

第六段复习 介绍

在这复习中，我们每天只用一个概念来练习，愈多次愈好。在一天中，除了早晚至少十五分钟的练习，以及每小时的复习以外，尽可能在每小时之间，也多要应用当天的概念。如能真学到，任何单一概念足以拯救灵魂。任何单一概念足以帮你脱离世界之各种形式的监禁束缚，而再次邀请圣灵来临。

我们记住此方式来开始练习，用心地复习圣灵在前面二十课赠与给我们的概念。每一概念包含着全部的奇迹课程，如你能真了解、练习、接受，且应用于当天似乎发生的种种人-事，单一概念就足有余了。但你必能毫无例外的应用各种情况。如此练习，所有的概念都将融会贯通，而每一概念都会帮助你了解全部的课程。

这些复习，即如前一个复习一样，集中在一个中心主题，以它作为每一课的开始与结束。此中心主题是：

「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝所创建的真我。」

以这一句话作为一天的开始和结束。每一小时重复一遍；或在各小时之间，能记得我们的功能远超过肉眼所见到的世界。然后，就是重复默念当天的特定概念；除此之外，我们不要求固定的练习方式，但你要真的要放弃那些赌塞你心智的杂念，那会造成心智不愿听理性、明智及单纯真理。

我们在这复习中，试图超越文字及特定格式。因为我们现在要开始企图加快脚步，沿着快捷方式，迈向祂之安宁和寂静。只需闭上眼睛，然后忘掉所有自认为已经知道和已经了解的一切。如此，我们才能由体我的无知且不懂的束缚中得到自由。

在这种无固定结构的练习形式中，只有一个例外。绝不要放纵任何杂念的散漫，而不被质疑。一旦注意到杂念的存在，立即拒绝被它控制，赶快提醒自己，这绝非你心智要存有的。然后轻柔地将所质疑的思念交给圣灵，迅速确定的以当天练习的中心思想取代之。

当你一受到诱惑时，赶快用下面这一句话重申你的自由：

「我拒绝这思想。而选择 …。」

然后，复诵当天的概念，以取代被你拒绝的思念。除了如此特别应用当天的概念以外，我们再加上几句正式的词语或特定思想来帮助你练习。我们把这宁静时段交给圣灵，祂静静地教导我们，讲解安宁，且给我们思维它们可能有之意义。

你将这复习交给圣灵。我也把你托付给祂了。只要你有意愿让祂引导，每次问祂，祂就会教你该作什么、该说什么、该想什么。每次你意愿邀请祂的帮助，祂绝对不会不应答的。让我们现在把开始的复习课程交给圣灵；于我们每日练习时，别忘了我们已经交给祂了，而朝着祂为我们设定的目标前进，让祂来教我们如何进展，完全相信祂会以最好的方式，把每个练习都转化为爱之礼，使世界重获自由。

第 201 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝所创建的真我」

[181]「我信任弟兄与我的一元性」。

所有人都是我的弟兄。上帝、整个宇宙与我受到祝福；祂是我真父，完整之创建者，也是永远与我同在的真我。

第 202 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[182]「我呼求祂及真我之名」

上帝之名将我由每一种邪恶和缺爱思维中救出，因此名即是真我与祂之思想。

第 203 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[183]「我将有于瞬间之宁静中回老家」

当上帝已经给我圣灵（祂之音）呼唤我回老家，我为何选择要在非属我之处多停留片刻？

第 204 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[184]「祂之名是我天赋之权」

祂之名提醒了我是祂之子，非自制的体我。于祂内，真我是自由的，非时间的奴隶，不被掌管此病态世界幻象之律法拘束，永远永远地与祂同在。

第 205 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[185]「我要祂之宁静」

祂之宁静是唯一我想要的一切。祂之宁静是真我的目标；是真我存在人世之所有目的。当我在此异乡中，这是我的目标、功能和生命，我将停止无谓的寻觅。

第 206 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[186]「人世的救灵工作要依靠我完成」

为祂之子，我受信托此礼。我将把祂之礼转赠于祂有意要我分送它们之处。

第 207 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[187]「我因祝福真我而也祝福了世界」

祂之祝福，从祂所存在的真我心中闪耀着。我只需转向祂，接受祂对我无止境之爱，所有哀伤皆会化解消失。

第 208 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[188]「现在，祂之宁静闪烁于真我内」

我将静止片刻，也让大地与我一起静止片刻。于此寂静中，我们将找到祂之宁静。我心中所怀之宁静，即是见证上帝的存在。

第 209 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[189]「我感觉祂之爱在真我心中」

祂之爱创建了真我，我完全是由这爱造成的。祂之爱宣称真我为祂之子，此爱将我由体我的束缚中解救。

第 210 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[190]「我选择祂之喜悦，而非痛苦」

痛苦是体我制造的概念。痛苦是我选择要离开上帝之思维和旨意时，所编制的幻想。因为痛苦非祂之思维。祂之思维只是喜悦及祂挚爱之子的喜悦。我宁可选择认同祂创建的真我，而非体我编造的。

第 211 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[191]「真我即是圣子祂自己」

于宁静中，我以真谦逊在祂所创建之子—真我内，祈求看见上帝之荣耀。

第 212 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[192]「我有祂意旨要真我去履行的功能」

我寻觅那能让我从无谓人世幻觉中解脱的功能，然而，找到只有祂已给真我的功能，才能提供我自由。我只要追求且接受此为我的功能。

第 213 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[193] 「万事皆是祂要我学的练习机会」

每次练习机会都是祂所提供给的奇迹，来取代体我所制造伤害真我的思维。由祂那学到的是能释放我的方法。我选择学习祂的课程，而已忘记从体我所学习的一切。

第 214 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[194] 「我将未来置于祂手中」

过去已不存在；未来尚未来临。现在，我不受过去和未来的束缚。祂所给我的，必定是好的。我只接受祂给我的，为我所拥有的。

第 215 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[195] 「真我以生活于感激中表达真爱」

圣灵是我唯一的向导。祂于爱中与真我同行。我感激祂指示我往哪条道路走。

第 216 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[196] 「只有体我能将真我钉在十字架上」

所有我做的任何事，都是对自己做的。如果我攻击，是我在受苦；如果我原谅，我则获得救灵。

第 217 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[197] 「只有真我能赚取到我的感激」

除了自己外，谁会感激真我的救灵？然而，除了由救灵之外，我如何找到必须感激的是真我？

第 218 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[198] 「只有体我的谴责能伤害真我」

体我的谴责批评造成视觉的黑暗，由失明之眼看不见真我的荣耀。然而今天，我能由原谅之视觉看见真我的光荣而高兴。

第 219 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[199] 「我不是身体。我是自由的」

真我是祂之子。我的心智，静止思考一会儿这事实。然后再回人世中，不再疑惑吾父爱护真我如其子的事实了。

第 220 课「我不是身体。我是自由的。因我仍是上帝创建的真我」

[200] 「除了祂的宁静外，无其他的真宁静」

让我不要由漫游离开了往宁静之道，因为我在其他之道上必定会迷失的。让我跟随那位，能如上帝之爱般确定的圣灵，导引我回到宁静和原始老家。