

練習課程(上冊)

簡介 (1969 年 5 月 26 日)

本課程用 31 章正文作為理論基礎背景來使這些 365 篇的練習附有含意，而這些每日的練習將能幫助學習者達致本課程的目標。一個未受過訓練的心智無能完成任何事。這些每天練習的目的就是在訓練學習者的心智開始能依照本奇蹟課程所教導的，運用於他們的思想。

這些練習都很簡單。它們不會花費幾分鐘，不須先有所準備，也不必要在特定的時間作練習。一次訓練時段為一年，因此每天練習各有編號為 1 至 365。一天內不要做超過作 2 課的練習。

這些練習的目的是訓練心智在選擇用與這世界完全不同的感知。這 365 練習課分成上下兩冊。上冊是有關拆散和取消你對人世現有的理解和感知，而下冊是在修復還原你天賦的基督視覺。我們建議你在一天中重複當天練習，且最好是在不同的時、地、環境做較長時段的練習。這些練習的目的是讓你明瞭每個練習皆可通用於各種不同的人-事和情況。

除非有特別指定，在做每天之練習冥想時，眼睛是閉著的，因為這些練習的目的是在教你如何學習用真視覺而不用肉眼看一切。唯一需要遵循的法則是你必得依照我們指定的方式練習。每天的練習都應能適用你所面對的任何狀況。每日練習都有個中心概念，你要應用那同樣概念於愈多的特殊情況愈好。千萬不擅自作主那天的中心概念不適用於某些情況。這些練習目的將是在增加普遍應用各概念機會，且確定不會有例外情況。

你可能會覺得某些概念難以置信；某些概念太使你驚訝。這都無關緊要，本練習課只要求你在無例外情形下應用於每種情況。我們不要求你去評斷或甚至相信它們，只在要求你去試用它們。從應用中你才能了解其意義，且顯示出真理。只要記住這點，我們沒要你去相信、接受或歡迎它們。你們中間有人會積極反對這些概念，但這些改變不了它們的效果功能。無論你有甚麼反應，只需允許你自己無例外的練習應用它們，除此之外沒有要你做的任何事了。

第1課「我在這房間〈這條街、從這窗戶、在此地〉所看見的是沒有意義的」

先慢慢地看著你的四周練習應用上述概念於所看見的東西。例如：

「這張桌子是沒有意義的。」

「這張椅子是沒有意義的。」

「這隻手是沒有意義的。」

「這筆是沒有意義的。」

然後看遠處一些的東西,練習應用上述概念於所看見的。例如：

「這扇門是沒有意義的。」

「這身體是沒有意義的。」

「這盞燈是沒有意義的。」

「這路標是沒有意義的。」

「這影子是沒有意義的。」

你是否注意到以上例句沒有一種規則，只在讓你無分辨的應用概念於所看見的，但不必試著應用於你看見的所有人-事，你可能把這練習變成一種例行公事。只需你不排除任何所見到的。

第 2 課 「我給與這房間〈這條街、從這窗戶、在此地〉所看見的對我而言的意義」

今天的概念和昨天的相同。先從你的四周練習應用上述概念於所看見的東西，然後用上述概念於遠處所看見的一些的東西。練習增加能看見的範圍，甚至轉身看你背後的東西。保持無歧視的選擇所見到的來應用今天的概念，不要專注於一位人或一件物。只需用快速巡視看你的四周，避免因大小、光線、色彩、質料或對你的重要性來抉擇。

讓你所看見的即是如此。試著相同的應用此概念於一個身體或一個鈕扣，一隻蒼蠅或一片地板，一隻手臂或一個蘋果。不要企圖包括所見到的一切，但也絕對不要特別排除某人或物。

第3課 「我不知道在這房間〈這條街、從這窗戶、在此地〉所看見的是什麼意義」

用前兩課同樣的方式來應用這概念，你所看見的都可適用。不要擅自評估或疑惑所見到的適用性。凡是被你看見的必定能適用。某些你所看見的人/物可能讓你產生激動情緒，試著將感情擺置一邊，應用今天的概念，如同應用到其他人/物。

今天練習的目的是要幫助你清除你心中所存涉及過去的思念，讓它們呈現於你眼前好似這是你第一次見到它/他們，完全不了解它/他們是甚麼。如此是在訓練你完全開放的心智，不受自己評斷束縛。

第4課 「我所想的如同在這房間〈這條街、從這窗戶、在此地〉所看見的,都是毫無意義的」

今天練習先開始用約1分鐘注意閃過心思的想法,然後應用今天的概念於它們。不要特意選擇那些你認為是「壞」思維。若繼續訓練注意你所想的,你將會了解你的所有想法是雜七雜八的無能有「好」、「壞」之分,因此是毫無意義的。

在特別選擇一個思維來適用今天的概念時,不要怕選擇你相信是好的或壞的想法。沒有任何想法是已經被你所有雜念遮掩的真思念。你所認出為「好」想法的只不過是掩藏於它後面的真思維之影子,那影子使得你的真視覺變模糊;你所認出為「壞」的想法則已遮蓋基督之眼,使得你的真視覺變得不可能,所以你也當然不要保留它。

今天的練習課是很重要的一課,我們會偶而以不同形態重複這練習。這練習短期目標是企圖教你區分有意義的和無意義的第一步。我們長期目標的第一次,試圖教你學習了解只有那有意義的才是你真擁有的,無意義的不屬於你。此練習也是在開始訓練你的心智去認知什麼是相同的/不同的。

不要花超過1分鐘檢視你的思念,因為你現在仍太缺乏經驗,可能會無謂有過分的傾向。再而言之,因為這是第一次作這種練習,你可能感覺,有特別困難要你暫停止評估這些思維。不要在一天內超過4次重複此練習。我們會再回來練習的。

第5課 「我從來不是因為我想的原因而失望，生氣，悲傷或痛心」

此概念如同第四課的概念般，能適用於任何你相信使你受苦的人/事/情況。特地用那些你深信造成你難過不安的，用正確的字眼形容你的感覺。它們可能是害怕、焦慮、沮喪、生氣、厭惡、忌妒，或各類感知為不同的情緒。這些全為假的。然而，在你學到型態不是重要之前，今天的主題都是能應用於每種型態上。用相同概念於每個情緒思維，是第一步能終於理解它們都是相同的。

應用今天的概念於你特別感知是造成你的各不安的形式，例如：

「我從來不是因為我想的原因而生氣 _____。」

「我從來不是因為我想的原因而害怕 _____。」

在今天的練習中，你很可能覺得比昨天的練習更難不去做區分，或看某些比較重要。也許先默念下述字句會有幫助：「沒有大或小的不安，它們同等的使我失去心智的寧靜。」然後檢視你的心智，追究造成不安的原因。你也許發現自己對某些不安的來源比較不願意應用或較願意試用。若這種情形發生，告訴自己：「我不可能要保留這種形式的不安，而能放棄其他形式的不安。為了做這個練習，我會視它們所有為相同的。」

然後花一分鐘，試著在心中認出各種擾亂你安寧的各種型態，一一應用今天的概念，說出造成你不安的人名子/事件，敘述你所經歷的感覺。例如：

「我不是因為所想的原因而擔心 _____。」

「我不是因為所想的有關_____之因而沮喪憂鬱。」

今天做 3-4 次的練習就夠了。

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：我們以為那些一連串的因素造成我們的不幸和痛苦，都是起源於外在的。我們絕對不承認造成自己不平靜的原因其實起源於自己的心智。實際上，只有心智才是每件不安事件的來源，而非任何外界因素。我們心智給與所觀看的任何人事作解釋和編故事，造成我們的悲痛沮喪。

在正文提到上帝要我們過著平衡的生活，即為：「腳是踏在人世，而手指觸碰著天堂。」若心智正確的聯繫著上帝，我擔保你們不可能有正反顛倒的可能。那些為我作證者，即是在以他們所作的奇蹟表現他們已選擇用富裕盈滿感知來取代孤獨，缺陷和不滿。》

第6課「我因為看見那些沒存在的而難過」

今天的練習課與昨天的很類似。我們必須能指出難過的原因和形式〔害怕、焦慮、沮喪、生氣、厭惡、忌妒等各類感知為不同的情緒〕，才能應用今天的概念。

「因為我看見並沒存在的，而氣 _____。」

「因為我看見並沒存在的，而擔心 _____。」

應用今天的概念於一切讓你難過的人-事會很有益處。但你必須先花約一分鐘的思索，然後再用今天的概念於每一樁你感到難過的種種。今天作3-4次的練習就夠了。

若你有比較不願意應用的難受情形發生，提醒自己：

「不可能只是稍微一點點難受不爽，它們都同樣的能擾亂我平靜的心智。」

以及

「我不可能要保留這種形式的不安，而能放棄其他形式的不安。為了做這個練習，我會視它們所有為相同的。」

第7課 「我只看到過去」

剛開始會特別有困難去接受這概念。然而這是前六課的基本原理。

這就是為什麼你所看見的都沒任何意義；

這是為什麼你只能為所看見編織對你自己有意義的解釋；

這是為什麼你不能夠了解任何所看見的人-事；

這是為什麼你所想的如同所看見的一般，是毫無意義的；

這是為什麼你從不是因為你自己想像的原因而失望、生氣或悲哀；

這是為什麼你心煩意亂和傷心是因為你看見那些並沒存在的。

你很難去改變你對時間的老概念。因為你所相信的都是以時間為根基，且全靠著你不能學到這時間的新概念。這是你第一次聽到的新概念，也許沒那麼奇怪。譬如，你看著一個杯子時，你真的只看見這杯子，或回憶你用這杯子的過去經驗：記得你的口渴、拿起杯子、感覺到杯口的邊緣碰觸你的嘴唇、你在用早餐等等？你不是因過去的記憶而有種對這杯子有所感觸？除了從以前使用這杯子所學到的經歷之外，你對這杯子還能知道多少呢？除了你以前所學的，你壓根不到這杯子是什麼。你真「見」到它了嗎？

應用今天的概念到現在你所見到的四周之人-物，那看見杯子的例子也可適用於此；譬如你思索著：

「從這鉛筆，我只看見過去。」

「從這雙鞋，我只看見過去。」

「從這隻手，我只看見過去。」

「從這身體，我只看見過去。」

「從這面孔，我只看見過去。」

記住不要停留在任何人-物過分長久，也記住不要忽略視線所及的一切。

第 8 課 「我心智中只是裝滿已經過去的思維」

這是為什麼你只在看見過去。實際上沒人能真看見。他所看見的只是他往外投射其內心所想的。這充滿過去思維的心智，造成完全在誤認的時間內看見痛苦的原因。你的心智無能理解現在；然而唯一真時間只有現在。因此你完全不了解時間，且實際上不了解任何人-事。

有關過去的真想法是所有的過去都不存在。只要你想著往事，就是在幻想。很少心智會理解過去和未來都是不存在的幻想。那在做這種幻想的心智，實際上是一片空白的。因為那心智根本沒在想。

今天的練習是在開始訓練你的心智去認知你根本沒有真思想。但那些沒想的「思念」佔據你的心智，而擋住了真理的顯示。認知你的心智僅是空白，而非充滿著真思維後，才能踏出第一步來移除那阻擋真理的巨石，開始學習以真視覺(基督視覺)來看人-事。

