

## 第一段複習 介紹

我們從今天開始複習。每段複習都包含了才剛學的5課的概念，由第1課開始，到第50課結束。每次複習概念之後，我會為你作個簡述。在練習時段中，應先思考這簡述，且以下列方式訓練：開始，先念這5個概念和其簡述。之後則無須按照課程前後次序，但各概念至少練習一次。每次至少練習兩分鐘；念完一遍後，思考那概念以及相關的簡述。在一天當中，愈常練習愈好。如五個概念中有一個特別吸引你，不妨專注之。只需記得，在一天結束之前，再把它們全部複習一遍。

在練習時，無須過分拘泥於各概念簡述的字面意義或全面意義。只需著重中心思想；然後再思考那些相關的概念。應該閉起眼睛來做這些複習；如果可能，最好找個安靜的地方單獨練習。

在目前初學階段，我們特別強調練習的形式。逐漸地，你能學會無需藉助於特殊環境，仍能運用所學的概念。不僅是在平靜時練習應用所學的概念，外界愈是混亂不安，你愈需要練習。你的學習目標是在治癒你的焦慮混亂，使你有安寧。這不能藉由逃避混淆感或尋找避風港來與外界隔絕而取得。你將學到，寧靜是你內在的部分；只需要你在面臨任何情形時，能接受且認同真我。你則也會明瞭，真我生命無所不在，你的寧靜也如真我般，是無所不在的。

你會發現，為了達到複習的目的，有些概念並不全然採用它們先前所教的原文內容。你就按照當天所給的方式去練習。無需用原有的詞句，也無需依循先前建議的練習應用方式。我們現在著重的是前50課概念之間的關聯性，你會看到一個有凝聚力的思想系統結構，在引導著你。

**第51課「今天複習下述(1-5)的概念」**

[1] 「所有肉眼看見的，都是無意義的」

所以是如此，因為我只看見空無，空無是無意義的。我必須能先認知這事實，才能學習真見。現在，我所像想看見的，已經佔據了真視覺的位子。我必須以瞭解我所看見的是空無，才能放棄肉眼所見到的一切，而讓真視覺取代它們。

[2] 「我自己給所看見的加諸其意義」

我自己給肉眼所看見的空無，編織故事和評價，而只能看見自己所想像的故事。這不是真視覺，而只是種幻覺。我作的批評出自於體我，與真理有很大的差距。因我要真見，我願意承認我的一切批評判斷缺乏正確性。我的批評已傷害了真我，我不要再依照錯誤評價來看一切。

[3] 「我不瞭解所看見的是什麼意義」

當體我錯誤的批評以肉眼所看見的，這怎麼可能是真見？我所見的只是自己錯誤思維往外投射的顯像。體我無能瞭解所見的，因為它作無理性的投射，當然無從理解，且沒有必要去企圖理解。但真我有充分理由要放棄所見到的投射。如此才能騰出空位給那些能被理解、被愛和的被看見的真理。只需稍微有些意願，我就能以真視覺替換體我的錯覺。難道這不是比較好的選擇嗎？

[4] 「這些思想都是毫無意義的」

所有我意識到正在想的思維都是無意義的，因為我企圖想著無祂存在的思維。雖自稱為「我」的想法，並非真我的真思想。與上帝共想的才是真思想。我無意識到真思維的存在，因為體我思維已替代了真思維。我願意認知體我所想的是無意義的，而棄置它們。我選擇以那原應存在的真思想來取代假思想的空間。「我」的想法是無意義的。所有創作皆是基於能和上帝共想。

[5] 「我從不是因為我想像的原因而難過」

我老是在試圖正當化「我」的思維，不停的試著要它們變為真的。我自製四周的「敵人」和「壞事」，因此正當化我的憤恨，且硬要找出去抵抗和攻擊的理由。我全然無覺為了此目的，我已經濫用肉眼所見的一切，派遣所編造的人物扮演敵人之角色和壞事。我如此做，只是在防衛辯護那已傷害到真我的思念系統。我不再需要體我思維。我意願丟棄它。

第52課「今天複習下述(6-10)的概念」

[6] 「我都是因看見那沒真存在的，而難過不安」

真實的絕對不可怕，且不可能使我難過不安。真理僅會帶來完全寧靜。我的任何不安，都起源於我以自己製造的幻境來替代事實。我所以會不安，皆是因為我以幻境取代了真理。但我自己的錯誤混淆，並未影響到上帝所創建的真我。我都是為了已為見到沒真存在的，而難過不安。

[7] 「我只見到過去」

我常譴責周圍所看見的一切。我稱這是「看見」。我以過去來反駁所有人-事，因為我把每個人-事都變成我的「仇敵」，要求他們為過去負責。當我選擇原諒自己，且記得真我，則將知曉過去未曾發生；從沒有敵人或壞事的存在，如此我將能祝福周圍的人-事。我將與祂共同觀視以前不願去看見的真理。

[8] 「我心智所裝滿的全是有關過去的思維」

我只見到自己所想的，而充斥于心智中的全是過去所想的。如此，我怎能有真見？讓我記得我是在用所看見的過去，來避免讓現在拂曉於我心中；讓我瞭解我試著用時間來對抗上帝；讓我學習放棄過去，知曉我所丟棄的只是空無且未曾存在的。

[9] 「我現在所看見的非真相」

如果現在所真看見的都不是其真相，那可以說我所看的是空無。然而，只有現在是我能真看見的。我的選項並非是要看見過去或未來，而是選擇要不要看。我所選擇看到的，已使我付出失去真視覺的代價。讓我再次選擇，使我能真見。

[10] 「我所想的皆是毫無意義的」

我只知曉自己私人思維的存在，但我不可能有個人隱私的思想。這些思維有什麼意義啊？它們並不存在，因此不可能有意義。然而，我的心智是創建的部分，也是創建者的部分。我寧可不加入宇宙之思潮，只要有自己可憐及無意義的體我「私人」想法，來遮蔽原本是真我的真思維嗎？

**第53課「今天複習下述(11-15)的概念」**

[11] 「我的無意義的思維顯示給我一個無意義的世界」

既然我所意識的思維是無意義的，它們所顯示出的世界畫面也必定是毫無意義的。那製作此世界者，必定是位元瘋子，才可能製造此種無理智的瘋癲。真理並非瘋癲無理性。真思想及瘋癲思念都在我心智內。因此，如果我選擇要看見導引我之聖靈所見到的，我要選擇用真思想，才可見到真世界。

[12] 「我所以不安難過是因為我看見一個無意義的世界」

瘋癲思維是很不安的，它們所製造的世界也無存有任何秩序。那混亂統治的世界，代表心智的混淆和無紀律。在如此世界中，我無可能生活于寧靜中。我很感激此世界全是假的；除非我選擇要珍惜它，我可選擇不看見它的存在。如此我則選擇不要珍惜那完全瘋狂且無意義的世界。

[13] 「無意義的世界引發畏懼」

完全瘋狂會引發畏懼感，因它完全無可信賴，且不可能作為信任的根基。在精神錯亂中沒能有可靠性；它會表現出無希望和無安全感。但如此的世界並非真世界。我自己把假世界真實化，且還因為相信這虛假世界而受痛苦。現在，我選擇撤回這錯誤的相信，而用信任真理來取代誤信。如此選擇認知它的無存在，將使我避開無意義的世界所造成的畏懼影響。

[14] 「上帝沒創建這無意義的世界」

如果祂沒創建此世界，它怎有可能存在？祂是所有意義之泉源，所有真理皆存在祂心智中。因祂與我共同創建，在祂心智內的真理，也在我心智內。既然那完美的創建是我的家園，為什麼我選擇仍要繼續受自製的瘋癲思維影響之苦？讓我記住自己有選擇力量，且認知真我之家園。

[15] 「我的思想是體我自繪的圖片」

無論我看見什麼，都是在反映出我內在的思想。我的思維告訴我是從那來，我是什麼。見到此人世充滿痛苦、喪失及死亡的事實，表示我只見到心智繪製的瘋癲思維圖片，而不允許真思維的慈悲之光，照亮我所見到的痛苦、喪失及死亡。然而，祂之方式是確信的；體我所繪之圖片無能勝過祂之道，這也並非是我的意願來製造它們。我的意願即是祂的，我將不會把其他偶像亂神擺置於祂之前頭。

第54課「今天複習下述(16-20)的概念」

[16]「我不可能有中性的思想」

所有的思維都有產生影響的力量，所以不可能是中性的；它們可製造假世界，也可領導我去真世界。思維不可能沒有影響力。我自己的錯誤思想，造成我看見油然而生於肉眼前的假世界；但我能讓那錯誤視覺被聖靈更正，而且也能讓真世界在真我眼前油然升起。思想必定是真的或是假的，必定為其中之一。由我所見到的，能顯示出我有真的思維或假的思維。

[17]「我不可能看見任何中性的東西」

我所見到的在作證我在想什麼。生命即是思想，若我不想，我則無能有生命存在。我知道我的心智慧改變，因此，我所看見的世界也能改變。讓我以代表正確心智的方式來觀望此世界。

[18]「我非單獨經歷到自己思維所投射的影響」

如果我無能有私人的思想，我不可能看見一個私人感知的世界。雖然是種瘋狂分離的思念，它也必得先共同想到，才可能將所見的世界固定化。但是，那所共想的是空無且不存在的。即如同我的分離思維能引發各人製造其各別離間的世界；我也可呼籲那能與每個人一起共想的真思維。我的真思維會顯示給我被原諒的真世界，也同樣的能喚醒每人的真思維，且誘發他們的真視覺。

[19]「我不可能單獨經歷著我的思想所引發之影響」

我無可能孤立的。我所想的、所說的及所做的，皆觸及整個宇宙。上帝之子的思想、話語或動作不可能無影響力的，因為他無孤立的可能。因我的心智即是上帝之力量，我有力量去改變自己和每個心智。

[20]「我決定要有真見」

認知我的思想有影響力之特質，我決心要真看見。我要目擊那些證人，顯示出我對人世的思維已做了改變；我要由我所觀看的，來證明我已經用愛替換了畏懼，笑聲替換了淚水，以及豐碩替代了喪失。我將要看見真世界，而且讓真世界教我，真我的意願和祂的旨意是相同的。

