

第五段复习 介绍

这又是我们的复习时段。这次我们已预备花更多的时间且更勤快的练习。我们知道，这是为了下一阶段的了解做准备。我们完成此步，使下一步走得更肯定、更诚恳，也更能毫无疑问的维持着信念。我们所走的步伐并非无踌躇的片刻，疑惑已造成我们的不确信，且迟缓了这奇迹课程设定之进度。现在，我们可以加快脚步，因我们接近那更深刻的信念、更扎实的目标和更确信的结果。

我们之父，为我们稳定步伐！让我们镇定疑惑，静止心智，而能听祢之言！我们对祢无话可说。只愿聆听祢之圣言，且将其接受至内心中。请指导我们的练习，如父亲牵引那不知去向的孩子般。他会跟随祢的，因为他的父亲为他引路，他确信自己是安全的。

因此，我们将这些练习带给祢。我们若绊倒，祢会将我们扶起。我们若忘记此道，会仰赖祢肯定的记忆。我们若漫游太远，祢不会忘记招唤我们回到正途。现在，我们加速步伐，而能更确信和更迅速地朝着祢迈进。我们复习祢所给的这些概念，接受了祢赐给我们的圣言，且融会贯通了所有的练习。

在所复习的每个概念之前，需先思索以下的中心思想。所有概念只是从不同的角度来澄清这个中心思想，或帮助此思想成为更有意义、更真能适用于个人，也更清晰地描述我们共有的认同，且准备再知晓神圣真我：

祂只是爱，因此我也是爱。

只有此真我知晓真爱。只有此真我有完全一致的思维，知晓创建者，了解自己和真爱；且永恒不变地存在与其父联合为一之境。正是这联盟，是等待着我们达至的旅途终点。我们所踏出的每一步都将我们带得更近这终点。只要我们记住此为目标，我们的练习能缩短无可测量的时间。我们记住此承诺，让我们的心智由尘土举上生命，且此奇迹课程是来开启照明我们道路的，引导我们一步一步地回复误以为已失落的真我。于这旅程，我会伴随你。因为我知晓这一条路，且已克服一切畏惧及疑虑，我会与你一同经历着怀疑和畏惧一会儿，使你能向我求助。我们一起走这道路。我的确了解你的不安与痛苦，虽然我知道它们是毫无意义的。救灵者必须留在他的学生旁边，看着他们所见到的，但仍清晰的知晓那曾带领自己脱离之道，而现在能带你一起逃离你的错误感知。你必须与我一起踏上此道，否则，上帝之子会受难。

当我领一位弟兄平安抵达终点，而且忘却此旅程时，我得以再复活；每次一位弟兄学着走上那脱离痛苦悲哀之路，我则得以再次复生；每次一位弟兄的心智转向内在的光明来寻找我时，我则得以再诞生。我从未忘记任何人。现在就让我带领你回到旅程的起点，和我一起重新再作一次选择。

每当你重复练习那些受上帝之托付的圣灵，带给你迫切需求的思维时，你已给了我自由。让我们献出精力与时间一同复习这些思维。然后再一起把这些思维带给我们的弟兄。天堂必须圆满完整，且与我般等待着你的回归。缺少你，我就不能完整。当我能重新回复完整，便能一起回到古早就有的、那无时间以前，就已为我们准备好的家园；时间并未改变那家园，永远是纯净无污染且安全的，直到时间的终结。

让这复习作为你赠我之礼。这是我唯一的需要；我呼唤你的真我，你将听到我说的话，且将它们

转告人世。你是我的声音、我的眼睛、我的双手、我的双脚，我必须藉由你才能拯救世界。让我们一起向祂迈进。牵起你弟兄的手，因为这一条路，并非我们能独行的。我在他内与你同行，我也在你内也与他同行。祂意愿其子与祂为一元性。还有什么生命不是与你有一元性的？

愿此复习成为我与你共享崭新经验的机会，它与时间一般古老，甚至更老。愿你的圣名受显扬。愿你的光荣永为洁净不受污染。愿你的完整性，如同祂创建你时一般圆满。你是祂的圣子，因你的扩展恩宠，使祂的生命更圆满地延伸出去。我们所练习的只不过是在被幻相控制以前，我们早已熟悉的真理。每次我们说：「祂是爱，因此我也是爱」，就是在提醒世界，它已解开幻相的束缚。

以这句话来开始每一天的复习，也以这句话结束练习，想着这一思念入睡，醒来时也以这一句话挂在嘴边，迎向新的一天。所复习的每个概念都环绕着此句，整天把此句保存在内心，清晰地留在我们的记忆里。如此，当我们完成复习时，必然能理解这句话的真实性。

然而，除了练习的开始及结束以外，字句只是一个帮助，且让你用来提醒心智这一句话的目的。我们对由练习中能得经验，而不只是对这些字句有信心。我们等待着经验，因为我们知晓，由经验才能产生坚定的信心。我们虽使用这些字语，但却不断地试图超越它们，至那文字声音后面的意义。我们愈接近意义的泉源，它的声音就愈微弱，终至听不见的地步。是在那儿，我们终于找到了歇息。

第 171 课「祂只是爱，因此我也是爱」

[151]「一切皆是为上帝之言的回响」

祂是爱，因此我也是爱。

[152]「我拥有决定力量」

祂是爱，因此我也是爱。

第 172 课「祂只是爱，因此我也是爱」

[153]「我的安全取决于我不作防卫」。

祂是爱，因此我也是爱。

[154]「我是上帝工作者中之一」

祂是爱，因此我也是爱。

第 173 课「祂只是爱，因此我也是爱」

[155]「我退后一步让祂在前领导」。

祂是爱，因此我也是爱。

[156]「我与祂同行与完美神圣中」

祂是爱，因此我也是爱。

第 174 课「祂只是爱，因此我也是爱」

[157]「我进入祂的存在中」。

祂是爱，因此我也是爱。

[156]「我学习在接受时 就是给予」

祂是爱，因此我也是爱。

第 175 课「祂只是爱，因此我也是爱」

[159]「我给与所接受的奇迹」。

祂是爱，因此我也是爱。

[160]「畏惧在我家是陌生者」

祂是爱，因此我也是爱。

第 176 课「祂只是爱，因此我也是爱」

[161]「神圣之子，给我你的祝福」。

祂是爱，因此我也是爱。

[162]「我如祂创建我时一般完美」

祂是爱，因此我也是爱。

第 177 课「祂只是爱，因此我也是爱」

[163]「神圣之子是自由的，无死亡的束缚」。

祂是爱，因此我也是爱。

[164]「我们与祂是同一的，祂是我们的泉源」

祂是爱，因此我也是爱。

第 178 课「祂只是爱，因此我也是爱」

[165]「让我的心智不再否认上帝之思维」。

祂是爱，因此我也是爱。

[166]「祂之礼托付给我」

祂是爱，因此我也是爱。

第 179 课「祂只是爱，因此我也是爱」

[167]「没有任何生命不是与祂分享的」。

祂是爱，因此我也是爱。

[168]「现在我要求祢所赠与我的恩典」

祂是爱，因此我也是爱。

第 180 课「祂是爱，因此我也是爱」

[169]「我因恩宠而有真生命；也藉由恩典而解脱体我的绑架」。

祂是爱，因此我也是爱是爱，因此我也是爱。

[170]「在祂与真我内无残酷的存在」

祂是爱，因此我也是爱。

第 181-200 课前言

下面几课是要特别巩固你的意愿，增强你仍是脆弱的专心于此课程；以下这些课将你涣散的目标交融为单一的意向。我们目前尚未要求你奉献全部时间和精力。但要求你开始练习，才能经验到那因为全心投入本课程，所带给你的安宁，虽那仍是种断断续续的安宁感知。然而，是这些安宁的经历，使你确信要全心全意地遵循本课程为你阐述方法。

下面几课是特地为了现在帮你开拓视野而安排的。它们直接对付那些使你视野狭窄，因此遮蔽我们目标的价值之特别障碍物。我们现在就试着提起这些障碍，即使只是在片刻移除它们也好。障碍移除所带来的解放感，绝非文字所能形容的。你因放弃试图严密控制所见的人事，而随着产生的自由和安宁，是不言自明的。你的动机会更强化，使得文字解释变得毫无影响力。你将会肯定你要什么，什么是无价值的。

因此，我们开始了超越言语的旅程，专注于那些仍会妨碍你进步的。经历那远超于你防卫之外，曾被否定，因此你无能达至的。那目标可能仍存在，但你无能接受它的存在。因此，我们现在每天只要试着放下自己的防卫。此外我们一无所求；只要能做到这一点，保证其他的一切会成功的。

第 181 课 「我信任弟兄与我的一元性」

要相信你的弟兄，是建立和保持信念，且能克服自我怀疑和缺乏自信的要件。当你攻击弟兄时，你等于宣称，他被你对他的感知局限住了。你无能忽视他的错误，反而渲染放大那错误，使它大到挡住你对真我的认识。真我仍旧存在于超越你自己的错误，以及你与弟兄的罪过之外。

所有的感知必须有个焦点。这个焦点将会给你所见的一切有一致性。只要改变这个焦点，你所见的也会随之而改变。现在，你的视觉开始转换，来支撑扶持新的意向，取代了你的旧意向。移开你对弟兄的罪过焦点，则能经历源自于纯净本质的信念所产生的安宁。你只有在视而不见他人之缺爱感时，才能保存信念。你若仍专注弟兄的过错，它们则变成你自己缺爱感的见证。而你也因此无能超越错误，去看见在它后面的纯洁。

在今天的练习中，我们要先让自己的微小焦点被更大需求取代之，而使自己的无缺爱感更明显。我们指令自己的心智，追寻我们唯一的目标。我们不在乎未来理想，也不关心此刻之前的过去。我们在这段练习中，要全心致力于改变自己的意向。我们追求的只是纯洁无缺爱感，毫无其他的要求。我们所追寻的只是现在这一刻。

最会危害成功的就是在涉及过去及未来的目标。你现在已非常了解本课程所主张的目标，与你以前的目标极为不同。你也因沮丧和局限的想法(：就算你现在成功了，迟早仍必会迷失)而气馁。这有什么关系呢？过去的已经消失，未来只是种幻想。这些焦虑只不过是我不想改变目前焦点的一种自卫而已。除此之外，无其他原因。我们稍微把这些无谓的局限丢到一边。不再回顾过去所相信的，至于未来将会相信什么，现在还侵犯不到我们。我们以单一意向进入这练习时段里，专心注视着无缺爱感的内心。

我们认知若有任何形式的愤怒，阻挡我们之道，我们则已经迷失了意向。若看见弟兄的罪过(缺爱)，我们的视觉焦点则被局限住，且也渲染放大我们自己的错误，称它为自己的「罪过」。因此，在此刻中，我们暂且不去想过去或未来，立即超越它们。用下列的指令，改变心智焦点：

「这不是我要看见的。我信任弟兄与我的一元性」。

在这一天中，我们要用这一概念来保护自己。不再寻求长远的目标。当障碍似乎遮掩了我们的纯净视觉，我们避开集中注意在缺爱感所产生的悲伤，而寻求片刻的停顿；否则那凄惨感觉会继续下去。我们不再要求任何幻相。只要我们的焦点能越过错误，我们就会看到一个全然无罪的世界。如果这真见是我们唯一想要的，以真感知之名，我们唯一要找到的是基督视觉。祂对我们的爱，也成了我们自己的爱。这爱成了唯一我们所看见的，反射于世界与自己心内中。

