

耶稣的神意

觉醒的对话



作者：汤姆●卡朋特

琳达●卡朋特

译者：彬鸿，英文名 Joshua，加籍华人

耶稣的禅意 --- 觉醒的对话

(原文来自：

<http://hi.baidu.com/zen%5Fof%5Fjesus/blog/category/%C4%BF%C2%BC>)

(如文档左侧未出现目录，可点菜单中“视图”-“文档结构图”，
点目录可显示到相应页)

前言

什么是觉醒？

“觉醒”这个词，指的是当我们记得自己是按上帝本质的形像创造出来时的体验，上帝的本质就是：完美、永恒、合一和无法改变的。我们真实的本质是灵性(Spirit)，而不是这暂时的人身。伟大的明师，如耶稣和佛陀，当他们还行走世间时，在自己的思维中已觉知这一真相。本书中这些对话的目的，就是帮助我们认识到，我们也能够做出选择，走向我们自己的觉醒。

这个拥有形像与不完美身体的幻变世界，在这里，我们体验到了二元的对立，爱与恐惧，快乐与痛苦，生与死，还有游於两极间的种种状态，这都不是上帝的造化。做人的体验，是我们自己的“杰作”。它不过是源於这样的错觉：从上帝一体思维的纯净和谐与爱中分离出来是可能的，与兄弟们，与一切有情众生的分离是可能的。因为我们永远是造物主的精华，如此的有力量，无论我们选择相信什么，一定会变成我们的体验。外面的世界，正是照出我们内在世界的一面镜子。

因为留驻觉醒中，是我们本性与生俱来的状态，所以无须去赚取，去学习，或者做点什么才能回去，唯一要做的，是放下我们基於恐惧所建立的错误见解。当我们记得我们真实面目时，就好像从一个梦中醒来；在这个两极对立的空间中体验到的一切，看似与和谐造化分隔的体验，丝毫影响不到上帝创造我们时就俱有的完美。

耶稣在两千年前就开始教导我们记起自己真我的体验，在今天的这些对话中，他继续这样做。

琳达·卡朋特

来自於耶稣基督的介绍

时间对於你觉醒过程的作用，有很多种说法。有些人觉得，必须要有一些预先安排的事件发生，才能让你提升到一个更高或更伟大的意识层次。我建议你不要用这种角度来看待，我在此给予你的这些信息。只是简单地将这些信息，看成你祈祷、你选择去记起自己神圣本性的回应。

当时间被看成是能够给你施加任何影响的一个机制，你可以确定这是一个自我强加的约束，因为时间的产生，是基於你认为自己与上主的思维分离的错误信念。时间只是一个从未存在的幻梦中的测量机制。然而，你所说的“此刻”或者“现在”似乎也是从时间的概念中抽取出来的。你寻求理解的“当下”一刻，并不属於时间，因为「当下」无法被测量，没有维度与空间。它总是存在，它既不会逝去，也不能延伸，因为它表达你真我的天性；它是无极的。

你选择记起自己，会发生在无极的当下，正如你看似选择忘记自己一样，也发生当下一刻。它们都是相同的一刻，正是因为这个原因，你可以安心地明白，你从未与自己爱的源头分开过。分离只是一个短暂而幽默的念头，试图隐藏於不存在的时间概念中。

我对你的鼓励，总是去放下那些与上主爱的实相不一致的概念，放下那些与你作为上主实相表达不相符合的概念。

我总是会回应你提出的任何问题，然而我必须告诉你，并不是收集这些知识，你就可以找到你梦寐以求的智慧。

扩展后的意识不可能留存那些不圆满包容万物的爱与和谐的概念。一体的思维清晰地听到每一个音符，和它们完美组合而成的造化的交响乐。它别无他样，否则便是与你的真我有所冲突。在你记起自己的过程中，除了放下恐惧是真实的，恐惧将上主的圣子锁在幻梦中的念头，还有别的什么需要做呢？谁又能砸开你的枷锁，大大地推开虚假恶梦中的地牢之门？做梦的人与梦是同一个。只有你，必须决定醒过来。而你必须选择觉醒的时间，因为时间目前似乎还在操纵著你。

在安宁中醒来，不要有一丝恐惧，不必担心不做选择或者错误选择的后果。放下基於恐惧的冲动。但记住在这无极的当下一刻，你安心地躺在造物主爱的怀抱中。完全地接纳这唯一的念头，恐惧就会消失，它的毫无意义暴露在你的眼前。你的梦就此结束。

作者一：汤姆.卡朋特

当我刚开始与兄长(这是我对那内在声音的称呼)沟通时，这种体验可谓是百感交集。怀疑中又混杂著一丝兴奋与惊讶，因为自己正被卷入这个看似超乎寻常、刺激的冒险中。能满足我那非常好奇的机会看来是无止尽的。没有哪个问题是我问了却没有回应的。就好像整个宇宙知识的百科全书，就近在我指尖。

不过没有多久，当这份肤浅的兴奋消退后，我开始面对我的逻辑头脑，它否决了整个体验。就像坐翻滚车一样，沟通的过程感觉美妙，但事后我又绝对肯定，这一切只是我的幻想在狂奔。最后，我坚持要一些物质的证据，来安抚我不停怀疑的头脑。我得到了证据，当然，不是物质转换的证据。我孙儿的出世，确实打消了我所有的疑惑。

之后，我沟通的体验有过好几次方向上的转变。然而，现在回头看，我能看出这是一个循序渐进的过程，只有当我准备好走下一步时，耶稣才会建议我转变我的注意力。

收到我的证据的第二年，耶稣在我们的清晨交谈中，建议我不要去认为我的通灵体验只是将他的话通过我带给别人。他解释说，否认我自己在通灵中的参与，我只会加强与兄弟们、与他、与我的真我分离的感觉，因为我是在觉得，他给予我的信息，超越了我所能接受的自己。他建议我允许自己去感觉，这份通灵的体验是来自於我自己，而不是透过我。

我就问，这是不是意味著，我将不再能感受到他的临在，他说，我这么想，只是说明我仍然相信，有方法可以使我们分离。之后，我突然想起了刚开始时他告诉我的一件事。我曾经问过他，为什么我觉得叫他“兄长”更自在一些，而不愿叫他“耶稣”。他说，因为我赋予“兄长”这个称呼背后的意义，会让我对他感觉更亲密一些，少一些高不可攀的感觉。“然而”，他说，“我们会进一步让你感到同等的自在，然后叫我[真我]。”

几天后，一位密友问我们可不可以分享与兄长的对话。因为有了之前的讨论，我不知道可能会发生什么。当我进入之前常做的静心过程，我发现自己的思维又回到了我们通常相聚的地方。兄长坐在我家花园的长凳上，我在草地上，他的脚边，凝视著他的眼睛，等待著交流的开始。可什么也没发生。我就说，“兄长，我不知道该怎么做。”这时，他伸出手，对我说，“来吧，坐到我身边，一切就会很容易。”这一刻，是我一生中感受爱最强烈、最难以言表的一刻。

在此之后，将我的注意力转换到一体思维的过程，也出现了显著的改变。之前当我只专注於聆听耶稣的声音时，我发现我必须进入非常专注而静心的状态。自从兄长鼓励“来吧，坐到我身边”，并鼓励我去感受自己的真我也是这智慧的源头，这份专注才开始放松。我现在发现，当我允许自己去觉察时，存在於一体思维与我目前所在之处的间隙正在缩小。通过简单地转换我的注意力，我们之间的沟通得以建立。我现在明白了，从一开始，他一直就照著这个方向指引著我。这个过程，就是允许我们接受自己现在的样子、现在的状态。对我来

说，这也很形像地演示著这样一个原则：没有更多需要去获得，在未来的某个第四或者第十空间，也达成不了什么目标。

当我与耶稣接触时，我感觉中将他定位为一体思维的表达。然而当我说著从耶稣那里听到，以及感觉来自於他的话语时，这些话也能够很容易、很准确地定义为来自於你，因为在基督思维的实相中，没有哪个圣子比另一个圣子说得更聪明、更有爱心。希望对这个真理重要性的理解，会让我们最终开始接受他的信息：“我[是]的一切，你也是。”

这个联合或一体的思维，是无法用逻辑、理性的头脑可以接受的词句来描述的。然而，当我们练习放下防卫，互爱对方时，一体思维意义背后的感觉能够被记起。在这样做的过程中，我们接收到的智慧将会转变成体验，我们才能够接受自己就是基督的展现的事实。

从我沟通的体验中，我知道当我认出自己愿意去超越逻辑头脑的限制时，沟通便是很自然的事。我觉得，对通灵的人以及被通灵的对象，附以任何特殊的地位，只不过会永固这样的信念：上帝的圣子不是圆满一体的，上帝给予圣子们的爱是厚此薄彼的。与耶稣沟通的最大价值，与我听到什么已没有多大关系，而是当我专注於觉知一体思维时所体验到的爱，才更有意义。在那爱中，我最终明白我自己与每一个人，确实就是耶稣所一直形容的。

我相信，对於接受到来自於另一个“空间”的信息，我们喜欢赋予更重要意义的倾向，这只不过说明我们不愿意接受自己的神圣天性。

能听到上面某个地方，好像高不可攀的人的信息，对我们来说，好像更重要。我知道我也是如此，在我愿意接纳此刻的我，以及那一刻我体验自己所处的状态之前，我的「基督真我」会看似远在另一个空间。

与这位兄长沟通的体验是一个美妙的帮助，让我更愿意去做出这样的选择。事实上，让我最终明白，接受这个觉知只是一个选择而已。对于任何一个希望拥有这样体验的人，我鼓励你不要将听到些什么，当成是你与一体思维沟通的基础和根据，而是专注于安宁与接受的感觉，原因很简单。接受带给你安宁，安宁会平息你头脑中的挣扎，从而搬去阻止爱重现的障碍。那么所有到你面前的事一定会是爱的一种表达。觉醒整个宇宙的智慧，就是当你了解，宇宙中没有什么东西不是只由爱组成的。而你，总是处在爱的中心。

我仍然在困惑，在我如此清楚地明白，身处那个美妙、安宁的一体思维中是什么样子之后，为什么我每天还是继续与我的我执挣扎。我也发现，我很容易因为自己不能停留在那个安宁中，而备加自责和批评。然而这时，兄长会对我说，放轻松点，一切都在完美地进行著，每一刻，不管我的头脑处于怎样的状态，都要尊重自己。“不顾及世界的外相，却仍然接受你自己的过程，会显露出你的真我。”

觉知的发展，在有些时候，看似困惑与开悟混杂。头脑可以制造出百万条通向天堂的道路，而且每一条好像都比前一条更有诱惑力。当安宁的希望看似被否决，当恐惧盖过你的理智时，记住这样一个简单的真理，它能驱散绝望：我无法改变上帝已经创造的一切。超越所

有属于这个世界的一切，超越所有痛苦与死亡的念头，我们与万物一起，永驻完美的和谐中；天父与他的圣子，在这里，永远融为一体。

这是永恒的真理，无法改变。

祝福！

汤姆·卡朋特

作者二：琳达·卡朋特

当汤姆开始与我分享他听到的那些美妙的信息时，我試著去记得它们的美丽与清晰，我发现每一句，或每一个念头都在我的思维中翻滚。因此我开始录下这些话，以免遗失，而且，因为我阅读比听更容易吸收这些信息，我就开始抄写它们。

这本书是由超过三年，从 1989 年到 1991 年的录音编辑而成。书中的许多问题是来自於我，以及一些新的和老朋友，他们能同样认出所听到信息的清澈。对这些朋友，我们要感谢他们使这个分享成为可能。同时必须强调，耶稣传达信息时，是以让问他问题的人最能清楚理解的方式表达的。你会注意到，同一个基本的原则以不同的方式表达出来，我发现它们都有助於让我自己的我执放下抗拒心。

关于生命是如何运作的信息，极大地帮助了我去学习信任上帝的爱。现在，当我智力的好奇心被这些给予安宁的信息所充满时，我真的理解了，没有所谓意外，没有任何事情值得恐惧。然而更重要的是，当汤姆与耶稣沟通时我对耶稣临在的感觉，或者当我独自一人，静静地学著在我自己的觉知中与他沟通时的感受，真的是我一生中最美妙的体验。我也知道这份浩瀚的爱的感觉，并不是只给予我或者汤姆的，而是与上帝实相世界连接的桥梁，对於所有允许自己体验这份爱的人来说，这爱是同等开放的。

衷心希望书中的话语也能帮助你，将基督/上帝的爱带入你的觉知中。这些词句只是一个工具，不是终点，因为无穷无尽的爱是没有边

界、没有限制的。我希望这些信息带给你，如同它带给我，更多喜悦、安宁、与和谐的融入及扩展，当然这也包括更多的爱 ~ 爱是我们真实自我的本质。

我渐渐觉察到，有那么段时间，我对所读的书和文章变得非常“挑剔”，这包括来自於其它渠道的信息，和某些教导奇迹课程的人的态度和他们所使用的步骤。我会去检查这些资料，看它们是不是能配合我所接受的信息，并以此来衡量是不是真理。很自然的，我越关注这些信息的不同之处，我越频繁的面对更多差异。

我正在思虑头脑中一个最新的可能冲突时，我觉察到了耶稣的临在，听到他问我是否愿意暂停片刻，去回顾他将给我的一个思维图像。这个图像概括了当初圣经成书时的过程。

在图像中，我看到好几个团体，被分配去收集、整理旧的和新的著作，去挑选最终能代表真理的“神圣”词句。因为每一位参与的人都有很强的个人意见，而且非常忠心於他们认为最神圣的资料。著书的这个过程自然争吵不断。最后，编辑好的材料被提交给一个“执行委员会”，由这个委员会来做出最后的裁决：哪些资料可以被选用。再一次，讨论与争论围绕著哪些才是最佳定义“上帝律法”的句子，而且能适用於任何时代。

从那时直到现在，这些“神圣”的语句一直被解读，被重新解读，它们成了各种宗教的基石。每一个宗教，在它们热忱的推销、保卫这些代表上帝的最正确语词的过程中，多半促成了他们自己与其他兄弟们的更大分离。

“爱兄弟如你自己”，这句话已变成有条件的爱：只爱与你相信同样词句的人。

正如这幅图像所展现的，我发现自己最近去判断什么才是“真理”的体验，也错过了看到爱在表达的机会，只是在选择去专注於文字所带来的冲突。我痛苦地意识到，这正是同样的思维模式再一次的重复著。这时，我听到耶稣温和地问，“你愿意打破这个模式吗？”我回答，是的。於是他说，“好，我需要你的帮助，来结束这周而复始的循环。”

我相信以下的话，是他的信息的开始。

真理的讯息

很久以来，人们就醉心於追寻真理，希望赋予真理一个意义，想占为己有，去滋养它，保卫它，把它变成自己人生中一个指引的“灯塔”。可这样做，他可能创造了一个最能将他与自己的兄弟们分开的念头。你看到了吗，真理不在别人所说的话中，也不在他对自己的各种看法中，尤其当那个人还保留著与你、与他的神圣天父分离的感觉时。

你会在你希望我带给你的智慧中抬高我，因为你相信真理留驻於我心中。然而，我现在必须告诉你，这不是真理。真理是我，真理也是你。如果真理存在於词句中，你一定会觉得有必要去保护自己，不受其它所有不是真理的话语的影响，这样做，让你忽视了真理的感觉，而这感觉才会带给你上帝的临在。难道你现在还没有看出来，这么多年来，当你相信关于我的一个真理，而别人又去接受与你不同的真理时，这一切不过只达成一个目标，那就是将你与他人分离吗？

我现在告诉你，如果你想知道真理，你必须从它的源头去认识它，那么拿起坐在你身边的人的手，紧紧的握住它，去感受那份来自於我真我的爱流。不再看到他眼中的盲点，接受存在於你和他之内的真理，在这个简单的举动中，认出上帝的临在。陪伴他，不是因为他说了什么，只因为纯粹的了悟，他是你真我的神圣临在。

你在喜悦的时刻中，感受到了真理吗？如果你还没有，你一定错过了它的真意。真理不是那份什么是对、什么是错的感觉~这只不过是

人的评判。真理是让你从恐惧中解脱的喜悦；真理，是微风轻拂你的脸庞时，你所展现的欢笑；真理，是每一个你伸向上帝及你兄弟们的纯真念头与感受。你不会在词句中找到真理。

当你在一个兄弟的话语中，发现真理的缺乏时，你得到安宁吗？当你只看到他眼中的爱时，真理是不是更容易的在流动呢？你会对我说，但是有那么多人，你从他们的眼中，看到的是恐惧。我必须告诉你，当你改变你内在的视野，你不会看到恐惧。当真理被认出是你真我的临在，那么真理一定会显现在你的周围。

现在，听到我将要说的话，你会相信这是带给你真理的智慧之语吗？不，也许不会。然而，如果你能静静的坐著，明白你自己思维中的真理，那么你会触及我，你会知道我真我的真理。不要去抬高我要说的话，而是去感受我话语中的意义。我在爱中来到你身边，因为爱是我的所有。我在你面前，作为真理的化身，因为真理也是你的真实面目。当你能接受这一切，我们的合一就会发生。在你的心中感受我~不要觉得我与你，和你与身旁的任何一位兄弟，有更近或更远的距离。要明白，这一刻我能带给你的，与你能从旁边兄弟身上收到的，只会是完全相等。你是上帝神圣的孩子~你是他真实的临在。清晰的牢记这一点，真理才会被真实的认识，而不再被误解。

我们因我们的真我而获福，当我们看到世界就是神圣天父的完美创造时，我们就在赐福这个世界。你是所有造化的赐福，你赐福於它，就如它赐福於你。

我驻安宁中，邀你同入。

译者自序

译者彬鸿，英文名Joshua，加籍华人。个人博客：[爱的溢出](#)

翻译此书，只因获益太多，法喜充满，喜悦分享。

感恩 God，感恩 Jesus，感恩所有帮助过我的一切众生。

感谢[感恩](#)和[东山雅叙](#)的翻译校正与润色。

感谢[明心见性](#)的打字和细心管理。

<<觉醒的对话>>，这本书是如何来的？

Tom & Linda Carpenter, 汤姆和琳达·卡朋特，一对普通的美国夫妇。两人都离过一次婚，一起抚养五个孩子。经历了人生的起起伏伏，最后拥有了世人所认为的成功人生，但他们一直觉得人生的意义不仅仅是这些。

1977 年，他们接触到了<<奇迹课程>>。刚开始，他们很难理解奇迹课程里所讲的话，但他们没有放弃，因为在内心深处，他们知道这是一本圣书。

搬到一个美丽小岛 Kauai 之后，汤姆默默地向圣灵祈祷，虽然那时他也不知道圣灵是否存在。他承诺如果圣灵真的帮助更好地理解奇迹课程，他愿意将这些了解与所有人分享。

几星期后，汤姆听到一个内在声音，回答他头脑中升起的每一个问题。开始时，他怀疑自己是不是疯了，因为通灵不是他所能接受的事情。当他将所接受到的信息与妻子琳达分享时，琳达感觉到这些信息的纯净与美丽，於是鼓励汤姆继续沟通。不久，他们意识到这个声音来自於耶稣。

这一发现让他们有些惊奇，因为为什么汤姆可以获得许多人梦寐以求而又无法达到的体验。不过汤姆更愿意称这个声音为“兄长”。这位“兄长”告诉汤姆，这是他们之间一个共同的选择。不仅仅是汤姆和琳达首先祈求帮助，而且他们都有开放的头脑，不为所谓宗教所约

束，内心平衡与宁静，可以接受到他的信息，而且不会因为信息来自於耶稣而欣喜若狂，反而扭曲了信息的真意。

之后，琳达和几位密友通过汤姆，向这位“兄长”请教问题，然后录音，整理之后，1992年，<<[觉醒的对话](#)>>出版了。

这位“兄长”建议汤姆放下他是在通灵的概念，而去认出所有智慧的源头不仅仅是对他，对每一个人都是同等的开放。不久，汤姆获得那美妙绝伦的觉醒：所有的思维都是一体，随时可以分享给每一个求道者。

汤姆与琳达充满喜悦地与他人分享著这些真理，但从未忘记他们最重要的任务是记得自己的真实面目。这也是他们希望这本书带给每一位读者的了解。

以 上 来

自：<http://hi.baidu.com/innervoice/blog/item/83bc79da7f0f66dc7fd4820.html>

第一章 觉醒

（一）完全的开悟是什么？

问：完全的开悟是什么？幻相有层次上的区别吗？

答：你现在问的问题，从本质上来说，幻相只能存在或不存在。

层次的概念本身也是一种幻相。但在不同的时期，你对幻相有不同的认识，从这个角度上来说，你可以说幻相有层次的差别，或者你可以找一个你认为最适合你理解的词来形容它。

然而，真相是，你要么是觉醒的，要么就是在昏睡中。这两种状态之间只隔著一层薄纱，那就是一个简单的觉知。

放下你心中分离的念头，你将再次发现你已在家。

记住你从未存在於上帝之外，

完全地明了你是他的一部分，你是他完美的展现。

当你接受了这一觉知，你不需要担心其它任何东西。其它所有的烦恼将自然消失。

你现在心中有著种种的困惑和迷茫，因为你还没有体验到你的心与万物相互依存、相互连通、合为一体，相反你认为你看到的是一个分离破碎的世界，众生为各自的欲望所驱使、相互争斗。

你认为你所看到的一定是真的。然而事实是，外在的世界全是你的延伸，因为上帝的圣子是无法分离的。这一真相对你来说，太痛苦了，你无法接受，特别是当你认为你已见证了生活中种种的痛苦、饥饿、残酷与恐惧。

你用分离的眼光看世界，看到的世界当然是分离的，而你又相信

眼见为实，此时，你已将结果与原因颠倒过来。

同样的道理，因为你先认为你与上帝是分离的，那么在你的生活体验中，也自然无法体验到与他的融合。你没有体验到，也就会认为同一体不是真的。

再一次地，果又被认为是因。

这个世界的治愈会怎样发生呢？

是当你完美的心再次被记起时；

当你从你兄弟的眼中，看到了你的真我在闪耀的那一刻；

当你明白你的心之所以完美，是因为发现所有的心都是同一个心。

这一刹那，世界就改变了。它已被治愈了，因为你看到它本就完美。

转变了与他分离的念头，你也就改变了昏睡的起因。上帝完美的世界立刻展现在你的面前，这就是你被治愈的结果。错误的思想已被放弃，因与果不再有分别。

你内心的明了，会与我正谈及的真相共鸣。

即便如此，你的我执会立刻跳出来责问，说你怎么可能只是治愈你自己的心灵，整个世界也一起会获得解救呢？

当你否认了这一治愈的可能性时，你就为自己与上帝分离的信念奠定了基石。

在这块基石上，所有扭曲真相的信念都找到了落脚点。

这些信念渐渐地说服了你：你是这个痛苦世界的产物，你不得不屈服於它的各种法则，为它所左右。

此时，你已相信你是这个世界创造的结果，而忘记了你是这个世界的起因。

如何才能可以说是开悟或者觉醒呢？

那是当你明了上帝是你唯一的源泉，而你是他完美展现的结晶。

那一刻，你不觉得有任何必要视你为他完美的心中单独的个体，但你仍会感受到他的存在，也会认出其中你的真我。

任何形式的恐惧，对你来说将是未知的。

爱再一次被重新记起之时，每一个念头都会是喜悦的流露。

爱融化了隔阂，将心连为一体。这不是你在目前局限的状态中体验的那种狭隘的爱，这种爱是上帝的表达，没有分别。

当我们逐渐认识到我们确定无疑的同一性，且是同一体的无限展现，至上的力量会在我们每个人独自表达同一性时，重新获得。这一力量正是我前面所提及的同一体的力量。

完全地了悟这一真理，会让你认识到同一性中你的自我，明了你也是同一性，你正在展现同一性，而又未失去你独有的芬芳。

（二） 悟道后，现在的心智会如何？

问：这是造物者创造我们的最初状态吗？然后我们以为自己离开了他去体验分离吗？

答：你的自性永远不变，这也是 为什么我可以轻松地向你 保证，你所寻觅的合一必然会发生。

目前，困扰你心中，看似无法承受的迷茫必会消失，你的本性从未改变，只不过你还没有选择重新记得他。

无论你怎么试著去改变你的本性，都将是徒劳无功的。想到这一点，你心中是否踏实了许多？

如果你重复地告诉你自己：“不管我怎样做，我都无法改变我的本性”。那么，你还有什么可恐惧的呢？你的心智也许有办法将你的注意力拉离你的本性，但它绝对没有能力去改变你的本性。

问：当我们回到那自然的无限状态时，现在这个有局限的心智会如何？

答：它会扩展自己。对它来说，这是最自然不过的事了。

之前它表达的是小 我，现在是大我。都是展现，不是太难的事。

此刻你所展现的自我是定位在狭隘、保守上的我，但你所需自然展现的大我将是开放和包容一切 的，你的心智将自然展现实相。你会到达那一点，明白实相是什么 。“在梦中的真理有层次差别”~ 你的这种假设是正确的。然而，当你超越了梦境，你会认识到实相的绝对性。

我们在此描述 和讨论实相的时候，好像暗示了实相有对立面，或者说有不是实相的东西存在。这种假设是不正确的，因为在一同体圆满的状态下，实相不存在有任何的对立，也就是说，实相不二。你将会展现的就是这种圆满性。那时，你才会理解，你也在扮演造物者的

角色。因为圆满的同一体是造化的本性。

你是实相的扩展，也是爱的表达...，都可以，都一样。它们都是你的本性。但是，你不会消失，你不会被投入一个大熔炉中化为乌有。

你真正的身份（“真正的身份”这个词虽然不能准确、恰当的表达实相世界中的状况，但我必需在此用它）一直驻在上帝的心中，被爱呵护，神圣依旧，直到永远。

我明白，当我说你是我、我也是你、我们是同一体时，你很容易感到困惑。这种说法很容易让你联想到你的真我已被忽视。

我希望说的是，当我们明了我们所表达的、所创造的以及我们共同的大我，都是大爱，就如我们的天父用爱创造了我们，那你我还有多大的不同呢？

因为爱，我们统一，

因为爱，我们连为一体。

我们共同合作，去展现爱。每个人如何去展现它，并无高低大小的差异。

我们的完整与圆满，以及你 在整个神性中的独特性，都奠定在爱的基础上。

你看，你没有被熔化，更不会消失在云烟里。

什么也没有失去，你也没有失去什么。

无论你怎样去努力，在你离家的这段时间里，什么事也没有发生。

如我一再重复告诉你的，你从未真正离开过家。

我知道你在尽力用你理性的逻辑头脑去分析、去理解所有关于圆满一体的各种概念。

我只能这样告诉你：放下吧。没有用的。这不是找到答案的方法。

在你的思维过程中，如果你还是不停地认同各种局限与障碍，你将无法得到答案。

放下吧！

（三）如何放下思维里的障碍与限制？

问： 你是如何放下的？

答： 用最简单的话来说，我之所以能放下，是当我终于明白思维里的障碍与限制都不是真的。它不过是我头脑中创造出来的一个思维过程。

问： 那么这个思维过程是否曾经有不存在的一刻？

答： 是的，那一刻就是你决定放下这一思维过程时。

问： 我的问题对你来说，也许是很清楚很容易的，但.....？

答： 任何真实的东西，对我和你，都会一样真实。我这样说，不是以世间的逻辑思维角度来说的。

无论我怎样回答你，你总会吹毛求疵，说“这对你很容易，因为你已在那个无上的境界里了”。然而真相是，我的境界与你的没有差别。如果有差别，那只不过存在于你的头脑幻想中。

问：那么，我们制造幻相世界的思维过程存在於哪里呢？

答： 每一刻，当你将自由意志解读为可以选择时，幻相世界就产生了。

因为以你目前对选择的理解，选择意味著有对立的事物可以挑选。这就会有对立、两极的感觉。一旦形成对立、两极的概念，幻相世界就出现了。此时，你就以为你自己被拉离了你的家。

所以，逆转了这一思维过程，你才会回复你的觉知：你从来就没有离开过你的家。

目前你的处境并不是那么艰难，事实上，它比你想象的容易得多。你以为，你必须找一个固定公式或一个方法去改变你的思维模式，这样你才能重回本性。

不是的，方法很简单：那就是每一刻都去选择圆满、同一体。与此同时，明了你只选择过同一体，除此之外，你从未做过其它选择。

当我说幻觉时，我指的是你没有认识到你是完全觉醒的。一旦选择去认同这一幻觉，其它所有的选择也随之而来，而且每一个选择都会找到相互对立的事物。它们的形式或形像可以是千奇百怪、层出不穷的，只要你的头脑愿意去玩，选择的涉及面就可以任你扩张。

在你还没认清这一幻相之前，你很难承认是你自己选择活在幻相中、你可以很容易地选择离开。其实，这是一个思维过程，只是一个思维过程而已。

这就是为什么我一直不停地劝告，没有一个世外桃源可以让你去避难，也没有什么惊天动地的事需要你去完成，你只需去改变你的心

智。

我无法教你一个固定模式去改变你的心智。因为如果我这样做，只会加强你原有的错误见解，即以为你在实相世界中做了什么错事。但事实上，你什么也没有做。

我怎么能给你一个方法，去纠正你从未犯过的错误呢？

时刻提醒自己，你是圆满一体的。虽然你头脑目前无法接受同一体的真实意义，但因为你本性是圆满一体，你必然明了圆满一体是什么。因此，无论你是否有意地接受或否认这一点，在你的心中都要不断地重复同一体的信念。

认清楚你是圆满一体的。你过去做的或你以为你做过的，只是你头脑的一个小把戏，只是为了加强你自以为做过的其它选择的有效性。

毕竟，一旦你明白了，所有那些选择、那些体验并没有真实性，我的天哪，你的我执将怎么办？

（四）为什么我会选择感受分离呢？

问：为什么我会选择去体验我执、感受分离呢？

答：为了更好地理解这个问题的答案，你首先要明白你没有故意选择去体验分离以及去承受与分离相随而来的种种信念而带来的各种后果。这一觉知你须要牢记心中。

圣灵是你自性的本质，它永远驻在於所有造化圆满一体、完美和谐的状态中。这一真相现在不可能改变，将来也不会改变。当你沉醉於这一完美和谐的境界之中~ 你可以说它是上天的赐福，你无法想像

有任何与之相反的体验存在。

你并没有故意去选择你现在以为感受到的分离而产生的遭遇，因为当时分离这个概念对你没有任何意义的。没有所谓的神秘剧本让你去扮演与上帝分离的角色，随你所愿，溜出去又跑回来。

只不过曾经有那么一刹那，有一个遐想升起：“是否还有比我目前所知道的更高更广的意识存在？”。

此念升起，无尽幻相来来去去；时空变迁，如你所信。

你看似作了一个选择，选择去营造一个可存在於真相世界之外的自我世界。你对过去选择的解释并不重要。要知道在此刻，你能重新选择去明了真相，而这个选择是你的权力。

（五）你本就开悟！

问：我们能做点什么去帮助自己觉醒？

答：你只需有意识地作一个选择：那就是认同你的本性，从梦中醒来，重回圆满的天心。

当你觉得自己还在梦境中时，你可能认为必须做两件事。首先是允许你自己超越小我设定的种种限制，接著才可以展现你的自性或内在的基督。但我可以坦诚地告诉你，你只需做到第一步~ 超越局限，第二步 ~ 自性的展现会自然发生。

一旦你的头脑有意识的认同你的真我，你会发现此时唯一要做的就是让本性自然流露。这无需额外努力，更不需主动追求，一切都是那么轻松自然。

现在，你觉得需要在觉醒的道路上做点什么的渴望，不过是与其它我执的思维模式相呼应。它们都热衷于艰苦奋斗，或认为必须作点什么。

这说明你的我执仍是你的“指挥官”，它正巧妙地引导你的思想专注于你所选择的人生风风雨雨，同时又在你耳边向你建议，以怎样的方法去分析、解读以及如何对这些体验做出反应，从而，你会觉得这些体验是那么有助于你早日醒悟。

之前，我重复了很多次，你本就开悟。你以为你正在做梦，这才是幻觉。如果你能理解你的自性正在展现、已在展现时，你希望去掌控开悟道路的冲动自会消逝。

这不是什么最新消息。我正试图让你明白的是，藉由外在的体验去寻求开悟的想法，不过是让你更容易滑入我执建立的条条歧路。我可以告诉你，你已准备好去走一条捷径，因为你过去为寻求开悟而尝试的各种方法，已让你感觉那是在误导你，它们只是让你困惑和迷茫。

维持你心中受限制的感觉，正是我执生存的必需。

让我再一次提醒你，你只要牢记一件事：你已经开悟了！.....

你只是觉得难以相信，正是这一怯弱的否认，让你困陷于狭隘的幻相世界中。

你绝不会看到或体验到 不被你头脑接受为真实的东西。

如果你总能专注于这一觉知：“你已完全开悟，这一真相无法改变。你唯一要做的是去认同、去重新记起”，那么，当你再次去面对各种选择与人生遭遇时，你对这些选择与人生遭遇将会有非常不一样的看法

与态度。

（六）怎样确定获得的指引是来自於大我？

问：我怎么知道我获得的指引是来自於大我呢？

答：来自於大我的指引，会带给你一种放松、融入的感觉，而你准备去克服千难万苦的豪情壮志也会悄然逝去。正是如此心境，最终会让你认出你苦苦追寻的就在眼前。

大我的指引为什么会有这样的特点呢？原因很简单。因为当你一意孤行地想去达成你的目标时，你就将自己降低到我执的思维层次。此时，你为自己筑起了一道栅栏，挡住了从你那超越我执局限的完美真我流下来的智慧甘露。

问：我想我并没有从大我那里接受到指引。之所以这么说，是因为每每当我请求指引时，就我个人感觉而言，我没有接受到什么。

答：因为你希望听到的是天使的号角声，但很遗憾，这不是你与真我，或者与我的沟通方式。你应该听从能带给你安宁的声音，不管这个声音听起来是平淡无奇的、熟悉的、还是陌生的。如果你有一种安宁的感觉，就可以怡然地确定，你听到的是来自於你真我的声音。

当你历尽艰辛去追求什么时，你一定会陷入困苦挣扎的状态，你将不会感受到安宁。那么，你应该明白，此时你体验到的正是我执的误导。

在你的头脑里，你将与真我的沟通想像得远比真实情况复杂、困难得多，而那带给你安宁的声音是静悄悄的，你听到过很多次，但

常常将它忽略过去。

问：有个有趣的现象，当我向大我询问教理时，我总能得到精彩的回答。当我希望知道具体该做什么，却没有答案，我感觉到又被逼著依靠自己，试图去努力追求什么。

答：因为你期望听到的是应该做什么的具体指示。事实上，你做什么事并不重要，重要的是，你为什么要去它、你以何种态度去做它，而你做什么事却无关紧要。

（七）死亡解脱不了痛苦

问：我认为死会带给我安宁。 我真想逃离这个世界。

答：其实你真正想的，是找一个逃离痛苦的方法。不过我告诉你，死亡无法让你逃离痛苦。

死亡仅仅是一扇门，让你从一个房间走到另一个房间。当你穿过这扇死亡之门，走入另一个房间时，你会失望地发现，在前一个房间如影随行跟著你的痛苦又跟过来了。

如果你原本想从死亡中寻求解脱，那么你很快会发现，你会有同样强的欲望，急著从那个死后的房间再次逃回活著的世界。

问：如果死不能让我逃难，那有什么方法可以呢？

答：你为什么想找逃难的方法呢？

问：因为我不快乐。

答：那你觉得让你快乐的自由从哪里来呢？

问： 我以为，一旦我明白了我是谁，我就会自在、快乐。

答： 毫无疑问，你的这个想法是正确的。我想说的是，你所幻想的死后世界与你目前看到的这个世界没有什么差别。不管是活著的世界，还是死后的世界，对你的觉醒，没有任何影响。

觉醒是发生在你的心智中的。不管你是活著，还是死了，这个心智总是跟著你的。

现在听起来也许你会觉得奇怪，但这个世界所提供给你的有限选择，会使你更轻易的选择去觉醒。

问： 我选择觉醒已很多年了，但我还是没有得到。

答： 你是在寻找一个点石成金的魔方。你希望找到一把尺子或一个标准，能准确地告诉你，你难开悟还有多少米远，或者可以衡量你努力的够不够。

但你会发现，觉醒不是以这种方式发生的。

问： 那觉醒是如何发生的呢？

答：你要明白的第一件事是，你已经是觉醒的，但你假装还在昏睡。你现在经历的体验，不过是你假装昏睡的梦境而已。

先学著完全地接受，你是上帝完美的一念。你也许嘴上说，“是的，我懂。”，但事实上，你心里并不相信。因为，怎么可能你前一刻说你相信，然而片刻之后又说，你正努力去觉醒呢？

觉醒不过是你需要接受的事实，并不需要去奋斗而获得。但想体验觉醒，你需要一种臣服的心态，伴随一个明了：你是臣服于你的真我，臣服于那同一体的基督。

问：为什么我不信任我自己呢？当我说我的真我时，指的是上帝吗？

答：你不信任你的真我，因为你教导自己，去用别人的评判来论定自己的价值。当你认定别人评价你低，你也就觉得已被他人拒绝排斥。由此你会得出结论：你自己是不值得信赖的。所有这一切人事物，在你看来，都在你的真我之外。

(八)我们是自由的灵魂，不是无助的俘虏

问：我很惊讶，我居然对上帝有相当的愤怒。我觉得我困在这个世界是他的错，他把我扔到这个地狱般的世界里，然后袖手旁观，什么也不做。

答：我告诉你吧，任何一个人，只要他还认为自己不是觉醒的，一定会有这种愤怒的感觉。

你现在爆发出来的愤怒以及这种愤怒的激烈程度，之所以让你觉得很陌生、很吃惊，是因为你以前从未以这种方式表达过。

这不是一种突然浮出水面的情感和感觉。事实上，你心中压抑这种愤怒已经很久了，向你从头细说这愤怒的悠久历史对你并没有好处。

问：我希望摆脱这种感觉。

答：那么让我用这个真相来帮助你：“上帝从未看见你是分离於他的心而存在的，也没有听到反映你分离想法的任何话语。他只看见你依旧是那么完美如初。”

问：那为什么他不显示这些给我看呢？

答：如果上帝在任何情况下，承认你在做梦，都是在支持你对幻觉之真实性的认可，而他是不会这样做的。

问：那他能让我看到我自己就如他看到我一样吗？这样不算是支持幻觉吧？

答：依你的建议，你所做的不愿认出你真我的那个选择，应该由上帝来帮你废除吗？

听我说，他不承认你的那个选择是真实的，他没看见你离开过他的心。他看到你一直是完美的，只不过是你不情愿接受他的视野，才导致你困陷於狭隘的自我视野中。

我现在告诉你：“作为上帝的圣子，我给你一个认可，我以上帝的眼光看到的只有你的完美。”现在，我已给了你所想要的认可，这一认可改变了你的思维吗？当你听到我这样说，你如释重负了吗？你可放下了你的小我？

问：不，我仍然觉得那么绝望与无助。

答：所以你看吧，你要寻找的不是上帝对你的认可，而是你对你自己的认可。

问：那我如何能获得这种认可呢？难道只是对自己说，“我是圆满的，我是完整的，我是纯洁的，等等？”可这样对我没有什么用。

答：当然对你没用。这需要你臣服於我前面所谈到的安宁的感觉。臣服是对真相的臣服。我不能将事情复杂化，也无法教你如何去臣服於你真我的实相。

问：为什么你不能告诉我？我想听到的就是这些！

答：当我告诉你去臣服，你并没有听明白。你现在感到失望，是因为你盼望别人替你去臣服，这永远不会发生。在任何情况下，你都不会是一个无助的受害者。

如果我走近你，简单地把手放在你肩膀上，奇迹般的清除那些阻碍你认清自我神性的视野上的乌云，那么我就使你成为了一个受害者。

因为这意味着，在你之外，存在一种力量，可以对你做任何事情，这也意味著上帝将你创造为一个无助的俘虏，而不是一个自由的灵魂。

(九) 我发誓，只做带给我内心安宁的事情

问：我想我还是没理解臣服是什么意思？我常常对上帝说，“我把我的心、我的情、我的灵魂、我的意愿都交给你”。但我不觉得有什么变化，就好像上帝还没有说，“好吧，谢谢你，孩子，我接受你的臣服，现在一切都由我来接管”。

答：只有当你明白上帝的旨意，是让你去表达完美的宁静与和谐时，你才会认识到，履行上帝的旨意就是活在安宁与和谐里。

当你臣服於上帝的旨意时，他并不需要接管你的生活。

问：那他至少应该让我知道，他希望我臣服的旨意是什么，不是吗？

答：上帝给你的旨意，从古至今从未改变过，那就是希望你去体验你的真我，去体验爱，去表达爱。同时，你内心会有一个坚定的觉知，你视自己是他完美神性的延伸。

履行上帝的旨意，不需要你多余的作为，因为这是你真我自然的状态。

问：我不明白，为什么我不知道我的真我的自然状态是什么？

答：那我这样告诉你吧，目前你正执著地寻觅那证明你的梦幻为真的证据，你期望在幻梦的百衲罩子里，看到你自性光芒的反射，那是不可能的。此刻，你的头脑里正升起一个念头，“可我几分钟前才问过你关于死亡的问题”。当我说你不可能在目前体验到本性，是说在你目前正使用的思维框架里，你不可能体验到你的本性。

问：我不认为世上有什么东西能带给我安宁，这就是为什么我如此饥渴地追求灵性的觉醒。

答：那你认为在哪里可以找到灵性的觉醒呢？

问：我想，揭示我是谁的真相会有所帮助。人们都有那样美好的体验.....