**第55課「今天複習下述(21-25)的概念」**

[21]「我決定要以不同的視覺來看所有人-事」

我現在所見到的只是疾病、災難和死亡之圖片，這些不可能是上帝為祂摯愛之子所創建的。我所以看見如此的圖片，是在證明我不瞭解祂。因此我也不瞭解祂之子。由我所見的，也已經告訴了我，我不知道自己是什麼。我下定決心要見到內在真理的見證者(真我)，而非我的幻相(體我)。

[22]「我所看見的，完全是種報復之型式」

我所看見的世界，絕不能代表愛的思想，它是用一切來攻擊一切的圖片。此影像絕對不是在反映祂之愛及祂對其子的摯愛。這是我自己的攻擊思維所製造的圖片。愛的思維才能將我避免再繼續維持對世界的錯誤感知，而接受祂意願要贈送我之寧靜。

[23]「放棄攻擊思想，才能脫離此世界」

只有此概念是我的救靈。若沒存有攻擊思念，我不可能看見一個攻擊性的世界。當寬恕原諒讓愛回到我的意識中時，我將能見到一個安全、寧靜和歡欣的世界。這是真我選擇要看見的，來替代體我所見到的。

[24]「我不知道什麼是對我最有益處」

我若忘記自己是真我，如何能知道什麼對我最有好處？那些我以為對我最有利的，僅會將我被此世界的幻覺捆綁更緊。我意願跟隨上帝派遣的聖靈，導引找尋對我最有利益之道，且認知我自己不可能知道什麼是對我最有利益處。

[25]「我不知道任何目的和意義」.

對我而言，所有的目的都是為了要證明自己的幻想是真的。我也企圖利用所有人事的目的，來證明自己的幻想是真的。我所以相信此世界是真的，也是在為了證明自己的幻想是真的。因此我認不出它的真目的。我所給予的目的已導致了我所見到之恐懼世界的畫面。讓我撤回自製的目的，打開心智來接受真目標且學習它之真實性。

第56課「今天複習下述(26-30)的概念」

[26] 「我的攻擊思維是在打擊真我的無懈可擊之本質」

當我見到自己持續不斷的被打擊時，怎可能知道我是誰？病、痛、老和死似乎一直在威脅著我；我的希望、期待和計畫也似乎都是被我無能控制的外界操縱著。然而，完美的安全和滿足是真我的天賦本質。體我試圖要丟棄我的天賦，硬要用我肉眼所見到的世界來替換真我本質。幸好，祂為我保持著真我的安全，我的真思維會教我那真本質是什麼。

[27] 「我要真見之渴望，超越其他一切」

知道我所看見的能反映出我是認同體我或真我，我才瞭解最需要的是真視覺。我用肉眼看見的世界，見證了我自製那充滿畏懼感的體我影像。如果要記得真我，必須先能放棄這自製的體我圖片。當真我取代體我時，我必能獲取真視覺。用真視覺，我將以慈善和愛心之眼看見自己和這世界。

[28] 「我要有不同看的法渴望，超越其他一切」

我所看見的世界，已將自製的恐怖畫面固定且保證它的持續存在。於現在所見到的世界中，真理無法進入我的意識中。我要讓聖靈打開此世界後面的那扇門，使我能看穿此人和事，見到上帝之愛反映於人世間。

[29] 「上帝存於我用真視覺所見到的一切」

在每一個自製的體我影像背後，真我仍維持無變化狀態；在每一個我用來遮掩愛之面容的垂簾後面，祂之光明並無變得較黯淡；超越所有那瘋癲體我的意願，是真我與其父之聯合意願。祂仍是永遠存於所有時間和地方。生為祂之部分的我們，將掠過時間和地方的外表，而認出真理。

[30] 「上帝存於我用真視覺所見的一切，因為祂在真我心智中」

在我心智中，在所有離間和攻擊的瘋癲思維後面，是知曉一元性之永恆的真我。我雖可能忘記真我，但從未曾失去真我；祂被保存在上帝的心智中。上帝未曾離開祂的思維。真我是祂的思維部分，因此也未曾離開祂的思維，與祂之思想是同一性的。

第57課「今天複習下述(31-35)的概念」

[31]「我不是所看見的世界中之受害人」

如果我能選擇讓所看見的世界完全消失，我怎麼可能是那世界的受害人。我的鎖鏈已經鬆開了，在我願意讓它消失的希望之刻，鎖鏈已鬆開了。監獄的門已是敞開著，唯一我需要做的，只是走出去。僅是那要繼續留滯于人世的渴望，讓我成這世界的囚犯。我要放棄此病態的瘋癲祈求，而終於離開牢獄而走進陽光中。

[32]「我發明編織了所看見的世界」

我假造了那我以為看見關禁自己的監獄。我只需要承認那是自己編造的，我就得到自由了。我犯了一個特大的錯誤：相信上帝之子能被監禁；我不要再犯此錯誤。上帝之子是上帝創建的真我，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體我。

[33]「我能用另外的方式來看此世界」

既然這世界之目的並非由我所撰寫的，我必定能由另一個角度來看它。體我所看見的一切，都是顛倒是非的；體我所想的一切，也與真理相反。體我把這世界看成是上帝之子的監牢。然而，這世界必為他自由之處。我要以此方式來看世界，視此世界為上帝之子找到他的自由之處。

[34]「我能選擇看見安寧來替代體我的錯誤感知」

當見到這世界是自由之處時，我已瞭解它反映了上帝的律法，非體我製造要它去遵循的規則。我將瞭解這世界記憶體在安寧，而非戰爭。我將感知到安詳和寧靜也存在於那些與我分享這世界的每個人心智中。

[35]「我的心智是祂之部分，我是非常神聖的」

當我與弟兄們共用世界之安寧時，我開始能瞭解那寧靜是來自於真我心智深處。我所見到的已被原諒之光照耀著，也反照給我自己原諒之光。在此光明中，我開始見到那被深藏著對體我形相的幻想。我也開始瞭解，且看見所有生命與我是同一性。



**第58課「今天複習下述(36-40)的概念」**

[36]「我的神聖性環繞真我所見到的一切」

真世界的感知來自於真我的神聖性。已被原諒後，我不再認同自己是有錯失的體我。我能接受自己是純淨的真我。由真視覺的瞭解，我只能想著真我思維所顯示給我的，而只看見神聖的世界。

[37]「我的神聖性祝福這世界」

感知真我的神聖性，並非只單獨祝福真我而已。在聖光內見到每個人-事，都分享祂帶給真我的歡欣。因為無任何生命是與此歡欣分開的，任何生命與我分享神聖性。當我能認出自己的神聖性時，這世界的聖光也開始閃耀著讓每人都能見到。

[38]「沒有任何無能由真我之神聖性成全的」

真我之神聖性有無限的拯救力量及無限的治癒能力。除了需從體我編造的幻覺中解救出外，還有什麼需要被救的？除了錯誤的認同身體外，還有什麼幻覺可言呢？當我宣稱自己認同真我時，我的神聖性能撤銷所有體我的幻覺。在與上帝分享的聖光中，所有偶像皆消失無蹤。

[39]「真我的神聖性是我的救靈」

真我的神聖性，能將我由所有罪惡感中拯救出來。這也是認知了世界的救靈。一旦接受此真我的神聖，沒有任何能使我害怕的，因此，每個人必也能分享此理解。這是上帝贈送真我及這世界之禮。

[40]「真我是受祝福的上帝之子」

這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。所有最好的都是屬於我的，因為上帝要贈送給我。真我不可能受痛苦，損失或被剝奪。吾父繼續護衛、支持和引導我。為祂之子，真我永遠被祝福。

第59課「今天複習下述(41-45)的概念」

[41] 「上帝與我隨行至任何我去之處」

祂永遠與我同行所去之處，我怎可能會孤獨？祂靜謐安寧的存在我心智中，我怎可能被任何人和事困擾騷動？有祂之愛和歡欣環繞著，我怎可能受痛苦？讓我不要再繼續珍惜對體我的幻想。上帝與我隨行至任何我去之處，我是完美的。

[42] 「上帝是我的力量，視覺是祂之禮」

今天，讓我不再用肉眼看一切人和事；讓我意願用上帝賜予的真視覺來替換體我可悲的視力。基督視覺是祂贈予真我之禮。讓我今天來領取此禮，讓這一天幫助我理解祂之永恆。

[43] 「上帝是我的泉源，離開祂，我則無能真見」

我只能真正看見祂意願我去看見的，而沒看見到其他的。在祂旨意之外，只有幻境。此幻境是當我選擇要看祂以外的；此幻境是我選擇企圖藉由肉眼所看見的。祂贈與了我基督視覺，取代體我的肉眼視覺。只有藉由基督視覺，我才能選擇真見。

[44] 「上帝是讓我能真見之光」

在黑暗中，我無能看見。上帝是唯一光明。因此，若想真看見，我必須藉由祂之光。體我自己定義什麼是看見，但那是種錯失的。現在祂使我瞭解只在祂之光明中，才能真看見。我歡迎真視覺顯示給我的快樂世界。

[45] 「祂是我用來思想的心智」

所有我的真思想，皆是與祂共同想的。因為真我的心智與祂分不開，沒有任何思想，不是與祂分享的。離開祂，我不能有真思想，因為，離開祂的心智，我則無心智可言。為祂的心智部分，祂想著真我所想的；真我也想著祂在想的。

**第60課「今天複習下述(46-50)的概念」**

[46]「上帝是那使我能原諒的真愛」

上帝從不譴責，因此無須寬恕。無可責備者不可能被怪罪；那些接受自己是純淨者，只會看見無需原諒的他人。原諒是反映于人世中的上帝之真愛；由原諒，我將認知自己的純真。原諒將帶我至接近天堂之門，祂之愛即能夠觸及至我，而將我提升至祂永遠為我保留的老家。

[47]「上帝是我所信任之力量」

我並不能靠自己的力量來原諒。而是，在原諒時才能記得我是在藉由內心原有上帝之力量。當我開始瞭解這點，我也能認出祂之愛反映於世間。我感覺祂之力量萌發微動於內心中，因而能原諒一切。我開始記得那體我選擇要忘記的真愛，但那真愛永遠忘不了真我。

