

第一段复习 介绍

我们从今天开始复习。每段复习都包含了才刚学的5课的概念，由第1课开始，到第50课结束。每次复习概念之后，我会为你作个简述。在练习时段中，应先思考这简述，且以下列方式训练：开始，先念这5个概念和其简述。之后则无须按照课程前后次序，但各概念至少练习一次。每次至少练习两分钟；念完一遍后，思考那概念以及相关的简述。在一天当中，愈常练习愈好。如五个概念中有一个特别吸引你，不妨专注之。只需记得，在一天结束之前，再把它们全部复习一遍。

在练习时，无须过分拘泥于各概念简述的字面意义或全面意义。只需着重中心思想；然后再思考那些相关的概念。应该闭起眼睛来做这些复习；如果可能，最好找个安静的地方单独练习。

在目前初学阶段，我们特别强调练习的形式。逐渐地，你能学会无需藉助于特殊环境，仍能运用所学的概念。不仅是在平静时练习应用所学的概念，外界愈是混乱不安，你愈需要练习。你的学习目标是在治愈你的焦虑混乱，使你有安宁。这不能藉由逃避混淆感或寻找避风港来与外界隔绝而取得。你将学到，宁静是你内在的部分；只需要你在面临任何情形时，能接受且认同真我。你则也会明了，真我生命无所不在，你的宁静也如真我般，是无所不在的。

你会发现，为了达到复习的目的，有些概念并不全然采用它们先前所教的原文内容。你就按照当天所给的方式去练习。无需用原有的词句，也无需依循先前建议的练习应用方式。我们现在着重的是前50课概念之间的关联性，你会看到一个有凝聚力的思想系统结构，在引导着你。

第51课「今天复习下述(1-5)的概念」

[1] 「所有肉眼看见的，都是无意义的」

所以是如此，因为我只看见空无，空无是无意义的。我必须能先认知这事实，才能学习真见。现在，我所像想看见的，已经占据了真视觉的位子。我必须以了解我所看见的是空无，才能放弃肉眼所见到的一切，而让真视觉取代它们。

[2] 「我自己给所看见的加诸其意义」

我自己给肉眼所看见的空无，编织故事和评价，而只能看见自己所想象的故事。这不是真视觉，而只是种幻觉。我作的批评出自于体我，与真理有很大的差距。因我要真见，我愿意承认我的一切批评判断缺乏正确性。我的批评已伤害了真我，我不要再依照错误评价来看一切。

[3] 「我不了解所看见的是什么意义」

当体我错误的批评以肉眼所看见的，这怎么可能是真见？我所见的只是自己错误思维往外投射的显像。体我无能了解所见的，因为它作无理性的投射，当然无从理解，且没有必要去企图理解。但真我有充分理由要放弃所见到的投射。如此才能腾出空位给那些能被理解、被爱和被看见的真理。只需稍微有些意愿，我就能以真视觉替换体我的错觉。难道这不是比较好的选择吗？

[4] 「这些思想都是毫无意义的」

所有我意识到正在想的思维都是无意义的，因为我企图想着无祂存在的思维。虽自称为「我」的想法，并非真我的真思想。与上帝共想的才是真思想。我无意识到真思维的存在，因为体我思维已替代了真思维。我愿意认知体我所想的是无意义的，而弃置它们。我选择以那原应存在的真思想来取代假思想的空间。「我」的想法是无意义的。所有创作皆是基于能和上帝共想。

[5] 「我从不是因为我想象的原因而难过」

我老是在试图正当化「我」的思维，不停的试着要它们变为真的。我自制四周的「敌人」和「坏事」，因此正当化我的愤恨，且硬要找出去抵抗和攻击的理由。我全然无觉为了此目的，我已经滥用肉眼所见的一切，派遣所编造的人物扮演敌人之角色和坏事。我如此做，只是在防卫辩护那已伤害到真我的思念系统。我不再需要体我思维。我意愿丢弃它。

第52课「今天复习下述(6-10)的概念」

[6] 「我都是因看见那没真存在的，而难过不安」

真实的绝对不可怕，且不可能使我难过不安。真理仅会带来完全宁静。我的任何不安，都起源于我以自己制造的幻境来替代事实。我所以会不安，皆是因为我以幻境取代了真理。但我自己的错误混淆，并未影响到上帝所创建的真我。我都是为了已为见到没真存在的，而难过不安。

[7] 「我只见到过去」

我常谴责周围所看见的一切。我称这是「看见」。我以过去来反驳所有人-事，因为我把每个人-事都变成我的「仇敌」，要求他们为过去负责。当我选择原谅自己，且记得真我，则将知晓过去未曾发生；从没有敌人或坏事的存在，如此我将能祝福周围的人-事。我将与祂共同观视以前不愿去看见的真理。

[8] 「我心智所装满的全是有关过去的思维」

我只见到自己所想的，而充斥于心智中的全是过去所想的。如此，我怎能有真见？让我记得我是在用所看见的过去，来避免让现在拂晓于我心中；让我了解我试着用时间来对抗上帝；让我学习放弃过去，知晓我所丢弃的只是空无且未曾存在的。

[9] 「我现在所看见的非真相」

如果现在所真看见的都不是其真相，那可以说我所看的是空无。然而，只有现在是我能真看见的。我的选项并非是要看见过去或未来，而是选择要不要看。我所选择看到的，已使我付出失去真视觉的代价。让我再次选择，使我能真见。

[10] 「我所想的皆是毫无意义的」

我只知晓自己私人思维的存在，但我不可能有个人隐私的思想。这些思维有什么意义啊？它们并不存在，因此不可能有意义。然而，我的心智是创建的部分，也是创建者的部分。我宁可加入宇宙之思潮，只要有自己可怜及无意义的体我「私人」想法，来遮蔽原本是真我的真思维吗？

第53课「今天复习下述(11-15)的概念」

[11] 「我的无意义的思维显示给我一个无意义的世界」

既然我所意识的思维是无意义的，它们所显示出的世界画面也必定是毫无意义的。那制作此世界者，必定是位疯子，才可能制造此种无理智的疯癫。真理并非疯癫无理性。真思想及疯癫思念都在我心智内。因此，如果我选择要看见导引我之圣灵所见到的，我要选择用真思想，才可见到真世界。

[12] 「我所以不安难过是因为我看见一个无意义的世界」

疯癫思维是很不安的，它们所制造的世界也无存有任何秩序。那混乱统治的世界，代表心智的混淆和无纪律。在如此世界中，我无可能生活于宁静中。我很感激此世界全是假的；除非我选择要珍惜它，我可选择不看见它的存在。如此我则选择不要珍惜那完全疯狂且无意义的世界。

[13] 「无意义的世界引发畏惧」

完全疯狂会引发畏惧感，因它完全无可信赖，且不可能作为信任的根基。在精神错乱中没能有可靠性；它会表现出无希望和无安全感。但如此的世界并非真世界。我自己把假世界真实化，且还因为相信这虚假世界而受痛苦。现在，我选择撤回这错误的相信，而用信任真理来取代迷信。如此选择认知它的无存在，将使我避开无意义的世界所造成的畏惧影响。

[14] 「上帝没创建这无意义的世界」

如果祂没创建此世界，它怎有可能存在？祂是所有意义之泉源，所有真理皆存在祂心智中。因祂与我共同创建，在祂心智内的真理，也在我心智内。既然那完美的创建是我的家园，为什么我选择仍要继续受自制的疯癫思维影响之苦？让我记住自己有选择力量，且认知真我之家园。

[15] 「我的思想是体我自绘的图片」

无论我看见什么，都是在反映出我内在的思想。我的思维告诉我是从那来，我是什么。见到此人世充满痛苦、丧失及死亡的事实，表示我只见到心智绘制的疯癫思维图片，而不允许真思维的慈悲之光，照亮我所见到的痛苦、丧失及死亡。然而，祂之方式是确信的；体我所绘之图片无能胜过祂之道，这也并非是我的意愿来制造它们。我的意愿即是祂的，我将不会把其他偶像乱神摆置于祂之前头。

第54课「今天复习下述(16-20)的概念」

[16]「我不可能有中性的思想」

所有的思维都有产生影响的力量，所以不可能是中性的；它们可制造假世界，也可领导我去真世界。思维不可能没有影响力。我自己的错误思想，造成我看见油然而生于肉眼前的假世界；但我能让那错误视觉被圣灵更正，而且也能让真世界在真我眼前油然升起。思想必定是真的或是假的，必定为其中之一。由我所见到的，能显示出我有真的思维或假的思维。

[17]「我不可能看见任何中性的东西」

我所见到的在作证我在想什么。生命即是思想，若我不想，我则无能有生命存在。我知道我的心智能改变，因此，我所看见的世界也能改变。让我以代表正确心智的方式来观望此世界。

[18]「我非单独经历到自己思维所投射的影响」

如果我无能有私人的思想，我不可能看见一个私人感知的世界。虽然是种疯狂分离的思念，它也必得先共同想到，才可能将所见的世界固定化。但是，那所共想的是空无且不存在的。即如同我的分离思维能引发各人制造其各别离间的世界；我也可呼吁那能与每个人一起共想的真思维。我的真思维会显示给我被原谅的真世界，也同样的能唤醒每人的真思维，且诱发他们的真视觉。

[19]「我不可能单独经历着我的思想所引发之影响」

我无可能孤立的。我所想的、所说的及所做的，皆触及整个宇宙。上帝之子的思想、话语或动作不可能无影响力的，因为他无孤立的可能。因我的心智即是上帝之力量，我有力量去改变自己和每个心智。

[20]「我决定要有真见」

认知我的思想有影响力之特质，我决心要真看见。我要目击那些证人，显示出我对人世的思维已做了改变；我要由我所观看的，来证明我已经用爱替换了畏惧，笑声替换了泪水，以及丰硕替代了丧失。我将要看见真世界，而且让真世界教我，真我的意愿和祂的旨意是相同的。