答：上帝只给予了你的真我，而你为自己选择的是与你的真我相冲突的各种体验。

问：我为什么要如此选择？

答：重点是，你现在为什么不选择去体验你与真我本性的相连相称、相互和谐？为什么你不记起或认出你从未分离於上帝的心中？为什么当我告诉你这些你却听不进去？

问：我听到了你所说的话，也很感谢你给予我的帮助，但我迷失了自我，我不知道如何找回。

答：你现在觉得很失落，因为你觉得你曾经寻觅答案那么久，可

什么也没得到。所以，你以为一定有别的什么需要去问。答案从来就没有变复杂过，只不过是迷失的方向感创造出这么多问题。所有你问题的答案一直都是相同的，但因为答案没有以一种你认可的方式出现，所以无法与你的内心产生共鸣，於是，不满足的你接著不停地问更多不同的问题。

我给你一个建议吧，与其在那里为自己不知如何醒来而沮丧，不如全心接受我告诉你的真相，“你已经觉醒了！”

为了帮助你认同我所提及的真相，你向自己发誓：“我只做带给我内心安宁的事情”。开始这一过程可能对你来说很困难，因为我向你建议的正是你拒绝多年的方法。但是，这个过程最终将会让你认出你的真我。

当你发誓只做带给你安宁的事情时，你将被迫去非常严密而仔细地检查过去带给你内心挣扎与痛苦的选择。正是这份警觉，你会渐渐明白为什么你为自己制造出如此自卑的感觉，你也会认清所有过去你用来解释你错误选择的各种美丽藉口，而且继续使用这些藉口将会是一个巨大的诱惑。但最终，你会把头脑中的麦子与麦壳分开。这去芜存菁的过程，将会让你清醒地作出爱的选择，使你体验到真我。

你绝望地寻找别人给予你爱、与你结合，但我必须告诉你，除非你爱自己，这种结合是不可能的。我不是说目前你不能去体验一份相形之下比较亲密的关系，我想说的是，没有任何关系的最终结局会满足你对爱与结合的期望，除非你先接受自己是值得爱的。

你不可能给予或得到，任何你心中尚未接纳与认可的事物。

(十) 选择安宁，信赖中放松，自然中体验

问：在追求安宁的灵修路上，我碰到一些问题。比如说，我教学生能赚到钱，心里还挺心安，但教人的时候，心里并不平静，使我宁肯不教。我几乎同时感到平静与不安。那我该选哪条路呢？

答：一旦你做出承诺，只做那些带给你内心安宁的事，那么无论你做什么事，你都会从中找到安宁。你应该明白，内心缺乏安宁和你具体做什么事没有直接关系，而是因为你的头脑对生活中发生的很多事情感到困惑。

问：上帝是透过我在活著吗？

答：如果我一会儿告诉你，上帝从未认可过幻梦，过一会儿，我又说上帝正透过你的幻梦活著，这岂不自相矛盾？但我告诉你，一旦你醒过来，一旦你认出你的真我只是上帝完美的延伸，你就会清楚地意识到，你是上帝展现的唯一方式。

问：展现在这个世界吗？

答：不是，是展现在实相的世界里。你目前对我谈到的实相世界还有些困惑，你的头脑中，以为实相世界存在於不同的时空世界里。不，上帝的世界就在你心灵深处，就在你认出上帝真相时的清晰视野里，那就是你不为幻相所迷惑的完美的心智。让你承认你感觉非常真实的东西为幻梦，确实有些困难。

我再次提醒你，上帝一直在表达、在展现，这是唯一真实发生的事情。上帝的表达与展现是完全的安宁、和谐、及持续无条件的爱。

无论何时，只要在你的头脑中出现任何与前面所提及的状态相违背的念头，那你就在体验一种“真实”的幻觉。这也是为什么我建议你，只选择做带给你安宁的事情，因为当你持续这样选择，你的思维模式将越来越与实相世界接近。这个练习过程，会逐渐调整你的思维模式。从而与你那真实反映上帝的自然思维过程相和谐。这个练习的持续与稳固，会促使你的锐变，让你迈出最后一步，与你自然的本性合而为一。结合的一刻，也就是明了你从未离开上帝这一真相的一刻。

问：这一过程需要很长时间吗？

答：不管什么情况下，只要牵涉到时间的长短问题，都与你自身对於时间的信念紧密相关。这答覆不是为了避开你的问题，因为在你的生活中，当你持续体验到安宁时，你会发现，时间的概念对你并没有多大意义。如果你固执地认为，你正忍受著痛苦、急不可耐想逃脱时，那么时间对你有警醒的作用。安宁与喜悦是时间无极的体现，因为安宁与喜悦不含有丝毫的恐惧，而只有恐惧才赋予了时间存在的意义。

你问这个问题，其实并不是想知道你何时能解脱，而是想在头脑中构造出一个丈量标准，以此来衡量我给你的这些建议，是否能有效地帮助你的生活。

问：我这样问你，是因为我觉得非常灰心、丧气。我曾经那么努力地奋斗过、挣扎过，太久了，一想到还要挣扎更多，我都快瘫掉了.....

答：但是，我给你的建议，就是为了消除这些无意义的挣扎。

我给你一个建议，你可以用来确认我前面所提到的 ~

你不可能是一个无助的受害者。超越你目前的意识，你已经很清楚那种安宁的感觉。相信这是真的，它就会变得更清晰。在你的内心深处，你本来就知道，你有能力把安宁带入你的生活中。呼唤这一觉醒，信任它的存在。你不是一个无助的受害者，我给你的建议，不会超出你的能力。

我对你选择安宁的能力充满信心。如果你需要借用我的信心，你可以这样做，但要明白，你只是借用我的信心，你只是借用我对你选择的信心，而不是我的选择强加在你的身上。

选择安宁吧，然后让它自然发生。之前我曾说过，这条路对你或许很困难，因为这是你拒绝了的道路。

问：我会尽力，我会去努力达成。

答：不，不是去努力。相信只要你选择了安宁，安宁自然会到来。为了看到你所做的选择的结果，你只需放松、信任，然后去感受。

如果你能看到我的脸，你将会看到我的微笑。我微笑，是因为我无法看到你有任何不完美的一面。

问：但之前，你曾提到，你意识到了我的沮丧。

答：我知道你对自己的感觉，也很明白我对你的感受。最终，这两者是一样的，但你目前的自我感觉是不真实的。我看到你的混乱，但这并不能阻止我看到真相。我可以通过你的眼睛，看到你的梦幻，但我明了你的梦不是真实的。

这也是为什么我们是兄弟，因为我能分享你在幻梦世界与实相世界的体验。

（十一）在幻相与实相中间，寻找平衡

问：你可以跟我们谈一谈，如何找到那个平衡点吗？有关于如何活在这个身体里，活在这个地球上，同时又能体验到，我们的真我是上帝完美的延伸。

答：试图从智力的角度，在无极与有限之间寻找平衡的感觉，就像一个玩抛球把戏的杂耍，试图在抛甩一根羽毛和保龄球。

一根不为世间俗事所捆绑的羽毛，自在地飘游。在追求这根轻盈的羽毛时，自会唤醒深藏心中的喜悦。可是立刻，你的我执就会在你耳边嘶喊，“你还有空去追羽毛，不先去解决这个‘真实世界’的实际问题，你的保龄球就要砸到你的脑袋上了。”由此你想，这两者之间真是无法协调了，因为你试图去融合“一根羽毛”和“一个保龄球”。你的智力是不可能相信一根羽毛可以支撑一个保龄球。

无极与有限是无法和谐并存的。无极真实存在，它是实相；有限并不存在，它是“真实”的幻相。

要明白，你试图去平衡的是实相与幻觉，这份努力不过是为了跟真相讲条件，以达成某种协定，直到你能安心地放弃幻相。不久你会发现，这种寻求

平衡的努力最终不过是徒劳无功的行为，只会导致极度的灰心。一根羽毛连一个乒乓球都无法支撑，何况保龄球。

在你还正在决定何时放下所有错误见解的过程中，解决的方法不应该是去寻找一个平衡点或一个妥协的约定，而应该是将你的注意力从错误见解上转移开。只有一心专注於真理，你才能穿越幻相，回到实相，而不是费尽心思去找一些方法，让你能心甘情愿地放下幻觉。

请不要将我讲的解读成：你必须把自己投射到未来，当你完全接受你的真我的某一天；或者你将不能每时每刻都活在完全的喜悦中。活在实相中，就是完全的喜悦。

我的建议是，不要花心思在实相与幻觉中寻找平衡点，而是在你的生活中，随时选择安宁与喜悦，从而接受实相。

常听到一种说法，在你觉醒的旅途中，你可以到其它地方去学习渐进的、更高的智慧，

从而丰富你开悟的过程。某些太阳系或星球被描述为特别为这个目的而存在的。传说这些星球是神奇的星球，只有伟大的明师驻守在那里，一旦你到达那里，明师们会调整、重塑你的意识层次，让你也成为明师或一个神圣的个体。

这种开悟的过程对你来说，听起来颇有些道理，因为它与你们目前有系统的、渐进的教育系统非常类似，而且，它让你逃避了你应该做出自我选择的责任。在当下这一刻，你应该选择重新记得，你已经是一个开悟的明师，具有和未来一样完整的神性。没有人能在未来的某一天教你这醒悟与神性，因为只有一个时间存在，那就是此刻，只有一个地方存在，那就是这里，也就是当下这一刻。寄希望於未来的觉醒是不可能的，因为未来将永远是你伸手不可及的某个地方，未

来不会向你靠近，你也永远不会活在未来中，因为它不过是一个分离的概念。

我的建议是你试试别的方法。让你自己观想上帝的视野，打开心扉去接受这种感觉。实际上，你心里比头脑更清楚这视野与感觉。如果你足够开放地接受上帝的视野，你将看到所有的存在，所有的造化完整一体地，展现著无极的上帝，他的视野中没有界线、没有时空的定义，只有同一体的存在。

现在，让我告诉你，你就在这同一体中，你拥有无限宽广的游乐场。你所能体验到的范围，只局限於你的头脑所画下的界限。随著你意识的不断扩展，各种栅栏被拆除，深沉体验上帝的门才为你开放。这一扩展的过程，常被描述为不同的意识层次或等级，这是不恰当的。上帝的疆土没有栅栏、没有界线、没有边际、没有分别，所有的造化存在其中、共同一体地展现、创造，这就是上帝。只因为你为自己设定了一些框框架架，才阻碍了你体验同一体，这也是为什么我说，没有什么地方让你去逃避与追逐，因为你无处不在。

问：我发现，我经常在大我与小我之间上下窜动，有什么方法可以提醒“我是谁”吗？

答：不断的提醒自己你是谁，就是唯一的方法。 你看，一旦你深入问题的核心，“我真的值得被接受吗？”这个问题会引导你去问下一个问题“我究竟是谁”。

如果我想知道我是否能让人接受，我一定得先去定位我自己，我需要知道我的定位有没有价值。让我提醒你，如果你的真我没有任何价值，那么上帝也没有任何价值可言。

这是你们每一个人都必须面对的问题。先问你自己，“我真的是上帝完美的展现与延伸吗？”如果你回答说，“是的，千真万确。”那么，以后如果你拒绝接受，你的真我完美的价值，你就是在拒绝接受上帝的价值。

你看，问题关键在於，你是否愿意承认，你目前只是把自己看作是与上帝分离的个体。如果你能解决这一困惑，“你是否有价值”这一问题的答案将是显而易见的了，不是吗？如果你是上帝原始全然、毫无扭曲的展现，那么如果你没有价值，上帝又怎么可能有价值呢？问问你自己这个问题，你是知道答案的。

每次当我们否认存在於我们之内的爱，就是我们真我的唯一真实展现时，疑惑都来源於同一个问题。此时我给你们的答案已是最终，没有更复杂的了。既然说上帝有价值，既然说上帝心中有爱，而你是爱的表达，那么你为什么不愿接受呢？

你想知道昏睡和觉醒的定义吗？答案已经给出来了，那就是，你是否愿意接受你是谁真相。无需任何人为的努力去达成这一目标，只需要相信。无论你为自己寻找或制造怎样的觉醒过程，这个过程只有一个目标，那就是说服你自己去相信，你早就已经知道的真相。

我现在说的，听起来有些严肃，让我说点轻松的吧。你不选择觉醒是不可能的。你本就如此，你不可能永远逃避真相。你的记忆不会因为你不使用而消失。在你认出真我的那一刻，你会立刻记起，曾有的记忆从未失去过，就像你从一个睡梦中醒过来一样，记忆会重新恢复。

（十二）觉醒中，情有何用？

问：我曾经收到指导，让我做出或者假装已经觉醒的样子。对此，你有什么看法吗？

答：你正在做的这个练习很好，它会帮你建立新的思维模式，这是在有意识地认可，你已经觉醒了。它也会让你更容易地记起，你已经开悟了。恭喜你在做这个练习。

许多修行人都很在意开悟这个目标，我想就此谈谈看法。你做出已开悟的样子，相信自己已经开悟，在任何情况下，都能試著用你爱的本性去面对，你这样做，实际上是与你追求开悟的目标是自相矛盾的。如果在你的头脑中，预先设立了一个目标去追求时，那么意味著，你必需做点什么，去实现那一目标。你正在做的这个练习，是在随时提醒你自己，你已经开悟了。既然如此，你还忙著追求什么开悟呢？你已经在那里了。坚持不懈地做这个练习，这是我一直希望你明白的。

这一类练习，会改变你的思维方式，让你不再从幻相的角度，去体验和解读你所经历的事情。每一次，当你在某种的情境下，不再看到幻相时，你那种确信已经开悟的感觉又悄然增强了几分。

问：我自己做这个练习时，感觉非常好，但当向别人介绍这种练习，我又觉得不是很自然。

答：那你就自己先坚持做，直到有一天你觉得能坦然介绍这个练习给他人时再说。会有这么一天的。以行动来表达你的开悟，不会有人对此感到不舒服的。

问：在觉醒的过程中，情绪如何能有所帮助呢？

答：首先要认识清楚，情绪是扎在幻相世界里的一个很深的“船锚”。有一种感觉，你目前将它归类为情绪，但事实上它不是，那就是爱。爱，以后你会逐渐明白，将它归类为情绪的一种，是最不合适的。为了回答你的这个问题，让我讲得简单明了一些：要明白，情绪是为我执卖命服务的，而不是为真我。情绪是我执在运作的表现。

这也是为什么我执喜欢在你耳边唠叨：“如果我必须放弃我的所有情绪，那我还有什么可以去感受、去体验呢？既然如此，我开悟还有什么意思呢？”要明白，我是在帮助你认清两种不同感觉之间的区别。一种是你的我执产生的情感，另一种是你的真我本性自然流露出的感觉。让我这样告诉你，你真我流露出来的情感会更完整、更圆满，这是无法在我执的经验中感受的。

请记住前面我说的，我执不过是你对自己局限的定位，这种定位阻碍了你了解真我的圆满性。因此，对你的逻辑头脑来说，显而易见的，如果打破那种限制的感觉，你曾经拥有过的任何有限的体验，都能以更完美、更圆满、更喜悦的方式重新去感受。

如果想更好地理解情绪与你觉醒的关系，就是把情绪看成是因为有局限的自我定位而产生的额外感受，让它们离去。不要試著去做一个麻木无情的人，而是去展现属于更高自我的情感。喜悦的流露，将会被你和其他人所认出，明白喜悦才是你的真我真实的反映，是你本性安宁的化身。不必花心思去准确定义，什么是情绪，什么是你本性的情感流露。

问：现在看来，有些情感确实是一个人觉醒的障碍，那么，我想知道同情又扮演著怎样的角色。为了觉醒，它也需要放弃吗？

答：先这样说吧，我要阐述的是，什么是实相世界的状态，而不是去解释幻相世界的本质。在实相世界中，你可以确定的是，没有任何东西有它的对立面存在，因此，我总是试著将你的注意力，从那些相互对立的概念上转移开，比如说正面与负面，好与坏，因为这些概念只不过是幻相世界的一种反映而已。

那些将他们自己定位为爱的众生，误解最深、担心最多的事，可能就是同情的感觉。问题的关键在於：你认为你自己就是这个身体，你定位自己是个身体，但事实不是如此。此刻，你还不能接受，你是上帝毫无扭曲的完美展现。因此，你觉得有必要去可怜你自己以及其他与你有同样看法的人。我知道，如果我告诉你，在上帝的心中，没有同情存在，那你一定会倍感吃惊。上帝的心中，只有真相存在。在上帝的真实视野中，也只看到你的真我，他只看到你唯一真实存在的完美性。对此，只有喜悦的充满，怎会有怜悯的必要呢？

当你逐渐明白，作为上帝完美延伸的你，唯一要展露的不过是爱而已时，你是不会觉得有同情自己和他人的必要的，因为有什么需要去怜悯的呢？那么，你会不会以为我是让你尚在幻梦中时，去表达残忍呢？当然不是，我是鼓励你去做唯一值得做的事、唯一真实的事，那就是以完美的爱去展现你的真我，因为只有表达爱，你才能认出爱。你决定教什么，你就会学到什么。听起来很熟悉吧？只教导爱，因为只有爱是真实的你。

如果你认为自己在觉醒的过程中，表达同情有助於你理解你就是爱时，也可以这样去做。我已经告诉你为什么在上帝心中没有怜悯，但我也不会鼓励你在任何时候，在你觉醒的过程中，去做超越

当时你心里能接受的事情。如果表达同情有助於你觉醒的过程，那么你就用它，就如你用其它工具一样。假如我不给你一个宏观的解释，你不会明白真相的，而你也希望随时被提醒记得真相。

让我们用另一种方式来说明：每一刻，以任何最适合你，以及你认为最适合的方式，去表达爱。同时要明白，那一刻，你选择了你所能理解的最完整的方式在表达著爱，而且要为自己这样做感到快乐！不必以这样的立足点去做：”好吧，我现在只知道以这种方式去表达爱，它也许不是最好的，但我仍会去做。”去表达爱，明了你就是爱。

问：当我们不在这个物质空间时，我们会意识到自己是完美的吗？

答：你问题的核心是，当你没有这个身体时，你的意识会不会自动改变。你的个人体验会有所变化，因为你目前都是以身体为基准点来定义你的体验的，但你的体验背后的意义，自始至终，都是由你如何看待你真我来决定的。有没有这个身体，不会自动改变你心中，对你是谁的定义。接纳你完美性的时机现在就存在，以后永远存在。这一真理，无论你是否拥有身体，都是同等正确的。

问：那么我执存在於另一个空间吗？

答：你的我执不是你物质身体的一部分，它是你心智中局限的定位。当你在表现局限的自我时，我执就存在了。无论你在哪一个空间里，你的心智总是和你在一起，你心智中局限的自我定位一直会存在，直到有一天，你决定不再想体验它时，它才会消失。

(十三) 不要分离灵修与实际生活

问：我怎样做，才能与更高的自我沟通呢？

答：此刻，有一种层次的信赖是你并不熟悉也没有意识到的。那种信赖会让你觉得是轻步於云端。你已经养成了一个匮乏的习惯，什么事都需要别人的认可，也欠缺爱自己的感觉。如果你能将自己想像成两个不同的人，你会看到其中一个正张开他的双臂，热情地召唤著你，鼓励你放下不愿与他拥抱的想法。你又会看到，你自己的另一部分，向后退缩，狐疑地看著那热情召唤的人，感觉好像毫不相干。

其实你完全看得到你的真我，这真我拥有你此刻追寻的所有智慧，但你还不能全心接受这个事实。你确实听到了他的呼唤，但你目前局限的自我，只敢拣它喜欢的思维逻辑来听，而情感上也毫不愿意去接受。我要说的是，你早就在那里了，但你不愿接受这个事实，也正是这种不情愿，屏蔽了你正听到的真理。

你认为你学会了许多可以应用在灵修上的道理。但事实上，你是将灵修与你的实际生活分开，换句话说，你觉得听取一些灵性的知识很不错，但你觉得很难用这些知识来解决日常生活中的问题。我希望你不要将灵修与实际生活分离开来。如果你将它们看成是一体的，并以一种实用的方式将它们结合起来，你就会看到成效，从而也更愿意去接受真我的智慧。

我刚才所说的，不是什么复杂得不得了，或者是不切实际的事情，其实很简单，那就是放下你的恐惧，打开你的心，邀请你那充满爱和安宁的真我进入。

我不是作比喻。我是说，任何发生在你身上的事，必定起源於你的思维。现在，你的头脑中塞满了各种各样的理论，已经没有空间让你换个角度看问题了。

学习活在当下的一个实际用途是：要明白，一个充满了恐惧以及对未来焦虑的头脑，是没有空间去换一种思考方式的，特别是那些恐惧与焦虑，是由它过去的思维模式创造，而且自认为已得到确认的。这个头脑看自己已经很满了，它也错误地将目前所面临问题的根源，归结於外在的环境，从而迫使你的注意力，完全放在如何去构思解决问题的方案上。当你陷入这一思维过程中，你的头脑将是完全关闭的，头脑中塞满了各种问题，又绞尽脑汁去解决它。

只要有恐惧出现，你马上就会去回忆过去是否有类似的恐惧，并由过去的经验去预测后果以及将发生的事。所有这一切向你证实了恐惧的真实性，因为你的注意力又放在恐惧上，你将再次体验它们，反过来又加深了你过去相信它们真实性的信念。因此，这种恶性循环，深深地刻在你的头脑中，变成一种自我欺骗的思维模式。

如果你的心智只活在当下一刻，就不会认同过去，也不会关心和恐惧未来。这种心态，将会打开一个空隙，让此刻的对话、此时的智慧进入你的头脑。当你让自己进入这一打开的空间，你会认出智慧的到来，也会认清它来自何方。

当你问我怎样才能与你的真我沟通，我要说的是，你本就与它在沟通，只不过因为你头脑太满，所以你认不出它的存在。因此，从现在开始，随时活在不惧的当下一刻，从而清空你塞满杂物的头脑

(十四) 清空头脑的观想

问：你能分享一下清空头脑的过程吗？

答：打破旧的思维模式，以崭新的模式来替换旧的，对你来说，已经是比较困难的了。但如果只让你清除旧的思维模式，而没有新的去填补空缺，你会觉得更难以做到。如果你愿意尝试，我推荐你一个清理的方法。虽然这个方法很简单，但你可能会发现它并不是那么容易。这样说，并不是想打击你的信心，只是如果你刚开始尝试这个方法遇到不顺，就不至于那么容易灰心丧气。

一个观想的景像：

想像一个沙漏，上半部灌满了沙子，轻轻地漂浮在一个清澈见底的池塘上。池水清凉如山泉，池塘边湿润的土地上，长满了茂盛的野花。沙漏的顶部与沙子，几乎和水面平齐。这个沙漏可比喻为你的头脑，塞满了沙子，沙子就好像是你头脑中种种的幻相与烦恼。沙子塞得是那么地满，以至於池塘的水(象徵著基督的智慧，来自於清醒真我的智慧之流)，只能在沙漏顶部打旋，无法渗入。

看著沙漏的沙缓缓地漏下去，就像你正打开你的头脑，让烦恼之沙漏走。沙子一点点地漏下去，自由的空间越来越大，直到所有的沙子都漏光。沙子在漏，池塘里的智慧清水，自然而然地填入了那空出的空间，它流入得那么轻缓、那么温柔，带给你的只有安宁和爱的暖意。也许你还在担心，如沙子般繁多的思维从你头脑中流走后，会不会留下一个令人心悚的真空，但这份轻柔的感觉已坚定地安抚了你。更恰当地说，圆满无隙的爱流正在填满这空间，它让你只想安心地融入其中。当你拥有这份视野，并放心地让自己完全地融入，你会明了，

你正在做的，不过是让你神圣的真我拥你入怀。

漂浮在这爱的暖流中，你就像一个孩子，陶醉在真我的子宫里。深深感受这份温暖的感觉，让它滋养你，慢慢地你就会明白，你是生於你真我自然的神性中。在练习的过程中，你也许不会得到任何具体问题的答案，或者试著去解决当前棘手的问题，然而你在神性子宫内的体验与尝试，会逐渐打开你的心，接纳安宁、喜悦、温暖的感觉。那时，你会认出你正面对的种种难题的真实面目。至此，它们不会再让你恐惧。

不带任何期望。让这个清空头脑的过程自然为你展开，安心地去体验它。如此会帮助你持之以恒、清楚地活在当下。

问：这是一种静心的状态吗？

答：是的，这是你能体验到最安宁的静心。你练习得越多，你越能让自己融入真我。观想这份爱流，看著你一点点地融入其中，清楚地明白你正在打开自己，和你的真我融合。完全地信赖，绝对完全地信赖，你的真我会以让你无虑的方式展现给你。这就是了悟的过程。

（十五）服务你的真我，就是为基督服务

问：我怎样为您服务？

答：只有一种服务你需要去做，那就是服务你的真我(Self)，大写的我(Self)。要理解清楚，这句话绝对没有我执牵扯在里面。服务你的真我，就是为基督服务。无论你去完成什么样的任务，只要你觉得这个任务是为你的真我服务，那么你会越来越清楚地明了你与基督

的一体性。通过对基督的认同与展现，你会明白：成为、展现、揭示真我的过程，其实就是实相的展现。表现实相，表达真我，就是上帝爱的流露。

要认出上帝，他必须被体验。当你体验到了上帝，并将这种体验自然地延伸，你服务真我的目的才会完成。不断地完成服务真我的任务，也是上帝不断的延伸，这一过程又被称为创造。存在於世界里的万物也存於你的心中，它是天父毫无保留的爱的表达。

现在，一个完整的循环形成了。为什么你需要觉醒，从而认出你的真我呢？因为这是你能体验上帝的爱之唯一方法。你体验到了上帝的爱，你会接著去延伸他。通过你的延伸，其他人也会在你自性的光明中，认出他们的真我。那时，所有造化的本来面目将会被看到。让我提醒你，那自性的光明一直存在，一直可以被看到，但并不总是被你所认出。因此，我鼓励你，把觉醒看成是一个撩开面纱的动作，只是为了看到面纱后面早已存在的真相，这样，觉醒看起来会简单些，会比你的胡思乱想要容易做一些。

人的一个陋习又会冒出来，说，“我以前听过这种说法”，然后你又开始去寻找某种新方法去开悟。我希望你能明白，正是这种猎奇的习性，让你的我执一直在苟活著。

问：你刚才所描述的过程，听起来是一条直接明了的捷径？

答：道路本来就是很直接的。当你坚信你已开悟，那还要什么拐弯抹角的方法去觉醒呢？你不是要成为什么新的我，你要做的不过是承认你已经觉醒了。当你一直保持信赖的状态，拒绝认同恐惧，只接受那些带给你安宁的东西，只看到超越仇恨的爱，你就是与你的神

性心智认同。这一过程会很容易将觉醒的认知带给你。

问：为什么我现在听到这些很容易、很简单，而且也能感受到、认同这些真理，但其它时候又很难接受呢？我必须去除些什么吗？

答：第一个要去除的，就是你觉得有什么东西需要清除的想法。我们要对付的是一种思维模式，你要试著明白的是，我们不需要任何思维模式。思维模式的形成，就是为了逃避每一刻都必须相信你的真我。这也是为什么我建议你去让你的真我滋养你的练习（清空头脑的观想），直到你越来越容易信赖你的真我，而不再觉得有必要去信赖你那有限的头脑。这种依赖头脑的思维模式已经存在很久了。

（十六）拒绝觉醒，因为害怕孤独

问：我不愿接受更高的觉知，是因为我不愿相信自己的真我吗？

答：我能告诉你，你拒绝觉醒，是因为你担心，一旦你选择觉醒，你将会与你周围的人，周围那些对了解自己灵性定位没有兴趣的亲朋好友们，失去共同点。

如果你决定放下我执，允许自己重新记起真我，你担心与他们会形同陌路。

问：这是真的吗？这些担心会成真吗？

答：不，恰恰相反。你对实相的理解，决定了你如何去看，去理解每一个人。

随著你不断地扩展你觉醒的状态，你将只会更了解每个人的真实面目。打个比方，你是否还记得，当你还是小孩子时，曾仰望你

的父母，认为他们就是神，因为他们无所不知。然后，当你慢慢地长大，了解世界多一些，你又觉得自己的父母什么都不懂，而你才是知道一切。然而，突然有那么一天，你恍然大悟，惊奇地对自己说，“天啊，我的父母怎么会这么聪明，这么有智慧？”。这个转变，是因为你突然跨入了与父母同等的意识程度，你了解了他们早就拥有的智慧。

这是一个比喻。你对每一个人看法的转变，会与这个过程很相似，当然不会一模一样。

你看，这一刻，每个人都是觉醒的，我们每个人仍如上帝创造时一样的永恒、完美。如果我们没有看到这一点，我们就是如<<奇迹课程>>中提到的，在用幻相的滤镜看世界，你看到的不过是“真实”的幻觉、真相的阴影。当你拓宽你的头脑、接受更高的真理时，你会看到你周围的人、事、物，一直在反射著实相的光芒。

你目前体验到的，不过是你自编剧本里的情节。在任何一刻，你认知的局限程度，直接决定了你所编写的人生剧本。因为你的认知决定了你的体验，所以，如果你能看到周遭的世界是真实而觉醒的，那么你也会体验到真实的世界。

如果你个人世界的局限和你的信念毫无关系，那总是有可能，让某人某事，使你成为一个无助的受害者，或者让某个人挡你的路，拖你的后腿。这一点对你来说，是很难明白，因为你环顾四周，会争辩说，“可世界就是这样运作的！”。要改变这一认识，你必须获得完全的明了，那时你再看周遭世界，你会说，“啊，这个世界看似如此运作，是因为我是这样看它的，当我改变看它的眼光，世界好像也改变了。”。

但是你看，世界并未改变-----没有世界需要去改变，需要改

变的是我们局限的认识，这样周围的事物也随之改变。

如果你错误地相信，世界变，所以你也得变，那么你是把前因与后果颠倒过来了。这个世界是果，前因是你头脑中如何去想、如何去看。当你去改变因，果就只会反射因。

问：这么说，如果我不先去预想，当我选择觉醒后，我会与周遭的人发生矛盾，那这种事情根本就不会发生，是吗？

答：完全正确，你只会体验到你已预先选择的经历，你只会演出你头脑中已经编好的剧本。

（十七）灵性新时代？

问：我们正在进入一个新时代吗？在这个时代里，地球上会有更多的众生开悟吗？目前，我们正在向更高的意识层次提升，是不是？

答：此刻，我希望你记住，在实相的世界里，没有时间的存在。时间意味著限制，在上帝的心中，限制是不存在的。让我去加深你對自己梦幻的认同，是不可能的。千年或是百万年黄金世纪的说法，是来自於我执的。真正的“你”是无限的，无极就发生在这一刻，只会是当下。

当你接受这一觉知，当你放下头脑中任何其它的想法，只接受你是造物者圆满完整的展现、你一直活在实相中时，你就会发现，选择活在这一真相中，可以马上发生。我前提到的实相的片刻，就是无极。

提升的层次，这一说法是我执骗你的最高成就。因为这种说法，会让你陷入持续的自我欺骗中，以为开悟的目标不远了，就快实现了，而事实上，如果你明白自己就是上帝完美的造化，那你还需要提升到哪里去？除了恢复你本就开悟的记忆，实在没有什么目标去追求了。而且，记忆的恢复立刻就可发生。

问：那么，我们正进入一个觉醒的新时代，这种说法也是一种我执的概念了？

答：我再一次希望你弄清楚，“时代”（age）是什么意思。如果对你来说，“时代”（age）指的是一段时期，那么你可以确信，它是一种局限的概念，或者说是我执的一种表现。我鼓励你将注意力完全放在上帝身上，上帝恒住在此刻。不要因此误解，上帝是死气沉沉或者静止不动的，他一直在永恒的运动中，那个运动，就是你，他的圣子。你将上帝无极的品质持续地展现，就是在创造，也是大千宇宙的进化，也是上帝爱的流露。无论你是否希望如何去描述它。

天下只有一个因，一个果。上帝是因，你是他的创造，是果。被创造者再去持续地展现造物者的品质，这就是宇宙的提升、进化。

问：但是，回首历史的长河，人类意识的提升确实与时间息息相关。请问，如何去解释人类意识的集体提升的？

答：让我把你的注意力抓回到问题的关键，那就是你对未知的恐惧。这种随时间集体提升的说法，之所以让你颇为认同，是因为你感觉至少有人同行，就像你随身带著一个熟悉的行李，这个行李比喻的是其他的人。这样，当你准备踏入未知时，心底还有些安慰，不觉得是孤单一人。

你所看到的历史事件与那些统计数据，不过是这个世界阻碍你看清楚真相的面具而已。在这个幻相的世界里，试图去找真正的“你”的证据，是徒劳的。就好比你想在英国文学的教科书里，去找几何学的问题答案，这只不过是缘木求鱼、徒劳无功罢了。

(十八) 因为你，天堂在人间

问：这么说，人间天堂的情境，并不取决於地球以及地球上所有生命的外在环境与状况，因为天堂将会是非常个人化的体验，对吗？

答：对你来说，没有任何一种状态是存在於你之外的。你是否活在天堂，是完全取决於你头脑的状态。你在天堂的体验则是基於你希望天堂是什么样而决定的。

天堂永远在你心中，就如你的神性一样永恒。一旦认出你的神性，你会发现你一直都在那里。

你可以活在天堂里，即使你仍在地球上。如果你跑去火星，天堂也会跟随著你。

没有什么地方是你需要去的，你唯一的选择是：认出自己基督完美的展现，或是以为自己不是。无论你遭遇怎样的经历，不过是你那一刻头脑状态的外在反映罢了。

问：如果我恢复我觉醒的状态，那么天堂就会降临地球吗？我的觉醒是怎样影响这余下的六十亿人呢？

答：让我告诉你，你正试图给你局限的我执头脑找寻无穷尽

的机会去分析、去争论。你的问题只有一个答案。不管你再问一千个旁敲侧击的问题，你也找不到这个答案。

你没有看到自己是上帝直接的展现。缺乏这一了悟，你是不会看到你周围的一切，正以各种方式闪烁著上帝的光彩。

当你试图把每一种情景与环境去作完美的分析，或者心想怎样才能将它们完美化时，你不过是把你的妄见重新组合罢了。无论你怎样去重组，它也不会触动你妄见的根源，那就是你自以为知道你是谁，而不是承认你的真实面目。你不停地在结果上打转，而不愿去刨根问底。

你的每一个妄见，都源自於你对本性的缺乏认识，直到这一根本妄见得到更正，所有从这一根本点延伸出来的各种见解都是同样错的。你必须透过真相的眼睛，才能看到真相。从妄见的角度，是不可能看到真相的，你唯一最终的选择，就是你是否愿意放下妄见。

问：请定义一下，什么是妄见？

答：当你不是透过上帝的眼睛看事物，当你没有看到万物是完美无缺时，妄见就产生了。

当你允许自己的认识逐渐接近真理，你会越来越清楚地看到你兄弟们的真相。看到这一真相，你得透过同一体的眼睛，而不是有限的视野。你会看到他们的同一性，你会认出基督总是在完美地运作著、完全的清醒中。你以为，因为你认为自己身处有限的意识中，你周围的每个人也是这样看他们自己的。对你来说，这个概念是很难用智力解释的，不过我还是告诉你，只有通过同一体的清晰眼光，你

才能看到基督的实相及他的圆满一体性存在於绝对的觉醒中。那时，你会看到许多熟悉的面孔，孤独的感觉将不再存在。

目前，你以自己的意识层次在看周围的人，你以为他们就是如此。如果你觉得自己是对的，那么你一定会认为基督是睡著了，不再运作了，不再展现上帝的爱，不再展现创造的真相。这怎么可能呢？

我建议你现在只关注你自我的觉醒。带著了解，快乐地期待真相。当你张开你的慧眼，你看到的不会是空无一人的荒野。

mind 心智 或 头脑	Mind of God 上帝的心
或 [他]的心	

Truth (in dream) 真理	Truth (while awake)
实相	

Reality 实相世界	Being 本性
--------------	----------

Self 大我 或 自性	self 小我 或 自我
--------------	--------------

One or wholeness 同一体	ego 我执
----------------------	--------

emotion 情绪	feeling 感情，感觉
------------	---------------

第二章 选择安宁

(一) 头脑不清晰，你的世界自然混乱

问：请帮助我了解，为什么我不能意识到我内在的灵性？为什么我会将灵性排斥在我的意识之外？

答：你目前的自我意识是基於你自己的一个假设：你与创造你的灵性是分离的，你不是他的一部分，你和他不一样。你拒绝接受你是灵性的一部分，你自然无法体验到他。你需要接受灵性是你看到的一切事物的本质，你才能接受你也是上帝灵性的一部分。让我再次向你保证，不管你是否承认上帝驻守於你心中，他一直都在那里，也将永远在那里，谁也无法改变这一真相。你与你的源头不可分离。

问：是因为我过去的思维模式又回来了吗？还是.....

答：让我帮你理清一下头绪。目前困扰你的有两件事：第一也是最重要的，是你的头脑缺乏清晰的认知；第二，是你认为生活中总有些事情是你无法控制的。

先谈谈清晰的认知。你心中有一个困惑，那就是如何协调你的灵性成长与平日的寢食坐卧，因为你觉得生活的琐碎不时将你从那平静、安宁的灵修中拉出来。

让我们触及问题的核心。有个说法你听过很多次，它也以不同方式被表达过，那就是：万法唯心造。我说过，你会体验到你选择去看的东西。简单地说，不管你头脑中有什么，你会认为你正在体验它。我说“认为”，因为在这梦幻世界里，它真的就是一场梦。但因为这些体验对你来说是如此的真实，我们就暂且称呼它为梦里的真实情节。

你头脑中有什么，你都会在物质界、在这个幻梦中看到它们显现出来。当你头脑中缺乏清晰的认知，那么你头脑外的世界除了同等地混乱，不会有其它的状况。你目前为自己头脑设定了限制，所以只能看到自己正在做的梦。除了你预先在头脑中编排的剧本，你还可能梦到别的什么呢？因此，你梦中的体验就是你头脑中的东西。

如果你能完全清楚地明了我此刻告诉你的真理，你会发现它是非常有用的。因为明白了这一真理，当你做每天的日常大小事情时，你会时时刻刻、清清楚楚地观察到你的头脑是清晰的还是混乱的。当你看到外面的事情一团糟，你会立刻明白这种混乱的情况，正是你目前头脑状态的真实反映。

（二）做每件事，只是为了获得安宁

答：你现在正在想，“我该如何清晰我的头脑呢？”。如果混乱先是在头脑中发生的，除了改变你的头脑，你还需要改变什么呢？我们现在要做的是开始建立新的思维模式。

目前要你认清你头脑中混乱的思维模式，会有些困难，因为它们赖在那里也有很长一段时间了。它们的存在，已经让你觉得舒服，你已习以为常了。这种混乱的思维模式，已被你定义为自然、正常的状态了。

因此，当我建议你只需简单地改变你的头脑，你听起来认为是很困难的事。确实，只要你还认为你所体验的混乱世界是正常的生活，你一直都会觉得改变头脑是很难的。

你真正想要达成的，是获得一种安宁的感觉。我的建议是：当你走过任何的经验与历程，都看成是为了获得那安宁的感觉。你做每件事时，无论钜细，都要明确一点：你做，是为了达成安宁。即使是面对最索然无味的任务，也要记住这一点。

每一次，都在头脑中有意识地重复这句话，“我做这件事，是为了获得安宁；我做它，因为它带给我安宁的感觉。”

逐渐地熟悉、喜欢这一想法。在开始的阶段，选择轻松的时刻有意识地记住这句话，而不要挑在看似易受外界干扰、较难体验宁静的困难时刻。

刷牙时，为了安宁而刷；

看花时，为了安宁而欣赏；

有人在打搅你时，淡淡一笑，泰然自若，为了安宁。

显而易见，我们是为了在头脑中建立一个新的思维模式，让它深植内心，以至於下一次，你再次身处混乱无绪的困境中时，还能记住对自己说，“我做它，因为它带给我安宁”。如此，你还有机会会有意识地重新选择安宁。

记住，不要再次被误导，不要让老习惯卷土重来。

不要认为你毫无选择：“我不得不这样做，我没有选择，我只好这样做”，然后，无可奈何地继续做那些不会带给你内心安宁的事情。任何不会带给你内心安宁的事，你都该坚决不做。

（三）明知内心会不安，还想去做，那就做吧

答：当然，可能有某些情况，你不愿停止你正在做的事，或者改变你做事的态度，来获得安宁。在这种情况下，我建议你，不要因为明知内心会不安宁还继续去做，而批判自己为有罪或懈怠。这种过分的自责最终会摧毁整个选择安宁的过程。因为不久，你会发现，你再也不愿为不选择安宁而感到内疚。那时，你就会放弃选择安宁的过程，而不再继续念这句警醒语，“我做它，是为了获得安宁”。

我建议你在这种情况下，把警醒词改一改，“我知道我在做这件事。我知道做这件事，会让我内心不安，但不管是为了什么理由，我先做吧。没事的。”。然后，再看看会发生什么事。因为当你允许自己继续做那些不会带来安宁的事，而且心中不再去批评时，你会发现安宁从未离开过。

你苦苦追求开悟，可又觉得自己没有能力达成这一目标，因此你像是在惩罚自己。但我告诉你，没有任何东西，可以阻止你重新记起你是谁。目前似乎唯一延迟你觉醒的，就是你对自己还没有觉醒的批评与自责。之所以如此，是因为你还没有选择完全地放下。你还没有选择走出你梦境中的舒适区，回到你自然而清醒的状态。觉醒的过程就是这样。

追寻觉醒的过程，看起来很真实，也很精彩刺激，好像让你充满活力，但与体验真我相比，不过是个阴影罢了。这也是为什么你对“觉醒”这件事这么有兴趣。这个过程可以让你在你的舒适区中左推右撑，每次只是一小点、一小点的，让你踏出去的每一步，都会有一种熟悉的感觉。当然，这样做也可以。

目前你心中痛苦，是因为你在自责为什么不能勇敢地跃出，离开那个舒适区。我希望你能明白的是，你心中有那种困扰的感觉，是因为在你心底的最深处，你清清楚楚地知道自己是谁。这一真相悄悄地渗入你在梦境中的意识里，虽然只有一点点。因此，在你苦苦追寻实相世界时，你的真我会悄悄地说，“这是不需要的。”

在你做每一件事时，选择安宁。如果知道做了内心会不安宁，可还是想做，那就做吧。

（四）人与人之间真正的沟通

问：如前所说，做事时随时选择安宁，以此心态，一个人该如何去处理与他人之间令人心烦的争执呢？

答：在此，我希望你注意人与人之间沟通的方式。

当你与任何一个人谈话时，确切地说，正在发生两件事：你在说的，是你当时的感受；而另一个人听到的，是他自己想听的。其实，你是在表达你当时的想法。

所以，当我建议你注意沟通的方式时，指的是要注意你当时说话的心态与想法。如果说话时，你带有愤怒或任何形式的恐惧，那听你说话的人，接受到的一定是你的愤怒或恐惧，具体说什么话已不重要了。

如果你内心安宁、充满信任，虽然看起来并没有任何让你信任的理由，但对方也能收到这份信任，这才是人与人之间真正的沟通。当我说“从你心中向外扩展信任”时，我说的就是前面提到的真正沟

通。

你应该明白，此时你表达的信任，是与对方自然的本性交流。让这份信任在他内心引起共鸣，从他的意识流入你认为有限的头脑中。

观想以下这个图像：

有两个卡通人物正在交谈。从他们的嘴里冒出很多气球，气球里是他们说的话。在两个人的顶上，是他们的灵，也在交换著说话的气球，而那里才是真正交流发生的地方。

当下面的两个人在说话时，交换的不过是一组组的词句而已。而你真正想表达的安宁与信任，装在如心形状的气球中，从上面你的灵体传送到对方的灵体那里，被他接受，然后过滤，再向下传到头脑里，然后被理解。

这种沟通需要点练习，不是吗？要改变你花很长时间形成的、而且自认为正确的沟通习惯，确实有些困难。我的建议是，回过头去看看旧有沟通方式的成功率，如果还有用，接著做，如果不行了，也许现在该试一试新的方法。

（五）选择真正最有价值的

问：那么，运用这种新的沟通方式，我该如何解决目前我卷入的金钱纠纷呢？

答：给你另一个图像：

有一艘小帆船，你站在左边，对方站在右边。你们两个都拼命把船朝自己的方向拉，因为每个人都觉得这船是自己的。拖到最后，

船被撕裂成两半，连船骨也断成两截。

你的问题还牵涉另一件事，那就是你的价值观。你必需非常清楚你重视的到底是什么。正是因为在你头脑中，缺乏清晰的价值观，导致你对财产的分配结果产生恐惧。人际关系牵涉其中，还有那个“老魔鬼”~ 钱，也在里面搅和。我希望你明白，事实上，这中间只牵涉到一件事，那就是你是否将内心的安宁视为最有价值的事。