以前宣布我们罪状的世界，如今成了我们纯净的见证。我们对所见众生之爱，证明了我们仍然记得自己的神圣真我；祂无知缺爱感，也无能想象有非纯净的存在。

我们今天的练习，就是在往内心找回这个记忆。我们不再瞻前顾后。只直视现在。而且信任我们所要求的经验。我们的纯净是祂的旨意。此瞬间，我们也只有与祂的旨意相同的意愿。

第 182 课 「我呼求祂及真我之名」

上帝之名是神圣的，但并不会比你的真我之名更神圣。呼求祂的圣名，就等于呼唤你的真我。为父者将祂之名传给其子，因而认同其子。子之弟兄也享有此名，故也因此种真我认同而结合。即使你忘记自己是谁；在这个蒙昧无知的世界，父之圣名提醒你是真我。你不可能听到祂之名而毫无反应的，也不可能呼唤父之名，而不会使心中引起回响，而回忆起你是真我。说祂之名，你即刻邀请天使来环绕于你所在之处，展开翅膀为你歌唱，且保护着你，不让任何世俗思念侵犯你的神圣性。

重复祂之圣名，产生整个世界放下幻相的反应。所有世界珍惜的梦境，也瞬间消失了；似乎在它原在之处，你找到一颗星，一个恩赐的奇迹：病者之疾病思维开始得到了治愈，瞎子复明了，聋子也听见了。悲泣者放下祂们的哀悼，抹干痛苦的泪水，让快乐的笑声来临，祝福这世界。只要一称诵祂之名，其他微小之名即刻失去意义。在祂圣名前，所有的诱惑都变得不重要和无价值。只要复诵祂的圣名，你便会看出是多么的简单忘却你以前所尊重的偶像。虽然在祂之圣名取代它们之前，你崇拜它们，称它们为神明。它们已失去你赋予的众神之名。

重复祂之圣名，你则在招唤那与祂圣名相同的真我。复诵祂的圣名，而世间所有微小、无名的东西即滑溜进它们该处的地位。凡是呼喊上帝圣名者，不可能误认无名的东西为有圣名，及误认缺爱为恩典，或身体为真我。

与你弟兄静坐一会儿，在安宁心中与他一起默念上帝之名，你已设立了与祂自己和祂之子沟通的圣坛。今天就如此练习，缓慢地复诵祂的圣名。除了祂的圣名以外，毫无察觉到其他名字，也完全听不见其他杂音。让你所有思维固定于此。除了在练习开始，默念今天的概念之外，我们不再使用其他语言文字。让上帝之名成为我们唯一的意念、唯一的字句、盘据心中的唯一思维、唯一愿望、唯一有意义的声音，且是我们所渴望要看见和要拥有的一切。

如此，我们给那绝不会被拒绝的邀请。祂必会来临，亲自接受你的邀请。别幻想祂能听见人世所用崇拜偶像的祈求，那些无谓的祈祷，根本触及不到祂。凡称祂为非祂之名的，或祂之子以非真我身分来祈求的，祂都听不见。重复默祷上帝之名，你则能认知，祂才是唯一创建者的真理。这也是你认知了子群属于祂之部分，且在此圣名下与祂一般的创造。

静静地坐着，让祂之名在你心中成一种包括一切的思维。让其他思念，除此思维外，全都静止下来。用此思维来应答你所有的杂念，你则会目睹圣名已取代了你所加诸千百个小名称的幻想。今天你会达到一种心境，得以经历恩赐之礼。你能挣脱世间的一切束缚，并将自己所获得的解脱带给人世。你会记起这世界已遗忘的，还会把自己记忆起的真理供给人世。今天，你愿意接受你在世界及自己的救灵功能所扮演的角色。你会圆满完成你的任务。

向圣名祈求你的解脱，那是祂的恩赐。只需要这一个祷词，不需其他的要求，人间所有的祈求尽在其中。当子呼求其父之名，字语显得无关紧要，其他一切祈求也变得不需要了。父亲之思维变成其子所想的。子获取且接受了父在过去、现在及未来所赐之礼。

所有小东西开始销声匿迹。此刻，它们的无谓杂音变得悄然无声。世间微不足道之物也逐渐消失踪影。整个宇宙只剩下那子向父的呼求。父之音会藉由圣灵来回答。在这永恒止静的父子关系中，蕴含了永恒的平静，祂们的交流超乎一切语言，其深远崇高之境，亦非任何文字所能表述。今天，以吾父之名，我们将感受到安宁。这是祂之名赐给我们之礼。

第 183 课 「我将有片刻宁静而回家」

在此似乎是你所存在的世界，并不是你的真正家园。你心中某部分，已知道这是真理。家园的记忆始终萦绕于你心头，好似有个地方一直在呼唤你的回归，虽你认不出那个声音，也不确定那声音要提醒你什么。然而，你仍感觉自己是位不知从哪来的异乡人。虽然没有任何让你确信，你是被放逐于人世的，那只是一种顽强存在的感觉，有时仅是一阵轻微的抽痛，有时是你刻意要忘记或几乎记不得，但那感觉必定还是会再回到你心中。

每一个人都知道我们指的是什么。然而，有些人整天用玩游戏来占据他们的时间，将其苦闷埋在那些游戏中，企图回避那无家园的伤感。有些人否认他们的悲伤，甚至认不出自己的眼泪。还有些人坚持上述所说的是幻觉，只是一场梦。然而，那些不防卫、不自欺且简单诚实者，能否认他了解我们在说什么吗？

今天我们要为每位如今在人世活动者说话，他漫无目的地且迟疑不决的寻觅其家园，企图在黑暗中找他不可能找到的；且不知道在找什么。他制造千百个家，但没有一个能安稳他的焦虑。他不了解，他所制造，都是枉然的。他真正在找之家园，并非他能制造的。天堂是无能取代的。他自己制造的一切只是地狱。

你也许猜想你是在寻找你儿时的家园。那童年的身躯和保护它的家之记忆，如今是如此扭曲变形，你只是在把持着一张过去未曾发生的图片。然而，你内在有一位神圣孩童，正在寻找祂父之家园，这孩童知道自己在这是外来者。祂的童年是永恒的，且永远保持纯真。此圣童所去之处，皆是圣地。祂的圣性照亮了整个天堂，那纯净的光明又反射回人世，藉此光明使人世与天堂合而为一。

你内在的圣童，就是父知晓之子。此圣童也知道其父。祂深刻地渴望回家，不停地呼求你让祂安息片刻。祂不需要太多，只要求片刻的歇息；祂只需要一歇空档，能再度呼吸到充满天父家中的神圣空气。你也是祂的家。祂会回家的。但是给祂一点自己的时间，让祂得以休息于寂静、安宁及充满爱意的家中。

此圣童需要你的保护。祂远离家园。祂如此幼小，好似能被你轻易的关在门外，祂那微弱的声音很快的被遮掩；在人世间粗厉而刺耳的杂音中，几乎听不见祂求助的呼喊。然而，祂知道你仍是祂最后的保障。你不会让祂失望。祂将带着你一起回家。

这圣童就是无设防卫的真我，是你的力量。祂对你有信念，祂能来此，是因为祂知道你不会让祂失望。祂在你耳边不停地轻诉祂的家园。因祂要带你一起回家，如此，祂才能留守于家中，不必返回此充满怪异思维，无能有同归属感的世界。祂的耐心是无止境的。祂等待你终有一天，会听见在心中祂温柔地呼唤声，让祂平安地与你回归你与祂同在之家园。

只要你能安静片刻，此世界将逐渐淡漠。当无价之思念，不再被你的不安心智加诸价值时，你将能听见祂的声音。祂的呼唤是如此急迫，使你不再能抗拒。就在那瞬间，祂将你带回祂家园，让你与祂一起沐浴在完美的寂静中，共享那种无能被畏惧及疑虑触及的安宁祥和；你将能肯定已回归家园了。

今天时常与祂休息。因祂愿变成孩童，使你能从祂学习：真力量是不设防卫的，只将爱的信息传达给那些视他为敌者。祂掌握着天堂的力量，祂不只称「敌」为友，且赐给他们自己的力量，使他们

看出祂才是真友。祂需要他们的保护，因祂的家远在异乡，而且祂是不会单独返乡的。

每当一位浪子愿意离开自制的家时，基督就重生为一位圣童。他必须学到只有圣童值得他的保护；祂毫不设防卫地来到人世，此即是保护祂的。今天，偶而和祂一起回家一会儿，你如祂般，是此人世的异乡者。今天，花一点时间卸下你无益处的盔甲，放下你用来攻击虚制敌人的镖枪和刀剑。基督称你为朋友及弟兄。今天，祂甚至前来要求你帮助祂重返家园，恢复完整圆满性。祂来时有如一个小孩，期待父亲的保护与爱意。祂主宰宇宙，然而仍不断地唤你与祂一起回家，别再崇奉你所幻相的为神了。

你未曾失去纯洁性。这才是你真向往及渴求的。这就是你所听见之声音，这是你无能否定的呼唤。这圣童仍然与你同在。祂的家也是你的家园。今天，祂送你的无防卫，你已接受了，且取代了你自制的战争游戏。如今，回归之道已经为你敞开了，旅程的终点也在视野中。止静片刻，与祂一起回家且宁息一会儿。

第 184 课 「祂之名是我天赋之权」

你生活在象征和标志中。你给所见到的人-物，加诸名称，使其各成了用名称辨认的分离个体。用这些名称，你把它们由完整中切割出去；也藉由此名称，你赋予它们各自特殊的属性，用其环境来强调它们与其他不同。你把空隙摆至于所命名为不同的物体之间，也将时间置于所称呼为不同事件之间，甚至对各肉体，也以不同的名子打招呼。由那些所见到万物之间的空隙，你成功地制造人世所有的感知。感知让你相信你看到那些无存在的；而看不见真正存有的一元性；你确定裂痕必在万物之间，且存在万物与你之间。因此，你相信于隔离中有赋予的生命。由此分离中，你误以为自己用独立意愿在运作。

是什么名称使得世界变成了一连串的个别事件、非一元化的物体、各自拥有为各别意识的一点心智？你依据自己想要看的，为它们制造各个名字，来建立你的感知。你给无名之物名字，且也赋予其存在现实。因为所称呼的名子是有意义的，被附有名字的它们，也变成有意义了，它成了生来就具有的那能产生真结果之因。

你就这样用此方法，用片段视觉制造一种事实，其特别目的是为了抗拒真理。因此，完整性是它之敌。它所见所闻都是些琐碎杂事，但视其为崇高至上。那些无空隙的完整一元性，会威胁到它的存在，使赋予它假名的你产生冲突，因此你必须否定及要战胜那完整一元性。

然而那另种视觉，仍在指示心智作为自然的管道去感知一切。欲教心智知道成千上万个奇怪名字，是很困难的。然而，你却相信那才是学习的意义；学习的最主要目的是沟通，来分享有意义的概念。凡是学习接受此概念者，接受了一切标志与象征，坚持主张此世界是真的。他们毫无疑惑的肯定所命名之人-事-物皆为真的。因此能如他们所期待的看见它们。它们是现实，但反而指出否定它们的真理，是种幻相。只有精神病者才会质疑它们的存在；而接受它们的存在，才能证明你是有理性的。

这就是世间所教导的。它是每位来此人世者必须学的。但若愈早认知它的理念基础是多么可疑，他就能愈快怀疑它的效力。任何学习世间所教的，会丧失其意义。它最多只能作为另一种学习的开始，而获取新感知，撤回那些你已开始质疑的任意所称之名子。不要以为你制造了此世界，但你的确制造一个幻相！你无能力命名那些存于天地的真理。当你呼唤着弟兄时，你只在招唤他的身体。他的真我被你所相信是他的体我遮掩住。他也以肉体答复你的称呼，因他的心智已经赞同你给他的名字，且认同此名。他的一元性也因此被否定了两次：你先视他是在你之外的个体（你否定他与你的同一性），他又再次接受此不同名字的自我认同（他也否定与你有一元性）。

