

练习课程(上册)

简介 (1969 年 5 月 26 日)

本课程用 31 章正文作为理论基础背景来使这些 365 篇的练习附有含意，而这些每日的练习将能帮助学习者达致本课程的目标。一个未受过训练的心智无能完成任何事。这些每天练习的目的就是在训练学习者的心智开始能依照本奇迹课程所教导的，运用于他们的思想。

这些练习都很简单。它们不会花费几分钟，不须先有所准备，也不必要在特定的时间作练习。一次训练时段为一年，因此每天练习各有编号为 1 至 365。一天内不要做超过作 2 课的练习。

这些练习的目的是训练心智在选择用与这世界完全不同的感知。这 365 练习课分成上下两册。上册是有关拆散和取消你对人世现有的理解和感知，而下册是在修复还原你天赋的基督视觉。我们建议你在一天中重复当天练习，且最好是在不同的时、地、环境做较长时段的练习。这些练习的目的是让你明了每个练习皆可通用于各种不同的人-事和情况。

除非有特别指定，在做每天之练习冥想时，眼睛是闭着的，因为这些练习的目的是在教你如何学习用真视觉而不用肉眼看一切。唯一需要遵循的法则是你必得依照我们指定的方式练习。每天的练习都应能适用你所面对的任何状况。每日练习都有个中心概念，你要应用那同样概念于愈多的特殊情况愈好。千万不擅自作主那天的中心概念不适用于某些情况。这些练习目的将是在增加普遍应用各概念机会，且确定不会有例外情况。

你可能会觉得某些概念难以置信；某些概念太使你惊讶。这都无关紧要，本练习课只要求你在无例外情形下应用于每种情况。我们不要求你去评断或甚至相信它们，只在要求你去试用它们。从应用中你才能了解其意义，且显示出真理。只要记住这点，我们没要你去相信、接受或欢迎它们。你们中间有人会积极反对这些概念，但这些改变不了它们的效果功能。无论你有甚么反应，只需允许你自己无例外的练习应用它们，除此之外没有要你做的任何事了。

第1课「我在这房间〈这条街、从这窗户、在此地〉所看见的是没有意义的」

先慢慢地看着你的四周练习应用上述概念于所看见的东西。例如：

「这张桌子是没有意义的。」

「这张椅子是没有意义的。」

「这只手是没有意义的。」

「这笔是没有意义的。」

然后看远处一些的东西, 练习应用上述概念于所看见的。例如：

「这扇门是没有意义的。」

「这身体是没有意义的。」

「这盏灯是没有意义的。」

「这路标是没有意义的。」

「这影子是没有意义的。」

你是否注意到以上例句没有一种规则，只在让你无分辨的应用概念于所看见的，但不必试着应用于你看见的所有人-事，你可能把这练习变成一种例行公事。只需你不排除任何所见到的。

第 2 课 「我给与这房间〈这条街、从这窗户、在此地〉所看见的对我而言的意义」

今天的概念和昨天的相同。先从你的四周练习应用上述概念于所看见的东西，然后用上述概念于远处所看见的一些的东西。练习增加能看见的范围，甚至转身看你背后的东西。保持无歧视的选择所见到的来应用今天的概念，不要专注于一位人或一件物。只需用快速巡视看你的四周，避免因大小、光线、色彩、质料或对你的重要性来抉择。

让你所看见的即是如此。试着相同的应用此概念于一个身体或一个钮扣，一只苍蝇或一片地板，一只手臂或一个苹果。不要企图包括所见到的一切，但也绝对不要特别排除某人或物。

第 3 课 「我不知道在这房间〈这条街、从这窗户、在此地〉所看见的是什么意思」

用前两课同样的方式来应用这概念,你所看见的都可适用。不要擅自评估或疑惑所见到的适用性。凡是被你看见的必定能适用。某些你所看见的人/物可能让你产生激动情绪,试着将感情摆置一边,应用今天的概念,如同应用到其他人/物。

今天练习的目的是要帮助你清除你心中所存涉及过去的思念,让它们呈现于你眼前好似这是你第一次见到它/他们,完全不了解它/他们是甚么。如此是在训练你完全开放的心智,不受自己评断束缚。

第 4 课 「我所想的如同在这房间〈这条街、从这窗户、在此地〉所看见的,都是毫无意义的」

今天练习先开始用约 1 分钟注意闪过心思的想法,然后应用今天的概念于它们。不要特意选择那些你认为是「坏」思维。若继续训练注意你所想的,你将会了解你的所有想法是杂七杂八的无能有「好」、「坏」之分,因此是毫无意义的。

在特别选择一个思维来适用今天的概念时,不要怕选择你相信是好的或坏的想法。没有任何想法是已经被你所有杂念遮掩的真思念。你所认出为「好」想法的只不过是掩藏于它后面的真思维之影子,那影子使得你的真视觉变模糊;你所认出为「坏」的想法则已遮盖基督之眼,使得你的真视觉变得不可能,所以你也当然不要保留它。

今天的练习课是很重要的一课,我们会偶而以不同形态重复这练习。这练习短期目标是企图教你区分有意义的和无意义的第一步。我们长期目标的第一次,试图教你学习了解只有那有意义的才是你真拥有的,无意义的不属于你。此练习也是在开始训练你的心智去认知什么是相同的/不同的。

不要花超过 1 分钟检视你的思念,因为你现在仍太缺乏经验,可能会无谓有过分的倾向。再而言之,因为这是第一次作这种练习,你可能感觉,有特别困难要你暂停止评估这些思维。不要在一天内超过 4 次重复此练习。我们会再回来练习的。

第 5 课 「我从来不是因为我想的原因而失望，生气，悲伤或痛心」

此概念如同第四课的概念般，能适用于任何你相信使你受苦的人/事/情况。特地用那些你深信造成你难过不安的，用正确的字眼形容你的感觉。它们可能是害怕、焦虑、沮丧、生气、厌恶、忌妒，或各类感知为不同的情绪。这些全为假的。然而，在你学到型态不是重要之前，今天的主题都是能应用于每种型态上。用相同概念于每个情绪思维，是第一步能终于理解它们都是相同的。

应用今天的概念于你特别感知是造成你的各不安的形式，例如：

「我从来不是因为我想的原因而生气 _____。」

「我从来不是因为我想的原因而害怕 _____。」

在今天的练习中，你很可能觉得比昨天的练习更难不去做区分，或看某些比较重要。也许先默念下述字句会有帮助：「没有大或小的不安，它们同等的使我失去心智的宁静。」然后检视你的心智，追究造成不安的原因。你也许发现自己对某些不安的来源比较不愿意应用或较愿意试用。若这种情形发生，告诉自己：「我不可能要保留这种形式的不安，而能放弃其他形式的不安。为了做这个练习，我会视它们所有为相同的。」

然后花一分钟，试着在心中认出各种扰乱你安宁的各种型态，一一应用今天的概念，说出造成你不安的人名子/事件，叙述你所经历的感觉。例如：

「我不是因为所想的原因而担心 _____。」

「我不是因为所想的有关_____之因而沮丧忧郁。」

今天做 3-4 次的练习就够了。

《译者从正文摘译有关此练习的批注：我们以为那些一连串的因素造成我们的不幸和痛苦，都是起源于外在的。我们绝对不承认造成自己不平静的原因其实起源于自己的心智。实际上，只有心智才是每件不安事件的来源，而非任何外界因素。我们心智给与所观看的任何人事作解释和编故事，造成我们的悲痛沮丧。

在正文提到上帝要我们过着平衡的生活，即为：「脚是踏在人世，而手指触碰着天堂。」若心智正确的联系着上帝，我担保你们不可能有正反颠倒的可能。那些为我作证者，即是在以他们所作的奇迹表现他们已选择用富裕盈满感知来取代孤独，缺陷和不满。》

第 6 课「我因为看见那些没存在的而难过」

今天的练习课与昨天的很类似。我们必须能指出难过的原因和形式（害怕、焦虑、沮丧、生气、厌恶、忌妒等各类感知为不同的情绪），才能应用今天的概念。

「因为我看见并没存在的, 而气 _____。」

「因为我看见并没存在的, 而担心 _____。」

应用今天的概念于一切让你难过的人-事会很有益处。但你必须先花约一分钟的思索, 然后再用今天的概念于每一桩你感到难过的种种。今天作 3-4 次的练习就够了。

若你有比较不愿意应用的难受情形发生, 提醒自己:

「不可能只是稍微一点点难受不爽, 它们都同样的能扰乱我平静的心智。」

以及

「我不可能要保留这种形式的不安, 而能放弃其他形式的不安。为了做这个练习, 我会视它们所有为相同的。」

第7课 「我只看到过去」

刚开始会特别有困难去接受这概念。然而这是前六课的基本原理。

这就是为什么你所看见的都没任何意义；

这是为什么你只能为所看见编织对你自己有意义的解释；

这是为什么你不能够了解任何所看见的人-事；

这是为什么你所想的如同所看见的一般，是毫无意义的；

这是为什么你从不是因为你自己想象的原因而失望、生气或悲哀；

这是为什么你心烦意乱和伤心是因为你看见那些并没存在的。

你很难去改变你对时间的老概念。因为你所相信的都是以时间为根基，且全靠着你不能学到这时间的新概念。这是你第一次听到的新概念，也许没那么奇怪。譬如，你看着一个杯子时，你真的只看见这杯子，或回忆你用这杯子的过去经验：记得你的口渴、拿起杯子、感觉到杯口的边缘碰触你的嘴唇、你在用早餐等等？你不是因过去的记忆而有种对这杯子有所感触？除了从以前使用这杯子所学到的经历之外，你对这杯子还能知道多少呢？除了你以前所学的，你压根不到这杯子是什么。你真「见」到它了吗？

应用今天的概念到现在你所见到的四周之人-物，那看见杯子的例子也可适用于此；譬如你思索着：

「从这铅笔，我只看见过去。」

「从这双鞋，我只看见过去。」

「从这只手，我只看见过去。」

「从这身体，我只看见过去。」

「从这面孔，我只看见过去。」

记住不要停留在任何人-物过分长久，也记住不要忽略视线所及的一切。

第 8 课 「我心智中只是装满已经过去的思维」

这是为什么你只在看见过去。实际上没人能真看见。他所看见的只是他往外投射其内心所想的。这充满过去思维的心智,造成完全在误认的时间内看见痛苦的原因。你的心智无能理解现在;然而唯一真时间只有现在。因此你完全不了解时间,且实际上不了解任何人-事。

有关过去的真想法是所有的过去都不存在。只要你想着往事,就是在幻想。很少心智会理解过去和未来都是不存在的幻想。那在做这种幻想的心智,实际上是一片空白的。因为那心智根本没在想。

今天的练习是在开始训练你的心智去认知你根本没有真思想。但那些没想的「思念」占据你的心智,而挡住了真理的显示。认知你的心智仅是空白,而非充满着真思维后,才能踏出第一步来移除那阻挡真理的巨石,开始学习以真视觉(基督视觉)来看人-事。

