

第五段復習 介紹

這又是我們的復習時段。這次我們已預備花更多的時間且更勤快的練習。我們知道，這是為了下一階段的了解做準備。我們完成此步，使下一步走得更肯定、更誠懇，也更能毫無疑惑的維持著信念。我們所走的步伐並非無躊躇的片刻，疑惑已造成我們的不確信，且遲緩了這奇蹟課程設定之進度。現在，我們可以加快腳步，因我們接近那更深刻的信念、更扎實的目標和更確信的結果。

我們之父，為我們穩定步伐！讓我們鎮定疑惑，靜止心智，而能聽祢之言！我們對祢無話可說。只願聆聽祢之聖言，且將其接受至內心中。請指導我們的練習，如父親牽引那不知去向的孩子般。他會跟隨祢的，因為他的父親為他引路，他確信自己是安全的。

因此，我們將這些練習帶給祢。我們若絆倒，祢會將我們扶起。我們若忘記此道，會仰賴祢肯定的記憶。我們若漫遊太遠，祢不會忘記招喚我們回到正途。現在，我們加速步伐，而能更確信和更迅速地朝著祢邁進。我們複習祢所給的這些概念，接受了祢賜給我們的聖言，且融會貫通了所有的練習。

在所複習的每個概念之前，需先思索以下的中心思想。所有概念只是從不同的角度來澄清這個中心思想，或幫助此思想成為更有意義、更真能適用於個人，也更清晰地描述我們共有的認同，且準備再知曉神聖真我：

祂只是愛，因此我也是愛。

只有此真我知曉真愛。只有此真我有完全一致的思維，知曉創建者，了解自己和真愛；且永恆不變地存在與其父聯合為一之境。正是這聯盟，是等待著我們達至的旅途終點。我們所踏出的每一步都將我們帶得更近這終點。只要我們記住此為目標，我們的練習能縮短無可測量的時間。我們記住此承諾，讓我們的心智由塵土舉上生命，且此奇蹟課程是來開啟照明我們道路的，引導我們一步一步地回復誤以為已失落的真我。於這旅程，我會伴隨你。因為我知曉這一條路，且已克服一切畏懼及疑慮，我會與你一同經歷著懷疑和畏懼一會兒，使你能向我求助。我們一起走這道路。我的確了解你的不安與痛苦，雖然我知道它們是毫無意義的。救靈者必須留在他的學生旁邊，看著他們所見到的，但仍清晰的知曉那曾帶領自己脫離之道，而現在能帶你一起逃離你的錯誤感知。你必須與我一起踏上此道，否則，上帝之子會受難。

當我領一位弟兄平安抵達終點，而且忘卻此旅程時，我得以再復活；每次一位弟兄學著走上那脫離痛苦悲哀之路，我則得以再次復生；每次一位弟兄的心智轉向內在的光明來尋找我時，我則得以再誕生。我從未忘記任何人。現在就讓我帶領你回到旅程的起點，和我一起重新再作一次選擇。

每當你重複練習那些受上帝之託付的聖靈，帶給你迫切需求的思維時，你已給了我自由。讓我們獻出精力與時間一同複習這些思維。然後再一起把這些思維帶給我們的弟兄。天堂必須圓滿完整，且與我般等待著你的回歸。缺少你，我就不能完整。當我能重新回復完整，便能一起回到古早就有的、那無時間以前，就已為我們準備好的家園；時間並未改變那家園，永遠是純淨無染且安全的，直到時間的終結。

讓這複習作為你贈我之禮。這是我唯一的需要；我呼喚你的真我，你將聽到我說的話，且將它們

轉告人世。你是我的聲音、我的眼睛、我的雙手、我的雙腳，我必須藉由你才能拯救世界。讓我們一起向祂邁進。牽起你弟兄的手，因為這一條路，並非我們能獨行的。我在他內與你同行，我也在你內也與他同行。祂意願其子與祂為一元性。還有什麼生命不是與你有一元性的？

願此複習成為我與你共享嶄新經驗的機會，它與時間一般古老，甚至更老。願你的聖名受顯揚。願你的光榮永為潔淨不受污染。願你的完整性，如同祂創建你時一般圓滿。你是祂的聖子，因你的擴展恩寵，使祂的生命更圓滿地延伸出去。我們所練習的只不過是在被幻相控制以前，我們早已熟悉的真理。每次我們說：「祂是愛，因此我也是愛」，就是在提醒世界，它已解開幻相的束縛。

以這句話來開始每一天的複習，也以這句話結束練習，想著這一思念入睡，醒來時也以這一句話掛在嘴邊，迎向新的一天。所複習的每個概念都環繞著此句，整天把此句保存在內心，清晰地留在我們的記憶裡。如此，當我們完成複習時，必然能理解這句話的真實性。

然而，除了練習的開始及結束以外，字句只是一個幫助，且讓你用來提醒心智這一句話的目的。我們對由練習中能得經驗，而不只是對這些字句有信心。我們等待著經驗，因為我們知曉，由經驗才能產生堅定的信心。我們雖使用這些字語，但卻不斷地試圖超越它們，至那文字聲音後面的意義。我們愈接近意義的泉源，它的聲音就愈微弱，終至聽不見的地步。是在那兒，我們終於找到了歇息。

第 171 課「祂只是愛，因此我也是愛」

[151] 「一切皆是為上帝之言的迴響」

祂是愛，因此我也是愛。

[152] 「我擁有決定力量」

祂是愛，因此我也是愛。

第 172 課「祂只是愛，因此我也是愛」

[153] 「我的安全取決於我不作防衛」。

祂是愛，因此我也是愛。

[154] 「我是上帝工作者中之一」

祂是愛，因此我也是愛。

第 173 課「祂只是愛，因此我也是愛」

[155] 「我退後一步讓祂在前領導」。

祂是愛，因此我也是愛。

[156] 「我與祂同行與完美神聖中」

祂是愛，因此我也是愛。

第 174 課「祂只是愛，因此我也是愛」

[157] 「我進入祂的存在中」。

祂是愛，因此我也是愛。

[156] 「我學習在接受時 就是給予」

祂是愛，因此我也是愛。

第 175 課「祂只是愛，因此我也是愛」

[159] 「我給與所接受的奇蹟」。

祂是愛，因此我也是愛。

[160] 「畏懼在我家是陌生者」

祂是愛，因此我也是愛。

第 176 課「祂只是愛，因此我也是愛」

[161] 「神聖之子，給我你的祝福」。

祂是愛，因此我也是愛。

[162] 「我如祂創建我時一般完美」

祂是愛，因此我也是愛。

第 177 課「祂只是愛，因此我也是愛」

[163] 「神聖之子是自由的，無死亡的束縛」。

祂是愛，因此我也是愛。

[164] 「我們與祂是同一的，祂是我們的泉源」

祂是愛，因此我也是愛。

第 178 課「祂只是愛，因此我也是愛」

[165] 「讓我的心智不再否認上帝之思維」。

祂是愛，因此我也是愛。

[166] 「祂之禮託付給我」

祂是愛，因此我也是愛。

第 179 課「祂只是愛，因此我也是愛」

[167] 「沒有任何生命不是與祂分享的」。

祂是愛，因此我也是愛。

[168] 「現在我要求祢所贈與我的恩典」

祂是愛，因此我也是愛。

第 180 課「祂是愛，因此我也是愛」

[169] 「我因恩寵而有真生命；也藉由恩典而解脫體我的綁架」。

祂是愛，因此我也是愛是愛，因此我也是愛。

[170] 「在祂與真我內無殘酷的存在」

祂是愛，因此我也是愛。

第 181-200 課前言

下面幾課是要特別鞏固你的意願，增強你仍是脆弱的專心於此課程；以下這些課將你渙散的目標交融為單一的意向。我們目前尚未要求你奉獻全部時間和精力。但要求你開始練習，才能經驗到那因為全心投入本課程，所帶給你的安寧，雖那仍是種斷斷續續的安寧感知。然而，是這些安寧的經歷，使你確信要全心全意地遵循本課程為你闡述方法。

下面幾課是特地為了現在幫你開拓視野而安排的。它們直接對付那些使你視野狹窄，因此遮蔽我們目標的價值之特別障礙物。我們現在就試著提起這些障礙，即使只是在片刻移除它們也好。障礙移除所帶來的解放感，絕非文字所能形容的。你因放棄試圖嚴密控制所見的人事，而隨著產生的自由和安寧，是不言自明的。你的動機會更強化，使得文字解釋變得毫無影響力。你將會肯定你要什麼，什麼是無價值的。

因此，我們開始了超越言語的旅程，專注於那些仍會妨礙你進步的。經歷那遠超於你防衛之外，曾被否定，因此你無能達至的。那目標可能仍存在，但你無能接受它的存在。因此，我們現在每天只要試著放下自己的防衛。此外我們一無所求；只要能做到這一點，保證其他的一切會成功的。

第 181 課 「我信任弟兄與我的一元性」

要相信你的弟兄，是建立和保持信念，且能克服自我懷疑和缺乏自信的要件。當你攻擊弟兄時，你等於宣稱，他被你對他的感知侷限住了。你無能忽視他的錯誤，反而渲染放大那錯誤，使它大到擋住你對真我的認識。真我仍舊存在於超越你自己的錯誤，以及你與弟兄的罪過之外。

所有的感知必須有個焦點。這個焦點將會給你所見的一切有一致性。只要改變這個焦點，你所見的也會隨之而改變。現在，你的視覺開始轉換，來支撐扶持新的意向，取代了你的舊意向。移開你對弟兄的罪過焦點，則能經歷源自於純淨本質的信念所產生的安寧。你只有在視而不見他人之缺愛感時，才能保存信念。你若仍專注弟兄的過錯，它們則變成你自己缺愛感的見證。而你也因此無能超越錯誤，去看見在它後面的純潔。

在今天的練習中，我們要先讓自己的微小焦點被更大需求取代之，而使自己的無缺愛感更明顯。我們指令自己的心智，追尋我們唯一的目標。我們不在乎未來理想，也不關心此刻之前的過去。我們在這段練習中，要全心致力於改變自己的意向。我們追求的只是純潔無缺愛感，毫無其他的要求。我們所追尋的只是現在這一刻。

最會危害成功的就是在涉及過去及未來的目標。你現在已非常了解本課程所主張的目標，與你以前的目標極為不同。你也因沮喪和侷限的想法（：就算你現在成功了，遲早仍必會迷失）而氣餒。這有什麼關係呢？過去的已經消失，未來只是種幻想。這些焦慮只不過是你不想改變目前焦點的一種自衛而已。除此之外，無其他原因。我們稍微把這些無謂的侷限丟到一邊。不再回顧過去所相信的，至於未來將會相信什麼，現在還侵犯不到我們。我們以單一意向進入這練習時段裡，專心注視著無缺愛感的內心。

我們認知若有任何形式的憤怒，阻擋我們之道，我們則已經迷失了意向。若看見弟兄的罪過（缺愛），我們的視覺焦點則被侷限住，且也渲染放大我們自己的錯誤，稱它為自己的「罪過」。因此，在此刻中，我們暫且不去想過去或未來，立即超越它們。用下列的指令，改變心智焦點：

「這不是我要看見的。我信任弟兄與我的一元性」。

在這一天中，我們要用這一概念來保護自己。不再尋求長遠的目標。當障礙似乎遮掩了我們的純淨視覺，我們避開集中注意在缺愛感所產生的悲傷，而尋求片刻的停頓；否則那悽慘感覺會繼續下去。我們不再要求任何幻相。只要我們的焦點能越過錯誤，我們就會看到一個全然無罪的世界。如果這真見是我們唯一想要的，以真感知之名，我們唯一要找到的是基督視覺。祂對我們的愛，也成了我們自己的愛。這愛成了唯一我們所看見的，反射於世界與自己心內中。

