

什么是身体? (录音 8)

身体是上帝之子所想建造的一道围墙，用来隔绝他的真我与其他部分。你相信自己安全的生存于这围墙内，以为可将爱阻挡于围墙外，然而这围墙破损腐烂时，你则死亡。身体如同一场梦，它有时看起来似乎很快活，但可瞬间回复成由梦境产生的畏惧。只有爱是于真理内产生的，真理内不可能存有畏惧。身体是上帝之子用来回复理智的媒介，虽然你建造这围墙使你以为被围在无法逃脱的地狱中，但你能以对天堂的目标轻易地取代你对地狱的追求。

你会认同那些你相信使你有安全感的，不论那是甚么你相信那是你自己。上帝未曾创建身体，因为它不是永恒的，是可被摧毁的。身体象征着你所相信的。认同爱才是你的真安全，认同爱才会找回真我。

身体本身无能力制造，误以为它有能力创造是个基本错误，而会产生所有疾病的症状。身体是心智学习的工具。工具的目的只不过是促进学习者的正确思维。错误使用工具，顶多是毫无帮助学习。工具本身并没有力量，身体只不过是个中性的事实，不容易被误解，但它的能力往往被高估了。然而，我们不可能否认身体的存在。它很明显的是有分离目的，因此不可能存在于同一性中。身体有病是没有正确心智的结果，也是对心理、身理层次混淆的征兆。疾病仅不过是「错误」的另一个名称，而痊愈只不过是上帝的另一个称呼。只有心智能犯错，它指令身体做错误的行动。能感知是造成身体存在的可能，因为你需要运用某物去感知，这就是为什么感知涉及解释。但感知的解释功能使人类将身体解释成为体我。

如心智能治愈身体，但身体无能力治愈心智，那么心智必定是比较有力量。所有奇迹都是在显现这一点。奇迹是对上帝的祈祷以改正层次混淆的媒介，圣灵是奇迹的推动力，这是因为祂总是在教你只有心智是真实的，因为只有心智能够被分享。你不能分享有隔离性的身体。同一性的心智是有意义的，但同一性的身体是无意义的。身体只不过是发展能力的一个框架。因此，它是发展潜能的工具，但并非为潜力之目的。这是一种决定。圣灵决定只使用身体为沟通目的，这与治愈有非常直接的关系。

让我用头脑、眼、嘴舌、手及脚只有为一个目的，就是交给圣灵，用它们来创造奇迹以祝福这世界。

身体等于体我

体我对身体的解释是身理性的。它对任何事的定义都很幼稚，总是根据它所相信的用途来定义，它相信身体是用来攻击的，定义你为一个身体，且教你用身体来攻击。当任何形式的攻击意图侵入你的心智内时，你就是已经认为你是你的身体了；只要你相信攻击可让藉由身体得到你想要得到的，你就是赞同体我的定义。如你不相信攻击使你得有所求时，你则不会有攻击意念。当你把自己看作只是身体时，你总会体验到压抑感。当上帝之子以为自己只是身体，他是在贬低自己，也同样的在贬低他的弟兄们，因为他只能从弟兄中认识出自己。

体我用身体是来与其他人分离；圣灵是介于上帝与离开祂之子群间的沟通管道，祂藉由身体来触及其他人的心智而定义：*身体只是沟通的工具，其他人的身体和你的身体，只是用来结合他们和你、我的心智。*这定义会完全改变你对身体的价值观。它本身没有真价值。如果你使用身体为攻击媒介，它也会对你有伤害。但若使用身体为触及那些相信他们为其身体者之心智，且教他们去知晓他们并不是身体，你将能开始了解你们同一性心智的力量。如果你以此目的使用身体，你一定不会用身体来攻击侵

犯。身体则可开始变成练习沟通的工具。这是上帝将你所限制的转换成毫无限制的方式。祂的声音(即圣灵)对身体的看法与你不同, 因为祂知道, 任何事物的功能皆可转换成为上帝服务的目的。

沟通终止了分离; 攻击则鼓励分离。身体是美或是丑、是野蛮或是神圣、是有用或是有害, 皆在于它如何被使用。从别人的身上, 你会看见自己是如何使用身体。如果你将身体交给圣灵, 作为结合子群们的工具, 你则看不见身体的物质性。只为真理来使用身体, 你将能真正的理解它; 以任何方式误用身体, 你将会误解它, 因为误用就是误解。对身体与圣灵不同的定义, 使你不能信任身体。这疑惑误解将会导致你的憎恨和攻击, 使你丧失安宁。所有的心智是完整性的, 认为一部分的心智是属于物质性的, 是种分歧或病态。正确的心智不会终止于身体而不得以延伸。如果心智的扩展被身体阻挡, 会使自己易遭受其他攻击, 因为它已经开始自我攻击了。当你看弟兄只是他的身体时, 你是在攻击他, 但这也表示你必定是已经先攻击了自己。为了拯救他和自己, 不要允许他贬低自己, 使他由自认渺小的信念中解脱, 这也会解脱你对自己的藐视。

在这世界上, 身体通常被视为由各部份具有各个不同的功能组合, 其彼此间似乎甚少或根本无关, 因此身体显得一团混乱。由体我来引导, 身体是混乱的; 但由圣灵来引导, 身体则只是一个沟通工具。藉由身体, 那与灵魂分离的部分心智, 可回归于灵魂真我。体我的庙堂因而成为圣灵的圣堂, 而对圣灵的忠贞可取代了对体我的效忠。思维是非物质性的, 故不能转换成肉体。但思维为了沟通可以使用肉体。这是身体唯一的天然用途。不自然的使用身体, 是在藐视圣灵使用身体的目的, 因此误解了祂所教导的。治愈是以身体只作为沟通工具的结果。因为这是自然的, 因此使心智保持完整性, 故能有痊愈的结果。去除障碍是唯一可以保证有助治疗的方法。如果心智相信只有健康的身体是它的目标, 它将扭曲对身体的感知, 而阻碍自己超越身体的延伸, 反而会鼓励身体的分离而导致疾病。感知身体是分离的个体, 只在抚育疾病的生存。如以其他目的来用这沟通的媒介, 身体会变得毫无用处。用沟通媒介为侵袭的工具, 显然的是已混淆身体之目的。沟通是意愿参与; 而攻击是意愿分离。你怎能同时做这两件事而不会受苦呢?

你学习的整个目的应该是脱离被身体的限制, 混淆学习工具为课程目标, 是你基本的困惑。学习停顿于其学习工具(身体), 则是种无意义的学习, 更没希望能去了解学习目的。因为心智的唯一功能是延伸, 学习必须能导致超越身体, 而重建心智的力量。只有当心智得以延伸至其他心智, 且不停止其延伸扩展时, 学习才有可能实现。阻挡心智的延伸是所有疾病之因。阻碍心智功能, 你已妨碍了健康, 也阻挡了心智的喜悦。喜悦是忧郁的相反。当你的学习造成忧郁时, 你一定听不到那喜悦教师的声, 则学习必定有错误。如果把身体置于心智目的之道, 身体与心智则得以完全配合。如心智能超越肉体, 而不将身体定义为一种限制, 心智则可以藉由身体而显像其目的。每当你视他人受到肉体的限制时, 你就是在强迫加诸那限制于自己。你难道真的愿意接受这限制吗? 想象身体为攻击道具, 而猜想这样可导致喜悦的结果, 是证明你是位差劲的学生。明显的, 你所接受的学习目标与本课程目的有冲突, 这已干扰到你接受此课程的能力。

喜悦有一致性的目的, 而一致性目的是属于上帝的。当你的目的达到一致性时, 那就是祂的目的。干扰了祂的目的, 你就需要被拯救。你已经在自谴, 但谴责并非属

于上帝，故非真理，你的谴责也不会产生任何结果。当你视弟兄为身体时，你是在谴责他，因为你已先谴责了自己。但是，所有谴责都是虚幻的，因为它是一种攻击。不受幻想的拘束全在于你不相信幻想是真的。这是无拘限的沟通，不要限制你的思维于此世界内，而你则能于上帝之创建中敞开你的心智。此心智具有无限的力量和完整性，而完整的力量才有延伸性。

身体的功能

对身体之态度就等于对攻击的态度。心智制造身体为工具，用来隐藏自己。身体不是它本身健康的原因，身体的存在状况完全取决于你如何定义它的功能。依功能而定义不是理想的，因为它们可能不准确。功能是存在的部分，功能与存在的关系是不能互惠的。整体能定义部分，但是部分不能定义整体。这定理也是一样可运用于知识和感知。真知识和感知间之基本不同处是，感知是由各部分建立成整体，而各部分可分开，且可重新组合成不同的群体。真知识永远不会改变，所以，它的组合是永恒的。只在那有可能变动的领域里，部份和整体之关系才可能有意义。在不可能变动的领域里，整体和部分之间则没有区别的。