第55课「今天复习下述(21-25)的概念」

[21]「我决定要以不同的视觉来看所有人-事」

我现在所见到的只是疾病、灾难和死亡之图片，这些不可能是上帝为祂挚爱之子所创建的。我所以看见如此的图片，是在证明我不了解祂。因此我也不了解祂之子。由我所见的，也已经告诉了我，我不知道自己是什么。我下定决心要见到内在真理的见证者(真我)，而非我的幻相(体我)。

[22]「我所看见的，完全是种报复之型式」

我所看见的世界，绝不能代表爱的思想，它是用一切来攻击一切的图片。此影像绝对不是在反映祂之爱及祂对其子的挚爱。这是我自己的攻击思维所制造的图片。爱的思维才能将我避免再继续维持对世界的错误感知，而接受祂意愿要赠送我之宁静。

[23]「放弃攻击思想，才能脱离此世界」

只有此概念是我的救灵。若没存有攻击思念，我不可能看见一个攻击性的世界。当宽恕原谅让爱回到我的意识中时，我将能见到一个安全、宁静和欢欣的世界。这是真我选择要看见的，来替代体我所见到的。

[24]「我不知道什么是对我最有益处」

我若忘记自己是真我，如何能知道什么对我最有好处？那些我以为对我最有益的，仅会将我被此世界的幻觉捆绑更紧。我意愿跟随上帝派遣的圣灵，导引找寻对我最有益之道，且认知我自己不可能知道什么是对我最有益处。

[25]「我不知道任何目的和意义」。

对我而言，所有的目的都是为了要证明自己的幻想是真的。我也企图利用所有人事的目的，来证明自己的幻想是真的。我所以相信此世界是真的，也是在为了证明自己的幻想是真的。因此我认不出它的真目的。我所给予的目的已导致了我所见到之恐惧世界的画面。让我撤回自制的目的，打开心智来接受真目标且学习它之真实性。

第56课「今天复习下述(26-30)的概念」

[26]「我的攻击思维是在打击真我的无懈可击之本质」

当我见到自己持续不断的被打击时，怎可能知道我是谁？病、痛、老和死似乎一直在威胁着我；我的希望、期待和计划也似乎都是被我无能控制的外界操纵着。然而，完美的安全和满足是真我的天赋本质。体我试图要丢弃我的天赋，硬要用我肉眼所见到的世界来替换真我本质。幸好，祂为我保持着真我的安全，我的真思维会教我那真本质是什么。

[27]「我要真见之渴望，超越其他一切」

知道我所看见的能反映出我是认同体我或真我，我才了解最需要的是真视觉。我用肉眼看见的世界，见证了我自制那充满畏惧感的体我影像。如果要记得真我，必须先能放弃这自制的体我图片。当真我取代体我时，我必能获取真视觉。用真视觉，我将以慈善和爱心之眼看见自己和这世界。

[28]「我要有不同看的法渴望，超越其他一切」

我所看见的世界，已将自制的恐怖画面固定且保证它的持续存在。于现在所见到的世界中，真理无法进入我的意识中。我要让圣灵打开此世界后面的那扇门，使我能看穿此人和事，见到上帝之爱反映于人世间。

[29]「上帝存于我用真视觉所见到的一切」

在每一个自制的体我影像背后，真我仍维持无变化状态；在每一个我用来遮掩爱之面容的垂帘后面，祂之光明并无变得较黯淡；超越所有那疯癫体我的意愿，是真我与其父之联合意愿。祂仍是永远存于所有时间和地方。生为祂之部分的我们，将掠过时间和地方的外表，而认出真理。

[30]「上帝存于我用真视觉所见的一切，因为祂在真我心智中」

在我心智中，在所有离间和攻击的疯癫思维后面，是知晓一元性之永恒的真我。我虽可能忘记真我，但从未曾失去真我；祂被保存在上帝的心智中。上帝未曾离开祂的思维。真我是祂的思维部分，因此也未曾离开祂的思维，与祂之思想是同一性的。

第57课「今天复习下述(31-35)的概念」

[31]「我不是所看见的世界中之受害人」

如果我能选择让所看见的世界完全消失，我怎么可能是那世界的受害人。我的锁链已经松开了，在我愿意让它消失的希望之刻，锁链已松开了。监狱的门已是敞开着，唯一我需要做的，只是走出去。仅是那要继续留滞于人世的渴望，让我成这世界的囚犯。我要放弃此病态的疯癫祈求，而终于离开牢狱而走进阳光中。

[32]「我发明编织了所看见的世界」

我假造了那我以为看见关禁自己的监狱。我只需要承认那是自己编造的，我就得到自由了。我犯了一个特大的错误：相信上帝之子能被监禁；我不要再犯此错误。上帝之子是上帝创建的真我，必定是永久自由的，上帝之子不是由我幻想所假造成囚犯的体我。

[33]「我能用另外的方式来看此世界」

既然这世界之目的并非由我所撰写的，我必定能由另一个角度来看它。体我所看见的一切，都是颠倒是非的；体我想的一切，也与真理相反。体我把这世界看成是上帝之子的监牢。然而，这世界必为他自由之处。我要以此方式来看世界，视此世界为上帝之子找到他的自由之处。

[34]「我能选择看见安宁来替代体我的错误感知」

当见到这世界是自由之处时，我已了解它反映了上帝的律法，非体我制造要它去遵循的规则。我将了解这世界内存在安宁，而非战争。我将感知到安详和宁静也存在于那些与我分享这世界的每个人心智中。

[35]「我的心智是祂之部分，我是非常神圣的」

当我与弟兄们共享世界之安宁时，我开始能了解那宁静是来自于真我心智深处。我所见到的已被原谅之光照耀着，也反照给我自己原谅之光。在此光明中，我开始见到那被深藏着对体我形相的幻想。我也开始了解，且看见所有生命与我是同一性。

第58课「今天复习下述(36-40)的概念」

[36]「我的神圣性环绕真我所见到的一切」

真世界的感知来自于真我的神圣性。已被原谅后，我不再认同自己是有错失的体我。我能接受自己是纯净的真我。由真视觉的了解，我只能想着真我思维所显示给我的，而只看见神圣的世界。

[37]「我的神圣性祝福这世界」

感知真我的神圣性，并非只单独祝福真我而已。在圣光内见到每个人-事，都分享祂带给真我的欢欣。因为无任何生命是与此欢欣分开的，任何生命与我分享神圣性。当我能认出自己的神圣性时，这世界的圣光也开始闪耀着让每人都能见到。

[38]「没有任何无能由真我之神圣性成全的」

真我之神圣性有无限的拯救力量及无限的治愈能力。除了需从体我编造的幻觉中解救出外，还有什么需要被救的？除了错误的认同身体外，还有什么幻觉可言呢？当我宣称自己认同真我时，我的神圣性能撤销所有体我的幻觉。在与上帝分享的圣光中，所有偶像皆消失无踪。

[39]「真我的神圣性是我的救灵」

真我的神圣性，能将我由所有罪恶感中拯救出来。这也是认知了世界的救灵。一旦接受此真我的神圣，没有任何能使我害怕的，因此，每个人必也能分享此理解。这是上帝赠送真我及这世界之礼。

[40]「真我是受祝福的上帝之子」

这即是我要求所有最好的，只要最好的。真我是受祝福的上帝之子。所有最好的都是属于我的，因为上帝要赠送给我。真我不可能受痛苦，损失或被剥夺。吾父继续护卫、支持和引导我。为祂之子，真我永远被祝福。

第59课「今天复习下述(41-45)的概念」

[41]「上帝与我随行至任何我去之处」

祂永远与我同行所去之处，我怎可能会孤独？祂静谧安宁的存在我心智中，我怎可能被任何人和事困扰骚动？有祂之爱和欢欣环绕着，我怎可能受痛苦？让我不要再继续珍惜对体我的幻想。上帝与我随行至任何我去之处，我是完美的。

[42]「上帝是我的力量，视觉是祂之礼」

今天，让我不再用肉眼看一切人和事；让我意愿用上帝赐予的真视觉来替换体我可悲的视力。基督视觉是祂赠予真我之礼。让我今天来领取此礼，让这一天帮助我理解祂之永恒。

[43]「上帝是我的泉源，离开祂，我则无能真见」

我只能真正看见祂意愿我去看见的，而没看见到其他的。在祂旨意之外，只有幻境。此幻境是当我选择要看祂以外的；此幻境是我选择企图藉由肉眼所看见的。祂赠予了我基督视觉，取代体我的肉眼视觉。只有藉由基督视觉，我才能选择真见。

[44]「上帝是让我能真见之光」

在黑暗中，我无能看见。上帝是唯一光明。因此，若想真看见，我必须藉由祂之光。体我自己定义什么是看见，但那是种错失的。现在祂使我了解只在祂之光明中，才能真看见。我欢迎真视觉显示给我的快乐世界。

[45]「祂是我用来思想的心智」

所有我的真思想，皆是与祂共同想的。因为真我的心智与祂分不开，没有任何思想，不是与祂分享的。离开祂，我不能有真思想，因为，离开祂的心智，我则无心智可言。为祂的心智部分，祂想着真我所想的；真我也想着祂在想的。

第60课「今天复习下述(46-50)的概念」

[46]「上帝是那使我能原谅的真爱」

上帝从不谴责，因此无须宽恕。无可责备者不可能被怪罪；那些接受自己是纯净者，只会看见无需原谅的他人。原谅是反映于人世中的上帝之真爱；由原谅，我将认知自己的纯真。原谅将带我至接近天堂之门，祂之爱即能够触及至我，而将我提升至祂永远为我保留的老家。

[47]「上帝是我所信任之力量」

我并不能靠自己的力量来原谅。而是，在原谅时才能记得我是在藉由内心原有上帝之力量。当我开始了解这点，我也能认出祂之爱反映于世间。我感觉祂之力量萌发微动于内心中，因而能原谅一切。我开始记得那体我选择要忘记的真爱，但那真爱永远忘不了真我。