今天做練習時需閉上眼睛，閉上眼睛會使你較容易認知不論你所想的影像是多麼清晰，你的肉眼實際上無能力真看見。不費力的用約一分鐘注意到你所想的各影像，講出它的代表性名稱，然後在同樣的用下一個影像練習。譬如，以下述語句開始：「我似乎想到_____。」特地稱呼每個思念，如：「我似乎想到(物品名稱)、(人名子)、(特種情緒)等等...」，然後已下述語句結束練習時段：

「但我心智中只是裝滿著已經過去的思維。」

除非你感覺太激動，你可練習四、五次；如果真感覺太困難，練習三、四次就夠了。

第9課 「現在我所看見的是沒存在的」

此練習很明顯的是跟隨著前兩課。你也許有理智的接納這些概念，但對你而言，它們對你還尚未能有意義。然而，你現在還不需要了解它們。實際上，認知你的無瞭解，是糾正你錯誤想法的先決條件。這些只是涉及練習，而不是瞭解。如果這些課以你的瞭解為目標，那只是在假設你已能瞭解，是種循環打轉的追自己的尾巴，是完全無效用的練習。

沒有受過訓練的心智，會非常困難去相信似乎所看到的實際並無存在。這想法甚至能導致極度煩憂不安，而可能以多樣形式積極的拒絕。但這些都不排除你仍可能去練習。除練習之外，我們對你沒有其他的要求。每次練習是一小步，將會清除一些黑影，直到最後理解終究來臨去掃淨遮掩光明的殘餘碎屑，而照亮心智的每個角落。

今天做三次或四次的練習已足夠了，涉及看你的四周，應用今天教的概念於所看見的人-物，記住不要區分歧視的應用，主要的是不要排除任何所看見的。我們再次強調，雖不要試著包括所看見的全部，避免特意去排除對你有困難的。確定要對自己誠實，因為你有可能想要遮掩住某些。

練習例子：

「現在我所看見的打字機是沒存在的。」

「現在我所看見的鍵盤是沒存在的。」

「現在我所看見的電話是沒存在的。」

先以接近你的開始練習，然後再延伸範圍：

「現在我所看見的衣帽架是沒存在的。」

「現在我所看見的面孔是沒存在的。」

「現在我所看見的房門是沒存在的。」

第 10 課 「我所想的是無意義的」

今天的概念適用於現在所想的或開始在練習時段注意到在想的思緒。所以能應用這概念的原因是它們都不是你的真思維。我們以前有提到這點，這是我們第二次再用類似的概念。

這次所用的形式有點不同，與其說：「這些思維」，我們現在改用成「我的思維」。現在我們著重在你想你在想的種種，皆缺乏真實性。

在這方面的糾正程序，開始以你所知道在想的種種都是無意義的概念。它們在你之外，不屬於你的內心；然後再著重它們是從前，不是現在的狀態。現在我們在強調當你發現有「思想」存在時，意指你根本沒在想。這只是在用另外一個方式重複我們已教過的：你的心智是一片空白。(第八課)

能夠認清這一點就是承認當你想你有看見，實際你是看空無的。這是有真視覺的先決條件。

作今天的練習需閉上眼睛，慢慢的默念今天的概念，然後加上：「這概念會幫助我從我現在所相信中釋放。」這練習如同前幾天的一般，在心中搜尋所有思緒時，不要區分揀選的應用，試著不要用任何方式把它們歸類。你可以想像看著一群很奇怪組成的遊行隊伍經過，每一個思維對你而言是毫無意義的。當一個思念閃過去時，默念：

「所想的有關這_____是無意義的。」「所想的有關那_____是無意義的。」

今天，我們建議你用 5 個練習時段，每段不要太超過 1 分鐘，你如果有困難應用今天教的概念，可以減少每次練習時段至半分鐘。記住都先要慢慢的默念今天的概念，然後加上：「這概念會幫助我從我現在所相信中釋放。」

第 11 課 「我的無意義的思維顯示給我一個無意義的世界」

今天我們給你第一個更正過程主要階段。今天概念在倒反這世界的所有想法。雖然似乎這世界在決定你的感知，今天的概念介紹給你：你所想的在決定你所看見的世界。你的確要因為開始作此練習而感到喜悅，因為從此概念你得以解脫，原諒之關鍵在此。

今天練習方式與前幾天有些不同。開始練習時先閉上眼睛，花一分鐘左右，慢慢的、沒有急迫性的默念今天概念，然後張開眼睛看著你的四周近處和遠處、上方和下方，及所有地方。

要得取此練習的最大益處，眼睛應該快速的從一個注意焦點轉到另外注意焦點，不逗留在任何特定的人-物上。但應該用悠閒緩慢的方式重複默念。應該盡量放輕鬆的練習今天所介紹的新概念。它含有平靜、鬆懈和免除憂慮的基礎。結束練習時再閉上眼睛，默念今天的概念。

今天用三次練習時段已足足有餘，但若你沒感覺困難或想要多練習幾次，你可最多做個 5 次的練習。我們不建議超過 5 次以上。

第 12 課 「我所以不安是因為我看見一個無意義的世界」

這概念所以有其重要性是因為它能糾正扭曲感知。你想那可怕、可悲、暴力或瘋癲的世界造成你的不安。然而，這些都是你歸咎給它的特質，它自己本身是毫無意義的。

你必須張開眼睛作這些練習。非常緩慢的看你的四周，試著用一致的時段從某注意焦點到另一個注意焦點。不要讓有些花較長的時間，有些花較短的時間；試圖用規律的相同節奏和速度看周圍的人-物。你所看見的是甚麼都無所謂、不重要。你在教自己所看見的都是無關緊要的。這是初期步驟，在學習給你所看見的人-事相同的價值。

當你看著四周時，自語：「我想我看見的是一個可怕、可悲、敵對、邪惡和瘋癲的世界。」你也可用正面的形容詞來描述你想是你看見的世界。譬如，你可能想著它是一個「好世界」或「很滿意的世界」。你可能尚未能理解「好世界」暗示有「壞世界」存在可能；「很滿意的世界」暗示有「不滿意的世界」存在可能。你要確定不要花長一點時間在你想是較愉快的人-物，而避開你想是討厭的人-物。它/他們的似乎有的特質都不是重要的，只是你用來練習的目標。在練習時段的結束時，加上這句：「我所以不安是因為我看見一個無意義的世界」

那沒有意義的應該是中性的(非好也非壞)。一個無意義的人世/事為什麼會造成你的不安？你如果能夠接受它是無意義，而接受真理為你給它定義，你將有無法形容的快樂。但是，因為它是無意義的，你驅使自己給它加上你想要的意義，這成為你所見自製的定義的世界，但它在真理中是毫無意義的。在你自行自繪下面，是被遮蔽的上帝之真理。當你能夠擦掉你的自言自語，才能顯露祂之真理。

今天用 3 或 4 時段練習就夠了，每段練習不要超過 1 分鐘。你可能發覺即使 1 分也太過長久了。若覺得太疲憊，終止你的練習。

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：所有畏懼不安都源於顛倒的感知。真創建者會全赴致力去更正這顛倒感知；神經病者極力去妥協；精神病者是不斷企圖將其錯誤建立成真理，因為他們在否定真理時，才能較有穩定感，用一般方式會很難放鬆他們自綁的鎖鏈。奇蹟更正各種錯誤感知，不在乎其錯誤程度。它是種真無歧視的錯誤感知糾正工具。奇蹟的目的是在復原真理。奇蹟在分辨真假過程中，以下列公式進行：

完整的愛掃蕩畏懼，
若有一絲畏懼不安的存在，
則尚未能有完整的愛。
但，
只有完整的愛能真正的存在，
因此如有一絲不安，
即產生無存在情況。
若能相信這點，你們則得到自由。》

第 13 課 「無意義的世界引發畏懼不安」

今天的課是在以另一個方式重述第 12 課，但第 13 課特別著重所觸發的感情。實際上，一個無意義的世界是不可能存在的。無意義的就是無有，不可能存在。然而，這不見得表示你不會看見那些毫無意義的。相反地，你會特有可能想像你真有看見到那無存在的。

認知無意義自然會引發而離開愛者極端的焦慮憂愁感。這表示他們相信上帝和體我在「爭奪」為無意義之空白給予定義。體我緊張忙亂地急速去建立它對世界的「概念」，怕那空無會被用來顯示出它自己的虛假。

重點是，你們要學習認知這世界的無意義，而毫不害怕的接受此事實。如你畏懼，你確定會賦予這世界它無存有的特質，塞擠那些無存在的人-物影像於它中。對體我而言，幻覺是它的安全設備裝置，如果你認同體我，你也必定用幻想來得取安全感。

今天應該閉上眼睛來做 3 或 4 次練習，每次不超過 1 分鐘。此練習與前 12 天的練習不同。先閉眼重復數次今天的概念，然後張開眼慢慢的觀看四周，重複地說：「我在看一個無意義的世界。」然後再閉上眼睛以下述結束練習：「一個無意義的世界會引發畏懼不安，因為我相信我在與上帝競爭。」

你可能發現自己想用各種方式避免和抗拒接受上述結論語，甚至企圖判定它是荒謬的。提醒自己，你所以會怕，是因為你怕被羞怒的「敵方」「復仇」。我不期待你在這階段去相信上述結語。只需有注意到它所引發的很明顯表面或掩藏住的不安表現。

這是我們第一次試著直說，你仍是非常沒經驗知道這類因果關係。不必執著於那結語，除了在作練習時段之外，試著不要去想它。

第 14 課 「上帝沒創建這無意義的世界」

今天的概念自然是為什麼無意義的世界是不可能存在的。祂沒創建的不可能存在。一切祂所創建的則仍如同祂所創建原始時一般的存在。你所看見的世界，非祂創建的，是你自製的，並非真實的，因此它不存在。

作今天的練習，必須閉著你的眼睛。思索的時間應該不超過 1 分鐘，除非你覺得安適，不要超過 3 次的練習。今天的概念是踏上另一步學習去捨棄你為這世界所撰寫的故事，而以祂之話語替補那騰出的空間。在這交換程序早期步驟，真可被稱為「救援靈魂」(救靈)，可能很困難，而且甚至很痛苦。有些步驟將引你直接進入畏懼陷阱。但你不會被一直扣留在那裡，你會很快超越之。我們會帶領你去向完全安全和寧靜之處。

閉上眼，想著這世界的那些恐怖影像浮現你心中。一一稱呼它的名子，然後否定它的真實性。祂沒創建它，因此它是假的。譬如說：

「祂沒創建那戰爭，所以它不是真的。」

「祂沒創建那墜機事件，所以它不是真的。」

「祂沒創建那____(特指出)災禍，所以它不是真的。」

「祂沒創建那____(特指出人名)疾病，所以它不是真的。」

可用在今天的練習也包刮你所害怕會發生在你身上的「災禍」，特定稱呼它。不要用非特定的說法。譬如不要說：「祂沒創建疾病」，而說：「祂沒創建癌症/心臟發作」等等。

這些是你自製的個人恐怖劇本，它也是你所看見這世界的部分。部分的劇情是你與其他人公用的；有些部分是你獨有的個人地獄。但這些都無關緊要。祂沒創建的，只能存在你與祂分裂的那心智部分中，因此它是無意義的。在認知此事實後，以下述字語來結束這練習課：「上帝沒創建這無意義的世界。」

