

与神合一

Neale Donald Walsch 著 王季庆 译

前言 序

第一部 人类的十大幻觉

1. 需要的幻觉
2. 失败的幻觉
3. 分离的幻觉
4. 不足的幻觉
5. 必备资格的幻觉
6. 审判的幻觉
7. 定罪的幻觉
8. 有条件的幻觉
9. 优越的幻觉
10. 无知的幻觉

第二部 掌握幻觉

11. 请把这些教给你们的孩子
12. 见幻觉是幻觉
13. 了解幻觉的目的
14. 冥想幻觉
15. 利用幻觉
16. 重新创造你的实相

第三部 与内在的造物主相遇

17. 倾听你的身体
18. 选择你的情绪
19. 培养你的意愿
20. 造物主的讯息
21. 抓住恩宠的片刻

后记

前言

欢迎你们来读这本书！

我希望你思考一件特别的事。

我希望你思考一个可能性：这本书是只为你而创作的。

如果你能接受这个架构，那么我相信你将会有你此生最具影响力的一个体验。

现在我想要你再思考一件更特别的事。

我想要你思考一个可能性：这本书是由你为你自己创作的。

如果你能想像有这么一个世界，在其中，没有一件事是发生到你身上，每件事都是经由你而发生的话，你就会得到这七包话中你所想要送给自己的讯息。

你无法要求一本书能比这还要更快的传递讯息了。

* * *

欢迎你来到此刻！

你“理当抵达”这里，因为这一刻是你自己设计来带你到你即将经历的有福经验。

你将追寻到人生中最有意义的问题之答案，并且你会一再的、真诚的、由衷的追寻它们，不然你不会在这里。

不论你曾否将它当作你外在生活的一个主要部分，这追寻却是一直都在你内进行的。

这就是为什么你会拿起这本书的理由。

明白了这点后，你就解开了人生的最大神秘之一：事情为什么会是这样发生的。而所有的这些，都在这十四句话中讲完了。

欢迎你来此与造物主相遇！

这是你无法避免的相遇。所有的人都会与造物主相逢。这不是个是或否的问题，而是什么时候的问题。

真诚的人追寻真理，会比较快经验到此相遇。真诚是个磁石。它吸引了生命，而生命正是形容神的另一字眼。

真诚追寻的人，就会很真诚地找到。生命不会欺骗自己。

那就是你怎么会来到这里、在这些字句前的原因。是你将自己放到这里的，这并不是意外。好好地想想你是如何到了这里的，你就会看清这整件事了。

你相信所谓的“圣灵启示”吗？我相信。我为了你而相信它，也为我自己相信它。有些人不喜欢听到别人说他们受到了神的启示。就我看来，这有几个理由：

第一，大多数的人都不认为自己曾经受到过神的启示，至少不是以最切身的方式——也就是说经由直接的沟通——所以，任何一个做此宣称的人，便立即被怀疑。

第二，宣称神是你的灵感显得很傲慢，因为这表示说，就其来源而言，那灵感是不容争辩、也不容有任何缺失的。

还有，许多宣称受到神圣启示的人都不是容易相处的人——证诸莫札特、林布兰、米开朗基罗，或几位教宗中的任一位，以及无数其他曾以神之名做出些相当疯狂的事的人。

最后，我们曾将那些我们确实相信他受到过神的直接启示的人推崇为很神圣的人，以至于我们自己都不太知道该如何与他们相处，或如何以一种正常的方式与他们互动。简而言之，就是虽然他们非常好，却总是让我们感到不舒服。

所以，我们对“神是我的来源”这回事相当的惊恐。这或许是对的，我们本来就应当如此。我们不想那么轻易地相信别人告诉我们的所有事，只因为他们宣称所

带来的是一个来自上帝的讯息。

但是，我们如何能得知何者是神圣的启示，何者又不是呢？我们怎么能确定是谁在说永恒的真理呢？

啊，这是个非常重要的问题。但这里有一个很重要的秘密：就是我们并不需要知道。我们所需要的只是我们的真理，而非任何其他人的。当我们明白了这一点，我们就明白了一切。我们会了解，别人所说的并不必然是唯一的真理：它只需引领我们到我们自己的真理。而它会那样做。它终究不能不那样做。因为所有的事都在引领我们到我们最深的真理，那就是它们的目的。

没错，那即是生命本身的目的。

生命即真理，它将自己显露给它自己。

神是生命，他将自己显露给他自己。

如果你想终止这过程，你也做不到。但你却能加快它的速度。

那就是你在这里所要做的。

那就是你带你自己到这本书来的理由。

这本书并没有宣称它是“唯一的真理”它是希望引导你到自己最深的智慧。你并不需要同意它的所有内容，才能让它做到那一点。事实上，同意或不同意并没有什么关系。如果你同意，那是因为你在这本书里看见了你自己的智慧。如果你不同意，那是因为你没有看见你自己的智慧。但不管怎么样，你都会被引回你自己的智慧的。

所以，要为这本书感谢你自己，因为它已带你回到了一个清晰的重点，就是：最高的权威在你之内。

之所以如此，是由于我们每个人都与神有直接的联系。

我们每个人都有能力通达永恒的智慧。是真的，我相信神无时无刻都在启发我们所有的人。虽然我们所有的人都有过这个经验，可是某些人却选择称它为别的东西，例如：

意外发现珍奇事物的才能。

巧合。

幸运。

意外。

怪诞经验。

偶遇。

甚至可能是神圣的干预。

我们似乎愿意承认神在我们生活中的干预，却无法接受神也许是直接启发我们去思考、去说出或做出某件特定的事。我们认为那似乎太过分了。

但我就是要过分。

我要说，我相信是神启发了我写这本书，而启发了你去拿起它。现在，且让我们将这想法与你也许觉得不太能接受它的一些理由相对照来看看。

首先，如我刚才所说过的，我很清楚我们所有的人无时无刻不是受到神的启示。我并不认为你和我是独特的，或神赐予了我们独一的力量，或给与我们特殊的天命，让我们得以与神圣交流。我相信每个人都是在这样持续的合一状态，而不论何时，只要我们选择如此，便可以有意意识的体验它。的确，如我所了解的，这是世上许多宗教所允诺的。

其次，我并不相信由于一个人体验到与神圣的片刻公开的接触，他的所说、所行或所为就一定不会错。对于宣称其造物主或其目前的领导者是不会错的任何宗教

或运动，我心怀敬意，但我相信为神圣所启发的人是可能犯错的。而事实上，我相信他们经常在犯错。所以，我并不逐字逐句的相信《圣经》、《薄伽梵歌》或《可兰经》是真实的，也不相信当教宗权威地发言时，他的每一句话都是正确且完美的，或德蕾莎修女所采取的每个行动在那个时刻都正确且完美的。我真的相信德蕾莎修女是受神圣所启发，但受神圣启发与不可能犯错仍然是两码子事。

其三，我可能是个很难相处的人（没有人比那些会与我共同生活过的人更明白这一点了），虽然我并不宣称自己完美，却也不认为我自己的不完美就让我不够格受到神的帮助及直接指导。事实上，我相信其实正相反。

最后，我不相信我有变得“神圣”到让任何人不舒服的危险。实际上，我要再次的说，其实正相反。如果真的有人跟我相处而觉得不舒服，那可能是我不够神圣。要时间我所说的是个挑战。我能写非常激励人的东西，我能说非常激励人的话，但有时候我也会发现自己在做不太激励人的事。

我是正在路上的，但我绝还没有到达我的目的地。也看不出自己更接近了一点。现在的我与昨天的我，真正的不同只不过是，现在的我至少找到了路。但对我而言，那已是很大的进步了。我这辈子大半时间根本都不知道我要到哪儿去，然后又奇怪我为什么到不了那儿。

现在我知道我要到哪里去了。我要回家，回到对我与神合一的充分觉察和体验中。没有任何事物能阻止我到那儿去。神已允诺了。而我终于相信了这允诺。

神也让我看到了那条路。事实上，这并非唯一的路，但却是一条路。因为神最伟大的真理是，回家并不止一条路。而是有许多路。达到神的路有上千条，而每一条都会带你到达那儿。

的确，所有的道路都导向神。这是因为，没有其他的地方可去。

这书所谈的就是这一点。它谈到如何回家。它讨论与神圣一体或与神合一的经验，它描写到达那经验的一条路：一条穿透我们的幻觉、到达终极实相的路途。

这本书是以一个声音在说话。我相信它是透过我，并且透过你的神的声音、神的启示、神的现身。如果我不相信神的声音、神的启示及神的现身能透过我们所有的人，那么我就不得不放弃神能启发所有世上宗教的信心了。

我并不愿意那样做。我相信就这一点而言，宗教说对了：神真的进入我们的生命，以真实而当前的方式，而我们并不需成为圣贤它会发生。

我并不需要你赞成我的这个信念，或相信这书页上的任何字句。的确，如果你不相信，我会最快乐。所以别相信你在此发现的任何东西。

只要知道。

知道这里有没有什么东西是你的真理。如果它是，它听起就是真的——因为你将已与你最深的智慧重聚。如果不是，你也会知道——再次的从已与你最深的智慧重聚中知道。而无论是哪一种，你都会受益匪浅，因为在那重聚的一瞬，你将已经经验到你自己的与神合一。

这就是你来到这里，

来到这些书页中，

以及来到这星球的目的。

祝福你！

序

多年来，神会以许多方式和你说过许多次话，但很少这样直接。这次，我以你的身分和你说话，在你们的整个历史中，这只有屈指可数的场合会发生。

很少人有勇气以“身为他们自己”这样的方式听见我说话。更少人会与别人分享这些他们听到的。但就是那些会聆听并与人分享了少数人，改变了世界。

伊索、孔子、老子、佛陀穆罕默德、摩西和耶稣，就是这其中的一些。

同样的，庄子、亚里斯多德、黄药禅师、萨哈拉、筏驮摩那、克里希那穆提他们也是。还有，帕拉玛翰萨·尤嘉南达、拉玛那、玛哈希、卡比尔、爱默生、一行禅师、达赖喇嘛、伊莉莎白·柯林顿。

以及，西瑞·奥罗宝多、德蕾莎修女、夕可·巴巴、甘地、纪伯仑、巴哈·阿拉、鄂尼斯·霍姆兹、巴伯大师。

包括圣女有贞德、阿西西的圣芳济、斯密约瑟-----以及更多其他没在这儿提到的人都是。这名单可以继续地列举下去。然而，与曾在你们地球上居住过的整个人类的数目相比，这数字却是微乎其微的。

这少数几位都是我的信使——因为他们全都有是由他们心内提出“真理”，尽他们对它的了解，尽他们所知的纯粹。虽然他们每个人都是经由不完美的滤网这样的，他们还是让你们觉知到非凡的智慧，由之整个人类种族都受益了。

令人惊异的是，他们洞见竟都是如此的相似！在不同的时、地所提供的，被传说和世纪所分隔，但它们看来就像是全在同一时间讲的，它们之间的差异是如此微小，而共同性却是如此巨大。

现在是扩展这名单——把活在今日的其他包含进来，以成为“我”最近的信使们——的时候了。

我们将以一个声音说话。

除非我们不愿。

你将要做个抉择，正如一向以来你所做的。因为，在“当下的每个瞬间”你都在做你的决定，并以你的行为来宣告它。

在最初，你的思维是“我的”，而“我的”思维是你的。因为，在最初，没有别的方法。一切万有只有一个“源头”，而“那一个源头”，即“一切万有”。

所有的东西都是从那“源头”发散出来，然后无所不在的弥漫，并以“整体的个别化”方式来显露它们自己。

唯一讯息的个别诠释以许多形式产生了“一体”的奇迹。

而这许多形式的“一体”，就是你们所谓的生命。

生命即是被诠释出来的神。也就是说，被转译成许多形式的生命。

第一个层次的转译，是由统一的非物质到个别化非物质。

第二个层次的转译，则是由个别化的非物质到个别化的物质。

第三个层次的转译，是由个别化的物质到统一的物质。

第四个层次的转译，是由统一的物质到统一的非物质。

然后生命的循环便完成了。

对神持续不断的转译过程，产生了在神的统一之内无穷尽的变化。这统一之多样性变化，就是我说的所谓“个别化”。这是对於未分离却可被个别表达的那个东西之个别表达。

个别表达的目的，是为了让我能经由体验我之部分来体验我之整体。虽然整体比其部分之总和来得大，但我却只能藉由知道总和来体验这一点。

而那，即你们之为谁。

你们即是神的总和。

我以前会很多次的告诉过你这一点，而你们也有许多人已听过了神的孩子的这个说法，那也是正确的。你们是神的儿子和女儿们。你用什么标签或名字并没关系，它们的意义反正在都是同一回事：你们是“神的总和”。

那么，围绕着的每样东西也是一样的。你看见或看不见的每样东西都是这样。

“当下所有”“过去所有”“将来所有”全都是“我”。而我所是一切，我现在就是。

“我是我所是”——如我已告诉过你许多次的。

我所会是的一切，我从未停止是它。我将是的一切，没有我现在不是的。我无法变为我现在不是的东西，我也无法不是我会是的东西。

最初，当下与未来都是如此，永无止境，阿门。

现在此日此时，当你们开始另一个千禧年时，我来到了你们面前，是要让你能以一个新方式开始一个新的一千年：让你在每个方面都能认识我，最先选择我，而永远是我。

这时机是对的。在上个十年里，我很早就开始了这些新启示，然后在世纪的最后几年，我一直与你们对话，而在上个千禧年的最后片刻，我则提醒你们，你们可以如何与我为友。

现在，在这新千禧年的第一年，我以“一个声音”在和你说话，使我们能体验浑然一体。

如果你选择了与神合一这个经验，你就会了解和平、无限喜悦、完全表达的爱及完全的自由。

如果你选择了这个真理，你将改变你的世界。

如果你选择了这真相，你将创造它，最后并能完全体验你真的是谁。

这将是你会做过的最难的事，也是你这辈子所做过的简单的事。

这是因为你必须先否认你以为你是谁，并停止否认我。这会是你这辈子所做过的最简单的事，则是因为你并不必做任何事。

你所需做的只是“是”而你所需是的，只是“我”。

这并不是一个意志力的行为，而只是单纯的认可。它不要求任何行动，只要一个承认。

我一直都在寻求这个承认。而当你给了我这个承认，你就是让“我”进入了你的生活。你承认你和我为一。这就是你到天堂的门票是：只限一人进入“ADNUR ONE 译注：这是双关语。与承认一体这句话的英文是一样的”。

当我得以进入你的心，你也就得以进入天堂。你的天堂是在地球上的。当分离的时间结束，统一的时间就来临，每件事就都可以真的是“在地上如在天上”了。

与我合一，并与所有的其他人及每个有情的生命合一。

这是我经由今日的信使再一次来告诉你的。你会知道他们是我的信使，因为他们全都带来了同样的讯息：

“我们全是一体的”。

这是唯一重要的讯息。是独一无二的讯息。在生命中的每样事物都是这讯息的反映。每样事物都在发出这样的讯息。

你至今仍未能接到它（你常常听说过它，但你却未能接受它）的这个事实，即是引发你经验中的每件惨事，每个悲伤，每个冲突，每次心痛的原因。每个谋杀，每次战争，每次强暴与强盗，每次精神或语言及身体上所受的攻击，都有是这样

引起的。每个疾病和不适，以及与你们所谓的‘死亡’的邂逅，也是一样。我们并非一体的想法是个幻觉。

其实大多数的人都是信神的：他们只是不相信有一个相信他们的神而已。然而神确实是相信他们的。而且神爱他们，超过他们大多数人之所知。以为在很久以前，神便缄默如石，不再对人类说话的这个想法是错的。以为神对人类发怒，并且将人赶紧出了乐园的这个想法是错的。以为神将他自己设定为法官及陪审团，并决定哪个人到底该上天堂或下地狱的这个想法是错的。

神爱每一个曾经活过，现在活著或将活的每个人类。

神的意愿是要每个灵魂都回到他那里，而神的这个愿望不可能不实现。

神并没有和任何东西分离，也没有东西是和神分离的。

神不需要任何东西，因为神即是所有的每样东西。

这就是你要知道的好消息。而其他的一切，都是幻觉。

人类已有很长的时间活在幻觉中。这并不是因为人类是愚笨的，反而是因为人类太聪明了。人类很直觉地知道，幻觉是有其目的的，而且还是非常重要的目的地。只不过大多数的人忘了，他们的遗忘本身就是他们所遗忘的一部分——所以这是幻觉的一部分。

而现在，该是人类记起来的时候了。

你就是这过程中的先驱之一。就你人生中所曾发生过的事而言，这一点都不意外。你来到了这本书，以忆起“人类的幻觉”，以便你可以永远不再陷入其中，并经由在对终极实相的觉察中过你的生活，而再度达成与神合一。

你这样做是完美的。而显然的，它也并非意外。

你到这里来是要让你能透过经验了解神住在你内，而无论何时，只要你愿意，都可以与造物主相会。

在你内及在你的周遭，都可以让你经验到及找到造物主，但你必须要略过“人的幻觉”。你必须无视它们的存在。

以下就是“十个幻觉”

1. 需要的存在
2. 失败的存在
3. 分离的存在
4. 不足的存在
5. 必备资格的存在
6. 审判的存在
7. 定罪的存在
8. 有条件的存在
9. 优越的存在
10. 无知的存在

前五项是“物质的幻觉”，是与你在肉身中的生活有关。后五项则是“形而上的幻觉”，与非物质的实相有关。

在我们这次的沟通中，会对每项幻觉做详细的探讨。你会明白每项是怎么被创造的，你会明白每项又是怎样影响了你的人生。在这沟通结束前，人也会明白你怎么才能解除这些幻觉的任何效果。

现在，在真正开放的沟通过程的第一步是，你必须愿意暂停对于你所听到的事的不相信。请暂时放弃你对神及生命的任何先前的想法。你当然随时都可以回到你先前的想法去。我并不是要人永远的放弃它们，只不过是将它们暂时的搁置一旁，以斟酌一个可能性：也许有某事是你不知道的，而知道了它，可能会改变每件事。举例来说，现在就检视一下你对神现在正在与你沟通的这个想法之反应。

在你的过去，你可能找到过各种各样不去接受人是可能与神有实际对谈的理由。我要请你把这些想法放到一边，而假设你正直接地由我接收到了这个讯息。

为了让你轻松一些，在这后面大半的沟通中，我会以第三人称称我自己。我知道，要你听我用第一人称说话，你可能会被吓到。所以，虽然我会偶一为之（只为了提醒你，是谁带给了你这资讯），但大半的时候我会只以“神”来称我自己。对你而言，虽然一开始就要你接受由神那里收到直接的沟通似乎不大可能，但你要明白，你来到这个沟通中，为的就是让你终于忆起了你真正是谁，以及你会创造出的幻觉。

很快的，你就会深深的了解，确实是你使得这本书来到了你的面前的。当我告诉你，在你人生中大多数的时刻，你都是活在幻觉中时，你听听就好了。

“人类的十个幻觉”是在你们最早的地球经验期间，你们创造出来的很大、很具影响力的幻觉。而你们每天都还在创造出无数的较小幻觉。由于你们是这样的相信它们，因此你们创造出了一个容许你们将这些幻觉实践的文化故事，而使得这些幻觉得以成真。

当然，它们并非真的是真的。而是你们创造了一个“爱丽思漫游仙境”式的世界，使它们的确看来好像非常的真实。就像那个“疯狂制帽人”（译注：MAD HATTER，爱丽思故事中的人物）一样，你会否认假的、“真的”为真的。

事实上，你们这样做已经很久很久了。

文化故事就是这样代代相传、横跨了世纪和千禧年的故事。它就是你们告诉自己关于你们自己的故事。

由于你们的文化“故事”是建立在幻觉上的，所以它反而制造出来迷思，而不是让你对真实有所了解。

“人类”的这些文化故事是：

神是有议程的。（需要的存在）

2. 生命的结局是可疑的。（失败的存在）

3. 你和神是分离的。（他离的存在）

4. 物质是不够的。（不足的存在）

5. 有些事是你必须做的。（必备资格的存在）

6. 如果你不去做，你是会被罚的。（审判的存在）

7. 那处罚是你永不得超生。（定罪的存在）

8. 所以，爱是有条件的。（有条件的存在）

9. 由于了解并且合乎那些条件，使你优于其他人。（优越的存在）

10. 你不知道这些都有是幻觉。（无知的存在）

这样的文化故事是如此的铭刻在你内，以至于你现在完完全全的活在其中。你们告诉彼此，‘事情本就如此’

你们已这样彼此相告了许多世纪。的确，已经一个千禧年又一个千禧年了。而由于彼此相告了如此之久，以至于迷思围绕着这些幻觉和故事增大了。有些最主要的迷思已被简化为观念，好比……

尔（神）旨承行。

适者生存。
战利品归于胜利者。
你们生于原罪中。
罪的代价即死亡。
上主说，复仇在我。
你所不知的不会伤你。
只有天知道。

——及许多其他同样具破坏性和没益处的。

由于这许多观念是建基在这些幻觉、故事和迷思上，即使和‘终极实相’毫无关系，但许多人对人生的结果却变得是这么想了：

‘我们生存在一个充满敌意的世界里，这个世界是由一位要我们做一些事和要我们不做一些事的神所掌管的，如果我们分不清两者的话，他就会施于我们永远的苦刑。

我们在‘人生中’的第一个经验是与我们的母亲——我们的‘生命之源’——分离。这创造了我们整个实相的一个背景，让我们体验到我们是‘与所有生命之源’分离的一个实相。

我们不止与“所有生命”分离，并且还和“生命”中的每样东西分离。每样存在的东西，都与我们分开存在。我们是与每样其他存在的东西分开的。我们并不想要这样，但事实却是如此。我们希望它不是如此，而的确，我们是在努要它不是这个样子。

“所以，我们不断地找寻与所有东西“一体”的感受和体验，尤其是与彼此。我们可能并不真的明白为什么，然而，却仿佛是本能地这样做。感觉上就像是自然该这样做。只是唯一的问题是，好像没有足够的“他者”可满足我们。不论我们想要的“他者”是什么，我们似乎都无法得到满足。我们无法得到足够的爱，我们无法得到足够的时间，我们无法得到足够的钱。总在我们以为我们足够了的那一瞬，我们又会想要更多。

“既然我们以为要快乐所需的的东西是“不足的”，所以我们就必须“去做一些事”以得到尽可能的多。每件东西都要求我们以东西去交换，从神的爱到生命的自然富饶。只“活着”是不够的。所以我们，像人生的一切，也是不够的。

“由于只是在并不够”，于是竞争就开始了。如果这外面的东西是不足的，那我们就必须努力去争取那儿有的东西。

我们必须为任何东西竞争，包括神。

这竞争是很难苦的。它关系到我们本身的存活。在这竞赛中，只有适者才能生存，而战利品全归胜利者。如果我们失败了，我们就是活在“人间”地狱里。而我们死后，如果我们在为神的竞争里是个失败者，我们又会再经验地狱——而这回是永恒的。

死亡真的是由神创造出来的，只因为我们的祖先做了错误的选择。亚当和夏娃在“伊甸园”中原是享有永生的，但是夏娃吃了“分辨善恶之树的果实”，所以她和亚当就被一位愤怒的神逐出了乐园。这神判了他们以及他们所有的子孙死刑，以做为第一次的责罚。所以，在身体中的生命是有限的，不再是永恒不灭，而“生命”的材质也是一样。

然而，如果我们永远不再犯他的规，神就会还给我们永生。神的爱是无条件的，只不过神的奖赏并不是无条件的。神是爱我们的，从使他罚我们永下地狱，那伤害其实是伤他比伤我们还深。因为他真的希望我们回家，但如果我们行为不检，

他也毫办法。选择都在我们。

所以，问题就在不要行为不检。我们必须过美好的生活。我们必须努力去这样做。为了要这样做我们就必须明白神要我们的是什么和不要我们的又是什么这个真相。我们无法不取悦神，如果我们不能分辨对与错，我们就无法避免会触犯他，所以我们必须明白有关那一点的真相。

真相是简明易懂的。所有我们需要做的，就是聆听先知、老师、贤哲及我们宗教的源头和创始者。如果有不止一个宗教，因此有不个源头和创始者的话，那么我们一定要挑出正确的一个。挑错了则会造成让我们成为失败者的结果。

当我们挑了正确有那一个时，我们就是优越的，我们比同侪（注释‘同类同辈’的意思）要好，因为真理在我们这一方。是“比较好”这个状态，让我们可以不必实际的参加竞赛，便拥有了竞赛中大多数的奖品。在竞争开始之前，我们就能宣布我们自己为胜利者。而出于这个觉察，我们给了自己所有的利益，而以这样一种方式来写出我们的“生命守则”，以致某些其他的人发现，他们几乎是不可能赢得真正的大奖的。

我们并非由于不怀好意而这样做，只不过是保证胜利非我莫属——如它本该是的样子而已。既然那些了解真相的是属于我们的宗教、我们的各族、我们的性别、我们的政治追求的那些人，因此我们本就应该应该是赢家。

因为我们该赢，我们就有权威威吓别人，与他们斗，甚至如果必要的话，还能杀死他们以便产生这结果。

当然，也许他可以有其他的生活方式，神也许有其他的想法、其他更大的真理——如果有的话——但我们并不知道。事实上，甚至我们是否该知道也不是很清楚。有可能我们甚至不该试图去知道，更别说真的认识和了解神了。去尝试就是冒昧，而宣称你实际上已如此做更是亵渎。

神是“未知的知者”“不动的动者”“伟大的看不见的事物”。所以，我们无法得知为了要合乎资格，我们所必须知道的真理，那真理是我们为了得到爱所必须具备的条件，那爱是为了避免被定罪我们所必须得到的，那定罪是为了要有我们所寻求的永生所该避免的，而那永生是在这一切开始前我们所曾有的。

我们的无知是不幸的，但这不该是个问题。我们只需靠信心取得我们认为我们真的知道的——从我们的文化故事，然后照之行事。这是我们每个人按照他自己的信仰所曾尝试去做的，因此我们产生了我们现在在过的生活，以及我们在创造的地球上的实相。

这是大部分的人类曾如何建构实相的样子。你们每个人有你们自己的小变化。但基本上，这是你们如何过你们的生活、为你们的选择辩论及合理化其结果的样子。你们有的人并不全盘的接受这些，然而你们全都接受了它的一部分。而你们接受这些声明做为在运作的实相，并不是由于它们反映了你最深的智慧，却是由于别人告诉过你，它们是真的。

在某个局面，人必须让你自己相信他们。

这就叫作“假装”。

然而，现在是离开“假装”而移向“真实”的时候了。这并不容易，因为“终极实相‘与你们世界里许多人现在同意为真的的情形大不相同。你们必须真正是‘在世不属世’才行。

而如果你的人生很顺逐，那点于你又有什么意义？完全没有。不会有意义。如果你对的人生及当今的世界很满意，你就没有理由要寻求转换你的实相，并停止所有的这些“假装”。

所以这讯息是给那些不满足于他们当今世界的人。

我们现在要逐一的检查这“十个幻觉”。你将会了解这每个幻觉是如何导致你创造你当今在这样地球上所过的生活。

你会注意到，每个幻觉都是建基在前一个幻觉上。许多听起来都很类似。那就是因为它们是很相像。所有的幻觉都只不过是第一个幻觉的变奏。它们是原始扭曲之更大扭曲。

你也会注意到，每个新的幻觉都是创造来解决它前面幻觉的瑕疵。最后，厌倦了解决瑕疵，你干脆就决定你你对它们完全不了解。故此有最後的幻觉：“无知的存在”。

这样你就可以耸耸肩，然后停止再去尝试解谜。

但是，在演化中的心智是不会长久容许这样的撤退的。只在短短的几个千禧年里——就“宇宙”的历史而言是非常短的时间——你们已来到这么一个地方，而在这里，无知不再是喜乐。

你即将爬出原始的文化。你即将在你的理解里跳一大步。你即将看透 ----- “这十个幻觉”

第一部、人类的十大幻觉

1、 需要的幻觉

第一个幻觉是：

需要的存在

这是第个幻觉，而且是最大的幻觉。所有其他的幻觉都建基在这个幻觉上。

你目前在人生中经验的每一件事，每个瞬间感受的每一件事，都是根据这概念，以及有关它的思绪而来的。

然而在宇宙里，需要是不存在的。只有当一个人寻求某个特定的结果时，他才需要某样东西，宇宙不需要什么特定结果。宇宙即结果。

需要也同样不存在神的心智里。只有当神想要某个特定结果时，神才会需要某样东西。但神并不需要任何的特定结果，是神产生了所有的结果的。

如果神需要某样东西以产生某样结果，那么神又将由哪里去得到它？并没有任何东西存在於神之外。神即“一切万有”“一切会有”及“一切将有”。并没有不是神的东西存在。

如果你用“生命”这个字来替换上面的“神”字，也许你就更能理解这概念了。这两个字是可以互换的，所以不会改变它的意义，你只会更为了解。

一切的存在，没有不是“生命”的。如果生命需要某样东西以产生某个结果，那么生命又将从哪儿去得到它？没有东西存在於“生命”之外。生命即“一切万有”“一切会有”及“一切将有”。

