

(1章)

此书是以爱心写的，充满发现真理的祝福。也就是说，此书充满了新发现的机会。让我们开启此书之力量，一同探寻我们的真理。

我们每人都从各自的出发点为各自学习之起点，开始逐渐知晓真理。不论似乎从何处开始，都不必羞愧自己的起点。

路加书以一般人在他们生命中的不同起点，开始他们的故事。此书作者评价他们为好人，可是那评价是无关紧要的。因为如果他们的好使他们值得受圣灵关照，那么其他被评价为不好者，则会不值得受圣灵的帮助。这是不可能发生的。每一个人都是有价值的，而且每一个人都已经接受了圣灵。在人群中没有任何差异存在。所有人都是被爱护为珍贵的；所有人都被照顾；所有人都接受引导；所有人都被召唤回到主那里。他们被召唤的形式和他们各自道路，可能看起来似乎不同，可是他们的目的完全相同。

凡在阅读此书者都是被祝福者。你无法想象及衡量你是如何被挚爱的。你是那位被探寻的宝藏；你是那位成全上帝且使祂完整者。圣灵在你内心诞生。祂的天堂王国也是在你的意识中，因其天堂王国也就是你的天堂。*亲爱的，你就是那一位。我们将一起学习这课程。阿门。*

倾听、学习且遵循祂的引导去做，是能发掘你已经拥有祝福的关键钥匙。这是有关约翰出生故事的象征。约翰的母亲伊利莎白听到圣灵的思维。当到她必须要遵循去做时，她记得了那思维，而再次选择依照圣灵思维去实践。

在故事中，其他人不理解年老的伊利莎白决定遵循引导去怀孕生子。他们劝她要做相反的决定。这也将会发生于你身上。但是你要了解，所以会挣扎，皆是来自于抗拒不听引导之诱惑。

在你心中存有与上帝倒反作对的思念。你认不出此思念是以缺爱为基础。所以，它看起来似乎是无邪的。

这思念导致你错误相信自己是分离之个体，因此，你相信和他们不同；也因这相信，你能有个体我，且有个与你分离的其他宇宙物体。你接受这种相信为事实，从来不质疑它，所以从来不会想到那是应该被丢弃的一种错误相信。

这个错误相信是你心智内的声音，你称那声音为「思想」。因为你不质疑你所相信的，也从不质疑你所主张为自己的思想是否正确。但若仔细地审视检查，你将看到它们都不是种爱的思维。你会发现那些思维是根基于你以为自己是具有隐私思想的分离个体。此种思维本质有瑕疵。此思维怀疑你的价值，实际上，是在完全否定你有价值。

那否定你价值的思维，也在否认圣灵的声音。这是为什么你将受极大的诱惑去选择不听你的引导。知道这诱惑的来源，将会对你有帮助。因为你不了解诱惑的来源，使你很容易地被骗去听信你自己是无价值的思维。

在故事中撒迦利亚(施洗约翰之父)代表对信心的应答，信念是在宁静地选择你是有真价值。如此，你超越无价值的噪音，而选择圣灵有价值之声音。撒迦利亚听从他妻子的声音，而听不见他的朋友的反对噪音。你也可以一致性的作如此选择，因为你是有价值的，而且值得去选择听从圣灵之声。

(2章)

耶稣的诞生代表意愿的初生，虽是谦卑的开始，可是保证将会有天堂的荣耀。马利亚思索着她心中的保证。那并非属于体我的担忧思维，而是所存在内心中的圣灵。这也是我要求你的：

意愿已诞生于你心智中。因为此意愿是基督-救世主，保证能获有天堂的一切荣耀。不必担心此意愿将如何成长来达至所保证的荣耀。只要静止休息，感激的想着那光显荣耀的保证。由你的爱心和感激来栽培这位意愿幼婴，其成长则是不可避免的，所以不需要担心。爱存在你心中，而且快乐也存在那儿。

为耶稣起名的教堂仪式故事，是在象征已经被圣灵祝福的意愿。这微弱的意愿，新生且虽尚无任何成就，已经被圣灵以永恒的感激，接受成送祂的完美之礼。

同样的，你的意愿不论是多卑微或对你似乎没有任何意义，这是圣灵等待许久的意愿，也正是这意愿在被圣灵赞颂着。

藉由这微小意愿，圣灵的恩宠能暴露欺骗的思维，使得诈骗思想被了解为虚假，而真思维被知晓为真理。天堂的所有天使也因你而喜庆欢呼。

在意愿的成长过程中，你心中必会有冲突。你有时似乎失去了目标，忘记该真注意的，而分心开始注意人世的种种。但绝对不必害怕。意愿既已诞生，不可能失去。存在你心中圣坛的意愿，是永远安全且有清晰的理解，会为你铺路作准备。

每当你忘记那意愿但又记得时，把这意愿放回你心智中。你将发现意愿仍在你心中，受到父亲挚爱的保护，而巩固成长茁壮。

庆幸，你不可能丢掉和失去意愿。

庆幸，你不可能犯错而导致你失去意愿。它一直在内心，充满爱的耐心等待你将它回归于心中圣坛。

当你忘记时候，就再回头。然后，我们将继续一同走在学习之途。无任何丢失或被夺取的可能。

(3章)

你的意愿在内心呼唤着你。这个意愿在每人的心中，耐心歇息着，等候有一天会被叫起来歌唱。祂唱着呼唤之曲，邀请能听进去的心智调整其频率，而跟随着祂的旋律有崭新的一日和道路。

施洗约翰就是象征来自内心的呼唤。那意愿虽尚未完全长成为基督，但在分裂心智中，是召唤我们回归至同一心智(即是基督)的圣灵声音。基督完全不受幻觉的束缚，且没有分心的干扰。祂是全心一致的专注上帝旨意的意愿。

什么会干扰心智中的独一无二的上帝旨意？

干扰方式能以许多形态显示。它们可能似乎是正面或负面的；它们可能是你喜欢的享受或是你面临的困难。但如果它们将你的思维与独一无二的上帝思维隔离，它们就是心智中的干扰。

但是不必因为你的分心而有罪恶感，因为分心在上帝旨意中不会造成任何失落。上帝旨意是真理，将永远维持真理。分心只是在搅乱你对真理的认知，使你只要专心于干扰，而不专注于真理。

然而来自内心的觉醒意愿，呼唤你去拒绝干扰。那意愿在召唤你忽略干扰而转回完全有真理意识。如此呼唤，所有的干扰皆以真理为目的而被利用。万事都可被你的意愿利用，继续更加强唤醒内心意愿之觉醒。此过程会一直持续到你完全无受任何干扰，且完全在上帝独一无二旨意中清醒。

「来自沙漠中有召唤之声，为主准备道路，为祂拉直路径。所有溪谷将被填满，所有山丘将被铲平，所有崎岖之道也会被拉直，而使高低起伏之路变得平稳。所有人类将终于知晓且了解上帝之救灵。」

(新国际版 NIT 路加 3:4-6)

对你最有帮助的就是不要看自己是很特殊的。体我要看自己是不凡的。独特不凡就是要分开变得不同，也就是在顺服体我的欲念，且要继续看自己与上帝是分离的个体。这是没帮助的。

不要看耶稣之受洗与你和其他人的洗礼有所不同。耶稣与其他人都是在同一溪流，被同一位施洗者以相同的方式来接受洗礼。他以上帝之子的身分来受洗。这就是圣经所提到：

「你是我挚爱之子，是其所极喜欢的。」

上述之语所指的就是你。阅读这些字句，倾听这些字句，如耶稣般把它们放在你心中，接受其为真理。因为你和他是相同的上帝之子，他即是你，你即是他。你们间没有任何差异。

(4章)

在你心智中存有一个混淆的思念，它告诉你，你是那位非真正的你。这思念很狡诈奸猾，而且你已听信这谎言声音许久了。因此你很困惑矛盾，甚至对自己的认同已混淆不清。我们要解开这个迷糊。你心中仍存有那不受困惑的清晰声音，那就是你要开始倾听且相信的声音。虽那仍是很微弱几乎听不见的声音，但你能感觉到祂的存在。

我们要跟随着此声音进入人世沙漠，揭发错误虚假的声音，使真声音能被知晓为真理。我们终于能理解自己是真我的事实。那是多么喜悦的能拆下假面具，而理解永恒是真的真我！

这个课程是在学习往内观视的途径。因为真实地说，没有其他可以观看之处。当我们一起沿循着此道时，你将被诱惑要去观看在自己之外的其他人。但是要记得，除了藉由自己之外，你无能看见任何人。如此，你会再次记得所该注视的焦点是自己。

此途径是在检视自己内心和心智所显示出似乎是存于外在的象征。透过你心智之镜的反照，我们将能发现存于你心智内的各种相信。我们将一起诚实地检查它们在教你什么，然后你才可以决定要不要去听信它们。

耶稣从沙漠走出来后成为教师。那位借用他教授的是圣灵。现在正在教你的也就是同样的圣灵。所以，我在教耶稣时和现在教你时，都是相同的时刻，完全没有时间的流逝。

因此，对他是真理的，现在对你也是真理：

*主之圣灵已附着于我，因为祂擦抹恩油于我，来对可怜贫穷者宣布好消息。
祂差遣我去解放被囚禁者，宣布他们的自由、恢复失明者的视觉，
且纾解负荷重担者的压力，宣称这是祂挚爱之年。*

(新国际版 NIT 路加 4:18-19)

今天这经文已在你的听觉实现了。不要忘记这些是本课程之目的。这是学习往内观视之道，这即是此经文的讯息。也就是在接受平静安宁。

虽你已经有表示感激，但你不必离太远去找到心智中仍存有的怀疑。它们告诉你：我所分享的字语并不适用于你；你怀疑痊愈能发生；你甚至怀疑我真的是圣灵。你内心中仍存有疑惧、猜测和憎恨。

不要否认你所看见的猜疑，那不能被否决。这是部分心智在拒绝要给你治愈。那心智似乎在抗拒治愈，而且还要试着要丢弃痊愈。虽它们的吵闹杂音和挣扎，不必担心，痊愈无能被排斥。藉由要治愈的意愿，你将能穿过心智内的暴众，悄悄擦身而过，心智自然会安宁寂静下来。

这是我们一同旅行之道，这是达至寂静安宁之途径。

我是你治愈过程的向导。最好你理解你完全不知道答案，而且无能力只靠自己治疗。治愈的方法是要无分心且专心一意地听从我。静止你的心思，才能听见我的声音。

虽无任何你必须赶走的思维存在，但你会感觉有须挥掉的杂念。你也许想你似乎被恶念附着，它们逗留不走，不断在脑海窃窃私语的折磨你。这「恶魔」是你的畏惧。它会以各种形态掩饰伪装成你的各种干扰，使你不能知晓其真面目。不要被它欺骗。你害怕治愈，必使你生病。因为除了疾病之外，谁会怕治愈？爱会怕被治愈吗？安宁会怕被治愈吗？康健的结果不会害怕痊愈。因此，是你心智有病造成你的畏惧和痛苦。