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：我們看見的世界是自己由內心投射出無意義的思念。它們看起來，觸摸起來都有如此真實感，要說它們只是幻覺，我們會很難接受和理解的。上帝是完整的愛。在這完整外無任何存在。然而，我們要護衛體我製造的世界，而高估其價值來與上帝創建的真我競爭。體我的誤導，完全遮蔽了上帝原本創建的真我。》

第 15 課 「我所想的是自繪的影像」

因為你想你在想的思維皆是以圖片影像顯示，你認知不出它們的無有。你想你在想它們，所以你想你看到它們。這就是如何製造出你的「看見」；這是你給與肉眼的功能。你的「看見」不是真視覺，而是製造圖片影像。它替代視覺，以幻象交換真視覺。

這概念介紹你製造圖片影像而稱其為「看見」，對你而言，也許還沒有意義。你會開始見到一圈光環繞著你已熟悉的物件邊緣，而會逐漸了解這概念了。這是真視覺的開始。在這種光圈顯現時，你能確信真視覺已經到來。

在繼續做練習中，你可能有幾次「光圈事件」的發生，它們可能以不同形態顯像，有些出乎你意料之外的。不要怕它們；它們示意你終於張開基督之眼了。它們不會持久下去，因為它們僅是真視覺的象徵，與真知識無關。這些練習並不會給你透露揭示真知識，而會為你鋪路，幫你準備去知識之道。

今天的練習先自己默念「我所想的是自繪的影像」，然後看你四周，一一稱呼它們，且盯著它們說：「這個_____是我所畫的影像」，「那個_____是我所畫的影像」。你不必用許多特別目標來應用今天的概念；但你的確需要在持續的注視著你所選的目標時，不斷緩慢的重複今天的概念。

雖然在這一分鐘內，你不可能選擇太多人-物來練習應用今天的概念，試著越能隨意抽選越好。除非你完全沒問題，不要超過 3 次的練習。

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：上帝所作之投射類似祂賦予其子般，從內在往外放射出愛的光芒。重點是注意到往外投射的影像，真來源於內心。上帝投射祂內涵的創建能力於祂創建的靈魂，祂也灌輸激發其子群相同的創作意願。沒有任何上帝之子會喪失此天賦能力，但他可能誤用此天賦的投射力。我們所製造的圖片影像，是看見自己從內心所投射於外的各種對自己和外界的批評。我們的肉眼不可能看見真實的。肉眼只能看見形式。肉眼是用來見到錯誤。肉眼只能看外表而無能力超越所見到的形式；它只會卡在空無的形式，無能去了解真意義，但肉眼所見的圖片影像會遮蓋住真理。》

第 16 課 「我不可能有中性的思想」

今天的概念是開始排除打消那些你相信自己私下暗想的思維，不會造成任何結果影響的錯誤。你所看見的是你所想著的。這事實是毫無例外的！思維沒大小、輕重之別，只有真假之別。真思維延伸複製類似於它們的真思維；假思維也複製類似它們的假思維。

我們不可能再用那自我衝突牴觸的「空想」的字眼。那些能夠有力量造成整個人世感知思維力量的，很難稱其為漫閒無目的的空想。你的每個思維可造奇蹟或幻影，它不是在延伸真理，就是複製假相。

除了絕不可能是沒影響力的空想外，你需要認知，你的每個思維會帶來和平或戰爭，愛意或畏懼。思維之因，不可能產生中性的結果，因為你的思維不可能是中性的。最常有的誘惑是將畏懼想法打發為不重要、微不足道、不值得被它困擾；但你要知道它們雖有力量破壞，而所見到的毀滅，也如它們一般的假。我們要不斷的訓練你直到你能理解為止。

在今天的練習中，用約 1 分鐘閉眼思索，不要略過「小」思維，這點會很難做到，你會發現自己仍不免要做些大小思維的區分。所有你想到的，都有相同重要性，且都適用於今天的練習。

首先自己默念「我不可能有中性的思想」，然後當思維穿過你的心智，承認它們的存在，且告訴自己：「這個有關_____的思維不是中性的思維」，「那個有關_____的思維不是中性的思維」。當你注意到有特別讓你不安的想法時，我們建議你用下述的方式：

「這個有關_____的思維不是中性的思維，因為我的思想不可能是中性的。」

我們建議你做 4-5 次的練習。若你經歷到疲憊傷神，做 3 次就夠了。

第 17 課 「我不可能看見中性的東西」

這是另一個步驟來認知真因和果的運作。你不可能有中性思想(是因),你看不見中性的東西(是果)。你相信的因果是顛倒次序,因為,你所想的思維必定先發生的。這不是這世界供認的事實,但你必需認知這是你的思維方式。

在練習時,睜著眼說:「我沒看見一個/位中性的____,因為我對____的想法不是中性的。」然後看你四周,看著你注視的每個東西說:「我沒看見一個中性的____,因為我對____的想法不是中性的。」譬如,你可說:「我沒看見一個中性的牆壁,因為我對牆壁的想法不是中性的。」「我沒看見一個中性的身體,因為我對身體的想法不是中性的。」

如其他的練習般,不要區分你所看見的是有生命的或是無生命的;你喜歡或不喜歡的。不管你相信的是甚麼,你完全沒看見那真有生命的和真是喜悅的。因為,你還未能知曉什麼思想是真的,因此,還不知曉真快樂。

我們建議你做 3-4 次的練習。若你經歷到抗拒的阻力,你可以縮短每次練習至 1 分內,但必須做 3 次才能獲取最佳效益。

第 18 課 「我並不是只單獨經驗到所看見的」

這概念是再進一步的教你知道,那些產生你所看見的思想,絕非中性或不重要的。這也是在強調那所有心智是聯合在一起。今天的概念並不涉及你看見了什麼,而是你如何看見。此概念將著重你的某種層次的感知。

隨意選擇應用此概念的對象,花一段足夠的時間看著它,然後說:「我並不是單獨經歷如何看見這___的影響。」用少於 1 分鐘的時間練習,用「我並不是只單獨經驗到所看見的」結束練習時段。

我們建議你如上述的作 3-4 次的練習。

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解:相信我們是分離的不同個體只是一種幻想。我們的心智總是在互相溝通且聯接的。這就是為什麼將安詳帶進我的心思,也會有把安詳給所有人的效果。這也在解釋為什麼祈禱有效力,因為我們為了一個相同目標而聯盟心智,產生治癒奇蹟。我們所想的產生所經歷看見的,而且甚至影響所有人的心智。因為,我們並不是所誤認的一個那隔離、自主、私有的各個心智。我們是一位似乎分裂成千萬碎片的獨一無二的上帝之子。》

第 19 課 「我不可能單獨經歷著我的思想所帶來的影響」

這概念很顯然是為什麼你所看見的,不是僅只對你自己有影響的原因。你將注意到有關思想發生感知前頭的概念;有時那順序是相反的。先想到或先感覺是無關緊要的,因為所想的和所感知的是在同時發生。即如同因和果也是分不開的。

今天,我們再度強調心智都是銜接的事實。這概念帶來很重大的個人責任,且甚至有侵犯個人「隱私」的意味,在開始必定很難完全被接受。然而,隱私想法是絕對沒有可能存在的。

今天這練習需要你閉著眼來作。用約 1 分鐘閉眼重複「我不是單獨經歷著我的思想所帶來的影響」,然後思索進入心智的每個思維。在你想著它,以它的中心人物的名子或主題稱呼,持守在心中且說:「我不是單獨經歷著有關這_____的思想所帶來的影響。」

不要忘記,選擇練習的目標必須是無挑剔的隨意選,是這些練習的重要因素。無秩序性的選擇能讓你了解奇蹟的無秩序性。

我們建議你如上述的練習 3 次。

第 20 課 「我決定要有真見」

到目前為止的有關練習時段都是很隨意。我們幾乎沒企圖指定你有個練習的時間，或要求你用最基本的努力，甚至沒要求你積極地與我們合作練習。這些悠閒的方式是我們的特意的計策。我們沒忘記需要倒反你思維的重要性。解救人世是得依靠你能倒轉思維。如果你感知為被強迫去做，你一定會反對且產生厭惡感。

由此課，我們第一次試圖介紹結構和組織。千萬不要誤以為是在施加壓力或強迫你。你要快樂，要安寧，可是你現在尚未能完全快樂和安寧，因為你的心智完全是沒受過訓練，是散漫任性的。你不能區分喜悅和悲哀；快樂和痛苦；愛意和畏懼。你現在要學習如何區分。你會得獲重大的獎賞。

真視覺唯一需要的是你決定要真見。你所想要的你必會得到。不要因為我們要求的少，而誤信我們的目標是無價值的。

今天的課是在這整天提醒你決定要有真視覺。這也在暗示意味著你能承認你現在缺乏真視覺。因此，當你重複今天的概念，你決定要改變及改善目前的處境，使你得以取得真世界。

今天每小時至少 2 次慢慢地重複上述概念，試著每半小時做 1 次。真正努力記得作到，若忘記練習，也不必太焦慮。在今天如有人、事或情況特別使你不安，你則可多增加練習次數，會真的幫助你有不同的感知。

第 21 課 「我決定要以不同的角度來看人-事」

這課顯然是第 20 課的繼續。在這課除了應用今天的概念於各種情況外，須有一個特別搜索心智的時段。我們鼓勵你做 5 次的練習，每次做滿 1 分鐘。

於此訓練時刻，開始先重複今天的概念，然後閉眼思索過去，現在或將來那些使你憤怒的人-事。此憤怒可能以各種程度(輕微不安至焦慮憎恨)之情緒反應顯示。情緒程度高低是無關緊要的。你將逐漸知曉那一小撮的不安，實際是遮蓋暴怒的簾子。因此，試著不要讓「輕微」的不安和煩悶在練習時刻中溜掉，記住你認不出什麼在真正的激怒你，你所相信造成你不安的原因絕對是和你的困擾無關的。

當你於心中搜尋所有攻擊性的思維以各種不同形式呈現出來，試著要精確的專注你憤恨的人-事，告訴自己：「我決定要以不同的觀感看此____人(名子)/_____事(特定事情)。」「我決定要以不同的觀感看此____情況。」

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：你所以會很想強調在別人有較「明顯」的錯誤。這只是在說此種攻擊是有正當性的自我解釋罷了。從聖靈的角度而言，所有人-事就是一首曲子，含有各種不同的音符。我們欣賞的是整首樂曲，並非單獨的音符。若是從各音符觀點來，你會相信各音符在互相競爭戰鬥，而整個曲子則似乎充滿著攻擊和不諧和。記住，任何人-事，不只是音符，只單獨看一件人-事，是等於用扭曲觀點企圖欣賞音樂。我們是一起合奏出一首樂曲。我們所愛的是整首曲子，而每個音符皆有同樣的價值且被珍惜為整個曲子的部分。》

第 22 課 「我所看見的, 完全是以一種復仇型態顯示」

今天的概念很正確的描繪出任何持有攻擊心者, 如何看這世界。在先將自己的憤恨投射於世界後, 她/他開始見到四周逼近的復仇, 要隨時打擊她/他。因此, 她/他自圓其說反而把自己的攻擊變成自衛了。直到她/他有意願改變看見的方式, 會變成越來越凶猛的惡性循環。她/他會整天整夜全神貫注於攻擊-反攻擊的思想。這種心態如何可能有安寧啊!

