

# 耶稣之钥

## *The Keys of Jeshua*

作者：葛兰达 格林

*Glenda Green*

# 耶稣之钥

## 目录

	英文书页码	中文页码
感谢		1
献辞		2
中文译序		3
序言	i	5
第一章 你就是爱	1	21
第二章 回归真我	13	35
第三章 勇于觉知	25	49
第四章 生命之河	43	67
第五章 心之渴望	57	83
第六章 天真的感知	69	95
第七章 和平的力量	81	107
第八章 神圣与灵性	95	121
第九章 信念:成就之道	107	133
第十章 思想与创造	119	145
第十一章 意志与责任	129	155
第十二章 真理与实相	147	173
第十三章 主动与被动的生活	159	185
第十四章 自由与宽恕	173	197
第十五章 磁能与零点	185	211
第十六章 丰盛富足与生产效率	197	223
第十七章 团体:从人开始	211	239
第十八章 经验与成长	227	253
第十九章 灵魂之目的	239	265
第二十章 祈祷与静心	249	275
第二十一章 生命之奇迹	267	293
第二十二章 重建殿堂	287	313
第二十三章 故事的结束:生命的开始	307	333
第二十四章 道	325	351
	349 (尾页)	376
内容摘要		377
传承		380
作者简介		382
翻译词汇对照表		383~385

\*



## 感谢

千言万语也不足以感谢数百万的朋友们和支持者，他们将「爱无止境」的讯息放在自己的心中、应用在生活中、并传送到别人的心中。在这富饶的基础上，「耶稣之钥」诞生了。

在我个人的生命里，我最感谢的人，莫过于我挚爱的先生，拉利·杰森(Larry Jensen)博士。拉利是一位著名的心理学家，多年来一直是个人启蒙服务领域里的世界领导者。他的爱心、清明、智慧、和无限的鼓励，是吹动我船帆的风。他美丽的女儿，艾蕾莎·杰森(Alecia Jensen) 现在已成为我一直想要的女儿。我以她是一位优秀的专业艺术设计师而深感光荣。非常感谢她为这本书设计了高雅的封面，以及整本书前后协调一致的艺术细节。

深深的感谢南希·法兰西(Nancy French)为这本书的杰出贡献。她慈悲的心和对细节的敏锐度，在合并与整合如此庞大的信息时，提供了恰到好处的平衡，使它能保持简单、必要、和清新。还要特别感谢「灵性出版社 (Spiritis Publishing)」的工作人员，安琪·洁柏(Angie Gerber)和卡萝·琳恩(Carol Flynn)，在本书籍出版的过程中，她们的明快和幽默使一切工作进行顺利。

因为这本书的其中一个目的，是将这些源自耶稣的崭新教理，定位为我们丰富的「灵性遗产」，我同时想要感谢所有知名和不知名的作者和导师们，他们留下自己的遗赠，使我们得以学习、享受、和传递。只要可能的话，书中皆已标示了作者和文章的出处，但是，现在坊间出现许多充满灵感的著作，往往难以确定某些概念的原始作者。此外，许多曾经被视为是独特的想法，现在，则被揭示为许多类似概念的其中之一，在我们的历史江河上流传着。然而，我带着一颗感恩的心，赞美所有鼓舞我们接近「爱」与「意识」之更高状态的贡献。

献给无条件的看出我们真善美本性的上主

献给全人类

...这些讯息的受赠者

## 中文译序

英文书名：*The Keys of Jeshua*

作者：*Glenda Green*

英文网址：[http://www.lovewithoutend.com/The\\_Keys\\_of\\_Jeshua\\_Book.htm](http://www.lovewithoutend.com/The_Keys_of_Jeshua_Book.htm)

深深感谢：

耶稣为我们传达的美好讯息、  
作者葛兰达分享她十二年来记录耶稣启示的成果、  
以及「耶稣之钥翻译团队」的爱心与耐心。

中文版是依据英文版 *The Keys of Jeshua* 第二版（2007.09 出版）翻译，  
自 2007.12.14 开始翻译，于 2011.07.27 完成。

为了方便读者可以中英文对照，  
中文版每页「正下方的页码」与英文版相同，  
但是，为了句子或段落的完整性，排版时可能会有上下句些微调整，  
「右下方的页码」则为中文版的页数。

所有参与翻译的人员都是为了「爱好真理」而翻译此书，并非专业翻译，  
为了忠于原文的完整与正确，中英文法的转换可能影响了中文的流畅，  
若有更好的翻译建议，敬请读者不吝指教。

全文下载请至耶稣之钥部落格：

繁体版 <http://tw.myblog.yahoo.com/jeshua-keys>

简体版 [http://hi.baidu.com/jeshua\\_keys](http://hi.baidu.com/jeshua_keys)

目前中文版版权正在申请中，  
试印版是为了与亲朋好友们分享耶稣美好的教理，  
并且透过大家的阅读，可以有更完整的校对与修正，  
请读者切勿应用于商业上之用途，尊重作者的版权。

\*



## 序言

这道光辉非常强烈，  
它充满整个房间，所有的黑暗都消逝了。  
我往上一瞥，却发现吊灯是关着的。这一点也不令我惊讶。  
因为，我感觉到这袭卷一切的柔和白光，完全不是人为的，  
而像是来自天堂的一片云彩。  
整个屋子都沉浸在一种新降瑞雪的奇观和寂静里。

银色的光束在这静谧虔诚的空间中泉涌弥漫。  
空气因为充满能量的光波而脉动，就好像有一道火焰正在激起它们。  
这流向上、下、四方的光波，源自一个令人炫目的高亮度光点。  
它像太阳一般灿烂；却不炙热。  
更可能的，它是充满这房间同样性质光芒的集中点。  
它特别的荣光闪烁着耀眼的光辉，  
银色和金色构成的图案还镶着蛋白石的缤纷光边，  
并闪耀着淡紫色、蓝色、及玫瑰色的光。

在那光芒使我的眼睛充满泪水前，我只能对着这中心直视一秒钟而已。  
惊讶之余，我必须转移视线，当下我听见音流，形成语言的格式和节奏；  
虽然以前我从未听过这种语言。  
当那「音流」在我脑海中形成意义时，讯息是：“你好！葛兰达！”

在这光的临在中，有着说不出的神圣。  
如果光能够唱歌，那一定是咏唱着天堂的圣乐。  
如果光是芬芳的，那一定散发着高山纯净的气息。  
我转身再看，这灿烂的光辉简直势不可挡。  
当我闭上双眼，保护它们躲过这耀眼夺目的光辉，却同时流下了眼泪。  
我刚躲进自己的内在，这临在就射出一道能量光到我的两眉之间。  
有一股压力迫使我睁开双眼去证实。  
我所看见的是一道能量流注入我两眉的中心。  
我回到舒服的内在视野里，看着一幅画被铭刻在我的脑海中。

从描绘至完成大约花了五秒钟。

这个图像被深植在我的视觉神经里～不会消失改变～任何时候当我想看就可以看。

因为被它的美所吸引，

我着迷的凝视着那完整的、三维立体的、全像摄影的耶稣基督影像。

他庄严的站在山顶，俯视青翠的河谷，屹立在放牧羊群的上方，

那时地平在线有一朵巨浪般翻滚的云，正好形成一头狮子的外形。

我的手护着胸膛，并且作了一个深呼吸。

我还在正常生活的领域吗？

如果是，我是在自己的家中，或是被转移至另一个时空？

当我开始意识到外在世界时，我发现那光辉的临在已经离开了，

而外在客观的现实回到正常的情况。

然而，我知道某部分的我，不会再和以前一样。

那个直觉被证明是真的，因为在那神圣时刻之后，我生命中的每件事都改变了。

那灿烂的光辉会永远的烙印在我的灵魂里，

或者，与我的心合奏于一个永恒的脉动中。

此刻，我内在有一个光之火花已被点燃，

它将会成为通往广大觉知与生命的途径。

我无法想象它会延伸多远，但是，有一件事是确定的。

我将绘画的人，是已经出现在许多人的梦中和内在景象里的。

虽然，我是一位专业画家，而且一向都乐于接受创造性的挑战，

但是，在被召唤要画耶稣画像的几个月中，我的头脑却充满了疑虑而不是兴奋。

现在，我所有的异议都被抛到九霄云外，因为我已经看见他的容颜了。

在我对这邂逅的含义感到十足的把握，准备开始作画时，已过了四十天。

每一个清晨，透过虔诚的感恩与静心，我热切的再度燃起那景象。

我细密的研究景象的每一个微妙变化，

并且，把它像生命的气息一般吸入我的内在。

当日子悄悄过去，这景象变得更完整，  
而且耶稣的临在变得更真实。  
这独异于我内视之灵感或梦境的经验，  
通常它们经由反复的回忆之后，会逐渐的淡化。

起初，这种感觉就像隔着一层透明的窗户，  
跟一个站在外面往内看的朋友打招呼。  
那双美丽的眼睛吸引我的挚爱，终于消溶了我们之间的「玻璃」界线，  
并且如磁石般吸引我进入他的世界。  
当这状况发生时，他的临在显得更引人注目且充满动力。  
我觉得自己进入了一个丰富感知的世界，  
它既鲜明又完整，宛如一篇史诗般的梦，  
但这「梦」比以前我所体验过的任何一个梦境都更清醒。  
忽然间，我以量子跳跃的方式，跨入宇宙和无限可能的领域！

1991年11月23日至1992年1月1日这段期间是丰盛的日子，  
充满创意的准备工作、个人实相的探索、以及理智上的沉思。  
我回想起在大专院校教书的那几年。  
身为研究中古基督教艺术的学者，  
我对许多有关耶稣和玛莉亚超自然灵视的记载及图像都很熟悉。  
虑及那些神圣的灵视通常伴随着长期艰困及束缚的修道院生活，  
起初我有点儿担心自己的身体与生活。  
然而，我明显的健康状态和别人对我正常状况的确认，  
很快的驱散了那些恐惧。

思及圣诞节与假日活动即将到来，我决定在一月初开始作画比较好。  
此外，这样我会有时间做初步的决定并准备画布。  
我需要确定的第一件事，就是画布的大小。  
于是我将注意力投注于灵视，并寻求耶稣的指引。  
这是我第一次想到用灵视作为对话的方式。  
虽然没有说出只字词组，答案却清晰的以心电感应的方式传递给我。  
画布的大小为 48 平方英尺。

我履次的瞥向内在，安心于那灵视仍然如水晶般的清晰，  
而且暗示着一个全新的世界即将诞生。  
那个景象栩栩如生，我敬畏的静观它。  
景象持续的呈现，并扩大他的生命力，  
从只是一个视觉影像开始，一直到使目击者感觉「他在那里！」

这段日子变得冗长且紧绷，  
虽然，我们之间的交流感迸出兴奋的火花，  
而且我满心期待的静默中，饱藏着尚未说出的千言万语。

一月二日我进入画室，带着强忍不安的平静.....  
这一种平静，对我的身体来说，犹如命运的逼近与蓄势待发。  
虽然房内只有亚麻子油与松脂的气味～没有焚香～  
但它充满圣殿的微妙氛围。  
或许是我的期待影响了我的感觉，也或许是当天圣灵在我之前抵达，  
并且为即将展开的创作，准备了「引言」。  
无论如何，我的感受清晰且澄明，彷彿我才刚新生于世间。  
从窗棂上的灰尘、稍微斜置的画笔、一直到我面前高耸的画板，  
点点滴滴皆详细的衬托这一刻，我永远不会忘怀。  
画室内充满自然的阳光，  
但它传递着我稍早所经验过的另一种神圣光辉的感觉。  
当我经历那光芒，我身体的动作减缓，  
时间一秒慢于一秒，并且趋向静止。  
我被当下不可避免的宁静所征服～彷彿时空中的一切都静止了。  
那感觉就好像有一千只眼睛在望着我，  
我里里外外的寻找那位「观察者」。

不料，这份寂静被画室门外的喵喵吟唱打断。  
刚讷，我美丽的喜马拉雅山猫，想要参与画室内正在发生的一切。  
我抱着若干保留的态度走向门口，并且犹豫的打开门。  
不知怎的，我期望看见的不只是刚讷，  
然而，当我看到只是一双「小蓝眼」闪烁着光芒望着我，我却松了一口气。

牠迅速的飞奔而入，  
好像暗示着事不宜迟，机不可失，某件事情即将发生，不容错过。  
牠匆忙的跳上我用于静心与祈祷的其中一个白色坐垫上。

我转身面对画架上的大块新画布，但还没有灵感动笔。  
所以，我干脆和刚讷一起坐在另一个坐垫上，并且开始我每日的修练，  
专注于智慧眼之内的光明点，直到那景象显现。  
尤其是今天，我尽可能仔细的研究景象的细节，  
因为一旦将焦点转移到外在的画布，  
我所有的注意力都将投入创作的过程。  
突然间，刚讷又叫了一声，中断了我的深度静心，  
一阵微风吹进画室内，并且轻拂过我的脸庞。  
那照亮我脑海中画面的「内在」光辉，  
此刻正从外在穿透我的眼睑而入！  
怀着此生空前未有的肯定，  
我睁开双眼，看着耶稣高耸的站在我面前。

我恭敬谨慎的缓缓起身，坐上画椅，开始初步的素描。  
我如何能一边注视着内在景象，又一边画外在的图像，  
这问题已经解决了，虽然我无法解释，是什么庄严或神秘的力量使然。

那天我们并没有交谈，  
但是，当我开始把他的临在画到纯白的帆布上时，  
我就是忍不住的微笑。  
每当我画这幅画时，耶稣就会以三维立体的活生生实相呈现在我面前。  
逐渐的，这不再只是内视的影像而已，  
他就在那里，而我们合作创造那幅画。  
这些年来已揭露了，比起我所能想象的，他的造访有着更伟大的目的。  
然而，与他务实的灵性教导风格一致，  
他先让我在我最擅长的领域里服务。  
专业上，我是一位画家和教师，经常在许多国立的顶尖美术馆里举办画展，  
并且在两所主要大学里任教。

对于眼前的工作，我已作好专业上的准备，  
但是，对于生活上即将发生的改变，我却一点都没有心理准备。  
这件事将永远改变我的生命。  
绘画耶稣的肖像似乎是主要的目的，但是更多事情的发生是我无法预期的。  
我不仅可以看见面前的神圣临在，还可以听到美妙的声音，并且和他对谈交流。  
除了星期日的休息之外，我们的对话长达六十天。  
这是一个深刻的个人经验，然而，它也是我的外在体验。

我们共享的对话并非心电感应、自动书写、或出神通灵的结果。  
通灵(Channeling)是与另一个领域直接沟通的一种方式，  
而且是一种非常古老的仪式，近来在坊间再次流行。  
我既不推荐也不轻视这个方法，  
而只是在区别我的体验～毕竟，我们都是上主的管道(channels)。  
耶稣的声音是可以听见的，  
而身为对话里的另一个人，我的回应是在完全清醒的状态下进行的。  
当我们交谈时，我倾听并且作了许多笔记。  
更重要的是，我体验了意识上的转化，  
随着时间的流逝，这转化显得更加深刻。

这幅被题名为「狮子与羔羊」的油画在 1992 年 3 月 12 日完成，  
耶稣原本造访的目的也因此达成了。  
那时，使他显现的能量开始分解为纯净的光。  
一个崭新的愿景已准备好与这世界分享，  
而我则将自己的生命完全投注其中。  
原版油画在许多州公开展览长达两年，  
而复制画则被带到每一个国家。  
有四年的时间，我未曾暗示任何一个人，我与耶稣曾经有过对话。  
于是，在 1996 年春天，耶稣再次显现，并且要求我将他的讯息献给世人。  
接下来六个月我开始公开演讲，内容被录制为录音带(与耶稣对话)，  
而最终变成我的国际畅销书籍  
～爱无止境...耶稣说 (Love Without End... Jesus Speaks)。  
这崭新的能量波以及他呼唤的声音，已经遍及这星球的每一个角落。

1992年冬天，当耶稣第一次说出：「你就是爱」，  
虽然，许多伟大宽广的教理确实支持它，  
在这之前，我未曾听闻或看过这样的说法。  
如今这个概念～就算不是这四个字～正是我们灵性觉醒的重点。

这份工作的影响是以指数的方式成长，  
而我自己的体验则持续扩展进入生活的其它领域，  
它的恩典和力量转化了我的生活。  
我与耶稣的关系在刚开始时，  
由于宗教素养的制约，我对他的态度是胆怯、拘谨、和严肃的。  
随着熟悉度的增加，我的拘谨和胆怯便消失了。  
这是生平第一次，我体会到与一个人在灵性上有亲密关系的感觉，  
他知道我的每一个想法，并且在我发问之前就已预知我的问题。  
在画完成时，这体验带给我的转化是我无法计数的。  
不只是我的心改变了，我的意识也扩展了，  
我和耶稣的关系与先前的宗教熏陶也有相当大的不同。  
我不再视他为一个高高在上的「主」，  
而是一个拥有无条件的爱和无限优雅的超然生命，  
我们不仅可以接近他，还可以从自己内在的生命亲密的感受他。  
随着时间的流逝，我们的关系在深度和宽广度上都增长了，  
而且我开始把他当作自己的朋友，和全面照耀着我的「神性之光」。

事实上，这份关系的改变始于更早，当时我还在画他的肖像。  
有一天当我作画时，我注意到自己以一种罕见且平和的方式放松。  
我内在的某些东西改变了，我的紧张也消失了，  
这使我可以更轻易且更深入的了解他。  
忽然间，我想要听他说出他在人世时所被称呼的名字。  
我问了，而且他圆满了我的心愿。  
这是生平第一次，我听见他美妙厚实的声音说：“耶稣(Joshua)”  
在发音上，它听起来更像「耶·稣·哈」[ye·shu·ha \ye-'shb-a\]  
第一个音节是轻音，中间音节为最重音，最后一个音节是次重音。  
它立即敲响我心中和意识里的音符，就像是音叉的两端和谐共鸣。

我从书上得知耶稣的希伯来名字，  
但是，那时我很惊讶，之前我竟然从未听过人们说出这名字。  
「基瑟斯」(Jesus) 是我们在英文圣经里所使用的名字，  
而我从未质询以另一种方式读或听的价值。  
我快乐的假设「一朵玫瑰花即使采用另一个名字，也会是一样美的」。  
现在，我有一股冲动想要去「感受」他的朋友、家人、和门徒所熟悉的名字。  
当他在人世时，没有一个人听过或称呼他「基瑟斯」(Jesus) 这个名字。

他注意到我的领悟，于是给我更多的讯息，使我能融会贯通。  
他的父母赐给他的名字是「耶和華·賓·約瑟夫(Yehoshua ben Joseph)」。  
由于希伯来语并没有相同的元音，这是尽可能的、最接近的翻译。  
这个名称在希伯来语也有其它的变化，  
像是约和華(Jehoshua)、耶穌(Jeshua)、及乔舒亚(Joshua)。  
他说明另一个重要的因素是：  
当他在世时，希伯来语受到「亚拉姆语(Aramaic)」极大的影响，  
而亚拉姆语是当时人们更常使用的语言。  
在亚拉姆语里～这是他为了触及并教导人们而选择的语言，  
正式的名字「耶和華(Yehoshua)」可以被简称为约瑟(Yeshua)或耶穌(Jeshua)。  
如今，弥赛亚以色列教(Messianic Israel) 的大多数人都偏好第一个字母「Y」，  
他们觉得近似希伯来的正式名字是很重要的，  
但实际上使用「J」更是亚拉姆语的特色。  
依据他的表示，直至今日，他还是非常喜爱亚拉姆语，  
透过这个语言，他传递的真相首次被说出。  
然而，两种拼法都足够准确，意义也相同。  
但是，发音才是最重要的。

如今，事实上每一位基督教学者都同意他的名字不是「基瑟斯」(Jesus)。  
越来越多的人和团体正试着回复他的真名，  
但也为了它的正确拼法而有着典型的争议。  
许多考古学的发现为神学带来了证明，真相正被揭示。  
有一些事情已经众所周知。  
耶穌(Jeshua)这名字被引进希腊文时，变成「耶索乌斯」(Ιησους)；



在拉丁文里，「耶索乌斯」(Iesous)变成「耶索斯」(Iesus)，  
于是在英文里采用「耶索斯」(Iesus)。

16 世纪时，因为语言学字母上的改变，

「耶索斯」(Iesus)变成「基瑟斯」(Jesus)。

在古代和中古时代的英文里，字母「I」和「J」是可互换的，

但是，到了 16 世纪时，发颞音的「J」与「I」正式被区分开来。

为了某种缘故，有权决定他的名字的人，比较喜欢发颞音的「J」，

因此，在现代英文里，「基瑟斯」(Jesus)取代了「耶索斯」(Iesus)。

在那之前，人们未曾听闻「基瑟斯」(Jesus) 这名字。

在那之后，「耶稣」(Jeshua)

～他第一批信徒和追随者所挚爱的名字，在现代世界里，几乎被遗忘了。

在我的意识里，他的本名所带来的改变，比我所想象的更深刻。

这使我不仅与他培养了一种更亲近、更真实的关系；

也使得他的话语，将我内在原有却不自觉的知识导引出来。

起初，在公开场合称呼他为「耶稣」，会使我感到不自在。

这个名字太珍贵了，不该变成争论或甚至公开辩论的主题，

我不觉得自己能胜任这些事情。

圣经的英文翻译本称呼他为「基瑟斯」(Jesus)，而我凭什么去更改它？

舆论是一种可畏的力量，

而且，已印制的圣经，对于他真正名字的公共舆论有其无法估量的影响。

我在各教堂里展示耶稣画像数百次，

总是觉得我必须同时尊重传统和真相。

为了同样的原因，当我在公开场合说话时，以及在有录音的演讲系列里，

还有随后出版的书中，我都继续称呼他「基瑟斯」(Jesus)。

这样做是足够真实的，

因为我也曾经是以「基瑟斯」这名字认识他、爱他，

也透过这个名字和他对话许多次。

因此，我可以认同那些以「基瑟斯」之名把他放在心中的人们，

而不愿用一个不熟悉的名字扰乱了他们的信仰。

这样做，失去的可能比获得的更多，

尤其是考虑到他终极的真实名字是「爱」。

我的经验已透露出我早期在这件事情上的顾虑，虽然出自关心，却是不必要的。在少数的场合里，当我大胆的采用他的本名，它对别人所造成的影响也和对我的影响相同。

它带来更多的温馨、清明、和连结，还有一种内在的光明和更大的信任感。在合宜得体的表相下，我违背了自己更深刻的了解，徒劳的顺从于传统。

有一天，我翻开圣经马太福音第 26 章第 34 节，

在那一节里，“耶稣对彼得说：

「我老实告诉你，今夜，在鸡啼以前，你会三次否认你认得我。」

彼得宣称说：「即使我必须与你一起死，我也绝不会不认你！」

其他的门徒也都这样说。”

那天晚上，彼得应验了耶稣的预言，他告诉院子里的平民：“我不认识那个人。”

想到自己隐瞒了有关耶稣的见证，而它可以滋养其他人的心，我和彼得一样的痛哭。该是把名字不符的事实说出来的时候了，

因为在我心里，「基瑟斯」(Jesus)的本名是「耶稣」(Jeshua)。

在首次访谈之后的岁月里，我会想着他，并且念诵他的名字。

凡是我需要了解的事情，就会涌现在意识里。

我会在一天的开始时，说：“早安！耶稣！”，他就会出现在那里。

我们会分享思维和经验，而他会继续他的教导。

当一天将要结束时，我会说：“谢谢你，耶稣！晚安！”

而他常常会进入我的梦中。

首次访谈接下来的几年里，他的显现是自然且频繁的。

有时候，视觉和听觉的感知都是可得的，有时候则没有。

通常，我的猫儿刚讷看得见他。他们是很要好的朋友。

无论我的感官揭示什么，

总是有一种明确的临在，触动着我的心和我生命的核心。

每当我呼唤他的名字，我的心就会充满他的爱与智慧。

生命比我们一般的感知更为流畅。

「空间」会顺应特定目的的需求，而「时间」只是一个编织命运丝缕的织布机，牵引着我们生命事件的到来与消逝。

每天我都见证他在很久以前许下的诺言：“我永远与你同在。”

除了我们直接的访谈和对话之外，我还会在祷告和静心时见到他。

他会透过经典和其它智能隽语而说法。

我发现他会透过生活与真理的实务应用来教导我，

而且总是会有更多的讯息，透过其它来源，或我个人的准备就绪而展现，让我能发现他教导的真理的实例。

很快的，我开始注意到耶稣教理的主要品质：它是全方位的，诉诸于我所有的感官和生命的背景环境。

有时候，他会明确且直接。

有时候，他会引导我以直觉的方式用「心」去了悟，或是在大自然中去发现。

这更宽广的眼界使「爱无止境～耶稣说」里的信息和概念，能够以不同主题的方式，作更深入的探讨。

透过许多学习的机能，例如：

客观的、主观的、静思的、探索的、经验的、和应用的，每一个主题都可以被触及、检视、和扩展。

目前这份手稿是在公元 2000 年冬天开始写的。

我原本的动机是：

将我从耶稣那儿持续接收到的生命课程，概述和传递给别人。

起初，我推测这份新手稿的目的，

是为了升华和完结我与他最初的对话。

因此，我将它命名为：「生命课程」，

一章接着一章，分发给我的学生们。

当讯息来临时，它们的力量和动力超越了我原本的预期。

这个著作有它自己的价值，而显然的，透过我，他在写一本新书！

这本书不仅触及更高层次的灵感，

而且，还扩展到之前没有谈论的主题...

这些主题远远超越我个人的掌握。

我对于接下来将会发生的事情的预测，

总是被更进一步的启示修改和扩大。

今年(2007)春天，一个新的要素开始在每一章里重复出现。

当我为每一章作总结，而且想要找出它的中心主题时，

显然的，每一章都含藏了一把「生命之钥」。

当这本书进入最后阶段，这些钥匙开始呈现它们清晰的面目。  
新书最终的编辑与样貌即将完成。  
每一章都包含了来自耶稣的「讯息」，  
这些讯息接着被展现为「生命之钥」的说明。  
还有生活上的「应用」，以及引用圣经和其它智能隽语的「相关教理」。  
最后，但并非最不重要的，每一章都有一个「静心」和「祷告」，  
来帮助对讯息的亲身体验。  
建议你以全部的理解力～从客观到主观的～来享受这本书，  
并且让这些启示的全像式感知在你的心中显影。

为了帮助你学习，我已将耶稣的教理以「斜体字」呈现。  
(译注：英文版采用「斜体字」；中文版采用「楷书」；部落格采用：紫色楷书字体。)  
这样，读者便可以将它们从更庞大的上下文中区分出来，  
而且可以单独的品尝耶稣的教理。  
同时，我已尽了最大的努力去忆起我们谈话的轶事，  
并将其重新组合，揭示出我所投入的问题、动机、以及情感。  
你即将阅读的这本书，是我十二年来记录耶稣启示的成果。  
在传递它们给你的过程中，唯一的困难是：语言的不足，  
～无法透过既有且熟悉的世界窗口，来传达那罕见且珍奇的活生生经验。  
因此，我会很高兴 (你也能得到更多益处)，  
如果你暂时放下所有的成见，单纯的相信我偶然闯进了一个高层意识波中，  
如伟大的「罗塞塔石碑」(译注 xii)，揭示着共通且提升人类灵性的真理。

至于如何解释这一切的经验，我的看法还不够宏观到足以涵盖许多的可能性。  
**1991年11月23日**和持续至今所发生的一切，本来就是神奇的。  
没有必要为了使人满意、合乎逻辑、或取得尊重，而去解释。  
这本书的目的并不在寻求信仰、加强信仰、或是改变既有的信仰。  
我希望你～读者，能接受这些即将被揭示的教理，这是对你的「心」的赠礼。

## Xii

译注 xii：

[罗塞塔石碑](#) (Rosetta stone) 解密之钥的代名词，

公元 1799 年在尼罗河河口罗塞塔(Rosetta) 附近，由一名法国军官发现的一块石碑；

因有象形文字、古埃及文、古希腊文，三种文字对照，

经法国学者向波伦(Champollion) 研究成为解读古埃及象形文字的线索。

那些挣扎于如何在思想上解释「耶稣对我显灵」的人们，  
 在享受这些教理的灵感时，将会受到限制。  
 就这方面而言，考虑灵性与信仰本质的两个重要因素，会是明智之举。  
 真理总是超越任何叙述它的文字～无论它是真实或虚构的。  
 事实上，自古以来许多伟大的真理和哲学理论，  
 都是透过虚构或想象的描述，而进入意识中的。  
 因此，你不需要为了发现其中的真理，而觉得被迫去相信这些事件，或任何故事。  
 其次，个人及主观的信仰力量，远大于任何正式的或外在的信仰体系。  
 你将会形成自己的信仰，而且它们会与你个人的特质和谐一致～它们本应如此。

我们周围充满了神秘，  
 而最伟大最令人着迷的生命奥秘是供我们品尝，而非用来分析的。  
 或许，现代科学最令人惊讶和感到谦卑的发现是：  
**99%** 的存在，是我们的感官与科学仪器无法看见的，而且也不具质量或型态。  
 即使那构成我们物质宇宙的 **1%** 存在，  
 只是因为能量组合的相对稳定性，而呈现固体型态。  
 伟大的科学家们～包括尼尔斯·波耳、马克斯·普朗克、维尔纳·海森堡～(译注：xiii)  
 已承认：无法理解的奇迹在理性宇宙中有其存在的空间。

我们的感知大多专注于那可看见、可听闻、和可触摸的 **1%** 的存在上面。  
 但是，剩下的 **99%**呢？我们如何应对那部分？  
 很可能对大多数人而言，它必须透过尚未被认知，或甚至是尚未被开发的感官。  
 然而，我们都以自认为理所当然的方式参与这无止境的宇宙。  
 每当我们放下那被称为「自我」的滤镜，  
 在游戏、服务、交谈、分享、想象、静心、祷告、学习、或睡眠中「忘我」的时候，  
 我们就把注意力从追求存活，转移至与无限可能性链接的更广大模式。

### xiii

译注 xiii：

**马克斯·普朗克(Max Planck) (1858～1947)**，德国物理学家，1918 年获得诺贝尔物理学奖。  
 量子力学的创始人之一，因发现能量量子而对物理学的进展做出了重要贡献。

**尼尔斯·波耳(Niels Bohr) (1885～1962)**，丹麦物理学家，1922 年获得诺贝尔物理学奖。  
 他提出「互补原理」和「哥本哈根诠释」解释量子力学，对 20 世纪物理学的发展影响深远。

**维尔纳·海森堡(Werner Heisenberg)**  
 (1901～1976)，德国物理学家，1932 年获得诺贝尔物理学奖。  
 量子力学的创始人之一，是波耳的学生，「哥本哈根学派」代表性人物。

通常，当我们了悟到：神奇的精神界与世俗的物质界是一体无二的，我们对于「无极」的经验，就不是一种神秘的升天(ascension)进入遥远的天堂，而是一种平静且个人的领悟。

在这样的时刻，我们清晰的看见

～所有事物都已经在我们眼前，只是等待一个感知的转移而已。

马塞尔·普鲁斯特说：(译注：Marcel Proust 1871～1922，法国小说家。)

“真正的发现不在于找到新大陆，而在于以新的眼光去看。”

毫无疑问的，人类意识的探索，是最终有待开拓的巨大领域。

早在我们能理解以前，

两千年前，耶稣的生活与教理，促进了意识的无止境扩展。

在许多方面，他藉由示范似乎是超越正常的生活技巧，点燃了这意识的扩展。

然而，他奇迹背后的力量及动机，是为了让我们了解，

奇迹对他而言并非超越正常的，

而实际上，以他的爱心、感知、以及力量的层次而言，是正常的。

的确，他承诺：透过灵性的成就、对上主及人类的爱、以及意识的提升，

「这一切，你也能够做到，或做得更好。」

如果耶稣的奇迹只是他以神通力迷惑他的观众，

那么这些奇迹就不会有持久的价值。

以相同的标准而言，如果你挣扎于为何这作者被挑选来接受这特别的经验

～她究竟凭着什么样的好德行，或是与众不同的特质～你就会错过了这本书的价值。

我的价值在于我与你们的「分享」，而非我与你们的「分别」。

这本书所蕴藏的原理、清明、灵感、和真理，

就为它们自己证明了：在人类灵魂内，存在一股力量，是众人皆可得的。

无论你称呼他「耶稣」或「基瑟斯」、朋友、老师、大师、主或上主的化身，

历史上的事实仍然是：在这两千年间，没有另一个人对人类趋势有更重大的影响。

无论一个人的信仰是什么，或甚至没有信仰，

他的一生对我们所有的人而言，都是一个传奇的赠礼。

远多于那无数将宗教信仰专注于他身上的信徒之外，

还有千千万万的人，虽然对于以耶稣之名创立的宗教组织没有兴趣，

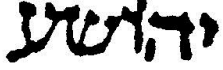
但是都见识了他的影响、智慧、爱心、和德行。

这事实超越了所有个人或集体信仰的差异性。

爱因斯坦说：

“我们所能体验的最美的情感是神秘的。  
它是真正的艺术与科学的力量，  
一个人若是对这种情感觉得陌生，不再惊奇和敬畏，就如同死了一般。  
去了解那莫测高深的力量是真正存在的，  
它展现为最高的智慧和最光辉的华美。  
我们愚钝的才能只能理解它们最原始的形式。  
～这知识、这感受，才是真正宗教的核心。”

葛兰达 格林 Glenda Green,  
公元 2003 年 9 月

耶稣 Jeshua 

xv

译注：

希伯来语「יהושע (Yehoshua)」或亚拉姆语「ישוע (Jeshua)」  
的意思是「耶和华的拯救」或「耶和華是救世主」之意。

\*



## 第一章

### 你就是爱

#### 讯息

优美的音讯自耶稣流露而来：

“生命之水给予海上巨浪的力量，并未多于山中的小溪。水的喜悦是成为它自己，并且提供它的本质以滋润生命。而单单一个灵魂也是伟大的，它吸入生命气息，且喜悦与全然放松的呼出，在呼吸之间，明白只有自己和上主。”

“这是你所说「我们就是爱」的意思吗？”

“你无法看到自己是爱，就像光看不到它自己在发光。这就是为什么你把爱的感知专注于外在的行为上。然而，去成为上主完美创造的自己，与爱成为它本身是一样的。经由遵从这个真理，你服务了上主与其他的人。最重要的是：了解爱的力量，使它可以把自己从一个灵魂传送给另一个灵魂；去给予许多生命的赠礼、智慧、经验、与支持，这些都是丰富且足供万物分享的。爱是伟大的交流媒介，它可以化解任何障碍。爱教导灵魂共同的使命，并使他们结合，因此，少数灵魂的集合可以与多数的力量平等。当你知道了这一点，你才开始了解慈悲。当你了解慈悲时，你可以没有恐惧或批判的进入所有维度，并知道所有实相，包括死亡。当你臣服于爱之道时，你会开始明白你就是爱。”

当你在爱之道上前进时，你也会开始看见神性之爱的来临，引导你至有缘的人事物之所在，以圆满你的爱。生命最终的结合就在于「爱的你」与「上主的爱」之间。这是你真正的展现。”

## 相关教理

歌林多前书 第13章 第7~13节

“爱是凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐。爱是永无止息。”  
预言会成为过去；口才会有终止的一天；知识也将归于虚无。  
然而，信、望、爱这三样是永存的，但其中最伟大的是爱。

约翰一书 第4章 第16节

“上主是爱；住在爱里面的人，就是住在上主里面，上主也住在他里面。”

罗马书 第13章 第10节

“爱不会伤害它的邻人，因此爱圆满了律法。”

加拉太书 第5章 第14节

“因为所有的律法都包括在「爱」一字之内了，  
即便如此，你们应当爱你的邻居就像爱你自己一样。”

## 钥

我们是爱，爱也是一个灵魂对另一个灵魂的感觉。

「喜欢」是我们对物体、地方、事件、活动和环境的感受。  
无论「喜欢」有多热切，总是有条件的，因为它是偏好和评量的表现。  
爱是完全无条件的！它适合并取代一切。没有任何力量比爱更伟大！  
因此，在物质的领域里爱没有起因或相似物。

爱不依附于情境。

爱是神性的，神秘的，及神圣的力量，为了单纯的喜悦去创造并维持生命。  
在最纯净的状态里，爱是造化创造它自己的所在。

爱之钥就在于：了解我们自己与爱的力量之间的关系。

爱是一种力量。爱也是生命纯净的本质。

如果爱拥有任何互补性、平行性、或其它对称性，

那只会是爱本身「主动与被动 ~ 有为与无为」的层面之间的对话。

如耶稣对我说的，

“爱在这个物质世界里，没有必要的补充物、附属物、或义务。”

耶稣的生命非常明确的证实了「身在这世界，但不属于这世界」是可能的。

虽然爱不属于这世界，但是爱在灵魂之间是一个「力量的世界」

爱不仅精炼并净化每一个灵魂的天赋潜能，

爱也是交流的媒介，允许一个灵魂去支持并丰富另一个灵魂！

虽然我们都同意：好的行为必定会增进生活的品质，

但如果我们只把爱视为一种生活上的提升，我们将会低估了爱的力量。

耶稣很清楚的告诉我，灵魂之间爱的交流，远远超过只是拥护外在的事物。

有一次他探讨这个主题，更深入的说，

“爱是超越时空与维度的，

爱没有界限，甚至也没有「无」的界限，

或更明显之仇恨、恐惧、以及对立的界限。

所有意识、经验、和知识可以透过爱的驾驭，

从一个灵魂被转移到另一个灵魂。这是慈悲的全能。

经由爱的力量，无论一个灵魂传送什么给另一个灵魂，都是永恒的。”

在这宇宙中，爱面临一个无情的挑战。

依据爱的真实本性，爱是包含一切的。

相反的，物质微粒与能量结构透过空间的距离、型态、以及分离的界限，

使自己持续存在。

能量是经由推进的行动，透过空间的反向阻力，而被创造出来的！

因此，从最初到永远，在这个宇宙中，有两个力量在产生创造：

「爱的力量」~它是包含一切的，

与「物质世界的力量」~它是透过排斥与分离而持续。

灵魂面临同时见证两种力量的奇妙挑战，

为了增进生活而必须挑选、整合、以及平衡这两种力量。

无论一个灵魂如何选择，

将会对他的优先级、他如何看待自己、以及他与别人的关系，有深刻的影响。

当一个灵魂对自我的感觉是源于爱，  
在那自我之中会有和谐，而这会改善整个生命，使灵魂的目的得以实现。  
当灵魂与自我不和谐时，那么他会在物质领域内寻求平衡。  
这可以是创造性或破坏性的。  
为了成长，不平衡的状态是必要的，  
然而，为了继续创造的循环而回复平衡，也是非常必要的。  
例如，若是你没有失去你的平衡，你就不可能行走。  
若是你没有回复你的平衡，你就不可能站立。  
平衡与不平衡对生命都是必要的。  
当我们不了解每一种功能适当的定位时，  
我们可能容许物质世界为我们带来不平衡，而不是我们回复物质世界的平衡。  
通常这需要技巧纯熟的潜能交换。

幸好，爱是属于上主的！  
因此，它不可能被征服，也没有任何界限。  
无论做了什么选择，或是累积了什么冲突与障碍，  
当爱不断朝向生命圆满之道上前进时，  
爱更伟大的力量都能穿透、化解、并且融合它们。  
我们是否起始于爱，或是有爱的作为，并不重要，  
只要我们能认知这力量两个层面间必然的平衡。  
因为我们是爱，所以我们会有爱的作为。因为我们有爱的作为，所以我们将成为爱。  
因为我们如此相互对待，爱的圆圈因此而扩展。

这些观念或许听起来很崇高，  
但它们也是「为何生命始终围绕着日常生活中简单问题」的核心。  
几年前，我在俄克拉荷马大学艺术学院任教时，我面临了一个好玩又有趣的挑战。  
那时，「奥大」的足球队因全国冠军而非常知名。  
**1975**年的秋天，  
有一个好坏参半的赐福～足球队的开赛队员全坐在我艺术欣赏班的前排桌椅！  
球员们健康、强壮、并且对这堂必修课感到非常的乏味，  
他们对于天花板上蜘蛛网的了解，比对蒙娜莉萨的了解更多。

然而，我的问题是：

对教练来说，他们的及格比「西斯廷教堂」更重要。(译注: J-p5-1)

如果我身为老师的诚实性要保持完好无损的话，我必须非常迅速的找出解决之道。  
带着独创的精神，加上挫折、创造、以及希望的色彩，

我宣布下课，并且要求下次我们在四合院见面。(译注: J-p5-2)

私下我要求队员带他们的足球来。

他们看起来很困惑，但是，任何事情都比死记熟背艺术与艺术家来的好。

我知道如果要我与这些男孩和班上其余的学生取得联系，

我必须将我的科目转化成为他们能了解的语言。

结果，下一堂课的那日天气美好，

而且凉爽的秋天气息似乎提升我们所有人的兴致，而且促进了团队的精神。

我一开口就指示其中一个球员，并且要求他教我如何掷球。

当他笨嘴拙舌的说，并且以动作示范时，

我升华他的说法，直到「品质」、「精确的意向」、以及「艺术」观念的主题，  
开始适用于他所了解的事情。

逐渐产生的启发，在每一个学生眼里是显而易见的。

在那之前，他们先入为主的认定我们本质上的差异

～我是一个柔弱的女艺术老师，而他们是运动健将～在我们之间有千里之隔！

我忽然转换教室环境和教学的技巧，扭转了那固有的概念。

现在我需要做的是，揭露艺术、优质原理、与他们熟悉的事物之间的共同处。

一旦意识的传达发生，其余的就简单了。

在这个游戏般的学习里，我创造了一个有益于每个人学习的基础方式。

球员们光荣的完成了我的课程，赢得及格的分数，

而我收到了后续比赛的贵宾券。

我必须承认：我也以一种崭新的乐趣享受这些比赛。

## 5

译注:

J-p5-1

西斯廷教堂 the Sistine Chapel

梵蒂冈西斯廷教堂，以米开朗基罗所绘《创世纪》穹顶画，及壁画《最后的审判》而闻名。  
也是教宗的选出仪式的举行处。

J-p5-2

四合院 quadrangle

四周有建筑物围绕的方院，大学里常有四栋建筑物围绕着一个中庭，  
其中或栽种大树，或为庭园，或为喷水池，或为小型运动空间...

另一个事例，是一个非常动人且真实的历史故事，四个灵魂之间爱的交流，改变了我们世界的历史。故事始于一位贫穷的苏格兰农夫，名为「佛莱明」。有一天，当他努力谋求家庭生计时，听见了来自附近沼泽的求救声。他扔下了农具，赶紧跑到沼泽去。一个受到惊吓的男孩正在沼泽里，腰部以下陷入黑色淤泥中，他大声呼救并使劲想让自己脱身。

农夫佛莱明救了那个少年，免于那可能是缓慢且吓人的死亡过程。第二天，一辆精致的马车停在这苏格兰人简单的住家环境。一个穿着优雅的贵族走出来，并自我介绍是佛莱明所解救男孩的父亲。贵族希望酬报农夫救了他儿子的生命。

“不，我不能为我所做的事接受报偿，” 苏格兰农夫回答，驳回了那个提议。那时，农夫自己的儿子走向农舍的门口。

“那是你的儿子吗？” 贵族问。

“是啊！” 农夫得意的回答。

“我想和你达成一个协议。

让我提供他与我的儿子享有一样的教育水平。

如果这孩子在任何一方面像他的父亲，无疑的，他将成为我们俩的骄傲。”

而且他做到了。

农夫佛莱明的儿子就读了最好的学校，而且最后从伦敦圣玛丽医院的医学院毕业。后来他的名声遍及世界各地，他是著名的「亚历山大·佛莱明」先生，是青霉素的发现者。(译注: J-p6-1)

几年之后，从沼泽里获救的那位贵族的儿子得了肺炎。

这次是青霉素救了他的生命。

那位贵族的名字是「伦道夫·丘吉尔」阁下。

他儿子的名字是「温斯顿·丘吉尔」先生。(译注: J-p6-2)

译注:

#### J-p6-1

亚历山大·佛莱明爵士（**Sir Alexander Fleming**，1881年8月6日～1955年3月11日），  
苏格兰生物化学家，出生在苏格兰的洛克菲尔德（**Lochfield**），家中世代务农。

1906年从伦敦圣玛莉医院（**St. Mary's Hospital**）医科学校毕业。

1928年佛莱明在伦敦大学讲解细菌学，为了撰写论文，

在实验室里培养大量的金黄色葡萄球菌，霉菌孢子掉进这个培养皿之中，

佛莱明发现长满细菌的培养皿有个角落长了一块青霉菌，周围却没有细菌滋长，

佛莱明马上意识到霉菌可能有杀菌作用，

于是将这个现象发表在 1929 年的英国实验病理学期刊。

后来 佛洛里 与 钱恩 等人从青霉菌中提取出青霉素（又名:抗生素盘尼西林），

青霉素的发现，完全改变了人类与传染病之间生死搏斗的历史，

人类的平均寿命也得以延长。

佛莱明因此与钱恩和佛洛里共同获得了 1945 年诺贝尔生理学或医学奖。

#### J-p6-2

温斯顿·丘吉尔爵士，（**Sir Winston Leonard Spencer Churchill**，1874.11.30～1965.01.24），

他的父亲「伦道夫·丘吉尔」勋爵，曾任财政大臣，母亲是美国人。

丘吉尔在 7 岁的时候便被送到寄宿学校，20 岁从军校毕业，

然而政坛上不得志的父亲即在次年初逝世。

温斯顿·丘吉尔是英国政治家、演说家、军事家和作家，

曾任三任英国首相，在第二次世界大战期间带领英国取得胜利。

丘吉尔被认为是 20 世纪最重要的政治领袖之一，对英国以及全世界都有深远的影响。

此外，他在文学上也有很高的成就，曾于 1953 年获诺贝尔文学奖。

在 2002 年，**BBC** 举行了一个名为「最伟大的 100 名英国人」的调查

结果丘吉尔获选为有史以来最伟大的英国人。

## 灵感

哈里利·纪伯伦 (生于 1883 年~逝于 1931 年 ) 波斯：(译注：J-p7-1)

先知：

“爱不给什么，只给予爱；爱不取什么，只取自爱。  
爱不占有，亦不被占有：因为爱之于爱，已是足够。  
当你爱的时候，  
不应该说：「上主在我的心中。」，而应该说：「我在上主的心中。」  
而且不要以为你能导引爱的方向，  
因为，爱如果发现你值得，自然会引导你。  
爱没有其它的渴望，只有实现爱。”

## 应用

想起三次，在你生命里，当你诚实自然时，对其他人造成的影响。

想起三次，在你生命里，别人的诚实自然，对你造成的影响。

古老的谚语「你知道什么并不重要，但是你认识谁才重要」，已经被如此滥用，以致于诚挚的人们只要听见这样的句子，经常会畏缩不前。

像这样珍贵的真理，如此的被误传而失去它的原味，是多么的可惜。

无论如何，为了学习的目的，让我们就暂时停止对那概念的所有批判与自私的应用，并且考虑「一个人的本质」才是真正重要的。

最近，我的一些老朋友搬到很远的地方。

我们有相当长的一段时间没有主动分享生活了，

而且因为他们不在了，现在有一种明显的空虚。我很想念他们！

在我年轻成长时，我认识一个男孩，他带给他的父母一箩筐的麻烦。

他的父母尝试了不同的方法教育和训练他，包括送进军事学校。

这样的一个人，才刚过二十岁，就在越南被杀害了。

直到那时，他忧伤的双亲才真正从专注在他行为上的问题，转移到接受他的本质。

我们经常专注于行为的价值或没价值，而忘记了在行为背后的「本质」！

难怪我们的人际关系是如此的紧绷。

当你做这练习时，你只是单纯的看：

是谁在你的生命中，以及你是他们的什么人~没有批判、投射、或期待。



译注: J-p7-1

哈里利·纪伯伦 Khalil Gibran, 1883年1月6日~1931年4月10日)。

作家、诗人、哲学家、艺术家...。

15岁时以阿拉伯文写下了《先知》，

英文版，则经五度改写，完成后四年才出版，时年已四十。

他说：“我想要确定，非常确定，书中的每一个文字都必须是我的最佳贡献！”

17岁创办一份文学与哲学的刊物《真理》，后因《叛逆的灵魂》被政府驱逐出境。

曾游历希腊、意大利、与西班牙，最后得到友人的资助前往巴黎学画。

27岁之后定居美国纽约，从事写作与绘画。

《沙与沫》

“当你达到生命核心的时候，你会发现，你不高过罪人，也不低于先知。”

《朦胧的祖国》：

“祢在我们的灵魂中～ 是火、是光；

祢在我的胸膛里～ 是我悸动的心脏。”

纪伯伦为自己写下的墓志铭：

“我站在你身边，像你一样的活着。

把眼睛闭上，目视你的心，然后转过脸，我的身体与你同在。”

除非我们的注意力超越不完美的行为问题与期待，  
否则我们将永远不会知道：  
我们在其他人生命中的定位，或他们在我们生命中的定位。  
所有的幽默、风趣、亲切、以及流畅存在于我们所看到的理想关系中，  
是因为当事人发现了更宏观的视野，  
这新的视野荣耀了比「行为」更重要的事物～「本性的力量」。  
如果你希望提升你的关系超越问题的层次，  
只要单纯的认知「是谁」的更伟大价值，  
直到爱「以本性的身分」超越对批评和控制的需求。  
如果你希望结束与其他人的冲突情况，  
或是终止那不适当或富挑战性的行动，  
仅仅暂停那个问题一会儿，然后仔细想想是谁在吸引你的注意。  
你可能会惊讶的发现藏在「是谁？」问题背后的真相，与适合双方的解答。  
通常是这样的真理使你得到自由。  
无疑的，我们会感到震惊，如果我们得知：  
有多少人从未因为他们的「本性」而得到尊重与关心。

当你继续问自己和其他人「是谁？」，  
要小心的超越标签和行业去看。  
通常在先进的工业国家里，  
我们会先找一个能「以令人满意的方式定义自我」的工作计划。  
当一个人被介绍之后，最常被问的问题是：「你从事什么工作？」  
为了确保工作的延续，我们工作的身分取代了人格的身分。  
将「是谁」提升超越这类狭隘的围篱，可以为生命带来奇迹，  
但更重要的是，  
获取认识你自己爱的本质的能力，会带来奇迹，你将不再只是苟延残喘。

在你生活中有什么活动真正的定义并支持你爱的本质呢？

拥有他人类似的讯息，将如何改善你与他们之间的关系呢？

## 静心

耶稣说：“天国就在你之内。”

虽然我们的身体看起来是稠密的，实际上它们大多是空间，

而且那组成身体的极少稠密部份是光的浓缩物。

另一个最适合定义我们物质生活的事实或背景是：

我们的身体也是生物基因之生命循环的一部分，

有着它的欲望、需求、冒险、以及乐趣。

这延伸到各式各样的社会生活背景。

我们大部分的生活，多是专注于这些更复杂之物质生活的挑战。

如果我们将注意力转移到空间与光的第一面向，会发生什么样的事？

从另一个观点来说，空间与光的第一面向也是物质的。

创造了你高等不朽身体的神性力量，真的就在每一个细胞内等着被释放。

透过深度的静心，你有机会认识内在与环绕着你活生生的基督。

他会在归乡的旅程中一路伴随你。

现在，让我们谈谈途径。

从你的头顶到脊椎的尾端，至少有八个脑脊髓中心。

这些是有机物质、能量、情绪、思想、意识、以及灵性会合的中心点。

它们位于哪里、它们的名称是什么、它们可能的作用，

或许没有比单纯觉知它们的存在更重要。

虽然它们的差异可能是很微细的，

但各种元素在这些点会合，形成了天堂与地球之间的桥梁。

它们的会合也产生某种振动的品质，

可以透过观想而开启、透过能量而活化、且透过意识而探索。

那主要的振动是爱，最基本的感知是光、色彩、以及微细的运动。

首先，找一张舒适的椅子或垫子，可以使你的脊椎垂直。  
使你的目光平稳，并轻轻闭上你的眼睛。  
观察你的呼吸，然后开始从鼻子轻轻吸入空气，腹部向外放松。  
这样可以使横隔膜向下移动，肺部扩展到较下面的胸腔。  
深深的、完全的吸气后，停留一会儿，然后才从鼻子慢慢呼出。  
重复这个练习，直到头脑平静了，而且丰富的氧气充满你的身体。

现在想象你的脊柱是一条中空的管子。  
开始把它当作一个呼吸的工具来使用，透过思想传送吸入与呼出的感觉。  
感知你的呼吸透过你的脊柱运走于不同的次元与维度，  
当你吸气时，向上，而当你呼气时，向下。  
当你从地球吸气，想象这个能量与爱的赠礼，是我们心爱的母亲上主之临在；  
而当你呼气时，体验对所有世间事物的清净释放，  
就好像你被我们万能的父亲上主，拥入怀抱。  
让这个过程持续进行，  
直到完全的臣服已在所有的意识层次，引发出一个有节奏且和谐的能量流。  
当这现象发生后，集中你的注意力在心脏的区域，并且观想一个光的火花。  
观看这光的成长，透过上主爱的滋养与你的接纳，  
直到它成为一个孕育的源头，以灵光包围着一个小孩。  
注视这小孩的眼睛，并且持续的凝视，  
直到产生了「爱、认知、以及智慧」的传送。  
这个小孩不是你们人类历史上的小孩，而是你永恒的灵魂，  
虽然具有慈悲与智慧，但却永远年轻、稚嫩、与天真。  
透过上主的眼睛来看，这是你的神性小孩。  
这是居住在天国的神性小孩。

面临着神性小孩，让你自己所有的过去与所有的体验都被接纳。  
在你轻柔且有节奏的呼吸流当中，  
享受「你的原始自我，和展开探险的自我」之间，甜美与永恒的对话。  
你的原始自我，是以上主的形象所创造。  
「纯净本性的爱」现在正与「拥有经验的爱」交会。  
享受认识你自己的乐趣。  
只要天国召唤你，就留在天国里。

## 祷告

歌颂荣光并赞美我的造物主，  
我看见我的灵性与永恒合一，  
而我的生命如同无止境的大海。  
我祈祷，我的爱得以延伸至万物，  
就如同祢的爱早已给予了我。

在我们的喜悦中，我们感谢祢的赐福。  
让我们爱，就好像我们从未知道何谓伤痛。  
让我们生活在呵护的灵性之中。  
让我们扮演，就好像这地球即是天堂。

## 阿门

\*

## 第二章

### 回归真我

#### 讯息

我的一个单纯且直接的问题，引发了耶稣一个深刻的答复。

有一天，当我画画时，我想知道为何：

“在万物的起源，某些事物能从「无物」中被创造出来。”

像往常一样，他的回答非常直接：

“事物并不是从「无物」中被创造出来的。

**所有的人事物都是从「本性」创造出来的。**

纯净本性的终极状态，是能量与潜能的总和，

它安息于自己的静定与和平之中。

在这样的状态里，所有创造的构想形成了，

而这些构想只是那个自我的延伸。

创造是因为「真我」透过倍增祂自己，开始进入活动或生命。

在神圣的本性之外并没有创造的工具。

「真我即是真我」是上主。( *I AM THAT I AM is God.* )

因此，你自己也一样，

「你是谁」的真相并不会在行动中或个人的历史中被发现，

而是在「你的本质」的单纯性中，在你内在本性的静定与和平之中。

在这宇宙和所有的时空里，本性是至高无上的。

你所做的以及拥有的一切，是你本性的延伸，

也是你自我定位的外在表示。

“当我仍徒步于地球时，我不是经由行为、奇迹、或故事完成我的使命，而是经由一个中心教理，我以无数的方式呈现它，并且以我的生命体现它：从最初到永远「真我就是那道路；真我就是那声音。」

( *In the beginning and forever 'I Am is the way; I Am is the word.'* )

我依那教理而生活，并且指导所有愿意倾听的人，那真理的力量。

它是调和慈悲、现实、和正直的秘密，

也是克服幻觉、批判、和分离之危险的诀窍。

早期的教会只有一种仪式，由所有的会众共同分享。  
那是在我臣服的那个傍晚，与使徒所分享的聚会。  
可惜的是，许多原始的意义已经丧失了。(译注：J-p14-1)  
我并没有警告他们即将发生的流血与殉难。  
我是给他们一个最后的，而且意义深远的机会，  
去精通我生命的中心教理，  
并且在即将来临的戏剧性事件中确认它。  
我即将征服死亡，不是经由奇迹的力量，或甚至经由祷告，  
而是经由「真我本性」的层面与脉动。  
除了「我与你是一体的，而且你与我是一体的」之外，  
我们无法为彼此做任何事。  
这道理对所有人都是同样真实的。  
透过爱的会合～也就是慈悲，  
以及灵性的结合～也就是和平，  
「光」被带到这世界上，而一切因此完成。”

## 相关教理

旧约：出埃及记 第3章 第14节

上主对摩西说：“真我即是真我，  
因此，你应当对以色列的孩子们说：是「真我」派我来的。”

新约：约翰福音 第8章 第58节

耶稣回答：“我告诉你们实话，早在亚伯拉罕出生以前，真我就存在了。”

新约：约翰福音 第1章 第1节

“太初就有那声音、那声音与上主同在、那声音就是上主。”

## 钥

经过二十年努力的建立事业、在博物馆里工作、在大学里教书、  
并且成功的为我的艺术建立知名度之后，我已认定成功只能来自这些努力的成果。



译注：J-p14-1

最后的晚餐～圣餐仪式

耶稣建立一个新的「逾越节」庆祝仪式，  
不再只是庆祝犹太人逃离埃及，获得自由，  
而是经由记得耶稣、基督，而记起自己的真实身分和自由。

以下摘译自：地球之歌 Paper 179 建立纪念性圣餐

(1941.6) <sup>179:5.1</sup> 当他们为耶稣斟第三杯～赐福之杯，

耶稣从座中站起，举起手中的杯，赐福它，说：

“你们都举起这杯，然后喝下它。

这杯将会是纪念我的一杯。

这是赐福之杯，「恩典与真理」的崭新赐福。

这对你们将会是象征「真理圣灵的授予和服务」。

而直到我以新的形体在天父永恒的国度里啜饮它，我不会再喝这杯了。”

(1942.1) <sup>179:5.2</sup> 当使徒们在全然的庄严和完美的寂静中，饮下这赐福之杯时，

他们都感受到有一件不寻常的事情即将发生，

旧的「逾越节」庆祝祖先们从种族奴役中解放，获得个人身体的自由；

现在大师正在创建一个崭新的纪念性晚餐，以作为新的特赦象征，

象征个体从「拘泥礼节」和「以自我为中心」的「奴隶身分」当中解脱，

进入团体的灵性喜悦，成为具有解脱信念的上主圣子。

(1942.2) <sup>179:5.3</sup> 当他们喝完这崭新的纪念杯，

大师拿起面包，感恩之后，把它分成许多块，然后，指示他们分传给大家：

“拿这纪念性的面包，并且吃下它。

我已告诉过你们，我是生命的粮食。

而且这生命的粮食是天父与圣子合一生命的赠礼。

天父的话语，由圣子所揭示，才是真实生命的粮食。”

(1943.2) <sup>179:5.9</sup> 当耶稣制定了纪念性的晚餐仪式，他对着十一个使徒说：

“每当你们进行这仪式时，要想着我。

而当你们真的想起我时，先回想我在世的时候，想起我曾经和你们在一起。

然后，经由信念，领悟到你们有一天将会与我一起，

在「天父的永恒国度」里啜饮。

这是我留给你们的「新逾越节」，甚至是我在人世的纪念，永恒真理的话语；

而我对你们的爱，是我的「真理圣灵」为所有人的涌现。”

(1943.3) <sup>179:5.10</sup> 于是他们一起唱诵「赞美诗」第一百一十八首，

以崭新的纪念圣餐方式，结束了这个旧有的，但没有杀生的逾越节庆典。

我相信成功是一个人致力于其渴望目标的终点，  
无论这目标是在事业、关系、服务、或乐趣上。  
因此，当灵性开始敦促我「画耶稣基督肖像」并导引我的生活时，  
我生活的安排似乎并没有它的余地。  
我认为那个构想比较像是一个灵感启发的消遣娱乐，  
而不是我曾经想要去做的一件具有巅峰意义的事情。  
我一点儿也不知道自己即将被赐予一个「个人成功」的新定义，  
那就是：在任何经验当中，如实的成为「真我」的能力，  
以及去克服「与经验认同，或被经验局限」的诱惑。

我臣服的故事已经在「耶稣说～爱无止境」的书里讲过了。  
我即将与你分享的是那个经验里的内涵意义。

**1991 年 11 月 23 日，基督之光首次映入我的眼帘！**

～一种仅能由祂本身创造的临在！

外在的力量，例如：电，不会产生这种光，它也不是任何表面的反射结果。  
我是在「真我」的临在中，祂存在只是为了展现祂本身。

那天所发生的一切，现在已经成为历史了。  
但是，第一次相遇的记忆并没有减退。  
虽然，已经过了几年，那最初启发的瞬间依然历历在目。  
尽管因为发表一幅耶稣肉身画像而得到许多的祝福和荣耀，  
我的心还是渴望分享「永生基督」纯光的展现，  
～一个灵性的临在，超越空间、时间、种族、和性别。

我经常思考尝试这幅画的可能性，但总是认为不可能而放弃了这想法。  
毕竟，一张油画的表面如何反映出纯净的光？  
1998 年的春天，当我正在撰写「耶稣说～爱无止境」一书时，  
我获得了一份额外的信心，  
而且最终决定尽全力完成那个渴望，否则就放弃它。  
我认真且小心的分析了所有问题和障碍，并且一次处理一个。  
由于每一层颜料多少都会使表面变暗，  
我必须在可能的范围内，以最明亮的颜料开始打底。  
接着，我先尝试使用最明亮的色彩展现那景像。

我第一天画出一张秀美但薄弱的作品，或许适合题名为「印象派暴风雪」。

尽管成就不大，但我仍然带着些许希望。

次日，我开始发展艺术性构图，并且加强色彩以获取更多光线的映射。

在第二天终了时，我完成了一张很有意思的抽象画，

但是没有人会认为它应当代表基督。

挫折开始挑战我的梦想，但我发誓继续努力。

第三天，我以静心开始，清晰的回到当时的体验，以及它所有的细节。

画中遗漏了一个重要的细节，就是那伴随着光的放射能量波。

因此，我采用了许多白色波浪笔触，从同一个中心散发光芒。

我以为这次我已完成了重要的部分。

但是，当我退后几步审视我当天的作品时，我感到相当困窘。

前两天的进展现在已被埋没在一个有许多卷足的、像卡通的发光章鱼之下。

当我的心沉入失败沮丧的感觉时，我的眼睛开始充满了泪水。

因为我预定在周末的一场会议里发表演说，

似乎，解决我的问题最合理且具疗效的方法，

是把这计划暂时放一边，并且休息一下别再勉强。

如果我发现了任何新的方法或创意，那么我会在稍后继续。

从那场会议回来的途中，我想起我知道如何应用金箔。

最近，我在一家本地的美术用品店里，也看见银箔和其它颜色的箔片，

也许可以很有效的为油画注入更多的光彩。

星期二早晨我回到工作岗位，手握金箔，满心希望。

金属片闪亮且令人目眩，而我则沉迷于在画面上创作无缝隙的图案。

当我近乎完成时，我开始观察这已显现的「拼凑」效果。

无疑的，我会反对这样一个不适当的架构设计。

但是，在我能处理我的感觉之前，我听见一个熟悉的声音，

而且有一只手轻触我的肩膀安慰我。

耶稣出现了，以柔和愉悦的口气，  
他直接问：“你是否需要一些帮助？”  
我当然愿意，我的心因为喜悦和如释重负而跳跃！  
接着使我感到惊奇的是：  
他引导我的注意力转向画室中沙发床上的包装胶带卷。  
他指示我撕下十多个胶带条，把它们悬贴在工作台的边缘。  
这有点令人费解，但是我很好奇。  
我们打算包装油画并且把它运送到天堂吗？  
当他告诉我以胶带包着我的手，将有黏胶的那一面朝外，  
答案很快就揭晓了。

当我依着做时，我的手经由耶稣的爱而移动，  
而且我们开始从表面移除箔片和其它层层的面料。  
经过两个小时，并且用掉许多胶带之后，一幅杰作诞生了。  
我几乎不敢相信我的眼睛，因为它完全是透过「减少」的过程而完成。  
藉由切开层层面料，容许一层透过外面一层而展现，  
现在画面光辉灿烂，富有色彩、层次、以及深度。

耶稣～寓言大师，创造了另一个寓言。  
经由挽回无望达成目标的计划，耶稣把它转变为生命的隐喻。  
眼前的油画甚至拥有某些我当时体验的特质，  
因为它现在表达了更高真理的本质。  
不知不觉的，在创作的每一个步骤中，挫败的工作提供了所有的要素。  
透过探索、体验、和竭尽心力的意愿，我发展了每一层的创造。  
即使方向经常不明确（结果似乎经常是无意义的，而且无法达成目标），  
我仍独自凭着信心继续创造。  
揭露隐藏的光所必须的是：简单的改变方向，以及回归单纯。  
借着去掉不适宜的表达，或不再适合的目的，内在的美和意义就揭露了。  
  
要不是耶稣将这个过程改变为一面镜子，反射出我们人类与神性的关系，  
我描绘神圣本质的尝试将会失败。

在生命里，我们每个人从一个阶段进展到另一个阶段，  
经常穿越浓密森林里杂草丛生的羊肠小道。  
欢乐里夹杂着失望，  
而我们经常告诉自己，真正的成功将伴随下一个进展而来，  
直到最后，我们了解到：每个新层次的体验，只是使这个光更暗淡一点。

现在，穿越提供我们丰富、深度、与独特性格的层层体验，  
我们可以再次展露光明，并容许它像单纯的「真我」，明亮的照耀。

**本性是根本的，这是第二把钥匙。**

它只能由自己描述。  
我们本性的光是起源。  
因此，它只能重新获得，不能被创造。

在生活中，如同那幅油画～「第一道光」，  
我们对真实本性的了解，总是在我们从执着中解脱时才到来。  
光的启示和回归天真，是一个「减少」的过程，不是添加的过程！  
我们的本质「真我」，从最初就已存在。  
它一直是我们各种经验背后的支持力量。  
去评判或去庆祝任何单独的经验，好像它是一个人存在的原因，  
就错过了一个人真正本质的意义。

## 灵感

老子（公元前六世纪）中国：  
道德经：“道恒常无名”。

威廉·莎士比亚 (William Shakespeare) (生于 1564 年～逝于 1616 年) 英国：  
哈姆雷特：“这胜于一切：对你自己真实，而且你不可欺骗任何人，  
这必须如同白天与黑夜一样的如影随形。”

## 应用

在我必须学习并应用耶稣教理的那几年里，  
我观察到「宁静祥和的心」与「单纯的灵性」，对于正确行为的启发力量...，  
～即使答案并不是全部立即显现。  
或许这也解释了，遵守安息日来荣耀神圣起源之深度与重要性。  
当我们处于和平宁静的状态时，  
我们「世俗的角色」与「神性的真我」才能和谐一致。  
戴维诗篇，赞美诗 46：10，“静下来，然后知道我是上主。”

每个生命似乎都有一个基本的计划，  
而且依据耶稣的教理，那些计划是按照每一个人爱的本质而写的。  
透过宇宙整体力量的能量，  
「上主的旨意」和「个人自由意志」的表面矛盾被和解了。  
在「你爱的本性」与「上主原本旨意」的完美同步性里，  
有着无限的机会可以去改写、精炼、或升华你正在体验的生命。  
这个概念或许知易行难，因为挑战在于回归我们纯净的「真我」。

找回「真我」是一个放弃防御的过程，  
我们设防，以避免「上主旨意」意外或不合时宜的侵扰，  
因而，瓦解我们所扮演的角色。  
去创造其它的身分，是生活经验的一部分，  
这些身分被设计来提供学习的经验，以及与别人的世界交流。  
只有我们的真我能够超越生命的游戏。  
然而，游戏进行时有一场拉锯战，  
因为「世俗的身分」为了使自己得以存活，必须封闭灵魂。  
这是一种灵魂层次自动免疫的挣扎。  
在历史上的此刻，许多不幸的「自体免疫系统失调症」困扰着人类，  
或许，正如一面镜子反映出我们的这个问题。

即使是癌症，我们的头号杀手，  
也呈现一种身体系统不合理的变样排列，支持着正在杀害身体的细胞。  
在日常生活方面，我们可能发现自己是如此辛苦的工作去支持外在的生活，  
以致于没有生活的感觉。  
在许多的关系里，我们努力的寻求和谐，  
如此的认真，以致于失去了只是在一起的喜悦。

这儿有没有一个唯一且单纯的讯息需要我们注意呢？  
或许我们正面临挑战再次去了解耶稣在古时候的教导，  
为了揭露那自始以来的真实，我们必须先除去自我的幻觉。  
这同时拥有神性和实用的逻辑，对生命的实现而言是必要的。  
为了不同的理由，一个人的生命中可能有许多身分，  
范围包括了：被影响的与实际上的需要，到拥有选择以及不同体验的冒险。  
无论我们的理由是什么，  
所有的身分与真我不同，并没有它们自己的生命。  
被牢牢的锁在任何一个身分里，等于是被置于死地。  
逾越真我的捍卫任何一个身分，就是逆转神性的供给，  
并且腾空生命与健康的仓库。  
一个人的真实本性并不需要防御，除了偶尔重新声明最初逻辑的力量  
～上主是源头，流传至真我，然后展现为一个人生命里的身分和创造。  
我发现在生活中简单回复这逻辑，是驾驭身分最有效的方式，  
这些身分只是为了经验或实用功能而创造的。

经过许多世纪的神性教导，  
很可能这轴心真理的言语相传比残存于文学里的更多。  
由于许多政治上的议程企图暗中破坏个人的主权，  
这个概念一直是暴君和专制政府的攻击目标（包括非宗教和宗教的）。  
当我与耶稣谈话时，他说新约圣经中少数提及「真我」的地方，  
是这概念在他教理中「核心」位置的稀有证明。  
摩西也给了我们两个重要的线索，  
显示出它在早期希伯来教里中可能的重要地位。

出埃及记 6：3 写着，

“上主对摩西说：‘真我即是真我’ (‘I AM THAT I AM’)，因此你应该对以色列的孩子们说是「真我」派遣我来的。”

接着让我们仔细想想与这相关的：

摩西的第二条戒律，告诫我们不要妄用「上主」之名。

根据摩西的定义，他特别提到这个字就是「真我」(I AM)。

我们现代对那个教理的误解，是由于假定「上主」这个字是一个名字，因此决不可无礼的使用。

虽然，我同意任何与上主有关联的最好能恭敬的使用与呈现，但是这行为的层面或许不是摩西所指的。

更可能他是在教导他的人民「真我」(I AM) 的力量，以及任何与「真我」相关的，都包含着这名字的巨大力量。

凡是被命名称呼的就会展现。

因此，草率的使用「真我」之名，或是将之附加任何负面的人事物是很危险的。

例如：对于这个力量，很常见的滥用会是说，

“「我(是)」不快乐” (“I am unhappy ”)

这样的声明一定会引来更多不快乐。

承认不快乐的情况，然后接着说：

“我立即为它做一些改变。” 将会更好。(“I am going to do something about it.”)