上面那只被撕裂的小帆船形象地说明了，当你的头脑处于分裂的状态时，最终不会有任何有价值的东西留下来。任何以牺牲你内心安宁而争夺到的东西，不会带给你任何持久、真实的价值。事后，你会非常清楚地认识到这一点。

我建议你，花点时间，好好地静下来，把你希望发生的情景以及你害怕会发生的情况，在你头脑中一个一个地预演一遍。要特别留意那种安宁的感觉。我指的是，在你头脑预演各种情况时，看哪一个带给你一种完全的满足感。然后就记住这个情景，放在心中，轻柔地握住它，没有一丝担心，让它发生，完全地相信它会发生。

请记住，在你放心等待它发生到它最终实现的这段时间里，不要让担心搅入其中，因为如果你头脑中因担心而改变主意，你期望发生的事情就会改变。

你必须给它完全的自由去发展，毫无负担地进行，之后不要担心，“我不知道这是否正确，它真的会发生吗？”

没有任何对未来的恐惧，无一丝牵挂，让它自然发展。

如果这一情景在你头脑中是绝对地清晰，而且一直不变，那它

必然会发生。

如果你愿意，你可以把这个心想事成的过程，看成是人生大梦里的一个夜间小梦。你很清楚，在你做梦时，你只需改变梦中的想法，就可以让你希望的任何事情发生。这个过程，也是我一直向你解释的，和人生大梦一般。

你是否曾经做过这样一个恶梦：你梦到正被一只老虎追赶，走投无路，怕得要死，突然之间，头脑中闪过一个念头：“等等...我一定是在做梦吧！”你再一回头，那只老虎已经不见了。是你，让老虎消失了。

选择你认为最有价值的东西。如果你选择安宁，你一定会拥有安宁，不管是在何种情况下。请不要把这当成是一种神秘的解释来接受。当你还在做梦时，这是我所能给你最真实的提醒了。最终它会帮助你明白自己正在做梦，从而产生更大的觉醒意愿。

当然，你可以不断找一些证据来证明你的梦是真实的，或者你也可以发现，梦就是梦，然后决定醒过来。你愿意怎么做，这也是你的一个选择。

（五）冲突源於矛盾的想法

问：如果两个人在同一件事情上，期望不同的结果，那该如何解决这一矛盾呢？

答：任何事情的最终结果，完全是由让事情发生的想法之背后动机所决定的。

如果你一开始选择给自己和你的兄弟们带来安宁和喜悦，那么不管是在什么样的情况下，最终的结局也必然是安宁与喜悦。你们可以选择满足对方内心的真实渴望，因为你与你的兄弟们从来都是一体的。

目前的事情看来好像不是那么回事，那是因为你们两个人都认为各自的愿望与利益是相互冲突的，这一自以为有冲突的想法必然会导致事情产生冲突和矛盾的结局。所以，想要改变这一结局，你得期望对方获得你也想要的结果。

让我再次提醒你，你在世间的体验只是为了让你明白“万法唯心造”这个真理。引起争夺的事物，可以是任何你认为有价值的东西。然而，如果仅仅把争夺的东西视为矛盾、冲突的起因，那就南辕北辙、走错了方向。对事情结果相互矛盾的期望，是源于你们对匮乏的信念。

扪心自问一下，如果你确信地知道，你有能力选择任何进入你生活的体验，那些看似会与别人有利益冲突的事还会发生吗？

问：我可以这样理解你的话吗？当对同一件事情有完全相反的看法时，如果我先选择拥有安宁，那事情将会获得圆满解决，而且利益双方。

答：如果你先选择安宁，事情完结后，你的奖励就是你获得了安宁。你会逐渐明白，内心安宁才是唯一有价值、唯一值得选择的。让你的兄弟们如愿以偿吧！

问：我需要修行多久，才能达到这种境界呢？

答：这完全取决于你自己。

请记住，你全心全意选择安宁的那一刻，真实的平安瞬间充满心

房。

你练习在每一个环境下持续、清楚地选择安宁，这一修行过程什么时候完成，是由你决定的。

选择安宁的真正原因，是因为安宁不是幻觉，它是实相世界的真实反映。

你做出的那些让你内心不安的选择，只会加深你对幻相的认同，让你深陷其中，不能自拔。

（六）从做事中获得安宁

问：最近我有一个体验，我处于一种状态或者感觉中，持续了整整一天。没有丝毫的困惑和恐惧。我怎样才能有意识地回到这种无惧的状态中呢？

答：事实上，那一天，你进入了无念(non-thinking)的状态。思维停顿，只剩下完全的感受。

胡思乱想，才会产生困惑与恐惧。当你处在完全地感受的状态下时，这一刻，你与你的本性最接近。然而，要让自己进入这种状态，对你来说，常常是最困难的，毕竟，你一直以为，“我思，故我在”。

思维已被错误地等同于获得智慧的过程。我可以肯定地告诉你，这种看法是错误、颠倒的。真实的智慧只会在完全感受的状态下流入。

对你来说，要达到这一状态，最容易的方法就是，喜爱你正在做的事。在你做带给你内心安宁之事的过程中，你会逐渐放掉很多习惯性思维。这种“做事”的过程，不是你以前那种边做边想、边做

边计划的做法。以你的例子来说，因为做著自己喜爱的事情，所以不需要去胡思乱想，正是如此，你才能够清楚地去感受。做事过程中产生的快乐，让你感受到了安宁。

“做事” (Doing)

已经变成一个不好的词了，因为它常使人联想到任性与固执。而我在这里描述的“做事”，更像是一种意愿.....愿意让自己臣服於完全的感受中。要能完全的感受，你得融入所做的事情中。

(七) 感觉的重要性

日复一日，每时每刻，你都不停地在说话、做事，与你的言谈举止相伴的各种感受，常常被你忽略。这些感觉通常是不安、恐惧和焦虑。即便如此，我仍然希望你试著去留意它们，因为当你习惯去接纳、去感受这些感觉的时候，一扇门就会打开，更真实的感觉，那些安宁和喜悦，那些最后带你了悟自性，明白自己真是上帝爱的延伸的狂喜，才会通过这扇门流向你。

当你留意那些带来恐惧的感觉时，与品尝过的安宁相比，放下你的焦虑自然会容易些。

我可以不厌其烦地告诉你，如何放下恐惧，为何放下恐惧，以及去认清恐惧的虚幻性，可这些话又有多少真正打动过你的心。拥有了那份安宁的感觉，获得了融入上帝后的完全满足，昔日忘记自己本来面目而升起的各种恐惧，才会被你弃之如草芥。

我的建议很简单：

不管是什么样的感受，无条件地接纳它们。

接受它们吧，藉由它们，你才能与自性有最亲密的接触。

问：谁先出现，感觉还是想法？

答：你会以为是想法产生感觉。如果更准确地描述整个过程，一种感觉要预先存在，这种感觉~非常可能是你没有意识到的~会产生一个念头，而这个念头又会带来相应的感受。但事实上，感觉先出现。

让我这样解释，你会更清楚些：

当你的头脑处于平静中，当你拥有某种喜悦、爱与和谐的感受时，你是否注意到，那时你升起的各种念头，好像也是从喜悦中延伸出来的，也包含那份快乐呢？

你以为是因为有了那些安宁、爱与和谐的想法，才产生了快乐的感受，其实，这份感觉，是形成那些想法的最初喜悦之持续延伸。

当你到达那一点~你的头脑更能持续地只与安宁产生共鸣时，你会发现，念头与感觉是很难分离的。那个时候，谁先谁后，对你来说，已没有意义。

此刻，我之所以向你指出念头与感觉的先后秩序，是因为你目前最习以为常的各种念头，常常都是你的我执因为恐惧而产生的。从这一点来说，让你明白你的感觉是最初的原动力，将是非常有帮助的。

之前我们说到去练习完全接受，接触你的各种感受，这样做以后，你会发现，一旦你把那些恐惧的感受与安宁的感觉做比较后，

你会更轻易地放下恐惧。但如果你只用安宁的想法去消除恐惧的感觉，你会发现这是比较困难的。

问：在奇迹课程里，好像说法有些不同。在谈到见解 (Perception) 时，课程说，想法总是先到，然后才从想法中获得见解。

答：感觉产生想法，然后我执基於过去的见解，赋予这些想法以意义。当你还在见解的层次，你要明白，你是以我执的角度在处理问题，而压制你的大部分感觉，是你的我执最渴望做的事情之一。当然，它会鼓励你活在恐惧中，而不会希望你常驻安宁中。当你还处於见解的层次，你会以为想法是在感觉前出现的。

我现在教你去觉察你的感觉，以及从这些感觉延伸出的各种想法，正是为了避免我执可能的错误。

（八）对自己宽容些

问：当我处於我执的状态时，我只看到兄弟们的过错，而不愿意去关注他们的完美本性，这个时候，最能帮助我改变看法的事是什么？

答：先要绝对地清楚，你此时的不情愿，并不能改变你的本来面目。基於过去的思维习性，你相信你如果做得不够完美，那你一定会受到某种惩罚，你必须受某种苦才能偿还自己的罪过。不过，现在你已逐渐明白，这种看法是错误的。保持这份信心。

就算你想改变真我也是绝不可能的。你唯一能做的就是要么认同自己是真我，要么把自己看成是那个局限的自我，也就是我们前

面所说的我执。你目前自责自己没有如期望的那么有灵性，这样做，只会让你的我执满意。当你寻求灵性成长时，你的我执会看起来也在帮助你实现这一目标。

现在有件事你可以做，会对你有帮助，那就是不要去批评你的我执。不要以任何方式，将你的注意力放在你认为我执对你的负面影响或冲击上。这样做，只会加强你的我执。然后，你会把我执当成自我中邪恶的一面，事实上并非如此。你的我执，不过是你对自己的错误看法，而这个错误不至於使它变成恶魔。

当你发现自己处於这种自责挣扎的状态中，最温和有用的方法就是：告诉你自己，这种自责不过是此刻你的不成熟看法引起的，然后放下它。不要抗拒它，不要责备自己拥有这种感觉。要心存感激，因为，此刻你能够退一步，清楚地观察正在发生的事情。认出我执的表现，也认出本性的存在。认出你的本性，才能让你收回注意力，重新找回那安宁的感觉。

如果你因为觉得自己没能达到你所期望的那种安宁的状态而责备自己，那只会加重这种焦虑状态对你的价值。这样的话，它会一直纠缠著你，影响你的程度会远远超出你的预期。当你不断地注意它、批评它，内心的挣扎只会越来越强。

你正在学习爱没有对立面。如果你只是爱此刻的你，不管头脑处於怎样的状态，即使头脑正在批评自己，觉得自己被我执所左右，这爱会让你有怎样的体会呢？你仍旧能爱自己吗？

如果「爱无对立」是真的，那么帮助你化解看似与爱对立的东西究竟有什么好处？去爱你的我执，听起来不是很合逻辑，那么去爱

正在自我怨恨的自己，是不是听起来更能接受呢？爱此刻的自己，这正是我想说的。

我的建议是，要改变喜欢批评的习性，不必费尽心思去思考如何改变它，而是更清楚明白自己真实的状态是爱。当你越来越能意识到这一点，你会开始培养出在任何环境与情况下都能表达爱的习惯。这样，老习惯会渐渐被放弃。你不需要做点什么去改变老习惯。你只需将那些少点爱意的想法换成更有爱心的。

任何时候，我都不会告诉你，减少批评心最有用的方法是去练习与这种习性相反的做法，因为如果我这样说，只会让你把更多的注意力放在比较和批评上。你越注意它，你会发现放下它越困难。

练习不批评是不可能的。

安宁会带给你喜悦。喜悦会让你明白自己爱的本性。同样的道理，我无法教你去成为安宁。我能教你的，是放下那些不安宁的想法。就这么简单，让它们离去。不批评它们，你才能放下它们。

不抗拒它们，你才能让它们离去。放下它们，因为你深深的了解它们对你没有任何价值。它们无法改变你。当你真的做了这个选择，安宁就会不请自来。

（九）改人生大戏，得先变内在剧本

问：如果我们请求圣灵帮助我们放下那些陈旧的思维习性，这个放下的过程会不会快一些呢？

答：答案很肯定，是的。然而，我会建议你不要太在意放下会有

多快，或会不会发生。这只会鼓励你将注意力错误地投放在某种期望上，去猜想这个过程会怎样进行，以及它会不会以你认为的方式有效地进行。相反，你要做的是信任。信任这个过程正完美地进行著，随它花多长时间；信任这一刻也是整个过程中完美的一刻。原则还是：一旦你将注意力错误地放在我们常说的“时间”上，你会再一次加深时间对你的重要性。你认为时间永远都不够，因为如果放下的过程不够快，你就会赶紧去试试别的方法，你相信时间很有限。

你看，放下的过程就是要打破你头脑中对局限的认可。让我告诉你，你对时间的概念，是你所创造的最大自我局限。如果你认为自己困在世界这个牢狱中，那你永远会是一个犯人。如果你想让圣灵和你一起，帮助突破所有这些束缚，那你必须去信任放下的过程会以对你最好的方式进行。它也许不会是你以为的最好方式，也不是由你来决定怎样做最好。只有信任，完全地信任。我告诉过你，你本来就没有地方可去，急什么？

你早就听说过，把你的注意力只放在当下这一刻，是对你最有用的。可这已成为口头禅，没有多少人真正理解它的含义。将注意力持续地放在当下这一刻，将会提升你的意识，让你明白只有当下这一刻，才是真实存在的。不过要理解这一点是很难的，因为当你试著在你所理解的这个世界中去实践时，你会很快的说，你的世界不是这样运作的。因此，你的信任还包括放下你对世界是怎样运作的看法，并请求圣灵给你展现不同的视野。

当你环顾四周，你将不会找到证据来证明我所说的话。你只可能在你的内在找到证据，在那深处的某一点，你会明白其实从来不需要

外面的世界来证明。但是如果你总是担心时间不够，心急火燎地想找到内在那完美信任的一刻，你是不可能找到的。看到了吗？在觉醒的过程中，这种看似矛盾的事总是会有的。我执总是会设下障碍，限制我们的灵性视野。

你已经选择去体验你的真我，如果你确信这是你想要的，那你必须明白，不管是你或者你身边有什么事发生，不管是不是因为你而发生，都是为了帮助你去了解真我，而且这一切都进行得那么完美。如果没有这份理解，觉醒的过程将会变得任重而道远，哪会有丝毫的乐趣。如果你一定要责备自己还没有觉醒，那灵修怎会有快乐？

让我再提醒你一次，你一直都是醒著的。事实上，没有哪一刻，你不是觉醒的；你与生俱来的完美性，也从未减少过一分。只不过因为你拒绝接受这一事实，你才没有体验到你的醒悟。试图去改变而不是接受自我，只会给你的我执多一条歧路去追寻，寻求开悟的过程就不会有结束的一天。失望与痛苦也会一直缠著你。

时时让自己处於喜悦中，明了喜悦的一刻，就是与上帝一体的一刻。那余下的就会自然发生。当你处於喜悦中，失望自然离去。其实你并没有做什么让失望离去。不过此时你的头脑中会有一个声音在说，“现在我怎么快乐得起来？我正负债累累，周围没有什么事能让我高兴的。我丈夫不理解我，我婆婆认为我根本不是一个完美的儿媳，我的朋友也误解我，我连电费账单都付不起，我怎么快乐得起来？”当我建议你，要解决周围缠绕你的这些烦恼的唯一方法，就是让自己处於喜悦的状态中，对你来说，这听起来很难合逻辑。并不是这些烦心之事消失了，你才能快乐起来。而是你选择安宁与喜悦后，才会有新

的思维习性产生，这些习性才会带来安宁、喜悦的生活。

当你内在处于完美的持续安宁中，你是不可能体验到任何不是反映安宁、喜悦和爱的经历。

改变了内在的剧本，外面人生的大戏才会跟著改变。

(十) 你做什么，与觉醒无关

问：过去一年里，我一直在挣扎是不是该继续做我的义工，同时，我心中又有一个声音在说，我不应该如此轻易地放弃，应该有始有终。如果我辞去义工，那会不会有一个真空，那么宇宙会填补这个真空吗？

答：让我告诉你两件事。首先，我要消除环绕著以下这个老问题的许多谜团。这问题就是，“我现在该做什么？我现在可以做点什么事，好让我能更快地认识到、体验到我内在的安宁，并最终发现、记起真我呢？”。我要告诉你，你具体做什么事，对你的觉醒并不重要。真的，它毫无关系。请记住我说的，好好想一想。

你做什么事不重要。重要的是，你为什么要做它？

让我们再次回到之前提到很多次的原则：在你的世界里，任何一刻的经历，只会是反射、展现你那一刻的思维过程。如果你选择参与任何义工性质的理事会，那就做吧。做的时候，问一问自己，为什么我在这里？你希望在这个工作中发现些什么？你想从中学到些什么？

不管是怎样的选择，都让它成为一个有价值的功课。具体的任务不重要，你为什么要做它，才是关键。当你越来越能体会到这句话的真意，你会发现，你其实可以选任何事情去做，或者什么都不做，结

果都是一样的。

不过再一次，我建议你不要去批评自己，或者去比较这个灵修方法是不是比另一个更高。活在当下的每一刻，敬重、荣耀当下的每一刻。不要去批评，或者排斥任何进入你头脑的念头、迎面而来的挑战、正面或负面的体验。冷静地看著它，请求圣灵帮助你明白为什么它会出现在你面前。你可以选择任何情况来帮助你了解、学习你所选择的任何课程；你也可以选择任何情况，只因为你想体验它。

我可以告诉你，此时你做的选择，是基於你自己的一种观念，即通过改变你周围的环境，你会为自己，为别人带来更好的世界。单纯从动机上看，这是值得称赞的。如果把它当成一种学习的途径，它不会达到预期的效果，因为你是在期望外在的事件给你答案，而不是向内找到答案后，通过外在的事件来证明答案。你看，这中间有非常细微的差别。前者呢，你将注意力放在外面的事情上，以为它们就是答案，而后者呢，你将注意力朝内看，明白你自己就是答案。不管是哪一种方式，外面的事情还是一样。

有多少次，我们说到世界并没有改变；要改的是你对世界的看法。那你的看法如何改变呢？先改变你对自己的看法，那你对世界的看法自然就会变，你看出去的世界也就变了。你看到的世界，没有哪件事不是在反射你思维的结果。

心态的转变，将直接影响你的体验。让我直截了当地回答你的问题，你必须与你所寻求的东西更加和谐一致。要主动去问，多问。只有在问的过程中，你才会有意识地将注意力转向你要追求的答案上。我之前提过很多次，许多问题早已回答了，但你们没有听到。你不会

听到答案，除非你打开头脑去接受它。你要先确定清楚，你究竟希望知道些什么，这样头脑才会去准备接受到答案。

这个时候，你的我执会很快画地为牢，先给答案设定范围。它是根据你过去对这些经历的看法，来设定接受的范围；当然，这些限制，正是你想突破的。我对你的唯一建议就是，打开心胸，接受来到你面前的任何答案，不管它与你之前所知道的有多么的不同。

我给你一点提示。许多次，你都在怀疑自己是不是接收到了正确的答案，你问完一个问题，就会不确定地说，“这是我听到的答案吗？”你会怀疑这会不会又是我执的一个诡计，还是你确实听到了真我的回答。要想区分它们之间的不同，问一问自己，“在这个答案中，我是不是变得更有爱心？我的心是不是更加安宁？在这里面，我感受到喜悦了吗？”事实上，这三个问题，都是相通的，只是一个问题。基於以上这些标准，你就可以判断答案是来自於你那完整的真我，还是你局限的小我。

（十一）安宁之门的守卫

问：作为一个母亲，问后面这个问题，我心里很是愧疚不安。我还没有准备好要孩子，但现在有了个儿子，而且我与孩子的父亲，有著天壤之别的世界观。如果我离开这个家，去创造自己喜欢的生活，你觉得我做得对吗？或者，我只能留下来，承担家庭的责任？如果我真的走了，儿子的一生就会毁在我的手上吗？

答：让我先告诉你：你只有一个责任要承担，那就是展现你的真

我，及你与生俱来的爱、安宁和喜悦。在你的周围，现在不会，将来也不会有任何人，愿意在这一点上妥协，不管他们目前是否意识到这一点，也不管他们现在表现出来的欲望是什么。

既然小孩的未来让你最牵挂，那让我这样告诉你吧。小孩渴望你的爱，但如果你自己都不能感受到自己的爱，那你怎么可能体验到你给孩子的爱呢？在你追寻真爱，寻求表达真我本性时，你也同时在帮助你的儿子对爱的追求。只有在你认出真我，真正体验到它时，你才能以最适宜的方式，将爱传递给他人。

我告诉你，罪咎和批评心是安宁之门的守卫。只要你还心存罪咎和批评，你就不可能穿过大门，获得安宁。我也希望你理解，只要你还徘徊在大门的外面，心无宁静，你就不可能带给任何人幸福和喜悦，或者其它他们真心渴望的情感表达。因此当我说，“要寻求你的安宁，先寻求表达你的安宁”时，我不是要让你有一个机会去批评自己，让自己心怀愧疚，因为你觉得你把自己的幸福放在孩子的前面。

你看，情况是完全相反的。如果你不先把自己放在安宁的位置上，那你便剥夺了孩子的立足之地。

一旦你开始将你的思维与这一认识相协调，你会逐渐注意到一个现象，那就是你的孩子也开始转变。我告诉你，小孩心里意识到许多他们无法表达的事情。你现在看不到这一点，是因为你自己都不清楚该如何表达爱。

我不会替你做决定，告诉你是该留下，还是离开。我只是建议你，将注意力放在你自己真正的幸福上。如果你开始这样做，家庭关系自会改善。事情也会朝著最有利於你和孩子自我提升的方向发展。

第三章 体验你的想法

(一) 思维与体验的关系

一旦喧闹与混乱出现在你的思维里，迷惑与混乱就会成为你的外在体验。你并没有制造这些不愉快、不舒服的遭遇来做你的人生课程。只要你的思维习性中缺乏清晰，这份困惑就会反映在外面混乱的生活上。整个过程是这样的：如果我执接受到让它困惑的讯息，它会把这种困惑解读为失控，而失控的结果是无法预知后果，因此恐惧自然升起。如果你的注意力持续集中在这些恐惧上时，它们就会在物质世界显现出来。

我才描述的这个道理，会被你的我执极大地扭曲。又一次，它会对你说，你又做坏事了，你又做了你会觉得是负面的事情。这种自我谴责只会让你的我执如愿以偿，因为自责会让你一直困在混乱的状况，而且会让你觉得你必须做点什么来解除混乱。

这种思维方式也会把你引到另一条歧路上：那就是以为有什么东西在控制你的生活，而你无法掌控。这会有两种表现方法：一种，是相信外面有股力量，不管它是什么，它掌控著你的生活，替你做决定。另一种，是以为你的下意识会冒出些东西，影响你的生活，同时因为你无法了解你的下意识，你同样觉得无能为力。我告诉你，这两种想法，没有一个正确。

那些看似来自於下意识的思维之所以不被你觉察，是因为你从不愿意去面对它们。这些念头或问题清清楚楚地存在於你的意识中，只

不过是以一种你不认识的形式存在著。认不出来自然会带来困惑。困惑后，恐惧随之而来，怕久了，就成真了。

让我再一次把这个过程描述一下：你的思维中先起了困惑；困惑就意味著失控，失控使你恐惧未知的未来。一旦你的注意力转向这些恐惧，它们就会在你的生活中出现，因为在你的思维里，它们早已成真。在你的生活中，你不可能体验到任何不首先存在於你的思维习性中的事情。

现在，你的我执会歪解这句话，让你再受它的控制。它会让你产生罪疚感，对你耳语，“看你做的好事！看你把所有事都弄砸了！”不要听它的蛊惑，反过来，想想我的话背后的真实寓意。“念生万象，无念无象”这句话，带给你的是完全的自由。因为你确实有能力决定你思维的内容。

（二）选择从痛苦中学习是不必要的

听到“你确实有能力决定你头脑中的想法”这一句，你心里可能会有疑问，你会想到我之前曾对你说过，“[尽力去清空你的头脑](#)，将你的头脑从那些令你恐惧的思维习性中解脱出来”。那么，这两句话该如何圆融解释呢？

我可以告诉你，“清空头脑”这句话所强调的重点，是放弃由你的我执创造的种种思维习性，这些习性是你局限的自我基於过去的体验而形成的，你可以把它看成是“老磁带”的重放。我鼓励你打开你的头脑去接纳安宁，保持安宁的心态，因为这种心态能更准确地反映你

最高心智的自然状态，这也是你本性的自然流露。安宁中你会获得明晰，明晰后你会坚信：在安宁中所选择的物质世界体验，结果绝不会有任何困扰与混乱。

在你之外，没有任何力量可以动摇你的真实本性。除了你，也没有谁可以带给你任何令你不快乐的课程或体验。然而，如果你形成一种看法，相信功课大多是从痛苦中学习，那么你真会把痛苦带入你生活中，因为你自己想体验它。让我提醒你，这一错误看法扎根於人类意识中已有成千上万年了，始于当你说服你自己，你是有罪的，是个卑贱的人，不配拥有爱的体验，即使爱就是你自我本性的展现。

当你让自己持续驻守於安宁之中，这一真相逐渐会为你所明白。让我用另一种方式来解释：当你处於本性自然状态中，当你拥有和谐的安宁，此种心态下的决定，结果只会是安宁与和谐。相反，当你的头脑困於混乱与恐惧中，在外你自会体验到由你的恐惧所创造出的现象。以最简单明确的话来说就是：内乱则外乱；内静则外静；内有爱则外有爱。

（三）身边的人都未变，我又如何能独守安宁呢？

我想表达的意思已经越来越明显了。你所体验的一切不是别的，只不过是你头脑中的思维过程、思维习性以及那一刻你头脑的状态。这些构成了你所有的体验。你现实生活中的体验，不过是在确认你头脑中的体验。当你走在这觉醒的过程中，你会发现这种外在的证明也是完全没有必要的。外面发生的，是在反射你的内在。

在这个世上，如果你还在体验不愉快的经历，那只能说明你的我执仍旧觉得这些经历对你有价值。再一次提醒你，与其自责自己为什么让这些不愉快的事发生，不如借此机会警醒你此刻头脑中发生的事，然后重新做出选择。重新选择是你自由的开始！再一次选择，重选，重选，再重选，直到安宁成为你最自然、最平常的选择。

此刻，你又会升起另一个困惑，那就是，“很明显地，周围的人对我的思维、我的想法以及我的生活，影响都很大。在这种情况下，我又如何能独自选择安宁，又如何能持续地选择安宁呢？”我可以肯定地告诉你，这是你的我执又一个阴谋，它要你相信，除非你周围所有人的思维方式变得与你的相似，否则你现有的思维习性是不可能改变的。我可以告诉你，这种说法完全是本末倒置。真相是，除非你首先改变你自己的思维习性，否则你不会看到周围其他人的思维也正在改变。你看到周围人的我执在运作，实际上这只是你自己的看法而已。

当我说你只会体验到你自己头脑中的想法时，我并没有说这一原则不适用于别人的行为所带给你的体验。这一原则是没有例外的。虽然你现在很难相信，也很难了解这一点，我还是告诉你：当你处于一种完全的安宁中，当你只会体验安宁时，你会看到周围的人一直就存在于同等的安宁中。我不是给你一个谜题，让你去绞尽脑汁推想怎么可能是这样。我告诉你的，是一个真理。

以你此刻的思维状态而言，物质世界体验的主要价值，是为了让你明白你头脑中的想法。当你看到生活中有什么事发生时，把它看成是一个了解自己头脑的机会。

当你体验到和谐、安宁和无尽的喜悦时，要明白此时你的头脑在更正确的反映著实相世界的状态。当你感受到恐惧，或任何一种匮乏，那说明此时你局限的头脑正在如此运作。不要因此而批评自己，甚至追问为何会有恐惧也是不必要的。意识到恐惧的存在就够了，同时坚信自己可以选择没有恐惧。

这一真理不能再简单了。我理解，你觉得练习持续地选择安宁，并不是件简单的事。但是，请不要将真理的简单性与你在实践真理时的困难相混淆。在你试著选择安宁时，不要被我执误导。在你还没有看到选择安宁的成效时，不必去疑问，说“这里面一定有更精深的道理，我还没学到。”事实上，没有更复杂的真理。复不复杂，完全取决於你如何去应用我告诉你的这些话。

（四）体验你无拘无束的本性

我知道你们中的一些人，很想将自己从财务的困境中拔出来，而且也已经尝试了很多不同的方法。当这些方法似乎没有什么用时，你就质问自己，是不是该试点别的什么，也许还有另一条路，或者更好的方法。为了应用我才说到的原理，我建议你，在你去解决你的财务困境时，要先明白，不是你具体做的事情，会让你达成你渴望的目标。相反，是你随时随地头脑的状态，才能真正带给你想要的转变。

在你去处理很多任务时，你心里一直都有一个旧有的信念，那就是你工作得多努力，你的回报就会有多大。这一信念的形成，有它很长的历史渊源，是基於你过去的经验而形成的看法。但这是完全错误的。如果你仔细去研究它，你会发现它恰恰向你证明了我前面所说的

道理：你先是产生这个想法，又把这个想法变成了一个信念去相信，然后它就变成了你的一个现实体验。以你目前的情况，藏在这个信念背后的恐惧，给你的生活强加了很多限制。曾经有多少次，你对自己说，“不管我有多努力，可还是没有用！”。这句话，恰好就是我前面提及的思维模式的最好描述和表现，也正是这个思维模式，通过早已设定的失败，来反复向你证明它的正确。还是那一句，你所体验的，不过是你的想法的外在确认。

在物质世界的创造，可以被看成、被体验成倍受限制、束手束脚，也可以是无拘无束的发挥，就如你畅意展现自性一般。如果你一定要给你的体验设置限制，你真会活在限制中。如果你先有了会失败的想法，那你一定会体验到失败。除非你拿掉这些限制的想法，你才会有无拘无束的发挥。

不管是什么样的体验，限制它的条件，是你的头脑在形成决定你体验的想法时，就预先定好的。因此，如果你的动机是为了体验你的真我，那你的体验将是没有边界的，因为这正是你自我的真实描述：一个不受限制的灵体。

此刻，试图去理解所有这一切是如何运作的，只会给你的头脑多一个藉口来挑刺。我现在给你说的这些，是不会扎根於你热衷于逻辑的头脑中。然而，当你逐渐放下你的头脑为你设定的种种限制时，你会拥有认同真相的空间，最终与真相共鸣。

你的我执让你相信，如果你能先解决金钱上的责任，而变得更平静，你就能更容易的体验你灵性或开悟的自我。这种想法也是本末倒置。先选择心处安宁中，然后义无反顾地决定你金钱上的困难会被解

决。那你一定会成功。而且在解决的过程中，会有更多安宁与幸福、和谐与喜悦被带入你的意识中。

你不会因为解决了来到你面前的问题而获得喜悦。如果真是如此，那会有更多的问题进入你的生活，因为你只有不停地去解决问题，才能带给你另一份喜悦。当你认出你的真我就是喜悦的存在时，你会明白，问题是不可能与真我共存的。烦恼绝不是一个喜悦心智的产物。因此，不要将马放在车之后。将你的注意力拉回到你的真我上，这才不会有恐惧的想法。

事实上，你只有一个选择需要做，要嘛，选择继续透过旧观念的面纱和滤镜看世界，要嘛，选择崭新的世界观。我鼓励你在开始新的选择时，告诉自己，你追求的是真理，真理一定会出现在你面前。你愿意多快打开头脑，去聆听真理，那它来得就有多快。因此我要求你现在就开始这新的选择。不要试著用头脑去理解我所说的话，只需简单地对自己说，“我只选择安宁，没有别的。”当你认出你所选择的安宁已临在时，打开心去感受随之而来的阵阵爱的暖意。在那里，认出你的真我，剩下的一切，将为你所知。

（五）思维的力量

问：假设有这样一个情景：一个成功人士，拥有地位、财富和很多东西，然而在极大的外在压力之下，突然之间失去了所有的东西。从灵性的角度如何看待这件事呢？是因为一体的大我，为了建立小我不同的价值观而重新编排剧本吗？

答：你要明白，没有任何超出你意识范围之外的事情会发生在你身上。如果你觉得这句话不是真的，那你还是会心惶惶，总觉得可以有意外之事发生在你身上。不管是你目前认为的一体大我，还是你觉得难以触摸的下意识，如果你认为是他们在操纵你的行为，这表明会有一些外在的力量，将你无法预测的事情带入你的生活。如果真是如此，这会完全违背我之前给你的准则：你只会体验到首先出现在你思维中的事情。你思维里的，必会在你的外在世界中显现。所以你看，如果真有什么事是藏於你下意识中，或者即使是你思维中的，但却被你看成是来自于你的大我，以你的意识看来，如果这些事情的发生，仍然是超出你的控制范围之外，那么你就是你大我的牺牲品。这与被视为是其它环境的牺牲品，没有什么本质上的区别。拥有这样的看法，对你没有任何好处的。

我希望你明白的是，在你的意识中，有许多东西你没有理清楚，但是它们可以被你觉察和理解。不过，它们现在看来是模糊不清的。我把它定义为一种杂乱的感觉。这种杂乱是因为成千的思绪搅在一起，还没有被你的意识理清楚。思维中的杂乱，必会带给你外在混乱的体验，因为你物质世界的一切，就是你内心的反射。只要你的思维缺乏清晰，你在物质世界创造出的体验，同样的，也不会清晰。

当你开始经历莫名其妙的外在体验，当你感觉外在的事件正在超脱你的控制时，那只是说明，你对思维早已失控。当你感觉会有什么不好的事发生，你立刻开始害怕失去在那一刻你最怕失去的东西。因为你认为已经失控，你首先想到的是去保护你认为最宝贵的东西。这

种需要保护你财产的感觉来自恐惧。一旦害怕失去财产的恐惧在你思维中成真，外在的失去就会发生。

如果你允许自己的思维处于恐惧中，那你最担心的事件就会在外面的世界出现。这一概念可以让你毛骨耸然，因为你在这个世界的体验很多都是这种情况。你的我执喜欢从负面的角度来解读这一概念，恐惧成真带给你的是负面的冲击。然而与我一起，重新想一下这个概念，其实它是非常美好的，因为你应该这样想，“当安宁在我思维中，当爱在我心中，那安宁与爱就会是我的体验。”

“选择安宁”，我们说过很多次了。我向你保证，当你选择了安宁，不仅仅你所处的环境将会是祥和的，而且我也希望你明白，安宁才是最能反映你本性的自然状态。毕竟，体验你的本性是你来此世间的目的。

问：那么，外在的环境也会被体验为安宁的吗？

答：当然可以。

问：即使是在战争中吗？

答：让我们直接去探讨战争的根源。不必忙于去做这个智力练习，想著，“我可以在战火中保持安宁。”先理解战争是如何产生的。如果你不再把冲突看成是真实的，或者觉得冲突有所价值，那么冲突的想法将没有理由存在于你的思维中。如果它不是你想法中的一部分，那冲突也不可能会出现在你的外在体验中。我并没有说，你的头脑不能在战争中体验到片刻的安宁，因为这确实是可能的。然而，这并不是最彻底的安宁体验，因为那时连冲突的概念都不会有。

问：“我虽行过死荫的幽谷，也不怕遭害。”~ 这句话是否就是你刚才所讲的最好阐释呢？

答：确实是这样。这句喻言可以更准确地描述为，“虽然我看似活在幻象的世界中，一旦我认出它不过是一种幻觉，我将全无恐惧。是的，虽然我仍走在其中，虽然我看似停留在本不属於我的地方，但我不惧幻象，因为我明白我正在做梦，而我从未离开过我那安宁的家园。”

问：如你所解释的，走出我们混乱思维的方法，就是选择安宁。

答：是的，选择安宁。直到它成为你唯一的选择。当这觉醒的曙光最终照在你身上时，片刻之间，你就会醒来，明白你其实从未离开过安宁。那时， 你将真正明白幻觉这个词的意思。

问：我没有其它问题了，除非你想给我更多的信息。

答：信息总是很多的。给你们的信息已经很多了，但只有你真正准备接受的，才有意义。因此，我们会等待你新的问题，因为这表示你准备接受其它信息。

（六）创造中的选择

在你们的思维里，对於“创造”的运作过程有许多困惑。其实，这也就是我之前讲过的，你会体验到你所选择的看法。虽然你本是一个完整、完美的众生，本没有一丝匮乏的感觉，但如果你愿意，你还是可以让自己相信，你之所以努力去创造物质的需求，是因为你缺它不可。然而，换个角度，如果你能保持你真我的认知，同时去创造物

质所需，你看到吗？你会以完全不同的方式去做。那时，你的出发点，将没有匮乏的恐惧，也没有抓取物质事物的执著。你会将创造仅仅看成是又一个你所选择的 game。或者是另一个玩具而已。在这个物质界里，你可以拥有你所选择的任何东西。

其实，之前我已说过这些话了，但你们从未真正理解它。

“富裕的宇宙”这个用词，如果指的是，因为你内心感觉不足而去渴求“富裕的宇宙”给予你想要的，那么这个概念是来自於我执。实际上，用“无极的宇宙”这个词要更准确些，因为这个词可以在你的意识中加深这样一个概念~ 无极就是上帝。认为富裕存在於上帝的思维里，只会让你产生匮乏的念头。“富裕”一词有著对立面~ 匮乏，而在上帝的思维里，没有相互对立的事物存在。

在这个物质世界里，你希望有多么富裕，你都可以去创造。然而，你要明白，这种类型的富裕与上帝无关，也不是上帝赞助的。不过，这其中有价值的认知是，你在物质界里，创造富裕的能力，源自於你自性无限的真实创造力。然而，当明白你是谁、是什么时，你创造力的表现方式将会是非常不同的。即使你处於梦境中，但你的能力并未被剥夺，因此，你仍然能以你喜欢的方式去使用你的创造力。如果你希望通过生病来证明些什么，那么你就会生病。如果你用自己的能力去创造富裕，我希望你明白，那富裕也是你创造出来的。

有时你可能会注意到，在你试著去获得金钱上的富裕或者想去拥有你想要的东西时，常常有个想法如影相伴，那就是你觉得自己并不配拥有这些东西。我想告诉你，这个念头并不正确。如果你相信这种说法，那说明你又被我执拖入困惑的泥潭中，因为它一方面鼓动你去

追求，另一方面又说你不配拥有。如果你拼命追求，又得不到，你似乎又在证明我执的谬论：你就是不配。

在这里，我想指出的是你头脑中的另一个想法，那就是在你试图去创造、去追求你所定义的那些富裕之物时，你心中总有一种厌烦的感觉，总觉得有什么不对劲。这种不舒服的感觉是因为你还觉得富裕有价值，而这正是我希望你改变认识的地方。放下这个富裕有价值的念头吧。

如果你真的希望拥有某种东西，把它作为你在物质界里的一种体验，你要明白，你是可以拥有。同时你要知道，在你运用创造力获得你想要的东西时，这其中唯一有意义的就是，这创造力与你自性的真实创造力是息息相关的。在你物质意识中被创造的事物并没有什么价值。然而你能创造、显现具体事物，以及这创造与你本性的真实展现有相通之处，这个事实才有价值。

我还想告诉你，当你的我执拼命想维持它在你自我定位中的重要性时，一方面，它会在背后嘀咕，你不配拥有你富裕的创造，而另一方面，在你就要完全明白创造的真正含义时，它又会换一张笑脸，与你共同欢呼，“哇，看，真是太美妙了，‘我们’真能拥有我们想要的！”不管你听从了我执的哪一个蛊惑，都会加强你受限制的感觉。只要你还觉得你创造的东西有价值，这种限制感会一直存在。然而，如果你愿意认出你在世间的创造力不过是你本性创造力的延伸，那所有的一切将拥有完全不同的意义。

(七) 去创造你喜欢的，不过要清楚你的动机是什么

问：当我们的思维没有限制时， 我们的需求立刻就会得到满足吗？

答：当你完全觉醒之时，“需求”这个词，根本不会出现在你的词汇中。那时，你只知道圆满的具足与同一体。在这里，我还想提醒你一件事。不管你视自己为一个肉身，还是把自己看成是一个灵体，思维中的局限感，仍然可以存在。你是一体思维(Mind)， 但只要你的思维仍有任何受限制的感觉，那你还是不能体验你无边无际的本性。然而，肉身的体验，为你呈现出与一体思维决然不同的概念。

在你完全觉醒之后，如果仍然希望保留肉身，你不会完全丢弃感觉上身体的需求。那些需求不会消失，因为它们是物质世界固有的规则。如果你希望保留这个身体，你会很快明白我们之前讨论过的，要创造你身体之所需，或者支持你体验的架构，对你来说，都会很容易。这些东西只不过是你在物质世界体验的副产品。我之前向你提过，在你觉醒的过程中，道理是一样的。去创造你喜欢的，但要明白其中的不同之处。

之前，我们提过很多次，认出自己做事背后动机的重要性，这次我希望你更能明白为什么认出动机是那么地重要。你可以因为自觉匮乏不足而去创造你想要的，这只会将你的注意力拉离真正的问题，你也可以为展现本性而去创造，这样，你需要解决的真正问题~ 你的觉醒，才会与你的目标一致，也才会深植心中。如此，所有你试著从意识带入物质界的事物，不过是支持你在世间的体验，而在实相世界中，你明白它们并不存在。

宇宙中没有一个人，也没有任何力量会支持你基於匮乏的创造，因为其它所有与上帝一致的力量，从未见到匮乏的存在。我不是要你放弃你的需求，而是要你更正对需求的定义。明白了创造只是为了维持在物质世界的体验之后，放心去做你想做的事情。

让我再补充一点，以免你还不够明白。你的我执会让你像追野鹅一样盲目追求世间的目标，而且会让你以为你做的选择都有意义，都会帮助你觉醒。请明白，这完全是混淆视听。这些都是我执为了阻挡你认清你真正问题所扔的烟雾弹。如果你能理解这一点，在你面对每一个选择时，能够知道选择本身并不重要，那你就可以安心去选你喜欢的。这其中的微妙之处在於，你要明白，在你做每一个选择时，都要从帮你认出本性的出发点去做。这也正是为什么我之前一直强调，只做带给你安宁感觉的选择。这种安宁感，是目前最能确定你做选择的那一刻，是与你的真我相通的。所有的选择本身并无价值，但你在做出选择时的背后动机，才是值得关注的。

你渴望觉醒，你祈求体验自性。你祈求的，自会得到，这也符合你之前学到的原则。既然我们说去创造你所需，来维持你在物质世界的体验，那就以能帮助你认清自性的方式去创造。你在物质世界创造所需，与在实相世界延伸你与生俱来的创造力，有相通之处。明白它们是相关的功课，这很重要。你怎么可能一方面梦想去创造一些东西支持你的物质体验，同时又认为这些东西是你本性不可缺少的一部分？当你把重心放在创造的结果，而不是创造的过程，你就会有之前的困惑。

简单的允许事物进入你的意识中。容许是你本性自然的表达。当

你发现自己有了努力争取的冲动，你就知道我执又插进来了。

过去，当你基於恐惧、需求、匮乏的感觉去创造事物时，这些东西并没有出现。让我提醒你，这些东西没有出现，是因为它们与你寻求觉醒的渴望不一致。如果你基於恐惧而去创造你之所需，而这些东西又出现，这将无法确认你本性的真实定位。你不希望再次被欺骗。你的渴望是记起你真我的自然状态。因此，所有发生在你身上的事，都是应你渴望觉醒的需求而发生的，现在是不是更容易理解一些？当你的我执追求某些东西而没有得到，你就知道你对觉醒的渴望又被应允了。

