

甚麼是體我？

體我只不過是上帝之子的一場夢，是一種真我相信與其父分離的錯誤；它是錯誤相信一種限制性與孤獨的象徵，那是一種完全不可能發生的精神錯亂；體我只是個古老人類所製造的幻想惡夢之名稱。為了幫助我們了解它，我們給它一個名稱，實際上它甚麼都不是。沒有任何定義可將非真理變為真理；也未有任何真理可有效的隱藏非真理。誰能夠定義那無法定義的？

意識是人類給自己介紹的第一個心智分裂。真正的說，他變成為了一位感知者，而非創作者。意識正確的被認定是屬於體我的。體我不是上帝所創建的靈魂真我，而是人造的，企圖如自己所希望的去感知而製造的。這是我們曾提過的一種混淆了創建者與被創者的好例子。人類只能肯定和知曉被上帝創建的靈魂真我，其他人類自製的一切則皆是值得懷疑且需被否定的。

體我出身於肉體，命中註定要受苦，且會因死亡而結束其生命。它將上帝意旨誤認是與它敵對的私自意願，它要「證明」堅強是軟弱、愛是恐懼、生命是死亡、而所有與上帝相反的皆為真理。體我是瘋癲的。在狂妄的想法中，它相信自己勝過上帝、「看見」上帝的意旨已被摧毀，因此開始夢見被懲罰，而且看到夢中的人物而顫抖，相信那些是要謀殺它的敵人，因此為了它的安全而先攻擊那些敵人。若從與體我相反的角度來看它，我們可能推論出體我是甚麼，且可能發覺唯一有意義的答案。然而我們若嘗試以正面來定義體我，我們可以澄清它甚麼都不是。沒存有體我的上帝之子怎可能會知道瘋狂的存在？活於永恆的喜悅中，他怎可能知道悲哀及痛苦？當環繞他周圍的是種完全無衝突、無干擾且存於最深層的寧靜和穩定之永恆安詳中，他怎麼可能知道畏懼及懲罰或憎恨及攻擊呢？

我們稱那些與體我起源、結果及影響各方面之相反的為「奇蹟」。我們能於奇蹟存在的世界找到非體我的存在，而所有因、果皆是同一性的，那原本是體我的黑暗成為了奇蹟的光明。體我就是那黑暗。現在已有了光明，與光明對立的黑暗則已消失的無蹤影；原來是邪惡的已變成神聖了。體我就是那邪惡。體我在何處？它就是在那你所做的惡夢中。甚麼是奇蹟？雖然它也是場夢，但這夢中頓時回顧而看到你所離棄的過去，且見到現在沿路協助你的人們，使你有種天堂安詳的確信和喜悅，你不再有疑惑不安。以往所有體我之殘酷、報復的需要、痛苦的喊叫、對死亡的畏懼及謀殺的衝動自然化解消失；奇蹟糾正這種無弟兄存在的憎恨幻想，指出那種單獨的存在感知是種錯誤，且如同慈母溫和的唱搖籃曲讓疲憊的孩子休息。你難道不要聽這種搖籃曲嗎？這難道不能解答你想問的所有問題，且甚至使你的問題變得毫無意義嗎？

奇蹟能寬恕而體我只在責難，問題與答案皆是同一性的，使得選擇變得更清楚。誰在認清地獄後仍會選擇它呢？誰在知曉天堂是其目的，且知曉那途徑是很短暫的，不會再繼續努力一會兒以抵達天堂呢？只需一束寬恕的百合花可將黑暗帶進光明；由虛幻之壇轉換成生命之殿堂。於上帝為其子群創建的神聖心智內，才能復原那與祂同一之永恆和諧。你的寬恕給你真視覺，因為聖靈會給寬恕者新視覺之禮，這是上帝的意旨；寬恕使你的心智記得上帝的意願，你與祂聯合用真視覺看見共同意願所反射的光芒。這是個新開始，讓我們慶祝此真視覺所產生的痊癒。

體我是在心智分裂後一種人造的用來專門質疑的心智部門。它能問有正當性的問題，但只能感知非正確性的答案，因為人只能知曉所有正確答案。無止境的猜測心智的意義，導致成嚴重的混淆感知，心智已變得一片混淆。只有同一性的心智才能不混淆。隔離或分裂的心智必定是混淆的。心智分裂的定義就是不能肯定。它必是會自我衝突的，因為它無法與本身協調。

不要走上這愚昧的行程，因為那是無用的道路。體我也許願意這麼做，因為體我是匱乏且愚昧的。靈魂真我則無能走上這條路，因為它永遠不會願意離開其泉源。對每一個心智來說，去十字架之道路應該已經是最後的一段愚昧旅程。不要躊躇，應該將此行程當作已經完成而消解之。如果你能接受這是你最後的一段愚蠢旅程，你也就可以自由的聯合且加入我的重生。人類生活於重複性的衝動中，的確是種不必要的浪費。它一再再的重演與上帝分離、喪失天賦力量、假造體我在企圖修復彌補的愚昧旅途、而最終被釘在十字架上的肉體及死亡。除非人類由意願去放棄，或更適當的解

說是積極的創作，重複的衝動可能沒有結束的可能。不要做出可悲的人類錯誤 - 「抱著老舊醜陋的十字架而不放」。十字架上的唯一訊息，是人類有克服十字架的能力。除非他能克服，他則可自願選擇要被釘在十字架上要多少次就有多少次。但這並不是我要傳授給你們的教義。

對比爾與海倫之教誨

你們堅持的相信如不讓你的體我能有所改變，你們的靈魂則會得到安寧。你們是在堅信相同的思想體系可處於兩種基礎上，這造成你們極度的困惑。體我無能力觸及靈魂真我，而靈魂真我也無任何可能增強或減少體我內在的衝突。體我是種倒反和矛盾。人造的體我和上帝創建的靈魂真我於以下各方面（在創作、在意願、在結果）全是對立相反的；他們基本上是完全無法協調，因為真我無能力感知，而體我無能知曉力。因此他們永遠不可能彼此溝通。

真我不需要被教導，但是體我卻有此必要。體我可以學習，因為製造它的人類可能被誤導。學習或教導被誤認為可畏懼的原因，是因為真正學習到了會導致放棄（不僅是破壞）體我，而選擇靈魂之光。這是體我必定畏懼的改變。我所學的教訓與你們相同。我已經先學成了，所以我能教這門課程。我從未攻擊你們的體我，但我的確在設法教體我的思想體系是如何產生的。當我提醒你們是被創建的靈魂真我，你們的體我自然會有畏懼的反應。

比爾，教導和學習是你目前最有實力的，你必須改變自己的心智，並幫助其他人改變他們的心智。你相信你能以否認來抗拒改變，或可示範分離未曾發生過，是無謂的且不得要領的。一位夢者仍在夢中時，雖開始懷疑其夢境的真實性，但沒能實際治癒事實與幻覺層次分裂感。你夢見一個分離的體我，且相信它製造的世界。這世界對你來說是非常真實的。你不可能不做任何動作或改變而來撤銷體我的世界。如果你願意放棄成護衛體我思想體系的看守者，而將那職務交放給我，我會柔和的更正它們，且領導你回至真家園。每位好教師都盡力把自己的理念傳授給他的學生，希望有一天學生們不再需要他。這是父母、教師、和心理治療家真正的目標。若相信孩子、學生、或病患者學成後會失去他們，則不可能達到這個教學目標。這一點是無法說服體我的，因為這與體我的律法相反。但是記住，法律是用來保護、延續立法者所相信的。一旦你製造了體我，自然的就會設法保護它。你相信體我的律法且遵守那一長串有關醫藥、經濟、人際關係、營養和疾病預防等等所謂的「法律」，就必是瘋癲失智的。除了上帝之律法之外，其他都不是真律法。我必須繼續重複強調這點，直到你了解這真理應用於你們違反上帝意旨所製造的任何事物。無任何能取代上帝之律法，這點真理可解放使我們永遠自由。你所製造的魔法只會監禁束縛你，許多「宗教」就是以上天知名基於這些虛假律法，但完全無能將人類從痛苦畏懼的深淵拯救出來。

如果你把教師只看成是一位「較大的體我」，你將會畏懼，因為想擴大體我必會增加你分離感的焦慮。比爾，不要陷入此種愚昧中。如果你願我同思，我將與你一起教學和生活。但我的目標總是在使你最後不再需要一位教師。這與你的體我老師目標相反。它只擔憂自己對其他體我的影響，因此將它們之間的互動解釋為保存體我的方式。所有的分離焦慮感都是種意願要繼續保持分離的徵狀。比爾，你會畏懼教學，只因為你想像怕留給他人你自我形象之壞印象。你相信他們的贊同會提升你的形象，但這會因而增加你的分離焦慮。你也相信他們的贊同會減輕你分離的焦慮，但這會反而帶給你憂鬱。