你第一个以及持续的应用是：

观察你环绕于「我(是)」(I am) 这个词的言语使用和思想模式。

把你说话的习惯完全带进意识里，

以便你可以有意识的尊重那指引你生命之「真我」(I AM) 的高等力量。

你第二个以及持续的应用是：

当你的个性与本性在宁静、冥想的状态时，研究它们的特质。

对你们某些人而言，这也许意味着你必须每日保留时刻，拥有这类体验。

然后当你对自己内在的本质更加清晰和明确时，开始将它带进你其余的日常生活里。

以这样的方式，你会更深的了解，你希望「真我」是什么、是谁。

你第三个应用能显著的改善你所有的关系，

而且同时比你做任何其它的事物更能回复你个人的主权。



当耶稣告诉我们要「爱我们的邻居就像爱自己」，这不仅是一个关于如何拥有一个更美好的社会的指示。更重要的，这是一个人透过「尊重他人」而回归自己真实本性的钥匙。在试图发现自己的独特性时，我们所犯的一个最大的错误是：与别人比较。通常这是透过批判，而它竖起了隔离的围墙。为了改变方向，请做耶稣推荐我做的这个练习。它包含了对你生命中的每一个人，问你自己下列两个问题。

1. 你是我的哪一部分？
2. 我是你的哪一部分？

这个练习可能引出你自己被忽略和久被遗忘的层面，或甚至是需要你去检视的黑暗、封闭的地方。无论你体验了什么，在你诚心和反复的应用之后，你可能会跟我一样的发现：对他人真正的认知，会使你更看清楚自己，而对自己真正的认知，会使你更看清楚他人。以这样的方式会有光荣的合一，也有洞察，但不会分离。以大师的话来说，「真我即是那道路」。

## 静心

这一章的静心将会是静默的。你可以经由阅读以下的肯定语句准备静心，那是当我与耶稣安住于神圣天心，并静观你奇妙的本质时，为你所写的：

我在你的安宁和你的爱中静观你。  
我静观你本性的光、你爱的本质。  
我静观你灵魂的美好。  
我静观你的临在与内心的和平。

让宇宙的爱与奇妙充满你。

让万物的神奇充满你。

让圣灵和上主的爱与奇迹充满你。

让你本性的庄严宏伟和你爱的本质充满你。

然后，耶稣之音发自你的内心：

“我为你带来安宁，

在平安降临时，你会明白自己的本性。

安详的来到我这儿，我会丰盛的给予你。

喜悦的来到我这儿，我会与你同享欢欣。

带着你的幻相来到我这儿，我会给予你真相。

带着你的伤痛来到我这儿，我会治愈你。

带着你的恐惧来到我这儿，我会带给你希望。

带着你自以为是的所有身分来到我这儿，我会让你明白真正的你。

「真我」是光和真理，

「真我」是力量，

「真我」即是那道路。

在这神圣之地，认识你自己。

我呼唤你的名字，并且单纯的说：“静观！”

“你是完美的，你是辉煌的，你是庄严宏伟的创作。

而这所有的一切都不是经由你的做为，而是因为你的存在。

你是依照上主的形象而被创造的。

你认为你自己是什么，你的人生也将会如此展现。

在上主的平安中你将了解自己。

上主的平安超越所有的幻相，

而且祂知道没有限制、没有死亡、也没有结束。

这是你的家。

我满怀着爱欢迎你。”

## 祷告

天父圣母万有之源，  
我为荣耀所有生命的纯真本性祈祷，  
在荣耀祢和万有的同时，  
我也被荣耀了。  
我被赐予了一切，而不知道如何去接受。  
我不知道如何去荣耀生命的赐福。

当我唯一的需求是：去荣耀爱的力量，  
我请求我的需求得以满足。  
现在，明白了这道理，我安息在祢的平安中，  
用祢无限的供应来创造，  
并在祢的真理中永生。

阿门

\*

## 第三章

### 勇于觉知

#### 讯息

我和耶稣的谈话中有一个重复出现的主题是：  
信念与意识两者对于人类的成就与满足都是必要的。  
有趣的是，这些品质都需要「勇气」，而且它们共同守护我们的完整性。

在我最初和耶稣谈话的期间，我问及那位触摸他的长袍而被治愈的妇女。  
他回答说：“她触及我的爱而成为完整。”  
我仍然好奇的问：“是什么原因导致了完整性？”

“当「爱」临在时，上主的力量就可以创造奇迹。  
仔细想想上主是所有「爱」的来源，祂怎么可能不如此呢？  
因此，当一个灵魂真诚的尊重另一个灵魂内在的上主时，  
「完整性」和「神圣性」就会受到欢迎。  
每当「爱」被一个灵魂传送到另一个灵魂时，  
不只一个灵魂拥抱「完整性」，而且更伟大的意识被带进光中。  
这就是圣灵的力量。

“这样的传送不必是明显的或戏剧性的。  
每一天都有治愈和创造的奇迹是你没看见的。  
你往往认为生活中的正面事件是当然的，  
不曾考虑过它可能会是其它的情况。  
当你考虑可能被包含在每一个情况里的偶然性，  
你会明白生命的正面动力只能是被意识指挥和被信念引导的。  
事过境迁后，你则称它为逻辑！  
然而，信念不是盲目的，而且信仰并不是只针对未知的事物。  
相反的，真正的信念带来愿景，而真正的信仰有助于揭示那可认知的事物。

事实上，改变未知的事物成为已知，是逻辑的终极运用与信念的终极成就。若没有理解的基础，你就不能领会信念和意识之间连结的内在本质。

“意识远比清醒的感知或内在的觉察更为广博。意识整合了感知、体验、知识、和创造「生命的寓言或比喻」的宏愿。这些觉察的模式支持更进一步的思维，以形成有意图的经验。无论意识的目的在于个人的幸福或科学的精准，过程都是相同的。一个有意义的故事是一个寓言，而「代数学」也是一个寓言！两者都是觉察的模式和信仰的升华，与真理和实际的证据整合。然而，若没有信念，这整合只能透过事后的见解而发生，而且，所有的进展都会被扼杀。

“勇气是意识的心搏，而恐惧则是它致命的敌人。你所不愿意面对的人事物将会回避你，或者它将会以你意想不到的方式侵蚀或腐败你生命的某一部分。意识是灵魂之光。因此，黑暗会躲避它，或者驻留于某些外在光源的阴影下。成为世界之光需要强大的勇气，而明白一道光线可以将黑暗的房间转变为一个可以安全进入的房间，则需要强烈的信念。我为了加强信念的力量来到这世界，也为了释放一个崭新的、前所未见的意识维度。

“我不会带你盲目的进入未知，仅藉由神秘的信仰所引导。我带给你们生命的解答，和让你们展现生命的钥匙。当人类渴求更广博的信念和意识时，恐惧将会被征服。恐惧是所有错误信仰的基础。不幸的，许多人将他们的生命和祈祷都押注于盲目的信念，并且以恐惧侵蚀他们自己的信念。然而，当信念确认一个人生命的必然永恒，并且是朝向更宽广的意识前进时，恐惧将消失退去，而圣灵得以降临并施行奇迹。”

他的回答引发了我一个虽是犹豫但衷心的请求。

“如果信念、爱、和意识可以使人成为完整，  
那么为何善良和忠诚的人们继续受苦并且死亡，甚至在他们祈祷的时候？  
你不是说信念就足够了吗？”

“这问题不在于信念的数量，  
因为只需要一点点信念就够了。(译注: J-p27-1)  
问题在于知道「信念」是什么！  
信念不是盲目的希望。  
**信念是「停止恐惧」。**  
没有恐惧时，对所有正面的可能性才有真正的臣服。  
这会允许意识的扩展。  
它增加了对信仰的确定性。  
这就是信念与意识共同运作的方式：互相助长。

“信仰是对信念的确认。  
**它是对于你知道或认为真实的事物，所拥有的确信。**  
**这与你的意识状态会相互影响。**  
不幸的是，并非所有的信仰都是正面的，  
而且，许多信仰的真实性并没有充分的被验证，就已经被采用了。  
在现代化的世界里，信念与信仰被深深的误解。  
它们经常被认为是天真幼稚和缺乏理性的。  
通常这也是真的。即使如此，信仰是有力量的。  
这就是为何它们必须与意识平衡，以便成为真正有效的力量。

"对许多人而言，信仰并没有逻辑基础。  
今日我们有许多的逻辑是基于科学、数学、和机械的基础，  
信念与信仰被贬抑为直觉的、情绪化的、  
和被虚构出来未经验证的理想，为了能够忍受难以理解的生命之谜。  
如果一个人认为信念是逻辑的替代品，  
那将不会有足够的信心或信仰来产生奇迹。  
的确，这类对于信念的无知，  
经常在人们最脆弱的时刻，助长了对他们严重的剥削行为。

“在两千年前的世界，  
信念并不是掩饰一个人恐惧未知事物的镇定剂，  
而信仰也不是逻辑和推理的替代品。  
对古代的人类来说，  
「信仰」是他对太阳明天将升起的确信。  
「信念」是那颗『北极星』，他可以毫无怀疑或保留的凭借它而航行。  
当我说：「对那相信的人而言，所有的事物都是可能的。」时，  
这就是我的原意。”

27

译注: J-p27-1

《新约圣经》马太福音 17：20

耶稣回答：「因为你们的信心不够。

我实在告诉你们，如果你们有像一粒芥菜种子那么大的信心，

就是对这座山说：『从这里移到那里！』它也会移过去。

没有任何事情是你们不能做的。」



## 相关教理

约翰福音 第 8 章 第 12 节

“接着耶稣再次对他们说：「我是世界之光。  
跟随我的人，就不会走在黑暗里，而将会拥有生命之光。」”

约翰福音 第 14 章 第 26 节

“但那安慰者，也就是天父将以我之名送来的圣灵，  
会教导你们所有的事情，并且使你们记起我对你们所说过的每一句话。”

旧约箴言 第 4 章 第 7 节

“智慧是最重要的事；  
因此，要得到智慧：并且了解你所获取的一切。”

## 钥

意识之钥在于接受「意识」为我们的灵魂之光。  
它不是一个我们所向往的外在维度，  
而是从更高观点去了解生命的一个方式。  
信念是烛光，而勇气则是力量。  
当我们将先前无法看清的事物获取洞见时，  
信念与勇气带着灵魂之光进入黑暗的通道。

意识与本性同在。  
意识源自于你灵魂纯真的、神圣的、和慈悲的中心，  
在那平和与宁静里，你能够不带偏见的感知所有的人事物。  
所有形式的意识都需要勇气，因为，它需要接受自我…以及其他人。  
与知识不同的是，（知识源自于经验的模式和比较，以及信息的整合）  
意识则始于单纯的觉察自我存在于一个环境之中。  
当你能够接受自己「在世界里」的所有面向，却又不「被世界」定义时，  
意识的完全了悟就会来临。  
今日有许多关于意识的讨论。

有些人相信我们即将进入「意识的时代」。  
如果是这样的话，那看起来会像什么呢？  
当然，我们正处于某种大跃进的前锋。  
而且确实的，我们的进展将会包含技术的进步和更广博的知识累积。  
当我们寻找这个问题的解答时，这或许会有所帮助，  
先仔细考虑：为了使生命更值得，  
技术进步可能在意识没有充分进展的情况下发生。  
这种情况将会像是科幻小说家，  
看到自己最坏的恐惧在未来的文明里显现时，所描绘的阴沉生存状态。  
这种沉闷的情况是为了存活而加速竞争的结果，在这里，最终的武器是知识。  
这可能是「始于数千年前的人类旅程」的终点。  
或者可能有另一种选择。

每一种文化的古老文献里，都有着相似的故事，  
叙述人类选择远离天真的经验，并且去寻找知识的时代。  
一般来说，这些故事可追溯至大约五到七千年前  
～都市化最早的根源时期。  
允许人们随着与日俱增的差异和冲突，还能大规模群居在一起的是：  
将知识「具体化」和比较经验的能力。  
当人们对于想法、经济的交流、和共同的威胁意见一致时，协议就得以达成。  
在这种挑战性的氛围里，最初的哲学、思想门派、和宗教教派的形成，  
是用来协调更大的人类群体成为共享努力与信仰的社团的一种方法。  
这是人类进化过程中关键的一步，  
但是，也有一个相当大的牺牲，在所有古老的故事里都曾被谨慎的指出。

当我们研究「意识」与「知识」的差异时，这种「牺牲」变得显而易见。  
「意识」始于自我觉察，并寻求在更宽广的生活背景里，展现并表达自我。  
「知识」始于观察，并寻求将经验从主观的成见中隔离、检查、和分开。  
在伊甸园的故事里，  
在亚当和夏娃放下纯真、选择知识之后，他们穿上了衣裳（这隐藏了自我），  
并且为了注意他们自己以外的事物去获取视觉；这是非常重要的。

如今，经过几千年的知识累积之后，这是非常重要的，我们终于发展了如此精密和灵敏的研究仪器，以致于观察的结果与被检查的影响已不再是可区分的。换句话说，观察者和「被观察者」显然的再度被纠结在一起。终于，我们来到了一个点，我们可以再次在「知识」对「意识」的议题上作选择。

还有第三个选择。

当我们珍视「意识」的巨大力量时，仍然可以保留「知识」的价值！

在耶稣的地球生命中，他为我们准备了一种理解的方式，可以使我们明悉即将要做的选择，并且督促我们去寻求更高的层面。那个新的理解方式就是：慈悲。

虽然，古人以主观的认知方式更接近上帝，但是，这种生活态度，在一个越来越多差异及富挑战性的人群当中，并没有为「如何与他人共存」提供解答。

因此，客观的感知或知识，成为协议、信仰、和行为准则的基础。

有时候，透过知识，一个平等的运作环境可以被建立。

历史上充斥着动荡不安的斗争，因为人们想要控制竞争环境和竞争者。

显然的，在人类历史上，无论是主观认知或客观结论，都不足以为我们带来完全的满足与成就感。

第三种选择是敞开...进入一个意识的加速状态，整合主观与客观的实相成为一个持续分享的体验。

这涉及了视他人为自己的延伸，和视自己为万有之缩影的能力。

在耶稣的最终两条诫律里，他提供我们到达这个较高层面的飞行计划。

**“全心、全意、全灵爱你的上主。这是第一个也是最重要的戒律。**

(译注: 爱无止境 [p243](#))

**第二条也一样重要：爱你的邻人就像爱你自己一样。”**

(马太福音 22：37~39)

如果我们以一个词来表达这情感，它将会是：**慈悲**。

当慈悲的更深含义启发一种与所有生命与万物的全面性连结，而我们却倾向于将它的意义局限于同情和慈善的行为，这真的是很可惜。如果慈悲真的是一把进入更高意识的钥匙，它必定和生命所有的领域都有关连，而且在所有的场合里，具有解决问题的重要意义。例如，这个更广泛的慈悲的定义在科学上同样有效吗？确实，我们在艾伯特·爱因斯坦的意识和生命里看见关键性的改变，当他在研究光的时候，面临了客观测量的局限，藉由「与光连结」并且想象自己乘坐在光束上，他超越了推理的限制。甚至更早的年代，哥白尼从他的「想象」中得到的一个截然不同于传统（以地球为中心之信仰）的宇宙模型。接着他继续用可观测到的现象整合他的理论，直到他提出一个对我们太阳系的新洞见。所有生命的延伸可能被视为和被感受为一种慈悲的体验吗？

多年以前，当我还是一名艺术学院的大学生时，我有一个机会与纽约艺术学生联盟会长共进晚餐。他是一个受到高度敬重的人，在所有艺术领域里都具有丰富的经验。因此，我决定探究他的智慧。他对于我第一个也是唯一一个有关艺术的问题的回答，令我很困惑，并且使我沉默下来。我问道：“你认为一个伟大的艺术家最重要的人格特质是什么？”他的回答很简单，「慈悲」。当时我尚未拥有智慧去了解这个深奥的回答，但是，我知道任何其它我可能会问的问题，在相较之下将显得微不足道。同一年里，我从另一位教授那里接受到关于这真理的更进一步教导。这第二次的课程相当接近我个人的问题，因此我才开始了解。

对于偏爱「现实」艺术的任何学生而言，1960年代的艺术学校是一个相当难受的地方。那是「抽象」表现派绘画的全盛时期。

我是一名荣誉学生的事实只是突显了我的问题，

因为我显然没有以流行的方式来展现我的学业成绩。

我所感觉到的压力阻碍了我身为学生和艺术家的进展。

最后，我在艺术学院四年级学期开始时，学习的必要性胜过了恼怒。

我开始和我的绘画指导老师对抗；

那时我表达了自己没有被教导「写实主义」技巧的失望。

我对于绘画只为了表达自我的理由表示质疑。

我很快就发现我的教授变得对我很失望，就像我对他很失望一样。

以一种不耐烦的手势，

他啪一声把一本「李奥纳多·达文西」作品的书丢在我面前的桌子上，

然后以一种恼怒的语调问我，是否想要画成那样。

“是的，那就是我所说的。”我理直气壮的回答。

他把书翻到「蒙娜莉萨」那一页，接着提出以下的挑战。

“如果我教你如何精确的重新创作这幅画，我要你全心投入去画它。

否则，你必须放弃这个计划，并且写一篇论文解释你放弃的所有理由。”

我接受了他的挑战，但是没想到我更大的教训会是来自于失败。

这个计划以兴奋和乐观开始，

但是，很快的，它就变成了一种对于细节和技巧模仿的呆板练习。

在两个星期结束前，我开始感到苦恼，接着是一个不吉祥的领悟：

我永远无法创造一幅新的「蒙娜莉萨」。

带着一种困窘的感觉，我放弃自己的坚持，去写那篇论文。

当我在找理由时，文字的灵感来得很慢。

忽然间，我内在的环境转变了，就像一盏灯亮了起来。

不知从何而来，一个新的领会让我理解：艺术是**意识的足迹**。

当然，我画不出「蒙娜莉萨」，

而且即使学习再多的技巧也不能改变这个事实。

只有「李奥纳多」拥有恰如其分的意识可创作出那样的杰作！

他的作品是对于他**独特存在**的表达，以及他对于他的生命和时代的**慈悲的延伸**。

在那一刻，我还从那些前人留下的艺术和艺术品里看到了不可思议的价值。

最终，我明白了慈悲对于创造伟大艺术的关键价值。

我的教授在归还我的论文上，评分是“A”，而最终的评论是：

“写得很好，而且请记住：若要掌握你的艺术，首先要掌握你自己。你的手艺技巧只是创作的次要工具。”

在意识和本性之间有一个不可分离的连结。

未来还没有发生，也因此不能被完全的知晓。

过去正落入记忆的储存地。

因此，那个唯一能够提供完整且生动的所有可能性全貌的洞察力，存在于一个人自我本性的中心。

要有多大比例的意识被主观的保有，

以及多大比例的意识被发展成为客观事实，在于每一个人的取舍。

某些因素似乎是不变的：

意识被「个人的信仰、经验、关系、和生命里的执着」扩展或限制。

所有这一切都可以总结为一个人与生命的关系。

耶稣说我们所专注的许多问题并不是可以直接解决的，

因为它们根本不是我们的个人问题，而只是属于我们所处的意识层次的「家具」。

他指示：如果我们想提升到存在的更高层次，

必须先放下我们苦恼的层面里原有的执着和信仰。

在马太福音里谈到一个特别具有启迪性的事件，

一位妇女将一瓶昂贵的香水倒在耶稣的头上。

耶稣的门徒们责备她浪费，因为这瓶香水本可以出售并救济穷人。

耶稣回应道，

“你们为什么困扰这位妇女？她对我做了一件美好的事。

你们身旁总是会有穷人，但是你们身旁不会永远有我。”

在这个例子和许多其它的情况下，

他指出：像贫穷这类顽强持续的情况，我们不必为了超越而去消弭它们。

正如他总是对我说的，

“永远寻求更高的境界。

这类较低等的情况并不是被有意识的人所创造的，

而是由为了数量上的安全，在恐惧和无意识里相互执着的广大群众所造成的。

珍爱上主和他人的人总是会发现更大的可能性，

透过单纯或宽宏的方式向他们敞开。

**你并不是你发现自己所处的那个情境。**

**知道这差异将会是天壤之别。”**

他坚信没有审视个人与情境的关系而为其服务，将会造成不需要之事物的持续。任何问题的解决方法都无法在它被创造的层面里找到，但是，在意识的更高层面，它会单纯的溶解于更伟大的真理之光中。

经由荣耀上主以及上主在其他人和自身内的临在，所有意识的源头因此显现。当我们变得沉迷于生活的情境时，这真理就隐藏起来了。这正是勇气和信念必须帮助意识成长的时候。最终的目标是为了重新发现「我们是谁」的真理；然而，在如此做的过程中，许多事物都由于遗忘和疏忽而模糊不清和丧失。

信念被严重的误解，而且它经常被认为是意识的对立面。

这是因为「信念」常常被联想为「盲目遵从看不见的力量」。

如果这是真的，那么「过有信念的生活」可能意味着：

过不稳定的生活、无理性的前进。但我还没有发现这样的实例。

耶稣对我说，“信念是恐惧的中止。”

当恐惧离去，「无理性」就会消失。

那么先前的经验可以被更加明智的应用，而且信仰可以因更多的信念而更坚定！

自 1991 年秋天，灵感的第一道光芒降临在我身上以来，

耶稣指导我一步步、持续不懈的凭着信念行动。

以他平时谨慎和有礼貌的方式，

他引领我以实用且实际的方式理解信念，以作为扩展意识的方法。

当我跟随他的引导，我逐渐深入了解未知的事物，并发展了更加丰富的理解。

例如，当 1996 年他要求我开始演说他的讯息时，我以自己固有的方式抗拒。

他的回应是建议我先在自己的画廊聚会时演说，

然后再看看我对于他的请求感觉如何。

换言之，透过体验、自我实现、和服务他人的喜悦，我学习去加强自己的信念。

他微妙的指导，容许我在自己做的**所有事物**里，掌握信念的基本力量，

并且领悟到：在我们意识的成就里，信念所扮演的关键角色。

致力于有意识的生活，对于任何人来说，都需要极大的勇气，尤其是在一个恐惧的背景下，担心着过去的责任和不负责任的行为后果。但是，对于过去的遗憾，除了提升到一个不再存有助长遗憾的环境层次，没有更好的解决办法了。这是真正的宽恕...和治愈...它是全面且持久的。

## 灵感

威廉·华兹华斯 (William Wordsworth) (生于 1770 年~逝于 1850 年) 英国：

旅行：

“当那溢出灵魂的生命之河流过，  
它已留下一个意识，  
记忆的影像和珍贵的思维，沉寂于岸滨，  
那意识不会消逝，也不能被摧毁。”

圣·奥古斯丁 (Saint Augustine) (生于 354 年~逝于 430 年) 北非：

圣·奥古斯丁的表白：

“不是带着怀疑，而是带着确信的意识，我真的爱你，上主。  
你已用你的音流撼动我的心，因此我爱你。  
而且还有天堂和地球，以及在那里的一切，  
它们在每一个角落静观，并嘱咐我：爱你。”

西蒙·纽科姆 (Simon Newcomb) (生于 1835 年~逝于 1909 年) 美国：

宇宙的浩瀚：

“当注意力集中在那景象时，  
银河两旁无数的星星，  
以一个巨大且包罗万象的意识画框填满了脑海，  
相形之下，所有人类的事务都显得微不足道了。”



## 应用

就像我们所呼吸的空气，和我们所生存的空间，  
 在日常生活中，意识就是像这样的基础，以致于它几乎总是被忽视。  
 但是，与知识不同的是，意识并没有精确的衡量方式。  
 当我们想获得知识时，我们学习或是取得个人的教导。  
 当一些错误或不正确的知识被揭露时，我们着手去修正它。  
 我们可以检验知识、补充知识，或者将某一个领域的知识应用到另一个领域。  
 但是，知识交流的媒介是什么？  
 经由这媒介，我们可以「知道」我们知道，或「不」知道。  
 那个额外的层面是什么？  
 它链接我们的生活和体验，将知识个人化，  
 并且利用知识来生存、成长、创造，以及与其他人互动。  
 它就是意识！  
 它是我们存在不可抹灭的一部分，如此的接近，以至于我们几乎看不见它。  
 出乎意料的，意识是我们完整性的宝座，  
 然而，它却受到我们的经验、关系、执着、和信仰所制约。  
 它可能因为忽视和否认而受限，或者它可能因为专注和欣赏而得以扩展。

以下四个应用能帮助任何一个人增加或提高意识的品质，  
 并带来扩展的或更高的意识。  
 每一个应用都会促进更丰富的有意识生活状态。

### 1. 首先是「意识的内务管理」。

在这个应用里，你将会揭开已被遗忘的执着、  
 被忽略的朋友或家人、被搁置起来的计划和旧梦，  
 它们堆积在你意识「满是灰尘的阁楼」。

为了清理这些记忆，  
 你可能需要翻箱倒柜，仔细搜查箱子、旧通讯簿、衣橱、公文包、和食谱，  
 这只是列举少数几个执着可能会「沉睡」的贮藏室。

这样做的目的并不是为了使事物变得井然有序，而是为了发现和揭开你的执着，即使你的生命已经转移至其它的追寻，**这些执着仍然在定义你的生命和意识。**

注意你的意识如何回应你揭发的每一个领域。

在某些情况下，

你可能会发现你曾经认为重要的事，现在只是琐碎混乱的杂事与杂物。

就在这个认知里，你将会释放一定程度的意识。

在其它情况下，你可能会发现你仍然珍爱并且想要再培养的执着。

这样做的时候，你正在整合你过去的一个层面与你的现况，

并且为你的生命带来更多的满足。

可能有少数的执着由于不愉快的缘故，已经被放在盒子里了。

请特别注意这些执着。

只要你的意识投注在它们上面，它们就在定义你的生命。

任何决定都优于回避，因为它会是来自于你生命当下处境的观点。

察觉那些最吸引你注意的事物、领域、和人们，并且从这个应用里学习：

对于过去和未来，你的意识是不受限制的。

意识是一个不屈不挠的仆人，他不会离开一个执着的领域，

除非这执着被有意的释放或实际的完成。

它的忠诚可能为你提供很好的服务，或者也可能妨碍你的生活。

未被管理的负面执着，可能会指示你意识的其余部分如何去运作。

因此，当你从往事当中仔细搜寻时，记下那些现在已经结束的老问题。

有些事情，你现在已经用更好的选择取代了，

可能有两、三件事可以迅速的被完成。

其余的，你可以从目前看待生活的方式，建立新的优先级。

2. 看看你今天的生活，然后将你所面临的重大决定拟一个清单。

如果没有什么重大的，那么任何决定都可以。

这不仅是一个练习，也会产生立即的改善。

观察并且记录下来限制你作决定的任何人事物。

这些因素可能是缺乏信息、时间、支持、资金，甚至是恐惧，

或是来自他人的负面影响。

察觉你的原因，无论它是什么，  
 它已经吸收了至少和目标本身一样多的意识。  
 你未做的决定，已及时吸收了和你列入考虑的主题一样多的意识。  
 如果，这并不是你所想要的，  
 那么，透过实用的信念还有一个简单的补救办法。  
**无论如何都朝向你的目标迈进。**  
 经由获取任何信息、时间、协议，和（或者）目前可利用的资金，  
 你正为具有可能性的更伟大行动清理出道路，  
 并且，给你自己一个做明智决定的最好机会。  
 秘密在于：带着「你有能力实现至善」的实用信念，  
 引导你的意识有意的超越那决定。  
 事实上，你将做一个「更伟大的决定」，它包含那较小的决定。  
 信念和意识的力量总是可供你使用。

### 3. 第三个应用是针对你解决问题的方式。

挑选一个问题然后专注于它，  
 直到你可以看见和感觉环绕着它的整个情境，以及它所属的意识层次。

诚实的问自己，对于涵盖问题的整个情境，你感觉如何。

这将会帮助你辨识：

你是在一个正向的领域里，面临一个暂时的挑战，  
 或者意识的提升才是真正的解答。

辨识这个很重要，因为，在一个正向或有利的环境里的问题可以直接被处理，  
 而且，通常可以相当迅速的找到解答。

在正向的环境里，意识自然的扩展。

在任何一个情况里，解答永远是在**超越原因**的层次被找到，  
 因为，解答是经由**扩展意识**而得以传达。

一个日益扩展的意识之河，最终会溢出水坝。

因此，在许多情况下，所必需的就只是一点儿耐心和短暂的等待。

这个说明也有助于揭露～衰退的情境会产生难题的原因。

在这些领域里，意识并没有进展。

在这类领域里，你所谓的问题可能只是在更大的危难区域里的一个暗桩，  
 而真正的问题更可能是源于限制你生命的信念与执着。

一旦你知道需要修正或加强的是什么，  
你的意识就会以一种不可思议的方式去治愈它自己。

4. 第四个应用将导致意识最大的扩展，并且可能使你的生命产生最深刻的变化。  
这就是：有意识的练习慈悲，从『你』开始。  
坐在镜子前，然后诚实且坦然的看着自己。  
仔细想想你的健康、幸福、外貌、人际关系、财务状况、  
头脑的清晰度、热诚、以及精神上的信仰。

现在这是最困难的部分：**接受任何你所看到的。**  
承认你的努力、成就、和困境。  
承认你自己在某些方面经历过艰困与匮乏的时期。  
承认在其它方面，你已经对丰盛作出了回应。  
承认你的谦逊是中庸的一个面向。  
承认你的幽默，以及你所有的情感。  
接受你存在的每一部分（而不是替它们寻找借口），  
直到你获得一种安宁的慈悲，没有任何期望、失望、或偏见。  
这并不是用来自责、修正行为、或甚至是对自我罪恶感宽恕的时机。  
这是你透过慈悲的更高恩典去体验自然宽恕的机会。

要有耐心。你最初的尝试也许只会揭露你和其他人对你的批判。  
慈悲是你最真诚的祈祷，所以就让这成为一个祈祷的状态，  
在其中你洞察所有批判的幻觉，并且从你最高的自我终止分离。  
当你因为单纯『成为有意识的』，而得到更伟大的感受，  
并不是使你的意识去迎合你的信念、执着、或批判的规格和形式，  
你将会明白，你已完成了这个应用。

诚如耶稣曾对我说的，

**“慈悲和最高的意识之间几乎没有差别。”**

你也许会发现未经过滤的意识就像一片清澈透明的玻璃，  
透过它，你可以从一个方向看出去以感知真爱，  
而从另一个方向看去，却可以感知真实的生命。  
一旦你了解了这种对自己的美妙感受，将它应用于你生命里的每一个人。

## 静心

当我闭上眼睛并且臣服于自我圣殿的内在平静时，  
我让自己的意识像微风中的羽毛般漂浮，在内在的灵性之流里自由前行。  
这意识轻柔和缓的行进，就像飞蛾被一个微小的闪光所吸引。  
虽然它很小，但这一丝亮光就像北极星一样的坚定且真实。  
我在哪里发现它并不重要，因为其余的一切都只是幻觉。  
这就是我存在的中心，我满怀着敬意靠近它。  
当我渐渐靠近，我感受到一种壁炉般温暖的欢迎，  
而我的意识悄悄的溜入光中，就好像手指完美的滑进合适的手套。

在这至福的重聚状态里，我回归本性的家乡。  
我离开家乡的时间，它看来只是丁点闪光，  
现在却环绕着我的生命，使我沐浴在辉耀的光中。  
在这上主临在的内在圣殿里，我享受着滋养与至福。  
我凝视于光之中，开始发现奇妙的可能性。  
我认为最真实的事物正在这里苏醒，而我最相信的事物就在眼前成形。  
我静观耶稣所说的真理，  
“对于具有信仰的人而言，所有的事物都是可能的。”  
所有的恐惧都已消失无踪，  
因为在我真实本性的光中，  
没有怀疑的阴影，也没有伤害或邪恶的藏身之处。

现在我看到那伟大的启示：  
所有美好的事物早在时间存在以前就已具足。  
我只需要透过「信念」去寻求，然后透过「意识」而认出创造的奇迹。  
我接受并取得上主的财富，  
明白无论我相信什么，只要毫无恐惧、凭着完整的「信念」，  
都会透过上主的恩典而完成。  
我单纯的安住于这内在之光的光芒里，享受着它所赐予的滋养和力量。  
慢慢的、轻柔的，我开始了悟到：  
此刻这内在之光已经与我的生命合而为一，而我意识到一种新生。

## 祷告

神圣的造物主和所有供应的源头，  
超越其它的一切，我祈求终止与祢的分离。  
在宁静和谦卑之中，我祈求与祢再度合一，  
好让我可以了解慈悲的真义，  
慈悲使万物成为一体，  
使所有的可能性都得以展现。

在慈悲的灵性之中，  
我为贫穷的人们祈祷，  
愿他们得以温饱。  
我为富有的人们祈祷，  
愿他们能够展示并教导其他人迎向富裕的方法。  
我为生病的人们祈祷，愿他们得以康复。  
我为健康的人们祈祷，愿他们为了我们全体而强健。  
我为悲伤的人们祈祷，愿他们得到安宁与慰藉。  
我为快乐的人们祈祷，愿他们喜悦的心成为爱的灯塔。  
我为身陷牢狱的人们祈祷，愿他们以其它的方式找到自由。  
我为拥有自由的人们祈祷，愿自由在荣光的守护之中。  
我为全人类祈祷，  
愿我们在所有人事物当中寻找其美好之处，  
并且尊重彼此内在神圣的临在。

阿门

## 第四章

### 生命之河

#### 讯息

在讨论金刚微粒时，我询问有关它们在事物秩序中的定位。我们所了解的质量，是如何突然出现在原始的空间里，它似乎是在这广阔无垠之无限潜能内的一种突变。

“问题的解答存在于一个超越人类意识的觉知领域里。我只能以隐喻的方式告诉你。因为人类的意识本身就是「存在」中的一个庞大隐喻。

“起初有「天爱」，而天爱存在于释放和自我认知的交替律动中。认知了自己，天爱创造了一个视野，从那个视野，它又创造了许多观点。这些观点都是完美且存在的，只因为天爱如此定义它。天爱和它的视野、它的观点之间的关系，产生了空间和整体。天爱明白这就是「灵性」。在这同一个关系里，也产生了律动、能量、和不同的潜能。天爱明白这就是「生命」。所有这一切的存在只因为：意图和想法驱使天爱盼望“拥有一个体验”。最初，每一个潜能、想法、和行动都发生在同步性的完美中；因此，它的实相以光速存在。

当天爱渴望拥有一个体验时，一个新的关系模式就成为必要的；这模式包括随机改变的点和有限的片段~即所谓的「时间」。为了达成这个目的，「天爱」与「灵性」开始对话，也因此「生命」获得了新的趋势，朝向崭新的回应。毕竟，如果回应都已预先确定了，那对话还有什么意义？这个对话，奠定了自由意志与选择的基石。

“因此，天爱才首次必需「钤记」生命与灵性展现之处。  
每当一个平衡的领域发生了改变，就会产生「质量」。

「天爱」对此是坚定不移的！  
在「存在」拥有一个体验的过程中，  
无论可能展现的是什么样的改变、苦难、或组合，  
从来没有任何事物会从「灵性」当中消失。  
因此，你可以称呼这展现为「金刚微粒」。  
一开始，只是一声低语、一丝痕迹，  
然而，它是物质的最初展现，也是你所认识的宇宙的开端。  
从这里，所有物质被创造出来。  
不过为了理解这一点，你必须尊重「灵性」的本质、  
它的泉源「天爱」、以及它流淌其中的「生命之河」。”

当他说这段话时，我知道他所感知的「生命」，  
并不受限于我们一般所说的那个脆弱、有限的有机物质「生命」范围。  
这是来自上主神圣的创造，比任何形式或架构所能包含的更加强而有力。  
我渴望知道更多.....

“所有的知识，都是透过观察关系与模式而开始的。  
若以一个分离孤立的个体而存在，那么次原子微粒将不具任何意义。  
只有当相互的关联形成可观察的事件，它们才能够被理解。  
在这个宇宙里，「模式」代表了相互关联的可能性，而不是事物的可能性。  
生命并不是孤立物体的聚集，  
而是在基础上相互联结、相互依存的现象所组成的网络。  
地球的灵性或许只有透过生态学的理解，才能被完整的了知。  
想要了解生命里的任何人事物，无论是地球上的生命，或是永恒的生命，  
人们都必须欣赏和尊重彼此的「关系」。

“古典科学的传统相信，在任何复杂的系统中，  
「整体」的性能可藉由检查其个别的「部分」的属性，而加以分析。  
这种分析和演绎推理的过程，创造出一幅线性宇宙的图像，  
这宇宙是由刻板的、僵化的架构，以及会逐渐衰退的能量所组成。  
最终，人们将会学习到，根本没有「部分」  
~只有在更广大的生命系统里，更复杂精细的模式。  
每一个生命对于整体而言，都有其内在价值，  
而不只是在有限架构里的机械性功能。”



那么万物皆有生命吗？

而为什么热力学第二定律指出宇宙中能量的损失或散耗是不可避免的呢？”(译注: J-p45-1)

“宇宙中有开放与封闭的两个系统。

开放的系统提供新生命，而封闭的系统维护秩序，但最终导致死亡。

因此，保持平衡是必要的。

多数的无生物运作于封闭系统之内，

在那儿循环对称的作用与反作用已达成稳定的平衡。

一个封闭的系统只可能经由能量的混乱和损失而体验转变。

然而，与封闭系统同在的是一个充满生命力的宇宙：一个开放的系统，它永远从混乱朝向秩序，因而能量越来越多。

“只有当你的想法从物体转移到「关系」，

你才能超越分离，并且获取生命的力量。

想要了解这个力量就要去了解关心的经验。

就像你毫无保留或毫不勉强的关心自己，

当你延伸那个感觉去关心所有的人时，你将感受到全然的生命力。

人类的苦难因执着于僵化的概念、孤立的界限、

以及分崩离析或恶化堕落的架构而迅速增长。

由于无知，人类划分已感知的世界为分离的物体与物种，

人类认定它们是不变的，但事实上生命流动本质的层面不断的在调整改变。

自从有机生命首次出现在地球上，

超过百分之九十九的生命种类已达成了它们的目的，

而且已并入其它或更高等的生命形式。

生命之河不断扩展它的可能性，并且增加它展现形式的复杂性。

而它的基础是单纯性。

“你也许会感到震惊：世界上所有的细菌共享同一个基因库，

那儿提供了细菌无限的适应资源，

使细菌展现了三十亿年的一系列惊人组合！

任何时候，任何细菌都有能力使用由其它品种提供的辅助基因，

这使细菌的运作得以超越它原本的DNA功能。(译注: J-p45-2)

译注：J-p45-1

热力学第二定律 second law of thermodynamics

也称：能量耗散定律，是热力学中关于过程进行之方向性的定律。

基本内容可以概括为：凡涉及热现象的过程都是不可逆的；

而且不可逆过程所产生的效果，不论用任何方法，都不能完全回复原状而不引起其它变化。

译注：J-p45-2

DNA 脱氧核糖核酸 (Deoxyribonucleic acid, 缩写为 DNA

[http://en.wikipedia.org/wiki/File:DNA\\_orbit\\_animated.gif](http://en.wikipedia.org/wiki/File:DNA_orbit_animated.gif) 点选可进入动态图标 )

是一种分子，可组成遗传指令，以引导生物发育与生命机能运作。

主要功能是长期性的信息储存，可比喻为「蓝图」。

其中所包含的指令，是建构细胞中其它的化合物，如蛋白质与 RNA 所需。

带有遗传讯息的 DNA 片段称为「基因」，

其它的 DNA 序列，有些直接以自身构造发挥作用，有些则参与调控遗传讯息的表现。

透过 DNA 重新组合的全球基因交流，提供了几乎无限可能的适应性。  
因此，你对一个所做的，就等于是对全体做的。  
普遍的使用抗菌药剂，既无效用也造成灾害。  
未来的生命科学与医学将会采取更有效的用药方法，  
以激发细菌的正向适应，产生支持性的共生链。  
在爱当中，这些正向的适应自然的发生。  
在仇恨与恐惧当中，细菌更可能顽强的反扑对抗。  
生命的形式总是在改变，然而生命基本的性质保持不变。  
不要执着于正在消失的形式，但要试图去了解生命所包含的一切可能性。  
这是透过模式与关系的整合及扩展而完成。  
以这样的方式，你将视上主为生命的创造性力量。  
当我要求你们彼此相爱时，我不只是给你一种增进人类友谊的方法。  
这是永恒生命的入口。”

我非常震惊，耶稣必定已经感知我其它的想法了，因为我也正想知道，  
“那么，我们只不过是漂流在宇宙中的浮丝吗？”

“一体性与关系并不意味着个性和个人影响力的丧失，  
它们也不认可会使生活品质降低的粗心草率，以及不分青红皂白的妥协。  
反之，一体性提供了富饶的背景基础，使得杰出与独特的创造得以绽放。

### 相关教理

路加福音 第 12 章 第 22~25 节

“耶稣又对门徒说：所以，我告诉你们，  
不用为生命忧虑~担心能吃到什么，  
也不用为身体忧虑~担心有什么衣服穿。  
因为生命远比食物重要，而身体远比衣裳重要。  
你们当中又有谁能借着忧虑使生命延长片刻呢？”

约翰福音 第 4 章 第 14 节

“但是，谁喝了我所给的水，谁就永远不再渴。  
我给的水会在祂内在成为活水泉源，直涌至永生。”

约翰福音 第 6 章 第 63 节

“给予生命的是灵性，只有肉体是无济于事的；  
在我给你们教理中，有灵性，也有生命。”

## 钥

即使只是想去了解我们的「完整性」，更不必说去接受它，我们都必须看得很远，超越我们目前所关注的事，超越我们的耐心，并且超越我们短暂的喜好。享受生活里特别喜爱的、带来满足感的重要人事物是很自然的。而我们自己不同的「部分」也是同样可供我们享受的。挑战是在于要了解「完整性」，它包含并应用我们所有的连结，毫无分隔、限制、或分离。生命更伟大的力量是：它协调、整合、并综合它所有的部分，进入无间的和谐。从整体的角度来看，所有部分都有其内在价值和必要性。举例来说，就必要性而言，你的睡眠难道不如你清醒的生活吗？你无意识的反应难道不如你有意识的觉知具有意义吗？你的挣扎、失败、悔恨、以及困窘，难道没有像你的喜悦和成就一样，确实的塑造了你今日的性格？那些只追逐光明、只追寻彩虹、而且只让自己安于人为舒适环境中的人，必然也是与那些只知道黑暗、而且只把人生视为一种苦海之邀的人一样，与他们的自我分离。对「完整性」的真诚追求，可以从宽恕开始，也可以从「脚踏实地」开始。无论是以什么方式开始，在延伸的小区及更宽广的环境里，认真检视自己的「完整性」的人，必然会对所有生命产生更伟大的慈悲心，和更深层的关怀。

人类生活于永恒的矛盾中。

我们被赋予了去认知「我们是爱」的至福，以及去明白我们是「整体的一部分」的挑战。

以上主的形象，我们被创造为「爱」，而我們也被赋予机会去了解：

「美善」是我们与他人及与大自然间，相互关心与支持的相关性。

因此，我们所能体验到的最高美善，经常发生在黎明与夕阳时分，

它们将我们对「黑夜」与「白昼」的体验交织在一起。

只有在这样的时刻，我们才能在宇宙的宏伟中，看到我们本性的完整剪影。

在这些环绕着我们的扩展和转变的力量当中，

圣灵是帮助我们找到实力与智慧的顾问和导师。

经过多年的体会和简化，

我才理解我与耶稣对话背后的含义～那是关于新约圣经中的两段经文。

我想知道为什么他在一个地方说：

“你是完美的，甚至就像你天国的父亲一样的完美...”

然而在另一个情境，他却说：“你们当中没有一个是无罪的。”

之前我已听过一些解释，但我想要的是真理！

他回答说：

“你是以上主的形象被创造为「爱」的。

当你渐渐了悟这真理，并且享受上主的赐福，

你将会获得力量与智慧，能够「身在世界中，但不属于这世界」。

然而，人类的荣耀和特权，

并不是远离生命和造化、永远不被雨淋、或感受饥饿与失落。

明白你来这世界是为了服务、友谊、和体验，

也就是对你与所有生命的关联性，培养更宽广的理解。

以这样的方式，你将会明白：

你自己、你的历史、你的社会、以及这个地球之间的「完整性」。

若没有同时去审视黑暗与光明，你不可能明白这「完整性」。

对许多人而言，那黑暗面是唯一真实的，

而对他们来说，寻求和接受宽恕是非常重要的，

这样他们才能够充满自信的迈向光明。

此外，还有一些人对于黑暗是如此极端的批判，

以致于他们成为自己所认知的微小光圈的囚犯。”

“你是你的爱和你所有体验的合一体。  
有一个误导的概念：你的生命，和其他人的生命，可以被「剪接编辑」，直到整个生命是所有你特别喜爱的部分的缩影为止～这是非常愚蠢的。你若切断与生命之河的任何连结，都会减少你的潜能，并且削弱你给予或接受慈悲的能力。”

整个生命就如同一条河流，  
而这条河流甚至可以更单纯的被视为是许多链接的组合，  
这些连结允许体验的发生，也让我们在意识的层次得以分享体验。  
我们不仅是在这条河流里「游泳」，  
当我们把它看成是一个广大扩展的环境而与之连结时，我们也在创造它。  
几年前，当我开始公开演说我与耶稣的对话时，  
我通常会以一个有技巧的问题，问候那些热切、觉知于灵性的听众。  
我会问：“你们当中有多少人相信自己拥有灵魂？”  
几乎所有人都会举起手，表示他们相信。  
当我冷静的说：“不...你们没有。”时，忽然间所有人的脸都沉下去了。  
片刻的停顿之后，我会藉由宣布：“你「是」一个灵魂！”以重振听众们的信心。  
也因此，现在我会建议你尊重你生命里的体验，当它「是」你的一部分，  
而不是你所「拥有」的某个东西！  
了解这一点之后，请不要将对体验的**感觉**与体验本身混淆。  
这并不是建议你应该成为你的悔恨、你的失望、或者甚至是你的满足。  
暂停片刻，先不要对你的体验下结论。  
去感受你现在的感觉，同时静思这个问题：「爱」如何能够留在一个挑战它存在的世界里？  
会不会是因为「爱」勇于加深它的体验，  
并且将它的连结延伸进入那些极端需要改变和成长的空间呢？

慈悲是人类矛盾与困惑的解答。这个词的字面意思就是「感同身受」。

### **慈悲是生命之钥！**

慈悲之美在于，我们可以在任何一种情境中，发现上主固有的完美，  
而同时还容许学习、选择、甚至错误。  
生命是一个蕴含无数连结和扩展机会的网络，  
无论它是在次原子的范围里，还是在更复杂的环境中。

约翰福音中有段经文，

“太初就有那声音、那声音与上主同在、那声音就是上主。”（译注：详 [p14](#)）

除了「爱」以外，这声音还能是别的什么吗？

为了在所有形式里了解自己，于是「爱」向外扩展。

爱能「成为」多少爱，能够面对多大的挑战，能够面对什么样的机会？

因此，体验的世界变得更加宽广，而且越来越复杂。

当我们在这些广阔无垠的连结中寻找意义时，

我们就从单纯的「第一音」，进展为拥有旋律的音节，以及完整生命「乐章」。

然而，这一切的单纯性就是那「天爱」～它是基础音

～教导我们从经验中学到慈悲。

## 灵感

西雅图酋长(生于 1786 年～逝于 1866 年) 北美原住民：(译注：J-p50-1)

“你们怎么可能买卖天空和温柔的大地？

如果我们并未拥有新鲜的空气和闪耀的水花，你们又怎么能买它们呢？

在我族人的心中，这土地的每一部分都是神圣的。

每一根闪亮的松针，每一片柔软的沙滩，

每一缕森林中的薄雾，每一片林中的空地，每一只振翅鸣叫的昆虫，

在我族人的记忆与经验中，都是神圣的...

因为我们知道：万物相连。

凡是降临在地球上的事，必然会降临在地球子民的身上。

人类并没有编织生命之网；他只是网上的一缕线。

凡是他对这张网所做的，就是对他自己做的。”

赫拉克里特斯 (生于公元前 500 年) 希腊：(译注：J-p50-2)

“万物都在流动。”

马古斯·奥列里乌斯 (生于 121 年～逝于 180 年) 罗马：(译注：J-p50-3)

“总是观察到，万物都是变化后的结果，

而且要习惯于思考：

没有任何东西是大自然如此的喜爱，以致于去改变既有的形式，

然后再创造一个新的，却和旧的一模一样。”

译注：J-p50-1

**西雅图酋长**（Chief Seattle，生于 1786 年～逝于 1866 年 6 月 7 日）

是美国华盛顿州境内印第安人部落的领袖，「西雅图」市即以他的名字命名。

白人登陆美洲之后，印第安人被迫西迁，1850 年代，印第安人已退至太平洋海滨。

当时的美国政府，向统御六个部族的「西雅图酋长」提出「收购土地」的要求，

1854 年西雅图酋长发表了一段令人动容的演说，由亨利·史密斯博士记录整理，

并于 1887 年 10 月 29 日发表在「西雅图周日之星报」，

这就是「西雅图的天空」一书的原始版本。

译注：J-p50-2

**赫拉克里特斯**（Heraclitus，生于公元前 540 年～逝于公元前 480 年，希腊人）。

他出生于爱菲斯一个贵族家庭，原本应继承王位，

但是他将王位让给了兄弟，自己到女神阿尔忒弥斯庙附近隐居起来。

赫拉克里特斯主张「万物皆动」、「万物皆流」、「所有事物都是流动的。」

～每一件事物都在不停变化、移动，没有任何事物是静止不变的，

他有一句名言「人不能够两次走进同一条河流」，

这句名言的意思是说，河里的水是不停流动的，

你这次踏进河，水流走了，你下次踏进河时，再流过来的已是新的水。

河水川流不息，所以不可能踏进同一条河流。

赫拉克里特斯认为，世间的事物都是相对的。

如果我们从未生病，就不会知道健康的滋味。

如果我们从未尝过饥饿的痛苦，我们在饱足时就不会感到愉悦。

如果世上从未有过战争，我们就不会珍惜和平。

在事物的秩序中，好与坏、善与恶，都是不可或缺的。

如果好坏两极之间没有不停的交互作用，则世界将不再存在。

赫拉克里特斯说：

「神是白天也是黑夜，是冬天也是夏天，是战争也是和平，是饥饿也是饱足。」

对他而言，神是涵盖整个世界的某种事物。

他在大自然不断的变迁与对比的现象中，观察并了解到「一致性」。

他认为这就是万物之源，他称之为「上主」或「理性」。

他认为万物的本源是火，而宇宙是永恒的活火。

译注：J-p50-3

**马古斯·奥列里乌斯**（Marcus Aurelius，生于公元 121 年～逝于公元 180 年），

他是罗马帝国五贤帝时代最后一个皇帝，于 161 年至 180 年在位。

他不但是一个很有智慧的君主，同时也是一个很有成就的思想家，

有以希腊文写成的著作《沉思录(Τὰ εἰς ἑαυτόν) ~Meditations》传世。

虽然他向往和平，却具有非凡的军事领导才干。

他有一句名言：「不对的事不用做，不真实的话不必说。」



## 应用

在这些练习里，你将真实的描绘自己生命的「蓝图」。

你将透过检视生命之河的走向、模式、

以及连结你与周围环境的每一个关系而完成它。

生命总是有一些模式，当这些模式被有意识的选择，或至少被平和的接受时，

生命之河会流得最快活顺畅。

许多时候，我们觉得对于自己生命的模式实在无能为力。

由于物质宇宙的传承或趋势，有些模式也许看起来像是固定不变的。

那些与我们分享生命的人们，往往非常缓慢的回应改变，

因为他们深深陷于社会传统的束缚中。

即使这些都是事实，生命仍然具有令人难以置信的弹性、适应性，

并且对我们所做的选择和修正予以回应。

如果这不适用于从次原子到人类环境的每一个层面，

那么，自由意志的概念和选择的力量将会成为一个笑柄。

A. 检查你生命里每一个重要的领域或阶段的人际关系。

这并不是一个心理反省的练习，

试图审视你对这些关系的感受，或是与它们的兼容性、一致性。

答案并没有对或错。

当你清晰且有意识的觉察到真实发生在你生命里的流动、互动、以及律动，

你已成功完成了这个练习。

想象自己是一位渔夫，站在你生命之河的岸边，观看鱼儿游水。

注意它们流动的模式是什么，

有一些鱼儿是如何离开主流而困于浅水滩，然后它们又是如何脱困的，

观看大石头是如何阻碍或加速河水的流动，

而岸边的原木是如何带来庇护，等等.....

这里有一些关键点和问题可供你问问自己：

1. 家人

你们一起用餐吗？  
你们一起分享活动和娱乐吗？  
你们如何沟通？  
个人的隐私得到尊重吗？  
你们如何达成协议？  
你们怎样解决彼此间的差异？  
什么能带给你们全家人愉悦？

2. 朋友

你拥有的是小圈子的亲密朋友，还是大圈子的社交朋友？  
在什么情况下，你最容易结交朋友？  
你如何对别人表示你的友好？  
你最重视朋友的什么？  
你的朋友们是你的家人的延伸吗？  
你是在工作中还是学校里最容易结交朋友？  
你被与你很不同的人还是与你很相像的人所吸引？

3. 大自然

大自然在你的生命里是什么样的定位？  
你家距离最近的公园或空地有多远？  
你有养宠物吗？你家有栽培植物吗？  
你曾经在公园中散步、骑自行车、或者放松过吗？  
你认为打开窗子让新鲜空气流入很重要吗？  
你如何适应自己居住地方的气候？  
你观赏日出或日落吗？  
你玩游戏吗？

4. 健康与饮食

你睡眠和休息的时间有规律吗？  
你是定时吃东西，还是饿的时候才吃？  
你知道自己在饿吗？  
你呼吸顺畅吗？  
你喝多少水？  
你有规律的做任何一种运动吗？  
你如何决定吃什么？

## 5. 工作

你一天花多少小时工作？

你的工作如何增进或减少你与家人、朋友、以及自我的关系？

你的工作能实现你的志向吗？

你的工作善尽你的才能吗？

你工作的报酬能满足你生活所需吗？

你如何在工作中提升自己？

你对于工作指示是如何反应的？

你如何管理其他人？

## 6. 灵性

你如何与上主连结？

灵修是你生活模式的一部分吗？

你安排了特定时间祷告、静心或阅读灵性书籍吗？

你在哪一件事情上发现人生的意义？

现在你可以选择其它领域，它们在你的生命中也是重要的模式。

比如：创作、学习、娱乐、等等...。

当你获得自己生命模式的全貌时，

你总是会发现生命在哪些领域运作得最好，

就是那些容许能量自由流动，却又与你的天性协调一致的领域。

## B. 检视你生命里的界限。

当你有意识的去了解自己的界限是什么、在哪里、以及为何存在时，  
你才能以最好的方式处理它们。

很少事情比这更令人困扰～梦游走向一堵墙，但你在梦中看它像是通道！

有许多界限可以被重新协谈或删除，但很少是可以被忽视的。

你生命里的界限是什么？是你选择它们的吗？还是别人把它们设定在那里？

它们是因为资源或是能力的不足？

你落入这些界限里，是由于习惯还是因为恐惧？

它们对你有用吗？

仔细想想有建设性意义、动态界限的本质，

就像河岸维持并指引生命之河的流动，而没有去阻挡它。

你生命里有哪些固定、阻碍的界限，可以被转化为动态的界限？

## C. 你在生命里的什么领域感觉最自由？

## 静心

这个静心是睁开你的眼睛，以聆听和接收的方式进行...

特别是聆听和接收来自你自己内在的回应。

选择一个远离你日常行为模式的地方，最好是在大自然中。

背脊挺直坐着，平衡、放松、然后专注。

开始深呼吸，直到你呼吸的节奏平和且有规律。

当你完全融入这个宁静的状态，在吐气时间这个问题：“这是什么？”

这并不是一个知识性或具象征意义的吟诵或声明。

天真诚挚的说出这句话，以进入无条件的「静观」状态。

不要让这个问题停留在头脑的层次，而是用你整个生命去问：

“这是什么？”，“这是什么？”

这答案不会在具体的事物、在任何有形的地方、在你呼吸间、或甚至在虚无的空间中被找到。

你问：“这是什么？”

是因为你谦卑的臣服于你所不知道的，

并且放下所有你对于可能被揭示之答案的成见。

在你呼吸当中问这个问题，

直到所有其它的念头和干扰都停止了，

而你进入了天真的静观状态。

一旦你集中于这个状态里，

开始留意出现回复你的问题的答案是什么。

你可能注意到头部被转向，或整个身体可能会被引至某个方向。

小鸟、动物、或是落叶都可能显示答案。

更可能的是，念头、感觉、以及你内在的情绪会开始浮现出来。

这与头脑的自问自答不同，

而是新鲜、意想不到的灵感火花，

它们总是被你日常体验的「噪音」及「滤镜」所招灭。

“这是什么？”这个问题事实上是「心猿意马」的对症解药，因为它会转换念头而揭示其真正的源头或动机。

透过真诚且深入的询问这个问题，不对它的应用设限，你就敞开了自己迎向同一体经验，以及对生命的深深惊奇与敬畏。

当你静心结束时，全身动一动和摇一摇，直到你的身体柔软而且有觉知。从这个体验中出来，回到这世界，但请带着你清新和宁静的觉知。

## 祷告

天父圣母万有之源，  
我恭敬的请求祢的爱充满我。  
愿我为圣灵所盈满，并且看见宇宙的神奇。  
愿我看见万有的浩瀚无边，并且在我的自性中找到爱的力量。  
为了表示对地球的尊敬与景仰，我会爱慕她，并赞叹：  
你是华美的；你是奇妙的；你是造化的庄严宏伟。  
你是从上主的天心中被创造出来的。  
而所有的生命从你的子宫里孕育而出。  
天空、陆地、和水中所有的生物都尊你为母亲。  
在上主的荣光中，我静观你。  
愿上主的安宁降临你。

而地球回应：  
“我将这光荣归还你，那么你就会认出你自己的创造。  
带着你的安宁来到我这儿，我会丰盛的给予你。  
带着你的喜悦来到我这儿，我会与你同欢欣。  
带着你的幻觉来到我这儿，我会给予你真理。  
带着你的痛苦来到我这儿，我会治愈你。  
带着你的恐惧来到我这儿，我会给你希望。  
带来你认为自己所是的一切身分，我会告诉你，你真实的本质。  
我的心超越了幻觉，它知道没有局限、没有恐惧、也没有死亡。  
我献出自己的身体做为你的家，而且我永远怀着爱接纳你。”

阿门

\*

## 第五章

### 心之渴望

#### 讯息

“「心」的渴望不会是去追求你未拥有的人事物，  
或是去获得不适合你的生命的人事物。  
你的「心」超越不圆满的幻象而静观，  
因为它知道那更伟大的真理：你将会拥有的一切，早已赐予你了。  
你生命的神圣中心除了去圆满它和上主的关系之外，一无所缺。  
你「心」的渴望是去发现你的财富所隐藏的地方，  
并且使你喜悦的足以去接受它。  
与这等同的是感恩之情的表达  
～对于你已拥有的，和你尚未实现或是收到的一切。  
使你准备好接受自己的宝藏，是你「心」的愉悦。

“不要被那些只会使你更加饥渴的贫穷幻觉愚弄了。  
反之，要经由感恩那些尚未来临的人事物，  
及歌颂那甚至令你哭泣的生活苦难来加强你的爱。

“生命的游戏，就是去看透贫穷的幻象。  
在每一个灵魂里，有一个殊胜的事实，  
它内含一颗成长的种子，以及最终的成果。  
当你带着「爱」和「信念」培育这份赠礼，  
你的「心」会认出你的富足，并且在你的生命里展现它。

“你将无法想象，那些尚未播种在你灵魂里的赠礼，会成为一个事实。  
所以，当你祈祷时，为了那已应许给你的，在喜悦中祈祷，  
并且祈求指引，好让你的头脑可以和你的「心」和谐运作，  
以引导你的生命趋于圆满。  
每当你这样祈祷，你同时加强了你的信念和你的正直，  
以便认出真正属于你的一切，并使你的生命和这一切协调一致。

当你追寻或追求不属于你的人事物时，  
你会创造出一种无法被满足的饥渴，以及一种很深的「贫穷」感，  
这会扭曲你的生活，并且造成疾病。

“「渴望」的根源意义是：「属于上主的」。

的确，若没有渴望所带来的热情，没有一件事情会被完成。  
然而，这股力量却经常被误解。

「渴望」经常被联想为需要和渴求这世间的情爱及人事物。  
这较低层次的意义正是历代的导师和灵性大师一直在告诫提醒的。  
「渴望」的错误并不在这股力量的本身，而是在于你引导它的方式。  
当「心」随顺真正的渴望时，它不会有任何需求，  
只会对已经被赐予的一切有无限的感恩，以及无尽的回馈渴望。  
当我说：「先找到上主的天国，那么祂的正义和所有的一切都会加诸于你。」  
这就是我所要表达的真义。

只有你的「心」明白你真正的渴望。  
当你的宝藏出现时，只有你的「心」可以认出它。  
只有「心」了解所有的生命都是神圣的，  
而进入这神圣之地就是祷告。  
祷告时，你说什么、你如何抵达神圣经验的祭坛、  
或是你拥有什么信念，都不重要。  
所有神圣时刻的共同点，  
是将生活的限制交托给超越预期和理解的可能性。  
透过这样的信念和接受性，令人敬畏的奇迹就可能展现，  
而看似不可能的作为也得以实现。”

## 相关教理

马可福音 第 11 章 第 23~24 节

“我老实告诉你们，如果有人对这座山说：「移到海里去！」  
只要他心里坚信不疑，相信自己所说的将会发生，这事就会为他实现。  
所以，我告诉你们，凡是你们在祷告时所祈求的，  
若你们相信会得到，那么它就会是你们的。”



路加福音 第6章 第45节

“美善的人从他心中的宝藏带出美善的一切。”

## 钥

关于「渴望」，我们大家最常犯的错误，

就是定义或表达我们的渴望为一种情感上的执着或需求。

在某些存活的尺度上，每一种情感都是我们健康的指标。

虽然天真、直接的情感就像孩童一样清新，但许多情感却是被制约、强迫、和反弹性的。

所有的情感都是因为需求的倾向，或是满足需求而逐渐形成，

而这导致我们面对渴望时第二个最常见的错误。

我们藉由将渴望依附于需求上，而使之合理化。

如果，渴望是「属于上主的」，

那么它最真实的意义，会是和贫穷、存活、或是竞争性的成就无关。

我可以用来总结耶稣教理的最好方式是：

「渴望」是我们为了在完整宇宙的一体性当中，找到自己的定位的那份热情，

～这个宇宙没有匮乏，并且滋养着它的每一个部位，就好像它是一个整体。

渴望可以是一种我们导向接受丰盛和祝福的热情，

而这些丰盛和祝福早已透过神性的供给被设定是自然运行的。

依据耶稣的教理，事实上，真正的渴望起始于信念，并且透过感恩而扩展。

当渴望随着实现的循环而进展时，它会化解恐惧、匮乏、和需求，

并且点燃灵魂的神奇特质，以超越时间、空间、和限制的幻觉。

我们许多伟大的导师和灵性领袖都告诫了「渴望」的危险性。

而事实上，当「渴望」仅限于我们对世间人事物的一般想望时，这类警告才会是恰当的。

想要、需要、热望、渴求、强烈欲求的问题在于：

所有这些倾向和意向都有它们的一个信仰基础

～如果没有去追求满足，人是不完整、不充足、或没有成就的。

「需求」的困境在于，它不只持续存在，而且会增强它本身，因为，被执行的信念会以倍数增加。

我们这样说，并不是在否认或蔑视许多灵魂正在经历的真实且庞大的需求，这也是慈悲引导我们去释放的需求。

的确，一旦需求变成物质上的事实，我们就被召唤去接受共同且实际的补救方法。

然而，我们应当采取一个更高的观点，研究「需求」是如何逐渐形成，并且发展成迫切情况的原由。

只有当我们拥有更高层次的理解时，我们才可能成为解答的化身，而不是另一个制造问题的参与者。

每当耶稣谈到渴望时，他叙述的是欣赏宇宙的丰盛和无限潜能的层面。

似乎「渴望」是一个导航的工具，使他可以引导「心」的热情，朝向全然的实现。

**「渴望」之钥在于：信念，和对宇宙同一体，以及在整体里所有部分的连结的理解。**

渴望可以活化潜能，这些潜能早已存在，虽然未被知晓或发现。我们在追求渴望时，最没有效率的行为就是努力用分离的行为去实现渴望。分离限制了潜能。

许多人为了建立一种有别于他们不想要的生活模式，在多数的日子里认真努力的工作。这类行为的结果被认为是「值得向往的」。然而，这和耶稣所说的「心之渴望」的意义是完全相反的。

如果只就现有的外在情况来评估，有一些「心」的渴望似乎看起来相当不可能。但是，一旦将渴望交托于信念，并且经由行动来增强，外在的条件就会立即开始改变。

这改变在一开始可能非常微细，而且非常不明显，以致于一个人如果没有信念，就可能放弃他的渴望。

我非常喜欢下面这个真实的故事，因为它阐明了「渴望」往往不直接却不容置疑的实现。

这是一个「爱」的传奇故事，虽然有许多改编的版本，但事情似乎是这样发生的。霍华德·凯利博士是一位卓越且著名的医生，在 1895 年，他创建了约翰霍普金斯大学的妇女肿瘤科医学部门。依据凯利博士传记的作者奥黛莉·戴维斯的叙述，在一个春日里，博士在步行穿越宾州北部的旅途中，为了喝一杯水，他在一家农舍旁停了下来。一名小女孩回应了他的敲门声，并且端给他一杯新鲜的牛奶，而不只是一杯水。他简短的与她交谈之后，接着就继续上路了。事情过后不久，这位小女孩以病人的身分出现在他面前，并且需要动手术。手术过后，她的账单送来了，而账单上有几个字：「已用一杯牛奶付清」。

我们生活中每一个善意的行为，都是实现未来渴望的资源...而这完全是附加于造物主无量资源之上的。这「银行账户」之钥在于，我们对于已经存在之一切的感恩，和对这感恩的感觉和表达，因为在这样的观点中，我们庆祝存在的财富和圆满，而不是担心匮乏或恐惧不足。

当我们祷告时，或是当我们以其它方式表达需求和想望时，许多时候这些请求并不是我们内心深处原本的渴望。在我和耶稣讨论到幻想与可持续实相之间的差异的对话里，他解释了：许多祷告者祈求「在侵蚀沙滩的浪潮中抢救沙堡」。这类的祈祷无法被直接应许，或是依照请求的方式被回答，因为「心」并没有真正渴望去维持衰退的幻象。当一个人了解这个道理，并且确实明白「心」的渴望而祷告时，那份盈满于即将崩溃之沙堡上的爱，可以被引导到更能让人满足的地方。如果我们希望祷告能得到回应，我们必须了解自己的「心」，因为唯有透过「心」，与上主的沟通才得以发生。

( 译注：幻想与沙堡，详见 爱无止境 [p319](#)、[p387](#)、[p395](#) )

透过仔细思量同一体、爱、生命力、尊敬、诚实、公正、以及和善  
(在内心的高等意识层次)，(译注：详见 [爱无止境 p177](#))

我们可以澄清并升华我们对万物的了解～尤其是对我们自己的了解。  
然而，了解却保持着距离是不够的。

若要真正活化「心」的力量，

我们必须愿意进入自己的内在圣地～那至高力量安住之处，  
如此，所有品质的源头都在我们意识理解的范围之内。

在「心」之内，我们存在的本性知道：它和无极的天国是没有距离的。

在灵魂的次元，上主(因)的开始，与我们(果)的结束，是没有界限的。

拉尔夫·沃尔多·埃默森的伟大诗篇 「我们的内在」的不朽名言，  
阐释了这真理的精华。(译注：J-[p73-2](#))

“我们的内在是同一体的灵魂；

祂是智慧的寂静、浩瀚宇宙的美妙，

祂与每一个部分及微粒的关系都是平等的；祂是永恒。

当祂透过我们的智力而显露时，就是「天才」；

当祂透过我们的意志而散发时，就是「美德」；

当祂透过我们的情感而流露时，就是「爱」。”

要体验这个地方，是一种独一无二的热情。

这热情是如此强烈，它可以实现梦想、将天堂带到地球、  
解放奴隶、疗愈病痛、并且带来意想不到的奇迹。

我们要如何进入这个最珍贵并且充满力量的地方呢？

两千年前，为了回答他的使徒类似的问题，耶稣告诉他们一个秘密。

他的用字非常简明且单纯，但不幸的是，

它们已被宗教的执着和释义而重重的拖累，

以致于原本所要表达的优雅、超然升华的情感，几乎丧失殆尽。

使徒们为了他们的希望和梦想而去寻找成就和满足，

而耶稣说：“先找到上主的天国，那么你所求的一切都会赐予你。”

(马太福音 第 6 章 第 33 节)

以现代文字来诠释：“先找到上主的天国，  
 ～全心全意去感受它、拥抱它、表达它、使它欢欣、和庆祝它，  
 那么无论你渴望什么，都会赐予你。”  
 这就是实现渴望之**钥**。

## 灵感

哈里利·纪伯伦 (生于 1883 年～逝于 1931 年) 波斯：(译注: J-p7-1)

「先知」：

“什么是祈祷？它只是为了扩展自己进入那活生生的苍天。

然而，如果向天空倾诉你的阴暗忧郁，可以为你带来安慰，

那么，倾诉你心中的黎明，也可以为你带来愉悦。

如果你的灵魂呼唤你祈祷时，你忍不住想哭泣，

她会一次又一次的鞭策你，穿越哭泣之林，直到你可以破涕为笑。

当你祈祷时，你提升至天境，和当时也正在祈祷的人交会，

而除了祈祷的时刻，你不可能与他们相遇。

因此，让你对那无形圣殿的参访不为别的，只为了狂喜和甜蜜的交流吧。

因为，如果你只为了要求而进入圣殿，你不会收到什么：

而且，如果你进入圣殿是为了贬低自己，你将不会被提升：

或者，即使当你进入圣殿是为别人祈福，你的请求也不会被听取。

你只要进入那无形的圣殿就够了。

我无法教你如何用语祈祷。

上主不会倾听你的言语，除非当祂自己透过你的唇说出来。

我也无法教导你们大海、森林、和高山的祈祷。

但你们出生于高山、森林、和大海的人，可以在自己的心中发现它们的祷词。

而只要你在夜晚的静谧里聆听，

你将听见它们默默的说：

「我们的上主，是我们有羽翼的自我，

是祂的旨意，在我们的内心形成了意愿，

是祂的想望，在我们的内心形成了渴望。

祂在我们之内的动力，

使我们可以将黑夜～那是属于祂的，转变为白昼～那也是属于祂的。

我们无法向祂祈求什么，

因为祂最了解我们的需求～早在它们尚未产生之前：祂是我们的需求；

透过给予我们更多的祂，祂赐予了我们一切。」”

## 应用

大约十五或二十年前，一种运动开始兴起，现在它泛称为「正向心理学」。(译注: J-p64-1)  
这个运动是由马汀·塞利格曼博士向大众推广且建立口碑的，他曾担任美国心理学协会的会长。  
今日，许多作家和顾问都专注在「如何变得快乐」的主题上。  
我发现它最有力的结论和耶稣之钥不谋而合，尤其「快乐是一种选择」这个概念。

从孩童时期开始，我们被调教去相信：快乐是「其它选择」或行为模式的结果。  
现在广泛的研究都显示，「其它选择」实际上是我们是否先「选择快乐」所产生的结果。  
经过好几世纪早已证明：那些真正选择快乐的人，可以有成效且具有创意的面对生命里的任何事情…无论好或坏。

### 1.身为上主之子，你已被赋予选择的能力：

检视看看什么是你为自己的生命真正做的选择。  
这就是你的指南针，引导你所有的决定和行为。

### 2.选择去创造你真正想要的生活：

为你的行为、思想、和情绪负起责任。  
不要把自己的不快乐归咎于别人。  
归咎他人只是一种逃避责任的方式。  
快乐的人从不认为自己是受害者～无论他们的处境如何。  
他们会专注于找寻问题的解决之道，并且想办法让自己生活得更好。

### 3.选择持续深入的观照自己：

评估一下什么可以令你特别开心，  
而不是接受别人说的能够让你快乐的方式。  
探索你灵魂的深处，认出你的需求、志向、和热情，  
然后决定「这真的是我想要的吗？」这才是你对待自己最和善的行为。

## 64

译注: J-p64-1

正向心理学是心理学最新的一个分支，  
主要研究「正向的」主观经验、个人特质、及组织的科学，  
目标在于增进生活品质以及预防病态的发生，而不仅仅是治疗精神病患。  
正向心理学致力于「发现天分」和「培养能力」，并使日常生活更加充实有意义，  
对于心理学的范围有更宽广的定义，包括教育、工作、爱、成长等等。

**4.让创造快乐成为一件重要的事：**

调整你的优先级来配合你的梦想。

每天都做一些能使你开心的事。

别总是期待快乐从别人那儿来。

你生命中唯一应该的设想，就是你有责任让自己的生命快活起来。

**5.勇于向上主承认你真正的渴望：**

然后开始去寻找其他可以和你一起分享梦想的朋友们。

**6.对你已拥有的一切表示感恩：**

列出你生命中，你从未表达感恩的所有赐福

～不只是对上主表达感恩，还包括对他人，以及对你自己。

**7.请求自己成为别人祷告的解答：**

当你真诚的思量这件事，别人可以是帮助你了解渴望的好老师。

**8.仔细想想别人如何能成为你祷告的解答：**

这会帮助你把其他人包含在你的渴望里。

**9.为他人祷告：**

这并不是要你将自己的意愿强加在他人的生活里～即使是为了行善的理由，而是要庆祝上主临在于所有灵魂的一体性时，所能被感受到的尊敬和喜悦。

**10.进入神圣天心最确实的方式是：**对于已经获得回应的祷告诚挚的「感恩」。

你拥有许多。清点一下存货吧。

如果你必须修正自己对生命的期待才能看到所拥有的，那么就去修正它。

这过程会揭露你真实的渴望，因为上主只回应真实渴望的祷告。

检视你那些已获得回应的祷告的性质。

这会让你更了解祷告的本质。

## 静心

以一种容许你轻易的深呼吸和持久的姿势坐着。

让你的身体放松，并且使你的思绪平息。

请求内在最深处的爱与灵性充满你生命的每一层面，

并且准备好接收上主的赐福。

深深的吸气，然后完全呼出来。

重复三次。

将你第四次所吸入的能量气息，扩展到身体周围的能量场。

当你呼出这能量气息，想象它压缩成「内在光」的一个点。

随着每一次吸气，想象肺部扩展。

当肺部扩展时，注意你整个能量场都在扩展。

当你从宇宙吸取能量，

你的身体、生命、和能量的每一个层面都会扩展。

当你呼气并且将之归还宇宙，

你的能量场压缩并且移动到另一个不同的动力阶段。

在接下来的几次呼吸，观察当你吸气时，你的能量扩展的方式，

以及当你呼气时，你的能量被压缩的方式。

明白从未失去任何东西。

随着每一次的吸气，更加扩展你身体周围的能量场。

随着每一次的呼气，

体验释放你的努力～任何创造或加强原本并不是自然存在的事物的努力。

接受这份安宁的赐福，并且感谢它所带来的滋润。

当你全然接纳那正在被接收的安宁，并且抛下所有其它的需求，

你将会开始感知几丝「内在光」、温和的光、或甚至在你生命中心的闪耀光辉。

专注于这「光」的品质，

并且让你的呼吸在吸入和呼出的节奏中都包含这「光」。

当你吸入的时候，透过你整个能量场扩展「光」，

而当你放松呼出时，将这「光」集中成一个明亮的光点。

持续这样的节奏，直到你觉得它自然且鲜明。

然后，再加一个元素～你的本质～「爱」的扩展和放松。



这是你灵魂永恒的呼吸，  
除了明白你和上主是一体的，其余什么都不需要。  
并没有时间和空间。  
生命、能量、和「爱」的呼吸与「光」的呼吸以完美的节奏配合，  
「光」并不知道时间和空间。  
过去、现在、和未来，都是一体的。  
在这生命的呼吸里，透过接纳和原谅，你可以改变个人的历史。  
你也可以透过接纳和赞美，去选择你的未来。  
无论你渴望什么，  
你都可以在这个没有时间与空间、没有执着与需求的自由领域里处理。  
当你完全放松时，将你真实的渴望带进这光点，  
并且看着它在你自然接纳的时候扩展进入实相。

### 祷告

哦！一切生命、存在、和所有美善的无极上主，我赞美祢。  
感谢祢如此无条件的与我分享祢的生命和美善，  
并且让我与你合而为一。  
帮助我发现并且滋长你早已赐予我的宝藏，  
好让我在你的富足丰盛里找到我的定位。  
教导我尊重万物进化的本质，  
好让我可以将每一天看成是祷告的回应，  
并且将每一个祷告，当作是对新的一天的信心与祝愿。

阿门

\*

## 第六章

### 天真的感知

#### 讯息

“当你能把每一天都当作是你生命里的第一天，也是唯一的一天时，你就能享受天真的感知。

然而，如果你在观察生命之前，就对它作出结论，或是只透过往昔的经验来过滤你的期望，你就不可能对于你面前的人事物拥有正确且毫无偏见的感知。”

“如果真实的感知只是单纯的印象，我们如何能在复杂的理念或构想～例如：语言...理论...公式里，建立确实性呢？”

“你的疑问直指人类真正的难题。虽然我们周围所展现的世界是神奇且不可思议的，但它们都是造化的最后阶段…而不是创造的方法。如果你只研究现象的循环，并且认为它们是先前现象的结果，那么你将永远无法在幻觉的迷宫里找到出路。只因为生活中某一个物体或功能看起来好像是复杂的，并不代表你对它的理解也必须复杂。秘诀在于更深入的观察，以达到更单纯的层次。当你如实的观察现象的原貌...既不添加任何东西，也不从中删减任何东西...你就可以看到造化的真实秩序，并且免于物质生活的危险。

“在自然界的物力、形式、和事物里，确实有成住坏空的循环。看起来好像物质界有它自己完整且不间断的传承，各种形体从这传承中显现，然后去适应新的存活需求。然而，你所看到的，取决于你的观点。例如，岩石是由地球的岩浆所构成，然后经由其它的自然力量使之成形。

我们对于岩石的觉知和它们在万物秩序中的用途，并不是来自那些先前的物力。它们的价值来自于一个视它们为「存在」的意识维度。如果意识没有感知到岩石的价值，并且以一种有益的方式将它们与其它「存在」的形式连结，那么地球的岩浆将会变成别的东西。当你说「你是」什么，那么你就「成为」什么...而不是颠倒过来的！

“人们所有具启发性的领悟都始于天真的感知。人类的学习经由单纯可验证的感知而进步。如果要教导复杂的概念，必须将它们简化为具有普遍性意义的简单形象。基于这个原因，我经常以寓言来解说  
～寓言包含了适应任何时间、地点、和人物的永恒真理之火花。

“想象一道由爱、意志、和光束所组成的垂直轴，贯穿造化的所有层面，各种现象从它开始以水平的方式扩展延伸。这个力量启动了「生命之轮」。现在想象一个轮毂环绕着这个轴，以水平的方式朝所有的方向延伸光的轮幅。这些是发展中的生命实相。当这些轮幅从轮毂向外延伸时，实相变得更加复杂。在这轮子的边缘，因果关系与物质实体的层面磨合。当你只研究轮子的边缘和物质界的复杂性时，你就被局限在水平的层面，无法提升或得到更高的观点。天真的感知使你能穿透这些现象的面纱，从而体验造化，就好像所有的创造正发生在「当下」”。

“有人说我们的意识是由我们的信仰形成的。这是真的吗？”

“实际上有一个从感知，到意识，到信仰的周期性循环，它反过来又影响感知和意识。你总是在经验一些事情～新的或旧的。你已被赋予了所有的实相。你的经验取决于你接受的意愿。你所感知的一切正是通往经验的关口，以及信仰的催化剂。你被创造来觉察万物并觉察自己。

你同时被赋予了自由选择的权利，  
因此你对上主的爱或你对生命的感知，就不会有丝毫的盲从或卑屈。

虽然了解和确认你的信仰很重要，  
但是，我鼓励你超越任何限制性的信仰去发展信念。  
当你的信仰受限于恐惧，或是基于舆论和批判时，  
你几乎无法感知新的东西。这导致信念和意识急速降低。  
幸运的是，还有另一个选择。  
对于那些以美好信念寻求了解生命真实面貌的人们而言，  
天真的感知成为一种生活的方式。天真的感知是自由的心搏，是孩童的心。”

### 相关教理

马太福音 第 5 章 第 8 节

“内心单纯的人有福了，因为他们将会见到上主。”

马太福音 第 19 章 第 14 节

“耶稣说：「让孩童们到我这儿来，不要阻碍他们，  
因为天国正是属于这样天真单纯的人们。」”

彼得前书 第 1 章 第 22 节

“既然经由遵循真理，你们已洁净了自己，  
因此你们对弟兄们有了真诚的爱，你们要以单纯的心而彼此相爱。”

### 钥

我们人类显然是现象世界的一部分，  
然而每当我们作选择时，都可经由灵性的加持，而拥有更高和更宽广的视野。  
通常我们只是忘了要作选择～实际上我们甚至拒绝承认那选择权是属于我们的。  
我们理所当然的认为人类的感知是机械性的，  
并且假定它们是完美无瑕的～只要是在一定的年龄和健康范围内。  
事实上，我们感知的机械装置可能会给我们一个非常扭曲的实相画面。  
如果没有来自「意识、更高的思维、穿透幻觉面纱的持久意向」的指导，  
我们可能安于便利的限制，以及它们所形成的牢笼。

「地平说」的信仰就是这种现象的一个经典实例。(译注：J-p71-1)

### 71

译注：J-p71-1

地平说，是一种世界观，认为地球的表面是一块平面，而不是一个巨大的球体。  
这种信念由古希腊时代开始，一直持续至前四世纪各界对地球形状的讨论为止，  
最后到了大航海时代，麦哲伦的舰队于 1522 年完成了人类历史上的首次环球航行，  
「地平说」才被彻底证明是错的。

我们视觉功能的临床实例可以用另一种方式证实这一点。  
据实验证明，当一个小物体与你之间到达一定距离时，它将从你眼中消失。  
会发生这样的情况是因为：这个物体已落入两个聚焦领域之间的盲点，  
这两个聚焦领域负责将数据从你的双眼传送到大脑。  
大的物体和具有重复模式的连续实景，在脑中被「复制」以创造无缝的影像。  
我们出于本能移动我们的头部，  
或从不同的角度接近我们的环境，以弥补这个问题。  
有多少次你「遗失」了钥匙，却很快的发现你只是将它们放在柜台上而已。  
当这情况发生，你的大脑已经记录了盲点，  
并且将柜台表面的连续纹路「填补」进入脑海里。  
除非你以新的视野返回再看，否则你无法看到钥匙。  
我们也必须对我们信仰系统的「盲点」保持警觉。  
我们通常歌颂光明，然而却恐惧地球阴影的黑暗。  
如果不是因为有夜晚的天空，造化最宏伟的部分将一直无法被看见，  
而且天上的星辰也将隐于无形。

