

(1章)

此書是以愛心寫的，充滿發現真理的祝福。也就是說，此書充滿了新發現的機會。讓我們開啟此書之力量，一同探尋我們的真理。

我們每人都從各自的出發點為各自學習之起點，開始逐漸知曉真理。不論似乎從何處開始，都不必羞愧自己的起點。

路加書以一般人在他們生命中的不同起點，開始他們的故事。此書作者評價他們為好人，可是那評價是無關緊要的。因為如果他們的好使他們值得受聖靈關照，那麼其他被評價為不好者，則會不值得受聖靈的幫助。這是不可能發生的。每一個人都是有價值的，而且每一個人都已經接受了聖靈。在人群中沒有任何差異存在。所有人都是被愛護為珍貴的；所有人都被照顧；所有人都接受引導；所有人都被召喚回到主那裡。他們被召喚的形式和他們各自道路，可能看起來似乎不同，可是他們的目的完全相同。

凡在閱讀此書者都是被祝福者。你無法想像及衡量你是如何被摯愛的。你是那位被探尋的寶藏；你是那位成全上帝且使祂完整者。聖靈在你內心誕生。祂的天堂王國也是在你的意識中，因其天堂王國也就是你的天堂。親愛的，你就是那一位。我們將一起學習這課程。阿門。

傾聽、學習且遵循祂的引導去做，是能發掘你已經擁有祝福的關鍵鑰匙。這是有關約翰出生故事的象徵。約翰的母親伊利莎白聽到聖靈的思維。當到她必須要遵循去做時，她記得了那思維，而再次選擇依照聖靈思維去實踐。

在故事中，其他人不理解年老的伊莉莎白決定遵循引導去懷孕生子。他們勸她要做相反的決定。這也將會發生於你身上。但是你要了解，所以會掙扎，皆是來自於抗拒不聽引導之誘惑。

在你心中存有與上帝倒反作對的思念。你認不出此思念是以缺愛為基礎。所以，它看起來似乎是無邪的。

這思念導致你錯誤相信自己是分離之個體，因此，你相信和他們不同；也因這相信，你能有個體我，且有個與你分開的其他宇宙物體。你接受這種相信為事實，從來不質疑它，所以從來不會想到那是應該被丟棄的一種錯誤相信。

這個錯誤相信是你心智內的聲音，你稱那聲音為「思想」。因為你不質疑你所相信的，也從不質疑你所主張為自己的思想是否正確。但若能仔細地審視檢查，你將看到它們都不是種愛的思維。你會發現那些思維是根基於你以為自己是有隱私思想的分離個體。此種思維本質有瑕疵。此思維懷疑你的價值，實際上，是在完全否定你有價值。

那否定你價值的思維，也在否認聖靈的聲音。這是為什麼你將受極大的誘惑去選擇不聽你的引導。知道這誘惑的來源，將會對你有幫助。因為你不了解誘惑的來源，使你很容易地被騙去聽信你自己是無價值的思維。

在故事中撒迦利亞(施洗約翰之父)代表對信心的應答，信念是在寧靜地選擇你是有真價值。如此，你超越無價值的噪音，而選擇聖靈有價值之聲音。撒迦利亞聽從他妻子的聲音，而聽不見他的朋友的反對噪音。你也可以一致性的作如此選擇，因為你是有價值的，而且值得去選擇聽從聖靈之聲。

(2章)

耶穌的誕生代表意願的初生，雖是謙卑的開始，可是保證將會有天堂的榮耀。馬利亞思索著她心中的保證。那並非屬於體我的擔憂思維，而是所存在內心中的聖靈。這也是我要求你的：

意願已誕生於你心智中。因為此意願是基督-救世主，保證能獲有天堂的一切榮耀。不必擔心此意願將如何成長來達至所保證的榮耀。只要靜止休息，感激的想著那光顯榮耀的保證。由你的愛心和感激來栽培這位意願幼嬰，其成長則是不可避免的，所以不需要擔心。愛存在你心中，而且快樂也在那兒。

為耶穌起名的教堂儀式故事，是在象徵已經被聖靈祝福的意願。這微弱的意願，新生且雖尚無任何成就，已經被聖靈以永恆的感激，接受成送祂的完美之禮。

同樣的，你的意願不論是多卑微或對你似乎沒有任何意義，這是聖靈等待許久的意願，也正是這意願在被聖靈讚頌著。

藉由這微小意願，聖靈的恩寵能暴露欺騙的思維，使得詐騙思想被了解為虛假，而真思維被知曉為真理。天堂的所有天使也因你而喜慶歡呼。

在意願的成長過程中，你心中必會有衝突。你有時似乎失去了目標，忘記該真注意的，而分心開始注意人世的種種。但絕對不必害怕。意願既已誕生，不可能會失去。存在你心中聖壇的意願，是永遠安全且有清晰的理解，會為你鋪路作準備。

每當你忘記那意願但又記得時，把這意願放回你心智中。你將發現意願仍在你心中，受到父親摯愛的保護，而鞏固成長茁壯。

慶幸，你不可能丟掉和失去意願。

慶幸，你不可能犯錯而導致你失去意願。它一直在內心，充滿愛的耐心等待你將它回歸於心中聖壇。

當你忘記時候，就再回頭。然後，我們將繼續一同走在學習之途。無任何丟失或被奪取的可能。

(3章)

你的意願在內心呼喚著你。這個意願在每人的心中，耐心歇息著，等候有一天會被叫起來歌唱。祂唱著呼喚之曲，邀請能聽進去的心智調整其頻率，而跟隨著祂的旋律有嶄新的一日和道路。

施洗約翰就是象徵來自內心的呼喚。那意願雖尚未完全長成為基督，但在分裂心智中，是召喚我們回歸至同一心智(即是基督)的聖靈聲音。基督完全不受幻覺的束縛，且沒有分心的干擾。祂是全心一致的專注上帝旨意的意願。

什麼會干擾心智中的獨一無二的上帝旨意？

干擾方式能以許多型態顯示。它們可能似乎是正面或負面的；它們可能是你喜歡的享受或是你面臨的困難。但如果它們將你的思維與獨一無二的上帝思維隔離，它們就是心智中的干擾。

但是不必因為你的分心而有罪惡感，因為分心在上帝旨意中不會造成任何失落。上帝旨意是真理，將永遠維持真理。分心只是在攪亂你對真理的認知，使你只要專心於干擾，而不專注於真理。

然而來自內心的覺醒意願，呼喚你去拒絕干擾。那意願在召喚你忽略干擾而轉回完全有真理意識。如此呼喚，所有的干擾皆以真理為目的而被利用。萬事都可被你的意願利用，繼續更加強喚醒內心意願之覺醒。此過程會一直持續到你完全無受任何干擾，且完全在上帝獨一無二旨意中清醒。

「來自沙漠中有召喚之聲，為主準備道路，為祂拉直路徑。所有溪谷將被填滿，所有山丘將被鏟平，所有崎嶇之道也會被拉直，而使高低起伏之路變得平穩。所有人類將終於知曉且瞭解上帝之救靈。」

(新國際版 NIT 路加 3:4-6)

對你最有幫助的就是不要看自己是很特殊的。體我要看自己是不凡的。獨特不凡就是要分開變得不同，也就是在順服體我的慾念，且要繼續看自己與上帝是分離的個體。這是沒幫助的。

不要看耶穌之受洗與你和其他人的洗禮有所不同。耶穌與其他人都是在同一溪流，被同一位施洗者以相同的方式來接受洗禮。他以上帝之子的身分來受洗。這就是聖經所提到：

「你是我摯愛之子，是其所極喜歡的。」

上述之語所指的就是你。閱讀這些字句，傾聽這些字句，如耶穌般把它們放在你心中，接受其為真理。因為你和他是相同的上帝之子，他即是你，你即是他。你們間沒有任何差異。

(4 章)

在你心智中存有一個混淆的思念，它告訴你，你是那位非真正的你。這思念很狡詐奸猾，而且你已聽信這謊言聲音許久了。因此你很困惑矛盾，甚至對自己的認同已混淆不清。我們要解開這個迷糊。你心中仍存有那不受困惑的清晰聲音，那就是你要開始傾聽且相信的聲音。雖那仍是很微弱幾乎聽不見的聲音，但你能感覺到祂的存在。

我們要跟隨著此聲音進入人世沙漠，揭發錯誤虛假的聲音，使真聲音能被知曉為真理。我們終於能理解自己是真我的事實。那是多麼喜悅的能拆下假面具，而理解永恆是真的真我！

這個課程是在學習往內觀視的途徑。因為真實地說，沒有其他可以觀看之處。當我們一起沿循著此道時，你將被誘惑要去觀看在自己之外的其他人。但是要記得，除了藉由自己之外，你無能看見任何人。如此，你會再次記得所該注視的焦點是自己。

此途徑是在檢視自己內心和心智所顯示出似乎是存於外在的象徵。透過你心智之鏡的反照，我們將能發現存於你心智內的各種相信。我們將一起誠實地檢查它們在教你什麼，然後你才可以決定要不要去聽信它們。

耶穌從沙漠走出來後成為教師。那位借用他教授的是聖靈。現在正在教你的也就是同樣的聖靈。所以，我在教耶穌時和現在教你時，都是相同的時刻，完全沒有時間的流逝。

因此，對他是真理的，現在對你也是真理：

主之聖靈已附著於我，因為祂擦抹恩油於我，來對可憐貧窮者宣佈好消息。
祂差遣我去解放被囚禁者，宣佈他們的自由、恢復失明者的視覺，
且舒解負荷重擔者的壓力，宣稱這是祂摯愛之年。

(新國際版 NIT 路加 4:18-19)

今天這經文已在你的聽覺實現了。不要忘記這些是本課程之目的。這是學習往內觀視之道，這即是此經文的訊息。也就是在接受平靜安寧。

雖你已經有表示感激，但你不必離太遠去找到心智中仍存有的懷疑。它們告訴你：我所分享的字語並不適用於你；你懷疑痊癒能發生；你甚至懷疑我真的是聖靈。你內心中仍存有疑懼、猜測和憎恨。

不要否認你所看見的猜疑，那不能被否決。這是部分心智在拒絕要給你治癒。那心智似乎在抗拒治癒，而且還要試著要丟棄痊癒。雖它們的吵鬧雜音和掙扎，不必擔心，痊癒無能被排斥。藉由要治癒的意願，你將能穿過心智內的暴眾，悄悄擦身而過，心智自然會安寧寂靜下來。

這是我們一同旅行之道，這是達至寂靜安寧之途徑。

我是你治癒過程的嚮導。最好你理解你完全不知道答案，而且無能力只靠自己治療。治癒的方法是要無分心且專心一意地聽從我。靜止你的心思，才能聽見我的聲音。

雖無任何你必須趕走的思維存在，但你會感覺有須揮掉的雜念。你也許想你似乎被惡念附著，它們逗留不走，不斷在腦海竊竊私語的折磨你。這「惡魔」是你的畏懼。它會以各種形態掩飾偽裝成你的各種干擾，使你不能知曉其真面目。不要被它欺騙。你害怕治癒，必使你生病。因為除了疾病之外，誰會怕治癒？愛會怕被治癒嗎？安寧會怕被治癒嗎？康健的結果不會害怕痊癒。因此，是你心智有病造成你的畏懼和痛苦。

