

第二段複習 介紹

現在我們準備開始第二段複習。這個複習是繼續上段的複習，每天練習兩個概念。在早上半天專心練習一個概念，下午半天再練習另一個概念。每次練習，皆包括一次較長段練習時刻以及許多較短時段的練習。

長時段練習將採用大致的方式如下：用十五分鐘左右練習，開始時，先思考一下當天的概念和所給予的解說。花三、四分鐘慢慢地專心閱讀，能多讀幾遍，然後閉起眼睛聆聽。若發現有分心，再從頭回到練習的思考部分，試著練習較長久但專注的寧靜。

有個訊息等著傳達給你。要有信心會接收到訊息。記住那是給你的且也正是你想要的訊息。不要讓雜念動搖了你的意願。要了解，不論以何種形式的雜念，均無意義，也無力量。用你的決心取代它，你必定會成功。

不要忘了，你的意願(即如上帝旨意)有能力克服一切幻想與癡夢。信任你的意願會引導且帶領你超越這一切幻想與癡夢。將此練習當作你對正道、真理及生命之奉獻。拒絕偏離至歧途、幻境和死亡之思念。你已奉獻給救靈復健真我，將你的心智從體我監禁中釋放出。每天有堅定的決心，不讓自己有無能履行練習任務的可能。

在短時段練習中，再次肯定你的決心，應用當天所教的概念基本原則，必要時可修改成為更接近所面對人-事的練習形式。我們在解說之後，有可能還會為你列出些特別的應用方式。但這些只是建議，供你參考。你不需太拘泥於文字的表達。

第81課 我們今天複習的概念是：(61-62)

[61] 「我是世界之光」

給予了照亮人世功能的真我，是多麼神聖啊！讓我在此神聖性中保持寧靜。在安穩平靜之光中，讓我的所有衝突都消失，而在此安詳內記得去認同真我。

下述一些特別型式可能應用於特別的困難情況：

「讓我不要遮掩在真我內那能照亮人世之明燈」，

「讓此世界之光(真我)利用這輩子的機會來照明人世」，

「在真我之光的照耀下，所有黑暗會被驅逐」。

[62] 「為世界之光的真我有原諒的功能」

當我能接受原諒功能，我將能看見內在之聖光。而且於此光內，我能見到在我眼前顯示出清晰和明確的功能。我尚未能理解原諒的真意義，但接受此功能並非需先要認知我的功能是什麼。只需相信我能在光明中真見此功能的存在。

可能應用的特別型式包括：

「讓此情況幫助我理解原諒的意義是什麼」，

「讓我不再將意願和功能分開，真我的功能即是真我意願」，

「我將不要用此面臨的情況作不可能原諒之藉口」。

第82課 我們今天複習的概念是：(63-64)

[63] 「我的原諒能讓世界之光把安寧帶進入每個心智中」

世界之光藉由我的原諒且由我來表達；也是藉由原諒，才能認出存於我的內心之光。我選擇能原諒，是讓我和整個世界一同被治癒的方式。因此，願我能原諒此世界，使整個世界和我一同被治癒。

建議下列應用此概念的特定型式：

「讓安寧由我心中延伸至你(名子)的心智」，
「讓我與你(名子)分享世界之光」，
「由我的原諒，我能見到此人/事即是如此」。

[64] 「讓我不要忘記我的功能」

我能記得真我，因此不會忘記真我的功能。我若忘記真我，我則無能履行真我的功能；除非履行此功能，我將不能經歷上帝企圖給我的喜悅。

下列應用的特定型式包括：

「讓我用此人/事為履行功能的機會」，
「不要用此人/事掩蓋我的功能」，
「此人/事也許威脅到體我的生存，但無能以任何方式改變真我的功能」。

第83課 我們今天複習的概念是：(65-66)

[65] 「我的唯一功能是那上帝給我的」

認我真我的唯一功能是那上帝給的，表示我不會有與祂相反地目標，因而能夠解除所有掙扎和矛盾感。只有追求祂之目的，我才會很清楚該做什麼，該說什麼以及該想什麼。所有困惑皆必已消失，我承認那上帝給我的才是我的唯一功能。

下列特定應用的型式包括：

- 「我對此人事的感知不會改變我的功能」，
- 「這不會給真我另一個非上帝給我的功能」，
- 「讓我不用這人事作為非祂所給我功能的藉口」。

[66] 「我的功能和快樂是相同的」

所有源自於祂的都是相同的，因為都來自於同一性，必定也會被接受為同一性。能履行真我的功能即是我的快樂，我之功能和快樂是來自於相同的泉源。我必須學習認知什麼會帶給我快樂，才能找到快樂。

下列的特定應用型式包括：

- 「此人事不會將我的功能和快樂分開隔離」，
- 「這人事不會影響我的功能與快樂的相同性」，
- 「沒有任何人事(包括這件)能正當化我的功能和快樂之不同性」。

第84課 我們今天複習的概念是：(67-68)

[67] 「愛創建如同祂自己的真我」

我就像那位創造我者，真我不可能受苦、經歷虧損或死亡。真我非肉體。今天我認同真我，不再崇拜偶像，或用提高自我形像來取代真我。真我酷肖祂的本質，愛創建如祂自己的真我。

你可能發現這些特定型式有幫助：

「讓我不要從此事看見自己的體我幻象」，
「當我注視此人事，讓我記得創建真我者」，
「祂從沒製造我用肉眼所見的幻象」。

[68] 「愛不能保存怨尤」

哀怨和愛完全是彼此不認識的。怨尤攻擊愛且遮蔽愛之光。若存有任何怨尤，我就是在攻擊愛，因此是等於攻擊真我。因此，我的真我反而成為陌生者。今天我決定不要打擊真我，使我能記得我是什麼。

這些特定型式適用於此概念可能會有所幫助：

「否認真我絕不可能有正當性」，
「我不會利用這藉口來攻擊愛」，
「不要讓這誘惑來攻擊真我」。

第85課 我們今天複習的概念是：(69-70)

[69] 「我的怨尤遮蓋住真我內的世界之光」

我的哀怨顯示出那些無存在的，反而遮掩了真我所能看見的。若認知此點，我為何要繼續心懷著怨恨不滿？它們遮住光明，使我持續留滯在黑暗中。怨和愛無能共存，但光明和視覺必須能聯合，才能使我有真見。為了要真見，必先撇開憎恨哀嘆於一邊；我決定要真見，而這是唯一可成功真見之方式。

這些特定型式適用於此概念可能有幫助：

「讓我不要用這藉口來遮住真視覺」，
「世界之光將照亮而使這人事消失」，
「我不再需要這人事，我要真見」。

[70] 「我的救靈源自於真我」

今天我將認知我的救靈在那裡：那解鎖在我心智內，因為問題也是在我心智中。救靈的泉源在我心智內，真我內保留著上帝的救靈計策。它未曾離開其泉源，因此未曾離開真我心智。我不再從外界探詢解決辦法，它不是存在心智以外，而被帶入心智的；但從我心智中，救靈方案能往外延伸，超越我的心智，使得所見到的一切反映我心智內救靈之光。

以下特定型式適用於此概念：

「我不會被這人事誘惑而看不見存在內心之救靈」，
「我不會讓這人事干擾自己去知曉能救我靈魂的泉源」，
「這人事沒力量從真我中移除祂的救靈計劃」。

第86課 我們今天複習的概念是：(71-72)

[71] 「只有上帝的救靈計策能成功」

到處去求救是無意義的，我曾在許多人事中幻想看到能拯救我的方法，但當那些人和事在真如我所期待的發生時，我的問題並沒能解決，我並沒得救。我錯誤的以為解決辦法是靠那些人和事，我也錯誤的以為什麼人和事件能救我。我不會再繼續無謂的尋找。只有上帝的救靈計策才能成功。我慶幸祂的計劃不可能失敗而。

以下特定型式適用於此概念：

「祂的救靈計策能把我從這個錯誤感知中救出」，
「毫無例外的，祂的計劃能復原真我」，
「讓我只依照祂之計劃來感知此人事」。

[72] 「心懷怨尤即是在攻擊上帝的救靈計策」

若懷著任何怨尤就是企圖證明祂的解救辦法成功不了。然而，只有祂的計劃才能成功。因心懷有怨尤，我將那唯一解救的希望排斥於我意識外。我不再繼續無理智的打擊那對我最有益處的，而傷害了自己。我將因接受上帝的救靈計策而欣喜。

適用於此概念之特定型式可能包括：

「當我看此人事，我是在選擇要有錯誤感知或要接受救靈」，
「若於此人事看見怨尤的來源，我則見不到它是救靈的基礎」，
「此人事在要求解決，而非攻擊」。

第87課 我們今天複習的概念是：(73-74)

[73] 「我意願光明」

今天，我將運用真我意願的力量。真我的意願不是要在黑暗中摸索、怕自己的影子，而且畏懼那些看不見而且非真實的。今天，光明是我的嚮導，我要跟隨祂領導我該去之處；我將只會見到祂要顯示給我看的；今天我將經歷真感知的安祥寧靜。

適用於此概念之特定型式可能包括：

「此事件不可能遮掩住真我能看見之光」，

「○○，你與我一同站在光明中」，

「一切在光明中都會看起來不一樣了」。

[74] 「除了上帝旨意外，無其他意願的存在」

今天，我是安全的。因為除了上帝旨意外，無其他意願的存在。我所以會不安害怕，因為體我相信在上帝旨意之外，仍可能存有另一個意願。只有在體我相信它的安全遭受威脅時，才會產生畏懼感，因而試著要攻擊批判來維護其安全。今天我將認知這些都沒發生過。因為除了上帝旨意外，無其他意願的存在，我是安全的。

以下一些有幫助的特定型式：

「讓我依據上帝旨意來觀看此事件」，

「○○，上帝意願你為祂之子，祂的意願也是真我的意願」，

「無論如何觀視這情況，這是上帝為了我好的旨意」。

第88課 我們今天複習的概念是：(75-76)

[75] 「光明已降臨」

我選擇解除丟棄幻象，而不作批判攻擊，我只不過是選擇了那已經存在那裡的光明。救靈復健真我的決定早已就存在了。攻擊和怨尤從不是真我的選項。因此，體我總是在選擇真理或假相；要選擇真存在的或無存在的。光明已降臨。因為光明已取代了黑暗，黑暗已經消失了，真我只能選擇光明。