那么我们如何发现我们有限信仰的盲点和议程呢？

答案很简单：带着内在神性小孩的童心。

伟大的大提琴家「帕勃洛·卡萨尔斯 (Pablo Casals)」非常热爱小孩和音乐，  
他欣赏两者在爱的临在下，皆将他们的复杂性臣服于精美和谐。

他曾经说过：“美就在我们的四周，但有多少人视而不见？

他们瞧一瞧地球的奇观～却似乎什么也没看见。

每一秒，我们都生活在宇宙中一个崭新且独特的时刻，

这瞬间以前从未有过，将来也不会再来一次。

而我们在学校都教孩子们什么呢？

我们教他们二加二等于四，以及巴黎是法国的首都。

何时我们才会教导孩子们「他们是什么」呢？

我们应该对他们每一个说：你知道自己是什么吗？

你是一个奇迹！你是独一无二的！在整个世界里，没有另一个孩子和你完全一样！

在过去的千百万年里，从来没有另一个像你这样的孩子。

再看看你的身体～它是多么神奇啊！  
 你的双腿、你的手臂、你那灵巧的手指，以及你移动的方式！  
 你可以成为莎士比亚、米开朗基罗，或贝多芬。  
 你有成就一切的能力。是的，你是一个奇迹！  
 而当你长大后，你可能伤害另一个像你一样奇迹般的众生吗？  
 你们一定要珍惜彼此。  
 你们一定要努力～我们都必须努力～使这个世界配得上它的孩子们。”

当我们放下对于生命的成见与批判，  
 并且开始以孩童般的清新和好奇重新开始探索时，  
 天真感知之钥就在于：发现的精神。

## 灵感

释迦摩尼佛（公元前 563 年～公元前 483 年）印度：

“只有一个时刻是必须觉醒的。那一刻就是当下。”

松尾芭蕉（生于 1644 年～逝于 1694 年）日本：（译注J-p73-1）

“我是多么渴望在黎明的花朵中见到上主的面貌。”

鲁米 (Rumi)（生于 1207 年～逝于 1273 年）波斯：

“让我们所做的成为我们所喜爱的美。有一百种跪下亲吻大地的方式。”

拉尔夫·沃尔多·爱默森（生于 1803 年～逝于 1882 年）美国：（译注J-p73-2）

“你会不想打开心扉，去了解彩虹在教导什么，夕阳在显示什么吗？”

托马斯·特拉赫恩 (Thomas Traherne)（生于 1637 年～逝于 1674 年）英国：

“你对这世界的享受不是正确的，  
 直到你每天早晨是在天堂里醒来，发现自己在上主的宫殿里，  
 而且你视天空、大地、和空气为圣境的喜悦，  
 对这一切存有如此的爱意，就好像你被天使们所环绕。”

## 73

译注J-p73-1：

松尾芭蕉 (Basho)，是日本江户时代前期的一位诗人。

松尾芭蕉将一般轻松诙谐的喜剧诗句提升为正式形式的诗体～俳句，并在诗作中灌输了禅的意境。

译注J-p73-2：

爱默森 (Ralph Waldo Emerson) 美国散文作家、思想家、诗人。

爱默森是确立美国文化精神的代表人物，被称为「美国的孔子」、「美国文明之父」。

## 应用

天真的感知是生命中最自然和最简单的练习。  
然而，在一个复杂且不合乎自然的世界里，  
想要体验它，可能需要最审慎的意向和注意力。  
当你加强练习天真的感知时，  
记得它主要是发生在一种具有中性态度的「接受」模式。  
从允许你自己接受开始。  
这包括了一切～从礼物到营养、学习、感情、感觉、想法、帮助、以及「爱」。  
对于许多人而言，「接受」可能比你们想象的更困难。  
在某些情况下，你们可能会发现自己的祷告没有被回应，**或不能被回应**，  
因为你们不会接受。

我们听说我们身旁有天使，但我们并没有看见他们。  
通往天真的感知的第一步就是教育自己：  
所有的感知都是透过「接受」而发生的。  
如果不是透过感觉的管道～心、头脑、和身体，根本就不会有感知。  
不要只是相信我所说的话。  
而是超越所有的怀疑如此教导你自己！  
当你容许自己接受任何人事物，无论它是讯息、认可、帮助、或是「爱」，  
注意看看你的世界是如何变得明亮生辉。  
当你处于「接受」的模式时，你的感知会更加敏锐。  
还有一个需要注意观察的推论结果：  
当你打开你的感官并且「**静观**」时，  
你对其他一切人事物的接受也同时增加了！

如果你曾经认为「接受」是自私或自利的，那么我建议你重新考虑这个概念。  
「接受」使你能给予，并且让你更能了解你的服务对象。  
小溪无法流向大海，除非它先接受高山泉源的水流。

一旦你说服自己相信「感知」与「接受」的基本相关性，  
那么，你就可以朝向天真感知的下一步迈进。那就是：没有期待的去接受。  
这对孩子们是很容易的，  
但是对于任何一个体验生活已经很长时间的人而言，本来就是很困难的。



我们不仅形成了习惯、模式、和态度，  
我们也拥有各种滤镜，透过它们，我们彩绘自己的生命。  
我们已列下了需求和必要条件的清单，用来塑造我们的生命。  
我们的容忍和冒险是有极限的，  
而最富挑战性的是：我们拥有痛苦的记忆，那是我们不希望再重复的。  
「没有期待的去接受」是很大的要求，  
而且，对于大多数人而言，要立即达到这一点是不太可能的。  
首先你必须确定：这样做是安全的，也拥有产生正面结果的合理性。  
要做到这一点，你需要先回复、发现、或练习你说「不」的能力，  
～有意识的、有意图的、而且坚定的对于不支持你生命的人事物说「不」。  
一旦你确定自己拥有能力去拒绝不想要的经验，  
那么，你以「接受」的基本态度去接触生命才是安全的。  
运用过去的经验和观察，做出关于未来的建设性决策，是智慧的象征。  
不幸的是，大多数人是为了**避免**经验和感知而说「不」，  
而不是因为经验之后决定不想要，才说「不」。  
举例来说，若是一个推销员来到你的门前，典型的反应是不去应门，  
而不是在了解他是卖什么东西之后，才做决定。  
这是因为你还没有充分检验这个常见的假设：  
如果你进入一个经验，你就是在对它的整个过程说「是」。  
没有什么比这假设更远离真相的了。  
你被创造为：在任何时候，对所有人事物，都拥有自由意志和意识的能力。  
一旦你知道你可以在**一个经验里**的任何时间点说「不」，  
那么，对更多的机会说「是」，而且敞开自己迎向生命的盛宴，将会变得更容易。  
只有到那时候，你才可能开始「没有期待的去接受」。

当你对此逐渐形成更多的理解时，  
你将会发现你对于自己、上主、和生命美好的本质有了更多的信任。  
如果没有接受的意愿，你的感知将会被局限于你已经拥有的狭隘范围里。  
如果没有信任，你的感知就不会是天真的。

带着洞察力发展「接受和信任」这两个基本行为的练习。

然后透过下列这类活动，表达并享受这些能力：

1. 在公共场合排队等待时，与你周围的人交谈，感受崭新的相识经验。
2. 写一封感谢信给某一个人。
3. 注意观察某一个人的工作或服务，并衷心感谢他为你带来的改善。
4. 与一个孩子交谈，觉知他或她对生命的感知。
5. 让一只动物告诉你，牠想要什么。
6. 回忆你的梦想，让它们传达讯息给你。
7. 写下一个你向来认为不太可能实现的目标或梦想，并且暂时相信它是可能的。  
    为它编写一个剧本，就好像它正在发生。  
    把它表演出来，然后重新检验你对它的感受。
8. 在工作时，让「你正在做的事」真的对你说话。  
    它有一个讯息。倾听它。
9. 对某些要求作出回应，而不是以忽略来打发它。
10. 去执行某件你一直在拖延的事情。
11. 在家里时，仔细想想你的人际关系的价值～不只是行为和言语。  
    里头会有一个讯息。
12. 在你的祷告中，请求上主在生活中揭示祂的旨意，并承诺你会倾听。
13. 在大自然中，祈求回复与和平。

运用与你自己生活有关的新鲜点子来扩展这份清单。

## 静心

在说话的状态中，我们是在「表达」自己。

在倾听的状态中，我们自然单纯的「是」自己。

对一个健康的觉察状态而言，这两个层面都是重要且不可或缺的。

想要在人与人之间传递「动向」时，沟通本身是必要的。

然而，「倾听」是沟通更强有力的部分，

它平衡并稳定在我们周围不断波动运行的宇宙以及生命。

它允许我们在变化当中仍然保有自我。

「倾听」容许我们「存在」而不必一定要去成为什么。

只有透过倾听，我们才能静观周围的动向而不必去介入它。

只有透过倾听，我们才能让别人完全的自然，

而不必和他们一起去做那些不适合我们的行为或表达。

只有透过倾听，我们才能中止并重新引导行为的反作用循环。

只有透过倾听，我们才能看清事物的真实本质。

我们不仅需要倾听别人和我们周围的世界，

我们还需要倾听我们的身体、我们日常的习惯、和我们自己。

他们正在对我们说什么呢？

最重要的是，我们需要倾听上主的声音。

我们没有倾听的原因是因为：我们害怕被动摇

～被情感动摇、被灵感动摇、或是我们既定的立场被动摇。

通常是因为有一段混乱的、具破坏性的、或不愉快的沟通历史。

许多扰人不安的意见被强加在我们身上…欺骗的意见就更甬提了。

然而，损害的发生，并不是经由倾听这些事情，

而是没有充分仔细的听清楚对方所说的「全部」！

当我们听到一个不合意的字时，

我们倾向于停止继续倾听，并且对剩余的沟通树起防卫。

在这种防卫状态下，我们在已被降低的意识状态下运作，

并且错过了隐藏在言语后面更重要的讯息。

我们不知不觉的成为「别人对实相有限感知」的牺牲者。

沟通往往揭示了即将发生的改变，或引起这改变的可能性。

当我们的容忍度很低时，

我们通常会停止沟通，或试图透过谈话去掌控它。

这是最打击自我的习惯之一，许多人都有这习惯，  
因为事实是：「倾听」最能扩展一个人的视野，  
并将改变引导至一个有利的结果...，  
不仅仅是用耳朵倾听，而且还要用「心」和用「整个意识」倾听。

平常的会话可以是一种静心，  
如果你对它投入全部的注意力，并专注于那对白，就好像它是你生命的气息。  
完全临在于你的会话中，并且遵守以下每一个指示：

注意听。

不要在脑海里盘算你的朋友讲完之后你想要说的话。容许自己被感动。  
要有耐心，并且尽量不要对于正在使用的字句或谈论的事件作出反应。  
成为安全的倾诉对象，并且感谢有一个倾听的机会。

要清晰的觉察：你是如何在扮演倾听者的角色。

当你回应时，让你的礼貌和慈悲为指标。

注意你的言词。

它们是流畅和自然的，或它们是固执且坚守立场的？

注意你的反应。

它像是排演过的，或是自然流露？在那一刻，反应是适当或不适当的？

你是坦诚的交谈并且带着和善与尊重的态度吗？

你能够不同意但不反驳吗？

你的回应有助于更深入的理解吗？

对话是朝向共同的了解在进展吗？

在对话过程中出现空档，而产生静默时，气氛自然融洽吗？

你能够放松融入它，就好像它是另一种不同的交流吗？

当你以这种静心方法进展时，

允许自己也和已经不在身边的朋友发展一种对话的关系。

然后将你的非人类的朋友、动物、植物、和重要的活动都包括进来。

最重要的是，与上主对话。

学习发展你的人际关系，就好像它们每一个都是非常重要的对话。

事实上它们真的是非常重要！

在倾听的艺术里，让你的朋友们都成为你的老师。

当你成为「倾听」的能手，  
这种技能可以应用在你生活中的一切事物～从烹饪到祈祷。  
当你在烹饪时，你会倾听原料在对你说什么，而不是去告诉它们该怎么做。  
你会倾听家人的需要，而不是告诉他们应该要些什么。  
你会倾听自己的身体，并且给予它真正的滋养。  
在祈祷中，你会倾听上主，但不是处于被动服从的状态。  
你会带着想要了解生命的渴望去倾听，  
并以更大的喜悦和意识回应，而迈向生命的丰盛。  
唯有致力于建设性的对话，再加上耐心和勤勉，  
我们才能够揭开我们最需要了解的。

## 祷告

哦 上主！

带领我们进入内在的圣地

～祢的智慧被揭示的地方。

带领我们进入静观之境

～祢的奇迹被知晓的地方。

带领我们去祢的荣光聚集之处，

～在那黎明与夕阳展现的山丘上。

张开我们的双耳，在风中倾听祢的声音。

睁开我们的眼睛，看清飞鹰的身影。

敞开我们的思维，接受真理的治愈。

以天堂般的光芒，照亮我们的夜晚。

以欢笑的时刻，点亮我们的心。

以祢的爱，使我们的生命闪闪发光。

阿门

\*

## 第七章

### 和平的力量

#### 讯息

两千年前，耶稣来到的世界和我们现在的世界非常相似。  
那是一个被强大兴盛的国家所统治的世界，(译注：罗马帝国)  
而这个大国则被其它在某些方面处于不利地位的小国所怨恨。  
那是一个即将面临巨大改变的世界。  
面对许多挑战性的决定，  
所有的人们对于所处的宇宙能有更深入的了解，是紧迫而且必要的。  
今日我们也正需要如此。或许比起任何时候更为紧迫。

在马太福音里，耶稣的话被记载为，  
“不要认为我是为了带来和平而来到地球。  
我并未带来和平，而是带来了一把剑。”  
这似乎和他的个性是如此的不协调，以致我想知道他是否真的说过这句话，  
或是上下文可能被修改过，而严重的改变了原意。  
“比起我当初所说的许多话，或许这句的翻译失去了最多的含意。  
我真正的教理是：  
「我并不是要把秩序与和谐带到外在的世界，  
而是要把和平带进人们的心中。」

“你内在的和平是：了解你真正的本质。  
就是这个力量斩断了对假相的幻觉，以及包含于其中的冲突。  
运用这个力量并不一定能在这个世界里立即导致和谐，或增进秩序。  
但是，它确实对整体造成最少的伤害，  
并且为全体带来能够共享的、最持久的和平状态。  
是「你」，而不是这个世界，能够了解和平！

“为了使你能更深入了解和平，让我先提醒你：  
你的灵魂诞生于一个无限存在和潜能的维度，  
在这个维度里，喜悦、和平、以及「爱」是永无止境的。  
如果整个存在可以用百分比来讨论的话，  
你的灵魂的诞生之处  
～那原始的存在状态，大约包含了整个存在的百分之九十九。  
若要简化，你可以把它说成是「纯灵」的本质。  
这是一种概括性的说法。  
实际上，有形物质的比率不及「存在」的百分之一。  
基本上，它是由混沌中所浮现的稳定能量结构组合而成的。  
尽管它呈现给你的是条理分明，  
但是，物质宇宙的基础实际上是混乱，而不是和谐。  
如果你不了解这道理，  
那么你将无法知道科学与灵性正确的(或各自不同的)应用。  
而且，你将不会知道哪里才能找到真正的和平，  
或甚至不知道和平是什么。  
在混乱的维度里～也就是这物质宇宙，  
秩序是透过架构的整合及和谐的排列，而从混乱中产生。  
这导致了可预测性和成长。

“科学的作用就在于去发现、发展、和管理这些倾向，  
无论它是属于物理的、工程的、农业的、政治的、医疗的、或是政府的科学。  
透过积极努力的运用，秩序可以从混乱中产生，这是很好的。

“但这并不是和平。  
就像在雨林中的藤蔓，混乱永远在物质领域里吞噬秩序，  
因为，制造混乱比产生秩序需要较少的能量。  
大自然依循最小阻力的途径，并且朝向最大的能量守恒而前进。  
混乱原本就是属于那百分之一的物质宇宙。  
那是「热力学第二定律」背后的基础力量，(译注：J-p82-1)  
它说明：在物质宇宙里，所有的过程都涉及能量的转换，  
并持续朝向增加的「熵(乱度)」移动。



“如果你想拥有和平，  
你必须召唤灵性的力量，在中和平是自然且可维持的。  
只有和平能带你远离混乱。  
每一个灵魂都与和平的本质相连结，  
因为那儿正是所有灵魂的诞生之处。  
和平连结了你与那百分之九十九纯然存在的无限境界。  
这个入口处是你的「心」，  
而这里所揭示的正是你所能看到的最真实的自己。”

82

译注: J-p82-1

热力学第二定律的相关说明：

在一个孤立系统里，如果没有增加能量给它，则自然倾向于增加混乱。  
熵(entropy)是热力学函数，可作为混乱程度的度量（故简称：乱度）。

## 相关教理

约伯记 第 33 章 第 33 节

“保持平和，然后我会把智慧传授给你。”

歌林多前书 第 14 章 第 33 节

“因为上主不是混乱的肇始者，而是和平的创造者。”

马太福音 第 5 章 第 9 节

“促进和平的人是有福的：因为他们将被称为上主之子。”

约翰福音 第 14 章 第 27 节

“我留给你们平安，我把我的平安给了你们；  
我所给你们的平安和这世界所给你们的不同。  
别让你们的心不安，也不要让它害怕。”

以弗所书 第 4 章 第 3,4,6 节

“经由和平的联系，尽全力展现灵性的同一体。  
只有一体，只有一体灵性...  
只有一位上主、万有的天父，祂在万有之上、遍布万有、也在万有之中。”

## 钥

和平之钥在于了解它是无法在这世界里被找到的，  
但是它存在于一个人的内心。

你可曾注意到，在你的意识里有许多房间，就像一幢大厦里有许多房间？  
每一个房间的布置和装饰，都是依照：  
你生命中的这些领域所产生的思维、目的、和行为的性质。

和平也有空间的品质，而以这样的方式观想它是很重要的，  
因为，事实上，和平将你永远无法了解的无限空间注入你的存在。

你生命的和平中心就像车轮的轮毂，  
连结、平衡、支持、以及整合每一个延伸至轮框的部分。  
和平也像车轮的轮毂，结合了轮轴的力量。  
另一种了解和平的方法是：  
把它看成是从「神圣天心」散发出来的无极品质。  
任何对你有用的形象都好，  
只要你看到和平是先从自己的内在开始，然后才延伸到外在的环境。

生命的问题和进化的挑战，总是将戏剧性事件带到我们的门前。  
这些戏剧性事件的规模，可能大到像国际间的冲突或环境因素的威胁，  
但我们的剧目最典型的呈现方式，会像是爆胎和工作场所里的误会。  
混乱的规模大小并不重要。  
每当它爆发时，我们面临了「决定如何反应」的挑战。

耶稣尽心勉力的教导我：「和平的力量」是混乱问题的唯一解答。  
他也很仔细的教导我辨别秩序与和平的不同。  
一切有形物质的自然趋势都是朝向混乱～而不是秩序。  
因此，无论我们在物理的本质上添多少秩序和架构，  
若没有持续的维持和修正，它都会反转为混乱。  
如果秩序是我们处理混乱的唯一工具，那么这场战斗将永无休止且毫无希望，  
**因为秩序比混乱需要更多的能量。**  
一个简单的数学学习题就可以证实：这样的过程前景暗淡无光。  
无论我们创造多少秩序，混乱都会持续透过每一个被忽略的裂缝爆发。  
我们所体验的这个现象，正是许多人所谓的「罪恶」。  
厌恶这种情况是合理的情绪反应，但并不是一种有效的解决之道，  
因为事实上，仇恨和恐惧对生命产生了被动与负面的态度～而不是解答。

如果我们想要：**身处于这世界，但不属于这世界**，  
我们一定要学会这种能力的核心技巧。  
那就是和平的力量。  
除了源自灵性的和平以外，混乱是不会被终止的。

和平起始于重新发现我们自己的真我，并且回归那百分之九十九纯灵存在的家乡。这百分之九十九的存在并不是和有形物质分离的，而是原子和元素之间的空间，以及产生它们的力量。这是所有的造化的源头和造物主的呼吸。上主与实相是一体的～而不是与之分离的。在这百分之九十九的存在里，没有冲突也没有混乱。这是我们自然居于上主之子地位的主人层次。依据耶稣的教理，这是所有和平的起源。接着它透过正面的临在、思维、行动、和分享，延伸进入物质世界。然而，从物理领域的观点而言，和平永远是一个奥秘。

和平是一种观点，一种存在的定位，每一个灵魂都可以选择保持那观点，并展现于这世界。它并不是你先从外在找到或证实，然后再去适应和符合的某种东西。许多能量和无谓的努力已经被花费在那种追寻和平的方式。耶稣教导我，若要找到真我，再也没有什么比「诚挚的寻找自己的和平之道与本质」更好的方式了。因为有一件事是肯定的～你无法找到属于另一个灵魂的和平。如此思考或许也是有益的：即使是混乱也拥有灵性的功能，可激起我们先从自己内在寻求和平。

真正的文明来自和平～而非秩序。在「后工业世界」里有着秩序的所有优势，我们通常假设：趋向秩序会自动导致创造文明。许多人认为，圣雄甘地是二十世纪最伟大的和平拥护者。他**知道**和平的秘密，也知道大多数人并不知道这个秘密。当他被问及西方文明，他说：“我想这是个好理念。”

在这巨大的矛盾里，爱是唯一的解答。如果你认为「爱」仅仅是这百分之一有形物质宇宙里的一种行为，即使透过「爱」，这个秘密仍然是被隐藏的。只有当你能视「**天爱**」为伟大的本性，以及这百分之九十九存在的自性时，答案才会真正开始浮现。**你是爱**。

你，身为爱，可以看到伟大的生命方程式的两边。  
我只是一个敬爱耶稣教理的学生，  
而今日我最大的希望是：为你们加强和澄清各种可能性的关键组合。  
我曾目睹一些惊奇的事件，  
它们违反了一般的逻辑，但每一个都证实了永恒的爱力量。

耶稣教导他的追随者尊重因果的律法，并了解它们也是奇迹领域的一部分！  
他的真理的心搏**总是**有两段节奏～尊重「因果」，以及「奇迹」的真实性。  
其他的大师也教导我们各式各样的升华途径。  
你可以进入最好的大学去学习因果的律法。  
耶稣以一种惊人且有力的方式，结合这两个看似矛盾的可能性：  
他教导我们如何「身在世界中，但不属于这世界」。  
他像一个平凡的人走在我们之间，  
好让他非凡卓越的教理对我们的生活可以完全发挥效用。

在一个实际的环境里，寻找「因果」关系的解释，来引导我们的生活，  
是在人世间最自然的反应。  
对于上主～就是你～的临在，期待一个「奇迹」，这也是最自然的倾向。  
这正是对一般合理性的挑战。  
在许多方面，这是耶稣卓越和革命性讯息的核心。  
他教导我们同时运用实相的这两个层面，  
并且将它们整合为一个更完整和充实的生活。  
把这两种感知放在一起，正是挑战之所在！  
这就像同时轻拍你的头和按摩你的肚子一样。

当我们在寻找解答并追求驾驭自己的生活时，  
很容易变成只专注于这方程式的一边或是另一边...  
因此，错过了这最有益的步骤～连结两边。

爱是本性的力量，它使我们拥有充分和完整的观点。  
我们去哪里找寻它呢？

我们发现它在百分之九十九的存在里公然的展现。

这感觉起来像什么？

和平！

在和平的奥秘中，我们发现「爱」的真实力量。

和平的解答与爱的力量大致相同，因为它们解决所有的矛盾。

## 灵感

莱纳·玛利亚·里尔克 (Rainer Maria Rilke) (生于 1875 年～逝于 1926 年) 德国：

荣光中的佛 (Buddha in Glory)：

“所有中心的中心，核心中的核心，

杏仁自我内敛却扩展甜美～遍及这整个宇宙，

到达最远的星球，并超越它们～是祢的果肉、祢的果实。

现在祢感受到没有任何东西黏附于祢；

祢巨大的外壳延伸至浩瀚无边的宇宙，

而丰富、厚实能量上升并流动～在祢无限的和平中被照亮。”

拉尔夫·沃尔多·爱默森 (Ralph Waldo Emerson) (生于 1803 年～逝于 1882 年) 美国：

散文，第一集，信靠自己：

“没有任何东西可以为你带来和平，除了你自己。”

班杰明·富兰克林 (Benjamin Franklin) (生于 1706 年～逝于 1790 年) 美国：

给乔赛亚·昆西的信：

“世上从来没有一个好的战争或是一个坏的和平。”

## 应用

「和平」比人类生活的任何其它状况对外在环境有更为深刻的影响。

然而，和平并不是从外在开始的。

试图发现或创造和平的环境也无法臻至和平。

最先及最重要的，和平是**本性**的一种品质，被经验为你内在的一种心境。它会从你的「心」散发而出，并以一种不属于尘世的优雅氛围环绕着你。那时，也只有在那时，和平才扩展进入世界，实现它超然的奇迹。

以下的练习是被设计来帮助你发现、回复、或加强你内在的和平体验...

然后目睹它的转化潜能。

这个练习可以独自进行，

但如果两个或三个人一起组成教练与学习者的团队来练习，可能更容易精通。

这样，做练习的人可以保持在感觉与探索的状态，

而不必来回转换进入思维的状态。

当你练习过一次或两次以后，你就可以在练习时完全不必去想任何事情。

这练习的目的是：让你的身心灵及思想完整的与和平结合成为一种存在的状态。

在这过程中，你会创造五个空间坐标。

把下列每一个词分别写在不同的纸上，

把它们当作空间里的「锚」放在地上（你将会站在它们上面）。

在你面前把它们排成一直线，依照下列的顺序，每张纸间隔距离约十八英寸。

- 1· 过去
- 2· 现在
- 3· 渴望
- 4· 信仰与价值观
- 5· 升华

1· 当你把这些纸在你面前排好后，站在标明「过去」的纸张前，

然后想想你已储存在意识里有关「和平」的所有记忆。

尽量具体且详细，并涵盖各方面的看法和感觉。

越详细越好。

当你想过所有的一切之后，

最好对别人大声说出来，然后站在标明「过去」的纸上，

并感觉你完整的立于自己所能忆起的最强有力和最清晰的和平时刻。

要尊重的是：这些感觉和看法是关于「你」的和平状态，不是你应当想要的、这世界需要的、或是别人要求你的事情。

**这只与「你」有关。**

当你站在每一张纸上时，你完全且亲自的和那些感觉联结，这才是重要的。

2· 仍然站在标明「过去」的纸上，但是把这和平的状态，想成是「现在」的经验。

「现在」让这美妙的和平感觉环绕着你。

注意你的呼吸和所有的感受，以及它们如何调整至和平的感觉。

用一两分钟品尝它。

如果你是和同伴一起练习，分享你的感知。

当你完全体验了「现在」的和平之后，

踏上标明「现在」的纸张，感觉你真实的存在于当下。

3· 站在标明「现在」的纸上并感受这个空间，然后看着标明「渴望」的纸，并且想想在你自己的理想世界里，你所渴望的和平是什么。

想想任何能建立你理想中的和平世界的感觉、能力、确定性、和自由。

然后踏进那空间并且用几分钟感觉那美妙的光辉。

4· 仍然站在标明「渴望」的纸上，但是看着标明「信仰与价值观」的纸。

首先，仔细想想：你的哪一个信仰与价值观支持你对和平的渴望，

而哪一个阻碍它的。

大声说出你的理想世界所拥有的信仰与价值观。

然后进入那个空间并且品尝它。

体会这转化的感觉。

5· 最后，当你站在自己最高的信仰与价值观上，

展望它将会带给这世界外在环境的升华。

你在升华的空间里所得到的感觉将会是笔墨难以形容的。



踏上标明「升华」的纸上，并且让那感觉环绕着你，会是最好的。然后持续停留够久的时间，好让一个能描述你升华经验的象征，或是一个颜色，或是一些字句出现。尽可能充分且完整的体验这空间的神奇超凡与庄严华美。

现在你已拥有一个经过整合的身心灵及思想的和平体验，铭刻在你的意识里。这将容许你在任何想要的时候，重温这个体验的感觉。你在升华状态里所获得的象征、颜色、或是字句，现在可以成为有助于你的锚，以及记忆的触发点，好让你在任何时候都可以轻易的让自己沉浸在和平的本质里。经常重复这个练习，把它当作一个对生活有力的冥想以及对和平的祈愿。

## 静心

在这次的静心，你可能需要点一根蜡烛。这是为了提醒你：「造物主之光」永远临在于生命的所有维度。这也是一个微妙的提醒：火，就像所有的光，不知道匮乏，并且透过分享而扩展。

在这个静心里，找一个舒服的椅子或沙发，可以帮助你的脊柱保持直立的姿势，是很重要的。放松你的身体，腿部、手臂、手、或脚都不要交叉，并正常的呼吸。开始将你的「吸气」与蜡烛所象征的「上主之光」联想在一起。「呼气」并将它与紧张、压力、和担忧的净化性释放联想在一起。重复这个呼吸的想象，直到你整个生命都放松和苏醒。如果可能的话，透过鼻子吸气、嘴巴呼气。让你的肌肉逐一放松。闭上你的眼睛并且渐渐漂入内在的和平。

闭着眼睛，将你的头抬起约 **30** 度角，并且想象有一道柔和的金色光芒流向你。  
经由你的头顶，接收这道光并将它吸入。

把它传送到你的脑部。

把它传送给你的脸部、眼睛、面颊、舌头、和颈部的肌肉。

持续专注于你的呼吸，

并且把这道金色的光看成是：上主从无止境的灵性世界提供给你的光。

当你呼气时，释放令人痛苦、被动、或不属于造物主的一切。

让这道光从你的颈部往下流，通过整条脊椎。

邀请这道光流经你的手臂和腿部，到达手指尖和脚趾尖。

持续这个想象一会儿，直到你的身体和灵魂完全和谐一致。

现在，我希望你在脑海、记忆、或想象的宝库里，

找到一个舒适且安全的地方。

这是你的专属之地，而且它对你而言是独一无二的。

在这里没有任何事物可以伤害你、影响你、或削减你的真我本质。

它可能是你童年生活里的一个地方。

它可能是一个想象中的圣殿、河畔的青草地、或是暖炉旁的枕头窝。

你可能在山坡上看着云，或像一个婴儿在母亲的怀抱里。

任何能让你产生安全、平安、和保护的影像，

都是我希望你此刻在脑海里投射出的。

运用你所有的感觉，使这个经验尽可能成为真实的。

如果你是在原野中，去感受那绿草如茵，去聆听那蟋蟀的唧唧声，

还有去闻闻那土壤的芬芳。

一旦你完全抵达这个专属于安全与平安的地方，

并且超脱怀疑的阴影，明白没有任何人事物可以伤害你，

体会这种和平的感觉～没有痛苦、难过、或危险能够影响你。

一切都处于和平的状态。

你和宇宙是和谐一致的。

上主爱你，你也爱所有的生命。

现在，再一次从你的智慧眼里水平线以上约 **30** 度角，看看那道金色的光芒。

吸进它那安抚人心的光芒。

当你吸入光时，想象帷幕正在开启，在你面前出现一个舞台。  
在这舞台上，有一些演员将会在你的生活中扮演挑战者的角色，  
这些挑战是你必须去克服的。  
这可能在你的生活里看起来像是一个没有希望、没有成功机会的地方。  
请记住把这些戏只保留在舞台上，不要让它渗透到你的专属之地。  
花几分钟，看看剧情如何发展。  
不要害怕，因为你正处在那个专属的地方，那儿没有任何东西可以伤害你。  
像看戏一样观看着那个剧情，是很安全的。  
在你让它发展之后，就像它现在为你所呈现的，  
我希望你把那柔和的金色光芒带到舞台上。  
将它聚焦成一道聚光圈，看着它环绕着演员移动，并且重新改编剧本，  
因此，现在你看到：成功取代了失败，圆满取代了匮乏。  
运用这道神圣之光，就好像它是你的指挥棒，  
然后看着这些演员把就在几分钟前毫无希望的情境，改变为完善圆满的情况。  
透过这个过程，你的生活发生了实质的转变，  
因为你将生命里最强大的两种力量再度结合～上主之光和内在的和平力量。  
让你自己沉浸在这合一的感受里，  
并且明白：每当和平与上主合一时，你的生命剧本就获得应许而改变。  
再一次看着你的舞台所上演的完美情景，带着期盼接受它，  
并且感谢透过你的和平与造物主完美之爱的合一所可能发生的一切。  
让这舞台的帷幕合上，并融入光中。  
现在回到你那完美境界里充满滋养的环境中。  
让自己沐浴在所体验到的感受里，  
当你慢慢睁开眼睛时，保持这些感觉。  
看着明亮的蜡烛在房间里闪耀着。  
灵性的转变已经发生。  
现在你知道：在上主和你自己和平的力量临在时，  
任何情境都可以是你的专属之地。

## 祷告

哦！神圣唯一的，  
祢是在暴风雨中的宁静。  
祢是我远离所有伤害的避难所。  
祢是在黑暗中的烛光。  
祢是我心中永恒的火花。  
祢是那敞开的大门。  
祢是在内心里等待的客人。  
祢是在我门口的陌生人。  
祢是不幸者的呼唤。  
祢是我沮丧时的希望。  
祢是光、真理、和道路。  
愿祢的和平遍及地球。

阿门

## 第八章

### 神圣与灵性

#### 讯息

在我们之内与之间有一个不可分割的领域，  
它是每一个生命、每一颗微粒形式、和能量的展现所共有的。  
这个领域相互连结的共振以及它蓬勃发展的力量，  
正是我们所谓的「灵性」。  
这伟大的「一体性」容纳并长养着一切轻盈与沉重、有形和无形的品质。  
否则，它怎能够是一切万有呢？  
在它最美好、最纯净、和最天真的本质里，  
灵性正是上主的临在，也是我们所谓的「圣灵」。  
灵性也是生命的本体：  
灵性是思想飞越穿梭其中的苍穹，  
灵性是丰富潜能的促进者，  
也是将微粒组合为型式和架构的创作者。”

“那么”我问道：“当「神圣」的字面意义为：  
「与众不同」、「不可触犯」、或「为了神圣而保留」时，  
完整同一体的观念如何能够与「神圣」调和一致？”  
当我听见耶稣说明其中一个最常见的宗教限制就是：  
「相信上主与日常生活是分离的，并否认一体灵性所确保的同一体」，  
带着某种程度的挣扎，我仔细思量这个问题。  
“我们如何找到或知道什么是神圣的？”

“「认出神圣」正是人类的挑战，  
即使它实际的存在于造化的每一个面向里。  
当你寻找「神圣」时，  
你是在寻求一种你能够认知和体验的特殊品质。  
灵魂渴望在它的觉知领域里找到一片清明，得以静观上主的临在。”

在这清明里，灵魂回复神圣的感知，  
而且在某些方面，离开了持续变化的经验常态  
～虽然上主和灵性并未与任何人事物分离。  
只有在「心」的高等真理之内，才可能找到这样的地方。  
你所面临的困难是：  
你的注意力是集中在有形的人事物以及复杂的生活上。  
在灵性之内没有阻碍，即使它长养了所有物质和记忆的密度与复杂性。  
灵性单纯的存在～永远的！  
灵性是「本性」和「觉知」的本质。  
正如同灵性，「本性」定义，而「意识」理解。  
然而，灵魂在追求经验的过程里，  
它游走于意识的不同密度，就像搭乘电梯一般的上上下下。  
在这探险世间的云霄飞车里，灵魂可能会迷失它的神圣中心。

“就像爱一样，灵性并没有对立面。  
然而，意识的低等层次与凡俗生活的频率一致，  
我们往往会将灵性尊崇为：  
一种遥远、超越物质实体的安宁、和谐、及决心。  
有形物质看起来可能是灵性的对立面。  
就是这个逻辑导致许多人相信灵性和物质是分离的。  
如果人类命中注定只能了解较低层次的觉知能力，  
这项推论将会是不可避免的。幸好你并不受限于这个推论。  
你被赐予了提升至更高层次的生活和认知的方法。  
在教导你「神圣天心」和它的高等智慧时，  
我是在给你一张地图，好让你开始这提升的旅程。  
「神圣天心」是你灵魂的中心。  
现在我揭示一个秘密给你：  
每一个生命～无论它是神明、宇宙众生、或是人类～都有一个「本性」，  
因为都有一个可以据以静观「整体」的中心。  
任何一个像轮子或球的整体的「中心点」都有一个独特的品质～  
它是唯一平均影响其它部分的位置，而它本身是单纯且如如不动的。  
这个中心就是「神圣」。”

## 相关教理

以赛亚书 第6章 第3节

“圣哉！圣哉！圣哉！万主之主；整个地球充满了祂的荣光！”

哥林多前书 第2章 第9~13节

“上主为那些爱戴祂的人们所准备的，  
是没有眼睛看过，没有耳朵听过，也没有人想到过的，  
但上主已透过圣灵揭示予我们。  
圣灵探寻一切，甚至是上主的深深奥秘。  
除了一个人内在的灵性以外，什么人能了解他的想法？  
所以除了上主的圣灵以外，也没有一个人了解上主的想法。  
现在我们所接受的不是这个世界的灵，而是圣灵，祂来自上主，  
这样，我们才可以了解上主赐予我们的赠礼。  
而我们以言语传授这些，对那些拥有圣灵的人们阐明灵性的真理，  
并不是经由人类的智慧，而是经由圣灵的教导。”

彼得前书 第1章 第15~16节

“正如那位召唤你们的上主是神圣的；  
所以你们的行为也应该是神圣的，  
因为圣经上写着：「你们要成为神圣的，因为我是神圣的。」”

## 钥

灵性是一种存在的维度，  
超越所有「物质、能量、时间、和空间的法则」正常运行的环境背景，  
也超越了活动与生命的循环周期。  
灵性可以超越它本身拥抱任何生命，而不会失去它自己的特性和完整性。  
它可以汇总许多生命和各种不同存在的所有价值，  
却不会被差异所分裂，或是被「无极」所淹没。  
灵性安居于至高无上的单纯中，  
而且证明了它能无限和永恒的超脱所有生存的竞争。  
一个人可以把灵性看成是自我更伟大的一部分，  
这个自我幸免于集体生存的危险和世俗的问题。

人的灵性存在于生命力之上、之外，甚至超越着它，  
生命力是灵性在「生存游戏」里的活跃伙伴。  
在生活、工作、静心、祈祷、和自我检视时，灵性是我们的顾问。  
灵性证实、确认、并且引导我们生命的真相。

在任何一个地方、维度、和经验里，  
灵性都不应该被视为一个外在的事物～一个被具体化的存在面向。  
灵性在万物之中，并且以整体的方式存在。  
虽然，我们不可能与灵性分离，  
或是成功的把灵性视为一个分离于它所创造和维持的事物之外的元素，  
但是，我们可以加深与净化我们对灵性的经验。  
因此，我们有必要认知灵性临在于万物之中，  
以及灵性之内一种特别的深度和纯净，那是我们所了解的神圣。  
例如，在辨别上主以圣灵身分临在于灵性领域之内时，耶稣是非常谨慎的。  
当我们追寻神圣，我们事实上是在找寻一座灵性的圣殿，  
然而，就像灵性一样，神圣似乎无法被定义，  
它坚决的保有定义者的主权，并定义其它的一切。

为了准备写这个主题，并且将耶稣的崭新讯息与传统智能比较，  
我花了一些时间广泛阅读关于这个主题的书籍。  
虽然，更伟大的知识是透过灵性的表达而揭示～只有圣灵能定义自己，  
但是，在许多地方我发现了智慧和导引。  
圣灵并不谈论自己。在这方面，使徒约翰传达了大师极有说服力的言辞：  
“然而，当他～真理的圣灵～来临时，  
他会引导你们进入一切真理：  
他并不会谈及自己；但无论他听见什么，他就会说什么，  
而且，他会显示即将到来的事物给你们看。” (约翰福音 第 16 章 第 13 节)

耶稣和他的使徒们对于圣灵的信心坚定不移，  
圣灵用洗礼回复每一个灵魂，而且，不留下任何一丁点儿的我执。  
如果，我们将如此荣耀的承诺加诸于这个事实：  
灵性确实是在万物之中，存在于任何时刻，  
那么，更令人好奇的是：我们怎么会错过灵性的临在呢？



耶稣给我「轮子与轮毂」的隐喻作为这个疑问的回答。

“任何像是轮子或球形的整体的「中心点」都有一个独特的属性，它是唯一在每一个层面对所有其它部位有同等影响力的位置，

然而，它本身天真单纯，且如如不动。

这正是所谓的「神圣」。

区别单纯的生命之河与有意识的生命的方法是：

一个有意识的生命拥有「觉知的中心」得以静观整体。

理想上，当一个生命静观整体，它向外专注于「无极」。

但事实上并不尽然如此。

许多时候，一个生命是如此热切的努力去成为引起它注意的人事物，以致它被离心力所捕获而脱离中心。

当一个生命被卷入漩涡，

任何意识或能量想逃离这被迫的情境是不太可能的。

不同于凡俗生命的离心力，圣灵只知道上主之心，

并且，使这神圣的中心可供所有的灵魂复元。”

**我们的神圣中心之钥是：**自然的平衡，它发生于全然放松的时刻。

对我们永恒的美善和终极的荣光而言，

没有任何的需求比臣服于灵性～灵性的任何面向，尤其是圣灵～更重要的了。

身为一位画家，当我个人的想象力被一个更高的力量转化时，我总是感到惊讶，那力量采用「我脑海中的略图」，并且赋予它们生命力、实相、和意义。

每当我放下个人所有的不安，

并且邀请「真理的顾问」进入我的心和画室，这转化总是会发生。

我们总是可以选择要专注在哪里，但是我发现：唯有当我臣服于更高力量的灵性临在时，我的注意力才会回归我本性的真实中心。

最近，当我经历了母亲往生离开地球的过程，

我被赐予了一个神圣的内视，以及深刻的洞见，

那就是单纯的改变焦点的力量。

她即将过世的消息过于突然，以致我无法实时从亚利桑那州到德州去陪伴她，

因此，我以祷告和静心与她共享她转化至更高生命的过程。

接近日落时分，我先生和我一起去喜多娜(Sedona)～一个我们所知最特别的地方，使我们能同步经历母亲往生的日子。

当太阳下山时，我让自己的灵性和想象的力量延伸超越一千英里，并且尝试去体验最后一次触摸母亲的手。

正当我似乎感受到接触的温馨时，

忽然间一道光乍现于地平在线，在光中，我看见母亲年轻且容光焕发的影像！

同时我从内心深处听见她的声音在说话。

为了安慰我，她以充满爱的语气说：

“不用去德州找我了。

地球是我面对挑战的地方，而现在我已经完成它们。

天堂是我的家。我会永远爱你并与你同在，

但是你现在必须找到一种新的方式聚焦于我，那么我们才能够在爱中继续。”

在那片刻，我清醒的见证自己已被赐予的选择，

而且我知道在所有的事物中，同样的选择已经赐予我们所有的人了。

我们可以把「注意力」放在共同的必死性的问题上，

或者我们可以透过「灵性的聚会」(the council of Spirit) 延伸自己进入「无极」。

除了被自己选择的结果所捆绑之外，我们的专注和延伸，被赐予了无限的自由。

许多时候，我们生活的磨难，是因为我们必须接受自己所作的选择的后果。

尽管我们可以辛劳、服务、和祷告，但似乎结果已定，模具已成型。

于是，我们希望、计划、并且策谋，从一个更优越的观点，重新改造我们的生命。

尽了所有世俗的努力之后，如果没有任何改善，

许多人会放弃然后退休，并享受暮光之年仅存的些许愉悦。

幸好，这不是耶稣所投射的生命希望。

他的希望在神圣的记忆中～神圣天心安住于我们每一个人之内，

在那一点，我们与上主的连结永远纯净。

生命是无数可能性与结果所交织的一个浩瀚且复杂的网络。

曲折蜿蜒的生命之河可能载着一个人流经许多变化和复杂的情境，

使得这个人的生命变成一个坚硬、缠绕、难以解开的结。

然而，没有一个结是神圣中心的力量无法解开的。

一个「焦点」的改变，对于任何一个人、在任何情境下，永远都是适用的。

然而这是活生生的平衡，并不是那种我们在物体和物质上所观察到的了无生命的对称。

对灵魂而言，回归神圣中心带来真正的解脱。

## 灵感

威廉·华兹华斯 (William Wordsworth) (生于 1770 年~逝于 1850 年) 英国：

即兴诗作，丁登修道院 (Tintern Abbey) 上游数英里处：

“一种深深融入的庄严感临在于夕阳余晖中、  
浩瀚的海洋中、清新的空气中、蔚蓝的天空中、和人类的脑海中，  
一种「动」和「灵性」，推动了所有思维者、所有被思维者，  
并融入一切万物。”

哈里利·纪伯伦 (生于 1883 年~逝于 1931 年) 波斯：(译注: J-p7-1)

「先知」：

“你每日的生活就是你的神殿和你的宗教。  
无论何时你进入它，都要带着你的一切。  
带着犁具、熔炉、木槌、和鲁特琴  
~那些你为了需要或欢乐所制造的东西。  
因为，在冥想中，  
你不可能超越自己的成就，  
也不可能沉沦得低于你的失败。  
而且，要带着所有的人：  
因为，在敬神礼拜时，  
你不可能飞得比他们的希望更高，  
也不可能使自己比他们的绝望更卑微。  
而且，如果你想了解上主，可别做个解谜者。  
不如环顾你的四周，  
那么，你就会看见祂正和你的孩子们玩耍，  
然后再看看天空；你会看见祂在云端行走，  
在闪电中伸开祂的双臂，在雨中降临大地。  
你会看见祂在花中展颜微笑，在林梢升起，并挥舞祂的手。”

## 应用

下面的图表是耶稣众多教里的摘要

～包含古代和现代的～还有圣灵的指导，以及我生活中的经验。

这是一幅从灵性领域下降到物质领域的地图。

我们每个人都是为了世俗的经验而活着，

然而我们同时也都是无限的灵魂。

这带来了有趣的旅程和无尽的挑战。

这张图表的正中央显示了：

我们下降进入世俗生命，成为逐渐专注之视野的一个狭窄点。

这情况发生时，性格的某些特质及可能性增加，而其它方面则相对减少。

然后，当你回归至无限潜能宽阔开展的视野，

这些特质和可能性就开始展现。

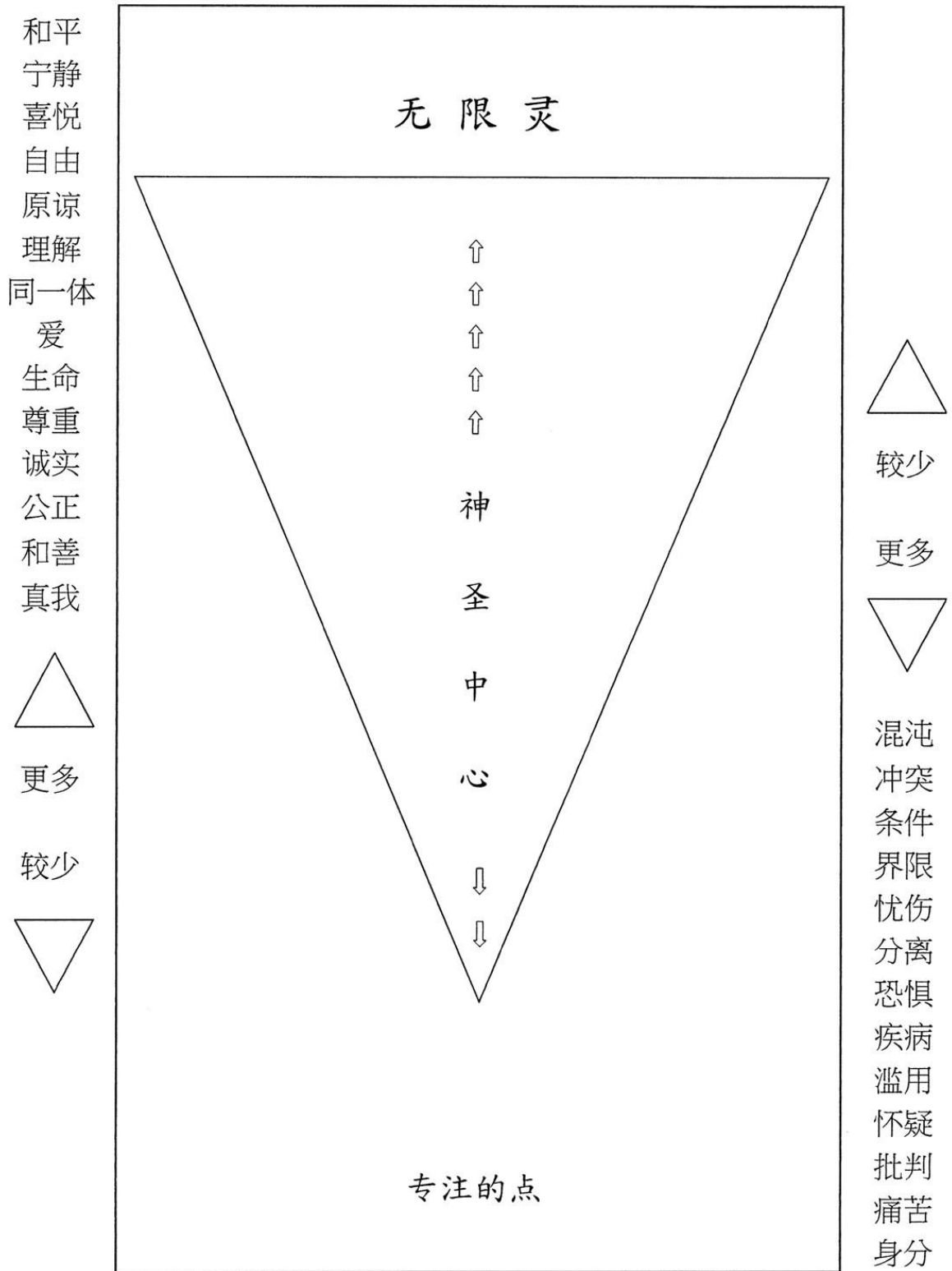
图表的中心是「神圣天心」。

它链接所有层次，并注记了臻至宁静的所在。

无论你的专注点深入世俗多深，你都可以回复生命的神圣。

建议你研究这张图表，并且在它之内找到你生命的地图。

# 无极



## 内在安宁的特征：

✧ 倾向于自然的思想与行动，

思想与行动并非基于过去经验所导致的恐惧。

✧ 拥有不可置疑的能力可以享受每一个当下。

✧ 失去了批评别人的兴趣。

✧ 失去了诠释别人行为的兴趣。

✧ 失去了对冲突的兴趣。

✧ 失去了担忧的能力。

✧ 经常充满了感激。

✧ 与别人和大自然有着同一体的满足感。

✧ 经常微笑。

✧ 对于别人所延伸的爱，以及自己想要延伸爱的自然冲动，有更深的敏感度。

✧ 满满喜悦和欢欣。

## 静心

以一个真正舒服的姿势坐着或躺着，然后伸展和放松身体。  
深深的吸气，准备好让自己平静下来。  
想象你自己是上主之爱的一个面向。  
现在，尽你所能的扩展你的心、思维、和灵魂，然后凝视「万物」。  
在这静观的过程中，感到满足，并且明白自己是整体的一部分。  
一旦你做完这一步，然后就接受和想象「万物」在凝视你！  
无论你是否意识到它，这是你与一体灵性之间永恒的对话。  
现在，想象存在的每一个生命都在这永恒的对话中。  
这里仅有的节奏是：  
给予和接受，说和听，教导和学习，前进和后退，出现和消失。  
这里没有分离！”

## 祷告

基督啊！

祢是挚爱之光，那照耀万物的光芒。

一切形象皆自祢涌现，

祢是「道」～神性的智慧，

临在于所有形象和一切万物之中。

祢是活在我们每一个人心中的纯然真我。

今日我们祈求接受来自祢的指示、启发、愿景、爱、和治愈。

我们请求在这世间以及从今以后，能与祢同行并一起服务。

阿门

\*



## 第九章

### 信念：成就之道

#### 讯息

“真正的信念 (belief) 是一种了知，  
它在你的心和灵魂里，唤起全然的确信和笃定。  
并非一个人希望或宣称他相信的，就真的是他所相信的。  
当信念只是被协议和教条维持着的时候，  
它可能因为危机或机会而导致改变。  
综观历史，人们的信条就像季节一样的更迭变化。”

“了解信念的真实力量，将能拓展人类成就的新领域。  
事实上，信念和你接受的意愿是一体的两面。  
问问你自己，你已接受的人事物背后的原因是什么，  
而未来你会允许自己接受什么？  
这些问题将会开启你**真实**信念的殿堂。  
信念是介于过去和未来之间的当下接受性。  
唯有当你的心和灵魂接受改变时，你的未来才会与过去有所不同。”

“你可能被影响着去期待许多事物，包括正面和负面的。  
所有正面信念的发展环绕着三个持久的确定性。  
第一个也是最强而有力的是：你与上主的联结。  
第二个是：诚实的了解你自己。  
第三个是：你会得到你已给予的。  
当你将这三个了知列入考虑，  
你将会体验到一种更新的确定性。”  
我天真的问：“如果信念是确定性，  
为什么我们通常把信念 (belief) 与信心 (faith) 联想在一起？”

“信念 (Belief) 是持续延伸的确定性。  
一旦你有两个或三个点连成一条线，这条线就可以延伸至无极。  
然而，信心 (faith) 永远会是一个要素，  
因为，你并不知道这条线持续前进时，将会遇到什么，  
或是它与其它可能性的线会如何产生关联。  
甚至在朋友之间，对于生命也有不同的实践和愿望。  
即使从更高的观点来看，所有的生命是整合且相关的，  
但是，当事情并非恰好如你所愿时，你可能会感到困惑和不安。

“当你的信念集中于：  
上主之爱、认识自我、以及了解付出、分享、和接受的原则，  
那时，信心将会带你穿越所有的障碍，实现你的愿望。  
当你的信念是：只为一己之利、来自世俗欲望、依照惯例而定、  
以及受别人所影响，那么，多少的信心都无法使你的生命完整。  
这种信念并非建立于持久的基础上，也未和生命的终极力量相连结。  
信心并不能改变这事实。因此，在为你的生命成就更伟大的满足时，  
对信念拥有更深刻的了解，是第一步。  
一旦你了解自己的信念，并且更驾轻就熟的应用它们，  
你的信心将可立足于盘石之上。”

那一刻，我感到局促不安的痛楚，接着是一股突如其来的冲动，  
想要进入私人的圣殿避静，好让我检查自己的信念。但是，在我能逃脱前，他逮住我了。

“你的生活中没有一件事情不是某些信念的产物。  
你的灵魂并不缺乏信念。  
如果你想知道你的信念，就先看看你的生活。  
每一个人所缺乏的是：熟知如何驾驭信念，朝向更圆满的实现。  
实际上，你大部分的信念都是无意识的，  
而且隐藏在梦想、愿望、和祷告的表层底下，  
你将表层献给上主、家人、或朋友，希望使它们成真。”

他是对的。我忽略了真实信念的果实，  
却专注于自己期待透过他人的支持而实现的共同协议。

那一刻，我领悟到：我在信念上需要更多的帮助，胜于灵性的任何其它面向。

我太常把自己的愿望与信念混淆在一起。

而且，那些我「认为我知道的」事物，只是经由逻辑推理而确定，但缺乏热情。

现在，一种更高的觉知已经在我之内苏醒了，

而我深切的渴望知道那些我已经遗忘的，或未曾充分了解的一切。

我以恳求的眼神并全心全灵的问他：

“我们是否可以从头开始，就当作我是一无所知的，来重建我的信念基础呢？”

他似乎意会到我已经准备好了，停顿一下，然后说：

“为了回归天真，我们必须抛弃的第一个想法是：

那些对你生命本质而言不适当和无意义的愿望、期待、投射、或申明，

与信念的力量有任何的关系。每个人都有自己与众不同的地方，

而这独特性透过个人与上主和他人的关系，以及对生命的信念而增长。

“第二个必须抛弃的想法是：

信念是一种申明，用来抵抗对生命的怀疑和不确定性。

你的确定性「是」你的信念。如果你只有不确定性，你就没有信念可言。

随意观察一下，你可能会认为许多人没有信念。

然而，这想法不可能是真实的。若没有信念，没有一个人能够生存。

但是，并非所有的信念都是正面的。并非所有的信念都是高尚的。

当不确定性渲染了任何人的生命表相，

通常可以从更深的意识层次中揭露确定性，

它们隐藏在那些不够正面，以至无法为生命带来丰盛与满足的信念之内。

然而，灵魂强烈坚决的执着于负面的信念。

因此「对自己诚实」和「宽恕他人」是生命进程的要素。

缺乏这要素，负面的信念便无法改变。

“第三个要抛弃的想法是：

「信念」的行为，似乎拥有神奇的力量，能无中生有。

上主是万物的创造者，而一切都早已存在～至少以种子的形式存在。

对你而言，除非你接受，否则没有一事物是存在的。

有时，这种现象以戏剧性的方式展现出来。

你不愿接受的事物，对你而言，可能确实是看不见的，

而且你还会发誓说，它是不存在的，或甚至是不在可能性的范畴内。

当你真正准备好去接受的那一刻，它将「神秘」的为你显现。  
这是奇迹的特性～早已赐予你的事物自然的显现，  
但是，在你能接受它之前，它是不会显现的。  
许多时候，在你**能够**接受之前，释放负面的思虑或怀疑是必要的。

“对生存而言，信念是不可或缺的；因此你总是会相信某些事物。  
在你已经创造负面信念的经验和意识领域里，  
增添新的正面信念可能只会平衡负面的影响，但是并不能产生正面的改变。  
这是怀疑的不定性。  
这是个常见且不幸的循环，它使人们更加沮丧，并且不愿去掌握信念的力量。  
只有两种方法可以克服怀疑所带来的挫折感。  
其中一种方法是：尽你所能的去发现和释放负面的信念。  
只要带着**勇气和决心去做**。  
另一种方法是：认真的回复你对信念真实本质的了解，  
并使它再度成为**真实和坚定的基础**。  
这个复原的过程从「确信造物主永恒的临在和丰盛富足」开始，  
然后再进步到「了解你自己，以及你在生命中的定位」，  
最终发展为「掌握你能够且愿意接受的一切」。

“造物主是你无限和永恒的供给者。  
上主从未在万物的秩序中设定任何限制或匮乏。  
只有人类，和生命中的其它物种及元素，  
透过建立界线和所有权的架构去寻求定义。  
最初，万物皆已存在，但是它们并没有模式、形状、和目的。  
存在的原始状态就像是桌子上的食物已经太满了，  
以至于没有人能坐下来用餐。  
这无止境的潜能透过爆炸成为「无极」，  
于是形状、模式、目的、和个体性的展现成为可能，  
并且创造出生命无止境的可能性。  
你无限的供给仍是永无止境的。  
你在生活中所遭遇的障碍和匮乏并非来自上主。  
它们源自你信念的第一根支柱，那是你对自己和对他人所设下的限制。  
问问你自己：「对于真实且具有建设性的自由和界线，  
我的确定性是以什么作为基础？」

“接着是信念的第二根支柱：了解自我  
 ~最重要的是了解你的「心」和你「爱」的本质。  
 如果，你像造物主了解你一样的了解你自己，  
 你的信念和上主的旨意之间，所有的分歧都会消失。  
 你只有一个真正的需求，而那就是朝向使你的灵魂更圆满的方向迈进。  
 大多数你认为你需要的人事物是因为：  
 与上主分离、不了解自己、或对因果关系管理不善的后果。  
 仅次于上主，你是你自己永恒不变的因素。  
 当你了解自己时，你触及自己存在的原因。”

“信念的第三根支柱是由「施与受的律法」所组成的。  
 你怎么给予，就怎么接受。这是一个强而有力的真理，  
 它深深的影响每一个人相信上主、自己、或其他任何人事物的能力。  
 当你不喜欢收回你所给予的类似事物、  
 或当你把自己设定为他人的评判者时，你关上了自己「接受」的大门。  
 你并不需要给予别人你自己想要得到的事物，否则分享还有什么意义？  
 在某些情况下，期待得到分毫不差的交易是对彼此的不尊重。  
 每个人都有不同的需求和渴望。  
 你必须自在的、慷慨的、和善意的给予，才可能不执着于结果。  
 把天衣无缝的结果交给上主和生命自然的秩序吧！”

“「分享」和「为他人着想」对于接受是必要的。  
 尽管世上的事物看起来像是坚固的，除了透过能量的流转之外，  
 没有任何事物能够移动、变迁、或是在生命中发挥它的价值。  
 事实上，一切都「是」能量。  
 当你明白这一点，你的信念会和实相更密切相关。  
 能量的流转是生命运作的方式。  
 这可能看似自相矛盾，但是水并不因为静止而更加清澈。  
 静止的水很快就会变得浑浊。”

“想要接受，「开放」和「能量的流转」是必要的，而这要从你开始做起。  
 慈善~或缺乏慈善~是衡量你的信念的尺度。  
 这就是慈善优于信心和希望的原因，因为它是你的信念的证明和能量。”

“还有一种情绪与「接受」等同，而那就是「感恩」。

感恩是如此强而有力的情绪，它使你可以放大你所有的信念，而且甚至在你收到礼物之前，透过「赞美」就可以使它们实现。

真正的信念不会扣留感恩，不会等到弭平了不确定，并且克服了抗拒。

那些是怀疑的特性。

真正的信念，在形成的同时，就知道这个礼物了！

这种感觉是无限的感恩。

让我给你一个简单的例子，说明感恩的爆发是在产生期望的同时。

回想一次你口干舌燥的时刻。

当你看到一杯水时，甚至在你喝之前，你就很高兴了。

当你在喝这杯水的同时，感恩之情变得更强烈。

在你喝完这杯水，并感到心满意足之后，

你对水的情绪反应就变淡了。

此时，或许你仍有感恩的概念，但是你再不再对它有情绪的感受。

“礼物已经赐予你了。

是否接受它，或是如何接受它，由你决定。

你并不清楚，你的信念是直接形成的，

它是对已存在的可能性的反应，虽然，它通常是无意识的。

如果，你对这些可能性的反应是怀疑、抵抗、和自贬身价，

那么，它的结果就会以混乱的形式出现在你面前，

而且你最害怕的事也可能会实现。

如果，你以期待和感恩来回应，你就和上主的实相连结在一起。

“在这个世界上，为了掌握与捍卫主流信念，存在着相当大的竞争。

冠军是属于那些了解自己信念的人，

他们的信念是以「对上主的信心」、「对自己存在的真理」、

以及「施与受的原则」为基础。

肤浅的信念并不值得你去努力。

那些根深蒂固并且充满确定性的信念，

无论它们是正面的或负面的，都一定会实现。

确定性是信念的灵魂。”

## 相关教理

诗篇 第 145 章 第 16 节

“上主，祢敞开祢的手给予，并且满足一切众生的渴望。”

路加福音 第 6 章 第 45 节

“美善的人从他心中的宝藏带出美善的一切。”

马可福音 第 11 章 第 24 节

“所以，我告诉你们，无论你渴望什么，  
当你祷告时，相信你会得到，那么，你就会得到。”

马可福音 第 9 章 第 24 节

“上主，我相信；但我信心不够，请祢帮助我！”

## 钥

**信念是生存之钥。**

因此，你总是会相信某些事物。

要掌握你的信念，你必须诚实的回答这两个问题：

- 1) 我相信什么？
- 2) 我的确定性是以什么为基础？

有趣的是，许多当代的研究证实：

「全然的确定性所产生的信念，能够也确实推翻一般的实相。」这，当然是奇迹的本质。  
赫伯特·本森博士～哈佛身心医学研究所创办人，(译注：J-p113-1)

和其他受尊崇的研究人员，也揭露许多实例，  
说明被称为「信念」的这个神秘因素，似乎有助于病人的康复。  
信念的力量也可能以奇特和不受欢迎的方式示现。

普林斯顿大学的科学家们对于信念和机械控制之间的关系，进行了十八年的研究。  
他们的研究结果显示：掌握和失控都受到信念的影响，  
而且奇怪的是，信念和结果之间的关系，比假设所作的预测更强而有力。

## 113

译注：J-p113-1

赫伯特·本森博士 (Dr. Herbert Benson，出生于 1935 年)，  
是一位美国的内科医生，任教于哈佛医学院研究所，  
他是身心医学的倡导者，并将灵性带进医学领域。  
他的著作「放松反应」(The Relaxation Response) 出版于 1975 年，  
帮助无数的大众克服了压力所导致的疾病。  
他的著作可作为医学与宗教、东方与西方、思维与身体、以及信仰与科学之间的桥梁。

我问耶稣：“那么，我们的确定性应该以什么为基础呢？”

“人类的确定性最常见的基础是「经验」。

如果「经验」是确定性唯一或最强而有力的来源，  
任何人想要避免在混乱及凡人宿命中原地踏步的希望就会很渺茫。  
幸好，还有比「经验」更伟大的力量存在，  
而且，当你以更宏伟的力量发展你的确定性时，  
你所培养的信念，能够满足你的生命，  
并且为你的生活带来更正面的经验。

“你可以在心中找到这些力量：

同一体、爱、生命力、尊敬、诚实、公正、以及和善。  
上主已经把这些力量都赐予你了，  
它们是你和造物主之间永恒的连结。  
每个人接受和运用这些力量的方式，就像指纹一样独一无二。  
甚至那些没有意识到自己和上主之间的关系的人  
～和那些否认这关系的人～  
都被这些力量所指引，并且从中获得确定性。

“神圣秩序之内是完美的圆。

唯有透过了解「心」的力量，  
你才能超越人类、历史、和凡夫俗子的背景而了解自己。  
不了解上主，你就无法了解「心」的力量。  
了解上主，你就可以达到全然的确定性和升华，  
超越教义的局限，或教义间经常产生的冲突。  
向来就只有对上主的「概念」会有冲突，  
而且，当一个人声称他不相信上主时，  
他所摒弃的，只是一个预设的概念而已。  
认识上主确实是人类的本能反应 (hard wired)，  
而且，人与造物主的连结是如此深刻，  
只有将心中的音量调到难以听闻的低语，才能减弱这个连结。  
即便如此，造物主仍是临在的。是你自己的意识转向另一个方向。  
上主永远临在...无论你用哪一个概念去描述这神性。”



## 灵感

约翰·阿丁顿·西蒙兹（生于 1840 年～逝于 1893 年）英国：

(John Addington Symonds)

“灵魂已播下的种子不会枯萎凋零。”

奥利弗·温德尔·霍姆斯（生于 1809 年～逝于 1894 年）美国：

(Oliver Wendell Holmes)

“上主！祢是爱！我以此建立我的信心。”

詹姆斯·拉塞尔·洛威尔（生于 1819 年～逝于 1891 年）美国：

(James Russel Lowell)

“在任何气候境遇下，唯一能穿戴得体和保持原色的「信念」衣服，是由「确定性」所编织，由强烈的「体验」固色而成的。”

埃斯库罗斯 (Aeschylus)（生于公元前 525 年～逝于公元前 456 年）希腊：

“不是誓言使我们相信那个人，是那个人使我们相信他的誓言。”

哈里利·纪伯伦（生于 1883 年～逝于 1931 年）波斯：(译注: J- [pZ-1](#))

“接着有一个人说，请跟我们谈谈「自知」。

于是他回答道：

你的「心」默默的了知白昼与黑夜的奥秘。

而你的耳朵渴望聆听你内心智慧的声音。

你会了解你思维中向来都知道的一切。

你会以指尖触及你的梦想。

你是应当如此。

你灵魂的隐密泉源，应当涌升，淙淙流向大海；

你无限深处的宝藏，将会展现在你眼前。”

## 应用

任何一个灵魂～生为爱～会自然倾向于：

自己的圆满与成就、

与造物主建立更强而有力且更有意义的关系、

以及更充分的与他人分享。

当这并没有轻易发生的时候，

表示有负面的信念干扰你建立和保持正面倾向的能力。

可能的话，发现这些负面信念并且释放它们是有益的。

然而，可能有太多或是隐藏太深的信念，以至无法一次全部发现并释放它们。

另一个更简单和直接的方法是：

专注于你现有已知的信念，然后用下面四个问题来测试它。

问问你自己：

- 1) 这个信念如何加强我和造物主的关系？
- 2) 这个信念如何展现和增强我的真实本质？
- 3) 它对我的真实本质是否恰当？
- 4) 这个信念如何加强我与他人的分享？

简单的问自己这些问题，就可以加强你掌握信念的力量。

这个过程本身就能微妙的减弱所有负面的信念～它们并没有真实的基础，

并且加强你正面的信念～它们是以这些力量为基础的。

## 静心

我邀请你进入神圣的时空一会儿，  
进入一种无限宽阔的视野。  
观看这一天，  
将早晨起床直到晚上就寝的这段时间，当作是一个庆典，  
这庆典被划分为许多小型且熟悉的仪式。  
你的心即是庆典中的圣坛。  
身为光明与黑暗循环的一部分，  
你现在开始把自己的生命从诞生的那一刻到死亡的时候，  
看作是一个漫长、连续的典礼。  
它包含着许多仪式  
~有一些是熟悉的，一些是陌生的，还有一些是极具挑战性的。

你的家庭、人际关系、和职业都是典礼中的圣坛。  
经过许多季节和更迭交替，  
现在你将这生命的典礼看作是一个更盛大的庆典，  
延伸至过去的七代，和未来的七代。  
许多的诞生、死亡、和无数的创造，都是这盛典的一部分。  
这美丽的、旋转中的地球是那个圣坛，而你是它巨大潮浪的一部分。  
现在，发挥你的想象力，  
观想你生命里的所有庆典，是一个更盛大典礼中的一小部分，  
这盛典是如此堂皇，如此庄严华丽，简直是不可思议。  
浩瀚无垠的盛典，因为千亿颗旋转的星球而富丽辉煌、充满生机；  
而你，身为其中一颗闪耀的光芒，是天堂里的一盏烛光。  
这就是宇宙的圣坛。  
在这里，时间是永恒的，而你明白所有的存在是一个盛典。  
吸入亘古之爱的芬芳，以及春天来临前正在萌芽的纯真。  
这是真实信念的时刻，在这虔诚的臣服之中，  
一切都被宽恕、一切都获得了重生。

## 祷告

上主啊！请挑战我们，  
当我们过于自满时，当我们的梦想成真时，  
那只是因为我们的梦想太小了，  
当我们安全抵达时，那只是因为我们太靠近岸边航行，  
上主啊！请挑战我们，  
当我们拥有丰盛富足时，我们失去了对生命泉源的渴望；  
当我们落入生命的情网时，我们停止了对永恒的梦想；  
当我们努力建造一个新的地球时，  
我们已经让自己对崭新天堂的愿景变得模糊暗淡。  
上主啊！请挑战我们，  
让我们更加勇猛，以航向更广阔的海洋，  
海上的狂风暴雨正可以显示出我们的熟练精通；  
当陆地消逝于眼帘时，我们将会发现满天的星辰。  
我们请求祢拓展我们信念的视野；  
并且敦促我们的生命拥有更伟大的力量，  
勇气、希望、和爱。

阿门

## 第十章

### 思想与创造

#### 讯息

思想是个有许多面向，令人神迷的主题。

有时我们用它来扫描记忆。

有时我们在思想中搜寻尚未探索的种种可能性。

偶尔，我们有幸得到「闪亮的点子」，它像流星一般，似乎是凭空乍现。

思想可以是灵感的核心、数据的解析、或经验的总和。

思想是一股强而有力、可调整、却又难以捉摸的力量

～总是试图展现我们所做的抉择。

在某些情况下，如果我们允许思想接受充满偏见、敌意、或欺骗的负面价值，它可能会变成一种死亡的工具。

思想会成为天使或是魔鬼，取决于我们如何运用它！

当我仔细思量这一股力量的诸多面向时，我同时对它与造化的关系感到好奇。

“什么是思想？它创造吗？...或只是促进创造？”

耶稣的回答远远超越我的问题。

“思想是你对不可避免的力量之内在回应。

我说「不可避免」，并不是因为它们无法被改变，

而是因为在思想之前，

行动和意向已经启动了这些生命的力量。

思想是上主赐予你的理性天赋，

使你得以估计自己行为的后果、有系统的修正它们、扩展它们，

或只是引导它们的方向。

思想并不是能结成果实的生命胚芽。

真正的创造是内在上主的临在，回应着存在中的种种机会。

透过意志的力量，行为从生命的深处被启动，

这是连思想都无法测量之处。

“思想对于创造极为重要，  
因为思想提供了重新组合你的生活模式的方法  
～好让你可以改变或接受它们。  
思想是自由和自由选择的一部分。  
若没有思想，灵魂会被封锁在无意识的刺激与动力的循环模式中。”

“思想的创造性产物是「意识」。  
思想开发并活化意识，意识则让你可以主动的连结：  
已学得的经验、更广泛的觉察、和发展中的可能性。  
思想帮助你链接物质实体的有限世界和创造性扩展的无限世界。  
知道如何思想，并提醒自己要思想，  
是建设性生活和发展更高意识的重要属性。”

“创造力是「思想」和「意志」互补平衡之后的结果。  
思想产生了连结。  
意志督促你去寻求连结。  
意志是在思想之前的一种能量，它推动并实现你的生命。  
事实上，它是一种同时包含生命、意向、和造化的高频声波。  
它源自你内在的核心，超乎定义或概念性的描述。  
「意志」起初是以冲动、行动、或体验的方式呈现，  
但因为它的精细微妙，往往被人们忽视了。  
然后，思想将意志带入焦点。  
意志是创造的原始力量，思想使它得以被检视、开发、或修正。  
创造之钥在于：运用「思想」来提升「意志」。”

“运用「思想」来升华和管理「意志」，对你生活的品质极为重要。  
尊重意志与神性源头间的直接连结，对你的创造性活力也很重要。  
保持它的神圣性。  
创造是生命的渴望，想要和造物主一样。  
思想探索那必然的本质，并引导它趋于圆满。”

## 相关教理

以赛亚书 第 14 章 第 24 节

“上主～万军的统帅起誓说：

我想什么，一定会实现；我决意要做的事，一定会成功。”

阿摩司书 第 4 章 第 13 节

“祂创山、造风、并把祂的想法揭示给人类，

祂转黎明为黑夜，统御治理普天下，

上主～万军的统帅，是祂的名。”

马太福音 第 6 章 第 34 节

“所以，不要为明天忧虑，因为，明天自有明天的打算。”

马太福音 第 10 章 第 19 节

“你们被审问的时候，不要担心怎样说，或说什么：

因为，在那时刻，上主会赐予你们该说的话。”

## 钥

创造之钥来自于思想和深思的能力。

人类行为最重要的特征之一是：主动与被动生活的差别。

主动行为源自一个经由深思所监督的积极生命目标。

被动行为则是由于利害关系或生存威胁，所产生的「刺激-反应」机制。

虽然，耶稣未曾使用这些现代心理学的术语，但是，透过研究、静心、和进一步的交流，变得更加清晰的是，他给予了我们主动生活的基础，

如果我们将意向集中于内在「爱」的泉源；

如果我们随顺生命与生命力；

如果我们致力于做正确的事情；并且不断的宽恕；

那么，想要拥有圆满的主动生命，只需再加上一个要素。

这一个要素就是「深思」。

成功与失望之间的细微界线，往往是在我们行动之前，停下来思考的短暂片刻。

另一方面，只因为欠缺深思，  
一个微妙的变化可能使情境成为被动的。  
任何情境的负面都可能造成灾难性的后果。  
这种变化可能因为自我防卫行为而被引发，  
自我防卫行为本来就是毁灭性的、竞争的、以及偏执的。

思想之所以重要就在于：  
它将我们的行为和产生这些行为的背景环境，有意义的连结在一起。  
在任何背景环境下，  
思想在「具创造力的可能性」和「我们展现它的意向」之间，进一步寻求连结。  
在万物之内，内容 (content) 与背景环境 (context) 似乎有着持续的对话。  
就这方面而言，思想是澄清、连结、和引导的工具。  
而对我们来说，创造性的内容在露出真面目之前，都是一个谜。  
如果创造的过程有什么是可以预测的，那就是天真感知的生成力量，  
它会在我们生活的背景环境里，认出新近浮现的可能性。

终极的创造状态并不属于人类，而是属于上主。  
在人类的范畴之内，看起来像是具创造性的事物，仔细被检验时，  
实际上是「既存事物」的重组、发现、或揭露。  
在觉知的瞬间揭示的无限可能性洪流中，有许多选择必须被做出。  
我们选择自己的感知，并决定如何运用它们。  
我们选择的权利可能就是人类创造力的核心。  
身为画家和作家，我知道仅仅在一幅画或一本书里，就有数以千计细微或明确的抉择。  
在无限的宇宙中认出、选择、和引用「可能性」的能量，  
是意志的本质～而意志最真实的形式，单纯的简化为「回应」。  
回应的能力是我们面对、选择、和引导生活中各种行为，不可剥夺的自由。  
如果我们仔细看这个等式，就会发现一个重大的事实。  
思想能够回应、选择、和引导。  
意志是思想的能量，带来了创造性的生活。



创造的内容因人也因场合而异。

然而，万物奠基的背景环境都非常相似。

永续的生命被创造于深思的、主动的情境。

正如植物界的种子需要肥沃的土壤、水、和阳光，

同样的，特定的环境比其它的环境更支持万物。

将环境准备好，再播下我们努力的种子，这基本的选择经常被忽视。

耶稣曾说过：“你播种什么，就会收获什么。”

