

第三段複習 介紹

今天我們開始第三段複習。每天練習兩個前學的概念，直到完全複習完畢為止。我們鼓勵你盡量遵從這段複習所使用的方式。但是，我們也能夠了解你有時不可能完全在每天和每小時照那些方式實踐。

若略過某些不可能做到的學習時段，不會傷害你的學習進度；你也不需要費力去彌補那些沒做的練習。儀式不是我們的目標，反而會挫敗了學習目的。但若是因為你不願意花時間去學而略過，你將會阻礙自己的學習。不要欺騙自己，無意願能被你用一些無能控制的情況，像厚重大衣般小心地掩飾著。學著區分：你沒為學習環境作好適當準備或你樹立那些用來掩飾自己的無意願。你需要在更改心意後，極快做這些因為各種理由而錯過的學習機會。

你所以不情願去合作練習救靈，只因為那會干擾到你較為珍惜崇拜的小神明們。當取回你所給予它們的價值，能讓你以練習來取代你對它們冗長而枯燥的禱文。它們不能給你任何益處，但你的學習時段能夠提供你一切。接受這些練習所能給你的，享受安寧吧！

這段複習的方式如下：

每天用兩段 5 分鐘(或更久)，先讀當日的概念解釋，再安寧的思考，適用概念於你的需求、似乎「問題」和你所有關心的人和事。將當日練習的概念放置於你的心智內，讓其選擇該適用之處。相信那概念能會有智慧的被應用，且那位給你此想法者也會幫助你的。除了在心智內的，你還能對什麼有信心？要對這些複習有信心，這些是聖靈使用的媒介將不會失敗的。你心智內的智慧將來援助你。在開始練習時給智慧一個指示，然後在寧靜信念中放輕鬆，讓智慧應用你給祂的概念。祂也已給你這概念，而且有信心你會有效果的應用於各種情況；有信心你能了解那些概念的訊息，而且能為你自己來使用它。以同樣的信念提供給你的心智，此為聖靈為你的救靈所選擇的媒介，你不可能失敗。祂完全信任你，你會試用祂所教你的這些概念。

我們再次強調，你在睡醒/睡前所花 5 分鐘來思考當天所接受的概念會對你有極大助益。若做不到這點，至少在晨間和晚間各用 5 分鐘來思考當天之概念。在整天必須用來練習的時間也是非常重要，可能更有價值。你在做 5 分鐘練習後，有轉移注意其他事之傾向，而沒在應用所學到的。這樣會造成你幾乎沒能加強學習的結果，也沒能給自己機會證實對你的價值。

現在你再次有機會去善用這些概念。我們強調不要讓你早晚兩次較長段練習時刻中間浪費，而需企圖試著每小時認真的練習今天所給的兩個概念：在每小時開始用第一個概念，半小時後再用第二個概念。你只需用短暫片刻想著每個概念即可。重複想著，讓你的心智在寧靜祥和中心歇息一會兒。

然後注意其他事務，但試著記得那些概念，讓它們幫助你在一整天內保持平靜。如有任何激動，再想著這些概念。這些練習時段是用來幫助你養成習慣學以致用於所有在一天中所有的活動。它是用來為你以任何方式及無時無處的服務。不要在重複數次後，就將其擱置一旁。如此，對你的用處則是有限度的。試著帶著所學的於今天該做的事情中，將它神聖化，能值得上帝之子關顧，也值得上帝和你真我的接受。

每天的練習將會以你可用來在每小時及半小時默禱和應用的祈禱文結束。別忘記。這第二次機會複習將讓你的學習有鞏固根基，而且突飛猛進。不要忘了你仍學得太少，但現在能讓你學到的是太多。不要忘了祂需要你複習祂給你的這些思想。

第 111 課 早晚復習：

[91] 「在光明中才能看見奇蹟」

在黑暗中我無能看見，讓真理聖光照亮我的心智，而讓我能見到內在之純淨無暇。

[92] 「奇蹟能於光明中見到，奇蹟與力量是相同的」

上帝之禮，給我力量能見。我的軟弱是祂驅逐的黑暗，替換成祂的力量。

每小時：「在光明中才能看見奇蹟」

每半小時：「奇蹟能於光明中見到，奇蹟與力量是相同的」

第 112 課 早晚復習：

[93] 「我內在充滿光明、欣喜和安寧」

我住在充滿光明、欣喜和安寧之家。我歡迎這些進來真我與上帝分享同居之家園。

[94] 「真我如同原始被創建時一般的完善」

我將永遠保持如被創建時，與祂類似的神聖真我。真我與祂，祂與真我是同一性的。

每小時：「我內在充滿光明、欣喜和安寧」

每半小時：「真我如同原始被創建時一般的完善」

第 113 課 早晚復習：

[95] 「我是與創建者結合的真我」

因我是真我，我是完整的。我充滿和睦和寧靜，與祂所創建的所有生命和祂合而為一。

[96] 「所有解決來自於真我」

從那仍存在我心智中的完整真我的知識，我了解上帝之完美救靈方案來為我解決一切，已圓滿完成了。

每小時：「我是與創建者結合的真我」

每 30 分：「所有解決來自於真我」

第 114 課 早晚復習：

[97] 「我是靈性的」

我是上帝之子。身體無能容納我之靈，也無能給我祂從沒創造的限制。

[98] 「我意願接受上帝給真我救靈計策之部分」

我的功能怎能不是去接受創建永恆真我的祂之話語？

每小時：「我是靈性的」

每 30 分：「我意願接受上帝給真我救靈計策之部分」

第 115 課 早晚復習：

[99] 「救靈復健是我在此之唯一功能」

我在人世的功能是原諒自己誤製錯誤的世界，而得以與世界一同因糾正錯誤感知而解脫。

[100] 「我的部分在上帝救靈計策中是必要的」

真我是祂解救人世的重要因素。因為祂給了我計策來讓我能拯救人世。

每小時：「救靈復健是我在此之唯一功能」

每 30 分：「我的部分在上帝救靈計策中是必要的」

第 116 課 早晚復習：

[101] 「上帝的旨意是要我有完全的快樂」

祂的旨意是要我有完全快樂。我所存有的任何不安，就是因為相信有其他與祂不同意願的存在可能。

[102] 「我分享上帝要有完全的快樂之旨意」

為祂之子，真我分享祂的旨意。我只要祂所給我的；凡是祂給的，才是真實的。

每小時：「上帝的旨意是要我有完全的快樂」

每 30 分：「我分享上帝要有完全的快樂之意旨」

第 117 課 早晚復習：

[103] 「上帝本質即是愛，也是歡欣快樂」

讓我記住愛即是快樂，其他沒能帶給我喜悅。因此我不會選擇愛的替代物。

[104] 「我找尋在真理內已經是屬於我的」

愛是我的天賦，而愛也攜同著喜悅，是吾父贈與真我之禮。我將接受所有在真理中屬於我的一切。

每小時：「上帝本質即是愛，也是歡欣快樂」

每 30 分：「我找尋在真理內已經是屬於我的」

第 118 課 早晚復習：

[105] 「我擁有上帝之安寧和喜悅」

今天我將高興地接受上帝的安寧和喜悅來交換我自製的所有替代物。

[106] 「讓我能靜心而聽見真理」

讓我靜止體我衰弱之音，讓我傾聽真理宏亮之聲，保證真我是上帝的完美之子。

每小時：「我擁有上帝之安寧和喜悅」

每 30 分：「讓我能靜心而聽見真理」

第 119 課 早晚復習：

[107] 「真理更正在我心智中的錯誤」

我是上帝之子，我的真我歇息於祂之心智內。

[108] 「給與和接受在真理中是相同的」

今天我將原諒一切，如此我才能學習接受內在的真我，而且認識我的純淨。

每小時：「真理更正在我心智中的錯誤」

每 30 分：「給與和接受在真理中是相同的」

第 120 課 早晚復習：

[109] 「真我歇息於上帝中」

今天，我歇息於上帝中，在祂的安寧和完全信念中，讓祂在我心中而且藉由我來為祂做事。

[110] 「我如同上帝創建的真我時一般」

我是上帝之子。今天，我棄置所有關於體我的幻想於一旁，使我有空間讓吾父告訴真實的我。

每小時：「真我歇息於上帝中」

每 30 分：「我如同上帝創建真我時一般」

第 121 課 「原諒是快樂之鑰」

原諒是你尋求安寧的解答；是解開這似乎是無意義人世之鑰。在各角落似乎充滿明顯危機而且帶給你不安，原諒能顯示指出前往安全之道，找到安寧和靜止；在此境地，所有問題完全解決，所有不安也因得信念而終止了。

不選擇原諒的心智中填滿了畏懼，沒空隙讓愛心進入展開祂安寧之翅，高聳翱翔在混濁人世之上。不原諒的心智是悲哀的，它無希望從痛苦中解脫；它生存在悲哀絕望中，在黑暗窺視周遭，雖沒見到危險，但確信潛藏的危險在等著偷襲。

無能選擇原諒的心智被懷疑撕得四分五裂；混淆自我認同，也對所「看見」的有混亂感知：生氣但害怕、霸道但軟弱、怕往前但也怕停留、怕清醒也不敢入睡、畏懼各種聲音但更畏懼寂靜；這心智恐嚇黑暗，但更驚怕光明。除了看見對自己的詛咒之外，無原諒的心智還能看見什麼呢？除了看見所有罪惡是真實的證明以外，它還能看見什麼呢？

無選擇原諒的心智看不見錯失，只會看它成為罪惡。它用無視覺的眼來看世界，反會被由它內在投射出去似乎從外界來攻擊它的幻像而嚇慌尖叫。它極欲活下去，但卻也希望自己趕快死掉。它極想要原諒，但它卻很絕望。它渴求逃脫，但看見到處是罪惡，故無處可逃。

不要原諒的心智對未來沒希望，是極端絕望的。但它堅持不能對世界的評斷改變，毫無能考量到是它的評估造成它的絕望。它不要改變，因為它所見到的都是證明了它的評斷是正確的。它不必發問，因為它肯定自己都知道；它毫無疑問，因為確信它都是對的。

原諒和罪過必需由學而得之，並非為心智天生的。即如你教自己有罪，你也得學習原諒寬恕。可是你不能教自己原諒，而必需由代表真我之聖靈來教你原諒。由祂，你才能學會如何原諒你以為自製的體我，讓它消失。如此，你才能回歸至與你真我相同且從不缺愛的祂。

每個無能原諒的心智，呈現一個機會來教你如何去原諒自己的心智。每個無能原諒的心智都哀求地轉向你，等著你現在就將它從地獄中釋放至天堂。它本來是絕望的，你成為它的希望，也因此成為你自己的希望。無原諒的心智必須藉由你的原諒學到它已經從地獄中被解救了。當你教它救靈的剎那，你也將學到救靈。然而，你所學和所教的是那位派遣來為你指點迷津的聖靈，皆非是你自己的。

今天，如你願意，我們來練習原諒，用早晚各 10 分學習如何給與和接受原諒。如此，你能得獲用快樂之鑰來為自己的利益使用。無能原諒的心智，不會相信給與和接受是相同的。然而，我們在今天將試著學習給與和接受是一樣的。練習開始想一位你認定為敵和另一位是友者，學著看他們為相同的。

在長段練習時，開始想那位你憎厭、造成騷擾或使你後悔認識的人。你不必在乎是何種型態顯像，只要是你極瞧不起或只企圖要忽視的那位就夠了。你也不需考慮對那人氣憤的態度，你已經選定了那位，他就夠了。

現在閉眼，稍花片刻看著在你心中想的人，練習感知你從未注意到的內在小撮火花光芒，試圖從你為他繪製的醜陋圖片中找出那閃爍的光亮。繼續盯著此圖片，直到你能看見那光亮，然後試著延伸那光，讓那柔和之光覆蓋著他，而製作成一個優美的圖片。

觀賞一會兒你改變的感知，將你的想法轉來想著你稱為「友」者。試著將你先前所見到環繞在「敵」人四周的炫光轉換至此友人的四周。看那友人變得更加友善，其聖光顯示出他是你的救靈者，能拯救且被救，治癒且已治癒，都是完整的。

讓此友給你那光明，然後讓「敵」與友聯合為一，在你所給予中受到祝福。現在你和他們變得相同無可區分了。現在你已經原諒了自己。在整天中別忘了原諒之功能能帶給每一個(包括你自己)無原諒的心智快樂。