要知道你有病的事实，且记得你现在已选择要给意愿力量。每当你看见心智中有疾病症状时，默想：

*承认你有疾病，
记得你已决定要治愈，
不理睬疾病的声音，
专注于你要治愈的意愿，
而且信任这意愿。*

是你的疾病在呼号着，「你要怎么对付我们？你是来摧毁我们的吗？」而你的意愿回答，「住嘴，我们现在要倾听真理。」

在你心中似乎有许多需要治疗的疾病思念。不要害怕去一一触碰而治愈它们，你才能开始治疗。因为所有疾病都有相同的起源。当起源被治愈时，所有疾病症状会立刻消失。

以下是你要做的：

在心中，不要被疾病分心干扰；不要相信它们。那些小事并非疾病的起源。但在你注意到它们后，让它们提醒你那起源仍存于你内。当你把意愿交给治愈之源时，疾病之源自然被移除。

另外，你也需要做下述：

虽病痛发生于你，知道你并非完全有病，你也不是疾病的本身。真的你之内，存有的意愿是健康的。注视着内在康健、与你的健康生活，且认同健康。站起来与健康同行，且特加注意。那康健则能于内在茁壮成长。

疾病必须要静止停顿，才能有健康之道。让你的疾病静止停顿。

健康必来临为上帝之子服务，这是健康的唯一目的。让你的康健以极度的喜悦来服务，且庆幸能够如此健康。

(5章)

所有事情都不是如你似乎见到的。这就是为什么我要你信任我，而且跟随我。我知道所有事情的真相，但你完全盲目无知。因为，你只知道你想你知道的。而你想你所知道的，只不过是深陷于沉重昏睡中做的梦，完全是虚无。

撇开你所知道的，跟随我。我会显示出你不知道的。我会证明显示，你所想是不可能的，真是有可能的。

离弃你所知道的，要愿意将它们完全抛在脑后来跟随我。你知道的一切会限制你，阻挠你有意愿去打开心智大门而认知真理。丢掉你所知道的，我将能帮你捕获满网你不相信可能获取的一切。

我们一起要走的旅程似乎须有很坚强的信念。但不必担心你没有足够的信念来完成此旅途。只要有信心开始走，就会有足够信念完成此旅途。

在我们将一同完成的旅程中，你会看到自己是不纯净、无价值和低贱。你对自己的憎恨会浮现于潜意识表面，而曝露出来让你意识到。不要惊慌，这些是你用来让我治愈的瑕疵。藉由你的信念和意愿，你的憎恨能够来到我这里被治愈。

怒气只不过是相信你相信自己缺乏爱，而是在渴求爱的表现。在我的光明中，憎恨能知晓它并无缺爱，因而得以痊愈。

当憎恨来临时，在安静之处邀请我来帮助，与我相处一段时光。然后静心和有信念地等候我的响应。我会邀请那些尚未治愈的部分来到光明中，让我治愈它们。当那些尚未治愈的部分前来回答我的召唤时，我不会遗弃它们。

我再次告诉你，即使藉由我之子给你证明你是有爱心且是值得被爱者，你仍将发觉心中有疑问不安，告诉自己「我不值得接受这种爱。因为我是污秽和可厌恶的，所以这必是种虚假的爱。」

这又是另外一些浮现于上意识要被治愈的部分。因此交给我这些思念，让我用爱之光照亮它。

我要求你拿起你的褥垫，站起来就走吧！这就是现在你手边该做的工作。而在做这工作之前，你必须先愿意将你的疑惑撇于脑后。这就是为什么我告诉你将会怀疑。所以，当你看见它时，你能说，「啊，就是它。就是如祂所告诉我的存在那儿的怀疑不安。」然后，你将了解那给予信念者的权威比假想有怀疑存在者必定较有力量。

把疑惧撇在一旁。相信我，且与我同行。

记得你已经病了，我是来治愈你的。记住我所说的，痊愈才能被引进。

*你是值得被爱。绝对不让疑惧告诉你，你不值得。
感激你有意愿，祂将前进带来所有痊愈。*

必定得先能看见有疾病，你才能把疾病显示给我。但是别忘了那只不过是疾病，由你休息静止，我能来治愈你。

你先必须抛弃老习惯，因为你的老习惯将使你保持现状，无能过崭新的生活。如果能开始新的习惯，那么一切都是有可能的。

我来教你新的习惯，你将依照我教你的练习方式学新习惯。记住我，且做练习。

你将注意到自己还是继续要复习你的旧习惯。因为这习惯是你至今为止所练习的方式。然而，溜滑进老习惯不可能毁损新学的习惯。所以，每当发现自己又再练旧习时，原谅自己被老习惯吸引，迅即离开老习惯，而开始踏上新习惯之道。每次如此做，你将会帮助自己忘掉以前所学的，而开始学习新数据的。但不要把旧习混进入新习惯中。如果要新习惯开始茁壮成长，你必须完全除清老习惯。

(6章)

批评判断是一种来看着世界的方式，决定什么是好、是坏、是对或是错的。你已被教导如何在人世中运作批评使你能做好的「判断」。因为那判断本身也可能是好或坏，是对或是错。

现在我要求你忘记所有曾学的判断。如果你是完全不知道，你不可能批评。任何在你心智中作的评断，皆会被接受成为一种相信，且必定是错误的。因为你必须先假设某些幻想是真的，而且在假定为事实内，再区分某些虚假来比较其他的虚假是较好或较有价值。批评就是在接受所假设的是真的之后，再割分成为不同的两回事。所有批评判断必定来自于体我。

你必已注意到在经文中耶稣和法利赛人的故事。法利赛人自认他们有能力依照已学过的摩西律法来评判耶稣。他们只不过是象征存在你心智内的相信，因为你相信自己已经学了的人世「律法」，使你有能力像位法官般的批评判决。

当你读到那些法利赛人的故事时，你是否有作评判？在你心智中，耶稣是否比法利赛人较为「真」或「对」？你是否批评法利赛人对耶稣的判决是「错」的？

在这世界中没有比较「真」的任何事件情况。这就是为什么你什么都不知道，且不能作批评判断。你所有意识到的经验皆是属于这世界的，因此你不可能知晓非属此世的真理。

这就是为什么我来到你这里。我知晓真理，而且了解你所相信的以及珍惜的世界。如果你能够信任而且跟随我，我可以引导你从这世界的沙漠走出，而抵达到真理。

你要像一位眼睛睁大大的，充满好奇的小孩童，信任地跟随我的引导，完全喜悦地经历各种经验。沿路不做任何批评的随着我，相信我会为你作一切判断。

不要因为在新约中各书所记载的使徒们名字有不一致而烦恼。这些细节都不重要。因为这些细节是无意义的。这些使徒们只不过是象征代表我们所有人。他们之间不会有任何不同，就像你和其他人们

也不会有任何差异。我们全部都是跟随内在引导之旅行者。我们将被引导沿着人世非真理途径，而学到真理。

这个世界是用来搅乱你要对真理的专注，因此是一种很强大的诱惑。所有存在这世界的，都是虚假的。然而你却硬想要了解且真实化它的一切假相。依照你能放弃且不注重这世界的程度，你就能获得多少的治愈程度；依照你涉入此人世且试着解决其中各种问题的程度，也就是你要拒绝痊愈而解决问题的程度。

因你似生活于此世界中，因此我也似乎来到此世引导你。但现在我要求你以不同视觉看这世界。不再接受「你」和「他们」是分开不同的。这是体我对人世的观点。

以我的视觉来看，这世界是含有各个不同音符而协奏成一首交响乐。我们所珍惜和宝贵的是这首乐曲，而不是各音符。我是乐团总指挥，能演奏出完美协和的交响曲。

如果从我作指挥者的观点来看，你能看见一曲完美无瑕的交响乐。但你如以相信自己与其他音符是分开且不同的各个音符角度来看整首曲子，这首乐曲则是各音符在互相竞争、冲突、攻击、埋怨，以及充满忧虑不安。

记住你并不是一个音符。那是对整首曲有扭曲观感。我们是一首*共同合奏的交响乐曲*。

爱整首乐曲。在整曲中，每个音符都是平等、重要和有价值的。每音符都是被珍惜成不可或缺之乐曲部分。把*你自己看成这首曲子*，挚爱整首曲，不批评或希望这首曲要演奏成不同的乐曲。

你所有听见、看到和曾经历过的，都是藉由你心智过滤的结果。

这总是如此，绝无例外。这就是为什么你对所见、所闻和所经历到的任何人事，只是你自己的相信和意见，而另外一个人对同样的事，能有完全不同的相信和意见。所「见」或「听」到的，都是经由体我心智过滤器，体我完全看不见，但却最会解释。

体我心智是从完整单一基督心智中，似乎分裂出来的部分。支离破碎的它，无能有完整和正确的感知。因为它的非完整性，它的感知不可能是知识，这就是为什么它只能自作解释的原因。

但体我心智并不知道它只在解释。它相信自己完全有知识。这就是为什么它似乎有冲突和矛盾感。每个体我心智只是在作无知识的解释，但错误相信那解释即为知识。

知识是完整的，不可能冲突。解释并非知识，也不可能产生冲突。它似乎有的冲突也只不过与假相冲突，所以也是完全没真冲突。

所有看见和经历的，都透过你的心智过滤。要找到安宁，你得完全放弃解释，而且记得知识泉源。这是我引导你学习的步骤。你要学习你是无知的；你只在作译释。如此，你才能退后一步，知道自己的解释是空无的，而愿意放下你的解释。每当你放下对虚空的解释，才能为知识腾出空间。知识是完整的、是真理、是安宁，且无矛盾冲突。

你都是经由心智漏斗渗透过滤来看见和体验，因此所看见和体验的，在证明你相信所解释的是真实的。这是好消息，因为在知晓这些都不是知识，因此没得安宁时，你可以选择退后一步，放下你的错误解释。

你也许看见弟兄似乎犯的错误 - 将他自编解释当作他拥有的知识。我告诉你，只要你相信自己的解释，你自己也是没有知识，因此不能领导那弟兄放弃他的解释。只有知识才能清晰地治愈错误。每当你看见弟兄的解释，把那解释带回给自己，使你能再次选择放弃解释而让它被治愈。

凡相信自己解释者，必定会从那解释而开论。因此，当你认出自己在作解释时，最有智慧的是保持安静，不开口。不要为无意义的解释而争辩，因为无意义必定导致你的虚无。

当你注意到自己在解释时，暂停不看你所见到的。找个安静时间与我相处一会儿，告诉我你作的解说。但不必好像它是正确，期待我去支持那解释且引导你更是自以为是。你只需告诉我那是你的解释，而期待那必定是错误的，因为你在无知识的情况下看到那些你相信是真的一切。要有如此的谦逊，才能使你放弃解释，而让你看出它对你的无价值。在放松解释所腾出空间，你必能延伸分享你接受的安宁和歇息。

为什么你呼唤我「主啊！主啊！」可是不依照我所说的去做。如果我是上主，是因为我就是知识。要听信我，而且要练习我所说的，才能够找到不可能被动摇的真安宁。因为那就是真知识。

可是光听而不练习，反而还要继续保留自己非知识的解释，你只是在选择要保留虚无，但相信它是真的。这就是选择虚无来超越真理。但虚幻的不可能被分享。

复习我所说的，然后依照所教你的重复练习，我将教你有宁静之生活方式。

(7章)

要对我有信念，相信我说的。因为，我所告诉你的，对你的治愈非常重要。你必须练习我告诉你之话语。你必须牢记那些话且珍藏于你的心智中。向我多要求，我将会再给你更多。要相信你是值得接受者，而且你能听见我告诉你的。因为我的旨意就是你能听见我之声音(即圣灵)。

