

# 斷輪迴

阿頓與白紗回來了！

尚瑞·雷納 GARY S. RIVKIN 著  
吳曉波、吳曉波、吳曉波 譯

YOUR IMMORTAL REALITY

How to transcend the cycle of birth and death

# 断轮回

## 目录

自序 葛瑞•雷纳 -V

楔子 -3

第一章 阿顿和白莎回来了！ -5

第二章 真实的力量 -43

第三章 葛瑞的一生 -77

第四章 不见尸骨的谋杀案 -115

第五章 梦中[英雄] -135

第六章 问题在这辈子，笨蛋！ -163

第七章 白莎的《多玛斯福音》 -187

第八章 展望未来 -227

第九章 阿顿是谁？ -245

第十章 人间破旧的玩具 -261

第十一章 你不朽的实相 -273

本书引文与《奇迹课程》章句代码对照索引 -283

## 自序

还没看过我第一本书《告别娑婆》的人，真该下地狱！开玩笑的，可别当真！说正格的，阅读《告别娑婆》的确有助于你了解《断轮回》，毕竟它是接续《告别娑婆》而成的。这两本书有何不同？可以这样说：本书形式较为自由，排列较不按时间先后顺序，且常常各式主题并陈。这样的铺陈方式，在帮助读者将书中观念落实于生活各个层面之际，仍维持住它「切入根本」且「前后一贯」的毫不妥协的宗旨；倘能实地运用，可带来立即且实际的效果，而终至开悟、了断轮回。由于轮回的结束，代表身体的结束，因此，本书从一开始便不断强调：**真实的你(即你不朽的实相)与这具身体或这个大脑全然无关。**

因着人类的进展，观念不断推陈出新，两位上师在本书中有不少论点显然已被现今的科学(甚或未来的科学)证实为真。因着现代心理学与量子物理学的重大突破，我们已知，即使在有形世界的层次，「分裂」实际上并不可能，它只可能发生在心念或观念上。旧有思想观念遭推翻之际，必会引来极大的抗拒。因为，**愈是逼近心识的阴暗业根，我们状似分裂的个体身分便愈感到威胁。**这等于判了「小我集体意识」死刑，它可不会轻易退场的。

最近三年，我有幸与上千奇迹学员及形上学者碰面。深切体

认到，世人已准备好接受的教诲远高于目前大部分教师或法门所能提供的。对于这群愿意接受新观念、并勇于质疑旧信念的人，我深感敬佩。毕竟，耶稣和佛陀这类觉者想传递给我们的讯息早已遭宗教组织扭曲。

本书是根据二 0 0 三年十二月到二 0 0 五年九月我与两位上师的会谈资料而写成的。全书以三人对话的方式呈现，亦即葛瑞(也就是我)，以及化身为人形的高灵上师阿顿与白莎。我个人的叙述文字并没有特别标示出来，只有当我必须在三人的对话中插入解说时，会加上一个「注」字。

至于读者相不相信两位上师的现身，那一点也不重要，也丝毫影响不到本书的讯息所能带给你的启发与助益。但我敢跟你保证，若无两位上师提供灵感，我这个胸无点墨的一介凡夫是不可能再写出这样一本书的。不论如何，我让读者自己决定这本书的来历。

我已尽了最大的努力正确传达两位上师的讯息，但我毕竟不是完美的，因此本书也不是完美的。如果书中仍有谬误之处，无须分说，那必定是我的错误，而非出自两位上师。还有一点要补充的是，如同我先前提过的，这本书的铺陈不全按时间顺序，我将一些日后的对话，增补至先前的讨论中，有些则安排到后面的

章节。

这本书不像你熟悉的典型灵修书籍。我想两位高灵上师以「人身」显现于我，当然有意让对话「近乎人情」一点儿。我们的讨论都是在这样的气氛下进行的，就像寻常人在聊天一般。这样也许正合你意，也许未必。有些人希望把灵修包装得甜美一点，然而，这世界一点都不甜美，我们得接受引领，跳脱此时空幻相，出离这个我们误以为活在其内的地方。如今，我愈来愈体会到两位上师的用心良苦，而我的任务只是活出自己，并担起我分内的责任。

葛瑞 ● 雷纳

〔译注：本书引用《奇迹课程》的章句索引，一一附于全书之后，部分译文已采用若水重译《奇迹课程》的修订稿。全书除了承蒙若水仔细审订以外，有关《多玛斯福音》及诗体部分亦经过若水精心改写，在此特为致谢〕

那个活在世界中的「你」究竟是谁？灵性既是不朽的，不朽之境必然永远不变。<sup>1</sup>

## 楔子

一八八〇年代，美国德州住了一个家财万贯的牧场庄主。他没什么心灵修养，倒是很会创造财富，邻居对他常有为富不仁的感觉。他虽声称自己是基督徒，但他的言行举止实在怎么看都不像。

有一天，一个饿了好几天的可怜农夫，偷偷跑进那个有钱人的庄园里，偷了一只鸡，想让全家人得到温饱。不料，被庄园工人逮个正着，抓去给老板问罪。庄园主人其实可以法外施恩的，但他却只狠狠地说了句：「吊死他！这教训会让他学乖一点！」

几年后，又有个墨西哥来的男子，误闯那名有钱人的庄园。他很穷，希望能图个生计。工人发现了，把他带到老板那儿去。庄园主人打量了一眼这位误闯庄园的男子，一样丢了句：「吊死他！这教训会让他学乖一点！」

这类事情不知发生过多少次，但那有钱人却从来不曾设身处

地为他人着想过，每回都是怒气冲冲地审判他们、定他们的罪，最后再送上一句：「吊死他！这教训会让他学乖一点！」

然而，有一天夜里，这有钱人死了，他发现自己一直往天上飘，飘到天堂金碧辉煌的大门前。他希望没人认出他来，好悄悄地溜进去。但就在他要踏入大门的那一刹那，守门神彼得出现在他面前：「等一下，耶稣有话跟你说。」

这下子，有钱人可着急了。他心知肚明自己生前干过什么好事，这回轮到自己要被耶稣审判了。他两脚不听使唤地发抖。终于，耶稣出现了，缓缓地走向他，注视着他的双眼，而后转身对彼得说：「宽恕他吧！这教训会让他学乖一点！」

## 第一章 阿顿和白莎回来了！

一位好的译者，虽然必须改变所译之物的形式，绝不会改变其内容。事实上，他整个目标就是为了保存原有的含意才改变形式的。<sup>2</sup>

阿顿与白莎离去后的两年，我的生活整个翻转了过来，我毫不知情这还只是故事的序幕而已。我狐疑着，那两位不知打哪儿

冒出来，活像血肉之躯的高灵上师是否会再回来。我当初问他们的最后一个问题就是：「将来还有机会看到你们吗？」阿顿答道：「这要看你与圣灵的决定了，老弟，你不妨问问祂，所有的事情都该如此。」

我的确探问了圣灵，也静静地聆听祂的答覆。我用的方法是当初阿顿和白莎教我的「真实的祈祷」，那实际上是一种冥想形式，旨在与上主结合。做此冥想的附带利益是：可以得到灵感。也就是透过心灵，接收内在的神圣指引，而知道下一步该怎么走或该做什么决定。

在阿顿与白莎离去前，我听见他们的声音合而为一，好似圣灵之声。我不禁想起先前听到耶稣声音的经验（我的两位老师常称他为「J 兄」）。正当我思索着 J 兄和一般人声音的差别时，脑海里闪过乐团「海滩男孩」（Beach Boys）里我挺推崇的布莱恩威尔逊（Brian Wilson）。

我本身也是个乐师，对音乐界略知一二。威尔逊一耳失聪，因此他从没能立体声地听见自己的作品，只能听到部分音频。我听到 J 兄声音的感觉，就像是生平第一次听到立体声一般。以往我所听过的每个声音总若有所缺，但 J 兄的声音却饱满、浑圆而完整。假使有一天，威尔逊能亲耳听见自己伟大作品的完整音频，他一定会像我听到 J 兄声音时那般惊奇。其实我很清楚，那是我自己



内在为上主发言的声音。

阿顿和白莎的声音合而为一时，听来就像这样。这声音一直与我同在，而且愈来愈清楚，它所给我的指引也从没令我失望过，其结果虽未必都合我意，但就另一层面来看，不仅对我有益，也惠及所有的人。没错，这就是圣灵指引的标帜。祂能见一切，我仅见一隅，祂的指引都能顾全所有人。但这有时会让我不舒服，因为我要的是对「我」有益的，而且「现在」就要。不过说真的，回想起来，我的点子常行不通，圣灵的主意则屡屡奏效。原因很简单，圣灵早洞悉每件事的动向，而我可没这种本事。所以谁的判断才是最可靠的？已不言可喻了。我早已决定要聆听圣灵，因而也尝到不少甜头。

〔注：这完整一体的圣灵没有男女之别，它只是个概念，是我们在二元分裂状态下的一个相对名称，不属于合一之境。正确来说，圣灵的代名词应该用「它」(It)，但为了好听起见，阿顿和白莎称之为「祂」(He)，我也如此沿用。那只是一种象征而已，不必过于认真看待，倘若有人想称呼圣灵为「她」[She]，当然欢迎之至。不过，「祂」，还是比较精确的称呼〕

二 00 一年终，阿顿和白莎离去后，我并没想过要将这段特殊经历公开发表演说。我只打算把它出版成书，往后就看它自己

的造化。事实上，白莎曾在我们早期的对话中问过我（其实是明知故问，她早对每件事一清二楚）：「你不喜欢在大众场合说话，对吧？」我答道：「我情愿坐针毡、下油锅。」

不过二 00 一年十月〔九一一事件后不久〕我首次参与在缅因州贝索城 (Bethel) 举行的一年一度《奇迹课程》庆祝大会后，我的立场开始软化了。九 0 年代，我活得像是个遁世者，住在缅因州的乡下，没怎么跟人来往。倒是在阿顿和白莎出现的半年后（一九九三年），我开始参加某个《奇迹课程》读书会。那是个颇令人自在的小团体，一晃眼也已参与了十一年，结交了些好友，但仍不肯踏出与人群互动的那一步。

其实，早在一九九三年，我一得知有一年一度在贝索城举行的《奇迹课程》庆祝大会时，就决定前往，但搞了半天还是没去。一九九四到二 000 年，我每年也都打定主意要去，仍皆未果。到了二 00 一年，第九次承诺自己要去，这回总算付诸行动。幸好我去了，那可是最后一次庆祝大会。当然，世间没有巧合这回事。《告别娑婆》一书的即将付梓（只差临门一脚：阿顿与白莎说年底会来最后一次），以及九一 一的事件，点燃我内心一股动力；我并不是个顶积极的人，能来点事情刺激我活络起来，也是挺不错的。

我发现与会人士（大多来自新英格兰及纽约一带）是我见过最可爱的一群，这让我有心去认识更多的灵修学员。不过，公开演说仍不在我的选项内。大会中，我遇见《奇迹课程》教师中最早的学员 Jon Mundy，他那时在临时书摊贩售他的书，我走向前去，跟他提及那两位高灵上师的出现而我正着手整理成书一事。他是第一个知道此事的人，不过，他的反应并不热中，也没有批判。

十二月一 一十一日，我的高灵上师最后一次造访；接下来的三个月，我完成了打字、校对和初稿。他们指示过我该怎么处理此书，但这段讯息我遵照他们的指示没有收录在《告别娑婆》中，其余所有的教诲，我皆如实呈现。他们的指示和我原先的计画有很大的出入，我原本想找家纽约大出版商出版此书，半年内卖它个一百万本，就搬到夏威夷快活去。可我那两位上师才不让我诡计得逞，而给了我另一方案。我那时一派天真，浑然不觉在后头等着我的出版界现实-以及「奇迹圈」里门派的歧异（虽然，大多都很可爱）。

在那两位访客的指引下，我得到的第一个惊喜是：竟能出乎意料地顺利取得「奇迹课程基金会」的同意，让我在书中摘引上百句《奇迹课程》的章句。这其实并不容易，我常有耳闻，不少人为了取得同意而等上一年，却仍铩羽而归呢！

我去了纽约罗斯哥 (Roscoe) 几次，参加肯尼斯 ● 霍布尼克 (Kenneth Wapnick)，简称肯恩) 的工作坊，他是笔录《奇迹课程》的海伦 ● 舒曼 (Helen Schuman) 的朋友，现在是《奇迹课程》的首席讲师，拥有此课程的版权。上师指示过我去找肯恩，于是我带着敬意与配合的心态，在他课程空档时与他商量。他人很好，且风趣十足。接着，在二 0 0 二年的四月，我把初稿寄给肯恩，让他看看内容，以决定是否同意我摘引《奇迹课程》的章句。才不过一个月，我就接到基金会的同意信函，允许我引用所有的章句。

〔注：不久后，一位对《奇迹课程》毫无兴趣的法官，竟用此书出版前的流传为借口，判定基金会丧失课程版权〕

在两位访客指引下，我得到的第二个惊喜是：又出乎意料地顺利出版该书。我不过是个名不见经传的作者，写了一则关于两个「人」出现在我家客厅的怪异故事，也搞不清楚状况，以为会有「主流」出版社青睐。圣灵要我试试 Patrick Miller，他是加州柏克莱一家自营出版商，从未替任何人出版过书，只出版自己的作品。读了我的初稿后，他认为里面大有来头，决定破例帮我出版。十月，我们达成协议，于二 00 三年五月一日正式出版上市。早于三月时，已有前一百名线上客户在阅读该书了，这

第一批读者，是看了 Patrick 刊在网路上的摘录后而购买此书的。

在这同时，出版界出了三本酝酿多年的书：一是 Elaine Pagels 的《超越信仰：不为人知的多玛斯福音》，一是 Don Brown 的《达文西密码》，再来就是《告别娑婆》了。令我大感惊讶的是，原来某些思想早已在潜意识里酝酿多时、蓄势待发，时机一旦成熟，就纷纷出笼，浮上意识层面。这三本书的许多主题都极其相似，但《告别娑婆》最大的不同，在于它包括了《奇迹课程》的教诲（这是其它两本所没有的），同时也厘清这部课程的某些观念。这对操练《奇迹课程》的老学员，以及透过《告别娑婆》而接触到这部课程的新学员，都有莫大的助益，尽管大部分的新学员未必体会得出阅读《告别娑婆》为他们省下了多少摸索《奇迹课程》的时间。

我记得在《告别娑婆》出版后不到一年-有一位 Association for Research and Enlightenment（在维吉尼亚海岸的 Edgar Cayce 团体）的教师 Dough Hough 跟他的学生提到，阅读《告别娑婆》可省下二十年摸索《奇迹课程》的时间。此言不虚，而这也提醒了我，《告别娑婆》能有这样的成效，绝非我「人」力可及。有了这点认知，可以让我免于妄自尊大。毕竟，这本书的绝大部分不来自于我，我当然就没有理由拥书自重了。

二 00 二年十月我一找到出版商，就寄了封电子邮件给 Jon Mundy，进一步告诉他有关该书的点滴。他没有回应，令我颇为光火，不过，没多久我就宽恕了。虽然有时我的宽恕会慢上几拍，但终究还是化解得了。我想，大概就是一种锲而不舍的精神，使我得以在日后种种挑战来临之际，仍能持续操练《奇迹课程》吧。

《告别娑婆》于二 0 0 三年春天出版后，我接到一通电话，是 Jon Mundy 打来的。他说读了该书的第一个反应是「哇！」电话中提及他要到缅因州波特兰的联合教会（Unity Church）开工作坊，邀我一同前往。他会跟大家介绍我这号人物以及该书，但我可以不用说话。我去了，Jon 介绍到我时，我慌忙起身，害羞地丢了声「嗨」，就又慌忙坐下。这就是我「演讲」的处女秀。会后，Jon 与我共进晚餐时，问道：「你可愿亲自出面，跟大家谈谈该书的来龙去脉？」我既不想，也不认为自己办得到。Jon 又接着说：「那也无妨。只是，你若不愿说，世人便无从得知你这段经历的真实性的真实性，搞不好还有人怀疑你杜撰了某些内容。」他的这番话果真动摇了我。聊着聊着，Jon 突然邀我入秋去纽约，在他主办的一个工作坊中露露面。我不知吃错什么药，竟答应了他。当晚我一离开，就急着找金蝉脱壳之计。

我仍旧没有作公开演说的打算，也不想勉强自己去做。我想告诉 Jon 我不去曼哈顿了，却也迟迟未与他联络。后来，我决定先处理自己这个拖拖拉拉的心态，但也得等我真的想处理的时候。

接着，那年夏天，我接到一名女子 Vicki Poppe 从麻萨诸塞州打来的电话。她要与一群朋友到波特兰沿岸的 Peaks 开个共祷会 [prayer circle]，想邀我一同前往。这挺让我心动的，缅因的夏天很美，而且我也想试试搭渡船出游的感觉。Vicki 带了十位朋友同行。当我们一伙人在岛上时，她突然问道：「葛瑞，要不要跟我们说说你与阿顿、白莎间的经历？」我请圣灵协助，在暖烘烘的太阳下，我显得分外轻松，于是我开始分享两位上师到访的情景。后来，在回渡船的路上，Vicki 走到我身旁，说：「葛瑞，你刚刚跟十个人说了你的经历，对吧？倘若你可以跟十个人讲，你就可以跟一百个人讲，这又有什么不同，反正都是幻嘛！」

Vicki 知道我十一月可能会去纽约，说道：「也许，你可以先来我家开个工作坊试试。若发现不喜欢，你以后就别做了。但总得试一次吧！」我妥协了，接受了她的意见，心里在想：到底会来多少人啊？

Vicki 在麻萨诸塞州 Quincy 的 Adams 街有栋房子，就在 John



Quincy Adams〔译注,, 美国第六任总统〕故宅的对面。那天是九月的第一个周末,《告别娑婆》虽在热卖,但会来那么多人仍是我始料未及的。而这些人率直、可爱与热忱更是令我感动莫名。我忖度着:「倘若未来就像现在这样,那我有什么好怕的?即使我讲得糟透了,他们也仍会宽恕我的,不是吗?」

我的工作坊处女秀十分成功。虽然我一开始紧张得蹦出「下次再也不干这种事了!」这句话来,但二十分钟后,奇妙的事发生了。我请在场学员一起作上师教我的「真实的祈祷」,冥想自己与上主结合。冥想后,我觉得自己好似与某个更高之物连结上,之后的课,就好像不是我在带领的了,我好似看着自己让圣灵透过我来传达讯息。心想:我早让圣灵接手不更好?下回演说时,我依样画葫芦。两个月后,我到纽约进行第四次公开演说时,已比先前自在多了,我原先还认为纽约之行最难应付呢。

《告别娑婆》势不可当,每个月都刷新销售记录。销售量虽未到惊人的地步,但已够引人侧目了,于是演说邀请纷至沓来。我不确定自己愿不愿意过这样的日子,我是该再讲几个场次就好,还是得认真看待此事,甚至为此展开长途旅行?我没搭过飞机,只开过长途车到纽约一回以及新英格兰的几个地方。如今,我来到人生的十字路口了。



二 00 三年十二月二十日我又到了 Vicki Poppe 的家，不过这回是来过圣诞节的。我与结缡二十一年的内人凯伦一起去。我们整晚待在那儿。隔天十二月二十一日准备开车回缅因州，出发前，我跟 Vicki 说：「我觉得好像有什么事要发生了」，她说：「我也有同感，而且，我大概知道会是什么事。」我们彼此心照不宣。

当天夜里，我坐在阿顿和白莎最后三次到访的 Auburn 的客厅里；原先我是住在 Poland Spring，也就是他们十一年前的今天首次出现的地方。突然间，我觉得房内另有他人。我往左边的沙发看去（因为沙发和我坐的椅子都是面对电视机方向），定睛一瞧，见到我那两位老友就坐在那张每回到访所坐的沙发上，我欣喜若狂地大叫「阿顿和白莎！」就飞奔过去拥抱他们两位。事后我才发现，这可是我第一次碰触阿顿（那位男的），而先前只碰过白莎（那位女的）一次。

他们还是老样子，我美丽的白莎和那位可爱的老兄。耐人寻味的是：我实际上并没看到他们是怎么冒出来的，就跟他们十一年前首次造访时一样。我坐了下来，仍止不住心中的雀跃。同样的，白莎又先开口说话了。

白莎：嗨，亲爱的弟兄。近来好吗？上回一别后，可有何新鲜事？开玩笑的，你知道，我们向来都很清楚你的一举一动。

阿顿：没错，包括你最近在读的关于某个德国佬杀了人后，还把尸体吃掉的新闻报导。那事件还挺轰动的。目前以食人罪起诉，也快被判刑了。

葛瑞：当然要判刑啦，天下哪有白吃的「午餐」。

白莎：很高兴你耍聪明的毛病还没治好，等我们跟你混完以后，你很需要这本领的。

葛瑞：哦？你们有何打算？

阿顿：时候到了，你自然知道。

葛瑞：等等！让我先按下录音机。我开心极了，简直不敢相信又见到你们。其实我早有预感你们会在周年日回来。

〔注：十二月二十一日是天主教庆祝耶稣门徒圣多玛斯 (St. Thomas) 的节日；白莎曾经表明过，两千年前那一世她是男儿身多玛斯，阿顿则是那个时候的圣达太 (St. Thaddaeus)〕

白莎：是啊，那么就言归正传吧。我们回来可说是要轻轻敲醒世

人的脑袋，不过，对某些人来说可能比较像是当头棒喝。我们这么做，是要帮助世人不偏离正道，教大家如何运用更高层次的宽恕(或称量子式的宽恕，日后会深入探讨)，最快地体验到你不朽的实相。我们来此是指点你如何「一劳永逸断轮回」。

葛瑞：就这样吗？我还以为可以学到衡量意识的技术呢。

阿顿：别开玩笑。不过，你提的事，也是我们来此的理由之一。虽小道必有可观之处，人们总是很容易被这些可观的小道吸引，而偏离了正轨，故意避开使我们陷于轮回的关键问题。

白莎：关于这个，我们日后会再深入探讨。一开始，我想先点出另一个问题：大部分的灵修学员几乎把所有的精力投注在「搜集资讯」，以为往脑子塞进愈多的灵修知识，悟性就可以愈高。于是一个法门换过一个法门，也猛啃一堆灵修书籍。在《告别娑婆》中我们称此为「吃到饱的心灵自助餐厅」(spiritual buffet line)。

汲取知识本身并没有任何问题，它的确能帮人扎根打底。问题是出在人们过于崇拜知识。那只会让你白忙一场、空手而归，它能让你尝到甜头也可让你吃尽苦头。关键并不在你懂了些什么而在于怎么去应用这些你懂得的讯息。因此真正能加快你心灵成

长的是「应用」这个阶段。

一般而言，精进的灵修学员与教师必须随时随地都能将所学的一切实际应用到每个来到他面前的人、事或境遇上。我是指一切事情，其中毫无神秘可言。不论生活中发生何事，都是圣灵给我们的功课，要我们实际应用所学。而圣灵赐予我们最佳的救恩利器就是**宽恕**。这当然指的不是传统的宽恕，不是老一辈人说的那种「美德」，它是一种全新的戏码、截然不同的模式。

唯有透过训练，不断地操练及应用，学员才能进入「体验」的凯旋阶段。亲爱的弟兄，我向你保证，「体验」是唯一能让你幸福的事。文字啦、神学啦、哲学啦，想都别想。《奇迹课程》是 J 兄〈我们用耶稣雅 Y' shua 的英文代号〉代上主发言所成之书，书中便提到：「言词只是象征的象征，它离实相是双倍的距离。」<sup>3</sup> 试问，一个象征物的象征物能使你幸福吗？绝不可能。唯一能让你幸福的是对真我的体验。能真正满足你的，绝不会是实相的象征物，而是实相的经验。

在《奇迹课程》里，J 兄针对种种困扰人心的难题，说过一段发人省思的话：

没有答案，有的只是经验。就致力于这个经验吧！不要被神

学所耽误了。 4

要有这种经验，得先让圣灵训练你的心，使你能如祂一般思考与看待他人。但这需要像佛教或《奇迹课程》此类循序渐进的系统，才能加快你成就的脚步。若让心灵跟着原有的模式走，永不得治愈。如同 J 兄在《奇迹课程》中说的：「**没有经过训练的心灵是无法成就任何事情。**」 5 这句话真是切中人们的要害，因为它等于说：世上有百分之九十九点九的人其实都在做着无谓的事。除非心灵经过训练，否则都只是在原地打转而已。

葛瑞：是啊，关于这点，我也愈来愈能体会〈练习手册〉的重要性，我也领悟到，无论发生什么事，目的全都一样，要我们学习宽恕。我并不是说我每回都能当下就宽恕，其实我还办不到，不过最后总还是化解得了。早一点宽恕，就少受点苦。就拿公开演说来讲吧，我以前从没想过自己办得到。我一开始真的很紧张，但让圣灵进来帮我后，才发现自己原来不是为了当初所认定的理由而紧张。就像《奇迹课程》说的：「**我绝不是为了我所认定的理由而烦恼。**」 6

阿顿：没错，你真不是省油的灯。每个人多少都会害怕世上某些事物，他们可能很难相信〈因它是深植于潜意识中〉，不论何种恐惧都能追究到潜意识里对上主的恐惧，那份恐惧起因于我们潜

意识中相信自己与上主分裂所产生的罪咎。

葛瑞：等等，我们该不会要再出另一本书吧？若真如此，可能有人会听不懂你方才那番话。

阿顿：嗯，要不然你来帮大家稍作复习，如何？你约略做个说明，这样，不论是初学者或是老学员都会清楚我们在讲什么。你办得到的。到目前为止，你的演讲与《告别娑婆》一书不都进行得很顺利吗？

葛瑞：是没错，一切都在掌控中。犯了不少错误，但都归咎到别人身上去了。开玩笑的啦。不过，说到演讲，我不知该不该继续下去。我是说我只是做了我想做的事，每到一处（包括曼哈顿）就说出我的经历，并告诉他们书就是这样来的。他们可以选择信或不信，若不信，至少我已尽到告知的责任。

白莎：恐怕你的宽恕功课才刚要开始哩。要是我告诉你，自二月底开始，你一年会飞个十万多哩，到处去讲课呢？

葛瑞：你吓唬我的吧？

阿顿：这是最好的安排，老弟。看看外头，能正确传递奇迹讯息

的讲师，屈指可数。但可别以为这是你真正的任务。在你巡回演说当中，我们要你做你「真正」的工作，那就是宽恕。当然不是传统的那种，而是新式的宽恕。

白莎：你愿不愿意彻头彻尾地改变你的生活模式，学习看出，无论外面发生什么事情，实际上都只是要你相信自己是具身体罢了，看穿了这个把戏后，可以宽恕吗？

葛瑞：哎哟，好可怕。

阿顿：别哀嚎了，我们知道怎样对你最好。收拾好细软吧，老弟，这趟旅程可不短哩。对了，再回到我们方才提到的复习吧！

葛瑞：可是，对于已经懂的人不就重复了吗？

白莎：别忘了我们以前跟你说过的，重复不仅无碍，还很必要。一般人没办法一口气塞进太多正见，它需要时间消化，再慢慢打入潜意识中。我们方才不也提过，开悟与否，并非取决于灵性知识的多寡，这是千真万确的。不过话说回来，若有像《奇迹课程》这类形上学做基础，会加强我们应用所学的「决心」，这是在应用阶段中最重要的一环。即使你了解真理，但能在状况发生时忆起它来，仍非易事。假使你能习惯性地任何困境中忆起真理来，

那就表示它已成了你的第二天性，为你所用了。那一刻来临时，你就是以「光速」迈向我们所说的「体验阶段」。《奇迹课程》说过：「本课程乃是以这种经验为鹄的。」<sup>7</sup>

葛瑞：好吧。不过，复习之前，我可不可以先说个笑话？我喜欢在工作坊中说笑暖场。

阿顿：你上个月才去了曼哈顿。说说你爱说的那个纽约笑话。

葛瑞：没问题。有个佛教徒在中央公园里，往一个热狗摊走去，然后跟小贩说：「请给我一份加上所有配料的热狗。」于是小贩给了这位佛教徒一份热狗，佛教徒付了钱后，要小贩找零，但小贩却跟他打禅机：「零钱来自你内。」〔译注：「零钱」与「转变」的英文〔change〕同字，亦即「转变」来自你内〕

白莎：是啊，你那个笑话博得了不少笑声。我们挺喜欢你演说时的风趣。要记得多笑笑，这点很重要。要切记 J 兄在〈正文〉说的：在永恒境内，一切原是一个，后来悄然潜入了一个小小的疯狂观念，而上主之子忘了一笑置之。<sup>8</sup>

葛瑞：那个小小的疯狂一念当然指的就是我们自以为可以独立于上主之外而拥有个体身分的想法。好了，我们开始复习吧。《奇



迹课程》是一部「三合一」的灵修书藉，里头实际上包括了三部书：〈正文〉是整部课程的中心思想所在；〈学员练习手册〉旨在将这部课程的观念具体运用于日常生活中，共三百六十五课，以一年为期，但实际操练起来多半会超过一年；〈教师指南〉则是全书精神的一个纲要。这部课程是来自于 J 兄，由纽约一名实验心理学家海偷 • 舒曼笔录说的话，再把记下的内容念给她的同事比尔 • 赛佛 (Bill Thetford) 听，比尔边听边打字成稿。整个过程历经了七年的光景。

对了，随着你们两位的出现，且告诉我不同于传统认知中的两千年前的 J 兄 (他原名为耶稣雅，一名从未想过要组织宗教团体的犹太教经师)，我开始浮现出一些记忆。我发现，每回你们提到我的前世，随后几个礼拜或几个月我就会浮现更多有关那几世的记忆。比方说，你们告诉我，一千年前我曾是一位美洲印第安觉者 (世人称他为「伟大的太阳」) 的学生和朋友，接着，我便浮现出我那一世在 Cahokia 那个地方身为一个印第安人的感受、记忆和影像。〔注：Cahokia 位于 Collinsville，在伊利诺境内，是史前墨西哥以北、美洲原住民最具代表性的地方〕我甚至还记得 Cahokia 的重音应读在第三音节，而不在第二音节的白人式读法。

阿顿：没错，我们当初是以现代人的读法说出此字，因为我们跟

你说话时用的是英文，而你念出此字时用的却是一千年前印第安人的读法。

葛瑞：而且，当你告诉我，两千年前我曾跟随过 J 兄，这也引发我有关那一世更多的记忆。

白莎：当你知道你就是以前的圣多玛斯，而我就是你时，你有何感受？

葛瑞：你明知故问嘛，你根本是万事通。我还是好难想像「你」竟然出现在「我」面前。话说回来，当我知道自己是 J 兄那个时候的多玛斯时，那感觉真棒。但几天后，看到自己每天过得跟张三李四也没两样，得面对一堆狗屁倒灶的事，我才发现，不管你哪一世是什么天皇老子，此刻都得修这门宽恕功课。不论面对什么问题，都得选择宽恕。

白莎：说得真好，我亲爱的弟兄。每个人都曾经在某几世中喧赫一时；但也在某几世中恶名昭彰，是社会的败类。二元世界正是如此。要紧的是当下的宽恕功课，那是唯一的出路。但绝非传统的宽恕。针对这点，你能为大家稍作解释吗？

葛瑞：我尽力。首先，身为犹太教经师与神秘学者的 J 兄，熟知

古老犹太教的思想中对天堂与地狱的认知：天堂与上主近若比邻，而地狱离上主远若天涯。但我们 J 兄可不接受这种说法，他认为：天堂不只是接近上主，它与上主根本就是一体的，事实上，它与上主是「绝对的一体」。而地狱不仅是远离上主而已，凡与上主分裂之物皆属地狱。因此，究其根本，那不过是两个截然不同的选择罢了，且只有其中一者为真。绝对一体不可能有对应物，否则它就不会是「绝对的」。

J 兄认为，上主是恒常不变、完美无缺，且永恒不朽的。上主就是灵，因祂不可能造出与祂不同之物，否则受造物就不完美了。试想，若上主真能造出不完美之物，那祂自身就不可能是完美的，不是吗？由此可知，灵性是无需进化的，否则它就不是完美的了。

当然，上主是没有男女之别的，因此我使用跟《奇迹课程》一样的圣经用字——「祂」来称呼，虽然这称呼两边都不讨好。打一开始，我们就已看到 J 兄的某些特色：第一，他毫不妥协；第二，无论事情的表相多么复杂，只有两个选择，且只有其中一者为真，另一者为幻。虽然「幻」这个观念早在 J 兄前的印度教与佛教中曾教导过，但 J 兄把「真」这个观念提升到完美无缺之神之境界，祂是爱的本体，而非世俗认定仍有冲突与缺陷的上主。

其次，我们得记住：J 兄来自中东，因此，他的思想当然倾向东方传统，对佛教教义必不生疏，熟悉佛教的「我执」概念，他也证悟出小我实际上只有一个，只是表相看似许多个，这也就是印度教所言的三千大千世界里的「众生」及佛教所言的「无常」。

换句话说，其实只有一个人以为自己活在此处，那个人就是我，没有其他人。外头根本没有人，只是「看来」好像有人，那不过是心识玩的把戏。心灵的意识着眼于外，而看到种种分裂，看到不同的肉体与形态等这一切假相；但心灵的潜意识（心识的绝大部分都是潜藏起来的，有如冰山一角下的整座冰山）却清楚得很，实际上只有一个人。

表相上的时间、空间及一切差异，皆为虚妄。世上万物全都相互连结，原因即在于幻相只有一个，如同上主只有一个。但上主与幻相间毫无瓜葛，是人们「假想」二者有关，而依自己的形相、依人类对自己的认知，造出一个上主来。其实，上主依祂的形相把我们创造得犹如祂自身一般完美、纯洁无罪，且与上主是一体不分的。假相中的一体只是个赝品，因小我老想佯装上主。

现今的量子物理学已证实了时间与空间仅为幻觉，而过去、现在和未来实际上皆同时发生，非时空性的生命做了一个时空性的梦罢了。看起来，你在这儿，我在那儿，实际上也只是个幌子，

因空间不过是一个分裂的观念，时间亦然。接着，我们又把时间与空间切割成好几块，营造出不同时段、不同地点的感觉，万事万物好似有了不同面貌，实际却都是同一回事，因这一切全是假相，皆肇因于分裂的一念。物理学家还看不到这点，他们虽知道人们对事物的经验皆虚幻不实，经不起我们仔细地查看，但他们对世界缺乏一个整体画面，只能看到零星的真相。科学研究与心灵探索至今尚未完全谋合，但也快碰头了。

比方说，他们知道当我们看着一颗两百亿光年之外的星星时，这一瞬间我们改变了它的原子排列。听来挺不可思议的，对吧？其实，这是因为那颗星星并非真的存在两百亿光年之外的地方，而是在我们的心识里。是我们营造出这个影像。也就是说，是我们心灵投射出的影像，它来自于我，而非一般人以为的「冲着我」来的。甚至在我们看到或触摸到它之前，它还不成物质哩，它只是一团能量，说得更精确一点，它根本就是思想念力，这也正是「能量不灭」的原因。物质不过是另一种形式的能量，它会还原为能量，循环不已。

白莎：那么，你再说说看，两千年前的J兄又是怎么发挥佛教和犹太教神秘学理，与今日物理学者的发现不谋而合呢？

葛瑞：他还领悟出某些在现今人类思想（包括心理学）如此开发

的时代仍无法理解的事：倘若这世界真的只有一个人，而我们潜意识里也心知肚明，那么，当我们到处去批判与责难他人时，不等于在告诉自己的潜意识自己欠批欠骂吗？我们怎样看待他人，实际上是在告诉自己，我们就是那样的人。因此J兄下了一个决定：「倘若这世界真的只有一人，而潜意识也清楚得很，那么我终其一生都要试着依此实相看待每一个人，看出他们是完美的灵性，而非一具身体，身体不过是分裂念头产生的幻相。」他愿意视每个人为纯洁无罪的基督，愿意看出他们永恒不朽、百害不侵，且世界无法伤他分毫。觉醒的关键就是这个鲜为人知，但J兄却早已了然于心的秘密：你觉得自己是怎样的人，并非取决于他人如何看待你；你是怎样的人，实际上是取决于「你」是如何看待「他人」的。说到究竟，你的身分正是取决于此。你会视自己为一具可朽的肉体或是完美的灵性，是分裂的个体还是圆满的一体，全都取决于你看待他人的眼光。你一旦了解了这点，我相信你每回在品头论足他人时，就会谨言慎行了。

白莎：虽然你尊我们为师，你当然知道谁才是真正的老师，请再说下去。

葛瑞：还要说下去？你要我一个人唱独角戏啊！

白莎：我们会有很多话要说的，待会儿也会加入我们的意见的。

葛瑞：最好是这样。对了，我一直在想一件事，在前一本书中我们谈话时，涉及到不少私人的事，我本人不介意谈我个人的宽恕课程，但被我提及的某些人并不太高兴我把自己描写成宽恕他们的角色。每个故事都有两面，二元世界不正是如此？可是，我能做的，不就是陈述自己的经验吗？针对这个触及他人隐私的部分，你有何建议？

白莎：别操心，葛瑞。基于你现在的人生走向，我们日后谈论的会较偏重于你职业上的宽恕功课，而少提私人。一切都有最好的安排，相信我们吧。你可愿再继续跟我们复习下去？

葛瑞：好啦，别怪我信口雌黄了。不过，说真的，你变漂亮了。容我问件你与我之间的私事。如果我和我的来世「做那档子事」，算不算乱伦？

白莎：不算，但很怪异。请继续复习。

葛瑞：我懂你的意思。那么我要继续了。J兄每宽恕一次，实际上就是与自己再次地结合。

阿顿：你可以领会出这背后更深层的意义吗？

葛瑞：可以。J 兄实际上是在经验一段从「分裂」走向「一体」的旅程。其实，「神圣」(holy) 这字就是源自「一体」(whole) 的字根。如同他在〈多玛斯福音〉里说的：

我是来自那完整无缺的一位，我是来自天父之境。因此我说，一个人若是完整无缺的，必然充满了光明，一个人若是分裂的，他必然充满了黑暗。

也就是说，你不能脚踏两条船，你不可能只拥有一点点的「一体性」。你的忠诚不能三心两意，否则你就是分裂的。不论事情的表相看来有多复杂，都不过是在两个选项中二选一而已。一是完美的一体，亦可称为神圣之境，也就是旧式祷文里说的「上帝，我的主，是唯一无二的」；另一则是所有非完美一体之物，也就是分裂之境。没有妥协的余地。因此，J 兄全然宽恕了世界，他的爱和宽恕是全面且涵容一切。他很清楚，局部地宽恕世界，自己便仅能得到局部的宽恕，那么自己便仍是分裂的。要能全然地宽恕世界，自己才能得到全然的宽恕。

因此，J 兄和圣灵最重要的教导就是宽恕，但这宽恕是「量子式」的宽恕，而非传统的牛顿主客二元式的那种。传统式的宽恕等于在说：「好吧，我宽恕你，因为我比你好。不过，你确实



伤害了我，你真的有罪，我愿意宽宏大量放你一马，但你还是得下地狱去。」这样只会巩固我们潜意识中原有的荒诞分裂信念。这不是真宽恕。反之，J兄看到了深藏在人类潜意识中以为与上主分裂所产生的罪咎，他找到另一种宽恕，不只快速化解了罪咎，同时还能连带着化解小我。

阿顿：针对这个罪咎，我们以后还会深入，我们不妨先谈谈那个开天辟地的乌龙故事，好让大家了解那个罪咎是怎么产生的。你总不可能一边忙着了断生死、结束这场轮回闹剧，一边又让潜意识紧抓着那个罪咎不放吧？

葛瑞：没问题。不过，请先帮我一个忙。能不能帮我解说一下「人生不过是一场大梦」这一回事？好几次公开演说中，不少人提出这方面的问题。我还是不敢相信你们竟然又回来这儿了！

白莎：没有人在这儿，葛瑞，你明明知道的。好吧，我们就来谈谈这个人生大梦吧。假设你是为人父母者，你四岁大的女儿正在睡觉，作了一个梦。你探了她一下，见她翻来覆去睡得不安稳，便猜出她在梦里挺不好受的。对她而言，此刻的梦里就是她的现实生活。她随着梦里的人物起舞，好似真的一般。而你，却「看不到」这个梦。为什么看不到？因为它实际上并不存在，而你那四岁小孩也没真的离开她的床。她依然安居家中，只是在梦里看

不到，也意识不到家了，梦里的一切反成了她的现实生活。

你想唤醒她，好让她别再害怕。你打算怎么做？用力把她摇醒吗？不行，那只会让她更害怕而已。你只能轻柔地唤醒她。你不妨这样在她耳边轻声细语：「宝贝，这不过是个梦，你不必担心。你所见的一切都不是真的。你所经历到的困难、担忧、恐惧与痛苦，都不过是场闹剧。你不需要它们，它们只发生在梦里，从未真正存在过。它们不过是你先前那个傻念头所作出的梦而已。此刻若能听见我的声音，就表示你快苏醒了。」

这么做，是因为梦里也可能听见真理的。记住这点，真理虽不在梦中，但在梦中可听得见。听见你的话后，你的小孩慢慢放轻松了，缓缓恢复了意识，她的梦境也变得愉悦多了。等她完全清醒时，才恍然大悟自己原来从没离开过那张床，一直安然在家。家一直都在，只是睡梦中意识不到而已。一旦她意识回复，清醒了，她才了知事实真相：这一直安居家中的她，才是她的真实生命。在她作梦时，你很清楚她好好的在家，自然没必要知道她的梦境甚或随之起舞。那么，你说说看，她从梦中醒来后，那个梦到哪儿去了？

葛瑞：哪儿都没去，就只是消失了踪迹，因它从未真正存在过啊！它也许看来很真，也的确让人感觉很真，但它实际上从没发生过。

晚上睡梦里所见到的影像都只是投射，我们心识的某部分看到这些影像，而这些影像实际上是由心识的另一部分投射出去的，不过这部分往往深藏不露。

白莎：非常好。如你所说的，这只是个戏法。好了，好玩的来了：这个小孩从梦中醒来后，不过又是另一场梦。你今儿个一早从床上醒来后，也是另一个形式的梦，只是层次上的不同，仍非属于纯灵的实相境界。事实上，这个梦之所以会感觉起来比晚上的梦更令人信服，为的就是要让你相信它是真的。只为了取信于你，实际上它仍是虚妄的。你认为在外头的那群人其实也不在那儿。但这个梦对你而言已俨然成了你的真实生命，你的实相反而意识不到了。如同《奇迹课程》所言：

你所有的光阴都耗在梦中。睡时的梦和醒时的梦，只是形式上有别，仅此而已。它们在内涵上毫无差异。9

圣灵此刻也在你这个梦中对你耳边细语着，就如同你封那个睡梦中的小孩所说的一般：「宝贝，这不过是个梦，你不必担心。你所见的一切都不是真的。你所经历到的困难、担忧、恐惧与痛苦，都不过是场闹剧。你不需要它们，它们只发生在梦里，从未真正存在过。它们不过是你先前那个傻念头所作出的梦而已。此刻若能听见我的声音，就表示你快苏醒了，因为梦中听得见真

理。」

真理不在梦中，但梦中听得见真理。圣灵会由各种不同的管道传递真理给你，当你听到这一真理时，你会慢慢放松。你会经历一段「破茧」的过程，也就是宽恕的过程，轻轻缓缓地觉醒过来。就像毛毛虫必须破茧而出，以迎接更高等、更自由的生活，而你则是藉由改变自己对这世界的看法，以迎接更高形式的生

活。透过这样的过程，你的梦会变得美好。但那美好不是基于梦境的转变，而是源自一股内在的平安，使得你能安然面对梦里好似发生的一切。最后，你觉醒时，便会发现自己其实从未离开过家，从未离开过你与上主的完美合一之境。实际上你一直都在家中。家一直都在，只是睡梦中意识不到而已。

这就是 J 兄在〈多玛斯福音〉里说的：「天父的国已经遍布大地，人们却视而不见罢了。」待你清醒过来，觉醒于天国这个实相中，你便恍然大悟自己一直都是安居家中的。

葛瑞：但是，若你说的都是真的，那不就表示上主根本就不知道我在这里罗？

阿顿：你怎么还没抓到重点啊？重点是，你根本「不在」这儿，而上主很清楚你「真正」在哪儿。上主聪明得很，祂不跳进你的

梦里，因那样反会使你将这虚幻的梦当真，祂要你醒过来与祂同在。你迟早会醒的，上主也很清楚你一直安居天乡，自然没必要去了解你的梦境，甚至回应你的梦。

这就是《奇迹课程》所说的：「你与上主安居天乡，只是梦到被放逐而已；而觉醒于实相，对你绝非难事。」<sup>10</sup> 葛瑞，你说说看，由梦中醒来后，梦里的时间和空间到哪儿去了？

葛瑞：哪儿都没去，跟梦一样消失了踪迹，就好像是消失了的海市蜃楼或是被解开了的魔咒。那时，实相就是你的真实生命了。

阿顿：没错。你一由时间和空间这个幻梦中醒悟过来，时空就不复存在了。也就是说你根本不必在此耗个一百万年，等着每个人觉醒，因为根本就没有别人需要觉醒。除了你，外头根本没有人存在了。小我就一个，是表相看似很多个。那些你以为在外头的人，实际上，此刻都正与你同在天乡中，当然我指的不是肉体，而是他们真实的灵性生命。在一体之境中，没有一人会被摒除于外；在圆满之境内，没有一物会遭遗落。因此，你所珍爱、所关心的每个人，包括动物在内，都存在你的觉识里。容我再提醒一次，我指的不是那些分裂的生命，而是那不可能分裂的一体生命。没有一物会被遗落在这完美之境外，它是完美的一个，恒常不变，从未存在于这个受时空所限的娑婆世界里。但是，你仍体验得到

它，虽然表相上你好似存在一具身体内。

葛瑞：没错，我有过那样的经验。

白莎：我们晓得。针对这点，我们日后会再多谈一些，毕竟，那是所有问题的唯一答案。虽然你老是吊儿郎当的，不过我们知道你已经不那么相信小我了。一旦有了这样的经验，你就容易选择在岩石上建造你的房子，而非建在沙堆上。沙堆代表着瞬息万变的时间与空间，其内无一物靠得住，唯一不变的事实是：它随时都在变，是个随着时间物换星移的世界。你唯一敢确定的是：它的下一刻绝不会跟此刻一样。岩石代表恒久，它才值得你信赖。

葛瑞：对啊，你一旦经验到实相，即便仅是一刹那，已够让你觉得这世上的一切有如粪土。

阿顿：你说得没错，你也操练得很好，总记得在两个选项中作出正确的选择。虽仍不完美，但已算不错了，我们很开心。

葛瑞：谢啦！对了，我可不可以把这些内容运用到我的工作坊中？

阿顿：你不也把前一本书的内容用到工作坊中？

葛瑞：你这是「可以」的意思罗？好了，回归正题，这世界表面上看似发生的一切，让人感觉好像是真的，其实不然。就如前面说的，晚上睡梦里我们所见到的影像都只是投射，我们心识的某部分看到这些影像，然而这些影像实际上是由心识的另一部分投射出去的，只不过这部分往往深藏不露。