每小時，告訴自己：

「原諒是快樂之鑰。我將會從自己是凡人、有缺陷且充滿罪惡的
夢中醒來，而知曉我是完美的上帝之子。」

第 122 課 「原諒能供給我所要的一切」

你會要求甚麼原諒不能給你的？你要安寧嗎？原諒能供給你安寧。你要快樂、靜止的心思、一種確定的目標，以及一種超越人世的優美和價值嗎？你要一種永遠保證有安全和溫馨的保護、有不會被騷擾的寧靜、一種不傷人的溫柔、深刻的安慰以及從不可能失望的完整休息嗎？原諒能供給你所有上述的，而且更多。

原諒在你醒時，以火花活力點亮你的眼睛，讓你欣喜的迎接一天的來臨。原諒在你睡時，熨平你的額頭，休憩於你的眼蓋上，使你看不見恐怖、惡意、攻擊的夢境。當你再度醒來時，原諒呈現給你嶄新一天的安寧和快樂。這是原諒能供給你的，而且還更多。

原諒掀開那些因不選擇用原諒來看人-事，而遮蔽上帝之子的幕簾；原諒讓你認知真我，清除所有非活著的死思想和記憶，使你對父親的回憶能開始油然而生，而閃進你心智的門檻。你還能要求什麼原諒不能給予的呢？除了這些禮之外，還有什麼值得你去追求的？還有什麼幻想的價值、瑣碎的小影響，或是那不能擔保轉瞬即逝的承諾能夠帶給你原諒能供給的希望？

除了這能解決一切問題的答案外，你為什麼還需要找尋其他的解決辦法？原諒就是給那些有非完整的問題、無意義的要求，非全心意願地聽，少於一半的努力，部分信念者的完美答案。不必再找了！你反正也找不到另一個能取代原諒。

上帝的救靈方案不會改變或失敗。感激那解答仍然保持如祂原本計畫時般，毫無改變。祂之救靈計畫就在你眼前，像是從敞開天堂大門後面的充滿溫馨及友善的呼喚，邀請你進門回到這屬於你的家園。這即是你的答案。當天堂家園等候著你回家，你仍還要留滯於大門外嗎？給與原諒且被原諒；當你給予時，你也在同時接受了。除了此方案外，上帝之子沒有其他的救靈復原真我之途徑。讓我們慶幸這方案的清晰、簡易和明顯，其單純性無能描述或欺騙。

在這極有力和高雅的簡單真理前，人世所編織的那些錯綜複雜但如脆弱的蜘蛛網，已經頓然消失。這就是解答。不要再拒絕而掉頭無目的繼續流浪。現在就接受這救靈計畫吧！這是上帝之禮，而非人世之禮。這世界不可能給那些已接受祂之禮的心智任何有價值之禮。

上帝的意旨是要你在今天就接受救靈(將真我從幻想體我中救出)。你那些繁雜的夢幻不再能夠藏匿它們無中生有的本質。今天張開眼，看見一個安全和寧靜的歡欣世界(原諒世界)。原諒是來取代地獄的媒介。祂靜巧巧的昇起來迎接你張開之眼，以深沉地寧靜，填滿你的心懷，那油然而生於你意識的古早真理，永遠是如同初生般的完美。

記住原諒贈與之禮，我們今天開始充滿希望和信心的練習，這一天能使我們認同精神性的真我。快樂誠懇的，我們將在今天找回真我，知曉我們掌握著快樂之鑰(原諒)，接受能解脫自製地獄的天堂，而且不再繼續停留在地獄中。

我們歡欣地各用早晚 15 分練習，開始充分希望的知道地獄之夢境已接近尾聲。我們已達至那道路的轉折點；繼續要走之道，將會較容易了，我們的確非常接近夢境地結束。開始沉靜地於欣喜中練習，此練習必將呈現確定的獎賞和在掀起幕簾後所顯現的喜悅。

今天於你接到光明之前，此人世會逐漸褪色且終於完全消失，你將看見另一個你不能用字語形容的新世界油然升起。現在，我們一起直接走進光明中，接受那些早已在有時間存在前，就為我們存藏於寶庫且等候我們在今天領取之禮。

原諒提供你所需要的一切。今天凡你所要有的，都會贈予你。今天當你再度回到那善變和荒涼的人世之際，不要讓這些禮在逐漸遠離你。當你目睹變化多端時，保持你所接受之恆常確信的感知，知曉真理之光存在那些善變無常外表層的後方。

不要被引誘而導致此禮的溜失，甚至不知不覺的全部忘卻；你要在每 15 分鐘內，至少用 1 分來穩定地緊抓此禮。在整天用下述來提醒自己此禮之珍貴：

「原諒能供給我所要的一切，今天我接受此為真理；今天我接受上帝之禮。」

第 123 課 「感激吾父之禮」

今天讓我們感激已走上較平穩和少曲折之道。雖然也許還有有些猶豫、一點抗拒以及一些微弱反駁，但不再毫不留情的拒絕真理或有往回走的想法，也太感恩已經有比自己能理解之更大進展。這一天專注於感激，能增加瞭解你所得進步的意義；這是你已接受之禮。

今天，慶幸的感謝祂沒讓你在黑暗中單獨無目標的漂泊。感激祂將你從自以為可製造體我來換祂創的真我中救出。今天給祂誠摯的感謝。謝謝祂沒放棄你，祂之愛光永恆無變換的照亮你。也感謝你的真我(祂之子)如同祂般永恆不變。感激你已經被解救；也很高興在救靈中也有你需履行的功能。慶幸上帝付諸祂之子的價值遠超你的自我評價。

今天我們感激的提升起心智來超越絕望；張開感恩之眼，不再往下只見到塵土。我們唱著一首感恩之歌，讚頌祂意旨要我們認同在祂內心的真我。今天，我們對每位遇見者微笑，以輕快的腳步作被差遣該做的事。我們並非單獨去做的。有位真友已來告訴我們上帝之言。謝謝你選擇聽祂的聲音(聖靈)。若你不意願聽，聖靈不論用多大聲、多大的力量和充滿多少愛的訊息，都會變成死寂無聲。感激你有在聽，因而能成為祂的信使，讓祂聲音在世界一圈又一圈地回響。今天，接受祂謝你給祂的感激。祂以愛心感激你的感恩禮，然後以超千百倍的禮還贈給你。祂將以與你分享來祝福此感恩禮，使它們增添其力量而能以喜悅和感激填滿整個人世。

今天早晚各 15 分鐘接受祂的感謝和給祂你的感恩。你將會理解你的感恩對象和祂所感謝的是誰。給祂這神聖 30 分的感恩，祂將還給你以每秒當作一年(1 分=60 年)之禮；使你能節省超千年(30 分=1,800 年)來解救這世界。

接受祂對你的感謝，你將了解祂是以多深的愛將你擁抱於祂心中；祂對你的關懷是多麼深刻且無止境；祂對你的感激是多麼的完整。每小時能想著祂、記得祂和感激祂所給子之一切，使其子能夠超脫人世而記住他之父以及他的真我。

第 124 課 「讓我記得我與祂是相同的」

今天我們再次感謝選擇認同為祂之部分。祂保證我們的家園是安全的，在做任何工作時，祂將保護且給予我們足夠的力量去完成。我們不可能失敗。凡經我們之手的人和事，都會染上一圈燦爛的光芒，有能力治癒和祝福。我們與上帝及宇宙合一，去哪裡都是充滿歡欣的與祂之思維同在。

我們的心智是多麼神聖啊！與祂同在之心智，必會反射出所見到一切之神聖性。錯誤會多麼簡單的消失，而死亡也將退出來讓位給永生。當仍是在人世之路前行一會兒時，上帝將陪伴我們，我們的足跡因而發光來照亮去真理之道。帶領那些願意跟隨我們者，也能認知此道。我們內心所懷之光，也會停滯在我們所走過之路。對那些在我們之前、之後及和我們一起走者，我們接受的是永恆之禮。而那位創造我們的上帝，也以同樣的愛來守護我們，微笑地還給我們所贈與祂之快樂歡欣。

今天，我們將不會懷疑祂對我們的愛，也不再詢問祂是否在照顧和保護我們；沒有任何無意義的焦慮能從中阻隔我們的信念和知曉祂的存在。今天我們認知而且記得與祂同在；我們感覺祂存在於心中；我們心智中存著祂之思維；我們視覺在所有萬物中見到祂之愛。今天，我們只看到充滿愛和可愛的一切。

當我們看見痛苦在顯像的同時，安寧已經取代之；表面上顯現地慌亂、悲哀、衰竭、害怕以及孤獨都被整修復健至原來被創建時一般的和諧、寧靜和完美取代；所有肉眼見到的垂危和死亡，也得到重生。我們所以能見到這些，是因為我們能先於內在見到重生。

那些知曉是與祂為一者，不可能會拒絕奇蹟，他們的思念都有力量治癒任何型態、任何人，以及發生在以前、過去和現在的痛苦。他們的思維不會受到時空和距離之限制。

當宣稱**與祂是同在**時，我們的思維則聯合為一。因為說這些字語，也是在認知我們能治癒且被治癒；能夠解救且被解救。我們接受父親之禮，現在我們由給與他人而接受保留此禮。

今天你將有安寧，練習知曉與祂同在，以保持那安寧。在今天有機會，最好用 30 分思考與祂同在。這是我們第一此試著用較長的時段來靜思冥想。我們不給你特定方式或祈禱辭，相信聖靈會給你恰當的引導。只要你與祂同在半小時，祂會做其他的。

雖你不信有任何奇蹟發生或能有不同感受，並不會減少這練習的好處。因為你也許尚未準備好來接受今天的增添和進度。然而，在某天、某地和某時，你將會開始認知且確認那進步。那半小時會鑲飾著金框，其中的每分鐘的練習能提供你像鏡子邊緣鑲嵌的鑽石，讓你看見鏡中的基督反映著你的面容。

也許今天，也許明天，你將看見在這半小時內鏡中反映出的聖容顯像在回顧注視著自己。當你做好準備，你會在心中找到那位在等候你去發掘的基督真我。那時，你將記得你所給的半小時之思維，慶幸你沒有白費這最有價值的 30 分。也許今天，也許明天，你將看見在這鏡中反映出的純淨之光是屬於你自己的；那充滿愛的就是你自己的真我。

把這半小時當作你給上帝之禮，且確信祂所回贈給你的是你無能理解之愛、無能形容的欣喜和肉眼無能見到的神聖。然而，你能肯定也許在今天或明天，你將能完整的理解和看見愛、喜悅和神聖。再增添更多珠寶在那金框上，重複告訴自己：

「讓我記得與上帝的同在，也與真我和所有弟兄同在於永恆的神聖和寧靜中。」

第 125 課 「今天，我在寧靜中接受上帝之語」

讓今天作為寧靜傾聽之日。你父意旨你聽祂之語。從祂存在的內心深處，祂呼喚著你。聽見祂！直到整個人世聽見祂的聖音；直到你的心智能靜靜地傾聽，接受此急需聽的訊息。否則你沒有安寧的可能，這世界也不可能和祥平靜。

這世界能由你改變，沒有其他辦法能救它。祂的解答是很簡單的：上帝之子能自由選擇以永遠存在他心智中和伴隨他的上帝之語為嚮導，肯定的帶領他回父親之家園。他沒被強迫，而只被愛領導；他不被評判，而只會被聖潔化。

在無瑣碎雜念的突襲、無各人對隱私的渴求，以及無任何評價祂之語的靜止中，我們聽見祂之聖語。今天，我們將不自我批評，因為我們是無能被評價的。讓我們避開那些人世對上帝之子的所有批判。今天，我們不聽人世的亂語，但靜謐的聽祂之語。

聽啊，神聖之子！你之父已說話了。聖靈(祂之聲音)將帶其聖言，分佈救靈之訊息和寧靜之聖刻給整個世界。今天，我們一同聚集在祂之冠冕，也是祂所創建且永不會離開之心智深處。

祂不會等著你先歸還心智給祂，才會要給你祂之語；祂並沒在你離開祂家園，在外晃蕩時迴避你；祂不珍惜你所堅持認同的體我幻覺。祂知曉其子，雖他在瘋癲夢境中，任性地用非祂旨意，祂仍意願其子存在為祂之部分。

今天，祂要說話了。聖靈等候著你能靜止片刻。因為只有在心智能平息且在那無意義的渴求能停頓一會兒時，你才能聽見聖靈傳達上帝之語。在寧靜中等待祂。今天，在你內心某處有種深沉的寧靜，等待著幫助你使用最神聖的心智，來傾聽創建者說話的聲音。