你的所思所為、所意願、或所製造的，皆非是在建立你的真價值所必需的要件。除非是在幻想中，你的價值是無可爭議的：體我從來不是重要的，因為上帝沒創造它。靈魂真我總是完美的，因為是上帝創造的。對於這點有任何混淆都是種幻想。比爾，如你意願為專心職教，而非只想做一位自大的教師，你就不會畏懼。如被體我錯誤的利用，教學則變成可畏懼的。體我會濫用所有情況作為各種自我讚嘆和誇張的形式，以克服對自己的疑惑不安。只要你相信你所幻想的，體我的疑惑則會永遠存在。你自己製造了幻覺，故知道它不是真理，不要試圖改變它，而只看著它即只是如此。你的真我是真理的一部分，體我無能觸及之，但卻可輕易由你的靈魂觸及之。

比爾，我再次告訴你，當你畏懼時，要鎮定，知道上帝是真理，而你是祂心愛之子，且對你很滿意。不要讓你的體我爭論這一點，因為體我無法知道那遠超過它可觸及的真我。上帝非是畏懼之作者，但你是那作者。你有意願去製造與祂不同的，因而為自己製造了恐懼。你不得安寧，是因為你沒有履行你的功能。上帝給你一個非常崇高的任務功能，但你沒有履行之。你自己知道，所以會害怕被處罰。但你的體我仍要選擇畏懼而寧願不去履行上帝給你的功能。當你覺醒時，你將無法瞭解自己的選擇，因為那真是無法置信的。現在不要相信那無可信的。任何企圖增加它的可信度，只是托延那無可避免的。「無可避免」之詞，對體我來說是恐怖的，但對靈魂而言卻是種喜悅。上帝是無可避免的，你無法逃避祂，正如祂無法避開你。

體我最怕的是真我的喜悅，因為你一旦體驗了此種喜悅，你將自然的要撤消對體我的保護，而完全不再繼續投資於恐懼感。現在你投資已太深了，因為你有畏懼已證實你的分離感，而當你選擇見證你真的與上帝和弟兄之分離時，體我則會歡欣鼓舞。離棄體我，不要聽信它，也不要保存它。只要聽信上帝，祂和祂所創造的靈魂真我都無能力欺騙。任為一位教師和治療師，你要能先解放自己，才能也釋放別人。不要將自己之無價值的假象呈現給他人，也不要接受他人的假象。體我為你建了一個破爛、無能遮風蔽雨的家，因為它無能力修建完整堅固的家。不用試著支撐這破爛房子。它的弱點正是你的力量。只有上帝能建造值得祂所創作者住居之家，雖然他們可以選擇不住進去而讓那房子空著。祂的家會永久堅固，隨時等著你選擇住進去。這一點你可以完全肯定。上帝無法創建那會損毀的，正如同體我無法製造能維持恆久的一樣。

光靠著體我，你無法拯救自己或他人。但由你的靈魂真我，你能完全拯救自己和他人。謙卑是體我的訓練課程，並不是真我的訓練課程。真我已經超越謙卑，因其認知自己的光芒，並喜悅的照亮各處。溫順者能接管這世界，是因為他們的體我是謙遜無力的，這使他們有較正確的感知。天堂王國是真我天賦的權利，真我的美和莊嚴是超越疑惑與感知，如同創建者愛的標記，永恆屹立，完全值得上帝的愛，且亦只愛祂。如你有意願，我能為你代替你的體我，但我永遠無能代替你的真我。父親可以安全的將幼弟交代給負責任的兄長，但這並不會混淆這幼弟的來源。長兄能保護幼弟的身體和其體我，這兩者聯繫是非常密切，雖然幼弟可能會有所混淆，但那長兄並不因為保護那幼弟而混淆了自己與父親的角色。所以我被受託保護你的身體和體我的原因很簡單，因為這能使你不必去關心你的身體和體我，讓我教你它們的不重要性。如果我自己未曾經歷過被誘惑且開始相信它們的重要，我無法瞭解它們對你的重要性。讓我們一起學習這個課程，讓我們能一起由身體和體我中被釋放出來。

比爾非常慎重的選擇要教「非正常心理學」的課，是因為那是體我的心理學。精確的說，這內容不應當由體我來教；體我的異常心態，應該會因為此教學得以減輕而非增加。比爾，你特別適合能去感知這種差異，因此能正確的教導這門課。不幸的是，大多數教師都傾向非正常性的教導這個課程，由於學生自己已存有的權威癥結矛盾，許多學生很容易因此有很嚴重的扭曲感知。

比爾最近問道：「心智怎麼能製造出體我？」這是個完全合理的問題；實際上，是你們倆人所提出過最好的問題。給予歷史性的答覆是無意義的，因為對人類來說，過去已經是過去了，如果現在不再重蹈覆轍，歷史就不會存在。比爾常告訴妳(海倫)，有時妳的思維太抽象了，他是很正確的。抽象適用於真知識，因為真知識是完全客觀的，特殊例子與理解真知識無關。然而，感知總是特定的，因此相當具體化。扭曲的感知並非是抽象的客觀，而只是一種混淆感。每個人為自己製造一個體我，由於它的不穩定性而可以有極大的變化，且因每位由體我感知者，也同樣的是易變化的。特別重要的是要瞭解，體我間互動所產生的改變也可在心智互動時產生。想像有另一個體我，如同與他們身體互動時，可以有效率的改變相對的感知。雖然不是基於真思想，這證明了體我只是個一種概念。對比爾所提出心智怎能製造出體我的問題，妳目前的狀態是最好的具體例子。妳有時能擁有真知識，但當妳丟棄那真知識就變得好像妳從未有那真知識般。這樣的意願是很明顯的，比爾只需要感知就能看到那的確是已經發生了。要充分理解到這情況的短暫性(我希望你們分享這理解)，海倫提供我們一個非常好的教學例子：她搖擺於其真我與體我之間，且伴隨著安寧和瘋狂間之變化。用此例子來回答比爾的問題，很明顯的，當她被體我主導時，她無能認知自己的真我。她那

源於真知識的抽象客觀能力，完全無法幫助她，因為她已轉向那無法以抽象方式處理的固執性體我。由於體我不是她天生的自然性，她遭受體我的侵襲，但並不至於陷入於完全缺乏真知識的情況。此結果造成「雙重視覺」，若不是她願意妥協而接受近視眼，她的情况會造成實際的複製視覺症。這是她在企圖透過體我之肉眼，要更清楚看到固體物，而不顧及遠景的「干擾」。但因為她真正努力意願要保持客觀和公正，使她幾乎沒有散光。因為她還沒能完全達到客觀和公正，否則她不會有近視眼。但她的確試著以公正來看待她允許自己看到的所有。

你忘記了連動物都會愛自己所生的且有需要保護出生於自己的本能。這是因為它們看待其子如同自己的一部分。沒有人會丟棄他認為是屬於自己的一部分。人類對體我的反應，如同上帝對待祂所創作的靈魂般，以愛、保護、和極寬容之心保護之。人對他自製的體我反應是不足為奇的，在許多方面，它將會複製對自己真創作的反應，這些真創作像他的真我一樣是永恆的。問題不在於你對體我會有如何的反應，而在於你相信自己是什麼。再次強調，相信是種體我的功能，只要你起源於相信，你就是在用體我的觀點。所以聖經引述我所說，「你相信上帝，且相信我。」相信也適用於我，因為我也是體我之師。比爾，你比較能看得長遠，所以你的肉眼視力是好的。你因為用評估來否定你肉眼所看到的，且那真視覺的意願使你比海倫能有較清晰的感知，但卻更深入的與知識層次斷絕。這就是為甚麼使你相信你未曾有真知識。壓抑是你的體我較強之防禦機制，因此你會感覺海倫的變化難以容忍。任性頑固則比較是她的體我特徵，所以她比你較不理智。很幸運的，暫時你們兩人可發展且互相以個人特種長處彼此彌補。你們現在仍是脆弱的，但將會成為上帝的力量；若真要成為上帝的好幫手，很顯然的仍需要我的幫助。

逐漸損毀體我思想體系的基礎，雖然那不是真實的，必定會使你們感受成痛苦。就像從嬰孩手裡拿走刀子或剪刀時，它會生氣的哭叫，雖然讓它玩那些可能會傷害了它。你們兩人就是處在相同的立場。你們在各方面來說皆尚未準備好，依此觀點而言，你們仍是像那嬰孩。你們還沒有能保護自己的概念，故會決定相信需要那些正是最能傷害你們的。然而，無論現在你們是否知道，你們兩人已意願要用最少傷害和最多幫助的兩種品質互相合作，這是值得讚許的努力。這情況不會持續太久。多忍一會兒，要記住我們曾說的：「結果會像上帝存在一般的肯定！」海倫總認為「已擁有者會被給予更多」這句話是近乎於諷刺矛盾。只有那些真能感覺永遠豐盈者，才能有真慈善。這是很顯然的，能夠給予任何東西時，暗示你已不需要它。即使你把給予和犧牲聯想在一起，你仍然是在給予，因為你相信自己會得到更好的，所以你能捨棄那所給予之物。