除了那正在发生的，神不需要任何其他的发生。

除了那正在发生的，生命不需要任何其他的发生。

除了那正在发生的，宇宙不需要任何其他的发生。

这就是事情的本质。这即它本是的，而不是你们所想像它是的样子。

在你的想象里，从你需要一些东西以存活经验中，你创造了需要这个概念。然而，如果你不在乎你是活还是死，那么你又需要什么呢？

什么都不需要。

假设你不可能不活着。那么你会需要什么呢？

什么都有不要。

而现在，关于你的真相是：你不可能不存活。你无法不存活。并不是你是否会活，而是你怎么活的问题。也就是说，你会采取什么方式？你会经验到什么？

我告诉你：你不需要任何东西来存活，你的存活是被保证的。我给了你永生，我永不会拿走它。

听到这里，你也许会说：没错，活着是一回事，但快活却又是另一回事。你可能认为，你需要某些东西才能快乐地活着，也就是说，你只有在某些条件下才能快乐。但这是不对的，可是你们认为就是这样。由于信念产生了经验，而你们会以这种方式体验人生，所以你们就想像出也有一个必须以此方式体验生命的神。然而，这对神而言，和你们一样的，这都是不正确的。你和神唯一的差别就在神明白这一点。

而当你也明白了这一点时，你就会像神一样。你将主宰生命，你的整个实相也将改变。

现在这里有一个伟大的秘密，就是：快乐并不是某种状况所产生出来的结果，而是某种状况是快乐所创造出来的结果。

这是个很重要的声明，值得再重述。

快乐并不是某种状况所产生出来的结果，而是某种状况是快乐所创造出来的结果。

这个声明通用於每个存在的生命状态。

爱并不是某种状况所产生出来的结果，而是某种状况是爱所创造出来的结果。

慈悲并不是某种状况所产生出来的结果，而是某种状况是慈悲所造出来的结果。

丰足并不是某种状况所产生出来的结果，而是某种状况是丰足所创造出来的结果。

你可以以任何你能想象或发明的存在状态去替换上面的句子，而存在先於经验并且产生经验仍然是对。

但是你并不是了解这一点，你便想象有某些事必须发生，你才可能快乐；而你认识为也是有一位这样的神的。

然而，如果神是“第一因”[译注：所谓的“第一因”，不是排列中的每一，而是除它以个没有背後之因]，那有什么是神还没有先引发就发生的呢？如果神是全能的，又有什么是神没选择要它发生，它就能发生的呢？

可能有什么事情的发生是神无法阻止的吗？如果神选择了不去阻止它，那发生本身不也就是选择的某件事情。

当然是的。

然而，神为什么会选择让神不快乐的事发生呢？答案是你所无法接受的，那就是没有一件事能使神不快乐。

你无法相信这一点，是因为它要你相信有一位没有需要或审判的神，而你无法想象有这样的一位神。你无法想象有这样的神的理由是，你无法想象能有这样一个人。你无法相信你能那样活着——你无法想象有一位比你更伟大的神。

当你终于了解了你能那样的活着时，你也就知道所有你得知道的关于神的一切

了。

你也会知道你的第二个评定是对的。神并不比你更伟大。神怎么可能呢？因为神即“你之为你”，你即“神之为神”。然而，你是比你以为你是的更伟大。

大师们有些正在你们的星球上。这些大师来自各种的传统、宗教和文化，然而他们全都有一个共同点，就：没有一件事能让大师们不快乐。

在你们原始文化的早期，大多数人都还没到达这种大师的地步，他们唯一的欲望就是避免不快乐或疼痛。他们的觉知狭隘，以至於他们无法了解疼痛并不会产生不快乐，因此他们的人生战略是围绕着后来被描写为“快乐根源”的东西建造起来的。他们朝着会带给他们快乐的东西移近，而远离那些会剥夺他们快乐（或引起痛苦）的东西。

故此，第一个幻觉——需要存在的概念——便诞生了。它也可以称为第一个错误。需要是不存在的。它是个错觉。事实上，你并不需要任何东西才能快乐。快乐是一种心态。

但这不是早期的人类所能理解的。由于他们觉得必须有某些东西才能带来快乐，因此他们就假定了这对所有的生命而言也同样是对的。这个假定也包含了对他们后来所理解的一个“更大力量”的生命的部分——那後继的世世代代都将之概念化为一个“活的存在”的力量，被以阿拉、上帝、耶和华及神等种种不同的名字来称呼的力量。

对早期的人类而言，想像有这么一位比他们自己更强大的力量并不难。实际上，那还是必要的。因为他们必须对那些全然超乎他们所能控制的事之发生有个解释。这里的错误并不是在假设有像神（“一切万有”总合的力量与总合的能量）。这样的东西，而是在假设这个“全面力量”与“完整能量”是需要某些东西，假设神在某些方面是需要依赖某事或某人，才能快乐或满足、完全或圆满。这就像在说“圆满”是不满的，它需要某物来让它圆满。这是个矛盾——但他们不明白这一点。许多人到今天仍然不明白这个道理。

由于创造出这么一个具依赖性的神，因此人们制作出神是有所谓议程的文化背景：换言之，就是有些事是神想要和需要它发生的，而且一定会以它们该发生的方式发生，因为只有这样，神才会快乐。

人类已将这文化背景转化为一个迷思，将它具体化为：尔旨奉行。

你们认为我是有意旨要你们去遵行的想法，使得你们去猜测我的意旨是什么。但这个做法很快的澄清了一件事：就是，以这点来说，你们人类并没有普遍一致的同意。而如果并非每个人都知道或同意神的意旨是什么，那么也就并非每个人都能奉行神的意旨了。

于是，你们中最聪明的那些，就利用这理论基础去解释为什么有些人的人生似乎比别的人要顺遂。但由此，人又不得不产生一个新的问题：如果神是神，那么神的意旨又怎么可能无法实行？

很显然地，这第一个幻觉是有瑕疵的。这显示了“有需要”这个概念本来就错的。但在某个很深的层面，人类知道他们不能放弃这个幻觉，不然有某个非常重要的东西会因此而结束。

他们是对的。但他们犯了一个错误。他们并没有把这幻觉视为幻觉，并以它本来的目的去加以利用，反之，他们却以为他们必须去改正这瑕疵。

以致，为了改正在每一个幻觉里的瑕疵，又创造出了第二个幻觉。

2、失败的幻觉

第二个幻觉是：

失败的存在

神的意愿（假设神有一个意愿“是有可能无法实现的这个想法，与你们所以对神知道的一切——神是万能的、无所不在的、至高无上的造物主——正相反，但那仍是你们狂热地紧抱着的观念。

因此这产生了极不确实但却非常强有力的幻觉，就是：神是有可能失败的。神有可能想要某样东西却得不到。神可能会希望某样事情但却无法达成。神有可能需要某样东西但却没有。

简而言之，就是神的意愿是可能受挫的。

这个幻觉相当的夸张，因为即使是人类心智狭隘的觉知也能看出这个矛盾。然而，你们人类却有非常丰富的想像力，竟能极轻松地将这个可信度拉张到极限。你们不但想像有这么一位有所需的神，而且还是一位不一定能让自己的需求得到满足的神。

你们怎么会这样呢/没错，又是经由“投射“的运用。你们将自己投射到了你们的神身上。

然后再次的，你们所归诸在神的能力或其存在的特质，是直接由你们自己的经验所引申出来的。由于你注意到你是有可能得不到你有才能快乐的东西的，你就宣称神也是如此。

而由这样的幻觉，你创造了一个文化故事，故事的教诲是：生命的结果是不确定的。

生命可能有好结果，也可能没有。它可能没什么问题，也可能有。最终的一切并不是都是好的。

将怀疑——怀疑神是否能达到他的需求（假设我是有需求的话）——添加进来，你们与恐惧的第一次接触于是产生。

在挖空心思去有这么一位无法永远随心所欲的神的故事以前，你们是没有恐惧的。没有什么可害怕的事物。神主宰着一切，神是全能的，集荣耀与奇迹于一身，而世上的一切都是恰当的。有什么可能会出错呢？

但你们却兴起了这样的想：神可能会想要什么东西，而实际上却得不到。神可能想要他所有的子女都回到天堂、回到他的身边，但他的子女们却可以藉着他们自己的行为来阻碍这事。

这个想法也让可信度打了折扣，使得人类的心智又再次看见了矛盾。如果造物主与被造物是一体的话，神的造物又怎么可能挫折造物主呢？如果产生结果的“一”与体验结果的“一”是同一个的话，人生的结果又怎么可能是不确定的呢？

很显然，在这第二个幻觉里有瑕疵。这显露出了“失败”这个概念本来就是错的。但人类知道，在某个非常深的层次，他们是不能放弃这个幻觉的，不然会有某个非常重要的东西会因此而结束。

再次的，他们又是对的。但再一次地，他们犯了一个错误。就是他们没有将那幻觉视为一个幻觉，并且以它本来应有的目的去利用它；反而，他们认为必须去修正那瑕疵。

第三个幻觉就是为了修正在第二个幻觉里的瑕疵而产生了。

3、分离的幻觉

第三个幻觉是：

分离的存在

要逃离“第二个幻觉”的谜题，唯有创造第三个幻觉：造物主与受造物并非全是一体。

这使得人类的心智务必去想那不可能的可能性——就是“本为一体的并非一体”“原以是统一的”其实是分离的。

这就是“分离的幻觉”——“分离是存在的”的概念。

你们人类推论说：如果受造物与造物主是分离的，而如果造物主容许受造物为所欲为，那么受造物就有可能去做一些造物主不想要他们去做的事。而在这种情况下，神的意愿就可能受挫。神就可能想要某些事物而无法达成。

分离产生了“失败”的可能性，而“失败”只有当“需要”存在时才有可能。一个幻觉依赖着另一个。

这前三个幻觉是最具决定性的。这些幻觉很重要，对其余的幻觉很具关键性，以至于为了方便解释它们，并且保证它们能很清楚且时常的被解释，我们与神是分离的文化故事就被归因于它们了。

你们的每个文化都创造了它自己的独特故事，但它们全都有诉说着同样的基本论点。其中最著名的，就是亚当和夏娃的故事。

据说，神创造了第一个男人和第一个女人，他们快乐地住在伊甸园里。而在那里，他们享有永生，以及与神的合一。

据说神只要求他们一件事，并以田园诗歌般的生活作为交换的礼物。他命令他们：不可以吃善恶知识树的果实。

而依照这个传说，夏娃还是吃了那果实。她不听命令。但并非全是她的错。她是受到了一条蛇的引诱，而这条蛇，就是你们所谓的撒旦或魔鬼。

这个魔鬼到底是谁呢？有一个故事是这么说的，他是个变坏的天使，是一个胆敢要跟他的造物主一样伟大的受造物。这故事说，这是最大的冒犯、至高的亵渎。所有的受造物都该尊敬造物主，而永不能追求与他一样的伟大，或更伟大。

在这个主要文化故事的特殊版本里，你们藉由归诸我某些没反映在人类经验里的特质而逸出了你们的正常模式。

事实上，人类的造物主是想要他的子女努力地去与他一样伟大的，如果不能更伟大的话。所有健康的父母最大的快乐，便是看到他们的儿女能达到，或超过他们自己在人生中的身分地位，并且超越他们自己的成就。

然而相反的，神却被说成是会被此事所伤害，并且深深的被冒犯了。堕落的天使——撒旦——被逐出了，与族群分离，被摒弃，受天谴，而突然之间，在“终极实相”里有了两个力量：神与魔；并且有了两个他们各自运作的地点：天堂与地狱。按照发展出来的故事所说，撒旦的欲望是诱惑人类去违背“神的意旨”。神与撒旦现在在为人的灵魂而竞争。并且，有意思的是，这是个神可能会输的竞争。

所以有的这一切，都证明了我终究不是个全能的神……或者，我是全能的，但我却不想使用我的力量，因为我想要给撒旦一个公平的机会。也或者，那与给撒旦

一个公平的机会并不相干，而是与给人类自由意志有关。只不过，如果你们以我所不赞同的方式使用你们的自由意志，我就会将你们交给撒旦，而他会永远折磨你们。

这就是在你们地球上发展成宗教教义的错综复杂的故事。

在亚当和夏娃的故事里，很多人相信，为了夏娃偷食禁果，我处罚了这第一个男人和第一个女人，我将他们逐出了伊甸园。还有——如果你相信这件事的话——我也处罚了之后所有活着的男女，让他们背负着第一对人类的罪疚，判他们在地球上的人生也永远都与我分离。

经由这个及其他同等精采的故事，前三个幻觉以孩子们尤其难忘的戏剧性方式流传了下来。这些故事非常成功地在孩子们的心中注入了恐惧，以至于在每个新世代，它们都在不停的被覆述。故此，前三个幻觉嵌入了人类的心灵深处。

1 神是有议程的。（需要的存在）

2 人生的结果是不确定的。（失败的存在）

3 你与神是分离的。（分离的存在）

虽然“需要”和“失败”对其余的“幻觉”而言，关系很重大，但“分离的幻觉”对人类事物的冲击却最大。

第三个幻觉的冲击时至今日人类都仍感受得到。

如果你对第三个幻觉的想法是：这是真的。那么你对人生将有一番体验。

如果你对第三个幻觉的想法是：这不是真的，事实上，它只是个幻觉。那么你也将有另一番体验。

这两个体验有戏剧性的差别。

目前，几乎每个活在你们星球上的人都相信“分离的幻觉”是真的。结果，人们真的就觉得与神分离，并且彼此分离。

与我分离的感觉，使得人们很难以任何有意义的方式与我相关连。他们要不就误解我、怕我，要不就求我帮忙——不然他们就完全的否定我。

由于这样做，人类就错失了利用宇宙间最有力的力量之光荣机会。他们使自己过着认自己无法掌握的生活，活在他们以为自己无从改变的条件下，产生他们相信自己无法逃避的经验和结果。

他们活在安静的绝望中，献上他们的痛苦，快乐地受着罪，而相信他们这样的沉默勇气会为他们带来了进入天堂的充分恩宠，然后在那里，他们会得到他们应得的奖品。

“受罪而不过分的抱怨”或许对灵魂有益的理由有很多，但保证这个人就能上天堂的报酬却非其中之一。勇气即它本身的报酬，可是因为抱怨而导至别人受罪却永远不可能有什么好理由。

所以，大师永不抱怨，因而限制了他自己之外——之内也一样——的受罪。然而，大师的克制不抱怨，并不是为了要限制受罪，而是因为大师并不将对痛的体验诠释为受罪，却只当作是痛。

痛是个体验，受罪却是对这个体验的一个判断。许多人的判断是，他们正在经验的痛是不好的，是不该发生的。然而，你接受“痛是完美的”到什么程度，人生中所受的罪就能被排除到同样的程度。也就是经由这个了解，大师们才克服了所有的受罪，虽然他们也许无法逃避掉所有的痛。

但纵使还没成为大师的人，也曾体验过痛和受罪之间的差别。例子之一可能就是拔掉一颗很痛的牙齿：拔牙会痛，但它却是个非常受欢迎的痛。

与我分离的感受，阻止了人们利用我、呼求我、与我为友、利用我创造的潜能与

治愈的力量以终止受罪，或为任何其他的目的。

与彼此分离的感受，使得人类对彼此做出了他们永不会对自己做的事。而由于他们看不出自己是在对自己做这些事，他们在自己的日常生活及地球经验中，就一再地产生出那些不受欢迎的结果。

据说我们人类现在真的正面临着有史以来曾面对的同样问题，但也许没那么严重就是了。你们族类的成员仍有贪婪、暴力、嫉妒，及其他你不相信对任何人会有益的行为，虽然现在只有少数的人如此。而这就是你们演化的一个征兆。

然而，你们社会里的努力所针对的，却不是寻求改变这些行为，反而是在找寻惩罚它们的方法。人们以为惩罚就能改正这些。有的人仍然不了解，除非他们改正了社会里创造和邀请来这些不想要的行为的状况，否则他们什么都必须改正不了。

一个真正客观的分析才能解决这些，然而许多人都必须忽略了那个证据，而继续试图以创造社会问题的同样能量去解决它们。他们设法以杀止杀、以暴制暴、以愤怒压制愤怒。而在做所有这一切时，他们看不到他们的虚伪，故此反而将之具体化了。

了解这三个幻觉是幻觉，可以让每个人不再否认所有生命的一体性，也不会再有毁灭你们星球上的所有生命的威胁了。

可是许多人仍视自己为与彼此、与所有其他活的东西及与神分离。他们明白他们在毁灭自己，然而却宣称不了解自己是怎能么做成的。他们说，这很显然不是经由他们的个别行动造成。他们看不到在他们的个人决定与选择中和整个世界之间的关连。

这些是许多人的信念，如果你希望看到它们改变的话，就要靠真正了解“因”和“果”的你们来改变它们。因为你的人类同胞仍相信每周砍倒成千上万棵的树，以便他们有“星期日周报”可读，并不会对这个整体有什么负面的影响。

他们以为把种种不洁的杂质注入大气中，以便他们能维持自己的生活方式于不变，并不会对整体有任何负面的影响。

用化石燃料而非太阳能，也并不会对“整体”有什么负面影响。

吸烟或餐餐吃红肉，或消费大量的酒精，并不会对整体有负面影响，而且他们也很不耐烦於有人告诉他们说有影响。

他们说，并没有什么负面的影响，他们已听厌了有人老是告诉他们是有影响。

他们告诉自己，个别的人类行为对大整体不可能有这么大的负面影响，他们不可能真的造成直接经济损失成整体的崩溃。除非没有东西是分离的，那才可能发生——事实上，除非整体对它本身做所有的这一切，那才可能发生。但别笨了。第三个幻觉是真的。我们是分离的。

不过，真正的事实是，所有的彼此非一体、与一切生命非一体的所有“分别存在”的个别行动，都似乎对生命本身有着非常真实的影响。而现在，已有越来越多的人终于开始承认这点了，在他们由原始的文化思维发展成一个更进化的社会时。这是因为你，和其他像你一样的人，在做的工作。因为你们提高了嗓音。你们发出了警报。你们联合起来，以你们自己的方式唤醒彼此。有的人很安静地、个别地；而有些则在团体里。

在过去的日子中，你们没有那么多的人准备好，并且也没有能力去唤醒别人。因而大部分的民众都深深地活在幻觉里，并且感到很困惑。为什么他们彼此是分离的这个事实，会造成问题呢？除了公社生活——人人为我，我为人人——外，为什么其他的方式能不需要挣扎地让它起作用呢？

这些是人类开始问的问题。

很明显地，因为在第三个幻觉里有瑕疵。这显示出“分离”的想法本来就是错的，但人类在某个非常深的层面知道，他们不能放弃这幻觉，不然有些非常重要的东西会因而终止。

再次的，他们是对的，但再次的，他们仍犯了一个错误。他们没有将幻觉视为幻觉，并且以它本来应有的目的去利用它，相反地，他们以为必须去修正这个瑕疵。而为了修正这第三个幻觉的瑕疵，因而又创造出了第四个幻觉。

4、不足的幻觉

这是第四个幻觉

不足的存在

它生自第三个幻觉，因为没有分离的想法，不足的概念便无法支撑。如果只有一件东西，而那一件东西即一切万有，就不可能有任何一种不足，因为那一件东西便是每件东西，故此……

它是自给自足的。

这是神的本质的一个声明。

可是，这并非人类的经验，因为人类想像他们自己是与神分离的，并且彼此也是分离的。然而，神是所有的一切，也没有人是与神分离的。所以，人类并非、也不可能彼此分离。

这是人类本质的一个声明。

然而若就下结论说，分离的想法是个“坏想法”，它无法让你们达到你们的目的，那也并不正确。事实上，分离的想法其实是个有福的想法，它让那整体得以了解它是其部分之总和，甚至还更多。而当你利用这幻觉做为创造经验的一个工具时，它是可以达成你的目的的。

可是如果你忘了分离是一个幻觉，而把它想象为就是事情的真正状态时，那么幻觉就不再创造经验，它变成了经验。

就像是有时你会为了希望得到别人的关心而假装生气，后来却真的生气起来了。或假装对某人感兴趣，以便让另一个人嫉妒，却发现自己真的对那人产生兴趣，幻觉已变成非常真实……

设计变成了经验。

藉由这个过程，结果你真的相信你是分离的，相信在你称为宇宙的“统一场”里，分离是可能的。

而现在，我已描述过第三个幻觉是最有力的幻觉了，这可是真的。他对你们日复一日的经验有着巨大的冲击。而最具重要意义的是，你对分离的信念导致了“不足”的想法。

当只有一件东西，而你知道你即是那一件东西时，绝不会有不足的问题。你总是足够的。可是当你决定要有不止一件东西，那时——唯有那时——才可能会有不足够的别的东西。

而你以为有的这个“别的东西”就是生命的素质。然而你即生命，而生命是——就是——神本身。

不过，只要你仍以为你是与神分离的，你就会认识你与神之所是——即生命本身——有所不同。你也许认为自己是活着的東西，但你不会认为自己就是生命本身。这个自己与自己的分开，便是你们所谓的被逐出伊甸园。突然间，在那原只有永生的地方，现在有了死亡。突然间，在那原只有丰饶的地方，现在有了不足。突然间，仿佛生命的许多面向在为了生命本身而竞争。在终极的实相里，这是不可能的，但在你的想像里却不是。你甚至可以想像你在与鸟、与蜂、与每种其他的生物及所有其他的人竞争。

你可能会创造出一个梦魇，在其中，所有支持你生命的东西都好像限制了它。故此，你会实际上试图去压抑那些支持你的东西。你被告以要有主权，但你却认为那意味着宰制。所以你真的开始了一个与自然的战争，以及与事情之自然秩序的战事。

你会用科技去扭曲和操纵自然，以使它屈从於你的意志。当你企图经验自己如你已经自然就是的样子时，你也正在缓慢的毁灭自然如它自然就是的样子。

你已然是你所寻求的样子——永恒、无限，并且与所有为一了，然而你不记得这一点。所以，为了有更丰饶的生命，你努力地去压抑生命，而你对自己的所做却无所知觉。

生命变成了唯一的分母。每个人都要生命以及支持生命的东西。然而由于你以为有不止一个的你，你就变得害怕也许生命不足以分配给大家。

而出於这个恐惧，你於是制作了你的下一个想像的实相：死亡。

你原以为是永恒的（直到你认为你是分离的，对你来说你不会永远“在”的）生命现在仿佛有了一个开始与一个结束。

这就是不足的幻觉在最高层次的演出。

你对你的生命开始与结束之体验，真的只不过是你以为自己是“分离的”的概念之开始与解除。在有意识的层面，你也许不知道这一点。但在一个更高的层面，这点永远是清清楚楚的。

就是在这较高的层面，你所寻求的就是要结束分离的经验，并提醒你自己，这是你创造出来的一个幻觉。

虽然我已经告诉过你许多次，但现在仍然是再次讨论你为什么创造了它的好机会。

你们创造了分离的幻觉，为的是要体验一体的实相。只有当你在实相之外时，你才能经验它。当你是整体的部分时，你是无法体验自己为那整体的，因为并没有别的东西。而当你不是的东西不在时，你所是的东西也并不是。

没有冷，热并不热。没有高，矮也并不矮。如果每样东西都是矮的，那么就没有东西是矮的了，因为“矮”并不存在为某个可被知道的东西。它也许存在为一个观念，却非你能直接经验的观念。它只能是个概念，却永远不是你体验到的实相。同样的，当分离不在时，也就没有统一了。

如果每样东西都被体验为统一的，那么，就没有一样东西能被体验为统一的了：因为“统一”并没有存在为一个个别的经验。它并非某个可被认识的东西。它也许存在为一个观念，但它却不是个你能直接体验的观念。它只能是个想法，永远不是你体验到的实相。

在这样的脉络里，你无法认识自己为你真正是你。

然而，我们的愿望是认识自己为我们真正是谁。故此，我们首先必须创造我们不是谁的经验。而既然我们无法在终极实相里创造这经验，我们就必须经由幻觉去做。

以这方式，我们得以能知道它真正是如何。以这方式，我们能体验我们真正是谁。是“全部的它”。

是“一体”和“唯一的它”。

我们是那个集合体的多重形式的单一实相——我们采取了多重形式，以便可以注意到且体验我们的单一实相之荣耀。

这即相对性的目的的之一一个简单解释，在我们一直持续以来的对话中，我已说过许多次了。在这里重复，是为了让你可以透彻的了解它，因而你可以从自己的梦中苏醒。

* * *

直到你从你的梦中苏醒为止，与生命分离的幻觉都会创造一个你感知到的存活需要。而在分离之前，你从未怀疑你的存活。唯有当你离开了生命（我），并想像你自己为分离的时，生命本身才变成“不足”的东西。于是，你开始决定出什么是你为了存活为了有更多的生命——你所必须做的事。

这变成了你的主要目标，你的新基本本能。你甚至开始认为，你与别人交配就是要保证你们族类的存活。你忘记了你们的交配是对唯一真实的本能——就是爱——之反应。

你们称你们新的基本本能为求生存的本能，那是建立在你们可能不存活的想法上的。可是这想法是错的，因为你们的存活是受到保证的，永永远远。然而，你不记得这一点因此你不认为有足够的生命，既然有那么多生命的面向都必须在争相争取生命的话。

的确，你就是这么看它的。你想像你在与所有其他的“生命素质”在竞争，在争取生命本身。你在与你自己本身竞争，要更多的你自己。你对不足的信念甚至导致了你的下结论说，神也是不够的。

不但生命是不够的（你将这翻译为对死亡的信念），并且生命的素质也是不够的（你将这翻译为对匮乏的信念），甚至那造成直接生命的也是不够的（而你将这翻译为有一个有所限制的神的信念）。

由於所有这些东西都是有限的，所以你必须为它们竞争。由於这个信念，你们正在毁灭你们的星球和你们自己。

你们甚至在你们为神的竞争——你们称之为宗教——中毁灭自己。在你们对神的疯狂争夺中。你们一直在杀死自己，在消灭整个的文明。

你们不会承认你们在做这些事的，因为承认的话，就等於承认了你们看生命和世界的方式——尤其是看神的方式——是有些不正确。你们做不到这一点的。

这样的一个承认需要绝大的谦卑，而谦卑，目前并不是你们地球上哲学或神学的主要部分。

尤其你们的神学是最傲慢的，假设并宣称它已有了所有的答案——而事实上，既无问题，也不抱怀疑。

然而，有关这些信念的某些东西并不管用。不足的想法——神不够、生命的素质不够、生命本身不够——导致了不止是单纯的竞争，它还导致了残忍的压抑、压制及大规模的萧条。宗教压抑了坦白和诚实的探询，政府压制了异议，而结果，上百万的人活在经济和心理的消沉中。所有的这些都必须出自“不足的存在”之想法——因为充足会解决所有的这些问题。

如果你认为有足够的可分给大家，就不会再有自毁性的行为，不会有为争资源而

打架，不会有为神而争吵。

但是却没有足够的。关于这一点你很清楚。

不过，如果没有足够的东西，一个人怎能么才能得到足够呢？没有杀戮和争吵，又如何能保证存活呢？

很显然，在第四个幻觉里有瑕疵。这显示出“不足”的想法本来就是错的，但在某个非常深的层面，人们知道他们不能放弃这幻觉，不然一些非常重要的东西会终止。

再次的，他们是对的，但再次的，他们犯了一个错误。就是不将幻觉视为幻觉，并以它本来应有的目的去利用它，反之，他们以为他们必须去修正那瑕疵。

这了修正第四个幻觉的瑕疵，於是又创造了第五个幻觉。

5、必备资格的幻觉

这是第五个幻觉：

必备资格的存在

不足的存在很快的、且不可避免的导致了下一个幻觉的观念。

如果有足够的东西，你就没有必要去做任何事以获得你所想要或需求的任何东西了。你只要伸出手去，它就会在那儿。但人类却并没有这么想。他们说，东西是不足够的。所以，现在他们面对了这样的问题：一个人要如何才能足够？一个人如何才能有资格足够？

你以为要得到那不足分配的东西，必然会有什么是你必须做的事——让你能无争议地得到那东西的某些事。这是你能想出的唯一不必杀戮和争吵地瓜分每样东西——包括神——的方法。

你认为这就是“必备资格”。

你告诉自己，满足了这些要求——不论是些什么——便是“所需的一切”了。直到今天，这想法仍然为人们所坚持，甚至越来越强大。你相信，当你做了你需要做的事，你就能是你想要的东西了。

如果你想要快乐，如果你想要安全，如果你想要被爱，那么有些事是你必须做的。但除非你是足够的，否则你做不到那些。除非你做了要足够所需做的——具备了得到足够的资格——否则你就无法有足够的。

这是你所相信的，而由於你相信它，所以，在你的宇宙论里，你将“做”提升到了最高的位置。

甚至神也说，为了要进入天堂，有些是你必须去做的事。

这就是你如何建造它的过程。

这就是“必备资格”