问：一旦我们明白了这些，那么这个世界就像是一个游乐场吗？

答：你所指的那种游乐场，并不只局限於物质世界。只要你还有受限制的感觉，不管你处於哪一个空间或哪一种状态，游乐场都会存在。如果一方面鼓励你在梦中玩耍，另一方面又鼓励你从梦中醒来，这会让你困惑的。更好地投放你注意力的方法是，明白这一切只是一个梦。我说它是梦，是因为你对自己的定义不是真的。就好像你在舞台上做了一个背景，然后你在台上表演你的喜剧与故事，而且知道你演的角色不过是你真我的扭曲形象，用这种心态可以把世界看成是一个游乐场。带著这份了解，轻松地去演你的角色。

我希望你明白，你放下梦境中的限制之后获得的喜悦，比你把自己看成是在梦中玩耍时获得的乐趣，要超出很多。

（八）开悟就像治愈你的失忆症

问：我们有一个重要的问题想问，是关于我们日常的行为以及我们目前的经济状况。我们已经尽我们的最大能力，听从指导，不再抗争，只做带给我们安宁的事情。所有的事情都挺顺利，然而我们的家庭财务却越来越难保持收支平衡。我们现在做对了吗？还是得换个方式，做一些别的事情，让我们每个月挣钱容易些？

答：针对这个问题，我要你注意两点。第一点是你担心没有正确了解到如何以灵性的方法将钱带入你认为需要的地方。我要提醒你，你把太多的注意力放在具体的事物上了。这似乎是一个学了点哲学理论，就认为找到开悟道路的人很容易犯的毛病。我希望你明白，在开悟的道路上，没有所谓复杂的步骤。试著让自己安宁，在安宁中你将记得本就开悟。我肯定你能理解，这是没有固定模式的。

在你头脑中，有一个根深蒂固的观念，那就是你认为你需要改变你自己才能开悟，而不是仅仅允许自己认出你已开悟。当你相信为了创造足够的收入，你需要去学习如何做，我告诉你，这种观念，是本末倒置。将你的注意力重新放回我们之前提过很多次的：世上只有一件事真正在发生，那就是如何认出你的真我。明白这一过程的最好方法，就是每天调整你的思维模式，让它与真实的你越来越协调。

让我用这种方式来解释：一个安宁、充满爱、无条件地接受的心态，会让你的意识，越来越认同你的一体思维。如果认出真我，真是你唯一关心的事情，你会发现，所有其它你觉得需要用来维持你物质生活的东西，都会被满足，而且实现的过程会是自然轻松，没有一丝人为的挣扎。你会发现只需改变你的思维习性，仅此而已。

你看到了吗，当你能处於安宁、和谐的自然状态中，并展现你爱的本性，你那时的一体思维会很清楚该如何供给你物质上的舒适。有了这份安心，你的思维会清晰，清晰的思维会自然而然将你认为所需的物质带入你的生活。

目前发生的是，你的头脑正处於困惑中，困惑肯定会带来怀疑，怀疑又会被你的我执解读为一种恐惧，担心你没有正确地创造生活所需之物。在这种混乱而又疑惑的状态下，你渴望的生活就不会实现。

第二个需要注意的问题是：你一直都在完全、彻底的体验你思维系统的展现。我甚至可以说，在每一分每一刻，你就是那个思维系统的展现。如果你将第一点与第二点结合起来看，你会更容易理解。当你的思维系统是明白与信任，也就是你真我的延伸，那你体验的自然会是你真实的自我。我希望你不要将注意力放在光怪离奇的创造上，或者其它旁门歧路上，而是专注於你的本来面目。

让我帮你恢复一点记忆。你不是困惑，也不是愤怒，更不是恐惧。然而，如果这些念头、这些感觉进入你的意识中，那你就会体验到这些感觉。不要把这句话看成或解读为负面的，或者认为这是批评自己不足的理由。更有用的理解是，所有发生在你身上的事情，是应你的请求而来的，它们不是不速之客。你允许它们在你的思维中，这就是你对它们的邀请。

让我再说一次，要改的，只有你的思维。记住，这一改变，不需要你去做点什么或去想一些并不存在於你一体思维内的事物。本性不过是被你自认为你是谁的幻觉所遮盖。所以，不要把改变你思维的过程看成是，“我必须成为什么”。安心去改变思维，明白你需要做的，

不过是重新回到你的自然状态。如果你愿意，可以把它看成是在治愈你的失忆症。

(九) 只有变得完美了，才能体验富足吗？

问：那你的意思是说，除非我们能活得完全没有困惑、愤怒，没有不和谐时，才能体验到成功与富足吗？我真的很难相信，我们得变得完美了，才能开始体验富足。

答：你误解了我所说的话，我希望你明白的是，你需要做的，是思维完全地清晰。看一看，你刚才说的话，“我们得变得完美了，才能体验富足。”，又是把前因后果颠倒过来了。你本来就完美无缺，从不需要你努力去变完美。你要做的，不过是去认出你本就具足的完美。现在你还没有体验到富足，只说明你还没有允许自己站在愿意接受它的位置上，之所以会如此，是因为你的思维还处於困惑的状态中。你的注意力已放在事情结果上，而不是起因上。

你肯定能举出不少例子来，比如，世上那么多非常有钱的人，但照你的眼光来看，并没有灵性上的觉醒。不过，我可以向你保证，你举的例子中那些有钱的人，他们的头脑对于自己想体验什么，是非常清楚的。此刻，我可以告诉你，如果你真的很想体验金钱上的富裕，而且这是你头脑中唯一的目标，除此之外，没有其它任何兴趣，那么，你确实就能拥有这个体验。这份富足并不是天赐给你的礼物，原因很简单，因为它是你头脑中完全清楚的目标。

你现在一定想问，这些有钱人的例子，与我前面所说的，“让头脑

处於安宁中，也会创造富足”，有什么相通之处呢？这两种情况下所获得的富裕，都是因为头脑的清晰无疑。不过区别在於，一个之所以成功，是因为金钱上的富裕是他唯一追求的目标，而另一个呢，是你寻求安宁的自然结果，因为你追求安宁的过程，会让你了解你最终问题的答案，你的问题是，“我是谁？”。

当你的头脑处於安宁中，进入你生活中的体验，将会让你认出自己的圆满一体性。如果你生活的重心就是为了获得金钱上的富足，那你的体验将仅仅是拥有金钱。

你看到了吗？这两种情况下的结果都是你思维的显现。每种情况下，你都会认出你接受到的是什么。当你渴望财富，又将你清晰、毫不分散的注意力集中放在财富上时，你会发现你收到的就是你请求的。如果你心无它求，坚定明确地想明白你是谁，那你得到的自会是你的本我真相，对於相随而来的金钱富足，你会清楚地明白它究竟有多重要。你只会把它看成是你追求觉醒过程中的副产品，而不是你自始至终追求的目标。

我已经说过，你有绝对的能力，将你头脑中清晰无比想要的东西带到你的物质体验中。这句话你听到了，但并不相信，因为你实在无法从过去的人生经验找到证明这句话的证据，所以你也觉得没有理由去相信它。我之所以鼓励你抛下所有其它让你分心的目标，一心一意地去恢复你是谁的记忆，因为我很肯定地知道，一旦你这样做了，一旦你从中品尝到了智慧的甘泉，你就不会再觉得有任何的必要，从过去的体验中寻找证据来证明我所说的是否正确。从这份明了中获得的信心与信任，将深植你的心中，那时，你头脑也将完全清晰，随后直

接体验到的，也会是头脑中有的。

你看，所有看似很难解决的困难，只能从你追求觉醒的过程中，所获得的了悟来答覆。你的我执，将你牢牢地困在一个狭窄的视野中，让你只相信你之前体验过的事情。所以你会一直都会遇到的挑战是，如何让自己漂过我执的界限。只要你还听信我执的叫嚷，“显给我看啦！”，你就无法认识你的真我，也无法明白我所说的真理。

我想现在可以做一个总结，回到我们对话开始时谈论的问题。不要太关注於你认为可帮助你觉醒的方法或过程，也不要被它们所误导。你选的任何一条路，最终都会引导你去寻得那最根本问题的答案，这个根本问题就是“我是谁？”。

我建议你选快捷的直通道，少一些出口，让你的思维少一些分心的岔道。让生活简单化，活得更像你的真我，去表达爱、展现爱，这爱是天父创造时赋予你的本性。在爱中，你会明白安宁。因此，寻求安宁来了解爱。这不是假设也不是咬文嚼字，这是你唯一问题的唯一解答，你的问题是：“我是谁？”

没有其它问题，也没有其它的答案可以满足你。所有其它的事都是分心的岔道，都会阻碍你完全的了悟。学习如何创造财富并不能教你任何东西，明白所有来到你面前的都是你本性的展现，才是明白一切。所以，不要困惑，也不要本末倒置。清楚地明白，只有一个问题，也只有一个答案。

（十）上帝的恩赐

问：在《<奇迹课程>》这本书中，提过上帝的恩赐会满足我们所有的需求。我曾经认为上帝的恩赐满足的是我们物质上的需求，但现在我认识到，上帝的恩赐不是物质的，对吗？

答：上帝的恩赐确实不是物质的。上帝的恩赐就是你，是你所具足的本性，是你与上帝一样无尽的潜能。这一恩赐已给予了你，你运用它在世间创造出那些你定义为上帝的礼物的东西。我告诉你，一旦你对自我的定位超越你目前自设的限制，你就不会再将这些东西视为上帝的礼物。它们不过是随著你选择的世间体验而来的。所有被创造出来的有形物质，是为了形象地告诉你，你选择的世间体验是什么。

问：那么，它们也是上帝创造的完整自我的一部分吗，我们只需要允许自己去认出和接受吗？

答：让我这样告诉你，上帝创造出来的你，一直完全地存在於爱中。你决定怎样去运用这爱的力量，就决定了你选择的体验。如果这种体验让你的头脑认为你与上帝分离，你并不是上帝造你时的完美，你就会有一种不足的感觉。你就会向外抓一些东西来填补这种不满足感。没认识到你拥有心想事成的能力，你就会向外寻找，向外祈求天赐礼物。在祈求中，你就承认了你自我定位上的局限。

不管你选择怎样的体验，体验中出现的事物肯定不会超出或少於你预先为体验设定的范围。你覺得的矛盾之处在於，你想选择一个你自己觉得最渴望的体验，即享受幸福、快乐的生活，然而，要拥有这种体验，又需要超出你能力所及的财力资源。我希望你这样去看，这

金钱上的匮乏之所以存在，是因为你的观念，并没有允许金钱自由地流入。

当你不在接受的方式上设定限制，所有满足你体验的东西都会出现。只不过因为你觉得匮乏、不足，也没有认清这体验的本质，而只看到体验的一部分，你就觉得需要去创造别的东西来满足这份体验。正因为如此，你就对创造这件事很感兴趣。

一旦你想要什么东西，而你的逻辑头脑又告诉你，你想要的超出你的能力，你就会产生创造的渴望。此时看来，你得去呼唤一些神秘的宇宙力量，或者祈求上帝赐予你礼物，作为他爱你的表现。任何形式的创造，并不是富足宇宙的展现。你想去创造，是因为你认为你只存在于物质的宇宙中，而这个物质宇宙存在的意义，依你而定。因此，一旦你头脑中升起一种需求，为了让这种需求变成你世间体验的一部分，你就将需求的内涵解释成有形的物质。

你一直都在创造中。只不过你没意识到这一点。只有在你注意的时候，你才会看到它的发生。当你觉得有必要去改变、提高，或扩展一种体验的范围时，只有一件事我鼓励你去明白，那就是你要同时拥有一个认识，即所有用来改变你体验的“配备”，都可以马上出现，只要你能定出它的作用，而且释放所有你对它展现的限制。

（十一）做人的限制

选择体验做人，其实就是来选择体验受限制。这句话并没有批评的意味在里面。做为人，体验到受限制，本就是很自然的事。不过同

时，我希望你理解，这种局限性并不是一成不变的；也就是说，你总是可以扩展你体验的范围。做为人，想体验完全的无限制是不可能的。然而有一点不仅是可能，而且很容易，那就是你完全可以超越你的无助感，以为发生在你身上的事情，都是超出你意识控制之外，而且你的命运要靠他人的怜悯。

问：看起来大多数人在他们的一生中，都是被动地对人生的遭遇做出反应，而不明白你刚才说的道理。如果我理解正确的话，你的意思是，当我们定义好自己想要的体验，我们就会在这个物质世界创造自己的生活，而且我们拥有绝对的力量去准确地决定我们想遇到的事情，以及如何去体验它们。

答：是的，确实如此。能清楚决定体验是关键，也就是说，对你此刻身临的体验，要有全面、完整的理解。

问：为什么这一理解这么重要？

答：因为缺乏这种理解，你就将自己放在一种被动反应的状态中，而被动地去反应，暗示的就是一些不是你计划的，不是你想要的东西已经发生在你身上了。相反，如果你很清楚人生的体验究竟是怎么回事，你会发现你很容易明白人生中所有事情都是在你控制范围之内。也正是你對自己体验的清醒认识，扩展了你的注意力和觉察力，让你对所有的体验有全面、完整的理解，这也会帮助你不再做一个被动的反应者。

不过，对于那些身陷困境，觉得自己是受害者的人来说，让他们超越对困境的恐惧，扩展他们的视野，开阔他们的心胸，能更全面的看待人生，并不是那么容易的。

现在，让我们说一说，如何让你能更清楚地明白，什么是一个完整的体验。我希望你注意这样一个事实，当你試著去明白体验的完整性是什么时，你可以将你的思维习性看成你人生体验中的一个座标，因为它们可以清楚地指出你正卷入什么样的体验。它们会告诉你之前你一直体验的是什么。如果你能允许自己客观地审视这些思维习性，那么你就会明白自己希望从体验中学到什么样的功课。当这觉察力越来越清晰，你回首往事时，你会惊讶的发现这些习性都完美地带来了它们相应的体验，此时你就更容易地明白，人生中的点点滴滴都是在帮你体验，认识这些思维习性。之所以说它们是习性，因为它们不停的重复出现，而它们之所以重复出现，是因为你还没有意识到你想从中学些什么。一旦你认出了该学的功课，一旦你明白了你希望这些功课带给你的意义和价值，那么这个习性就会停止，因为它存在的目的已经达成了。这也是为什么我告诉你，能清楚地意识到每一刻你的体验，能明白它背后的功课，是最有价值的。

问：看到一个思维习性就能结束一个思维习性吗？

答：结束习性不仅仅是认出它；要结束它，需要你去亲身体验并且融会贯通你自己选择的功课。你的亲身体验才能决定它的价值。很多次，你会看到功课的意义只是显示恐惧的无意义。然而，只要你还是简单被动地对恐惧做出反应，你就无法明白恐惧确实没有任何意义。那样的话，你所恐惧的东西，会以不同的形式一再出现，正是如此，思维习性造就了反复事件。

问：这也就是所谓的“业障” (Karma) 吗？

答：“业障”，我会说，不过是一个藉口，好让你重复你已习惯的习性。最常见的一个思维习性就是，认为世界本就有好也有坏，要完整地体验任何一件事，你必须体验它的好与坏。其实，这不过是一个选择而已，不是必须。不过，如果你一定要选择体验好与坏，那这就会变成你的一个习性。

（十二）批评你自己

问：奇迹课程中有这么一句话，“梦见你兄弟的仁慈吧！不要在梦中盘算他的过错，只去梦见他体贴的一面，不要计算他所造成的伤害。”（P546， T27. VII. 15. 3）可是，如果我看不到兄弟们的友善和体贴，那我该怎么做呢？

答：在任何一刻，只要你发现自己无法从别人身上看到任何一种形式的爱，那你就可以很确定地知道，这是因为你拒绝给予自己那种爱。当你允许自己的意识获得提升，更能包容你周围的人，你会惊讶地发现身边的人看起来也越来越觉醒。你看到了吗？周围的人并没有变，只不过是你的自我觉知变得越来越开放。同样的原则也适用於你希望从一个兄弟身上获得的任何一种情绪或感觉。你要做的，不过打开你的心，让那种感觉从你心中流出。

你一直在错误的地方找答案。当你试图去找一个自身问题的答案，而且想从别人身上找时，你把事情的前因后果搞反了。没有任何一件发生在你身上的事，不是由你头脑中坚固的思维习性直接创造的。你对外面世界的看法，也都是由这些习性决定的。不管你是否意识到这一点，你是戴著你习性的滤色镜在看世界。

让我这样解释：一旦你渴求被爱，希望别人来爱你时，你就把注意力投放在外面的人身上，希望他们把爱带给你。在那里，你永远找不到你想要的。在那里，你只会看到你头脑中困惑的反映。你会看到有些人似乎在回应你想要的爱，可另一些人看来给你的爱又不够。这一困惑实际上是先存在於你自己的头脑中的。你必须非常清楚地明白，没有任何东西会来到你身边，除非它来自於你。

通过你流出的爱，你会发现你周围的人也会回应给你。因此，你必须只去关注，为什么你没有感受到这些爱的感觉是你自我的一部分，是来自於你自己，是你自我的延伸。

让我提醒你一件事：此时此刻，你只是完整圆满的爱，不是别的。不要只将它当成一句话来听，要让它深深浸入你的内心。要让这句话穿过你的智力理解。不再害怕接受这一真相，真实的你只是由爱组成，别无其它。我不是为了鼓励你才这样说 ~ 我只是告诉你事实真相。作为天父完美的创造，你不可能异於我完美的描述，因为如果你不完美，那么你的创造者 ~ 天父也不可能完美。

当你允许自己去接受这份事实，即使只是刚刚开始，你会发现你周围的世界开始在神奇地转变。为这一转变感到高兴，不过不要将它神秘化。要明白，世界之所以改变，是因为你改变了对自己的看法，而这也是你外在世界改变的唯一方法。

你身处的世界，不过是让你投射你自己的创造的实验场。如果你投射的是恐惧、疑惑，那么恐惧与疑惑就会是你在这个世界的体验。然而，如果你先让爱在你内心蕴酿，那你外在的体验自然只是爱。

如果你只需要坐著等别人给你爱的体验，事情会容易许多。那样

你什么都不需要做。不过如果这是真的，那你永远都会是这个世界的受害者。我告诉你，这个外在的物质世界不过是你思想的囚犯。

当你没有从周围的人那里得到正面的回应，或者当你无法从周围的人那里看到他们内在应有的爱时，不要去批评自己不够好。这样只会增添更多责备自己的理由，那我之前所说的思维习性又得以继续运作。现在是改变思维习性的一刻。对你，我的兄弟，习性只有通过放弃你对自己是谁的错误认识，才能改变。我没有要求你变成不再是自己；事实上，我根本没有要你改变任何东西，我只是希望你放下错误的见解。

当你发现不去批评别人是特别困难，那是因为你不能停止批评你自己。现在，我希望你静下来，问一问自己，你是不是认为上帝一直在批评你。如果你的答案是，上帝并没有批评你，那再自问一下，“如果上帝没有批评我，那我为什么不停地责备自己呢？如果上帝将我看成他挚爱的儿子，我为什么不能爱自己呢？”

改变老习性不是那么容易。你的小聪明和我执会给你很多事做，去改变你的思维习性。许多书籍、许多有智慧的老师，都会对你有所帮助，但最终只有靠你自己，真正的静下来，让上帝爱的暖流完全浸满你的全身，一直伴随著你。每一天，每一刻，让你自己快乐起来，这是对上帝爱的最好回应。你会惊奇地发现，即使很小的事情都可以带给你快乐，而只需要让自己感到值得去接受这份快乐。那时，不再需要什么明显的外在理由，或者什么逻辑上的原因，让你觉得，“啊，我有资格快乐。”这感觉必须来自你的内在 ~ 你必须决定接受这一事实，才能让自己快乐。

我知道，你希望自己所作所为能让上帝高兴，让我告诉你，没有让你自己快乐，更能让上帝高兴的了。什么事让你快乐，一点都不重要 ~ 重要的是，你要选择让自己处于喜悦中。

第四章 差异与真理

(一) 珍视差异，体验真理

这次我想澄清你觉知的一个困惑，那就是你觉得那些寻求自我真相的求道者，看起来并不理解，或者接受你认为最恰当的灵性信息。你试图理解的是，一个能以单一方式接受的唯一真理与讯息。不过，你忘记了这样一个事实，你们所有仍然认为自己在昏睡的人(这里我用“所有”这个词，是为了完全的囊括)，事实上并没有睡著。这一刻，你是觉醒的。你们一体的本性很清楚自己是谁。为了说服你自己创造、认同的局限自我~我叫它“我执”，觉醒只能通过你的我执允许才能为你所体验。这听起来可能有些怪异，但因为你已经与我执认同，那么你不是我执这个信息，也只能通过我执传送给你。既然有那么多理由让你相信你是在昏睡中，而且又有那么多的我执看起来在昏睡中，那能让真理被接受的讯息也会非常不同。每一个人，只会接受那些自己准备好聆听的真理， 对於这一点，你不用太担心。

我之前提醒你很多次，你唯一需要关注的，是你自己的觉醒。我可以向你保证，当你只关注於自己的觉醒时，你会很清楚地意识到，你目前试著传播的真理，在你自我的觉醒过程中，会自动地被其他与你追求同样目标的人所理解。我也可以告诉你，他或者她接受、认识真理的方式或许会与你不同，他们选择的道路也会有所差异。他们会通过你看你自己的视野，看到了他们的真我，他们也会本能地知道什么是最适合他们自己的道路，可以让他们清晰自己视野的道路。

我们之前谈过「动机」，一个不起眼的词。 如果你内心渴望去展现你的本性，不管那一刻你对本性的看法是什么，你所做的，是接受

你的真我，在分享的过程中，你也向自己证明了你的了悟。如果你希望接受你分享的人能有一些惊奇的变化，那你的动机就不再和我所说的过程吻合。同时要明白，不要太在意去做一个好的修行榜样，因为这种想法暗示了你希望别人去认识你，这会将你的注意力从真正重要的事情上转移开去。

问：与他人分享你的教理，我确实很满足，因为我知道你的教理，在圣经里已被误解了很多。那你的意思是，唤醒他人并不重要吗？

答：如果你能从我或者你不曾扭曲的角度看这件事，你会看到你已完美地在展现本性了。你并不差什么。你也不是没有在完美地表达我们天父的爱。我同时看到的是，你在昏睡。以你目前的意识程度，当你看到任何一个兄弟在昏睡，你是该批评他没有觉醒，然后告诉他，你的梦比他的梦美一些？还是安心於完全的信任中，知道当他准备好了，他自然会醒过来？

问：但我明白从不同渠道来的信息，有时会对我们的觉醒很有帮助，我感觉我们之间的这些对话也会对某些人的觉醒有帮助。

答：确实如此。会有很多人从这些对话中获利。只要这些人能开放到一定程度，或者到达一定视野，他们就可以让自己听到我对你说的这些话，而这些话就会对他们的觉醒有所帮助。同时，有一个道理对你会很有帮助，那就是，还有其他很多人，并不会认同你我之间的对话，而我会以不同的方式与他们沟通。我会以最适合他们的语言来阐述真理。

请记住我之前所说的，真相就是，你从未改变过你的本性。你认为要明白自己已经觉醒的方法只有一个，这种看法是错误的。你试图

把我告诉你的真理，调整成一个单一角度的视野。我希望你明白，除非你认出自己就是那真理，否则你不会了解真理的全面影响力、完整的意识与内涵。因此，试著让自己对真理的觉知毫无局限。只需理解这一点：你会体验到你的真我，而其他人也会分享你的体验，不过会是从他们执最能接受的角度开始。

我说过我一直和你在一起。我也告诉你，与你分离是不可能的，因为我们是一体的。一体性正是我鼓励你培养的一种思维方式。要去消融你对我的定位与你对自己的定位。我们是真正的兄弟姐妹；平等地、完美地、没有分别地在表达和展现我们的天父。我没有得到任何你没有的。有一段时间里，鼓励你专注於你对我的挚爱是合适的。但现在，如果我不鼓励你去明白你的那些挚爱也同样适用於你自己，就会是非常不恰当的。事实上，我告诉你，如果这些爱给了我，而没有给你自己，那么爱就失去了它们的真意。

问：你是说，我对你的那份特殊的爱，我应该在其中认出自己爱其他人的能力，因为它来自於我们共同的源头，是吗？

答：静默片刻，去想想，为什么你觉得我值得这份伟大的爱的原因。在你的概念中，是什么让你觉得我值得这份爱？

问：因为我看你是完全觉醒的。

答：但是你看，我看你也是觉醒的。这也是为什么我鼓励你去明白，没有任何一个理由，可以让你觉得你对我的感受，不能同等地适用於你。只不过是你在认为，你睡著了。只不过你目前看自己的视野，让你觉得自己不觉醒。所以透过我的眼睛来看你自己。就像我看你一样地看你自己。从基督的视野看你自己，而且明白这也就是你

的视野。这就是美。对你来说，你很容易将我的视野与基督的视野等同，因为你很容易视我为基督。那么接受这一点；接受我的视野，让我与你分享我透过你的眼睛所看到的。从未有我看到的，是你看不到的。

（二）认出真理

问： 我在看The Urantia Book（地球之书）时，看到你向门徒们解释，虽然每一个人的个性不同，但所有上帝的圣子，从他们真我的角度，对於真理的认同是完全一样的，因为我们都来自於同一个源头。我对这句话的理解是，我们所有人对真理的认识都应该是同样的词句，但你之前已经解释不是那么回事，那你是说.....

答：等一等，让我打断你一下。每个真我看到的确实是同一个真理，因为真理的表达就是你。不过只要你还没有把自己看成是真我，只要你对真理的看法还是歪曲的，那么那些点醒你认出真我与真理的方式和信息，看起来就会因人而异，千差万别。但是背后蕴藏的真理是无差别的。你自性的本质也是完全相同的。只是因为你的头脑还没拥有正确的觉知，那么来改正你认知的方式与缘由看起来会很有差别。点醒你认出你的真我，明了真理的词句，会不同於那些使其他人认出同样真理的词句。真理丝毫未变，只不过带你去认出真理的“船筏”确实有差异。（译者按：此处“船筏”，借自於金刚经中的一句揭语，“知我说法，如筏喻者”）。

问：是不是可以这样说，当一个人在表达真理，展现他的真我时，同时也就是爱的流露，这份爱会被其他所有人认出，因为它触动了每

个人内心的共同点，从而醒悟到我们都是上帝的展现。

答：真是美妙的描述。现在再加上这样一个了解：当这醒悟降临於愿意接受的人时，表达真理的语句，触发他们获得了悟的概念，可能会与其他认出同样真理的人完全不同。然而，你们到达了悟的那一点都是同一个，因为在实相的世界里，只有这个点存在

问：你是否觉得，在真理中有任何终极的概念？是不是有某种东西在任何时间都是真实的，或者我们只是进入不同的认知层次？

答：从最本质的角度来看，“真理”这个词完全可以和造物主、上帝或者爱相互替换，从这一角度来看，真理是永恒的。不过它不是固定不动的。当你问，“真理是固定的吗？”，那你应该问一问自己，“创造是恒定不变的吗？”我会告诉你，不是的，它一直是流动变化的。不过它的真意是绝对不变的，它描述的始终是完全接受爱时的喜悦。

在学著去爱的旅程中，你爱有多深，就决定了你理解真理的能力。当你看自己只是在爱的边缘游荡，体验到的大多是情绪的起伏，那你对真理的定义是非常感性的。那时，当你的认识变化时，真理看起来好像也在变。不过，当你允许自己更投入地去爱，放下更多对爱的理解上的限制，只是去爱，那么，你会放下许多爱的先决条件。那时，你才真正了解了真理的真意。

曾经有很多人试著去描述那创造宇宙的能量。这一能量只能被描述为爱。当你用爱的能量，在你的调色罐里搀合，以你的画笔，挥洒在你创造宇宙和生活的画布上时，你会看到对真理的认知有许多不同的形状与样式。在那一刻，你会开始疑惑，真理的定义究竟是什么，

因为你看到自己可以随意塑造，改变画布上的“图画”，以满足你当时所需。我鼓励你将罐中的颜料视为绝对不变，不要在意颜料涂在画布上的方式有怎样不同，而是留心颜料在调色罐中一体的本质。将自己定位於未被涂上画布的颜料，你就会明白什么是真理。

任何描述创造本质的企图，必然会人为地加上一些并不存在的限制。只有智力才需要通过包装，来认识一个未知的东西。放下这一冲动吧！认识到，你就是真理。你是那罐中的颜料，是你的头脑和认知让你相信，你可以把颜料涂在画布上，使颜料不再是颜料。让上帝把你涂在画布上吧，将真我看成是创造的流动，而这流动如同画布上的画，早已被你的造物主挥洒而出。当你能体验到这一点，你会知道，在这种情况下，你的任何表达就是真理的表达，你就是真理。你不可能与真理分离，就如你不可能与上帝分离。

不管你试图去定义上帝、爱、真理还是创造，最后他们的含义并没有差别。如果你认为他们之间有差别，又觉得你并不是他们的一部分，那这种看法就是一种幻觉。

与其去寻找真理的定义，不如通过寻找你真我的定义，去理清楚存在於你头脑中，真我与假我之间的困惑。只有当你让这些错误的认识轻轻溶化，你才会体验自己就是造物主手中自由挥洒的画笔，并没有自己个人的企图，去左右画布上的景色该是如何。你是那颜料，你也是那画笔。不过要明白画布上的画已经完成了。让自己去享受在认出完美创造时的喜悦，你就会知道爱的含义。

（三）与无形众生的沟通

问：你能谈一谈与无形众生的沟通吗？

答：当你变得越来越习惯与你一体的思维交流，那你就会明白，你所说的与无形众生的交流，其实是一件很自然、一直都在进行的过程。一旦你拆掉你自设的栅栏，体验到更多你的真我，那么你会发现，目前你看起来很不寻常的事情，是非常普通而自然的。你也会感觉到，有身体的众生和无身体的众生之间并没有多大差距。当你与其他众生沟通的方式是思维，而且能清晰得就像你与三尺外的朋友谈话一样，你就会从你自身的体验中明白，你不可能只是一个身体而已。当你在进行思维与思维之间的交流，这些思维之间很明显并没有“距离”，需要的不过是你注意力的投放。而这也会为你奠定一个基石，让你记得，在你重新接受你的一体思维的圆满性时，你不会再感受到自己是与其他思维分离的。这份熟悉的、思维合而为一的感觉就会植入你的心中。

你也会发现，当你体验到这一体思维中的和谐，那么一个人正在表达和体验到的，与其他人表达和体验的，感觉上不会有你我的差别。

只不过，当你认为自己有自己的个性时，你就开始产生一种恐惧，担心自己的个性中会不会缺乏某些品质。有了这份担心，你就会提防周围的人认出你。一旦你记起其实没有任何东西值得去提防，一旦你认识到分享体验就是在扩展一体思维，随之而来的喜悦会让你明白，为什么天父所有造化之间的沟通，其实是没有任何障碍存在的。

问：这也包括与植物和动物的沟通吗？

答：我不会排除任何一种天父的造化。之所以你很难接受这一点，

是因为你目前对这些众生的旧有看法。因为你看它们有个身体，而且你认为，它们的身体代表的是沟通的障碍，那么你就会假设，与它们的沟通是不可能的。如果你能让自己去感受所有的造化，去感受它们最纯净的一面 ~ 一体的生命力量，那时你会接受你形体的纯净，也会认识到形体与形体之间有自然的沟通能力。我用的“沟通”这个词，比你惯有的了解更为宽广。说话，词句的流动，是沟通方式中非常微不足道的一种。将会在感觉这个层次，只有在这个层次，你才会体验到、理解到我所说的这些话。

问：我这样认为是正确的吗？蹲在我身边的这只猫，就生命的本质来看，与我是没有分别的，因为我们都是能量，或者说都是上帝的创造。

答：是的，没错。

问：可是人认为自己是比动物和植物更优秀的生命，这种看法是错误的吗？

答：为了理解这个问题背后的真意，先记起这一点：你只会体验到你自己思维过程的结果。你已经形成了，我所说的扭曲的自我定义，而且你还赋予这个扭曲的自我各种属性，也就是常说的做人的限制条件。

其中一个属性就是，做人是优於其他生命的。因为有了这种优越的感觉，你对造化中的其他生命的看法就被扭曲了。换句话说，你并没有看到他们最纯正的一面。你把他们划入你自己愿意接受的类别中，然后才去看他们。我再提醒你一次，上帝造化中的所有一切，一直存在於完美中。完美中的展现，没有等级。你的现有认知，让你只看到

你的思维习性所接受的事情。

问：那圣经中的这句话，「人被给予了统治其他所有的权力」，是怎么来的？这是个错误，还是不够准确？

答：事实上，这是一个错解。本来这句话想表达的是，人可以控制他自己的念头，以及他念头所创造的一切。从这一点说，他不可能是他之后遭遇的任何情况下的无辜牺牲品。

问：这么说，我们可以统治我们的念头。

答：完全正确。

问：这误解真是够大的。我可以想像，类似的错误，一定还有很多。

答：在幻相世界中，误解是有很多。我不会鼓励你将注意力放在发掘这些误解上。你更该做的，是去寻找如何将自己从局限的体验中提升上来，如何去去体验你的神性。明了你是谁，将这份觉知带入你拥有肉身时的生活体验中，这是一个很美丽的挑战。那份觉知能丰富你拥有身体的体验，这会完全超越你目前的了解。

问：如果我们不懈地寻觅，那么阻碍获得这份伟大觉知的各种障碍就会自然消除吗？

答：你的愿望构成了实现这个期许的基础。这个愿望，我说它是一个决定，是“寻觅”这个词背后的关键。也正是你的这个决定，不停地鼓励你打开你的思维，去接受更大的可能性。每一次，当你认为还有更多可以去体验时，你所做的，是在你的思维系统里，创造了一个小真空，或一个小凹洞，从而可以去体验新的信息。

你是无所不在的。你以为自己是碎裂、孤立的。每一个打开你思维的新概念，会治愈你的孤独感，会扩展你的意愿，去更清楚的静观当下。我提醒你，每次在用“寻觅”这个词时，要记住你已经拥有了你想找的东西，你现在需要做的，只是把遮住真相的面纱掀开。

(四) 通灵只是一个选择

问：像汤姆目前做的通灵(channeling)，是我们记起真我的过程中不可少的一步，或者也只是所有选择中的一个？(译者按：汤姆是本书的作者之一，此书是他与耶稣沟通后的对话)

答：我会说，对于一个要觉醒的人来说，通灵与其它各种选择一样，都是可变的。它对觉醒的帮助，可以是立竿见影，也可能不那么明显。不要将通灵看成是觉醒过程中的唯一的道路，或一条特殊的通路。要明白，一旦你向自己承诺，要重新记起自己的本来面目，那么任何一条你愿意接受指引的道路，都会应你所求，带给你最完美的答案。所谓的“通灵”，如果将得到的信息看成是来自於一个比你高等的众生，或者来自於一个不与你同体的众生，那么对你并没有多大帮助。

从更真实的角度，如果“通灵”的体验，被看成是来自拆除了你自认为的，存在於你局限自我与你无限真我之间的障碍，那么它是非常有用的，因为它形象地证明了，你与你的真我之间，从一开始就没有什么障碍存在。不管你有直接的还是间接的通灵体验，如果这份体验带给你的是一种消除你与兄弟们，或者你与天父之间的分离感觉，那么这份体验就是非常有价值的。

问：在我聆听内在声音的过程中，有时我会听到两个声音，而且有时它们是完全相反的声音。有什么样的步骤，可以帮助我超越这种困惑呢？

答：哪一种声音带给你安宁的感觉？那一刻，哪一个声音带给你安宁，你就听哪一个。不要去在意自己是不是需要听到绝对的真理。要关注的，是自己对安宁感觉的渴望。养成了随时渴望安宁的习惯，最终会将相互矛盾的声音合而为一。

许多的注意力和重心被放在如何区分声音的真伪。不管你认为那声音来自於你自己，或者是来自於外在的源头，其实并没有区别。那份决意去区别哪个声音是在讲述真理的意愿，之所以让你觉得很重要，是因为你相信，只有你能认出真理，那么你才能确信自己正走在觉醒的道路上。

要明白，正在觉醒的说法是我执的创造。让我再说一次，因为这句话很重要。觉醒需要过程这种说法，完全是我执的概念。你本就觉醒！你本就圆满一体。只是你没有看到而已。因此觉醒在你看来，是一个需要克服千辛万苦的过程。这不过是我执的一个游戏，你根本不需要去克服任何困难.....只需要放下一个幻觉。

随时处于安宁的状态，会让你放下的过程更容易一些。有多少次，你发现自己处于一种很安宁的状态，而同时，又觉得需要做点什么呢？你想过这一点吗？如果安宁是你的自然状态，那为什么当你不安宁时，你觉得要通过做各种自认为对觉醒有帮助的事情，才能证明自己是走在觉醒的正确道路上呢？

请驻於安宁。任何一刻，哪一个声音，不管是通过词句，还是感觉，或者是念头，让你获得安宁的感觉，那就跟随那个声音。至於它告诉你做什么是完全不重要的。你对那个声音的感觉，才是唯一对你有价值的东西。具体做什么事，从来对你的觉醒没有意义，而是那相伴的感觉，那一份安宁的感觉，让你与当下的一刻和谐，与当下的所需共鸣。因此，请不要太担心它告诉你该做什么，而是去关注你对那声音的感觉。不要去关注太多你做的是什麼，而是你为什么要去。

问：我听说，另一个世界的众生是不能与地球上的人顺畅沟通的，这需要有人非常爱他们，才能打开这沟通的渠道？

答：我已提醒你注意，沟通的基础就是爱的感觉，那么你还不能理解，当你拥有那份对已离开这个物质世界的众生的爱时，你们之间沟通的连接不是已经建好了吗？

问：你是指言语上的沟通吗？

答：不是。这也是为什么我试著将你的思维转向沟通的真实含义上。在爱的层次的沟通，是经由爱的信息和感觉而发生的，当你拥有这份感觉，你现在就已在分享了。

你执著於言语层次上的对话，不过是为了满足你目前智力上的需求与好奇。我希望你明白，这种好奇心并不会对你选择的道路有帮助。放下你那份智力上的好奇心，让自己在爱的信赖中放松，这份爱的感觉，使你最终可以将注意力投放在宇宙中任何一个角落，进行最真实的沟通。

问：当你还走在地球上时，你认识我吗？

答：从未有任何一刻，我不认识你。也从未有任何一刻，你不认识上帝的每一个展现。在你的内心深处，其实你明白，这种相知相识的局限感，在做人的体验中这么明显，不过是一个错觉，只是因为忘记了真相。你代表的是上帝的完美的展现，你也知道其他人也是同样的展现，那怎么可能无限的觉知不认识一体性呢？

我要求你超越过去对你的局限，认为除非你能从过去的记忆中瞥见一二，你的经验才有价值。这可以是一个很严重的限制，它会将你的注意力困在一个非常狭窄的框架中。我鼓励你放下它，正如我反复向你强调，你拥有所有造化的认知，我建议你拆除你思维的屏障，它们障碍了你圆满的体验。

（五）关于耶稣的信息

问：在“水徒福音”（The Aquarian Gospel）中，对于两千多年前你的身世的描述是正确的吗？其它的书，如“诺斯替福音”（The Gnostic Gospels），“来自宝瓶座时代的功课”（Lessons from the Aquarian Age）和“地球之书”（The Urantia Book），也谈及了你的身世，这些描述也是准确的吗？

答：真理有许多表现，对真理的感知更有许多层面。如果你能将我说的话，和你任何一刻都完全有能力选择认出的真理，区分开来，这样做会对你更有帮助。

我不能明确地回答你的问题，因为你想要的是一个概论，而无法给予的。如我之前所说，有真理在其中，也有对真理的不同感知

在其中。对真理的感知很可能会被扭曲，取决于感知它的人以及在那一刻他可能拥有的恐惧。所以我告诉过你，不要执著于文字。而是尽可能地去感受，当词句与你交流时，你内心被激起的种种感觉。注意那感觉，文字总是有将你与它们的源头分离的倾向。

我们的道路，正是为了愈合分离。因此，任何真理的层面或感知，如果它们的表达方式，会加深你的批评心，或让你产生分离的感觉，那就不必去专注它。爱你的兄弟们，不管他们说什么。尊重你内心伸向兄弟们的爱的感觉；拥抱、认出他们心中的爱。这爱超越字句交流中存在的，非常狭窄的界限和限制。

如果有人非常地爱我，但因为他自己内在的恐惧，在描述我以及我的教义时，通过了他自己感知的过滤器之后，导致他所说的话让你有不解的困惑，那是不是说信息中深藏的爱就消失了呢？如果你相信这是可能的，那么我想表达的所有道理也就没有意义了。文字是智力的工具，感觉是你灵性的表达。让词句清晰的表达爱的感受，不要因为别人对这些词句不同的解读，而让自己受限与分离。如果你能站在他们面前，伸展你自性的爱，不再需要话语时，那交流的偏差就不可能产生了。问一问你自己，有多少次，当你与他人交谈时，虽然你觉得你已经说得很清楚了，可对方还是产生误解。明白我的意思了吗？要超越言语的局限，驻守于代表真实的你的感觉中，要明白这些感觉是认出你真我后最清楚的表现，而且有它足矣。

问：为什么你选择通过汤姆·卡朋特与我们交流？是他选择了你，或者你们同时选择了对方？

答：我会说，我们互相选择了对方。这是他学习接受与信任他真我过程中的一部分。在这交流中，他的目的得以实现。在他修行的道路上，与我沟通，是最适合於他觉醒的过程。

这不是一个特殊照顾或奇迹般的体验，也不应该将他的体验、他选择的道路，以任何方式，看成是高於其他人选择的道路。

问：目前，你也与其他很多人，用这种方式沟通吗？

答：是的，与许多其他人。

现在应当让你对寻求指导与得到答覆的过程有一个新的了解。如我们以前讨论过的，有一个思维是在表达上帝，我叫他基督。在基督的思维中，驻守著上帝的真理。这一真理，就其本质而言，是完全一体圆满的。他的一体圆满，是由驻於其中的每一个独有的、个别的展现所表达著。不过每一个了悟自我的展现会以些微不同的方式表达这一真理。这真理的表现，当数目无穷无尽时，就被称为造化的运作。

现在，当基督思维中的某一个表现，不知自己是基督的一个表现时，那么这个兄弟就没有拥有对自我的真实认识。当他开始寻求记得真我时，他是在他自己的信念系统中进行的，也就是我所说的梦境中。他用的是梦境中我执提供的工具。在这一梦境或其它许多梦境中体验的回忆，他是记得的。当他在这些记忆中清理出一点头绪，找到一个兄弟，他认为代表了一个完全记得真我的一个兄弟，那么他会抓住这一兄弟，作为他能恢复他自己记忆的一条道路。