以前宣布我們罪狀的世界，如今成了我們純淨的見證。我們對所見眾生之愛，證明了我們仍然記得自己的神聖真我；祂無知缺愛感，也無能想像有非純淨的存在。

我們今天的練習，就是在往內心找回這個記憶。我們不再瞻前顧後。只直視現在。而且信任我們所要求的經驗。我們的純淨是祂的旨意。此瞬間，我們也只有與祂的旨意相同的意願。

第 182 課 「我呼求祂及真我之名」

上帝之名是神聖的，但並不會比你的真我之名更神聖。呼求祂的聖名，就等於呼喚你的真我。為父者將祂之名傳給其子，因而認同其子。子之弟兄也享有此名，故也因此種真我認同而結合。即使你忘記自己是誰；在這個蒙昧無知的世界，父之聖名提醒你是真我。你不可能聽到祂之名而毫無反應的，也不可能呼喚父之名，而不會使心中引起迴響，而回憶起你是真我。說祂之名，你即刻邀請天使來環繞於你所在之處，展開翅膀為你歌唱，且保護著你，不讓任何世俗思念侵犯你的神聖性。

重複祂之聖名，產生整個世界放下幻相的反應。所有世界珍惜的夢境，也瞬間消失了；似乎在它原在之處，你找到一顆星，一個恩賜的奇蹟：病者之疾病思維開始得到了治癒，瞎子復明了，聾子也聽見了。悲泣者放下祂們的哀悼，抹乾痛苦的淚水，讓快樂的笑聲來臨，祝福這世界。只要一稱誦祂之名，其他微小之名即刻失去意義。在祂聖名前，所有的誘惑都變得不重要和無價值。只要複誦祂的聖名，你便會看出是多麼的簡單忘卻你以前所尊重的偶像。雖然在祂之聖名取代它們之前，你崇拜它們，稱它們為神明。它們已失去你賦予的眾神之名。

重複祂之聖名，你則在招喚那與祂聖名相同的真我。複誦祂的聖名，而世間所有微小、無名的東西即滑溜進它們該處的地位。凡是呼喊上帝聖名者，不可能誤認無名的東西為有聖名，及誤認缺愛為恩典，或身體為真我。

與你弟兄靜坐一會兒，在安寧心中與他一起默念上帝之名，你已設立了與祂自己和祂之子溝通的聖壇。今天就如此練習，緩慢地複誦祂的聖名。除了祂的聖名以外，毫無察覺到其他名字，也完全聽不見其他雜音。讓你所有思維固定於此。除了在練習開始，默念今天的概念之外，我們不再使用其他語言文字。讓上帝之名成為我們唯一的意念、唯一的字句、盤據心中的唯一思維、唯一願望、唯一有意義的聲音，且是我們所渴望要看見和要擁有的一切。

如此，我們給那絕不會被拒絕的邀請。祂必會來臨，親自接受你的邀請。別幻想祂能聽見人世所用崇拜偶像的祈求，那些無謂的祈禱，根本觸及不到祂。凡稱祂為非祂之名的，或祂之子以非真我身分來祈求的，祂都聽不見。重複默禱上帝之名，你則能認知，祂才是唯一創建者的真理。這也是你認知了子群屬於祂之部分，且在此聖名下與祂一般的創造。

靜靜地坐著，讓祂之名在你心中成一種包括一切的思維。讓其他思念，除此思維外，全都靜止下來。用此思維來應答你所有的雜念，你則會目睹聖名已取代了你所加諸千百個小名稱的幻想。今天你會達到一種心境，得以經歷恩賜之禮。你能掙脫世間的一切束縛，並將自己所獲得的解脫帶給人世。你會記起這世界已遺忘的，還會把自己記憶起的真理供給人世。今天，你願意接受你在世界及自己的救靈功能所扮演的角色。你會圓滿完成你的任務。

向聖名祈求你的解脫，那是祂的恩賜。只需要這一個禱詞，不需其他的要求，人間所有的祈求盡在其中。當子呼求其父之名，字語顯得無關緊要，其他一切祈求也變得不需要了。父親之思維變成其子所想的。子獲取且接受了父在過去、現在及未來所賜之禮。

所有小東西開始銷聲匿跡。此刻，它們的無謂雜音變得悄然無聲。世間微不足道之物也逐漸消失蹤影。整個宇宙只剩下那子向父的呼求。父之音會藉由聖靈來回答。在這永恆止靜的父子關係中，蘊含了永恆的平靜，祂們的交流超乎一切語言，其深遠崇高之境，亦非任何文字所能表述。今天，以吾父之名，我們將感受到安寧。這是祂之名賜給我們之禮。

第 183 課 「我將有片刻寧靜而回家」

在此似乎是你所存在的世界，並不是你的真正家園。你心中某部分，已知道這是真理。家園的記憶始終縈繞於你心頭，好似有個地方一直在呼喚你的回歸，雖你認不出那個聲音，也不確定那聲音要提醒你什麼。然而，你仍感覺自己是位不知從哪來的異鄉人。雖然沒有任何讓你確信，你是被放逐於人世的，那只是一種頑強存在的感覺，有時僅是一陣輕微的抽痛，有時是你刻意要忘記或幾乎記不得，但那感覺必定還是會再回到你心中。

每一個人都知道我們指的是什麼。然而，有些人整天用玩遊戲來佔據他們的時間，將其苦悶埋在那些遊戲中，企圖迴避那無家園的傷感。有些人否認他們的悲傷，甚至認不出自己的眼淚。還有些人堅持上述所說的是幻覺，只是一場夢。然而，那些不防衛、不自欺且簡單誠實者，能否認他了解我們在說什麼嗎？

今天我們要為每位如今在人世活動者說話，他漫無目的地且遲疑不決的尋覓其家園，企圖在黑暗中找他不可能找到的；且不知道在找什麼。他製造千百個家，但沒有一個能安穩他的焦慮。他不了解，他所製造，都是枉然的。他真正在找之家園，並非他能製造的。天堂是無能取代的。他自己製造的一切只是地獄。

你也許猜想你是在尋找你兒時的家園。那童年的身軀和保護它的家之記憶，如今是如此扭曲變形，你只是在把持著一張過去未曾發生的圖片。然而，你內在有一位神聖孩童，正在尋找祂父之家園，這孩童知道自己在此是外來者。祂的童年是永恆的，且永遠保持純真。此聖童所去之處，皆是聖地。祂的聖性照亮了整個天堂，那純淨的光明又反射回人世，藉此光明使人世與天堂合而為一。

你內在的聖童，就是父知曉之子。此聖童也知道其父。祂深刻地渴望回家，不停地呼求你讓祂安息片刻。祂不需要太多，只要求片刻的歇息；祂只需要一歇空檔，能再度呼吸到充滿天父家中的神聖空氣。你也是祂的家。祂會回家的。但是給祂一點自己的時間，讓祂得以休息於寂靜、安寧及充滿愛意的家中。

此聖童需要你的保護。祂遠離家園。祂如此幼小，好似能被你輕易的關在門外，祂那微弱的聲音很快的被遮掩；在人世間粗厲而刺耳的雜音中，幾乎聽不見祂求助的呼喊。然而，祂知道你仍是祂最後的保障。你不會讓祂失望。祂將帶著你一起回家。

這聖童就是無設防衛的真我，是你的力量。祂對你有信念，祂能來此，是因為祂知道你不會讓祂失望。祂在你耳邊不停地輕訴祂的家園。因祂要帶你一起回家，如此，祂才能留守於家中，不必返回此充滿怪異思維，無能有同屬感的世界。祂的耐心是無止境的。祂等待你終有一天，會聽見在心中祂溫柔地呼喚聲，讓祂平安地與你回歸你與祂同在之家園。

只要你能夠安靜片刻，此世界將逐漸淡漠。當無價之思念，不再被你的不安心智加諸價值時，你將能聽見祂的聲音。祂的呼喚是如此急迫，使你不再能抗拒。就在那瞬間，祂將你帶回祂家園，讓你與祂一起沐浴在完美的寂靜中，共享那種無能被畏懼及疑慮觸及的安寧祥和；你將能肯定已回歸家園了。

今天時常與祂休息。因祂願變成孩童，使你能從祂學習：真力量是不設防衛的，只將愛的信息傳達給那些視他為敵者。祂掌握著天堂的力量，祂不只稱「敵」為友，且賜給他們自己的力量，使他們

看出祂才是真友。祂需要他們的保護，因祂的家遠在異鄉，而且祂是不會單獨返鄉的。

每當一位浪子願意離開自製的家時，基督就重生為一位聖童。他必須學到只有聖童值得他的保護；祂毫不設防衛地來到人世，此即是保護祂的。今天，偶而和祂一起回家一會兒，你如祂般，是此人世的異鄉者。今天，花一點時間卸下你無益處的盔甲，放下你用來攻擊虛製敵人的鏢槍和刀劍。基督稱你為朋友及弟兄。今天，祂甚至前來要求你幫助祂重返家園，恢復完整圓滿性。祂來時有如一個小孩，期待父親的保護與愛意。祂主宰宇宙，然而仍不斷地喚你與祂一起回家，別再崇奉你所幻相的為神了。

你未曾失去純潔性。這才是你真嚮往及渴求的。這就是你所聽見之聲音，這是你無能否定的呼喚。這聖童仍然與你同在。祂的家也是你的家園。今天，祂送你的無防衛，你已接受了，且取代了你自製的戰爭遊戲。如今，回歸之道已經為你敞開了，旅程的終點也在視野中。止靜片刻，與祂一起回家且寧息一會兒。

第 184 課 「祂之名是我天賦之權」

你生活在象徵和標誌中。你給所見到的人-物，加諸名稱，使其各成了用名稱辨認的分離個體。用這些名稱，你把它們由完整中切割出去；也藉由此名稱，你賦予它們各自特殊的屬性，用其環境來強調它們與其他的不同。你把空隙擺至於所命名為不同的物體之間，也將時間置於所稱呼為不同事件之間，甚至對各肉體，也以不同的名子打招呼。由那些所見到萬物之間的空隙，你成功地製造人世所有的感知。感知讓你相信你看到那些無存在的；而看不見真正存有的一元性；你確定裂痕必在萬物之間，且存在萬物與你之間。因此，你相信於隔離中有賦予的生命。由此分離中，你誤以為自己用獨立意願在運作。

是什麼名稱使得世界變成了一連串的個別事件、非一元化的物體、各自擁有為各別意識的一點心智？你依據自己想要看的，為它們製造各個名字，來建立你的感知。你給無名之物名字，且也賦予其存在現實。因為所稱呼的名子是有意義的，被附有名字的它們，也變成有意義了，它成了生來就具有的那能產生真結果之因。

你就這樣用此方法，用片段視覺製造一種事實，其特別目的是為了抗拒真理。因此，完整性是它之敵。它所見所聞都是些瑣碎雜事，但視其為崇高至上。那些無空隙的完整一元性，會威脅到它的存在，使賦予它假名的你產生衝突，因此你必須否定及要戰勝那完整一元性。

然而那另種視覺，仍在指示心智作為自然的管道去感知一切。欲教心智知道成千上萬個奇怪名字，是很困難的。然而，你卻相信那才是學習的意義；學習的最主要目的是溝通，來分享有意義的概念。凡是學習接受此概念者，接受了一切標誌與象徵，堅持主張此世界是真的。他們毫無疑惑的肯定所命名之人-事-物皆為真的。因此能如他們所期待的看見它們。它們是現實，但反而指出否定它們的真理，是種幻相。只有精神病者才會質疑它們的存在；而接受它們的存在，才能證明你是有理性的。

這就是世間所教導的。它是每位來此人世者必須學的。但若能愈早認知它的理念基礎是多麼可疑，他就能愈快懷疑它的效力。任何學習世間所教的，會喪失其意義。它最多只能作為另一種學習的開始，而獲取新感知，撤回那些你已開始質疑的任意所稱之名子。不要以為你製造了此世界，但你的確製造一個幻相！你無能力命名那些存於天地的真理。當你呼喚著弟兄時，你只在招喚他的身體。他的真我被你所相信是他的體我遮掩住。他也以肉體答覆你的稱呼，因他的心智已經贊同你給他的名字，且認同此名。他的一元性也因此被否定了兩次：你先視他是在你之外的個體（你否定他與你的同一性），他又再次接受此不同名字的自我認同（他也否定與你有一元性）。

