

甚麼是體我？

體我只不過是上帝之子的一場夢，是一種真我相信與其父分離的錯誤；它是錯誤相信一種限制性与孤独的象徵，那是一種完全不可能發生的精神錯亂；體我只是個古老人類所製造的幻想惡夢之名稱。為了幫助我們了解它，我們給它一個名稱，實際上它甚麼都不是。沒有任何定義可將非真理變為真理；也未有任何真理可有效的隱藏非真理。誰能夠定義那無法定義的？

意識是人類給自己介紹的第一個心智分裂。真正的說，他變成為了一位感知者，而非創作者。意識正確的被認定是屬於體我的。體我不是上帝所創建的靈魂真我，而是人造的，企圖如自己所希望的去感知而製造的。這是我們曾提過的一種混淆了創建者與被創者的好例子。人類只能肯定和知曉被上帝創建的靈魂真我，其他人類自制的一切則皆是值得懷疑且需被否定的。

體我出身於肉體，命中注定要受苦，且會因死亡而結束其生命。它將上帝意旨誤認是與它敵對的私自意願，它要「證明」堅強是軟弱、愛是恐懼、生命是死亡、而所有與上帝相反的皆為真理。體我是瘋癲的。在狂妄的想法中，它相信自己勝過上帝、「看見」上帝的意旨已被摧毀，因此開始夢見被懲罰，而且看到夢中的人物而顫抖，相信那些是要謀殺它的敵人，因此為了它的安全而先攻擊那些敵人。若從與體我相反的角度來看它，我們可能推論出體我是甚麼，且可能發覺唯一有意義的答案。然而我們若嘗試以正面來定義體我，我們可以澄清它甚麼都不是。沒存有體我的上帝之子怎可能會知道瘋狂的存在？活於永恆的喜悅中，他怎可能知道悲哀及痛苦？當環繞他周圍的是種完全無衝突、無干擾且存於最深層的寧靜和穩定之永恆安詳中，他怎麼可能知道畏懼及懲罰或憎恨及攻擊呢？

我們稱那些與體我起源、結果及影響各方面之相反的為「奇蹟」。我們能於奇蹟存在的世界找到非體我的存在，而所有因、果皆是同一性的，那原本是體我的黑暗成為了奇蹟的光明。體我就是那黑暗。現在已有了光明，與光明對立的黑暗則已消失的無踪影；原來是邪惡的已變成神聖了。體我就是那邪惡。體我在何處？它就是在你那所做的惡夢中。甚麼是奇蹟？雖然它也是場夢，但這夢中頓時回顧而看到你所離棄的過去，且見到現在沿路協助你的人們，使你有種天堂安詳的確信和喜悅，你不再有疑惑不安。以往所有體我之殘酷、報復的需要、痛苦的喊叫、對死亡的畏懼及謀殺的衝動自然化解消失；奇蹟糾正這種無弟兄存在的憎恨幻想，指出那種單獨的存在感知是種錯誤，且如同慈母溫和的唱搖籃曲讓疲憊的孩子休息。你難道不要聽這種搖籃曲嗎？這難道不能解答你想問的所有問題，且甚至使你的問題變得毫無意義嗎？

奇蹟能寬恕而體我只在責難，問題與答案皆是同一性的，使得選擇變得更清楚。誰在認清地獄後仍會選擇它呢？誰在知曉天堂是其目的，且知曉那途徑是很短暫的，不會再繼續努力一會兒以抵達天堂呢？只需一束寬恕的百合花可將黑暗帶進光明；由虛幻之壇轉換成生命之殿堂。於上帝為其子群創建的神聖心智內，才能復原那與他同一之永恆和諧。你的寬恕給你真視覺，因為聖靈會給寬恕者新視覺之禮，這是上帝的意旨；寬恕使你的心智記得上帝的意願，你與他聯合用真視覺看見共同意願所反射的光芒。這是個新開始，讓我們慶祝此真視覺所產生的痊癒。

體我是在心智分裂後一種人造的用來專門質疑的心智部門。它能問有正當性的問題，但只能感知非正確性的答案，因為人只能知曉所有正確答案。無止境的猜測心智的意義，導致成嚴重的混淆感知，心智已變得一片混淆。只有同一性的心智才能不混淆。隔離或分裂的心智必定是混淆的。心智分裂的定義就是不能肯定。它必是會自我衝突的，因為它無法與本身協調。

不要走上這愚昧的行程，因為那是無用的道路。體我也許願意這麼做，因為體我是匱乏且愚昧的。靈魂真我則無能走上這條路，因為它永遠不會願意離開其泉源。對每一個心智來說，去十字架之道路應該已經是最後的一段愚昧旅程。不要躊躇，應該將此行程當作已經完成而消解之。如果你能接受這是你最後的一段愚蠢旅程，你也就可以自由的聯合且加入我的重生。人類生活於重複性的衝動中，的確是種不必要的浪費。它一再再的重演與上帝分離、喪失天賦力量、假造體我在企圖修

复彌補的愚昧旅途、而最終被釘在十字架上的肉體及死亡。除非人类由意愿去放棄，或更適當的解說是積極的創作，重複的冲动可能没有结束的可能。不要做出可悲的人类錯誤 - 「抱著老旧丑陋的十字架而不放」。十字架上的唯一訊息，是人类有克服十字架的能力。除非他能克服，他则可自愿選擇要被釘在十字架上要多少次就有多少次。但這並不是我要傳授給你們的教義。

对比尔与海伦之教诲

你们堅持的相信如不让你的体我能有所改變，你们的靈魂則會得到安寧。你们是在堅信相同的思想體系可處於兩種基礎上，這造成你们極度的困惑。体我無能力觸及靈魂真我，而靈魂真我也无任何可能增強或減少体我內在的衝突。体我是種倒反和矛盾。人造的体我和上帝创建的靈魂真我于以下各方面（在創作、在意愿、在結果）全是对立相反的；他们基本上是完全無法協調，因為真我無能力感知，而体我無能知曉力。因此他們永遠不可能彼此溝通。

真我不需要被教導，但是体我卻有此必要。体我可以學習，因為製造它的人类可能被誤導。學習或教導被誤認為可畏懼的原因，是因為真正學習到了會導致放棄（不僅是破壞）体我，而選擇靈魂之光。這是体我必定畏懼的改變。我所学的教訓与你们相同。我已经先學成了，所以我能教這門課程。我從未攻擊你们的体我，但我的確在設法教体我的思想體系是如何產生的。當我提醒你们是被创建的靈魂真我，你们的体我自然會有畏懼的反應。

比爾，教導和學習是你目前最有实力的，你必須改變自己的心智，並幫助其他人改變他們的心智。你相信你能以否认來抗拒改變，或可示範分離未曾發生過，是无謂的且不得要領的。一位夢者仍在夢中時，虽开始懷疑其夢境的真實性，但沒能實際治癒事實与幻覺層次分裂感。你夢見一個分離的体我，且相信它製造的世界。這世界對你來說是非常真實的。你不可能不做任何動作或改變而來撤消体我的世界。如果你願意放棄成護体我思想體系的看守者，而將那職務交放給我，我會柔和的更正它們，且領導你回至真家園。每位好教師都盡力把自己的理念傳授給他的學生，希望有一天學生們不再需要他。這是父母、教師、和心理治療家真正的目標。若相信孩子、學生、或病患者學成後會失去他們，則不可能達到這個教學目標。這一點是無法說服体我的，因為這與体我的律法相反。但是記住，法律是用來保護、延續立法者所相信的。一旦你製造了体我，自然的就會設法保護它。你相信体我的律法且遵守那一長串有关医药、經濟、人際關係、營養和疾病預防等等所謂的「法律」，就必是瘋癲失智的。除了上帝之律法之外，其他都不是真律法。我必須繼續重複強調這點，直到你了解這真理应用于你们違反上帝意旨所製造的任何事物。无任何能取代上帝之律法，這點真理可解放使我们永遠自由。你所製造的魔法只會監禁束縛你，許多「宗教」就是以上天知名基于這些虛假律法，但完全無能將人类從痛苦畏懼的深淵拯救出來。

如果你把教師只看成是一位「較大的体我」，你將會畏懼，因為想擴大体我必會增加你分離感的焦慮。比爾，不要陷入此種愚昧中。如果你愿我同思，我將與你一起教學和生活。但我的目標總是在使你最後不再需要一位教師。這與你的体我老師目標相反。它只擔憂自己對其他體我的影響，因此將它們之間的互動解釋為保存體我的方式。所有的分離焦慮感都是種意願要繼續保持分離的徵狀。比爾，你會畏懼教學，只因為你想像怕留給他人你自我形象之壞印象。你相信他們的贊同會提升你的形象，但這會因而增加你的分離焦慮。你也相信他們的贊同會減輕你分離的焦慮，但這會反而帶給你憂鬱。