要知道你有病的事實，且記得你現在已選擇要給意願力量。每當你看見心智中有疾病症狀時，默想：

承認你有疾病，
記得你已決定要治癒，
不理會疾病的聲音，
專注於你要治癒的意願，
而且信任這意願。

是你的疾病在呼號著，「你要怎麼對付我們？你是來摧毀我們的嗎？」而你的意願回答，「住嘴，我們現在要傾聽真理。」

在你心中似乎有許多需要治療的疾病思念。不要害怕去一一觸碰而治癒它們，你才能開始治療。因為所有疾病都有相同的起源。當起源被治癒時，所有疾病症狀會立刻消失。

以下是你要做的：

在心中，不要被疾病分心干擾；不要相信它們。那些小事並非疾病的起源。但在你注意到它們後，讓它們提醒你那起源仍存於你內。當你將意願交給治癒之源時，疾病之源自然被移除。

另外，你也需要做下述：

雖病痛發生於你，知道你並非完全有病，你也不是疾病的本身。真的你之內，存有的意願是健康的。注視著內在康健、與你的健康生活，且認同健康。站起來與健康同行，且特加注意。那康健則能於內在茁壯成長。

疾病必須要靜止停頓，才能有健康之道。讓你的疾病靜止停頓。

健康必來臨為上帝之子服務，這是健康的唯一目的。讓你的康健以極度的喜悅來服務，且慶幸能夠如此健康。

(5章)

所有事情都不是如你似乎見到的。這就是為什麼我要你信任我，而且跟隨我。我知道所有事情的真相，但你完全盲目無知。因為，你只知道你想你知道的。而你想你所知道的，只不過是深陷於沉重昏睡中做的夢，完全是虛無。

撇開你所知道的，跟隨我。我會顯示出你不知道的。我會證明顯示，你所想是不可能的，真是有可能的。

離棄你所知道的，要願意將它們完全拋在腦後來跟隨我。你知道的一切會限制你，阻撓你有意願去打開心智大門而認知真理。丟掉你所知道的，我將能幫你捕獲滿網你不相信可能獲取的一切。

我們一起要走的旅程似乎須有很堅強的信念。但不必擔心你沒有足夠的信念來完成此旅途。只要有信心開始走，就會有足夠信念完成此旅途。

在我們將一同完成的旅程中，你會看到自己是不純淨、無價值和低賤。你對自己的憎恨會浮現於潛意識表面，而曝露出來讓你意識到。不要驚慌，這些是你用來讓我治癒的瑕疵。藉由你的信念和意願，你的憎恨能夠來到我這裡被治癒。

怒氣只不過是因為你相信自己缺乏愛，而是在渴求愛的表現。在我的光明中，憎恨能知曉它並無缺愛，因而得以痊癒。

當憎恨來臨時，在安靜之處邀請我來幫助，與我相處一段時光。然後靜心和有信念地等候我的回應。我會邀請那些尚未治癒的部分來到光明中，讓我治癒它們。當那些尚未治癒的部分前來回答我的招喚時，我不會遺棄它們。

我再次告訴你，即使藉由我之子給你證明你是有愛心且是值得被愛者，你仍將發覺心中有疑問不安，告訴自己「我不值得接受這種愛。因為我是汗穢和可厭惡的，所以這必是種虛假的愛。」

這又是另外一些浮現於上意識要被治癒的部分。因此交給我這些思念，讓我用愛之光照亮它。

我要求你拿起你的褥墊，站起來就走吧！這就是現在你手邊該做的工作。而在做這工作之前，你必須先願意將你的疑惑撇於腦後。這就是為什麼我告訴你將會懷疑。所以，當你看見它時，你能說，「啊，就是它。就是如祂所告訴我的存在那兒的懷疑不安。」然後，你將了解那給予信念者的權威比假想有懷疑存在者必定較有力量。

把疑懼撇在一旁。相信我，且與我同行。

記得你已經病了，我是來治癒你的。記住我所說的，痊癒才能被引進。

你是值得被愛。絕對不讓疑懼告訴你，你不值得。

感激你有意願，祂將前進帶來所有痊癒。

必定得先能看見有疾病，你才能把疾病顯示給我。但是別忘了那只不過是疾病，由你休息靜止，我能來治癒你。

你先必須拋棄老習慣，因為你的老習慣將使你保持現狀，無能過嶄新的生活。如果能開始新的習慣，那麼一切都是有可能的。

我來教你新的習慣，你將依照我教你的練習方式學新習慣。記住我，且做練習。

你將注意到自己還是繼續要複習你的舊習慣。因為這習慣是你至今為止所練習的方式。然而，溜滑進老習慣不可能毀損新學的習慣。所以，每當發現自己又再練舊習時，原諒自己被老習慣吸引，迅即離開老習慣，而開始踏上新習慣之道。每次如此做，你將會幫助自己忘掉以前所學的，而開始學習新資料的。但不要把舊習混進入新習慣中。如果要新習慣開始茁壯成長，你必須完全除清老習慣。

(6章)

批評判斷是一種來看著世界的方式，決定什麼是好、是壞、是對或是錯的。你已被教導如何在人世中運作批評使你能做好的「判斷」。因為那判斷本身也可能是好或壞，是對或是錯。

現在我要求你忘記所有曾學的判斷。如果你是完全不知道，你不可能批評。任何在你心智中作的評斷，皆會被接受成為一種相信，且必定是錯誤的。因為你必須先假設某些幻想是真的，而且在假定為事實內，再區分某些虛假來比較其他的虛假是較好或較有價值。批評就是在接受所假設的是真的之後，再割分成為不同的兩回事。所有批評判斷必定來自於體我。

你必已注意到在經文中耶穌和法利賽人的故事。法利賽人自認他們有能力依照已學過的摩西律法來評判耶穌。他們只不過是象徵存在你心智內的相信，因為你相信自己已經學了的人世「律法」，使你有能力像位法官般的批評判決。

當你讀到那些法利賽人的故事時，你是否有作評判？在你心智中，耶穌是否比法利賽人較為「真」或「對」？你是否批評法利賽人對耶穌的判決是「錯」的？

在這世界中沒有比較「真」的任何事件情況。這就是為什麼你什麼都不知道，且不能作批評判斷。你所有意識到的經驗皆是屬於這世界的，因此你不可能知曉非屬此世的真理。

這就是為什麼我來到你這裡。我知曉真理，而且了解你所相信的以及珍惜的世界。如果你能夠信任而且跟隨我，我可以引導你從這世界的沙漠走出，而抵達到真理。

你要像一位眼睛睜大大的，充滿好奇的小孩童，信任地跟隨我的引導，完全喜悅地經歷各種經驗。沿路不做任何批評的隨著我，相信我會為你作一切判斷。

不要因為在新約中各書所記載的使徒們名字有不一致而煩惱。這些細節都不重要。因為這些細節是無意義的。這些使徒們只不過是象徵代表我們所有人。他們之間不會有任何不同，就像你和其他人們也不會有任何差異。我們全部都是跟隨內在引導之旅行者。我們將被引導沿著人世非真理途徑，而學到真理。

這個世界是用來攪亂你要對真理的專注，因此是一種很強大的誘惑。所有存在這世界的，都是虛假的。然而你卻硬想要了解且真實化它的一切假相。依照你能放棄且不注重這世界的程度，你就能獲得多少的治癒程度；依照你涉入此人世且試著解決其中各種問題的程度，也就是你要拒絕痊癒而解決問題的程度。

因你似生活於此世界中，因此我也似乎來到此世引導你。但現在我要求你以不同視覺看這世界。不再接受「你」和「他們」是分開不同的。這是體我對人世的觀點。

以我的視覺來看，這世界是含有各個不同音符而協奏成一首交響樂。我們所珍惜和寶貴的是這首樂曲，而不是各音符。我是樂團總指揮，能演奏出完美協和的交響曲。

如果從我作指揮者的觀點來看，你能看見一曲完美無瑕的交響樂。但你如以相信自己與其他音符是分開且不同的各個音符角度來看整首曲子，這首樂曲則是各音符在互相競爭、衝突、攻擊、埋怨，以及充滿憂慮不安。

記住你並不是一個音符。那是對整首曲有扭曲觀感。我們是一首共同合奏的交響樂曲。

愛整首樂曲。在整曲中，每個音符都是平等、重要和有價值的。每音符都是被珍惜成不可或缺之樂曲部分。把你自己看成這首曲子，摯愛整首曲，不批評或希望這首曲要演奏成不同的樂曲。

你所有聽見、看到和曾經歷過的，都是藉由你心智過濾的結果。

這總是如此，絕無例外。這就是為什麼你對所見、所聞和所經歷到的任何人事，只是你自己的相信和意見，而另外一個人對同樣的事，能有完全不同的相信和意見。所「見」或「聽」到的，都是經由體我心智過濾器，體我完全看不見，但卻最會解釋。

體我心智是從完整單一基督心智中，似乎分裂出來的部分。支離破碎的它，無能有完整和正確的感知。因為它的非完整性，它的感知不可能是知識，這就是為什麼它只能自作解釋的原因。

但體我心智並不知道它只在解釋。它相信自己完全有知識。這就是為什麼它似乎有衝突和矛盾感。每個體我心智只是在作無知識的解釋，但錯誤相信那解釋即為知識。

知識是完整的，不可能衝突。解釋並非知識，也不可能產生衝突。它似乎有的衝突也只不過與假相衝突，所以也是完全沒真衝突。

所有看見和經歷的，都透過你的心智過濾。要找到安寧，你得完全放棄解釋，而且記得知識泉源。這是我引導你學習的步驟。你要學習你是無知的；你只在作譯釋。如此，你才能退後一步，知道自己的解釋是空無的，而願意放下你的解釋。每當你放下對虛空的解釋，才能為知識騰出空間。知識是完整的、是真理、是安寧，且無矛盾衝突。

你都是經由心智漏斗滲透過濾來看見和體驗，因此所看見和體驗的，在證明你相信所解釋的是真實的。這是好消息，因為在知曉這些都不是知識，因此沒得安寧時，你可以選擇退後一步，放下你的錯誤解釋。

你也許看見弟兄似乎犯的錯誤 - 將他自編解釋當作他擁有的知識。我告訴你，只要你相信自己的解釋，你自己也是沒有知識，因此不能領導那弟兄放棄他的解釋。只有知識才能清晰地治癒錯誤。每當你看見弟兄的解釋，把那解釋帶回給自己，使你能再次選擇放棄解釋而讓它被治癒。

凡相信自己解釋者，必定會從那解釋而開論。因此，當你認出自己在作解釋時，最有智慧的是保持安靜，不開口。不要為無意義的解釋而爭辯，因為無意義必定導致你的虛無。

當你注意到自己在解釋時，暫停不看你所見到的。找個安靜時間與我相處一會兒，告訴我你作的解說。但不必好像它是正確，期待我去支持那解釋且引導你更是自以為是。你只需告訴我那是你的解釋，而期待那必定是錯誤的，因為你在無知識的情況下看到那些你相信是真的一切。要有如此的謙遜，

才能使你放棄解釋，而讓你看出它對你的無價值。在放鬆解釋所騰出空間，你必能延伸分享你接受的安寧和歇息。

為什麼你呼喚我「主啊!主啊!」可是不依照我所說的去做。如果我是上主，是因為我就是知識。要聽信我，而且要練習我所說的，才能夠找到不可能被動搖的真安寧。因為那就是真知識。

可是光聽而不練習，反而還要繼續保留自己非知識的解釋，你只是在選擇要保留虛無，但相信它是真的。這就是選擇虛無來超越真理。但虛幻的不可能被分享。

複習我所說的，然後依照所教你的重複練習，我將教你有寧靜之生活方式。

(7章)

要對我有信念，相信我說的。因為，我所告訴你的，對你的治癒非常重要。你必須練習我告訴你之話語。你必須牢記那些話且珍藏於你的心智中。向我多要求，我將會再給你更多。要相信你是值得接受者，而且你能聽見我告訴你的。因為我的旨意就是你能聽見我之聲音(即聖靈)。