当我的旨意和你心智中静待的渴望会合之刹那，你将能听见，且一切会圆满完成。

这就是以那百夫长的仆人被治愈来象征。他从来没有怀疑他是配接受我之礼者，也不怀疑他的仆人也值得接受治愈。这故事中所写的怀疑，是被那些不知道他们自己价值或是其他人价值者加进去的。但是那百夫长的确知晓。因此他的渴求和在他心中宁静的信念与在我内的知识融合，而成为无分离的完整意愿。他所要求的就是已给他的。

要求把我的思维存放在你心智中来替换你所想的思维，即是要求治愈。如果你诚实的有信心去找，你不可能失败。有求必应。

死亡并没存在，但因无知真理或生命，你能有一种类似死亡的沉睡。我来将你从昏睡中唤醒，从死亡中挽回生命。然而，每人都先自己决定了他已死。因此也必须靠自己决定要响应我的召唤而起死回生。

我来召唤你了，我伸出双手来协助你站起来。你的选择是什么？你准备唤醒生命吗？

在心智中，你对真理有些期待和展望。可是这些期望是基于你昏睡心智部分所知道的，它们仅是基于沉睡心智部分的解释或死亡，并非基于知识或生命。

你对我之期待是什么？你想我要带领你去哪儿？

为我打开你的心智，不要受自己解释的捆绑限制。那些非因我离开(继续与我同行)者是有福的。你为什么开始探寻？你想要找到什么？你真的期待以*你自己的方式能够找到上帝之宁静*吗？不可能！我期待你要完全顺服我。这是我给你的期待，也就是为什么期待和意愿闪进了你的心智中。

你所选择的这途径是在这个世界道路中最好的一条道路。虽*这条道路是在这世界中*，要知晓天堂王国，你必须有意愿与我一同踏上这条道路。

诚实的看着你所期待和你想要什么。那是我给你的期待吗？如果不是，而且你用它们来评价我，你就不可能认识我。

你的放手就是原谅。要衡量你对我是有多么顺从，就是在衡量所有在你心智内非属我的思维是否已被原谅。当你接受我的思维，依照我的思想实践我的旨意，而且认知它们不是你的思维，也不是你的意愿，你将不再以隔离的个体生活。你的存在与我持有同一意愿，这就是原谅，也就是你之爱的泉源。只有在你接受爱且与爱的旨意联合之瞬间，你才能知道爱。如果要意愿联合无爱，你就是选择要与爱分离，也就是选择要继续昏睡，而且拒绝复活 - 拒绝接受现在就提供给你的重生。

(8章)

现在你看着自己，见到所相信是无价值的自己。当你把自己和其他人比较时，你看到自己不如他人。你的努力不够，你也练习不够。这是你的自我评价。在对自己的评判中，你一直都是欠缺不足的。

现在我们来复习曾经要求你做的功课。我曾教你要相信你是有价值的。我已经要去让你的疾病歇息着。我保证我们会一起来看疾病，我也曾要你以感激之情培育你要痊愈的意愿。

现在就是感激和休息的时刻。感激自己愿意将疾病托付给我。休息吧，我们一起审视你的疾病。因为被藏匿的疾病不可能被治愈。

着重你的感激。让所有缺爱、憎恨和愤怒浮上于表面。记得你即使于现在，也正在被治愈。不要培育你的疾病，让它暴露到表面层，但选择要培育要治愈疾病的意愿。

让一切万事都以治愈为目的。不要因为你不想看到疾病之苦而躲避治愈。如果你想要痊愈，我们必须一起来看着病痛。

不要害怕，即使现在，我也和你在一起。继续此治愈过程的运作，让自己的妥善准备成为那种能有丰收成果的肥沃土壤。

我曾经告诉你这是个往内审视的课程和途径。然而，你的心智却仍要往外在人世中漫游找寻罪过泉源。此世界中不可能有任何罪的起因。甚至你在此世界所作所为，也没有可能是你的罪之泉源。

外在必定是内在的反映，因为你所看见和经历的都必定是经过你心智过滤后的结果。你所看见和体验的罪恶或对罪恶的评判，必定已经存在你自己心智中。部分的治愈过程就是在丢弃你加诸于心智内的评判。

源头在先，必须被改变。当源头改变后，所有跟随源头而产生的结果自然会改变。

只有独一无二的意愿，而那就是神的旨意。

因为你仍在昏睡中，在你心智中有暴风的狂吼。如果你能被上帝旨意唤醒，而只有如祂的单一无二的意愿，你则不会感知到风暴的存在。因为它并没真存在。这就是我们要一起学习的课程。信任我是你的教师，我会显示证明给你。

在心智中似有的狂风暴雨已经覆盖住安宁。安祥宁静是你天生的自然状态，也已存在你心智内。

我们训练的目的在于学习吹散那暴风云层，而让天赋于心中的宁静自然显现被见证。

你心中仍存有我所形容你相信痊愈是不可能且无能完成的想法。那是因为在心智中存有那厚重云层-你的相信，因此看不出那云层怎么能够使「只不过是如此的你」变成完美。

这就是我曾经告诉有关于你目前所拥有的「你天生是无价值的」想法。你着重于认同自己只不过是那云层，而不了解在云层后面就是无止尽的青天真我。要了解真我，你必须先得承认自己是乌云的相信是错误。

但你却相信那错误。若想要发现那完全是错误的思念，你必须愿意一起与我看透云层。你必须愿意放松你所相信是真实的，有信心地与与我一同看着超越云层边界。若停在界线边缘，你则看不见超越界线的是什么。

你不知道什么是真的，但你能牵着我的手，有信心地与我同行达至我所知晓的。如此与我一起观看超越云层边界，你应该了解，只需要能转头往别处多看一会儿，你即能理解宁静安祥完全没改变的一直存在你心中。

(9章)

每位读我之字语、听我之话语且练习我所教导者，都是讲授我之教义的老师。这不可能有任何例外。现在读这些字语的你，就是我的神圣教师。

不要被这一点吓到。不必担心基于被「指派任务」，我会期待你做什么。除了你做到要听从我之外，我毫无其他的期待。

不要担心你要去何处，该做什么，要说什么或对谁说。也不要担心你如何去授教。我可能会让你在无须用任何一句话的情况中教学。

不要花时间去想着未来。不要想你该如何教、什么时候教或到何地去教。只要想着去练习倾听我所教你的。如此，你则已经在教学，而且你所教授的已经被全世界都听到了。

在你心智中有畏惧的存在，因此会怀疑我要求你去做的事。它也会使你质疑我真的是要你做这些事者。不要听信你的怀疑，我就是在对你讲话。毫无例外的，你就是在听这些字语的那一位。

你不了解你的心智的力量有多么强大。这种力量在你的世界是无能以语言可形容的，因为它是无法描述的。但是你要知道这点：

每个你所接受的思维能在人的心智内教导全部人类。

你们就是这单一心智，藉由你们所同意接受的思想，能够教导全世界。

虽然我可能教导你说什么，可是并非你所说的在传述教义。虽然我可能教导你去哪里或去做什么，可是并非由去那里或做什么在教学。给人说什么、去这或那里以及做那些事，会限制你所教的人数。你是无限的，你内在的真我是无限的。因此，你不可能以这些来限制真我教学。你并不是由口头说的、去何处或做何事来教学。

每一个你所想到的思想，实际上能被整个世界都听到。人类的共有意识会被你所想的每一个思维震撼。你是由所想的每个思维来教人。不论你说什么或是做什么，而且不论你在何处，都是由你所想的思维在教学。

我要再次告诉你，亲爱的老师：

听我说。记得我说的话，而且练习所有我教导的。

你所吃进去的鱼，足够喂饱群众。

你是基督，因为上帝之基督就在你心中；这基督就是你的真我，是你内在的康健，也是闪耀的那盏光，其光芒辐射沐浴在整个心智内，照亮你的心智，驱散各种形态的疾病。

我的弟兄，让宁静伴随你，因为你就是被祝福的那一位。信任我，专注着你的事实。这是我们一起来探寻而且要记住的事实。

不要怕在你能记得之前须做什么准备。如果将你心智维持专注于我，没有任何能伤害你的。我一直伴随着你，我会在所有事件都带领引导你。

有道光芒一直存在你心智中。要想认知这光之前，你只需要记得就能够知晓此光的存在。此光一直存在你心智中。如果你感觉畏惧、怀疑或极度渴望有爱时，你所需要做的就是让自己安静下来，然后要求光明。只须要求，祂不会不显现于你的心智中。祂永远是在那里安慰你且保护着你。

不要转头不注视这光芒。不要怕你对祂要求太多。那光在那每一刻会为你的所有需求服务。

你不会用你所理解的方法来求治愈。用那些你认为理解的方式，已经把你带到需要被治愈的情况，因此它不可能是治疗方式。

要想治愈那些似乎于你心智中感觉很自然地但是种外来的思维，你必须将你的心智交托与我手中。把你自己完全托付于我，放弃所有对着这种想法的抗拒感。只须记得能把自己托付给我，才能产生你痊愈的结果。所以，庆幸你能回到父亲那儿！现在就是这时刻。把你自己完整和全部托付于我手中。

我已曾要求你要教我之字语。我感激你愿意如我所要求的去教学。现在，你必须注意听下述的教学秘密：

一位教师也是同时在练习他教学生之讯息，知道他所教的讯息也是为了教他自己。如此，每个人皆可能成为我之字语的教师。因为由学生的学习需求，才有教师的产生。

作为教师者的你总是需记得你也是学生，所有一切皆是为了你的学习而给你的。如此，视所有人事皆为学习和练习的机会，因此感激一切人事的发生。没有一件事不是由我特意的赠与而放置在你的路途中。能如此看成是赠礼者，的确是有福者。

作为我学生和教师者，你得将我之字语都摆在一切之前。必须有意愿和信心的牢记此点，你必定会藉由我而知道下一步该如何走。

(10 章)

不必想下一步要做什么，当那时刻来到时，记得问我该做什么。我将会在那时刻给你答案。每刻皆会给你那瞬间的治愈机会。但如果你在此时想着彼时，你则会失去现在赠给你这时刻的机会。若没利用那给你的时刻机会来治愈，你会似乎需花较长的一段时间才能治愈。

绝不要为自己想。记得是你自己在为自己想，导致你现在有需被治愈的情况。放弃你的思想，用我的思维来替代你的思维。现在就是那交换的时刻。现在就撇下自己的想法，我将会以我的思想来填满你的心智。

以我的思维来填充，不要怀疑我给你的思想。当你被诱惑而开始质疑又再开始想找自己的思维时，记住你人生旅程之目的。欣喜地再次选择我的思维。

你将似乎面对许多诱惑。有时，你将似乎已经完全忘记我的思维。不必因此而焦虑。你在没有我的情况所想的，不会伤害到你的真我，但会耽搁你的治愈一会儿。因此，当你发现自己忘记用我的思维时，迅速甩开过去和你健忘的记忆。现在是崭新的时刻！以再次选择我的思维来帮助自己。

在此学习旅程中，不可能往后倒退。与我在此痊愈旅程上，只有往前进。当你又忘记且似乎失败时，你只是暂时在原地不动而已。当你准备好要再与我同行时，我会在你旁边等候着你，随时牵你的手与你往前行。