今天做练习时需闭上眼睛,闭上眼睛会使你较容易认知不论你所想的影像是多么清晰,你的肉眼实际上无能力真看见。不费力的用约一分钟注意到你所想的各影像,讲出它的代表性名称,然后在同样的用下一个影像练习。譬如,以下述语句开始:「我似乎想到_____。」特地称呼每个思念,如:「我似乎想到(物品名称)、(人名子)、(特种情绪)等等· · ·」,然后已下述语句结束练习时段:

「但我心智中只是装满着已经过去的思维。」

除非你感觉太激动,你可练习四、五次;如果真感觉太困难,练习三、四次就够了。

第 9 课 「现在我所看见的是没存在的」

此练习很明显的是跟随着前两课。你也许有理智的接纳这些概念,但对你而言,它们对你还尚未能有意义。然而,你现在还不需要了解它们。实际上,认知你的无了解,是纠正你错误想法的先决条件。这些只是涉及练习,而不是了解。如果这些课以你的了解为目标,那只是在假设你己能了解,是种循环打转的追自己的尾巴,是完全无效用的练习。

没有受过训练的心智,会非常困难去相信似乎所看到的实际并无存在。这想法甚至能导致极度烦忧不安,而可能以多样形式积极的拒绝。但这些都不排除你仍可能去练习。除练习之外,我们对你没有其他的的要求。每次练习是一小步,将会清除一些黑影,直到最后理解终究来临去扫净遮掩光明的残余碎屑,而照亮心智的每个角落。

今天做三次或四次的练习已足够了,涉及看你的四周,应用今天教的概念于所看见的人-物,记住不要区分歧视的应用,主要的是不要排除任何所看见的。我们再次强调,虽不要试着包括所看见的全部,避免特意去排除对你有困难的。确定要对自己诚实,因为你有可能想要遮掩住某些。

练习例子:

「现在我所看见的打字机是没存在的。」

「现在我所看见的键盘是没存在的。」

「现在我所看见的电话是没存在的。」

先以接近你的开始练习,然后再延伸范围:

「现在我所看见的衣帽架是没存在的。」

「现在我所看见的面孔是没存在的。」

「现在我所看见的房门是没存在的。」

第 10 课 「我所想的是无意义的」

今天的概念适用于现在所想的或开始在练习时段注意到在想的思绪。所以能应用这概念的原因是它们都不是你的真思维。我们以前有提到这点，这是我们第二次再用类似的概念。

这次所用的形式有点不同，与其说：「这些思维」，我们现在改用成「我的思维」。现在我们着重在你想你在想的种种，皆缺乏真实性。

在这方面的纠正程序，开始以你所知道在想的种种都是无意义的概念。它们在你之外，不属于你的内心；然后再着重它们是从前，不是现在的状态。现在我们在强调当你发现有「思想」存在时，意指你根本没在想。这只是在用另外一个方式重复我们已教过的：你的心智是一片空白。（第八课）

能够认清这一点就是承认当你想你有看见，实际你是看空无的。这是有真视觉的先决条件。

作今天的练习需闭上眼睛，慢慢的默念今天的概念，然后加上：「这概念会帮助我从我现在所相信中释放。」这练习如同前几天的一般，在心中搜寻所有思绪时，不要区分拣选的应用，试着不要用任何方式把它们归类。你可以想象看着一群很奇怪组成的游行队伍经过，每一个思维对你而言是毫无意义的。当一个思念闪过去时，默念：

「所想的有关这_____是无意义的。」「所想的有关那_____是无意义的。」

今天，我们建议你用 5 个练习时段，每段不要太超过 1 分钟，你如果有困难应用今天教的概念，可以减少每次练习时段至半分钟。记住都先要慢慢的默念今天的概念，然后加上：「这概念会帮助我从我现在所相信中释放。」

第 11 课 「我的无意义的思维显示给我一个无意义的世界」

今天我们给你第一个更正过程主要阶段。今天概念在倒反这世界的想法。虽然似乎这世界在决定你的感知，今天的概念介绍给你：你所想的在决定你所看见的世界。你的确要因为开始作此练习而感到喜悦，因为从此概念你得以解脱，原谅之关键在此。

今天练习方式与前几天有些不同。开始练习时先闭上眼睛，花一分钟左右，慢慢的、没有急迫性的默念今天概念，然后睁开眼睛看着你的四周近处和远处、上方和下方，及所有地方。

要得取此练习的最大益处，眼睛应该快速的从一个注意焦点转到另外注意焦点，不逗留在任何特定的人-物上。但应该用悠闲缓慢的方式重复默念。应该尽量放轻松的练习今天所介绍的新概念。它含有平静、松懈和免除忧虑的基础。结束练习时再闭上眼睛，默念今天的概念。

今天用三次练习时段已足足有余，但若你没感觉困难或想要多练习几次，你可最多做个 5 次的练习。我们不建议超过 5 次以上。

第 12 课 「我所以不安是因为我看见一个无意义的世界」

这概念所以有其重要性是因为它能纠正扭曲感知。你想那可怕、可悲、暴力或疯癫的世界造成你的不安。然而,这些都是你归咎给它的特质,它自己本身是毫无意义的。

你必须张开眼睛作这些练习。非常缓慢的看你的四周,试着用一致的时段从某注意焦点到另一个注意焦点。不要让有些花较长的时间,有些花较短的时间;试图用规律的相同节奏和速度看周围的人-物。你所看见的是甚么都无所谓、不重要。你在教自己所看见的都是无关紧要的。这是初期步骤,在学习给你所看见的人-事相同的价值。

当你看着四周时,自语:「我想我看见的是一个可怕、可悲、敌对、邪恶和疯癫的世界。」你也可用正面的形容词来描述你想是你看见的世界。譬如,你可能想着它是一个「好世界」或「很满意的世界」。你可能尚未能理解「好世界」暗示有「坏世界」存在可能;「很满意的世界」暗示有「不满意的世界」存在可能。你要确定不要花长一点时间在你想是较愉快的人-物,而避开你想是讨厌的人-物。它/他们的似乎有的特质都不是重要的,只是你用来练习的目标。在练习时段的结束时,加上这句:「我所以不安是因为我看见一个无意义的世界」

那没有意义的应该是中性的(非好也非坏)。一个无意义的人世/事为什么会造成你的不安?你如果能够接受它是无意义,而接受真理为你给它定义,你将有无法形容的快乐。但是,因为它是无意义的,你驱使自己给它加上你想要的意义,这成为你所见自制的定义的世界,但它在真理中是毫无意义的。在你自行自绘下面,是被遮蔽的上帝之真理。当你能够擦掉你的自言自语,才能显露祂之真理。

今天用 3 或 4 时段练习就够了,每段练习不要超过 1 分钟。你可能发觉即使 1 分也太过长久了。若觉得太疲惫,终止你的练习。

《译者从正文摘译有关此练习的批注:所有畏惧不安都源于颠倒的感知。真创建者会全赴致力去更正这颠倒感知;神经病者极力去妥协;精神病者是不断企图将其错误建立成真理,因为他们在否定真理时,才能较有稳定感,用一般方式会很难放松他们自绑的锁链。奇迹更正各种错误感知,不在乎其错误程度。它是种真无歧视的错误感知纠正工具。奇迹的目的是在复原真理。奇迹在分辨真假过程中,以下列公式进行:

完整的爱扫荡畏惧,
若有一丝畏惧不安的存在,
则尚未能有完整的爱。
但,
只有完整的爱能真正的存在,
因此如有一丝不安,
即产生无存在情况。
若能相信这点,你们则得到自由。》

第 13 课 「无意义的世界引发畏惧不安」

今天的课是在以另一个方式重述第 12 课,但第 13 课特别着重所触发的感情。实际上,一个无意义的世界是不可能存在的。无意义的就是无有,不可能存在。然而,这不见得表示你不会看见那些毫无意义的。相反地,你会特有可能想象你真有看见到那无存在的。

认知无意义自然会引发而离开爱者极端的焦虑忧愁感。这表示他们相信上帝和体我在「争夺」为无意义之空白给予定义。体我紧张忙乱地急速去建立它对世界的「概念」,怕那空无会被用来显示出它自己的虚假。

重点是,你们要学习认知这世界的无意义,而毫不害怕的接受此事实。如你畏惧,你确定会赋予这世界它无存有的特质,塞挤那些无存在的人-物影像于它中。对体我而言,幻觉是它的安全设备装置,如果你认同体我,你也必定用幻想来得取安全感。

今天应该闭上眼睛来做 3 或 4 次练习,每次不超过 1 分钟。此练习与前 12 天的练习不同。先闭眼重复数次今天的概念,然后张开眼慢慢的观看四周,重复地说:「我在看一个无意义的世界。」然后再闭上眼睛以下述结束练习:「一个无意义的世界会引发畏惧不安,因为我相信我在与上帝竞争。」

你可能发现自己想用各种方式避免和抗拒接受上述结论语,甚至企图判定它是荒谬的。提醒自己,你所以会怕,是因为你怕被羞怒的「敌方」「复仇」。我不期待你在这阶段去相信上述结语。只需有注意到它所引发的很明显表面或掩藏住的不安表现。

这是我们第一次试着直说,你仍是非常没经验知道这类因果关系。不必执着于那结语,除了在作练习时段之外,试着不要去想它。

第 14 课 「上帝没创建这无意义的世界」

今天的概念自然是为什么无意义的世界是不可能存在的。祂没创建的不可能存在。一切祂所创建的则仍如同祂所创建原始时一般的存在。你所看见的世界，非祂创建的，是你自制的，并非真实的，因此它不存在。

作今天的练习，必须闭着你的眼睛。思索的时间应该不超过 1 分钟，除非你觉得安适，不要超过 3 次的练习。今天的概念是踏上另一步学习去舍弃你为这世界所撰写的故事，而以祂之话语替补那腾出的空间。在这交换程序早期步骤，真可被称为「救援灵魂」(救灵)，可能很困难，而且甚至很痛苦。有些步骤将引你直接进入畏惧陷阱。但你不会被一直扣留在那里，你会很快超越之。我们会带领你去向完全安全和宁静之处。

闭上眼，想着这世界的那些恐怖影像浮现你心中。一一称呼它的名子，然后否定它的真实性。祂没创建它，因此它是假的。譬如说：

「祂没创建那战争，所以它不是真的。」

「祂没创建那坠机事件，所以它不是真的。」

「祂没创建那____(特指出)灾祸，所以它不是真的。」

「祂没创建那____(特指出人名)疾病，所以它不是真的。」

可用在今天的练习也包刮你所害怕会发生在你身上的「灾祸」，特定称呼它。不要用非特定的说法。譬如不要说：「祂没创建疾病」，而说：「祂没创建癌症/心脏发作」等等。

这些是你自制的个人恐怖剧本，它也是你所看见这世界的部分。部分的剧情是你与其他人公用的；有些部分是你独有的个人地狱。但这些都无关紧要。祂没创建的，只能存在你与祂分裂的那心智部分中，因此它是无意义的。在认知此事实后，以下述字语来结束这练习课：「上帝没创建这无意义的世界。」