當我的旨意和你心智中靜待的渴望會合之剎那，你將能聽見，且一切會圓滿完成。

這就是以那百夫長的僕人被治癒來象徵。他從來沒有懷疑他是配接受我之禮者，也不懷疑他的僕人也值得接受治癒。這故事中所寫的懷疑，是被那些不知道他們自己價值或是其他人價值者加進去的。但是那百夫長的確知曉。因此他的渴求和在他心中寧靜的信念與在我內的知識融合，而成為無分離的完整意願。他所要求的就是已給他的。

要求把我的思維存放在你心智中來替換你所想的思維，即是要求治癒。如果你誠實的有信心的去找，你不可能失敗。有求必應。

死亡並沒存在，但因無知真理或生命，你能有一種類似死亡的沉睡。我來將你從昏睡中喚醒，從死亡中挽回生命。然而，每人都先自己決定了他已死。因此也必須靠自己決定要回應我的召喚而起死回生。

我來召喚你了，我伸出雙手來協助你站起來。你的選擇是什麼？你準備喚醒生命嗎？

在心智中，你對真理有些期待和展望。可是這些期望是基於你昏睡心智部分所知道的，它們僅是基於沉睡心智部分的解釋或死亡，並非基於知識或生命。

你對我之期待是什麼？你想我要帶領你去哪兒？

為我打開你的心智，不要受自己解釋的網綁限制。那些非因我離開(繼續與我同行)者是有福的。

你為什麼開始探尋？你想要找到什麼？你真的期待以你自己的方式能夠找到上帝之寧靜嗎？

不可能!我期待你要完全順服我。這是我給你的期待，也就是為什麼期待和意願閃進了你的心智中。

你所選擇的這途徑是在這個世界道路中最好的一條道路。雖這條道路是在這世界中，要知曉天堂王國，你必須有意願與我一同踏上這條道路。

誠實的看著你所期待和你想要什麼。那是我給你的期待嗎？如果不是，而且你用它們來評價我，你就不可能認識我。

你的放手就是原諒。要衡量你對我是有多麼順從，就是在衡量所有在你心智內非屬我的思維是否已被原諒。當你接受我的思維，依照我的思想實踐我的旨意，而且認知它們不是你的思維，也不是你的意願，你將不再以隔離的個體生活。你的存在與我持有同一意願，這就是原諒，也就是你之愛的泉源。只有在你接受愛且與愛的旨意聯合之瞬間，你才能知道愛。如果要意願聯合無愛，你就是選擇要與愛分離，也就是選擇要繼續昏睡，而且拒絕復活 - 拒絕接受現在就提供給你的重生。

(8章)

現在你看著自己，見到所相信是無價值的自己。當你把自己和其他人比較時，你看到自己不如他人。你的努力不夠，你也練習不夠。這是你的自我評價。在對自己的評判中，你一直都是欠缺不足的。

現在我們來複習曾經要求你做的功課。我曾教你要相信你是有價值的。我已經要你去讓你的疾病歇息著。我保證我們會一起來看疾病，我也曾要你以感激之情培育你要痊癒的意願。

現在就是感激和休息的時刻。感激自己願意將疾病託付給我。休息吧，我們一起審視你的疾病。因為被藏匿的疾病不可能被治癒。

著重你的感激。讓所有缺愛、憎恨和憤怒浮上於表面。記得你即使於現在，也正在被治癒。不要培育你的疾病，讓它暴露到表面層，但選擇要培育要治癒疾病的意願。

讓一切萬事都以治癒為目的。不要因為你不想看到疾病之苦而躲避治癒。如果你想要痊癒，我們必須一起來看著病痛。

不要害怕，即使現在，我也和你在一起。繼續此治癒過程的運作，讓自己的妥善準備成為那種能有豐收成果的肥沃土壤。

我曾經告訴你這是個往內審視的課程和途徑。然而，你的心智卻仍要往外在人世中漫遊找尋罪過泉源。此世界中不可能有任何罪的起因。甚至你在此世界所作所為，也沒有可能是你的罪之泉源。

外在必定是內在的反映，因為你所看見和經歷的都必定是經過你心智過濾後的結果。你所看見和體驗的罪惡或對罪惡的評判，必定已經存在你自己心智中。部分的治癒過程就是在丟棄你加諸於心智內的評判。

源頭在先，必須被改變。當源頭改變後，所有跟隨源頭而產生的結果自然會改變。

只有獨一無二的意願，而那就是神的旨意。

因為你仍在昏睡中，在你心智中有暴風的狂吼。如果你能被上帝旨意喚醒，而只有如祂的單一無二的意願，你則不會感知到風暴的存在。因為它並沒真存在。這就是我們要一起學習的課程。信任我是你的教師，我會顯示證明給你。

在心智中似有的狂風暴雨已經覆蓋住安寧。安祥寧靜是你天生的自然狀態，也已存在你心智內。

我們訓練的目的是學習吹散那暴風雲層，而讓天賦於心中的寧靜自然顯現被見證。

你心中仍存有所形容你相信痊癒是不可能且無能完成的想法。那是因為在心智中存有那厚重雲層-你的相信，因此看不出那雲層怎麼能夠使「只不過是如此的你」變成完美。

這就是我曾經告訴有關於你目前所擁有的「你天生是無價值的」想法。你著重於認同自己只不過是那雲層，而不瞭解在雲層後面就是無止盡的青天真我。要瞭解真我，你必須先得承認自己是烏雲的相信是錯誤。

但你卻相信那錯誤。若想要發現那完全是錯誤的思念，你必須願意一起與我看透雲層。你必須願意放鬆你所相信是真實的，有信心地與與我一同看著超越雲層邊界。若停在界線邊緣，你則看不見超越界線的是什麼。

你不知道什麼是真的，但你能牽著我的手，有信心地與我同行達至我所知曉的。如此與我一起觀看超越雲層邊界，你應該瞭解，只需要能轉頭往別處多看一會兒，你即能理解寧靜安祥完全沒改變的一直存在你心中。

(9章)

每位讀我之字語、聽我之話語且練習我所教導者，都是講授我之教義的老師。這不可能有任何例外。現在讀這些字語的你，就是我的神聖教師。

不要被這一點嚇到。不必擔心基於被「指派任務」，我會期待你做什麼。除了你做到要聽從我之外，我毫無其他的期待。

不要擔心你要去何處，該做什麼，要說什麼或對誰說。也不要擔心你如何去授教。我可能會讓你在無須用任何一句話的情況中教學。

不要花時間去想著未來。不要想你該如何教、什麼時候教或到何地去教。只要想著去練習傾聽我所教你的。如此，你則已經在教學，而且你所教授的已經被全世界都聽到了。

在你心智中有畏懼的存在，因此會懷疑我要求你去做的事。它也會使你質疑我真的是要你去做這些事者。不要聽信你的懷疑，我就是在對你講話。毫無例外的，你就是在聽這些字語的那一位。

你不了解你的心智的力量有多麼強大。這種力量在你的世界是無能以語言可形容的，因為它是無法描述的。但是你要知道這點：

每個你所接受的思維能在人的心智內教導全部人類。

你們就是這單一心智，藉由你們所同意接受的思想，能夠教導全世界。

雖然我可能教導你說什麼，可是並非你所說的在傳述教義。雖然我可能教導你去哪裡或去做什麼，可是並非由去那裡或做什麼在教學。給人說什麼、去這或那裡以及做那些事，會限制你所教的人數。你是無限的，你內在的真我是無限的。因此，你不可能以這些來限制真我教學。你並不是由口頭說的、去何處或做何事來教學。

每一個你所想到的思想，實際上能被整個世界都聽到。人類的共有意識會被你所想的每一個思維震撼。你是由所想的每個思維來教人。不論你說什麼或是做什麼，而且不論你在何處，都是由你所想的思維在教學。

我要再次告訴你，親愛的老師：

聽我說。記得我說的話，而且練習所有我教導的。

你所吃進去的魚，足夠餵飽群眾。

你是基督，因為上帝之基督就在你心中；這基督就是你的真我，是你內在的康健，也是閃耀的那盞光，其光芒輻射沐浴在整個心智內，照亮你的心智，驅散各種形態的疾病。

我的弟兄，讓寧靜伴隨你，因為你就是被祝福的那一位。信任我，專注著你的事實。這是我們一起來探尋而且要記住的事實。

不要怕在你能記得之前須做什麼準備。如果將你心智維持專注於我，沒有任何能傷害你的。我一直伴隨著你，我會在所有事件都帶領引導你。

有道光芒一直存在你心智中。要想認知這光之前，你只需要記得就能夠知曉此光的存在。此光一直存在你心智中。如果你感覺畏懼、懷疑或極度渴望有愛時，你所需要做的就是讓自己安靜下來，然後要求光明。只須要求，祂不會不顯現於你的心智中。祂永遠是在那裡安慰你且保護著你。

不要轉頭不注視這光芒。不要怕你對祂要求太多。那光在那每一刻會為你的所有需求服務。

你不會用你所理解的方法來求治癒。用那些你認為理解的方式，已經把你帶到需要被治癒的情況，因此它不可能是治療方式。

要想治癒那些似乎於你心智中感覺很自然地但是種外來的思維，你必須將你的心智交託與我手中。把你自己完全託付於我，放棄所有對著這種想法的抗拒感。只須記得能把自己託付給我，才能產生你痊癒的結果。所以，慶幸你能回到父親那兒！現在就是這時刻。把你自己完整和全部託付於我手中。

我已曾要求你要教我之字語。我感激你願意如我所要求的去教學。現在，你必須注意聽下述的教學秘密：

一位教師也是同時在練習他教學生之訊息，知道他所教的訊息也是為了教他自己。如此，每個人皆可能成為我之字語的教師。因為由學生的學習需求，才有教師的產生。

作為教師者的你總是需記得你也是學生，所有一切皆是為了你的學習而給你的。如此，視所有人事皆為學習和練習的機會，因此感激一切人事的發生。沒有一件事不是由我特意的贈與而放置在你的路途中。能如此看成是贈禮者，的確是有福者。

作為我學生和老師者，你得將我之字語都擺在一切之前。必須有意願和信心的牢記此點，你必定會藉由我而知道下一步該如何走。

(10 章)

不必想下一步要做什麼，當那時刻來到時，記得問我該做什麼。我將會在那時刻給你答案。每刻皆會給你那瞬間的治癒機會。但如果你在此時想著彼時，你則會失去現在贈給你這時刻的機會。若沒利用那給你的時刻機會來治癒，你會似乎需花較長的一段時間才能治癒。

絕不要為自己想。記得是你自己在為自己想，導致你現在有需被治癒的情況。放棄你的思想，用我的思維來替代你的思維。現在就是那交換的時刻。現在就撇下自己的想法，我將會以我的思想來填滿你的心智。

以我的思維來填充，不要懷疑我給你的思想。當你被誘惑而開始質疑又再開始想找自己的思維時，記住你人生旅程之目的。欣喜地再次選擇我的思維。

你將似乎面對許多誘惑。有時，你將似乎已經完全忘記我的思維。不必因此而焦慮。你在沒有我的情況所想的，不會傷害到你的真我，但會耽擱你的治癒一會兒。因此，當你發現自己忘記用我的思維時，迅速甩開過去和你健忘的記憶。現在是嶄新的時刻！以再次選擇我的思維來幫助自己。

在此學習旅程中，不可能往後倒退。與我在此痊癒旅程上，只有往前進。當你又忘記且似乎失敗時，你只是暫時在原地不動而已。當你準備好要再與我同行時，我會在你旁邊等候著你，隨時牽你的手與你往前行。

