

### 第三段复习 介绍

今天我们开始第三段复习。每天练习两个前学的概念，直到完全复习完毕为止。我们鼓励你尽量遵从这段复习所使用的方式。但是，我们也能够了解你有时不可能完全在每天和每小时照那些方式实践。

若略过某些不可能做到的学习时段，不会伤害你的学习进度；你也不需要费力去弥补那些没做的练习。仪式不是我们的目标，反而会挫败了学习目的。但若是因为你不愿意花时间去学而略过，你将会阻碍自己的学习。不要欺骗自己，无意愿能被你用一些无能控制的情况，像厚重大衣般小心地掩饰着。学着区分：你没为学习环境作好适当准备或你树立那些用来掩饰自己的无意愿。你需要在更改心意后，极快做这些因为各种理由而错过的学习机会。

你所以不情愿去合作练习救灵，只因为那会干扰到你较为珍惜崇拜的小神明们。当取回你所给予它们的价值，能让你以练习来取代你对它们冗长而枯燥的祷文。它们不能给你任何益处，但你的学习时段能够提供你一切。接受这些练习所能给你的，享受安宁吧！

这段复习的方式如下：

每天用两段 5 分钟(或更久)，先读当日的概念解释，再安宁的思考，适用概念于你的需求、似乎「问题」和你所有关心的人和事。将当日练习的概念放置于你的心智内，让其选择该适用之处。相信那概念能会有智能的被应用，且那位给你此想法者也会帮助你的。除了在心智内的，你还能对什么有信心？要对这些复习有信心，这些是圣灵使用的媒介将不会失败的。你心智内的智慧将来援助你。在开始练习时给智能一个指示，然后在宁静信念中放轻松，让智能应用你给祂的概念。祂也已给你这概念，而且有信心你会有效果的应用于各种情况；有信心你能了解那些概念的讯息，而且能为你自己来使用它。以同样的信念提供给你的心智，此为圣灵为你的救灵所选择的媒介，你不可能失败。祂完全信任你，你会试用祂所教你的这些概念。

我们再次强调，你在睡醒/睡前所花 5 分钟来思考当天所接受的概念会对你有极大帮助。若做不到这点，至少在晨间和晚间各用 5 分钟来思考当天之概念。在整天必须用来练习的时间也是非常重要，可能更有价值。你在做 5 分钟练习后，有转移注意其他事之倾向，而没在应用所学到的。这样会造成你几乎没能加强学习的结果，也没能给自己机会证实对你的价值。

现在你再次有机会去善用这些概念。我们强调不要让你早晚两次较长段练习时刻中间浪费，而需企图试着每小时认真的练习今天所给的两个概念：在每小时开始用第一个概念，半小时后再用第二个概念。你只需用短暂片刻想着每个概念即可。重复想着，让你的心智在宁静祥和中心歇息一会儿。

然后注意其他事务，但试着记得那些概念，让它们帮助你在一整天内保持平静。如有任何激动，再想着这些概念。这些练习时段是用来帮助你养成习惯学以致用用于所有在一天中所有的活动。它是用来为你以任何方式及无时无处的服务。不要在重复数次后，就将其搁置一旁。如此，对你的用处则是有限度的。试着带着所学的于今天该做的事情中，将它神圣化，能值得上帝之子光顾，也值得上帝和你真我的接受。

每天的练习将会以你可用在每小时及半小时默祷和应用的祈祷文结束。别忘记。这第二次机会复习将让你的学习有巩固根基，而且突飞猛进。不要忘了你仍学得太少，但现在能让你学到的是

太多。不要忘了祂需要你复习祂给你的这些思想。

第 111 课 早晚复习：

[91] 「在光明中才能看见奇迹」

在黑暗中我无能看见，让真理圣光照亮我的心智，而让我能见到内在之纯净无暇。

[92] 「奇迹能于光明中见到，奇迹与力量是相同的」

上帝之礼，给我力量能见。我的软弱是祂驱逐的黑暗，替换成祂的力量。

每小时：「在光明中才能看见奇迹」

每半小时：「奇迹能于光明中见到，奇迹与力量是相同的」

第 112 课 早晚复习：

[93] 「我内在充满光明、欣喜和安宁」

我住在充满光明、欣喜和安宁之家。我欢迎这些进来真我与上帝分享同居之家园。

[94] 「真我如同原始被创建时一般的完善」

我将永远保持如被创建时，与祂类似的神圣真我。真我与祂，祂与真我是同一性的。

每小时：「我内在充满光明、欣喜和安宁」

每半小时：「真我如同原始被创建时一般的完善」

第 113 课 早晚复习：

[95] 「我是与创建者结合的真我」

因我是真我，我是完整的。我充满和睦和宁静，与祂所创建的所有生命和祂合而为一。

[96] 「所有解决来自于真我」

从那仍存在我心智中的完整真我的知识，我了解上帝之完美救灵方案来为我解决一切，已圆满完成了。

每小时：「我是与创建者结合的真我」

每 30 分：「所有解决来自于真我」

第 114 课 早晚复习：

[97] 「我是灵性的」

我是上帝之子。身体无能容纳我之灵，也无能给我祂从没创造的限制。

[98] 「我意愿接受上帝给真我救灵计策之部分」

我的功能怎能不是去接受创建永恒真我的祂之话语？

每小时：「我是灵性的」

每 30 分：「我意愿接受上帝给真我救灵计策之部分」

第 115 课 早晚复习：

[99] 「救灵复健是我在此之唯一功能」

我在人世的功能是原谅自己误制错误的世界，而得以与世界一同因纠正错误感知而解脱。

[100] 「我的部分在上帝救灵计策中是必要的」

真我是祂解救人世的重要因素。因为祂给了我计策来让我能拯救人世。

每小时：「救灵复健是我在此之唯一功能」

每 30 分：「我的部分在上帝救灵计策中是必要的」

第 116 课 早晚复习：

[101] 「上帝的旨意是要我有完全的快乐」

祂的旨意是要我有完全快乐。我所存有的任何不安，就是因为相信有其他与祂不同意愿的存在可能。

[102] 「我分享上帝要我有完全的快乐之旨意」

为祂之子，真我分享祂的旨意。我只要祂所给我的；凡是祂给的，才是真实的。

每小时：「上帝的旨意是要我有完全的快乐」

每 30 分：「我分享上帝要我有完全的快乐之意旨」

第 117 课 早晚复习：

[103] 「上帝本质即是爱，也是欢欣快乐」

让我记住爱即是快乐，其他没能带给我喜悦。因此我不会选择爱的替代物。

[104] 「我找寻在真理内已经是属于我的」

爱是我的天赋，而爱也携同着喜悦，是吾父赠与真我之礼。我将接受所有在真理中属于我的一切。

每小时：「上帝本质即是爱，也是欢欣快乐」

每 30 分：「我找寻在真理内已经是属于我的」

第 118 课 早晚复习：

[105] 「我拥有上帝之安宁和喜悦」

今天我将高兴地接受上帝的安宁和喜悦来交换我自制的所有替代物。

[106] 「让我能静心而听见真理」

让我静止体我衰弱之音，让我倾听真理宏亮之声，保证真我是上帝的完美之子。

每小时：「我拥有上帝之安宁和喜悦」

每 30 分：「让我能静心而听见真理」

第 119 课 早晚复习：

[107] 「真理更正在我心智中的错误」

我是上帝之子，我的真我歇息于祂之心智内。

[108] 「给与和接受在真理中是相同的」

今天我将原谅一切，如此我才能学习接受内在的真我，而且认识我的纯净。

每小时：「真理更正在我心智中的错误」

每 30 分：「给与和接受在真理中是相同的」

第 120 课 早晚复习：

[109] 「真我歇息于上帝中」

今天，我歇息于上帝中，在祂的安宁和完全信念中，让祂在我心中而且藉由我来为祂做事。

[110] 「我如同上帝创建的真我时一般」

我是上帝之子。今天，我弃置所有关于体我的幻想于一旁，使我有空间让吾父告诉真实的我。

每小时：「真我歇息于上帝中」

每 30 分：「我如同上帝创建真我时一般」



## 第 121 课 「原谅是快乐之钥」

原谅是你寻求安宁的解答；是解开这似乎是无意义人世之钥。在各角落似乎充满明显危机而且带给你不安，原谅能显示指出前往安全之道，找到安宁和静止；在此境地，所有问题完全解决，所有不安也因得信念而终止了。

不选择原谅的心智中填满了畏惧，没空隙让爱心进入展开祂安宁之翅，高耸翱翔在混浊人世之上方。不原谅的心智是悲哀的，它无希望从痛苦中解脱；它生存在悲哀绝望中，在黑暗窥视周遭，虽没见到危险，但确信潜藏的危险在等着偷袭。

无能选择原谅的心智被怀疑撕得四分五裂；混淆自我认同，也对所「看见」的有混乱感知：生气但害怕、霸道但软弱、怕往前但也怕停留、怕清醒也不敢入睡、畏惧各种声音但更畏惧寂静；这心智恐吓黑暗，但更惊怕光明。除了看见对自己的诅咒之外，无原谅的心智还能看见什么呢？除了看见所有罪恶是真实的证明以外，它还能看见什么呢？

无选择原谅的心智看不见错失，只会看它成为罪恶。它用无视觉的眼来看世界，反会被由它内在投射出去似乎从外界来攻击它的幻像而吓慌尖叫。它极欲活下去，但却也希望自己赶快死掉。它极想要原谅，但它却很绝望。它渴求逃脱，但看见到处是罪恶，故无处可逃。

不要原谅的心智对未来没希望，是极端绝望的。但它坚持不能对世界的评断改变，毫无能考虑到是它的评估造成它的绝望。它不要改变，因为它所见到的都是证明了它的评断是正确的。它不必发问，因为它肯定自己都知道；它毫无疑问，因为确信它都是对的。

原谅和罪过必需由学而得之，并非为心智天生的。即如你教自己有罪，你也得学习原谅宽恕。可是你不能教自己原谅，而必需由代表真我之圣灵来教你原谅。由祂，你才能学会如何原谅你以为自制的自我，让它消失。如此，你才能回归至与你真我相同且从不缺爱的祂。

每个无能原谅的心智，呈现一个机会来教你如何去原谅自己的心智。每个无能原谅的心智都哀求地转向你，等着你现在就将它从地狱中释放至天堂。它本来是绝望的，你成为它的希望，也因此成为你自己的希望。无原谅的心智必须藉由你的原谅学到它已经从地狱中被解救了。当你教它救灵的刹那，你也将学到救灵。然而，你所学和所教的是那位派遣来为你指点迷津的圣灵，皆非是你自己的。

今天，如你愿意，我们来练习原谅，用早晚各 10 分学习如何给与和接受原谅。如此，你能得获用快乐之钥来为自己的利益使用。无能原谅的心智，不会相信给与和接受是相同的。然而，我们在今天将试着学习给与和接受是一样的。练习开始想一位你认定为敌和另一位是友者，学着看他们为相同的。

在长段练习时，开始想那位你憎厌、造成骚扰或使你后悔认识的人。你不必在乎是何种型态显像，只要是你极瞧不起或只企图要忽视的那位就够了。你也不需考虑对那人气愤的态度，你已经选定了那位，他就够了。

现在闭眼，稍花片刻看着在你心中想的人，练习感知你从未注意到的内在小撮火花光芒，试图从你为他绘制的丑陋图片中找出那闪烁的光亮。继续盯着此图片，直到你能看见那光亮，然后试着延伸那光，让那柔和之光覆盖着他，而制作成一个优美的图片。

观赏一会儿你改变的感知，将你的想法转来想着你称为「友」者。试着将你先前所见到环绕在「敌」人四周的炫光转换至此友人的四周。看那友人变得更加友善，其圣光显示出他是你的救灵者，能拯救且被救，治愈且已治愈，都是完整的。

让此友给你那光明，然后让「敌」与友联合为一，在你所给予中受到祝福。现在你和他们变得相同无可区分了。现在你已经原谅了自己。在整天中别忘了原谅之功能能带给每一个(包括你自己)无原谅的心智快乐。