你的所思所為、所意願、或所製造的，皆非是在建立你的真價值所必需的要件。除非是在幻想中，你的價值是無可爭議的：體我從來不是重要的，因為上帝沒創造它。靈魂真我總是完美的，因為是上帝創造的。對於這點有任何混淆都是種幻想。比爾，如你意願為專心職教，而非只想做一位自大的教師，你就不會畏懼。如被體我錯誤的利用，教學則變成可畏懼的。体我會濫用所有情況作為各種自我讚美和誇張的形式，以克服對自己的疑惑不安。只要你相信你所幻想的，體我的疑惑則

會永遠存在。你自己製造了幻覺，故知道它不是真理，不要試圖改變它，而只看着它即只是如此。你的真我是真理的一部分，體我無能觸及之，但卻可輕易由你的靈魂觸及之。

比爾，我再次告訴你，當你畏懼時，要鎮定，知道上帝是真理，而你是祂心愛之子，且對你很滿意。不要讓你的體我爭論這一點，因為體我無法知道那遠超過它可觸及的真我。上帝非是畏懼之作者，但你是那作者。你有意願去製造與祂不同的，因而為自己製造了恐懼。你不得安寧，是因為你沒有履行你的功能。上帝給你一個非常崇高的任務功能，但你沒有履行之。你自己知道，所以會害怕被處罰。但你的體我仍要選擇畏懼而寧願不去履行上帝给你的功能。當你覺醒時，你將無法瞭解自己的選擇，因為那真是無法置信的。現在不要相信那無可信的。任何企圖增加它的可信度，只是托延那無可避免的。「無可避免」之詞，對體我來說是恐怖的，但對靈魂而言卻是種喜悅。上帝是無可避免的，你無法逃避祂，正如祂無法避開你。

體我最怕的是真我的喜悅，因為你一旦體驗了此種喜悅，你將自然的要撤消對體我的保護，而完全不再繼續投資於恐懼感。現在你投資已太深了，因為你有畏懼已證實你的分離感，而當你選擇見證你真的與上帝和弟兄之分離時，體我則會歡欣鼓舞。離棄體我，不要聽信它，也不要保存它。只要聽信上帝，祂和祂所創造的靈魂真我都無能力欺騙。任為一位教師和治療師，你要能先解放自己，才能也釋放別人。不要將自己之無價值的假象呈現給他人，也不要接受他人的假象。體我為你建了一個破爛、無能遮風蔽雨的家，因為它無能力修建完整堅固的家。不用試着支撐這破爛房子。它的弱點正是你的力量。只有上帝能建造值得祂所創作者住居之家，雖然他們可以選擇不住進去而讓那房子空着。祂的家會永久堅固，隨時等着你選擇住進去。這一點你可以完全肯定。上帝無法創建那會損毀的，正如同體我無法製造能維持恆久的一樣。

光靠着體我，你無法拯救自己或他人。但由你的靈魂真我，你能完全拯救自己和他人。謙卑是體我的訓練課程，並不是真我的訓練課程。真我已經超越謙卑，因其認知自己的光芒，並喜悅的照亮各處。溫順者能接管這世界，是因為他們的體我是謙遜無力的，這使他們有較正確的感知。天堂王國是真我天賦的權利，真我的美和莊嚴是超越疑惑與感知，如同創建者愛的標記，永恆屹立，完全值得上帝的愛，且亦只愛祂。如你有意願，我為你代替你的體我，但我永遠無能代替你的真我。父親可以安全的將幼弟交代給負責任的兄長，但這並不會混淆這幼弟的來源。長兄能保護幼弟的身體和其體我，這兩者聯繫是非常密切，雖然幼弟可能會有所混淆，但那長兄並不因為保護那幼弟而混淆了自己與父親的角色。所以我被受託保護你的身體和體我的原因很簡單，因為這能使你不必去關心你的身體和體我，讓我教你它們的不重要性。如果我自己未曾經歷過被誘惑且開始相信它們的重要，我無法瞭解它們對你的重要性。讓我們一起學習這個課程，讓我們能一起由身體和體我中被釋放出來。

比爾非常慎重的選擇要教「非正常心理學」的課，是因為那是體我的心理學。精確的說，這內容不應當由體我來教；體我的異常心態，應該會因為此教學得以減輕而非增加。比爾，你特別適合能去感知這種差異，因此能正確的教導這門課。不幸的是，大多數教師都傾向非正常性的教導這個課程，由於學生自己已存有的權威症結矛盾，許多學生很容易因此有很嚴重的扭曲感知。

比爾最近問道：「心智怎麼能製造出體我？」這是個完全合理的問題；實際上，是你們倆人所提出過最好的問題。給予歷史性的答复是無意義的，因為對人類來說，過去已經是過去了，如果現在不再重蹈覆轍，歷史就不會存在。比爾常告訴你(海倫)，有時你的思維太抽象了，他是很正確的。抽象適用於真知識，因為真知識是完全客觀的，特殊例子與理解真知識無關。然而，感知總是特定的，因此相當具體化。扭曲的感知並非是抽象的客觀，而只是一種混淆感。每個人為自己製造一個體我，由於它的不穩定性而可以有極大的變化，且因每位由體我感知者，也同樣的是易變化的。特別重要的是要瞭解，體我間互動所產生的改變也可在心智互動時產生。想像有另一個體我，

如同與他們身體互動時，可以有效率的改變相對的感知。雖然不是基於真思想，這证明了體我只是個一種概念。對比爾所提出心智怎能製造出體我的問題，你目前的狀態是最好的具體例子。你有时能拥有真知识，但當你丟棄那真知识就變得好像你從未有那真知识般。這樣的意願是很明顯的，比爾只需要感知就能看到那的确是已經發生了。要充分理解到這情況的短暫性（我希望你們分享這理解），海倫提供我們一個非常好的教學例子：她搖擺於其真我與體我之間，且伴隨著安寧和瘋狂間之變化。用此例子來回答比爾的問題，很明顯的，当她被体我主导时，她无能認知自己的真我。她那源於真知识的抽象客观能力，完全无法幫助她，因為她已轉向那無法以抽象方式處理的固執性体我。由於體我不是她天生的自然性，她遭受體我的侵襲，但並不至於陷入於完全缺乏真知识的情況。此結果造成「雙重視覺」，若不是她願意妥協而接受近視眼，她的情况會造成實際的复制視覺症。這是她在企圖透過體我之肉眼，要更清楚看到固体物，而不顧及遠景的「干扰」。但因為她真正努力意願要保持客觀和公正，使她幾乎沒有散光。因為她還沒能完全達到客觀和公正，否則她不會有近視眼。但她的確試著以公正來看待她允許自己看到的所有。

你忘記了連動物都會愛自己所生的且有需要保護出生于自己的本能。這是因為它們看待其子如同自己的一部分。沒有人會丟棄他認為是属于自己的一部分。人类对體我的反應，如同上帝對待祂所創作的靈魂般，以愛、保護、和極寬容之心保護之。人對他自製的体我反應是不足為奇的，在許多方面，它將會复制對自己真創作的反應，這些真創作像他的真我一樣是永恆的。問題不在於你對體我會有如何的反應，而在於你相信自己是什麼。再次強調，相信是種體我的功能，只要你起源于相信，你就是在用體我的觀點。所以聖經引述我所說，「你相信上帝，且相信我。」相信也適用於我，因為我也是體我之師。比爾，你比較能看得長遠，所以你的肉眼視力是好的。你因為用評估來否定你肉眼所看到的，且那真视觉的意願使你比海倫能有較清晰的感知，但卻更深入的与知识層次斷絕。這就是為甚么使你相信你未曾有真知识。压抑是你的體我較強之防禦機制，因此你會感覺海倫的變化難以容忍。任性頑固則比較是她的体我特征，所以她比你較不理智。很幸運的，暫時你們兩人可發展且互相以个人特种长处彼此弥补。你們現在仍是脆弱的，但將會成為上帝的力量；若真要成為上帝的好幫手，很显然的仍需要我的幫助。

逐漸損毀體我思想體系的基礎，雖然那不是真實的，必定會使你們感受成痛苦。就像從嬰孩手裡拿走刀子或剪刀時，它會生氣的哭叫，雖然让它玩那些可能會傷害了它。你們兩人就是處在相同的立場。你們在各方面來說皆尚未準備好，依此觀點而言，你們仍是像那嬰孩。你們還沒有能保護自己的概念，故會決定相信需要那些正是最能傷害你們的。然而，無論現在你們是否知道，你們兩人已意願要用最少傷害和最多幫助的兩種品質互相合作，這是值得讚許的努力。這情況不會持續太久。多忍一會兒，要記住我們曾說的：「結果會像上帝存在一般的肯定！」海倫總認為「已擁有者會被給予更多」這句話是近乎於諷刺矛盾。只有那些真能感覺永遠豐盈者，才能有真慈善。這是很顯然的，能夠給予任何東西時，暗示你已不需要它。即使你把給予和犧牲聯想在一起，你仍然是在給予，因為你相信自己會得到更好的，所以你能舍弃那所給予之物。