至于白天肉眼所见的一切，则是我们将潜意识暗地里所认定的自己的真相投射于外形成的。如同佛洛伊德说的，梦里的每个人其实都是自己。同理，我们生命中出现的每个人也都是自己的一个象征。聪明的J兄很清楚这点，他知道人们批判或责难他人只会更加巩固自己虚妄的小我身分，唯有真正的宽恕，才能化解这虚妄的身分而恢复灵性。

阿顿：是的。有趣的是，佛洛伊德竟不是用「小我」(ego) 这个字眼，而用“ich” .，也就是「我」之意，来代表个人身分。将佛洛伊德的「我」，与佛教涵盖一切的「我执」加在一起，就成了误以为自己有个独立于它终极源头的身分的那个家伙。

白莎：很高兴你提到了「化解小我」的观念。光是告诉人们世界的虚幻，是绝对不够的，对你一点好处都没有。了解世界的虚幻固然必要，但真能化解小我的，只有真宽恕，这点我们日后会再深入探讨。没有这一步，便难以有进展。这其实只在一念之间：

若视别人为一具身体，那么你就是一具身体；倘能视别人为灵性，那么你就是灵性。你的潜意识必会这样解读的，绝无例外。你究竟是怎么认定自己的，就会怎样看待他人，这点我们日后会再复习。

葛瑞：好玩的是，《奇迹课程》这部灵修巨著表面上用的是基督教词汇，但骨子里却囊括了佛教的精髓。也许这就是某些基督徒不愿接受此书的原因吧？

阿顿：是啊，保守派的基督徒并不认同此书。

葛瑞：其实也无所谓，反正他们连彼此都不认同。

白莎：你反应真快。由于人们未来会认同我们，因此我们想借此表明一件事：我们只会示现于你，不会示现于其他人，或透过其他人传递讯息。

葛瑞：我又没有抱怨。但我可以问为什么吗？

白莎：原因很简单。在海伦费时七年笔录完成《奇迹课程》以前，几乎所有的通灵人士都是在没有自我意识的状态下通灵的。譬如灵媒 Edgar Cayce 以及通赛斯的 Jane Roberts，他们在接收高



灵的讯息时，自己听不到讯息内容，他们得利用某种方式使自己抽离开，好让讯息透过他们传递出来，《奇迹课程》也说了：

只有极少数的人听得到上主的声音。11

然而，随着《奇迹课程》的问世，人们得知该名女子是在意识清醒下听见耶稣〔即圣灵的某种示现〕的声音，于是，一夕之间，一堆人都宣称自己听见了 J 兄或是圣灵的声音，即使明知《奇迹课程》说过我们是听不见的。他们的动机明显得很：如果能听得见圣灵之声，就不必真的去了解这部课程内容，或操练课程所要求的宽恕功课了，不是吗？自然也无需努力面对或处理小我以及潜意识里的罪咎了。于是堂而皇之地跳过 J 兄给我们的挑战：J 兄要我们步上他的宽恕旅程，进入一个崭新的心灵层次。这批人只是按照自己的喜好，编出自己的课程。没多久，你就看到某些人等不及下功夫操练《奇迹课程》，便以这部课程的教师自居；转眼之间，就有些人宣称收到 J 兄的讯息，而其内容却与 J 兄自己在《奇迹课程》的说法相互抵触。

我们可不愿让人曲解我们的话，因此得先声明：设若有人，不论是现在或未来，宣称阿顿和白莎出现在他们面前，跟他们说话，或给他们某些讯息，那他们一定搞错了。

那不是我们，我们不会做这种事。这样一来，就不会有人假我们之名说些抵触或扭曲我们原意的话。那些不实的讯息、遭扭曲的 J 兄和圣灵的教诲，就留给那群宣称自己受到《奇迹课程》启发、却没实地操练的人吧。

葛瑞：你这番话颇有火药味，可能会引起某些人的不悦。毕竟他们没亲眼见到你们，不晓得你们的神态和语气其实挺和善的。

白莎：抱歉，葛瑞，总得有人挑明这些事。要想有显着的进步，可得下好几年的功夫来操练，但不少人老想一步登天，而不善用「宽恕」这项利器。他们只想当大师、不愿做学徒。让我们挺欣慰的是，你仍以学徒的姿态分享自己的经验、传递这些教诲。

话说回来，若你开始不安于此，怪事就会发生。比方说，有几位所谓的奇迹教师自立为秘传的师父，有些做得明目张胆，有些则躲躲藏藏的。不管怎样，假使有任何老师或助理人员试图要你献出你的家产或做大笔捐款，甚至要你搬进他们的「社区」里，小心一点，其中必然有鬼。

《奇迹课程》说得十分清楚，它并非遁世之法，而是宽恕世界的工具。那些「一方教主」会摆出「不会犯错」的教宗姿态，让人误以为只要追随他的左右即可开悟，而非教你依循《奇迹课

程》的教诲，实地走这趟宽恕旅程。事实上，数月之后，你便会遇到其中一位，届时别与他起舞，而要设法宽恕，且不妨以他为借镜，因他让你看到，当一个人觉得自己超越了学习阶段，也不必实修《奇迹课程》，而只想指使他人、一味地佯装大师时，会有怎样的怪事发生。

葛瑞：这类事早就见怪不怪了，只是，这些「一方教主」为何要宣称自己在教《奇迹课程》？干嘛不用《圣经》之类的书就算了？

白莎：他们的确有时会引用《圣经》或其它思想掺杂在《奇迹课程》里。这一点你日后也要小心，除非你能如实地呈现这部课程的讯息，只以其他工具作为对照或辅助之用，否则还是少掺杂为妙。

葛瑞：那么，可能一边学一边教这课程吗？

阿顿：可不可能？当然可能。但困不困难？当然也困难。唯一可以依循之道就是，时时记住万事万物都是为了「宽恕」而来。亲爱的弟兄，虽然你有时仍无法当下记得宽恕，但最后总能忆起它来。你的宽恕虽不完美，却是细水长流。只要你持之以恒，就能有很大的进步。毕竟，愈晚宽恕，只会让自己受更多苦，不是吗？

葛瑞：所以，你说的这种宽恕也适用于你方才提到的那些一方教主囉？

阿顿：当然。我们说过，你会有机会在他们其中一人身上用到宽恕的，未来几年也同样有很多新经验等着你宽恕。

葛瑞：更多的宽恕机会？可真教人期待！

阿顿：记得，那是回家最快的捷径。

葛瑞：那「冥想」呢？

白莎：最好的冥想方式，是我们在前一本书第十三章「真祈祷与富裕」后面所教的。那种冥想真实呈现出祈祷的原貌，能让我们静静地融入上主内。将上主置于一切事物之先，视祂为你唯一的真实源头，如此，不仅能化解你心中的分裂，还能启发你灵感。很高兴你仍旧每天早晚五分钟做此冥想，你唯一要「做」的事只有这个，没有其他方式更能启发你灵感了。让自己消失于上主的爱内吧，对祂心存感激，想像自己完美地融入祂内。

但要记得，这仍不能取代宽恕，因为宽恕是最快的成道捷径，也是 J 兄在两千年前透过言教、身教所流传下来的不二法门。

葛瑞：那「活在当下」呢？

阿顿：「活在当下」顾名思义就是能带你回到「当下此刻」，虽然它能帮你放松，但仍不能带你「回家」。这类法门要我们观照自己的判断，但「观照」不代表「宽恕」。况且，我们感受到的「当下」，并非天堂的「永恒」。除非小我已完全被圣灵化解殆尽，我们才可能时时经验那个恒常之境。这得靠你担起你份内的宽恕任务，其余你看不见的、深藏在潜意识中的问题，自有圣灵照料。如此一来，在这条修行路上，你会陆陆续续有些经验让你知道自己上道了。有时仅是一丝深层的内在平安感，不要低估了那一丝平安。倘若平安是天国的状态，那么，你的心灵得先回到平安状态，否则不就像是拿方形积木塞圆形的洞一样？那份「超乎人意思的平安」是回家的先决条件。容我再提醒一次，除非所有潜意识里的罪咎都被圣灵清除了，否则是不可能永远安住当下的。也请记住，教学时，重复提醒要点非但无碍，事实上还挺必要的。

葛瑞：你连这句话都「重复」了好多遍。

阿顿：真风趣。说真的，你一定有过这样的经验：重温《奇迹课程》某个段落时，觉得「未曾相识」。人们在重温《告别娑婆》时，也会有类似第一次读到的感受。文字内容并没有改变，你的

了解改变了。随着小我一层层的化解，解读的眼光自然也跟着不同，因此学习是需要再三重复的，而练习宽恕也需如此。

有时候你会觉得自己怎么好似一而再、再而三地宽恕同一件事，对吧？比方说，你今天宽恕了某个同事，但明天还不是得面对同一张脸孔？虽然表面看来你在宽恕同一件事，连这也是假相。实际的情况是，更多潜意识里的罪咎浮上台面，等着你释放，你得利用一次又一次的机会不断地宽恕，才摆脱得了这些罪咎。

白莎：我们会离开一阵子，两个月后再回来。下次见面，我们会谈谈「力量」这个主题。什么是「真实的力量」，又该怎么运用它。最终，还是指向更深层的宽恕练习，指引你如何「就地」借由你目前的生活与工作发生的每一件事了断你的轮回。

葛瑞：我没有工作，我只是顾问。

阿顿：你到底想不想断轮回？

葛瑞：当然想啊！可是你们上回明明告诉我，我得再来一世，那对我有何好处？如果我现在就能学会断轮回，我为什么还得再回来这儿？

阿顿：葛瑞，别忘了，圣灵无所不知，而你仅见一隅。《奇迹课程》不也说过：圣灵「认清了时间的一切内涵，并与所有的心灵共享，使每个心灵都能由时间告终的一个定点上，自行决定什么时候要把时间释放到启示与永恒之中。」<sup>12</sup>

你可曾想过，你再度回来也许对其他人会有莫大的助益？在那一世你其实只有一个艰巨的宽恕课程要学，在你设法宽恕大事小事之际，你为他人作了示范。你身为白莎那一世，也同样对我有极大的帮助。通常最后一世对个体而言，未必是最了不起的一世，而是最利益众生的一世，也许会名闻遐迩，但多半是无名之辈。就像「全像式」图片中的每个点一般「恰如其分。为了让所有的心灵决定解脱之刻，每个心灵必须担起自己「环环相扣的宽恕任务中的一环，当它圆满时，便是救赎。」<sup>13</sup>

就心存感激地担起你的任务，老弟，精采有趣的日子正在前头等着你及其他人！记得我们说过，地球上从没比现在更多已开悟或即将开悟的人聚集于此了，你若能分享这些讯息，必有助于他们的成就，他们有些人因着你而彻底脱离了轮回！没有比分享真理与一路宽恕更好的职业了。

白莎：两个月后你就要正式上路，飞遍整个美国来传递这些讯息

了。一开始难免有些紧张与不安，但只要你把它当成练习宽恕的题材，自能迎刃而解。一切的目的皆在于此，持续宽恕就没事了。待你首次横跨美国旅行回来后，我们再多聊一些。

葛瑞：哇，真教人兴奋！我从没到过那么多地方呢！

阿顿：记得，这一切都是梦。梦能有多美，得看你宽恕功夫下得多深。

阿顿和白莎顿时消失了踪影，而我仍沉浸于好友重回我生命里的满足感中。过去这一年发生了不少事，在我被压得有点喘不过气时，能得到「高人」指点，让我放心不少。只是，此刻的我毫不知情未来的两年，这两位高人与我的生命会带给我多大的挑战呢！

## 第二章 真实的力量

抉择能力是囚禁于世界中的你所剩下的一点自由。你能决心正确地去看世界。1

随后的两个月，我常想起白莎提及的「体验」。过去一年，



随着《告别娑婆》的出版，不少宽恕功课接踵而至。比方说，网路上那一小撮恶形恶状号称灵修学员的人，就够让我吃不消的了，他们有些人别有意图，根本连看都没看过《告别娑婆》就恶意中伤此书。令我难以置信的是，其中不乏所谓「奇迹圈」里的人。现在也被纳入圈内人的我，很快就认为我这些家人真该好好操练他们信仰的《奇迹课程》。

还好，我在演说的途中结识了一群真修实练的奇迹学员，与我间或在网路上所见的那群大，真实的力量不相同。我发现，这群压倒性的多数，是真心诚意地操练这部能在灵修路上带来惊人进步的《奇迹课程》。在此同时，网路上也出现另一群人在讨论《告别娑婆》，虽然这讨论区的火还没热，却在我与《告别娑婆》一书饱受攻诘之际，成了我的「爱心支援大队」。

好事多磨，《告别娑婆》虽大卖，障碍似乎也不少，这包括了各种大小、有形无形的攻诘诋毁。状况来临时，我总是尽我所能地操练宽恕，因我知道，唯有透过不断地应用，方能进入「体验」阶段，那也许仅是一丝内在的平安感，也可能是我已逐渐习惯的某种超乎人意想的玄奥体验。《奇迹课程》说过，以心灵层面而言，我不可能真的受到攻击，尽管表相看来确有其事。话虽如此，操练起来还真不容易，有时我还会让小我牵着鼻子走了一阵子，才甘愿回头选择圣灵。这让我纳闷，为什么我无法

时时刻刻活出我钟爱的《奇迹课程》中「爱内没有怨尤」<sup>2</sup>这句话呢？为什么宽恕用在某些人身上行得通，某些却困难重重呢？我也知道《奇迹课程》教过「你如何看他，你就会如何看自己」<sup>3</sup>，我怎么看待他人，我势必会怎么看待自己，而这最终也决定了我自己的身分，是灵性或是一具身体。但我仍旧不明白，为何有的时候要作出正确的选择会这么的难？

阿顿和白莎预告过，我开始要四处旅游了，可想见的，写作、演说以及随之而来的宽恕功课，会成为我往后的工作。之前的大半辈子我从不曾公开演说过，如今，却已受邀上台了好几次，也开过工作坊，而且就快要上路，投入一个不同于以往的固定工作中。

我不禁想起一九九二年十月（也就是我那两位朋友首次出现的两个月前）的情景。当时生活蛮困顿的，因此我慎重考虑过再回头弹我的吉他，重操乐师这个已有二十年资历的旧业，试图攒点钱。我拿出封在柜子里的 Les Paul Custom，背在肩上，站在客厅里，打算试试身手。双手才就定位，突然感到吉他握柄处被人往下拉，把我也往下拖。我吓了一跳。那就好像有个无形的存在体，试图阻止我弹吉他，笃定却温柔地告诉我：「不，这不是你应当再做的。」我听从了「他」，只是当时仍搞不清楚自己到底「应当」做什么。不过，那个经验倒是让我吃了颗定心丸，觉

得事情自会找上我。两个月后，阿顿和白莎出现了，我才恍然大悟，原来自己得到了一个「工作机会」，能将我的下半辈子献身于归乡之途。

二月底，我生平第一次到加州，旅途中我跑去看梅尔吉勃逊刚上映的电影「耶稣受难记」(The Passion of the Christ)。片中刻画的 J 兄饱受磨难，总一副心事重重的模样，那些严刑酷罚的场面着实令我不寒而栗。我迫不及待想跟我的高灵访客讨论这部电影。他们没让我久等，距上回一别的两个月后，阿顿和白莎又出现在我身旁的沙发上。一如往常，他们的出现总在一瞬间，就跟我看电视拿着遥控器转台的场景变换一样迅速。他们来去都是这般干净俐落，就好像只是换了个频率或次元而已。

阿顿：鬼灵精，你有不少事想谈吧，想从哪儿开始？

葛瑞：我相信你们一定知道我去看了梅尔吉勃逊的电影「耶稣受难记」。我想谈一点这个。

阿顿：是可以谈一点，老弟，但若要善用今天，我们最好讨论别的话题。

葛瑞：奇怪了，你们往常不都顺着我，谈我想谈的问题吗？

白莎：我们要谈的主题反而更能切中梅尔呈现的耶稣受难像。不过，你看电影时，的确注意到了我们当初留下的「伏笔」，是吧？

〔注：白莎曾在《告别娈婆》中告诉我，若我想知道整个基督教教义，只需去读读旧经文（他们从不称《旧约》）的〈以赛亚书〉第五十三章第五到第十节。这段话已收录在《告别娈婆》中，于「耶稣受难记」上映前一年就出版了。圣经的那个章节以一只羔羊被牵到屠宰场为譬喻：「因他的伤痕我们得到医治」。这是一种旧时代的观念，认为我们可牺牲一位纯洁无罪的人，为他人赎罪。但问题是，这段话是在 J 兄前七百年写下的，跟 J 兄一点关系都没有，它叙述的是另一位先知。后来，人们把它当作耶稣的预告，其实跟他毫无瓜葛。尽管它和 J 兄的教诲无关，他们仍把这信念加于 J 兄身上，假想 J 兄跟他们一样，信奉罪咎、恐惧、受苦、牺牲与死亡这套思想体系。

白莎说的「伏笔」指的是：他们老早就要我去读〈以赛亚书〉第五十三章第五到第十节，且「未卜先知」他们的指示会在电影上映前成书出版。尔后，我跑去看「耶稣受难记」时，才赫然发现梅尔吉勃逊电影中的第一幕正是〈以赛亚书〉第五十三章第五到第十节的引文！我将这段章节从圣经中摘录于下。由作者笔下，我们可看出一套隐藏在潜意识中的思想体系：

可是他为我们的罪恶而受伤，  
为我们的过犯被鞭伤。  
我们因他所受的责罚而得痊愈，  
因他的伤痕而得医治。  
我们都像羊群一般，走失了，  
各走各自的路。  
但上主却把我们众人的罪过  
都加在他身上。  
他受虐待，但沉默不反抗，  
他像一只待宰的羔羊，  
又像剪毛工人面前的绵羊，  
他仍是闭口不语。  
虽然他从未做过暴虐之事，从未说过欺人之言，  
人们仍将他与恶人同葬，  
与暴虐者同埋。  
然而这是上主的旨意，  
要用苦难折磨他，  
当他以自己的生命做赎罪祭时……

〔译注：〈以赛亚书〉，天主教译名为〈依撒意亚〉。以上采天主教译文〕

好几世纪后，因杀害无数基督徒而深感内疚的扫罗〔也就是「使徒保罗」〕，在前往大马士革的路上经历到某种颇有争议的「耶稣显现」事件后，从此扛起他认为的耶稣的志业。保罗是个信仰《旧约》的犹太人，自然不难想像他会把上述那类信念套入他的神学中，使得这宗教丧失了 J 兄真正的讯息，而被他们原有的思想体系取代了。

上师知道我最大的嗜好是看电影，故意要我先去读那几个章节，好让我日后看「受难记」时发现那句引文。其实，上师对我耍这种「把戏」并非第一次，他们先前已玩过类似手法。有一回，他们跟我说：「人身其实与阴魂没两样，阴魂也认为自己的身体是活的；其实，它所看到的，只是它想要看到之物而已。」

几年后，我去看由奈沙马兰 (M. Night Shyamalan) 编导的「灵异第六感」(The Sixth Sense) 这部非常棒的电影。片中男孩跟心理医师倾吐心中的秘密，他针对阴魂说了这两句话：「他们以为自己是活的。其实，他们所看到的，只是他们想要看到之物而已。」正当我全神贯注于这部惊悚电影时，突然听到这两句话，差点没从椅子上摔下来。我猜，两位上师恐怕此刻正在窃喜吧。不过，我很清楚，他们不是在开我玩笑而已，而是将我进一步推向归乡之途」

阿顿：对啊，电影一开场，我们就一直注意你，等着看你的反应。

葛瑞：你指的是开场白「因他的伤痕我们得到医治」那句引言吧。我想，若我们真能因此而得医治，就难怪梅尔要拍摄这么多的「伤痕」了。

阿顿：那不过是小我的思想体系，老弟。日后我们会再深入探讨这个问题。等我们谈到《奇迹课程》第二十七章「梦中的英雄」这一节时，会一并讨论「受难记」这部电影，也会谈谈这个世界的信念是怎么根深蒂固地建立在这具身体上的。

白莎：说到身体，你也知道，你一直思索的「爱内没有怨尤」这个观念，正是化解身体的一帖良方，如同该课所言：「放不下怨尤，就表示你已忘却了自己是谁。放不下怨尤，就表示你已把自己视为一具身体。」<sup>4</sup> 近日来的宽恕功课让你尝到不少苦头，对吧？

葛瑞：你们明明知道。那么，到底为什么宽恕某些人还算容易，某些却这么困难？

白莎：你得记住，人的潜意识里什么都知道，它对你每一世的任

何一种关系都一清二楚。你可以把你的生生世世想像成一首舞曲，这一幕你扮演受害者，下一幕则成了迫害者。这一世是个杀人犯，下一世却成了被谋害的人，也许杀害你的正是你上一世所杀害之人。不仅单一事件如此，人的职业亦是如此。这辈子是牧师，可能下辈子是妓女，反之亦然。事实上，J兄所救的那名原本要被众人掷石致死的妓女（不是抹大拉的马利亚），在先前的某一世中就曾帮助过J兄。我们一直在变换角色，梦中的某世是警察，下一世可能成了罪犯。

葛瑞：甚至更糟，成了政客。

白莎：政客有他们自己的心结要解。对他们仁慈点，也是对你自己仁慈。

葛瑞：我已经很努力了，老兄，成绩还不错呢！以往我每回在电视上看到某个从政者（你知道是谁），我就一把火。只要一想到他是怎么把我们国家和整个世界搞得乌烟瘴气的，我就有气，会忍不住跟他对立起来。有一天，他又出现在电视上，我快要随之起舞时、突然忆起了真理，决定宽恕他。正如你说过的，能在节骨眼上忆起真相来，是最不容易的事。当我开始宽恕他时，才发现他根本连我在看他都不知道呢！那么，到底受苦的人是谁？搞不好他此刻快活得很！他不知道这只是个幻，还真以为自己是一



国之君！

白莎：没错，宽恕始终都是一份给你自己的礼物，而非给你认为被你宽恕之人。不论是以形上或形下的层次来看，你都是真正的受益者。虽说每个念头都会带来某种程度的影响，而你的宽恕也确实能勾起他对真相的记亿，使他也蒙受好处，但重点是，那个人并不真的存在，我谈的是你的心灵好似分裂出去的那部分。

葛瑞：是啊，我觉得这真的很酷。当我宽恕时，我实际上是与心灵层面的自己再次结合，重归圆满一体。再者，若能宽恕，我就不用受苦。假使一分钟内能宽恕，不用耗上半小时，那么这辈子我就少受苦二十九分钟了。

阿顿：没错。你记不记得以前比尔 ● 柯林顿出现在电视上时，你的老丈人生气的情景？

葛瑞：当然记得。他有时气得面红耳赤，有时甚至得转台或离开电视机才行。为此他受了八年的苦，然后死去。我敢说，那个时候的柯林顿恐怕正快活地过他的日子呢。

好了，重回我们「轮回快餐」的话题吧，你的意思是不是：我之所以较难宽恕某些人，是因为我早在另一世中认识他们，而

且与他们有些纠葛，只是在意识上记不得了，我能了解你们所说的轮回的「表相」，我们看似在轮回；其实不然，那不过是一段冗长且荒诞的心识之旅，实际上我们哪儿都没去。如同《奇迹课程》说的，我们只是「在脑海里重温一下种种经历而已。」<sup>5</sup>

我们不过在看着自己潜意识所投射出来的影像而已。就好比在看电影时，刻意忘记那是假的，我有意把它当真，整个注意力都跑到上头去。于是，当我渐渐投入剧情，可能会跟着银幕上的情节起舞了，但事实上那儿什么也没有。银幕只是「果」，银幕上的影像实际是从别的地方来的。若为了要改变银幕上的影像而去修改银幕，那只是无益之举。后头藏着的那架放映机才是真正的「因」，我们所见的一切，实际上都是源自那儿，但是看电影的人却忘了放映机的存在。

要想拥有真实的力量，自然得从「因」，而非从「果」下手。只要改变放映机内的胶卷，那么一切都会随之改变。反观我们的生命或任何肖似生命之物，绝大多数的人终其一生忙于修改银幕上之物，也就是在「果」上下功夫，而不设法改变放映机与其内的胶卷，也就是改变心灵与依附其上的任何思想体系。

思想是前因。我记得看过一则医师研究报导，探讨有关忧郁症患者与其想法之间的关联性。医师原先以为患者之所以有那些

负面思想是因为患了忧郁症，但研究结果却令他们大感意外，事实上是因为患者经常持着负面思想，才会导致忧郁。

阿顿：说得真好。你知道吗，你有时候理路还挺有逻辑的。

葛瑞：这是你对我说过最动听的话了。

阿顿：可别跟别人讲。

白莎：对了，你也会在你的工作坊中用到这个以电影为例的「因果」观念。你的教学以及《告别娑婆》这本书，都会让奇迹学员对这部课程的教诲有更精确的了解。目前，他们当中就有不少人对课程的教诲当作儿戏似地掉以轻心。倘若你告诉这些人，他们所教的跟《奇迹课程》所说的不同，他们就给你冠上「基本教义派」这个头衔。事实上，只要是遵照课程的实际教诲去活的人，都可称为「基本教义派」。要终结这类愚昧的事，你可有好长一段路要走。你传递出的讯息如此明确，让其他教师没有回避的余地，因此，他们不能不从善如流，否则就会看起来并不真的了解课程似的。我也要恭维你一句：你过去这几年还称得上是位修行中人。

葛瑞：没错，宝贝。

白莎：由此可知，从「果」下手有多愚蠢，而从「因」〔也就是心灵〕下手有多重要，因为心灵才是真实力量之所在。我们会再复习一下，在那之前，你必须了解所有棘手的人际关系都是前缘已定，**而且是你要来的。**

葛瑞：我想我应该了解。也就是说，我上辈子得罪了某个人，只是我忘了，这辈子那个人跑来找我麻烦，甚至可能伤害到我，而我却认为都是他的错。但真实情况是，我上辈子找他麻烦，甚至可能伤害到他，他不过以牙还牙罢了。通常双方都搞不清楚为什么这一世会跟对方过不去，其实整件事在这个受小我支配的时空剧本里早已设定好，我们在其中交替扮演着受害者与迫害者。我这样说，正确吗？

白莎：这场剧再真，也不过跟梦一样。某些宽恕功课之所以困难，是因为你的潜意识记得你们前世结下的梁子，因此你暗地里打定了主意，这一世绝不轻易放过他。况且，你藉此来抵制任何放弃「个体性」的可能，你的小我知道，一旦你操练宽恕，它就没戏唱了。每个人都有几世以来的各种人际关系，无一例外，而这些记忆全都隐藏于潜意识中。这正是为什么，宽恕「恨的特殊关系」远比宽恕「爱的特殊关系」来得困难。

葛瑞：要宽恕爱的特殊关系(亲人、朋友、伴侣等)很容易，只因你爱他们；但要宽恕恨的特殊关系(你讨厌的那群人)，可就难了，因为那群混蛋「不配」得到宽恕。而且你还认为你所珍爱的人「配得」一切好事，倘若你的亲人杀了人，你甚至会上法庭声援他，设法为他脱罪。真实的爱与宽恕绝不会将任何一人摒除于外，它们适用于每个人，毫不特殊，一视同仁。它们的真实性，靠的正是它们原是一个整体。

白莎：是的。然而，为了「弄假成真」，你用的一种手法就是将某些身体营造得比其他身体特殊，为的是要让你的心能在那些形体上看到罪的存在，好将自己潜意识的咎投射到他们身上，这也正是你一开始要营造出他们的原因。只要去算一算你和那些亲人投胎过的次数，你便会了解那些形体其实一点也不特殊。

葛瑞：我到底投胎过几具身体？

阿顿：上千具。

葛瑞：你们在《告别娑婆》的最后一次造访中提过，我曾轮回上千次，那数字听来颇吓人的。

阿顿：是吗？你想不想瞧瞧？

葛瑞：什么意思？

阿顿：坐稳了，老弟。接下来的情景会令你震惊。

葛瑞：喔喔，听起来很恐怖的样子。

〔注：接下来的情景着实让我倒抽一口气。阿顿和白莎在我面前急速地变换成种种不同的人身。一开始，白莎变成了一名男性黑人，阿顿则成了一位上了年纪的女性。维持两三秒让我看了几眼后，又再次变换。这会儿，白莎是个十六、七岁的女孩，阿顿则是年纪相仿的男孩，表现出男女二元的特性。这些身体与阿顿和白莎变换出的其他身体一样，看来都十分真实。突然地，他们加快了变换的速度。接下来的一分钟，映入我眼帘的，竟是两条川流似的人体变换影像：难以数计来自不同年代的各种形体与装扮。我想起了阿顿方才问我的那句「你想不想瞧瞧」，我才恍然大悟，这些身体全都是我！他们给我看的是我每一世的肉身，有上千具！

目不暇接的形体变化让我晕眩，觉得自己快被拉进这个川流变化中，好似我也参与其内，跟着阿顿和白莎在变换身体。于是我明了，从有「时间」的观念开始，我就在变换身体了，正因着

「时间」这个东西，我才会好似出现在「此时」、「此地」。霎时，我感到「葛瑞」这个身分也没那么重要了。如果我曾轮回成眼前这些身体，那么此世我看似存在其内的这具身体又有什么特别？阿顿和白莎持续变换着，整个房间好似盘绕着一股能量，凝聚在他们坐着的沙发那块地方。一幕幕身体的影像扫过，偶尔会出现不太像人的形体，虽然他们肯定是人类。我直觉认为那些可能是外星生物，但因变换得太快，我无法看个仔细，仅能匆匆一瞥。大致上多为各种不同样貌、体型及肤色的男男女女〔有些辨认不出性别），老老少少、黄发垂髻，有的衣冠楚楚、有的袒胸露背，这全像式的真人影像表演一幕幕闪过，感觉像有一个小时之久，而后瞬间停止，回到了阿顿和白莎原来的模样〕

葛瑞：嘿，且慢！回到前一个！

〔注：此时白莎变成了我现在的样子，就像镜中的我一般，但阿顿不见了 〕

葛瑞：阿顿呢？

白莎（葛瑞的样子）：问得好，现在还不是让你看到阿顿这一世模样的时候。这个我们以后会谈到的。

葛瑞：好吧，好吧。那么你们能不能再往前回溯一个？

〔注：白莎又变换了 一次，成了一名年约三十岁的男子，而阿顿所坐的位子上则出现了另一名男子。根据我对《告别娑婆》中阿顿和白莎最后一次到访的记忆，我意识到现在眼前这两位正是被后人尊为圣人的多玛斯和达太。除了文质彬彬外，他们最大的特征是：身材比现代人矮得多。我没多少时间打量他们，阿顿和白莎很快又回到他们最后一世（在我们的未来）的模样。由此可知，时间是全像式的，过去、现在和未来全都同时发生，而且根据《奇迹课程》的说法，它们实际上都已经结束了。只不过，我们仍得完成我们的功课，才能体验到这句话的真实性〕

白莎：好啦，现在，你已看到自己过去身为多玛斯的模样、现在的模样，以及未来成为我的模样。你也看到了过去的达太，以及他的来世阿顿。我想，你也许需要休息一下吧。

〔注：我瞠目结舌地坐了一分钟，一边思索着方才发生的事，设法消化那段惊人的异象之旅。我渐渐回神了后，白莎又开口说话〕

白莎：你在幻梦中各个轮回所呈现出的身体，都是二元对立下的象征形式。因此，你有几世是富裕的、就有几世是贫困的；良善了几世，就邪恶了几世；貌似潘安了几世，就其貌不扬了几世；



名闻遐迩了几世，就没无闻了几世；身强体健了几世，就体弱多病了几世；任何你想得出的二元对立状态皆是如此。它们全都不是真的，只是个把戏，你就是你自己的对应物。说到究竟，轮回中那些不属于你的身体其实也都是你，他们就如同你的身体一般，都在反映二元对立的特性，因为他们象征了天人分裂的状态。然而，根本没有天人分裂这回事，上主是唯一的实存，其余一切尽为虚妄。这点，《奇迹课程》毫不妥协，如果你真想认清真相的话。

阿顿：还记得我跟你提过的那个「天人分裂」的一念吧。那念头既不属于上主，因此祂自然不予以回应。予以回应就等于赋予了它真实性。倘若上主承认了「完美一体」之外的其他观点，那么完美一体就不再完美了，也不再有「天堂」这个完美的境界让你回归，纵然你终会明了自己从没真正离开过它，你一直在那儿，只是进入了梦魇状态的假相中。

葛瑞：因此，比尔•赛佛才会这样说：《奇迹课程》是基督教的《吠陀经》〔Vedanta，印度教经文〕。是吗？

阿顿：一点都没错！比尔了解这部课程所说的，只有完美的、绝对一体的上主才是真的，其余无一物为真，而这正是古老的《吠陀经》所要传递的讯息。当然，后来它也被人们扭曲了，就像

现在人们曲解《奇迹课程》一般。

绝对要忠于讯息原意，不可作任何妥协。《奇迹课程》是**纯一体论**，我们不想让两千年前发生在 J 兄讯息上的事，又发生到这部课程身上。这也是我们回来的主要原因之一；要帮助世人专注于正道上，包括你在内。我们希望你直言不讳地传达这些讯息，假使有人批评你与这些讯息，你要宽恕，然后告诉他错在哪里。你有权「不」保持缄默。

葛瑞：这会不会与〈练习手册〉中的「自我防卫表示我受到了攻击」6 这个观念相抵触？

白莎：切记，《奇迹课程》一向针对心灵的层次，绝非物质形象的层次，因为「**这个课程所强调的是因而非果**」7。你在心内选择正念。有时可能在你宽恕之后，你会感到圣灵正透过某种方式指引你该做什么或不该做什么。但这不必经常发生，你无需有源源不绝的灵感，只需一个灵感就足以让你的生命彻底改观。**这正是天启灵感所带来的效果，它随着宽恕而来，一如它随着真实的祈祷而来一般。**

葛瑞：你方才显现的那些「我」当中，怎么有几个看起来像外星人？这是怎么回事？

白莎：你需要知道的，我们都会告诉你，老弟。有时候轮回所化身的形式不见得会是人身。虽然人类绝大多数都会轮回为人身，但并非每一世都是。这跟娑婆世界的形成方式有关。重要的是，你得了解你生命的目的，是要你借着它返家。

葛瑞：要描述我方才所见的景象，还真有点困难。

阿顿：别担心这个问题，尽管做就是了。我倒是可以提醒你一个我们以前说过的建议：别花太多时间描述我们，包括我们身为多玛斯与达太时的模样。我们方才的目的不是要人眷恋于形体上，而是利用这些形体教你看出所有身体的虚幻不实，并藉此强调，终究说来，没有任何一具身体比其他身体来得重要或真实。圣灵正是藉此带你入门，利用假相引导你超脱假相。真实的宽恕也是假相，但它能领你回家。少了它，你就永远受困于这个苦闷的梦乡里。

葛瑞：也不全是那么苦闷啦。

阿顿：不过又是另一个幌子罢了，老弟。我要表达的不是它有时候「不好」，只要脱离了圆满完整之境，即使在「好」的时候，也仍会感到若有所缺，所缺的正是你与上主的完美一体。这个由

时空构成的娑婆世界就是设计来掩饰我们唯一的问题，亦即天人分裂的幻相，与唯一的解决之道，亦即回归天乡的不二法门：「宽恕」。《奇迹课程》有一个非常重要的观念：

与上主分裂之念是唯一有待你修正的「欠缺」。8

倘若那真是「唯一的」欠缺，那么其他所有的欠缺都不过是它的象征标记而已。

对了，除了没花太多时间描述我们外，我还得夸赞你一件事：在《告别娑婆》的访谈中，你没将我们「拍照存证」，而且还把所有的谈话录音带销毁了，这是个很好的决定，你这回也当照办。

葛瑞：知道吗？做出这个决定，内心挺挣扎的。

白莎：我们知道。但，倘若那些东西外流，人们可要分心了，不把注意力放在这些教诲上，反去追究录音带的真实性、里头的人又是谁？外头已有太多「旁鹜」了。录音带是让你自己能正确记录对话内容，用完了就该销毁。倘若有人不赞同，或认为你的动机不明，就让它去吧。大局为要，我们一起来帮人专注于该专注之物上吧，哥儿〔bro，夏威夷的打招呼法〕。

葛瑞：哥儿？你让我想起了夏威夷。你知道的，我就去过那么两次。

阿顿：耐心一点吧，哥儿，你明年还会去个两趟，其中一趟是从澳洲回来的路上。

葛瑞：澳洲！你说的是真的吗？

阿顿：这儿的事能有多「真」？你是到那些地方分享这些讯息的。

葛瑞：我真不敢相信！我小时候总觉得澳洲这种地方就跟火星一样远，简直遥不可及。

阿顿：好了，现在它已不再是遥不可及之地了。但要谨记，那不过是趟心灵之旅。基本上，哪的人都一样，语言也许不同，但想法都差不多。以后你还会到一些需要有专人翻译的地方。

葛瑞：希望他们能译得精准一点，千万别像我们试过的电脑翻译软件一样。

〔注：《告别娑婆》出版后，我与我的第一家出版商 Patrick Miller 听说网路上有其他国家的人加入讨论区。其中一个国家

是荷兰。我们找到了一个网页，上头有人在讨论该书，于是我们试着用某个电脑软体帮我们翻译。孰料，电脑程式只会照字面翻译，或至多提供较接近的字眼，而不能像个真正的译者译出语意来。当我提到我在该书的开场白写道「我感到与耶稣有种说不出的缘分」时，电脑却译为「作者与耶稣共浴」]

白莎：「与耶稣共浴」这个说法恐怕已传遍荷兰了。

葛瑞：我宁可与你共浴。

白莎：我宽宏大量，不跟你计较。不过，看了那些人像后，你似乎仍在发烧状态。

葛瑞：是啊，其中有些长得还真不赖。

阿顿：我们可以回到主题，好让人们早日跳脱轮回吗？我们还没有复习完主要的教诲呢！好比说，人心内潜藏的罪，以及怎样才能让圣灵化解？你愿意跟大家多分享一些吗？

葛瑞：当然愿意，但必要时请随时不吝指正。假设上主是存在的，且是完美的一体，此外，别无他物。上主创造时，将祂所造之物创造得犹如祂自身一般。这份共享的完美之爱，虽非破碎的心灵

所能理解，但那种境界却是妙不可言。但不知怎的，受造物闪过一个念头，一个毫无意义也微不足道的分裂念头：「如果我离开了主体，自己去创造，不知会是什么情形？」这个想法其实意味着个体的出现。

如同你说过的，上主聪明得很，对此疯狂一念不作任何回应，祂仍旧维持完美一体的实相本质。然而，那个分裂的念头却使得我们好似有了不同于主体的经验。问题是，它实际上并没有发生，表相上看似发生而已。这个梦就好像我们晚上所作的梦一样，感觉很真，实际是个幻。某些看来较不真实的梦，不过是为了让我们将比较清晰的梦当真而已。这正是为什么人间会有层次的目的、它是不可能存在于完美一体之境的。

这段好似存在的经历发生在浩瀚无边的形上层次，我们称之为「意识」。就我所知，《奇迹课程》是世上唯一一部揭露「意识」内幕真相的灵修书籍：

意识，也就是知见层次，是天人分裂之后在心灵内所形成的第一道裂痕，它把心灵变成认知的主体，而非创造的主体。正确的说，意识属于小我的领域。9

人类认为「意识」非常重要，只因我们希望自己所营造之物

具有很大的意义。于是，我们赞颂它、衡量它，并赋予它特殊意义，然而它实际上只是我们与终极根源分裂的一个标帜而已。它代表着分裂，因为，要有意识，就必须有一个以上之物，必须有主客二体，有个自身之外的东西好让它去「意识」。于是，二元就这样取代了绝对一元，虚假不实的象征性——二元对立状态于焉形成。

二元又孳生多元，这一切不过是最初那分裂一念的象征而已，于是这多元复杂性又孳生出一片混沌，推究其根本，皆源自几个基本信念，例如匮乏与死亡，而我们只有在视自己为分裂时，才会将这些信念当真。满全之境内没有匮乏之虞，然而你一旦有了分裂、对立这类信念时，各种光怪陆离之事就产生了。这正是为什么〈创世纪〉里说：「从善恶树上长出的果子不可以吃，你若吃了，你就会死。」因为，善恶是相对的，一旦有了相对的观念，死亡的观念就潜入了。天堂内没有死亡，只有永生，我们一旦有了相对的观念，生命就好似有了对立物，也就是死亡。但实际上死亡并不存在。因此《奇迹课程》在导言中说道：「与爱相对的是恐惧，但凡是涵容一切者是不可能有对立的。」<sup>10</sup> 能涵容一切者即为真，不能涵容一切或非圆满具足者，根本就不存在。

阿顿：你说得很对。《奇迹课程》提到「救恩」时也曾说道：



它让你重新认清那些碎片的完整性，虽然它们在你眼中分崩离析，各自为政。克服死亡恐惧的正是这个意识。因为分崩离析的碎片必会腐朽灭亡，但完整性却是永恒不朽的。11

葛瑞：永恒不朽？我没什么印象《奇迹课程》用过这个字眼。

阿顿：不必大惊小怪。请再继续。

葛瑞：好吧。「真实的宽恕」回应此虚妄的分裂之境的方法是：否认一切非真实之物，仅接受真实之物。J 兄在他的《奇迹课程》中是这么说的：

它否定任何不是来自上主之物具有左右你的能力。12

阿顿：这段话反映出这部课程的真理：

永恒不朽之物是凛然不可侵犯的；时空境内之物，则不会产生任何结果。13

葛瑞：好个「永恒不朽」的家伙。大部分的人会觉得「此地」的经历十分真实，但问题是，为什么这样？我们只须回到形上层次来看，很快便能窥知一二了（虽然此刻我们已意识不到）。在营

造出这个由时空构成的娑婆世界之前，仍在形上层次的我们深受极度的失落感所苦，这失落感之深之广远超乎我们此刻所能想像。

白莎：说得好。你得了解，在那之前，你经验中的一切都是完美的。你备受关爱、具足一切、无有罣碍，全然喜乐。这份极乐是无法言诠的。如今，这分裂的一念让你觉得自己铸下了大错，以为自己失去了上主，而这意味着你失去了一切！在世间的经验中，最贴近于最初与上主分裂的感受，莫过于失去你最挚爱的人。当他们死去时，你会怎样？你感受到一种分裂，因你认为再也唤不回他们了。然而，那不是真的，因为没有人可能死亡，只是表相看来煞有其事。它实际上是第一层分裂的象征，在这世界中重新上演罢了。正是这最初的分裂（亦即形上层次与上主的分裂），使你极为不安。

阿顿：分裂之后形成了二元对立，因此我们有两种可能的方式可以看待这一切：一是正确的方式，我们称之为圣灵的解读；另一是错误的方式，我们称之为小我的解读。上主并没有派遣圣灵来拯救我们，圣灵可说是我们对与上主同在的实相境界的记亿，也就是正见；小我则是妄见。起初，人们以为《课程》教导的对象是「人」，这是因为他们认为自己是这具身体，然而，这部课程中的「你」，实际上指的是我们状似分裂的心灵，只有

这个心灵需要重作选择，决心尊圣灵为师，而非认小我作父。

这并不容易。因为小我会藉着你的恐惧不安与风作浪。这个发生在意识层面的新经验，会让你以为自己失去了一切，而小我就更乐得让你认为你真的做错了事。「你遭殃了，老弟。上主对于你干的好事勃然大怒。」你一旦认为自己做错了事，「罪」的观念就进来了；一旦「罪」的观念，就会有罪咎感，有了罪咎感，就表示你会受到惩罚，而且你还认为惩罚你的正是那位真神！这造成了你对上主的恐惧，这份恐惧仍存在着，尽管你现在已经意识不到。这使你不安的罪咎感仍藏匿于潜意识中，但因为心灵是全像式的，因此，你对真理的体验也同样埋藏在潜意识中。

白莎：是的，圣灵传递给你的真理，可是截然不同的戏码。圣灵带给你的讯息是：「你哪有什么问题？你认得上主的，你始终与祂同在。祂赐予你一切。除了爱你，祂什么也没做。而你唯一要做的事，就只是忘掉那个傻念头，回到家中。问题早已解决了。」

阿顿：小我可得尽快想出对策来，于是它想到利用「有个独立身分」这个想法来怂恿你：「听好了，老弟，你得赶快逃开，我有个可供我们容身之处。」小我知道你心里的痛，也晓得你有意逃开，只是不得其门而「出」，于是他又加了把劲：「只要你跟我走，你就可以摆脱这种痛苦了。」这番话正中下怀，只是圣灵的话言

犹在耳，使你下不了决定。于是小我献上了一块大饼：「老弟，只要你跟我走，你就可以自立为神，可以编造自己的生命，能拥有自己的个人身分。你可以发号施令，而且与众不同。」这可真是令人垂涎的糖衣。这下子，你不仅可以把那要命的痛甩得远远的，还可跃上「神的宝座」！

葛瑞：嘿！你不是要我来作复习的吗？

白莎：是不是因为这样，刚刚阿顿讲话时，你自言自语了一番？

葛瑞：喂，我若不能跟自己说话，谁能？

阿顿：我们再来简短地解释一下，为什么这一切看起来这么真实。小我有个天衣无缝的计划：在这形上层次一旦你选择了小我，就等于与它结合，接下来就是我们先前提到的，心灵会使出「全面性否认」的伎俩。然而，你否认一物，那一物自然得跑到别的地方去。你以为否认了它就可以摆脱它，其实不然。你只是把它推到意识层面下，表面上意识不到而已。于是所有无法存在于满全之境的信念，如罪、咎、恐惧、匮乏、死亡、攻击等等那一堆隐隐作祟的不堪之物，全都被你否认而投射于外。就连世间的心理学家也会告诉你，投射总是尾随在否认之后，只是，我们现在所谈的，涵盖范围之广，远超乎你的想像。如同J兄在《奇迹课

程》中说的：「你尚不明白这错误所涵盖的范围及程度。」<sup>14</sup> 他同时也说：「听信小我的声音，表示你相信人有攻击上主的可能，并相信你已扯去了上主的一部分。如此，势必会害怕自己受到外来的报复，由于这罪恶感如此严重剧烈，使人不得不投射出去。」<sup>15</sup> 你能了解这整个惊人的内幕吗？

葛瑞：我真不敢相信我要去澳洲了。

阿顿：我们再继续。你想摆脱的那一切、所有你以为就是真相的那些令你不堪之物〔用几个字眼就能总括进去：如「罪咎」，以及因着这个罪咎而以为会受到惩罚的「恐惧」〕，全都被你否认而投射于外，成了你眼中的外境。从开天辟地的那个「大爆炸」开始，这个由时空构成的娑婆世界便形成了。而这个娑婆世界的真正目的(虽然你已藉由否认把它遗忘了)，就是供你摆脱你信以为真的自己。这下子，它们好似不在你内了，全都在外头了！

当然，实际上，外头并没有东西，表面看来琳琅满目，那是视觉上的错觉，却以多重感知的模式呈现，这点我们待会儿会再谈谈。在此，我们得记住《奇迹课程》的一句话：「观念离不开它的源头」<sup>16</sup>。是的，也许表面看来你已藉由投射把那些东西丢到外头，成功地摆脱了它们，然而，这不过是虚晃一招，它们仍在你的心识里。你看不到这点，是因为它们一旦遭你否认，你便