[48]「没有任何可畏惧的」

当我能用真见时，这世界将是如何的安全，一切不会如我现在所想象看到的。任何人和事皆倾向我，给予我祝福；我将认出每位皆是我挚爱之友。在那完全被原谅和给予原谅之世界，有什么可害怕焦虑的？

[49]「圣灵一整天都在我耳边为上帝传话」

上帝之音(圣灵)在每片刻都继续召唤我的原谅来拯救我；无时无刻，祂在指令我的思维，引导我的行动，带领我的脚步。真我稳健的迈向真理。真我没有其他可走之道，因为圣灵是上帝赠与其子之唯一圣音和向导。

[50]「上帝之爱维持支撑着我」

当我倾听圣灵时，我被祂之爱支撑着；当我张开基督之眼时，我能见到祂之爱照亮世界来让我看见；当我原谅时，祂之爱提醒我是祂纯真无错失之子；当我用祂所赠与的真视觉看这世界，我记得自己就是祂之子。

第61课「我是世界之光」

除了上帝之子外，还有谁是世界之光？这是有关你是真我的言词陈述；此为反自欺、反自大和反自尊的陈述。此句完全不是在形容你自行绘制的体我形相，也非在描述那些你赋予所有崇拜偶像的特质。此言词所指的是你被上帝创建之本质，只是单纯在陈述这事实。

对体我而言，「我是世界之光」是种自我显耀。但体我不了解真谦逊，误以为谦逊是自扁。真谦逊是接受你的救灵功能，而不接受其他任务。坚持不能履行上帝指派我们作世界之光的功能，并不是真谦虚，而是体我傲慢的在否定救灵之功能，而且坚持那不可能是你的功能。

体我必是自负高傲的。接受今天的概念是真谦逊，因为圣灵在告诉你这个真理。这是开始接受你在人世的真功能，也是从事救灵工作前必须跨出之第一大步。这是正面的声明你有被救的权力，且认知祂给予你去救其他灵魂的力量。

今天尽力重复思考「我是世界之光」这概念，但不需超过1-2分钟。今天的概念是在应答所有幻象与诱惑，而可以将你所有自制的体我幻影带进真理，帮助你达至安宁的目标、无负荷及确信的离开幻境。开始思考：

我唯一的功能是为世界之光， 这是为什么我存在这世界的目的。

如可能，最好闭上眼思考一会儿上述声明，让几个有关思维也进入意识中。若开始不能专心而漫想时，再次回到「我是世界之光」的中心思想。确实要以这练习作为今天的开始与结束：如此将能使你在睡醒时就认同你的真我，整天继续加强此认同，然后在睡前，再次重声你的功能及你在人世的唯一目的。

今天的声明，远超越体我所描绘有关你的目的和你是什么之可悲概念。为人世救灵者的真我，有作此声明的必要，这是我们在下面几星期要从事救灵工作几个步骤中的第一步。试着准备开始建立一个稳固的基础。你是世界之光。祂已经将拯救祂之子的灵魂计划交给你了。

第62课 「为世界之光，我的功能即是在宽恕原谅」

你的原谅将能照亮黑暗人世而复原其光明；原谅能让你认出光明存在于所见到的一切中；原谅显示出你是世界之光；藉由原谅，也让你记得你的真我。因此在你的原谅中，存在着你的救灵功能。对体我和世界所绘制的幻想都是同样的假相，这是为什么所有原谅皆是送给真我之礼。你的目的是学习如何找到真我；你的认同身体，已否认且摧毁了真我和其创建者。现在学习如何记得真理，如此宽恕原谅才能取代批评责难；也因如此，生命之思维才能取代死亡之思维。

记住，你的每次责难和攻击，都是在提醒自己是衰弱无力的；你的每次宽恕原谅，则是激发内在基督的力量。你能不开始了解原谅为你带来多少益处吗？原谅能从你心智中，排除所有衰竭、压力和疲惫感，原谅能消除所有痛苦、罪过和畏惧，于你意识中复原祂所赐予真我的无能被伤害之力量。

让我们欣喜以练习「为世界之光，我的功能即是在宽恕原谅」作为今天的开始与结束，且在一天中尽量记住这概念。这认识会帮你将今天成为祂意愿要你有的快乐。这宣言将能帮助那些在你周围，或似乎处在遥远时空的人们分享此快乐。

尽量数次闭眼告诉自己「为世界之光，我的功能即是原谅；我要快乐，所以将履行此功能。」然后持续思索1-2分钟。让相关的思维进入你的意识；若开始有分心的时候，记住重复今天的概念，然后加上：「我要记得因为我要的是快乐。」

《译者从正文摘译有关此练习的批注：当你以气愤和责难壮大自己时，体我也因此而产生有力感。体我教你把自己的罪恶感往「外」丢，责骂那些你已判定为害你者。你自己失去安心喜悦，但要怪罪他人，要他人负责。然而，你内心反而会因怪他人而更增加不安，责难会灌溉且增长自己的罪恶感。责难他人就是在批判自己。体我绝对要试图用各种方法使你无能了解这点。这也是为何原谅似乎是使体我有脆弱感。体我坚持，若不保护自己的权益，为你的权益奋斗，谁会帮助你？这是大错特错的。》

第63课 「世界之光藉由我的原谅带宁静给每个心智」

能有力量为每个心智带安宁平静，你是多么神圣啊！能学习去知道方法，由你来完成此任务，是多么有福啊！还有其他什么能给你更多欣喜？

你的确是拥有此原谅功能的世界之光。其他上帝之子仰仗你来解救他。宁静已经是属于你的，所以才能从你转给他人。绝不要用接受微不足道的目标和无意义的渴求，来取代你的原谅真功能，否则你会忘记真我的任务，而将上帝之子留在地狱中。这不是一种随便的要求；我要求你能先接受救灵任务为自己所有的之后，才能分送给他人。

我们理解此功能的重要性，而整天会记得重复：

「世界之光藉由我的原谅带宁静给每个心智，上帝派遣我作为拯救人和事的管道」。

你也许觉得闭着眼比较容易作此练习，花1-2分钟让相关思维进入你意识中。但不要等着能有闭上眼的机会才做；不要让任何加强今天概念的机会溜走。记住，上帝之子仰仗你为他之救灵；除了你的真我外，谁是祂之子？

《译者从正文摘译有关此练习的批注：复健的第一步是承认你一定已作了错误决定，但可选择相反之决定。不能对自己有松懈，你需了解回复康健并非缘由于你自己，而是由上帝放置于你内心。需你要作的部分，只是将思维回复至决定错误的瞬间，然后将它交给圣灵。尽量真诚的说下列的祷告：

我必定已做了错误决定，因此，不安心，

是我自己做此错误决定，因此，也可以做另外其他的决定。

我有意愿要做另一个决定，因为我要宁静的心智。

我不会有缺爱感，因为若有意愿让圣灵处理，祂会修复我所有错误决定的结果。我意愿让祂为上帝-为我决定一切。》

第64课 「让我不要忘记真我的功能」

「不要徘徊于诱惑中」是在用另一个方式来陈述今天的概念。你所看见的世界之目的，遮蔽了你的原谅功能，甚至给你借口去忘记此功能。对你很有诱惑性的是要丢弃认同上帝之子的感知，而误信肉体的形相呈现，及用肉眼来观看一切。但是肉眼所能见到的，仅是种诱惑的形式，因为那就是身体的目的。然而，我们曾学到，圣灵能将所有你制造的幻觉，给予其他用处和目的。对圣灵而言，此世界是让你学习原谅自己错误及缺爱感的教室。在此种感知中，对身体外表的诱惑，即能被转换成解救灵魂的认知。

再复习我们前几课才学到的，你的功能是上帝派你作为一盏世界之光(原谅光)，只有体我的畏惧感，会引诱你去错误相信你不够资格接受上帝派遣的任务。这世界的救灵工作等待着你的原谅；因为藉由原谅，上帝之子才得以脱离虚幻及诱惑。你即是上帝之子。

只有屡行上帝给的功能，你才能快乐。这是因为你的功能就是在用那产生无可避免的快乐之方式取得快乐。你没有其他方式获取快乐。每次选择是否要履行此功能，你只是在选择自己要不要欢欣快乐。让我们在今天记住这点。让我们在早、晚和整天随时提醒自己。

预先做好准备，记得你所要作的任何决定是很单纯的：每个决定会导致欢欣或不快乐。你会有困难作如此简单的决定吗？让我们不要被复杂化的外型欺骗。复杂外型并非有复杂的内涵。你要选择作任何决定人事之内涵，不可能与这单纯抉择有所不同。这也是圣灵所看见的抉择。因此，这是唯一的选择：快乐或不快乐。

今天至少花10-15分闭眼静思：

「让我不要忘记我的功能；让我不要被诱惑去企图以体我的目的取代祂之目的。让我选择天赋给我原谅之光而欢欣鼓舞。」

若能记得你的功能对你和世界的重要性，有关的思维会进入你意识中来帮助你。在整天中数次短时段练习时，花几分钟想着上述的概念，不要想其他的事。刚开始也许会有困难，因你尚未熟练精通心智训练。你也许必得重复「让我不要忘记真我的功能」很多次，才能帮你集中注意。两种短时段练习是有必要的：

- 闭眼试着专心想着「让我不要忘记我的功能」，
- 张开眼，无选择性的让视觉漫游你四周，告诉自己：「我的功能是来解救这世界」。

第65课 「我唯一的功能是上帝给真我的」

这概念是在确认你坚定承诺解救灵魂之功能，也在提醒自己，除此之外，你没有其他功能。你若仍珍惜其他的目的，救灵则不可能是你的人生唯一目的。要能完全接受救灵为来此人世的功能，需先能：(1) 认知真我的唯一功能是救灵，(2) 放弃其他体我为你编织的目标。