《译者从正文摘译有关此练习的批注：我们看见的世界是自己由内心投射出无意义的思念。它们看起来，触摸起来都有如此真实感，要说它们只是幻觉，我们会很难接受和理解的。上帝是完整的爱。在这完整外无任何存在。然而，我们要护卫体我制造的世界，而高估其价值来与上帝创建的真我竞争。体我的误导，完全遮蔽了上帝原本创建的真我。》

第 15 课 「我所想的是自绘的影像」

因为你想你在想的思维皆是以图片影像显示,你认知不出它们的无有。你想你在想它们,所以你想你看到它们。这就是如何制造出你的「看见」;这是你给与肉眼的功能。你的「看见」不是真视觉,而是制造图片影像。它替代视觉,以幻象交换真视觉。

这概念介绍你制造图片影像而称其为「看见」,对你而言,也许还没有意义。你会开始见到一圈光环绕着你已熟悉的对象边缘,而会逐渐了解这概念了。这是真视觉的开始。在这种光圈显现时,你能确信真视觉已经到来。

在继续做练习中,你可能有几次「光圈事件」的发生,它们可能以不同形态显像,有些出乎你意料之外的。不要怕它们;它们示意你终于张开基督之眼了。它们不会持久下去,因为它们仅是真视觉的象征,与真知识无关。这些练习并不会给你透露揭示真知识,而会为你铺路,帮你准备去知识之道。

今天的练习先自己默念「我所想的是自绘的影像」,然后看你四周,一一称呼它们,且盯着它们说:「这个_____是我所画的影像」,「那个_____是我所画的影像」。你不必用许多特别目标来应用今天的概念;但你的确需要在持续的注视着你所选的目标时,不断缓慢的重复今天的概念。

虽然在这一分钟内,你不可能选择太多人-物来练习应用今天的概念,试着越能随意抽选越好。除非你完全没问题,不要超过 3 次的练习。

《译者从正文摘译有关此练习的批注:上帝所作之投射类似祂赋予其子般,从内在往外放射出爱的光芒。重点是注意到往外投射的影像,真来源于内心。上帝投射祂内涵的创建能力于祂创建的灵魂,祂也灌输激发其子群相同的创作意愿。没有任何上帝之子会丧失此天赋能力,但他可能误用此天赋的投射力。我们所制造的图片影像,是看见自己从内心所投射于外的各种对自己和外界的批评。我们的肉眼不可能看见真实的。肉眼只能看见形式。肉眼是用来见到错误。肉眼只能看外表而无能力超越所见到的形式;它只会卡在空无的形式,无能去了解真意义,但肉眼所见的图片影像会遮盖住真理。》

第 16 课 「我不可能有中性的思想」

今天的概念是开始排除打消那些你相信自己私下暗想的思维,不会造成任何结果影响的错误。你所看见的是你所想着的。这事实是毫无例外的!思维没大小、轻重之别,只有真假之别。真思维延伸复制类似于它们的真思维;假思维也复制类似它们的假思维。

我们不可能再用那自我冲突抵触的「空想」的字眼。那些能够有力量造成整个人世感知思维力量的,很难称其为漫闲无目的的空想。你的每个思维可造奇迹或幻影,它不是在延伸真理,就是复制假相。

除了绝不可能是没影响力的空想外,你需要认知,你的每个思维会带来和平或战争,爱意或畏惧。思维之因,不可能产生中性的结果,因为你的思维不可能是中性的。最常有的诱惑是将畏惧想法打发为不重要、微不足道、不值得被它困扰;但你要知道它们虽有力量破坏,而所见到的毁灭,也如它们一般的假。我们要不断的训练你直到你能理解为止。

在今天的练习中,用约 1 分钟闭眼思索,不要略过「小」思维,这点会很难做到,你会发现自己仍不免要做些大小思维的区分。所有你想到的,都有相同重要性,且都适用于今天的练习。

首先自己默念「我不可能有中性的思想」,然后当思维穿过你的心智,承认它们的存在,且告诉自己:「这个有关_____的思维不是中性的思维」,「那个有关_____的思维不是中性的思维」。当你注意到有特别让你不安的想法时,我们建议你用下述的方式:

「这个有关_____的思维不是中性的思维,因为我的思想不可能是中性的。」

我们建议你做 4-5 次的练习。若你经历到疲惫伤神,做 3 次就够了。

第 17 课 「我不可能看见中性的东西」

这是另一个步骤来认知真因和果的运作。你不可能有中性思想(是因),你看不见中性的东西(是果)。你相信的因果是颠倒次序,因为,你所想的思维必定先发生的。这不是这世界供认的事实,但你必需认知这是你的思维方式。

在练习时,睁着眼说:「我没看见一个/位中性的____,因为我对____的想法不是中性的。」然后看你四周,看着你注视的每个东西说:「我没看见一个中性的____,因为我对____的想法不是中性的。」譬如,你可说:「我没看见一个中性的墙壁,因为我对墙壁的想法不是中性的。」「我没看见一个中性的身体,因为我对身体的想法不是中性的。」

如其他的练习般,不要区分你所看见的是有生命的或是无生命的;你喜欢或不喜欢的。不管你相信的是甚么,你完全没看见那真有生命的和真是喜悦的。因为,你还未能知晓什么思想是真的,因此,还不知晓真快乐。

我们建议你做 3-4 次的练习。若你经历到抗拒的阻力,你可以缩短每次练习至 1 分内,但必须做 3 次才能获取最佳效益。

第 18 课 「我并不是只单独经验到所看见的」

这概念是再进一步的教你知道, 那些产生你所看见的思想, 绝非中性或不重要的。这也是在强调那所有心智是联合在一起。今天的概念并不涉及你看见了什么, 而是你如何看见。此概念将着重你的某种层次的感知。

随意选择应用此概念的对象, 花一段足够的时间看着它, 然后说:「我并不是单独经历如何看见这___的影响。」用少于 1 分钟的时间练习, 用「我并不是只单独经验到所看见的」结束练习时段。

我们建议你如上述的作 3-4 次的练习。

《译者从正文摘译有关此练习的批注: 相信我们是分离的不同个体只是一种幻想。 我们的心智总是在互相沟通且联接的。这就是为什么将安详带进我的心思, 也会有把安详给所有人的效果。这也在解释为什么祈祷有效力, 因为我们为了一个相同目标而联盟心智, 产生治愈奇迹。我们所想的产生所经历看见的, 而且甚至影响所有人的心智。因为, 我们并不是所误认的一个那隔离、自主、私有的各个心智。我们是一位似乎分裂成千万碎片的独一无二的上帝之子。》

第 19 课 「我不可能单独经历着我的思想所带来的影响」

这概念很显然是为什么你所看见的,不是仅只对你自己有影响的原因。你将注意到有关思想发生感知前头的概念;有时那顺序是相反的。先想到或先感觉是无关紧要的,因为所想的和所感知的是在同时发生。即如同因和果也是分不开的。

今天,我们再度强调心智都是衔接的事实。这概念带来很重大的个人责任,且甚至有侵犯个人「隐私」的意味,在开始必定很难完全被接受。然而,隐私想法是绝对没有可能存在的。

今天这练习需要你闭着眼来作。用约 1 分钟闭眼重复「我不是单独经历着我的思想所带来的影响」,然后思索进入心智的每个思维。在你想着它,以它的中心人物的名子或主题称呼,持守在心中且说:「我不是单独经历着有关这_____的思想所带来的影响。」

不要忘记,选择练习的目标必须是无挑剔的随意选,是这些练习的重要因素。无秩序性的选择能让你了解奇迹的无秩序性。

我们建议你如上述的练习 3 次。

第 20 课 「我决定要有真见」

到目前为止的有关练习时段都是很随意。我们几乎没企图指定你有个练习的时间，或要求你用最基本的努力，甚至没要求你积极地与我们合作练习。这些悠闲的方式是我们的特意的计策。我们没忘记需要倒反你思维的重要性。解救人世是得依靠你能倒转思维。如果你感知为被强迫去做，你一定会反对且产生厌恶感。

由此课，我们第一次试图介绍结构和组织。千万不要误以为是在施加压力或强迫你。你要快乐，要安宁，可是你现在尚未能完全快乐和安宁，因为你的心智完全是没受过训练，是散漫任性的。你不能区分喜悦和悲哀；快乐和痛苦；爱意和畏惧。你现在要学习如何区分。你会得获重大的奖赏。

真视觉唯一需要的是你决定要真见。你所想要的你必会得到。不要因为我们要求的少，而误信我们的目标是无价值的。

今天的课是在这整天提醒你决定要有真视觉。这也在暗示意味着你能承认你现在缺乏真视觉。因此，当你重复今天的概念，你决定要改变及改善目前的处境，使你得以取得真世界。

今天每小时至少 2 次慢慢地重复上述概念，试着每半小时做 1 次。真正努力记得作到，若忘记练习，也不必太焦虑。在今天如有人、事或情况特别使你不安，你则可多增加练习次数，会真的帮助你不同的感知。

第 21 课 「我决定要以不同的角度来看人- 事」

这课显然是第 20 课的继续。在这课除了应用今天的概念于各种情况外, 须有一个特别搜索心智的时段。我们鼓励你做 5 次的练习, 每次做满 1 分钟。

于此训练时刻, 开始先重复今天的概念, 然后闭眼思索过去, 现在或将来那些使你愤怒的人-事。此愤怒可能以各种程度(轻微不安至焦虑憎恨)之情绪反应显示。情绪程度高低是无关紧要的。你将逐渐知晓那一小撮的不安, 实际是遮盖暴怒的帘子。因此, 试着不要让「轻微」的不安和烦闷在练习时刻中溜掉, 记住你认不出什么在真正的激怒你, 你所相信造成你不安的原因绝对是和你的困扰无关的。

当你于心中搜寻所有攻击性的思维以各种不同形式呈现出来, 试着要精确的专注你愤恨的人-事, 告诉自己: 「我决定要以不同的观感看此____人(名子)/____事(特定事情)。」 「我决定要以不同的观感看此____情况。」

《译者从正文摘译有关此练习的批注: 你所以会很想强调在别人有较「明显」的错误。这只是在说此种攻击是有正当性的自我解释罢了。从圣灵的角度而言, 所有人-事就是一首曲子, 含有各种不同的音符。我们欣赏的是整首乐曲, 并非单独的音符。若是从各音符观点来, 你会相信各音符在互相竞争战斗, 而整个曲子则似乎充满着攻击和不谐和。记住, 任何人-事, 不只是音符, 只单独看一件人-事, 是等于用扭曲观点企图欣赏音乐。我们是一起合奏出一首乐曲。我们所爱的是整首曲子, 而每个音符皆有同样的价值且被珍惜为整个曲子的部分。》

第 22 课 「我所看见的,完全是以一种复仇型态显示」

今天的概念很正确的描绘出任何持有攻击心者,如何看这世界。在先将自己的愤恨投射于世界后,她/他开始见到四周逼近的复仇,要随时打击她/他。因此,她/他自圆其说反而把自己的攻击变成自卫了。直到她/他有意愿改变看见的方式,会变成越来越凶猛的恶性循环。她/他会整天整夜全神贯注于攻击-反攻击的思想。这种心态如何可能有安宁啊!