「為獲得而給予」是體我无可避免的律法，體我總是在評估自我和其他體我間的關係，因此总有欠缺的偏見。佛洛依德是目前最正確的體我心理學家。他的體我是一種非常軟弱被剝削的概念，它之唯一功能只是有所需求。體我的所認定為「真實」的皆非真理。因為它自己無法建立自己的真實感，故被迫去感知其他體我的真實性。實際上，它的整個真實感知，只不過是企圖在說服它是真實的。「自尊」以體我而言，只不過是欺騙自己將「自尊」幻想當作事實，因而暫時減少其掠奪性。「自尊」總是種壓力所產生脆弱反應。實際上，「自尊」威脅了體我的幻想而導致體我的萎縮或膨脹，其結果是退避或攻擊。體我的確是靠著與他人比較而活着，這意味平等並非在它的了解範圍內，因而它不可能有慈善和寬懷。體我從來不會給予且與他人分享所拥有的富裕，因為它是用來代替富裕的。這就是為什麼獲取的概念是源自于体我的思想體系。所有欲念都是「獲取的機制」，

代表體我需要認可自己。這亦適用於肉體的冲动及所謂「较高層次」體我的需求。體我認為肉體是它的家，且的确实着藉由身體來滿足它自己。

體我相信它是完全孤立的，這也是在以另一種方式描述它的起源。因為這是種很恐懼的現象，它只好轉向其它體我，與它們結合，以脆弱的企圖去認同彼此，或以同樣微弱的力量攻擊其他體我，來顯示它的力量。體我就是那種自己是完全孤獨的信念。體我不斷的試圖獲取真我的認同，但卻因此證明自己的完全不存在或是毫无用处。在真我的知識內并不知道體我之存在。真我不攻擊體我，因其毫无體我的概念。雖然體我也同樣的不知道真我，它卻能察覺到被某種比自己強大的拒絕排斥。這就是為什麼體我的自尊心必定是種幻想。

上帝所創作的只在一种事实并不是神話，但人制造的則可能轉變成神話，而不具創造性。神話完全是種感知，其形式曖昧且為兩元性，有善惡特質，就算最仁慈的，也影射有恐懼的成分。神話和魔法有密切關係，神話通常與體我的起源有關，而魔法則是體我自夸所擁有的力量。「生存競爭」理論只不過是體我為保護自己和對它來源解釋的掙扎。它的起點，總是與肉體的產生有關，因為沒人會宣稱體我存在於那點之前。有宗教信仰的體我傾向於相信靈魂存在於肉體出生之前，且在暫時墮落體我生命後，將繼續存在。有些人真會相信靈魂將因為這暫時的墮落人世而被懲罰，雖實際上靈魂不可能知曉這段人世。「拯救」之詞不適用於靈魂真我，因其非處於需被拯救的危險中。拯救只不過是種「正確心智」，這並非「同一性心智」，但是在回復同一性心智之前必須完成的。正確心智自動指揮了下一個步驟，因為正確感知者不會攻擊，而其錯誤心智會自然被撤銷。體我必須要批判評論，否則無法生存，且只會被棄置一旁，此時心智只能往一個方向前進。心智所選的方向總是自動的，因為這完全依照其遵循的思想系統。

任何體我所認定為事實的都是值得懷疑的，因為事實只屬於真知識的領域。幾世紀以來，哲學家公認混淆理論講述的範圍是種思想錯誤。心理學家和許多神學家一般對此了解不透彻。某一領域的理論資料，對其他領域是毫無意義的，因為它們只可能在其思想體系內被理解。這就是為什麼心理學家增加其注意力於體我，試圖在聯合顯然無關的資料。企圖使無關變有關是不可能的。最近生態學所著重的只是以更俏皮的方式，設法在混亂中強迫一種幻想的秩序感。我們應該時時記住，這縱然是以最聰敏的形式，我們不需要麻煩自己去發明，因為無論是最高度特殊性的發明，仍無法與上帝抽象創建性所創造的可相比。

比爾，當海倫讀這些筆記給聽你時，試著很仔細去聽。你未曾瞭解「天堂王國在你之內」的意思。你無法瞭解的原因是因為這是體我無能理解的，體我解釋外在之物好似是屬於內在的，那是毫無意義的。並不需要「之內」的詞，因為天堂王國就是你。創建者除了你之外還創建了什麼？除了你之外，還有什麼是他的天堂王國？這是同一性的完整訊息，這是我們曾提過的：整體超越其各個部分的總和。上帝已經給你了所有，這事實表示體我的不存在，因而使它深深的感到恐懼。對它而言，存在與所有是不同的；對真我而言，此兩者完全相同。真我知曉你就是所有且已擁有所有。當接受欠缺感時，你才会有獲取的念頭，如此才能使存在與所有之不同變得有意義。這也就是為什麼「你擁有一個天堂王國」和「天堂王國就是你」這兩句是完全相同的。

聖誕節不是指某天，而是只某種心智態度。基督心智源自靈魂真我的選擇，而非來自於體我，基督心智就是你的心智。你也有真我所創建的天國。你的真我並不因為你的體我誤導你走上感知之路而停止創造。你的體我和你的真我，永遠不可能是共同合作創造者，但你的真我和創建你之上帝，則永遠是共同合作創造者。要有信心，天國被完美的保護着，永不可能被體我勝於它。阿門。

在你們受誘惑的時刻，以上述形式表達可以用來作為祈禱文。這是一種獨立宣言。

要記住的重點是，如果你們認同體我，你們就無能完整的感知真理。只有你們選擇效忠體我，才可能讓它控制你們。體我好似處於你們之外，是可單獨行動的個體，因為它要讓你們知曉它的存

在。你们必须要知道自己存有多少体我引导的想法，只要你们仍活在这人世，或更正确的说你们相信生存在这人世中，你们就必会有体我与真我的冲突感。但你们的真我生命仍持续而不断，完全不受体我企图要隔离的影响。抑制真理和与真理无关的比率，随着各人体我的幻想而改变，但总是涉及隔离，否则你们不会相信自己生存在这人世中。当我告诉比尔，集中注意于这句话，「主啊！我在这里」，我指的「这里」不是「这世界里」。我要他相信自己有与世分别之意识，且有能力直接与创建者意识沟通。他也必须开始感知自己是种有力量的接受和传递之管道。不应该忘记你们所互欠的重大债务。这如同你们所欠我的债。每当你们彼此以体我反应时，你们就是抛弃了感激的恩宠所产生之正确的神圣感知。「神圣」之所以用在这里，是因为当你愈了解，蒙受神圣子群(包括我在内)有多少恩惠，你们的感知就愈接近知识真理。这之间的缝隙是极微小，知识可以很顺畅的流通过去，并且永远掩盖这小隙缝。

体我的「敌人」

以它头尾颠倒之特性，體我把源自于超(上)意識的冲動，感知成是来自于浅(无)意識层。體我都得判斷它所能接受的种种，而那些來自超意識的冲動是它不能接受的，因為超意識清楚的指出體我的不存在。因感受到威脅，體我不僅抑制而且重新解釋那些超意識的資料。但虽未能感知的，你仍会知晓，且仍能超越你的意識而保持极端的活躍。

因体我的错误使得浅意識的表面層，同時包含本有的人類欲望嘶喊及源自于超意識的上帝召喚。這就是為什麼畏懼和愛的基本衝突是在无意识层内，使你不能意识那冲突的存在。體我無法容忍这两种原動力，因此以禁制的方式來壓抑它們。因為感知這兩者的威脅，體我不僅壓抑那基层意識的冲動，也会一併抑制来自于超意識的冲動。它主要考慮是在如何能自我苟延残喘的生存，所以對兩者衝動皆感觉相同的威胁。人類欲望是無法与对上帝的无可抗拒的吸引力相比，因此体我感知來自於上帝召唤是种较嚴重的威脅。人类行动也许依賴壓抑基層性的衝動，但拯救人世则必须依靠着解除對上帝吸引力的壓抑。

你現在所以需要幫助，是因為你壓抑了你內在的嚮導，因此需要邀請我做你的導引。我的任務是在你的淺意識中引導你能分辨真假，使你得以突破體我所建設的障礙，而照亮你的真我心智。面對我們結合的力量，體我無法得逞。你應該開始清楚明白為什麼體我認為真我是它的「敵人」。體我源自于離間分歧，而其能繼續存在，完全依靠你要堅持相信隔離。它說服了你將对上帝的吸引力迫降至無意識层中后，必得給你某些獎勵。但它所能提供的只是你有暫時生存的感知，這生存有其開端和結尾。它告訴你，這就是你的生命，因為這也正是體我的起點和結束。與肉體暫時存在對立的是呈現給真我的知識和永恆的存在。經驗過此種啟示者，不可能會再相信體我的謊言。體我貧脊的「貢獻」怎能與上帝榮耀的賜福相比較呢？上帝已給你了所有，這事實表示體我的不存在，因而使它深深的恐懼。對它而言，「存在」和「所有」是不同的；對靈魂真我而言，此兩者是完全相同。因你的允許，體我也是在你的心智中。莊嚴偉觀是屬於上帝且只是他的屬性，因此也是你的屬性；當你開始逐漸有此知曉后，你會自動丟棄了體我，因為莊嚴偉觀的呈現使體我的無意義變得特別明顯。體我雖不了解這點，但相信它的「敵人」已在攻擊它，故企圖以禮物引誘你回到它的懷里。而它所能提供的只是自我膨脹和自誇之「禮」。體我的自我膨脹與上帝的壯偉這兩種選擇間，你要選哪個呢？