以下一些有幫助的特定型式來適用此概念：

「因光明已降臨，此事件不可能給我顯示黑暗」，

「○○，真我只見到你內心之光」，

「我只要看見那真存在的」。

[76] 「真我只受上帝之律法管轄」

這是真我完全自由的宣言。真我只接受上帝之律法的管轄。體我繼續不斷企圖自製律法，而且加諸力量於它們來綁縛控制自己。我會傷感難過是因為相信了體我所編造的法規，以為它們對我有束縛力。實際上體我自訂的法規對真我不可能有任何作用和引響力。除了上帝之律法能有作用外，其他都是限制性的法規。而祂的律法是自由性解放之律法。

以下一些有幫助的特定型式來適用此概念：

「我對這人-事的感知，證明我相信那些不存在的假冒律法」，

「我只要看見上帝之律法運作於此人-事」，

「讓我選擇只允許祂之律法(非體我編造的法規，)運作於此人-事」。

第89課 我們今天複習的概念是：(77-78)

[77] 「奇蹟是真我的權利」

奇蹟是真我之權利，因為真我只接受上帝之律法的管轄。祂之律法將我從不安怨尤的束縛中解脫而以奇蹟取代之。我將接受奇蹟來交換那只不過是被遮蔽在怨尤幻想後面的奇蹟。現在，我只要遵循祂之律法，使我有權利使用奇蹟來運作祂給我的功能。

你可以用下列有幫助的特定型式來適用此概念：

「在此人-事後方，存在著屬於真我的奇蹟」，

「讓我不再對你(名子)抱怨，反而要提供屬於你的奇蹟」，

「要真見才能提供我奇蹟」。

[78] 「讓奇蹟取代所有的埋怨」

由此概念，聖靈的意願和真我的意願聯合且感知為獨一的意願。此概念能將我由體我製造的地獄中解放。此概念表達我願意遵照上帝給我救靈復健的計畫，以放棄所有幻想來交換真理。毫無例外的，我不再自製替代物；只要天堂，而且只是上帝旨意要我擁有的天堂。

有幫助的特定型式來適用此概念如下：

「我不要排除救靈，而心懷怨尤」，

「○○(名字)，讓奇蹟取代我們的怨天尤人」，

「超越這人-事，奇蹟會取代體我所有的怨尤」。

第90課 我們今天複習的概念是：(79-80)

[79] 「讓我能先認知問題，因此才能解決它」

今天讓我認知所有的問題都是一種我選擇要珍惜的怨尤型態。也讓我認知所有的解決辦法都是在讓奇蹟取代怨尤。今天我將記得只有一個問題和一個解決的單純性：問題是怨尤；解決是奇蹟（即是轉換成正確感知）。真我原諒體我編織的怨尤，而邀請奇蹟來替代怨尤的位子。

可能的特定型式來適用此概念如下：

「這人-事呈現給我一個能夠解決問題的機會」，

「在此人-事後面存在的奇蹟，能夠解決我所面對的問題」，

「此問題的解答是那被隱藏的奇蹟」。

[80] 「讓我認知我的所有問題已經被解決了」

所以似乎會感知有問題的存在，都是因為我誤用了時間概念。我誤信問題發生在先，而解決問題必定須花時間。我沒了解問題與解答是同時產生的。這是因為我尚未理解上帝已將問題和解決擺在一起，因此它們不能被時間分開。若我願意交給祂，聖靈會教我這事實。我將能了解不可能有尚未解決問題之存在。

下述的特定型式來能夠幫助適用此概念：

「我不必等待問題之解決」，

「若願意接受，解決這個問題的辦法已經給了我」，

「時間不可能將問題和它的解決分開」。

〈從本文摘譯相關教義：當我們似乎作與上帝分離的決擇時，祂馬上給我們聖靈-聖靈就是祂擺置於我們心智中的解決辦法。聖靈是上帝之愛的象徵。唯一的問題是我們選擇要和祂之愛分開，唯一的解決辦法是交給聖靈我們的錯誤決擇。〉

第91課 「在光明中才能看見奇蹟」

記得奇蹟與視覺得併在一起是很重要的。你需要重複且常常記住這概念。這是你新思維系統的中心概念，而新的感知也將由這思維產生。奇蹟並不會因為你的視覺而存在。奇蹟所以似乎沒存在，也不是因為你無能看見的結果；奇蹟一直都存在著，其存在只能被你是否知曉這事實而產生影響。你只能在光明中見到奇蹟；在黑暗中，你看不見它。

對你而言，光是個關鍵。如果繼續選擇停滯在黑暗中，你則無能見到奇蹟，因此你會堅持它的不存在。無光明則造成無能感知奇蹟！無能夠感知光明，就是等於選擇要感知黑暗。光明雖存在那裡，但對你毫無作用。因為你無知光之存在，你不能利用它。而似乎對你有真實感的黑暗，使光之概念變得毫無意義。

告訴你看不見的實際上是存在的，會聽起來很神經。會極困難的企圖說服：你所看見的其實並不存在；但你看不見的反而存在。你毫無懷疑肉眼所見到的，而且毫不質疑那顯示出影像的真實性。因為你對黑暗有信心，對光明則是無信心。如何才能倒轉過來？單獨靠你自己的力量是不可能的。但你並非單獨無援的。無論是多麼薄弱的努力，你會得到有力的支持。今天，我們要盡力去感知這支撐的力量。當你能感知到那股力量，你會輕易地觸及所有存於你內心的奇蹟。那些被你的脆弱無力感所遮蔽的奇蹟，也會跳躍顯示至你的意識中。

今天騰出三段-10分的安靜時刻，試著拋棄你的脆弱無力感。你能簡單的做到：只需告訴自己，你不是個身體，信心聽從你要奇蹟存在之處，你也依據此信念給心智指示去做奇蹟工作。你的真意願是你的導航，你的意願擁有力量作一切所渴望的事。如此，你能選擇逃脫身體的束縛，而經歷真我內在力量。

以下述幾句真因果關係來開始長段的練習時段，告訴自己：

「奇蹟只能在光中見到，肉眼無能感知光明。我非肉體，那我是什麼？」

今天，有必要練習用此問句作結尾的陳述。我們必需先鬆開你相信是誰的束縛，然後才可能透露顯示出你的真我。這必得更正的是你相信是具身體的錯誤想法。你是真我的事實將會激發你去揭曉被錯誤遮蓋住的內在力量。

若你不是身體，那你是什麼？你需要知道聖靈用什麼來替換你心目中那個身體的形相。當你消除了對身體的信心，你仍需要感受你所信任的：你需要有能讓你具有真實感的其他更扎實、更確定、更值得你去相信的真理來替代身體。

若你不是身體，那你是什麼？誠實懇切地自問此句，然後花幾分鐘更正有關相信是你的特質之錯誤想法，且讓那些與你想像相反的特質來取代之。例如，說：

「真我是有力量，而非脆弱的。」「真我是萬能，而非無助的。」「真我是無限量，而非被限制的。」「真我是有信心，而非疑惑不安的。」「真我是真實，而非幻象。」「真我只能在光明中，而非能於黑暗中被看見。」

在今天的第二段的10分練習時間，試著去真正感受這些有關於你的事實，尤其特別專注於你的力量和能力。記住，所有脆弱和無助感都與相信你是身體有關。此相信是錯誤的，不值得你的信念。試著除去對自己是身體的信仰愛慕，只能稍微片刻也好。當我們繼續練習，你會逐漸地習慣相信那比較值得你信念的真我。

在剩餘的練習時段，確信你所作的練習，不論多麼微薄，都已經被上帝和祂之思維(聖靈)完全支持擁護著。在練習時段中祂們與你聯合，你與祂們共享同一目標。祂們的目標就是你能在其中看見奇蹟光明，祂們的力量也就是你的能力；祂們的力量變成你的基督之眼，使你能真見。

在一小時中使用規律性的間歇訓練，約五次或六次提醒你自己：奇蹟只能在光明中見到。而且，特別用這點來面對誘惑。以下形式來對付此目的會特別有效：

「奇蹟只能在光明中見到，讓我不要因為這誘惑而關閉基督之眼。」

第92課 「奇蹟能於光明中見到，奇蹟與力量是相同的」

今天的概念是昨日概念的衍生。你尚未能將光明和力量或黑暗和脆弱聯想一起。這是因為你把所見到的與身體、肉眼和腦子聯想在一起。這就是為什麼你相信你能放那框架裝的一小片玻璃或其他透明材料於眼睛前方而改變你所看見的。這些都來自於因確定自己是身體而用肉眼能看見，因而會相信多種奇魔。

你甚至也相信在身體內的腦子可以有思想。但若知道思維的真性質，你會將那神經的概念當笑話。這等於相信你能用一支火柴來照亮太陽，且能加強其產生的暖度；或是你可以把整個宇宙放在手掌中而完全掌握著。然而，這與你相信肉眼能見，腦子能想是一樣的愚昧。

你內在上帝之力量是那讓你能真看見之光，及如同祂之心智使你能真思想。祂的力量否決了你是無力的。是你脆弱的由肉眼在黑暗中窺視見到如同它一般的渺小、薄弱、病態、垂死、饑渴、無助、恐懼、悲痛、貧窮、挨餓及無喜悅。這些都是用那無能力祝福和真見的肉眼所顯示出的景象。

真力量忽視這些外在顯象，穩固的盯視著超越外表的內在之光，將祂自己與所見之光聯合成為更強之光，而所見的也是祂之部分的自己。祂所引進之光顯示出來你的真我。你在黑暗中所感知的體我根本不存在。真我擁有力量；脆弱反而被錯誤崇拜和傾慕成為偶像，驅除上帝之力量，而讓黑暗來管轄統治上帝原本指定為有光明之心智。

力量來自於真理，閃爍於此泉源產生之光芒中；脆弱則是編造黑暗體我之反映。它是病入膏肓的，因此只看見類似它自己的病態形象。真理是救世者，只意願每人皆有歡喜和安寧。祂供給向祂要求者無極限的力量；祂視任何人的欠缺就是祂自己的不圓滿。因此，祂把光芒給所有人，使得所有人都能完全的受益。祂的力量是能分享的，且能將所有原諒和愛結合在祂帶來給大家的奇蹟中。