「為獲得而給予」是體我無可避免的律法，體我總是在評估自我和其他體我間的關係，因此總有欠缺的偏見。佛洛依德是目前最正確的體我心理學家。他的體我是一種非常軟弱被剝削的概念，它之唯一功能只是有所需求。體我的所認定為「真實」的皆非真理。因為它自己無法建立自己的真實感，故被迫去感知其他體我的真實性。實際上，它的整個真實感知，只不過是企圖在說服它是真實的。「自尊」以體我而言，只不過是欺騙自己將「自尊」幻想當作事實，因而暫時減少其掠奪性。「自尊」總是種壓力所產生脆弱反應。實際上，「自尊」威脅了體我的幻想而導致體我的萎縮或膨脹，其結果是退避或攻擊。體我的確是靠著與他人比較而活著，這意味平等並非在它的了解範圍內，因而它不可能有慈善和寬懷。體我從來不會給予且與他人分享所擁有的富裕，因為它是用來代替富裕的。這就是為什麼獲取的概念是源自於體我的思想體系。所有慾念都是「獲取的機制」，代表體我需要認可自己。這亦適用於肉體的衝動及所謂「較高層次」體我的需求。體我認為肉體是它的家，且的確試著藉由身體來滿足它自己。

體我相信它是完全孤立的，這也是在以另一種方式描述它的起源。因為這是種很恐懼的現象，它只好轉向其它體我，與它們結合，以脆弱的企圖去認同彼此，或以同樣微弱的力量攻擊其他體我，來顯示它的力量。體我就是那種自己是完全孤獨的信念。體我不斷的試圖獲取真我的認同，但卻因此證明自己的完全不存在或是毫無用處。在真我的知識內並不知道體我之存在。真我不攻擊體我，因其毫無體我的概念。雖然體我也同樣的不知道真我，它卻能察覺到被某種比自己強大的拒絕排斥。這就是為什麼體我的自尊心必定是種幻想。

上帝所創作的只在一種事實並不是神話，但人製造的則可能轉變成神話，而不具創造性。神話完全是種感知，其形式曖昧且為兩元性，有善惡特質，就算最仁慈的，也影射有恐懼的成分。神話和魔法有密切關係，神話通常與體我的起源有關，而魔法則是體我自誇所擁有的力量。「生存競爭」理論只不過是體我為保護自己和對它來源解釋的掙扎。它的起點，總是與肉體的產生有關，因為沒人會宣稱體我存在於那點之前。有宗教信仰的體我傾向於相信靈魂存在於肉體出生之前，且在暫時墮落體我生命後，將繼續存在。有些人真會相信靈魂將因為這暫時的墮落人世而被懲罰，雖實際上靈魂不可能知曉這段人世。「拯救」之詞不適用於靈魂真我，因其非處於需被拯救的危險中。拯救只不過是種「正確心智」，這並非「同一性心智」，但是在回復同一性心智之前必須完成的。正確心智自動指揮了下一個步驟，因為正確感知者不會攻擊，而其錯誤心智會自然被撤銷。體我必須要批判評論，否則無法生存，且只會被棄置一旁，此時心智只能往一個方向前進。心智所選的方向總是自動的，因為這完全依照其遵循的思想系統。

任何體我所認定為事實的都是值得懷疑的，因為事實只屬於真知識的領域。幾世紀以來，哲學家公認混淆理論講述的範圍是種思想錯誤。心理學家和許多神學家一般對此了解不透徹。某一領域的理論資料，對其他領域是毫無意義的，因為它們只可能在其思想體系內被理解。這就是為什麼心理學家增加其注意力於體我，試圖在聯合顯然無關的資料。企圖使無關變有關是不可能的。最近生態學所著重的只是以更俏皮的方式，設法在混亂中強迫一種幻想的秩序感。我們應該時時記住，這縱然是以最聰敏的形式，我們不需要麻煩自己去發明，因為無論是最高度特殊性的發明，仍無法與上帝抽象創建性所創造的可相比。

比爾，當海倫讀這些筆記給聽你時，試著很仔細去聽。你未曾瞭解「天堂王國在你之內」的意思。你無法瞭解的原因是因為這是體我無能理解的，體我解釋外在之物好似是屬於內在的，那是毫無意義的。並不需要「之內」的詞，因為天堂王國就是你。創建者除了你之外還創建了什麼？除了你之外，還有什麼是祂的天堂王國？這是同一性的完整訊息，這是我們曾提過的：整體超越其各個部分的總和。上帝已經給你了所有，這事實表示體我的不存在，因而使它深深的感到恐懼。對它而言，存在與所有是不同的；對真我而言，此兩者完全相同。真我知曉你就是所有且已擁有所有。當接受欠缺感時，你才會有獲取的念頭，如此才能使存在與所有之不同變得有意義。這也就是為什麼「你擁有一個天堂王國」和「天堂王國就是你」這兩句是完全相同的。

聖誕節不是指某天，而是只某種心智態度。基督心智源自靈魂真我的選擇，而非來自於體我，基督心智就是你的心智。你也有真我所創建的天國。你的真我並不因為你的體我誤導你走上感知之路而停止創造。你的體我和你的真我，永遠不可能是共同合作創造者，但你的真我和創建你之上帝，則永遠是共同合作創造者。要有信心，天國被完美的保護著，永不可能被體我勝於它。阿門。

在你們受誘惑的時刻，以上述形式表達可以用來作為祈禱文。這是一種獨立宣言。

要記住的重點是，如果你們認同體我，你們就無能完整的感知真理。只有你們選擇效忠體我，才可能讓它控制你們。體我好似處於你們之外，是可單獨行動的個體，因為它要讓你們知曉它的存在。你們必須要知道自己存有多少體我引導的想法，只要你們仍活在這人世，或更正確的說你們相信生存在這人世中，你們就必會有體我與真我的衝突感。但你們的真我生命仍持續而不斷，完全不受體我企圖要隔離的影響。抑制真理和與真理無關的比率，隨著各人體我的幻想而改變，但總是涉及隔離，否則你們不會相信自己生存在這人世中。當我告訴比爾，集中注意於這句話，「主啊！我在這裡」，我指的「這裡」不是「這世界裡」。我要他相信自己有與世分別之意識，且有能力直接與創建者意識溝通。他也必須開始感知自己是種有力量的接受和傳遞之管道。不應該忘記你們所互欠的重大債務。這如同你們所欠我的債。每當你們彼此以體我反應時，你們就是拋棄了感激的恩寵所產生之正確的神聖感知。「神聖」之所以用在這裡，是因為當你愈瞭解，蒙受神聖子群(包括我在內)有多少恩惠，你們的感知就愈接近知識真理。這之間的縫隙是極微小，知識可以很順暢的流過去，並且永遠淹蓋這小隙縫。

體我的「敵人」

以它頭尾顛倒之特性，體我把源自於超(上)意識的衝動，感知成是來自於淺(無)意識層。體我都得判斷它所能接受的種種，而那些來自超意識的衝動是它不能接受的，因為超意識清楚的指出體我的不存在。因感受到威脅，體我不僅抑制而且重新解釋那些超意識的資料。但雖未能感知的，你仍會知曉，且仍能超越你的意識而保持極端的活躍。

因體我的錯誤使得淺意識的表面層，同時包含本有的人類慾望嘶喊及源自於超意識的上帝召喚。這就是為什麼恐懼和愛的基本衝突是在無意識層內，使你不能意識那衝突的存在。體我無法容忍這兩種原動力，因此以禁制的方式來壓抑它們。因為感知這兩者的威脅，體我不僅壓抑那基層意識的衝動，也會一併抑制來自於超意識的衝動。它主要考慮是在如何能自我苟延殘喘的生存，所以對兩者衝動皆感覺相同的威脅。人類慾望是無法與對上帝的無可抗拒的吸引力相比，因此體我感知來自於上帝召喚是種較嚴重的威脅。人類行動也許依賴壓抑基層性的衝動，但拯救人世則必須依靠著解除對上帝吸引力的壓抑。

你現在所以需要幫助，是因為你壓抑了你內在的嚮導，因此需要邀請我做你的導引。我的任務是在你的淺意識中引導你能分辨真假，使你得以突破體我所建設的障礙，而照亮你的真我心智。面對我們結合的力量，體我無法得逞。你應該開始清楚明白為什麼體我認為真我是它的「敵人」。體我源自於離間分歧，而其能繼續存在，完全依靠你要堅持相信隔離。它說服了你將對上帝的吸引力迫降至無意識層中後，必得給你某些獎勵。但它所能提供的只是你有暫時生存的感知，這生存有其開端和結尾。它告訴你，這就是你的生命，因為這也正是體我的起點和結束。與肉體暫時存在對立的是呈現給真我的知識和永恆的存在。經驗過此種啟示者，不可能會再相信體我的謊言。體我貧脊的「貢獻」怎能與上帝榮耀的賜福相比較呢？上帝已給你了所有，這事實表示體我的不存在，因而使它深深的恐懼。對它而言，「存在」和「所有」是不同的；對靈魂真我而言，此兩者是完全相同。因你的允許，體我也是在你的心智中。莊嚴偉觀是屬於上帝且只是祂的屬性，因此也是你的屬性；當你開始逐漸有此知曉後，你會自動丟棄了體我，因為莊嚴偉觀的呈現使體我的無意義變得特別明顯。體我雖不瞭解這點，但相信它的「敵人」已在攻擊它，故企圖以禮物引誘你回到它的懷裡。而它所能提供的只是自我膨脹和自誇之「禮」。體我的自我膨脹與上帝的壯偉這兩種選擇間，你要選哪個呢？