这是我们要逃避的一种无控制及野蛮的幻境。难道你不会因知道,这些你想逃避的都不是真的,而庆幸吗?你不会因发现能逃脱而高兴吗?你自己制造了你要毁灭的;你自制了所有你憎恨、要打、要杀的所有人-物。所有你所畏惧的完全不存在。

今天要至少 5 次练习看你四周的世界。每次用至少一分钟,慢慢的从一个人/事到另一件人/事,自语:

「我所看见的都是不能持久会腐坏的,非永恒性的。我所看见的都是一种复仇形式。」

然后自问: 「这真是我要看见的世界吗?」

你的答案是极明显的。

第 23 课 「放弃攻击思想才能逃脱我看见的世界」

今天的概念是唯一能够成功逃离畏惧之道。其他方式都是无意义且不会成功。你的每个思维绘制出某部分你所看见的世界。若欲改变对这是世界的感知,我们必需先从改变你思维开始着手。

如果造成你所看见的世界是你的攻击思绪,你必须先学习知道你不要再想这种思想。为这世界哀悼是无意义的;试着去改变世界也是无意义的。因为世界它自己无能力改,它只是一个结果。但是有意义的是在改变你的思维,因为这才是真原因。一旦改变了因,果会自动随着变更。

你看见的世界是一个仇恨的世界,在它内存在的全是仇恨的象征。你每个「外界现实」之感知,呈现表达出你内在攻击思维的图片影像。谁能说这是真视觉?

你看见自制的世界,但浑然不知自己就是那图片影像制作导演者。虽不能把你从这世界拯救出来,但你能逃离它的起因。这是救灵的真意义。没有起因的存在,你所看见的世界会在哪里?真视觉已经为你替换取代,准备了你想你所看见的一切之。爱之光照耀着你的幻影,将它们转换成你将挚爱的,虽然它们是用恨意制造的。

今天介绍的概念是,你并没被你所看见的世界捆绑住,因为你有能力改变它的起因。但这改变需要第一步先认知它的起因源头,第二步是能够丢弃起因。才可能有第三步,腾出空间来替换那个旧源头。这前两步需有你的合作,但第三步则不须你合作。在你做到前两步后,你自然会看见新替补的影像。

在练习时段,确定要包括你被打击和攻击两种思维。它们是一模一样的,它们所产生的结果也是完全相同的。虽你尚未认知这点,在这练习期间中,我们只要求为了这练习,视它们为相同的。你还正在学习如何认知你所看见的世界之起源。当你能终于理会打击和被打击的想法没有差别时,你将很快的要放弃那造成你所看见世界的起因思绪。

第 24 课 「我不知道什么是对我最有益处」

每件事的发生，你并不知道它会使你快乐或哀伤，因此你无能力评断其结果。但你仍要因为对某情况的感知而采取行动，无可避免的那不可能是对自己有最有好的结果。

如果你理解你不知道什么是对你最有益处，你则愿意让我们来教你。在你非常自信知道什么是对自己最有利益时，你不可能有剩余的学习空隙。今天的概念是在打开你的心智，使你能开始学习。

今天的练习需要你比以往更要诚实的去做，在 5 个练习时段，诚实仔细的选几项主题为练习对象，比草率粗略用的一堆项目有帮助。在每练习时段，我们建议你花 2 分钟先思索。

练习时段先开始重复今天的概念，然后闭上眼思索现在面临那些尚未解决的情况/主题，诚实的着重在所希望的结果。你会马上注意到在心中显现所期待的结果不只一种、在不同层次，且常是相互抵触。列出所想到所发生事件情形，仔细列举所有你希望产生的成功结果。

每练习可大致以类似下列字语：「在这涉及 _____，我希望要有_____的结果，与 _____ 发生。」试着列出所有你能诚实的想到的结果，即使那些可能是间接的，或必然会有的结果。

如果正确的作这些练习，你会很快的认出你提出大量与主题毫无关联的要求。你也会认出你的许多目标是相互矛盾，你心中没能想出一致的结果，因此不论那情况结果如何，你必定会经历些失望。最后，告诉自己：「我在这情形中看不出什么是对我最有好处之结果。」

《译者从正文摘译有关此练习的批注：我们都会相信只有自己才知道需求什么，如何获取之。我们尽力为我们认定是困难的情况，试图找寻解决办法。我们很难相信他人会为我们利益着想，甚至对四周他人提高警觉，怕被伤害或被占便宜。此种相信只不过在拜体我为师，让它「引导」我们倒入歧途罢了。因为体我一定以错误感知为基础。》

第 25 课 「我不知道任何目的和意义」

目的即是意义。今天的概念解释为什么你不知道所看见的是甚么意义；你不知道其目的何在，因此它们对你而言是无意义的。然而，任何事都是在为你着想，这是它之目的及意义。由认知这点才能给你所看见意义。

你都是以体我的目的来看任何事件，因为体我不是真我，它都不是为你着想的。这错误认同导致你丧失理解的能力。结果是你无可避免的会采纳愚昧无知的体我目的。当你能知道这是错误的，你将要试着撤回你给予这世界的目的，不再继续要加强它们。

用另一种方式描写你目前感知为有价值的，是说它们是你「个人」的利益好处。事实上，你没有「个人」的利益，你的目的是种虚空的。若珍惜宝贝它们，你等于毫无目的。因此你根本不知道任何目的。

在了解这练习之前，你需先有另一个概念。在最肤浅的层次而言，你是知晓目的。但在这层次中无能取得理解。譬如，你知道电话是用来和不在你身边的人交谈，但你不了解你为什么接洽那人；只有这理解才能使你与那人的接触有意义。

非常重要的是你必需学习愿意放弃为每件事自设之目的，认知它们是中性的，非好、非坏，才是唯一能够成功的达到这练习的效果。

用 6 个练习时段，每段需要花 2 分钟。在各练习时段，先慢慢的重复今天的概念，然后看你的四周，让你扫视于「重要」、「不重要」、「人」、「非人」等等你选择看到的，然后自语：(例如)

「我不知道这椅子是有什么目的」、「我不知道这笔是有什么目的」、「我不知道这手有什么目的」等等。

《译者从正文摘译有关此练习的批注：我们所教自己的都是错误的，虽然感觉这是对我们的一种侮辱，且「无知」使我们的不安。但这奇迹课程就是在教我们学习那些和从体我所学到的完全相反的。

(耶稣说)，「你对我还尚未有信心，但当你越来越常邀请我引导你，越来越少问体我，你对我的信心会逐渐增加。一个产生安宁，另一个造成混战，没人会不因所产生的结果而被说服。」

「我是在教你认知体我与悲惨有联系，而圣灵则与喜悦是相关的；你所教自己完全相反的。你仍能有选择自由。但你在上帝赏赐桌前，真的要选择体我给你的所谓的奖赏吗?」》

第 26 课 「我的攻击思维是在打击无懈可击的真我」

很显然的,如果你能被打击,你不是无懈可击。如你看攻击是种真威胁,自然不相信你是无懈可击的。这是因为你相信你真的有能力打击他人。所有从你能产生的效果,必也会对你产生相同的效果。也是这条定律能终于解救了你,但你现在误用此定律。因此你必须学习如何为你最有益处的使用它。

因为你的攻击思维必定会往外在投射,故你会开始畏惧被攻击。怕被打击就是相信自己是弱势。打击的思想因而会使你心智衰弱,而你的心中亦即是存有那攻击意识。然而,攻击和无懈可击相互抵触对立,不可能同时被接受的。

今天的概念在介绍,你总会先打击自己的想法。如果打击思维就是相信你是弱势,在你眼中它们真的有削弱你的效果。它们打击你对自己的感知。因为你相信它们,你开始不相信自己,一种错误的认同开始取代了你的真我。

练习今天的概念可以帮助你了解,无懈可击和脆弱都是你自己思维的结果。除了是自己想的之外,没有能攻击你的;只有你所想的会使你想你是脆弱的;也只有你所想的能反证这一点。

今天用 6 个练习时段,每段需要花足足 2 分钟。在各练习时段,先慢慢的重复今天的概念,然后闭上眼审视一些你所担心但尚未解决的情况。所使你担心的可能以下列型态显示:焦虑、忧郁、生气、被迫感、害怕、预感或心不在焉想别的事。

以下列步骤练习今天的概念:

(1)「我担心 _____。」

(2) 想出各种可能发生与你有关的结果,说:

(3)「我怕_____ 将会发生」。如果做正确,你会发觉有五、六种可能发生的结果,有些你可能有困难接受,可能试着尽量把它们视为皆相同。

(4) 在各列完一连串你最怕会发生的情况后,重复今天的概念:「这想法是在打击真我」。

《译者从正文摘译有关此练习的批注:无懈可击能免疫于各种攻击;也是认知我们的本质是基督真我的 无瑕、纯真和充满了爱。我们完全被保护着,没有任何能伤害我们的。但相信能被攻击或攻击他人,是我们错误认同了体我。》

第 27 课 「我渴望要真见超越其他一切」

今天的概念是表达比下定决心更强。它给视觉在你所有的渴望中, 优先待遇。你也许感觉有些迟疑去用这概念, 因为你并不确定你是真有此意。这是没关系的, 今天概念之目的, 是在将这概念于你心中变真实化的时刻拉近一点。

可能有极大的诱惑, 去相信这概念是暗示你需牺牲其他的渴求。如果这种不安感再持续下去, 你可以加一句: 「视觉是不费力的, 只会赐福。」

今天训练必需要重复多次, 才能有最高效益。至少每半个小时练习 1 次, 能多几次更好。我们建议你先设定好时间间隔, 在醒来时或醒后马上来练习, 然后整天努力依照所订好的时间表而练习。即使你在与别人谈话或作别的事, 应该不会有困难去重复默念「我渴望要真见已超越其他一切」, 而不会干扰到正在进行的各种活动。

真正的问题是: 你要记得多少次? 你多想要把这概念当真理? 能回答的其中一个问题, 你也回答的另外一个问题。你也许会忘了许多次的练习, 但不必着急, 只要你能在想到后继续练习就好了。如果能够只有一次很诚恳的练习, 你已经省下了几辈子所必需下的练习功夫了。

第 28 课「我渴望要有不同看法超越其他一切」

今天我们给你特定但实际是在练习昨天的概念。在这几天的练习中,你做了一连串的特定承诺。问题不在你要保守诺言,这非我们所关心的。这学年才刚开始,我们要知道的是,你现在至少有意愿作这些承诺要学习这些概念。