那個藏匿在黑暗中窺探的脆弱感無能見到原諒和愛之目的，它只見到自己的獨特不凡，而且完全不能與他人分享。它只會批評責罵，但無能力給與愛。在黑暗中，它夢到自己是壯大的征服者。它幻想自己的勝戰，但只藏匿在黑暗中長成超龐大的怪獸。它充滿恐懼，而且不斷攻擊且憎恨自己，而黑暗覆蓋它所能見的四周，使它繼續作如它自己般恐怖的噩夢。因為存在這黑暗中，只有憎恨，沒有愛之奇蹟。它開始將自己與它所見的分開，使它自己能夠有清白純淨的幻覺。

力量之光並非你用肉眼能見到的。祂不會改變、搖曳或熄滅。祂不會從夜間轉移至日，而再回到夜直到清晨的來臨。力量之光如愛一般的肯定，是持續不變的，永遠快樂的將祂自己分享延伸出去，因為祂只能給自己。沒有人不可能要求而無能分享到其光明，沒有任何進入祂家園者，不會在離開時看見奇蹟呈現於眼前，而光明與力量駐守於他心坎。

你內在之光將能供給光明，引導你的視覺，使你不需停滯於沉寂的黑影中，而放縱讓肉眼給你自欺的幻象。力量和光明於你內心結合，真我已在那裡等待著提醒你為祂之部分。今天，讓我們試著去找且歇息於此集合處，因為你的真我即是祂之子，也是上帝之寧靜已等候著與祂自己再會合為一。

讓我們今天用兩段時間，各20分鐘，來至此聚會處。讓你的體我被帶來會面真我。祂的力量也就是你的真視覺之禮。今天，離開黑暗一會兒吧！我們一起練習閉上肉眼，請教真理如何去找真我和體我的會合處，在那兒，力量與光明是相同的。

在晨間的聚會之後，我們將用這一整天於希望和信念中來準備夜間的再度聚會。讓我們重複今天的概念愈多次愈好。知曉這是介紹我們去認知真視覺，且引導我們離開黑暗前往只在那而才能見到奇蹟的光明中。

第93課 「我內在充滿光明、欣喜和安寧」

你想你是邪惡、黑暗和罪過之家；如果任何人看見你的真面目必定對你起厭惡反感，且好像見到一隻毒蛇般趕快抽身而退。你想若揭漏展現你的真面目，你會超極的驚慌；在看見自己的醜惡後，不可能再繼續活下去，而且會趕緊用自己的手來毀滅自己的身體。這想法是根深蒂固，我們很難幫助你了解，你所相信的基礎實際並沒存在。很明顯地你是錯誤的，你企圖用怪異的方式來拯救自己：因你被騙，你也行騙，怕愚蠢的幻想和殘酷的夢境；對用灰塵製造的偶像低頭朝拜；現在，你已相信這些幻境和偶像都是真實的。

今天，我們要開始懷疑這事實，不再以你所想像的為基本觀點，而選擇以另一個非常不同的角度來看這無意義的幻想。它們並沒遵循上帝的旨意。祂不與你共同想著這種怪異畸形的思維。由此點已足夠證明它們的錯誤，但你反而不以為然。

祂保證你的真我如祂創造你一般的純淨和神聖，光明、喜悅和安寧存在你內心；而且擔保你自以為所作的各種錯誤和壞事從未發生；你怎能不會明白你自編織的「罪惡」未曾存在而超高興呢？你所亂想的無能抵擋上帝的旨意。你以為這是死亡，但這才是真我的生命；你以為被毀滅，但這才是將你從體我的瘋病中解救出來。

自製的體我並非上帝之子，因此它完全不存在。它似乎在想的和在做的都是無意義 - 非好也非壞，只不過都是假的。它無能攻擊或傷害上帝之子的寧靜。它無能更改創建。它無能將永恆純潔之子貶低成罪人；且將愛轉換成恨。你所自製來反駁上帝旨意的體我能有什麼真力量？

祂擔保你的純淨。但是你自己仍必需重複默禱這事實，直到你能完全接受此概念為止。這是真理。祂保證你的純淨。沒有任何能破壞或改變祂所創造的永恆。你自己編織的那充滿罪疚和邪惡的體我是無意義的。上帝已經擔保了你的純淨。光明、欣喜和安寧已存在你內。

復健真我只需要接受一個思維：你是上帝創造的真我，並不是自編的體我。不論你想像自己是多麼邪惡，真我仍是如同上帝初創你時一般的完美。不論你犯什麼錯誤，都不會改變你的真我。祂的創建是永恆，無能被更改。祂保證你的純淨，你就是且將永遠是如祂初創你般的完美。光明、欣喜和安寧存在你內，因為是祂放置於你心中的。

在今天的長段練習時間 - 最有效益的是利用每個清醒小時的頭5分鐘，開始默禱創建我們的事實：「我內在充滿光明、欣喜和安寧，上帝保證我們的純潔」。然後拋棄你自製的愚昧影像，試著聽從上帝所給予你的來取代體我的指令。

你是上帝創造的真我，並不是自己編織的體我。真我才是真存在的，體我只是沒存在的幻象。試著經歷你的獨一真我，試著感激創造者的神聖和愛。試著不要以體我製造那微不足道的邪惡和罪孽之偶像們來遮蓋取代上帝所創的壯麗真我。讓真我顯示出其本質，這才是真正的你。你內在充滿光明、欣喜和安寧。

你也許不願意或不能用每小時的5分鐘來做這些練習，但試著去做。至少在每個小時記得重複「我內在充滿光明、欣喜和安寧，上帝保證我的純潔」。

若有任何擾亂你寧靜的情況，趕快撇除那畏懼幻象，再次重複上述的禱詞。當你被誘惑去憎恨某人，默默的告訴他：「你內在充滿光明、欣喜和安寧，上帝保證你的純真」。

今天，你能為復健世界做更多努力，你能在今天做許多上帝派定給你的復健工作。而且，你也能在心智中更堅定你對此概念的相信。

第94課 「真我如同原始被創建時一般的完善」

今天，我們繼續以此獨一概念帶來完整的復健；「真我如同原始被創建時般的完善」之宣言能消滅所有誘惑型態的魅力，此唯一思念能夠讓體我啞口無言，且完全被撤除。你真的是如同原被上帝創時一般的完美。由此概念能將整個世界的喧嘩轉變成寧靜，抹擦掉人世的幻象，而且除淨所有人世所持有的幻想，使它的影像永遠消失無蹤。這即是完成治癒復健，回復清晰的理智。

真光是力量，而力量即是純潔無瑕。如你仍然是如同原始被創建時般的完善，你的真我必是壯而有力，且內在擁有光亮。你如同原始被創建時般的完美，黑暗遮掩不住上帝之子的榮耀。你存在於光明中，如被創時的健壯和明亮，且永恆的駐守於那光明中。

今天再次用每清醒小時的頭5分，以這些字句來企圖感受真我的存在：

「真我如同原始被創建時般的完美，且永恆為祂之子」。

現在，試著去接觸你內的真我，這是位不曾有錯失或會編織幻象來替代真實者。此真我未曾離開上帝之家而畏怯的流浪於人世。這真我不知道畏懼不安的存在，也無能幻想喪失、痛苦或死亡。

你欲達至這練習目標，除了只需撇開所有編製的偶像和自導自演的影像之外，不必做任何事。掠過一長串自評價為「好」或「壞」的品質，而在寧靜中期盼真理。上帝親自擔保真理會顯示給所有祈求者。你現在已要求了，祂不可能不守諾言而讓你失望的。

如果你沒依照每清醒小時的頭5分練習要求，至少要在每小時提醒自己：

「真我如同原始被創建時般的完美，且永恆為祂之子」。

常常告訴自己，你仍是如同被創建時的本質，而且對那些惹你煩心者的反應也是：

「你如同被上帝創建時一樣，且永恆為祂之子」。

今天盡量努力做每小時的練習。每次的練習將使你朝向解脫邁進一大步，以及學習本課程的思維系統的一個轉捩點和里程碑。

第95課 「我是與創建者結合的真我」

今天的概念在正確的形容上帝所創建的你。你與內在真我和祂是相同的。你和祂的完整結合使你內在不可能變換。但你不願接受這事實，反而相信你已自作了改造，因此無能理解這必是真的。你看自己在仿製上帝的創建：荒謬滑稽、脆弱無力、兇猛醜陋、淒涼悲慘的被痛苦纏身。這就是你自編自導的體我版本。所編造的你又更自行分裂成互相鬥爭的許多個性和造型，遠離上帝，被你所崇拜和求助的那易怒無常之體我暴君，勉強且不確定的統治維繫著。但是，體我是耳聾的，聽不見你的祈禱；體我是失明的，看不見你內在與上帝的同一性；體我是無理性且一無所知的，不了解你是上帝之子。

今天，我們只要企圖認知那位能夠聽和看，且有完美理智的真我。我們再次指揮你練習接觸那與其創建者合而為一的真我。今天，我們在期盼和耐心中再度嘗試教你。在你現在學習階段中，再繼續用每小時的頭5分來記得今天所教的，有特別的利益。

你現在要開始作長段時間練習時，應會體驗到你很難不胡思亂想；你必已體會到那沒有紀律的心智，是多麼急迫需鍛鍊。你必得先知曉無紀律的心智的確會阻礙你的進步。

在這階段，較短暫但頻繁的練習對你會有特別益處。除了認知你有困難去專心之外，你也必定注意到，除非常常提醒你練習目的，你會有忘記長段練習的傾向。在一天中，你也常忘記去作短時段練習，且尚未能在面臨誘惑時，有自動的習慣反應。

此時，你需有架構來提醒自己學習目標和鍛鍊，試著去達至目標。對於那些尚未有連貫性的動機且極力抗爭學習者，時間性的規律是最有效益的形式來練習解脫幻覺而復健真我。因此我們繼續一陣子在每小時作5分鐘的練習方式，且鼓勵你盡量能錯過愈少次愈好。利用每小時的頭5分將會加強更穩定的方式，因此特別有幫助。若在某1小時忘了做，千萬不要用它作不繼續訓練的藉口，想到了，就趕快作。

你因已經沒照規定作練習，而很可能被誘惑去認定一整天是廢掉了。這是錯上加錯。這也使你認知你在拒絕更正錯誤，不願意嘗試。然而，聖靈不會因為你的錯失，而延遲祂的教學。但你的無意願丟棄錯失，將會抑制祂的教學。