這是我們要逃避的一種無控制及野蠻的幻境。難道你不曾知道, 這些你想逃避的都不是真的, 而慶幸嗎? 你不會因發現能逃脫而高興嗎? 你自己製造了你要毀滅的; 你自製了所有你憎恨、要打、要殺的所有人-物。所有你所畏懼的完全不存在。

今天要至少 5 次練習看你四周的世界。每次用至少一分鐘, 慢慢的從一個人/事到另一件人/事, 自語:

「我所看見的都是不能持久會腐壞的, 非永恆性的。我所看見的都是一種復仇形式。」

然後自問: 「這真是我要看見的世界嗎?」

你的答案是極明顯的。

第 23 課 「放棄攻擊思想才能逃脫我看見的世界」

今天的概念是唯一能夠成功逃離畏懼之道。其他方式都是無意義且不會成功。你的每個思維繪製出某部分你所看見的世界。若欲改變對這是世界的感知，我們必需先從改變你思維開始著手。

如果造成你所看見的世界是你的攻擊思緒，你必須先學習知道你不要再想這種思想。為這世界哀悼是無意義的；試著去改變世界也是無意義的。因為世界它自己無能力改，它只是一個結果。但是有意義的是在改變你的思維，因為這才是真原因。一旦改變了因，果會自動隨著變更。

你看見的世界是一個仇恨的世界，在它內存在的全是仇恨的象徵。你每個「外界現實」之感知，呈現表達出你內在攻擊思維的圖片影像。誰能說這是真視覺？

你看見自製的世界，但渾然不知自己就是那圖片影像製作導演者。雖不能把你從這世界拯救出來，但你能逃離它的起因。這是救靈的真意義。沒有起因的存在，你所看見的世界會在哪裡？真視覺已經為你替換取代，準備了你想你所看見的一切之。愛之光照耀著你的幻影，將它們轉換成你將摯愛的，雖然它們是用恨意製造的。

今天介紹的概念是，你並沒被你所看見的世界網綁住，因為你有能力改變它的起因。但這改變需要第一步先認知它的起因源頭，第二步是能夠丟棄起因。才可能有第三步，騰出空間來替換那個舊源頭。這前兩步驟需有你的合作，但第三步驟則不須你合作。在你做到前兩步驟後，你自然會看見新替補的影像。

在練習時段，確定要包括你被打擊和攻擊兩種思維。它們是一模一樣的，它們所產生的結果也是完全相同的。雖你尚未認知這點，在這練習期間中，我們只要求為了這練習，視它們為相同的。你還正在學習如何認知你所看見的世界之起源。當你能終於理會打擊和被打擊的想法沒有差別時，你將很快的要放棄那造成你所看見世界的起因思緒。

第 24 課 「我不知道什麼是對我最有利益處」

每件事的發生，你並不知道它會使你快樂或哀傷，因此你無能力評斷其結果。但你仍要因為對某情況的感知而採取行動，無可避免的那不可能是對自己有最有好的結果。

如果你理解你不知道什麼是對你最有利益處，你則願意讓我們來教你。在你非常自信知道什麼是對自己最有利益時，你不可能有剩餘的學習空隙。今天的概念是在打開你的心智，使你能開始學習。

今天的練習需要你比以往更要誠實的去，在 5 個練習時段，誠實仔細的選幾項主題為練習對象，比草率粗略用的一堆項目有幫助。在每練習時段，我們建議你花 2 分鐘先思索。

練習時段先開始重複今天的概念，然後閉上眼思索現在面臨那些尚未解決的情況/主題，誠實的著重在所希望的結果。你會馬上注意到在心中顯現所期待的結果不只一種、在不同層次，且常是相互抵觸。列出所想到所發生事件情形，仔細列舉所有你希望產生的成功結果。

每練習可大致以類似下列字語：「在這涉及 _____，我希望要有 _____ 的結果，與 _____ 發生。」試著列出所有你能誠實的想到的結果，即使那些可能是間接的，或必然會有的結果。

如果正確的作這些練習，你會很快的認出你提出大量與主題毫無關聯的要求。你也會認出你的許多目標是相互矛盾，你心中沒能想出一致的結果，因此不論那情況結果如何，你必定會經歷些失望。最後，告訴自己：「我在這情形中看不出什麼是對我最有好處之結果。」

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：我們都會相信只有自己才知道需求什麼，如何獲取之。我們盡力為我們認定是困難的情況，試圖找尋解決辦法。我們很難相信他人會為我們利益著想，甚至對四周他人提高警覺，怕被傷害或被佔便宜。此種相信只不過在拜體我為師，讓它「引導」我們倒入歧途罷了。因為體我一定是以錯誤感知為基礎。》

第 25 課 「我不知道任何目的和意義」

目的即是意義。今天的概念解釋為什麼你不知道所看見的是甚麼意義；你不知道其目的何在，因此它們對你而言是無意義的。然而，任何事都是在為你著想，這是它之目的及意義。由認知這點才能給你所看見意義。

你都是以體我的目的來看任何事件，因為體我不是真我，它都不是為你著想的。這錯誤認同導致你喪失理解的能力。結果是你無可避免的會採納愚昧無知的體我目的。當你能知道這是錯誤的，你將要試著撤回你給予這世界的目的，不再繼續要加強它們。

用另一種方式描寫你目前感知為有價值的，是說它們是你「個人」的利益好處。事實上，你沒有「個人」的利益，你的目的是種虛空的。若珍惜寶貝它們，你等於毫無目的。因此你根本不知道任何目的。

在了解這練習之前，你需先有另一個概念。在最膚淺的層次而言，你是知曉目的。但在這層次中無能取得理解。譬如，你知道電話是用來和不在你身邊的人交談，但你不了解你為什麼要接洽那人；只有這理解才能使你與那人的接觸有意義。

非常重要的是你必需學習願意放棄為每件事自設之目的，認知它們是中性的，非好、非壞，才是唯一能夠成功的達到這練習的效果。

用 6 個練習時段，每段需要花 2 分鐘。在各練習時段，先慢慢的重複今天的概念，然後看你的四周，讓你掃視於「重要」、「不重要」、「人」、「非人」等等你選擇看到的，然後自語：(例如)

「我不知道這椅子是有什麼目的」、「我不知道這筆是有什麼目的」、「我不知道這手有什麼目的」等等。

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：我們所教自己的都是錯誤的，雖然感覺這是對我們的一種侮辱，且「無知」使我們的不安。但這奇蹟課程就是在教我們學習那些和從體我所學到的完全相反的。

(耶穌說)，「你對我還尚未有信心，但當你越來越常邀請我引導你，越來越少問體我，你對我的信心會逐漸增加。一個產生安寧，另一個造成混戰，沒人會不因所產生的結果而被說服。」

「我是在教你認知體我與悲慘有聯繫，而聖靈則與喜悅是相關的；你所教自己完全相反的。你仍能有選擇自由。但你在上帝賞賜桌前，真的要選擇體我給你的所謂的獎賞嗎？」》

第 26 課 「我的攻擊思維是在打擊無懈可擊的真我」

很顯然的，如果你能被打擊，你不是無懈可擊。如你看攻擊是種真威脅，自然不相信你是無懈可擊的。這是因為你相信你真的有能力打擊他人。所有從你能產生的效果，必也會對你產生相同的效果。也是這條定律能終於解救了你，但你現在誤用此定律。因此你必須學習如何為你最有益處的使用它。

因為你的攻擊思念必定會往外在投射，故你會開始畏懼被攻擊。怕被打擊就是相信自己是弱勢。打擊的思想因而會使你心智衰弱，而你的心中亦即是存有那攻擊意識。然而，攻擊和無懈可擊相互牴觸對立，不可能同時被接受的。

今天的概念在介紹，你總會先打擊自己的想法。如果打擊思維就是相信你是弱勢，在你眼中它們真的有削弱你的效果。它們打擊你對自己的感知。因為你相信它們，你開始不相信自己，一種錯誤的認同開始取代了你的真我。

練習今天的概念可以幫助你了解，無懈可擊和脆弱都是你自己思維的結果。除了是自己想的之外，沒有能攻擊你的；只有你所想的會使你想你是脆弱的；也只有你所想的能反證這一點。

今天用 6 個練習時段，每段需要花足足 2 分鐘。在各練習時段，先慢慢的重複今天的概念，然後閉上眼審視一些你所擔心但尚未解決的情況。所使你擔心的可能以下列型態顯示：焦慮、憂鬱、生氣、被迫感、害怕、預感或心不在焉想別的事。

以下列步驟練習今天的概念：

- (1) 「我擔心 _____。」
- (2) 想出各種可能發生與你有關的結果，說：
- (3) 「我怕_____ 將會發生」。如果做正確，你會發覺有五、六種可能發生的結果，有些你可能有困難接受，可能試著盡量把它們視為皆相同。
- (4) 在各列完一連串你最怕會發生的情況後，重複今天的概念：「這想法是在打擊真我」。

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：無懈可擊能免疫於各種攻擊；也是認知我們的本質是基督真我的 無瑕、純真和充滿了愛。我們完全被保護著，沒有任何能傷害我們的。但相信能被攻擊或攻擊他人，是我們錯誤認同了體我。》

第 27 課 「我渴望要真見超越其他一切」

今天的概念是表達比下定決心更強。它給視覺在你所有的渴望中，優先待遇。你也許感覺有些遲疑去用這概念，因為你並不確定你是真有此意。這是沒關係的，今天概念之目的，是在將這概念於你心中變真實化的時刻拉近一點。

可能有極大的誘惑，去相信這概念是暗示你需犧牲其他的渴求。如果這種不安感再持續下去，你可以加一句：「視覺是不費力的，只會賜福。」

今天訓練必需要重複多次，才能有最高效益。至少每半個小時練習 1 次，能多幾次更好。我們建議你先設定好時間間隔，在醒來時或醒後馬上來練習，然後整天努力依照所訂好的時間表而練習。即使在與別人談話或作別的事，應該不會有困難去重複默念「我渴望要真見已超越其他一切」，而不會干擾到正在進行的各種活動。

真正的問題是：你要記得多少次？你多想要把這概念當真理？能回答的其中一個問題，你也回答的另外一個問題。你也許會忘了許多次的練習，但不必著急，只要你能在想到後繼續練習就好了。如果能夠只有一次很誠懇的練習，你已經省下了幾輩子所必需下的練習功夫了。

第 28 課「我渴望要有不同看法超越其他一切」

今天我們給你特定但實際是在練習昨天的概念。在這幾天的練習中，你做了一連串的特定承諾。問題不在你要保守諾言，這非我們所關心的。這學年才剛開始，我們要知道的是，你現在至少有意願作這些承諾要學習這些概念。