在最恰當的三個時段，每次 10 分，選擇不要聽人世喧嘩，慢慢安詳地聽祂之語。祂從比你的心智更接近你處對你說話；祂的聲音(聖靈)在更接近你的手之處。你即是祂之愛，也是祂自己；你之愛也是祂。祂和你是相同的。

當祂說話時，祂的聲音也是你的聲音；你也是在傾聽真我之語。那是自由和安寧之語、是相同意願和目標之語，是無分崎離間的父子單一之心智。在寧靜中，聽真我告訴你，祂從未曾離開其子；你也未曾離棄你的真我。

沒有其他律法，你只需在安寧靜止中才能被提升來超越人世的思念，而讓你從肉眼所見到的束縛囚禁中解脫。你將聽見上帝旨意與其子意願聯合而同一化，不再有幻想穿插干擾著此完整無分離的真理。當每小時溜逝之刻，靜止一會兒，提醒自己你今天有個特殊目標：在寧靜中接受上帝之語。

第 126 課 「所有我給他人的，也都是贈與給我自己的」

今天的概念對體我和人世而言，是完全陌生的，然而這是本課程的轉類點，能產生倒轉思維的結果。若你相信這概念，你不會有困難去完全原諒，你的方向目標也必是確信及肯定的。你將能了解所有救靈復健都藉由此概念來完成。現在你就會毫不遲疑的要應用這概念。

讓我們來思考你現在所相信的：似乎你和其他人是隔離的，因此相信你所想的對他人的作為不會有影響力，他們所想的也不影響到你的作為；你對他們的態度不會對他們產生任何結果，他們的求助也與你自己毫無關聯。你更進一步的相信：他們的缺愛和罪，完全不影響你對自己的看法；因此，你能夠繼續批評他們的罪行，而仍可能保持自己的安然無責。

當你「原諒」一個罪，你不會得到直接的好處。你施捨功德給一位不值得原諒的人，只是在證明你比他高超。他的罪已經將他的地位降低至與你不能平等。他不配被你原諒，你所施捨的原諒之禮，絕不可能是在給自己之禮。這種原諒基於不健全的根基；是種偶而行善，但會有時贈與和有時會扣留。即如同那罪也是別人的，你原諒那罪，並不可能是在送你自己此禮。

如果這理論是真的，原諒則沒有可靠和確定的基礎。你偶而奇怪的選擇給那特惡劣而且不值得的人暫緩徒刑；但你有正當地保存不饒那罪人的權力。你想那位掌管天堂者，能依靠這方式來拯救世界嗎？如果你的救靈復健僅是基於這種一時興致，祂對你的照顧則的確是太微小而不足以道了。

你不了解真原諒。你所了解的原諒只不過是種攻擊，無需改變你自己的心智。在你的感觀中，這種病態原諒當然不會帶給你安寧。真原諒不是用來讓你把應該在自己內心所見的罪投射給他人。它沒力量使你記得與他的同一性；這種假原諒並非上帝要給你之禮。

不願意給祂所要求之禮，你也則認不出祂給你之禮，反而相信祂沒送禮給你。然而，除非那是你要贈送之禮，祂會向你索取禮物嗎？你想祂會估計這微不足道的空洞假原諒，是值得贈與祂子之禮嗎？救靈復健是比較好之禮，而真原諒是取得救靈復健之禮的方式，且必定能治癒給與者的心智。因為給與也是接受，所有給出的必是已經被接受了；那些沒接受的是因為沒有真正給與。

今天我們試著理解給與者等於是接受者的真理。你太習慣於錯誤想法，所以需有祂幫助你了解其意義。將你的信念交給那位幫助者，要求祂與你一同練習真理。在今天練習的概念中，你即使只獲取一點閃過之理解，這一天已經成為世界光耀之日了。

今天用兩個 15 分，試著了解此概念。由此思維，原諒成為你的優先考量地位。這概念能鬆弛每個阻擋真原諒的鎖鏈，使你了解真原諒對你的價值。

在安寧中，閉上那不懂真原諒之肉眼，而因此棄置錯誤的相信，在改變想法之寧靜中尋找聖潔。重複今天的概念，要求聖靈幫助你了解真原諒的意義。若有意願被教導，而且欣喜的聽真理和痊癒之聲音，你會了解祂話語的意義，且知曉祂對你訴說真我之語。

盡量越多次越好，提醒自己你今天有目的，此目標使得今天對你和你弟兄們有特別的價值。不要忘了這目標，但告訴自己：

「所有我給與的也是贈與給真我，那位能夠幫助我了解者，已經是與我同在了。」

我將相信祂。」

然後寧靜片刻，打開你的心智接受祂之愛和更正。如此，你會相信且聽見祂的教誨，你也會接受祂意旨你要接受的。

第 127 課 「只有祂的才是真愛」

你也許以為愛可能有不同；你也許以為有種愛是這些，也有種愛是那些¹；愛可能有一種方式，也有另一種方式。然而愛只有單一的，無不同部分、無高低程度、無種類、無階層、無差異或區別。如同祂自己般，完全從內到外是一樣無變換的，從不因為不同人或情況而有改變。愛是上帝與子之心。

那些以為愛能變換者，愛之意義對他是模糊不清的。他看不出愛之變換是不可能的，會以為可能有愛和恨的時候；他也以為能夠愛某一個人但不愛另一個人。相信愛可能是如此者，就是不了解愛；會作如此區別者，必得先評判正直和罪惡，而且視上帝之子為四分五裂的部分。

然而，愛無能力批評。如同祂自己之單一完整性，祂見到的所有，也都是與祂一樣。真愛的意義就是基於此同一性；而必定避諱那些相信能有部分愛的心智。除了祂之愛才是真愛以外，沒可能有其他的愛，真愛是無存任何能與其牴觸之律法。在無愛之處，無真原則在管制。真愛完整性的力量，聯合一切為相同，此力量聯盟父與子永遠是相同的。

凡是以教你認同真我為目標之課程，不會不強調你的真我和真愛是毫無區別的。愛的意義也就是與上帝共識的認同你是真我。因為祂是甚麼，你就是甚麼。除了祂之愛才是真愛以外，沒可能有其他的愛；祂即是所有。沒能限制祂，因此你的真我也是無限的。

人世所遵循的律法無能幫你了解愛之真諦。人世所相信的，反而是要遮蔽愛之意義，將此真諦藏在黑暗中，成為一種秘密。人世維護的所有律法，都僅是在違犯愛的真理，也侵犯侮辱你的真我。不要從這世界找尋你的真我。你不可能在黑暗和死亡中找到真愛。然而，對那些能聽到和見到祂之聖靈者，真愛則是非常明顯的。

今天，我們練習掙脫所相信需要遵循服從的法規、你生活中的拘限，以及人類生老病死的命運。今天我們要向你向本課程要求往其設立目標前行，且踏出最大的一步。今天，你若能理解一絲真愛的曙光，你已向前邁進遠超過年月可計算的解脫了。

讓我們一起在今天給上帝一點時間，知道沒有比這個更有效率的來使用這幾分鐘。今天你只需利用兩個 15 分，就能掙脫你目前相信的各種律法之鎖鍊束縛，且打開心智來休息一會兒。那些不珍惜此世界法規者，能逃避似乎將人囚禁於世界，而能逍遙自如。抽回你加諸於人世的高價值，讓上帝之禮來完全的取代人世的一切。

上帝自己早已保證，你若祈求祂，聖靈確定將回應。每當你放棄自訂愛之意義、誤信的事實和一個慘澹的幻象，祂會親自將真理之光擺置於你的心智中。今天，祂將藉由你的漫想來照亮，幫助你理解愛的真理。當你願意騰清且打開心智，而允許聖靈教你愛的真諦時，祂溫柔的與你同在，且以祂之愛祝福此練習課。

今天，在你已學到無時間之眼前，所有未來之年在等候救靈復健，必頓然消失。讓我們感激我們能幸免避開未來和過去。今天，我們讓過去就過去，不再需要記住它們。我們張開基督眼來面臨一種嶄新的現在，充滿與過去截然不同的燦爛未來。

新生的離型世界已誕生了，我們將一同看此新世界的成長和茁壯，幫助所有來學習者棄置他們以為要用恨來與愛所造之世界為敵。現在，他們與我們一同被釋放了；在上帝之愛中，他們是我們的弟兄。

今天用整日我們將記著他們，因為欲知真我，我們不能將他們排外於我們的愛中。至少一小時 3 次想著其中一位與你同行者，他來學習你要學習的。當你想到他時，從你真我給他下述訊息：

「弟兄，我以與你分享的祂之愛祝福你。因為我將學到此喜悅之課 -
除了你及我和祂之愛以外，無其他真愛的存在。」

¹ (譯者註釋：一般共有誤信不同愛可能存在，如：父母和子女之愛、人和動物之愛，或人對其所有縱慾之愛等等。)

第 128 課 「在我肉眼所見的世界中，無真我所要的」

你肉眼所見到的不能提供給你所需要的；不能帶給你任何益處，也完全不能讓你有喜悅。若能相信此概念，你則將會避免數年的哀歎失望；你也不再會遭受無數次的挫折，而能從消滅的希望轉變成絕望之灰燼中被救出。若欲拋棄此世界而能超越翱翔於它的有限的境界和微不足道的方法，每個人必得接受「在我肉眼所見的世界中，無真我所要的」為真理。

在人世中，每件你所附予價值的，都只不過是一串串將你和人世綁縛更緊的鎖鏈；它除了以拘束你為目的外，沒有任何用處。因為，每件事都必會持有你自編的用途，直到你給它另外之目的為止。而此世界唯一值得你用心智的是：你要練習去忽略它，不要在那毫無希望之處逗留且自欺它會有一線希望。你無須被人世欺騙，在這世界所見到的，完全不會有你要的。

今天，掙脫那綁著你心智的鎖鏈，它讓你誤信在此人世間能找到解救。凡是你所珍惜為有價值的，你會將它感知成為是你的一部分。但你所追求的那些在你觀點中會增添你價值的，只會為你又增加了一道柵欄遮掩真我的價值，而且堵住你跨進知曉真我的門檻。

別讓任何牽涉身體的思維遲延了你的進展，也不要被誘惑去相信此世界有你要的，而阻碍了你前進。這裏沒有你需珍惜的；這裏毫無值得一絲片刻的耽擱、痛苦、疑惑和不確定；在無價值中不可能找到肯定的價值。

今天練習放棄我們所賦諸給這世間價值的所有思念。我們讓它毫無有曾是自己加添在各層面、各階段和各幻象的目標。在心智中，我們不再對它持有期盼幻想，而從對它的期待中釋放。如此，舉起能阻止我們超脫人世之柵欄，而越過所有無價值和低賤的目標。

讓我們安寧靜心一會兒，當你掙脫人世的枷鎖，瞧見你的心智用自由之翅翱翔於此世上方，讓它找尋最適宜作為其家園的空間層。你的心智會感激你所給的片刻自由；無被綁束之翅，能知曉其神聖目標，並且肯定和喜悅的飛翔著，然後棲息於創建者之心懷內，重建其理智、愛和自由。

今天用三次各 10 分讓心智休息。當你張開眼後，你會減低所看見在歇息之前曾加諸的虛偽價值。每次你讓心智避開鎖它之鏈，你對人世的感知將會作輕微的調整修正。此世界非屬心智存在之處，你的真我才是屬於心智應在之處；真我也能在你的心智從人世解脫時而歇息。你的嚮導是肯定的，為祂打開你的心智，靜止且歇息。

在這一整天好好的保護心智。每當你由某角度以為見到此世界是有價值的或看到它的幻境時，拒絕將那鎖鏈綁縛你的心智，默禱：

「此世界沒有我要的，我不會讓它誘惑且阻礙我。」

第 129 課 「此世界之外，存有我要的真世界」

這概念是昨天概念的繼續練習。除非能看見另一個有希望的新世界在等候著，你不可能就停頓於接受這是無價值世界。我們的重點不是要你放棄這世界，而是要你以另一個世界替換它：一個使你喜悅、安寧和滿意的世界。你想現在肉眼見到的世界能夠給你這些嗎？也許我們值得再花點時間思考這世界的價值。你所見到的確是極無慈悲、動盪不安、殘酷、與你無關、隨即會報復，而且是憎恨無憐憫的世界。它只給你些讓你珍惜一會兒，但會馬上取回的「禮」。你在這世界不會找到永恆之愛，因為它不可能存有上帝之愛。這是用時間所製造的世界，所有人事都於此終結。

