都会产生相同的作用，即阅读这份资料的人能够连结到我的神圣天心，这是他们阅读不符真理的资料时所无法达到的状态。我的能量振动层次与这些书籍的内容相应，所以当人们调整自己而与书中信息的频率一致时，我就能感知到他们。因此，我就能将我的想法与他们的想法融合在一起，且能够帮助他们转化自己的心灵，因为他们参与了这些交流，不论他们选择何种交流形式。

* * *

你今天有一个目标要完成，所以请务必为我们腾出时间以继续进行此书。这是对实相的一番精辟论述，故我们期待着下次与你交谈的机会。我们就在这里，而我们希望你与我们同在这里，继续记录我们就自己对实相的认识所阐述的哲理，它与你心目中的实相之哲理有很大的不同。此时是我们用人们能够了解且容易消化的方式来分享这信息的时候。

* * *

现在你们的社会处在艰困的时期，有许多事情发生而造成人们的巨大痛苦。你刚听到一段证实，有人遭到他人以我的名义所行的欺骗。◎一个本是为爱而设计的名字却被用来伤害或欺骗人们，我们在这边见到此景，心中有无限的哀伤而难以承受。这就是我们写这本书（这些传通信息抄本）的原因，如此真相才能浮现，人们也才不会再受蒙骗而认为受苦和殉难是件好事。现在我们会将所有的力量用在这个问题上，我们会将无形界的所有力量都用在这个问题上，使它能够一劳永逸地得到解决。

（◎传通者注：我听了一段录音剪辑，当中有一位修女证实了发生在她的修道院的一些暴行。）

* * *

我回来继续这本书的口述，因为这本书是在物质世界成形的。没错，本书完全是在我目前所居的这个世界成形的。虽然随着你传通这份资料的进展，我现在愈来愈下潜到你的位置，而你也正如自己所说的，在这段关系中你从自己的橱柜里钻出来一点了，就好像是你在异性恋的世界中宣告自己是同性恋一样，但我确

实了解这种恐惧。毕竟世间有太多严禁的、恐怖的，以及可怕的概念以我的名字来作宣传，而我也数度说过，这正是我现在来此的原因，这正是我现在讲述这份资料的原因，如此人类才可能具有洞察力以进入新的典范，进入这个星球即将迎来的崭新转变。这就是我今天要说的内容。

* * *

我们很高兴你来与我们会面，我们也很满意你正在做的工作。有许多即将发生的事很快就会到来，因此，享受你宁静的日子吧！这些日子不会持续很长。你以前听说过这样的说法，但现在你会看到了人生的变化非常快速。

当这些教诲分享到世界各地时，你会发现事情变得愈来愈忙碌，这些宁静而放松的日子确实会变得弥足珍贵。但我们保证，一旦你的工作变成是致力于人类的觉醒，那么你会获得资金与地点来崇敬你宁静的心灵、你的创意，你的写作以及你的传通角色。我们向你保证这一点。所以不要害怕因此而出名，不要害怕照耀在你身上的聚光灯，因为它将会照耀在你身上，一如它过去照耀在我身上一样。但这会是比我过去更加正向的经验，因为现在世间有很多的人具有很高的振动频率，他们寻求光明，他们寻求新的教诲。他们厌倦了战争、自我放纵以及受小我所驱动的法则。有很多人即将转变，而我们会协助这场转变。我们的协助方式就是传播真理、教导真理，以及将我们所知的一切传入你们所谓三度空间的物质世界。

我们为你献上我们的爱、我们的同情、以及最高的振动频率。晚一点我们会再与你交谈。

* * *

（最后这段话出自阿南达，原是放在（阿南达的结语）前面。）

亲爱的，我们再次与你相会。实际上，你正在精心制作的美丽包装上头系上蝴蝶结，而这个包装是透过你而创造的。要知道，这个信息虽是透过你而传递，但它不是你的信息。所以不必觉得自己有义务要让它成功，而且不必觉得你必须成为不符自己本质的人。你已经达到要让这项工作完成所需的条件。不是所有人在所有方面都是擅长的，而当我们透过你来传通信息时，你必须了解自己所擅长的是什么。你必须了解自己的目的是什么。你的目的就是成为一个传通管道。你的目的就是让自己对此项工作、对传来的信息保持开放，而方法就是保持自己的振动频率处在较高的状态，并且在自己的态度上下工夫，包括对事情、对自己、对他人、对自己所面临的处境，以及自己所经验到的丰盛所抱持的态度。这些都是你工作中的种种面向。