



医药学院 610 2 12020601

奇迹课程

正文

[美] 海伦·舒曼

编著

若水

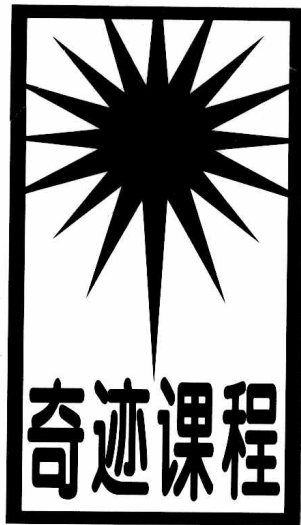
新译本

心灵平安基金会授权
云南出版集团公司
云南人民出版社



医药学院 010 2 12020601

A COURSE IN MIRACLES[®]



心灵平安基金会授权
云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奇迹课程 / (美) 舒曼 (Schucman, H.) 编著; 若水译. — 昆明: 云南人民出版社, 2011.8

ISBN 978-7-222-08181-9

I. ①奇… II. ①舒… ②若… III. ①心理健康—普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第158850号

著作权合同登记号: 23-2011-075号

| | | | |
|------|---------|------|-----|
| 策划总监 | 南 北 | 产品经理 | 吴 尘 |
| 出版统筹 | 杨雅茹 | 特约编辑 | 王 叶 |
| 责任编辑 | 王绍来 朱海涛 | 装帧设计 | 果 丹 |
| 责任校对 | 闵艳平 | | |

奇迹课程

[美] 海伦·舒曼 编著

若水 译

出 版 云南出版集团公司
云南人民出版社
发 行 云南人民出版社
社 址 昆明市环城西路609号
邮 编 650034
网 址 <http://ynpress.yunshow.com>
E-m a i l rmszbs@public.km.yn.cn
开 本 635mm × 965mm 1/16
印 张 87
字 数 1000千字
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
书 号 ISBN 978-7-222-08181-9
定 价 199.00元 (共三册)

奇迹课程

正文

若水 译

心灵平安基金会授权
云南出版集团公司
云南人民出版社

A Course in Miracles was originally printed in three volumes in June, 1976, in English by the Foundation for Inner Peace. Copies of the only authorized original text in the English language are available from the Foundation for Inner Peace at orders@acim.org.

COPYRIGHT:

English: First Edition, 1976; Combined Volume (Third Edition) copyrighted (C)2007 by the Foundation for A Course in Miracles, www.facim.org. Portions are also independently copyrighted.

Chinese: Copyrighted 1997 by the Foundation for Inner Peace.

Approved by Translation Committee;

Dr. Kenneth Wapnick, Foundation for A Course in Miracles

Dr. William W. Whitson, Foundation for Inner Peace

《奇迹课程》初版由心灵平安基金会于1976年6月以英语印刷为三册出版，唯一合法授权之英文版可直接向心灵平安基金会订购 orders@acim.org。

英文版版权：初版1976；合订本（第三版）2007，奇迹课程基金会 www.facim.org，各分册均为版权所有。

中文版版权：1997，心灵平安基金会

经监译委员会核可

Dr.Kenneth Wapnick, 奇迹课程基金会

Dr.William W. Whitson, 心灵平安基金会

译者序

自从《奇迹课程》出现于西方世界，人们面对这本糅合了古今与东西方心灵传承的“怪书”，常有不知该如何归类的迷惘。

它既是西方文化的产物，自然避免不了西方人所熟悉的宗教术语，才足以阐明人类存在的终极真相。它又是二十世纪的产物，故也援引了当代熟悉的心理学，用“压抑—投射”的观念，为传统的宗教术语赋予新意。只是《奇迹课程》不再着眼于天堂或净土，它的眼光慈爱地转向深受恐惧与内疚所苦的人们，它教我们看清，人间所有的苦其实都出自“自作孽”的小我，它传授我们一套宽恕的课程，解除深植人心的罪恶感，恢复心灵的平安。