找到另一個無能喪失愛的新世界是種損失嗎？那世界存有永恆、但無恨意，而且報復是無意義的；能找到你真要的，而且知曉祂是永恆的維持如你所要的是種虧損嗎？然而，即使那真世界仍然還會被替換成我們無能用字句描述或用非語言能清晰溝通的寧靜。在那兒，透徹清晰的溝通如同晴朗天空，且永遠的持續。上帝與子，子與父直接溝通。祂們所用的語言並非字句，因為所溝通的非是象徵性。祂們直接分享完整單純的知識。

仍被人世束縛的你，與那境界是有多麼遙遠的距離；然而，如你願意將此人世交換成這個你要的真世界，那種寧靜將會多麼的接近你！現在，最後的一步已經肯定了；你站在距離無時間的永恆中，僅是一瞬間的空隙。在此空隙，你必只會往前看，再也不回顧你不要的世界。當你鬆開那以瑣碎雜物來囚禁你於假世界的鎖鏈時，真世界自然會來取代它。不再視人世種種為寶，它們自然會消失；重視它們才會使它們變得似乎是真實的。這就是你的抉擇。選擇不珍惜無有，是種損失嗎？

在肉眼所見的世界中，沒有任何你要的；但凡是你所選擇的，則的確是你想要的！讓你想要的贈送給你吧！真世界靜待著你的選擇來取代你追求真我不要的假世界。

今天在早上-中午-晚間各 10 分練習作這種抉擇。開始以下禱言：

「在這世界外，存有另一個真我所要的世界。我選擇要注視
真世界，因為人世不會有我真要的」。

然後，閉上那只在看人世之肉眼，在寧靜黑暗中看到非屬人世之光，一盞接著一盞的，前一盞的尾端是後一盞光的開端，直到所有亮光融會合併成為一盞燦爛明光。

今天，在你超脫此黑暗世界的歇息片刻，天堂之光彎下腰照亮你的眼蓋。此為非肉眼能見之光；然而你的心智能清晰的看見且了解。我們一同感謝這一天之恩典已經贈與給你。

今天我們明瞭你所怕失去的只是種失落感。我們現在明瞭你沒有任何虧欠損失。因為我們終於能見證增添，而感激所作的抉擇。每小時記住你的選擇，花片刻將你所有思維擱置一旁，再次以下述祈禱鞏固你的選擇：

「此世界沒有我要的，此世界之外存有我要的真世界。」

第 130 課 「不可能同時看見兩個世界」

內在和外在感知必定有其一致性的，你所看見的必定反應你所想的；你所想的也必定是你選擇要看見的反應。你用價值觀在作決定，你所相信為有價值的，也必定是你要看見的，而且堅信所看見的是真實的。沒有人能看見他心智中評估為無價值的人或事；沒有人會看不見他相信是渴求的人或物。

然而，誰能夠同時真正的愛和恨？誰會渴求他不想要的會成為事實？誰要選擇看見一個他會怕的世界？恐懼造成他的盲目，因為這是恐懼所用的武器：體我怕見到的，會使你肉眼看不見。因此，愛與視覺感知是密切合作的；但恐懼會將一切藏匿在黑暗中。

那麼恐懼會投射出什麼在這世界呢？在黑暗中所見到的什麼是真的？真理被恐懼掩蓋住，所存餘的僅剩下幻想。然而，產生於恐慌中的盲目幻象能是真實的嗎？你為什麼渴求顯示給你這幻象？你為什麼選擇要這種夢想持續下去？

恐懼害怕已製造了你想像所見的一切。所有你相信的離間、差異和各體的特質組合構成這世界。實際上，它們並不存在。此世界是由愛之敵編織假造的；然而，愛不可能有敵對，愛的相反不可能是真因，也不可能存在，故不可能產生結果。雖然反愛可能被珍惜為寶，但仍會保持它們非真實性；你可能尋求它們，但絕對不可能找到那些虛無假象。今天，我們將不再追尋無愛的一切，也練習不要浪費這一天，找那些不可能被找到的。

我們不可能看見無能存有任何重疊部分的兩個世界。在找到假世界時，真世界即消失；找到真世界時，假世界也即消失。只有一個世界能存在，你的抉擇範圍是在選擇真的或假的，除此兩者之外，沒有其他選擇。

今天我們不要企圖妥協那無能折衷的。你所見到的世界就是你已作完全抉擇的證據。今天的概念不僅是要你學習不可能看見兩個不同的世界，也在教你那所看見的與其感知起源必定完全符合。感知起源和所見到的是完整一體的，都源自於同一情緒，且你所見的一切都反映出其泉源。

今天，我們高興的作六次(各 5 分)的練習，感激致謝我們能終止而且超脫那些所有疑、懼、妥協之思念。我們心智只要專注於真理，不再作無意義的區分幾千萬種的不一樣，或企圖引進微不足道的非真理於心智中。

開始請求超越自己力量者(聖靈)，協助找尋真世界，而且認知什麼是你追尋的。你丟棄瑣碎的假世界之「寶」，拒絕接受幻境，以空手來至那 5 分，等待祂來協助你。默禱：

「不可能看見兩個世界，讓我接受上帝提供給我的力量來了
解此世界是無價值的，如此使我找到自由，且得到解救。」

上帝必定會在那兒。因為你對祂一致性且強壯之力祈求，祂會感激的與你一同跨出一大步；你也會見證到祂之感謝，能顯像於可觸摸的感知和真理中。雖然那也是種感知，但那是非單獨藉由肉眼曾見到的感知，你將不懷疑所見到的奇蹟。因此，你將知曉當你作此抉擇時，已有受到上帝的大力支援。

今天，只需記得你的選項是有限的(真或假)，則能夠輕易地略過假世界的誘惑。你只能見到真或假、正確或錯誤，你所看見的會完全符合你的選擇；你的感知也是完全符合你的選擇。

接受一小撮地獄，你就是在責難肉眼且詛咒視覺；而你所看見的確是地獄。然而，被解放至天堂來取代地獄所顯示給你的仍是在你選擇範圍中。唯一你需要告訴地獄的任何部分是：

「這部分並非我要的。我不可能看見兩個世界，而只要尋覓自由和釋放。」

第 131 課 「凡祈求取得真理者不會失敗」

失敗是當你無能達到追求的目標。因為你在暫時中想找永恆、在無愛處想求愛、在危險中想取得安全，而且在死亡的黑暗夢中想找永生；誰能在矛盾和衝突的環境中尋覓安定穩固，而能成功的達到那目標？

無意義之目標是不能獲得的；你獲取那目標的努力方式，也如其目標般的無意義。你沒有可能去成功達到目標。誰能藉由如此無理各種方式，希望藉由它們來取獲任何東西？它們帶著你去哪裡？而且它們能夠提供你什麼真希望？當你在求生存的同時也在尋找死亡，所追求的幻境必定導致一條死路，因為那是在尋覓虛無。你尋找安全穩固，但也同時暗地祈求由你自製的小夢中獲取危險和保護。

然而在人世中，無可避免的是要尋求。你所以回來人世必有其目的，你必定會要找尋和追求那目標。除非給人世力量來主導你探尋，人世不能命令你找尋任何目標。你仍能自由抉擇那超越人世的：那來自於雖曾被遺忘但已回復記憶的思維、那雖嶄新但也是古早的想法；是種被忘記但回響著一切你真要的天賦真傳。

感謝你必需尋找，也感謝知曉你是在尋找天堂，且必會成功達到你真要的目標。沒有任何人不會在不要求此目標，而終會達至此目標。上帝之子雖可能試圖去強迫自己延遲尋求天堂，而自欺或誤信那是在尋求地獄，他的尋找不可能徒費枉然的。他的錯誤會被更正，所走的斜路會被導引回至所被派定的正道。

沒人能存在地獄內，因為沒有人能放棄創建者，或不受到祂那完美、不變及永恆之愛的影響。你將找到天堂。除了天堂之外，其他你所追求的一切都會消失。其他所追求的並不是被拿走，而是你已經不再想要它們了。即如上帝所創建你為肯定純淨完美一般，你將會達至目標。

今天，天堂已在此，你還等什麼？時間，在未來或過去，是最大的幻覺。然而，若上帝的旨意是要你安然於現在這剎那，你不可能安然處於過去或未來。上帝的旨意怎麼能存在過去或未來？祂的旨意只有這瞬間的現在，無過去和未來。祂距離時間的遙遠無及，如同位於遠處星球的小蠟燭，或等於你想從沒選項中作選擇。

天堂在你自製那動盪不安、以痛苦作樂和在悲劇中取歡的古怪世界，仍然保持是你的一種選項。上帝沒創造矛盾對立。否定真我存在者，是在自我打擊，並非是祂創造之子。祂沒曾創造兩個對立的心智：一個以天堂之快樂為目標，而另一個則是產生與天堂完全相反的悲慘下場。

上帝不會受矛盾對立之痛苦，祂所創之子也不可能自行分裂成對立的兩部分。當祂在天堂中創造其子，此子怎能存在地獄中？祂之子怎麼可能失去祂要贈與子為家園的旨意？讓我們不要繼續勉強企圖將另一個怪異陌生的意願加諸在祂單一目標上。祂旨意存在時間無能觸及的瞬間。

今天我們不選擇用分歧矛盾替代真理。祂之子怎能夠製造時間來取奪祂之旨意？如此，他只是在否定真我，而且在反對那沒有相反的真理。他相信自己活在那自製與天堂相反但並不存在的「地獄」中，因而找不到天堂。今天轉向真理，扔掉這種愚昧的想法。凡要求真理者不會失敗的。今天，我們要獲取真理。

今天利用三次(各 10 分)來追求這目標，我們將祈求看見油然昇起的真世界來取代我們所視為寶貝人世的愚昧影像，且以真概念替換無意義、無影響、無來源及無實質的思維。我們以下述祈禱文開始：

「我祈求看見和想著另一個與自己所編造不同的世界。我尋求的真世界並非由我單獨製造的，我要想的思維也並非是我能自編的。」

靜思的幾分鐘，閉著肉眼用心眼去看你心智所繪製成信以為真的人世。也檢視那些配合著假世界的思維，放棄它們，沉浸至它們觸及不到的神聖底層(在淺意識底層/淺意識表面層之下)；在你心智中，假世界思維下面，有一扇沒被完全鎖住但是藏匿於門後的寶藏。(這底層即是所有奇蹟的泉源)。

搜尋且找到已被假世界思維遮掩的那扇門。但在試圖去開門前，提醒自己，沒有任何找尋真理者會失敗而找不到真理。你今天要求找的真理只存在那扇門後面的，而不是在此門前無意義和無價值的目標。

你以單一專注意願伸手出去，你真要的那扇門是能多麼輕易地推開。天使們為你的道路點燈，所有黑暗皆消失，你站在光明燦爛中，能即刻了解所見到的一切。也許一瞬間的驚嘆使你愣住，之後，你將能理解於這光明中見到是你早已知曉但尚未被完全忘記於渙散夢境的真世界。

你今天不可能失敗，天堂所派遣了聖靈來使你在某日必來到此扇門。且由祂之協助，你會毫不費力的溜進此門檻，而沐浴在光芒中。今天，我們來到那約定的時間和地點，欣喜的找到探索的真理目標，而在穿越那扇門的瞬間，頓時終止了所有在假世界的尋覓。

今天常常記住這特殊的喜慶，避開低沉情緒和無意義的怨天尤人。救靈復原之時刻已經來到。今天是老天親自為你和人世設定的。如果忘記此喜慶，不斷要提醒自己：

「今天，我要探索且找到我真要的。我唯一目標早就已經給我了。
凡要求真理者，不會失敗。」

第 132 課 「我丟棄所想像的世界」

除了用相信之外，你還能用什麼如鎖鏈般的扣綁此世界？除了你的真我之外，還有什麼能解放此世界？你所選擇相信的確是強而有力的。你所想的有超大力量，所製造出的幻想也有和真理相同的影響力。一位瘋人相信他所見到的世界是真的，而且毫不懷疑他所相信的；也不可能因有質疑思維之影響力能被動搖。只有在瘋人開始疑惑所相信的思維來源，才可能有釋放自己的希望。

然而救靈是很容易做到的。因為每人能自由改變所相信的，而其想法也會隨之改變。現在，思維之泉源已經被鬆動了一些。因為改變想法就是已經改變了你曾有、現有或將有的思想來源(相信)。你從曾有的思維中釋放了過去，從那些尋求你不要找到的所有老舊思念，也解放了未來，唯一剩下的只是現在瞬間。由現在瞬間能才解放眼前的世界。