你也许想知道为什么,譬如说「我渴望要把这桌子看成不同的是超越其他一切」很重要?这句本身不重要。但什么是它本身的意义?你现在看见四周许多分开的各种对象,这已表示你完全看不见。你不是有真见,就是没看见。当你把一个物/人看见成不同的时候,你将把一切物/人看见成非其本质。

当你说:「我要以不同眼光看这桌子,这比什么都重要」,你在承诺要撤回自己对桌子先已有的概念,而打开心智让圣灵教你这桌子的意义。你不再用过去历史来定义这桌子,你在请问这桌子是什么,而不是在告诉这桌子是什么。

这些练习都是在发问和接受解答。说:「我要以不同眼光看这桌子,这比什么都重要,」你已自己承诺要真看见。这承诺不只是应用于桌子而已,而是应用于其他一切。实际上,如能够完全撤回你自己存有的概念,以敞开的心智来看这桌子,你是有可能仅由这张桌子而得获基督视觉。它有其美、纯净和无尽的价值,充满希望和快乐。你对它的概念之下,隐藏着它的真正目的,那和宇宙分享的目的。用桌子来应用于今天的练习,你实际上在要求看见宇宙的目的。

今天用 6 个时段练习(每次 2 分钟):先默念今天的概念,然后漫视四周 - 随意的选择练习对象,且视它/他/她们有相同重要性和价值。对所选择的一件你承诺:「我要以不同的视觉来看这 _____,比什么都重要。」每次的练习,尽量慢慢及深思的应用今天的概念。

第 29 课 「上帝存在我所见到的一切」

此概念解释为什么你在各个人事可见到整个宇宙目的；为什么没有分离；为什么你所看到的皆无意义。实际上，这概念解释了前 28 个课程的概念和所有在这课之后的其他 336 个课。今天的概念就是真视觉的基础。

你可能发现此概念很困难在这时去接受；你可能认为它是愚蠢、不相干的、无意义、可笑的或甚至令人讨厌的。当然，祂不会存在你用肉眼所见到的一切，譬如那张桌子。然而我们在第 28 课中特意强调一张桌子能和宇宙共有同一目的。所有和宇宙有同一目的者也会与宇宙创建者共享相同之目的。

开始于今天学习试着以爱、感激和敞开的心智看一切人-事。你现在还未能如此的看。你能知道它们内涵是甚么吗？你所见到的皆非如显像给你的。它们的神圣目的是在你一小圈能用肉眼看见的范围之外。当你能让圣灵之眼引导来看人-事，那圣光将照亮整个世界，你也将会了解此概念。你将无法理解你怎么会曾经想此概念很难懂。

今天练习和昨天相同：用 6 次练习时段，默念今天的概念，漫视四周，无特意的随兴选择练习目标。试着避免由自己来选择的倾向。尽量让你被引导选出练习对象。对每选的默念（譬如）：

「上帝在这衣服架子内。」

「上帝在这杂志内。」

「上帝在这指头内。」

「上帝在这盏灯内。」

「上帝在这身体内。」

「上帝在这大门内。」

「上帝在这垃圾桶内。」

除了做分配的练习之外，每小时至少要重复 1 次今天的概念，且在漫视四周时，慢慢地在重述今天的概念。你会在今天至少经历一、两次一种宁静感。

第 30 课 「上帝在我所看见的一切, 因为祂在我心中」

今天的概念是真视觉的跳板。整个新世界能由这个概念为你展开。从中, 你会看见未曾看见的一切; 从中, 你也完全看不见那些似曾看见的。

今天我们试着用另一种投射。我们不只要往外界看, 去企图甩掉那内心厌恶的垃圾。我们用投射来知道, 以外在世界中所见到的来察觉我们心智内所存有的, 心内才是我们要认知的。我们要试图联系(非隔绝)我们所见到的, 而非视它们与我内心是隔绝无关的。这是真视觉和你的假视觉的基本不同之处。

今天的概念需尽量重复练习越多次越好。每当你记得时, 看着四周, 慢慢地重复: 「上帝在我所看见的一切, 因为祂在我心中」, 试着理解这概念, 应用于所有你现在看见的人-物, 或是那些现在不在周围但你想象到的。真视觉不拘限于「远」和「近」。

为了帮助你开始习惯应用真视觉的概念, 试着想那些不在你现在触及范围的, 和那些你现在能看见的东西。真视觉不但不受时间和距离的限制, 也完全不必依赖肉眼来看。因此, 今天闭着眼做几次的练习会对你帮助很大, 你要相同的应用于见到心眼所显示的和肉眼所显示的。

第 31 课 「我并非为自己所看见之世界的受害者」

今天的概念是自由宣誓, 介绍给你。这概念试用于肉眼所见的外在世界和心眼所见的内在世界。如同以往所用的练习方式, 通常包括两方面: 一种是持续性的 (一天数次/各几分钟); 另一种是在一整天中随时记得练习的。

今天需要你早晚各做一次较长时段的练习, 我们建议你用 3-5 分钟。在这练习时段, 看着四周时重复 2-3 次: 「我不是自己所看见之世界的受害者」。然后闭眼看着你的内在世界, 同时重复默念: 「我不是自己所看见之世界的受害者」。内在世界是造成你所见到外在世界的起因。如此训练, 你将能同时逃离这双重世界。

当你检视内在世界时, 只要让任何穿梭的思维进入你意识中, 思考一会儿后, 即以下一个思念取而代之。试着不要建立它们的高低重要性, 沉着冷静地看着它们来来去去。试着不要特别注视一件太久, 而让它们如同平静小溪的泡沫, 一一涌出后, 前推后进的流滑消失无踪影。非急迫的重复默念今天的概念。

《译者从正文摘译有关此练习的批注: 感知自己是受害者之因可以下列故事发生的顺序:

1. 我自由决定要弃绝上帝之爱, 而离开祂的爱;
2. 我开始后悔, 此为罪恶感的诞生;
3. 我急迫的渴求爱, 回复原本的无暇纯真之爱;
4. 我开始往外投射内心的愧疚, 指控诬告是你从我夺去上帝之爱 (开始忘记是我自己任性要离开);
5. 我开始因此错误感知而反而对你有仇恨, 甚至要攻击毁灭你;
6. 为了寻获自己的无罪感, 我把自己的错误缺爱感投射于你和他人身上;
7. 反而开始看见你和他人正在打击我, 使我必须自卫反攻击你和他人来保护自己;
8. 开始看见自己是受害者而自我怜悯。》

第 32 课 「我编织发明了所看见的世界」

今天我们继续研讨拓展因果的主题。你并不是所见到世界的受害者, 因为是你自己编造虚构这世界。你能轻易的制造也可轻易的放弃它。你可选择要看或看不见它。当你仍想要它, 你将能看见它; 你不想要它, 就看不见它。

如同昨天的概念般, 你能应用于内在和外在双重世界中, 它们反正是相同的。然而, 因为你看它们为两个不同的世界, 你也用两个阶段来做练习: 一个涉及你看见的内在世界, 一个涉及所看到的你之外的世界。我们用今天的概念, 试图让你认知那两种世界都是你自己制作的幻想。

今天我们建议你用 3-5 分钟做 2-3 次时间较长的练习, 。在这练习时段, 看着四周同时重复 2-3 次: 「我发明了所看见的世界」。然后闭眼看你内在世界, 同时重复默念: 「我发明了所看见的世界」。试着看内在和外在世界为相同的。

在整天中尽量重复练习越多次越好。这短时间的练习是包括看着内在和外在世界, 慢慢地重复: 「我发明了所看见的世界」, 不论你选哪个都没关系。今天的概念该马上应用在任何使你可能难受的情况, 提醒自己: 「我发明了所看见的世界」。

第 33 课 「我能用另外的方式来看世界」

此概念是企图让你认知, 你可以选择改变对内在和外界世界的感知。我们建议你早晚各一次用 5 分钟练习。

在这较长的练习时段中, 漫不经心地看着四周, 同时重复数次: 「我能用另外的方式来看世界」。然后闭眼沉静的审视你内在世界, 同时重复默念: 「我能用另外的方式来看世界」。试着保持同样无涉及感情的去看外在和内心世界。

第 34 课 「我能选择看见安宁来替代所见到的」

今天的概念在开始形容,如何能不用一般方式来看世界的前提条件。心智的安详毫无疑问的是属于内在事务。它必先从你自己的思念开始,然后才能往外延伸扩展;必须内心先有宁静,才可能感知为和睦与宁静的世界。

今天需要 3 次较长时段的练习,早、晚和中午各一次。必须闭着眼睛作所有的练习。因为今天的练习是在训练你对内在世界的感知。

在每次较长时段练习中,有必要用约 5 分钟的思考。搜索你心中任何畏惧不安的思念,使你焦虑的情形,那些「惹恼」的人或情况,以及所有其他使你酝酿无爱心的思念。悠闲的注意到它们的存在,慢慢地重复今天的概念,「我能选择看见安宁来替代所见到的」,然后看它们一一离开你的心智中,而由另一思维取代。

在整天中遇诱惑思念侵袭时,当你感觉安宁受到任何方式的威胁时,应用较短时段练习来保护你。重复默念:「我能选择看见安宁来替换现在所感知/所见到的」。

第 35 课 「我的心智是祂的部分 - 我是神圣的」

今天的概念并非形容你现在如何看自己,但它在形容真视觉能显示出自己的真我。凡任何相信自己是属于此世界者,会有困难相信她/他的心智是「上帝的部分」。然而,也正是因为此不相信,造成她/他存于这世界中的幻想。

当你想象你是在某处时,你就会相信你是属于那处。那是因为你把自己围绕在你想要的环境中。你要那环境来保护你自制的形相。你所制的形相当然是你所制造环境的部分。若你相信处在这世界中,必定得由你自制形相的肉眼来看你所见到的一切。然而形相不会有视觉,故它绝非真视觉。

今天的概念呈现给你一个极端不同的真我。先能建立你的正确泉源概念(— 你的心智是祂的部分),此概念确定了你的真我,也必是在真理中描述你的事实性。

我们今天要用稍微不同的应用方式来作练习,因为今天着重之点是在感知者,非其所感知的是什么。今天 3 次(各 5 分)的练习时,先重复数次:「我的心智是祂的部分 - 我是神圣的」,然后闭眼思索想象各种不同形容自己的词句,它们包括体我所赋予你的正/负面特质:渴求/讨人厌、荣耀高尚/自损下贱等等影相。它们完全是同样的虚假不真实,因为你用肉眼,而不是用圣灵之眼来看的。

在心智思索阶段前部分,你也许会着重于相信自己的负面观感;而在后段练习部分,一些比较自夸的形容词,可能穿梭过你的心智。试着认知你所有关于自己幻想的方向(高/低)是毫无关系的,因为在真理中,幻觉不是真的,更谈不上有方向的可能。