若要求你超越此世间所用的象征，永远忘记它们；且同时要你扛起教学的功能，是的确很不可能的。你现在仍须使用世间的象征一会儿。但你必须不被它们蒙骗。它们不代表任何一切。于今天的练习中，此概念能帮你从它们中解脱。藉由这些象征和标志，你才能用世间所能了解的沟通方式；但要认知它们非真沟通内所包含的联合性。因此，你只需要在每一天中用几个片段，知道世间的学习只是一种过渡阶段，就像在牢狱中，于阳光沐浴下，你能暂时忘记黑暗。也即如此，你能了解那圣言，即是祂赐予你的圣名；是万物所共有的认同，是共认的真理。然后，当你再退步回到黑暗之中，并不是因为你相信其真实性，而是，你只是在仍被黑暗主导的人世中，宣布其为虚假的。

随意使用黑暗世界所有小标志及象征，但切勿接受它们的真实性。圣灵能使用所有象征，但绝不忘记完整的创建只有唯一圣名、单一意义、独一泉源，万物都在祂之内融会为一元性。为了方便，你使用世间所赋予的种种名称，但绝不忘记，它们和你共同分享单一圣名。

上帝没有名字。然而，祂的圣名却成了学习所有生命皆为一元性的最后一课，所有的学习到此终止。所有的名字在此合而为一；所有的空间都在反映出真理的倒影。每个空隙都连结无缝了，所有分离也都愈合了。上帝已把祂之名，赐给了那些选择教人世以天堂替代世界的工作者。在今天的练习中，让我们的心智接受祂的恩赐。

凡是想要真了解祂圣名者，是不会失望的。某种经验必会得到来以补充祂之圣言。但你必须先能为一切接受此圣名，而且知晓你所给许多名称，已有所扭曲的感知，但那并无侵犯于真理。将唯一圣名带入练习之中。用此圣名来统一我们的感知。

即使我们用不同的名字来称呼上帝之子的各别意识，我们了解，他们只有一圣名，就是祂所赐之名。我们今天的练习，也只要用此名。藉由呼唤此名，那些造成我们盲目的分离即会消失。我们已有力量超越它们去看一切了。如今，我们的视觉已受祝福，所受到的恩宠也得以祝福所有的人。

父亲啊，我们之名即是祢之圣名。在此圣名内，我们与所有生命合而为一，也与祢，唯一的创建者，合而为一。我们自制而且赋予种种名称之物，仅是我们企图遮蔽祢的真实性之阴影而已。我们多么庆幸自己是错误的。我们将一切错误都交给祢，以免除因它们似乎造成的伤害所受的苦。我们接受祢所赐的真理，来取代每一种伤害。祢的圣名就是我们的救灵，使我们得以从自制的世界中解脱。祢的圣名已将我们合而为一，而这一元性的生命是我们的天赋与安宁。阿们。

第 185 课「我要的是祂之宁静」

空说此句话，不算什么；但真心此句话，则有一切意义。不论是何时或何处，只要你能有片刻的真心要祂之宁静，你不可能有任何型态的哀伤。天堂将回归于你的完全意识中，回复对祂的记忆，及完全认识所有生命的复活。没有任何无真心说此句者，不是已经痊愈了。他不可能再于梦中游戏，也不可能想他自己是场梦。他不可能制造地狱，且相信它是真的。他想要祂之安宁，而就已经给了他。这是他所要的一切，而这就是他将会接受的。

很多人会空说此句，但很少人是真心的。你只需放眼望去周遭的世界，就能确定真心者是多么少有。只需要有两个人，能同意此句话在表达他们唯一的渴求，此世界就会完全改变了。以此同意结合的两个心智，能有强大无比的意愿，而会变成祂的旨意。因为心智只可能于真理中结合。在梦中，不可能有同意结合的两个心智。各人梦中的英雄都是不同，所期待的结果也不相同。输家和赢家在交换位置，只是在外表有所不同。

然而，梦只能带来妥协。它有时能有联合的显像，但那只是外形而已。因为梦的目的是在妥协，因此毫无意义。心智无能在梦幻中结合的。那些似乎联接的心智只是在做交易而已。世间何种交易，能够带来祂之安宁？幻相必会侵入而占据祂的地位。昏睡的心智只在企图妥协，每次它赢了就使另一个输掉，祂之意旨已完全被忘却。

真心地想要祂之宁静，则是在宣称你愿意放弃所有梦幻。因为凡追求幻相，而想尽方式制造幻相者，不可能真正的相信这一句话。他看着幻相，发觉它们似乎很迷人，但现在，他越过它们，看见另一个梦并没有比其他的梦好。所有的梦对他来说都是相同的。他终于学到，所有的梦只是在形式上有所不同，它们都是会带给他同样的痛苦与绝望。

真心渴求安宁的心智，必须与其他的心智结合，因为那是获取安宁的唯一途径。当安宁的渴望是真心时，那找到宁静之道，必会给予那些诚心寻求者能够理解的方式。不论为他安排的练习机会以何种型态显现，若他的祈求是诚恳的，他不会误认这些途径。反之，若无诚心地祈求，不论哪一种形式的练习，他都不会接受或能真正学到。

让我们致力今天的练习于来认知我们的确是真心此句话。我们真的要祂的安宁。这不是种散漫的希求。此字句绝非要求给我们另一个梦幻。此字句不要求妥协，也不在试着做交易。真心此句话，就是认知所有的幻相都是无用的，也是在祈求永恒来取代这变幻莫测之梦；那些梦似乎随时改变所能供给的，但其实全是相同的虚无。

今天致力于练习时段，仔细省察心智，找出你仍然珍惜的梦想。你心中在恳求什么？不管你祈求时所用的字句，思考你相信什么会带给你安慰及快乐。但也不要因为仍有逗留不走的幻相而沮丧，因为那些表相已经不会影响你了。不要让自己较能接受某些梦，而保存隐藏着其他使你羞愧的梦。它们都是一样的。你只需问它们同一个问题：「我要用它来取代天堂与祂之宁静吗？」这即是你的抉择。不要自欺你有其他选择的。没有折衷的可能。你不是选择祂的安宁，就是邀请梦幻。你必须选择祂的安宁，否则各式各样的梦境都会应你之请而来。同样的，祂之安宁也确定会应邀而至，且永远与你同在。祂不会因为道路上的迂回或起伏而改变形式，使你认不出来。

你所要的是祂之安宁。所有似乎仍在梦中者，所要的也是如此。为了他们(虽他们可能尚不知晓)也为了自己，诚心的祈求，如此你才能触及他们真心的渴望，且将你的意愿和他们最深的渴望联合。你也有脆弱的时候，不确定目标，不确定要什么，该去哪儿寻找，该向何处求助。然而，会帮助的圣灵已经给你了。你难道不愿与他人分享圣灵，使祂为你产生更强的功效吗？

无真心寻求祂之安宁者会失败。因为真心者只不过是要求自己不再否认祂的旨意而继续自欺。那些已经拥有他所要求的一切，仍可能不满意吗？那些要求答案而给予答复者，怎么可能没得到应答？

祂之安宁是属于你。为你，祂创建宁静，这是祂给你的永恒之礼。你所求的是祂本来就是要给你的，你怎么可能失败？而且，你所祈求的岂止限于你自己而已？祂之礼不可能不被分享的。此特质使得祂之礼与其他企图取代的梦幻，有显著不同。

凡是要求且接受了祂之礼者，皆会获益，无失败者。祂所给予的只有结合的力量。对祂而言，拿走是个毫无意义的概念。当此概念对你也失去意义时，你能肯定已经在分享了祂的唯一旨意，而祂亦分享了你的意愿。你也会知道，你与其他弟兄也共享同一意愿，他们的意向也成为了你的意向。

今天，我们就要找到这相同意向；联接所有心中的需求、所有心智的呼唤、所有藏在绝望背后的希望、所有藏在攻击背后的爱意，以及用憎恨企图切断的弟兄关系；今天，有如此神圣相助伴随，我们怎可能得不到所要求赐予的上帝之宁静？

第 186 课 「人世的救灵得依靠我来帮助完成」

由此句，终究会将傲慢从所有心智内中移除。此句，是真谦逊的思维，因为你不能有任何非指派给你的功能。此句，邀请你接受上天为你指定在人世的功能，而你不会再坚持要继续扮演其他的角色。此句，并非评估你角色的合适，只是在认知祂于人世的旨意，会如同在天堂般完成。此句，联合了人世所有的意愿与天堂解救世界的计策，而复新了天堂之宁静。

让我们不再抗拒此功能。它非我们自己制造的，不是来自我们的。祂会给我们方法，圆满完成此功能。祂只要求我们谦逊地接受自己的部分任务，不再用傲慢自欺，否认自己能胜任。凡交给我们做的工作，必定已经给我们力量去完成的。祂深知我们的真我能胜任，且完成祂所指派的任务。

除非能了解它的真义，今天的概念似乎很让人不解。此句只不过是说，你的父亲仍记得你，且完全信任为祂之子的你。祂不要求你有所改变(仍是真我)。除此之外，谦逊还会如何要求你？除此之外，傲慢还能怎么否定你？今天，我们绝不以「太不虚心」这种冠冕堂皇的借口，推辞被指派的工作。只有自大者才可能拒绝祂的亲自召唤。

今天我们要将所有假谦虚放置一边，使我们听见祂要我们做的工作。我们毫不怀疑自己是否能胜任祂所指派的工作。我们将确信祂知道我们的力量、智慧，和神圣性，祂认知(我们也知道)我们适合此工作。只有傲慢才会有其他论断。只有一种方法，且是能使你从自制的以假乱真，而作茧自缚的计划中解脱之唯一的方案。接受那非你所能设计的方案吧！绝不要评断你对祂之方案的价值。祂之音(圣灵)已向你保证救灵需要你的参与，而且完整性需靠你这部分来圆满完成，你则也能肯定是如此的。

傲慢者硬是咬文嚼字，怕越过文字则可能经验到触犯他们的立场。谦虚者则自由地听着圣灵告诉他们的真我本质及他们该做甚么。傲慢制造了虚假的体我形象。当圣灵向你保证，你有能力、智慧，神圣，且超越那一切体我虚绘的形象时，体我会恐惧的退缩。你并非如体我描绘的那般软弱无助。缺爱感污损不了你的真我，悲惨也威胁不到祂的神圣家园。

这些是圣灵要告诉你的。当祂说话时，体我便开始发抖，感觉它基础的崩溃，而试图攻击它所无知的威胁。丢弃体我吧。世界的救灵得依靠你的真我，而非那一搓尘土的体我。它怎能教神圣之子？它怎么需要你的关心？

如此，我们才找到安宁。我们接受祂派遣的任务。所有的幻相都是基于相信我们能自制另一个任务的怪异想法。我们自制的角色是善变的，似乎从哀悼变成狂欢的爱与可爱性。我们可欢笑或痛哭流涕；我们可怀着期盼或以悲泣，迎接一天的来临。我们的生存，似乎随着所经历的千变万化之情绪而改变；这些情绪能带给我们高潮或将我们击碎于绝望之地。这是上帝之子吗？与祂所创建的分享永恒特质的祂，岂会创建如此易变之子，而称其为子吗？此子所自制的种种体我形象，影响不了他的真我。体我形象如同风吹的落叶，横扫过他的心智，偶尔会拼凑出某些图像；它们可分开又聚合，最后飞驰而去。它们或是像在沙漠上由灰土中升起的海市蜃楼。当你接受给你的功能，这些无实质的形象会离去，让你的心智复原清晰与宁静。你自制的形象，只给你带来矛盾的目标，无常、暧昧、犹豫和疑惑。什么希望和增添能以此为目标呢？