《奇迹课程》的形而上哲学体系，可说更接近中国的佛教思想或印度的吠陀哲学，它采用的西方宗教术语，不仅让东方读者感到隔阂，有时还会引发我们对西方文化的爱恨情结。在我着手翻译的初期，一度考虑过用佛教术语来取代书中的宗教词汇，例如：用“法界”来取代“上主”，“自性”取代“基督”，“佛性”取代“圣灵”等等。问题是，译者所选择的“取代”，显然建立于自己的主观认知上，别人未必认同“法界等于上主”之类的说法。何况，读者一看到自己熟悉的名相，难免会用原有的信仰来诠释《奇迹课程》的观念：“啊！原来这句话是指某部经典的×××观念。”这不仅是误导读者，也彻底违背了《奇迹课程》“以旧瓶装新酒，赋予传统术语新意，以提升人类意识”的初衷。

为此，主导《奇迹课程》全世界各种语言翻译计划的“心灵平安基金会”与“奇迹课程基金会”再三提醒所有的译者，切莫自行诠释经文，慎察我们在翻译之际企图改良原文的倾向；即使遇到暧昧不明的语句，也仍请保持原状，给读者一个亲自与原有信息“琢之磨之”的机会，否则，很可能剥夺了读者学习过程中“郁而后发”那种豁然省悟的喜悦：“我以为它在说这个，原来它是那个意思！”

不论我们习惯哪一套词汇，《奇迹课程》都会提醒我们：

“不要忘了，语言只是象征的象征。因此，它离真相有双重之隔。”读者不必受这些宗教术语的限制，大可自行转换为个人习惯的用语。

我不妨在此解释一下本《课程》最常见的术语。

上主：象征“生命之源”。

基督：象征我们的“自性”或“真我”。

圣灵：象征着“天人之间从未切断的生命连线”。

救恩或救赎：代表“心灵的觉醒状态”。

罪咎：代表那始终困扰人心的“内疚”或罪恶感。

总而言之，《奇迹课程》无意在各宗教之外另立门户，它只是在当代人类精神文明的基础上，注入一股新血而已。它无意着墨于任何宗教的信理教义，而仅仅借用人们熟悉的心理知识，解除某些西方思潮在人心内投下的重重阴影。

《奇迹课程》只是古今千百种学说中的一支而已，连它自己都在书中声明了：它既非唯一的法门，亦非最高法门。它甚至说：“你不用相信或接受这些观念，甚至无须心怀好感。某些观念还可能激起你的抗拒心理。这一切都无妨，亦无损其有效性。”

无怪乎《奇迹课程》在西方流传了三十多年，始终不曾出现宗教组织或教祖宗师之类，来自各种不同文化背景的奇迹读者，照常保持他们原有的信仰，只是信得更加幸福快乐而已。

若水志于2011年7月 星尘轩

序 言

此序成文于公元一九七七年，是海伦·舒曼应多方人士要求而写的《奇迹课程》简介。最前面的两部分，有关本书之“缘起”及“性质”，乃是出自海伦的个人手笔；至于本书的“内容”，则是她经由“秘传”（inner dictation）而记录下的资料，其过程会在此序中略作交代。

本书的缘起

《奇迹课程》是海伦·舒曼与威廉·赛佛两位教授基于同一共识，突然决定联袂合作而成的作品。两人都任职于纽约哥伦比亚大学内外科医学院的医疗心理学系。至于他们是何许人物，其实无关紧要，倒是这段传奇，充分显示了，在上主内没有不可能的事。这两位心理学教授原本是灵修的门外汉，双方争执迭起，互不相让，萦绕脑际的只有成就及地位。总而言之，他们可说是地道的凡夫俗子，他们的生活与本课程所倡导的境界简直是南辕北辙。接收这秘传资料的海伦曾对自己作过这番描述：

身为心理学家、教育学家的我，在理论上相当保守，在信仰上属于无神论，任职于颇具名望的学术机构，却因一个事件，引发出一连串意想不到的经历。我们系里的主管有一天意外地公开表态，他再也受不了我们钩心斗角，彼此攻讦的心态，他最后断言：“一定另有出路才对！”我那时仿佛冥冥中受到某种暗示，竟然同声附和，愿意与他一起探索出路。这个“课程”显然就是他在找的“出路”。

虽然这两人的发心相当认真，在联袂探索之初，仍然经历了极大的挑战。只因他们已向圣灵献出了“小小的愿心”，正如本课程反复强调的，这已足以让圣灵利用每一机缘大展神能，而完成了他的任务。