全心全意愛上帝，愛自己和愛他人是完全相同的。

以上是我要你學的訓誡。在你心智中的任何人和事都是相同的，在上帝心智中，他們也都是相同的。

你如何學到這教義呢？第一，你必須先放棄批評。因為當你在作批評時，你就是在辨別而看到不同之處。因此在那「看」中，你不可能見到全是相同的。

深入你心智中，觀察你所謂「思想」的運作過程。你會看見它在不斷的隔離、分裂、選擇、特定和評判。是這些評斷在定義著分離和不同。這些完全就是選擇不接受真理。

因此，這是為什麼我要你放棄自己的思想。然而，我知道在你能選擇放棄自己思想之前，必須能先看到你視為寶貴的思維實際上是完全無價值的。只要你仍舊要抓緊它們，珍惜它們為寶貝，你就看不見現在已經在你眼前的真理。你的思維如同簾幕使你看不到被你遮蓋的天堂之光。

我要求你記住古老諺語：

「以你完整心智和靈魂，全心全意地愛上帝。愛你鄰居如同愛你自己一般。」

且記住上述言詞不可能被分裂成兩碼事。它們是完全相同的愛。

瞭解你自己所想的會擋住你經歷的愛時，你才可能願意放棄自己的思維。每次若能如此祈禱，且將你的評斷放置於一旁，你就會靠你意願之翅，飛向且見到天堂之真理。

當你聽著我告訴你的，且練習我的教導，你心智中會浮現那聲音告訴你，如此做是無理性且沒道理的。這想法在影射你會後悔聽我的話，且會吃苦頭。當此雜念來臨時，記得我已警告你這點了。然後，把雜念挪至一旁，繼續傾聽我的教導。

(11章)

你應該如何祈禱？祈禱是在不間斷的思想。藉由每個思維，你在為所有祈禱或是為無有祈禱。

你應該如何思想呢？

我已經告訴你，要把你的思念撇在一旁，接受我的思想，與我一起想。我所想的就是原諒、愛、接受、感激和欣喜的思念。

當你不願聽我的思維時，你自己會知道的。因為你將沒有快樂或安寧。現在不是自我譴責的時候，譴責不是在我給你的思念中的想法。如果你忘記我，而被誘惑要自責時，你必定又開始聽自己的思潮，而祈求無有。這是你應該祈求每日糧食的時候。現在對我打開你的心智，原諒復健自己的錯誤思想，且將它們放在一邊。

凡要求者必能有所收穫；有尋找就能找到；有叩門就會為你打開。任何祈求者會接到和找到贈禮，且為敲門者敞開大門。

你父親是愛的延伸，祂之愛已經從祂傾流至你，這是祂贈送你的唯一之禮。任何非父所贈與之禮，什麼都不是，是無意義且無價值的。將它們擺在一邊，只要接受父親所贈之禮。

你的心智是分裂的。在你心中有極大的意願去做我要你做的事，但你心中也存有極大的阻力引導你不去照我教的練習。讓我們一同看你的抗拒和干擾，才能使你了解它們的花招詭計，而能做明智的選擇。

你的抗拒會使你分心離開我。它會使你去想似乎需要解決的問題，它會使你去相信你相信被人世瞧得起的工作和事情。它把這些混濁投擲給你，使你將我的清晰話語聽成不清楚和而不確定。它使你似乎要質疑我所說的話，而且需要我給答案，才能信任我。它可能提供你很極端的人世歡樂和享受來騷擾，使你對我所教之字語無能專心學習。

當你受到它的誘惑要抗拒時，該怎麼辦？注意它的真面目，不要讓它偽裝成是重要的。認知它是在用來抗拒我，給它取一個名子。然後，以你的意願之力量將它交託給我。我們一起將能夠使你轉向正途。

祝福那些聽到我之話語而有意願隨從者。

你的抗拒只不過是你想要一切仍維持現狀。因為你圖求安全且相信自製的安全措施能帶給你安全。你自己所想的和自製的安全都只是在嚇唬自己。

你本來就是很安全的，但你沒有安全感。安全感無知幻想出的畏懼。

讓我來引導你，由知曉你是安全才能達至確信安全的境界。你的真我本質確保你是安然無恙的。

知曉你的真我將能移除所有畏懼幻象，知曉真我者不可能有害怕的存在。那就是由內在之光輻射照亮著你所看見的一切，能驅逐所有黑暗幻影，只顯示給你安寧、愛和喜悅。由此自然天生愛之光芒能分享於整個世界。

抗拒有時候可能會似乎是種光，所以你必須在心智內仔細聽它的來源。抗拒阻擋有時會很曖昧不清楚，你必須仔細傾聽它對你的教導及其渴求來源。當你被誘導要為任何事花時間時，自問：「這有何目的？」

在自問此句時，記得時間之目的是在治癒心智。這是時間之唯一目的。如果你為其他目的來使用時間，你完全沒在利用時間。

自問，「我目的何在？」且真誠地聽你的回答。任何治癒心智以外之目的，只不過是在延遲自己的治癒。任何非屬你的真目的，皆是種虛幻空無。

因此，在問「目的何在」而發現是在為治癒心智以外之目的後，再問，「我要的是什麼？」當你能以真心回答此問句，你會找到意願和方式來改變現在時間之目的。這只不過是由那位知曉目的和時間用途之聖靈帶給你的更正。

(12章)

現在我們來討論你該做什麼。你知曉自己會經歷抗拒 - 極大的抗拒。因此你得留心，絕對不要疏忽。當干擾以各種形式顯像時，感激慶幸它之無價值，而即刻拋棄它。

你所該做的是在心智內部一種知曉意識存在的工作。並非知曉此世界，而是知曉自己對這世界的思想。

現在你想你著重的是這世界。你想像你的重點是家人和朋友、工作、娛樂和休息。但是，我告訴你，那些從未曾是你心中最重要的事。即使你想那是你所在關心的種種，也只不過是心智內的幻影。

你向來所注重的且覺得最重要的是你自己的思想。在似乎是人事互動的片刻，你都只是在著重自己怎麼想。也因為你視自己存在這世界中是分離的個體，你所專注的也是似乎由你孤立心智中衍生出只屬於自己的私人想法。讓我們觀察這種運作過程，雖幾乎毫無察覺和意識到它，但卻能為你定義你所想的、所相信的和要採取的行動。

每當在用肉眼見到人事瞬間，你心智內開始產生有關於那所見到的思想。例如，當你看到一張椅子，你也許想它很美觀、很破爛、是乾淨的、是骯髒的、你想去試坐、很想擁有或不想要它等等。這些想法似乎是自動地來到你心智中，你不必意識到或去衡量它們。你也許依據你的想法對椅子有些評價，你也許基於那評價選擇坐在那椅子或不坐在椅子上。可是你從來不會去觀察、評估或質疑你對椅子的想法，因為那只不過是一張椅子。

那些似乎完全沒有經過你用意識或評估的思維，自動地進入你的心智中。你稱此運作過程為「思考」或「想法」。你在心智中無意識狀態下，不間斷地對世界的一切做瞬間無質疑的批評判斷。這些沒有經過估值的判斷，定義了你世界中所有的人和事。你毫無意識的且不曾質疑的允許它們存在你心智中。

因此，我要你做的工作只是在要求你稍微緩慢這些運作，你可選擇如何放緩慢下腳步。現在用最合適的方法來減少生活中的干擾，使你能夠花些時間意識到心智中似乎自動產生的思維。在想的是什麼？它們在教你什麼？你為什麼要聽它們？它們是出自於愛嗎？

現在，不必擔心你要如何處理這些匆促草率的思念。當你開始質疑你所想的一切時，我會在你心智中與你在一起參與估值你的思念。當你想你是在專注此世界時，只需要開始意識知曉你專注的是你所想的就夠了。

你也許問，為什麼做這工作？尤其你的抗拒會教唆你做其他比較重要的事。我告訴你，在估值你心智內的思維前，你不會意識到為什麼要做你所做的任何事。

未經估值所產生的意識，能確信你所儲存的是你真正要的寶藏嗎？如果所花的時間是基於對你非真正有價值的思想所作的評斷，你在為誰囤積寶藏啊？那真是你要擁有的嗎？

若你看清你的思維，考量估值它們，決定它們對你是有價值的，然後依據它們來編造生活…至少…你能確定你在儲藏有意義的寶藏。

因此，第一步必要檢視你的思維。當你意識到所允許存在心智中的是什麼思維後，我們會依照對你有價值的來一起考量估值那些思維。

不必焦慮你在治癒之途的進展；能已上了此途徑而且意識到此途徑，就已經足夠了。讓我告訴你一個秘密，使你的旅程較簡單且較喜悅。那秘密就是：

在此旅途中雖似乎感知成多種體驗，你真正的只有兩種經驗。一種經驗能加速且增添你的喜悅；另一種經驗則在延遲旅程進度一會兒。要有簡單和喜悅旅程的秘密，是要學習分辨這兩種經驗，且能一貫性的選擇喜悅之途。

我曾告訴你以上兩種經驗，這只是再次提醒你。在我們一起旅行的路程中，你只會知曉有意願和抗拒意願的經歷。所有你想是所經歷的，只是其中的一種

所以，絕不要焦慮你治癒之途的進展。不要評斷你的思念和行動。因為，操心和批評不能產生喜悅，因此不能有意願。

我的朋友，辨明分清。認知你心智中的思維，在每個機會都要選擇增強你的意願。只要探尋你內在的王國。只要尋找你內心王國，而一切皆會給予你。在你心中，是你寶藏儲存處。

對你有幫助的是，記住這點：

上帝旨意是在每一刻要你有永恆且完全快樂。

這句話極簡易。所以，在你不快樂的時候，你已經選擇不要上帝的旨意。當你不快樂時，你已經選擇抗拒祂。就是如此單純。並不需戰鬥或反駁，而只抗拒就足夠。那並不會將你與上帝分開，而只是阻饒你的意願去認知祂。

當你不快樂時，你阻饒自己的意願去接受真理。要再有快樂，只需將意願歸還你的心智中。你的意願讚頌著上帝旨意，而給你自己每刻去知曉快樂。

讓我再告訴你一個秘密：

這世界不可能帶給你快樂。因此，上帝旨意並非要你有這個世界。

不必擔心此世界。讓它照顧自己，信任一切都會以愛之方式來解決。我的朋友，你只需跟從自己之愛心。在治癒途徑前行，讓心智保持從意願產生的喜悅。不要想其他的，你將能對萬事萬物有助益。

我的弟兄們，我告訴你：注意你感覺的是什麼。在沒感覺到喜悅時，就是選擇在抗拒。但它不會對你不利，將它作為喚醒你的警鐘，來提醒你再次選擇喜悅和意願。如此，你再次覺醒，且選擇解放自己的自由。

(13章)

每當你看這世界時，記得所見到的是經過自己心智濾除之結果。每當你發現自己對你所看的世界有所反應時，記得你只是對心智中你的思維有所反應。這將能給你一個機會來看見你所想的是什麼。

當你藉由心智過濾器看著世界，你將看見許多事。有些似乎好事，有些很溫心、好笑、快活或渴求的事。有些事可能似乎很嚇人、恐怖、錯誤、讓人討厭或使你憎恨的事。這些從好滑動到壞的標準尺度，每思想都是在這好壞衡量中間。

現在再次記得你藉由自己心智過濾看著世界，這暗示所有好的和壞的概念必定是已經存在你心智中的思維。的確，你將明白所有的思維都是自己的，你是自製批判的驕傲主人。認出你自己擁有你的批評很重要，因為如果你是思念所有人或是相信者，那麼你可以決定再次選擇允許自己有不同的思想。