且让我提醒你，所有的这些都是建立在第三个幻觉——你们是分离的——上而。当只有“一个”你时，永远都是足够的，所以，你不必为了得到任何东西而做任何事。

那分离的概念是建立在第二个幻觉——“失败”的存在——上的。因为神得不到他想要的所以他将所有的人类与他分开了。

而“失败”是建立在第一个幻觉——需要的存在——上。如果神什么都不要，神

就不会得不到他所想要的：而如果神什么都不需要，神就会什么都不想要。所以，事实上，只有一个幻觉，而所有其他的，都是它的变化。所有其他的，全部是那唯一幻觉的一个延伸，只是有着一些不同的细微差异。

故此，“必备资格的幻觉”只不过是“需要的幻觉”的一个不同摄相。同样的，“不足的幻觉”是“需要的幻觉”的一个不同摄相：“失败的幻觉”也一样。所有“人类的幻觉”都可以此类推。

当你探索每一个幻觉，你会非常清楚的看到，每一个都是它之前幻觉的自然产品，就像是看到一个幻觉，你会非常清楚的看到，每一个都是它之前幻觉的自然产品，就像是看到一个气球爆开一样。

你们人类宣称，为了要获得任何不足分配的东西——包括神的爱——你们就必须符合一些条件。这个宣告已证实是人类所曾做过的最具重要意义的决定。它导致了整套的规定和法则、指导原则和程序、神的律法和人的律法，而你们籍由这些来想像什么是你们

以下就是你们的最后认定，这了在地球上过好的人生，你们必须做的一些事：
要做个好孩子。

别回嘴。

要得到好成绩，并且继续上大学。

要获得学位，找到一份好工作。

要结婚生子。

要做个父母，给你的子女比你曾得到的多。

要酷。

要听命行事。

别做坏事——或者至少别被抓到。

要追随领袖。

别问太多的问题，并且别问错问题。

要令每个人开心。

别把自己包含在你想令他们开心的那群人里，如果那表示你必须将别人排除在外的话。

别强求任何人，尤其是当你变老时。

而以下是你们认为要取悦神并得以上天堂，你们必须做的一些事：

别做坏事——忘掉你可能不会被抓到的事，因为你会被抓到。

如果你真的做了什么坏事，看在老天的份上，要乞求原谅，并且答应永不再犯。

要做个好孩子。

别“玩”你自己。

也别玩任何人。不要以那种方式……

事实上，根本最好就少“玩”。你要了解，所有身体上的愉悦，最后只会让你从你到地球上真正要做的事上分心，而最坏的，这是对神所犯的绝对罪恶

如果你必须有愉悦，就别享受它们。

别享受金钱。

别享受别人的注目。

别享受性。

最重要的，别享受性。

永远永远不可有婚外情，永远永远不要以“那种方式”爱超过一个人。

如果你不是为了生殖的理由而有性行为的话，你要感到羞愧，不要自由地或不压

抑地享受它。

别为了某件真正令人享受的事拿钱，而如果你赚很多钱，一定要把大部分奉送出去。

要信仰正确的神。

看在老天的份上，一定要信仰正确的神。

为了自己没有生来完美而乞求神的宽恕和怜悯，并且请求他让你达成为了再次被爱而必须具备的资格。

人类有许多其他的信念。这些列在这儿的，只是给你们看的几个例子而已。这是你们所需做的。这是所谓的“必备资格”，要了解这些，这些对你们是很有利的。然而，是谁设下了这些“必备资格”的？是谁将它放在那儿的？

你们宣称这些事的制造者是神。由于没有足够的神分给大家，又为了合理化地将你自己设定为你们竞争中的得胜者，所以你必须宣称你对我的所有权。

于是，你们宣称，你们的国家是“在上帝眼下的一个国家”，你们是先民，而你们的信仰是“唯一的正信”。

你们宣称对我的所有权，而你们邪恶地、凶暴地这样做，因为你们觉得，如果你们能宣称对我的所有权，你们便能以我之名，对任何其他你们所欲的东西宣称所有权。

多少世纪以来你们都在这么做，高高的挥舞着你们的圣书、你们的十字架和你们的旗帜，来合理化以必须的不论什么方法——包括杀戮——取得不足够的任何东西。你们甚至过分到称这种事为一场圣战，以寻求封闭你灵魂里的伤口，当你打开别人身上的伤口时。

以神之名，你们曾做出最不神圣的行为，这全都是由于你们以为，为了得到我、我的爱及生命的所有素质，我需要你们去具备的“必备资格”。

只要你想念有你必须做的什么，你便会努力去发现那是什么，然后更进一步地努力的达成它。

成就变成你的神。的确，它已经是了，然而，如果做正确的事会带给你快乐，并且容许你回家。回到神那儿，又为什么去做那些事的所有努力会让人感觉如此不快乐，而且好像很确定的是反而引导你离开神呢？

甚至更重要的，你又如何判定这所有的是否都值得？用哪一个标准，籍哪一个系统，你才能判定这些“必备资格”已具备了？

这是你并不了解的事。这是人类开始问的问题。

很显然，这第五个幻觉里也有瑕疵。这透露出“必备资格”的概念原来就是错的，但在某个非常深的层面，人们知道他们不能放弃这幻觉，不然某些非常重要的东西会终止。

再次的，他们是正确的，但一再次的，他们还是犯了一个错误。他们不把幻觉视为幻觉，并且以它们应有的目的去利用它，反而，他们以为必须去修正瑕疵。为了修正第五个幻觉里的瑕疵，又创造了第六个幻觉。

6、审判的幻觉

这是第六个幻觉：

审判的存在

你们为了获得不足以分配的东西——包括神——所做的决定，让你们面临了一个难以回答的问题，就是：如何决定一个人是否具备了必备资格？而那些没有具备资格的人，又会发生什么事？

你们对这些问题的答案导致了“审判”的发生。

你们推论道，一定有某个人是最后的裁决者。既然是造物主设定了这些必备资格，所以似乎很合逻辑的，造物主也会是那决定谁具备了资格、谁又没有资格的那一位。

有很长一段时间，你们人类一直以为要取悦神，有些事你们必须做因为不取悦神的话，就会产生可怕的后果。你们会得到这样一个结论是可以理解的。看看你们四周，有些人的生活非常顺利，而有些人则否。于是原始的心智问题，这是为什么？原始的心智想出了一个原始的答案。

命运是朝获得神明欢心的人微笑的。原来，必须满足的对象是神明，然后，神明会做出审判。

各种形式的牺牲和祭典环绕着这个信念滋长，全都是设计来安抚那难以相处的神明。

在最早期的日子里，你们对“不足”的感受非常的强，以至于你们甚至想像神祇们在彼此竞争。有许多的神明得取悦，但往往很难记清楚要做什么才能令每个都快乐满意。

每个新的地球灾变、每次冰风暴、每次暴风雨、每个旱灾或饥荒或个人的不幸都被视为是某个神明没被满足的证据——或者有时候，是神祇们一直在彼此争战。还有什么办法能解释发生的这些事呢？

现在，这些在古时升起的信念，两千年来已被精炼和澄清了。今天大多数的人已不相信有那么一长列必须安抚的坏脾气神明。今天大多数的人认为，必须安抚的只有一位坏脾气的的神。

虽然看来，好像你们人类很久以前就已演化到超过创造出“我会逮到你”那种神的原始建构，但这些想法却继续主宰着你们星球上的神学。

在你们的社会里，神明的这种“复仇之神”的模式从未被人扬弃。你们会用个人与全球的灾祸做为其有效性的证据。甚至在最近，比如当你们的爱滋流行病发生时，包括一些宗教领袖在内，很多人都宣称，人生的不幸是神对人类个人或集体恶行的惩罚。

大多数的人仍然认为，我的确有设定“必备资格”，那是他们为了在人间和天堂有资格得到福报所必须去满足的。他们仍然觉得是有一个“审判”系统在决定，谁满足了“必备资格”，而谁又没有。

在另一方面，有些神学家则断然声明，不论他们做什么，都没有一个人能满足那资格。就算他们过的是很完美的生活，不犯错、不闯祸、没有任何过失，都没有用。教诲宣告，这是由于每个人一生下来就不完美（有些宗教称这为“原罪”），甚至在他们开始生命之前，灵魂就已沾染了污点。

这污点是无法由这人所做的任何举动抹除的，纵使是真诚悔改的行为也没有，只能借着神的恩宠。他们又说，除非这人以一种非常特定的方式来到神的面前，否则神也不会应放这恩宠。

这教诲宣称，我是个非常挑剔的神，我不会赐天堂的喜乐给一个不听从我的话的人。

据说，我对这点非常的顽固：不论人们有多好、有多慈悲、慷慨或仁厚，都不相

干。他们有多后悔他们犯的过，做了多少补赎，都不相干。真的，不管他们做了古往今来对这地球上生命的福利之最大贡献，也都不相干：只要他们没经由正确的（right）道途来到我的跟前、说正确的话语、相信正确的宗教，他们就不能坐在全能上帝的右手边(right hand)。

由于要求这种正确性，这个概念就可称为“公义”。（译注：上面几句全都出自 right 字，这是作者在玩文字游戏。）

既然人类成员相信，这是神在他自己和整个人类种族间设定的方式，因此人类也在彼此之间设定了一模一样的方式。

照着神的模式抄（很显然的，对我适当的，对你们也该适当），人们也在他们开始之前，在彼此身上放上了一个污点。如我已经描述过的，他们对那些有着“错误的”性别、肤色或宗教的人这么做。他们也将之延伸到那些具有“错误的”国籍、邻里、政治追求、性取向，或其他任何他们选择去创造的“错误”的人的身上。在这样做时，人类是在“扮演神”。

你们说，没有错，这是神教你们像这样未审问便先判决的，因为是神将第一个不完美的污点入在你们的灵魂上的——甚至在你们还没有机会证明自己的对错之前，他已先判决了你们。

所以，这预断——即偏见——必然是没问题的，因为神可以接受，人又怎么会不可接受？

而为了什么理由，我在你们出生的瞬间就已宣布你们全都是不完美？教诲是这样说的：由于最早的人类是坏人，所以我那样做了。

所以我们看见你是如何又折回到前三个幻觉去合理化第四、第五和第六个幻觉。事情便是如此：每个幻觉制造出下一个，而每个新幻觉都在证明了之前的幻觉。你们的文化故事说，当亚当和夏娃犯了罪，被逐出了乐园，也就失去了快乐及他们对永恒生命的所有权——你们也随之失去了。这都是由于我审判他们，而且不止是让他们落到一个局限与挣扎的人生，并且终究还会死亡（第四个幻觉）——而这些是在他们走错路之前都没经验过的。

在你们星球上所产生的和其他文化故事及神学，并没有都接受亚当和夏娃的这个剧情，但尽管如此，他们仍创造了自己的“必备资格”的证据。大多数人都同意“在神的眼睛里，人类是不完美的。”的说法，而他们必须做些什么——如称为净化、救赎、开悟等，不论什么——以达到完美。

由于你们相信人类不完美，并且你们相信是由我这儿收到了这个特性，你们觉得就有完全的自由可将之传给别人。你们一向都期待别人如你们被告以我期待于你们的同一件事，就是完美。

于是事情便这样发生了：人类一生都在要求那些他们自己称为不完美的人类完美。

首先，他们对自己这样要求。这是他们最先、也往往最昂贵的错误。

然后，他们施之于别人。这是他们的第二个错误。

他们使得自己或他人都不可能完全满足——

那“必备资格”。

父母希望他们不完美的孩子完美，而孩子要求他们不完美的父母完美。

公民们要求他们不完美的政府完美，而政府要求他们不完美的公民们完美。

教会要求它们不完美的信众完美，而信众要求他们不完美的教会完美。

邻居要求他们不完美的邻居完美，种族要求别的种族，国家要求别的国家。

你们已接受了审判的幻觉这个现实，然后你们宣称，如果神审判你，你也就有权

审判每个其他的人。所以你就审判他人。尤其是，你们会急匆匆的去审判任何得到了假设只给完美的人的奖赏——美名、权力、成功——的任何人，而你们的世界会谴责它所发现到有最微小的不完美的那些人。

你们变得如此狂热，以至于在你们目前，你们使得人们真的不可能变成领袖、英雄或偶像——故此也夺去了你们社会上所真正需要的。

除非你们将自己由你们强加于彼此的审判，以及你们相信神强加于你们的审判中释放出来，否则你们是作茧自缚。

然而，为什么一个关于你们的单纯观察会让你如此不自在呢？单纯的观察到一件事是如此，真的就是“审判”吗？它不能只是个观察吗？如果一个人没有满足“必备资格”又怎么样呢？有什么关系吗？

这是人类开始问的问题。

所以很显然的，在第六个幻觉里也有瑕疵。这显示出“审判”这想法本来就是错的，但人们知道，在某个非常深的层面，他们不能放弃幻觉，不然某些非常重要的事会终止。

再次的，他们是对的。但，再次的，他们还是犯了同样的错误，就是不将幻觉视为幻觉，并以它本来应有的目的去利用它，反而，他们以为自己必须去修正那瑕疵。

为了修正这第六个幻觉，又创造出了第七个幻觉。

7、 定罪的幻觉

这是第七个幻觉：

定罪的存在

“审判”必然有个后果。如果“审判”真的存在，就必须有个理由。很显然，人是要被审判，以决定他是否应得到满足了“必备资格”的报偿。

那即是人类建构它的方式。为了寻求见解，尝试找到答案，你们回到了你们原先的文化故事，以及它们建立于其上的第一个幻觉。

你们告诉自己，当你们第一次未能满足我的要求时，我就将你们与我分离。

当你们是完美时，你们是住在一个完美的世界和乐园里，你们享有永生。然而，当你们犯了原罪，而致使你们自己不完美时，你们在各方面体验到的完美也就结束了。

关于你们完美的世界最完美的事是，你们永远不会死。死亡是不存在的。然而，随着你们对完美的体验之结束，你们接受了第四个幻觉的事实：“不足”的存在。没有足够的，甚至没有足够的生命。

所以死亡必然是其后果。这是没有满足“必备资格”的惩罚。

但是怎么能如此呢？你们中先进的思想家问道。每个人都会死，所以，死亡又怎么是没满足“必备资格”的惩罚呢？那些真的满足了“必备资格”的人也是会死的呀！

或许，死亡存在的理由是，宇宙就是有“不足”。不足是事情的状态。你们由第四个幻觉已学到了这一点。

然而，如果死亡不是不足的结果，那么，没满足“必备资格”的结果是什么呢？

这儿有些事不大对。有些事前后不符。你们回到了你们最初的迷思。当亚当和夏娃没有满足“必备资格”时，神将他们逐出了乐园。这创造了“分离”，“分离”创造了“不足”，“不足”创造了“必备资格”。

所以，“不足”才是神的惩罚的结果。其惩罚是分离，而“不足”是其结果。死亡是生命之不足——所以，引申为，死亡即是那惩罚。

这是你们所推理出来的。死亡的目的必然是惩罚你们没满足要求。因为若无死亡，便只有一向所有的——即永生。而如果你们可以永远活着，没满足神的必备资格的要求之结果又是什么呢？

所以，一向就有的东西必须被称为报偿。

对啦！你对自己说。永生即是那报偿。但现在又有另一个谜语产生。如果死亡存在，那么永生便无法存在。

嗯——

所以这里产生了一个挑战。要如何创造一个方法让两者都存在——虽然事实上两者看起来是彼此排斥的。

你们认为，肉身的死亡并不意味着你的结束。既死亡的存在事先排除了一个永远持续的生命，所以你们认为在肉身死亡后，生命必须永远持续下去。

但如果在肉身死亡后，生命永远持续下去，那么死亡又有什么意义呢？

没有意义。所以，在你们死后的经验里，必须创造出……另一个结果。

你们称它为“定罪”。

当你如此思考时，它完全是对的。它马上与第二个幻觉——生命的结果是有疑问的；失败是存在的——相呼应！

现在你们可以既拥有蛋糕，又可以吃它了。现在你们可以既有死亡，又有永生、赏和罚了。藉由将两者都放在死亡之后，你们有办法将死亡弄成不是惩罚，却只是“不足”的终极显现——这是第四个幻觉最令人印象深刻的证据。

现在，一个幻觉真的开始支持另一个了。它们的交织是完美的。你们的工作完成了，而这是你们的文化故事以及你们不休止的创造和传递固化的迷思所制造出的实相。

迷思支持这故事，而故事支持那幻觉。这是你们整个宇宙观的超级结构。这些是你们所有理解的基础。

但它们——它们全部——都是错的。

死亡并不存在。要说死亡存在，就是说你们自己不存在，因为你们即生命本身。要说死亡存在，就是说神不存在，因为神就是一切万有（那正是神本是的东西），而如果所有的东西形成一个统一的整体（事实本就是如此），那么，如果一样东西死亡，所有的东西就都死亡——那也就意味着，神也死亡。如果一样东西死亡，神也是死亡。

当然，这是不可能的。所以，要明白这一点：死亡和神是彼此排斥的。他们不可能并存。

如果死亡存在，那么神就不存在。否则，你就必须下结论说，神并非一切万有。这带来了一个有趣的问题：有没有神所不足的东西呢？

如果你相信有一位神，但有一些神所不足的东西，那么，你可能就会相信许许多多其他的存在。不只是死亡，还有魔鬼，以及它们之间的每样东西。

如果，在另一方面，你们相信神是生命本身的能量。以及这能量永远不灭却只改变式，以及这神圣的能量不只是在每样东西里面，却就是每样东西——形成形式的能量也是采取形式的能量——那么，要了解死亡并不在，且不可能存在，便只

是一小步了。

这就是本来如是的情形。我是生命的能量。我是形成的那个，也是采取形式的那个。你们所见的万物都是不同组合的神。

你们全都是神，都是在成形中的（information）。

或者，换个方式说，你们是神的资讯（information）。

以前我已跟你们说过这些，不过现在你们终于可以真正理解它了。

在我们的对话里，大部分我跟你们说的话都重复了好几次，当然，这是设计好的。在你们能理解你们所试着想去了解的新观念前，你们必须紧紧抓牢我给与你们的每个观念。

你们有些人曾想更快的前进。你们有些人曾说：“好了好地，我已经懂了！”然而，你真的懂了吗？你过的生活是你懂或不懂的一个衡量标准。它是你最深的了解的反映。

如果你的生活是经常的喜悦和完全的至福经验，那么你是真的懂了。但这并不表示，你的人生没有能引起痛苦、受罪和失望的情况。它是指纵使有那些情况，但你仍活在喜悦中。你的经验与那些情况毫不相干。

这是我讲过许多次的无条件的爱。你可以在与另一个人或与生命本身的关系中经验它。

你对生命有无条件的爱时，你就能爱生命如它此时此刻显现的样子。而这只有当你“看见完美时”才有可能。

我告诉你，每件事和每个人都是完美的。当你能看见这一点，你就是已朝大师级走了第一步。然而，除非你完全了解每个人正在试着做什么以及天下每件事的目的，否则你无法看见这点。

举例来说，当你了解这对话一再回到它的重点上的目的，是要带你深深地进入你自己的了解，并且非常的接近大师级时，你便会喜爱这重复。你会爱它，由于你了解它的利益。你接受这礼物。

这会在此刻，并在你人生的所有时刻带给你平静，不论你先前可能认为它们多惹人厌。甚至在你死前的片刻，你也会找到平静，因为你也会视你的死亡为完美的。当你了解，每个刹那都是一个死亡时，你甚至会找到且创造出更多的平静。每个刹那譬如昨日死，而每个刹那也正是你现在选择要变为的新生命之开始。

在每个刹那，你都在重新创造你自己。你有意识或无意识地这样做：对于正在发生的事有觉知或毫不觉知。

你并不需要面对你先前称为“死亡”的片刻，才能体验更多生命。任何时候随你高兴，你都能在一百种不同的时刻，以一百种不同方式体验更多的生命——不论在你出生的刹那、在你死亡的刹那，或在其间的任何一刻。

至少我能向你承诺：在你肉身死亡的刹那，你将体验更多生命——而这比其他任何事都能说服你，是有更多的生命，生命生生不息而永远不结束。在那一刹那你会了解，从来没有不够的时候。生命从来没有不够，而生命的素质也从来没有不够。

这将让第四个幻觉永远消散。然而，所有的幻觉都能在你死亡的一瞬前消散，而那便是我在此的讯息。

要产生更多生命的方法就是体验更多的死亡。别让死亡成为一生只此一遭的事！体验你人生的每个瞬间为一次死亡，因为，事实上它就是如此，当你重新定义死亡为一个经验的结束和另一个经验的开始时。

当你这样做时，每个瞬间你都能为刚刚过去、刚刚才死亡的东西，举行一个小小

的葬礼。随后，你就能转过身来，创造未来，明白是有一个未来的，是有更多生命的。

当你明白了这一点，不足的想法便粉碎了，而你就能以一种新方式，带着新的了解和更深的感激、带着更大的觉知和更大的意识，开始好好地利用当下的每个黄金片刻。

★ ★

一旦你了解了永远有更多的生命时，你将学会以一种于你有益的方式利用“没有足够的生命”之幻觉。而当你走在你的道途上、走回家时，这幻觉会帮助你，而非阻碍你。

纵使这幻觉是你的时间快用完了，你都能放松，因为你知道你有更多的时间。纵使那幻觉是你的生命正在结束，你都能以极大的效率创造，因为你知道你有更多的生命。纵使那幻觉是你人生中的不论什么东西是不足够的，你都有能平安喜悦，因为你现在知道，真的是有足够。有足够的时间、有足够生命、有足够生命素质去让你永远活在快乐中。

当你容许自己去经验你一度以为不够的东西是够的时，不凡的改变就会发生在你过你人生的方式上。

当你明白有足够时，你就会停止与别人竞争。你不会再为爱、金钱、性或权力，或你觉得不够分配的任何东西竞争。

竞争结束了。

这改变了每件事。现在你不再与别人竞争，以得到你所要的，反之，你开始布施你所想要的。不再争取更多爱，反之，你开始布施更多爱。不再拼命努力想成功，反之，你开始更确定每个人都是成功的。不再抓权，反之，你开始赋权予人。

不再追求亲爱、注意、性的满足和情感上的安全，反之，你发现自己是其源头。的确，你所曾想要的每样东西，现在你都在供给别人。最奇妙的是，你给出什么，你便收到什么。你突然有了更多你布施出去的任何东西。

其中的理由很清楚。与你所做的是“道德上正确”、“灵性上开悟”，或“神的意旨”之事实毫不相干。它只与一个单纯真理相关：就是这房间并没有别人。

我们 只有一个人。

然而，幻觉说这并非如此。它说，你们全都彼此分离，并与我分离。它说并没有足够的——甚至没有足够的我。因此，有些事是你必须做，以便拥有足够。它说你会被小心地守望着，以确定你做了。它说如果你没做，你便会遭定罪。

这看来不像是件非常有爱心事。然而，如果你们所有的文化故事都告诉过你一件事，那就是，神是爱、超绝的爱、深不可测的爱。但，如果神是爱，定罪又怎能存在呢？神怎能判我们去受言语无法描述的、永远的酷刑呢？

这些是人类开始去问的问题。

很显然，在第七个幻觉里是有瑕疵。这应该说明了“定罪”的想法本来就是错的，但人们在某个非常深的层面明白，他们不能放弃那幻觉，不然某些非常重要的事会终止。

再次的，他们是对的。

但再次的，他们犯了一个错误。就是不将幻觉视为幻觉，并以它本来应有的目的去利用它，他们反而以为必须去修正那瑕疵。

而就是为了修正第七个幻觉，才创造了第八个幻觉。

8、有条件的幻觉

这是第八个幻觉：

有条件的存在

为了要让定罪存在，对于爱，你们必然有些地方无法了解。

但这是你们的结论，所以你们发明了“有条件”做为生命的一个特性，以解决这结论呈现的两难之局。

在人生中的每件事都必须有条件。这不就不证自明了吗？你们中有些思想家问道：你们不是了解第二个幻觉吗？人生的结局是不一定的。

失败是存在的。

那意味着，你可能无法赢得神的垂爱。因为神的爱是有条件的。你必须符合“必备资格”，如果你无法满足“必备资格”，你将被分离。这不是第三个幻觉教你的吗？

你们的文化故事非常令人信服。在我和你的通讯中，我一直是借由西方的文化故事来谈，因为那是这个通讯开始于其中的文化。但东方的文化以及人类形形色色不同的文化和传统，也通通有它们的故事，且大半都建立在全部或部分的十个幻觉上。

我说得很清楚，幻觉不止十个。你们每天都造出上百个。你们的每个文化创造出它自己的，但它们多多少少全都建立在同样的错误观念上。这一点，借由它们全都创造出同样的结果这个事实而得以证实。

在你们星球上的生命，常是充满了贪婪、暴力、杀戮，以及几乎遍及世界的有条件的爱的经验。

不论你们是如何形成对上帝的概念的，你们从认为他的爱是有条件中学会了有条件的爱。或者是，如果你不相信有一位无上的神，却相信“生命本身”，那么你所理解的“生命”就是，在有条件的脉络内表达它自己的一个过程：也即是说，一个条件依赖另一个条件。你们有些人会称这为因果。

然而，“第一因”又怎么说呢？

那是你们全都未能回答的问题。纵使你们最伟大的科学家也都无法解开这个谜。纵使你们最伟大的哲学家也都不能解答这个难题。

谁创造出那造物主的？

如果你们想出一个因与果的宇宙，很好——但是谁生出了第一因的？这是你们教师跌倒的地方，这是你们的道途中止的地方，这是你们停在理解边缘的地方。

现在，我们就将要飞越那边缘。

在宇宙里没有条件。“如是”就是“如是”，并没有它不存在的条件。

你们了解吗？

“如是”不可能不是。在任何条件下，它都不可能不是。这就是生命是永恒的原因。因为生命就是如是，而如是永不可能不是。

生命永远会是，就是，将是，永生永世。

神也是一样，因为神就是生命之所是。

爱也是一样，因为爱就是神之所是。

所以，爱不知有条件。爱单纯就是。
爱不可能不“是”，而在任何条件下，都不可能令它消失。
在以上的句子里，你可以用“生命”或“神”来代换“爱”这个字，同样都是真的。
有条件的爱是修辞学上的矛盾修饰法。
你懂了吗？你了解了吗？两者是彼此排斥的。在同时同地，“有条件”的经验和“爱”的经验无法并存。
你们认为它们可以并存的想法，就是正在毁灭你们的东西。
你们的文明选择了在一个非常高的层面经验第八个幻觉。结果是，你们的文明本身面临了灭绝的威胁。
但你们并没有受到灭绝的威胁。你们不可能。因为你们即生命本身。然而在此刻你们表现生命的形式——你们创造出来，及尚未存在的文明——并非不可改变的。是“你们是什么”的神奇，让你们能随时随心改变形式。真的，你们一直都在这样做。
可是，如果你很喜欢你现在在其中体验自己的形式，又为什么要去改变它呢？那就是人类要面对的问题。
你们曾住在乐园里。肉体生命的每一个可能的喜悦，你都可得。你们真的是在伊甸园中。你们那部分的文化故事是真的。然而，你们并没有与我分离，而且永远不必。你们可以体验这乐园要多久有多久。当然，你们也可以即刻毁灭它。
你们要选择哪一个？
你们快要选择后者了。
那是你的选择吗？那是你有意识的决定吗？
要非常小心地看这问题。很多东西都依靠着你的答案哦！
尽管在宇宙里欠缺真正的“条件”，你们却坚决相信有条件的存在。显然它存在于神的王国里。你们每一种宗教都那样教你，所以它必然是存在于整个宇宙里。你们认为它是生命的一个事实。所以，你们曾花了生生世世去试图想出，如果你并没有满足“必备资格”，那什么条件能容你创造你所渴望的人生以及来生。如果你满足了“必备资格”，问题便不存在。但万一你没有呢？
这个追寻将你导入了一个死胡同，因为并没有条件。你只要选择它，你便可以有你渴望的人生，和你想像的任何来生。
你不相信这个，你说，这方程式不可能那么简单。不、不……你必须满足“必备资格”！
你不知道你自己是有创造力的生灵。你也不知道“我”是如此。你想像我不知怎地，可能会得不到我想要的东西（希望我所有的孩子都回到家里）——那意味着我必然根本不是一个真正有创造力的存在，却是个很依赖别人的存在。如果我真的有创造力，我就应该能创造任何我选择的东西。但我好像必须依赖某些条件，才能有我所想要的。
人类想不出为了让自己回家，回到神的身边，他们可能得满足什么必备资格。所以他们尽力而为……尽力假造出一些东西，而这些又借由你们所谓的宗教解释出来。
宗教不仅能解释那些“必备资格”，并且还能解释如果一个人没有满足“必备资格”，那他怎么样才能重获神的爱。因此，宽恕和救赎的观念才诞生出来。它们是爱的条件。神说：“我爱你，如果……”。这即那些“如果”。
如果人类曾客观地看事情，那么每个宗教对宽松和救赎的解释都不同这个事实，

就可能已证明它们全是假造出来的。但是，“客观”并非人类已证明是他们所特别具有的一种能力。甚至今日，许多人仍然没有这项能力。

你们一直在宣称，你们并没有假造任何东西。你们说，你们回到神身边的条件是我制定的。如果有好几百种不同的宗教，指向好几千种不同的条件，那并非由于我给过混杂不清的讯息，而只是由于人类没弄对。