每小时，告诉自己：

*「原谅是快乐之钥。我将会从自己是凡人、有缺陷且充满罪恶的梦中醒来，而知晓我是完美的上帝之子。」*

## 第 122 课 「原谅能供给我所要的一切」

你会要求甚么原谅不能给你的？你要安宁吗？原谅能供给你安宁。你要快乐、静止的心思、一种确定的目标，以及一种超越人世的优美和价值吗？你要一种永远保证有安全和温馨的保护、有不会被骚扰的宁静、一种不伤人的温柔、深刻的安慰以及从不可能失望的完整休息吗？原谅能供给你所有上述的，而且更多。

原谅在你醒时，以火花活力点亮你的眼睛，让你欣喜的迎接一天的来临。原谅在你睡时，熨平你的额头，休憩于你的眼盖上，使你看不见恐怖、恶意、攻击的梦境。当你再度醒来时，原谅呈现给你崭新一天的安宁和快乐。这是原谅能供给你的，而且还更多。

原谅掀开那些因不选择用原谅来看人-事，而遮蔽上帝之子的幕帘；原谅让你认知真我，清除所有非活着的死思想和记忆，使你对父亲的回忆能开始油然而生，而闪进你心智的门坎。你还能要求什么原谅不能给予的呢？除了这些礼之外，还有什么值得你去追求的？还有什么幻想的价值、琐碎的小影响，或是那不能担保转瞬即逝的承诺能够带给你原谅能供给的希望？

除了这能解决一切问题的答案外，你为什么还需要找寻其他的解决办法？原谅就是给那些有非完整的问题、无意义的要求，非全心意愿地听，少于一半的努力，部分信念者的完美答案。不必再找了！你反正也找不到另一个能取代原谅。

上帝的救灵方案不会改变或失败。感激那解答仍然保持如祂原本计划时般，毫无改变。祂之救灵计划就在你眼前，像是从敞开天堂大门后面的充满温馨及友善的呼唤，邀请你进门回到这属于你的家园。这即是你的答案。当天堂家园等候着你回家，你仍还要留滞于大门外吗？给与原谅且被原谅；当你给予时，你也在同时接受了。除了此方案外，上帝之子没有其他的救灵复原真我之途径。让我们庆幸这方案的清晰、简易和明显，其单纯性无能描述或欺骗。

在这极有力和高雅的简单真理前，人世所编织的那些错综复杂但如脆弱的蜘蛛网，已经顿然消失。这就是解答。不要再拒绝而掉头无目的继续流浪。现在就接受这救灵计划吧！这是上帝之礼，而非人世之礼。这世界不可能给那些已接受祂之礼的心智任何有价值之礼。

上帝的意旨是要你在今天就接受救灵(将真我从幻想体我中救出)。你那些繁杂的梦幻不再能够藏匿它们无中生有的本质。今天张开眼，看见一个安全和宁静的欢欣世界(原谅世界)。原谅是来取代地狱的媒介。祂静巧巧的升起来迎接你张开之眼，以深沉地宁静，填满你的心怀，那油然而生于你意识的古早真理，永远是如同初生般的完美。

记住原谅赠与之礼，我们今天开始充满希望和信心的练习，这一天能使我们认同精神性的真我。快乐诚恳的，我们将在今天找回真我，知晓我们掌握着快乐之钥(原谅)，接受能解脱自制地狱的天堂，而且不再继续停留在地狱中。

我们欢欣地各用早晚 15 分练习，开始充分希望的知道地狱之梦境已接近尾声。我们已达至那道路的转折点；继续要走之道，将会较容易了，我们的确非常接近梦境地结束。开始沉静地于欣喜中练习，此练习必将呈现确定的奖赏和在掀起幕帘后所显现的喜悦。

今天于你接到光明之前，此人世会逐渐褪色且终于完全消失，你将看见另一个你不能用语形容的新世界油然升起。现在，我们一起直接走进光明中，接受那些早已在有时间存在前，就为我们存藏于宝库且等候我们在今天领取之礼。

原谅提供你所需要的一切。今天凡你所要有的，都会赠予你。今天当你再度回到那善变和荒凉的人世之际，不要让这些礼在逐渐远离你。当你目睹变化多端时，保持你所接受之恒常确信的感知，知晓真理之光存在那些善变无常外表层的后方。

不要被引诱而导致此礼的溜失，甚至不知不觉的全部忘却；你要在每 15 分钟内，至少用 1 分来稳定地紧抓此礼。在整天用下述来提醒自己此礼之珍贵：

*「原谅能供给我所要的一切，今天我接受此为真理；今天我接受上帝之礼。」*

## 第 123 课 「感激吾父之礼」

今天让我们感激已走上较平稳和少曲折之道。虽然也许还有有些犹豫、一点抗拒以及一些微弱反驳，但不再毫不留情的拒绝真理或有往回走的想法，也太感恩已经有比自己能理解之更大进展。这一天专注于感激，能增加瞭解你所得到的进步的意义；这是你已接受之礼。

今天，庆幸的感谢祂没让你在黑暗中单独无目标的漂泊。感激祂将你从自以为可制造体我来换祂创的真我中救出。今天给祂诚挚的感谢。谢谢祂没放弃你，祂之爱光永恒无变换的照亮你。也感谢你的真我(祂之子)如同祂般永恒不变。感激你已经被解救；也很高兴在救灵中也有你需履行的功能。庆幸上帝付诸祂之子的价值远超你的自我评价。

今天我们感激的提升起心智来超越绝望；张开感恩之眼，不再往下只见到尘土。我们唱着一首感恩之歌，赞颂祂意旨要我们认同在祂内心的真我。今天，我们对每位遇见者微笑，以轻快的脚步作被差遣该做的事。我们并非单独去做的。有位真友已来告诉我们上帝之言。谢谢你选择听祂的声音(圣灵)。若你不意愿听，圣灵不论用多大声、多大的力量和充满多少爱的讯息，都会变成死寂无声。感激你有在听，因而能成为祂的信使，让祂声音在世界一圈又一圈地回响。今天，接受祂谢谢你给祂的感激。祂以爱心感激你的感恩礼，然后以超千百倍的礼还赠给你。祂将以与你分享来祝福此感恩礼，使它们增添其力量而能以喜悦和感激填满整个人世。

今天早晚各 15 分钟接受祂的感谢和给祂你的感恩。你将会理解你的感恩对象和祂所感谢的是谁。给祂这神圣 30 分的感恩，祂将还给你以每秒当作一年(1 分=60 年)之礼；使你能节省超千年(30 分=1,800 年)来解救这世界。

接受祂对你的感谢，你将了解祂是以多深的爱将你拥抱于祂心中；祂对你的关怀是多么深刻且无止境；祂对你的感激是多么的完整。每小时能想着祂、记得祂和感激祂所给予之一切，使其子能够超脱人世而记住他之父以及他的真我。

## 第 124 课 「让我记得我与祂是相同的」

今天我们再次感谢选择认同为祂之部分。祂保证我们的家园是安全的，在做任何工作时，祂将保护且给予我们足够的力量去完成。我们不可能失败。凡经我们之手的人和事，都会染上一圈灿烂的光芒，有能力治愈和祝福。我们与上帝及宇宙合一，去哪里都是充满欢欣的与祂之思维同在。

我们的心智是多么神圣啊！与祂同在之心智，必会反射出所见到一切之神圣性。错误会多么简单的消失，而死亡也将退出来让位给永生。当仍是在人世之路前行一会儿时，上帝将陪伴我们，我们的足迹因而发光来照亮去真理之道。带领那些愿意跟随我们者，也能认知此道。我们内心所怀之光，也会停滞在我们所走过之路。对那些在我们之前、之后及和我们一起走者，我们接受的是永恒之礼。而那位创造我们的上帝，也以同样的爱来守护我们，微笑地还给我们所赠与祂之快乐欢欣。

今天，我们将不会怀疑祂对我们的爱，也不再询问祂是否在照顾和保护我们；没有任何无意义的焦虑能从中阻隔我们的信念和知晓祂的存在。今天我们认知而且记得与祂同在；我们感觉祂存在于心中；我们心智中存着祂之思维；我们视觉在所有万物中见到祂之爱。今天，我们只看到充满爱和可爱的一切。

当我们看见痛苦在显像的同时，安宁已经取代之；表面上显现地慌乱、悲哀、衰竭、害怕以及孤独都被整修复健至原来被创建时一般的和谐、宁静和完美取代；所有肉眼见到的垂危和死亡，也得到重生。我们所以能见到这些，是因为我们能先于内在见到重生。

那些知晓是与祂为一者，不可能拒绝奇迹，他们的思念都有力量治愈任何型态、任何人，以及发生在以前、过去和现在的痛苦。他们的思维不会受到时空和距离之限制。

当宣称**与祂是同在**时，我们的思维则联合为一。因为说这些字语，也是在认知我们能治愈且被治愈；能够解救且被解救。我们接受父亲之礼，现在我们由给与他人而接受保留此礼。

今天你将有安宁，练习知晓与祂同在，以保持那安宁。在今天有机会，最好用 30 分思考与祂同在。这是我们第一此试着用较长的时段来静思冥想。我们不给你特定方式或祈祷辞，相信圣灵会给你恰当的引导。只要你与祂同在半小时，祂会做其他的。

虽你不信有任何奇迹发生或能有不同感受，并不会减少这练习的好处。因为你也许尚未准备好来接受今天的增添和进度。然而，在某天、某地和某时，你将会开始认知且确认那进步。那半小时会镶饰着金框，其中的每分钟的练习能提供你像镜子边缘镶嵌的钻石，让你看见镜中的基督反映着你的面容。

也许今天，也许明天，你将看见在这半小时内镜中反映出的圣容显像在回顾注视着自己。当你做好准备，你会在你心中找到那位在等候你去发掘的基督真我。那时，你将记得你所给的半小时之思维，庆幸你没有白费这最有价值的 30 分。也许今天，也许明天，你将看见在这镜中反映出的纯净之光是属于你自己的；那充满爱的就是你自己的真我。

把这半小时当作你给上帝之礼，且确信祂所回赠给你的是你无能理解之爱、无能形容的欣喜和肉眼无能见到的神圣。然而，你能肯定也许在今天或明天，你将能完整的理解和看见爱、喜悦和神圣。再增添更多珠宝在那金框上，重复告诉自己：

*「让我记得与上帝的同在，也与真我和所有弟兄同在于永恒的神圣和宁静中。」*

## 第 125 课 「今天，我在宁静中接受上帝之语」

让今天作为宁静倾听之日。你父意旨你听祂之语。从祂存在的内心深处，祂呼唤着你。听见祂！直到整个人世听见祂的圣音；直到你的心智慧静静地倾听，接受此急需听的讯息。否则你没有安宁的可能，这世界也不可能和祥平静。

这世界能由你改变，没有其他办法能救它。祂的解答是很简单的：上帝之子能自由选择以永远存在他心智中和伴随他的上帝之语为向导，肯定的带领他回父亲之家园。他没被强迫，而只被爱领导；他不被评判，而只会被圣洁化。

在无琐碎杂念的突袭、无各人对隐私的渴求，以及无任何评价祂之语的静止中，我们听见祂之圣语。今天，我们将不自我批评，因为我们是无能被评价的。让我们避开那些人世对上帝之子的所有批判。今天，我们不听人世的乱语，但静谧的听祂之语。

听啊，神圣之子！你之父已说话了。圣灵(祂之声音)将带其圣言，分布救灵之讯息和宁静之圣刻给整个世界。今天，我们一同聚集在祂之冠冕，也是祂所创建且永不会离开之心智深处。

祂不会等着你先归还心智给祂，才会要给你祂之语；祂并没在你离开祂家园，在外晃荡时回避你；祂不珍惜你所坚持认同的体我幻觉。祂知晓其子，虽他在疯癫梦境中，任性地用非祂旨意，祂仍意愿其子存在为祂之部分。

今天，祂要说话了。圣灵等候着你能静止片刻。因为只有在心智能平息且在那无意义的渴求能停顿一会儿时，你才能听见圣灵传达上帝之语。在宁静中等待祂。今天，在你内心某处有种深沉的宁静，等待着帮助你使用最神圣的心智，来倾听创建者说话的声音。

在最恰当的三个时段，每次 10 分，选择不要听人世喧哗，慢慢安详地听祂之语。祂从比你的心智更接近你处对你说话；祂的声音(圣灵)在更接近你的手之处。你即是祂之爱，也是祂自己；你之爱也是祂。祂和你是相同的。