我就用汤姆和我这个例子来做说明。当他记起了我，而且将我定位为他“回家的船票”，他的注意力就停放在感知中我所代表的基督

智慧。因为这个注意力的投放让他觉得很舒服、认同、也很容易联系得上，因此他也把我从其它无尽的真理的表现中分隔出来，相信从我这里得到的信息是从我的真我而来。

当他逐渐意识到我的个性并不重要，也只是基督真理的一个代表，他才能让自己的注意力扩展开来，明白自己也是基督的一个平等展现。

因此当你问还有多少人我曾经交谈过，我说，最恰当的回答是，不要将我看成是基督的一个特别的表现，而基督以及他代表的真理，也同时通过许多人在展现，和我对汤姆说的真理并无差别。

我一直鼓励你超越对基督的任何一个单个展现的执著。将基督视为连合一体的，因为只有当你看到他的一体，你才能更容易接受你是其中的一部分。把我分离出来，视为特殊的一分子，你就会不停地去找原因，自己为什么不能像我一样的特殊。我们之间的对话是为了让我们在上帝的思维中连为一体。如果我给你的信息会提升我，而不是鼓励你也认出你与我之间完全的平等，那么我们将无法在上帝的思维中平等地相聚。

问：这些沟通主要是在美国，还是在全世界？

答：我希望你明白，“贯穿全世界”还是太局限了。在所有造化中，有些上帝的展现知道自己是谁，有些不知道。知道的会利用任何机会告诉那些不知道的。就你所说的情况，在这个星球上，许多沟通正在地球各处进行。

问：圣经说，一个人不应该去聆听幽灵的话，有些人就会将我们正在进行的这种沟通视为是同类情况。你能帮我们理解一下，为什么圣经会这么说？

答：好的。这句话之所以存在，是因为那个时代，大家相信邪恶的灵魂可以附在任何兄弟身上。当这个兄弟变得神智不清时，其他意识薄弱的人就会受他影响。因此看到像是恶魔附身时，才会有驱魔的仪式。

我可以告诉你，我从来没有误导一个兄弟去相信，他的或别人的身体会被一个魔鬼、恶魔的灵魂占有。过去和现在一样，人们对我的行为举止有非常不同的觉知。在某些情况下，反映了我的真实意图，而有些时候，则不然。

第五章 耶稣的身世

(一) 耶稣如兄长

你对我的爱，如果不能被你视为是你我之间共享的、完整的爱，那么，这份爱就不会如你感觉的那么重要。这份反射在你我之间的爱，就其最纯的本质来说，是我们天父的爱。正是如此，你对我怀有的爱看起来才很特殊。事实上，这份爱，并不特殊。当你认出我拥有的爱是完整、圆满一体时，会有一种熟悉的感觉在你心中涌起，因为你不仅会看到我的爱的展现，也会认出其他每一个人爱的表露。我很清楚，其实你是明白的，这份爱从不是只针对某一个特别的人，这爱会认出一体的真我，包含所有的一切，每一个兄弟以及上帝思维中所有的一切。当然不是说，此刻你对我的爱，没有让我非常地喜悦。我可以保证，你的爱让我很快乐，而且我也很感谢你的爱。

问：我可以这样理解你说的话吗？当我放下越来越多的幻相后，我对你的这份美妙的感觉，会越来越向外扩展，最终会包容上帝所有的造化。

答：确实如此，你说的完全正确。你会认出我和你一样，都是基督的爱的代表。

问：看来，你作为我们天父的代表，在这个星球有著特殊的职责。“地球之书”(The Urantia Book)说到，你是 Nebadon 的麦克，或者是这个星球的王子。你愿意说一说，你究竟是谁吗？

答：我首先要纠正，在“地球之书”中“星球王子”这个名称带给你们的错误印象。如果你想到这个称呼，想到它是为了表示我更像

基督的代表，更像是基督真理与原则的化身，那么这样会更恰当一些。你会了解到，基督的真理就是你“真我”的真理，与我的真理同等地丰富。在那时，看起来唯一不同的是，我比你更清楚自己是谁。

请不要将我提升到一个你认为自己无法达到的地位，因为这样做，是最不恰当的。我就是我，认识了我，我也鼓励你去认出我们完全一样。在上帝的家庭里，没有谁是唯一的宠爱；没有谁高过其他人，也没有谁更杰出，或拥有更高的智慧。我们都是上帝思维的展现。如果你一定要认为我是一个特殊的人，那么我们调换一下位置，你把自己看成是那个特殊的人，你会有什么样的感觉？我亲爱的兄弟，这就是我想给你的信息。

问：在你身世这个问题上，我还是很难接受你与我们一样，因为事实上，你出生的预言早在圣母马利亚怀你之前就已宣告了。这样看来，你并不是一个普通的人再次转世在这个幻相世界里。

答：这一事件想表达的信息是，你也不是一个普通人。说得更清楚一些，当我还在地球上时，围绕在我身边发生的任何事件或遭遇，并不比其他任何兄弟所经历的事情特殊或不同。发生在我身上的事，看起来很戏剧性，但只是为了强调一个重点，而不是为了将注意力吸引到我的身上。为了将注意力吸引到展现基督的感觉上，是的，确实如此。然而，绝不是为了让我被视为一个特殊的人，获得了你不曾拥有的任何成就。

你看，如果真是如此，你的注意力将总是放在个别的人身上，而完全错过了此事想表达的真意~ 让你去注意上帝的思维，去注意你的本性，也就是所有一切的神性。当你的注意力放在你认为特别或者与

你分离的任何人身上，你就看不到神性。这也是你一直在探究的原则，它展现了上帝的圣子。即使关于上帝圣子以无限的形式展现的解释，也会在某些情况下，将你的注意力拉离同一体观点。

问：我一直难以相信，如果你不是在某些方面更高等，你怎么可能在投身於肉体后，在那么年轻时，就已明白你是谁？在那时，在你选择体验这个物质世界之前，你就已经完全觉醒了吗？

答：不管如你所认为的，你待在死亡戏幕的这一边还是那一边，你心智的状态并不会有什么巨变。你的心智还是保持一样。现在的你，不会比你看自己没有肉体时，少一些开悟。我认出与明白我是谁，是同时发生在肉体之内和之外。当我转世为耶稣时，我只是更清楚，更明白自我的真相。我的肉身年龄与此无关。

问：在这个星球上，你还有其它的肉身体验吗？

答：是的，有。

问：我会知道这些历史人物吗？

答：你会的。

问：你愿意分享一下这些信息吗？

答：我不觉得，在这一刻做一个历史探究会有好处。这只会把你的注意力放在一些没意义的事情上。再说一次，在你的觉知里，当我所代表的品质，可以鼓励你认识到你也拥有的同样品质，你放在我身上的兴趣，才有意义。否则，我们又错过了重点。

问：自从你来这里当耶稣后，你还有过其它的投生吗？是否有一个叫弥勒菩萨 (Maitreya) 的，是基督的化身，也就是你？

答：不，我没有再次投生过。你所知道的那个耶稣，并不是弥勒菩萨（Maitreya）。上帝只有一个的圣子，那个圣子叫基督，就如你是基督，我是基督，弥勒菩萨（Maitreya）也是基督。

问：我应该去寻找什么老师吗？弥勒菩萨（Maitreya）将会显示他自己为一个灵性领袖吗？

答：一个真正的灵性领袖，将永远不会向你表示他或她是一个灵性领袖。因为宣布他是一个灵性领袖，将造成他们在寻求追随者的想法。曾有许多例子，开悟的众生被赋予领袖的角色，虽然有违他们的意愿，也和他们传达的信息不相合。

一个真正醒悟真我的人，会平等的认出你内在的真我，不会鼓励你成为追随者，而是希望你加入他，做一个平等的弟兄。他只会看到你的完美，这完美是你目前自己假装看不到的神性。他明白他对你的视野，只会唤醒你对自己的视野。

当你遇到一位已经认出和接受自己为基督的人，我向你保证，他决不会向你宣告他是一个领袖。

（二）耶稣的意识

问：在你当耶稣时，当你没有完全意识到自己就是基督时，当你体验到痛苦与不幸时，你是否有过这样的想法，你也许是在为其他人代受这些痛苦与不幸？

答：让我们从更准确的角度来回答这个问题。你现在困惑的是你所体验的痛苦与不幸的根源，你想问的是，你是不是可以承担别人的

痛苦，或者藉由你自己痛苦的体验，把痛苦转给别人。让我这样告诉你：除了你真我的本质以外，你不可能转送给别人，或者承受他人的任何东西。你真我的本质，也就是我之前所描述的爱的暖流。所有来到你面前的体验，或者来自於你自己的任何东西，只要不含有这爱的本质，都是你自己创造的，是你自己选择不去体验作为基督的展现。

我给你这样一个比喻：如果你自性的本质是一个平静的湖泊，一股纯净的小溪，那么你能表现的任何东西必然都会含有你的本质。可能是一层浓雾或薄霭，又或是点点水滴，一股旋涡，一潭清水，但就它们的本质而言，它们都是你本质的不同展现。

你不可能将自己表现为一根嫩枝。然而，如果你曾经体验到自己是一潭清水，但是决定要相信，你可以把自己展现为一根树枝，那么你就会感知到你是那根树枝。即便如此，你自我的真相不会因此改变，你也不可能改变组成你自性的精髓。事实上，除了展现你自性的精髓，你不可能表现其它的东西。

然而，你完全有自由可以去改变你对自性本质的感知，一旦有了这变样的自我觉知，你就会对很多事情有错误的看法。例如，你会以为可以表现痛苦，或将痛苦强加在他人身上，或者接受别人的痛苦。这些事情，在你的感知和信念中，会显得如此地真实。不过，我现在想向你表达的是，这一切都不是实相世界的一部分，它们是对实相世界错误感知的状态。

让我换句话来说。所有来自於造物主的东西，都是不可改变的。你选择体验他们的自然状态，还是选择对他们错误的感知，取决於你

选择认同自己是分离的自我，还是醒悟到自己就是基督。当你处于基督的意识中，你就不会看到自己的任何一部分是与源头分离的。

问：当你在客西马尼(Gethsemane)花园，做出最终去承受钉上十字架的决定，这是基督的决定，还是耶稣的决定？

答：这非常清楚的是耶稣个人做出的决定。基督不需要十字架来达到什么目的。然而，你的问题，实际是想问为什么耶稣这个人，或者基督要去选择殉道者这样一个角色。

请理解，殉道并不是我被钉上十字架的真意。牺牲从来没有正当的理由，有理由就暗示了，为了有益于别人，一个兄弟有必要做伤害他自己的事情。你可以安心地明白，这样的想法是绝不会存在于上帝的思维中，因此也不可能是基督的一种表达。上帝给予他圣子的爱是没有对立的，这份爱也绝不会从一个人身上取走，而给予另一个人。

身为耶稣，我选择让钉十字架的事情发生，来达成一些目的。这些经历也帮助我的兄弟们的理解。我的这一决定，不仅达成了我的目的，也为那些真正明白了我的教导的人，提供了一个实例，该如何去建立了解永恒生命的基础。对于我来说，教导这一课，并无牺牲可言。你必须明白，我自己的目的也同时被达成。我生为耶稣的目的，就是为了认出我是基督完整的化身。这也是你的人生目的。

如果我真的是上帝送来的一个使者，这会与我所说的话互相冲突，事实上，你就是天父完美的展现，他只看到你在完美的光彩中闪烁。那么，他怎么可能送我下来教你这些真相？

我选择了我自己的体验。我这样选择，是为了体验到自己就是基督，将这选择展现在你面前，也是我了解这体验的最好方法。原则并没有改变，当我要求你在你兄弟的眼睛里，看到你闪烁的神性，你认为这一原则不适用於我吗？

当我被带到审判团前，面对那些将最终判决我的人时，许多人都奇怪，为什么我不为自己更有力的辩护？控诉我亵渎神灵的罪名原因，是因为我拒绝否认我就是上帝的圣子。许多人也很不理解，那时为什么我不震碎捆绑我的锁链，将上帝的愤怒强加在那些胆敢审判上帝“唯一而又最爱的圣子”的那些人身上，为什么我不让自己免於面临这“最残酷、最不公正的惩罚”？

事实上，那时有人将我的不抗拒解读为我的默认。因为他们相信，上帝是绝不可能允许他真正的圣子被如此残暴地对待。而之后，又有许多人因此而相信，他们生活中的不幸，是因为上帝圣子之死，而导致上帝的惩罚。

我的生命所传达的讯息，消失在这些信念中。

如果我以“以牙还牙”的方式做出反应，保护我自己，而将别人击倒，那我的生命就变成证明人是有罪的，以及上帝的愤怒是真实存在的。那天所有坐在审判席上的人，控诉者和被控者，都是上帝的圣子 ~ 没有哪一个比另一个更神圣。明白这一点，驻守於安宁与爱，是我唯一最高的表现。去谴责他们那自以为与上帝分离的念头，只会去证明与上帝分离是可能的。

这个世界似乎在呈现许多建立在恐惧幻相里的信念，不要去注意它。简单地接受，我的目的，过去和现在，是为了展现上帝的真相.....他只是爱，你也是。

(三) 为什么要选择上十字架？

问：准确地说，在哪一刻，你明白你已获得了基督的圆满？

答：你想从时间的角度来寻求问题的答案，那我也以同样的方式回答你的问题。那是当我允许自己放下十字架的那一刻。然而，更能让你理解的答案应该是这样：当我明白了，既没有必要执著十字架，也没有必要放下十字架时，我就获得了基督的圆满，也正是那一刻，我放下了所有的幻觉。

问：当你还在十字架上时，你感受到痛苦吗？

答：确实有一些时刻，我没有完全处于基督的意识中。当我还拥有肉身时，我并不是每一分、每一刻，都能把自己完全定位为基督。当我把自己看成是钉在十字架上的那个身体时，确实有那么些瞬间，我感受到了痛苦。

如果你一定要一个简单的定义或者解释，我何时认出自己就是基督，何时又脱离了这份认知，那么一个非常简单的描述就是，只要我感受到了痛苦，只要我没有体验到上帝临在时的喜悦，那么在那一刻，我就没有认出我的真我。只要是痛苦，不管是肉体的，还是精神的，都不是上帝范围内的事。去测试一个人忍受痛苦的能力有多强，从来就不是上帝的意愿。上帝对你的唯一愿望就是，希望你去体验他的本

质。我告诉你，在上帝的思维中，从未有痛苦与不幸。在那里，你只会发现喜悦、安宁，在那里，只有爱。当你允许自己认出这一切时，你就成为了我们所说的，“基督”。

选择去体验痛苦与不幸，最终只会证明给你看，你的这些决定并不是上帝的意愿。当你不再考虑那些不带给你安宁与喜悦的选择时，你会发现，你的意愿与造物主的意愿其实是完全同步的。

问：为什么你不选择一个更平和的方式证明永恒的生命呢？为了达成你人生的目的，你不能用一种少一些激烈、少一些暴力的方式吗？为什么你不继续去教人，去爱人，去展现上帝，选择过一个平常人的生活，让整个过度以一种少一些痛苦的方式完成呢？

答：因为达成我目的的那一刻，时机已成熟。为什么要选择十字架？人们更能够理解他们自己所处时代的言语和表达，即使对时代的认同是他们自己的感知。我的生命目的虽然能以另一种方式达成，但我希望达成的双重目的就无法实现。因此，我让整个事件依照当时的气氛发生。

我之前已经说过，许多问题早已被回答，但问的人没有听到，因为听者的注意力与答案表现的方式并不合拍。我上十字架这一事件的发生，最能触动那一时代人们的情绪和感知。然而，对于其他任何一个决定去寻找和体验他们内在基督的人来说，这并不表示他们应该选择不安宁与无爱的体验。

问：我的理解是，你死而复活后，现身的顺序和你爱他们的多寡相关。是这样吗？

答：这里有一种误解，认为有必要将接近我的人看得更重要。我试图传达我对自己和我们的天父的理解时，总是为了说明每个人都是上帝的爱中不可缺少、完全平等的一部分，而且都是上帝的爱的平等接受者。如果说我只现身於那些据说我最爱的人面前，那岂不意味著我对其他人爱得更少，难道你没有发现这与我之前所说的完全相互矛盾吗？事实并非如此。

那时候，有太多的误解。让我告诉你：看到复活的我，比书上记录的要多得多，而且几乎在我死后的那一刻，许多人看见了我。我希望你明白，因为要达到的目的就是~ 做一个永恒生命的实例，所以那些请求、相信、且看到肉身的复制与重现能够达成人生目的的人来说，我的复活就回应了他们的愿望。祈愿与回应的顺序，与我对当事人的情感无关。

问：你肉身的复制比我们一般身体的能量层次更高吗？

答：在不同的情况下，使用了不同的方法，这让你吃惊吧。然而，不管在哪种情况下，让人看到的目的都已达成，这些都是以很自然的方式进行的。

（四）耶稣的女门徒

问：你是如何现身给托马斯(Thomas)看的？

答：对托马斯来说，他希望看到我重生的祈求，是基於他有一种想获得确认的感觉，他并不是很想明白他或者我的生命力量是永不间断的，而是想感受到我曾对他说起过的爱。当他看到我的肉身在这个

世界上的消逝后，他觉得这份爱也随之散去。正是回应他对爱的渴求，我重现在他的面前。至於你好奇我的现身是不是在一个厚重的能量层，我会说，这次肉身重现确实是相当稠密的能量组合。这次现身是特意为了让托马斯的疑惑尽可能地消失，也正是基於这个目的，我与他有额外的身体接触。

问：我还有一个问题。我一直很奇怪，为什么在你的圈子里，从来没有一个女人？

答：我的圈子里，有很多妇女，她们远比报导的或记录下来的要多得多。只是在那个时代，这种事是不为社会所接受的。我向你保证，我的圈子里，有许许多多的兄弟姐妹们，在圣经中没有提及。不过，记录这些也是没有必要的。

问：我可以问一问，为什么你没有女门徒？是因为那个时代的文化标准，她们的话不会被重视？

答：这确实是一个社会习俗。是的，你是对的。在那个时代，她们的话确实不会被重视。另一个习俗是关于照顾家庭的责任。妇女是照顾家庭的核心。

让我说一下另一个问题。在你的头脑中，对於十二门徒是我们共同教理的传播者或使者这件事，附加了太多的重要性。在你自己的生活中，你与别人的分享对你和她们来说，都是非常充实和有意义的。在那个时代，我与其他人关系的核心就是与她们之间自然而亲密的分享，也正是基於此，我可以告诉你，我结识了许许多多的妇女。许多共享的时光，许多爱的分享，许多相互的获益，不仅仅是那些与我有直接接触的妇女，也包括之后认识这些妇女的许多人。绝大部分的相

识发生在家庭单位里。也正是因为妇女在家庭中的特殊地位，妇女在传播我的教理时，有著更伟大的意义。

问：许多人都在好奇，从你在约旦河受洗到你再现拿撒勒 (Nazareth) 这十八年间，你做了些什么？

答：这段时间里，我旅行了很多地方。我的经历是多姿多彩的，不过，为了更直接明了地回答你的问题，这十八年来，我是在履行耶稣做人的角色。我吸引了这段经历，让我最终能获得完全的了悟，也就是我之前告诉你的，当我放下十字架的那一刻所获得的基督的圆满。

请不要将我所走过的旅程，看成与你正在走的旅程，有多么的不同，也不要以任何形式，赋予我的旅程一种特殊的意义。认为我的学习与了悟发生在远比你高的层次，甚至说是发生在一个你无法想像的层面上，是非常没有帮助的。

要知道，了悟并没有高低。你与你的本性之间没有距离。认为你与本性之前离得很远的说法，是一个很大的误解。让你的思维陷入这种说法，只会让你觉得你与上帝之间的距离是可以拉大的。我可以告诉你，拉长这一距离是绝不可能的。在任何一刻，你感知离你的真我有多远，那就会感觉有多远，如果任何一刻，你选择完全地放弃你那孤立的感觉，选择完全接受你是天父完美的延伸，那这一切也可以瞬间发生。

不要执著地认为我是你的一个榜样，在看似那么短的年月里，我就获得了基督的圆满。你的觉醒过程与我的不同。然而，最终结果不可避免地会是一样。在我决定放下幻像的那一刻，我认出我其实从未离开天父的家园，那么，在你决定完全、彻底地放下时，你也会认出

同样的真相。至於我们每一个人是如何达到愿意完全放下的那一刻，是根本无关紧要的。我做了我那时最该做的事去证明这一事实，你只需知道你也正在做同样的事。

我不是比你更伟大的上帝之子，在天父的心中，我并没有占据任何比你高或超越你的位置。

(五) 他来世间的目的

问：我曾经与一个人分享说，那时候你在地球上的主要目的，是为了展现或达成基督的圆满。那个人就问，那么你是否同时有教导或布道的目的。是这样的吗？

答：如果你认出自己一直在爱的状态中，当你听到一个兄弟请求你去表达你的爱，然后你去回应他的请求，这不是很自然吗？这也正是当初我所做的事。分享我的了悟，以及去引导在我身边的人，也是达到我人生目的过程中的一部分。这就变成世人所说的传教。

常常有人会基於以前获得的信息，对於当时分享所采取的形式，以及分享的作用，轻率下结论。当你不去做比较，也不基於过去的判断而妄下结论时，你会有更清楚的理解。以开放的头脑，问你认为目前会对你有用的信息。如果你的问题是，“在那段时间里，你是一个老师吗？”那么我的回答是，“是的，我是一个老师。”我也会说，我是一个学生。我与身边的人分享我的领悟以及了解，是因为他们对我很重要，对於我去明白自己是谁的这个过程，他们也很重要。

然而，我所选择的道路，不应该被任何人看成是他们成道的必经之路，更不应该成为衡量他们目前所选择的道路正确与否的基准。这样的比较，只会持续加深那个误解，即我与你们不同。不仅仅是不同，而且认为我比你们更好。这种信念越坚固，你就越难认出我们之间的平等。更重要的是，你就无法明白没有一个存在於基督内的人，在任何层面，是高过基督的整体，或整体中的任何一个个体。

如果你相信基督内的任何一个展现，在基督中占有一个特殊的位置，那你必然会得出这样一个结论：一定有更多特殊的众生。如果说有许多更高等的众生，那必然也会有许多低等的，那我向你保证，你肯定会把自己放在最低的那个阶梯上，而这不是我们的目的。我们的目的，是为了认出上帝的爱，认出我们自己就是上帝爱的表达，而不是看某一个人会比其他任何人更有能力去表达上帝的爱。

问：我有一个体验，一直不能完全理解。有一次我坐在餐桌上，我一直在想耶稣被钉十字架的事，然后我问自己，为什么耶稣必须上十字架受苦，这一切为什么会发生？这时，我看到还钉在十字架上的耶稣，出现在桌子的另一头。我就问他，“为什么你会让这样的事发生呢？”耶稣什么也没有说，只是站起身，伸出他的双手来拥抱我，他身上的十字架也跟著弯曲过来环绕著我，而他的手还钉在上面。我只告诉其他人我的这个体验两次，可每一次我都哭得难以自控。根本无法停止我的哭涕。你能给我解释这个体验吗，告诉我它带给我的是什么信息？

答：我亲爱的兄弟，我会建议你再去重温一下这个体验，不过做一点细微的改变。当你去感受我的拥抱时，看那十字架落下来。事实

上，是你自己赋予十字架的象征意义，带给你痛苦和极度的伤心。也正是这极度的伤心，阻碍了你去感受我的拥抱带给你的喜悦。

至於你问的这个问题，“为什么你需要上十字架？”，我会说，不要把我选择的道路与你的混淆。不要因为你对我的看法，以及我在为了记起我们共同的真相而选择的道路上获得的成就，就假想这条路也同样适合於你。我所选择的这些体验，能让我认出完全的真相，而且在当时的那种环境下，我的经历是表达我来此世间目的的最好方式。然而针对你目前的情况与环境，我的体验对你绝对是毫不相关的。

我称呼你为“兄弟”，就是为了帮你明白，我并不在你之上。我希望你会明白，相对於你要做的选择，我当初做出的那些选择，并没有什么特殊或者伟大之处。我提醒你不要太专注於我的成道过程，不要陷入那些看到我被钉在十字架上受苦的想法而不能自拔。我会这样告诉你，实际上你把自己钉在许多的十字架上。这些十字架看起来不同，实际上一样。你在这些十字架上所受的痛苦，看起来好像没有你认为我在十字架上受的痛苦更严重，其实并非如此。现在是你放下十字架的时候了，你的，还有我的。

让那拥抱时的感觉，让你我之间共享的爱，成为你的认同。请不要再因为那伤痛的感觉，还有看到我被钉在十字架上的景象，以及其他人的解读，就错误地认为我之所以被处死，是为了替你们承受苦难，是为了救赎你们的罪过。这些都是误解。去感受我对你的爱，同时也要明白，如果我不是感受到那份爱也来自於你，如果我不明白爱就是你的本名，我是不可能拥有那份对你的爱。

你对我死后身体发生的事有疑问。你心里有一个想法，认为我身体的神秘消失，是否代表著你必须用类似的方式来验证你获得了神性。这显然是不必要的。我给你一个生理学上的解释，来满足你的好奇心。事实很简单：你我的身体，不过是我们的心智所创造的。会有那么一天，这一秘密对你不再是秘密。如果你希望创造一个身体，或者让它从物质界消失，你都可以做得到，因为你已明白身体的特征就是如此。不过我告诉你，目前身体的再现与消失，会被你看成是个我执可以用来捧高自我的魔术。如果出於这个目的去拥有这样的体验，对你是没有好处的。你需要明白的是：身体与成道无关。我不是说身体不重要，我说它不相关。

任何一刻，不管你选择怎样的体验，你会自动拥有要获得这些体验的必需品。当你选择的体验需要物质的展现，那你就会有一个身体来协助你拥有这些体验。如果你选择的体验，不需要有一个物质身体或者其它物质展现，你就不会拥有这些物质的东西。这也就是为什么身体是不相关的。我希望你尊重自己做出的选择，因此也要珍惜这些体验所需要的工具，但不要将你自己，将你的真我，以任何方式认同为这个物质的身体。

你现在的焦点与注意力，应该专注於你一直拒绝去享受的爱和喜悦，这才是最有帮助的。就是如此。

你态度上的转变，会让你少一些严厉地批评你自己，从而能回归了悟的状态。我简单的告诉你，处於安宁中。当你再次回顾我们同在的体验时，我鼓励你去明白，我们本就没有分离，在你的体验中我们

也可以交流，和现在一样。如果你想做出这一选择，那就顺其自然，让它发生，完全明白它会发生。

问：我想知道你与你的世间父亲约瑟夫的父子关系，以及他现在怎么样了。

答：当我还在世间时，我与我父亲的关系是很特别的。它是一种完全的接纳。假设你有一个孩子，做了史书上记载我所做过的事，这份父子关系会是怎样的困难，我想你能理解。但是我们之间并不困难。我的父亲，事实上，头脑很开放，正是如此，他接受发生在我身上的事，而并没有让他那么震惊。有很多事他无法理解；只有极少的几件事，他觉得难於接受。生在这样无条件接受的环境中，我获益非浅。他的爱，帮助我觉醒自己是谁。

我给旧有的思想体系带来很大的冲击，而我的父亲是一个有很深信仰的人。然而他并没有将这些冲击视为是一个父亲与儿子之间的冲突，或视它为任何自己内在的反映，这一点正是他的伟大之处。他与众不同地接受了一切，直到现在还是如此。

当我进入青春期后，我与父亲之间的关系并不如你认为的那样亲密。这是因为我自己内心的挣扎，因为我投入地去探索自我，这留给我很小的空间，去发展个人关系。他也很清楚地意识到这一点。那时他不知道 ~我也不知道~ 会发生什么事情。但他的信仰让他很自然地信任，结果对我们来说，绝对会是完美的。

（六）基督再来

问：能请你解释一下，“基督再来”（Second Coming）这个过程吗？我觉得这是指我们的意识重回基督的觉知。但也有另外一种说法，认为你，耶稣，会以肉身形式再来。

答：目前我还没有这个计划。

问：那么将来会有这个打算吗？

答：现在，此刻，我提醒你要活在当下。你不愿意让我同样也活在当下吗？

你的看法是非常正确的。那些说有第一次，或者第二次基督再来的，都是误解。基督从未改变过。如果你问的是，“耶稣这个人还会再来吗？”那意思就全变了。至於耶稣这个人是否再来，对你来说，是完全无关紧要的。这背后原因有很多。为什么我会鼓励你这样去理解呢？原因很简单，虽然我们看起来处于不同的生命形态，其实我们并没有分离，如果我又鼓励你去期待我的再来，那岂不暗示了我的肉身再来会让我们的关系更亲密？你目前正在慢慢地、轻柔地让你的头脑超越那些局限的想法。对我来说，做任何会与你的学习相矛盾的事，都是不合适的。我会同样对你说，从基督的角度来说，“基督再来”，也是无关紧要的。唯一的意义与价值是，你去认出实相。这一刻，什么是真的。这一刻，你是，你是基督，你是上帝的展现，而他通过你来展现他自己。我希望你就认出这一点。让你的注意力专注於任何「再来」，怎么可能有意义？这样做毫无价值。

此时

问：为什么你选择这个特殊的时刻和地方与我们在一起？

答：因为时空并不存在，我们无法分离，所以我别无选择。并没有其它特殊的空间，你此刻能够想像的。它并不浩大，也不窄小；它就是。它不能被看成是一个空间，因为这会人为地放一个限制在上面。也不能看成是无比广大，以至於你无法想像自己能将它充满。这些不过是娱乐你的我执头脑的游戏。我建议你简单的接受我所说的：没有时间，没有空间，我们无法分开，因为上帝的思维是完整一体的。在这一体中，是他圣子的思维。两者无法分离，也与上帝无尽的表现毫不分离。不要试著以物质界限的概念来理解我所说的 ~ 这无法达成。此刻，让自己简单的觉知我所说的，因为它是。

问：现在，你还有别的信息与我们分享吗？

答：充满你心中的爱是一个可以分享的奇妙东西。分享你的爱，是你能做的最重要事情。再一次，关键是让这感觉成为关注的焦点。词句可以被正确理解，也可以被误解，但它们始终是在感知的层次。只有当你让自己完全沉浸在自性的感觉里，沉浸在爱中，你才能与其他的 ~上帝~ 交流。如果你试图理性的解释，你觉得想做的事情是什么，准确地说就是：传达上帝的爱。这一切无法以词句来达成。

这不可能通过你所谓的理解或知识而发生。这只会发生在当你允许自己成为你真我的表达，而这必须经由感觉来获得。这一切发生在当你明了自己是谁，当你信任，完全地信任，你对自性的了悟，就是唯一最好的“触发器”，能唤醒其他任何人对他们自性的记忆。

第六章 幻相与实相

（一）从幻相中解脱

当你刚刚踏上追求觉醒的旅程时，常常会有一种倾向，你会对责任这个问题产生困惑。在你的思维中，要清楚地明白，什么是你创造的，什么是真实的世界，也就是上帝的思维延伸而成的世界。之前，我告诉过你，要去改善你对人事物的想法与觉知，不过，如果你先入为主地认为，我要求你改变看法的那些事物是在上帝的领域之内，那你会发现要做到这一点是极其地困难。也因为如此，你就将自己放在一个感觉上是无能为力的处境。

让我这样给你举例说明。看一看你周围，注意所有你能看到的东西。这些东西都有形体。你通过你的身体感官所感受到的这些形体是你自己的创造。你对这些形体的想法和感觉完全决定了它们对你有什么意义，而这正是我所说的感知。在这些形体的后面，是它们的本质，而这本质就是上帝思维的延伸，是它们的实相。这也是为什么我能告诉你，你唯一要做的就是改变你的感知，让你自己对所看到的事物的实相有一个更准确的觉知。我并没有要你抛弃你的创造，或者以任何方式将它贬低为是一种幻相，缺乏真实性。我是希望将你的注意力提升到一个更清晰、更真实的认识上。也正是如此，我要求你跨越幻相，超越那些混杂著恐惧、罪疚和批评的感知，透过你真实的眼睛看世界。

最能形象说明我所说的例子，就是你自己的身体，以及发生在你身体上的疾病和死亡。我已经说过，所有物质形体的意义都是在你头脑中产生的。如果在你的头脑中已有一个固定的信念，相信身体痛苦的存在，也认同身体会衰老，以至於死亡，那么你的身体自然会体验

到生老病死。为了避免误解，我再说得再清楚一些：你现在拥有的身体完全是你的创造。它是你思维系统的创造，体现你赋予它的意义的。可以这么说，身体会依照反映你信念的法律来运作。我也告诉你，没有任何一个你感知的物体或形体，不符合这一原则。不依照自己的信念系统去体验任何一个形体，是完全不可能。总是基於这一真理，我鼓励你去改变你的认知，改变你看周围事物的方式。

这也是为什么我一直在强调，除非事情首先在你的头脑中发生，它们不会在你身旁发生。要有效地改变任何事情，唯一需要做的就是改变你的想法。这一改变过程的困难程度，极大地取决於你能否完全、彻底地接受我所说的这些话。

无论什么时候，当你面对这样一个问题~ 你不知道能否改变身边的某一件事，因为你不知道它是你的创造，或者它是上帝不可改变的创造~ 那么，问一问自己以下的问题：

- 1、我所质疑的这个事物是永恒的吗？
- 2、它是无限的吗？
- 3、我是否只能以爱的方式来体验这个事物的任何一面？
- 4、在每一种情况下，与这个事物的共振带给我绝对的安宁吗？

如果回答这些问题的任何一个答案是不，那么可以肯定你对它的感知是与它的真相不相符合的。而唯一要改的就是你看它的方式。如果不是如此，那么你一定相信上帝将你创造为一个犯人。你也会认为他将你锁在死亡与痛苦的牢笼里，然而你知道事实并非如此。这个

痛苦与死亡的牢笼，只不过是你对外在事物的错误感知创造出来的。你的自由取决于你认出真我的决定。

让我提醒你，你梦寐以求的自由都蕴藏在这个信息中。

然而，我不是要你特别地只将这四个问题看成一个固定、快捷的测试方法，它们只是一个建议。它们是有效，也是有帮助的，不过如果你将这四个问题变成一个筛子，筛选你遇到的所有事情，以此来判定它们是真相还是幻相，这样做长期而言，对你并不是很有帮助。重点是要对这些原则有所感悟，这样你的头脑会有一个基本的理解，知道如何去判断真相与幻相。

问：你是说，当我们面对是不是要积极参与一些示威行动，例如反对破坏环境，或者反核子武器等时，知道是因为我们的感知创造了这些情况，那么只要我们改变我们的想法，将这些事视为幻相，我们就可以轻易地让环境恢复正常，让核武器消失吗？

答：再一次，请记住，幻相就是你以扭曲的方式看待上帝的造化。幻相是你的错误创造，它覆盖在上帝思维表达与延伸出的实相与清晰之上。除了完美与真相，上帝的思维中没有其它的共鸣。任何事物没有被看成或认定为完美和真相，是因为它们被错误感知，幻相被误为真相。我鼓励你要做的，就是改正这一错误的感知。

告诉你，那么多人去示威，反对他们自己创造的幻相并没有什么帮助的想法，也是同样错误的。每一个人示威反对他自己幻相的方式，是由能够最容易、清楚地将事情真相展现在他面前的道路而定。如果相信你所反对的东西对你有影响力，认为你是它的牺牲品，那么这是

没有帮助的。你所反对的东西所具有的意义，完全是你给予的。它的存在是你感知的结果。事实上，你是在示威反对你自己的信念。

去改变幻相，是每个选择走上觉醒道路的人都会试著做的事。有些人会选择去公开而积极地挑战幻相的物质表现，因为这样似乎最能吸引他们的注意力。最终，就像我们刚刚谈到的，只有一个方法可以改变幻相，那就是改变你自己的感知，这只有通过改变你的想法才能获得。我给你的建议是，不要太在意其他人决定示威反对他们自己幻相的方式或者样子。这样做，只会将你的头脑困於批评的状态中，会把你的注意力拉离改变你自己对幻相的看法的道路。

问：你是说，根据觉醒的步骤，我们能做的最高、最好的事，就是简单地视这些问题为幻相，而不要参与其中？

答：对你最高、最好的方法，可能会与别人最高、最好的方法大大不同。我建议你不要将觉醒的过程教条化。请记住，寻找上帝的人有多少，回家的道路就有多少。想知道哪一条是适合於你的，学著去问。

（二）看见实相

问：如果是我们的思维过程创造了形体，那我们是不是也创造了大自然的力量，如风、山川、树林和海洋呢？

答：你问的这个问题背后，真正让你关心的，是你所看到的这么多大自然的力量，是上帝的创造，或你只是看到你对它们的感知？所有你看到的大自然力量都是属於上帝的创造，因为它们拥有同样的能

量，这是上帝思维的延伸。然而你感知它们的方式，你认为它们拥有的形体，你给予它们的目的与功能，已将各种限制强加给它们，也扭曲了你对它们的体验。

问：放眼大自然，我看到所有的一切都经历腐败到死亡。生物都会死去，这不是一件坏事，只不过是生命的模式。这也只是我的感知吗，或者是上帝创造过程中一个更宽广的计划？

答：当你描述这个过程为“只是生命的模式”时，你已经解释了为什么你会看到死亡与腐败。你已经先接受死亡与腐坏为真实发生的事，因此它们就以这种方式出现在你面前。不要将因与果颠倒。当我向你讲述这样一个真理，“没有任何一个物质展现，不是来自你自己的信念系统”，我并不是要倡导永远的物质展现，事实上，一旦你完全接受这一真理，你会发现，你不再有一丝恐惧去放下你对身体的执著，因为你会明白身体不是你自己。我所说的这些，是你通向自由的道路。

我知道这很难理解，尤其当你看到飞鸟、植物在死亡，而它们之所以会死，是因为你的信念系统所致，它们死是因为你认为它们在死。一旦你撩起那层面纱，不再看它们和你自己是有生有灭的，你将不再体验到你所认为的那个死亡过程。

问：我们所看到的死亡，实际上并没有什么东西结束，只不过换了个外相而已，是这样的吗？

答：所有与外相有关的事物都与你的信念系统有关。透过并超越这些信念的限制去看，会让你看到外相后面的实相，也就是它的无极性。那时，你甚至不会感知到外相在变化，因为外相将不再是你关注

的重点。你会体验到无生无灭，上帝思维的绝对无极的展现。没有任何上帝的创造，他的展现和思维的延伸，是会衰变的。从来没有必要去改变完美。当你看到事物在改变，那只不过是觉得自己觉得要在实相上罩一个幻相，然后你体验到的就是这个幻相的显现。

当你对罪疚及恐惧的信念，开始有了根本的改变，你不会只是看到能量在改变外相。你将不会体验到形体的幻相。你也不会感受到战争，更不会看到战争，你不会体验到任何的死亡或困惑，或者混乱。当死亡不再存在於你的思维中，那么它也一定会从你的经历中消失。

问：当死亡和混乱出现在别人的体验中，那我的感知必须发生根本变化，我才能以不同的方式看这些死亡和混乱？

答：人的思维中有一个很常见的概念，那就是有你，还有其他人，而这两者是不同的。只要你想通过看别人发生了什么事来衡量你自己的体验，你就错过了关键。事实上，你是在将别人的体验接纳为自己的，而不是从自己的体验中去获益。

我知道这是你最难接受的道理之一。一旦你重新决定你想体验的是什麼，那么与你新的信念相对的事物就不会再出现在你的体验中。这不是指你将超越它，也不是说你理解了别人是如何感知这个体验。你将不再看它。它们将不再发生。你将不会意识到战争的存在，而且不会看到有些人相信战争而你不相信；你将不会体验到战争。

问：那么我如何与这些与我看法不同的人沟通呢？

答：你已经与他们在交流、沟通了。你一直都与那些拥有与你完全不同的感知的人在沟通。因为你只会体验到那些已先存在於你思维中的事情，当你接受了实相，那你所有的体验将只会是实相。

同时，你会与你所有觉醒的朋友们，进行著美妙的交流。不过，你要完整地接受整个真理，而不是只接纳在那一刻，让你的智力头脑觉得舒服的那一部分。当你接受“你只会体验到你思维系统的反射映像”这个理念时，你必须明白这句话是完全真实的。它是没有任何例外，即使是你如何与那些和你的思维系统不同的人交流这一情况。你将不会体验到其他人与这新的思维模式不相符合的感受与想法。

问：因此我们会体验到其他人也遵守我们的思维模式。所有的事都在转变配合。我们思维系统中的一切，以及它的每一个反射，都将发生彻底的转变。

答：这确实是一个很好的描述。

问：对我来说，我曾经决心进入那实相世界，但又觉得自己没法达到做这个决定的先决条件，除非我能回到这个幻相的层次。

答：你其实真正害怕的是，如果你待在实相世界中，你会非常孤独。

问：完全正确。

答：在实相世界里，你是不可能孤独的，你意识中的一切都会跟著你。只不过你会不同的看它们。你会更准确地，看它们是你完整真实的反映。你唯一放下的，是你局限的感知，那给予事物不真实特徵的虚幻看法。

问：我有一个恐惧，担心如果我彻底承诺离开这个空间，我会感到与其他所有一切分离开了。

答：如果你以为回到你所指的这个空间，会带给你一种与周围的人相连的感觉，那你一定忘记了，当你超越害怕孤独的恐惧后，所获得的那份与所有人紧密相连的感觉。当你完全接受与上帝思维的重聚，你会发现你从未真正离开过这地方。很明显，这也意味著其他每一个人也和你一样，从未离开过这里。

给汤姆一个观想图像：

我看到一个图像，你与一群人，手拉著手，围成一圈，在那里欢快地跳舞，你们在欢笑，非常快乐和喜悦。你们的头发上还插著花，在草地上跳舞。同时，我看到另一个图像，同样是你们在欢舞，不同是发生在第二个层次，一个更高的层次。在那个更高的层次，是那美妙的光在流动，在旋转，互相交错。你看不到哪一束光止於何处，也看不到另一束光从哪里开始，只是无始无尽地流动。此时，我看到低一点层次上的舞者停下来，一些人组成一群，向另一个方向走去，而其他人走向另一个方向。他们各自形成新的圈子，又开始跳著欢快的舞蹈。但同时，在更高的层次，那光的流动没有丝毫改变，它持续不断。感觉是，在低层次里，无论多么快乐与相连，你仍然能意识到彼此的不同，不过在你能体验到你真我的那个高层次，绝不会有两极、差异与对立的感觉。只有同样的光流永远地流动。

看到在两个层次上跳舞的原因，是为了形象说明，我们只不过假装正在“这里”跳舞。以为我们在这里跳舞，是一个幻觉，而事实上，

我们在“那里”跳舞。这也是为什么我们不可能孤独。只有在这个世界，你可以看似孤独。

（三）时间

问：一定有什么东西我紧抓不舍，才让我又回到这个肉身里，我想这也是为什么我现在没有感受到觉醒。你能帮我明白是什么吗？

答：在这一特别的时刻，你在找一个理由，让你又有何事可以去努力，又可以有一个问题去解决，而这并不是对你最有帮助的做法。专注於你的问题，只会把更多注意力和情绪加到你为解决的事情上。这将会事与愿违。你投入越多的注意力和情绪到问题上，你的问题会越来越强烈，也越难解决。