觉察不到它们了。它们看起来在你身外，但你却忘了，这一切是在你选择了小我时所妄造出来的。这就引出了《奇迹课程》一个非常重要的原理：「投射形成知见」。17 要不要，你念一下〈正文〉中那个部分的前几句？

葛瑞：是的，老师。在哪里？

阿顿：第二十一章导言的第一段。

葛瑞：嗯，就在开头处：「投射形成知见。你眼中的世界，全是你自己赋予的，如此而已，既不多，也不少。因此，它对你变得十分重要。它是你心境的见证，是描述你内心状态的外在表相。」18 哇，我没那样想过。我所见的，都是「我」造出来的？

白莎：答对了，老弟。它之所以看起来不是那回事，是因为它们遭到全面性的否认。同样的，你所见的每个身体，包括你自己，也都是你造出来的。身体存在的目的就是为了要弄假成真。那么，既然身体也属于假相，你就别指望它能告诉你假相的真面目。身体的形成与利用投射所造成的分裂一样，都是出自同样的选择，而「投射」正是这整个假相的起源。你希望分裂好让罪咎看起来在别人身上，而不在你身上，于是罪咎滚出了你身外，进入他人内。但由于投射形成你对每件事的知见，因此每件事的起因仍在

你心识内，而心识是可以改变的。正如《奇迹课程》所言：「一个观念所带来的结果都离不开它的源头。分裂的观念形成了身体，并且不断与它藕断丝连。」 19

如今，你觉得自己困在一具身体内，与其他身体一同过活。你所有的知觉（不只是视觉），都在告诉你这个世界真实不虚。你所看得见与感觉得到的一切都是那么具体可信。打从你出生的一刻到死亡的一刻，都在描述你这具身体的奋斗历程，它是怎么挣得物质上的享受与特殊之爱。你不难看出，你们的社会为身体与性满足疯狂到什么程度。

葛瑞：我能了解。我曾有过性经验，真教人飘飘欲仙。

白莎：亲爱的，别忘了，在二元世界里，美好的经验必有其反面，且终有结束的一天。因为，在这儿一再上演的，不过是各种形式的天人分裂闹剧，就像重复播放着一部片名为「分裂」的 DVD。J 兄是这样形容你的生命的：「你只是不断重温那恐怖的时间幻觉取代爱的那一瞬罢了。」 20

葛瑞：我真喜欢那个耶稣，三句不离课程宗旨。你是说，外头看起来有这些人、事、境遇的存在，其实不然。他们并非真实的人，表面看似如此而已。实际上，我所见的一切是我自己营造出来的，



而我故意将它遗忘。我会营造这样的表相，因为我暗中相信自己真的是如此，我把原始分裂的记忆埋藏于心底，成了《奇迹课程》说的「秘密的罪愆、深隐的嗔恨」<sup>21</sup>，如今，它看起来像在别人身上以及这个世界上。而我用来维系这整个表相世界的武器，就是对他人的批判与责难。

白莎：完全正确！这都是小我布好的局，让你去批判与责难，好确保这一切继续藏在台面下恶性循环。小我正是如此存活下来的，将潜意识里的罪咎投射出去。这样一来，你的痛苦与不安就不可能是「自己」造成的，都成了「别人」的错。小至人与人之间，大至国与国之间的关系，皆为如此。你特别珍爱之人或是休成相关的盟国，或许还能幸免于难，其余则一律归罪于对方。然而，他们根本就不在那儿。虽然你确实看到，也感受到他们的存在，但这只能证明小我当初所布的局有多精密。即使你责备的是自己，你又归咎于什么了？不过是另一具身体罢了。当你看着你的双手时，你看到了什么？只是被投射出去的一具肉体。当然，你会认为这具身躯十分特别，因为它就是你，但它不是。它不过是你投射出去的众多身体当中的一个。你对着镜子所看到的那具身体，与你在世界这面镜子中所见到的其他身体都同等虚幻不实。

葛瑞：所以说，这个世界与存在其内的身体都是分裂的象征物，



而这个分裂引发了一连串的罪咎，于是我想利用否认与投射来摆脱它？

阿顿：整个娑婆世界就是这样来的，老弟，它是你的代罪羔羊。J 兄在《奇迹课程》中是这样说的：「那就是向外投射出的第一个错误。世界既是为了隐藏那错误而形成的，因而成了一道屏障，遮蔽了你投射在自己与真理之间的东西。」<sup>22</sup>

因此，你的任务就是化解心识中的罪咎，以返回天乡。唯一的问题，就是分裂；唯一的解决之道，就是宽恕。我们日后仍会深入「宽恕」这个主题，大多数的人尚未看出「宽恕」的重要程度，致力于「宽恕」乃是人们的首要之务。

没有罪或咎，这一切只发生在梦中，而梦是假的。因此，在《奇迹课程》中奉劝世人，不要将你在这世界中的人、事、境上所看到的罪与咎当真：「不要将它称之为罪，而应视为疯狂，因它确是这样，至今仍是如此。不要为它灌输罪恶感，因罪恶感暗示着它真的已成为一种现实了。最重要的是，不要怕它。当你好似看到那原始的错误冒出一个怪异形相来恐吓你时，你只须说『上主不是恐惧，祂是爱』，它就会消失。」<sup>23</sup>

葛瑞：真有那么容易就好了！

阿顿：我们没说过这很「容易」(easy) 葛瑞。但真理的确很「简单」(simple)，小我营造出来的才复杂，因此需要用宽恕来化解。小我化解得愈多，你就愈能得心应手。你已经做得很好了。在往后的会面中，我们仍不时会回到「宽恕」的主题上。等我们跟你完成了这一系列的访谈后，你会知道如何面对各种境遇的，不只是理性上的了解，更是亲身经历的体悟。

要记住，倘若观念离不开它的源头，那么你之所见就离不开你的心灵。倘若它果真在心灵里，而心灵又是可以改变的，那么心灵就是真实力量之所在了。J 兄与佛陀之所以能成就，正是因为他们没有被表相所骗。你之所以会营造幻境，就是想把它当成挡箭牌，隔在你与你的罪咎之间，然而，你一旦把它当真，批判它、责难它，你只是更巩固它的地位而已。你中了小我的计，小我为了确保它自身的存在，早设下圈套让你去批判他人。如今，你知道真相了，是结束这场闹剧，返回你真正归宿的时候了。你实际上仍在那儿，只是现在意识不到而已，尽管你够幸运曾瞥见它的美。

我们称「真实的宽恕」，因为它有别于这世界一般认定的宽恕。你的潜意识对这种宽恕会有抗拒，因为小我知道那威胁到它的存在，它宁可玉石俱焚，也不愿坐以待毙。有些老师教你因应

小我的方法是：与它做朋友、与它和平共处。其实那只会让它更老神在在、稳坐大位而已。反之，一旦你练习了「真实的宽恕」这让你超脱的不二法门，小我就没兴趣再与你为伍了。正如 J 兄说的：「你正严重地威胁到小我的整个防卫措施，使它再也无法顾及你们之间的交情了。」<sup>24</sup> 你的任务就是别再巴结小我：你的任务就是运用正念（我们日后会谈及）以化解小我。《奇迹课程》说过「救恩就是化解」<sup>25</sup> 你该再加把劲了，哥儿。不只是为你自己，也是为了所有已准备好要听的人。你准备好了吗？

葛瑞：当然好了。

白莎：首先，别把这个由时空构成的娑婆世界当真，正因它的虚幻不实你才保住了你的纯洁无罪。再者，不要把娑婆世界灵性化，不要把物质或能量灵性化。能量有时会让你感觉像物质那般的具体，这是基于你对它以及对你自己的认定。你既已认为自己存在一具身体内，身体当然会跟你说你该感觉什么。然而，应该是你告诉身体该有何感觉才对。你不在身体内，身体是属于心灵的。一旦心灵处于正见时，你就掌握了「因」，而非任凭「果」的摆布。这样，你就有了转寰的空间，可以选择圣灵与祂的答覆，而不再跟着小我的问题团团转，如此方能返回满全之境。因此，你在这层次上对事物的感受会随之改变，圣灵会照料它背后更大的形上层次。

此外，别搞混一件事：《奇迹课程》与其他的教诲有层次上的不同。其他的教诲仍在这实际上并不存在的娑婆世界中大作文章，这无异于在一栋着火的屋子里摆设家具。也许看来似有一时之效，其实是在回避真正的问题。而《奇迹课程》用的方法则是化解（undo），化解这一切幻相，回归那唯一的实相。你要记住我们说过的话，整理出来，日后还会谈其他问题。把握你演说与旅游的机会，把它们当成宽恕的最佳题材。两个月后我们会再回来。

接着，阿顿和白莎消失了，我仍坐在那儿回想着他们说的每句话，以及这些年来我生命中的曲曲折折。蓦地我了解了每件事的发生，都是要让我藉此化解这一切妄造的源头，回归我们真实的造物主那儿。不知怎的，我想起了过去那个身受脊椎侧弯之苦、意志消沉的年幼的我，我真想用现在所知的一切去解过去的种种心结。还好我活下来了，而且找到了圣灵，使我漫无意义的生命有了目标，也就是那终极而唯一的人生目标。

### 第三章 葛瑞的一生

如果一个选择能带给人平安与喜悦,另一个则会带来混乱与灾难,只要有过切身经验的人,哪还需要更多的劝说? 1

接下来的几个礼拜,我不时想起阿顿提到的「小我」。它真的是宁可玉石俱焚也不愿坐以待毙吗?我知道《奇迹课程》是这么说的:「它充其量也只能猜忌狐疑,最坏则心狠手辣。那是它的能力所限。」2 这听来挺可怕的。还好《奇迹课程》又说:「不必害怕小我。它是靠你的心灵而存在的,既然你能因着相信它而造出了它,你也同样可以收回信心而将它驱逐。」3 我能感受到,阿顿那句话不是为了要吓唬我,只是让我了解,我面对的是个什么来头的东西。

毕竟,你若看不出问题在哪儿,怎么可能解决它?我觉得《奇迹课程》用「驱逐」(dispel)这个字眼还真有意思,因为我发现这个由时空构成的娑婆世界,是个威力强大且怪异荒诞的魔咒(spell),而我甘愿受它的控制。我现在的任务就是「驱逐」它〔译注:隐喻「解除魔咒」dis(解)+spell(咒)],舍弃我置于它身上的信心,不再认贼作父。现在我已重置信心于圣灵那儿了,不过,这并不表示我不会再受小我的诱惑。过去这大半辈子,我简直一头栽进了小我的诱惑里。事实上,《奇迹课程》说小我诱惑的具体形式,就是「相信自己只是一具身体」4。为此,我就跟每个人一样,打从出生就像个受害的小可怜虫。投胎前的种种

我全忘了，我深信不疑这具身体就是我生命的开始。这样，我就不会是这一切的肇因，好似只能承受其果。你瞧，我这一具身体不正是「别的」身体所「制造」出来的「果」吗？那么，这哪会是我的错，我可没求你把我生出来。全是我父母的错，是他们干的好事。好了，接下来的剧情发展可想而知了。但真相是：是我选择要出生的，而我降生的世界，是应我期盼而来的。

我出生于麻州萨林镇〔Salem〕。听到这一镇名可别想入非非了，三百年前萨林镇上还没有巫师，她们都是在七〇年代以后才搬过来的。不过这的确成了吸引观光客的卖点。两位上师跟我提过，萨林的「猎杀巫师」事件是「人类投射潜意识罪咎」极其残酷的一俩例子。总得找个元凶，什么罪名都好，只要可归咎他人就行了。但，种什么因、得什么果，迟早都会轮到自己当替死鬼的。

我妈妈怀我时是个童贞女，可惜她本领不够。好啦，不闹了，她不是童贞女啦。当然，J兄的母亲也不是童贞女，不过那故事还挺可爱的。我是个提前两个月出生的早产儿，体重不到三磅，存活的机率很低。在那种年代，那么丁点大的婴儿多半都活不了。他们把我塞在某个育婴箱的角落，彷彿跟我说「看你的造化了，小鬼」，一丢就是好一阵子。那个时候的婴儿可不像现在这般幸运能马上和母亲聚在一块儿。太好了，深受其害的我，可找着了

千万个理由能够怪罪这个世界。

我先天脊椎侧弯，歪的幅度不小，但我却到了三十一岁才发现自己这个毛病。我家没钱，五 0 年代，没钱或没保险的人家，是得不到什么医疗照顾的。即使到了今天，这种现象也没好转到哪儿去。看吧，我们果真是这个世界的受害者。现在回想起来，发现这脊椎侧弯的毛病还真夺走了我所有的活力。脊椎变形成我这样，是会阻碍精气神的循环流通的。这就好似大脑在传送讯息给身体时，电话线却不通，讯息传达不下去一般。当时的我并不晓得，下达命令给身体的是心灵，不是大脑。我一直饱受其苦。

因此，到了本该精力旺盛的青少年时期，我却一点儿劲也使不上。我上学仅是基于「国民应尽义务」，不过，一年下来仍缺课三十多天，为此，校方曾扬言要把我踢出校门。放学回到家，我也多半呆坐在电视机前，什么事都不想做。父母开始担心起我来了：我的朋友全都出去找事儿做或者交女朋友，玩得开开心心的；我却老是坐着不动，什么抱负与企图心都没有。我觉得自己像个怪胎，我八成有问题吧？这可正中小我下怀了，内疚不正是怀疑「自己有问题」的那种感觉吗？我确定当时的我患了忧郁症，但六 0 年代的人们哪懂什么忧郁症。现在人人都忧郁，全美国人都服「百忧解」！但那个时候的人只会说：「忧郁？好端端的忧郁个什么？去找个事做做！」



还好事情有了转机，英国乐团「披头四」飘洋过海来到了我们美国。记得有一天，我走在麻州 Beverly 镇〔在萨林镇北方，靠海，也是我度过前半辈子的地方）的街上，走进一家叫 Hayes Music 的唱片行，店内播放着音乐，让客人试听，以便决定要不要买。有个客人请老板播放「披头四」的专辑（这个新进崛起就迅速窜红的团体，后来还应邀到苏利文剧场表演），他点的那首歌是 She Loves You。听完那首两分半钟长的歌后，我整个人都活络了起来。George Harrison 的吉他声打入了我的脊椎，在里面上下窜动着，那种感觉真酷，以往我的脊椎是没有任何感觉的。我当下清楚知道我想做什么了。我要成为一名吉他手。

后来我果真成了吉他手。其实这也没什么好惊讶的。家父 Rollie 会弹吉他，而我叔叔 Doug 是新英格兰首屈一指的吉他老师。他曾在全国广播公司（MBC）演奏过，在电视机问世前，收音机可是炙手可热的东西。假使他当初愿意巡回演出，很有可能会声名大噪的。我父亲也是顶尖好手，歌又唱得好。他们两人都是四 0 年代一个知名团体的成员，但基于家庭的考量，他们都选择放弃巡回表演的机会。后来，他们在新英格兰一带以此本领维持家计，时而独奏，时而与不同乐团合奏。

我叔叔正是介绍我双亲认识的媒人。我父母很温和，皆双鱼



座，两人一见如故，后来生了另一个双鱼座，也就是我。家母 Louise 和我外公也都是音乐人，但奇怪的是，我从没想过要步上他们的后尘，直到我碰上了「披头四」。George Harrison 是我第一个「世间」偶像。我模仿他的弹奏技巧，但基本功是跟我叔叔学的。我并没有成为顶尖的吉他手。要想在任何事上出类拔萃，可得有极大的干劲、精力和抱负，光靠天赋是不够的。要有扑鼻的梅花香，是得历经一番寒彻骨的。不过，我还称得上是挺不错的吉他手就是了。先天上，有了音乐世家的遗传，加上后天日积月累的经验，让我在这方面还算挺成功的。

一九六九年高中毕业前夕，我遇到了一个进退两难的问题。我不想上大学，我讨厌学校，我实在无法想像他们竟有这么大的能耐把如此美妙的课程搞得这般无趣。我也受不了那些专搞小团体、互不相融的人。我不要待在那种鬼地方，只想好好弹我的吉他。但越战爆发了，每个礼拜约有上百名美国人战死在那儿，还得加上上千名伤兵。

我没什么满腔热血想为国出征，却得面对国家的征召；我也不想上大学，但若不读，便无法取得缓征，等级会被列为 1A，那表示我随时会被征召入伍，送去越南。我没有足够的政治动机让我想移民加拿大，或积极地找寻其他方法来逃避征召。脊椎侧弯的毛病也没能让我逃过一劫，因为我又不是有钱有势的人，毕

竟，脚既能走，仗就能打。一九七〇年三月，我果然被列为 1A。

我运气不错，一九六八年美国选出另一位总统，于一九六九年正式入主白宫，他就是尼克森(Richard Nixon)。我瞧不起这个人，他竞选时承诺自己有结束越战的秘密方案。执政后，他的秘密方案不知藏到哪儿去，把越战拖得比第二次世界大战还久。我纳闷，美国人民怎会笨到这步田地。

话说回来，他当家后，倒是帮了我一个大忙。他让国会通过一个叫「征召抽签系统」(draft lottery system) 的法案。这系统是这样玩的：先在许多小球上编上日期，从一月一日编到十二月三十一日，然后抽签，抽出顺序决定了这些日期出生的人的入伍顺序。也就是说，倘若抽签结果，生日落到了前三分之一的序号中(1 到 122 号)，那么你铁定会被征召入伍；若落在中段区(122 到 244 号)，那么入伍的机率是一半一半；若是落在后三分之一(244 到 366 号)，你可能就逃过一劫了。

一九七〇年七月一日抽签系统决定了我的命运。记得我是这样祷告的：「上帝，求求你保佑我，让我的生日落在 300 号左右，我就不必再担心这种鸟事了。」抽签结果，我的生日三月六日排在第 296 号。十九岁的我总算松了一口气，我挺走运的，不用再担心会不会被征召入伍了。从此我就自由自在地弹着我的吉他，

过着幸福快乐的日子，对吧？

才怪，这个世界哪可能这么单纯。在这个由时空构成的娑婆世界中，你一旦解决了一个问题，它就会再生出另一个问题来。这是它设定好的程式，好让你在世间这个没有解答的地方继续寻找答案。表相上出了问题的是这个世界，实际上是我们的<sup>心</sup>，正是这颗心妄造出那唯一最根本的问题。好了，我咎由自取的下一个麻烦是：我开始酗酒了，愈喝愈多，后来还染上大麻。我大概整个七 0 年代，就是这副德行。我知道那不是件好事，根本是在糟蹋自己的生命。我不怎么弹吉他了，还常常烂醉如泥。我是个不成材的儿子，活着只为了虚掷下一刻生命。双亲在七 0 年代相继过世，一想到我荒唐不羁的行为、曾忤逆过他们的话语，我就愧疚万分。

在那段阴郁的岁月里，我试过几种方法处理我的烟酒问题，虽然说实在的，我并不觉得吸大麻给我带来多大「麻」烦。我从没有因为抽大麻而惹事，酗酒才会。但不知怎的，我对戒酒协会没多少好感，虽然我知道它曾帮助过许多人。我酒虽喝得多，倒是没有喝个不停，可能因为这样，我才没成了酒鬼。不管怎样，我还是觉察到自己不太对劲了。

我试过的方法之一，就是「重生」(born again) 为基督徒，

但没多久就热忱渐退。后来我又试了一次。老实说，七 0 年代这段期间，我这只「迷途羔羊」重生了好几次。进入教会的好处是可以接触到《圣经》。读《圣经》其实挺有意思的，里头的许多思想我都十分赞同，觉得很有道理，好比「上帝是爱」这个观念。甚至还提到「上帝是完美的爱」，这更是「完美」得没话说。但问题是，《圣经》的某些地方却让我有一种「上帝是个刽子手」的感觉，祂残暴、易怒，甚至还会向人类报复。这实在是说不通，祂怎会是个「双面人」呢？

《圣经》里有太多相互抵触的说词，很难取信于我。然而，每回我读到有关耶稣说话的部分，好比福音里「山上宝训」那关于爱与宽恕的美妙片段时，我又确信它是真理。不仅如此，里头所提到的 J 兄声音的特质，令我颇感熟悉，好似我认识他一般。说不上什么原因，我觉得他像是个能够谈天说地的朋友。这无关乎宗教，我向来就不是什么宗教人士。我总自嘲冬天是个佛教徒，夏天成了天体族。尽管我不是个虔诚的基督徒，我却不曾怀疑自己与 J 兄有缘，至今仍是如此。

即使后来阿顿和白莎出现了，在他们来访以外的时间，我还是比较喜欢跟 J 兄说话。对我来说，他就是圣灵的化身，当然，阿顿和白莎也是圣灵的化身。不知为何，我老觉得与 J 兄有缘，直到后来在《告别娑婆》接近尾声时，阿顿和白莎才解了我心中

这个疑惑。

经过两次的洗礼仪式，短暂逗留在宗教团体后，我又开始酗酒了。要不是因缘际会下参与了一场从加州传来新英格兰，为期两个周末的名为 est 的训练课程，我恐怕一辈子也戒不了酒。

这个课程是由 Werner Erhard 结合某些如禅宗、山达基教派的训练课程所发展出来的。他成功地融合了高层次的形上观念，深入探讨心灵的运作模式，并设计出一些练习让学员去体验。我于一九七八年十二月在波士顿东边的接受了这个训练，那是将我引上灵修之路的转捩点。七 0 、八 0 年代我想都没想过灵修这回事，但回顾以往，却发现圣灵无时无刻不在我的心内作工。后来，这个 est 训练课程被人买走了，形式上也有了很大的转变。

est 的其中一个主题是「为自己的生命负责，别再当个受害者」。它的几个观念，我后来在《奇迹课程》中都看到了更为详尽的解说，好比〈练习手册〉中的：「我不是眼前这世界的受害者。」<sup>5</sup>

est 也对「小我」有所着墨，是从佛教的观点切入的，它同时也解释了心灵的生存机制，并说明实相为何不是我们所认定的那样、何以我们肉眼所见并非真实、我们看不见的一切反倒较

为真实等等。它算是灵修与形上学的绝佳入门，也在实际体验方面带来了重大突破。

我在练习 est 时，有了生平第一次的神秘经验。我们这一组二十人被叫到台上去，站在其余的两百人面前，静默不动，只能注视着底下群众。几分钟后，我从头细看眼前这群人时，觉得房里的每个人好似都在缓慢移动着。有了许多类似的经验后，我发觉有个难以言喻的直觉会告诉你那些经验的意义。说不上为什么，你就是会知道。

那次看到人群缓慢移动的超现实经验，虽然只持续了一分钟，却让我有了一种体认：这是我造出来的。掌控着时间和空间的人是我，我可以要它加速运转或减速慢行。我是运转时间的人，而非受时间所限。时间来自于我，而非冲着我来。这可把因果整个倒转了过来。这个极棒的经验只是我在学习这类课程的开端而已呢，它是我第一个神秘经验。我的神秘经验多半都是视觉型的，因此总能让我留下深刻的印象。

做了 est 训练，并负起生命之责后，我的潜意识开始转变了。一般人总认为是意识中的信念支配着他们的生命，只要把负面念头转变为正向思考，就可以掌控他们的心灵。但以宏观的角度来看，这种说法大有问题。它仅能有一时之效，因为真正支配着我

们的，是潜意识中的信念，是台面下的那堆东西。《奇迹课程》则告诉我们真正的治愈之道，教我们如何化解深埋在潜意识中之物。很少心灵学派触及这个层面。而这个教人认出因与果之不同的 est 训练，确实对它的参与者(包括我)的潜意识产生了影响。不过它和绝大多数的法门一样，对人生缺少全面的透视，也没有化解小我的捷径，这些我都是在与那两位高灵朋友互动了几年后才了解的。

〔注：est 是在一九七四年发展出来的，《奇迹课程》则是在笔录了十一年后，于一九七六年出版发行。但我到了一九九三年初才接触到这本巨著〕

浅尝到真实力量的滋味后，我在潜意识里下了一个决定：我要改变我的生命，我一定要好起来。当时我虽没有意识到自己暗地里下了这个决定，但它却真的在我的思想与行为上显出结果来了。几年后，我简直变了一个人。我和朋友 Dan Stepenuck 组了个乐团，Dan 是个很棒的歌手，我们以前在别的乐团共事过，但这回我们多了份承诺与约束。当初介绍我去作 est 训练的就是 Dan。我们这个团体非常杰出，我原本不怎么工作的，后来却几乎每晚都工作，甚至周末还常常连赶两场。我也负责安排乐团行程，后来也为乐团签得了两年约。我们在新英格兰一带渐渐窜红，我也有了不错的收入。成功其实挺好玩的，走在路上会有人因为



看过我的表演而认出我来，而我的亲戚也不再认为我是个怪人了。

于是，我在八 0 年代连续过了二十年「有意义」的人生，弥补我蹉跎掉的那十年光阴。我到野外参加各种活动，过火、跳伞等等，只要时间允许我都玩，把我错失掉的快乐全找回来。我不知道这只是场梦，以为它是真的，还打算好好把握这段良辰美景。

在乐团待了几年后，我遇见一位我喜欢的类型的女孩，她叫凯伦。多年来，一碰到女孩我就十分害羞。十四岁时，满脸的青春痘毁了我的自信，从那时起，我就不太敢靠近女孩、更别提搭讪了。但不知怎的，凯伦和我一见如故。我们对彼此都感到十分自在，认识了 一年又五个月后，就步上红毯了。婚姻是门难修的功课，我日后在公开演说时曾提过，我和凯伦都是彼此最佳的宽恕对象。

「我要好起来」的这个决定在一年后发酵了。我听说有一位名叫 Bruce Hedendal 的整脊师在 Gloucester 执业，他也帮波士顿芭蕾舞团的舞者整脊。他的确是这方面的翘楚。当时的我，即使在做有兴趣的事，身体仍有力不从心之憾，于是我找上了他。他说了说我脊椎的概况后，拿出一面镜子，让我看看脊椎侧弯的情形，我以前可从没瞧见过呢。Bruce 开始为我做治疗，不过短



短两个月，我就好了一大半。不是所有的整脊师都这么了得，我却够幸运能巧遇明师。可惜的是，两年后 Bruce 搬去了佛罗里达州。不过，在他的协助下，我的活力已大大提升，做事时不必再受折磨了。我的脊椎侧弯并没全好，直至今日，我仍不是个挺有活力的人，也许以后也不会是。但一九八二那年，我已能正常地行住坐卧了，对我来说，这简直就像个奇迹。

八 0 年代，我的灵修脚步开始加快了。说件事给你听，你就会知道我当时在灵修方面有多么生嫩。有一回，我参加了在波士顿饭店举行的 est 研习会，在四人的小组讨论时，大伙儿彼此分享经验。坐在我对面的是一位十分干练且聪明的女性，她在哈佛大学任教；我得承认，她的成就与教育背景的确震慑住我了。突然，她提到一位名叫 Jane Roberts 的女性，及所「通」上的一位「高龄」数千岁的「高灵」。这位高灵「赛斯」一直透过那名女子传递出启迪人心的讯息。

记得当时我看着这位教授，心里狐疑着：「不会吧！她怎么可能相信有这种事？」二十三年后，竟然换我站在众人面前，说着有关两位高灵上师出现在我家客厅的事。我不禁想，恐怕下面也有人正狐疑着：「不会吧！他怎么可能相信有这种事？」

接下来的几年，我涉猎了一些灵修书籍。我不是个常看书的

人，却挺热衷这类书籍。在拜读佛教、印度教及道教的相关经典时，我竟发现自己早已懂得其中大部分的教义。读到轮回的观念后，我才明了，原来那是因为我累世已钻研过这些思想，只是此刻它们勾起了我内在的记忆。

一九八三年(家母已过世四年、家父七年)，我作了一个非常真实的梦，就跟我所有的经历一样真实。我梦见父母一同来找我，他们静静地走到我面前，我们三人无需任何言语，只是紧紧拥抱在一起，好久好久。那一刻充满了爱。我可以感受到他们的存在，每个触碰都极为真实。他们彷彿用爱告诉我：「没事的，一切都没事了。」他们原谅了我、宽恕了我，且一直深爱着我。我知道他们了无牵挂，早已宽恕了一切。这个经验并非表示我已全然宽恕了自己，而是象征着一座待我跨越的桥，要我藉此明了我无需再紧抓着内疚不放、含「疚」以终。我知道他们只愿我幸福、愿我活在爱中，这份美丽与释放，成了我往后路上一股支持的力量。

我也开始冥想打坐了。我没有仿效别人的冥想方式，而是摸索出自己的方法，我心里隐约知道怎样做最适合我。不过，那个时候我并没有花多少时间，未能更上一层楼。后来我才精进一点。

接下来的几年，我的「第三眼」视觉能力更强了。每当晚上

就寝，眼睛已闭上，而意识却仍清醒时，总会看到影像，就像在看电影一般，一幕一幕地呈现在眼前。场景好似是前几世，往往还听得到声音。有时候我还知道影像中的某个人，正是此世我所认识的某个人。景象多半十分鲜明。有一幕是美洲印第安人狩猎、族人交谈与河边漫步的情景；有一幕是在船上；有一幕则是在小屋内的壁炉旁。

我当时并不全然了解我所见的景象与它们的时代背景。圣灵并不像我们想像的，事先给我们预警。圣灵只是在前头引领，并留下线索，我们得甘愿接受这个「本来如是」的经验才行。我们好似在不同的时点会拿到拼图的某几块碎片，待心灵准备妥当，时机一旦成熟，便能拼凑出完整的图案。

这类经验有时十分美妙，使我动了念，想好好发展我的精神生活。在 Hush 这个乐团可别跟今日那个 Hush 乐团搞混)待了七年后，我赫然发现我并非真的快乐。这几年来，几乎所有想做的事我都做遍了，却仍觉得有所缺憾。我不清楚所缺的是什么，只知我得找出它来。这点发现令我挺不安的，因为，过去我什么都不做，我不快乐，如今我什么都做了，仍旧不快乐。到底我可不可能得到真正的快乐啊？

一九八七年八月天文发生了「九星连珠」的现象后，我做了

个决定，打算改变人生走向。

九星连珠这类行星排列的奇景，表面看似发生在天上，实际上它只是个象征。它其实是潜意识里的东西显现在天空中而已。这类现象出现时，人类总会在集体意识中做出某些决定，也许会想改变心态或目标，甚至更换住所或工作。我发现我不想再过这种疲于奔命的生活了，我想找个静谧的地方，让自己沉淀下来。

由于我签了不少合约，只好在乐团多待两年。一九九〇年初，我开车载凯伦以及我们的狗 Nupey 搬到缅因的小镇。它离麻州的 Poland Spring 不过一百二十哩远，却是个截然不同的天地。缅因北部的生活步调与模式又慢又单纯，一点都不像麻州节奏快又复杂。它是美国境内树木最繁茂的州，有百分之九十的土地都是树。那儿空气清新、水质干净，也是美国犯罪率最低的地方。

如果我要的是平和与宁静，我真来对地方了。但若想在这儿找钱，那可得失望了。初来乍到 Poland Spring 时，大致想过要创业，图个生计，却发现这儿人烟稀少，连个柏油路都没有。我是该在来这儿之前多作点功课了解这里的情况的，但麻州的生活实在是耗掉了我绝大部分的时间与精力。我做过金融市场的交易员，但不论再怎么努力学习、加强这方面的知识，经济上仍旧入不敷出，更遑论有什么利润可图了。后来手头现金愈来愈紧，令我十分沮丧。

倒是冥想方面我有了很大的突破，能在冥想时万念俱泯，进入全然寂静的状态。心灵这般宁静时，我偶有一种跟内在深层的某个东西连结上的感觉，它是在意识层面下的广大集体意识（犹如冰山一角下的整座冰山）中。这些体验难以言传，我彷彿与某个伟大到不可思议之物连结。我并不很了解那是什么，但我感受得到它。尝到了这个甜头后，我便把冥想当成每日的功课。

我的冥想常帮我暂时由混乱的生活中抽离出来。不久后，我发现我并不是真的喜欢缅因与它的严冬。我根本是个都市大孩子。我有时挺纳闷自己怎会跑到这个鬼地方来，殊不知缅因却是促成后来这一大事因缘的绝佳之地。前三年，经济压力非常大，我们夫妻俩常为此吵得不可开交。这与我冥想时的寂静成了极不搭调的对比。这个世上恐怕再也找不出第二个能像她这般招招刺中我要害的人了。有时候我真想豁出去，搬到夏威夷的海滩去。打从七〇年代以来，我的生命就没这般狼狈过，但心里隐约有个感觉要我撑下去，还有个想法不时浮现心头：「这一切一定有它的原因」。

一九九二年秋天，灵修了十四年的我，总算理出个头绪：我唯一要做的，就是清除我生命中的冲突。所有烂醉如泥跌进臭水沟里，却幸运地捡回一条小命的酒鬼，都会跟自己说些类似这样

的话：「一定有更好的路可走」。

一九九二年底，住在缅因三年后，阿顿和白莎出现了。此后，我才明了我来缅因的目的。设若我是在别的地方，这些事件、这一大事因缘恐怕就不会找上我了。世间没有「巧合」这回事。这些年来，生命中的点点滴滴让我体认到一件事：当事情的演变不如我所愿时，就是该停止质疑，学习信任的时候了。

二〇〇四年四月，我再度去了加州，拜访旧金山以及南部。我投宿于好莱坞 Sunset Strip 街上的凯悦饭店，一天正要搭电梯到顶楼泳池区远眺四周风景时，突然有四个人靠过来，其中一名女子插队到我前面，跟我说：「你可以搭下一班电梯吗？」我楞了一下，在打量了他们一行人之后，竟发现其中一人正是 Little Richard，偶像级的摇滚巨星。八〇年代，我作过不下三千场次的吉他演奏，因而十分敬佩那些有成就的乐师。于是我答道：「当然可以，请便。」我知道那名女子的责任是帮 Little Richard 挡歌迷与记者的，我很乐意让他们先搭电梯。

结果，酷事发生了，Little Richard 见状，竟靠过来问我：「真的没关系吗？」我答道：「没关系的，能见到你真好。」接着，这位传奇人物就直视我的眼睛说：「我也很开心见到你。」之后，他进了电梯。我心里翻滚着：「哇！方才跟我说很开心见

到我的人正是 Paul McCartney 在 Long Tall Sally 节目中模仿他声音的『本尊』吔！」那一刻有趣极了，我马上就觉得那是个很棒的会晤。回到家后，我还特地去租了一部旧电影 Down and out in Beverly Hills，因为 Little Richard 在里头饰演一位极为优秀的摇滚巨星邻居。

四月底，是阿顿和白莎答应我要来的时间，我知道他们从不爽约。

白莎：嗨，上主之师。最近忙些什么？

葛瑞：你知道的，就跟平常一样，帮病人治病，帮死人还魂。

白莎：你还喜欢加州吧？

葛瑞：喜欢极了！我想你一定也知道，这回我逛了更多地方。那儿真的很棒。

白莎：很好。你还会去好几次，好好玩吧！

阿顿：这回我们来，会把焦点放在一些基本观念上，因为我们希望你能时时清楚记得自己的源头。好比《奇迹课程》的导言有云：

「凡是真实的，不受任何威胁。」<sup>6</sup> 说说看，这句话是什麽意思？

葛瑞：嗯。所谓的真实，指的就是灵性，也就是上主与基督。在天堂，你与上主一般无二。只要我们还认为自己属于这儿，我们便需藉助文字的引导，直至超越所有文字。如同我们所知的，如上主一般的灵性是恒常不朽、百害不侵，不受世界任何一物的威胁。正因它的完美无缺，故得以永恒不易。正确来说，它根本是这世界所不可及的。那正是我们的真实面目，我们的实相不可能受到任何威胁。尽管表相上我们好似活在这儿，我们仍不难体验到那个真相。

白莎：那么，导言中另一句：「凡是不真实的，根本就不存在。」<sup>7</sup> 又是什么意思？

葛瑞：所谓的不真实，是指举凡「非」永恒不易、完美无缺、恒常不朽、百害不侵之物。显而易见的，身体就是属于这个层次。我在外头所见的一切形体并不真的存在，他们不过是我心灵的产物而已。除非心里明瞭了这些形体的虚幻不实，我才能体验到自己这具肉体的虚幻不实，进而了解那个不受任何威胁的，才是真实的我。

阿顿：理路很清晰。其实你这一路上都做得很好，连我都望尘莫



及。好啦，那样说只是想让你乐一下而已。

葛瑞：真爱开玩笑，你这个最没有声望的门徒。说真的，这一路上我玩得很开心。我觉得自己像是 Blues Brothers 那部片子中的 Dan Aykroyd，身负某种上主的使命。

阿顿：太好了。只要记得别太当真就好。

白莎：《奇迹课程》导言接下来的那一句是：「上主的平安即在其中。」<sup>8</sup> 这意思已够清楚，不用多作解释了。我们提到导言，是为了强调：所谓的宽恕，实际上就是个「选择」。

选择什么？选择哪一个才是真正的你。你是独立于上主之外的某个个体吗？你真的属于这个世界吗？你是这具难逃一死的肉体吗？亦或，你是灵性，与你的终极根源一体，永恒不易且恒常不朽，全然百害不侵？倘若你是后者，那就无可宽恕了；只有肉体才会有怨，尤需要宽恕。宽恕就是一种选择：在你决定他人身分之际，也为自己选择了自我的身分。

《奇迹课程》是这么说的：

在他内的一切都是永恒不易的，你必须先肯定这一点，才可能认清自己的不易性。你内在的神圣性是属于他的。你唯有先在

他内看到这神圣性，它才可能回归于你。9

小我(也就是渴望有个特殊独立身分的那部分心灵)要你视他人为独立的个体，好延续它自身的存在。但小我不是你，只要你仍视弟兄为可朽的身体而非完美的灵性，你就是选择了小我的思想体系，而称了它的心。《奇迹课程》又说：

你若还相信，去看弟兄的身体比看他的神圣本质容易得多，最好先搞清楚是什么观念让你做出这种判断的。10

让你做出这种判断的正是小我，而圣灵要做的，就是设法让选择了小我的那部分心灵重新选择：

你愿他成为什么，重新作个选择吧！记住，你所作的每个选择，会同时树立你的自我身分，你会如此看待自己，且深信不疑。  
11

葛瑞：好好好，我听到了。只是知易行难啊！

阿顿：很少有人心灵能像耶稣那样，训练有素、贯彻此一选择，甚至宽恕自己肉体的死亡。因此，尼采才会说：「只有一个基督徒，而他已死在十字架上了。」

关键在于心灵的训练。试问这世间有多少人已真的将心灵训练到只存正念的地步？百千万人难觅一人。因着佛教与《奇迹课程》的流布，现在这样的人已比历史上的任何时代来得多了，不过，现在人口也比以前多就是。这点出了〈练习手册〉的重要性。

《奇迹课程》也说了，我们必须亲自操练〈练习手册〉中的练习，才可能达成此课程的目标。人心常模糊焦点，尽绕圈子回避《奇迹课程》的真义，致令我们误解〈正文〉的意思。他们故意忽略《奇迹课程》毫不妥协的理论（我们日后会再深入讨论），只是鸡蛋里挑骨头，或断章取义以迎合自己的论调。

然而，《奇迹课程》的每句话都是环环相扣的，必须整体去看，才能正确地了解课程中肯而绝对的理论。操练〈练习手册〉有助于学员全面性地应用《奇迹课程》的教诲，不致掉入「见树不见林」的陷阱中。它遵循着〈正文〉的宗旨，一步一步地训练我们的心灵思考。光是阅读〈正文〉而没有操辣〈练习手册〉，不算修《奇迹课程》。《奇迹课程》自己就是这么说的。在〈教师指南〉中，J兄谈到教师在一天之始应花多少时间与上主共处时，他是这么说的：「这完全随上主之师的个人需要而定。既然我们只能在这课程的架构中学习，他必须修完整个练习手册，才能赢得上主之师的头衔。」<sup>13</sup>

葛瑞：糟糕，我竟忘了有这回事。我练过〈练习手册〉，但只练完一次。这样够了吧？

白莎：当然够。你每一课都操练过，而且一天不超过一课。〈练习手册〉要求的不过如此。我知道你又要从头操练了，大体上你要注意的，就是在操练完后再复习一下。读读不同章节是很有帮助的，具提醒之效，可防止小我趁你一不注意又故态复萌。

阿顿：记住，凡是不朽的皆为永恒，可朽之物仅能短暂存在。我们之所以说这娑婆世界会消失，原因即是，当你由梦中醒来后，梦自然就消失了，它之所以可能消失，正因它打从一开始就不是真的。但有些人却以为那意味着他们的失落。

葛瑞：不过就是失去一个大宇宙。

阿顿：也不是真的宇宙。重要的是你悟入的境界。这个由时空构成的娑婆世界并非永恒，你悟入的境界才属永恒。你不朽的实相是恒常的，它从不变易与浮动。人们需要了解的是，他们真实的生命毕竟比他们自己所认定的要好上几倍。

葛瑞：嗯，你的意思是说，每回我选择用圣灵的眼光来看待弟兄，而非用小我的眼光来看待他们时，我就是往天乡迈进一步了。

阿顿：没错。这让我想到了印度教对于化解小我的比喻，它说那个过程就像是剥洋葱一般。以《奇迹课程》的用语来表达，即是：你宽恕了某个人，就像是剥了层洋葱皮、卸下了一层小我一般。不过，也许你会觉得什么事也没发生。为什么？因为去了层洋葱皮后，仍是洋葱一颗，虽然外观看不出任何变化，但实际上它已经不一样了『因为已有一层皮剥落了，好，假设你很有毅力地持续操练：而偶有一些平安的经验鼓励你继续前进；或者你察觉到以往让你心烦意乱的事情，如今却能泰然处之了。霎时你明了，这是因为在你操练宽恕之际，圣灵治愈了你的潜意识。你因而更有动力继续操练、不断宽恕，于是，又一层洋葱皮剥落了。外观上，可能没什么变化，你揽镜自照时，也许仍是老脸一张，其实，你已改变了。

亦或，在看电视时，你宽恕了某个新闻事件，使得那洋葱又掉了一层皮，你却可能什么感觉也没有。然而在此同时，圣灵正透过你那投射出整个娑婆世界的心灵〔祂就地利用心灵的投射〕，将你的宽恕照向每个角落。它像雷射光束一般，截断你潜意识中的罪咎<sup>1</sup>以及罪咎所投射成的业。它照透了你整个过去世与来生、各个次元的时间，照透了这个由能量与形体所构成的娑婆世界，以及整个三千大千世界。这是多么惊人的效果啊！你不过坐在那儿，圣灵却已在瓦解「时间」这个东西了。

因着你的宽恕，有许多功课你已不需要修了，实际上，圣灵正在清除你的录影带，消去你累劫的时间（这些时间原本藏着许多有待你学习的功课，假使你没有操练宽恕的话），使你的累劫顿时烟消云散。由于你无法像圣灵那样无所不知，你便会坐在那儿嘀咕：「这一点儿都不好玩，什么事都没发生嘛！」其实，不可思议之事正进行着，洋葱已一层层地剥落，小我也渐渐消失了。只要你愿意锲而不舍地继续操练宽恕，有朝一日，你会到达洋葱的最内层。一旦剥去了那层，整颗洋葱就不见了。小我的下场就是如此。你最后一个宽恕功课一过，小我就会消失不见，它被化解掉了，再也不会或到与真我的冲突了。如此，怎么还有轮回之因呢？「操练宽恕」正是我们不断指导你的了断轮回之道。

葛瑞：这又接回了导言中的另一段话：「清除所有妨碍你体验到爱的障碍。」<sup>14</sup>

白莎：完全正确！那正是你选择了圣灵以取代小我后，必然会发生的事。每一回的宽恕都在化解小我，圣灵方能藉此机会清除那些妨碍你体验到上主或圣灵的障碍。这些障碍就是心灵中阻隔你体验到你本来面目的一道道罪咎之墙。

葛瑞：我在每回工作坊开始前，总会默念导言，与J兄连结，然

后跟他说：「我的真实面目与你一般无二。『凡是真实的，不受任何威胁』所指的灵性就是我的本来面目；『凡是不真实的，根本就不存在』这包括了眼前所有我认为来听我讲课的身体，如果它包含了这些身体，它势必也包含了我这具身体。倘若我不是一具身体，我何须防卫又有何好担忧的呢？」我每回都会这样默祷。

白莎：非常好。我也很喜欢你有些时候会采用〈正文〉第二章「我在这儿，纯粹是为了真正想要帮忙」那段。那是邀圣灵进驻，请祂照料这一整天的祷词，十分有效呢！

葛瑞：嘿，原来你一直在监视我！

白莎：要不，你现在把它背诵出来？它是J兄在海伦早期笔录《奇迹课程》时送给海伦的话，但实际上是送给比尔的。当然，终究说来，这段话是要给每个人的。话说当年，比尔得在普林斯顿上台向一群精神病专家发表演说，但他不是那种能上台侃侃而谈的人。他跟你很像，十分内向，大部分喜欢神秘学的人都是这样。他们惯于内修，不擅于外显。那个时候，比尔想起了J兄这番话，于是他整个人放松了下来，因为他知道圣灵就在身边随时接手。

葛瑞：好吧。这段话大概是这样，不，这段话「就是」这样：

我在这儿，纯粹是为了真正想要帮忙。

我在这儿，是代表派遣我的那一位。

我不用担心该说什么或做什么，派遣我来的那一位自会指点迷津。

祂希望我去的地方，我欣然前往，因我知道祂与我同行。

只要我肯向祂学习治愈之道，我便会得到治愈。15

阿顿：好了，在我们再增加一个得到灵感与启发的方法：与圣灵结合。就这么简单。让圣灵当家作主，你就不必再背负任何愤怒与内疚了。让它成为圣灵的责任，你的书也该当如此。当然你的宽恕功课作得愈多，你就愈能释放内心的障碍，而听到圣灵的声音。你愈常利用我们提过的真祈祷方式来练习，静静地与上主结合，你就愈能清明地听到圣灵的指引。有意识地与灵性结合吧，只要有需要，随时都可这么做，无论是自助或助人。

但是要记往一点：圣灵不见得会以「声音」的方式示现于你，祂可能以别种形式显现于你。好比，直觉、一个想法或一种感受；你也可能在无意间由他人口中听到答案。祂也可能在梦中指引你。圣灵的示现不拘泥于任何形式，你得随时保持开放。

葛瑞：没错。我觉得我还挺开放的。没记错的话，你们两位当初可是「凭空」冒出来的。嘿，你们可还记得第一次出现在我面前



的情景？我当时连脑袋该想什么都不晓得哩！

白莎：是啊，不过我们知道你心态上已准备好了。

葛瑞：你们看起来那么的样和，叫人如何设防？还有你们说话的神情，可真叫我着迷！说也奇怪，那一切发生得竟是这般自然。我就只是很自在地跟你们说话，连该有什么感觉都忘了，一两分钟后回神过来，才觉得奇怪——天啊，这两个人是「凭空」冒出来的！接着你们说了些话，我们交谈了一会儿后，我又觉得一切正常得很。就这样聊了一阵子，我脑子才又突然闪过「天啊，这两个人是『凭空』冒出来的！」可真是诡异。

