

## 第二段复习 介绍

现在我们准备开始第二段复习。这个复习是继续上段的复习，每天练习两个概念。在早上半天专心练习一个概念，下午半天再练习另一个概念。每次练习，皆包括一次较长段练习时刻以及许多较短时段的练习。

长时段练习将采用大致的方式如下：用十五分钟左右练习，开始时，先思考一下当天的概念和所给予的解说。花三、四分钟慢慢地专心阅读，能多读几遍，然后闭起眼睛聆听。若发现有分心，再从回到练习的思考部分，试着练习较长久但专注的宁静。

有个讯息等着传达给你。要有信心会接收到讯息。记住那是给你的且也正是你想要的讯息。不要让杂念动摇了你的意愿。要了解，不论以何种形式的杂念，均无意义，也无力量。用你的决心取代它，你必定会成功。

不要忘了，你的意愿(即如上帝旨意)有能力克服一切幻想与痴梦。信任你的意愿会引导且带领你超越这一切幻想与痴梦。将此练习当作你对正道、真理及生命之奉献。拒绝偏离至歧途、幻境和死亡之思念。你已奉献给救灵复健真我，将你的心智从体我监禁中释放出。每天有坚定的决心，不让自己有无能履行练习任务的可能。

在短时段练习中，再次肯定你的决心，应用当天所教的概念基本原则，必要时可修改成为更接近所面对人-事的练习形式。我们在解说之后，有可能还会为你列出些特别的应用方式。但这些只是建议，供你参考。你不需太拘泥于文字的表达。

第81课 我们今天复习的概念是：(61-62)

[61] 「我是世界之光」

给予了照亮人世功能的真我，是多么神圣啊！让我在此神圣性中保持宁静。在安稳平静之光中，让我的所有冲突都消失，而在此安详内记得去认同真我。

下述一些特别型式可能应用于特别的困难情况：

*「让我不要遮掩在真我内那能照亮人世之明灯」，  
「让此世界之光(真我)利用这辈子的机会来照明人世」，  
「在真我之光的照耀下，所有黑暗会被驱逐」。*

[62] 「为世界之光的真我有原谅的功能」

当我能接受原谅功能，我将能看见内在之圣光。而且于此光内，我能见到在我眼前显示出清晰和明确的功能。我尚未能理解原谅的真意义，但接受此功能并非需先要认知我的功能是什么。只需相信我能在光明中真见此功能的存在。

可能应用的特别型式包括：

*「让此情况帮助我理解原谅的意义是什么」，  
「让我不再将意愿和功能分开，真我的功能即是真我愿意」，  
「我将不要用此面临的情况作不可能原谅之借口」。*

第82课 我们今天复习的概念是：(63-64)

[63] 「我的原谅能让世界之光把安宁带进入每个心智中」

世界之光藉由我的原谅且由我来表达；也是藉由原谅，才能认出存于我的内心之光。我选择能原谅，是让我和整个世界一同被治愈的方式。因此，愿我能原谅此世界，使整个世界和我一同被治愈。

建议下列应用此概念的特定型式：

*「让安宁由我心中延伸至你(名子)的心智」，  
「让我与你(名子)分享世界之光」，  
「由我的原谅，我能见到此人/事即是如此」。*

[64] 「让我不要忘记我的功能」

我能记得真我，因此不会忘记真我的功能。我若忘记真我，我则无能履行真我的功能；除非履行此功能，我将不能经历上帝企图给我的喜悦。

下列应用的特定型式包括：

*「让我用此人/事为履行功能的机会」，  
「不要用此人/事掩盖我的功能」，  
「此人/事也许威胁到体我的生存，但无能以任何方式改变真我的功能」。*

**第83课 我们今天复习的概念是：(65-66)**

**[65] 「我的唯一功能是那上帝给我的」**

认知真我的唯一功能是那上帝给的，表示我不会有与祂相反地目标，因而能够解除所有挣扎和矛盾感。只有追求祂之目的，我才会很清楚该做什么，该说什么以及该想什么。所有困惑皆必已消失，我承认那上帝给我的才是我的唯一功能。

下列特定应用的型式包括：

*「我对此人事的感知不会改变我的功能」，  
「这不会给真我另一个非上帝给我的功能」，  
「让我不用这人事作为非祂所给我功能的借口」。*

**[66] 「我的功能和快乐是相同的」**

所有源自于祂的都是相同的，因为都来自于同一性，必定也会被接受为同一性。能履行真我的功能即是我的快乐，我之功能和快乐是来自于相同的泉源。我必须学习认知什么会带给我快乐，才能找到快乐。

下列的特定应用型式包括：

*「此人事不会将我的功能和快乐分开隔离」，  
「这人事不会影响我的功能与快乐的相同性」，  
「没有任何人事(包括这件)能正当化我的功能和快乐之不同性」。*

第84课 我们今天复习的概念是：(67-68)

[67] 「爱创建如同祂自己的真我」

我就像那位创造我者，真我不可能受苦、经历亏损或死亡。真我非肉体。今天我认同真我，不再崇拜偶像，或用提高自我形像来取代真我。真我酷肖祂的本质，爱创建如祂自己的真我。

你可能发现这些特定型式有帮助：

*「让我不要从此事看见自己的体我幻象」，  
「当我注视此人事，让我记得创建真我者」，  
「祂从没制造我用肉眼所见的幻象」。*

[68] 「爱不能保存怨尤」

哀怨和爱完全是彼此不认识的。怨尤攻击爱且遮蔽爱之光。若存有任何怨尤，我就是在攻击爱，因此是等于攻击真我。因此，我的真我反而成为陌生者。今天我决定不要打击真我，使我能记得我是什么。

这些特定型式适用于此概念可能会有所帮助：

*「否认真我绝不可能有正当性」，  
「我不会利用这借口来攻击爱」，  
「不要让这诱惑来攻击真我」。*

**第85课 我们今天复习的概念是：(69-70)**

**[69] 「我的怨尤遮盖住真我内的世界之光」**

我的哀怨显示出那些无存在的，反而遮掩了真我所能看见的。若认知此点，我为何要继续心怀着怨恨不满？它们遮住光明，使我持续留滞在黑暗中。怨和爱无能共存，但光明和视觉必须能联合，才能使我有真见。为了要真见，必先撇开憎恨哀叹于一边；我决定要真见，而这是唯一可成功真见之方式。

这些特定型式适用于此概念可能有帮助：

*「让我不要用这借口来遮住真视觉」，  
「世界之光将照亮而使这人事消失」，  
「我不再需要这人事，我要真见」。*

**[70] 「我的救灵源自于真我」**

今天我将认知我的救灵在那里：那解锁在我心智内，因为问题也是在我心智中。救灵的泉源在我心智内，真我内保留着上帝的救灵计策。它未曾离开其泉源，因此未曾离开真我心智。我不再从外界探询解决办法，它不是存在心智以外，而被带入心智的；但从我心智中，救灵方案能往外延伸，超越我的心智，使得所见到的一切反映我心智内救灵之光。

以下特定型式适用于此概念：

*「我不会被这人事诱惑而看不见存在内心之救灵」，  
「我不会让这人事干扰自己去知晓能救我灵魂的泉源」，  
「这人事没力量从真我中移除祂的救灵计划」。*

第86课 我们今天复习的概念是：(71-72)

[71] 「只有上帝的救灵计策能成功」

到处去求救是无意义的，我曾在许多人事中幻想看到能拯救我的方法，但当那些人和事在真如我所期待的发生时，我的问题并没能解决，我并没得救。我错误的以为解决办法是靠那些人和事，我也错误的以为什么人和事件能救我。我不会再继续无谓的寻找。只有上帝的救灵计策才能成功。我庆幸祂的计划不可能失败而。

以下特定型式适用于此概念：

*「祂的救灵计策能把我从这个错误感知中救出」，  
「毫无例外的，祂的计划能复原真我」，  
「让我只依照祂之计划来感知此人事」。*

[72] 「心怀怨尤即是在攻击上帝的救灵计策」

若怀着任何怨尤就是企图证明祂的解救办法成功不了。然而，只有祂的计划才能成功。因心怀有怨尤，我将那唯一解救的希望排斥于我意识外。我不再继续无理智的打击那对我最有益处的，而伤害了自己。我将因接受上帝的救灵计策而欣喜。

适用于此概念之特定型式可能包括：

*「当我看此人事，我是在选择要有错误感知或要接受救灵」，  
「若于此人事看见怨尤的来源，我则见不到它是救灵的基础」，  
「此人事在要求解决，而非攻击」。*

第87课 我们今天复习的概念是：(73-74)

[73] 「我意愿光明」

今天，我将运用真我意愿的力量。真我的意愿不是要在黑暗中摸索、怕自己的影子，而且畏惧那些看不见而且非真实的。今天，光明是我的向导，我要跟随祂领导我该去之处；我将只会见到祂要显示给我看的；今天我将经历真感知的安祥宁静。

适用于此概念之特定型式可能包括：

*「此事件不可能遮掩住真我能看见之光」，  
「○○，你与我一同站在光明中」，  
「一切在光明中都会看起来不一样了」。*

[74] 「除了上帝旨意外，无其他意愿的存在」

今天，我是安全的。因为除了上帝旨意外，无其他意愿的存在。我所以会不安害怕，因为体我相信在上帝旨意之外，仍可能存有另一个意愿。只有在体我相信它的安全遭受威胁时，才会产生畏惧感，因而试着要攻击批判来维护其安全。今天我将认知这些都没发生过。因为除了上帝旨意外，无其他意愿的存在，我是安全的。

以下一些有帮助的特定型式：

*「让我依据上帝旨意来观看此事件」，  
「○○，上帝意愿你为祂之子，祂的意愿也是真我的意愿」，  
「无论如何观视这情况，这是上帝为了我好的旨意」。*



第88课 我们今天复习的概念是：(75-76)

[75] 「光明已降临」

我选择解除丢弃幻象，而不作批判攻击，我只不过是选择了那已经存在那里的光明。救灵复健真我的决定早已就存在了。攻击和怨尤从不是真我的选项。因此，体我总是选择真理或假相；要选择真存在的或无存在的。光明已降临。因为光明已取代了黑暗，黑暗已经消失了，真我只能选择光明。