全心全意爱上帝，爱自己和爱他人是完全相同的。

以上是我要你学的训诫。在你心智中的任何人和事都是相同的，在上帝心智中，他们也都是相同的。

你如何学到这教义呢？第一，你必须先放弃批评。因为当你在作批评时，你就是在辨别而看到不同之处。因此在那「看」中，你不可能见到全是相同的。

深入你心智中，观察你所谓「思想」的运作过程。你会看见它在不断的隔离、分裂、选择、特定和评判。是这些评断在定义着分离和不同。这些完全就是选择不接受真理。

因此，这是为什么我要你放弃自己的思想。然而，我知道在你能选择放弃自己思想之前，必须先看到你视为宝贵的思维实际上是完全无价值的。只要你仍旧要抓紧它们，珍惜它们为宝贝，你就看不见现在已经在眼前的真理。你的思维如同帘幕使你看不到被你遮盖的天堂之光。

我要求你记住古老谚语：

「以你完整心智和灵魂，全心全意地爱上帝。爱你邻居如同爱你自己一般。」

且记住上述言词不可能被分裂成两码事。它们是完全相同的爱。

了解你自己所想的会挡住你经历的爱时，你才可能愿意放弃自己的思维。每次若能如此祈祷，且将你的评断放置于一旁，你就会靠你意愿之翅，飞向且见到天堂之真理。

当你听着我告诉你的，且练习我的教导，你心智中会浮现那声音告诉你，如此做是无理性且没道理的。这想法在影射你会后悔听我的话，且会吃苦头。当此杂念来临时，记得我已警告你这点了。然后，把杂念挪至一旁，继续倾听我的教导。

(11章)

你应该如何祈祷？祈祷是在不间断的思想。藉由每个思维，你在为所有祈祷或是为无有祈祷。

你应该如何思想呢？

我已经告诉你，要把你的思念撇在一旁，接受我的思想，与我一起想。我所想的就是原谅、爱、接受、感激和欣喜的思念。

当你不愿听我的思维时，你自己会知道的。因为你将没有快乐或安宁。现在不是自我谴责的时候，谴责不是在我给你的思念中的想法。如果你忘记我，而被诱惑要自责时，你必定又开始听自己的思潮，而祈求无有。这是你应该祈求每日粮食的时候。现在对我打开你的心智，原谅复健自己的错误思想，且将它们放在一边。

凡要求者必能有所收获；有寻找就能找到；有叩门就会为你打开。任何祈求者会接到和找到赠礼，且为敲门者敞开大门。

你父亲是爱的延伸，祂之爱已经从祂倾流至你，这是祂赠送你的唯一之礼。任何非父所赠与之礼，什么都不是，是无意义且无价值的。将它们摆在一边，只要接受父亲所赠之礼。

你的心智是分裂的。在你心中有极大的意愿去做我要你做的事，但你心中也存有极大的阻力引导你不去照我教的练习。让我们一同看你的抗拒和干扰，才能使你了解它们的花招诡计，而能做明智的选择。

你的抗拒会使你分心离开我。它会让你去想似乎需要解决的问题，它会让你去做你相信被人世瞧得起的工作和事情。它把这些混浊投掷给你，使你将我的清晰话语听成不清楚和而不确定。它使你似乎要质疑我所说的话，而且需要我给答案，才能信任我。它可能提供你很极端的人世欢乐和享受来骚扰，使你对我所教之字语无能专心学习。

当你受到它的诱惑要抗拒时，该怎么办？注意它的真面目，不要让它伪装成是重要的。认知它是在用来抗拒我，给它取一个名子。然后，以你的意愿之力量将它交托给我。我们一起将能够使你转向正途。

祝福那些听到我之话语而有意愿随从者。

你的抗拒只不过是你要一切仍维持现状。因为你图求安全且相信自制的安全措施能带给你安全。你自己所想的和自制的的安全都只是在吓唬自己。

你本来就是很安全的，但你没有安全感。安全感无知幻想出的畏惧。

让我来引导你，由知晓你是安全才能达至确信安全的境界。你的真我本质确保你是安然无恙的。

知晓你的真我将能移除所有畏惧幻象，知晓真我者不可能有害怕的存在。那就是由内在之光辐射照亮着你所看见的一切，能驱逐所有黑暗幻影，只显示给你安宁、爱和喜悦。由此自然天生爱之光芒能分享于整个世界。

抗拒有时候可能会似乎是种光，所以你必须在心智内仔细听它的来源。抗拒阻挡有时会很暧昧不清楚，你必须仔细倾听它对你的教导及其渴求来源。当你被诱导要为任何事花时间时，自问：「这有何目的？」

在自问此句时，记得时间之目的是在治愈心智。这是时间之唯一目的。如果你为其他目的来使用时间，你完全没在利用时间。

自问，「我目的何在？」且真诚地听你的回答。任何治愈心智以外之目的，只不过是延迟自己的治愈。任何非属你的真目的，皆是种虚幻空无。

因此，在问「目的何在」而发现是在为治愈心智以外之目的后，再问，「我要的是什么？」当你能以真心回答此问句，你会找到意愿和方式来改变现在时间之目的。这只不过是由那位知晓目的和时间用途之圣灵带给你的更正。

(12章)

现在我们来讨论你该做什么。你知晓自己会经历抗拒 - 极大的抗拒。因此你得留心，绝对不要疏忽。当干扰以各种形式显像时，感激庆幸它之无价值，而即刻抛弃它。

你所该做的是在心智内部一种知晓意识存在的工作。并非知晓此世界，而是知晓自己对这世界的思想。

现在你想你着重的是这世界。你想象你的重点是家人和朋友、工作、娱乐和休息。但是，我告诉你，那些从未曾是你心中最重要的事。即使你想那是你所在关心的种种，也只不过是心智内的幻影。

你向来所注重的且觉得最重要的是*你自己的思想*。在似乎是人事互动的片刻，你都只是在着重自己怎么想。也因为你视自己存在这世界是分离的个体，你所专注的也是似乎由你孤立心智中衍生出只属于自己的私人想法。让我们观察这种运作过程，虽几乎毫无察觉和意识到它，但却能为你定义你所想的、所相信的和要采取的行动。

每当在用肉眼见到人事瞬间，你心智内开始产生有关于那所见到的思想。例如，当你看到一张椅子，你也许想它很美观、很破烂、是干净的、是肮脏的、你想去试坐、很想拥有或不想要它等等。这些想法似乎是自动地来到你心智中，你不必意识到或去衡量它们。你也许依据你的想法对椅子有些评价，你也许基于那评价选择坐在那椅子或不坐在椅子上。可是你从来不会去观察、评估或质疑你对椅子的想法，因为那只不过是一张椅子。

那些似乎完全没有经过你用意识或评估的思维，自动地进入你的心智中。你称此运作过程为「思考」或「想法」。你在心智中无意识状态下，不间断地对世界的一切做瞬间无质疑的批评判断。这些没有经过估值的判断，定义了你世界中所有的人和事。你毫无意识的且不曾质疑的允许它们存在你心智中。

因此，我要你做的工作只是在要求你稍微缓慢这些运作，你可选择如何放缓慢下脚步。现在用最合适的方法来减少生活中的干扰，使你能够花些时间意识到心智中似乎自动产生的思维。在想的是什么？它们在教你什么？你为什么听它们？它们是出自于爱吗？

现在，不必担心你要如何处理这些匆促草率的思念。当你开始质疑你所想的一切时，我会在你心智中与你在一起参与估值你的思念。当你想你是在专注此世界时，只需要开始意识知晓你专注的是你所想的就够了。

你也许问，为什么做这工作？尤其你的抗拒会教唆你做其他比较重要的事。我告诉你，在估值你心智内的思维前，你不会意识到为什么要做你所做的任何事。

未经估值所产生的意识，能确信你所储存的是你真正要的宝藏吗？如果所花的时间是基于对你非真正有价值的思想所作的评断，你在为谁囤积宝藏啊？那真是你要拥有的吗？

若你看清你的思维，考虑估值它们，决定它们对你是有价值的，然后依据它们来编造生活…至少…你能确定你在储藏有意义的宝藏。

因此，第一步必要检视你的思维。当你意识到所允许存在心智中的是什么思维后，我们会依照对你有价值的来一起考虑估值那些思维。

不必焦虑你在治愈之途的进展；能已上了此途径而且意识到此途径，就已经足够了。让我告诉你一个秘密，使你的旅程较简单且较喜悦。那秘密就是：

在此旅途中虽似乎感知成多种体验，你真正的只有两种经验。一种经验能加速且增添你的喜悦；另一种经验则在延迟旅程进度一会儿。要有简单和喜悦旅程的秘密，是要学习分辨这两种经验，且能一贯性的选择喜悦之途。

我曾告诉你以上两种经验，这只是再次提醒你。在我们一起旅行的路程中，你只会知晓有意愿和抗拒意愿的经历。所有你想是所经历的，只是其中的一种

所以，绝不要焦虑你治愈之途的进展。不要评断你的思念和行动。因为，操心 and 批评不能产生喜悦，因此不能有意愿。

我的朋友，辨明分清。认知你心智中的思维，在每个机会都要选择增强你的意愿。只要探寻你内在的王国。只要寻找你内心王国，而一切皆会给予你。在你心中，是你宝藏储存处。

对你有帮助的是，记住这点：

上帝旨意是在每一刻要你有永恒且完全快乐。

这句话极简易。所以，在你不快乐的时候，你已经选择不要上帝的旨意。当你不快乐时，你已经选择抗拒祂。就是如此单纯。并不需战斗或反驳，而只抗拒就足够。那并不会将你与上帝分开，而只是阻饶你的意愿去认知祂。

当你不快乐时，你阻饶自己的意愿去接受真理。要再有快乐，只需将意愿归还你的心智中。你的意愿赞颂着上帝旨意，而给你自己每刻去知晓快乐。

让我再告诉你一个秘密：

这世界不可能带给你快乐。因此，上帝旨意并非要你有这个世界。

不必担心此世界。让它照顾自己，信任一切都会以爱之方式来解决。我的朋友，你只需跟从自己之爱心。在治愈途径前行，让心智保持从意愿产生的喜悦。不要想其他的，你将能对万事万物有帮助。

我的弟兄们，我告诉你：*注意你感觉的是什么*。在没感觉到喜悦时，就是选择在抗拒。但它不会对你不利，将它作为唤醒你的警钟，来提醒你再次选择喜悦和意愿。如此，你再次觉醒，且选择解放自己的自由。

(13章)

每当你看这世界时，记得所见到的是经过自己心智滤除之结果。每当你发现自己对你所看的世界有所反应时，记得你只是对心智中你的思维有所反应。这将能给你一个机会来看见你所想的是什么。

当你藉由心智过滤器看着世界，你将看见许多事。有些似乎好事，有些很暖心、好笑、快活或渴求的事。有些事可能似乎很吓人、恐怖、错误、让人讨厌或使你憎恨的事。这些从好滑动到坏的标准尺度，每思想都是在这好坏衡量中间。

现在再次记得*你藉由自己心智过滤看着世界*，这暗示所有好的和坏的概念必定是已经存在你心智中的思维。的确，你将明白所有的思维都是自己的，你是自制批判的骄傲主人。认出你自己拥有你的批评很重要，因为如果你是思念所有人或是相信者，那么你可以决定再次选择允许自己有不同的思想。