阿顿：也许真的很诡异，不过我们此刻出现在你面前的这个事实，可不比你以为你此刻出现在这的这个事实奇怪到哪儿去。虽说我们形体的出现方式，不是你习以为常的那种，但它绝对不比任何一具身体的出现来得奇怪。我们与其他身体最主要的不同在于，他们是基于分裂的念头所投射出来的，而我们的形体则是由正念（也就是属于圣灵的那部分心灵）投射出来的。我们只是用一种你们能懂的形式出现，为的是要教你们认清所有的分裂全都虚幻不实。我的意思并不是说投射出我们这两具身体的是圣灵，实际上它们是源自表相背后的圣灵之爱，只是透过心灵的正念赋予了那份爱形式而已。关于圣灵之声，也是同一道理，你可能听起来像

是某个说英文的人，然而圣灵「并非」是那个说英文的，那声音背后的爱的确出自圣灵，但声音的形式却是由分裂的心灵之正念那一部分所赋予的。

提到正念，我们要给你两个宽恕祷词让你去操练。希望你将其中一个运用在自己身上，另一个则试着运用在你视为身外的那些人。实际上，你与他们全是同一回事，而我们会作此分野，是想让你在身边毫无一人时也能有个对象可操练。当你独处时，可运用第一个祷词来想像你自己。亦可在照镜子时做此练习。这都是你运用第一个祷词的最佳时机。请随我念：

我是不朽的灵性，  
这具身体只是个形象，  
它与我的真实面目毫无关系。

葛瑞：我是不朽的灵性。这具身体只是个形象。它与我的真实面目毫无关系。好，我会试着运用看看的。

阿顿：很好。你是习惯性地把潜意识的罪咎投射到他人身上，喜欢把错怪到别人头上的那种类型。然而每个人都有自责的时候，

这个祷词就是运用在这种时候。当你在狠批自己时，请记得这个宽恕祷词。这对于习惯性自责的人来说尤其有帮助。有些人老是把潜意识的罪咎投射到自己身上，而非他人身上。这让我想到另一个令人不安的问题。

自杀是这世间最大的问题，也是不被容许的。它是小我见不得人的秘密。人们当然都知道自杀这回事，但却不晓得它的涵盖面有多广。你可知，因自杀而死亡的人，比所有战争与刑案两者加起来的死亡人数还要多；你可知，消防人员死于自杀的比例远大于火场中殉职的。但是没人探讨这个问题，也没人去检视它。倘若有人罹患忧郁症，这世界的一贯作法就是给他们药吃，而不去探究原因。那是因为小我不想去看潜意识中的罪咎，也就是自杀的真正肇因。小我躲得很快，看都不看一眼。

在日本，有好几群网路上结识的青少年、搭着小货车出去，集体自杀。这类事件后来也传染到欧洲。我想你一定猜得到美国父母怎么因应这种状况的。

葛瑞：当然。他们一开始先吓坏了，接着就逼更多人吃药。我真的很讶异，美国人民让那些特定人士赚走了大把钞票，却从不质疑药物的有效性。可见那些药商和这个政府把人们的脑子洗得多彻底。哎，我又离题了。

白莎：别忘了，有些药物确实有短暂性的功能。毕竟，能够受得了「一劳永逸」的治疗方式的人并不多。那对他们的小我威胁太大了。一受到威胁，小我就会抓狂，再找其他可能更激烈的手段来伤害他们。别忘了，二元的特色就是有好坏两面。那些药商确实给人们洗了脑没错，在你的国家，人们常投下对自己不利的选票。但无可否认的，的确有很多新型的药物帮助了人们（尤其是老人家）免受以往的痛苦。假使你的父母能有今日某些药物可用，他们就可以少受点苦、多过些舒服日子了。他们尚未完全准备好接受「境由心造」这一事实。别只看坏的那一面，你的目标可不是成为愤世嫉俗之辈，而是成为满怀爱心之士。

葛瑞：说得好，我懂你意思。

白莎：最根本的治疗方法，当然就是「宽恕」了。我们先前也提过《奇迹课程》一个非常重要的观念：「救赎并非治愈病人，因那不算是治疗。它只是除去那导致疾病的罪咎而已。那才是真正的治疗。」<sup>16</sup>

葛瑞：一般人听到自杀消息时，好像就只是听到而已，不会去探究它的前因后果。

白莎：是啊。说到这点，《奇迹课程》不只提到了潜意识的罪咎，它还是世上唯一一部深入探讨罪咎的课程，它也强调操练的重要性，教我们怎样把书中教导落实于生活。但现在，绝大多数教导《奇迹课程》的人，甚至自己都不了解书中教诲。还有些片面引述而非真正教《奇迹课程》的人，更是一知半解，他们只是断章取义地来为自己的理念撑腰。然而，《奇迹课程》教导的是，化解心识中的小我，让圣灵治愈你潜意识中所有的罪咎，使你重获自由。要达此目的，最快速的方法是改变你看待他人、事情或境遇的眼光。课程也教我们怎么做。你该庆幸自己是传递课程真义的一员，为此而成恩吧。但别以此自满，毕竟《奇迹课程》最重要的部分不是它的教诲；课程最重要的部分是操练，把教诲实际应用到生活中。

阿顿：这引出了我们要你做的〔当然也是要分享给他人的〕第二个宽恕祷词。它教导你应如何看待他人。把它背起来，与他人相处时，适时地在心中默念。即使与他人交谈时也一样适用，无需中断对话，只需记起这些话，然后望着对方在心中默念。任何时机都适用，不必觉得唐突。一有机会，就默想这些话，由你心中传递到对方心里。请随我念：

你是灵性，

圆满而纯洁，  
已被全然宽恕且释放了。

葛瑞：你是灵性，圆满而纯洁，已被全然宽恕且释放了。酷！

阿顿：是啊，很酷。我在我的最后一世也常跟我的病患说些类似这样的话。在你心中默念这些话，传递到对方那儿的同时，你也等于在自己的潜意识中重申了自己的真相，并给予圣灵一个治愈你的机会，释放潜意识中的罪咎，是它束缚着你，使你屈就于此娑婆世界的形式下的。让你觉醒于你不朽实相的秘诀，并不在于能否掌控世间之物，而在于能否驾驭你看待世界的眼光。

我来举个例子吧。有些人在钻研了《奇迹课程》好几年后，会认为自己很有智慧，而且也完全了解《奇迹课程》。某些部分，他们也许真的懂；但其他部分，可能就似懂非懂了。不管怎样，最重要的是，你得将你所了解到的部分应用出来，「不论」你懂得了「多少」。那些利用自己对《奇迹课程》的了解，凸显自己在智慧上高人一等的人，不是真的在修《奇迹课程》。我敢这么说，一个自认为没什么聪明才智，却终其一生以爱与不批判的眼光来看待弟兄的凡夫俗子，他这一世可比终其一生想证明自己对、自己懂《奇迹课程》，别人错、别人不懂《奇迹课程》的那

些聪明人，在灵性上的成长要高得多。

我再重申一次，关键不在让世界看重你，关键在于你看待这世界的眼光。德蕾莎修女就是个绝佳的典范。她以爱与宽恕的眼光看待所有人，最后，她是什么信仰背景已完全不重要了，甚至她这一生中所服务的对象，绝大多数的信仰背景都跟她不同。她一点也不在意。在她眼中，每个人都配得上主之爱，无一例外。她的爱与宽恕是普世性且一视同仁的，从不排除任何一人。她不批判或责难任何人。因此，她的心灵已全然由圣灵治愈，因而觉醒、了断轮回。

葛瑞：真是太棒了。所以，她不必再回来了，对吧？

阿顿：没错。

葛瑞：这让我们更确定一件事：这无关乎你的信仰背景，而是你拿它来做什么。你知道吗？有一派人士说，假使J兄不把《奇迹课程》搞得这般难懂的话，知识份子就不会看重此书了。他们可真看不起简单的东西。因此，J兄以圣经用字、学术性的思辨方式，将《奇迹课程》写得这般深奥，并以一千两百页的篇幅问世，才能吸引人家的注意，进而去探究它。

阿顿：这种说法确实有它的道理，不过 J 兄的用意可没那么简单。我们说过，小我不是「简单」的家伙，要化解它，可得费一番功夫。《奇迹课程》以这样的篇幅与形式问世，便是为了化解这繁复的小我。课程的简单性在于，永远只有两个选择，且只有其中一者为真。

葛瑞：你知道吗？有人说：「上主真不仁慈，怎么任由我们作这种最后总演变成噩梦的梦。」你怎么回应这种说法？

阿顿：可笑的是，转身说「造出这个世界的是上主」的，也是同样那一批人。谈到「上主不仁慈」这种说法，我来回答一下你的问题好了。上主没有让你去做这场梦，要让你作这场梦，祂得承认最初那分裂一念是真的。我们说过，上主没干过这种事，正因如此，那完美的一体之境仍安然在那儿等待你的觉醒。

葛瑞：嗯，有人认为上主在一体之境内体验不到祂自身，而唯一能体验到祂自身的方法，就是造出这个世界，并活在其中。似乎有不少人相信像《与神对话》这类书籍的作者或教师所说的这套想法。

白莎：倘若他们愿意深入去看，自会发现这样的上主简直神智不清。你曾有过与上主同在天堂的神秘体验，对吧？



葛瑞：对。

白莎：那么，天堂与这世界比起来如何？

葛瑞：根本没有「比较」这回事。在天堂，你「就是」上主。

白莎：那是个如觉醒般的体验，是吧？

葛瑞：正是！那份美妙可不是这个世上的任何感受所能比拟的。

白莎：好的。那么，认为上主为了要欣赏到祂自身，从中获得乐趣，而造出了这个世界来体验二元的感觉，那种想法其实就跟为了要享受鱼水之欢，而得先经验子弹穿肠破肚的痛苦的这种想法一样荒谬。事实绝非如此。痛苦乃是起源于你自认为与上主分裂所产生的罪咎，你怎么可能透过痛苦去经验实相的愉悦呢？不过，为了返回实相之境，你的确必须宽恕，并且放下苦与痛。J兄在《奇迹课程》中说得非常明白，他也是你真正该听从的那一位：

罪跟咎及死亡都是出自小我，与生命、纯洁无罪以及上主旨意对立。这种对立只可能存于神智不清地为疯狂之境卖命、且存

心抵制天国平安的病态心理。只有一件事是千真万确的：既未创造罪恶、也未创造死亡的上主，不愿见到你陷于那病态心境。他对罪及其苦果这类事情一无所知。在丧礼行列中里着殓布的人，并不在荣耀那深愿他们好好活下去的造物主。他们并未追随祂的旨意，反而背道而驰。17

葛瑞：哇，他这番话真是一针见血。容我做个整理。有人说上主造出了对立之境，以便能体验到祂自身；然而J兄说的是，是涵容一切者不可能有对立，只有神智下清的人才会相信对立可能存在或应该存在。我说对了吗？

白莎：对。

葛瑞：你知道吗？曾有人问我：「为什么《奇迹课程》不能更普及一点？」说实在的，《奇迹课程》称不上隐晦难解，而且已有近两百万本通传在外，但比起某些法门，它仍不算普遍就是了。

白莎：事实上，你正在扭转这个情势，当然我们会协助你的。《奇迹课程》不似其他法门一般普遍的其中一个原因是：没有大众化的教师为人们解说。人们在自修却读不通的情况下，十分受挫，只得放弃。如今，你的书可以协助他们自修并了解《奇迹课程》。

葛瑞：酷。不过回到我刚刚说的，有人问我为什么《奇迹课程》不能更普及一些，我答道，凭着《奇迹课程》毫不妥协的论点，它能普及到这个程度，已经算奇迹了。

白莎：这说法不错。记住，我们从未说过《奇迹课程》适合每个人，事实上，它本来就不是一本老少咸宜的书。不过，与它有缘的人绝对比目前接触到它的人还要多很多。人们愈能了解书中意义，就愈可能保持对它的兴趣。但你得谨记在心，这只是开头而已，唯有「应用」，方能引领你到达课程要你体验的目标。

葛瑞：上主的平安即在其中，对吧？

白莎：正是，那份平安是一种体验。

葛瑞：说得好。我想这一路谈下来已达到复习的目标了。

白莎：当然，你需要随时复习。事实上，《奇迹课程》每回在带入新的观念之前，都会先「反覆」地复习之前的观念。我几分钟前摘引的那段话，便与你引述的导言中那句「凡是涵容一切者不可能有对立」相呼应。只是探讨的角度，切入的深度不同罢了。这也是 J 兄用来化解小我的方法之一。

葛瑞：我有个问题。我在报纸上偶尔会看到有关逃亡到南美的那些纳粹余孽的消息，说某某人翘辫子了，「享年」八、九十岁之类的。但过去这二十五年来，我学到的是：一个人的念头决定了他的身体概况。那么，那些混蛋是怎么成百岁人瑞的？他们这一世的脑子存着什么念头啊？

阿顿：醒醒吧，葛瑞。你的念头决定了你生命的「经验」，而非生命中的「事件」。你寿命的长短，生活富或贫的程度，是否罹患心脏病、中风、癌症等疾病，这现象层面所发生的事件，早在你出生前就定案了。你在形上层次选择了小我的那一瞬间，一切便已注定了。因此，这儿的生命不会是公平的，那又何苦烦恼于世间种种？

你在这儿所拥有的，唯一真实的力量，就是能在小我与圣灵二者间作选择的这个力量。假使在这过程中，因着圣灵对时间的瓦解，你碰巧改变了你累劫的时空剧情、改变了你的宿命，你应视之为一项额外福利，并非《奇迹课程》的目标。至于时间的瓦解，你得谨记，只有圣灵知道什麼才是对每个人最有益的。时间和空间就交给祂照料吧！交托给全知全能的那一位吧！倘若你病了，你的症状因着你选择了宽恕而有所改善，也一样视它为一个附带利益。我们真正的目标是天乡，短期目标则是心灵的平安以及结束所有苦痛。不论表面上世间发生了什么事情，你的病情

严重到什么程度，你都能学会中止这一切的痛苦的。这正是圣灵对小我的罪咎、苦痛与死亡之剧本的回应方式。

葛瑞：因此，该关心的不是那名纳粹阶子是否活到九十岁，而是得了解，他生命的品质与这九十年来的体验、他的心灵成长与轮回次数，这些全都取决于他的心念。

阿顿：完全正确，说得真好。好了，我们也该走了。你的下一趟旅行要格外小心，我亲爱的弟兄。你到时自会明了我为什么这样说。也愿你玩得开心。

葛瑞：谢了！我会全力以赴。

白莎：我们知道，此外我们别无他求，上主之师。务必记得我们给你的那两个宽恕祷词。假使你在长程飞机上想小憩片刻，却因乱流之类的干扰使得你无法入眠，那就想想底下这段《奇迹课程》中的话吧。待你稳定下来后，自会忆起你内那令人肃然起敬的真理：「永恒生命之子是杀害不了的。他和天父一般不朽。他的真相无从改变。」<sup>18</sup>

大约三个礼拜后，我从中西部飞回缅因州波特兰的旅途中，突然听到机身右侧发出一声巨响，也看到窗外闪过一阵火光。空

服员纷纷穿过走道，奔向驾驶舱。机上乘客约六十人，安静得诡异，纳闷着是不是飞机出了什么可怕的情况，飞不动了。我也很紧张，忍不住抱怨：「不会这么倒霉吧！我的好日子才刚要开始呢！」

接着，我想起了两位上师离去前白莎所说的话，默念着她要我复诵的那几句《奇迹课程》的话语，思索着真实之我的不朽本质，并邀请J兄与我同在，协助我以不同眼光看待眼前这状况。我立刻感到舒服多了，即使仍搞不清到底发生了什么事。

不过一分钟，他们就掌握了整个状况，空服员透过麦克风跟大家报平安：「没事了，各位旅客。飞机方才被闪电击中，所幸一切运作正常，我们已检查过了。」

跟他们道了声谢后，我小憩片刻，安心地让机师载我们回到波特兰。

## 第四章 不见尸骨的谋杀案

不论是哪种攻击伎俩，都有同样的杀伤力。其目的一成不变。

它唯一的企图就是谋害,哪一种害人的伎俩压得下罪孽深重的感觉,掩饰得了凶手深恐受到报应的强烈恐惧?他也许会否认自己是凶手,并以微笑来掩饰攻击的暴行。然而,他会受苦,他会在笑不出来的噩梦中看到自己的企图:这企图一旦与他惊骇的意识照面,从此就会阴魂不散。没有一个存心谋害他人的人,摆脱得了这念头所带来的罪咎。如果那个意图是置人于死地,则以何种伎俩施之,又有何分别?1

在那趟到美国中西部的旅程中,我顺道去了一趟威斯康辛州,我的朋友琳达在威斯康辛州 Dells 市帮我安排了一场工作坊。离那儿几哩处,有一个挂羊头卖狗肉号称奇迹团体的教派夸张的是,该教派的领导人还自封为「奇迹课程大师」。该「大师」的一位密友听闻我要在附近带一场工作坊,便邀我去参观他们的 Endeavor Academy。我不带任何成见与琳达前往,只觉得这个教派势必对某些与它有缘的人有所帮助。一个人会想在哪儿过活、在哪儿修行,必然有他的因缘与支撑在后的信念。但我着实觉得那儿的氛围有些诡异,根本不像一个强调「自修」的团体。

进了门后,一旁的房间里有人正读诵着〈练习手册〉当天的内容。四十几个人听着,时而在「不当」的时刻发出笑声。《奇迹课程》的确鼓励学员记得一笑置之,但他们却是在探讨严肃课题,需要深省的时刻大笑,好似他们抓到了只有他们才懂的好笑

秘意。其实他们那样做反而轻忽了字里行间的真义，抵制了课程讯息。接着，那位「大师」出现了，缓缓走下楼梯进入会场，信众集结到他身旁，而后尾随他〔我也夹杂在人群中〕进入另一间叫 Session 的大厅。

此人「开示」了约莫一个小时，不让任何人插话或问问题。在我来到此地的前一年，早风闻不少读过我的《告别娑婆》的学员因了解了《奇迹课程》的真义而纷纷离开那儿。此人挟着旧怨，在演说的那一个小时中几度走到我面前来，有时甚至故意撞我、拍我脑袋。有一回从我面前离去时，还对我撂下一句「混帐东西」。后来，我查了〈教师指南〉，也没找到他这种特殊的教导方式。

从头到尾我都没跟他对应，只是默默地操练《奇迹课程》所教导的宽恕。我的两位上师曾预告过我，要我在这类场合中记得操练宽恕。我试着把此人视为一个我投射出去的人，这样我便能从「身外」看到我暗地里是怎么认定自己的。这提醒了我，他并不真的存在，我根本没人可对应。也帮我忆起了，上主才是唯一真实的存在，其余非源自上主的一切，无法动我分毫。于是我将他释放到圣灵的平安中。后来这所谓的「大师」见我没被他激怒，好似有点泄气，只好大喊了一声：「你们看，他还在笑。」

在那儿，我看到这团体的成员彼此勾心斗角，他们语带威胁



甚至口出恶言。尽管此人的教导只是故弄玄虚，且跟《奇迹课程》一点儿边也沾不上，有些学员却表现出一副心领神会的模样，并把他的话奉为圭臬，完全没有遵循《奇迹课程》的教诲。你若不明白那位「大师」所说的话（其实你也没理由懂），便会被归类为「冥顽不化」之辈。想要追随他，就只能完全迎合他。那里充满了一股典型的「偶像崇拜」的狂热，有谁敢不迎合他呢？

该名教师引述《圣经》的某些教义也皆与《奇迹课程》的教导有所出入。他极力推崇「光明身」(light bodies)，且鼓励他的追随者追求拙火 (kundalini) 能量，充耳不闻《奇迹课程》的教诲：能量不过是个幻相，无足轻重。究其根本，举凡会变化或可改造之物，皆非真实。<sup>2</sup> 总而言之，《奇迹课程》致力目标乃是上主的平安，绝非在小我的妄造中追求更高的境界。

我逗留了一个小时，一边听着，一边宽恕。而后那名教师放映他自己的录影带，琳达和我便在那个时候离开了大厅。我顺便参观了他们的「治疗中心」，该中心在很多地方设有分部。事实上，他们就是利用这些看起来挺正常的治疗中心向世界推进，以吸引人们加入他们的教派。

隔天，我就在同一条街上的一个大饭店里带我的工作坊。许多已离开那个教派的老成员也来了，他们有的仍居住在当地，有

的远道而来。有二十名目前仍属该学会的学员也偷跑过来参加。已离开该教派的老成员虽分散在美国各地，彼此仍保持着联系。我能与大伙儿分享所知，并浸润在这爱的氛围中，真是一大乐事。每回工作坊我最喜欢的一个部分就是「答客问」，可与学员互动。不过，我不只在问答时间才跟他们互动。我喜欢结识朋友，和他们聊上一整天，从我抵达直至离去，无论是休息时间或用餐时间我都来者不拒。我也喜欢签名，这让我觉得自己像个畅销作家。

第三天，我到了威斯康辛乡下的 Kiel 镇（离 Green Bay 不远）带另一场工作坊。由一个叫 Pathways of Light 的《奇迹课程》教学机构主办。在那儿的两天中，我发现这机构的负责人 Robert and Mary Stoeling 与耳闻中《奇迹课程》笔录者海伦·舒曼的引领方向十分相似。

七 0 年代海伦听见耶稣声音的消息一传出，便不时有人想透过她「请示」耶稣。但海伦不愿这么做，她只是邀请人们坐下来与她一块儿聆听。海伦选择不让他们依赖她，而是让他们知道自己也有聆听圣音的能力。我发现 Pathways of Light 也是如此。他们不告诉人们该怎么做，而是教导人们如何聆听圣灵之声，让人们能「亲自」接受灵性的引领，无需透过他人居中传递。

当然，达此目标最好、最快速且一劳永逸的方法，是不断地

宽恕，透过宽恕方能化解人们心中阻隔天音的层层障碍。不过要记得，天音不见得是一种声音，它实际上会以许多不同的形式出现。

我很喜欢 Stoeling 夫妇，期盼下次重游 Pathways of Light 跟他们聚聚。

一个月后，也就是二〇〇四年五月，我生平第一次踏上加拿大国土，拜访 Nova Scotia 的首府。在《告别娑婆》问世前我不怎么旅游的，大半辈子都住在新英格兰，从没拜访过加拿大这个「邻居」。我非常喜欢 Halifax 那儿的人。工作坊结束后，他们办了个庆祝会，大家随着音乐跳舞，喝酒助兴。这令我开了眼界，我发现他们并不认为修行与享乐之间有任何冲突。

在 Halifax 时，我接到一个令人振奋的消息，世界知名的灵修书籍出版商 Hay House 有兴趣购买《告别娑婆》的版权。虽然这意味着我得和原来的出版商 D. Patrick Miller of Fearless Books 协调，但我意识到这冥冥之中早有定数。我急着想知会阿顿和白莎此书的发展。霎时我明了，他们早有先见之明，他们先让《告别娑婆》以销售量展现实力，如此一来，当它博得大型出版商青睐并吸引世界各地读者注意之际，不至于被改得面目全非。

几个礼拜后，Patrick 和我相约在芝加哥的美国图书博览会上与 Hay House 的代表会面。那真是令人兴奋的一刻，比尔 ● 柯林顿为这次博览会做了开场演讲，我们与 Hay House 达成了协议。

当晚，Patrick 和我共进晚餐，庆祝这桩美事。隔天我飞往纽泽西，赴另一个工作坊之约。飞机起飞后，越过芝加哥 Sears Tower 与密西根湖上空，当天万里无云，景致美不胜收。进入 Newark 后，飞机开始缓降，经过自由女神像时，我看到了清清楚楚的曼哈顿，以及高耸入云且举世闻名的帝国大厦。突然间脑子闪过了一个念头：「天啊，竟然有幸享受这一切，还有钱赚呢！」我赫然发现自己的生命已全然改弦易辙了。想到这儿，内心充满了感激。

到了六月底，我已累积了不少事要跟我的高灵恩师们说。阿顿和白莎来了，用他们慈祥的面容与爱的眼神看着我。我早在那儿等着了，我知道他们每两个月就会到访一次。他们来访的日子接近时，我会将我朝向电视机的那把椅子转向他们固定坐着的那张沙发。随着旅游次数的增加，我看电视的次数也减少了。这回阿顿先开口说话。

阿顿：嗨，老弟。球赛好看吗？

〔注：在他们来访的前一周（六月二十二日），我和一位来自  
缅因州 Naples 的朋友一块儿去看了场在芬威球场(Fenway Park)  
举行的红袜队比赛。朋友招待我坐在一个极佳的位置，那可是我  
看球赛以来坐过的最棒的位置，就在红袜选手休息区的后方〕

葛瑞：好看极了！我去过芬威球场不下百次，从没坐过这么棒的  
位置。这次是由 Curt Schilling 主投，带领全队赢得这场比赛。  
Normar 还击出一支大满贯呢。

〔注：后来在那一季，红袜队把游击手 Normar Garciaparra  
交换给了芝加哥小熊队，把我们新英格兰所谓的「红袜人」给气  
炸了〕

葛瑞：你知道的，红袜队从未把球投得这般好过。我是不是喝醉  
了，好想知道他们这一整年会不会都表现得这么亮眼。

阿顿：这个嘛，我只能说你并没喝醉。

葛瑞：好啦，我也不认为你会跟我「预告」这类事。其实我大概  
猜得到。我的意思是，与冠军绝缘了四十年的爱国者队，都还能  
赢得超级杯，那么世上还有什么不可能的事，对吧？

阿顿：这点倒是没什么好争辩的。除了运动方面，你也有了其他不少进展，不是吗？

葛瑞：喔，是啊！《告别娑婆》的成绩惊人，每个月的销售量都超过前一个月。我还周游列「州」呢。除了散播《奇迹课程》的讯息外，也利用了这些旅行，四处解说你们说的宽恕祷词（只要我还记得）。加州真是美极了，威斯康辛州的那趟访晤也很棒，除了你曾提醒过我的那位「教师」让我不太舒服以外，不过，我还是尽力了。还有，A. R. E 历经一番波折后，又重新接纳《奇迹课程》了。这是一个很大的突破。

〔注：Association for Research and Enlightenment 简称 A. R. E 这个在维吉尼亚海岸的团体 Edgar Cayce 团体曾有一段时间十分欢迎《奇迹课程》。Hough Lynn Cayce 与海伦●舒曼以及比尔●赛佛的交情让《奇迹课程》顺利在那儿扎了根。然而，过去十年，课程却不再受到他们的青睐。有些 A. R. E 读书会的学员认为《奇迹课程》的观念并不完全符合 Cayce 的教导，他们不想让这部课继续留在 A. R. E ，因此这个团体有好长一段时间没再教授《奇迹课程》。《告别娑婆》问世后，迅速流布到 A. R. E 里〔在他们得知它是推荐《奇迹课程》之书籍以「前」〕，这可能是因为这本书的封面没有《奇迹课程》的字眼吧。《告别娑婆》很快就

登上 A. R. E 的首选书籍, 于是, 该组织认为这可能是在提醒他们, 应该更为开放地接纳《奇迹课程》。】

三月, 我第一次应邀到 A. R. E 带领一场为时一整天的工作坊, 受到他们热情的款待。这次的会晤也使得《奇迹课程》在 A. R. E 有了全新的开始, 经过多年的荒废, 当地成员们首次开始正式研读。该组织把《告别娑婆》列在他们的目录中〔订阅者约有二十万人), 他们的杂志 Venture Inward 也给予此书极高的评价, 算得上是锦上添花吧〕

阿顿: 非常好。我们也看到了你与威斯康辛州那名教师的互动过程。继续这样宽恕吧, 无论你身在何处。顺道说一件事, 也许你会发现, 宽恕网路上那些不见身影的人, 有时候要比宽恕实际出现在你眼前的人还难。这是因为人们习惯在网路上肆无忌惮地大放厥词, 人们不会在你面前说的某些评论, 却会在网路上直言不讳, 正所谓见面三分情。一旦按下了「传送」, 就等于泼出去的水了。宽恕责难你的人固非易事, 你还得注意别把这类己所不欲之事施于他人。在网路上批判与责难他人〔当然这是潜意识罪咎的投射), 对于现今的人们而言, 可谓一大诱惑。

葛瑞: 我知道。网路可把我最阴暗的一面给揪了出来。但也不是常常啦, 偶尔才会碰到。比方说, 我就挺不喜欢那个阻挠我们好

事的女子。

〔注：在美国颇具规模的奇迹文物流通中心（Miracle Distribution Center）拒绝经销《告别娑婆》，实在是太不可思议了。负责人推说：「这本书引不起我们的兴趣」，甚至用这本书的讯息是来自「高灵上师」为抵制的藉口。难道她忘了，《奇迹课程》本身就是透过一位通灵耶稣的女子所成之书〕

白莎：葛瑞啊葛瑞。你平时的觉察力到哪儿去了？你被设计了，你没看到小我正一步步地引你进入它的陷阱吗？无论表面看来你多有道理，甚至具体事实也证明你是对的，你也无法从中获得平安的。因此，《奇迹课程》才会问：「你宁愿自己是对的，还是宁愿自己幸福？」<sup>3</sup>

葛瑞，《奇迹课程》所要传授的中心思想是什么？

葛瑞：世界根本就不存在。<sup>4</sup>

白莎：抱歉，我没听清楚。

葛瑞：世界根本就不存在！<sup>5</sup>

白莎：是啊，它可没说「世界可能不存在」，它说的是：「世界根



本就不存在！这是本课程所要传授的中心思想。」<sup>6</sup> 这句话是非常绝对的，葛瑞。我们待会儿就来谈谈这些毫不妥协的理论，不过现在你先帮我一个忙，念一下〈练习手册〉中方才那一段话。在第一百三十二课，一直读到下一段的前两句。你以前就听过了，只是，现在的你会有更深的体会。

葛瑞：好的。每回你要我读《奇迹课程》的某段话，都会让我舒坦一些。

世界根本就不存在！这是本课程所要传授的中心思想。这并不是每一个人都能立即接受的，他必须在真理道上尽其所能地接受指引。他仍会频频回头，而后再向前推进一点，也许还会后退一阵子，再倒转回来。凡是准备好学习世界并不存在，而且愿意当下接受这一课程的人，就会获得治愈。他们准备好的时候，这一课程便会以他们所能了解及体认的形式出现。<sup>7</sup>

白莎：多谢了，葛瑞。因此，你该时时谨记，无论表面发生了什么事，都不过是一场梦。《奇迹课程》之所以说「轮回不是真的」<sup>8</sup>，只因它也是个假相。它没有真正发生过，因你绝不可能真的进入一具身体，只是表相看似如此罢了。它只是个错觉。为什么呢？原因很简单，《奇迹课程》明言了身体根本就不存在<sup>9</sup>，那么，你哪会有身体可进去？《奇迹课程》是这么说的：「身体是

为充当心灵的学习教具而存在的。这个学习教具本身无法犯错，因为它没有创造的能力。那么，诱导心灵放下所妄造的一切，显然是发挥创造力最有意义的方式。」<sup>10</sup>

葛瑞：说得真好。身体既不存在，也无法创造，因此，心灵能做的，便是选择灵性，而不选择小我以及它的投射。投射即指任何状似与他物分裂之事物，这包含了身体，在座两位除外，因为你们的身体是由心灵的正念部分赋予的，这种情形很罕见。如果我对方才那段引文了解正确的话，它的意思是，就世界这个层次而言，「成为上主的创造同工」这个概念是毫无意义的，因为 J 兄说拥有一切创造能力的这颗心灵「唯一」能做的一件有意义的事，是放弃任何分裂的表相。这并非要你放弃有形有相之物，因那只会让你的心灵更把它当真；而是要你放弃你对它的信任，转而选择完美的灵性作为你的真实身分。我抓到要领了吗？

白莎：抓到了。

葛瑞：太好了。那么，你可有妙计让我们的书卖个一百万本？

白莎：你脑子动得真快。不过，单就现实面而论，假使你想赚一百万元，你似乎该写一本教人如何赚取一百万元的书。而且不用

管他们读完后是否真的赚到一百万，你只需说是他们操作错误就行了。但这不是我们要做的事，我们要做的是化解小我，协助你返回天乡。如果你想化解小我的话，还是回归主题吧。

方才提到你掉进陷阱了。先前我们说过，你在这一世所碰到的人，都是累世曾与你有过交往的人，可能与你是「特殊的爱」的关系，但也可能是「特殊的恨」的关系。当然 1 这是以「线性式」的角度来看。若以「全像式」的观点而言，其实一切全都同时发生，只是表相上以线性的方式呈现而已。你之所以今生会遇到前几世结识的人，是因你们绕着彼此转。这就好比绕着太阳转的那些行星，顺着它们的轨道运行，到达离彼此最远处时，又开始折返，回到离彼此最近的点上。人们在时空这个全像图里也类似这样彼此互绕。

葛瑞：那么，异性真的相吸吗？

白莎：是的，只是结局不一定都很美，因为这本来就是一场骗局。跟「特殊的爱」一样，那些过去世与你有「特殊的恨」的关系的人，会沿着他们的轨道来到离你最近的点上，又由于你的潜意识中留有对他们的记忆，你内心便会产生冲突，有时一触即发，有时会慢慢显现出来，成为一个恼人的事件，但若修行的心态来面对，它对你也是个绝佳的机会。「世上最神圣之处，即是远古

的仇恨化为当前之爱。」<sup>11</sup> J 兄这番话多么触动人心啊！

我们从未说过《奇迹课程》是唯一一条回家的路，但我们「确实」表示过它是最快的捷径，J 兄也不断强调这部课程是为了要帮我们节省时间的。有些人可能对此嗤之以鼻，那是因为他们并不「真的」了解这部课程。容我再说一次，《奇迹课程》不是唯一的路，J 兄在方才你读的那段引文中是这么说的：

他们准备好的时候，这一课程便会以他们所能了解及体认的形式出现。<sup>12</sup>

因此它可能以其他形式出现，譬如说佛教。不过，我们会谨守 J 兄在他最后一世所用的方法，以及目前他透过《奇迹课程》的详细解说，特别是因为现代人们的领悟能力大幅提升了。也许有人会认为当今世上还有其他老师能比 J 兄更快速地带领他们回家，其实他们错了。不过，这也无碍，因为《奇迹课程》本来就不是适合每个人的。

葛瑞：那，「他仍会频频回头，而后再向前推进一点，也许还会后退一阵子，再倒转回来。」<sup>13</sup> 这句话是不是说，在两世之间，你可以延后投胎，在虚无飘渺之境中游荡，读一读神秘的生命之书（Akashic Records）或什么的？

阿顿：可以这么说。也许改天我们可以带你稍微逛一下。不过，白莎方才的话还没讲完吧？

白莎：你提到的那位阻挠我们好事的女子，便是个回头走进你人生轨道的一例。你们好几世都彼此认识，甚至有一世还结为连理。她那一世很年轻就过世了，你因此而有些自责。

葛瑞：为什么？

白莎：你杀了她。

葛瑞：喔！

白莎：这故事说来话长，其实也没什么好提的，有些悬而未决的冲突还梗在那儿就是了。这一世你出了一本脍炙人口的书，她一见到此书，潜意识就起反感。上一世，她是受害者，你是迫害者，这也算是一种平反，因为有好几世你是受害者，而她是迫害者。当然，你曾有几世是女儿身。人间故事就是这么一回事。这一次，在你与她的关系中，轮到你当受害者。恭喜你了！问题是，这回你打算拿它怎么办？释放它？还是继续作茧自缚？你愿意「不」视自己为受害者，为这场梦负起责任来吗？还是你宁愿把它当真

而继续受困于此？

葛瑞：真是难缠。我不是指她，我指的是这件事。

白莎：当然，否则哪叫陷阱！你们两人的轨道是注定要交集的。你可以利用你们这个关系为小我效命，或听从圣灵的指引。如同 J 兄说的：「注定要相遇的，就会相遇，因为他们的会晤，具有建立神圣关系的潜能。他们彼此间已为对方准备就绪了。」<sup>5</sup>

葛瑞：这个嘛，我杀害她的那一次会晤，肯定彼此都还没为对方准备就绪。

白莎：其实在那一次会晤之前，她在另一场梦中就杀害过你了，因此事情往往不似表面那般单纯。但，你们对彼此做了什么并不重要，关键在于，你们是怎么看待对方的。你表面上的行动不过是你念头的后果。你的所作所为只发生在梦中，因此它并非《奇迹课程》的焦点所在。我们的焦点是这场梦的「肇因」，并设法化解。若真如 J 兄教导的，在实相内没有程度、角度、间隔等观念<sup>15</sup>，且层次只存在分裂之梦中，那么这意味着，不论你做什么，不外乎两种选择：每个宽恕之念都是一种爱的表达，而每个不宽恕念头无异于谋杀。见不见尸骨已无关紧要。这地球上每天都在上演一幕幕不见尸骨的谋杀案，人们对彼此尽是不宽恕的念

头。J 兄就斩钉截铁地说：「不爱人就等于害人。不爱人必是一种攻击。」 16

葛瑞：因此，每个不爱人的念头都是同一回事，没有程度之别。同时，每个爱人的念头也是如此。就是这个缘故，奇迹凡例的第一则才会说：「全都能表达出爱的极致。」 17

白莎：很好。你「知道」这一真理，葛瑞，但我们无法「代替」你操练。时常为之还不够。的确，你在许多方面都有了长足的进步；只是，毫不例外地用在每个人、每件事上，乃是超脱此世的不二法门。若你记得这其实是你的潜藏信念，是你潜意识看待自己的方式，当初是你为了摆脱这些信念而选择转嫁到她身上的，那么你会自会明了，当你宽恕时，你真正释放的是你自己。因此，《奇迹课程》问道：「他们岂会甘心承认自己的野蛮企图正在伤害自己这一事？」 18

葛瑞：我懂你意思，我会尽力的。我能了解你所说的「某些功课比其他功课难修」的原因，我也会尽可能记住，是我在更深的幻相层次中设了一个陷阱给自己去跳！我为了某个原因幻化出该名女子，跑到这儿上演了这出戏，好把我的不平安归咎到她身上。一旦我不平安，无论它化身为何种形式，都是我自己决定不愿宽恕所产生的后果了。然而，决定是可以改变的，我可以选择认清

真相：没有一件事真的发生过，这只是场梦，而我正是那位梦者。  
如同《奇迹课程》说的：「上主之师的真正使命，便是认清自己在作梦。」 19

〔注：我仍余怒犹存，不过，我知道白莎说得一点儿都没错。虽然我学了很多，也常常应用所学，但并不是一遇到状况都能使得上力。若我不能当机立断，就无法完成我的功课。我也知道，若我局部宽恕，就仅能得到局部的宽恕；唯有全面宽恕，我方能得到全面的宽恕。至于宽恕了什么事件并无关紧要，无论是奇迹圈里门派的歧异或是其他任何宽恕机会〕

白莎：说得好！好了，我们谈得太严肃了，说点有趣的事吧。

葛瑞：没问题。亚当和夏娃正躺在伊甸园里的一棵树下。亚当对着夏娃说：「你知道吗，我怎么老是觉得这儿有一个写书的好题材。」

白莎：鬼灵精，你又打算讲情色笑话了吧。

葛瑞：这个嘛，白莎，说到情色，你什么时候可以跟我来上一段？

白莎：嗯……「永远不可能」这个答案该让你死心了吧？



葛瑞：你还是那么高不可攀？

阿顿：老弟，你挑逗的那位可是我老婆的形相，即便她就是你。

葛瑞：抱歉，我给忘了。要搞清楚谁是谁还真难。幸好，实际上只有一个人，是吧。对了，白莎，你记不记得，前一本书中有一回你是只身前来。将来我们还有没有那种机会？

白莎：我们可以言归正传了吗？

葛瑞：喔，好吧。你提到《奇迹课程》绝对性的论点，我想「世界根本就不存在」也是其中一个，对吧？

白莎：对。《奇迹课程》所谓绝对性的理论，指的是一个能明确阐释课程教导，画龙点睛出课程要旨的观念。假使世界根本就不存在，那么就无可宽恕了；而且，能在所有事件、场合与你所见的人身上认出这个事实来，便是所谓更高层次的宽恕，因为你不是宽恕某人确实做过的某件事，而是认出他们什么都没做。因此，**宽恕的其实是幻想出他们的自己**。这一点很重要，少了这个分野，你便落入传统式的宽恕，而那是无法化解小我的。

葛瑞：可以再说一个此类绝对性的观念吗？

阿顿：好比：

愤怒的藉口是绝对无法立足的。20

既然这整出戏都是你编造出来的，那你还能怪谁？另一个相关的绝对性观念是：

救恩的秘诀即在于此：你所做的一切都是对自己做的。21

这两个观念环环相扣，就像手套之于手一般，一旦你戴上，就再也甩不掉了。

葛瑞：酷。请再多说几个。

阿顿：没问题。

你所见到的世界只是一个幻相而已。上主从未创造过它，因祂所造之物必然是永恒的如同他自身一样。22

以及另一个跟它密不可分的观念：

凡是真实的，必是永恒的，不会变化，也不受改造。灵性既已圆满，故也不会改变，心灵却可以自行选择要事奉谁。唯一的限制是，它不能事奉二主。23

葛瑞：是啊，不论以前有没有听过这些话，只要不断操练高层次的宽恕，自会一次了解比一次深。若说一切会变化或改造之物皆非真实，这道理必可用在时空构成的娑婆世界中的一切事物上！

阿顿：是的，它也包括时空构成的娑婆世界内用来估算、检测与衡量的一切事物。全都不是真的，我们以后会谈到的。

白莎：我们离去前，再说一个绝对性的观念。

葛瑞：欢迎之至。

白莎：宽恕就是认清了，你以为弟兄做了对不起你的事，其实不曾发生过。它并非原谅他人的罪过而把罪过当真。它看出罪根本不存在。而你所有的罪过就在这种眼光下被宽恕了。24

我来为最后一句锦上添花一下：「你所有的罪过『只能』在这种眼光下得宽恕」。假使世界是真的，那么罪过就是真的，他

们全都是罪人，这也代表了你是有罪的，至少你的潜意识会这么解读。倘若他们是纯洁无罪的〈因为他们根本什么都没做〉，那么「你」便是纯洁无罪的，因你也什么都没做。我再强调一次，这类观念的「绝对性」即在于此。你没有其他选择，将它纳入你内，你才得以完整。

葛瑞：那么，宽恕究竟「做」了什么？

白莎：J 兄已给你答案了，弟兄。「奇迹本身是无所为的。它只是化解而已。」<sup>25</sup> 小我一旦被化解，剩下的就是真理了。

阿顿：下回我们可以谈一点你当初想聊的那部电影，以及几个你这些年来浮现出的有关前世的记忆。另外，我们也会讨论痛苦、牺牲、受难与死亡。

葛瑞：哇，都是很受人喜爱的主题，尤其是死亡。欧普拉〔美国脱口秀主持人〕一定有兴趣！

白莎：每回跟你的会晤都变成娱乐节目似的，葛瑞。我们很喜欢你那样。

葛瑞：我也很喜欢你，白莎。喔，阿顿，我也喜欢你。谢谢你们

透过圣灵来跟我说话。这对我帮助很大，也谢谢你们指引我有关《告别娑婆》的事宜。

阿顿：不客气。继续操练吧。老弟。我们会盯着你的。

话一说完，他们就消失了，我也开始准备下一趟加拿大之旅。天气暖洋洋的，我感谢这舒服的夏天，感谢我两位朋友，也感谢因着他们而结识的一群新朋友。

## 第五章 梦中「英雄」

现在，你已看到了，你能够逃离这一切。你所需要作的，只是正视问题的真相，而不是去看你扭曲成的模样。1

接下来的两个月，我过得十分开心，拜访了好几个未曾去过的地方，如加拿大西部的亚伯达、新墨西哥州首府圣大非，以及密西根州首府兰辛。不过，也有美中不足的地方就是了。气候因素导致航班取消，使得从缅因的波特兰到圣大非的航线竟一天之内换了四次班机。真是要命！航班取消后，我得在机场重新订位，电脑因此显示我的机票是临上飞机前才买的。但实际上是我一个

半月前就买好机票，只是航空公司因故取消了班机，但他们竟然完全无视于这个特殊状况。由于电脑显示我是在二十四小时内买的机票，他们便把我列入可疑人士，归类为「盘查对象」。盘查对象一般都会被拉到一旁盘问，随身行李也得彻底搜检，造成更多的延误、困扰与不安。

想来还真丢人，尽管二〇〇一年九一一事件中的劫机犯大多为沙乌地阿拉伯人，伟大的美国政府却老是在盘查我这类空中飞人，甚至老弱妇孺。本拉登的家人在九一一事件发生后不过一个礼拜就获准出境美国，连调查都省了，国内百姓却反遭禁足。

到了其他国家，我发现他们的扫描设备十分精密，我不必像在美国那般，扫描前必须大费周章地将电脑由行李箱取出，还得脱去它的封套。即便是行李输送带也比美国先进得多。我不禁想，美国会比不上人家，恐怕问题是出在执政者的无能，管理我们国家的正是一群利益输送的贪腐官僚。我设法将这些情况当作宽恕的题材，还挺管用的。但，难道这表示面对国家的无能，我们只能坐视不管吗？但做了又如何？美国人民在恐惧中又能投下什么样的选票？只要随意浏览一下网路上的讯息，便不难看出那些政客是怎样利用九一一这场悲剧大作文章，藉此操控大多数同胞的心理。

大体而言，我的旅程算是挺有趣的。与工作坊的学员们互动就像在充电一般，往往上了一整天的课下来，我还比一开始更有活力呢！我觉得好似有某个东西透过我在传递讯息，有时灵感像泉涌般源源不绝地冒出来，我好似在身外，看着自己在带工作坊，而我并非真正在带领的那位。

不时有人表示看到我身上有不同形相与颜色的光；也有人看到我的脸在变化，忽地返老还童；更有不少人表达他们对此工作坊与《告别娑婆》的感激。我很庆幸自己有缘来到这么多地方，若非如此，我终其一生也不会知道《奇迹课程》与《告别娑婆》对人们有多重要。虽说透过网路也能接收到善意的讯息，但你看不见他们脸上的表情，也听不到他们说话的语气。唯有面对面的接触，他们真实的情感才得以表露无遗。

八月底到了，一如往常，我深切期待阿顿与白莎的到来。他们照例，一出现就直接切入主题。

阿顿：你先前说过你想讨论「耶稣受难记」(The Passion of the Christ)这部电影。片中刻画的耶稣，即我们昵称的J兄多为……

葛瑞：你也可以称他为丧家之犬(J Dog)。

阿顿：片中刻画的 J 兄多为苦难、忧虑的形相，那一点都不像真正的他。J 兄一向平和，脸上不时挂着温和的笑容，他的眼神清澈明亮并充满了爱。他内毫无恐惧，因他清楚根本没什么好怕的，世间没有任何一物能动他分毫。他不是一具身体，也不认为自己有何特殊之处。他不是受难（passion）的象征，而是慈悲（compassion）的化身。