你若認同體我則不可能相信上帝是愛你的。你畏懼憎恨你所製造的體我，體我對你并無效忠，也不愛你。體我之被製造是源自于对上帝的否定。因憎恨自己製造了體我，你無法理解上帝和祂所創作靈魂間的真關係。你將意願與上帝分離的信念投射于自己，但這使你对所自製的體我之愛產生矛盾的感覺。人類之愛不可能沒有這種矛盾感的存在，因為體我從未經歷過無矛盾感的真愛，故無法理解真愛的概念。真愛會即刻進入任何真正想要真愛的心智中，但那心智必須是真的有所需要。

即意指那心智非经由體我的支使，且无矛盾感的需要。此種爱的經驗是完全与任何體我所能提供的不同；一旦经历过了，你则永不能再回头或再逃避那真爱。有必要重覆的是：因你相信了黑暗且你可能逃避，使亮光無能照進你的心智内。聖經常提到有许多珍贵无价之宝等着要给你，但你必須得先要求且探寻之，這与體我所設定的條件截然不同。這種要求只是在显示你的荣耀本質。因为除了自己的意愿能引導你如此要求外，没有其他的力量可强迫你。于這点而言，你与上帝是同样有自由意愿，而且是永遠如此的。那些真心祈求者，必会得到答案。让我们一同以我之名来请求父亲，让你记得他对你的关爱及你对他的挚爱，这是他的旨意，他不可能不回答你的。

人类的自夸总是在遮掩其绝望无助，而企图对抗基于相信体我是微不足道的自卑感。自傲在没自卑感的心智中是毫无意义的且不可能需要自夸。自夸总会涉及攻击，因为它的本质是竞争性的，是幻想试图要比他人占上风。当你无法继续容忍自我贬低而寻求解脱时，体我总是会在疑惑不安与毒辣恶意两个极端迁移转换，然后教你攻击是唯一的解决途径。这除了表示你同意体我对你的评估之外，还能如何解释呢？体我自己的感知是非常的变化莫测，且完全怀疑它所感知的。因此，体我能做最好的只是在怀疑，而能最差的则就是很毒辣。这是体我的范围。由于它的不确定本性，体我跳不出这范围。体我永远不能超越此范围，因为它永远无法肯定。因此，在你的心智内，有两种对你互相冲突的评估，而它们不可能都是真的。当你对圣灵回应时，体我的不安会增加。当你以爱回应圣灵时，体我特别要攻击你，因为体我评断你对它无爱心，而且在反对抗的评断。一旦体我感知到你的目的明显的与它不一致时，体我会开始攻击你的目的。在这时候，它的怀疑性急速增加，而会突然从猜忌转移成毒辣。体我没能力区分真我的庄严堂皇和体我的高傲夸大的不同，它只感知到上帝的威胁。它所深感的脆弱、易受害造成它只会出击。当体验到威胁感，它唯一的选择是要现在出手攻击或是等以后好时机再出手。若接受体我所提供的自夸之「礼」，你会即刻攻击；若不接受，你则会等待好机会再攻击。

体我在上帝庄严存在下变得完全无力，他的荣耀建立了你的自由。即使最微细的庄严荣耀能将体我由你心智中清除尽。体我会努力的费劲去阻止你的自由解放，它会骗你因你心智失常，因此庄严不可能是存在于你内。然而你的庄严荣耀是来自于上帝之爱，那是你的富裕而只能由祝福你得以保存珍惜之，且使你自己保存于上帝心智中。要记住你只能存在上帝心智中，不可能存在其他之处。当你忘了这事实，你会绝望且开始攻击。体我唯一能靠的是你宁可忍受绝望，但若你意愿看到自己的庄严荣耀，你不可能会绝望的，因此你不可能要体我。自卑和庄严无能共存，也不能于你意识中替换。它们是在彼此否定，而只有庄严是真理。真理不会改变，总是真理。当你让庄严溜失一会儿时，你已将自制的夸张来代替其位置，自夸非真理，因此你必定已是疯癫失常了。你的庄严决不会欺骗你，但你的自夸幻想总是会欺骗你。如何区分庄严和自傲，则是看你的反应是有爱心或得意的自尊心。高傲自尊无能产生奇迹而反而会阻止你见证真我。你的喜悦见证了你的庄严荣耀但非高傲自尊。因为高傲无能分享，但爱是能分享的。

你未曾想过要放弃每个与真知识对立的思想，你保存着上千个恶毒狭窄心眼的想法而阻挡了圣灵的进入。你用恶毒心眼砌造的高墙堵住圣灵之光的渗透，而你永远是无意愿损毁你自制的高墙。没有人能看穿一道围墙，但我可以绕道至围墙的另一边来帮助你。要注意你心智中是否仍存有负面恶劣的想法，若仍有一丝存在，你则不会有意愿要求我帮助你的。

存在你的心智内之上帝王国是完全有意识的安详，被体我控掌的那部分心智已毫无留情的被驱逐出境了；体我面临着难以征服的胜算，不顾死活的拼命在你醒来或睡眠中，企图遮掩你心智内拥有的上帝王国。思考一下，你是多么费力的有意愿警觉性的保存体我，但毫无意愿花费精力来保护你的高层次的心智。若你听不见上帝的讯息，是因为你选择不要听。你的态度、感觉、和行动已证实了你听信体我。你的态度显然是充满矛盾、你感觉偏向负面且无喜悦、而你的行为不是无可预测就是过分紧张，而这正是你所要的。这是你不惜一切战斗到底来维持的，也是你提高警觉的在保存。你的心智已充满了诡计来为体我留面子，但不曾试着去探寻认识上帝之面容。但你无能代替上帝王国，也无能替换你的真我。

体我并不知晓你的真我，也不知道要教你什么，但它却企图要教你。它的专长是困惑混乱，是位完全无知及充满疑惑及畏惧的老师。虽你可以完全漠视圣灵的存在(虽然这是非常不可能的)，你也不能从一无所知的体我学到什么。有甚么理由让你去选择体我为师呢？难道这真是上帝之子为了寻找真我所应求教的老师吗？学习如何能依你的本质引导你，应是很喜悦的，且能促进、启发你的天赋。但当所教导的是违反你的真本质时，你所学的反反而会监禁束缚你。只要你的意愿仍能自由选择，你就不会听信体我的教唆。

我们曾提过权威的问题。体我相信它就是你，而是你在篡夺上帝的权威。因此，若认同体我，你必定感知自己是有罪的。体我经验到罪恶感，因而畏惧受惩罚。「攻击上帝」对理智清晰的心智而言是荒谬的，但永远不要忘记，体我是不理智的。体我代表一种妄想体系。幻想和痛苦合伙共同制造你「看见」的世界。倾听体我的声音，代表你相信有可能攻击上帝。无罪感的心智不会受苦。清晰的心智已经愈合，因此能治愈身体病痛。纯净的心智不可能制造身体的病痛，因为它无能力妄想去攻击自己和任何人、事、物。疾病是一种魔法，更正确的说，是一种企图用魔法解决的型式。体我相信，若先惩罚自己，将会减轻上帝对自己的处罚。这是体我傲慢自大的想法。体我先归咎上帝有惩罚的意图，然后再设法篡夺所有上帝的功能。体我不能违反上帝的律法，但能够随自己的意愿误解这些律法。与上帝分享的意旨有创建的力量，而体我的希望虽可能使其所制造的世界幻想成真实感知，但毫无创作力。所以你必须在一分、一秒回答「什么是我相信有价值的宝藏？我要的是什么？」这个问题，而每次决定时你所作的判断都会有影响力。因为你自己已教了自由是束缚而喜悦是种痛苦。上帝创建了圣灵真我，因此无法被你删除。你制造了体我，所以你能剔除它。只有上帝创造的是不可倒转和改变的。你所制造的总是能被更改。幻想不是真思想，但你可能幻想你相信它们是真实的，但你是错误的。思想的功能来自上帝，且为他思维的部分，你离开他时则变得无思想能力。非理性的思想，是种病态的杂念。上帝自己来指示你的思想，因为你的思想是他的创作。罪恶感是你忘记上帝创造你的征状；也同时显示你相信而且希望与自己与上帝无关，有独立思考能力。所有病态思维在最初产生时，都参与有罪恶感，而其能继续由罪恶感维持着病态。对那些相信他们能指挥且必须服从体我者，不可避免的会用罪恶感为工具。