你也許想知道為什麼，譬如說「我渴望要把這桌子看成不同的是超越其他一切」很重要？這句本身不重要。但什麼是它本身的意義？你現在看見四周許多分開的各種物件，這已表示你完全看不見。你不是有真見，就是沒看見。當你一個物/人看見成不同的時候，你將把一切物/人看見成非其本質。

當你說：「我要以不同眼光看這桌子，這比什麼都重要」，你在承諾要撤回自己對桌子先已有的概念，而打開心智讓聖靈教你這桌子的意義。你不再用過去歷史來定義這桌子，你在請問這桌子是什麼，而不是在告訴這桌子是什麼。

這些練習都是在發問和接受解答。說：「我要以不同眼光看這桌子，這比什麼都重要，」你已自己承諾要真看見。這承諾不只是應用於桌子而已，而是應用於其他一切。實際上，如能夠完全撤回你自己存有的概念，以敞開的心智來看這桌子，你是有可能僅由這張桌子而得獲基督視覺。它有其美、純淨和無盡的價值，充滿希望和快樂。你對它的概念之下，隱藏著它的真正目的，那和宇宙分享的目的。用桌子來應用於今天的練習，你實際上在要求看見宇宙的目的。

今天用 6 個時段練習(每次 2 分鐘)：先默念今天的概念，然後漫視四周 - 隨意的選擇練習對象，且視它/他/她們有相同重要性和價值。對所選擇的一件你承諾：「我要以不同的視覺來看這 _____，比什麼都重要。」每次的練習，盡量慢慢及深思的應用今天的概念。

第 29 課 「上帝存在我所見到的一切」

此概念解釋為什麼你在各個人事可見到整個宇宙目的；為什麼沒有分離；為什麼你所看到的皆無意義。實際上，這概念解釋了前 28 個課程的概念和所有在這課之後的其他 336 個課。今天的概念就是真視覺的基礎。

你可能發現此概念很困難在這時去接受；你可能認為它是愚蠢、不相干的、無意義、可笑的或甚至令人討厭的。當然，祂不會存在你用肉眼所見到的一切，譬如那張桌子。然而我們在第 28 課中特意強調一張桌子能和宇宙共有同一目的。所有和宇宙有同一目的者也會與宇宙創建者共用相同之目的。

開始於今天學習試著以愛、感激和敞開的心智看一切人-事。你現在還未能如此的看。你能知道它們內涵是甚麼嗎？你所見到的皆非如顯像給你的。它們的神聖目的是在你一小圈能用肉眼看見的範圍之外。當你能讓聖靈之眼引導來看人-事，那聖光將照亮整個世界，你也將會了解此概念。你將無法理解你怎麼會曾經想此概念很難懂。

今天練習和昨天相同：用 6 次練習時段，默念今天的概念，漫視四周，無特意的隨興選擇練習目標。試著避免由自己來選擇的傾向。盡量讓你被引導選出練習對象。對每選的默念（譬如）：

「上帝在這衣服架子內。」

「上帝在這雜誌內。」

「上帝在這指頭內。」

「上帝在這盞燈內。」

「上帝在這身體內。」

「上帝在這大門內。」

「上帝在這垃圾桶內。」

除了做分配的練習之外，每小時至少要重複 1 次今天的概念，且在漫視四周時，慢慢地在重述今天的概念。你會在今天至少經歷一、兩次一種寧靜感。

第 30 課 「上帝在我所看見的一切, 因為祂在我心中」

今天的概念是真視覺的跳板。整個新世界能由這個概念為你展開。從中, 你會看見未曾看見的一切; 從中, 你也完全看不見那些似曾看見的。

今天我們試著用另一種投射。我們不只要往外界看, 去企圖甩掉那內心厭惡的垃圾。我們用投射來知道, 以外在世界中所見到的來察覺我們心智內所存有的, 心內才是我們要認知的。我們要試圖聯繫 (非隔絕) 我們所見到的, 而非視它們與我內心是隔絕無關的。這是真視覺和你的假視覺的基本不同之處。

今天的概念需盡量重複練習越多次越好。每當你記得時, 看著四周, 慢慢地重複: 「上帝在我所看見的一切, 因為祂在我心中」, 試著理解這概念, 應用於所有你現在看見的人-物, 或是那些現在不在周圍但你想像到的。真視覺不拘限於「遠」和「近」。

為了幫助你開始習慣應用真視覺的概念, 試著想那些不在你現在觸及範圍的, 和那些你現在能看見的東西。真視覺不但不受時間和距離的限制, 也完全不必依賴肉眼來看。因此, 今天閉著眼做幾次的練習會對你幫助很大, 你要相同的應用於見到心眼所顯示的和肉眼所顯示的。

第 31 課 「我並非為自己所看見之世界的受害者」

今天的概念是自由宣誓，介紹給你。這概念試用於肉眼所見的外在世界和心眼所見的內在世界。如同以往所用的練習方式，通常包括兩方面：一種是持續性的（一天數次/各幾分鐘）；另一種是在一整天中隨時記得練習的。

今天需要你早晚各做一次較長時段的練習，我們建議你用 3-5 分鐘。在這練習時段，看著四周時重複 2-3 次：「我不是自己所看見之世界的受害者」。然後閉眼看著你的內在世界，同時重複默念：「我不是自己所看見之世界的受害者」。內在世界是造成你所見到外在世界的起因。如此訓練，你將能同時逃離這雙重世界。

當你檢視內在世界時，只要讓任何穿梭的思維進入你意識中，思考一會兒後，即以下一個思念取而代之。試著不要建立它們的高低重要性，沉著冷靜地看著它們來來去去。試著不要特別注視一件太久，而讓它們如同平靜小溪的泡沫，一一湧出後，前推後進的流滑消失無蹤影。非急迫的重複默念今天的概念。

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：感知自己是受害者之因可以下列故事發生的順序：

1. 我自由決定要棄絕上帝之愛，而離開祂的愛；
2. 我開始後悔，此為罪惡感的誕生；
3. 我急迫的渴求愛，回復原本的無暇純真之愛；
4. 我開始往外投射內心的愧疚，指控誣告是你從我奪去上帝之愛（開始忘記是我自己任性要離開）；
5. 我開始因此錯誤感知而反而對你有仇恨，甚至要攻擊毀滅你；
6. 為了尋獲自己的無罪感，我把自己的錯誤缺愛感投射於你和他人身上；
7. 反而開始看見你和他人正在打擊我，使我必須自衛反攻擊你和他人來保護自己；
8. 開始看見自己是受害者而自我憐憫。》

第 32 課 「我編織發明了所看見的世界」

今天我們繼續研討拓展因果的主題。你並不是所見到世界的受害者，因為是你自己編造虛構這世界。你能輕易的製造也可輕易的放棄它。你可選擇要看或看不見它。當你仍想要它，你將能看見它；你不想要它，就看不見它。

如同昨天的概念般，你能應用於內在和外在雙重世界中，它們反正是相同的。然而，因為你看它們為兩個不同的世界，你也用兩個階段來做練習：一個涉及你看見的內在世界，一個涉及所看到的你之外的世界。我們用今天的概念，試圖讓你認知那兩種世界都是你自己製作的幻想。

今天我們建議你用 3-5 分鐘做 2-3 次時間較長的練習，在這練習時段，看著四周同時重複 2-3 次：「我發明了所看見的世界」。然後閉眼看你內在世界，同時重複默念：「我發明了所看見的世界」。試著看內在和外在世界為相同的。

在整天中盡量重複練習越多次越好。這短時間的練習是包括看著內在和外在世界，慢慢地重複：「我發明了所看見的世界」，不論你選哪個都沒關係。今天的概念該馬上應用在任何使你可能難受的情況，提醒自己：「我發明了所看見的世界」。

第 33 課 「我能用另外的方式來看世界」

此概念是企圖讓你認知,你可以選擇改變對內在和外界世界的感知。我們建議你早晚各一次用 5 分鐘練習。

在這較長的練習時段中,漫不經心地看著四周,同時重複數次:「我能用另外的方式來看世界」。然後閉眼沉靜的審視你內在世界,同時重複默念:「我能用另外的方式來看世界」。試著保持同樣無涉及感情的去看外在和內心世界。

第 34 課 「我能選擇看見安寧來替代所見到的」

今天的概念在開始形容,如何能不用一般方式來看世界的前提條件。心智的安詳毫無疑問的是屬於內在事務。它必先從你自己的思念開始,然後才能往外延伸擴展;必須內心先有寧靜,才可能感知為和睦與寧靜的世界。

今天需要 3 次較長時段的練習,早、晚和中午各一次。必須閉著眼睛作所有的練習。因為今天的練習是在訓練你對內在世界的感知。

在每次較長時段練習中,有必要用約 5 分鐘的思考。搜索你心中任何畏懼不安的思念,使你焦慮的情形,那些「惹惱」的人或情況,以及所有其他使你醞釀無愛心的思念。悠閒的注意到它們的存在,慢慢地重複今天的概念,「我能選擇看見安寧來替代所見到的」,然後看它們一一離開你的心智中,而由另一思維取代。

在整天中遇誘惑思念侵襲時,當你感覺安寧受到任何方式的威脅時,應用較短時段練習來保護你。重複默念:「我能選擇看見安寧來替換現在所感知/所見到的」。

第 35 課 「我的心智是祂的部分 - 我是神聖的」

今天的概念並非形容你現在如何看自己，但它在形容真視覺能顯示出自己的真我。凡任何相信自己是屬於此世界者，會有困難相信她/他的心智是「上帝的部分」。然而，也正是因為此不相信，造成她/他存於這世界中的幻想。

當你想像你是在某處時，你就會相信你是屬於那處。那是因為你把自己圍繞在你想要的環境中。你要那環境來保護你自製的形相。你所製的形相當然是你所製造環境的部分。若你相信處在這世界中，必定得由你自製形相的肉眼來看你所見到的一切。然而形相不會有視覺，故它絕非真視覺。

今天的概念呈現給你一個極端不同的真我。先能建立你的正確泉源概念（— 你的心智是祂的部分），此概念確定了你的真我，也必是在真理中描述你的事實性。

我們今天要用稍微不同的應用方式來作練習，因為今天著重之點是在感知者，非其所感知的是什麼。今天 3 次（各 5 分）的練習時，先重複數次：「我的心智是祂的部分 - 我是神聖的」，然後閉眼思索想像各種不同形容自己的詞句，它們包括體我所賦予你的正/負面特質：渴求/討人厭、榮耀高尚/自損下賤等等影相。它們完全是同樣的虛假不真實，因為你用肉眼，而不是用聖靈之眼來看的。

在心智思索階段前部分，你也許會著重於相信自己的負面觀感；而在後段練習部分，一些比較自誇的形容詞，可能穿梭過你的心智。試著認知你所有關於自己幻想的方向（高/低）是毫無關係的，因為在真理中，幻覺不是真的，更談不上有方向的可能。

今天的概念已顯示出一個很不同的自己。由正確建立的起源，你才能認知自己的真我。你可用下列例子，但不要抽象的適用：

- 「我看自己是沮喪的」，
- 「我看自己是失敗的」，
- 「我看自己是無助的」，
- 「我看自己是輸的」，
- 「我看自己是慈悲的」，
- 「我看自己是慈惠的」， 等等