白莎：你看过这部电影了，有何感想？

葛瑞：嗯，我到了电影院时，那儿已排了好长的人龙，我发现大家都兴高采烈，好似等候基督再临似的。进了戏院，我才搞清楚，究竟是什么「再临」了。那根本是部血淋淋的恐怖片。坐在那儿简直就是个折磨，毫无乐趣可言。他们只是一再重复 J 兄被凌虐成体无完肤、不成人样的过程。就连电影一开头也把 J 兄拍摄成一个充满恐惧的凡夫俗子。他愤恨不平地踩住一条蛇，并杀了它，因那条蛇象征撒旦的化身。剧中的耶稣，与阿顿口中的 J 兄简直判若两人。

你知道，电影早先有一幕是犹太走近在花园祈祷的 J 兄，并亲吻了他一下，剧中，J 兄随即回了他那句《圣经》中的名言：

「你竟用亲吻来负卖人子吗？」此话一出，我立刻想起《奇迹课程》里「十字架的信息」中的话，J 兄清楚说明了此信息的真义，



以驳斥宗教那种混淆视听的说法。为免有误，我直接把那段话念出来。J 兄在里头是这么说的：

我不可能说出：「你竟用亲吻来负卖人子吗？」这类话，除非我相信背叛是可能发生的。关于整个十字架的信息，总归一句，即我从不相信背叛这一回事。至于我提到要降给犹大「惩罚」，也出自类似的错误心态。犹大是我的弟兄，也是上主之子，他在神子品位（Sonship）的地位与我相当。我正准备向人解说，人是不可能定罪的，我怎会去定犹大的罪？<sup>2</sup>

整部电影把 J 兄的身体搞得「极为」特殊，只不过因为他们预设好了 J 兄必须牺牲自己以赎众人之罪！然而，这种牺牲观念早在 J 兄前七百年就存在了，是后来的宗教硬把它套在 J 兄身上，殊不知这样的观念等于是在宣称上主跟人类半斤八两，同样神智不清。这部电影就跟宗教所教导的一样，颂扬受苦与牺牲。许多人带着他们九岁十岁大的孩子来看这出戏，电影散场后，他们脸上的表情彷彿在告诉他们的孩子：「看到了吧？你现在知道耶稣为『你』做了什么了，你看看，他为『你』受了多少磨难，甚至牺牲自己的生命。你们这群有罪的小子！现在，你能为『他』做什么呢？要成为一名基督徒，对不对？」

阿顿：好了，只凭这点，就已具备成立一个有声有色的宗教之要

件了。在这世间，你若要人们(包括易受暗示的孩子们)做什么事，就先让他们有罪恶感。如果你找到玩弄内疚的伎俩，你是可以让人们到了三十岁还相信圣诞老公公的存在，只要没人点醒他们即可。在上述例子里，即是没人点醒他们。整个戏码让身体变得真实无比，因此身体的毁灭也成了必要的事。

葛瑞：若真如《奇迹课程》说的：「无咎的心灵是不可能受苦的。」  
3 那么，他们施诸 J 兄身上的种种也无关紧要了。他根本不会回应所受到的一切，也不会感受到电影呈现出来的那些痛苦才对。

白莎：没错，这点很重要，这是《奇迹课程》另一个绝对性的观念。无咎的心灵是不可能受苦的。这等于连根拔起了「歌颂牺牲」的观念。我们说过，痛苦并非生理的事，而是心理的过程，一旦治愈了所有潜意识的罪咎，你便感受不到任何痛苦了。十字架的信息因而改弦更张，它不再是赞颂受苦与牺牲，而是示范给人看：你一旦痊愈了，便「不可能」感受到任何苦痛，甚至受难。人们深信 J 兄所亲身经历的苦难，已俨然成为宗教的金字招牌，这宗教虽以 J 兄之名创建，实际上与他毫无关系。

葛瑞：他们真的一起「钉在」那个十字架上了(cruci-fixation)。

阿顿：嗯，然而，J 兄真正要传递的讯息是「不要」把身体当真。

事实上，你若有心成为 J 兄之辈，那么你终究也得体验到身体的「无意义」，不再相信它的价值，直到你想相信都「无法」相信它的地步。

葛瑞：我还是无法相信红袜队让出 Normar 了。

阿顿：要你不再信赖身体，我们得先对这场梦，以及身体在这场梦中的角色，有全盘的了解才行。我会引述《奇迹课程》某些话，也请你帮我念上几段。我们先前已谈过身体受苦的这个妄见为何与 J 兄无关，而现在你也已经了解，受苦乃是潜意识的罪咎所投射出来的观念。

针对这点，我们现在便来听听 J 兄在《奇迹课程》的「通往真实世界的桥梁」里是怎么说的：

你应庆幸自己摆脱了小我献给你的可笑救恩，不再留恋那已被它扭曲为一场闹剧的人际关系。如今，没有人需要受苦，因你已走到这一步，不可能再被内咎那美丽而神圣的幻相所欺了。只有神智极其不清的人才会在死亡、痛苦、疾病及哀伤当中看到这类幻影。4

如果你愿意，圣灵愿跟你作一个包你稳赚不赔的交易，J 兄

在「平安的障碍」这个章节中这么说：

你的那一小部分工作，只是负责把整个牺牲观念交托给圣灵。接受祂所赐你的平安，不再限制它的推恩能力，否则你对它的体验也会受到限制。5

同一个章节中，他又提到：

为什么身体对你会有任何意义？它的构成元素实在毫无珍贵之处，这是众人皆知的。它没有感觉，这也是千真万确的。它所传送给你的只是你想要的感觉罢了。身体就像所有的传播媒介一样，只会接收及传送它所得到的信息。它自己对那些信息并没有感觉。信息所附带的感受都是送件人与收件人所赋予它的。小我及圣灵都很清楚这一点，双方也都清楚，送件人与收件人在此都是同一个人。圣灵会欣然告诉你这一事实。小我则加以隐瞒，不让你意识到这一事实。人们一旦明了所有的信息都是送给自己的，还有谁会发出嗔恨与攻击的信息？还有谁会控诉自己，定自己的罪，并惩罚自己？6

葛瑞：你所做的一切都是给你自己的，这个认知十分重要。因为，一旦你记住了这点：你便不会想要伤害自己；而你愈相信它，你就愈可能在平时的各种处境中忆起它来。

阿顿：确实如此。而且，你一旦开始质疑你的旧有信念，有趣的事就会发生了，可记得几个《告别娑婆》读者跟你分享的故事？

〔注：我不时听到有读者反应，他们读了《告别娑婆》后有晕眩现象。我的友人 Reverend Dough Lee 所开的《告别娑婆》导读课程中，也有几个学员反应类似情况。我不禁想起早些年我操练〈练习手册〉时的一个经验。有几天早上醒来，双眼一睁时，我竟看到天花板在旋转。那并不会让我感到恶心或头晕，不过，看到天花板那样转真像是吃了迷幻药后所产生的幻觉。这现象只持续了几个礼拜，从没有干扰到我的正常作息。如今听到《告别娑婆》读者也有类似情形，真是奇妙〕

葛瑞：你是指晕眩现象吧！这类故事让我更加肯定《告别娑婆》非比寻常，它对读者的冲击竟和《奇迹课程》对我的冲击这般雷同。我认为，这些现象和我们终其一生所信靠的小我思想体系开始动摇有关。

阿顿：没错。有趣的是，我方才提到的「通往真实世界的桥梁」中，有一段话就跟这个有关。

你以前不晓得两者之间的关联，现在你会懂了。J 兄在此处谈到「过桥」的过程，也就是从以小我身分苟延残喘的旧有经验，到

与圣灵共融于真实世界的过程：

桥梁本身代表着你对实相认知上的一种过渡阶段。你在此岸所见的一切，都是尽其歪曲之能事，离谱至极。本来微不足道的被夸大了，本来强而有力的，却被贬为渺小。在过渡之中，会有一段混乱期，你会经历到一种「方向尽失，不知何去何从」之感。不要害怕，那只代表你已经愿意放下那歪曲不实的参考指标，也就是状似维系你的旧有世界基础。7

葛瑞：就这样？那只代表我已经愿意放下表面上维系着我的旧有世界之物。搞什么嘛！我才不需要任何东西来维系我的世界咧。

阿顿：圣灵是你唯一所需。因此你可以放下你「以为」属于你的那个世界，以换回真实世界。

葛瑞：我想我知道真实世界是什么了。不过，你能否再指点一下？

阿顿：好的，老弟，有段话言简意赅：「真实世界象征着罪与罪咎之梦已经过去了，上主之子不再沉睡。他苏醒的眼睛看到了天父圣爱的清晰倒影，以及他已得救的肯定许诺。真实世界终结了时间，因时间在它知见中已无存在的目的可言。」8

葛瑞：这大概就是 J 兄走到桥尾时的境界，对吧？

阿顿：对，而且他所传递的讯息总是再清楚不过。他绝不妥协，你也当如此。你给小我一寸，它就更进一尺。我们很高兴你仍谨守着《奇迹课程》的讯息，不减其意。你很尊重这个工具，非常好，我们显现于你的目的之一，便是防止 J 兄的讯息像两千年前那样遭人扭曲。一旦更改其意甚至文字本身的人一多，积非成是以后，那么过了一、两百年，你就认不出《奇迹课程》的原貌了。

葛瑞：是啊，不过，你们一定早预知历史是否会重演、讯息是否会再度流失。到底会不会啊？

阿顿：我们说过，基于种种考量，我们是不会告诉你太多未来的事的。你要做的就只是把当下这一刻照料好。

葛瑞：对了，说到讯息遭人扭曲这回事，我看「耶稣受难记」时，联想起《末日迷踪》(Left Behind) 这套已发行了好些年的系列小说。我在机场逛书店时，看到了刚上市的一集，它是以〈启示录〉有关末世的经文为蓝图写成的。我一个住在佛罗里达州的朋友爱死那套说法了。这一系列小说大概已销售了六千万册。〈启示录〉，这本读来像个尖酸刻薄或什么的家伙所写的书，里头提到回来对异教徒宣战，而《末日迷踪》系列小说便是在叙述那场

战事，描写「正」是怎么对抗「邪」的。

那本刚上市的书里写道 J 兄，只手一举，地面霎时裂开，吞噬了所有异教徒，他们惊慌地掉下去，不断哀号，垂死挣扎。到了下一幕，J 兄不过一开口，敌人的身体瞬间皮开肉绽。地上遍是血肉模糊的尸体，有男有女甚至还有马匹，耶稣的信徒们得小心翼翼地开车，方不致撞到那些尸块。我猜那些马八成也是异教马吧。接着，这些「坏人」的尸肉、他们的眼睛、他们的舌头，便在基督徒的面前渐渐销融。场面可真是壮观。

我觉得，这群人根本就是把和平王子耶稣转变成自己的打手，替他们宰杀敌人。该书也隐约带有种族歧视的色彩，因为那些非信徒(你也可以称之异教徒)近来常被人联想为恐怖份子。这是人类投射潜意识罪咎的典型例子，神站在我们这边，不在他们那边，他们罪该万死。

恕我冒昧，我实在看不出这种疯狂愚昧的卫道思想与二〇〇一年九月十一日早上劫持飞机撞进世贸大楼的那些人有何不同。根本换汤不换药，全都是小我思想体系失控的结果。它只会带来更多的悲剧，与 J 兄的教导完全背道而驰。是该有人挺身而出、仗义直言了，不是为了要改变世界，而是呼吁人们转变自己的心念，选择宽恕一途。



阿顿：那么，你何不当那个挺身而出、仗义直言的人？

葛瑞：我知道，我花了好一阵子时间才开窍。其实我能了解你们为何挑上我，原因之一是我没什么后顾之忧吧，我能如实地传递你们的讯息，不会在乎他人的评论。少了后顾之忧，自然也不会在意人家尊不尊重我了。

白莎：很好，亲爱的弟兄。就像这样继续直言不讳吧！别担心他人的评论。Georg Groddeck 博士（请注意，Georg 字尾没有 e）说过：「要放下别人的尊重，跟放下虚荣心一样难。」诚实地说出这些讯息吧！

终究说来，每一件事的发生都有其定数。不该发生的事，你无法令它发生：注定要发生的事，你挡也挡不住。既然如此，何不臣服于圣灵的真理、其余一切就让它自行运作呢？

政治的问题也是一样，你即已明了它的目的何在，就把它当成宽恕的题材吧，你肯定会进步的。

葛瑞：是啊，我偶尔仍会不慎失足，但往往都能很快忆起真理。观察「绿色和平组织」以及环保团体其实挺有意思的。我认识几

个非常痛恨人类的「和平激进份子」，他们在外头高呼反战之际（这原是好事），骨子里却藉此打击政治对手，以及他们认为只会剥削小老百姓的猪头奸商。话说回来，那些财团也是人，就跟所有人一样。他们也许真的耽溺于金钱游戏，但每个人不几乎都有自己热衷之物？令我玩味的是，即使你在反战，心里想的依然是打压理念相左的人，这显然是以小我为师。然而，同样的行为也可能出自圣灵，而那会是个截然不同的经验。

由此观点来看，这无关乎打击政治对手或表达你对当权者的忿怒不满这些事。你的反战，原是你表达自己是爱的本来面目的一种方式，你渴望一个更有爱的世界，它的出发点截然不同。因此，要紧的不是你做了什么，无论出自小我或圣灵，都可能走上街头抗议的。没人知道你是基于何种心态，但你自己很清楚，此刻的你是出自爱。因此，重要的不是它的形式，而是它的内涵。

白莎：嘿，这里究竟谁是老师啊？开玩笑的。你说得对，这无关乎你做什么，而是你与「谁」

一起做，小我还是圣灵？这两个不同的选择，会带给你天壤之别的经验。也许有人认为可以观其行而断其人，但事实往往并非如此。就这世界的观点来看，有些人的工作可能缺乏灵气，然而，你若选择圣灵的引领，「任何事」就都是属灵的工作。因此，实际来讲，没有任何工作会比其他工作来得崇高或神圣。

你的行为并不是问题的焦点，我们也说过，你之所行是你之所思的结果。因此，我们仍可从一个人的习性看出许多端倪。比方说，假使有个人老爱生气，常对他人出言不逊，你认为这代表什么？

葛瑞：我想，他们八成很讨厌他们自己吧。

白莎：没错。你待人的态度其实是个很好的指标，显示出你是怎么看待「自己」的。你若对人怀有敌意，表示你的心正陷入冲突。你若对人常怀善意，象征着你的心处在平和状态。不仅如此，它还直接左右，甚至强化你对自己的看法。这是个循环，不是良性循环就是恶性循环。虽然确实有些对别人很好的人未必觉得自己很好，但他们多半已到了突破的临界点。他们表达的若是爱，代表他们已步上正轨了，只需再推一把，他们就会看到其他的选择可能。他们一旦了解透彻，就会比其他人更容易选择真实的力量，也就是内在圣灵，而非他们的弱点，也就是小我。

葛瑞：我听说过许多了不起的人物（好比达赖喇嘛和肯尼斯，霍布尼克）强调仁慈的重要性。如今，我能了解他们的意思了。倘若看待别人的眼光里能透露出那么多你目前的心态，而将来你会怎么看自己也是取决于此，那么，你的宽容与仁慈实际上就是为

自己作的好事。

白莎：一点也没错。对了，我们想赞美一下你旅途上与人们的互动。许多教师在舟车劳顿与行程发生变数的压力下，会忍不住把气出在别人身上。到目前为止，你与人们互动得很不错，可以得到甲上，呈现出不错的《奇迹课程》精神。

葛瑞：过奖了。这其实不难办到，因为我很喜欢那些人。对了，你方才那句「没有任何工作会比其他工作来得崇高或神圣」说得真好。曾有人问我：「为什么两位高灵上师要显现于『你』？为什么是『你』？」我首先就反问，他们的前世可不可能是在露德〔Lourdes〕亲眼目睹圣母玛利亚显灵的那群小孩？也许他们前世也见过天使或其他灵异显像呢！

我想，我们每个人应该都有类似的禀赋，只是没办法同时呈现于同一幻境中罢了。〈教师指南〉也说过：「任何人所有的能力，别人也都具备。」<sup>9</sup> 我以前常想，如果我能成为灵性治疗师，那该有多棒，可以到处行医，而且只要把手放在人们身上就可把病治好。我想那会是顶级的天赋吧，但我这一世没这本领。若我真去行医，人们没被我医死就算万幸了。

重点是，这只代表我这一世无此天赋，但我知道，在他生中，

我曾是个很棒的治疗师。每个人都有他的时刻，就如看见两位上师，只是我今生注定要碰上的事，其他人在他世中也经历过。若世界上有上亿人口都看到上师，那该有多无聊啊！不就没人运用其他禀赋了？

我甚至还告诉他们一件令他们十分讶异的事呢。我无意冒犯，但我跟他们说，看见你们两位「并非」是我最高的灵修经验。我最棒的经验是《奇迹课程》所谓的「启示」经验，也就是直接契入上主。它把这形色世间中的一切一扫而空。

白莎：何来冒犯之有。J兄虽在《奇迹课程》里提到，以敬畏之情回应启示是十分恰当的，因为启示让你直接体验到上主。但他也强调：「平等的受造物之间不该怀有敬畏之情，因为敬畏意味着彼此的不平等。因此，这也不是对我当有的正确心态。」<sup>10</sup> 所以，你不仅不该视我们为特殊的，也不该视J兄为特殊的。

葛瑞：这番话真令人「敬畏」。因此，我常跟大家说「启示」（即与上主一体的体验。）是他们真正该追求的，因为它是对实相的体验，至于看到你们两位，不过是知见领域的经验而已。启示一旦来临，世上一切便成了大梦一场，不足以与实相相提并论。但这并不代表我们在这表相世界中不可以找些乐趣。

我看电影时，明知它不是真的，也不减我的兴致。世界可以这样去活。事实上，我会说，你潜意识中的罪咎愈少，你愈能享受这个世间。例如，我现在就比以往更懂得欣赏音乐。你无需舍弃文人雅士的艺术作品与诗情画意的落日美景。我觉得，一旦与你的纯洁本性相通，你便更能乐在万物中，因为你在体验万物时，少了内疚，最后甚至了无内疚。好比性，若无罪恶感，不是更能享受鱼水之欢么？

白莎：我知道你是在自问自答，不是问我。

葛瑞：因为阿顿在这儿。其实，我每回在你们到访以外的时间，想跟圣灵说说话时，浮现我脑海的往往是J兄而不是你们。工作坊的伙伴听我这样说，都感到非常意外。J兄对我而言，一直代表圣灵的化身，我总觉得可以随时跟他说话，也晓得他会帮我。你们不会介意吧？我知道我听到的圣灵之声，同样也是你们的声音。

白莎：我说过，我们并不特殊。我们不在时，什么沟通管道对你最有益才是要点。我们晓得你记得我们，而你也清楚我们一直都在你身边，J兄也是。

葛瑞：哎，就别说得那么肉麻麻。既然我们是一体的，那么找谁

不都一样？喔，我又想起一件事了，是有关灵性工作方面的事。设若有个人是作会计的，而这个人认为他这辈子在灵性上没什么特别的天赋，我不是说会计人员没有天赋，而是假设这个人认为他们没有天赋。我想，要是他能将他的会计能力交给圣灵差遣，那不就是个天赋了吗？因此，所谓的天赋，不过是某个你愿意交给圣灵之物。关键不在于哪一种天赋，究其本质，只要是托付给老天〔圣灵〕的，就是属灵的。在你从事这个工作的当儿，说不定哪天会有灵修团体或人士要借助于你呢！这么一来，你的天赋成了帮助人们散播真理的工具，这不是很棒么？

阿顿：很好，老弟。这番话适用于任何工作。针对某些人，也许圣灵要他们藉着工作境遇来练习宽恕。他们若做得到，他的工作就非常灵性了，至于是什么工作并不重要。

葛瑞：对了，你们不是说过这回要谈谈「死亡」吗？我可等不及了。

阿顿：好好好，鬼灵精。我们马上就要谈到了，但最重要的是让你了解，并透过你的宽恕实地体会这个世如梦似幻的本质。现在，劳你帮我们念上几段。请翻到〈正文〉第二十七章的第八节。

葛瑞：好的，找到了。「梦中的『英雄』」？我有一阵子没读到这

一章了。

阿顿：是啊，我要你在往后的两三个月中，至少再复习五遍。

葛瑞：五遍？希望它够精采，那才值得！

阿顿：何止精采，它可是真理呢。现在请你念一下前四段就好。之后，大约每两个礼拜你得读完一次这整章，共四页，这样持续读上五次。反省一下里头的观念，并在日常生活所见的事物中去深思它的意义。但现在只要念前四段就好。

葛瑞：好的，它是这样说的：

在梦的世界中，身体是主角。没有一个梦缺得了它，离开了梦境，它便无法生存；它在梦中扮演一个有形可见的个人，令你无法怀疑。这具身体成了所有梦的焦点；每个梦境叙述的故事，不外它是如何被其他身体所造出的，又如何被生到身外的世界中，活了一段时间就死了，与其他同样会死的身体同归尘土。在它所分配到的短暂时间内，设法寻找其他的身体，作为它的朋友或仇敌。自身安全是它最关切之事。活得舒适是它的首要指标。它尽量避苦求乐，躲避一切有害之物。在此之上，它设法教自己看出痛苦与喜乐的不同且善于分别取舍。



世界所作的梦具有种种形式，因为身体企图以不同的方式来证明自己的独立自主与真实不虚。它用世界最珍爱而且视为真实的金属铜板或一些纸钞买来的东西，披挂在身上。终日做些无谓的事情，以工作换取那些铜钱纸币，然后又将它们虚掷于它根本不需要甚至不想要的无聊东西上。它雇用其他的身体来保护自己，并搜集更多无聊的东西，拥为己有。它四处寻找某些特殊的身体来分享自己的梦。有时它梦见自己是位胜利者，征服了比它弱小的身体。但在另一段梦中，它又沦为奴隶，饱受其他身体的折磨与伤害。

身体由生到死一连串的惊险经验，构成了人生大梦的同一主题。梦中的「英雄」从未改变过，它的目的也一成未变。梦的本身虽然千变万化，好似为它的「英雄」提供各式各样的情节与场景；梦的目的只有一个，表达的方式却形形色色。它一而再、再而三传授的，只有这一课：身体是因，而非果。你是身体的果，绝不可能是它的因。换句话说，你只是梦，而非梦者。于是，你只好漫无目的地游荡于它所设计的剧情与场景中。这确实就是身体所有的能耐，因它只是梦中的一个角色罢了。谁会去理睬梦中那些角色，除非他把它们当成真实的人物。只要他一旦看出身体的真相，它们便失去了作用，因为他明白，身体的那些能耐都是他自己赋予的；他不只是它们的肇因，还把它们造得像真的一样。

你想摆脱世界之梦的后果的意愿有多深？11

哦，我念过头了。它谈得好深入，让我欲罢不能。

阿顿：你会读下去的，这很好，老弟。J 兄接下去又谈到这个梦是怎么形成的。这整章你务必要读上五遍。你会愈来愈深入其中道理，世上从来没有把进入梦境与出离梦境描写得比这更透彻、更惊人的了。在此章接近尾声时，J 兄又强调：「当你宽恕了自己投射在世界上的内咎时，你就由它那儿解脱了。」12

葛瑞：是由内咎中解脱，还是由这世界中解脱？

阿顿：两个是相互依存的，少了其中一个，你就不需要另一个。你藏在潜意识中的内咎是这个世界形成之因。你的任务是化解它（undo），生死轮回就是这样切断的。

白莎：谈到死亡……

葛瑞：你在进入这个主题前应该先敲锣打鼓：好戏上场！

白莎：我刚刚想说的是，在谈到死亡之前，希望你能谨记一件事：

你宽恕得愈多，你就愈不会被小我的把戏所蒙骗。J 兄在《奇迹课程》末尾提到上主之师时，就是这么说的：「他们看着梦中的角色来来去去，瞬息变化，受苦，然后死亡。却不致被这些景象所蒙蔽。他们已经认清，不论把梦中人看成分裂且有病的，或把他看成健康而美丽的，都同样虚幻。」<sup>13</sup>

因此，肉体的生病与健康，实际上都是同一回事，没有一个是真的。同样的，生病与死亡也并无不同，它们不过属于与上主分裂一念中不同层次的幻相罢了。

葛瑞：所以说，坑洞与墓穴的不同，只在深度而已。

白莎：是啊，这个譬喻很有意思。你说得没错，即使深度不同也仍是幻相。方才那段引文是出自〈教师指南〉，接下来这段话则是引自〈正文〉。我们想藉此让你知道，整本《奇迹课程》讲的都是同样的东西。从〈正文〉、〈练习手册〉一直到〈教师指南〉，《奇迹课程》教导的是彻头彻尾「非二元」的观念。若这是真的〈它的确是真的〉，那表示它也只有一种道地的解读法。

J 兄在〈正文〉中说道：

表相只欺骗得了自愿受骗的人。只要你作一个简单的决定，

就能使你永远超乎这场骗局之上。14

这个简单的决定就是「宽恕」，适用于一切事物，当然包括死亡。我们不妨省思一下〈练习手册〉中的这段话：你认为死亡是肉体的事。其实，它只是一个观念，与一切形体毫不相干。念头是在心灵之内的。它会遵照心灵的指示而发挥作用。观念如果要改变，必须由根源上改起。观念离不开它的源头。本课程一再强调这一点，因为这是我们企图改变你对自己看法的关键所在。你之所以能够得救，原因即在于此。它是你治愈之因。也是你不可能死亡的原因。这一真理奠定了你与上主一体不分的地位。15

下一段的开头处，J 兄接着说：

死亡即是你与造物主分裂的念头。16

兄在〈练习手册〉同一课中又言：

外表上会死之物，只是心灵已经沉睡的标志。17

不久后又提到：

它外在的形式可以改变，也可能呈现出它所不是的样子。然

而，心灵毕竟还是心灵，不论是清醒还是沉睡的。18

关于心灵，该课还有一段叙述：

它只是状似昏睡了一会儿而已。它梦见时间，那好似出现、其实从未发生的一段时间，所带来的改变也无实质可言，因而所有的事件都不知所终。心灵一旦苏醒过来，它只是继续本来的存在状态而已。19

葛瑞：因此，这一切实际上只是场梦。我的解读是，一旦我们化解了小我，苏醒过来后，我们自会「体验」到自己从未离开过天乡。当这具身体走完最后一段旅程，我们就没有必要再来了，「与上主一体」成了我们永恒的实相，千秋不易。

阿顿：事实正是如此。且要铭记，觉醒即全然觉醒，沉睡就是沉睡，梦到自己是活着或是死亡都不重要，都不是真的。如同《奇迹课程》说的：「躲到死亡中，并不能中止冲突。」20

葛瑞：所以，不要抄捷径，好好去做你的宽恕功课，否则在完成你的功课而全然觉醒之前，你会梦到自己不断流转于娑婆世界。

阿顿：好了，结束访谈前，我们想把「死亡」这个问题告个段落。

你该清楚，肉体的死亡与生存都同等虚幻，无一为真。真实的生命是完整且永恒的。《奇迹课程》是这么说的：

相信可朽之物中有一部分可能离开注定要死之物而继续存活下去，这个怪异信念所宣扬的不是一个慈爱的上主，也不会重建人对上主的信心。21

葛瑞：因此，有人以为他们的灵魂会在死亡后继续生存下去，说穿了，那不过是好似分裂出去的心灵罢了。

阿顿：好个洞见，很有禅味。真实的灵性是完整且永恒的，那是你不朽的实相。因此，不管表面上发生了什么，死亡也好，中阴身也好，你都只有两种选择：一是你与上主同在的实相，一是他物。你此刻要做的，就是让心灵在上主与他物之间作一选择。

白莎：谢谢你帮我们念。离开前，换我们来为你读上几段 J 兄提到有关死亡的问题。由我开始，阿顿待会儿也会加入。主要是为了让你能在死亡之念露出狰狞的面目时，清楚而笃定自己该作的选择。梦中英雄毕竟有曲终人散的一天，那不过是个故事而已。当然，只要你还相信任何一种形相，这英雄便会以不同形式重返。宽恕吧，亲爱的弟兄，你再也不需要小我的死亡之梦了。把它摊在阳光下，看清它的样子，宽恕它，你便能重获自由。听听 J 兄

是怎么说的：

所有的幻相都出自死亡这主要的梦境。把生命视为生老病死的过程，这种想法不是很疯狂吗？我们以前提过这个问题，现在不妨再深入反省一下。万物的出生，只是为了死亡，这是世界牢不可破且一成不变的信念。它被视为「自然之道」，不容质疑，人们接受它为生命的「自然」法则。那种循环、变迁、不定、不可靠、不稳固，循着某种途径、某种方式盈亏盛衰，这一切都被视为上主的旨意。没有人去反问，一位慈悲的造物主岂会有这种意愿。22

阿顿：死亡的「真实性」深深扎根于上主之子是一具身体的信念中。如果上主真的创造了身体，死亡就变得真实不虚。那么上主便不可能是慈爱的。23

白莎：如果把这样一个宇宙看成是上主造的，自然不可能认为祂是慈爱的。毕竟，一个命万物消逝、归于尘土、归于失望与绝望的造物主宰，谁不畏惧？他把你的小命系在他手中的一条线上，随时一也许就在今天一都可能弄断它，他却毫不在意，毫无遗憾。也许他会暂缓执行，但最后仍是劫数难逃。谁会去爱这种不知慈悲的神明？因为是他否定了生命的真实性。死亡于是成了生命的象征。他手创的世界如今成了战场，充斥着冲突与对立，

以致烽火不断。凡是死亡所在之处，没有平安立足之地。24

阿顿：死亡是畏惧上主的象征。这个观念一笔抹杀了祂的圣爱，使人无法意识到它，这好似面对太阳，架起一块遮阳板似的。这个象征的狰狞面目足以显示它无法与上主并存。上主之子的形相在它心目中就是：他终将「安息」在荒凉的废墟中，久候的虫蚁纷纷前来致意，不费多时就毁尸灭迹了。最后连虫蚁也难逃毁灭的定数。因此一切有情生命只为了死亡而苟延残喘。吞噬生命成了自然的「生命法则」。这种上主可说是神智疯狂了，只有恐惧变得真实无比。25

你看得出来，J兄直言不讳地道出这世界的真相，若这真是上主的「杰作」，那祂成了什么？

葛瑞：嗯，我想我也许可以写首歌来赞诵这一「杰作」。说正经的，我能懂你意思。

白莎：我知道。这些话虽令人坐立不安，却是事实。方才那句「吞噬生命成了自然的『生命法则』」让我想起一件事，你一直都不是个素食主义者，对吧？

葛瑞：没错，不过，我倒是相信有个地方能让上主的造化共存，



通常就在「马铃薯泥」那一区附近。

白莎：没关系的，弟兄，只要你不把它当真就好。任何事情都一样，假使你是出自爱，为了表达爱而吃素，那就是美事一椿；但若认为不吃素就是错的，那就无异于在囚禁自己的心灵了。我会跟你说这些，是因为将来你会遇到不少素食者，也许你可以帮他们澄清一下这个问题。

阿顿：到此该打住了，我们也该让你静下来思考一下今天所谈的内容。你也许可以开始为我们这本书想想书名了。这一回，我们让你命名。犹记得我们首次会晤时，白莎在开场白的第四句话就点出了前一本书的书名，你却花了好几年的时间才开窍呢！这一次，我们让你自个儿挑。

葛瑞：真酷。多谢了！

阿顿：别忘了你的阅读作业。

白莎：在你往后两个月台演说前，我们想再送你一段《奇迹课程》的话。你那一方面的宽恕已做得不错，我们只是想再拉你一把。对了，我们下次来访前，会发生一件令你大感惊讶的事。好好享受吧！

葛瑞：是好事吗？我喜欢惊「喜」。

白莎：喔，你会喜欢的。到时候你会知道。这两个月它就会上演了。待你从德州回来后，我们再叙。好好保重，上台前记得想一想底下这些话，它会提升你的经验的。

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

26

说完，阿顿和白莎复归虚无，我默默浸润在今天谈话的余响里良久，也满心期待白莎提到的惊人之事。虽然心中已有个谱，但事情真的发生时，我仍惊异万分，至今难以相信。

## 第六章 问题在这辈子，笨蛋！

只要你愿意放下守护自己的思想体系之职，而交给我处理，我便会极其温柔地帮你修正，将你领回上主那里。1

二〇〇四年十月二十七日，发生了不可思议之事。据说当天

晚上，有人看见一群猪飞过新英格兰的天空；也有人说那天地狱冰封了；还有人说已故的猫王，生前签了约要在缅因举办一场演唱会，死后二十七年，他终于履约了。

家父终其一生都是红袜队棒球迷，但在他有生之年，从没看过红袜赢得世界大赛。我也没见过。虽然他们过往的战绩不佳，但我在十月的那个晚上却有预感，他们就快出人头地了。原因有二：第一，他们比赛的那天晚上，预计会有月全蚀的现象发生，如果红袜在睽违世界大赛八十六年后还能夺冠的话，再也没有比这更好的时机了。第二，这支队伍正旺。在七战四胜制的美国联盟赛中，红袜竟能在连输三场给宿敌纽约洋基队后，来个大逆转，以直落四的战绩反败为胜，拿下美国联盟冠军，写下队史上最辉煌的纪录，被许多运动评论家认为是「不可能的任务」。

红袜队自一九一九年将棒球巨星贝比鲁斯（Babe Ruth）转让给洋基后，球队厄运连连，美国职棒界称之为「贝比鲁斯魔咒」〔Curse of Bambino〕。傻劲十足的红袜球员们，毫不在意这个魔咒，打起球来就像没人在看那般。他们热爱这场比赛、热爱队友。这场球赛真是饱足了观众的眼福。

我除了希望红袜赢得世界大赛，更希望他们就在那天晚上赢，因为隔天一早，我得飞到德州的 Austin，在 The Crossings

带领一个为期三天的工作坊。我不知到了那儿后，能否有机会看完接下来的赛事，联赛若能在那晚结束，那就太好了。红袜队已连胜圣路易红雀队(号称该年最强的队伍)三场，红袜打赢第一场时，尚看不出会鹿死谁手，红袜的先发投手们在场上表现得极为亮眼。这正是他们过往少见的现象，一直以来，他们的打者阵容都十分坚强，今年当然也不例外。

以往红袜队上最多一位顶尖投手，但二 00 四那年，他们却拥有好几位。联赛开打后，这些好手轮番上场投球。据说好的投手可以压制住好的打者，反之亦然，但事实上，投手之于棒球，就如同后卫之于橄榄球一般，是赢球的关键。新英格兰的爱国者橄榄球队那年超级杯的表现，即是最佳的证明。那年新英格兰的运动迷们欣喜若狂，我虽知这个世界一切都是幻，仍随之疯狂了一阵，我一点也不特殊。

联赛的最后一球被击回了投手丘，投手把球传向一垒，为整场比赛划下了句点。这个历史性的一刻(era)告终了，我也许会跟阿顿和白莎戏称是一个错误(error)告终了。世间哪有魔咒这回事？他们输球只因他们输了，他们赢球只因他们赢了。

当晚的那一战是在圣路易主场开打的。我在缅因的家中观看这场世纪大战，一边打包去德州的行李。红袜王朝那历史性的一

刻来临时，我兴奋地跳了起来，大喊：「万岁！万岁！」看到球员们脸上的狂喜，我自己也兴奋莫名，电视上转播波士顿球迷在街头与酒吧内大肆庆祝的场面，那一刻，我想起了家父。

记得我六岁那年，家父首次带我与弟弟保罗去芬威球场。当时年纪还小，我只依稀记得左外野那只绿色吉祥物，以及打击出去时的「锵、锵」声。到芬威朝圣，实际上是我们这一区的历来盛事，代代相传。童年的梦想多半都在那儿编织成的。此刻，新英格兰经历了一个永生难忘的夜晚，我在心里与父亲结合，对他说：「这是献给你的，爸爸。我知道你与我一起观看比赛。」

十一月二日总统大选之夜，阿顿和白莎来了。这回由我先开口。

葛瑞：被你说中了，白莎。我那一阵子的确期待着某个惊喜，但怎么也没料到会是这件事。

白莎：这就是我们不跟你提太多未来事情的原因，葛瑞。一来，我们不想剥夺你宽恕的机会；

二来，好让你享受那份惊喜。二元世界就是如此，好好坏坏，总有两面。

葛瑞：我兴奋极了。都快一个礼拜了，我的脸上还一直挂着笑容呢！在德州的时候，有些读者邀我一起吃饭，我突然想做点什么来庆祝这事，结果发现菜单上竟有响尾蛇这道菜，于是我点了一份尝尝。那味道吃起来就跟鸡肉没两样。

总之，这礼拜我开心极了。有个也是棒球迷的《告别娑婆》读者寄了封电子邮件给我，谢谢我在书中宽恕了红袜队，他们今天才得以获胜！你可记得我说过：「每个队伍总会有特别倒楣的一百年。」好了，我们现在设法让白袜队和小熊队赢球，便能终结「魔咒」的说法了。

阿顿：天下真是无奇不有。

白莎：好好享受吧，弟兄。你昨天才回来，今天去投票了吧？

葛瑞：当然，你该不会现在要揭晓选举结果吧？

白莎：这个嘛，也许会，也许不会。

葛瑞：好吧，那我直接问了。凯瑞会赢吗？

白莎：可能会，可能不会。

葛瑞：，拜托！那是什么意思？

白莎：我无意嘲讽，只是跟你说说梦境里的现象，好让你去宽恕。打从一九八〇年起，要是民主党的候选人想赢得大选，他「至少」得赢两百万张选票才行。这是因为每回全国性选举，美国民主党候选人的选票一般都会被吃掉一、两百万张。这回自然也不例外。必须要民主党候选人大幅领先，像比尔●柯林顿那样，才可能选得上总统。但今时今日，要一个民主党员以些微差距获胜，根本是痴心妄想。假使他真的以些微差距获胜了，那表示他实际赢得的票数远比台面上的多得多。

葛瑞：你的意思是，今晚布希「又」要赢了？那么，要是每一张选票都如实地计算进去，他就赢不了，是吧？

白莎：恐怕是的。其中被吃掉的票很多都跟种族歧异有关。美国每回全国性的选举都有一百万张黑人的选票被丢弃。他们耍的伎俩不胜枚举，我不多着墨。只要人们还默许这样的情况，那么，要你喜欢的政党获胜的唯一办法，就只有多赢个几百万张票。即使公布出来的差距仍算小，但至少是赢了。

你会看到在俄亥俄州的出口民调显示凯瑞获胜，因为那些受访民众天真地以为他们的选票会被如实地计算进去。但是凯瑞在那个地方会被吃掉百分之三的选票，而布希则从实际计算进去的票中获胜了。

葛瑞：你是说，我们的选举都有人为操控？真是烂透了。我原本还因红袜队获胜而开心着呢。

阿顿：振作一点吧，老弟。世界根本就不存在，记得吗？

葛瑞：你知道的，每回有待宽恕之事找上门时，我总是会想起这句话。好似，我需要做的就只是忆起它来：世界根本就不存在。接着，我使能看清整个事情的真相。这非关文字，而是念头引发了经验。

白莎：红袜队获胜时，你不是高呼「万岁！万岁！」吗？走在这条修行路上就像那样。你对宽恕愈来愈驾轻就熟了，这条宽恕之路也会愈来愈好走。正念会引发你内在的真理。如果我知道你还没准备好要宽恕的话，今晚不会一开始就挑起选举这个话题的。你已准备好了，对吧？

葛瑞：准备好了。我是说，我怎么能把布希当真呢？看看他，他



并不真的存在。他就像是一张主题叫做「集体贪腐」的海报上剪下来的纸片人。在这个梦境的故事里，玛莎 ● 史都华〔Martha Stewart〕因涉及股票内线交易而被送进大牢，殊不知小布希在他老爸当总统的任内，内线交易绝不比史都华少。小布希甚至曾公开表明他的政治信念，戏谑地把「富者与贫者」更改为「富者与益富者」。这家伙当总统简直就是个笑话。我好一阵子都忘了一笑置之，把他当真了。但他不是真的。我设下陷阱让自己去讨厌他，现在，我已看出他根本就不存在。整出戏只是个骗局。是我营造出他来，要他背黑锅，当我的代罪羔羊。一旦释放了他，我就自由了。

阿顿：你这大啖蛇肉的人还真不赖，完全契合 J 兄在《奇迹课程》中说的一段话：

还有一个简单的问题尚待答覆。你喜欢自己营造的一切吗？那个充满谋杀与攻击的世界，你随时战战兢兢地走在危险、孤独与畏惧的夹缝中，最多只能希望在大限之前，死亡不要太快攫获你。这一切都是你自己营造出来的。这是你的自画像，是你看待自己的方式。2

只有在小我化解得差不多后，你才能回头看出你的小我思想体系有多疯狂。因此 J 兄才会说：

你无法对这疯狂失常的信仰体系作一评价，只因你已身陷其中。它本身的限度便已排除了这种可能。你只能超越它，从健全正常之境予以回顾，认出两者之间的对比。只有藉此对比，疯狂失常才可能被判定为疯狂失常。<sup>3</sup>

葛瑞：没错。我这阵子一直在想有关身体的事。你们知道的，我作完你们交待的阅读作业，也观察到很多事情。我发现，我们所谓的生命中的一切，全都跟这具身体脱不了关系。赢球或输球，事业有成或挫败（我都经历过），情场得意或失意，受人尊敬或鄙视，你好吃〔不论大宴小酌〕，你嗜性〔不分环肥燕瘦〕，你渴望汽车洋房或仅求栖身之所。想取得这一切、渴求这一切的是什么？哪个跟身体无关？当我们因某个悲剧而恐惧时，我们看到的不是身体的死亡？我们为谁而难过？如果心爱的人死了，我们又会怎么看待死亡？全都跟身体有关，没了这具身体，这一切都没意义了。称它为梦中「英雄」真是一点也不为过。只要我宽恕得愈多，就愈能「体会」出这具身体如梦似幻的本质，觉得它变轻盈了，好似不再是我了。

你们两位首次造访的几个月后，我开始参加在 Leeds 的一个读书会，一待就是十一年。我最后一次参与时，有位固定成员告诉我，我看起来比刚来时还要年轻。这挺有意思的。我并不是说

每个人都会有这类的附带利益，既然念头会带来形式上的转变，我们便知道，宽恕一定会在某些地方发生作用。

阿顿：说得好。只要你仍陷在这个梦境里，你便无法觉悟。意识到自己在做梦，是破解的关键。你愈宽恕，便愈能意识到自己只是在做梦。

白莎：我们打算带你走趟时空之旅，帮助你了解万事万物「非线性」的本质，也更能体会到这一切原是出自你的妄造。你可想试试？

葛瑞：当然！

阿顿：很多有趣的旅行在前头等着你。我们晓得你迫不及待那趟澳洲之旅，也得知你在回程途中会顺道在夏威夷带领一场工作坊。以后干脆称呼你「哥儿」了，老弟。你明年会去个三趟呢！会待三个月左右。

葛瑞：三趟？我这辈子也才去过那么两次而已！

阿顿：好好玩吧！你会在那儿遇到一些很棒的人。救恩内没有偶然的事。事情一开始往往看起来都跟救恩扯不上关系，但最后还

是落回「人际关系」的问题。回到我们这趟时空之旅的主题上，我们要去的地方正是你六个月后会去的圣路易。

葛瑞：酷！我来了，Cahokia 我早该去了！

阿顿：由于时间是全像式而非线性的，因此，你的旅程是老早就设定好了的。我们会「神游」(transport) 到六个月后的未来。你到了「伟大的太阳」那个山丘后，才会看到我们。你半年后才会结识的两个人会与你一同前往 Cahokia，但因你是在目前这个时空意识下出游到那儿的，所以你待会儿并不认识他们。不要紧，你们一路上不怎么聊天，因为你们三位只是一心企盼着抵达目的地。我们会动念，让你进入全像式时空中抵达 Cahokia 的那个时点。

你偶尔会看到白莎和我就走在离你们三位不远的地方。当然，你不会跟那两位提及我们的。他们虽读过《告别娑婆》，但不会联想到是我们，我们会保持距离，不致引起他们注意。你待会儿会不知不觉地做跟半年后一模一样的事，只是半年后你会再重新经历一次而已。等我们把你送回到此时此刻后，你脑子会多了一段记忆，那是在你线性的时空架构下实际上尚未发生的事，但在全像式的时空中早已上演过了。当你半年后再去 Cahokia 时，我们希望你好好觉察自己的感受，并跟我们回报一下。准备

好出发了吗？

葛瑞：那还用问，上路吧！

〔注：蓦地，我发现自己已坐在某个停车场内的汽车中，大吃一惊。坐在驾驶座的人踏出了车外、关上车门，我也是。我们走出了停车场，不远处有一栋外观十分现代化的大楼。接着，我们穿过一条窄巷，通到了大马路。有两位我并不认识的男子与我同行，一位是驾驶座那位先生，另一位方才坐在后座。我们不怎么聊，但言谈中听得出来大家都急着想到达目的地 Cahokia。过了马路，进入一大片原野时，突然有股似曾相识的莫名感受。不远处我看到了一个偌大的山丘，我一眼就认出那是「伟大的太阳」居住的地方。一千年前当地居民为这位美洲印第安灵性大师在山丘顶上盖了栋房子。我在梦里见过这些景象，也不时想起自己在「伟大的太阳」那一世住在这儿的情景。

我们一路步行至山丘。天气很好，暖洋洋的，感觉上像是春天而不像夏天。一到了那儿，我们发现得爬两大段阶梯才到得了顶端。一旁告示牌写着此区属于国家历史古迹，并详细介绍四周景致。真正令我惊讶的是，在我读着解说时，意外发现阿顿和白莎就在一百呎远处，身穿牛仔裤，两人聊着天。他们一点儿都不引人注目，与我同行的两个人也似乎没注意到他们。但他们非常

引我侧目，因为白莎把衬衫下摆打了个结，露出了肚脐。那简直是在挑逗我嘛，她明明知道我对女人的肚脐有特殊癖好。可惜的是，那样的距离下，我实在看不清楚。

突然，与我同行的那两名男子停了下来，示意让我独自上山，可能是为了尊重我的隐私吧。我这才发现，其实自己挺想独自一人上山，浸润在山顶上。除了感受到他们对我的尊重外，我还对他们有种亲切感，想必他们一千年前也待过这儿吧，只是他们现在跟当时的模样完全不同了。我还看到其他旅客，但没有人上山顶。

我开始往山丘上走，缓缓地踏着阶梯，一边欣赏四周景致。当我到达距离第一段石阶顶端约二十呎的地方时，俯瞰不远处有个城市，我想那一定是圣路易城，我不确定它有多远，大概五到十哩远吧。这一区整片都是绿野平畴，其间也夹杂了不少树木，隐隐约约透露着一股祥和的气息。

环顾四周一会儿后，我步上第二段石阶，直达山顶。顶端是平地，只是已看不到「伟大的太阳」的居所了。自从阿顿和白莎在《告别娑婆》中提及我和「伟大的太阳」之渊源后，我渐渐忆起那一世与他亲如密友的美好时光，也浮现出住在 Cahokia 时的画面。我依稀记得自己到他山丘顶上的房子〔也就是这里〕探望