当然，“你”是弄对了。只不过是那些其他宗教里的其他人没搞对。

要解决这一点有许多方法。你可以不管他们。你也可以试着让他们皈依。你甚至可以决定消灭他们就行。

你们族类曾试过所有这些方法。而你们有权利那样做，不是吗？你们有责任那样做，不是吗？这难道不是神的工作吗？你们难道没被召唤去说服别人皈依你的宗教，以便他们也能明白什么是对的吗？而当别人无法被说服时，你们的杀伐和你们的“种族清洗”难道不也是合理的吗？难道没有一些东西、一些未明文的“东西”，给了你们这权利吗？

这些是人类开始问的问题。

很显然的，在第八个幻觉里有瑕疵。这显示出“有条件”的想法本来就是错的，但在某个非常深的层面，人们知道他们不能放弃那幻觉，不然，某个非常重要的东西便会终止。

再次的，他们是对的。但再次的，他们犯了一个错误。他们没有把幻觉视为幻觉，并且以它们应有的目的去利用它，反而，他们以为必须去修正那瑕疵。

就是为了修正第八个幻觉里的瑕疵，才创造了第九个幻觉。

9、优越的幻觉

这是第九个幻觉：

优越的存在

人们结论说，如果有条件存在，那么要享受与创造一个人渴望的人生及来生，他就必须知道那些条件。

这结论是不可避免的，而另一个“那些知道条件的人比不知道的人要过得好”的结论也是一样。

然后，没有多久，人类便会由上一句中去掉了“过得”两个字。

故此，优越的想法便诞生了。

优越有许多用处。其中最主要的一个是，提供了能去做“不论什么，只要保证能得到足够的每样东西——包括神的爱——的事”的不可争辩之借口。知道条件可以赋予一个人权利去忽视他人、去叫人皈依，或干脆消灭那些不知道条件的人，或者同意别人去这样做。

所以，努力去明白“生命的条件”变成了一个主要的、先入为主的想法。知道“生命”的条件被称为是科学。知道来生的条件被称为是良心。如果一个人知道这些条件，并且了解它们，他便被称为是有“好良心”或是“有意识”。

经由热诚地学习你们所谓的“神学”、神+逻辑，或模糊地说，神逻辑，据说可以达到一个“高阶意识”。

经过很多研究之后，结论是，在有些情况下，可以满足“必备资格”，而在某些

情况下，是不可能满足“必备资格”的。还有在另一些情况下，一个人没能满足“必备资格”则是可被原谅的。

这些情况结果被称为“有条件”。

在你们的经验里，“拥有”被加在“做”上面了。

当你有足够的头脑，你就能做所谓的“得到好分数”“以全班第一名毕业”及“找到一份好工作”等事。然后，你就能“是”所谓成功的人。

当你有足够的金钱，你就能做所谓的“买一幢很棒的房子”的事，而你就能“是”所谓的“无忧无虑”的人。

当你有足够的空闲时间，你就能做所谓“度假”的事，而你就能“是”所谓的“精力充沛”“复生”和“轻松”的人。

当你有足够的权力，你就能做所谓的“决定自己命运”的事，而你就能“是”所谓的“自由”的人。

当你有足够的信心，你就能做所谓的“找到神”的事，而你就能“是”所谓的“得救”的人。

这是你们建立你们世界的方法。当某个人有了对的东西，他们就能做对的事——就容许他们做他们一直想要成为的人。

而问题就出在，除非人们拥有了你们说他们必需有的东西，否则他们并不能轻易地“做”所有他们必须“做”的事。

所以，即使他们有头脑，他们也不一定就找到一份好工作，并升迁到顶峰，除非他们也有对的性别。他们无法买一幢很棒的房子，纵使他们有钱，除非他们也有对的肤色。他们无法找到神，纵使他们很有信心，除非他们也有对的宗教。

有了对的东西也无法保证你就得到所有你渴望的东西，但它给了你一个先驰得点的好机会。

一个人获得（或被认为获得）了越多有关这些条件的知识，他就被认为越优越。而正如前面已说过的，这优越感也给了人们权威（或鼓励人们给自己权威）去做任何他们觉得为了保证自己有更多“生命”与更多“神”——两者都不够分配——而必须做的事。

这就是你必须做你所必须做的事的理由，因为并没有足够的。这是你们所曾告诉自己的。你们整个的族类都接受了这个咒语。

这星球不止有一个你，所以东西不够分配。食物不够、金钱不够、爱不够、神不够。

你们必须为之竞争。

而如果你要与人竞争，你就必须有些办法去猜测出谁会赢。

优越性便是你的答案。

优越的人赢——而优越是建立在某些条件上的。

有些人试图保证自己会赢，因此武断地增加条件，使得他们能事先宣称自己为胜利者。

举例来说，他们宣称男性优于女性。这不就不证自明吗？你们中的一些思想家问。

（当然，大半是男性在这样问。）

同样的，白人也被宣告是优越的。

然后，还有，美国人。

而当然，基督徒。

或者俄国人？犹太人？或女人？

这些事可能是真的吗？当然是真的。全看是谁在创造出那体系。

最早最早的“卓越存在”并非男性……而男性也真的同意过。终究，难道女性不是带来了生命的人吗？而生命难道不是每个人都对它有最高渴望的东西吗？所以，在你们母系社会的期间，女性被认为是较优越的。

同样的，白种人并非第一个人种，所以也并非较优越的。

事实上，它如今也不是较优越的。

男性也不是较优越的。

或者犹太人。

或者基督徒。

或回教徒、佛教徒、印度教徒，甚至民主党和共和党、保守党或共产党，或其他任何东西。

这就是真相——会让你们自由的真相，你们不容许它被说出来的真相，因为它将会使每个人自由。

并没有较优越这一回事。

是你们将它造出来的。

你们所定义的优越，是建立在你们的偏爱、你们的欲望和你们的理解上的（老实说，那是非常狭隘的）。你们曾按照你们的视野、你们的目的和你们的议程，宣告你们主张什么是较好的。

然而，你们有些人却宣称这是我的议程。是神称你们为“选民”，是“唯一正信”或“解脱的唯一道途”。

所有的这些，都回溯到了第一个幻觉：需要的存在。

你们认为，由于神有需要，所以神就有议程。

这是你们的第一个错误，而它导致了你们可能的最后一个错误。因为我要告诉你：你们的优越观念可能是你们所曾犯过的最后一个错误。

人们认为他们比自然优越，因此他们试图去压制它。但在这样做时，他们是在毁掉被创造来保护他们，并且是他们的乐园的居所。

人们认为他们比对方优越，所以他们试图压制彼此。在这样做时，他们也毁掉了创造来拥抱他们、并且给他们爱的家庭。

由于你们相信这些幻觉，你们的族类变得很难以目前的方式来经验生命。由于没有以它们的本意去利用那些幻觉，你们也就将原本该是个美梦的，变成了活生生的恶梦。

但你们现在已能解开所有这一切的迷了。单纯地视幻觉为它们的本来面目——是有意造出来的现实——然后停止将它们当成真实地过活。

尤其是，别怀着这样的确信去活在第九个幻觉里，反而是要利用那幻觉去注意到优越是不真实的。当我们全是一体时，不可能有优越这回事。没有东西可能比它自己更优越。

所有的东西全是一个东西，此外无它。“我们都是一体的。”不止是美丽的口号，也是对“终极实相”的本质之精确描述。当你明白了这一点，你就能开始以一种新方式体验生命——并且以此互相对待。你将以不同的眼光看所有事物的关系。你会注意到在一个高得多的层面的相连性。你的觉知扩展了。你的洞察力变得非常深邃。你会看进去，很实在地。

你增强的深入凝视生命的能力，使得你略过了幻觉而认清——“再次的知道”、再认知——你的实相。就是借由这个过程，你记起你“真正是谁”。

这个由不知到再次认知的过程，可能进行得很缓慢。这旅程可能是一小步一小步地前进。但永远别忘了。小步可以产生大进展。

这种小步之一是终结掉“较好”。

优越感的想法是人类有史以来的最诱人想法。它能在顷刻间将心转为石头，将暖变成冷，好变成不好。

但只要从你们的布道坛、讲台和演说台，由你们的国会与你们的世界高峰领袖们说出一句话，便可改变每一件事。这句话是：

“我们的道路并不是一条较好的路，只不过是另一条路。”

这谦虚的一句话，可以开始治愈你们宗教之间的分隔，关闭你们政党之间的嫌隙，终止你们国家之间的冲突。

用一个字，你就能终止它们。

“Namaste”（译注：尼泊尔人的问候语，其意思即下面那句话的意思。）

“我内在的神尊敬你内在的神。”

多简单。多美。多奇妙。

然而，当一个人被困在幻觉中，要在每个人和每样东西里看见神，又是多么的难。每个人都必须觉知那幻觉——觉知它是个幻觉。

然而如果它并非幻觉，而是人生的真相，那么又怎么会正当我们认为自己是优越的时候，我们却以最低级的方式做事呢？为什么正当我们认为自己是比较好时，我们的作为却是更糟的呢？

很显然，在第九个幻觉里有瑕疵。这透露出“优越”的概念本来就是错的，但在某个非常深的层面，人们知道他们不能放弃这幻觉，不然某些非常重要的东西会终止。

再次的，他们是对的。但他们也再次犯了一个错误：他们没有把幻觉视为幻觉，并以它们原有的目的去利用它，反而以为他们必须去修正那瑕疵。

为了修正这第九个幻觉里的瑕疵，他们创造了第十个幻觉。

10、无知的幻觉

这是第十个幻觉

无知的存在

当每个幻觉堆叠在上一个幻觉上，“人生”就变得越来越难解了。人们发出越来越多无从回答的问题。如果这是真的，那么为什么会这样？要不了多久，哲学家和老师都会开始高举双手说：“我们不知道，而且我们也不知道是不是可能知道。”

因此，无知的概念便诞生了。

这概念适用于很多议题，以至于它很快地散播开来，而且很快地就变成了最终的答案。

我们就是不知道。

很快地，人类机构开始在其中不止找到一个避难所，还有某种权力。“我们不知道”变成了“我们并不一定该知道”，再变成“你不一定需要知道”，最后变成“你所不知的不会伤害你”。

这给了宗教和政府权威，去说他们选择要说的，做他们高兴做的，且不需对任何人交待。

实际上，“我们并不一定该知道”变成了一种宗教教义。这教义宣告说，宇宙的某些秘密是神不要我们知道的，甚至去探询这种事也是一种亵渎。这教义很快地由宗教传布到政治、到政府。

结果是：在你们的某段历史时刻，当你以某种方式在某个时候问某些问题，是可能让你被斩首的。

这是千真万确的。

这个对询问的禁制将无知抬举成了一个值得拥有的属性。不去询问问题变成是非常聪明的，并且是有礼貌的。它变成了一种可被接受的行为。没错，一种被期待的行为。

虽然，对鲁莽询问之处罚，今日可能似乎已不像过去那样的严厉，但在你们地球上却仍有某些地方很少有改变。

某些极权政治一直到现在还坚持只有同意的声音才会被听到，不同意的声音则被抑止，有时候甚至以最残酷的方式来抑止。

这种野蛮借由宣称“为了维护秩序是必要的”来合理化。而来自国际社会的抗议则被愤怒地嗤之以鼻，镇压的政府还宣布：这些是“家务事”。

现在，我告诉你：爱的精髓是自由。任何一个说他们爱你、他们在照应你的人，都会给你自由。

就是那么简单。你不需要看得更深更远，去找更圆满的理解。

我先前曾告诉过你，我现在要再告诉你一遍。在人类经验的核心，只有两种能量：爱和恐惧。

爱允许自由，恐惧则将之拿走。爱开启，恐惧关闭。爱欢迎完全的表达，恐惧则消耗它。

借此你可知一个人是爱你或怕你。别去注意他们说什么，要注意他们做什么。

爱永远都欢迎你，让你解脱了无知的束缚。你可以问任何的问题。追寻任何的答案。说出任何的字眼。和别人分享任何的想法。支持任何的体系。崇拜任何的神。活出你的真相。

爱永远都在欢迎你去活出你的真相。

这是你如何能知道它是爱的方法。

我爱你们。那就是我来告诉你们无知是个幻觉的理由。

你知道所有关于“你真正是谁”——即爱的精髓——的事。你不需要学任何东西：你只需要记起。

有人曾告诉你，你无法知道神，甚至询问“我”的事，也是个对“我”的冒犯。那不是真的。

那些说法都不是真的。

人家告诉你，我要你给我一些东西，而如果你无法给“我”，你就回不了家，无法与我合而为一。

那不是真的。那些说法都不是真的。

人家告诉你，你和我分离的，并且你们也彼此分离。

那不是真的。

那些说法都不是真的。

人家告诉你，没有足够的分配，因此你们必须为每样东西彼此竞争，包括与我竞争。

那不是真的。

那些说法都不是真的。

人家告诉你，如果在这竞争中，你不做我所要求的事，你就会被罚，而那处罚是受永远的苦刑。

那不是真的。

那些说法都不是真的。

人家告诉你，我对你的爱是有条件的，如果你知道且满足了我的条件，并赢得为生命竞争所需的所有条件，那么你就是优秀的。

那不是真的。

那些说法都不是真的。

最后，人家告诉你，你不会知道这些说法不是真的，并且你永远无法知道，因为它远超过你能了解的程度。

那不是真的。

那些说法都不是真的。

现在，以下才是真的……

神什么都不需要

神不会失败，你们也一样

任何东西都没有和任何东西分离。

一切都很足够。

没有什么你一定必须做的事。

你永远不会受审判。

你永远不会被定罪。

爱不知有条件。

任何一样东西无法比它自己更优越。

10、你已经知道了所有这一切。

第二部 掌握幻觉

11、请把这些教给你们的孩子

请把这些真理教给你们的孩子。

教你们的孩子，他们不需要任何外在于他们自己的东西才能快乐——不管是人、地或物。真正的快乐是从内心找到的。告诉他们，他们是自足于他们自己的。

教他们这些，你就已经是把他们教得非常好了。

教你们的孩子，失败只是一种想像，每一次的尝试都是一个成功，而每个努力都成就了胜利，第一次的努力并不比最后一次的努力不值得尊敬。

教他们这些，你就已经是把他们教得非常好了。

教你们的孩子，他们是与所有的“生命”深深相连的，他们与所有的人是一体，他们从来不曾和神分开过。

教他们这些，你就已经是把他们教得非常好了。

教你们的孩子，他们是住在一个华美丰盛的世界里，每个人都有足够的，并且当你分享得最多，而非聚敛得最多时，你得到的也最多。

教他们这个，你就已经是把他们教得非常好了。

教你们的孩子，要够资格拥有高贵而圆满的生活，并不需要是什么或做什么，他们无需与任何人或为任何事竞争，神的祝福是给每一个人的。

教他们这个，你就已经是把他们教得非常好了。

教你们的孩子，他们永远不会被审判，他们不需要担心永远得做对，他们不需要改变任何事，或“变得更好”，才能在神的眼中显得十全十美。

教他们这个，你就已经是把他们教得非常好了。

教你们的孩子，后果与惩罚并非同一件事，死亡并不存在，而神永远不会叫任何人下地狱。

教你们的孩子，爱并没有任何条件，他们不需要担心失去你的爱或神的爱：而他们的爱，无条件地与人分享后，是他们能给世界最了不起的礼物。

教他们这个，你就已经把他们教得非常好了。

教你们的孩子，特殊并不是优越，宣称自己比别人优越，就是没看见自己真正是谁：而在承认“我的方式并非是比较好的方式，我的不过只是另一种方式”里，却有着极大的治疗功用。

教他们这个，你就已经把他们教得非常好了。

教你们的孩子，没有他们不能做的事，无知的幻觉可以由世上根除，而借由提醒人们他们真正是谁，让他们知道每个人都已拥有他们所需要的。

教他们这个，你就已经把他们教得非常好了。

不以言语，却是以你的行为去教他们这些事：不以讨论，却是以表现。因为你的孩子模仿的是你的所作所为，而他们也会变成你们所是的人。

现在去吧，不仅去把这些教给你们的孩子，也教给所有的人和所有的国家。因为，当你起步走向大师级的旅程时，所有的人都是你们的孩子，而所有的国家都是你的家。

这是你许多世纪与许多“生”前即开始的旅程。这是你已准备了很久的旅程，将你带到这里，到此时此地。

现在这是比从前更急迫地召唤你——你现在听到了你从不曾听到过的。

是与世界分享一个光荣远景的时候了。这是所有曾经真正追寻的人类、所有曾经真正爱过的爱，和所有曾经真正感觉“生命一体”的灵魂之远景。

一旦你感受到这些，你就再也无法满足于任何较逊于它的事。一旦你体验过它，你就再也不会别的，而只要与你触及他们生命的所有那些人分享它。

因为这就是“真实”，与幻觉形成了蔚为奇观的对比。而由于幻觉，你将能体验“真实”并且认识它。然而，你并不是那幻觉，而你在幻觉中经验到的你，也并非“真正的你”

只要你还在以为幻觉是真实的，你就无法忆起“你真正是谁”。你必须了解，幻觉就是个幻觉——你为了非常真实的目的而创造了它，但幻觉本身并不是真实的。

这就是你们到这里来所要忆起的，以从前从未有过的清明忆起它。

你们世界的转化要靠你们的忆起。教育这个字的意思并非“放入”，却是“汲出”。所有真正的教育都是由学生那儿汲出本就在那儿的东西。大师知道它已然在那儿，所以不需要将它放在那儿。大师只不过在努力引起学生去注意到它在那儿。教导从来都不是帮助别人学习，而是帮助他们忆起。

所有的学习都是忆起。所有的教导都是提醒。所有的课程都是重新被摄获的记忆。不可能教什么新的东西，因为没有新的东西可教。每一样曾是的和将是的东西现在就是。

灵魂能采到（取用）所有的这些资讯。没错，灵魂是所有的这一切……正在形成。灵魂是在形成的神之躯体。

我是在持续不断的形成过程中。那过程被称为演化——一个永无止境的过程。如果你把神想作是一个“已完成的”过程或存在体，你就是还没有正确地忆起本来是如何。看，这可是个重大的秘密：神从未完成。

任何事物。包括你。

神从未完成你。

那是因为，你即神之所是，而既然神都还没跟神完事，神也不可能跟你完事。现在，神圣二分法来了：我说过，每样曾是的东西现在就是，而每样将是的东西现在就是。而我也说过，演化的过程永无止境，故此，就是过程永不结束。那怎么可能两者皆为真呢？

答案涉及了如你们所了解的时间本质。事实上，并没有时间这样一个东西，而只是有在永不休止的“当下片刻”里持续的过程。

神是一个过程。

你们不可能在人类逻辑的架构或人类心智的限制里了解这个。这些限制是你们自己自愿接受的，而理由也是你们自己加于自身的。这要回溯到全部幻觉的理由，那些已经跟你们解释过许多次了——而且在这目前的沟通结束之前，还会再解释一次。

就目前而言，只要明白神从来没有完成“做神”就够了。我借以体验我自己的那个过程是正在进行、永不休止，并且即刻的。

纵使现在显现为地球上人类生命的“我”的那特殊面向也在转化中。而你们，在现在这个时间岁月里，正选择在这转化中扮演一个有意识的角色。从你们拿来起这本书的单纯行为里，显露了你们要扮演这角色的抉择。如果没有很深的意图要回到觉知，你不会那样做——更不会读到现在。

纵使你觉得自己是以怀疑者或评论者的角度在读这本书，那也只是你目前的以为。你来到这个沟通里的潜在目的，就是要引来一个伟大的忆起。

这个忆起就是现在正发生在你们全世界、遍及你们人类社会的事。它热烈地开始了，而你们能从你们的周遭看见证据。

你们已很接近你们星球上转化过程的第二阶段，如果你们愿意的话，它就能在很短的时间——数十年、一或两代——内完成它。

转化的第一阶段花了比这长得多的时间——的确，它花了好几千年。但是，即使是这样，以宇宙的说法来看，它也只是一瞬间。就是在人类觉醒的这个阶段，你们所谓的老师，大师或神的化身们担当起提醒别人他们真正是谁的重任。

当接触这些早期团体及他们教诲的人数增加到某个临界值时，你们将经验到性灵的复苏，或你们可称为的一个突破，就在这时，开始了第二阶段的转化。

而现在，如果大人们开始都他们的孩子——由那一点开始教，动作便会非常的快。你们人类现在正在这个突破点上。当你们进入新的千禧年时，很多人会感受到一种转换。这是你们如今扮演你们角色的全球性意识转换的关键点的开始。

持续这动量的关键在于你们的孩子。如果你们儿女的教育现在已包含有某些生命原理，你们的难题便能在其演化中完成它有能力做到的量子跳跃。

以观念，而表示学科来建构你们的学校，比如象：觉知、诚实、责任等核心观念：比如像透明、分享、自由、完全的自我表达、喜悦的性礼赞、人类连结和一体中的多元性等次主题。

教你们的孩子这些事，你就已经把他们教得非常好了。总之，教他们所有关于这

些幻觉，以及如何——且为何——与之相处，而非困于其中。

12、见幻觉是幻觉

当幻觉显得如此真实的时候，你怎么可能“见幻觉是幻觉”呢？并且，如果它是个幻觉，那又怎么会显得如此的真实呢？

当你们的族类移进了它自己意识演化的经验里时，人类会开始问上面这些问题。而现在，这些问题都将有答案，你将踏出无知的幻觉了。

我现在就给你答案，让你好好想想。

记住，就像和所有来自神的沟通一样，请珍视你所读的，但却不要当它是绝无谬误。要明白你是自己最高的权威。不论你读的是《犹太法典》或《圣经》、《薄伽梵歌》或《或兰经》、《巴利大藏经》或《摩门经》，或任何的神圣的文本，都不要将你的权威源头放在你的外面。倒不如走向自己的内心去看看，你找到的真理是否与你在心内找到的真理的和谐一致。如果是的，也别对别人说：“这本书是真的。”要说：“这本书对我来说是真的。”

如果由于你在内心找到了真理，有人就问你关于你的生活方式，你一定要说，你的并不是比较好的一种方式，而只不过是另一种方式。

因为那就目前这通讯的样子。这通讯只是另一种看事情的方式。如果这使得世界对你而言更清明，很好。如果它让你能更密切地与你自己最深的真理接触，很棒。但要小心，别将这变成了你的新“圣经”，因为那样的话，你不过是以一套信念取代另一套而已。

不要去追寻信念，要录求你所知的某种觉知。然后用你所找到的不论什么，让你回到那觉知。了解你是活在幻觉中，它们全都不是真的。然而，那幻觉仍指明了什么是真的，并且能让你经验到它。

可是当幻觉显得是如此真实时，你怎么能将幻觉看成是幻觉？并且，如果它是幻觉，它又怎么会显得如此真实？

我先来回答第二个问题。

那幻觉会显得如此真实，是因为有很多人认为它不是个幻觉。

在你们“爱丽丝梦游仙境”式的世界里，每样东西都如你想像它是的样子。这有成千上万的例子。以下就是两个。

过去，你们曾认为太阳是围绕着地球转——真的，你们就是这么想。你们所有的证据也都证明了它是那样！你们对这真理非常确定，以致你们以它发展出了一整套的天文学。

还有，你们曾认为每件实质东西都是经过时间和空间由一点移动到另一点。你们所有的证据都证明了是这样！你们对这真理非常确定，以致你们以它建立出了一个体系的物理学。

而现在，你仔细的听。这些科学和体系的神奇之处就在于，它们是行得通的。你们所创造出来的天文学，由于是建立在你们相信地球是宇宙中心的信念，所以用来解释你们看见横跨夜空的行星动态的视觉现象是行得通的。你们的观察支持你们的信念，并创造出你们所谓的知识。

建立在你们对于物质粒子的信念上，你们所创造的物理学用来解释你们在物质世界看见的视觉现象是行得通的。而再次的，你们的观察支持着你们的信念，然后创造出你们所谓的知识。

只是后来，当你更仔细地观察你所看见的，才改变了你对这些事的看法。然而，这想法的改变是很不容易的。最先建议这样一种想法的人会被称为异端，到后来，则被称为是愚蠢或错误。他们这种认为地球是绕日而行的新天文学看法，或认为物质粒子不经由时空中的持续的直线移动，而是在一个地方消失，又在另一个地方重现的量子物理学的想法，被贴上了是对心灵与科学亵渎之标签。这些想法的拥护者遭受打击、被告发，甚至因为他们的信念而被处死。

你们大多数的人坚持说，你们的信念才是真的。毕竟，这些不也都可从观察中得到支持吗？然而，到底应该先有信念，还是先有观察呢？那才是问题的中心。那才是你们不想做的探询。

可不可能你看见的是你所想看见的呢？有没有可能你观察到的是你们预期会观察到的？或更切题的说，你们忽视了你们不预期会观察到的东西呢？

我告诉你，答案是可能。

甚至时至今日，当你们的现代科学厌倦了过去的错误，而誓言要先观察，而后才下结论，那些结论仍不可信。那是因为你们不可能客观地看任何事。

科学的结论说，没有任何被观察到的东西是不受观察者影响的。几世纪以前，灵修者就告诉你们这些了，而科学到现在才追上脚步。你们的医生和实验已知道，在重要的研究中，他们必须实行“双盲试验”（译注：可避免个人主观的偏差），才稍微有点可能保证其正确性。

在人类的经验里，所有的事情都被放在你们以为自己已然了解的脉络里考量。你们无法不这样做，因为你们不知道还有什么其他的进行方法。

换个说法就是，你是从幻觉的内面来看幻觉。

所以，你对幻觉所得到的每一个结论，都是建立在幻觉上的。所以，每个结论都是个幻觉。

让这个成为你新的见解以及你经常的提醒：

每个结论都是个幻觉。

现在，让我们回到第一个问题上。当幻觉显得是如此的真实时，你怎能认出它？你刚才已知道，幻觉之所以显得如此真实的理由，并不是由于它是真的，而是因为你是如此坚定地相信它。所以，要改变你看幻觉的方式，就要先改变你对它的信念。

在过去，人家告诉你眼见为凭。但最近已有一个新的观念被提出来，就是——相信即可看见。我告诉你，这是真的。

当你面对幻觉时，如果你认为它是个幻觉的话，你看到的就是一个幻觉，纵使它看来仿佛非常真。然后，你才能利用那幻觉如它本该被用的样子——做为一个体验终极实相的工具。

你将记得去创造那幻觉。你会让它是你希望它是的东西，而非只是看着它展现自己为你认为它必须是的样子，出自让你们所同意的“它本来就是的样子”。

那么，你到底要怎么做到这样呢？

你已经在做了。只不过你不知道，所以你是在做无意识、而非有意识的选择，而这还是当你真的在做真正的选择时，大多数时候，你只不过是在接受别人的选择。你的选择会是选择别人所选择过的。因此，你是在再经历你们祖先的文化故事——就像他们再经历他们祖先的文化故事一样，甚至上溯到第七代。

当你停止选择已替你选择好的那一天，就是你解脱的那一刻。

你那时已不是逃避幻觉，而是自其中解放。你将走出幻觉，却会继续与之相处，但已摆脱了它控制你或你的现实的能力。

一旦你了解了它的目的，你就再也不会选择去结束幻觉，直到你完成了自己的目的为止。

你的目的不止是知道并体验你真正是谁，还要去创造你接着要做谁。你的作用是在每个“现在片刻”，重新以你对你是谁所抱持的最伟大憧憬下一个最伟大版本重新创造你自己。这即是你们称为演化的过程。

然而，你不必受到这过程的负面影响；你可以“在世却不属世”。

当你是那样时，你会开始如你选择的样子去经验世界。你随之会明白，经验本身是个行动，而非反应：是你在制作而非持有某个东西。

当你了解了这点，你生命中的每样事物都将改变。当你们很多的人都了解了这点，你们星球上的每件事物都将改变。

那些已了解这秘密的人被称为大师。那些教导这秘密的人被称为神的化身。那些实践这秘密的人则被称为有福的。

所以，接受祝福吧！

以一位开悟大师的身份活着，你必须变成异端和渎神者，因为你不会相信每个人都相信的，而正如你会否认别人的老真理，别人也会否认你的新真理。

你会否定别人所经验为真实的世界，就像那些否认世界是平的人一样。就如往昔，这是公然反对了那似乎无可争议的、建立在事情表相上的东西。就如往昔，这会制造争论及意见不合，而你要扬帆驶过中强风疾雨的海，才能发现那无穷尽的地平线。而就如往昔，你将住到一个新世界里。