相反的，如太阳必会驱逐黑夜般地确定，给予你的真功能，是很清楚且毫不含糊，此功能的正当性是无疑的。因其来自于不知晓错误的祂。圣灵极确信祂的讯息。那些讯息不会改变，也不会自相冲突。它们全都指向一个你能够完成的目标。你自定义的计划似乎不可能做到，但祂的计划，因为是源自于祂的，绝不可能失败。

依照圣灵的指示而行事。如果祂提出的要求似乎不可能，记得是谁在要求的，且谁在拒绝的？然后思考，谁比较可能是对的？是那位祂传话且深知真理的圣灵，还是你那扭曲、彷徨、不一致、自相矛盾和犹豫不决的体我？别再让体我指挥你了。你要选择聆听那确信不疑的圣灵，祂会告诉你创建者所给你的功能，让你知道祂没忘记你，且鼓励你现在就记得上帝。

圣灵的温柔之音由真知识向无知者呼唤。虽然祂不知道悲哀，但会安慰你：虽然祂已完整无缺，但会弥补你的缺失；虽然祂知道你已拥有一切，但仍会赠礼给你；虽然祂不见其子心中的所有需求，但会以祂之思维应答你。

因爱必须给予，凡是因祂之名而给予的，必是会以对世人最有益的形式显现。这些形式虽然来自于无形相的本质，它们绝不会蒙骗你。原谅宽恕是在人世间所表达的爱之形式，虽然在天堂中，爱是不具形式的。然而，在人世所需要的，上天就会按此需求而给予。虽你在回复那无形相时，爱会对你有更深的意义，但你在人世中，仍需藉形式来履行你的功能。人世救灵仍是依靠你能原谅宽恕。这就是你在人世的功能。

第 187 课 「我祝福真我与世界」

除非已经先拥有了，没人能够给予。实际上，给予证明了所有权。我们曾提过此点。但很难相信的并非此点。没人会怀疑你必须先拥有那要给他人的，但人世和真感知有所不同观点的是，在接着此句话的后段部分。在你给了曾拥有的之后，人世则主张你已经失去了你曾有的；真理却坚持，你的给予必会增添你所拥有的。如何有这种可能呢？的确，若给了有限定之物后，你的肉眼不可能再将它视为己有。我们已学过，任何东西所代表的只是制造它们的概念。你一定不缺此证据：当你与他人分享某概念，于你心智中，此概念必更增强。也许，那概念所似乎显相的外表，在给予时有所变化。然而，此概念仍必会回到给予者。而其改变的形象，应该使给与者会更容易接受，不会较难以接受的。

概念必须先属于你，才可能给他人。若要拯救人世，你必须先自己接受救灵。但是，除非你亲眼看见救灵为你所注视的个人所带来的奇迹，你不会相信这是真的。由此，给予的概念，得以澄清且赋予真意义。现在，你能感知自己的存库因为给予而增添了。

欣喜的给予，你只能增添。那思维会因你的给予而保存且成长，因分享而得以扩展延伸，不可能失去。此非人世有关给予者和接受者的感知。给予者仍保有一切，接受者也会再给予。在给予和接受替换中，双方都受益，且会以最有利于双方的形象显示出来。对给予者而言，那些似乎失去的，必将比他所得到的报酬价值低。

不要忘记，你所给的一切都是在给自己的。凡理解给与之真谛者，必会将牺牲的概念当作笑话。他能看见，也不可能认不出牺牲所显像的各种形式。他对痛苦与失落、疾病与哀伤、贫穷饥荒与死亡，只会一笑置之。他能识别牺牲的概念是在那些形象背后；在他温柔的笑声中，它们已被治愈了。一旦被看出是幻相的，必会消失；不接受痛苦，你则撤除了痛苦之思念。当你选择视痛苦为它幻觉本质，所有受苦者都会受到你的祝福。牺牲的思念制造出各式各样的痛苦。牺牲的概念是极度疯狂的，理智会即刻将它打发掉。

绝对不要相信你能作牺牲，牺牲是毫无价值的。若牺牲之念产生，它的存在已证明你有错误的感知，且有待修正。你的祝福能够更正这错误。先将祝福给自己，你拥有祝福之后，才能给予他人祝福。在已宽恕原谅且已祝福自己者的面前，不可能存有任何形式的牺牲及痛苦。你弟兄与你互赠的百合，已经并列于你的圣坛上。谁会怕见到这神圣和可爱呢？畏惧上帝的最大幻相，会在你纯净的视觉中消失无踪。不要怕去看。你所看见的祝福，会扫除所有思念形象，而只留下完美永存之礼；永远增添，永远属于你，也会永远在分享的。

现在，畏惧已不存在了，我们与思维是同一性了。在唯一上帝、唯一天父、唯一创建者及唯一思念的圣坛前，我们与祂唯一圣子站在一起。我们与生命之源，是无分离且同一性的；我们的弟兄们是我们的部分；他们的纯洁已将与我们结合为一元性的生命；接受祝福的我们，必会给予所接受的一切。祂之名在我们的唇上。当我们往内观视，即看到纯洁的天堂，照耀着祂之爱所反映的真我。

现在，我们受了祝福，也要祝福世界。我们所看到的会扩展延伸，而无所不见。于每个人，我们见到恩宠的光芒。任何所注视到的，我们不会抑制不看见其光芒。为了确保有神圣视觉，我们需先将此视觉照亮所见到的一切。无论我们在何处看到神圣性，祂都会以百合形象回归于我们，我们将百合供放在圣坛，以此圣坛为纯洁百合的安歇处；祂不只栖居于我们内心，且给予我们祂的神圣性。

第 188 课 「祂之宁静于真我内闪耀着」

为什么还等待天堂？那些仍在寻找宁静之光者，只选择挡住了视线而已。现在，宁静之光已在所有真我内。开悟即是认知，无须有所改变。此光非属此人世的，而你怀有此光，因此你在此是位异乡人。你从老家将原属于你的宁静之光带来人世，因而始终与你同在。此光是你的真我由生命之源的祂，唯一带给人世的，即是此光。此光在你内照耀着，它会照亮你的家，且引导你回到它之来源，使你也已安全在家了。你不可能遗失此光明。

为什么要相信你将来才能找到宁静之光，或相信它已遗失，甚至确信它未曾存在？看见此光是非常容易的，使要证明它不存在的论调，显得很荒谬。谁能否定自己在其内心所看到的？所有视觉都源自于心内，绝不困难的。所有视觉(不论是在梦境或来自较真来源)，都只是由心眼所见到的影子而已。任何感知是从心智开始，也是由心智结束。心智是感知的唯一来源。

祂之宁静正闪耀于你心中，且从你心中延伸扩展到整个世界。此宁静之光会停顿片刻，以抚慰每个生命，且赠与永恒的祝福。祂所赐予的必然永远长存。此宁静之光，清除了所有无常和无价值的思想。此光所照耀之处，能使所有疲惫之心复健，且点亮了所经过的视野。此光之礼已赠送给每一个人，从对那同时在给予和接受的你之感激中，所有人都联合为一元性。

你心智发出的光芒，提醒人世回忆起所遗忘的，整个世界也为你恢复了记忆。从你的救灵所辐射出之礼，是种无能衡量的给予和回报。上帝会亲自向送礼之你致谢。祂的祝福使你的光芒更加明亮，且给你所赠之礼增添更多的光彩。

祂之安宁是永远无止境的。任何能认知此安宁者，必会分享此安宁。此认知即是给予的方式。你所以能够宽恕原谅，是因为你已认出他人和自己的真我。现在，祂之宁静照耀着你以及一切生命。于悄然无声中，祂之宁静也被普遍性的认知了。因为你内心视觉所看见到的，即是你对于宇宙的感知。

闭眼静坐，在你内有足够的光明。只需此光能成为你的真视觉。排除外在的世界，让你的思维飞翔进入内在的宁静，它们已知道回程之路。因为诚实的思维，若不受外在梦幻的污染，能变成上帝的神圣使者。这些纯净思维是你与祂共有的思想。它们认得老家园。它们确信地迈向它们之泉源，那就是无分离的父子之一元性。

祂之安宁照耀着这些出自于你内心的思维，因此必然仍在你心智内，就如你的心智必然仍在祂心智内一样。这些思维会领导你回至宁静，且提醒你必须回归家园。在你拒绝聆听祂之音的瞬间，它们已为你注意倾听了。它们会温柔地鼓励你，接受那告诉你是真我的圣言，而不要被幻相及阴影诱惑。它们也会提醒你，你与创建一切生命者在共同创造。因为祂之安宁在你内照耀时，必也照耀到一切生命。

今天，我们要练习接近自己内在的光明。温柔地将散漫的杂念带回我们与祂共有之思维中。不再让它们迷失。让我们的内在之光，指引漫游的杂念回家。我们曾经背叛过它们，命令它们离开。但现在，我们要唤回它们，清除它们那些奇怪欲求及扭曲的渴望。使它们得以恢复天赋的神圣本质。如此，我们的心智随着它们一起复健；我们知道，祂之宁静仍照耀于我们心中，也用我们为管道，来照亮所有与我们共享生命的众生。我们将宽恕原谅众生，豁免世界对我们无善待的误认。因为此世界是我们按照自己的希望而制造的。现在，我们抉择把它看成纯洁的，不受罪恶的污染，而且已准备好接受救灵。让我们用下面几句话，为世界带来祝福：

「上帝之宁静在我心中照耀。愿众生也在那宁静中照耀着我，且让我以心内之光祝福他们。」

第 189 课「我感觉祂之爱在内心深处」

人世无法看到你内在之光。你也无能由肉眼看到此光，因为人世已经造成你的失明。但你仍有看得见此光明视觉。那光明正等着你去看。你内之光，并非要躲避你的视线。此光是我们在这课中所练习反射出的倒影。心中能感受到祂之爱，是能看到一个复健全新的人世，活生生的充满希望，闪烁着纯洁无缺爱之光，受完美慈悲和爱的祝福。谁会怕这世界？这世界欢迎你，为你的来临而欢欣，而唱着赞颂你之歌，不让你有任何形式的痛苦与威胁感。此人世为你准备温和及温暖的家园，供你来此暂歇。它在一整天祝福着你，且在晚间为你神圣睡眠的镇静护卫。此世界看见你内在之救灵，护守着也属于它的光明。此世界供应你春花与冬雪，感谢你的慈悲和爱心。

这就是显示祂之爱的世界。这充满爱的世界与你被恶意与畏惧变得无光之肉眼所看到的世界，有如天壤之别。这两个世界相互遮掩，你若看得见其中一个世界，另一个世界则变成毫无意义。凡是看到世界充满仇恨、由攻击产生、随时准备报复、谋杀与毁灭者，必然无从想象另一个世界有宽恕原谅照耀着一切，且安宁之光祝福每个人。

然而，那些感觉祂之爱在心中者，也同样不可能见到或想象出一个充满仇恨的世界。他们的世界只反映出心内的宁静与安详；围绕其周围的温柔与纯真；源自于无止境的内在喜悦，会扩展延伸欢欣于外。他们所感觉的，反映于他们所看见的，而且确信所看见的，也是会有相同的感受。

你想看见什么？是你的选择。你需要学习不让你的心智忘记这个真见的律法：你将看见内心所感知的。若憎恨在你心中找到一席之地，你将看见一个可怕的世界，被死亡骨瘦如柴的尖锐手指残酷的把持着；你若感觉上帝之爱在心中，就会看见一个充满仁慈及爱心的世界。