刚开始，你也许看不出为什么应该改变你曾经制造的一些批评。所以我要你思考这点：

记得评断如同是一把刀剑，看着上帝之子而斩割分裂他。这意味着如你把这个评判视为有价值，你就看不见上帝之子的完美和价值。

知道这点后，无论它似乎是甚么，你能够有意愿将批评之刀放置于一边吗？

如找到一丝意愿去看着上帝之子，不作任何评判，就已经足足有余了。每次注意到自己的批评，而试着给无论大小之意愿放弃，也已经足够了。

每次你给我的虽极微薄之意愿去放弃批评，我将感激的给你祝福。每丝意愿类似撒在土壤的肥料，非常有利于治愈你的心智。

至今为止，你的混淆疑惑都是因为被自己的思维束缚之结果。你自己的思维造成了你的苦痛。如果你要选择自由，你必须先选择不被你的思维捆绑住。

这就是为什么我来人世。我来教你放下自己的思维，松开自制的思维锁链，而挺直站起来，感激喜悦地往前行。

如何能开始知晓上帝之安宁和喜悦呢？我告诉你，非是用你的担心和以前努力方式来取得。放慢脚步，与我一起放轻松。

凡倾听我之语者，能开始知道上帝之安宁和喜悦。如同一位幼童有意愿要学习，听从且不断去尝试练习父母所教的。你看那小孩在学习新的东西，且注意到学习本身并非来自于小孩的努力。练习只是显示他的意愿去学。类似奇迹般地来至幼童，而突然会做本来无能力做的事。

你就像那孩子，你听和练习表示有意愿，但绝不期待它们产生何种结果。但由意愿的表达，则能期待果实的衍生。

许多干扰会来到心智中使你远离我。记住干扰是你被诱惑去抗拒意愿。你应该要抗拒的是那让你分心的干扰。我曾教过你，你做什么都不重要，但为什么要做才是重要的。这即是为我做事的一种邀请。如能将每个干扰变成听我教学的机会，你已经成功地往治愈之途径了。

进入天堂之门并非狭窄的。这扇门是为大家打开，而每人都会以他们自己的时机进入天堂。但要通过天堂门坎者，必须先得穿越一切干扰。不要在往治愈之途中耽搁延迟太久会对你有利益。让我成为你万事唯一之目的。

你的意愿即是一切。

藉由你的意愿，将得以视一切焕然一新。

(14章)

现在是非常重要的时刻，因为只有*现在*能使你所采取的行动产生任何作用。纵使它有倾向去规划，连体我也知晓现在时刻才是真实的。

谦虚地用此瞬间，好似你无知现在时刻是什么。以谦虚诚恳地来看现在，表示你的诚真。因为你完全不知道会发生什么、该做什么或该去哪里？以谦虚诚恳的态度来看此瞬间，你才可能在此刻打开心智来倾听我的引导。

当你于现在此瞬间向我祈祷，祈求我帮你解决所感知的人世困难，不要期待我对你所祈求的会有答案。你应该自我审查对感知的困难是什么反应：你注意到心智保存着什么思维？你在下定什么种评判？

*利用祈祷之机会来清除*心智中的罪恶、畏惧、干扰、抗拒和批评，*把它们都交给我*。把祈祷视为复生意愿和信念重生的机会。当你能做到这两点之后，再问我你该做什么，但不要有任何期待。我将以引导你至对你现状是最完美痊愈之途径为奖赏。但要知晓并非因为你依照我要求你的祈祷方式而给你奖赏，而是你依照我要求你的祈祷方式，使得自己*做好准备来接受*我等候着要给你的奖赏。

上帝欢迎所有人来到天堂的宴席。实际上，不可能藉由其他方式。因为，除非让弟兄引导你去宴席之外，没有人能找到去宴席的途径。

这就是我意指的：上帝之精神灵魂是单一无二的，*接受此事实者则将准入天堂宴席*。因为*接受和入宴席是相同的*，两者之间没有差异，也无时间的间隔。

你把弟兄们和你看成为分离个体，甚至常常起冲突。这是基于你心智中的批评所编织的幻觉。若没用评断来分割，则不可能有离间不同。因此，若无评判的存在，则必是只有完整相同的单一性。

你做的许多批判都是在关于弟兄们。我要求你看到这些批评，有意愿让它们离去。在做这要求时，我也给你参加宴席的邀请。你宁愿要受相信批评的干扰，而不接受我的邀请吗？

你将会有许多畏惧、怀疑和不确定是否要做我要求你做的。用下述方式来看我的要求：我呈现给你参加宴席的请帖。你可选择信任你弟兄们之完善，将所有批评摆在一边，而接受我的邀请。或是你可选择被批评干扰，而选择去相信你对弟兄的批评。这是你的抉择。

如果选择要进天堂王国之宴席，我要求你把你与他人是不同的感知留在大门外。这些感知是基于你对他们批评所作的判决。

每当你看着任何人，或甚至想着任何人时，你就是在忙着评断裁决那人是好、坏、有益或有害等等。但它们所含之相同点是把此弟兄个体分裂成不同块状，而在对每块有不一样的批评。你对自己的评估，也以同样的方式把自己拆得四分五裂来对每块批评。

因此，如果你和我在治愈之途同行，我要求有意愿把你的批评放置一旁。现在就放弃它，你的负担会立刻减轻。松掉你的所有评断，它们则立刻变得无价值。来与我同行吧！

(15 章)

那位似乎你所寻找的迷失者，就是你自己。你自己似乎迷失在群集的幻觉中。因为你相信幻觉，你对自己是谁已有混淆疑惑。让我们现在来谈论这一点。因此当你在寻找迷失的自己时，你可能知道所寻找的是谁。

我已经曾经说过，你把自己看成一个分离的身体。你愿意承认这一点。可是你把这点当成一个事实。然而这不是事实，而只是你的感知。

那位并没有真正迷失，而只不过你感知成隔绝分离的。因为你并非分离、未曾分离，且绝无分离的可能。这是所有被创建的真理，所有被创造的未曾分开或是可能以任何方式离开其创建者。

我并非意指所有你见到的一切都是创建的部分或是独立的单元。我的意思是一切无可能自行独立。因为所有存在的皆为完整单一性的。

当你看着或想着这世界时，你视那些不属于自己身体的成为与你分离的个体，所以是和自己不同。你的家人和朋友都是分开个别的，在你房子内的家具是分开个别的，甚至你所穿在身上的衣服似乎也是与你分开的身外之物。我告诉你，*那不是真的*。这种感知是一种幻觉，这就是为什么我告诉你，你已经完全迷失了自己。

因此这个途径是一个来找回真我的路途。一切在此途径遇到(或课程所提到)的，必定都是来帮助你发现你的真我。这也就是为什么当一个人在失落后被寻回，必定是极雀悦欢欣的。因为当一个人迷失的时候，他只是走失了，他唯一需要的是能够被找到。

让我们来看圣经上浪子回头的故事。那迷失的儿子似乎是种分离和独立存在的故事，可是这是不可能，因为不可能有分离和独立的真生存。

这故事中的父亲与我是同一位，我们之间没有任何差异。你就是那位似乎是走失的儿子。可是你的真我不可能是迷失之子，因为你和我一直是在一起的。

那儿子似乎出外游荡，只不过是在他的心智中的旅程。换句话说，你在感知中离家出走。可是这个旅程只是在你的感知中发生而已。我们未曾以任何方式分开过。

现在你已经开始准备好逐渐从你幻想的旅程中清醒。我来与你相会，且帮助你回到你的真我。

我要求你练习接受下述想法：

*上帝之神圣之精神灵魂是唯一的存在，在祂之外没有任何存在；
我是存在的，我必定是在上帝神圣精神灵魂之中。*

*在上帝精神灵魂之中的也必定是精神灵魂。
我与祂是相同的，其他都是幻觉。*

在往前的旅程，我将继续帮助你看清且更透彻了解上述的思维。但目前我只需要你有意愿接受此概念。我也要求你记得凡是你的真理，也是其他人的真理，以及你和其他人的经历。

那故事中留在家的长子代表心智中的抗拒。那抗拒除了在否认你和父是相同之外，无其他之目的。不要注重那抗拒，只要注重你的意愿和喜悦。继续维持你的喜悦。

(16章)

当你跟随我走在这条道路时，你心智中会产生很多疑问。你将常会怀疑所该做的事是对或错。在你心智中也会感觉担心和疑惧。让我提醒你，所有的不安或担心都不是从我这里来的，它们是一种抗拒。所以，应该庆幸你不必听信它们。

当担心和疑惧来临时，你只需静止，让它们离开；当又感觉到喜悦和宁静后，你再做那些来到你心智中该做的事。

现在，让我讨论有关对错的概念，因为这概念已导致你的混淆。你注意到对或错是一种批评吗？我不是要你将批评摆在一边吗？

不必焦虑做错某事。记得我曾告诉你，在这旅途中你将只会有两种经验：有意愿和抗拒意愿。选择意愿，你则会有喜悦；选择抗拒，你就是在选择拖延耽搁。

真的，你不可能服侍两位主人，你只能跟从一位领袖。在你有意愿时，你为真理之主服务。在选择抗拒时，你则在伺候着空无。因为凡非真的，必是虚假空无的。

记住，如从不注意此世界，你将不可能产生疑惑。所有你似乎在做的任何事，都只是在心智中选择所想的思维。在每次选择时，就是在选择要喜悦或是耽搁延迟喜悦的来临。在心智中如能理解这简单概念，你将不会知晓疑惑的存在。在心智中清楚这两种选项，你将永远会知道你的向导。选择遵从引导，你则已选走上康健、快乐和真理之途径。

你用来批评之基础律法已刻印在你心板上。至今为止，你对此律法有充分的信念。

现在，你开始清醒要用另一种方式来感知。但是你有罪恶感，因为你的感知还继续抓住不放那老旧的批评方法。让我告诉你，光靠你自己是无能停止批评的。你所相信的法律已存在你心智中许久。因为你选择要相信那批评律法，所以此律法是你所渴求的。你必须先要有意愿去铲除这些批评律法，它们才能从心智中抹擦干净。

每当注意到你又在依据心智中刻印的律法批评时，你必须让心智休止一会儿，再次给意愿，不要选择相信你的评断。相信它们，会使你在律法中紧卡住。

那些你用来作批评基础的老旧批评律法是什么呢？它们是离间分隔之法。这律法明定上帝之精神灵魂能有不相同的种类，非独一无二的。或相信上帝之精神灵魂虽是单一的，但祂与你和其他人不是相同。因为此为离间分隔之法，你必须依据此法律而把一切看成分离不同。批评是服从此法之仆人，批评

视此律法为主人，且在心智中认同此分离律法。相信且接受此律法，才能赋予批评目的，而更真实化此律法。不批评，此律法则站不住脚。无律法之存在，则不可能有须被批评的不同存在。

有意愿不批评吧，在被诱惑时，静止心智一会儿。当你能做到这点，你就不愿再继续做那法律之奴才，也就是有意愿去知晓上帝之精神灵魂是完整单一的。

财主和乞丐拉撒路的故事^(路加 16:19-31)以现在所写的是无意义的。然而如能用真感知且超越文字的阅读它，此故事则真能充满意义和目的。

若以旧批判律法来看此故事，你可以看成分开的不同人。你虽只有少许的信息，你看见一人很须同情心，而另一人拒绝给同情。你然后可能判定不施与同情的财主应受到上帝给他的受难。或是，你可能也判定上帝才是最没同情心的。你判断是什么不是重要的。知道它们都是基于分离律法所作的裁决。