这就是你能与其他救灵者，担当解救世界功能的唯一方式。这是唯一你能真心的说：「我唯一的功能是上帝所给我的」；这是你能找到心智宁静的唯一之道。

今天开始和接下来几天的练习课程，都要用15分来练习理解与接受今天概念的意义。它能将提供解决你所有的困难，；它会放在于你手掌中那能打开关闭心智大门之秘诀，。它是解析所有问题之答案。

试着在接近相同时刻来做这些每日练习。也在今天预先决定要在何时练习，然后要尽量按照那时间表。如此，是让你在追求无谓的世间琐碎目标时，为你在一天中能腾出时间，为上帝保留一段时间。这是长期训练你心智的步骤，也因如此，圣灵才能一致性地与你分享祂的目标。

在练习时，先复习「我唯一的功能是上帝给真我的」。然后闭上眼睛，再默念一遍，留意自己心中所浮现的思念。开始时，不要企图只注意与今天概念相关的思念。而应该要试着掀开每个干扰心智的杂念。尽量越少理会或关心它越好，只注视着它，且用此句将它丢弃：「此思念反映出那会阻止真我接受唯一功能的目标」。

过一会儿，干扰的杂念必定会愈来愈难找到。但是，再试着继续一两分钟，企图抓出几个溜进心智的杂念；但也不必费经力或过分勉强去找。然后，告诉自己：「在这清净的心坎，让我撰写真我的功能」。你不一定要用上述字眼，只需重申你意愿让真理来取代那虚幻的目标即可。

最后，再默念一遍「我唯一的功能是上帝给真我的」，然后用剩余的练习时刻。专注于它对你的重要性；接受此概念能带给你的解脱，因为此概念能一次就完全彻底解决你的冲突；无论你自己如何愚蠢的胡思乱想，在某种程度上你是期望拯救你的灵魂。

用下列形式，每小时至少作一次较短的练习：

「真我唯一的功能就是祂赐给我的。我不要，也不会有其他的功能」。

有时，闭起眼睛练习，偶尔睁开环顾四周。如完全接受今天的概念，你所见的一切会完全改变的。

第66课「真我的快乐和功能是相同的」

你必定注意到最近的几课都是着重在履行你的功能和达到快乐之联系，因为你尚未理解它们的关系。实际上，它们不只是有关联，他们是相同的。它们的形态也许不同，可是内涵是完全相同。体我不停的在与圣灵争辩什么是你的功能之基本问题。它也不断与圣灵争辩什么才是你的快乐。这种争辩非为双向的。体我攻击，而圣灵无反应。祂知道你真正的功能是什么，祂知道你的功能即是你的快乐。

今天我们将试着略过那些无意义的争辩，而达至你的真功能。我们不再参与无谓的争辩。我们也不再定义什么才是快乐，且决定取得快乐的途径；我们不再以倾听体我对圣灵的挑战来纵欲它，我们只因能够了解真理而欢欣。

今天长段练习时刻之目的，就是在接受此事实：祂给你的功能与你的快乐间，不仅具有极真实的联系，它们其实是相同的。祂只会给你快乐。因此，祂所给你的功能也必定是快乐；虽然它们外表似乎不同。今天的练习就是帮你超越此两者外表上的差异，而认知它们的内涵在真理内是完全相同。

开始十至十五分钟的长段练习，以默念下列概念开始：

*「上帝只给真我快乐。
祂已经给真我功能。
因此，真我的功能必定是快乐。」*

虽然你可能不愿接受此结论，试着了解这一论证的逻辑性。除非前面两个前提已是错误的，才可能导致错误的结论。我们在练习时，不妨先思考这两个前提。

第一个前提：上帝只给真我快乐。这当然有可能是错的；但它若是错的，你必须把祂定义成非上帝。爱不可能给予错失；凡非快乐的，则是错失。祂不可能给祂无拥有的，也不可能拥有非祂所有的。除非祂只给你快乐，否则祂必是有罪恶的。你若不接受第一个前提，就是相信祂是邪恶。

第二个前提：祂已经给真我功能。我们已见到，你的心智只有两部分。一部分由体我掌控，会编织梦幻；另一部分则是圣灵之家，是真理所在之处。你只能从这两位向导中选择，而你选择的结果也只有两种：体我总是激发畏惧不安，而圣灵一直在提供给你爱来取代畏惧。

因此，你的功能若非由那为上帝发言的圣灵建立的，就是由那取代祂的体我所编制的。哪一个才是真的？除非是祂给你的功能，就是体我之「礼」。体我本质既然只是幻觉，所能给的也必是虚假的，它真有什么礼物可以给你吗？

在今天较长的练习时段中，思考在你心智内存有多少以为是你的功能之幻觉形式？你曾听从体我引导，以多少方法去寻找救灵？你有找到了吗？你有快乐吗？它们让你有安宁吗？我们今天必须非常诚实，记住它们所带给你的结果；思索你对体我所提供那些会使你快乐的期待，是否合理？体我是圣灵之音以外的唯一选项。

你不是听见疯癫狂吼，就是听到真理。试着以上述结论的前提，作为抉择基础。这结论是我们唯一可能共享的。因为这是祂分享给我们的。

相同的就是相同，不同的就是不同，今天的概念是迈向这感知的另一大步。一边完全是幻相。另一边完全是真理。让我们今天试着理解：只有真理才是真的。

于较短的练习时段中，用下述建议的形式，最好每小时能练习两次：

「真我的快乐和功能是相同的，因为是祂给我这两项」。

不要超过一分钟，慢慢默念且思考这概念。

第67课 「真爱创建了类似祂自己的真我」

此概念是完整且正确的描述你的真我，这也就是为何你是世界之光，这也就是为何祂派你为人世的救灵者。也因未如此，上帝之子依靠你解救他的灵魂。他因为你是真我而得救了。今天，我们全心全力显示你是真我，且即使只是在瞬间的认知，已能完全理解此真理。

在长段练习时刻中，我们将思考你的真我，及其完全无变换的本质。以默念下述有关真我的事实开始，花一两分钟的时间再增添几个相关的想法，例如：

「神圣者创建真我为神圣的」

「慈善者创建真我为慈善的」

「善于相助者创建真我为善于相助的」

「完美者创建了真我为完美的」

凡属于上帝特质的，皆能适用于我们。今天，我们将试着弃置你自己对上帝之定义，而以祂自己的定义取代你的错误定义。再强调此事实：你即是祂定义之部分。

在数次思考上述有关你的本质之概念后，试着让杂念溜失片刻。在这短暂的准备空隙中，试着越过所有体我预先想出有关你的形相和图样，直达至你的真我。爱既然已经创建你如同祂一样，那爱之本性必定也存于你内。于你心智某处，真我等着你去找到祂。

你也许感觉必须得常重复今天的概念，才能取代使你分心的杂念。你也许需要继续增添其他有关真我的想法，而使你有可能是由短暂的无思念之间隔中，成功地掠过所有的杂念，达至你认出爱所创建的真我之明亮闪耀光芒。无论你感觉是否能成功，有信心你在今天将会更接近意识到对真我的认识。

因为你的心智已充斥着错误的体我编织形相太久了，多重复思考今天的概念会特别有帮助。一小时内最好能默念四、五遍，越多越好；随时提醒自己「爱创建如同祂自己的真我」，这对你最有益处。倾听那真正的你，会帮助你认同真我。

在较短的练习时刻中，试着理解你所听到的，绝不是你那微弱孤独的声音。而是圣灵在提醒你，你的真父及真我。此真理之音能取代所有体我欺骗叫嚣你是身体。这单纯的真理告诉你是上帝之子，你是真爱所创建类似祂自己的真我。

第68课 「真爱中无怨尤能存在」

你是由真爱创建类似祂自己的真我，因此只能知晓真我，不可能怀有一丝怨尤。凡存有一丝不满怨尤者，就表示你已忘记了真我；会抱怨即是已经认同了身体，选择让体我掌控你的心智，且诅咒身体的死亡。你可能尚未完全了解埋怨对你意识的影响：它会将你与你的泉源似乎分裂隔离，使你变得与祂不同。反而使你相信祂像你一样，变成了身体，因为没人能够把创造自己者，想成不像自己。

真我仍旧保持与其泉源沟通，且与上帝认同。那关于无意识内的真我，似乎在睡觉着；然而，另外那真的在睡且编织梦境的心智部分，反而似乎是清醒的。这一切真能够只因为心怀怨尤而引起吗？它是的确能够有如此的力量！因为满肚子有牢骚者，已经否认他是由爱所创造的，在他怨恨的梦中，创造者反而会变得使他恐惧。谁会梦到怨恨，而仍会不怕祂呢？

即如祂以自己的肖像创建其子群一般；凡是有所不满者，必定以他们自己的肖像，将上帝(真爱)重新定义描绘。即如那些选择原谅者，必能找到宁静；那些心怀怨尤者，必定受尽错失缺爱感的苦痛。即如能宽恕原谅者必定记得自己是真我；心怀怨尤者，必是已经忘记了真我。

如果真相信这事实，你还会不宁愿放弃怨尤吗？也许你认为很难能做到毫无怨尤的境地。其实，这单纯取决于你的动机。今天我们要让你发现毫无动机的感受。只要让你能尝试到一小点成功的滋味，动机则不再是你的问题了。

在今天的长段练习时刻中，先开始搜寻你认定为最使你难受的人和事：有些可能很容易地就想到；有些可能是你以为所爱的人，但仍会稍有丝不满之处。你会很快的发现，在任何人(包括自己)，你会珍惜一些有关他们的怨尤。让你感知自己孤单的处于整个宇宙中。