身体存在于含有两种似乎互相争权夺势的世界中，身体被认为有能力被一个权威转移之另一个之控制下，而产生可能有健康和疾病的概念。体我总是在混淆途径和目标。认为身体是目标，它则毫无作用，因为身体不是目标。你一定注意到，体我所认定的目标都有一个显著的特征。那就是*当你达到了目标后，你还是不得满足。这就是为什么体我被迫不停的从一个目标转移到另一个，如此，你会继续希望它可能为你提供一些成就满足感。*要反驳体我相信身体是目标，是特别困难，这与体我以攻击作为目标的意义相同。体我真正的投资是在有病的身体。如果你有病，你如何能反驳体我坚持你是脆弱的呢？从体我的角度来看，生病是特别有吸引力，因为这论点掩盖了藏在疾病底下明显的攻击性。如果你决定要反对攻击，你就不会以生病来为体我作伪证。但你很难察觉这是个伪证，因为那用来作伪证的疾病，似乎是无辜且可信赖的，这只是因为你没有认真的去质问它。如果你质问它，你就不会认为疾病是体我论点的有力见证。更坦率的说：凡认同体我者，会倾向于为体我辩护。所以他们所选择的证人，从一开始就是可疑的。体我当然不会要求反对它的证人，圣灵也不会这么作。我们曾经说过，评判是圣灵的功能，因为祂是具备完善的去实践此功能者。让体我作一位法官，它只会给与非公正的裁判评审结果。

体我所作一切唯一目标都是忽视其功能。一个病痛的身体本身是毫无意义，因为疾病不是身体存在之目的，因此不可能会有任何意义。如果将体我给身体的下列两个定义当成真理，疾病才会有意义。此定义为：(1)身体是用来攻击的，(2)你是个身体。没有这两种前提，疾病是完全不可想象的。疾病是你可受到伤害的一种证明方法。它证实你的脆弱、易受伤害、而极需仰赖来于你心智以外的指导。体我以为那是最有力的理论来说服你需要它的指导。它说服你，为了避免灾难的发生，要不停地给你命令指挥。圣灵完全明白同样的资料，但根本不会费神去分析无意义的资料。试着于无意义的的数据上找出条理是没道理的。不管你用什么方法，结果都会是空无。越是复杂的结果，越难认出它们的空无性。

学习的工具不是老师。它不能教你该如何感知。你不知道感觉如何，因为你已接受了体我的困惑，而开始相信学习的工具可以教你如何感觉。疾病只是另一个例子在显示你坚持向一位不知答案的老师求教。体我无能力知晓你的感知。它一无所知，这

是完全正确的。如果真知识是存在，而体我没真知识，体我则无存在性。你也许会问，从一个无存在性的东西，怎么可能如此坚持？认真思考一下，你是否曾有过极想要的妄念，虽无真实性，但有对你即强烈的扭曲力量？你曾经历许多你所想要的如何会扭曲你的所见、所闻的实例。没有人会怀疑体我伪造不真实案例的技巧，不要怀疑你仍有意愿要听信体我。

当你把体我撇置一边，它自然会消失。圣灵的声音大小会依你的意愿的强弱而决定，祂的引导不会压迫你的意愿，祂是在寻求你的自由意愿，而非给你指令。祂教你只用你的身体去触及你的弟兄们的心智，使祂能经由你来教导祂的讯息。这将能治愈他们，且因此治愈了你。一切依照圣灵认为最适当的功能来用身体者，不可能有病痛的。非依此种功能来使用的身体必会有病痛。

身体与人际关系

不要让身体成为一面反映分裂心智的镜子。不要让身体成为你所感知为渺小的形像。不要让身体反映你攻击的意愿。健康是将一切解释和判断留给圣灵、而且接受圣灵无攻击感知的自然状态。放弃不用爱心来使用身体的企图，是身体的康健。

很明显的身体是所有人际关系的中心点，你虽然已经验了这一点，但不了解的这是所以造成特殊关系之原因。时间对特殊关系的确很不留情，特殊关系一旦形成，疑问必定随之产生，因为它的目的是不可能达成的。这些以幻象为中心的特殊关系，只是存在梦境中。圣灵如何能将身体是沟通工具之解释，带入那唯一目标是与真理分歧的特殊关系中呢？*宽恕使祂能如此做。*如将爱以外的一切思维都能忘却，所剩下的则只有永恒，而能将过去转化成如同现在。过去不再与现在产生冲突，这继续延伸扩展的现在，使你增添现在的价值。于爱的思维中，闪耀着本来在丑陋的特殊关系之中，且被憎恨所隐藏的美丽火花，圣灵将所有交给祂的关系赋予生命与完美，而使垂死的特殊关系转换成了为圣灵服务目的之神圣关系，而得以复活。

神圣的弟兄们，我会进入你们所有的关系之中，站在你和你的幻想间。让我们的关系为真实的，让我把真理带到你对弟兄们的感知中。他们被创造的目的不是为了使他们去伤害你。他们被创造，是为了与你一起创作。这是我要提出的真理。不要与我隔离，不要于愤恨的幻梦中失去同一性的目标。所有珍惜这种幻梦关系者，已都把我屏除在外。以上帝之名，让我进入你所有的关系内，带给你安宁。

你仍然太过于信任身体是力量的来源。你所有的计划中哪一项不是涉及有关身体的舒适、保护、或享受？因此这使你解释身体成为一种目的而不是工具。你已进步许多，且还在努力要更进步，但你从未做的一件事是：你未曾能在任何一刻完全忘记身体的存在。在你的视觉中，有时身体曾经变淡化，但从未完全消失。你从来未曾在任何瞬间要求我帮助你完全忘记身体，然而奇迹则是发生于那瞬间。之后，你虽将再看到身体，但已和以前所看见的完全不同。

没有任何问题是信念解决不了的。若转移一个问题的观点重心，将无法解决问题。如果把部分问题转移至他处，你则必会失去问题的意义，而解决问题的办法是在于其意义。实际上若可能只将你自己挪移到问题之外，你所有的问题都已解决了。任何一种问题情况，即是种人际关系。如果感知到有问题的，是因为某些关系被判断成有冲突。身体与解决任何问题无关。有身体的想法表示你已缺乏信念，当身体的想法侵入人际关系中，表示你对所面临的情况已经有了误解，但这反而成为你缺乏信念的借口。你会制造这错误，但不要太在意，因为错误是无关紧要的。但不要利用这错误反而欺骗

自己使自己有优越感，这则变成将无信念带入信念中，虽永远不会干扰真理，但是若以无信念来对抗真理，终将必摧毁你的信念。如果你缺乏信念，要祈祷在你失落之处找回那信念，而不要到假造他处去寻找，且假装你不公正的被剥夺了那信念。

身体是一个隔绝的黑暗微粒、一间小密室、一个无理性的神秘感，它被小心保护，但内部无藏任何意义的外壳。于这身体里，是特殊圣关系寻求残余碎屑以维持生存，且为逃避真理的处所。在这身体内，特殊关系拖拽弟兄们进入，拘留他们一起崇拜偶像。在这里是「安全」的，因为爱进不来。圣灵不会在任何爱不能进入之处建造祂的殿堂。圣灵的殿堂不是身体，而是交给圣灵使用的人际关系。你无能将身体成为圣灵的殿堂，身体也永远无能成为爱的存在处所。身体是偶像崇拜者之家，也是谴责爱之处所。因为在身体内，爱变得可畏惧，希望也被抛弃了。即使被崇拜的偶像在那里也被笼罩在深厚的秘密中，与它们的崇拜者保持距离。这寺庙所供奉的并非是人际关系。「神秘」的隔离被感知成敬畏。一切不是上帝意旨的，都被「安全」的保留在祂触及不到之处。但你不了解的是，在你弟兄之内令你畏惧而不想看到的，正是造成使上帝似乎很可怕、而使你继续无法认识上帝的原因。偶像崇拜者总是对爱有畏惧。因为，没有什么会比爱，对他们能更具严重的威胁性。只要爱靠近他们，且忽视身体的存在，会使他们在恐惧中撤退。使他们感觉到似乎很稳固的寺庙基础，开始摇晃、松动。弟兄们，你们跟着它们一起颤抖着。但你的恐惧，只是解脱的先兆。这黑暗之地(身体)不是你的家园。你的殿堂没有受到威胁。你也不再是偶像崇拜者。圣灵的目的，安全的栖息于你的神圣关系之中，而不在你的身体内。你已由身体解脱。你现在所在之处，身体无法进入，因为，圣灵已在此神圣人际关系中设立了祂的殿堂。难道你宁可放弃给你安宁的神圣片刻去选择那表面上强而有力，却悲痛的误解你的狠毒的特殊关系吗？置你的身体为一旁，静悄悄的超越它，升华至你真正想要的。在祂的圣殿里，不要回顾体我。因为，没有幻象能再被已将它们抛弃而升华的心智吸引。身体是体我的偶像，是相信罪恶的肉体化，然后向外投射的结果。这似乎产生了围绕着心智的肉体之围墙，将心智囚禁于时空性的微小点内，承蒙死亡的照顾，只给它片刻去感叹、哀伤、并以死亡来荣耀它的主人。这非神圣的片刻似乎像是个生命。其实这是绝望的片刻、干旱砂砾小岛，被剥夺泉水，在失忆健忘中不能确定。上帝之子在此停留片刻向偶像朝拜，然后继续朝往死亡之道路前进。