现在让我告诉你，如何不用这律法来看这个故事：

这个寓言故事是思维的总汇，用来测试在心智中所给它们的价值。这些思维并非分离的，它们为了作完整测试而被摆在一起。似乎不同较多和较缺的思维被并排在一起；故事中把受苦的思维以及对和错的想法都搜集在一处，来继续保持分离的虚幻。这故事剧演出成一种天平测试，当故事继续发展，读者用着痛苦和享受来秤哪边比较重。但整个故事只是在心智内的思维。

当故事内容继续发展时，它似乎变得更迷糊而且更复杂，使读者忘记这故事只是关于在心智中的思想，纯粹是种虚幻，毫无任何的真实性。当一个人批判这个故事，它则变成比较有意义。它似乎也变成活生生的，而这故事也继续适用来到心智中的类似「思想」。然而，这个故事除了只是思想外，什么都不是，它没有力量去影响思维者的心智。

所以，这个故事要告诉你什么呢？

所有的感知是在思维者心智内的思想。此思想本身没有意义，但思维者给它意义。这思想似乎造成影响，那也是思维者给所想的似乎有的影响。换句话说，在心智之外，思想是完全无力的。

这就是现在我要你斟酌的事实。记得用我曾说过的教义来考虑我现在告诉你的影响。

*你所有的经验，皆由你心智滤过的结果。你未曾注重这世界，
但总是只注重你所想的。
至今为止，你所体验的都是基于你所相信的分离「律法」。
上帝之神圣之精神灵魂是唯一的存在，
所有生存的皆存在于祂之内。
这真理永远是真的。*

现在，这寓言故事除了毫无意义外，还能代表什么？如果真是如此，除了是你所赋予的意义外，从此故事所经历的能有什么其他的意义？

你所经历的一切都是由心智过滤出的。你相信分离律法，但上帝之精神灵魂是完整单一的。你有意愿要治愈分裂心智。每当你想是在专注于此世界时，你只是在专注于自己所想的。批评能使你的思维似乎是真实的，有你给它的意义。你想的思维在心智之外，完全无力量。

现在我们来探讨原谅。依据分离之律法，你可以选择原谅那些似曾伤害或冒犯你的人，你也可以选择不原谅而对他怨恨和记仇。若作后者选择，你必得已先作评估来划分你和弟兄是不同的。

依据上帝之律法，祂之精神灵魂是单一的。没有任何分离之部分能够触犯或伤害你，只有心智内聚合的思维能使你有此感知。光是思想本身是无意义的，但由过去所学的以及由批评所教的，能使你所想的似乎有意义。因此你依据你相信是你知道的，才感觉到被触犯或伤害。

你难道看不出你弟兄什么都没做？你难道看不出那些似乎有意义的思想所产生的痛苦是经由心智的过滤而产生的？你难道看不出所有似乎适用的意义都已经被你利用了，因为你相信那是真能适用？然而，这并非意指那意义是真实的或真有意义。那意指你相信它，而产生视它为真的反应。以此方式，你继续学习制造思维的意义。

原谅是什么呢？原谅只在认可自己被冒犯或被伤害真正是如何发生的。它们并非来自于你的弟兄，而是来自于你给心智的思维制造适用之意义。没有你所加诸的意义，你不可能受苦痛。

原谅再进一步的认可你不要再继续受苦痛，你承认那意义是在你自己心智中。你是那意义的制造主人和相信者，所以你可随时放弃任何你自制的意义。当你松手放下意义时，所有被冒犯及伤害的感知皆必消失无踪影，因为它不再有力量产生影响。所有编造的意义都被解开还原。这就是原谅的运作过程。

当你感知弟兄在一天中冒犯了你七次，他不需要忏悔，因为他都没对你做错任何事。然而，你可以选择用各七次机会，与其注视心智中所相信的意义，你选择看着且承认思想本身是无意义的。如此，你找到了解脱。且因如此，能开始发现真正的你。

我了解你有时需要极大的信念来看你所想的是无意义的，因为你已经教自己思念是有意义的许久了；甚至相信你的思想有其目的。那目的是在让你了解这个世界，使你能照顾保护自我。这是你给它的隐藏意义。这也就是为什么你必须把思念撇在一旁，因为如你将无意义的硬要假想成有意义的，你就是生活在梦幻中，且相信梦是真的。要发现什么是真的，你必须撇下幻想，你不可能用虚幻过滤出真理。

有时你似乎得用极强的信念来做这点。但信念只不过是表达你的意愿。呼唤你的意愿，且记得那是你的力量。

我的弟兄啊，你并非不配且无价值。与我同在，你与我有同样的高价值。你只是不认知真我，因此无知自己的价值。

我很感激你有治愈的渴望及意愿。我庆祝你与我踏上治愈途径的每一步。给我你的意愿，倾听我，让我教你学习认同你的真我，而且与我一同庆祝你的价值。

感激是存于你内在之大礼，因为真正的感激是在认识真我。这天赋能鉴赏真正的你和自由。感激是记得真我，是在培育你的意愿已达至完全的康复。不要抑制自己不慷慨的给与感激。花时间在安静中坐着，去知道你的感激。完全认知感激，就是接受你瞥见的真我。你的真我就是感激和爱。

现在你学习不在有时间和地方之处寻找上帝的天堂，因为祂的天堂已经在你之内。那神圣国境就是你的真我，是当你错误感知已经被治愈时的真理和喜悦之自然状态。

我曾告诉你，你只在对自己感知时离开了我。这是真理，并非作比喻或一种有帮助的概念。在你的感知中，你把自己视为似乎真我以外之物。那错误感知使你无法认出现在已经完全在你伸手可及之处的天堂王国。

你何时才会有意愿来治愈错误感知？此问题没有答案，因为「何时」是有关时间的，而治愈只与你的意愿有关，和时间完全无关。

忘记时间和未来，完全专注于现在和你现在心智所想的。现在就撇开抗拒。现在就弃置那些无意义的思想。完全专注于你的意愿以及培育因你真我存在之感激。这是现在就已经在运作的治愈错误感知之过程。

现在上帝之天堂已经在你之内，不要让你自己被其他的干扰分心而离开祂。

(18章)

祈祷是增加信念和意愿的一种练习，因为祈祷是*感激的动作*。每当你祈祷，不论你可能说什么，皆是发源于内心且是超越字语的，「我相信有超越现在经历的真实存在，我意愿延伸此信念，跟随这条道路，使我知晓现在仍避开我的真理。」

继续祈祷，你的信心和意愿才能够藉由你所渴求的更增强。

不要听信心智声音告诉你，你所想的都是正确的。记得我曾要你把自己的思念摆在一边。这是为什么我要求你如此做：

现在你已经定义了所相信的自己。那包括你的批评、偏好以及所有你是谁的概念。但是这些概念并没有在告诉你真正是谁。这些概念反而都在告诉你是非真正的你。

记得我告诉你，你在自己的感知中离弃了我。定义自己的概念是种错误感知，它在告诉你，你不是真我。在心智中的你相信自己定义的概念，而它唯一目的是要你离开我。

记得你只是在*心智中离开我*而已，那只是你的感知在告诉你与是我分离的。

所以，你如果认知你的真我，你必定也愿意将有关自己的感知弃置于一边，你必定也有意愿不再相信你所定义自我，且必定有意愿去接受真正的你。这是为什么我要求你谦逊。我要求你去承认你可能错误的定义了自己。

这就是为什么圣经写到：

「让孩童们来我这里，不要阻止他们，因为上帝之国境属于这些孩童们。」

让自己变得像孩童一般，自由不受自我观念束缚，而盲然看不见简单的真理。对我打开你的心智，让我能为你显示你的真我。

当一个人开始了解在往天堂之道上需要做什么时，必定会开始畏惧。因为，你相信是如自己想法定义的，你已经完全认同你所想的。因此，当我要求你把所想的放在一边，而且似乎对此要求不允许有

任何例外时，你必定会在某时开始变得害怕。因为在那害怕时刻，你理解成你需在那时用身体去交换神圣天国。

你尽量放心，没有比这离真实更远的。

我绝对不会要求你给予你无意愿要给的(身体)。因为你是上帝之子，凡相信是你的，就是你拥有的。

但有时你也会开始了解，你所相信是你的(身体)，只是种以虚幻价值在支撑着虚无空幻。

在这种理解时，你将开始有意愿以不同的方式审视。藉由你的意愿，将会改变你的视觉。你将开始了解真我的价值，你也将选择放弃无价值的，因为你只要寻找有价值的。

所以不要害怕，但给我你所能给的意愿。感激由给我之意愿所得的收获中，你将会要给我更多意愿。

你了解我所教的似乎都是一点一点的给你。这是因为理解是有意愿之礼。你给较多的意愿，将接受更多的理解。完全意愿产生完整的理解，然后畏惧则不再能生存。

那个盲目乞丐的故事，在象征接受了很清楚容易了解的新视觉。那乞丐有完全的意愿，群众似乎代表畏惧，因为他们畏惧耶稣会看到乞丐为他们中间的瑕疵。可是那盲目乞丐不相信他们的畏惧，因为他的意愿强于畏惧，所以他所听见的心声超越众人们的杂音，他的意愿使他获取视觉。这也能适用于你。

(19章)

你全神贯注于这世界的形式，因为你相信形式有意义。基于你所经验和目击的，你都在作比较、批评和决定。我告诉你，这形式世界无任何意义，它完全没有意义。任何你想是有意义的，都是你心智中自编织出的。因为那是没依据上帝的意义在独门造车的编织，必定是种不能被分享的幻觉和假象。

无意义的就是虚幻，因为它不能被分享。所有不能被分享的，不可能存于上帝心智中。这意味着你在给无意义的你要有之意义，但它在祂心智中完全没意义。因此，代表它无可能存在。

如能接受这点，对你来说是好消息，是能解放自由的真理。因为这代表所有你用来决定罪恶、过错和畏惧是真实的基础，完全是无意义。所以，也意指罪过和畏惧是在真实中完全没存在，因为那些似乎使它们有意义的，只有幻想出的意义。

在此思想中，所有的过去痕迹都已经被抹擦干净，因为你所想是有意义的皆是无意义。所有罪人并无罪，且没有罪之根据。这就是为什么耶稣只看到纯真存在那些似乎有罪的人。因为他不把无意义的编织成有意义。这就是为什么你能在瞬间的认知中而有所转变。了解所有你想的都是十足地无意义的，能够带给你自由、意义和安宁。

在交银于仆保管的故事中，如果那银币代表意愿，那么至少这部分的故事是正确的。因为那有最多意愿者将因他的意愿而能接受到最多的收获。

但那故事并非以如此意图撰写的，所以那故事是种错误。因为只需要有意愿就能有收获。

让我们来看故事中显示的错误，然后用另一个角度来看此故事的错误，则能得以学习。错误和无错误是倒反的。所以翻转后再来看此故事，将能帮助我们理解在错误的理解故事时不能知晓的道理。

那银币是在代表工作，如把这故事翻转倒过来看，它意指不需工作就能有收获。那是什么意思呢？那只意味着因为你是祂之子，不必任何期待的附带条件，你已继承了祂的王国知识。换句话说，只要选择去接受你也是与天堂王国合而为一，你就能自如的接受那王国之礼。

这就是为什么你不能批评，你所做的批评对你没用处。因为这个世界是撰写成倒反的。你所看到和感知的每件事都与真实相反。你看到、批评，然后将它当真，那些对你是真实的一切，必定都是与真理相反。也因如此，你已陷入对虚幻的相信。