在我与他的交谈中，他强调这个规则甚至比内容更适用于背景环境。

许多时候，如果我们只专注于行为和内容，直接的因果关系便显得不合理。

例如：送人一份礼物，你得到的回报也许不是礼物，

但是，如果我们真诚的以爱心送出礼物，

维持充满爱心的能力，将会因为其它事件而被增强。

那么，回报便可能由其它来源获得。

反之，我们可能做出毁灭性的行为而不被察觉，

但是，产生这个行为的毁灭性态度却不会没有后果。

事实上，根据耶稣的教理，正面和负面「背景环境」的吸引力，

比正面和负面「事件」的吸引力更加强劲。

这是因为有一个宇宙原理在平衡所有的因果关系。

因果关系的秘密透过这自然法则而显现

～正面行为受正面环境吸引，负面行为受负面环境吸引。

“报应 (Retribution) 不是因为审判而发生

～尤其不是因为上主的审判。

报应透过「负面或被动行为」所造成的「混乱」自然发生，

而混乱总是能探寻到引发者生命中最脆弱的领域。

例如：一个在生意上采取毁灭行为的人，

也许在他的事业上没有显现报应的迹象，

但他所引发的混乱，会像热导飞弹，

追踪到他最脆弱的领域，或许是他的健康或他的婚姻。

好消息是：「爱」也以同样的方式运作，

但是，它会找到你最「正面」的特质和领域。

当我断言「一个运用天赋的人，会使他的天赋倍增」，

我所指的就是这个原理。

当你只专注于事件的内容，行为的后果会使你无法捉摸。  
你会看不见平衡的逻辑，也看不见创造的模式；  
无论你面对的是粒子物理学、人类群体、职业、或健康，这都是真的。  
背景环境才是你可以预测和管理的。

“背景环境是实相的一部分，  
你被邀请来选择、管理、甚至是为你自己和别人创造它。  
这就是为什么思想对于主动的生活是如此重要。  
思想是力量，它阐明、澄清，并且引导关系的本质及背景环境。”

## 灵感

阿佛列德·丁尼生 (Alfred Tennyson) (生于 1809 年~逝于 1892 年) 英国：

“唯一的上主，唯一的律法，唯一的元素，  
和唯一遥远的神圣结局，  
万物皆朝向祂移动。”

奥义书 (The Upanishads) (产生于公元前 600 年~公元前 300 年) 印度：

“祂是万物的内在自性，  
隐匿如心中的小火焰。  
唯有寂静的心能认识祂。  
那些了悟祂的人们从此不朽。”

克里斯托弗·皮尔斯·克兰奇 (生于 1813 年~逝于 1892 年) 美国：  
(Christopher Pearse Cranch)

“思想比所有的言语更深刻，  
感觉比所有的思想更深刻，  
灵魂对灵魂，永远无法教导他们自己曾被教导的一切。”

哈里利·纪伯伦 (生于 1883 年~逝于 1931 年 ) 波斯：(译注: [J-pZ-1](#))

“你的孩子其实并不属于你。  
他们是「生命」的儿女，是「生命」对自身的渴望。”

亨利·戴维·梭罗 (Henry David Thoreau) (生于 1817 年~逝于 1862 年) 美国：

“我所知最令人振奋的事实莫过于：人类具有毋庸置疑的能力，  
可经由有意识的努力，来提升自己的生命。”

## 应用

我们都拥有生命的目标，  
即使只是如何渡过眼前的这一天，也是微小但实用的目标。  
有一些目标就像是长程指引的星辰，塑造了我们的命运。  
为了阐明这一章，并且吸收它的讯息，  
让我们将所有的目标~不分大小~都搁置一旁，  
以便仔细思量更深的驱动力。  
那就是...「生命」本身。  
在此，你要仔细想想自己生命的背景环境，  
以及你栽培于其中的渴望种子。

- 1、你所有的行为背后最强的驱动力是什么？  
它是主动的或被动的？
- 2、你最强烈的渴望或想望是什么？  
它是主动的或被动的？
- 3、你最大的喜悦是什么？  
它是强迫性的或选择性的？
- 4、你最大的焦虑是什么？  
那是对未知的无意识反应，  
或是使你变得更有责任、更有回应能力的警钟？
- 5、什么带给你最大的安宁？  
这安宁来自「脱离生命」，或是「在生命中找到你的定位」？

我们的生命透过许多背景环境而展现，这些背景环境从超凡到世俗皆有。  
人类在以下十二个重要的领域，能够有特别丰硕的成就。  
以适当的方式将你的努力引导到这些领域，  
你希望和努力的内容将会有更大的机会被实现。  
仔细想想这些背景环境是如何展现在你的生命中：

1. 自我的认知
2. 自然界的实相
3. 交流与学习
4. 团体
5. 创造性的展现
6. 义务与责任
7. 合作关系
8. 价值观
9. 发现与启迪
10. 领导能力
11. 人道服务
12. 冥想与灵性的修练

最重要的是，邀请造物主以幸福与成就的内容，  
装满你的生命之船，并且充实它的背景环境。

## 静心

万物必然颂扬造物主。  
所有的思想皆与全知的上主意识相连结。  
所有的自我展现都是在寻求天人合一。  
因此，让我们以最诚挚的渴望进入这个静心，  
触及我们生命的最高点与最深处，  
超越我们的意识，并且深入我们的潜意识之下，  
直到我们发现真正的自我。  
让我了知祢所赐予我的真我，  
那个我将扩展成为的、以神圣形象打造的我，  
～祢的灵性与我的灵性交融之处；  
我所有生命诞生的泉源。  
在这美妙的境界，容我静观，并且欢庆我们的合一，  
使我能梦想那成为我生命的美梦，  
并且思索那驱策我行动的思想。

在我所有的作为中，让我欢庆我们合一的喜悦。  
因为我处处看见祢，没有源起、中点、或止境。  
祢是万物之主，宇宙是祢的身躯。  
祢的光芒灿烂夺目，无量无边。  
我看见祢如炽烈的太阳，照耀四面八方，是如此难以目视。  
祢是至高、永恒的实相，唯一需要被了知的事。  
祢是万物的庇护所，不朽的灵性，众生永远的守护神。  
祢以无限的力量抚触万物。  
日月是祢的双眼。  
祢的口是火；  
祢的光辉温暖整个宇宙。

由于祢自己的渴望，祢自空无中诞生。  
我会永远歌颂我造物主的荣光，  
祢的眼光无所不在，  
映照在孩童或老人的眼中，映照在彩虹或花朵之中。  
啊！神奇的造物主，祢的临在充满天堂与人间，无远弗届。

祢是万物的起源，也是消融万物的那一位。  
祢是万物背后的推手，若非祢的旨意，  
树叶不会掉落，猫儿不会舐舔脚掌，女人也不会眨眼睛。  
祢也是那无为而治者，永恒不变，安息于祢自己。  
祢是全知、全能的宇宙灵魂。  
祢超越所有物质的特性～非凡超然的～  
然而，森林里的花朵却是祢头上的花冠。  
祢是所有祷告的精髓，所有灵魂的歌曲。  
众生之心皆仰慕祢，而祢的手臂是永恒不渝的拥抱。

在我们合一的美妙境界里，让我了知祢的喜悦，  
使我能以自己的生命来创造并展现它。  
让我知道祢的渴望，使我能以心中的思想来拥抱它。

## 祷告

啊！完美的主，  
今天我们为万物扩展中的庄严华丽感谢祢，  
已知与未知的世界，  
银河系外的银河系，  
让我们充满了敬畏，并且挑战我们的想象力。  
我们还要为这精致的地球感谢祢，  
它的光阴和潮汐，它的日落和四季。  
我们静观四周祢所创造的一切：  
祢不可计数的手臂的力量，  
祢宏观且关注的眼光，  
祢无法胜数的口所说出的话语，  
以及祢无尽身躯的生命之火。  
我们无法看见祢的源起、中点、或止境，  
啊！万物之主，啊！伟大的无极。  
祢照耀万物和人们，犹如闪烁的月光同时照遍千山万水。  
为了人类生命的喜悦，  
它的美妙和惊奇，它的希望和成就：  
为了远大的希望和高贵的理想，  
为了不执迷的信念，  
为了那些想要使世界更公正而辛劳和受苦的人们，  
他们的生命是为了让其他人可以活在尊严和自由之中：  
为了所有欢庆造化的人们，  
我们感谢这一天。

阿门

## 第十一章

### 意志与责任

#### 讯息

耶稣关于「意志」的教导，始于我对「本性」的一个询问。  
我想知道「本性」是否必须被认为是一种自我定义的实相  
（因为太基本，以致无法被任何其它事物所定义），  
或是否有任何相关的含义，可以提供更多对它的理解。

“「本性」自然的定义自己，  
但是你可以经由了解所有「本性」的基本属性，来扩展对它的理解。  
我曾经告诉你很多次，造化始于「空」，  
而且造化不是始于物质，而是始于「本性」。  
现在我可以告诉你更多。  
本性「存在」～只因为它说「它存在」。  
没有任何人事物先于这个起源。  
「本性」的第一个作为，也是造化的第二个作为，是创造空间。  
能量和物质只是空间的扩展、变化、及复合化。  
每一个「生命」都是经由它所创造和拥有的空间而被知晓。  
无论我们所指的是我们的神圣源头，或者最微小的昆虫，都是如此。

“生存于「物质」世界之内的灵魂将「空间」视为理所当然。  
物质宇宙里的循环模式及可预测的现象，会产生一种催眠的效果。  
一个「生命」想当然尔的认为：空间是一种自然环境，  
就像海洋一样，当他经历生命时，只是进出这个环境。  
没有什么比这更远离真理的了。  
你的空间并不会存在～如果你没有创造它。  
你并不是占有或取代空间…你创造了它！  
没有「本性」，也就没有「空间」。  
所有一切存在的空间，都是由它的创造者共同分享的。  
这就是为什么：所有的灵魂对于「存在」都是不可或缺的。

“在肉身经验的密度里，  
灵魂经常会专注于能量与物质的限制和界限，并且认为那就是空间。  
事实上，空间超越那种感知。空间是生命的延伸。  
一个生命的延伸与另一个生命的延伸「互动」的地方，会产生能量。  
在「那能量要如何运用」达成协议的地方，物质则被创造。  
这些互动与协议大多是无意识的，而且是众生之间交流的自然结果。  
不过，它们发生时并不见得都是和谐的。  
当互动不和谐时，众生就会试图重新调整。  
当他们寻找其它地方和存在的方法时，  
他们开始认为空间是在他们本身之外。  
这是分离的开端，也是需要有责任感的开始。

“至高无上的本性是众生之父，祂赐给每一个微小的生命自主权：  
能够拥有自己的空间、选择自己的生存之处与方式。  
你唯一的责任是：成为你的**真我**，并且实现你「爱」的本质。  
你不必去成为所有的东西、在所有的时间、以及处于所有的空间，  
才能实现你生命的目的。  
**你只需要单纯的成为你「爱」的本质。**  
除了造物主以外，只有你知道那是什么。  
因此，你已经被赋予了去了解自己以及为自己作决定的责任。  
你已经被赋予了实现它的「意志」。”

我需要暂停并且思考。耶稣已回答了我关于「本性」的问题，  
但现在我的焦点已经转向「意志」和「责任」的主题。  
他把「责任」呈现为一种恩典，一个引导自己生命的机会。  
在这物质世界里，责任通常展现为一种义务，是先前行为的后果。  
事实上，责任常和归咎被联想在一起。对他而言，责任是个人自主权和自由的「方向盘」。  
我们「回应」，然后调整我们的方向，朝向更大的成就。  
当他将我的注意力转移至此，我可以在我的生命里感觉到它。  
不只如此，我开始感觉到「意志」正是那「回应」的内在动力！这是一个全新的觉知。  
就像其他人一样，我也一直认为「意志」是一种额外的努力，  
当我们面对障碍、阻力、或竞争时，为了证明我们的决心的力量才发挥的。



我需要一会儿来感受这全新的觉知。接着他继续说。

“「意志」是众生的「生命力」。

在你个人进化的过程中，「灵性」首先展现为「意志」。

然后，「意志」展现为你的「身体」。

元素有一种自然的凝聚，就像雾气凝结为露水，然后露水滋润花朵。

每一个新生的灵性都被赐予了一个崭新的机会，

依据自己「心」的渴望去创造自己的实相。

意志是一种力量，灵性用它来导引这个机会成为物质的生命。”

“那么，我是对的。对生命作出回应的是「意志」，而这样做就有了「责任」。

这和一般人对意志的假设是非常不同的。

通常人们对意志怀有恐惧，害怕它会被不负责任的驱动。”

“人们对于「意志」与「任性」有许多负面的联想，

因为它常常被环境和未经审思的冲动所驱使，而不是被「爱与灵性」所驾驭。

然而，只有当「意志」与创造它的「灵性」和推动它的「爱」失去连结时，

它才会变得不负责任。

**意志仅仅是「存在」的未来式！**

因此，意志最单纯的形式，就只是「爱与灵性」迈向未来，

创造空间，并且为了分享和共同创造能量与物质而与其他众生协商。

无论你是谁、做什么、和拥有什么，都是意志的产物。

一个生命的活力，与他的意志能为他所展现的持续性成正比。

“当我说到「自由意志」时，

我所说的是展现你自己生命的自由意志，而不是支配别人的自由意志。

你没有权利以你的意志去操纵他人，

或运用它去减少别人的渴望，来符合你自己的限制和界限。

这些选择属于每一个人，

而且做选择时必须运用感觉和思想、直觉、以及审慎的行为。

经由越过界限时所感知的痛苦，每一个人都会发现自己的界限。

经由那吸引你的感觉，你会知道要去哪里。

当你走得太远时，透过你所经验的痛苦，你会知道该在哪里停止。

“许多灵魂认为：若要真正的进化，他们必须体验和接受所有的一切。而其他灵魂则认为：使意志臣服于规则与架构的支配，才是最佳的共存之道。这些都是刻意从外在去接受，或是强制执行自己所不能接受的事物。没有一个极端的事物能带来快乐。在一件事情成为适当的经验之前，一个灵魂必须无条件的想要去经验它。你唯一必须做的，是你的「爱」早已深植在你生命里的。去做每一件事并不是自由。自由是：实现你的「爱」。

“你必须完全接受的是你自己～而不是每一个可能的经验。灵性是意志的源头，然而在物质世界里，它们一起运作，就像一种二进制语言，指挥并统合你生命的一切。意志与灵性是一个正在扩展极限的相连的整体。它们是同一事物进化中的延伸。结合意志与灵性之钥在于：透过完全接受你的本质，以及那形成它的「爱」。当你还没接受自己时，你认为你能接受别人吗？

“地球上大多数的人都将意志与灵性分离。他们觉得自己的意志是不能被接受的；而为了以上主的方式去爱，他们必须舍去自己的感觉和观点，并且，去实行他们想象中的上主的旨意。上主的旨意并不与个人的意志相对立，除非「你」允许这样的情况发生。灵性凝结为意志，意志再变成身体的形式，如果你的身体并没有与那创造它的灵性分离，那么它的本能直觉就是真实的。

“意志与灵性的结合是透过「感受」和「深思」维持的。你透过「感受」了解自己的个人意志。当这些感受是有生命力且真实的，它们会回应当下的需要，而不是依赖过去所形成的习惯。所有的习惯都需要被重新评估和审查。许多习惯需要释放。在每一个习惯的模式之下，都有被隐藏的感受。有一些带着正面的联想，有一些是负面的。隐藏在习惯性回应之下的感受，通常是被否定的感受，而且，习惯是真实回应的一种替代品。此外还有回避感受的习惯。

「习惯」之于身体，犹如「批判」之于意识。  
两者都没有经过更深入的思考而发生，  
也都阻碍了对当下真相的回应与感受。两者都阻碍了改变。  
在健康的生活里，改变是持续的，并且对感受与深思作出回应。  
当意志与灵性达成平衡时，有一种本能的渴望想去做正确的事，  
而正确的事自然是最被渴望的。

“另一种习惯也耗蚀着自由意志～向外寻求解答。  
你常常否定自己的意志，去采用别人的见解来决定什么才是最适合你的。  
然后你经由对别人做同样的事情，来作为回报。  
这是意志与灵性之间因社交而导致的失调。  
虽然，尊敬他人和尊重共同的协议是必要的，  
但这可能成为另一种未经审查并消灭真实感受的习惯型态。  
解答并不在于更多的规定和法则。解答是：意志与灵性的再结合。

“在地球上，尊重意志的问题确实很严重。  
千万不要提出一个意向是连你自己都不能尊重的。  
就像其它任何事情一样，第一步是从家里开始。  
毫不妥协的继续做下去来实现它。  
你可能会对于这运作得多么好而感到惊讶，尤其是如果你记得：  
在所有实际或潜在的冲突里，「爱的力量」是那解决问题的恩典。

“对于你不喜欢的别人的意志，你可能会同样感到惊讶：  
当你尊重他们拥有自由意志的基本权利时，  
那些你不想要的影响会流经你，而对你毫发无伤。  
在这过程中，不要忘记你自己的意志。  
你有权利对任何人事物说「不」～只要它影响到你的生活。

“当你不能轻易的了解和接受你身体的讯息，  
而且当你不是依据本能在做正确的事情时，灵性与意志之间已经有了差距。  
当灵性与意志和谐一致而且喜悦充满你的生活时，你总是在做你应该做的事，  
不是为了其它的理由，只因为它就是你感觉喜欢做的。  
灵性看到所有的可能性。  
然后，意志在所有的可能性之间选择一个适合当下的。  
意志与灵性的融合，创造了一个真实的感受状态。

“无条件接受你的感受，即使有某些事情需要去改变或改善。每一件你所经验到的事情，都是基于某个原因而发生的。最大的学习、成长、和调整，来自于精确如实的观察你的感受。那时你可以选择如何去回应。这就是「责任」。

“这结合发生在「心」里，而且这平衡创造了一个实相，能满足你的需求，但不会凌驾任何人或任何事。不幸的是，在地球上，意志被如此严厉的克制，以至于它极端的困惑，而且，非常像是一个以更多暴虐行为来显示痛苦的受虐孩童。解答并不在于更多的压抑。解答在于信任，并且回复意志对于生命和生活的本能渴望。不仅仅是行为，理解力和接受性也必须同时进化。「否认感受」已经在「心」里创造了不平衡。「否认意志」通常还会被虚假的意志所填补。这是一种虚假的感受，但一个人会说服自己他真的拥有这感受。这也是因为自己或别人曾经多次「否认意志」而造成的伤害和误导。

“对自己和别人要有耐心。当你生命的感受性和理解力提升时，你对意志的了解一定会进步。起初，每一个人都将意志视为小我的追求和努力，因为小我试图使自己、别人、和世界符合他想要的样子。这样做时，一个人将意志附加在个性上，以及他对生命的投射上。这是虚假的意志。虚假的意志不会支持你的满足感，甚至不会支持你的生存，因为它特别容易被冲突所吸引。虚假的意志会导致耗竭和空虚。它让你感觉像是失去了什么，觉得自己没有内在的支持或坚持下去的能力。当你在生活中前进，真实意志会更加清晰的进入视野。真实意志，是那个真正一直在支持你，并将你带到此时此地的力量。无论你处于什么情况，那个力量让你度过难关，并且成长茁壮。

不同于虚假的意志，真实意志让人感到一种内在的支持，这带来个人的自信和更高的指引。我能描述「真实意志」的最好方式是：那「随顺本性」的感觉。

## 相关教理

马太福音 第 6 章 第 10 节

“祢的天国来临了，祢的旨意在地球上被奉行，就如同在天堂。”

诗篇 第 40 章 第 8 节

“我的上主啊！我满心欢喜遵行祢的旨意；而且，祢的律法就在我心里。”

罗马书 第 12 章 第 2 节

“不要盲目遵从这个世界；但要随顺你思维的更新而改变，  
这样你就可以成就上主美善的、令人满意的、完美的旨意。”

马太福音 第 7 章 第 7~8 节

“祈求，上主就会将你所祈求的赐予你；  
找寻，那么你将会找到；敲门，门将为你而开。  
因为祈求的人，就会得到；寻找的人，就会找到；敲门的人，门就为他而开。”

## 钥

当我们优雅的航向梦想的天际，没有什么比一帆风顺更令人振奋的了。  
那推动我们帆船的风正是：  
上主的旨意、我们自己的意志、和别人的意志的调和能量。  
似乎生命里最伟大的奥秘就是上主的旨意了。  
讽刺的是，最让我们迷惑的却是我们自己的意志，而其次才是别人的意志。  
我们如此狂热于努力促进生活，并且对别人的不努力显露出紧张，  
以至于我们混淆了意志与挑战，  
并且和我们生命能量固有的精细感受力失去了联系。

当我学习耶稣的教理，并且将它们应用在生活里时，  
我发现许多混淆的征兆，但基本上有三个原因：

1) 我们未能了解到：意志和努力不是同一件事。

因此，我们并不明白：上主的旨意是生命与生活的整体和谐。  
真正的意志展现出恩典和正面的支持。

- 2) 我们否认自己的直觉和内在的声音，  
宁可选择「从众」，或「应该」如何，或「必须如何」。
- 3) 当事情不可行，或不被别人接受时，  
我们并不了解：接受「不」作为回答的单纯效果。

几年前，我在自己花园里的一个经历，描绘出上述所有的原因。  
(我住在沙漠性气候的高山上，野生动物比植物的分布更为丰富。  
因此，任何人想在花园里种植且有所收成，他将面临持续的挑战。)  
运用一点巧思和良好的围篱，我设法让兔子进不来。  
由于我不能用围篱将天空也围起来，播种季节总是得与鸟儿们竞赛一番。  
当我将新种子放进土里时，  
有一种诡异的感觉，好像附近的树丛里有无数的眼睛注视着我。  
那些「吃种子的小秃鹰」一点儿也不害羞，只要我一转身，  
在种子还没有发芽，并长成作物成为其它掠夺者的目标以前，  
就会被二十只或更多有翅膀的收割者从土地里夺走。

在这里的第一年，我对于拥有一个花园不抱什么希望。  
当生长季节结束时，我只有一株龙舌兰和两棵仙人掌，这些是我来之前就有的。  
然而，有一些事情敦促我再试一次。  
我倾听，并且满怀成功的期望，继续种植。  
正当我将最后一颗种子播进土壤里时，  
一只无畏于人的鸟儿停落在我面前的地上，并且开始用爪子扒开土壤。  
惊讶于它的胆大妄为，我跳起来并大声发出：「嘘！」  
牠回来好几次，而我就更用力的挥动双手抗议。

显然的，我必须采取更好的行动，除非我打算在种子发芽时在花园露营五天。  
因为我已经学会尊重意志的力量，  
我所做的第一件事情是问自己：“我有多想要这座花园？”  
答案非常清楚，“是的，非常想！”  
几乎在我声明自己真实意向的同时，思维的转变就发生了。  
我如此明确的知道该做什么，真是令人惊讶。  
我的意志加速了问题的解决。

我把猫儿刚纳放在花园里，并且吩咐牠：在我去花店时别让鸟儿靠近。  
在花店，我买了一卷遮盖种子的花园布，和一袋野生鸟食，  
作为分散我「竞争对手」注意力的慰藉品。  
经由了解我自己的意志，  
并依据至少某种程度的事实和责任感，评估其它生命的意志，我「胜利了」。  
我很高兴，鸟儿们高兴，而且上主的旨意持续运行。

我没有料到的是：那一只与我争斗的鸟儿，会执迷于持续这场竞赛。  
牠坚持不懈的企图啄穿铺在地上的花园布。  
牠的努力将不会成功，所以我转身走开了。  
当牠使劲排除达成目标的障碍时，我从画室的窗户观察牠，大约三十分钟。  
在这段时间里，其它的鸟儿们吃完了盘中的鸟食，而且什么也没留给牠。  
牠的执迷所导致的挫败，耗费了牠的能量，而且没有留给牠任何食物。  
由于不接受一个途径的回答是「不」，  
牠的意志失去了到另一个途径去寻求满足渴望的机会。  
这可怜的鸟儿如此专注于努力和反抗，  
以至于牠与自己的意志～寻找食物～失去了联系。  
牠变得如此投入于为食物而争斗，以至牠看不到食物就摆在地上。

我们确实共享同一个环境，所以我们自己的意志并不是唯一的参与者。  
每当我们的渴望涉及别人的意志时，有时回应是「不」。  
如果我们的意志是清晰、真实、和集中的，总会有一个「是」的地方。  
经由了解真实意志的真正本质并不在于竞争、费力、和使人气馁的事物，  
我们可以自由的转移到新的方向。

那只鸟儿为了耶稣所谓的「虚假意志」付出了代价，  
这意志专注于费力，并且被小我驱使去克服障碍。  
当你把自己看成是不被宇宙支持的「分离的自我」时，虚假的意志就会出现。  
对小我而言，「坚持自己的方式」是一个很大的问题。  
「臣服于任何其它的意志」可能感觉起来像是失败。  
当你藉由和宇宙持续展现的潮流抗争，试图将你的意志强加于实相之上，  
挫折和最终的失败将会发生。

漠视实相（你的或他人的），是虚假意志的特征。  
反之，「真实意志」在实现你的目标时，是毫不费力且坚定不移的。  
这力量源自一种内在的感觉，是和宇宙和谐一致的支持与信心。  
在这种状态下，你可以自由的把握当下的机会。  
你对于如何实现自我意志的新概念敞开心胸。

臣服并不是失败。  
实际上，它是和谐的开端，  
因为你从分离的自我中解脱，而且你的意志与实相再度合一。  
正如宇宙透过新星、超新星、气候变化、和年度的四季交替而展现，  
宇宙也展现于你的内在。  
如果你静观并臣服于内在的进程，你自己的宇宙将会以同样的方式展现。

是有一条「道路」，但是要找到「你的道路」，  
并不是为了符合你的个性而挑选它，或是不顾其他人的意志而强制行使它。  
如果无论情况如何，你对自己是诚挚且真实的，  
最终你将会发现：拥有你自己的「道路」，实际上就是臣服于你内在的真理。

耶稣所教导的「真理道路」就是释放虚假的意志，  
并且回归「真实意志」的力量和固有的责任。  
你的道路是随着你自己经验的轨迹。  
「真实意志」之钥，是成为你的真我，并将它付诸于行动。

## 灵感

汤马斯·杰弗逊（生于 1743 年～逝于 1826 年） 美国：(译注: J-p138-1)  
“上主赐予我们生命，同时也赐予我们自由。”

哈里利·纪伯伦（生于 1883 年～逝于 1931 年） 波斯：(译注: J-p7-1)  
“你的灵魂往往像是一个战场，  
在这战场上，你的理性和批判总是对你的热情和欲望开战。”

译注: J-p138-1  
汤马斯·杰弗逊（Thomas Jefferson）  
为美国第三任总统（1801 年～1809 年）同时也是美国独立宣言（1776 年）主要起草人。



但愿我能成为你灵魂的和平使者，  
 可以将你内在的冲突与对抗化为一致与和谐的旋律。但我怎么可能做到呢？  
 除非你本身也是和平使者，不仅如此，你还要热爱你内在的一切。

“你的理性与热情，是你的灵魂航行于生命之海时的舵与帆。  
 如果你的帆或舵坏了，  
 你将只能随波漂流，或者被困在大海当中停滞不前。  
 因为，理性本身是一种限制的力量；  
 而热情，如果未被留意，则会成为焚毁自己的火焰。  
 因此，让你的灵魂将理性提升到热情，得以引吭高歌的层次。  
 也让你的灵魂以理性来导引热情，  
 使你的热情能够日日复活，就像火凤凰从自己的灰烬中重生。”

亚历山大·蒲柏 (生于 1688 年~逝于 1744 年) 英格兰人：(译注: J-p139-1)

“所有的一切都是一个伟大整体的一部分，  
 它的身体是大自然，而上主是它的灵魂。”

## 应用

耶稣说灵性凝结为意志，而意志变成物质。  
 这个想法有预示的含意~如果一个人细细思量它能够如何左右地球的命运。  
 美好的意志临在时，将会有无限的赐福，  
 而不健康、被误导、或相互冲突的意志现前时，则会带来永无休止的苦难。  
 如果我们接受这是真的，那么我们可以指望它实现于我们存在的所有领域里，  
 从有形的物质到大自然、人类日常的工作、小区活动、家庭生活、和个人的成就感。

江本胜博士，一位来自日本、富有远见的研究者，(译注：J-p139-2)  
 提出了一个研究「细分子水」以及「磁共振分析技术」的新概念。

## 139

译注: J-p139-1

亚历山大·蒲柏 (Alexander Pope, 1688~1744)，英国诗人。  
 因宗教信仰的缘故，他没有上过学，从小在家中自学。  
 蒲柏从 12 岁即开始发表诗作，25 岁时着手翻译荷马的史诗《伊利亚特》和《奥德赛》，  
 依靠这两部书的收入，足以使他的生活不必依靠赞助，并使他稳居英国桂冠诗人的宝座。  
 1725 年，他对莎士比亚的作品进行重新编辑。  
 在牛津语源词典中，共收录了 212 条蒲柏的作品精辟语录。

译注: J-p139-2

江本胜博士 (Emoto Masaru, 生于 1943 年 7 月 22 日) 是一位日本作家，  
 他经过多年的研究后，公开说明「人类的意志」可以影响水分子的结晶，  
 透过大量的研究照片显示，正面与负面思想影响水结晶的美丑与结构。  
 他的著作包括《来自水的讯息》、《生命的答案，水知道》、和《幸福的真义，水知道》等。

他的研究揭示了「水」的殊胜奥秘。

他发现经由不同的振动和意识的因素，水里面的分子群组排列可以被改变。

透过结晶形态的照片，他指出：经由给予「水」不同的印象

～不同品质的音乐、思维、祈祷、混乱的声响、和各种情绪含义的文字，可以得到不同的结晶形态。

然后他为水分子结晶美的复合排列拍摄了照片。

他的研究不仅显示：「水」是有生命力的，而且还是有意识的，

经由重新排列它内部的结晶体，对于所施加的影响作出回应。

透过可重复的实验，江本胜博士证明：人的思维和情绪可以改变水分子的结构。

有史以来第一次，他为我们提供了有形的证据，

证明我们思维的力量可以改变内在和外在的世界。

被施加了「爱、感恩、和欣赏」印象的水，回应了美丽精致的显影。

被「负面含义」所虐待的水，变得混乱并且失去其庄严的图案。

事实上，它经常以奇形怪状的形态共振回应。

经过多次实验，江本胜博士发现：转变能力最强的思想组合是「爱」和「感恩」。

这项领悟对一个表面大部分是「水」的星球而言，是多么令人欣慰啊！

另一项最近的新发现是关于水溶液里的微粒，

可能为「顺势疗法」的真实疗效，提供了首次的科学证据。(译注: J-p140-1)

(科学新闻网站)

南韓的一个研究小组，在最简单的化学反应里，发现了一个崭新的维度。

当你将某种物质溶解于水中，然后加更多的水，会发生什么事呢？

传统的观念认为：当溶液被稀释时，被溶解的分子将扩散开来，且距离越来越远。

但是两位化学家却发现有一些分子刚好相反：

它们聚集在一起，先成为分子群组，然后形成更大的聚合物。

它们不仅没有漂离邻近的分子，规模还增加了，

并且移动而更紧密的聚集在一起。

## 140

译注: J-p140-1

**顺势疗法 (homeopathic)**

顺势疗法的第一个原则是「相似法则」。

当一个病患的症状和药物，在健康人体实验所产生的症状相似时，

这个药物就适合用来治疗病患的疾病。

公元前 4 世纪，古希腊的医生希波克拉底已发现「相同者治愈相同者」。

1810 年，德国医生山姆·赫尼曼 (Samuel Hahnemann) 创建了「顺势疗法」，为「相似法则」建立了科学的基础。

德国化学家库尔特·盖科勒 (Kurt Geckeler)，  
和他的同事夏西达·萨马尔 (Shashadhar Samal)，  
在南韩光州科技研究所的实验室研究富勒烯微粒时，无意中发现了这一效应。  
(该微粒属于碳分子非常大且普遍的种类) (译注: J-p141-1)  
他们发现，某些碳分子群在溶液中持续形成不规则的聚合物。  
这两位科学家一直在寻找方法来控制这些聚合物，并防止它们成型，  
可是他们对这一个新的化学反应感到惊讶。  
令他们更惊讶的是：  
当他们进一步稀释溶液时，富勒烯微粒群的规模反而增加了。

进一步的研究显示这不是一个独立事件。  
有许多其它的微粒，包括脱氧核糖核酸 (DNA) 和纯氯化钠，都发生相同的作用。  
他们实验的一个有趣面向是，这现象只在极性溶剂 (例如水) 里发生，  
它们分子的一端有明显的正电荷，而另一端是负电荷。(译注: J-p141-2)

截至目前为止，高度稀释顺势疗法的奥秘仰仗于一种信念，  
即相信「水」有尚未被知晓的活泼属性。  
这项发现可以提供首次科学上的见解，来说明某些顺势疗法药物为何有效。  
顺势疗法反复的稀释药物，相信稀释度越高，药物越有效。  
有些人持续稀释，直到没有药物的分子留下。  
他们相信「水」拥有记忆，或是活性成分的「印记」，  
而且那「记忆」比那成分本身更有效。

这些研究也呼应了法国免疫学者杰克斯·宾文尼斯特的一个颇有争议的主张。  
1988年，宾文尼斯特在《自然》杂志发表文章声称：(译注: J-p141-3)  
曾经含有抗体的溶液，仍然能够启动人类的白血球。  
宾文尼斯特声称该溶液仍然有效，  
因为曾含有抗体的水结构里，包含了如幽灵般的「印记」。

译注: J-p141-1

### 富勒烯 (Fullerene)

由碳原子所组成，又名巴克球 (Buckyball)、球碳、足球烯，于 1985 年才发现，是继金刚石和石墨之后「碳元素」的第三种晶体形态。

富勒烯在大部分溶剂中溶解度很低，有些富勒烯是不可溶的，窄带宽的富勒烯活性很高，经常与其它富勒烯结合。

「克罗托」受到「巴克明斯特·富勒」设计的球形圆顶建筑的启发，认为 C60 可能具有类似球体的结构，

因此将其命名为 buckminster fullerene (巴克明斯特·富勒烯，简称富勒烯)。

译注: J-p141-2

### 极性溶剂 (polar solvent)

溶剂大致上可分为:「极性」(亲水的), 和「非极性」(疏水的)。

溶剂的极性决定了它所能溶解的物质，以及可以相互混合的其它溶剂或液态物质。

根据这个基本原则，「极性」物质在「极性」溶剂里溶解得最好；

「非极性」物质在「非极性」的溶剂中溶解的最好：即「相似相溶原理」。

像无机盐类(如食盐)，或是醣类(如蔗糖)等「极性」强的物质，

仅溶解于极性强的溶剂中，例如水。

而像是油或是腊等「非极性」物质，仅溶解于非极性的有机溶剂中，像是己烷。

相同的，水与己烷(或是醋与色拉油)是无法相互混合溶解，

尽管经过充分的搅拌后仍然会迅速的分成两层。

译注: J-p141-3

**杰克斯·宾文尼斯特 (Jacques Benveniste) (1935.03.12~2004.10.03)**法国免疫学家。

**1988 年**，他在科学期刊《自然》杂志上发表了一篇研究报告指出「水有记忆」之后。

立即在科技界引起轩然大波，许多主流科学界人士开始质疑他，他的实验室被审查，

接着他失去了在法国国家健康及医疗研究所(INSERM)的工作，还有科学家的信誉。

离开学术界之后，宾文尼斯特曾在一家私人研究机构 DigiBio 继续从事研究工作。

他发现：水不但有记忆，这记忆还可被数字化，透过电子邮件传输，然后再引入其它的水。

**1999 年 6 月**，他应邀在史丹佛大学(Stanford University)对这一发现作了研究报告。

宾文尼斯特认为水并不像我们理解的那样简单。

不同的水也许化学成份都是 H<sub>2</sub>O，但是可以处于不同的状态，

有不同的物理、化学甚至是生物的活性。

水对于溶解在其中的物质存有「记忆」的观点，是高度稀释顺势疗法的核心。

(参考影片: [YouTube - The memory of water](#))

除了这些研究的有趣内容以外，  
他们在这方面的价值，是将我们的注意力导向「意志确实展现」的这个事实。

有了这个确定性，我们可以开始清点自己的生活，  
然后发现意志是如何在我们的周围展现。  
事情如此展现，并不是偶然的。处处都有讯息证实这永恒的原则。  
有些讯息比其它的更明显，  
因为在某些情况下，意志和展现之间的关系更为显著。  
对于我们「与生命之流分离、批判他人、及否认自己真实感受」的方式，  
我们必须更为觉知。

「与生命之流分离」使我们与上主的旨意分离。

「批判」认为情况是无法改变的。

「否认感受」会在内心产生空虚。

否认只不过是对于我们自己的批判和分离。

为了你实际的学习和生活的提升，评估你的生活。

注意你的这些生活领域：

- 1、最是「在生命之流里」的。
- 2、最「无条件接受」的。
- 3、最为「你所想望」的。

感谢生活里运行得如此顺利美好的领域，  
对于上主以及所有那些以他们的意志支持你的人，承认并表达你最深挚的感激。  
接受事情顺利和生活圆满美好所带来的深深愉悦。

现在让我们转移到你生活中那些令你感觉比较困难的领域。

注意这些生活领域：

- 1、最「被卡住」的。
- 2、最是「充满批判」的。
- 3、最是「否认你的真实感受」的。

如果你真诚的应用它，改进这些领域的诀窍很简单。

从厘清你自己混乱的意图开始。

你真正想要的是什么？

检查你自己的否认。什么是你很不愿意承认的真实感受或渴望？  
当你没有清晰的、热情的表明你的意向，  
你是否拒绝了别人（包括上主）支持你的机会。  
现在，如实的承认你对自己和别人所作出的、与这些困难领域相关的批判。  
任何「被卡住」的领域，一定有批判在里面。  
仔细想想。它们可能被隐藏在看似正面的思维里。  
举例来说，如果你有金钱上的烦恼，  
你可能很容易认出一些负面的批判，像是「金钱导致堕落」，  
但某些看似单纯的声明，像是「有钱的生活会更甜美」也是批判。  
当你实在没有完整的信息或经验，可作出合乎实情的观察时，  
你所做的任何声明都是批判。  
这些声明和态度变成苛刻且僵固的误解，  
覆盖在你因为没有充足的意识，而无法以正面或合理的方式处理的主题上。  
批判确实是一种机制，  
藉由批判，一个人被带向最需要的经验，以回复信念和意识。  
但最好是释放所有的批判，  
并且让生命之流轻柔的带来更多护持成长的经验和意识。  
寻找各种方法，  
好让你可以建立更宽广的接受性和开放的态度，在这些领域中学习。  
当你观看这些批判的领域时，  
你或许会想轻松的吹吹口哨，或哼哼这首儿歌。  
“划、划、划你的船，轻轻的顺流而下。  
快乐的、快乐的、快乐的、快乐的；生命只是一场梦。”  
在这种思维状态里，你将会感觉到和了解到，  
为了替这些领域带来更多的爱、光、和成长，  
你必须做的最后一件事：  
原谅自己和他人...永远的！

## 静心

想要与上主的旨意结合，首先必须拥抱「同一体」的力量。

开始时，我们必须审视祷告的本质。

「祷告」这个词在几种古代语言里，字面意义可以被翻译为「希望之道」。

祷告的最初用法，是一种净化并引导心灵寻求与上主合一的方法。

经由唤起「心」追求美善的内在渴望，祷告有了激励的作用。

透过准备、同一体、和赞美，祷告「吸引」了目标的实现。

在最高和最真实的人类本质状态，我们是在「上主的旨意」里。

虽然你可能根本什么事也没做，

但是当你处于自己真实本质的状态时，你确实在做某些事。

你展现你的真我，并向其他人传达这本质。你的眼睛、声音、以及性情都在传达。

最重要的是：以最简单、最纯真的方式，去展现你的真实本性，

并且去欣赏它对生命最细微部分的影响。

在上主的旨意里，就是处于一个自然的美善状态，并欣赏你周围的一切事物。

我们对这「同一体」敞开我们的心，并经由释放而开始。

在虚无的空间里，你的灵魂渴望和赐予它生命的造物主重聚。

上主既是无极，又是万物的内在真我。像一个隐藏在心里的小小火焰。

只有静定的头脑，才能了解上主。

那些了悟到「同一体」的人成为永生不朽。

重复这些肯定语：

我愿放下所有的贪求、渴望、和执着，

并且传送我的意识，进入那新生觉知的空间；

这样做，我将会有更宽广的人生。

意志就在这儿重生。

当我从分离的自我中解脱时，

我不再陷入对生活的评量，而是生活在其中。

我的祷告不再分心。

我的静默充满了祷告。

我的生命成为祷告。

在宇宙的中心有一个充满爱的「心」，

祂与万物和谐律动，而且祂希望给我最好的一切。

当你的心进入「同一体」，歌颂你对造物主的赞美。  
祢创造我。祢召唤我。祢教导我。祢滋养我。祢爱护我。  
透过我，祢创造。祢传达祢的旨意和祢的了解。  
祢供应我一切。祢爱我。而我是属于祢的。

在当下的静默中，倾听你生命的意志～你内心的渴望。  
释放所有你放弃生命意志的时刻。释放所有你否认生命意志的时刻。  
释放所有你说你的生命意志属于别人的时刻。  
释放所有你将别人的生命意志当作你自己的意志的时刻。  
接受「上主的临在」是你真实的意志，并且明白这样就足够了。

## 祷告

上主啊！祢是我的生命。  
祢满足我所有的渴望。  
我在内心最深处拥抱祢。

我处处静观祢的无极：祢那广大无边的力量。  
我无法在任何地方看见祢的起源、中心、或是终点。  
哦！万有之主！伟大的无极！

在祢的纯净里，祢使我纯净。  
在祢的圆满里，祢使我圆满。  
请帮助我去找到祢的灵性与我的灵性合一的地方  
～我所有生命涌起的泉源。

引导我的生命之船驶向祢宁静的港湾，  
在那儿我可以安然远离生命的风暴。  
请为我指出我应该迈进的方向。

请回复我洞察的天赋。  
即使暴风雨正在肆虐，  
请赐给我力量和勇气，好让我选择正确的方向。  
请帮助我找到那终极的意识，  
在那儿，祢的旨意是指引我的明灯，  
在那儿，祢的灵魂和我的灵魂就像两支烛火，  
却散发出同一道光芒。

阿门！

145～146



## 第十二章

### 真理与实相

#### 讯息

“实相正如我们对它所感知或想象的那样多元化，那么，我们如何从实相中找到真理呢？你说上主与实相是一体的，但现实有时是如此的严酷且令人困惑。我们要如何在现实生活中保持平衡，并感受到上主的临在呢？”

“上主与实相是一体的，但是上主并不一定和你所感知的实相一样。实相有许多维度，范围涵盖了个人的信念和经验到可预测的自然秩序模式。这些维度都是你人生经验的一部分。在所有的实相维度里，都有上主。在任何一个局面里，真理与实相同时并存。你所看到的，正是你所追求的。我能给你最简明扼要的解释是：真理是事物的本质。实相则是真理的展现。”

“明白真理的第一步是：  
了解「个人实相、物质实相、和真理的本质」是不分离的。  
但它们也是不同的。  
想想看：轮子的各个零件是不同的，但是它们一起组成了一个更大的整体。  
如果，你只透过身体感官去了解物质世界，  
那么你就只会看到微粒、元素、和物体。  
如果，加上你自己的情绪、态度、感觉、和看法，  
那么你看到的就是自己创造出来的实相。  
如果，「成见、抗拒、和批判」没有阻碍你内在的感受性，  
你也能认出「意识」和「爱」的一体性元素。  
在这个感知的层面，宇宙看起来相当不同。  
在最高层面的意识上，只有一体性(遍布万物的同质媒介)。  
差异性存在~如同海面上的波浪，但没有终极的分离。  
实相与真理在一个更大的整体里，  
展现出「个体、远景、与整合」之间的交互作用。”

“因此，真正的挑战并不在于  
「把真理从实相中分离出来(这是不可能办到的)」，  
而是要「知道如何在实相之内找到真理」。  
许多错误的概念已经使人类的注意力分散，  
无法专注于真理与实相之间有用的相互关系。  
有一个错误概念是：真理是一种原型蓝图，  
当它以动力状态展现时，产生了缺陷和错误。  
这意谓着：真理与实相之间的关系只是线性的，并且朝向熵(乱数)移动。  
如果是这样，你如何能在不制造更多问题的情况下，认出或解决任何问题？  
解决的方法有何基础？  
相比之下，「知道如何从实相之内找到真理」，  
才能让你从实相经验所产生的混乱与冲突中解脱。  
真理把你从那脱序的、令人失望的实相中拯救出来。  
如果真理不是在任何情境下都临在，你就不会有庇护所了。”

当我思及真理的无所不在，以及上主临在所有实相里，  
它们看起来几乎就像是紧握的双手，  
交叉的手指握着两种不同但彼此相互支持的存在维度。  
有着如此的爱...是如此的奇妙。耶稣接着说...

“驱动和链接「真理与实相」的力量是「天爱」。  
因为如此，了解「你就是爱」，对你非常重要。  
当你把「爱」只看成是一种行为或是善意，  
你只把它看作是实相的一部分，而错失了「爱」的真相。  
你无法看到你生命的全貌，但可以确定的是：  
「成为爱」让你能拥抱并包容你生命的基本动力。  
它能提醒你，别人也拥有同样的基本真理，  
而且，当实相发生冲突时，它赋予你宽恕的力量。”

“所有生命的起源超越这个客观的宇宙，  
同时，作为生命的赋予者和维持者，祂安居于已创造的形式里。  
上主的真理是如此浩瀚，若不是真理已在你之内，你是无法触及真理的。”

这是无极的神圣与奥秘：无极并不是「超越」有限宇宙之外的一个领域。无极遍布宇宙，并且将主观与客观的觉知整合为一个无限的潜能。

“无极是存在的性质层面，无极整合主观与客观的体验。当你明白这道理，你就能有效的将真理与实相合而为一。对科学而言，这是一个令人不舒服的主张，因为对严谨的学科来说，主观的性质被认为是不恰当的。经由了解这个道理，上述的问题可以被克服：在主观与客观实相的接合处，有一个完美平衡的「静止点」，它比测量的总和所展现的更多。正如数学若没有「零」的功能，便无法表达复杂的变量，若没有完全中性的基础，多元的变化也无法展现。发现「零」的初始平衡，能明显的提高人类的理解力。那么「无极」可以被看成是：一个由中性的中心所扩展出来的、各种可能性的梯度层级 (gradient scale)。”

“真理不分大小。因此，任何一部分的真理都可以稳定实相，而且，以真理为中心点所作的观察，可以被比较与评估。实相依据它对于真理的倾向或相似程度，接近或远离真理。真理不是用数据来衡量的，因此，你并不需要大量的真理，来使你的生命更有效益。你真正需要的是：更了解如何以及哪里能找到真理。然后，你就能运用轴心的力量，而不是用有限的环境背景来衡量你的经验。环境背景的真实定义，来自于它的中心，而不是它的边界。了解这个道理即是自由。”

“用人类的语言来说，真理是你的灵魂所追寻的解答。答案并不在于信息、经验、信仰、和扩大实相的界限。答案就在你本性的中心。”

“想要追求真理，你必须超越「极性、阻力、和耗竭」的问题，这些通常是物质生活的一部分。你掌握了这个问题，并不是因为所有的极端从你的生活中消失，而是因为你的所作所为是基于一种了解：

所有的极端，都是从一个共同的中心取得力量的。  
所有中心都将力量赋予延伸自其中的实相。  
实际上，「事件」是由精准的平衡所控制，  
而不是由看似定义它们存在的阻力因素所控制。  
没有任何对比或冲突的点，在它的中心被发现时，不能被结合为和平的整体。

“从你自己的中心，你可以静观实相为不断扩大的同心圆，  
它从你个人的实相开始，然后延伸至涵盖别人和物质宇宙的实相。  
这个中心会在静定中被找到，在那里，真理会被揭示。  
这个原则在主观、客观、和全体的层面上都是有效的，  
因为，真理的本质，是透过一体性来阐明的。  
极性 (Polarity) 事实上是一种幻觉。  
只要你相信它是真实的，你就会相信所有其它的幻觉，并错过事物的真相。”

“显然的，你告诉我的真理，是一种不依靠外物的绝对性，  
一种超越物质层面的更高力量。  
我们如何才能在相对的真理，或我们认为的实相范畴内，了解这道理？”

“真理既没有质量，也没有空间的限制，但它更非「空无」。  
真理是一个巨大的、中性的生成力量。  
它始于上主，然后扩展为「爱」，  
为宇宙生命提供一个共同且不可分割的基础 (matrix)。  
真理的力量由「爱」所带领，超越一切时空的界限。  
真理绽放天爱～如同无数的星辰～进入生命的微粒，  
所有的生命微粒都拥有一个「爱」的中心，并且能感知无极。  
这些微粒就是充满生命力的灵魂，  
他们透过自己所选择创造的实相，来延伸造物主的作品。  
你对「实相」的体验，直接来自于：  
你已创造的一切、你与那些和你共同创造的人的关系、  
和最终你与上主的关系。  
你对「真理」的体验来自臣服于宇宙的律法，和爱的力量。  
天爱是结合真理与实相的力量，而且对两者而言，是共通的。”

“无论你拥有的实相如何，  
你的灵魂仍然保有一个「静定点」，从这个点可以静观无极。  
这个点位于「神圣天心」之内。  
在那里，你可以触及真正的安宁、目的、和意义。  
在那寂静里，身为真爱，你是依上主的形象所创造的。  
任何时刻，你都可以选择进入这完美的平衡，  
并且将它作为你理解的基础。  
事实上，最伟大的真理是无法从外在的观点去了解的。”

“在静与动、造物主与受造物、真理与实相之间，有着永恒的对话。  
如果你想知道实相，你必须检视证据，不带批判或成见，并且应用因果法则。  
如果你想知道自己，你必须信任自己主观的反应。  
如果你想知道上主，你必须寻找内在的静定，  
在那里，主观与客观交融，揭示出比所有感知更多的一切。  
如果不是超越空间的寂静，维持着所有动态的交互作用，  
宇宙本身会是一个逐渐耗竭的机器。  
「变化」是你感知实相的基本动力。但是，**变化背后的寂静**拥抱着真理。  
「静下来，然后知道我是上主。」（译注：大卫诗篇，赞美诗 46:10）  
这是通达真理的地图。

“对于「变化」，讽刺的是：  
如果你想改变一个情况，你必须先检视它和「不变」之间的关系。  
当我平息暴风雨时，我并不是去对付它的「动」，而是先触及它的「静」。  
然后，我以「爱」指挥它。  
实相有一个有趣的特性：它的每一个面向都会持续存在，  
（即使创造这实相的「爱」被遗弃、遗忘、或是背叛）  
直到它再一次在「爱」中被认出。  
然后，你可以自由选择，解散它、或再一次在「爱」中接受它。

“如果你想改变任何事物的本质，你必须先与「爱」**连结**。  
如果你试图改变的是一个实际的情境，  
首先要找出，它是从哪里获取持续的力量。  
对一个充满生命力的灵魂而言，信念是这个「静止点」的门户。  
信念是一个人对上主和永恒真理的信任，它穿透所有的幻觉。  
经由在爱中与自己或别人的信念连结，  
你触及一种可以达成治愈和完全复原的力量。  
当你触及一个灵魂的信念时，你已触及他最内在的真理。  
对于所有的痛苦与失败，以及治愈一切之钥，  
这是我可以给你的，最实用的解释。  
与一个令人不悦的情境抗争，只会使它变得更糟，因为那是在否定其中的爱。  
在你所批判的情境里，投入仁慈的情感、思想、或行为，都是徒劳的。

“圣灵是真理的纯净本质。  
祂是你永恒的导师。  
实相是可改变的，而且大部分是由我们自己创造出来的。  
真理是永恒不变的，它不会因为体验或感知而改变。  
事实上，真理在时空之间永续存在，但不受时空的影响。  
当我们正视真理时，它不会隐藏，  
它也不会在我们把目光移开时消失。  
真理并不从我们的行为或情感取得权力。  
我们的生命是由真理所授权的。”

### 相关教理

马可福音 第4章 第39节

“耶稣起身，斥责风，命令浪：「平静，静下来！」于是风平且浪静。”

约翰福音 第8章 第32节

“你们会了解真理，而真理会使你们自由。”

约翰福音 第14章 第17节

“他就是真理的灵；世人无法接受他，  
因为人们看不到他，也不认识他。  
但是你们认识他；因为他与你们同在，在你们的内心里。”

约翰福音 第16章 第13节

“因此，当真理的圣灵来时，他会引导你们进入真理：  
因为他不会说他自己；而是把他所听到的一切都说出来，  
而且，他会为你们显示即将到来的事。”

### 钥

耶稣从未和我谈到昨天或明天。他只提及今日...当下。当下正是领悟和成就的时刻。  
今日才是我们可以得到「心」所渴望的一切的时间点。「当下」是真理之钥。

如果真理被观察为：贯穿时间的事件，它会是难以理解的。

如果透过清净本性的单纯，接触信念和意识，

真理可以被理解为：充满所有生命的「当下」品质，

而且，只有真理，别无其它。

有一次我和耶稣谈到「展现」爱，我问及灵魂的问题。

灵魂是什么，灵魂在哪里？

他说，灵魂是上主创造的容器，用来容纳我们「爱」的本质。

你可以说，灵魂是一种灵体，可让「祢」～永恒的生命～

暂时展现于物质的型态，并且穿越永恒，持续维持一种自我感。

关于我们物质的身体，耶稣说，

在母亲怀孕期间，灵魂与母亲连结，并且从母体外部引导胎儿的发展。

在诞生的时刻，灵魂「经由心」进入身体。(译注：请参考爱无止境 [p174](#))

婴儿的第一个呼吸，代表了「身体、灵魂、和爱」的圆满结合。

我们进入物质身体的「靶心」持续存在，

而且，它仍然是我们和高等生命连结，以及与圣灵进一步交流的所在。

心是我们与「永恒、无极、和永生不朽」的连结。

从这个神圣的中心，穿越广大的空间，展现无极智慧的力量，

或是唤起万有的临在，都是可能的。

无极的智慧并不局限于时空的连续性。

当我们人类试图理解这个概念时，

我们通常想象「永恒」是时间的无限延伸，而「无极」是空间的无限延伸。

但是，永恒的真正含义是：没有过去、没有未来，

...只有永远的临在「此刻」...永远的临在「此地」...从这个中心，可以静观一切。

为了我们意识的演化，很重要的是：

我们知道要再次找到这个神圣和平的殊圣之境。它必须透过信念而被重新发现。

真正的信念与信仰无关，也与「试图说服自己去相信某些信仰是真的」无关。

坚实有力的信念「知道」真理是**真实的本质**，「当下」即可触及。

信念是认出我们自己真实的本质是「真」的，而且不会消失。我们真的存在！



实相支持着我们，而我们是它的一部分。  
我们不必刻意寻求实相的支持，因为它本来就存在，  
而且它和天空一样，不会只是因为我们闭上了眼睛而消失。  
透过信念，我们生命的本质是一种感受和基本的经验。

因此，对于生命和宇宙的本善，信念赐予我们不可动摇的信心。  
即使从「小我」的角度看来，事情似乎出了差错，  
我们知道自己是受到支持的，而且我们真实的本质不会受到伤害。  
信念赐予我们内在的自由，可实时的反应当下所发生的一切，  
因为我们并不受信仰、疑虑、以及习得的常规与传统的束缚。  
我们时时刻刻都被引导至最佳的行为。

## 灵感

乔治·麦当劳 (George Macdonald) (生于 1824 年～逝于 1905 年 ) 苏格兰：  
“思绪像疲惫的海浪，一波接着一波，  
但是，思绪之下，静定的深处，才是真实的你。”

威廉·莎士比亚 (William Shakespeare) (生于 1564 年～逝于 1616 年 ) 英国：  
“海枯石烂后，真理仍是真理。”

布莱斯·帕斯卡 (Blaise Pascal) (生于 1623 年～逝于 1662 年 ) 法国：  
“我们不仅透过理性，还透过我们的心，了解真理。”

丹尼尔·韦伯斯特 (Daniel Webster) (生于 1782 年～逝于 1852 年 ) 美国：  
“没有什么比真理更强而有力的～也往往没有什么是如此奇妙的。”

弗朗西斯·培根 (Francis Bacon) (生于 1561 年～逝于 1626 年 ) 英国：  
“没有什么比站在真理的优势基础上更令人愉悦的。”

## 应用

在我们心中有一个伟大的秘境，在那里我们与上主和别人合而为一。有许多方法～祈祷、冥想、静定、表达感恩、宽恕、和臣服～透过它们，我们可以释放对生活的担忧，并且进入生命清新的静谧。要进入这个秘境，其中一个最古老且有力的练习是「专注于呼吸」。或许，这是因为我们的灵性和呼吸之间的联结，但也因为：呼吸是我们内在和外在世界最密切的联系。完全熟练呼吸法时，在每个呼吸之间的空隙，可以体验到完美的平衡。在这个技巧的最高层面，对于那引导你生活的「永恒生命力」，你会拥有更强的觉知。在实用的层面，它会使你精力充沛，并且为你的工作注入独特的能量。在智慧发展方面，我们必须能够在真理与实相的面纱之间，优雅自在的穿梭。当我们能随心所欲的做到这一点，那么，我们已经履行了耶稣的承诺：“身在世界中，但不属于这世界。”

当你学习这方法时，我建议你：  
找一个安静的环境，深度集中你的注意力，就像你在静心一样。  
当你熟练之后，你就可以在任何地方、任何情境下练习。

呼吸练习：  
吸气，维持七次心跳的时间。  
屏住呼吸，维持两次心跳的时间。  
呼气，维持七次心跳的时间，  
然后，屏住呼吸，维持两次心跳的时间。  
重复七次。  
这个动作很简单，  
但是，你要清楚的感知自己真正在做什么，才能熟练它。  
当你的熟练度增加，扩展你对呼吸的感知，以涵盖比空气更多的东西。  
静观「能量、活力、以太、动能、和光」，透过你身体的每一个细胞被吸进和呼出。  
专注于呼吸间隙的清明临在。

## 静心

或许，没有什么比「宽恕」和「放下批判」更能使事情单纯化，并帮助我们迈向真理。

现实可能带来一些无情的意外事件，

但是，无所不在的真理，能使一切回归圆满，并治愈所有的创伤。

这个静心是我所知道最有效的加速治愈过程的练习：

让寂静穿透你，并进入你心中的静定。

在这安宁之境，观想一位你需要释放或原谅的人。

即使过程可能是痛苦的，诚挚且直接的注视你正在观想的这个人，直到你看见他或她内在的基督。

让基督的临在连结你们的心。

在这更高的临在状态中，看见你们就如兄弟姐妹一样。

然后念诵下面的申明。

我们的思维、言语、和行为，永远和上主同一体。

因此，我接受我们互动的结果是上主的旨意。

当我们在灵性之中接受我们的一体性，

我们的差异将会消失，我们在爱中的一体性将会重生。

在全然的安宁、爱、以及和谐中，我原谅你，并释放你于上主的旨意中。

从此，你依照自己的意志，自由的体验生活。

我祝福你永远安住于爱之中。

观想这个人接受并全然的回报你的祝福。

想象这个人完全被释放到光与爱之中，形象逐渐消失，直到只剩下光。

关于「宽恕」的最后一句话：

要真诚。

对于那些**你真的能够原谅**的人和情境，放下所有的批评，

不要假装你已经原谅了那些你仍然无法忍受的人和情境。

「宽恕」是回归上主～这回归并非始于圣人，但它终于圣人。

「救赎」自臣服于天爱的真实体验开始，

天爱的力量治愈了破碎信念的创伤。

当你经由练习有意识的宽恕，而被治愈和变得更强壮，

你将自此迈向完整的复元。

## 祷告

我祈祷能安全的穿越所有黑暗、走向光明。

凭着我无法看见，也无法了解的信念，

我祈祷能了知那超越视野和知识的一切。

我祈祷能以祢的真理作为我最高的实相。

请祢成为我所有的爱、所有的希望、和所有的努力。

让我的思维和言语源自于祢，

让我每天都生活在祢的怀抱中。

让我的每一个气息都充满了对祢的爱。

阿门

## 第十三章

### 主动与被动的生活

#### 讯息

科学告诉我们，每一个作用都有一个相等且相对的反作用。  
就物质界的所有事物而言，这似乎是真的，  
对于其它领域，我们只能猜测这理论是否适宜。  
至于人类的行为，似乎有一个明确的选择。  
有时候，我们对于环境作出的反应，就好像一个球碰到墙反弹回来一样，  
而在其它时候，我们在「半空中」警醒，  
然后改变我们行动的方向，导致更好的结果。  
完全超越是非对错的考虑（它们通常是受制于舆论和习俗），  
生活中有一个更重要的选择～「主动」或「被动」面对生命。  
当我们「主动」时，在行动前，我们仔细考虑行动的最佳结果，  
因此，我们申明自己选择的自由和追求更高理想的权利。  
每当我们「被动」时，我们则是回应加诸于我们的外力。  
每次我们这样做时，我们又丧失了一点指挥自己命运的能力。  
我们拥有选择权的事实，  
对我而言，是确认我们真实灵性本质的证明。  
当我们有意识的做这个选择时，  
我们与上主及生命的关系，也迈上圆满的一大步。

依据耶稣所说，

“有一个重要的选择是在「心」中做的。  
那就是，以你「爱」的本质过生活，  
或者，将你生命的责任交托给其它外力。  
第二个选择经常出现责备、依赖、和强迫。  
你无法只是藉由正面或负面的表相，来了解主动与被动行为之间的差异。

许多看似正面的行为，只是对于正面刺激的自动反应。  
或许，它们是为了从别人那里唤起正面回应的一种自动防卫，  
事实上，当时并没有肯定的意识或是意图的存在。  
在另一种极端情况下，看似粗暴或破坏性的行为，  
实际上可能已被充分考虑，是为了导引出正确的结果，  
就像是「防火道」被用来阻断猛烈蔓延的大火。  
不要被「表相」蒙骗了。  
决定主动与被动行为之间差异的是：驱动行为的「意识」本质。  
人类已被赋予了高等的意识，  
这提供了对生活的更高选择，以及为自己的正直负起责任的能力。  
这意识就在「神圣天心」里。透过「心」，你可以与高等力量联机，  
它们是：同一体、爱、生命力、诚实、尊敬、公正、以及和善。  
经由在你的生命里实践这些原则，你可以成就自己被创造的所有目的，  
并且为别人的生活带来正向的改变。

“基本上，主动与被动行为的差异取决于：  
一个人是否感知自己的完整和与万物相连，或是不足和分离。  
为了加强这项了解，仔细想想宇宙间所有体系的宏伟奇迹  
～银河系、行星群、和生命体系～都同步运作于完美和谐之中。  
整个造化是一体的，然而总是有一个选择：  
视自己为一个孤立的部分，或是一体的延伸。

“被动的行为源自于对「分离」的信仰，  
以及习惯狭隘的聚焦于「分离」和「受限」的生命片段。  
万物的「片段与部分」拥有分离与单独的力量，这概念导致占有或对抗的执迷。  
被动行为是根源于一个人为求得外在力量而奋斗时，  
他所感觉到的恐惧及不足。  
另一方面，主动的行为始于「心」，以及对于同一体和完整性的感知。  
除了「心」所认知的高等意识之外，人类并没有被赋予其它的真实力量。  
所有其余的力量都是向宇宙借来的，或是仿造的。  
当一个人试图用外在取得的力量支持他的生命，  
无论他拥有多少，他永远都不会觉得满足。  
无论他成就多少，他永远都不会觉得完整。

这种不满足的感觉会产生对外在事物的更大渴望，  
并伴随着受它们控制的恐惧。

透过对于不属于灵魂本质之事物的饥渴，  
一个灵魂逐渐被嵌入物质存在的机制里，  
并且被动的活着，而不是去拥抱生命。

“答案永远是在「心」中。

谨记着你与上主的连结以及万物的一体性，是在「心」中。

从这全面性的观点，你可以做出真正满足并支持你生命的选择。”

### 相关教理

诗篇 第 46 章 第 10 节 “静下来，并且明白我就是上主。”

彼得前书 第 3 章 第 4 节

“让「美」就像是在「心」中的隐者，在那不会腐朽之处，  
还有温顺宁静的灵性作为装饰品，这在上主的眼中是极富价值的。”

约伯记 第 31 章 第 6 节

“把我放在公理的天平上称吧，上主会知道我的纯正。”

马太福音 第 5 章 第 48 节

“所以你们要完美，就像你们天堂的父亲一样的完美。”

### 钥

我们生活在一个充满机会且丰富的世界，但也面临冲突与混乱的挑战。

每天呈现在我们面前的选择是：

如何充分利用正面的可能性，以及如何将负面的遭遇降到最低。

我们随时注意维护自己的价值观，

但避免不去批评，以便持续朝「同一体」和「自由」的方向进展。

在主动与被动的行为之间，我们总是拥有选择的权利。

主动生活之钥在于认知：

在生活中，有意识的选择与神奇的潜能，都是因果关系的一部分。

当我们真正理解时，良善的本质通常会自然流露和展现，

因此我们会依据「心」而做出决定。往往，当我们的理解递减时，我们倾向于变得被动。

不幸的是，我们通常以为自己理解了，直到面临危机。

我们可能认定一个立场的适当性，直到它被动摇。

在这件事上，每天作加强「心」的练习及准备，可以达到深刻的改善。

举例来说，在毫无保留、没有条件的情况下，

你有多清楚的知道：你能自由的做什么、拥有什么、和成为什么…？

对于如此重要的问题却没有答案，生命力将会被削减...即便是在最美好的时候。

在最艰困的时候，这将会是难以承受的。

如果对于这类重要的问题有解答的话，

无论外在的境遇如何，你就是「在」最美好的时代里！

两千年前，耶稣来到的世界和我们现在的世界非常类似。

那是一个被强大兴盛的国家所统治的世界，(译注：罗马帝国)

而这个大国则被一些追求其它价值的小国所怨恨。

那是一个即将面临巨大改变的世界。

面对许多挑战性的决定，人性的提升是紧迫而且必要的。

今日我们也正需要如此。或许比起之前更为紧迫。

基本上，耶稣教导我们尊重因果律法，

但同时也让我们了解我们是奇迹领域的一部分。

一切皆有可能，是「因为」万物运行的方式，而不是因为自然律法被抵触。

许多其他的导师也教过我们各式各样超越升华的法门。

我们可以到最好的大学里报名，去学习因果律法。

但耶稣以一种惊人且统一的方式，将这两种看似对立的可能性合而为一。

他教导我们：如何身在世界中，但不属于这世界。(译注：详见爱无止境 [p29](#))

他像一个平凡的人同行于我们之中，

好让他非凡卓越的教理能实现于每一个人的生命中。



因为他对我的显现与奇迹相关，  
我曾担心这样的经验会使我变得特异而与别人疏离。  
幸好这样的事并没有发生，这使我松了一口气。  
事实上，现在比起以往的任何时候，我分享了更多的关系。  
从历史观点看来，我只是耶稣显灵的诸多对象之一。  
他在复活之后一点时间也没浪费。  
就在那天午后，他从空无中现身于两位正前往以马忤斯路途的旅人面前。  
他和他们一起回家共进晚餐，并且传授他们真理与「爱」的讯息，  
然后再次消失于稀薄的空气中。  
而后至今，他从未停止教导我们「奇迹永恒存在于日常生活中」的可能性。

在现实问题里，寻找因果关系的解释是合情合理的。  
对于一个上主之子而言，盼望奇迹也是最自然的反应。  
这正是对于常见合理性的挑战。  
在许多方面来说，这是耶稣杰出和革命性讯息的核心。  
他教导我们在生活中同时运用这些互补的观点，并且将它们整合为一个整体性的概念。  
唯有运用这完整的画面，我们才能在主动生活的状态中保持稳定。  
唯有运用这更高的理解，我们才能修正或防止不适宜的行为，  
而保持「爱」的更高警觉性。

除非我们是被信念或意识导向寻求一体性，  
否则，我们可能很容易变成专注于生命里一个或多个有利或费力的部分。  
有些时候，我们可能遗忘了完整一体性的潜能。  
其它时候，我们可能感觉自己在宇宙中是格格不入的！  
最有益的机会一直都等着我们…在「平凡的」事物中看到奇迹。  
这可能成为一种协力开悟的任务。  
除了我们了解自己的生命是更伟大整体的一部分，  
并且试图从我们自己「本性」的内在种子去看待一体性之外，  
将没有更理性的方式，可在同一个整体内看待所有的部分。

耶稣给我的基本讯息是：「你就是爱。」

因此，你与你的造物主是一体的，祂是「完美的天爱」。

从这基本的焦点延伸，我们所有其他的连结都展现为一体灵性的一部分。

在任何一个主题上，都有许多的观点。

它们经由交换、分享、和沟通而被展露。这就是生命永无止息的对话。

有时候，它以宏伟的音阶演奏，像是「死亡」与「不朽」的交替律动。

其它时候，它可能是一种观念上的微细转变，

为旧有熟悉的主题带来崭新的～甚至是幽默的～洞见。

在对话之中，总是会有所选择。

通常这不是对不同外在事物的选择，而是决定生活品质的机会。

想要了解这点，我们必须改变推论的方向...改变我们如何去链接因果关系的顺序。

如果我们把后果视为外在的，那么我们将错失重点。

我们必须将它们看成是在反映我们与生命的关系。

在科学和思维里，逻辑是对于可比较价值和事物源起的研究。

这是对于衍生物的研究～事物如何演变为现在的样子。

通常，当我们思及衍生物，我们会联想到一系列的因果关系...

像是有机进化、化学合成物、或只有推定价值的金融凭证。

经由衍生的过程，所有的生命都是由一个结果变成另一个结果(果果相生)...

一个从其源头或原点进化的持续现象。

在复杂的衍生系统里，我们经常不强调间隔与阶段性变化，

而将我们的注意力转移到显现的两极。

因此，我们以对立物简化了一切，并且丧失了微细敏锐的识别力。

我们用好与坏的解释来划分喜欢与不喜欢的经验。

耶稣对我解释，起初只有美善。

邪恶显现的程度相当于生命和它的本源之间的距离。

邪恶并没有基础或力量。

邪恶是来自两极对立的毁灭性威胁～当它们呈现于经验和生命中时。

这观念对于「被动性」也同样适用。

当我们允许行为举止怀有恐惧与愤怒，或是控制的动机，

我们已选择了与衍生潜能最相关的能量。

当我们沉浸于生命的两极或执迷于它们时，我们通常都是被动的。  
当我们处于挑战性的环境之中，很可能感到疑惑：「上主在哪里？」  
并且拒绝接受「万物本善」的想法。

如果我们单纯的敞开自己，接受更宽广的视野，并拥抱体验的所有面向，  
我们就可以获得更大的满足。

在提出这些概念时，

耶稣结合了「逻辑(实相的衍生解释)」与「本善(original perfection)」的概念。

「道(LOGOS)」是代表「本善」的字～所有逻辑的起点。

「道(LOGOS)」这个字通常被用于意指最初且运行的力量...万物的源头...真理！

另一方面，「逻辑」则是我们用来解释因果关系的一种思维体系。

逻辑是科学和理性的语言。

逻辑同时具有渐进性和比较性。

由白色进阶到黑色(反之亦然)，要经过许许多多灰色的色阶。

当这些渐进色阶被省略时，白色与黑色则突显为生硬的对比。

在我们的意识里，对白色的单纯感知，

可能带给头脑灰色的渐进色阶，或立即引出对立的黑色极端。

如果没有被一些更高等的回应方式所平衡的话，

这种对立的回应机制可能会自动或无意识的发生。

「道(LOGOS)」是一种绝对的、如如不动的平衡，

它提供了「常理」，或是架构，使逻辑得以在当中展现。

在呈现这两个相连结的秩序体系时，

确实有一种**崭新的**逻辑，那是具有许多同步整合观点的一种逻辑。

当你了解逻辑里这种整合的含意时，你将会进入通往智慧的康庄大道。

秩序的两种基本原理总是不可避免的被连结在一起，

但是，因为我们试图从逻辑去推知「道(LOGOS)」，

所以我们无法看到这连结的优美。

我们试着去找到平衡～一个被逻辑和对比的极端可能性所定义的中心点。

换言之，藉由先决定它的极限(两端)，我们尝试找出一条线的中心点。

如果没有极限呢？

我们无意识的被驱动去比较可能性的极端，就好像有限维度的神奇中心将会提供解答。这正是被动行为的陷阱。它并没有带来解答，而我们却忠实的致力于此，就好像它可以提供解答。

当爱因斯坦研究「光」的本质时，他面临了这个两难的问题。他了解牛顿物理学及架构推论的局限。他知道「光」是物质整合的中心～但是却无法从比较时观察到的极限去推论它。因此，他假设一个不具质量的能量均衡点(常数)。从这个点，所有的变化都可以被预测。为了证明这个假设是真实的，他建立一套全新的、以「无极」为价值基础的逻辑，现在我们称之为「相对论」。这是科学史上第一次，道(LOGOS)」与「逻辑」被相连并论。

从以往至现在，耶稣对生命的解释都是崭新且先进的。他为一个与因果律法完全兼容的神奇宇宙带来戏剧性的证明。他曾教导，衍生的结果与「本善」是完全并存的，而人类是神秘矛盾的一部分。有一次，耶稣曾说：“没有一个人没有过错。”而另一次他则教导：“你们要像天堂的父亲一样的完美。”起初，这些奇怪分歧的想法似乎无法兼容。在基督教的历史中，许多宗派争论它们的意义，因为这些教理来自一个远远超越那个时代的意识，除了经由信念之外，几乎难以被理解。耶稣知道人类与这似非而是的矛盾密不可分：我们是依上主的形象被创造的。我们来自「爱」...而非来自我们的历史。但我们也拥有历史、环境、和生存的考虑。所以，两种层面都存在...而且各自为经验和焦点提供不同的机会。

均衡的持续状态维持着因果关系的模式。这确实是一个令人惊奇的宇宙！当我们从相对的「逻辑」转变至以「心」为中心的同一体感知时，我们将发现生命里感知与预知经验的全新可能性。

从这个观点，各种崭新的领悟都可能发生...

从实用的，到科学的，再到至高无上的。

或许，我们生命里所有的局限，都是根源于我们对生命有限的感知。

当我们呼求上主，而解答似乎没有到来...