你不可能看一位弟兄无罪的笑容而能同时看见他的身体。如此则与神圣性的目标完全不一致。神圣性只是掀起罪过，而能认知永恒的真理。你不可能看到无罪的身体，因为，神圣性是正面的，而身体只是中性的。它非有罪，但也非无罪，甚么都不是。此身体无能有意义的被赋予基督或体我的特质。无论是哪一种，必定是错误的，因为这两者都会将一些特质安置在它们不可能存在的地方。体我以身体为媒介试着将非神圣关系制造成像真的关系一般。非神圣的片刻则是有身体的时间，而这目的是人类的错误，它只能在幻境中得取。因此，视弟兄为其身体的幻觉，的确是种非神圣之目的。若珍惜结果，你不会质疑方法。视觉会随着欲念而改变，因为欲念总是占优势。看弟兄为身体者，已没看见他的存在但仍在批判他有罪。这并没有真正的看到弟兄，因为你完全看不见他的真我。在罪过的黑暗中，他的真我变得无影无踪。在黑暗中你可幻想他的形相，但那非他的真我。在黑暗中，幻象和真实被隔离，始终是躲藏着真理中，且未能将幻象带入真理。也是在黑暗中，你弟兄的真我被视为体我。

梦幻和身体

身体不能治愈也无法使自己生病。身体不需要被治疗，它的健康或疾病，完全在于心智使用身体的目的是甚么以及如何感知它。显然的，有部分的心智能看到自己和宇宙目的是分歧不一致的。当这发生时，身体会被用来作为心智对抗宇宙的武器，以显示分离已经发生的「事实」。如此，身体变成幻想的工具：这是被关在疯狂牢狱内，用身体来看幻象、听幻想、而被指使做错乱动作。不要忽略曾教过的：没有信念会直接导致幻觉。无信念就是感知你的弟兄只是一个身体，而且无法用身体达至为同一性的目的。如果你看他是一个身体，你则先已设定了一种无法与他联合的状况。你对他的无信念使你们分离，让你们都得不到治愈。你的无信念已与圣灵之目的相反，因而带来以身体为焦点的幻影，阻挡在你们之间。如此身体会显出病态，因为你已制造它为治愈的「敌人」。

「治愈」这字眼不能适用于这世界所相信有帮助的医药，这世界所认为治疗性的仅不过在使身体「好些」，而在心理治疗时，也将其视为身体内的部分，与身体分不开。这种治疗方式必须以一种幻象代替另一种幻象，这是在使病人感知其已治愈的信念。然而他并未痊愈，而仅梦见他病倒了，但找到一个妙方使他变好些了。他尚未梦醒，其心智仍在没愈合的原处。所有梦境与事实毫无关系，只有睡觉与醒来的区分，没有存在于中间的可能。只有坚持对同一性的肯定，才可治愈所有疾病。因为心智了解疾病只是一场梦，而不被梦境形象欺骗。在无罪愧疚疚感中，疾病无能侵袭，因为疾病是愧疚的另一种型态。同一性并非在治愈疾病，而是除去那使疾病产生的愧疚罪恶感。这才是真痊愈，因为现在疾病已消失而变得无家可归。

在你真我以外是完全空无的。这是你最终必须要学到的真理。天堂是上帝子群的栖居处，他们从来没有离开过其父，也未曾离开祂而栖居于天堂领域之外。天堂不是一个地方，也不是一种状况。天堂是对完美同一性的知晓。在同一性之内、外皆是完全空无。除了祂的知识之外，上帝还有什么可以给与我们的呢？还有什么可给与的存在？相信你能于你之外取得和给与，已使你无能知晓天堂和自己身分。你还不了解你已做了一件更怪异的动作，就是将愧疚感由心智投掷于你的身体上。然而，身体自己什么都不能做，因此它不可能有罪恶感。你相信你所憎恨的是自己的身体，实际你是在欺骗自己。你所憎恨的是你的心智，因为罪恶感已侵入你的心智中，使它产生了分离感。

所有心智皆是相互连接的，而身体则不然。只有将身体的分离特质加诸于心智，才使心智有似乎分离的感知。罪恶感使心智好像成为支离破碎、隐私、而独立的。此维持分离的罪恶感投射于肉体上，强迫它为心智所相信的分离感负责任，而最后以身体的痛苦和死亡来惩罚它。心智无攻击能力，但能制造各种幻想，命令身体依其幻想而采取行动。但身体的所做所为，似乎永远不能满足心智。因此心智继续投射更多的罪恶感于身体，然后再打击处罚它的罪恶错误。在这情况下，心智很明显的是发疯了。它自己无法攻击，却坚信自己有攻击能力，因而能欺骗自己，想尽方法去伤害身体以证明它有攻击能力。当相信自己已攻击了身体时，心智能将愧疚感投射丢出，但投射出去的愧疚感必定会反弹回来。你制造了效忠罪恶的身体，阻挡着你与其他心智之联合。所有心智应是连结同一性的，但你不愿意接受这同一性。你误视自己被关在单独遥远的监牢里，完全隔绝，无能与其他心智联系，你痛恨自己制造的牢狱，且要摧毁它(身体)。然而，你却无能力停止将罪恶感继续投射于它身上，使它不受损伤。那你摆置一边作为你的憎恨居所是你自己的幻觉，身体并不是一个监狱。

纵然心智明确地在曲解身体的功能，它无能力改变圣灵为身体设定的用途。身体不是由爱制造的。但爱并不谴责身体，反而以爱心来使用之，且尊重上帝子群所制造的，以身体为教学工具而将他从幻梦的困境中解救出来。

身体是种限制，强迫那本应能普遍性沟通的心智断绝沟通。但沟通是内在的。心智并

不向外发展,它只是往内触及自己。心智内没有极限,在其外亦空无所有。心智包涵一切,包含完整的你,你在它之内,而它也在你之内。身体在你之外,似乎是环绕着你,将你与他人隔绝,维持你们的隔离性。但身体并不存在那儿。上帝与祂的子群之间没有分开他们的障碍,只有在幻想中才有此可能。虽然他相信如此,但这不是事实。除非上帝有另外一种创造,使自己与祂的子群分离,才可能有这种可能。你无法在自己周围建立栅栏,因为上帝没有在祂和你之间放置任何障碍物。你可以延伸你的双手而触及天堂。你们手牵手,可开始超越身体而一同达至认识同一性的子群身分。上帝是属肉体吗?祂有将你创造成没有类似祂的本质,而且将你摆置于祂非存在之处吗?只有祂围绕在你四周。被祂包含着,你能受到什么限制吗?

每一个人都经历过所谓被载运于超越肉体的感觉。这种释放的感觉,远超过偶尔在特殊关系中体验的解放。这是实际暂时摆脱限制的感官。如果你思考这「被载运」的真正内容,你将会发现,这是种突然无身体存在的意识,且是自己心智扩展而包容万物连合为一的理解。你与所连接的万物,不再有分离的感知。实际发生的是,你放弃了局限意识的幻觉,而且丧失结合为一的恐惧感。爱于瞬间取代了恐惧,而以其延伸释放你,且将你与它结合在一起。在那刹那间,你毫无疑问的肯定自己的身分。你已逃离畏惧而回归安宁,不再质疑真理,而只是接受真理。你不再接受自己是体我,而不让自己的心智受限于身体,你欢迎自己与那超越身体的心智结合为一。这种结合的发生,不会受限于你和那「超越身体者」之间似存有的物体性距离;也不限于你们之间所处之位置或大小和质量的差异。时间于此,变得毫无关系,可能发生于过去、现在、或所期待的。所谓那「超越身体者」,可能是一个声音、一个景象、一个思念、一个记忆、甚至是种较抽象非特定性的想法。但每一次你都能毫无保留的与它结合,因为你爱它,而意愿与它在一起。所以,你快速的会合它,而你在幻想中所建立的限制已顿时化解,你自制的身体律法也暂时悬置于空中,然后轻柔的将它们搁置一旁。