[48]「沒有任何可畏懼的」

當我能用真見時，這世界將是如何的安全，一切不會如我現在所想像看到的。任何人和事皆傾向著我，給與我祝福；我將認出每位皆是我摯愛之友。在那完全被原諒和給予原諒之世界，有什麼可害怕焦慮的？

[49]「聖靈一整天都在我耳邊為上帝傳話」

上帝之音(聖靈)在每片刻都繼續召喚我的原諒來拯救我；無時無刻，祂在指令我的思維，引導我的行動，帶領我的腳步。真我穩健的邁向真理。真我沒有其他可走之道，因為聖靈是上帝贈與其子之唯一聖音和嚮導。

[50]「上帝之愛維持支撐著我」

當我傾聽聖靈時，我被祂之愛支撐著；當我張開基督之眼時，我能見到祂之愛照亮世界來讓我看見；當我原諒時，祂之愛提醒我是祂純真無錯失之子；當我用祂所贈與的真視覺看這世界，我記得自己就是祂之子。

## 第61課「我是世界之光」

除了上帝之子外，還有誰是世界之光？這是有關你是真我的言詞陳述；此為反自欺、反自大和反自尊的陳述。此句完全不是在形容你自行繪製的體我形相，也非在描述那些你賦予所有崇拜偶像的特質。此言詞所指的是你被上帝創建之本質，只是單純在陳述這事實。

對體我而言，「我是世界之光」是種自我顯耀。但體我不瞭解真謙遜，誤以為謙遜是自扁。真謙遜是接受你的救靈功能，而不接受其他任務。堅持不能履行上帝指派我們作世界之光的功能，並不是真謙虛，而是體我傲慢的在否定救靈之功能，而且堅持那不可能是你的功能。

體我必是自負高傲的。接受今天的概念是真謙遜，因為聖靈在告訴你這個真理。這是開始接受你在人世的真功能，也是從事救靈工作前必須跨出之第一大步。這是正面的聲明你有被救的權力，且認知祂給予你去救其他靈魂的力量。

今天盡力重複思考「我是世界之光」這概念，但不需超過1-2分鐘。今天的概念是在應答所有幻象與誘惑，而可以將你所有自製的體我幻影帶進真理，幫助你達至安寧的目標、無負荷及確信的離開幻境。開始思考：

*我唯一的功能是為世界之光，這是為什麼我存在這世界的目的。*

如可能，最好閉上眼思考一會兒上述聲明，讓幾個有關思維也進入意識中。若開始不能專心而漫想時，再次回到「我是世界之光」的中心思想。確實要以這練習作為今天的開始與結束：如此將能使你在睡醒時就認同你的真我，整天繼續加強此認同，然後在睡前，再次重聲你的功能及你在人世的唯一目的。

今天的聲明，遠超越體我所描繪有關你的目的和你是什麼之可悲概念。為人世救靈者的真我，有作此聲明的必要，這是我們在下面幾星期要從事救靈工作幾個步驟中的第一步。試著準備開始建立一個穩固的基礎。你是世界之光。祂已經將拯救祂之子的靈魂計畫交給你了。

## 第62課 「為世界之光，我的功能即是在寬恕原諒」

你的原諒將能照亮黑暗人世而復原其光明；原諒能讓你認出光明存在於所見到的一切中；原諒顯示出你是世界之光；藉由原諒，也讓你記得你的真我。因此在你的原諒中，存在著你的救靈功能。對體我和世界所繪製的幻想都是同樣的假相，這是為什麼所有原諒皆是送給真我之禮。你的目的是學習如何找到真我；你的認同身體，已否認且摧毀了真我和其創建者。現在學習如何記得真理，如此寬恕原諒才能取代批評責難；也因如此，生命之思維才能取代死亡之思維。

記住，你的每次責難和攻擊，都是在提醒自己是衰弱無力的；你的每次寬恕原諒，則是激發內在基督的力量。你能不開始瞭解原諒為你帶來多少益處嗎？原諒能從你心智中，排除所有衰竭、壓力和疲憊感，原諒能消除所有痛苦、罪過和畏懼，於你意識中復原祂所賜予真我的無能被傷害之力量。

讓我們欣喜以練習「為世界之光，我的功能即是在寬恕原諒」作為今天的開始與結束，且在一天中儘量記住這概念。這認識會幫你將今天成為祂意願要你有的快樂。這宣言將能幫助那些在你周圍，或似乎處在遙遠時空的人們分享此快樂。

儘量數次閉眼告訴自己「為世界之光，我的功能即是原諒；我要快樂，所以將履行此功能。」然後持續思索1-2分鐘。讓相關的思維進入你的意識；若開始有分心的時候，記住重複今天的概念，然後加上：「我要記得因為我要的是快樂。」

《譯者從正文摘譯有關此練習的批註：當你以氣憤和責難壯大自己時，體我也因此而產生有力感。體我教你把自己的罪惡感往「外」丟，責罵那些你已判定為害你者。你自己失去安心喜悅，但要怪罪他人，要他人負責。然而，你內心反而會因怪他人而更增加不安，責難會灌溉且增長自己的罪惡感。責難他人就是在批判自己。體我絕對要試圖用各種方法使你無能瞭解這點。這也是為何原諒似乎是使體我有脆弱感。體我堅持，若不保護自己的權益，為你的權益奮鬥，誰會幫助你？這是大錯特錯的。》

第63課 「世界之光藉由我的原諒帶寧靜給每個心智」

能有力量為每個心智帶安寧平靜，你是多麼神聖啊！能學習去知道方法，由你來完成此任務，是多麼有福啊！還有其他什麼能給你更多欣喜？

你的確是擁有此原諒功能的世界之光。其他上帝之子仰仗你來解救他。寧靜已經是屬於你的，所以才能從你轉給他人。絕不要用接受微不足道的目標和無意義的渴求，來取代你的原諒真功能，否則你會忘記真我的任務，而將上帝之子留在地獄中。這不是一種隨便的要求；我要求你能先接受救靈任務為自己所有的之後，才能分送給他人。

我們理解此功能的重要性，而整天會記得重複：

*「世界之光藉由我的原諒帶寧靜給每個心智，上帝派遣我作為拯救人和事的管道」。*

你也許覺得閉著眼比較容易作此練習，花1-2分鐘讓相關思維進入你意識中。但不要等著能有閉上眼的機會才做；不要讓任何加強今天概念的機會溜走。記住，上帝之子仰仗你為他之救靈；除了你的真我外，誰是祂之子？

《譯者從正文摘譯有關此練習的批註：複健的第一步是承認你一定已作了錯誤決定，但可選擇相反之決定。不能對自己有鬆懈，你需瞭解回復康健並非緣由於你自己，而是由上帝放置於你內心。需你要作的部分，只是將思維回復至決定錯誤的瞬間，然後將它交給聖靈。儘量真誠的說下列的禱告：

*我必定已做了錯誤決定，因此，不安心，*

*是我自己做此錯誤決定，因此，也可以做另外其他的決定。*

*我有意願要做另一個決定，因為我要寧靜的心智。*

*我不會有缺愛感，因為若有意願讓聖靈處理，祂會修復我所有錯誤決定的結果。我意願讓祂為上帝-為我決定一切。》*

## 第64課 「讓我不要忘記真我的功能」

「不要徘徊於誘惑中」是在用另一個方式來陳述今天的概念。你所看見的世界之目的，遮蔽了你的原諒功能，甚至給你藉口去忘記此功能。對你很有誘惑性的是要丟棄認同上帝之子的感知，而誤信肉體的形相呈現，及用肉眼來觀看一切。但是肉眼所能見到的，僅是種誘惑的形式，因為那就是身體的目的。然而，我們曾學到，聖靈能將所有你製造的幻覺，給予其他用處和目的。對聖靈而言，此世界是讓你學習原諒自己錯誤及缺愛感的教室。在此種感知中，對身體外表的誘惑，即能被轉換成解救靈魂的認知。

再複習我們前幾課才學到的，你的功能是上帝派你作為一盞世界之光(原諒光)，只有體我的畏懼感，會引誘你去錯誤相信你不夠資格接受上帝派遣的任務。這世界的救靈工作等待著你的原諒；因為藉由原諒，上帝之子才得以脫離虛幻及誘惑。你即是上帝之子。

只有履行上帝給的功能，你才能快樂。這是因為你的功能就是在用那產生無可避免的快樂之方式取得快樂。你沒有其他方式獲取快樂。每次選擇是否要履行此功能，你只是在選擇自己要不要歡欣快樂。讓我們在今天記住這點。讓我們在早、晚和整天隨時提醒自己。

預先做好準備，記得你所要作的任何決定是很單純的：每個決定會導致歡欣或不快樂。你會有困難作如此簡單的決定嗎？讓我們不要被複雜化的外型欺騙。複雜外型並非有複雜的內涵。你要選擇作任何決定人事之內涵，不可能與這單純抉擇有所不同。這也是聖靈所看見的抉擇。因此，這是唯一的選擇：快樂或不快樂。

今天至少花10-15分閉眼靜思：

*「讓我不要忘記我的功能；讓我不要被誘惑去企圖以體我的目的取代祂之目的。讓我選擇天賦給我原諒之光而歡欣鼓舞。」*

若能記得你的功能對你和世界的重要性，有關的思維會進入你意識中來幫助你。在整天中數次短時段練習時，花幾分鐘想著上述的概念，不要想其他的事。剛開始也許會有困難，因你尚未熟練精通心智訓練。你也許必得重複「讓我不要忘記真我的功能」很多次，才能幫你集中注意。兩種短時段練習是有必要的：

- 閉眼試著專心想著「讓我不要忘記我的功能」，
- 張開眼，無選擇性的讓視覺漫遊你四周，告訴自己：「我的功能是來解救這世界」。

## 第65課 「我唯一的功能是上帝給真我的」

這概念是在確認你堅定承諾解救靈魂之功能，也在提醒自己，除此之外，你沒有其他功能。你若仍珍惜其他的目的，救靈則不可能是你的人生唯一目的。要能完全接受救靈為來此人世的功能，需先能：(1) 認知真我的唯一功能是救靈，(2) 放棄其他體我為你編織的目標。