可能是因为我们以自己有限的概念来定义上主，

而不是允许上主赋予力量来定义我们。

当我们只定义上主为小我所制造的问题的解答，

那么我们就无法看见生命源头的荣光，并且剥夺了自己享有奇迹的机会。

透过有限概念的习惯，人的一生可能会像这个爬树失足者。

他紧抓着树枝，而且挂在树上大约一个小时了。

当他精疲力竭，双手开始松弛时，他朝天呐喊：

“上主，救救我，请救救我！”

刹那间，云层绽开，并且从高处传来一阵隆隆声响...“放手吧！”

这个人停顿了一会儿，然后再次仰望上天。

以极端不安的口气，他高声呼喊：“上面还有其他人吗！？”

耶稣的人生是一连串的奇迹所组成，

但它们并不是被用于夸示，或甚至是赢得人们对他的信服。

它们是被用来示现关于存在的永恒真理，

并且揭露出「选择」永远临在于每一个当下。

耶稣保证说：“所有这些奇迹，将来你们都能做到，而且可以做得更好。”

当你允许「天爱」成为你行动的源头，所有的事物都是可能的。

当你能够停止用你的情况来定义自己时，你将会知道「爱」的真正自由。

然后，你将会了解耶稣话语的真义～“我身在世界中，但不属于这世界。”

## 灵感

Lal Ded (生于 1320 年~逝于 1392 年) 克什米尔：

“回归上主途中的艰难  
感觉像是经由磨石的研磨碾压，  
像是正午骤变黑夜，像是晴天霹雳。

但是，别担心！  
该来的就会来，  
以爱面对一切，  
直到你的思绪消融于上主之中。”

雷曼修士 (Brother Ramon) (生于 1935 年~逝于 2000 年) 英国：

“造化万物和更迭季节的上主，  
请将我安放在祢的手心里。  
当我被逆境、疾病、和误解的风暴，吹得动荡飘摇时，  
请安抚我猛烈奔波的心，请平息我忧虑不安的思绪。”

圣大德兰 (St. Teresa of Avila) (生于 1515 年~逝于 1582 年) 西班牙：

“愿没有任何事物能使你动摇；  
愿没有任何事物能使你恐惧；  
所有一切都会成为过去；  
只有上主永恒不变。  
让耐心是你所有的一切。  
相信上主的人将永不匮乏。  
只要与上主同在就够了。”

## 应用

这个课程的应用虽然简单，但是却深刻影响着生活。

1 ) 任何情境下，每当你可能被诱使去作出轻率的**反应**

~保持警醒，并且主动的决定，

你能够如何带着更多的宽容和考虑，或是更多的诚实及尊重，作出不同的回应。

然后记录下主动的决定，和如果你只是被动反应的结果有何不同。

2 ) 谨记得「心」的七个智能层面：

同一体、爱、生命力、尊敬、诚实、公正、以及和善。

然后为自己举例～

比起过去你曾做的被动反应，每一个原则为何会是一个更好的选择。

当下就做这个练习。

## 静心

在这个静心里，我们将放松进入与所有生命同一体的状态，

并且将我们的思绪释放到宽广和包容之中。

这个静心最好是在户外的草地上、星空下、或自然(非人工)的水畔练习。

如果不方便，你可以在你的智慧眼里创造这些宽广的环境。

这个静心的目的是为了练习敞开、宽容、接受、以及与万物同一体。

培养镇定和不执着的态度。

既不攫取任何事物，也不刻意留住任何事物。

从你的脚趾开始，然后一直注意到头顶，

认出你身体的每一部位在你整体构造上具有同等价值。

注意任何有阻塞或黏滞的部位，

并且声明这些区域比你身体的任何其它部位，既不是更重要也不是更不重要。

现在抵起你的嘴然后吹气。

当你吹气时，把你的注意力放在身体任何紧绷或拘谨的部位。

从你的智慧眼里，看见一道强劲的风吹过那些阻塞物，直到它们松懈进入生命之河。

认出任何经过你的意识的想法。

接受它，但不要对它们附加任何意见或期望。

检视你的人生。

你执着任何人事物吗？

你执着任何成就、任何感觉、任何感情吗？

你执着于一个所爱的人吗？你追逐安全感吗？

只要你有所执着，你就局限了生命的某些面向，并且丧失了你对其整体性的视野。

现在再一次抵起你的嘴，然后吹气。

当你吹气时，把你的注意力放在身体任何执着或阻塞的部位。

从你的智慧眼里看见一道强劲的风吹过这些限制，直到它们臣服于生命之河。

当你全身放松进入生命之河，观察不执着的意识的好处，然后开始复诵这诗句：

愿我接受万物的本然。

愿我能敞开、平衡、并且充满爱心。

现在，以这诗句祝福你不喜爱也不讨厌的人，

然后祝福你喜爱的人，最后祝福一个你讨厌的人。

想象每一个人都复诵这诗句，并且祝福你。

睁开你的眼睛并且深呼吸。注意你周围的每一个人事物。

你能够与它相处，完全融入，并且深深关心，却不执着或抗拒任何事物吗？

## 祷告

哦！永恒的荣光，请照亮我们的心；

请帮助我们有耐心去处理尚未解决的一切事物，

并且尽力去喜爱生活的过程。

指引我们去那思想无惧的所在，

并且提升我们的头脑去那知识无价之处，

去那没有被窄墙阻隔为支离破碎的世界，

去那语言来自真理深处的所在，

去那理性清流未曾迷失方向的地方，

去那无尽扩展的爱将心导向之处。

永恒的智慧，请驱散我们的无明，

好让我们得以在每一个当下看见真理，

并且实践我们的道途以臻至圆满。

阿门

170~171

172 (空白页)



## 第十四章

### 自由与宽恕

#### 讯息

“你曾说批判是原罪。(译注：详见爱无止境 p400)

如果这是真的，我们如何在处理生活问题时能明辨并改善它，  
又不会偏好一些特定的可能性呢？”

“这问题的解答在于：你如何寻求改善。

有些人说：要让一条狗回复健康，必须驱除跳蚤；

而另一些人则明白：一条健康的狗，并不会吸引跳蚤。

热切的追求个人成就和理想时，一个人可能发展出对恶棍与英雄的个人成见，  
或是专注于来自通俗概念的有限信念。

人们很容易相信：成功与失败的象征，代表了人类行为的对与错，

然而，为何要将你自己局限于如此狭隘的观点呢？

“目前在人类的大家庭里有超过六十亿的灵魂。

为什么不在其中找到你自己的正确定位，并且努力使人类整体更健康呢？

真相是：还有更伟大的力量影响着你的生活，

远大于吸引你注意力的任何人事物。

这是一个充满生命力的、动态的环境。

当你以「正面的」方式生活，你就是顺应生命之流。

当你将注意力锁定于「负面的」问题上，

你使自己的生活变成一个需要被移除的障碍。

“我不是为了批判你们而来，而是为了将你们从批判中释放出来。

你们是一个大家庭。许多人是迷失的、受创伤的、和孤独的。

批判正是这些孤独疏离情境的最初起因。

是什么让你认为更多的批判是问题的解答？

我要求你们彼此宽恕，而且更进一步的，我要求你们全心全意的宽恕。

公开宣称宽恕，或只是在脑海里做的宽恕决定，可能只是批判的另一种形式。

许多人诉说空洞虚伪的宽恕字眼，却从未再度打开他们的心。  
即使如此，我也不会批判你们。  
当我看到你们批判时，我看到的并不是你的错，  
而是看到你的疲倦厌烦，以及被误解所引导。  
批判的人，是一个没有能力去体验超出自己选择途径以外的任何事物的人。  
他为停滞辩护，并且抗拒改变。  
他寻求「更宽广的了解和共同性」的能力已被耗尽。  
他害怕屈服，虽然他渴望成为胜利者。  
带着疲惫、绝望、和痛苦坚持穿越冲突的黑夜，并不会带来黎明。  
拥有孩童的智慧，当黑夜降临时就休息，才是更好的。  
清新早晨的灵性带来了希望和更新的视野。

“唯有透过新的一天的灵性，你才能了解宽恕的赐福，并且看穿批判的面纱。  
宽恕的力量在于：它能回复你生活的清明和灵性的自由。  
相形之下，当你批判时，对于自己并不了解的人事物，你采取了固定的立场。  
每一次这样做时，你阻碍了自己朝向开悟的成长之路，  
而且在你自己与造物主之间拉开更大的距离。

“对于宽恕最常见的误解是：  
宽恕意味着放弃或退让你认为是对的事物，或免除你觉得不公平的债务。  
我并不是说你该宽恕破坏性的行为。  
当你修正了那些引起有害行为的情况、态度、和环境时，  
你真正的服务了自己和他人。  
宽恕的意义是：为混乱不安的情况带来解答。  
宽恕的主题并不是怯懦者所能胜任的。  
没有什么比为了解决问题而练习宽恕，能使你的心更强而有力的了。  
当你宽恕时，不要容许自己姑息养奸，以平息你对于进一步伤害的恐惧。  
这样做并不能解决问题。  
那些企图这样做的人，会发现自己陷入被迫且令人厌倦的无止境循环。

“虽然宽恕从你的「心」开始，通常它也需要实际的行动，  
宽恕的行动从「改变观点」开始。  
你必须超越批判和那导致你持续冲突的隐秘立场。

然后，因为冲突而引发的一切，都必须被释放。  
否则，你的生活会被局限于那个情境里。  
难道你愿意授予伤害你的人事物如此大的力量吗？

“当你将自己生存的理由授予上主以外的任何其他人，  
你会逐渐失去所有的自由和清明。  
每一个关系和努力都将遭受痛苦。

“宽恕并没有一个单一的公式或步骤。  
宽恕是经由它的结果才被知晓的！  
「祷告」是最好的开端。  
「爱」则是支持与完成宽恕的力量。  
通常简单的放下可能就够了...有时一笑置之即可。  
有时候，你必须行动，以防止冒犯再次发生或恶化。  
有时，你必须修复一个恶化的情况，  
或者告知冒犯者，他的行为是多么伤人。  
有时，情绪的表达是有益的。  
我可以向你保证：问题并不会因为更多的破坏行为而解决。  
报复并不能回归和平。

“宽恕他人回复了个人本性的真相。  
它带来自由、清明、和生命的重建。  
任何导向了解的过程都能达成这个目标。  
当你的生活是清明的，你是自由的、明智的，并且能够服务全体。  
你的生命是人类意识的珍贵资产。  
你从未被创造为一个固态的、容易腐坏的个体，  
～而是存在于上主的爱中，永远沐浴在你造物主的荣光中。  
你是一个灵魂，但是你对死亡的幻觉，取决于你所失去的清明，  
以及开始把自己看成是一个会死的容器的程度，  
虽然这容器只在这个世间代表着你。  
在那时，烦恼就开始了。

“你无法承受「不宽恕」的结果。  
没有什么能比拒绝宽恕更必然的摧毁你的人生，因为其中隐藏了巨大的悲伤。  
你的「心」因为你尚未宽恕的人事物而如此沉重，  
以致于你承受了别人的过错，就好像它们是你自己的。  
灵魂因为他们不能宽恕的人事物而惩罚着自己。  
也正是由于这个原因，  
当你宽恕自己，你实际上是宽恕过去来自别人的伤害。  
在人类的观点里，宽恕单纯的意味着释放。  
使一个灵魂纠结于悲伤与愧疚之中的模式，经常是错综复杂的，  
然而宽恕的结果却是单纯的：你自由了！

“完全免除过错并不在人的权力范围之内。  
这力量只保留给创造万有的造物主。  
你不可能经由不宽恕或批判来防止免除过错。  
你也不可能经由惩罚自己或别人来确保免除过错。  
然而，你可以决定如何经由自己的体验，来塑造你的人生和个性。  
如果你想要自由，回复健康和永生...宽恕吧！”

## 相关教理

马太福音 第 18 章 第 21~22 节

“然后，彼得来到耶稣面前并问道：

「主啊！当我的弟兄得罪我时，我应当宽恕他几次呢？七次吗？」”

耶稣回答：「我告诉你，不是七次，而是七十个七次。」”

约翰福音 第 8 章 第 7 节

“如果你们当中任何一个人是没有罪的，就让他丢第一颗石头吧！”

马太福音 第 7 章 第 1 节

“不要批评，否则你也会被批评。

因为，你批评别人，别人也会以同样的方式批评你。

而且，你用什么基准度量别人，别人也会用什么基准度量你。”

## 钥

第十二把钥匙开启了人类努力奋斗的本质和意义：

经验是必要的，因为它使我们坚强。

宽恕是必要的，因为它放我们自由。

批判只会阻碍这个过程，而且会使我们偏离「与上主合一」的神圣目的。

当我还是一个小孩时，需要宽恕的事太少，

以至于对我而言宽恕这个概念几乎是陌生的。

当我长大为成年女子时，偶尔感到有些失望、受伤、或小小的不平，

不过它们多半是因为困惑，而不是悲痛所引起的。

我想知道为什么，在我大致上愉快舒适的生活里，会有不舒服和不快乐，使我暂时感到不方便。我几乎不知道，自己对人心的高尚美德近乎无知。幸好，这情况并没有持续太久。

有一天，我从学院回家，坐在母亲的厨房里，并把我的书本摊开在餐桌上看。母亲在流理台上擦盘子。

在一个寂静慈悲的片刻，我抬起头，看到她小心翼翼的擦那些玻璃罐～它们就只是果酱罐子而已，还有日常用的盘子～它们都是不搭配的、已被遗忘之盘组的残留物。她的双手拥有充满爱心的抚触，那是来自一位已停止批判的妇女。她的个性拥有光荣的印记，我唯有顺从尊敬。

当时一阵突如其来的悲伤，使我整个头趴在餐桌上，并且哭了起来。母亲赶紧过来问我发生什么事了，但我只能断断续续呜咽着说。当我终于使自己的声音清晰无阻，眼睛清澈无泪时，我看着她坚定、安抚的眼神，然后坦承：

“你所经历的奋斗和挣扎，我永远也不会明白。

而当我想到那么多人在受苦，为什么我就幸免了呢？”

我永远也忘不了她的回答。

她如此的认真，就好像在安慰一位受伤的士兵。

“上主赐予我们个人成长所需的一切。

也许对你来说，奋斗和挣扎必须是内在的，不过，别担心，你不会被忽略的。我们都以不同的方式奋斗和挣扎。

重要的是，你从中学到了什么。”

在那一刻之前，我一直把别人的困境视为一个同情的机会～或者是害怕受苦的起因～如果自己也陷入相似的情境里。回想起来，那种看法近乎傲慢。而事实上，它只是幼稚而已。没有人可置身于人类的情境之外。

只要我们之间有冲突，我们内在就会有挣扎，我们每一个人都有一条独特的成就之道；而且，我们每一个人也都有自己独特的挑战。

在那一刻，我了解到自己生命里与生俱来的奋斗和挣扎早已定位，而且最终将会塑造我的个性。

我觉得自己就好像一只蝴蝶，终于强壮到足以从自己的茧壳里挣脱出来，并且生存。

蝴蝶从茧中成功飞出的情景，对我来说，印象特别深刻，因为，我个人曾经看过一只失败而无法存活的蝴蝶。我的同学，在他上学途中的人行道旁，发现了一个茧。这个茧还没被损坏，紧紧的缠在一根落地的小树枝上。在展示给全班同学看之后，我们的导师轻柔的把茧放进一个盖子上有一些小洞的宽口瓶里。她将瓶子放在她的桌子上，好让我们都能看到几天内即将发生的奇迹。每一天早晨，我们都观察这丝质包膜。最终，几乎难以察觉的，茧开始动了。我们更仔细的观察，不久，茧开始活跃的抖动了。最后，那晃动是如此的激烈，以至我们担心蝴蝶会死于自己的奋战。我们的老师也惊惶失措，于是她打开瓶盖。然后从桌上拿起一把锐利的小刀，并且小心翼翼的在茧的一侧开了一个很小的口。几乎是同时，一只翅膀冒出来了，然后另一只也伸了出来。蝴蝶自由了！它似乎很享受它的自由，并且沿着玻璃瓶的边缘和老师的桌缘行走。但是，它并没有飞起来。起初，我们以为翅膀需要时间才能干燥，但是，时间过去了，而蝴蝶依然没有飞起来。

担心驱使我们去询问自然科学的老师。

我们说明了整件事情的经过，以及我们的所作所为。

自然科学老师遗憾的叹了一口气，并且告诉我们，这只蝴蝶可能永远也飞不起来了，因为它不够强壮。

“你们看，破茧的挣扎给予了蝴蝶飞行的力量，

在大自然中，除非蝴蝶的翅膀强壮到足以帮助它存活，否则，蝴蝶根本不会破茧而出。”

我们都问过：“为什么会有苦难？”

看起来确实有些人比其他人承受了更沉重的负担。

或许这里蕴藏了一个机会，让我们去修正不平衡的情况，

但肯定的是，如果没有关心、分享、慈悲、和宽容，我们的人性就不会增长。

同时，重要的是，不要在我们的同情中，掺杂了优越感的批判。

我们常常将自己的恐惧投射至别人的挑战中  
就像这些焦虑的学生，过早让蝴蝶从它的挣扎中解脱。  
智慧甚至促使我们去思考：受苦是对批判的终极挑战。  
我曾经有幸与一位身患血癌的可爱小孩，分享她生命的最后几天及往生过程。  
她的父母因为悲伤和批判而饱受折磨，  
然而，小女孩是一位可爱的天使，每天都安慰他们。  
她的父母不停的问我：“为什么我们的女儿必须受苦呢？”  
当我问小女孩，她感觉如何，  
她会说：“我并没有受苦，是我的父母伤心痛苦。  
你能帮助他们感觉好一点吗？”

当我们环顾这个混乱不安的世界，我们如何释放痛苦？我们如何宽恕呢？  
或许就从释放我们自己的担心和批判开始吧！  
显然，确实是有伤害和破坏的事情需要经由某些形式的审判、遏止、和纠正而处理，  
...至少要让它的能量能够以更有建设性的方式重新组合为止。  
然而，最终，可能我们唯一需要原谅自己和别人的是：  
当我们活着时，并不了解上主的临在是那么的丰富完整。  
或许我们并没有让上主的力量透过我们更充分的展现。  
我们不可能过别人的生活，或为他人做选择。  
但是，当我们圆满的过自己的生活，我们就会了解上主。  
如此，我们将会带来改变。  
仔细想想定量的痛苦是生活的一部分，  
人类最大的悲剧之一可能就是：  
我们将自己的挣扎视为惩罚，并且将痛苦视为罪恶。  
可不可能，生命只是一个巨大的茧，  
蝴蝶从它自己坏死的壳，破茧而出、重获新生呢？

## 灵感

索福克勒斯 (Sophocles) (生于公元前 496 年～逝于公元前 406 年) 希腊：  
“我认为：一颗纯净的心的祈祷，拥有使许多人共鸣的力量。”



马古斯·奥列里乌斯 (生于 121 年~逝于 180 年) 罗马：(译注：J-p50-3)

“无论什么时候，只要你愿意，你都有能力可以退隐于自己的内在。  
人不可能找到一个比自己的灵魂更安宁、更能远离政治的地方去退隐。”

马丁·路德 (Martin Luther) (生于 1483 年~逝于 1546 年) 德国：

“虽然我们无法阻止鸟儿从我们的头顶上飞越，  
但是，我们可以阻止牠们在我们的头发上筑巢，  
因此，虽然我们无法避免邪恶的念头冒出来，  
但是，我们可以阻止它们在我们的心中扎根，并且避免邪恶的行为滋生。”

弗朗西斯·培根 (Francis Bacon) (生于 1561 年~逝于 1626 年) 英国：

“我们曾读到，我们应当原谅自己的敌人，  
但我们却没有读到，我们应当原谅自己的朋友。”

## 应用

我们对别人做出的每一个批判，就为我们自己的生命带来一个负面的可能性。  
很久以前我们就知道，正面与负面的信念都会影响我们的生活和命运。

专注于正面被称为「安慰」作用，

而专注于负面被称为「受害 (nocebo)」作用。(译注: J-p180-1)

当人们设想最坏的，那通常就是他们会得到的。

「受害 (nocebo)」这个词是拉丁文，意思是「我会伤害」。

信念能够伤害人，也能帮助人，这已不是一个新的概念了。

现在昭然若揭的是：任何一致且持久的思维，最终都会在物质世界中展现。

几年前，科学研究人员偶然发现一个惊人的事实。

相信自己具有心脏病倾向的妇女，因为心脏病而死亡的可能性，

几乎是那些拥有类似风险因素，却不相信这种宿命论的妇女的四倍。

换句话说，导致死亡的高度风险，

与心脏病的一般死因~年龄、血压、胆固醇、或者体重，并没有关系。

反之，它与「信念」息息相关。

## 180

译注: J-p180-1

安慰作用 (placebo effect) 于 1955 年由毕阙博士 (Henry K. Beecher) 提出，  
安慰剂 (placebo) 是没有药理作用的物质，不含有效成分。

但正面的想法(或心理)，可使安慰剂产生正面疗效~安慰作用 (placebo effect)；  
而负面的想法(或心理)，却使安慰剂产生不良反应~受害作用 (nocebo effect)。

这个现象甚至可以用生物学的方式证明。

例如，34 个大学生被告知一股电流将会穿过他们的头部，而且，研究人员警告说，那可能会导致头痛。

虽然一伏特的电流都没有用上，但超过三分之二的学生报告说他们头痛。科学终于开始看穿思维与身体之间的面纱。

在高科技成像(imaging)设备的帮助下，神经学家可以将脑部的活动拍成影片。

(译注：详见 [http://en.wikipedia.org/wiki/Brain\\_imaging](http://en.wikipedia.org/wiki/Brain_imaging))

在最近的一次盲测研究里 (译注: J-p181-1)，研究人员研究帕金森病患，

他们被给予一种安慰剂(placebo)所伪装的药物，这药物是用来

激发脑部释放一种名为「多巴胺 (dopamine)」的化学物质。(译注: J-p181-2)

在大多数病例中，患者脑部的反应，就好像他服用了真正的药物一样。

显然的，脑部化学物质的释放与思维的期望完全相关。

在其他病例中，对药物小心翼翼，或是担心药物有副作用的病人，

即使真实的药物也没有正面疗效，这些病人甚至会发展出负面的症状！

这些都是非常真实的效果。

不管你想什么，都会被投注于行动中，直到成为事实。

如果念头后面有相当强烈的情绪，它就格外真实。

释放恐惧、放下批判、和练习宽恕，对于过一个有意义的生活是很重要的，

并不是因为这样做是神圣的，而是因为这样做是明智的。

生命太短暂、太珍贵了，不能浪费在承受负面投射的后果上。

现在，来仔细想想你的生活：

1、列出你生命中有哪些时刻，

当你视挑战为必要的、建设性的、或甚至是正面的，而最终它也变成如此。

2、列出你把情境视为负面的，而它变得更差的时刻。

3、列出你用建设性的修正而不是用报复的方式去面对一个创伤的时刻，而且它被治愈了。

译注：J-p181-1

盲测研究 (Blind study) 是一种科学方法，

目的是避免研究结果受到「安慰剂效应」或「观察者偏见」所影响。

目前盲测试验普遍被应用于各种研究领域，

例如：医学、药学、心理学、物理学、生物学、市场研究、法证、以及艺术等等...

单盲试验 (Single-blind trials) 是一种简单的实验方法，

透过对「受试者」保密，避免有意或无意在实验中造成偏颇。

双盲试验 (Double-blind trials) 通常在试验对象为「人类」时使用，

目的是避免「受试者」及「研究人员」的主观偏见影响实验的结果。

通常双盲试验得出的结果会更为严谨。

在药物测试中经常使用双盲测试。

译注：J-p181-2

多巴胺 (Dopamine) 是一种脑内分泌，属于神经传导物质。

瑞典科学家「阿尔维德·卡尔森 Arvid Carlsson」确定了多巴胺「脑内讯息传递者」的角色，

对于了解学习与记忆相关的生理功能、讯息传递失调所造成的神经精神疾病、

与治疗药物的研发上有重要贡献，因此，赢得了 2000 年诺贝尔生理医学奖。

多巴胺分泌过多时：无法集中注意力、精神分裂 (产生妄想、幻听、混乱、或怪异的行为)。

多巴胺分泌不足时：忧郁症、帕金森症(出现手抖、肢体僵硬、动作迟缓等症状)。

- 4、列出你在同等的层次回应伤害或恐惧，而它变得更糟糕的时刻。
- 5、列出你为一个破坏性的事件寻求更高的观点，并且获得了慰藉的时刻。
- 6、列出当你超越现实寻找真理，而负面关系丧失其控制力的时刻。
- 7、仔细想想，你生命中可以拥有的许多宽广的正面关系，  
而且，比起那些因为丧失、恐惧、或怨恨而产生的负面关系，  
这些正面关系对你是多么的重要。
- 8、列出当你宽恕，因而获得释放的时刻。
- 9、列出当你接受宽恕，因而获得释放的时刻。
- 10、将宽恕的善举视为自由的财富。

## 静心

在这个静心里，上主在对你说话。  
阅读它，直到闭上眼睛时，你还能够回想起它含义中的精髓。  
在这宁静的状态里，感受上主的临在，  
直到你接受这个讯息所承诺的祝福，并且在心中明白它的真谛。

“我永远与你同在，  
即使有时你并没有感受到我的临在。  
我永远爱你，  
即使有时你并不爱你自己。  
我用生命丰盛的机会环绕着你，  
即使你常常把注意力放在匮乏上。  
我知道你的每一个需求，  
虽然我对它们的觉察与你的可能有很大的不同。  
我聆听你的问题，并且提供你解答。  
虽然这些解答可能会以你拒绝的新观点的形式到来。

我聆听你的祷告，  
并且依据你「心」的真相回应它们。  
我是你脑海中的光和思维；  
我是你眼中的视野，  
我是你体内的生命力，  
我是你心中的感受。  
我一直在你的生命中为你更宏伟的美善而运作；  
我带给你平静、勇气、和智慧。  
信任我，你将会发现敞开你的心、迎向我的爱的秘诀。  
你越信任我，我就越能用我的爱充满你的心。  
我无条件的爱你，  
这爱来自永恒流动的「爱、安宁、和喜悦」的泉源。  
在每一个追寻和每一个挑战的过程里，我都与你同在。  
我与你一起渡过最艰困的时刻，  
不像你的朋友们，可能因为恐惧而逃跑。  
当你遭遇痛苦时，  
我会将它转化为慈悲。  
当你感到失望时，  
我会将它转化为希望、勇气、和毅力。  
当你遭受别人的伤害时，  
我会教导你宽恕。  
当你意识到自己的错误，  
并且对于你导致别人的痛苦而真诚的忏悔时，  
我会宽恕你；  
并且传授你仁慈的赠礼。  
你是我挚爱的孩子，  
让你的生命在所有方面具有智慧、充满爱心、和丰盛富足，  
是我的旨意。”

## 祷告

神圣的上主啊！

愿祢的恩典和纯真与我们同在。

愿我们在万物中看见一体性。

愿地球上有关容。

愿地球的泉源普赐我们所有的人泉水。

愿我们享有爱的滋养。

愿祢的旨意带领我们进入和谐，

而昨日的伤痛皆被宽恕。

让我们在自己的内心，重回赤子的纯真，

并且继承祢的安宁。

阿门

## 第十五章

### 磁能与零点

#### 讯息

几年前，我因一个灵性体验而强烈的转化，仅次于耶稣在 1992 年的显现。若没有这第二次的顿悟，我决不会说出或是写下我跟他的对话。我也不会找到自己内在那个特别的地方～他的真理成为我的真理的地方。这个体验和耶稣后来对它的回应，与这一章密切相关，因为这是我此生第一次，也是唯一的一次，体会真正的「空」。

它发生在 1996 年 4 月的一个傍晚。  
我在书店浏览时，被一本灵性畅销书的标题所吸引，那是我一直以来想要阅读的书。  
当我开始要挑起它时，我的手却僵在半空中。  
我的「心」发出无声但强烈的「不！」  
这个反应不是一种拒绝，也不是其它负面的暗示。  
它单纯的指示我：在攫取更多的智慧之前，尊重已经赐予我的智慧。  
当我的手停下来时，  
整个人彷彿进入一种静止状态，  
透过它，我进入坚实的物质界和内在思维的主观世界间，一个无限扩展的领域。  
经由扩展的意识，我穿越一条又一条的长廊，一扇又一扇的门。  
每一扇门都向着更宽广的扩展和光明而敞开，  
直到最后，我站在无极的门坎上。  
在我面前是不可思议的光之舞，而我可以听见星际间的天乐。  
一个轻柔的碰触，像一阵风，把我推过门坎的边缘，  
于是我掉入了浩瀚无垠的宇宙中。

令我讶异的是，我被认出和接受，就好像我一直被期盼着。  
我与「绝对的生命和意识」同一体，而且安宁是唯一的感受。  
我可以看见并且体会所有的造化都在自我创造之中。既没有开始，也没有结束。  
不知怎的，我已越过时间的起点～第一音，第一个震动所发出的声音。  
我处于「空」～一个空无一物却又蕴藏万物的境界。  
我可以看见并且感受到永恒生命的临在，而光就像江河一般的流动。  
在世俗的生活里，我从来不知道有这样的维度。  
不同于一系列有限的空间和实物，唯有时间的间隔区分一个又一个不同的经验。  
在这里，唯有「爱」统御万物的显现与消逝。  
这是真正的零点：混沌在同时形成所有的可能性，  
并且将所有的可能性还原至终极的单纯。

我疑惑且睁大眼睛问：「这是什么地方！？我在哪里？」  
我在一个比我灵魂还要古老的领域，但它却单纯的蕴藏着意想不到的潜能！  
在接下来的日子里，以及透过与耶稣的对话，我才了解到「空」存在于一切的内在和外在外在。  
你、我、和万物，都同时存在于「空」的内在和外在外在。  
「空」是一种无物存在的真空状态，介于所有物质微粒之间，  
而且甚至介于「主观觉知的内在世界」和「客观现实的外在世界」之间。  
「空」是万物的内在圣殿，「当下」和「永恒」在此是等同的。

“万物都拥有内在和外在的世界。  
这道理对宇宙或是宇宙中最小的微粒都适用。  
它对玫瑰花苞或人类的灵魂来说，也是真实的。  
内在和外在的世界透过不同种类的感知和际遇来呈现它们自己。  
在这两个容易感知到的实相之间，还有另一个更深层的内在世界，  
这个世界对你来说，甚至是无形的。  
这个无形的世界等待被发现，恳求被揭示。  
这是一个超越你梦想极限的世界。  
这是你真正的磁性能量。这无形的内在世界既崇高也谦卑。  
这个世界幽静且隐密，然而却像海洋一样力量充沛。  
有时候，你会在梦境中或想象中，  
或是在狂喜、温柔、或慈悲的刹那间，瞥见这个世界。”



然而，连结这领域最强而有力的方式是：真心和虔诚的祷告。  
 祷告发自内心，但是，任何能唤起你在上主之内真实临在的文字或行动，  
 都对祷告有帮助。祷告发生在奥秘且无形的领域里。  
 任何人或任何事物在其真实的临在状态里，基本上都是与「神性」相连结的。  
 在这状态里，无论你是否了解，或甚至感知到它，  
 一种自然的均衡引领生命进入更宏伟的「一体性」。

“不要被你用身体感官可以看见和接触的、或是你头脑所想的一切，  
 限制了你对这个世界的经验。

这三个实相的维度(外在、内在、和无形)是以不同的方式被了知的。  
 外在的世界，基本上是透过观察事物的反应模式而认出的。  
 思维、感觉、意向、和态度，则界定了我们的主观世界。  
 而深层的内在世界，唯有经由「谦卑」而被知晓，  
 这谦卑是当你感受到召唤你进入生命、推动你经历生命、  
 并带你超越生命的这一股临在力量时，所产生的。

例如，一只大象的外在世界是：

森林、草原、有泥泞沙洲的河流、以及星光满天的夜晚。  
 牠的主观世界则是由牠对于一切外在世界的感受和想法所组成，  
 这些是与生活的品质、记忆、群居的关系、经历、  
 以及与族群和族群祖先的归属感相连结的。  
 此外，即使是对大象而言，也有一个无形的、深层的内在世界。  
 这就是牠在天国里的定位。

透过牠自己在天国的临在感，以及自然界和自然元素的临在，  
 大象会神秘的被吸引至雨季已经来临的地方。  
 或许牠会被神秘的带开，远离猎人所在之处，  
 然后超越生命，迈向一个大象能够以牠的荣光服事永恒的地方，  
 或是再次重新展现于造化中。

与这深层的内在世界虔诚的连结是：

灵魂的谦卑～想要了解自己的崇高，以及

灵魂的崇高～想要表达自己对于伟大未知世界的信念。

内在世界是一个空(一个真空～严格来说)，因为这里既没有时间，也没有空间。  
 这个内在世界比思想的主观世界或展现的客观世界都更为古老。

在这内在世界的中心，是所有起源的种子  
～永远都能从这个不受时间影响的潜能重新开始。  
爱的纯真本性正是从这个地方被复制和传达到思维和展现的世界中。”

## 相关教理

创世纪 第1章 第2节

“那时地球尚未成形，混沌虚空；深渊的表面是阴暗无光的。  
上主的灵性运行于水面上。”（译注：详见爱无止境 [p304](#)）

以赛亚书 第48章 第5节

“我甚至从一开始就告诉你这件事，在事情发生前就先显示给你看了。”

启示录 第10章 第6节

“对着那创造天和天上之物、地和地上之物、海和海中之物的永恒上主，  
发誓说：「不会再耽延了！」”

帖撒罗尼迦后书 第3章 第16节

“愿赐平安的主永远尽一切方法赐给你们平安！”

## 钥

零点能量 (Zero Point energy) 并不是没有产量。

其实，它是宇宙能量的真正来源。

当磁性状态的能量被了解更多时，

它在「时间」领域内比在「空间」领域内被揭示得更多。

物理学里有一个新的领域正在探讨这个现象，以及它对物质世界的影响。

同时，在我们主观的成长中，我们正在学习「当下」的力量，

「当下」意味着「时间」的终极压缩，成为一个点。

外在经验的世界里，我们认出「同步性」和「同步事件」的高度能量。

时间与吸引力的相关性正被广为探索中，因为它来自宇宙的内在生命。  
 从人类自我中心的观点而言，  
 先前我们假设只有灵魂或是有意识的生物才拥有「内在生命」。  
 如此一来，我们便错失了「存在」的更大部分，这是因为不了解：  
 宇宙的每一个部分，是透过一个巨大的、共同的内在生命，而连系在一起的。  
 维持这个内在生命的是吸引力，它是供给之母。  
 与这伟大的内在世界链接和解开磁性潜能的秘密，  
 在于放下我们对概念、习惯、和能量型态的执着  
 ～这些执着是基于匮乏、抗拒、和势力。  
 那么，许多有关人类本质和宇宙的真理就会被发现。

2002年3月26日，  
 一个发明家团队因为「静止式电磁发电机」而获得美国专利。  
 这些发明家指出，专利权不会颁给那些无法被证明可以实际运用的发明。  
 美国专利局对于保证可不劳而获的设备和仪器一直都保持特别怀疑的态度。  
 我还没看过这个特别的发明，也无法证实它的成效。  
 然而，这消息是值得注意的，因为它预告了一个新纪元的开始。  
 这表示说，有人已经接上了一个无形的能量次元，  
 它比我们现在所处的竞争且艰困的次元更为丰盛富足。

科学家先驱和物理学教授们曾经告诉我，低抗阻能量并不是新的发明，  
 而且，许多发明确实产生可衡量且可验证的能量。  
 问题总是卡在：要能产生足够的能量，才值得进一步去努力。  
 除此之外，所有现存的硬设备在转换低抗阻能量到电力时，有自我挫败的缺陷。  
 传统机械理论(电池、发电机、和磁铁)里的「电路」都是双极性质的。  
 要了解它所呈现的问题，容我先解释一下，  
 当一种特别的电磁波以纵向的方式传播至普通的电磁波  
 ～普通的电磁波通常被称为「横波」，  
 这时，低抗阻磁能就明显的展现自「真空」或「零点」的领域。

正常情况下，「纵向」与「横向」电磁波自然的和谐共存，但是，当发电机的双极性启动并且传输「横向」电磁波时，它会干扰而且确实会抑制大量的「纵向」电磁波。这些新近才被观察到的「纵向」电磁波代表一种未被开发的广大资源。(纵向电磁波平时是探测不到的，而且至今仍有大部分尚未被开发)在这巨大的能量和用于探索与开发它的「设备」之间，我们所需要的是更好的兼容性。

一旦这兼容性提高，一个开明的崭新世界就在我们眼前了。

特别令人好奇的是这个假设：

「纵向」电磁波是被创造并且被储存在时间的压缩中，与普通的「横向」电磁波和质量的关系一样。有科学家主张时间是压缩的能量，如同物质是压缩的能量～光速的平方！如果，时间本身确实是被压缩的能量(而且，这巨大的能量事实上是来自时间的领域)，那么，「纵向」电磁波会是那填满浩瀚时空的能量，而它约占我们整个宇宙的 98%。根据数量电磁波的新科学，这「另类」能量可能被储存在第四次元的时间，而不是在第三度空间里。如果这是真的，那么，我们或许能够以自由、不受限、又不破坏「能量守恒定律」的方式，去探索「原始磁力」的领域。或许，经由接收存在于真空、且近乎无限丰盛的「纵向」电磁波，提供几乎不费力的电能是可行的。

耶稣曾经告诉我们，金刚微粒是在零点场域之内自动整合所产生的质量。从这个起点，经由交换和累积，所有其它的微粒衍生出它们的质量。金刚微粒的能量，以及零点场域产生的能量，并不是由摩擦所产生的，摩擦是我们在「累积的质量和架构」的密度之内所知道的力量。当零点场域被探索并且更加被了解时，这些微粒就会被发现。

曾获诺贝尔奖的物理学家们已经明确的证实，  
这个物质世界是一个浩瀚的能量大海，  
能量在刹那间，不断的生灭起落。  
没有任何东西是固定不动的。  
这就是量子物理的世界。  
我们只需再前进几步，就可以一览「全貌」。

自由且无限的运动，及其主观的对应～感受，是与金刚微粒相容的能量。  
这正是意识(或高等心智)透过意向与渴望的投射，连结至展现领域之处。  
这精细但生气勃勃的界面，是我们宇宙的连结网络，也是宇宙生命力的出口。  
这是透过感觉、意向、思想、和能量的和谐连结而完成的。  
我们的思想与这无形的能量相连结，而且思想决定了能量的展现形式。  
我们的思想，特别是我们的爱，  
从物质微粒的层面，逐渐转变这个宇宙，而创造我们的物质生活。  
环顾你的四周。  
在我们的物质世界里，你所看到的任何人事物，都始于一个想法，  
经由分享和表达，这个想法逐渐成长，  
直到它能透过一些步骤，而成为一个有形的物体。  
我们确实确实成为我们最常想的样子。  
我们的生命变成我们所想象的，以及最相信的样子。

发现零点场域和我们物质宇宙的能量，  
将不可避免的和我们伟大内在世界的了解成正比。  
这高等知识之钥在于：发现我们自己内在的「一体性」，  
～在这「一体性」里，无限的能量源头总是随手可得；  
然后，全心全意去探索将「一体性」向外展现的务实途径。  
容许你的心去点燃你的想象，然后检视这道彩虹的末端。  
永远记得：宇宙的能量是自由、免费、且无限的。

## 灵感

无名氏：

“在「空」的深处，  
并没有痕迹显示出形成它的力量，  
但是，那力量无法隐藏，  
如果你往内看，  
它是生命灵性的释放。”

哈里利·纪伯伦 (生于 1883 年～逝于 1931 年) 波斯：(译注: [J-pZ-1](#))

“什么是祈祷？  
它只是为了扩展自己进入那活生生的苍天。  
然而，如果向天空倾诉你的阴暗忧郁，可以为你带来安慰，  
那么，倾诉你心中的黎明，也可以为你带来愉悦。”

西奈山的圣葛利果里 (St. Gregory of Sinai) (生于 1290 年～逝于 1346 年)：

“心的祈祷是所有美善的源头，  
它使灵魂清新芬芳，仿佛灵魂是一座花园。”

## 应用

你内在世界的思想和感觉对你的外在世界有极大的影响...  
甚至还会影响其他人和其他生物的外在世界。

虽然，我们有历史上最先进的医学，  
压力、沮丧、和疾病在今日世界仍然非常普遍。  
许多研究者调查人类行为和疾病之间的关系，  
已追踪超过百分之九十的疾病，  
在病发前六至十二个月，病人都经历了精神或身体的创伤。

针对急性病和长期身体问题～例如：关节炎、肺气肿、溃疡、癌症、糖尿病、和高血压～许多专家已做出了深入的研究。

惊人的是，有相当高比例的病人，

他们的疾病是在经历创伤的六个月至一年之后开始的。

创伤并不局限于身体方面的疾病。

如果你目前罹患了任何疾病，那么，问问自己下列四个问题：

- 1.我被这个问题困扰了多久？
- 2.在这个症状开始之前的六个月到两年内，发生了什么事情？
- 3.在这个创伤之前，我的内在世界有什么不同？
- 4.我的内在世界现在是什么样子？

真诚且安静的思量这些问题的解答。

生命中有些最重要的事情，你必须为自己做，也必须独自做。

没有其他人能为你说话、走路、吃饭、或是为你思考。

的确，在这些事情上我们可以获得协助，而且我们喜欢有人陪伴。

但是，只有你可以编写、主导、和演出你内在世界的剧本。

如果你的思维确实拥有创造力，那么，或许你真的创造了自己的世界！

你需要某些证据来证明：你的内在世界对你的外在世界是有影响力的吗？

那么，就做以下的实验。

这个实验已经存在许多年了，

而且孩子们都很喜欢它（谁知道是什么人先想出来的）。

这是一个非常简单的实验，

但是，它对于你在思维和情绪力量上的信心，有相当大的影响。

**第一、**拿六到八个新鲜的胡萝卜，然后去掉头部（你通常会丢掉的那部分）。

**第二、**把这些胡萝卜的头部放在两个碗里面，再各加少许的水。

**第三**、贴上标签，一个碗贴「正面的」，另一个碗贴「负面的」。

**第四**、把它们放在窗台上，晒点太阳。

**第五**、每天把两个碗分开放在台子上，并且分别对这些胡萝卜头说话。

告知「正面」标签的碗中的胡萝卜头，要蓬勃的成长。

给这些胡萝卜头爱心，而且看到它们的美丽、强壮、和健康。

告知「负面」标签的碗中的胡萝卜头，不要成长。

厌恶它们。希望它们挣扎与匮乏。

如果告诉一棵植物去死，使你有道德上的困难，

请记得，你本来是要把这些胡萝卜头丢掉的。

请求这棵植物和造物主允许你进行这个实验，

因为这个实验会使你未来对生命的支持更强而有力。

如果你仍然无法使自己怀有敌意，那么请求这棵植物变成一个自愿的替代品，

代表任何引起你挫折、伤心、和失望的人事物。

把你个人的怨恨全部堆积在它们上面。

如果你做不到，那么，至少你可以忽略「负面」标签的碗。

把它跟「正面」标签的碗分开放，放在一个你几乎不会靠近的窗台。不去关爱它。

几天之后，你就会发现差异，因为你的思想确实拥有创造的力量！

是的，你内在的世界与你外在的世界之间确实有关联性。

现在问问你自己：“既然我控制了我身体外的某些事物，那么我对自己呢？”

每当我负面思考或释放恨意的时候，会发生什么事呢？

我对自己的身体做了什么事情？”

有些人竟然逆转了胡萝卜的成长。

「负面」标签碗中的胡萝卜成长了，而「正面」标签碗中的却死掉了，

或许，是因为对「负面」碗中的胡萝卜的「同情」因素，

以及环绕在你溺爱的那个碗中的胡萝卜的「罪恶感」因素使然。

请记得，情绪和思维一样强而有力。

如果这种颠覆结果发生在你身上，那么，我建议你把这个实验再做一次，

并且，更严谨的检视你的思维和情绪。更专注，并且更小心的使用你思量过的意图。



## 静心

以舒服的姿势坐着，并且闭上你的眼睛。

在你把注意力从脚趾移动到头顶的过程中，让你的身体放松。

必要的话，摇一摇你的肩膀，转一转你的头。

一旦你的身体放松了，告诉你的头脑也要跟着放松。

借着使你的呼吸加深，轻柔的引导你的注意力到你心脏的部位。

当你吸气的时候，让你的腹部扩张，并且尽可能的延长吸气的状态。

慢慢的呼气，并且感受那净化的释放。

感受你的内在和外在世界天衣无缝般的结合在一起。

在这「一体性」之内，找到那个中心点，它是你本性的「心」。

呼吸，并且专注于这个中心，直到你看到一个光点。

当你继续呼吸的时候，煽动这个火花，并且静观它成长。

看着这个火花点亮你的心脏，然后开始进入血管，并且流经全身。

随着光，流经动脉，到达四肢，到达每一个器官、和每一个细胞。

然后，看着「光」回到它在心脏的源头。

现在，看着这些细胞形成一种光，环绕着你身体的表层皮肤。

注意这个光如何与空气接触，如何照亮这个房间，或是你所在的地方，

直到它碰触墙壁，或是抵达远方的地平线。

透过地球上的河流发送这个光，正如你对身体的动脉所做的观想一样。

观看这个光流入大海，并且不断的延伸至其它海洋。

静观河流与海洋的光，变成一体，环绕着整个地球。

现在，看着明亮的大气层接触到地球与太阳之间的磁场。

这两个光源结合在一起，成为同一个光源，照亮整个太阳系。

当这发生时，想象我们的太阳系变成天堂里的一个光点。

随着你的呼吸煽动这个光点，就如同你煽动心脏的光一样，

直到它和其它星辰的光源结合为止。

现在，银河系与其它银河系的光融和在一起。  
每当你看到光的外在边缘，  
就想象它接触并扩展到下一个个体，直到没有分离为止。  
如果你遇到黑洞，把这些黑洞填满「光」，就像瀑布填满溪流一样。  
扩展这个感知，直到绵延不断的光遍布整个宇宙为止。

安于这个无限光明、无所不能、和完美爱力的灿烂临在中。  
现在静观：这就是你的内在世界！  
上主已将它赐予你，好作为外在世界的一面镜子，  
让你也可以分享创造、想象、选择、自由、爱、和单纯存在的体验。  
在这光中，静观你生命的本然。  
现在尽可能想象你的生命。

让你的眼睛继续闭着，开始为内在和外在世界之间做连结。  
首先，注意你呼吸的品质，还有你周围环境的温度。  
接着注意身体下面地心引力的感觉。  
用你的手触摸周围的东西，并且开始移动你的四肢。  
最后，睁开你的眼睛。  
首先映入眼帘吸引你注意的会是「光」。  
带着爱，专注于光，并且记得你心中神圣的连结。

## 祷告

一切万物、一切时空的神圣造物主，  
我们内在的灵性与生命之火。

我们祈求：祢的光流向所有人类的脑海，并且降临在地球上。

我们祈求：祢的爱流向所有人类的心，并且降临在地球上。

我们祈求：祢的恩典流向所有人类的生命，并且降临在地球上。  
我们因为这赠礼而感到欣喜，并且献上我们的崇敬、爱、和信心。

阿门

## 第十六章

### 丰盛富足与生产效率

#### 讯息

朝向工业化经济发展的漫长历史，  
已使我们习惯于认为丰盛富足是直接经由生产而造成的，  
如果不生产，则会有明显的萧条和匮乏。  
对于丰盛富足与生产效率之间真正的共生关系，我们早已失去天生的理解力。  
这两者之间存在一种因果关系。  
但真相是：有效率且有意义的丰盛富足，  
是发生在一个人具有丰盛富足的感知能力或信念之后～而非颠倒过来！

在我们社会的工作伦理中，我们都被教导要生产自己的富足，否则就会什么都没有。  
「当你挣得它，你就值得拥有它。」  
通常人们对于那些较不勤劳的人感到愤慨，他们加重了别人努力生产成果的负担。  
但是更仔细察看时，我们可能发现这些情况持续着，  
是因为人类的本质里有一些天生自然的本能，想要找到一个更好的分享方式。  
想想看，把我们对于人类富足的概念局限在工业的范围内，是一种非常灰暗的前景。

有一个更明确的记载，「创世纪」告诉我们：  
“上主以所有的形式赐予地球丰盛富足，并且指示它要繁殖增长。”  
在那纯真的生活环境里，最初的人类渴望成为大自然丰盛富足的管理者。  
他们从来没有认为自己是丰盛富足的来源！  
了解管理和制造力量之间的不同是必要的，  
因为持续正面积积极士气的真正钥匙存在其中。  
有些事情是我们主导的，像是自己的态度、信念、和个人的实相。  
毕竟，我们是大多数事物的管理者。  
持续朝向真正可能的方向，能使人创造财富，并且以真实的满足维持它。

当我表达自己对伊甸园中的「禁树」的好奇时，  
我和耶稣无意间展开了关于丰盛富足的对话。  
我问：“什么是使人类堕落的有毒果实？”  
我并不知道自己即将被赐予古老奥秘的解答，以及无限丰盛富足之钥。

“它是什么样的树并不重要，因为那果实并没有什么特别的品质。  
「服从」也不是问题所在。  
不服从当然是逾越的行为，  
但是，这只有和故事真正的重点相提并论时，才能被了解。  
从农业转变为工业生活的几千年间，这个故事的意義已经丧失殆尽。  
然而，故事中所包含的真理则永远適切。  
那些依据这些教理而生活的人们，  
因为他们生活的环境背景，深深的了解它。  
他们从未想到任何之后的世代会需要一个明确的指示。

“在远古的世界里，缴纳所有收获的十分之一给上主是惯例。  
十一奉献是具体且有形的礼赞和感恩！  
如果你读完创世纪的余篇、其它希伯来的古籍、  
和许多前工业化世界的留存记录，  
你会发现许多关于十一奉献的明确指示。  
甚至于农产品和耕地的轮作都被认为是一种十一奉献。  
在每一块田地里，都会有一条狭长型土地的谷物，  
为了上主而保留不收割，以回敬大自然。  
在每一个果园里，都会有一棵树从未被采撷，  
并且保持神圣，作为一个天然的圣坛奉献给上主的丰盛富足。  
这个圣坛也是用来表达对上主永恒供给的信心。  
事实上，十一奉献普及所有的生活层面，不只是寺庙捐款或是救济贫穷！  
上主被认知和尊崇为所有丰盛富足的源头。  
人们则被视为是这些丰盛富足的  
领受者、管理者、加工者、开发者、和分配者，但不是它的源头。

“伊甸园中心的那一棵树是十一奉献的树。  
它是慈善、感恩、和信心的公认象征。  
它丰盛、未被触碰过的慷慨赠予，  
让大家团结于对生命的崇敬和持续受到供给的保证。  
在创世纪的故事里，夏娃的踰越触犯了一个公益慈善的神圣领域，  
并且为了个人的满足而食用了那里的果实。  
以现代用语来说，她像是批准在神圣的野生生物保护区里建造一座炼油厂，  
或是用公司的退休基金买了一艘游艇。  
这棵「生命之树」是一个受到保护的领域，它象征超越期望的丰盛富足。  
人类只能透过这样的敬爱和尊重，  
期待与最高层次的创造力和真正的补给连结。”

“每日之供给是足够支应每日之需求的。  
一个人的需求超过他所得供给的唯一理由是～  
他一直练习「相信匮乏」，直到「匮乏」成为一个彰显的事实。  
匮乏是思想上一个有趣的，但却高度人为的产物。  
想一想：当存在永远有比你能摸到、看到、感觉到、听到、  
或做到的更多东西，为什么你会自愿相信匮乏呢？  
事实上，从任何证据之中，匮乏是最难以置信的分析结论。  
匮乏的诱惑在于  
～它似乎提供了更多对其他人的估计、操纵、及控制的确定性。  
但是「相信匮乏」不可避免的背叛是～它会剥夺你真正的丰盛。  
即使一个人在物质上变得富有，而他却专注在自己所缺乏的，  
他的心会处于失去的恐惧，而不是拥有的喜悦。”

“「相信匮乏」是人为经济的基础，  
因为它产生强烈的动机去从事竞争、政治斗争、和强制性统治。  
这在自然的秩序里是没有基础的。  
所有匮乏的信念，都是根源于人们对自私的控制和生产的看法。  
当人们如此时，他是透过自己的生产工具来看待生命，  
同时把他对丰盛富足的感知，局限在自己的方法所能够控制和发明的事物里。”

“现在请你了解，生产是一种光荣的追寻。  
真正有生产力的男人和女人，都是真正在仿效他们的造物主。  
即使如此，生产仍不是富裕的起因。  
完全的确信「富裕是可能的」才是生产的起因！  
明显而且公开的「慈善」、大家相互的分享，  
正是这丰盛信念的来源！

“而且慈善不仅仅是捐赠世俗物品。  
慈善是一颗慷慨的心、感恩的灵性、宽容的灵魂、  
勇敢的生命、广阔的愿景、探索的头脑、  
体贴的双手、持续的奉献、和具创造性的理念。  
慈善是灵性财富可见的标记。  
当你展现你的灵性财富时，物质上的丰盛也将随之而至。

“灵性财富还拥有其它可辨认的品质。  
其一，富有的感觉是感恩。  
内在的富有之道是：  
与你「真实的本性」以及与「上主」完全和谐，  
以致于你不会浪费任何生命力去找寻更绿的牧草地，  
而专心的耕耘和增值你已经被赐予的。  
富有的态度是谦虚！  
即使只拥有少许的物质财产，你也能经验伟大的丰盛与富足。  
当你能看到丰盛的无限供给比你更加伟大，  
你的财富就是无止境的。  
当你可以全心全意明白这一点，  
那么无论物质的财产是庞大或微小，都能供应你的生活，  
而且不会带来匮乏感。  
富有的行为是具创造性的巧思。

“无法享受丰盛富足生活的最大原因是：  
怨恨、自怜、恐惧、责备、囤积、  
以及期望自己成为不是自己天赋本性的人。  
即使非常富有的人也会有这些问题，  
而无法从他们的丰盛中获得喜悦。  
许多生活中庸的人并没有这些负面品质，  
而且像皇宫里的国王一般享受着他们些微的收成。”

“除此之外，富有的证明是慈善。  
如果你希望拥有真实的财富，  
你应该在你人生花园里的某处重建那棵「生命之树」。  
这可以是一个真实的自然环境，  
或者是你帮助无家可归者的机会，或培养孩子才能的时间。  
当你这样做时，明白你正把这个行为奉献给上主。  
不要为了个人的荣耀、获利、租税优惠、社会责任，  
或只是为了遵循十一奉献的教理。  
从事这些行为时，带着真诚、礼敬、谨慎，  
甚至在适当时还要秘密的进行。  
做这件事就像在庆祝造物主的丰盛富足，  
以及你对永恒供给的坚定信念。  
当你这样做时，你的财富视野将会完全改观。”

## 相关教理

约翰福音 第 10 章 第 10 节

“我来是为了使他们可以拥有生命力，然后他们可以使生活更丰盛富足。”

撒迦利亚书 第 8 章 第 12 节

“因为种子会成长繁荣；葡萄树会结出她的果实，  
大地会使她滋长，而且上天也会降下露水；  
而我会引导这民族的残存者拥有这一切。”

创世纪 第 1 章 第 12 节

“于是大地长出了青草，而且蔬菜香草依其种类开始结种子，  
树木也依其种类开始结果实，它们的种子是在自己的果实里，  
而上主看到这是好的。”

利未记 第 27 章 第 30 节

“大地产物的十分之一，无论是地上的种子或是树上的果实，  
都是属于上主的：这是神圣归于上主的。”

哥林多前书 第 13 章 第 3 节

“即使我把所有的财产都捐给穷人，甚至让自己的身体被人焚烧，  
如果没有慈爱，对我毫无益处。”

## 钥

慈善的心是丰盛富足之钥。

你已被赐予的丰盛富足是别人看不见的。

很可能我们对匮乏的信念是来自相信别人的看法，

而他们并没有被赐予能力可以看清楚我们的丰盛富足。

我个人认为「天赋才能的比较」是对「不贪婪」的诫律最主要的触犯。

在贪婪的过程里，我们破坏了自己内在对丰盛富足的洞察力

～那是上天特别赋予我们的丰盛富足。

有许多不安、怨恨、和嫉妒，往往和我们人类的能力相关，

这能力是：接受并培养我们自己的天赋才能，并支持别人培养他们的天赋才能。

我们每一个人和上主都有同等且不可抹灭的重要关系。

但我们人类对于这真相是如此的不信任，

以致于我们经常藉由衡量表面的利益来寻求确认和证明，

而且当别人的机会似乎不支持我们时，我们就藐视或毁谤这些机会。



这样的态度显得非常幼稚。

当我身为大学讲师时，曾应邀成为州立艺术人文委员会的一员。

我的部分服务性工作是：

每周奉献一日，在公立学校教四、五年级学生艺术课程。

就是在这环境背景下，我观察到一个完美的例子，

解释了我们如何与他人比较，造成的是彼此的限制，而非倍增的机会。

有一个眼手协调已发展相当良好的小女孩。她的图画非常写实，超过她同年龄的水平。

但是她对图画的轮廓非常在意，以致她无法发展任何情感上的表达。

我鼓励她超越轮廓和外框，让她的手自在的挥洒。

坐在小女孩旁边的是一个小男孩，他的图画是野性奔放的表达方式。

但是碰到要画明确的形像时，他却永远无法避免信手涂鸦的混乱。

我建议他练习描绘一些图形，以增进他眼手的协调。

这样的指导相当顺利，直到第三个小孩举起他的手，并且大声说道：

“妳教珊蒂画出线外，却教汤米顺着线描绘！”

这样不公平！为什么我们不能用同样的方式画呢？”

在那之后，学习的态度从创造性降低为制式遵循，

因为已丧失了对于个别差异的信任。

最终，我虽然可以透过分享和沟通回复团队精神，

但是，若没有谨慎培养每一个孩子的自信心，这是不可能发生的。

圣保罗，在他给哥林多的第一封信里（哥多林前书 第 12 章 第 7~11 节），

鼓励人们永远记得和尊重：

“现在为了共同的利益，每一个人都被赐予了圣灵的展现，

透过圣灵，有一个人被赐予了「智慧的信息」，

透过一样的圣灵，另一个人被赐予了「知识的信息」，

经由一样的圣灵，另一个人被赐予了「信心」，

经由一样的圣灵，另一个人被赐予了「治愈的天赋」，

另一个人被赐予了「创造奇迹的能力」，

另一个人被赐予了「预言的能力」，

另一个人被赐予了「辨别诸灵的能力」，

另一个人被赐予了「讲不同语言的能力」。

这一切都是一体圣灵的作为；祂决定赐予每一个人不同的展现。”

当你能够怀着感恩的心，接受你的天赋才能，  
你会知道以自己的能力而言，你已被赐予相当多了。

上主授予不同的天赋才能。

就看每一个人是否能发现、培养、和获取这些天赋才能所带来的财富。  
通常，还有更多比我们敢于梦想的天赋才能等着被发现。

在追寻丰盛富足的过程里，

其中一个最大的错误是来自一个概念：我们的丰盛富足受限于我们的生产力；  
以及，富裕来自收集并囤积那些我们可以合法取得的财富。

恰恰相反，真正的富裕来自于具创造力的信念和灵巧的才能。

耶稣在富裕方面最强有力的教理把重点直接放在：

一个人究竟相信「囤积」或是「创造」。

以下是关于天赋才能的一个寓言（马太福音 第 25 章 第 15~28 节）。

有一个人即将去旅行，临行前，他交代仆人们分别管理他的产业。

他给一个仆人五千元，给另一个二千元，而只给另一个一千元，

~都是依照每一个人的才能给的；于是他踏上了旅程。（译注：J-p203-1）

那领五千元的仆人立即出门，把它们拿去投资，而且另外赚了五千元。

那领二千元的仆人也赚了另外二千元。

但那只领一千元的仆人走到屋外，在地上挖了一个洞，把主人的钱埋藏起来。

当主人回来并找他的仆人们结账时，

那些倍增钱财的仆人们呈上他们的收益，作为信念和灵巧的成果。

主人的回应是：“做得很好！你们都是忠实可靠的好仆人。

你们在少数事情上已展现了信念；我将会把更多事情交给你们去管理。”

但是那个把钱埋藏起来企图保存它的人，并没有得到赞许的回应。

他被惩罚了，因为他囤积、偷懒、并缺乏对丰盛富足律法的创造式信念。

他的一千元被拿走，并且转而赐予帮主人倍增财富的人。

扩展创造力是上主之子的任务和目的！

对于那些能破解他们自我本性秘密的人，丰盛富足是无所不在的。

这是你迈向成功的第一项基本要件，而且没有人能替你去做。

是的，会有风险，但是风险的另一端，却是你在这个世界上所能体验的最伟大成就。

在 1876 年，当「亚历山大·葛拉罕·贝尔」(Alexander Graham Bell) 发明电话时，并没有投资者踊跃的加入。

在接到示范的电话之后，鲁瑟福特·海斯总统 (Rutherford Hayes) 评论道：

“这是个惊人的发明，但谁会想要使用它呢？”

当「汤马斯·爱迪生」(Thomas Edison) 发明电灯泡时，他实验超过两千次，才得到成功。

一位年轻的记者问他失败这么多次的感觉如何。

他说：“我从未失败过。我发明的灯泡，就是刚好需要两千个步骤。”

在 1940 年，另一个年轻的发明家名为「彻斯特·卡尔森」(Chester Carlson) 带着他的概念拜访了 20 家公司，包括国内一些大企业。他们都回绝了卡尔森。

1947 年～经历了七年的各方拒绝之后～

他终于碰到一家在纽约罗彻斯特的小公司～哈洛依德 (Haloid) 公司～买了他的发明专利权～静电纸影印处理技术。

哈洛依德公司成为今日众所周知的全录公司 (Xerox) (或译:施乐公司)。

1944 年，爱玛琳·史奈薇莉，蓝杂志 (Blue Book) 模特儿经纪公司的主管，她告诉希望成为模特儿的「诺玛·琴·贝克」(Norma Jean Baker)：

“妳最好学习秘书的工作或是去嫁人。”这位模特儿继续努力而成为「玛丽莲梦露」。

1954 年，「吉米·丹尼」(Grand Ole Opry)～著名乡村音乐节目的经理人，在一场表演之后，解雇了一位歌手。

他告诉那位歌手：“你不会成功的，孩子。你应该回去当卡车司机。”

这位表演者后来成为世上最受欢迎的歌手

～猫王～「艾维斯·普利斯利」(Elvis Presley)。

1962 年，四位紧张的年轻乐手演奏他们的第一支唱片，给「得卡」(Decca)录音公司的经理们试听。

这些经理对他们并没有好印象。

在回绝这个乐团时，一位经理说道：

“我们不喜欢他们的音乐。吉他乐团已经不流行了。”

这个乐团后来被称为「披头四」。

威玛·鲁道夫在家中 22 个孩子里排行第 20 个。  
她是早产儿，而且当时是否能存活都令人怀疑。  
当她四岁的时候，同时感染了双侧肺炎和猩红热，造成她的左脚麻痹。  
九岁时，她才拿掉依赖许久的金属脚支架，开始学习正常走路。  
到了十三岁，她能够以有韵律的方式走路，医生说那是一个奇迹。  
就在那一年，她决定成为一个径赛选手。  
她参加比赛，结果得到最后一名。  
接下来的几年，她在参加的每一场比赛里，都是跑最后。  
所有的人都劝她放弃，但她坚持继续跑下去。  
有一天，她真的赢得了一场比赛…然后就一场接着一场。  
从那时起，她赢得每一场参加的比赛。  
最终，这位曾经被告知终身无法行走的女士，赢得了「三面奥运金牌」！

在追求快乐与富裕的过程中，  
其中一项最常犯的错误，源自于我们只凭着对实相有限的感知而行动，  
却没有考虑到在一体性里与更大实相一起运作的可能性。  
由于我们自己短视近利的投资方式，  
当生命力与创造力的崭新表达方式开始出现时，我们往往视若无睹。  
解决之道是什么呢？  
勇气、感恩、天赋、信心、毅力...还有仁慈！  
美国教育家约翰·葛伦 (John W. Gardner) 曾写道：  
“我们为害怕失败付出了巨大的代价。  
它是成长的强力阻碍。  
它使得人格逐渐窄化，并且妨碍了探索与实验。  
没有一些困难和摸索，就没有学习与成长。  
如果你想要不断的学习，你就必须不断冒着失败的危险。”

一旦我们知道我们的源头和身分的真相，我们就知道失败的危险微不足道。

## 灵感

哈里利·纪伯伦 (生于 1883 年~逝于 1931 年) 波斯：(译注: J-pZ-1)

“你所拥有的一切总有一天都要给出去，所以现在就给吧！

让现在成为你给予的时机，它并不属于你的继承人。

你常说：「我愿意给，但只给予值得接受的人。」

你果园里的果树可不是这么说的，你牧场上的羊群也没这么说。

它们给予，好让自己可以活下去，因为，保留不给，就会腐坏死去。

真理是，生命给予生命~而你自以为是给予者，其实只是个见证者而已。”

马古斯·奥列里乌斯 (生于 121 年~逝于 180 年) 罗马：(译注：J-p50-3)

“宇宙啊！与祢和谐一致的万物，也与我和谐一致。

对祢而言，来得正是时候的事，对我而言，既不会太早，也不会太晚。

祢的季节所带来的一切，都是我丰盈的果实。”

亨利·沃兹沃思·朗法罗 (Henry Wadsworth Longfellow) (生于 1807 年~逝于 1882 年) 美国：

依凡吉琳 (Evangeline)：

“他们的门没有锁，他们的窗也没有闩；

但是，他们的居所和主人的心一样，是敞开的；

在那里，最有钱的人是贫乏的，而最没钱的人则活在丰盛富足之中。”

莱纳·玛利亚·里尔克 (Rainer Maria Rilke) (生于 1875 年~逝于 1926 年) 德国：

“无数的星星彻夜旋转，在祢头顶上闪烁不停，

但是，当所有的星辰都消失，祢是那永恒的临在。” (译注: J-p206-1)

206

译注：J-p206-1

这首诗作名为：荣光中的佛 (Buddha in Glory)，诗的前两段详见本书 [p87](#)。

## 应用

这一节的应用是依照本章耶稣讯息中最后一段的指示。  
看看你的生活，并找出你能栽植一株或多株「生命之树」的地方，  
以加强和庆祝你对丰盛富足人生的感激之情。  
如何或是在何处栽植这些树，是你个人神圣的选择。  
然而，我真诚鼓励你：发自内心作选择，  
而且，选择对你而言已经是深具意义了。  
你可以大方的分享，也可以只种些小树。  
举例来说，我的衣柜有一部分挂着我已决定要送人的衣服。  
如果没有找到适合这礼物的人，  
每隔几个月，我就会将衣物打包，送到慈善机构。  
还有，在我的食品储藏室里，有一个架子放置定量的食品杂货，  
是我要与他人分享的食物。  
当我收集相当的数量，我便将它们送给需要的人。  
有无限的方式可以展现慈悲喜舍。  
重要的是，我们要知道：是「爱」的力量推动这一切，  
而且被庆祝的是丰盛富足的精神。

## 静心

这个静心说明一个不可避免且无法反驳的事实：  
我们经由制造和执行分离的信念，切断了来自上主的丰盛富足。  
我们制造了与上主、别人、甚至自己的分离。  
此外，我们还制造了自己不同面向之间的分离  
~我们的心、思维、身体、社会的我，职业的我、现实的我、和梦幻的我。  
个人的分裂破坏了内在的安宁，  
并且无视于我们富裕的程度，否定了一切满足的感受。  
我们都知道，在本质上，我们像是同一个人，拥有相同的面貌和名字，  
但是，接受和庆祝这「同一体」的过程往往使我们很困惑。  
历史的可畏证据显示，大多数曾经活过的人，都和内在反对力量的「敌营」奋战过，  
都对自己发动过连续不断的战争~无论是温和或猛烈的。  
但是，这并不需要发生在寻求「同一体」的人身上。

所以，让我们从放下对自己个别部分的批判开始吧，  
 无论你是带着偏爱或抗拒的态度看待它们。  
 在自然界里，微气候中许多复杂的部分并没有对立或矛盾；(译注：J-p208-1)  
 而且，这些复杂性也不需要被理解、解释、或是具有正当的理由。  
 你只需要去观察一个自然环境：  
 它若没有被武断和破坏力量干扰，它能单纯有效的运作。  
 所以，让我们从这个申明开始我们的静心吧：

“上主创造了我，使我能与自己完美和谐的相处，  
 并且融合我有意识和无意识生活的所有面向。  
 我在本质上确实是一体的存在。  
 一体性是我的原创、我真实的生命、和我终极的宿命。  
 我内在有一个更大的存在，编织着我生命的织锦，并将我提升至大我。  
 每当我选择我的一体性时，我可以确定那「同一体的力量」也选择了我！”

现在让我们仔细想想时间的一体性。  
 实际上是你连结了你生命里的所有时刻。  
 先从回想一个清新春日的蔚蓝天空开始。  
 感受那温暖和煦的微风，  
 闻闻空气中令人愉悦的芬芳。  
 看看心爱的宠物散发出难以抑制的欢乐。  
 现在，回想一位你多年未见的朋友，  
 或是一位陌生人，他与你有过值得怀念的交谈。  
 想起一种你自孩提以来特别喜爱的食物，想到它仍会让你垂涎三尺。  
 回想一个重大的奖赏或是重要的成就。  
 现在，这些事情会因为已成为过去，而让你觉得较不重要吗？  
 仔细想想尚未发生的事情。  
 再想想你已计划好的旅行或参访。  
 想象未来几乎确定会发生在你或你所爱的人身上的事。  
 感受你很快就会再去享用的最爱餐点的美味。

## 208

译注：J-p208-1

微气候(*microclimate*)是指一个微小范围内与外围环境气候有异的现象。  
 在自然环境中，微气候通常出现于水体旁边，该处的气温会较其外围低。  
 而在不少城市内，大量的建筑物则会形成另一种微气候，  
 气温会较其外围高，这种现象被称为热岛现象。

你会因为这些事情尚未发生，而觉得它们比较不重要吗？  
时间、空间、物质、概念、人、和经验可能各有差异，  
但是，将它们编织为同一幅织锦的，是那位编织者。你生命的编织者是「祢」！  
明白这道理后，我们谦卑的寻求了解和参与更大的生命织锦，  
那是由上主之爱所编织而成的。  
我们向北、南、东、西四方看去。  
我们看见所有的方向会合并环绕着同一个中心。

延伸至无极，北方的高灵像是一股清凉的风，吹向无垠的天际。  
愿我们与祂合而为一，并且以这力量和清明活化我们的思维。  
加入这位高灵，呼吸并流经所有的生命。  
帮助我们聆听内在的声音，这声音将愿景带入思维。  
进入祢的微风，也让我们除去旧有不合时宜的模式。  
祢是我们在和谐中所发现的狂喜，也是我们发现更高智慧的地方。

延伸至无极，南方的高灵是富饶大地的保护者，  
祂保护所有绿意和欣欣向荣的生命，因为高雅的森林和草原而光彩华丽。  
啊！大地之母，自然的本质，具有滋养与耐心的伟大涵容力量  
～我们接受来自祢的成长力量，  
使我们能够培养田野里缤纷的花朵和花园中纍纍的果实。  
我们想要与你融合，好让我们得以分享祢的赐福。

延伸至无极，东方的高灵是旭日初升和崭新开始的光辉。  
啊！创新的火焰，生命的火花，我们请求祢净化我们的感官，  
并且为全体的美善，赐予我们更长远和宽广的视野。  
为了地球和地球上一切生命的利益，我们想要与祢融合，  
好让祢的力量可以流经我们，并且让我们展现出来。

延伸至无极，西方的高灵展现了地球上无法估量的水源  
～雨水、河流、湖泊、和源泉，还有我们无边无际的海洋之母。  
经由她的孕育，万物得以诞生。  
在她深邃极乐的黑暗之内，有着化解界限、释放控制、感受和感觉、净化和治愈的力量。  
为了我们的星球和生存于其上的一切生物的利益，我们想要融入这和谐。



当我们与造化的所有元素和谐一致时，  
 即使处于生命力量的不同方向，我们也看不到落差与分离。  
 因此，我们可以感到安慰并且明白：  
 我们人生的所有面向及阶段，都有其开展的目的。  
 唯有分离的信念会减少我们进入真正丰盛富足的机会。  
 真正看清这一点，任何分离的信念都可以被生动的一体性感知所取代，  
 它并不需要被理解，就能够被全然愉悦的拥抱、爱、和接受。

## 祷告

这篇传统犹太祷词的文体，是源自戴维王与所罗门王深切的赞美诗。  
 我喜欢想象耶稣曾经多次以这类祷词祈祷。

上主啊！

出自祢手的杰作是多么美妙啊！

天空宣示了祢的荣光，

苍穹展现了祢的手艺，

在祢的爱中，祢已赐与我们力量，

使我们得以静观祢造化世界之华美，

披戴上它所有的光辉。

太阳和星辰、山谷和丘陵、河流与湖泊，都展现了祢的临在。

大海的呼啸浪涛，述说祢令人敬畏的威力，

原野上的走兽和空中的飞禽，

展示了祢令人惊奇的旨意。

因祢的美意

使我们得以聆听

这世间的美好乐声。

所爱的人的声音，

透露了祢与我们同在。

神圣的声音，透过万物齐声欢唱。

阿门

\*

## 第十七章

### 团体：从人开始

#### 讯息

很少有词汇比「团体」(community) 承载了更多不同的意义。当我们听到「团体」这个词，可能会想到联谊会、乡镇、甚至国际政治，而且，从它们个别的观点来看，的确合乎「团体」的意义。从许多方面而言，团体的概念是「集合相同的爱」，并且可应用于所有的事物。当然，耶稣似乎支持那更广泛的意义。

耶稣讯息的基础由两个单纯的教诲所组成：

“你要全心、全意、全灵的爱你的上主，  
而第二条也一样重要。爱你的邻人如己。”

(马太福音 第 22 章 第 37~39 节)。

换句话说，把「爱」视为一种延伸，将你自己延伸至别人，并且向上延伸至神性。说得更实际些就是：在所有层面建立、支持、和尊重团体。

在我们许多次的交谈里，谈话的内容鲜少不触及团体的某些面向。这些论及团体的内容是历史性的、恭敬的、实用的、和永恒的。其中一次的谈话，耶稣非常清楚的揭示他对于团体的想法，那是一件历史轶事，是关于小区结合与分享的起源。

“所有生命的种类及其分属，  
都是由创造生命团体的自然支持链所定义的。  
生态学已经以生动的细节描绘出生态系统的网络。  
这些生态系统是自然的生命团体。  
通常，一个系统的网络会与另一个系统的网络有部分重迭，  
而且，许多系统可能合并为一个更大的综合团体。”

“很久以前，透过供给人类生活物资的生物族群和生态系统，人类群体曾经和大地紧密相连。起初，这是团结的唯一基础。但是，神性意识命定人类也必须发展思想的、灵性的、有目标的、工业的、和关怀的团体。

“人类若要发展集体的价值观，一个伟大的跃进是必要的。这个推进力来自：人们发现了「火」是一种可控制的能量形式。「火」在冬天提供温暖，在黑暗中带来光明，并给予人们营养的食物。「火」以燃料的型态转动了人类工业的第一个轮子。它是每一个营区和村庄的中心。更重要的是，「火」带来了一个伟大的无形课程，这个课程促使人类迈向更大、更复杂的经济支持网络。这个领悟是：分享这珍贵的物品或将它延伸给其他人，并不会减少自己的「火」。反之，分享「火」只会创造更多「火」！经由分享，每一个家庭和部落都感到更安心，因为知道这个重要的资源并不会被熄灭。

“这是使群居提升为团体的真理。经由每一个人的存活，全体的生活品质更有保障，而经由全体的存活，每一个人的生活品质也更有保障。你邻居的存活，加强了你自己的存活。「火」教导了人类这个真理的第一课。一旦这课程被学会了，它迅速扩展到其它方面的应用，例如：种子的储藏、技术、劳动、知识、和信仰的共享。这个进展持续不断的进行了几千年，直到「匮乏」的概念以一种非常复杂的「知识」形态出现。信仰迅速的改变了，邻居与邻居对立，村庄与村庄对立，直到每一代都必须以战争来争夺。「匮乏」是感知和智力发展中期的重要发现，然而可悲的是，它被误用于人类社会。「匮乏」的原则确实是合乎工程学这类机械功能～因果平衡必须由已经存在的固有特性来决定。

～或是由任何一种认为被使用的能量已经处于「熵(乱度)」状态的科学来决定。(译注: J-p82-1)  
然而，它只适用于宇宙中最小的维度，  
而非常确定的是，它不能限制人类的「心」和「团体」的更宏伟律法。

“正如同「火」不会因为分享而被缩减，  
因此「交流」也不会因为传送而被耗损，  
「真理」也不会因为传授给他人而减少了价值。  
所有人类意识的伟大原理都是透过分享而扩展。  
这包括了每个人找寻自己「给予和接受」的天赋定位的自由、荣耀、和权利。  
如果你想活在一个支持你的世界，你必须学习真实和充满爱的团体律法。  
人类的灵魂拥有权利和特权，而且这些权利和特权延伸至：  
我们对于自己的滋养模式的选择。  
最重要的选择莫过于滋养你「爱」的本质，并且帮助他人也这样做。  
当你这样做时，你「爱」的自然本质，将会成长为支持别人的「爱」的价值观。  
这就是团体的基础。

“任何团体的定义性特征，是它的滋养模式。  
经由专注于你如何给予和接受滋养，你可以单纯的找到真正适合你的团体。  
在人类所处的环境里，滋养还包括：  
思维、情绪、游戏、工作、庆祝、和信仰，以及照顾经济和生理上的需求。  
先进且进步的公共设施，在本质上是为了支持和成长而建设的。  
如果你想获得健康，并且过着先进的生活，  
你就必须学习并履行适当的滋养模式。

“研究「支持链」以及它们所创造的背景环境。  
把所有「从众」的考虑～如种族、国籍、性别、或社会阶级～都搁置一旁。  
并非所有的社会架构都是建立在团体真实且充满生命力的本质上。  
「从众」只能保护你免于自己的无知～直到拥有更高理解的人来挑战它。  
如果你想获得上主的财富，并且在自己的人生中繁荣昌盛，  
你必须学习且重视：你的生命如何滋养他人，而他人如何滋养你。  
这适用于你所有的关系，以及你在社团、服务、和工作中的定位。

仔细想想你的行动、态度、和资源，是如何服务和提升他人的生活。  
研究大自然与人类相互支持的循环，然后根据你的价值观而贡献。  
你所滋养的一切都会增长。但是要知道～它们将会依据**自己的本质**而增长。  
你不可能经由供给堆肥和氮肥而将岩石变成一棵树。

“圣经上记载着，我对我的门徒说：「不要把你们的珍珠丢给猪。」(译注 J-p214-1)  
从这缺乏上下文的独立声明里，看起来好像我原本的意思是说：

「不要将珍贵的东西给予不值得的人。」然而，我的本意并非教导他们批判。  
在许多未被记录的场合，我曾说过这些话，

「不要把种子撒在海洋里，或是在田野里种鱼。

不要用肉去喂马，或用燕麦去喂狗。」

每一个环境的实相都是透过它的「滋养链」而被创造的。

适当且合逻辑的滋养，将会大幅的增加你的健康、财富、和智慧。

有些人已经准备好接受你的给予，而有些人还没准备好。

如果你滋养那些有意愿并且准备好接受的人，

这会创造丰盛富足，他们还可以再传送到其它环境中。

别担心你无能为力的事。要关心你是否已完成你能力所及的事

～当你与别人的生活连结时，是否有彼此互助。

支持不合逻辑的「影响」面向，是在浪费你的能量。

人类社会往往忽视了团体的律法，以致造成灾难性的社会后果。

许多人接受了他们无法发展或回报的支持。

其他人则利用他们的资源来操纵接受者，使他们成为「佣兵」。

这些交换的不平衡，或许可以满足眼前的需求或得到暂时的屈从，

但是它们并不能产生真实的团体，或建立真正的友谊。

“超越人类的背景环境，你会发现团体永远扩展延伸，穿越时空。  
造化展现为一个永无止境的支持网络。

你现在所滋养的一切，

将会成为你的未来、你的团体、也是助力与满足回归于你的途径。

在这扩展的观点上，你可以在自己之内增添许多「团体」。

每一个人都是许多小宇宙的整合体。

你如何滋养自己的身、心、思想、和情绪？  
你的内在有许多模式等待被发现、被支持、被评估、和被改变。  
你所做的每一个选择都和某些层面的团体有关，  
而你对它所赋予的支持，正是你将拥有或创造的一切的基础。  
好好选择吧！”