若要求你超越此世間所用的象徵，永遠忘記它們；且同時要你扛起教學的功能，是的確很不可能的。你現在仍須使用世間的象徵一會兒。但你必須不被它們蒙騙。它們不代表任何一切。於今天的練習中，此概念能幫你從它們中解脫。藉由這些象徵和標誌，你才能用世間所能了解的溝通方式；但要認知它們非真溝通內所包含的聯合性。因此，你只需要在每一天中用幾個片段，知道世間的學習只是一種過渡階段，就像在牢獄中，於陽光沐浴下，你能暫時忘記黑暗。也即如此，你能了解那聖言，即是祂賜予你的聖名；是萬物所共有的認同，是共認的真理。然後，當你再退步回到黑暗之中，並不是因為你相信其真實性，而是，你只是在仍被黑暗主導的人世中，宣布其為虛假的。

隨意使用黑暗世界所有小標誌及象徵，但切勿接受它們的真實性。聖靈能使用所有象徵，但絕不忘記完整的創建只有唯一聖名、單一意義、獨一泉源，萬物都在祂之內融會為一元性。為了方便，你使用世間所賦予的種種名稱，但絕不忘記，它們和你共同分享單一聖名。

上帝沒有名字。然而，祂的聖名卻成了學習所有生命皆為一元性的最後一課，所有的學習到此結止。所有的名字在此合而為一；所有的空間都在反映出真理的倒影。每個空隙都連結無縫了，所有分離也都癒合了。上帝已把祂之名，賜給了那些選擇教人世以天堂替代世界的工作者。在今天的練習中，讓我們的心智接受祂的恩賜。

凡是想要真了解祂聖名者，是不會失望的。某種經驗必會得到來以補充祂之聖言。但你必須先能為一切接受此聖名，而且知曉你所給許多名稱，已有所扭曲的感知，但那並無侵犯於真理。將唯一聖名帶入練習之中。用此聖名來統一我們的感知。

即使我們用不同的名字來稱呼上帝之子的各別意識，我們了解，他們只有一聖名，就是祂所賜之名。我們今天的練習，也只要用此名。藉由呼喚此名，那些造成我們盲目的分離即會消失。我們已有力量超越它們去看一切了。如今，我們的視覺已受祝福，所受到的恩寵也得以祝福所有的人。

父親啊，我們之名即是祢之聖名。在此聖名內，我們與所有生命合而為一，也與祢，唯一的創建者，合而為一。我們自製而且賦予種種名稱之物，僅是我們企圖遮蔽祢的真實性之陰影而已。我們多麼慶幸自己是錯誤的。我們將一切錯誤都交給祢，以免除因它們似乎造成的傷害所受的苦。我們接受祢所賜的真理，來取代每一種傷害。祢的聖名就是我們的救靈，使我們得以從自製的世界中解脫。祢的聖名已將我們合而為一，而這一元性的生命是我們的天賦與安寧。阿們。

第 185 課「我要的是祂之寧靜」

空說此句話，不算什麼；但真心此句話，則有一切意義。不論是何時或何處，只要你能有片刻的真心要祂之寧靜，你不可能有任何型態的哀傷。天堂將回歸於你的完全意識中，回復對祂的記憶，及完全認識所有生命的復活。沒有任何無真心說此句者，不是已經痊癒了。他不可能再於夢中遊戲，也不可能想他自己是場夢。他不可能製造地獄，且相信它是真的。他想要祂之安寧，而就已經給了他。這是他所要的一切，而這就是他將會接受的。

很多人會空說此句，但很少人是真心的。你只需放眼望去周遭的世界，就能確定真心者是多麼少有。只需要有兩個人，能同意此句話在表達他們唯一的渴求，此世界就會完全改變了。以此同意結合的兩個心智，能有強大無比的意願，而會變成祂的旨意。因為心智只可能於真理中結合。在夢中，不可能有同意結合的兩個心智。各人夢中的英雄都是不同，所期待的結果也不相同。輸家和贏家在交換位置，只是在外表有所不同。

然而，夢只能帶來妥協。它有時能有聯合的顯像，但那只是外形而已。因為夢的目的是在妥協，因此毫無意義。心智無能在夢幻中結合的。那些似乎聯接的心智只是在做交易而已。世間何種交易，能夠帶來祂之安寧？幻相必會侵入而佔據祂的地位。昏睡的心智只在企圖妥協，每次它贏了就使另一個輸掉，祂之意旨已完全被忘卻。

真心地想要祂之寧靜，則是在宣稱你願意放棄所有夢幻。因為凡追求幻相，而想盡方式製造幻相者，不可能真正的相信這一句話。他看著幻相，發覺它們似乎很迷人，但現在，他越過它們，看見另一個夢並沒有比其他的夢好。所有的夢對他來說都是相同的。他終於學到，所有的夢只是在形式上有所不同，它們都是會帶給他同樣的痛苦與絕望。

真心渴求安寧的心智，必須與其他的心智結合，因為那是獲取安寧的唯一途徑。當安寧的渴望是真心時，那找到寧靜之道，必會給予那些誠心尋求者能夠理解的方式。不論為他安排的練習機會以何種型態顯現，若他的祈求是誠懇的，他不會誤認這些途徑。反之，若無誠心地祈求，不論哪一種形式的練習，他都不會接受或能真正學到。

讓我們致力今天的練習於來認知我們的確是真心此句話。我們真的要祂的安寧。這不是種散漫的希求。此字句絕非要求給我們另一個夢幻。此字句不要求妥協，也不在試著做交易。真心此句話，就是認知所有的幻相都是無用的，也是在祈求永恆來取代這變幻莫測之夢；那些夢似乎隨時改變所能供給的，但其實全是相同的虛無。

今天致力於練習時段，仔細省察心智，找出你仍然珍惜的夢想。你心中在懇求什麼？不管你祈求時所用的字句，思考你相信什麼會帶給你安慰及快樂。但也不要因為仍有逗留不走的幻相而沮喪，因為那些表相已經不會影響你了。不要讓自己較能接受某些夢，而保存隱藏著其他使你羞愧的夢。它們都是一樣的。你只需問它們同一個問題：「我要用它來取代天堂與祂之寧靜嗎？」這即是你的抉擇。不要自欺你有其他選擇的。沒有折衷的可能。你不是選擇祂的安寧，就是邀請夢幻。你必須選擇祂的安寧，否則各式各樣的夢境都會應你之請而來。同樣的，祂之安寧也確定會應邀而至，且永遠與你同在。祂不會因為道路上的迂迴或起伏而改變形式，使你認不出來。

你所要的是祂之安寧。所有似乎仍在夢中者，所要的也是如此。為了他們(雖他們可能尚不知曉)也為了自己，誠心的祈求，如此你才能觸及他們真心的渴望，且將你的意願和他們最深的渴望聯合。你也有脆弱的時候，不確定目標，不確定要什麼，該去哪兒尋找，該向何處求助。然而，會幫助的聖靈已經給你了。你難道不願與他人分享聖靈，使祂為你產生更強的功效嗎？

無真心尋求祂之安寧者會失敗。因為真心者只不過是要求自己不再否認祂的旨意而繼續自欺。那些已經擁有他所要求的一切，仍可能不滿意嗎？那些要求答案而給予答覆者，怎麼可能沒得到應答？

祂之安寧是屬於你。為你，祂創建寧靜，這是祂給你的永恆之禮。你所求的是祂本來就是要給你的，你怎麼可能失敗？而且，你所祈求的豈止限於你自己而已？祂之禮不可能不被分享的。此特質使得祂之禮與其他企圖取代的夢幻，有顯著不同。

凡是要求且接受了祂之禮者，皆會獲益，無失敗者。祂所給予的只有結合的力量。對祂而言，拿走是個毫無意義的概念。當此概念對你也失去意義時，你能肯定已經在分享了祂的唯一旨意，而祂亦分享了你的意願。你也知道，你與其他弟兄也共享同一意願，他們的意向也成為了你的意向。

今天，我們就要找到這相同意向；聯接所有心中的需求、所有心智的呼喚、所有藏在絕望背後的希望、所有藏在攻擊背後的愛意，以及用憎恨企圖切斷的弟兄關係；今天，有如此神聖相助伴隨，我們怎可能得不到所要求賜予的上帝之寧靜？

第 186 課 「人世的救靈得依靠我來幫助完成」

由此句，終究會將傲慢從所有心智內中移除。此句，是真謙遜的思維，因為你不能有任何非指派給你的功能。此句，邀請你接受上天為你指定在人世的功能，而你不會再堅持要繼續扮演其他的角色。此句，並非評估你角色的合適，只是在認知祂於人世的旨意，會如同在天堂般完成。此句，聯合了人世所有的意願與天堂解救世界的計策，而復新了天堂之寧靜。

讓我們不再抗拒此功能。它非我們自己製造的，不是來自我們的。祂會給我們方法，圓滿完成此功能。祂只要求我們謙遜地接受自己的部分任務，不再用傲慢自欺，否認自己能勝任。凡交給我們做的工作，必定已經給我們力量去完成的。祂深知我們的真我能勝任，且完成祂所指派的任務。

除非能了解它的真義，今天的概念似乎很讓人不解。此句只不過是說，你的父親仍記得你，且完全信任為祂之子的你。祂不要求你有所改變(仍是真我)。除此之外，謙遜還會如何要求你？除此之外，傲慢還能怎麼否定你？今天，我們絕不以「太不虛心」這種冠冕堂皇的藉口，推辭被指派的工作。只有自大者才可能拒絕祂的親自召喚。

今天我們要將所有假謙虛放置一邊，使我們聽見祂要我們做的工作。我們毫不懷疑自己是否能勝任祂所指派的工作。我們將確信祂知道我們的力量、智慧，和神聖性，祂認知(我們也知道)我們適合此工作。只有傲慢才會有其他論斷。只有一種方法，且是能使你從自製的以假亂真，而作繭自縛的計畫中解脫之唯一的方案。接受那非你所能設計的方案吧！絕不要評斷你對祂之方案的價值。祂之音(聖靈)已向你保證救靈需要你的參與，而且完整性需靠你這部分來圓滿完成，你則也能肯定是如此的。

傲慢者硬是咬文嚼字，怕越過文字則可能經驗到觸犯他們的立場。謙虛者則自由地聽著聖靈告訴他們的真我本質及他們該做甚麼。傲慢製造了虛假的體我形象。當聖靈向你保證，你有能力、智慧，神聖，且超越那一切體我虛繪的形象時，體我會恐懼的退縮。你並非如體我描繪的那般軟弱無助。缺愛感污損不了你的真我，悲慘也威脅不到祂的神聖家園。

這些是聖靈要告訴你的。當祂說話時，體我便開始發抖，感覺它基礎的崩潰，而試圖攻擊它所無知的威脅。丟棄體我吧。世界的救靈得依靠你的真我，而非那一搓塵土的體我。它怎能教神聖之子？它怎麼需要你的關心？

如此，我們才找到安寧。我們接受祂派遣的任務。所有的幻相都是基於相信我們能自製另一個任務的怪異想法。我們自製的角色是善變的，似乎從哀悼變成狂歡的愛與可愛性。我們可歡笑或痛哭流涕；我們可懷著期盼或以悲泣，迎接一天的來臨。我們的生存，似乎隨著所經歷的千變萬化之情緒而改變；這些情緒能帶給我們高潮或將我們擊碎於絕望之地。這是上帝之子嗎？與祂所創建的分享永恆特質的祂，豈會創建如此易變之子，而稱其為子嗎？此子所自製的種種體我形象，影響不了他的真我。體我形象如同風吹的落葉，橫掃過他的心智，偶爾會拼湊出某些圖像；它們可分開又聚合，最後飛馳而去。它們或是像在沙漠上由灰土中升起的海市蜃樓。當你接受給你的功能，這些無實質的形象會離去，讓你的心智復原清晰與寧靜。你自製的形象，只給你帶來矛盾的目標，無常、曖昧、猶豫和疑惑。什麼希望和增添能以此為目標呢？