剛開始，你也許看不出為什麼應該改變你曾經製造的一些批評。所以我要你思考這點：

記得評斷如同是一把刀劍，看著上帝之子而斬割分裂他。這意味著如你把這個評判視為有價值，你就看不見上帝之子的完美和價值。

知道這點後，無論它似乎是甚麼，你能夠有意願將批評之刀放置於一邊嗎？

如找到一絲意願去看著上帝之子，不作任何評判，就已經足足有餘了。每次注意到自己的批評，而試著給無論大小之意願放棄，也已經足夠了。

每次你給我的雖極微薄之意願去放棄批評，我將感激的給你祝福。每絲意願類似撒在土壤的肥料，非常有利於治癒你的心智。

至今為止，你的混淆疑惑都是因為被自己的思維束縛之結果。你自己的思維造成了你的苦痛。如果你要選擇自由，你必須先選擇不被你的思維捆綁住。

這就是為什麼我來人世。我來教你放下自己的思維，鬆開自製的思維鎖鏈，而挺直站起來，感激喜悅地往前行。

如何能開始知曉上帝之安寧和喜悅呢？我告訴你，非是用你的擔心和以前努力方式來取得。放慢腳步，與我一起放輕鬆。

凡傾聽我之語者，能開始知道上帝之安寧和喜悅。如同一位幼童有意願要學習，聽從且不斷去嘗試練習父母所教的。你看那小孩在學習新的東西，且注意到學習本身並非來自於小孩的努力。練習只是顯示他的意願去學。類似奇蹟般地來至幼童，而突然會做本來無能力做的事。

你就像那孩子，你聽和練習表示有意願，但絕不期待它們產生何種結果。但由意願的表達，則能期待果實的衍生。

許多干擾會來到心智中使你遠離我。記住干擾是你被誘惑去抗拒意願。你應該要抗拒的是那讓你分心的干擾。我曾教過你，你做什麼都不重要，但為什麼要做才是重要的。這即是為我做事的一種邀請。如能將每個干擾變成聽我教學的機會，你已經成功地往治癒之途徑了。

進入天堂之門並非狹窄的。這扇門是為大家打開，而每人都會以他們自己的時機進入天堂。但要通過天堂門檻者，必須先得穿越一切干擾。不要在往治癒之途中耽擱延遲太久會對你有利益。讓我成為你萬事唯一之目的。

你的意願即是一切。

藉由你的意願，將得以視一切煥然一新。

(14章)

現在是非常重要的時刻，因為只有現在能使你所採取的行動產生任何作用。縱使它有傾向去規劃，連體我也知曉現在時刻才是真實的。

謙虛地用此瞬間，好似你無知現在時刻是什麼。以謙虛誠懇地來看現在，表示你的誠真。因為你完全不知道會發生什麼、該做什麼或該去哪裡？以謙虛誠懇的態度來看此瞬間，你才可能在此刻打開心智來傾聽我的引導。

當你於現在此瞬間向我祈禱，祈求我幫你解決所感知的人世困難，不要期待我對你所祈求的會有答案。你應該自我審查對感知的困難是什麼反應：你注意到心智保存著什麼思維？你在下定什麼種評判？

利用祈禱之機會來清除心智中的罪惡、畏懼、干擾、抗拒和批評，把它們都交給我。把祈禱視為復生意願和信念重生的機會。當你能做到這兩點之後，再問我你該做什麼，但不要有任何期待。我將以引導你至對你現狀是最完美痊癒之途徑為獎賞。但要知曉並非因為你依照我要求你的祈禱方式而給你獎賞，而是你依照我要求你的祈禱方式，使得自己做好準備來接受我等候著要給你的獎賞。

上帝歡迎所有人來到天堂的宴席。實際上，不可能藉由其他方式。因為，除非讓弟兄引導你去宴席之外，沒有人能找到去宴席的途徑。

這就是我意指的：上帝之精神靈魂是單一無二的，接受此事實者則將准入天堂宴席。因為接受和入宴席是相同的，兩者之間沒有差異，也無時間的間隔。

你把弟兄們和你看成為分離個體，甚至常常起衝突。這是基於你心智中的批評所編織的幻覺。若沒用評斷來分割，則不可能有離間不同。因此，若無評判的存在，則必是只有完整相同的單一性。

你做的許多批判都是在關於弟兄們。我要求你看到這些批評，有意願讓它們離去。在做這要求時，我也給你參加宴席的邀請。你寧願要受相信批評的干擾，而不接受我的邀請嗎？

你將會有許多畏懼、懷疑和不確定是否要做我要求你做的。用下述方式來看我的要求：我呈現給你參加宴席的請帖。你可選擇信任你弟兄們之完善，將所有批評擺在一邊，而接受我的邀請。或是你可選擇被批評干擾，而選擇去相信你對弟兄的批評。這是你的抉擇。

如果選擇要進天堂王國之宴席，我要求你把你與他人是不同的感知留在大門外。這些感知是基於你對他們批評所作的判決。

每當你看著任何人，或甚至想著任何人時，你就是在忙著評斷裁決那人是好、壞、有益或有害等等。但它們所含之相同點是把此弟兄個體分裂成不同塊狀，而在對每塊有不一樣的批評。你對自己的評估，也以同樣的方式把自己拆得四分五裂來對每塊批評。

因此，如果你和我在治癒之途同行，我要求有意願把你的批評放置一旁。現在就放棄它，你的負擔會立刻減輕。鬆掉你的所有評斷，它們則立刻變得無價值。來與我同行吧！

(15章)

那位似乎你所尋找的迷失者，就是你自己。你自己似乎迷失在群集的幻覺中。因為你相信幻覺，你對自己是誰已有混淆疑惑。讓我們現在來談論這一點。因此當你在尋找迷失的自己時，你可能知道所尋找的是誰。

我已經曾經說過，你把自己看成一個分離的身體。你願意承認這一點。可是你把這點當成一個事實。然而這不是事實，而只是你的感知。

那位並沒有真正迷失，而只不過你感知成隔絕分離的。因為你並非分離、未曾分離，且絕無分離的可能。這是所有被創建的真理，所有被創造的未曾分開或是可能以任何方式離開其創建者。

我並非意指所有你見到的一切都是創建的部分或是獨立的單元。我的意思是一切無可能自行獨立。因為所有存在的皆為完整單一性的。

當你看著或想著這世界時，你視那些不屬於自己身體的成為與你分離的個體，所以是和自己不同。你的家人和朋友都是分開個別的，在你房子內的家具是分開個別的，甚至你所穿在身上的衣服似乎也是與你分開的身外之物。我告訴你，*那不是真的*。這種感知是一種幻覺，這就是為什麼我告訴你，你已經完全迷失了自己。

因此這個途徑是一個來找回真我的路途。一切在此途徑遇到(或課程所提到)的，必定都是來幫助你發現你的真我。這也就是為什麼當一個人在失落後被尋回，必定是極雀悅歡欣的。因為當一個人迷失的時候，他只是走失了，他唯一需要的是能夠被找到。

讓我們來看聖經上浪子回頭的故事。那迷失的兒子似乎是種分離和獨立存在的故事，可是這是不可能，因為不可能有分離和獨立的真生存。

這故事中的父親與我是同一位，我們之間沒有任何差異。你就是那位似乎是走失的兒子。可是你的真我不可能是迷失之子，因為你和我一直是在一起的。

那兒子似乎出外遊蕩，只不過是在他的心智中的旅程。換句話說，你在感知中離家出走。可是這個旅程只是在你的感知中發生而已。我們未曾以任何方式分開過。

現在你已經開始準備好逐漸從你幻想的旅程中清醒。我來與你相會，且幫助你回到你的真我。

我要求你練習接受下述想法：

上帝之神聖之精神靈魂是唯一的存在，在祂之外沒有任何存在；

我是存在的，我必定是在上帝神聖精神靈魂之中。

在上帝精神靈魂之中的也必定是精神靈魂。

我與祂是相同的，其他都是幻覺。

在往前的旅程，我將繼續幫助你看清且更透徹了解上述的思維。但目前我只需要你有意願接受此概念。我也要求你記得凡是你的真理，也是其他人的真理，以及你和其他人的經歷。

那故事中留在家的長子代表心智中的抗拒。那抗拒除了在否認你和父是相同之外，無其他之目的。不要注重那抗拒，只要注重你的意願和喜悅。繼續維持你的喜悅。

(16章)

當你跟隨我走在這條道路時，你心智中會產生很多疑問。你將常會懷疑所該做的事是對或錯。在你心智中也會感覺擔心和疑懼。讓我提醒你，所有的不安或擔心都不是從我這裡來的，它們是一種抗拒。所以，應該慶幸你不必聽信它們。

當擔心和疑懼來臨時，你只需靜止，讓它們離開；當又感覺到喜悅和寧靜後，你再做那些來到你心智中該做的事。

現在，讓我討論有關對錯的概念，因為這概念已導致你的混淆。你注意到對或錯是一種批評嗎？我不是要你將批評擺在一邊嗎？

不必焦慮做錯某事。記得我曾告訴你，在這旅途中你將只會有兩種經驗：有意願和抗拒意願。選擇意願，你則會有喜悅；選擇抗拒，你就是在選擇拖延耽擱。

真的，你不可能服侍兩位主人，你只能跟從一位領袖。在你有意願時，你為真理之主服務。在選擇抗拒時，你則在伺候著空無。因為凡非真的，必是虛假空無的。

記住，如從不注意此世界，你將不可能產生疑惑。所有你似乎在做的任何事，都只是在心智中選擇所想的思維。在每次選擇時，就是在選擇要喜悅或是耽擱延遲喜悅的來臨。在心智中如能理解這簡單概念，你將不會知曉疑惑的存在。在心智中清楚這兩種選項，你將永遠會知道你的嚮導。選擇遵從引導，你則已選走上康健、快樂和真理之途徑。

你用來批評之基礎律法已刻印在你心板上。至今為止，你對此律法有充分的信念。

現在，你開始清醒要用另一種方式來感知。但是你有罪惡感，因為你的感知還繼續抓住不放那老舊的批評方法。讓我告訴你，光靠你自己是無能停止批評的。你所相信的法律已存在你心智中許久。因為你選擇要相信那批評律法，所以此律法是你所渴求的。你必須先要有意願去剷除這些批評律法，它們才能從心智中抹擦乾淨。

每當注意到你又在依據心智中刻印的律法批評時，你必須讓心智休止一會兒，再次給意願，不要選擇相信你的評斷。相信它們，會使你在律法中緊卡住。

那些你用來作批評基礎的老舊批評律法是什麼呢？它們是離間分隔之法。這律法明定上帝之精神靈魂能有不相同的種類，非獨一無二的。或相信上帝之精神靈魂雖是單一的，但祂與你和其他人不是相同。因為此為離間分隔之法，你必須依據此法律而把一切看成分離不同。批評是服從此法之僕人，批評視此律法為主人，且在心智中認同此分離律法。相信且接受此律法，才能賦予批評目的，而更真實化此律法。不批評，此律法則站不住腳。無律法之存在，則不可能有須被批評的不同存在。

有意願不批評吧，在被誘惑時，靜止心智一會兒。當你能做到這點，你就是不願再繼續做那法律之奴才，也就是有意願去知曉上帝之精神靈魂是完整單一的。

財主和乞丐拉撒路的故事^(路加 16:19-31)以現在所寫的是無意義的。然而如能用真感知且超越文字的閱讀它，此故事則真能充滿意義和目的。

若以舊批判律法來看此故事，你可以看成分開的不同人。你雖只有少許的資訊，你看見一人很須同情心，而另一人拒絕給同情。你然後可能判定不施與同情的財主應受到上帝給他的受難。或是，你可能也判定上帝才是最沒同情心的。你判斷是什麼不是重要的。知道它們都是基於分離律法所作的裁決。