当祂说话时，祂的声音也是你的声音；你也是在倾听真我之语。那是自由和安宁之语、是相同意愿和目标之语，是无分歧离间的父子单一之心智。在宁静中，听真我告诉你，祂从未曾离开其子；你也未曾离弃你的真我。

没有其他律法，你只需在安宁静止中才能被提升来超越人世的思念，而让你从肉眼所见到的束缚囚禁中解脱。你将听见上帝旨意与其子意愿联合而同一化，不再有幻想穿插干扰着此完整无分离的真理。当每小时溜逝之刻，静止一会儿，提醒自己你今天有个特殊目标：在宁静中接受上帝之语。

## 第 126 课 「所有我给他人的，也都是赠与给我自己的」

今天的概念对体我和人世而言，是完全陌生的，然而这是本课程的转类点，能产生倒转思维的结果。若你相信这概念，你不会有困难去完全原谅，你的方向目标也必是确信及肯定的。你将能了解所有救灵复健都藉由此概念来完成。现在你就会毫不迟疑的要应用这概念。

让我们来思考你现在所相信的：似乎你和其他人是隔离的，因此相信你所想的对他人的作为不会有影响力，他们所想的也不影响到你的作为；你对他们的态度不会对他们产生任何结果，他们的求助也与你自己毫无关联。你更进一步的相信：他们的缺爱和罪，完全不影响你对自己的看法；因此，你能够继续批评他们的罪行，而仍可能保持自己的安然无责。

当你「原谅」一个罪，你不会得到直接的好处。你施舍功德给一位不值得原谅的人，只是在证明你比他高超。他的罪已经将他的地位降低至与你不能平等。他不配被你原谅，你所施舍的原谅之礼，绝不可能是在给自己之礼。这种原谅基于不健全的根基；是种偶而行善，但会有时赠与和有时会扣留。即如同那罪也是别人的，你原谅那罪，并不可能是在送你自己此礼。

如果这理论是真的，原谅则没有可靠和确定的基础。你偶而奇怪的选择给那特恶劣而且不值得的人暂缓徒刑；但你有正当性地保存不饶那罪人的权力。你想那位掌管天堂者，能依靠这方式来拯救世界吗？如果你的救灵复健仅是基于这种一时兴致，祂对你的照顾则的确是太微小而不足以道了。

你不了解真原谅。你所了解的原谅只不过是种攻击，无需改变你自己的心智。在你的感观中，这种病态原谅当然不会带给你安宁。真原谅不是用来让你把应该在自己内心所见的罪投射给他人。它没力量使你记得与他的同一性；这种假原谅并非上帝要给你之礼。

不愿意给祂所要求之礼，你也则认不出祂给你之礼，反而相信祂没送礼给你。然而，除非那是你要赠送之礼，祂会向你索取礼物吗？你想祂会估计这微不足道的空洞假原谅，是值得赠与祂子之礼吗？救灵复健是比较好之礼，而真原谅是取得救灵复健之礼的方式，且必定能治愈给与者的心智。因为给与也是接受，所有给出的必是已经被接受了；那些没接受的是因为没有真正给与。

今天我们试着理解给与者等于是接受者的真理。你太习惯于错误想法，所以需有祂帮助你了解其意义。将你的信念交给那位帮助者，要求祂与你一同练习真理。在今天练习的概念中，你即使只获取一点闪过之理解，这一天已经成为世界光耀之日了。

今天用两个 15 分，试着了解此概念。由此思维，原谅成为你的优先考虑地位。这概念能松弛每个阻挡真原谅的锁链，使你了解真原谅对你的价值。

在安宁中，闭上那不懂真原谅之肉眼，而因此弃置错误的相信，在改变想法之宁静中寻找圣洁。重复今天的概念，要求圣灵帮助你了解真原谅的意义。若有意愿被教导，而且欣喜的听真理和痊愈之声音，你会了解祂话语的意义，且知晓祂对你诉说真我之语。

尽量越多次越好，提醒自己你今天有目的，此目标使得今天对你和你弟兄们有特别的价值。不要忘了这目标，但告诉自己：

*「所有我给与的也是赠与给真我，那位能够帮助我了解者，已经是与我同在了。」*

*我将相信祂。」*

然后宁静片刻，打开你的心智接受祂之爱和更正。如此，你会相信且听见祂的教诲，你也会接受祂意旨你要接受的。

## 第 127 课 「只有祂的才是真爱」

你也许以为爱可能有不同；你也许以为有种爱是这些，也有种爱是那些<sup>1</sup>；爱可能有一种方式，也有另一种方式。然而爱只有单一的，无不同部分、无高低程度、无种类、无阶层、无差异或区别。如同祂自己般，完全从内到外是一样无变换的，从不因为不同人或情况而有改变。爱是上帝与子之心。

那些以为爱能变换者，爱之意义对他是模糊不清的。他看不出爱之变换是不可能的，会以为可能有爱和恨的时候；他也以为能够爱某一个人但不爱另一个人。相信爱可能是如此者，就是不了解爱；会作如此区别者，必得先评判正直和罪恶，而且视上帝之子为四分五裂的部分。

然而，爱无能力批评。如同祂自己之单一完整性，祂见到的所有，也都是与祂一样。真爱的意义就是基于此同一性；而必定避讳那些相信能有部分爱的心智。除了祂之爱才是真爱以外，没可能有其他的爱，真爱是无存任何能与其抵触之律法。在无爱之处，无真原则在管制。真爱完整性的力量，联合一切为相同，此力量联盟父与子永远是相同的。

凡是以教你认同真我为目标之课程，不会不强调你的真我和真爱是毫无区别的。爱的意义也就是与上帝共识的认同你是真我。因为祂是甚么，你就是甚么。除了祂之爱才是真爱以外，没可能有其他的爱；祂即是所有。没能限制祂，因此你的真我也是无限的。

人世所遵循的律法无能帮你了解爱之真谛。人世所相信的，反而是要遮蔽爱之意义，将此真谛藏在黑暗中，成为一种秘密。人世维护的所有律法，都仅是在违犯爱的真理，也侵犯侮辱你的真我。不要从这世界找寻你的真我。你不可能在黑暗和死亡中找到真爱。然而，对那些能听到和见到祂之圣灵者，真爱则是非常明显的。

今天，我们练习挣脱所相信需要遵循服从的法规、你生活中的拘限，以及人类生老病死的命运。今天我们要你向本课程要求往其设立目标前行，且踏出最大的一步。今天，你若能理解一丝真爱的曙光，你已向前迈进远超过年月可计算的解脱了。

让我们一起在今天给上帝一点时间，知道没有比这个更有效率的来使用这几分钟。今天你只需利用两个 15 分，就能挣脱你目前相信的各种律法之锁炼束缚，且打开心智来休息一会儿。那些不珍惜此世界法规者，能逃避似乎将人囚禁于世界，而能逍遥自如。抽回你加诸于人世的高价值，让上帝之礼来完全的取代人世的一切。

上帝自己早已保证，你若祈求祂，圣灵确定将响应。每当你放弃自定义爱之意义、误信的事实和一个惨淡的幻象，祂会亲自将真理之光摆置于你的心智中。今天，祂将藉由你的漫想来照亮，帮助你理解爱的真理。当你愿意腾清且打开心智，而允许圣灵教你爱的真谛时，祂温柔的与你同在，且以祂之爱祝福此练习课。

今天，在你已学到无时间之眼前，所有未来之年在等候救灵复健，必顿然消失。让我们感激我们能幸免避开未来和过去。今天，我们让过去就过去，不再需要记住它们。我们张开基督眼来面临一种崭新的现在，充满与过去截然不同的灿烂未来。

新生的雏型世界已诞生了，我们将一同看此新世界的成长和茁壮，帮助所有来学习者弃置他们以为要用恨来与爱所造之世界为敌。现在，他们与我们一同被释放了；在上帝之爱中，他们是我们的弟兄。

今天用整日我们将记着他们，因为欲知真我，我们不能将他们排外于我们的爱中。至少一小时 3 次想着其中一位与你同行者，他来学习你要学习的。当你想到他时，从你真我给他下述讯息：

「弟兄，我以与你分享的祂之爱祝福你。因为我将学到此喜悦之课 -  
除了你及我和祂之爱以外，无其他真爱的存在。」

<sup>1</sup> (译者注释：一般共有误信不同爱可能存在，如：父母和子女之爱、人和动物之爱，或人对其所有纵欲之爱等等。)

## 第 128 课 「在我肉眼所见的世界中，无真我所要的」

你肉眼所见到的不能提供给你所需要的；不能带给你任何益处，也完全不能让你有喜悦。若能相信此概念，你则将会避免数年的哀叹失望；你也不再会遭受无数次的挫折，而能从消灭的希望转变成绝望之灰烬中被救出。若欲抛弃此世界而能超越翱翔于它的有限的境界和微不足道的方法，每个人必得接受「*在我肉眼所见的世界中，无真我所要的*」为真理。

在人世中，每件你所附予价值的，都只不过是一串串将你和人世绑缚更紧的锁链；它除了以拘束你为目的外，没有任何用处。因为，每件事都必会持有你自编的用途，直到你给它另外之目的为止。而此世界唯一值得你用心智的是：你要练习去忽略它，不要在那毫无希望之处逗留且自欺它会有一线希望。你无须被人世欺骗，在这世界所见到的，完全不会有你要的。

今天，挣脱那绑着你心智的锁链，它让你误信在此人世间能找到解救。凡是你所珍惜为有价值的，你会将它感知成为是你的一部分。但你所追求的那些在你观点中会增添你价值的，只会为你又增加了一道栅栏遮掩真我的价值，而且堵住你跨进知晓真我的门坎。

别让任何牵涉身体的思维迟延了你的进展，也不要被诱惑去相信此世界有你要的，而阻碍了你前进。这里没有你需珍惜的；这里毫无值得一丝片刻的耽搁、痛苦、疑惑和不确定；在无价值中不可能找到肯定的价值。

今天练习放弃我们所赋诸给这世间价值的所有思念。我们让它毫无有曾是自己加添在各层面、各阶段和各幻象的目标。在心智中，我们不再对它持有期盼幻想，而从对它的期待中释放。如此，举起能阻止我们超脱人世之栅栏，而越过所有无价值和低贱的目标。

让我们安宁静心一会儿，当你挣脱人世的枷锁，瞧见你的心智用自由之翅翱翔于此世上方，让它找寻最适宜作为其家园的空间层。你的心智会感激你所给的片刻自由；无被绑束之翅，能知晓其神圣目标，并且肯定和喜悦的飞翔着，然后栖息于创建者之心怀内，重建其理智、爱和自由。

今天用三次各 10 分让心智休息。当你张开眼后，你会减低所看见在歇息之前曾加诸的虚伪价值。每次你让心智避开锁它之链，你对人世的感知将会作轻微的调整修正。此世界非属心智存在之处，你的真我才是属于心智应在之处；真我也能在你的心智从人世解脱时而歇息。你的向导是肯定的，为祂打开你的心智，静止且歇息。

在这一整天好好的保护心智。每当你由某角度以为见到此世界是有价值的或看到它的幻境时，拒绝将那锁链绑缚你的心智，默祷：

「*此世界没有我要的，我不会让它诱惑且阻碍我。*」

## 第 129 课 「此世界之外，存有我要的真世界」

这概念是昨天概念的继续练习。除非能看见另一个有希望的新世界在等候着，你不可能就停顿于接受这是无价值世界。我们的重点不是要你放弃这世界，而是要你以另一个世界替换它：一个使你喜悦、安宁和满意的世界。你想现在肉眼见到的世界能够给你这些吗？也许我们值得再花点时间思考这世界的价值。你所见到的确是极无慈悲、动荡不安、残酷、与你无关、随即会报复，而且是憎恨无怜悯的世界。它只给你些让你珍惜一会儿，但会马上取回的「礼」。你在这世界不会找到永恒之爱，因为它不可能存有上帝之爱。这是用时间所制造的世界，所有人事都于此终结。