這就是你能與其他救靈者，擔當解救世界功能的唯一方式。這是唯一你能真心的說：「我唯一的功能是上帝所給我的」；這是你能找到心智寧靜的唯一之道。

今天開始和接下來幾天的練習課程，都要用15分來練習理解與接受今天概念的意義。它能將提供解決你所有的困難，；它會放在於你手掌中那能打開關閉心智大門之秘訣，。它是解析所有問題之答案。

試著在接近相同時刻來做這些每日練習。也在今天預先決定要在何時練習，然後要儘量按照那時間表。如此，是讓你在追求無謂的世間瑣碎目標時，為你在一天中能騰出時間，為上帝保留一段時間。這是長期訓練你心智的步驟，也因如此，聖靈才能一致性地與你分享祂的目標。

在練習時，先複習「我唯一的功能是上帝給真我的」。然後閉上眼睛，再默念一遍，留意自己心中所浮現的思念。開始時，不要企圖只注意與今天概念相關的思念。而應該要試著掀開每個干擾心智的雜念。儘量越少理會或關心它越好，只注視著它，且用此句將它丟棄：「此思念反映出那會阻止真我接受唯一功能的目標」。

過一會兒，干擾的雜念必定會愈來愈難找到。但是，再試著繼續一兩分鐘，企圖抓出幾個溜進心智的雜念；但也不必費經力或過分勉強去找。然後，告訴自己：「在這清淨的心坎，讓我撰寫真我的功能」。你不一定要用上述字眼，只需重申你意願讓真理來取代那虛幻的目標即可。

最後，再默念一遍「我唯一的功能是上帝給真我的」，然後用剩餘的練習時刻。專注於它對你的重要性；接受此概念能帶給你的解脫，因為此概念能一次就完全徹底解決你的衝突；無論你自己如何愚蠢的胡思亂想，在某種程度上你是期望拯救你的靈魂。

用下列形式，每小時至少作一次較短的練習：

「真我唯一的功能就是祂賜給我的。我不要，也不會有其他的功能」。

有時，閉起眼睛練習，偶爾睜開環顧四周。如完全接受今天的概念，你所見的一切會完全改變的。



## 第66課「真我的快樂和功能是相同的」

你必定注意到最近的幾課都是著重在履行你的功能和達到快樂之聯繫，因為你尚未理解它們的關係。實際上，它們不只是有關聯，他們是相同的。它們的形態也許不同，可是內涵是完全相同。體我不停的在與聖靈爭辯什麼是你的功能之基本問題。它也不斷與聖靈爭辯什麼才是你的快樂。這種爭辯非為雙向的。體我攻擊，而聖靈無反應。祂知道你真正的功能是什麼，祂知道你的功能即是你的快樂。

今天我們將試著略過那些無意義的爭辯，而達至你的真功能。我們不再參與無謂的爭辯。我們也不再定義什麼才是快樂，且決定取得快樂的途徑；我們不再以傾聽體我對聖靈的挑戰來縱欲它，我們只因能夠瞭解真理而歡欣。

今天長段練習時刻之目的，就是在接受此事實：祂給你的功能與你的快樂間，不僅具有極真實的聯繫，它們其實是相同的。祂只會給你快樂。因此，祂所給你的功能也必定是快樂；雖然它們外表似乎不同。今天的練習就是幫你超越此兩者外表上的差異，而認知它們的內涵在真理內是完全相同。

開始十至十五分鐘的長段練習，以默念下列概念開始：

「上帝只給真我快樂。

祂已經給真我功能。

因此，真我的功能必定是快樂。」

雖然你可能不願接受此結論，試著瞭解這一論證的邏輯性。除非前面兩個前提已是錯誤的，才可能導致錯誤的結論。我們在練習時，不妨先思考這兩個前提。

第一個前提：上帝只給真我快樂。這當然有可能是錯的；但它若是錯的，你必須把祂定義成非上帝。愛不可能給予錯失；凡非快樂的，則是錯失。祂不可能給祂無擁有的，也不可能擁有非祂所有的。除非祂只給你快樂，否則祂必是有罪惡的。你若不接受第一個前提，就是相信祂是邪惡。

第二個前提：祂已經給真我功能。我們已見到，你的心智只有兩部分。一部分由體我掌控，會編織夢幻；另一部分則是聖靈之家，是真理所在之處。你只能從這兩位嚮導中選擇，而你選擇的結果也只有兩種：體我總是在激發畏懼不安，而聖靈一直在提供給你愛來取代畏懼。

因此，你的功能若非由那為上帝發言的聖靈建立的，就是由那取代祂的體我所編制的。哪一個才是真的？除非是祂給你的功能，就是體我之「禮」。體我本質既然只是幻覺，所能給的也必是虛假的，它真有什麼禮物可以給你嗎？

在今天較長的練習時段中，思考在你心智記憶體有多少以為是你的功能之幻覺形式？你曾聽從體我引導，以多少方法去尋找救靈？你有找到了嗎？你有快樂嗎？它們讓你有安寧嗎？我們今天必須非常誠實，記住它們所帶給你的結果；思索你對體我所提供那些會使你快樂的期待，是否合理？體我是聖靈之音以外的唯一選項。

你不是聽見瘋癲狂吼，就是聽到真理。試著以上述結論的前提，作為抉擇基礎。這結論是我們唯一可能共用的。因為這是祂分享給我們的。

相同的就是相同，不同的就是不同，今天的概念是邁向這感知的另一大步。一邊完全是幻相。另一邊完全是真理。讓我們今天試著理解：只有真理才是真的。

于較短的練習時段中，用下述建議的形式，最好每小時能練習兩次：

「真我的快樂和功能是相同的，因為是祂給我這兩項」。

不要超過一分鐘，慢慢默念且思考這概念。

## 第67課 「真愛創建了類似祂自己的真我」

此概念是完整且正確的描述你的真我，這也就是為何你是世界之光，這也就是為何祂派你為人世的救靈者。也因未如此，上帝之子依靠你解救他的靈魂。他因為你是真我而得救了。今天，我們全心全力顯示你是真我，且即使只是在瞬間的認知，已能完全理解此真理。

在長段練習時刻中，我們將思考你的真我，及其完全無變換的本質。以默念下述有關真我的事實開始，花一兩分鐘的時間再增添幾個相關的想法，例如：

「神聖者創建真我為神聖的」

「慈善者創建真我為慈善的」

「善於相助者創建真我為善於相助的」

「完美者創建了真我為完美的」

凡屬於上帝特質的，皆能適用於我們。今天，我們將試著棄置你自己對上帝之定義，而以祂自己的定義取代你的錯誤定義。再強調此事實：你即是祂定義之部分。

在數次思考上述有關你的本質之概念後，試著讓雜念溜失片刻。在這短暫的準備空隙中，試著越過所有體我預先想出有關你的形相和圖樣，直達至你的真我。愛既然已經創建你如同祂一樣，那愛之本性必定也存於你內。于你心智某處，真我等著你去找到祂。

你也許感覺必須得常重複今天的概念，才能取代使你分心的雜念。你也許需要繼續增添其他有關真我的想法，而使你有可能是由短暫的無思念之間隔中，成功地掠過所有的雜念，達至你認出愛所創建的真我之明亮閃耀光芒。無論你感覺是否能成功，有信心你在今天將會更接近意識到對真我的認識。

因為你的心智已充斥著錯誤的體我編織形相太久了，多重複思考今天的概念會特別有幫助。一小時內最好能默念四、五遍，越多越好；隨時提醒自己「愛創建如同祂自己的真我」，這對你最有益處。傾聽那真正的你，會幫助你認同真我。

在較短的練習時刻中，試著理解你所聽到的，絕不是你那微弱孤獨的聲音。而是聖靈在提醒你，你的真父及真我。此真理之音能取代所有體我欺騙叫囂你是身體。這單純的真理告訴你是上帝之子，你是真愛所創建類似祂自己的真我。

## 第68課 「真愛中無怨尤能存在」

你是由真愛創建類似祂自己的真我，因此只能知曉真我，不可能懷有一絲怨尤。凡存有一絲不滿怨尤者，就表示你已忘記了真我；會抱怨即是已經認同了身體，選擇讓體我掌控你的心智，且詛咒身體的死亡。你可能尚未完全瞭解埋怨對你意識的影響：它會將你與你的泉源似乎分裂隔離，使你變得與祂不同。反而使你相信祂像你一樣，變成了身體，因為沒人能夠把創造自己者，想成不像自己。

真我仍舊保持與其泉源溝通，且與上帝認同。那關閉於無意識內的真我，似乎在睡覺著；然而，另外那真的在睡且編織夢境的心智部分，反而似乎是清醒的。這一切真能夠只因為心懷怨尤而引起嗎？它是的確能夠有如此的力量！因為滿肚子有牢騷者，已經否認他是由愛所創造的，在他怨恨的夢中，創造者反而會變得使他恐懼。誰會夢到怨恨，而仍會不怕祂呢？

即如祂以自己的肖像創建其子群一般；凡是有所不滿者，必定以他們自己的肖像，將上帝(真愛)重新定義描繪。即如那些選擇原諒者，必能找到寧靜；那些心懷怨尤者，必定受盡錯失缺愛感的苦痛。即如能寬恕原諒者必定記得自己是真我；心懷怨尤者，必是已經忘記了真我。

如果真相信這事實，你還會不寧願放棄怨尤嗎？也許你認為很難能做到毫無怨尤的境地。其實，這單純取決於你的動機。今天我們就要讓你發現毫無動機的感受。只要讓你能嘗試到一小點成功的滋味，動機則不再是你的問題了。

在今天的長段練習時刻中，先開始搜尋你認定為最使你難受的人和事：有些可能很容易地就想到；有些可能是你以為所愛的人，但仍會稍有絲不滿之處。你會很快的發現，在任何人(包括自己)，你會珍惜一些有關他們的怨尤。讓你感知自己孤單的處於整個宇宙中。