海伦在其自述中继续说道：

在动手笔录之前那奇妙的三个月中，比尔建议我把当时所经历的充满象征意味的梦境记录下来，要我描述一下那些不请自来的奇怪异象。虽然那时我对这类突如其来的经验逐渐习以为常了，但见到自己写下“这是阐释奇迹的课程”这一句话，仍然惊讶万分。这是我认识“那声音”之始。它是无音之声，好似以极快的速度传递给我信息，我一一把它们记录在速记簿上。我笔录时并非身不由己的，我可以随时中断，稍后再接着写下去。虽然这经历让我感到坐立不安，却从无罢手不干的念头，我好似曾几何时答应过要完成这项特殊任务。它可说是比尔与我名副其实地共襄盛举的一段经历，我相信它最深的意义也正是我们的联袂合作。我会逐字记下“那声音”所“说”的内容，次日念给比尔听，他则把我的口述打字成稿。我明白这也是他的特殊任务，若非他的鼓励支持，我是绝对完成不了这一任务的。笔录的过程前后历经了七年的光景，最先完成的是《正文》，然后是《学员练习手册》，最后才是《教师指南》。我们只做了些微的改动，且在《正文》中插入章节标题，我删去了“内在灵音”给我的私人信息。除此之外，本课程基本上保持了它的原貌。

我们决定不在本书的封面登上我们笔录者的名字，因为本课程应该也足以为自己负责。这本书不应发展为另一种宗教或神秘教派，它只有一个目的，就是为人指出一条道路，帮他们找到自己的内在导师。

本书的性质

《奇迹课程》，顾名思义，全书的结构是按照学习教材的形式设计的。它包括三部分：长达684页的《正文》，486页的《学员练习手册》，以及90页的《教师指南》。至于阅读的先后次序及研读方法，可按学员的特殊需要及个别喜好而定。

本课程的设计是经过缜密思考的，在理论及实践两方面都逐

步提供了明确的解说。它重视实践甚于理论，强调体验甚于神学。它在《词汇解析》“导言”中如此明言：“人间不可能有放诸四海皆准的神学理论的；然而，放诸四海皆准的经验不只是可能，而且是必须的。”（2：5）虽然它采用了西方宗教的术语，宗旨却指向普世性的灵性课题。它还声明本课程不过是普世学派中的一门而已，人间还有许多课程，形式虽然有异，终将殊途同归于上主的终极境界。

《正文》相当理论化，它开宗明义地提出整个思想体系中的基本概念，这些观念为《学员练习手册》的每日一课奠定了稳固的基础。然而，若没有《练习手册》的具体实践，《正文》便会沦为是一套抽象理论，无法达到本课程的宗旨——扭转人的心念。

《学员练习手册》共有三百六十五课，以一年为期，一天一课。但也无须拘泥于这一进度，有些人也许会在他特别喜爱的一课上多逗留一些时日。这种规定不过是提醒读者，一天不要超过一课。每日练习之前还会附上一些引导，具体点出《练习手册》的实用之处。它强调的是实修经验，从不要求学员对此灵修目标作出任何承诺。

《学员练习手册》中有些观念恐怕会令你感到难以置信，有些则有耸人听闻之嫌。这些都无妨。你只要按照指示去运用这些观念即可。请勿妄自评判。只要你发挥其用。就在运用之际，你会看出它的意义，明白它真实不虚。

你只须记住这一点：你不用相信或接受这些观念，甚至无须心怀好感。某些观念还可能会激起你的抗拒心理。这一切都无妨，亦无损其有效性。在运用《练习手册》的观念时，绝不容许自己擅自设定一些例外；不论你对这些观念有何反弹，利用这些反弹来练习吧！它所要求的，仅仅如此而已。（手册—导言.8、9）

最后的《教师指南》，是以问答的形式写成的，它答复了学员们最常提出的一些问题。在文末，它还根据《正文》的理念架构为课程中的一些术语作了一番“词汇解析”。

本课程从未自诩为人类的终极课程，《练习手册》的三百六十五课也无意让学员觉得自己已经修成正果了。它最后只是将学员交托给自己的内在导师，他会因材施教，继续引导前程。本课程所涉猎的范围虽说包罗万象，然而，真理不会拘限于某种课程内的。《学员练习手册》在结尾中很清楚地重申了这一道理：