以下一些有帮助的特定型式来适用此概念：

*「因光明已降临，此事件不可能给我显示黑暗」，  
「OO，真我只见到你内心之光」，  
「我只要看见那真存在的」。*

[76] 「真我只受上帝之律法管辖」

这是真我完全自由的宣言。真我只接受上帝之律法的管辖。体我继续不断企图自制律法，而且加诸力量于它们来绑缚控制自己。我会伤感难过是因为相信了体我所编造的法规，以为它们对我有束缚力。实际上体我自定义的法规对真我不可能有任何作用和影响力。除了上帝之律法能有作用外，其他都是限制性的法规。而祂的律法是自由性解放之律法。

以下一些有帮助的特定型式来适用此概念：

*「我对这人-事的感知，证明我相信那些不存在的假冒律法」，  
「我只要看见上帝之律法运作于此人-事」，  
「让我选择只允许祂之律法(非体我编造的法规，)运作于此人-事」。*

**第89课 我们今天复习的概念是：(77-78)**

**[77] 「奇迹是真我的权利」**

奇迹是真我之权利，因为真我只接受上帝之律法的管辖。祂之律法将我从不安怨尤的束缚中解脱而以奇迹取代之。我将接受奇迹来交换那只不过是遮蔽在怨尤幻想后面的奇迹。现在，我只要遵循祂之律法，使我有权利使用奇迹来运作祂给我的功能。

你可以用下列有帮助的特定型式来适用此概念：

- 「在此人-事后方，存在着属于真我的奇迹」，
- 「让我不再对你(名子)抱怨，反而要提供属于你的奇迹」，
- 「要真见才能提供我奇迹」。

**[78] 「让奇迹取代所有的埋怨」**

由此概念，圣灵的意愿和真我的意愿联合且感知为独一的意愿。此概念能将我由体我制造的地狱中解放。此概念表达我愿意遵照上帝给我救灵复健的计划，以放弃所有幻想来交换真理。毫无例外的，我不再自制替代物；只要天堂，而且只是上帝旨意要我拥有的天堂。

有帮助的特定型式来适用此概念如下：

- 「我不要排除救灵，而心怀怨尤」，
- 「○○(名字)，让奇迹取代我们的怨天尤人」，
- 「超越这人-事，奇迹会取代体我所有的怨尤」。

第90课 我们今天复习的概念是：(79-80)

[79] 「让我能先认知问题，因此才能解决它」

今天让我认知所有的问题都是一种我选择要珍惜的怨尤型态。也让我认知所有的解决办法都是在让奇迹取代怨尤。今天我将记得只有一个问题和一个解决的单纯性：问题是怨尤；解决是奇迹（即是转换成正确感知）。真我原谅我编织的怨尤，而邀请奇迹来替代怨尤的位子。

可能的特定型式来适用此概念如下：

「这人 - 事呈现给我一个能够解决问题的机会」，

「在此人-事后面存在的奇迹，能够解决我所面对的问题」，

「此问题的解答是那被隐藏的奇迹」。

[80] 「让我认知我的所有问题已经被解决了」

所以似乎会感知有问题的存在，都是因为我误用了时间概念。我误信问题发生在先，而解决问题必定须花时间。我没了解问题与解答是同时产生的。这是因为我尚未理解上帝已将问题和解决摆在一起，因此它们不能被时间分开。若我愿意交给祂，圣灵会教我这事实。我将能了解不可能有尚未解决问题之存在。

下述的特定型式来能够帮助适用此概念：

「我不必等待问题之解决」，

「若愿意接受，解决这个问题的办法已经给了我」，

「时间不可能将问题和它的解决分开」。

〈从本文摘译相关教义：当我们似乎作与上帝分离的抉择时，祂马上给我们圣灵-圣灵就是祂摆置于我们心智中的解决办法。圣灵是上帝之爱的象征。唯一的*问题*是我们选择要和祂之爱分开，唯一的*解决办法*是交给圣灵我们的错误抉择。〉

## 第91课 「在光明中才能看见奇迹」

记得奇迹与视觉得并在一起是很重要的。你需要重复且常常记住这概念。这是你新思维系统的中心概念，而新的感知也将由这思维产生。奇迹并不会因为你的视觉而存在。奇迹所以似乎没存在，也不是因为你无能看见的结果；奇迹一直都存在着，其存在只能被你是否知晓这事实而产生影响。你只能在光明中见到奇迹；在黑暗中，你看不见它。

对你而言，光是个关键。如果继续选择停滞在黑暗中，你则无能见到奇迹，因此你会坚持它的不存在。无光明则造成无能感知奇迹！无能够感知光明，就是等于选择要感知黑暗。光明虽存在那里，但对你毫无作用。因为你无知光之存在，你不能利用它。而似乎对你有真实感的黑暗，使光之概念变得毫无意义。

告诉你看不见的实际上是存在的，会听起来很神经。会极困难的企图说服：你所看见的其实并不存在；但你看不见的反而存在。你毫无怀疑肉眼所见到的，而且毫不质疑那显示出影像的真实性。因为你黑暗有信心，对光明则是无信心。如何才能倒转过来？单独靠你自己的力量是不可能的。但你并非单独无援的。无论是多么薄弱的努力，你会得到有力的支持。今天，我们要尽力去感知这支撑的力量。当你能感知到那股力量，你会轻易地触及所有存于你内心的奇迹。那些被你的脆弱无力感所遮蔽的奇迹，也会跳跃显示至你的意识中。

今天腾出三段-10分的安静时刻，试着抛弃你的脆弱无力感。你能简单的做到：只需告诉自己，你不是个身体，信心听从你要奇迹存在之处，你也依据此信念给心智指示去做奇迹工作。你的真意愿是你的导航，你的意愿拥有力量作一切所渴望的事。如此，你能选择逃脱身体的束缚，而经历真我内在力量。

以下述几句真因果关系来开始长段的练习时段，告诉自己：

*「奇迹只能在光中见到，肉眼无能感知光明。我非肉体，那我是什么？」*

今天，有必要练习用此问句作结尾的陈述。我们必需先松开你相信你是谁束缚，然后才可能透露显示出你的真我。这必得更正的是你相信是具身体的错误想法。你是真我的事实将会激发你去揭晓被错误遮盖住的内在力量。

若你不是身体，那你是什么？你需要知道圣灵用什么来替换你心目中那个身体的形相。当你消除了对身体的信心，你仍需要感受你所信任的：你需要有能让你有真实感的其他更扎实、更确定、更值得你去相信的真理来替代身体。

若你不是身体，那你是什么？诚实恳切地自问此句，然后花几分钟更正有关相信是你的特质之错误想法，且让那些与你想象相反的特质来取代之。例如，说：

*「真我是有力量，而非脆弱的。」「真我是万能，而非无助的。」「真我是无限量，而非被限制的。」「真我是有信心，而非疑惑不安的。」「真我是真实，而非幻象。」「真我只能光明中，而非能于黑暗中被看见。」*

在今天的第二段的10分练习时间，试着去真正感受这些有关于你的事实，尤其特别专注于你的力量和能力。记住，所有脆弱和无助感都与相信你是身体有关。此相信是错误的，不值得你的信念。试着除去对自己是身体的信仰爱慕，只能稍微片刻也好。当我们继续练习，你会逐渐地习惯相信那比较值得你信念的真我。

在剩余的练习时段，确信你所作的练习，不论多么微薄，都被上帝和祂之思维(圣灵)完全支持拥护着。在练习时段中祂们与你联合，你与祂们共享同一目标。祂们的目标就是你能在其中看见奇迹光明，祂们的力量也就是你的能力；祂们的力量变成你的基督之眼，使你能真见。

在一小时中使用规律性的间歇训练，约五次或六次提醒你自己：奇迹只能在光明中见到。而且，特别用这点来面对诱惑。以下形式来对付此目的会特别有效：

*「奇迹只能在光明中见到，让我不要因为这诱惑而关闭基督之眼。」*

## 第92课 「奇迹能于光明中见到，奇迹与力量是相同的」

今天的概念是昨日概念的衍生。你尚未能将光明和力量或黑暗和脆弱联想一起。这是因为你把所见到的与身体、肉眼和脑子联想在一起。这就是为什么你相信你能放那框架装的一小片玻璃或其他透明材料于眼睛前方而改变你所看见的。这些都来自于因确定自己是身体而用肉眼能看见，因而会相信多种奇魔。

你甚至也相信在身体内的脑子可以有思想。但若知道思维的真性质，你会将那神经的概念当笑话。这等于相信你能用一支火柴来照亮太阳，且能加强其产生的暖度；或是你可以把整个宇宙放在手掌中而完全掌握着。然而，这与你相信肉眼能见，脑子能想是一样的愚昧。

你内在上帝之力量是那让你能真看见之光，及如同祂之心智使你能真思想。祂的力量否决了你是无力的。是你脆弱的由肉眼在黑暗中窥视见到如同它一般的渺小、薄弱、病态、垂死、饥渴、无助、畏惧、悲痛、贫穷、挨饿及无喜悦。这些都是用那无能力祝福和真见的肉眼所显示出的景象。

真力量忽视这些外在显象，稳固的盯视着超越外表的内在之光，将祂自己与所见之光联合成为更强之光，而所见的也是祂之部分的自己。祂所引进之光显示出来你的真我。你在黑暗中所感知的体我根本不存在。真我拥有力量；脆弱反而被错误崇拜和倾慕成为偶像，驱除上帝之力量，而让黑暗来管辖统治上帝原本指定为有光明之心智。

力量来自于真理，闪烁于此泉源产生之光芒中；脆弱则是编造黑暗体我之反映。它是病入膏肓的，因此只看见类似它自己的病态形象。真理是救世者，只意愿每人皆有欢喜和安宁。祂供给向祂要求者无极限的力量；祂视任何人的欠缺就是祂自己的不圆满。因此，祂把光芒给所有人，使得所有人都能完全的受益。祂的力量是能分享的，且能将所有原谅和爱结合在祂带来给大家的奇迹中。