現在，決定把所有的人都視為朋友。一位一位的想著，概括的說：

「我要視你為友，使我能記得你是我的部分，而能認知真我」

剩餘的練習時間，試著想像你與所有人和事都完全心平氣和，安然相處於此世界，受到愛和保護，你也以愛回報世界。

試著感知安全環繞護衛且支持著你。試著相信沒有任何能傷害你，即使只是瞬間也好。練習結束時，告訴自己：

「愛中無能含有怨尤，當我能丟棄抱怨哀歎，我將能知曉真我所擁有的安全」。

在較短的練習時刻，將今天的概念運用於你對任何人產生怨尤之際，不論他是否身處在你眼前，默念：

「愛中無可能含有怨尤，讓我不要背叛真我」。

此外，每小時再默念幾遍今天的概念：

「愛中無可能含有怨尤，讓我擱置所有埋怨於一旁，而於祂中喚醒真我」。

## 第69課 「我的怨尤不滿遮蔽我內在的世界之光」

沒人能見到被怨尤所掩蓋的一切，因為你的埋怨蓋住真我內的世界之光，造成你與每個人都一起站在黑暗中。但當你提升怨尤之簾幕時，你們將能一起從黑暗中被解放。現在，處於地獄中的你就和你旁邊的他分享救靈。在世界之光中，他能一起解救你們。

今天讓我們再次試圖觸及你內在之光。在開始較長段練習時刻，讓我們先思考自己試著在做什麼。我們確實的企圖觸及世界之救靈，我們試著看穿掩蓋一切的陰暗簾幕。我們試著提起簾幕，而看見上帝之子的淚水在陽光中消失。

用這些完整的理解和決心，在今天的較長段練習時刻中，開始觸及那唯一珍愛的：深知拯救靈魂是我們唯一的需求。在人世中，沒有其他之目的，也沒有其他必須履行的功能。學習救靈(復原真我)是我們唯一的目標。讓我們找到內在之光，舉起此明燈，讓每位和我們一起尋找者，能看見光明而歡欣鼓舞，結束那古早的探索。

現在很安靜的，揮掉平常充斥於意識中的所有雜亂影像。想像你的心智如同被灰黑的雲層環繞著，但因你好像站在雲層之外，只見到灰暗雲層。你沒試著穿越黑雲層，故無能知曉它們只不過是如空氣無實質的霧水。從你所站之處，你沒理由去相信那被黑雲覆蓋的是多麼燦爛的陽光。你只看見黑雲層，且相信那就是固定事實。你沒試著去看穿或通過它，而這正是唯一的方式去知曉它不是真的。今天，我們要嘗試去穿過它。

在想通你在為真我和人世該做的事之重要性後，試著沉著靜止于完全的寧靜狀態中。今天，只是記得你多麼渴望要觸及內心之光。下決心要穿越黑雲層，想像用雙手觸摸黑雲層，將它們撥開至一旁，當你穿過它們時，感覺到它們清清的滑過你的額頭、眼皮和臉頰。繼續穿過它們，雲層無能阻擋你。若你正確的做這步，將會感覺被環抱提升的往前進，你只需用極小的力量和一點點意願，整個宇宙則已被招喚來幫助你；上帝也會親自將你從黑暗中提升至光明。因你的意願即是祂的旨意，你不可能失敗的。

今天，完全信任你之父，相信祂聽見你的需求，且回應了你。你也許尚未認出祂的答覆，但仍可確實肯定，你將會接到祂的答案。當你企圖穿過雲層，邁向光明之際，繼續護衛這信念。試著記住，你的意願終於與祂的旨意合一了。清晰的記住，你與祂合作共事，必會成功。然後，就讓祂之力量於你且藉由你，使祂的旨意與你的意願得以完成。

鑒於今天概念對於你及你的快樂之重要性，你應儘量于短暫時段內多作練習，隨時提醒自己，你的怨尤會遮蔽世界之光。也提醒自己，你絕非孤獨的找尋光明；你現在已經知道去哪兒找。然後默禱：

「體我的怨尤遮蔽真我內在的世界之光。  
我無法看見體我所遮住的。  
然而，為了真我與世界的解救，我要讓光明顯示出來」。

今天你若還想著要有些你不要放過的任何人時，記得這樣告訴自己：

「如果我還心懷此怨尤，世界之光則會被掩蓋而無能見到」。

## 第70課 「我的救靈來自於真我」

所有誘惑皆只是以各種方式來顯像一個基本的誘惑：不相信「我的救靈來自於真我」。救靈似乎是來自於自己之外，即如同罪<sup>1</sup>也似乎皆非緣由於你自己。在你心智外在的一切，你應該看不見任何一絲錯失或救靈。當你理解，只是你的心智發明了所有過錯。你也必定瞭解過失和救靈都是同時在你心智中。能真瞭解這點，你的真我已從體我枷鎖中被救出了。

接受今天的概念好像得付出「代價」：這意味著除了你自己之外，沒有任何人能救你或給你寧靜；這也同時意味著除了你自己之外，沒有任何能傷害你、擾亂你的寧靜，或以任何方式來使你難過。今天的概念將你置於宇宙主導者的地位，因為你為上帝之子，這是屬於你的角色。然而，這並非能為一種只部分接受的角色，你也必定看出接受此角色，才能解救自己。

但是，你也許尚未能清楚的是：認知過失存在你自己心中，意味著救靈也存在你心中。上帝不可能將疾病治療方法擺置於它無能有效用之處。祂的心智絕對不可能是如此的，但你的心智會如此運作。祂要你的痊癒，所以把痊癒之來源擺在需被治癒之處（即你的心智）。但你卻試著做正好相反的：以各種變態幻覺，努力的把病痛和痊癒分開，如此你才能維持疾病的存在，而總是治不好。你的目標是在確信不能痊癒；祂之目標是要痊癒發生。今天，我們練習去理解祂的旨意和我們的意願是相同的。祂要我們痊癒，我們真的也不要生病；因為疾病造成我們的不快樂。因此，接受「我的救靈來自於真我」，我們就是同意祂。祂不要我們生病，我們也不想要生病；祂和我們都要我們的治癒。

今天，我們已準備好作兩段10-15分的練習，但我們仍讓你選擇何時做練習。我們將於下列幾堂課仍保持此種練習方式，你最好能預先決定何時最合適的挪出練習時段。然後要儘量遵照自己預定的時間表來練習。

今天，先以重複默念：「我的救靈來自於真我」開始，再加上類似下述之字眼：

「我的救靈只能來自於真我，不可能源於其他任何之處」。

然後，閉眼想像你以前由其他的人、由東西物件、各種情況和事件，和自製自編且信以為真的概念中找尋救靈辦法。知道它們並不存在那些找尋處，告訴自己：

「我的救靈不可能來自於這些我所想像的，我的救靈來自於真我，只能來自於真我」。

現在再試著接觸那內心之光，救靈之道也存於此光中。你不可能在環繞著此光周圍的烏雲中找到救靈，而是在穿越烏雲外之光中找到。記住，你在自己想像的烏雲圖片中，能選擇持續呆下去。

既然所有你自製的救靈辦法都無法解救你脫離體我的束縛，但你能輕易地通過雲層而達至真救靈之光，你必定不要繼續存在烏雲中無謂的追情偶像。如對你有幫助，想像著我（耶穌/聖靈）牽你的手，我保證這不是無謂的幻想。

在其他短時間的練習中，重複提醒自己：

「我的救靈來自真我，外界無任何人或事能阻撓我，在真我內心存著我及世界之救靈」。

<sup>1</sup>英文的「sin」字幾乎完全是一個宗教性質的字，中文聖經「罪」字的原文是希伯來文的「chata」與希臘文的「hamartia」、「hamartano」與「hamartema」，因為在希伯來文或希臘文找不到一個字與「sin」字相當。它是從古英文的「syud」演變而來，它的原義是「真正」（real），後來解作「真正犯罪」（real guilt）。不過，「過」字不能相當於英文的「sin」字並不成為問題，拉丁文的「peccatum」（錯失）也不是從英文翻譯，最緊要的是「過」字與希伯來文的chata、希臘的hamartia 意義相近。它們的本身都不是宗教性質的字，它們的原義是missing the mark 相當於「錯失標記」。（神學論集43期 p25-34）

## 第71課 「只有祂的救靈計畫才能成功」

你可能不了解體我已制訂和上帝完全相反的計畫，但你反而相信這方案。因為體我的計策與上帝的正好相反，你自然相信去照祂的計策做會被詛咒。這當然聽起來是太過荒謬了。然而，雖體我的計畫是多麼愚蠢，你的確選擇去相信它。

體我所有解決辦法都是以環繞著怨尤為中心。它堅持，如果某些人能改說不同的話或做不同的事，如果某種外在情況或事件有所改變，你才能被解救。因此，體我的救靈來源必定是，一致性是來自你自己之外。你的每次訴苦和指責，是在宣稱你相信：「如果不是這樣，我才能得救」。因此為了救你自己，你要求其他的人和事都必需改變，但你自己絕對無需作任何改變。

你自己心智所策劃的，很簡單的是在決定其他人應該有什麼改變來拯救你的體我。依照這瘋癲的計畫，你只要接受那些所有感知為你的成能，來解救你的一切，但它們的前提必須是註定會失敗而且不可能。這是因為你在確認能夠繼續無謂的追尋空無。體我的理由是，雖一個希望會撲空，還有其他許多人和事，仍可做為新希望的基礎。另外一個人或另外一種情況，將供給你成功的機會。這就是體我拯救你的計畫：「探尋，但找不到」。那有比這更能保證你必須花精力努力追求，但永無能達到目的？

然而，祂之計畫很簡單，你照祂的指點，你會在擺置救靈處找到祂的計畫。但是，如你真要如祂擔保的成功，你必得先意願只去那裡找。否則你的目標是分歧的，而會企圖依循兩種截然相反的計畫。所帶來的結果必定是混淆，悲哀，和深刻的失敗感。你如何能避開這些？今天的概念，「只有祂的救靈計畫能成功」是簡單的答案。只有祂之計畫能成功。因為沒有其他替代祂的計畫能救你，所以無真衝突的可能。祂的唯一計畫會有確定的結果；祂的唯一計畫必定成功。今天，讓我們練習認知這點。讓我們在似乎沒有解決可能的衝突中，因為找到答案而欣喜。對祂而言，萬事皆有可能。你必定已獲救靈，因為祂之計畫不可能失敗的。