找到另一个无能丧失爱的新世界是种损失吗？那世界存有永恒、但无恨意，而且报复是无意义的；能找到你真要的，而且知晓祂是永恒的维持如你所要的是种亏损吗？然而，即使那真世界仍然还会被替换成我们无能字句描述或用非语言能清晰沟通的宁静。在那儿，透彻清晰的沟通如同晴朗天空，且永远的持续。上帝与子，子与父直接沟通。祂们所用的语言并非字句，因为所沟通的非是象征性。祂们直接分享完整单纯的知识。

仍被人世束缚的你，与那境界是有多么遥远的距离；然而，如你愿意将此人世交换成这个你要的真世界，那种宁静将会多么的接近你！现在，最后的一步已经肯定了；你站在距离无时间的永恒中，仅是一瞬间的空隙。在此空隙，你必只会往前看，再也不回顾你不要的世界。当你松开那以琐碎杂物来囚禁你于假世界的锁链时，真世界自然会来取代它。不再视人世种种为宝，它们自然会消失；重视它们才会使它们变得似乎是真实的。这就是你的抉择。选择不珍惜无有，是种损失吗？

在肉眼所见的世界中，没有任何你要的；但凡是你所选择的，则的确是你要的！让你想要的赠送给你吧！真世界静待着你的选择来取代你追求真我不要的假世界。

今天在早上-中午-晚间各 10 分练习作这种抉择。开始以下祷言：

*「在这世界外，存有另一个真我所要的世界。我选择要注视  
真世界，因为人世不会有我真要的」。*

然后，闭上那只在看人世之肉眼，在宁静黑暗中看到非属人世之光，一盏接着一盏的，前一盏的尾端是后一盏光的开端，直到所有亮光融会合并成为一盏灿烂明光。

今天，在你超脱此黑暗世界的歇息片刻，天堂之光弯下腰照亮你的眼盖。此为非肉眼能见之光；然而你的心智慧清晰的看见且了解。我们一同感谢这一天之恩典已经赠与给你。

今天我们明了你所怕失去的只是种失落感。我们现在明了你没有任何亏欠损失。因为我们终于能见证增添，而感激所作的抉择。每小时记住你的选择，花片刻将你所有思维搁置一旁，再次以下述祈祷巩固你的选择：

*「此世界没有我要的，此世界之外存有我要的真世界。」*

## 第 130 课 「不可能同时看见两个世界」

内在和外在感知必定有其一致性的，你所看见的必定反应你所想的；你所想的也必定是你选择要看见的反应。你用价值观在作决定，你所相信为有价值的，也必定是你所要看见的，而且坚信所看见的是真实的。没有人能看见他心智中评估为无价值的人或事；没有人会看不见他相信是渴求的人或事物。

然而，谁能够同时真正的爱和恨？谁会渴求他不想要的会成为事实？谁要选择看见一个他会怕的世界？畏惧造成他的盲目，因为这是畏惧所用的武器：体我怕见到的，会使你肉眼看不见。因此，爱与视觉感知是密切合作的；但畏惧会将一切藏匿在黑暗中。

那么畏惧会投射出什么在这世界呢？在黑暗中所见到的什么是真的？真理被畏惧掩盖住，所存余的只剩下幻想。然而，产生于恐慌中的盲目幻象能是真实的吗？你为什么渴求显示给你这幻象？你为什么选择要这种梦想持续下去？

畏惧害怕已制造了你想象所见的一切。所有你相信的离间、差异和各体的特质组合构成这世界。实际上，它们并不存在。此世界是由爱之敌编织假造的；然而，爱不可能有敌对，爱的相反不可能是真因，也不可能存在，故不可能产生结果。虽然反爱可能被珍惜为宝，但仍会保持它们非真实性；你可能寻求它们，但绝对不可能找到那些虚无假像。今天，我们将不再追寻无爱的一切，也练习不要浪费这一天，找那些不可能被找到的。

我们不可能看见无能存有任何重迭部分的两个世界。在找到假世界时，真世界即消失；找到真世界时，假世界也即消失。只有一个世界能存在，你的抉择范围是在选择真的或假的，除此两者之外，没有其他选择。

今天我们不要企图妥协那无能折衷的。你所见到的世界就是你已作完全抉择的证据。今天的概念不仅是要你学习不可能看见两个不同的世界，也在教你那所看见的与其感知起源必定完全符合。感知起源和所见到的是完整一体的，都源自于同一情绪，且你所见的一切都反映出其泉源。

今天，我们高兴的作六次(各 5 分)的练习，感激致谢我们能终止而且超脱那些所有疑、惧、妥协之思念。我们心智只要专注于真理，不再作无意义的区分几千万种的不一样，或企图引进微不足道的非真理于心智中。

开始请求超越自己力量者(圣灵)，协助找寻真世界，而且认知什么是你要追寻的。你丢弃琐碎的的假世界之「宝」，拒绝接受幻境，以空手来至那 5 分，等待祂来协助你。 默祷：

*「不可能看见两个世界，让我接受上帝提供给我的力量来了  
解此世界是无价值的，如此使我找到自由，且得到解救。」*

上帝必定会在那儿。因为你对祂一致性且强壮之力祈求，祂会感激的与你一同跨出一大步；你也会见证到祂之感谢，能显像于可触摸的感知和真理中。虽然那也是种感知，但那是非单独藉由肉眼曾见到的感知，你将不怀疑所见到的奇迹。因此，你将知晓当你作此抉择时，已有受到上帝的大力支援。

今天，只需记得你的选项是有限的(真或假)，则能够轻易地略过假世界的诱惑。你只能见到真或假、正确或错误，你所看见的会完全符合你的选择；你的感知也是完全符合你的选择。

接受一小撮地狱，你就是在责难肉眼且诅咒视觉；而你所看见的确是地狱。然而，被解放至天堂来取代地狱所显示给你的仍是在你选择范围中。唯一你需要告诉地狱的任何部分是：

*「这部分并非我要的。我不可能看见两个世界，而只要寻觅自由和释放。」*

## 第 131 课 「凡祈求取得真理者不会失败」

失败是当你无能达到追求的目标。因为你在暂时中想找永恒、在无爱处想求爱、在危险中想取得安全，而且在死亡的黑暗梦中想找永生；谁能在矛盾和冲突的环境中寻觅安定稳固，而能成功的达到那目标？

无意义之目标是不能获得的；你获取那目标的努力方式，也如其目标般的无意义。你没有可能去成功达到目标。谁能藉由如此无理的各种方式，希望藉由它们来取获任何东西？它们带着你去哪里？而且它们能够提供你什么真希望？当你在求生存的同时也在寻找死亡，所追求的幻境必定导致一条死路，因为那是在寻觅虚无。你寻找安全稳固，但也同时暗地祈求由你自制的小梦中获取危险和保护。

然而在人世中，无可避免的是要寻求。你所以回来人世必有其目的，你必定会要找寻和追求那目标。除非给人世力量来主导你探寻，人世不能命令你找寻任何目标。你仍能自由抉择那超越人世的：那来自于虽曾被遗忘但已回复记忆的思维、那虽崭新但也是古早的想法；是种被忘记但回响着一切你真要的天赋真传。

感谢你必需寻找，也感谢知晓你是在寻找天堂，且必会成功达到你真要的目标。没有任何人不会在不要求此目标，而终会达至此目标。上帝之子虽可能试图去强迫自己延迟寻求天堂，而自欺或误信那是在寻求地狱，他的寻找不可能徒费枉然的。他的错误会被更正，所走的斜路会被导引回至所被派定的正道。

没人能存在地狱内，因为没有人能放弃创建者，或不受到祂那完美、不变及永恒之爱的影响。你将找到天堂。除了天堂之外，其他你所追求的一切都会消失。其他所追求的并不是被拿走，而是你已经不再想要它们了。即如上帝所创建你为肯定纯净完美一般，你将会达至目标。

今天，天堂已在此，你还等什么？时间，在未来或过去，是最大的幻觉。然而，若上帝的旨意是要你安然于现在这刹那，你不可能安然处于过去或未来。上帝的旨意怎么能存在过去或未来？祂的旨意只有这瞬间的现在，无过去和未来。祂距离时间的遥远无及，如同位于远处星球的小蜡烛，或等于你想从没选项中作选择。

天堂在你自制那动荡不安、以痛苦作乐和在悲剧中取欢的古怪世界，仍然保持是你的一种选项。上帝没创造矛盾对立。否定真我存在者，是在自我打击，并非是祂创造之子。祂没曾创造两个对立的心智：一个以天堂之快乐为目标，而另一个则是产生与天堂完全相反的悲惨下场。

上帝不会受矛盾对立之痛苦，祂所创之子也不可能自行分裂成对立的两部分。当祂在天堂中创造其子，此子怎能存在地狱中？祂之子怎么可能失去祂要赠与子为家园的旨意？让我们不要继续勉强企图将另一个怪异陌生的意愿加诸在祂单一目标上。祂旨意存在时间无能触及的瞬间。

今天我们不选择用分歧矛盾替代真理。祂之子怎能够制造时间来取夺祂之意旨？如此，他只是在否定真我，而且在反对那没有相反的真理。他相信自己活在那自制与天堂相反但并不存在的地狱中，因而找不到天堂。今天转向真理，扔掉这种愚昧的想法。凡要求真理者不会失败的。今天，我们要获取真理。

今天利用三次(各 10 分)来追求这目标，我们将祈求看见油然升起的真世界来取代我们所视为宝贝人世的愚昧影像，且以真概念替换无意义、无影响、无来源及无实质的思维。我们以下述祈祷文开始：

*「我祈求看见和想着另一个与自己所编造不同的世界。我寻求的真世界并非由我单独制造的，我要想的思维也并非是我能自编的。」*

静思的几分钟，闭着肉眼用心眼去看你心智所绘制成信以为真的人世。也检视那些配合着假世界的思维，放弃它们，沉浸至它们触及不到的神圣底层(在浅意识底层/浅意识表面层之下)；在你心智中，假世界思维下面，有一扇没被完全锁住但是藏匿于门后的宝藏。(这底层即是所有奇迹的泉源)。

搜寻且找到已被假世界思维遮掩的那扇门。但在试图去开门前，提醒自己，没有任何找寻真理者会失败而找不到真理。你今天要求找的真理只存在那扇门后面的，而不是在此门前无意义和无价值的目标。

你以单一专注意愿伸手出去，你真要的那扇门是能多么轻易地推开。天使们为你的道路点灯，所有黑暗皆消失，你站在光明灿烂中，能即刻了解所见到的一切。也许一瞬间的惊叹使你愣住，之后，你将能理解于这光明中见到是你早已知晓但尚未被完全忘记于涣散梦境的真世界。

你今天不可能失败，天堂所派遣了圣灵来使你在某日必来到此扇门。且由祂之协助，你会毫不费力的溜进此门坎，而沐浴在光芒中。今天，我们来到那约定的时间和地点，欣喜的找到探索的真理目标，而在穿越那扇门的瞬间，顿时终止了所有在假世界的寻觅。

今天常常记住这特殊的喜庆，避开低沉情绪和无意义的怨天尤人。救灵复原之时刻已经来到。今天是老天亲自为你和人世设定的。如果忘记此喜庆，不断要提醒自己：

*「今天，我要探索且找到我真要的。我唯一目标早就已经给我了。  
凡要求真理者，不会失败。」*

## 第 132 课 「我丢弃所想象的世界」

除了用相信之外，你还能用什么如锁链般的扣绑此世界？除了你的真我之外，还有什么能解放此世界？你所选择相信的确是强而有力的。你所想的有超大力量，所制造出的幻想也有和真理相同的影响力。一位疯人相信他所见到的世界是真的，而且毫不怀疑他所相信的；也不可能因有质疑思维之影响力能被动摇。只有在疯人开始疑惑所相信的思维来源，才可能有释放自己的希望。

然而救灵是很容易做到的。因为每人能自由改变所相信的，而其想法也会随之改变。现在，思维之泉源已经被松动了一些。因为改变想法就是已经改变了你曾有、现有或将有的思想来源(相信)。你从曾有的思维中释放了过去，从那些寻求你不要找到的所有老旧思念，也解放了未来，唯一剩下的只是现在瞬间。由现在瞬间能才解放眼前的世界。