因為已經讓過去提昇，且將未來從你古早的畏懼中釋放，你找到了解脫，也將此解救給了此人世。你曾加諸於此世界你所有的畏懼、懷疑、不安、悲傷、痛苦、淚水、焦慮和憂愁，讓人世服從你所相信的。在你心智中保存著苦澀的死亡思念，使你所見到一個充滿死亡的人世。

此世界本身是無意義的，而你的心智必需給它定義。你所見到的即是種自導自演所希求的，讓你能觀賞且使它們有真實感的。也許你曾想過，你很不情願的來到這個早就已經存在的人世，你並沒有編製它，而且絕對不可能是在等你來定義它。然而，當你來至人世時，你所要尋找到的正是如你所要的。沒有世界不是如你所希求的，然而，那也正是最終能解救你的。你只需改變心中想要見到的，所有世界必會隨心智而改變。

本課程原文的中心主題常提到「任何思維不可能離開其泉源」。若要了解今天的概念，你必需記住這個中心主題。知道你自製了所見到的世界，它會隨你心智改變而變換，這並不是種傲慢。但若爭辯你來到此世界與你自己毫無關係，完全不因你所想的而改變，才是種傲慢。

本課程的主題是在試圖教你「這世界並沒存在」。不是每個人都能準備好來接受這教義，而每個人必需各自作最好的準備，讓自己被導引來接受此真理；他也許會先退縮幾步，但仍再回頭作準備，而更往前進幾步。

痊癒是給那些已準備好要學習，而且現在就能接受「這世界並沒存在」者的贈禮。那些已有準備者，會接到一些能讓他們認知的實例，以幫助他們了解這概念。有些人在死亡瞬間頓悟此概念；有些人因經歷到超脫此世界的感知，而顯示出那與他們感知完全相反的世界並沒存在。另外一些人，能從本課程，在今天的練習中理解此人世並沒存在。

今天的概念「我丟棄所想像的世界」是真理，因為此世界是不存在的。如果這世界的確是你想像出來的，那你只需由改變製造它的顯像之思維來甩開它。在你丟棄有病的思維後，所有疾病皆得痊癒；當你以生命之思維取代所曾想像的死亡，所有死亡者也得以重生。

我們於先前的一課中(第 94 課)所學習的「你即如祂創建般完美」，是今天概念的基礎，在今天必需再重複加強你如同祂出創你時般的完美。無任何地方會讓你受痛苦，無任何時間能改變祂永恆之子的存在。假若你是如祂創建般的完美，這個受時地限制的世界怎麼可能存在？

今天的概念(我丟棄幻想的世界)難道不是在以另一個方式來說：「知曉真我即是在救靈救世」嗎？欲讓此世界免於任何痛苦，就得先改變你對自己的認同。沒有任何世界不是存在你的心智內，因為你的思維未曾離其來源；你將這世界保存於你自己心智的思維中。

然而你仍如同祂創建你時般，你不可能有與祂不同的思維，或編造幻想你無能分享祂之愛和永恆。這些幻想屬於你見到的世界嗎？你所幻想的能如祂一般的創造嗎？除非幻想能如祂一般的真創建，你編造的世界不可能是真的。如果你是真實的，你肉眼見到的世界則是虛假的，因為祂所創建的，在任何一方面完全都不會像這世界。即如祂的思維創建了你，你的思維也製造了人世，因此也必需由你的思維來除消它，才使你能認知你與上帝共想的思維。

釋放此人世吧！你的真創建在等待著你創建如父之真理，非幻想。否定幻境，去接受真理。否定你只是暫時躺在垂死世界中的影子。釋放你的心智，你則能看見自由的真世界。

開始兩段 15 分的練習，祈禱：

「我仍如祂創建時般的完美，我將此世界從我幻想中解放。我是真我，
但這人世是假的。」

然後有警覺心，但不費力的安靜休息。讓你的心智在寂靜中被更正，此世界也會隨之變更成真世界。

當你分送上述思維來祝福世界時，你無須知曉痊癒已經降臨至你眼所觸及和在世界另一頭的弟兄們。雖然你尚未能完全理解你絕不可能單獨被解救，你會開始感知到自己被釋放的自由。在整天，藉由傳送祝福思維給整個世界來增添這自由，當你被誘惑去否定那簡單改變心智的力量時，默禱：

「我放下以前幻想中的世界，選擇以真我的世界來取代它。」

第 133 課 「我不要珍惜無價值的」

在教與學生曾學過的差距很遠且似乎是純理論的教材，能回頭引用生活實例會很有助益學習。這就是我們今天要做的。今天，我們不會只唱高調和談理論，而要著重這課程對你的實際利益和好處。

你對生命要求不多，實際上是少的可憐。當你讓心智只被身體所需和想買的慾念，及人世捧高為有價值的種種掌控時，你是在找悲哀，並非快樂。本課程不是在企圖拿走你所擁有的那些微不足道之一切。此課程也並非試著將烏托邦的理想世界來換取從這世界中取得的空洞滿足感。真滿足不存於此世界中。

今天，我們會列出讓你衡量測定那些你相信是你所希求的真標準。除非能符合真標準的要件，它們則是完全不值得你希求，因為有其他的能供給你較多。你沒能力制定選擇之律法，即如同你也無能製造選項。唯一你能夠做的是作選擇；而且的確你必需作抉擇。但能先學習你在抉擇時該使用的法則，以及什麼是你的選項，才是較有智慧的。

我們已經強調過你只有兩種選項(愛和畏懼)，而它們能以多種型態顯示給你。但選擇範圍已固定，我們不可能改變。若限制自己的選項只為一種，你對自己則太不夠慷慨，而且因不能清楚的了解選擇項目，將會延遲你終究必需作的唯一選擇。

另一個相關律法是：你所作的選擇和必定帶來的結果是毫無妥協餘地的。各個選項帶給你完全有或完全空無，不可能給少許或折衷在中間的。因此，你若學習如何測定全有和空無之區別，你則可能作較正確的抉擇。

第一標準：若你所選的不能永久持續，你就是在選擇無價值的。一種暫時性的價值就是完全無價值。有真價值的絕對不會因時間而改變價值。那些會衰老褪色和死亡的皆是未曾存在的，不可能供給選擇者任何好處；選它者被他幻想是所喜愛的空心外殼欺騙。

第二標準：如你所選擇的是得從他人那奪取的，你則無有剩餘。這是因為你否定他人任何該有的權益，就是在拒絕給自己。因此，你認不出已經擁有的一切，反而會否定它們的存在。凡要從他人奪取者，已經相信剝損能提供利益的騙局了。然而，剝損只能產生喪失，沒能提供其他的。

第三標準：為什麼你這選擇對你有價值？這標準是前兩個標準的基礎。這選擇目的何在？它在你心中有什麼吸引力？這是最容易被隱藏的標準。因為體我就是要你認不出這目的。體我加諸一個光圈在它上，避免它目標的退色或生鏽，而使你看見此目標是多麼「純真」；體我加上那薄膜的掩飾，只能欺騙那些很安於被騙者。此時則變成雙倍的欺騙了：被騙者不只相信他得了好處，他也相信已經成功達到目標。雖他試著澄清渾暗光圈視覺，但必得看見退色的四周和生鏽的核心。他對那些無能產生任何影響結果的錯誤視為有罪，因為他視無光澤的晦暗是自己擁有的，生鏽則是顯現自己內在的無價值。那些仍要保持體我的目標且將其視它為自己目標者，不要遵循他的錯誤嚮導而犯錯！這體我嚮導教他，相信罪只是種錯誤才是大錯特錯的；如真是如此，誰還會因為他有罪而受苦呢？

第四個標準：這是個最難相信的選擇標準，因為它已被數層混淆感遮蔽其明顯度。如果你對所選擇的有任何一絲有罪惡感，你已經允許體我的瘋癲目標插入你的選項中間，因此使你不瞭解你真正只有兩個選項。你想所選的似乎是夠可怕和危險，不可能是種空無的選項，實際就是如此。

所有一切不是有價值就是無價值；值得獲取或是不值得獲取；完全渴求的或是不值得最輕微的費力來爭取。因此，抉擇是極簡易的。所有複雜性是種類似輕煙製的簾幕，企圖掩飾這簡單的抉擇。若學到這點，對你有甚麼利益？這難道比讓你能簡單的且無痛苦的選擇更好嗎？天堂是由空手和敞開的心智者來主張其為所有。我們將棄置自欺，誠實的願意珍惜有真價值的且是真實的，試著達至此境地。

今天用兩次 15 分練習，開始以下述禱文：

「我不再珍惜無價值的，只尋求有價值的。因為只有那才是我想有的。」

然後靜待著每個人無負擔的達至敞開的天堂之門。若開始讓自己蒐集無謂的重擔，或面對繁雜的決定，趕緊以下述簡單的思維：

「我不要選擇無價值的。只有那些有價值的才是屬於我的。」

第 134 課 「讓我領悟原諒之真諦」

讓我們復習「原諒」的真意義，因為它很容易被曲解成為：對應該憤恨者所作的無謂犧牲；送禮給那些不配接受者；也就是在完全否定事實。在此種曲解中，原諒必定是種反常和古怪的愚蠢，而本課程所依據的救靈復健(也就是原諒)則變成是似乎一時興起的無聊古怪的思想。

寬恕並非要求你去赦免那些原本就是的真理，若接受這點，你能很容易糾正此曲解。曲解原諒除了與幻相有關聯外，必定是與真理完全無關。祂創建了真理，寬恕真理是無意義的。所有真理屬於祂，能反應祂之律法和輻射祂之愛。真理有需要被寬恕嗎？你如何去原諒那純潔而且是永恆善良的？

你所以很難真原諒的主因，是你仍然相信那必須被原諒的並不只是幻相，而是真實的。你無謂的企圖去忽視真理；無根據的費勁自欺要將幻相變真實。這曲解只是反應出內心中要保留的缺愛感。

因為你相信缺愛/罪是真的，你所見到的寬恕則變成假惺惺地。因為，你不可能在相信罪是真的同時不相信原諒是假的。因此，原諒實際上就如同和其他的一樣，也是種罪。這等於在辯解：真理在假裝對腐敗微笑著，好像腐化敗類如同無可怪罪的青草或是潔白的雪花。如此，你能相信所妄想的，將所見到是對的，轉變成種明顯的錯誤；而且將應被厭惡的變成好事。

這種觀感更強調罪是不可能被原諒的，最勉強能做的是掩藏它或給它另一個名稱。因為，罪不可能被原諒，寬恕罪就是在背叛真理。若有罪，你的罪會是永久存在的。那些相信罪是真的但能被原諒者，只是在悲哀的嘲弄挖苦，而且作雙倍的譴責：第一次是被自己相信他們做了有罪之事而自我譴責；第二次是被寬恕他們者譴責。

因為罪的非真實，使原諒成為自然且完全合理，對能原諒者是種深切的釋放，且使接受者得到寧靜的祝福。原諒並不反駁幻相，而只是輕輕地用以笑聲收集了幻相，且將它們放置於真理腳邊，它們自動會完全消失。

在這幻想的世界中，原諒是真理的唯一代表。原諒視幻相的無存在性，看穿它們可能以千萬種態顯像。祂注視著虛假，但不受騙。原諒聽不見自我譴責有罪者的尖叫聲，但以安寧之眼注視著，只說：「你所想的並不是真的。」

寬恕的力量來自於無被腐化的誠實，因此能看見幻境而知道它是非真實。也因為如此，寬恕能面對著謊言而無能被騙，且復原單純真理的力量。因寬恕能夠忽視沒存在的，故打開了被罪的夢幻擋住往真理之道。現在你可以自由的跟隨真原諒為你打開之道。如任何弟兄接受了你原諒之禮，此大門則也為你大開。

有個非常簡單的方法來找去真原諒的大門，而且能看見那敞開來歡迎你之大門。當你被誘惑要指控某人有任何型態之罪時，不要允許你執著相信他所做的事，因為這是種自欺。你反要自問：「我應該指控自己做這些壞事嗎？」如此，你將看見不同的選項，而使得選擇變得無意義。如此，使你的心智如上帝意旨般，也如同在真理內的無罪且無痛苦。

所有責罵都是謊言。在真理內，只有純潔無罪。原諒是介於幻覺和真理間，在肉眼見到的世界和超越此假世界的；原諒也是有罪地獄和天堂大門之間的橋樑。度過此橋樑，原諒有如愛般的力量，充滿祝福的將所有邪惡、憎恨和攻擊的夢境巧巧地帶入真理中。那些夢幻不再繼續增添來嚇唬