因此，讓我們決定願意原諒自己的懈怠或未能完全依照今天的指示練習。這對此弱點的寬容，將讓我們能忽略其存在，而不給它力量來延遲我們的學習。當你沒能按照本課練習，這只是種需被更正的錯誤罷了，沒有其他的。如果允許一個錯誤持續下去，你是在基於這個錯誤，再增添錯誤，且加強錯誤的影響力。必須趕緊撇開這種變本加厲的過程。

讓我們認知所有錯誤皆僅是種錯誤，在企圖使你不能知曉你與祂有聯繫，且與祂在共同創建，而不知曉你是無限制的力量和寧靜之真我。只有這是真理，其他都是假相。今天，我們將再次肯定此真理，且試圖接觸到那毫無疑問是真理的內心中。以此確信開始較長段的練習時刻，給你的心智堅決的信念，祈禱：「我是與創建者結合的真我，與祂共同創建，且是無限制的力量和寧靜」。

然後閉眼，慢慢的、深思的，試著讓「我是真我」的意思沉澱到心中，且以這句話來取代錯誤思維。重複此句數次，試著去感受這些字眼所表達的意思。你是獨一無二的真我，聯合且穩定的存在光明、喜悅和安寧中；你是上帝之子，是唯一創建者之獨子，持有相同獨一目標：帶給所有心智與祂的同一性，而使得真創建能延伸至全部，而得與上帝結合。

你是那一位全部、痊癒且完美的真我，有力量掀開遮覆著世界的黑暗簾幕，而讓你內在之光經由你來教這世界的真本質。你是完整的真我，與所有現存的和將會來的皆和睦相處。你是上帝之子，是與所有弟兄聯合於真我內的唯一真我，也融合在你之父的旨意內。

感受此內在的真我，讓真我之光將你所有的幻想和疑惑被亮光驅散。這是你的真我，是上帝之子，如同其創造者一般純淨無錯失，內心含有創造者的力量，且祂之愛永遠屬於你的真我。你是那唯一真我，是贈與給你內在神聖真我，用來將你的幻覺驅逐出境。

今天別忘了鍛練，我們需要你的幫助，你的微小部分已足夠帶給整個世界快樂。老天相信而且靠你在今天會試著幫助。分享這也屬於你的信念。有警覺心，今天不要忘記練習！

整天中不要忘記你的目標，重複「我是與創建者結合的真我」愈多次愈好。知道在你每次的默禱此句，有人會在他的內心中煽動揭曉的真理之火花，聽見希望之聲和如翅膀輕微的摩擦聲之寧靜。你自己認同你是真我，且是與你之父結合的真我，就是在呼籲整個世界與你結合為一。

今天，對你所遇見的每個人確定要將今日的保證告訴他：

「你同我是完整的真我，因我的真我，我尊重你，因祂的本質，祂也給予我們相同的愛。」

第96課 「所有解決來自於真我」

雖然你是獨一真我，你卻同時認同成兩種：善良和邪惡、愛和恨且是心智和身體。這種被分裂感造成尖銳和持續的矛盾，因而導致你要慌張急促的嚐試去妥協自我衝突。你曾如此去追尋解脫，但沒有產生任何成功的結果。這些你所看見的對立是永遠無能妥協的，因為它們根本不存在。

事實上不管你費多大力氣，或用什麼方法分析問題所在，你無可能妥協真理和假想。若欲解決，你必須能先接受你在何處且用什麼媒介(肉眼或第三眼)所看見的「問題」，皆非存在。但是，直到你能接受這點，你將企圖要達到一連串無能達到的目標；努力的浪費時間和力氣，絕望且愈來愈充滿疑惑不安，每次嚐試都如同前次般的毫無成果，且也如同下次般的會註定失敗。

身體和心智相互否定對方的真實性，不可能併存的，所以不必企圖去妥協調解這兩項。如你只認同身體，你的心智則無能存於體我形相中，因為你的體我不可能容許心智為真正的你；如你只認同精神和靈魂，身體對真我意識而言必定是無意義的。靈魂藉由心智發揮表達其真我，而那為聖靈服務的心智是安寧的，而且充滿歡欣喜悅。心智的力量源自於聖靈，欣然快樂的在人世中履行其功能。但心智也可能感知自己脫離精神和靈魂，視自己為存於身體內的部分，充滿疑惑和自相矛盾。無履行真功能的心智，不可能平靜，在其意識中，快樂是種陌生的思維。

然而，與聖靈分開的心智無能真思想，它否認其力量的泉源，而視自己孤單無助，受局限並且軟弱。現在，與其功能完全脫節的心智，幻想自己是與其泉源隔絕之單一個體，被萬軍大批的攻擊，只能躲藏，且靠著那脆弱身體的支撐。現在，它必需忙著妥協不同的與相同的(身體和心智)，因為它以為這就是思想的目的。不要繼續浪費時間企圖解決夢幻中無意義的衝突！誰能解決幻夢所呈現無理性的困擾？這種解決在真理能有什麼意義？它能有什麼目的？能夠解決什麼？

拯救靈魂不是要變更幻象為真實，也不是在解決那個沒有存在的問題。也許那些是你的希望。然而，你會要上帝的解救祂鍾愛之子的計畫為要你帶給他痛苦，而且不要放他自由嗎？你的真我保存著祂的思維，而且留守在你的心智以及祂的心中。聖靈在你心智中保存著救靈計畫，提供那能達至寧靜之途徑。救靈也就是你與上帝分享的思維，因為聖靈已經為你且以你的名義接受了祂的思維。因此，救靈也包含於真我為你珍惜且保存的思維中。祂從你真我中保證你心智已經存有此思維。今天，我們試著去找那些思維。

我們在每小時所用的5分鐘就是要練習在你心智中找尋聖靈。所有解決方案都是由那介於上帝和真我間之橋梁的聖靈，傳訊給你的真我。耐心地等候祂告訴你有關你的真我，你的心智能夠復原為真我，且能自如的為真我意願服務。用此句開始練習：「所有解決來自於真我，祂之思維也是屬於我能使用的思想」。

然後，找到那聖靈思想，主張那也是你自己的思想。這些以神經錯覺來取代的真思維曾被你否定，且讓你的心智在人世之夢遊蕩迷失。這些才是你唯一擁有的思想，救靈解決也包含在其中。

如果你能做到這點，你會聽見真思維告訴你，你已經從體我中被救出，因為你已經找到了遺失在體我幻境為聖靈服務的心智真功能。你的真我歡迎這安寧的真功能。在復原其力量之後，真我會再度由祂創建酷肖自己之聖靈，持續不斷的飄向所有存於萬物的聖靈。你的心智將祝福萬事。因你找回真我，疑惑會頓然結止，而且復健了真我。

今天，你的真我知道你不可能失敗。你的心智也許還有一些不確定。但你不必因此而灰心沮喪。你的真我所經歷的喜悅，將為你保存著，且將會完整的充滿你意識中。每次你用各小時的5分鐘尋找聖靈與真我結合時，你呈現給祂另一件請祂為你保存的寶藏。

今天，每次你告訴那情緒失控和喪心病狂的心智：拯救來自於你的真我，你就是在存放另一件寶藏於愈來愈豐盛的寶庫。唯一所需要做的是，等著贈與任何要求且願意接受此禮者。想想看，這一天已經給了你多少寶藏來讓你轉送啊！

第97課 「我是靈性的」

今天的概念使你認同真我，且不再接受分歧的認同，也不會在完整聯合中試著編織出對造衝突的部分。這概念只是在陳述真理。今天多唸幾次真理，將會帶領你的矛盾心智往安寧靜止的境地，而且不會再有寒慄的畏懼感的侵入。你的心智已經免除瘋病，不再持有自我分裂的認同幻想。

我們再次重述你是單一完整真我之事實：那上帝之子棲居於你內心，復健理性的心智。你是祂賦與你和祂相同特質，是愛、安寧和欣喜之靈。你也是位使祂完整且與祂工作的共同創建者。祂永遠與你同在，即如你也永遠與祂同在。

今天我們試著將真實更拉近至你的心智。每次練習都會使你更能知曉你的真本性；有時，這種鍛鍊能為你省下千萬年的輪迴轉世。你所用來練習的幾分鐘會不斷地加倍繁衍，因為奇蹟能使用你所花費的時間，且不受時間的控制。救靈復健真我就是第一個也是最後一個奇蹟；也就是那最後一個的第一個，因為最初和最後都是相同的。

你是存於充滿心懷奇蹟的祂心智中的靈魂，在祂中，所有時間是靜止的；你用一分鐘來練習今天的概念，會變成無長短和無止境的奇蹟。極願意地贈送這幾分鐘，信賴祂會將無時間性放置於這些分鐘旁邊，使它們變成無時限。祂會加諸力量於你所贈送祂的每分鐘的努力。

今天將這些幾分鐘送祂，你需用它們來幫你了解你是存在祂心智內之靈魂。由祂之聲音(聖靈)呼喚所有生物，提供所有向祂要求者真視覺，用單純真理來取代錯覺。聖靈會很高興的在每小時從你手中拿出5分鐘，攜帶它們於似乎被痛苦和悲哀統治的世界中。祂不會略過任何一位敞開接受治癒之禮的心智，而且祂放置此禮於祂知道會被歡迎之處。每次某人為自己的思維接受此治癒之禮，再轉贈去治癒他人，則能更增強其治癒的力量。因此，你所送祂的小禮會增加千萬倍。當那些分鐘之禮還回於你時，它遠超出你原始的小禮。就像太陽之光芒遠超出螢火蟲放射出斷斷續續、忽隱忽現的微光。這持續穩定之光輝永遠存在，導引你離開黑暗，使你再也不會忘記此奇蹟之道。

今天開始用聖靈告訴你的這些快樂作的練習，讓祂之言藉由聖靈回響於全世界：

「我是靈，神聖地上帝之子，無受限制，安全、痊癒且完整，能自由地去原諒與解救復健人世」。由你所表達這思維，聖靈將接受你從祂那得獲之禮，增強其力量，再將已被增添力量之禮回贈給你。

今天，興高采烈地呈現給聖靈每段練習，祂會告訴你，提醒你是與祂和上帝，以及你的弟兄和真我皆是同一性之靈性真我。在每次朗誦或默念祂在今天送你之言，傾聽祂之保證，讓祂告訴你的心智祂所說的都是真理。讓今天的思維去抗拒任何誘惑，相信自己並不是靈魂真我，以及這種錯誤認同所產生的可悲結果。今天，聖靈給你安寧。接受祂之言，且將這些句句箴言回贈給祂。