因为已经让过去提升，且将未来从你古早的畏惧中释放，你找到了解脱，也将此解救给了此人世。你曾加诸于此世界你所有的畏惧、怀疑、不安、悲伤、痛苦、泪水、焦虑和忧愁，让人世服从你所相信的。在你心智中保存着苦涩的死亡思念，使你所见到一个充满死亡的人世。

此世界本身是无意义的，而你的心智必需给它定义。你所见到的即是种自导自演所希求的，让你能观赏且使它们有真实感的。也许你曾想过，你很不情愿的来到这个早就已经存在的人世，你并没有编制它，而且绝对不可能是在等你来定义它。然而，当你来至人世时，你所要寻找到的正是如你所要的。没有世界不是如你所希求的，然而，那也正是最终能解救你的。你只需改变心中想要见到的，所有世界必会随心智而改变。

本课程原文的中心主题常提到「*任何思维不可能离开其泉源*」。若要了解今天的概念，你必需记住这个中心主题。知道你自制了所见到的世界，它会随你心智改变而变换，这并不是种傲慢。但若争辩你来到此世界与你自己毫无关系，完全不因你所想的而改变，才是种傲慢。

本课程的主题是在试图教你「*这世界并没存在*」。不是每个人都能准备好来接受这教义，而每个人必需各自作最好的准备，让自己被导引来接受此真理；他也许会先退缩几步，但仍再回头作准备，而更往前进一步。

痊愈是给那些已准备好要学习，而且现在就能接受「*这世界并没存在*」者的赠礼。那些已有准备者，会接到一些能让他们认知的实例，以帮助他们了解这概念。有些人在死亡瞬间顿悟此概念；有些人因经历到超脱此世界的感知，而显示出那与他们感知完全相反的世界并没存在。另外一些人，能从本课程，在今天的练习中理解此人世并没存在。

今天的概念「*我丢弃所想象的世界*」是真理，因为此世界是不存在的。如果这世界的确是你想象出来的，那你只需由改变制造它的显像之思维来甩开它。在你丢弃有病的思维后，所有疾病皆得痊愈；当你以生命之思维取代所曾想象的死亡，所有死亡者也得以重生。

我们于先前的一课中(第 94 课)所学习的「*你即如祂创建般完美*」，是今天概念的基础，在今天必需再重复加强你如同祂出创你时般的完美。无任何地方会让你受痛苦，无任何时间能改变祂永恒之子的存在。假若你是如祂创建般的完美，这个受时地限制的世界怎么可能存在？

今天的概念(我丢弃幻想的世界)难道不是在以另一个方式来说:「*知晓真我即是在救灵救世*」吗? 欲让此世界免于任何痛苦, 就得先改变你对自己的认同。没有任何世界不是存在你的心智内, 因为你的思维未曾离其来源; 你将这世界保存于你自己心智的思维中。

然而你仍如同祂创建你时般, 你不可能有与祂不同的思维, 或编造幻想你无能分享祂之爱和永恒。这些幻想属于你见到的世界吗? 你所幻想的能如祂一般的创造吗? 除非幻想能如祂一般的真创建, 你编造的世界不可能是真的。如果你是真实的, 你肉眼见到的世界则是虚假的, 因为祂所创建的, 在任何一方面完全都不会像这世界。即如祂的思维创建了你, 你的思维也制造了人世, 因此也必需由你的思维来除消它, 才使你能认知你与上帝共想的思维。

释放此人世吧! 你的真创建在等待着你创建如父之真理, 非幻想。否定幻境, 去接受真理。否定你只是暂时躺在垂死世界中的影子。释放你的心智, 你则能看见自由的真世界。

开始两段 15 分的练习, 祈祷:

*「我仍如祂创建时般的完美, 我将此世界从我幻想中解放。我是真我,  
但这人世是假的。」*

然后有警觉心, 但不费力的安静休息。让你的心智在寂静中被更正, 此世界也会随之变更成真世界。

当你分送上述思维来祝福世界时, 你无须知晓痊愈已经降临至你眼所触及和在世界另一头的弟兄们。虽然你尚未能完全理解你绝不可能单独被解救, 你会开始感知到自己被释放的自由。在整天, 藉由传送祝福思维给整个世界来增添这自由, 当你被诱惑去否定那简单改变心智的力量时, 默祷:

*「我放下以前幻想中的世界, 选择以真我的世界来取代它。」*

## 第 133 课 「我不要珍惜无价值的」

在教与学生曾学过的差距很远且似乎是纯理论的教材，能回头引用生活实例会很有帮助学习。这就是我们今天要做的。今天，我们不会只唱高调和谈理论，而要着重这课程对你的实际利益和好处。

你对生命要求不多，实际上是少的可怜。当你让心智只被身体所需和想买的欲念，及人世捧高为有价值的种种掌控时，你是在找悲哀，并非快乐。本课程不是在企图拿走你所拥有的那些微不足道之一切。此课程也并非试着将乌托邦的理想世界来换取从这世界中取得的空洞满足感。真满足不存于此世界中。

今天，我们会列出让你衡量测定那些你相信是你所希求的真标准。除非能符合真标准的要件，它们则是完全不值得你希求，因为有其他的能供给你较多。你没能力制定选择之律法，即如同你也无能制造选项。唯一你能够做的是作选择；而且的确你必需作抉择。但能先学习你在抉择时该使用的法则，以及什么是你的选项，才是较有智慧的。

我们已经强调过你只有两种选项(爱和畏惧)，而它们能以多种型态显示给你。但选择范围已固定，我们不可能改变。若限制自己的选项只为一种，你對自己则太不够慷慨，而且因不能清楚的了解选择项目，将会延迟你终究必需作的唯一选择。

另一个相关律法是：你所作的选择和必定带来的结果是毫无妥协余地的。各个选项带给你完全有或完全空无，不可能给少许或折衷在中间的。因此，你若学习如何测定全有和空无之区别，你则可能作较正确的抉择。

第一标准：若你所选的不是永久持续，你就是在选择无价值的。一种暂时性的价值就是完全无价值。有真价值的绝对不会因时间而改变价值。那些会衰老褪色和死亡的皆是未曾存在的，不可能供给选择者任何好处；选它者被他幻想是所喜爱的空心外壳欺骗。

第二标准：如你所选择的是得从他人那夺取的，你则无有剩余。这是因为你否定他人任何该有的权益，就是在拒绝给自己。因此，你认不出已经拥有的一切，反而会否定它们的存在。凡要从他人夺取者，已经相信剥损能提供利益的骗局了。然而，剥损只能产生丧失，没能提供其他的。

第三标准：为什么你这选择对你有价值？这标准是前两个标准的基础。这选择目的何在？它在你心中有什么吸引力？这是最容易被隐藏的标准。因为体我就是要你认不出这目的。体我加诸一个光圈在它上，避免它目标的退色或生锈，而使你看见此目标是多么「纯真」；体我加上那薄膜的掩饰，只能欺骗那些很安于被骗者。此时则变成双倍的欺骗了：被骗者不只相信他得了好处，他也相信已经成功达到目标。虽他试着澄清浑暗光圈视觉，但必得看见退色的四周和生锈的核心。他对那些无能产生任何影响结果的错误视为有罪，因为他视无光泽的晦暗是自己拥有的，生锈则是显现自己内在的无价值。那些仍要保持体我的目标且将其视它为自己目标者，不要遵循他的错误向导而犯错！这体我向导教他，相信罪只是种错误才是大错特错的；如真是如此，谁还会因为他有罪而受苦呢？

第四个标准：这是个最难相信的选择标准，因为它已被数层混淆感遮蔽其明显度。如果你对所选择的有任何一丝有罪恶感，你已经允许体我的疯癫目标插入你的选项中间，因此使你不了解你真正只有两个选项。你想所选的似乎是够可怕和危险，不可能是种空无的选项，实际就是如此。

所有一切不是有价值就是无价值；值得获取或是不值得获取；完全渴求的或是不值得最轻微的费力来争取。因此，抉择是极简易的。所有复杂性是种类似轻烟制的帘幕，企图掩饰这简单的抉择。若学到这点，对你有甚么利益？这难道比让你能简单的且无痛苦的选择更好吗？天堂是由空手和敞开的心智者来主张其为所有。我们将弃置自欺，诚实的愿意珍惜有真价值的且是真实的，试着达至此境地。

今天用两次 15 分练习，开始以下述祷文：

*「我不再珍惜无价值的，只寻求有价值的。因为只有那才是我想有的。」*

然后静待着每个人无负担的达至敞开的天堂之门。若开始让自己搜集无谓的重担，或面对繁杂的决定，赶紧以下述简单的思维：

*「我不要选择无价值的。只有那些有价值的才是属于我的。」*

## 第 134 课 「让我领悟原谅之真谛」

让我们复习「原谅」的真意义，因为它很容易被曲解成为：对应该愤恨者所作的无谓牺牲；送礼给那些不配接受者；也就是在完全否定事实。在此种曲解中，原谅必定是种反常和古怪的愚蠢，而本课程所依据的救灵复健(也就是原谅)则变成是似乎一时兴起的无聊古怪的思想。

宽恕并非要求你去赦免那些原本就是的真理，若接受这点，你能很容易纠正此曲解。曲解原谅除了与幻相有关联外，必定是与真理完全无关。祂创建了真理，宽恕真理是无意义的。所有真理属于祂，能反应祂之律法和辐射祂之爱。真理有需要被宽恕吗？你如何去原谅那纯洁而且是永恒善良的？

你所以很难真原谅的主因，是你仍然相信那必须被原谅的并不只是幻相，而是真实的。你无谓的企图去忽视真理；无根据的费劲自欺要将幻相变真实。这曲解只是反应出内心中要保持的缺爱感。

因为你相信缺爱/罪是真的，你所见到的宽恕则变成假惺惺地。因为，你不可能在相信罪是真的同时不相信原谅是假的。因此，原谅实际上就如同和其他的一样，也是种罪。这等于在辩解：真理在假装对腐败微笑着，好像腐化败类如同无可怪罪的青草或是洁白的雪花。如此，你能相信所妄想的，将所见到是对的，转变成种明显的错误；而且将应被厌恶的变成好事。

这种观感更强调罪是不可能被原谅的，最勉强能做的是掩藏它或给它另一个名称。因为，罪不可能被原谅，宽恕罪就是在背叛真理。若有罪，你的罪会是永久存在的。那些相信罪是真的但能被原谅者，只是在悲哀的嘲弄挖苦，而且作双倍的谴责：第一次是被自己相信他们做了有罪之事而自我谴责；第二次是被宽恕他们者谴责。

因为罪的非真实，使原谅成为自然且完全合理，对能原谅者是种深切的释放，且使接受者得到宁静的祝福。原谅并不反驳幻相，而只是轻轻地用以笑声收集了幻相，且将它们放置于真理脚边，它们自动会完全消失。

在这幻想的世界中，原谅是真理的唯一代表。原谅视幻相的无存在性，看穿它们可能以千万种态显像。祂注视着虚假，但不受骗。原谅听不见自我谴责有罪者的尖叫声，但以安宁之眼注视着，只说：「你所想的并不是真的。」

宽恕的力量来自于无被腐化的诚实，因此能看见幻境而知道它是非真实。也因为如此，宽恕能面对着谎言而无能被骗，且复原单纯真理的力量。因宽恕能够忽视没存在的，故打开了被罪的梦幻挡住往真理之道。现在你可以自由的跟随真原谅为你打开之道。如任何弟兄接受了你原谅之礼，此大门则也为你大开。

有个非常简单的方法来找去真原谅的大门，而且能看见那敞开来欢迎你之大门。当你被诱惑要指控某人有任何型态之罪时，不要允许你执着相信他所做的事，因为这是种自欺。你反要自问：「我应该指控自己做这些坏事吗？」如此，你将看见不同的选项，而使得选择变得无意义。如此，使你的心智如上帝意旨般，也如同在真理内的无罪且无痛苦。

所有责骂都是谎言。在真理内，只有纯洁无罪。原谅是介于幻觉和真理间，在肉眼见到的世界和超越此假世界的；原谅也是有罪地狱和天堂大门之间的桥梁。度过此桥梁，原谅有如爱般的力量，充满祝福的将所有邪恶、憎恨和攻击的梦境巧巧地带入真理中。那些梦幻不再继续增添来吓唬