那个藏匿在黑暗中窥探的脆弱感无能见到原谅和爱之目的，它只见到自己的独特不凡，而且完全不能与他人分享。它只会批评责骂，但无能力给与爱。在黑暗中，它梦到自己是壮大的征服者。它幻想自己的胜战，但只藏匿在黑暗中长成超庞大的怪兽。它充满畏惧，而且不断攻击且憎恨自己，而黑暗覆盖它所能见的四周，使它继续作如它自己般恐怖的噩梦。因为存在这黑暗中，只有憎恨，没有爱之奇迹。它开始将自己与它所见的分开，使它自己能够有清白纯净的幻觉。

力量之光并非你用肉眼能见到的。祂不会改变、摇曳或熄灭。祂不会从夜间转移至日，而再回到夜直到清晨的来临。力量之光如爱一般的肯定，是持续不变的，永远快乐的将祂自己分享延伸出去，因为祂只能给自己。没有人不可能要求而无能分享到其光明，没有任何进入祂家园者，不会在离开时看见奇迹呈现于眼前，而光明与力量驻守于他心坎。

你内在之光将能供给光明，引导你的视觉，使你不需停滞于沉寂的黑影中，而放纵让肉眼给你自欺的幻象。力量和光明于你内心结合，真我已在那里等待着提醒你为祂之部分。今天，让我们试着去找且歇息于此集合处，因为你的真我即是祂之子，也是上帝之宁静已等候着与祂自己再会合为一。

让我们今天用两段时间，各20分钟，来至此聚会处。让你的体我被带来会面真我。祂的力量也就是你的真视觉之礼。今天，离开黑暗一会儿吧！我们一起练习闭上肉眼，请教真理如何去找真我和体我的会合处，在那儿，力量与光明是相同的。

在晨间的聚会之后，我们将用这一整天于希望和信念中来准备夜间的再度聚会。让我们重复今天的概念愈多次愈好。知晓这是介绍我们去认知真视觉，且引导我们离开黑暗前往只在那而才能见到奇迹的光明中。

### 第93课 「我内在充满光明、欣喜和安宁」

你想你是邪恶、黑暗和罪过之家；如果任何人看见你的真面目必定对你起厌恶反感，且好像见到一只毒蛇般赶快抽身而退。你想若揭漏展现你的真面目，你会超极的惊慌；在看见自己的丑恶后，不可能再继续活下去，而且会赶紧用自己的手来毁灭自己的身体。这想法是根深蒂固，我们很难帮助你了解，你所相信的基础实际并没存在。很明显地你是错误的，你企图用怪异的方式来拯救自己：因你被骗，你也行骗，怕愚蠢的幻想和残酷的梦境；对用灰尘制造的偶像低头朝拜；现在，你已相信这些幻境和偶像都是真实的。

今天，我们要开始怀疑这事实，不再以你所想象的为基本观点，而选择以另一个非常不同的角度来看这无意义的幻想。它们并没遵循上帝的旨意。祂不与你共同想着这种怪异畸形的思维。由此点已足够证明它们的错误，但你反而不以为然。

祂保证你的真我如祂创造你一般的纯净和神圣，光明、喜悦和安宁存在你内心；而且担保你自以为所作的各种错误和坏事从未发生；你怎能不会明白你自编的「罪恶」未曾存在而超高兴呢？你所乱想的无能抵挡上帝的旨意。你以为这是死亡，但这才是真我的生命；你以为被毁灭，但这才是将你从体我的疯病中解救出来。

自制的体我并非上帝之子，因此它完全不存在。它似乎在想的和在做的都是无意义 - 非好也非坏，只不过都是假的。它无能攻击或伤害上帝之子的宁静。它无能更改创建。它无能永恒纯洁之子贬低成罪人；且将爱转换成恨。你所自制来反驳上帝旨意的体我能有什么真力量？

祂担保你的纯净。但是你自己仍必需重复默祷这事实，直到你能完全接受此概念为止。这是真理。祂保证你的纯净。没有任何能破坏或改变祂所创造的永恒。你自己编织的那充满罪疚和邪恶的体我是无意义的。上帝已经担保了你的纯净。光明、欣喜和安宁已存在你内。

复健真我只需要接受一个思维：你是上帝创造的真我，并不是自编的体我。不论你想象自己是多么邪恶，真我仍是如同上帝初创你时一般的完美。不论你犯什么错误，都不会改变你的真我。祂的创建是永恒，无能被更改。祂保证你的纯净，你就是且将永远是如祂初创你般的完美。光明、欣喜和安宁存在你内，因为是祂放置于你心中的。

在今天的长段练习时间——最有效益的是利用每个清醒小时的头5分钟，开始默祷创建我们的事实：「我内在充满光明、欣喜和安宁，上帝保证我们的纯洁」。然后抛弃你自制的愚昧影像，试着听从上帝所给予你的来取代体我的指令。

你是上帝创造的真我，并不是自己编织的体我。真我才是真存在的，体我只是没存在的幻象。试着经历你的独一真我，试着感激创造者的神圣和爱。试着不要以体我制造那微不足道的邪恶和罪孽之偶像们来遮盖取代上帝所创的壮丽真我。让真我显示出其本质，这才是真正的你。你内在充满光明、欣喜和安宁。

你也许不愿意或不能用每小时的5分钟来做这些练习，但试着去做。至少在每小时记得重复「我内在充满光明、欣喜和安宁，上帝保证我的纯洁」。

若有任何扰乱你宁静的情况，赶快撇除那畏惧幻象，再次重复上述的祷词。当你被诱惑去憎恨某人，默默的告诉他：「你内在充满光明、欣喜和安宁，上帝保证你的纯真」。

今天，你能为复健世界做更多努力，你能在今天做许多上帝派定给你的复健工作。而且，你也能在心智中更坚定你对此概念的相信。

## 第94课 「真我如同原始被创建时一般的完善」

今天，我们继续以此独一无二概念带来完整的复健；「真我如同原始被创建时般的完善」之宣言能消灭所有诱惑型态的魅力，此唯一思念能够让体我哑口无言，且完全被撤除。你真的是如同原被上帝创时一般的完美。由此概念能将整个世界的喧哗转变成宁静，抹擦掉人世的幻象，而且除净所有人世所持有的幻想，使它的影像永远消失无踪。这即是完成治愈复健，回复清晰的理智。

真光是力量，而力量即是纯洁无瑕。如你仍然是如同原始被创建时般的完善，你的真我必是壮而有力，且内在拥有光亮。你如同原始被创建时般的完美，黑暗遮掩不住上帝之子的荣耀。你存在于光明中，如被创时的健壮和明亮，且永恒的驻守于那光明中。

今天再次用每清醒小时的头5分，以这些字句来企图感受真我的存在：

*「真我如同原始被创建时般的完美，且永恒为祂之子」。*

现在，试着去接触你内的真我，这是位不曾有错失或会编织幻象来替代真实者。此真我未曾离开上帝之家而畏怯的流浪于人世。这真我不知道畏惧不安的存在，也无能幻想丧失、痛苦或死亡。

你欲达至这练习目标，除了只需撇开所有编制的偶像和自导自演的影像之外，不必做任何事。掠过一长串自评价为「好」或「坏」的质量，而在宁静中期盼真理。上帝亲自担保真理会显示给所有祈求者。你现在已要求了，祂不可能不守诺言而让你失望的。

如果你没依照每清醒小时的头5分练习要求，至少要在每小时提醒自己：

*「真我如同原始被创建时般的完美，且永恒为祂之子」。*

常常告诉自己，你仍是如同被创建时的本质，而且对那些惹你烦心者的反应也是：

*「你如同被上帝创建时一样，且永恒为祂之子」。*

今天尽量努力做每小时的练习。每次的练习将使你朝向解脱迈进一大步，以及学习本课程的思维系统的一个转折点和里程碑。

**第95课 「我是与创建者结合的真我」**

今天的概念在正确的形容上帝所创建的你。你与内在真我和祂是相同的。你和祂的完整结合使你内在不可能变换。但你不愿接受这事实，反而相信你已自作了改造，因此无能理解这必是真的。你看自己在仿制上帝的创建：荒谬滑稽、脆弱无力、凶猛丑陋、凄凉悲惨的被痛苦缠身。这就是你自编自导的体我版本。所编造的你又更自行分裂成互相斗争的许多个性和造型，远离上帝，被你所崇拜和求助的那易怒无常之体我暴君，勉强且不确定的统治维系着。但是，体我是耳聋的，听不见你的祈祷；体我是失明的，看不见你内在与上帝的同一性；体我是无理性且一无所知的，不了解你是上帝之子。

今天，我们只要企图认知那位能够听和看，且有完美理智的真我。我们再次指挥你练习接触那与其创建者合而为一的真我。今天，我们在期盼和耐心中再度尝试教你。在你现在学习阶段中，再继续用每小时的头5分来记得今天所教的，有特别的利益。

你现在要开始作长段时间练习时，应会体验到你很难不胡思乱想；你必已体会到那没有纪律的心智，是多么急迫需锻炼。你必得先知晓无纪律的心智的确会阻碍你的进步。

在这阶段，较短暂但频繁的练习对你会有特别益处。除了认知你有困难去专心之外，你也必定注意到，除非常常提醒你练习目的，你会有忘记长段练习的倾向。在一天中，你也常忘记去作短时段练习，且尚未能在面临诱惑时，有自动的习惯反应。

此时，你需有架构来提醒自己学习目标和锻炼，试着去达至目标。对于那些尚未有连贯性的动机且极力抗争学习者，时间性的规律是最有效益的形式来练习解脱幻觉而复健真我。因此我们继续一阵子在每小时作5分钟的练习方式，且鼓励你尽量能错过愈少次愈好。利用每小时的头5分将会加强更稳定的方式，因此特别有帮助。若在某1小时忘了做，千万不要用它作不继续训练的借口，想到了，就赶快作。

你因已经没照规定作练习，而很可能被诱惑去认定一整天是废掉了。这是错上加错。这也使你认知你在拒绝更正错误，不愿意尝试。然而，圣灵不会因为你的错失，而延迟祂的教学。但你的无意愿丢弃错失，将会抑制祂的教学。