今天的概念已显示出一个很不同的自己。由正确建立的起源,你才能认知自己的真我。你可用下列例子,但不要抽象的适用:

- 「我看自己是沮丧的」,
- 「我看自己是失败的」,
- 「我看自己是无助的」,
- 「我看自己是输的」,
- 「我看自己是慈悲的」,
- 「我看自己是慈惠的」, 等等

选择所想到的特殊情况,在那情况用如上列最适用你的形容字句,然后加上:「可是我的心智是上帝的部分,我是神圣的」。

在较长练习时段,有某些片刻空隙,你也许没想到任何特别的情况,不要伤神去想出特别的人-事来填满空隙,只需轻松缓慢的重复:「我的心智是上帝的部分,我是神圣的」,直到你有想到为止。虽然不要删除你想到的思念,而不用它来做练习,你也不必费力去「挖出来」任何思念。不要歧视所想到的,也不必费力思索。

在今天中,尽量重复练习,特别选一种或多种,你在那时刻所付诸于自己的特质,以上述方式应用今天的概念。如果你没有想到任何特质,那就闭着眼重复:「我的心智是上帝的部分,我是神圣的」。

第 36 课 「我的神圣性环绕所见的一切」

今天的概念是延续昨天教的，由感知者(- 是上帝之部分因此是神圣的)延展到他所感知的。因为你的心智是祂的部分，你有神圣性，你所见到的一切也有神圣性。因为你的神圣性，你的心智是完全无罪(缺爱性)，否则祂心智部分是缺爱的。你所见到的一切，你的视觉必与祂的神圣性有关 - 非与你的体我有关，因此与你的身体(肉眼)毫无关系。

今天需要练习 4 次(各 3-5 分钟)，试着安排均匀分派的时段来练习。尽量多作数次较短暂的练习，以保持你一整天的保护。采用下列方式来作较长段的练习：

先闭眼重复数次：「我的神圣性环绕所见的一切」。然后张开眼，缓慢的审视你周围，应用今天的概念于任何视线所及之人-物。譬如：

「我的神圣性环绕这块小地毯」，

「我的神圣性环绕这墙壁」，

「我的神圣性环绕这些指头」，

「我的神圣性环绕这铅笔」，

「我的神圣性环绕这身体」，等等。

在这练习中，闭眼重复数次：「我的神圣性环绕所见的一切」。然后张开眼，继续练习。

在较短时段的练习中，也先闭眼重复数次：「我的神圣性环绕所见的一切」，然后张开眼，缓慢的审视你周围，再闭眼重复今天的概念。当然的，所有练习都要能从容不迫、不费力的去做。

第 37 课 「我的神圣性祝福这世界」

这概念是第一次透露你在人世的真功能的曙光-为什么你现存于在此世界的原因。你来的目的地是在由神圣性视觉看这世界。因此你与世界一起受祝福。无任何人能损失,无人能从他人夺走任何人-物;每人都因你的神圣视觉而增添。牺牲概念于此概念中停止存在,它给每个人他应有的。因其为上帝之子天赋的权利,他有权力拥有一切。

没有其他方式能删除此人世牺牲的想法;其他方式的观点必定要求某人付出某种代价,因此有此感知者(付代价者)会有损失(牺牲他所付出的)。然而,藉由你的真视觉,他能复健其完整性的意识。你的神圣性祝福他,对他无任何代价的要求;而那些视自己圆满无缺者,是一无所求的。

你的神圣性是世界的救灵:那神圣性让你教人世它与你是合而为一的,但非以传教讲道或口诉,而仅以沉静的认知,所有一切在你的神圣中与你一同享福。

今天在 4 次(各 3-5 分)较长段的练习中,先闭上眼,再用约 1 分张开眼看周围,对那你所看见的人/物说:

「我的神圣性祝福这椅子」,

「我的神圣性祝福这窗户」,

「我的神圣性祝福这身体」,等等。

然后闭上眼,对你心中闪现的任何人,特别叫出姓和名:「我的神圣性祝福你,_____」。

在较短练习时段,多次重复今天的概念。如能在每巧遇的各人,默念此祈祷语,将更有帮助。如果那人引起你的反感,特别需要应用「我的神圣性祝福你,_____」。给予她/他你神圣性的祝福,使你因此能学习保存神圣性于意识中。

第 38 课 「没有任何无能由我的神圣性完成」

你的神圣性可倒转人制律法。你的神圣性超脱时间、空间和距离的限制。你无限的神圣性树立了与上帝心智的一元性。由此神圣性，彰显上帝之力量；由此神圣性，得以与上帝之力量取得联系，祂之力量是无所不能的。你的神圣性能解除所有痛苦，终止悲痛，解决所有问题。而且不论那是你的或任何人的问题，你的神圣性能以相同力量解决。

如果你有神圣性，祂的其他创建也必是有神圣性。今天我们以你的神圣性适用于你自己或他人所有遭遇的问题、困扰或各种型态的痛苦。我们不必有所区分，因为他人或你自己的痛楚是没差别的。

在 4 次(各 5 分)较长段的练习中，先闭上眼，重复默祷：「没有任何无能由我的神圣性完成」。然后思索心中任何不愉快或亏损的感知，试图不区分是你涉及自己或他人的，只认知那问题和所涉及的人，然后用今天的祷文：「此涉及我自己(或____)的情况，没有我的神圣性解决不了的。」

有时，你也许要换个练习程序，增加一些你自己的思维。譬如：「因为祂之力量使我神圣性无所不能」。今天的练习目的是开始把一种能掌控一切的有力感灌输给你，因为你是真我。

在较短的数次练习时段，除非有特别涉及你自己或他人的问题(如上述)，重复默祷：「没有任何无能由我的神圣性完成」。

第 39 课 「我的神圣性是我的救灵」

如罪是地狱，它的相反是什么？就如同本课程的正文所提及，今天练习概念很简易、清晰且毫不含糊。我们不在乎脑力的功绩或逻辑的玩具。我们所要的是种非常明显，但被你过分复杂思维云层内忽视的答案。

如罪是地狱，它的相反是什么？这确定不是困难的问题。你所以感觉迟疑不回答，并不是问题不清楚；你真相信罪是地狱吗？如果相信，你可立刻了解正文教义是简单且直接的。

我们已说了，你的神圣性是此世界的救灵。但谁是你的救灵？你不可能给他人自己没有的。一位拯救者必得自己已先被解救。否则他怎么能教救灵？今天的课只应用于你自己 - 认知拯救自己是拯救你世界的关键。你自己练习好这课，整个世界会受益。

你的神圣性回答了过去已经被问过、目前仍被询问的、或将来仍会被发问的所有问题。你的神圣性会消除罪恶感，因此那是地狱的终结。你的神圣性是人世和你自己的救灵。那属于你的神圣性，怎么可能将你排除于外？上帝不知晓非神圣的，祂怎么可能不认知祂之子？

今天练习在 4 次(各 5 分)较长段的练习中，如同以往，先重复今天的概念，然后闭上眼思索你所有各种型态的无爱想法：不安、忧虑、气愤、害怕、担心、攻击心、无安全感等等。不论是以那种方式显示，它们皆是无爱心，因此基本上是畏惧感，而就是你须从它们中救出。

所有缺爱的思维涉及特别情况、事件或个人，都是今天练习的好对象。以不同方式来看他们是解救你的灵魂所迫切需要的。你对他们的祝福能够救你和给你真视觉。

慢条斯理的，不必特意着重阻挡你和你的救灵者间的任何无爱思念，应用今天的概念：

「我有关_____的缺爱思念使我继续被锁在地狱中。而我的神圣性可拯救我离开地狱。」

每次练习时段以下列来结束：「如罪恶是地狱，它的相反的是什么？」

第 40 课 「我是享福的上帝之子」

从今天开始，我们主张因你生为祂之子而有权享受的一些福。今天的练习时段不需长久，但需多数次，我们鼓励你试着最好每 10 分就默祷：「我是享福的上帝之子」。若记不得，而有很长的中断，想到时就赶紧做。你虽无须闭眼如此默祷，你将发现闭眼可能有帮助集中注意力。然而，在你今天中有许多情况可能不适于闭眼。决不要因这原因而错过大好的练习机会。如你真的想要，你在任何状况下作好练习的。

今天的练习花费很少的时间和精力。先重复今天的概念，在加几项你所联想自己生为祂之子的特质。例如在一练习时段中默祷：「为上帝之子是有福的，我很开心，安心，有爱心，且心满意足」。另一个练习时段，可静思：「为上帝之子是有福的，我很平静，安宁，放心，且有信心」。

《译者从正文摘译有关此练习的批注：我们定义快乐欢喜为「我们所要求的都得到了」。这在维持我们误认自己是分离各体的身分，且在为自己利益而利用他人。如他人没作好，我们则会严厉责怪他人，造成我们的缺快乐。但我们不知什么是对我们有益时，如何能确定要求他人作的任何事能带给我们真欢欣？实际上，我们压根不知晓任何事的目地，甚至不知晓自己是什么。此课程所言之欢乐是能从所求欲念，期待，自私自利，自攻击和自损中解脱。

真快乐来自于治愈罪恶感，对自己所往外投射于他人的责骂负责。真快乐是在放弃所有附着体我的评判、伤感和委屈。真快乐是在我们正确心智中，但目前我们的心智处于分裂状态：正确心智和错误心智。错误心智充满罪过和攻击性；正确心智则包含有基督真我的记忆。》

第 41 课 「上帝与我随行至任何我去之处」

今天的概念将终究完全克服离家之子的孤独被弃感。隔离无可避免的会产生抑郁寡欢的感知,也会感到深刻的焦虑、担忧、极无助、痛苦、悲哀,以及严重的畏惧失败或损失。

那些选择分离者为他们所相信是「世界弊病」发明许多「治愈处方」。但他们唯一不做的,是怀疑那些问题的真假。然而,若编造的弊病/问题是非真实的,怎可能产生有效的痊愈结果?今天的概念有力量永远结束这些愚昧无知。无论其似乎即端严重和悲惨的形相,它们是愚蠢的假相。

在你内心深处,所有万事皆为完美无缺的,且能随时从你内心辐射发散于整个世界,治愈所有悲伤、苦痛、畏惧和失落感。由你的内心深处能治愈所有相信「世界弊病」都是真的,且为它们辩护而受苦的心智们。

你绝对不可能被剥夺天赋的完美神圣性,因为神圣之泉源与你随行至任何你去之处;你绝对不可受苦,因为所有喜悦之起源与你随行至任何你去之处;你绝对不可能孤独,因为一切生命的起源与你随行至任何你去之处;你绝对不可能摧毁你心智的安宁,因为祂与你随行至任何你去之处。