那愚昧的相信梦境者，做梦者已经被轻轻的从梦中唤醒，而了解他所以为见到的，只是未曾存在的梦幻。现在，他不需要感觉他是无处可逃了。

他不需要奋力的解救自己；他无须砍杀他以为在追逐他的恐龙；也无须树立厚石墙和铁门来保护自己。他可以除去严肃但无用的武装偶像来将他的心智与畏惧和悲哀捆绑着。他的脚步是轻的，当他往前踏出了一步，一颗明亮的星星留在背后，为跟随他的每个人照明指示道路方向。

原谅是(像学任何语言或其他技术般)必须不断的练习，因为这个世界不能理解其意义，也不可能教你原谅的利益。此人世没有任何思想能导引你至原谅所遵循之律法或原谅所反映出祂的思维。对这个世界，原谅是陌生的，但它是存在真我内的事实。原谅联系你的心智和你内在的真我。

今天我们不能再拖延了，而要联合一起练习真原谅。我们的练习变成能照亮所有弟兄道路的步伐，使他们能跟随我们达至与他们共享的真世界。

让我们在今天用两次(各 15 分)，学习那位了解原谅而且被派遣来教我们的圣灵。让我们要求祂：*「教我了解真原谅的意义」*。然后选择一位从你思维中闪现的那位有「罪」者，不要一一指控他的罪状，但了解你只在利用他的「罪」来除去人世的各种罪。迅速的考虑你相信他犯的各种「罪」，在每次指控他的各个罪行后，扪心自问：*「我要自责犯有此罪吗？」*

松绑那些你相信是他的罪，你则是在准备自己的自由。你已开始有意愿且诚实的练习原谅，你将感觉胸部的压力似乎提升较轻些，而且感觉到肯定的解脱。将剩余的时间用来经历从你所加诸于你弟兄(以及你自己)的沉重锁链中松弛的解脱。

整天要练习真原谅，因为你将会常常忘记练习原谅而会攻击自己。每次这发生，让你的心智看穿这幻相，赶紧默念：

*「让我领悟原谅之真谛。我会责怪自己做这件事吗？  
我不要把重炼束缚自己。」*

在晚间确定记住：

*「没人能够单独被牺牲和受处罚，但也没人能够单独进入天堂。」*

### 第 135 课 「我作防备护卫等于我已经被攻击」

除非相信能被攻击、攻击是真实的，而且只有防卫才能救自己，谁需得做防备啊！这即是防卫的愚蠢：它先完全真实化了幻想，然后企图把假想当真的来应付。防备在幻想上更加层幻觉，使得纠正原本被攻击的幻想变得双倍困难。而你就是用这幻想计划未来，依你的假想动化过去或筹划现在。

你的运作都是基于任何威胁到身体情况发生的相信，你必须先做好防备来保护身体。有被威胁感就是承认自己的脆弱；相信有危险能侵袭，使你必须做妥善的防卫。

此世界就是以这种疯癫相信做基础。它所有架构、思维和疑惑，它的惩罚和重武器配备，它的法律定义和法规，它的伦理道德，和它所崇拜偶像神明，都只是用来维持着威胁压迫感。因为凡在此人世穿戴盔甲走动者，必定是心怀恐慌和惊吓畏惧。

起源于畏惧的防卫是种恐慌，而所加上的每个防备措施必定会增强畏惧感。但是，你却以为是在增加安全。这在显示畏惧的真实化和恐慌的正当化。当你在精心制作计策、制造更厚重的盔甲和栓更紧锁链时，很奇怪你没停顿一会儿，自问：「我在护卫什么？作什么防备？来对抗什么？」

让我们考虑第一个问题：*你在护卫什么？* 被保护的必定是种易被欺负的弱者；必定是种容易受害、无能自助且需要你防卫的。除了肉体外，还有什么是这样虚弱，需要不断地关照，小心保护着它的小生命？这摇晃颤抖的身体怎能配做招待上帝之子的家园？然而肉体本身没能力畏惧，也不是种被怕的东西，它除了依循你心智指挥之外，毫无所求。它不需复杂的架构来护卫着；它不需健康的药物，完全不需管它或顾虑它。若防卫它的小生命，让它点缀成美貌或建立保护它的围墙，你等于在宣称已经为时间的窃盗打开家门了，这身体家园是会腐化破损，且必需以你的生命来让它有安全。这难道不是种恐怖影像吗？这种家园能给你安全感吗？然而，除了你所相信的之外，谁给了身体这种特权来作你的招待所？是你的心智指挥你所见到的身体功能，而且将它高估超越那仅是一撮灰土和水分的本值。谁会要防卫被认出只是用土和水捏造的东西？

我不能过度强调身体不须被防卫。如果心智不虐待它，派它做超越它的角色能做的事、给它越界的目标或超过它能完成的，它自然会健康强壮的。这些可笑但深深被珍惜的企图(指派它做超越它能力的)，就是你重复无数次自我攻击的来源。它似乎让你失望、没满足你的需求、没达至拟设的标准，而且没能为你实现你的梦想。

那需被保护的并不是真的。身体是无价值，而且毫不值得护卫。*你只需要感知它完全是心智以外之物*，它则能由你心智的指示操纵，而能够运作自如成为一个健康和可提供服务的道具，直到它无能履行其功能为止。当它失去用处时，谁会还要继续保存它啊？

如果在护卫身体，你就是在攻击心智。因为你看见身体的脆弱、有限制性和缺陷，须要被解救。你将不了解心智与身体状况是两回事。因心智与创造泉源和其他心智的隔离，你强迫加诸于身体那些脆弱与拘限之痛苦感知。是这种错误思维才需要被治愈。*以真理更正心智的误信后，身体自然反应出康健*。这是唯一能真正护卫身体的方式。然而，你却提供各种只增添心智衰竭，完全无益处的「保健」。你不但无能治愈，反而剥夺了所有痊愈的希望。因为你无能理解只有心智才有能力作有意义的希望。

已经痊愈的心智不会作任何计划。它只要听从非源于自己的真智慧，来履行祂交代的计划。痊愈的心智安然待命，然后去做引导该做的事。除了做适度准备去履行被派遣的任务之外，它完全不靠自己去做任何事。它毫无疑问的确信，为远超单独为保护身体的较高层计划去服务，任何障碍会被移除，来顺利完成祂所设定使大家受益的目标。

已痊愈的心智不相信它必须计划，它并不知道什么是最好的结果、用什么方法去达到那结果，以及如何去认知该解决的问题。直到能完全了解任何计划都是在误用身体，心智会不断的误用身体。当心智接受*任何无智慧引导的计划都是在误用身体的真理*，此心智则得痊愈，而能解放身体被误信的束缚。

无痊愈的心智要自行设定计划让身体做它的奴隶，必得使身体病痛来救自己。它无能被祂用来帮助救灵计划。若能履行救灵功能，则必能确保此心智的康健。

你可能不容易想象你自定义要求全部实现的计划，只是种防卫。那很惊恐的心智利用牺牲真理来保护自己。虽然这很明显的自欺，但很难会被认出你的所有筹划计策是种防卫。

那在计划的心智，必定忙碌着对未来可能发生的设定控制。它相信除非先安排好，它不会被照顾的。它从过去经验和相信，学习着重对未来的控制，因为从过去的历史所学到的，已经足足有余来让心智指挥未来之道路，但是完全略掉现在。

那要计划的心智拒绝容许改变的空间。它用过去所学习的作为未来目标的基础。由它过去的经历指挥选择未来要发生的。它不了解是此刻和现在，才是它所需来决定保证不再持续老旧的过去以及有病的相信。此刻的信心才能引导正确途径，对未来期盼是毫无影响力的。

防卫是你用来对抗真理的计划，它们之目的是选出你已经认可和接受的，而弃置不符合你相信是真实的。然而，所剩余地残骸的确是无意义。因为你的事实就是你企图要用防卫来攻击、拆散、牺牲，而且覆盖住幻想中的「威胁」。

如果你知道所有发生的(过去、现在和未来)一切，都是祂温柔地以完全为了你好之唯一目的而设计的，你会不接受它们吗？你也许误解祂的计划，祂绝对不会要你受苦。但你的防卫会让你在每踏出的各步伐中，看不见祂那闪烁的祝福。当你在为死亡作计划时；祂温柔的带领你至永生。

真防卫是你现在对祂的信念，那才能确保你有毫无干扰和无一丝悲哀的未来；而且你生活中会不断地增添喜悦，成为一个虽置于时间内，但只听从永恒的神圣瞬间。只让你现在之信念(非防卫)来引导未来，使得生命能为与真理有意义的遇合。

无防卫能使你变成一盏天堂感激认知为祂部分的明灯。那光明将引导你去那依据古早前，在时间诞生时已为了给你快乐而设定的计划。跟随你者也将联合他们的明灯，而将更增强其光芒，直到欣喜之光照明了整个世界。然后，我们所有弟兄也会高兴的一一卸下防卫重担，它们只会带来恐惧，但对他们没好处。

今天，我们以现在的信念来期盼，因为此为我们分内该作的计划。我们确信所需要达至今天的目的，已经完全供给了我们。我们不作该如何成功完成的计划，但理解只需无作防卫，则能让真理确定的照明我们的心智。

用两个 15 分，我们从无谓的计划和任何阻挡真理进入我们心智的杂念休歇一会儿。我们要接受，而不作计划；我们将要给予，而非筹备。当我们默祷：「若作防卫，我则已经被攻击了。我要知道我制造的防卫隐藏了什么」，我们已经有了真赠与了。

如真需你去计划，祂会告诉你去做什么。其他没别的。那些也许不是你想象所需求的计划；也的确不是如你想象所面临问题的解决办法。但那些计划是在解决另外一个尚未被解决，但极需被解决的问题，而你终于得到解答了。你的所有防卫都是以不能接到此答案为目的。沐浴在单纯真理的光明和喜悦中，你将不免奇怪自己为何会想以防卫来解放自己。天堂是一无所求的；但是地狱会作过分的牺牲要求。当你对创建者无防卫时，你没防卫现有的真我，你在今天没放弃或牺牲。祂记得你。让我们今天也记得祂。因为今天是你救灵复活日。你从似乎死亡和无希望中复活重生。现在，希望之光在你内心诞生，因为你无防卫的来了解你在上帝计划中的部分。当你已经从圣灵那接受了你的功能，魔法的相信和小计划还能有什么价值呢？

试着不要依据你相信对你最有益的来塑造今天，你无能想象在无计划的一天中会带给你多少快乐。今天学习此点。整个世界会前进一大步，来与你一起庆祝你的复活日。当在一天中，受到愚昧的小插曲似乎诱惑你去作防卫，而支使你去编织各种计划时，提醒自己今天特殊的练习，认知此点：

「这是复活时刻，我会保持其神圣性。我将不作防卫，  
因为上帝之子-真我，无需防备抵抗真理。」

## 第 136 课 「生病是在防卫抗拒真理」

除非知道疾病的目的何在，没有人能够痊愈。因为疾病的无因性，它没有任何意义和目的，它什么都不是。在患病者了解疾病之无目的即无意义后，会自然痊愈。痊愈即是在消除幻觉，也等于是将幻觉带进真理，让它们在真理内全部被洗涤干净。

发病不是意外的。病如同所有的防卫般，是用来自欺的一个疯人计策。生病的目的在掩藏、攻击、改变和扭曲事实，将事实减缩成一堆零散无组织的部分。所有防卫的目的都是在不让真理保持完整性，来使得部分真理似乎为是完整的事实。

所有的防卫都不是没故意或在无意识情况下制造的，在真理似乎威胁到你所相信的瞬间，你赶紧挥动这秘密的防卫魔术棒发病。因为你能够超快的选择使用魔术棒来产生疾病，使得病症发作似乎是种无意识的且非有意的。在那一秒或甚至更短的瞬间，你已抉择要生病，随即开始发病。

除了你自己外，没人能估计你相信的受到威胁，决定要逃避真理，因而建设一连串的防卫来减少你所判定是种威胁。这些绝对不可能无于意识中运作。但在你的设计中，你必需忘记它是你自制的，所以它似乎发生在你心智掌控之外，产有真的但不是你希求的结果。