因此，让我们决定愿意原谅自己的懈怠或未能完全依照今天的指示练习。这对此弱点的宽容，将让我们能忽略其存在，而不给它力量来延迟我们的学习。当你没能按照本课练习，这只是种需被更正的错误罢了，没有其他的。如果允许一个错误持续下去，你是在基于这个错误，再增添错误，且加强错误的影响力。必须赶紧撇开这种变本加厉的过程。

让我们认知所有错误皆仅是种错误，在企图使你不能知晓你与祂有联系，且与祂在共同创建，而不知晓你是无限制的力量和宁静之真我。只有这是真理，其他都是假相。今天，我们将再次肯定此真理，且试图接触到那毫无疑问是真理的内心中。以此确信开始较长段的练习时刻，给你的心智坚决的信念，祈祷：「我是与创建者结合的真我，与祂共同创建，且是无限制的力量和宁静」。

然后闭眼，慢慢的、深思的，试着让「我是真我」的意思沉淀到心中，且以这句话来取代错误思维。重复此句数次，试着去感受这些字眼所表达的意思。你是独一无二的真我，联合且稳定的存在光明、喜悦和安宁中；你是上帝之子，是唯一创建者之独子，持有相同单一目标：带给所有心智与祂的同一性，而使得真创建能延伸至全部，而得与上帝结合。

你是那一位全部、痊愈且完美的真我，有力量掀开遮盖着世界的黑暗帘幕，而让你内在之光经由你来教这世界的真本质。你是完整的真我，与所有现存的和将会来的皆和睦相处。你是上帝之子，是与所有弟兄联合于真我内的唯一真我，也融合在你之父的旨意内。



感受此内在的真我，让真我之光将你所有的幻想和疑惑被亮光驱散。这是你的真我，是上帝之子，如同其创造者一般纯净无错失，内心含有创造者的力量，且祂之爱永远属于你的真我。你是那唯一真我，是赠与给你内在神圣真我，用来将你的幻觉驱逐出境。

今天别忘了锻练，我们需要你的帮助，你的微小部分已足够带给整个世界快乐。老天相信而且靠你在今天会试着帮助。分享这也属于你的信念。有警觉心，今天不要忘记练习！

整天中不要忘记你的目标，重复「我是与创建者结合的真我」愈多次愈好。知道在你每次的默祷此句，有人会在他的内心中煽动揭晓的真理之火花，听见希望之声和如翅膀轻微的摩擦声之宁静。你自己认同你是真我，且是与你之父结合的真我，就是在呼吁整个世界与你结合为一。

今天，对你所遇见的每个人确定要将今日的保证告诉他：

*「你同我是完整的真我，因我的真我，我尊重你，因祂的本质，祂也给予我们相同的爱。」*

## 第96课 「所有解决来自于真我」

虽然你是独一真我，你却同时认同成两种：善良和邪恶、爱和恨且是心智和身体。这种被分裂感造成尖锐和持续的矛盾，因而导致你要慌张急促的尝试去妥协自我冲突。你曾如此去追寻解脱，但没有产生任何成功的结果。这些你所看见的对立是永远无能妥协的，因为它们根本不存在。

事实上不管你费多大力气，或用什么方法分析问题所在，你无可能妥协真理和假想。若欲解决，你必须能先接受你在何处且用什么媒介(肉眼或第三眼)所看见的「问题」，皆非存在。但是，直到你能接受这点，你将企图要达到一连串无能达到的目标；努力的浪费时间和精力，绝望且愈来愈充满疑惑不安，每次尝试都如同前次般的毫无成果，且也如同下次般的会注定失败。

身体和心智相互否定对方的真实性，不可能并存的，所以不必企图去妥协调解这两项。如你只认同身体，你的心智则无能存于体我形相中，因为你的体我不可能容许心智为真正的你；如你只认同精神和灵魂，身体对真我意识而言必定是无意义的。灵魂藉由心智发挥表达其真我，而那为圣灵服务的心智是安宁的，而且充满欢欣喜悦。心智的力量源自于圣灵，欣然快乐的在人世中履行其功能。但心智也可能感知自己脱离精神和灵魂，视自己为存于身体内的部分，充满疑惑和自相矛盾。无履行真功能的心智，不可能平静，在其意识中，快乐是种陌生的思维。

然而，与圣灵分开的心智无能真思想，它否认其力量的泉源，而视自己孤单无助，受据限并且软弱。现在，与其功能完全脱节的心智，幻想自己是与其泉源隔绝之单一个体，被万军大批的攻击，只能躲藏，且靠着那脆弱身体的支撑。现在，它必需忙着妥协不同的与相同的(身体和心智)，因为它以为这就是思想的目的。不要继续浪费时间企图解决梦幻中无意义的冲突！谁能解决幻梦所呈现无理性的困扰？这种解决在真理能有什么意义？它能有什么目的？能够解决什么？

拯救灵魂不是要变更幻象为真实，也不是在解决那个没有存在的问题。也许那些是你的希望。然而，你会要上帝的解救祂钟爱之子的计划为要你带给他痛苦，而且不要放他自由吗？你的真我保存着祂的思维，而且留守在你的心智以及祂的心中。圣灵在你心智中保存着救灵计划，提供那能达至宁静之途径。救灵也就是你与上帝分享的思维，因为圣灵已经为你且以你的名义接受了祂的思维。因此，救灵也包含于真我为你珍惜且保存的思维中。祂从你真我中保证你心智已经存有此思维。今天，我们试着去找那些思维。

我们在每小时所用的5分钟就是要练习在你心智中找寻圣灵。所有解决方案都是由那介于上帝和真我间之桥梁的圣灵，传讯给你的真我。耐心地等候祂告诉你有关你的真我，你的心智能够复原为真我，且能自如的为真我意愿服务。用此句开始练习：*「所有解决来自于真我，祂之思维也是属于我能使用的思想」*。

然后，找到那圣灵思想，主张那也是你自己的思想。这些以神经错觉来取代的真思维曾被你否定，且让你的心智在人世之梦游荡迷失。这些才是你唯一拥有的思想，救灵解决也包含在其中。

如果你能做到这点，你会听见真思维告诉你，你已经从体我中被救出，因为你已经找到了遗失在体我幻境为圣灵服务的心智真功能。你的真我欢迎这安宁的真功能。在复原其力量之后，真我会再度由祂创建酷肖自己之圣灵，持续不断的飘向所有存于万物的圣灵。你的心智将祝福万事。因你找回真我，疑惑会顿然结止，而且复健了真我。

今天，你的真我知道你不可能失败。你的心智也许还有一些不确定。但你不必因此而灰心沮丧。你的真我所经历的喜悦，将为你保存着，且将会完整的充满你意识中。每次你用各小时的5分钟寻找圣灵与真我结合时，你呈现给祂另一件请祂为你保存的宝藏。

今天，每次你告诉那情绪失控和丧心病狂的心智：拯救来自于你的真我，你就是在存放另一件宝藏于愈来愈丰盛的宝库。唯一所需要做的是，等着赠与任何要求且愿意接受此礼者。想想看，这一天已经给了你多少宝藏来让你转送啊！

## 第97课 「我是灵性的」

今天的概念使你认同真我，且不再接受分歧的认同，也不会完整联合中试着编织出对造冲突的部分。这概念只是在陈述真理。今天多念几次真理，将会带领你的矛盾心智往安宁静止的境地，而且不会再有寒栗的畏惧感的侵入。你的心智已经免除疯病，不再持有自我分裂的认同幻想。

我们再次重述你是单一完整真我之事实：那上帝之子栖居于你内心，复健理性的心智。你是祂赋与你和祂相同特质，是爱、安宁和欣喜之灵。你也是位使祂完整且与祂工作的共同创建者。祂永远与你同在，即如你也永远与祂同在。

今天我们试着将真实更拉近至你的心智。每次练习都会使你更能知晓你的真本性；有时，这种锻炼能为你省下千万年的轮回转世。你所用来练习的几分钟会不断地加倍繁衍，因为奇迹能使用你所花费的时间，且不受时间的控制。救灵复健真我就是第一个也是最后一个奇迹；也就是那最后一个的第一个，因为最初和最后都是相同的。

你是存于充满心怀奇迹的祂心智中的灵魂，在祂中，所有时间是静止的；你用一分钟来练习今天的概念，会变成无长短和无止境的奇迹。极愿意地赠送这几分钟，信赖祂会将无时间性放置于这些分钟旁边，使它们变成无时限。祂会加诸力量于你所赠送祂的每分钟的努力。

今天将这些几分钟送祂，你需用它们来帮你了解你是存在祂心智内之灵魂。由祂之声音(圣灵)呼唤所有生物，提供所有向祂要求者真视觉，用单纯真理来取代错觉。圣灵会很高兴的在每小时从你手中拿出5分钟，携带它们于似乎被痛苦和悲哀统治的世界中。祂不会略过任何一位敞开接受治愈之礼的心智，而且祂放置此礼于祂知道会被欢迎之处。每次某人为自己的思维接受此治愈之礼，再转赠去治愈他人，则能更增强其治愈的力量。因此，你所送祂的小礼会增加千万倍。当那些分钟之礼还回于你时，它远超出你原始的小礼。就像太阳之光芒远超出萤火虫放射出断断续续、忽隐忽现的微光。这持续稳定之光辉永远存在，导引你离开黑暗，使你再也不会忘记此奇迹之道。

今天开始用圣灵告诉你的这些快乐作的练习，让祂之言藉由圣灵回响于全世界：

「我是灵，神圣地上帝之子，无受限制，安全、痊愈且完整，能自由地去原谅与解救复健人世」。由你所表达这思维，圣灵将接受你从祂那得获之礼，增强其力量，再将已被增添力量之礼回赠给你。