《譯者感觸：今天的課似乎特有衝盪力。我感激各位隨意費力撇一眼。每個字眼如同音符，不會看樂譜者，看看但沒能同時聽出調子；有學讀樂譜者則較能想像曲調旋律。但這都不重要，出一點力，所產生的宇宙交響曲和治癒微波頻道是超出我們能想像的。讓我們一同意願將一瞬間撇眼此概念和默禱幾分交給聖靈，去轉換成千千萬萬倍的奇蹟種子，得以播灑於極需治癒的世界》。

第98課 「我意願接受上帝給真我救靈計策之部分」

今天的概念是種特別誓詞。我們只選擇表明效忠真理，而棄置幻境。我們不再搖盪於幻想和真理兩端，堅定要選擇真理。今天我們忠誠於真理和上帝設計的復健計畫；不再爭辯其他的救靈方案，而且不再於不可能存在之處(非真我內)探尋救援。我們只會欣然接受祂分派給我們的部分。

能肯定確信是多麼歡欣喜啊！今天，我們將所有疑惑撇開，有目標的表明忠誠於真理的立場，感謝懷疑不安的消失與信念之來臨。我們要履行此重大的目的，且祂也已經供給我們需要完成此目標的一切。我們已經在了解所有缺愛感僅不過種錯誤時，所有錯失已被洗滌沖淨。

純真無缺愛者不可能懷疑和畏懼，因為他們是安全且認知他們的安全。他們不祈求魔法，也不從在虛假的威脅中編造發明逃脫辦法。他們安然的處於寧靜的信念中，知曉祂會給他們所需要的一切去被引導做任何事。沒有任何錯失在阻擋他們的成功。他們毫不懷疑自己的能力，因為他們知道在最恰當完美的時刻和地方，他們能夠履行被指派的功能。我們今天也要宣示忠於真理的立場，如此，一起分享他們的信心，因此從接受此信心，而能更增強了信念。

他們會列入我們的陣容，所有選擇站在真理的立場者，將歡欣的提供他們所學的和有增益的。那些仍舊懷疑者將會加入我們的行列，借用我們的信念，因而再更增強信心。那些尚未出生者，也會聽見且回應我們所聽到的招喚，在他們來此人世時，選擇此真理的立場。今天，我們只在為我們真我作選擇。

現在我們教你默念的誓言，能保證你從任何一種痛苦中完全解脫，而且給你不可能在這世界找到的喜悅。你能用極微不足道地要求來換取無能衡量的獎賞。既然時間是種抽象無意義的，我們沒要求你什麼，但你能獲取一切。你至少已經作了上千次的失敗交易了，這能不值得我們使用每小時的5分鐘來接受上帝贈與我們的歡欣嗎？這是一種不可能失敗的交易，而你從這交易賺到的真是無止境的。

今天每小時，你只需給祂短短5分鐘，祂會給你字語用來練習今天的概念，使你擁有現在仍尚缺乏之深刻信念與肯定；你和祂的字語將會聚集，而使每次的重複「我意願接受上帝給真我之救靈計策」成為用如祂般完美的信念和肯定的完全奉獻。祂對你的信心將照亮你所說的每個字，你將超越各字之聲，達至它們的真意義。

今天，與祂一同練習，默念「我將接受上帝給我之救靈計策」。祂將會接受你的祈禱，然後以信念和確定之光照明祈禱後，再還給你。祂所賦予禱言的光芒是如此的強烈、燦爛和穩定，將能以希望和歡喜照亮人世。絕不要錯過任何一次機會來成為那位快樂的接受且能將此禮轉贈於世者。

交給祂這些禱言，祂將會作其餘的。祂將使你理解你的特殊功能。祂將為你打開通往快樂、安寧和信心之道，這將是祂贈與你之禮，祂給你所給祂「我將接受上帝給我之救靈計策」的回應。祂將會懇切、喜悅和堅定的讓你知曉那些字句都是真的。你也則會深信那位知道你在天堂和人世功能的祂所給你的保證。祂將會在你每次作練習時與你分享練習時段，用你呈現給祂的片刻時間來交換永恆和安寧。

在每小時中快樂的準備給祂的下一個與祂分享的5分鐘。在等待時，重複想著「我將接受上帝給我之救靈計策」，直到那快樂的5分鐘再度來臨。多多重複，不要忘了，每次的重複都是在讓你的心智為快樂時光作好準備。當每小時的結尾，祂已經在那兒等著再度與你共度那短暫片刻。感激的放下一切人事，所有雜碎思緒和有限性的概念，再次與祂共享快樂時光。再次告訴祂，你接受祂分派給你且幫助你履行的功能。祂也將使你確定要有這種你和祂一同作的選擇。

第99課 「救靈復健是我在此之唯一功能」

救靈和原諒是相同的，兩種都在暗示某人或某事有錯失，使你有需被救或原諒處；即是某種誤差或某人或事與上帝旨意對立相反，需被糾正更改。因此，救靈和原諒兩種意味著不可能的已經發生，結果引發非真理和絕不可能成事實的衝突矛盾情況。

在這種情景，真理和幻境已經一起發生，且是平等的。但你得原諒和釋放那些不可能發生的。救靈在真理和幻象之間的邊緣境地。藉由救靈能脫離幻象，因此，救靈反映且復健真理。然而，救靈也只是在抵銷那未曾發生的，雖救靈並非真實的，但得已復原真理。

人世和天堂怎麼可能共存於同一個心智內而相互妥協？因為在那能看見幻象的心智，也可能相信幻影是真實的。它們能存在是因為那只是種思念。然而想出幻象的心智已經離開了上帝，因此只能想著非真實的思維。

什麼能夠將那分裂的心智及它的幻想與永恆聯繫成為單一心智及真思維？什麼計策方案能夠保持真理的完整性，但同時也能認知需在不攻擊且沒有一絲痛苦的情況下脫離消除幻象？只有上帝之思才能有此方案（：祂略視從未發生之事，且忘卻無真實性地缺愛感）。

聖靈在你心智中原封不動的保存著如同存於上帝心智中的計策，此方案源自於無時間性的永恆，但可以於時間內運作，因為你相信時間的存在。聖靈完全無動於衷的觀看著你以肉眼見到的：罪惡、痛苦和死亡，以及悲哀、背叛和喪失。然而，祂仍確信此真理：上帝是愛，這些皆非上帝旨意。

以此思維，祂能將幻境復原為真理，看著它們只不過是永恆確信背面的黑影。也是由此思維能來救靈和寬恕，因為祂不加諸信念和力量於非祂所知曉的唯一真泉源創造之外的任何假相。此真思維的功能是在救靈復健，也給你這思念作為在人世的功能。

祂託付給你祂之救靈復健方案。現在，祂託付此計畫給你。無論所顯示於外表的大小、深淺或性質，祂只有同一種解決方案：「救靈復健是我在此世之唯一功能。上帝即是愛，這並非祂的旨意」。

會創作奇蹟的你，必須確實要反覆練習今天的概念。試著感知你所說的每個字眼之力量，這些字句是你自由之源。你之父鍾愛你，這世界所有痛苦並非祂的旨意。原諒自己幻想成是祂要你受這人世之苦。然後讓祂之思維取代帶你進入黑暗的錯誤幻想思念。凡屬於上帝的思念絕不以為祂在單獨的想，且能把非屬祂的幻想密藏著不讓祂知曉，企圖使錯誤幻想真實化。

讓它們曝光，你將能略視阻擋祂意願圖片假象。打開你編造幻相的祕密暗室，讓祂的慈光照亮著，而看著此光仍在你心智內發出多麼燦爛的光芒。今天，練習想著祂所想的，讓祂之光搜索且照明所有黑暗的部分，透視它們而連接其他真思維為一。

上帝的旨意要你的心智與祂的聯合為一。祂的旨意是只有一子，且那位獨子就是你。今天用這些思想來做練習，以下述指示開始較長段的練習：「救靈是我的唯一功能。救靈和原諒是相同的」。然後求教那位與你有相同功能的聖靈，讓祂教你學習如何將畏懼擱置一旁，而認識無對立存在於你內的真我。原諒所有反對你的完整、聯合和安寧真我的思念。你不可能喪失你之父所贈之禮，你不可能要成為另一位體我。你不可能有任何非上帝贈與的功能。原諒那誤信能製造自己的體我，你則會得救復原為真我了。

今天，你有個特殊訊息，能有力量從你心智中永遠移除各種形式的懷疑和畏懼。如你被誘惑去相信它們是真的，記住它們的外表招架不住下述有力字句所含有的真理：「救靈是我之唯一功能。上帝即是愛，這並非祂的旨意」。如此，將原諒存放於你心智中，而溫柔地挪開所有畏懼，使得愛可能在你心中找到其應有的地位，因而證明你是上帝之子。

第100課 「我的部分在上帝救靈計策中是必要的」

即如上帝之子使其父完整，你的部分能成全祂之計策方案。救靈復健必定能倒轉各種瘋癲的誤信：我們的思維和身體都是分開的，各走各的獨自過生活。當每個心智共享同一功能，將使那些心智為相同目標而聯盟為一，每一個部分對全部都有同等的重要性。

上帝意願你完全快樂，你為何選擇反對祂之意願？祂為你保留意願，使你能運用祂之計策復健真我。這部分在祂意願你快樂的計策中是很重要的。你必先有完全的欣喜，才能讓那些祂差遣送來你生活中的每人了解祂的方案。他們將由你光明燦爛臉龐看見自己的功能，由你的快樂笑聲中聽見上帝對他們的召喚。

你的確實在祂的計策中不可或缺的。缺少你的喜悅，祂也只能有無完整的喜悅；缺少你的微笑，這世界則無能得救。當你悲哀時，祂所差遣來解救此世之光則變黯淡無光澤。沒人發出笑聲，因為所有笑聲都是你笑聲的回音。你的確實在祂的計策中不可或缺的。即如你之光增強所有閃耀於天堂之光；你的歡欣也鼓勵所有心智放棄其憂鬱，與你一同擔當他們在上帝方案之部分責任。