相反的，如太陽必會驅逐黑夜般地確定，給予你的真功能，是很清楚且毫不含糊，此功能的正當性是無疑問的。因其來自於不知曉錯誤的祂。聖靈極確信祂的訊息。那些訊息不會改變，也不會自相衝突。它們全都指向一個你能夠完成的目標。你自訂的計畫似乎不可能做到，但祂的計畫，因為是源自於祂的，絕不可能失敗。

依照聖靈的指示而行事。如果祂提出的要求似乎不可能，記得是誰在要求的，且誰在拒絕的？然後思考，誰比較可能是對的？是那位祂傳話且深知真理的聖靈，還是你那扭曲、徬徨、不一致、自相矛盾和猶豫不決的體我？別再讓體我指揮你了。你要選擇聆聽那確信不疑的聖靈，祂會告訴你創建者所給你的功能，讓你知道祂沒忘記你，且鼓勵你現在就記得上帝。

聖靈的溫柔之音由真知識向無知者呼喚。雖然祂不知道悲哀，但會安慰你；雖然祂已完整無缺，但會彌補你的缺失；雖然祂知道你已擁有一切，但仍會贈禮給你；雖然祂無見其子心中的所有需求，但會以祂之思維應答你。

因愛必須給予，凡是因祂之名而給予的，必是會以對世人最有益的形式顯現。這些形式雖然來自於無形相的本質，它們絕不會蒙騙你。原諒寬恕是在人世間所表達的愛之形式，雖然在天堂中，愛是不具形式的。然而，在人世所需要的，上天就會按此需求而給予。雖你在回復那無形相時，愛會對你有更深的意義，但你在人世中，仍需藉形式來履行你的功能。人世救靈仍是依靠你能原諒寬恕。這就是你在人世的功能。

第 187 課 「我祝福真我與世界」

除非已經先擁有了，沒人能夠給予。實際上，給予證明了所有權。我們曾提過此點。但很難相信的並非此點。沒人會懷疑你必須先擁有那要給他人的，但人世和真感知有所不同觀點的是，在接著此句話的後段部分。在你給了曾擁有的之後，人世則主張你已經失去了你曾有的；真理卻堅持，你的給予必會增添你所擁有的。如何有這種可能呢？的確，若給了有限定之物後，你的肉眼不可能再將它視為己有。我們已學過，任何東西所代表的只是製造它們的概念。你一定不缺此證據：當你與他人分享某概念，於你心智中，此概念必更增強。也許，那概念所似乎顯相的外表，在給予時有所變化。然而，此概念仍必會回到給予者。而其改變的形象，應該使給與者會更容易接受，不會較難以接受的。

概念必須先屬於你，才可能給他人。若要拯救人世，你必須先自己接受救靈。但是，除非你親眼看見救靈為你所注視的個人所帶來的奇蹟，你不會相信這是真的。由此，給予的概念，得以澄清且賦予真意義。現在，你能感知自己的存庫因為給予而增添了。

欣喜的給予，你只能增添。那思維會因你的給予而保存且成長，因分享而得以擴展延伸，不可能會失去。此非人世有關給予者和接受者的感知。給予者仍保有一切，接受者也會再給予。在給予和接受替換中，雙方都受益，且會以最有利於雙方的形象顯示出來。對給予者而言，那些似乎失去的，必將比他所得到的報酬價值低。

不要忘記，你所給的一切都是在給自己的。凡理解給與之真諦者，必會將犧牲的概念當作笑話。他能看見，也不可能認不出犧牲所顯像的各種形式。他對痛苦與失落、疾病與哀傷、貧窮饑荒與死亡，只會一笑置之。他能識別犧牲的概念是在那些形象背後；在他溫柔的笑聲中，它們已被治癒了。一旦被看出是幻相的，必會消失；不接受痛苦，你則撤除了痛苦之思念。當你選擇視痛苦為它幻覺本質，所有受苦者都會受到你的祝福。犧牲的思念製造出各式各樣的痛苦。犧牲的概念是極度瘋狂的，理智會即刻將它打發掉。

絕對不要相信你能作犧牲，犧牲是毫無價值的。若犧牲之念產生，它的存在已證明你有錯誤的感知，且有待修正。你的祝福能夠更正這錯誤。先將祝福給自己，你擁有祝福之後，才能給予他人祝福。在已寬恕原諒且已祝福自己者的面前，不可能存有任何形式的犧牲及痛苦。你弟兄與你互贈的百合，已經並列於你的聖壇上。誰會怕見到這神聖和可愛呢？畏懼上帝的最大幻相，會在你純淨的視覺中消失無蹤。不要怕去看。你所看見的祝福，會掃除所有思念形象，而只留下完美永存之禮；永遠增添，永遠屬於你，也會永遠在分享的。

現在，畏懼已不存在了，我們與思維是同一性了。在唯一上帝、唯一天父、唯一創建者及唯一思念的聖壇前，我們與祂唯一聖子站在一起。我們與生命之源，是無分離且同一性的；我們的弟兄們是我們的部分；他們的純潔已將與我們結合為一元性的生命；接受祝福的我們，必會給予所接受的一切。祂之名在我們的唇上。當我們往內觀視，即看到純潔的天堂，照耀著祂之愛所反映的真我。

現在，我們受了祝福，也要祝福世界。我們所看到的會擴展延伸，而無所不見。於每個人，我們見到恩寵的光芒。任何所注視到的，我們不會抑制不看見其光芒。為了確保有神聖視覺，我們需先將此視覺照亮所見到的一切。無論我們在何處看到神聖性，祂都會以百合形象回歸於我們，我們將百合供放在聖壇，以此聖壇為純潔百合的安歇處；祂不只棲居於我們內心，且給予我們祂的神聖性。

第 188 課 「祂之寧靜於真我內閃耀著」

為什麼還等待天堂？那些仍在尋找寧靜之光者，只選擇擋住了視線而已。現在，寧靜之光已在所有真我內。開悟即是認知，無須有所改變。此光非屬此人世的，而你懷有此光，因此你在此是位異鄉人。你從老家將原屬於你的寧靜之光帶來人世，因而始終與你同在。此光是你的真我由生命之源的祂，唯一帶給人世的，即是此光。此光在你內照耀著，它會照亮你的家，且引導你回到它之來源，使你也已安全在家了。你不可能遺失此光明。

為什麼要相信你將來才能找到寧靜之光，或相信它已遺失，甚至確信它未曾存在？看見此光是非常容易的，使要證明它不存在的論調，顯得很荒謬。誰能否定自己在其內心所看到的？所有視覺都源自於心內，絕不困難的。所有視覺(不論是在夢境或來自較真來源)，都只是由心眼所見到的影子而已。任何感知是從心智開始，也是由心智結束。心智是感知的唯一來源。

祂之寧靜正閃耀於你心中，且從你心中延伸擴展到整個世界。此寧靜之光會停頓片刻，以撫慰每個生命，且贈與永恆的祝福。祂所賜予的必然永遠長存。此寧靜之光，清除了所有無常和無價值的思想。此光所照耀之處，能使所有疲憊之心復健，且點亮了所經過的視野。此光之禮已贈送給每一個人，從對那同時在給予和接受的你之感激中，所有人都聯合為一元性。

你心智發出的光芒，提醒人世回憶起所遺忘的，整個世界也為你恢復了記憶。從你的救靈所輻射出之禮，是種無能衡量的給予和回報。上帝會親自向送禮之你致謝。祂的祝福使你的光芒更加明亮，且給你所贈之禮增添更多的光彩。

祂之安寧是永遠無止境的。任何能認知此安寧者，必會分享此安寧。此認知即是給予的方式。你所以能夠寬恕原諒，是因為你已認出他人和自己的真我。現在，祂之寧靜照耀著你以及一切生命。於悄然無聲中，祂之寧靜也被普遍性的認知了。因為你內心視覺所看見到的，即是你对宇宙的感知。

閉眼靜坐，在你內有足夠的光明。只需此光能成為你的真視覺。排除外在的世界，讓你的思維飛翔進入內在的寧靜，它們已知道回程之路。因為誠實的思維，若不受外在夢幻的污染，能變成上帝的神聖使者。這些純淨思維是你與祂共有的思想。它們認得老家園。它們確信地邁向它們之泉源，那就是無分離的父子之一元性。

祂之安寧照耀著這些出自於你內心的思維，因此必然仍在你心智內，就如你的心智必然仍在祂心智內一樣。這些思維會領導你回至寧靜，且提醒你必須回歸家園。在你拒絕聆聽祂之音的瞬間，它們已為你注意傾聽了。它們會溫柔地鼓勵你，接受那告訴你是真我的聖言，而不要被幻相及陰影誘惑。它們也會提醒你，你與創建一切生命者在共同創造。因為祂之安寧在你內照耀時，必也照耀到一切生命。

今天，我們要練習接近自己內在的光明。溫柔地將散漫的雜念帶回我們與祂共有之思維中。不再讓它們迷失。讓我們的內在之光，指引漫遊的雜念回家。我們曾經背叛過它們，命令它們離開。但現在，我們要喚回它們，清除它們那些奇怪欲求及扭曲的渴望。使它們得以恢復天賦的神聖本質。如此，我們的心智隨著它們一起復健；我們知道，祂之寧靜仍照耀於我們心中，也用我們為管道，來照亮所有與我們共享生命的眾生。我們將寬恕原諒眾生，豁免世界對我們無善待的誤認。因為此世界是我們按照自己的希望而製造的。現在，我們抉擇把它看成純潔的，不受罪惡的污染，而且已準備好接受救靈。讓我們用下面幾句話，為世界帶來祝福：

「上帝之寧靜在我心中照耀。願眾生也在那寧靜中照耀著我，且讓我以心內之光祝福他們。」

第 189 課「我感覺祂之愛在內心中」

人世無法看到你內在之光。你也無能由肉眼看到此光，因為人世已經造成你的失明。但你仍有看得見此光明視覺。那光明正等著你去看。你內之光，並非要躲避你的視線。此光是我們在這課中所練習反射出的倒影。心中能感受到祂之愛，是能看到一個復健全新的人世，活生生的充滿希望，閃爍著純潔無缺愛之光，受完美慈悲和愛的祝福。誰會怕這世界？這世界歡迎你，為你的來臨而歡欣，而唱著讚頌你之歌，不讓你有任何形式的痛苦與威脅感。此人世為你準備溫和及溫暖的家園，供你來此暫歇。它在一整天祝福著你，且在晚間為你神聖睡眠的鎮靜護衛。此世界看見你內在之救靈，護守著也屬於它的光明。此世界供應你春花與冬雪，感謝你的慈悲和愛心。

這就是顯示祂之愛的世界。這充滿愛的世界與你被惡意與畏懼變得無光之肉眼所看到的世界，有如天壤之別。這兩個世界相互遮掩，你若看得見其中一個世界，另一個世界則變成毫無意義。凡是看到世界充滿仇恨、由攻擊產生、隨時準備報復、謀殺與毀滅者，必然無從想像另一個世界有寬恕原諒照耀著一切，且安寧之光祝福每個人。

然而，那些感覺祂之愛在心中者，也同樣不可能見到或想像出一個充滿仇恨的世界。他們的世界只反映出心內的寧靜與安詳；圍繞其周圍的溫柔與純真；源自於無止境的內在喜悅，會擴展延伸歡欣於外。他們所感覺的，反映於他們所看見的，而且確信所看見的，也是會有相同的感覺。

你想看見什麼？是你的選擇。你需要學習不讓你的心智忘記這個真見的律法：你將看見內心所感知的。若憎恨在你心中找到一席之地，你將看見一個可怕的世界，被死亡骨瘦如柴的尖銳手指殘酷的把持著；你若感覺上帝之愛在心中，就會看見一個充滿仁慈及愛心的世界。