在这完全无暴力的解放过程中,身体未被攻击,而只是被正确的感知。它不限制你,只因为你不容许它如此。你不是真的从身体被「提升」,它只是无法抑制你。你获取了真我的意识,而不再迷失。在解脱身体的限制的刹那,你几乎经验到神圣片刻中没有时间和空间的障碍、以及突然的安宁和喜悦。最重要的是失去对身体的意识,而且不再质疑这是否真有可能发生。因为你有如此的意愿,这是可能的。由于你的渴望,真我瞬间扩展之意识亦为神圣片刻不可抗拒的吸引力。它召唤你,在它安全的怀抱里保存着你的真我。一些体我限制的律法的栅门已提升,来欢迎你进入心智的自由花园。进来这避难所,你能在安宁中找到真我。不须经过摧毁,不须经历「突破」,只须安详的「融合进入」。只因为你意愿放弃你对爱的限制,去那爱引导你该去之处,回答它的轻柔呼唤归至于安宁,而宁静将于爱引导之处与你会合。

身体没有一刻是存在的,总是在记得过去或期待未来,从非经历现在。只有过去与未来使身体似乎有真实的感知,在任何瞬间,对罪恶感的吸引力只会被体验成痛苦。身体根本不曾存在于任何瞬间。罪恶永远不存在于现在之片刻。于现在,罪恶感毫无有吸引力。它的所有吸引力全是假想虚构的,因此,必然是来自于过去或未来的想法。除非你愿意在瞬间毫无保留的丢弃过去和未来,你不可能接受神圣片刻。如果你必须为神圣片刻做准备,你已经将它置于未来。在你有意愿得到神圣片刻的刹那,那神圣瞬间以赋予给你。当你忘了自己的身分,身体的活动占据了你的意识与思维,圣灵仍会继续留守着你。这安歇之处始终在那儿,你随时可以回去。你会越来越意识到这宁静的台风眼,注意力渐渐远离周遭的狂风暴雨。在这暴风雨的中心,你什么都不需要做;它宁静如故,与你永在,让你在百忙中得以安歇。因为,在这个中心,你将了解如何纯净的使用身体。正是于这中心,身体

不存在于你的意识里，将使安宁能永驻。

最终每个人都会有一天以其方式、在其自然的时刻了解「我不需要做任何事」而达致其安详的目标。「我不需要做任何事」是一句效忠真理的宣示，只需用瞬间片刻相信它，你可以抗拒整个世纪屈服于罪恶的诱惑及挣扎。做任何事情都会涉及身体。若能认知你不需要做任何事，你则会于心智中撤销对身体的高估。这是让罪恶现在即刻丧失其完全吸引力的一种方法。因为现在是无过去及未来，且否定时间的存在。因我们不需要做任何事，我们则对时间无所需求。不做任何事就是停止要求身体因要做事而在心智内产生所需之注意力，心智因而会安静下来，进入那圣灵歇息之处。在你因身体开始活动又占据了你的意识心智时，圣灵会提醒你回到那可稍停止你对身体注意力之处，逐渐的你会开始少注意到一切发狂勇猛的身体作为，而较能意识知晓那安宁部分的心智。在这完全无为的安宁心智中枢会存在于你内，于你被圣灵差遣去做的任何事时，让你能知晓身体的不存在，而得以休息。

身体与爱的目的

因为有意识到身体，才会使得爱似乎只是限于身体。相信肉体会限制爱，是因为相信爱能有限的，这是错误制造以限制不可限制的信念。不要把这仅视为譬喻，身体被制造是来局限你。把自己看成仅存于身体内，你自然会以外表来看一切，甚至你无法想象上帝没有肉体，或用某些你能认出的形象加诸于祂。身体无能力知晓。当限制你的知识于肉体微弱的感官时，你将无能看见了解那环绕着你的堂皇完整之真我。以爱为目的，你为何不愿意重新将身体定义为拯救的媒介呢？你难道不欢迎化解那憎恨的梦境吗？你对身体的感知显然是病态的，不要将它投弃在身体上。因为你所想破坏的是不存于真理内，而无能力产生实际效果。你无能力使上帝的旨意具有破坏性，你只能制造与祂的旨意冲突的幻象，而以身体作为代罪羔羊，指使它去攻击，然后在谴责它所做的动作。幻象不可能付诸于行动，与身体所做所为无关。身体自己并没制造那些幻境，但心智所制造的幻境却使身体承受责任。心智的妄想使你的身体变成你的「仇敌」。软弱、易受伤害、危险，而其「价值」只配你用来投资的憎恨。你认同你所憎恨的这个东西、你复仇的工具，及你所感知的罪恶泉源。这对你有甚么用处？你如何能将一个毫无意义的东西，宣称它为上帝子群的栖居处，也把它转向为上帝子群之仇敌。这是你所制造的上帝栖居处。上帝和祂的子群皆无法进入那酝酿憎恨，而且播撒报复、狂暴、和死亡的种子之牢房。

上帝无法进入肉体内，你也不可能在身体内与祂结合。对爱的限制，总是在将上帝摒弃于外，使你与祂分隔。身体是那环绕着那无极限、堂皇完整的思念之中一小部分微不足道的篱笆。它在天堂周围的小部分划了一个极微小的圆圈，环绕着从整体分裂出的一小碎片，而宣称在那小圈圈中是属于你的王国领域。而这领域是在体我残酷的统治下。体我为了维护这一粒微尘，命令你去对抗整个宇宙。你心智的碎片就是这粒微尘。若能认同那完全的整体，你能于瞬间看到那细微碎片就像是大太阳中最细微的一缕阳光，或无际海洋中最微小的波浪。想一想，这小碎片的体我思维是多么孤独和恐惧，这极微不足道的幻念，竟将自己分开，单独来对抗整个宇宙。大太阳变成了要烧掉一线阳光的敌人，大海洋也成为威胁着小波浪要吞食它的怪兽。然而，那完整的太阳或海洋都没意识到这怪异和无意义的小碎片。太阳或海洋只是继续存在，毫无察觉到被那其中极微小的碎片的畏惧和憎恨。但太阳和海洋并没有舍弃这些愤怒疯狂的微小碎片，因为离开了太阳和海洋，它们就无法生存。无论它们如何狂想，也都无法改变它们是完全依赖整体而生存的事实。整体的存在依然维系着它们。没有太阳，阳光会消失，而没有海洋的波浪也是无从想象的。

相信自己存在人世间于肉体内者，似乎就是存在这奇怪的处境内。每一个身体似乎是各别心智的庇护所，各自拥有无联系的思想，孤独的生存而与创造它的上帝心智毫无联系。

每一个微小的碎片似乎能自给自足的，但有时为一些事物暂时需要彼此帮忙，但绝对不需完全仰赖其创建者来供应一切。然而它们需要整体赋予其意义，因为它们本身并不具任何意义。它们本身并无生命。就像太阳和海洋一样，上帝所创建的真我依然不在乎那制造体我的心智碎片。分离的碎片不能生存，但没有它，整体也不能有完整性。这不是一个分离的王国。也没有篱笆围绕着它，防止它与其余部分的结合，并使它与创建者分离。这小碎片与整体并没无区分，它是整体的延续，与整体是同一性的。它没有单独分离的生命，因为它的生命存在于那唯一创建者的同一性内。

不要接受那渺小、被围篱起的小部分而以为那是真正的你。在你真我旁，太阳和海洋都不算什么。阳光只依附太阳而闪耀，波浪也只能在海洋上跳跃。然而，不论太阳或海洋，都无法与存于你内在的力量相比拟。难道你仍愿意滞留在那渺小的王国内，作一个可悲之王，苦闷的统治检阅着空无，却仍然愿意为防卫它而死亡吗？这渺小的身体并不是你的王国。于其上方，以爱环绕着它的是那雄伟的、将所有的愉悦和深切满足给各个部份的整体。爱不知晓身体的存在，爱延伸至所有类似爱的一切。爱是完全无极限，这就是爱的定义。爱的给与是完全无偏袒的，包容保留一切，而给与其完整性。在你那渺小的王国是如此的匮乏！难道你还不愿邀请爱进来吗？看那组成你的王国的沙漠：干旱、贫瘠、焦枯、而无喜悦。了解于爱之发源处，将能带给你的生命和喜悦。

上帝之思想环绕着你的小王国，在你竖立的小围墙边，等待着进去照耀在你那荒芜贫瘠的土地上。在上帝之光照耀下，看见到处显露生机。沙漠变成花园，绿油油的、深沈宁静，为那些迷失蹒跚走在尘土上的人提供休息之地。用爱为他们在本为沙漠地，准备了一个绿洲。每一位你所欢迎者，都将为你带来自于天堂的爱。他们一个一个的进入这圣地，而将不会像他们来时孤单的离去。他们所带来的爱，将会伴随着他们，也同样的伴随着你。在爱的慈悲下，你那小小的花园将会扩展延伸，触及每一位渴望生命之泉，但因过度疲乏而无能力单独继续生存者。出去寻找他们，因为他们将为你带回你的真我。柔和的带领他们到你宁静的花园中，在那里接受他们的祝福。花园则会不断地延伸扩展至整个沙漠，而不会让任何像一个孤独小王国的你，被屏除于爱心花园之外。你将认出你的真我，且看见你的小花园，逐渐转化而成为充满爱之光辉的天堂帝国。