这是有史以来，（时间也是个幻觉，所以若说“自幻觉开始以来”，或能更正确。）你一直在等着去创造的世界，并且是你一直该去经验的。

永远要记得：幻觉并不是你在忍受的东西，而是你所选择的东西。

如果你选择不要的话，你就不必活在幻觉中。

你会在这里，是因为你想在这儿。如果你不想，它就不会是这样。

要明白，你活在其中的幻觉是你所创造的，而不是别人替你创造的。

那些不想为自己所经验的人生负起责任的人会说，是神创造了一切，而他们除了忍受之外，别无选择。

然而我告诉你，你生活的世界是它所是的样子，因这那就是你选择了它要是的方式。而当不再希望世界是它现在是的样子时，你将改变它。

这个真理没有多少人能接受。因为要接受它，他们就必得承认他们的共谋，而这是他们无法做到的事，他们宁愿将自己铸成不甘愿的受害者角色，而非不知情的共同创造者。

当然，这是可了解的。如果你认为你的世界是自己创造的产品，你自己意志和欲望的结果，你便无法原谅自己。而你为什么无法原谅自己呢？因为你不同意我会原谅你。

你会被教导有“不可原谅”这么一件事。而你怎么可以为一件你明知神不会原谅的事去原谅自己？你没办法。所以，你做了次善之策。你辩白说自己与它全不相干，对你所想像我称为人之不可原谅的罪的事情，你否认你有责任。

这是牵强附会的逻辑，因为如果你没创造世界如它现在的样子，那么又是谁呢？如果有人，神创造了世上所有可怖的毛病，你会跳起来卫护我，你会说：“不，不，不，神只是给了人自由意志。是人创造了这些事情。”

然而如果我说：“你说对了。我以前并没创造，而我现在也没创造你的人生如它现在的样子。你是你自己实相的创造者。”你也会否认。

因此，你要找寻一个两全的方式。神并没有创造出这些事，而你也没有创造这些

事。我们俩都只是悲伤地观看着它们。

可是当你们真的对人生变得愤怒或挫折时，你们有些人就会改变说法了。当事情够糟时，你们终究是准备好责怪我的。

“你怎么能让这事发生呢？”你们会对我怒吼。你们有些人甚至会对天挥舞拳头。幻觉变成了混乱。不仅世界是个残酷的地方，它还是被一位残酷而没心肝的神创造成那个样子的。

要维持这个思维，你们必须视自己是与神分开的，既然创造一个残酷而没心肝的世界并非你会做的一件事。因此你必须想像有这么一位神，他会做你们永远不会做的事，而你必须视自己为是受他突发的念头摆布的。

这就是在宗教上你会很虔诚地这样做的。

不过，即使是这样，你也看出了矛盾，因为你所最理解的神，是不会做这些事情的。所以，是谁做的呢？谁一直到今日还在做呢？这个人必须负责任。但那是谁呢？

撒旦上场了。

要解决一位执爱之神做出没有爱心的事的矛盾，并且要逃避你自己的责任，你创造出了第三者。

完美的代罪羔羊。

魔鬼。

现在终于每件事都可以理解了。有另一个人，站在你所想要的和我所想要的之间，是他使得我们二者都很悲惨。

你们对这个所住的没有关怀、没有爱心的世界是没有责任的。不是你们创造它的。你们也许会说：“好吧，也许在某层面是我创造了它，但那不是我的错。是魔鬼指使我做的。”

一个喜剧演员的台词变成了你们宗教理论。

或者是你们的宗教理论变成了一个喜剧演员的台词？

只有你自己能决定。

13 、了解幻觉的目的

有一个方法可以终结幻觉。有一个方法看幻觉是幻觉，那就是“利用”幻觉。

当你看到自己能轻易地操纵幻觉的时候，你就知道它不是真的了。

你也许会宣称你无法做到这样。你也许会说这是一个大状况，并不是你所能担当的。然而人类每天都有意识地在创造幻觉，并且活在它们之内。

你是不是认识过这样的一个人，他会将他的钟或表拨快五、十或十五分钟。然后，当他们看到是什么时间的时候，他们就会促使自己赶快，因为他们假装时间比真正的时间晚了几分钟。

有些人会真的忘记了他们在对自己玩这个小诡计，而以为时间真的是它不是的时间。这时，幻觉便不再对他们有用了。它无法再达到它本来的目的。

了解表上的时间是他自己创造的幻觉的人，当他看到时间时，则会放松下来，因为他知道他还有几分钟。他是把自己调到了高档，使自己变得非常有效率，正是因为他真是放松的。他了解，幻觉并不是实相。

而暂时忘记了表上的时间是个幻觉、并且是他自己创造出来的人，由于他以为那

幻觉是真的，所以充满了焦虑。

因此，两个人对同样的境况有两种全然不同的反应。一个人经验那幻觉为幻觉，而另一个则经验它为现实。

唯有当幻觉被认识为幻觉，并且以它是个幻觉去经历时，才能导致终极实相的经验。它也才能达到其创造者的目的。

你现在已很了解了吧！

利用幻觉的方法是明白它是个幻觉，而明白它是个幻觉的方法是去利用它。就像生命本身，那过程是环形的。]

这从你否认幻觉与现实有任何相关开始。有非常久的时间，你都一直在否认终极实相。你一直在否认我是谁，以及你真正是谁。现在你将很简单地就将你的否认转向。

你可以称它是“否认逆转”。

环顾四周，然后做一个简单的宣告：在我的世界里，没有一样事物是真的。

就是那么简单。

以前我曾在许多的时候，以许多不同的方式告诉你这些。在此，我再告诉你一遍。

你看见的东西，没有一样是真的。

是你的表（有“看”的隐喻），拨快了十分钟。

你事实上是在“观看你自己”。就是说，你在哄骗自己相信不是那样的东西是那样的。

但是你必须小心，因为你很容易忘记你是活在自己创造的幻觉之内。

当你们听到在地球上所经验的全是假造的礼物，是一个你们得以欣赏的奇景，一个你们得以享受的宝藏。

的确，在物质领域里的生活是壮丽的，而其目的是借由对“你真正是谁”的觉察与宣告、表达和成就来带给你快乐。所以，去吧，进入你所创造的这华美庄严的世界，将你的人生变成一个不凡的声明、及对你自己所曾有过的最荣耀念头的一个令人兴奋的经验。

记住，每个行为都是个自我定义的行为。每个思维都带着创造的能量。每个字都宣告了你所认为的真理。

仔细瞧瞧你今天在做些什么。这是你选择如何定义自己的吗？

仔细看看你今天在想些什么。这是你所希望创造的吗？

仔细想想你今天想说些什么。这是你想要是的样子吗？

你人生的每个刹那都是神圣的刹那，一个创造的刹那。每个刹那都是个新的开始。

在每个刹那里，你都获得重生。

这是你往大师之道必经的旅程。它是会领你离开你自己建造的恶梦，进入你人生本该是的奇妙梦境的一个旅程。它是引领你与你的造物主见面的一个旅程。

14 、冥想幻觉

之前而曾经说过，当人类达到大师级时，没有任何事会命令他们不快乐。也曾说过，是有一个伟大的秘密让大师们到达了那个地方的。

我已经告诉过你这个秘密了，但并没有将它指明就是“那秘密”。所以你可能还不了解这个洞见却是每件事情的关键。

这里又再次提到这洞见。这就是那秘密。

分离并不存在。

这洞见能改变你对人生的整个经验。这洞见转译成了一个简单的声明，而如果你在你们在生活中时时实践它，它将会把你们的世界倒转过来：

“我们全是一体的。”

这句话真的会将你们的世界扶正！因为，当你们了悟有“一件东西”，并且只有“一件东西”；“一个”实相的，并且只有“一个”实相的；“一个”存在，并且只有“一个”存在，你们就会理解有某个层面，而那一个层面是——且必然是——永远可以逐其所愿的。

换言之，失败并不存在。

而当你达到了这层次的清明，你也能清楚地看到，既然没有失败，那么一个存在便什么都不缺。

所以，需要并不存在。

然后突然，随着开悟，骨牌向后倒了。你们幻觉的构造崩塌在它自己身上。并不是幻觉本身粉碎，而是它们所支撑的构造物，即你们以之建立在自己人生上的文化故事。

从在你的想像中能让你的人生此时此地好好运作的故事，到你所想到它们全是如何开始的故事都是迷思，与终极实相毫不相干。

做为一个人类，你们现在若要在深化中更进一步，就必须与这些故事切断。切断的方法有好几个。其中最有效的就是：静定。

在静定中，你将找到你真正的存在。在安静中，你会听到你的灵魂——及神——的呼吸。

我告诉过你们许多次，在此我要再告诉你：在静定中你们会找到我。

每天做冥想。问问自己：你可以每天早晚给神十五分钟吗？

如果不能，如果你没有时间，如果你的行程表太忙碌，如果有太多你必须做的事，那么你已经陷入了幻境、陷入了幻觉，比你以为的陷得还要深。

然而，要脱离那幻觉，看见它如它本来的样子，并利用它来让自己经验到你真正是谁的终极实相还不算太迟——永远不会太迟。

你只要每天将你清醒时间的一个小小百分比，用来与我做再一次的沟通，这样就可开始——仅仅这样就够了。

我在召唤你们与神合一，我在邀请你们去经验与造物主的相遇。

在那合一的瞬间，你将明白，统一是你存在的真相。当你冥想之后，你将了解，且从你的经验中看到，永续那幻觉之负面效应的，就是对这真相的否认。

那幻觉本意是要让你们喜悦。它本来是要做为你们的工具的。它从来不是要成为你们的负担和你们的悲伤、你们的试炼和苦难。当你们了解了并没有分离这终极实相的时候，幻觉就不存在了。

并没有任何东西分离自任何东西。只有统一。只有一体。

你们并没有彼此分离，也没有从生命的任何部分分离。也没与我分离。

由于分离并不存在，“不足够”就无法存在。因为唯一存在是自足于他自己的。

由于“不够”并不存在，“必备的资格”无法存在。因为当你不需要任何东西时，你并不必做任何事以去获得任何东西。

由于没有你必须做的事，你便不会因做了或没做而被审判。

由于你不会受审判，你就不会被定罪。

由于你永远不会被定罪，你就终会明白，爱是无条件的。

由于爱是无条件的，在神的王国里，就没有哪一个人或物是比较优越的。没有等级或阶层组织，没有哪些人比其他人得到更多的爱。爱是一个整体和完全的经验。不可能爱一点点，或爱很多。爱无法量化。一个人能以不同的方式去爱，却无法以不同的程度去爱。

永远要记住这一点。

爱是无法量化的。

在神的王国里，爱是永远都在的。那是因为神并非爱的分配者，神就是爱。

现在，我说你们和我是合一的，而事实本就是如此。你们 是以我的形象和肖似所造。所以，你们也是爱。一言以蔽之，那就是“你们真正是谁”。你们不是接受爱的人，你们是你们寻求接受的那个。这是个重大的秘密，明白了这秘密，可以改变人的一生。

人穷其毕生之力都在追赶求他们已然拥有的东西。他们拥有它，是因为他们就是它。

所以你们要拥有爱，所需做的就是“成为爱”。

你们 是我的爱。你们每一个人。你们全体。你们没有人比另一人更可爱，因为，你们没有人比另一个人更是我——虽然你们有些人多记得我一些，所以就记得你们自己多些。

所以，别忘了你自己。

亲爱的，成为爱。

这样做来纪念我。

因为你们全是“我”的一部分，“神躯体”的一个肢体。而当你“忆起”你真正是谁时，你真的就是照着字面这样去做。就是说，你在重组——再度变成躯体的一员。

只有一个躯体。

一个存在。

永远要记住些。

由于没有优越性，所以就没有哪些人比别人知道得较多，或哪些人知道得较少。只有对那永远已知的东西记起较多，和记起较少的人。

无知并不存在。

现在我来再一次的告诉你们，这是真的：爱是无条件的。生命是没有终止的。神是没有需要的。而你是一个奇迹。神的奇迹，就是成为人。

这是你们一直想知道的。是你们内心里一直都知道，而你们的头脑所否认的。它是你们的灵魂一而再地悄语，却被你们的身体和周遭消音的。

要让你认识我的宗教本身却在要求你否定我。因为他们曾告诉你，你不是我。我也不是你，即使你有这样的想法也是有罪的。

他们说，我们并非一体，而是造物主和被造物。然而，正是这拒绝接受并知道你自已和我是一体，带来了你人生中所有的痛苦和所有的悲伤。

我现在邀请你们来与造物主相会。

你们可以在自己的心内找到造物主。

15 、利用幻觉

在你准备与造物主相见的时候，离开你的幻觉对你来说是好的，包括你与造物主是分离的那个幻觉。

那就是你在这里正在做的。那就是这整个与神对话的目的。因为你现在所要追寻的是与幻觉相处，而不是活在它们之内。就是因为这真诚的追寻带你来到这里，到这个沟通上来。

这一阵子你们已经很清楚，在这些幻觉中是有瑕疵的。这也透露出了它们全是假的，但在某个非常深的层面，人们知道他们是不能放弃这些幻觉，不然有一些非常重要的事会因此而终止。

他们是对的，但他们却犯了一个错误，就是不将幻觉视为幻觉，并以它们本来应有的目的来利用它们，反而以为他们必须去修正那些瑕疵。

然而答案绝不是去修正那些瑕疵，而是去领悟它，然后因此而忆起你在一个非常深的层面所知的东西。那就是为什么假如你放弃了那些幻觉，而有一些非常重要的事就会终止的原因。

这些在我们之前的对话里，我就曾解释给你们听过。在此，我再解释最后一遍，这样在你的记忆里你可以非常的清楚。

幻觉存在的理由是要提供一个局部化的脉络场（译注：本为前后关连的上下文，也即一个相关连的脉络，一个前后关连的情境、范畴。）让你在基中可以以你对“你是谁”所曾有过的最伟大憧憬下的一个最恢宏版本，重新创造你自己。

宇宙本身就是一个脉络场。在其定义及其目的两方面都是如此。它提供生命一个得以被实质的表达和经验的地方。

你是那同一个脉络场的一个局部化版本，你周遭的每个人和每件事也都一样。换言之，都是局部化的神。

在这个局部化的脉络外，你只知道自己是一切万有，而一切万有却无法经验自己为它本然的样子，因为除它之外再也没有别的东西。

当你不是的东西不在时，你是的东西便不是了。它无法被经验。它无法被认识。这我已经告诉过很多次了。

有人曾这样对你说过，当快不在时，“慢”也不在。当上不在时，“下”也不在。当此地不在时，彼处也不在。

那么，当幻觉不在时，你也就既不在此，也不在彼，这可一点也夸张。

所以，你们集体地制作了这些壮丽的幻觉。一个你们自己创造出的世界——没错，一个宇宙。这提供了你们一个脉络场，而在其中你们得以决定和宣告、创造和表达、经验和成就你们真正是谁。

你们全都这么做了。你们通通都做了。你们每一个都是神圣整体的个别化。你们每个人都在追寻认识你从头自己、定义你们自己。

你是谁？你是好人？是坏人？什么是“好”？什么是“坏”？你重要吗？你渺小吗？什么是“重要”？什么又是“渺小”？你到底是这些的哪一种呢？是哪一种的意义又何在？你真的是那么的奇妙吗？

这是神所曾有的唯一问题。

我是谁？我是谁？我是谁？！

而我现在选择是谁？

这是唯一有关系的问题，而这是每时每刻你的灵魂用你的生命去决定的。

不是发现。是决定。因为，生命不是个发现的过程，它是个创造的过程。

每个行为都是个自我定义的行为。

神每时每刻都在自我创造和自我经验的过程里。这也是你在这里所在做的。而你

正在利用你所不是的经验，来让你自己经验你所真正是的。
但并没有你不是的。你就是全部，你是每一样东西。神是全部。神是每一样东西。然而（神）如果想要知道你是的那部分，你就必须想像有些部分是你所不是的。这是多么了不起的想像，而这些也就是人生的那些幻觉。
因此，要利用那些幻觉，并为之感恩。你们的生命就是个魔法，而你们却是那魔术师。

往大师之路的旅程就是：在你面对一个幻觉时，表现出你是谁的光荣。在这样的情境下，承认幻觉似乎看起来非常的真实是很重要的。

了解幻觉是幻觉，是运用幻觉本来所应有的目的之第一步，但并非唯一的一步。接下来还要看你所决定的幻觉的意义。

最后，你要选择在你所遭遇（创造）的一个局部化脉络场（你所谓的一个“情况”或“环境”）内，你所想体验的神的面向（你自己那部分）。

以下是这过程的简单说明：

视幻觉为幻觉。

决定它们的意义是什么。

重新创造一个新的你自己。

利用“十个幻觉”的方式有很多，有很多的方法可以去经验它们。你可以选择以它们为现在片刻的现实去经验，或经验它们如过去的记忆。后者是幻觉如何为更进步的文化和存在所利用的方式。

高度演化的生物仍然觉知那些幻觉，他们从没有终结它们（记住，就像你所知道的，终结它们就是终结生命本身），他们把幻觉当成他们过去的一部分来经验，而不是他们现在的一个部分。他们鼓励彼此永远记得幻觉，但却再也不要当它们是此时此地的现实那样去活在它们中。

然而，不论你是在现在经验它们，或当作是过去来的提醒，重要的是视它们为它们所是——即幻觉。然后你才能照着你的意愿去利用它们。

如果你的意愿是去经验你的一个特定面向，幻觉就是你的工具。每个幻觉都可用来自经验“你是谁”的许多面向，你也可以组合幻觉以去经验多重的面向——或以多重的方式去经验一个单独的面向。

举例来说，第一个与第四个幻觉——需要和不足——就也许可以合起来让你经验你真正存在的一个特定的细微差异——你可能称为自信。

如果没有可以让你对之感觉到自信的东西，你就无法感觉到自信。而藉由利用“需要”和“不足”的幻觉，可以使你先怀有“不够”的观念，进而克服它。藉由一再地这样做，你会产生自信的经验，确信你永远都有充足的你所需要的东西。终极的实相会证实和确认这个经验。

这就是当你们说一个人“怀有一个观念”的意思。你是正在重新创造一个新的自己的过程——而这是真正的娱乐。（译注：此处神在玩文字游戏。动词，多用为“娱乐”的意思；而名词，也是娱乐之意。）

再举例无数的例子中的一个，失败和审判这第二和第六个幻觉，就可以为一个特定的效果或经验而组合起来。你先自己想像你失败了，然后你因之而审判你自己，或接受别人的审判。然后你就可以超越你的“失败”，并对天空伸出拳头，做出一个“我要让你瞧瞧”的姿态，而赢得了最后胜利！

这是个非常爽的经验，你们大多数人都曾给过自己许多次这种经验。然而，如果你看不到“失败和审判是幻觉”的这个事实的话，那么你可能会发现自己困在那经验里，而很快地它们就真的看起来像是残酷的现实。

要离开人生的“残酷现实”的举动，就是要离开幻觉，并且视它们为它们真正是的样子。

每个幻觉都可以与任何另一个组合在一起，例如分离和需要、定罪和优越、无知和优越、不足和定罪与失败等等。不论是单独的或与其他组合，幻觉的存在都是为了做一个壮丽的对比脉络场，以容光焕发许你去体验你真正的谁。

已经跟你们说过了许多遍，有相对的世界里，除非在你不是的东西的空间里，否则你是无法体验的你是谁的。幻觉的目的正是要提供这样的一个空间、一个脉络，以让你在其中体验你自己的每个面向，并且有机会去选择在任何既定的片刻，你随之能想像到的你的最高面向。

你现在了解了吗？明白了吗？

很好，现在让我们逐一的来看看那些幻觉，并加上你如何能利用它们来重新创造新的自己的一些例子。

第一个幻觉，需要的幻觉，可以用来经验“你是谁”的巨大面向——你也可以概念化为：不需要任何东西的那个。

你的存在不需要任何东西，你不需要任何东西以永远持续地存在。需要的幻觉创造了一个让你在其中就有这样体验的脉络场。只有当你踏出了那幻觉后，你才能经验到终极实相。幻觉创造了一个在其内你可以了解终极实相的情境。

而终极实相是：你以为你所需要的每样东西，你都已经有了。它存在于你之内。的确，它就是你；你就是你所需要的——所以，在任何一刻你都在给自己你所需要的每样东西。实际上，这意思就是你从来不需要任何东西。要知道这个，并且从经验上了解它，你必须视需要的幻觉为一个幻觉。你必须踏出它之外。踏出“需要的幻觉”之外的方法，就是看看你认为你现在需要的是什么——也就是说，你认为你现在没有，而你觉得你必须有的东西——然后，请注意，即使你没有这些，你仍然活着。

这件事的隐喻是非常大的。如果没有你认为你所必须的东西，你现在仍活着，在这里，那么你又为什么认为你一定必须要它呢？

那是关键性的问题。它会打开通往每样事物的黄金之门。

所以下一次当你认为自己必须有些什么东西时，要问你自己：“为什么我认为我需要它？”

这是个非常令人解放的询问。它是个在十个字里的自由。

如果你看得清楚，你会觉悟到，不论什么你都不需要，你从来就不需要这些东西，而这些全都是你自己造出来的。

甚至你所呼吸的空气，你也不需要。在你死亡的那瞬你会注意到这点。空气只是你的身体必须的某样东西，而你并非你的身体。

你的身体是你有的某样东西，并不是你所是的某样东西，它只是个奇妙的工具。然而，你不需要你目前的身体来继续你创造的进行。

这个讯息也许在玄学上是会让人愉悦，但也许却无助于减轻你对失去你的身体、你的家庭，以及发现你自己在其中的环境时的恐惧。要减轻这种恐惧的方法之一是透过“超脱”——这是大师们的做法。大师们在他们有“身体的生命是个幻觉”的证据之前，便学会了达到“超脱”。但对那些没达到大师层面的人，则往往需要经验到你们说的所谓死亡，才能提供这证据。

一旦你离开了你的身体（即一旦你“死了”），你将立刻觉悟到，这个存在状态并非你听到过的、令人可怖的经验，而事实上，是个荣耀的奇迹经验。你也将明白，不论你最近的形象曾创造出什么依恋，死亡都比紧缚在你肉体上要上好上千万倍。

那时，要“超脱”便很容易了。

然而，当你仍在肉身里时，你便能主宰生命，而不需等到你与它分开时，才能认识到生命以及你是谁的光荣。你能藉由在死之前达到超然而做到这个。你也能经由离开“需要的幻觉”这简单的权宜之计达到这个。

这种离开是经由对生与死两者有了更深的理解而完成的，这理解包括了你所认为的死亡并不存在，而生命永远继续的知识。当你了解了这些，你就可能超脱生命中的任何事——包括生命本身，因为你知道，既然生命永远继续，你就可能再有那些你所依恋的，以及其他你也许以为再也不会经验到的事。

事实上，你们所有俗世的依恋都可以在你们所谓的“死后生命”或任何来生里再次经验，所以，你会有你根本没失去任何东西的体验。然后渐渐地，当你觉察到永不终止的生命会给你继续扩展和生长的伟大机会时，你就会将自己由依恋中释放出来。

然而，你永不会停止爱那些你在此生或任何其他人生你所曾爱过的人，而在你希望的任何时刻，你都可以“本质”的层面体验到与他们的全然一体。

万一你想念仍以肉身活在地球上的某人，你也可以用你思想的速度去和他们在一起。万一你想念已离开了肉身的某人，一个在你之前死亡的你所爱的人，你们也可以在你自己的死亡之后重逢：而如果那是你的选择的话，你也可以在你所希望的任何瞬间去和他重逢——当然，也是以你思想的速度。

这只是即将要来的奇迹的一部分。我曾告诉你更多——很多很多——集中焦点在有神相伴中去世的经验的未来沟通里。

你无法没有神为伴的逝世，但你会想像你是这样。这是你所想像的地狱，对它的恐惧引起了你所曾有的每个其他恐惧。然而，你没有什么可怕的东西，并且你也没有一定必须的东西，因为你不但不可能没有神相伴的逝世，你也不可能没有神相伴的活着。

这是因为，我是你，而你是我，我们之间没有分离。你无法没有我的死去，因为你无法，永远无法发现自己在在一个“没有我”的状态里。

我是神，而且我是一切万有。即然你是一切万有的一部分，我就是你之所是。你没有哪一部分不是我。

而如果一切万有永远与你同在，那么你就不需要任何东西——那就是你存在的真相。当你深深地了解了这点，你会以完全不同的方式住在你的身体内。你会变得无惧——而无惧产生了它自己的祝福，因为无惧创造了没有任何可怕事物的情境。

相反的，恐惧的在场则会把你怕的吸引过来。恐怕是个强烈的情绪，而强烈的情绪（emotion）——在动的能量（energy in motion）——是具创造性的。这就是我为什么会给人灵感说：“你什么都不必怕，除了恐惧本身。”

无惧地生活的方法是明白在人生中每个结局都是完美的，包括你最怕的结局——死亡。

我在这里告诉你们这些。我现在在给你们这讯息。如果你仔细地注意你的生命，你将看到，你一直都拥有为了要到下一刻会把你带到这儿、你现在所在之处，你所需要的任何东西。证据就是你是在这儿的这个事实。所以很显然的是，你并不需要任何更多的东西。你可能会想要更多的一些什么，但你已不需要任何更多的东西了。你所有的需要都已满足了。

这是个令人惊异的启示，而它一向都是真的。每个与之相反的表象都是“假的证据表现得像真实的”（False Evidence Appearing Real）——恐惧（FEAR）。然而，

“别怕，因为我与你同在”。

当你知道每件事的结果都是完美的，并没有任何可怕的事，你就会以全然不同的方式去看你曾经定义为可怕的情况。没错，因为你现在是在光中，不是在黑暗中看它们，而后你会开始称你的恐惧是“探险”了。

这样一个重新再结构（recontextualization）可以改变你的人生。你能无惧地活着，并且你可以体验你被造出来的体验的荣光。视“需要的幻觉”为幻觉，使你得以以幻觉本来的目的——做为你可以用来经验这荣光、且明白你自己为你真正是谁的一个工具——去用它。

举例来说，利用你需要你的身体这个幻觉，可以促使你去保护它、维护它、确定它不被凌虐。而以这方式，身体就发挥了它可被使用的更大荣光。

利用你需要有亲密关系的幻觉，可以促使你去保护那关系、照顾它，并且确定它不被凌虐。而以这样的方式，这关系就得以作到它本该发挥的更大光荣。

同样的，对每件你认为所需要的东西都是真的。利用想象力。以非常实际的方式去利用它。然而要明白，只有当你视它为一个幻觉时，对你才是有用的。只要你一旦认为幻觉是真实的时候，那你就是将谨慎（一个对幻觉非常蓄意的利用）变成了恐惧，而开始执著。这时爱将变成占有，而占有变成了执迷。而你也落入了依恋的陷阱，变得失落在幻觉中了。

而当你失落在需要的幻觉里时，你就真的是失落了，因为需要的幻觉是最大的幻觉。它是第一个幻觉，也是最有力的幻觉。它所有其他幻觉建立于其上的幻觉。

“你是谁”是没有需要的，而你这时所失落的，就是“你是谁”。

你们常常说某个人“在试图找寻他自己”，这句话是非常真实的。你们所有的人在试图寻找的，就是你们自己。然而，在你自己之外你是找不到那个自己的。你在寻找的东西，只能在你自己之内找到。

记住我所曾告诉你的：如果你不向内心走，你便一无所有。

只有在内，你才能找到“我为什么认为我需要这外在的人、地或物？”这问题的答案。只有在内，你才记得你并不需要。然后你才会明白“一度我曾迷失，但现在我找到了。”的意义。（译注：著名圣歌“奇异恩典”（Amazing Grace）的名句。）

你找到的将是你的真正身份。你利用第一个幻觉来体验自己是一个什么都不需要的神圣存在，因为每个需要都永远得到满足。当你觉悟到这个真理，你将在你日复一日的现实里越来越经验到它。而你会丝毫不差地变成了你所知道的你之所是。

永远要记住这一点。

你变成了你所知道的你之所是。

第二个幻觉，失败的幻觉，可被用来经验你在任何事上都无法失败这件事上。

你做的任何事都不会是个失败，而只是过程的一部分，你必须经过这过程来成就你想成就的、来经验你想经验的。

你想经验的就是你的本然。在没有你之所不是时，你无法经验你之所是。所以，要明白，当你经验到你之所不是时，它并非一个失败经验，而是去经验你之所是的一个方法。

刚才所说的非常重要，但我们很容易在读到像那样的声明时，错过了它们极大的重要意义。所以我要再重复一次。

当你经验到你之所不是时，它并非一个失败经验，而是去经验你之所是的一个方法。

所以，当你所谓的“失败”来拜访你时，怀着爱去拥抱它，别去谴责它，或判它

的错。因为你所抗拒的就会持续，而你注视的则会消失。也就是说，它会不再是它幻觉的形式。你会看见她它真正的模样，正如你看见你自己为你真正是谁。籍由利用失败的幻觉去注意对人生所学会或记起的，并促使你去应用你所获得的智慧，这时幻觉变成了一个让你注意到你永远都是成功的一个工具。

简单地说，要踏出失败幻觉的方法就是很简单地把它看成是你成功的一部分。所有通向你的成功、产生出你的成功的事，都是你经验你的成功的过程之一部分。许多人很直觉地了解这一点。科学家就是其中之一。当他们开始着手一个重要的实验时，他们不只是预期到失败，他们还享受（relish）它。真正的科学家完全了解，一个[失败的]实验根本不是[失败]，而是指向了成功之路。