現在讓我告訴你，如何不用這律法來看這個故事：

這個寓言故事是思維的總匯，用來測試在心智中所給它們的價值。這些思維並非分離的，它們為了作完整測試而被擺在一起。似乎不同較多和較缺的思維被並排在一起；故事中把受苦的思維以及對和錯的想法都蒐集在一處，來繼續保持分離的虛幻。這故事劇演出成一種天平測試，當故事繼續發展，讀者用著痛苦和享受來秤哪邊比較重。但整個故事只是在心智內的思維。

當故事內容繼續發展時，它似乎變得更迷糊而且更複雜，使讀者忘記這故事只是關於在心智中的思想，純粹是種虛幻，毫無任何的真實性。當一個人批判這個故事，它則變成比較有意義。它似乎也變成活生生的，而這故事也繼續適用來到心智中的類似「思想」。然而，這個故事除了只是思想外，什麼都不是，它沒有力量去影響思維者的心智。

所以，這個故事要告訴你什麼呢？

所有的感知是在思維者心智內的思想。此思想本身沒有意義，但思維者給它意義。這思想似乎造成影響，那也是思維者給所想的似乎有的影響。換句話說，在心智之外，思想是完全無力的。

這就是現在我要你斟酌的事實。記得用我曾說過的教義來考量我現在告訴你的影響。

你所有的經驗，皆由你心智濾過的結果。你未曾注重這世界，
但總是只注重你所想的。
至今為止，你所體驗的都是基於你所相信的分離「律法」。
上帝之神聖之精神靈魂是唯一的存在，
所有生存的皆存在於祂之內。
這真理永遠是真的。

現在，這寓言故事除了毫無意義外，還能代表什麼？如果真是如此，除了是你所賦予的意義外，從此故事所經歷的能有什麼其他的意義？

(17 章)

你所經歷的一切都是由心智過濾出的。你相信分離律法，但上帝之精神靈魂是完整單一的。你有意願要治癒分裂心智。每當你想是在專注於此世界時，你只是在專注於自己所想的。批評能使你的思維似乎是真實的，有你給它的意義。你想的思維在心智之外，完全無力量。

現在我們來探討原諒。依據分離之律法，你可以選擇原諒那些似曾傷害或冒犯你的人，你也可以選擇不原諒而對他怨恨和記仇。若作後者選擇，你必得已先作評估來劃分你和弟兄是不同的。

依據上帝之律法，祂之精神靈魂是單一的。沒有任何分離之部分能夠觸犯或傷害你，只有心智內聚合的思維能使你有此感知。光是思想本身是無意義的，但由過去所學的以及由批評所教的，能使你所想的似乎有意義。因此你依據你相信是你知道的，才感覺到被觸犯或傷害。

你難道看不出你弟兄什麼都沒做？你難道看不出那些似乎有意義的思想所產生的痛苦是經由心智的過濾而產生的？你難道看不出所有似乎適用的意義都已經被你利用了，因為你相信那是真能適用？然而，這並非意指那意義是真實的或真有意義。那意指你相信它，而產生視它為真的反應。以此方式，你繼續學習製造思維的意義。

原諒是什麼呢？原諒只在認可自己被冒犯或被傷害真正是如何發生的。它們並非來自於你的弟兄，而是來自於你給心智的思維製造適用之意義。沒有你所加諸的意義，你不可能受苦痛。

原諒再進一步的認可你不要再繼續受苦痛，你承認那意義是在你自己心智中。你是那意義的製造主人和相信者，所以你可隨時放棄任何你自製的意義。當你鬆手放下意義時，所有被冒犯及傷害的感知皆必消失無蹤影，因為它不再有能力產生影響。所有編造的意義都被解開還原。這就是原諒的運作過程。

當你感知弟兄在一天中冒犯了你七次，他不需要懺悔，因為他都沒對你做錯任何事。然而，你可以選擇用各七次機會，與其注視心智中所相信的意義，你選擇看著且承認思想本身是無意義的。如此，你找到了解脫。且因如此，能開始發現真正的你。

我瞭解你有時需要極大的信念來看你所想的是無意義的，因為你已經教自己思念是有意義的許久了；甚至相信你的思想有其目的。那目的是在讓你瞭解這個世界，使你能照顧保護自我。這是你給它的

隱藏意義。這也就是為什麼你必須把思念撇在一旁，因為如你將無意義的硬要假想成有意義的，你就是生活在夢幻中，且相信夢是真的。要發現什麼是真的，你必須撇下幻想，你不可能用虛幻過濾出真理。

有時你似乎得用極強的信念來做這點。但信念只不過是在表達你的意願。呼喚你的意願，且記得那是你的力量。

我的弟兄啊，你並非不配且無價值。與我同在，你與我有同樣的高價值。你只是不認知真我，因此無知自己的價值。

我很感激你有治癒的渴望及意願。我慶祝你與我踏上治癒途徑的每一步。給我你的意願，傾聽我，讓我教你學習認同你的真我，而且與我一同慶祝你的價值。

感激是存於你內在之大禮，因為真正的感激是在認識真我。這天賦能鑑賞真正的你和自由。感激是記得真我，是在培育你的意願已達至完全的康復。不要抑制自己不慷慨的給與感激。花時間在安靜中坐著，去知道你的感激。完全認知感激，就是接受你瞥見的真我。你的真我就是感激和愛。

現在你學習不在有時間和地方之處尋找上帝的天堂，因為祂的天堂已經在你之內。那神聖國境就是你的真我，是當你錯誤感知已經被治癒時的真理和喜悅之自然狀態。

我曾告訴你，你只在對自己感知時離開了我。這是真理，並非作比喻或一種有幫助的概念。在你自己的感知中，你把自己視為似乎真我以外之物。那錯誤感知使你無法認出現在已經完全在你伸手可及之處的天堂王國。

你何時才會有意願來治癒錯誤感知？此問題沒有答案，因為「何時」是有關時間的，而治癒只與你的意願有關，和時間完全無關。

忘記時間和未來，完全專注於現在和你現在心智所想的。現在就撇開抗拒。現在就棄置那些無意義的思想。完全專注於你的意願以及培育因你真我存在之感激。這是現在就已經在運作的治癒錯誤感知之過程。

現在上帝之天堂已經在你之內，不要讓你自己被其他的干擾分心而離開祂。

(18 章)

祈禱是增加信念和意願的一種練習，因為祈禱是感激的動作。每當你祈禱，不論你可能說什麼，皆是發自於內心且是超越字語的，「我相信有超越現在經歷的真實存在，我意願延伸此信念，跟隨這條道路，使我知曉現在仍避開我的真理。」

繼續祈禱，你的信心和意願才能夠藉由你所渴求的更增強。

不要聽信心智聲音告訴你，你所想的都是正確的。記得我曾要你把你的思念擺在一邊。這是為什麼我要求你如此做：

現在你已經定義了所相信的自己。那包括你的批評、偏好以及所有你是誰的概念。但是這些概念並沒有在告訴你真正是誰。這些概念反而都在告訴你是非真正的你。

記得我告訴你，你在自己的感知中離棄了我。定義自己的概念是種錯誤感知，它在告訴你，你不是真我。在心智中的你相信自己定義的概念，而它唯一目的是要你離開我。

記得你只是在心智中離開我而已，那只是你的感知在告訴你與是我分離的。

所以，你如果認知你的真我，你必定也願意將有關自己的感知棄置於一邊，你必定也有意願不再相信你所定義的自我，且必定有意願去接受真正的你。這是為什麼我要求你謙遜。我要求你去承認你可能錯誤的定義了自己。

這就是為什麼聖經寫到：

「讓孩童們來我這裡，不要阻止他們，因為上帝之國境屬於這些孩童們。」

讓自己變得像孩童一般，自由不受自我觀念束縛，而盲然看不見簡單的真理。對我打開你的心智，讓我能為你顯示你的真我。

當一個人開始了解在往天堂之道上需要做什麼時，必定會開始畏懼。因為，你相信是如自己想法定義的，你已經完全認同你所想的。因此，當我要求你把所想的放在一邊，而且似乎對此要求不允許有任何例外時，你必定會在某時開始變得害怕。因為在那害怕時刻，你理解成你需在那時用身體去交換神聖天國。

你盡量放心，沒有比這離真實更遠的。

我絕對不會要求你給予你無意願要給的(身體)。因為你是上帝之子，凡相信是你的，就是你擁有的。

但有時你也會開始了解，你所相信是你的(身體)，只是種以虛幻價值在支撐著虛無空幻。

在這種理解時，你將開始有意願以不同的方式審視。藉由你的意願，將會改變你的視覺。你將開始了解真我的價值，你也將選擇放棄無價值的，因為你只要尋找有價值的。

所以不要害怕，但給我你所能給的意願。感激由給我之意願所得的收穫中，你將會要給我更多意願。

你了解我所教的似乎都是一點一點的給你。這是因為理解是有意願之禮。你給較多的意願，將接受更多的理解。完全意願產生完整的理解，然後畏懼則不再能生存。

那個盲目乞丐的故事，在象徵接受了很清楚容易了解的新視覺。那乞丐有完全的意願，群眾似乎代表畏懼，因為他們畏懼耶穌會看到乞丐為他們中間的瑕疵。可是那盲目乞丐不相信他們的畏懼，因為他的意願強於畏懼，所以他所聽見的心聲超越眾人們的雜音，他的意願使他獲取視覺。這也能適用於你。

(19章)

你全神貫注於這世界的形式，因為你相信形式有意義。基於你所經驗和目擊的，你都在作比較、批評和決定。我告訴你，這形式世界無任何意義，它完全沒有意義。任何你想是有意義的，都是你心智中自編織出的。因為那是沒依據上帝的意義在獨門造車的編織，必定是種不能被分享的幻覺和假象。

無意義的就是虛幻，因為它不能被分享。所有不能被分享的，不可能存於上帝心智中。這意味著你在給無意義的你要有之意義，但它在祂心智中完全沒意義。因此，代表它無可能存在。

如能接受這點，對你來說是大好消息，是能解放自由的真理。因為這代表所有你用來決定罪惡、過錯和畏懼是真實的基礎，完全是無意義。所以，也意指罪過和畏懼是在真實中完全沒存在，因為那些似乎使它們有意義的，只有幻想出的意義。

在此思想中，所有的過去痕跡都已經被抹擦乾淨，因為你所想是有意義的皆是無意義。所有罪人並無罪，且沒有罪之根據。這就是為什麼耶穌只看到純真存在那些似乎有罪的人。因為他不把無意義的編織成有意義。這就是為什麼你能在瞬間的認知中而有所轉變。了解所有你想的都是十足地無意義的，能夠帶給你自由、意義和安寧。

在交銀於僕保管的故事中，如果那銀幣代表意願，那麼至少這部分的故事是正確的。因為那有最多意願者將因他的意願而能接受到最多的收穫。

但那故事並非以如此意圖撰寫的，所以那故事是種錯誤。因為只需要有意願就能有收穫。

讓我們來看故事中顯示的錯誤，然後用另個角度來看此故事的錯誤，則能得以學習。錯誤和無錯誤是倒反的。所以翻轉後再來看此故事，將能幫助我們理解在錯誤的理解故事時不能知曉的道理。

那銀幣是在代表工作，如把這故事翻轉倒過來看，它意指不需工作就能有收穫。那是什麼意思呢？那只意味著因為你是祂之子，不必任何期待的附帶條件，你已繼承了祂的王國知識。換句話說，只要選擇去接受你也是與天堂王國合而為一，你就能自如的接受那王國之禮。

這就是為什麼你不能批評，你所做的批評對你沒用處。因為這個世界是撰寫成倒反的。你所看到和感知的每件事都與真實相反。你看到、批評，然後將它當真，那些對你是真實的一切，必定都是與真理相反。也因如此，你已陷入對虛幻的相信。