我并不是建议你忽略或者抗拒你认为有的任何问题。相反，你应该冷静看著它，让它告诉你它带给你的信息，然后让它离去。提醒你自己你的真实面目，放下你过去基於恐惧而附加在你问题上的价值，你就能让你的问题消失。抗拒问题或者专注於问题，都是在强调问题对你的控制力。能够冷静地看待它，不受它的困扰，就是在拒绝自己是受害者的假象，也是重新承认自己的神性。另外，有一个小小的恐惧，是源於你的一个障碍，你会说，“我明白你的意思，但我真的不想一次又一次地回到这个世间。”放下时间的概念吧。

问：我不知道该怎么做？

答：并没有一个框架，也没有任何必须觉醒的时限。

问：但我不想不停地回来。

答：你看，这就是我所说的自相矛盾之处。为了避免不停地回到世间，从而去努力想觉醒，这样做只会赋予时间的概念存在的理由，并承认时间对你的控制，这也会使时间停留在你的意识中，因此出现在你的体验中。当你尽可能地持续保持在当前一刻，时间的概念会有一个不同的意义，直到最终，时间的概念会消失。你是无始无终的，时间不过是你想像中的事物。严格地说，时间是任你处置的。

问：是不是在觉醒的过程中，我们会明白时间并不存在，只需尽力活在当下这一刻？

答：放下所有含有限制的概念，让你的头脑更有开放性，才能让你真我的信息和记忆如洪水般涌入。真我的记忆很难回到处于矛盾冲突的头脑中。对于一个相信时间，相信任何障碍的存在，相信任何限制可以将你与上帝的思维，与你身边的兄弟姐妹分离的头脑来说，想让“你是无限无极的存在”这个记忆回复，是极其困难的。

不要绞尽脑汁地想如何放下看似是障碍的概念，如时间或别的什么。只是明白根本没有障碍。不要给你的我执一个额外的机会，去高举保卫时间的大旗。只是让它们离去。不要试图去理解为什么这一刻你不能放下它们，或者去探究为什么这些限制不适用於你。只是明白它们不能限制你，然后放下它们。当你拿掉各种限制的概念，你真我无限的真相就会填满腾出的空间，而真相将更能为你所接受。

只要你还视自己为这个身体，还有恐惧与焦虑，还在体验著局限思维带给你的经历，你就不可能明白我告诉你的，你的思维与上帝无限思维之间没有分隔。我鼓励你简单地放下任何看似障碍的概念。

因此，现在只让我们坚信，我们根本没有障碍，没有限制。基於这一理解，再看一看有多少对你的真我的新定义和认可会变得越来越明显.....看一看有多少我给予你的信息，现在能被你理解和接受。

（四）神性的漠然

问：在我试著去理解上帝“神性的漠然”(Divine indifference)，或者去了解什么是处於“超越一切”的状态时，我感到很困惑。你能说一说这个吗？

答：不管给予漠然怎样有意义的解释，我都无法以任何方式将漠然与神性划等号。神性的状态，它存在於你与上帝的思维中，绝不可能是漠然的。因为只看到真实的存在而满心安宁，并不是那种所谓的漠不关心。你所指的那种冷漠，只会存在於专注幻相的头脑中。

奇迹课程中有一句话你也挺熟悉，这句话表达一个事实，即天父不会去认同你自认为所身临其境的幻相世界。这没有丝毫的暗示，天父是漠不关心的。这只不过说明了，天父不想与你一样地去做梦。

天父尊重你在幻相中做出的决定而不干涉，这些决定存在的价值，在於它们最终会帮助你从幻相中解脱出来。尊重而不干涉，不是漠然，更不是不在意。更恰当的描述是，这是认识幻相与只看到实相之间的区别。我看到的实相，只是上帝思维和他的爱的延伸。在这一延伸中，我看到的只有安宁、完美与和谐。如果我的兄弟没有体验到这一视野，而我拒绝像他一样看不到实相，这并不是说我漠然。我是更真实地将

自己放在支持实相的位置上，而不是去支持幻相。当我表达上帝思维的延伸，也就是那无条件的爱时，我并不觉得有任何的漠然。

如果我因为其他的人目前没有体验到那安宁的感觉，就惴惴不安，我岂不是一方面没有尊重他们自由选择的权利，另一方面，也没有尊重自己只体验真相的决定。这其中并没有丝毫的漠不关心。

问：那么，“拯救世界”又是什么意思呢？

答：你拯救世界，是通过改变你看世界的视野，只看到它真实的面目。通过你重获正确的思维、修改你的视野、并看到上帝思维的映射，你回复了清醒的世界。拯救世界的唯一方法，就是改变你强加在世界上的人为意义。因为你看到自己陷於种种的限制中，你就很难明白你对你兄弟们的看法也是他真我的幻影。当你的感知改变后，这个世界，以及世界中的一切必然会相应转变，来反映你崭新的信念。

问：我不理解当你说，“当我看见自己处於局限的状态中”，这是什么意思？

答：当你看自己占据著一个空间，四周有边界，而且把你的空间与别人占的空间之间划分了明显的界限，你看到的就是一个割裂的世界，被分隔成一个个的小块和空间。我想展现在你面前的，是一个与此完全不同的世界。这是一个能量融合一体的世界。在这个世界里，上帝的表达没有分歧，只有完全的融合，事实上，这种融合所表现的正是所有造化一体的和谐。

问：那我爱的感觉，就其本质，也是一种幻觉吗？

答：你目前所体验的爱之中幻相的一面，就是你总想向外投射你的爱的那份冲动。你觉得只有向外投射你的爱，你才能确定爱来自你自己。这就是一种幻相。认出你一直在爱的状态中，明白爱是你唯一真实存在的状态，因此是你唯一可以延伸的东西，那么你便认识了爱就是实相，也是你的真我。当你觉得有必要去投射你的爱时，你的头脑就会以为你能够创造爱，同样的道理，你的头脑也会说服你，你可以创造不是爱的东西~ 这样，爱就有了对立面。这种类型的爱，反映了你正在幻梦中。

当你认出自己是一种爱的表达，而爱是万有充满创造力的力量，是造物主的表达，那么你会明白，自己就是爱，就是上帝思维的延伸。你也会认识到，你绝不可能成为别的什么。当你没有认识到这一点时，你看到的就是遮挡在实相和你的真我之前的幻相。

（五）特殊关系

问：一个男人和一个女人之间，存在的那种亲密而且相互承诺的关系有什么价值和特殊意义吗？

答：我会告诉你，你所描述的这种亲密关系与其它你所拥有的更随意些的关系，就它们的价值而言，只有一点小小的差别。那就是，一个亲密的关系迫使你持续不断地认识你自己对某一个特定的人的反应，而且没有机会退出。

这样给你解释， 当你在任何关系中只表达爱时，那么这种关系的价值就因此获得实现。如果你把这一答案用在我所说的亲密关系上，

你可以看到，基於这种关系不能轻易退出的特点，要持续地学习只表达爱，有时看似多么地不可能。在这种亲密的关系中，还有一件事情，那就是相互之间会产生依赖。有了这份依赖，随之而来的就会有一份恐惧，担心如果有一天你所依赖的另一方不在了，该怎么办。渗入了这份恐惧，你想在任何情况下，都能给予对方无妥协的、无条件的爱的回应，看似就更加困难了。

然而，你的问题的真意，其实并不是想仔细剖析两个拥有亲密关系的人该如何建立一个幸福的关系，而是更想了解，一个亲密的关系，是否比其它一般的关系，拥有一个更宽广的人生目的。我的答案是，没有。没有更宽广的目的。也没有更伟大的价值。只不过，因为各自的个性和情感的混杂而产生的复杂性，使这种关系看来更有特殊的意义。只要你把它看得更重要，你为此付出的注意力，你赋予它的价值，当然也会在你人生中占有更高的比例。

问：你能说一说，性爱的特殊意义，如果有的话，是什么呢？

答：要概括此事，同时让你所得到的讯息符合真理，那是最困难的事。性爱可以让你更有意识地体验到人与人之间界限的拆除，而这可以是它有意义的价值。或者它也可以代表某种特殊意义，来自你对自我恐惧的反射。

你所做的任何行为，你所表达的任何情绪，不管与性有没有关系，都是在反映那一刻你头脑所处的状态。如果那时的状态是自在而且不含恐惧，那你的行为或情绪将会以一种更能反映你身处真相中的方式表达出来。因此我建议，不必费心去分辨或者去区分，任何一刻你所

参与的性行为或者其它情感行为之间有何不同。如果这个行为表达的是爱，那它自然会带给你安宁。

有许多人说，性冲动是延续人类的动力。只要你视自己是需要通过性行为才能再生的身体，而且如果这个观点成为你的信念，那么你就会对这种动力有所反应。你也会这样了解自己的性欲。我会提醒你注意，同样的逻辑也可以适用于战争。只要你的思维过程中包含一个信念，认为你身处危险中，你必须保护自己，那么你就会参与战争。你会觉得有一种冲动或者动力，要去设防。

我只想简单地告诉你，你总是对你所拥有的信念系统做出反应。如果你的信念告诉你，性的表达是爱的表现，那么你体验的方式就是如此。如果它告诉你，性行为只是为了满足一种生理需求，那你的反应也就是如此。这与你拥有以及想表达的其它情感没有什么分别。

（六）幻相的深度

问：我曾经体验过认出来自於你的真理，这个体验让我觉得非常的美好。然而，为什么也有人同等地确信，他们才明白真理，而我的错误的呢？

答：让我们先回到关于对与错、好与坏、上与下、里与外、幻相与真理这个最根本的问题。你已经知道，这些都是你在没有觉醒时，热衷玩弄的概念。那么谁是在做更好的梦呢？觉醒有层次上的区别吗？

你有一个认为幻相有不同深度的感知，不过我想帮你回忆起之前我说过的话，“事实上，要么你在幻相中，要么你不在”。请不要误解这句话。我不是说，在实相世界中有幻相，不过就你目前的情况，你要么正在体验幻相，要么你在体验实相。这一丸苦药很难咽下去，你的我执通过让你慢慢地从幻相中走出来，让你觉得你一路上总有收获。这正是之前我所提到的，在你的感知中，幻相是有深度的。现在，让我们言归正传，我问你，你想知道问题答案的真正动机是什么？

问：我想，也许是我的我执的沮丧感。为什么我们每个人不能都认出同样的真理呢？

答：我之前说过很多次，每一个兄弟最终认出真理的能力并无高下。你是否运用这一能力，不过是你那长长的需要做决定的清单里的一个选择罢了。你觉得追求真理让你很满意。让我告诉你，对许多其他人而言，追求真理的道路却是非常可怕的，他们怕的不是找到真理。而是因为他们把心中其它许多层的恐惧都解读为对死亡的恐惧。我指的不仅仅是肉身的死亡。有许多人仍然不明白，真正的明白，死是不可能的，没有一个所谓的爱复仇的上帝能够，或者愿意拿走他们无极的生命。他们的挣扎看似与你的大相径庭，不过我提醒你，挣扎就是挣扎，只存在於幻相之中。

我会说，现在对你最有用事，是将你目前视兄弟们的头脑状态为不愿寻求、聆听真理的看法，转变为去认出他们的真实面目。你可以无休止地为他们觉得可惜，或者去批评他们，这样对你毫无益处，只会将你的目光定在黑暗中。我再说一次，你本就觉醒。我现在告诉

你，他们也是觉醒的。我希望你也这样去看他们。这不仅会促进他们的自我觉醒，而且你也会很惊奇，拥有这样的视野会怎样地改变你。

问：我不知道该怎么做。

答：每一次我们讨论时，我们最关心的是看穿幻相，是培养一种思维模式，帮助我们在每一种情况下都能超越幻相。这一过程已逐渐为你所接受，也让你慢慢感受到更多地觉醒。打个非常简单的比方：在你家后院香蕉树上，长满了香蕉。突然有一天，你决定把香蕉叫成苹果，而且一直这样叫，叫了很长一段时间，最后它们对你来说就成了苹果。因此要让你回到昔日叫它们香蕉的习惯上，是需要一个全新的思维模式。

在你的世界里，没有一个人不想醒过来。你觉得很难接受这一点，因为你的头脑中会立刻想起那些“可怕的坏人”：杀人犯，强奸犯，恐怖份子等等。不过我提醒你，在最深的层次，没有一个人不渴望回到他们的自然状态中。没有一个人，内心深处不深藏著那份反射自性之光的安宁与和谐的记忆，这份记忆无刻不在地呼唤他们回家。

你已经建立了一个信念模式，相信幻相有深浅，你对这一模式的相信，让你看别人以及自己都在深浅不同的昏睡中。我问你，当你在人生大梦中，作著夜间小梦，而且相信这些小梦都是真的，你不觉得，每一个兄弟都是在同样的处境中吗？你觉得你从你的梦中醒过来，与他们从梦中醒过来，有什么区别吗？不过是梦境不同，但都是梦。当梦中的恐惧变得难以承受，觉醒的欲望就会更清晰。

每一个兄弟惊闻醒梦的钟声，看似非常地不同。甚至，你认为还有些人根本没要求醒来。

问：如果我碰到有人坚持说那香蕉就是苹果，我是该默默相对，还是.....

答：你继续做你的香蕉，因为这是他们唯一能认出的真实形态。

问：不需要语言。

答：是的。

第七章 活在当下

（一）留在此刻

问：我试著去了解什么叫活在当下。可好像一部分的我在抓著过去不放，另一部分的我又在期待著未来。所以，我从来没有真正体验过活在当下。我该如何做呢？

答：保持在“当下”对你是一种挣扎，因为你觉得，你的过去还有许多有价值的东西。由於你还没能把自己看成是一个无极的生命，如果没有了过去，

你会觉得自己没有存在过。为了释放你很难活在当下的挣扎，你必须认识到，你赋予你的过去的价值，都是基於你罪疚和恐惧的想法。我这样说，并没有排除那些爱与喜悦的回忆，但你现在还不明白，如果没有你的那些充满恐惧的信念，那些爱与喜悦的回忆会是更完整的灿烂。

仅仅靠你自己，要想在目前由你那困惑而且充满矛盾的意识所创造的世界中，能够完全地活在当下，是不可能的。一个持久、不中断的注意力，需要头脑一直处於安宁中，而不是一个喜欢比较和对立的头脑。我执利用矛盾来声称自己既是纯真也是罪疚的。只有放下你相信有罪和罪疚的信念，你才能够完全地活在这无极的一刻，这也是你自然的意识状态。引导你活在这一刻正是你内在神圣指导灵的职责。

学习活在当下一刻的价值在於，它能帮你放下那看似是从过去经验中发展出来的自我感知。你必须认识到，如果在你的信念中不认为发生的这些体验有什么意义，它们就不可能出现在你的世界中，明白

了这一点，这些体验才对你有价值。要想不承受你因为恐惧想法而产生的后果，你得放弃赋予这些想法任何价值，并认识到在此刻，只有这一刻的信念能影响这一刻的体验。

要想练习活在当下，就得练习无条件地接受。所有的批判都是基於过去关于对与错的概念。当下一刻必须不再受过去发生的事情，以及创造出这些事件背后的想法的干扰。你不知道如何与旧有的信念割离。我能肯定地这么说，是因为当初我在练习活在当下时，也有同样的困难。我那时是学著聆听圣灵的声音，并将我的所有决定都交付给圣灵。

你所做的所有事情，都要能帮助你恢复真我的自然觉知，否则它们什么目的都没有。让这成为你去了解唯一真实存在的当下一刻的动机，那么上帝早已给予我们的向导，将接受我们的邀请，让我们的愿望成真。

问：我的背和颈子常常很疼痛，我也知道这全是因为过去的伤悲所造成的。一部分的我很想放下过去，不过我也注意到自己的抗拒心很强，不愿放下。对於此事，你有什么了悟愿意与我分享吗？

答：对你来说，肯定该做的是，要将自己锁定在你唯一真实存在的地方，那就是现在。想像一下，如果你得了健忘症，完全忘记你与过去的所有联系，所有痛苦的记忆都失去了，也包括那些会带给你痛苦的事情。那么，你就不会承认此刻有任何痛苦，或者那个已转变为痛苦的想法，对你有任何好处。既然没有好处，你就会看到痛苦的存在没有什么意义。没有了意义，你也不会认出它是存在的，很明显，如果痛苦不存在，那它也就不会出现在你的体验中。

我想把你的注意力再次拉回到那个最简单的事实，也就是你的身体绝不可能体验到任何不是首先存在於你头脑中的事情。一旦你回顾过去，释放了那些回忆~

那些带给你痛苦、充满焦虑的事件~而且认识到昔日的恐惧本就毫无基石可言，那么你会觉得再去错误解读情境，从而再造痛苦，没有任何意义。

回溯事发现场，是一个可以帮你释放掉带给你痛苦的记忆的有效方法。不过，针对你的情况，我会建议对你更有用的做法，是简单地将你的注意力带回现在、此刻。你那罪疚的感觉，驱使你再次审视那些过去的事件，很自然，如果你已经判定自己是有罪的，那么你现在自然会觉得有罪。这份罪疚感，遮掩了当下美丽的视野。

从你的过去，你找不到理由来原谅自己。只有回归你当下的觉知，你才能明白你的真我是纯洁无瑕的。当我说你本是上帝完美的神圣创造时，也只有在当下这一刻，这句话才能引起你的共鸣。

（二）准备好

问：一个人如何能做事全凭自然的动力，不需事先计划，也能同时处理好几件事情呢？

答：我鼓励你将“活在当下”解读为，每分每秒都能自发地准备好，去全心体验每一刻。如果你做不到这一点，你极有可能会错过你已经计划好的事情。请记住，这些正在发生的事情，都是你的思维过程在物质世界的反射，是为了显示给你看你附加给它们的意义。所以，

除了管好你的想法，还有什么需要管理的？

当你不再抗拒你的真我，停止去改善上帝完美的造化，所有的事情都会不受时间限制，顺利而自然地流动。上帝早已赠予你一个完美的计划者，随时自发地去聆听他，万事都会完美地发生。

当你在思考，在体验，在形成新的概念时，你就是在持续的计划。然而，当你忙碌在遗憾过去或者担心未来的想法中，而无法体验当下这一刻，你会错过你费尽心思计划的事情。当你逐渐意识到，你所需要做的所有计划与管理，只是清楚地将你的注意力放在你希望从你的体验中获得的那份感觉上，那么你就拟定了经验应该带给你的意义。所有促进这个意义发生的必要细节，会在不需要你额外努力的情况下，自然发生。这就是你的体验的特质，不管你是有意识地计划，还是无意识地在做。这也是为什么你会否认自己创造了不愉快的遭遇。你没有认出事件的细节或者特殊之处是被有意识地计划过。确实，你很可能不是有意识地在做。然而，我可以向你保证，你的感知，还有你所体验的意义，一定是你自身信念的直接反映。

（三）目标与期待

问：我正在经历人生的一大转变。我以前是一个目标明确的职业人士，现在正朝一个新的使命迈进。换句话说就是，我什么都不想做。我现在不想有任何目标。我该如何对待这种心态？我是该将人生看成一个大拼图，等著每一个拼块来了，就把它摆好，还是应该为这个所谓的使命做计划？

答：你正在发展一个清晰的认知~明白目标的无用。虽然这还没有被完全地整合成你的清醒意识，但你还是有一些表面的觉察。正是这份目标无用的觉知，让你在试图为未来设定目标时，倍感沮丧。你有个思维模式说，目标的设定是非常有价值的，一个人的成功也是由他达成自己设定的目标的能力来衡量的。因此当你去设定一个目标之后，你又认识到这个目标对你根本没有什么意义，这就和你之前的思维模式完全相反，内心有冲突也就是必然的了。这时，你不得不面临一个选择，要么是“我必须坚持这一目标，即使我现在已确定这一目标对我来说没有价值”，要么是“我必须判定自己是不合格的，因为我不能够或者不愿意去达成自己已经设定的目标”。你可以看到，这两种看法都是与你即将获得的了解相违背的。

设定目标将你的注意力投放在期望上。期望是阻碍你能够清楚地认出，当下一刻你的体验的最大障碍之一。期望像一个隧道，你通过它看到认为可能拥有或可以接受的体验，这狭窄了你的视野。纯真地活在每一刻，会让你最完整地认出你正在展现给自己的礼物。我也会说，体验的完整性总是存在，因为让你能完全满足於一个体验的每一个成分，总是存在於当下。正是你不能活在当下，去接受那个体验的完整性，你才认不出当下体验所带来的好处。

通过学习去信任你的真我，信任存在於你一体真我中的安全，会让你更完全地臣服於你正带给自己的体验。你心中还留有一丝的怀疑，“会不会是其他人，也许是上帝，或者一个指导灵，或者是其他未知的生命体，并不完全了解我的需求，才将这份体验带给我。”我想向你强调，事实并非如此。总是你，将体验带给自己。

当你放弃了我执的任性，以及想去控制的欲望，而臣服於你一体的思维，那么你就会很清楚，是你在天父思维中的展现，这任何一面都完美的展现，在带给你每一个体验，他以完美的方式带给你体验，这反映了他完美的源头

~上帝的思维。你对真我所培养的信任，会带给你梦寐以求的安全与可靠感。

(四) 做决定

问：做决定对我来说，一直是件困难的事，总是担心没有做出正确的决定。对这件事，你能说点什么吗？

答：在体会愿意(Willingness)与任性(Willfulness)的过程中，你对于这两者有很大的困惑。最能帮助你理解此事的是，不管你选择愿意还是任性，你都是在选择认识自己。在选择任性的情况下，你加重了对局限自我的认同，而在另一种情况下，你选择的是拥有信心，信任地让自己跳入那未知的空间，去接纳你更伟大的一体真我。

任性，就你目前对这个词的定义和理解，是把自己压缩到一个狭小的空间，只去体验你过去认识的经历。对于你的问题，我鼓励你欣然乐意去接受更无限的答案，不过，不要有任何一刻，认为你打开心扉所接受到的信息，是来自於你更伟大自我之外的其它源头。我用“更伟大的自我”这个词，形容你更宽广的真我，一种对你自己的真我更全面的理解。

你目前觉得自己有困难去信任，你能接收到正确的信息，这是基

於过去的体验，而这些体验则来自你局限的自我。我正在鼓励你对你的真我有信心。我建议，一个最美妙、最实际的方法之一，就是打开你的心扉，每一天去聆听关于衣食住行的指引。允许自己去体验每日所能带给你的更宽广事物，去体会所有事情来到你面前的不同方式。你从中体验到的和谐，会更加鼓励你继续聆听。当然，这要求你先信任。这要求你信任你的真我。目前，你的我执只允许你拥有少量的信任。不过，当你感受到更多内心的安宁，你的信任将突破我执的限制。

开始时，你先明白承认所有的问题都会被一体的真我答覆。可以理解，在刚开始的时候，你可能只会相信和执行少许的答案。但每一次你信任了并照著做，都会成为一种促进与鼓励，也会让你在下次聆听答案时，有更宽广的接受能力。你会不断地扩展你的信任，直到所有来自於这宽广真我的答案，都被你接受，都被你执行。有一点很重要，你任何时候都应该保持这样的理解和认识~

你所接受的所有答案都是来自於这宽广的完整自我，这样你才不会又误入歧途，开始相信，“我是多么幸运啊，”或者“这岂不是太美妙了吗，宇宙或者上帝给我这样的奇迹。”这些想法，只会继续阻碍你了解，是你自己，提供了所有的答案。

伴随著上帝给了你一些美妙礼物的想法，你会有一种上帝多么伟大的感觉。我会鼓励你保持、享有这份伟大的感觉，也因此认出你真我的光耀。同时要明白，看到你接受天父创造你时所给予你的一切，天父是多么快乐。正如你是上帝思维完美的创造，毫无瑕疵的杰作，无限满足的表达，看到你能在体验到所有这些美丽中认出自我，是他最大的快乐。

（五）安心於未知中

问：当我尝试去面对自己的恐惧时，我很困惑，直视恐惧是因为自己的批评心，还是自己变得更坚强了。你可以告诉我，我在做什么吗？

答：你可以这样理解，当你在追求安宁的感觉时，如果有任何想法阻碍了安宁感觉的流动，你就可以确定，你正处於批评的状态中。你正把一个你自己或者别人的过去体验带回来，而且去注意那个体验在那一刻，对你头脑表面上的影响。

当你确定自己在真我的怀抱中，是完全地安全和安心，而没有其它想法，你就知道，你已找到了真正的安宁。那时，没有什么可以影响你的安宁。你将看到，自己是处於绝对的和谐中。我可以告诉你，最终，你会清醒地觉察到，这种和谐的感觉也存在於其它形式的真我中。所有其它真我的展现也平等地驻守在和谐中。也可以这样说，这正是你前进的目标。

让自己飘浮在一股温柔的小溪中，你也意识到，你还紧抓著岸边的几棵野草，舍不得放手。请松手吧！安心地放手，要知道，带走你的那股温暖溪流，就是你的真我。这是你自性的流动。也只有在你自性的圣堂中，虽然此刻暂时被你遗忘，你才可能找到你追寻已久的安心。确实，对你的我执来说，到未知中去寻找安心，是一个很奇怪的概念，不过，我希望你明白，当你放手融入自性的溪流，那温暖的回忆将轻柔地拥抱你，浸满你的全身。这时，你将认出它，它也不再是未知。然而你将体验不到它，直到你有意识的决定，愿意打开自己，

重回自性，这样你自然会认出，你放手让自己流入的，究竟是什么。

（六）过去世

问：我曾经有一些记忆，如被烧死在柱子上，被乱石砸死，被淹死等。当有人带著类似这些经验的能量靠近我时，我就会觉得极其焦躁不安。我该如何处理这种感觉呢？

答：在此，我正好澄清一下，我之所以在“奇迹课程”中不提及轮回转世，因为这样做，会与我一直鼓励你将注意力放在当下一刻，有直接冲突。你应该明白，用人生大梦里的词汇来解释实相的层次，是很困难的。当你在做梦时，你有一些经历被你看成是真实的。你通过将它们描述为过去世，而赋予它们某些意义。你看，是你自己认为，除非你曾经体验过一些事情，除非你曾有一些做人的体验，否则你的存在一定不是真实的。正是这一出发点，你热衷於对自己谈及过去世。

我要说的是当下的生活。你没有必要去专注於你认为的那些过去世，也没有必要去好奇你为什么制造了这些过去世。对你有帮助的，是去理解我之前所说的，你只认为那些你曾在生命中体验过的经历，是可以相信的，这也是为什么你觉得拥有过去世是多么地重要。

你逐渐能更全面地理解事实的真相：许多的念头在你的思维中进进出出，不过你的思维看似专注於你体验物质的世界上。当你思维的注意力在你觉得有肉身与无肉身的存在之间转换时，你好像就拥有了肉身和无肉身的相对体验。

然而，我们在此需要关心的，是去明白，这些是不必要的。我希望你理解，当我说这一切是不必要时，这句话并没有批评的意味。我带给你的信息，是让你能做出决定，不再想去体验遮挡实相世界的幻相或者它的阴影，而是去超越它们，看到你的真我。我提供给你的机会，不是让你在不同的梦境中做选择，也不是要你去更好地理解你的梦，而是要你明白，你现在正在梦中，让你选择，看穿梦幻，觉醒过来。当你让自己的注意力持续保持在当下一刻，你就可以觉醒。

当你还在感觉自己，是在这生生死死的轮回中打转时，你会很难理解、很难完全领会到你无极本性的真意。当你只专注於现在，那当下一刻就会展现给你更真实的画面，以及“无极”这个词的更真实含义。当下也会让你的感官完全打开。我不是指你的肉体感官，而是你感觉的感官。当你根据过去的经验来判定你自己，导致自我的图象充满瑕疵且暗淡无光时，当下一刻也很难为你展现你清晰的自我。你仍在试著将我给你的概念套入你自己定义的模型中。我希望你能看到的是是一个非常不同的画面。

因此，请放下过去吧。放下所有你之前对自我的定义，也放下这样的想法，认为你今日为何如此反应，是因为过去世的体验。这些概念只会分散你的注意力，让你忽视当下一刻的感觉、听觉和了悟，因为只有与当下一刻共鸣的东西，才会对你觉醒的过程有意义。如果所有那些你认为发生在过去的事情，真是对你的觉醒很重要，那你自问一下，“为什么过去的一切并没有帮助我什么？为什么我那时没有醒过来？”放下它们吧。要明白，此刻你做出的选择，将让你看得更清楚。

虽然你一直将事件和体验分类为，过去发生的，或是将要发生的，但你正在开始一个更有意义的观点：你正在体验的，只存在於你体验它的那一刻。

这看似矛盾，但是，每一次当你将过去发生的事情带入你的意识中，那个“过去”的事件就进入当下，这转变，最能帮助你重新注意，来解决这件事情。当你试著去回溯过去时，必然有一种推力和信念，认为发生在过去的事件，对你的现在有某种重要价值。我建议你，转变你的思想，让这样的看法进入当下：你所说的过去，对你没有任何价值。

（七）分离的矛盾

问：即使我展现过，也接受过爱、和谐与喜悦，这些远远超越任何健忘或无知的低等状态，为什么我还是会退回到忘掉自己真实面目的等级？当这两种状态之间的差异是如此地天壤之别，为什么我还是不能持续保持在爱、和谐与喜悦的状态中呢？

答：首先我告诉你，你早已选择了一种体验，而且这种体验，就其本质而言，是一种有限制的体验。你现在期望的是，你将能够完全超越物质体验有限制的一面，不过我告诉你，这是不可能的。你应该先选择，放弃受限制的概念，而且不去担忧限制的细节会是什么。一旦你决心不希望再体验限制，你将不再受它的束缚。

你在质疑自己的能力，无法持续留守在安宁与和谐中。不过这与你体验肉身的决定相互冲突，因为肉身的体验，实质上就是一种有限

制的体验。你会发现，如果你活在当下一刻，尽全力去处理你每一天面对的限制，你的生活会更加地和谐，你也会更轻松一些。拒绝那种批评自己的诱惑，只因为在任何一刻，你能体验安宁与和谐的程度看似不如你的期望。你渴望的是完全的一致性，然而你所选择的体验，在本质上就是不一致的。这种体验是基於所谓的两极二元性。也就是说总会体验到对立的两面。因此，我会问，你已选择了拥有相反对立的体验，又怎能期盼可以持续地和谐或有任何一致性的状态？

如果还有好与坏，上与下，那注意力一定会持续改变，从而产生一种不一致的感觉。

当你让自己在每时每刻，尽可能地持续在和谐中，这一过程最终会让你拥有一种几乎完全一致的安宁与和谐的体验。而这一体验将会是你的鼓励，会让你承认你可以选择不再去体验限制。我希望你对自己不要太苛刻，因为你不停责备自己不够完美的行为，只会加重你发现自己体验中的不一致性。

你必须非常清楚地明白，只要是注意力集中的东西，不管是什么，都会更频繁地出现在你的体验中。当你集中精力去批评自己不够一致，那么这个不一致会获得更多的注意力，也会在你的体验中占有更大的空间。我建议你，与其去关注在变得更一致，不如让自己更彻底地留守在你所说的安宁与和谐中。我确信你意识得到，当你处於那种安宁状态时，你根本不会觉察到还有与安宁相反的东西存在，也就是所谓的不一致。因此，为什么要去关注这种不一致，或者当不再体验安宁时，就去责备自己呢？简单地允许自己将思维重新拉回，重新保持在这样的状态：“我会再次安宁，我会再次体验到和谐。”

(八) 充满创造力的当下

问：在过去的几个月里，我有一种重复不断的感觉，觉得自己有某种人生目的，然后又失去了那个目标，或是失去了方向。就好像我正在失去对事物的执著，我不知道该怎么办。

答：我可以告诉你，你正在慢慢地体会到，之前你给予自己的人生目的，是去改变上帝的创造，而你现在明白了，这一意图荒谬无效。当你越来越轻柔地让自己认出，你的本性就是上帝造化的展现，你会明白，上帝的创造从不需要你去改变，需要的只是你的合作。放弃对你自己认识上的幻想，简单地做你自己，这就是最好的合作。此刻，这一说法让你觉得还有些困惑，不过当你让自己更放松一些，更确定地理解这一真理，你就会发现，其实你并没有困惑过。

问：让我最困惑的是，活在当下好像就是降低创造的激情，只是耐心地等待。

答：让我给你另一个看待你的创造力的方式。与其视创造力为改变这个世界的工具，不如看它是去展现你与上帝一体的本性，这样你也为自己提供了另一个体验创造力的方式。在喜悦与乐趣中创造，视它为体验你真我的一个机会。你看，我并不是在鼓励你变成一个枯闷的人，只不过希望你改变去创造的意图、目的，这也会改变在你创造时的具体行为背后的意义。这些行为本身没有意义，如果有，也是你给予它的。如果你赋予它的意义，是去展现作为上帝的延伸的你，你就会看到你的创造力，换上了耳目一新的面孔，一个更喜悦，更自在的展现，没有肩负任何责任与担忧。

第八章 物质体验

(一) 身体健康

如果你的头脑始终处于没有矛盾冲突的状态，那就不会有什么东西能以疾病的方式表现出来。把自己看成一个纯净、通畅的能量体。观察那些体验、念头，体验中的创造力，是如何流过这个能量体的。如果它们没有遇到抗拒，它们将毫无拘束地通过。如果你抗拒它们，如果你在它们的四周围上恐惧的栅栏，它们就会滞留在那里。一旦它们停下来，你的注意力就会集中在它们身上，注意力一旦集中在那里，你就会在你身体中以疾病的方式抵制它们。

因此，你怎么才能防止这种抗拒在身体中汇集呢？你可以打开你自己，无惧地接受每一份体验，同时清晰的了解：你就是基督，怀有恐惧是没有根据的。你的我执会借用你过去的经验争辩这一真理，它会说，“看一看我过去所经历的一切痛苦。”那我这样问你，你以前总是能觉醒到自己就是基督吗？你总是能感觉恐惧是没有根据的吗？如果你还不能做到这一些，那你自然会体验到我们之前所描述的疾病。

你拥有的身体，天生就在有序地运作著。这个自然的身体会治愈它自己，也可以很好地完成你最初创造它时赋予它的功能。你看，你创造的这个身体，源于你思维中一个主意或者想法：身体将在任何时候都能展现真实的你。身体一直完美、自然地运作著，直到你开始制造出对你自我的错误见解。

当你带入会引起混乱的念头，也就是你思维中的冲突，那么这份混乱就会反射到你身体上。你不需要人为地干预这个原装设置~身体~的运作，它运转得本来很好。你只需要清除阻止它运作的障碍物，这

些障碍物就是你的念头。当你的思维与你明白了自己真实面目的觉知相一致，那份完美就会表现在你所有的体验里，这当然也包括你的身体。

（二）治愈

问：当我们体验到任何一种疾病，治愈我们的最好方法是什么？

答：你的身体，作为你头脑的镜子，总是忠实地反射你信念中的冲突与恐惧。去治愈你身体这种说法，其实是在误导你的注意力，它会给你灌输这样一个信念：你的身体会是某种偶然事件的牺牲品。这个信念背后的寓意，极大地影响了你对所有事件和环境的基本认识，而且它的影响力，远远超过你目前的了解。特别是，它错误地向你暗示，你必须时时提防你的体验，不得不对你的体验被动产生反应，从而无法认出你自己才是这些体验的作者。

你不可能治愈你身体疾病的起因，直到你认识到疾病的源头~你的头脑。同样的道理，对于一个已治愈的头脑，是不可能体验到疾病的。

带著这份理解，治愈你头脑的第一步，就是要避免因为你所感受到的，自己加在自己身上的那些痛苦，而责备自己。治愈的过程就是放下所有从过去体验中累积下来的批评和愧疚。所有疾病的起因都是恐惧。批评之所以产生，是因为你相信自己是那么的脆弱，需要被保护。放下所有的批评，就是在确认恐惧是没有意义的，因为此时你已将自己的真我定位为安全的源头。

会有这么些时候，你发现自己被身体的疾病所吞噬，而且觉得无

法去触及产生这些疾病背后的恐惧。沉迷在病痛中，或者觉得自己不得不去忍受痛苦，直到痛苦背后的恐惧被揭露出来，或者直到你了解到痛苦带给你的意义，这些想法都是没有必要，而且是很大的误导。依你的看法，痛苦就变成为了获得安宁和了悟必须付出的代价，牺牲也就成了美德。上帝从未要求我们去承受任何形式的痛苦。以那一刻你觉得最合适的方式去减轻你的病痛。那一刻，当你释放了对病痛的紧握，你就是在尊重你自己，明白这是在治疗你内在恐惧的外在症状~疾病。

当你能以这种方式去理解病痛，能面对你的病痛而没有丝毫的自责，用你自爱的艺术释放它，你也就放下了痛苦带给你的所有价值。那时，你将不再要求痛苦的存在，因为它一无是处。当你的信念脱离你所希望的轨道时，你也将更愿意接受一个更有爱心的提醒。

你会发现，你的恐惧似乎拥有能控制你的力量，而且因为对病痛的担心而使这个力量隐藏很深，难以触及。现在它却是一触即倒。你可以自在的看著它，看著那如影随行的痛苦随风散去，会心一笑，因为你明白了它虚无不实的本质；一个念头以病痛的方式显现，一个误见成真，只因为你以为上帝的圣子只是血肉之躯，让恐惧有能力去惩罚他。

我这样告诉你：不是你吃的药，也不是应用在你身上的治疗，让你的身体恢复健康。药和治疗本身，都是没有意义的，因此没有效果。任何药物或者治疗拥有能够让你恢复的能力，都是来自於你关爱自己的行为。在宽恕与爱的面前，恐惧不再被认同。一个如此被治愈的头脑，会以健康的形式来表达完美无暇的本性。

现在，我要区分一下，身体病症的治愈和你头脑中各种信念的治愈之间的差别，你的信念就是所有物质体验的根源。当身体的疾病看似被治愈，但是没有去清除导致病痛源头~恐惧，那么这不是真实的治愈。只要这份恐惧还没有被发现，同样的症状或者类似的症状还会出现。当治愈的真意被误解，你从某种治愈中获得的意义就与你真实的本性不一致，那么这份治愈也就不能帮助你记得本性。然而单纯只是身体病症的暂时消除还是可以达到的，因为身体本就是在反映你头脑中的念头。当头脑有这么一个清晰、无惧、没有矛盾、直接有意识的想消除一种疾病的念头存在，那么身体也会反映这个治愈的念头。我说这个念头不能自相矛盾，是因为如果头脑同时还保留这样的信念：认为病痛是恰当的，或者因为某种理由认为病痛有存在的价值，那么治愈将是不可能的。

问：在治愈过程中去观想或者有引导地想像有什么价值吗？

答：任何一种药物、治疗，或者观想与想像的过程，如果伴随著清晰，没有相互冲突的治愈念头，这个念头会在你的信念中赋予这些药物、治疗，观想更大的力量，从而增强你得到治愈的能力。

我想再次提醒你注意这样一个事实，如果你的意愿是通过爱自己，去认识和荣耀你本性的完美，那你所提及的这些方法也可以很好地达成你的愿望。这些方法是否有用，完全取决於你赋予它们的意义。

所以你看，不管你是减轻病症或者治愈，引导的力量始终存在於你的念头中，而这些念头总是反映了你对自己的感觉。

问：最近，我接受了一种振动力或者说是放射的治疗，它先与疾病相对应的频率共振，然后再去改变彼此的振动频率，我由此恢复了

健康。我正在考虑去学习这个过程，想知道你对此有什么看法？

答：其实只有一种药有用，那就是蕴藏在你真我中治愈的力量。实际上都是你自己做出是去体验健康还是病痛的决定，然后再让你的身体把你的决定演示给你看。当你的思维在迈向这个了解的转变中，你会发明很多种不同的支撑你的“拐杖”，这也没有什么错。不过要清楚地明白，你是在用这些“拐杖”去说服你的头脑，你会恢复健康。如果成功地说服了自己，这些方法看起来就会有用。如果你说服不了，那么病痛的物质表现就不会有什么改变。

你的身体是一个沟通的工具。它的沟通中，最可见的一个例子，就是反映你在头脑中做出的决定。你看，如果不是这样的话，你的身体就是被放在“司机”的位置上，被放在控制你的位置上。身体，这个物质的形象，并不拥有无极的品质，因为它不是上帝的造化。你的本质才是上帝的造化，是完整、纯真的上帝思维的展现，这是绝对无法被摧毁的！

（三）死亡和这个身体

问：我不理解，如果这一切只是一个梦，那么为什么有死亡的必要呢？

答：其实，没必要。这让你吃惊吧？只是因为你接受死亡的存在才让死亡看起来可能。这一刻，如果你能完全抛弃你内心一个根深蒂固的信念，“我生，就会死；有开始，就有结束，有周而复始地变化。”，那你将不再体验到死亡。你信念里的含意，会被转移到你在物质世界

里的体验。如果开始与结束、生与死对你不再有意义，你怎么可能再去体验它？你将无极的生命看成是有肉身与无肉身状态之间的转换。如果你能将这无极的生命看成是一个持续的流动，不需要中断，那么这就会是你的体验。太简单了，是吗？

如果你对这个道理真的没有怀疑，你永远都不会死。

问：即使所有证据都表明人会死？

答：这就是你现在的的问题吗？你是希望幻相为实相做证明吗？这怎么可能？

问：我想，如果有些例子来证明这个道理，可能会好一些吧？

答：有许多的人，就如我所描述的那样，完全超越了生死。你看不到他们，是因为这种事已超出你愿意接受和相信的范围。就如同你看著其他的兄弟，和他一样的相信~认为他只是一个有限的生命，而你必须想办法去觉醒他。你看，事情不是这样的。当你拓展你目前拥有的局限视野，你会看到整个世界也拓展开来，与你的新视野相吻合。你也会看到其他的每一个兄弟也在逐渐地觉醒中，因为，你看到的一切，反射的正是你此时拥有的新信念。

并不是这个世界先改变，然后当你看世界在变化，你允许自己去改变。这只是你的回应，你对幻相世界做出的反应。与真相没有关系。真相一直在你一体的思维中，当一体的思维透过你更明显地闪耀出来，在它的光明中，你所看到的一切将变得更加真实。这份感知会越来越接近上帝的视野。直到有一天，你终於放下所有的幻相和错误认知，那时，你就是在透过上帝的眼睛在看世界，看到只是绝对的完美。

这一刻就很完美，因为完美是上帝的意愿。它不可能改变，从未改变过，将来也不会。只是你对它的看法似乎在波动。当你的认知在变动，你看到的是真理的不同深度。

如果你希望只看到白色，而你目前的感知只让你看到黑色，那么你会一点点地拓展你的感知，直到你可以看到不同深浅的灰色，此时，你的世界可能会有些黑，或有些灰，取决於那一刻你自己的视野。

问：如果没有死亡，那么当我们离开这个肉身时，这个身体会怎么样？

答：这个身体如何被处理，取决於你决定离开它的那一时刻的思维模式。如果那一刻，你真的很想带著身体走，而且你全然的了解，你完全有能力做出这样一个决定，那么你是可以带著你的肉身离开。

问：在那没有肉身的状态下，身体会发生什么事？

答：身体会与你在那个状态下所拥有的体验相配合。对你来说，肉身是由看起来很坚实的物质组成的，因为在你目前拥有的体验中，一个坚实的身体是可以很好地完成你之前赋予它的人生目的和功能。在一个没有肉身的状态下，你再拥有一个身体的目的将完全不同，因此，那时的身体会遵从你为它选择的目的。如果从身体密度的角度来向你解释，也是一种误导，因为就其本质来说，它也只是你思维中的一个图像。