他的情景。虽然我们是朋友，但那个时候对印第安人而言，能受邀到山顶上，甚至登堂入室，真是莫大的殊荣。

眺望了这一带平原后，我赫然发现有个东西不见了——那条河！大河到哪儿去了？印象中听过约三百年前这儿发生过大地震，造成大陆板块变迁，使得密西西比河河床移到几哩外。根据我的记忆，一千年前 Cahokia 的居民十分倚赖这条大河，靠它集货与交易。设若这么大的地震是发生于此时此地，所造成的伤亡人数与财物损失，恐怕难以估计。

我走到山丘顶的四隅，由不同角度凝视这个地方，沈浸在身临其境的感受中。我看到与我一同前来的那两位先生〔我仍不知他们是谁呢〕就站在下方不远处，偶尔交谈着。阿顿和白莎刻意保持距离，没让那两位注意到他们。这真有趣，我竟是唯一知道他们在那儿的人。我暗自盘算着，回去要好好质问白莎一番，怎么故意作这种打扮。

我独自一人站在偌大的山丘顶上，环顾这静谧的四周，突然看到一个异象。它跟我以往所见的异象一样，只持续几秒钟。我看到好多人，成千上万；一个大广场，人们穿梭其中，彼此问候；一个大市集，里头有一摊摊的集货；以及木柱林立的大村落，许多房屋座落其中。熙熙攘攘的，好不热闹。男人群聚在一块儿玩

游戏，但因他们围成了一堆，我看不清楚他们在玩什么。这景象来得突然也去得突然，不一会儿就不见了。我感受得到山丘顶上的房子就在我身边，可惜没来得及多看它一眼。这一幕真实得让我惊讶万分。那绝不只是个影像而已，我曾身处这传奇之地，美洲印第安人视为神圣的 Cahokia。我重回老家了，虽然只有几秒钟。

其实 Cahokia 有史以来不只一位「伟大的太阳」这类领袖，但一千年前住在这里的，似乎就只有他。他不只深谙治理人民之道，在人们心中，他的地位相当于佛陀与 J 兄。在他的领导下，Cahokia 成了历史上最和平的地方，尽管那样殊胜的时期只维持了几十年。有关此地的种种记忆萦绕在我心中，我当时是个印第安人，靠交易皮货维生，藉着几条河流游走各地，但仍不时回来探望我的家人、我的朋友，以及这座和平之城。它的和平持续不了多久是必然之事，因为这个地方也一样源自「分裂之念」。

下山后，我告诉那两名男子我见到的异象。他们完全了解，丝毫不感到意外。接着，我们返回停车场，来到一栋名为 Interpretive Center 的大楼。当我们走进大门的那一刹那，我竟发现自己已坐在家中椅子上，望着阿顿与白莎，回到神游 Cahokia 之前的状态」



阿顿：好了，你有何感想？

葛瑞：太不可思议了！那地方本身就很神奇，而我见到的异象也奇妙极了。它好真，就跟我方才身历 Cahokia 一样真实。但那不可能是真的，是你们把我传送到那个时点，它实际上还没发生呢！我在山丘顶上看到的景象已是一千年前的事了。此刻，我好似在这儿，看起来也好真实，但，天啊，我也并非真的在这儿，对吧？在你们传送我过去之前，我一直认为此时此地真实得很；你们送我过去是要让我了解「没有一刻」是真的！

阿顿：没错，你以后会有更深的体会，就让它自然浮现于你的意识中吧！你不是一具身体，你所见到的身体没有一个是真实的。举凡会死亡之物，皆不是真的。」兄在《奇迹课程》中说：「你岂能在骷髅上画上玫瑰般的红唇，把它装扮得娇艳动人，驯养安抚它，而使它重生？你岂会对自己活着的幻相感到满足？」<sup>4</sup>

白莎：下回若有某个人的作风让你不悦时，你可以把他的身体想像成一个上了发条的玩偶，那么「无论」他说了什么或做了什么，都无法激怒你。你如果真的了解你所见的一切都不是真的，就根本不会为它所苦。当有人存心跟你过不去时，你便该如此看待他。

葛瑞：哦，我能了解，我会试试看的。不过，你在 Cahokia 穿成

那样是什么意思？存心引我遐想吗？

白莎：开个小玩笑嘛，葛瑞。宽恕我吧！别忘了，人皆有所好，舍弃这些癖好并不重要，因为《奇迹课程》所说的非关行为。你此生中肉眼所见的一切都不是真的，世间万事万物皆为了宽恕而来，记住这点，对你有莫大的助益。人们的种种欲望，与爱恨情仇的人际关系，都是延续前世未了的课题的。

比方说，你有一世是住在现今的叙利亚，有权有势。你在那一世养成的对女人肚脐的性癖好，也带到此生来了。还有一世，你耽溺在肚皮舞的享乐中，你无需为此感到惭愧。肚皮舞本来就是优雅美丽的艺术，当然，它也很性感。你那一世也很有灵气且能言善道。叙利亚语事实上是你们现代语言中最接近亚美语（Aramaic）的语言。这个国家近代以来长年内战，国人自相残杀，不过，它终会恢复安宁的。

我想要说的是，无论是任何一「世」中的任何一「事」，你都可以选择宽恕，因为时间不是线性的，而是全像式的，这点我们方才已证实给你看了。正因如此，你此刻选择圣灵，就跟当初在分裂那一瞬选择圣灵完全没两样。人们尚不明白，过去种种皆发生于此刻，未来种种亦然，你此刻最要紧、也是「唯一」要做的，就是选择宽恕。你在看到异象的当儿，其实是在穿越心内的

某些障碍。真正的关键，始终都在「当下」这一刻。因此，你无需忧心自己是否还有来生，也不用去管你的前世。说来说去，关键仍是现在，仍是宽恕，关键就在这一世，渐渐地你会明了，每一刹那其实都是同样那一瞬间。

你还记不记得那阵子经济萧条时，有一位候选人的竞选标语是：「问题在经济，笨蛋！」他把焦点放在当时人人关切的事上，最后大获全胜。好了，我们现在把这句话用在灵修上：「问题在这辈子，笨蛋！」你这一世若能全心致力于宽恕，宽恕每一件在这世间上演的事，你便有成功的把握，这与在幻相里的成功不可同日而语。我们只是藉用了身体与前世为例，让你了解万事万物的目的只有一个，只要你专注于关键问题，你「终将」成功。

葛瑞：那么，你们回来的目的是什麼？帮助我以及其他弟兄回归正道？

白莎：是的。这一世最要紧的是真宽恕，且须臾不忘。无论你表面上宽恕了什么事件，实际上你宽恕的始终都是与上主分裂的那一刹那。其目的即是藉由宽恕眼前之事，出离这个虚妄的娑婆世界，回归真实的世界－天国。它无关乎你未来是否再来人间，也无关乎过往历史。

葛瑞：我挺喜欢历史的，不过我并不崇拜历史人物。我的意思是，他们不过是一群恰巧碰上天时地利人和的时机、做了该做之事的人而已，现代的人给予他们太大的光环了。嘿，等等，我怎么好像在说我自己。

白莎：协助人们定焦于宽恕，并不如你想像的那么容易。比方说，目前台面上相当有名气（至少在你加入此行列前）的某位奇迹教师，仍在教人们美化梦境，而非由梦中觉醒。

葛瑞：是啊，我听过她跟别人的对话，有一回，有个人说他看到一个分裂心灵的幽灵飞到彼岸去，她答道：「那是实相。」但是按照《奇迹课程》的说法，那「并非」实相。她误导了群众：使人看不清那唯一该作的选择。实相是全然的天人合一之境，其余一切皆不存在。凡是可变易与状似分裂之物，根本就不存在。我也曾收到她的电子邮件，要人们付诸行动，好比防止种族灭绝之类的事，她还引述了一句但丁的诗：「在道德沦丧之际，还试图保持中立之士，地狱也留有你一席之地。」你瞧，她为了鼓动人们在这幻相中做点什麼，不惜勾起人们的内疚！这与《奇迹课程》哪扯得上关系啊？

《奇迹课程》是这么说身体的：「身体本身是中性的，犹如知见世界中的一切。」<sup>5</sup>《课程》虽说过没有一个念头是中性的<sup>6</sup>，

但《课程》说的是因(即心灵)，而非果〔即世界〕。而那位教师说的却是重整世界这类的事，这样只是把它转变成「美梦」，并非《奇迹课程》的教导。她强调我们必须先把世界整顿好，「才能」出离此地。不是这样的。所谓的美梦，与这世界所发生的事一点关系也没有。待你达到像 J 兄或佛陀那样的境界，才能称为美梦，你心全然平安，无论这世界上演了「什么」剧情。她使人们错把焦点放在幻相上，偏离了轨道；而非将人们导向正道，让心灵选择宽恕，宽恕这根本不存在的一切。《奇迹课程》说过，我们的任务「不是」把真理带入幻相，而是把幻相带到真理面前。

白莎：正确的引文是这么说的：「你若企图将真理带入幻相，就是存心将幻相以假乱真，使幻相显得确凿有据而得以存在下去。但你若把幻相交给真理，就等于给真理一个机会，教你认出幻相的不实而解脱出来。不要执着真理以外的任何观念，否则你就是为实相分层次等级而作茧自缚。实相中没有等级之分，因那儿的一切都是真的。」 7

你还有什麼要补充的吗？

葛瑞：当然有啊，不过还是得理饶人一下吧！我要说的是，试图防止种族灭绝本身当然没什么「错」，但是，你如果只想在着火的屋子里摆设家具，而不愿探究问题的真相，那就不要宣称自己

在教《奇迹课程》，免得以盲引盲。何不干脆承认你教的是自己那一套？如果你要教《奇迹课程》，那就教《奇迹课程》；想教别的东西，就教别的东西，别挂羊头卖狗肉。

白莎：我故意提这名教师，目的是想点醒你：她并不真的存在。你得牢记，问题不在于她是否教对了《奇迹课程》，你若真心想深入《奇迹课程》的精神，那么就用你所学到的知识来练习宽恕吧！我说得够清楚吗？

葛瑞：够清楚了。你说得没错。我有时会一头钻进牛角尖，也等于把它弄假成真了。

白莎：既然你懂了，我们就把这个宽恕机会留给你。很好。你生命中上演的每件事，都是为了你的宽恕而来。我们说过，我们会偏重你职业上的宽恕功课，较少涉及你个人的宽恕功课，所以才会跟你谈这些事的。

事实上，也无需区分「职业」与「个人」，只是碰巧你这几年的人生际遇有了重大改变而已。职业也好，个人也罢，我现在要告诉你何谓「成功的人际关系」。仔细听好了！重点不在对象是谁，事件或境遇为何。你抓到要领了吗？即便外表看来这关系糟透了，事情荒腔走板了，这些都无妨。真正「成功的人际关系」

形成于你愿意宽恕、或已然宽恕对方的那一刻。那是将它转化为神圣关系的「唯一」关键因素。

正如《奇迹课程》说的：

所谓治愈，就是与你的弟兄分享圣灵，藉以修正你与他的知见。使你们两人都能置身于天国之中，并恢复天国在你们心中的完整。这反映出创造的真相，它因着生生不已而统一，藉着延伸推恩而整合。8

阿顿：J 兄还提到：

天国之律，必须先知道什么是真理，才能把真理推恩出去。这是你的禀赋，本来不待学习，但你一旦拒绝了这禀赋，只好重新去学了。9

葛瑞：说得不能再清楚了。我读《奇迹课程》时也看过类似的话，实在很难想像怎会有人把它解读成别的意思，跟你们教我的截然不同。

大多数人只能接受他们心态已准备好要接受之物。因此，有些人能因著我们的书而获益

良多，并实际运用出来；但也有些人会说你疯了，认定我们是你杜撰出来的，你的目的来真正只是为了赚钱。

葛瑞：真是无稽之谈，我爱的才不是钱呢，我更爱性。

阿顿：其实，你这一路来尚未碰上这类刁难的人，对吧？没遇过正面冲突，也没有人真的当着你的面说你疯了。这并不表示你不会碰上一两位来踢馆的，他们不过是捍卫地盘罢了。大致来讲，你一直都表现得很好。

葛瑞：是这样没错。嘿，你们八成已经知道，有个从新罕布夏州来的精神科医师 William Evans 写了一篇有关我的文章，标题为「玄奥经验：葛瑞●雷纳的《告别娑婆》是真的吗？」他让我先睹为快。我去拿来，念一小段给你们听。文章一开头，William 先提到他与我进行访谈，后来成了朋友。他不仅是精神科医师，灵修与神秘学的研究经验也很丰富。他特许我可以随时引用他的说法。你们听听这一段：

我与葛瑞以电子邮件会友，往返信件颇为频繁。二 00 三年感恩节隔天，我们在缅因共享了一顿愉悦的午餐。去年三月，他邀我到维吉尼亚州的 Virginia Beach 参与他的一场演讲，会场在 Edgar Cayce 主持的 Association for Research and



Enlightenment。会后，我们共进晚餐。自此，我不时参与葛瑞的集会，因而有了更多聚餐、沟通的机会。

近来，我有个强烈的直觉，认为这个际遇并非偶然，很可能是我此生目标中很重要的一件事。我是精神科医师，但对尤迦南达（Yoganada）的生平事迹颇有研究〔译注：尤迦南达，长年旅居美国的印度灵修大师，一八七三～一九五二〕，他的经验颇类似葛瑞，而我与葛瑞私交也不错。身为精神科医师，我有个职业病：喜欢诊断他人是否患有妄想症，并分辨他们与一般精神病患的不同处。现在，我要以专家的身分向各位保证，葛瑞在陈述那两位以血肉之躯出现的高灵上师——阿顿与白莎时，完全没有妄想症的迹象〔那也不是他们两位的真名，读过葛瑞的书的人，多半都知道了〕。

看到了吗，我没有妄想症。

阿顿：那是因为他没看到你的真面目。开玩笑的。好了，那么就只剩两种可能了：一是你说的是实话，这个经历是真的；二是你说谎。我无意冒犯，但凭你目前的智慧，是无法自己写出《告别娑婆》的。你虽不是那位大师所说的「混帐东西」，但也没这么大的本事写得出一本「简 I 版」的《奇迹课程》，这可是许多人致力了三十几年也办不到的事。

葛瑞：有一位来自纽泽西，目前是英文老师的朋友跟我说，是我让《奇迹课程》有了「白话」版的。我要把这段话找出来给你看。

阿顿：好孩子。我们得走了，你可别忘了你的首要之务：宽恕。你上礼拜功课作得不错，不是有辆车在高速公路上挡住你的去路，而后加速离去？当场，你很想臭骂他一顿，甚至诅咒他，但你并没这样做，即使你真的被他吓了一跳。

葛瑞：对啊，那些人以为路是他家开的。

白莎：对网路上的访客，你也要持续宽恕。遇到有人攻击你时，你可别忘了自己的任务。是啊，有些网友还真恶毒。

白莎：别把愚昧的行为认定为恶毒。

阿顿：这一回，我们离去前要送你两段引文，一则引自《奇迹课程》，另一则引自莎士比亚。

葛瑞：我从没问过你，莎翁开悟了吗？

阿顿：开悟了。

葛瑞：酷。我就知道。

白莎：记住，要让你的心灵回到平安之境，端赖你的决定：选择圣灵与祂的思想体系，舍弃小我的思想体系。这是返家的先决条件。你不能跳过你的宽恕功课。大家老想一下就跳到终点，立即开悟，这是行不通的。平安若是天国的状态，那么你的心必须是平安的，方能契入其境。若想心灵平安，你必须宽恕。就是这么简单。

除了将这点牢记在心，你也要依我们说过的话，反省一下这段《奇迹课程》，无论你身在何处，都要牢牢记住。别忘了，我们深爱着你。

你有充分的理由去信任永恒之境，因永恒永远是仁慈的，具有无限的耐心，全然的爱心。它毫无保留地接纳你，且赐你平安。然而，永恒只能与那些已经安息在你内且像它一样不朽的部分结合。10

阿顿：在你体会身体的无意义性，且有心越过它的表相去看人们的真实面目（即完美的灵性）

之时，不妨深思一下《暴风雨》中的这段话，它与我们方才引述

的《奇迹课程》有异曲同工之妙。真理就是真理，没人能独占它。你听完后，静静地坐一会儿。我们晓得你澳洲与夏威夷之旅会玩得很开心。保重，哥儿。

现在，我们的欢宴结束了。

我们这些演员们，一如我先前预告的，只是一群幽灵，全都销融于稀薄的大气里。

那些高耸入云的塔、华丽的宫殿、庄严的庙宇，以及这伟大的世界自身，如此虚浮无根的景观，

是的，凡是承继了世界这一切的，终将销融于无形。

像是逐渐消逝的虚幻舞台，

最后，连个支架也不剩。

我们，虚无飘渺如梦，

渺小的一生，

终将以睡眠告终。

## 第七章 白莎的〈多玛斯福音〉

我一直被视为老师，不是遭人抬举，就是遭人排斥；对这两种心态，我是一个也不接受的。<sup>1</sup>

几天后，我踏上了两万哩长的旅程。飞了五个小时到加州转机，然后再花十三个小时半，一路直飞至澳洲。我到澳洲四个不同的州演讲，也接受了某个全国性广播电台的访问。此行就像个梦一般，不只因我不敢相信自己来到了这里，更因为我的两位老师跟我说的事都一一应验了。我非常喜欢澳洲，造访了雪梨、墨尔本、塔斯马尼亚岛、黄金海岸、布里斯班，以及一个十分美丽的地方——澳洲最东边的角——拜伦海湾。大体而言，澳洲人比美国人过得悠闲，也没那么拜金。我在那儿找到了些乐趣：像是看着满天星斗，认出几个星座，好比在南半球才得以看见的南十字星，这可是我打从孩童时期就盼望能看到的星座；我也观察到洗手台里水往下流的情形，水是逆时针方向旋转，不同于我们北半球的顺时针水流，那是因南半球磁场引力所致。Raj 和 Suzanne 这两位东家还说我挺好取悦的。

前往夏威夷又是一段长途飞行，到了那儿时，我其实挺困的，但在机场盥洗室里，我却意外地发现镜中的我脸上竟挂着笑容。我在夏威夷的期间，十分开心〔至少表相看似如此〕。阿顿说得

没错，我会在这儿遇到很棒的人。我的确遇到了，也相信我未来会遇到更多。我非常喜欢夏威夷热情、友善的人们，美丽的群岛，以及温和的气候。我还不至于把夏威夷幻想得很完美，我知道人间没有完美之地。只是，这儿可是我盼了三十五年才有幸踏上的人间仙境，心中真有说不出的感激。我近年旅行颇为频繁，住在这儿也许并不合实际需求，若要在美国本土带工作坊，每趟都得多花五个小时的飞行时间。不过，我仍盘算着有朝一日要搬到这个地方来长住。

总括来看，我似乎活得挺「超现实」的。生活虽然忙乱，我却总是能有刚好足够的时间与精力完成该做的事。先天上，我不是个顶有精力的人；后天嘛，我也没有私人助理帮我打理事情，因此，我只能归功于圣灵的安排与打点。

十二月二十一日到了，我已回到家中，满心期待阿顿和白莎的再次造访。虽然他们未曾明确说过会在这个日期出现，但过去这十二年当中，他们好几回都挑这个时候来。下午我进了电影院，看了场惊险刺激、夹杂着煽情镜头的电影。步出戏院时，外头出奇的冷，这才发现我还没准备好迎接冬天的到来呢。幸好，我计划在生日的时候（三月）再去一趟夏威夷，带领一场「热带」工作坊。一想到这儿，我的冬天好似就没那么难捱了。我还跟 J 兄嘀咕了几句，抱怨这天气，他也提醒我别忘了万事万物的真正目

的。

晚上，阿顿和白莎一出现，我立刻感受到与他们之间的爱。他们上回告别前所说的话，深深触动了。我好感激能有这样的因缘与他们相会。这回白莎先开口了。

白莎：嗨，老弟。电影好看吗？

葛瑞：香艳刺激。

白莎：不错嘛。我们看到了你在澳洲与夏威夷玩得很开心。恭喜你了，那是你应得的。

阿顿：一点也没错。对了，Mele Kalikimaka〔译注：夏威夷话「祝你耶诞快乐」〕。

葛瑞：多谢。也祝你们耶诞快乐。嘿，等等，这样说合宜吗？

阿顿：管他的。

葛瑞：是没错，但为免顾此失彼：Hanukah, Kwanzaa, Ramadan, Wiccan Festival of the Yule, Gita Jayanthi 快乐，还有圣

多玛斯庆日快乐，以及加拿大国庆日快乐。最后一个当我胡扯。

再次见到你们两位，我真的好开心！你们说得没错，我非常喜欢这趟澳、夏之旅。不过，如你们所知，有件扫兴的事。在我飞到加州前的那段国内航线上，每个旅客都紧绷得很。安检做得既不通人情也不合常理。最有可能藏匿炸弹的地方〔也就是货舱〕，他们反而不去检查，因为那可能会增加航空公司的成本；他们也不去做些能够防制可能的地对空飞弹攻击的措施，只会一味地让老百姓心中蒙上阴影，好像我们都是嫌疑犯似的。

问题不在于运输安全局（Transportation Security Administration，简称 TSA）做的事究竟有没有用，而是他们利用人类的恐惧心理，取得权力，掌控这个国家，藉此谋取利益。

待我到了加州，转搭澳航后，整个氛围都不同了，像是闻到了新鲜空气一般。宽达航空公司〔Qantas〕的空服员一派轻松，十分乐意与旅客互动，大伙儿都开心得很，像是在欢庆什么节日似的，生命彷彿再次活络了起来。澳洲的安检比较尊重个人隐私，设备也更为先进。相较之下，美国俨然成了一个悲哀的国度，我个人认为那是因为我们有意觊觎掌控全世界的潜藏心态，而招来他人的愤恨不满所致。哎呀，抱歉，我不是故意谈论政治的。我们聊点别的吧。



阿顿：这两国心态上的确不同，你说得对。在美国，「金钱」似乎已成了最重要的东西。世界各国对他国难免会有所评置，关于此，举世对美国拜金的评论倒是毫无异议。在美国，人们活着只为了工作，然而在其他国家，人们工作多半是为了生活。美国企业组织标榜的正是「活着就是为了工作」的心态，这样才能为财团带来最大的利益。然而，一旦眼中只有钱，生活心态就会跟着不同了。虽说一切都是幻相，但在幻境中，不妨时时请教圣灵，怎样的生活型态最适合「你」。

葛瑞：多谢你的提醒。不过，我有问题要问。

阿顿：我们也有答案。请说。

葛瑞：是这样的，《奇迹课程》的出版定稿与先前几个版本有些许不同，删修处多半是在前五章，针对这一点，外头有些争议，因为前几个版本是原稿〔Urtext〕。现在通称《奇迹课程》的「Hugh Lynn Cayce 版本」，则是海伦和比尔有一次到维吉尼亚海滩，送给 Edgar Cayce 的儿子 Hugh Lynn 的副本。最早的两个版本并没有出版发行，而 Hugh Lynn Cayce 版本里也没有〈练习手册〉和〈教师指南〉。后来有人非法取得〔我猜是用偷的〕Hugh Lynn Cayce 版本，挂在网路上，让大家下载。我提这个的原因是，我想确定我读的《奇迹课程》真的是 J 兄的「版本」。

好比，有一小撮的学员指控肯恩在编辑《奇迹课程》时，随自己喜好，更改手稿的内容。当我在维吉尼亚的 Fairfax 时，有位学员拿着 Hugh Lynn Cayce 版本跟我说：「你看，在肯恩染指这部书前，《奇迹课程》是长这样的。」这批指控者说，原稿的前五章有四分之一的内容在出版后都不翼而飞了；还说，J 兄在原稿中交待海伦，要由比尔打点这部书，比尔的意见也收录在 Hugh Lynn Cayce 版本中，然而肯恩等人在做最后定稿时却没有商请比尔，以致后来书有点儿走样。此外，他们还提到「上主之子」Sons of God。Son 是复数）此辞汇在书里出现得极为频繁，这代表上主「确实」创造了分裂的个体。他们也主张，《奇迹课程》教我们要在这世间做些具体之事，甚至举〈正文〉中的一段话：

「聆听我的声音，学习化解错误，并具体予以修正。」<sup>2</sup> 作佐证。针对这些事，两位能为我以及其他学员解惑吗？我虽然有自己的看法，但想先听听你们的说法，以兹记录。

阿顿：有关 J 兄的教导，白莎这回有很多话要说，那么，我就让她来回答你吧。

白莎：乐意之至。不过，你刚刚的问题是什么？开玩笑的。我可以斩钉截铁地告诉你，你读的那本市面上流通的《奇迹课程》，

「正是」J 兄传递出来要大家研读的讯息，那本蓝皮书，就是正

确版本。待我简要说明了后，你便会知道，何以你压对宝、下对注了。

在我辟谣前，我想先点明一件事：打从一九六五年海伦开始笔录《奇迹课程》，直到一九七六年出版发行，这部旷世奇书始终都只有「一位」主编，那就是海伦●舒曼。比尔●赛佛从未编过这本书，肯恩●霍布尼克也没有。据「各方」说法（包括比尔），海伦非常保护这份资料，并且视为她的「毕生大业」，同时，她也清楚自己只是笔录者而非作者。海伦绝不允许「任何人」胡搞这本书，除非她十分赞同某个提议，而且感受到那正是 J 兄的意愿。希望这些来龙去脉你都能清楚了解。

没错，J 兄的确在早期曾告诉海伦，倘遇到意见相左之时，应由比尔做最后定夺。但比尔始终都没遇到有此需要的时候。当初 J 兄之所以会那样说，是因海伦初期相当害怕，想藉此安抚她的心。但日子久了，海伦渐渐习惯笔录过程，较能泰然处之。你看得出来，书中文字叙述愈到后面愈流畅，句句按照五音抑扬格的节拍，最后几章更是达到颠峰，全部以莎士比亚的不押韵诗体写出。

至于比尔，我们以前提过比尔相当了解《奇迹课程》的真义，也因此，他称这部书为「基督教的吠陀经」。他深知此书是纯粹

非二元的教导。我们待会儿会再多谈一点比尔的事。

肯恩是在海伦和比尔将《奇迹课程》记录完毕后才出现的，他首次看到的《奇迹课程》便是 Hugh Lynn Cayce 版本。显然，他是不可能涉入从原稿到版 Hugh Lynn Cayce 本之间的更动。他的确建议过海伦，《奇迹课程》的编排应更专业一点，诸如各章标题与分段的改良、大写用字及标点符号的统一等。在此同时，海偷也有意删掉某些 J 兄针对她和比尔的指示，以及那些可能在他们专业领域才懂的事。她甚至在序言中也提到，他们在几个小地方做了一些修正，从来无意隐瞒此事。所删修的部分皆无足轻重，丝毫没有更动原意。海伦在编辑的过程中一直受到 J 兄启发，J 兄虽未明示编辑细节，但海伦当时的确在灵性层次与 J 兄同在。

葛瑞：一位名叫 Richard Smoley 的学者（他不在这场论战之列，因此他的言论挺客观的），他有一篇报告是研究《奇迹课程》三个版本的差异，我来引述他最后的结论：「差异『微乎其微』」。也就是意义未减，适读性更增，对吧？

白莎：对。这些微乎其微的差异丝毫不减整本《奇迹课程》的意思。好了，我们现在就来釐清一下那些只顾以讹传讹，而不实地操练《奇迹课程》的人所质疑的事情吧。你提到他们说前五章有百分之二十五不见了。嗯，百分之二十五听起来挺多的，是吧？

但这说法公道吗？会不会是刻意混淆视听？〈正文〉可不只五章，它共有三十一章。若以整个〈正文〉来看，海伦删除的只有百分之三，而非百分之二十五。原稿的〈正文〉共六百九十二页，出版发行时有六百六十九页〔译注：此指英文版《奇迹课程》〕，也就是保留了百分之九十七。再者，〈正文〉还只是《奇迹课程》的一部分呢！

全书包括〈练习手册〉与〈教师指南〉共一千两百四十八页。因此，若能公正地看待此事，便不难发现，海伦删除的仅占整本《奇迹课程》的百分之一一点七，而非百分之二十五。真正删掉的只有百分之一一点七，大部分在前五章，正值海伦笔录的七年中最初的磨合适应期。现在，我们不妨回过头来看看，那些人为什么这么在意前五章的些微变动？有没有可能想藉此堂而皇之地「不」操练《奇迹课程》，而只想把它解读成自己喜欢的样子？这不过又是个小我障人眼目的伎俩，存心使人偏离真理。

你还提到他们说「上主之子」(Sons of God 是复数) 这个辞汇出现得非常频繁，因而有些人读前五章看到这个字眼时，自行解读为：上主「确实」造出了不同的个体。但事实上那是初学者对《奇迹课程》的误解。《奇迹课程》中所说的 Sons of God 实际上指的并非实相境界，它指的是神子品位 (Sonship) 状似分裂的各个部分，也就是「自以为」分裂的生命个体。《奇迹课

程》也用过单数的 Son of god 这个字眼，用以表示「基督」，即与上主全然合一之境，也是每个人的真实面目。整本《奇迹课程》三部书前后都如此一贯，在这些辞汇上大作文章，实在是不智之举。

你又提到，他们认为《奇迹课程》要我们在世间做些具体之事，并引述了〈正文〉的一段话：「聆听我的声音，学习化解错误，并具体予以修正。」事实上，它要你「做」的事是：交托给圣灵。这属于心灵层面，「绝非」指世间的任何事。倘若你在宽恕后有了灵感想做点什么，那很好，但这并非《奇迹课程》的宗旨。你若教别的东西，那就走错方向了。

肯恩 • 霍布尼克〈一位很有涵养的学者，目前是《奇迹课程》首屈一指的教师〉一直到一九七二年才出现，那个时候，海伦和比尔已完成了历时七年之久的《奇迹课程》原稿，肯恩当时根本没有参与其中。论年纪，他比他们小多了；若论职位，他也比他们低。试问，在这样的情况下，海伦和比尔怎么可能让肯恩更动《奇迹课程》的内容？这简直说不通！你倒是可以想到一堆他们「不」让他介入的理由，却找不到一丝理由可支撑那种论调。肯恩在一九七三年读了《奇迹课程》，随后两年协助海伦编辑此书。出版前，海伦再度逐字逐句地校订了一遍，确保内容正确无误。她是整本书的主编，也是做最后定夺的人。

接下来，我们来谈谈比尔●赛佛吧。那些对此书有所疑虑的人，似乎在刻意回避比尔这个名字，好像此书的最后定稿都没找他商议似的。说得客气一点，这种说法真是无知且有欺瞒之嫌。当初，主张此书开头的奇迹凡例应有五十则，而非四十三或五十三则的〔因海伦打字稿里有不同的分类〕，正是比尔。在他的坚持之下，《奇迹课程》出版成书时，凡例成了五十则，却没有为〈正文〉增添或删除任何内容，不过重新编排了一番。还有，〈正文〉的最后一段必须独立一页，而非拆成两页〔译注：此指英文版《奇迹课程》〕，也是比尔的主张，这正是目前书中呈现的模样。

那些谣言把比尔说成好似圈外人，既不晓得事情的进展，也没人问他意见，他更无从表达他的看法。不是这样的，事实上，比尔不是个一丝不苟的人，而编辑却是个需要注意细节的工作。不过，每当编辑上有任何变动(好比某段要移动)，他们都会先征询比尔的意见，而比尔若有什么重要想法，他也会表达出来。这就是实际情况。好了，现在换我们反问那些不愿操练《奇迹课程》，只顾着鸡蛋里挑骨头的人吧。

海伦和比尔(以及肯恩、茱丽、鲍伯)不都很满意用「心灵平安基金会」这个非营利机构出版成书的最后定稿么？他们五位就是最早的成员，不是么？当初海伦不是亲自现身于加州，与比尔、



肯恩和茱丽 Judy Skutch] 一起发布《奇迹课程》出书的消息？比尔曾不只一次在公开场合引述书中节语，他退休后于圣地牙哥的读书会中用的也是这个版本，不是么？《奇迹课程》出版后，在海伦在世的五年与比尔在世的十年间，他们可曾表示过这本书有不妥之处或不适合大众研读之类的言论吗？

认为《奇迹课程》的出书过程，比尔从头到尾被蒙在鼓里，这种论调好听一点是「有违事实」，难听一点叫「混淆是非」。倘若比尔和海伦仍在世，我相信他们也会举双手赞成的。问题是，你要相信谁？相信当事人？还是后来那群想占有《奇迹课程》，按自己想要的方式去诠释，而不愿实际操练之人？

葛瑞：我喜欢你的反问。多谢了，白莎，我受益匪浅。至于其他弟兄，就让他们自己选择吧！其实，那些人散布的那套说词，未曾动摇过我。我的意思是说，倘若圣灵能见一切，那么，他们怎能指望我相信 J 兄将《奇迹课程》交给海伦和比尔会是所托非人？难道 J 兄不知道肯恩和茱丽后来会出现？他们等于在说，J 兄将所有讯息传递给海伦，让她笔录了七年、打点大小事宜，却早知他的讯息会被胡搞？这没道理嘛！这种论调真像狗屎，而且还是成堆发恶臭的狗屎。

白莎：别说得太过火了。总之，你手上那本《奇迹课程》正确无



误。J 兄选择海伦与比尔时，当然清楚未来的发展会是如何。假使讯息到他们手上会走样，怎么可能找上他们？如同《奇迹课程》所说的，他能由时间告终之处，看到所有已然发生与行将发生之事。J 兄也提到：「我没有选错上主的交流管道。」<sup>3</sup> 那些推崇《奇迹课程》其他版本，而不采纳现行版本之人，都落入了小我的圈套。在《奇迹课程》中是这样说的：「……存心找碴的人，必会如愿。而有意澄清观念的人，也会如愿。然而，他们必须甘心略过那些争端，认清那只是一种抵制真理的措施、故意拖延的伎俩而已。」<sup>4</sup>

存心找碴与以讹传讹的人，目的无他，就是使原本可能操练《奇迹课程》的学员错失焦点，见树不见林，而延误对真理的体验。如果这是他们真想效力的方向，那么悉听尊便。但是，真理永远守候在那里，等待有意澄清观念，甘愿具体宽恕之人找上门。只要有心，自会有所体验，这才是《奇迹课程》真正的目标。

阿顿：好了，我们现在来谈谈「分裂」吧。小我的本领就是分裂。世上一切都是分裂的（即使仅透过死亡而显现），因为这里的一切都是分裂之念的象征。别害怕，只要还具有任何形式，分裂就无可避免。所有的教会、灵修团体无一幸免，皆会遇上某种程度的分裂，且状况还不少呢。你的任务便是宽恕它、持续操练《奇迹课程》。设若奇迹团体内有任何外在形式的分裂，也得切记，

超越之道「绝非」从表相下手，而是透过宽恕，予以化解。也就是从心灵层面下手，与外在现象毫无关系。

相信你一定记得，卡尔●荣格（Carl Jung）在他晚年看到徒弟们将他的学说转变为许多不同的样貌后，所说的一句话：「还好我是荣格，不是荣格学派（Jungian）。」好了，既然万事万物都会变迁与分裂（不论是在教会、哲学、心理学、灵修的领域，或者任何组织团体中），那么，它的哪一种形式才是最正确无误的？

葛瑞：我不知道。哪一种？

阿顿：动动脑啊，葛瑞。假使某个东西分裂了，它的哪一个形式可能是最正确的？

葛瑞：我知道了！最正确的是：在第一次分裂前的形式！

阿顿：正是。记住这点，尤其在《奇迹课程》内容有争议而你又不确定该相信谁的说法时。如你所知的，「心灵平安基金会」的元老是：海伦、比尔、肯恩、茱丽和鲍伯，他们在第一个争议产生前就在那儿了，也就是说，他们的说法会是最正确的。

还有，你应该也注意到了、肯恩、茱丽和鲍伯至今仍是好友，如果海伦和比尔还在世，他们这群基金会元老也仍会是好友。比起其他灵修团体的早期成员，他们好多了。事实上，你若想拥有更多宽恕机会，我建议你到灵修团体里去混，你会找到不少宽恕机会的。

白莎：这是必然的。那些存心找《奇迹课程》麻烦的人，不会承认海伦和比尔使用的《奇迹课程》版本是正确的；正如教会当年绝不会承认〈多玛斯福音〉早于其他福音。但这确实是真的，而且，它也是另一个绝佳的例子告诉我们何以在第一次分裂前的形式总是最正确的。

J 兄钉死于十字架后，有些门徒得知 J 兄并没有真的死亡而大受鼓舞，有些则因师父的陨落而一蹶不振。于是，我就与达太以 J 兄的教诲为基础，成立了一个小宗派 (sect)，最后我们写成了几个卷轴，也就是后来的〈多玛斯福音〉，不过，我们当时只称它为〈语录〉(The Sayings)，至少翻译过来是这个意思。此外，还有一个以 J 兄说过的话为基础写成的福音也是正确的，名为〈师父的话〉(Words of the Master)。我先前跟你提过，它就是著名的 Q 文件，那三本所谓的《对观福音书》(Synoptic Gospels)：马可、马太，以及路加福音书，都是根据此文件抄袭借用而来的。他们把他们的不赞同，也就是与日后保罗的宗教理论

不符的部分，都删除了。

最后，〈多玛斯福音〉与〈师父的话〉都被教会剔除掉，不见踪迹，如今只剩一九四五年在埃及 Nag Hammadi 附近出土的那本遭增修过的〈多玛斯福音〉。我说过，里头有三分之一是我原著里没有的，那是在耶稣受难到西元第四世纪这本福音「湮没」的三百年期间，后人添加进去的。至于〈犹大福音〉，实际上是后来诺斯替教派的文献，当中不仅未阐述多少真理，甚至加了很多 J 兄不曾说过的话。

教会除了销毁许多福音外，还设法将传递兄讯息的几位主要教师从历史上除名。因此，那些最优秀的教师反而不为基督徒与世人所知。没错，大家认得「我」，不过，我在大家心目中只是「缺乏信心的多玛斯」〔Doubting Thomas〕。《新约》里的故事刻意贬损我，那是因为教会受不了〈多玛斯福音〉的威胁。我太有名了，他们剔除不掉我的名字，只好篡改历史。其余教师的故事也几乎消失了。我现在就要来谈谈两位传递 J 兄讯息的优秀教师。

司德文 (Stephen ) 是最早的一位。他是早期一位教会领袖，也是笔录〈师父的话〉的成员之一。当时，保守派的人士都跑去跟随 J 兄的兄弟雅各 (James Just)，而秘教徒 (当然，J 兄就是

秘教)，则大都追随三位教师，我也是其中一位。

司德文与我相当，都是老师，也都有一本很棒的福音，只是我们当时并不称福音。他相当有名气，因他在许多 J 兄造访过的地方集结信众，忠实地传递了 j 兄的讯息。在 J 兄受难后的许多年，他颇具影响力。然而，新约》出现后，又经过几世纪教会的窜改，司德文的地位经他们胡搞后，已大为贬损。没错，《新约》的确提到他了，〈使徒行传〉第六、七章中确实暗指他是位了不起的教师。但那样的篇幅根本呈现不出他成就的事迹。我要引述一小段〈使徒行传〉中的话，里头如实地描述了司德文的死因：

司德文充满了恩典与德能，在民间显大奇迹、行大征兆。当时有些称为「自由人」会堂中的人，以及古利奈与亚历山大人的会堂的人，还有些属于基利家与亚细亚各处会堂的人，前来与司德文辩论。但他们都不敌司德文的智慧，因为他是透过圣灵发言。

〔译注：〈使徒行传〉在天主教的译称是〈宗徒大事录〉，以上译文采用后者〕

接着又描述他们是怎样给他冠上「褻渎神明」的罪名，而置他于死地。令人难以置信的是，当时扫罗（后人称圣保罗）也在场。

〈使徒行传〉是这样说的：「扫罗对杀害司德文一事也表赞同。」

记得吗？扫罗不断迫害基督徒，直到他受不了自己的罪恶感而良知发现。再者，这个事件是在耶稣受难足足二十年后才发生的，当时扫罗尚未接手 J 兄的志业（他后来才把 J 兄的教导转化成另一套宗教神学）。司德文能言善道，忠实地将 J 兄的讯息传递给人们。反观当时的基督教，是以宗教形式建立起来，它成了一条一条的信念，而非教人以一种新的眼光看待世间万事万物。我所谓的「看待」，指的是圣灵的慧见。J 兄所教导的眼光，是要我们越过世间的表相，直探它的实相。这也是司德文所传的讯息，但教会却置若罔闻。

根据史料（包括遭窜改的历史），杰出的教师中，当属抹大拉的马利亚（Mary Mag'dalene）最了不起。我们在《告别娑婆》中已澄清过，马利亚并非 J 兄所救的那名原本要被众人拿石头砸死的妓女，现在不妨再提一下，因为显然有些人仍搞不清楚，马利亚是 J 兄的夫人，犹太教的经师从不要求独身。J 兄视马利亚与他自己相当，她也真的不负众望。为此，不少人嫉妒她。这世界就是如此，那时马利亚已开悟了，但门徒们仍受人性弱点所困。

跟〈多玛斯福音〉一样，如今流传下来的马利亚的福音，几世纪来已遭修改，只剩下断简残篇了，但你仍能从中窥见 J 兄与马利亚的足迹。抹大拉的马利亚可算是传达 J 兄讯息最为完整的一位教师，也许这是因为她非常了解 J 兄吧！两人有如一体。有

个有趣的现象是：很多 J 兄的追随者都是女性。两千年前的犹太文化是不太允许女人像男人那般选择修行路的。但由于 J 兄一视同仁，无形中也鼓励了女性加入他的行列。于是消息渐渐传开，女性修行人遂成了他非常重要的「工作人员」。她们是「先遣部队」，在其他女性同修家中预先准备好食宿，让男性同修在四处传道之际有栖身之所。J 兄受难后，马利亚心里很清楚 J 兄安然无恙。她也是第一个看到 J 兄以肉身再现的人。当然，耶稣的复活，目的是为了告诉世人身体的非真实性。这点，马利亚完全了解，司德文、达太和我也有某个程度的认识，只是不如马利亚那般透彻。其他门徒更是不懂这件事的真义，有些人反而藉此崇拜 J 兄这死而复生的肉身。

马利亚是传布 J 兄讯息的箇中翘楚。人们常听得入神，近乎浑然忘我。前来听她布道的人，女性也常占相当高的比例。大致而言，因为较为成熟，女性在修行上的成长往往比男性来得大。这并不表示男性都比不上她们，而是人数上没有那么多。在当时那样的文化下，女性可不愿再听从那些要冠在她们头上一辈子的传统观念，因而十分庆幸能有此机缘聆听马利亚讲道。

我不打算在此深入马利亚的教学内容(与 J 兄的教导无异)以及她的福音。我想把焦点放在〈多玛斯福音〉上，它也是我毕生最重要的经验。近来已有很多人开始谈论马利亚，未来也会有。



不过，我仍要在此破除一个讹传，J兄和马利亚并没有子嗣。即使他们真有后代，所谓的「嫡系血脉」对J兄也毫无意义，完全偏离了焦点。而且，就算发现有个人遗传了J兄的基因，那又如何？J兄要世人看出身体的「无意义」，而非光耀它。即便是他的子嗣，也像世间两代的遗传一样，未必继承前人的灵性异禀。

你的焦点应永远放在操练宽恕以返回天家，而不在身体与形式的层次。你「不能」把物质灵性化。世人老想找救恩的「替代品」，只求跟随一个成道者，能把救恩「灌」给他们。那是行不通的。更有甚者，有人在外头宣称是某某大师，能传授你大师级的法门，这也是可笑至极的替代品」，要是你钉根钉子，刺穿他的手腕，他肯定痛得哇哇叫。J兄才是名副其实的大师，他感受不到任何痛苦，因为无咎的心灵是不可能受苦的。根本没有「嫡系血脉」这回事，若真有这回事，也只会引人步入歧途而已。

葛瑞：酷。马利亚、司德文，还有个谦卑的多玛斯……你们这一伙人相处得可好？开玩笑的。

白莎：事实上，非常融洽。我知道你是开玩笑的，打从我们《告别娑婆》最后一次来访后，你开始浮现不少身为多玛斯那一世的记忆，以及你与了兄相处的情景，对吧？



葛瑞：你怎么什么都知道？讲一个来听听。

白莎：也许我们改天可以谈一谈。不过，我知道你此刻心中另有盘算。

葛瑞：真是什么都瞒不了你！我想做个小实验，念个东西，跟《奇迹课程》与〈多玛斯福音〉有关。你们觉得如何？

白莎：别把我愈搞愈糊涂了。开玩笑的。不过，你得先讲个笑话，我们不能讲了那么久都没来点娱乐。你在工作坊中总能使大家开怀大笑，这非常好。还有，你讲课时的清晰也让人印象深刻。

葛瑞：因为我有好老师啊，而且外在助力也不少。总之，多谢了，鼓励的话当然多多益善。好了，笑话登场：两千年前的某一天，耶稣在路上走着。当然，他当时并不叫耶稣，我们姑且在笑话里这么称呼他吧。走着走着，突然碰上了一群人，他们准备要对一名妓女丢石头。那是当时的法律，一旦你抓到妓女，就要拿石头砸死她，即使你一小时前才跟她温存过。这些人看到耶稣来了，想到一个法子整他。你知道，他们并不喜欢耶稣，他是个叛教的犹太经师，不屈从他们珍视的法律。因此、他们想修理他，打算设个陷阱，要让耶稣亲口说出他们不该这样对待那名妓女。在当时，光是服从法律还不够，你得赞同法律。要是你说出任何有违

真神之律的话，就算是亵渎上主，下场跟违法者一样惨。于是，当耶稣走向他们时，群众中有个人对他说：「犹太经师，我们逮到了一名妓女，现在打算对她处以掷石致死罪。按法律，我们该这么做，你觉得呢？」

好啦，如果你想拉个人去阻挡耶稣的去路，那么你得起个大早才行。耶稣看了看这群人，而后说：「你们当中有谁自认为没有罪的，就让他来丢第一块石头吧。」结果，群众全放下了手中的石块，因为没有一人敢说自己无罪。这么一来，耶稣不但救了那名妓女，也给大家上了一课，并且自己也幸免于难。你瞧，这句「你们当中有谁自认为没有罪的，就让他来丢第一块石头吧。」说得多好，简直为整件事划下完美的句点。

说时迟那时快，突然冒出一名老妇，手上拿着一个好大的石块，走到妓女面前，朝妓女的头丢去，把她砸昏了。耶稣看着那位丢石块的老妇，对她说：「拜托！老妈，请你别插手我的事，好吗？」

阿顿：真好笑。很高兴看到你没把修行这回事看得太严肃。现代人要是能看到J兄当时无伤大雅的幽默，也会十分惊讶的。好了，你说的实验呢？

葛瑞：嗯，我想唸一下网路上《告别娑婆》讨论专区里的一个问题，以及某个成员的回覆。不只因为我赞同回覆者的观点，更是因为他这番话好似一个转捩点，给予我们一种新的方式看待 J 兄。毕竟，J 兄是开悟之人。当然世人也能从《奇迹课程》与失传了一千六百年的〈多玛斯〉这类福音中，对他有新的认识。回覆者的话提供了我们另一个看待世界的方式，与被教会删掉的那些早期福音中的许多观念不谋而合。你们觉得如何？