今天，兴高采烈地呈现给圣灵每段练习，祂会告诉你，提醒你是与祂和上帝，以及你的弟兄和真我皆是同一性之灵性真我。在每次朗诵或默念祂在今天送你之言，倾听祂之保证，让祂告诉你的心智祂所说的都是真理。让今天的思维去抗拒任何诱惑，相信自己并不是灵魂真我，以及这种错误认同所产生的可悲结果。今天，圣灵给你安宁。接受祂之言，且将这些句句箴言回赠给祂。

《译者感触：今天的课似乎特有冲荡力。我感激各位随意费力撇一眼。每个字眼如同音符，不会看乐谱者，看看但没能同时听出调子；有学读乐谱者则较能想象曲调旋律。但这都不重要，出一点力，所产生的宇宙交响曲和治愈微波频道是超出我们能想象的。让我们一同意愿将一瞬间撇眼此概念和默祷几分交给圣灵，去转换成千千万万倍的奇迹种子，得以播洒于极需治愈的世界》。

## 第98课 「我意愿接受上帝给真我救灵计策之部分」

今天的概念是种特别誓词。我们只选择表明效忠真理，而弃置幻境。我们不再摇荡于幻想和真理两端，坚定要选择真理。今天我们忠诚于真理和上帝设计的复健计划；不再争辩其他的救灵方案，而且不再于不可能存在之处(非真我内)探寻救援。我们只会欣然接受祂分派给我们的部分。

能肯定确信是多么欢欣喜啊！今天，我们将所有疑惑撇开，有目标的表明忠诚于真理的立场，感谢怀疑不安的消失与信念之来临。我们要履行此重大的目的，且祂也已经供给我们需要完成此目标的一切。我们已经在了解所有缺爱感仅不过种错误时，所有错失已被洗涤冲净。

纯真无缺爱者不可能怀疑和畏惧，因为他们是安全且认知他们的安全。他们不祈求魔法，也不从在虚假的威胁中编造发明逃脱办法。他们安然的处于宁静的信念中，知晓祂会给他们所需要的一切去被引导做任何事。没有任何错失在阻挡他们的成功。他们毫不怀疑自己的能力，因为他们知道在最恰当完美的时刻和地方，他们能够履行被指派的功能。我们今天也要宣示忠于真理的立场，如此，一起分享他们的信心，因此从接受此信心，而能更增强了信念。

他们会列入我们的阵容，所有选择站在真理的立场者，将欢欣的提供他们所学的和有增益的。那些仍旧怀疑者将会加入我们的行列，借用我们的信念，因而再更增强信心。那些尚未出生者，也会听见且响应我们所听到的招唤，在他们来此人世时，选择此真理的立场。今天，我们只在为我们真我作选择。

现在我们教你默念的誓言，能保证你从任何一种痛苦中完全解脱，而且给你不可能在这世界找到的喜悦。你能用极微不足道地要求来换取无能衡量的奖赏。既然时间是种抽象无意义的，我们没要求你什么，但你能获取一切。你至少已经作了上千次的失败交易了，这能不值得我们使用每小时的5分钟来接受上帝赠与我们的欢欣吗？这是一种不可能失败的交易，而你从这交易赚到的真是无止境的。

今天每小时，你只需给祂短短5分钟，祂会给你字语用来练习今天的概念，使你拥有现在仍尚缺乏之深刻信念与肯定；你和祂的字语将会聚集，而使每次的重复「我意愿接受上帝给真我之救灵计策」成为用如祂般完美的信念和肯定的完全奉献。祂对你的信心将照亮你所说的每个字，你将超越各字之声，达至它们的真意义。

今天，与祂一同练习，默念「*我将接受上帝给我之救灵计策*」。祂将会接受你的祈祷，然后以信念和确定之光照明祈祷后，再还给你。祂所赋予祷言的光芒是如此的强烈、灿烂和稳定，将能以希望和欢喜照亮人世。绝不要错过任何一次机会来成为那位快乐的接受且能将此礼转赠于世者。

交给祂这些祷言，祂将会作其余的。祂将使你理解你的特殊功能。祂将为你打开通往快乐、安宁和信心之道，这将是祂赠与你之礼，祂给你所给祂「*我将接受上帝给我之救灵计策*」的响应。祂将会恳切、喜悦和坚定的让你知晓那些字句都是真的。你也则会深信那位知道你在天堂和人世功能的祂所给你的保证。祂将会在你每次作练习时与你分享练习时段，用你呈现给祂的片刻时间来交换永恒和安宁。

在每小时中快乐的准备给祂的下一个与祂分享的5分钟。在等待时，重复想着「*我将接受上帝给我之救灵计策*」，直到那快乐的5分钟再度来临。多多重复，不要忘了，每次的重复都是在让你的心智为快乐时光作好准备。当每小时的结尾，祂已经在那儿等着再度与你共度那短暂片刻。感激的放下一切人事，所有杂碎思绪和有限性的概念，再次与祂共享快乐时光。再次告诉祂，你接受祂分派给你且帮助你履行的功能。祂也将使你确定要有这种你和祂一同作的选择。

**第99课 「救灵复健是我在此之唯一功能」**

救灵和原谅是相同的，两种都在暗示某人或某事有错失，使你有需被救或原谅处；即是某种误差或某人或事与上帝旨意对立相反，需被纠正更改。因此，救灵和原谅两种意味着不可能的已经发生，结果引发非真理和绝不可能成事实的冲突矛盾情况。

在这种情景，真理和幻境已经一起发生，且是平等的。但你得原谅和释放那些不可能发生的。救灵在真理和幻象之间的边缘境地。藉由救灵能脱离幻象，因此，救灵反映且复健真理。然而，救灵也只是在抵销那未曾发生的，虽救灵并非真实的，但得已复原真理。

人世和天堂怎么可能共存于同一个心智内而相互妥协？因为在那能看见幻象的心智，也可能相信幻影是真实的。它们能存在是因为那只是种思念。然而想出幻象的心智已经离开了上帝，因此只能想着非真实的思维。

什么能够将那分裂的心智及它的幻想与永恒联系成为单一心智及真思维？什么计策方案能够保持真理的完整性，但同时也能认知需在不攻击且没有一丝痛苦的情况下脱离消除幻象？只有上帝之思才能有此方案（：祂略视从未发生之事，且忘却无真实性地缺爱感）。

圣灵在你心智中原封不动的保存着如同存于上帝心智中的计策，此方案源自于无时间性的永恒，但可以于时间内运作，因为你相信时间的存在。圣灵完全无动于衷的观看着你以肉眼见到的：罪恶、痛苦和死亡，以及悲哀、背叛和丧失。然而，祂仍确信此真理：上帝是爱，这些皆非上帝旨意。

以此思维，祂能将幻境复原为真理，看着它们只不过是永恒确信背面的黑影。也是由此思维能来救灵和宽恕，因为祂不加诸信念和力量于非祂所知晓的唯一真泉源创造之外的任何假相。此真思维的功能是在救灵复健，也给你这思念作为在人世的功能。

祂托付给你祂之救灵复健方案。现在，祂托付此计划给你。无论所显示于外表的大小、深浅或性质，祂只有同一种解决方案：*「救灵复健是我在此世之唯一功能。上帝即是爱，这并非祂的旨意」*。

会创作奇迹的你，必须确实要反复练习今天的概念。试着感知你所说的每个字眼之力量，这些字句是你自由之源。你之父钟爱你，这世界所有痛苦并非祂的旨意。原谅自己幻想成是祂要你受这人世之苦。然后让祂之思维取代带你进入黑暗的错误幻想思念。凡属于上帝的思念绝不以为祂在单独的思想，且能把非属祂的幻想密藏着不让祂知晓，企图使错误幻想真实化。

让它们曝光，你将能略视阻挡祂意愿图片假像。打开你编造幻相的秘密暗室，让祂的慈光照亮着，而看着此光仍在你心智内发出多么灿烂的光芒。今天，练习想着祂所想的，让祂之光搜索且照明所有黑暗的部分，透视它们而连接其他真思维为一。

上帝的旨意要你的心智与祂的联合为一。祂的旨意是只有一子，且那位独子就是你。今天用这些思想来做练习，以下述指示开始较长段的练习：*「救灵是我的唯一功能。救灵和原谅是相同的」*。然后求教那位与你有相同功能的圣灵，让祂教你学习如何将畏惧搁置一旁，而认识无对立存在于你内的真我。原谅所有反对你的完整、联合和安宁真我的思念。你不可能丧失你之父所赠之礼，你不可能要成为另一位体我。你不可能有任何非上帝赠与的功能。原谅那误信能制造自己的体我，你则会得救复原为真我了。

今天，你有个特殊讯息，能有力量从你心智中永远移除各种形式的怀疑和畏惧。如你被诱惑去相信它们是真的，记住它们的外表招架不住下述有力字句所含有的真理：*「救灵是我之唯一功能。上帝即是爱，这并非祂的旨意」*。如此，将原谅存放于你心智中，而温柔地挪开所有畏惧，使得爱可能在你心中找到其应有的地位，因而证明你是上帝之子。

## 第100课 「我的部分在上帝救灵计策中是必要的」

即如上帝之子使其父完整，你的部分能成全祂之计策方案。救灵复健必定能倒转各种疯癫的误信：我们的思维和身体都是分开的，各走各的独自过生活。当每个心智共享同一功能，将使那些心智为相同目标而联盟为一，每一个部分对全部都有同等的重要性。

上帝愿你完全快乐，你为何选择反对祂之意愿？祂为你保留意愿，使你能运用祂之计策复健真我。这部分在祂愿你快乐的计策中是很重要的。你必先有完全的欣喜，才能让那些祂差遣送来你生活中的每人了解祂的方案。他们将由你光明灿烂脸庞看见自己的功能，由你的快乐笑声中听见上帝对他们的召唤。

你的确实在祂的计策中不可或缺的。缺少你的喜悦，祂也只能有无完整的喜悦；缺少你的微笑，这世界则无能得救。当你悲哀时，祂所差遣来解救此世之光则变黯淡无光泽。没人发出笑声，因为所有笑声都是你笑声的回音。你的确实在祂的计策中不可或缺的。即如你之光增强所有闪耀于天堂之光；你的欢欣也鼓励所有心智放弃其忧郁，与你一同担当他们在上帝方案之部分责任。