现在，决定把所有的人都视为朋友。一位一位的想着，概括的说：

「我要视你为友，使我能记得你是我的部分，而能认知真我」

剩余的练习时间，试着想象你与所有人和事都完全心平气和，安然相处于此世界，受到爱和保护，你也以爱回报世界。

试着感知安全环绕护卫且支持着你。试着相信没有任何能伤害你，即使只是瞬间也好。练习结束时，告诉自己：

「爱中无能含有怨尤，当我能丢弃抱怨哀叹，我将能知晓真我所拥有的安全」。

在较短的练习时刻，将今天的概念运用于你对任何人产生怨尤之际，不论他是否身处在你眼前，默念：

「爱中无可能含有怨尤，让我不要背叛真我」。

此外，每小时再默念几遍今天的概念：

「爱中无可能含有怨尤，让我搁置所有埋怨于一旁，而于祂中唤醒真我」。

第69课 「我的怨尤不满遮蔽我内在的世界之光」

没人能见到被怨尤所掩盖的一切，因为你的埋怨盖住真我内在的世界之光，造成你与每个人都一起站在黑暗中。但当你提升怨尤之帘幕时，你们将能一起从黑暗中被解放。现在，处于地狱中的你就和你旁边的他分享救灵。在世界之光中，他能一起解救你们。

今天让我们再次试图触及你内在之光。在开始较长段练习时刻，让我们先思考自己试着在做什么。我们确实的企图触及世界之救灵，我们试着看穿掩盖一切的阴暗帘幕。我们试着提起帘幕，而看见上帝之子的泪水在阳光中消失。

用这些完整的理解和决心，在今天的较长段练习时刻中，开始触及那唯一珍贵的：深知拯救灵魂是我们唯一的需求。在人世中，没有其他之目的，也没有其他必须履行的功能。学习救灵(复原真我)是我们唯一的目标。让我们找到内在之光，举起此明灯，让每位和我们一起寻找者，能看见光明而欢欣鼓舞，结束那古早的探索。

现在很安静的，挥掉平常充斥于意识中的所有杂乱影像。想象你的心智如同被灰黑的云层环绕着，但因你好像站在云层之外，只见到灰暗云层。你没试着穿越黑云层，故无能知晓它们只不过是如空气无实质的雾水。从你所站之处，你没理由去相信那被黑云覆盖的是多么灿烂的阳光。你只看见黑云层，且相信那就是固定事实。你没试着去看穿或通过它，而这正是唯一的方式去知晓它不是真的。今天，我们要尝试去穿过它。

在想通你在为真我和人世该做的事之重要性后，试着沉着静止于完全的宁静状态中。今天，只是记得你多么渴望要触及内心之光。下决心要穿越黑云层，想象用双手触摸黑云层，将它们拨开至一旁，当你穿过它们时，感觉到它们清清的滑过你的额头、眼皮和脸颊。继续穿过它们，云层无能阻挡你。若你正确的做这步，将会感觉被环抱提升的往前进，你只需用极小的力量和一点点意愿，整个宇宙则已被招唤来帮助；上帝也会亲自将你从黑暗中提升至光明。因你的意愿即是祂的旨意，你不可能失败的。

今天，完全信任你之父，相信祂听见你的需求，且响应了你。你也许尚未认出祂的答复，但仍可确实肯定，你将会接到祂的答案。当你企图穿过云层，迈向光明之际，继续护卫这信念。试着记住，你的意愿终于与祂的旨意合一了。清晰的记住，你与祂合作共事，必会成功。然后，就让祂之力量于你且藉由你，使祂的旨意与你的意愿得以完成。

鉴于今天概念对于你及你的快乐之重要性，你应尽量于短暂时段内多作练习，随时提醒自己，你的怨尤会遮蔽世界之光。也提醒自己，你绝非孤独的找寻光明；你现在已经知道去哪儿找。然后默祷：

「体我的怨尤遮蔽真我内在的世界之光。

我无法看见体我所遮住的。

然而，为了真我与世界的解救，我要让光明显示出来」。

今天你若还想着要有些你不要放过的任何人时，记得这样告诉自己：

「如果我还心怀此怨尤，世界之光则会被掩盖而无能见到」。

第70课 「我的救灵来自于真我」

所有诱惑皆只是以各种方式来显像一个基本的诱惑：不相信「我的救灵来自于真我」。救灵似乎是来自于自己之外，即如同罪¹也似乎皆非缘由于你自己。在你心智外在的一切，你应该看不见任何一丝错失或救灵。当你理解，只是你的心智发明了所有过错。你也必定了解过失和救灵都是同时在你心智中。能真了解这点，你的真我已从体我枷锁中被救出了。

接受今天的概念好像得付出「代价」：这意味着除了你自己之外，没有任何人能救你或给你宁静；这也同时意味着除了你自己之外，没有任何能伤害你、扰乱你的宁静，或以任何方式来使你难过。今天的概念将你置于宇宙主导者的地位，因为你为上帝之子，这是属于你的角色。然而，这并非能为一种只部分接受的角色，你也必定看出接受此角色，才能解救自己。

但是，你也许尚未能清楚的是：认知过失存在你自己心中，意味着救灵也存在你心中。上帝不可能将疾病治疗方法摆置于它无能有用之处。祂的心智绝对不可能是如此的，但你的心智会如此运作。祂要你的痊愈，所以把痊愈之来源摆在需被治愈之处(即你的心智)。但你却试着做正好相反的：以各种变态幻觉，努力的把病痛和痊愈分开，如此你才能维持疾病的存在，而总是治不好。你的目标是在确信不能痊愈；祂之目标是要痊愈发生。今天，我们练习去理解祂的旨意和我们的意愿是相同的。祂要我们痊愈，我们真的也不要生病；因为疾病造成我们的不快乐。因此，接受「我的救灵来自于真我」，我们就是同意祂。祂不要我们生病，我们也不想要生病；祂和我们都要我们的治愈。

今天，我们已准备好作两段10-15分的练习，但我们仍让你选择何时做练习。我们将于下列几堂课仍保持此种练习方式，你最好能预先决定何时最合适的挪出练习时段。然后要尽量遵照自己预定的时间表来练习。

今天，先以重复默念：「*我的救灵来自于真我*」开始，再加上类似下述之字眼：

「*我的救灵只能来自于真我，不可能源于其他任何之处*」。

然后，闭眼想象你以前由其他的人、由东西对象、各种情况和事件，和自制自编且信以为真的概念中找寻救灵办法。知道它们并不存在那些找寻处，告诉自己：

「*我的救灵不可能来自于这些我所想象的，我的救灵来自于真我，只能来自于真我*」。

现在再试着接触那内心之光，救灵之道也存于此光中。你不可能在环绕着此光周围的乌云中找到救灵，而是在穿越乌云外之光中找到。记住，你在自己想象的乌云图片中，能选择持续呆下去。

既然所有你自制的救灵办法都无法解救你脱离体我的束缚，但你能轻易地通过云层而达至真救灵之光，你必定不要继续存在乌云中无谓的追情偶像。如对你有帮助，想象着我(耶稣/圣灵)牵你的手，我保证这不是无谓的幻想。

在其他短时间的练习中，重复提醒自己：

「*我的救灵来自真我，外界无任何人或事能阻挠我，在真我内心存着我及世界之救灵*」。

¹英文的「sin」字几乎完全是一个宗教性质的字，中文圣经「罪」字的原文是希伯来文的「chata」与希腊文的「hamartia」、「hamartano」与「hamartema」，因为在希伯来文或希腊文找不到一个字与「sin」字相当。它是从古英文的「syud」演变而来，它的原义是「真正」(real)，后来解作「真正犯罪」(real guilt)。不过，「过」字不能相当于英文的「sin」字并不成为问题，拉丁文的「peccatum」(错失)也不是从英文翻译，最紧要的是「过」字与希伯来文的chata、希腊的hamartia意义相近。它们的本身都不是宗教性质的字，它们的原义是missing the mark 相当于「错失标记」。(神学论集43期 p25-34)

第71课 「只有祂的救灵计划才能成功」

你可能不了解体我已制订和上帝完全相反的计划，但你反而相信这方案。因为体我的计策与上帝的正好相反，你自然相信去照祂的计策做会被诅咒。这当然听起来是太过荒谬了。然而，虽体我的计划是多么愚蠢，你的确选择去相信它。

体我所有解决办法都是以环绕着怨尤为中心。它坚持，如果某些人能改说不同的话或做不同的事，如果某种外在情况或事件有所改变，你才能被解救。因此，体我的救灵来源必定是，一致性是来自你自己之外。你的每次诉苦和指责，是在宣称你相信：「如果不是这样，我才能得救」。因此为了救你自己，你要求其他的人和事都必需改变，但你自己绝对无需作任何改变。

你自己心智所策划的，很简单的是在决定其他人应该有什么改变来拯救你的体我。依照这疯癫的计划，你只要接受那些所有感知为你的成能，来解救你的一切，但它们的前提必须是注定会失败而且不可能。这是因为你在确认能够继续无谓的追寻空无。体我的理由是，虽一个希望会扑空，还有其他许多人和事，仍可做为新希望的基础。另外一个人或另外一种情况，将供给你成功的机会。这就是体我拯救你的计划：「探寻，但找不到」。那有比这更能保证你必须花精力努力追求，但永无能达到目的？

然而，祂之计划很简单，你照祂的指点，你会在摆置救灵处找到祂的计划。但是，如你真要如祂担保的成功，你必得先意愿只去那里找。否则你的目标是分歧的，而会企图依循两种截然相反的计划。所带来的结果必定是混淆，悲哀，和深刻的失败感。你如何能避开这些？今天的概念，「只有祂的救灵计划能成功」是简单的答案。只有祂之计划能成功。因为没有其他替代祂的计划能救你，所以无真冲突的可能。祂的唯一计划会有确定的结果；祂的唯一计划必定成功。今天，让我们练习认知这点。让我们在似乎没有解决可能的冲突中，因为找到答案而欣喜。对祂而言，万事皆有可能。你必定已获救灵，因为祂之计划不可能失败的。

今天，在较长段练习时刻，开始想着「只有祂的救灵计划能成功」，了解这概念包含两部分：(1) 祂的救灵计划能成功，(2) 没有其他计划能成功。这两个部分能同等的贡献于完整性。在第一部分，你完全放弃自己的疯癫计划和愚蠢建议如何取得解救；在第二部分，千万不要让自己太泄气或生气，它只是第一部分内的必存有性。其他计划导致你的泄气或生气；祂之计划则将成功，且为引导至解救与欣喜。