那些以你所想要的方式去解决的事，并不是成功的定义，而那些[没有按你想要的方式解决]的事，也并非就是失败。真的，如果你活得够久，有些时候是你不得不承认反过来才是真的。

很多你们称为的失败，实际上是仍在继续{successive 释注：与成功 success 很相似}的经验。而你们称为[在继续]的任何经验，又怎么就是一个失败呢？

然而，为了经验成功的狂喜，失败的幻觉是必要的。如果你每件事都[成功]（succeed），那么你就无法体验到继起任何事。你只会感觉到你在做你所做的事，但你不会知道它是成功的，也无法经验你是谁的神奇和光荣，因为不会有你可在其中注意到那事的脉络场。

如果你第一次尝试就[触地得分]{touchdown 释注：美式足球用语，指带球踏入对方阵地而得分}，当然，你可能会非常的欣喜。然而，如果你每次传球都[触地得分]，那你很快就会失去兴奋感。它会变得毫无意义。因为除了触地得分球外，你不会传别的球，到最后这得分球就不再有意义了。

人生的一切都是循环周流的，而就是这些循环给了人生意义。

事实上，并没有所谓的失败这回事。只有成功，以它的许多面向在显现。也没有所谓非神的东西这回事。只有神，以其许多的面向在显现。

你了解那对比了吗？明白那模式了吗？

这简单的了解改变了每一件事。当你清楚了这一点时，你会马上涌现感激和惊讶。感激你人生中的所有[失败]，而惊讶于自己竟花了这么久才认识到你所被赠与的财宝。

你终于会了解，真的[我什么都没带给你们，只带给你们天使]，以及[我什么都没给你们，只给你们奇迹]。

而在这了解的瞬间，你将明白你从没有未能成功过。

你永远要记得。

你从没有未能成功过。

第三个幻觉，分离的幻觉，可用来体验你与万物的合一。如果你与某样东西合一很久，在某个点上，你根本就不会再去注意到还有一个[你]。[你]是个分别的存在体的观念将逐渐消失。

在一起很久的人常常会有这种经验。他们会开始失去他们个别的身份。这到某程度是很美妙的[one-derful 与 wonderful 同音]。然而，当无休无止地体验合一时，其美妙就消失了：因为当分离缺席时，合一就什么都不是了。它不再是狂喜的体验，而是空虚。当永远没有任何的分离时，一就是零。

那就是我为何给人灵感写出“[在你们的密切结合中，保留一些空间吧。”“饮自一个满杯，却非同一个杯。”“支撑一座建筑的柱子是分开矗立，而琵琶的各弦线是分开的，虽然它们颤动出同一首乐曲。”“（译注：出自纪伯仑的《先知》”

所有的人生都是体验合一与分离、分离与合一的一个过程。这既是人生的真正节奏。真的，这就是创造生命本身的节奏。

我要再次对你们说：人生是个循环，其中的每样事物也都一样。这循环不断地来回一起，分开，一起，分开。

即使当一个东西是分开的时，它也永远是一起的，因为它无法真的分开，而只是变得更大了。所以，即使当一个东西看起来是分开的（*apart*）时，其实它仍是一个部分（*apart*），也即是意味着它根本没有分开。

你们整个的宇宙一度曾统合超过了你们所能理解的，压紧成一个点，比在这句子结尾的句点还要无限小。而后它爆炸了，但它并没有真的分开，只是变得更大了一些。

神无法分割他自己。我们可以看起来像是分开的，但我们全都只不过变成了一部分。当我们重组（*re-member*，也有忆起之意）时，我们会再度经验到我们与生俱来的统一。

当你看见好像是与你分开的其他人时，深深地注视他们。看入他们。久久的一段时间，你将捉到他们的本体。

那时，你就会见到你，正等在那里。

当你看到你世界里的东西——自然的一部分，生命的其他面向——看起来是与你分开的时候，就只要深深地注视它们。看入它们。久久的一段时间，你就会捉到它们的本体。

那时，你就会遇到你，正等在那里。

在那瞬间，你会明白与所有东西的统合。当你的一体感增加时，苦与悲将自你的人生消失，因为苦是对分离的一种反应，而悲是其真实性的一个宣告。然而，这是个虚假的真实。它只是看起来像是真的东西。然而它终究不是真实的。与任何人或任何东西真正的分离根本是不可能的。那只是个幻觉。是个奇妙的幻觉，因为它让你得以经验合一的狂喜，但无论如何，它仍是个幻觉。

当它是工艺师傅手中的一件工具一样地利用“分离的幻觉”。用这个工具来精制出完全合一的经验，再用这工具一而再、再而三地重新创作那经验。

当你不论望向哪里，看到的都只是你时，你是透过神的双眼在仔细的看。而当你的一体感增加时，痛苦与失望就会自你的人生消失。

永远要记住这一点。

当你的一体感增加时，痛苦与失望就会自你的人生消失。

第四个幻觉，“不足的幻觉”，可用来经验你们的丰足。

神是丰足的，你们也一样。在伊甸园里，你们什么都有，但你们并不知道。你们经验到永生，但它并不算什么。因为你们没有经验到任何其他的，所以它无法令你印象深刻。

伊甸园是个迷思，但这个故事本来就是为了传达一个伟大的真理。就是当你什么都有，却不知道你什么都有时，你是什么都没有。

要让你知道什么都有是什么意思的唯一方法，就是在某一刻让你不是什么都有，所以，不足的幻觉产生了。

你的不足本意是一个祝福，希望经由它，你可以知道且经验你真实与完全的丰足。但纵然如此，你还是必须踏出那幻觉——视那幻觉为一个幻觉，并离开它——才能有这样的经验。

以下是你如何能踏出这不足的幻觉的方法：就是不论何时，当你在你自己之外看见不足时，去填满那你看见的不足。因为那正是幻觉存在的地方：在你自己之外。

所以，如果你在自己之外看见不足时，就去填满那不足。如果你看见有人饥饿，喂饱他们。如果你看见有人需要衣服，给他们衣穿。如果你看见有人需要庇护所，给他们庇护所。你将因此而经验到，你一点也不会不足。不论你拥有的东西多么少，你永远能找到比你还少的人。去找到那个人，并从你的丰足中给予他们。

别寻求成为任何东西的收受者，要成为其源头。你希望拥有的东西，让别人拥有。你想去经验的东西，让别人去经验。在如果做时，你会因而记起你一直都是拥有这些东西的。

这就是为什么说“己所欲，施于人”的理由。

所以别到处去问，我们有什么吃的？我们有什么喝的？看看那空中的飞鸟。他们不播种，不收获，也不在粮仓里屯积，然而他们都有得吃。而你们中有什么人是由于心怀渴望，就能在你们的人生中增加一样东西的呢？

并且也别问，我们如何有衣穿？想想那田野里的百合花，它们是如何生长的。它们既不劳作，也不纺织。可是我告诉你们，连所罗门王在他极盛的荣华中，也没能像它们之一那样的盛装。

所以，先追求天国，然后所有其他的自会变成你的。

而你要如何才能追求天国呢？籍由成为天国，让别人在其中找到庇护与力量。籍由将天国及其所有的祝福，带给你所触及他们生命的所有的人。因为你所给与的，你就变成了它。

永远记住这一点。

你所给与的，你就变成了它。

第五个幻觉，“必备资格的幻觉”，可用来体验要认识和经验“你真正是谁”，你并不需要做任何事。

只有籍由去做那些你以为你必须做以使人生顺遂的事，你才能完全了解它们都是不必要的。

问你们中那些非常老的人。问那些跳过人生之舞、曾经踩在界线上遵守规则的人。他们会以四个字做为他们给你的忠告：

“别守规则！”

他们不会迟疑，他们的劝告将是快速而清楚的：

“把颜色涂到线外去。”

“不要害怕。”

“依随你心。”

“别让任何人告诉你该做什么。”

在你人生的终点，你会知道，你所做过的一切都不算什么——只有当你在做它时你是谁才最重要。

那时你是快乐的吗？你是仁慈的吗？你是亲切的吗？你对别人是关心，同情和体谅的吗？你是慷慨及与人分享的吗？最要紧的，你有爱心吗？

你将会明白，与你的灵魂有关的是你是什么，而非你做过什么。你也会明白，到最后，你的灵魂就是“你是谁”。

不过，“必备资格的幻觉”，即有些事是你非得去做的想法，对用来刺激你的头脑——当你在你的身体里时——是有用的。只要在某层面你了解它是个幻觉，并且没有人一个得去做任何他们不想做的事。

对大多数人而言，这个真相既给人无法置信的感觉，又不可想象的吓人。吓人的是，如果人类真的被许可只去做他们想做的事，那么真的必须做的事就永远不会

完成了。

谁会把垃圾拿出去倒？

这可不是开玩笑。

谁会去做没人想做的事？

那就是问题的所在，那就是人们所害怕的。人们认为，只要不去管他们的话，就不会有人要去做那些使生活可以继续下去所必须做好的事了。

但这恐怕是没有根据的。你们会发现，人类是相当棒的生灵。就算在一个没有规则、没有规定，并且没有必要条件的社区里，仍会有许多人肯做必须做好的事。事实上，很少有人不肯，因为被当作是没贡献的人，他们会很不舒服。

那就是如果没有规则、规定或必要条件时，会有的改变。会改变的并不是做什么，而是为什么去做的理由。

做事的“理由”会改变。

不再因为人家告诉他们必须去做而做，反之，人类会因为要表达他们是谁而选择去做。

事实上，这才是做任何事唯一真正的理由。只是整个“做——是”的范型下，一个人是某人，而后去做某事。

这个人是快乐的，然后他就做快乐的人做的事。这人是负责的，然后这个人就去做负责任的人做的事。这人是慈蔼的，然后这个人就做慈蔼的人做的事。

一个人并不是去做负责任的事就可以是负责任的人。一个人并不是去做了慈蔼的事就是慈蔼的人。这只会导致憎恨（“一定要在我做了所有的这些之后！”），因为它假定了所有的“做”都会得到报酬。

而那正是你们所认为的天堂的目的。

天堂被提供出来做为当你们在地球上时所做过的一切事——以及没做你们“不该做”的事——的报酬。所以，你们认为必然也有一个地方是给没做好事，或做了他们不该做的事的人。而你们称这地方为地狱。

现在，我就是要来告诉你们这事：并没有地狱这样一个地方。地狱是一个存在的状态。它是与神分离的经验，你与你自己本身分离，而无法再结合的一个想像。地狱是永远在试图找到你自己。

你们所谓的天堂，也是个存在的状态。它是“一体”的经验，是与一切万有再结合的狂喜。它是认识到真正的自己。

到天堂是没有任何必备的资格的。因为天堂并不是你去的的地方。那是你永远在其内的一个地方。然而，你可能在天堂里（与一切合一）却不知道。真的，你们大多数人都是如此。

然而这是可以改变的，但不是因你做了什么事，而只能因你是什么而改变。

这就是“没有什么你必须做的事”的意思。除了“是”之外，没有一定得做的事。也没有什么得“是”，只除了“一体”。

但是令人惊讶的事是，当你与每样东西是一体时，你会去做所有的事，那是你曾以为你“必须做”，以便收到你以为必须努力工作才能得到报酬的事。去对别人做和为别人做那些你只会对自己做和为自己做的事，变成了你的自然意愿。而你不会对别人做你不想别人对你做的事。当你是“一体”时，你就了解（relizing）——即使之成真（making）——并没有“别人”的想法。

然而，纵使是“一体”也不是“必备的”。你无法被要求去是你本来就是的东西。如果你是蓝眼睛，就没人能让你有蓝眼睛。如果你是六尺高，就没人能强迫你是六尺高。而如果你与每样东西是一体，你就无法被要求是一体了。

所以，并没有“必备的”那样的事。

必备的并不存在。

谁会做这样的要求？要对谁做这要求？这里只有神而已。

我是那我是，没有其他的存在。

利用“必备资格的幻觉”去注意到不可能有真正必要的东西。如果你除了“不需必备”的自由之外，什么都没有，你是无法知道并经验“不需必备”的自由的。

所以，你会去寻求想像某些事情是你被要求的。

这你做得非常好。你创造了一位要求你完美的神，他要求你只以某个特定方式经由特定仪式来到他面前，那些方式和仪式全都仔细地规定了。你必须说精确而完美的字眼，做精确而完美的事。你必须以特定的方式生活。

在创造了“这种要求必须存在以便获得我的爱”的这个幻觉之后，你们现在开始经验“知道这些全都是不必要的”的无法描述之喜悦。

但你会借由“报酬”常常降到世人身上，不论他们“做了他们该做的事”或否而注意到这点。对于你们所想像在你死后生命里得到的报酬也是一样的。然而，你的死后生命的经验并不是报酬，而是个结果。它是称为生命的一个自然过程的自然结果。

当你对这点清楚了以后，你就终于了解自由意志。

在那时，你会知道你的真正本质便是自由。你永远不会再将爱与必备的弄混了，因为真爱什么都不要求。

永远要记住这个：

真爱什么都不要求。

第六个幻觉，审判的幻觉，可用来经验一个“不审判”的你及一个不审判的神之奇妙。

你们选择以创造出审判的经验，以便体验有一位“不审判”的神的奇妙，并以之了解在神的世界里是绝不可能有审判的。只有透过你自己感受审判之悲伤和破坏性，你才能真正的认识到审判从来都不是爱所发起的。

当别人在审判你时，你才会真正深刻了解这事，因为再也没有比审判更伤人的事了。

如果那些审判你的人是错的，这审判就很伤人；然而，如果他们是对的话，那就更伤了。因为这时他人的审判深深地切入了你的痛处，撕裂了你灵魂的外衣。你只要有过一次这样的经验，你就知道审判永远都不会是爱的产物。

在创造你们的虚幻世界时，你们制造了一个在其中审判不只被接受、还被预期的社会。你们甚至围绕着别人能判断你是“有罪”或“无辜”的想法，而创造了一整个你们称为“司法”的系统。

我要告诉你：在神的眼中，没有一个人是有罪的，而且每一个人永远都是无辜的。那是因为我的眼睛看到的比你们多。我的眼睛看见你们为什么会这么想，你们为什么要这么说，及你们为什么要这么做。我的心知道你们只不过是误解罢了。

我曾给予人灵感去说出：“就他们对世界的模型而言，没人在做任何不适当的事。”这是个了不起的真理。我曾给予人灵感说：“罪疚和恐怕是人唯一的敌人。”这也是个了不起的真理。

在高度演化的社会里，没有一位成员会被审判并定了任何罪。他们只单纯地被观察到做了某事，而且让他们清楚自己行为的结果和其冲击。然后，他们被允许去决定自己对那结果想做些什么——如果有什么他们想做的。社会里的其他人也同样被允许去决定他们对那个结果想做些什么——如果有什么他们想要做的。他们

可以有各自的想法，但不是对别人做出些什么。他们根本不会有任何惩罚的念头，因为惩罚的观念本身对他们就是无法领会的。为什么“唯一的存在”会想伤害它自己？纵使它曾做过一些造成了伤害的事，它又为何曾想再度的伤害自己？再次伤害自己又怎么可以补回第一次伤害所带来的损伤？这就像是碰伤了脚趾头之后，再用同样的力气踢一次以为报复一样。

当然，在一个不视它自己为一体、且不视它自己与神为一体的社会里，这样的比喻并没有意义。在这样的一个社会里，审判是完全合理的。

审判和观察是不一样的。观察只是单纯的看，单纯的看见那本来是什么。可是相反的，审判则是从所观察到的东西，而结论说别的东西一定是那样。

观察是目击。(witnessing)。审判是结论 (concluding)，是在句子 (sentence) 里加上了一个“因而”(therefore)。事实上，它变成了一个判决 (sentence)——且往往是毫无怜悯的判定的。

审判灼伤了灵魂，因为它以你是谁的幻觉烙印心灵，而忽视了那更深的真实。我永远不会审判你，永远不会。因为即使你做过了一些什么，我对它的观察也只会是一个单纯的看见它是怎样。我不会对你是谁做出任何结论。事实上，关于你是谁是不可能得出什么结论的，因为你从没完结你对你自己的创造。你是个在进行中的伤口你还没结束创造自己——而你永远都不会结束。

你永远不是你上一刻的你，而我也从来不会那样看你，倒不如说是以你现在所选择要是的样子来看你。

我曾启发别人这样描写道：你是持续不断地在无穷尽的可能性场域中创造你自己。你经常在以你对你是谁所曾抱持的最伟大憧憬下的最恢宏版本来重新创造新的自己。你在每个瞬间再生。每一个人都一样。

在你了解了这点的那一刹那，你就会明白，审判自己或审判别人都是没有意义的。因为你所想审判的那个已不存在，即使当你正在批判它时。纵使当你在等到了你自己的结论时，它也已到达了终点。

在那一刻，你会永远舍弃你对有一个裁判的神的想法，因为你将知道，爱永远无法裁判。当你越觉知，你就会理解“自我创造永不终止”这真理的全盘冲击。

请永远记住：

自我创造永不终止。

第七个幻觉，定罪的幻觉，可用来经验你是值得受到赞美的这个事实。这是个你无法揣摩的事，因为你是如此深的沉溺在定罪的幻觉里。不过，如果你每时每刻都活在赞美的心内，你也是无法经验到它的。赞美对你会毫无意义。你不会明白它是什么。

当赞美是所有的一切时，赞美的荣耀就不见了。然而，你们却将这觉知带到了一个极端，将不完美和定罪的幻觉带到了新的层次，你们现在真的认为赞美是错的——尤其是自我赞赏。你不该赞美自己，或留意到你是谁的荣耀，更别提去宣布它了，而且你必然会吝于对别人赞美。你下了结论说，赞美是对你不好的。

定罪的幻觉也即宣告说，你和神是可能受伤害的。然而事实上，反面才是真的，但是如果没有任何其他真实在场时，你是无法知道或体验这真相的。所以，你们创造了一个替代的真实，就是伤害是可能的，而定罪即是其证据。

再重复一次，你或神可能受损的想法是个幻觉。如果神是一切中的一切（事实上我是），如果神是最具力量的（我是的）、如果神是至高无上的存在（我是的），那么神是不可能受伤或受损的。如果你是以神的形象和模样造出来的（你是的），那么，你也就不可能受伤或受损了。

定罪是你制造来助你体验这神奇的一个设计，藉由产生一个情境，使得这真理能有意义。受损是每天由十个幻觉中演化出来的许多较次要的幻觉之一。第一个幻觉（神和你是需要某样东西的）是创造出这幻觉的东西——也就是说，如果你得不到你所需要的，神和你就将会被毁坏或定罪或受损。

这给报复设下完美的理由。而这不只是个幻觉，而且是极大的幻觉。

在宇宙里有这么一个地方，是神罚那些不遵守他的律法的人去的地方，这地方就叫“地狱”。再也没有比“地狱存在”这想法更能完全抓住人类想像的东西了。有关这个可怖地方吓人的、残酷的画面出现在全世界教学的天花板和壁画上。这些令人烦恼的影像，同样的也画在小朋友们的教义问答课本及主日学校小册子的画面里——好吓唬他们。

数世纪以来，虽然善良的、上教堂的人们都相信这些影像所送出的讯息，然而这些讯息却是假的。那也是我为何要启发教宗约翰保禄二世在梵蒂冈指示教宗召见人（一九九九年七月二十八日）：“《圣经》画面的不适当运用会创造精神病或焦虑症。”《圣经》对地狱的描述是象征性和隐喻性的。

我启发了教宗说出：《圣经》所谓“无法浇熄的火”和“炙热的锅炉”指的是“没有神的生命之完全的挫败和空虚”。他解释道：地狱是与神分离的一种状态，并不是在惩罚人的神所引起的一种状态，而是自我引发的。

执行报复或处罚任何人都不是神的功能，教宗在其召见中说得很清楚。

不过，有一位惩罚的神的观念曾是个很有用的幻觉。它会、创造出个脉络，让你在你能体验各式各样的事的许多存在面向。

举例来说，恐怕，或者宽恕、慈悲，还有怜悯。

在最深的层面，一个被定罪的人可能更了解怜悯的表达。定人以罪的人或给与宽免的人也一样。

宽恕是爱的另一种具细微差异的表现，你们族类体验它是有其效用的。宽恕只在年轻、原始的文化里被经验到（要知道，进步的文化不需要它，因为既不可能有损伤，就不必有宽恕），但它在演化的脉络——文化借之成熟和成长的过程——里有巨大的价值。

宽恕实际上容许你治愈任何你想像曾加诸你的心理上、情绪上、灵性上，有时候甚至身体上的创伤。宽恕是个了不起的治愈者。你真的能借宽恕之道到达健康。你能借宽恕之道到达快乐。

就此而言，你们对定罪的幻觉之利用是极有创意的，你们在你们的人生中、在人类的历史中创造了许多时刻，而在其中，就得以表现宽恕。你们经验它为神圣的爱的一个面向——将你带离爱与神性本身的真相越来越近。

做到了这一点之最有名的宽恕故事是，耶稣宽恕了他旁边十字架上的人，这透露出寻求神的人不会被定罪的永恒真理。这意谓着，从来没有人会被定罪，因为每个人到头来都寻求神，不论他们是否那样称呼它。

地狱是与神分离的经验。然而，任何不希望经验永远分离的人，并不需要经验它。光是与神团圆的欲望就产生了它。

那是个不凡的声明，而我要再说一次。

光是与神团圆的欲望就产生了它。

从来都不必要宽恕，既然神本身是“一切万有”，神就永远无法犯真正的罪或被别人触犯。这是进步的文化了解的事。谁会宽恕谁？又为了什么？

手会宽恕踢痛自己的足趾吗？眼睛会原谅耳朵吗？

没错，手可能会抚慰大脚趾。它可能揉它、治愈它、使它舒服些。但手需要原谅

足趾吗？或，在灵魂的语言里，原谅可不可能只是安慰的另一个字眼呢？

我曾启发人这样写：爱是永远不必说抱歉。

当你们的文化也了解了这点时，在灵魂“踢痛了大脚趾”的时候，你便永远不会谴责自己或别人。你永远不再会拥抱一位报复心强、愤怒、诅咒人的神，一位会为了对神而言显然比踢痛大脚趾还不足道的事，罚你到永不得翻身的苦刑里。在那个瞬间，你曾永远舍弃你对一位谴责的神的想法，因为你会明白，爱永远不谴责。然后你也不会谴责任何人、任何事。照我的训论：勿判断，也勿定罪。

永远要记住这个：

勿判断，也勿定罪。

第八个幻觉，有条件的幻觉，可用以体验你自己那个无条件存在的面向——而就因为这个理由，你能无条件的去爱。

你是一个无条件的存在，然而，由于没有一个条件不是无条件的（there is no condition），所以，你无法知道你是个无条件的存在。所以，你的情况不妙（in no condition）。

一点都没错，这是真的。你什么都不能做。你只能“在”。然而，单纯的“在”无法满足你。为了这个理由，所以你们创造了有条件的幻觉。这是你的一部分——生命的一部分，神的一部分——为了要在，得依赖另一部分的想法。

这是你们“分离的幻觉”的延伸。那个幻觉则出自“需要的幻觉”——第一个幻觉。事实上，只有一个幻觉，所有其他的幻觉都是这个幻觉的放大，像一个吹起来的气球。

你们所谓的相对论便是自“有条件的幻觉”创造出来的。举例来说，热或冷，其实并非相反，却是在不同条件下的同一个东西。

每样东西都是同一个东西。只有一种能量。那就是你们所谓“生命”的能量。在此，“神”这个字可以举之互换使用。你们所谓的“条件”就是这能量的个别和特定的振动。在某些条件下，某些事发生，而显得是你们所谓的真理。

举例来说，在某些条件下，上即下，而下即上。你们的太空人就知道，在外太空“上”与“下”的定义消失了。由于条件改变，真理改变了。

改变的条件千百万改变的真理。

真理只不过是表示“现在是一怎么样”的一个字眼。然而，现在是一怎么样永远在变，所以，真理永远在变。

你们的世界是这样显示给你们的。你们的人生是这样展示给你们的。

事实上，人生的过程就是变。减缩到一个字，生命即变。

神即生命。所以，神即变。

一言以蔽之，神即变。

神是个过程。不是个存在体，而个过程。

那过程被称为变。

你们有些人可能比较喜欢演化这个字。

神是那在演化的能量……“或那在变为的”。

“那在变为的”并不需要特殊条件才变为。生命就单纯地变为它变为的，而你为了要定义它、描写它、量化它、测量它，并且试图控制它，你就将某些条件归诸给它。

你的“生命”没有条件。它就是在。生命就是它所是。

“我是我所是”。

你现在也许第一次完全了解这古老的、谜样的声明。

当你明白，为了让你经验无条件（亦即，为了让你认识神），所以条件必须好像是存在的，你就会祝福你人生的条件以及你所曾经验过的每个条件。这些条件曾让你体验到你比它们任何一个都大，比它们所有合起来还更大，你的人生曾显示给你这点。

稍微思考这一点，你就会知道这是真的，想像你发现自己处在一个状况（条件）下，并且想像你自己是符合这条件的。然而，你会发现自己克服了它，而超越了那状况吗？事实上，你绝没有。你只不过是抛弃了你发现自己是你的状况之想法。你看见自己比它大，与它不同。

你也许曾说过：“我并非我的状况（条件），我并非我的残疾，我并非我的工作，我并非我的财富或缺乏财富，我不是这个。这并非我是谁。”

做这种宣告的人，在他们的人生中制造了不凡的经验、不凡的结果。他们因此用“有条件的幻觉”去重新创造新的自己，以他们对他们是谁所曾抱持的最伟大憧憬下一个最恢宏的版本。

因为如此，有些人就会对别人所责难的那种人生条件感到庆幸。因为他们把它们当成一个伟大的礼物，是让他们去看见和宣告他们存在的真理。

当你祝福你人生的条件，你就改变了它们。因为你称它们为不像它们所显示的东西，正如你称自己为不像你所显示的东西。

就是在这一点，你开始有意识地创造，而非只是注意到你生的条件和境遇。因为你将明白，你一向都是——且永远会是——每个条件的感知者和定义者。别人所视为的贫穷，你也许视为丰足。别人所视为的失败，你也许定义为胜利（正如当你决定每个失败就是个成功时，你所会做的）。

故此，你会经验你自己为每个条件（状况）的创造者——它的“想像者”，如果你愿意（但只在它是你的意愿时），既然真的条件并不存在。

在那一刻，你会停止怪罪你人生中的任何一个人、地或事，不会再要它为你所经验的人生负责。你全部的经验——过去、现在与未来的——都会改变。你会明白，你从来没被真的牺牲过，而你的所知会带给你成长。总有一天，你会了悟并没有受害者。

永远记住：

并没有受害者。

第九个幻觉，优越的幻觉，可用来经验没有一样东西要比任何其他的东西优越；而同样的，低劣只是个虚构。所以的东西都是平等的。然而，如果只有平等存在时，你是无法知道所有的东西都是平等的。

如果每样东西都平等，那么，就没有东西是平等——因为当只有一样东西，而它完全与自己平等，则“平等性”这想法本身就是无法经验的。

一个东西无法与它自己“不平等”。如果你拿一样东西，将之分割成几个部分，部分与整体也是相等的。它们并不比整体差，只是因为它们被分割开了。

然而，不平等的幻觉让每个部分注意到它自己为它是的部分，而非视它自己为整体。除非你视自己为分开的，否则你无法视自己为一体部分。你了解了吗？除非你想像自己是与神分开的，否则你无法将自己想像为神的一部分。

换句话说，除非你向后退一步看我，否则你看不见我。然而，如果你认为你就是我的话，你是无法退后一步来看我的。所以为了要经验我，你必须想像你不是我。你与神是平等的，而这与神的平等正是你渴望经验的事。你并不劣于神，或劣于任何的东西，然而在没有东西是优越的这个脉络里，你无法知道或经验没有低劣。所以，你创造了优越的幻觉，以让你能知道你是与每样东西是平等的——亦即，

你不比任何东西优越。

你与神的一体，在一个可能缺乏一体或可能分离的脉络之外是无法经验的。你必须在那脉络内，或在我们这里所说的“幻觉”内，以便知道存在于幻觉之外的真理。你必须“在世却不属世”。

同样的，你与神，以及每样东西的平等除非直到你能了解不平等，否则是“不可经验的”。

你创造了优越的幻觉，就是为了这理由。

对优越的想法而言，还有另一项好处。就是借由想像你自己是优越于你人生的条件和境况，你让自己去经验大于所有这些条件和境况的你存在的面向——这是先前已说过的一点。

当面对负面的条件和境况时，你可以召唤你的一个奇妙的部分，你们有的人称此为勇气。故此，当你活在所谓“在物质领域的生活”之更大幻觉里时，优越的幻觉对你非常有用，因为它给你力量上升到负面境地况之上，而克服它们。

当你视这幻觉为幻觉时，你们将了解，你们没有一个部分是优越于整体的，因为，你的每个部分就是整体。然后你就不会再召唤勇气，你知道你便是勇气。你不会呼求神，你将知道你就是你会呼求的神的一个面向。