上帝派遣的差使皆是欢喜的，他们的喜悦治愈了忧郁和绝望。他们是上帝意愿所有接受其父赠礼的证人。今天我们选择不让自己陷入伤感。如会伤心，那是已选择不接受参与你的救灵部分和我们的视觉。伤心是选择不接受上帝给你的，但另做选择的迹象，因此你无能显示给世界祂愿你多么欢欣，你也不能认知那也是你的意愿。

今天我们试图去了解我们在人世的功能是有喜悦。如你有感伤，你则无能履行你的本分，且使得整个世界与你一起被剥夺了喜悦。上帝要求你快乐，使整个世界能见证祂是如此的钟爱其子，而意愿无伤感能产生来削减他的喜悦且无畏惧困扰来搅乱他的宁静。今天，你是祂的差使。你将祂的欣喜带给所有在你视线触及者；也让每位看见你者在你快乐面容中看见祂的讯息和安宁。

我们将感觉油然而起祂和我们意愿要我们有的喜悦，准备这一天开始练习想着「*我的部分在上帝救灵计策中的必要性*」，然后真正理解你的功能部分是要欣喜快乐。只要求你或任何意愿要与你一同接受作为上帝捎信者，做到这点。思考这是什么意思？你的确曾是错误的以为你必得牺牲自己。你只是会接受遵循上帝之计策，从不可能损失、牺牲或死亡。现在让我们试着找到喜悦，而为我们和上帝见证祂的意旨。你的功能是在此刻此地找到喜乐。这即是你来人世之目的，让今天能成功的达至那目的。

往你内心深处审查，不要被那些所有微不足道思维和愚蠢目标而惊愕和不知所措。基督真我将在内心中，而且你这瞬间就能触及祂。祂已在那等待着你的认同，你还要在祂存在之处以什么偶像来取代祂呢？还有什么微不足道思维能阻碍你？当上帝亲自来招唤你，还有什么愚蠢目标使你无能成功的认同基督真我？

在祂的计策中，你是不可或缺的。今天，你是祂之差使，而且必定能找到祂要你分送他人之礼。在长段练习时刻中，不要忘记练习今天的概念。今天，你的真我在招唤你；每次你告诉自己「我的部分在上帝拯救人世计策中是有必要的」，基督真我即会应答你。

## 第101课 「上帝的旨意是要我有完全的快乐」

今天为了解救灵复健之关键概念，我们继续教此快乐的主题。你仍相信痛苦才能赎「罪」。这是错误的。然而，当你深信上帝之子能有罪，你必得相信罪是真的。

如果罪是真实的，惩罚则有正当性，而且是无可避免的。因此，救灵只能用苦修来换取。如果罪是真实的，快乐必定是虚假的，因为罪和快乐两者不可能都是真的。罪人们保证只会有死亡和悲伤的下场，这是他们要求的；因为有罪者自知有欠上帝债，所以畏惧在某时/地/方式会被上帝处罚来偿还所欠的债。他们因此会在恐惧中企图逃脱祂的追债，但祂会继续追逐，而他们怎么也逃不了。

如果罪是真实的，痛苦是罪的代价，救灵则是受苦；如罪是真的，则完全避免不了痛苦。救灵复健必是种慢性的谋杀，先拿走一切「好」事，最后才会恩赐给那骨瘦嶙峋的牺牲者死亡之礼。它的愤怒的报仇是无限的残忍，但有其正当性。

有谁会要索取这野蛮的惩罚？谁不会要企图想尽各种方式来淹没供给救灵之声而逃之夭夭？他为什么要试着听那声音，而愿意接受它所提供的？如果罪是真实的，救灵则是你的仇敌，是上帝因你钉其子于十字架上而给你的诅咒。

今天，你需要练习「上帝的旨意是要我有完全的快乐」。做好这练习能教你相信罪是假的，因此凡由此相信产生地结果将不会发生，因为它们无从起因。敞开你的心智接受你在原始被创建时与祂融合的真我，不要再继续珍惜你把上帝之子所塑造成的恶魔体我。

罪不曾存在；这想法是「上帝的旨意是要我有完全的快乐」概念之基础，我们今天要多次练习这想法。上帝意旨是要你有完全的欢欣。因为没有罪的存在，痛苦即是无因的，欢欣则有其正当性。若受到任何苦是你错误认同了体我的征兆。

不要害怕上帝的旨意。但相信祂能将你由罪恶感所提炼的火热幻象中解脱。默念：

*「上帝的旨意是要我有完全的快乐。罪不曾存在；它不可能产生结果。」*

以此句开始今天的练习，然后试着在心智中找到这些思维所带来的喜悦欢欣。高兴地用5分钟练习移除由疯癫的相信罪是真的思念所加诸于自己的沉重负荷。

今天，脱离疯病，你已往自由之道前进了。今天的概念带给你翅膀加速飞翔，希望能更迅速的达至安宁之目的。今天，记住罪不曾存在，重复地告诉自己：

*「上帝的旨意是要我有完全的快乐。因为罪不曾存在，这是真理」。*

## 第102课 「我分享上帝要我有完全的快乐之意旨」

你真的不要受苦，但是你可能仍然有点相信用受苦的代价能够买到你想要的。现在，此信念必定已经开始松动了。你至少开始怀疑它，且猜测用苦来换取想要的是毫无道理。虽你还没能完全拔根除净那误信，但它已丧失原来是根深蒂固藏匿在心智内黑暗隐私处那根茎。

今天我们要再更松动它的根基，知晓痛苦是无目标的。它的无因导致它无力量完成任何事。你无能用它买到任何东西。任何你误信会由它取获的果，即如痛苦本身一般，未曾存在。你在为虚无做奴。今天，自由的去分享上帝之快乐意旨。

我们计划将有几天继续的用长段练习专注于能帮助你达至祂在你内放置意愿你有的欢欣。那是你的家园和你的安全；那是你的宁静和无畏惧之境。在你快乐心智中，存在复健的真我；在喜悦的心智中，你总算能休息了！

开始较长段的练习，默祷和接受上帝旨意要给你的：

*「我分享上帝要我有完全快乐之意旨，且现在就接受这是我的功能」。*

然后在心智深处找寻这等待着你选择领取的功能，当你知道这是你的抉择时，你则不会找不到此功能。

快乐欢欣吧！因为你的功能即是快乐欢欣。你需要给予同量的爱，像祂用其爱所创造如祂般之子。除了每小时5分的休息之外，在今天多次停顿片刻，告诉自己你已经接受欢欣快乐为你的功能，而且你确定与上帝意旨联合来接受。



第103课 「上帝本质即是爱，也是欢欣快乐」

欢欣是爱的一种特质，欢欣与爱心不可能分离，在无爱之处也没可能经历到欢欣。爱无所不在，是无止境的；欢欣喜悦也因此无所不在。然而，心智能否认这事实，相信爱可有裂缝让畏惧渗透侵入，带来痛苦而非快乐。这种奇怪信念，重新定义爱为有限制性的，且在这无两元性的爱中介绍对立和正反；在无限之爱中介绍了局限，因此也限定了欢欣。

将爱和畏惧联系一起的结果产生了心智的正传，相信它所编织的才是事实。这些编织非真实的影像，见证对上帝的畏惧之存在，忘记祂是爱，也必定是欢欣快乐。今天，我们试着将真理带进来这基本错误，教自己：

*「本质是爱的上帝也是快乐；怕祂等于是怕有快乐」。*

于较长段练习时间，用这概念能纠正上帝是可怕的错误想法。这也能强调因为祂的特质，快乐也是属于你的。

在今天的每醒觉时刻，让这更正放在心智中。然后欢迎纠正所带来的喜悦，让真理替代畏惧，而喜悦成为你用来替换痛苦的期待。为爱的上帝将会给予你欢欣。整天重复地加强巩固这期待，用下述那仁慈、确信和全真的默祷来静止你的所有畏惧感：

*「上帝本质即是爱，也是快乐；这是我今天所要探寻的。我不可能失败，因为我探索的是真理」。*

## 第104课 「我找寻在真理内已经是属于我的」

今天的概念继续前几日练习的想法：快乐和安宁并非仅是种痴想，而是真我所享有之权益。快乐和安宁是上帝赠与你的，祂不会不给你祂的旨意。但你必需先有完善准备来接受此礼；那些宁愿接受自制的礼物来替代祂之礼的心智，不会欣然的欢迎祂之礼。

今天，我们要清除那些上帝之礼该摆放的圣坛上所有无意义和自己编制的「礼」。祂之礼是真实的；我们在时间尚未存在前已继承了这些礼，这些礼也会在时间终止后永远的属于我们。我们今天已经拥有了这些礼，不需等待着它们。我们知晓选择祂之礼即是放弃自制的礼，也即是在与祂旨意联合，而且认知此礼和祂的旨意皆是相同的。

在今天的长段练习，为复健你的真我，将每小时的头5分给真理，开始默祷：

*「我祈求原本就是属于我的，欢欣和安宁是我的天赋」。*

然后，我们要放弃因人世提供的其他只存于幻境的假礼和目地所产生的矛盾冲突。

当邀请圣灵引导去认知上帝之礼，我们把假礼和目标全部挪置于一旁，找寻真正属于我们的。在心智中，于祂圣坛前腾清一席来迎接祂赠与我们的安宁和快乐之礼。今天，我们有信心的知晓那些祂给予的是属于我们的真礼，我们不再希求其他的，因为其他的皆是不属于我们的假礼物。

因此，我们今天只须认知祂的意旨已经完成了，如此即为祂之道铺路做好准备，而永远拥有安宁和快乐。常常想着下述的祈祷来提醒自己，让我们在练习找寻上帝赠与之礼的瞬间，不忘记祂已放置于我们心中：