记住这些后，请教祂为我们显示祂的解决方案，特别问祂：

「祢要我做甚么？祢要我去哪里？祢要我说甚么，且对谁说？」

让祂掌控一切，让祂告诉你应该如何依照祂的救灵计划去做。你的意愿去听，是与你能听见祂的声音成正比例的。

在较短的练习时段，提醒自己，只有祂的解决方案能成功。保持对所有诱惑的警觉性，凡在今天有任何抱怨时，以类似下述来反应：

「任何怨尤牢骚是在反抗祂的救灵计划。只有祂的救灵计划才能成功」。

然后记得在每小时内默念今天的概念。没有比这再好的办法，用30秒或更短的时间去记得你的救灵之来源，且了解那已经在你心智中了。

第72课 「心怀任何怨尤牢骚是在攻击祂的救灵计划」

我们虽然已经知道体我的解救计策是与祂的计划颠倒，但尚未强调体我其实是在攻击且特意的毁灭祂的计划。在它批斗时，体我把它自己所有特征嫁罪于祂；而将所有祂之特质加诸与自己，使体我赫然成神。这是体我最基本的愿望，要取代祂。实际上，肉体是这愿望的固体化。也是因此虚念，心智似乎被肉体包围着，使心智感知成为隔离孤独，必须以那用来监禁它之肉体为沟通媒介，否则无能与其他心智接触。这有沟通限制的身体，不可能是扩展交流的最佳媒介。然而，体我要你相信藉由身体来交际最好。

虽然身体很明显在企图限制你，然而，为什么你所持的怨尤是在攻击祂的救灵计划也许不很明显。让我们先思考你所有怨恨不满的人和事，难道不是都涉及身体所做的吗？有人说了使我们不爽的话；做了让我们讨厌的事等等。他由动作中透漏了他想要遮掩的仇恨思维。我们只单独在用他身体所做所说的为准，而非考虑他的真我实质。如此，我们不仅无助于将他从身体限制中解脱，相反的，我们在积极的试着和他一起坚持要他的身体负责任，且判定其身体即是他本质。这种情况，即是在攻击上帝，因为我们硬要认定上帝之子只是肉体，那出生他的祂，必然也是身体。祂不可能创造不类似祂自己之子。如果上帝是肉体，他的救灵计划将变成什么样子？除了死亡外，还能是什么？要尝试的表现祂是生命著作者，非死亡制造者，祂变成了撒谎和欺骗者，充满虚假的承诺，且提供幻境来取代真理。身体之明显的真实感，使得对上帝的感官很有说服力。实际上，若身体是真的，你当然有困难去说服上帝并没有身体。所有对人事埋怨都是在坚持身体的真实性，再次巩固你的弟兄是身体的信念，且因此而责难他。你宣称，只有死亡必是他的救灵，且将此攻击投射于上帝，要祂完全负责。

在这种特意准备，充满愤怒的野兽觅寻猎物，而慈悲无空隙进入的竞技场中，体我来拯救你。它教你，上帝为你制造了身体，太好了，让我们高兴的接受这事实。身为体肤，不要剥夺身体能提供你的享乐。上帝什么都没给你，肉体是你的唯一救主，它的存在是你的拯救及上帝的死亡。这就是你所见到的世界所公认的事实。

有些人痛恨身体，企图去伤害或羞辱它；有些人则疼爱身体，企图捧高和荣耀它。但当你将它认同为你自己时，你在攻击上帝之救灵计划，把持着你的怨尤如刀剑般的在反抗祂和祂所创建的一切；使你听不见真理。你选的救主取代了祂的位子，反而欢迎体我为友。祂变成你之敌；它才是你之友。今天我们试着停止这些无理智性的攻击，而试着欢迎祂。

我们的分裂心智和颠倒的感知已经毁损了我们的宁静。我们认同肉体，真理被体肤限制住，而被锁藏在我们意识之外。现在，我们将有不同的看法：真理之光，是在祂所摆置的真我内；身体才是在我们外面，而非需要我们顾虑的。真我的自然状态是没有身体；能认知我们内在真理之光，也就是认知真我的光明。能认知真我并非身体，即是在停止攻击救灵计划，而欢迎救灵来到；无论于何处有接受的，皆已完成救灵了。

在较长时段的练习目标，是要我们了解祂之救灵计划已在我们心智中完成了。若欲达至此目标，我们必须以接受来取代攻击。任何攻击批评使我们无能理解祂的计划。现在，我们试着放下所有评价，问上帝为我们有何计划：*「父亲，什么是祢的救灵计划？我毫无所知，告诉我，使我可能理解。」*

然后，我们将静止，等待祂的回答。

但我们不等待祂的回答，反而先攻击祂的救灵计划；我们大声叫嚣自己的怨尤不满，已听不见祂之声音(圣灵)。我们用怨尤来遮盖眼睛，堵住耳朵太久了。现在，我们将要看、听和学习。问：*「父亲，什么是祢的救灵计划？」*你将得到响应；寻找，你将找到。我们只要问圣灵救灵在哪儿，不再请教体我了。

今天一小时内用一、两次练习时段来请教：*「所有怨尤是在攻击祂的救灵计划，让我接受祂的计划。什么是祢的救灵计划？」*问过之后，等1-2分，最好闭眼倾听祂的回答。

第73课「我意愿光明」

今天我们来思考与祂共有之意愿。这和体我由黑暗及无有中虚构的要求不同。与祂共享之意愿有力量创建；体我的幻想则无能共享，完全无力量。以创建而言，它所制造的全是虚假的，因此完全无力。然而，你对这些幻想的相信，却是极有力量的信念。

幻想和怨尤是伙伴，共同制造出你所见到的世界。体我的需求产生了人世，它需要用怨尤维持世界的继续存在；用那些似乎在攻击你者，被它编制能用「正义感」去批判的人物图形，来填满它虚构世界。那些被判定为坏人者，则变成体我雇用来做买卖怨尤交易的「中间人」，介于你弟兄之真我和你的意识之间。专心领悟这情况，你并不认识你自己和你弟兄的真我。

在这畸形的交易中，错失/缺爱感如钱币般换手数次，每次的交易必增添怨尤的价值。这种世界可能是上帝之子与其父共创的世界吗？祂会为其子创造灾难吗？创建是在联合父子之意愿。祂会创造一个要杀祂的世界吗？

今天，我们将再次试着来到你的真我愿意之世界。因为真我愿意与上帝旨意不相冲突，光明则会在那儿。那虽非为天堂，但天堂之光照亮了那里。黑暗已消失了，体我散漫虚求已被撤回。那照耀着人世之光是真我愿意的反映，因此，我们所找寻的必定在你之心智内。

你所看建的世界图片，只不过是你自己内在之镜的反映。黑暗及光明之源不可能于你之外找到。怨尤使内心暗淡，让你看见由内在投射出外界的黑暗世界；原谅掀起黑幕，重声你的意愿，投射内心亮光于外界，让你能看见光明之世界。

我们要重复强调，你能很轻易地挪开那怨尤批评所作的障碍。原因很简单：你真要留滞于地狱吗？你真要哭泣、悲痛及死亡吗？虽体我强辩这里是天堂，你深知这人世是地狱。你不可能真正要有这个世界。到某程度，体我已无能继续用幻想欺骗下去了。痛苦不是快乐，而你真正要的是快乐。这是你的真意愿。因此，你也意愿拯救灵魂。今天，如记得你意愿解救自己，你会成功的。你意愿接受祂的救灵计划，因为你也在计划中。你不可能有反对的意愿，你也不会要反对。救灵是为你计划的。除了你真要得到自由，记得你是真我之外，你什么都不要。今天，体我在你意愿前变得脆弱无力，你的意愿已自由了，没能再被体我征服。

我们今天以快乐的信念来做练习，确信你会找到你意愿要找到的，记得你意愿要记得的。没有空想能拘限我们，也幻觉没有力量欺骗我们。今天，你能如愿以偿，而永远不信你选择地狱来取代天堂。

我们已经认知只有祂的救灵计划是与你意愿一致，开始较长时段的练习，那并非由外在力量，强迫猛力往你推，而是你真父与你有完全共鸣的唯一目标。今天你将成功，将祂之子从地狱及所有幻想解放的时刻已来临。现在，他也恢复意识，愿意见到内在真我之光而得救了。

你决定要清楚记得解开弟兄的锁链，使他们能有此意愿。安定的默念：

「我意愿那光明。让我看见那反映祂与真我愿意之光明。」

之后，让你的意愿宣称要真我与其父联合，将剩余的练习时间交给祂们，接受祂们的引导和指点。

在较短时段练习中，重申你的真意愿，默念：

「我意愿光明。黑暗非之我愿意。」

每小时默念数次。最重要的是，在产生任何怨尤的诱惑时，立刻应用「我意愿光明」。这会帮助你不再珍惜它们，且将它们藏匿于黑暗中，它们自然无能继续存在。

第74课 「除了祂之意愿外，无其他的真意愿能存在」

今天的概念可被视为所有练习必需朝向的核心概念。上帝是唯一的意愿。当你知晓这一点，则也认知你的意愿也就是祂的旨意。相信此两者有可能冲突会被取消了。你因为有矛盾的目标而难以抉择的怪异想法，也会被被宁静取代。真我即为祂旨意的表现，你只有祂之目的。

今天的概念中含有极深刻的宁静，而练习的目的就是要找到此宁静。这是完全真实的概念，因此，幻觉无法由其滋生。无幻觉则亦无可能冲突矛盾。今天让我们试着认知此真理，并经历真理所产生的宁静。