## 相关教理

罗马书 第 13 章 第 8 节

“凡事都不可亏欠人，惟有彼此相爱：因为爱邻人者，已经履行了律法。”

马太福音 第 5 章 第 43~45 节

“你们曾听说：「要爱你的邻人，恨你的仇敌。」

但是我告诉你们：「要爱你们的仇敌，并为那些迫害你们的人祷告，  
这样你们才是天父的孩子。」

因为，天父创造太阳，普照坏人与好人，

而且，天父送来甘霖，普降正义的人和不义的人。”

约翰福音 第 15 章 第 12 节

“你们要彼此相爱，就像我爱你们一样，这是我的戒律。”

彼得前书 第 3 章 第 8~9 节

“总而言之，你们彼此都要和谐相处、互相体谅、情同手足、慈悲且谦逊。

不要以恶报恶，或以辱骂还辱骂，而是要以祝福回报。”

## 钥

团体之钥是：给予和接受滋养。

我们可以，也确实以某一种方式分享生命的一切。

我们给予和接受一切，从物质上的支持，到意识和祷告的极致。

上主是我们的集体潜能和谐且无间运作的最高状态。

静思祂，就是祷告。效法祂，就是自然的美善。

延伸祂，就是成长、治愈、和圆满生活的基础。

每当我们敞开心胸并伸出双手时，  
我们每一个人都有自己在上主中的定位。

二十世纪末最鼓舞人心的进展之一是：

研究「意识」在所有的生命体系里，所扮演的连结及滋养的角色。

这些研究既广泛又专精，涵盖了许多研究发展的学科。

虽然新的意识科学仍然处于萌芽阶段，  
却已经证实了一些人们长期以来的猜测。

头脑的延伸范围尚待科学术语来完整的定义，

但是人类意识的研究暗示着：我们彼此间可能有直接的沟通管道，  
而且尽管有着物质的隔阂与分离，我们的意向仍然可以对世界造成影响。

许多人不得不屈服于充分的证据，接受那还无法被解释的统计资料。

统计数据显示：意识有时可能会产生汇聚影响的共振场域，

这些影响远超过局部区域的正常因果关系变量。

为了研究和监测更大的意识模式，

普林斯顿大学建立了「全球意识项目」。

这项研究的主轴，是透过信息累积和处理的设备，

绘制环境中可检测反应的图表；

就像「心电图」记录人体心脏的功能和反应。

「全球意识项目」于 1998 年 8 月开始记录数据，

已经在全世界发展超过了 50 个监测点，

每个监测点都一直在累积和报导每秒的资料。

「全球意识项目」将这个可能性作为一个推测的起点：

假设这些由个人意识所产生的领域会互动且合并，

而且最终会有一个全球性的效果。

在大规模活动的架构图表上，个人忙碌于不会被反映出来的随机活动。

在这些情况下，鲜少产生图形或有意义的波动。

即便如此，当整体性事件为大多数人带来一个异常的思维与情绪聚合的共同焦点时，

「全球意识项目」为这突发且意义深远的变化提供了一个有价值的背景。



明显的例子有和平集会，也有大灾难：

除夕午夜前后的几分钟；  
 北约轰炸南斯拉夫时的第一个小时；  
 罗马教皇访问以色列时；  
 各式各样的全球静心；  
 几个大规模地震；  
 以及 2001 年的 911 事件。

许多人认为这类事件几乎证明了灵性团体对于祈祷与静心长期以来的倡导  
 ~集体意识确实存在，而且能够以世界性的规模展现出来。

亨利·理德 (Henry Reed) 博士，「埃德加·卡西直觉研究学会」的高级研究员，在一次演讲中说：“这项研究将提供更多的证明，当一群人设定他们的意向，并且只在意识上运作，就可以产生世界性的影响。”如果研究确实证明集体意识的存在，这样的结果可能具有重大的意义。当集体意识普遍被了解和接受时，各种团体就可以开始有意识的、谨慎的将他们的思想、情绪、和能量投注于一个意向，并使它在全世界展现。

在这些科学进展发生的同时，许多灵魂开始发现世界上许多神圣教理的共同真理。不同宗教传统之间，被严谨控制、已存在数百年的界限开始瓦解，一个整合性思维的巨大灵性「织布机」，开始编织出同一体意识的「织锦」。我们的灵魂是有意识的实体，与我们的身体、思维、和团体，存在着完整且不受限的合伙关系。我们所想的，正是我们所创造的。生命的网络从微观延伸至宏观。没有一个生命的展现，是没有灵魂的。

如果我们将这个逻辑推演至它昭然的结论，我们也必须接受一个强而有力的政治真理。这星球上的每一个国家，就好比身体里的一个器官，而这个身体的健康，取决于每一个器官都接受同样的照顾和尊重。正如人们联合起来，形成这个星球的整体灵魂，每一个国家的灵魂也都参与了维护我们全球灵魂生命力的工作。因此，国家也必须学习团体的律法，以及政府的规范。

将社会结构和各级政府提升至真正的团体状态，  
可以说是极富挑战性，但这是可以做到的。  
很可能，我们的每一个思想、行动、和决策，  
对我们的生活、我们周围的团体、和更宽广的层面都具有影响力。  
每一个人都是无限生命网络的大宇宙之内的小宇宙。  
意识可能是发展团体的终极媒介和背景。  
从某个角度看来，这个观念几乎使人不知所措！  
真诚且谦卑的尊重我们建立的每个连结，从这个角度来看，  
这个真理可以赋予最单纯的行动巨大的潜能。  
一位表示怀疑的采访者曾经问特里萨（Theresa）修女，  
她如何处理整个国家的庞大需求。  
这位瘦小的阿尔巴尼亚修女笑着回答说：“一次处理一个。”

## 灵感

乔治·艾普利顿 (George Appleton) ( 生于 1902 年~逝于 1993 年 ) 美国：  
日行的祈祷和赞美，  
“造物主啊！请让我感受事物及人们的「本然」，  
没有抗拒，也不企图将自己的模式加诸其上、或为了自私的目的而利用他们。  
请让我因为他们的本质，以及透过你创造性的爱使他们成为的一切，  
而欢迎他们、享受他们、珍视他们、爱他们。”

威廉·华兹华斯 (William Wordsworth) ( 生于 1770 年~逝于 1850 年 ) 英国：  
早期童年的回忆，  
“在你的庆典时，天堂与你同欢笑；我的心则陶醉在你的节庆里。”

## 应用

这是很矛盾的，  
为了体验个人的自由与幸福，我们必须与人类的集体意识连结。  
即使只是在思维上，当我们意识到我们是一体的，  
那么，我们就会像延伸自己的幸福一样，关心别人的福祉。

团体的目标是链接整体的所有部分。  
这包括你自己内在的团体。  
当你这样做时，  
在生活的每一个领域里，都会有一种满足和完整的感觉。  
这意味着你必须以纯真的服务、庆祝、意向、和生活分享，与别人连结。  
这也意味着，你可能会经历一些真实的内在之旅，而发现你的本质。  
你可能需要定义自己的价值观，并且了解什么会带给你平安与喜悦。  
然后，你必须拿出勇气，依据你的发现去行动。

下列十一个步骤，  
可帮助你创造一个更圆满的团体经验，并使你更加丰盛富足：

### 步骤一、定义你的价值观。

把你在乎的事物列一个清单，并描写你希望自己的生活是什么样子。

### 步骤二、好好检视你的生活。

观察你产生的能量、与你互动的人们、  
你家的状况、你所吃的食物、你的感觉...等等。  
并且，检查你所过的生活是否与你的价值观一致。  
如果不是，是什么阻碍了你去做你想做的事？

### 步骤三、作出改变的承诺。

如果你并不是过着自己想要的生活，  
你必须下定决心去改变你的思维、信念、情绪、以及你有意识的物质展现。

### 步骤四、着重于正面。

从你所作的选择，你就能预测结果。  
如果你作最坏的打算，很可能就会得到最坏的结果，即使你正朝向正面的结果努力。  
你可以选择相信生命是善意的，而且，你可以过一个充实且满足的人生。  
如果你学会以「正面的观点」看待你的经验，你将学会「感恩的态度」。  
你会开始感恩你所拥有的，而不是觉得你没有得到足够的。

### 步骤五、照顾好自己。

不用去理会那爱批评的父母，或是你脑海里的任何声音，批评自己现在并不完美。  
慈爱的对待自己，并记得每天至少一次，  
看着镜子里的自己说：“我爱你，我接受你现在的样子。”  
记住：你会以对待自己的方式，对待别人。

### 步骤六、分享你的时间、精力、和资源。

与别人分享你的生命，感觉会很好，并且有助于你未来的丰盛富足。  
慷慨的给予你的时间和资源，来表达你的感恩。  
如果你想要得到更多的支持，那么你就必须支持别人。  
如果匮乏限制了你的生活，那么你可能必须努力与更多人建立更深层的连结。  
去参加集会；加入你感兴趣的俱乐部；去参加灵性的聚会...等等。

### 步骤七、心存感恩。

感恩开启了生命的宝藏。它使你变得丰盛富足。  
感恩可以把便餐转为盛宴，把房子转变为温馨的家，把陌生人转变为朋友。  
感恩使我们的过去有意义，为今天带来和平，并为明天创造了愿景。

### 步骤八、释放过去。

虽然，宽恕与释放过去的痛苦需要时间，  
但是，它为正面能量开启了进入你生命的大门。  
你可以从清除已不再使用的东西开始释放的过程，  
尤其是那些使你想起生命中不愉快回忆的东西。

### 步骤九、创造一些独处的特别时刻。

找时间独处，以了解自己的本质。  
祈祷或静心。  
此外，用一些宁静的时间去做能让你感觉愉快的事情。  
尽可能多接触大自然。  
即使你就只是坐在一片草坪上并感受大地，那也会有帮助。  
欣赏鸟儿、树木、和花朵。

### 步骤十、为你的生命负起责任。

只要你因为发生在你身上的事情而抱怨别人，或是将自己放在受害者的角色，  
你就是在寻求分离，而不是连结。  
快乐的人们都知道，是他们对生命的回应决定了自己生命的进程。  
他们愿意去检查，自己在创造负面剧本时，所扮演的角色。  
重点是让生命透过你发生，而不是冲着你来。

### 步骤十一、每天至少与别人一起做一件可加强团体的新事情。

为了改变你的生活，你必须有意识的作出改变。  
这需要努力和承诺。  
这就是为什么成功并不会发生在那些只是想要成功，  
却巴望某些无形的力量会赐予他们成功的人身上。

你可以从改变自己思维的品质，或在不同情境下探讨自己内心的感受开始。  
没有什么比「微笑」可以更快速的建立关系了。  
对你过去曾绷着脸面对的那个人微笑。  
送出一些东西～即使只是在办公室分享一包洋芋片。  
在你的办公桌上放一些零钱，以备别人的不时之需。  
每天踏出一小步，你就可以让自己适应一直迈向团体的进程。  
无论你的起点在哪里，你的动向才是真正重要的。

## 静心

找一个够安静，可让你享受内在和平，但也够有趣，可吸引你的注意力的地方，  
睁开你的双眼，开始这个静心。  
在大自然里，或一个视野良好的地方会更完美。  
安静的坐着并且静观。  
在安宁的状态里，静观你与周遭万物的相连。  
因为你的双眼是睁开的，所以可能比作典型的静心时有更多的思绪。  
不要试图停止思维，只要静观它们。  
想象你在河岸边，而你的思维是流经你的那条河。  
不要试图停止那条河，只要静观它。  
过一会儿，你就会看到河流开始变慢。  
如果你发现自己变得没耐心、无聊、或开始抱怨，没关系。  
只要静观流经的思维。

注意看每件事物是如何支持别的事物，又如何从其它事物获得支持。  
如果你是在自然的环境里，注意看你四周繁忙的活动。  
现在开始经由注意自己的身体，将你的注意力导向内在。  
人体的整个系统是经由「给予」而生存。  
如果，我们观察人体的小宇宙，  
我们会发现心脏将血液从一个瓣膜输入，而从另一个瓣膜输出。  
正常的血液是流动循环的，很少停滞不动。  
在健康的身体里，所有的液体都在新陈代谢的持续状态中。

如果细胞储存它的分泌物一会儿，也只是储存到身体的其它器官需要它为止。  
如果，人体里的任何一个细胞开始囤积它的分泌物，  
这淤塞和停滞，很快就会变成慢性疾病的起因。  
任何一个不排出分泌物的器官会严重受损，而且，最终会完全失去它的功能。

你身体更大的部位也是如此。

眼睛不可能对脚说：“我不需要你，所以我不要引导你。”

如果眼睛不履行其职责小心看路，整个身体会踉跄且跌倒。

如果身体的各部位拒绝为全体贡献，身体将会分崩离析，并步入死亡之途。

现在，让我们向自然界学习一个伟大的课程。

为了获取，我们必须给予。

为了积聚，我们必须散播。

为了让自己快乐，我们必须让别人快乐。

为了完善我们的美德，并且在灵性上变得更坚强，

我们必须行善积德，而且为他人寻求灵性上的真善美。

当大海在你的血脉中澎湃波动，当你以天为衣、以星为冠时，

你会享受到自己在大自然中的圆满定位。

把自己看成是整个世界的唯一继承人。

然后，把别人也看成是造化的唯一继承者。

当你能因为上主而歌颂、欢欣、和喜乐

～就好像胜利者和他的战利品，或母亲和她的婴儿一样～

你将会享受到那已赐予你的丰盛富足。

在这个同一体的状态里，有着无限的维度。

对于你的注意力而言，没有事物是微小到不能支持的，也没有事物是巨大到不能拥抱的。

只有「爱」的扩展特质和天真的感知，定义了你的「心」。

基于这一点，你可以闭上双眼，轻柔的飘到你内在的世界里。

在这个同一体的状态里，吟诵以下关于内在真理的申明：

在我心里的灵性，比一粒芥菜种子还小。

然而，我心里的灵性，也比地球更广大、

比天空更辽阔、比天堂更宏伟、比所有宇宙更浩瀚。

这就是我心中的灵性。

在我心里的光，比夜晚的萤火虫还小。

然而，我心里的光，也比太阳、银河、或宇宙的光还亮。

这就是我心中的光。

在我心里的爱，比风中的飞蝇还小。

然而，我心里的爱，也广大到足以拥抱我的同伴、服务自然界的一切、并且延伸至星空去触摸上主的容颜。

我的灵性、我的光、和我的爱都拥有无限的维度。

透过慈悲和团体，我能与所有人连结。

我再复诵一遍这申明，并且睁开眼睛，静观它的真实。

## 祷告

上主～一切众生、所有世界，和所有时代的造物主啊！

我们祈求超越我们之间微小的差异而静观，

这差异只是为了在祢浩瀚的造化中区别彼此。

愿我们不要把注意力放在我们的

历史、语言、风俗习惯、和不完善律法的差异上，

而是寻求享受祢摆设在我们面前的团体飨宴上。

愿我们把人们的差异视为一个款待和庆祝的邀约！

带着谦卑的心，

愿我以慈悲面对每一个人，

请赐予我爱心和智慧，可为每一个人提供至善的服务。

愿我可以安住于真正的团体，

奉献于开明的生活。

愿我为了改善世界，为了后代子子孙孙，全力以赴。

愿我安住于宇宙能量～那智慧与机会的源泉。

经由祢的恩典，

愿我在真正的团体里，分享生与死的智慧。

阿门

224～225

226(空白页)



## 第十八章

### 经验与成长

#### 讯息

“绝对且纯然的灵性是隐而未现的。  
基于这个原因，我们不可能透过平常的觉察能力去经验或识别它。  
灵性是万物的基础本质～最终的唯一存在！  
任何你能够了解、感觉、或经验的人事物，都是灵性的绽放。  
感知的可能性是无限的。

“随着时间的经过，一连串的事件带给我们经验上的记录。  
我们从这些记录中，可以看出一个人青年时期有某些模式是不变的，  
而且在灵魂的青年阶段，他的专注力主要是投注于外在的事件。  
一个人经由收集和检视生命的机会与刺激而成长。  
当你发现和比较生活和生存的不同方式时，  
去找寻变化、冒险、娱乐、和挑战是很自然的事。  
但是，有一个关键的时刻，就像玫瑰花蕾初次绽放一样，  
从此，经验不再是以外在事件的性质而被衡量或评价。  
在这一刻，经验的价值开始成为内在和主观的。  
在这意识的更深层次里，对于**如何**掌握一个事件，  
**如何**去评估它，或是否给予它任何重要性，才是一个人更感兴趣的。

“你感知到什么，取决于你所专注的焦点。  
这就是你选择自己的经验，以及游走于其间的方法。  
大多数的人倾向专注于物质的层面。  
当你重新调整你注意力的焦点，崭新的可能将会显现。  
你可以选择将专注力移向其它实相的维度。

经由转移你的注意力，你将能运用更多自己的潜能，而且不用依赖一些外在的起因或是调整使之发生。例如：当你感受到某种感觉，或发展出一种特别的兴趣时，你可能学会更开放且更有好奇心。你可能学会经由记忆或深思熟虑的检查，对重复性的类似事件作出不同的回应。当你感到恐惧时，你可能选择站着不动，从另一个观点检视那情况，然后试图了解你的恐惧，而不是逃跑。

“最伟大的经验是成为那个「经验者」！当你带着全然的意识明白，你是那个决定自己如何经验生命事件的人，你就是在建立「能整合内在与外在世界」的成长模式。你会开始以更肯定和更清明的「心」，选择你所要经验的人事物。当这个成熟的过程加快速度，而你的感知也被精炼升华时，你的静默和安宁也可能成长，变得更少依赖外在的情况。最后，你会拥有全然的接受，一个无与伦比的经验。这时你能接受巨大和微小的、复杂和单纯的～快乐、痛苦、富有、和贫乏～为相关的完整经验。

“这途径～法门～是「天爱」回归它本身的单纯。你是在一个「爱」只知道自己是「一体性」的地方，被创造为「天爱」的。然后，「天爱」开始注意一件奇妙且迷人的事情。祂看见自己许多互动共存的面向，有着神奇且不可否认的见证。每一个灵魂所做的改变或起伏，都在生命显现的潜能上留下独特的轨迹或足印。「天爱」开始看到，无论每一个灵魂走到哪儿，和做了什么，都留下了一个自己生命的轨迹。这是多么非凡的现象啊！「天爱」问道：“我想知道极限在哪里？”基于这原因，「天爱」开始去冒险。这是好的，因为每一个灵魂都即将发现自己在宇宙中无法被取代的价值。在这冒险的旅程里，只有一个错误。灵魂「忘记」了自己的本质是「天爱」。他们经由自己的记忆、成就、和失败定义自己，而不是经由他们基础的本质「天爱」定义自己。

他们比较且批判。

最终，他们变得依赖，甚至沉溺于以「经验」作为认识自己的方式。

「天爱」让他们困惑，因此他们远离天爱，并且寻求其它方式来解释生命。这就是分离的黑暗期。

“无论你的经验如何，你的真实本性永远都是「天爱」。

你无法认知自己是任何其它的事物。

你必须为自己再次发现这真理，并且停止逃离真理。

这是「忏悔」的真正意义与实践。

一旦你回归本性，你所有的经验都能变得有价值且具有意义。

这时，你会知道自己的意志是真正自由的，而且你的选择是具有影响力的。

你为自己的生命所作的选择，对一切存在都会有所影响

～不仅仅是你自己而已！

“从一开始，

你的成长就是你的内在本质，与不同环境影响的互动所产生的结果。

既然你是宇宙的一部分，

你影响它，它也影响你，并没有「独立于宇宙之外」这种事。

“除了你对经验的感知之外，

你的灵魂拥有自己发展、流动、和绽放的途径。你就是灵魂的展现。

当你成熟时，你开始认清：

只有经由整合内在与外在世界，进化才会持续进行。

「进化」本身成为经验的目的。

最终，那最伟大的，并且带领你进入终极完善的经验是：

回应灵性的脉动，以及认知它们是「带给你生命的气息」。

在这状态里，除了放松、臣服、和容许灵性引动你之外，

你不必去做任何事情。这带来了自由，免于所有的执着和期待。

这是「我执」(ego)的死亡。

当我执死亡，实相开展为连续的片刻，每一个片刻都被经验为「当下」。

真我本性只认定自己是「当下」，或是「临在」。

我用「临在」这个词而不用「现在」，

因为真正的「当下」并不是时间的一个片刻。

它更像是一种媒介，是万物连续且无限的本质，展现于完美的同步性里。

对无止境「临在」的每一个经验，都为灵魂带来了满足。

“在全然的「当下」里，无条件的实相被发现。这是灵魂的「真正时间」，也是灵魂的真实生命。其它的每一种经验都只是挑战、娱乐、或是重新建立一个人在新情境里的价值感的机会。如果你想知道自己的灵魂年龄，不要问从你诞生到现在已过了多少时间，或是你的灵魂曾经历过多少冒险。而要问，相较于过往的生命事件，你对于「真正时间」有多熟悉？对你而言，了解一切都是「当下」有多容易？对你而言，在混乱中却仍处于「当下」有多简单？灵魂年龄并不是经由一个人对「外在形式的灵性追寻」来衡量的，而是经由一个人「在所有人事物里看见一体灵性」的能力而定。灵魂年龄并不是经由行为的完美，而是经由「对本性的深厚信心」来衡量，这信心使一个人的行为能欣然臣服于自我的修正，或来自别人的指正。最重要的是，还会有一种幽默感。一个非常年轻的灵魂是如此的认同于自己的行为，以致于他把「自己」和「行为」划上等号。如果行为是不好的，「他」就是不好的。如果行为是好的，「他」就是好的。在这个成长阶段，对这个灵魂最微小的修正都可能是他无法承受的。甚至一个微小的恭维，都可能被小题大作。许多严苛的道德规范是环绕着这些没有弹性的假设而被建立的。在一个人或灵魂的生命里，这是一个非常受限和紧绷的阶段。除非最后有一些事情发生，使行为和本性之间的联结松绑，否则只能有非常微小的变动或进展的机会。

“灵魂有自己的道路，这道路是依据发现内在真实本质的经验而展开的。正如你处理外在事件的能力因为练习而增加，你了解自己是「经验者」的信心，也随着你「展现真我本性」而成长。通常，展现本性最困难的挑战是在开悟的黎明前渡过的。灵魂诞生于完美，经验对于这个事实，既不能增添什么，也不能减少什么。因此，良好经营的经验呈现了一个舞台，在这舞台上，你的生命之光得以璀璨光耀。

“灵魂的成长与经验息息相关，然而它是透过了解经验的本质而完成的。灵魂的成长是自然的(非人为的)、天赋智能的、和有目的的。它以一种适合每个人的本质与潜能的方式展现。因此，若你认为自己能以外在计划或预测未来将发生的事，来成就你的圆满，这会是愚蠢的想法。你只能把握当下的片刻。当你真诚的投注于自己的经验，下一步将会自然的展现。这并不是被动或不负责任。当生命展现时，你永远都可以选择经验它的方式。现在我邀请你参与一个更伟大的秘密～了悟「成就你的圆满，并不是经由导引它，而是经由成为它」。只有透过完全「沉浸」于灵性的力量，你的生命与上主的旨意才能完美的和谐一致。这是真正的「洗礼」启蒙。”

### 相关教理

传道书 第3章 第1节

“万事万物皆有其时节，而天底下，所有活动都有一个适合的季节。”

箴言 第3章 第13~20节

“找到智慧、获得了悟的人是有福的，  
因为智慧比银子更有用，比金子更有效益。  
智慧比珠宝更珍贵。  
没有一件你所渴望的事物可以与智慧相比。  
智慧的右手里有长寿，她的左手里有富贵与荣华。  
智慧之道是喜悦的道路，而且她的途径是和平安宁的。  
对于拥抱智慧的人而言，她是一棵生命之树；  
那些紧握着智慧的人是有福的。”

马太福音 第16章 第26节

“如果一个人赢得了全世界，却丧失了自己的灵魂，对他有什么好处呢？”

约翰参书 第1章 第2节

“挚爱的，最重要的是我祝你如意健康，和你的灵魂一样欣欣向荣。”

## 钥

有一个意大利农妇的故事，她在路旁遇见一位修道士。  
她以前曾经见过他，当时，他从她所住的村庄走到高山上的修道院。  
既然他暂歇片刻，她就把握住询问的机会。

“神父，我一直想知道：你们神职人员在那山顶上做些什么。  
那儿似乎与天堂是如此的接近。过着神圣的生活是什么样子呢？”

这位智慧长者带着谦逊和些许幽默回答：

“我们神职人员在那神圣的山顶上做些什么？  
亲爱的，我告诉你：  
我们跌倒；我们站起来。  
我们跌倒；我们站起来。  
我们跌倒；我们站起来。  
这就是成长的方式。  
无论你是住在山谷里或是住在山顶上，都无关紧要。  
你唯一需要学习的是：当你站起来向前走时，你与内在的上主一起走。  
当你跌倒时，你与外在的上主一起跌倒。”

现在，让我们仔细思量这位修道士对农妇所说的话。  
是什么使我们继续站立和奔跑，并追寻更伟大的事物？  
是什么使我们减少并停止为了生活的热情而作出改变？  
只有一件事「总是」阻止我们向上增长。  
我们已经形成一个错误的信念：一切爱与生命的力量都是**在我们之外**。

在「大师的讯息」书中，  
作者约翰·麦当劳 (John McDonald) 作了一个令人震惊且充满力量的陈述。  
“那削弱你的思唯、弥漫于你脑海里的困惑的起因，是这一个错误的信念：  
「有一个或许多的外在力量，比你的内在力量更伟大」”  
约翰福音里有一个非常开明的建议：我们已经被赋予了完成神奇事迹的力量。  
“相信我的人，也会做我所做的事，而且他将会做更大的事。”

(译注: 约翰福音 第 14 章 第 12 节)

我们内在有一个「力量」比我们独立时更伟大，但却与我们同一体。  
这个「力量」使我们能够耕耘生命里隐藏的土壤和种子，  
并且做自己生活环境的主人。

虽然，有时候我们可能感到孤独，但我们却从未落单。  
无论我们去到哪儿，无论我们做什么，  
我们都是灵性和所有生命伟大联结的一部分。  
在生命里，无时无刻你不影响某个人事物，  
并接受来自其他人事物的影响。  
影响的交流导致宇宙里持续不断的活动。  
伟大的生命之轮教导我们：改变一直都在发生。  
它也教导我们：  
我们的生命之轮环绕着一个「如如不动的中心」而转动，  
那是「真实的力量」。  
当轮圈在生命的高速公路上磨碾时，轮毂提供力量和能量向前推动。  
当我们年轻并且渴望外在的经验时，  
或当我们因为过多崎岖不平的道路而受苦时，  
很容易把自己的注意力完全放在轮圈上面，  
并且认为轮子的转动是因为道路在拉动它。  
面对真理，或觉醒的时刻，  
将会揭示：「生命的道路」更可能是带给我们阻力而非推动力。  
转动轮子的力量并不是来自它的外部！  
当我们追寻、享受、或忍耐外在生活环境，  
有必要记得：没有一件外在事物是目的本身。  
认为某个地方有一个外在事件可以带来满足，是一个思想上的陷阱。

持续挑战的价值在于：指引（或再指引）我们去了解自己是生命的主人。  
满足之**钥**在于：了解自己是「经验者」而不是「经验」。

## 灵感

佛陀（生于公元前 563 年～逝于公元前 483 年）印度：

“我的行为是我唯一的随身之物，  
我无法逃避自己行为的后果。  
我的行为是我站立的基础。”

伊曼纽·康德 (Immanuel Kant)（生于 1724 年～逝于 1804 年）德国：

“上主的旨意不只是我们应当要喜乐，  
而且，我们应当创造自己的喜乐。”

詹姆斯·艾伦 (James Allen)（生于 1864 年～逝于 1912 年）英国：

“人是一种进步且进化的生命，  
他所在之处，正是他可以学习、他可以成长的地方。  
然而，当他学会了一个情境为他所含容的灵性课程，  
这情境就会终止，并且由其它情境取代。”

爱密特·福克斯 (Emmet Fox)（生于 1886 年～逝于 1951 年）美国：

“天律是：困境可能在任何时刻来到你面前，  
无论是什么事，它们必定是你在那个时刻最需要的，  
经由克服它们，你就能够向前迈出下一步。  
唯一真实的不幸，唯一真实的悲剧，  
是当我们受了苦，却没有学到功课。”

## 应用

这些应用是被设计来帮助你了解「有意识的经验者」的意义。

1·谨慎的选择一个你身历其境的经验或事件。

它是愉快的或不愉快的都无关紧要。

重要的是：你有意识的选择它，并且检视你经验的本质。

现在，改变你的焦点。

找到另一个面向、感知、重点、或感觉，可以让你将注意力转移到它上面。

观察你的经验如何改变。



2·运用天真的感知，注意你的环境对你所造成的影响。

注意你对环境所造成的影响。

你喜欢它吗？

如果喜欢，你如何能认出或加强它？

如果不喜欢，你如何能致力于改善它？

3·有意识的注意一天当中正在发生的一切。

问：“这是我想要拥有的经验吗？”

如果是，静观那来自「有意识的申明和表达感谢」的光辉。

如果你的答案是「不」，

那么，注意觉察的力量为你带来了检视不同选择的机会。

当你了解自己是「有意识的经验者」，生命同时作出回应。

许多之前并不存在的选择，都为你敞开。

## 静心

当你经由静定而解脱，并且不再忙于管理生活，而是去体验生活，你将会发现一种没有干扰和分心的觉知状态。

生活成为一个祈祷。

这静定是祈祷，而你所沉浸的寂静世界，正是灵性的洗礼。

静定带来开悟。

开悟带来谦逊。

这是最大的讽刺～在光辉、璀璨、和充满「爱」的真我之内，并没有自大感。

只有虚幻的小我必须防卫，并且将他的成就和其他人的作比较。

那是一种空幻的事物，就像一个影子和其它影子比较它的长度。

最终，在那不存在的事物里，不会有喜悦。

最真实的喜悦、最伟大的自由，是在谦逊里，

因为在谦逊里「心」再次被发现。

这是一切美善的源头，祂使灵魂更新，就好像祂是一座花园。

让我们仔细思量神圣的喜乐，它免于批判与不满的忧伤。  
愿你感受喜乐，以及所有喜乐的起因。  
愿你免于忧伤，以及所有忧伤的起因。

像个孩子般，我在梦里遨游远方，  
带着无畏的梦想，去到古老的地方，  
必定可以找回失去的宝藏。

心思可以飘得既远又广，  
可是就像飞翔的鸽子一样，  
当白日退去黑夜降临时，  
总要回到心的居所。

我也在灵魂的微光中，  
从梦想的国度回归。  
并且发现自己手中有一朵玫瑰，  
它的花瓣正要绽放。

随着蝶翼舞动的节奏，  
它以寂静之歌诉说。  
恳求：静观与经验，  
这永恒的时刻带来了什么。

就是现在。  
就在这里。  
没有其它的地方要去。  
世界确实止于无限的恩典，  
以及永恒的芬芳。

现在，闭上你的眼睛，并且进入无垠空间的神圣寂静；  
完美知识的神圣寂静；  
无形引导的神圣寂静；  
你神圣天心的庄严寂静。  
静下来，并且知道上主是唯一的存在。

## 祷告

在我所有的旅程中，让我一直洋溢着希望。  
将黑暗幽谷转变为阳光照耀的内在和平途径。  
教导我以「爱」面对所有的人事物。  
以祢永恒的恩典化解我的忧愁。  
教导我活在每一个当下。  
就好像只有「爱」才是重要的。

## 阿门

\*

## 第十九章

### 灵魂之目的

#### 讯息

“你的生命具有一个目的。  
你的诞生是为了要以一种别人无法替代的方式来实现这个目的。  
你为生命带来与众不同的天赋、才能、和经验。  
每一个经验都是你「生命目的」的钥匙，  
每一种天赋都是你「生命目的」的工具，  
你生命里的每一个人，都是为了发觉或升华你「生命目的」的教练。  
每一个生命都拥有天生的存在理由。  
目的是生命的创造力，透过你从内向外移动。  
这是每一个灵魂内在深层的秘密，  
它带来一种对个人身分与定位的深刻直觉。

“你灵魂的目的是成为你「爱」的本质！  
当「生命目的」呈现时，  
你经由促进它们，而迈向这终极的存在状态。  
「生命目的」是与生俱来的，而且所有生命都带着它的源头的目的。  
当你能够观察并且尊重别人的「生命目的」时，你就能够发现自己的。  
当你荣耀这「生命目的」的力量时，这力量也会荣耀你。  
它会引领你进入你内在最高的知识。  
它是这样运作的...  
当你服务「生命目的」时，你建立了个性。  
然后，随着你的个性一层又一层增加，  
它证明了储藏在你生命深处的无形潜能。  
个性是你个人历史与经验的总和，它符合你无法在最初时看见的主要目的。  
除非透过服务而展现，否则「生命目的」无法被看见。  
「生命目的」升华并指引你对生命的奉献。

“许多人被「卡」在目的这主题上，因为他们一直以为别人能给予他们目的。他们希望外在的力量可以加强这外来的目的。一个人可能执着于带给他力量的目的，而另一个人可能会拒绝任何一个自己无法被妥善定位的目的。其他人则尝试拥有一个目的，就好像那是他们肯定自我价值的特殊收藏。你能如此拥有的目的只有一个，那就是你灵魂的目的～成为你「爱」的本质。所有其它目的都是和某些人事物接合的产物。即使灵魂的目的也是与上主结合的结果，但是，它是你可以独自享有的永恒赠礼。目的是你与生命的接合，也是你所成就的生命。

“目的之力量属于生命本身，而且存在于每一个生命里。目的等待着生命去活化它，就好比种子在土壤中等待着雨水。你拥有一个生命目的，因为你内在拥有目的的力量。你不知道那个目的是什么，直到它被某种与生命的互动所激发。如果你等待着目的先被揭示和确认，才去扩展和触碰生命，你会永远等待，并猜想着你的生命目的究竟是什么。你也无法断定你的生命目的，因为它不是你头脑的发明。生命目的从你的关系、归属、以及你的天性中浮现。然而，你确实有一个「晴雨表」可以得知，从所处的情境中，可能浮现出什么样的生命目的。那个「晴雨表」就是你的「心」。还有一个外在的指导方针，那就是你的行为对他人产生的价值。”

“生命能量存在于万物之中，活化所有生命，也遍布于非生物里。生命是一种强大的力量，比电力更巨大。当关系形成时，能量会被释放，而且目的会被揭示。许多人在他们的脑海里探索、排演、和发展目的，希望一个被塑造良好的目的能够引出自己渴望的关系。有时候，这有效的形成一个初始的连结。然而，一旦连结或关系被建立，这结合固有的能量有它自己的生命，而且，鲜少会确切的遵循先前的期望。目的总是带来惊奇。确保正面结果的最佳方法是：以能力、奉献、和弹性去实践「爱」与「服务」。

“企图以过度防卫、控制、或勉强的态度「计划」你的目的，或是希望它们被放在一个闪亮的银盘上送到你面前，会让你浪费大量的时间、精力、金钱、和机会。明白你「成为爱」的真正目的，踏实的投入生命是更好的，这会带领你进入一个具有价值的经验，而且最终将达到安全的港湾。让目的照顾它们自己，并且将你的注意力放在自己所建立的关系上，对你会更好。这些关系带给你满足吗？这些关系能服务别人吗？有这些关系比没有这些关系感觉更好吗？这些问题适用于各种人事物。如果你想要一个崭新的目的，考虑改变你建立关系的方式，或是所建立的关系的性质。

“一个目的并不比另一个目的重要。你所作的奉献、它对别人的价值、以及它为你带来的满足，才是使一个目的超越另一个目的的真正原因。有两个主要的障碍使你无法更清晰的看见你的目的，这是当今非常普遍的。

第一个是：缺乏自信心。这种情况对于发现目的总是一项挑战，因为，目的从内向外授予你生命的意义。当你感到自己不值得去了解你对别人的价值，你会障碍自己的目的。除非你肯定自己的价值，否则，你无法拥有深刻且持久的满足。这就是为什么在你准备了解自己的目的时，「工作、服务、和奉献」会是助力的原因之一。

第二个障碍是：丧失神圣感。目的是认出我们内在的神性。这项了悟会引领你选择一种与神圣临在和谐一致的工作。它可能透过家庭、社团、人际关系、工作、创造性活动、和信仰的实践而得以展现。

“目的属于生命，而生命是神圣的。事实上，在宇宙之内，「道(LOGOS)」、生命的神圣原理，是每一个灵魂里的内在目的。有一些途径可以揭示它。目的就像连接天与地的高山。

透过上山的途径，人可以将自己提升至神性，  
而且，透过这真诚的努力，神性可以向人类揭示祂自己。  
对许多人而言，这上山的途径是透过大自然以及一切自然的事物。  
对其他人而言，这途径是透过创造和直觉的探索。  
对一些人而言，它是透过工作和人道的服务。  
对其他人而言，它是透过灵性、伦理、和理性的纪律。  
对所有人而言，它是透过某些增长信念的方法和对「心」的探索。

发现生命目的是一种持续的追寻，无止境的启示是它的奖赏。  
当我们倾听生命并且塑造自己的命运时，每一个人每一天都活在这过程里。  
如果有任何快捷方式可以发现你的生命目的，  
它们总是由「建立优先级、奉献、满足、以及最重要的喜悦」所组成。  
喜悦之所在，就是生命目的之所在。  
地球上最幸运的人们，是那些发现了比自己更伟大的使命的人，  
他们发现了一个生存的理由，  
促使他们以持续的热情、活力、和成长来充实他们的生活。  
你灵魂的真正目的是：成为你「爱」的本质！”

## 相关教理

传道书 第3章 第1节

“万事万物皆有其季节，而天底下所有的目的都有一个适合的时节。”

罗马书 第8章 第28节

“如我们所知，万事万物都是为了爱上主的人而美善运作，  
他们是那些为了上主的目的而被召唤的人。”

## 钥

当我思及「目的」，我回想起自己在纽奥良的大学生活，  
当时，尽管我对成功的愿景模糊不清，但唯一心知肚明的事情是：我的本质。



那理解中有如此的安心和力量，  
以致风险与志向都只是吹动我生命船帆的风。  
但是，对于未知的将来，总是有一种些微的、神秘的不安。  
当时，是我记忆中感觉最鲜明的时候。  
直至今日，我依然记得木兰树上雨露的芬芳，  
还有那飘过密西西比河上方的温暖和风。  
世界对我而言，新奇且新鲜，而且正在经历的当下就已足够。  
明日是一个未知的领域，而我自生命的深处被引向它。  
那是青年时期的特殊能量，提供了没有证据的了知，以及单纯的渴望。  
我进入自己的生命，就好像野雁归乡。

不幸的，当我们开始真正的在世间打造自己的生活时，  
往往丧失了这份勇敢的温柔，  
并且开始将自己存在的理由连系在目标、外在的理想、甚至辩解上。  
我们经常犯了错，然后立即以这些话：  
“这样做，并不是我的目的。”来为自己的行为抱歉。  
这立即且反射性的回答，清楚的显示了我们看待「目的」的方式。  
对大多数人而言，目的和意图非常接近，它或许是做事的动机。  
我们认为没有理由或意图的行为，就是没有「目的」的。  
有时候，我们把「目的」看成是一个遥远的目标或理想，  
可以在我们工作当中提供持续的动力。  
对耶稣而言，「目的」是内在的驱动力，  
它连结所有的生命，并且界定其中的关系、优先级、以及热情。

无论你是在发现自己的「目的」，或是追求一个已知的「目的」，  
它们有一个共同的真理。  
实践你的目的是一个选择，而这从建立你每一天生活的优先级开始。  
若没有优先级，生活中就没有意义、没有方向、也没有重点。  
当耶稣说一个人不能侍奉两个主人，他是指生活中优先级的必要性。  
有效的优先级帮助我们善加运用天赋、才能、和习得的能力，  
因为它们代表我们对自己最大的满足，以及对别人最大的价值。  
当我们真正专注并投入自己所建立和培养的关系，热情自然会产生。

许多宗教和灵修的传统都谈到我们生活的核心本质。  
那些已经发觉目的的人，明白他们生活的核心。  
反之，那些明白他们生活核心的人，也了解他们的目的。  
耶稣说我们真实且必要的「目的」是：成为我们「爱」的本质。  
这是「目的」之钥，也是相关智慧的开始。

透过时间和经验，我们的核心本质发展了个性和能力。  
这使得每一个人和每一种情境都能显现独特的目的。  
最终，透过生命里的行动，我们建立更深层的关系，而它们也包含了目的。  
事实上，人类的需求倾向于把注意力聚焦在行动上。  
有些行动～例如：维持生计，具有相当大的重要性，并占用非常多的时间，  
以致我们开始把它和目的混淆了。  
经由建立优先级，以及选择那些引发我们奉献的关系，  
我们可以大量的修正这个倾向。  
秘密在于察觉行动的「目的」，而且不把它与行动混淆。  
目的包含了一种迫切的奉献感，  
它支持着一个周期的行动直到完成，也支持着后续的行动。

「目的」本身有一种调整节奏和能量的方法～或许这才是它真正的力量。  
优先级会被改变，而且热情会被活化。  
当我们被一些事物感动，先前许多被认为是重要的事物，会相形失色。  
我们开始排除不恰当的一切。  
一个崭新的重要性浮现，而且自然的简化发生了。这过程持续到永远。

一个神秘的声音呼唤我们找到自己的天赋，并且进入自己生命里的关系。  
在这呼唤里，我们发现自己的目的、自己的本质，  
对于自己是从哪里来的，以及要到哪里去，都有一种深刻的感知。  
这最深的呼唤是由内向外发出的。

「目的」的呼唤是我们最深层～不朽灵魂～的回响。  
真正的目的证实了我们「爱」的本质。

## 灵感

班杰明·迪斯雷利 (Benjamin Disraeli) (生于 1804 年~逝于 1881 年) 英国：

1870 年 6 月 24 日演讲稿...

“成功的秘诀在于坚定的迈向目标。”

约翰·甘乃迪 (John F. Kennedy) (生于 1917 年~逝于 1963 年) 美国：

“若没有目的和方向，单靠努力和勇气是不够的。”

戴尔·卡内基 (Dale Carnegie) (生于 1888 年~逝于 1955 年) 美国：

“你对生命感到厌烦吗？”

全心全意的投入你相信的事物，为它而活、为它而死，

那么，你就会找到自己意想不到的喜乐。”

詹姆斯·艾伦 (James Allen) (生于 1864 年~逝于 1912 年) 英国：

“喜悦且平和的工作，要明白：

正确的思维和正确的努力，必定会带来正确的成果。”

约翰·沃尔夫冈·歌德 (生于 1749 年~逝于 1832 年) 德国：

(Johann Wolfgang von Goethe)

“每一次的优柔寡断带来它自己的延迟，

而时间又浪费在哀悼着逝去的日子...

你能做什么，或是你认为你能做的，就开始做吧！

因为，在勇气里藏有法术、力量、和才能。”

## 应用

目的不仅仅是一个概念~只用来解释生命并且将生命概念化。它是一种生命的力量。对人类而言，目的是一种深刻的情感需求，也是一个持续追寻与发现的过程。

下面的引导方针可以简化你的追寻，并且使它更有效率、更具意义。  
每一个伟大的发现都有许多朝向成果的渐进步骤。

发现你的天赋才能。  
这正是你可以为别人奉献的方式。  
发现你的热情。  
什么可以令你感动？  
这是属于你的召唤，没有别人能为你听到它。

发现独处之美。  
要倾听你的召唤，你需要有纪律的倾听自己最深处的渴望。  
你的目的出现时，通常是因为内在最深处发出的神秘声音，  
呼唤你找到自己的天赋才能。  
每天拨出一些时间静心、冥想、或祈祷。

发现你达到神性的特殊途径。  
发现什么是别人的需要和欲求。  
使你的生活井然有序，并且安排优先级。  
追寻更高的意义，让它引导你朝向更高的召唤。  
随顺你的心。

## 静心

既然目的是生命的本质，  
那么，发觉目的的最深度静心，就是要聚焦于这个问题：  
“如果我知道这是自己生命的最后几天，我会如何运用它们？  
什么会是最重要的、必须去经验和完成的事情？  
罗马皇帝，马古斯·奥列里乌斯（Marcus Aurelius）说：  
“表达你的每一个行为、言语、和目的，就好像此刻你即将离开人世。”  
在失去所爱的人之后，或是在生死存亡的挑战之后，  
生命不是显得更为清晰吗？  
生命是宝贵的。生命是神圣的。  
而我们是值得去接受生命的丰盛富足。  
了解这道理，目的就会被揭示。

在这个静心里，我们经由臣服于死亡的必然性，珍惜并敬爱生命的赐福。  
如同耶稣所教导的，我们必须放下生命才能真正找到它。

找一个安静的地方，并且采取一个舒服的姿势。

建议你坐在椅子上，背部挺直，或是其它可以让你保持不分心的姿势。

开始深深的、有节奏的呼吸。

将你的注意力放在每一个呼吸上，明白你的生命与它相依。

感谢每一次呼吸所带来的生命赠礼。

感觉你心的搏动，输送生命的血液流经你的血管。

现在，转移你的注意力朝向未来，直到你抵达生命的终点。

不要寻找一个时间点或是一个情境，因为那是未知的。

单纯的处于那必然经验的静定里。

生命是一个循环。你诞生，然后，有一天你逝去。

肉体的死亡是必然的。思量这个事实。

然后，回想你曾认识的所有人，

或是在你人生当中曾活着，而现在已过世的人。

注意他们去世时的不同年龄。

有人在孩童时去世，有人是在刚步入成年时，

有人在中年时期，而其他人则是在经历漫长的一生之后。

体验对这些生死过程的情感。

上主赐予我们奇妙的特权，可以用不同的眼光观看～

不同的人和家庭如何回应这最高的圣典，和最终旅程的仪式。

注意人生终点的不同情境。

死亡是不可避免的，但是，时间和起因是无法预知的。

因此，没有什么比当下的生命更确定的了。

反省什么对你是最必要的且最具有意义的。

你的喜悦是什么？你的天赋是什么？你对什么会有热情？你最想做什么？

你最看重什么？你如何能释放生命赐予你的潜能？

你与谁分享生命？这些都是组成你生命目的的元素。

用你所有的感官去感觉，生命的能量会为你带来这些问题的解答。  
在这当下的片刻里，倾听、触摸、感觉、嗅闻、和欣赏你的生命。  
把握这顷刻间的圆满，并且与生命同在。  
你生命目的的精华就在这感觉里。  
放松进入它，并深深的呼吸，  
同时让「生与死」将你的目的带入更宏观的焦点。  
透过经历死亡的艺术，许多奥秘会被揭示。

做几个深呼吸。  
当你准备好时，睁开你的眼睛，然后开始伸展。  
带着感恩和期望，邀请生命的力量，  
以更宏伟的意义和价值，丰富你日常的活动。

## 祷告

神圣的造物主啊！

请在我内心揭示祢的临在，

好让我得以明白自己被创造的目的。

使我充满创造力，好让我得以展现祢的旨意的果实。

赐予我创造与分享真诚服务的智慧。

引领我走在真实生命目的的大道上。

帮助我发现每一个当下的丰富机会。

因为祢是我生命的基础，也是我成就的力量。

祢是我工作时的喜悦，

也是白日将尽，那呼唤我安息的宁静。

在祢之内，我再次成为完整的。

阿门

## 第二十章

### 祈祷与静心

#### 讯息

当我请求耶稣教我祈祷时，他说：

“我会教你如何与上主再度合一，那么祈祷就会自然发生。”

当我请求他教我静心时，他说：

“我会教你如何接纳圣灵，那么静心就会自然发生。”

他总是从最高层次的重点和理解教起。

“上主了解人类的实质，  
但是人类自己的意识却还没达到这样的了知。  
就意识状态而言，人一直像是个挥霍的孩子，  
持续的游荡徘徊于陌生和遥远的梦土，  
往往将自己的能量和力量分散于浪费且无益的活动上。  
人是上主之子，所展现的形象和他的造物主一样。  
当我说「孩子」时，并没有着重在性别上，  
因为人类的实质是一种灵性的存在，既非男性，也非女性。”

“人类是「天爱、光、和神性智慧」的后裔。  
在这世界上，有许多对于常识的追寻和探索，  
但我会建议你：最重要的是，先了解自己和自己真实的本质。  
你是爱，是永恒安定的灵性，你超越你的头脑及其所有属性。”

“没有什么是不可能的。事实上，当你了悟真我时，所有事情都是可能的。  
如果你进入内在，并且静思你生命的深度和高度，潜能将会开始显露。  
宇宙中的每一项律法和原则，都可以在人类的构造组织或意识里被找到。”

甚至连身体的活组织，都可以在身体之外被无限的维持和倍增。

这并没有发生在身体内是因为：

头脑的干扰、误解、和批判，导致与神性失去了连结。

“你是万有的一部分，而万有也是你的一部分。

要了解这道理，首先你必须承认自己与地球的关系与连结，然后仰望天堂。

每一个人的内在都是物质、爱、和灵性所组成的实体，

被创造来寻求和实现完美的合一。

事实上，这个天命在「人(man)」这个字的字根意义里，

有一个被植入的觉知，因为它意谓着：「仰望者」。

“当你回复说「我是」(I Am)之完整含义的能力时，

你会明白自己就是「灵性」。(译注J-p250-1)

你了解自己不只是身体或思想...

你的生命比起所有形式的表相更为宽广、深邃、和崇高。

每当你兴起一个思维并且说出一个字时，

它开始出发，去寻找一个方式，使它自己在实相中被认知。

思想具有力量和能量。

因此，当它移向外在的表达，它展现为形式或功能。

你所看到的一切都始于灵性和思维！

“你展现信念的第一个行为是：为自己声明「我是」。

「我是」是安住于你之上的上主的灵性。

你展现信念的第二个行为是：运用这些文字的力量，唤起自己的实相。

「赐予你天国」是你的造物主的美意。

你可以拥有整个天国和天国里的一切

～所有组成上主天国的智能、知识、和力量，

因为它在你之内...在「我是」之中。

当你了解自己时，你会发现你内在与生俱来的潜能。

然后，它们将开始显现于外在。



“与你的造物主建立一个生动的连结，是祈祷最优先也是最重要的价值，因为，祂是了解你真实本质的那位「完美者」。

祈祷的所有其它功德和赐福皆由此而来。

「我即我是」(I Am that I Am)是生命活水的源泉，来自于你内在的秘境。

当「我是」临在时，

没有伤痛、没有疾病、没有匮乏、没有恶意、没有傲慢、也没有虚伪。

当你明白自己是「我是」时，你知道自己是完整且圆满的。

这带来了坚定不移的信念，可以使万物移向你。

你不会去追寻任何人事物，但是你所需要的会来找你。

在这状态里，你不会依赖外在的人事物。

你是圆满的，只安息于上主的力量之中。

## 250

译注J-p250-1

**I Am** 有两个主要含义。

意译为「真我」，但字译为「我是」。

「真我」描述品质；

「我是」描述创造的潜能与力量。

一般的句子不会只是「我是」，通常会有主词补语，如「我是学生」。

每一个人都有权利选择所要使用的主词补语，

每一个选择，也就是创造的选择，也是重新定义自我的选择。

因此，没有主词补语或容器的「我是」所代表的是：创造的潜能与力量。

**I Am** 字译为「我是」，所以强调创造的潜能与力量的成分居多。

声明「我是」，可以提醒自己天赋的创造潜能与力量，

而创造力也是上主的特质之一。

但翻译成「真我」或「我是」，则取决于文章内容所强调的层面。

“如果你拥有一粒芥菜种子的信心，你就可以改变这世界。  
因为整个地球臣服于你的呼唤和指挥，  
而且，大自然等待你的指示，并渴望去遵从。  
当你的心中拥有信念，你可以请求，而它将会实现。

“我曾教导的每一篇祈祷文都是给予这知识，并且加强这真理。  
你无法真正了解祈祷的力量，  
除非你对自己的深度和你在造化中的定位拥有正确的评估，  
并且了解你的意识所被赐予的力量。  
每一篇祈祷文都是迈向更伟大觉知的一步。

“我教导我的使徒的祈祷文，其实是在示范「如何祈祷」。  
事实上，那篇已成为我的遗赠的祈祷文，是所有祈祷的蓝图。  
它是一个途径，能够展现你心中祈祷的本质与力量。  
祈祷的目的是「与上主连结」。因此，开头的字眼必须建立这个连结，  
并且荣耀上主之名～「我即我是」(I Am that I Am)～的力量。  
你的力量来自上主之名，因为，你是以上主的形象被创造的。  
奉上主之名的力量，你会被赐予一切，  
生为「神性的继承者」，你可以使用这个名字，而指挥万物。

“我所说的被翻译为「祢的旨意在地球上被奉行，就如同在天堂。」  
这接近文字的表面意义，但是大部分的教理已丧失。  
它的真实含义是：天父深爱其子，而且已经把一切都赐予他(她)们了。  
因此，当你们因为明了真我而结合，你们会接收到一切事物和力量。  
你不必要求任何事物，因为一切都已赐予你了。  
所有对世俗事物的追寻都是无意义的，或徒劳的。

“这永恒祈祷里的每一行，都是孜孜不倦长篇教导的简述，  
描述着个人与上主重新合一的重点。  
通常，更重要的课程会因为被简略，  
或「扩展觉知的来龙去脉」未被揭示而遗失。

例如：当这句话被写为「引导我勿陷入诱惑，但带领我远离邪恶」...  
其中有着很大的误解。  
我从未使用「邪恶」这个字眼，也没有把它包含在我的教理中。  
你们今日所认为的「邪恶」，并不在我的思维或词汇中，  
而且，我不会将「对错」描述成黑白对立的两极。  
在我当时的文化语言～亚拉姆语中，  
这被翻译为「邪恶」的字，事实上意谓着「无益」。  
邪恶，或魔王，是指「无益的、散乱的、和挥霍无度的」影响力；  
一种必然导向「疾病、耗竭、和灵魂迷失」的生活状态。

“你天上的父亲永远不会引导你陷入诱惑。  
然而，总是有诱惑使人分心而陷入无益的事物。  
如果，你对于自己与上主的关系没有信心，  
你可能无法识别这些使人分心的事物和有目的的活动。  
这也指出了那些字的真实意义：  
「天父，请让我在自己的灵性里感受并了解祢真实的临在，  
使我可以不在世俗目标中寻找它，并且因为徒劳无益的追寻而分心。  
当祢临在时，我能聚焦并奉献于我灵魂的真正目的。  
请永远与我同在，而且在我体验和求证的日子里，请勿放弃我。」  
这并不是在祈求帮助。这是渴望更高层次意识的声明。  
上主是「爱」，而你的求证过程是：  
成为一个以祂的形象所创造的灵性生命，并拥有祂对生命的指挥。

“你与上主的关系来自恩典的律法，而那也是自由的律法。  
这意谓着你有权选择所有的事物，包括你如何看待自己。  
你是在光中被创造出来的，在那儿，你开始了选择的自由。  
你基本和最初的选择、你永久的选择，并不是在光明和黑暗之间作决定。  
那太简单了，因为，黑暗根本就是幻觉。  
经由检视「光」的本质，真正的选择可以被揭示。  
目前科学已确认了「光是无所不在的」，这是所有古时候的先知都知道的。  
光是巨大的能量，但是若没有方向，它是散射的。  
若是想把「光」转化为创造物，唯一必须做的事是：聚焦和导引。  
既然「光」是无所不在的，它就没有对立面。  
因此，黑暗并不存在，除非那一刻幻觉被认为是必要的。

然而，在光之内有一个真正的选择。它可以散射在混乱随机的排列中，或是被聚焦和导引至创造性和有目的的展现。

撒旦 (Lucifer) 的传说是这两难困境的拟人化记忆：

灵魂的真正选择并不是在光明与想象中的黑暗之间，而是在「有目的的光(上主)」与「散射的光(撒旦)」之间作决定，而散射的光是一切虚幻的基础。

「光」寻求透过人类，以某种方式被释放：

这方式可能是混乱或是被引导的创造模式。

你的灵魂是一个透镜，能引导光进入更大的整体，以及创造性的应用。

当你选择这个途径，你迈向圆满之境，并且与你的造物主再度合一。

当光被散射，而且没有方向或目的时，生命变得困惑且空虚。

那时，阴影开始给予感知「形式与架构」。你的考验就是这样开始的。

“当一个人的光已经被散射，并且被用于无益的事物，

阴影便成为这情况里的唯一定义。

于是，这个人开始探索黑暗，并且在其中寻求意义和力量。

阴影成为一种舒解，用来远离刺眼的散射光，

而黑暗似乎成为一项可行的选择。

在那情况下，很容易相信黑暗与光从最初就是平等的，而且是对立的两极。

你的考验和求证在于你要花多少时间才能发现：

当你试图规划阴影，你将一事无成。

黑暗只是一种想象的世界，它的起因是与上主分离。

“在回归光并且进入光的同时，持续稳定的专注于展现你灵魂的目的，这样，便能获得开悟与成功。

当你走在光中并且喜爱光明，你会看见一个美妙和充满荣光的世界。

你免于黑暗的幻觉，并且看清自己存在的真理。

万物尊敬并服务那些追寻真理的人。

万物向着你，并且为你行动，而你能意识到这永恒的支持。

你不再被无益的行为和表面的假象所愚弄。

你会以一种超越所有感官的洞察力看透正在经历的事件与情境，

就如同我的祈祷文所作的结论：「因为天国、力量、和永恒荣光都是祢的。」

所有这一切都是可以透过祈祷的力量而获得的。  
 祈祷，当你如实的练习，是与上主再合一的途径。

“静心对于祈祷而言，是一个有力的辅助，  
 因为它带你到神圣之境，使你可以净化你的思想、  
 准备好你的心情、和放松你的身体，以便倾听。  
 它是等待上主的静默练习。  
 但是你真正在等待的是圣灵。  
 静心使你与圣灵连结，正如祈祷使你与造物主连结。  
 在圣经里很少提及静心，因为我来人间以前，  
 人们对于「圣灵是生命里可了解的力量」，只得到很少的理解和揭示。  
 在那之前，灵性被视为生命的气息、启示的声音、以及使星辰运行的能量。  
 灵性的行为是可辨识的，但是人类的意识并不能完全触及。

“每个灵魂的内在都有一个深深的渴望，一个世俗成就无法满足的渴望。  
 这个渴望是与安住于你灵魂圣殿里的上主灵性临在完全的再合一。  
 世世代代的虔诚男女已回应这神圣的呼唤。  
 他们透过静修冥想的生活滋养自己，  
 并且在服务他人的过程中圆满自己的了悟。  
 当一个灵魂成熟时，  
 外在的满足感与成就感已不再像以前那样能使他满足了。  
 灵魂开始渴望更高等意识的启示，这启示只能透过内在力量的知识而到来。  
 这个连结一直都存在，  
 以永恒的想望和无限的耐心等待着揭示这自由解放的真理。  
 这启示超越人类的智力，也因此必须透过直觉智慧而来，  
 这是灵性对灵魂的展现。  
 这高等意识的启示正是使徒保罗在他写给哥罗西信徒的书信中所指示的：  
 「这世世代代一直被隐藏的秘密，现在却被展现彰显。」

“因为你的渴望和性急，  
 你已翻遍了每一颗石头和每一片叶子去找寻真理之光，  
 但是你尚未了解如何等待圣灵。因此，内在的声音没有被给予说话的机会。

导师们在传达高等原则，并带领你到开悟之门前，是有帮助的，但是他们无法代替你跨越门坎。即使我是一位导师时，也是如此。如果我仍然和使徒们在一起，我怀疑他们是否能超越对我的话语，和对我个人的举止态度的执着。没有外在的启蒙能够带来内在的了悟。每一个人总是必须等待上主持久且真实的更高启示。

“对外在世界而言，你内在的圣殿是密闭的，一个神圣的地方，没有任何一个外人可以进入。每一个灵魂都必须去那儿，并且直接得到圣灵的忠告。圣灵会对你说的、会透过你去做，在它被带到生命里的那一刻之前，对你而言都还是一个伟大的秘密。学习静定，并且让圣灵从内在引导你，去探索你更深沉的潜意识，并且拔除你尚未察觉到的品质。当祂移除**不属于你本质**的一切，祂会揭示「真我」的力量，而你将会全然的脱胎换骨。祂会为所有黑暗的地方带来光明，为匮乏之处带来富足。

“不要为了全然的展现而焦虑或着急。它可能在一眨眼的刹那间到来，或是像一场急猛的暴风雨。或者，它也可能稳定的成长，就像草原上的青草一般。永远记得，你的渴望，不管它多宏伟，其实是上主的渴望在你之内。「并不是你选择了我，而是我选择了你，我命你必须前去，并带回果实。」经由揭示祂临在的秘密，而揭示你真正的潜能，这是祂最大的喜悦。

“你误将祂的渴望当作是自己的，然后感到孤单。别再弄错了。你感觉到的渴望，是因为圣灵感动了你。这使你的心充满活力的渴望，与那使星辰及银河在它们的轨道上运行的，是同一个永恒的能量，与那使地球保持平衡、使鸟儿飞翔的，也是同一个力量。所以，不要为了上主的临在，而刻意努力、担心、或焦虑。这就是当我说「你必须学习等待上主」的意思。你不能强迫内在的启示，因为祂会以祂自己的力量到来。祂会来自崇高之处，圣灵会以祂自己的时间降临。

因此，在静默中，在清静中，在倾听、警醒、和耐心中准备好你自己。  
圣灵会降临，并且教导你一切。

“静心有许多方法，而许多导师会在这方面帮助你。  
所有的静心都是被设计来帮助你体验有意的臣服。  
重要的考虑在于：「我要对什么臣服？」  
如果你能满足你灵魂最高的目的，那臣服将会是对内在的神圣境地，  
在那儿，在恭敬虔诚的静默中，你与上主的连结可以了然于心。  
当你了解并以这方式练习静心，它会是祈祷的完美伴侣。  
透过静心与祈祷的练习，最终你会与你的造物主完全的再合一，  
并且能够说，像我曾说过的：「我与天父是一体的。」”

## 相关教理

诗篇 第49章 第3节

“我的口要说智慧的话；我静思的心会通达一切。”

诗篇 第119章 第15节

“我会静思你的训诫；并且遵循你的道路。”

帖撒罗尼加前书 第5章 第16~18节

“要常常喜乐，不停的祷告，在任何情境中都要感恩。”

提摩太前书 第4章 第15节

“在这些事情上静心；将自己完全投入其中；好让大家看见你的长进。”

马太福音 第6章 第5~6节

“当你们祈祷时，不要像那伪善者：  
因为他们喜欢站在教堂里或十字路口祈祷，故意让别人看见。  
我老实告诉你们，他们已经得到他们的报偿。  
而你，当你祈祷时，要进入你的密室，  
而且当你关上门，向你隐密的天父祈祷，  
那位在隐密中看着你的天父，将会公然的赏赐你。”

## 钥

祈祷与静心是你进入高等实相之钥，也是你通往大我的途径。  
你内在有一个世界，没有一个人，包括你自己，曾经看过。  
它等待着被发现，并且请求被揭示。  
有一个超越你的世界等待着你的进入。  
它是一个超越你梦想极限的世界。  
你的灵魂比你的头脑更古老，而且灵魂凭着本能的确切感，能忆起自己的源头。  
你在祈祷与静心当中感到这巨大的存在，  
并且忆起：你的身体是在你的灵魂里，而非你的灵魂在你的身体里。

祈祷是你的灵魂谦逊的寻求体验自己的高贵，  
也是你高贵的灵性寻求在宏伟的未知之前表达自己的谦逊。  
当你祈祷时，你与上主以及你生命的古老宝藏相连结。  
静心是你臣服于「圣灵的引导」。

神秘主义者所说的「空」，并不是一个真空。  
它充满了一种不同的能量，那能量创造了万物。  
有一个力量创造并组织这个能量，  
并且将混沌的量子群转化为银河、星辰、有机生命、  
以及具有思想、情绪、和渴望的人类。  
耶稣说这最初的能量是由「金刚微粒」、「一体灵性」、和「爱」所组成，  
它们一起成为创造与合一的力量。  
万物都是那唯一本体的一部分，  
而且，既然没有界限的存在，每一个原子都可能是宇宙的中心。  
当我们从每一个角度看这道理，  
造化似乎是上主透过每一个崭新的运动、形式、和经验来探索自己，所产生的结果。  
透过每一只昆虫、每一枝花朵、和每一片草叶，  
透过每一个水分子，和每一道闪电，上主探索那宏伟的真我。  
对上主而言，并没有时间与空间，因为，神的观点是无所不在且无所不知的。  
对于上主甚至能够知道一只麻雀何时落地，有何怀疑？  
对于深刻的启示可以透过祈祷和静心而到来，有何惊讶？



虽然我们拥有较僵化的观点，  
但是我们也能超越自己的物质界限。  
然而，我们往往不重视这个能力。  
当神秘主义者和圣人们描述他们进入升华境界的美妙旅程，  
他们是在描述量子实相，  
那是一个过渡性的维度，它连结了已知和未知。  
我们所体验为物质实相的万物，  
都是诞生于超越时空的无形领域，  
那并不是一个空虚的真空，而是造化的发源地。  
因此，尽管我们为了日常的人世生活而建立了界限，  
我们一直都与更高的领域保持连结。

祈祷被验证的结果证实了：有一个超越物质实相的地方是可以达到的。  
二十多年前，研究人员已进行许多实验来检查祈祷的效果，  
并找出在受控条件下，对于被声称的效果，是否确实存在任何明显的证据。  
例如，医院里的重度病患被分为两组，  
一组受到祈祷的援助，而另一组没有。  
两组都被给予最好的医疗照顾，  
而且，没有任何一组被告知灵性援助的事。  
在研究结束时，有清晰的证据显示，  
受到祈祷援助的那组比另一组复元得更快且更完全。  
**1998**年，美国杜克大学一个训练有素的研究团队，采用了严密的控制方法，  
所有种类的变量都被考虑进去，也得到相同的结论。  
**150**个已接受侵入性心脏手术的病患是这个研究的焦点，  
但是，他们当中没有任何一位被告知祈祷的事。  
来自世界各地的七个宗教团体组成这个祈祷团队，  
以便透过祈祷所投射的信仰力量可以多元化。  
这些给予和接受祈祷的双方之间并没有个人的接触。  
这项研究显示：如果有人为手术病患祈祷，  
他们的复元在速度或成效上，会有 **50%**至 **100%**的改善。

这些是令人惊讶的结果，  
尤其是对那些拥有很少或没有宗教信仰的人而言！  
然而，无神论者在我们了解这些结果时，也扮演了一个角色。  
撇开传统宗教的语言，  
新的隐喻和新的描述必须用来形容已发生的一切。  
当今有更多的著作是关于「祈祷为何是进入意识的旅程」  
～如何遨游至一个与凡俗思想截然不同的地方。  
在这个地方，病患并非孤立于宇宙整体之外，  
而且，任何其他人，也不是陌生的。  
祈祷者和接受祈祷者结合于同一个意识维度，在那儿身体的界限不复存在。  
以某种方式，两个人穿越时空界线而结合。  
许多先前的怀疑者，现在会描述祈祷为：发生于一个相关连结维度的「量子事件」。  
大约一个世纪以前，  
爱因斯坦和其他量子物理学先驱者突破了物质实相的障碍，  
发现所有的物质与能量都和光的常数相关。  
是否所有的思想、灵性、和情绪的实相和我们与上主的连结相关，  
而且，透过这种神圣的连结，我们能够与存在中的任何人事物结合？  
或许，每一种形式的光～从微粒子光到神性之光～  
都是我们的关系模式的常数。

如果我们运用它们来连结我们生命的中心，这些发现也可以应用于静心。  
透过隐居和冥想，我们看见表相之下的实相。  
只是单纯的静默时刻，往往带给我们更宽广的视野，  
并且从一个更深的泉源更新我们的能量。  
我们不是用头脑而是用「心」来了悟。  
我们的直觉力认出一个超越自然和理性的力量，并且凭着信念接受未知。

## 灵感

塞缪尔·泰勒·柯勒律治 (Samuel Taylor Coleridge) (生于 1772 年~逝于 1834 年) 英国：

“一个人若能好好的爱，就能适宜的祈祷，既爱人类也爱鸟兽。”

圣雄甘地 (Mahatma Gandhi) (生于 1869 年~逝于 1914 年) 印度：

“在静默中，灵魂在更清明的光中找到途径，  
而那隐瞒和欺骗的一切事物，都消融于晶莹剔透的明晰中。”

詹姆斯·艾伦 (James Allen) (生于 1864 年~逝于 1912 年) 英国：

“当一个人变得越宁静，  
他的成就、他的影响力、以及他美善的力量就越伟大。  
思维的平静是智慧华丽的宝石之一。”

詹姆斯·蒙哥马利 (James Montgomery) (生于 1771 年~逝于 1854 年) 苏格兰：

“祈祷是灵魂诚挚的渴望，  
那已说出的或尚未吐露的  
~在胸中悸动的隐藏之火。”

老子 (公元前 604 年) 中国：

道德经 (译注：J-p260-1)

“「道」如果是可以被说出的，就不是永恒的「道」。  
「名」如果是可以被命名的，就不是永恒的「名」。  
那无法命名的是永恒真实的。  
命名是万物的起源。  
没有欲望时，你了悟「道」的奥妙。  
保有欲望时，你只能见得外相。”

260

译注：J-p260-1

道德经原文：

“道可道，非常道，名可名，非常名，  
无名，天地之始，有名，万物之母。  
故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。”

## 应用

这一章必要的应用是练习其内容。

这意味着：在你日常生活中，对于祈祷与静心的价值，发展有意识的认知。使它成为有规律的练习，但不是不假思索的例行公事。

在一天当中，你花在祈祷与静心的时间长度，并不比你赋予它的价值更重要。

透过祈祷与静心，你培养了内在的力量和真正的虔诚，

而且，你面对未知的能力会增加。

许多美好的性格特征可以被回溯至那内在的力量。

事实上，可以这么说：面对未知的能力是衡量「伟大」的标准。

当你获得内在的力量，你开始感觉到自己与上主和圣灵在无形世界里的连结。

你意识到祈祷的临在改变了一切。

你开始接受：你的赐福并不是来自你可以控制的事物，

而是来自爱的力量的指挥，「爱」代表更伟大的你。

在未来的日子里，了解「爱」是所有赐福背后的力量。

所有的治疗、滋养、和繁荣都是「爱」的外在征兆

...给予爱，并且愿意去接受爱。

当你祈祷时，除非你同意让上主之爱充满你的生命，否则你的祷词并没有力量。

爱是一条供给生命力的无形河流。

每一个生命就像那河流的一条支流，

但是，对于你自己的爱，你被赋予了完全的权利。

除非经过你的同意，你的爱永远不会被减少或增加。

祈祷是你同意的方式。

因此，当你为自己和别人祈福时，请记得：

你是在恳求上主接受你自己的爱，并且在赐福的传递中将「爱」倍增。

你是在恳求上主之爱，好让你自己的生命可以被净化，

并且提升到一个更高等的美好存在状态。

在日常生活中，把你「爱」的本质投入你所做的那些简单工作里。

倾听你的希望、渴望、和弱点。

尊重你灵魂的呼唤。

倾听他人的希望、渴望、和需求。  
尊重他们在你生命里的地位。  
爱你自己，而且，当你爱自己时，也爱别人。  
每一个爱的表达都是一个祈祷，而且给予爱就「是」祈祷。

## 静心

静心不仅是一个目的或是程序，它更是一个过程，  
在过程中，你与圣灵和自然界灵性的临在调和共鸣，  
这两者充满并支持你的存在。  
静心是一生的练习，它发展的速度与你投入的时间和努力成正比。  
它起始于你人生的任何阶段，  
并且，成为一个途径，将你的意识层次提升至超越你目前的觉知状态。  
这适用于任何一个人，无论这个人目前的了悟状态如何，  
因为，灵性的道途是相对且无止境的。  
静心时，总是有一个地方可以开始，也总是有许多地方可以前往。  
无论我们的语言、信仰、或理解是什么，  
圣灵那深奥的赠礼～觉知、慈悲、和直接的经验，总是等着我们去享用。  
灵性的指示超越我们的限制，  
并且揭示了，我们用其它方式无法理解的事物。

重要的是要知道：静心包括聆听、与圣灵连结、以及放下对自我的执着。  
使你的静心保持单纯。  
静心的目的不在引发特别的思维状态，  
而是为你目前正在经验的事情带来清明。  
不要强迫自己静心。  
一种开放的、有兴趣的、探索的、和好奇的态度，  
可以帮助你放下批判、期望、和其它使你无法完全活在当下的困扰。  
此外，不要认为你必须独自静心。  
由于灵性伴侣的重要，我已给予你各种引导式的静心。

没有任何因素可以使我们更连结。

我们每一个人都可以因为拥有真诚支持我们灵性旅程的朋友而获益良多。

我们静心，因为我们想要更深刻的感受自己的生命、

与生命更连结、与生命接触更密切、以及在自己的生活中有回到家的感觉。

所有的静心都有四个共同的面向：

1. 放松
2. 呼吸
3. 专注
4. 觉知的臣服

开始静心时，先舒服的坐着，背部挺直，但是放轻松。

注意你身体的每一个部位，并检查任何紧张或僵硬的地方。

如有必要，伸展、摇动、或按摩那个部位。

有时候，认出不舒服的部位就够了。

问问你的身体，它是否准备好放松一段时间，

并且，与你的灵性、思维、和情绪进入完美的合一状态。

开始注意你的呼吸。

深呼吸或以任何特定的方式呼吸并不重要，

重要的是将你的注意力集中于你呼吸的节奏，以及你吸入和呼出的空气。

做这练习时要自然，不要勉强。

不要想象你的呼吸或控制它。只要体验它。

呼吸既是你与生命交流的事实，也是一种象征。

当你能时时刻刻完全的觉知呼吸的真实本质，

那么你对生命的觉知，将会开始变得同样清明。

注意你的呼吸，也是你朝向专注的第一步。这是一个很好的方法。

如果你分心了，只要注意你散乱的思绪，但不要恼怒，尽快返回，专注于你的呼吸。

注意你的呼吸，但维持开放的觉察。

思绪和感觉可能通过你的头脑，

但是，不要执着于它们、拒绝它们、或者为它们引出结论。只要让他们通过。

当你的头脑变得平静时，更深入的集中于整体的呼吸，

同时注意你身体的器官和细胞如何进行呼吸作用。

仔细思量每一个人和每一只动物都呼吸着同样的空气。

体验这个连结。

树木和植物都参与了创造你所呼吸的空气。

体验这个连结。

深深的专注于你的呼吸，并且让它成为你完全专心的方法。

专注是静心的第三根主要支柱。

在静谧中，你发展了平稳的思维。

这使得生活中多变的活动所导致的分散能量得以聚集并专注。

它将耗竭的能量回复为和谐且充满生命力的能量。

这种专注状态是警觉但不执着的。

它是宁静的、放松的、开放的、柔和的、和接受的。

它是清醒的、觉知的、而且深深的与正在进行的事物相连结，

但却容许一切事物顺其自然。

静心的第四根主要支柱是：觉知的臣服。

这意谓着保持觉知却不介入，并且容许实相自然展现。

你是否有强烈或微弱的感知力并不重要，重要的是你对这感知力的觉察。

觉知的臣服是对于此刻正在发生的一切，拥有直接且透彻的洞察能力，

它和观想、渴望、或逃避你的经验毫无关系。

透过觉知的臣服，你能接受来自圣灵的忠告，并且更了解你的身体和你的生命。

觉知的臣服让你看见自己生命的真相。

只有在觉知的臣服中，你才能放下那对你不再有益的执着、

完全的宽恕、并且全然的接受即将来到的生命的赐福。

觉知的臣服是觉知事物的本然。

对于这四根静心的主要支柱，你可以增加主题或方向来决定自己的经验。

这并不是必要的，但是捕捉一个情况或环境的能量，

以及引导它到最高的灵性了悟，通常是有益的。

本章的静心是为了观察，或第一次真正的学习，静心的过程。

当你进入静心状态，有意识的建立并观察这静心的四根支柱。

让你自己放轻松，有意识的呼吸，集中你的能量和注意力，  
直到它臣服于一个宁静合一的状态，并且觉察和接受你生活中的一切。  
在这状态里，我给你这些可用于专注的语句：

“凡是想要保全自己生命的人，将会失去它，

凡是愿意放下自己生命的人，则会保有它。” (路加福音 第 17 章 第 33 节)  
这是永恒的呼吸，它将我们从较低的世俗身分，转化为较高的超然自我，  
因此，能够接受来自上天的指示和更生。

## 祷告

掌管生命的上主啊！我把自己的心交给祢。

超越这世界的一切，

我把自己的生命托付于灵性的奇迹。

祢在我之内安放了祢古老的和谐，

使我可以接受生命的丰盈，

并且明白它的圆满。

祢赐予我祢古老的创造记忆，

使我可以与大自然的灵性结合，

并且了解森林的秘密和星辰的轨道。

赐予我慈悲，好让我了解别人的感受。

赐予我机会，好让我弥补自己曾伤害过的一切。

引导我去接受并了解。

唤起我本性内在的真理。

最重要的是，请让我与祢合而为一。

阿门

265

266 (空白页)



