

第六段復習 介紹

在這複習中，我們每天只用一個概念來練習，愈多次愈好。在一天中，除了早晚至少十五分鐘的練習，以及每小時的複習以外，盡可能在每小時之間，也多要應用當天的概念。如能真學到，任何單一概念足以拯救靈魂。任何單一概念足以幫你脫離世界之各種形式的監禁束縛，而再次邀請聖靈來臨。

我們記住此方式來開始練習，用心地複習聖靈在前面二十課贈與給我們的概念。每一概念包含著全部的奇蹟課程，如你能真了解、練習、接受，且應用於當天似乎發生的種種人-事，單一概念就足足有餘了。但你必能毫無例外的應用各種情況。如此練習，所有的概念都將融會貫通，而每一概念都會幫助你了解全部的課程。

這些複習，即如前一個複習一樣，集中在一個中心主題，以它作為每一課的開始與結束。此中心主題是：

「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝所創建的真我。」

以這一句話作為一天的開始和結束。每一小時重複一遍；或在各小時之間，能記得我們的功能遠超過肉眼所見到的世界。然後，就是重複默念當天的特定概念；除此之外，我們不要求固定的練習方式，但要你真的要放棄那些堵塞你心智的雜念，那會造成心智不願聽理性、明智及單純真理。

我們在這複習中，試圖超越文字及特定格式。因為我們現在要開始企圖加快腳步，沿著捷徑，邁向祂之安寧和寂靜。只需閉上眼睛，然後忘掉所有自認為已經知道和已經了解的一切。如此，我們才能由體我的無知且不懂的束縛中得到自由。

在這種無固定結構的練習形式中，只有一個例外。絕不要放縱任何雜念的散漫，而不被質疑。一旦注意到雜念的存在，立即拒絕被它控制，趕快提醒自己，這絕非你心智要存有的。然後輕柔地將所質疑的思念交給聖靈，迅速確定的以當天練習的中心思想取代之。

當你一受到誘惑時，趕快用下面這一句話重申你的自由：

「我拒絕這思想。而選擇 …。」

然後，複誦當天的概念，以取代被你拒絕的思念。除了如此特別應用當天的概念以外，我們再加上幾句正式的詞語或特定思想來幫助你練習。我們把這寧靜時段交給聖靈，祂靜靜地教導我們，講解安寧，且給我們思維它們可能有之意義。

你將這複習交給聖靈。我也把你託付給祂了。只要你有意願讓祂引導，每次問祂，祂就會教你該作什麼、該說什麼、該想什麼。每次你意願邀請祂的幫助，祂絕對不會不應答的。讓我們現在把開始的複習課程交給聖靈；於我們每日練習時，別忘了我們已經交給祂了，而朝著祂為我們設定的目標前進，讓祂來教我們如何進展，完全相信祂會以最好的方式，把每個練習都轉化為愛之禮，使世界重獲自由。

第 201 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝所創建的真我」

[181] 「我信任弟兄與我的一元性」。

所有人都是我的弟兄。上帝、整個宇宙與我受到祝福；祂是我真父，完整之創建者，也是永遠與我同在的真我。

第 202 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[182] 「我呼求祂及真我之名」

上帝之名將我由每一種邪惡和缺愛思維中救出，因此名即是真我與祂之思想。

第 203 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[183] 「我將有於瞬間之寧靜中回老家」

當上帝已經給我聖靈（祂之音）呼喚我回老家，我為何選擇要在非屬我之處多停留片刻？

第 204 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[184] 「祂之名是我天賦之權」

祂之名提醒了我是祂之子，非自製的體我。於祂內，真我是自由的，非時間的奴隸，不被掌管此病態世界幻象之律法拘束，永遠永遠地與祂同在。

第 205 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[185] 「我要祂之寧靜」

祂之寧靜是唯一我想要的一切。祂之寧靜是真我的目標；是真我存在人世之所有目的。當我在此異鄉中，這是我的目標、功能和生命，我將停止無謂的尋覓。

第 206 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[186] 「人世的救靈工作要依靠我完成」

為祂之子，我受信託此禮。我將把祂之禮轉贈於祂有意要我分送它們之處。

第 207 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[187] 「我因祝福真我而也祝福了世界」

祂之祝福，從祂所存在的真我心中閃耀著。我只需轉向祂，接受祂對我無止境之愛，所有哀傷皆會化解消失。

第 208 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[188] 「現在，祂之寧靜閃爍於真我內」

我將靜止片刻，也讓大地與我一起靜止片刻。於此寂靜中，我們將找到祂之寧靜。我心中所懷之寧靜，即是見證上帝的存在。

第 209 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[189] 「我感覺祂之愛在真我心中」

祂之愛創建了真我，我完全是由這愛造成的。祂之愛宣稱真我為祂之子，此愛將我由體我的束縛中解救。

第 210 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[190] 「我選擇祂之喜悅，而非痛苦」

痛苦是體我製造的概念。痛苦是我選擇要離開上帝之思維和旨意時，所編製的幻想。因為痛苦非祂之思維。祂之思維只是喜悅及祂摯愛之子的喜悅。我寧可選擇認同祂創建的真我，而非體我編造的。

第 211 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[191] 「真我即是聖子祂自己」

於寧靜中，我以真謙遜在祂所創建之子—真我內，祈求看見上帝之榮耀。

第 212 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[192] 「我有祂意旨要真我去履行的功能」

我尋覓那能讓我從無謂人世幻覺中解脫的功能，然而，找到只有祂已給真我的功能，才能提供我自由。我只要追求且接受此為我的功能。

第 213 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[193] 「萬事皆是祂要我學的練習機會」

每次練習機會都是祂所提供給的奇蹟，來取代體我所製造傷害真我的思維。由祂那學到的是能釋放我的方法。我選擇學習祂的課程，而已忘記從體我所學習的一切。

第 214 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[194] 「我將未來置於祂手中」

過去已不存在；未來尚未來臨。現在，我不受過去和未來的束縛。祂所給我的，必定是好的。我只接受祂給我的，為我所擁有的。

第 215 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[195] 「真我以生活於感激中表達真愛」

聖靈是我唯一的嚮導。祂於愛中與真我同行。我感激祂指示我往哪條道路走。

第 216 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[196] 「只有體我能將真我釘在十字架上」

所有我做的任何事，都是對自己做的。如果我攻擊，是我在受苦；如果我原諒，我則獲得救靈。

第 217 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[197] 「只有真我能賺取到我的感激」

除了自己外，誰會感激真我的救靈？然而，除了由救靈之外，我如何找到必須感激的是真我？

第 218 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[198] 「只有體我的譴責能傷害真我」

體我的譴責批評造成視覺的黑暗，由失明之眼看不見真我的榮耀。然而今天，我能由原諒之視覺看見真我的光榮而高興。

第 219 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[199] 「我不是身體。我是自由的」

真我是祂之子。我的心智，靜止思考一會兒這事實。然後再回人世中，不再疑惑吾父愛護真我如其子的事實了。

第 220 課「我不是身體。我是自由的。因我仍是上帝創建的真我」

[200] 「除了祂的寧靜外，無其他的真寧靜」

讓我不要由漫遊離開了往寧靜之道，因為我在其他之道上必定會迷失的。讓我跟隨那位，能如上帝之愛般確定的聖靈，導引我回到寧靜和原始老家。