我们理解你完全都不相信这些,当真理被疯癫思念的厚重及浓密云层遮掩,你怎能够相信?今天我们作第一次真尝试去穿过这密集的乌云,触及在云层外的光明。

今天如有可能,在早上一起床后只需要作一次长段的练习,闭眼静坐 3-5 分钟。先慢慢地重复今天的概念「上帝与我随行至任何我去之处」,静止心思,深感内心已沈陷于人世思潮无能触及的意识状态。试着进入你的非常深层心智中,保持其清静,无能有杂念来干扰你的集中注意力,偶而默祷「上帝与我随行至任何我去之处」。最重要的是要试图潜入内心深处,远离人世以及它的愚蠢的思念。你正在练习超脱这一切 — 试着丢开外表形相,去触及真理。

触及祂是很可能的,实际上那是这世界最自然的简单事;你甚至可说那是此世界唯一的天然发生的事件。只需你相信触及祂的可能性,那条道路是敞开着。纵然你是第一次试着做此练习,它会带给你惊叹的结果,你迟早会触及宇宙创建者。我们以后将继续详细解释这类练习,它不但不会完全失败,它有可能带给你瞬间的成功。

今天常常练习,闭眼尽量慢慢地重复今天的概念,思索每个字眼的意义:「上帝与我随行至任何我去之处」;特别专注于这句所暗示你的神圣性;特别专心于那从不离开你的伴侣;以及完全环绕着你的保护。祈祷:「我去之处,我的泉源也会在那,祂与我同行。祂是绝不会让我失望的伴侣 在爱我的内心,我安心的让祂引导我离开自己编织的疯癫和精神错乱的监牢。」

第 42 课 「上帝是我的力量, 视觉是祂之礼」

今天的概念联合了两个极有力且重要的思维。此概念亦阐述为什么你的努力去达到本课程的目标不可能失败之因果关系, 你将了解那是祂的旨意; 非你的力量, 是祂的力量赋予你权势; 而且是祂赠视觉之礼, 非你本身具有的。

祂的确是你的力量, 祂所给予的是真赠与。你不论在任何情况、任何地方/时间, 都能接受他之力量。你在这段时空的旅途不是种偶然; 你不能不是处于适当时间在适当的地方。此为祂之力量与赠礼。

今天的 3-5 分钟的练习最好是在醒来和入睡前各作一次。先重复今天的概念, 同时张开眼缓慢的审视你周围, 然后闭上眼, 更慢的重复「上帝是我的力量, 视觉是祂之礼」。同时思索类似: 祂赠与我之那视觉之礼必定属于我的, 我必然可能有真视觉。

所有与今天概念有关的思绪都适于应用, 实际上, 你可能发现你思想中已含有许多对本奇迹课程的理解, 让它们进入你的意识中。若发觉自己开始漫想, 就重复以上练习程序: 张开眼缓慢的审视你周围, 重复「上帝是我的力量, 视觉是祂之礼」, 然后闭上眼, 更慢的重复默祷今天的概念。然后继续思索类似它的思维。记住, 积极的思索相关思维不适用于今天的练习, 试着让它们自己浮现。

至于在今天, 那些较短时段的数次练习会有很大益处。今天的概念是开始集中思绪的步骤, 教你学习一元化的思想系统: 是完整无缺的思想, 不包括任何无关或对立的思维。

在一天中愈多次的重复「祂是我的力量, 视觉是祂之礼」, 你就愈能提醒自己本课程的目标对你有多么重要。

《译者从正文摘译有关此练习的批注: 你上这课程的动机是为了要达到和平安详的境界, 而并不是在获取知识。只能由学习, 才可得到安详和宁静, 这也是获取知识的先决条件。这门课是着重在认识干扰安详的所有障碍。这课程是在为你准备去接受知识。冲突矛盾的人不可能和谐安详, 而和谐安详是为知识的先决要件, 也是在上帝所赐与之天堂的自然环境。虽然获取知识不是上这门课的目的, 这门课是在教你「知识」是甚么? 如何取得知识? 知识有甚么好处? 这门课重复的强调其目的是在解脱忧虑、担心、畏惧及不安。若可有正确的理解, 你会开始觉悟到这真是如圣经般的一门非常实用之课程。

这门课的目的是要你了解和接受一元性的真理。若能接受我们是一元性的, 你等于已决定否定自己是孤立特殊的, 而肯定你的真我确实是与上帝不可分离的。这门课是在企图改变那错误体我的信念。真理会建立你与上帝与弟兄之一元性。然而, 在未能正确的了解所面临之选择前, 你无法做任何正确的抉择。进入天堂是一种有意识的抉择。学习本课的结果使你会知道如何做这个抉择。

这是门行为指南的课程。它以非常直接且简单的学习情况, 提供向导你该做什么。如果你依照其指标去做, 你会看到它的效力。成功的结果, 会比言词更有说服力。别忘了这门课程的动机是获取且保持一种和平安详的状态。鉴于这种状态, 心智若能保持安宁, 则可能认知上帝国境的状态。你不必告诉祂该做甚么。祂已存在于祂所能进入的心智内。祂的旨意是要你取得平静安详。

此课程的目的是, 基于你想学甚么提供途径来选择你想教甚么。由教学活动中可学到这点: 你所教他人的只能在教自己, 而不是在教授给予他人。教学仅是在召唤证人来证明你所相信的概念。它是一种变换转化的方法。教学只不过是强化稳固你对自己的信念。其基本目的是在减低自我怀疑。但这并不代表你试图要保护的「我」是你的真我。》

第 43 课 「上帝是我的泉源, 离开祂, 我无能真见」

祂即是知识, 感知不是祂之特质。但祂为我们创建了圣灵来作为感知和知识之间的媒介。若无以圣灵来连结我们和上帝, 感知在你心智中将永远取代了知识。由圣灵的联系, 感知能纯化到一个程度后转换成知识。这就是圣灵的功能。

在祂内, 你无能用肉眼看见, 因为感知在上帝内没有功能, 故不存在。然而于救灵(即撤销那原本未曾存在的)而言, 感知有极大的目的。上帝之子以非神圣目的所制造的感知, 也必得再用它来恢复他知晓自己的神圣性。感知本身是无意义的, 但交给圣灵后, 祂能转换它使其非常接近上帝的知识。痊愈的感知变成为上帝之子原谅他的弟兄与自己的方法。

离开祂, 你无能真见, 因为你不可能离开祂: 你所作所为, 是在祂内; 你所想的是与祂的心智共想的。如果基督视觉是真的, 其真实度则须仰赖其与圣灵共享之目的而定; 因此离开祂, 你无能有真见。

今天需要 3 次(早、中午和晚间各 5 分)较长段的练习。开始先张开眼重复: 「离开祂, 我无能有真见」缓慢的审视你周围, 然后闭上眼, 将今天的概念用在所见的 4-5 件对象, 譬如: 「上帝是我的泉源, 离开祂, 我无能真见这张桌子」, 「上帝是我的泉源, 离开祂, 我无能真见这幅画」等等。记住, 你必须无歧视的所选练习对象, 不要特意包括或排斥。在后半段练习时段, 闭眼再重复「离开祂, 我无能有真见」。然后让有关的思维自然闪进心中, 加一些你个人所有的概念。譬如: 「我要以原谅的观点来看_____」 「我所见到的世界是有福的」, 「从我如何看世界能够帮助我认识真我」, 「我能见到自己拥有与祂类似的思维」等等, 任何与今天概念多多少少有直接关系, 虽然不必有很明显的关联, 但不得为对立的思维, 都可适用之。

在练习中, 如发现你的思维很显然地不符合今天的概念, 或似乎没有相关思维时, 张开眼重复: 「离开祂, 我无能有真见」缓慢的审视你周围, 然后闭上眼, 将今天的概念用在所见的 4-5 件对象(练习初阶段), 然后再试后半段练习; 不要让时间拖延太久, 以避免无关的杂念丛生。若有必要, 回到前半阶段重新开始。

于那些较短时段的练习形式, 可能依据你所处的环境和情况而有所改变。譬如, 当你和某人(不区分认识或陌生)相处, 试着记得默默地告诉那人: 「上帝是我的泉源, 离开祂, 我无能真见你」。应用概念于今天的某情况时, 尤其使你特别烦忧的事, 适用下列的祈祷句: 「上帝是我的泉源, 离开祂, 我无能真见这情况」。

第 44 课「上帝是让我能真看见之光」

今天的课继续将昨天的课更推展至另一个层次。你在黑暗中看不见,你也无能力制造光明;然而你很会制造黑暗,且以为你在黑暗中能看见。但光反射生命,故为创建的一个层面。创建和黑暗无能共存;生命和光明为创建的两种不同的层面,必定是共存的。

不可或缺的真见设备是光明。你必得先认知那盏光是存于非肉眼能见的内在,方能真看见(了解)。你无能了解你以外的,你也不了解自己以外的设备。有光明才有真见的可能。那光是永远在你内,使每个情况有真视觉的可能。

今天我们要练习尝试的触及那内在之光。这对尚未受训练的心智是极端困难的,因为这代表无受训练心智所缺的,也是本心智训练课的重要目标。必须先完成心智训练,才可能真见和了解。

今天练习 3 次,各静坐 3-5 分钟。今天的练习方式对有受过训练的心智而言,是最自然且最简单的心智锻炼法;对未受过训练者则很困难。现在你的心智已不再是完全没受过训导,故有充分准备接受今天训练课程。但你仍可能有强烈的抗拒感。这是因为此种练习需要你放弃目前所相信的所有自制的思维想法。恰当的说法,这是帮你从地狱中解放出来。但体我会感知成,它丧失了自己身分,而坠毁至地狱。

如你能站在离体我稍微一点距离,你将没困难知道它的恐慌和反对是毫无意义的。你也许会发现很有帮助的是,随时提醒自己,触及亮光也就是逃离出黑暗。上帝是光亮,你能真看见,你尝试的要与祂联系。

今天练习先张开眼默想上帝是光亮,祂使你能真看见;然后闭眼慢慢地再重复几遍。试着在下沉入内心深处,让任何侵袭和骚扰悄悄的从你旁边溜走。它们不能阻止你的心智继续往下沉淀;你试着观察那些穿梭过的思绪,不被任何一个思维引诱上钩,安静地从它们旁边擦过。

接受祂的救灵(源光)是你最高兴的成就,是唯一有意义的,而且对你有用处。在练习中如感觉到抗拒感油然而生时,暂停一会儿,继续想着:由祂之光使你能真看见。如果有正确的练习,你能经历到一种松懈解脱感,甚至几乎触及那光明。试图想着那是无形式,无止境的光。

一整天随时想着「由祂之光使我能真看见」,下定决心,不会忘记祂之光让我有真视觉。

第 45 课 「祂是我藉由思想的心智」

今天的概念持有你的真思想之锁钥。你想你能真思想,你也想你能真看见,其实你所想的是空无;你所见的与真视觉毫无联系。你想是真的和真事实也完全无关。没有任何一个你相信是真的类似你的真思维;没有任何你相信是真看见的会和真视觉所显示给你的有相似之处。