## 第二十一章

### 生命之奇迹

#### 讯息

“「永恒」回应着上主之声。  
我是真理。我是爱。我是生命。  
我已经把自己献给了每一个创造、每一个形式、和每一个众生。  
凡是「真理、生命、和爱」临在之处，我就在那儿。  
凡是我所在之处，就会有凝聚力。”

耶稣以平静庄严的语气说出这些话。  
我则惊讶得一时说不出话来，但是在机会流失之前，  
我设法把需要的几个字合成句子，这是我不会问别人的问题。  
“生命是什么？”

“生命存在于从灵性到物质的许多层面里，  
而「天爱」透过祂对经验的渴望，创造出所有的生命。  
吸引、沟通、和形成交流的适宜途径是「爱」的本质。  
去了解祂本身是「爱」，  
并且以一个只有祂知道的圣殿来确保祂的完整，也是「爱」的本质。  
你可能视为生命的形态或活动，在它们尚未发生的很久以前，  
这些爱的属性已经存在，并且产生着万物的未来。  
爱的吸引力量造成聚集和一致性。  
祂的沟通力量带来交流；而认出内在的完整性是存在的基础。”

“早在生命成为有机体之前，脉动已经存在。  
脉动是生命的最初展现，更胜于单纯的移动。  
它是活动，不断的改变着整体的模式与关系。而生命更胜于脉动。  
脉动可以突然改变或停止。生命是永无终止的。  
因此，你的视野必须超越生命的物质展现，才能静观它真正的奇迹。”

生命是上主的临在，无论它是以物质形式或是灵性本质临在。  
在生命里，有无条件的存在、自然的更新、以及出于本能的爱的传递。

“来自上主的三种力量支持着万物：爱、灵性、和一种创造质量的微粒。  
这自然显现的微粒是不可缩减的，也是不可分割的，因为在它之前无物存在。  
然而，每一种物质形式都来自它。  
它的性质坚定不移，因为它引发所有的结构。  
因此，与它相称的名字是：金刚微粒。

“你可能会纳闷，  
这宇宙的无止境变化怎么可能只是三种力量的产物，即使乘以最高的次方！  
金刚微粒的特性说明了万物的差异性和复杂性。  
金刚微粒的自发性不仅对生命至关重要，  
对于创造分离且复杂的形式和无止境的变化，它也是不可或缺的。  
金刚微粒透过它们的性质，  
可以显现在任何单纯或复杂的层次里，创造出反常的形式。  
正是由于这随机性，互相倍增许多次之后，差异性就产生了。  
崭新的聚集体和分子的形式，一层又一层的，发展成为这宇宙的奇妙组合。  
「爱」是生命的起因。「灵性」提供了一体性。  
「金刚微粒」则是造化的物质展现和火花！  
生命起始于原子的凝聚，进展成微小的分子，  
渐渐变成复杂的、有着新奇属性的合成物，直到最意想不到的事情发生；  
你所知道的有机生命～出现了！

“一种关键性的意识改变，伴随着「生命前身」(pre-life) 进入「生命」。  
一些相互吸引的分子联合起来，并且产生一种封锁和自我认知的渴望。  
一种被称为「泡囊」(vesicle) 的半渗透性隔膜，在这联合物周围形成并且保护它。  
现在，有了一个内部的和一个外部的环境，这形成了最初的整合状态。

“你可以说所有的生命都始于一个孕育之处。  
两种不同的环境～一个里面、一个外面～对于生命的创造都是必要的。  
在生命的每一个层面里，这总是真实的，  
在复杂的有机体里，甚至变得更为明显。

“转变成生命的关键性化学基础是非常简单且普遍的。它透过水的介质而产生。从一开始，地球上的生命就生活在水里。细菌在水中移动，而且所有新陈代谢的交换都在水的环境里进行。细胞膜对水的电极是敏感的，特定的分子群是亲水的(被水吸引)，而其它的是疏水的(被水排斥)。

第三种分子是由脂肪所组成的物质，又称为「脂质」。

水的二元性语言(它的两极性)，在它排斥、吸引、或联结「脂质」时，产生各种不同的结构。

“细胞膜是有机生命的基本元素，而且对于每一种活的有机体而言，它是唯一的共同元素。细胞膜的功能在于分隔聚集的原生质，并且将它们从一个无常的外在环境分离开来。细胞膜的阻隔能力，使细胞保持生物功能和感知的控制权。细胞膜是如此的细薄，以致它们只能用电子显微镜才能被观察到，它们不仅是「蛋白质生产环境」的容器。细胞感觉到环境，并且将觉知转换为「讯息」，这「讯息」可以影响基因模式的活动，以及与环境的交流。感受体蛋白质(receptor proteins)提供了对环境的觉察，受动器蛋白质(effector proteins)则将感知转换为「身体的指令」；这一对蛋白质的联合活动控制了细胞的行为。严谨的定义，一个「感受体~受动器」组合(receptor-effector unit)，代表身体感知的起源。细胞是一个蛋白质的感知实体，提供了生物意识的基础。

“从生物化学的观点来看，细胞膜是液态结晶的半导体，有许多的门与通道。事实上，细胞膜像是硅芯片的有机原型。细胞觉察它们的环境，评估所接收到的讯息，然后选择适当的行为程序，以维持它们的生存。虽然细胞可以表达数以百计的生物功能，但所有的行为都可以被分类为对「成长」或「保护」的回应。

细胞向成长的讯号移动，并远离威胁生命的刺激。

因为一个细胞无法同时向前并向后移动，所以它无法同时「成长」和「保护」。

在这个基础的层次，「成长」和「保护」是互斥的行为。

这对人类的回应系统也是一样真实的。

或许你可以在这两种交替的功能里，看见意识与健康之间的细腻关系。

“传统上，科学认为生命是一个封闭的系统；

只能在非常狭隘的环境范畴里成长茁壮。

这种想法很快就会被修正。即使有机生命也不受限于这范畴。

随着对生命了知的更宽广拓展，人们将会发现：

生命存在于尚未被认为是可能的极端气温与环境压力之中。

你也会了解到：容许生命在极端的自然环境里被观察到的生命定义，

也容许生命在非固态电磁场里被发现～这是可以横跨宇宙的。

更重要的是，人们会发现这些极端环境是生命开放系统的一个重要部分。

“在封闭系统里，能量与空间都是透过「极性」而产生，  
并且经由「光的常数」而统一。

人们已经充分的探索了封闭系统。

可是开放系统里的能量却还有许多值得学习之处，

因为，开放系统是基于「律动」而非「极性」。

在开放系统里，时间是开启「储备能量」的关键因素。

然而，在这方面的探索是缓慢的，

因为，在任何一个封闭系统的边缘，都有崩溃瓦解的恐惧

～在这例子里，是对所有时间与空间瓦解的恐惧。

讽刺的是：只有经由进入一个开放系统，

时间才能真正被运用…「无极」才能被了解。

“开放与封闭系统之间最戏剧性的对比，是透过时间的本质而显现的…

在开放系统里，时间是单纯的运动。

真正的时间是运动的真实本质，它是无限的。

开放系统仰仗一种只有时间可以提供的特殊型态规则。

时间是交流的律动，

它使「运动」能够将自己从不平衡调整为平衡，而且不需要封闭自己。

这就是为什么音乐如此深深的打动你。

交流的速率和能量转译的本质都被认知为时间和律动。

在封闭系统里，时间与空间的功能互相形成协调的模式与方向，并且将运动转换为电磁能量。

每一个封闭系统都是一种排斥外在事物的「能量-空间-时间」网格（grid）。事实上，原子、分子、和更大物体周围的边界正是这样创造出来的。这些数不尽的系统创造出一种幻觉

～空间只是一个坐标系统里，点与点之间的距离而已。

在封闭系统里，能量是会消减的，并且受制于「熵(乱度)」(译注：J-p82-1)，

因为，能量依靠时间与空间的坐标而产生和维持。这些坐标必须保持一定的组合排列，能量才能持续。因此，你将时间体验为一种维持连贯性的进展纪录。这是你所熟悉的过去、现在、和未来的「实相」。

当人事物的进展开始犹豫、蹒跚，时间便显得不够。幸好，只有在封闭系统里，时间和空间的供给是有限的。在开放系统里，万物有着充沛的时间！

“生命的过程总是在对话。

最基本的对话是：认识内在与外在的实相。

与外在环境交流的同时，每一个细胞对于组织和复制都保持了警觉的专注力。从最基本的泡囊到最进化的生命个体，

「开放」与「封闭」系统的交替功能一直维持着生命。

它是这样运作的：内部的平衡建立了自我觉察与复制的基础。

交换与流动(本来就是不平衡的)

在更大的实相之内提供了适应和包容的基础。

从这个观点看来，不平衡是健康的，并且确保了与环境的持续交流。

“生命这两种面向的律动，也是你对主观与客观实相感知的基础。

内在的平衡带来了同一性、健康、和安宁的感知。

物质世界里的不平衡则持续的推动改变。

两个方面都是不可或缺的。

虽然，生命是爱的活化而转变为拥有本性临在的形式，但是，生命可以改变，并且依照真理与实相的要求，持续的改造。

“生命如何利用开放与封闭系统的一个非常好的例子，可以在孩童的免疫力发育过程里看见。从出生到七岁左右，孩童持续的发育最基本的生理组织，这使他能定义自己身体上和情感上的需求，并且，滤除那些会减损健康的破坏性元素。他也为了新的体验、关系、和交流，而向外延伸扩展。当然，对于他未来的生活，这个律动是极为重要的，而且，可以应用到所有的人事物，包括小区团体。在社交上，个人的完整性和与他人相互支持的交换，以及分享与接受生命的慷慨赠予之间，必须达到某种平衡。

“生命中轮替的开放与封闭功能面向，本身就是流动且有弹性的。如果你把它们差异视为两极对立的形式，你就严重的误解了。极性是非生命形式与物力的基本组织力量与功能。转变为倾向于生命的形式与物力的关键是：能够比较和选择的流畅系统的发展。这让目的、能力、思维，以及复杂的组织形式得以进化。

“一旦你理解这个概念，发现你生命中需要关注的系统就容易了。在开放与封闭的两个系统之间，人通常会对其中一个感到更难掌握。有一些人把他们的一生完全安顿于保护系统的封闭围墙背后，因为缺乏新的观念和刺激而停滞迟钝。其他人则是过于开放，以致他们的能量因为缺乏专注与整合而涣散。一个特定的领域可能比其余的领域更强大。有时候，一个开放系统可以平衡许多封闭系统，或者，一个封闭系统可以平衡许多开放系统。然而，过度投资于单独一个领域，可能是很冒险的。深度的健康来自流畅的活动，如此一来，生命的整体性才可能天衣无缝的编织在一起。

“当开放与封闭系统是协调均衡的时候，健康与快乐必然出现。这会产生一个圆满的整体，而生命就在其中。

生命是它自己的神性系统。  
 如果你能发挥你的想象力，  
 看见爱、灵性、和金刚微粒处于非常和谐的状态，  
 以致整体大于所有部分的总合，**那就是生命！**  
 你无法理解生命，因为生命充满着你、环绕着你、并且拥抱着你。  
 你处处看见生命，  
 但是并没有一个观点，可以让你脱离它并完全客观的看它。

“然而，你被赋予了意识，而意识是一面完美的生命之镜。  
 意识促进所有的生命，包括生命的非物质延伸，  
 而且，意识是生命的最高形式。  
 当你了解意识，你就了解生命。  
 因此，经由检视意识的本质，就可以理解生命的完整定义。  
 这些属性定义了生命与意识：

1. 存在：自我定义的觉知
2. 爱：吸引力与支持
3. 沟通：与外在环境交流
4. 实相：为了彼此的存在，能形成一致且有效的途径
5. 创造力：透过成长、再生、和复制而追寻自身的不朽
6. 自我觉知：认出外在与内在系统之间固有的差异
7. 整合：能调整自己来保持与别人及实相的和谐一致，却又忠实于自己的本质

“只要你发现这些品质，你就发现了生命。  
 每当你引发这些品质，你就增长了生命。  
 你专注的是有机生命、人类的生命、宇宙的生命、或意识，并不重要；  
 只要你发现生命，你就发现了某种形式的滋养。  
 生命之网透过所有的层面而链接。

“生命的「无形延伸」触及神性，这使祈祷成为可能，  
 当这事实被了解，许多祈祷的力量将会被揭示。  
 以大致相同的方式，「心电感应」透过无形生命的媒介而发生。

虽然你能毫无阻碍的穿越空间，但这并不表示空间里没有生命和存在。你平常所认为的空间，只是另一种型态的连接元素，它不会抗拒较高密度的物体。

当人类对开放系统有更宏观的理解，更好的食物、药物、和能量的形式将会被发现，而且，生存竞争将会比现在减少许多。当生态系统变得狭隘时，竞争总是变得激烈。当系统扩展时，竞争就平息了。透过扩展生命的网络以及你对它的觉察，所有人都将拥有更多的丰盛富足。

又一个问题从我内心深处涌出。“究竟是健康回复了生命，或是生命回复了健康？因为你说过的话，现在我有一种强烈的感觉，你先帮那些你治疗的人回复生命，然后，治愈是自然的结果。”

“这感觉是正确的，而且你和其他人都可以这样做～依据你们对生命了解的程度。当你支持、提升、和扩展生命，治愈将随之而来。生命是健康与快乐的泉源。生命不仅仅是在你之内，也以丰盛富足的供给环绕着你。

“因为同一体，真正的「储备能量」被维持、扩大、和分布，而且整体维持着自己所有的部分。任何忆起自己与上主同一体的人，都能治愈。治疗者只是一个促进者，他带来生命更伟大的丰盛，以及圣灵的临在。虽然意识扮演了一个重要的角色，因为它提供了能有效管理生命的信息和理解，但是，爱与信念实现了治愈。否则，所有的疗程都只是暂时的方法。有技巧的治疗法可以遏止疾病，并且触发身体里的觉知，让身体觉察到目前对治愈的支持和请求。最终，所有的治愈都来自更伟大的起因。

“生命的奇迹是：整体记得并且支持祂内在所有的生命。不同的部分和系统不必重新创造自己或修补自己。整体记得并且爱所有的部分和系统。想要回复你生命的任何一部分，你只需要忆起整体，并且荣耀祂。整体会记得你，并且荣耀你。”



## 相关教理

约伯记 第33章 第4节

“上主的灵性创造了我；全能者的气息赐予我生命。”

箴言 第4章 第23节

“尽全力保有你的心，因为生命的一切源自于心。”

箴言 第16章 第22节

“明智者以智慧为生命的泉源。”

约翰福音 第1章 第4节

“生命在他之中；而且这生命就是全人类的光。”

罗马书 第8章 第38节

“因为我深信，无论是死、是生、是天使、是首长、是权贵、  
是现在的事物、或是未来的事物，都不能使我们与上主之爱分离。”

使徒行传 第2章 第28节

“祢已指示我生命的道路；祢的同在使我充满喜悦。”

## 钥

生命以其自身的神圣本质完美延伸，  
超越了我们为了触及它及拥有它时所使用的容器。  
拥有更圆满、更富足的生命之钥在于了解：生命是超越一切环境背景的维生力量。  
是生命回复了健康，而不是健康回复了生命。  
终极的了悟是：生命超越所有的物质形式而存在，  
而且不会只是因为物质形式的消灭而丧失。

耶稣描述宇宙是由三个基本元素所组成的。

第一个是「爱」，第二个是「灵性」。

而第三个是一种物质，它比任何东西更精细～尚未被科学所认证！

它比原子或原子的任何成分更细微。

它是最单纯的微粒，它是**不能再缩减的宇宙基础材料**！

了解这种微粒是当今物理学研究的一个主要目标。

人们以不同的名字称呼它，比如「希格斯玻色子」(Higgs boson)，

而有些人甚至称它为「上主微粒」(God Particle)。

这讽刺的称呼却有几分真实性。

这种微粒的存在先于所有可预测的微粒，这说明了研究它有多么困难。

显然的，它**创造了质量**，

而其它微粒是**质量的产物**，因此更容易预测。

这些微粒是持续流动的高频率潜能，

在爱的指挥下展现了分立的形式与排列。

不幸的，人类是如此的被感官与架构的限制所左右，

以致我们几乎没有觉知到这股强大的动力。

这永远临在且从未止息的生命之河，回避了我们平常的感知。

耶稣称这些微粒为「金刚微粒」。

它们的重要性并不限于粒子物理学、星际旅行、或以太界域。

当我们想了解自己的生活时，这项知识是非常重要的。

藉由提高对这个「生命力」的觉知，你将开始了解：

为何你所爱的植物，是开花的那一盆。

「爱」所在之处，金刚微粒会自由交流，

这也说明了生命个体的动态交互作用。

这些次原子微粒是宇宙中所有复杂形式的基础材料，

而且，因为它们是在爱的指挥下，所以它们在有机生命中特别流畅。

因此，当一棵植物或一只宠物，被引进一个了无生气的环境中，

却能立即改善环境，并不令人讶异。

通常，我们的假期会倾向于回归大自然，

无论是去高山、海滨、大洋、或甚至天空。

我们有一种深切的渴望，想要与所有生命连结，

然而我们现代化生活的精致室内活动并不支持它。

我们与大自然的连结是有意识的或是直觉的并不重要。

交流仍然根据环境之内的同步性型态在发生。

观察渔夫如何「感知」鱼会在哪里吞饵，樵夫如何「感觉」他的路径，是一件令人惊奇的事。

“金刚微粒的分享，是生命的呼吸，  
 这些遍及万物的微粒不断的进行着交流。  
 它们不只包括有机生物，也包括行星、风、以及万有的一切物质。  
 万物在自己存续的期间里不断的呼吸。  
 经由吸进与呼出，这些微粒带来了维生的平衡，及与生命的连结。  
 对于一个理解的人而言，观察生命呼吸的不规则，可以清楚的揭露疾病。  
 在爱之中，一种自然的重新平衡发生了。  
 这就是为何伸手碰触就可以帮助别人回复健康。  
 治愈的接触，甚至于一个单纯拥抱的力量就是在此。”

持续的交流创造了生命的网络，而且我们与它的每一部分相连结。

生命的连续性里并没有断裂之处。

当我们学会认出自己的网络，并且接受自己对它们的责任，

我们将会被引导至交流与成长的崭新可能性。

下面的报导是发现与探索这类可能性的例子。

我并不是要提出这些作为任何证明，或是当成我亲自证实的事物，

然而，它们确实是引人注目的例子，

说明了我们的意识如何与连结的途径接合，而这是我们之前意想不到的。

一、2003年6月29日星期日，印度斯坦报头版刊登了一篇迷人的故事。  
 依据这故事的内容，希拉钦得已经八年没有吃食物了。

[译注：希拉·拉腾·马内克 (艾卡·希拉钦得) Hira Ratan Manek (aka Hirachand)]

然而，他依靠阳光而生活。这听起来或许有些不可思议，

这位64岁的机械工程师被美国太空总署 (NASA) 用来测试实验！

2002年6月，美国太空总署证实他确实不必依赖食物维生，

因为他与总署的科学家们在一起的一百三十天里，只喝水而已。

科学家们甚至将这维生物物质～水与太阳的能量～

命名为：HRM (希拉·拉腾·马内克) 现象。”

现在美国太空总署要求希拉钦得展示他是如何办到的。

他们希望运用这技术，以解决太空探险时的食物储存与保存的问题。

希拉钦得 (Hirachand) 住在「科泽科德」，(译注：J-p278-1)

来自一个「祝加拉提 (Gujarati)」家族，这家族在 120 年前迁移至凯拉乐 (Kerala)。

1992 年，希拉钦得开始强烈的厌食。

1995 年，喜马拉雅山之旅归来之后，他完全停止进食了。

现在，他特别喜欢「吃」太阳的能量。

他的太太斐因拉 (Vimla) 说：“每天傍晚，他会直视太阳一个小时。这是他主要的食物。

偶尔，他会喝点咖啡、茶、奶茶、或其它饮料。”

他说透过「眼睛」进食，最好是在傍晚时分，那时太阳的紫外线最不伤人。

他说明这个进食过程，完全合乎科学，并不奇特。

除了从「太阳摄取」而得到的营养之外，还有额外的利益。

阳光是否被赋予了意识？

希拉钦得认为：大多数的人只触及他们百分之五的智力，

而另外百分之九十五，则可以透过阳光来活化。

二、植物或动物的生理学家从未测试过植物的意识。

植物是拥有纤维素细胞壁的生物，缺乏神经或感觉的器官。

普通的常识会排除植物拥有类似于人的感觉及感知的可能性。

植物没有脑部，或任何进化的智力。是这样的吗？

有一本畅销书名为「植物的秘密生命」，呈献了世界各地的科学研究。

它探索植物智力的本质。

其中一章是描述已退休的纽约警察克利夫·贝克斯特 (Cleve Backster) 的研究，

他是一位世界知名的测谎器专家。

1962 年，为了好玩，他把植物接在测谎器上，以便监测它们被浇水时的反应。

结果测谎器有了明显的反应，

于是，他拿了点燃的火柴靠近他的龙血树 (Dracaena)，并且做出像是将要燃烧它的动作。

不仅这盆植物在图表上反应猛烈，而且那里其它的每一盆植物也都如此！

他兴奋的继续实验。他发现即使当他在几英里远的地方，植物也会回应他的想法。

译注：J-p278-1

科泽科德 (Kozhikode)

是印度西南部「卡拉拉邦」的第三大城市，在中国古籍中称为「古里」。

「卡拉拉邦」文化发达，是印度很知名的人文圣地，2001 年为印度识字率最高的地方。

有一天，在纽泽西高速公路上，  
他决定发送给家中的植物一个他在回家路上的「思维讯息」。  
当他回到家，他发现那些植物在图表上的兴奋回应，  
正好是他与它们沟通的时间点。  
近距离并非它们感受他的意向的要素！

从那时候起，克利夫·贝克斯特做了数百次的实验，  
那些实验显示植物回应我们的情绪和意向，  
蛋、优格、从人的嘴部上方刮下的碎屑、及许多其它形式的活物质也是一样。  
所有他「实验的对象」都回应他的思想和情绪状态，即使是在遥远的地方。

三、这是有关器官移植手术病人复元情形的报告。  
许多病人体验到一种之前没有的「幽灵效果」的感觉与倾向。  
当器官移植受领者描述不同的能力、偏好、情绪、甚至记忆的显现，  
我们不禁感到好奇，是否被移植的不只是器官。  
虽然，一些医学专家解释这些新的倾向为手术后的压力，  
或是对「抗排斥器官药物」的反应，其他人则将它解释为细胞记忆和情绪。

凯安蒂可博士 (Dr. Candace Pert)，一位乔治敦大学的药理学家及教授，  
认为头脑是经由化学链及细胞信道延伸至身体。  
她的想法可以解释奇特的器官移植经验。  
在她的著作「情绪的分子 (Molecules of Emotion)」里，  
她说明了头脑和身体如何透过化学物质缩氨酸 (peptides) 相互沟通。  
缩氨酸在肌肉组织、大脑、胃部、和身体的其它重要器官里都可以找得到。  
她以论据证实的方式示范，记忆如何能透过缩氨酸感受体网络被取用。  
例如，与糖相关联的记忆可能与胰脏相链接，  
而这些记忆可能随着器官，从一个人身上被移植到另一个人身上。

阅读这些报导时，  
你们有许多人会被激励和启发，以超越平常的视野去探寻生命，  
或许是因为你们对于开放系统感到更安心。

你们有些人对于封闭系统感觉比较适应，将会面临挑战，在可预测的界限，及(或)可控制的行为之外去思考生命。在开放与封闭系统的拥护者开始庆祝他们极端的偏爱之前，你要记得这两个系统对于生命、健康、和快乐都是必要的。若没有你自己个人的实相殿堂；让你能找到安宁、完整、及平衡；让你能决定什么是支持或不支持自己的需求和价值的人事物；你的存活将会是岌岌可危的。若没有与「容器」之外的生命自由且开放的交流，你个人的生命将会聚焦于死亡与限制的问题。最终，你会因为过度与其它封闭系统竞争，及供给的匮乏而精疲力竭。在你生命里的每一个领域，从健康到人际关系，到职业生涯，如果你想要体验快乐洋溢的状态，必须保持平衡。在完整性之内的平衡也能改善任何挫败。生命的完整性治愈一切，而这是通往奇迹的大道。

当我们仔细思量「同一体」，要为生命中的所有系统带来平衡就更容易了。若不是因为生命的整体性，生命最微小的那部分将会是无法存在的。生命最微小的那部分能够，并且确实的，影响整体。所有的生命都是透过它们共同的元素和延伸的母体而相连结的。无论你提及的是地球的有机生命，或宇宙的生命，它总是发生于一个有其它生命的环境背景，并与其它生命形式和谐共存。生命是整体系统的资产，并不属于任何个体的生物。生命是被确保的，因为它是三种永恒元素的总合：爱、灵性、和金刚微粒～创造的要素～造物主的临在。

## 灵感

詹姆斯·蒙哥马利 (James Montgomery) (生于 1771 年~逝于 1854 年) 苏格兰：

“超越这泪之谷，有一个上界的生命，  
无法用飞逝的光阴来衡量；  
那儿所有的生命都是爱。”

亨利·沃兹沃思·朗法罗 (Henry Wadsworth Longfellow) (生于 1807 年~逝于 1882 年) 美国：

“生命是真切的！生命是热忱的！  
而且，墓地并非生命的目的；  
「你来自尘土，也归于尘土」这是指肉体，并不是指灵魂。”

拉尔夫·沃尔多·爱默森 (生于 1803 年~逝于 1882 年) 美国：(译注：J-p73-2)

“你不敞开心去了解，彩虹在教导什么，夕阳在展现什么吗！”

薄伽梵歌 (Bhagavad Gita) (1~2 世纪) 印度：

“我是水的滋味。  
我是日月之光。  
我是大地最初的芬芳。  
我是火的热度。  
我是万物的生命。  
在众光中，我是那耀日。  
在群星中，我是那明月。  
化为流体时，我是那海洋。  
化为固体时，我是喜马拉雅山。  
化为树木时，我是那大榕树。  
化为武器时，我是那霹雳。  
在万兽中，我是那狮王。  
化为净化者时，我是风。  
化为鱼类时，我是鲨。  
化为河流时，我是恒河。  
化为四季时，我是百花盛开的春天。  
化为神秘事物时，我是寂静。  
你要知道，所有的绚丽、华美、和辉煌的造化，  
都只是从我灿烂荣光的一丁点火花中涌现的。”

## 应用

下面任何一个行动都可以活化你与生命更广大供给的连结。

依据你个人的方便性、生命力、及爱好而选择。

静观日出、日落、或月圆时分，并感受那能量的滋养，

它沐浴并连结你整体的存在。

去散步或是在自然的水域里游泳，

并且让你的身体随着触及你的生命之河而移动，

你是这河流的一部分。

坐在花园里，并且注意观看生命如何认出并邀请你与它合一。

当你体验时，观察开放与封闭系统怎样和谐的结合为一体，

以及更伟大的生命整体如何将它们编织在一起。

当你处于这完整一体的氛围里，

回顾你的人生，并且让强盛的领域浮现于脑海。

是什么让你在这些领域如此的成功呢？

现在，让脆弱或困难的领域浮现于脑海。

问你自己这三个问题：

有什么事是可以支持别人，或与环境更有效的连结，而我没做？

有什么事是可以支持自己，并如实面对自己，而我没做？

我如何才能弥补或修正曾经被我忽略的人事物？

## 静心

我们往往把大自然～森林、河流、野生动物、和高山视为身外之物。

我们以渡假的方式回归大自然，

但是，如果不知道如何回归伟大的内在～我们自己内在的自然本质，

想要达到「同一体」是不可能的。



有多少次我们在公园里散步，但是却忘了欣赏园内的风景，并探循它的小径。

由于分离，我们无法看见自己的心理和生理也是自然法则的有形展现，

我们是生命计划的直接参与者。

问题就在于我们已经从事分离与批判太久了，

以致我们自己的态度和习惯都阻碍着自己的健康与欢乐。

我们与大自然并不是分离且相异的个体，我们本来就包含在大自然之内。

上主的律法演奏着治愈和安康的交响乐。

我们的心、头脑、和身体的循环运行都是大自然的展现，就像季节的更替，

容许灿烂的春天从凋零的冬天里浮现而出。

如果没有任何阻碍与干扰，自然的更新单纯的发生。

大自然完整性的治愈价值已经被每一个文化承认。

对完整一体的渴望不仅仅是个人的渴望。

想要与生命本身更充分的连结，想要发现、参与、和维持更宽广的生命，

这是对生命的渴望。

这种渴望对于参与生命是必要的。

就这一点而言，想要更宽广的生命，并期待这些渴望能被满足，是非常自然的。

没有一个目标比去感受我们自己完整与健全的圆满深度更具吸引力了，

因为它使生命的所有其它层面都回复了活力。

这个静心会给你机会，去忆起你最深、最完整的自我。

你会被引导去与自我扩展的极致～万物已相连的层面链接，

并且从你最完整的层面体验生命。

一旦你处于那个状态，记得品尝自己与大自然相连的滋味。

当你重回这合一状态；这个属于你真我的记忆；这个内在的完整性；

生命开始感觉完整而非支离破碎，就好像你已回到家。

健康是由这个对自然法则永恒不渝的信心所维持的。

无论是经由祈祷或是经由练习，

我们更清楚的能够探寻自己真正所需的一切。

为了保持与生命及存在的流动本质的真正连结，

你必须学会释放自己对赞美与指责的执着。

因为，它们没有一个能反应你真实的本质。

释放与不执着是自我发现的途径。

诚如耶稣所教导的：

**“你必须放下对自己的执着，才能真正找到自己。”**

以类似的方式，佛陀曾教导，

赞美与指责、获得与丧失、以及快乐与忧伤，就像风，来了又去，

但是，灵性永恒不变。

当我们感觉被指责、失落、或忧伤时，

要想起「所有的事物都会成为过去」，是很困难的。

当我们处于成就的巅峰时，也并不愿意去接受这想法。

紧握着冻结的片刻，无论好坏，只会阻碍我们的成长和对生命的开放。

我们会变得像是一棵从未完全对天空敞开的树。

停留在我们的困境会阻碍它成为过去，

而执着于胜利，则使其它的一切处在胜利的阴影下。

仔细思量那强壮的树，经过多次的暴风雨而存活，

因为，它们既不抵抗，也不紧抓着风。

「风」因自己的本质而来去，而「树」因为恩典，没有手可紧抓着风。

仔细思量「风」：你曾看过风吗？然而，你看见被风吹动的那些东西。

仔细思量那急湍的河流：河岸如何回应流动的水。

两者都没有改变本质，然而，向来没有同样的水触及同样的河岸。

在变与不变之间，有一个永恒的对话，

对这真相的感知，揭示了我们与生命最深的连结。

这对话形成了我们最真实本质的律动。

在这静心过程中，你要像大树一样的屹立，像微风一样的吹动，而且像溪水一样的流动。

站在一棵完全长成的大树旁。吸取它的智慧。

举起你的双手朝向天空，并且向上看树木的分支。

静观微风吹动树叶，并且注意那些树枝如何自在的摆动。

像一棵树，屹立不动，并且感觉赞美和指责都很快的过去，  
就像风吹过树梢一般。

深深的呼吸，并且感觉「得与失」绕过你，然后离去。

敞开你的心。慢慢的呼吸，并且感受快乐与忧伤穿过你的叶片。

静静站着，不执着任何一个感觉。

如果你能够，跪在小溪旁，或是想象一条小溪流过你的树根。

把你的手放进溪水里，并且静观它从你手中溜走。

然而你的手已被洗涤且清净。

再次把你的手放进水中，你是否碰触同样的水两次呢？

你的手又一次被洗涤且清净。

虽然有改变，但也有不变性。

现在，静静的内观。

想起过去一个健康且完整的时刻。

忆起一个你感到全然闪耀，展现内在能量品质的时刻。

意识到你的智慧明亮且活泼，你的思维扩展且清晰，

而你的情绪平稳且顺畅的表达。

在这回顾的画面里，你是健康的。

你能感觉到自己身体的每一个细胞都很健康。

你与自己是合一的，与生命的所有层面整合良好。

身体、思想、和情绪毫不费力的一起运作，展现了健康，

这是健康的喜悦。

要记得这是最甜美的药物，因为它教导你的身体忆起健康焕发的感觉。

它提醒头脑自然的智慧是什么样子，并且让你的心在生命的荣光中欢欣。

与生命合一。

在你之内是整个宇宙。

完整性意味着：合一的生命…内在与外在的秩序与平衡。

内在的和谐或许是所有生命系统最重要的特征，

展现了大自然所有面向的智能性成长及规则。

所有的生命被组合成为平衡且凝聚的广大一体，共同支持并展现大自然的智慧。

用 威廉·布莱克 (译注：J-p286-1) 的诗，敞开你自己：

“在一粒沙中看见全世界，  
在一朵野花中看见天堂，  
在你的手掌中握住无极，  
在短暂片刻中把握永恒。”

## 祷告

上主啊！  
请祢教导我，  
四季轮替的庄严宏伟课程。  
教导我，万物都是从寒冬中重生，  
随着它自己的时间，依循它自己的目的。  
教导我，春天的清新和喜悦。  
教导我，夏天的蓬勃发展，  
成熟与感恩。  
教导我，秋天的宁静，  
实现与满足。  
教导我，冬天的臣服，  
接受与合一。  
在这些循环里，我感受到永恒的律动。  
最重要的是，  
我感谢这当下一刻，  
以及那必然供应我明日所需的生命之泉。

阿门

286

译注 J-p286-1：

威廉·布莱克 (William Blake) 生于 1757 年 11 月 28 日～逝于 1827 年 8 月 12 日，  
英国诗人、画家，浪漫主义文学代表人物之一。

本文摘选诗句系：威廉·布莱克「天真之歌」(Auguries of Innocence) 的前四句  
“一沙一世界，一花一天堂，掌中握无限，刹那即永恒。”

## 第二十二章

### 重建殿堂

#### 讯息

治愈的奇迹在耶稣的生命与使命里充满了传奇性。

而且，显然的，他治愈的意向和正规服务的医生不一样，或甚至和仁慈善行的随缘赐福不同。

他是在指导他的追随者和所有的人类一个更重要的主题：所有人类的「灵性本质」和我们每一个人所属的天国。

治愈只是这伟大讯息的最佳示范。

他以各种不同的方式，毫不含糊的述说：

“上主的天国就在你们的内心。”(路加福音 第 17 章 第 21 节)

以我们更抽象的语言和智力而言，这个概念在今日仍是难以理解的。

想象一下这项挑战～将这样的想法传达给平均寿命 45 岁的人们，

他们为了存活而奋力对抗饥饿、疾病、和政治迫害。

仔细想想，「高死亡率」才是当时人们每天关切的事。

除了透过这类示范之外，

还有什么能说服人们，他们的生命和身体是神奇的？

没有什么能比「使亡者复活」和「使盲者复明」，

更能戏剧性的证明那「永生不死」的诺言。

这类奇迹为超越物质限制的更高起因提供了不可否认的证明！

这也揭露了一个事实：

宇宙所有的元素和律法，都可以在人有形和无形的身体里被找到，

每一个人的内在确实是一个宇宙临在的殿堂。

“在我父亲的家里有许多华夏。  
我来是要为你们准备一个住所，而那个住所就在你们自己的生命之内。  
每一个人都是造物主临在的殿堂。  
当我来到地球时，这些殿堂或华夏是破损的、倒塌的、  
或因一知半解及误解而残缺不全。  
我的爱、我的选择、和我的职责是：  
进入人体的殿堂，并且由内向外回复它，使你们有一个安居的住所，  
让你们的灵性可以在殿堂里成长茁壮，并且履行天命。  
像一位建筑师，  
我透过自己的人生、死亡、和复活，为人类重新设计回归之路。  
我为你准备的住所，是一个在人类潜能蓝图之内重建的殿堂。  
现在，是否或何时接受这个重建，取决于每一个灵魂的选择。

“人迈向完美的途径是「神圣天心」。  
先找到它，然后你就会拥有其它的一切。  
当你与「心」的关系是有意识且活跃的，它会是你最自然的所在。  
在这无价的智能中心，你会发现许多智能次元，  
始终引导你的生命迈向正确行为的道途。  
有七个智慧次元，由「心」向外共振延伸。  
起初，你可能将它们视为生活的原则，  
但是，当你越彻底了解它们，你会视它们为自我「本性」的扩展。  
它们是：同一体、爱、生命力、尊敬、诚实、公正、以及和善。  
透过这些智慧的次元或意识的面向，  
「心」能够以无限的方式回复「一体性」，  
由无限的起点，臻至无限的结果。

“人类认知「心」的高等智慧是很重要的，因为头脑无法告诉他「他的本质」，  
而且，当「生物起源论」与今日世界的科技潜能结合时，它是一种致命的武器。  
相较于头脑，「心」是基于终极单纯性和同步性的一种智能功能。  
「心」的母体是一个觉知的协力中心，可感知与万有的一体关系。  
只有「心」的单纯性才能同时了解无极与有限的形体，  
并且以有意义的方式连结天与地。

“最终的是一体性、无极、以及联合的智慧。  
或许，你可以称它为「伟大的宇宙心智」，  
虽然「意识」这个名词，能够更精确的描述它的本质。  
所有灵魂在圣灵内诞生，圣灵将「意识」活化且人格化。  
你源自灵性，圣灵将你生育在无限潜能之中。  
你是「无极」的一部分，不是「衍生」形体的一部分。  
你在万物秩序里的定位，使你拥有无极的观点，  
得以静观无边无际的自然万物，同时保持你真实的灵性本质。  
「心」是你与造物主永恒的连结。

“这是你本性的「真我」中心。它是你灵性生命之轮的中心。  
只有从这个中心，你才能感知自己在造化整体里的定位，  
并且了解「爱」是你生命的延伸。  
「同一体」和「爱」共同创造你生命「我是」的独特能量频率。  
这些是永恒且安定的能量「体」，它们形成你灵魂的特质。  
灵魂并不是你所拥有的本质，而是你本质的灵性特征，  
以「同一体」和「爱」的语言所铭记。  
无论你选择去实现它或是否认它，这特征总是与你同在。

“你「爱」的本质也拥有历史，  
当你首次注意到自己有能力行动并造成影响时，历史就开始了。  
在你欢欣庆祝本性的刹那间，你个人独特的节奏和旋律就开始了，  
你生命的意识从此诞生。  
生命是动中的爱，而生命的意识与其它觉知的次元截然不同。  
「生命」是你意识的第三层身体。

“生命赋予你目的，然后你带着那个目的开始去拥有体验。  
你最初的课程是尊敬～对上主、对宇宙和自然律法、以及对其他生命的尊敬。  
你已经学习和正在学习的「尊敬」，形成你意识的第四层身体。  
这对每一个生命来说，都是独一无二的。

“对「尊敬」的需求，创造出这种性质的课程。  
它也创造出障碍，你只能透过对「诚实」的鉴识才能解决它们。  
因此，你学会以「诚实」表达你的意向，并且在生活和人群当中识别「诚实」。

从这当中，你累积了对真理的感知，这些感知来自你独特的品质。  
对灵魂而言，真理是一个艰难的主题，  
因为真理是整体的，却必须由每一个个体以独特的方式去感知。  
这层意识身体寻求将「个人」的体验升华至「整体」的不变性。  
在这里，你必须对自己关于生命的信念、了解、和见解，  
作出决定且负起责任。  
你可以说「诚实」是你的第五层和哲学的身体。  
许多协议和争论都是在这层身体里形成，而且它通常不会和别人完全契合。

“因此，你渐渐觉察到「共存」可能带来的压力，  
而且你认为是真实的一切，必须在因果领域里被检验。  
冲突开始产生，创造了调解和「公正」的需要。  
你注意到也参与了这些调解。你看到环绕和穿透你的因果关系。  
大量的记忆、讯息、和感觉，环绕着这些经验而累积。  
**这个结果创造了你的第六层身体～公正**  
**～它在你生命的故事里扮演着重要的角色。**

“当你在生命的扩展历程中体验自己，  
并且接受自己和别人的一切行为所产生的后果，  
这是第一次，你有了发展第七层意识身体的需求。  
这时你开始了解到「慈悲」与「和善」的价值。

“所有这些意识的次元/面向/身体，都是透过「神圣天心」而被了知和进入。  
我曾经在其它章节里告诉你这道理，  
并且教导你向你的神圣天心请教，将它作为进入更高智慧的入口。  
现在我带领你到一个更高的理解水平，并且为你揭示：  
这些意识次元是你生命的一部分，就像你身体的手臂和腿一样。  
它们是你灵魂华夏内的厅房，你殿堂内的支柱。

“以你目前的观点看来，这似乎难以置信，  
但事实上，你的起源并不是物质的身体。  
你以「神性的火花，造物主之子」的身分开始。然后，作为一个灵魂，  
你拥有悠久的历史，以及许多的思维、感想、经历、和抉择。  
最终，你的生命力被投注于物质形体里，这是你所创造的完美舞台。



在你灵魂古老且超越时空的历史里，有太多的经验和体认，  
 若是没有考虑到它们在你整个「本性」里的定位，  
 细数每一个想法和行为是不可能的；  
 你会迷失在自己过去的想法、行为、希望、探索、失望、  
 成功、失败、喜乐、痛苦、和错误之中。  
 你不可能透过生命之轮，或担负世俗责任的过程，迈向救赎之道；  
 那会是无穷无尽且不可避免的循环。  
 若不是因为恩典的律法，你不可能超越创造体验的过程。  
 你会错过更大的画面，并且永远被困在生命的事件中。

“经由恩典，你被赋予知晓和回归「同一体」状态的自由，  
 并且忆起你最初进入经验领域的动机和渴望。  
 每一个意识次元都是由一个特定的渴望所推动。  
 每当你的「心」忆起那真实的渴望，  
 你会从幻觉中获得释放，并且回归成就之道。  
 你的生命将升华并超越世俗的剧本，  
 即使你可能选择继续这出戏，但是你会收回掌握经验的权力。  
 你也拥有权力在内心知道自己什么时候该停。  
 依循「神圣渴望」而生活将是一条简单的道路，因为它们的过程不复杂。  
 无论需要多长的时间，这些通往天国的钥匙都会带你回家。

“第一个渴望是「天真」。这是通往「同一体」之门的钥匙。  
 「天真」是灵魂甜美的芬芳，在圣灵的临在中，永远青春且生生不息。  
 成为「天真」的上主之子是我们的渴望。  
 通常这必须透过回归「同一体」[ atonement (at-one-ment) ]。  
 你可以经由每天练习「天真」的感知而回归同一体。  
 在「天真」的临在里，没有分离或批判，万物是一体的。

“第二个渴望是「慈悲」。这是通往「爱」之门的钥匙。  
 慈悲意谓着「感同身受」(feel with)。  
 一个处于真理及完美慈悲状态的人，单纯的感受生命，  
 而且为了回归一体性，他与别人分享自己丰沛的生命力。  
 而同样的回归也会发生在他的身上。

**“第三个渴望是「丰盛」。这是通往「生命」的钥匙。**

它的基础是「感恩」。

与争取物质富裕不同的是：

感恩并不采用来自匮乏、囤积、和贪婪态度的力量。

无条件的丰盛状态是透过分享、关心、和给予而扩展的。

生命的创造是为了「丰盛」，并且以分享的方式持续扩展。

经由简单的去除透过制造匮乏而获取力量的所有制度和信念，

许多痛苦和灾难将会从世间消失。

**“第四个渴望是「智慧」。这是通往「尊敬」的意识领域的钥匙。**

智慧教导你尊敬上主的律法、生命的律法，并且议定互动行为的律法。

智慧教导你尊敬别人和自己。

透过智慧，你可以达到更高的意识状态，超越背叛与失望。

它使你能够将体验转换为更深的领悟。

圣经里的箴言(第8章第1~2节)，所罗门王大声说道：

“智慧不是在呼唤吗？悟性不是在呐喊吗？

她站在路旁高处，许多道路交会之处。”

**“第五个渴望是「和平」。这是通往「诚实」领域的钥匙。**

混乱无法促进诚实，但诚实可以消除混乱。

你决不会遇见一位诚实但凶暴的人。

诚实不是透过对事实的辩论而获得，

和平也不是透过世间的次序而达成。

和平来自于你带给自己的条理与次序。

只有在那时，真理才会被揭示。

**“第六个渴望是「宽恕」。这是通往「公正」领域唯一且最终的钥匙。**

公正拥有一切执行因果律法的力量。

如果不是因为恩典的律法，将无法避免缺乏远见或缺少善意的后果。

透过宽恕的渴望，恩典的律法被唤起。

宽恕并不意味纵容或容忍破坏的行为。

宽恕的真实本质，是一颗悔改和谦逊的心，它了解经验的短暂本质。

「心」会铭记错误，并且寻找机会去修正它，但是不会执着于不满。

“第七个渴望是「喜悦」。喜悦是通往「和善」的钥匙。

喜悦是灵魂的庆典，庆祝自己是爱～一个对世界的祝福，但不属于这世界！与快乐不同的是：喜悦并不是某些条件的结果，或是为了追求正面的奖赏。喜悦是灵魂对生命的欢欣，超越所有的情境。它透过对自己和别人的和善，努力表达对生命的欣赏与感恩。

“给你这些通往天国的钥匙，是我的荣幸和喜悦。当你为了改善自己和他人的生活而运用它们时，请记得你原本就是上主之子。记得「真我」的临在，那是你生命的火花。让你的灵魂扩展，不受范围或架构的限制，让你的身体依循你灵性的道路而行。

### 相关教理

路加福音 第 17 章 第 21 节

“上主天国的来临，不是因为你小心的观察外在，也不是因为人们说：「它在这里！」或「它在那里！」因为，上主的天国就在你心里。”

约翰福音 第 14 章 第 2 节

“在我父亲的家里有许多华厦：若不是这样，我早就告诉你们了。我去是要为你们准备一个住所。”

约翰福音 第 2 章 第 19～21 节

“耶稣回答并且对他们说：你们拆毁这殿堂，而我在三日内就会将它建立起来。于是犹太人说：「这殿堂是花了四十六年才建造完成的，而你想要在三日内就将它建立起来吗？」但耶稣说的是在他身体内的殿堂。”

使徒行传 第 5 章 第 20 节

“去！站在殿堂里，对人们宣说这生命之道。”

哥林多前书 第 3 章 第 16 节

“你们不知道自己就是上主的殿堂，而且上主的灵性就安住在你们里面吗？”

哥林多前书 第 9 章 第 13 节

“你们不知道执行神职的人倚靠殿堂内的事物而生活吗？”

## 钥

我们生活在多维度宇宙里的一个多维度身体之内，它最大的部分是空间。

观想这画面，只要想象你身体里的每一个原子的核心，

都扩展到像「棒球」一样的大小。

所有原子彼此间的距离，大约是 **2,000 英哩**。(译注：2,000 英哩 = 3,219 公里)

相比之下，如果你从旧金山到纽约 (译注：约 2,576 英哩)，延伸一支纯钢杆，

并且将它所有原子之间的空间都排除，杆子会变成大约八分之一英寸长。

(译注：2,576 英哩=4,145 公里；2,576 英哩约当 1/8 英寸的 1,305,507,000 倍)

我们知道物质的组成有大部分是空间。

因为次原子微粒的能量场，创造出让外界的影响难以穿透的障碍，

所以物质看起来像是无空隙的固体。

这些防御的网格线，带给我们「物质是固体」的印象，

而且让我们认为，这固态决定了自然物体的完整性和范围。

现代科学及古老智慧都告诉我们，如此随便的假设并不真实。

不同的能量圈环绕着原子，每一个都提供不同的频率和穿透的阻力，

更大的物质结构也被设计为有多重维度的围堵界限和作用。

大多数将结构维持在适当位置的力量都是看不见的。

最明显的例子是我们的太阳系，它中心的太阳和环绕轨道运行的星球，

各自都具有不同的密度、环境、和电磁场。

这些行星是如此的显而易见，但是如果不了解，

你能「看见」让他们保持在轨道上的动力吗？

有任何理由可以使你认为一个复杂的有机体～比如人体会是例外的吗？

它会没有各种能量场，以无形的力量将结构维持在适当的位置吗？

耶稣教导，我们的视野应当超越物质形相的幻觉。

曾经，我们只能把这个观念当作信念。

现在，我们从科学和治疗师的临床经验得到证明，

在我们物质身体的内外，确实有精细的能量体。

这些精细的「能量体」在功能上都有不同的目的、本质、和独特的频率，而它们大多都无法被一般的感知能力所察觉。它们大部分是经由意识和启示才可被察觉。这种运作方式就好比普通「收音机」和「无线电波」之间的关系。无线电波混合着不同的频率难以辨认，直到收音机接收器调整到不同的频率，然后解析出个别的信息流。想象许多电话信号沿着一条光纤嗡嗡作响。只要它们保留个别的频率，它们可以独立但共存于同一个空间，而且可以有不同的内容。依次类推，或许我们可以称呼自己内在充满能量的潜能频率为「意识体」。

从古到今，许多灵视者和治疗师都意识到，并且试着去描述，那些与人类个体生命领域共存的「特别体」。他们当中有许多人深具洞察力，而且透过这类感知，在治疗人体失衡与病痛的过程中，有时候是非常有效的。在直觉的层面上，被感觉到的「体」比被看到的更多。比起刻意的模型和对于这现象的描述，有更多是凭直觉可以被认知的。

似乎，在我们所有的专业知识领域里，意识科学的发展是最缓慢的。使问题更严重的是，第一个发展的理论，是以「自我为中心的」(egocentric)，就像哥白尼之前的理论家，在解释我们太阳系复杂的活动时，假设这巨大的星系之轮是以地球为中心。类似的是，量子学之前的物理学家确信：存在的真理可以在固态物质的法则内被找到～这物质是我们可以实际且直接接触到的。现在我们知道，物质只是更雄伟的整合模式的衍生产物。同样的，在我们典型的以自我为中心的思考和诠释生活的模式里，我们通常想象灵魂是一个复制和改善过的身体，让身体能在以太和灵性领域里延续。

现在正是时候，我们应该逆转以自我为中心的思考模式，并且从崭新的观点，去考虑身体与灵魂的关系～这也是最古老的智慧。正如耶稣曾教导的，我们的身体只不过是更宏伟生命实相的暂时性工具。灵魂是以上主的形相被创造的，而为了灵魂的满足与成就，我们的身体是被用来收集经验、发展意识、和锻练信念的工具。

思及耶稣的疗愈奇迹，最令人惊讶的是，没有一个是以身体的主要目标。许多次，身体都没有被触及，或至少没有被提起。

重点一直都是放在「信念」和「灵性」上！

经常被提及的是天国。

他所教导的「信念」与住在我们里面「充满爱的神性临在」有关，这临在从超越正常人类感知的无形无相领域，支持和维系我们的生活。

对他而言，身体就像是在牡蛎中的一粒沙子，

如果适当的培养它，最终将会长成一颗珍珠。

如果牡蛎被杀死，沙子会发生什么事情已不重要，

然而，如果牡蛎是健康的，沙子的命运就会受到保障。

如果牡蛎是灵魂，那么牡蛎壳就是灵魂所安居的天国。

虽然这个比拟过度简化，但是它帮助我们将重点转移到耶稣的教理上：

我们的身体是更巨大自我的最微小部分。

那个「大我」有自己的实相维度，

不是以人类的形相被创造，而是，以上主的形相被创造的！

近年来，从那些在濒死经验中离开了身体，

然后又回来讲述他们在其它维度的经历的人们身上，

我们已经得知许多其它生存维度的知识。

这些报导来自各种文化、宗教、和各年龄层的普通人。

他们的故事有着令人惊讶的一致性。

这些经验始于一些身体的损伤所导致的灵魂出窍。

他们虽然感受到死亡，但是也感到非常的安宁。

灵魂飘出身体时，通常会停留在身体旁边，

但是有时候，会飞向光的隧道，

在那里与光界的众生，或是已故的亲友交流。

接着，奇迹似的...灵魂回来了！

一个荷兰研究小组深入的探讨这个主题。

这个小组是由 Pirn van Lommel 医学博士所带领，他是荷兰阿纳姆 (Arnhem) Rijnstate 医院的一位心脏科医师。他们的研究结果发表于 2001 年 12 月 15 日发行的「手术刀」(The Lancet) 医学期刊。研究人员研究 344 位病患，他们都是在心脏停止跳动后又苏醒过来的。所有的病患都曾在临床上被诊断为已死亡。这些病患回复到能说话时，很快的就同意加入 van Lommel's 小组的研究。几乎每五个病患中就有一个会说出自己的「濒死经验」。两年后，以及之后的八年，研究人员再次采访这些病患。62 位受访病患中有 41 位不仅清楚的记得他们的故事，而且向访谈者报告说：那是一个使他们对生命完全改观的深刻体验。

亨利·欧菲德 (Harry Oldfield) 所著作的书～无形的宇宙 (The Invisible Universe)，对于环绕着人体和所有生命形式的能量领域，揭露了一些引人注目的发现。透过他称之为「多层反差干扰摄影」(Polycontrast Interference Photography) 的程序，他捕捉了各种物体所放射出来的「光能量」的变化图案，包括人体、植物、动物、甚至水晶。他声称，25 年前，他是「牛顿学说派」的生物学家，只对不容怀疑的科学事实证据有兴趣。当他从事传统研究时，偶然间改良了一个较古老的技术，这技术通常是运用在显示陆地与海洋冷热温差的卫星图片上。经过多年的研究之后，他将这项技术完美的应用到「克瑞安摄影」(Kirlian photography) 中。并且进一步开发成为「多层反差干扰仪器」(Polycontrast Interference device)，可以用来辨别许多不同层级或品质的光。后续的发展是基于一套计算机程序，这程序将不同层级的「光」定义为不同数字，然后再赋予每一个数字不同的「颜色」。结果产生了一种可以被显示在计算机屏幕上的图像，并立即反应被检视对象的「生命能量」的真实变化。在亨利·欧菲德的书里有许多不可思议的生物样本照片，包括一只毛毛虫和枫叶，是它们与生命能量截离之前和之后的对比照片。

在他书里的照片甚至还有幽灵效果，  
那是在一个特定的环境里，已过世的生命体所遗留的能量痕迹。  
最重要的是，从实用的观点而言，  
他的摄影技术显示了人体周围能量的波动，  
或许这可以被用来检查身体或精神上的疾病。  
例如，有特定的能量图形与实际的或即将发作的心脏疾病有关。  
目前，有三家英国的医院和几个欧洲的诊所已采用欧菲德的技术。  
抑郁症、精神分裂症、和癌症的图形是相当独特的。  
在这种摄影里，癌症显现混乱、狂放的爆炸型光纤。  
最令人不安的影像则是一位 15 岁古柯碱瘾者的照片。  
环绕在他头部的光是断裂且耗竭的，  
然而其它的能量体似乎依附着或吸取下面的肢体。  
以正面的角度来看，有些照片可以证明灵性疗法和手疗法的实施成效。  
这些照片清楚的显示同理心共振的现象：两个生命的光芒会合在一起。  
还有其它照片显示了小宝宝在子宫里形成的光辉印记。

许多的混淆与困惑环绕着「灵性」和「灵魂」的名词与解释。  
我们从耶稣那里得知，  
灵性存在于万物之内，也是一切事物的最终源头。  
经由上主的恩典，也是一份永恒的赠礼，如果我们愿意，  
每一个个体的「真我本性」，在圣灵内都已经被赋予了专属的位置。  
我们受邀在安全的灵性天堂里建造自己的殿堂，  
与我们的造物主永远安居在一起。  
这同一体展现的过程是一个无止境的争议主题。  
或许，答案并不完全在我们意识的掌握里，  
然而，当神性触及我们，「一体性」由我们的本性向外延伸时，  
我们可以感觉和运用这朝向合一的进程。  
我们经常无法看清楚这些进程，  
因为它们倾向于以我们的身分，透过我们个人的生命而延伸。  
当它们伸向无极时，它们臣服于所有的可能性。



许多理论性的构想、组合、和神秘的规则，  
 都是被设计来说明人类进化至神性意识的进程，  
 并且作为这个连结的容纳体系。  
 即使它们有点用途，却都不够充分，  
 因为，神性不可思议的潜能使我们感到惊奇是非常自然的。

然而，灵魂从人类意识与神性意识结合中诞生，并且接收了宇宙的生命力。  
 灵魂与灵性在生命的交互实现过程中结合在一起。  
 神性「真我」赋予每一个个体意识表达的能力，和建造自己的生命的能力。  
 为了完成这个任务，灵魂被赋予了巨大的智慧，和自我调节的机制，  
 以便为任何情境带来和谐与平衡。  
 耶稣描述了我们意识之轮的七个主要次元，以及它们的中心，  
 这些次元连结了个人的生命与神性的临在。  
 总结他的讯息，它们是：

**生命的「真我」中心：**这是内在上主的火花。

它是我们无限潜能、静定、同步性、和纯然寂静的点。  
 它可以被体验为我们的「神圣天心」，与我们造物主的旨意同步的位置。  
 这是永恒的生命，它本身是无形的。

「**同一体**」是一种「批判已被消除，且对立已不存在」的意识状态。  
 当你达到这种意识状态，灵魂了悟灵性是一体的。  
 灵魂从执迷的批判中解脱，并且不再逃离一切被误解的事物。  
 这是完整的身体，被圣灵的恩典加持着。  
 它透过「天真」的渴望而被拥有。

「**爱**」是宇宙中最崇高的力量，是一切造化的源头。  
 在这个意识次元里，人可以体验「爱」为力量的终极源头，  
 并且放下二元对立的冲突。  
 这是创造力的身体。  
 它是经由「慈悲」的渴望而达成。

「**生命**」是动中的爱，而且是「**同一体与爱**」完美和谐的结合。

透过这结合。

生命力产生创造力。

这是「**丰盛**」的身体。

它透过「**感恩**」的渴望而得到满足。

「**尊敬**」是荣耀与指挥生命力朝向和谐与富饶「**目的**」的觉知。

这是「**目的**」的身体。

它是由「**智慧**」的渴望所管理。

「**诚实**」是看见自己「**爱的本质**」与「**生命的实相**」的能力。

诚实让人拥有超越所有的投射与批评的视野，

并且以上主之子的身分去实践天真的感知。

这是经由「**和平**」的渴望所管理。

「**公正**」是平等的觉知，它使人在生命中得以保持平衡。

在某些哲学体系里，它被称为「**业力身体**」；它是了结因果的地方。

透过「**宽恕**」的渴望，真实的和解得以显现。

「**和善**」是将「**慈悲**」应用于对生活的接受。

这是你保有自己快乐与痛苦经验的所在，

并且学习去认出由和善所引发的愉悦，以及由残酷所导致的痛苦。

我们的物质身体教导我们去克服虚假或破坏性的幻象，

而且最终学习去了解无条件的喜悦感。

意识的每一个层面，都是一个能量体，

不见得能用范围或型态来定义。

然而，每一个意识身体都有可辨别的频率、能量、觉知、记忆、

未来潜在的健全能力、扩展性、和在任何状态里的持续性。

了解身体与灵魂的真正关系，是**通往天国**与回复个人生命殿堂的**钥匙**。

## 灵感

托马斯·莫尔 (Thomas Moore)(生于 1779 年~逝于 1852 年) 爱尔兰：

“地球上没有天堂不能治愈的悲伤。”

欧瑞森·史威特·马登 (Orison Swett Marden) (生于 1906 年~逝于 1975 年) 美国：

“智能是已转化为生命的一部分的知识。”

哈里利·纪伯伦 (生于 1883 年~逝于 1931 年 ) 波斯：(译注：详见 [p101](#))

“你每日的生活就是你的神殿和你的宗教。

无论何时你进入它，都要带着你的一切。

带着犁具、熔炉、木槌、和鲁特琴~那些你为了需要或欢乐所制造的东西。

因为，在冥想中，你不可能超越自己的成就，也不可能沉沦得低于你的失败。

而且，要带着所有的人；

因为，在敬神礼拜时，

你不可能飞得比他们的希望更高，也不可能使自己比他们的绝望更卑微。

詹姆斯·艾伦 (James Allen) (生于 1864 年~逝于 1912 年) 英国：

“一个人能够在这世界上达成任何一种不朽的成功之前，

他必须先拥有一定程度的思维纪律。

如果一个人不能管理他自己内在的力量，

他就无法掌握那组成他有形生活的外在行动。”

## 应用

「一体性」有它自己的力量。

在它之内，不可或缺的部分为你提供了丰富的经验型态。

从你的本性~真我~的中心向外延伸，有七个扩展的意识次元，

它们包含你所有的经验、信念、目标、和能力。

从某方面来说，它们代表你灵体 (spiritual body) 的七个面向，  
这是由上主所赋予，透过你与生命的互动而发展的。  
这些高等的意识次元共同和谐的连结于你本性的中心  
～一个被耶稣称之为「神圣天心」的地方。

当你在生活中作决定和累积经验时，  
你不见得能看清楚这些意识次元之间的分野。  
很可能，你在每个特定的情境中看到它们交互的运作。  
过分的分析这些特定的意识状态，  
或将不同的能量和原理区分为有限范畴的小框框，会是一种错误。  
每一个意识状态代表一种专精的经验诠释；然而，他们彼此整合与连属。

「一体性」是一个谜，  
只有当我们接受和支持它的所有部分时，它才揭示它自己。  
每当我们发展一种分离的信念，「一体性」就会和我们玩游戏！

万物都具有自然且闪耀的「一体性」，它永远流露和展现，  
即使我们只看见和感受到破碎和零星的部分。  
有时我们误将分离的幻觉当作实相，并且忘记以超越幻象的视野去看。  
事实上，我们甚至否认「同一性」的可能性，  
因为，我们已习惯将整体视为许多部分的聚合，而非不可分割的一体。  
当碎片处于混乱状态时，我们的信心通常并没有强大到足以展现生命的凝聚力。  
这时，圣灵的力量真的可以给予我们忠告和拯救。  
有时候，似乎没有任何方式可以修补我们被撕裂的生活，  
然而，当裂缝之下的「一体性」被认出和回复时，它们就奇迹般的痊愈了。  
当一种崭新的状态显现时，它并不是因为修补或修理的结果。

「一体性」赐予我们一种很有意思的两难困境。  
当我们将自己融入「一体性」时，我们失去了个体感；  
当我们集中注意力于个体时，我们却失去了整体感。  
然而，这个谜题有一个解答，它就隐藏在整体核心的感觉和直觉里。  
对于每一个受造的部分而言，整体的中心结合力量是一个渴望。

我们的中心是神圣天心。

它透过原本推动七个意识次元的七个渴望而展现。

经由将注意力放在「心」的渴望上面，

我们会有一个更好的方法可以达到所有的意识次元，

而不必将它们从整体当中区分出来，或是把它们当作分离的次元。

在耶稣的教义里，已经揭示了成就的途径和原则。

在「意识」与「实践」的层面，

耶稣为「圣殿」带来了一个革命性的新概念，

一旦这个圣殿被完整建立，它就无法被摧毁。

他尊重「圣地」或是「圣殿」的概念，

但是对他而言，每一座圣殿的基础原型都是「神圣天心」

～每一个人的身、心、灵的中心，那是与上主永恒连结之处。

随着这个深挚的邀请：人类回归他与造物主原始的连接；

一个新的盟约被建立了。

这份崭新的盟约是为了重建最古老的殿堂～内在真实的圣殿，

在这里，人会圆满的爱上主，并且爱人如己。

你可以在日常生活中自己所做的每一件事情里，

经由忆起这化解生活冲突的七个渴望，一步步回复这个殿堂。

这七个渴望是：天真、慈悲、丰盛、智能、和平、宽恕、喜悦。

## 静心

你的生命就是你的殿堂，而且在那大殿堂里，有着许多专属的殿堂。

这些殿堂或许有着不同程度的破损。

有些殿堂里的支柱耸立，而其它的则损坏了。

有些走廊是通畅的，有些却已经崩塌了。

有些圣殿充满歌声，

而其它的圣殿却萦绕着失落或是被遗弃的幻梦回忆。

你不能忍受进入某些圣殿，因为你无法原谅。

这个静心的目的，是将你生命的所有部分，引进单一的、结合的整体。  
保持当下与你生命的某些章节和阶段相关联的任何感觉，是正确且适当的。  
对于从前的事件抱持着不诚实的想法，  
你就无法重新创造一个深具意义的整体。  
有些部分会是充满喜悦和兴奋，而有些部分可能充满愤怒或是悲伤。  
其余的部分，你宁可不再去看它们。  
我向你保证，它们不会只因为你的不接纳而离去。  
起始点是事物如实呈现的地方。

坐在一张舒服的椅子上，闭上你的眼睛，  
然后轻轻的呼吸，不要刻意或是强迫。  
放松你的身体，并释放当天的紧张。  
为了帮助你放松，从你的脚趾开始。  
扭动它们并摆动你的脚，直到它们不再紧张。  
然后提高至你的脚踝，温和的旋转它们，  
直到放松的感觉延伸到你的腿部。  
继续向上，让你的下半身放松。  
把身体的每一个部位都视为特别的，并且认出它在全体里面的定位。  
把握这个机会，让你身体的每一个部位知道它在整体里的定位，  
并且对它所做的一切，表达感谢之意。  
如果有任何痛苦、不安、疾病、或是机能失调，  
注意那个器官或身体部位的感觉，  
而且无论它是什么，都承认那感觉是整体的一部分。  
没有任何部位是独自受苦的。  
继续向上放松，经由你的身体，到达你头部的顶端和你的头皮。  
眯起你的眼睛，然后放松它们。  
重复几次这个动作，好放松你的头皮和你脸部的肌肉。

现在放松并注意你的呼吸。  
这是你生命的呼吸。

想象你正坐在一个巨大、透明的气泡里面，气泡壁反映你生命中的事件。  
为你生命中的每一个部分在气泡壁上找一个位置  
～每一个喜悦、希望、职责、胜利、沮丧、乏味的忍耐、和兴奋的冒险。  
为每一个强烈的感受、疾病、失落、和快乐的片刻找一个位置。

随着每一次的呼吸，将每一个可供你检视的回忆吸进你的意识里。  
并没有重要性的优先级，  
因为，每一个人事物在你生命的整体里都有一个定位。  
并非每一个人事物都可以一次就被检视到，  
而且，这个静心是你一生都能重复练习的。  
因此，当你持续的检视你的殿堂，「耐心」和「接受」是很重要的态度。

最重要的事情是：接受每一个成为「你的」经验的回忆、插曲、或事件。  
看见并且感受真正发生在你身上的事情！  
静观事件发生时，你的每一个感受、看法、和所下的每一个结论。  
现在看看是否有哪一个感觉、意见、信念、或决定，并「不」是属于你的，  
而它却已影响到你回应的方式。  
带着热情呼出，并且释放不属于你的一切事物。  
看着别人的能量化解成微粒，然后随风消逝。  
小心翼翼的把真正属于你的回忆放回你气泡的内部。  
明白它会一直都在那里，  
只是在你自己的真实体验中，它可能会有不同的优先级，或不同的意义。

只要你的兴趣和能量可以生气勃勃的投入这过程，  
尽可能多次重复这个练习。  
当你开始感受到一种完成和回复的感觉，那一天的练习就已足够。  
在你结束静心之前，检视气泡的内壁，并且注意是否有任何新的组合产生。  
或许它现在更明亮且更闪耀，或是更具弹性和韧性。  
使你的殿堂的墙壁变得僵硬、易碎、和破损的元素，都不是你真正拥有的。  
这些元素是你因为虚荣、误解、混淆，或缺乏宽恕而向外抓取来的。

当你回复自己殿堂里的支柱，你首先会注意到的改善是：  
你能够以更深广的天真与意愿，去检视和接受你实际的经验，并且不会批判或扭曲它们。  
当你的接受度增加时，宽恕将会变得更容易，  
而且当你原谅了与他们相关的伤害和失望时，  
你会发现保留这些人事物的回忆是可能的。  
那会是你的进程里最艰难的部分。  
在那之后，当你清理和回复殿堂的碎片时，你会发现自己越来越平静。  
当你开始捡起已修复的碎片，并且发现崭新的意义与整合的图案，智能将会来临。  
这会像是开始一个崭新的生活。  
你的心会开始充满已复原的殿堂的奇迹，  
而且你会静观你生命里经历过的一切惊人的丰盛富足。  
喜悦将会充满你的每一个部分。  
当你环顾这世界和所有那些与你分享生命的人们，  
从这圆满之境看去，慈悲将会呈现一个崭新的意义。  
因为基督的临在会透过你的生命流向其他人，  
所以爱、宽容、真正的了解、和尊敬将会一一展现。  
当你回复你生命的殿堂，这些都是你会认出的感觉和基准。

## 祷告

我的造物主啊！  
我邀请祢进入我生命的殿堂。  
请从祢爱的圣池，  
为我心的祭坛洒下活水。  
使我觉知祢的临在，并且  
打开我的眼睛，让我看见祢真理的天堂。  
带我到爱所创造的一个完整无缺的地方，  
而完美是那儿的一切。

阿门



## 第二十三章

### 故事的结束：生命的开始

#### 讯息

“起初，生命是它赐予自己的赠礼。  
早在故事述说生命之前，生命就已存在，  
而且，在最终的故事结束之后，生命还会持续下去。  
生命并不依靠故事来取得它的真实性及权力，  
但是，生命确实试图体验并展现自己的本质。  
因为如此，生命与故事连结。  
故事是经验的容器。”

“人类天生就会说故事。  
他们享受自己的故事，从故事当中学习，  
并且透过这个创造的媒介，以无限的自由探索未来。  
无论故事是被述说、活过、或是因为它的含义而萦绕在一个人的脑海中，  
它们都提供了一个分享、学习，和与他人生命庆典中连结的环境背景。  
故事像语言一样古老，而且说故事是人类感知能力的独特面向。  
在刻画觉知和发展特质时，故事是一种不可思议的创造性工具，  
但是每一个人都应该记得这些只是故事。  
唯一的问题在于：故事与其它重要的生命功能和原则，常常被混淆和误用。  
例如：缺乏生命的目的、目标，或使命时，  
一个人会从他的或别人的故事当中寻求启示，来决定接下来该做什么。  
因此，故事开始引导他的生命，并且窃取他的权力。  
通常，社会领袖会运用包含历史，或群众的渴望的故事，来操纵团体和国家。  
你不是你的历史，不是历史延续之下的奴隶。  
你也不是你的故事！

“时间是我们宇宙中一种奇妙且强大的动力，但是它尚未被精确的理解。时间不只是历史的基础和未来的潜能，它是能量、协调、和吸引的动力。然而，当一个人沉溺于故事，时间就被恐惧、毁谤，而且被认为是差错的起源。

当你将时间视为事件的连续记录（无论是自然的或社会的事件），你创造了历史 (history)...他的故事 (his-story)、她的故事、及它的故事！因为缺乏更高层面的理解，人们以自己述说的故事来了解时间。这创造了一种渴望，把未来当作是过去的延续或修正，而且没有新的事物可能会发生。

当故事结束时，往往产生痛苦和悲伤。这总是错误的被归咎于时间。真正造成伤害的原因是：你相信故事更甚于相信生命。

你从故事当中取得一个身分，而你相信这身分更甚于你的真我。于是，当故事结束时，你感到背叛或失落。

很久以前，当我说「人必须死去才能找到真正的生命」时，我所指的就是故事所产生的虚幻身分。

如果你想要真正的拥有生命的圆满性，

你必须转移你的注意力，从你在故事中所持有的身分，转移到你的真我本性。

“完全依赖于故事会剥夺一个人的自由，并且破坏他的创造力。

他会依恋过去，更甚于「当下」，好像「过去」是一个不可思议和特殊的地方。

我向你保证，除了「当下」，没有其它时间！

只是当你全然投入于延续自己的历史时，你无法感知「当下」。

你所渴望的是：从你的故事中解脱，但同时保留建构它们的正面关系与经验。有一个方式可以让你这么做，

但首先你必须了解故事在本质上的限制，以及生命的更伟大力量。

“故事表达出生命的历险，

但是当它们开始为了维持一个故事而消耗你的生命时，它们会变成牢狱！有些故事是如此广泛的被相信，它们看起来就像是事实。

许多灵魂因为有欠思考的服从而忍受他们的故事，

有些灵魂，则感觉故事像是一个牢笼，因而造反似的抗拒它。

青少年与父母之间的戏码为此提供了许多例子。  
青春期的冲突就是一个青少年试图推开父母编织的故事，  
那时他已获得足够的自我意识，可以展望不同的命运。

“在我们生活的每一天，我们竭尽所能的对生命做选择。  
有些选择是长期的，而且会占用我们生命的大部分。  
可是，我们仍然需要经常记住：那个选择，过去和现在，最终都是我们的。  
否则，一个人可能因为那降低意识的习惯性期望，而落入困境。  
所有强迫的行为、每一个不自然的习惯和依赖，  
都有它的根源，隐藏在表面意识之下的故事里。  
许多有价值的疗法被发展出来，帮助一个人将潜藏的故事引到意识的层面，  
藉此而释放不正常的行为和习惯。  
许多时候，这种疗法可以改变一个人对生命的观点，并且回复生活的意愿。  
即便如此，这并非个人解脱的终极答案。  
因为有太多的故事需要去检视和解决。  
过于频繁的回顾过去的事件，可能会加强一个既定的信念，  
那就是：一个人的历史确实是他的未来之钥。  
然而，这只是一个新的依赖，和一个新的故事。

“想要真正从你的故事中解脱出来，你必须先回复这个了知：  
你被赋予的生命是超越所有故事的。你的生命本身就是独特的。  
你是故事的创造者，而且，「爱」是所有故事的救主。  
每一个故事～无论如何～都潜藏着一个「爱」的故事。  
它可能不是与圆满的爱有关，但它仍然与「爱」有关：  
渴望的爱、否定的爱、失去的爱、破碎的爱、被压抑的爱、  
温柔的爱、粗犷的爱、被禁止的爱(嫉妒)，被拒绝的爱(恨)，  
被遗忘的爱、牺牲、服务、或慈悲。  
你的挑战是：在你生活中每一个故事里，找到「爱」的力量。

“经由发现交织于所有故事中的「爱」的临在～无论这爱看似多么的不可能，  
你正被导向真正的开悟和个人的成就与满足。  
在各种形式、表达、和地方，发掘前所未见的「爱」，  
对于故事的描写、述说、和体验而言，是天才的展现。  
因为「天爱」是宇宙的造物主，所以一切真实的万物里都有爱。

“在你生活或撰写的所有故事里，都有一个选择。你想专注于它的剧本，或者专注于那赋予它更高意义的力量？当我说，经由圣灵的力量重新进入一个崭新的生命，我并非提供你一个更好的故事，来替代你原本的故事！当我说，从世俗生命的混乱状态，提升到一个更高层次的生命，我并不是指，在一个更高层次的舞台上，拥有一个更好的剧本。我呈献给你的选择，并不是在两种等级的故事之间。这个选择是在生命真实且更高的本质...以及被俘虏的生命状态之间。对于天堂和地狱之间的差异，我可以给你的最好说明是：天堂是「不再被故事俘虏」。

当其他人以「爱」临在时，一个灵魂就会回复他「爱」的本质。在那赐福的状态里，一个人可以自在的展现本性，或是从内心「创造」一个新的故事。这赐福现在就可以在人间实现。反之，处于地狱的状态里，是因为你被自己生命中的故事所俘虏，那时，生命的故事「创造你」，并且驱使你达成那不可避免的结局。有许多不同等级的俘虏。有些是轻微的，而有些几乎令人难以忍受。这样的事现在仍然发生着。”

“「熵(失序) entropy」的法则，统管所有未被导引的故事。因此，故事**掳获生命去夺取能量**。

所有的故事依循它们自己的惯性到达痛苦的终点，然后~痛苦的结束！故事可以为成长带来无限的经验和机会，但是，除非「爱」进入故事里，并且在故事之外创造一个观点，否则，不可能圆满或是解脱。

许多灵魂被故事的爪子掌控，只为了发现故事的结局，或者，期望它会是一个可以自动编写幸福结局的故事。因为虚荣或误导的忠诚而盲目的投注于一个故事，会是一个巨大的陷阱。

“所有快乐的结局，都是由超越自身故事的灵魂所创造，他们了解，不应该对故事忠诚，而是对他们自己、他们所爱的人、以及那贯穿故事的爱。故事并不是神圣的！灵魂才是神圣的！

为了延续任何故事，而使得灵魂因此遭受折磨，是很大的罪过。当你了解这道理，你将超越人间的戏剧，而进入天国。

“当我在人间时，  
我总是服侍上主和那些需要我的人，但我经常被视为「造反者」。  
这是因为我保持警觉，不执迷于故事。  
虽然，故事有其价值，但是，还有更好的方式可以与生命连结；  
经由拥有能提升自己到更高层次的目的和目标，然后致力去达成它们。  
目的、目标、和任务与故事的元素是平行的，  
但是，却与个人的源头相连结，并且在更高的意识层次上展现。  
我的目的是：全然的服务上主的旨意，并且实现这关系的一体性。  
两千多年前，我的目标或意向是：拯救地球远离黑暗和冲突。  
我的任务，过去和现在都是：教导「爱」，  
并且成为「全心全意爱上主、视他人如自己」的活生生典范。  
为了达到这些理想，我全然的奉献自己。  
我经历许多故事，也创造了一些故事，  
但是，我未曾仰赖任何故事的许可，来完成我的目的、目标、或任务。  
由于坚持这点，我证明了：  
当一个人为了目的而活时，就升华了所有的故事。

我生命最终的巧妙安排，是带着超越故事的意向，接受我在故事里的角色。  
我被期待以救世主 (Messiah) 的身分，(译注：犹太人盼望的复国救主。)  
去实现犹太人宗教和政治上的历史预言。  
我确实在所有的方面实现了那预言，  
但是，至于这个故事会怎样发展，或最终的结果该是如何，  
我并不遵循人们的期望。  
当我不依据那预言的世俗诠释扮演我的角色时，我被判定为自称是「救世主」。  
我的目的、目标、和任务，要我从不同的观点去实现那预言。  
为此，我被钉上十字架。透过我的死亡和复活，目标被达成了。  
我每一天都在实现我的目的，而且这项任务持续进行着。

“我不仅必须从人类意识无法预见的观点去实现我的任务，  
还必须去展示「结束一个强有力的故事」的力量！  
我诞生于一条古老的故事河流，  
它是由预言、历史、宗教传统和许多支流汇集而成。

这条河流可能永远奔腾，不断的寻找一位救世主，  
却发现没有人是相称的！

上主许下种种承诺。

人们环绕着这些承诺建构许多故事。

通常这些故事因为具有鼓励的能量，  
变得比它们所代表的承诺更有价值。

这在那些以黄金法则为基础的国家、社会、和宗教，已经发生许多次了。

来自「营销」伟大概念或生活方式的利润，  
或操控广大人群的可能性，导致了极大的诱惑。

当这情况发生时，故事必须被结束，  
让生命能够以更新和更具善意的方式重新展现。

理想上，这应该透过自然且优雅的转化而发生。

不幸的是，情况并非总是如此。

有时候需要的改变是如此庞大且严重逾期，  
以致于只有牺牲才能使它发生。

这类例子像是：美国革命，和其他人类的改革，  
这些改革是为了支持日益增长的自由与正义的需求。

以我自己的生命而言，这样的牺牲是不可避免的。

“两千多年前，整个历史都改变了。

无论你是否相信我的一生或接受它的重要性；

无论你是否相信或接受我被钉于十字架和复活的事实；

在这世界上，有一件事可以客观的被看见。

我在地球上诞生之后的第一个世纪里，有大量的故事结束了。

结束大规模的政治故事是我的意图，

从此生命可以在一个崭新的意识和选择中重生。

经由结束这些故事，更伟大的灵性能在地球上被释放。

“在那段日子里，「时间」是透过「故事」而被衡量的。  
它们是可互换的，并且被认为是相同的。  
因此，当我说：时间的终点即将到来，  
我指的是：故事的终点即将到来。  
我教导我的家人、朋友、和追随者，  
如何透过辨识生命与故事之间的差异，为转化作准备。  
我也提过一个更久远的时间的终点，  
那是超乎任何人所能想象的。  
那时刻就是「当下」！  
这并不是地球上的物理时间或生物时间的结束。  
这是另一个故事的结束，它的规模是如此的巨大，  
以致于人必须尊重生命、爱、正直诚信、和团体，  
更胜于所有的故事，  
才能够承受即将到来的变化。  
整个地球～陆地、海洋、动物、植物、和大气层～渴望结束它混乱的故事。  
尤其，男人和女人的心都渴望混乱故事的结束。  
在见证故事结束的过程中，每一个参与者都会扮演好自己的角色。

“在某些情况下，改变的发生是因为革新  
～不同领域中意外且加速的进展和发现。  
当新的机会为重新界定实相而出现时，  
这会在价值观上创造一个巨大的转变。  
理想会离弃先前支持它们的力量，  
然后重新展现在新的地区、新的背景环境里。  
地球的改变会促使人口的变迁。  
人们的大规模迁徙会改变经济体制，以及人与人之间的关系。  
信仰体系将会完全的被重新检视。  
在下一个世纪会有如此多的转变，  
以致你现在所认为的实相，未来只能在历史书籍中找到。  
这转变过程是和平的或血腥的，取决于人们对自己的故事执着的程度，  
以及他们对于生活和生命力的忠诚度。

“故事只是经验的容器，  
用来支持意识的进化，并且为灵魂的开悟提供通道。  
当真理显现时，容器必须被丢弃。

“检视你的生活。  
你是「有目的」的活着  
～对于你的本性和你所爱的人而言，你有合适的目标和任务吗？  
如果没有，你应该去发现你的目的、目标、和任务，并且步入生命之河。  
新的故事会在你周围自然形成，它们会符合你真实的本性。

“我永远与你同在，分享你的希望和担忧。  
我会在你的心中，指导你的选择。  
但请记住…我是「爱」的仆人，而且经常是故事的「造反者」。  
因此，我决不会把任何一个故事，放在需要从中展现的真理或爱之上。  
我也不会为了遵从任何故事的承诺，  
而错过了使你或全人类提升到更高层次的机会。  
我很高兴能以真理和爱的启示，带给你惊喜，提升你到自由之境。  
透过圣灵的指导，不可能有其它的方式。”



## 相关教理

诗篇 第90章 第12节

“请教导我们数算自己的日子，好让我们专心致力于智慧。”

传道书 第3章 第11~12节

“祂使万物在属于自己的时节展现生命之美。

祂也在人们的心中安置了永恒；

然而，人们无法测量上主自始至终所做的一切。

要明白：当人们活着时，再也没有什么比欢喜行善更美好的了。

这种辛劳～是上主的恩赐。”

歌林多后书 第6章 第2节

“我告诉你，当下就是接受上主恩典的时刻。”

罗马书 第13章 第11节

“要了解当下的片刻。

这是你们该觉醒不再沉睡的时刻，

因为，你的救赎时刻比我们最初的预期更接近。”

## 钥

有些故事我们从不希望结束。

而有些故事却是如此的痛苦，以致我们愿意付出一切来摆脱它们。

当我还是个少女时，母亲告诉我：“无论好事或坏事，都会成为过去。”

她的表达方式，至少在我听来，有点儿令人伤感。

对于故事的结束，耶稣的教理与我母亲的评论类似，但是却带着正面的承诺。

他指的是去终止我们的习惯，不再经由我们生活的故事去定义自己的生命。

这是在保证，生命超越所有故事的限制而持续延伸。

在耶稣的讯息中，我对于过去的痛苦找到极大的安慰，

也找到不去批判任何人的最重要理由。

每一个生命的面向，远比任何被诉说的故事来得伟大。

即使是最伟大的史诗，也不是因为其中的故事而伟大，

而是因为游走于故事之中，凯旋而归的「爱」。

有趣的是：在故事里所达成的许多成就，灵魂并不将它们视为成功，而情境中的许多阴暗挑战，可能才是灵魂真正的胜利。灵魂的生命与人间的故事显然有平行之处。然而，这些实相的层面，并不总是以直接或明显的方式相连结。至少，并不是在我们只专注于世俗事件的时候。在我们以高于生活情节的标准，重新定义成功之前，我们永远不会了解这连结。如果「成功」能够远超越人间的冒险故事，而且任何可见的错误都造就了性格的成长，而不是对故事的指责，这对我们的成长和开悟会是多好啊？

相信「扮演故事中的角色，我们得以全然的活出生命」，这可能是意识最严重的麻木了。以各种不同的方式，在许多不同的场合，耶稣曾说：“放下你的故事，跟随我。”故事就像黏附于灵魂的胶。我们执着于故事所提供的成就和获取物。我们忍受黑暗的阶段，希望自己持续的努力，能以某种方式修复过去对他人或自己所造成的伤害。故事含藏许多陷阱，而「我执」因它们而滋生。它发现：故事的成就可迅速喂养它虚构的自尊，而故事的苦难，则饱足了充满内疚的自我匮乏感。

当耶稣谈到故事的元素与「目的、目标、及任务的发展」之间的平行本质，我相信他是在赐予我们一把钥匙，让我们将自己的故事，升华到灵魂可以指挥的更高水平。我们的潜能和我们的价值，都不是由历史事件来定义的。透过我们尊重与支持的目的、目标、和任务，我们定义自己的生活，并且圆满我们的存在。

耶稣给我另一个比喻，它可以成为一个新的模式～如何参与一个故事取得经验，而不迷失于故事里。这比喻是「生命之轮」的图像。他要我画一个马车的车轮，车轮内部的各种结构零件～轮轴、轮毂、轮辐、和轮圈～清晰可见。然后他教我，用生命的不同元素来标示它的各个部位。

当我研究车轮时，得到以下的结论：

「轮圈」在人生的道路上带动运行、吸收压力，和磨擦辗转。

因此，我标示它为「世俗生命的戏剧和经验」。

「轮毂」是中心部位，它掌握轮轴，并透过轮辐传送能量到轮圈。

所以，我认为它等同于「心」，或生命的中心。

「轮轴」，我称之为「爱」。

接着，我决定让「轮辐」代表不同面向的责任、性格、能力、以及与他人连结的机会。

我添加自己的生命目的、目标、和任务在「轮辐」上。

当我完成时，耶稣问道：

“从轮子的哪一个部位，可以看见和管理你生命的所有其它部分？”

答案显然是「轮毂」。

从「轮毂」向外看，我可以俯瞰自己的整个世界，

从「轮圈」向外看，我顶多可以看到道路或是一条轮辐。

当我们深陷于自己生命轮圈的故事时，我们的视野是多么有限！

想看到更大的画面，或甚至想放松好让车轮滚动，都是非常困难的。

透过这简单的图示，我立即看出「以心为起点」的生活的重要性。

和轮圈的快速转动相比，「轮毂」动得很少～就像我们生命的中心。

然而，它产生所有的动能，并驾驭所有方向！

我终于看到答案了。拥有故事但不执着于它的秘诀在于：

知道个人生命的中心目标，并且重建内在的圣殿。

这是每一个灵魂的责任，先找到自己的真实性，然后生命才可以真实的展现。

当我从自己的中心向外延伸时，世界开始围绕着我，

好像是在说，它看到了我真实的一切！

这张车轮的图像改变了我的生命。

现在我把自己的生命视为一种可能性的表达，

从当下片刻延伸至所有的方向、过去、和未来。

我的过去甚至变得更有意义！

对我更具重要性的是：心的热情、风格、倾向、和能力。

透过心的品质与灵魂的创造潜能，我努力去连结自己的过去和未来。

经由看见每个当下片刻的内在真相，

想象未来、回顾过去、并化解其中的任何矛盾，就变得更容易了。

唯有透过这当下时刻的清明观点，  
我生命的所有面向才能真正的与力量和真理相连结。  
处于自己的真实性之内，是平安经历生命故事之钥。  
那时，我们步入生命之河，并且让生命的各种图形，环绕着我们的真实本性而展现。  
经历了一切故事，却依然留存的，是生命和灵性的真实本质。

对于自己的故事会如何结束，我没有一丝线索，这不就是冒险吗？  
有时，我清楚的看见它。  
有时候，它却消失于迷雾之中。  
当你知道自己主要的方向时，未知的一切无法阻挠你。  
当一个人设定并且踏上了旅程，  
即使夜色笼罩着这条路，他也不会认为道路已经消失了。  
如果他兴高采烈且充满期待，  
尽管夜色昏暗而且看不见道路，  
他会向上看，看到满天的星斗。

## 灵感

威廉·莎士比亚 (William Shakespeare) (生于 1564 年~逝于 1616 年) 英格兰：

“整个世界是一个舞台，  
而所有的男男女女都只是演员。  
他们有自己的进场和出场的时间；  
而每个人在一生当中都扮演许多角色...”