選擇所想到的特別情況，在那情況用如上列最適用你的形容字句，然後加上：「可是我的心智是上帝的部分，我是神聖的」。

在較長練習時段，有某些片刻空隙，你也許沒想到任何特別的情況，不要傷神去想出特別的人-事來填滿空隙，只需輕鬆緩慢的重複：「我的心智是上帝的部分，我是神聖的」，直到你有想到為止。雖然不要刪除你想到的思念，而不用它來做練習，你也不必費力去「挖出來」任何思念。不要歧視所想到的，也不必費力思索。

在今天中，盡量重複練習，特別選一種或多種，你在那時刻所付諸於自己的特質，以上述方式應用今天的概念。如果你沒有想到任何特質，那就閉著眼重複：「我的心智是上帝的部分，我是神聖的」。

第 36 課 「我的神聖性環繞所見的一切」

今天的概念是延續昨天教的，由感知者(- 是上帝之部分因此是神聖的)延展到他所感知的。因為你的心智是祂的部分，你有神聖性，你所見到的一切也有神聖性。因為你的神聖性，你的心智是完全無罪(缺愛性)，否則祂心智部分是缺愛的。你所見到的一切，你的視覺必與祂的神聖性有關 - 非與你的體我有關，因此與你的身體(肉眼)毫無關係。

今天需要練習 4 次(各 3-5 分鐘)，試著安排均勻分派的時段來練習。盡量多作數次較短暫的練習，以保持你一整天的保護。採用下列方式來作較長段的練習：

先閉眼重複數次：「我的神聖性環繞所見的一切」。然後張開眼，緩慢的審視你周圍，應用今天的概念於任何視線所及之人-物。譬如：

「我的神聖性環繞這塊小地毯」，

「我的神聖性環繞這牆壁」，

「我的神聖性環繞這些指頭」，

「我的神聖性環繞這鉛筆」，

「我的神聖性環繞這身體」，等等。

在這練習中，閉眼重複數次：「我的神聖性環繞所見的一切」。然後張開眼，繼續練習。

在較短時段的練習中，也先閉眼重複數次：「我的神聖性環繞所見的一切」，然後張開眼，緩慢的審視你周圍，再閉眼重複今天的概念。當然的，所有練習都要能從容不迫、不費力的去做。

第 37 課 「我的神聖性祝福這世界」

這概念是第一次透露你在人世的真功能的曙光-為什麼你現存於在此世界的原因。你來的目的地是在由神聖性視覺看這世界。因此你與世界一起受祝福。無任何人能損失,無人能從他人奪走任何人-物;每人都因你的神聖視覺而增添。犧牲概念於此概念中停止存在,它給每個人他應有的。因其為上帝之子天賦的權利,他有權力擁有一切。

沒有其他方式能刪除此人世犧牲的想法;其他方式的觀點必定要求某人付出某種代價,因此有此感知者(付代價者)會有損失(犧牲他所付出的)。然而,藉由你的真視覺,他能復健其完整性的意識。你的神聖性祝福他,對他無任何代價的要求;而那些視自己圓滿無缺者,是一無所求的。

你的神聖性是世界的救靈:那神聖性讓你教人世它與你是合而為一的,但非以傳教講道或口訴,而僅以沉靜的認知,所有一切在你的神聖中與你一同享福。

今天在 4 次(各 3-5 分)較長段的練習中,先閉上眼,再用約 1 分張開眼看周圍,對那你所看見的人/物說:

「我的神聖性祝福這椅子」,

「我的神聖性祝福這窗戶」,

「我的神聖性祝福這身體」,等等。

然後閉上眼,對你心中閃現的任何人,特別叫出姓和名:「我的神聖性祝福你,_____」。

在較短練習時段,多次重複今天的概念。如能在每巧遇的各人,默念此祈禱語,將更有幫助。如果那人引起你的反感,特別需要應用「我的神聖性祝福你,_____」。給予她/他你神聖性的祝福,使你因此能學習保存神聖性於意識中。

第 38 課 「沒有任何無能由我的神聖性完成」

你的神聖性可倒轉人製律法。你的神聖性超脫時間、空間和距離的限制。你無限的神聖性樹立了與上帝心智的一元性。由此神聖性，彰顯上帝之力量；由此神聖性，得以與上帝之力量取得聯繫，祂之力量是無所不能的。你的神聖性能解除所有痛苦，終止悲痛，解決所有問題。而且不論那是你的或任何人的問題，你的神聖性能以相同力量解決。

如果你有神聖性，祂的其他創建也必是有神聖性。今天我們以你的神聖性適用於你自己或他人所有遭遇的問題、困擾或各種型態的痛苦。我們不必有所區分，因為他人或你自己的痛楚是沒差別的。

在 4 次(各 5 分)較長段的練習中，先閉上眼，重複默禱：「沒有任何無能由我的神聖性完成」。然後思索心中任何不愉快或虧損的感知，試圖不區分是你涉及自己或他人的，只認知那問題和所涉及的人，然後用今天的禱文：「此涉及我自己(或____)的情況，沒有我的神聖性解決不了的。」

有時，你也許要換個練習程序，增加一些你自己的思維。譬如：「因為祂之力量使我神聖性無所不能」。今天的練習目的是開始把一種能掌控一切的有力感灌輸給你，因為你是真我。

在較短的數次練習時段，除非有特別涉及你自己或他人的問題(如上述)，重複默禱：「沒有任何無能由我的神聖性完成」。

第 39 課 「我的神聖性是我的救靈」

如罪是地獄，它的相反是什麼？就如同本課程的正文所提及，今天練習概念很簡易、清晰且毫不含糊。我們不在乎腦力的功績或邏輯的玩具。我們所要的是種非常明顯，但被你過分複雜思維雲層內忽視的答案。

如罪是地獄，它的相反是什麼？這確定不是困難的問題。你所以感覺遲疑不回答，並不是問題不清楚；你真相信罪是地獄嗎？如果相信，你可立刻了解正文教義是簡單且直接的。

我們已說了，你的神聖性是此世界的救靈。但誰是你的救靈？你不可能給他人自己沒有的。一位拯救者必得自己已先被解救。否則他怎麼能教救靈？今天的課只應用於你自己 - 認知拯救自己是拯救你世界的關鍵。你自己練習好這課，整個世界會受益。

你的神聖性回答了過去已經被問過、目前仍被詢問的、或將來仍會被發問的所有問題。你的神聖性會消除罪惡感，因此那是地獄的終結。你的神聖性是人世和你自己的救靈。那屬於你的神聖性，怎么可能將你排除於外？上帝不知曉非神聖的，祂怎麼可能不認知祂之子？

今天練習在 4 次(各 5 分)較長段的練習中，如同以往，先重複今天的概念，然後閉上眼思索你所有各種型態的無愛想法：不安、憂慮、氣憤、害怕、擔心、攻擊心、無安全感等等。不論是以那種方式顯示，它們皆是無愛心，因此基本上是畏懼感，而就是你須從它們中救出。

所有缺愛的思維涉及特別情況、事件或個人，都是今天練習的好對象。以不同方式來看他們是解救你的靈魂所迫切需要的。你對他們的祝福能夠救你和給你真視覺。

慢條斯理的，不必特意著重阻擋你和你的救靈者間的任何無愛思念，應用今天的概念：

「我有關_____的缺愛思念使我繼續被鎖在地獄中。而我的神聖性可拯救我離開地獄。」

每次練習時段以下列來結束：「如罪惡是地獄，它的相反的是什麼？」

第 40 課 「我是享福的上帝之子」

從今天開始，我們主張因你生為祂之子而有權享受的一些福。今天的練習時段不需長久，但需多數次，我們鼓勵你試著最好每 10 分就默禱：「我是享福的上帝之子」。若記不得，而有很長的中斷，想到時就趕緊做。你雖無須閉眼如此默禱，你將發現閉眼可能有幫助集中注意力。然而，在你今天中有許多情況可能不適用於閉眼。決不要因這原因而錯過大好的練習機會。如你真的想要，你在任何狀況下作好練習的。

今天的練習花費很少的時間和精力。先重複今天的概念，在加幾項你所聯想自己生為祂之子的特質。例如在一練習時段中默禱：「為上帝之子是有福的，我很開心，安心，有愛心，且心滿意足」。另一個練習時段，可靜思：「為上帝之子是有福的，我很平靜，安寧，放心，且有信心」。

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：我們定義快樂歡喜為「我們所要求的都得到了」。這在維持我們誤認自己是分離各體的身分，且在為自己利益而利用他人。如他人沒作好，我們則會嚴厲責怪他人，造成我們的缺快樂。但我們不知什麼是對我們有利益時，如何能確定要求他人作的任何事能帶給我們真歡欣？實際上，我們壓根不知曉任何事的目的地，甚至不知曉自己是什麼。此課程所言之歡樂是能從所求欲念，期待，自私自利，自攻擊和自損中解脫。

真快樂來自於治癒罪惡感，對自己所往外投射於他人的責罵負責。真快樂是在放棄所有附著體我的評判、傷感和委屈。真快樂是在我們正確心智中，但目前我們的心智處於分裂狀態：正確心智和錯誤心智。錯誤心智充滿罪過和攻擊性；正確心智則包含有基督真我的記憶。》

第 41 課 「上帝與我隨行至任何我去之處」

今天的概念將終究完全克服離家之子的孤獨被棄感。隔離無可避免的會產生抑鬱寡歡的感知，也會感到深刻的焦慮、擔憂、極無助、痛苦、悲哀，以及嚴重的畏懼失敗或損失。

那些選擇分離者為他們所相信是「世界弊病」發明許多「治癒處方」。但他們唯一不做的，是懷疑那些問題的真假。然而，若編造的弊病/問題是非真實的，怎可能產生有效的痊癒結果？今天的概念有力量永遠結束這些愚昧無知。無論其似乎即端嚴重和悲慘的形相，它們是愚蠢的假相。

在你內心深處，所有萬事皆為完美無缺的，且能隨時從你內心輻射發散於整個世界，治癒所有悲傷、苦痛、畏懼和失落感。由你的內心深處能治癒所有相信「世界弊病」都是真的，且為它們辯護而受苦的心智們。

你絕對不可能被剝奪天賦的完美神聖性，因為神聖之泉源與你隨行至任何你去之處；你絕對不可受苦，因為所有喜悅之起源與你隨行至任何你去之處；你絕對不可能孤獨，因為一切生命的起源與你隨行至任何你去之處；你絕對不可能摧毀你心智的安寧，因為祂與你隨行至任何你去之處。

我們理解你完全都不相信這些，當真理被瘋癲思念的厚重及濃密雲層遮掩，你怎能夠相信？今天我們作第一次真嘗試去穿過這密集的烏雲，觸及在雲層外的光明。

今天如有可能，在早上一起床後只需要作一次長段的練習，閉眼靜坐 3-5 分鐘。先慢慢地重複今天的概念「上帝與我隨行至任何我去之處」，靜止心思，深感內心已沈陷於人世事思潮無能觸及的意識狀態。試著進入你的非常深層心智中，保持其清淨，無能有雜念來干擾你的集中注意力，偶而默禱「上帝與我隨行至任何我去之處」。最重要的是要試圖潛入內心深處，遠離人世以及它的愚蠢的思念。你正在練習超脫這一切 — 試著丟開外表形相，去處及真理。