那愚昧的相信夢境者，做夢者已經被輕輕的從夢中喚醒，而了解他所以為見到的，只是未曾存在的夢幻。現在，他不需要感覺他是無處可逃了。

他不需要奮力的解救自己；他無須砍殺他以為在追逐他的恐龍；也無須樹立厚石牆和鐵門來保護自己。他可以除去嚴肅但無用的武裝偶像來將他的心智與畏懼和悲哀捆綁著。他的腳步是輕的，當他往前踏出了一步，一顆明亮的星星留在背後，為跟隨他的每個人照明指示道路方向。

原諒是(像學任何語言或其他技術般)必須不斷的練習，因為這個世界不能理解其意義，也不可能教你原諒的利益。此人世沒有任何思想能導引你至原諒所遵循之律法或原諒所反映出祂的思維。對這世界，原諒是陌生的，但它是存在真我內的事實。原諒聯繫你的心智和你內在的真我。

今天我們不能再拖延了，而要聯合一起練習真原諒。我們的練習變成能照亮所有弟兄道路的步伐，使他們能跟隨我們達至與他們共享的真世界。

讓我們在今天用兩次(各 15 分)，學習那位了解原諒而且被派遣來教我們的聖靈。讓我們要求祂：「教我了解真原諒的意義」。然後選擇一位從你思維中閃現的那位有「罪」者，不要一一指控他的罪狀，但了解你只在利用他的「罪」來除去人世的各種罪。迅速的考量你相信他犯的各種「罪」，在每次指控他的各個罪行後，捫心自問：「我要自責犯有此罪嗎？」

鬆綁那些你相信是他的罪，你則是在準備自己的自由。你已開始有意願且誠實的練習原諒，你將感覺胸部的壓力似乎提昇較輕些，而且感覺到肯定的解脫。將剩餘的時間用來經歷從你所加諸於你弟兄(以及你自己)的沉重鎖鏈中鬆弛的解脫。

整天要練習真原諒，因為你將會常常忘記練習原諒而會攻擊自己。每次這發生，讓你的心智看穿這幻相，趕緊默念：

「讓我領悟原諒之真諦。我會責怪自己做這件事嗎？」

我不要把這個重鍊束縛自己。」

在晚間確定記住：

「沒人能夠單獨被犧牲和受處罰，但也沒人能夠單獨進入天堂。」

第 135 課 「我作防備護衛等於我已經被攻擊」

除非相信能被攻擊、攻擊是真實的，而且只有防衛才能救自己，誰需得做防備啊！這即是防衛的愚蠢；它先完全真實化了幻想，然後企圖把假想當真的來應付。防備在幻想上更加層幻覺，使得糾正原本被攻擊的幻想變得雙倍困難。而你就是用這幻想計畫未來，依你的假想動化過去或籌劃現在。

你的運作都是基於任何威脅到身體情況發生的相信，你必須先做好防備來保護身體。有被威脅感就是承認自己的脆弱；相信有危險能侵襲，使你必須做妥善的防衛。

此世界就是以這種瘋癲相信做基礎。它所有架構、思維和疑惑，它的懲罰和重武器配備，它的法律定義和法規，它的倫理道德，和它所崇拜偶像神明，都只是用來維持著威脅壓迫感。因為凡在此人世穿戴盔甲走動者，必定是心懷恐慌和驚嚇畏懼。

起源於畏懼的防衛是種恐慌，而所加上的每個防備措施必定會增強畏懼感。但是，你卻以為是在增加安全。這在顯示畏懼的真實化和恐慌的正當化。當你在精心制作計策、製造更厚重的盔甲和栓更緊鎖鏈時，很奇怪你沒停頓一會兒，自問：「我在護衛什麼？作什麼防備？來對抗什麼？」

讓我們考慮第一個問題：你在護衛什麼？被保護的必定是種易被欺負的弱者；必定是種容易受害、無能自助且需要你防衛的。除了肉體外，還有什麼是這樣虛弱，需要不斷地關照，小心保護著它的小生命？這搖晃顫抖的身體怎能配做招待上帝之子的家園？然而肉體本身沒能力畏懼，也不是種被怕的東西，它除了依循你心智指揮之外，毫無所求。它不需複雜的架構來護衛著；它不需健康的藥物，完全不需管它或顧慮它。若防衛它的小生命，讓它點綴成美貌或建立保護它的圍牆，你等於在宣稱已經為時間的竊盜打開家門了，這身體家園是會腐化破損，且必需以你的生命來讓它有安全。這難道不是種恐怖影像嗎？這種家園能給你安全感嗎？然而，除了你所相信的之外，誰給了身體這種特權來作你的招待所？是你的心智指揮你所見到的身體功能，而且將它高估超越那僅是一撮灰土和水分的本值。誰會要防衛被認出只是用土和水捏造的東西？

我不能過度強調身體不須被防衛。如果心智不虐待它，派它做超越它的角色能做的事、給它越界的目標或超過它能完成的，它自然會健康強壯的。這些可笑但深深被珍惜的企圖（指派它做超越它能力的），就是你重複無數次自我攻擊的來源。它似乎讓你失望、沒滿足你的需求、沒達至擬設的標準，而且沒能為你實現你的夢想。

那需被保護的身體並不是真的。身體是無價值，而且毫不值得護衛。你只需要感知它完全是心智以外之物，它則能由你心智的指示操縱，而能夠運作自如成為一個健康和可提供服務的道具，直到它無能履行其功能為止。當它失去用處時，誰會還要繼續保存它啊？

如果在護衛身體，你就是在攻擊心智。因為你看見身體的脆弱、有限制性和缺陷，須要被解救。你將不了解心智與身體狀況是兩回事。因心智與創造泉源和其他心智的隔離，你強迫加諸於身體那些脆弱與拘限之痛苦感知。是這種錯誤思維才需要被治癒。以真理更正心智的誤信後，身體自然反應出康健。這是唯一能真正護衛身體的方式。然而，你卻提供各種只增添心智衰竭，完全無益處的「保健」。你不但無能治癒，反而剝奪了所有痊癒的希望。因為你無能理解只有心智才有能力作有意義的希望。

已經痊癒的心智不會作任何計畫。它只要聽從非源於自己的真智慧，來履行祂交代的計畫。痊癒的心智安然待命，然後去做引導該做的事。除了做適度準備去履行被派遣的任務之外，它完全不靠自己去做任何事。它毫無疑惑的確信，為遠超單獨為保護身體的較高層計畫去服務，任何障礙會被移除，來順利完成祂所設定使大家受益的目標。

已痊癒的心智不相信它必須計畫，它並不知道什麼是最好的結果、用什麼方法去達到那結果，以及如何去認知該解決的問題。直到能完全了解任何計畫都是在誤用身體，心智會不斷的誤用身體。當心智能接受任何無智慧引導的計畫都是在誤用身體的真理，此心智則得痊癒，而能解放身體被誤信的束縛。

無痊癒的心智要自行設定計畫讓身體做它的奴隸，必得使身體病痛來救自己。它無能被祂用來幫助救靈計畫。若能履行救靈功能，則必能確保此心智的康健。

你可能不容易想像你自訂要求全部實現的計畫，只是種防衛。那很驚恐的心智利用犧牲真理來保護自己。雖然這很明顯的自欺，但很難會被認出你的所有籌劃計策是種防衛。

那在計畫的心智，必定忙碌著對未來可能發生的設定控制。它相信除非先安排好，它不會被照顧的。它從過去經驗和相信，學習著重對未來的控制，因為從過去的歷史所學到的，已經足足有餘來讓心智指揮未來之道路，但是完全略掉現在。

那要計畫的心智拒絕容許改變的空間。它用過去所學習的作為未來目標的基礎。由它過去的經歷指揮選擇未來要發生的。它不了解是此刻和現在，才是它所需來決定保證不再持續老舊的過去以及有病的相信。此刻的信心才能引導正確途徑，對未來期盼是毫無影響力的。

防衛是你用來對抗真理的計畫，它們之目的是選出你已經認可和接受的，而棄置不符合你相信是真實的。然而，所剩餘地殘骸的確是無意義。因為你的事實就是你企圖要用防衛來攻擊、拆散、犧牲，而且覆蓋住幻想中的「威脅」。

如果你知道所有發生的(過去、現在和未來)一切，都是祂溫柔地以完全為了你好之唯一目的而設計的，你會不接受它們嗎？你也許誤解祂的計畫，祂絕對不會要你受苦。但你的防衛會讓你在每踏出的各步伐中，看不見祂那閃爍的祝福。當你在為死亡作計畫時；祂溫柔的帶領你至永生。

真防衛是你現在對祂的信念，那才能確保你有毫無干擾和無一絲悲哀的未來；而且你生活中會不斷地增添喜悅，成為一個雖置於時間內，但只聽從永恆的神聖瞬間。只讓你現在之信念(非防衛)來引導未來，使得生命能為與真理有意義的遇合。

無防衛能使你變成一盞天堂感激認知為祂部分的明燈。那光明將引導你去那依據古早前，在時間誕生時已為了給你快樂而設定的計畫。跟隨你者也將聯合他們的明燈，而將更增強其光芒，直到欣喜之光照明了整個世界。然後，我們所有弟兄也會高興的一一卸下防衛重擔，它們只會帶來恐懼，但對他們沒好處。

今天，我們以現在的信念來期盼，因為此為我們分內該作的計畫。我們確信所需要達至今天的目的，已經完全供給了我們。我們不作該如何成功完成的計畫，但理解只需無作防衛，則能讓真理確定的照明我們的心智。

用兩個 15 分，我們從無謂的計畫和任何阻擋真理進入我們心智的雜念休歇一會兒。我們要接受，而不作計畫；我們將要給予，而非籌備。當我們默禱：「若作防衛，我則已經被攻擊了。我要知道我製造的防衛隱藏了什麼」，我們已經有真贈與了。

如真需你去計畫，祂會告訴你去什麼。其他沒別的。那些也許不是你想像所需求的計畫；也的確不是如你想像所面臨問題的解決辦法。但那些計畫是在解決另外一個尚未被解決，但極需被解決的問題，而你終於得到解答了。你的所有防衛都是以不能接到此答案為目的。沐浴在單純真理的光明和喜悅中，你將不免奇怪自己為何會想以防衛來解放自己。天堂是一無所求的；但是地獄會作過分的犧牲要求。當你對創建者無防衛時，你沒防衛現有的真我，你在今天沒放棄或犧牲。祂記得你。讓我們今天也記得祂。因為今天是你救靈復活日。你從似乎死亡和無希望中復活重生。現在，希望之光在你內心誕生，因為你無防衛的來了解你在上帝計畫中的部分。當你已經從聖靈那接受了你的功能，魔法的相信和小計畫還能有什麼價值呢？

試著不要依據你相信對你最有益的來塑造今天，你無能想像在無計畫的一天中會帶給你多少快樂。今天學習此點。整個世界會前進一大步，來與你一起慶祝你的復活日。當在一天中，受到愚昧的小插曲似乎誘惑你去作防衛，而支使你去編織各種計畫時，提醒自己今天特殊的練習，認知此點：

「這是復活時刻，我會保持其神聖性。我將不作防衛，
因為上帝之子-真我，無需防備抵抗真理。」

第 136 課 「生病是在防衛抗拒真理」

除非知道疾病的目的何在，沒有人能夠痊癒。因為疾病的無因性，它沒有任何意義和目的，它什麼都不是。在患病者了解疾病之無目的即無意義後，會自然痊癒。痊癒即是在消除幻覺，也等於是將幻覺帶進真理，讓它們在真理內全部被洗滌乾淨。

發病不是意外的。病如同所有的防衛般，是用來自欺的一個瘋人計策。生病的目的在掩藏、攻擊、改變和扭曲事實，將事實減縮成一堆零散無組織的部分。所有防衛的目的都是在不讓真理保持完整性，來使得部分真理似乎為是完整的事實。

所有的防衛都不是沒故意或在無意識情況下製造的，在真理似乎威脅到你所相信的瞬間，你趕緊揮動這秘密的防衛魔術棒發病。因為你能夠超快的選擇使用魔術棒來產生疾病，使得病症發作似乎是種無意識的且非有意的。在那一秒或甚至更短的瞬間，你已抉擇要生病，隨即開始發病。

除了你自己外，沒人能估計你相信的受到威脅，決定要逃避真理，因而建設一連串的防衛來減少你所判定是種威脅。這些絕對不可能無於意識中運作。但在你的設計中，你必需忘記它是你自製的，所以它似乎發生在你心智掌控之外，產有真的但不是你希求的結果。