你若認同體我則不可能相信上帝是愛你的。你畏懼憎恨你所製造的體我，體我對你並無效忠心，也不愛你。體我之被製造是源自於對上帝的否定。因憎恨自己製造了體我，你無法理解上帝和祂所創作靈魂間的真關係。你將意願與上帝分離的信念投射於自己，但這使你對所自製的體我之愛產生矛盾的感覺。人類之愛不可能沒有這種矛盾感的存在，因為體我從未經歷過無矛盾感的真愛，故無法理解真愛的概念。真愛會即刻進入任何真正想要真愛的心智中，但那心智必須是真的有所需要。即意指那心智非經由體我的支使，且無矛盾感的需要。此種愛的經驗是完全與任何體我所能提供的不同；一旦經歷過了，你則永不能再回頭或再逃避那真愛。有必要重覆的是：因你相信了黑暗且你可能逃避，使亮光無能照進你的心智內。聖經常提到有許多珍貴無價之寶等著要給你，但你必須得先要求且探尋之，這與體我所設定的條件截然不同。這種要求只是在顯示你的榮耀本質。因為除了自己的意願能引導你如此要求外，沒有其他的力量可強迫你。於這點而言，你與上帝是同樣有自由意願，而且是永遠如此的。那些真心祈求者，必會得到答案。讓我們一同以我之名來請求父親，讓你記得祂對你的關愛及你對祂的摯愛，這是祂的旨意，祂不可能不回答你的。

人類的自誇總是在遮掩其絕望無助，而企圖對抗基於相信體我是微不足道的自卑感。自傲在沒自卑感的心智中是毫無意義的且不可能需要自誇。自誇總會涉及攻擊，因為它的本質是競爭性的，是幻想試圖要比他人佔上風。當你無法繼續容忍自我貶低而尋求解脫時，體我總是會在疑惑不安與毒辣惡意兩個極端遷移轉換，然後教你攻擊是唯一的解決途徑。這除了表示你同意體我對你的評估之外，還能如何解釋呢？體我自己的感知是非常的變化莫測，且完全懷疑它所感知的。因此，體我能做最好的只是在懷疑，而能最差的則就是很毒辣。這是體我的範圍。由於它的不確定本性，體我

跳不出這範圍。體我永遠不能超越此範圍，因為它永遠無法肯定。因此，在你的心智內，有兩種對你互相衝突的評估，而它們不可能都是真的。當你對聖靈回應時，體我的不安會增加。當你以愛回應聖靈時，體我特別要攻擊你，因為體我評斷你對它無愛心，而且在反對抗的評斷。一旦體我感知到你的目的明顯的與它不一致時，體我會開始攻擊你的目的。在這時候，它的懷疑性急速增加，而會突然從猜忌轉移成毒辣。體我沒能力區分真我的莊嚴堂皇和體我的高傲誇大的不同，它只感知到上帝的威脅。它所深感的脆弱、易受害造成它只會出擊。當體驗到威脅感，它唯一的選擇是要現在出手攻擊或是等以後好時機再出手。若接受體我所提供的自誇之「禮」，你會即刻攻擊；若不接受，你則會等待好機會再攻擊。

體我在上帝莊嚴存在下變得完全無力，祂的榮耀建立了你的自由。即使最微細的莊嚴榮耀能將體我由你心智中清除除盡。體我會努力的費勁去阻止你的自由解放，它會騙你因你心智失常，因此莊嚴不可能是存在於你內。然而你的莊嚴榮耀是來自於上帝之愛，那是你的富裕而只能由祝福你得以保存珍惜之，且使你自己保存於上帝心智中。要記住你只能存在上帝心智中，不可能存在其他之處。當你忘了這事實，你會絕望且開始攻擊。體我唯一能靠的是你寧可忍受絕望，但若你意願看到自己的莊嚴榮耀，你不可能會絕望的，因此你不可能要體我。自卑和莊嚴無能共存，也不能於你意識中替換。它們是在彼此否定，而只有莊嚴是真理。真理不會改變，總是真理。當你讓莊嚴溜失一會兒時，你已將自製的誇張來代替其位置，自誇非真理，因此你必定已是瘋癲失常了。你的莊嚴決不會欺騙你，但你的自誇幻想總是會欺騙你。如何區分莊嚴和自傲，則是看你的反應是有愛心或得意的自尊心。高傲自尊無能產生奇蹟而反而會阻止你見證真我。你的喜悅見證了你的莊嚴榮耀但非高傲自尊。因為高傲無能分享，但愛是能分享的。

你未曾想過要放棄每個與真知識對立的思想，你保存著上千個惡毒狹窄心眼的想法而阻擋了聖靈的進入。你用惡毒心眼砌造的高牆堵住聖靈之光的滲透，而你永遠是無意願損毀你自製的高牆。沒有人能看穿一道圍牆，但我可以繞道至圍牆的另一邊來幫助你。要注意你心智中是否仍存有負面惡劣的想法，若仍有一絲存在，你則不會有意願要求我幫助你的。

存在你的心智內之上帝王國是完全有意識的安詳，被體我控掌的那部分心智已毫無留情的被驅逐出境了；體我面臨著難以征服的勝算，不顧死活的拼命在你醒來或睡眠中，企圖遮掩你心智內擁有的上帝王國。思考一下，你是多麼費力的有意願警覺性的保存體我，但毫無意願花費精力來保護你的高層次的心智。若你聽不見上帝的訊息，是因為你選擇不要聽。你的態度、感覺、和行動已證實了你聽信體我。你的態度顯然是充滿矛盾、你感覺偏向負面且無喜悅、而你的行為不是無可預測就是過分緊張，而這正是你所要的。這是你不惜一切戰鬥到底來維持的，也是你提高警覺的在保存。你的心智已充滿了詭計來為體我留面子，但不曾試著去探尋認識上帝之面容。但你無能代替上帝王國，也無能替換你的真我。

體我並不知曉你的真我，也不知道要教你什麼，但它卻企圖要教你。它的專長是困惑混亂，是位完全無知及充滿疑惑及畏懼的老師。雖你可以完全漠視聖靈的存在(雖然這是非常不可能的)，你也不能從一無所知的體我學到什麼。有甚麼理由讓你去選擇體我為師呢？難道這真是上帝之子為了尋找真我所應求教的老師嗎？學習如何能依你的本質引導你，應是很喜悅的，且能促進、啟發你的天賦。但當所教導的是違反你的真本質時，你所學的反而會監禁束縛你。只要你的意願仍能自由選擇，你就不會聽信體我的教唆。

我們曾提過權威的問題。體我相信它就是你，而是你在篡奪上帝的權威。因此，若認同體我，你必定感知自己是有罪的。體我經驗到罪惡感，因而畏懼受懲罰。「攻擊上帝」對理智清晰的心智而言是荒謬的，但永遠不要忘記，體我是不理智的。體我代表一種妄想體系。幻想和痛苦合夥共同製造你「看見」的世界。傾聽體我的聲音，代表你相信有可能攻擊上帝。無罪惡感的心智不會受苦。清晰的心智已經癒合，因此能治癒身體病痛。純淨的心智不可能製造身體的病痛，因為它無能力妄想去攻擊自己和任何人、事、物。疾病是一種魔法，更正確的說，是一種企圖用魔法解決的型式。體我相信，若先懲罰自己，將會減輕上帝對自己的處罰。這是體我傲慢自大的想法。體我先歸咎上

帝有懲罰的意圖，然後再設法篡奪所有上帝的功能。體我不能違反上帝的律法，但能夠隨自己的意願誤解這些律法。與上帝分享的意旨有創建的力量，而體我的希望雖可能使其所製造的世界幻想成真實感知，但毫無創作力。所以你必須在每一分、每一秒回答「什麼是我相信有價值的寶藏？我要的是什麼？」這個問題，而每次決定時你所作的判斷都會有影響力。因為你自己已教了自由是束縛、而喜悅是種痛苦。上帝創建了聖靈真我，因此無法被你刪除。你製造了體我，所以你能剔除它。只有上帝創造的是不可倒轉和改變的。你所製造的總是能被更改。幻想不是真思想，但你可能幻想你相信它們是真實的，但你是錯誤的。思想的功能來自上帝，且為祂思維的部分，你離開祂時則變得無思想能力。非理性的思想，是種病態的雜念。上帝自己來指示你的思想，因為你的思想是祂的創作。罪惡感是你忘記上帝創造你的徵狀；也同時顯示你相信而且希望自己與上帝無關，有獨立思考能力。所有病態思維在最初產生時，都參與有罪惡感，而其能繼續由罪惡感維持著病態。對那些相信他們能指揮且必須服從體我者，不可避免的會用罪惡感為工具。