今天，在較長段練習時刻，開始想著「只有祂的救靈計畫能成功」，瞭解這概念包含兩部分：(1) 祂的救靈計畫能成功，(2) 沒有其他計畫能成功。這兩個部分能同等的貢獻於完整性。在第一部分，你完全放棄自己的瘋癲計畫和愚蠢建議如何取得解救；在第二部分，千萬不要讓自己太洩氣或生氣，它只是第一部分內的必存有性。其他計畫導致你的洩氣或生氣；祂之計畫則將成功，且為引導至解救與欣喜。

記住這些後，請教祂為我們顯示祂的解決方案，特別問祂：

「禱要我做甚麼？禱要我去哪裡？禱要我說甚麼，且對誰說？」

讓祂掌控一切，讓祂告訴你應該如何依照祂的救靈計畫去做。你的意願去聽，是與你能聽見祂的聲音成正比例的。

在較短的練習時段，提醒自己，只有祂的解決方案能成功。保持對所有誘惑的警覺性，凡在今天有任何抱怨時，以類似下述來反應：

「任何怨尤牢騷是在反抗祂的救靈計畫。只有祂的救靈計畫才能成功」。

然後記得在每小時內默念今天的概念。沒有比這再好的辦法，用30秒或更短的時間去記得你的救靈之來源，且瞭解那已經在你心智中了。

## 第72課 「心懷任何怨尤牢騷是在攻擊祂的救靈計畫」

我們雖然已經知道體我的解救計策是與祂的計畫顛倒，但尚未強調體我其實是在攻擊且特意的毀滅祂的計畫。在它批鬥時，體我把它自己所有特徵嫁罪於祂；而將所有祂之特質加諸與自己，使體我赫然成神。這是體我最基本的願望，要取代祂。實際上，肉體是這願望的固體化。也是因此虛念，心智似乎被肉體包圍著，使心智感知成為隔離孤獨，必須以那用來監禁它之肉體為溝通媒介，否則無能與其他心智接觸。這有溝通限制的身體，不可能是擴展交流的最佳媒介。然而，體我要你相信藉由身體來交際最好。

雖然身體很明顯在企圖限制你，然而，為什麼你所持的怨尤是在攻擊祂的救靈計畫也許不很明顯。讓我們先思考你所有怨恨不滿的人和事，難道不是都涉及身體所做的嗎？有人說了使我們不爽的話；做了讓我們討厭的事等等。他由動作中透漏了他想要遮掩的仇恨思維。我們只單獨在用他身體所做所說的為準，而非考慮他的真我實質。如此，我們不僅無助於將他從身體限制中解脫，相反的，我們在積極的試著和他一起堅持要他的身體負責任，且判定其身體即是他本質。這種情況，即是在攻擊上帝，因為我們硬要認定上帝之子只是肉體，那出生他的祂，必然也是身體。祂不可能創造不類似祂自己之子。如果上帝是肉體，他的救靈計畫將變成什麼樣子？除了死亡外，還能是什麼？要嘗試的表現祂是生命著作者，非死亡製造者，祂變成了撒謊和欺騙者，充滿虛假的承諾，且提供幻境來取代真理。身體之明顯的真實感，使得對上帝有如此感官很有說服力。實際上，若身體是真的，你當然有困難去說服上帝並沒有身體。所有對人事埋怨都是在堅持身體的真實性，再次鞏固你的弟兄是身體的信念，且因此而責難他。你宣稱，只有死亡必是他的救靈，且將此攻擊投射於上帝，要祂完全負責。

在這種特意準備，充滿憤怒的野獸覓尋獵物，而慈悲無空隙進入的競技場中，體我來拯救你。它教你，上帝為你製造了身體，太好了，讓我們高興的接受這事實。身為體膚，不要剝奪身體能提供你的享樂。上帝什麼都沒給你，肉體是你的唯一救主，它的存在是你的拯救及上帝的死亡。這就是你所見到的世界所公認的事實。

有些人痛恨身體，企圖去傷害或羞辱它；有些人則痛愛身體，企圖捧高和榮耀它。但當你將它認同為你自己時，你在攻擊上帝之救靈計畫，把持著你的怨尤如刀劍般的在反抗祂和祂所創建的一切；使你聽不見真理。你選的救主取代了祂的位子，反而歡迎體我為友。祂變成你之敵；它才是你之友。今天我們試著停止這些無理智性的攻擊，而試著歡迎祂。

我們的分裂心智和顛倒的感知已經毀損了我們的寧靜。我們認同肉體，真理被體膚限制住，而被鎖藏在我們意識之外。現在，我們將有不同的看法：真理之光，是在祂所擺置的真我內；身體才是在我們外面，而非需要我們顧慮的。真我的自然狀態是沒有身體；能認知我們內在真理之光，也就是認知真我的光明。能認知真我並非身體，即是在停止攻擊救靈計畫，而歡迎救靈來到；無論於何處有接受的，皆已完成救靈了。

在較長時段的練習目標，是要我們瞭解祂之救靈計畫已在我們心智中完成了。若欲達至此目標，我們必須以接受來取代攻擊。任何攻擊批評使我們無能理解祂的計畫。現在，我們試著放下所有評價，問上帝為我們有何計畫：「父親，什麼是祂的救靈計畫？我毫無所知，告訴我，使我可能理解。」

然後，我們將靜止，等待祂的回答。

但我們不等待祂的回答，反而先攻擊祂的救靈計畫；我們大聲叫罵自己的怨尤不滿，已聽不見祂之聲音（聖靈）。我們用怨尤來遮蓋眼睛，堵住耳朵太久了。現在，我們將要看、聽和學習。問：「父親，什麼是祂的救靈計畫？」你將得到回應；尋找，你將找到。我們只要問聖靈救靈在哪兒，不再請教體我了。

今天一小時內用一、兩次練習時段來請教：「所有怨尤是在攻擊祂的救靈計畫，讓我接受祂的計畫。什麼是祂的救靈計畫？」問過之後，等1-2分，最好閉眼傾聽祂的回答。

### 第73課「我意願光明」

今天我們來思考與祂共有之意願。這和體我由黑暗及無有中虛構的要求不同。與祂共用之意願有力量創建；體我的幻想則無能共用，完全無力量。以創建而言，它所製造的全是虛假的，因此完全無力。然而，你對這些幻想的相信，卻是極有力量的信念。

幻想和怨尤是夥伴，共同製造出你所見到的世界。體我的需求產生了人世，它需要用怨尤維持世界的繼續存在；用那些似乎在攻擊你者，被它編制能用「正義感」去批判的人物圖形，來填滿它虛構世界。那些被判定為壞人者，則變成體我雇用來做買賣怨尤交易的「中間人」，介於你弟兄之真我和你的意識之間。專心領悟這情況，你並不認識你自己和你弟兄的真我。

在這畸形的交易中，錯失/缺愛感如錢幣般換手數次，每次的交易必增添怨尤的價值。這種世界可能是上帝之子與其父共創的世界嗎？祂會為其子創造災難嗎？創建是在聯合父子之意願。祂會創造一個要殺祂的世界嗎？

今天，我們將再次試著來到你的真我意願之世界。因為真我意願與上帝旨意不相衝突，光明則會在那兒。那雖非為天堂，但天堂之光照亮了那裡。黑暗已消失了，體我散漫虛求已被撤回。那照耀著人世之光是真我意願的反映，因此，我們所找尋的必定在你之心智內。

你所看建的世界圖片，只不過是你自己內在之鏡的反映。黑暗及光明之源不可能於你之外找到。怨尤使內心暗淡，讓你看見由內在投射出外界的黑暗世界；原諒掀起黑幕，重聲你的意願，投射內心亮光於外界，讓你能看見光明之世界。

我們要重複強調，你能很輕易地挪開那怨尤批評所作的障礙。原因很簡單：你真要留滯於地獄嗎？你真要哭泣、悲痛及死亡嗎？雖體我強辯這裡是天堂，你深知這人世是地獄。你不可能真正要有這個世界。到某程度，體我已無能繼續用幻想欺騙下去了。痛苦不是快樂，而你真正要的是快樂。這是你的真意願。因此，你也意願拯救靈魂。今天，如記得你意願解救自己，你會成功的。你意願接受祂的救靈計畫，因為你也在計畫中。你不可能有反對的意願，你也不會要反對。救靈是為你計畫的。除了你真要得到自由，記得你是真我之外，你什麼都不要。今天，體我在你意願前變得脆弱無力，你的意願已自由了，沒能再被體我征服。

我們今天以快樂的信念來做練習，確信你會找到你意願要找到的，記得你意願要記得的。沒有空想能拘限我們，也幻覺沒有力量欺騙我們。今天，你能如願以償，而永遠不信你選擇地獄來取代天堂。

我們已經認知只有祂的救靈計畫是與你意願一致，開始較長時段的練習，那並非由外在力量，強迫猛力往你推，而是你真父與你有完全共鳴的唯一目標。今天你將成功，將祂之子從地獄及所有幻想解放的時刻已來臨。現在，他也恢復意識，願意見到內在真我之光而得救了。

你決定要清楚記得解開弟兄的鎖鏈，使他們能有此意願。安定的默念：

「我意願那光明。讓我看見那反映祂與真我意願之光明。」

之後，讓你的意願宣稱要真我與其父聯合，將剩餘的練習時間交給祂們，接受祂們的引導和指點。

在較短時段練習中，重申你的真意願，默念：

「我意願光明。黑暗非之我意願。」

每小時默念數次。最重要的是，在產生任何怨尤的誘惑時，立刻應用「我意願光明」。這會幫助你不再珍惜它們，且將它們藏匿於黑暗中，它們自然無能繼續存在。



## 第74課 「除了祂之意願外，無其他的真意願能存在」

今天的概念可被視為所有練習必需朝向的核心概念。上帝是唯一的意願。當你知曉這一點，則也認知你的意願也就是祂的旨意。相信此兩者有可能衝突會被取消了。你因為有矛盾的目標而難以抉擇的怪異想法，也會被寧靜取代。真我即為祂旨意的表現，你只有祂之目的。

今天的概念中含有極深刻的寧靜，而練習的目的就是要找到此寧靜。這是完全真實的概念，因此，幻覺無法由其滋生。無幻覺則亦無可能衝突矛盾。今天讓我們試著認知此真理，並經歷真理所產生的寧靜。