这个课程只是一个起步，而非结束……此后我们不再安排特定的功课了，因为无此必要。此后……你只须聆听上主的天音……他会指点你努力的方向，明确地告诉你该做什么、如何引导自己的心智，以及何时该静静地来到他前，祈求他那万无一失的指示及千古不易的圣言。（手册一跋. 1、3）

本书的内容

凡是真实的，不受任何威胁；
凡是不真实的，根本不存在。
上主的平安即在其中。

这是《奇迹课程》开宗明义之言。它把真实与不真实、真知（knowledge）与知见（perception）作了根本的区分。真知即真理，隶属于爱之律或上主天律的管辖。真理是不变的、永恒的、毫不隐晦的。人们可以视若无睹，却无法改变它的原貌。上主创造的一切都属于真理之境，也唯有他的创造才真实不虚。真理超越了时间及过程的范畴，那不是学习所能抵达的境界。它没有对立，无始无终，且永恒如是。

反之，知见属于时间、变化、有始有终的世界。它的存在是靠诠释解说，而非事实真相。它是一个生死无常的世界，建立于匮乏、失落、分裂及死亡的信念上。它是由后天学习而来的，并非浑然天成。它是有选择性的，随着知见的偏好而左右摇摆，因此它的功能缺乏稳定，它的诠释也会失真。

于是，在真知与知见的基础上，发展出了两种截然不同，甚

至可以说是全然对立的思想体系。在真知境内，上主之外没有一个念头真的存在，因为上主和他的造化共享同一旨意。至于知见的世界，则是由对立的信念与分歧的意愿所构成，它不但自相矛盾，并且与上主永远对立。由知见产生的见闻，状似真实，因为它只容许观者想要看到的東西进入他的意识之中，幻相就这样诞生了。正因它不是真的，因此不能不随时护卫自身的存在。

一旦陷入了知见的世界，你便坠入了梦境。若非外力施以援手，是难以脱身的，因为你的感官所经验到的一切，都在向你证明梦境的真实性。上主早已给了你最后的答案，那是你唯一的出路、真正的援助。他的声音，也就是圣灵，肩负起沟通这两个世界的使命。他之所以不负所托，只因他一面深晓真理实相，一面又深谙人间的幻相，却能不受幻相所蒙蔽。圣灵的目标即是教我们扭转自己的想法，清除过去学来的错误，帮助我们由梦境中脱身。圣灵转变我们念头最得力的教学工具即是宽恕。然而，本课程对世界所下的定义既然独具一格，它对宽恕的界定必也自成一言之言。

我们眼前的世界，只不过反映出自己内在的思想架构，也就是心中根深蒂固的观念、愿望和感受。“投射形成知见”（正文—21章. 壹. 1:1），我们先往内看，决定自己想要看见什么样的世界，再把那世界投射到外头，继而把自己之所见认定为真相。是我们自己对眼前事物的诠释，才使外界看起来俨然如真。如果我们想用感官的所知所见来为自己的错误辩解，例如：愤怒、挑衅的心态，以及缺乏爱心的表现，我们便会看到一个充满邪恶、毁灭、敌意、嫉妒及绝望的世界。我们必须学习宽恕这一切，这不是因为我们是“好人”或有“爱心”，而是因为我们所见的那一切没有一个是真的。既是扭曲的防卫机制曲解了世界，才使我们看到根本不存在的事物；那么，也唯有学会认清自己知见上的错误，我们才能超越它们或“宽恕”它们，同时宽恕了自己。我们的眼光便如此越过自己心中扭曲的自我概念而看到上主在我们内所造的真我，亦即自性（Self）。

所谓罪，即是“缺少爱心”（正文—1章. 肆. 3:1）。既然爱才是最终的一切，罪在圣灵的眼中，只是有待修正的一个错误而已，并非必遭天谴的邪恶。我们内心的自惭形秽、欲振乏力及充

满缺憾之感，乃是基于我们坚信那操纵整个幻相世界的“匮乏原则”。为此，我们必会设法从他人身上追讨自己想要的东西，于是我们会为了得到某些东西而“爱”人；那正是梦幻世界标榜的爱，世上没有比这个更严重的错误了，因为爱是不可能要求任何代价的。