今天，我們超越所有幻相，而觸及至內在之光，感覺其無所包容的柔和，深知我們有如祂般完美的愛，以及此愛所賜之基督視覺。今天，我們就要學習此道。它如聖愛般的肯定，且領導著我們。此內在之光，單純的幫你避開了人世複雜和愚昧的推理，知道它的狡辯，只企圖隱瞞真理。

你只需：先止靜一會兒，將所有你對自己以及祂的想法擱置一旁；將所有你學的世界觀擱置一旁；將所有你的自我形象也擱置一旁。騰空你的心智，不論它是真是假、是好是壞；不論它是你評估為有價值或羞恥的思維。不要握持任何思維，不要帶來你過去所學的思想，或任何所經歷而給你的相信。忘掉這個世界，忘掉這個課程，空手地來到你的上帝面前。

祂豈會不知道找到你之路？你無需知道找到祂那兒之路。你的部分只需容許自己把你用來擋在祂與子之間的障礙悄悄地永遠移除。祂則會立即欣然作祂之部分之回應。祈求者必會接到所求的。但絕對不要命令祂，也不要指點祂應該以何種方法來答覆你。觸及祂的唯一途徑，就是接受祂的存在。因為，此也為真我所讚許的。

因此，今天，我們不再自行決定如何到祂那裡去。但我們選擇讓祂來臨。作此選擇後，我們則靜止不動作。祂的聖愛會在我們寧靜而開放的心智中，照亮朝往祂之道。凡是未被否定者，必定仍存在；凡是真理，必能觸及之。上帝深知其子，也知道找到此子之路。祂不需子群為祂導引。祂的聖愛會由每個敞開的心智居所，向外照亮出純淨的世界。

父親，我們不知道往祢之道。但我們已經呼求了祢，而祢也給予應答。我們不會再干涉。救靈之道屬於祢的，非源自於我們。只能從祢那兒尋找到救靈之道。我們已空出了雙手，等著接受祢之禮。我們沒有一個思念是非與祢共想的，我們也不再珍惜和堅持相信祢是甚麼或自己是誰。我們所要尋找並追隨的是祢之道。我們只要求祢的旨意，因為那也是我們的意願，使祢的旨意於我們和此人世中實現，使人世在這瞬間能回歸天堂。阿們。

第 190 課「我選擇祂之喜悅，而不選擇痛苦」

痛苦是一種錯誤的感知。不論你所經驗的是任何形式的痛苦，都是證明了一種自欺且非真實。只要看清楚此點，任何痛苦就會消失。因為痛苦是在宣稱上帝是殘酷的。不論以何種形式呈現，痛苦怎麼可能是真的？痛苦也見證了祂憎恨之子，看見此子充滿罪過，祂失去理智地想要報復，且希望他的死亡。這種把體我的罪惡感投射於上帝，能證實甚麼嗎？

痛苦只能見證你已相信錯誤，且認同了體我。痛苦是一場夢，夢見凶猛的對一個無可能犯罪者報復，攻擊那無懈可擊的。噩夢中，雖由愛中創建，但錯誤認同體我的你，夢見自己被永恆之愛遺棄。痛苦是代表幻相已經掌控取代了真理。痛苦顯示了上帝已被否定，且與畏懼混淆了；那被感知成瘋癲的上帝，也背叛了自己。若祂是真的，不可能有痛苦的存在；若痛苦是真的，不可能有祂之存在。因為復仇非屬於愛，畏懼否決愛的存在。你用痛苦和病痛來證明上帝已死，因此死亡已戰勝了生命。上帝之子是那能在死亡中腐朽的身體，與被他殘殺的父親般，必也是死定的。

願安寧降臨於這種愚昧！現在，是我們將此神智失常的概念當笑話的時候。無需把它視為野蠻的罪犯，或是造成嚴重傷害的祕密缺愛感。除了瘋子以外，誰會認為那種瘋狂思想能生出什麼結果？為它見證的痛苦，也和那瘋癲想法般的神經，與那些保護著它，且企圖證明它是真的瘋癲幻相一樣，不足為懼。

只有你的思維會帶給你痛苦。在你心智外，沒有能以任何方式來傷害你；除了你自己外，也沒有什麼原因能給你壓迫感；除了你自己外，沒有其他對你能有影響的。此人世中沒有能夠使你生病、悲傷、脆弱或無力的。只需你能認同真我，唯有你的真我才有控制掌握萬物的能力；只需你能認知萬物的無害性，它們才能接受你的神聖意願為其意願。因此，眼前似乎是恐怖的，都會變成純潔與神聖之來源。

我的神聖的弟兄們，深思「我選擇祂之喜悅，不選痛苦」之句，你眼前的世界並無任何動作，也不會產生任何結果。它只是代表你的思想。當你選擇改變思想，選擇祂之喜悅為你真要有的，世界則會完全改變了。你的真我會神聖的喜悅中閃耀著光芒；真我未曾改變，絕不改變，也永恆不變的。你難道拒絕保留那心智一角落中原有的天賦，而將它作為收容痛苦的診所或是眾生終將到此一死的墳場嗎？

這世界也許似乎造成你的痛苦。但此世界是無因的，且毫無能力成為一種因。它只是一個果，故不可能產生其他的結果。它只是體我意願出的幻相。你的散漫意願代表世界的痛苦；你的奇怪欲望造成了世界的噩夢；你的死亡思維將人世籠罩於恐懼中，然而，真世界仍存在你仁慈的寬恕原諒中。

痛苦是邪惡之思念凝固成形象，帶災難於你神聖的心智中。痛苦是你甘心情願被綁架所付的贖金。於痛苦中，上帝否定了祂所愛之子；於痛苦中，畏懼似乎打敗了愛，而時間替代了永恆及天堂。因此，世界變成了殘酷、悲慘且受哀傷的統治著，等待著猛攻的劇烈痛苦取代了你僅存的一絲歡欣，於此結止了你所有的喜悅。

放下你的武器，無防衛的進入仍保持萬物寧靜的天堂安詳中。拋棄一切憂慮和畏懼之思念。不要讓攻擊思維回來。放下那正抵著你喉頭的那把殘酷的批評之劍，撇開你想要隱藏真我神聖的嚴厲攻擊。於此，你將了解痛苦的不存在；於此，上帝之喜悅重歸於你。今天，你會真正明白這包含了救靈之所有力量的一課：痛苦是虛幻的，喜悅才是真的；痛苦是未醒的，喜悅是覺醒；痛苦是欺騙，唯有喜悅才是真的。我們再度作抉擇：幻相或真理、痛苦或喜悅、地獄或天堂。當我們自由地選擇喜悅而非痛苦，選擇神聖而非缺愛，選擇祂之安寧而非衝突，選擇天堂之光而非世界的黑暗之際，讓我們衷心感激聖靈之師。

第 191 課「我是祂之聖子」

這是你掙脫世界束縛的解放宣言。整個世界也會隨你一起得到解放。是你在指定世界作為聖子的監獄，但你不知道自己在做什麼。那不正是出自於凶狠、畏懼、懲罰，野蠻、怕影子、無理性、盲目、精神錯亂且傷心病狂者所做出的嗎？

你到底做了什麼使你看見這種世界？你否定了聖子真我，這就是你的下場。你看著這些混亂，而宣稱這就是你的世界。因此，你所見的一切，無一不是證明這世界的混濁；你所聽見的一切，無一不在告訴你的內在和外在外之脆弱；每吸進的一口氣，無一不是帶你去更接近死亡；所懷有的每個希望，無一不是化為失望的眼淚。

不認同聖子真我，你不可能不引發這奇怪、不自然及幽靈般的思維，且在鄙視創建且譏笑上帝；不認同聖子真我，你就是無友的，在單獨鬥爭宇宙，如一粒塵沙在對抗千軍萬馬的敵人；不認同聖子真我，你只會看到邪惡、罪過及死亡，眼看著絕望從你手指奪取每一線希望，使你變得一無所有，而祈求死亡。

然而，你是在玩否定真我的遊戲。你仍是如祂所創造般的聖子。除此之外，都是你不必相信的愚蠢事。於此一思維，足以解放一切。在此真理中，所有幻象銷聲匿跡了。以此事實，宣稱了一切的無缺愛之純淨；此真理是所有存在的核心，也是保證永恆的生命。

讓今天的概念在你思維中找到一席之地，你則能超脫這世界，且能超越那監禁世界的一切世俗思念。而由這安全之處返回，帶給世界自由。凡能接受認同真我者，是真得救了。他以感激之心，將此救靈再轉贈給每一個人，感謝為他指出幸福之路的祂，使他改變對整個世界的感觀。

你是祂神聖之子，於此一神聖之思維，你已自由了；由此神聖思維，你也學習解放這世界。你不再殘酷地利用這世界，然後反過來責怪世界對你有太野蠻的索求。你的畏懼曾為世界之心做了死亡的標誌，使世界痛苦的扭曲著。現在，你不會看見悽慘形象的自己，恐懼地走在人世；你已將它由你監禁下釋放了。

今天，因地獄竟如此簡易地被化解而慶幸。你只需告訴自己：「我是祂的神聖之子。我不可能受苦，也不可能感到痛苦；我不可能失敗，或做不到救靈要求我做的」。於這思維，你所見到的一切會完全改變。一個奇蹟已照亮人世中古老、黑暗，且自時間開始就有充滿死亡迴響的深坑。現在時間已無能控制世界。聖子已在榮耀中降臨，來救贖迷途者，拯救無助者，且將他的寬恕轉贈給人世。當聖子終於再度來臨，釋放了人世，誰還會把人世看成一個黑暗及缺愛之處？

你自己選擇感知軟弱、無能、希望破碎與悽慘夢境，生來注定會死、受苦難且哭泣著，聆聽此句：「天堂與人間的一切力量都已賜給了你。沒有是你做不到的」。你在玩死亡和無助的遊戲，可憐的被冷酷的人世折磨。然而，只需你願意視人世為慈悲的，人世的慈悲也會照耀於你。

讓上帝之子由睡夢中醒來，張開祂神聖之眼，再回來祝福他所製造的世界。由錯誤開始的世界，終於能在看見自己神聖的反影而結束。我們不再沉睡且夢見死亡。今天，與我聯合。你的榮耀是拯救人世之光。不要再拒絕給予救靈。環顧世界，看它的苦難。你怎忍心不帶安息給疲憊的弟兄們？他們必須等待你的解脫。除非你先獲得自由，他們會繼續被束縛著；除非你先找到仁慈，他們無能看到一個仁慈的世界；除非你已否定痛苦對你的影響力，他們會受苦；除非你接受了真我的永生，他們會死亡。你是祂之聖子。記住這一點，整個世界就自由了。記住這一點，天堂與人世則合而為一。

第 192 課「我有上帝要我履行之功能」

你父親的神聖旨意是要你和祂一起復建完整，且你為祂神聖之子，永遠如祂一般純淨，創於愛中，保存於愛中，延伸擴展此愛，以愛之名繼續創造，永遠與祂及真我為一元性。然而，在一種嫉妒、憎恨與攻擊的世界中，祂的旨意有甚麼意義呢？在人世必須得適用於世界的法則，否則，誰能了解那非他所能懂得的？你在人世的功能，即是寬恕原諒。此雖非祂所創的，但藉由原諒，非真實的虛幻會消失。在天堂，誰需寬恕原諒？然而，在人世，你卻需要這媒介才能讓幻相消失。祂之創建不必等待你來完成，但需你認可其存在。

在這世界而言，無能想像創建的概念。創建在人世是毫無意義的。而寬恕原諒，可說是在人世最接近創建的概念。寬恕原諒源自於天堂，必然無形無相。然而，上帝創造之聖靈，有能力將完全無形相的轉化為某種形式。聖靈在人世所造的一切，雖也是一種夢境，但此夢是如此接近覺醒，使日光已經照耀於夢中，人們張開雙眼而開始看見歡樂。