是你以闪电式的迅速忘记事实，能使你的防卫(病)成为似乎非你自己能控制的「真」事实。但是你若愿意重新考虑那被你瞬间忘记的决定，你能记得你自己的错误抉择。若你仍不记得，就表示你所决定的渴求，仍还有完全的效力。不要误认这抉择为事实；用疾病作防卫，必是要让你认不出事实。防卫的目标即是如此，你似乎也真忘记生病是自己的决定。

每个防卫都是在从完整中，断章取义地取出几个部分，不管它们彼此间的关系，硬要将它们拼凑制造成一种虚幻无存在的完整论调。这是种程序在施加威力，但却完全不在乎产生什么结果。当部分从完整中猛扭出来，那支离破碎的部分似乎自成一局的变成完整个体，而还能反击原来的整体，不要再继续属于从它强行分出的完整来源。你完全忘记自己决定要把部分事实来取代完整的真理。

疾病是一种决定。若没决定自己要变脆弱和受痛苦，疾病不可能发生。在真理威胁你迷惑心智的刹那，在你所相信的世界似乎变成摇摇欲坠时，你瞬息决定要生病。现在你开始发病了，真理则会自动消失，不再能威胁你所设计的幻想世界。疾病怎么能成功地遮蔽真理呢？因为它证明了身体与你分不开，所以你必定是与真理分开的两回事。

身体的受痛造成你的痛苦，在病痛中，你认同了肉体。如此，你得以保存你的「真」身份；而压抑静止那你可能是超越此小撮灰土的精神灵魂的怪异想法。你瞧，这小撮灰土真能够让你受苦、扭曲你的手脚、停止你的心跳，最后命令你的死亡。

因此，身体必定比真理更有力量。真理只能要求你活下去，但不能胜过你选择要死。因此，肉体比永生有力量、地狱比天堂强势，而上帝所设计的救灵旨意，无能反驳祂之子更有力的意愿。要离开祂的子只是一把泥土，无子的上帝不得完整化，而混乱竟在祂的王冠上骚扰。这就是你为自己计划的防卫。你相信天堂在面临如此疯狂攻击而畏缩、上帝因你的幻觉而盲目、所有真理变成假像，而且整个宇宙都成为你自制防卫律法管辖下的奴隶。然而，除了那幻觉制造的体我之外，谁会相信幻境是真的？还有谁会看见幻影而有视以为真的反应？

上帝完全不知道你计划要改变祂的旨意；整个宇宙也没注意到你要用自制律法控制祂的运转；天堂不曾向地狱低头；生命也不理睬死亡。你只能选择编织你在生病、会死亡或用任何诡计扭曲真理的幻想。凡是祂创建的，不可能是如此；防卫是在计划打败那无能被攻击的；永恒不变的无能被改变；完全无罪者，不可能缺爱。

这是简单的真理。祂不求威力或战胜，祂不命令你的服从，或找证据来证明你所设计的防卫是多可怜且无效力。祂只要给你欣喜，因为只要你快乐才是祂的目的。也许当你丢弃祂之礼时，祂小声地叹口气。然而，祂确信你必会接受祂的旨意为你意愿有的。

时间显示其幻象本质，它让你误信上帝已经给你的(真我)不存于现在。上帝之思维与时间幻觉毫无关联。时间也是你制造的一个无意义用来对抗真理的防卫。然而，上帝的旨意已经在此，你仍旧保持着祂所创建的真我。

真理之力量能远超防卫，因此在那曾允许真理进入的心中，幻觉不可能停留。真理会来至所有愿意放下武器，且不再玩愚蠢游戏者的心智中。今天，若能练习欢迎真理，你能随时都在你心中找到真理。

这即是我们今天的目标。我们用早晚各 15 分邀请真理来释放被防卫的幻想束缚住的我们。真理未曾离开我们，只等待我们的邀请，祂会来至我们心中的。我们以下述的痊愈祷词来帮助我们提升于防卫之上方：

*「疾病是用来对抗真理的防卫，我要接受真理即是真我。今天，让我的心智完全被治愈。」*

痊愈将闪过你敞开的心智，安宁和真理提升来替换战争和无谓幻想腾出的位置。疾病无能藏在黑暗角落来对抗真理之光芒。在你心智中将不再存有从梦中制造的昏暗惨淡人物角色，也不会有那种模糊不清和无意义的追求无理性的双重但相互冲突之目标。所有试着主使身体去服从的病态的心智，也都被治愈了。

现在，身体已康复，因为疾病泉源已被释放自由。如能训练成功，你将认出身体完全没感觉，没病痛或舒服感。它只是在为心智服务，没其他目的。你也许尚未了解，身体会被你给它之目的限制。如果将这些自定义的用处摆置于一旁，身体自己皆会有足够的力量为所有真目的服务；完全能保证你有康健的身体，因为它不受时间、天气、劳累、食物、饮料或任何你曾自定义律法的限制。现在，疾病变成不可能发生了，因此你不需要做任何事来使它健康。然而，这必得随时警觉守护保持着。如你让心智中藏匿有任何攻击思念，导致成评估或规划不确定的未来，你将再次错误认同自己为身体，而将会攻击身体，因为你心智已先生病了。如果心智开始如此妄想，迅速停止再继续用防卫伤害自己，在瞬间给予治疗。用下述祈祷，使自己不要混淆什么需被治疗：

*「我忘记了真我，而错误的以为自己只是具身体。但我并非身体。疾病是用来防备我要认同了心智真我。真我不做攻击，我不可能生病。」*

**第 137 课 「当我痊愈时，非只单独被治愈」**

今天的概念是救灵的中心思想基础。因为治愈与这世界专注的疾病及其离间状态是对立相反的。疾病是在隔离他人，闭门造车不与他人联系。疾病便成为了分离自我和保持孤立的那扇门。病痛是种孤立，它让患者与其他人隔绝，独自感受其他人无能感觉的痛苦。它给身体最终力量监禁心智使隔离有真实感，疾病用厚重和扎实的肉体做围墙，来分开心智和身体。这是整个人世所遵循的疾病律法；但痊愈则是运作于人世律法之外。

虽疾病是个人性，但痊愈不可能只发生在单独一个人。患病者若决定再次认同他的真我，且接受他每一部分仍保持无被侵犯的完整性，他即能回复康健。只有在病痛中，他的真我似乎被四分五裂，无能给予其生命的统一整合性。当他能了解肉体无能力攻击上帝之子的完整性，则能成功的使身体痊愈。疾病要证明欺骗才是真理；而痊愈则显示真理就是真的。那离间性的病从未真正发生。被治愈仅是在选择接受那永远保持的永恒及简单之真理。然而对付那些已经习惯看见幻境者，必得被显示痊愈的证据给他们；因此，无须证据的痊愈必须用来显现生病是假的。

因此，我们也可称痊愈为反-梦，藉由真理之名义(但非真理)取消病梦。即如同原谅忽视那些未曾存在的罪一般，治愈只是在移除那些未曾发生的幻相；如同真世界能升起而取代未曾存在的假世界，痊愈也能只在复原编织梦幻前的意境和更正错误思念。

想想看，治愈难道不是值得为你在此人世的功能吗？那些相信此人世为真实者会以为反基督比基督强壮；肉体比心智较扎实和稳固；畏惧是种能被看见和理解的真事实，但爱反而变成只是一个梦幻。就如同原谅之光能照耀万罪使它们消失无踪，真世界能用来取代你所制造的虚假世界；痊愈也必能替换你在真理面前维持有的疾病幻想。当目击到世界所遵循之律法判定为无能被治愈的疾病消失无踪时，你在此人世的功能已得响应，你不会再珍惜和服从疾病之律法。

治愈是种自由，在显示梦无能胜过真理。治愈是被分享的，无能单独被治愈，这点证明治愈之律法比与其对立单独应用的疾病律法有效力。治愈是力量，由它温柔的手能征服所有脆弱无能。那被身体围墙隔离于外的心智，则可自由的联系其他心智而变得更强壮。

圣灵鼓励你跟随祂，学习藉由治愈、原谅以及喜庆的将此世界的悲哀转换成那哀伤无能进入的真世界。祂的温柔教导你如何简单的能解救回复真我；你只要稍微练习就能让上帝律法替换你自定义法规把自己监禁为死刑犯。当自助一点而从任何使你痛苦的监狱中解放自由时，上帝之生命则变成你的生命。当你允许自己被治愈时，你会见到四周的、在心中闪过的、所有与你接触的或似乎毫无接触的人，都一同与你被治愈。你也许无能认出那些全部人或你给了这世界多么大之礼。但你并非单独被治愈，一批接一批的众生，在你治愈时将也会接受你所接受痊愈之礼。

在痊愈之刹那和治愈所赠与他们用来转送其他众生的恩宠瞬间，所有痊愈者皆会变成治愈媒介，并无时间的流逝，都是同时发生的。凡是与上帝作对的皆无存在，凡不接待反上帝者，都变成为可让疲累不堪者停留歇息的避风港；于此存有真理之礼，将所有幻境带入其中。谁不会要为上帝之意愿提供庇护所？你只不过在邀请真我回家园，此种邀请会被拒绝吗？要求这种不可避免发生的，绝对不会失败；另一个选择只在要求不可能发生的，绝对不会成功。今天我们要求心智中只有真理，今天那些治愈思维会从已痊愈者继续传达给仍有需被治愈者，且知晓他们的痊愈将在同时一起发生。

在每小时，我们会记住自己的功能是在治愈心智，如此使我们能将痊愈带给整个世界，以祈福替代诅咒、快乐替代痛苦，及上帝之安宁取代离间。这难道不值得在每小时中一分钟来接受此礼吗？难道短暂的几分不是种微不足道的花费，来换取能供给一切之礼吗？

然而，我们仍需要做好准备来接受此礼。我们开始用早晚各 10 分，默祷下述，以为此礼做准备：

*「当我痊愈时，我不是单独被治愈。我会把我的痊愈分享给整个世界，使得所有疾病的幻想从上帝之子(也就是真我)的心智中完全驱逐出境。」*

今天让你痊愈，当你歇息于宁静中准备在接受和给与同时，只保存你所给出去的，且接受上帝之语来换取所有幻想的愚昧思维。现在我们来一起使所有病患者痊愈复健，且提供祝福于有攻击之处。在一整天中，荏苒的每小时，我们以记得此思维：

*「在我痊愈时我非单独痊愈。我将祝福上帝子群与我一同康复」  
而不会忘记我的功能。*

## 第 138 课 「天堂是我必作的抉择」

在这人世中，我们相信有不同的可能选项让我们作抉择，因此天堂是一种选择。我们相信万事皆可有一正一反两面，而我们能选择自己想要的。因为我们制造了有对立性的感知及所相信是真的幻想，因此如果天堂能存在，地狱也必定能存在。真创建完全不知晓对立性的存在。

然而在这世界中，那与天堂对立的部分反而是「真」的。这扭曲感知使得选择了天堂就等于在放弃地狱，除了直到以某种人世能理解的型式反射显现外，上帝之创建无能进入人世中。真理无能来至那只会被错误感知成恐怖之处，因为这就是以为能将真理引进幻觉的错误。所有反真理的，不会欢迎真理，真理则不可能进入。

选择明显的是在逃避那表现为对立的；选择变成有双重冲突目的者要花费的时间和精力的目标。若不需决定，时间则是种浪费，而努力是种无意义的耗尽。所用的时间和精力只产生无意义、无成果和无收获，因为什么都没完成；什么都没学到。

必需提醒的是，你以为是上千种地选择，其实只是一种。而这唯一的选择也只不过似乎像是一种选项。绝不要被那无数量选择所产生的疑惑来混淆自己。你只有一个选项。在你选择此独一无二的选项后，你会了解其实是无其他选择。因为真理就是真理，其他都不是真理。真理不可能有对立的。

选择必需靠学习。然而我们无能学习真理，只能认知真理。在能认出真理后，才有可能接受真理；而也是在接受之后，才能知晓真理。知识于本奇迹课程教学架构中，超越了我们在此课程教学目标。我们的教学目标是在要你学习如何得获知识、什么是知识，以及什么是知识能提供给你的。学习选择的结果，因为选择基于你已接受你的真我和只有真理是你需要的。