你是呼求者，也是被呼求的那位。改变者与与被改变的那位。造物主与受造物。开始与结束。始与终。

那即你是什么，因为那即我是什么。你是以我的形象和肖似造的。

你是我。我是你。我身为你，经过你，在你内移动。我在你内存在。

在每个人、在所有的东西内。所以，你们没有人比别人优越。这种事是不可能的。然而你创造了优越的幻觉，以使你知道你的力量——并且，扩而充之，知道每个人的力量，你与神及与所有别人的统一与平等，以及每个人与神及与他人的统一与平等。

然而我必须告诉你，如果你希望避免人类的痛与苦的话，这优越的幻觉是个非常危险的幻觉。

我已经告诉过你，当你经验到与彼此的一体时，便避免了痛与苦。而优越的幻觉否认了这统一，创造了更大的分离。

优越是曾降临在人类经验上最具诱惑力的想法。当你想像自己是较优越的一方时，那种感觉是那么的好的。然而当别人宣称比你优越时，感觉可能就很坏了。

所以，要小心这幻觉，因为它极具威力。它必须被深刻的、完全的了解。如我显示给你们看的，在相对经验的世界里，优越的想法可以是个伟大的礼物。而的确，它能带给你力量和勇气，让你视自己和经验自己为比你的境况更大、比你的压迫者更大、比你自已认为你是的更多。然而它也可以是阴险的。

甚至宗教——假定创造是为了让你更接近神的一个人类机构——都太常用优越做为他们主要的工具。“我们的宗教比别的宗教优越。”许多机构都曾这么宣称。故此让人类在到达神的路途上更为分离，而不是联合他们。

邦与国、种族与性别、政党与经济体系，全都在利用它们假设的优越去吸引注意、尊敬、同意、附从、权力，或只是——会员。他们用这工具所制造的东西绝不会优越。

然而，大部分的人类都仿佛是盲目的或很奇怪的沉默。他们无法看到自己建立在优越感上的行为，实际上在每方面都产生了低劣的东西。或者他们的确看到了，只是拒绝承认。结果使得自称优越以合理化其行为。然后再随那些行为的低劣结果之循环一直继续不断。

有个方法可以突破这个循环。

就是视这幻觉为幻觉，并了解和明白我们全是一体。人类及所有的生命是个统一的场。它就是一整个东西。所以，没有什么比它优越的东西，也没有什么东西比你优越。

这是人生经验的基本真理。郁金香比玫瑰要优越吗？山比海更壮吗？哪片雪花最华丽？可不可能它们全都一样华丽——并且一起庆祝它们的华丽，共同创造出一个令人敬畏的展示？然后它们溶入彼此，而成为一体。然而它们从不走开。它们从未消失。它们从未停止存在。它们只不过改变了形态。并且不只一次，而是好几次：从固体到液体，从液体到气体，从可见到不可见，再升起，然后再以令人摒息的美丽与神奇的展示重返。这是生命，滋养的生命。

这是你。

这比喻是完美的。

这比喻是真实的。

你只要下决定这是真的，并照之行事，你就将在你的经验里使之成真。你就会看见你所触及的所有生命之美丽与神奇。因为你们每个的确都是神奇的，然而没有一个人比另一个人更神奇。而有一天，你们全都会溶为一体，一同形成了单一的溪流。

这样一个知晓，将改变你们整个在地球上的经验。它将改变你们的政治、你们的经济、你们的社会互动、你们教育小孩的方式。最后，它会带给你们——地上的天堂。

当你看到优越是个幻觉时，你们会明白，低劣也同样是幻觉。然后你们将感受到平等——与彼此及与神——的奇妙和力量。你们有关自己的想法会变得更大，而优越幻觉存在的理由将会实现。因为，你对你的想法越大，你的经验就越大。永远记住这个：

你对你的想法越大，你的经验就越大。

★ ★★

第十个幻觉，“无知的幻觉”，曾制造了你们不明白任何这些幻觉的想法：前面所说的一切对你而言都是新的，你无法理解它。

这幻觉让你可以继续活在相对的领域里。然而，你不必继续像你以前那样生活在痛与苦中，伤害自己和别人，等待、等待、等待还未来到的更好的日子——或等待你在天堂的永恒报偿。然而，你是能在地上享有天堂的。你能住在你的乐园里。你从来没被逐出。我永远也不会对你那样做。

你知道这个的。在你心里，你已经知道这个了，就如你知道人类及所有生命的一体。正如你知道每样东西的平等以及爱是无条件的。你知道所有的这些事，甚至更多，你在你灵魂的深处一直都明白这些的。

无知是个幻觉。当你视它为一个幻觉时——当你知道它不是真的时——你是聪明地利用那幻觉。你知道……而你知道你知道。

所有的大师都是如此。

他们知道他们知道，而他们利用他们的知道去与他们将自己置于其中的幻觉世界相处，而非活在其中。这使他们在你们的世界里显得像是魔法师似的，轻易地创造和利用所有生命的幻觉。

“不知”是个奇妙的幻觉，并且很有用。它让你再次知道，再次学到，再次忆起。

它让你去体验那循环。去变成一片雪花。
就是你不知道的幻觉容许你去知道你所知的。如果你什么知道，并且知道你知道它，那么你便不能知道任何事。
深深的看入这个真理，你就会了解。
那么，给你自己对某些事无知的幻觉吧，任何的事。而在那一瞬，你曾经验到你
对它并非无知——你所知的将突然对你变得明显起来。
这是谦虚的妙处。这是“在这儿有些我不知道的东西，但我知道它会改变每样东西。”这句话里的力量。单单这一句话，就可以治愈世界。
往谦逊之路就是往荣耀之路。
并且就你们的神学而言，要进步，没有比这更好的工具了。我曾启发人说过：一点点的“谦逊神学”乃是世界所需要的。少一点“你全都知道”的把握，及多一点意愿去继续追寻、承认也许有些你不知——但知道它可改变每件事——的事。我再说一次，不知道向知。全知道向什么都不知。
那就是无知的幻觉如此重要的理由。别的幻觉也是一样。它们是你对你真正是谁的经验之论。它们打开了由“相对领域”到“绝对领域”之门，到每样东西之门。然而，就像其他所有的十个幻觉一样，当无知的幻觉失了控，当它变成了你整个的经验、你一直在场的现实时，它对你就没有用了。那样的你就像忘了自己的技术的魔术师。你变成一个被自己的幻觉愚弄的人。那时你就需要别人“拯救”，一个看透幻觉的人来唤醒你，提醒你你真正是谁。
这个灵魂真的能成为你的救星，即使是你，也真的能做别人的救星，籍由提醒他们真正是谁，籍由将他们给回他们自己。“救星”只是“提醒者”的另一个说法。他是一个提醒你的人，一个重组（re-member）你的人，让你有个新头脑，并且再度认识自己为神的躯体之一肢体（member）。
为了别人这样做吧！因为你是今日的救星。你是我的所爱，我所喜悦的。你是我派去带别人回家的那个人。
所以，踏出幻觉，却不要远离它。与它相处，却不要活在它内。这样做，你就在这世界里，但不属于它。你就会知道你自己的魔法，而你所知的会让你增长。你对你的魔法的想法会越变越大，直到有一天你了解了你即那魔法。
永远记住：你即那魔法。
当你利用无知的幻觉，不再实践它，却只是利用它，你承认你还有很多不知的（do not remember）——不记得的，然而那谦逊本身便将你提升，越过了谦逊，让你了解更多，忆起更多，变得更觉知。现在，你是在那些知道的人之中了。
你记起你只不过是幻觉来创造一个局部的脉络场，在其内，你能经验，而不只是概念化你是谁的任何面向中的任何一个。你开始有意识地利用这脉络场，像一位画家使用画笔一样，制作出美妙的画，创造出有力且非凡的时刻——恩宠的时刻——而在其中，你可以体验认识你自己。
举例来说，如果你希望体验你自己为宽恕，你就能混合审判、定罪与优越的幻觉，将它们在你面前投射出来，你会很突然地发现（创造）在你人生中给你机会去展示宽恕的人。你甚至能加上失败的幻觉，将它投射在你自己身上，以加强那经验。最后，你就能利用无知的幻觉，去假装你不知道你在做所有这一切。
如果你想体验自己为同情，或为慷慨，你可以混合需要和不足的幻觉去创造一个脉络场，在其中去表达在你内的那些神圣面向。你随之可能发现自己正走在街上，碰上了乞丐。你可能对自己说，奇怪，以前在这个角落我从没看过有乞丐……。你对他们感到同情，而这触动了你的心。你感受到在你心内的慷慨正在蠢动，然

后你伸手到口袋里拿出些钱来给他们。

或者，有一位亲戚会打电话来，请求你给他金钱上的援助。而在那一瞬，你可以选择去感受你存在的许多面向中的任一个。但在这个场合，你选择了仁慈、关注和爱。你说：“没问题，你需要多少钱？”

但要注意，如果你不注意，你就不会了解那些街上的乞丐，或电话上的亲戚，是如何找到通往你生命的路的。你会忘记是你把他们放在那儿的。

如果你陷入幻觉太深，你会忘记是你召来了你人生中的每一个人、地和事件。你会忘记他们在那儿是要创造你以一个特定方式认识你自己的完美情况和完美机会。

你会忘记我最宏伟的教诲：除了天使外，我没派给你们别的。

在你的故事里，你也许会将自己的天使分派为恶棍。如果你不注意，你就会视你自己为来到你生命里的“恩宠时刻”的受害者，而非受益人。你可能并不会欢迎它们的到来，但它们全部都是给你的一个礼物。

或你也许决定以与你最初选择的不同方式变成一个受益人。举例来说，你也许决定，你不但希望体验同情心，也想体验权力和控制。你也许继续每天在同一时候，走过同一个街角，给同一个乞丐钱。直到你俩建立了一个仪式。你也许继续给那位亲戚钱，每个月寄张支票给他，直到你俩建立一个仪式。

而现在，你在支配了。你有了权力。你也消除了他们的权力——你真的拿走了他们重创自己生命的权力——以便你可以感觉被表扬、得满足，并且有力量。突然，他们无法没有你而产生功能。乞丐或亲戚——这两者其实根本没有你的帮助已存在这星球上好些年了——现在没有你却都无法产生功能。你使他们功能不良，而创造了你与他们功能不良的关系。

你并没有帮助他们从之前的陷阱里跳出来。你反而将陷阱挖得更深。你将他们手中的铲子拿了过来，放在自己手里。

所以，要小心地观察你做任何事的动机。要一直继续看你的议程。密切监看你在体验你存在的那个面向。有没有一个方法可以去体验它，而无损于他人的力量的？有没有一个方法可以去忆起你是谁，而不会使别人忘记了他们是谁的？

这些是你们可以利用“十个幻觉”，以及在它们底下无数较小幻觉的一些方法。

现在你明白了，你了解了，现在你忆起如何利用幻觉了。

记住前面所说过的。没有必要在眼前这一刻就利用幻觉，以便创造出可以体验你自己更高面向的一个脉络场。进步的生灵不但踏出了幻觉，并且远离它们。亦即，他们将幻觉留在身后，只用对它们的记忆去创造那脉络场。

但不论在你眼前这一刻是以记忆形式或实质形式去利用幻觉，你每天都会用到它们。然而，如果你不有意识地利用幻觉——如果你不知道你创造了它们，以及你为什么这样做——你可能就会想像自己是在你人生的“果”上，而非在其“因”上。你可能以为人生是发生在你身上，而不是经由你发生。这是你可能尚未知道的事，知道了则可能改变每件事：

有关所有在你人生中发生的事，你都是在那问题的因上。（译注：佛家所谓“众生畏果，菩萨畏因”）

当你踏出了那些幻觉时，你就完全地了解这点了。当你体验到与神的合一时，你在身体里、在细胞层面就能体验到这点。

每个灵魂渴望的就是这个。所有生命的终极目的就是这个人。你是在通往大师级、回归于“一”的旅途上，以便你可以在你自己的灵魂中认识神的奇妙和荣耀，并以直到永恒的无数人生的超过百万片刻，以一千种方式，经由你、做为你而表现

出来。

16、重新创造你的实相

当你往永恒旅行时，当你向大师级移动时，你将发现自己面对了你人生中的许多情况、情境和发展，其中有一些也许是你不欢迎的。在这种时候，大多数人做的第一件事，就是你该做的最后一件事，那就是——试图想出它们的意义(meaning)到底是什么。

有些人认为，事情的发生总有个理由，所以他们试图去发现那个理由是什么，而有的人说，某些事是个“征兆”，所以他们会试着了解那个征兆在告诉他们什么。无论如何，人们就是试图在找出他们生命中的事件及经验之意义。然而，事实是，根本没有一件事有任何意义。在人生中的接触和经验中，并没有隐藏着什么天生的真理。谁会将真理藏在那儿呢？而且又是为了什么？

如果它是在那儿等着被你发现，那么把它弄明显不是更有效率得多吗？如果神有什么事要告诉你，直接说岂不容易得多（更别说仁慈得多），而不是在那里让它成为一个你必须去解出的谜？

事实是，任何东西都是无意义的，除了你给它的意义之外。

人生是无意义的。

这是很多人所难以接受的，然而它却是最了不起的礼物。藉由让人生无意义，我给了你们机会去决定任何事物及每件事物的意义。由你的决定，你定义了自己与人生中任何事物及每件事物的关系。

事实上，这是你藉之体验你选择你是谁的方法。

这是自我创造的行为，以你会抱持关于你是谁的最伟大憧憬之最恢宏版本重新创造新的你。

所以，当一个特定事件发生在你身上时，别问自己它为什么会发生，而要选择为什么它发生，决定它为什么发生。如果你无法以意图来选择或决定，那么就将它杜撰出来。反正你们就是那样。你们杜撰出所有做事的理由，或事情为什么会那样发生的理由。然而，你们大多数时间都是无意义地在这样做，现在，有意识地下定决心，并杜撰出你的人生吧！

别寻找人生的意义，或任何特定事物、事件或境况的意义。要给它的意义，然后宣布与宣告、表达与经验、完成与变成在与它的关系中你选择是谁。

如果你是个敏锐的观察者，你会注意到，在你的人生里，你一直在不断地把自己带到同样的情况或境地，直到你重新创造了你自己为止。

这即是走向大师之途。

大师以及往大师之途的学生，知道幻觉，并决定它们为什么在那儿，然后有意识地创造在自己内下一世透过幻觉曾经验到的事。

当你面对任何的人生经验时，有一个公式、有一个过程，可以让你经由它而走向大师之途。

你只要简单地做出下面的几个声明：

- 1 在我的世界里，没有任何事物是真的。
- 2 每一件事物的意义都是我赋予它的意义。
- 3 我是我所说的我是谁，而我的经验是我说它是的东西。

这是怎么对付人生幻觉的方法。现在，我们应该以几个“真实人生”的例子来重新看看我们较早的观察，因为加强会带来更大的清晰。

当面对需要的幻觉时，你的经验会看起来好像很真实似的。

需要可能会以两种伪装出现你的面前：你的需要或别人的需要。

当需要以你的需要的方式显现时，感觉起来会比较急迫。恐惧也许会很快的降临，这就看你幻想中需要的本质而定了。

举例来说，如果你认为自己需要氧气，那你可能会面对立即的恐慌。你的生命正濒临危险的信念会很合乎逻辑地跟随著你。只有一个真正的大师，或某个有过濒死经验的人，或清楚死亡并不存在的人，在这样一个情况里才能保持镇定，其他人则必须训练自己保持镇定。

但这是可能做到的。

讽刺的是，需要的正是这种镇定。唯有镇定，才有益於产生一个平安结果的意思和行为。

潜水的人了解这一点。那就是为什么感觉他们的氧气快不够，或当他们的氧气供应被切断时，他们学会不恐慌的理由。其他的人也会学会如何在许多人所谓的非常紧张及可怕的境况下，避免恐慌。

还有其他较不极端、但也会威胁到生命的情况可能产生恐慌。举例来说：绝症的消息或武装的抢劫。但有些人发现他们能面不改色地面对可能威胁生命的疾病，甚或可能施加於他们的人身暴力。他们如何做到这点的？这是怎么回事？

这全是与“观点”有关。

而那正是我们在此所谈的事——你的观点。

视死亡的幻觉为幻觉改变了每件事。知道它除了“你给它的意义之外别无意义”，容许你来决定它的意义。了解到“所有人生都是个重新创造的过程”，创造出了一个脉络，使你在其中可以体验到在与死亡的关系里你真正是谁。

耶稣做到了这个，而令世界惊愕。

有人也一样做到过，以一种惊愕并启发了他们周围每个人的平静优雅来经过死亡。

在威胁生命的经验下，需要做为一个幻觉，力量是很小的。

在肉体痛苦的层面下它根本真的没有力量。许多人，但非所有人，都非常怕肉体的痛。如果有人正在痛的时候说“这是个幻觉”，也许他们就有些不同的话要说了。的确，对许多人而言，痛——及时可能性——比死还更可怕。

然而这幻觉也是能被处理的。在之前的谈话中我曾说过痛与受罪的差别。大师们知道这差别，所有那些将人生的幻觉视为它们本来样子的人也是的。需要的幻觉会暗示人类需要无痛以便不受罪，以便快乐。然而，痛与快乐并不是彼此排斥的——许多生过孩子的人都有能作证。

免于痛苦不是一个需要，而是个选择。藉由将“需要”移到选择的层次，你将自己置于了一个非常有力量的地位，一个能支配你在有的经验的地位。

你甚至有力量控制痛——有足够的力量真的忽略它，而往往真的能让它消失。许多人都会展现过这个。处理在肉体的痛这个层面下有“需要幻觉”甚至更好容易。你也许以为你需要有某个人才能快乐，有某件工作才能成功，或有一些其他的情绪及身体的满足才能快乐。这个时候，也许你愿意注意到其实你并没有它，但你却在这里。那么，你为什么以为你是需要它的呢？

仔细的检查就会显示，你并不需要它，甚至你要快乐也不需要它。快乐是个决定，

而非一个经验。

没有你认为你需要才能快乐的东西，你可以快定你要快乐，而你将会快乐。

那是你所能了解的最重要的事之一。所以，我要再重复一次。

快乐是个决定，而非一个经验。没有你认为你需要才能快乐的东西，你可以决定你要快乐，而你将会快乐。

你的经验是你决定的结果，而非其原因。

（附带说一句，爱也是一样。爱并非一个反应，爱是个决定。当你记起这个，你就快要成大师了。）

需要的第二个伪装是别人的需要。如果你不将此幻觉视为一个幻觉，你可能会陷自己于经常试图满足人——尤其是你所爱的人：你的孩子、另一半或朋友——需要的陷阱中。

这可能会导致在你和被助者间产生默默的憎恨，然后，发展成沸腾的怒气。但讽刺的是，籍由继续满足别人的需要，包括（或许尤其是）儿女们和人生伴侣的，你所做的也许反而更让他们失去力量，而不是有助于他们——先前已说过这一点。

当你看见别人有“需要”时，让自己用那幻觉去表达你选择去经验的你自己的那个部分吧！也许你会选择同情或慷慨、仁慈或富足，甚或以上的一切——但要明白，你从来不是为别人做任何事。要记住这个声明：我做的每件事都是为自己做的。

那是你所能了解的最重要事情之一。所以，我要重复一次：

我是神的真理，也是你的。唯一的差别是，神知道这一点。

除了利己外，并没有其他好利的。那是因为自己便是所有的一切。你与每件东西都是一体的，没有不是你的东西。当你弄清楚这点时，你对利己的定义就会改变。

当面对失败的幻觉时，你的经验看起来会好像非常的真实。

失败将以两种伪装之一展现它自己：你的“失败”及别人的“失败”。

当面对看起来像是失败的情况时，要立刻做出终极真理的三个声明：

在我的世界里，没有任何事物是真的。

每件事物的意义都是我赋予的意义。

我是我所说的我是的谁，而我的经验是我说它是的东西。

这是三位一体（trine）的真理——或神圣的三位一体。

是你定义自己失败经验的意义。选择称你的失败为一次成功，然后，在这失败面前重新创造你新的自己。就你与你正有的经验的关系里，决定你是谁。别问你自己为什么会有这经验。除了你给它的理由外，它没有理由。

所以，决定说[我会有这经验是为了要让我可以更接近一步我在寻求的成功。把这经验当成所给予我的一个礼物。我要拥有它，诊视它，并且从中去学习。

记住我说过的，所有的学习都是忆起。

所以，庆祝失败吧！在你们的地球上，有些先进的公司真的这样做。当有了[疏失]，发现了一个[错误]，或经验到一个[失败]时，老板会邀每个人去为那事欢呼！因为那位老板明白我在此告诉你们的——而他的下属会愿意为他赴汤蹈火。没有他们不愿做的事，因为老板创造了一个安全的环境和一种成功的气氛，可以让他们在其中经验他们自己及他们创造力最恢弘的部分。

当面对[分离的幻觉]时，对你来说这经验可能会显得非常真实。

分离将以两种伪装之一展现它自己：你的[分离]及别人的[分离]。

你可能觉得就与神极端地不相连。你可能觉得自己与你的人类同胞完全分离。你

可能觉得别人与你完全分离。这可能会造成较小的寂寞或沮丧的幻觉。所以当面对看起来像[分离]的情况时，要立刻做出终极真理的三个声明：

- 1 在我的世界里，没有任何事物是真的。
- 2 每件事物的意义都是我赋予它的意义。
- 3 我是我所说我是的谁，而我的经验是我说它是的东西。

而这召来了三部过程：

- 1 视那幻觉为一个幻觉。
- 2 决定它的意义是什么。
- 3 重新创造你自己。

因为如果你正觉得寂寞，就视你的[孤单]为一个幻觉吧！并结论说你的寂寞是意味着你对你周遭的世界参与得不够深——在一个充满了寂寞的人的世界里，一个人又怎么可能寂寞呢？然后，决定重新创造自己为一个以爱来和人接触的人。这样做了三天，你整个心情就会改变。这样做三周，你现在的寂寞将会终止。这样做三个月，你将永不再寂寞。

然后，你会了解你的寂寞全是幻觉，是完全可以由你掌握的。

甚至在牢房里或在病床上全然孤立与其他人的人，也能藉由改变他们内在的实象，而改变他们外在的经验。这能经由与神的合一来做到，也即这本书要引领你去到的哪个经验。因为，你一旦与内在的造物主会面，你将永远再也不需要外在与自己的任何东西来避免寂寞的感觉了。

神秘主义者和僧侣、宗教社区与灵性的皈依者有史以来都已证明了这点。灵性合一及与所有造物（意指我）一体的内在狂喜是外在世界无法可比的。

真的，分离是个幻觉。

所以，你更要视每件事物为幻觉，而且还是一个有福的礼物，可以让你去选择及经验你真正是谁。

让我们再用几个幻觉来举几个例子（任何一个幻觉都可以用，公式也都是是一样的）。

当面对[定罪的幻觉]时，对你来说这经验可能看起来好象是非常真实。

定罪将以两种伪装之一展现它自己：你的“定罪”，及别人的“定罪”。

当面对“优越的幻觉”时，对你来说这经验可能看起来好象是非常的真实。

优越将以两种伪装之一展现它自己：你的“优越”，及别人的“优越”。

当面对“无知的幻觉”时，对你来说这经验可能看起来好象是非常的真实。

无知将以两种伪装之一展现它自己：你的“无知”及别人的“无知”。

你看到模式了吗？是不是在我告诉你之前，你就已经开始在盘算一些可以利用这些幻觉的好方法了？

当面对别人的定罪时，总会让你想要定罪别人。面对你的定罪，别人也会想要定罪你。

面对别人的优越时，总会让你认为自己更优越。所以面对你的优越时，别人也会倾向于认为他们比你优越。

你看到这模式了吗？所以你是否已经在我告诉你之前，就已开始想到一些你可以利用这些幻觉的好方法了？

看见这模式是很重要的。这是你们覆盖在自己文化故事结构上的模式。这是让你经验你们在地球上的集体实相如它所是的模式之原因。

你并不需要我提供给你如何远离这些幻觉、并利用它们的任何更多的例子。说真的，如果我继续给你明确的例子，你会变得依赖我。你会觉得自己无法了解或不

知道要如何在面对“真实的”、日复一日的经验时，重新创造你自己。
所以，你会开始祈祷。你会呼唤：“神啊，帮帮我吧！”然后，如果事情解决得好，你就会感激我，但如果不好，则会诅咒我——好像我在应许一些愿望，而否定其他的……或者更糟的，是我应许了一些人的愿望，而否定其他人的愿望。
我告诉你：应许或否定愿望并不是神的工作。我要？靠什么来这样做呢？用什么准则呢？
不管你是否了解其他的事，但要了解这一点：神什么都不需要。
而如果我什么都不需要，我就没有什么准则可借以决定你能拥有某样东西与否了。
那个决定权是在你。
你能有意识或无意识地做那决定。
你们已多少世纪来都无意识地做了决定。没错，有上千年了。以下则是你能有意识地做决定的方法。
视幻觉为幻觉。
决定它的意义是什么。
重新创造你自己。
可以利用下面终极真理的声明来做为达成上面所说的工具。
在我的世界里，没有任何事物是真的。
每件事物的意义，都是我赋予它的意义。
我是我所说我是谁，而我的经验是我说它是的东西。
我在此与你做的沟通，是你企图以人类的字句解释的，一个深沉的内在觉知层面直觉地了解的复杂观念。
这些字句你以前就听过，并且是经由你而来。如果你不小心，它看起来就像是经由别的人，或来自别的什么人。但这是个幻觉。
你经由你自己带给了你自己这个经验。这就是你忆起的过程。
现在有个机会可借由一个新的、活过的现实来取代你的幻觉，来转化这些字句成为你具体的经验。这就是我说过的你们星球生命的转化。故此，我曾启发人说过：“于是圣言成了血肉，寄居在我们之间。”

第三部 与内在的造物主相遇

17、倾听你的身体

为了使我们在这里所说的变成实体，为了让它们不只是声音，而是你们物质世界里的物质实相——你必须注意在这世界里的你实质的自己的那个部分。
你的与神合一、你与内在造物主的相会，是从认识你的身体、了解你的实质身体、敬重你的实质身体，和利用你的实质身体做为一个本意要服务于你的载体开始。为了要这样做，你首先必须了解，你并非你的实质身体。你是掌控身体、活在身体里的那个，并经由你的身体在物质世界里活动，但你并非身体本身。
如果你以为你就是你的身体，那你所体验的生命就是身体的表现。当你了解你是你的灵魂时，那你所体验的生命就会是灵魂的表现。当你承认你的灵魂与神的灵魂是一体时，那么你就会体验到生命为“一个灵魂”的表现。

这将改变每一件事。

想要认识你的身体、了解你的身体、体验你的身体之最完满的庄严华美，就要寻求一种有品质的方式来与你的身体在一起。爱它、照顾它。它会告诉你什么是真的。

记住，真实就是现在是什么样子——而这是个每个都知道的事。所以，倾听你的身体所告诉你的。记住要如何去倾听。注视你的身体所显示给你看的。记住要如何去去看。

不要只观察别人的身体语言，也要观察你自己的。

健康是你的身、心、灵之间和谐的一个宣告。当你不健康时，要注意看看是你的哪部分不和谐。也许是让你的身体休息的时候了，但你的心却不知道该怎么办。也许是你的心长驻在一些负面的、愤怒的思维里，或总是为明日在担忧、你的身体无法放松的关系。

你的身体会展示真相给你看。只要观察它。注意它显示些什么给你，倾听它在说些什么。

尊重你的身体，让它保持健康。它是你所拥有的最重要的物质工具。它是个庄严华美的工具，一个特殊的器具。你可以让它蒙受极大的伤害，而它仍会继续尽它所能的为你服务。但是你为什么要减低它的效能呢？为什么要响应用它的系统呢？

我告诉过你们只要做冥想，以便能让你的头脑安静下来，体验你与我的一体：现在我告诉你，要每天运动。

运动是身体的冥想。

运动能让你感觉到与所有生命的一体。你再也不会比像你在运动时那样的觉得活力充沛，并且那么觉得是生命之一部分了。身体的动作会带给你一种自然的亢奋（hij）。

“亢奋”这词用得很恰恰相恰当。当你与造和主相连时，你是很亢奋的！而当你的身体是健康的，并且与生命同步时，你与造物主就是相连的。

你是处在一个非常高（high）的地方！

你的身体只不过是能量系统。生命之能量正周流于你的身体内。你能指挥这能量。你能控制它。

这个能量有许多名字。有些人称为气。它也有其他的名字，但它们全都是同一个东西。

当你忆起如何感觉这能量、感觉它的微妙处、它的力量，你便能忆起如何控制它、指挥它。有能够帮你做到这一点的大师，他们来自各种的修行法、各种的文化和传统。

你也可以自己来达成，但除了用你内在的决心外，没有其他的力量可帮你。然而，如果你希望能得到一位大师、一位老师，或一位上师的指导，那么要认出他们来就很重要了。

你能籍由他教你与神接触的方法、他显示给你看如何与造物主相会的方法，来认出他是不是一位真正的大师。

如果他们对你大喊大叫、硬逼你或引诱你到你自已之外——在他们的真理中、在他们的书里、以他们的方法、在他们的地方——去寻找神，那你就需要[小心]了，并且这时你要记住，这是个幻觉。