此刻，对你更有用的理解是，当你决定你的体验需要什么样的功能，你的身体就会为那些功能服务。当你处於我们所说的“没肉身”的状态中，你的体验在本质上是完全不同的。如果你一定要把肉身带

著走，它会被看成是你的身体，不过它的本质会与那时你所选择的体验的本质相吻合。

问：听说你对一些人说，这一次是他们在这个物质世界的最后一次。

答：如果你选择不需要通过出生在物质世界来获得觉醒，那么你也不会再体验物质世界。不过只因为你不选择在物质世界里，并不代表你就会自动觉醒。你那种受限制的感觉是存在於你局限的头脑中的，它不是当你意识了一体思维时的圆满感觉。除非你放下头脑中的限制，否则那种局限的思维状态会一直存在。你留在物质的世界，或者离开，与头脑能否放下限制无关。

问：如果我选择觉醒，我的理解就是，这个身体是一种限制。那我是不是应该选择抛弃身体吗？

答：不管是在你目前头脑的状态下，还是在你体验到觉醒的那个状态下，你会做什么样的决定，我不能告诉你。我可以告诉你，许多人，当他们完全了悟到他们真实拥有的无极时，他们确实发现身体是一个障碍，他们自然会选择更没有限制的体验。身体的主要目的和功能，是认出被我执紧抓的局限性。一旦你超越了我执的限制，我会说，你很可能不会觉得有必要去与任何一种身体认同。我想重申一句，任何时候，你想拥有一个身体的选择是不会被否决的。一方面告诉你，当你完全觉醒时，你认出你不再受任何限制，另一方面又说在任何情况下，你将不再有身体，这会变成一种限制。因此，拥有身体与否，始终必须是一个选择。

问：一旦一个人抛弃身体，那他也可以再创造一个身体，短时间

地显现在这个物质世界吗？

答：当然可以。处於没有限制的状态，可以让你自由地做出你目前觉得是超乎寻常的奇迹。不过请记住，是你自己制造了你的身体。你制造它的方式，并没有让你能很清楚地认识到这样一个事实：你是以一种非常不直接、不明显的方式制造了你的身体。因此我要求你只是记住，是你制造了它。一旦你发现自己超越了你目前遵守的限制，你会发现制造一个身体，其实是非常简单的。

我再次提醒你注意我们之前已讨论过很多次的事实，你选择拥有的体验，总是那些你首先带入你思维中的东西。你看，这是一个创造的过程；你先决定它将会是怎样。当你记起自己原来是如此地觉醒时，这个过程会更加清晰。你认出了这个过程原来如此简单，而你只是顺便用一用。这过程适用於你任何时候的目的，包括你创造身体的愿望。

我想让你注意另一件事。我向你讲解了制造一个身体是如此地简单，如果我说你也可以同样容易地制造一颗星星，你会怎么感觉？

问：我们是在出生之前，还是在胎儿发育过程中制造了我们将要居住的身体？

答：你拥有什么样的身体的决定，是由一旦你拥有肉身后，希望拥有什么样的体验而决定的。请回忆之前我所说的，在脱离肉身的状态中，如果你决定带著身体走，那么那个身体会与你那时选择的体验相吻合。因此，当你选择了拥有肉身后希望拥有的体验，你就选择了你会拥有什么样的身体。因为你相信自己制造身体的能力是有限的，你就会选择那些似乎最容易制造出某种特殊类型肉身的基因。不过，这也是你梦境的一部分。这不过是你运作的方式，或者是在隐藏自

己制造了想要的身体的真相。一旦你选择了体验，身体的制造也同时发生。

问：因此它是个持续的过程，贯穿我们所说的这个物质生命。

答：我所说的是，在你进入这个有身体的状态之前，你选择了你肉身的大体特质。事实上，一旦你进入这个世界，身体是在不断地变化，而且这些变化是与那一刻你拥有的体验完全相吻合。最富有戏剧性的证据就是，身体随年龄增加而衰老。因为你相信在这个世界里，随著时间的流逝，身体会衰老，而且因为这也是你的思维模式，那么，身体自然会服从你的信念，开始变老。同样，因为你相信死亡，那么身体也会似乎死去，终止最初你赋予它的功能。其它实例包括，如果你选择去显现一种疾病或者一个事故，那么身体也会相应去改变，满足你的愿望。身体是一个体验的住所。它服务的目的，就是向你显示你替体验定义了什么后果。当你理解了自己所有体验的那一天，你会越来越认出，在实相世界里，没有任何因果，这也是其中的一个理由，你会开始奇怪身体的真正目的是什么。

在这样的对话里，可以说，你会很容易认为我是在贬低身体，我不希望你有这样的印象。我对你的鼓励是，去享受你拥有的每一个体验中的最伟大的一面。了解每一个体验的完整性。如果这个体验应该发生在肉体之内，那么要明白身体对你了解体验的完整性是必要的。因此要尊重你的身体。尊重它，因为它的目的，就是让你有意识地认出你选择的体验中最完整的一个层面。

(四) 试管婴儿

问：人类应该在一个试验室里制造一个婴儿吗？上帝的灵会住在以这种方式制造出的身体中吗？

答：任何有生命的，都属於上帝的灵，因为没有什么东西是存在於上帝的造化之外。这件事之所以让你困惑，是因为你试图以装上帝之灵的身体，以及你给予身体的功能，来定义上帝之灵。

你不必太担心这件事，因为人类以试管造人的欲望，与他们去创造其他任何东西的欲望没有什么区别。以性行为来制造一个身体与在一个试管里造人，都是一回事。

这样的行为与我执一直热衷地再造它自己，然后以为它与它一直否认的上帝一样强大的把戏，没有什么不同。你不明白，我执试图去再造自己的这种怪异行为背后的动机，实际上是因为它对自己最终将毁灭的恐惧而引起的。换句话说，当我执越来越感觉自己不再被需要时，它会有更加强烈的欲望，试图去证明这不是真的。

问：你是说，之所以走到这一步，是因为我们确实越来越明白我们不只是这个身体？

答：你一直试著去理解：在上帝之外，没有别的创造力量，现在试管婴儿这件事看似与你的理解有些矛盾，至少已让你对这个信念产生怀疑？用简单点的话说，我执(再次)在嘀咕，“你已经有了我，为什么还需要上帝？”我告诉你，不必太在意这件事，因为我可以向你保证，这个与其它所有企图去否认上帝的幻想一样，很快都会烟消云散。

问：在试管造人的这个过程中，上帝之灵是在什么时候驻入这样的身体中呢？

答：我可以直截了当地告诉你，上帝之灵从不驻守於身体中，这也可以消除你对堕胎的困惑看法。你不是活在这个身体中，活在这个世界里。而是，在你的头脑中，有一个分离的念头，这被你体验成：你是一个单独的身体，活在一个充满了不同独立众生的世界。对於了解世界就是你念头的外在体现的人来说，这样的说法，是显而易见的。至於那些无法接受这个概念的人来说，你必须耐心地等待圣灵去寻找其它的方法说服他们。

任何一个上帝的圣子，将自己定位成这个(发育中的)身体的深浅程度是很不同的，这完全取决於他自己当时的认识程度。这也是为什么你们有如此层出不穷的讨论，研究生命是何时进入身体的。

问：为什么一个灵魂要选择体验以试管的方式造出的身体呢？

答：如果你希望再次进入有形的世界去体验，而且比方说之前，你曾被父母抛弃，从而痛苦地影响了你在世间的体验，那么对你来说，试管婴儿是一个最方便的方法，来避免被父母抚养的体验。不过，我必须提醒你，不要在这件事情上花费太多精力。我希望你通过这件事，看到所有代表你幻相思维的符号，以及符号之间的相似性。这也不过是另一个很快就会消失的符号。

(五) 自杀

问：我在担心最近才自杀身亡的亲友，以及深受这件事影响的其他家庭成员。在这样的悲剧中，除了给他们爱，我还能做什么呢？

答：请明白，你之所以担心，是因为你不能有意识地确定他现在身在何处，然而只有一个地方，他只能被托付在爱的手中。当你张开双手，欢迎忧虑的访客进入你家，进入你爱的心房时，你要明白，这过程与你目前认为一个人掀开死亡的面纱，进入另一个世界是一样的。此时，你看不到那爱的双手，因此你就怀疑你那自杀的亲友会不会漂浮在虚空中，孤独无助。让我向你保证，事情不是这样的。你难道会认为天父那充满无限爱的双手，只存在於你认可的空间吗？其实你也知道，这是不可能的。

正在安抚他的爱的双手，深懂爱的艺术。你希望他找到光明，恰当地表现在你希望他能找到他自己，明白他自己就是爱。当他能选择认出爱一直都在那里，那他会明白自己是谁。我说这些是为了减轻你的担忧，你要清楚地明白，他现在是在一个空间里休息、滋养，这正是他选择去的地方。

我鼓励你不要执著於你对自杀的任何负面印象。我更希望你对仍活著的家庭成员不要有任何负面的想法。请你放下这些恐惧吧。允许你自己，放下隐藏在你每一个思维过程背后的恐惧：将自己定位为一个血肉之躯，只配忍受死亡与痛苦的折磨。让自己去接受安宁。去接受那最接近、最能真实地反映你自然真我的爱与安宁。

只有当你认出自己就是真我的爱、安宁与和谐的化身，这也是你那些看似痛苦与失落的亲友们唯一能认出的东西，你希望给予他

们的帮助才可能有用。那时你不会觉得需要主动伸展你的爱给他们，因为当你越来越与爱、和谐、安宁一致时，你会看到爱早就存在於万事万物，以及你身边每一个人之内。只有去接受这份爱的意愿，才对你认出他们是谁有意义。如果我为了让你心里好受而去附和你的担忧，我就是在承认，在加强你现在拥有的这些并不真实的情感。我只看到你是爱的化身，一个和谐的造化，我也希望你以同样的眼光去看待其他人。只有当你去练习这样做，你才会让自己看到你的真我。

（六）衰老

问：我想我理解了您刚刚谈到的衰老、死亡，以及那些选择，不过此刻，我还是不能阻止我身体的衰老，你有什么建议吗？怎样才能停止衰老？

答：你所说的“觉醒”的过程，并不是当你有选择性地做出有意识的决定，去解决你觉得是属於觉醒过程一部分的某些特殊的难题时，就会自动发生的。在这个特殊的例子中，你说的是解决衰老，但最终是指克服死亡。你认为如果你能战胜衰老，如果你能消除死亡的必要，那么这就会是一个明显的标记，说明你在觉醒的道路上进步非凡，其实这都是你的我执的想法。我希望你明白，事实并非如此。同样的道理，你并不能通过只是治疗身体本身而真正地治愈身体的某种疾病，你也无法通过解决在你梦境中看似发生的某些幻相，如衰老和死亡，而获得觉醒。

将注意力持续地放在这些事情上，只会让你不停地担心拥有一个身体的种种后果。我希望你明白的是，觉醒的过程是由内向外的过程。

当你持续地感觉到,自己正在放下那些看似将你绑在梦境中的各种“锁链”时,觉醒的过程就在自然地进行著。不要去关心只从个别的梦中醒来,而是要从所有梦境中醒来。这个过程,是允许你自己~不是去强迫你自己,不是去觉得有一根“救命绳索”会从天上落下来,然后抓住它,就可以把你从幻梦中拔出来~而是需要你保持在持续、稳定的觉知中,清楚自己正在做梦。要让自己明白,这个过程不可能永远地进行,它不需要你有强烈的意愿,或者有意识地尝试、去做点什么,它正在自然有序地进行著。我要提醒你,你自性的安宁早就已经存在。依此类推,任何试著去制造安宁的行为,真的就是多余,因为这与你本就在自性的安宁中的事实相矛盾。

如果你已选择不再去体验衰老以及死亡,那就允许它自然发生。通过扩展所有其它的选择,去超越那些看似困扰你选择的各种限制,你就是在让你的选择自然发生。你看,这是一个全然的概念,你要么完全觉醒,要么在昏睡,因此,你会做一些在梦境中看似明显的选择,或做一些清醒时才会有的决定。

让我给你打个比方:如果你想买部车,你先决定车的颜色,和需要有的功能,也许想一下车子内部应该是什么样,然后以此标准去买车。你并没有去制造车子的每一个零件,所有这些只不过是车本身的功能之一。当你觉醒后,你曾经做出的不衰老,不去体验身体的死亡的选择,都会获得清晰的证明,因为它们不过是你觉醒状态下的一个自然显现。这不需要一个有意识的选择。

所有有限制的体验，最终是为了让你注意到，限制是没有价值的。一旦你放弃赋予任何一种类型的限制以价值，你将会对自己的真实面目有一个更清晰的了解。

（七）老年失忆

问：为什么当人一变老，头脑就会有失去「短时记忆」的问题？

答：这不是头脑丢失了什么东西的问题，也不是因为年龄或者时间的缘故。你的思维是不受年龄限制的。然而，当你对自我的定义完全就是你的身体时，那么很自然的，你的思维也与你的身体绑在一起了。因此，当你相信身体迟早会衰坏，你就建立了头脑也会衰老的信念。

另一个被人们广泛接受的信念是，你这个人有多大的价值，是否值得被爱，是完全取决于你能支持他人，或者让别人快乐的程度。因为对他人的支持通常发生在一个人的青壮年时期，因此当你的年龄已超过你自己觉得还有用的阶段，你就会把你头脑的注意力锁定在那段你生命中富有成果的时期。目前这个老年期就会被忽视，你头脑的注意力会故意飘离这段时期，因为你认为自己现在已没有价值可贡献了。对你来说，目前这段老年期留给你唯一的意义就是，你如何能够允许自己与那段觉得很有自我价值的时期联系得上，或者怎么才能将现在这个时段重新改造一下，融入过去那个有价值的时光。在那种年长之人被尊重，将年长等同于有智慧、有价值的社会里，你不会发现，老年人有失去短时记忆或者老年糊涂的问题。

你也许会问自己，“我能做点什么，才能改变社会对老年的这种看

法，去帮助老年人认识到他们年龄与智慧的价值？”答案很简单：去改变你觉得自己必须体验年龄变化过程的想法。如果你觉得接受衰老完全是不必要的观点有些困难，那么至少你要放弃这样的看法：你的自我价值取决於你提供、支持或者取悦他人的能力或者意愿，不管是什么方式的支持和取悦，你真正的价值是给予他人持续、无条件的爱。只有当你接受这是你真正的价值，你才会认可这也是其他人的价值。当你完全地这样认可，你会发现亘古至今，它一直如此。没有什么需要被改变的。

（八）老年痴呆症

问：那么老年痴呆症(Alzheimer's Disease)也是类似的病因吗？

答：这是当人们心中累积的恐惧到达了一个程度，让他们再也不愿意去面对他们正在体验的生活，再也不愿意去处理他们的痛苦时，表现出来的一种逃避形式。这份积攒的痛苦通常是来源於一种很强的被拒绝的感觉，而且这种感觉已开始渗透到他们其它的体验中。换句话说，不管他们的体验是什么，因为他们的感知已完全被受到拒绝而产生的缺乏自我价值感所淹没，所以他们看到自己其它的人生体验，都是在确认自己真的被拒绝。

他们形成了一种感觉，觉得不管是什么样的体验，如果没有他们的参与，这个体验会发生得更好，因此他们从这些体验中退出。

在开始的时候，他们会倾向於将自尊的匮乏投射到那些他们觉得是在拒绝他们的人，这造成了愤怒。当自尊的削弱激起了他们的愤怒时，他们处理愤怒的方式就是退出这样的体验。当这样的体验占据他

们整个人生体验越来越大的比例时，他们就越来越不愿参与其中。

身体，作为思维过程的反射者，相应地就会关掉那些代表他们正在退出的体验的神经系统。通常，这不包括那些自动反应系统，比如呼吸，消化，以及对视觉范围内事物的鉴别能力，然而，在大多数情况下，他们关掉了会对他们试图逃避的痛苦做出回应的功能。你可以把它看成是一种全面的失忆。

（九）艾滋病

问：你可以谈一谈当今艾滋病的问题吗？

答：首先，我要你回想一下以前一次又一次出现在这个地球上的其它传染病。比如说，大瘟疫。每一种传染病都带来极大的恐慌。艾滋病毒带来的恐慌与其它的传染病看似有所区别，只不过是因为这其中混杂了某些社会偏见，而且也因为你觉得自己身处其中。也有些人认为这种病，从某些方面来看，是一种社会被惩罚的结果。

只要你还在相信「罪」的概念，认为天父视你为一个不听话的小孩，会因你做错事而惩罚你的这种信念，你就会虚构出各种名目的惩罚，而且你会一直这样做下去。事实并不是这样。在上帝的思维中，从未有艾滋病病毒的存在，所谓瘟疫病毒也是一样。

请不要让围扰著艾滋病而升起的种种社会偏见或者其它的看法，让你对它产生不同的定义，或者混淆你的看法，认为这种类型的疾病完全不同於其它任何一种疾病。

艾滋病，与其它所有的身体衰弱或疾病一样，都是一种内在矛盾

冲突的反射，内在冲突，就是一种恐惧。你很难接受像艾滋病这样的疾病也是你念头的显露，是因为你将这种说法解读为一种故意的自虐。当这种说法被你发现是无法接受的，那留给你的结论只有一个：你是任何一种疾病的受害者。让你变成受害者的原因其实就是你的一个信念：你认为成为一个受害者是可能的。我告诉你，任何一种显现在你身上的疾病，都是因为你首先接受了，在你思维的框架中，有不完美可以存在的空间。你会有一种倾向，“这一切听起来都很正确，理论上我也接受，但问题是，当下这种疾病对我们的日常生活带来威胁，这又怎么办？”

因此，我必须再说一遍，除非你改变你对事物的看法，否则你的体验不可能改变。你听起来好像非常理论化的东西，其实是我提供给你的一个非常实用的、脚踏实地的、能彻底解决问题的方案。这会让艾滋病消失吗？当你将那些恐惧的想法替换成视自己为上帝爱的延伸，你不仅会体验到个人的安全，你还会发现，你能毫不恐惧地接受，你的兄弟们所选择的梦境。

总会有一种倾向，你会基於过去对某件事的判断，来扭曲或者改变你所见的事情背后的真实意义。我在鼓励你去明白，当任何一种形式的疾病引起你注意的时候，你首先该问一问自己，“我是一个受害者吗？在我之外会有一种力量能让我快乐或者悲伤吗，或者可以摧毁我的生命？”你真的以为，相信有一种力量可以让你悲让你喜，与相信有一种力量可以摧毁你的生命，两者之间有区别吗？基於你过去的价值观，你会假设前者是一个容易得多的问题，因为你可以通过改变你的思维，选择去感受快乐来解决它，而后者牵连太多的因素，已超出

你的控制之外。我可以告诉你，两者没有区别。

你的头脑中，任何一个相信在你之外有一个控制你的力量存在的看法，最终都会产生这样一个结论：有一个喜欢报复的上帝存在。也许我们可以从这里入手。与其担心艾滋病的庞大问题，不如扪心自问，“真有一个报仇心切的上帝存在吗？”还是存在这样一个上帝，他什么都给你，却不给你爱和自由选择的意志，让你去体验任何一个你自己希望带到这个物质世界的经历？

我给你的这个答案，对此刻的你来说，是很难接受的。但是，我给你的，真的是唯一有用的答案，它最终将帮助你去解决、面对你所问的问题。

（十）同性恋

问：你能给我们解释一下，同性恋究竟是怎么回事？

答：再一次，我建议你不要专注在那些针对你所描述的同性恋的各种社会偏见上。性，这个概念，已经被许多不同的方式包装、误解、错误地想像、和被你们用来建立你们可以接受的社会尺度。在任何想去建立社会或者其它界限的意图中，总会有人，觉得有必要去突破这些界限，去超越各种限制，想拥有一些社会框架无法接受的体验。同性恋就是这个情况。

你看，人们总是倾向於对幻相世界中的各种形像加以比较。总是有个“美妙”的企图，想找一些“路边小径”来抚慰你的我执。这些“小道”看起来比其它的路更刺激，好像对你觉醒的努力有或多或少

的重要性或影响。之前，我已告诫你很多次，让你分心去关注形形色色幻相之间的差别，是你的我执最具隐藏性的诡计，这样做会使你无法将注意力放在眼前唯一应该关注的问题上，这个问题就是明白你是谁。

我可以一个案例接一个案例地给你不同的技术原因，解释一个人为什么选择同性恋，而另一个又不选择同性恋。然而，再一次，你看到了吗，这只是在分散你的注意力。只要你还在不停地分别你梦境中正在发生的事情，分析它们是不是对你脱离梦境有不同的意义，那你还是在继续承认你梦境的真实性。

我现在鼓励你去理解，你正在进行的这个练习过程，是去改变思维的模式，它最终会让你脱离我执的思维方式。对你来说，把注意力投放在自己觉醒以外的任何事物，都是在加强我执的游戏。批评是其中的关键因素，它无处不在。当我说到批评时，我指的是，你会分析什么是有用或无效，什么是好的或者坏的。只要你的头脑状态，还在鼓励你去比较任何自然的事物，或者任何形像，你就不可能真正达到无条件地允许和接受。当我说无条件的允许，我指的是一种思维的纪律，将你的注意力锁定在每一刻，只去关注与你自己觉醒有关的事情。

你的注意力很容易从这个过程中分散，因为你还有一种感觉，想去看看其他人的觉醒过程。就你目前的认识，外面有许许多多的“其他人”。如果你真的选择去“东张西望”，那你分心之处将是无穷无尽的。

(十一) 灵魂伴侣

问：多年来，我经常听到“宇宙灵魂伴侣”（cosmic soulmate）以及“孪生火焰”（twin flame）这样的说法，这些说法有什么根据吗？

答：从你看这个问题的角度来说，答案是：没有根据。从最宽广的角度看这个问题，除了灵魂伴侣以外，不可能有任何其它关系存在於基督之内。我们都是彼此的反射。你想知道的是，是否在基督中，有某两个部分彼此之间有特殊的关系，我会说，这不是一种恰当的思维方式。既然没有谁比别人更伟大，那么在你试著去认出基督的完全平等性和圆满一体性时，试著去明了任何一个基督之内的经验都被所有的人平等地分享时，却试图去认为基督内的两个展现拥有一种特殊，而且独立的关系，这是矛盾的。

当你在没能认出基督圆满一体性时去做选择，你可能会选择与那些同样没有认出他们的一体性的人，去拥有共同的体验。这样的体验与其它人与人之间的关系，并无不同。那么之后，不管你选择处於有身体，还是没身体的状态中，这种关系还是可以存在，只因为这就是你的选择。

请记住，你现在拥有的所有体验，都是你自己仔细计划过的。而且，你的计划是不受限制的。如果你一定要选择拥有一个宇宙伴侣，然后你们其中一位说，“好，我想这一次我到宇宙那一头去看一看，你为什么不去另一头玩一玩，然后我们再到这里见面，比较一下彼此的人生体验笔记”。所谓宇宙伴侣就是如此。这就像平日里，你对伴侣说，“我想我要进城去，为什么你不去岛的那一头看一看，今晚回家后，我们再交换一下彼此的经历。”你对体验的选择是不受限制的，

因为每一个体验都起源於你的思维。我对你的唯一建议是，不要在这些宇宙关系上，附加某种灵性的重要性。你的所有关系都是基於你想认识自我的选择。

问：能这样说吗？是不是有时我们会和一群朋友一起投身做人，然后在不同时候，再彼此相认相识？

答：答案是一样的。你可以体验你喜欢的任何计划。你目前做人时，与朋友们交谈，共同计划。那么当你没有这个身体时，你以为你与朋友们会有什么特殊无法交流之处吗？我们经常说，要改的不过是你的思维。有没有身体，不过是你的另一个选择而已。你选择有身体时的体验与没有身体时的体验会有差异，这也决定了机会上的不同。除非你选择拥有一个身体，你的心智不会驻於身体中，不过因为有了身体，你就将你的心智限制为等同於身体。

问：当我们选择进入物质体验时，我们总是待在人的肉身中，或者在不同的地方体验不同的物质形体？我们是混合这些体验呢，还是保持体验的一致性？

答：还是一样，选择是你的。我会说，在大多情况下，你们都会去选择在所谓物质界或空间里，拥有一个最完整、最投入的体验，然后再去选择下一个体验。当然并不总是如此，只是大多数情况都是这样。如果你愿意进入另一个不需要肉体的体验，当然你可以自由选择。

问：为什么我们会想投身於此，受限这么多？为什么我没有去另一个没有这么多限制的层次？

答：你还是处於这样的思维方式中，认为有外在的力量将你带入这个世界，之后又将你带走。你的思维状态要么是有限，要么是无限，或者在这两者之间。因此，不管你去哪里，都是因为那一刻你的信念决定你的动向。当你去任何其它世界，或体验任何其它的物质形体时，因为你已经在你的思维中创造这些体验，这体验限制的宽广或狭窄，完全取决於你的理解。并不是说你一旦进入没有肉身的状态，你就忽然完全觉醒，然后说，“我想我会再回到这种形式的体验，将我的视野局限於此。”你允许自己的视野有多宽广，你就会拥有多宽广的视野，你有身体还是没有身体，并不会改变你的视野。

第九章 形像与生命的力量

(一) 定义上帝的存在

问：当一个人尚在梦中，看自己好像只存在於这个地球上，那他怎么知道什么是形体属於上帝的，什么不是，或者他在这个梦境中，如何去定义上帝的物质存在呢？

答：本质上，上帝不存在於梦境中。因为你看自己的一部分存在於梦境中，而且因为明了自己就是上帝的延伸，上帝的展现，所以你看上帝也存在於梦境中。其实你知道你并不是真的活在梦中。只不过看起来好像是。你认为自己身处於一个你并不在的地方，因此那一部分的真我一会儿朝上或者朝下，认出了自己，然而感叹一句，“啊，上帝在这里”。因为你看自己身处另一个状态，你就把上帝带入你的梦中。

任何了解，只要以任何方式带来一种有限制的感觉，那就不是真的认出了上帝。任何理解，只要有一个开始或结束，或者有任何边界，那都只可能是你自己对上帝的造化的感知。上帝拥有的“形像”就是爱的延伸。不管在哪里，不管是什么方式，只要你感受到了爱在表达，你就是认出了自己是上帝的爱在展现，你就看到了爱的物质表象。你所看到的任何外在形像是完全不重要的；只有你对那形像的感觉才是重要的，在这感觉的延伸中，你认出自己是上帝的爱。

你可以说你看到的一切都是上帝，因为你也是上帝。但是这会有所误导，因为你对自己真我的认知是有限的。你还没有认出你真我的神性，因此你看到的只是你对真我与上帝的幻觉。

问：我们通过身体感官所体验到的事物，就其形像而言，并不是上帝直接的展现，这样的说法是恰当的吗？

答：所有形像都是一种限制。你把限制加在形像上的方式，与你限制上帝的爱是一样的。这是你的一种企图，试著去包装上帝的爱，用智力理解它，这样你才能对什么是上帝有一些智力上的概念。

问：上帝是蕴藏在具体形像中的生命力，而不是形像本身，这样说是否更恰当些？

答：最恰当的说法应该是：上帝就是生命力。

问：这个生命力被我们以意识的方式感知，而不是用感官？

答：它能以许多不同的方式被感知。当它最纯的一面被感知到，当它那无始无终，除了爱的流动外别无他物的本质被体验到，你就是认出了它的真相。除此之外，任何你对形像的感知，都是你对它的装饰，扭曲了它真实的面目。

问：在奇迹课程中有这么一句话，没有不同种类的生命。在我之内的生命力是上帝的延伸，它与一棵植物或一个动物之内的生命力是一样的。如果真是如此，区分一个人.....

答：你此刻正在制造一个扭曲的看法，因为你正试图将东西打碎，然后塞入小盒子里面。要明白，你是上帝所有生命力的集合。当你试图去制造另一个生命力，你将它投射到外面的世界，在它与你之间制造出了不同。当那种投射形成后，你给予它不同的属性，比如说一匹马，一条狗，一棵树，或者一块石头。然而所有造化只包含一个单一

的生命力。在物质的时空，就你目前的体验而言，你没有看到这个生命力的统一。你看到它支离破碎，每一个碎片都有不同的意义。当它们的意义变得不同，它们的形像也变得不同，你也开始对它们分门别类，这更加说服了你，让你确信这个幻相世界的真实性。

问：如果我是因为自己曾做出的选择而身处这个幻相中，那么其他生命体也选择了与上帝分离吗？

答：没有其他生命体，只有一个真正的生命“体”，那是造物主的表象或者他的实质。因为他是不可分的，那么生命体也是如此。你看，如果你相信，所有其他拥有不同品质与特点的生命体，确实存在，你将无法避免地退回到你最初的理解：有东西存在於你之外。那句话，“在你之外，别无他物”，就是这个意思。

你是那被称为造化的生命力。造化的体验有很多，千差万别，当体验看似不同，你就认为它们是生命力中分离的一部分。只不过因为你热衷於个体定位，你发现自己难以理解“只有一个单一生命力”的概念。

是你的内心，渴望存在的必要，想看你自己是一个被上帝认可为有价值、值得的人，这也是为什么你渴望需要一个个体的定位。不过，我必须告诉你，在你本性的深处，你非常清楚地了解，真正的解脱来自於你了解到，根本不需要有与众不同的感觉。

问：我很困惑，作为单一的生命力，人的体验与一棵植物、矿物或者动物的体验之间有什么区别？

答：那么你必须只专注於一个理解：对你来说，只有一个体验，就是你的体验。要明白，当你觉得有必要向外去定义一个你认为是来自於同一生命力的不同展现，你就是在加强你缺乏连续性的信念，上帝的生命力、造化的意义，就被打成碎块，塞入或大或小的盒子里。你会以为许多众生体验生命意义的方式，与你的方式不同。事实上不是这样。这不过是你错误的投射。这就是我们称之为感知的本质。是你自己向外投射一个概念，去加强这个信念：在完整的你之外，还有别的东西存在。

当我谈到你的整体性时，那个整体性包含造化的一切，包含你目前定义的那一个个分离的个体：一个植物，一棵树，另一个人，一片云，一颗星星。他们都是你，一个更宽广的你，因为更宽广的你就是上帝，是一切造化，是所有过去、现在、未来的存在。这就是上帝。这就是宇宙，都是爱。只有当你不相信我所描述的这些，已经足够，你才会认为你必须再加点别的什么在上面。这样的意图，让你将生命力分割成一个个小块，使你的智力更容易理解它，使你更容易明白身体感官触及的事物。只有当你让自己放下那份需求，你才会记起你是谁的经验。

问：我们通过自己的感知制造了我们身体感官所体验到所有形像，这个说法，我很难理解。

答：不管是你认为有形像还是没形像的任何事物，只要你有不同的感觉，都是你对实相的错误感知，实相是完整的上帝，因此也是完整的你。再一次，我鼓励你不要太注意你的困惑，而是从一个基本的

了解开始，“我是一切造化的中心，在我之外别无他物，也没什么与我分离。”要记住，当你的感知不是这种情况时，你已经制造了另外一个幻相。事实上，我会说，这就是你当初如何开始制造幻相的。

问：当我看著窗外，那美丽的景色.....

答：去注意你所见的景色，在你心中激起的感觉，不要去相信你的眼睛所告诉你的。专注於你的心所带给你的了解。你的眼睛只会去分别你已决定好的美与丑。让眼睛分享你已经选择的体验的完整性。不要拒绝它。但是把注意力放在感觉上。那份感觉是你追寻的信息的唯一真实沟通。我告诉你，重点不在於你看到什么，而是你对看到的東西的感觉是什么。

问：在奇迹课程里，有一些关于一体思维的语句看来与这个信念有关。在那里，你解释说，一体思维不可能造一个身体，或者住在身体里。它创造所有一切，但不能创造物质世界(WB. 319)。对我来说，这句话的意思是，所有真实的东西一定存在於意识中，而不是在物质世界。上帝的一切是处於无法在物质世界见到的层次。

答：当我告诉你去认出你对所见事物的感觉时，这正是我试著让你去了解的。可以这么说，是那大写的“Mind”（一体思维）带给你所有的体验。然而你把它们理论化，并用认知去包住它。当你对某个东西制造出一个感知，你就给了它形像，那个形像也就有了某种意义。这些意义是由你有限的感知定义出来的。只有当你让自己扩展开来，超越局限的感觉，那份感知才会消失，真正的意义才会被理解。

如果你有一个气球，那个气球代表你的感知，你可以不停的给它

打气，你的感知就会不断向外扩张，但它还是一种感知，因为它继续在定义限制，或者定义你允许自己拥有的体验的各种先决条件。感知，就其定义和本质而言，就是一种限制。不过，当你持续地扩展那份限制，慢慢的，如果你再把气球吹大一点点，气球就会爆破，那时，就不再需要重视感知了。

你暗暗在保护心中一种熟悉的感觉，你觉得在那里很安全。你根据熟悉感而划定的界限，也就是你感知的边界和限制。当你发现你的安全其实来自于你完全的自由，你无限的自我，你会发现感知不再需要存在。因为不需要安全，也就不需要界限。这样，你会允许自己扩展，完整地看到每一个体验的圆满，你会了解我所说的，贯穿一切造化的单一生命力。

（二）单一的生命力

问：我曾经读到一些书说，在我们成为人之前，我们曾经体验做矿物、植物和动物，是这样的吗？

答：不，这不是一个真实的认知。让我这样为你解释，只有一个生命力。你可以选择在任何时候，去体验和理解这个生命能量的任何一面，打开你自己去理解每一份体验。你不需要化身为那种特别类型的生命力，才能去理解它。

问：那么植物、动物和矿物的生命力在本质上是会进化的吗？

答：不，它们不进化。它们是生命力的各种展现，你感知它们为植物、动物和矿物，并给予它们意义。

问：我不明白。

答：当你看自己与生命力的其它部分分离，当你看这个生命力被分割成不同显现，这就是一种感知。它是一个你已经接受了了的感知。因为它是一种感知，那么它是幻觉。是对真相的幻觉。

问：那拿我的马来举个例子吧。你可以解释一下马的生命力与我的生命力是如何相关联的？

答：我再说一次，只有一个生命力。那个生命力可以被看成是完整的、不可分割的，也可以被看成是分离的碎块所组成。当它被看成是完整的，那它的真相就被认识了。没有哪个生命力不是天父的一个表达，因为生命的力量就是天父的展现。

问：如果一匹马的生命力以马的形式展现出来，那么生命力离开马的形像时，它会怎么样呢？

答：只要它被感知成从单一生命力中分离出来，这就已是幻觉。是你的感知，歪解了真意。

问：那么人的生命力是不是比一匹马、一朵花，更能表现造物主呢？

答：当你看自己是生命力的一个分离的碎片，当你以这种视野去体验自己，那么你的体验就会看似有更高的智力，看起来是生命力更全面、更完整的表现，然而，那只是因为你已选择视生命力是分离的。

问：因此是我们缺乏有意识地认识生命力，才导致我们之间看似有不同存在。

答：你的意识带给你的是一个“这之间确有不同”的感知。如果你愿意更仔细地思考一下，你会看到你还保留著一个感知~虽然你尽力不去分别~然而你还是有一个看法，认为做为生命力表达的你与另一个更原始的人类有区别。

问：比如说？

答：比如说一个土著。当你让这种分别、这种分离切割的感觉，从你的头脑中消失，你会意识到你放下了另一个局限的障碍。

问：是不是可以这样认为：我与马、花之间没有不同~我们都是造物主完整性的表达？

答：你看，即使你问这个问题的方式，也表达出一个错误的信念：确实有不同存在。只有一个生命力。你在表现它。你表现它的方式，要么给它界限和受限的感觉，要么不给。

你曾经读到过，有人在一棵树前，静坐很长一段时间后，在他冥想的思维状态下，他认出他们也是树。这份了悟，更精确地说，就是我之前所提的：单一生命力的存在。

问：他们不是树，是同样的生命力。

答：确实如此。

问：那么人是最能意识到这个生命力的吗？

答：把一个人定义成生命力独特不同的一部分，就是在支持误解。所有生命力都有完整的意识。

问：因此我们应该能够与生命力的任何一部分沟通。

答：没有哪一部分你不在其中。去除这个障碍，是不是很美妙？

（三）体验所有的造化

问：在之前我们的交谈中，你提到我已经知道自己体验过上帝造化的每一面。如果真是如此，那我在这个可怜的小星球~地球上做什么，拥有这个身体，只活个 70 到 100 岁？

答：让我们这样起头，你相信你自己只是你所知道的，这个所谓的个体，而这样的信念将会限制你解读我的答案。我想让你回想一下之前你问的一个问题，是关于我，作为耶稣这个人，是不是同时也在和这个星球上的其他人对话。我给你的回答，是一个要对基督有一个更全面的了解的解释。我的回答，是为了让你认识到，我不仅仅是耶稣这个人，更恰当的是，我让自己的身份与基督融合在一起，那么作为基督，我将智慧传遍宇宙每一个角落。

基於这个理解，我希望你明白，当你开始知道自己并不是基督思维中一个分离的碎块，你会获得一个更全面的了解，基督所体验的一切，也是你的体验，因为你是基督中整合而不可分割的一部分。当你对自己的体验的解读，是基於认为自己是一个分离的个体的角度，那你把自己限制得太小了。你想相信基督是有可能被分割成一个个碎块，

然而在你本性的深处，你清楚地明白，这是不可能的。你们是相互连接在一起的。你们从来就没有分开过。当你允许自己记起这一切，你就会明白，基督所分享的一切体验也就是你的体验。

不要觉得有一种匮乏感，或者因为你不觉得自己参与了某个体验，而无法认同它是你的，就以为对那份体验不够了解。这样也会让你得出一个结论，你与耶稣之间有所不同。当我告诉你，上帝的圣子之中存在著圆满一体性，这不是一个概念。这是一个真相。当一体思维中无穷的任何一个面向选择去体验某件事，那它会因一体思维的整体性而被所有面向分享。如果这不是事实，那么一体思维就不可能是圆满的。如果你无法接受你确实参与了每一个体验，那么你将永远无法接受你是整体中不可分的一部分这个事实。

“如果我不知道它，那我就没有拥有它，它不是我的。”这是一个我执的概念，一个分离的概念。这会一直让你觉得与每一个你接触的人有分离感。你会总是相信，他们的兴趣不是你的，因此发生在其他人身上的体验对你来说，毫无价值。这也会让你陷於持续批评发生在其他人身上的体验的状态中，而且认为这些体验与你无关。当我告诉你，你与你的兄弟们没有分离，要明白这不是一个智力的理解。这是真理。你有能力分析这个真相的每一面。要明白，如果任何时候，你认为某些东西，对你来说和对其他任何人来说是不一样的，那么你就没有认出一体性的意义。

我再一次告诉你，不要觉得我给你的这个答案，会以任何形式削弱之前我的最初回答带给你的那种美妙的感觉。只要你让注意力安歇

於整合的一体思维中，你会理解没有一个整体思维中的任何面向所选择的体验，不是对你开放的，这些都可以作为你的个人体验。只不过是自我限制的感觉，让你没有认出，任何体验的全面和完整性，都是属于你的，即使你不确定这份体验是不是你这个独特的个体选择的。

问：你是说，我们的一体性可以经由我们在幻相世界以及在实相世界中做出的决定来体验吗？

答：你认为你的思维处於我们所说的幻相世界中，是你完整思维的局限一面，但不要误导自己，去相信你所选择的体验将消失，没有任何价值或意义。不管你视自己处於局限还是一个完全觉醒的状态，你不可能拥有任何一个不是同时向基督的思维完全开放的体验。这些体验如何被了解，被赋予什么意义，会因为你看待自己思维的方式，而变得非常不一样。

你不会因为错误地相信自己没有你真实自我那么伟大，而变得渺小。并不是因为你让自己思维的界限变得更大一些，你就会有一个更宽广的体验。只是当你让自己的视野变得更清晰一些，你对体验的解读，你对体验的真相的了解才会改变。当我这么说，你会倾向於问这样一个问题，“我所做出的所有无关紧要或错误的决定，它们怎么会有足够的重要性，值得在基督思维中被整合与了解？”我再一次提醒你，你之所以这样想，只不过是因为你在体验上，强加了你的限制和错误的认知。

(四) 我们如何创造了宇宙

要明白：上帝的思维是无穷无尽的，语言无法描述它，任何描述它的企图必然是一个局限的定义。描述它是不可能的。由上帝的圣子创造的宇宙，会以那个圣子所渴望的形状和形像显现，即使他并没有认出自己是上帝思维的一部分。不要因为在这一刻，你看自己只是一个渺小、无能的个体，就相信这会以任何形式限制你思维的力量。

你看，我才告诉你，你创造了宇宙、所有的星星和太阳，但这句话并没有进入你心里。当你视自己为基督，当你看到自己与上帝思维的表达完全相通，你不会有任何理由，要将一个物质的形像套在上帝思维内的任何面向，从而限制上帝思维中的任何事物。你目前看到、体验到的这个宇宙是由互不相连的星星、太阳所组成，这不过是因为你渴望去定义，想看到事物是分离的。当你体验到自己就是基督，你不会去看万物是分离的，或者拥有不同於上帝早已赋予造化的定义。

我这样说，你才能够开始在你的思维中奠定一个新的基础，那就是“当我放眼看这个宇宙，它就是我的创造。当我放弃我的定义，我允许上帝的定义变得更加地清楚。”在物质宇宙中、有形的世界里，游戏只是一个选择。它不是一个坏的选择；也不是一个好的选择。在自己创造的游乐场中嬉戏，不过是一个选择。我的鼓励是，你要开始理解，你给予这个宇宙的意义，和你给予自己小指头上的指甲的意义一样，都不是上帝的。

接受在这一刻，你并不了解那意义是什么，这会让你开始一个新的习惯，打开心扉，去聆听上帝的声音，让他告诉你真正的意义是什么。

第十章 分离与一体

(一) 抗拒

一个邀请

我希望，当你们互相看著对方时，不管你的感官告诉你什么，要去认出，你看到的其实是基督的光在对方身上闪耀。要留意，当你们的目光停留在彼此的身上时，你所看到的光与你在我身上所看到的完全一样。我鼓励你这样做，是为了让你有一个更好的了解：任何时候你看著另一个人，你也是在看著我。我希望你明白，你不可能看不到我。我这样告诉你：在此刻或者其他任何一刻，没有什么比在凝视对方时，认出另一个人闪耀的基督之光，更能增加你对自己真我的了解，或者更能有深度的让你确认自己的神性。

抗拒

不要去抗拒出现在你面前的任何念头或者感觉；抗拒它，只会加强它。抗拒是基於你过去的判断，认为有什么东西可能伤害你，或者令你惊恐。因此，去抗拒它，表示你还在紧抓著这个信念不放：恐惧是真实的，是有道理的，是值得保留的。这也意味著，你会继续保留恐惧在你头脑中制造出的障碍，然后在你身体上具体显现这些障碍。

这些念头以及感受其实给了你一次重新选择的机会，一个交换的计划：以持续的束缚换取自由。当它们出现时，直溯它们的源头。来自於上帝的思维和感受只可能是爱，正如奇迹课程中清楚的表达，“上