體我藉由身體來與他人分離；聖靈則透過身體與他人接觸。你對弟兄的感知與聖靈不同，因為你尚未能視他們和你的身體只是用來做結合心智的媒介。這個解釋將會完全改變你對身體的價值觀。它本身沒有價值，你若用身體為攻擊武器，它對你有傷害性；但若用它只為了接觸那些相信他們是身體者的心智，而且藉由身體來教導他們實際上並非身體，你則將能開始瞭解你們心智的力量。在達成連心一致的過程中，身體則成為一種交流溝通的完美課程。因而在達到心智同一性之前，身體會有其價值。這是上帝將所限制的變成無限的方式。祂的聲音(即聖靈)，對身體的看法與你不同，因為祂知道任何事物的唯一事實是，如何將其用成為服務上帝旨意的功能。身體是美或是醜、是野蠻或是神聖、是有幫助或有害處，皆基於它如何被使用。從別人的身上，你將可見到你是如何的使用自己的身體。如果你將身體交給聖靈，用來聚合子群，你不會看到它物體性的一面。誤用了身體，你將會誤解它，因為誤用造成誤解。與聖靈有不同解釋，將會使你懷疑不確信；這將導致你憎恨感、攻擊性，而且失去安詳寧靜。

體我無法聽見聖靈，但是它的確能感覺到那製造它的心智之另一部分是在反對它。體我反而利用這點成為攻擊你的藉口。體我相信，最好的防禦即是攻擊，且也要你相信這一點。除非你相信，你不會與它站在同一邊。體我感覺極需為盟友，但不需要弟兄。因為身體不是你的一部分，體我會感知是個存在你心智中的陌生者，因此轉向身體尋找它的盟友。這使得身體成為體我的好朋友。但這種聯盟實際是以分離為依據。如果你同意這是聯盟，你就會產生畏懼感，因為你是在與恐懼結盟。體我和身體共籌謀且聯合攻擊你的心智，因為它們瞭解，只要它們的「敵人」知道它們不是心智的一部分，這就是它們兩者的結束滅亡。這也許是種最怪異的感知。非真實的體我，試圖要說服是真實的心智，它本身才是心智的學習工具，而這學習的工具會比心智更真實。任何具有正確心智者，絕不會相信這理論。聽那聖靈對你提出的所有問題的唯一答覆都是：「你是上帝之子，上帝創造你作為祂的一部分，你是祂創建天國內的無價之寶」。只有這是真理！你選擇要睡覺且開始作惡夢，但睡眠中所夢到並非是真實的，而上帝叫醒你。當你聽見祂時，夢境將不再存留，因為你已被喚醒了。你的夢中包含了許多體我的標誌，它們使你困惑混淆。但那只是因為你已睡著了，所以無能有意識。

體我是由相信製造的

你的誤信製造了體我，你也可以撤銷對它的相信而捨棄體我。不要畏懼體我，它的存在必須依賴你繼續保持你對體我的相信。體我得完全要依賴你的心智，因你相信它而製造了它；你也能撤回對它的相信而去除之。這個課程的整個目的是要教你知曉，體我是不可相信的，而且永遠是不可相信的。你因為相信了這不可相信的而製造了體我。不要把你對體我的錯誤相信投射給別人，如此是在繼續保持對體我的相信。企圖投射出去你自己的錯誤，將會造成你的憤怒和攻擊，因為它們來自於企圖投射丟棄自己的責任於他人。當你願意自己單獨承擔製造體我的責任時，你就會將憤怒和攻擊性擺置一旁。但在接受自己的錯誤後，不要再繼續保留它們。盡快的將它們交給聖靈，讓祂完全消解這些錯誤，使錯誤所產生之後果從整個子群的心智中消失。

在任何時候你都可以完全忘掉體我，它永遠是不可相信的。沒任何人會想要保存那評估為無法相信的概念。若能學越多有關體我的真面目，你則越能理解它是不可相信的。不能理解那不可思議者，是因為它令人難以相信。明顯的，來自難以相信的所有感知，必然是完全無意義的，但它並非不可信，因為只有相信才製造出體我的。真理能超越你所相信的，聖靈的感知是正確的，祂將教導你如何超越你所相信的去正確感知。上帝的思維屬於你的心智，也是你與祂認同的部分。

除了體我之批評判斷外，所有的一切無例外的都是為完美而運作。體我對控制有高度注意力，是它所允許進入意識的重要因素。這不是一個平衡心智的運作方式。因體我的控制是無意識的，使它更進一步的失去平衡，造成控制比理智反而占優勢。理智的評估無可避免地會判定體我的不是。因此為了自保，體我必定要刪除消滅明智評估。體我失衡之主要原因是它無能力分辨源自於上帝的召喚和肉體的衝動，這種混亂的思想體系必定是瘋狂的。然而，這種精神錯亂的狀態，正是體我的實質，它只能以自己是否受到威脅作評斷標準。

體我對上帝有恐懼感，這是有邏輯性且情有可原的，體我會畏懼那可消滅自己的威脅。但會畏懼那體我所認同的身體，則是毫無道理的。身體是體我自選的家。這是它唯一確認能感知安全之處，因為身體的脆弱是體我的最好理論基礎，身體的非永恆性證明了你不可能是上帝的部分。這是體我熱切相信的。但也因體我接受以這脆弱的身體做它的家園，因此痛恨身體。體我告訴心智它真的是身體的一部分，且身體是它的保護者，但又不斷的告訴心智，身體無法保護它。這使心智頓時傻住了。所以，心智問，「我從那裡能求得保護？」體我回答，「找我！」不是無原因的，心智提醒體我，它一向堅持與身體之認同，向體我求保護等於向肉體求保護，是沒有意義的。體我無法回答這個問題，因為它不可能有答案，所以沒真正的回答。但是體我有個典型的解決方法，就是從心智中把這問題刪除壓抑於無意識層中。一旦問題成為無意識，它的確能、且已經導致了你的不安。

在這個世界上，價值有階級之分，並不是一切你想要學的都有持久的價值。事實上，許多你選擇要學的，正因為是它們無能保持價值。上帝知曉你的價值，不會讓這情況發生，因此它不能發生。你的價值是在上帝心智中，而非只存於你自己。接受上帝所創建的真我是在否定自誇高傲，因此不可能會自吹自壘。相信你是微不足道才是種傲慢，因為這意味你相信自己的評價比上帝對你的評估正確。你未曾建立你的價值，所以不需要為其辯護。問聖靈你的價值是甚麼，祂會告訴你的。體我相信不對任何永恆的事物作承諾是對它有利的，因為永恆必定來自於上帝。

體我試圖發展的功能之一是永恆，但卻一貫性的失敗。也許會讓你感到驚訝的是，如果體我真有意願去做，它也是能夠得到永恆的結果，因為它也是心智的產物，故也被賦予所有心智的力量。但這是種決定而非能力，此正是體我無法忍受的。因為，能力是由抉擇而自然的發展，但選擇必會涉及正確感知。這真感知正是體我怕被真評判所必須避免的。這種矛盾的結果雖是怪異的，但沒有比矛盾本身更怪異。體我在此有一貫的反應，因為精神病症狀總是一種已經涉入體我的表現。這並非可靠性，而是真理性問題。如同它以任何方式來處理所有有涉及真實性的問題，用其他膚淺、分支附帶的問題來取得你的妥協，體我典型的辦法是「忙碌」的做不重要的事，正是為了要掩藏而不去面對真正的問題。執著於概念上的問題，尤其是用那些無法解答的問題，是另一種體我喜好用來阻礙真要學習進步的意願。畫方程式和將圓周率帶到無極限，都是這種好例子。體我最近所「發明」的一種特別值得注意的、且對心智最有吸引力的詭計，就是要暫時停止身體的機能運作，以保持維繫肉體的稍長久的存在，這是企圖造成體我所能容許的有限性之永恆。你們心理學家會很容易瞭解，體我有能力製造和接受一些非常畸形扭曲而非真理的聯想。認為混淆與侵襲會產生相同的行為結果，就是很好的例子。心理學家有可能接受且合理化那些明顯是毫無意義的，但歸咎於病患者。你們自己的體我阻擋住你們的心智應該問的重要問題。當你們願意限制對病患心智質疑時，你們才能真的瞭解病患和病情，因為你們自己也接受這些限制。這使你們無法治癒自己和病患者。

你對我還尚未能完全信任，但當你越能常轉向我(而非體我)尋求引導時，你對我的信任會逐漸增加。此結果會更說服你，向我要求引導是你唯一能做的明智抉擇。沒有人於經歷過一種選擇帶來安寧和喜悅，而另一種選擇帶來痛苦和災禍時，會需要有所抉擇。這證明了有另外其他的方法是體

我無法接受的。以痛苦為獎勵不是最有效的，因痛苦本身是體我的幻覺，而只能有暫時的效力。上帝的獎賞可在瞬間被認出是永恆的。因為你的真我有此認知而建立了真我和體我不可能是相同的。你也許相信你已經接受了，但你並沒真確信真我與體我之不同。你執著於要擺脫體我的事實，證明了這一點。你無能力用壓抑、控制、或懲罰的方法，來脫離體我的控制。體我和真我互不認識。心智分裂之後，體我抑制所有來自於靈魂真我的衝動，因此你相信你是與真我隔離的。你製造的體我繼續使你相信這一點，但這仍然有需要你有意願如此，才能持續它的分離。目前，我對你信任比你對我信任的多，但這不會永遠如此。你的使命非常簡單。你被賦予此生命來證明你不是體我。我再次強調，我不會選錯上帝的管道，聖靈分享我對你們的信任，且總是贊同我對同一性的決定，因為我的意願永遠與祂的一致。