如果他们安静地请你在你自己内寻找神，如果他们告诉你，你和我是一——你并不需要他们的真理、他们的书、他们的方法或到他们的地方——那么你就是找

到了一位大师，即使是只带领你到内在的大师那儿也一样。
不论你怎么去做，不论你籍由什么方法或计划，你既已定下了原来尝试要做到的事，就要保持你的身体在最有效地支持你的状态下。
要知道，在此生你所追求的，就是去表达和经验你对你是谁所曾抱持的最伟大憧憬之最恢弘版本。如果你没有意识到它，如果对你而言，那似乎并不是你试着要去做，那么在我现在给你的这本书里，就没有任何东西适合你用的了。这些都不会有任何意义的。
如果你有意识的觉知到，这是你来此生要做的事，那么在读这本书时，你可能就像是在跟自己讲话似的。
不错，那正是你所在做的。
所以，建议你锻炼身体是不足为奇的，并且你还要吃合乎你的意向的饮食。你会知道那饮食法则是什么，即使你接近各种形形色色的食物，但如果你倾听你的身体，你就立刻知道吃下哪些对你好还是不好。
只要籍由将你的手缓缓地移过食物的上方，你便可明白了。你的身体立刻会知道[那食物是否与你对身体与灵魂最深的意向和谐一致]所需知道的一切。你将有办法感应到那震动。你不需要读什么饮食法则之类的书，也不需要去上什么课程，不需要去寻求什么外在的咨询或忠告。你只需倾听你自己的身体，然后跟随着它的忠告。

18 、选择你的情绪

在将你的身体照顾得比较好以后，经由与内在的造物主相会，以达成与神合一的下一步，就是控制你的情绪。不过这也只是去了解情绪是什么而已。简而言之，情绪就是在移动的能量。

你可以控制这能量，你能让这能量提升（Pro-motion）或降低（de-motion）当你降低这能量——也就是将它移到最低层时——你就产生了一个负面情绪。当你提升它——也就是将它移到最高层——你则产生正面的情绪。
让你的身体充满活力的运动是提升你的能量的一个方法。你真的加快了这气能量的震动，使它转为经由你所表达的正面情绪。

冥想是提升总是在你身体里的生命能量的另一个方法。
运动和冥想的组合是很具力量的。当这组合变成了你的灵性修炼的一部分时，你即创造了极大成长的可能性。

用这组合来提醒你是能控制的，所以依你的选择来体验和情绪吧！对许多人来说——没错，对大多数的人而言——这是个惊人的忆起。

情绪是你可以选择的经验，而不是你必须受制于它的经验。这并不是大部分人都能够了解的事。

你的肉体生活的外在环境并不需要与你性灵生活的内在经验有任何关系。你并不需要免于受罪。在你的生活中，并不一定要没有破裂或冲突，你才能得到平安。没错，真正的大师们是在破裂与冲突的面前体验到平安的，并不是因为他们找到了避免破裂与冲突的方法。

这内在的平安是所有生灵所追求的条件和境况时，仅仅藉由了解你并非你的身体以及你所见的一切都不是真的，你就能达成这内在的平安。

记住，你们是生活在十个幻觉中的，并且了解是你们创造了这些幻觉，以及在它

们之下的所有小幻觉的这个真理，因此你们才能判定与宣告、表达与经验、变为与完成你们真正是谁。

我以前已跟你们说过许多次，现在我还要再跟你们说一遍：生命的一切都是礼物，一切都是完美的——是为了在你内、做为你，并经由你表达完美本身的完美机会之完美工具。

当你了解了这点，你将保持在一种持续的感激状态（continual appreciation）。这就是说，你将会成长。感激的意义就是成长。当某个东西在增值（appreciate）时，它就会变得比它本来的更多。

没错，在任何的境况前，你都不只能选择，因而控制你的情绪，你还能在遇见状况之前就这样做。

那就是说，你能事先就决定你要如何响应你生活中的任何预期情况，你将如何让你的能量移动——你的情绪将是什么。

当你达到了这个层面的掌控，在你面对生活中任何非预期的情况时，你也就能够做这些同样的选择。

以这方式，你就能在和你的人生的外在幻觉达成协调下，决定你是谁，而非经由冲突。

在《与神对话》三部曲及《与神为友》里，以及经由许多其他时候的许多其他来源，我已详尽地解释过如何能做到这点。这里只是对于本来就如此的事做个提醒而已。

在忆起了如何照顾身体及控制情绪之后，现在你可以准备转到与内在造物主相会的下一步了。

19、 培养你的意愿

现在，你已准备好上路，剩下的，就是把想与内在的造物主相会的意愿移入，以便去体验与神合一了。

这可能是你的肉身或精神——或两者——所将经验到的唯一接触。你可能会喜极而泣、兴奋得发抖或者狂喜地摇摆。或者你只是有一天单纯而安静地移入你现在所知道的一种温和的觉知中。

你知道了那“幻觉”及那“真实”。

你认识到了自己及神。

你了解了那“一”及“一”的个体化。

你了解了一切。

这了解的经验可能一直与你同在，也或者它来了又去了。如果它停留，别觉得太得意；如果它走了，也不要觉得挫折。只要注意现在是什么情形，然后选择你下一个希望体验的是什么。

即使是大师们，有时为了重新再感觉醒的喜悦，或是为了达到唤醒别人的目的，也会偶尔选择不去体验他们的专精。这也就是为什么，以你的批判立场来看，你会认为如果是[真的大师]是不会、也不可能发生这些事的理由。

所以，别去审判，也不要定罪。因为你的大师可能在今天就来到你的身边：他们不一定会以山顶上的上师姿势，也许会以街上的流浪妇或公园里的劫犯样子出现也不一定。事实上，他们鲜少以山顶上的上师样子出现。以大师样子出现的大师很少被承认，反而常被非难。而走在你们当中，就像是你们一员的大师，反而往

往是给你造成最大冲击的大师。

所以，要保持警觉，因为你不知道的你的老师何时会到来{译注：此句出自《圣经》}。他也许甚至会以你们所称为的罪犯样子来到，他违反了你们社会最神圣的法律和习俗，因而被钉死在十字架上。

然而，在他死后，你们会试图去记起他所说过的每个字。

如果你已达到了大师级，或只有某些时候升到了那个层次，你也一样可能会被你们的社会审判、定罪及钉死。因为别人可能会怕你，因为你在挑战一些他们以为他们真的知道的事，或他们可能会担心你知道一些他们不知道的事。就是恐惧将观察变成了审判，而将审判变成了愤怒。

就如我告诉过你们的。愤怒是宣布出来的恐惧。

他人的愤怒是他们一部分幻觉中的他们是谁及你是谁。因此你内的大师会原谅他们，会了解他们并不知道自己在做什么。{译注：此句话引自《圣经》。}

宽恕是表达和经验你内在神性的关键。

除非你宽恕了你相信你内在那非神圣的，否则你看不到你内在那神圣的。除非你做了同样的事，否则你也无法看到别人内在的神圣性。

宽恕是理解的扩充器。

当你为了自己和别人所不是的，宽恕自己时，你才能经验你自己和别人真正是的。而在那瞬间，你将了解，宽恕本身是没有必要的。因为谁宽恕谁，又为了什么宽恕？

“我们全是一体的”。

在那里，有极大的平安和极大的安慰。我给你我的平安。平安与你同在。

在灵魂的语言里，宽恕只是平安的另一个字。

当你从你想像的现实之梦里醒过来时，这是你所深深了解的事。

你的觉醒时刻可能在任何时候经由任何人来到。所以，要尊重所有的时间和所有的人，因为你解脱的时刻也许就在眼前。当你能与幻觉同在，却不在它内的时候，就是你自幻觉中解脱的时候了。

在你的人生中，会有不止一次的这种时刻。的确，你的人生正是创造来带给你这种时刻的。

这些是你得蒙天恩的时刻，当清明和智慧、爱 and 了解、指导和洞见被带来，并且经由你自己带给你的时候。

这些恩宠的时刻会永远改变你的一生，而往往也改变了别人的一生。

正是这样的一个恩宠时刻把你带到了这本书里来。那就是你为什么能接收到且深深的了解现在的这个讯息。

这是与造物主相会的一种方式。

它是经由你的意愿、经由你的开放、经由你的宽恕及经由你的爱而来到你身上的。

你对自己的爱、对别人的爱及对生命的爱。

还有，没错，你对我的爱。

是你对神的爱将神带给你。是对自己的爱带来了对自己是神的那部分的觉知——因此你知道神并不是来到你身边，而是经由你来的。因为神永远没与你分开，神永远是你的一部分。

造物主并没有与受造者分离。施爱者并没与被爱者分离。那不是爱的本质，那不是神的本质。

那也不是你的本质。你并没有与任何东西及任何人分离，尤其是与神。

你在一开始时就明白这一点。你一直都是了解这一点的。而现在，你终于让你自

已去经验它“去享有那真正的恩宠时刻，去与神合一。

这样一种合一的状态是什么感觉？就算你现在只是沾到了那经验的边而已，你也已知道答案了。如果你只在冥想中短暂的做了这样的连接，你也已经知道答案了。如果你已经验过那最令人鼓舞的身体操练或经验之不可置信的狂喜了，那你也已知道答案了。

在与神合一的状态里，你会暂时失去所有的个人身分感。然而，这并没引发任何的失落感，因为你会知道你只不过是实现了你的真正身份，也就是说，你将它真实化了。你完全地使它成真了。

一种无法描述的幸福、一种高贵的狂喜将裹住你。你会觉得与爱融合，与一切合一，而你再也不会满足于比这差的东西了。

有这经验的人以一种新的方式回到世界和他们的人生。他们会发现自己爱上了每个他们见到的人。他们在令人惊异的与神合一中，体验到了与所有其他人的一体。一种对自然升高了的觉知与深刻的感激，使得即使是最小的刺激，也能令他们喜极而泣，说话较柔，行动也较温和。

这些改变也许会维持几小时或几天、几个月或几年——或一辈子。经验的长度纯粹是个人的抉择。如果这经验没再更新，它就会自动的消减。正如当一个人离光越来越远时，光的亮度也会越消减：一个人离一体的幸福感越久时，它也会消减。要留住光中，人就必须保持着与它接近。要留住幸福感中，人当然也必须做同样的事。

那就是为什么要劝你，当你与现在的幻觉相处时，你每天都要做一些有用的事——如冥想、祈祷、阅读、写作，或听音乐，你所发现对你有用的事——来点燃你的觉知。

然后你就会在上帝（most High）的圣所里。你会感到很兴奋(feel high)，并且珍视(think highly),你自己及其他每个人、每个生命。

然后，你会前所未有的创造及贡献自己给生命。

20 、造物主的讯息

在与内在的造物主相会之后，你会记往造物主的讯息，因为这是你自己的心的讯息。

它与每次你以爱注视另一个人的眼睛时，你的心会唱出的讯息并无不同。它与当你在任何地方看见苦难，你的心会哭喊出来的讯息并无不同。

这是你带给世界的讯息，也是当你是你真正的自己时，你会留给世界的讯息。

这是你现在留给你们的讯息，因而你们可以再一次地记起它，而与你触及他们生命所有人分享。

对彼此仁慈且亲切。

也对你自己仁慈且亲切。

更了解这两者并不是互相排斥的。

对彼此慷慨而分享。

也对你自己慷慨。

要知道，只有当你与自己分享时，你才能与别人分享。因为你无法给别人你没有的东西。

对彼此和善且真诚。

对你自己真诚，就如白日随着黑夜到来，你是无法对任何人虚假的。

永远记得，背叛自己以便不背叛别人，仍然是背叛，是最极致的背叛。

永远记得，爱即自由。你不需要用别的字去定义它。你不需要用别的思维去理解它。你不需要以别的行动去表达它。

你对爱的真正定义之追寻已告结束。现在唯一的问题将是，你能否将这爱的礼物给你自己或给别人，就像我会给你的一样。

所有表达自由的系统，协定、决定和选择都是在表达神。因为神即自由，而自由即是爱的表达。

永远记得。你们的世界是个幻觉的世界，你所看到的东西没有一样是真的，而你可以利用那幻觉来带给你对终极实相的一个宏大体验。没错，那即是你来此所要做的。

你正住在一个你自己造的梦里。让它是你一辈子的梦吧，因为它本来就是。

梦想这么一个世界，在其中你内的神与女神从不被否定，在其中你也永远不否定别人内在的神与女神。现在以至永远，让你们的问候词从现在到永远都是有是。回应、每个片刻的经验。

梦想这么一个世界，在其中，生命以及支持生命是最高的价值，会得到最高的荣誉。并且有其最高的表现。

梦想这么一个世界，在其中，自由变成了生命的最高表现，在其中没有一个宣称爱另一个的人企图限制那人，在其中，所有的人都被容许以完全且真实的方式表现他们存在的荣光。

梦想这样一个世界，在其中所的人都被给与平等的机会，所有的人都可得到同等的资源，而且所有的人都被给与相等的高贵，因此所有的人都能体验生命无双的奇妙。

梦想这样一个世界，其中不再有批判，施爱之前永远不再定下任何条件，并且在其中，恐惧永远不再被视为一种尊敬的方法。

梦想这样一个世界，在其中，差别不会产生歧异，个别的表现不会产生分离，并且整体之伟大反映在其中部分的伟大里。

梦想这样一个世界、在其中，永远没有匮乏，在其中“分享”这简单礼物导致那个觉知，并且创造它，在其中，每个行为都支持它。

梦想这样一个世界，在其中，受罪苦永远不再被忽视，在其中，不容忍永远不再被表达，并且在其中，憎恨永远不再为任何人所经验。

梦想这样一个世界，在其中，自我被放下，在其中，优越被废止，并且在其中，无知自每个人的现实中消除，缩减到它本是的幻觉。

梦想这样的一个世界，在其中，错误不会导致羞愧，遗憾不会导致罪疚，而判断不会导致定罪。

梦想这些事，以及更多的这样的事。

你是这样选择的吗？

那么梦想它们，使它们成真。

以你梦想的力量，来终结你想像中的现实之恶梦。

你可以这样选择。或者，你也可以选择幻觉。

我之前曾透过诗人、领袖及哲人的自豪感语对你们说过：有些人看事情为它们所是的样子，而问“为什么？”可是有些人在梦到事情为它们从不是的样子，却会说“为什么不？”

那你会怎么说呢？

21、抓住恩宠的片刻

现在是你决定的时候。现在是你选择的时刻。你——如你选择的——已来到一条岔路口。

你将选择在眼前的几日、几周、几月和几年里，你想要如何过你在地球上的生活，或你到底还想不想要在地球上生活？

你将选择，要不就要继续的活在你创造的幻觉中，将它当成是真的一样，或是反过来，选择自幻觉中走开，将它视为幻觉，并利用幻觉以便体验世上的天堂，及你真正是谁的终极实相。

下面是我给这世界的讯息

你能创造一种新的文明。你能寻求一个更新的世界。一切的选择权在你。时机已到了。这是你恩宠的一刻。

要利用这一刻。

要抓住今天。

让你醒来时，以看见你自己为你真正是谁来开始，以赞美所有你所曾是的以及所有你已变为的来开始。并且，在这恩宠的一刻，以变成比你所曾是的或所会梦想是的还更多的来开始，以超过你自己所曾达到的开始，以去忆起没有一样东西是你想不到的来开始。

视你自己为会真正照亮世界的光。宣称你自己是如此。对你的心宣告，然后，透过你的心，向每个人宣告。让你的行动成为你的宣告。以爱来充满你的世界。

明白你是所有人曾引颈以待的救星，你是要来救每个你触及他生命的人。救他们远离任何否定了他们是谁的奇妙以及他们与神的永恒合一之荣耀的念头。

明白你到这里来并没有别的理由，就是要进入这屋内治疗这屋子，要进入这空间治疗这空间。

你是在往大师的旅程上，现在是在继续前进的时候。拥抱这神圣的一刻。这是我的讯息，而且还有更多。

要在世界里，别忽视了它。灵性不意味着要找一个洞穴永远躲起来。要在世，却不隔世。与幻觉共处，却不在其内。然而，别舍弃它，别自世界中撤退。那并不是创造一个更好世界的方法，并且也不是体验你最宏大部分的方法。

记住，世界是为你而创造的，是为了让你有一个可以在其中体验你真正是谁的脉络。

现在就是去那样做的时机。如果你仍然忽视这世界，让彼此各行其是，只涉入你自己日复一日的经验中，很少参与你所创造的世界，那么可能很快的这世界就会被众人摧毁了。

看看你周遭的世界。感觉一下你的热情。让它来告诉你，你周围世界的哪一部分你希望重新去创造，然后用给与你的工具去开始那再创造。利用你自己社会的工具，例如利用宗教、教育、政治及经济的工具，你能以这些工具来做出声明，关于你是谁声明。

别以为性灵与政治是不能混在一起的。政治是被宣示出来的性灵。

别认为经济与性灵毫无关系，你们的经济正透露出你们的性灵。

别认为教育与性灵是能够或应该分开的。因为你所教的就是你是谁——而如果这

不是性灵，那又是什么？

并且，别以为宗教与性灵并不是同一样东西。性灵是在身、心与灵之间建起一座桥的东西。而所有真正的宗教，都是建造桥梁而非墙壁。

因此，做个造桥者吧！关上在宗教、文化、种族及国家之间所形成的缝隙。将被拆散的东西连结在一起吧！

新生你在宇宙里的家，并做它的好管家。保护和拯救你的环境。更新和分享你的资源。

籍由给彼此荣耀和给你的神荣耀，在每个人内看见神，并且帮助每个人在他们自己内的杀戮。停止它。让它终止。所有的文明社会最终都会那样做的。

这是我给你们的讯息。还有更多。

如果你真的渴望体验你最高想像的世界，那么你就必须无条件地去爱、自由地去分享、开放地去沟通，并且合作地去创造。不能有隐藏的议程、对爱的限制，或对任何东西的保留。

你必须了解你们真的是一体：对另一个好的，对你也是好的；对另一个坏的，对你也是坏的；你为别人所做的，也是为你自己做；而你不为别人做的，也是不为你自己做。

你能这样吗？人类真的能做出这样的荣耀吗？

可以的，我告诉你，可以的，一千次可以的！

并且，别担心那时会没有足够的“你所不是的”剩下，以让你创造一个你能在其中体验你真正是谁的脉络。整个的宇宙都是你的脉络场！你们所有的记忆也是一样。

你们中的一些长辈和智者，往往会劝诫你们要树立纪念碑，要去建立一些特别的日子及特别的仪式，以纪念你们的过去——你们的战争、你们的大屠杀以及你们所有的耻辱。为什么要纪念这些呢？你们可能会这样问：为什么要一直怀念过去呢？而那些长者会说：“不然我们会忘记了。”

他们的忠告比你们所知的还要明智，因为当在记忆中创造出一个脉络场，就可以让你们在现在这一刻不需要现这样做。你们真的可以说：“再也不会这样了。”并且心口如一。而在宣告这一点时，你们就是利用你们耻辱（dis-grace）的一刻去创造了恩宠（grace）的一刻。

你们族类能做这样的一个宣告吗？当他的每个思想、言语和行为中都反映出神的肖像的时候吗？你们能做出样的荣耀吗？

可以的，我告诉你们，可以的，一千次可以的。

这是你们本该是的样子，这是生命所设计成的样子，在你们把自己失落在幻觉里之前。

可是为时仍不晚。不，真的还不晚。如此荣光和美妙的你们，你们可以做到的，你们去爱，而你朝大师级的漫长旅程也将会结束，即使你带领别人往大师级的新旅程才刚开始。因为爱是你是的一切。我是的一切，并且是我们本该是的一切。

后记

我相信这个由神所启发的特殊通讯，回答了我对神及对生命的许多最后的问题。加上先前《与神对话》系列的书籍，这产生一个令人吃惊、清晰且令人称奇地一致的宇宙论。

对我而言，最重要的意义的“启示”是，我根本不需要这五本书——也不需任何别的东西。这整个宇宙论是个幻觉，而第一个幻觉是需要的幻觉。

那是个令人惊讶的觉知。它将我真正是谁放入了一个清楚与简明的说法。

我是：那个没有需要的。(That Which Is Without Need.)

或者，简单的说，就是是。(That Which Is.)

或更简单些，就是那(That)。

这变成了存在的终极声明。

我是那。(I Am That)

有意思的是，这一向是所有真正的大师所说的。我只是从未了解它。

而现在我了解了。

当事情变得不清楚、当人生变得令人困惑，所有你需做的只是面对着你在看的东西，然后说：“我是那。”

所有的困惑都不见了。所有的愤怒与憎恨都会消失了。所有的功能失常与不连续也消失了，所剩的只是你与爱，而它们是一体而相同的。

在这种全然觉知的状态下，解答自动出现。的确，最宏大的解答是觉知到问题根本不存在。

在神的眼中，没有事情是有问题的。

你是透过神的眼睛在看。你只不过不知道这点。而直到你知道了为止，你随之就会唱出：

我曾盲目，如今得见。(译注：著名圣诗“奇异恩典”中的句子。)

这真是一个奇异的恩典。它是在任何时刻都可能会降临到你身上的恩宠的一刻——对“神圣”觉知的一刻。

我想念这些时刻全是过程的一部分。是我所称的“忆起”的过程(有的人会称为演化)。它是如何发生作用的？

首先，我们会对围绕着我们神圣变得有所觉察。然后，我们对在我们内的神圣变得有所觉察。最后，我们会觉知到所有的一切都是神圣的。舍此无它。

这是我们觉醒的一刻。

一旦我们醒来，我们就会想唤醒别人。那是很自然的。这是下一步。这是让我们发生功能的东西，它是让我们经验我们真正是谁的东西。

我们将在世界上寻找着这样做的机会。有些人则会去创造它们。

如果我们或两个以上的人因我之名聚在一起……。(译注：摘自《新约》，下面一句是：“我就会在他们中间”的意思。)

这让我想起了一首奇妙的基督教圣歌里的话：我们聚在一起，祈求上主的祝福。有很多的方法可以这样做，方法之一就是：让被《与神合一》《与神为友》及《与神对话》三部曲的讯息深深感动的人，以及希望此讯息能被每一个人经验的人，都聚在一起。

这讯息曾改变了上百万人的生命，而它有改变世界的力量。

我们有改变世界的力量。

时至今日，《与神对话》已被译为二十七种文字。其相关的书，也进入了全世界的家庭。这产生了一股向上高涨的巨大的能量。人们到处在问：我如何能让这解放灵魂的智慧成为我的日常生活的一部分？我要如何与别人分享它？

当《与神对话》在一九九五年首次出版时，我的妻子南茜和我是在我们厨房的桌子上打开来信，并且回复来信的。现在，那些信以超过一周三百封的速率涌入——有时候还一周六百封呢！还加上相等数量的电话和电子邮件，你可以想像，等

我们都处理完所有的这些时，那得花多少时间。

这些涌进来的能量包括有：打电话来要求澄清某些较具挑战性的资料及有关它如何能应用在日复一日的生活上：要求更多教育性的书籍、录音带或节目；到从世界各地对如何推广《与神对话》讯息有想法的人之令人印象深刻且令人兴奋的商业提案等；不一而足。

为了要回应这些，南茜和我创立了两个组织上：一个非营利基金会——“再创造”（ReCreation）及一个营利组织——“最伟大愿景公司”（Great Vision）。

非营利基金会是让我们以许多不同的方式，应用《与神对话》各书里的讯息在这世界上做一些特别的事。营利组织则是给我们最大的弹性去产生做这些事所必须的基金。从“最伟大愿景”得来的税后收益是捐给“再创造”及其他与《与神对话》系列的使命深深一致的非营利组织的。

这两个组织工作的进行已成长到我们现在可以收到来自全世界各地的人的帮助，他们都是由于视这两个组织为他们自己的，乃选择加入这工作的。

我们所阐明的使命是“把人们还给他们自己”。也就是让他们回到对全然的人性是何意义之最高表现、最恢宏体验及最伟大的觉知。

没有多少人经验到这一点。很多的人仍然活在安静的绝望之中，但我们是能终止那绝望的。我们从来没缺少过如何做到这样的一些好点子，我们只是缺少了意志力而已。

然而现在，我们的意愿越来越集结。无论是什么智慧、什么勇气、什么决定，我们都越来越看到必须看到的，说出必须说的，宣读必须宣读的——以去帮助各地的人去过他们注定该过的生活，去终结我们集体的梦魇，并使我们最荣光的梦成真。

越看着我们的世界，我们就越能决定以我们对我们是谁所抱持的最伟大憧憬之最恢宏版本去重新创造我们自己。

我们的两个组织就是深深的投入这重新创造的过程里我们也邀请所有被《与神对话》感动的人来参与这个过程。

不论你是在什么不同的层级，都可以与这能量“保持连结”，或加入这工作中。

“对话”简讯就是这样做的方法之一。你可以寄美金三十五元（在美国境外是美金四十五元）到这一章后面所注明的“再创造基金会”订阅十二期的简讯。“对话”简讯内容包含了近期将举行的活动、静修、研讨会、演讲及其他的活动事项，以及关于在你现在的生活里，你如何能显现你自己最伟大的愿景的实际可行的忠告。

它也包含了一些在美国各地可提供你朝更大的灵性经验之旅和与神的更深连结上，有所帮助的人物、产品、计划及可得到服务之“资源指南”。最后，它还包括了教你如何获得正当生计的专门教导，提供你如何让“与神”各书的讯息在职场上发生功能的指导。

我们的“赋权周”（Empowerment Week）计划就是一个非常特殊的六天训练课程，是专门给想更深入了解“与神”资料的指导，及对任何将其信息带入他们的社群及整个世界扮演一个积极角色——读书会的召集人、班级指导，或静修会及工作坊带领者——的人，提供实际的帮助和忠告的。“赋权周”提供有用的工具以让你有效地分享曾如此深深触及你自己灵魂的东西。

同样的，我们的“重新创造你自己”（Recreating Yourself）五日密集静修会，则是提供一个特殊的机会让个人在日复一日的经验中，以极具功能的方式应用“与神”的智慧，并且重新创造自己。

这些及其他的一些计划使得我们在“最伟大愿景”的工作极为令人兴奋，就如你们对它们展示的机会之反应一样。我们相信，我们在一起将造成一些不同出来。例如“CWG In Action”基金会是提供你一个机会，让你在一个会员制的组织里与其他的人共同合作，并透过这组织帮助和支持一些特别的向外声援的努力，譬如：

◎二〇〇一年的六月，在南韩的汉城，用性灵来终止冲突的国际论坛——“新千禧年和平基金会”的工作，就是“CWG In Action”的成员协助其诞生的。

◎“The Heartlight School Program”则是一个大胆的，以《与神对话》原则所建立的令人兴奋且革新的课程为主的新学校，是基金会在二〇〇〇年九月于奥勒冈州的亚仕阑市所设立了一个领航方案。

◎“The Wisdom Circle”，经由它，我们提供了这世界上百的人、定信给我们急切要求忠告的人，有关《与神对话》资料如何能应用于日常生活的见解。

◎“Home,Street Home”，这个方案是要帮助那些以人行道、公园、或桥下的一方土地为甜蜜的家的人。它提供了当下需要的即刻满足，协助人们满足他们自己的需要——而终于看到，如我们全都在学的——“需要”本身是个幻觉。

“CWG In Action”的会员必须奉献美金一百二十五元，以一种上面所说的非常直接的方式提供这基金会帮助。借由加入这基金会，你就是送出了这样一个讯息：支援我们所在做的事，以及将你的能量加入我们的决心。会员们会收到一份特别的报告“Quarterly Update) (季刊)，内容会说明他们的钱是用在那里，以及他们是如何的有助于改变世界。基金会也会出具一纸美观大方的证书给他们，以感谢他们在转换我们在这星球上的集体经验的？型中所扮演的重要角色。

你们有些人表示过兴趣，不只是想帮助我们传布会以这样一种正面方式触及你们的讯息，并且还愿与我们一起去传布它。

全世界各地都有人写信给我们，讯问他们该如何做到这点以及那样做是否合宜。答案是：是的，当然。如果你对这份资料感受强烈到你希望与别人分享，你当然该这样去做。你不需要我的许可。全世界不止两百五十个（就我们目前所知的）的读书会中，大部分都是我们不知情下开始成立的。我们并没有在任何方面煽动或帮助他们。

如果在你要着手这些奇妙的努力时，想要我们的协助和支援，请连络基金会的“被赋权的伙伴计划”（Empowered Partners Program）。不需任何的费用。这计划是要对那些愿意将《与神对话》讯息带入世界的人提供建议和指导以及建立人脉的机会。

有任何关于“CWG In Action”“Empowered Partners Program”及我们工作上的其他问题，都可以随时与我们联系：

The ReCreation Foundation

PMB 1150

1257 Siskiyou Blvd.

Ashland,Oregon97520

网址：www.conversationswithgod.org

电话：1-541-482-8806

E-recreating@cwg.cc

如果你对“与神”各书有关之产品或服务有所建议，或你认为可以更能达到产生更好的效果，也请与我们联系。