阿顿：念吧。

葛瑞：好的。这是网路上《告别娑婆》讨论专区里，一位匿名的传统基督徒写的：

真理就是耶稣基督的福音。福音里讲的是，基督降临世间，为的是要藉着他在十字架上的死亡与复活来拯救这个世间。

基督的降临不是为了传给我们神的真理或奥秘。他来，是要为我们的罪而死，我们方能因此而得救，与上主同享永恒。

我留言不是为了要辩论，或有其他目的。我的一个亲戚介绍我看《告别娑婆》这本书，我才会进入这个留言版瞧一瞧的。

留言写在这儿。

这是典型的基督徒对 J 兄的认识。他甚至摘录了「使徒信条」的片段挂在网上。好了，现在要念住在纽约的 Rogier F. van Vlissingen 的回覆，他是 The Gospel as a Spiritual 的作者。我念的时候，会用「J 兄」这个名称取代「耶稣」。我已取得的同意，可摘引他这篇回覆。我觉得他点出了《告别娑婆》问世以后的新气象。Rogier 的回覆如下：

嗨，我想，这是不同的人对 J 兄有不同的看法吧。基督教对 J 兄的诠释若对你有用，你是该坚信不疑，然而，许多人都觉得不受用，我父母也是，他们在我两岁半时离开了教会。原因之一是，他们由十九世纪中叶「新教神学」[Protestant theology] 中流布的讯息得知，基督教其实是保罗神学的产物，不能代表 J 兄的教导。自此，在我成长过程中，我对 J 兄的概念，直都是「活生生的临在」是我们随时都可求助的「上主帮手」。「J 兄因我们的罪而死」这种观念，依我看，不过是鬼扯瞎说，是针对 J 兄的一种宗教理论，根本与 J 兄的教导背道而驰。

后来，我接触到《奇迹课程》，J 兄在里头详尽地解说十字架的信息为何，它「不是」神子因我们的罪而牺牲，而是告诉我们一种永恒的爱。我很清楚，这正是我毕生寻找的 J 兄，那是打从

心底的一种体认。我这辈子钻研过不少经文，包括希伯来文的《旧约》，以及希腊文的《新约》，如此，我才无需依赖那些我并不太信任的译文。我研读时，重点总是摆在 J 兄说的话，而非他人〔保罗，或其他门徒〕的解说。从《新约》的故事可得知，众门徒即使绞尽脑汁想探清 J 兄的语意，也仍一知半解。至于保罗表面上的笃定与清明，我猜可能是一种掩饰，他对自己在前往大马士革路上经历的「耶稣显现」仍怀有相当大的疑虑。因此对我而言，保罗的话最不可靠。他文辞虽美，却脱不了仇恨与罪咎的框架，其中最即是：将 J 兄十字架的信息解读成「因我们的罪而死」。

简单来说，J 兄的教导让我受用，保罗的则否。而在《奇迹课程》与近年问世的《告别娑婆》中，我看到 J 兄厘清了后世对他的那套宗教说词。我很早就注意到多玛斯的福音，里头 J 兄所说的，显然皆「非二元」的观点，那与使徒保罗的神学理论是很难相容的，虽然，因着你解读的不同，你会觉得保罗的理论与其他福音好似没多大冲突。开始时，教会视〈多玛斯〉为晚期作品而弃之不论，但许多学者从内部资料得知，这部语录形成得相当早，约公元五十年，早在保罗与其他福音完成之「前」，我们还可从中看到没有使徒保罗色彩的 J 兄原始教导。

我个人觉得，这一说法很有道理，若由初期教会窜改历史的轨迹来看是可了解的。我们从中得知，J 兄无意成立宗教，尽管

他出身于犹太世界，却堪称为普世导师。我们也不难看出基督教的意图 I 他们想尽办法削足适履，将 J 兄的教导嵌入一个宗教组织的框架里，主导了人类历史两千年。由此观之，我们的确有别的方式可以认识 J 兄，只是这些途径历年来一直遭到压抑、破坏而被人遗忘，今时今日又重现于《奇迹课程》与《告别娑婆》，以及其他的学派。

总之，你喜欢哪一套，就坚持下去吧。对我来说，《奇迹课程》的模式对我很受用，而《告别娑婆》则以该课程为主轴，这也是此讨论区探讨的主题。如果你有兴趣，不妨进来瞧瞧；若否，那也无碍。这儿没人有兴趣理会两千年来基督教教会那内部倾轧与分裂的历史。我们只想着眼于另一种眼光，而《奇迹课程》给的正是这个眼光。

《告别娑婆》的登场，让 J 兄在《奇迹课程》中的教导有了「简易版」，且与〈多玛斯福音〉的主旨相呼应。这挺有意思的，因为〈多玛斯〉显然难以与保罗神学契合，处处挑战他的基本理论。简言之，它提供我们对 J 兄的另一种认识，与正统基督教神学大相逕庭。

葛瑞：我觉得他说得很有道理。

白莎：他切中了要点，哥儿。事实上，他还帮忙引出了我准备要给你的小小惊喜。我说过〈多玛斯福音〉里头有三分之二是 J 兄真正说过的话，其余三分之一是后人鱼目混珠的。你们目前的〈多玛斯福音〉版本有一百一十四条语录，其中四十四条是我在印度被处死后，到书被埋在埃及的这三百年当中，别人加进去的。我这回不打算解说这些语录，只把属实的七十则以英译读出，直接跳过伪造的四十四则。读者不妨用圣灵的思想体系来解读其中含意，其中二十二则我在《告别娑婆》中提到，也加以解说过。

那二十二则待会儿也会念到，只是不加解释。我会用我自己的「标准圣经修订本」的方式把它整理出来，以贴近 J 兄当时所说的话。不过你得记住，我说过，那二十二则较贴近你们的文化，其余的，含有很浓的东方味道，对西方人而言，可能会感到格格不入。重要的是，无论你读什么经典，终究都应以圣灵为前导，作为自己的「解经师」。这是你回复本来面目〔也就是灵性〕不可避免的过程。

你无需此刻就得了解每则语录。但我仍十分鼓励大家更深入《奇迹课程》三部曲，重温《告别娑婆》系列书籍，因那是 J 兄以「现代」语言传递出的讯息。切记，J 兄必须以当代人们所能了解与接受的文字、符号，跟他们说话。他当时在〈多玛斯〉中以那样的方式布道，必有其因；他今日在《奇迹课程》中以这样



的方式传递真理，也必有其因，而我们在《告别娑婆》系列中助他一臂之力。J 兄在《奇迹课程》中是这么说的：

「圣灵的使命即是化解小我的一切妄作。祂必须在小我运作的同一层面予以化解，否则心灵便无从意会到其中的改变。」<sup>5</sup> 因此，即使讯息的内容与圣灵的爱没变，形式上仍得改变。〈多玛斯福音〉与《奇迹课程》里的讯息皆纯粹非二元，请记得这一前提，即使书中以比喻的方式描述分裂的世界，以及那些自认为活在其中的人们。

这七十则是现行福音里正确的语录（或称 logia），我愿亲自为它背书。若你喜欢，不妨称它为「白莎的〈多玛斯福音〉」，以与 Nag Hammadi 版本区分，它代表的是两千年前的耶稣。由于当时的语言不同，我引述的并非真正 J 兄口说的话，但已尽可能用最贴近的英文表达出来了。好好享受吧。

看到 J 兄的话能在今日重现，让「耳尖」的人们听到，我很开心。两千年前要分享这些观念绝非易事。不过，那也无碍，反正时间是虚幻的。

我的原版里没有编号，不过，我仍会按现行有编号条例的福音顺序读出，这有助于读者对照阅读〔也许有人会想与其他版本



与译文做比较)。至于那些鱼目混珠的语录，我会直接跳过，因此下面的编号并不连贯。假使有人想把〈多玛斯福音〉重新编列为这七十条，欢迎之至。Nag Hammadi 版本中编号第六与十四历经多年混淆，编排有误，我会将两则当中正确的部分取出来合并为原貌。第十三则中，我并非以第一人称的方式记录，因当时 J 兄是跟众人说话，而不只针对我。还有，在 Nag Hammadi 版本编号第一百一十四则中说道，女人必须转化为男人后，方得入天堂。这一则显然是伪造的，与福音前面的语录明显抵触，实在很难想像会有人相信。

我今晚说的已是最贴近当时亚美语的译文了，是当今世上唯一完整的福音，如实呈现，J 兄的讯息。当然，他那段时期教导的不只这些，我所说的只是我福音里真正记载的部分。要记录在他生前最后几年所说的发人深省的话，可得耗掉不少笔墨呢！

我想，由我自己的下一世来重述 J 兄在〈多玛斯福音〉中的语录，也算是一种圆满结局吧。两千年前，我笔录 J 兄的话，现在又由你完成此大业。这本福音总算能正确无误地以它的原貌流传下去了。

〔注：我把标题也加了进来。白莎口述这七十则语录。为求正确，我录音下来〕

## 白莎的〈多玛斯福音〉

这是生活的耶稣在世时私传的语录，Didymus Judas Thomas 记录。

01 他说：凡是发现这一语录的诠释之人，不会尝到死亡的滋味。

02 J 说：寻觅者，别放弃寻见，要锲而不舍，直到找着为止。他们一旦找到了，会感到坐立难安。坐立难安之余，他们会惊叹不已，最后统御一切。

03 J 说：倘若你的老师告诉你「看啊，上主的国度在天空」，那么飞鸟会先你而入。若他说「它在海里」，那么鱼群会先你而入。其实，上主的国度就在你内，而你无所不在。一旦你认识了自己，所有人都认识你，你就会明瞭，我们原是一个。但你若不认识自己，你便活在贫困中，成了贫困。

04 J 说：岁数大的人应当毫不迟疑地去请教小孩子生命的意义，那人才能活下去。因为最先的会成为最后的，他们终将变为同一个人。

05 认清你面前事物的真相吧！原本隐蔽不知的便会为你开启，因为没有任何隐密之事不会启示出来的。

06 门徒问他说：「我们需要守斋戒吗？我们该当如何祈祷？我们必须行善布施吗？饮食该守何种禁忌？」J 说：「若你到了某个地方，走在乡野村道时，有人收容你进家中，他们招待什么，就吃什么。毕竟，进入你口中的，不会污损你；反倒是出自你口中的，使你无所遁形。」

08 J 说：有个聪明的渔夫撒网到海里捕鱼，网子拉上来时，里头尽是小鱼。但他发现其中有条肥美的大鱼。他留下了大鱼，把所有的小鱼扔回海里。在座耳聪者，请谛听！

09 J 说：你们看，播种的人出门了，手抓一大把种子撒了出去。有些种子落到马路上，被飞来的鸟群吃掉了。有些则落在岩石上，无法生根，也无法结实。有些落到荆棘丛中，困在杂草中，被虫儿吃掉。还有一些落到肥沃的土壤上，长出好庄稼；有的每穗六十粒，也有每穗一百二十粒。

11 死人活不起来，活人则死不了的。

13 对门徒说：「拿个东西比喻我吧，说说看我像什么。」西门●彼

得回答：「你像一个正义的天使。」马太回答：「你像一位充满智慧的老师。」多玛斯回答：「师父，我实在无法用言语形容你像什么。」

他带着他，引退下去，跟他讲了三件事，当多玛斯回到朋友那里去时，他们问他说：「跟你说了什么？」多玛斯跟他们说：「我只需跟你们讲其中的一条，你们大概就会拿石头砸死我了，那么连石头都会起火，吞噬你们的。」

17 J 说：我要给你们的是，是眼所未见、耳所未闻、手无法触及，且不曾浮现于人心的事。

18 门徒问 J 说：「告诉我们最后的结局吧！」

他说：「你已经找出了开始的起点了吗？所以你才会探索终点的问题？因为起点在何处，终点便在何处。稳立于起点上的人是有福的，因为那人知道终点是怎么一回事，而且不会尝到死亡的滋味。」

20 门徒问 J 说：「请告诉我们，上主的国度是什么样子？」他答道：「它就像一粒芥末种子。虽然它比所有种子都小，一旦掉落在耕耘过的土壤中，便会长成庞然大树，还可供飞鸟栖息。」

22 你若能把两个当成一个，你若能把内在的当成外在的，外在的当成内在的，高高在上的当成低低在下的，你若能把男的都视为同一个了，那么男的就不是男的，女的也不是女的了……那么，你就能进入天国了。

23 我选择了你们，由千人选其一，由万人选其二，被选者最后成了一个。

24 门徒问道：「显示我们你的境界吧，我们必会奋力追寻的。」

他答道：「有耳的，仔细听吧！光明之人身内存有光明，它能照亮全世界。它若不照耀，必是黑暗。」

26 你看到你弟兄眼中的木屑，却看不到自己眼中的大梁。等你把自己眼中的大梁取出时，才能看得清楚，并且帮弟兄取出眼中的木屑。

28 我立于世间，发现世人皆醉，没有一人感到口渴。他们双手空空地来到人世，又试图双手空空地离开人世。在这期间他们沈醉不醒。只要他们丢下他们的酒，双眼自然就睁开了。

31 先知在自己的家乡是不受欢迎的，医生也医治不了自己的亲友。

32 J 说：一个建立在高山上且坚若磐石的城市不可能倒塌，也无法隐藏。

34 J 说：若瞎子引领瞎子，两人都会掉进坑里去。

36 不要从早到晚，又从晚到早地操心你的穿戴。百合花从不工作，也无须纺衣织布。

37 当你能毫不羞愧地褪去身上的衣服，像孩童般摆在脚下践踏时，你便会看到生命之子，而不再害怕。

40 一株葡萄藤已被种植在天父之外，因为它不够强壮，人们会将它连根拔起，任其枯萎。

41 J 说：凡是已拥有的人，会得到更多；一无所有的人，则连仅剩的一点儿都保不住。

42 作一个人间的过客。

45 荆棘中收割不到葡萄，刺蓟中也结不出无花果。

47 一个人无法同时骑两匹马或是拉两张弓；一个仆人也无法同时伺候两个主人，否则他不是恭奉了这一位，就是冒犯了那一位。

没有人喝了陈年老酒后，立刻想喝新酒的。也不会将新酒灌入旧酒囊里，否则酒囊会破裂：陈年老酒也不能装在新酒囊里，否则酒会腐坏。不能拿旧布补新袍，否则会扯出裂缝来。

48 J 说：若两人能在一室中重归和好，当他们对着山说：「移到这儿来。」山便会过来。

49 独自蒙受上天拣选的人是有福的—你必会寻得天国；因为你来自那儿，也会重返那儿。

51 门徒问他：「死者何时才能得到安息？新世界何时才会来临？」他答道：「你们所盼望之境早已来到，只是你们不认得罢了。」

52 门徒告诉他：「在以色列布道的二十四位先知，他们全都提及你。」他答道：「你们视而不见眼前这位生者，却只谈论着死者。」

54 贫穷的人是有福的，因为天父的国属于你的。

56 任何人若看清了世界，他在世上只会看到死尸；凡是能够认出死尸的人，世界对他便没有任何价值了。

57 上主的国度就像个拥有优良种子的人。他的对头趁夜前来，在优良种子中播撒草籽。但他并没叫工人拔除这些野草，反而对他们说：「不要拔，否则你们可能在除杂草时，把麦穗也拔了。等到收成那天，野草会长得特别醒目，我们便可拔除并烧毁它们。」

58 J 说：那已然宽恕而找到生命之人，真是可喜可贺！

59 趁你还活着的时候，眼光转向生活之主吧！否则等你死时，想要去看生活之主，却无法看到了。

61 我是来自那完整无缺的一位，天父的一切赐给了我，因此我说，一个人若重归完整的，必然充满了光明，一个人若支离破碎，必然充满了黑暗。

62 J 说：我要把我的奥秘传授给已准备好接受的人。千万别让你的左手知道你的右手在做什么。



63 有个富人拥有许多钱财。他说：「我要善加利用我的钱，这样我便能耕种作物，收成后再重新播种，让我的谷会堆满了作物，如此，我便一无所缺了。」他在心里这样盘算着，但当天晚上，他死了。

66 J 说：把建筑工人丢弃的石头拿给我看吧，它将成为屋子的基石。

67 J 说：那些无所不知，对自己却一无所知的人，实际上他什么都不知。

70 J 说：你若能活出你内在原有之物，那么你原来拥有之物能拯救你。倘若你内没有那样东西，那么你内没有之物会置你于死地。

72 有个人跟他说：「请你叫我的兄弟让我一起分割父亲的财产吧。」他回答那个人：「弟兄，我何时成了分割者了？」于是转身对他的门徒说：「我可是一个分割之人？」

75 J 说：门口站着好多人，但只有无伴者方能登堂进入那新娘的闺室。

76 J 说：上主的国度好比一个精明的商人，他拥有一批货物。一天，他发现了一颗珍珠。精明的他卖掉所有的货物，为自己买下那颗珍珠。你们也是啊，要寻找那永不朽坏的宝贝，没有飞蛾能吃掉它，也没有虫子能损毁它。

79 群众中有位妇人对他说：「孕育出你的子宫，以及喂哺你的乳房，可真有福气。」他告诉她：「能听闻天父之语，并谨守奉行的人，才真是有福。因为，有朝一日你一定会改口：『那从未怀孕过的子宫，以及未曾喂哺过的乳房，可真有福气。』」

80 J 说：凡是已认清这世界的人，必也看清了这具身体；凡是已看清这具身体的人，世界对他不再有任何价值。

85 J 说：亚当来自大能与极富，但他比不上你的价值。因为，他若比得上，是不可能尝到死亡滋味的。

86 J 说：狐狸有穴可居，飞鸟有巢可栖，但人们却没有一处可安身。

87 J 说：得靠其他身体而活的身体，真是可悲啊！得依存于那些身体的灵魂，也真是可悲啊！

88 J 说：信使与先知们会来到你身边，带给你原属于你之物。同样的，你也给他们你所拥有之物，然后问自己一声：「他们什么时候会来领取原属于他们之物呢？」

89 J 说：你们为什么要清洗杯子的外层？难道你们不知，造出内层之人也正是造出外层之人吗？

90 J 说：到我这儿来吧，因为我的轭是轻轻松松，我的教诲也是温柔的，你会在其中寻得安息的。

91 他们对他说：「告诉我们你是谁吧！我们才好相信你。」他告诉他们：「你们能够仰观苍天、俯察大地，却无法了解你们眼前这个人，你们丝毫不懂检视当下此刻之道。」

92 J 说：去找，你便会找着。以往，你们问我这些事时，我没答覆你们。现在，我愿意告诉你们，你们却不再追寻了。

94 J 说：凡是寻找的，必会找着；凡是敲门的，必会为他打开。

95 J 说：你若有钱，不要出借以索取利息，而应施舍给那些无法偿还的人。

96 J 说：上主的国度好比一位妇女，抓起少许酵母，掺到面团里，让它发酵，做成一块块大面包。在座有耳朵的，愿你们听明白了。

97 J 说：上主的国度又好比一个提着满满一罐粮食的女子，走在一段遥远的路上，罐子把手断了，食物沿路洒在地上。但她不晓得，没发现任何问题。等她到了家，把罐子放下来时，才发现里头空空如也。

99 门徒跟他说：「你的弟兄与你的母亲正站在外边。」他回答他们：「在座承行我天父旨意的人，就是我的弟兄与我的母亲。他们将会进入天父的国度。」

100 他们拿了 一枚金币给 1 看，并对他说：「罗马皇帝的人要我们缴税。」他告诉他们：「就将属于皇帝之物交给皇帝，属于上主之物交给上主吧。」

103 J 说：知道叛徒会在何处下手攻击的人，真是可喜可贺。因为他们可以早作准备，在叛徒到达之前，储备天赐的资源，整装以待。

106 J 说：当你能将二者合而为一，你便成为亚当之子。当你说：「山啊，移开这儿吧！」它便会移开。

107 J 说：上主的国度就像个养了一百只羊的牧羊人。有一天，最大的一只羊走失了。他丢下九十九只羊，寻找那只羊。历经千辛万苦，找着牠后，对牠说：「我爱你，胜过其余九十九只羊。」

108 J 说：凡是能饮自我口中的人，必会肖似于我，我会亲自变成那个人，隐而不彰的奥秘从此向他开启了。

109 J 说：上主的国度就像是个田里藏有宝藏，自己却不知晓的人。他死后，宝藏留给了他的儿子，但他儿子也不晓得，继承了这块地后，把它卖给了别人。买主在田里耕种时，发现了这份宝藏，于是把钱借给他想借的人，以赚取利息。

110 J 说：愿发现这个世界且从中致富之人，能舍弃这世界。

111 J 说：苍天与大地将在你面前卷起，凡是与生活之主共存的人，必然见不到死亡。我不是说过么：「凡是已找到自己人，世界对他便没有任何价值了。」

113 门徒们问他说：「天国何时才会来临？」他说：「它不会因

着你的等候追寻而来临的,它绝不是人们所指的『看哪,在这里!』或是『看哪,在那里!』而是,天父的国已经遍布大地,人们却视而不见罢了。」

〔注：我们三人不发一语，静静地坐了一晌。我的心灵好似被提升到另一境界。接着，我打破沈寂，问了一个问题〕

葛瑞：天啊，白莎，这真是太不可思议了，句句打动我心。整部福音好似一气呵成，都活过来了。我彷彿看到J兄当时说这些话的情景。其实，我第一次听到他的声音时，就是你方才念到的第一百一十条那几句话。后来，我才逐渐了解他的种种用意：让我更深一层地我有个问题：我曾翻阅过这本福音，方才听了你的修正版后，我注意到你的某些语录好似短了些。

白莎：我说过，有几条语录是遭人鱼目混珠进去的，同样的，有些语录中的话，也是后人加油添醋的。我刚除了那一部分。还有，有几则我在《告别娈婆》中提过的语录，这回都变得较长，因为我想给你更完整的全文。

葛瑞：你何不上次就直接给我完整版？

白莎：我通常会这样，但当时的目的只是要给你一点有关这本福

音的概念，而这次才是要给你「整本」福音的原貌。

葛瑞：喔，那可真谢谢你了。

白莎：该谢的是我。现在你要做的，就是「再次」把正确的〈多玛斯福音〉传递出去。

葛瑞：荣幸之至。

阿顿：好了，我们也该告辞了。我相信，在我们「销声匿迹」的期间，你应该不会找不到事做吧？

葛瑞：事情可多哩，行程排得满满的。

阿顿：五天后，也就是圣诞节隔天，会有个可怕的天灾〔我姑且用「天」灾这个字眼〕。小我还没可恶到让这种事发生在圣诞节当天，因此，隔天才会找上门。受波及的灾民大多不是基督徒，但整个基督教界都会很关切此事，因此我才会提到这个节日。你就顺势把这场灾难当作教材，告诉人们，它与上主毫不相干，真正的上主不会带给人恐惧，祂是充满爱的神。

两个月后我们会再来。我们知道你会持续操练宽恕的。

葛瑞：我爱你们。

白莎：我们也爱你。

〔注：瞬间，沙发上空无人影。五天后，史上最强的一个地震袭击印度洋，造成大海啸，二十几万人因而丧命。就跟许多天灾一样，一开始，大家还搞不清楚状况，日子一天天过去，才知道事情的严重性。我发现自己一个值得反省的心态：当阿顿一说受波及的灾民大多不是基督徒时，我便不太耽心这场灾难的来临，因我猜想得到，它一定是发生在大老远的国家，对我们的威胁不致太大。在美国，我们往往认为美国人的命「比较」值钱。在各种事件、境遇与人际关系上，某些身体总是看起来比其他身体多些「特殊性」。

我并不是说，我一点都不关心这场灾难。我「一度」担忧过，但我发现，这些年来的经验让我对海啸有了不同的看法。这并不代表我的反应有别于常人，我也满腔热血地捐钱、尽绵薄之力。然而，当我这么做的时候，内在的我却清楚知道，我不过看到了自己投射出的一个梦。世界根本就不存在，这不过是大梦一场，我可以看出这些受难者的真实面目，视他们为完美的灵性，而非身体。肉眼显示给我的是分裂之梦，而将它弄假成真的，正是我的小我。这是「我的」梦，目的是要让我误信自己是个身体，因



为，倘若那些受难者是身体，那么我势必也这么认定我自己」

新的一年开始了，这一年会比去年更为忙碌的。不知怎的，我并不在意。那些看似不同的岁月，如今看来都没两样了。它们都不是真的。在这层领悟底下，是多大的自由啊！

## 第八章 展望未来

你的小我从来不是问题，因为上主从未创造过它。你的灵性从来也不是问题，因为它是出自上主的创造。1

这两个月，《告别娑婆》更广为人知了，随之而来的邀请活动塞爆了我的生活，从早上一睁眼，一直排到晚上阖眼入睡前。我想，一般人恐怕都不晓得一个知名作者平常都在忙些什么吧：写作（以我为例，便是笔录《告别娑婆》系列书、写些文章与工作计划）；回覆电子邮件与来电；安排行程；四处旅行；演说；宣传；接受杂志与电台专访（多半用录音的）；与人会面；准备讲稿与工作坊课程；以及其他一堆台面下的事。而大众看到的只是台面上的你：公开演讲、带工作坊、签书会，以及媒体采访等。

大多挺好玩的，只是也免不了有许多宽恕的机会。好比，在我四处旅行演讲的时候，偶尔会遇到踢馆人士，他们多半误信谣言，而对《告别娑婆》有所误解。我其实没什么好抱怨的，毕竟，树大招风，要不是书太红了，哪会毁誉并至呢！不过，要我坐视不管还真难，尤其是碰到那些有违事实的言论时。难道要任由他们误导大众，不去澄清真相吗？网路这种东西尤其令我头痛，它为意图不轨的人提供了一个大放厥词、积非成是的管道。

这问题挺棘手的。虽然阿顿早已提醒过我要宽恕网路上的人，但要我眼睁睁地看着他们扭曲我们的书，谈何容易。我脑中同时盘绕着几个问题想请教阿顿和白莎，是有关《告别娑婆》中他们提到的事。此外，我个人也想多知道一些这颗星球未来的命运，尽管这一切都是幻相。

因此，与两位上师寒暄后，我就开门见山提问了。

白莎：近来可好，哥儿？

葛瑞：酷毙了。欢迎你们再度驾临寒舍。

白莎：我们很高兴来访。

阿顿：是啊。你想到这本书的书名了吗？

葛瑞：想到了。

阿顿：那好，我已等不及了。书名叫什麼？

葛瑞：我打算叫它 The Hidden Messages in Beer 〈啤酒罐里的秘笈〉。

〔译注：爱喝啤酒的葛瑞常用 beer 来开玩笑。在《告别娑婆》第四章，阿顿问葛瑞对书名有何灵感时，葛瑞便故意把当时很流行的书 Love is Letting Go Of Fear，改写为 Love Is Letting Go Of Beer〕

阿顿：还不赖，但不是这个。继续与上主结合，你会有灵感的。

葛瑞：容我直接发问了：假使网路上有人尽说些不实的话，中伤我、我们的书，以及其他相关讯息，我该坐视不管，凭他们为所欲为吗？

阿顿：我告诉过你要宽恕，不过，我该加些补注了。是的，你「永远」都要宽恕。但你若在宽恕后，觉得有必要采取行动，也「永

远」要探问圣灵一下，你是否该做什么。记得，圣灵「绝不会」在这世间做任何事，然而，祂可以给你灵感，给你一些指点。

葛瑞：你的意思是说，终归一个原则：圣灵并不会为你创造出一格停车位，但祂会给你灵感找到停车位。

阿顿：嗯，我喜欢你这个比喻。一点儿也没错。而且，最重要的是，让祂接手，你等于开始化解分裂之念，不至于愈陷愈深。

葛瑞：所以，我宽恕了之后再探问祂。

白莎：时间充分的话当然如此。有些状况迫在眉睫，你可能就来不及请教了。打个比喻，假使有名女子快遭狼爪侵犯、她可没时间与圣灵结合，请求祂的指引。像这种情况，她得应变以保护自己。那可不是操练〈练习手册〉中那一课「自我防卫表示我受到了攻击」<sup>2</sup>的时候。记往，《奇迹课程》解的是心灵的层次。如果你是女人，碰到有人要非礼你，你就往他私处踢过去。

阿顿：谢了，白莎，多谢你的经验谈。也就是说，若有人攻击你，而你尚有转寰余地，那就宽恕。宽恕后，若不觉得需要回应，那就别回应。若觉得有回应的必要，那么，请圣灵接手。祂的指引可能是「算了吧，什么都别做」，也可能要你做点什么。但除非

你真感觉到祂的指点，清楚知道下一步，否则最好别轻举妄动。  
你了解了吗？

葛瑞：了解。接下来，我想问你们几件你们以前提过的事。有位从英国来说，倘若莎士比亚是位伯爵，那么他应属贵族 (nobility)，而非皇室成员 (royalty) [译注：参阅《告别娑婆》第十一章]。但你们当初说他是皇室成员。你们是不是搞错了？

阿顿：不是，抱歉，弄错的是你，老弟。我们当初提到，伊莉莎白女王一世认为当时的戏剧，尤其是喜剧，有辱「贵族」的品味，但你后来笔误为「皇室」。当然，它也有辱皇室的品味没错。录音带中那段录得不清楚，你记录时才会误写了字。别自责，整体而言，你已做得非常好了。如同你在《告别娑婆》的自序中说的，你并非完美的人。

葛瑞：好吧，我还挺能接受自己的不完美的。那么，「杰佛逊圣经」(Jefferson Bible) 呢？你说过它很快就会问世，有心想看的人都能读得到 [译注：参阅《告别娑婆》第六章]。你说完后没多久，这部圣经就真的在 Monticello [译注：位于美国维吉尼亚州，是杰佛逊逝世的地方] 展示，供大家参观，但该书的经文却是在那之前就出版发行，且为人所知了。你们怎么说？

阿顿：说什么？

葛瑞：你们讲错了啊？

阿顿：不。事实上，我们提到「杰佛逊圣经」的那个时候，这本圣经并不易取得。是在我们说了后，它才比较普遍的。

葛瑞：好吧。我只是问个好玩，这些都不是大问题。真正引起反弹的是这个说法：人类是从火星迁移到这儿，并非在地球上自行演化出来的〔译注：参阅《告别娑婆》第十二章〕。《告别娑婆》的多数读者对此并没产生多大疑虑，但我提到的那两个人可气炸了！他们说，人类的 DNA 有百分之九十七与猿猴相同，且化石记录也证实我们是从猿猴进化来的。你怎么回应？

阿顿：我们为我们说过的话担保。人类是从某个遥远的星球迁移到火星，后来又从火星迁移到地球上的。你们的化石记录只能算是一种记录〔evidence〕而非证据(proof)。那些断简残篇不能真的证明什么。它们不过显示出某种可能性，而那恰巧是错误的。至于人类的有百分之九十七与猿猴相同，那又如何？根本不能证明你们是从猿猴进化而来。外头有好几种外星人，要是他们哪天紧急迫降地球上，像罗斯威尔市〔Rosewell〕那次事件一样，如果你们为他们检验 DNA 且公诸于世的话，大家便会知道他们的十

分近似于你们。你们还指望能从其他的类人生命体中找到什麼不同的东西？事实上，你们有一派科学理论已为此做了解释。没错，有关人类为何出现于这有形幻境的问题，进化论并不是唯一能解释的科学理论。

在这有形有相的宇宙里，生命的种子在浩瀚的星际中互通声息。事实上，和便是由别的太阳系植入或传入的，它也存在於其他地方，研究这种现象的科学就叫「泛种论」[panspermia]。但千万别藉任何理论来转移你的焦点。与其探究宇宙的奥秘，不如多注意一下这个宇宙的成因。

你说的那些人显然深信人类是从猿猴进化而来，且认定它是事实。但这观念乃是根据「我们是一具身体」的信念，然后进一步去找出身体的起源以证明它的真实性。

葛瑞：对啊，许多人都笃信进化论。学校这样教，人们就这样相信。

阿顿：盲从。

白莎：可别忘了，从古至今，人们信以为真的事，最后都几乎证实是错的。今年证实的科学现象，下个世纪就被推翻掉。这是因

为每种理论、科学研究都受到当代意识型态的左右，或是研究经费的奖励制度使然（the carrot-and-stick syndrome）。这会让人见果不见因，别太当真了。当然，科学也有它利益众生的一面，尤其是物理学已证实，你无法将一物彻底与另一物分开。因此，人们需要自行接受这些观念。然而，并没有多少科学家心甘情愿接受自己的逻辑推衍出来的结果，他们明知宇宙是个幻相，却不愿昭告世人，这是他们得靠科学家这个身分维生时，避免不了的陷阱。但说话回来，你没这层顾虑，就有话直说吧！

阿顿：你手上的宝贵讯息可得分享出去。许多人活得意兴阑珊、意志消沈。像《奇迹课程》这样的教诲最能对症下药。

葛瑞：是啊，但，即使握有良方，却乏人问津，又能如何呢？

阿顿：该来的自会找上门。你无需全世界都赞同你的说法。世界并不存在。只要将讯息分享给那些好似由你的心灵分裂出去，如今已准备好聆听的人即可。

葛瑞：这正是我在做的事，老兄。我还有一些关于未来的事想请教，如果你们不介意的话。我知道，它并没有真的发生，因此也无足轻重，但你们在《告别娑婆》中开了先例，谈到说了一些未来的事，这回我能继续问吗？



白莎：我们谈的一向不都是你有与趣的事么，葛瑞？这正是我们想把宽恕具体带入你的生活中的一种手法。我们的教诲不只是理论，它们可以实际运用于任何你感兴趣，及你梦中发生的事上。真实的宽恕就是如此运作的。〈练习手册〉在谈到观念的运用时，是这么说的：「就在运用之际，你会看出个中意义，领会它的真实不虚。」<sup>3</sup>

阿顿：只要记住这一点，问吧。

葛瑞：好的。许多人说马雅的历书只到二 0 — 二年，那表示世界末日将在那个时候来临。你们在《告别娑婆》中未曾提及此事。我在想，你们告诉我下个世纪的事时，是不是忘了提到世界末日？

阿顿：不是的，抱歉。那并非世界末日的时刻。二 0 — 二年是一个循环的结束，而非人类的终点。新循环的展开代表一个全新阶段的开始。我们之前没提到此事，正因它只是个循环、一个新的周期。也就是说，它周而复始。因此你所见的，都是老早就发生过的事，只是换了个形式罢了。人们总喜欢大惊小怪，殊不知这实际上只证明了，变迁得愈多，就表示愈是一成不变。这世界

一再上演的，不过是老戏新唱，剧本一点儿也没变。正如智者所云：「太阳底下无新鲜事。」说得一点都没错。

葛瑞：所以，没有所谓的末日启示，也没有因地轴变动而导致人类瞬间冻死这类事囉？

阿顿：没有。新周期会有许多好事间杂着不少坏事。「二元」就是如此。好事是。你会看到美国更有诚意地协助各国减缓全球暖化的现象。在这问题上，美国过去的表现实在难辞其咎。事实上，海水温度上升的结果，的确让天候产生了某些状况。今年大西洋便会有二十七个台风与飓风，创历史新高。海水温度每上升零点一度，便会造成更多的暴风雨，而且平均威力也增强。这种趋势会持续下去，直到你们开始正视这个问题，但得等到新总统上任。

此外，科学家也观察到冰河的融化与暴增的雨水量导致太多淡水注入海洋，会产生一些连环效应。过几年，环保声浪四起，加上许多主流科学家的警告，将会迫使美国付诸行动，开始与其他国家合作，为多数人的福祉而努力，有别于现在「管他世界如何，关心我们这些少数人的利益就好」的政策。不再出卖孩子们的将来，而会跃升为一个合乎潮流的政府，为下一代打造一个像样的地球。

科学家不断呼吁，石化燃料造成的热气滞留会导致气温上升，若再不停止使用，冰帽将会融化，到了这个世纪末，海平面便可能上升三英尺，不仅吞噬沿海聚落，且会有更多水单灾与暴风雨侵袭。只要环保声浪与日俱增，政府最后是不可能充耳不闻的。别忘了，要扭转这个局势还需要一段时间，因此，人们仍会在各种极端天候状况〔酷热与严寒〕下受尽威胁。全球暖化会造成各种反常气象，但终将稳定下来。而这样的全球合作，也让人们对未来感到乐观。

现在，我来释放一个「利多」消息吧：尽管每天播出的新闻都很不中听，但今日的人们其实过得已经比以前好多了。人类一百年前的平均寿命是四十九岁，现在已达七十五岁。到了这个世纪末，平均寿命会增至一百岁，届时假使有人活到一百三十岁，也不足为奇。人们也许还没感觉到，但环境确实比过去安全稳健。若非如此，人类怎会活得比以前久呢？

葛瑞：我相信是的。只不过，权谋者最惯用的伎俩显然是利用人们的恐惧心，如此，人们不能不仰赖政府的保护，即便这个政府的政策颠三倒四的。嘿，这令我想起某句老让我发笑的话。大约一世纪前，有位麻萨诸塞州名叫 Henry Cabot Lodge 的美国共和党参议员，他的孙子也是参议员，曾在一九六〇年尼克森竞选总统时当他的副手。有一次，Henry 在美国参议院发言时（当时正

值经济大危机)，对他的同僚说：「还有什么表面功夫我们可以做的？」我每回想到都觉得好笑。

白莎：是挺可笑的。当然，要是在现在这个电视广播时代，他也许在公开发言时会谨慎一些。

回到我们方才的话题，别忘了我们说过，人类史上空前的经济成长就要来临。我们可没改变这个说法。

葛瑞：所以，你们两位的意思是，未来人类会活得更久，大体而言「明天会更好」，而且，虽然我们把环境搞得乌烟瘴气的，但到了二〇一二年新循环的开始，又会有新气象。听起来很不错嘛！那么，坏消息是什么？

阿顿：嗯，我先提其中一件，今年开始你们会听到更多有关伊朗领袖的消息。从「有形世界」这一角度来看，这家伙算是坏消息。他正是诺斯特拉德马斯〔Nostradamus〕〔译注：法国星相学家〕所说的，那位行将成为西方世界最大威胁的男子。他是个激进份子，不是那么搞定，也下是那么容易打发的。这家伙真的神经错乱。

葛瑞：你在《告别娑婆》中提过，恐怖份子会在大城市里引爆核弹〔译注：参阅《告别娑婆》〕。他是不是幕后黑手？

阿顿：正是，就某层面而言，他领负很大的责任。当然不只他有份。只是，没有他，这事便不会发生。他的确难辞其咎。

葛瑞：我看《告别娑婆》的书稿时注意到，我当初问这问题，用的是「大城市」(major city) 这个字眼，而不是「美国城市」。所以，受到攻击的城市不见得在美国，对吧？

阿顿：我们不会具体指称地点的，顶多透露，像特拉维夫和伦敦这类城市，跟纽约和洛杉矶同样容易成为目标。无论是哪里，都应谨慎提防这一世纪对文明世界的最大威胁：恐怖份子的核武攻击。某些政府很支持这种恐怖行动，尤其是伊朗。

葛瑞：等等，怎么听起来好像不只一个城市会受到攻击？

阿顿：你上回问的是「会不会有大城市受到攻击」，我们回答「是」，事实也是如此。但请记住，我们不会告诉你细节。会跟你提这些，用意是给你宽恕的机会，这也正是万事万物的真正目的。

葛瑞：我记得的。可是，你们当时明明预言，道琼工业指数在五十年内会达到十万点〔译注：参阅《告别娑婆》第十五章〕。如果那个时候人们活在核武威胁的阴影下，怎么可能有这样的经济

成长？

阿顿：关键在于危机处理，或者至少表面看来好似处理了。你知道的，九一一事件后，股市一片惨绿，但那只是暂时现象。不久后，人们发现那些上市公司仍继续营运，自然会回笼卖股票。在恐怖份子的核武威胁过后（包括以牙还牙：以核武摧毁涉入恐怖行动之国家的首都），人民总算松了一口气，商业活动也会比以往更为频繁热络。繁荣景象虽非一蹴可就，但终会来临。未来的五十年经济会成长，人们会争相购买股票。等到表面的尘埃落定后，人民宽了心，自然愿意打开他们的荷包了。

葛瑞：对啊，我也注意到，去年（九一一事件后近三年）飞机上仍看不见孩童，但再过了半年左右，突然间多了不少，携家带着遨游的情景又回来了。可见人们已不再那么害怕劫机的威胁了。不过，你好像暗示，真正的威胁存在于其他地区，是不是这样？

阿顿：我不会用「真正的」这种字眼。切记，你所见的一切「都」不是真的。你的本来面目才是真的，凡是真实的，便不会受到任何威胁。还有，我并不是说每个班机都保证安全，我说的是，恐怖份子正着手策画更为惨烈的事件。

葛瑞：嗯，你好像也暗示，德黑兰会被回敬以核武。

阿顿：我不告诉你哪个西方国家会遭殃，自然也不会指明哪个城市会遭报复。

葛瑞：真教人难过。我的意思是，世界好不容易在不动武的情况下，安然度过了过去这六十个年头。真希望能继续维持下去呢！

阿顿：试问天底下有哪个武器制造出来却没有派上用场的？你若不想使用它，那就别制造它。没错，从广岛和长崎挨了原子弹，到现在核武的蠢蠢欲动，这世界已有六十年没有大动干戈了。但若想长治久安，你得终结冲突的真正源头才行。这源头就是「心」[mind]。

白莎：我告诉过你，除非人们心中有平安，否则世界不可能和平。问题必须在「因」的层次上去解，而非「果」的层次。若干知名的教师说，人类生而纯洁，像一张白纸，是后来被世界玷污的。这说法有误。人生下来就是如假包换的小我，而后渐渐「本性毕露」。要不是小我老早就存在了，人类根本不会来到这里。但话说回来，每一次来到人世，也同样是化解小我与永断生死轮回的机会。同时，你若想要世界和平，唯一恒久且有意义的方法，便是帮每一个好似活在世上的人达到心灵平安。J兄在《奇迹课程》中是这么说的：你眼睛所看到的，乃是「描述你内心状态的外在

表相」。4

近年来，美国政府内部热烈讨论着增设一个「和平部」的可能性，这立意很好，但外交策略不是已尝试了一辈子了吗？无可否认的，当年成立国际联盟、成立联合国，与现今「和平部」的蓝图，原始构思都很理想，本身也并没有错，只是，别指望它们能发挥什么作用。只要你还在这世界「内」寻找世界和平之法，充其量只有短暂的效果，因为那等于在问题所不在之处解决问题，而非从问题所在的根本下手。

别忘了，《奇迹课程》在提及所谓推动世界和平的问题时，说得一针见血，因为这无关乎烽火的平息，该平息的是导致战争的「因」：

不要误把休战协定当作和平，也不要把妥协视为解脱冲突之道。所谓从冲突中解脱，表示一切都已结束了。大门已经开启，你已撤离了战场。你并没有因枪声中止片刻，笼罩在死亡阴府的恐惧减轻了一点，便开始留恋彼处，窃盼战争从此一逝不返。战场上绝无安全可言。你能够居高临下俯视一切，而不受波及。然而，你一旦陷身其中，安全便离你而去。5

因此，只要教导人们如何不受世间表面冲突的威胁，其余一



切他们自会照料。

葛瑞：真酷。要不是我继续追问你们有关未来的情景，我恐怕都快忘了你们提过的某些事。好比，你们说过氢气将是未来的主要能源〔译注：参阅《告别娑婆》第十五章〕。真是这样吗？

阿顿：是的。只是美国和欧洲并不同步。美国未来几十年的主流交通工具会是混合式的引擎汽车，人们会发现开这种耗油量较少的车子挺不错的。而欧洲则投注更大的精力发展氢能源。因此，将来欧洲会在这个领域内领先美国。这又牵扯到下个世纪世界强权的分布状态。一方面，美国已不如当年拥有那么多的工程专家；另一方面，欧盟与中国大陆则已体认到数学、科学与前景规画的重要性。美国只看重眼前利益，短期间还撑得下去，但长远来看就行不通了。

由于美国没有积极投资于教育与前景规画，它会渐渐落后欧盟，未来**欧盟**会成为最强的经济动力。中国大陆也会崛起，但诱因不足，因为大部分人民无法分霑其利。这下子，你看到欧盟的绝对优势了，欧洲有足够的资本主义，人民有充分的诱因；再者，它也有足够的社会主义基础，人民由此得到医疗保健等民生福利。

在美国，人民破产的首要原因竟是被庞大的医疗费用压垮。你们国会现在还雪上加霜，不仅逼着这些身体健康有问题的人去跟国会官员所效命的银行、医院及信用卡公司做抵押，甚且默许公司以欺骗手法，止付资深员工的退休金。

然而在欧洲、加拿大以及其他政策比较健全的国家，人们不必担心会因生病而失去一切。这就提升了「诱因」。美国既缺乏智慧、悲悯之心，也没有前瞻性，不肯好好投资数学与科学教育，光是那股贪婪，就够让你们国家在几十年内落后欧盟，失去经济霸主的地位。讽刺的是，这个国家乃是从英国那儿挣回自由，算是当时保守封建时代中的一股改革清流，今日自己却反成了保守派，跟不上时代，落后于当年它所反抗以及被它视为友邦的国家。

葛瑞：既然如此，道琼工业指数怎还会达到十万点？

阿顿：因为它搭上了世界经济繁荣的便车。时代变迁的第一个征兆即是欧洲的强势崛起。

葛瑞：能再多告诉我一些未来的趋势吗？

阿顿：会有令你叹为观止的「量子电脑」、利用航空轨道载送大量货物的「太空梯」。此外，

观光客能上月球漫游，甚至还有远距传送〔teleportation〕的诞生，诸如此类之事都会在不久的将来出现。

葛瑞：远距传送？你是说，像「星舰迷航记」里的传送方式？

阿顿：许多科学事实，早先都在科幻小说中出现过。你可以回想一下，在那一系列影集中，他们使用一种名为「传呼器」的工具相互联系。在当时，那简直是个科幻物品。如今，你们几乎人手一支手机，而手机不就像影集中的传呼器么？

葛瑞：对啊。你们可知手机有什么好处吗？十五或二十年前，我们会看到一些精神异常的人晃来荡去自言自语，现在他们不必这样了，他们可以讲大哥大。当然，有些人走来走去讲着大哥大，实际上另一头并没人在听。

阿顿：未来的太空之旅并不一定都得搭太空船。有时人们可藉由「光子传送」(beam)的方式到达远地。现在飞到月球通常得花上几天，但有朝一日，你们只需三秒钟就可把人传送到那儿去。真的，若你能透视下个世纪，你会发现穿梭于太空乃是很普遍的事。研究人员现在已能将光束穿透实验室椅子，成功地传输到另一头，这项技术将会广泛地运用到全部有形生命上，因此人类也能「光子传送」到另一地。这项技术无论从哪方面来看，都比其他

太空旅行的途径占优势。

白莎：今天就谈到这儿了，老弟。我们可不想让你的想像力飞得太远。你还有很多事要做呢。只需谨记万事万物的目的就够了。在你穿越你的梦，穿越这场你自编自导、却因遗忘而显得十分真实的电影时，宽恕你所营造出来的一切，回归上主那儿。看出每个人的无罪本质，这才能真正显示出你的智慧，你也才能认出自身的无罪本质。好好享受接下来的几个月吧。