這是以耶穌騎著小驢駒進入耶路撒冷故事來象徵。因為這世界不可能來讓帝王以如此方式來表顯。可是由這種騎驢的象徵，能告訴你此世界並不是真的。

你必須有意願將你所相信你已知道的一切放在一邊，然後讚頌天堂所給你的一切。你必須展開心智願意接受你沒有期待的一切。

這時你必須警惕注意到那些在你心智中已經築巢為家的思維。我告訴你，這些歌頌此世界的思維不配你心智聖壇，因為你的心智是祂的聖殿。

現在與我一同歇息，如此你才可能看到你所相信的思維，你也許能看見因為那些思維與真理顛倒，真理就是與它們相反。然後記得只有真理才是真實的，與真理相反的一切不可能存在。這必定意指你所想的思維和你所相信的，在上帝心智中是無意義的。你給它們意義用來支撐你所相信的和你投注的幻覺。

當你理解你的思想對你的真我之無用處時，你則必須延伸意願不去看那些毫無意義的思維。

(20 章)

我所教的都是依據上帝的權威，也是你的授權。這兩者都是一樣，沒有你的讚許或意願，我教不了你。

你可能把我看成神或神之使者，可是我已告訴過你，你和我並無不同。的確，我們全是相同的，所以我是什麼，你必定也是與我同樣的。

在心智中有關你是什麼或是誰可能很混淆，所以你必须暫時聽我說。但是當困惑離開你的心智時，你將會了解你所聽見的即是那位能與弟兄們分享的真我。

葡萄園戶的故事中的葡萄園比喻上帝與祂所創造的分享之心智。雖然此心智是被分享的，它也是上帝贈與祂所創造的子群來使用之禮。可是其中一子選擇要把此「葡萄園」視為己有，決定不要與弟兄或他父分享。此子作了決定後，為他的選擇感覺罪惡，所以他期待會有如故事中形容的爭鬥發生。

可是我告訴過你，不可能有任何戰鬥。因為依照上帝旨意已經是以愛來給予此禮，父親不會派僕人取走你之禮。但你已經準備要把此禮還給真我，祂就派遣我來幫助你歸還。

此禮是什麼呢？什麼是那故事中以葡萄園代表的心智呢？那心智就是你的真我。你的真我是上帝贈你之禮，此禮是完整無缺陷的。

可是在你的錯誤思維和感知中，你將此禮改造成為其他的東西。這就是我所說的，你在錯誤感知中離開與我同行的旅程。此故事也在告訴你，為什麼你會感覺似乎是分離的個體，且天生沒價值。因為你相信，你已經從上帝那偷走了你的真我。

但不要忘记我已告訴過你，你和我是相同的。我們都在精神靈魂中融合為一的。而且不要忘记，我已告訴你，你是使祂極喜悅的上帝之子，不要忘记我也曾告訴你，我與我們之父是相同的。我來此迎接你回家來歡慶。

你將要做什麼呢？我告訴你，你不必否認在這世界的經驗。這是你選擇來給自己經歷之禮，就像你父贈給你之禮。選擇來傾聽我，你則選擇了用你的經驗來記得你的真我，因為我是你真我的聲音。我來到這裡並不是要從你那奪取，而是要將祂給你的天賦歸還給你。

上帝是所有活者之神，因此不可能有死亡。上帝是在所有生存的和有生命中。如死亡能夠將活者奪取，那麼死亡也可以奪取上帝。

你如果能了解你不了解的，將會對你有好處。如能接受我告訴你的，不需要試著去了解，也會對你的好處。因為試著去了解就是要去征服那思想及控掌那想法。可是上帝的思維不可能被控制、征服或被主導，因為所有上帝思維必定是自由的。接受祂的思維之自由，不要試著被誘惑去質疑或試著去了解。以延伸你的信念和無知來接受你的自由和純真。

凡是知道自己者不會試著去定義自己是什麼或在這世界的地位。他會知道自己可能問這些問題，但沒有得到答案時，他也很滿意。因為由無定義已給了定義；由無地位已經找到那地位。

聽從且不需尋求完整圖片而去做從內在發出之聲音，那麼你會得有完整的視覺。

(21 章)

我告訴你：完全對上帝屈服能獲取真理的獎賞。

沒有其他的方式！部分的屈服就是不放棄控制。因為真理不被控制，要繼續控制就是堅決地要把真理藏起來，使祂不能存在你視覺中。真理是完整的且是對自由的完全之愛。

現在是我們談畏懼的時候。我曾說畏懼會使你不接近我。這是真理，可是絕對不可能是真的。

沒有任何能夠使你離開我，因為我們總是相同的。那必是真的，否則我們不存在。

可是畏懼能真的使你離開我。在畏懼中，我的安寧和知識不可能進入你的意識中，因此你也不會意識到真我的存在。

我們曾經說過所有的心智必定是分享的。但是你相信你拿走自己私人專用的心智。你相信那是你從上帝那偷取的心智。你必定知道不可能從上帝那偷取心智，因為這心智也是上帝。上帝不可能將自己偷取。所以你怎能相信你偷取了心智？

心智是上帝，那是不可能改變的存在。可是與這心智相同的你，有希望要成為不同的。因為心智的自由，你開始自由編造去實現你的願望。這選擇去探索找尋成為不同的思想並沒有錯誤，可是錯誤的是，你相信你不可能分享私下所想的。在這種錯想法中，你發展了第一個有關自己的錯誤感知。因為這個錯誤中，你製造你能與上帝分開的錯誤相信。然後你又因如此的做錯而批評自己，判斷自己有罪，因為你干擾到上帝的真存在。

「干擾」在這裡是一個很適當的字眼。因為用最好的形容方式來說，上帝是分享愛之存在。要選擇有不同的上帝，你已經決定有不同-不能分享的上帝。因此不能分享必定是對能分享的一種干擾。

這似乎是種以私人能力、用私人想法和思維編制出的私人心智。但你視此為一種干擾，而且摧毀神聖真本質，你必視其為罪惡，而判定自己有罪。這種判定除了會產生畏懼之外，還能產生什麼呢？

現在，停頓一會兒來接受我所告訴你的，雖然你可能還不能完全了解。可是我告訴你這一點：

上帝之精神靈魂是同一性的。

凡存在者都是存在祂的精神靈魂內。

你是存在者，所以你必定是在祂的精神靈魂內。

而存在祂的精神內的也是祂的精神。

因此，你不可能與上帝之精神靈魂分開。

你目前相信自己是一個與上帝分離的個體，擁有不和他人分享的私人思想。因為這些你相信要自己負責任的思想，你判定自己有罪。然而，在你心智內必定有部分不相信這些思維是你私有的。因為你也相信你會因為這些思想而遭受苦難，這意味著你知道它們是公開的。這似乎有的衝突矛盾是你相信畏懼的基礎。

那我們再來慢慢地看這論點，因為你必須先能夠看見而且認出其中的自相矛盾，否則你沒法放棄畏懼。這自相矛盾如下述：

你相信，「我有一個私人的心智，能思考我獨有的私人想法，這意味著我必定犯了干擾上帝共享思維的罪。然而我也相信所做的是錯誤，因為我知道所有思想不可能不是公開的。所以因為相信我所犯的錯誤，而預計且畏懼自己會被懲罰。」

你用自己的思維和相信來保存你的畏懼，是喪失理智的，那是永遠做不到的。因為如果你製造心智來打擾上帝不息流動的心智，那麼這心智必定是私有的，而且不能被分享。因此，上帝必定不會知道你的私有想法之存在，而不可能處罰你。

你所有的思維和你所相信的真正是什麼？它們都是以分離為前提。然而這假設的基礎不可能是真實的。因為那基礎是假的，你以那基礎所編織的思想也不可能是真的。這意味著不可能有罪的存在，也不可能產生任何畏懼。

我為什麼要選擇在新約中此刻來告訴你這點，因為我要你瞭解，耶穌意圖要使徒們知道的是什麼。

是你自己的畏懼使你所畏懼的世界似乎是真實的。

當你了解你所有相信的和想像的，皆源自於你相信擁有的私下心智和私下想法之錯誤感知，你將會了解那是空無的。在那剎那，你所看見的和相信的也都會完全消失。

(22 章)

在你心智中的思維似乎使你在旋轉繞圈子，你似乎在閃電式的瞬間從理解變得迷惑而頭暈目眩。不要讓這使你焦慮。這似乎在心智中發生的是你目擊體我的掙扎，它為生存而戰鬥抗拒。記得我曾告訴過你，這是在怕被治癒。記得我已顯示給你，你對痊癒的畏懼必定是一種疾病。感激你的疾病浮現於表面，使它能夠被治療。記得你讓疾病被治癒的方式，就是只需要你能在它來到的時靜止休息。

不要被掙扎著理解那不能被理解的而卡住。記住我已告訴你這是一種抗拒的計謀。你應該休止。把你的意願和信念交給我，使你能夠藉由決定去休息和信任而得到治癒。

我曾告訴你，在你心智中有兩個聲音。可是我再說一次，因為這是極端重要的。你的心智已經分裂了。這就是為什麼你會聽見兩種聲音。

一種聲音你會比較容易認同成「你的思想」，而另外的聲音也許似乎來自於上帝。不要被那些似乎是兩種不同的聲音而欺騙。那比較接近你的，實際上是離你的真我最遠的聲音。這就是為什麼你在目前為止似乎很迷惑。

記得我所教你的，記得那葡萄園的故事，那故事對你現在最有幫助。那位搶走葡萄園者可能會如何想？他難道不會感覺自己是在背叛而因此感覺有罪嗎？他難道不會期待某種報復而畏懼被攻擊嗎？每當他感覺可能被攻擊時，他難道不會準備為了防衛保護自己而自衛嗎？

這些都是典型的體我特徵，都是基於相信你從上帝那偷走你的心智或真我。仔細觀察你所想的，你將會注意到這些特色都是與生俱來的在那思潮內。

但是我曾說，你不可能從祂那偷走真我，因為你就在祂之內，你和祂是同在的。因此，似乎對你是有意義的整個思潮流動，都是基於無意義的假設。凡是基於無意義而編造的，必定是無意義的。所以那些也確定是種幻想，而幻想就不是真實的。

這就是為什麼我要求你去評估衡量你的思維。傾聽你所想的，不論是關於你、其他人或是關於你的世界，難道它們不是因基於相信有分離的意願、渴求和行為而相信有罪嗎？難道它們不是包含著畏懼、擔憂和不祥預感的思維？而且，你難道不是想到要採取行動來防衛保護自己嗎？所有這些都是無意義的，因為它們的基礎是種關於自己和你的世界之錯誤影像。它們是基於你所經歷的是與上帝分開的錯誤相信。

讓我們談論你所聽見的另一聲音，那似乎是來自於上帝的聲音。那聲音也許似乎來至你心智內好像是一種靈感或是你本來就知道的。當你信任祂而且去做祂要求你做時，你認出那是上帝的聲音。此聲音似乎基於安全，是一種天賦而且無懈可擊的安全。這聲音是基於愛。這是你稱為上帝或神之聲音，因為那似乎是一切在撫育、安適和喜愛你的。然而，必須要從你內在認出這聲音，也就是在你之內已經知曉這聲音，而且記得這聲音，才能認出那是很熟悉的聲音。

於你內在的就是在你內心，那必定是你的部分。如果你能聽到且認出那是上帝之聲，那麼上帝必定已經在你內心。如果祂在你之內，你則不可能與上帝是隔離的。

因此，你需要做下述：

你知道你要上帝的寧靜和安逸。現在你知道祂們是來自於內在。所以你必須要做的是選擇祂的寧靜和安逸。拒絕那些你認出是與寧靜和安逸不相容的一切，你自然會選擇寧靜和安逸。因為凡是不屬於上帝的，就是沒存在，只是從幻想意識中產生的疾病。因此，除了讓它們被治癒之外，完全無需任何動作。