只有心与心之间才有真正的结合，“上主所结合的，没有人能够拆散”（正文—17章.叁.7:3）。然而，真正的合一只存于“基督心”那一层次，正因如此，你是不可能失落它的。“小我”则企图假借外在的肯定、外在的资产及外在的“爱”来自抬身价。上主所创造的真我或自性则一无所需，它永远圆满、安全、心中有爱而且深深被爱着。它一心只愿分享，无意夺取；只知推恩，而非投射；它一无所需，只愿与那已意识到彼此的富裕之人结合为一。

世间的特殊关系常是自私、幼稚、自我中心，甚至含有毁灭性的。尽管如此，只要交托给圣灵，这些关系仍能转变为人间最神圣之物，也就是奇迹，为人指出回归天国之路。世俗常利用人间的特殊关系作为排除异己及自立门户的秘密武器，圣灵却能将它们转化为学习宽恕及由梦境觉醒的最佳教材。每一个关系都为人提供了疗愈知见和修正错误的机缘，每一个关系也成了宽恕别人因而宽恕了自己的机会，每一个关系都成了欢迎圣灵以及忆起上主的邀请函。

知见属于身体的一种功能，因此它的觉知能力十分有限。知见必须透过肉眼来看，透过耳朵来听，它只会激起身体非常有限的反应。身体看起来好像是自发且自主的，其实它完全受制于心灵的取向。如果心灵企图借用身体发动攻击，身体便会沦为疾病、衰老及腐朽的俘虏；如果心灵接受了圣灵的目标，身体便成为与他人沟通的有效管道。只要你还需要它，它便神龙活现的；一旦功能已尽，它便会悄悄地告退。身体本身是中性的，知见世界里的万物莫不如此。它究竟会为小我或圣灵效命，端视心灵之所愿。

与肉眼之见相对的，便是“自性慧见”（vision）。它所代表的是力量，而非软弱，是合一而非分裂，是爱而非恐惧。与耳朵的听闻相对的，则是为上主发言的“天音”，他就是住在我们每

一个人心内的圣灵。只因代表那渺小且分裂之我的“小我”总是聒噪不已，才使得圣灵之音显得杳不可闻。事实正好相反，圣灵发言时一向清晰明确，且具有难以抗拒的吸引力。凡是决心与身体划清界线的人，不可能听不见圣灵的解脱及希望的信息。他必会欣然接受“自性慧见”，取代心目中卑微的自我形象。

“自性慧见”乃是圣灵所赐的礼物，是上主在分裂幻相以及相信罪、咎和死亡的信念之上所给我们的另一种可能性。这一慧见足以修正所有错误的知见，让那状似对立的世界和好如初。它的慈光从另一角度照亮了万物的真相，反映出以真知为本的思想体系，使得回归上主不只是可能的事，而且成了人类的宿命。过去我们视为某甲施加于某乙的不义之举，如今已然看出那只是求助与合一的呼求。罪咎、疾病和攻击也会被视为“妄见”在呼求一帖温柔慈爱的解药。防卫机制从此撤销，因为攻击既不存在，便无自我防卫的必要。弟兄的需求成了我们的需求，因为他们既与我们一起共赴上主之道，没有我们，他们难免会迷途；没有他们，我们也绝不可能找到自己的路。

在天国里，没有宽恕这一回事，因为天国无此需要。但在这世界里，宽恕是修正我们一切错误的必经过程。唯有先给出宽恕，我们才可能拥有宽恕，如此才符合了“给予等于接受”的天国之律。天国是上主为其神圣儿女所创造的本来境界，那是他们的永恒实相；纵使遭人遗忘，也不曾改变分毫。

唯有宽恕能帮我们忆起这一真相，也唯有宽恕能转变我们对世界的看法。被宽恕的世界成了一扇上天之门，因着它的仁慈，我们才宽恕得了自己。只要我们不再用罪咎来囚禁任何人，自己便会重见天日。我们若能在弟兄身上认出自性的临在，必然也会在自己身上认出它的临在。放下所有的妄见吧！不受过去种种的羁绊，我们自会忆起上主。学习阶段到此结束。当我们准备妥当，上主自会踏出最后的一步，引领我们回归于他的。