在长段练习时刻，以默念几次「除了祂之意愿外，无其他的真意愿能存在」开始，慢慢地，但以坚定的决心去了解且记住：「除了祂的旨意以外，没有其他的意愿存在。我不可能有矛盾」。然后，再花几分钟的时间，增添几个相关的思维，例如：

「我在宁静中。」

「我的意愿即是祂的旨意。没有任何能扰乱真我。」

「我的意愿与祂的旨意是相同的。」

「祂意愿其子之宁静。」

在此介绍阶段，烦躁思维闪过心智，必定立刻解决。马上告诉自己：

「除了祂的旨意以外，没有其他的意愿能存在。这些矛盾思维是毫无意义的。」

如有个似乎特别困难去解决冲突时，你则用特别解决办法：先快速但特地指称所牵涉的人或事，然后告诉自己：

「除了祂的旨意以外，没有其他的真意愿能存在。我与祂共有此旨意。有关__的冲突不可能是真的。」

当你如此澄清心智后，闭上眼睛，试着经历你的真我天赋之宁静。深陷入其中，让宁静包围着你四周。你可能会把这种尝试误认为一种抑郁退缩，但两者的不同很容易察觉的。若成功的练习，你会感到深刻的欣喜，且更清晰的觉醒，而非是种虚弱昏晕的睡意。欣喜是宁静的特质。由此经验，你意识到已经找到了真我。

你若感到逐渐萎缩或倒退的倾向，立刻重复「除了祂之意愿外，无其他的意愿存在」，重新再试着开始。有需要练习，就多做练习。你虽仍未经验到所期待的宁静，拒绝退缩必定对你有益的。

在短时段练习中，默念「除了祂之意愿外，无其他的意愿存在。今天我要找寻祂之宁静。」然后，每半小时花1-2分最好闭眼试着去找。

第75课 「光明已经来临」

光明已经来临。你已经被治愈且能治愈他人。你已经被解救且能拯救他人。你拥有宁静且能将宁静带至你所去之处。黑暗、不安、混乱和死亡已经消失了。光明已来临了。今天我们欢欣庆祝你的体我制造的漫长灾祸梦幻之结止。现在，不再有惨淡之梦境。光明已来临。

今天，时间之光开始照耀着你和大家。这是新的时代，新的世界诞生了。老旧世界已经无声无息的消失了。今天我们会看到一个截然不同的新世界，因为光明已经来临了。

今天将是种欢欣鼓舞的练习，我们感激旧世界已经成为过去，而有崭新世界的开始。过去的影子已不再能遮掩新原谅世界所能供给我们的。今天，我们要接受这新世界就是我们真心渴求的世界。我们必会得到所渴望的。我们意愿看见光明，光明必已来临。

在长段练习时刻中，我们要专注于宽恕原谅所显示给我们的真世界。这是我们唯一想要看到的世界。我们的独一无二目标，使得我们无可避免会达到目的。今天，真世界在我们眼前，欢欣的油然升起。因光明已经来到，真视觉已经给了我们。今天不再看到体我投射在世界上的阴影了。我们要看见光明；在光明内，我们看到天堂的倒影反映在整个世界上。

以告诉自己这解脱的喜讯来开始练习：「光明已经来临。我已原谅这世界。」今天不再执着过去了。让心智完全敞开，洗掉所有过去的思念，清除你所制造的每一个概念。今天，你已宽恕了世界。现在，你能看着它，好似你未曾见过般。你不知道它像什么样子。你只是等候着它显示给你。等候时，完全耐心慢慢重复几遍：「光明已经来临。我已宽恕了世界。」

知晓你的宽恕必会允许你有真视觉。了解圣灵必会赐给宽恕者基督视觉之礼。相信祂绝不会让你失望。你已经原谅了此世界。当你在看及等待真世界的到来，祂必与你同在。祂会让你看到真视觉所见到的。这是祂的旨意，而你已与祂结合了。

耐心地等候祂吧！祂将来临。光明已经来临了。你已宽恕了世界。告诉祂，你知道你不会失败的，因为你信任祂。也告诉自己，你确信的等着祂所许诺的世界。从现在开始，你将会看见一个不同的世界。今天，光明已经来临。你将看到祂在时间之始已许诺的世界；时间于此结束。

在今天的短时段练习，也是在提醒自己解脱的喜讯：「光明已经来临。我已原谅这世界。」每十五分钟左右就提醒自己：今天特别值得庆祝。感激祂的慈悲及挚爱。欢欣宽恕能完全治愈你的视觉。有信心，今天是你的新开始。没有过去的阴影遮盖你的视线，你一定不可能看不见。你所看到的一切如此受欢迎，你将喜悦的延伸扩展今天至永恒。然后，赞叹：「光明已经来临。我已宽恕了世界。」

若有任何人或事诱惑你，要将你拽进黑暗时，赶快交给圣灵说：「光明已经来临。我已经原谅你。」

我们奉献今天给上帝要我们有的安详寂静，将其保持于你意识中；当我们庆祝真视觉的开始之时，当真世界所看见的取代了你以为是真的那被原谅的世界时，你则会在一切中看见宁静。

第76课 「除了祂之法律外，我无需遵守其他律法」

我们已观察过，你曾经似乎相信很多无理性之人和事，可用来作为解决你的问题之救主。但人事所订制无理的律法，反而会像一条条的锁链捆绑住你。实际上，你并不必受它们的束缚。若要了解此事实，你必须先看清救灵之道不存在其中。当你企图在那些无意义中寻找救灵之道，你自己已被捆绑在那些无理智的律法之中了。因此你只是处在无救灵之处，企图去证明救灵的存在。

今天我们很高兴你无能证明这点。因为，若这是可能的，你就会继续在找不到之处去找，而会永远找不到的。今天的概念再度提醒你，救灵是多么简单。只需在它等候你之处找寻，必能找到。不必于其他之处寻觅，因为救灵不会在那儿。

想想看你的自由，不再受所有体我订制的怪异及扭曲律法束缚。你真相信除非拥有一大迭绿纸钞和一堆小铜板，你无能生存；你真相信除非你吞进小圆粒和用尖针头输运一些液体进入你身体，能阻档死亡来临；你真相信没有其他身体和你在一起，你则是孤单的。你称这些疯癫思念为律法，将它们归类成冗长无意义及无目的之仪式。你以为必需遵循医药「律法」，经济「原则」和健康「定律」来护卫身体，才能拯救自己。这不是法律，而是疯癫神经病。

当心智伤害自己时，必也会危害到身体。身体要受苦来让心智转移注意力，使心智看不出是它在自制病痛。心智用肉体的病痛来掩饰遮蔽真正的痛处。如此，心智将无从了解它其实是自己的真正敌人；是它在攻击身体，想自杀。也是因为如此，你要自定义「法律」来救身体。也因为如此，你会认同身体。

需要不断地重复「除了祂之法律外，没有其他真法律」，直到你能理解此句适用于任何制造与祂旨意相反的规则为止。你的规则魔法是毫无意义的。凡是它企图拯救的肉体，其实没存在。只是它企图隐藏的正确心智，才能拯救你。

我们今天用一整天来庆幸祂之律法不可能被取代的事实。我们不再隐藏任何真理。我们理解只有真理能使我们永远有自由。体我制造的「魔法」监禁捆绑着你，而祂之律法释放使你自由。光明已经来临了，因为除了祂之法律外，无其他真法律的存在。

今天开始在较长的练习时段中，先简短地清点自己现在相信必须遵守的所有「规定」。这些包括，例如关于营养、免疫、医药以及能够保护身体的种种「法则」。再推想，你所相信建立友谊、「好」的人际关系及互惠关系的「定律」。你甚至以为有些律法，还能帮你分辨什么是祂之律法，什么是你自己之规定。许多「宗教」就是奠基于此原则。这些「宗教」不仅不能拯救，还假借上天之名来有权威性的谴责批评。然而，它们没有比你自定义要遵从之「保护条款」更奇怪。

「除了祂之法律外，没有其他真法律」。今天就丢弃对愚蠢魔法的所有信念，让心智宁静，准备倾听圣灵，祂会告诉你真理。你将会听见：*「在祂之法律之下，没有损失」*。此非交易，没有给付和报偿；无所替换，无能被取代。上帝之律法永远在给予，从不夺取。

倾听祂所告诉你的真理，而理解那些所相信在支撑你眼前世界的法律是多么愚蠢。再继续聆听。祂会告诉你更多：关于真父对你之爱，祂所供给你的无止境之喜悦，祂对自己独子的渴望—祂创造独子为祂创造频道；然而其子却因相信地狱，而拒绝祂。今天让我们为祂开启所有管道，使祂的旨意得以通过我们而延伸回到祂那里去。如此祂之创建能无止尽地延伸扩展。圣灵将会告诉我们这一切，圣灵也会带来祂之律法所管辖的天堂下永恒无限的喜悦。我们将不断重复今天的概念，直到我们真正听见而且了解：*「除了祂之法律外，没有其他真法律」*。然后，告诉自己以下练习的结论：*「除了祂之法律外，我不受其他律法的管辖」*。

今天，我们要不断重复这承诺，一小时最少四、五次；在一天中，受到任何其他法则或定律控制的诱惑时，也以这句话回应。我们由此句话，做为面对一切危险和暴力的自由宣言。此句话也是我们认同祂才是我们之父，祂之子已得救了。

第77课 「奇迹是我的权利」

因你是真我，奇迹是你之权利；因祂是真我之父，你将接受奇迹。你与祂是相同的，因而你也能给予奇迹。你的救灵，就是你认同真我的宣言，这是多么简单啊！今天，我们将一同为此而庆祝。

你主张能造奇迹，并不是基于你对自己的幻想，也不是在依照体我自绘的魔力或自定义的仪式；而是真我的天赋，是在证明你之父是祂。在祂创建你时，已由其律法保证你该拥有创造奇迹的天赋。

今天，我们来领取此天赋权利。祂已保证了真我会从体我所制造的世界中彻底脱离的。祂也保证，祂之国境就在你心智内，永远没被体我污染丢弃。我们所要求的，只是在真理内本来就属于真我的。然而，今天我们也必需确定，绝不会因体我所提供的微薄之物而感到满足。