今天，我们超越所有幻相，而触及至内在之光，感觉其无所包容的柔和，深知我们有如祂般完美的爱，以及此爱所赐之基督视觉。今天，我们就要学习此道。它如圣爱般的肯定，且领导着我们。此内在之光，单纯的帮你避开了人世复杂和愚昧的推理，知道它的狡辩，只企图隐瞒真理。

你只需：先止静一会儿，将所有你對自己以及祂的想法搁置一旁；将所有你学的世界观搁置一旁；将所有你的自我形象也搁置一旁。腾空你的心智，不论它是真是假、是好是坏；不论它是你评估为有价值或羞耻的思维。不要握持任何思维，不要带来你过去所学的思想，或任何所经历而给你的相信。忘掉这个世界，忘掉这个课程，空手地来到你的上帝面前。

祂岂会不知道找到你之路？你无需知道找到祂那儿之路。你的部分只需容许自己把你用来挡在祂与子之间的障碍悄悄地永远移除。祂则会立即欣然作祂之部分之响应。祈求者必会接到所求的。但绝对不要命令祂，也不要指点祂应该以何种方法来答复你。触及祂的唯一途径，就是接受祂的存在。因为，此也为真我所赞许的。

因此，今天，我们不再自行决定如何到祂那里去。但我们选择让祂来临。作此选择后，我们则静止不动作。祂的圣爱会在我们宁静而开放的心智中，照亮朝往祂之道。凡是未被否定者，必定仍存在；凡是真理，必能触及之。上帝深知其子，也知道找到此子之路。祂不需子群为祂导引。祂的圣爱会由每个敞开的心智居所，向外照亮出纯净的世界。

父亲，我们不知道往祢之道。但我们已经呼求了祢，而祢也给予应答。我们不会再干涉。救灵之道属于祢的，非源自于我们。只能从祢那儿寻找到救灵之道。我们已空出了双手，等着接受祢之礼。我们没有一个思念是非与祢共想的，我们也不再珍惜和坚持相信祢是甚么或自己是谁。我们所要寻找并追随的是祢之道。我们只要求祢的旨意，因为那也是我们的意愿，使祢的旨意于我们和此人世中实现，使人世在这瞬间能回归天堂。阿们。

第 190 课「我选择祂之喜悦，而不选择痛苦」

痛苦是一种错误的感知。不论你所经验的是任何形式的痛苦，都是证明了一种自欺且非真实。只要看清楚此点，任何痛苦就会消失。因为痛苦是在宣称上帝是残酷的。不论以何种形式呈现，痛苦怎么可能是真的？痛苦也见证了祂憎恨之子，看见此子充满罪过，祂失去理智地想要报复，且希望他的死亡。这种把体我的罪恶感投射于上帝，能证实甚么吗？

痛苦只能见证你已相信错误，且认同了体我。痛苦是一场梦，梦见凶猛的对一个不可能犯罪者报复，攻击那无懈可击的。噩梦中，虽由爱中创建，但错误认同体我的你，梦见自己被永恒之爱遗弃。痛苦是代表幻相已经掌控取代了真理。痛苦显示了上帝已被否定，且与畏惧混淆了；那被感知成疯癫的上帝，也背叛了自己。若祂是真的，不可能有痛苦的存在；若痛苦是真的，不可能有祂之存在。因为复仇非属于爱，畏惧否决爱的存在。你用痛苦和病痛来证明上帝已死，因此死亡已战胜了生命。上帝之子是那能在死亡中腐朽的身体，与被他残杀的父亲般，必也是死定的。

愿安宁降临于这种愚昧！现在，是我们将此神智失常的概念当笑话的时候。无需把它视为野蛮的罪犯，或是造成严重伤害的秘密缺爱感。除了疯子以外，谁会认为那种疯狂思想能生出什么结果？为它见证的痛苦，也和那疯癫想法般的神经，与那些保护着它，且企图证明它是真的疯癫幻相一样，不足为惧。

只有你的思维会带给你痛苦。在你心智外，没有能以任何方式来伤害你；除了你自己外，也没有什么原因能给你压迫感；除了你自己外，没有其他对你能有影响的。此人世中没有能够使你生病、悲伤、脆弱或无力的。只需你能认同真我，唯有你的真我才有控制掌握万物的能力；只需你能认知万物的无害性，它们才能接受你的神圣意愿为其意愿。因此，眼前似乎是恐怖的，都会变成纯洁与神圣之来源。

我的神圣的弟兄们，深思「我选择祂之喜悦，不选痛苦」之句，你眼前的世界并无任何动作，也不会产生任何结果。它只是代表你的思想。当你选择改变思想，选择祂之喜悦为你真要有有的，世界则会完全改变了。你的真我会在神圣的喜悦中闪耀着光芒；真我未曾改变，绝不改变，也永恒不变的。你难道拒绝保留那心智一角落中原有的天赋，而将它作为收容痛苦的诊所或是众生终将到此一死的坟场吗？

这世界也许似乎造成你的痛苦。但此世界是无因的，且毫无能力成为一种因。它只是一个果，故不可能产生其他的结果。它只是体我愿意出的幻相。你的散漫意愿代表世界的痛苦；你的奇怪欲望造成了世界的噩梦；你的死亡思维将人世笼罩于恐惧中，然而，真世界仍存在你仁慈的宽恕原谅中。

痛苦是邪恶之思念凝固成形象，带灾难于你神圣的心智中。痛苦是你甘心情愿被绑架所付的赎金。于痛苦中，上帝否定了祂所爱之子；于痛苦中，畏惧似乎打败了爱，而时间替代了永恒及天堂。因此，世界变成了残酷、悲惨且受哀伤的统治着，等待着猛攻的剧烈痛苦取代了你仅存的一丝欢欣，于此结束了你所有的喜悦。

放下你的武器，无防卫的进入仍保持万物宁静的天堂安详中。抛弃一切忧虑和畏惧之思念。不要让攻击思维回来。放下那正抵着你喉头的那把残酷的批评之剑，撇开你想要隐藏真我神圣的严厉攻击。于此，你将了解痛苦的不存在；于此，上帝之喜悦重归于你。今天，你会真正明白这包含了救灵之所有力量的一课：痛苦是虚幻的，喜悦才是真的；痛苦是未醒的，喜悦是觉醒；痛苦是欺骗，唯有喜悦才是真的。我们再度作抉择：幻相或真理、痛苦或喜悦、地狱或天堂。当我们自由地选择喜悦而非痛苦，选择神圣而非缺爱，选择祂之安宁而非冲突，选择天堂之光而非世界的黑暗之际，让我们衷心感激圣灵之师。

第 191 课「我是祂之圣子」

这是你挣脱世界束缚的解放宣言。整个世界也会随你一起得到解放。是你在指定世界作为圣子的监狱，但你不知道自己在做什么。那不正是出自于凶狠、畏惧、惩罚，野蛮、怕影子、无理性、盲目、精神错乱且伤心病狂者所做出的吗？

你到底做了什么使你看见这种世界？你否定了圣子真我，这就是你的下场。你看着这些混乱，而宣称这就是你的世界。因此，你所见的一切，无一不是证明这世界的混浊；你所听见的一切，无一不在告诉你的内在和外在于之脆弱；每吸进的一口气，无一不是带你去更接近死亡；所怀有的每个希望，无一不是化为失望的眼泪。

不认同圣子真我，你不可能不引发这奇怪、不自然及幽灵般的思维，且在鄙视创建且讥笑上帝；不认同圣子真我，你就是无友的，在单独斗争宇宙，如一粒尘沙在对抗千军万马的敌人；不认同圣子真我，你只会看到邪恶、罪过及死亡，眼看着绝望从你手指夺取每一线希望，使你变得一无所有，而祈求死亡。

然而，你是在玩否定真我的游戏。*你仍是如祂所创造般的圣子。*除此之外，都是你不必相信的愚蠢事。于此一思维，足以解放一切。在此真理中，所有幻象销声匿迹了。以此事实，宣称了一切的无缺爱之纯净；此真理是所有存在的核心，也是保证永恒的生命。

让今天的概念在你思维中找到一席之地，你则能超脱这世界，且能超越那监禁世界的一切世俗思念。而由这安全之处返回，带给世界自由。凡能接受认同真我者，是真得救了。他以感激之心，将此救灵再转赠给每一个人，感谢为他指出幸福之路的祂，使他改变对整个世界的感观。

你是祂神圣之子，于此一神圣之思维，你已自由了；由此神圣思维，你也学习解放这世界。你不再残酷地利用这世界，然后反过来责怪世界对你有太野蛮的索求。你的畏惧曾为世界之心做了死亡的标志，使世界痛苦的扭曲着。现在，你不会看见凄惨形象的自己，恐惧地走在人世；你已将它由你监禁下释放了。

今天，因地狱竟如此简易地被化解而庆幸。你只需告诉自己：「我是祂的神圣之子。我不可能受苦，也不可能感到痛苦；我不可能失败，或做不到救灵要求我做的」。于这思维，你所见到的一切会完全改变。一个奇迹已照亮人世中古老、黑暗，且自时间开始就有充满死亡回响的深坑。现在时间已无能控制世界。圣子已在荣耀中降临，来救赎迷途者，拯救无助者，且将他的宽恕转赠给人世。当圣子终于再度来临，释放了人世，谁还会把人世看成一个黑暗及缺爱之处？

你自己选择感知软弱、无能、希望破碎与凄惨梦境，生来注定会死、受苦难且哭泣着，聆听此句：「天堂与人间的一切力量都已赐给了你。没有是你做不到的」。你在玩死亡和无助的游戏，可怜的被冷酷的人世折磨。然而，只需你愿意视人世为慈悲的，人世的慈悲也会照耀于你。

让上帝之子由睡梦中醒来，张开他神圣之眼，再回来祝福他所制造的世界。由错误开始的世界，终于能在看见自己神圣的反影而结束。我们不再沉睡且梦见死亡。今天，与我联合。你的荣耀是拯救人世之光。不要再拒绝给予救灵。环顾世界，看它的苦难。你怎忍心不带安息给疲惫的弟兄们？他们必须等待你的解脱。除非你先获得自由，他们会继续被束缚着；除非你先找到仁慈，他们无能看到一个仁慈的世界；除非你已否定痛苦对你的影响力，他们会受苦；除非你接受了真我的永生，他们会死亡。你是祂之圣子。记住这一点，整个世界就自由了。记住这一点，天堂与人世则合而为一。

第 192 课「我有上帝要我履行之功能」

你父亲的神圣旨意是要你和祂一起复建完整，且你为祂神圣之子，永远如祂一般纯净，创于爱中，保存于爱中，延伸扩展此爱，以爱之名继续创造，永远与祂及真我为一元性。然而，在一种嫉妒、憎恨与攻击的世界中，祂的旨意有甚么意义呢？在人世必须得适用于世界的法则，否则，谁能了解那非他所能懂得的？你在人世的功能，即是宽恕原谅。此虽非祂所创的，但藉由原谅，非真实的虚幻会消失。在天堂，谁需宽恕原谅？然而，在人世，你却需要这媒介才能让幻相消失。祂之创建不必等待你来完成，但需你认可其存在。

在这世界而言，无能想象创建的概念。创建在人世是毫无意义的。而宽恕原谅，可说是在人世最接近创建的概念。宽恕原谅源自于天堂，必然无形无相。然而，上帝创造之圣灵，有能力将完全无形相的转化为某种形式。圣灵在人世所造的一切，虽也是一种梦境，但此梦是如此接近觉醒，使日光已经照耀于梦中，人们张开双眼而开始看见欢乐。