神圣片刻是你邀请爱进入你黯淡、无喜悦的沙漠王国，而将它转化成安宁且欢迎你的绿洲花园。因为你非以身体来，故不干扰爱的欣然来临，而爱必然回应且莅临。在神圣片刻中，你只要给与每一个人爱。你光耀的真我，将提升你那企图躲避天堂的微小碎片而直接达至天堂。爱的任何部分对整体的呼求，绝不会无效用的。没有一位上帝之子，会在他父爱护之外。肯定爱已进入你的特殊人际关系中了，因为在你微弱意愿邀请时，爱已经完全进入了。你未了解爱已莅临，因为你还没有放下所持有抵抗你弟兄的障碍。你无法自己单独迎接爱的莅临。没有你的弟兄，你不可能单独的认识上帝，祂也无法认识你。但若联合在一起，你不可能对爱不知晓，爱也不会不认识你，或不能认识存于你内在之爱。

虽你尚未知晓，你已抵达了古早前就已开始之旅程的终点。你仍然很疲惫和劳累，而沙漠的尘土似乎还是蒙蔽了你的眼睛，使你看不清。然而，你所盼望的祂已来迎接你。祂期待许你来给你这个爱，在这瞬间的现在，接受祂，因为祂将使你认识祂。你与弟兄间仍隔着一层小沙墙。而由你们愉悦地笑声，只需轻轻一吹，沙墙则会被吹散。你们可共同踏入爱心为你们所准备的花园。你弟兄的身体，对你和他都没有多大用处。除了只按照圣灵教导的使用，它并没有任何功能。心智不需要身体去沟通。当你们以身体看彼此时，途径和目标变得无一致性。这不是你弟兄的身体所能提供给你的礼物。掩藏这礼物的帘子，也掩藏了他自己。他就是送你的礼物，他却不知道，你也不知道。然而，要有信念，圣灵将为你俩给与和接受相互的礼物。透过祂的真视觉，你将能看到那礼物的珍贵，透过祂的理

解,你将认出那原来是属于你自己的,并能珍惜爱护它。神圣关系是基于爱,于此关系中,宁静不受干扰,不会受到身体的侵犯。只要身体进入任何关系中且成为其基础,就不是基于爱,而是基于崇拜偶像。爱是希望被知晓且完全被了解和分享的。爱没有秘密,无所保留和隐瞒。它活动于阳光下,纯真而平静,微笑着欢迎一切。它简明的诚挚,是不可能被误解。爱没有暗淡阴森的殿堂,也没有秘密需要隐藏,或需避开阳光。爱不追求权力,只寻找有爱之关系。身体是体我所选择使用的武器,由关系中追求权力。体我的关系必然是非神圣的,体我要用关系去奉献,使它的偶像茁壮。体我寻求它尽量可能收集的身体们,来安置它的偶像们,因此,将那些身体制造成了体我的庙堂。

享乐与痛苦 (录音 9)

藉由身体寻求享乐,你不可能也不会找到痛苦。了解这关系是极为重要的,因为体我以此证明罪恶。这实际完全不是惩罚性的,而只不过是认同了身体就是在邀请不可避免的痛苦后果。身体分享一切幻想,而所有享乐与痛苦的幻想是相同的。你有身体目的是在邀请畏惧的进入,而罪恶感的吸引力必将随畏惧而来,任何由畏惧指挥身体去做的,都会导致痛苦。这能不是必然的结果吗?在畏惧的命令下,身体伺候这主人,罪恶愧疚感将会紧追随着,因为罪恶感对那主人(畏惧)极有吸引力,这使痛苦有魅力感。在这感知的律法下,肉体变成痛苦的奴婢,忠实负责的寻求痛苦,且确信痛苦即是享乐。这信念是体我对身体的重大投资。而这身体与体我间,是体我一直掩藏着、但须依赖为生的疯狂关系。体我教你,身体的享乐就是真快乐,但对自己耳语着:「这是死亡」。

身体不能带给你安宁或罪恶,也不能给你带痛苦或享乐。身体是个中性的、无目标的工具,会照指令达致所指令的目标。只有心智能设定目标,也只有心智才能想出完成目标的方法,且会自解它有正当性。安宁与罪恶皆是思维心智欲达至的两种状态。这两种状态是情绪之家,在招唤那配合这家园的展现。但想一想,哪一种状态与你能配合。这是你的选择,完全是你的自由意愿。那些附随着所选择的一切,也自然跟随着你的选择而来。而你所相信自己为体我或真我,也永不可能与你的选择无关。

父亲,祢给我的应不是痛苦的,因此祢不可能给我悲伤,让我只接受喜悦之礼,且接受只有喜悦是真理。痛苦对我有甚么用处,我能用痛苦达到甚么目标呢?

身体似乎是个背叛信念者,在体内隐藏着失望沮丧及无信念的种子。你要求身体给你它无法给你的,怎能将这种错误作为你失意和沮丧的正当理由,甚至还开始报复你幻想使你失望而怪罪于你的身体?不要用你的错误作为你自己无信念的辩解。你并无罪过,但你错误制造了这信念。纠正你的错误才能奠定你信念的基础。

通常你以为罪恶是在身体内,它被看成是种动作,而不是种目的;因为身体有动作而心智无动作。实际上身体本身不能犯错,会听你的指挥,而自己不能主动,完全是被动的。身体是被囚禁者,它没思想、没能力学习解放或监禁;它不能给心智下令该做甚么,或设定心智该服从的条件。身体衰老而死,是因心智自己生病。除非心智宁可要身体改变外表以配合心智的目的,身体不会改变。心智相信身体是罪恶的唯一目的,将罪归咎于身体,拘留其于心智所选择的监牢内,由憎恨、邪恶、疾病、痛苦、攻击的咆哮狗群看守着睡着的犯人。为什么身体应该对你具有任何意义呢?身体没有情绪,身体所传达给你的是你想要的感觉。如任何沟通媒介般,身体接收和传出它所得到的讯息。身体为传讯者,对这些讯息并无情感,而发送和接受这些讯息者则有所其投资之情感。体我和圣灵都认出这一点,而且也承认发送和接受讯息者是同样的。

圣灵愉悦的让你知晓这一点。而体我却隐藏着，让你被蒙在鼓里。如果知道发出的讯息也是给自己的，谁会发出憎恨和攻击的讯息呢？谁会指控、怪罪及谴责自己？体我的讯息都是由你往外传送的，且确信那些攻击和怪罪的讯息会只造成别人但非自己的痛苦。而即使自己也受苦，别人会有更严重的痛苦。这大骗子的体我认知这并非如此，但身为安宁的「敌人」，体我鼓励你发送所有憎恨的讯息。为了说服你这是可行的，体我命令身体，已由攻击别人时寻找痛苦，但称之为快感，使你以为自己已避免遭受类似的攻击。

不要听信那疯子。绝不要忘记，体我已经把身体奉献为罪恶之目标，且完全相信这必能成功。体我可悲的学徒们，不断的唱着对身体的赞颂，郑重的庆祝体我暴君政权。所有学徒相信要对罪恶感屈服，才能避开痛苦。所有学徒也都与身体认同，相信没有了身体他们就会死亡；然而，在身体之内，他们同样的也不能避免死亡。学徒们没理解的是，他们已经献身于死亡。圣灵早已提供给了这讯息，但他们不愿意接受。