當見到你需要防衛辯護時，趕緊停止，讓那感知被治癒。當見到你的畏懼時，趕緊停止，讓那感知被治癒。當你見到有罪時，趕緊停止，讓那感知被治癒。每當你想自己不值得上帝之榮耀時，趕緊停止，讓那感知被治癒。你在靜止中，將會被治癒。

在康健的心智中，你將會接受引導。信任且跟隨著你的嚮導。祂只不過是非幻想的，而是基於真理之真我。

在你心智中，在你繼續前進做我要求你所做之事時，你可能會有極端恐懼感。要知道這一點：

極端恐懼只不過是一種強烈的抗拒。你需藉由極度意願來克服極度恐懼。而極度意願是來自記得你真的要什麼。

現在是要接受此世界非真實的時候。因為，你如果相信此世界是真的，你必定也會相信你的恐懼是真的。從你目前處境，你將不能開始踏出意識到真理的門檻。你必須先接受現有關這世界意識，並非上帝的真理。

由你的允許，那帶領你踏越門檻的時間已經來到。你必須不以伸手緊抓這世界，來拒絕開始進入真理意識。你必須放棄這世界，因為它不是真實的。所以你必須寧可尋找真實而非幻覺，而且須以寧靜和完全的意願來如此做。

記得我現在所告訴你的，而且記得你真正所要的是什麼。你已在神聖的途徑上。此途徑已經由天堂之光照明著。但那在似乎黑暗的時刻，是因為你想起這世界。讓這世界消失，它是無意義的，而且是以錯誤的假設為基礎，建築了你所相信的空中閣樓。你不再要它了。

放棄這個世界，只要觸及天堂之光。此光將會提升而使你不再知道黑暗的存在。

有意願接受者將會接受。他無能被要求去接受他聽不見要他接受的。這就是為什麼你必須要留意傾聽自己的心智。因為你只會接受你有意願接受的。可是你不能接受所有你要接受的，因為你尚未有完全的意願。

不要苦惱，要慶幸你知曉你意識到心智中的限制性。你很慶幸能要把那些限制放在心智中者和移除限制者都是你自己。於此理解就是你對自由和真理的宣言。

這是你需要做的：

注意你心智中自己擺放來限制你的意願和準備。有意願讓這些限制能暴露於你的意識中。當它們被曝光時，不要為它們辯護或是掉進它們的陷阱而再次相信它們。反而注意到那些是給你的限制。然後說：

「因我同意自己所想的，已經選擇把自己限制住。但這思想在真實中毫無意義。如果以任何方式評估它，我只是在把自己網綁在幻覺中。我所應該做的就是鬆開這思想，然後打開我對上帝的心智。我意願接受我無能期待或無可批評的，因為那才是真理的經驗，而真理是我的真世界。」

(23章)

現在那葡萄園的故事對你很有幫助。因為如果你記得有罪感，而且期待被攻擊和渴求自衛，你將能了解祭司長和律法教師們要耶穌被釘十字架時，他們是怎麼想。知道這個故事只在象徵你自己的心智。耶穌是基督的象徵，也在象徵必定存在你心智中的基督真我。

那些祭司長和律法教師也象徵那些存在你心智內的畏懼。認知那是屬於你自己的。凡是屬於你的，你也可以放棄它們。如此的審查是該慶祝的時刻。

你所畏懼的是：如同葡萄園的租戶害怕失去他們的葡萄園一般，你怕失去自我。但不可能失去自己，因為你的真我是上帝贈你之禮，絕對不會被拿走的。

所以你真正的是在畏懼什麼？因為你已經忘記你是誰，因此怕喪失幻想中編織的自我。你想若失去幻想中之你，就是真正失去的自己。可是我已經告訴你，這和真實差距很遠。

如果我來幫助解除你的畏懼，我需要教你沒有什麼好害怕的。這就是為什麼我要給你耶穌作象徵，因為他往前一步來到你最怕的死亡，但在榮耀和喜悅中復活重生。

不要怕！你和他是相同的，他和我也是同一的，即如你我也是同一的。沒有產生畏懼或悲傷的原因。這是慶祝的時刻，因為你展開心智揭露真正的你。

看著耶穌，知道你就是在看著自己。瞧啊！你之榮耀已經顯示在這象徵中。棄置其他的想法於一邊，不要聽它們。因為那些聲音現在都是沒意義了。你的真理在你眼前，安詳的站在這世界之前。

在你心智內的基督，不會犧牲上帝之子。在你之內就是祂，你不必擔憂那位不是祂。

要犧牲就是要死亡。那是心智中畏懼被攻擊的聲音。它救助的手段是要先攻擊。這是體我的聲音。你相信已從上帝那偷走了自己，因此在你的思維中產生這聲音。這聲音不會愛，只畏懼。雖在它幻想的愛中，仍是畏懼。這就是為什麼它會攻擊那位你開始愛者。

那釘十字架的聲音必定被驅使去犧牲，因為那是製造它之目的。當你聽到它要攻擊的尖叫時，不要恨那聲音。安詳的原諒那疑惑和畏懼之聲。

「父親，原諒他們，因為他們不知道在做什麼。」

超越這聲音看到內在之美，聽那不犧牲且也無知什麼是犧牲的聲音。那是你父給你的。那是你的真聲音，是無能被拿走的天堂之禮。此聲音不知道什麼是犧牲，因為祂除了愛、接受、喜悅和同一性之外，無其他目的。這個聲音歡迎你的弟兄們與你為一。這個聲音歡迎你。

這是和睦之聲。祂無知攻擊或衝突。祂不尋找罪過，而且不給誕生於人造思維的過去任何意義。祂是上帝之聲。這個雄偉之聲音能夠使其他的聲音安靜、毫無意義和無目的。

那聲音有權威性地肯確的召喚著你：

「我所告訴你的是真理，今天你與我一同在天堂。真理超越這些幻象。真理就是和睦寧靜，也就是天堂。因為祂只知道真理，而且只聽真理之聲。讓錯誤的思想撇在一邊來聽我說。把無用處的犧牲放在一邊，選擇以理解真理為目的。」

耶穌只聽見真理之聲，他原諒弟兄們的幻覺，因為他知道它們的虛假。他以愛心歡迎弟兄們與他於寧靜和安全中同在，因為他只看見超越幻象的生命真理即是神聖之禮。

我的弟兄，你就像耶穌一般。那在他之內之聲也在你內。那真理之聲能結束所有的幻象和惡夢。相信真理之聲，那是康健和誠實之聲。

*誠實即是接受。祂不鬥爭或試著改變。祂在安寧中接受
無意義的為無意義，因為祂是誠實的，無希望欺詐。*

因為耶穌最後所說的話，證明他的死亡並不重要：

「父親，我將精神靈魂交託於祢手中。」

以此句，耶穌宣稱他未曾從上帝那偷走真我，那真我仍屬於上帝，仍與祂同在。這對他的似乎死亡是很重要。因為那天一些見證他被釘在十字架者，已經聽到這無死亡的宣言。

什麼是上帝的本質呢？祂的天性就是生命。上帝所創建的必定賦予祂的本質，也就是創建的要素。

上帝給你而不會收回之禮：就是生命。無可能有從你那奪取的威脅。這是你的永恆。你就是此禮，你與此禮是相同的，就如同你屬性上帝，你和祂是相同的。

當你相信自己從上帝那偷取此禮，疑惑則會侵入你心智中。你相信你依照自己的意願而製造這個禮物，這是從上帝旨意那偷來的。你也依據這種想法而判定自己有罪且無價值。也因如此，你開始變得很畏懼，而且學會了攻擊。

但是你如果了解所贈你之禮是生命，你將會知曉這禮並沒被偷走，因為那是不可能被偷之禮。此生命之禮是自然如此的。

當你停止否定生命的真實性，你就是接受了此禮，也就是對愛屈服了。因為除了永恆的感激(也就是愛)之外，生命還能是什麼？

這是耶穌所宣稱的：

*沒有死亡，因為上帝贈與了生命之禮。
沒有罪惡，因為上帝所贈與之禮不可能被拿走。*

死亡是幻覺，它也許似乎是結尾，可是那是不可能的。因為結尾就是在一切的最後結束後仍永恆持續的 - 而那只能是認知生命真實性的真理。

在能夠認識生命是自然如此前，必先靜止休息，這是安息日的真意義。安息日並非要把一週的最後一日留下來休息，以準備下週的工作。在時間的結尾，騰出休息日來認出它終止了所有限制。

安息日是在休息時，你仍能經歷時間的影響，可是你不再選擇去參與。當非寧靜的思維來到你心智中，讓它們休息而被治癒。在這安息期間，將依你的意願去休息而得治癒。當心智痊癒時，安寧將會降臨於你，使你不再爭論要給沒意義的意義。你不再掙扎選擇要分離、定義且批評來拒絕上帝之禮。你只會感激的同意以及用無邪純真的心境接受。

安息日是休息和無批評的時候，是寧靜和安詳的時間。是給你的意願之時刻，使那意願能夠更茁壯變成完整的意願和完全地接受生命。

(24 章)

如你將信念和意願交給我，傾聽我說的和做我要求你去做的，我已保證會給你無能預期的經驗。這是很重要的。如你能交給我完整的心智來治癒，你的心智將被治癒。那些不交給我的，我無能幫助你治療。而沒被治癒的則會阻擋我要給你的經歷。

在你的心智中尋找那些尚沒治癒的，當你發現它們時，對那些思維無牽掛地趕快交給我。在心智中尋找匿藏的疑惑、各型態的畏懼、憎恨、憤怒、怨尤、罪惡感、無價值感、無助感、孤寂、喪氣、鬥爭、盼望和飢渴。

在此時刻，交給我任何非安寧和喜悅的思念。當它們一一被治癒時，才能於你心智中帶入無可預期的生命認知。

要像彼得一般。把你的疑惑擺在一邊。不要讓你的疑懼阻止想獲得超越外表的真愛。來和我一同看著，繼續相信我，且尋找那些我要供給你的。

那些在你心智中的病，就是基於病態渴望的病態相信。這種病不是罪，而是一種無理解的失明。它不是罪，因為疾病無所作為。那無作為的不可能有罪。它無所作為，而所有是真的仍保持其真理。但病是在蒙蔽，因為由你自己的渴望，你只注意著它。當你只專注於疾病，你所看到的是疾病教你去看的。這意味著雖然祂現在已經呈現在你面前，你將看不見真理。

低下頭審視自己心中的渴望。你希望被欺騙嗎？你希望看見你希望看見的或你希望看見真理？

當你不再期望去看那不存在的，你將能看到它是一種虛無。如此你在渴望去看和有視覺的瞬間將不再有任何耽擱。當你所要的是超過所有心智雜念之時刻，所見的必將是完美的。

記住現已經教你的，用每一次呼吸時來練習我所教的。不要分心。記得真理並不是你能看見的，凡是肉眼看見的，必定是錯誤。不要相信它們，也不要評判它們以及視它們為真的有任何反應。在這世界中保持你和它互動的距離，意識你的無知，如此才讓自己願意接受那位真正知曉者的領導。

感激所有真的一切，真理就是生命、愛、分享、延伸和喜悅。這些都是上帝和真理的特質，祂與你是同存的。你的所有經驗必定也都有這些特質，否則心智中會編造幻想。

不要相信那些非真實的。要能有超越你現在經驗的信心，如此在做好準備的那瞬間，才能給你另外的經驗。

你將自己以下列方式準備好：

聽所有我所說的，用你每一次呼吸時刻來練習。

不要離棄你的練習，讓你的練習以謙虛和感激附著上天力量。

這瞬間在你的真我內已被祝福了。阿門。