應該解說清楚的是，雖任何體我特殊幻影的內容不重要而且常變化，這些幻影卻相當特別；雖然心智自然本質是抽象的，在它分裂之後，就自動變成特定化。但因只是部分心智的分歧，也只有部分變成特定化。特定化的部分就是相信體我的那部分，因為體我所依據的是特定性的。就是這一部分，相信你的存在是隔離性。體我所感知的都是分離的，與生存本質無關。因此體我除非只為了利用溝通來建立其隔離性，都是在反對溝通聯繫。體我的溝通系統是根據它自己的思想體系，它的溝通是受它自我保護所需而左右之，而當它經歷威脅時，它則會中斷溝通。這些威脅總會因各個體我感知不同，以它們特定的評斷，都是特殊的。例如，雖然所有被感知的要求都可能被體我歸類(或判斷)為強迫性的溝通，且必須中斷之，然而，此種反應都必是針對特定人而中斷溝通。對於所有它感知為刺激性的，體我以同樣的特定方式來反應；相反的，真我總是以同樣方式回應一切祂知道是為真理，而對非真理則無所反應。真我不企圖建立甚麼是真理，祂知曉上帝所創建的一切都是真理。真我與創建者一直保持直接的溝通，且與創建各方面有完整的溝通。

體我玩弄你的心智

體我的自衛本能源於體我所否定的心智，這就是體我攻擊那能保存它的心智而必定導致它的極端焦慮。這也就是為什麼體我從來不知道自己在做甚麼。體我的唯一存在來源，是完全依賴於一種對它有敵意的環境。知道這源泉的力量使它有畏懼感，體我強迫去貶損這心智力量，但又無可否認的會威脅到它自己的生存。仍舊是瘋癲的，但還用邏輯以完全瘋癲的方式試圖解決這喪心病狂的困境：體我感知到真我的存在，然後它將其威脅感投射給你，避免使它的存在感受到威脅。如果你同意它，這保證你不知曉真我已安然無恙，而這就在確保了體我的延續。

體我是易變無可預測的，總是會搶先開口。因為體我不認為是你的一部分，它相信你可能隨時會撤回對它的支持，這主要的感知是它思想體系的基礎。它提出了第一個它永遠無法回答的問題，「你是什麼？」此為疑惑的開始。自此後，它提出了無數的問題但未曾回答過任何問題。因為你是有答案的，因此體我會怕你，體我最好的發明是把問題遮掩住使你以為沒有問題的存在。除非你能完全理解體我是一無所知的基本事實，你無法真正瞭解這矛盾感。聖靈從不發問，但祂總是會有答案。每個人以各種方式，都有要求過祂幫助的經驗，也都以各個方式得到了答覆。因為聖靈答覆的是真理，祂的解答可適用於任何時刻，這意指每個人現在都已經得到解答了。

心智總是在複製自己。由畏懼感出生，體我也複製畏懼感。這是它的忠貞，此忠貞也使它反叛你因為你就是愛。上帝以愛創造你使你成為祂的部分，但你並無用愛製造體我，所以它不愛你。天堂國境是充滿了愛，無愛者則不可能存在天堂內，你開始相信你是無愛者，這造成相信你是處在上帝心智外的那心智部分。體我必須否定你是愛。因為愛給你了一切，它也必須否定所有愛賦予你的力量。那擁有一切者，不可能想要體我。如果製造體我的心智認識自己的真本質，也不會想要體我。體我唯一所能面臨的就是被拒絕。如果那製造體我的心智，認出子群的任何一部分，那心智就會知道上帝之子的完整性。

你只能將子群認成為一位，這是掌管一切思維之創作律法。你可能感知子群是零星分散的，只因你看到那不屬於完整性的特質。這就是為什麼攻擊不可能只是局部性的，而必須完全捨棄之。如果不完全捨棄攻擊，就等於沒放棄攻擊。恐懼與愛是相對的。體我產生畏懼感，聖靈激發愛的創

造，但畏懼與愛都將回到想出它們的心智中，而會影響思想者的完全感知。這包括他對上帝、和祂的創作、以及對自己的感知。如果你以畏懼出發，你不能賞識感激一切；如果你以愛為起源，你將賞識感激所有的一切。

體我反對所有讚賞、感激、正確感知與知識。體我感知它受到完整性的威脅，因為它感受到心智所作之承諾是完整性的。它強迫自己與本質為心智的你隔離，而情願依附在心智以外之物。但心智外卻無他物。雖體我不了解心智無能製造幻影，但它認為若製造些幻影，心智會相信幻影是真實的，因為幻影就是由相信製造出來的。不能否認的，當你相信自己製造出的種種，你會肯定它們的存在。當你相信上帝不知曉你時，你的思維則似乎與祂的相反抵觸，而看來好像在攻擊上帝。我們一再強調，體我相信它能攻擊上帝，且試圖說服你，是你在攻擊祂。如果心智無攻擊能力，體我繼續以它完全合乎邏輯的方式證明你不可能是心智。因漠視你的真我本質，體我可隨心所欲，但仍意識到自己的脆弱，所以想拉攏那非真我的部分來對它效忠。因此，體我要你的心智參與它自己的幻想系統，否則你了解之光會使它的幻象消失。體我不要再有真理的任何部分，因為真理會顯示體我是黑暗虛假的。如果真理是完整的，非真理則無有存在的可能。對任何一方的專注必定是完整的，因為你的心智不可能在容納真我和體我之共存而不造成分裂。如果它們無能和平共存，而你想要安寧，你就必須完全且隨時放棄衝突。

對聖靈而言，投射是延伸增添之方法，體我則將投射變相成剝奪削減之方法。因此，依你如何選擇，而各會造成豐盛或匱乏。這是你的抉擇，然而你無從選擇是否要用投射；各個心智都必得投射，因為這是它如何生存之方式，而所有心智皆是生命。你必須先能完全瞭解體我所使用的投射，否則無法解開投射與憎恨間之不可避免的聯繫。體我總是在企圖保持衝突狀態。但它不要讓你因太無法容忍而會堅持要放棄衝突。它技巧的設計掩飾，用心智的力量來損毀心智的真目的，使得體我所要維持的衝突性反而好像在維繫和平。「和平戰鬥者」之詞就是個典型的例子。體我唯恐你要求自由而會放棄它，因此扭曲的解釋上帝律法，由你心智中投射衝突於其他心智中，然後說服你相信你已將衝突丟棄給他人了，這會使你完全無矛盾衝突感。這其中含有下列三點非明顯的謬論：

(一) 嚴格來說，你無能投射衝突，因為你完全無能力分享衝突。企圖保留部分而擺脫其他部分，是沒有真正的意義。記住，一個自相矛盾的老師，不可能為好的教師或學生。他的學習態度是混亂的，因此會嚴重的限制其所要轉達的教義價值。(二) 另一謬論概念是你能丟棄至他人你自己不要保留的。給予他人正是如何能保存那所給他人的方法。相信將你不要的衝突往外丟，能完全從你心智內排除掉，是完全扭曲了延伸擴張的力量。所以那些投射出自己衝突矛盾者，非常警戒自己的安危。他們怕其所投射出去的會返彈回來傷害到自己。他們雖相信已經把汗點從自己的心智抹消除淨，但也相信那所丟出去到他人心智的正在躡手躡腳的爬回家來。這是因為他們所投射出去並未離開他們的心智中，這也就是為什麼他們被迫涉及於強迫性的行為動作，只為了不要認出這事實。古代之煉金者不允許問自己的是：「為什麼要去做？」因為一旦問了，會立刻顯示他無能力將任何鋼煉成金，其努力是毫無意義的。體我怪異的企圖將永恆概念聯繫於不重要的事，因而允許與永恆概念妥協，以不危害自己的情況下以滿足心智。如此使得許多好心智者能努力繼續不停的似如煉金者盲從的動作，但非去思考其行動之目的。(三) 你不可能繼續維持對別人錯誤幻想而不對自己也有同樣錯誤概念。這是無可避免的，因為心智事實上不可能被分裂。分裂是撥成碎片，而心智無打擊能力。相信心智能打擊，總是體我製造的謬論，也是它使用投射的整個理論基礎。然而，體我是一種相信，它的存在完全依賴著你的心智去選擇如此相信。因此體我已是混淆了自己的認同，這是體我以扭曲心智來錯誤的應用上帝律法的變態結果。

體我使你分散注意力似乎已經妨礙到了你的學習進展，但除非你給它力量，體我沒有力量來干擾你的學習。體我的聲音是一種幻覺。你不可能期待體我承認它不是真的。幻覺是在不正確的感知真理。我並沒要求你獨自去排除幻覺，只要求你去評估它們對你所造成的後果。如果你因這些幻覺而失去安寧，則會要將它們從你心智內除去。對體我有任何反應，就是一種挑戰，而戰鬥必會剝奪你的安寧。然而，在這場戰爭中並沒有對手。那些你感知為對手者，是因你先攻擊了他們，而放棄