身体是个框架

身体没有感情也没有死亡。它是虚无的什么都不是。身体是由一个疯狂的但微弱的腐化概念造成的，这概念可以被纠正。上帝已经以祂的思维响应了这疯狂的概念，这答复(圣灵)不曾离开上帝，因此将创建者带到每一个听见并接受祂的答复的心智中。由接受意愿，奉献于不能腐坏的真我，已被赋予了避免腐坏的力量。还有什么更好的方法来教导奇迹课程的第一个基本原则(所有奇迹无困难程度高低之别)，以示范那似乎是最艰难的能最先完成？身体只能有为你服务的目的。你怎么看待它，它就会成为怎样。死亡如果是真实的，它将彻底完全的阻断沟通，这就是体我的目标。那些畏惧死亡者，看不清自己是在大声不断的呼唤死亡的来临，要求它使他们避免相互沟通。因为死亡似乎是种能从真理之光解救你的伟大黑暗救主，而能够应付上帝，且遮掩住上帝所派遣的圣灵之声音。然而，躲避于死亡中不能中止冲突。唯有上帝的回答，才能终结冲突。你对死亡之爱，似乎是安宁必须穿流通过的巨大障碍。因为它隐藏体我所有的秘密、所有怪异的欺骗计策、所有病态的概念和奇怪的幻想。此为同一性的终结、体我所制造的战胜了上帝所创建的；无生命胜过生命本身。在这尘土飞扬的扭曲世界的边缘，体我下命令谋杀上帝之子，以其腐烂的身体证明体我的权威统治，上帝自己无能力保护祂所创造的生命，抵挡不了体我谋杀的意愿。我的弟兄们，上弟子群，这是死亡之梦。身体并没有带领你进入葬礼、黑暗的祭坛、严酷的戒条、也没有扭曲的诅咒仪式。不要求身体释放你。而是要让身体摆脱你加诸于它的残酷无情的命令，并要原谅它因你的命令所做的一切。把它捧得高高在上，你正是命令它的死亡。除非是神智失常者，谁会看着上帝被打败，而幻想那是真的？

当死亡的吸引力屈服于爱的真魅力下时，对死亡的畏惧将会消逝。罪恶感的终结已临近，悄然来到你的人际关系之中，准备为上帝旨意服务。此仍于雏儿期的拯救任务被谨慎的防守着，避免受到任何思维的攻击，悄悄的准备好履行赋予你的重大任务。你新生的目的被天使护育着，被圣灵珍惜着，并由上帝祂自己保护着，它不需要你的保护。它是不朽的，在它之内存着是死亡的终结。什么危机能侵犯完全纯洁无瑕的？什么能攻击毫无罪过者？什么恐惧能够侵入无罪的安宁？即使在雏儿期，如同已经与你和上帝所拥有完全的沟通。在那小手内，安全的掌握着所交付给你执行的每一个奇迹。生命的奇迹是无年龄的，诞生于时间内，但哺育于永恒中。看这婴儿，你以彼此的宽恕给了祂一个歇息之所，且于祂之内看到上帝的旨意。在这里，白冷城的圣婴已重生了。凡是给祂歇息之所者，必将跟随祂，并非在追随十字架，而是达至复活与生命的目标。

感知告诉你，你会相信于你所看见的。看见身体，你则会相信你在那里。而你所看见

的每一个身体都在提醒自己你的罪过、你的邪恶，尤其是你的死亡。讯息和带讯息者是同一性的。你必定将你的弟兄看成你自己，在他的肉身架构中，你看见自己的罪恶，使你被谴责。若能看见他的神圣性，他内在的基督则会宣称，祂自己就是你，你是上帝的工具媒介。与祂未曾分离，你的生命与祂的同在。你是祂之子，祂的生命由你内心显现。祂的光芒照耀祂所看见的每一个身体，祂只需透过那身体朝光明望去，就能将黑暗化为光明。祂的温柔掀起隐藏祂的遮帘。现在，你和弟兄一同站在上帝之前，让祂为你们除去那似乎挡在你们之间而隔绝了你们的垂帘。如果你所看见弟兄只是个肉身，你就是只看见躯壳垂帘。上帝在这躯壳内所安置的杰作才是你该看见的。这躯壳暂时保存此杰作而并非在遮蔽它。但是上帝所创造的是不需要框架的，因为祂已支撑祂所创造的，而一切都在祂之内。祂提供祂的杰作给你看，难道你宁愿要看框架而不看那图画杰作吗？

圣灵也是上帝设置的框架，围绕着你看起来是与上帝分离的杰作。然而这框架和它的创造者是连结在一起的，与祂和祂的杰作是同一性的。这是祂的目的，当你选择只见到框架时，你不会把框看成是画。上帝为画所造的框不会因为你的看法而失去它的功能。是你的分离目的遮蔽了图画，使你只珍惜框架。上帝为祂的杰作所设置的框架是永恒的，虽然你所假想的框架会破损而化为尘土；但不要认为那幅画会有任何的损坏。上帝所创造的是不能腐败的、不变的、且永远完美的。接受祂的框架你就可以看到祂的杰作。看它的完美，始能了解创造它的心智并非存于血肉里，而是在那和画一样完美的框架中。它的神性不仅照亮了被黑暗框架所遮盖的纯真更照亮了整个画面，只不过反映像创作它者照耀的那道光芒。不要以为因为你将它放置于死亡的框架内，那画面就因此被抹黑。上帝安全的保护着它，让你能看到并认出祂赋予它的神圣。于黑暗中也能看见拯救逃出黑暗者，而了解那弟兄将他自己显示给你。在你的注视下，他将踏出黑暗，而你将不再看见黑暗。黑暗无触及他或你，是你让他靠近你的面前让你看见的。他的无罪是你的纯洁之画像，他的温柔变成你的力量，你们将愉悦的往内凝视而看见那必然存在的神圣性。那弟兄是上帝赐予他和你的神圣框架。无论他如何忽视自己内在的杰作而只注意到黑暗的框架，你的唯一任务仍然是注视他尚未看见的内在神圣。如果你欣赏祂的杰作，祂怎能会不喜悦？祂将会如何感谢你？如你赞赏祂所爱的，祂怎能不让你知晓祂所爱的？上帝珍惜祂的创作，当祂的任何一部分也加入祂的赞赏、分享祂的喜悦，这能使祂的喜悦完整。祂所有的感激与欢欣将照耀着你，因为你陪伴着祂使祂的喜悦完整。而这也是你的完整喜悦。那有圆满完整喜悦者，不会看到一线黑暗。对每一位分享上帝目的者，祂则给与无止境的感激。

当任何事似乎制造你畏惧的来源，当任何情况引发你的恐惧、使你浑身颤抖直冒冷汗时，记住，这始终是只有一个原因：体我已感知它是恐惧的象征、及罪过和死亡的标志。无论是象征或标志都不应该与其来源混淆，因为，它们所代表的必定是本身之外的。它们的意义不可能包涵于其本身内，而必须在它们所代表的事物中去搜寻。它们可能意味着一切或是毫无意义，完全依照它们所反映的概念之真假、虚实而决定。面对这似乎不确定的意义，不要去评断它。记住，上帝赐予你的圣灵才是能判断的。交给圣灵，让祂为你评断，你应该祷告：

「请把它从我心中拿走，为我审理评断。不要让我将它看作罪恶和死亡的标志，也不要让我将它用作破坏毁损的工具。教导我如何不使它成为安宁的障碍，但让祂为我们使用它，以促进安宁的来临。」

我是上帝之子，我也能有其他的身分吗？上帝有创建一个会腐败死亡之物吗？若必会死亡，上帝之爱子会有甚么用途呢？

然而一个中性物不需有畏惧的投资，或冒充爱的赠与，它中性本质会在仍有用途时保护着它。在用完之后，则会被摆置一旁；身体并非有病或年老，只是失去其功能，不再有

需要，故弃置它。你的身体不可能是上帝之子，那未被创建的不可能有罪过或没罪过；不可能是好或是坏。幻象与真视觉之间的确有很大的差别。差别是它们的目的。幻象与真视觉皆是种媒介，有它们各自服务之目的。两者各自之目的，不可能为对方的目的而使用。它们各自若无特定目的，则会变得毫无意义，且其各自方法与它们所企图的隔离，变得毫无价值。但因为其所给与之目的价值，使那些方法似乎具真实性。除非目的是在判决有罪，否则批判是毫无价值的。除非由批判之眼镜看，你不能看见身体。能看见身体，是缺乏真视觉的表象，也是在拒绝运用圣灵教你的方法，去为祂的目的服务。你的问题不应该是：「我如何能够看我的弟兄而无视其身体的存在？」应该只问：「我真的希望看到他是无罪的吗？」当你问时，别忘了，他的无罪正是你对恐惧感的逃脱。