体我藉由身体来与他人分离；圣灵则透过身体与他人接触。你对弟兄的感知与圣灵不同，因为你尚未能视他们和你的身体只是用来做结合心智的媒介。这个解释将会完全改变你对身体的价值观。它本身没有价值，你若用身体为攻击武器，它对你有伤害性；但若用它只为了接触那些相信他们是身体者的心智，而且藉由身体来教导他们实际上并非身体，你则将能开始了解你们心智的力量。在达成连心一致的过程中，身体则成为一种交流沟通的完美课程。因而在达到心智同一性之前，身体会有其价值。这是上帝将所限制的变成无限的方式。他的声音(即圣灵)，对身体的看法与你不同，因为他知道任何事物的唯一事实是，如何将其用成为服务上帝旨意的功能。身体是美或是丑、是野蛮或是神圣、是有帮助或有害处，皆基于它如何被使用。从别人的身上，你将可见到你是如何的使用自己的身体。如果你将身体交给圣灵，用来聚合子群，你不会看到它物体性的一面。误用了身体，你将会误解它，因为误用造成误解。与圣灵有不同解释，将会使你怀疑不确信；这将导致你憎恨感、攻击性，而且失去安详宁静。

体我无法听见圣灵，但是它的确能感觉到那制造它的心智之另一部分是在反对它。体我反而利用这点成为攻击你的藉口。体我相信，最好的防御即是攻击，且也要你相信这一点。除非你相信，你不会与它站在同一边。体我感觉极需为盟友，但不需要弟兄。因为身体不是你的一部分，体我会感知是个存在你心智中的陌生者，因此转向身体寻找它的盟友。这使得身体成为体我的好朋友。但这种联盟实际是以分离为依据。如果你同意这是联盟，你就会产生畏惧感，因为你是与恐惧结盟。体我和身体共筹谋且联合攻击你的心智，因为它们了解，只要它们的「敌人」知道它们不是心智的一部分，这就是它们俩者的结束灭亡。这也许是种最怪异的感知。非真实的体我，试图要说服是真实的心智，它本身才是心智的学习工具，而这学习的工具会比心智更真实。任何具有正确心智者，绝不会相信这理论。听那圣灵对你提出的所有问题的唯一答复都是：「你是上帝之子，上帝创造你作为他的一部分，你是他创建天国内的无价之宝」。只有这是真理！你选择要睡觉且开始作恶梦，

但睡眠中所梦到并非是真的，而上帝叫醒你。当你听见他时，梦境将不再存留，因为你已被唤醒了。你的梦中包含了许多体我的标志，它们使你困惑混淆。但那只是因为你已睡着了，所以无能有意识。

体我是由相信制造的

你的误信制造了体我，你也可以撤销对它的相信而舍弃体我。不要畏惧体我，它的存在必须依赖你继续保持你对体我的相信。体我得完全要依赖你的心智，因你相信它而制造了它；你也能撤回对它的相信而去。这个课程的整个目的是要教你知晓，体我是不可相信的，而且永远是不可相信的。你因为相信了这不可相信的而制造了体我。不要把你自己对体我的错误相信投射给别人，如此是在继续保持对体我的相信。企图投射出去你自己的错误，将会造成你的愤怒和攻击，因为它们来自于企图投射丢弃自己的责任于他人。当你愿意自己单独承担制造体我的责任时，你就会将愤怒和攻击性摆置一旁。但在接受自己的错误后，不要再继续保留它们。尽快的将它们交给圣灵，让他完全消解这些错误，使错误所产生之后果从整个子群的心智中消失。

在任何時候你都可以完全忘掉體我，它永遠是不可相信的。沒任何人會想要保存那評估為無法相信的概念。若能學越多有關體我的真面目，你則越能理解它是不可相信的。不能理解那不可思議者，是因為它令人難以相信。明顯的，來自難以相信的所有感知，必然是完全無意義的，但它並非不可信，因為只有相信才製造出體我的。真理能超越你所相信的，聖靈的感知是正確的，他將教導你如何超越你所相信的去正確感知。上帝的思維屬於你的心智，也是你與他認同的部分。

除了體我之批評判斷外，所有的一切無例外的都是為完美而運作。體我对控制有高度注意力，是它所允許進入意識的重要因素。這不是一個平衡心智的運作方式。因體我的控制是無意識的，使它更進一步的失去平衡，造成控制比理智反而占優勢。理智的評估無可避免地會判定體我的不是。因此為了自保，體我必定要刪除消滅明智評估。體我失衡之主要原因是它無能力分辨源自於上帝的召喚和肉體的衝動，這種混亂的思想體系必定是瘋狂的。然而，這種精神錯亂的狀態，正是體我的實質，它只能以自己是否受到威脅作評斷標準。

體我对上帝有恐懼感，這是有邏輯性且情有可原的，體我会畏懼那可消滅自己的威脅。但會畏懼那體我所認同的身體，則是毫無道理的。身體是體我自選的家。這是它唯一確認能感知安全之處，因為身體的脆弱是體我的最好理論基礎，身體的非永恆性證明了你不可能是上帝的部分。這是體我熱切相信的。但也因體我接受以這脆弱的身體做它的家園，因此痛恨身體。體我告訴心智它真的是身體的一部分，且身體是它的保護者，但又不斷的告訴心智，身體無法保護它。這使心智頓時傻住了。所以，心智問，「我從那裡能求得保護？」體我回答，「找我！」不是無原因的，心智提醒體我，它一向堅持與身體之認同，向體我求保護等於向肉體求保護，是沒有意義的。體我无法回答這個問題，因為它不可能有答案，所以沒真正的回答。但是體我有個典型的解決方法，就是從心智中把這問題刪除壓抑於無意識層中。一旦問題成為無意識，它的確能、且已經導致了你的不安。

在這個世界上，價值有階級之分，並不是一切你想要學的都有持久的價值。事實上，許多你選擇要學的，正因為是它們無能保持價值。上帝知曉你的價值，不會讓這情況發生，因此它不能發生。你的價值是在上帝心智中，而非只存於你自己。接受上帝所創建的真我是在否定自誇高傲，因此不可能會自吹自擂。相信你是微不足道才是種傲慢，因為這意味你相信自己的評價比上帝對你的評估正確。你未曾建立你的價值，所以不需要為其辯護。問聖靈你的價值是甚么，他會告訴你的。體我相信不對任何永恆的事物作承諾是對它有利的，因為永恆必定來自於上帝。

體我試圖發展的功能之一是永恆，但卻一貫性的失敗。也許會讓你感到驚訝的是，如果體我真有意願去做，它也是能夠得到永恆的結果，因為它也是心智的產物，故也被賦予所有心智的力量。但這是種決定而非能力，此正是體我無法忍受的。因為，能力是由抉擇而自然的發展，但選擇必會涉及正確感知。這真感知正是體我怕被真評判所必須避免的。這種矛盾的結果雖是怪異的，但沒有

比矛盾本身更怪异。體我在此有一貫的反應，因為精神病症狀总是一种已经涉入体我的表現。这并非可靠性，而是真理性问题。如同它以任何方式来處理所有有涉及真实性的問題，用其他膚淺、分支附帶的問題來取得你的妥協，體我典型的办法是「忙碌」的做不重要的事，正是為了要掩藏而不去面對真正的問題。执着於概念上的問題，尤其是用那些無法解答的問題，是另一种體我喜好用来阻礙真要學習進步的意願。畫方程式和將圓周率帶到無極限，都是这种好例子。體我最近所「发明」的一种特別值得注意的、且对心智最有吸引力的诡计，就是要暂时停止身體的機能运作，以保持维系肉體的稍长久的存在，這是企图造成體我所能容许的有限性之永恒。你们心理學家会很容易瞭解，體我有能力製造和接受一些非常畸形扭曲而非真理的联想。認為混淆與侵袭会产生相同的行為结果，就是很好的例子。心理學家有可能接受且合理化那些明顯是毫無意義的，但歸咎於病患者。你們自己的體我阻挡住你們的心智應該問的重要問題。當你們願意限制對病患心智質疑時，你們才能真的瞭解病患和病情，因為你們自己也接受這些限制。這使你們無法治癒自己和病患者。

你對我還尚未能完全信任，但當你越能常轉向我(而非體我)尋求引導時，你對我的信任會逐漸增加。此結果會更说服你，向我要求引導是你唯一能做的明智抉擇。没有人于經歷过一种選擇帶來安寧和喜悅，而另一种選擇帶來痛苦和災禍時，會需要有所抉擇。這證明了有另外其他的方法是體我無法接受的。以痛苦为奖励不是最有效的，因痛苦本身是體我的幻覺，而只能有暫時的效力。上帝的獎賞可在瞬間被認出是永恆的。因為你的真我有此認知而建立了真我和體我不可能是相同的。你也許相信你已經接受了，但你並沒真確信真我与体我之不同。你执着于要擺脫體我的事實，证明了這一點。你无能力用压抑、控制、或懲罰的方法，來脫離體我的控制。體我和真我互不認識。心智分裂之後，体我抑制所有来自于灵魂真我的冲動，因此你相信你是与真我隔離的。你制造的體我继续使你相信这一点，但这仍然有需要你有意願如此，才能持續它的分离。目前，我对你信任比你对我信任的多，但这不會永遠如此。你的使命非常簡單。你被賦予此生命來證明你不是體我。我再次强调，我不会選错上帝的管道，圣灵分享我對你們的信任，且总是贊同我对同一性的決定，因為我的意願永遠與祂的一致。