了你部分的安寧。你怎麼還能繼續擁有那已被放棄的呢？當你放棄安寧，你並沒要放棄它們，你只將自己隔離在安寧之外而已。

體我藉由身體隔離彼此；聖靈透過身體觸及他人。你對弟兄的感知，與聖靈不同，因為你不把他們和你的身體解釋為只是結合心智的工具。這種解釋將會完全改變你對身體的價值觀。它本身毫無價值。如果你用身體攻擊，它你有傷害力。但如果你使用它，只為了觸及那些相信他們是身體者之心智，以及利用身體為媒介教導他們事實上他們並非為肉體，你將開始瞭解你們心智的力量。如果你能如此使用身體，而且只為了這個目的，你就不會用身體來攻擊。在達成同一性的過程中，身體是為溝通的完美訓練工具，在達到完全共融之前，仍具有其價值的。這是上帝將你所限制的，變成無限制的方式。為祂發言的聖靈，對身體的看法與你不同，因為祂知道任何事物的唯一真實，是如何將所賜予的功能來服務奉獻上帝。溝通結止分離；攻擊助長隔離。身體是美或是醜、是野蠻或是神聖、是有用或是有害，完全在於它如何被使用。從別人的身體上，你將瞭解你如何的在使用自己的身體。

你尚未理解聖靈對你的感覺是多麼的崇高。聖靈不會被你的所作所為蒙蔽，因為祂從未忘記你的真我身分。當你回應聖靈時，只會增加體我的衝突不安。如果你願意自視為無愛心者，你則不意願喜悅而是在譴責自己。你怎可能期待體我會幫助你逃避它所製造的？當你身處於一個瘋狂的思維體系中時，你無法評估這個體系本身。此體系的範圍防礙了評估的可能性。你只能超越這範圍，從一個神智清晰點回頭來看，才能看出其顯著之不同。只有經由這樣的對照比較，瘋癲無理智的才可能被判斷評估為瘋癲性。

除非你能正視它們，沒有人能逃脫幻覺，因為不敢正視只是種保護幻覺的方式。你無須對幻影畏怯退縮，因為它們不可能造成你的危險。你已確定不要體我，因此我們可以做準備來看清楚體我的思想系統，讓我們聯合心智共同持著可以消除它的一盞明燈。讓我們很平靜的來檢視體我，因為我們只是很真誠的要探尋真理。我們現在要花些時間探討體我的「活動」，因為你已把它當成真實的，所以我們必須先要瞭解這點，才能超越它。我們安詳的一起來化解這個錯誤，然後再超越它，以達至真理。治癒只不過是除掉所有對真理的阻礙。除了直接正視幻影而不去保護它們之外，你還有什麼方法可以消除幻影呢？畏懼去面對是畏懼的來源，你現在已的確學到畏懼不是真實的。我們都已能接受只要能否定幻影的真實性，會自動化解幻影的影響力之事實。顯然的，下一步則是要瞭解：沒影響力者則未曾存在。律法不可能單獨運作而不受外界影響，未曾發生者則必只能產生空無。如果真實能由其所延伸擴展而認識，那所延伸至空無者則是非為真實性的。清晰明確依定義會化解混淆，由光亮來視黑暗，必定會消除黑暗。

在這課程中讓我們先瞭解，「活動」隱意動作的力量，而隔離的謬論是基於相信體我有動作力量。因為你相信這一點使體我變得很恐怖。但真理是很簡單：所有力量皆屬於上帝，不屬於祂的，則毫無力量。當我們看著體我時，我們是在妄想。我們肯定的看一個幻想體系，因為它源自於非真實的，故無能產生影響力。只要你認知清楚體我的目標是無理性，任何為它所盡的力量都是白費力氣，沒有必要的恐懼感則會更明顯了。

體我的目的很清楚的是為了它的自主獨立生存。所以，其目的是在隔離、自足、獨立、而不受其他力量控制。這就是為什麼體我是隔離的標誌。每一個概念皆有其目的，而其目的始終是它的本質自然延伸的結果。一切源於體我的，也是它的中心理念延伸的必然結果；而解除此結果之方法，僅需認清它們的來源與真我不一致，因此是種非自然的怪異物。

違背上帝的旨意是種體我的假希望，並不是真意願。祂的旨意是同一性的，因為祂意願的延伸不可能與祂的旨意不同。因此，你所經驗的衝突，是在選擇要有上帝與你分享之意願或體我的空想願望。這能算是種真衝突嗎？你整個創作功能，基於你對上帝完全的仰賴，因為祂與你分享祂的功能。因祂願意分享，祂變得如同你得依靠祂一般，也得依靠你。不要把體我的傲慢自大特質加諸於上帝，上帝不願意離開你而獨立。知識會因為相信體我的獨立而喪失，而你的自由是源於有此知識。體我總是為保持隔離而攻擊。它相信自己有力量如此做，因為它除了獨力目標外沒有其他目

的。體我完全在混淆事實，但卻不曾失去它的目標。它非常清楚它的目的。你所以有困惑，是因為你不知道你的目標。你必須學會承認，體我最不希望你瞭解你會怕它。因為，如果體我引發你的恐懼感，它會減低削弱你的力量。然而，它卻自稱能給你力量以交換你對它的效忠。若你瞭解，在相信且效忠體我時，你就是在貶低自己和剝奪自己的力量，體我則如何能夠繼續存在？

體我能夠而且會讓你自認是位高傲、無信仰、輕浮心、疏遠性、情感膚淺、麻木不仁、超然、甚至絕望，但並非真畏懼的人。體我一致努力的在減低但非解除你的恐懼感，其手段的確非常有技巧的。沒有恐懼感的支撐為後盾，體我怎麼能教你分離呢？如你瞭解這是體我的把戲，你還會要繼續聽它的嗎？你必須認知，無論它以任何形式顯示的恐懼感，都能使你與上帝分離。這認知能徹底粉碎體我權威幻夢的根基，這是對體我的基本的威脅。雖然你可能默認獨立的概念，但如你認知其代價是產生畏懼感，你就不會接受體我的假獨立。如果你忽視愛，就是在忽視自己。因為你已經否定了真我，故必會畏懼非真理。如相信你成功的打敗了真理，你就是相信攻擊是有力的。簡單的說，你反而變得會畏懼自己。

如果體我自立目標能達成，上帝的目的就可被擊敗，然而這是不可能的。只要能瞭解畏懼是甚麼，你才能學會分辨可能和不可能、真理和幻想之別。根據體我，你不可能完成上帝的目的，但能達成它的目標。依據聖靈，唯有上帝的目的已經是圓滿達至的。上帝依靠你，就像你依靠祂一樣，因為祂王國的主權涵括你的自立掌管，因此少了你，祂的國境就不完整。你只能從上帝認同中建立你的自立，並履行你存於真理的職責。體我相信，實現它的目標是快活的。但是你要知道，上帝的功能也就是你的功能，履行此功能之外，你不可能找不到喜悅。只要你能認知，你所努力追求的體我目標帶給你畏懼不安，你則會很困難的繼續主張畏懼就是快樂。

體我要你相信去繼續保持一些畏懼不安感，它讓你錯認為是種小心謹慎。然而，上帝之子並非瘋癲，應不能去相信它。只要讓你認知真我的身分，你就不會接受體我。因為只有瘋子會選擇畏懼來取代愛，也只有瘋子才會相信愛能由攻擊而取得之。理智者知曉只有攻擊會產生畏懼感，而上帝之愛會完全保護使他們免除不安和畏懼感。

絕不要忘了，體我所相信的力量、理解、和真理皆基於隔離。體我必須以攻擊來建立其信念；它癡迷於分離即是拯救的信念，體我攻擊它所能感知的一切，將其打碎成微小互不相干的部分，使彼此間變成毫無任何關係，且各自成為毫無意義之部分。體我總是以混亂來替代真理，如果分離是拯救，那麼和諧就是種威脅。體我與聖靈對感知律法的解釋必是完全相反的。體我專注於錯誤，而忽視真理。體我將各種錯誤感知都變成真理，並以其典型的環繞式推理出結論：因有錯誤的存在，一致性的真理必定是無意義的；如果一致性的真理是無意義的，非一致性必定是真理。體我堅持要繼續維持所感知的錯誤，且保護那被它造成真實的感知，它繼續它下一步思想體系結論則自然為：錯誤是真理，而真理是錯誤。

體我不曾企圖瞭解這顯然是無法理解的理論。但體我卻企圖努力不斷的去證實這理論。體我只用分析，而聖靈則只接受。因為分析是在離間，而由接受才能對完整性有認識。企圖瞭解完整性而將整體拆散打碎，顯然是體我對一切矛盾典型的處理辦法。以分析來襲擊真理意義，體我的確成功的忽視了那真理意義，只留下且聯合與自己有利的一系列破碎感知。因此，這成為它所感知的宇宙，而這宇宙也成為它自我展現的事實。