上帝派遣的差使皆是歡喜的，他們的喜悅治癒了憂鬱和絕望。他們是上帝意願所有接受其父贈禮的證人。今天我們選擇不讓自己陷入傷感。如會傷心，那是已選擇不接受參與你的救靈部分和我們的視覺。傷心是選擇不接受上帝給你的，但另做選擇的跡象，因此你無能顯示給世界祂意願你多麼歡欣，你也不能認知那也是你的意願。

今天我們試圖去了解我們在人世的功能是有喜悅。如你有感傷，你則無能履行你的本分，且使得整個世界與你一起被剝奪了喜悅。上帝要求你快樂，使整個世界能見證祂是如此的鐘愛其子，而意願無傷感能產生來削減他的喜悅且無畏懼困擾來攪亂他的寧靜。今天，你是祂的差使。你將祂的欣喜帶給所有在你視線觸及者；也讓每位看見你者在你快樂面容中看見祂的訊息和安寧。

我們將感覺油然而起祂和我們意願要我們有的喜悅，準備這一天開始練習想著「我的部分在上帝救靈計策中的必要性」，然後真正理解你的功能部分是要欣喜快樂。只要求你或任何意願要與你一同接受作為上帝捎信者，做到這點。思考這是什麼意思？你的確曾是錯誤的以為你必得犧牲自己。你只是會接受遵循上帝之計策，從不可能會損失、犧牲或死亡。現在讓我們試著找到喜悅，而為我們和上帝見證祂的意旨。你的功能是在此刻此地找到喜樂。這即是你來人世之目的，讓今天能成功的達至那目的。

往你內心深處審查，不要被那些所有微不足道思維和愚蠢目標而驚愕和不知所措。基督真我將在內心中，而且你這瞬間就能觸及祂。祂已在那等待著你的認同，你還要在祂存在之處以什麼偶像來取代祂呢？還有什麼微不足道思維能阻礙你？當上帝親自來招喚你，還有什麼愚蠢目標使你無能成功的認同基督真我？

在祂的計策中，你是不可或缺的。今天，你是祂之差使，而且必定能找到祂要你分送他人之禮。在長段練習時刻中，不要忘記練習今天的概念。今天，你的真我在招喚你；每次你告訴自己「我的部分在上帝拯救人世計策中是有必要的」，基督真我即會應答你。

第101課 「上帝的旨意是要我有完全的快樂」

今天為了解救靈復健之關鍵概念，我們繼續教此快樂的主題。你仍相信痛苦才能贖「罪」。這是錯誤的。然而，當你深信上帝之子能有罪，你必得相信罪是真的。

如果罪是真實的，懲罰則有正當性，而且是無可避免的。因此，救靈只能用苦修來換取。如果罪是真實的，快樂必定是虛假的，因為罪和快樂兩者不可能都是真的。罪人們保證只會有死亡和悲傷的下場，這是他們要求的；因為有罪者自知有欠上帝債，所以畏懼在某時/地/方式會被上帝處罰來償還所欠的債。他們因此會在恐懼中企圖逃脫祂的追債，但祂會繼續追逐，而他們怎麼也逃不了。

如果罪是真實的，痛苦是罪的代價，救靈則是受苦；如罪是真的，則完全避免不了痛苦。救靈復健必是種慢性的謀殺，先拿走一切「好」事，最後才會恩賜給那骨瘦嶙峋的犧牲者死亡之禮。它的憤怒的報仇是無限的殘忍，但有其正當性。

有誰會要索取這野蠻的懲罰？誰不會要企圖想盡各種方式來淹沒供給救靈之聲而逃之夭夭？他為什麼要試著聽那聲音，而願意接受它所提供的？如果罪是真實的，救靈則是你的仇敵，是上帝因你釘其子於十字架上而給你的詛咒。

今天，你需要練習「上帝的旨意是要我有完全的快樂」。做好這練習能教你相信罪是假的，因此凡由此相信產生地結果將不會發生，因為它們無從起因。敞開你的心智接受你在原始被創建時與祂融合的真我，不要再繼續珍惜你把上帝之子所塑造成的惡魔體我。

罪不曾存在；這想法是「上帝的旨意是要我有完全的快樂」概念之基礎，我們今天要多次練習這想法。上帝意旨是要你有完全的歡欣。因為沒有罪的存在，痛苦即是無因的，歡欣則有其正當性。若受到任何苦是你錯誤認同了體我的徵兆。

不要害怕上帝的旨意。但相信祂能將你由罪惡感所提煉的火熱幻象中解脫。默念：

「上帝的旨意是要我有完全的快樂。罪不曾存在；它不可能產生結果。」

以此句開始今天的練習，然後試著在心智中找到這些思維所帶來的喜悅歡欣。高興地用5分鐘練習移除由瘋癲的相信罪是真的思念所加諸於自己的沉重負荷。

今天，脫離瘋病，你已往自由之道前進了。今天的概念帶給你翅膀加速飛翔，希望能更迅速的達至安寧之目的。今天，記住罪不曾存在，重複地告訴自己：

「上帝的旨意是要我有完全的快樂。因為罪不曾存在，這是真理」。

第102課 「我分享上帝要我有完全的快樂之意旨」

你真的不要受苦，但是你可能仍然有點相信用受苦的代價能夠買到你想要的。現在，此信念必定已經開始鬆動了。你至少開始懷疑它，且猜測用苦來換取想要的是毫無道理。雖你還沒能完全拔根除淨那誤信，但它已喪失原來是根深蒂固藏匿在心智內黑暗隱私處那根莖。

今天我們要再更鬆動它的根基，知曉痛苦是無目標的。它的無因導致它無力量完成任何事。你無能用它買到任何東西。任何你誤信會由它取獲的果，即如痛苦本身一般，未曾存在。你在為虛無做奴。今天，自由的去分享上帝之快樂意旨。

我們計劃將有幾天繼續的用長段練習專注於能幫助你達至祂在你內放置意願你有的歡欣。那是你的家園和你的安全；那是你的寧靜和無畏懼之境。在你快樂心智中，存在復健的真我；在喜悅的心智中，你總算能休息了！

開始較長段的練習，默禱和接受上帝旨意要給你的：

「我分享上帝要我有完全快樂之意旨，且現在就接受這是我的功能」。

然後在心智深處找尋這等待著你選擇領取的功能，當你知道這是你的抉擇時，你則不會找不到此功能。

快樂歡欣吧！因為你的功能即是快樂歡欣。你需要給予同量的愛，像祂用其愛所創造如祂般之子。除了每小時5分的休息之外，在今天多次停頓片刻，告訴自己你已經接受歡欣快樂為你的功能，而且你確定與上帝意旨聯合來接受。

第103課 「上帝本質即是愛，也是歡欣快樂」

歡欣是愛的一種特質，歡欣與愛心不可能分離，在無愛之處也沒可能經歷到歡欣。愛無所不在，是無止境的；歡欣喜悅也因此無所不在。然而，心智能否認這事實，相信愛可有裂縫讓畏懼滲透侵入，帶來痛苦而非快樂。這種奇怪信念，重新定義愛為有限制性的，且在這無兩元性的愛中介紹對立和正反；在無限之愛中介紹了侷限，因此也限定了歡欣。

將愛和畏懼聯繫一起的結果產生了心智的正傳，相信它所編織的才是事實。這些編織非真實的影像，見證對上帝的畏懼之存在，忘記祂是愛，也必定是歡欣快樂。今天，我們試著將真理帶進來這基本錯誤，教自己：

「本質是愛的上帝也是快樂；怕祂等於是怕有快樂」。

於較長段練習時間，用這概念能糾正上帝是可怕的錯誤想法。這也能強調因為祂的特質，快樂也是屬於你的。

在今天的每醒覺時刻，讓這更正放在心智中。然後歡迎糾正所帶來的喜悅，讓真理替代畏懼，而喜悅成為你用來替換痛苦的期待。為愛的上帝將會給予你歡欣。整天重複地加強鞏固這期待，用下述那仁慈、確信和全真的默禱來靜止你的所有畏懼感：

「上帝本質即是愛，也是快樂；這是我今天所要探尋的。我不可能失敗，因為我探索的是真理」。

第104課 「我找尋在真理內已經是屬於我的」

今天的概念繼續前幾日練習的想法：快樂和安寧並非僅是種癡想，而是真我所享有之權益。快樂和安寧是上帝贈與你的，祂不會不給你祂的旨意。但你必需先有完善準備來接受此禮；那些寧願接受自製的禮物來替代祂之禮的心智，不會欣然的歡迎祂之禮。

今天，我們要清除那些上帝之禮該擺放的聖壇上所有無意義和自己編製的「禮」。祂之禮是真實的；我們在時間尚未存在前已繼承了這些禮，這些禮也會在時間結止後永遠的屬於我們。我們今天已經擁有了這些禮，不需等待著它們。我們知曉選擇祂之禮即是放棄自製的禮，也即是在與祂旨意聯合，而且認知此禮和祂的旨意皆是相同的。

在今天的長段練習，為復健你的真我，將每小時的頭5分給真理，開始默禱：

「我祈求原本就是屬於我的，歡欣和安寧是我的天賦」。

然後，我們要放棄因人世提供的其他只存於幻境的假禮和目的地所產生的矛盾衝突。

當邀請聖靈引導去認知上帝之禮，我們把假禮和目標全部挪置於一旁，找尋真正屬於我們的。在心智中，於祂聖壇前騰清一席來迎接祂贈與我們的安寧和快樂之禮。今天，我們有信心的知曉那些祂給予的是屬於我們的真禮，我們不再希求其他的，因為其他的皆是不屬於我們的假禮物。

因此，我們今天只須認知祂的意旨已經完成了，如此即為祂之道鋪路做好準備，而永遠擁有安寧和快樂。常常想著下述的祈禱來提醒自己，讓我們在練習找尋上帝贈與之禮的瞬間，不忘記祂已放置於我們心中：

「我探尋真屬於我的，上帝所贈的快樂和安寧之禮是我所要的」。

第105課 「我擁有祂之安寧和喜悅」

上帝之安寧和喜悅是屬於你們的。今天我們學習接受祂所贈與的這些禮，知曉此禮是屬於我們的。我們也將試著了解，若你能接受，則會增強加倍此禮。此禮非如人世能夠給的禮物：給者損失所給之禮物；受禮物者因給者的損失而變得較富裕。這種並不是禮，而是用罪惡感製作的交易。真禮不可能產生損失，某人不可能因另一個人的損失而增添。若是如此，贈送則含蘊種缺乏和限制。此種「禮」是種高利貸款：一種暫時借貸，借方擔保以更高的利益歸還所借的給貸方。這種錯亂的對贈禮的感知，已經充斥整個世界的各個階層。此感知已完全抹煞你所贈之禮，也使你取得空無之禮。