應該解说清楚的是，雖任何體我特殊幻影的內容不重要而且常變化，這些幻影卻相當特別；雖然心智自然本质是抽象的，在它分裂之后，就自動變成特定化。但因只是部分心智的分歧，也只有部分变成特定化。特定化的部分就是相信體我的那部分，因為體我所依据的是特定性的。就是這一部分，相信你的存在是隔離性。體我所感知的都是分離的，与生存本质無關。因此體我除非只為了利用溝通來建立其隔離性，都是在反对沟通联系。体我的溝通系統是根據它自己的思想体系，它的溝通是受它自我保護所需而左右之，而當它經歷威脅時，它則會中斷溝通。這些威脅總會因各個體我感知不同，以它們特定的評斷，都是特殊的。例如，雖然所有被感知的要求都可能被體我歸類(或判斷)為强迫性的溝通，且必須中斷之，然而，此种反应都必是針對特定人而中斷溝通。對於所有它感知為刺激性的，體我以同樣的特定方式来反應；相反的，真我总是以同樣方式回應一切他知道是为真理，而對非真理则无所反應。真我不企圖建立甚么是真理，他知晓上帝所创建的一切都是真理。真我與創建者一直保持直接的溝通，且与创建各方面有完整的溝通。

体我玩弄你的心智

体我的自卫本能源于体我所否定的心智，这就是体我攻击那能保存它的心智而必定导致它的极端焦虑。这也就是为什么体我从来不知道自己在做甚么。体我的唯一存在来源，是完全依赖于一种对它敌意的环境。知道这源泉的力量使它有畏惧感，体我强迫去贬损这心智力量，但又无可否认的会威胁到它自己的生存。仍旧是疯癲的，但还用逻辑以完全疯癲的方式试图解决这丧心病狂的困境：体我感知到真我的存在，然后它将其威胁感投射给你，避免使它的存在感受到威胁。如果你同意它，这保证你不知晓真我已安然无恙，而这就在确保了体我的延续。

體我是易變無可預測的，总是会搶先開口。因為體我不認為是你的一部分，它相信你可能會隨時撤回對它的支持，這主要的感知是它思想體系的基础。它提出了第一個它永遠無法回答的問題，「你是什麼？」此為疑惑的開始。自此后，它提出了無數的問題但未曾回答過任何問題。因為你是有答案的，因此體我會怕你，體我最好的發明是把問題遮掩住使你以為沒有問題的存在。除非你能完全理解體我是一無所知的基本事實，你無法真正瞭解這矛盾感。聖靈从不發問，但祂總是會有答案。每個人以各種方式，都有要求過祂幫助的經驗，也都以各個方式得到了答復。因為聖靈答覆的是真理，祂的解答可適用於任何時刻，這意指每個人現在都已經得到解答了。

心智總是在複製自己。由畏懼感出生，體我也複製畏懼感。這是它的忠貞，此忠貞也使它反叛你因為你就是愛。上帝以愛創造你使你成為他的部分，但你並無用愛製造體我，所以它不愛你。天堂國境是充滿了愛，無愛者則不可能存在天堂內，你開始相信你是無愛者，這造成相信你是處在上帝心智外的那心智部分。體我必須否定你是愛。因為愛給你了一切，它也必須否定所有愛賦予你的力量。那擁有一切者，不可能想要體我。如果製造體我的心智認識自己的真本質，也不會想要體我。體我唯一所能面臨的就是被拒絕。如果那製造體我的心智，認出子群的任何一部分，那心智就會知道上帝之子的完整性。

你只能將子群認成一位，這是掌管一切思維之創作律法。你可能感知子群是零星分散的，只因你看到那不屬於完整性的特質。這就是為什麼攻擊不可能只是局部性的，而必須完全舍棄之。如果不完全舍棄攻擊，就等於沒放棄攻擊。恐懼與愛是相對的。體我產生畏懼感，聖靈激發愛的創造，但畏懼與愛都將回到想出它們的心智中，而會影響思想者的完全感知。這包括他對上帝、和祂的創作、以及對自己的感知。如果你以畏懼出發，你不能賞識感激一切；如果你以愛為起源，你將賞識感激所有的一切。

體我反對所有讚賞、感激、正確感知與知識。體我感知它受到完整性的威脅，因為它感受到心智所作之承諾是完整性的。它強迫自己與本質為心智的你隔離，而情願依附在心智以外之物。但心智外卻無他物。雖體我不了解心智無能製造幻影，但它認為若製造些幻影，心智會相信幻影是真實的，因為幻影就是由相信製造出來的。不能否認的，當你相信自己製造出的種種，你會肯定它們的存在。當你相信上帝不知曉你時，你的思維則似乎與祂的相反抵觸，而看來好像在攻擊上帝。我們一再強調，體我相信它能攻擊上帝，且試圖說服你，是你在攻擊他。如果心智無攻擊能力，體我繼續以它完全合乎邏輯的方式證明你不可能是心智。因漠視你的真我本質，體我可隨心所欲，但仍意識到自己的脆弱，所以想拉攏那非真我的部分來對它效忠。因此，體我要你的心智參與它自己的幻想系統，否則你了解之光會使它的幻象消失。體我不要有真理的任何部分，因為真理會顯示體我是黑暗虛假的。如果真理是完整的，非真理則無有存在的可能。對任何一方的專注必定是完整的，因為你的心智不可能在容納真我和體我之共存而不造成分裂。如果它們無能和平共存，而你想要安寧，你就必須完全且隨時放棄衝突。

對聖靈而言，投射是延伸增添之方法，體我則將投射變相成剝奪削減之方法。因此，依你如何選擇，而各會造成豐盛或匱乏。這是你的抉擇，然而你無從選擇是否要用投射；各個心智都必得投射，因為這是它如何生存之方式，而所有心智皆是生命。你必須先能完全瞭解體我所使用的投射，否則無法解開投射與憎恨間之不可避免的聯繫。體我總是在企圖保持衝突狀態。但它不要讓你因太無法容忍而會堅持要放棄衝突。它技巧的設計掩飾，用心智的力量來損毀心智的真目的，使得體我所要維持的衝突性反而好像在維繫和平。「和平戰鬥者」之詞就是個典型的例子。體我唯恐你要求自由而會放棄它，因此扭曲的解釋上帝律法，由你心智中投射衝突於其他心智中，然後說服你相信你已將衝突丟棄給他人了，這會使你完全無矛盾衝突感。這其中含有下列三點非明顯的謬論：

(一) 嚴格來說，你無能投射衝突，因為你完全無能力分享衝突。企圖保留部分而擺脫其他部分，是沒有真正的意義。記住，一個自相矛盾的老師，不可能為好的教師或學生。他的學習態度是混亂的，因此會嚴重的限制其所要轉達的教義價值。(二) 另一謬論概念是你能丟棄至他人你自己不要保留的。給予他人正是如何能保存那所給他人的方法。相信將你不要的衝突往外丟，能完全從你心智內排除掉，是完全扭曲了延伸擴張的力量。所以那些投射出自己衝突矛盾者，非常警戒自己的安危。他們怕其所投射出去的會返彈回來傷害到自己。他們雖相信已經把污點從自己的心智抹消除淨，但也相信那所丟出去到他人心智的正在蹣跚躑躅的爬回家來。這是因為他們所投射出去並未離開他們的心智中，這也就是為什麼他們被迫涉及於強迫性的行為動作，只為了不要認出這事實。古代之煉金者不允許問自己的是：「為什麼要去做？」因為一旦問了，會立刻顯示他無能力將任何鋼煉成金，其努力是毫無意義的。體我怪異的企圖將永恆概念聯繫於不重要的事，因而允許與永恆概念妥協，以不危害自己的情況下以滿足心智。如此使得許多好心智者能努力繼續不停的似如煉金者盲從的動作，但非去思考其行動之目的。(三) 你不可能繼續維持對別人錯誤幻想而對自己也有同樣錯誤概念。這是無可避免的，因為心智事實上不可能被分裂。分裂是撥成碎片，而心智無打擊能力。相信心智能打擊，總是體我製造的謬論，也是它使用投射的整個理論基礎。然而，體我是一種相信，它的存在完全依賴着你的心智去選擇如此相信。因此體我已是混淆了自己的認同，這是體我以扭曲心智來錯誤的應用上帝律法的變態結果。

體我使你分散注意力似乎已經妨礙到了你的學習進展，但除非你給它力量，體我沒有力量來干擾你的學習。體我的聲音是一種幻覺。你不可能期待體我承認它不是真的。幻覺是在不正確的感知真理。我並沒有要求你獨自去排除幻覺，只要求你去評估它們對你所造成的後果。如果你因這些幻覺而失去安寧，則會要將它們從你心智內除去。對體我有任何反應，就是一種挑戰，而戰鬥必會剝奪你的安寧。然而，在這場戰爭中並沒有對手。那些你感知為對手者，是因你先攻擊了他們，而放棄了你部分的安寧。你怎麼還能繼續擁有那已被放棄的呢？當你放棄安寧，你並沒有放棄它們，你只將自己隔離在安寧之外而已。