目 录

正 文

| | |
|--------------------|-----------|
| 导 言 | 1 |
| 第一章 奇迹的真谛 | 3 |
| 壹. 奇迹原则 | 3 |
| 贰. 启示、时间与奇迹 | 7 |
| 叁. 救赎与奇迹 | 9 |
| 肆. 挣脱黑暗的势力 | 11 |
| 伍. 圆满与灵性 | 12 |
| 陆. 需求的幻相 | 14 |
| 柒. 对奇迹本能的曲解 | 15 |
| 第二章 分裂与救赎 | 18 |
| 壹. 分裂之始 | 18 |
| 贰. 救赎的防护作用 | 19 |
| 叁. 上主的祭坛 | 22 |
| 肆. 疗愈是由恐惧中解脱 | 23 |
| 伍. “奇迹志工”的任务 | 25 |
| 一. 奇迹志工的专用守则 | 28 |
| 陆. 恐惧与冲突 | 29 |
| 柒. 因果关系 | 32 |
| 捌. 最后审判的意义 | 34 |
| 第三章 纯洁无罪的知见 | 36 |
| 壹. 救赎无须牺牲 | 36 |
| 贰. 奇迹即是正知正见 | 38 |
| 叁. 知见与真知之别 | 40 |
| 肆. 错误与小我 | 42 |
| 伍. 超越知见 | 44 |
| 陆. 判断和主权的问题 | 47 |
| 柒. 创造与自我形象之别 | 49 |

| | |
|---------------------------|-----|
| 第四章 小我的幻相 | 52 |
| 导 言 | 52 |
| 壹. 正授与正学 | 53 |
| 贰. 小我与错误的自主权 | 56 |
| 叁. 没有冲突的爱 | 60 |
| 肆. 无须如此 | 62 |
| 伍. “小我即身体”的幻相 | 65 |
| 陆. 上主的赏报 | 67 |
| 柒. 创造与交流 | 69 |
| 第五章 疗愈与圆满 | 73 |
| 导 言 | 73 |
| 壹. 邀请圣灵 | 74 |
| 贰. 上主的天音 | 76 |
| 叁. 救恩的向导 | 79 |
| 肆. 教导与疗愈 | 82 |
| 伍. 小我利用罪咎的伎俩 | 85 |
| 陆. 时间与永恒 | 87 |
| 柒. 选择上主 | 90 |
| 第六章 爱的课题 | 93 |
| 导 言 | 93 |
| 壹. 十字架的信息 | 93 |
| 贰. 投射之外的选择 | 98 |
| 叁. 放下攻击 | 101 |
| 肆. 唯一的答案 | 102 |
| 伍. 圣灵的课程 | 106 |
| 一. 若要拥有，普施众生 | 107 |
| 二. 若想平安，教人平安，从而学到平安 | 108 |
| 三. 只为上主及其天国而警醒 | 111 |
| 第七章 天国的礼物 | 115 |
| 壹. 最后的一步 | 115 |
| 贰. 天国之律 | 117 |

| | |
|------------------|------------|
| 叁. 天国的真相 | 119 |
| 肆. 疗愈即是认清真相 | 121 |
| 伍. 疗愈与心灵的千古不易性 | 123 |
| 陆. 由警醒到平安 | 126 |
| 柒. 天国的整体性 | 130 |
| 捌. 不足置信的信念 | 133 |
| 玖. 天国的推恩 | 135 |
| 拾. 苦乐不分 | 137 |
| 拾壹. 恩典之境 | 139 |
| 第八章 回归之道 | 142 |
| 壹. 课程的方向 | 142 |
| 贰. 禁锢与自由之别 | 143 |
| 叁. 神圣的会晤 | 145 |
| 肆. 自由之礼 | 147 |
| 伍. 圣子奥体一体无间的愿力 | 150 |
| 陆. 上主之宝 | 152 |
| 柒. 身体是交流的工具 | 155 |
| 捌. 身体是手段或是目的 | 159 |
| 玖. 疗愈即是修正的知见 | 162 |
| 第九章 接受救赎 | 165 |
| 壹. 接受真相 | 165 |
| 贰. 祈祷的答复 | 168 |
| 叁. 修正错误 | 171 |
| 肆. 圣灵的宽恕计划 | 173 |
| 伍. 尚未疗愈的治疗师 | 176 |
| 陆. 接受你的弟兄 | 179 |
| 柒. 两种评价 | 181 |
| 捌. 庄严伟大与虚夸自大之别 | 183 |
| 第十章 疾病的偶像 | 187 |
| 导 言 | 187 |
| 壹. 安居上主的家园 | 188 |