寬恕溫柔地俯視無知於天堂的人世萬象，看著它們一一消逝，於是，開始了一個無缺愛痕跡的嶄新世界，祂之言得以取代那些原來存在無意義的世界。寬恕原諒是克服畏懼死亡的方式，如今死亡已不再具有魅力，內疚也完全消失。寬恕原諒使我們感知身體的原本目的：它只是作幫助教學的工具；在學成之後，就可以棄置一旁，但所拋下的肉體，並無改變學習者的真我。沒有身體的心智，不可能會犯錯；它也不可能想死，或是想攻擊的掠奪者。在不可能有憤怒時，驚恐從哪來？那些已失去攻擊泉源、焦慮核心及恐懼根基者，畏懼怎能困擾他？只有寬恕原諒能化解以為身體為家的想法；只有寬恕原諒能恢復上帝旨意祂聖子所擁有的安寧；只有寬恕原諒能說服聖子重見到其真我的神聖。

在無憤恨之處，你將感知基督視覺及其所贈之禮：不要求任何犧牲，且會從被折磨疾病的心智中，取走痛苦。有誰能不歡迎此禮？有誰會害怕此禮？這可不正是你所期待的、由衷感激且會欣然接納之禮？

我們是同一性的，已由祂獲取了一切，不可能有任何喪失。然而，我們必須原諒寬恕，才可能有此感知。沒有原諒的仁慈光亮，我們只能在黑暗中摸索，找理由辯護體我的生氣與攻擊性。我們的了解是很有限的；想是已了解的事，只是出自錯誤的疑惑而已。我們已迷失在變化莫測的夢境及畏懼思念的煙霧中；我們為了避開光亮而緊閉雙眼，心中盲目崇拜那些不存在的。

除了能寬恕所見、所思，甚至想像的，誰能於基督中重生？仍在囚禁任何人者，怎能享受自由？獄卒並無自由，因他與囚犯網綁在一起。為了確定囚犯不能逃，他花所有的時間忙著看守囚犯。監禁囚犯的鐵柱變成了獄卒和囚犯的共同生存的世界。獄卒的自由全靠他能否獲釋囚犯和他自己。因此，別再囚禁任何人了。釋放他們，你才能享受自由。這條路很簡單。每當你感覺怒氣突發，知曉你在用一把劍底在自己的頭上。它會落下，或是挪開，就是看你要選擇譴責或自由。那些每位似乎誘發你生氣者，都成了將你由死亡囚牢救出者。因此，你欠他的是感激，而不是痛苦。

今天要仁慈。上帝之子值得你仁慈。他請你現在就接受這條獲取自由之道。別再絕絕他。父對他之愛也屬於你的。你在人世的功能就是寬恕原諒他，如此，你才可能接受他為你的真我。他仍是上帝所創的真我。你也是那真我。現在就原諒他的缺愛感，你則能了解自己與他的一元性。

第 193 課「萬事皆為上帝要我學習之課程」

上帝無知學習的存在。但祂的旨意仍然能夠延伸到祂不知道的，祂意願聖子由祂賦予的快樂，不受到干擾，且永遠於喜悅中增添擴展，持續延伸至無窮無限。這是祂的旨意。因此祂的旨意也提供了保證此旨意能完成的途徑。

祂無矛盾與對立。但祂之子卻會存有衝突的感知。為了永保那選擇了矛盾之子的純淨安全，上帝派遣了聖靈。祂需要那一位來糾正錯誤視覺的聖靈，賜給他真視覺，將他帶回至無感知之境界。上帝是無感知的，但祂卻能給媒介將感知變換得真善美，使天堂之光會照耀著。

這些是上帝要你學習的課程。祂的旨意就反映在這些課程內，而這些課程都反映出祂對所愛之子的慈愛。雖每課有其中心思想，它們全都一樣。雖然不同的環境及事件、不同的人物及外表顯示出不同但無真實性的主題；它們的基本內涵完全相同。就是：「若能寬恕原諒，你則會有不同的觀感」。

無疑地，你的痛苦在顯示你的不能寬恕。那是在痛苦形式下的內涵。此內涵的同一性，保證你一定能學會；因此課程是很單純的，最終會使人難以拒絕。沒有人能夠永遠躲避得了如此明顯的真理，雖它以無數形式顯現；只要願意看此為單純的課程，能所有的人事中，認出此真理。

「若能寬恕原諒，你則會有不同的觀感」。這是聖靈為你所有形態的焦慮及痛苦所教的話。這一句話，足以截止你的誘惑，拋棄愧疚。也由這一句話，結束了缺愛之夢，驅逐了心智中的畏懼。藉由這一句，救靈降入人世。

當我們受誘惑相信痛苦是真的，以選擇死亡而非生命時候，我們不是應該學說這一句話嗎？我們若了解這一句話有力量，釋放所有心智的束縛，我們不是應該學說這一句話嗎？這一句話會給你足夠的能力，解決所有似乎綁架你的問題。當你能以此句應用於自己或弟兄沒能看對的任何事件，你則能夠正確看清楚事情真相。

怎麼能知道你看錯，或其他人無能感知到他該學的課呢？所感知的痛苦是否似乎有真實感？如果是，你的確沒學會這一課。那暗藏心中的不寬恕，會依照心智的命令而只看到痛苦。

上帝不會讓你受苦的。祂將幫你寬恕原諒自己。上帝之子忘了自己是真我。上帝不要他繼續忘記祂之愛，以及此愛所帶來之禮。你難道要拒絕自己的救靈？你難道寧願沒學到聖靈為你準備如此簡單的課程？你難道不想消除所有的痛苦，而讓聖子記憶起父親嗎？

萬事皆為上帝要你學習的課程。祂不會讓任何不寬恕的思維失去糾正的機會，也不允許一根荊棘或釘子傷祂的聖子。祂會確保聖子終於能歇息於永恆的家園，安寧無驚，無所掛慮。祂會拭乾所有的眼淚（：無論是尚未流出的或是即將流出的淚水）。因上帝要以歡笑取代每一滴眼淚，使聖子重享自由。

在今天中，我們要試著克服上千個似乎阻擋寧靜的障礙。讓仁慈盡快來至你心中。不要企圖再拖延一天，一分鐘，甚至一剎那。時間是為此目的而製造的。今天為此目標而努力。早晚盡可能把時間善用於其適當的目的，讓時間為你最深的需求效力。獻出你所有的時間，然後再增添一點。因我們馬上就要往父之老家回去。我們已經離家許久，不要再繼續漫遊在外了。

練習時，想一想我們所保留要自行解決，而不願接受治癒之種種。全都交給聖靈，祂知道如何使它們消失的視覺去看。真理就是祂的訊息，也是祂的教導，是上帝要我們學習的課程。今天於每小時花一點時間，用為今天所設計的練習原諒方式，試著應用原諒於那小時所帶來的事件，使得下個小時免於此類事件的發生。時間的鎖鏈將由此方式而鬆脫。別讓一小時在下個小時產生黑影，當一小時過去時，讓所有在那小時發生之事也隨之消失。你得以保持無束縛，在此人世時間中永遠安詳。

上帝要你學的課是：看任何事情為朝向祂以及世界救靈的更進一步。對所有似為可怕的事，你都可以如下答覆：「只需我選擇寬恕原諒，這則會消失」。不論面臨任何形式的困難、煩惱，或痛苦，你都重複同樣的話。你則掌握了開啟天堂之門的鑰匙；你能把父之愛帶入人世，又把此世界提升到天堂。上帝親自作最後的這一步。勿拒絕祂要求你與他一起作的這一小步驟，而選擇原諒了。

第 194 課「我們置未來於祂的掌握中」

今天的概念的是邁向救靈捷徑的另一大步！這包含如此長的距離，能讓你已抵達離天堂僅有幾步路之處；目標已在眼前，障礙已在背後。你的雙腳踏在天堂門前鋪著來迎接你的綠草坪，在這寧靜和安詳中，你充滿信心的等待祂作最後的那一步驟（即把世界提升至天堂）。如今，我們已進展超越人世如此的遙遠！我們多麼接近那天堂目標！這旅程所剩下的路是如何的短暫！

接受今天的概念，你就會越過一切焦慮的感知、地獄的陷阱、憂鬱的黑暗、缺愛的思維，以及愧疚帶來的絕望。接受今天的概念，你則能解開了往自由之門的厚重鎖鏈，你已得救。因你已先接受救靈，你的救靈也變成你給世界之禮。

沒有一瞬間，會讓你感到沮喪，經歷體膚之苦，或感知缺失；沒有一瞬間，哀傷能夠登上寶座，而受崇拜；沒有一瞬間，會有人死亡。在所獻給祂的前一瞬間尚未過去時，你已交給祂了下一瞬間；各瞬間皆得使你由哀傷、痛苦，甚至死亡中解脫。祂操縱著你的未來，過去與現在。它們全是同一性，對你也應是同一性。但在這世界上，時間暫時性之運作，仍然顯得很真實。因此，我們並非要求你能了解，時間中，非是有前後順序的。我們只要求你放下未來，將它交到上帝手中。你則會由經驗得知，你已同時將過去與現在一併交放置於祂手中了；因為過去不再懲罰你，未來的憂慮於今天也失去了意義。

釋放未來，因為過去的已經不存在了。此刻，已擺脫了過去所遺留的哀傷、痛苦與損失；時間便在這瞬間，由無可避免的悲慘幻象束縛中解脫了。然後，那作時間奴隸的每一瞬間，便能轉換成為神聖片刻，而原本隱藏在聖子內之光，能在此刻自由地祝福世界。如今，聖子已自由，而其榮耀會照亮了世界，世界也與他一起獲得自由，且分享了他的神聖性。

若能在今天這一課裡看出其拯救力量，你會毫不間斷地努力，讓它成為你心智部分。當此課「我們置未來於祂的掌握中」的概念，能指揮你心智的思維，而成為一致性解決問題的模式，及你對誘惑的直接反應時，你已將所學到的一切擴展於人世了。當你能在世間所有，看到救靈時，人世也會感知自己之得救。

有什麼煩惱能困惑那些將未來交給祂慈愛之手者？他怎可能會受苦？什麼能讓他感到痛苦或損失？他害怕什麼？還有什麼他能不以愛看待？凡是不怕未來者，現在自然能找到此人世無能威脅的安全和寧靜之道。他確信雖自己的感知可能有錯誤，將永遠不缺乏更正的時候。即使他被騙，仍有重新選擇的自由；即使當他犯了錯，仍能改變主意。

置未來於祂慈愛之手中，你則呼喚祂之記憶(聖靈)來臨，以真愛取代體我所有缺愛感及邪惡的思念。人世怎能不因此而受益，且眾生能以療癒的感知而回應？凡是將自己信託給祂者，即也將世界交託於他自己尋求慰藉與保障之手中了。他已把世界和自己的病態幻覺放置一旁，提供他們共享的安寧。

現在，我們的確得救了。因我們已能無憂無慮地歇息於祂手中，而且確信只有好事會來臨。我們若忘了這一點，聖靈會溫柔地再次保證。我們若接受一個不寬恕原諒的思念，愛的反影將會立即來取代它的。若被誘惑要攻擊時，我們必會祈求那護守我們心智安寧的聖靈，幫我們重作選擇，將誘惑置於背後。世界不再與我們為敵，因為我們已經選擇與世界為友了。

第 195 課「愛是我生活於感激中之方式」

對那些誤解人世者，是很有困難學習感激的課程。最多他們只能認為，自己比他人的處境好些；因為別人的生活似乎比他們較困苦，因此他們試著有點滿足感。這種想法是多麼可憐及自貶！誰會因為他人有較少感激的理由，而感謝自己有較多感激的理由？誰會因為看到別人會受更多的苦，而似乎減輕一些自己的苦？你只有一個感激之原因，就是祂，祂已從整個世界中清除了所有苦因。只有瘋子才會因受苦而感謝。那些毫不感激祂提供給你治癒一切痛苦方法，以幸福及歡笑來取代痛苦，也同樣是精神不正常的。甚至那些拒絕祂的指引，去應用祂所安排的方法，從目前似乎無門可逃離之牢獄中解脫，也是不可能是稍微精神正常的。