體我藉由身體隔離彼此；聖靈透過身體觸及他人。你對弟兄的感知，與聖靈不同，因為你不把他們和你的身體解釋為只是結合心智的工具。這種解釋將會完全改變你對身體的價值觀。它本身毫無價值。如果你用身體攻擊，它你有傷害力。但如果你使用它，只為了觸及那些相信他們是身體者之心智，以及利用身體為媒介教導他們事實上他們並非為肉體，你將開始瞭解你們心智的力量。如果你能如此使用身體，而且只為了這個目的，你就不會用身體來攻擊。在達成同一性的過程中，身體是為溝通的完美訓練工具，在達到完全共融之前，仍具有其價值的。這是上帝將你所限制的，變成無限制的方式。為祂發言的聖靈，對身體的看法與你不同，因為祂知道任何事物的唯一真實，是如何將所賜予的功能來服務奉獻上帝。溝通結止分離；攻擊助長隔離。身體是美或是醜、是野蠻或是神聖、是有用或是有害，完全在於它如何被使用。從別人的身體上，你將瞭解你如何的在使用自己的身體。

你尚未理解聖靈對你的感覺是多麼的崇高。聖靈不會被你的所作所為蒙蔽，因為祂從未忘記你的真我身分。當你回應聖靈時，只會增加體我的衝突不安。如果你願意自視為無愛心者，你則不意願喜悅而是在譴責自己。你怎可能期待體我會幫助你逃避它所製造的？當你身處於一個瘋狂的思維體系中時，你無法評估這個體系本身。此體系的範圍防礙了評估的可能性。你只能超越這範圍，從一個神智清晰點回頭來看，才能看出其顯着之不同。只有經由這樣的對照比較，瘋癲無理智的才可能被判斷評估為瘋癲性。

除非你能正視它們，沒有人能逃脫幻覺，因為不敢正視只是種保護幻覺的方式。你無須對幻影畏怯退縮，因為它們不可能造成你的危險。你已確定不要體我，因此我們可以做準備來看清楚體我的思想系統，讓我們聯合心智共同持着可以消除它的一盞明燈。讓我們很平靜的來檢視體我，因為

我們只是很真誠的要探尋真理。我們現在要花些時間探討體我的「活動」，因為你已把它當成真實的，所以我們必須先要瞭解這點，才能超越它。我們安祥的一起來化解這個錯誤，然後再超越它，以達至真理。治癒只不過是除掉所有對真理的阻礙。除了直接正視幻影而不去保護它們之外，你還有什麼方法可以消除幻影呢？畏懼去面對是畏懼的來源，你現在已的確學到畏懼不是真實的。我們都已能接受只要能否定幻影的真實性，會自動化解幻影的影響力之事實。顯然的，下一步則是要瞭解：沒影響力者則未曾存在。律法不可能單獨運作而不受外界影響，未曾發生者則必只能產生空無。如果真實能由其所延伸擴展而認識，那所延伸至空無者則是非為真實性的。清晰明確依定義會化解混淆，由光亮來視黑暗，必定會消除黑暗。

在這課程中讓我們先瞭解，「活動」隱意動作的力量，而隔離的謬論是基於相信體我有動作力量。因為你相信這一點使體我變得很恐怖。但真理是很簡單：所有力量皆屬於上帝，不屬於他的，則毫無力量。當我們看着體我時，我們是在妄想。我們肯定的看一個幻想體系，因為它源自於非真實的，故無能產生影響力。只要你認知清楚體我的目標是無理性，任何為它所盡的力量都是白費力氣，沒有必要的恐懼感則會更明顯了。

體我的目的很清楚的是為了它的自主獨立生存。所以，其目的是在隔離、自足、獨立、而不受其他力量控制。這就是為什麼體我是隔離的標誌。每一個概念皆有其目的，而其目的始終是它的本質自然延伸的結果。一切源於體我的，也是它的中心理念延伸的必然結果；而解除此結果之方法，僅需認清它們的來源與真我不一致，因此是種非自然的怪異物。

違背上帝的旨意是種體我的假希望，並不是真意願。祂的旨意是同一性的，因為祂意願的延伸不可能與祂的旨意不同。因此，你所經驗的衝突，是在選擇要有上帝與你分享之意願或體我的空想願望。這能算是種真衝突嗎？你整個創作功能，基於你對上帝完全的仰賴，因為祂與你分享祂的功能。因祂願意分享，祂變得如同你得依靠祂一般，也得依靠你。不要把體我的傲慢自大特質加諸於上帝，上帝不願意離開你而獨立。知識會因為相信體我的獨立而喪失，而你的自由是源於有此知識。體我總是為保持隔離而攻擊。它相信自己有力量如此做，因為它除了獨力目標外沒有其他目的。體我完全在混淆事實，但卻不曾失去它的目標。它非常清楚它的目的。你所以有困惑，是因為你不知道你的目標。你必須學會承認，體我最不希望你瞭解你會怕它。因為，如果體我引發你的恐懼感，它會減低削弱你的力量。然而，它卻自稱能給你力量以交換你對它的效忠。若你瞭解，在相信且效忠體我時，你就是在貶低自己和剝奪自己的力量，體我則如何能夠繼續存在？

體我能夠而且會讓你自認是位高傲、無信仰、輕浮心、疏遠性、情感膚淺、麻木不仁、超然、甚至絕望，但並非真畏懼的人。體我一致努力的在減低但非解除你的恐懼感，其手段的確非常有技巧的。沒有恐懼感的支撐為後盾，體我怎麼能教你分離呢？如你瞭解這是體我的把戲，你還會要繼續聽它的嗎？你必須認知，無論它以任何形式顯示的恐懼感，都能使你與上帝分離。這認知能徹底粉碎體我權威幻夢的根基，這是对體我的基本的威脅。雖然你可能默認獨立的概念，但如你認知其代價是產生畏懼感，你就不會接受體我的假獨立。如果你忽視愛，就是在忽視自己。因為你已經否定了真我，故必會畏懼非真理。如相信你成功的打敗了真理，你就是相信攻擊是有力的。簡單的說，你反而變得會畏懼自己。

如果體我自立目標能達成，上帝的目的就可被擊敗，然而這是不可能的。只要能瞭解畏懼是甚麼，你才能學會分辨可能和不可能、真理和幻想之別。根據體我，你不可能完成上帝的目的，但能達成它的目標。依據聖靈，唯有上帝的目的已經是圓滿達至的。上帝依靠你，就像你依靠祂一樣，因為祂王國的主權涵括你的自立掌管，因此少了你，祂的國境就不完整。你只能從上帝認同中建立你的自立，並履行你存於真理的職責。體我相信，實現它的目標是快活的。但是你要知道，上帝的

功能也就是你的功能，履行此功能之外，你不可能找不到喜悦。只要你能認知，你所努力追求的體我目標帶給你畏懼不安，你则会很困難的繼續主張畏懼就是快乐。

體我要你相信去继续保持一些畏懼不安感，它让你错认为是种小心谨慎。然而，上帝之子并非瘋癲，應不能去相信它。只要让你認知真我的身分，你就不會接受體我。因為只有瘋子會選擇畏懼來取代愛，也只有瘋子才會相信愛能由攻擊而取得之。理智者知曉只有攻擊会产生畏懼感，而上帝之愛会完全保護使他們免除不安和畏懼感。

絕不要忘了，體我所相信的力量、理解、和真理皆基於隔離。體我必須以攻擊來建立其信念；它痴迷於分離即是拯救的信念，體我攻擊它所能感知的一切，將其打碎成微小互不相干的部分，使彼此間變成毫無任何關係，且各自成為毫無意義之部分。體我总是以混亂來替代真理，如果分離是拯救，那麼和諧就是種威脅。體我與聖靈對感知律法的解釋必是完全相反的。體我專注於錯誤，而忽視真理。體我將各種錯誤感知都變成真理，並以其典型的環繞式推理出結論：因有錯誤的存在，一致性的真理必定是無意義的；如果一致性的真理是無意義的，非一致性必定是真理。體我堅持要繼續維持所感知的錯誤，且保護那被它造成真實的感知，它繼續它下一步思想體系結論則自然為：錯誤是真理，而真理是錯誤。

體我不曾企圖瞭解這顯然是無法理解的理論。但體我却企圖努力不斷的去證實這理論。體我只用分析，而聖靈則只接受。因為分析是在離間，而由接受才能對完整性有認識。企圖瞭解完整性而將整體拆散打碎，顯然是體我對一切矛盾典型的處理辦法。以分析來襲擊真理意義，體我的確成功的忽視了那真理意義，只留下且聯合與自己有利的一系列破碎感知。因此，這成為它所感知的宇宙，而這宇宙也成為它自我展現的事實。