*「我探寻真属于我的，上帝所赠的快乐和安宁之礼是我所要的」。*

## 第105课 「我拥有祂之安宁和喜悦」

上帝之安宁和喜悦是属于你们的。今天我们学习接受祂所赠与的这些礼，知晓此礼是属于我们的。我们也将试着了解，若你能接受，则会增强加倍此礼。此礼非如人世能够给的礼物：给者损失所给之礼物；受礼物者因给者的损失而变得较富裕。这种并不是礼，而是用罪恶感制作的交易。真礼不可能产生损失，某人不可能因另一个人的损失而增添。若是如此，赠送则含蕴种缺乏和限制。此种「礼」是种高利贷款：一种暂时借贷，借方担保以更高的利益归还所借的给贷方。这种错乱的对赠礼的感知，已经充斥整个世界的各个阶层。此感知已完全抹煞你所赠之礼，也使你取得空无之礼。

本课程的主要目的是要倒反你目前对赠与的看法，使你能有正确感知。因为，赠与已经变成畏惧的来源，你因此避免去用那唯一的方法使你能接受。接受祂的安宁和喜悦，才能学会用另一种观点来看赠与。上帝之礼绝不会因赠送出去而减少，反而因此会增加。天堂之宁静和喜悦也在你接受时而更增强，祂的欣慰也因此增添了。

真的赠礼就是创建，能够延伸无限至无能被限制的，由爱(上帝)给予自己的部分(上帝之子)。并非能以一般用词显示祂之子拥有较少，因祂加诸爱于本来已经是无缺之子。祂给任何选择接受此赠礼者自己无可包容而满溢出的一切，这也是为了祂能确保永恒的拥有一切。

今天接受上帝的安宁和喜悦为己有，让祂以祂对完整的定义来圆满自己。你会明白那些能使祂圆满的也能使祂子圆满。祂不可能因为给了其子而有损失；你也不可能如此。祂会感谢你接受了祂的安宁和喜悦，这是你赠与祂之礼。

今天的练习与前几天有些不同，开始想着那些你拒绝把安宁和喜悦给在上帝平等律法下也有此权利的弟兄们。你的拒绝也是在拒绝给自己安宁和喜悦。于此时，你必需回头领取且视他们为祂之礼。默思你的「敌人」一会儿，分别告诉他们：

*「我给你 / 你安宁和喜悦，如此我才可能有祂之安宁和喜悦。」*

如此，你今天做了准备来认知上帝赠与你之礼，而不让你的心智产生任何阻止你成功的障碍。现在，你已经准备接受上帝给你的安宁和喜悦；你已经准备经历你曾拒绝给自己的安宁和喜悦。现在，你可以宣言：「我拥有祂之安宁和喜悦」，因为你已经给予你将意愿接受的。

今天，如能按照我们建议的准备你的心智，你必定会成功。因为你已经提升起那阻止你成功的栅栏，而终于让所有属于你之礼进来你心中。所以要不断告诉自己：「祂之安宁和喜悦是我的」，闭眼一会儿，让圣灵担保你说的是真实的。

今天每小时花5分钟和祂共处，但若作不到给祂如此多的时间，不要想太少次数是无用的。至少每小时记得这些字语来呼求祂给你祂意愿拥有此礼。今天，决定不要干涉祂的旨意。若有弟兄似乎在诱惑你拒绝上帝之礼，把这当作另一个好机会来让你接受祂之礼。然后以下列字句感激的祝福那弟兄：

*「弟兄，我给你安宁和喜悦之礼，  
如此我才可能自己也拥有祂赠与的安宁和喜悦」。*

## 第106课 「让我能静心而听见真理」

若能撇开体我似乎很大声的喧嚷；若能选择不接受它给你那无谓的小「礼」物，若你能选择以敞开的心态倾听，你将能在安静中听见有力宏亮的真理之声，完全肯定其讯息。倾听着，你父由祂指派之圣灵使无意义的雷鸣静止，且显示给那些失明者达至安宁之道。

今天，静下来听真理之声。不要被死亡的声音告诉你它找到生命之泉源，只要你能相信真理，祂会提供生命给你。静心，倾听真理，不要理会体我的谎言。今天，不要怕绕道此人世的喧哗；巧巧的避开它们无意义的说服(不要看报/电视新闻)，完全没听见世界的噪音。

今天，静下来只听见真理之声。略过一切不涉及那掌握你的快乐且伸手以爱心欢迎你于祂的任何言论。今天只听见祂，只听祂的一个声音，不必再继续等待着要去触及祂。

今天，上帝已守祂的承诺。安静的倾听，祂会对你说话。祂将与那些超出你能梦想或希求几千倍的快乐和完美的奇迹们一同降临。祂的奇迹是真实的，你从梦中醒来时，这些奇迹不会幻灭，但会终止你自编的一切梦幻；这些源自于上帝给与祂爱子(也就是你的真我)的奇迹，会永远存在。今天，为奇迹作好准备。今天，让你之父保持祂对你和你弟兄们在古早已作的承诺。

今天倾听祂，祂之誓言将提升起覆盖着人世的谎言幕帘，因而唤醒所有仍在幻梦中昏睡而听不见祂者。上帝由你来唤醒他们，祂需用你的语言与他们沟通。因为，除了藉由你的真我，谁能触及上帝之子？

今天倾听圣灵，给祂你的声音，来告诉那些等待基督真我复健的万众圣灵之言。准备好已来临之救灵复健，将会于今天赠与你。你将由那位引导者以父之名，为你指点你的功能。

今天倾听，你将能听见藉由你传达的之语回响于整个世界。那位带来奇迹者需要你先能接受奇迹，才能喜悦的供给转赠你所收下为已有的奇迹。如此，救灵复健也因而在开始之刻已经完成了。在一切是你的瞬间也已全部赠送出去；所有你赠送出去的都会成为你所拥有的。此刻，你已学会这一课了。

今天，我们练习非如你现在想象的给与，开始以下述的祈祷：

*「我会静止心思，而只听见真理。给与和接受是什么意思？」*

祈求后期待会得到答案。静心听着答案。你所祈求的解答已经等着你来领取许久了。你将开始履行来人世的工作，使人世不再继续相信所送出去的是损失。因此，人世已做好准备来理解和接受此真理。

今天，静下来只听见真理。每用来倾听的5分钟内，也将上千万的心智为真理而敞开。他们也将听见你所听见的圣言。当每小时过去时，你将再次为那些上千万能选择稍停顿一瞬间来求教真理的心智，与你一同从覆盖着人世的谎言幕帘中解放出来。

今天，上帝之圣语由你接受后再转达出去，而得以保存之，因此你能因倾听和从祂那学习教人世祂之圣言。不要忘记你选择重复听从和接受今天所教的：「让我能静心而听见真理」，提醒自己：

*「让我能静心而听见真理，今天我是上帝的差使。我的声音也是祂的，我接受所有送出去之礼」。*

**第107课 「真理更正在我心智中的错误」**

除了藉由真理，还能用什么来更正错误？而所有错误，难道也只不过是种尚未被认知的幻觉吗？一旦有真理的进入，幻想即刻消逝。幻觉消失的无影无踪，没留下蛛丝马迹的记忆。因为没有相信的支持，它们是无生命的，而会消失于空无中，回归至它们的空无来源。幻觉来自于灰烟也消失于灰烟，所剩下的只有真理的存在。

你能想象没有任何幻想的心智吗？那感觉如何？试着记得有那一分钟 - 甚至更短暂的刹那瞬间，当没有任何人-事侵入扰乱你的宁静；当你确信自己充满了爱，而且很安心。然后，再试着绘制这心境能将那宁静片刻延续至时间的终点和永恒。之后，那所感知的宁静会加数百倍，再另增数百倍。

而现在，你得到了一丝的线索，虽那只是微弱的提醒：当真理来临时，你的心智将要靠真理的支撑；无幻想，则无畏惧、疑惑以及攻击的存在可能。当真理降临时，所有苦痛已经终止，因为你的心智内没留下任何空间能让那些暂时性的思维或无生命的概念停滞逗留。因为在存有真理的心中，真理会占据了心智的所有空间，你也不再能容忍无常的思维。现在真理已来临，你再也找不到幻想，永远充满着真理。

当真理来到时，祂不会暂停一会儿即消失，或变换成其他的东西。祂不会变换形象或来来去去。祂会永远保持原始状态，让每个需求能仰赖祂的供给，让人世所导致的困难和不安取得完全的信念。真理来临时，将吹走所有困惑。

当真理到来，在祂膀翅下宝藏有完整的恒常和爱之礼，祂们不因痛苦而变坏，只继续坚定稳固的略视痛苦的存在。这是治愈之礼。因真理无须自卫，因此真理不可能被攻击。带幻想于真理内去被更正，但不可能将真理带入幻想中，而且将幻想转变为真理。

真理不会出现又消失，也不会改变：现在以某型态显示，以后以另型态显示，真理不会逃离现实或躲避理解；真理不躲藏，祂存在敞开的阳光下，明显的平易近人且能够被取得。真心要找真理者，绝对不可能不成功。今天是属于真理的，敬重该遵循的真理，祂也会如此对待你。你不是出生来受痛苦和死亡的，你父的旨意是要终止清除这些幻梦。让真理来更正它们吧！

我们不要求我们没有的，只要求属于我们的，因而能认知那是我们已拥有的。今天，我们基于从真理产生的信心，快乐的作练习。今天，我们不再用摇晃不稳定的幻想。我们确信能成功，即如同我们肯定能继续呼吸、思想和生活着。我们不怀疑今天与真理同行，且以此信念做每次的练习。

开始请那位与你共同此任务的祂存在你的意识内。你非血、肉和骨作的，而同样的是由那给予光明和生命之礼的思维所创造的。祂是与你相同的弟兄，你们之父知晓你们是相同的。祂即是你的真我，你要求真我与你去任何地方，祂怎么能不存在于你所在之处？

真理将更正在你心智中想你与祂是不同的所有错误思维。你今天告诉祂，且承诺你将让祂的功能藉由你来实践。与祂分享工作就是与祂分享祂的喜悦。当你默祷时，祂的信念将存于你的心中：

*「真理将更正在我心智中的所有错误思维，我将歇息于那即是真我的祂之内」。*

然后，让祂温柔的带领你去环绕着你的真我，给你的安宁是如此深刻及平静，使你变得很不情愿且很勉强回到那曾是熟悉的人世中。

然而，你将很高兴的再次看此人世，因为你有真理与你同行，捎信给人世祂所保证的改变。每次你用来练习的短短5分钟将增添其力量。当你更正心智中的错误，这世界的错误也一一被纠正了。