本課程的主要目的是要倒反你目前對贈與的看法，使你能有正確感知。因為，贈與已經變成畏懼的來源，你因此避免去用那唯一的方法使你能接受。接受祂的安寧和喜悅，才能學會用另一種觀點來看贈與。上帝之禮絕不會因贈送出去而減少，反而因此會增加。天堂之寧靜和喜悅也在你接受時而更增強，祂的欣慰也因此增添了。

真的贈禮就是創建，能夠延伸無限至無能被限制的，由愛(上帝)給予自己的部分(上帝之子)。並非能以一般用詞顯示祂之子擁有較少，因祂加諸愛於本來已經是無缺之子。祂給任何選擇接受此贈禮者自己無可包容而滿溢出的一切，這也是為了祂能確保永恆的擁有一切。

今天接受上帝的安寧和喜悅為己有，讓祂以祂對完整的定義來圓滿自己。你會明白那些能使祂圓滿的也能使祂子圓滿。祂不可能因為給了其子而有損失；你也不可能如此。祂會感謝你接受了祂的安寧和喜悅，這是你贈與祂之禮。

今天的練習與前幾天有些不同，開始想著那些你拒絕把安寧和喜悅給在上帝平等律法下也有此權利的弟兄們。你的拒絕也是在拒絕給自己安寧和喜悅。於此時，你必需回頭領取且視他們為祂之禮。默思你的「敵人」一會兒，分別告訴他們：

「我給你／你安寧和喜悅，如此我才可能有祂之安寧和喜悅。」

如此，你今天做了準備來認知上帝贈與你之禮，而不讓你的心智產生任何阻止你成功的障礙。現在，你已經準備接受上帝給你的安寧和喜悅；你已經準備經歷你曾拒絕給自己的安寧和喜悅。現在，你可以宣言：「我擁有祂之安寧和喜悅」，因為你已經給予你將意願接受的。

今天，如能按照我們建議的準備你的心智，你必定會成功。因為你已經提升起那阻止你成功的柵欄，而終於讓所有屬於你之禮進來你心中。所以要不斷告訴自己：「祂之安寧和喜悅是我的」，閉眼一會兒，讓聖靈擔保你所說的是真實的。

今天每小時花5分鐘和祂共處，但若作不到給祂如此多的時間，不要想太少次數是無用的。至少每小時記得這些字語來呼求祂給你祂意願擁有此禮。今天，決定不要干涉祂的旨意。若有弟兄似乎在誘惑你拒絕上帝之禮，把這當作另一個好機會來讓你接受祂之禮。然後以下列字句感激的祝福那弟兄：

「弟兄，我給你安寧和喜悅之禮，
如此我才可能自己也擁有祂贈與的安寧和喜悅」。

第106課 「讓我能靜心而聽見真理」

若能撇開體我似乎很大聲的喧嚷；若能選擇不接受它給你那無謂的小「禮」物，若你能選擇以敞開的心態傾聽，你將能在安靜中聽見有力宏亮的真理之聲，完全肯定其訊息。傾聽著，你父由祂指派之聖靈使無意義的雷鳴靜止，且顯示給那些失明者達至安寧之道。

今天，靜下來聽真理之聲。不要被死亡的聲音告訴你它找到生命之泉源，只要你能相信真理，祂會提供生命給你。靜心，傾聽真理，不要理會體我的謊言。今天，不要怕繞道此人世的喧嘩；巧巧的避開它們無意義的說服(不要看報/電視新聞)，完全沒聽見世界的噪音。

今天，靜下來只聽見真理之聲。略過一切不涉及那掌握你的快樂且伸手以愛心歡迎你於祂的任何言論。今天只聽見祂，只聽祂的一個聲音，不必再繼續等待著要去觸及祂。

今天，上帝已守祂的承諾。安靜的傾聽，祂會對你說話。祂將與那些超出你能夢想或希求幾千倍的快樂和完美的奇蹟們一同降臨。祂的奇蹟是真實的，你從夢中醒來時，這些奇蹟不會幻滅，但會終止你自編的一切夢幻；這些源自於上帝給與祂愛子(也就是你的真我)的奇蹟，會永遠存在。今天，為奇蹟作好準備。今天，讓你之父保持祂對你和你弟兄們在古早已作的承諾。

今天傾聽祂，祂之誓言將提昇起覆蓋著人世的謊言幕簾，因而喚醒所有仍在幻夢中昏睡而聽不見祂者。上帝由你來喚醒他們，祂需用你的語言與他們溝通。因為，除了藉由你的真我，誰能觸及上帝之子？

今天傾聽聖靈，給祂你的聲音，來告訴那些等待基督真我復健的萬眾聖靈之言。準備好已來臨之救靈復健，將會於今天贈與你。你將由那位引導者以父之名，為你指點你的功能。

今天傾聽，你將能聽見藉由你傳達的之語迴響於整個世界。那位帶來奇蹟者需要你先能接受奇蹟，才能喜悅的供給轉贈你所收下為已有的奇蹟。如此，救靈復健也因而在開始之刻已經完成了。在一切是你的瞬間也已全部贈送出去；所有你贈送出去的都會成為你所擁有的。此刻，你已學會這一課了。

今天，我們練習非如你現在想像的給與，開始以下述的祈禱：

「我會靜止心思，而只聽見真理。給與和接受是什麼意思？」

祈求後期待會得到答案。靜心聽著答案。你所祈求的解答已經等著你來領取許久了。你將開始履行來人世的工作，使人世不再繼續相信所送出去的是損失。因此，人世已做好準備來理解和接受此真理。

今天，靜下來只聽見真理。每用來傾聽的5分鐘內，也將上千萬的心智為真理而敞開。他們也將聽見你所聽見的聖言。當每小時過去時，你將再次為那些上千萬能選擇稍停頓一瞬間來求教真理的心智，與你一同從覆蓋著人世的謊言幕簾中解放出來。

今天，上帝之聖語由你接受後再轉達出去，而得以保存之，因此你能因傾聽和從祂那學習教人世祂之聖言。不要忘記你選擇重複聽從和接受今天所教的：「讓我能靜心而聽見真理」，提醒自己：

「讓我能靜心而聽見真理，今天我是上帝的差使。我的聲音也是祂的，我接受所有送出去之禮」。

第107課 「真理更正在我心智中的錯誤」

除了藉由真理，還能用什麼來更正錯誤？而所有錯誤，難道也只不過是種尚未被認知的幻覺嗎？一旦有真理的進入，幻想即刻消逝。幻覺消失的無影無蹤，沒留下蛛絲馬跡的記憶。因為沒有相信的支持，它們是無生命的，而會消失於空無中，回歸至它們的空無來源。幻覺來自於灰煙也消失於灰煙，所剩下的只有真理的存在。

你能想像沒有任何幻想的心智嗎？那感覺如何？試著記得有那一分鐘 - 甚至更短暫的剎那瞬間，當沒有任何人-事侵入擾亂你的寧靜；當你確信自己充滿了愛，而且很安心。然後，再試著繪製這心境能將那寧靜片刻延續至時間的終點和永恆。之後，那所感知的寧靜會加數百倍，再另增數百倍。

而現在，你得到了一絲的線索，雖那只是微弱的提醒：當真理來臨時，你的心智將要靠真理的支撐；無幻想，則無畏懼、疑惑以及攻擊的存在可能。當真理降臨時，所有苦痛已經終止，因為你的心智內沒留下任何空間能讓那些暫時性的思維或無生命的概念停滯逗留。因為在存有真理的心中，真理會佔據了心智的所有空間，你也不再能容忍無常的思維。現在真理已來臨，你再也找不到幻想，永遠充滿著真理。

當真理來到時，祂不會暫停一會兒即消失，或變換成其他的東西。祂不會變換形象或來來去去。祂會永遠保持原始狀態，讓每個需求能仰賴祂的供給，讓人世所導致的困難和不安取得完全的信念。真理來臨時，將吹走所有困惑。

當真理到來，在祂膀翅下寶藏有完整的恆常和愛之禮，祂們不因痛苦而變壞，只繼續堅定穩固的略視痛苦的存在。這是治癒之禮。因真理無須自衛，因此真理不可能被攻擊。帶幻想於真理內去被更正，但你不可能將真理帶入幻想中，而且將幻想轉變為真理。

真理不會出現又消失，也不會改變；現在以某型態顯示，以後以另型態顯示，真理不會逃離現實或躲避理解；真理不躲藏，祂存在敞開的陽光下，明顯的平易近人且能夠被取得。真心要找真理者，絕對不可能不成功。今天是屬於真理的，敬重該遵循的真理，祂也會如此對待你。你不是出生來受痛苦和死亡的，你父的旨意是要終止清除這些幻夢。讓真理來更正它們吧！

我們不要求我們沒有的，只要求屬於我們的，因而能認知那是我們已擁有的。今天，我們基於從真理產生的信心，快樂的作練習。今天，我們不再用搖晃不穩定的幻想。我們確信能成功，即如同我們肯定能繼續呼吸、思想和生活著。我們不懷疑今天與真理同行，且以此信念做每次的練習。

開始請那位與你共同此任務的祂存在你的意識內。你非血、肉和骨作的，而同樣的是由那給予光明和生命之禮的思維所創造的。祂是與你相同的弟兄，你們之父知曉你們是相同的。祂即是你的真我，你要求真我與你去任何地方，祂怎麼能不存在於你所在之處？

真理將更正在你心智中想你與祂是不同的所有錯誤思維。你今天告訴祂，且承諾你將讓祂的功能藉由你來實踐。與祂分享工作就是與祂分享祂的喜悅。當你默禱時，祂的信念將存於你的心中：

「真理將更正在我心智中的所有錯誤思維，我將歇息於那即是真我的祂之內」。

然後，讓祂溫柔的帶領你去環繞著你的真我，給你的安寧是如此深刻及平靜，使你變得很不情願且很勉強回到那曾是熟悉的人世中。

然而，你將很高興的再次看此人世，因為你有真理與你同行，捎信給人世祂所保證的改變。每次你用來練習的短短5分鐘將增添其力量。當你更正心智中的錯誤，這世界的錯誤也一一被糾正了。