在長段練習時刻，以默念幾次「除了祂之意願外，無其他的真意願能存在」開始，慢慢地，但以堅定的決心去瞭解且記住：「除了祂的旨意以外，沒有其他的意願存在。我不可能有矛盾」。然後，再花幾分鐘的時間，增添幾個相關的思維，例如：

「我在寧靜中。」

「我的意願即是祂的旨意。沒有任何能擾亂真我。」

「我的意願與祂的旨意是相同的。」

「祂意願其子之寧靜。」

在此介紹階段，煩躁思維閃過心智，必定立刻解決。馬上告訴自己：

「除了祂的旨意以外，沒有其他的意願能存在。這些矛盾思維是毫無意義的。」

如有個似乎特別困難去解決衝突時，你則用特別解決辦法：先快速但特地指稱所牽涉的人或事，然後告訴自己：

「除了祂的旨意以外，沒有其他的真意願能存在。我與祂共有此旨意。有關\_\_\_\_的衝突不可能是真的。」

當你如此澄清心智後，閉上眼睛，試著經歷你的真我天賦之寧靜。深陷入其中，讓寧靜包圍著你四周。你可能會把這種嘗試誤認為一種抑鬱退縮，但兩者的不同很容易察覺的。若成功的練習，你會感到深刻的欣喜，且更清晰的覺醒，而非是種虛弱昏暈的睡意。欣喜是寧靜的特質。由此經驗，你意識到已經找到了真我。

你若感到逐漸萎縮或倒退的傾向，立刻重複「除了祂之意願外，無其他的意願存在」，重新再試著開始。有需要練習，就多做練習。你雖仍未經驗到所期待的寧靜，拒絕退縮必定對你有益的。

在短時段練習中，默念「除了祂之意願外，無其他的意願存在。今天我要找尋祂之寧靜。」然後，每半小時花1-2分最好閉眼試著去找。

## 第75課 「光明已經來臨」

光明已經來臨。你已經被治癒且能治癒他人。你已經被解救且能拯救他人。你擁有寧靜且能將寧靜帶至你所去之處。黑暗、不安、混亂和死亡已經消失了。光明已來臨了。今天我們歡欣慶祝你的體我製造的漫長災禍夢幻之結止。現在，不再有慘澹之夢境。光明已來臨。

今天，時間之光開始照耀著你和大家。這是新的時代，新的世界誕生了。老舊世界已經無聲無息的消失了。今天我們會看到一個截然不同的新世界，因為光明已經來臨了。

今天將是種歡欣鼓舞的練習，我們感激舊世界已經成為過去，而有嶄新世界的開始。過去的影子已不再能遮掩新原諒世界所能供給我們的。今天，我們要接受這新世界就是我們真心渴求的世界。我們必會得到所渴望的。我們意願看見光明，光明必已來臨。

在長段練習時刻中，我們要專注於寬恕原諒所顯示給我們的真世界。這是我們唯一想要看到的世界。我們的獨一無二目標，使得我們無可避免會達到目的。今天，真世界在我們眼前，歡欣的油然升起。因光明已經來到，真視覺已經給了我們。今天不再看到體我投射在世界上的陰影了。我們要看見光明；在光明內，我們看到天堂的倒影反映在整個世界上。

以告訴自己這解脫的喜訊來開始練習：「光明已經來臨。我已原諒這世界。」今天不再執著過去了。讓心智完全敞開，洗掉所有過去的思念，清除你所製造的每一個概念。今天，你已寬恕了世界。現在，你能看著它，好似你未曾見過般。你不知道它像什麼樣子。你只是等候著它顯示給你。等候時，完全耐心慢慢重複幾遍：「光明已經來臨。我已寬恕了世界。」

知曉你的寬恕必會允許你有真視覺。瞭解聖靈必會賜給寬恕者基督視覺之禮。相信祂絕不會讓你失望。你已經原諒了此世界。當你在看及等待真世界的到來，祂必與你同在。祂會讓你看到真視覺所見到的。這是祂的旨意，而你已與祂結合了。

耐心地等候祂吧！祂將來臨。光明已經來臨了。你已寬恕了世界。告訴祂，你知道你不會失敗的，因為你信任祂。也告訴自己，你確信的等著祂所許諾的世界。從現在開始，你將會看見一個不同的世界。今天，光明已經來臨。你將看到祂在時間之始已許諾的世界；時間於此結束。

在今天的短時段練習，也是在提醒自己解脫的喜訊：「光明已經來臨。我已原諒這世界。」每十五分鐘左右就提醒自己：今天特別值得慶祝。感激祂的慈悲及摯愛。歡欣寬恕能完全治癒你的視覺。有信心，今天是你的新開始。沒有過去的陰影遮蓋你的視線，你一定不可能看不見。你所看到的一切如此受歡迎，你將喜悅的延伸擴展今天至永恆。然後，讚歎：「光明已經來臨。我已寬恕了世界。」

若有任何人或事誘惑你，要將你拽進黑暗時，趕快交給聖靈說：「光明已經來臨。我已經原諒你。」

我們奉獻今天給上帝要我們有的安詳寂靜，將其保持於你意識中；當我們慶祝真視覺的開始之時，當真世界所看見的取代了你以為是真的那被原諒的世界時，你則會在一切中看見寧靜。

## 第76課 「除了祂之法律外，我無需遵守其他律法」

我們已觀察過，你曾經似乎相信很多無理性之人和事，可用來作為解決你的問題之救主。但人事所訂制無理的律法，反而會像一條條的鎖鏈捆綁住你。實際上，你並不必要受它們的束縛。若要瞭解此事實，你必須先看清救靈之道不存在其中。當你企圖在那些無意義中尋找救靈之道，你自己已被捆綁在那些無理智的律法之中了。因此你只是處在無救靈之處，企圖去證明救靈的存在。

今天我們很高興你無能證明這點。因為，若這是可能的，你就會繼續在找不到之處去找，而會永遠找不到的。今天的概念再度提醒你，救靈是多麼簡單。只需在它等候你之處找尋，必能找到。不必於其他之處尋覓，因為救靈不會在那兒。

想想看你的自由，不再受所有體我訂制的怪異及扭曲律法束縛。你真相信除非擁有一大迭綠紙鈔和一堆小銅板，你無能生存；你真相信除非你吞進小圓粒和用尖針頭輸運一些液體進入你身體，能阻擋死亡來臨；你真相信沒有其他身體和你在一起，你則是孤單的。你稱這些瘋癲思念為律法，將它們歸類成冗長無意義及無目的之儀式。你以為必需遵循醫藥「律法」，經濟「原則」和健康「定律」來護衛身體，才能拯救自己。這不是法律，而是瘋癲神經病。

當心智傷害自己時，必也會危害到身體。身體要受苦來讓心智轉移注意力，使心智看不出是它在自製病痛。心智用肉體的病痛來掩飾遮蔽真正的痛處。如此，心智將無從瞭解它其實是自己的真正敵人；是它在攻擊身體，想自殺。也是因為如此，你要自訂「法律」來救身體。也因為如此，你會認同身體。

需要不斷地重複「除了祂之法律外，沒有其他真法律」，直到你能理解此句適用於任何製造與祂旨意相反的規則為止。你的規則魔法是毫無意義的。凡是它企圖拯救的肉體，其實沒存在。只是它企圖隱藏的正確心智，才能拯救你。

我們今天用一整天來慶倖祂之律法不可能被取代的事實。我們不再隱藏任何真理。我們理解只有真理能使我們有永遠的自由。體我製造的「魔法」監禁捆綁著你，而祂之律法釋放使你自由。光明已經來臨了，因為除了祂之法律外，無其他真法律的存在。

今天開始在較長的練習時段中，先簡短地清點自己現在相信必須遵守的所有「規定」。這些包括，例如關於營養、免疫、醫藥以及能夠保護身體的種種「法則」。再推想，你所相信建立友誼、「好」的人際關係及互惠關係的「定律」。你甚至以為有些律法，還能幫你分辨什麼是祂之律法，什麼是你自己之規定。許多「宗教」就是奠基於此原則。這些「宗教」不僅不能拯救，還假借上天之名來有權威性的譴責批評。然而，它們沒有比你自訂要遵從之「保護條款」更奇怪。

「除了祂之法律外，沒有其他真法律」。今天就丟棄對愚蠢魔法的所有信念，讓心智寧靜，準備傾聽聖靈，祂會告訴你真理。你將會聽見：「在祂之法律之下，沒有損失」。此非交易，沒有給付和報償；無所替換，無能被取代。上帝之律法永遠在給予，從不奪取。

傾聽祂所告訴你的真理，而理解那些所相信支撐你眼前世界的法律是多麼愚蠢。再繼續聆聽。祂會告訴你更多：關於真父對你之愛，祂所供給你的無止境之喜悅，祂對自己獨子的渴望——祂創造獨子為祂創造頻道；然而其子卻因相信地獄，而拒絕祂。今天讓我們為祂開啟所有管道，使祂的旨意得以通過我們而延伸回到祂那裡去。如此祂之創建能無止盡地延伸擴展。聖靈將會告訴我們這一切，聖靈也會帶來祂之律法所管轄的天堂下永恆無限的喜悅。我們將不斷重複今天的概念，直到我們真正聽見而且瞭解：「除了祂之法律外，沒有其他真法律」。然後，告訴自己以下練習的結論：「除了祂之法律外，我不受其他律法的管轄」。

今天，我們要不斷重複這承諾，一小時最少四、五次；在一天中，受到任何其他法則或定律控制的誘惑時，也以這句話回應。我們由此句話，做為面對一切危險和暴力的自由宣言。此句話也是我們認同祂才是我們之父，祂之子已得救了。

## 第77課 「奇跡是我的權利」

因你是真我，奇跡是你之權利；因祂是真我之父，你將接受奇跡。你與祂是相同的，因而你也能給予奇跡。你的救靈，就是你認同真我的宣言，這是多麼簡單啊！今天，我們將一同為此而慶祝。

你主張能造奇跡，並不是基於你對自己的幻想，也不是在依照體我自繪的魔力或自訂的儀式；而是真我的天賦，是在證明你之父是祂。在祂創建你時，已由其律法保證你該擁有創造奇跡的天賦。

今天，我們來領取此天賦權利。祂已保證了真我會從體我所製造的世界中徹底脫離的。祂也保證，祂之國境就在你心智內，永遠沒被體我污染丟棄。我們所要求的，只是在真理內本來就屬於真我的。然而，今天我們也必需確定，絕不會因體我所提供的微薄之物而感到滿足。