拯救是圣灵的目标，祂用真视觉为方法。因为真视觉所看见无罪恶错误，因此所见的完全是免于谴责的。你所见的非祂所制造的，而是赐给你看见的真视觉。真视觉的到来，首先有如一瞬间，但那已足够让你看见弟兄之无罪。那些愿意将弟兄由身体中解放者不会有畏惧感。他们选择除去所有的局限，因而否认了罪恶。他们渴望看到弟兄的神圣性，由此信念之力量使他们能远超越身体，而支持而非阻碍着真视觉。但首先他们必已选择认知，他们的信念已限制了他们对世界的了解。因此渴望将这信心的力量安放于他处，使他们有机会被给与新观点。奇迹和信念则会随着这决定而来临产生。所有选择将视线从罪恶观感挪移者，皆将获得真视觉，而被引导至神圣性。身体并未隔绝你和弟兄们，如果你认为那隔绝是存在的，你就是神经失常。但是，神经失常的疯子仍有其目的，且相信自有办法使它的目的成真。有什么能够阻挡应该为连续不断的？你所必须认知的是，你若选择罪恶来替代痊愈，你则是在谴责上帝之子，而永远无法更正那错误。你会了解头脑无法解释你的智慧之眼所见的这一点。头脑是身体的一部分，它对身体所作解释是你无法了解的。然而，你却已倾听着那解释。虽费尽力气，你仍试图了解它的讯息。你根本不可能领悟那完全无能与你沟通者。你未曾收到任何你能理解的讯息。因为，你所听的是绝对无法与你沟通。只有错误的显相才能吸引体我。这意指体我不能认识，也不知晓错误是否存在。肉眼所看见的一切都是错误的，是错误的感知，是对整体中零星片段的扭曲，而无能有整体的涵意。然而，无论任何形式的错误，都可以被更正。罪恶只不过是体我所崇拜的一种特殊形式的错误。体我会保存所有的错误，将它们制造成罪恶。这成为体我于此动荡不定的世界里所造的重锚，用来保持它幻想的稳定感；是建立它的庙宇的那块大岩石，它的信徒全被困于身体里，但相信他们的身体是自由的。错误的形式并非错误，而形式所掩盖的才是错误，但形式也无能防止错误或被更正。肉眼所看见的是形式，不可能看见超越它们被制造的天赋。肉眼生来只是在看错误的，自然不会看到超越错误的。肉眼的感知的确是很怪异的，它们只能看到幻象。对这扭曲的视觉，以为竖立于你和真理间之那墙(身体)，才真是的。然而，这些肉眼不是被制造用来看的，因为它永远看不见。

身体或心智的自由

你是要选择身体的自由，还是心智的自由？因为你不能两者皆有。你珍惜哪一个？你的目标是哪一个？如果把一个当作工具，另一个自然就成为目标。其中之一必须为另一个服务，而导致它的优越感，贬抑自己的一方面而提高另一方面的重要性。工具服务于目的，目的达到后，工具的价值就会消减，当工具被确认完全失去作用时，其价值则完全消失。没有人不渴望自由，并设法去寻找它，你会在相信有自由处，且可能找到之处去寻找。但你可能相信自由会在心智或在身体内，而命令其中一个为你所选择的另一个服务，将它作为寻找自由的工具。当你选择了身体，心智就被当作工具来使用，其价值完全在于它策划方式去达到身体自由的能力。然而，身体的自由是毫无意义。因此心智在为幻想服务。这

矛盾的情况使得作这选择者，不可能知道什么是有价值的。然而，即使在这无法描述的极度混乱之中，圣灵依旧耐心温柔的等待着，祂对最终结果，就像祂对创建者的爱一样确信。祂知晓，作这非理性决定者也是创建者所爱的。祂能容易的为这上帝所爱者调换工具和目标的角色。你只要感谢自己是为祂的目标服务的工具，才能导致你的自由。要为此目标服务，身体必须被感知是无罪过，因其目标是无罪过的。缺乏冲突的存在，使工具与目标能轻易的转换，就像在宽恕之注视下，憎恨能容易的转换成感激一般。只使用你的身体为无罪纯真来服务，你将获得彼此的祝福。你也不可能去憎恨那你要治疗且服务的身体。

无能有爱心者，即是在谋杀。无爱心者必是种攻击。每一个幻象都是在侵犯真理，都是对爱的理念施以暴力，因为它自以为与真理相同。谋杀与爱是不配称的。那些视上帝之子是身体者，就是认为谋杀与爱是相等的。如何延伸身体使其容纳整个宇宙？它怎能创造而亦是其创造产物？上帝将创建功能赋予其子，因为那是属于祂自己的。相信上帝之子的功能是谋杀，并不是种罪过，而是神经异常。创造是上帝延伸的方式，祂所有的，必然也是属于其子的。生命不制造死亡，生命只会在创造类似本身的生命。只有身体会攻击和谋杀，如果这是你的目的，那么，你必然认同自己是身体。一个目标是同一性的，那些分享共同目标者拥有同一性的心智。

特殊感是除自己之外，不相信其他人；是只相信自己，其他人都成了你畏惧的敌人，而相信是危险和致命性的。这造成你的愤恨，相信他值得被摧毁，因此被你攻击。幻想他对你表现的仁慈都是虚假的，但他的憎恨是真的。他必定要杀你，使你面临这被摧毁之危机，因而被逼着先发制人。这就是罪恶感对人有如此的吸引力。死亡在这情况中反而成了拯救者；钉在十字架已成为是种赎罪。除了成为一位特殊者，身体还能有其他什么目的？正因如此，身体变得虚弱且无助去自卫抵抗。然而身体并没有目的，而目的是属于心智的。心智可以随意改变。虽其本质和属性无法改变，其持有的目的则能随时改变，使得身体也必须随之而转向。身体本身什么也不能做。视其为伤害的媒介，它则会被伤害；视它为治疗的媒介，它则会被治疗。在你内的基督并非栖息于身体里，然而祂的确在你内。因此你也必定不在身体里。在内部的不可能在外边。肯定的是，你无法与自己生命中心分离。给你生命者和你皆不可能栖居于死亡内。

基督是在神圣的框架里，祂的唯一目的是显现给那些不认识祂的人；使祂能招唤他们来，且让他们想象于其身体内看到祂。然后，他们的身体会融化，以基督神圣的框架取代之。一个内在带有基督者，除了在身体里，必定无处不在的认出祂。只要他们相信仍然是存在身体里，基督则无能存在。因此他们不知道自己已带着基督，但没有让祂显现。他们认不出祂所在之处。人之子不是复活的基督。但是上帝之子跟随于其畔，在他的神性中与他同行。身体不需要愈合。但认为自己是身体的心智确是有病而需治愈！正是于此，基督开了处方来补救。祂之目的是笼罩身体于祂的光中，并以来自于祂的神性之光充满着身体。因此身体的一言一行只在使基督显现，祂在温柔和爱中引导着那些不认识基督者，治愈他们的心智。这是你的弟兄给你的使命。这也必是你为基督服务的任务。

凡是基督派给你的任务，都不会是困难的，因为这是祂在做的。由此使你了解，你的身体只是似乎为完成任务的媒介而已。心智是属于祂的，也必定是你的。祂的神圣性藉由与祂同一性的心智引导着身体，让你的真我显示于你的神圣弟兄前，就如他亦会显现于你面前一般。神圣基督神性的各个层面，不再因为表面的差异而产生冲突，而能相互连接，彼此融合与提升祂之完整和纯净至上帝永恒的爱。除非你注视着神圣，你如何能显像内在的基督且看到祂的存在？

你所看到的世界是以牺牲同一性为根基，它是一个完全缺乏联合性的图样。在每一位

真我四周建起了一堵看起来似乎是坚固的围墙，使那墙内的好像永远不能触及墙外，而在墙外的也永远不能触及并结合被封锁于墙内的。每一部分必须牺牲其它部分才能保持自己的完整感。因为如果他们结合为一，每一部分将失去它自己的身分，但由隔离，它们的得以保存各自身分。身体围住的那一小部分成了体我，由牺牲其他的部分而得以保存之。而所有其余的部分也因此失去的这一小部分，变得不完整且无法维持完全的身分。但是感知体我的身体，的确才须被牺牲的。给与和接受是相同的。相信身体的限制就是将这些限制加在每一位你所见的弟兄身上，因为你如何看见他就是如何看见自己。身体是一种失败，可被用来当牺牲品。当你将弟兄看作一个与你隔离且囚禁于各自分别之牢狱内，你就是在要求他和你的牺牲。还有什么比命令上帝之子去感知其为无父，而其父为无子牺牲更大？每一个牺牲都是命令他们的隔离。要求任何牺牲必会是在否定对上帝的记忆。不论见证了多么真理，在一个充满分离身体的世界里，如何能被证实上帝之子的完整性？在这样的世界里不能用肉眼看见上帝之子。在天堂意识中，上主之子没有被囚禁在于身体里，也没有孤独的牺牲。因为他在天堂，也必然是永存且无处不在。他永远是一样的，每一瞬间在重生，不被时间影响，超越生死的牺牲。生或死都不是他所制造的，而赋予他这礼物者知道祂的给与永远不会受牺牲和损失之痛苦。