觸及祂是很可能的，實際上那是這世界最自然的簡單事；你甚至可說那是此世界唯一的天然發生的事件。只需你相信觸及祂的可能性，那條道路是敞開著。縱然你是第一次試著做此練習，它會帶給你驚嘆的結果，你遲早會觸及宇宙創建者。我們以後將繼續詳細解釋這類練習，它不但不會完全失敗，它有可能帶給你瞬間的成功。

今天常常練習，閉眼盡量慢慢地重複今天的概念，思索每個字眼的意義：「上帝與我隨行至任何我去之處」；特別專注於這句所暗示你的神聖性；特別專心於那永不離開你的伴侶；以及完全環繞著你的保護。祈禱：「我去之處，我的泉源也會在那，祂與我同行。祂是絕不會讓我失望的伴侶 在愛我的內心，我安心的讓祂引導我離開自己編織的瘋癲和精神錯亂的監牢。」

第 42 課 「上帝是我的力量, 視覺是祂之禮」

今天的概念聯合了兩個極有力且重要的思維。此概念亦闡述為什麼你的努力去達到本課程的目標不可能失敗之因果關係，你將了解那是祂的旨意；非你的力量，是祂的力量賦予你權勢；而且是祂贈視覺之禮，非你本身具有的。

祂的確是你的力量，祂所給予的是真贈與。你不論在任何情況、任何地方/時間，都能接受他之力量。你在這段時空的旅途不是種偶然；你不能不是處於適當時間在適當的地方。此為祂之力量與贈禮。

今天的 3-5 分鐘的練習最好是在醒來和入睡各作一次。先重複今天的概念，同時張開眼緩慢的審視你周圍，然後閉上眼，更慢的重複「上帝是我的力量, 視覺是祂之禮」。同時思索類似：祂贈與我之那視覺之禮必定屬於我的，我必然可能有真視覺。

所有與今天概念有關的思緒都適於應用，實際上，你可能發現你思想中已含有許多對本奇蹟課程的理解，讓它們進入你的意識中。若發覺自己開始漫想，就重複以上練習程序：張開眼緩慢的審視你周圍，重複「上帝是我的力量, 視覺是祂之禮」，然後閉上眼，更慢的重複默禱今天的概念。然後繼續思索類似它的思維。記住，積極的思索相關思維不適用於今天的練習，試著讓它們自己浮現。

至於在今天，那些較短時段的數次練習會有很大益處。今天的概念是開始集中思緒的步驟，教你學習一元化的思想系統：是完整無缺的思想，不包括任何無關或對立的思維。

在一天中愈多次的重複「祂是我的力量, 視覺是祂之禮」，你就愈能提醒自己本課程的目標對你是多麼重要。

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：你上這課程的動機是為了要達到和平安詳的境界，而並不是在獲取知識。只能由學習，才可得到安詳和寧靜，這也是獲取知識的先決條件。這門課是著重在認識干擾安詳的所有障礙。這課程是在為你準備去接受知識。衝突矛盾的人不可能和諧安詳，而和諧安詳是為知識的先決要件，也是在上帝所賜與之天堂的自然環境。雖然獲取知識不是上這門課的目的，這門課是在教你「知識」是甚麼？如何取得知識？知識有甚麼好處？這門課重複的強調其目的是在解脫憂慮、擔心、畏懼及不安。若可有正確的理解，你會開始覺悟到這真是如聖經般的一門非常實用之課程。

這門課的目的是要你了解和接受一元性的真理。若能接受我們是一元性的，你等於已決定否定自己是孤立特殊的，而肯定你的真我確實是與上帝不可分離的。這門課是在企圖改變那錯誤體我的信念。真理會建立你與上帝與弟兄之一元性。然而，在未能正確的了解所面臨之選擇前，你無法做任何正確的抉擇。進入天堂是一種有意識的抉擇。學習本課的結果使你會知道如何做這個抉擇。

這是門行為指南的課程。它以非常直接且簡單的學習情況，提供嚮導你該做什麼。如果你依照其指標去做，你會看到它的效力。成功的結果，會比言詞更有說服力。別忘了這門課程的動機是獲取且保持一種和平安詳的狀態。鑒於這種狀態，心智若能保持安寧，則可能認知上帝國境的狀態。你不必告訴祂該做甚麼。祂已存在於祂所能進入的心智內。祂的旨意是要你取得平靜安詳。

此課程的目的是，基於你想學甚麼提供途徑來選擇你想教甚麼。由教學活動中可學到這點：你所教他人的只能在教自己，而不是在教授給於他人。教學僅是在召喚證人來證明你所相信的概念。它是一種變換轉化的方法。教學只不過是在強化穩固你對自己的信念。其基本目的是在減低自我懷疑。但這並不代表你試圖要保護的「我」是你的真我。》

第 43 課 「上帝是我的泉源, 離開祂, 我無能真見」

祂即是知識, 感知不是祂之特質。但祂為我們創建了聖靈來作為感知和知識之間的媒介。若無以聖靈來連結我們和上帝, 感知在你心智中將永遠取代了知識。由聖靈的聯繫, 感知能純化到一個程度後轉換成知識。這就是聖靈的功能。

在祂內, 你無能用肉眼看見, 因為感知在上帝內沒有功能, 故不存在。然而於救靈(即撤銷那原本未曾存在的)而言, 感知有極大的目的。上帝之子以非神聖目的所製造的感知, 也必得再用它來恢復他知曉自己的神聖性。感知本身是無意義的, 但交給聖靈後, 祂能轉換它使其非常接近上帝的知識。痊癒的感知變成為上帝之子原諒他的弟兄與自己的方法。

離開祂, 你無能真見, 因為你不可能離開祂: 你所作所為, 是在祂內; 你所想的是與祂的心智共想的。如果基督視覺是真的, 其真實度則須仰賴其與聖靈共用之目的而定; 因此離開祂, 你無能有真見。

今天需要 3 次(早、中午和晚間各 5 分)較長段的練習。開始先張開眼重複: 「離開祂, 我無能有真見」緩慢的審視你周圍, 然後閉上眼, 將今天的概念用在所見的 4-5 件對象, 譬如: 「上帝是我的泉源, 離開祂, 我無能真見這張桌子」, 「上帝是我的泉源, 離開祂, 我無能真見這幅畫」等等。記住, 你必須無歧視的所選練習對象, 不要特意包括或排斥。在後半段練習時段, 閉眼再重複「離開祂, 我無能有真見」。然後讓有關的思維自然閃進心中, 加一些你個人所有的概念。譬如: 「我要以原諒的觀點來看_____」, 「我所見到的世界是有福的」, 「從我如何看世界能夠幫助我認識真我」, 「我能見到自己擁有與祂類似的思維」等等, 任何與今天概念多多少少有直接關係, 雖然不必有很明顯的關聯, 但不得為對立的思維, 都可適用之。

在練習中, 如發現你的思維很顯然地不符合今天的概念, 或似乎沒有相關思維時, 張開眼重複: 「離開祂, 我無能有真見」緩慢的審視你周圍, 然後閉上眼, 將今天的概念用在所見的 4-5 件對象(練習初階段), 然後再試後半段練習; 不要讓時間拖延太久, 以避免無關的雜念叢生。若有必要, 回到前半階段重新開始。

於那些較短時段的練習形式, 可能依據你所處的環境和情況而有所改變。譬如, 當你和某人(不區分認識或陌生)相處, 試著記得默默地告訴那人: 「上帝是我的泉源, 離開祂, 我無能真見你」。應用概念於今天的某情況時, 尤其使你特別煩憂的事, 適用下列的祈禱句: 「上帝是我的泉源, 離開祂, 我無能真見這情況」。

第 44 課「上帝是讓我能真看見之光」

今天的課繼續將昨天的課更推展至另一個層次。你在黑暗中看不見，你也無能力製造光明；然而你很會製造黑暗，且以為你在黑暗中能看見。但光反射生命，故為創建的一個層面。創建和黑暗無能共存；生命和光明為創建的兩種不同的層面，必定是共存的。

不可或缺的真見設備是光明。你必得先認知那盞光是存於非肉眼能見的內在，方能真看見(了解)。你無能了解你以外的，你也不了解自己以外的設備。有光明才有真見的可能。那光是永遠在你內，使每個情況有真視覺的可能。

今天我們要練習嘗試的觸及那內在之光。這對尚未受訓練的心智是極端困難的，因為這代表無受訓練心智所缺的，也是本心智訓練課的重要目標。必須先完成心智訓練，才可能真見和了解。

今天練習 3 次，各靜坐 3-5 分鐘。今天的練習方式對有受過訓練的心智而言，是最自然且最簡單的心智鍛鍊法；對未受過訓練者則很困難。現在你的心智已不再是完全沒受過訓導，故有充分準備接受今天訓練課程。但你仍可能有強烈的抗拒感。這是因為此種練習需要你放棄目前所相信的所有自製的思維想法。恰當的說法，這是幫你從地獄中解放出來。但體我會感知成，它喪失了自己身分，而墜毀至地獄。

如你能站在離體我稍微一點距離，你將沒困難知道它的恐慌和反對是毫無意義的。你也許會發現很有幫助的是，隨時提醒自己，觸及亮光也就是逃離出黑暗。上帝是光亮，你能真看見，你嘗試的要與祂聯繫。

今天練習先張開眼默想上帝是光亮，祂使你能真看見；然後閉眼慢慢地再重複幾遍。試著在下沉入內心深處，讓任何侵襲和騷擾悄悄的從你旁邊溜走。它們不能阻止你的心智繼續往下沉澱；你試著觀察那些穿梭過的思緒，不被任何一個思維引誘上鉤，安靜地從它們旁邊擦過。

接受祂的救靈(源光)是你最高興的成就，是唯一有意義的，而且對你有用處。在練習中如感覺到抗拒感油然而生時，暫停一會兒，繼續想著：由祂之光使你能真看見。如果有正確的練習，你能經歷到一種鬆懈解脫感，甚至幾乎觸及那光明。試圖想著那是無形式，無止境的光。

一整天隨時想著「由祂之光使我能真看見」，下定決心，不會忘記祂之光讓我有真視覺。

第 45 課 「祂是我藉由思想的心智」

今天的概念持有你的真思想之鎖鑰。你想你能真思想，你也想你能真看見，其實你所想的是空無；你所見的與真視覺毫無聯繫。你想是真的和真事實也完全無關。沒有任何一個你相信是真的類似你的真思維；沒有任何你相信是真看見的會和真視覺所顯示給你的有相似之處。

你與上帝之心智共同思想，因此你分享祂之思念；祂也分享你的思維。祂/你有相同的思想，由單一心智中的思想。分享即是變得相似，也就是一元化。與祂一起想的思維離不開你的心中，因為思潮不可能離開其泉源。因此，你的真思維，如你般的存在祂心智中，即如同祂的思維也存在有祂所在的你心中。你的真思想在那裡？今天我們要試著由上帝心智得到你的真思想。我們將到你心中找尋，因為你的真思想就在那兒。思潮不可能離開其泉源，所以你的真思想永遠存在其泉源中。所有發源於祂之心智的思想是創建之部分，必是永恆不朽的。