开始在长段练习时刻，先有信心地告诉自己：奇迹是你的天赋权利。闭上眼，告诉自己：你所要求的仅是你天生应享的权利。提醒自己，不可能从一个人手中夺取奇迹后，再交给另一个人。因此在你重申自己的权利之际，也等于为每一个人伸张了权利。奇迹不必遵循人世制订之法，而只遵循上帝之律法。在以上简短的开始后，静静地等候祂已保证会给你所要求的。你要求拯救这世界和你的救灵。你祈求祂赐予你完成救灵功能所需要的媒介。你一定会得到的。因你所祈求的也正是在成全祂的旨意。

这种祈求其实并非在作任何要求。而只是在陈述一项无可否认的事实。圣灵也必会向你保证，你的祈求已经授予了。今天，没有可怀疑或不安的空间。我们终于提出了一个真问题。你所得到的答案，也只是单纯地陈述出一个简单的事实。你将确定能获得你所找寻的。

今天的短时段练习，我们将要频繁不断地提醒自己这一单纯的事实。随时告诉自己：「奇迹是我的天赋权利」。在今天任何有需要奇迹的情况时，你会认出这些情况。你不是靠自己的能力来寻找奇迹，因此每当你要求，你必会得到本来就有权来接受的奇迹。记住，绝对不要因为非完美的答案而满足。当受此诱惑时，立刻告诉自己：

「我将不用怨尤交换奇迹。我只要那本来就属于我的。祂赋予奇迹为真我的权利。」

第78课 「让奇迹取代所有怨尤不满」

你可能还没有完全理解，你所作的任何抉择，都是在选择奇迹或怨尤。虽奇迹在光明中等着你来领取，你每次的批评怨尤会像是憎恨的钢盾，阻挡遮蔽住奇迹，使你只看见怨尤的存在。今天我们选择要穿过任何怨尤，而看见奇迹。我们在你错误视觉产生前，会阻止它的视线，而帮助你去倒转视觉感知。我们不会在憎恨之盾的前方等候，而将它放下，于宁静中张开真视觉，而看见上帝之子。他会在你的怨尤后面等待着。当你将怨尤挪置于一旁时，他将显现于原来就在的光明中。每次的埋怨批评，遮挡了光明，当它被移除时，你则见到那总是在那儿的上帝之子。他站在光明中，但是你仍站在怨尤所制的黑暗中，每次批评埋怨更加深了黑暗，使你失明。今天，我们将企图看见上帝之子，我们不再注视自己的怨尤，使自己无能见到他。

今天的练习，选择一位你怨尤的对象，放下对其批评来看此人。这人也许使你很反感甚至厌恶的；也许是那你以为你是心爱的，但使你生气的；也许是你称之为友，但你认为有时候是位很棘手，难以取悦；很苛求、很惹人气愤、完全不符合你所设定角色的理想标准者。你知道所选的人是谁；他(她)的名字已显示于你脑海。他将是那位我们一起祈求让我们看到的上帝之子。从你要他负责之怨尤后面来看，你学到你所没看见的真我皆存在于每个人。那你视为敌人者，当他被解放而自由的接受圣灵派遣他的神圣角色时，他则是超于朋友。今天，让他成为你的拯救者；这是包含在你之父的救灵计划中。

在长段练习时刻中，我们将以此拯救你的角色看他：我们会先保持你现在所见到他的影像，我们将审查他的一一缺陷过失，所造成的各种大小痛苦；当想到他的错误和甚至「罪」，我们将认定他的身体是附有这些罪过和各种优点。然后我们问那已经知晓为祂之子的圣灵，应如何以另一个视觉去看他。我们以上帝和其子之名祈求：

「让我看见这位祢为我派遣的拯救者，带领我在他位于的圣光中，使我能也与他一同分享神圣之光。」

当你想着那你有所不满者，闭上肉眼，让心智之眼显示他内在之光。你所祈求的必会有答应。你的救星已等待许久了。他将从你的怨尤中释放，且将其自由也成为你的自由。你允许圣灵由他表达上帝指派给祂的任务，使你得救。上帝感谢你让圣灵由祂(圣灵)履行祂(上帝)所给的任务，使你在静心中只见到圣灵引导你看见爱的奇迹，来取代你自制的影像。整个世界和天堂也联合一起感谢你，因由此上帝思维带来的欢欣，你和这世界被救了。

我们将在整天记得这思维，接受上帝之救灵计划中派给我们的角色，而非我们自己编制的计划。当我们允许所见面的人解救我们，而且拒绝将他之光影藏在怨尤后方，所有诱惑则消失了。对一位你见到、想到、从过去记忆的任何人，准许自己给他救援的角色，使你能够与他分享。为你们，包括失明者，我们祈祷：

「让奇迹取代所有怨尤不满」。

第79课 「让我能先认知问题，因此才能解决它」

你若不知道问题是什么，它怎能被解决。即使那问题已经解决了，因认不出它已经被解决了，你会以为仍有问题。这是此世界的情况。所有问题只是一个问题(：分离)，而它已经被解决了(未曾分离)。但因为没能认出真问题的所在，解答尚未被认知。

此世上的每个人似乎都有他自己特殊的问题，然而所有问题皆是相同的，且必须被认知为同样的问题，才能接受以相同的解决方案处理之。如果某人以为问题出在别处，他怎么能够看出他的问题早已解决了。即使，给了他解答，他务必也认不出解答和他的问题的关系。这正是你目前的处境：已经给了你答案，但是你仍旧不确定问题何在。你似乎面临着一连串不同问题的苦恼，才解决一个，另一个油然而生。似乎问题无止境地丛生。你似乎没能有一刻无问题困扰的安宁。

被引诱去视为许多不同的问题，就是被诱惑让分离的问题继续保持无能被解决。此世界呈现于你面前似乎无穷尽的问题，每个问题似乎需要你用不同方法解决。这种感知置你于缺乏解决问题能力的地位，导致无可避免的失败。

没人能解决这世界上似乎持有的所有问题；它们似乎有很多层次，无数种的型态，有各种使你感觉辣手的内涵。有些是突发无意料的，有些是存在无能解决，偶而冒出使你忧心的。这些复杂性，只是你迫切的希望认不出真问题，而因此能让它们在否认的云层下，永远无法解决。如能够认知你唯一独有的问题，无论以那种型态显示，仅是种分离感，你可接受解决办法。你也开始能认出问题和解答之关联，而能接受各个问题的解答了。若能看出你所有面对问题潜在的连贯性，你将明了你有办法去解决所有的问题。而你会利用这办法，因为你已经认出了真问题所在是：你幻想离弃了上帝。

在今天较长时段练习中，我们将自问真正问题及其答案是什么。我们不再假设自己已经知道。我们将试着解脱心中已认定我们所有各种问题。然后尝试理解真正的问题只有一个，但我们一直没能认出来。我们将问圣灵问题是什么，然后静候答复。我们会听到答复的。然后，我们将问圣灵解决的方法是什么。我们也会听到答复的。

今天的练习会成功到什么程度，则依照我们不坚持自行定义问题的程度。我们也许还无法完全放弃所有的成见，但这也不一定有需要。所有只需你對自己本来肯定的问题开始起疑惑，这样就够了。我们试着尽量去认知答案已经在认出问题是什么时给了我们，因此，我们能将问题和答案合并在一起，而能取得平静。

在今天较短时段练习期间，不要特定时间，但随所需而随时练习。你今天将会面临许多的问题，每一个问题都有待一种解决方案。我们努力朝向认清只有一个问题，也只有一个答案。在这种认知，所有的问题都解决了。此认知会产生宁静。

今天，不要再被问题的不同外型蒙骗。一遇到似乎的困难，立刻告诉自己：「让我认出问题，使我能解决」。然后试着停止对这问题的一切评估。若可能，闭眼片刻，问圣灵问题是什么。祂会听见且回答你。

第80课 「让我认知我的所有问题已经被解决了」

若有意愿知道问题是什么，你将知道你没有问题。你的一个中心问题已得回答，因此无其他问题的存在。如此，你的心智必定是安宁的。救灵的确需要你先认出这唯一的问题，而且知道它已经被解决了。单一的问题及单一的解决。救灵则大公告成了。免于冲突则也给了你。接受此事实，你则已准备接受你在上帝救灵计划中被派定的角色。

你唯一的问题已经解决了！今天以信心与感激，重复的告诉自己这事实。你已认知了问题，能即刻为圣灵打开祂给你解决之道。你已撇开自欺，看见了真理之光。你意愿将问题和解答合并一起，来接受救灵。你已认出问题，自然也认得答案了。

今天你有权安享宁静。那已解决的问题，再也无能造成你的不安。只需记得所有的问题都是相同的。要记住这一点，它的无数型式就不会欺骗你。一个问题，一个答案。接受此单纯声明所带来的宁静。

在今天的长段练习时刻，我们要索取那在问题与答案合并时，必属于我们的宁静。问题必已消失，因为祂之答复不可能失败。能认识一个，你则认识其他的。解决方法已包含在问题之内。你已得到且接受了答案。你已经得救了。

现在，让因你的接受而带来的安宁给予你。闭眼接受你的奖赏。认知你的问题已经解决了；认知你已在冲突之外，自由且宁静。最重要的就是记住：你只有一个问题，而这问题只有一种解决办法。救灵的单纯即是在于此。也因如此，保证会成功。

今天随时自信的保证，你的问题已经解决了。坚信不疑地重复这一概念。当有特别情况发生时，不要忘记应用今天的概念。立即自语：「让我认知此问题已经解决了。」今天，让我们下定决心，不再搜集珍藏各种怨尤。让我们下定决心，由那些原本未曾存在的问题中解脱，不再欲求解决不存在的问题。解决的方法，就只是诚实。不要骗自己，问题是什么，而且认知那问题已经解决了。