这是以耶稣骑着小驴驹进入耶路撒冷故事来象征。因为这世界不可能来让帝王以如此方式来表显。可是由这种骑驴的象征，能告诉你此世界并不是真的。

你必须有意愿将你所相信你已知道的一切放在一边，然后赞颂天堂所给你的一切。你必须展开心智愿意接受你没有期待的一切。

这时你必须警惕注意到那些在你心智中已经筑巢为家的思维。我告诉你，这些歌颂此世界的思维不配你心智圣坛，因为你的心智是祂的圣殿。

现在与我一同歇息，如此你才可能看到你所相信的思维，你也许能看见因为那些思维与真理颠倒，真理就是与它们相反。然后记得只有真理才是真实的，与真理相反的一切不可能存在。这必定意指你所想的思维和你所相信的，在上帝心智中是无意义的。你给它们意义用来支撑你所相信的和你投注的幻觉。

当你理解你的思想对你的真我之无用处时，你则必须延伸意愿不去看那些毫无意义的思维。

(20 章)

我所教的都是依据上帝的权威，也是你的授权。这两者都是一样，没有你的赞许或意愿，我教不了你。

你可能把我看成神或神之使者，可是我已告诉过你，你和我并无不同。的确，我们全是相同的，所以我是什么，你必定也是与我同样的。

在心智中有关你是什么或是谁可能很混淆，所以你必须暂时听我说。但是当困惑离开你的心智时，你将会了解你所听见的即是那位能与弟兄们分享的真我。

葡萄园户的故事中的葡萄园比喻上帝与祂所创造的分享之心智。虽然此心智是被分享的，它也是上帝赠与祂所创造的子群来使用之礼。可是其中一子选择要把此「葡萄园」视为己有，决定不要与弟兄或他父分享。此子作了决定后，为他的选择感觉罪恶，所以他期待会有如故事中形容的争斗发生。

可是我告诉过你，不可能有任何战斗。因为依照上帝旨意已经是以爱来给予此礼，父亲不会派仆人取走你之礼。但你已经准备要把此礼还给真我，祂就派遣我来帮助你归还。

此礼是什么呢？什么是那故事中以葡萄园代表的心智呢？那心智就是你的真我。你的真我是上帝赠你之礼，此礼是完整无缺陷的。

可是在你的错误思维和感知中，你将此礼改造成成为其他的东西。这就是我所说的，你在错误感知中离开与我同行的旅程。此故事也在告诉你，为什么你会感觉似乎是分离的个体，且天生没价值。因为你相信，你已经从上帝那偷走了你的真我。

但不要忘记我已告诉过你，你和我是相同的。我们都在精神灵魂中融合为一的。而且不要忘记，我已告诉你，你是使祂极喜悦的上帝之子，不要忘记我也曾告诉你，我与我们之父是相同的。我来此迎接你回家来欢庆。

你将要做什么呢？我告诉你，你不必否认在这世界的经验。这是你选择来给自己经历之礼，就像你父赠给你之礼。选择来倾听我，你则选择了用你的经验来记得你的真我，因为我是你真我的声音。我来到这里并不是要从你那夺取，而是要将祂给你的天赋归还给你。

上帝是所有活者之神，因此不可能有死亡。上帝是在所有生存的和有生命中。如死亡能够将活者夺取，那么死亡也可以夺取上帝。

你如果能了解你不了解的，将会对你有好处。如能接受我告诉你的，不需要试着去了解，也会对你的好处。因为试着去了解就是要去征服那思想及控掌那想法。可是上帝的思维不可能被控制、征服或被主导，因为所有上帝思维必定是自由的。接受祂的思维之自由，不要试着被诱惑去质疑或试着去了解。以延伸你的信念和无知来接受你的自由和纯真。

凡是知道自己者不会试着去定义自己是什么或在这世界的地位。他会知道自己可能问这些问题，但没有得到答案时，他也很满意。因为由无定义已给了定义；由无地位已经找到那地位。

听从且不需寻求完整图片而去做从内在发出之声音，那么你会得有完整的视觉。

(21章)

我告诉你：*完全对上帝屈服能获取真理的奖赏。*

没有其他方式！部分的屈服就是不放弃控制。因为真理不被控制，要继续控制就是坚决地要把真理藏起来，使祂不能存在你视觉中。真理是完整的且是对自由的完全之爱。

现在是我们谈畏惧的时候。我曾说畏惧会使你不接近我。这是真理，可是绝对不可能是真的。

没有任何能够使你离开我，因为我们总是相同的。那必是真的，否则我们不存在。

可是畏惧能真的使你离开我。在畏惧中，我的安宁和知识不可能进入你的意识中，因此你也不会意识到真我的存在。

我们曾经说过所有的心智必定是分享的。但是你相信你拿走自己私人专用的心智。你相信那是你从上帝那偷取的心智。你必定知道不可能从上帝那偷取心智，因为这心智也是上帝。上帝不可能将自己偷取。所以你怎能相信你偷取了心智？

心智是上帝，那是不可能改变的存在。可是与这心智相同的你，有希望要成为不同的。因为心智的自由，你开始自由编造去实现你的愿望。这选择去探索找寻成为不同的思想并没有错误，可是错误的是，你相信你不可能分享私下所想的。在这种错想法中，你发展了第一个有关自己的错误感知。因为这

个错误中，你制造你能与上帝分开的错误相信。然后你又因如此的做错而批评自己，判断自己有罪，因为你干扰到上帝的真存在。

「干扰」在这里是一个很适当的字眼。因为用最好的形容方式来说，上帝是分享爱之存在。要选择有不同的上帝，你已经决定有不同-不能分享的上帝。因此不能分享必定是对能分享的一种干扰。

这似乎是种以私人能力、用私人想法和思维编制出的私人心智。但你视此为一种干扰，而且摧毁神圣真本质，你必视其为罪恶，而判定自己有罪。这种判定除了会产生畏惧之外，还能产生什么呢？

现在，停顿一会儿来接受我所告诉你的，虽然你可能还不能完全了解。可是我告诉你这一点：

上帝之精神灵魂是同一性的。

凡存在者都是存在祂的精神灵魂内。

你是存在者，所以你必定是在祂的精神灵魂内。

而存在祂的精神内的也是祂的精神。

因此，你不可能与上帝之精神灵魂分开。

你目前相信自己是一个与上帝分离的个体，拥有不和他人分享的私人思想。因为这些你相信要自己负责任的思想，你判定自己有罪。然而，在你心智内必定有部分不相信这些思维是你私有的。因为你也相信你会因为这些思想而遭受苦难，这意味着你知道它们是公开的。这似乎有的冲突矛盾是你相信畏惧的基础。

那我们再来慢慢地看这论点，因为你必须先能够看见而且认出其中的自相矛盾，否则你没法放弃畏惧。这自相矛盾如下述：

你相信，「我有一个私人的心智，能思考我独有的私人想法，这意味着我必定犯了干扰上帝共享思维的罪。然而我也相信所做的是错误，因为我知道所有思想不可能不是公开的。所以因为相信我所犯的错误的，而预计且畏惧自己会被惩罚。」

你用自己的思维和相信来保存你的畏惧，是丧失理智的，那是永远做不到的。因为如果你制造心智来打扰上帝不息流动的心智，那么这心智必定是私有的，而且不能被分享。因此，上帝必定不会知道你的私有想法之存在，而不可能处罚你。

你所有的思维和你所相信的真正是什么？它们都是以分离为前提。然而这假设的基础不可能是真实的。因为那基础是假的，你以那基础所编织的思想也不可能是真的。这意味着不可能有罪的存在，也不可能产生任何畏惧。

我为什么要选择在新约中此刻来告诉你这点，因为我要你了解，耶稣意图要使徒们知道的是什么。

是你自己的畏惧使你所畏惧的世界似乎是真实的。

当你了解你所有相信的和想象的，皆源自于你相信拥有的私下心智和私下想法之错误感知，你将会了解那是空无的。在那刹那，你所看见的和相信的也都会完全消失。

在你心智中的思维似乎使你在旋转绕圈子，你似乎在闪电式的瞬间从理解变得迷惑而头晕目眩。不要让这使你焦虑。这似乎在心智中发生的是你目击体我的挣扎，它为生存而战斗抗拒。记得我曾告诉过你，这是你在怕被治愈。记得我已显示给你，你对痊愈的畏惧必定是一种疾病。感激你的疾病浮现于表面，使它能够被治疗。记得你让疾病被治愈的方式，就是只需要你能在它来到的时静止休息。

不要被挣扎着理解那不能被理解的而卡住。记住我已告诉你这是一种抗拒的计谋。你应该休止。把你的意愿和信念交给我，使你能够藉由决定去休息和信任而得到治愈。

我曾告诉你，在你心智中有两个声音。可是我再说一次，因为这是极端重要的。你的心智已经分裂了。这就是为什么你会听见两种声音。

一种声音你会比较容易认同成「你的思想」，而另外的声音也许似乎来自于上帝。不要被那些似乎是两种不同的声音而欺骗。那比较接近你的，实际上是离你的真我最远的声音。这就是为什么你在目前为止似乎很迷惑。

记得我所教你的，记得那葡萄园的故事，那故事对你现在最有帮助。那位抢走葡萄园者可能会如何想？他难道不会感觉自己是在背叛而因此感觉有罪吗？他难道不会期待某种报复而畏惧被攻击吗？每当他感觉可能被攻击时，他难道不会准备为了防卫保护自己而自卫吗？

这些都是典型的体我特征，都是基于相信你从上帝那偷走你的心智或真我。仔细观察你所想的，你将会注意到这些特色都是与生俱来的在那思潮内。

但是我曾说，你不可能从祂那偷走真我，因为你就在祂之内，你和祂是同在的。因此，似乎对你是有意义的整个思潮流动，都是基于无意义的假设。凡是基于无意义而编造的，必定是无意义的。所以那些也确定是种幻想，而幻想就不是真实的。

这就是为什么我要求你去评估衡量你的思维。倾听你所想的，不论是关于你、其他人或是关于你的世界，难道它们不是因基于相信有分离的意愿、渴求和行为而相信有罪吗？难道它们不是包含着畏惧、担忧和不祥预感的思维？而且，你难道不是想到要采取行动来防卫保护自己吗？所有这些都是无意义的，因为它们的基础是种关于自己和你的世界之错误影像。它们是基于你所经历的是与上帝分开的错误相信。

让我们谈论你所听见的另一声音，那似乎是来自于上帝的声音。那声音也许似乎来至你心智内好像是一种灵感或是你本来就知道的。当你信任祂而且去做祂要求你做时，你认出那是上帝的声音。此声音似乎基于安全，是一种天赋而且无懈可击的安全。这声音是基于爱。这是你称为上帝或神之声音，因为那似乎是一切在抚育、安适和喜爱你的。然而，必须要从你内在认出这声音，也就是在你之内已经知晓这声音，而且记得这声音，才能认出那是很熟悉的声音。

于你内在的就是在你内心，那必定是你的部分。如果你能听到且认出那是上帝之声，那么上帝必定已经在你内心。如果祂在你之内，你则不可能与上帝是隔离的。

因此，你需要做下述：

你知道你要上帝的宁静和安逸。现在你知道祂们是来自于内在。所以你必须要做的是选择祂的宁静和安逸。拒绝那些你认出是与宁静和安逸不兼容的一切，你自然会选择宁静和安逸。因为凡是不属于上帝的，就是没存在，只是从幻想意识中产生的疾病。因此，除了让它们被治愈之外，完全无需任何动作。