別低估體我對那些願意聽它者的吸引力。體我會特意選擇它的證人，它的證人們都是一致的。對瘋子而言，瘋顛證人的見證是強而有力的。然而無意義的理論，並沒能證明什麼，那相信者必定是受騙了。不在乎真理的體我怎可能真正教他人呢？體我的證人的確見證它的否定，但無能見證它否定了是什麼。體我與上帝正面相對但看不到上帝，因為它已否定了祂之子群。你願意記得父親嗎？接受祂之子，你就會記起祂。沒有任何能證明祂之子是無價值的，因為，謊言無能證明真理。由體我之眼去看祂之子群，只證實上帝之子群的不存在，然而，子群之所在處，必為其父之所在處。接受上帝，就會接受祂展現的真理。上帝的證人們於祂的光芒中，見證祂的創建。他們的沉靜

是已見證上帝之子的信號標示；在基督面前，他們無需證明什麼，因為基督已告訴他們有關祂自己和祂父親。他們是沈靜的因為他們在聽著基督的訊息，他們所傳述的也就是祂的話語。

體我之特殊關係

你所遇見的每位弟兄，皆是在為基督或體我做證，這完全取決於你對他們如何感知；你所遇見的每個人都會在說服你自己想要的感知和你自己所選擇要知曉的天國。你所感知的一切，都是在證明你相信是真實的思想體系。如果你意願自由，每一位弟兄都有力量釋放你。你無法接受他的偽證，除非你先對他做了偽證。如果他不以基督所教導對待你，是你先沒有以基督所教導的對待他。你只是聽見你自己的話語，如基督藉由你說話，你會聽到祂的訊息。

在特殊關係中不可能無憤恨的存在，因為體我相信憤恨是它的目的，如此才使它得以交朋友。體我真的相信它所製造的罪惡感能使它獲取而且保存它所要的，對它而言，這是最有吸引力的。這微弱的吸引力，本應是無法繼續維持下去的，但因為沒有人真的認識這是由罪惡感產生的吸引力，反而以為體我的吸引力是以愛為基礎。體我企圖增加罪惡感使你無法認清此罪惡感對你的影響力，因而能保持罪惡感的存在。體我的基本定律是：你如何錯待他人，你則可免於被錯待。體我希望每個人都是沒有好日子過，而其能生存則是仰賴著你相信你自己是個例外，只有你是不凡的，你總會有好日子過。它教你，它能使你將責難與憤恨往外投射，以保護你自己的清高。因此它開使由評判及憎恨塑造成一連串的特殊關係，全部致力於這種瘋狂的思維：若你越能投射更多憎恨於你之外，你就越能安心平靜。這憎恨之鎖鏈將上帝子群們綁在罪惡感的柱子；這也是聖靈要從子群們心智中解開棄除的同一條鎖鏈。

每個體我所製造的關係必是基於一種自我犧牲的概念。此「犧牲」被錯認為淨化程序，事實上它是憎恨痛苦的根源。因為它寧可直接打擊以避免遲延取獲它真想要的。不是特別明顯的，製造罪惡感就是在直接攻擊。在這瘋癲的特殊關係中，你們不想要的似乎比你們想要獲取的還強有吸引力，因而造成彼此憎恨。實際上這只是顯示你們愛上了犧牲。你們各自要求個人做犧牲，然後要求對方接受罪惡感與犧牲。體我相信，原諒他人等於失去了自己，如此使寬恕變得不可能。對它而言，只有無寬恕的繼續攻擊才能確保由罪惡感維持的特殊關係。只要肉體還繼續存在著來接受作成犧牲品，體我就安心了。體我只會認定身體在一起才算是在一起。體我僅要求肉體的親近，而不計較個人各自想入非非，因為個人所想的並不重要。對體我而言，心智是各人的隱私部分，只有肉體才可與他人分享。除了在用身體隔離或接近他人外，基本上體我不在乎思維的存在。這即是體我用來評價是「好」和是「壞」：那能使他人有罪惡感的都是「好」的；而讓他人解消罪惡感的都是「壞」的。

受苦和犧牲是體我「祝福」所有特殊關係結合的禮物，而那些於它聖壇前結合者接受了痛苦和犧牲為其聯合的代價。特殊夥伴所憎恨的結合是基於對孤獨感的畏懼，但卻奉獻於持續此孤立，由增加他人罪惡感來尋求解脫。他們相信如此才能減少自己的罪惡感。那種於體我聖壇前由特殊夥伴所產生的激怒遠超過你所知曉的，因體我真的不要讓你瞭解這嚴重性。每當你憤怒生氣時，則是在肯定你已建立了體我「祝福」的特殊關係了，因為憤恨即是那「祝福」。憤恨可以由多種方式顯示，那些學到「愛非能產生罪惡感」者不會長久被憤怒欺騙。憎恨憤怒頂多是在企圖使某人有罪惡感，這正是體我接受為特殊關係的基礎。體我只需要罪惡感，只要你認同體我，罪惡感就對你會有吸引力。

同情心並非與別人聯合一起來受苦，這是總是體我在「分享」痛苦的特殊關係中對同情心的錯誤解釋。然而你有同情心的能力，若能允許聖靈以祂的方式使用，對祂是非常有用處的。祂不了解痛苦且會教你痛苦是無能理解的。體我之使用同情心是具破壞性的，最明顯的證據就是它只應用於某特定類型的問題和特定的人。在這關係中，它所看到的只是自己與類似它者聚集而增援自己。不要誤解體我的計謀，體我的同情總是在減弱；而減弱就是在攻擊。

除非你知曉，你無法否定，這只不過是一種決擇。你所以會畏懼是因為你忘記你的真我，而以幻覺感知取代了真知識，放棄否認真理所帶來的不僅會免除恐懼感，這抉擇會帶來喜悅、安寧、和

創建的榮耀。只有交給聖靈回復記憶之意願，因為祂為你保留著上帝和你的真知識，且等待著你的接受。放棄一切那會妨礙你的記憶，因為上帝在你記憶中。當你願意記起祂並再次記得自己的真我時，聖靈會告訴你，你是上帝的一部分。每當你攻擊時，你就是在否定真我。你在特別的教自己，你不是真我。你對真我的否認，阻撓了你去接受上帝的禮物，且已經接受了其他替代品。如果你瞭解誤用防衛總是造成打擊真理，而真理是上帝，你就會明白，為什麼你有畏懼感。如果你進一步認識你是上帝的一部分，你也就會明白為什麼你總是先在打擊自己。所有的攻擊，都是對自我攻擊。這來自你不願意接受真我的抉擇，因此攻擊自己的身份。攻擊使你喪失了真身份，而當你攻擊時，你一定忘記了真我。如果你的真理就是上帝的真理，當你攻擊時，表示你已不記得祂。這並不是因為祂不存在，而是因為你主動的無意願去記得祂。如果你能瞭解這會徹底地破壞你心智安寧，你就不會作出如此瘋狂的抉擇。你這麼做，只因為你仍然相信攻擊能讓你得到那些你想要的。依此推論，你並非想要心智安寧，但你沒有思考你所要的到底是什麼。如果你願意去正視，你會發現你已選擇對抗自己的真我，這使你警覺到你也是在對抗上帝和祂的天國。這警覺使你畏懼去記得祂。

愛不可能受苦，因為它無能力攻擊。因此，伴隨著愛的記憶是無懈可擊。因為你是上帝的一部分，而祂是一切的力量。冷靜的審察體我思想體系的邏輯結論，判斷它所提供的是否你真正想要的，你有意願攻擊你弟兄的神聖性，因此反而沒看見自己的神聖性。當我說，「我給你我的寧靜」時，我是真有此意。寧靜來自於上帝，經由我而達至你。寧靜是為你而有的，但你尚未作此要求。當一位弟兄生病時，是因為他沒有要寧靜，因此他不知道他已經有此安寧。接受寧靜是在否定幻想，而疾病是種幻想。然而，上帝之子只需完全否定幻想，則都有力量否定在天國任何角落的幻想。

你願意聆聽的鬼怪神明，因為你製造它們，你能夠聽見它們。但它們不是上帝的旨意，因此不是永恆的，當你指出你僅願意接受永恆的那瞬間，它就變得無蹤影了。在上帝面前接受其它的神明，就是在你自己面前安置其它偶像。你不瞭解你是多麼的聽從你的偶像，而且是多麼的小心的保護著它們。但是它們能存在，只是因為你尊重榮耀它們。

如果上帝僅有一位聖子，也就只有一位上帝。你與祂分享真理，因為真理是不可分割的。把尊重榮耀安置於適當之處，安祥則會是你的。安祥是你從真正父親的繼承。你沒製造你的父親，而你製造的父親也未曾製造你。莊嚴榮耀不歸屬於幻想，你去榮耀幻想，就是在榮耀空無。

接受了你與上帝和其子群的同一性，你就已決定不相信你是孤獨的，因此消除了分離的概念。這是在肯定你的真我身份，而確認整個天國的確是你的一部分。這種認同是超越懷疑和信念的。你的完整性不受任何限制，因為它的本質是無極限的。只有你能限制你自己的創作力，但上帝沒意願你剝奪自己的創作，就像祂不願意剝奪祂自己所創作的子群一樣。

體我是甚麼？它是在那似乎有形式中的空無。但在有形式的世界中，我們無法否定體我似乎有非常真實的存在。然而，只有當上帝子群錯誤的選擇了一種無存在性的認同時，上帝所創造之子群才可能要逗留於形式內或在這僅是種形式的世界。