你的弟兄成了「敵人」，因為你認為他是你安寧的對手；是掠奪你喜悅者，使你受持續不斷的痛苦，且陷入黑暗絕望，無一線希望。現在，你一心只要報復。現在，你只想把他扯下來與你同歸自盡，要你變得和他一樣的無用處，和他一般，手中只抓著空無。

你不會因為你弟兄比你活得更像奴隸而感恩，你也不可能因為他似乎活得比你自由而有憤怒的理由。愛不作比較。結合於愛中感激，才可能是誠懇的。我們感謝我們父親，因為萬物能藉由我們愛心，找回他們的自由。不可能有一部分獲得解放，而其他仍被網綁住。有誰能用愛之名義來做交易？

因此，要誠心的感謝。讓感恩留下空間給所有與你一起解脫者：生病的、脆弱的、有需求的、畏懼的，因似乎喪失而感覺顯著哀傷的，那些為飢寒而受苦的，或是那些踏在憎恨及死亡之道者。這些都是與你同行者。我們不要與他們比較，那會將他們從我們彼此分享的一元性意識中分裂出去。

我們只需感謝父親一件事，那就是：沒有生命是與我們分開的，因此必然也與祂同一性。我們慶幸，沒有任何例外情況會減少生命的一元性，或損害甚至改變我們的功能；使原本已完整的祂，更加圓滿。我們感謝一切眾生，若非他們，我們無從感謝，也無法認出祂贈與我們之禮。

讓弟兄把他們疲憊的頭，倚靠在我們的肩膀上歇息一會兒吧！我們感謝他們。因為若能為他們指出安寧之道，那一條道路也終於會為我們開啟。那扇古老的門自由的展開，古早遺忘的聖言在我們記憶中迴響，且再度地在願意聆聽的耳邊更為清晰。

感激的踏上愛之道。當我們不再比較，會忘卻所有的仇恨。還有什麼能阻礙安寧的來臨？對上帝的畏懼也終於在此化解了，且能不給予比較的寬恕原諒。如此，我們不能不放下某罪過，而只要略過其他的缺愛感。當寬恕原諒是完整時，你才會有完全的感恩，你也才會看到，世間萬物甚至如同你的真我，是可愛的，且值得愛的。

今天，我們練習以感激之思維取代生氣、狠毒與報復。我們已有一切了。若拒絕承認這一事實，我們沒有權利責怪別人，且感知自己存在無慈悲的人世中，受盡欺壓與排擠，無人關心或為我們的未來著想。只有感激之思維能取代這類無理智和病態的感知。上帝始終照顧著我們，呼喚我們為祂之子。我們還要比這更好的嗎？

感激為我們鋪平了通往祂的道路，為我們縮短超乎想像的學習時間。感激與愛必得攜手並進，找到其中之一，你必會找到另一個的。因感激只是愛的另一層面，而愛是一切創建之源。因你的圓滿真我，上帝感謝你這位聖子；你促成祂的圓滿以及為愛之泉源。你對祂的感激，與祂對你的感謝，是同一感恩。因為，愛只能存在感恩之道，如此，我們一同前往祂之路。

第 196 課「只有我能把自己釘在十字架上」

若能根深蒂固地了解今天的概念，且能保持完全警覺性時，你就不會企圖傷害自己，或支使身體去作報復的奴才。你將不再攻擊自己，而且將理解，攻擊他人就是在自我打擊批判。你也不可能相信打擊其他人，得以自保的神經病想法。你將會了解，他的安全也是你自己的安全；在他的痊癒中，你得以痊癒。也許，你在開始尚未能理解這概念。從今天練習的概念中，能找到無限的仁慈，且確保萬物的安全。

相反的，這概念似乎顯示為懲罰的徵兆，因為體我會視此概念是種威脅，會即刻引用真理來遮掩它撒的謊，因此不可能了解真理。但你仍能學習看透體我愚蠢的運作，拒絕接受表面所顯示的。如此，你再次教心智：你不是體我。因此體我曲解真理的伎倆，再也騙不了你了。你將不再相信，你是那被釘在十字架上的身體。從今天的概念，你將看到復活之光，而略過十字架與死亡的思維，而只存有解脫與生命的思維。

今天的概念，能引導我們從被束縛至完全自由的**第一步**。讓我們今天就踏出這一步，盡快邁上救靈所指點之道，一步步地遵循祂指示前進，使心智得以一點點地放棄所背負的重擔。這非需要時間，而只需有意願。如此，似乎得用千年才能完成的，在祂恩寵中，於瞬間即能輕易完成。

你攻擊他人仍能倖免被釘在十字架的想法，是悽慘及無望的。也許，似乎攻擊他人是在救自己。其實這代表畏懼上帝是種真理。那些相信其父是致命之敵，與自己分離的，隨時等機會毀滅他的生命，且將他從宇宙中滅跡者，豈能不在心中懷著對地獄之畏懼？若接受攻擊他人而你仍能倖免被釘在十字架的可怕想法，就會有懷著畏懼地獄於你心中。你怎麼會相信如此瘋癲的想法？

除非改變它的外形，否則，你是毫無希望的。你至少必須先看清，攻擊他人時，絕對不可能不將自己釘在十字架。凡相信你能隨意攻擊他人，仍免於被釘在十字架者，會有畏懼上帝的感知。他必定不會知道這畏懼是愚蠢的，甚至察覺不出愚蠢的存在，因此無從質疑的可能。

除非改變它的外形，以減輕你對上帝要報復的恐懼感，否則不會質疑你能隨意攻擊他人而仍避免被釘在十字架的想法，你也才可能自己負起一些選擇此想法的責任。然後，你才可能思考，是否還要繼續這痛苦之途。除非發生轉變，你不可能知道只有你的想法帶給自己畏懼感，且你的拯救完全靠你自己。

今天若能作到這一步，下個步驟就簡單多了。我們的進展從此也會加速。你一旦了解，僅有自己的想法能傷害你，你對祂之恐懼感必會消失。從此你不再相信，畏懼能起源於你外界的因素。如今，你才意願把你曾屏除的上帝，再度歡迎回到祂未曾離開你的神聖心智中。

在今天所練習的概念中，我們的確聽見救靈之歌。既然是你釘自己在十字架上，你並沒有傷害到人世，也不用害怕它在後面追逐討債。你更無需驚恐地躲避自己所投射出，想要隱藏你對祂的畏懼感。你最怕是你的救靈。你是有力量的，這也是你想要有的力量；你是自由的，且樂有此自由。你以前怕自己的自由及力量，寧願尋求脆弱及被束縛。而你的救靈即是存在你的自由與力量中。

有些片刻，你的心智似乎完全被畏懼緊抓著，使逃脫似乎無望。若終於了解，你害怕的是自己，心智則感知自己的分裂。這是你相信有可能對外攻擊，且外界也可能反擊你所需隱藏的事實；似乎你有個必須畏懼之敵。因此，那在你外之「神」成為你的致命之敵和恐懼之源。

現在，你終於在自己內心看到了一位兇手，渴望你的死，一直設計懲罰你，直到能殺死你為止。而也於此瞬間，是救靈來到之刻。對上帝畏懼已消失。你能呼求祂之愛，將你由幻相中拯救出來；你尊祂為父，且自稱為祂之子。祈求那瞬間早日來臨——就於今日到來。由恐懼中退後一步，向愛前往。祂之思維必會與你同在，幫你達至那瞬間，還會迅速、肯定且永遠地帶你越過那瞬間。當你對祂的畏懼感消逝後，你與祂的神聖安寧間，再也不會有空隙了。我們今天練習的這個概念，是多麼充滿了溫柔和慈悲。你應歡迎它，因它就是你的解脫。真的只是你想要犧牲自己於十字架上。而你的救恩也同樣是來自於你心智。

第 197 課「感激只能靠自己賺得」

今天的概念是釋放你被束縛心智的第二步，使你不再相信外界力量會與你作對。你努力試著有慈善、寬恕與原諒，然而，除非外界以大量的感謝回報你，你會將愛與原諒轉換成攻擊；他人若沒以五體投地接受你的原諒，你會撤回它們。因此，你也會認為上帝之禮最多也不過是一種借貸，最壞則是欺騙伎倆，使你不做防衛，確信祂會打擊你，置你於死地。

那些不知曉他們思維有多大力量者，是多麼容易對上帝與缺愛感有混淆。一旦否定了你的力量，脆弱則變成你的救星。確信自己被束縛了，有柵欄的牢獄則變成你家。直到你能了接缺愛和救靈非是相同的，而能感知自由與救靈是有聯繫，你才願意離開這個牢獄，且完全認出重新復原的救靈和自由，與其存在的力量。

世界必會你將它由你的幻夢中解放而感激。而你的感激也屬於自己，因世界的解放，只在反映出真我的自由。你的感恩是唯一所需之禮，這感恩之心，永遠使你從地獄的陰影中釋放出。你豈會因為原諒之禮沒被五體投地的接受而要撤回？是你才應該尊重和感激慈善及原諒之禮，因為是你自己收到此禮的。

若他人認為你之禮毫無價值，沒有關係。於他心智中那與你心智相聯的部分，仍會感激你的；若你之禮似乎失落或毫無影響力，也沒有關係。在給此禮處，必會在那兒接受。於你的感恩中，整個宇宙都收到了你之禮，上帝認可且衷心的感謝。你要撤回祂已感謝而接受之禮嗎？

上帝祝福你所給祂的各個禮，而此禮是贈與祂的，因此也是給真我的。凡是屬於祂的，必是祂擁有的。然而，如你的寬恕原諒只是種再次攻擊，你就不可能認出祂之禮是如此確定、永恆、不變且無限的給予，延伸擴展祂之愛，也增添了你無止境的喜悅。

若收回此禮，你必會認為上帝也取回所給你之禮。只有學習寬恕原諒，才能消除你於外界所誤見的一切缺愛感，你也就絕不可能誤認祂之禮只是暫時借你，會在你死時取回的。因為那時，死亡對你已經無意義了。一旦不信祂之禮只是暫時借你的，畏懼也永遠消失。感謝你的真我，因真我只感恩上帝，而祂也為你而感謝祂自己。

基督會降臨於每一位活生生者，因每人必然活著且在祂內呼吸著。基督在其父內的存在是如此安穩，因為祂們共享同一旨意。祂們對其創建的一切，感恩不盡，因感恩始終是愛之部分。

感謝你，上帝神聖之子。因在你受創之際，你的真我已包容一切了。你仍是上帝所創建般的完美。你無能將真我完美之光轉為黯淡。祂之心智就在你的心中。祂極珍愛你，因為你就是祂自己。因為你的真我，所有感恩全是屬於你。

將你在接受的恩賜的同時也轉贈出去。願你不再不知感激那些所有幫你復新完整之人。你的真我再也不排除任何人。感謝那讓你真我得以向外擴展恩賜的無數管道。你的一切，都是給了他們的真我，你的一切思維也都是真我的思潮，你們共想的是上帝思念。現在賺回所忘記的上帝賜予之功能，而不再拒絕感謝真我，別再相信祂對你的感謝非永恆不息的。

第 198 課「只有我的譴責能傷害真我」

傷害是不可能的。但是幻相能製造幻相。若你能譴責怪罪他人，就是在傷害自己。你相信自己有權傷害他人，這是種自製的「權力」。譴責怪罪會反而被用來對付你自己，除非你選擇放棄它為無價值、無渴望與無真實性。之後，傷人的幻相才會失去作用，它對你的影響也就解除了。於是，你自由了，因自由是贈你之禮，現在，你收到了所贈給他人之禮的回禮。