開始在長段練習時刻，先有信心地告訴自己：奇跡是你的天賦權利。閉上眼，告訴自己：你所要求的僅是你天生應享的權利。提醒自己，不可能從一個人手中奪取奇跡後，再交給另一個人。因此在你重申自己的權利之際，也等於為每一個人伸張了權利。奇跡不必遵循人世制訂之法，而只遵循上帝之律法。在以上簡短的開始後，靜靜地等候祂已保證會給你所要求的。你要求拯救這世界和你的救靈。你祈求祂賜予你完成救靈功能所需要的媒介。你一定會得到的。因你所祈求的也正是在成全祂的旨意。

這種祈求其實並非在作任何要求。而只是在陳述一項無可否認的事實。聖靈也必會向你保證，你的祈求已經授予了。今天，沒有可懷疑或不安的空間。我們終於提出了一個真問題。你所得到的答案，也只是單純地陳述出一個簡單的事實。你將確定能獲得你所找尋的。

今天的短時段練習，我們將要頻繁不斷地提醒自己這一單純的事實。隨時告訴自己：「奇跡是我的天賦權利」。在今天任何有需要奇跡的情況時，你會認出這些情況。你不是靠自己的能力來尋找奇跡，因此每當你要求，你必會得到本來就有權來接受的奇跡。記住，絕對不要因為非完美的答案而滿足。當受此誘惑時，立刻告訴自己：

「我將不用怨尤交換奇跡。我只要那本來就屬於我的。祂賦予奇跡為真我的權利。」

## 第78課 「讓奇跡取代所有怨尤不滿」

你可能還沒有完全理解，你所作的任何抉擇，都是在選擇奇跡或怨尤。雖奇跡在光明中等著你來領取，你每次的批評怨尤會像是憎恨的鋼盾，阻擋遮蔽住奇跡，使你只看見怨尤的存在。今天我們選擇要穿過任何怨尤，而看見奇跡。我們在你錯誤視覺產生前，會阻止它的視線，而說明你去倒轉視覺感知。我們不會在憎恨之盾的前方等候，而將它放下，于寧靜中張開真視覺，而看見上帝之子。他會在你的怨尤後面等待著。當你將怨尤挪置於一旁時，他將顯現于原來就在的光明中。每次的埋怨批評，遮擋了光明，當它被移除時，你則見到那總是在那兒的上帝之子。他站在光明中，但是你仍站在怨尤所制的黑暗中，每次批評埋怨更加深了黑暗，使你失明。今天，我們將企圖看見上帝之子，我們不再注視自己的怨尤，使自己無能見到他。

今天的練習，選擇一位你怨尤的物件，放下對其批評來看此人。這人也許使你很反感甚至厭惡的；也許是那你以為是心愛的，但使你生氣的；也許是你稱之為友，但你認為有時候是位很棘手，難以取悅；很苛求、很惹人氣憤、完全不符合你所設定角色的理想標準者。你知道所選的人是誰；他(她)的名字已顯示於你腦海。他將是那位我們一起祈求讓我們看到的上帝之子。從你要他負責之怨尤後面來看，你學到你所沒看見的真我皆存在於每個人。那你視為敵人者，當他被解放而自由的接受聖靈派遣他的神聖角色時，他則是超于朋友。今天，讓他成為你的拯救者；這是包含在你之父的救靈計畫中。

在長段練習時刻中，我們將以此拯救你的角色看他：我們會先保持你現在所見到他的影像，我們將審查他的一一缺陷過失，所造成的各種大小痛苦；當想到他的錯誤和甚至「罪」，我們將認定他的身體是附有這些罪過和各種優點。然後我們問那已經知曉為祂之子的聖靈，應如何以另一個視覺去看他。我們以上帝和其子之名祈求：

*「讓我看見這位禱為我派遣的拯救者，帶領我在他位於的聖光中，使我能也與他一同分享神聖之光。」*

當你想著那你有不滿者，閉上肉眼，讓心智之眼顯示他內在之光。你所祈求的必會有答應。你的救星已等待許久了。他將從你的怨尤中釋放，且將其自由也成為你的自由。你允許聖靈由他表達上帝指派給祂的任務，使你得救。上帝感激你讓聖靈由祂(聖靈)履行祂(上帝)所給的任務，使你在靜心中只見到聖靈引導你看見愛的奇跡，來取代你自製的影像。整個世界和天堂也聯合一起感謝你，因由此上帝思維帶來的歡欣，你和這世界被救了。

我們將在整天記得這思維，接受上帝之救靈計畫中派給我們的角色，而非我們自己編制的計畫。當我們允許所見面的人解救我們，而且拒絕將他之光影藏在怨尤後方，所有誘惑則消失了。對一位你見到、想到、從過去記憶的任何人，准許自己給他救援的角色，使你能夠與他分享。為你們，包括失明者，我們祈禱：

*「讓奇跡取代所有怨尤不滿」。*

## 第79課 「讓我能先認知問題，因此才能解決它」

你若不知道問題是什麼，它怎能被解決。即使那問題已經解決了，因認不出它已經被解決了，你會以為仍有問題。這是此世界的情況。所有問題只是一個問題(:分離)，而它已經被解決了(未曾分離)。但因為沒能認出真問題的所在，解答尚未被認知。

此世上的每個人似乎都有他自己特殊的問題，然而所有問題皆是相同的，且必須被認知為同樣的問題，才能接受以相同的解決方案處理之。如果某人以為問題出在別處，他怎麼能夠看出他的問題早已解決了。即使，給了他解答，他務必也認不出解答和他的問題的關係。這正是你目前的處境：已經給了你答案，但是你仍舊不確定問題何在。你似乎面臨著一連串不同問題的苦惱，才解決一個，另一個油然產生。似乎問題無止境地叢生。你似乎沒能有一刻無問題困擾的安寧。

被引誘去視為許多不同的問題，就是被誘惑讓分離的問題繼續保持無能被解決。此世界呈現於你面前似乎無窮盡的問題，每個問題似乎需要你用不同方法解決。這種感知置你於缺乏解決問題能力的地位，導致無可避免的失敗。

沒人能解決這世界上似乎持有的所有問題；它們似乎有很多層次，無數種的型態，有各種使你感覺棘手的內涵。有些是突發無意料的，有些是存在無能解決，偶而冒出使你憂心的。這些複雜性，只是你迫切的希望認不出真問題，而因此能讓它們在否認的雲層下，永遠無法解決。如能夠認知你唯一獨有的問題，無論以那種型態顯示，僅是種分離感，你可接受解決辦法。你也開始能認出問題和解答之關聯，而能接受各個問題的解答了。若能看出你所有面對問題潛在的連貫性，你將明瞭你有辦法去解決所有的問題。而你會利用這辦法，因為你已經認出了真問題所在是：你幻想離棄了上帝。

在今天較長時段練習中，我們將自問真正問題及其答案是什麼。我們不再假設自己已經知道。我們將試著解脫心中已認定我們所有各種問題。然後嘗試理解真正的問題只有一個，但我們一直沒能認出來。我們將問聖靈問題是什麼，然後靜候答覆。我們會聽到答覆的。然後，我們將問聖靈解決的方法是什麼。我們也會聽到答覆的。

今天的練習會成功到什麼程度，則依照我們不堅持自行定義問題的程度。我們也許還無法完全放棄所有的成見，但這也不一定有需要。所有只需你對自己本來肯定的問題開始起疑惑，這樣就夠了。我們試著儘量去認知答案已經在認出問題是什麼時給了我們，因此，我們能將問題和答案合併在一起，而能取得平靜。

在今天較短時段練習期間，不要特定時間，但隨所需而隨時練習。你今天將會面臨許多的問題，每一個問題都有待一種解決方案。我們努力朝向認清只有一個問題，也只有一個答案。在這種認知，所有的問題都解決了。此認知會產生寧靜。

今天，不要再被問題的不同外型矇騙。一遇到似乎的困難，立刻告訴自己：「讓我認出問題，使我能解決」。然後試著停止對這問題的一切評估。若可能，閉眼片刻，問聖靈問題是什麼。祂會聽見且回答你。

## 第80課 「讓我認知我的所有問題已經被解決了」

若有意願知道問題是什麼，你將知道你沒有問題。你的一個中心問題已得回答，因此無其他問題的存在。如此，你的心智必定是安寧的。救靈的確需要你先認出這唯一的問題，而且知道它已經被解決了。單一的問題及單一的解決。救靈則大公告成了。免於衝突則也給了你。接受此事實，你則已準備接受你在上帝救靈計畫中被派定的角色。

你唯一的問題已經解決了！今天以信心與感激，重複的告訴自己這事實。你已認知了問題，能即刻為聖靈打開祂給你解決之道。你已撇開自欺，看見了真理之光。你意願將問題和解答合併一起，來接受救靈。你已認出問題，自然也認得答案了。

今天你有權安享寧靜。那已解決的問題，再也無能造成你的不安。只需記得所有的問題都是相同的。要記住這一點，它的無數型式就不會欺騙你。一個問題，一個答案。接受此單純聲明所帶來的寧靜。

在今天的長段練習時刻，我們要索取那在問題與答案合併時，必屬於我們的寧靜。問題必已消失，因為祂之答覆不可能失敗。能認識一個，你則認識其他的。解決方法已包含在問題之內。你已得到且接受了答案。你已經得救了。

現在，讓因你的接受而帶來的安寧給予你。閉眼接受你的獎賞。認知你的問題已經解決了；認知你已在衝突之外，自由且寧靜。最重要的就是記住：你只有一個問題，而這問題只有一種解決辦法。救靈的單純即是在於此。也因如此，保證會成功。

今天隨時自信的保證，你的問題已經解決了。堅信不疑地重複這一概念。當有特別情況發生時，不要忘記應用今天的概念。立即自語：「讓我認知此問題已經解決了。」今天，讓我們下定決心，不再搜集珍藏各種怨尤。讓我們下定決心，由那些原本未曾存在的問題中解脫，不再欲求解決不存在的問題。解決的方法，就只是誠實。不要騙自己，問題是什麼，而且認知那問題已經解決了。