疾病和治愈

你所受的病痛只是象征着你弟兄的罪恶；你遣送这病痛为证人，唯恐他忘记他所给你的伤害，而发誓他也永远无法逃脱这责任。为了惩罚他，你接受自己病痛和可怜的幻象。病患者对他人是残酷不仁慈的，死亡似乎是特便宜的代价，如果你能说，「弟兄，你看，我死在你的手下。」疾病则成了罪恶感的证人，死亡则证实你的错误必定是罪恶。疾病仅是「小」死亡；一种尚未完全成形的复仇。你悲伤的看着自己送给弟兄的荒凉和苦涩图像，你相信那幻象，因为它见证了你所感知且相信是弟兄的罪恶。现在由于圣灵碰触，而变得温柔的双手里，祂放了另一个决然不同的图片。虽这仍然是身体的图像，因为真实的你无法被看见或以图片描画。但这个图像从未被用作攻击的目的。它见证了你无法被伤害的永恒真理，并指向超越它自己的纯真性。对弟兄展现这纯真，你会看见每一个伤痕被愈合，每一滴泪水被笑声与爱抹干。你会在那里看到自己的宽恕，并且以愈合的双眼看见你内在超越宽恕的纯真。这证明你未曾有罪恶；疯狂教唆你去做的事未曾发生，也没有产生任何结果。你放在心上的任何谴责都是没正当理由的。你的治愈是他的安慰和康复，因为它证明幻象并不是真的。这个世界的动机是对死亡的愿望，而非对生命的意愿。它唯一的目的是在证明罪恶是真实的。人世的想法、行为或感觉都只是为了这一个动机。这些想法、行为和感觉都是被召唤的证人，以助长它们所代表的信念和系统。每个证人都有许多杂音，用不同的语言对你和弟兄陈述。然而对你们而言，讯息是相同的。身体的装饰在显示了那些为罪恶愧疚作证的是多么有诱惑性。对身体的担忧显示你的生命是多么虚弱且易受伤害；你所爱的是多么容易被摧毁。有病者仍是指控者，他无法原谅自己和其弟兄们。因为真实宽恕者不会受苦。他不会在弟兄眼前持晃着罪恶的证据。所以，他必会忽视且将自己由罪恶中解脱。宽恕不可能只为一个人，而不为其他人。原谅者已被治愈。于其治愈证实了他已真被宽恕，证明他对自己和所有生命都没存有一丝谴责。

除非能了解疾病的目的，没人能够治愈之，因那时他已了解疾病目的之无意义。它是无因、且无意义，它甚么都不是。当病患者看清了这点，则会自动痊愈。疾病不是意外发生的，如同所有防卫，是精神失常的工具来欺骗自己。其目的在隐藏、攻击、改变自己，使自己变得无用、扭曲、牵强附会而使它零落成一小堆无组合的部分。防

卫的目的是防止真理成为完整性。当你相信似乎受到真理的威胁，你开始挥动那秘密的魔法棒，在瞬间，甚至比瞬间还短的片刻中，你已选择去使用那魔法棒，认出你企图要做的特定事项，而接着制造出达成任务的幻想。如此迅速的抉择，使那成为似乎无意识的感知，但这些防卫是有企图且有意识的。事后，因你欺骗自己没做此选择，因此必须尽快忘记是你制作的，使它成为发生于你之外，且是你完全无法控制，使你遭受严重的后果。若你记不得这是你自制的，只象征你尚未改变抉择。

在那看不见痛苦有价值之瞬间，已达至痊愈，除非你相信痛苦会给你带来有价值的好处，谁会选择痛苦？你必定相信痛苦是一种为较高的利润所做的小投资。所有疾病是一个抉择，是选择弱点而误信是一种力量。看真力量成为一种威胁，而视健康为一种危险。病痛是一种手段，影藏于疯狂心智内，将上帝之子摆在上帝头上，上帝被看成有力凶暴的外来者，过分握权，只有祂的死亡才能使其子征服祂。一个人只需说，「这对我没好处」，他则被治愈了。但说这句话前，必先能认知(1)心智而非身体在做决定，(2)疾病是一种抉择。但对这认知的抗拒感是相当巨大，因为这世界的存在以你感知身体为决定者。所谓「直觉」、「反射动作」都是企图赋予身体非心理的动机。实际上，这些名词只不过描写了问题，并未给与解答。以身体之用途而言，能接受任何病痛是心智的决定，是痊愈的基础。一位病人做如此决定，他则复原；若决定反对复原，他则不会痊愈。谁是医师？只有病人自己的心智是医师。特别代替物似乎用来治疗他，那只是他选择的型态，它们实际上是没必要的。病人只需说，「这对我没用处」而瞬间得到愈合。

一个残破的身体显示心智尚未被愈合。愈合的奇迹是在证明分离是毫无影响力的。你一定相信想要证明给他人的，你的言行举止和想法全都证实了你对他人的教导。你的身体可作为教学工具，教导它从没因为弟兄之错而遭受痛苦。它的治愈可以无言的见证弟兄的无罪。这个见证比千言万语更有力量。如此，他才能见证自己的宽恕。你的治愈显示了你的心智已愈合，并且原谅了他未曾做之事。就这样，他相信了自己的无罪，且与你一起愈合。

痛苦在显示身体的真实感。那是种震耳但模糊不清的声音，其尖锐声掩盖圣灵所教导的，使你无法听见祂的话。痛苦强迫你去注意肉体的病痛。它的目的与享乐是相同的，都为了使身体有真实感，分享共同目的者是相同的。相同目的联合所有与它分享者。享乐与痛苦是同样的虚幻，因为它们的目标毫无意义，故无法达成。所以它们是空无的媒介。罪恶从痛苦转换成享乐，又再回到痛苦。两者的见证与讯息都是一样的：「你是在身体之内，可能被伤害，也可能享乐，但其代价是痛苦。」这些证人联合其他更多证人，各有其名字，每个见证似乎都不同，似乎有不同的证词，但完全一样是在证明有罪的。称享乐为痛苦，你也许会难受。但称痛苦为享乐，你则不再会感觉享乐背后的痛苦。罪过的证人不断改名换姓、前来后去。然而，谁作证都不重要，因为见证罪过者是毫无目的的身体，拥有着你所有的记忆与希望。你用它的眼睛去看、用它的耳朵去听，并且让它告诉你它的感觉。但它是无知的。当你召唤证实它存在之证人时，它只会用你给它的名称。你无能选择哪些名称是真实的，因为你只在选这个名子或那个名子，你不能只因为称呼他为真理之名，而将证人变成真理。

除非你想要，你们的身体无能成为或造成你们之间的距离而隔开你们的心智的原因，你赋予身体本身未有具备之能力。现在你相信它在限制你的心智与其他心智融会沟通；现在它命令你去哪里且如何到达哪里；那些是你能做得且那些是你做不到的；

它也指令那些是健康身体可以忍受，而那些会使你劳累或病倒。它的「先天」弱点是设定你所能做的界限，以使你的目的有限制性及脆弱。身体会配合你的要求，它会允许你制止你纵欲于「爱」，将憎恨参夹于中间，因而接受何时去「爱」且何时需退缩于比较安全的畏惧。你所以会生病是因为你不知晓爱的意义，由畏惧命令去牺牲爱，因为有爱之处，畏惧不能生存。若想保持憎恨，爱必得被畏惧的。身体自己毫无目标，而是你所持之目标的借口。身体不会变，但代表可能改变之梦想。永恒是无改变的，天堂亦无知晓改变的存在。而在这地球上具有双重目的。身体可能看起来依时间而改变、因疾病或健康而变化，且似乎依据某事件的发生而变更，这是心智藉由其相信身体的目的，而应该产生的结果。疾病是命令身体假装成为非真实的它。在你命令它成为那多于空无的东西，种下了疾病的概念。这等于在要求上帝成为比祂自己实际较少的，使原来是上帝的部分不再是祂的部分，而那失去的部分反而成为你崇拜的神明。

因而，被要求替代上帝的身体部分会被打击，因认不出它的空无性，以为它内部具有力量，它能被感知且想成为能够感觉、能做动作，并拘留你为它的犯人。你憎恨它的微小。然而它的空无性才可拯救你，使你能逃脱。同样的，当身体被要求成为上帝的敌人时，以它的微小和沮丧来取代上帝，你看着你又爱又恨的身体，庆祝上帝的不存在。

在这身体和死亡的梦境中，仍有个真理的主题曲，不是很大声，只是一个小火光，上帝仍照亮着在黑暗中占据一丝的空隙之光。你不能叫醒自己，但可让自己被叫醒。你可以忽视一位弟兄的梦幻，而完全宽恕他的幻想。当你在黑暗中看见他闪烁于上帝存在的隙缝中时，你会在他身上看见上帝。于此，上帝之见证者开始仁慈温和的对待上帝之子；你所原谅者也给与力量来原谅你的幻象；由你解放自由之礼物，此礼物也送回给你。腾出空间容纳着非被你创造，但能被你延伸的爱，这在地球上意指你宽恕你的弟兄们，而你心智中的黑暗会被提升起来。由你之宽恕所发出的光芒，他不会忘记拯救者且反过来拯救你。从你的面孔，他看见那会伴随他经过黑暗而至永恒之光。