你与上帝之心智共同思想,因此你分享祂之思念;祂也分享你的思维。祂/你有相同的思想,由单一心智中的思想。分享即是变得相似,也就是一元化。与祂一起想的思维离不开你的心中,因为思潮不可能离开其泉源。因此,你的真思维,如你般的存在祂心智中,即如同祂的思维也存在有祂所在的你心中。你的真思想在那里?今天我们要试着由上帝心智得到你的真思想。我们将到你心中找寻,因为你的真思想就在那儿。思潮不可能离开其泉源,所以你的真思想永远存在其泉源中。所有发源于祂之心智的思想是创建之部分,必是永恒不朽的。

今天将依照昨天一般练习形式,3次静坐(各5分钟)。试着舍弃非真实的,只寻求真实的。我们宁可支持真理而否定这世界;我们不再允许这世界的思念捆绑我们于人世;我们不再相信这世界的谎言:告诉我们祂要求我们去做不可能做到的。反而,我们要设法认知只有祂要我们做的一切,才有可能做到。试着了解只有祂要我们做的事才是我们想要做的;也试着记得只有上帝要我们做的事才都不会失败。凡为祂之旨意的,绝不失败。

闭上眼重复:「祂是我藉由思想的心智」开始练习,然后缓慢的思考几个你自己的4-5相关想法,譬如:「我的真思想就在我心智中,我要找到它们」。然后试着不被那些蒙蔽真里的假思维诱惑,从它们旁边擦过,朝向永恒真理。

在你心智中的底层是那最原始与上帝共想的思念,但被那乱堆积混乱无意义的思念和疯癫想法遮盖。上帝同想的思维现在即仍存于你心智中,虽被遮掩但从没变换,完好如初。在那最初创建后你自制的思绪,必是无常善变,但它所依靠来支撑它的基础,则是完整永恒不变的。今天的练习也就是着重在这个基础。

在这基础中,祂与你之心智聚合;在这基础中,祂与你的思想为一元化。这练习将你视如同那天堂专用来致敬圣父与圣子的祭坛。因为这是你真心所要之境界。你也许尚未能理解你要试着爬多高。然而,从你现在所学到的一点点,你应该能提醒自己这是企图到达天堂国境的神圣练习,而不是种无心的游戏。

今天较短时段练习中,试着记得对你极重要的是,能了解那与祂共想的心智是多么神圣。在花1-2分重复默念今天的概念时,感谢你心智的神圣性。不论多短暂,将所有不值得祂招待的杂念排除于祂所在的心智外,然后感谢祂与你共想的思念。

《译者从正文摘译有关此练习的批注:上帝思潮提升着我们如在永恒的天上之星光,毫无改变。这是我们与上帝分享的真我,但于体我思维内,思念全基于畏惧,是困惑的,焦虑的,善变无常的,无意义得,且很执着任性的。是这些思念堵塞住我们与上帝持续沟通之意识,使我们有如同上帝的真思维。此即为一元性原则,也是体我未曾改变真我的保证。》

第 46 课 「上帝是那使我能原谅的爱」

上帝不用原谅或宽恕,因为祂从不谴责。必得先谴责才有原谅的需要。此世界急迫需要原谅,因为这是个虚幻境界。那些能原谅者才能从这幻境解脱;那些拒绝原谅者,则被幻境捆绑住。当你谴责他人时,你只是在自我谴责;同样的,原谅他人也是在原谅自己。

虽然上帝不原谅,祂之爱却是原谅的基础。畏惧责难;爱心原谅。原谅故能撤销畏惧所制造的,复苏对上帝认识的心智。因此,原谅可以称为拯救灵魂(救灵),是使幻境消失的媒介。

今天练习 3 次(各 5 分钟)。先重复:「上帝是那使我能原谅的爱」,然后闭眼思索自己尚未原谅的人。若练习正确,你应该没有困难想起还没原谅的人。任何你讨厌的人都能作今天练习对象。一一说他们的名字,然后说:「上帝是那使我能原谅的爱,在祂爱内,我原谅__(姓名)」。

今天练习的目的是在把自己摆置于最好的位子来原谅自己。在作完上述练习后,告诉自己:「于上帝爱中,我原谅自己」。然后用剩余时间,加上有关的概念,譬如:「以上帝之爱,我爱自己」或「在上帝的爱中,我是有福气的」。练习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「在上帝挚爱的心中,畏惧不可能存在」或「爱已原谅我,我无需攻击」等等。

在较短时间的练习中,重复「上帝是那使我能原谅的爱」或其他有关的概念。若遇到任何使你有反感的人,赶快记得:「在上帝爱内,我原谅我和你」。

第 47 课 「上帝是我所信任之力量」

如果你相信自己的力量,你当然有足够的理由产生焦虑、受威胁和畏惧感。你能预测或控制什么?在你内有什么是可靠的?什么能给你能力去知晓所有问题的各种层次部分,而以只能帮助大家的方式来解决之?你内在有什么能给你视觉去认知正确解答,且担保成功?你自己单独绝对无能做任何事。自己相信能做到是在把信念摆置于无根据处,因而,使畏惧、焦虑、担忧、失意、生气和伤心等变成有理由和正当化了。谁对自己的脆弱有信心者能有安全感?谁信任万能力量者能会无助脆弱?上帝于任何情况守护你使你安全。祂的声音(圣灵)邀请祂的力量护卫你,在每种情况的层面,告诉你该做什么,特定该如何做。这是毫无例外的适应于所有人-事。圣灵是祂的思维,故能为祂发言。

今天,我们将试着略过自己的脆弱,直接抵达真力量的泉源。有必要用 4 段各 5 分钟的练习。做更多次更好。闭眼开始重复今天的概念,然后用 1-2 分思索生活中你花心思于最畏惧不安的各事件,逐一的告诉自己:「我在上帝信念内得获自己的信心和力量」。

现在试者略过所有担忧和无能感。很显然的所以会担心是与你的无力感有关。你自有的信心,不是真心心;而你内在的神圣力量,才能有力量成就万事。能认知自己的脆弱,是自我纠正的必要步骤,但这在给我们应有足够的信念,还是有极大的差距。你必须能更知晓对你的真力量有信心,无论从哪个角度,或在任何情况,都是有足够正当性的。

在后段练习时刻,试着触及那真安宁的内心深处,不论多么短暂,你会深感平静安全。丢弃那些在意识心智表面层中翻腾滚动之杂碎小事,触及那埋藏于底层的天堂王国。那是我们完美的安宁。在那,没有任何不可能的;上帝力量存在那儿。

在整天内,多重「上帝是我所信任之力量」,用它来答复任何干扰不安。记住,安宁是你的权利,因为,你已经将信念完全交给上帝之力量。

《我是真葡萄树,我父是园丁。...你们当住在我里面,我就住在你们里面。枝条如果不留在葡萄树上,就不能由自己结出果子;照样,你们如果不住在我里面,你们也是如此。(约翰福音 15:4)》

第 48 课 「没有任何可畏惧的」

今天的概念只是在陈述一个事实, 然而, 凡相信幻境者则不以为然。但幻境不是事实。在真理内, 没有任何可畏惧的。这是很容易认知的; 但那些要幻境成真实者, 却会有困难去认知。今日的练习时段很短, 很简单但次数很多。你只需尽量重复这概念。虽可以随时随机张开眼作练习, 但我们要鼓励你偶而闭眼, 用约一分钟重复此概念。尤其在有事扰乱心智宁静时, 特别需要重复此概念。

若有畏惧不安的存在, 是明确显示你信任自己有能力; 认知「没有任何可畏惧的」显示在心中某部分(虽不见得是你目前能认出的), 你已经回忆起祂, 且让祂之力量取代你自己的无力。在你有意愿的瞬间, 就真的是没有任何可畏惧的。

第 49 课 「圣灵一整天都在我耳边传话」

你能在不被日常活动干扰的状态中,保持继续听由圣灵传达的上帝之言。无论你是否有意意识到,心智中仍保存着真理的部分,是继续不间断的与上帝保持沟通;只有那用来运作于人世的心智部分,会遵循人世自定义的律法。也是这部分,经常是分散注意力、混乱无组织,且极度犹豫不确定。那听着上帝之言的部分是安宁的,总是在休闲状,完全肯定。也只是这部分是唯一真的部分。另外那部分是无经过训练狂妄的幻想,丧心病狂,且焦虑不安的,但全无一丝真实性。试着去认同那永远安宁和宁静,且完全肯定的真心智部分。试着倾听圣灵充满爱的招唤你,提醒你,你的创建者未曾忘记祂之子。

练习至少 4 次(各 5 分)。我们试着实际去听那提醒你真父和真我的宁静之语。由此种最欢欣和神圣之思维,我们确信且知晓这练习能将我们的意愿与上帝旨意联系。祂要你听祂之言,所以祂给你圣灵为礼。非常静止的打开心智,于寂静中倾听。略过那些遮盖真思维及阻碍与上帝永恒安宁之沟通管道的所有刺耳的尖叫声和病患的影像。沉沉的浸浴那超越此人世浑噩、放纵和喧闹,静巧巧等待着我们的宁静。你不是生活在这有疯病的世界,我们试着去你的真家园;我们试着达至那真欢迎你之处;我们试着去达到上帝。

不要忘记尽量重复今天的概念,随时有需要,就张开眼作练习,但我们要鼓励你尽量闭眼重复此概念。今天一有机会就静坐默念「圣灵一整天都在我耳边传话」,闭上那看这世界的眼睛,知道你是在邀请圣灵对你说话,给你引导。

第 50 课 「上帝之爱维持支撑着我」

这正是给你从过去、现在和未来所面对大小问题之答案。在这世界中,你相信得靠上帝之外的种种来维持支撑生命:你给最无关紧要,最疯癫的信心:例如,药物、钱财、名气、权势及认识某某人等一连串我们加诸魔力的虚幻,来取代上帝之爱。我们珍惜这些,是要确保你认同身体。它们全是对体我的赞颂歌曲。万万不要相信这些无价值的。它们不能维持你的生命。

只有永恒不变的上帝之爱才能维护支持你,将你提升出自己所感知的危险情况,而至完美的宁静和安全。祂会载运我们到无威胁和无扰乱的心境,在那,没有任何能侵袭上帝之子的永恒宁静。

不要继续相信无常的幻象,它们一定让你失望。把你的信念全投资于你内在的上帝之爱;祂是持续一致性、永恒的而且不会让你失望。今天如遇到任何问题,解决办法就在你内心。由你内在的上帝之爱,能够轻松及确信的解决那些似乎很困难的问题。今天常常告诉自己「上帝之爱维持支撑着我」。这是种解除所有相信偶像的宣誓,也是在认同真我的宣誓。

今天早晚各练习一次(各 10 分),让「上帝之爱维持支撑着我」深入你的意识底层中。重复默祷和思考,引进相关的思想来帮你认知今天概念的真理;让安宁像似一张保护毯不断确信你的安全。不再让无意义和愚昧的思维进入心中,去扰乱上帝之子的神圣心智。这即是天堂王国;这即是你真父将你安置的永恒休息处。