帝只是爱”，因此你也是。所有其他的念头都是在遮掩这个真相。慈爱地告诉自己，你不再需要爱以外的其他念头，然后重新选择自由。

不再为曾经拥有恐惧而悔恨或者愧疚。只是明了它们对你正踏上的道路来说，已毫无价值。也不要夸张放下它们的动作，那样只会给予它们并不值得的重要性。轻轻地放下它们。让它们无碍地穿过真实的你~爱之光。你能做到的，因为我随时愿意帮助你。你的放下，也是我的，因为我们之间没有分离。你为自己做的这一切，也是在为我做，因为这样我们靠家又近了一步。

（二）臣服

我们之前讨论过很多次，造化本「是」。我们描述过它的感觉是一种安宁、喜悦和爱。当你对周围的事物有抗拒之心，或者想去整理分类，或者对它们做出判别，那么你就是在建立一个习性：你需要去决定哪些事物是真的，哪些不是。不过你现在想去改变这个习性，因为你开始感觉，想去臣服於所有事物。

我这样告诉你，如果说安宁是实相世界中所有一切的基础，除非你自己感受到安宁，否则你又如何能感受到与你的源头相连呢？除非你让安宁流过你自己，不然安宁对你来说，只是一个词句？我已经说过，你是造化的表达，如果你不让它流过你，你又如何能表达它呢？造化一直存在。然而如果你不允许造化的感觉由你表达出来，你又如何能知道造化是存在的呢？

所有的存在对你来说，只会是一种智力上的理解，除非你能感受到自己是它们的化身，以及表达的管道。因为你是造化的表达，所有的存在必须经由你，才能被实际化。你对造化的体验会一直是阻塞的，直到你打开自己，让造化的表达经你流过。爱除非被表达出来，否则它只是一个词而已？如果不经由你，爱又怎么能被表达呢？

造化本「是」。上帝本「是」。你本「是」。然而当你还不能认出你自己就是造化的管道，万物之间的连结就是阻塞的。我可以用你房子中的电流系统为例子，来向你解释：电流一直存在於你周围，但是当开关处於关闭的位置，电流就不会流动，它被堵塞了。它的功效不会显现，直到开关被放在开启的位置，让电流无阻地流动，再通过那一刻正好插入插座的那个电器而展现出来。为了让那看似处於潜伏、待用状态的造化具体显现，打开你自己，做一个好管道，让造化的表达~爱、安宁与和谐的流动，经你而展现。

这份体验对你来说非常困难，因为它被形容为“臣服”，而你发现自己很难臣服於任何事情。那么就把臣服看成是，不再抗拒体验上帝的存在。如果上帝不被表达，那他会是什么呢？如果你变成一个关闭的管道，抗拒上帝经由你展现，那么作为他的完美造化的你，又能是什么？分离的过程就是由此而来的。它是抗拒的一种形式。分离的过程其实是因为你自设一个闸门，当上帝正经由你去展现他时，抗拒他的自然流动。

你此时可能在疑惑，当自己还处在一个不觉醒的状态，还在看自己只是你真实面目的一个阴影，还处於我们所说的幻觉中时，学著不

再抗拒许多来到你身边的事情，又有什么重要性呢？难道你没看出来吗？这种想法就是一种幻觉。这个幻觉就是，你以为在上帝的真相与你正在体验的事物之间，存在著一个闸门。你一直在梦想，当你脱离幻相世界后，你会飘到另一个空间去。不，你哪也不用去。你不会变成其它的什么。你也不会成为另一个完全不同的人。你只会认出你一直是上帝的具体显现，而这个具体化的过程，是发生在当你打开那个闸门，让上帝的爱流不受阻碍，自然地表达出来的时候，因为你就是他爱流的自然表现。

这就是为什么这个过程被形容为臣服。是你的本性在鼓励你放弃抗拒。你放弃对任何事物的抗拒，就是目前最好的方法。请听我说，当你让臣服发生，当你放弃去抗拒来到你面前的所有念头，以及发生在你身上和身旁的所有事件，所有的事情将会拥有不同的表象。它们的表象之所以改变，是因为你发现，当你不再抗拒它们时，你其实放下了对它们的批评。你只是让正在发生的事自然地运作。这样的话，你也会鼓励自己同等地向真相世界的爱流开放，让它变得更清晰。当你批评的“栅栏”被抬起来时，你的恐惧也就消失。你将会看到自己完全平安的理由。

问：当我们不再抗拒，追随爱流时，又如何去体验选择呢？我们仍然需要做选择吗？

答：安宁与爱的表达，也就是造化的表达，与一个幻相的表达一样，有著许许多多的可能性。当你处於一个觉醒的思维状态中，你的选择促成了造化的运作。当你以真实和自然的形式来表达你对造化的

了解，你对造化的运作会有很不同的理解。目前你的选择是用来表达混乱和冲突，到那时，你的选择是去表现安宁与爱。这就是造化的完美运作。是你，允许自己在表达上帝的系统里创造。你会认出你的本性其实是上帝表达的成果，而你现在所说的各种选择，就是造化的展现，也正是人们常说的“上帝的旨意” (the Will of God)。当你视自己是上帝表达的工具，你会明白他的意愿其实也是你的。上帝本在。他本来就是。他是所有造化的根本。然而他的造化无法表达，除非你让这份表达经由你的真我去显现，你的真我就如上帝亲自驾驭的“车子”一样，形象地表现出他创造的流动。这辆“车”就是你！你是造化在运作。只需明白这一点，当你做任何选择时，你会透过上帝的眼睛看一切造化，因为你会明白你的真我就是那一双眼睛。

这样来理解：如果所有的造化，上帝创造的万物，可以用你的擎底池来比喻，如果没有司机，没有推动者，这辆车有什么意义呢？你就是那个司机！请不要有这样的幻觉：不要因为你视自己正困於一种受限的状态中，就以为如果你不去推动这辆车子，它就静止不动。造化从不是“一潭死水”；它也不会因为你还没看到自己正坐在司机的位子上，它就无法前进。你一直都是造化的运作，只不过你还没有认出这就是你真正在做的事。你的职责与目的没有改变过。去表达上帝的造化，是你一直在做的事，你从未停止过，也没有改变过。只不过是你自己，错误地认为，你脱离了这个过程。

造化的爱流一直在动。最恰当的事是让自己去觉知它的运作。我也曾经说过，你，作为完整一体、无穷无尽的上帝圣子，是造化唯一

的运作。而这两者是一样的。当你没有看到它们是相同的，你看到的
就是遮在你真我面前的幻相，你看到的是偏离真相的那份自我。

因此当你让自己变成造化爱流的指挥或者管道，当你不再抗拒这份与生俱来的了解，当你体验到你的真我在自然流动，你会记起你的真我。这样做，对你来说，是如此地自然，你的记忆也会随之恢复。

保存完全不抗拒的心态是非常有用的，即使是不抗拒你的梦境也很有用，因为这份完全的接受会帮助你认出你自然的感受。当你完全接受所有的事情，包括你的幻梦，你才会让自己最终放弃这些幻梦。请记住我们已经谈过的：重要的不是你具体做什么事，而是你为什么要这样做。因此，当你感觉到自己不再抗拒时，你会明白你做事的原因，是因为这是你真实自我的自然反映。反映著你不再抗拒作为上帝爱的流动，反映著你是造化无拘无束的表达…反映著你看到自己在展现上帝。

除非上帝被表达，否则他没有意义。你现在就是他的表达。此刻正在发生。当你让自己接受所有的感受，你最终也会接受这份爱的了悟。当我说：「感受自己融在爱流中，并认出爱流就是你」，也就是这个意思。

这也同时回答了你问自己人生目的的问题。你的目的，简单地说，就是认出你已经是上帝爱的表达。

（三）放下分离的感觉

问：一个人如何去克服分离的感觉，从而体验到同一体呢？

答：认出你自己的本性，是发生在当你认出我的本性，发生在当你认出每一个兄弟的本性，也是你完整真我的延伸。当你面对每一个来到你身边的事件时，你认为你看到这些事情，是发生在你之外的另一个地方，这时候你好像看到了分离的存在。

关于“反射定律”的解释有很多。不过很多都没有被清楚地了解。你常常相信你在别人身上看到的就是他们的问题，然后又根据反射定律来解读：因为你在他们身上看到了问题，而他们其实是镜子，反射的是你自己身上的问题。这样去看也是有道理的，因为它可以鼓励你少去批评别人，然而它也让你把注意力放在问题的负面性上，而不是正面的选择安宁。同时它提供了一个额外的机会，让你去批评自己，因为你觉得自己有缺点。与此同时，你的我执会很高兴地建议你，应该以你對自己怀有的错误感知同样地看待你的弟兄们，还会说，这就是一种恰当的“一体”感觉，这只会去肯定，你的幻梦是真实的。

其实让你应用“反射定律”的真意，不是让你去关注浮在表面上的问题，而是去看到超越镜子，兄弟内在的完美，从而也认出你自己的完美。

为了更确切地回答你该如何克服分离感的问题，对你有帮助的看法应该是：不要将这个完美看成是与你自己的一模一样，而是将它看成是你自己的完美，这样也就确认了源头的圆满一体。你目前感知为个性的那种独特感觉，其实是增强分离感的原因。独特性，更恰当地

说，是与上帝思维在持续展显的过程中，拥有的多姿多彩的爱的表达有关系。

我们目前要面对的，是尝试去认出你真我的世界，这存在於超越你目前认为自己所在的这个“空间”，甚至超越你现在梦寐以求想去的另一个空间。如果你能明白人们常说的“空间”，其实只是你思维中的不同状态，这个过程就可以变得更简单。空间的概念，会带给你一种感觉，觉得有一个“世外桃源”可以去，因此它让你有一种要达成某个目标的感觉或需求，该完成什么事，有什么方法可以提升你自己，从而完成一个转变。这必然带给你困惑。我给你的建议是，所有存在的东西，所有你看到的，是透过你目前的思维状态看到的，也是存在於你目前的思维中。要想有不同的体验，只需要改变你的思维。

所谓的第三和第四空间之间，并没有什么距离。只是不同的思维方式。当你已在天堂中，你还能去哪里？天国不是一个地方。天国是当你认出上帝思维的合一与和谐时的思维状态。你也认出你的兄弟们一直住在那里。

那你如何能做到这一点呢？关键在於你思维的状态。因为你太习惯於通过建立思维习性来解决问题，那么通过改变你的习性，改变你对每一个新体验的思维模式，你可以达成目标。你的每一个接触，不管是与一只鸟，一位兄弟，一棵树，一根草，如果你能用不同的方式看，能超越物质局限带来的扭曲，能允许你自然的觉知作为你的解读者，这些接触都可以是你体验真我的机会。这机会总是存在，持续不

断，虽然你可能没意识到。因此，我们所要的思维模式应当鼓励这份了悟，并且能建立新的思维习惯。

抓住每一个机会，去看到同一体，看到你本性的和谐，它一直想获得你的注意力。你可能会发现，当你记起我时，这会容易些。对你们其中一些人来说，我是一个代表，能让你们清楚地觉知完美。我可以向你保证，在你与每一个兄弟的接触中，我都在其中。让你新的思维模式去加强这份了悟。要明白，在非常个人化的层次上，你我没有区别。要同等地觉察到，你与我，你与其他人之间没有差异，没有不同。这样的练习可以帮你认出这个简单的真理。

信任而且相信，我们造物主的爱，不会拒绝他思维中的任何一个圣子，也不会任何圣子中被改变。我一直在提醒的是：上帝的圣子只有一个。圣子的展现可以是无穷无尽的，但只有一个圣子。一个理性的头脑又如何能把一体性看成是一个人与另一个人之间的不同呢？

你在梦境中所看到的某种行为，而产生的分别心，会加强你与其他兄弟们有所不同的感觉。看超越这不同，就是以你的真我来看，这会让你看到实相世界的内容。

（四）融入的感觉

问：一次分享的聚会刚开始，耶稣就告诉我们，他非常真实的与我们同在。

答：我鼓励你们认出，这就是常说的，发生在更广的自性层面上的分享与交流。请了解，此刻我和你们的同在，与你们彼此之间相聚

的体验，是一样地完整和圆满。我希望你们记住这一点，而且去熟悉、适应这种感觉。要明白，你可以在任何时刻，与任何一位兄弟一起拥有这份感觉，不管这位兄弟是有肉身的，还是无形众生。彻底地融入这份感觉，你就会明了，生与死之间，并没有真正的区别。

造化是不可分割的。它就是上帝的思维，在他的思维中，分离的概念是不存在的。我们是一体的。你只不过是错误地将自己限制在你的身体感官所能确定的一系列物质体验中。请相信我，这不是真的，这只是你的思维在限制你。我们一体的融入，真实得就像我伸出手在触摸你。你喜欢这种感觉吗？知道吗？我也喜欢。

问：你愿意引导我们的对话吗？

答：我希望，我们此时一起产生的这种合一的感觉，会成为你修行路上的坐标。我确定你是意识到的，这种互相融入的感觉，彼此不再分离的喜悦，会让你开始拥有你一直在寻找的，对圆满真我的真实觉知。随著你越来越向这份感觉开放，你会觉得自己可以包容更大的界限。虽然这些界限仍旧存在，但它们正在扩展。

正是这份感觉，会带给你与你的真我更亲密的接触，一个更宽广、一致、一体思维的真我。此刻就好像你正在吹一个大气球，虽然你感觉到了这个气球在不停地变大，不过你也意识到，界限还是存在的。虽然如此，当你看著这个不断变大的气球，你其实明白，你可以选择在任何一刻，轻轻捻起一根大头针，戳破这个气球，一声脆响，所有的界限将随风散去。

你看，当你一直专注於定义自己为一个身体时，那么你会认为自己的扩展是在超越自己的身体，自然你会假设，一定还存在一些其他的限制，将来你还需要去突破。我将这种心理，描述为对彻底放下的恐惧，因为你不知道你会放下什么，或者担心你突破后，会到哪里去。你已经太习惯生活在各种界限和限制中了，以至於甚至在你感受或表达无极时，你都会自然而然地认为有某种界限围绕在无极之外。因此，你允许自己扩展到哪里？你能走多远呢？

这样来思考这个问题：在你的头脑中，选一个念头，关注它。明白这是个念头，是你的念头，而且这个念头可以被改变，可以扩展。它可以有一个不同的形像，或者可以根本没有形像。当你能放任自己随这个思绪，自由飞扬，你会开始发现，这个念头根本就不需要有任何界限去框住它。要记住，这是你自己的念头。你会对它有不舒服的感觉吗？当你明白这个念头可以不受限制，没有界线，无边无际地飞扬，你会觉得有什么恐惧伴随著它吗？

我鼓励你去理解的是，当你允许自己进入我所描述的一个毫无限制的思维状态时，你会明白，“那”就是你。你扩展自己所进入的，就是你自己。准确地说，这就是当你允许自己去戳破那个气球，将你的真我释放出来时，发生的事。当你的念头变得自由自在，其实它们本来就是自由的，你就不会将它们强塞入任何局限之中，也不会将它们与你肉身的约束联结在一起。

就如你可以让自己的思绪自由飞翔，你也可以自由自在，无拘无束。

一旦对未知的恐惧潜入你的头脑，立刻觉醒：其实所谓的未知并不存在。在思维中，你允许自己去掉的每一个限制或者界限，都会向你显露你寻求已久的答案。你曾经认为是未知而可怕的每一件事情，都变得清晰而熟悉。用你此刻更熟悉的方式来说，想一下你所要知道的，要明白在你的思维中，你与答案之间，只隔了一层薄纱。当你选择放下恐惧，你就推倒了你思维中的隔墙，这个隔墙使你有著已知和未知的概念。

我美妙的兄弟们，你们是它。你们和我，我们都是它。除了明白你自己究竟是谁，不需要知道别的什么。我想提醒你，这是你已经知道的：你就是爱。这爱，最终会让你放下恐惧和你受限制的感觉。爱的感觉，除了知道信任，完完全全的信任之外，不知道别的任何东西。那份信任，它的根本，它的基石，它的完整性，都建立在你明了自己真实面目的基础上。你心里清楚，我了解自己的真实面目，那么拥抱我吧。拥抱我，你就会认出你的真我，因为我是你，你是我，一起，我们是天父不可分割的反映。这是你真正希望记起的唯一事情。

你认出了这个真理，可是有一部分的你还在质疑，“知道了这些，与我日常生活遇到的难题又有什么关系呢？”亲爱的，我给你的唯一答覆就是，你认为自己在日常生活中碰到的难题之所以存在，是因为你偏离了安宁的中心，忘记了自己究竟是谁。

你总是觉得要做点什么，才能将你带回明了自己神性的状态中，然而我之前给你的建议是，让我们互相融入，去感受这合一中的安宁。这份安宁不是因为我们合一而创造出来的，我们就是安宁。它之所以

被体验到，是因为我们选择了体验合一。你选择了处於这份体验中，是你，选择了拥有目前看似面临的难题。你可以选择放弃它们。你可以选择认出你的本性。你可以选择认出，本性就是无尽的和諧。

每当有人将他的问题带到我面前，请求我，“请帮帮我吧！”实际上，我能给予的唯一帮助，是以任何一种方式，以那一刻这个人所能明白的语言，告诉他们，“你真的不需要这个难题，你更不是这个难题，你完全可以选择不去体验这个难题。”你心中一直有一种感觉，认为如果你改变了你的难题，或者解决了它们，你就会更接近自己的神性。我给你的最恰当的建议就是，放弃难题的念头吧。

问：通过进入那信任的空间，我们就可以放下吗？

答：确实是。确实如此，就是在那完全信任的空间，在那里认出、记起你的真我。当你能品尝到你真我的感受，你会体验到绝对的完美，它就是神性，它就是上帝。你能够做什么去改进上帝吗？哪一个答案，不是在简单放下对问题的幻觉之后而获得的？

有些人认为，当我拥有肉身时，我的生命一直是完美的。我可以向你保证，并不是每一刻都是我希望的那样完美。曾有许多时刻，我觉得自己被拉离完美，是有那么多时刻，我确实被拉离了完美。

问：当你被拉离时，你是说掉入了你的我执吗？

答：基於我给你的关于我执的描述，是的，确实如此。我在试著表达的是，活在这个受限制的星球上，拥有这个人类体验时确实存在的困难。

问：难道开悟不是一个永久的状态吗？一个开悟的众生会在觉醒与幻梦的这条分界线上，左右动摇，跳进跳出吗？

答：与其我去试著回答你对完全开悟的定义，不如让我给你我的回答，希望我们之间的沟通可以更清晰一些。一个完全开悟的众生，看不到有这么一条需要跳进跳出的界线。一个完全开悟的众生将不会选择去体验物质空间里的种种限制。只因为没有这个必要。

当我提到我自己的摇晃，你所谓的跳进跳出，我指的是，在我拥有肉身时的体验。我此刻的体验，是完全不同的。我听到的“旋律”，是一个完美的和谐。这个曲调你也听得到，只不过你没有常常认出来。

（五）你与上帝有多近？

你离你的下一次呼吸，下一次心跳有多近？我用它们来做例子，是因为此刻，它们对你来说，代表的是维持你生命的基础，是生命本身。更恰当地，我会问你，你与组成你圆满真我的灵性本质，有多近？

现在请静下来，非常清醒地去留意，我的话语中所传达的感觉。灵性的本质，就是上帝的思维。这是他选择表达自己为一切造化根本的方式。这是他选择看自己的方式。这就是你。当我说，你是所有造化的表达、造物主圆满的表达、上帝唯一的表达时，这也正是我一直想传达给你的深意。

移动乾坤的一体思维，是毫不妥协，无条件的爱的力量，它也构成了你的本性。它与你的定位，无法分离。请不要被这个念头吓倒，否则你会倾向於贬低它的伟大，并且将自己缩小到你的我执更容易接

受的比例。

现在，回到你的问题。你与上帝有多近？对于我刚刚才提醒你的真相，你愿意多彻底的接受？请再一次的专心留意，因为你的回答，将真实的描述幻相的本质。我告诉你的，都是真理。当下这一刻，你对接受真理所缺乏的意愿，构成了你所有的幻相。

你拥有一个念头、一个错误的见解：以为你可以有选择，或者有能力，以任何方式，去改变或者去修改我所形容的，你与生俱来，在上帝思维中无边无际的本性；你的问题的答案是：你愿意放下这个念头的意愿有多强，你就离上帝有多近。让这全然的放下，鸣响你欢庆内在基督重生的天乐。挥洒你的喜悦，允许你的自性变得清晰明显，去扩展、去体验爱的流动，那爱流是上帝，和你。

（六）所有人分享的一体思维

许多人还是觉得有一种限制存在，让你们觉得，你们是分离的个体表达，聚合在一起。我想和你分享的是，这种想法会让你束缚在怎样的限制中。此刻，我们彼此在一起分享，这种分享没有限制。严格地说，所有的意识，上帝思维的全部，都感受到了这种分享。我邀请你，打开自己，接纳这种感觉~它会帮助你了解到，你真实自我的宽宏与无际。

当你感受到安宁与爱流过你时，要明白，这份爱与安宁也滋润了造化中每一个细微的意识。要知道，你绝不可能与整体分离。你不是

那个整体意识中微小的一个粒子，而是整体意识的拥有者。你看，没有哪一个爱流不触动你，不以各种方式拥抱着你。

之前我告诉过你，这爱流就如一股溪流，无始无终，身在其中，感觉不到差异的存在。它不会认为自己是滴滴水珠组成的，而是很自然的，感受到自己是浑然一体。我鼓励你，以同样的方式，去感受、去认识你真我的本质。没有界限隔离你，没有“大门”将你关在外面，没有什么将你与上帝思维的整体性分离开，除非你自己在头脑中觉得有界限存在。我邀请你，融入这一体的“溪流”中，感受自己与一切万物紧紧相连，没有任何例外，没有隐约的渴望，想去知道为什么这种事可能发生，或者是如何发生的，或者以任何方式去思虑，这种事从技术层面上是怎样发生的。只是简简单单地明白，事情本来如此。

只有当你真心接受这个简简单单的真理，你才会允许自己去体验它，此时真理会以语句、感觉甚至图像和声音的方式，将自己展现给你。我希望你体验的，是你本性的无边无际。

这股意识的暖流，是感觉、能量和爱的“溪流”，我们都是它的一部分，深深地融入，认同它就是我们自己。请允许自己回到它的怀抱中。请接受你真实的身份。要知道，我，你所识别的耶稣，来这里只是为了帮助你认出你的真我。不要在你认同的真我和我之间，添加任何障碍。从来就没有过障碍。一起，我们是基督的意识。我们中的任何一个人，都不可能以任何方式与基督分开，所以请享受我们融入一体的喜悦吧。让我们认出、感受到我们共有的一切~我们的实质，在

这喜悦欢庆的分享中，在明白我们是谁的那一刻，我们将天父带到了人间。

（七）教导他人

问：<<奇迹课程>>以很多种方式多次强调，你希望我们将<<奇迹课程>>中你分享的思维系统，教给其他人。那么对于在这本书中你给予我们的教导，你可以给点提示吗？

答：在<<奇迹课程>>里，我说过很多次，你要教的，其实是你自己选择去学习的东西。从这个角度来说，你要教的任何东西，都会变得对你很有价值。不过我要提醒你，如果你期望教导的东西会对别人产生多么重要的意义，那么你所教导的东西的价值，就会减少。

感知是非常个人化的事情。每一个人的感知，是由他们过去所选择的体验而形成的思维习性，以及挡在他们所看世界之前的我执的过滤器所组成。它们只会让你看到对自己适用的，以及能够透过那些“过滤器”的真理。其他任何一个人，都不太可能有和你完全一样的体验，或者以与你同样的方式，组装成他们自己的“过滤器”。因此，他们的感知肯定是相当不同。也正是这个原因，你是不可能教导任何人，任何东西的。

当你开始参与我们在<<奇迹课程>>中所提到的，教导这个过程，你所选择要教的东西，是你希望引起自己注意的内容。通过教导的过程，你让自己拥有了相应的体验。随著你参与教导的深入，你的觉知也同时扩展。明白自己究竟是谁的觉知，对你来说，变得越来越清楚，

当这一切发生后，你就给你周围的人，提供了一个独特的机会。这个机会，就是当他们从你的眼中，看到了因为你对自己本性的了悟，而散发出的光芒时，他们也可以同样看到他们自己的真实面目。不过你必须将这一切，看成是你所提供的机会。不要添加任何期望。你必须允许他们选择去看到真我，或者不去看。如果你人为地想去多做点，或者少做点，让他们了悟，都是在对他们做出一个，连上帝自己都从未做过的评判。

正如天父给予你完全的自由，去选择看你自己想看的任何事情，那么你也必须给予你周围的人同样的自由。不要因为你感知到，某些人没有变成你认定他应该成为的样子，而去妄加评判。我可以肯定地告诉你，这样对他们没有任何帮助，对你也是如此。因为每一次失望的期待，都像是朝错误的方向迈进了一步；当然，在实相世界里，这不是真的。不过就你目前对自己的感知而言，这似乎是真的。

就在这一刻，你存在於无法替换的完美中。天父清楚地看你身处完美中。我给你的建议，是一个能够让你放下任何对自己的错误观念和认知的过程，这样，你才可以用与天父同样的眼光，看你自己和周围的人。

在<<奇迹课程>>中，我说过，你正身处幻相中。我用“幻相”这个词，是因为它非常形像地描述了，你看自己，与上帝看你是多么不同的。真相，只能透过上帝的眼睛看到。当你不是透过上帝的眼睛去看，你看不到真相，看到的只是遮在真相前面的幻觉。当你看你的兄弟们是需要被改变的，那么你看到的，就是挡在他们真实自我前面的

幻相，如同你看到的自己，也是一个幻相。因此，当你热衷於这样一个过程：“我要去改变他”，那你只不过是在加强你对他已有的幻相，这样，你无法教他或自己任何东西。

你要做的，只有一件事，那就是放下对你真实自我的错误认知。当你能透过你自然本性的眼睛向外看，你会发现这双眼睛也是上帝的眼睛，你不会看到任何一个有瑕疵的兄弟。就像上帝创造你时的完美，你将不会看到自己有丝毫的不足。

让我这样解释：上帝的本性，那个存在於所有造化真相中的模式，是一种和谐、爱和完美。不过这个模式，对你只会是一个概念，除非你体验它。正是通过你，体验得以发生。

正是当你深深了悟自己是谁的状态中，造化的所有真意得以展现。它之所以被展现，是因为它被体验了。这也是为什么我常说，你唯一要做的，就是认识你的真我。了解了，你会体验到；体验了，你会去表达；而你表达的，就是上帝，上帝是什么，是爱。那时你放眼望去，只有爱，因为你只会看到你能表达的，你也只会展现你能看到的。在幻梦中，你表达的是限制，因为这就是你看到，可这不是你自己。因此我建议你改变你的视野。放下你对自己的错误认知。在你生命中，你听到过很多次这样的呼唤，“臣服於上帝”。这句话的真意就是如此。臣服於上帝给你的定位。了悟了你的真我，你就会展现上帝。

现在，让我告诉你另外一件事：就在此刻，你已经准确地在做我之前所描述的~表现上帝，不过你没有以自己认得出的方式在做，这也

是为什么我说，你在做梦。你梦著自己在做别的事情。因此，你错误的看著自我，你看自己在梦中的动作是如此真实，所以，你没有看到自己在表达上帝。这正是为什么我常说，“醒来吧。”

醒过来，你会明白，你一直都是上帝的表达，你一直都活在绝对的和谐中。不要费劲地用你的智力去理解，这些看来如此真实的世界，怎么会被我说成只是一个梦。不用去理解它。也不要抗拒它，不要试著从梦中逃出，不要以为你死了，你就会从一个境界到另一个境界。你没有别的地方可去。你现在就在家里。你一直都在这温暖的家里，只有当你允许这份认同充满你的思维时，你才会看到事实真是如此。你会看到上帝的荣耀一直环绕著你。你会看到你一直在爱中。不过，如果你去抗拒它，或者想人为地让它发生，你就看不到这一切。要做的，只是放下「它不是真的」的信念。

没有其它得做的。

总结

一个神圣的体验

神圣体验（一）

我总是希望与你分享我真正的一切，也请你和我一起，认出我们都是天父爱的展现，然后我们通过与每一个人的合一，去展现万物的一体圆满。在那一体的光明中，我还需要带给你别的什么吗？

让我这样问你：能让你认出，记得你真我的神圣一体性的关键是什么？你苦苦追寻的，能让你醒悟这一切的智慧之语又是什么？在这一刻，我可以提供给你什么样的“神圣”之词，能突然之间、魔术般地让你重回你的正确思维，而且你能永远抓住这些词不放？在你以为的这两千多年里，我给了你们什么样的忠言？

我看你们每一个人对此都有自己的看法。你们每一个人会提出一个对最神圣的词语的不同定义。对于你们认为是上帝所说的圣言的重要性，你们每个人也会有不同的感受。那么，是那些两千年以前的圣言变化如此之大吗？或者说，因为你们只专注在这些圣言的字面上，对你们而言，这些圣言的真意已经失去了。

我以许多种方式，在许多不同的时候，告诉过你，认出你自己就是上帝神圣的表达，是你人生中唯一的重要目标。那么这些话遗失到哪里去了呢？这些话的意义改变成什么了呢？为什么你们现在对那些

圣言有如此不同的看法？是不是有可能神圣的文字阻挡了神圣的感受？

是不是有可能，因为你紧抓著与你兄弟们分离的概念，以至於你会用圣言去证明你是对的，而你的兄弟们是错的？当你如此使用圣言，那么这些言词还有什么神圣可言呢？

如果说，在你与认出你真实自我之间只隔著一个东西的话，而且这个“隔墙”就是你是否愿意接受，你一体的本性是上帝爱的思维的表达，那么你怎么可能记得这一切，同时又去以任何方式，否认你的兄弟呢？

如果你将这两千多年的时间并列比较，你会看到现在不同信念之间的相互冲突，与两千多年以前没有什么不同。你会看到每一个兄弟，在他决心去证明他对圣言的理解，比别人更加神圣时，他会努力去证明自己是正确的。

因此我给你一个选择，一个去终结这个冲突的选择：明白你的兄弟们说什么并不重要，而他代表的爱定义了他的本性，也定义了你的本性。这份了悟，也只有这个了解，才能填补你们之间的“鸿沟”。

换个轻松的角度，我会这样说：就算你的选择仍是继续相信你与兄弟们之间的不同确实存在，不必因为你改变不了真相而灰心。你无法只是因为选择忽视存在於你与兄弟们之间的联系，而将你的兄弟们推开。你既不可能改变上帝已做之事，也不可能将你看似做出的事情予以修正。不过，你可以选择在任何时刻，轻松放下幻相，接受真相，

接受亘古未变的真理。我进一步建议你，你可以在任何时刻做出这样的选择，你做选择的这一刻不受时间影响。你并没有责任必须在这一刻觉醒，如果这不是你的选择。

当我这样说时，在你的头脑中升起一个疑问，因为你听到太多关于时间对你觉醒的影响。我给一个柔和的建议。时间不是上帝的创造，不是他的杰作，是你的。只要你将这个道理改换成，认为时间是上帝强加在你身上的，你会非常容易地让自己，因为没有当下觉醒而倍感内疚。基於这个信念，你也会自动让自己确信，你是在昏睡中，而事实上，你不是。就在这一刻，你是完美觉醒的，圆满地表达著上帝造化的一体性，只不过你没有认识到这一点而已。

你的梦是你自己的造作，上帝没有看到你的梦，也不会通过鼓励你在他选择的时刻去放弃梦境，而加深你认为梦境为真的信念。因为实相世界中没有时间存在，因此你认为自己昏睡了的那一刻，与你必须选择醒过来的那一刻，都是同一个时刻。

你目前参与的过程是记起你的真我就是爱的一种表达。如果在这个过程中，你的行为和想法与那个基本原则不相符合，你就会与你想做的事不一致。我告诉你，你对时间的相信，以及时间看似加在你身上的压力，与你的本性是相矛盾的。这个想法，你的我执是不想听的，因为它就是想去改变世界，改变外在的一切，而忽略你自己思维中的问题源头。这一刻，如果你只透过上帝爱的眼睛、完整地看这个世界，你真的能确定这个世界会怎样展现在你面前吗？

如果你可以通过让你的思维变成一体思维，来治愈你的物质身体，那你认为如何能够治愈臭氧层呢？你又如何能去拯救雨林，以及所有那些看似是这个愤怒而又野蛮世界的牺牲品呢？你真的确定，治愈这些问题的药方是什么吗？你就那么确定，治愈你的身体与治愈你所见的外在世界的其它任何方面的问题，有那么不同吗？我跟你说过很多次，你是不可能以任何方式成为这个世界的牺牲品。那么，这个世界又怎么可能成为你的牺牲品？但如果你真要这样想，你所看到的这个被你们破坏和摧残的世界，就肯定会是你的牺牲品。

然而，如果你接受了自己神圣的一体思维，还有什么会是你想治而无法治好的吗？如果你能通过上帝的眼睛看世界，哪里不会反射著上帝的爱的造化？或者，你真的认为，你改变了上帝的真实世界，永远地将他的造化变成你现在看到的样子？只要你确定地相信，你能够摧毁你的身体，也就是说你相信你可以摧毁，你认为是上帝的造化的东西，那么你会看到你周围的世界也在以同样的方式做出反应。

你是谁，你的真相存在於上帝的思维中，虽然你给予造化的其它方面错误的定义，但你的真相与造化的其它任何方面的真相毫无差别，要治愈所有这一切，要找到唯一的病源：也就是治愈你的思维。治愈你的感知，将纠正你对这个世界的看法，因为你所看到的世界，与造物主的创造有所不同。当你处心积虑地想去拯救你所见的外在环境，而忽视了内在的环境，这对你认为自己是谁的见解，又带来了什么意义？上帝的世界不需要拯救，他的创造永远是安全和可靠的。除了去治愈你的思维，还有什么可以带给你这份了悟呢？

如我曾对你们说过，“我将我的一切带给你面前，我的一切就是上帝爱的思维。”什么样的至理名言能够将这个信息传达给你？这就是你。这就是你的一切！直到你允许自己被这份了悟拥抱，所有你四处寻觅的智慧都会毫无意义。

如果你看你的兄弟们时，没有看到他和你一样也是上帝爱的表达，那么，兄弟们呈现在你面前的所有差异，只会证实你的一个错误信念：你与上帝的思维分离。我请求你，去加入、认出存在於你与万物之间的一体性。若要体验同一体，我建议你，开始时，可以通过认出走在你身旁的兄弟，拥有所有你认为我身上才有的爱与智慧。就算是那位兄弟的言行举止与我所说的相互矛盾，我还是会如此建议。

神圣体验（二）

问：你提到了臭氧层和环境的治愈，那么我可以这样理解吗，当我们每个人治愈了我们自己，那么这个整体的治愈将修复这个地球，除了去表达我们本有的爱之外，我们其实不需要做什么？

答：我可以清晰无误地告诉你，我提出的绝对真理就是这么简单：你所看到的，环绕在你身边的这个世界，只不过是内在世界的反射。如果你看到你身外的任何东西是支离破碎的，你必须明白，这是因为你内在的信念认为自己不圆满。另一方面，如果你能看到你圆满一体的思维，和它不可毁灭的本质，是上帝完美造化的反射，那么你会在你选择的每一个体验中，看到完美的造化在闪烁著无瑕的光芒。我

再三地提醒你，这个看似独自存在於你之外的世界，并不是你看到的那样，它不过是你看到的内在世界的反射。

既然我告诉过你，上帝不会分享你的幻觉~他不会看到你处於不是爱的表达状态中~那么我能告诉你，你治愈后的思维，将会以不同於爱的完美表达的方式，看待这个物质宇宙吗？我会鼓励你去采用上帝的视野。假如你选择这样做，那么你现在看到以及体验到的，在你之外的这个物质世界的环境，会发生什么事呢？

上帝的世界以你的展现而存在。当你向外展现你的创造，你看到的，不管是真实的还是扭曲的形像，都是由你认为自己是谁的信念决定的。当你让那扭曲离去，你会即刻看到真实的世界，会看到存在於上帝思维中的造化，你会看到它存在於一个完美的状态中，因为完美是你的自然状态。这个原理看似违背了你的智力能接受的所有逻辑，不过你接受与否，不能改变它的真相。

我也可以告诉你，你的世界也是你对上帝的信念的直接反射。这与说世界是你对自己信念的反射，是完全一样的。只要你看到这两种反射中的任何一个，处於不完美的状态，那你自然会体验到你的信念反射回来的混乱、纷杂和冲突。

你有一种感觉，觉得这也太简单了，你一定错过了什么重要的道理，你觉得我必须给你一些其它关于因与果的定义，然后你才能理解这个真理。然而我已经给了你事实的真相，你需要做的，不过是让那复杂的观念消失，这样你才能看到实相的世界。自问一下，上帝的创

造有可能衰坏吗？你也知道这是不可能的。因此，当你看到外面世界在走向腐坏，那导致它的原因是什么？它衰坏，是因为它就是这样被设计的吗？或者，它不过是你的感知的牺牲品而已？

现在，我给你讲了这么多，我是要你去忽视你眼中这个世界正在发生的事吗，是要你去漠然面对这个看似走向衰坏的世界吗？当然不是，我不是这个意思。我想告诉你的是，有一个不同的方式可以治愈这个世界。也只有一种方法可以治愈它。如果你继续去改变结果，你会发现自己无休止地体验失望与沮丧，因为你只能重新排列结果。要根本解决这个问题，你必须直捣源头。所有造化的源头是上帝，所有造化的表达是你。当你认出源头一直存在於完美中，你要做的，只是让这个完美源头的表达，也就是你自己，去认出事实本是如此。

神圣体验 (三)

问：如果我们聚在一起，专注於我们爱的表达，将爱送给处於危机中的环境，这样做有帮助吗？

答：并不是环境需要你去送爱。你坚持认为有必要，将某种在你之外的东西投射出去，才能达成治愈，但是我告诉你，唯一需要治愈的，是你自己的视野中，没有上帝视野那样完美的部分。除了你真我的光芒，你不需要送给环境其它东西，那时你会看到它其实处於一个神奇的完美中。你不需要向环境投射，你只需要从你内在的真我看出，你会明白完美依旧。

如果这环境，如你所认为的，真的是上帝珍贵的财富，那他会不阻止你们去摧毁它吗？如果它真的身处险境，上帝会不出来阻止这一切的发生吗？如果因为你不明白自己究竟是谁，而处于危险之中，那么上帝会不挺身而出来阻止危难发生吗？我问你的这些问题，其实反映的就是你对自己的幻相定义。你不可能改变上帝的造化。你不可能亵渎它的美丽。你不可能玷污你自我的神性~你只能选择去认出它，或者忽视它。而时间与此无关。

如果你真的愿意接受我所说的这些话，你是不是会如释重负？那么你能不欣然接受，你的生命正是一个喜悦的表达吗？

问：我们如何才能获得这份治愈呢？

答：让那些不真实的东西，对你不再有任何意义。这个过程，就是通过放弃那些不真实的幻相，从而让那亘古已存的真理为你所认知。你是在找寻一个如何去做的魔术偏方，一个从一到十，依次有序的规则，让你能每天早上或晚上都能去照章执行。我会告诉你，虽然在一定时期，给你具体的指示对你有帮助，但是当你执著於，“是规则让你得以觉醒”的信念，你就会开始相信，长久以来你都在昏睡中，而幻相也变得像是真的。事实上，如果我真给你某种魔术偏方，我就是在向你传达与真理相违背的意义。

我给一个提示。当你觉醒时，你会发现，你向来都是爱的完整表达，你从未看到过，来自于上帝造化的任何一部分的展现，带给你不是爱的信息。因此，如果你想知道该放下些什么，我的建议是：放下

那些你感知中不是爱，不能代表你真我，或者与你真我相一致的东西。我会进一步地将这些东西定义为恐惧的感觉。我会明确的说，放弃你恐惧的信念，那么就不会有与爱相反的东西留下。当你放弃恐惧的信念，当你采取了不防备的心态，你就是在告诉自己，你的安全只在于表达你爱的本性。

很多时候，你都在期望从我这里，得到比我已经给你的答案更多的回答，因为你觉得我说的太简单了。你对自己说，“一定比这更复杂。”然而，我告诉你，当你愿意让自己听取至简的道理，你会知道你听到的，就是真理。

后续

关于汤姆和琳达·卡朋特

汤姆和我从大学毕业后，各有一段平常的生活，之后我们都离了婚，最终养育了五个孩子，经历了生意场上的起起伏伏，我们获得了世间人所认为的成功。然而，我们都觉得人生的意义不仅仅是如此，於是我们开始追寻更深远的人生意义。我们觉得是时候换一个环境，到一个比城郊生活更少一些物质追求的地方，於是在 1985 年，我们搬到一个美丽的小岛，Kauai。

我们听说，我们只要请求，神圣的帮助自会给予。在我们祈求后不久，1977 年，一本新书叫《<奇迹课程>》到了我们手中。虽然开始时，我们很难理解书中的内容，但我们坚持去尝试理解，因为有一种内在的感觉，书中说的就是圣言。搬到 Kauai 岛之后，汤姆在心中默默地与圣灵达成一个约定，虽然他并不确定圣灵是否存在。他祈求说，如果圣灵愿意帮助他更清楚地明白奇迹课程，他愿意将这份了悟与其他人分享。

几周后，他开始听到一个内在声音，回答他念头中升起的每一个问题。开始时他怀疑自己是不是疯了，因为通灵不是他理解的事情。当他将听到的一些信息与我分享时，我能认出语句中的纯净，於是鼓励他继续进行。没有多久，我们意识到这些信息确实来自於超越这个物质世界。更令人惊奇的是，我们发现声音来自於我们所熟悉的耶稣。

我们有些惊诧，与此同时，汤姆对于耶稣的临在有一种熟悉的感觉，他立刻觉得更愿意称呼这个声音为“兄长”。当然，我们也很奇怪，为什么那么多人的祈祷，多年也得不到这样的奇迹，而我们却获得了。对于此事，兄长的回答是，因为这是他与汤姆的一个共同选择。事后我明白了，是因为我们首先请求帮助，其次，我们所处的思维状态，能让我们听到这帮助的声音。我们两人对于自己以前宗教的回答都不满意，因此我们的头脑不会因为某种特定的信仰而固执己见。换句话说，我们有开放的心胸，一定的智慧，平衡的心态，而且不会因为声音来自于耶稣而欣喜若狂，反而扭曲了耶稣的本意。

我和几位密友通过汤姆向兄长问问题，然后我录下来。我将录音整理成文后，与其他渴望真理的人分享。最后，我将绝大多数草稿整理出来，编成了你现在看的这本《觉醒的对话》，并于 1992 年第一次出版。

没过多久，兄长建议汤姆放下通灵的概念，认出所有的智慧对汤姆，对其他每一个人，包括耶稣自己，都是同等地开放的。汤姆很愿意采纳兄长的建议，不久，他学会触及自己思维中的神奇觉知之处，在那里，所有的思维是一体的；对于任何人的祈求，他都以此回应。

我们会永远珍惜这位亲爱的兄长，他总是随时给予我们激励、指导、幽默，对于我们的无知和过错，他拥有无尽的耐心。只要有人请求，我们都非常高兴与人分享我们成长中的觉知。然而，我们心里都非常清楚，我们最重要的注意力，始终应该放在记起我们自己真我的

旅程上。如果这本书也如此帮助你，那么这也是我们最感欣慰的事情了。

琳达·卡朋特

2001 年八月