在这疯狂复杂的世界中，天堂似乎显相为一种选择。然而，你尝试的所有选择中，天堂是最简易且最肯定地选择；也是其他抉择的模板，是来决定其他的选择。若你能做其他决定，你则无能做此抉择；但若先选择天堂，也就一同能够得到其他解决了。因为所有的选项，只不过是在以各种不同型态来遮蔽抉择天堂。这是最后的独一无二抉择，选择要接受或拒绝天堂。

今天开始考虑用时间来帮助我们「选择」。由你现在改其神圣目的，藉由你给时间的目的，你能证明地狱是真的、希望能变成失望、而生命终究必将被死亡征服。只有于死亡中，才能解除所有对立抗争。因为，死亡即是冲突的结束。生命被视为冲突，死亡才能拯救一切。只有一死才能解决冲突。

这种疯癫信念能在浅意识内有强烈的控制力，掌控心智而造成极度恐慌和焦虑，而绝不要放弃以为能保护它自己的信念。那惊恐的心智变魔术般的穿上用来抗拒真理的盔甲，必得想要从救灵保证的安全威胁中被救出。其所作的这些决定，完全是在无意识状态下要保持心智不受干扰、且与疑惑、理性或疑问隔绝。

天堂是一种有意识的抉择，但必需在能正确的看见且了解所有其他选项后才能做到。所有被遮蔽在黑影中的必需先被掀开，来看清楚和了解那已被埋藏许久，但再次被评估为需被丢弃的。有需天堂的帮助来打开心智之门，而纠正所有错误，弃置它们。它们现在被曝光了，使它们赤裸裸的被认知它们什么都不是，也无能产生任何引响。

当能从无意识保护层掀开且将选择放置于光明中时，有意识的抉择天堂和结止畏惧地狱是一样肯定。谁能从清楚看见和认不出的选项中还会作抉择？反之，若其中之一的选项只是毫无价值的幻想所产生的罪和痛苦，谁还会不要去选明显是有价值的？谁会迟疑不决的不去选那有价值的？

今天，我们应该迟疑不决的选择吗？当我们醒来后花 5 分，确定有理智的选择天堂，有意识认知我们于真存在和似有真理外表的无存在两项中作抉择。把模仿存在带进真实中，在光明中能看穿它的薄弱空洞。它现在不再有恐赫的力量。因为那被制造成庞大、凶狠、无情和充满憎恨的它，需要朦胧费解，才能吸引畏惧在它内投资。现在我们认出那只是种愚蠢的错误。

在我们闭眼睡前，再用 5 分肯定我们在今天每小时所作的明智抉择。而且在今天最后 5 分钟，我们也选择初醒时的抉择。当每个小时过去时，我们用短暂片刻宣誓我们要保持理智。在今天结束时，认可已选了真正要有的：「天堂是我必作的抉择，我现在已决定了，且不会改变主意。因为天堂是唯一我想要的。」

## 第 139 课 「我意愿撤销分离，复原与上帝联合为同一性」<sup>2</sup>

此意愿终止了所有无谓的选择，而决定接受真我仍如被上帝初创时一般完美。除了因不能自我确定是什么，怎么可能有选择的存在？无任何疑问不是基于这认同；所有问题都只是在反映这唯一的认同问题；也没有冲突不是涉及这个独一无二的简单：「我是什么」的疑惑。

然而，除了那些拒绝去认识其真我者，谁需要问这个问题？只有当你拒绝接受自己是真我，才能使这个问题似乎很真诚。任何生物所能确定是知晓自己，也才能确定所见的是什么。不确定自己的是在自欺，此欺骗程度的深刻，是很难被遮掩的。活着但不知真我者，就是相信你已经死了。因为除了要认同你的真我外，还有什么生命可言？谁是疑惑者？在怀疑什么？向谁发问？谁能给答案？

他只是在宣称自己不认同真我，因此变成了真我以外之物，只会变成一位不断探究到底自己是什么的疑惑者。然而，除非知道答案，他未曾活过。如果仍似不知道的继续追问，只是在显出他不要认同真我。但他是活生生的，因此证明他已接受了真我的认同。但是，他评估真我的无价值，要否定真我；他选择在生存中唯一能肯定的是无知。因为他自己否定了那有肯定性地真我，因此对生命是充满疑问和矛盾。也就是此否认，使我们必须复原与上帝的同一性。你的否定并未改变你的真我本质，但你已分裂心智成为知晓真我和非知晓真我的两个部分。毫无疑问的，你是真我。但是你却怀疑自己。然而你并不自问，哪个部分是在怀疑。

与祂同一性能治愈那些可能会怀疑和不确定自己是什么的畸形概念。这种疯癫很严重；然而，这正是此人世的共鸣意识。难道这不是在证实这世界的疯癫吗？为什么要共想这世界普遍疯病所信的悲惨是真的？所有人世所相信的都是假的。此世界的目的是让那些宣称怀疑和不确定自己者来以它为家，能不停询问他们是什么。他们会一次又一次的回到人世，直到能接受自己与上帝是同一性，而且明了不可能在疑惑自己的同时，也能够知晓自己是真我这点为止。

因为你是什么已经是固定的，我们只能要求你去接受你与上帝的同一性。此同一性已永恒存在神圣的上帝和你的心智内。其超越所有的问题和疑惑，使得任何「你是什么」的问题，皆在证实你知晓你不可能不知道的。这是个真问句，还是种陈述对真我的否定？让我们不再继续于神圣心智内填满类似此种无意义的思维。我们来到世间是有任务的，不是要来增强曾相信的疯癫思维。让我们不要忘了已经接受之来世目标。我们不只以追求快乐作为来此世的唯一目标。

我们所接受的意愿是在宣誓要每位皆与我们同行。别让弟兄们失望，否则你也会使自己失望。以爱心注视他们，使他们知晓他们是你之部分，而你也是他们之部分。这就是同一性所要教导和展现的；不会因上帝之子选择不知真我，而侵袭瓦解了上帝子群的同一性。

今天接受单一性，且只接受自己是真我，不是要改变这真实，然后依你所愿地享福于上帝无止尽的爱中。只有这是我们要做到的；今天我们要做到的也只有这件事。早晚各 5 分，我们将专心来作今天分配的作业。开始，复习我们的任务如下：

*「因为我如祂创建我时般的健全完整，我将意愿撤销分离，  
复原与上帝联合为同一性。」*

不忘祂在创建我们时所给的知识。我们能为所有祂之子记牢这知识，因为祂所创建的只有一个心智，我们开始记得：弟兄对我们而言是多么的珍贵、他们对我们是多么的忠诚、我们也是多么属于那独一无二的心智，而且父将我们多么完全的包容爱护着。

以创造之名，以及祂创造的所有和其各层次的创建，我们为所有被创造者感激所有的创建。今天，在每小时重申忠贞于被派的任务，放下那些会使对神圣目标分心的杂念。花几分用下述默祷清除所有这世界在神圣上帝之子周围所编织愚昧的蛛网，知道那些用来似乎将真我锁炼于你意识之外的混杂网丝，实际上是很脆弱的：

*「我将为自己接受同一性，因为我如祂创建我时般的健全完整。」*

<sup>2</sup> 此字「同一性」(“atonement”)是由第 16 世纪的圣经翻译者 William Tyndale 所造的一个字，直译为「单一化」(At-one-ment)。此字在奇迹课程出现 279 次，在詹姆士王圣经本出现 71 次。组成此字的其中一字「单一」(“atone”)意指「撤销复原」(“undo”)。依据奇迹课程的教导，在分离前，我们是被创建成与上帝之能源联合为「单一」的精神频道。因此「单一化」即是在撤销用肉体与上帝能源分离的幻觉，使我们复原与上帝联合为单一能源频道。

## 第 140 课 「只有救灵复原真我才能称得上治愈」

「治愈」这字句不能适用于此世界所接受为有益的复健。所有被人世感知为有治疗补救性的，只不过在企图使身体「好」一点。当心理医生在治疗心病时，他们相信心智是存在于身体内的脑子，因此心智和身体是无可能分离的。所有疗愈型式仅不过是以一个幻觉来替补另一个幻想。病人相信自己有病是种幻想；病人相信被治愈了，也是另种幻觉。他并未被治愈。他只不过做了个生病的梦，在梦中他找到奇魔处分治好他。然而，梦境的不同内涵在真理中会有什么意义？他尚未从梦中苏醒，他的心智仍维持原始状。他还没看见那能唤醒他且能结束他梦幻的光明。你不是在睡觉中，就是在清醒着。没有可能在睡和醒之间。

圣灵所带来的快乐梦(即原谅之梦)和人世只会做假醒的梦截然不同。原谅之梦不会导致心智感知成为另一种型态的睡梦，而造成梦者开始做另一个梦，给梦者预示真理曙光已来临之梦，温柔的引导他从梦中慢慢地醒来，而知晓他的梦已消失，他得到永恒的治愈。

复原为单一性能确定治愈所有疾病。因为那些了解疾病的无存在者，不会被梦境的任何型态欺骗。任何疾病是一种罪的型态；在无罪存在的环境中，身体不可能发病。回复与上帝能源联合为一，并非在治愈疾病，而仅是在移除那使发病可能的罪恶感。这才是真治愈。因为疾病现已根除，没剩余让它能回去有罪的环境。

被上帝治愈的你在安详宁静中，而非在痴梦中。因为治愈必来自于神圣；而在珍惜罪之处，你不能找到神圣。祂只居于圣殿。但于有罪存在之处，祂则被摒除于外。然而祂是无所不在。因此，罪不可能在祂慈悲中找到任何躲藏居所；神圣无所不在，罪或疾病没能有任何栖居处。

是这独一能治愈的思维。此思维不会在非真实内要分辨不同，也不企图去治愈非疾病，不注意什么被治疗。这不是魔术。此思维只是在呼唤真理来治愈。此思维不在评价幻觉大小或轻重，或探究幻觉的型式。治愈来自于神圣的思维，只着重病是幻想，而知晓幻想不可能是真实的。

今天让我们别再继续为不可能生病的寻觅治疗处方。在这世界上找不到能产生任何改变效力的治疗。将幻境带入真理的心智已经真改变了，除此之外，其他什么都没改变。一种幻觉怎么可能与另一种幻觉能区分，除了特征也许有出入之外，其本性完全是假、虚无、没实质且不可能有所差异的幻想。

今天我们练习改变对疾病来源的认识。我们不要从一种幻想转换成另一种幻觉，我们要求清除所有治疗处方的幻想。今天，我们将试图在心智中去找痊愈的泉源，因为父已将痊愈放置于我们心智中。这心智不会离我们太远的；此心智与我们的思维是如此接近，因此不可能找不到。我们只需有要去找它，则必然被找到。

今天，我们不要让疾病所显示的外表误信为真的有病。我们今天要超越外表，触及那无可能有例外的治愈泉源。我们会成功地瞭解，没要无意义的区分非真实的，和其他也是为非真实的。那无存在中，比较会信为真的一种假相或另一种假相，不可能有程度差异；所有疾病都是非真的，故都能痊愈。

我们放下随身携带的避邪物、好运符咒、念经语句，和任何以各种型态显示出的魔术，宁静的倾听能治愈所有疾病为只有单一的心病，且能复健上帝之子理性的圣灵之音。除了此音外，没有其他能够治愈。今天，只听见一个真理之声，此声结束所有幻相，我们安宁的回到上帝之永恒平静的家园。

醒后和睡前各以 5 分倾听祂，让祂教诲我们。需作的准备只是将分心的杂念摆置一边，同时总汇集它们一起撇开，不是一一的分开丢弃。它们全是相同的。我们不要分辨它们，决定哪些该丢掉，而延迟听着我们父亲说话的时刻。现在就来到祂跟前，听祂的话语。

提升的心怀和倾听的祈祷，我们手掌中不再有紧抓不放的幻想：

*「只有救灵才能称得上是真治愈。父亲，告诉我们，使我们可能得以痊愈。」*

我们将会感觉到温柔的救灵能量保护覆盖着我们，使我们沉淀至极度的宁静，没有任何幻想能侵犯扰乱那平静或提供它们是真的证据。这就是我们今天将学习的。当时钟在每小时敲打之刻，我们将默祷，然后用一分钟在专注宁静和喜悦中倾听祂给我们祈祷之回答。今天，痊愈来至我们，是终止所有隔离，且让我们终于记得了真我之日。