阿顿：好，祝你玩得开心。

葛瑞：谢了，二位。哪天你们有兴致，欢迎顺道来我的工作坊玩玩。

他们离去后，我待在原地静静地沈思着他们方才所说的事。顿时我了解到，他们的教诲可总结为一句话：世间的唯一存活之道，就是随时随地准备好宽恕，无论外界发生了什么事。如此，你方不致被这些事所困。我觉得自己像个观者，与J兄一同与时间浮沈，我满怀感激两位朋友教导我的一切，也从容地为下一个更高的生活型式准备，并且心安理得地享受此刻生活所带给我的快乐时光。

## 第九章 阿顿是谁？

圣灵之音不是命令，因为他不可能傲慢自大。祂也绝不强求，因为祂无意控制你。祂也无意征服，因为祂无攻击之心。祇只是在旁提醒。是他所提醒的内容使你不得不听信。1

接下来的几个月挺疯狂的。我去了拉斯维加斯，参加一场由我的新出版商 Hay House 所主办的大型座谈会。拉斯维加斯真可说是幻相之最。事实上，对街那家旅馆的名字刚好叫做「海市蜃楼」。知名作家露易丝•贺是这次座谈会的首席讲者，我坐在观众席上，出乎意料地听到她公开说我是她近年来的「良师」之一，《告别娑婆》给了她时时操练宽恕的动力。我听了备感荣幸。

我自己也在犹他州盐湖城所举行的「奇迹课程大会」上做了个专题演讲，赢得全场起立鼓掌。我觉得，可能平时的宽恕让自己有了些许长进，才会激起如此的回响吧。两位上师的教诲使我受益匪浅，一路走来，我也愈来愈体会到「真宽恕」的实用性，它截然不同于世间传统的宽恕。

成功也是二元世界中的一个梦，它能带给你欣喜，也同样会招致失望。就拿《告别娑婆》来说吧，它的销售量明明已高居《纽约时报》畅销书排行榜第四名，但该报却不打算将此书列入排行

榜内，他们的说法是，此书的销售多半是透过网络，而非完成于书店中。我实在咽不下这口气，无法上榜使此书少了很多曝光机会，而我也被排除于「纽约时报畅销作者」之外。有个出版界高层人士跟我透露，其实我被耍了。我虽想扮演「受害者」的角色，但我太忙了，没空玩这个游戏，我决定宽恕，继续向前走。再怎么，在别的排行榜中，我仍是「畅销作家」呢！

接下来，还有一个插曲。有个全国性的广播电台邀我上节目，此节目横跨东西两岸，约有五百多万名听众。此次经验有点难倒我，幸好似以奇迹收了场。我接受节目主持人的专访时，听得出，他只想聊些煽动性的话题，而无意深入此书修行方面的讯息。当我提到我们一体的本质时，他竟突然对我咆哮：“你再多说一次这种字眼，我就要发脾气了！”他那毫不尊重的态度、攻击性的口吻如此明显，我想数百万名听众一定都听出来了。我心想：“天啊，这家伙的听众会因他的行为而一起厌恶我的。”于是，我顺着我的「第二天性」转身求助了兄，在心里问他：“我该怎么做好？”脑中立刻闪过一句：“你认为呢？”

答案不能再明显了。我宽恕了那名主持人，心中顿时平和起来。我保持冷静，没有还以颜色，只是平静地一一回覆他所有的问题。最后他也冷静下来了，不过他在访谈了两个小时后就草草结束，而非按照原先预定的三个小时。我感到自己错失了一个大

好良机。但我尽力了，只是事情进行得并不顺遂。在这种全国性的公开秀中仍是新手的我，觉得自己真的搞砸了，我的作家生涯大概告终了吧！

但我错了。书反而大卖，更重要的是，每个礼拜都会有人前来给我类似的回馈，「嘿，我收听了那个节目，你讲得很棒！你谈的是宽恕。当那个家伙攻击你时，我看到你的言行是合一的。你不只说道理而已，而是实际活出来了！」

许多人透过该节目首次得知我、《告别娑婆》与《奇迹课程》，他们也看到了宽恕的见证，而对此课程有了初步的了解。这个经验让我体会到，宽恕有好多无法预见的附带利益，我也满怀感激能有这个出乎我意料的美好结局。

春天来了，又到了两位高灵圣哲造访的时候。我心中有个盘悬多年的疑问，打算在我们进入其他话题前提出来。我已知白莎是两千年前的多玛斯，而白莎这个身分将出现于未来。我是多玛斯的后世，白莎的上一世。阿顿则是两千年前的达太，而阿顿这个身份也将出现于未来。但他们从未告诉我，阿顿这一世到底是谁？我怎么也猜不出。

葛瑞：哈罗，二位。我有个问题一直卡在心里，害我胡思乱想了好久。

白莎：我们知道，不过，还是你自己说出来。

葛瑞：阿顿，你介不介意我探问你这一世是谁？

阿顿：我不介意你问，如果你不介意我拒绝回答的话。

葛瑞：喔，拜托。别让我一直猜嘛。白莎说过，我这一世也认识你，但不知我们是亲如密友，或只是点头之交。由于白莎是以全像式的角度说的，因此我也搞不清我是「已经」认识你了，还是「以后」会认识你？至少给我点提示嘛！

阿顿：好吧，我的朋友，我把范围缩小一点好了。在时空世界状似发生的这一世中，我是个女人。

葛瑞：嗯，这线索很有帮助。敢情您是位俏姑娘？

阿顿：我这一世是女性，按照性别的或然率来讲，其实挺合理的。两千年前我是男人，而我的最后一世（这世纪后半到下一世纪）又是男人。难道你要我「一直」都当男人吗？就在



我们谈话的此刻，我是名女子，顺便补充一点，我挺迷人的。

葛瑞：我的狗「努比」以前也很会接飞盘。〔译注：与「迷人」同字(fetching)〕

阿顿：你不知道我们两个很可能打破「没有人会下地狱」的说法吗？

葛瑞：你方才也提到，我们的最后一世会出现在这个世纪后期，是吧？

白莎：你真是法「耳」恢恢，一句都不漏听，小老弟。这样说吧，是在这个世纪后半的初期延续到下一世纪。而我们最大的宽恕功课会发生在下个世纪初。

阿顿：听着，我虽愿意帮你这个忙，但，相信你也了解，每件事都已发生了，因此，告诉你任何线索，让你四下寻觅某个人实在不妥，应当顺其自然，在该相遇的时机相遇。

葛瑞：喔，又捕捉到一丝线索了。你方才的意思是，我还没见过这名女子……我是说「你」，对吧？

阿顿：恕难奉陪了。随便你怎么猜，反正我已帮你缩小范围。别在此事上绕了，你最好把它抛诸脑后。就让事情顺其自然发生就是。

葛瑞：嗯，我现在多知道了一点，心里也舒坦了些，也许目前这样就好了。我得学会接球。你说「你」很辣，是吗？

白莎：我想，我们该进入正事了。

阿顿：对。我们现在要谈的，会对你有所帮助。首先，我们得明了每个人都全然纯洁无罪，他们想尽力深入他们真心相信的某一思想或法门。有了这层了解，我们才好往下谈。许多灵修教师在传授他们自认为与《奇迹课程》一致，实际则不然的法门时，淡化了《奇迹课程》的讯息，讲成其他学说。这令学员产生了混淆，因而错失《奇迹课程》的宗旨。这些教师甚至看不出两者的不同，否则也不会把它们说成同样的东西，还引述《奇迹课程》来支持他们的论调。

葛瑞：说得真好，我能懂你意思。这种事我看得多了。某些奇迹学员〈有的还挺有名气的〉不教《奇迹课程》，而是编出一套自己的东西，然后引述《奇迹课程》的话加以佐证，

让人「看起来」以为是同一回事，实际则不然。

阿顿：的确如此。好比教人要「活在当下」。切记，我们并不是说「活在当下」这个观念有什么「错」。着眼于当下此刻，而不执着于过去与未来，对人会有帮助，生活品质也可能有所改善。问题是，这么做并「无法」根除潜意识中的咎，它源自与上主的原始分裂，至今仍隐藏在内心深处。基于这个咎，使得每个存在的当下成了名副其实的「暂时」经验，因它未能去除你心中使你经验不到永恒的障碍。我说的并不只是「当下的力量」这个法门和《奇迹课程》「真实的力量」之间的微小差异。活在短暂的当下幻相与活在永恒的「此刻」实相，两者之间有天壤之别。

有一点非常重要，你得谨记在心：在潜意识中的罪咎尚未清除前，你是无法安居于永恒之境内那无止尽的当下的。绝不可能！若没有透过真实的宽恕，任何试图停留于当下所作的努力都注定失败。除非你全然宽恕自己所妄作与投射到外头的一切，否则你不可能宽恕潜意识中的自己。一旦你全然宽恕，方能永断生死轮回。

活在当下既无法治愈你潜意识中的罪恶感，也化解不了小我。唯有真实的宽恕才能去除心障，使你得以觉醒于你原

来实存境界内爱的本体，彻底化解了小我，让你安稳立于永恒的「一向如此」之境，那正是障碍尽除后的本来状态。针对这个重要观念，我来引述一段 J 兄在《奇迹课程》中所说的话：

你是百害不侵的，因为你心无罪咎。只有罪咎才会使你执着于过去。因为罪咎认定你会为自己所作的一切受罚，使你受制于由过去通向未来的一次元时间。凡是相信「线性」时间的人，不可能了解「恒常」的含义，因此，罪咎必会剥夺了你对永恒的向往。你是不朽的，因为你是永恒的，而「恒常」必然也在现在之中。由此可知，罪咎是为了维护小我的生存，且使你的心灵执着于过去与未来的一种伎俩。如果你会为过去的一切而受惩罚，那么小我的续存便得到了保证。然而，唯上主能保证你生命的续存，而非小我。不朽是时间的反面，时间会过去，而不朽则是恒常不变。<sup>2</sup>

在我继续往下说之前，希望你记住，只要潜意识仍藏有一丝罪恶感，任何为「永恒之境」所下的功夫「绝对」是徒劳无功之举。在你想永远摆脱过去与未来「之前」，你「必先」治愈潜意识中的罪咎。化解之道绝非故意忽视它，那只是回避与否认过去和未来罢了。只有宽恕过去的一切、宽恕你对未来的担忧，它们才会得到释放，你方能真正活在无止尽的「现在」。真实的宽

恕一直都发生在当下。别忘了，我们说过宽恕状似发生的原始分裂的那一刻，与宽恕此刻无异，二者都是同一回事。现在我要继续方才那段引言。不过我先解释一个词，好让你了解，待会儿我提到的「赎罪」，指的是「媚神」之意。

葛瑞：我知道。

阿顿：接受了救赎，便能教你认出什么是不朽的，因为接受自己的无咎本质，你便会明了，过去从未存在过，未来也不需要，且永远不存在。时间中的未来一向与赎罪观念相连，唯有罪咎才会孳生出赎罪之念。因此，把上主之子的无咎本质纳为己有，乃是上主提醒你祂圣子真相的方法，而他的真相即是真理。由于上主从未定过圣子的罪，他既无罪无咎，必然永恒。<sup>3</sup>

葛瑞：因此，毫无例外的，我们必须由潜意识的罪咎中脱身，方能从万事万物中抽离。为达此目的，我们迟早都得回到「人际关系」这个宽恕课题上。

阿顿：说得真好。正如《奇迹课程》所言：

圣灵告诉你，你所会晤的始终是你自己，这会晤是神圣的，

因为你是神圣的。小我则告诉你，你所会晤的始终是你的过去，往日的梦既不神圣，未来的也不可能神圣，致使现在显得毫无意义。<sup>4</sup>

只要罪恶感仍存于心中，「现在」便显得毫无意义。然而，一旦你自由了，你自会打开心怀，迎向无尽的现在，以及你与上主的一体之境。再者，你总不能用忽略上主的方式来化解你与上主的分裂吧！你怎么可能不承认你的终极根源，而想化解你与根源分裂的那种感觉？无论 you 用什么藉口来否认上主，真正的原因始终都是罪咎，以及由此罪咎而对上主产生的恐惧。

葛瑞：我懂你意思。我才不忽视上主呢，要不是上主，我就没有可敬之人了。

阿顿：笑话先摆到一边，你懂我的意思吧？

葛瑞：懂！就是宽恕啊。关键不在于观照你的念头与你的判断，这并非真的宽恕了它们。关键也不在于与小我为友、不找它的碴、安抚它，而是把它化解掉，使自己复归完整。这正是 J 兄一直强调的重点，也是他在《多玛斯福音》中所谈的。不过，我有一个问题：纯粹不下任何判断就够了吗？不下判断是否等同宽恕？

白莎：问得真好。没了判断，小我确实活不下去。因此，要是有人真的修练「完全不下判断」之法，他最后的确能化解小我。就如同佛陀当年一般。即便佛陀，也仍得再回人世一趟，补修一点课程。问题是，这条「完全不下判断」之路，不仅路途较远，实际上也并不好走。若能以圣灵的思想体系「取代」小我妄造的思想体系，就会更上一层楼了。 J 兄不只修练「不下判断」，更以积极的宽恕改变他看待万事万物的眼光，而大大加速了他成道的脚步。因此，他一再强调《奇迹课程》能为我们省下不少光阴。他的犹太神秘教与佛教的背景让他有了这个「救恩快速版」，不仅化解了小我，更具体地以圣灵的思想体系来取代小我的思想体系。

阿顿：这又引出了另一个话题。我再强调一次，我们提这些只是想帮助大家而已。我们对于现在要提到的这个人毫无贬损之意。他是《奇迹课程》早期的学员。由于他是医生，因此惯于以科学的角度诠释现象。这很能吸引一些门外汉。他常用一项名为「肌动学」(kinesiology)的原理〔也就是肌肉反应测试 muscle testing〕，来检测言论的「真理」程度。有些人因着这位医生的研究，而误以为这种测试完

美无误。实际上，他是以幻相来评估幻相，因此，这测试基本上就有问题。他等于是用身体检视真理！《奇迹课程》说得很清楚，任何会改变或可改变之物都不是真的。那么，奇迹学员怎还会相信这一套理呢？

葛瑞：是啊，我知道你说的医生是哪位。话说回来，二十二年前我的整脊师就是用肌动学帮我做肌肉反应测试。你说的那名医生很优秀，他的结论多半都正确，但非百分之百。世间没有完美的。再者，有些人在某些领域中总有过人的表现，例如艺术领域。

阿顿：没错。我们说的这名医生将此理论发展成一种能检测言论是否为真理的方法，把它变得像测谎机一般。然而，形相层次中没有一物能完全靠得住。因此真实之物有可能会被误测为虚假。这还不是最大的问题呢，小我暗中的阴谋是要让学员错置焦点，误把注意力放在虚幻世界中虚幻之物的一个虚幻检测上，偏离了正确的焦点。「正确的焦点」就是打从心里决心宽恕这个世界，将小我「整个」系统抛诸脑后。这也正是《奇迹课程》的宗旨。

葛瑞：我还知道这个人把各种教义划上等级，从等级一到等级一千。许多人爱死这个东西了。



令我不解的是，他若是早期奇迹学员，怎么会不在《奇迹课程》的宗旨上下番功夫？

阿顿：你是说他怎么会不懂我们以前引述过的这段话：

在分裂带来各种程度、角度、间隔的观念以前，知见并不存在。灵性原无层次之分，所有的冲突都是由这类层次观念生出的。

5

葛瑞：对。《奇迹课程》始终设法集中学员的注意力到这一事实：

「实际上」只有两个选择，且其中只有「一者」为真，也就是灵性。我们必须作此选择才能回归圆满之境。

阿顿：正是。先得领悟「没有」层次之别，你不是圆满完整，就是不完整。因此，举凡检测、分等级这类事，不仅会让学员偏离正道，不把幻相带到真理面前，反而会硬把真理加入幻相里面。更糟的是，那种测试一旦有误，可能会让学员错失了对他有益之物。

葛瑞：是啊。这名医生好像老是把共和党评比为公正廉直之党，还把沃尔玛公司列为文明开化的公司。但很抱歉，这家公

司前不久才遭加州判决压榨员工午休时间。倘若这种结论是出自医生本人，那么他的学生们还会做出什么其他结论来，就可想而知了。他若这般名正言顺地发表个人偏见，别人能不依样画葫芦吗？

阿顿：你只须记得，这个幻相是个请君入瓮的陷阱。它这样鼓励人家分别比较、将各种教义分别为几等几级，会让人把这一切都当真，把焦点放在幻相，也就是“果”上，而非致力于心灵，也就是“因”上。过不了多久，你便会看到有些人开始检测他人的言论，指称他人说谎等等，用委婉谦和、一副开悟的口气来掩饰。凡此种种，只会耽误你的修行，你原可把握此良机化解小我的，如今却不知不觉地光耀小我了。

葛瑞：对啊。灵修教师吸引人的，不见得是这类详备的科学数据，有些学员是受教师的声音、个人特质或外在形相所吸引，实际上这些同样并不具任何意义，但他们却误以为那是开悟的特征。现在外头好多老师，有的宣称自己开悟了，有的故意纵容外界称他开悟的谣传。但他们真如 J 兄一样吗？他们能治愈病人且让死者复生吗？若有钉子刺穿他们的手腕，他们能没有任何痛觉吗？无咎的心灵不可能受苦的。我没看到他们有哪一个人达到 J 兄那样的境界。

阿顿：分等级还有一个问题，假使你只说出一句至理名言，好比「上主是爱」，那么它便会飙到近等级一千。这句话无法领你回家，但却能名列等级一千。若你「真心」想让人们快一点儿回天乡，你得探讨小我，剖析它，让人们明白他们面对的是什么强硬角色，然后，再教他们化解之道。然而，正因你谈的是小我，便会被那学派划分到比较低的等级！

葛瑞：因此，假使你只谈甜蜜的人生光明面，你虽会飙近等级一千，但困于人世的时间却比让小我现形，了解它、宽恕它，而后化解它的人多上好几世。你若真想化解小我，你不能不了解小我。然而，教你这套能领你早日回家的法门，却会被评定为较低等级，那些带你绕远路的泛泛之辈反倒名列前茅。

阿顿：我想你抓到了重点。在这团迷糊帐中多添一笔测谎试验，反会使你一辈子偏离了正轨。还是好好把握这一世，训练自己的心灵返回天乡吧！

葛瑞：这个嘛，我想肌动试验比做宽恕功课容易得多，不过我不希罕，我只想回家。

阿顿：那么你一定回得去的，好小子。别因那些只想借用《奇迹课程》的光环而不实地教此课程的人感到灰心。甚至还有罢黜百家、独尊奇迹之人，自己却不懂此课程呢。他们以为《奇迹课程》可任君诠释，但若真如此，它就失效了。这部课程之所以独特，正因它「不容」妄自解读。

《奇迹课程》说，世界并不存在，只有上主真实存在；且由这个死亡之梦甦醒的方法，乃是全面的宽恕，毫无例外地宽恕他人，因为他们实际上什么也没做；唯有如此，才宽恕得了你自己。有别于此的解读都是愚见。

然而，却有奇迹教师把圣灵弄得好似外头一个真实的人，帮你在这根本不存在的世间大展身手，把学员带离了焦点，将注意力置于「果」而非「因」上，因而延误学员的进步。更糟的是，你一把世界当真，便会很「顺势」地变得像那样，教人在这虚幻不实的世间一定要如何表现，否则下场堪怜之类的。

千万别掉入那个陷阱里。尊重《奇迹课程》的原有精神，尊重海伦和比尔生前说的有关这部课程的来龙去脉与真义。千万别妥协，不要出卖了自己，也无需担心他人的眼光。他

们要是真的那么聪明，绝不会认为自己属于这儿的。

葛瑞：关于这事，我会请示一下我的灵媒。说笑的，它只会带来更多的幻相。《奇迹课程》的出离之道，不能说得更清楚了。

阿顿：没错。我们并「不是」说《奇迹课程》是唯一的路，我们的重点是，要是你想学这部课程，那就实地操练吧。不要挂羊头卖狗肉。你愿意的话，这部课程可以为你省下许多光阴。若否，那也无碍，反正时间是虚幻的。只是你还要困在这个生死轮回中多久，全在于你的选择。

白莎：临走前，我想针对那一点再引述一段《奇迹课程》的话，帮你进一步地厘清。当眼前之事变得棘手难解，当航空公司取消你的班机，当有人粗暴无礼，当你无法准时赴约而心急如焚，或者当你觉得你耐心尽失、不愿宽恕，而你又真的想找个「测谎机」以分辨真伪时，记得J兄这番话：

你既是上主所创造的，必然永远不变才对，按此定义，无常之境必然虚假不实。它包括了情绪的起伏，身心状态的改变，以及一切知觉反应的变迁。真理无所不包的特质，使真理与虚妄变得泾渭分明，且互不相遇。6

我一个人静静地坐着，感受到一股前所未有的笃定，愿诚心实践两位好友给我的教诲。我知道这并不容易，但若只想轻松度日的话，我大概也不会踏上这条殊胜的修行路了。

## 第十章 人间破旧的玩具

分裂的梦境从此逐渐消逝。因你再也不会在本来就不存在的间隙里，看见你所制造的恐怖玩具。本课程所要求的仅止于此。你应庆幸，救恩的要求竟然这么少，它毫不奢求。从实相来讲，它什么也没要求。从幻相来讲，它只要求你以宽恕来取代恐惧。这是幸福美梦唯一的生活守则。<sup>1</sup>

救恩这么单纯，却又如此困难，可真是矛盾。真理显然很简单，却不容易。尽管理性上了解了，但要训练心灵能时时运用出来，还有一大段路要走。我现在比较上道一点儿了，这全拜练习所赐。我操练得愈勤，便宽恕得愈来愈自然，世界反倒显得很不自然了。这儿并不是我的家，然而，我仍可能在这儿开心度过。在回家的路上学习以不同的眼光看待世界。

读《奇迹课程》时，我受到非常大的鼓舞，往往读着读着，益发感受到阿顿和白莎所言不虚。那些观念经它不断重复强调，小我也随之渐渐瓦解。J兄在《正文》中便提到：

宽恕之梦无需持续太久。它的目的不是为了把心灵同念头分开。它也不再设法证明自己的梦是出自他人。<sup>2</sup>

他在这一节前面又说了：

你只是在作梦而已，那些偶像不过是你在梦中的玩具罢了。只有儿童才需要玩具。他们假装自己是一国之君，且赋予那些玩具活动、说话、思想、感觉的能力，还能代自己发言。

诚然，这些玩具的言行举止不过出自游戏者的心情。然而，游戏者却拼命想忘却那梦是自己造出来的，认定梦中的玩具都是真的，也不敢承认那些愿望原来出于自己。

噩梦都是很幼稚的。玩具会反过身来威胁孩童，因为他已把那些玩具当真了。然而，梦岂能攻击？玩具岂会长大，变得危险、凶恶，且蛮横？孩童却真的相信，因为他害怕自己的念头，才会把那些念头转嫁于玩具身上。于是，玩具的现实变成了他自己的现实，因为玩具好像将他由自己的念头中拯救出来。那些玩具把

他的念头演得活灵活现，几可乱真，且宛如在他身外；只要他敢使诈，玩具便会转过身来攻击他。由于他对自己的想法信以为真，才会觉得需要那些玩具来逃避自己的想法。为此，他把所有的东西都变成玩具，使他的世界一直保持在他身外，假装自己只是这世界的一部分。

时候到了，童年的一切该让它永远过去了。不要设法挽留儿时的玩具。把它们收起来吧，你再也不需要它们了。 3

《奇迹课程》的优美与单纯本质，延伸出错综复杂的内容，而后再回归它单纯的本质，使得我愈来愈喜欢这本修行良伴。我不认为自己是奇迹教师，我只是个学员，恰巧碰上了天时地利人和，得以与大家分享我的经验。

我也不觉得自己是个作家，我写起作来只能以“龟速”形容。假如早上起床时要列出今天想完成的十件事，写作绝对进不了排行榜。幸好，我只负责叙述部分，再插入一些自己的经验谈，此书就变成我个人的故事。这是我所能贡献的。

与阿顿和白莎之间的谈话简直是现成的礼物。跟他们聊天很有意思，而且，我做的不过是把录音的内容打出来，连这一点，我都做得拖拖拉拉的。



现在是五月，再过两个礼拜，我的朋友又会来看我了。我在圣路易开了一场工作坊，那是我生平第一次到那儿。我玩得很开心，爬上了著名的圣路易拱桥顶端，也看了场国家联盟棒球赛。我以前从没看过国家联盟的比赛，我这次去其实另有盘算。红袜队正是在这个球场赢得世界大赛的，而这个球场将在这个季末正式走入历史，由另一个球场取代，我想在它被拆之前亲自来一趟。当天天气晴朗，群众都为红雀队的胜利而欣喜，他们在第一局就拿下十一分，还好，他们没有那样打击红袜。

有个名叫 Pierce 的人（工作坊负责人的一个朋友，是《告别娑婆》的读者），自告奋勇要载我去 Cahokia，让我看看我在「伟大的太阳」那一世身为印地安人所住的地方。Pierce 成了我在圣路易那几天的向导与朋友。后来有个名叫 Carl 的人也与我们同行。初次见到 Carl 时，有种说不出的亲切感，好似失散多年的兄弟。我们愈靠近停车场，愈感觉诡异。等我们把车开进停车场，我才恍然大悟这似曾相识的场景，正是阿顿和白莎那回以超时空心念之旅的方式让我经历的那段未来。不只相似而已，根本就像复制出来一般。我的一举一动，一行人所说的话，我们走的路，我爬上山丘的过程，全都历历在前，令我瞠目咋舌。“此刻”活生生进行的事，其实“早已”发生过了。唯一不同的是，这回不见阿顿与白莎。

即使在山丘顶上我见到的那几秒钟的异象，看到一千年前的Cahokia，也跟上回那趟「心识之旅」中见到的一样，连我看的方向也都一致。即便没刻意朝那儿看，我都可以感受到「伟大的太阳」的居所就在身边不远处。映于我心里的影像，竟与当时所见的一模一样。

令我百感交集的是，这似乎是早已“写定”的剧本，“必然”如此上演，我根本无力改变什么。注定要去的地方，我逃也逃不掉；不该去的地方，我怎么也到不了。一切早有定数。

每个行动，每句话，每个朋友，甚至每个敌人，这剧本是我同意参与演出的，我在戏里好似第一次经历，实际上这部影片早已拍摄完成。我只是个观者，好似在偌大的娑婆世界的虚拟游戏中轧了一角，实际上我根本不在这戏里。原来我的人生际遇就是这么一回事，我实在没有理由为眼前的事物感到忧心与愤怒，因为它们打从一开始就是我自己编织出来的，而它们全都不是真的。

有趣的是，这个经验没有带给我任何失落感，事实上，我还感到如释重负。因为，我总算可以顺其自然，不必那么辛苦地打造我的人生了。我可以宽恕，放下判断，并为我所见的世界负责，我造出它来，只因不敢承认隐藏在我内心的想法，才将它们显现

身外；我将它们推到外边，只因我害怕它们。其实这恐惧是建立于错误观念上。如今我不需要再畏惧它们了，只需宽恕它们、释放它们，我便能在这过程中重获自由。我不再排斥自己的剧本，因为我看出了它的另一作用。

往昔使我囚禁于世之物，如今却成了我返家的车票。而我在 Cahokia 与圣路易之旅该发生的事都发生了，我感到一切是如此的命定。

六月底，我刚从多伦多回来不久，阿顿和白莎随之出现了，这是他们的第十次造访。

白莎：你的二度 Cahokia 之旅可好？

葛瑞：你很清楚这经验对我的冲击。只是路上挺怀念你，以及你那身打扮。

白莎：世事无法完全如你所愿，葛瑞。

阿顿：我们最后两次的造访将会非常简短，弟兄。只做个总结，鼓励鼓励你，为你澄清一些问题。

葛瑞：最后？这两字令人很不好受。

阿顿：天堂是没有最后的终结的，何必在乎这儿的起头与结尾呢？这些都会消失的，最后只有你的实相永存。别忘了把这些讯息分享出去，你找不到比这更好的工作，相信你也了解自己有多幸运。

葛瑞：我当然了解。

白莎：嘿，你好久没有讲笑话逗我们乐了，说个短的听听。

葛瑞：没问题。有三个家伙在地狱里待了好一阵子，上刀山、下油锅的。其中一个人心想：“反正他们得一辈子待在那儿了，何不认识一下彼此？”于是他自我介绍：“嗨，我叫 Arik，是个犹太经师，我在这里是因我欺骗了老婆。”第二个人说：“哈罗，我叫 John，是个天主教牧师，我在这里是因我娶了老婆。”最后轮到第三个人：“嗨，我叫 Alex，是个奇迹学员，我不在这里！”

白莎：有趣。记得，你“不在”这儿，你只是以为自己在这儿。你很幸运能有 J 兄带你出离。

如同他在《奇迹课程》中提醒大家的：

当我说：“我时时刻刻与你们同在”，我是说真的。不论何时何地，我从未离弃过一个人。因着我时时与你同在，你才会成为“道路、真理及生命”。4

他也把领你回家的途径说得很清楚，只要你愿意尽你自己那一份任务：

生命没有对立，因为它就是神自身。只因你决定以死亡来结束生命，生命与死亡才会对立起来。宽恕世界吧！你就会了解，上主所创造的，是不会结束的；而祂未造之物，亦非真实的存在。这一句话足以阐释出我们的课程。这一句话给了我们的修持一个方向。这一句话把圣灵的整个课程表达得淋漓尽致。5

唯有宽恕这世界，你方能觉醒，体认出自己从未离开过天堂，且仍是上主所创造的你，也就是完美的灵性。J兄一再提醒我们《奇迹课程》的宗旨很简单且一贯：

你仍是上主所创造的你。除此之外，没有一件事值得你去相信。这一意念足以使所有的人获得自由。这一真理会使一切幻觉销声匿迹。这一事实宣告了无罪本质在万物内永存不替，它是存在的核心，也是不朽的保证。6

然而，你得时时谨记心头，你的宽恕必须在“因”的层次上下功夫，而非“果”的层次，才可能经验到那一境界。J 兄在《正文》中（就是在第五章）是这么说的：

需要改变的是你的心，而不是你的行为，这纯粹是愿心的问题。只有在心灵层次上，你才需要指引。也唯有在那可能改变的层次上，才有修正的余地。改变与外表征状毫不相干，因为改变外在是没有用的。7

葛瑞：真是一针见血，白莎，我觉得自己很幸运能参与此一大事因缘。

阿顿：说起“幸运”，你得知道，要是每件事早有定数（即便它是那么戏剧化）。那么就不会有“幸运”这回事。没错，这世上的确“看似”有幸运与不幸之时。然而，那只是二元的人生观点，它“不”代表你不能有所作为，不能尽一己之力。我们说过：要活得平凡且仁慈。但你这样活时，记得重点应摆在“因”而非“果”上。这种改变虽没有人看得到，却是宇宙间最大的改变，也是唯一有意义的改变。

白莎：说到这有所为与尽一己之力，我注意到有不少男士参与你

的工作坊。

〔注：我在多伦多开工作坊时，主办人告诉我，通常参加活动的人当中，女性占百分之八十五，而这种现象在灵修团体已行之有年。但在我的工作坊，女性约占百分之五十五，男性则占了百分之四十五。主办人说这种情形前所未有。〕

葛瑞：对啊，我发现《告别娑婆》的读者群男女比例竟差不多。

真有意思！我也注意到它吸引了不少年轻人，男女都有，年约二、三十岁。这在奇迹团体中并不常见，一般灵修团体中也是。许多人在连锁书店买这本书，连内容是什么都不知道，好似书名与简介就足够吸引他们，书名本身就已经涵容整本书的旨意了。你们早有先见之明对吧？

白莎：当圣灵决定修正小我的剧本时，祂可是估尽了优势，葛瑞，祂是由时间的终点回顾你们这一世的，因此绝不会失算。

葛瑞：我也注意到，在一般性的调查中，大部分的人都自称为灵修人士，而非宗教信徒。这种趋势挺可喜的。

白莎：是的，这种趋势还会继续下去。世间对这种讯息已求之若渴了。继续把它宣扬出去吧。传统宗教再也不能满足他们

了。从你的例子可见，他们显然已准备好接受更胜于其他灵修法门所能给他们的东西了。

阿顿：希望你一直都能这么开心。好好享受你的旅行吧。你老喜欢攀越顶峰，对吧？只要记得宽恕，不把它当成某种征服上主的象征就好。何不享受这一乐趣，并把它当成送给上主的“礼物”？

葛瑞：我会努力的。想想我到过哪些顶端：新罕布夏州的华盛顿山顶，佛蒙特州的 Monsfield 山顶，波士顿的 Prudential 中心与 Hancock 塔，纽约市的帝国大厦，圣路易拱门，Cahokia 的 Monk 山丘，Palm Springs 的 San Jacinto 山，Sunset Strip 上的 Hyatt Regency 〔远眺洛杉矶的好地方〕，Berkeley 山（远眺旧金山的好地方，我的老东家 D. Patrick Miller 带我去的），西雅图的 Space Needle，夏威夷欧胡岛上的 Diamond Head，茂伊岛上的 Halekala 山，多伦多的 CN 塔，拉斯维加斯的 Stratosphere 饭店，甘乃迪太空中心的观测塔，还有位在达拉斯的 Texas School Book Depository 的六楼（现为博物馆）。我可能漏掉了几个吧。

阿顿：我恰巧知道你今年秋天去过 London Eye 的顶端，看到满天星斗。后来还到了芝加哥的 Sears 塔。



葛瑞：对对对。我还想去雪梨那座可让人爬上去的桥，我曾飞过它的上空，也在前往歌剧院时搭渡轮穿过它底下，若能爬到它顶端就太酷了。其实搭船穿过桥下也很酷。我钻过金门大桥，那感觉好极了。等等，我知道你在干嘛了，你想确定我享受这一切时不再有罪恶感，对吧？既然这一切都不是真的，何苦觉得愧疚呢？

阿顿：正是。好好享受你的成功吧。我们希望你过得快乐。只要记得适时地宽恕一下，你就没问题了。

葛瑞：多谢。其实，我发现顶端根本没什么，我说的不只是高山或大楼的楼顶，还包括“成功的顶端”。人们终其一生为此奋斗，然而，等真的到了顶端，却发现并非如他们的期待。反倒惹来另一堆麻烦事。他们觉得上当了，却又不敢告诉人家，只好佯装一副酷样。

阿顿：观察得实在透彻，老弟。当然，即便你这样跟人们讲，他们仍会想要亲自经历一下。好比，告诉人家钱不能买到幸福，他们还是会追逐金钱证实一下。要等到他甘愿抛下这世界整个价值体系才行。

葛瑞：我知道钱不能买到幸福，但它可以买到一艘大船，我便可

航行到幸福的身边去。开玩笑的啦。我亲眼看到我父母是怎么过世的，要是我能在幻相世界中选择的话，最实际且重要的礼物是健康，而非金钱。

白莎：说到这点，你的确很幸运。健康状况挺好，人看起来也挺年轻的。好了，愿你记得梦中所有耀眼之物都是短暂的。不论它有多大吸引力，那无常本质与天堂永恒的光辉相比，是如此黯然失色！追求那货真价实之物，丢下娑婆世界这拙劣的赝品吧！这才是最明智的抉择。

阿顿：海伦●舒曼很会写诗，在她过世后，「心灵平安基金会」汇集她的诗出版成册，表达对她的敬意。海伦曾说，她的诗只能算是受到启发，不属于《奇迹课程》的通灵性质。基金会将她的诗集命名为《上主的赠礼》(The Gifts of God)。

当你回顾自己的人生剧情时，不妨想一想这首诗，打起精神来，因为你知道有些更美妙、更永恒之物在前面等着你，它使得你这辈子所幻想之物相形之下有如粪土：

在我手上，有你们所盼望渴求与寻找的一切，  
你们以往总向人间破旧的玩具堆中去寻。

如今，我把那一切由你身边撤去，  
消失得无踪无影了。

空留一处，闪闪发光，  
它是一扇通往另一世界的门，  
等待我们进入，  
全因上主之名。8

## 第十一章 你不朽的实相

然而，时间还能给人一个礼物，即是：真知能极其精准地反映在时间内，连它的意象都能流露出前所未见的神圣性，它的映射也闪耀着不朽的爱。1

四处旅行之际，二元世界带来的落差起伏，给了我很大的震撼，从夏威夷直升机之旅的欢愉，到被恐怖份子爆破的奥克拉荷马市国家纪念馆的悲伤。走访美国愈多地方，我就愈受它的多元特质所感动。也许这就是美国真正力量的所在，也是造就它伟大的一张王牌。

这些年来与阿顿和白莎的谈话，让我深刻了解我的南柯大梦是怎么绕着“身体”这个核心转的。梦里的一切都跟身体脱不了干系。如同《奇迹课程》所言：

只要你还把身体当作自己的存在实相，必会感到自己极其孤独而且受尽剥削。只要你还视自己为他人的牺牲品，你就会理直气壮地牺牲别人。

有谁能抛弃了天堂及造物主之后，还能不感到牺牲与失落的呢？有谁身受牺牲与失落之苦而不设法为自己扳回劣势呢？但你既相信自己受尽了剥削，还有能力扳回劣势吗？

受人欺压之念会孳生攻击，因它使人相信自己理当反击回去。只要你心中还有被剥削的念头，攻击就成了你的救恩，牺牲变成了爱的表现。<sup>2</sup>

然而，身体并非我的实相，而《奇迹课程》建议我们的脱“身”之道乃是：

心甘情愿地宽恕上主之子并未真正做出的事情吧！<sup>3</sup>

关键在于“忆起”。我现在比较驾轻就熟了。每当有人刺到我的痛处时，我会忆起它的真正目的，它要我看我是怎样认定自己，又转而投射到对方身上，并看出自己做了一个多么愚蠢的交易，拿实相与天堂交换虚无与死亡。我能愈早撤手，愈早宽恕我的弟兄姐妹〔因他们实际上什么也没做〕，我受苦的时间就缩短。光是这点，宽恕就值回票价了。

我也深切体会到，不断在各种境遇中学习“忆起真理”对我有多重要，尽管有些状况来得令我措手不及，毕竟真正受惠而转变人生的是我。

内心平安与清明的时刻增加了，有助于我觉醒于上主内的真知也变得更为真实。我只想回到实相的家，永远安居其中。即使我还需再轮回一次也不要紧，因我知道，操练宽恕，就能活在美梦中。有时一想到十三年前我是如何踏上这条美妙的修行路，我的人生方向发生了多大的转变，我就忍不住落下感激之泪。

对于阿顿和白莎的下一次到访，我百感交集。那将是他们最后一次来访，而我甚至不知会不会有下一本书。我虽期待好事成“三”，但我也知道别把一切视为理所当然。我只需珍惜此刻，不去担忧未来的事。

很快的，两个月过去了，我挚爱的阿顿和白莎再一次地出现在我家客厅。

白莎：嗨，哥儿。听说你今年冬天准备再去夏威夷开工作坊，恭喜你了！

葛瑞：嘿，我是为了夏威夷的榛果巧克力才去的，那真是人间美味！说真的，我好喜欢那个地方，真想哪天赖在那儿不走，除非有人把我扛走。

阿顿：不用这么大费周章，老弟。时候到了，你自会消失的。

葛瑞：嘿，我有个挺棘手的问题想请教，是别人问的。

阿顿：圣灵的思想体系没有解不了的疑惑，问吧！

葛瑞：有些人说，上主任由祂的孩子一直陷于噩梦中，实在很不慈爱，祂应该立即唤醒祂的孩子才是。还有，祂允许“小小疯狂一念”的出现，也是不仁之举。你们怎么回应？

阿顿：这样的说词表示没有抓到《奇迹课程》的重点。他们认为上主知道此小小疯狂一念的存在，知道祂的孩子在作梦，

然而实际上祂根本不晓得。祂要是知道，就等于是把它弄假成真了。

《奇迹课程》的整个重点乃是：这一切都不是真的。简而言之，你睡着了，开始作梦。只要你肯聆听你对上主的记忆〔也就是圣灵〕而清醒过来，不再听从小我的唆使，你自然会清醒的。这是「你的」梦：因此只有「你」能够让自己苏醒。

圣灵实际上是你的「高层自我」。但要记得，上主并没有派遣圣灵来，祂一直与你同在。因为，你虽能否认真理，却不可能失去真理。容我再强调一次，若这场梦是上主所造，且祂能将你由梦中唤醒的话，那么这场梦便成了真实的，而且是外力加诸于你身上的一个实相。但事实并非如此。上主仍是完美的爱，你的任务只是觉醒过来，重新意识到真实的你所在之处。

葛瑞：听起来很有道理，但我还有疑问：完美之境内怎会有小小疯狂一念的产生？那不表示完美之境存有瑕疵吗？

阿顿：梦到不完美，并不是真的不完美。梦就是梦，并不代表实相有缺陷的那一部那一部分。上主没有造过这个梦，是你

自己编出这个身历其境的梦。但因你觉得它好真，于是，你问道：“上主为什么把这个梦搞得这么真？”或是“上主为什么会让我作梦？”答案是：祂什么也没做，这场梦也没有真的发生。因此，去追问它是怎么产生的，根本无济于事，因为它「根本」没有发生过！你一旦由这些错觉中清醒过来，幻相就消失了，你只是继续过你原来的生活，也就是你「真实的」生活。如同 J 兄所说的：

上主之子会轻而易举地从一个已被宽恕的世界升至自己的天乡。到了那儿，他才会知道，自己一直都安息于彼处。<sup>4</sup>

葛瑞：明白了，谢谢。我还有一件事要谢谢你们。上个月我开了场为期一周的工作坊，学员当中有一位是越战退伍军人。他说，三十五年来他一直都无法宽恕他在越南遭遇到的事，直到读了我们的书后，总算开始能宽恕那些经历了。他还把《告别娑婆》拿给其他越战老兵看呢！真是谢谢两位了，这本书利益了不少弟兄。

阿顿：荣幸之至！再者，要不是你四处传布这些讯息，很多人也无从得知，因此，你也功不可没。你没有义务这样做，但只要你还乐在其中，那么何乐而不为？



白莎：《奇迹课程》是这么说的：

一旦找回了自己的弟兄，你们必会照亮彼此的路。「伟大光芒」会延伸这光明，照透背后的黑暗，再向前与上主辉映；它能驱散过去的一切，迎接祂永恒的临在；万物将在祂的临在下光华四射。5

葛瑞：这段话真美，白莎。对了，我想问你们……。过了今晚，我还能再见到你们两位吗？

白莎：你知道的，这取决于你，当然，是与圣灵一同决定。但不是现在，等一阵子再说，你还有好多事要做呢！一年后再回顾一下，目前这样的生活型态是否真是你要的？你想继续当个作家吗？你想继续四处旅行吗？一年以后再问问自己的感受。要是你真心希望我们回来，我们会知道的。否则，我们便不会出现。

葛瑞：好吧。但你们很清楚未来会发生什么事，而我并不知道啊。

阿顿：老话一句：由你作决定。你失去不少私人时间，且成了许多人的投射对象。明年重新看看这一切吧，问问圣灵你该怎么做？你会有明确的答案的。可别忘了要继续宽恕！J

兄很赞赏你的。他曾要求我们继续送他心爱的礼物：

那么，再也没有乌云妨碍你忆起天父，因你会忆起祂心无罪咎的圣子；他不曾死过，因他是不朽的。6

白莎：一旦你完成了宽恕功课，潜意识不再存有一丝罪咎，那么，那时你便打破了生死轮回，不再梦到自己活在一具身体内，轮回至此告终。对你而言，你已知那会在何时来临，但这并不重要，你仍旧得宽恕任何来到你面前之事。救恩就是如此运作，这也是每个人能为自己做的最要紧之事。去做你该做的事，而且乐在其中。不用担心能否与其他自认为很前卫，实际上却保守的教师或名流相容。记不记得J兄最短的那则语录？

葛瑞：记得！做一个人间的过客。

白莎：正是。那么，做一个人间的过客吧！葛瑞。若有人问你，你属于哪个灵修圈子，尽管实话实说。基于你教学的内涵，你「无法」与他们相容，你们所教的大相逕庭，因此不必太迁就。只要活出你自己就是。

阿顿：得闻真理，进而分享真理，乃是一大乐事。继续教人们宽

恕之道吧！如此，他们才能活得出来：「因为凡有生命的，就永远不朽。」<sup>7</sup>

白莎：现在，我们想让你以灵性的身份与我们结合一会儿。你一定会很喜欢的。几分钟后，你会回到身体内，但你得等好几个小时才会从那份惊叹中平复过来。来吧：与我们一同化为爱吧！

霎时，我觉得自己毫无重量，身体消失了。眼前一切也消失了，只是活于全然的觉知中。我所经验到的极乐，超乎言语。那正是「启示」之境，我以前曾经验过，只是这一次意识不到我的身体。我担心自己能否承受得了那份喜悦。在这圆满的经验中，我所深爱过的每个人都在场，不是以身体的形式，也没有个体，在我的觉识中，大家是完美的一体。没有一物、也没有一人遗落在外。我的双亲、亲朋好友、爱人，甚至我饲养过的动物，全都在那儿，因为我们成了一个。

我爱阿顿与白莎，但有了此经验后，我不再眷恋他们，因我已彻底了解，我们不可能分开。我们的爱会永恒地延伸至无穷无尽；活于实相的喜悦，着实超乎所有意想。在上主这涵容一切的奥妙中，无需思想，只需成为爱，活出真实的我。

尝到这超越时空的经历后，我好似又回到了身体，坐在椅子上。接着，我听到了圣灵的声音，饱满而完整。我知道，那是我的声音，是阿顿与白莎的声音，是J兄和佛陀的声音，是万物合一之声。我闭上双眼，聆听这讯息，毫不在意周遭的一切。我并不疲惫，只是不再是一具身体。出自我内的灵性之声这样说：

每一天，随着你的宽恕，世间的所有错误如同霜雪消融于烈火之中。罪咎不复存，业力不复在，所有恐惧一逝不返。因你已找回了自己，重申你的纯洁无罪，反璞归真于上主之境。

不复有生，亦无老死；这一切不过是念头而已。倘若你应再来人世，协助世人寻得归乡之路，那么，何妨再来！因你不是一具身体，你是爱，此爱会以何种形式显现，已不重要。只要活出爱，就不会有错。

痛苦无处容身，真爱无所不在，以及唯真理犹存的一天，终将来临。你一直默默渴望的，就是这一刻，只是你不晓得。如今，你更笃定地认清了自己的真相，你知道真爱也从未遗忘过任何人。

世界充满灵性的颂赞，不再吟唱哀伤之曲的一天终将来临；哀歌再也湮没不了真理之声。人间已无需宽恕的日子终将来临，

你与弟兄姐妹同欢共庆的时刻已至。

再也无需光阴的一天终将来临。你将回归那完整的一体生命，活在你不朽实相的圣洁内，永永远远。

《断轮回》全文完

## 结束语

感谢翻译的若水老师，感谢扫描和校对的弟兄们，谢谢大家的无私付出。同时，也请若水老师原谅我们没有经过您把断轮回做成电子版，宽恕我们这些小我。喜欢《断轮回》这本书的弟兄请到<http://www.ksxl.org/shu/book.htm>，购买正版。