宽恕温柔地俯视无知于天堂的人世万象，看着它们一一消逝，于是，开始了一个无缺爱痕迹的崭新世界，祂之言得以取代那些原来存在无意义的世界。宽恕原谅是克服畏惧死亡的方式，如今死亡已不再具有魅力，内疚也完全消失。宽恕原谅使我们感知身体的原本目的：它只是作帮助教学的工具；在学成之后，就可以弃置一旁，但所抛下的肉体，并无改变学习者的真我。没有身体的心智，不可能犯错；它也不可能想死，或是想攻击的掠夺者。在不可能有愤怒时，惊恐从哪来？那些已失去攻击泉源、焦虑核心及恐惧根基者，畏惧怎能困扰他？只有宽恕原谅能化解以为身体为家的想法；只有宽恕原谅能恢复上帝意旨祂圣子所拥有的安宁；只有宽恕原谅能说服圣子重见到其真我的神圣。

在无愤恨之处，你将感知基督视觉及其所赠之礼：不要求任何牺牲，且会从被折磨疾病的心智中，取走痛苦。有谁能不欢迎此礼？有谁会害怕此礼？这可不正是你所期待的、由衷感激且会欣然接纳之礼？

我们是同一性的，已由祂获取了一切，不可能有任何丧失。然而，我们必须原谅宽恕，才可能有此感知。没有原谅的仁慈光亮，我们只能在黑暗中摸索，找理由辩护体我的生气与攻击性。我们的了解是很有限的；想是已了解的事，只是出自错误的疑惑而已。我们已迷失在变化莫测的梦境及畏惧思念的烟雾中；我们为了避开光亮而紧闭双眼，心中盲目崇拜那些不存在的。

除了能宽恕所见、所思，甚至想象的，谁能于基督中重生？仍在囚禁任何人者，怎能享受自由？狱卒并无自由，因他与囚犯捆绑在一起。为了确定囚犯不能逃，他花所有的时间忙着看守囚犯。监禁囚犯的铁柱变成了狱卒和囚犯的共同生存的世界。狱卒的自由全靠他能否获释囚犯和他自己。因此，别再囚禁任何人了。释放他们，你才能享受自由。这条路很简单。每当你感觉怒气突发，知晓你在用一把剑底在自己的头上。它会落下，或是挪开，就是看你要选择谴责或自由。那些每位似乎诱发你生气者，都成了将你由死亡囚牢救出者。因此，你欠他的是感激，而不是痛苦。

今天要仁慈。上帝之子值得你仁慈。他请你现在就接受这条获取自由之道。别再绝他。父对他之爱也属于你的。你在人世的功能就是宽恕原谅他，如此，你才可能接受他为你真我。他仍是上帝所创的真我。你也是那真我。现在就原谅他的缺爱感，你则能了解自己与祂的一元性。

第 193 课「万事皆为上帝要我学习之课程」

上帝无知学习的存在。但祂的旨意仍然能够延伸到祂不知道的，祂意愿圣子由祂赋予的快乐，不受到干扰，且永远于喜悦中增添扩展，持续延伸至无穷无限。这是祂的旨意。因此祂的旨意也提供了保证此旨意能完成的途径。

祂无矛盾与对立。但祂之子却会存有冲突的感知。为了永保那选择了矛盾之子的纯净安全，上帝派遣了圣灵。祂需要那一位来纠正错误视觉的圣灵，赐给他真视觉，将他带回至无感知之境界。上帝是无感知的，但祂却能给媒介将感知变换得真善美，使天堂之光会照耀着。

这些是上帝要你学习的课程。祂的旨意就反映在这些课程内，而这些课程都反映出祂对所爱之子的慈爱。虽每课有其中心思想，它们全都一样。虽然不同的环境及事件、不同的人物及外表显示出不同但无真实性的主题；它们的基本内涵完全相同。就是：「若能宽恕原谅，你则会有不同的观感」。

无疑地，你的痛苦在显示你的不能宽恕。那是在痛苦形式下的内涵。此内涵的同一性，保证你一定学会；因此课程是很单纯的，最终会使人难以拒绝。没有人能够永远躲避得了如此明显的真理，虽它以无数形式显现；只要愿意看此为单纯的课程，能所有的人事中，认出此真理。

「若能宽恕原谅，你则会有不同的观感」。这是圣灵为你所有形态的焦虑及痛苦所教的话。这一句话，足以截止你的诱惑，抛弃愧疚。也由这一句话，结束了缺爱之梦，驱逐了心智中的畏惧。藉由这一句，救灵降入人世。

当我们受诱惑相信痛苦是真的，以选择死亡而非生命时候，我们不是应该学说这一句话吗？我们若了解这句话有力量，释放所有心智的束缚，我们不是应该学说这一句话吗？这句话会给你足够的能力，解决所有似乎绑架你的问题。当你能以此句应用于自己或弟兄没能看对的任何事件，你则能够正确看清楚事情真相。

怎么能知道你看错，或其他人无能感知到他该学的课呢？所感知的痛苦是否似乎有真实感？如果是，你的确没学会这一课。那暗藏心中的不宽恕，会依照心智的命令而只看到痛苦。

上帝不会让你受苦的。祂将帮你宽恕原谅自己。上帝之子忘了自己是真我。上帝不要他继续忘记祂之爱，以及此爱所带来之礼。你难道要拒绝自己的救灵？你难道宁愿没学到圣灵为你准备如此简单的课程？你难道不想消除所有的痛苦，而让圣子记忆起父亲吗？

万事皆为上帝要你学习的课程。祂不会让任何不宽恕的思维失去纠正的机会，也不允许一根荆棘或钉子伤祂的圣子。祂会确保圣子终于能歇息于永恒的家园，安宁无惊，无所挂虑。祂会拭干所有的眼泪（：无论是尚未流出的或是即将流出的泪水）。因上帝要以欢笑取代每一滴眼泪，使圣子重享自由。

在今天中，我们要试着克服上千个似乎阻挡宁静的障碍。让仁慈尽快来至你心中。不要企图再拖延一天，一分钟，甚至一刹那。时间是为为此目的而制造的。今天为此目标而努力。早晚尽可能把时间善用于其适当的目的，让时间为你最深的需求效力。献出你所有的时间，然后再增添一点。因我们马上就要往父之老家回去。我们已经离家许久，不要再继续漫游在外了。

练习时，想一想我们所保留要自行解决，而不愿接受治愈之种种。全都交给圣灵，祂知道如何使用它们消失的视觉去看。真理就是祂的讯息，也是祂的教导，是上帝要我们学习的课程。今天于每小时花一点时间，用为今天所设计的练习原谅方式，试着应用原谅于那小时所带来的事件，使得下个小时免于此类事件的发生。时间的锁链将由此方式而松脱。别让一小时在下个小时产生黑影，当一小时过去时，让所有在那小时发生之事也随之消失。你得以保持无束缚，在此人世时间中永远安详。

上帝要你学的课是：看任何事情为朝向祂以及世界救灵的更进一步。对所有似为可怕的事，你都可以如下答复：「只需我选择宽恕原谅，这则会消失」。不论面临任何形式的困难、烦恼，或痛苦，你都重复同样的话。你则掌握了开启天堂之门的钥匙；你能把父之爱带入人世，又把此世界提升到天堂。上帝亲自作最后的这一步。勿拒绝祂要求你与他一起作的这一小步骤，而选择原谅了。

第 194 课「我们置未来于祂的掌握中」

今天的概念的是迈向救灵快捷方式的另一大步！这包含如此长的距离，能让你已抵达离天堂仅有几步路之处；目标已在眼前，障碍已在背后。你的双脚踏在天堂门前铺着来迎接你的绿草坪，在这宁静和安详中，你充满信心的等待祂作最后的那一步骤（即把世界提升至天堂）。如今，我们已进展超越人世如此的遥远！我们多么接近那天堂目标！这旅程所剩下的路是如何的短暂！

接受今天的概念，你就会越过一切焦虑的感知、地狱的陷阱、忧郁的黑暗、缺爱的思维，以及愧疚带来的绝望。接受今天的概念，你则能解开了往自由之门的厚重锁链，你已得救。因你已先接受救灵，你的救灵也变成你给世界之礼。

没有一瞬间，会让你感到沮丧，经历体肤之苦，或感知缺失；没有一瞬间，哀伤能够登上宝座，而受崇拜；没有一瞬间，会有人死亡。在所献给祂的前一瞬间尚未过去时，你已交给祂了下一瞬间；各瞬间皆得使你由哀伤、痛苦，甚至死亡中解脱。祂操纵着你的未来，过去与现在。它们全是同一性，对你也应是同一性。但在这世界上，时间暂时性之运作，仍然显得很真实。因此，我们并非要求你能了解，时间中，非是有前后顺序的。我们只要求你放下未来，将它交到上帝手中。你则会由经验得知，你已同时将过去与现在一并交放置于祂手中了；因为过去不再惩罚你，未来的忧虑于今天也失去了意义。

释放未来，因为过去的已经不存在了。此刻，已摆脱了过去所遗留的哀伤、痛苦与损失；时间便在这瞬间，由无可避免的悲惨幻象束缚中解脱了。然后，那作时间奴隶的每一瞬间，便能转换成为神圣片刻，而原本隐藏在圣子内之光，能在此刻自由地祝福世界。如今，圣子已自由，而其荣耀会照亮了世界，世界也与他一起获得自由，且分享了他的神圣性。

若能在今天这一课里看出其拯救力量，你会毫不间断地努力，让它成为你心智部分。当此课「我们置未来于祂的掌握中」的概念，能指挥你心智的思维，而成为一致性解决问题的模式，及你对诱惑的直接反应时，你已将所学到的一切扩展于人世了。当你能在世间所有，看到救灵时，人世也会感知自己之得救。

有什么烦恼能困惑那些将未来交给祂慈爱之手者？他怎可能会受苦？什么能让他感到痛苦或损失？他害怕什么？还有什么他能不以爱看待？凡是不怕未来者，现在自然能找到此人世无能威胁的安全和宁静之道。他确信虽自己的感知可能有错误，将永远不缺乏更正的时候。即使他被骗，仍有重新选择的自由；即使当他犯了错，仍能改变主意。

置未来于祂慈爱之手中，你则呼唤祂之记忆(圣灵)来临，以真爱取代体我所有缺爱感及邪恶的思念。人世怎能不因此而受益，且众生能不以疗愈的感知而回应？凡是将自己信托给祂者，即也将世界交托于他自己寻求慰藉与保障之手中了。他已把世界和自己的病态幻觉放置一旁，提供他们共享的安宁。

现在，我们的确得救了。因我们已能无忧无虑地歇息于祂手中，而且确信只有好事会来临。我们若忘了这一点，圣灵会温柔地再次保证。我们若接受一个不宽恕原谅的思念，爱的反影将会立即来取代它的。若被诱惑要攻击时，我们必会祈求那护守我们心智安宁的圣灵，帮我们重作选择，将诱惑置于背后。世界不再与我们为敌，因为我们已经选择与世界为友了。

第 195 课「爱是我生活于感激中之方式」

对那些误解人世者，是很有困难学习感激的课程。最多他们只能认为，自己比他人的处境好些；因为别人的生活似乎比他们较困苦，因此他们试着有点满足感。这种想法是多么可怜及自贬！谁会因为他人有较少感激的理由，而感谢自己有较多感激的理由？谁会因为看到别人会受更多的苦，而似乎减轻一些自己的苦？你只有一个感激之原因，就是祂，祂已从整个世界清除了所有苦因。只有疯子才会因受苦而感谢。那些毫不感激祂提供给你治愈一切痛苦方法，以幸福及欢笑来取代痛苦，也同样是精神不正常的。甚至那些拒绝祂的指引，去应用祂所安排的方法，从目前似乎无门可逃离之牢狱中解脱，也是不可能是稍微精神正常的。