是你以閃電式的迅速忘記事實，能使你的防衛(病)成為似乎非你自己能控制的「真」事實。但是你若願意重新考慮那被你瞬間忘記的決定，你能記得你自己的錯誤抉擇。若你仍不記得，就表示你所決定的渴求，仍還有完全的效力。不要誤認這抉擇為事實；用疾病作防衛，必是要讓你認不出事實。防衛的目標即是如此，你似乎也真忘記生病是自己的決定。

每個防衛都是在從完整中，斷章取義地取出幾個部分，不管它們彼此間的關係，硬要將它們拼湊製造成一種虛幻無存在的完整論調。這是種程序在施加威力，但卻完全不在乎產生什麼結果。當部分從完整中猛扭出來，那支離破碎的部分似乎自成一局的變成完整個體，而還能反擊原來的整體，不要再繼續屬於從它強行分出的完整來源。你完全忘記自己決定要把部分事實來取代完整的真理。

疾病是一種決定。若沒決定自己要變脆弱和受痛苦，疾病不可能發生。在真理威脅你迷惑心智的剎那，在你所相信的世界似乎變成搖搖欲墜時，你瞬息決定要生病。現在你開始發病了，真理則會自動消失，不再能威脅你所設計的幻想世界。疾病怎麼能成功地遮蔽真理呢？因為它證明了身體與你分不開，所以你必定是與真理分開的兩回事。

身體的受痛造成你的痛苦，在病痛中，你認同了肉體。如此，你得以保存你的「真」身份；而壓抑靜止那你可能是超越此小撮灰土的精神靈魂的怪異想法。你瞧，這小撮灰土真能夠讓你受苦、扭曲你的手腳、停止你的心跳，最後命令你的死亡。

因此，身體必定比真理更有力量。真理只能要求你活下去，但不能勝過你選擇要死。因此，肉體比永生有力量、地獄比天堂強勢，而上帝所設計的救靈旨意，無能反駁祂之子更有力的意願。要離開祂的子只是一把泥土，無子的上帝不得完整化，而混亂竟在祂的王冠上騷擾。這就是你為自己計畫的防衛。你相信天堂在面臨如此瘋狂攻擊而畏縮、上帝因你的幻覺而盲目、所有真理變成假象，而且整個宇宙都成為你自製防衛律法管轄下的奴隸。然而，除了那幻覺製造的體我之外，誰會相信幻境是真的？還有誰會看見幻影而有視以為真的反應？

上帝完全不知道你計畫要改變祂的旨意；整個宇宙也沒注意到你要用自製律法控制祂的運轉；天堂不曾向地獄低頭；生命也不理睬死亡。你只能選擇編織你在生病、會死亡或用任何詭計扭曲真理的幻想。凡是祂創建的，不可能是如此；防衛是在計畫打敗那無能被攻擊的；永恆不變的無能被改變；完全無罪者，不可能缺愛。

這是簡單的真理。祂不求威力或戰勝，祂不命令你的服從，或找證據來證明你所設計的防衛是多可憐且無效力。祂只要給你欣喜，因為只要你快樂才是祂的目的。也許當你丟棄祂之禮時，祂小聲地嘆口氣。然而，祂確信你必會接受祂的旨意為你意願有的。

時間顯示其幻象本質，它讓你誤信上帝已經給你的(真我)不存於現在。上帝之思維與時間幻覺毫無關聯。時間也是你製造的一個無意義用來對抗真理的防衛。然而，上帝的旨意已經在此，你仍舊保持著祂所創建的真我。

真理之力量能遠超防衛，因此在那曾允許真理進入的心中，幻覺不可能停留。真理會來至所有願意放下武器，且不再玩愚蠢遊戲者的心智中。今天，若能練習歡迎真理，你能隨時都在你心中找到真理。

這即是我們今天的目標。我們用早晚各 15 分邀請真理來釋放被防衛的幻想束縛住的我們。真理未曾離開我們，只等待我們的邀請，祂會來至我們心中的。我們以下述的痊癒禱詞來幫助我們提昇於防衛之上方：

「疾病是用來對抗真理的防衛，我要接受真理即是真我。今天，讓我的心智完全被治癒。」

痊癒將閃過你敞開的心智，安寧和真理提昇來替換戰爭和無謂幻想騰出的位置。疾病無能藏在黑暗角落來對抗真理之光芒。在你心智中將不再存有從夢中製造的昏暗慘澹人物角色，也不會有那種模糊不清和無意義的追求無理性的雙重但相互衝突之目標。所有試著主使身體去服從的病態的心智，也都被治癒了。

現在，身體已康復，因為疾病泉源已被釋放自由。如能訓練成功，你將認出身體完全沒感覺，沒病痛或舒服感。它只是在為心智服務，沒其他目的。你也許尚未了解，身體會被你給它之目的限制。如果將這些自訂的用處擺置於一旁，身體自己皆會有足夠的力量為所有真目的服務；完全能保證你有康健的身體，因為它不受時間、天氣、勞累、食物、飲料或任何你曾自訂律法的限制。現在，疾病變成不可能發生了，因此你不需要做任何事來使它健康。然而，這必得隨時警覺守護保持著。如你讓心智中藏匿有任何攻擊思念，導致成評估或規劃不確定的未來，你將再次錯誤認同自己為身體，而將會攻擊身體，因為你心智已先生病了。如果心智開始如此妄想，迅速停止再繼續用防衛傷害自己，在瞬間給予治療。用下述祈禱，使自己不要混淆什麼需被治療：

「我忘記了真我，而錯誤的以為自己只是具身體。但我並非身體。疾病是用來防備我要認同了心智真我。真我不做攻擊，我不可能生病。」

第 137 課 「當我痊癒時，非只單獨被治癒」

今天的概念是救靈的中心思想基礎。因為治癒與這世界專注的疾病及其離間狀態是對立相反的。疾病是在隔離他人，閉門造車不與他人聯繫。疾病便成為了分離自我和保持孤立的那扇門。病痛是種孤立，它讓患者與其他人隔絕，獨自感受其他人無能感覺的痛苦。它給身體最終力量監禁心智使隔離有真實感，疾病用厚重和紮實的肉體做圍牆，來分開心智和身體。這是整個人世所遵循的疾病律法；但痊癒則是運作於人世律法之外。

雖疾病是個人性，但痊癒不可能只發生在單獨一個人。患病者若決定再次認同他的真我，且接受他每一部分仍保持無被侵犯的完整性，他即能回復康健。只有在病痛中，他的真我似乎被四分五裂，無能有給予其生命的統一整合性。當他能了解肉體無能力攻擊上帝之子的完整性，則能成功的使身體痊癒。疾病要證明欺騙才是真理；而痊癒則顯示真理就是真的。那離間性的病從未真正發生。被治癒僅是在選擇接受那永遠保持的永恆及簡單之真理。然而對付那些已經習慣看見幻境者，必得被顯示痊癒的證據給他們；因此，無須證據的痊癒必須用來顯現生病是假的。

因此，我們也可稱痊癒為反-夢，藉由真理之名義(但非真理)取消病夢。即如同原諒忽視那些未曾存在的罪一般，治癒只是在移除那些未曾發生的幻相；如同真世界能升起而取代未曾存在的假世界，痊癒也能只在復原編織夢幻前的意境和更正錯誤思念。

想想看，治癒難到不是值得為你在此人世的功能嗎？那些相信此人世為真實者會以為反基督比基督強壯；肉體比心智較紮實和穩固；畏懼是種能被看見和理解的真事實，但愛反而變成只是一個夢幻。就如同原諒之光能照耀萬罪使它們消失無蹤，真世界能用來取代你所製造的虛假世界；痊癒也必能替換你在真理面前維持有的疾病幻想。當目擊到世界所遵循之律法判定為無能被治癒的疾病消失無蹤跡時，你在此人世的功能已得回應，你不會再珍惜和服從疾病之律法。

治癒是種自由，在顯示夢無能勝過真理。治癒是被分享的，無能單獨被治癒，這點證明治癒之律法比與其對立單獨應用的疾病律法有效力。治癒是力量，由它溫柔的手能征服所有脆弱無能。那被身體圍牆隔離於外的心智，則可自由的聯繫其他心智而變得更強壯。

聖靈鼓勵你跟隨祂，學習藉由治癒、原諒以及喜慶的將此世界的悲哀轉換成那哀傷無能進入的真世界。祂的溫柔教導你如何簡單的能解救回復真我；你只要稍微練習就能讓上帝律法替換你自訂法規把自己監禁為死刑犯。當自助一點而從任何使你痛苦的監獄中解放自由時，上帝之生命則變成你的生命。當你允許自己被治癒時，你會見到四周的、在心中閃過的、所有與你接觸的或似乎毫無接觸的人，都一同與你被治癒。你也許無能認出那些全部人或你給了這世界多麼大之禮。但你並非單獨被治癒，一批接一批的眾生，在你治癒時將也會接受你所接受痊癒之禮。

在痊癒之剎那和治癒所贈與他們用來轉送其他眾生的恩寵瞬間，所有痊癒者皆會變成治癒媒介，並無時間的流逝，都是同時發生的。凡是與上帝作對的皆無存在，凡不接待反上帝者，都變成為可讓疲累不堪者停留歇息的避風港；於此存有真理之禮，將所有幻境帶入其中。誰不會要為上帝之意願提供庇護所？你只不過在邀請真我回家園，此種邀請會被拒絕嗎？要求這種不可避免發生的，絕對不會失敗；另一個選擇只在要求不可能發生的，絕對不會成功。今天我們要求心智中只有真理，今天那些治癒思維會從已痊癒者繼續傳達給仍有需被治癒者，且知曉他們的痊癒將在同時一起發生。

在每小時，我們會記住自己的功能是在治癒心智，如此使我們能將痊癒帶給整個世界，以祈福替代詛咒、快樂替代痛苦，及上帝之安寧取代離間。這難到不值得在每小時中一分鐘來接受此禮嗎？難道短暫的幾分不是種微不足道的花費，來換取能供給一切之禮嗎？

然而，我們仍需要做好準備來接受此禮。我們開始用早晚各 10 分，默禱下述，以為此禮做準備：

「當我痊癒時，我不是單獨被治癒。我會把我的痊癒分享給整個世界，使得所有疾病的幻想從上帝之子(也就是真我)的心智中完全驅逐出境。」

今天讓你痊癒，當你歇息於寧靜中準備在接受和給與同時，只保存你所給出去的，且接受上帝之語來換取所有幻想的愚昧思維。現在我們來一起使所有病患者痊癒復健，且提供祝福於有攻擊之處。在一整天中，荏苒的每小時，我們以記得此思維：

「在我痊癒時我非單獨痊癒。我將祝福上帝子群與我一同康復」
而不會忘記我的功能。

第 138 課 「天堂是我必作的抉擇」

在這人世中，我們相信有不同的可能選項讓我們作抉擇，因此天堂是一種選擇。我們相信萬事皆可有一正一反兩面，而我們能選擇自己想要的。因為我們製造了有對立性的感知及所相信是真的幻想，因此如果天堂能存在，地獄也必定能存在。真創建完全不知曉對立性的存在。

然而在這世界中，那與天堂對立的部分反而是「真」的。這扭曲感知使得選擇了天堂就等於在放棄地獄，除了直到以某種人世能理解的型式反射顯現外，上帝之創建無能進入人世中。真理無能來至那只會被錯誤感知成恐怖之處，因為這就是以為能將真理引進幻覺的錯誤。所有反真理的，不會歡迎真理，真理則不可能進入。

選擇明顯的是在逃避那表現為對立的；選擇變成有雙重衝突目的者要花費的時間和精力的目標。若不需決定，時間則是種浪費，而努力是種無意義的耗盡。所用的時間和精力只產生無意義、無成果和無收穫，因為什麼都沒完成；什麼都沒學到。

必需提醒的是，你以為是上千種地選擇，其實只是一種。而這唯一的選擇也只不過似乎像是一種選項。絕不要被那無數量選擇所產生的疑惑來混淆自己。你只有一個選項。在你選擇此獨一無二的選項後，你會了解其實是無其他選擇。因為真理就是真理，其他都不是真理。真理不可能有對立的。

選擇必需靠學習。然而我們無能學習真理，只能認知真理。在能認出真理後，才有可能接受真理；而也是在接受之後，才能知曉真理。知識於本奇蹟課程教學架構中，超越了我們在此課程教學目標。我們的教學目標是在要你學習如何得獲知識、什麼是知識，以及什麼是知識能提供給你的。學習選擇的結果，因為選擇基於你已接受你的真我和只有真理是你需要的。