当见到你需要防卫辩护时，赶紧停止，让那感知被治愈。当见到你的畏惧时，赶紧停止，让那感知被治愈。当你见到有罪时，赶紧停止，让那感知被治愈。每当你想自己不值得上帝之荣耀时，赶紧停止，让那感知被治愈。你在静止中，将会被治愈。

在康健的心智中，你将会接受引导。信任且跟随着你的向导。祂只不过是非幻想的，而是基于真理之真我。

在你心智中，在你继续前进做我要求你所做之事时，你可能会感到极端恐惧感。要知道这一点：

极端恐惧只不过是一种强烈的抗拒。你需藉由极度意愿来克服极度恐惧。而极度意愿是来自记得你真的要什么。

现在是要接受此世界非真实的时候。因为，你如果相信此世界是真的，你必定也会相信你的恐惧是真的。从你目前处境，你将不能开始踏出意识到真理的门坎。你必须先接受现有关这世界意识，并非上帝的真理。

由你的允许，那带领你踏越门坎的时间已经来到。你必须不以伸手紧抓这世界，来拒绝开始进入真理意识。你必须放弃这世界，因为它不是真实的。所以你必须宁可寻找真实而非幻觉，而且须以宁静和完全的意愿来如此做。

记得我现在所告诉你的，而且记得你真正所要的是什么。你已在神圣的途径上。此途径已经由天堂之光照亮着。但那在似乎黑暗的时刻，是因为你想起这世界。让这世界消失，它是无意义的，而且是以错误的假设为基础，建筑了你所相信的空中阁楼。你不再要它了。

放弃这个世界，只要触及天堂之光。此光将会提升而使你知道黑暗的存在。

有意愿接受者将会接受。他无能被要求去接受他听不见要他接受的。这就是为什么你必须留意倾听自己的心智。因为你只会接受你有意愿接受的。可是你不能接受所有你要接受的，因为你尚未有完全的意愿。

不要苦恼，要庆幸你知晓你意识到心智中的限制性。你很庆幸能要把那些限制放在心智中者和移除限制者都是你自己。于此理解就是你对自由和真理的宣言。

这是你需要做的：

注意你心智中自己摆放来限制你的意愿和准备。有意愿让这些限制能暴露于你的意识中。当它们被曝光时，不要为它们辩护或是掉进它们的陷阱而再次相信它们。反而注意到那些是给你的限制。然后说：

「因我同意自己所想的，已经选择把自己限制住。但这思想在现实中毫无意义。如果以任何方式评估它，我只是在把自己捆绑在幻觉中。我所应该做的就是松开这思想，然后打开我对上帝的心智。我意愿接受我无能期待或无可批评的，因为那才是真理的经验，而真理是我的真世界。」

(23 章)

现在那葡萄园的故事对你很有帮助。因为如果你记得有罪感，而且期待被攻击和渴求自卫，你将能了解祭司长和律法教师们要耶稣被钉十字架时，他们是怎么想。知道这个故事只在象征你自己的心智。耶稣是基督的象征，也在象征必定存在你心智中的基督真我。

那些祭司长和律法教师也象征那些存在你心智内的畏惧。认知那是属于你自己的。凡是属于你的，你也可以放弃它们。如此的审查是该庆祝的时刻。

你所畏惧的是：如同葡萄园的租户害怕失去他们的葡萄园一般，你怕失去自我。但不可能失去自己，因为你的真我是上帝赠你之礼，绝对不会被拿走的。

所以你真正的是在畏惧什么？因为你已经忘记你是谁，因此怕丧失幻想中编织的自我。你想若失去幻想中之你，就是真正失去了的自己。可是我已经告诉你，*这和真实差距很远*。

如果我来帮助解除你的畏惧，我需要教你没有什么好害怕的。这就是为什么我要给你耶稣作象征，因为他往前一步来到你最怕的死亡，但在荣耀和喜悦中复活重生。

不要怕！你和他是相同的，他和我也是同一的，即如你我也是同一的。没有产生畏惧或悲伤的原因。这是庆祝的时刻，因为你展开心智揭露真正的你。

看着耶稣，知道你就是在看自己。瞧啊！你之荣耀已经显示在这象征中。弃置其他的想法于一边，不要听它们。因为那些声音现在都是没意义了。你的真理在你眼前，安详的站在这世界之前。

在你心智内的基督，不会牺牲上帝之子。在你之内就是祂，你不必担忧那位不是祂。

要牺牲就是要死亡。那是心智中畏惧被攻击的声音。它救助的手段是要先攻击。这是体我的声音。你相信已从上帝那偷走了自己，因此在你的思维中产生这声音。这声音不会爱，只畏惧。虽在它幻想的爱中，仍是畏惧。这就是为什么它会攻击那位你开始爱者。

那钉十字架的声音必定被驱使去牺牲，因为那是制造它之目的。当你听到它要攻击的尖叫时，不要恨那声音。安详的原谅那疑惑和畏惧之声。

「父亲，原谅他们，因为他们不知道在做什么。」

超越这声音看到内在之美，听那不牺牲且也无知什么是牺牲的声音。那是你父给你的。那是你的真声音，是无能被拿走的天堂之礼。此声音不知道什么是牺牲，因为祂除了爱、接受、喜悦和同一性之外，无其他目的。这个声音欢迎你的弟兄们与你为一。这个声音欢迎你。

这是和睦之声。祂无知攻击或冲突。祂不寻找罪过，而且不给诞生于人造思维的过去任何意义。祂是上帝之声。这个雄伟之声音能够使其他的声音安静、毫无意义和无目的。

那声音有权威性地肯确的召唤着你：

「我所告诉你的是真理，今天你与我一同在天堂。真理超越这些幻象。真理就是和睦宁静，也就是天堂。因为祂只知道真理，而且只听真理之声。让错误的思想撇在一边来听我说。把无用处的牺牲放在一边，选择以理解真理为目的。」

耶稣只听见真理之声，他原谅弟兄们的幻觉，因为他知道它们的虚假。他以爱心欢迎弟兄们与他于宁静和安全中同在，因为他只看见超越幻象的生命真理即是神圣之礼。

我的弟兄，你就像耶稣一般。那在他之内之声也在你内。那真理之声能结束所有的幻象和恶梦。相信真理之声，那是康健和诚实之声。

诚实即是接受。祂不斗争或试着改变。祂在安宁中接受无意义的为无意义，因为祂是诚实的，无希望欺诈。

因为耶稣最后所说的话，证明他的死亡并不重要：

「父亲，我将精神灵魂交托于祢手中。」

以此句，耶稣宣称他未曾从上帝那偷走真我，那真我仍属于上帝，仍与祂同在。这对他的似乎死亡是很重要。因为那天一些见证他被钉在十字架者，已经听到这无死亡的宣言。

什么是上帝的本质呢？祂的天性就是生命。上帝所创建的必定赋予祂的本质，也就是创建的要素。

上帝给你而不会收回之礼：就是生命。无可能有从你那夺取的威胁。这是你的永恒。你就是此礼，你与此礼是相同的，就如同你属性上帝，你和祂是相同的。

当你相信自己从上帝那偷取此礼，疑惑则会侵入你心智中。你相信你依照自己的意愿而制造这个礼物，这是从上帝旨意那偷来的。你也依据这种想法而判定自己有罪且无价值。也因如此，你开始变得很畏惧，而且学会了攻击。

但是你如果了解所赠你之礼是生命，你将会知晓这礼并没被偷走，因为那是不可能被偷之礼。此生命之礼是自然如此的。

当你停止否定生命的真实性，你就是接受了此礼，也就是对爱屈服了。因为除了永恒的感激(也就是爱)之外，生命还能是什么？

这是耶稣所宣称的：

*没有死亡，因为上帝赠与了生命之礼。
没有罪恶，因为上帝所赠与之礼不可能被拿走。*

死亡是幻觉，它也许似乎是结尾，可是那是不可能的。因为结尾就是在一切的最后结束后仍永恒持续的 - 而那只能是认知生命真实性的真理。

在能够认识生命是自然如此前，必先静止休息，这是安息日的真意义。安息日并非要把一周的最后一日留下来休息，以准备下周的工作。在时间的结尾，腾出休息日来认出它终止了所有限制。

安息日是在休息时，你仍能经历时间的影响，可是你不再选择去参与。当非宁静的思维来到你心智中，让它们休息而被治愈。在这安息期间，将依你的意愿去休息而得治愈。当心智痊愈时，安宁将会降临于你，使你不再争论要给没意义的意义。你不再挣扎选择要分离、定义且批评来拒绝上帝之礼。你只会感激的同意以及用无邪纯真的心境接受。

安息日是休息和无批评的时候，是宁静和安详的时间。是给你的意愿之时刻，使那意愿能够更茁壮变成完整的意愿和完全地接受生命。

如你将信念和意愿交给我，倾听我说的和做我要求你去做，我已保证会给你无能预期的经验。这是很重要的。如你能交给我完整的心智来治愈，你的心智将被治愈。那些不交给我的，我无能帮助你治疗。而没被治愈的则会阻挡我要给你的经历。

在你的心智中寻找那些尚没治愈的，当你发现它们时，对那些思维无牵挂地赶快交给我。在心智中寻找匿藏的疑惑、各形态的畏惧、憎恨、愤怒、怨尤、罪恶感、无价值感、无助感、孤寂、丧气、斗争、盼望和饥渴。

在此时刻，交给我任何非安宁和喜悦的思念。当它们一一被治愈时，才能于你心智中带入无可预期的生命认知。

要像彼得一般。把你的疑惑摆在一边。不要让你的疑惧阻止想获得超越外表的真爱。来和我一同看着，继续相信我，且寻找那些我要供给你的。

那些在你心智中的病，就是基于病态渴望的病态相信。这种病不是罪，而是一种无理解的失明。它不是罪，因为疾病无所作为。那无作为的不可能有罪。它无所作为，而所有是真的仍保持其真理。但病是在蒙蔽，因为由你自己的渴望，你只注意着它。当你只专注于疾病，你所看到的是疾病教你去看的。这意味着虽然祂现在已经呈现在你面前，你将看不见真理。

低下头审视自己心中的渴望。你希望被欺骗吗？你希望看见你希望看见的或你希望看见真理？

当你不再期望去看那不存在的，你将能看到它是一种虚无。如此你在渴望去看和有视觉的瞬间将不再有任何耽搁。当你所要的是超过所有心智杂念之时刻，所见的必将是完美的。

记住现已经教你的，用每一次呼吸时来练习我所教的。不要分心。记得真理并不是你能看见的，凡是肉眼看见的，必定是错误。不要相信它们，也不要评判它们以及视它们为真的有任何反应。在这世界中保持你和它互动的距离，意识你的无知，如此才让自己愿意接受那位真正知晓者的领导。

感激所有真的一切，真理就是生命、爱、分享、延伸和喜悦。这些都是上帝和真理的特质，祂与你是同存的。你的所有经验必定也都有这些特质，否则心智中会编造幻想。

不要相信那些非真实的。要能有超越你现在经验的信心，如此在做好准备的那瞬间，才能给你另外的经验。

你将自己以下列方式准备好：

听所有我所说的，用你每一次呼吸时刻来练习。

不要离弃你的练习，让你的练习以谦虚和感激附着上天力量。

这瞬间在你的真我内已被祝福了。阿门。