別低估體我對那些願意聽它者的吸引力。體我會特意選擇它的證人，它的證人們都是一致的。對瘋子而言，瘋顛證人的見證是強而有力的。然而無意義的理論，並沒能證明什麼，那相信者必定是受騙了。不在乎真理的體我怎可能真正教他人呢？體我的證人的確見證它的否定，但無能見證它否定了是什麼。體我与上帝正面相對但看不到上帝，因為它已否定了祂之子群。你願意記得父親嗎？接受祂之子，你就會記起祂。沒有任何能證明祂之子是無價值的，因為，謊言無能證明真理。由體我之眼去看祂之子群，只證實上帝之子群的不存在，然而，子群之所在處，必為其父之所在處。接受上帝，就會接受祂展現的真理。上帝的證人們於祂的光芒中，見證他的創建。他們的沉靜是已見證上帝之子的信號標示；在基督面前，他們無需證明什麼，因為基督已告訴他們有關祂自己和祂父親。他們是沈靜的因為他們在聽著基督的訊息，他們所傳述的也就是祂的話語。

體我之特殊關係

你所遇見的每位弟兄，皆是在為基督或體我做證，這完全取決於你對他們如何感知；你所遇見的每個人都會在說服你自己想要的感知和你自己所選擇要知曉的天國。你所感知的一切，都是在證明你相信是真實的思想體系。如果你意願自由，每一位弟兄都有力量釋放你。你無法接受他的偽證，除非你先對他做了偽證。如果他不以基督所教導對待你，是你先沒有以基督所教導的對待他。你只是聽見你自己的話語，如基督藉由你說話，你會聽到祂的訊息。

在特殊關係中不可能無憤恨的存在，因為體我相信憤恨是它的目的，如此才使它得以交朋友。體我真的相信它所製造的罪惡感能使它獲取而且保存它所要的，對它而言，這是最有吸引力的。這微弱的吸引力，本應是無法繼續維持下去的，但因為沒有人真的認識這是由罪惡感產生的吸引力，反而以為體我的吸引力是以愛為基礎。體我企圖增加罪惡感使你無法認清此罪惡感對你的影響力，因而能保持罪惡感的存在。體我的基本定律是：你如何錯待他人，你則可免于被錯待。體我希望每個人都是沒有好日子過，而其能生存則是仰賴著你相信你自己是個例外，只有你是不凡的，你總會有好日子過。它教你，它能使你將責難與憤恨往外投射，以保護你自己的清高。因此它開使由評判

及憎恨塑造成一连串的特殊关系，全部致力于这种疯狂的思维：若你越能投射更多憎恨于你之外，你就越能安心平静。这憎恨之锁链将上帝子群们绑在罪恶感的柱子；这也是圣灵要从子群们心智中解开弃除的同一条锁链。

每个体我所制造的关系必是基于一种自我牺牲的概念。此「牺牲」被错认为净化程序，事实上它是憎恨痛苦的根源。因为它宁可直接打击以避免迟延取获它真想要的。不是特别明显的，制造罪恶感就是在直接攻击。在这疯癫的特殊关系中，你们不想要的似乎比你们想要获取的还强有吸引力，因而造成彼此憎恨。实际上这只是显示你们爱上了牺牲。你们各自要求个人做牺牲，然后要求对方接受罪恶感与牺牲。体我相信，原谅他人等于失去了自己，如此使宽恕变得不可能。对它而言，只有无宽恕的继续攻击才能确保由罪恶感维持的特殊关系。只要肉体还继续存在着来接受作成牺牲品，体我就安心了。体我只会认定身体在一起才算是在一起。体我仅要求肉体的亲近，而不计较个人各自想入非非，因为个人所想的并不重要。对体我而言，心智是各人的隐私部分，只有肉体才可与他人分享。除了在用身体隔离或接近他人外，基本上体我不在乎思维的存在。这即是体我用来评价是「好」和是「坏」：那能使他人有罪恶感的都是「好」的；而让他人解消罪恶感的都是「坏」的。

受苦和牺牲是体我「祝福」所有特殊关系结合的礼物，而那些于它圣坛前结合者接受了痛苦和牺牲为其联合的代价。特殊伙伴所憎恨的结合是基于对孤独感的畏惧，但却奉献于持续此孤立，由增加他人罪恶感来寻求解脱。他们相信如此才能减少自己的罪恶感。那种于体我圣坛前由特殊伙伴所产生的激怒远超过你所知晓的，因体我真的不要让你了解这严重性。每当你愤怒生气时，则是在肯定你已建立了体我「祝福」的特殊关系了，因为愤恨即是那「祝福」。愤恨可以由多种方式显示，那些学到「爱非能产生罪恶感」者不会长久被愤怒欺骗。憎恨愤怒顶多是在企图使某人有罪恶感，这正是体我接受为特殊关系的基础。体我只需要罪恶感，只要你认同体我，罪恶感就对你会有吸引力。

同情心并非与别人联合一起来受苦，这是总是体我在「分享」痛苦的特殊关系中对同情心的错误解释。然而你有同情心的能力，若能允许圣灵以他的方式使用，对他是非常有用处的。他不了解痛苦且会教你痛苦是无能理解的。體我之使用同情心是具破壞性的，最明顯的證據就是它只應用於某特定類型的問題和特定的人。在這關係中，它所看到的只是自己与类似它者聚集而增援自己。不要誤解体我的計謀，體我的同情總是在減弱；而減弱就是在攻擊。

除非你知晓，你无法否定，这只不过是一种抉择。你所以会畏惧是因为你忘记你的真我，而以幻觉感知取代了真知识，放弃否认真理所带来的不仅会免除恐惧感，这抉择会带来喜悦、安宁、和创建的荣耀。只有交给圣灵回复记忆之意愿，因为他为你保留着上帝和你的真知识，且等待着你的接受。放弃一切那会妨碍你的记忆，因为上帝在你记忆中。当你愿意记起他并再次记得自己的真我时，圣灵会告诉你，你是上帝的一部分。每当你攻击时，你就是在否定真我。你在特别的教自己，你不是真我。你对真我的否认，阻饶了你去接受上帝的礼物，且已经接受了其他替代品。如果你了解误用防卫总是造成打击真理，而真理是上帝，你就会明白，为什么你有畏惧感。如果你进一步认识你是上帝的一部分，你也就会明白为什么你总是先在打击自己。所有的攻击，都是对自我攻击。这来自你不愿意接受真我的抉择，因此攻击自己的身份。攻击使你丧失了真身份，而当你攻击时，你一定忘记了真我。如果你的真理就是上帝的真理，当你攻击时，表示你已不记得他。这并不是因为他不存在，而是因为你主动的无意愿去记得他。如果你能了解这会彻底地破坏你心智安宁，你就不会作出如此疯狂的抉择。你这么做，只因为你仍然相信攻击能让你得到那些你想要的。依此推论，你并非想要心智安宁，但你没有思考你所要的到底是什么。如果你愿意去正视，你会发现你已选择对抗自己的真我，这使你警觉到你也是在对抗上帝和他的天国。这警觉使你畏惧去记得他。

爱不可能受苦，因为它无能力攻击。因此，伴随着爱的记忆是无懈可击。因为你是上帝的一部分，而他是一切的力量。冷静的审察体我思想体系的逻辑结论，判断它所提供的是否你真正想要的，你有意愿攻击你弟兄的神圣性，因此反而没看见自己的神圣性。当我说，「我给你我的宁静」时，我是真有此意。宁静来自于上帝，经由我而达至你。宁静是为你而有的，但你尚未作此要求。当一

位弟兄生病时，是因为他没有要宁静，因此他不知道他已经有此安宁。接受宁静是在否定幻想，而疾病是种幻想。然而，上帝之子只需完全否定幻想，则都有力量否定在天国任何角落的幻想。

你愿意聆听的鬼怪神明，因为你制造它们，你能够听见它们。但它们不是上帝的旨意，因此不是永恒的，当你指出你仅愿意接受永恒的那瞬间，它就变得无踪影了。在上帝面前接受其它的神明，就是在你自己面前安置其它偶像。你不了解你是多么的听从你的偶像，而且是多么的小心的保护着它们。但是它们能存在，只是因为你尊重荣耀它们。

如果上帝仅有一位圣子，也就只有一位上帝。你与他分享真理，因为真理是不可分割的。把尊重荣耀安置于适当之处，安祥则会是你的。安祥是你从真正父亲的继承。你没制造你的父亲，而你制造的父亲也未曾制造你。庄严荣耀不归属于幻想，你去荣耀幻想，就是在荣耀空无。

接受了你与上帝和其子群的一体性，你就已决定不相信你是孤独的，因此消除了分离的概念。这是在肯定你的真我身份，而确认整个天国的是你的一部分。这种认同是超越怀疑和信念的。你的完整性不受任何限制，因为它的本质是无极限的。只有你能限制你自己的创作力，但上帝没意愿你剥夺自己的创作，就像他不愿意剥夺他自己所创作的子群一样。

体我是甚么？它是在那似乎有形式中的空无。但在有形式的世界中，我们无法否定体我似乎有非常真实的存在。然而，只有当上帝子群错误的选择了一种无存在性的认同时，上帝所创造之子群才可能要逗留于形式内或在这仅是种形式的世界。