你的弟兄成了「敌人」，因为你认为他是你安宁的对手；是掠夺你喜悦者，使你受持续不断的痛苦，且陷入黑暗绝望，无一线希望。现在，你一心只要报复。现在，你只想把他扯下来与你同归自尽，要你变得和他一样的无用处，和他一般，手中只抓着空无。

你不会因为你弟兄比你活得更像奴隶而感恩，你也不可能因为他似乎活得比你自由而有愤怒的理由。爱不作比较。结合于爱中感激，才可能是诚恳的。我们感谢我们父亲，因为万物能藉由我们爱心，找回他们的自由。不可能有一部分获得解放，而其他仍被捆绑住。有谁能用爱之名义来做交易？

因此，要诚心的感谢。让感恩留下空间给所有与你一起解脱者：生病的、脆弱的、有需求的、畏惧的，因似乎丧失而感觉显著哀伤的，那些为饥寒而受苦的，或是那些踏在憎恨及死亡之道者。这些都是与你同行者。我们不要与他们比较，那会将他们从我们彼此分享的一元性意识中分裂出去。

我们只需感谢父亲一件事，那就是：没有生命是与我们分开的，因此必然也与祂同一性。我们庆幸，没有任何例外情况会减少生命的一元性，或损害甚至改变我们的功能；使原本已完整的祂，更加圆满。我们感谢一切众生，若非他们，我们无从感谢，也无法认出祂赠与我们之礼。

让弟兄把他们疲惫的头，倚靠在我们的肩膀上歇息一会儿吧！我们感谢他们。因为若能为他们指出安宁之道，那一条道路也终于会为我们开启。那扇古老的门自由的展开，古早遗忘的圣言在我们记忆中回响，且再度地在愿意聆听的耳边更为清晰。

感激的踏上爱之道。当我们不再比较，会忘却所有的仇恨。还有什么能阻碍安宁的来临？对上帝的畏惧也终于在此化解了，且能不给予比较的宽恕原谅。如此，我们不能不放下某罪过，而只要略过其他的缺爱感。当宽恕原谅是完整时，你才会有完全的感恩，你也才会看到，世间万物甚至如同你的真我，是可爱的，且值得爱的。

今天，我们练习以感激之思维取代生气、狠毒与报复。我们已有一切了。若拒绝承认这一事实，我们没有权利责怪别人，且感知自己存在无慈悲的人世中，受尽欺压与排挤，无人关心或为我们的未来着想。只有感激之思维能取代这类无理智和病态的感知。上帝始终照顾着我们，呼唤我们为祂之子。我们还要比这更好的吗？

感激为我们铺平了通往祂的道路，为我们缩短超乎想象的学习时间。感激与爱必得携手并进，找到其中之一，你必会找到另一个的。因感激只是爱的另一层面，而爱是一切创建之源。因你的圆满真我，上帝感谢你这位圣子；你促成祂的圆满以及为爱之泉源。你对祂的感激，与祂对你的感谢，是同一感恩。因为，爱只能存在感恩之道，如此，我们一同前往祂之路。

第 196 课「只有我能把自己钉在十字架上」

若能根深蒂固地了解今天的概念，且能保持完全警觉性时，你就不会企图伤害自己，或支使身体去作报复的奴才。你将不再攻击自己，而且将理解，攻击他人就是在自我打击批判。你也不可能相信打击他人，得以自保的神经病想法。你将会了解，他的安全也是你自己的安全；在他的痊愈中，你得以痊愈。也许，你在开始尚未能理解这概念。从今天练习的概念中，能找到无限的仁慈，且确保万物的安全。

相反的，这概念似乎显示为惩罚的征兆，因为体我会视此概念是种威胁，会即刻引用真理来遮掩它撒的谎，因此不可能了解真理。但你仍能学习看透体我愚蠢的运作，拒绝接受表面所显示的。如此，你再次教心智：你不是体我。因此体我曲解真理的伎俩，再也骗不了你了。你将不再相信，你是那被钉在十字架上的身体。从今天的概念，你将看到复活之光，而略过十字架与死亡的思维，而只存有解脱与生命的思维。

今天的概念，能引导我们从被束缚至完全自由的**第一步**。让我们今天就踏出这一步，尽快迈上救灵所指点之道，一步步地遵循祂指示前进，使心智得以一点点地放弃所背负的重担。这非需要时间，而只需有意愿。如此，似乎得用千年才能完成的，在祂恩宠中，于瞬间即能轻易完成。

你攻击他人仍能幸免被钉在十字架的想法，是凄惨及无望的。也许，似乎攻击他人是在救自己。其实这代表畏惧上帝是种真理。那些相信其父是致命之敌，与自己分离的，随时等机会毁灭他的生命，且将他从宇宙中灭迹者，岂能不在心中怀着对地狱之畏惧？若接受攻击他人而你仍能幸免被钉在十字架的可怕想法，就会有怀着畏惧地狱于你心中。你怎么会相信如此疯癫的想法？

除非改变它的外形，否则，你是毫无希望的。你至少必须先看清，攻击他人时，绝对不可能不将自己钉在十字架。凡相信你能随意攻击他人，仍免于被钉在十字架者，会有畏惧上帝的感知。他必定不会知道这畏惧是愚蠢的，甚至察觉不出愚蠢的存在，因此无从质疑的可能。

除非改变它的外形，以减轻你对上帝要报复的恐惧感，否则不会质疑你能随意攻击他人而仍避免被钉在十字架的想法，你也才可能自己负起一些选择此想法的责任。然后，你才可能思考，是否还要继续这痛苦之途。除非发生转变，你不可能知道只有你的想法带给自己畏惧感，且你的拯救完全靠你自己。

今天若能作到这一步，下个步骤就简单多了。我们的进展从此也会加速。你一旦了解，仅有自己的想法能伤害你，你对祂之恐惧感必会消失。从此你不再相信，畏惧能起源于你外界的因素。如今，你才意愿把你曾屏除的上帝，再度欢迎回到祂未曾离开你的神圣心智中。

在今天所练习的概念中，我们的确听见救灵之歌。既然是你钉自己在十字架上，你并没有伤害到人世，也不用害怕它在后面追逐讨债。你更无需惊恐地躲避自己所投射出，想要隐藏你对祂的畏惧感。你最怕是你的救灵。你是有力量的，这也是你想要有的力量；你是自由的，且乐有此自由。你以前怕自己的自由及力量，宁愿寻求脆弱及被束缚。而你的救灵即是存在你的自由与力量中。

有些片刻，你的心智似乎完全被畏惧紧抓着，使逃脱似乎无望。若终于了解，你害怕的是自己，心智则感知自己的分裂。这是你相信有可能对外攻击，且外界也可能反击你所需隐藏的事实；似乎你有个必须畏惧之敌。因此，那在你外之「神」成为你的致命之敌和恐惧之源。

现在，你终于在自己内心看到了一位凶手，渴望你的死，一直设计惩罚你，直到能杀死你为止。而也于此瞬间，是救灵来到之刻。对上帝畏惧已消失。你能呼求祂之爱，将你由幻相中拯救出来；你尊祂为父，且自称为祂之子。祈求那瞬间早日来临——就于今日到来。由恐惧中退后一步，向爱前往。祂之思维必会与你同在，帮你达至那瞬间，还会迅速、肯定且永远地带你越过那瞬间。当你对祂的畏惧感消逝后，你与祂的神圣安宁间，再也不会有任何空隙了。我们今天练习的这个概念，是多么充满了温柔和慈悲。你应欢迎它，因它就是你的解脱。真的只是你想要牺牲自己于十字架上。而你的救恩也同样是来自于你心智。

第 197 课「感激只能靠自己赚得」

今天的概念是释放你被束缚心智的第二步，使你不再相信外界力量会与你作对。你努力试着有慈善、宽恕与原谅，然而，除非外界以大量的感谢回报你，你会将爱与原谅转换成攻击；他人若没以五体投地接受你的原谅，你会撤回它们。因此，你也会认为上帝之礼最多也不过是一种借贷，最坏则是欺骗伎俩，使你不做防卫，确信祂会打击你，置你于死地。

那些不知晓他们思维有多大力量者，是多么容易对上帝与缺爱感有混淆。一旦否定了你的力量，脆弱则变成你的救星。确信自己被束缚了，有栅栏的牢狱则变成你家。直到你能了接缺爱和救灵非是相同的，而能感知自由与救灵是有联系，你才愿意离开这个牢狱，且完全认出重新复原的救灵和自由，与其存在的力量。

世界必会你将它由你的幻梦中解放而感激。而你的感激也属于自己，因世界的解放，只在反映出真我的自由。你的感恩是唯一所需之礼，这感恩之心，永远使你从地狱的阴影中释放出。你岂会因为原谅之礼没被五体投地的接受而要撤回？是你才应该尊重和感激慈善及原谅之礼，因为是你自己收到此礼的。

若他人认为你之礼毫无价值，没有关系。于他心智中那与你心智相联的部分，仍会感激你的；若你之礼似乎失落或毫无影响力，也没有关系。在给此礼处，必会在那儿接受。于你的感恩中，整个宇宙都收到了你之礼，上帝认可且衷心的感谢。你要撤回祂已感谢而接受之礼吗？

上帝祝福你所给祂的各个礼，而此礼是赠与祂的，因此也是给真我的。凡是属于祂的，必是祂拥有的。然而，如你的宽恕原谅只是种再次攻击，你就不可能认出祂之礼是如此确定、永恒、不变且无限的给予，延伸扩展祂之爱，也增添了你无止境的喜悦。

若收回此礼，你必会认为上帝也取回所给你之礼。只有学习宽恕原谅，才能消除你于外界所误见的一切缺爱感，你也就绝不可能误认祂之礼只是暂时借你，会在你死时取回的。因为那时，死亡对你已经无意义了。一旦不信祂之礼只是暂时借你的，畏惧也永远消失。感谢你的真我，因真我只感恩上帝，而祂也为你而感谢祂自己。

基督会降临于每一位活生生者，因每人必然活着且在祂内呼吸着。基督在其父内的存在是如此安稳，因为祂们共享同一旨意。祂们对其创建的一切，感恩不尽，因感恩始终是爱之部分。

感谢你，上帝神圣之子。因在你受创之际，你的真我已包容一切了。你仍是上帝所创建般的完美。你无能将真我完美之光转为黯淡。祂之心智就在你的心中。祂极珍爱你，因为你就是祂自己。因为你的真我，所有感恩全是属于你。

将你在接受的恩赐的同时也转赠出去。愿你不再不知感激那些所有帮你复新完整之人。你的真我再也不排除任何人。感谢那让你真我得以向外扩展恩赐的无数管道。你的一切，都是给了他们的真我，你的一切思维也都是真我的思潮，你们共想的是上帝思念。现在赚回所忘记的上帝赐予之功能，而不再拒绝感谢真我，别再相信祂对你的感谢非永恒不息的。

第 198 课「只有我的谴责能伤害真我」

伤害是不可能的。但是幻相能制造幻相。若你能谴责怪罪他人，就是在伤害自己。你相信自己有权伤害他人，这是种自制的「权力」。谴责怪罪会反而被用来对付你自己，除非你选择放弃它为无价值、无渴望与无真实性。之后，伤人的幻相才会失去作用，它对你的影响也就解除了。于是，你自由了，因自由是赠你之礼，现在，你收到了所赠给他人之礼的回礼。