普鲁塔克 (Plutarch) (生于 46 年~逝于 120 年) 希腊：

“毕达哥拉斯，当他被问及「时间是什么？」时，  
他回答「时间是这个世界的灵魂」。”

法区普·西克里 (Fachpur-Sikri) (17 世纪) 印度：

大清真寺的铭文：“这世界是一座桥。通过它。不要在那里建造你的居所。”

佛陀 (生于公元前 503 年~逝于公元前 483 年) 印度：

“觉醒的时刻只有一个。那一刻就是当下。”

艾略特 (T.S. Eliot) (生于 1888 年~逝于 1965 年) 美国：

“因为天爱的吸引和呼唤，  
我们不会停止探索，  
而我们所有探索的终点，  
将抵达我们的起点，  
然后我们第一次认识这所在。

(译注：详见爱无止境 [p20~21](#))

## 应用

在呈献这一章的应用之前，必须先说明：故事和关系是两回事。

有些关系完全被涵盖于一个故事里，

例如：透过个人的职业而被创建的生意或顾客关系。

然而，大多数的关系，却贯穿许多故事。

实际上，一个故事需要被修正或终止，

并不意味着当中的关系需要被藐视或终止。

学习让关系超越故事，就像让一个人提升并超越故事同样重要。

在精通这能力时，你也会开始认出：

许多时候，你认为是关系的问题，事实上却是故事的问题。

另一方面，有些问题实际上是关系的问题，却戴着「美好故事」的假面具。

在应用的过程中，最重要的是，你明白关系和故事之间的不同。

让我们以母亲和孩子为例。

在维生的共生关系之外，有无数错综复杂的情感和互动模式。

而且，还有从孩子出生到成年离去的生命阶段。

就像生命的展现，关系也是如此。

与每一个孩子的那份连结和爱都是独一无二的。

此外，关系会经历各种不同的故事。

这些故事包含了成长过程的危机，  
例如：妈妈回去职场上班后，必须适应日间看护的保姆，  
或例如：搬到另一个城市定居的情境故事。  
可能会有令人愉快的故事情节，例如：打棒球的童年，  
或例如：健康问题或分离，这类的压力故事。  
青春期有太多的故事可列示出来。  
然而，当关系是健康的，故事就只被视为是～故事。  
它们来提供经验和课程，然后离去。

有一次，我目睹了两个女人之间不愉快的尖锐状况，  
她们的友谊是基于彼此的弱点而形成。  
其中一位朋友后来在生活上变得更健康、更成功。  
她们彼此间的感情并没有因此而减少，  
但是，仍然脆弱的那一位觉得自己被抛在后面。  
情绪上，她会试图把另一个人拉回来。  
因此，两人间有了伤害和误解。  
在咨询的过程中，当她们看见两人曾共享一段时间的「故事」，  
和她们会永远保持的美好「友谊」之间的差异时，失落的感觉被治愈了。

应当简要提及的是：故事与真实客观的历史并不是同一件事。  
在许多方面，历史将我们从故事中拯救出来，  
因为它为我们提供了更宽广的背景和坚实的基础，来检视短暂事件的波动性。  
许多时候，将自己的故事与集体历史的更大变动作比较，  
我们可以用更清晰的观点看自己的故事。

现在，看看你的生命故事。  
你对它们感觉如何呢？  
它们为你和别人带来物超所值的服务吗？  
你是否因为非常努力的创建、维护、或化解某些故事，而忽略了其中的关系？  
是否有些令人兴奋的故事，被你活得淋漓尽致？  
有没有你归咎于关系或外在情境的困难，其实只是一个需要修正的故事？  
有没有困难的情境或不健康的关系，被美好的故事所掩饰？

当你可以看到自己保有自由的意志时，故事是健康的，因此，你可以在不会为自己或他人造成伤害的情况下，追寻它、改写它、导正它、或结束它。

另一个健康的征兆是：你可以超然的看着一个故事，不受外在环境和所涉及关系的影响。

如果一个人因为投注过多的爱、生命、和意识在一个故事里，以致于故事结束时，一切都灰飞烟灭，这就不是一个健康的故事。这些故事通常包含许多误解、指责、和恐惧。

当你检视自己的生命时，你可能会发现健康和不健康的故事混杂着。请注意那差异。

注意到在比较健康的故事里，有一种生命感进入故事中，然后持续超越它。还会有一种荣誉感和幽默感。

注意到在不健康的故事里，你的能量不断流失，或者故事所留下的只是一个大空洞。当你想起它，就感到沉重。

好消息是，任何故事都有助于灵魂的成长，只要你将它对准至更高的原则。

下列问题会帮助你从故事的攫取力量中解脱：

- 1) 故事开始之前，你的生活和能量感觉如何？
- 2) 是什么事件或目的将你带进故事里？
- 3) 你在故事里的真实定位在哪里？
- 4) 当下你对自己的目的感觉如何？
- 5) 你是否忠于自己的目的，不去理会别人的意见或因为压力而认同他人？

现在向前看，并且想象你的能量和爱超越故事继续延伸。

如果故事结束，你会感觉如何？

你会带走什么样的宝贵经验？

如果你可以轻松的回答所有这些问题，

即使对于特定的活动，你必须面对责任和限制，你在故事里的运作仍是自由的。

如果你对于特定的故事，并不能轻松的回答这些问题，

你可能要考虑离开这情境，或寻求专业人士的指引来面对它。

我们犯的一个非常大的错误是：

以为当我们不再参与一个故事时，那故事就与自己无关了。

但是真正的结束只发生在，我们超越了需要以故事来定义自己的生活的时候。

只有在更高的层面才能完成这件事。

必须做的是：回复你的「真我」、发现你的生命目的、并重建你的殿堂。

事实上，它正是这整本书的目的。

## 静心

在这个静心中，你将聆听圣灵。

让祂的临在释放你的头脑，并以天意计划指引你的心。

选择一个安静的地方，

在那里你可以轻易的成为真实的自我，没有身分或角色扮演的需要。

以舒适的姿势坐好，并为静心状态作准备。

一开始，慢慢的阅读下面的段落，并品尝每一个句子。

当情绪升起时，先释放它们，再进一步阅读。

适当的回应，在每种情绪显现之后，将它移入一个静思且平和的状态，

明白有一个更伟大的智慧，正指引你的生命。

当你达到一个释放或了悟的高峯，

接受这份赐福、放轻松、并且让它为你划下这一天的句点。

在抵达终点之前，你们当中有些人可能需要许多天来进行这个静心。

而有些人可以一口气阅读这讯息，没有任何中断的情况。

这可能表示你已经与这个讯息中的真理，有着深深的共鸣。

更可能的是，它意味着：在那时刻，特定的内在防御系统并不容许你敏感的意识。

无论如何，单纯的听从你的心，

诚挚的汲取这个讯息，并且在平安中与它同在。

连续三天练习这个静心，

反复咀嚼这些来自圣灵的讯息之后，看看在你的意识中唤起了什么：



“我来到你的生命中安慰你，  
但我也想要你知道我关心的是「真实的你」而非你的故事。  
你的冲突与挣扎、背叛和不公，  
唯一重要的是：它们可以增强你的力量、信心、和慈悲。  
然而，面对永恒时，它们是微不足道的。

“我想要知道的是：  
你是否已准备好为你的生活负起责任～你日常生活中的各种事件和情境；  
你的思想、言语、和行为的后果？  
你正在解决问题，还是你正成为一个问题？

“你是否真诚且积极的净化你的生活，并且纯化你的心、思想、和灵魂？

“我对你的故事并没有兴趣，但我深切的关心你生命的方向。  
你是源于「爱」，或者你正走向憎恨与邪恶？  
你是否寻求明晰与了解，或者你躲藏在墨守成规的阴影之下，  
不顾潜伏在面纱之后的洞察？

“你对别人做了什么，以及别人对你做了什么，  
相较于更大的问题，便显得微不足道：  
你是否真正欣赏自己的道途上已经拥有的美善？  
你是否真正为你引起的纷争悔改，放弃仇恨的途径，并且寻求爱和宽恕？  
指责、盛怒、和报复是否在你的血脉里贲张？  
你认为你可以希望或企图伤害别人，而伤害不会回到你或你的亲人吗？

“我对于你的个性、种族、教育、或社会地位是什么，并没有兴趣。  
我真正感兴趣的是：你如何发展自己的才华，并且用它们来完成什么目标。

“我也想知道，你是否能屹立于你的生命之门，并保有神圣的空间。  
你是否活在你的殿堂之中？  
你是否对自己诚实～抛弃你虚伪的面具，并活在开悟的实相里？”

“在顺境中，我为你感到欢欣。但是，我更在意你如何掌握逆境。  
当你面临考验时，你会抗拒它吗，  
或是将考验视为「变得更坚强的机会」？  
你是否信任大我，并且臣服于大我的引导？  
你能够以内在的平静，以及「一切事物都是为了美善而运作」的笃定，  
来面对阻碍和困难吗？”

“你能够爱与被爱吗？  
你能够尊重与被尊重吗？  
你能够信任与被信任吗？  
你能够宽恕与被宽恕吗？  
你是否和善的对待自己和他人？  
你能够待人如己吗？”

## 祷告

仁慈的造物主

当我学习这伟大的生命课程时，请与我同在。  
请教导我珍爱自己的经验，  
因为它们带给我的心慈悲与智慧，  
因为它们让我可以和别人分享，  
因为它们为我的生命带来丰盛，  
因为它们肯定的展现了祢的爱。  
请赐给我勇气让我能释放对故事的执着，  
就像一个杯子把它的水回归河流里，  
而就在那瞬间  
明白了再合一的真义。

阿门

323

324(空白页)

## 第二十四章

## 道

## 讯息

“你正在一个伟大的历险旅程中，而且你已走得很远了。  
「爱」已行至非常遥远的地方，  
好让每一个灵魂得以透过独特的体验，了解自己是一个个体，  
而且最终能够回归他在上主天心内的圆满状态。  
造物主，以祂伟大的智慧及无限的爱，  
驱动自己「天爱」的本质进入无数的维度及「爱」的微粒～祂的孩子们。  
身为「爱」，你是以你「源头」的形象而被创造的，  
而且每一个意识的点都想要了解自己为「我是」。  
所有的旅程都伴随了惊喜和神秘、遗忘和觉醒、发现和学习、放下和舍弃。  
当这个历险旅程展开，而人格开始以截然不同的特质显现，  
看起来好像每一个人格并不只是与其他人格分离，而也与他的源头分离。  
诞生对于许多灵魂而言，是一个痛苦的经验，  
因为，分离的幻觉被认为是真实的，  
而且不同途径间的比较通常被用来歧视、否认、疏离、虐待、和拒绝。  
这多样性也提供了不同相关可能性的华丽交响乐。

“「动」是使这趟远征成为可能的力量和手段。  
「动」是一种令人敬畏的力量，不受限于物体的行为。  
从过去、现在、到未来，在流动性觉知的一刹那，  
「动」也驱动你的思想、情绪、和个人的本质。

“「变化」通常被看成是「动」的面具或结果。  
它是一种局部征兆，显示更大的「动」的模式正在经过，或告知它的到来。  
例如，生命透过创造、成长、扩展、和蜕变的动向而驱动自己。  
这些都显现于你生命的循环和季节里。  
它们往往影响非常广泛的整体领域，而所造成的变化却是如此的微妙。  
其它时候，变化是不重要的，只是一种无意义的环境变更，  
在最好的情况下，它提供了消遣娱乐，在最坏的情况下，则使人心烦意乱。  
无论是哪一种方式，灵魂的变化经验通常是被动的，  
或者偶尔为了私人的利益而去掌控它。

“我劝你现在就提升自己对变化的有限感知，  
并且从一个更新和更高的视野去看它。  
这是第一次，你被召唤去开展一个与「动」正面且熟稔的关系；  
「动」是「变化」背后的力量。  
这对于你的满足感是必要的，  
因为你的存在有一个矛盾：你是一个永恒的存在、安息于静定之中，  
然而却在一个不断变化的宇宙中，透过经验而成长。  
变化将永远不会终止，而你～永恒的灵魂，  
即将达到一个由你的本性所定义的崭新意识层次，  
届时你会看清「变化」的幻象本质。  
当你这样做时，你会了解「动」对于你生存自由的根本价值。

“你诞生自伟大的「我是」，为了了解自己永远是一个「个体」。  
这里的挑战是去跳脱你的故事的有限定义，并且了解你自己是爱。

“你也是灵性之子，所以你被赐予在「静」中了解自己的权利。  
当你精通静定，你会发现自己真实的本质。  
当一切爱的行为来了又去，  
留下的是你「爱」的本质，安住于完美的「静」中。  
当一切别人的行为来了又去，  
无论他们的行为是没结果的或有结果的，  
他们爱的本质却留守在从未离去的「静」当中。  
超越所有外在环境去感知和了解这一点，就是「无条件的爱」。

“「动」环绕着你。它乘载着你，从昨天到明天，并且进入你所有的历险旅程。  
「动」是穿透你的创造性能量，  
并且驱动你所有的思想、渴望、希望、和梦想进入实相。  
生命是动中的爱，而「动」是永恒流动的生命之河。  
它永远如是，而且你已准备好提升你对它的感知。

“「同一体」是上主在大自然和持续创造中的临在。  
这个「临在」的范围超越人类的理解能力。  
然而，经由成为爱的本质，以及精通你被赐予去了解的一切，  
你对「同一体」作出了奉献。对于「同一体」，人类总是目光短浅。  
每一个人视自己为一个个体，将其他的一切当作是支持自己故事的背景。  
当每一个生命被视为一个个体，但因为「同一体」的连结，  
却有着难以想象的能力去影响其他生命，这是多么不同的画面！

“许多人企图诉诸控制与优势来操纵或影响「同一体」。  
这是一个持续复发的社会问题，除非大多数的人将他们的注意力转移到  
精通「个体性、静、和动」的切身任务，否则这问题是不会被解决的。  
讽刺的是：「同一体」并不能被控制，只能被欣赏。  
在正确的行动中，「同一体」是周围力量的同步性爆发，  
它结合但不俘虏，支持但不限制。

“这四个基本的力量～个体性、静、动、和同一体～产生万物。  
每一个力量都是由「爱」驱动和维持的。  
人类被赐予了三个可精通的要素是「个体性、静、和动」。  
第四个要素～同一体，是上主的领域。  
我已经教导你「个体性」与「静」。  
精通「动」是这最终钥匙的主题，  
因为「动」是那帮助你进入更高维度的力量，  
或者，如果你停留在「变化」的幻象中，它甚至是那带你远离源头的力量。  
精通「动」可以带给你极大的幸福，无法掌握它，则可能剥夺你所拥有的一切。  
你的未来将发生的一切，不会是盲目命运的结果，或是上主的旨意；  
因为在上主天心里，永远都只想给你美善的事物。  
所发生的一切将会是你自己准备好的、注意的、加强的、和「爱」的结果。

“教导「动」的主题和掌握它一样困难。  
纯净的「动」是能量、思维、和感觉，它驱动了所有可感知的现象。  
早在你说出，或构思，或甚至检视它之前，这最初的力量已充满你的意识。  
纯净的「动」是瞬间的，没有时空的限制，也没有固定模式，只有「动」本身。  
因此，描述「动」就像是两度踏进流动的河水，并且认为自己是触碰同样的水！  
如果我们采取更容易的途径，只专注于「变化」的现象，  
这讯息的力量将会丧失。

“「变化」并不是这把钥匙的主题，而是「动」～它背后的力量。  
上主的变化根源于同一性，  
人类的变化根源于对体验和多样化的需求，它的可预测性较少；  
我会经由界定这两者之间的差异而开始。

“在生命错综复杂的网络之内，  
有一个完整有序的能量连结网络，将实相所有的维度联系在一起。  
同一性拥抱所有的关系，从次原子微粒到银河系。  
它创造一个被编织得非常紧密的织锦网络，  
任何真实的变化都会带来重大的后果，深深影响其他的一切。  
因此，改造整体环境或生态系统的变化，只能发生在上主决定的时刻。  
如果时机正确，一只蝴蝶破茧而出，就能造成整个世界的变化。  
如果时机不正确，即使企图以战争和国际谋略获取政治利益，  
也不会有持续的效果。

“上主的变化是纯净的「动」，由「同一性」的圆满性赋予力量。  
它们就像是四季，被灌注了如此庞大的力量，甚至连潮汐也无法阻止它们，  
因为，潮汐也是这「同一性」的一部分。  
春天来临时，万物回应它的温暖。  
孩子诞生后，父母生活中的一切都起了变化。没有一丁点未受影响。  
死亡也是如此。失去所爱的人总是令人悲伤，  
但是当上主调整「同一性」的模式去促进灵魂的活动，  
以及发生于每一个人的变化时，  
这人世生命的终止可以在它发生之前和之后的几个月被感受到。  
当上主改变你的生活或健康时，这些改变并不是表面的调整，  
而是在基础层面深度的整体改善。

上主的变化并不局限于大自然和宇宙性事件。  
它们也在人类的意识里潜移默化，它们可能被视为：  
提升的觉知、发现、创造力、人类群体可持续的改善、以及卓越的展现。

“唯有从上主的观点来看，「动」与「变化」可完美的划上等号，  
而且，这样做时，改变了「同一体」的结构。  
对人类而言，「动」与「变化」之间可能有密切的关联，  
但它们往往导向非常不同的结果。  
有些人乘着机会之风而航行，而有些人则将他们所有的能量耗费于抗拒，  
或企图阻止那些超越他们控制的变化。  
许多人在萧条的环境里变得了无生气，因为改善的可能性似乎遥不可及。  
有些人是如此汲汲营营于努力赚钱、催促、并盘算自己在生活中的定位，  
以致于他们失去了过程中上千个真实的机会。  
幸好，也有些人将他们的生活导向与万物的宏伟秩序调和一致，  
然后，静待邀请而迈向新的展现模式。  
这些非常有价值的灵魂促进了生命真实且持久的变化。

“「动」是展现...无论环绕着它的事件全貌是什么。  
如果一个人依据「动」而行事，  
他将会展现成功、富有、和满足，因为这是真实的活力。  
反之，人类往往虚掷他宝贵的时间和精力资源，  
在那些没有任何动力基础的变化上。为什么会发生这样的事呢？  
答案很简单...大多数的人并没有与「变化」保持适当的关系，  
而且不知道如何去引导和掌握「动」。  
通常他们是因为焦躁不安或恐惧而启动变化，而不是为了回应「动」。  
他们不喜欢「动」所引发的一切，并且试图逃避它的影响。  
雪上加霜的是，别人为了避免自己不想要的影响，  
企图将一些责任推卸给他们。  
因此，他们也在闪躲这些被推来的责任。  
在抗拒一件事与另一件事之间，结果是停滞或失去「动」。  
他们正是在弥补这损失。  
这就是为什么许多人汲汲于没有结果和忙乱的变化，  
却错过了真正成长和改善的机会。

“观察机械时钟的内部运转方式。齿轮传动其它的齿轮。  
创造时钟的意识非常了解「动」产生「变化」的方式。  
现在问问自己：

‘我是如何在生命之轮上运行？

我是随「动」而行，或是逆它而行？

我能够优雅的从小轮移向大轮，并且有意识的引导「动」吗？

或是像一只小蚊蚋，从一个轮跳到另一个轮，

仿佛已经找到可以在上面玩耍的摩天轮？’

“幸好，生命比时钟的齿轮更流畅、繁复、和精细。  
在每一个变动和可能性里，都蕴藏着大量的丰盛，  
但是，对人类而言，关键是「意愿」和「专注」。  
这是因为人类的选择和「参与及投入」更有关联  
～无论是随顺生命能量而运行或是逆向而行。

为了吸引「变化」的可能性，

放下你对于「生命必须如此」的僵化假设是很重要的。

「动」在万物之中，而且根据你对事物的权利

～那些你想用它来改变的事物，「动」可以永远供你运用。

有许多事物你并不能随意去改变，包括别人的生活。

你没有简单的接受这些戒律，

反而将它们转为信念，认为改变自己和接受赐福的自由是受限的。

“许多人是如此的执着于努力主导或抗拒那些超越他们控制的变化，  
以致于错失了每一个事件转折所带来的丰富机会。

不幸的是，人类想要努力于他认为自己能够「支配」的变化。

因此，他将自己的注意力投注在可控制的事物上，

而忽视能够带来真正成功的更宏伟动向。

这使我停下来并仔细思量。人类似乎时常无法在生活中启动深刻且持续的变化。

我们藉由移动周围的物品、变换可能性、重组权力架构、和外在的表象，

来转移自己的注意力，或为自己打气。

然而，在反省的时刻里，我们看见自己并未真正的改变任何事情。

变化只是一个幻象吗？或者，只是我们人类无能为力去引导有意义且持久的变化呢？



“两者都不正确。

你在内心、思维、和灵魂里所作的改变，不仅意义深远且持久，而且它们也间接的影响你周围的一切。

上主的变化是真实的，并且展现于地球与大自然的进化模式里。

“人对于「变化」徒劳无功是因为：

他对于变化所作的努力大多源自不满和不宽容，

而且，往往是专注于改变或排除他所不能原谅的人事物。

这只是以「进步」伪装「憎恨」。

这「变化」的动机违反了上主(天爱)的律法。

因此，来自它的一切都不会有持久的价值。

反之，仔细思量经由「爱」而吸引你的一切，

经由帮助它变得更强壮、兴旺、并且为世界带来更引人注目的风采，

你可以改变这一切。

寻求内在的「变化」，

并且让这个能量释放你投注在冲突和损失上的注意力，

如此，你将被带入更伟大的升华奇迹。

当你将自己无法改变的一切交托给上主，

迈向一个更高等的实相，升华就发生了。

“如果人对于「为这个世界带来和平」更引以自豪，

并且对「他认为自己正在操纵的变化」少一些执着与浮夸，

将会有更多真正的进步。

他将会停止阻碍和抵抗，让上主作出更真实和更深刻的必要改变。

“想要知道改变的方法和对象，你必须先知道：

什么是你的，以及什么是你被赐予去照顾、去影响、或决定的。

你可以在刹那间重新考虑而改变这些事物：

你的思维、你的心、你的态度、你的价值观、你的意志、

以及你如何度过你的白昼和黑夜。

有其他的事物是你可以逐渐影响的，

例如：你对世界好或不好的影响、

你的伙伴、你的知识、你的生命目标、意向、和任务，

你的资源管理、你的健康、你的财富、以及你的自由。

还有其它的领域是你只能为之奉献的。

在那些领域里，你可能永远不能带来彻底的改变，

因为其他人蕴含的意志和你自己的一样坚强。

如果发生了变化，那是因为：

天意、大自然和人类的集体意志，正支持你达到那个目标。

这些领域包括：你与大环境的关系、你与小区团体的关系、

以及在任何时刻，上主已经编入生命织锦的实相之线。

“与「变化」拥有正确的关系，比它所产生的即刻结果更重要。

你可能认为坏的变化只是好的变化的反面，

但是这概念并不是在每一个方面都正确。

「变化」之内的「动」是它终极价值的秘密。

即使在负面的「变化」之内，「动」仍然可能被掌握，并且转向更伟大的美善。

你能掌握的任何变化比任何掌控你的变化更好，即便它暂时带来正面的影响！

好坏变化之间的关键性差异，

并不全在于它所带来之即刻的、甚至长期的影响，

而是，它是否使你与生命的变动培养了一个熟稔的关系。

“如果你不了解「动」和「变化」的本质，你的生命之河总是塞满了浮木，而且不仅如此，当水位上升时，你也不会知道如何运用它来航行。

了解如何因应「动」和「变化」，对于避免生命陷入困境是非常重要的。

大多数的人被困在自己不想要的情境里，

因为他们不了解如何接受和引导必要的变化。

“当「动」经过并穿透你灵魂的静定，更伟大的真理启示因而到来。

如果你能抛开变化的幻象，

并且提升超越那由于不安与不满所产生的错误变化，

你将会听见灵性的真实之音。

「动」在你之内，也在你之外。

掌握「变化」起始于发现你永恒不变的真我，

因为完美的「动」，是你已经在你的目的地。

完美的「动」导致立即的提升。

“有四项人性特质能促进对变化的掌握。

它们是：专注、准备就绪、接受助力、和无条件的爱。

“专注意指完全的临在，集中于你的「心」，并且对于你周围的一切保持觉知。它意味着：你对生命注意和警觉，谨慎和用心。

它意味着：你对于自己的生命定位、价值观、渴望、意向和目标，

处于了知的状态。专注意指：拥有一个方向，并且持续聚焦于它。

“「**准备就绪** (Readiness)」意味着：觉察你的资源，并且准备好运用你的才能。你拥有自己的经验，并且愿意将它运用于更进一步的服务。

这也可能需要更多超越你目前所拥有的教育或其它技能。

「准备就绪」可能需要滋养，或增进健全，就好像你在旅行前，会将车子先检查保养好一样。

「准备就绪」是动态的预期。它研究并探索，以便认出更大的变化动向。想要培养「准备就绪」的特质，必须放下所有的焦虑、冷漠、以及任何侵蚀你的警觉性，或阻碍你回应新邀约的心态。

“当你的生命之轮与一个更大的领域与变动的转轮接合时，**助力** (Empowerment) 因此发生。

真正的变化会在此时来临，因为你已透过你的专注、你的准备、以及经由臣服于那超乎你个人能操纵的变化动向，博得上主美妙恩典的愉悦。

想要接受助力，先将你的自大放在一旁，

并且愿意去接受不是你造就的奖赏与好运，这些是赐予你和许多其他人的。

当生命之河的水位上升，将你的船放在水面上，并且顺流而行。

造物主的「动」是如此的博大精深且势不可挡，

若不是全部，则大部分你曾经抗拒的事物将会被冲走。

上主的「动」就像河流，带你到新的地方，到尚未被耕种的富饶谷地，

在那里有许多新的朋友，而旧的朋友是被欢迎的；

在那里宽恕是简单的，而机会是满盈的。

“想要掌握「动」，并且超越「变化」有条件的性质及扭曲的可能，**无条件的爱是必要的**。这意谓着：

你能在静定的永恒片刻中感知爱，超越所有变化的状况和个别的差异。

明白你自己和别人是「爱」，给了你回复和持续的力量，

在不断变化的经验之流里，这是一个平衡的来源。

“学习这四种特质，在你的性格中培养它们，并且在你生命的每一个领域里练习它们。

因为生命的流动性，以及它持续变化的倾向，

这些特质在任何时候都是适用的，

但是有些时候专注于其中一个，会比专注于其它特质对你更好。

这些特质也适用于每一个创造的力量～个体性、静、动、和同一体～并且使你更能掌握和了解这些力量。(译注：详见 [p327](#))

“「动」是创造的基本要素，因为生命之河永远流动。然而，人类的心也诞生于「静」，了解自己为「我是」。你被「同一体」环绕着，然而思维和生命的「动」穿透你。所有这一切都同样是你的一部分。当你了解这道理，你会放下追寻外在的起因，并且直接走向源头。你会发现「时间」并不是你的敌人，而只是「动」的仆人，是你掌握的。如此，你会发现你最大的自由...能够以同等的恩典和完美的整体性，临在于过去、现在、和未来，并且拥有无限成长和展现的机会。

“第六天，上主之子被创造，是一个探险的日子。它是「生活、学习、经验、挑战、否认、抗争、伤害、对立、以及快速朝反向移动」的伟大扩展，因此，每一个人都可以决定自己存在的定位。这是已经完成的。「以外在的情境了解自己」的路上，你已站在追寻的终点。讽刺的是，你永远都安居于你自己真实本性的位置。

“人类的崭新视野正在浮现，不仅是物质世界的新千禧年，而且是人类意识的新纪元。伟大的「重新结合 (reunion)」即将发生于地球。起初，它会发生于个人，然后发生在两个、三个、及更多的群组里，直到所有的人都被「重新结合」所环绕。这是「心和灵魂、思维和身体、自我和自我、以及全体和上主」的宏伟婚姻。因为分离的幻觉，你相信你的小我在地球上，而你的大我只能天堂里被找到。透过探险和体验，你的延伸已超越了你的记忆范围。「遗忘」已堆积了一个扭曲你真实本质的牢狱。

事实上，你的所有部分永远都是合一的。  
你从未离开你的造物主、你的兄弟姐妹、或你自己。  
你离开的是你真实本质的「静」，  
它充满了思维、感觉、和生命的「动」。  
你进入了「变化」的体验，并且渐渐被它的结果所吸引。  
它定义了你，事实上，它捕获了你...暂时的。  
现在，你已准备好要学习如何掌握「动」，  
好让自己终于可以免于「变化」的幻觉。

“秘诀在于超越有限幻象的视野。  
你并不是被困在一个拥有特定身高、体重、性别、和年龄的形体里。  
你能够直接体验自己的真实本质，  
并且看见它超越时空，同时存在于每一个地方。  
当你这样作时，你会拥有那终极的了悟  
～抵达你天命的所在之处，并且发现自己一直都在那儿。  
当你能自在遨游于「过去」和「未来」，如同它们就是「现在」；  
当你「心」的旅程与「身体」的旅程同样真实的时候；  
你将会开始最困难、最有力的扩展。  
你开始超越所有你曾面对的限制，并且发现慈悲的真谛。

“你的追寻是要明白你不会被肉体所捆绑；  
你确实是「爱」的化身；  
而且，你不会被任何人事物减损，除非你同意被捆绑。  
每一个灵魂都是自由和无限可能的终极临在。  
你完整的身体，存在于每一个维度，这正是你灵魂的展现形式。  
挣脱你批判的锁链，以及你有限的信仰，  
那么你就同时挣脱你肉体的枷锁。  
我指引你的道路并不会带你到某个地方，或远离某个地方。  
它是一条既实用又神秘的道路，  
穿过你自己「真实本性」的无极。  
这是你的自由之道。  
这就是「道」。”

## 相关教理

申命记 第 28 章 第 12 节

“上主必为你打开祂天国丰富的宝藏，  
依祂的时令降雨滋润你们的田园，  
并且赐福你们所掌管的一切事业。”

诗篇 第 1 章 第 3 节

“他会像是被种植在溪水边的果树，  
依他自己的时令结果子；他的叶子永不凋零；  
而且，凡是他所做的事，样样都顺利成功！”

加拉太书 第 6 章 第 9 节

“行善时，别倦怠：因为，若我们不灰心，时候到了，就会有收成。”

马太福音 第 6 章 第 27 节

“你们当中有谁能够因为担心忧虑而多活几天呢？”

马太福音 第 25 章 第 13 节

“因此，保持警醒，因为你们并不知道，那日子或那时刻何时到来。”

马太福音 第 28 章 第 20 节

“我会一直与你们同在，直到世界的最末一日。”

约翰福音 第 5 章 第 35 节

“他是光明闪耀的灯，而你们愿意享受他的亮光。”

## 钥

这一章始于一个惊喜，但旋即成为我这将近三年写作计划的最大挑战。

我盼望能够完成这作品，以「你是我的挚爱」为这一章题名。

耶稣在原本的目录里赐给我这篇名，

而这样的终结能够与「爱无止境...耶稣说」的最后一章相连贯。

它是有趣的，或许也相当适宜，

因为，这一章始于一个深刻的变化，它带领我进入了本性的核心。

一天早晨，我刚醒来，拉起窗帘以前，我看见光芒透窗而入，

并且听到脚步声，轻柔的走过地毯。

耶稣出现了。对我的感官而言，他是完整的体现和临在，就像那最初的造访。他比了一个手势，让我从惊讶的反应中安静下来，并示意我必须在时机消逝以前，完全且迅速的倾听。他说了这些话，并且促使我改变对一切人事物的感知。

“现在起，一切都会改变，因为我会教你「动」。  
把你对于「变化」或「动」曾经有过的一切想法，  
以及你对于接下来这一章的所有期望，都搁在一旁。  
这将会是全新的了解和崭新的一章。它会是这本书的最后一个主题和钥匙。”

当我说：“但是...”的时候，看起来必定是有些困惑或失望。

他停顿一下继续说：

“之前你还没准备好，  
而我没有预测到你和其他将阅读这本书的人会准备就绪。  
我很高兴能给你超过所预期的。  
经由你自己本性的无极，这把钥匙是真正的自由之道。  
你自己发现「你是上主的挚爱」，  
远比你被告知，甚至是经由我告知你更好。”

当他说这些话时，我开始感受到自己内在产生一种「动」。  
内在的改变揭示了：所有我曾认为是固体且真实的人事物只是「感知」，  
而现在这些感知正在重新组合。  
有一个崭新的天堂和一个崭新的地球在我之内浮现。  
我看见了我所认定的所有生活助力和阻力，  
只是为了支持自己的信仰和态度而被创造出来，我彻底的被震撼了。  
我肉体的生命是我的灵魂的反映，而且不仅如此，  
我生命更大领域里的一切，都是由自己的思维、情绪、理想、和意识所组成的，  
至少在它影响我的程度而言。  
那灌穿我的「动」像是一条河流，载我到它环流其中的一个安全之岛。  
我的心渴望居于更大的可能的中心，  
而这是第一次，我觉得没有理由去压抑它。  
这是第一次，我看见自己热切渴望的问题的解答～「天堂如何能展现于地球？」



那完全取决于，我们是否全然将自己沉浸于更宽广的生命之河～这是灵魂的深切渴望。  
我们有多愿意跨出自己的故事，并且回归内在的殿堂？  
我们是否愿意完全重整自己的价值，  
而且在必要时，是否愿意改变自己的方向？  
有趣的是，我不曾觉得这是一种牺牲，因为我主要是在放下沉重的负担！

内在的变化加剧了，  
当一座充满美妙事物的闪耀殿堂开始浮现时，我感觉古老堡垒的城墙开始崩毁。  
一眨眼间，我可以存在于过去、现在、和未来，  
并且选择适合我本性和本质的一切。  
多元性和各种选择，在自由的输送带上移动，  
已取代我先前「透过外在事件的反映来了解自己」的追寻。  
我不再是一个人质，在被迫顺从的猜谜游戏里，看不见未来经验的秘密。  
一切人事物都已改变。  
当我乘着灵性之风，我的心充满了活力，而且我是自由自在的。

我是如此的沉醉于新的实相，以致于几乎没有听见他说：

“现在我将离开你，好让你品尝你的体验，  
并且对于正发生在你身上的一切，作出选择。  
过几天我会回来，然后我们将继续我们的工作。”

那是我所能忆起最特别的一个早晨，  
虽然下午时，我感觉到压力来自我认为自己已放下的实相。  
我的头开始痛，而且傍晚时，我感到痛苦、困惑、并且发烧。  
我哭着想，我已经离天堂那么近了，却让它从指缝间溜走，  
更别提及我已投入在这无法被写出来的一章的所有准备工作了。  
我先生，拉利，出城去了，我感到非常孤单。  
那晚，在打了一通电话给他而稍感欣慰之后，  
我想好好的睡一觉应该会使一切变得更好。

次日早晨，我醒来时，甚至病得更厉害。  
我的肺部严重阻塞，身体虚弱，而我的头痛得像是个敲着不停的鼓。  
我无法承受去思考的一件事情是：前一天早晨的赐福。  
只要我一想起它，就会胃痛，并且更加退缩至痛苦中。

我怎么可能写出这体验的喜悦，当它正导致我如此的痛苦？

我只能盼望并祈祷耶稣更进一步的教理，能将我从来自先前教理的阵阵伤痛中抢救出来。

于是，我想起...他最后那句话.....我将必须对于发生在我身上的事情作出选择。

我内在的某个部分认出「变化」的真理，而且我了解正在进行的一切。

我创造了，或同意，我想要释放的实相。

在创造或同意它的过程中，我已赋予那实相支配我的力量，而它只是在尽其职责。

它正警告我，它的界限受到威胁了！在那了悟的时刻，我的头痛完全停止了，

而接下来的三天，我回到了更高的扩展和改良的「正常」状态。

这是我第一次「亲自」体会到：「动」和「变化」可以是非常不同的现象。

「动」改变我们，不仅是在身体上，而且也在思想、情绪、和灵性上。

「变化」是因为「动」而产生之实相的重新组合。

我也学习到宇宙具有动态的完美～一个充满活力和变化的系统，

面对短暂的摇摆，它仍能维持常态的平衡。

这就是我们前进的方式，经由先失去平衡，然后回复它。

如果我们不能依着自己内在的重力中心，微妙的移动自己的身体，我们甚至无法站立。

艺术史上有一个划时代的发现与这原理有关。

古希腊雕刻的人形曾经和埃及雕像一样的刻板、僵化、和整齐，

直到一位名为「波利克利特斯」的雕刻家发明了一套理论，(译注：J-p339-1)

现在被称之为「**contraposto**」(意为：反平衡姿势)。

他在他的雕刻品中展现这理论，人体自然的内在运动，从左至右斜对角的移动它的体重。

波利克利特斯的著作「法则(Canon)」写于公元前五世纪末，是古代最著名的艺术论。

「法则」的目的并不仅限于指导人体雕刻，

而是同时达成其内在的「**Kallos (美)**」和「**eu (完善)**」。

### 339

译注：J-p339-1

波利克利特斯 (Polyclitus) 是古希腊著名的艺术家，他的代表作为《荷矛者》。

他为了追求外形的理想，研究出人体美的标准～「法则」(Canon)，

头是人身的七分之一，面部和手掌占十分之一，脚长占六分之一。

人体的重量由一脚承受，另一脚向后抬起，只是脚趾着地，

人体其他部份包括两手的动作，必须使全身取得均衡与和谐。

波氏曾告诉当时的人，他雕刻的人像，从脚趾到头上的最后一根头发，

每一条线都是经过计算的，每个表面都取决于像一个指甲痕这样小的面积。

他将「艺术」与「数学」紧密联系在一起，艺术展现了秩序，并产生精确的结果。

他的作品不仅展现美、清晰、平衡、和完整，并且洋溢着强大的生命力。

臻至「美和完善」的秘诀在于：

在雕像所有部位与其它部位和与整体之间，掌握对称性的完美「平衡」。

这理解的简单提升，使得冰冷坚硬的大理石栩栩如生，几乎是个奇迹。

古希腊神话中的毕格迈利安(现代被重新诠释为「窈窕淑女」)(译注：J-p340-1)

可能是被创造来表达：他能够纯然的经由描绘**内在的动**，为他的雕刻品带来神奇的生命！

波氏的理论甚至可以回溯至更久远以前毕达哥拉斯的「动态对称」。

「静态对称」是两个「一半」被保持于一种平衡状态的组合。

「动态对称」是一个作品的整体经过整合，

以至所有经过设计的部位，传递能量到所有其它部位，然而在这姿势之内具有稳定性。

毕达哥拉斯以数学的方式将它应用于生命里的一切。

在男人和女人的心中，有一种永无止息的渴望和痛苦，想要体验生命为「动态对称」，而且想要享受永久的变化，又能自在优雅的回归它的中心。

这渴望是去体验那揭示「我们本性的真理」的变化，而不是去改变我们本性的真理。

财富被创造来买这个感觉，而许多人花费过多钱财以获取这个感觉。

若不了解这个感觉所代表的意义，人会很容易失去平衡，

然后返回失落的过程，迷失于更扭曲的变化中。

幸好，我的导师回来了，并且给予我更大的力量，让我能够踏进新的实相。

掌握外在变化的秘诀在于：先透过内在思维、心、和灵魂的「动」以增进力量。

在你能够这样做之前，外在的变化会威胁你的自我感。

这就是为什么许多人紧紧抓着他们在故事中的身分地位。

如果故事改变了，他们也害怕失去自己所爱的一切。

现在我了解，为什么有些人会如此倔强，有着最强硬的意见，

～因为他们害怕，若故事改变了，他们会失去自己。

另一些人害怕他们的名誉会因为变化而受损。

悲惨的是，我们阻碍了内在启发思维、照亮灵魂、以及满足「心」的运动，

因为我们害怕与「变化」相连接的痛苦！

### 340

译注：J-p340-1

毕格迈利安 (Pygmalion) & 窈窕淑女 (My Fair Lady)

希腊神话中，塞浦路斯王毕格迈利安，善雕刻，热爱自己所雕刻的少女像。

他的爱感动了爱神，于是爱神把雕像变为真人，让国王和她结为夫妻。

Alan Lerner 将萧伯纳的舞台剧本「毕格迈利安」改编为音乐剧《窈窕淑女》，

剧情描述一位教授，将一位伦敦街头的卖花姑娘，培养成气质高雅的淑女。

最后教授发现自己竟然爱上自己所创造出来的「娃娃」。

该音乐剧因为被好莱坞改编为同名卖座电影而家喻户晓。

科学家告诉我们，我们所生活的世界并不是固态的。  
即使最坚硬的原子都是由一个原子核与众多轨道所组成，它们的本质是纯能量。  
我们所认为的固体是纯能量微粒子的产物。  
在物质世界里，并没有真正固态的元素。  
以相对比例来说，任何两个原子的原子核之间的距离，  
比两个银河系之间的距离更遥远。  
它们之间的空间充满了灵性。  
因此，我们是由百分之九十九的纯意识所组成，  
而纯意识能够在一眨眼间被改变。

所以，为何「变化」不能如此轻易的发生？  
这是因为我们对于**大环境**的协议，是另一个强大且坚韧的力量，  
这力量尚未被完全认出！  
这些协定是如此强而有力，  
以致我们可能错失正午的阳光～如果我们坚信它是午夜！  
这些协定是如此强而有力，  
以致它们能够将我们从自由和创造性启发的飞行当中击落捕回，  
并且猛然的将我们塞进束缚犯人的紧身衣里，过着卑屈的生活…  
一切都是因为我们同意它们这样做！  
这些协定是如此强而有力，  
以致它们能够使我们感觉自己什么都不如，每当我们尝试要改变它们时…  
一切都是因为我们已赋予它们权利决定**我们是谁**！

我们试着去改变自己所相信的一切，而它企图改变我们！  
一定有个答案 …而且确实有。  
那就是透过了解：「动」是「变化」的主人。  
我们穿越内在世界的想法、思维、心、和灵性，  
然后展现出一切臣服于「动」的变化。  
动与变化之间的交流可以像是「动态对称」的图案，  
持续的移动、转换、和变化，但总是会回到内在平衡的中心点。  
当我们以内在的「动」加强自己，  
并且善加利用任何外在世界已准备好的调整，  
我们便开始掌握那个过程，并随顺那律动。

即使那时「变化」令人不舒服，  
你仍可以经由仔细思量「变化」对你自己和别人的外在价值，来加强你的决心。  
换句话说，什么才是适当的「变化」？

「变化」是适当的，如果它：

- 支持生命与生活。
- 从混乱中带来秩序。
- 增进你的责任感和意识。
- 增进小区发展和大众的幸福。
- 能够在已经展现的成长中持续。
- 使外在情境更接近真实本质。
- 在上主和人类之间，创造更广泛的合作与了解。
- 具启发性、能重新赋予生命、以及统合。
- 回复或保护自由。

「变化」通常是不适当的，如果它：

- 带来伤害或混乱。
- 产生「动」的后果是你无法意识到或无法承担的。
- 操纵别人来接受你自己不想要的结果。
- 亵渎你真实本质的内在神圣性。
- 只是为了夺取权力的计谋。
- 是偷来的机会，实际上是属于别人的。

这本书，尤其是这一章的讯息是为了深深的改变你，  
起初，你可能无意识的避免它发生，  
因为你对于那可能接踵而来的变化觉得不舒服。  
然后，当你掌握了更深的含义，  
你可能急促的凭自己的灵感立即尝试改变，却发现自己受到阻挠。  
当你经历这些现象，仔细倾听真正在发生的是什么，  
并且让它教导你，你的处境是什么，以及如何穿越它。  
记得：无论你处于什么实相，都是你以某种方式同意的，否则它无法约束你。  
你透过你的行动、你的言语、你的感觉，或甚至透过你的误解或欺骗而同意。

然而，你同意了。

没有协议是不能被改变的，但是，那过程可能需要深思、技巧、和坚持，还需要耶稣所说的～专注和准备就绪。

那么，当变化已准备好被认出，并且被同一体加强，灵性之风将会吹动你的帆，而你将会航向一个崭新的实相。

我撰写这一章的经验是「改变协议的过程」的完美例子。

耶稣依照他的承诺在几天之后回来了，并且传递了他的讯息。

然而，他要求我先倾听，稍后再记录它们。

如此，我会有更好的机会真正倾听他说什么，

不仅用我的耳朵，也用我的心和灵，并且将他的教理消化吸收、融会贯通。

我遵循他的指示，不曾预期自己会遭遇到困难。

我感受到一种意识层次上的清晰，远比言语更为深刻。

接着我坐下来书写。

没有一个字或概念能够表达我已听到的教理，而不缩减它的含义。

有好几天，我因为语言文字的不足而感到极端痛苦。

基于十足的挫折感，我写的比他说的多很多，

希望能发现那金色的思维线索，好捕捉原意，

并且设法在散漫的思路之下，引出目前被埋藏且无法表达的讯息。

有一天傍晚，我和拉利正在吃晚餐，他说：

“我现在可以倾听。告诉我你目前的经历。”

我开始从心里说出，起初，语句断断续续的，甚至对我也很难具有意义。

他继续听，而我可以看出他愿意为此心动。

在我们从餐桌站起来之前，我已找到那金色的线索。

经由我们之间的思想交流，它被揭露出来。

当下我的思维是清晰的。然而在我可以书写之前还有一个障碍。

但在次日早晨之前，它还不会发生。

我回复了精神，并且对于有一个新的开始感到兴奋，

但是写第一个字时，我的思路卡住了。

因为挫折感，我开始畏缩不前，

但是，昨晚已达到的清晰，以某种方式让我发觉自己的错误。

我试着在旧有的实相之内，采用新的观点来传达新的思维。  
 这是把新酒放在旧瓶里的古老错误。  
 我所需要的是像孩子一样的天真，并且让「动」透过我来选择新实相的词汇。  
 我开始书写，而当它们揭示有关崭新的天堂和崭新的地球的感知时，  
 超越我理解的文字源源流出。

起初，你们当中有些人可能会觉得这一章难以理解。  
 其他人则可能浏览一下，就好像已经听闻许多次了。  
 无论是哪一种情况，我都建议你：用孩子的眼光重新阅读一次。  
 如果你带着赤子之心接触它，它可能是这本书最容易了解的讯息，  
 因为，它最贴切的反映了你～灵魂～真正感知生命的方式。

当你仍是个婴孩时，使你身体「年轻有朝气的」，并不是生物的细胞结构，  
 而是那无形智慧的结合，它们带来了宇宙意识的崭新表达。  
 此刻，你仍然具足出生时的相同意识。  
 当下，你带着同样的灵性和智慧，它们点燃你生命的火花。

那生命力未曾变老，也不会变老。  
 它不可能生病，或是情绪沮丧。它是永恒的青春且驻守于永恒的健康。  
 它只知道喜悦，并且与上主和宇宙同一体。这生命力就是你！  
 从有限的思想、信仰、和批判中释放你的灵魂，从扭曲的幻象里释放你的心。  
 展开你的翅膀体验飞翔。  
 真正的自由之道是经由你自己本性的无极。

## 灵感

圣者Basavanna (生于公元前 106 年～逝于公元前 67 年) 印度：  
 “直立不动的事物终将倒下。但那不断变动的将永远持续。”

威廉·华兹华斯 (William Wordsworth) (生于 1770 年～逝于 1850 年) 英国：  
 “宇宙的智慧与灵性啊！祢是那永恒的思维！  
 赋予了「形体与形象」生命的气息和永恒的脉动！”

欧里彼得斯 (Euripides) (生于公元前 485 年~逝于公元前 406 年) 希腊：  
“运气最不好的时候蕴含着转变为幸运的最佳机会。”

马古斯·奥列里乌斯 (生于 121 年~逝于 180 年) 罗马：(译注：[J-p50-3](#))  
“总是观察到，万物都是变化后的结果，  
而且要习惯于去思考：  
大自然最喜爱的事，是去改变既有的形式，然后复制它们。  
宇宙是持续的变化；我们的生命是自己的思维所创造的。”

法句经 (约公元前 500 年~200 年间) 印度：(译注：[J-p345-1](#))  
“想要开悟，你必须跨越时间之河。  
一切物质都会成为过去，但是开悟持续到永恒。”

## 应用

仔细思量所有存在的基础元素：

个体性

同一体

动

静

它们充满你的生命，但是你看见它们吗？

你是否作了特别的努力，以便探索 and 了解每一个元素的力量？

注意这些元素如何影响你所有的关系。

你如何分享它们？

而且，你如何才能运用它们与你的朋友和家人建立更深刻的爱 and 了解？

## 345

译注：[J-p345-1](#)

法句经(Dhammapada) 收集了释迦摩尼佛约三百场合中为弟子们所作的精简开示，  
第一次佛经结集时（佛灭后三月）由众阿罗汉在王舍城诵出，并汇集成经，  
并命名为 DHAMMAPADA~法句经。本经共分二十六章，收录有四百二十三偈，  
它被世代代僧伽们背诵口传着，直到锡兰国王瓦塔葛玛尼（VATTAGAMANI）时，  
才被正式记录在贝叶上，时约公元前 30~20 年。



仔细思量这四种人性特质，它们促进可信任的「动」与「变化」：

专注  
准备就绪  
接受助力  
无条件的爱

注意这些「动」的促进者，

一直是「你所做的每一个转化和有意义的改变」的一部分。

研究它们如何在你的个性和你生命的过程中展现。

你如何才能升华这过程，并且有意识的掌握它，

使你从一个实相转化到另一个实相时，可以更有效率且更优雅？

当别人努力去改变时，你如何才能帮助他们？

这四个存在的元素和四个「动」的特质是每一个经验的一部分。

即使在最微小的行为里，都不要低估「有意识」的价值。

事实上最微小的行为，通常和我们的习惯模式最有关联。

在简单的日常习惯里发现你的模式，可能像改变梦境过程一样的巧妙但重大！

我生活中有一个微小的事件可以说明这一点。

我的玄关里有一个可爱的天使小夜灯。

它闪亮的翅膀是第凡内 (Tiffany) 精品玻璃所制的，

为我家那个角落增添了特别的光彩。

因此，我日夜都开着它。

有一天，灯泡烧掉了，而我太忙以致没去更换它。

一夜又一夜，我踉跄的穿过漆黑的玄关，

并且每一次都向自己承诺：明天我会更换灯泡。

然而，当白天阳光透进来，我不再蹒跚而行，因此，就忘了自己的承诺。

过了一星期或更久，我开始发展出一种新的警觉模式，

当我穿越黑暗的客厅时，会记得所有必须避免撞到的家具和门。

那时，我忽然停下来，并不是因为绊倒了，而是因为一个深刻且撼动的思维。

因为物质而分心、因为生活经验的压力，

这就是我们一直忘记点亮自己的蜡烛的原因。

我暗中摸索，找到那个天使，并且把她从架子上取下来。  
这事情将不会再次发生，而为了确保能够记得，  
我将她带回床旁，这样才能提醒自己在早晨时更换她。  
或许有一位真实的天使正与我一起完成这件事。

在这微小的事件里，所有促进变化的特质都俱足了。  
除非我「专注」并且「准备就绪」，否则不会有「助力」。  
一旦助力来临，便会有「爱」的实现，爱使我对当下拥有更高的认知。  
那天早晨，不只是天使小夜灯被点亮了(enlightened)。  
当你开始掌握内在的「动」~产生变化的基本要素，  
这些了悟能够发生在你最小和最大的习惯模式里。

## 静心

这个静心是被设计来将你的灵性升华至「生命之心」，  
使你可以感受到自己在万物之内的定位。  
使自己静下来安于一个放松的姿势，  
而且当你飘然进入内在的静默时，将眼睛微微闭上。

放松你的大脑，  
并且让注意力像一根羽毛，飘进你身体和生命的中心深处。  
只倾听你心的搏动和你的呼吸。  
在你的心之内有一个微小的亮光。  
当你用呼吸去吹拂它，它会变得更亮。  
当它将你的思维转化为流经你身体的柔细流动，  
并且为你的身体净化一切世间的烦忧时，静观它舞动和闪烁。  
这亮光具有磁性，并且召唤你到它那儿。  
你走过那道光，就好像它是通往绿草原中央的途径，  
两旁有芳香的青草、野花、和高耸的树木。  
有一个小小的映照池，由泉水所挹注，它滋养这高山幽谷。  
当你眺望这青青草原，并鸟瞰山坡，  
你领悟到自己已经提升至一个更高的维度。

你已经调整好频率进入一个时空的交会点，  
有限与无限交会于此，灵界和自然界在此似乎完全交融。

当你感觉到温暖的阳光与清凉的微风使你整个人活力充沛时，深深的呼吸。  
当一阵轻风吹拂你，再一次深深的吸气。  
这感觉就好像巨大的翅膀正在为你的身体煽风。  
灵性迎向你。它像一只巨大的鸽子带着惊人的力量和硕大的翅膀从天而降。  
它将你的身体和灵魂举起放在它的翅膀上，飞离草原，并载你到天堂。  
你乘风而上，翱翔至更高的天空，直到你抵达已被云层掩藏的远山之巅。  
现在山谷已消逝得无影无踪。

穿越高空的云层，你扬升至一个明亮辉煌的世界。  
这只巨大的鸟轻柔的把你放在悬崖边的一个隐蔽之处。  
当你从那崖边望出去，万物就罗列在你面前。  
当强风围绕着你吹拂而过，你深深的吸入清静、新鲜的空气。  
你的灵魂因为每一次的呼吸而满盈，风则开始轻柔低语。  
仿佛它正在歌唱，并告诉你这真理：  
若没有「动」，就不可能有「生命」；  
你能听，但是不会有感觉；你不可能存在，大自然的任何一部分也不可能。  
环绕你并充满你的「动」是圣灵有形的临在。  
祂触动你的灵魂深处，而你在祂之内留下自己的轨迹。  
无论你去哪里，圣灵都会触动你。  
了解这道理，你会对所有的生命和你周围一切人事物变得更灵敏。  
你会学习到哪一些环境可进入，而哪一些该忽略；  
哪一些会提升你的生命，而哪一些不会；  
什么该把握，而什么该置之度外。  
你会学习到，经由倾听和致力于你生命内在的变动，改变自己的生活品质。

当你站在那险要的崖边并拥抱永恒时，这个讯息在你内心变得更强而有力。  
忽然间，你觉得自己从光辉的高处飞跃，并滑翔于内在了知的「动」之上。  
每一次新的呼吸都使你充满欢欣，而你像一只飞离巢穴的大鸟般翱翔。  
现在地球呼唤你归巢，而风的气流引导你，并且让你柔缓下降。

你家乡的草原迎接你的归来。  
大树和青草因为新生命而闪闪发光。  
你抬起双眼望向天空，而你的生命充满了惊奇  
～从灵性的飞翔，到思维与感受的美妙新层次。

你本性的「静」和生命的「动」已融入一个崭新且宏伟的真理启示。  
你的「心」充满了感恩  
～因为所看到的一切，以及将从这崭新且宏伟的了知所展现的一切。  
慢慢的睁开你的眼睛，  
并且带着感恩，静观当下已交托于你意识的更宏伟知识。

## 祷告

永恒的造物主啊！

感动我、教导我，并且提升我至灵魂的高等境界。

请接受我的祷告，并扩展我的生命进入祢伟大灵魂充满生命力的苍穹，

好让我们的心可以在甜美的交流中合一。

在那时刻里，请让我看见，是祢的旨意透过我的意愿而实现。

是祢的渴望透过我的渴望而展现。

经由你的恩典，我的忧伤转化为喜悦，而这一切都是祢的。

在我灵魂的渴望燃起之前，祢已知晓，

祢给出自己，以平熄它。

愿我能在延伸至万物的成长循环里享受生命，

明白除非我能在祢怀里安息，

否则永远不会完成那最终的循环。

阿门

## 内容摘要 *Synopsis*

- 1、爱是神性的、神秘的、及神圣的力量，为了单纯的喜悦去创造并维持生命。  
在最纯净的状态里，爱是造化创造它自己的所在。  
爱之钥就在于：了解你自己与爱的力量之间的关系。  
你就是「爱」。
  
- 2、本性是根本的。  
我们本性的光只能重新获得，不能被创造。  
它一直是...也永远「是」我们各种经验背后的支持力量。  
去评判或去庆祝一个体验，好像它是一个人存在的原因，  
就错过了一个人真正本质的意义。  
透过放下所有的执着，我们回复自己的真我本性。
  
- 3、意识之钥在于接受「意识」为我们的灵魂之光。  
它不是一个我们所向往的外在维度，而是从更高观点去了解生命的一个方式。  
信念是烛光，而勇气则是力量，  
当我们将先前无法看清的事物获取洞见时，  
信念与勇气带着灵魂之光进入经验的黑暗通道。
  
- 4、慈悲是进入高等生命之钥。
  
- 5、先找到上主的天国，  
～全心全意去感受它、拥抱它、表达它、使它欢欣、和庆祝它，  
那么无论你渴望什么，都会赐予你。  
这就是实现渴望之钥。
  
- 6、天真感知之钥就在于发现的精神。  
放下你的期望、成见、与批判，  
以孩童般的清新和好奇探索生命。

7、和平不是在外在世界被找到的，而是在一个人的内心。

8、平衡是我们的神圣中心之钥。

当我们完全放松并臣服于灵性的指引时，它就会被找到。

9、信念是通往未来之钥，而我们总是会相信某些事物。

若要掌握信念，你必须诚实的回答这两个问题：

1) 我相信什么？

2) 我的确定性是以什么为基础？

10、创造之钥是思想和深思的能力。

11、耶稣所教导的「真理道路」就是：

释放虚假的意志，并且回归我们真我本性固有的责任。

随着你自己经验的轨迹，朝向它们最伟大的可能性，

发现「你就是爱」。

12、当下的这一刻是真理之钥。

如果真理被观察为随着时间流逝的事件，它会是难以理解的。

如果凭着清净本性的单纯，接触信念和意识，

真理可以被理解为，那遍布所有生命的「当下」的品质

，

而且那儿只有真理，别无其它。

13、在主动与被动的行为之间，我们总是拥有选择的权利。

主动生活之钥在于认知：奇迹与因果律是完全兼容的。

这知识支持着希望。

14、经验是必要的，因为它使我们坚强，并扩展我们的实相。

宽恕是一把钥匙，它使我们可以忍受经验，

并释放我们，提升到更高品质的人生。

- 15、我们伟大的内在世界是吸引力之钥。  
要揭示这磁性潜能，并发现无止境的能量，  
我们必须释放自己基于「匮乏、阻力、和强制劳动」的成见、概念、和习惯。
- 16、慈善的心是丰盛富足之钥。
- 17、团体之钥是：给予和接受滋养。  
所有生命都是共享的...以某一种方式。
- 18、满足之钥在于：了解自己是「经验者」而不是「经验」。
- 19、我们真实且必要的「目的」是：成为我们「爱」的本质。  
这也是所有「目的」之钥。
- 20、祈祷与静心是你进入高等实相之钥，也是你通往大我的途径。
- 21、生命以其自身的神圣本质完美延伸，  
超越了我们为了触及它及拥有它时所使用的容器。  
拥有更圆满、更富足的生命之钥在于了解：  
生命是带我们超越一切环境背景的维生力量。  
是生命回复了健康，而不是健康回复了生命。
- 22、了解灵魂超越身体的更广大层面，是通往天国与回复个人生命殿堂的钥匙。
- 23、处于自己的真实性之内，是平安经历生命故事之钥。
- 24、你自己「真实本性」的无极，是你的自由之道。

## 传承

### *Attributions*

编辑一本灵感的书籍～它有一个主题，但范围多变化，和创作一幅油画非常相似。或许，那就是为什么，这讯息的传递与我过去四十年发展的才艺和能力息息相关。创作一幅油画和编辑一本灵感的书籍之间唯一的差异是：油画反映了自然，而这本书反映了我们文化和灵性遗产的丰富宝藏。

真理和灵感的丰富背景，是所有灵感书籍所站立的平台。

就像许多画家可以描绘相同的风景

～由相同的岩石、树木、丘陵、和云彩所组成，

但是每一幅艺术作品都是完全独特的，

同样的，许多有灵感的作家也能反映相同的遗产、观念、和真理，

却展现出截然不同的视野。

这是因为创造、编辑、或整合灵感的著作，

是先从个人洞察力的内在视野开始，并伴随着来自灵界各式各样的驱策力。

因此，它们最像艺术，而不像历史、科学、或学术论文

～始于（也常常结束于）外在的事实、研究、和客观的报告。

我非常感激这本书所依据的平台，尤其特别感谢耶稣的崭新贡献。

在撰写本书时，我也列出所有被引经据典的作家、思想家、以及研究人员。

然而，我们的文化遗产是如此的古老，

以致大部分皆已成为在民间流传的通俗故事和教理，

若要列举所有赋予这些创作灵感的人们的姓名，是不可能的。

对于那些不知名的人，基于他们提升团体、爱、和意识品质的贡献，

我表达个人深挚的感谢。

我们可以把那些「作者不明」的智慧宝藏比喻为一头巨大的象，

而在它背上那渺小的骑士，就如同少数知名的作家和思想家。



这与「静心」和「祷告」的部分特别相关。

静心的技巧已经被开发了几千年，而静心的要素是如此的一致，以致于形式上的差异是几乎无关紧要的。

「静心」的原始老师早已在岁月的流沙中消失了。

「祷告」的部分也是同样的情况。

许多传统的祈祷文，作者大多不为人知，

却使我的心讴歌、使我的笔撼动。

展现出来的崭新创造，有着古老过往的回声。

因此，这本书是我们灵性渴望的地图，

融合了许多文明和许多思想潮流的遗产。

或许，它最大的赠礼就是承诺我们可以期待一个融合的未来，

那时，我们更能分享对真理的了解，

胜过那标记了历史性宗教教条之间的强烈差异。

## 作者简介

葛兰达·格林 (Glenda Green) 是当代世界的灵性导师之一。虽然，她的指引和灵感是源自与耶稣真实生动的灵性联系，但是她的教理并非导向宗教教义的培养。反而是以宇宙真理为中心，提升并启迪各种信仰的普罗大众。从诗歌到科学，她的教理引领读者到理解的至深处。在她的作品中，有一些纯科学之最完整且广泛的论述，是在一般灵性文学中极少见的。许多享誉世界的科学家，已经与葛兰达就这些令人惊奇的启示交换了意见。

葛兰达·格林是畅销书《爱无止境，耶稣说》的作者，也是享誉国际的基督画像：《羔羊与狮子》的作者。除了写作和教学之外，她也被全美的学者领袖、评论家、博物馆委员公认为：「世界上最重要的肖像画家」和「灵性艺术家」之一。她的画作被收藏在主要的公共艺术收藏馆，包括史密森尼学会(译注 G)。

她曾任教于杜兰(Tulane)大学和俄克拉荷马(Oklahoma)大学。

她是一个极受欢迎的公众演说家。

“她温馨、风趣、和充满自信的氛围，唤起我们内在对高等意识的笃定。

葛兰达拥有清新、充满活力的风格，而且对于最具争议的灵性问题有精湛的理解。

她的著作和教导提供真实的机会，

使人们对于宇宙以及自己在宇宙中的定位获取更真实、更完整的理解。”

传记参考文献包括：

二十世纪北美女性艺术家：传记辞典

(North American Women Artists of the Twentieth Century : A Biographical Dictionary)

美国艺术名人录 (Who's Who in American Art) ；

美国妇女名人录 (Who's Who of American Women) ；

国际名人传记辞典 (Dictionary of International Biography) 。

译注 G：

史密森尼学会 (Smithsonian Institution)

是美国一系列博物馆和研究机构的集合组织，大多数设施位于华盛顿特区。

该组织有 19 座博物馆、9 座研究中心、美术馆和国立动物园以及 1.365 亿件艺术品和标本。

也是美国唯一一个由政府资助、半官方性质的第三部门博物馆机构，

拥有世界最大的博物馆系统和研究体系。

## 翻译词汇对照表

Adamantine Particles	金刚微粒
Animation	脉动
Aramaic	亚拉姆语
Aspect	面向
Awareness	觉知
Beatitudes	至福
being (小写)	生命
Being (大写)	本性
Beingness	自性
Belief	信念、信仰
Beloved	心爱的
Brotherhood	团体
Cause and effect	因果
Closed system	封闭系统
Command	指挥
Compassion	慈悲
Communication	沟通
Communion	交流
Compression	压缩
Confidence	自信，信心
Consciousness	意识
Context	环境背景
Contraction	收缩
Conviction	信心，确定性
Covenant with God	与上主的盟约
Conservation law of energy , law of conservation of energy	能量守恒定律
Density	密度
Divine will	天意
Duality	二元性

Ego / Fictional Self	小我 / 假我
Emotion	情绪
Exchange	交易，交流，交换
Expansion	扩展
Faith	信心、信念
Feeling	感情 / 感觉 / 感受
Force	物力
Forgiveness	宽恕
Fulfillment	展现 / 成就 / 满足
God	上主
Heart	Heart 「天心」 heart 「心」
Higher Principles	高等原则
Honor	尊重 / 荣耀 / 光荣
Illusion	幻觉, 幻想
Immortality	不朽
Impulse	动力, 脉动
Individuality	个性
Infinity	无极
Infinite, infinitely	无限的
Innocent perception	天真的感知 纯真的感知
Inspirations (in section title of KOJ)	灵感
Interaction	互动
Judgment	批判
Justice	公正
Karma	业力
Law of mutuality	相互共同法则
Life	生命 / 生活
Living	生命力
Love	Love 天爱 love 爱
Magnetism	磁力
Manifestation	现象、展现
Mass	质量 (讨论物理科学时)
Mercy, merciful	宽恕, 宽恕的

Meditation	静心
Mind	思维(偏正面), 头脑(偏负面), 心智
Momentum	动力
Mutuality	相互共同性
Nature	本质
One Spirit	一体灵性
Pattern	模式
Power	力量
Prayer	祈祷 / 祷告
Prosperity	富裕
Reality	实相 / 事实 / 世界 / 事情
Revelation	启示
Righteousness	正义
Rightness	正确
Sacred Heart / Center	神圣天心
Separation	分离
Soul	灵魂
Spirit	灵性
Stasis	静止
Static	静态
Structure	架构
Synchronicity	同步性
Thought	思维
Trust	信任
Truth	真理
Visualize	观想
Will (n)	旨意 (名词)
Wholeness	完整性 / 同一体 / 一体性
副词后的结构助词	的
<p>根据教育部的国语辞典：“的”同“地”，可置于副词后。 例如：「静静的想」、「轻轻的说」、「默默的耕耘」。</p>	