譴責會將自己製造成囚犯；寬恕原諒則釋放自己為自由。這就是感知運作的法則。但是，此法則並非真知識能理解的，因自由是真知識的部分。因此，在真理內，不可能有譴責的存在。它似乎所造成的影響及後果，皆未曾發生。但我們仍需暫時把它當作曾發生過一般地處置。幻相會製造幻相；只有一個例外。寬恕原諒雖也是幻相，但能為其他幻相負責。寬恕原諒雖僅是種夢幻，它能清除去掉所有其他的夢幻，且不再繁殖更多夢幻。除了寬恕原諒是例外，所有的夢幻都會複製出千百個夢幻。寬恕原諒是一個覺醒之夢，是用來結束一切夢幻。雖它自己也是非真理，但能指出真理必在之處；且如上帝般的明確而肯定給予指示。於寬恕原諒之夢裡，上帝之子的真我甦醒，悟道其父與真我的一元性。

寬恕原諒是唯一能引導你離開災難、越過痛苦，及最終離開死亡的幻相。哪裡能有比上帝的計畫更好的？你為什麼想要反駁、爭辯，且找出上千個理由證明祂的計畫是錯的；你能想出上千條其他可能之道嗎？難道你不曾因握有一切問題的解答於手中而高興？難道不是會更明智去感謝你的救靈者，且感激的接受祂之禮嗎？難道去聽聖靈引導不是對自己更仁慈，接受祂所教的如此簡單課程，而不再試著不理會祂所告訴你的？你寧願用體我瘋狂噪音取代聖靈溫柔教誨嗎？

聖靈之言必定有效。聖靈之言能拯救。聖靈之言包含人世所渴求的一切祝福、喜悅及希望。給你源自上帝的聖靈之言，附有天堂之愛。那些聽見聖靈之言者，已聽見了天堂之歌。因此所有話語將會融匯成一。此一言也將逐漸安靜，上帝之言便會取而代之；那時，你將會記得且摯愛上帝之言。

世間好似有許多不同的煩惱，使仁慈顯得毫無意義，攻擊變得有正當性。其實它們全是一樣的：是要看上帝之子及其父的死亡。你也許認為祂們已接受了此厄運。但只要你在曾以為見到祂們流血之處，重新再看，你現在會看到一個奇蹟。是多麼愚昧的，會相信祂們可能死亡！是多麼愚昧的，會相信你能夠攻擊！是多麼瘋狂的，以為你會受譴責，而上帝之子可能會死亡！那安靜的真我，絲毫不受類似這些思念震盪或感觸，祂無知任何有待原諒的譴責。任何種的夢對真理而言都是怪異的。只有真理才可能有真思維，創造把幻相帶入非幻相對岸的橋樑。

今天我們就要練習讓自由與你同在一會兒。真理會將這些話放進你心智中，使你找到光明之鑰，結束一切黑暗：「只有我的譴責能傷害真我；只有我的寬恕原諒能釋放讓我重獲自由」。今天，絕不要忘記，任何種的苦難都隱藏著一個不寬恕原諒的思維；沒有寬恕原諒不能夠治療的痛苦。

接受這宣稱上帝之子無能譴責的幻相之瞬間，你則記起天堂；當最後夢見重新揭開基督的聖容時，人世及它所有怪異的相信，則一起被遺忘了。這是聖靈為你保存從父那來之禮。讓今天歡慶於人世與神聖家園。多慈悲些！只需原諒寬恕了你以為所犯的罪，你就看到真我的純潔之光，由基督聖容返照在你。現在，整個世界充滿寧靜。從前曾充滿無意義的雜念狂亂處，現在是一片寂靜；現在，寧靜之光照耀地球，世界在無幻夢的睡眠中；現在，只存有祂之言。你會再於一瞬間見到一切。然後，人間的一切象徵會截止，你以為曾製造出來的一切，會由真我心智內完全消逝。

在真我內無存任何譴責批判。他是神聖且完美的。他無需慈悲的思維。一切都是他的，他還需什麼禮？誰會夢想去原諒那全然無罪者之子？他與其父如此類似，見到子等於見到其父。於此視覺，短暫到片刻都無能存在中間的瞬間，你瞥見超越時間的永恆之境，你也看到真我；然後會永遠消失於上帝之內。今天，我們極接近完全移除了阻礙我們真視覺和肉眼看到之間的障礙。很高興我們有如此進展，也明白了，那引領我們到此的聖靈永不遺棄我們。今天，祂會將上帝交託之禮置於我們手中。現在就是你得解脫的時刻。時間已來臨。此時，在今天，已經來臨了。

第 199 課「我不是身體，真我是自由的」

只要把自己感知為身體，你則絕無自由可能。身體是種限制。那想在身體內尋找自由者，是於自由不可能在之處搜索。那不再相信心智保存在肉體內，緊黏著身體，且被身體保護著的，就是自由的心智。若心智真的是隱藏在身體內，此的確是種太脆弱的心智！

凡為聖靈服務的心智，以各方面而言，是永無受限制的；為聖靈服務的心智超越時空的法則，不被先入為主的成見網綁著，有力量完成它的任何要求。攻擊的思維不可能侵入此種心智，因為它已還歸於愛之泉源；畏懼絕對不可能進入那些將自己附著於愛的心智。此心智歇息於上帝內。那些充滿純淨且愛的心智，怎麼可能會害怕？

接受今天的概念，且珍惜「我不是身體，真我是自由的」的思維，這是你能加速本奇蹟課程進度的要件。不要在乎體我認為這一句話是經神病。體我珍惜且寶貝身體，因為身體是體我生存的家，與它所製造的家分不開。身體即是幻相的一部分，此為掩護著體我使它不能自覺其虛幻性。身體是體我藏身之處，於此處，你也能認出它只是種幻相。

只需宣稱真我的純淨，你就自由了。肉體也會消失，因為除了以聖靈觀點來看其用途之外，你不再需要身體了。為此，身體將顯現成為心智做它必須做的有用工具。如此，身體成了一種媒介，來遵循上帝之完全有包容性且必須完成的計畫，而幫助擴展延伸寬恕原諒之禮。

珍惜今天的概念，天天練習「我不是身體，真我是自由的」。將此練習為你的每天鍛鍊部分。如此鍛鍊的每一思維，皆會增添幫助世界的力量，也能增添贈與你之禮。我們鼓吹自由的呼聲，響遍整個世界。你能為例外，而不接受所贈之禮嗎？

聖靈是尋求自由心智的家園。在聖靈內，心智找到其尋求的。現在身體之目的，不再會不明確了。它變成有最完美的能力，來為那非分歧的目標服務。不再似如被支使的奴隸時，身體成了那在聖靈內，尋求自由心智、有價值的服務者。

今天，讓你自由，且將自由之禮，送給那些誤認自己還在身體內被它指使為奴役者。願你自由，使聖靈能利用你從網綁中解脫的身體，來釋放許多誤認他們被網綁、無助及畏懼的人。讓愛藉由你來取代了他們的畏懼。現在接受救靈，將你的心智交給正向你要求此禮的聖靈。祂將給你完美的自由、完美的喜悅，以及只能在上帝內圓滿的成就。

你是上帝之子。在不朽內，你永恆生存著。難道你不願意將心智回歸此境？那麼，好好練習今天聖靈教你的這一課。你的弟兄會與你一起在此課之概念中得到解脫，世界也會與你們一同蒙受祝福；上帝之子再也不會哭泣，天堂會因你的練習為它增添的喜悅而感激。每次當你念誦：「我不是身體，真我是自由的，我聽見聖靈之引導，此是我心智要服從的」，上帝則親自會延伸祂之愛與快樂於人世。

第 200 課「除了上帝之寧靜外無其他安寧」

你不必繼續再四處尋覓了。除了上帝之寧靜之外，你不會找到其他的安寧。接受這個事實，能省你去經歷怨恨的失望、淒涼的絕望與心寒的無望和懷疑。你不必繼續再四處找尋了。除非你想要找的是悲哀與痛苦，你只能找到祂之安寧，沒有其他的。這是每個人最後必須來到的終點，從沒有快樂之處不再期待尋求幸福；在只能傷害之處不再期待被救；或企圖用混亂來製造安寧、用苦痛來製造喜悅且以地獄來做成天堂。不要再企圖由失敗中求勝利，你不可能由死亡中求生存。那只不過在祈求潰敗而已。

然而，你也是同樣容易的可祈求愛與快樂，且祈求在無止盡的寧靜之永恆生命。如此祈求，你只能成功。因為祈求你已經擁有的，當然必會成功的；祈求要將虛假成為真實，當然只會失敗。原諒你的無用處之幻想，且別再去找你不可能找到的。因為，當你只需張開眼，即可看見眼前的天堂之門敞開著歡迎你，而你卻一次又一次，一而再再而三地反而要尋找地獄，還有什麼比這更是愚蠢的？

快回家，即使你企圖要使虛假的變得有意義，披著對你無意義的異服外殼(肉體)，你尚未能在異鄉找到快樂。你並不屬於這個世界。在此，你是個異鄉人。但此人世是作為你的一種媒介，去找方法，使你或任何人不再感知此世界是種牢房。在你只見到鎖鏈與鐵門之人世，自由已給了你。但你必須能先改變你對世界目的之想法，才可能找到逃生門。你會繼續被囚於人世中，除非你看見整個世界都有受到祝福；且視每個人為真我，不再因誤認其身體而產生偏見。

你並未製造他，也未曾製造你的真我。當你釋放其中一位，則自然能接受另一位。寬恕原諒能有什麼作用？在真理內，它沒有任何作用，也不能做任何事，因為天堂不知道它的存在。但在地獄內，有原諒的需要，而且在地獄中，原諒有莫大的功能。難道幫助祂之愛子由他的想像，且信以為真的邪惡夢中逃脫，不算是一個有價值的目標嗎？當那似乎有成功與失敗、愛與恐懼的選擇，誰能期待比這更有價值的？

除了上帝之寧靜之外，無其他安寧的可能，因為祂只有唯一的那位無法製造一個與祂旨意相反世界的聖子；祂的旨意也是聖子的意願。在非祂旨意的世界中，他能找到什麼？此世界不可能真的存在，因為上帝從未創建它。難道聖子能在此處找到安寧嗎？或是，他必定看出眼前的世界只會欺騙。然而，他能學習以另一種視覺去看此世界，而找到上帝之寧靜。

安寧是每位要離棄此人世者將必須經過的橋樑。但必得先能在此人世中感知此為一種原諒的世界，才能由這真世界來到天堂之門，及超越此門。安寧是針對所有衝突的目標、荒謬的旅程、瘋狂空虛的追求，以及無意義的努力，所給予的一個答覆。現在，此道已變得容易，它會微斜坡的通往上帝寧靜中自由之橋。

讓我們今天不再迷失。我們往天堂去，那道路是直的。除非我們企圖拖延，才会有耽擱，無謂的在荊棘的歧路上浪費時間。上帝是確信的，祂會引導著你的步伐。雖然，此世界似乎是一個與祂分離，且身體有真實感之處。祂絕不會丟棄需救助的聖子，也不會讓他永遠流浪異鄉。其父召喚著，聖子已聽見且回應此召喚。

現在，全部靜下來了。無須繼續尋覓了。你已來到此你曾追求的那些，從絕望大樹掉落的假欲念的枯葉所鋪的道路。現在，它們都被踩在你的腳底下；現在，用那再需使用一瞬刻的肉眼，你開始朝向天堂望去。你終於認出了安寧，且感覺到它的愛，溫柔地撫慰你的心和心智。

今天，我們不再追逐任何偶像。在它們內不可能找到安寧的。上帝之寧靜屬於我們，這才是我們想要且意願接受的。今天，安寧與我們同在。因我們已經找到了一條簡單且快樂之道，引導我們離開這曖昧不明的世界；且以單一目標，取代我們無常的目標，以伴侶之夢取代先前的孤獨之夢。因為，來自上帝之安寧，有結合之作用。我們不再繼續找尋。我們已離家很近，每次只要複誦此句：「除了上帝之寧靜之外無其他安寧，我因而歡欣且感恩」，我們就會離家更近一點。