谴责会将自己制造成囚犯；宽恕原谅则释放自己为自由。这就是感知运作的法则。但是，此法则并非真知识能理解的，因自由是真知识的部分。因此，在真理内，不可能有谴责的存在。它似乎所造成的影响及后果，皆未曾发生。但我们仍需暂时把它当作曾发生过一般地处置。幻相会制造幻相；只有一个例外。宽恕原谅虽也是幻相，但能为其他幻相负责。宽恕原谅虽仅是种梦幻，它能清除去掉所有其他的梦幻，且不再繁殖更多梦幻。除了宽恕原谅是例外，所有的梦幻都会复制出千百个梦幻。宽恕原谅是一个觉醒之梦，是用来结束一切梦幻。虽它自己也是非真理，但能指出真理必在之处；且如上帝般的明确而肯定给予指示。于宽恕原谅之梦里，上帝之子的真我苏醒，悟道其父与真我的一元性。

宽恕原谅是唯一能引导你离开灾难、越过痛苦，及最终离开死亡的幻相。哪里能有比上帝的计划更好的？你为什么想要反驳、争辩，且找出上千个理由证明祂的计划是错的；你能想出上千条其他可能之道吗？难道你不会因握有一切问题的解答于手中而高兴？难道不是会更明智去感谢你的救灵者，且感激的接受祂之礼吗？难道去听圣灵引导不是对自己更仁慈，接受祂所教的如此简单课程，而不再试着不理睬祂所告诉你的？你宁愿用体我疯狂噪音取代圣灵温柔教诲吗？

圣灵之言必定有效。圣灵之言能拯救。圣灵之言包含人世所渴求的一切祝福、喜悦及希望。给你源自上帝的圣灵之言，附有天堂之爱。那些听见圣灵之言者，已听见了天堂之歌。因此所有话语将会融汇成一。此一言也将逐渐安静，上帝之言便会取而代之；那时，你将会记得且挚爱上帝之言。

世间好似有许多不同的烦恼，使仁慈显得毫无意义，攻击变得有正当性。其实它们全是一样的：是要看上帝之子及其父的死亡。你也许认为祂们已接受了此厄运。但只要你在曾以为见到祂们流血之处，重新再看，你现在会看到一个奇迹。是多么愚昧的，会相信祂们可能死亡！是多么愚昧的，会相信你能够攻击！是多么疯狂的，以为你会受谴责，而上帝之子可能会死亡！那安静的真我，丝毫不受类似这些思念震荡或感触，祂无知任何有待原谅的谴责。任何种的梦对真理而言都是怪异的。只有真理才可能有真思维，创造把幻相带入非幻相对岸的桥梁。

今天我们就练习让自由与你同在一会儿。真理会将这些话放进你心智中，使你找到光明之钥，结束一切黑暗：「只有我的谴责能伤害真我；只有我的宽恕原谅能释放让我重获自由」。今天，绝不要忘记，任何种的苦难都隐藏着一个不宽恕原谅的思维；没有宽恕原谅不能够治疗的痛苦。

接受这宣称上帝之子无能谴责的幻相之瞬间，你则记起天堂；当最后梦见重新揭开基督的圣容时，人世及它所有怪异的相信，则一起被遗忘了。这是圣灵为你保存从父那来之礼。让今天欢庆于人世与神圣家园。多慈悲些！只需原谅宽恕了你以为所犯的罪，你就看到真我的纯洁之光，由基督圣容返照在你。现在，整个世界充满宁静。从前曾充满无意义的杂念狂乱处，现在是一片寂静；现在，宁静之光照耀地球，世界在无幻梦的睡眠中；现在，只存有祂之言。你会再于一瞬间见到一切。然后，人间的一切象征会截止，你以为曾制造出来的一切，会由真我心智内完全消逝。

在真我内无存任何谴责批判。他是神圣且完美的。他无需慈悲的思维。一切都是他的，他还需什么礼？谁会梦想去原谅那全然无罪者之子？他与其父如此类似，见到子等于见到其父。于此视觉，短暂到片刻都无能存在中间的瞬间，你瞥见超越时间的永恒之境，你也看到真我；然后会永远消失于上帝之内。今天，我们极接近完全移除了阻碍我们真视觉和肉眼看到之间的障碍。很高兴我们有如此进展，也明白了，那引领我们到此的圣灵永不遗弃我们。今天，祂会将上帝交托之礼置于我们手中。现在就是你得解脱的时刻。时间已来临。此时，在今天，已经来临了。

第 199 课「我不是身体，真我是自由的」

只要把自己感知为身体，你则绝无自由可能。身体是种限制。那想在身体内寻找自由者，是于自由不可能在之处搜索。那不再相信心智保存在肉体内，紧黏着身体，且被身体保护着的，就是自由的心智。若心智真的是隐藏在身体内，此的确是种太脆弱的心智！

凡为圣灵服务的心智，以各方面而言，是永无受限制的；为圣灵服务的心智超越时空的法则，不被先入为主的成见捆绑着，有力量完成它的任何要求。攻击的思维不可能侵入此种心智，因为它已还归于爱之泉源；畏惧绝对不可能进入那些将自己附着于爱的心智。此心智歇息于上帝内。那些充满纯净且爱的心智，怎么可能会害怕？

接受今天的概念，且珍惜「我不是身体，真我是自由的」的思维，这是你能加速本奇迹课程进度的要件。不要在乎体我认为这一句话是经神病。体我珍惜且宝贝身体，因为身体是体我生存的家，与它所制造的家分不开。身体即是幻相的一部分，此为掩护着体我使它不能自觉其虚幻性。身体是体我藏身之处，于此处，你也能认出它只是种幻相。

只需宣称真我的纯净，你就自由了。肉体也会消失，因为除了以圣灵观点来看其用途之外，你不再需要身体了。为此，身体将显现成为心智做它必须做的有用工具。如此，身体成了一种媒介，来遵循上帝之完全有包容性且必须完成的计划，而帮助扩展延伸宽恕原谅之礼。

珍惜今天的概念，天天练习「我不是身体，真我是自由的」。将此练习为你的每天锻炼部分。如此锻炼的每一思维，皆会增添帮助世界的力量，也能增添赠与你之礼。我们鼓吹自由的呼声，响遍整个世界。你能为例外，而不接受所赠之礼吗？

圣灵是寻求自由心智的家园。在圣灵内，心智找到其寻求的。现在身体之目的，不再会不明确了。它变成有最完美的能力，来为那非分歧的目标服务。不再似如被支使的奴隶时，身体成了那在圣灵内，寻求自由心智、有价值的服务者。

今天，让你自由，且将自由之礼，送给那些误认自己还在身体内被它指使为奴役者。愿你自由，使圣灵能利用你从捆绑中解脱的身体，来释放许多误认他们被捆绑、无助及畏惧的人。让爱藉由你来取代了他们的畏惧。现在接受救灵，将你的心智交给正向你要求此礼的圣灵。祂将给你完美的自由、完美的喜悦，以及只能在上帝内圆满的成就。

你是上帝之子。在不朽内，你永恒生存着。难道你不愿意将心智回归此境？那么，好好练习今天圣灵教你的这一课。你的弟兄会与你一起在此课之概念中得到解脱，世界也会与你们一同蒙受祝福；上帝之子再也不会哭泣，天堂会因你的练习为它增添的喜悦而感激。每次当你念诵：「我不是身体，真我是自由的，我听见圣灵之引导，此是我心智要服从的」，上帝则亲自会延伸祂之爱与快乐于人世。

第 200 课「除了上帝之宁静外无其他安宁」

你不必再继续再四处寻觅了。除了上帝之宁静之外，你不会找到其他的安宁。接受这个事实，能省你去经历怨恨的失望、凄凉的绝望与心寒的无望和怀疑。你不必再继续再四处找寻了。除非你想要找的是悲哀与痛苦，你只能找到祂之安宁，没有其他的。这是每个人最后必须来到的终点，从没有快乐之处不再期待寻求幸福；在只能伤害之处不再期待被救；或企图用混乱来制造安宁、用苦痛来制造喜悦且以地狱来做成天堂。不要再企图由失败中求胜利，你不可能由死亡中求生存。那只不过在祈求溃败而已。

然而，你也是同样容易的可祈求爱与快乐，且祈求在无止尽的宁静之永恒生命。如此祈求，你只能成功。因为祈求你已经拥有的，当然必会成功的；祈求要将虚假成为真实，当然只会失败。原谅你的无用处之幻想，且别再去找你不可能找到的。因为，当你只需张开眼，即可看见眼前的天堂之门敞开着欢迎你，而你却一次又一次，一而再再而三地反而要寻找地狱，还有什么比这更是愚蠢的？

快回家，即使你企图要使虚假的变得有意义，披着对你无意义的异服外壳(肉体)，你尚未能在异乡找到快乐。你并不属于这个世界。在此，你是个异乡人。但此人世是作为你的一种媒介，去找方法，使你或任何人不再感知此世界是种牢房。在你只见到锁链与铁门之人世，自由已给了你。但你必须先改变你对世界目的之想法，才可能找到逃生门。你会继续被困于人世中，除非你看见整个世界都有受到祝福；且视每个人为真我，不再因误认其身体而产生偏见。

你并未制造他，也未曾制造你的真我。当你释放其中一位，则自然能接受另一位。宽恕原谅能有什么作用？在真理内，它没有任何作用，也不能做任何事，因为天堂不知道它的存在。但在地狱内，有原谅的需要，而且在地狱中，原谅有莫大的功能。难道帮助祂之爱子由他的想象，且信以为真的邪恶梦中逃脱，不算是一个有价值的目标吗？当那似乎有成功与失败、爱与恐惧的选择，谁能期待比这更有价值的？

除了上帝之宁静之外，无其他安宁的可能，因为祂只有唯一的那位无法制造一个与祂旨意相反世界的圣子；祂的旨意也是圣子的意愿。在非祂旨意的世界中，他能找到什么？此世界不可能真的存在，因为上帝从未创建它。难道圣子能在此处找到安宁吗？或是，他必定看出眼前的世界只会欺骗。然而，他能学习以另一种视觉去看此世界，而找到上帝之宁静。

安宁是每位要离弃此人世者将必须经过的桥梁。但必得先能在此人世中感知此为一种原谅的世界，才能由这真世界来到天堂之门，及超越此门。安宁是针对所有冲突的目标、荒谬的旅程、疯狂空虚的追求，以及无意义的努力，所给予的一个答复。现在，此道已变得容易，它会微斜坡的通往上帝宁静中自由之桥。

让我们今天不再迷失。我们往天堂去，那道路是直的。除非我们企图拖延，才会有耽搁，无谓的在荆棘的歧路上浪费时间。上帝是确信的，祂会引导着你的步伐。虽然，此世界似乎是一个与祂分离，且身体有真实感之处。祂绝不会丢弃需救助的圣子，也不会让他永远流浪异乡。其父召唤着，圣子已听见且回应此召唤。

现在，全部静下来了。无须继续寻觅了。你已来到此你曾追求的那些，从绝望大树掉落的假欲念的枯叶所铺的道路。现在，它们都被踩在你的脚底下；现在，用那再需使用一瞬刻的肉眼，你开始朝向天堂望去。你终于认出了安宁，且感觉到它的爱，温柔地抚慰你的心和心智。

今天，我们不再追逐任何偶像。在它们内不可能找到安宁的。上帝之宁静属于我们，这才是我们想要且意愿接受的。今天，安宁与我们同在。因我们已经找到了一条简单且快乐之道，引导我们离开这暧昧不明的世界；且以单一目标，取代我们无常的目标，以伴侣之梦取代先前的孤独之梦。因为，来自上帝之安宁，有结合之作用。我们不再继续找寻。我们已离家很近，每次只要复诵此句：「除了上帝之宁静之外无其他安宁，我因而欢欣且感恩」，我们会离家更近一点。