今天將依照昨天一般練習形式，3 次靜坐(各 5 分鐘)。試著捨棄非真實的，只尋求真實的。我們寧可支持真理而否定這世界；我們不再允許這世界的思念網綁我們於人世；我們不再相信這世界的謊言：告訴我們祂要求我們去做不可能做到的。反而，我們要設法認知只有祂要我們做的一切，才有可能做到。試著了解只有祂要我們做的事才是我們想要做的；也試著記得只有上帝要我們做的事才都不會失敗。凡為祂之旨意的，絕不失敗。

閉上眼重複：「祂是我藉由思想的心智」開始練習，然後緩慢的思考幾個你自己的 4-5 相關想法，譬如：「我的真思想就在我心智中，我要找到它們」。然後試著不被那些蒙蔽真裡的假思維誘惑，從它們旁邊擦過，朝向永恆真理。

在你心智中的底層是那最原始與上帝共想的思念，但被那亂堆積混亂無意義的思念和瘋癲想法遮蓋。上帝同想的思維現在即仍存於你心智中，雖被遮掩但從沒變換，完好如初。在那最初創建後你自製的思緒，必是無常善變，但它所依靠來支撐它的基礎，則是完整永恆不變的。今天的練習也就是著重在這個基礎。

在這基礎中，祂與你之心智聚合；在這基礎中，祂與你的思想為一元化。這練習將你視如同那天堂專用來致敬聖父與聖子的祭壇。因為這是你真心所要之境界。你也許尚未能理解你要試著爬多高。然而，從你現在所學到的一點點，你應該能提醒自己這是企圖到達天堂國境的神聖練習，而不是種無心的遊戲。

今天較短時段練習中，試著記得對你極重要的是，能了解那與祂共想的心智是多麼神聖。在花 1-2 分重複默念今天的概念時，感謝你心智的神聖性。不論多短暫，將所有不值得祂招待的雜念排除於祂所在的心智外，然後感謝祂與你共想的思念。

《譯者從正文摘譯有關此練習的註解：上帝思潮提昇著我們如在永恆的天上之星光，毫無改變。這是我們與上帝分享的真我，但於體我思維內，思念全基於畏懼，是困惑的，焦慮的，善變無常的，無意義得，且很執著任性的。是這些思念堵塞住我們與上帝持續溝通之意識，使我們有如同上帝的真思維。此即為一元性原則，也是體我未曾改變真我的保證。》

第 46 課 「上帝是那使我能原諒的愛」

上帝不用原諒或寬恕，因為祂從不譴責。必得先譴責才有原諒的需要。此世界急迫需要原諒，因為這是個虛幻境界。那些能原諒者才能從這幻境解脫；那些拒絕原諒者，則被幻境網綁住。當你譴責他人時，你只是在自我譴責；同樣的，原諒他人也是在原諒自己。

雖然上帝不原諒，祂之愛卻是原諒的基礎。畏懼責難；愛心原諒。原諒故能撤銷畏懼所製造的，復甦對上帝認識的心智。因此，原諒可以稱為拯救靈魂(救靈)，是使幻境消失的媒介。

今天練習 3 次(各 5 分鐘)。先重複：「上帝是那使我能原諒的愛」，然後閉眼思索自己尚未原諒的人。若練習正確，你應該沒有困難想起還沒原諒的人。任何你討厭的人都能作今天練習對象。一一說他們的名字，然後說：「上帝是那使我能原諒的愛，在祂愛內，我原諒____(姓名)」。

今天練習的目的是在把自己擺置於最好的位子來原諒自己。在作完上述練習後，告訴自己：「於上帝愛中，我原諒自己」。然後用剩餘時間，加上有關的概念，譬如：「以上帝之愛，我愛自己」或「在上帝的愛中，我是有福氣的」。練習形式可有很大的不同，但不要失去中心概念。譬如：「我是上帝子，不可能是有罪的」，或「在上帝摯愛的心中，畏懼不可能存在」或「愛已原諒我，我無需攻擊」等等。

在較短時間的練習中，重複「上帝是那使我能原諒的愛」或其他有關的概念。若遇到任何使你有反感的人，趕快記得：「在上帝愛內，我原諒我和你」。

第 47 課 「上帝是我所信任之力量」

如果你相信自己的力量，你當然有足夠的理由產生焦慮、受威脅和畏懼感。你能預測或控制什麼？在你內有什麼是可靠的？什麼能給你能力去知曉所有問題的各種層次部分，而以只能助益大家的方式來解決之？你內在有什麼能給你視覺去認知正確解答，且擔保成功？你自己單獨絕對無能做任何事。自己相信能做到是在把信念擺置於無根據處，因而，使畏懼、焦慮、擔憂、失意、生氣和傷心等變成有理由和正當化了。誰對自己的脆弱有信心者能有安全感？誰信任萬能力量者能會無助脆弱？上帝於任何情況守護你使你安全。祂的聲音（聖靈）邀請祂的力量護衛你，在每種情況的層面，告訴你該做什麼，特定該如何做。這是毫無例外的適應於所有人-事。聖靈是祂的思維，故能為祂發言。

今天，我們將試著略過自己的脆弱，直接抵達真力量的泉源。有必要用 4 段各 5 分鐘的練習。做更多次更好。閉眼開始重複今天的概念，然後用 1-2 分思索生活中你花心思於最畏懼不安的各事件，逐一的告訴自己：「我在上帝信念內得獲自己的信心和力量」。

現在試者略過所有擔憂和無能感。很顯然的所以會擔心是與你的無力感有關。你自有的信心，不是真信心；而你內在的神聖力量，才能有力量成就萬事。能認知自己的脆弱，是自我糾正的必要步驟，但這在給我們應有足夠的信念，還是有極大的差距。你必須能更知曉對你的真力量有信心，無論從哪個角度，或在任何情況，都是有足夠正當性的。

在後段練習時刻，試著觸及那真安寧的內心深處，不論多麼短暫，你會深感平靜安全。丟棄那些在意識心智表面層中翻騰滾動之雜碎小事，觸及那埋藏於底層的天堂王國。那是我們完美的安寧。在那，沒有任何不可能的；上帝力量存在那兒。

在整天內，多重複「上帝是我所信任之力量」，用它來答覆任何干擾不安。記住，安寧是你的權利，因為，你已經將信念完全交給上帝之力量。

《我是真葡萄樹，我父是園丁。... 你們當住在我裡面，我就住在你們裡面。枝條如果不留在葡萄樹上，就不能由自己結出果子；照樣，你們如果不住在我裡面，你們也是如此。（約翰福音 15:4）》

第 48 課 「沒有任何可畏懼的」

今天的概念只是在陳述一個事實，然而，凡相信幻境者則不以為然。但幻境不是事實。在真理內，沒有任何可畏懼的。這是很容易認知的；但那些要幻境成真實者，卻會有困難去認知。今日的練習時段很短，很簡單但次數很多。你只需盡量重複這概念。雖可以隨時隨機張開眼作練習，但我們要鼓勵你偶而閉眼，用約一分鐘重複此概念。尤其在有事擾亂心智寧靜時，特別需要重複此概念。

若有畏懼不安的存在，是明確顯示你信任自己有能力；認知「沒有任何可畏懼的」顯示在心中某部分(雖不見得是你目前能認出的)，你已經回憶起祂，且讓祂之力量取代你自己的無力。在你有意願的瞬間，就真的是沒有任何可畏懼的。

第 49 課 「聖靈一整天都在我耳邊傳話」

你能在不被日常活動干擾的狀態中，保持繼續聽由聖靈傳達的上帝之言。無論你是否有意識到，心智中仍保存著真理的部分，是繼續無間斷的與上帝保持溝通；只有那用來運作於人世的心智部分，會遵循人世自訂的律法。也是這部分，經常是分散注意力、混亂無組織，且極度猶豫不確定。那聽著上帝之言的部分是安寧的，總是在休閒狀，完全肯定。也只是這部分是唯一真的部分。另外那部分是無經過訓練狂妄的幻想，喪心病狂，且焦慮不安的，但全無一絲真實性。試著去認同那永遠安寧和寧靜，且完全肯定的真心智部分。試著傾聽聖靈充滿愛的招喚你，提醒你，你的創建者未曾忘記祂之子。

練習至少 4 次(各 5 分)。我們試著實際去聽那提醒你真父和真我的寧靜之語。由此種最歡欣和神聖之思維，我們確信且知曉這練習能將我們的意願與上帝旨意聯繫。祂要你聽祂之言，所以祂給你聖靈為禮。非常靜止的打開心智，於寂靜中傾聽。略過那些遮蓋真思維及阻礙與上帝永恆安寧之溝通管道的所有刺耳的尖叫聲和病患的影像。沉沉的浸浴那超越此人世渾噩、放縱和喧鬧，靜巧巧等待著我們的寧靜。你不是生活在這有瘋病的世界，我們試著去你的真家園；我們試著達至那真歡迎你之處；我們試著去達到上帝。

不要忘記盡量重複今天的概念，隨時有需要，就張開眼作練習，但我們要鼓勵你盡量閉眼重複此概念。今天一有機會就靜坐默念「聖靈一整天都在我耳邊傳話」，閉上那看這世界的眼睛，知道你是在邀請聖靈對你說話，給你引導。

第 50 課 「上帝之愛維持支撐著我」

這正是給你從過去、現在和未來所面對大小問題之答案。在這世界中，你相信得靠上帝之外的種種來維持支撐生命：你給最無關緊要，最瘋癲的信心：例如，藥物、錢財、名氣、權勢及認識某某人等一連串我們加諸魔力的虛幻，來取代上帝之愛。我們珍惜這些，是要確保你認同身體。它們全是對體我的讚頌歌曲。萬萬不要相信這些無價值的。它們不能維持你的生命。

只有永恆不變的上帝之愛才能維護支持你，將你提昇出自己所感知的危險情況，而至完美的寧靜和安全。祂會載運我們到無威脅和無擾亂的心境，在那，沒有任何能侵襲上帝之子的永恆寧靜。

不要繼續相信無常的幻象，它們一定讓你失望。把你的信念全投資於你內在的上帝之愛；祂是持續一致性、永恆的而且不會讓你失望。今天如遇到任何問題，解決辦法就在你內心。由你內在的上帝之愛，能夠輕鬆及確信的解決那些似乎很困難的問題。今天常常告訴自己「上帝之愛維持支撐著我」。這是種解除所有相信偶像的宣誓，也是在認同真我的宣誓。

今天早晚各練習一次(各 10 分)，讓「上帝之愛維持支撐著我」深入你的意識底層中。重複默禱和思考，引進相關的思想來幫你認知今天概念的真理；讓安寧像似一張保護毯不斷確信你的安全。不再讓無意義和愚昧的思維進入心中，去擾亂上帝之子的神聖心智。這即是天堂王國；這即是你真父將你安置的永恆休息處。