絕不忘記你今天的功能，每次你充滿信心地告訴自己：「真理將更正在我心智中的所有錯誤思維」，你在為整個世界發言；你也是在為那位能從畏懼中解放人世自由的祂說話。

第108 課 「給與和接受在真理中是相同的」

今天的概念是取得真視覺之基礎。此概念內所含之光，能妥協折衷似乎是相反對立的所有思念。除了解除你所有的衝突和錯誤思念於單一真理之外，這誕生於寧靜之光還可能是什麼嗎？甚至，此救靈的思維也會消失，因為在那思維後面的真思維會顯現來取代它的位置。現在，夢幻已終止，我們能有永恆的寧靜。

使真視覺有可能的真光明，並非由肉眼能看到的。那是種完全與真我/聖靈/上帝合而為一的心態，完全不能看見黑暗。此心智見到完全相同的上帝之子，且視其只為同一位，而沒注意到有不相同的(故不作比較/批評)，因為不同的並沒存在。

此原光無能顯示對立矛盾，能有治癒的力量，因而治癒了所有錯誤視覺。此光將你的安寧心智帶給其他心智去分享，且能快樂地與你和他們的真我完全認同。此光能治癒是因為祂由單一參考架構產生的意義，帶來單一的感知。

在此光中，那似乎處在同一思維中不同層面的給與和接受，在祂真理中不因似乎先後發生而有所區分。祂的思維了解給與和接受是同時發生，因而保持思維的完整和無分裂性。祂的思維是由單一參考架構感知的理解，能妥協折衷所有對立思維，聯合為獨一真思維。

此完全合併為單一的思維，能將所有思念合併為一。這等於是說：更正單一錯誤就足夠更正所有錯誤；完全的原諒一位弟兄已足夠將救靈帶給每個心智。如果能由那位知曉真理者引導，這只不過是應用唯一律法的一些特殊學習各例。

學習給與和接受是相同有其特殊的用處，且很容易嚐試去理解此真理。當你能試著去做，這特殊例子真的能適用各種情況，此例子的基本思念能通用於所有的疑惑和雙重模糊視覺。然後，由此思念延伸，終於回歸至此思念基礎之原始真思維。

今天，我們練習這給與和接受是相同的特殊例子；我們將此簡單的例子應用於最明顯的情況，如此，我們不可能錯過所產生的結果。今天，我們將試圖給每個人安寧，然後看著安寧多麼快速的回到我們心中。光芒是安寧溫馨，由那寧靜中，真視覺則給予了我們使我們能真見。

因此，以今天的概念開始默禱：

「給與和接受在真理中是相同的。我現在將接受我所給與的。」

然後，閉上眼5分鐘思索著你要給予他人們和從他人們得取什麼？例如，你可說：

「我要給每個人寧靜；
我要給每個人安心；
我要給每個人溫馨」。

慢慢默念上述的每句，等候幾秒，然後期待接受你所送出之禮，且是以完全相同的數量回到你內。你會發現你接到的回禮完全是你所給與的。(同樣的，你所給的批評責難之「禮」也會回來給自己)。對你也許有幫助的是想著你給誰此禮。他代表其他人，你藉由他能給予了所有。

今天，這個極簡單的練習能教你許多。從這練習開始，你將更能了解前因後果之關係。我們也能加快進度。今日的練習能使你的學習突飛猛進，且當你每次說「給與和接受在真理中是相同」時，你則會學習更加速。

第109課 「真我歇息於上帝中」

今天，我們祈求一種不會被人世外表動搖的安寧歇息。我們在爭辯鬥爭夢幻所造成的動盪中要求寂靜與和諧。我們雖要安全與快樂，但我們似乎只注視著危機與悲傷。我們總是在想著所要求有的答案。

「真我歇息於上帝中」，此思想將帶給你所尋找的安寧、和諧、靜止、安全及快樂。此思想有力量喚醒你內在沉睡之真理。祂的視覺能超越所有外表，達至也含有的相同真理所有人和事。這思想能終止每位已經來或將要來這世界逗留一會兒者的痛苦感知。在此思想中，上帝之子再次重生，認出自己的真我。「我於祂思想中歇息」能完全鎮定的支撐你渡過暴風雨和糾紛；掠過悲哀、痛苦、喪失和死亡，而前往上帝的確信肯定。沒有任何不可能被治癒的難過及痛心；沒有不能解決的問題及困擾；在祂內歇息的你之視覺，不可能再看著任何外在顯像，而不見存於內在的真理。

今天是安息之日。當整個世界被憤恨之暴風摧殘破裂，但你的安寧完全沒被干擾。外表無能侵襲你。你邀請大家一同參與你內的休憩，他們將聽見而且與你一起安歇於上帝之懷抱內。他們將只聽你的聲音而聽不見其他的聲音；因為你已將你的喉聲交給上帝，現在你歇息於上帝中，讓祂藉由你來傳話。

在祂心中你毫不擔憂、掛念及重擔，你無需怕未來或惋惜過去。真我在無時間的永恆內休憩著，度過的時間無能觸及你的真我。今天是你的休息日，閉上眼，沉浸於寧靜中。讓各個靜心片刻重複地擔保你，那些瘋癲狂妄的顯像只不過是已經消失的夢幻。讓我們保持鎮定，感激痊癒的來臨。現在你歇息於上帝中，不會再做惡夢了。今天，花點時間從夢幻中逃出，溜滑進寧靜中。

在每小時的休憩時段，一顆疲憊之心突然豁然開朗，而變得心花怒放，充滿欣喜；一隻斷翅的鳥兒開始雀躍歌唱；一個乾枯許久的溪流又開始流水滾滾。這世界在你每次歇息時再次重生。在你記得的每小時之歇息中，將祂之安詳寧靜帶給整個世界，使人世也聯合你一同歇息。

今天在你每次歇息的5分鐘，則使整個世界更接近其甦醒，對那些筋疲力竭和疲倦的心智而言，只有休息是此刻最需要的，他們已經因為太累而無能再單獨走下去。他們將聽見鳥雀又開始歌唱，而充滿希望，復健其精力，使腳步突然變比較輕快，而沿著似乎比較簡單的道路前行。

今天歇息於祂之和諧安寧內，從那呼喚所有弟兄，鼓勵他們和你一同歇息。今天，你將會忠貞於你的信任，不忘記任何人，將所有人帶進你的休息聖潔處，那無止境的寧靜圈圍內。打開聖殿大門，招喚邀請那些從世界另一頭遙遠的弟兄們和就在你旁邊的朋友們，與你一同進來歇息。

今天，我們一起靜止於上帝的寧靜中，安詳且無畏懼。每位進來歇息的弟兄，也提供你的安詳。因此，我們共同的休息也得以使歇息完整；我們所給與的也是我們已經收到的。今天，時間不會限制視我們給了誰；我們給那些尚未出生以及那些路過者，給每個上帝之思維，以及產生這些思維且歇息於其中的心智。每次，我們告訴自己：「真我歇息於上帝中」時，我們也在提醒這也是他們的歇息處。

第110課 「我如同上帝創建真我時一般」

今天，我們隨時要重複此概念。因為，只要選擇相信此單一概念是真理，已足夠救你以及整個世界。此真理意指你自己編織的幻象不可能改造真我，也並未能以畏懼、邪惡、悲痛和死亡的幻想世界取代祂創造的宇宙。若你能保持如祂所創建的真我，畏懼則是毫無意義，邪惡非真的，而悲痛以及死亡不曾存在。

因此，今天的概念是你唯一需要的來完全更正且治癒你的心智，且給與你完美的視力，能夠治癒任何心智在任何時間和地點製造的所有錯誤感知。在剎那間所接受此真我視覺，將足足有餘地能治癒過去和解放自由的未來。讓我們接受現在存有的；讓時間被人世用來作為超脫時間的媒介，且讓所有似乎因時間而改變的一切外表，也隨著流逝消失。

若你仍然保持如祂創建般，你的外表無能替代真我、健康無能轉變成疾病、死亡無可能取代生命，畏懼也不可能替換愛。你仍然是保持如祂所創建般的完整。除了這個單一思念之外，你不需要有其他思維，讓此獨一無二的思念照亮修復世界，而不再被所編造的過去記憶監禁。

於此唯一思念中，所有過去頓時化為無有；保存著此瞬間會巧巧地和安寧地延續至無時間的未來。如你仍然保持如祂所創建般，你的心智則從未離開過祂創建你的心智，你的心智也從未與其他心智分裂過，只有完整的聯合在上帝心智中。

今天概念的治療力量是無限量的，這思維也是所有奇蹟的誕生處，讓整個世界重新認知真理的重生。以感激之心重複想著：「我如同上帝創建真我時一般」。此真理來人世解救你，這是上帝所承諾的，也是能結束所有人世悲哀的字句。

在你5分鐘練習時段，以下述開始默禱：

「我如同上帝創建真我時一般，祂之子不可能受苦，我即是祂之子」。

然後，當此思想根深蒂固與心智中後，試著去發現這位聖子真我。那位就是你內在基督 - 上帝之子以及人世的弟兄，是已被解救而且有力量去救助任何輕輕地碰到你的任何人，讓他們知道你是其弟兄。

你如同上帝創建你一般的完美。今日，尊重你的真我。讓你不要以自製的崇拜偶像來取代祂所創之子。因為，你內心深處的基督聖子等待你去認識祂為你的真我。當你不認識祂時，你則是迷失了，不知道自己是什麼。

今天去找祂，當你找到那位能將你從所有崇拜偶像解救出來的真我；你也將了解曾相信、呵護甚至認同的體我只是非真實的幻覺。今天我們丟棄偶像，往真理邁上一大步，敞開我們手掌、心懷和諧心智來迎接上帝。

今天一整天，我們將以充滿感激之心和充滿愛的思維來會面所有巧遇者，我們能由這些神聖遇合而記得祂。然後，我們將默禱：「我如同上帝創建真我時一般」因而能記得祂，且提醒自己祂之子即是我們的神聖真我 - 那存於每個內心的基督。讓我們多次重覆此宣言。此上帝之言能解放且給我們自由。這鑰匙能打開天堂大門，而進入上帝之寧靜和祂之永恆。