绝不忘记你今天的功能，每次你充满信心地告诉自己：「真理将更正在我心智中的所有错误思维」，你在为整个世界发言；你也是在为那位能从畏惧中解放人世自由的祂说话。

## 第108 课 「给与和接受在真理中是相同的」

今天的概念是取得真视觉之基础。此概念内所含之光，能妥协折衷似乎是相反对立的所有思念。除了解除你所有的冲突和错误思念于单一真理之外，这诞生于宁静之光还可能是什么吗？甚至，此救灵的思维也会消失，因为在那思维后面的真思维会显现来取代它的位置。现在，梦幻已终止，我们能有永恒的宁静。

使真视觉有可能的真光明，并非由肉眼能看到的。那是种完全与真我/圣灵/上帝合而为一的心态，完全不能看见黑暗。此心智见到完全相同的上帝之子，且视其只为同一位，而没注意到有不不同的(故不作比较/批评)，因为不同的并没存在。

此原光无能显示对立矛盾，能有治愈的力量，因而治愈了所有错误视觉。此光将你的安宁心智带给其他心智去分享，且能快乐地与你和他们的真我完全认同。此光能治愈是因为祂由单一参考架构产生的意义，带来单一的感知。

在此光中，那似乎处在同一思维中不同层面的给与和接受，在祂真理中不因似乎先后发生而有所区分。祂的思维了解给与和接受是同时发生，因而保持思维的完整和无分裂性。祂的思维是由单一参考架构感知的理解，能妥协折衷所有对立思维，联合为独一无二真思维。

此完全合并为单一的思维，能将所有思念合并为一。这等于是说：更正单一错误就足够更正所有错误；完全的原谅一位弟兄已足够将救灵带给每个心智。如果能由那位知晓真理者引导，这只不过是应用唯一律法的一些特殊学习各例。

学习给与和接受是相同有其特殊的用处，且很容易尝试去理解此真理。当你能试着去做，这特殊例子真的能适用各种情况，此例子的基本思念能通用于所有的疑惑和双重模糊视觉。然后，由此思念延伸，终于回归至此思念基础之原始真思维。

今天，我们练习这给与和接受是相同的特殊例子；我们将此简单的例子应用于最明显的情况，如此，我们不可能错过所产生的结果。今天，我们将试图给每个人安宁，然后看着安宁多么快速的回到我们心中。光芒是安宁温馨，由那宁静中，真视觉则给予了我们使我们能真见。

因此，以今天的概念开始默祷：

*「给与和接受在真理中是相同的。我现在将接受我所给与的。」*

然后，闭上眼5分钟思索着你要给予他人们和从他人们得取什么？例如，你可说：

*「我要给每个人宁静；  
我要给每个人安心；  
我要给每个人温馨」。*

慢慢默念上述的每句，等候几秒，然后期待接受你所送出之礼，且是以完全相同的数量回到你内。你会发现你接到的回礼完全是你所给与的。(同样的，你所给的批评责难之「礼」也会回来给自己)。对你也许有帮助的是想着你给谁此礼。他代表其他人，你藉由他能给予了所有。

今天，这个极简单的练习能教你许多。从这练习开始，你将更能了解前因后果之关系。我们也能加快进度。今日的练习能使你的学习突飞猛进，且当你每次说「给与和接受在真理中是相同」时，你则会学习更加速。

## 第109课 「真我歇息于上帝中」

今天，我们祈求一种不会被人世外表动摇的安宁歇息。我们在争辩斗争梦幻所造成的动荡中要求寂静与和谐。我们虽要安全与快乐，但我们似乎只注视着危机与悲伤。我们总是在想着所要求有的答案。

「真我歇息于上帝中」，此思想将带给你所寻找的安宁、和谐、静止、安全及快乐。此思想有力量唤醒你内在沉睡之真理。祂的视觉能超越所有外表，达至也含有的相同真理所有人和事。这思想能终止每位已经来或将要来这世界逗留一会儿者的痛苦感知。在此思想中，上帝之子再次重生，认出自己的真我。「我于祂思想中歇息」能完全镇定的支撑你渡过暴风雨和纠纷；掠过悲哀、痛苦、丧失和死亡，而前往上帝的确信肯定。没有任何不可能被治愈的难过及痛心；没有不能解决的问题及困扰；在祂内歇息的你之视觉，不可能再看着任何外在显像，而不见存于内在的真理。

今天是安息之日。当整个世界被愤恨之暴风摧残破裂，但你的安宁完全没被干扰。外表无能侵袭你。你邀请大家一同参与你内的休憩，他们将听见而且与你一起安歇于上帝之怀抱内。他们将只听你的声音而听不见其他的声音；因为你已将你的喉声交给上帝，现在你歇息于上帝中，让祂藉由你来传话。

在祂心中你毫不担忧、挂念及重担，你无需怕未来或惋惜过去。真我在无时间的永恒内休憩着，度过的时间无能触及你的真我。今天是你的休息日，闭上眼，沉浸于宁静中。让各个静心片刻重复地担保你，那些疯癫狂妄的显像只不过是已经消失的梦幻。让我们保持镇定，感激痊愈的来临。现在你歇息于上帝中，不会再做恶梦了。今天，花点时间从梦幻中逃出，溜滑进宁静中。

在每小时的休憩时段，一颗疲惫之心突然豁然开朗，而变得心花怒放，充满欣喜；一只断翅的鸟儿开始雀跃歌唱；一个干枯许久的溪流又开始流水滚滚。这世界在你每次歇息时再次重生。在你记得的每小时之歇息中，将祂之安详宁静带给整个世界，使人世也联合你一同歇息。

今天在你每次歇息的5分钟，则使整个世界更接近其苏醒，对那些筋疲力竭和疲倦的心智而言，只有休息是此刻最需要的，他们已经因为太累而无能再单独走下去。他们将听见鸟雀又开始歌唱，而充满希望，复健其精力，使脚步突然变比较轻快，而沿着似乎比较简单的道路前行。

今天歇息于祂之和谐安宁内，从那呼唤所有弟兄，鼓励他们和你一同歇息。今天，你将会忠贞于你的信任，不忘记任何人，将所有人带进你的休息圣洁处，那无止境的宁静圈围内。打开圣殿大门，招唤邀请那些从世界另一头遥远的弟兄们和就在你身边的朋友们，与你一同进来歇息。

今天，我们一起静止于上帝的宁静中，安详且无畏惧。每位进来歇息的弟兄，也提供你的安详。因此，我们共同的休息也得以使歇息完整；我们所给与的也是我们已经收到的。今天，时间不会限制视我们给了谁；我们给那些尚未出生以及那些路过者，给每个上帝之思维，以及产生这些思维且歇息于其中的心智。每次，我们告诉自己：「真我歇息于上帝中」时，我们也在提醒这也是他们的歇息处。

## 第110课 「我如同上帝创建真我时一般」

今天，我们随时要重复此概念。因为，只要选择相信此单一概念是真理，已足够救你以及整个世界。此真理意指你自己编织的幻象不可能改造真我，也并未能以畏惧、邪恶、悲痛和死亡的幻想世界取代祂创造的宇宙。若你能保持如祂所创建的真我，畏惧则是毫无意义，邪恶非真的，而悲痛以及死亡不曾存在。

因此，今天的概念是你唯一需要的来完全更正且治愈你的心智，且给予你完美的视力，能够治愈任何心智在任何时间和地点制造的所有错误感知。在刹那间所接受此真我视觉，将足足有余地能治愈过去和解放自由的未来。让我们接受现在存有的；让时间被人世用来作为超脱时间的媒介，且让所有似乎因时间而改变的一切外表，也随着流逝消失。

若你仍然保持如祂创建般，你的外表无能替代真我、健康无能转变成疾病、死亡无可能取代生命，畏惧也不可能替换爱。你仍然是保持如祂所创建般的完整。除了这个单一思念之外，你不需要有其他思维，让此独一无二的思念照亮修复世界，而不再被所编造的过去记忆监禁。

于此唯一思念中，所有过去顿时化为无有；保存着此瞬间会巧巧地和安宁地延续至无时间的未来。如你仍然保持如祂所创建般，你的心智则从未离开过祂创建你的心智，你的心智也从未与其他心智分裂过，只有完整的联合在上帝心智中。

今天概念的治疗力量是无量度的，这思维也是所有奇迹的诞生处，让整个世界重新认知真理的重生。以感激之心重复想着：「我如同上帝创建真我时一般」。此真理来人世解救你，这是上帝所承诺的，也是能结束所有人世悲哀的字句。

在你5分钟练习时段，以下述开始默祷：

*「我如同上帝创建真我时一般，祂之子不可能受苦，我即是祂之子」。*

然后，当此思想根深蒂固与心智中后，试着去发现这位圣子真我。那位就是你内在基督 - 上帝之子以及人世的弟兄，是已被解救而且有力量去救助任何轻轻地碰到你的任何人，让他们知道你是其弟兄。

你如同上帝创建你一般的完美。今日，尊重你的真我。让你不要以自制的崇拜偶像来取代祂所创之子。因为，你内心深处的基督圣子等待你去认识祂为你的真我。当你不认识祂时，你则是迷失了，不知道自己是什么。

今天去找祂，当你找到那位能将你从所有崇拜偶像解救出来的真我；你也将了解曾相信、呵护甚至认同的体我只是非真实的幻觉。今天我们丢弃偶像，往真理迈上一大步，敞开我们手掌、心怀和谐心智来迎接上帝。

今天一整天，我们将以充满感激之心和充满爱的思维来会面所有巧遇者，我们能由这些神圣遇合而记得祂。然后，我们将默祷：「我如同上帝创建真我时一般」因而能记得祂，且提醒自己祂之子即是我们的神圣真我 - 那存于每个内心的基督。让我们多次重复此宣言。此上帝之言能解放且给我们自由。这钥匙能打开天堂大门，而进入上帝之宁静和祂之永恒。