在這瘋狂複雜的世界中，天堂似乎顯相為一種選擇。然而，你嘗試的所有選擇中，天堂是最簡易且最肯定地選擇；也是其他抉擇的範本，是來決定其他的選擇。若你能做其他決定，你則無能做此抉擇；但若先選擇天堂，也就一同能夠得到其他解決了。因為所有的選項，只不過是在以各種不同型態來遮蔽抉擇天堂。這是最後的獨一抉擇，選擇要接受或拒絕天堂。

今天開始考量用時間來幫助我們「選擇」。由你現在改其神聖目的，藉由你給時間的目的，你能證明地獄是真的、希望能變成失望、而生命終究必將被死亡征服。只有於死亡中，才能解除所有對立抗爭。因為，死亡即是衝突的結束。生命被視為衝突，死亡才能拯救一切。只有一死才能解決衝突。

這種瘋癲信念能在淺意識內有強烈的控制力，掌控心智而造成極度恐慌和焦慮，而絕不要放棄以為能保護它自己的信念。那驚恐的心智變魔術般的穿上用來抗拒真理的盔甲，必得想要從救靈保證的安全威脅中被救出。其所作的這些決定，完全是在無意識狀態下要保持心智不受干擾、且與疑惑、理性或疑問隔絕。

天堂是一種有意識的抉擇，但必需在能正確的看見且了解所有其他選項後才能做到。所有被遮蔽在黑影中的必需先被掀開，來看清楚和了解那已被埋藏許久，但再次被評估為需被丟棄的。有需天堂的幫助來打開心智之門，而糾正所有錯誤，棄置它們。它們現在被曝光了，使它們赤裸裸的被認知它們什麼都不是，也無能產生任何引響。

當能從無意識保護層掀開且將選擇放置於光明中時，有意識的抉擇天堂和結止畏懼地獄是一樣肯定。誰能從清楚看見和認不出的選項中還會作抉擇？反之，若其中之一的選項只是毫無價值的幻想所產生的罪和痛苦，誰還會不要去選明顯是有價值的？誰會遲疑不決的不去選那有價值的？

今天，我們應該遲疑不決的選擇嗎？當我們醒來後花 5 分，確定有理智的選擇天堂，有意識認知我們於真存在和似有真理外表的無存在兩項中作抉擇。把模仿存在帶進真實中，在光明中能看穿它的薄弱空洞。它現在不再有恐赫的力量。因為那被製造成龐大、凶狠、無情和充滿憎恨的它，需要朦朧費解，才能吸引畏懼在它內投資。現在我們認出那只是種愚蠢的錯誤。

在我們閉眼睡前，再用 5 分肯定我們在今天每小時所作的明智抉擇。而且在今天最後 5 分鐘，我們也選擇初醒時的抉擇。當每個小時過去時，我們用短暫片刻宣誓我們要保持理智。在今天結束時，認可已選了真正要有的：「天堂是我必作的抉擇，我現在已決定了，且不會改變主意。因為天堂是唯一我想要的。」

第 139 課 「我意願撤銷分離，復原與上帝聯合為同一性」²

此意願結止了所有無謂的選擇，而決定接受真我仍如被上帝初創時一般完美。除了因不能自我確定是什麼，怎麼可能有選擇的存在？無任何疑問不是基於這認同；所有問題都只是在反映這唯一的認同問題；也沒有衝突不是涉及這個獨一無二的簡單：「我是什麼」的疑惑。

然而，除了那些拒絕去認識其真我者，誰需要問這個問題？只有當你拒絕接受自己是真我，才能使這個問題似乎很真誠。任何生物所能確定是知曉自己，也才能確定所見的是什麼。不確定自己的是在自欺，此欺騙程度的深刻，是很難被遮掩的。活著但不知真我者，就是相信你已經死了。因為除了要認同你的真我外，還有什麼生命可言？誰是疑惑者？在懷疑什麼？向誰發問？誰能給答案？

他只是在宣稱自己不認同真我，因此變成了真我以外之物，只會變成一位不斷探究到底自己是什麼的疑惑者。然而，除非知道答案，他未曾活過。如果仍似不知道的繼續追問，只是在顯出他不要認同真我。但他是活生生的，因此證明他已接受了真我的認同。但是，他評估真我的無價值，要否定真我；他選擇在生存中唯一能肯定的是無知。因為他自己否定了那有肯定性地真我，因此對生命是充滿疑問和矛盾。也就是此否認，使我們必須復原與上帝的同一性。你的否定並未改變你的真我本質，但你已分裂心智成為知曉真我和非知曉真我的兩個部分。毫無可疑的，你是真我。但是你卻是懷疑自己。然而你並不自問，哪個部分是在懷疑。

與祂同一性能治癒那些可能會懷疑和不確定自己是什麼的畸形概念。這種瘋癲很嚴重；然而，這正是此人世的共鳴意識。難道這不是在證實這世界的瘋癲嗎？為什麼要共想這世界普遍瘋病所信的悲慘是真的？所有人世所相信的都是假的。此世界的目的是讓那些宣稱懷疑和不確定自己者來以它為家，能不停詢問他們是什麼。他們會一次又一次的回到人世，直到能接受自己與上帝是同一性，而且明瞭不可能在疑惑自己的同時，也能夠知曉自己是真我這點為止。

因為你是什麼已經是固定的，我們只能要求你去接受你與上帝的同一性。此同一性已永恆存在神聖的上帝和你的心智內。其超越所有的問題和疑惑，使得任何「你是什麼」的問題，皆在證實你知曉你不可能不知道的。這是個真問句，還是種陳述對真我的否定？讓我們不再繼續於神聖心智內填滿類似此種無意義的思維。我們來到世間是有任務的，不是要來增強曾相信的瘋癲思維。讓我們不要忘了已經接受之來世目標。我們不只以追求快樂作為來此世的唯一目標。

我們所接受的意願是在宣誓要每位皆與我們同行。別讓弟兄們失望，否則你也會使自己失望。以愛心注視他們，使他們知曉他們是你之部分，而你也是他們之部分。這就是同一性所要教導和展現的；不會因上帝之子選擇不知真我，而侵襲瓦解了上帝子群的同一性。

今天接受單一性，且只接受自己是真我，不是要改變這真實，然後依你所願地享福於上帝無止盡的愛中。只有這是我們要做到的；今天我們要做到的也只有這件事。早晚各 5 分，我們將專心來作今天分配的作業。開始，復習我們的任務如下：

「因為我如祂創建我時般的健全完整，我將意願撤銷分離，
復原與上帝聯合為同一性。」

不忘祂在創建我們時所給的知識。我們能為所有祂之子記牢這知識，因為祂所創建的只有一個心智，我們開始記得：弟兄對我們而言是多麼的珍貴、他們對我們是多麼的忠誠、我們也是多麼屬於那獨一無二的心智，而且父將我們多麼完全的包容愛護著。

以創造之名，以及祂創造的所有和其各層次的創建，我們為所有被創造者感激所有的創建。今天，在每小時重申忠貞於被派的任務，放下那些會使對神聖目標分心的雜念。花幾分用下述默禱清除所有這世界在神聖上帝之子週圍所編織愚昧的蛛網，知道那些用來似乎將真我鎖鍊於你意識之外的混雜網絲，實際上是很脆弱的：

「我將為自己接受同一性，因為我如祂創建我時般的健全完整。」

² 此字「同一性」(“atonement”)是由第 16 世紀的聖經翻譯者 William Tyndale 所造的一個字，直譯為「單一化」(At-one-ment)。此字在奇蹟課程出現 279 次，在詹姆士王聖經本出現 71 次。組成此字的其中一字「單一」(“atone”)意指「撤銷復原」(“undo”)。依據奇蹟課程的教導，在分離前，我們是被創建成與上帝之能源聯合為「單一」的精神頻道。因此「單一化」即是在撤銷用肉體與上帝能源分離的幻覺，使我們復原與上帝聯合為單一能源頻道。

第 140 課 「只有救靈復原真我才能稱得為治癒」

「治癒」這字句不能適用於此世界所接受為有益的復健。所有被人世感知為有治療補救性的，只不過在企圖使身體「好」一點。當心理醫生在治療心病時，他們相信心智是存在於身體內的腦子，因此心智和身體是無可能分離的。所有療癒型式僅不過是以一個幻覺來替補另一個幻想。病人相信自己有病是種幻想；病人相信被治癒了，也是另種幻覺。他並未被治癒。他只不過做了個生病的夢，在夢中他找到奇魔處分治好他。然而，夢境的不同內涵在真理中會有什麼意義？他尚未從夢中甦醒，他的心智仍維持原始狀。他還沒看見那能喚醒他且能結束他夢幻的光明。你不是在睡覺中，就是在清醒著。沒有可能在睡和醒之間。

聖靈所帶來的快樂夢(即原諒之夢)和人世只會做假醒的夢截然不同。原諒之夢不會導致心智感知成為另一種型態的睡夢，而造成夢者開始做另一個夢，給夢者預示真理曙光已來臨之夢，溫柔的引導他從夢中慢慢地醒來，而知曉他的夢已消失，他得到永恆的治癒。

復原為單一性能確定治癒所有疾病。因為那些了解疾病的無存在者，不會被夢境的任何型態欺騙。任何疾病是一種罪的型態；在無罪存在的環境中，身體不可能發病。回復與上帝能源聯合為一，並非在治癒疾病，而僅是在移除那使發病可能的罪惡感。這才是真治癒。因為疾病現已根除，沒剩餘讓它能回去有罪的環境。

被上帝治癒的你在安詳寧靜中，而非在癡夢中。因為治癒必來自於神聖；而在珍惜罪之處，你不能找到神聖。祂只居於聖殿。但於有罪存在之處，祂則被摒除於外。然而祂是無所不在。因此，罪不可能在祂慈悲中找到任何躲藏居所；神聖無所不在，罪或疾病沒能有任何棲居處。

是這獨一能治癒的思維。此思維不會在非真實內要分辨不同，也不企圖去治癒非疾病，不注意什麼被治療。這不是魔術。此思維只是在呼喚真理來治癒。此思維不在評價幻覺大小或輕重，或探究幻覺的型式。治癒來自於神聖的思維，只著重病是幻想，而知曉幻想不可能是真實的。

今天讓我們別再繼續為不可能生病的尋覓治療處方。在這世界上找不到能產生任何改變效力的治療。將幻境帶入真理的心智已經真改變了，除此之外，其他什麼都沒改變。一種幻覺怎麼可能與另一種幻覺能區分，除了特徵也許有出入之外，其本性完全是假、虛無、沒實質且不可能有所差異的幻想。

今天我們練習改變對疾病來源的認識。我們不要從一種幻想轉換成另一種幻覺，我們要求清除所有治療處方的幻想。今天，我們將試圖在心智中去找痊癒的泉源，因為父已將痊癒放置於我們心智中。這心智不會離我們太遠的；此心智與我們的思維是如此接近，因此不可能找不到。我們只需有要去找它，則必然被找到。

今天，我們不要讓疾病所顯示的外表誤信為真的有病。我們今天要超越外表，觸及那無可能有例外的治癒泉源。我們會成功地瞭解，沒要無意義的區分非真實的，和其他也是為非真實的。那無存在中，比較會信為真的一種假相或另一種假相，不可能有程度差異；所有疾病都是非真的，故都能痊癒。

我們放下隨身攜帶的避邪物、好運符咒、唸經語句，和任何以各種型態顯示出的魔術，寧靜的傾聽能治癒所有疾病為只有單一的心病，且能復健上帝之子理性的聖靈之音。除了此音外，沒有其他能夠治癒。今天，只聽見一個真理之聲，此聲結束所有幻相，我們安寧的回到上帝之永恆平靜的家園。

醒後和睡前各以 5 分傾聽祂，讓祂教誨我們。需作的準備只是將分心的雜念擺置一邊，同時總匯集它們一起撇開，不是一一的分開丟棄。它們全是相同的。我們不要分辨它們，決定哪些該丟掉，而延遲聽著我們父親說話的時刻。現在就來到祂跟前，聽祂的話語。

提昇的心懷和傾聽的祈禱，我們手掌中不再有緊抓不放的幻想：

「只有救靈才能稱得上是真治癒。父親，告訴我們，使我們可能得以痊癒。」

我們將會感覺到溫柔的救靈能量保護覆蓋著我們，使我們沉澱至極度的寧靜，沒任何幻想能侵犯擾亂那平靜或提供它們是真的證據。這就是我們今天將學習的。當時鐘在每小時敲打之刻，我們將默禱，然後用一分鐘在專注寧靜和喜悅中傾聽祂給我們祈禱之回答。今天，痊癒來至我們，是終止所有隔離，且讓我們終於記得了真我之日。