

奇迹课程

教师指南
词汇解析
心理治疗
颂祷

[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

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
出版统筹 杨雅茹
责任编辑 王绍来 朱海涛
责任校对 闵艳平

产品经理 吴 尘
特约编辑 王 叶
装帧设计 果 丹

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)

目 录

教师指南

导 言	1
壹. 谁是上主之师?	3
贰. 谁是他们的学生?	5
叁. 教学的次第	7
肆. 上主之师的人格特质	9
(一) 信赖	9
甲. 信赖的形成	9
(二) 真诚	11
(三) 包容	12
(四) 温良	12
(五) 喜乐	13
(六) 不设防	13
(七) 慷慨	14
(八) 耐心	14
(九) 忠信	15
(十) 开放的心	15
伍. 如何获得疗愈?	17
(一) 疾病在人心目中的目的	17
(二) 知见的转变	17
(三) 上主之师的任务	19
陆. 一定会得到疗愈吗?	21
柒. 需要再三疗愈吗?	23
捌. 如何避免难易有别的观念?	25
玖. 上主之师需要改变生活环境吗?	27
拾. 如何才能放下判断?	28
拾壹. 世界怎么可能太平?	30
拾贰. 拯救世界需要多少位上主之师?	32
拾叁. 牺牲究竟是什么意思?	34
拾肆. 这世界会如何结束?	37
拾伍. 每一个人最后都会受到审判吗?	39

拾陆.	上主之师应该如何度日?	40
拾柒.	上主之师该怎样面对怪力乱神之念?	44
拾捌.	如何修正错误?	47
拾玖.	何谓正义?	49
贰拾.	何谓上主的平安?	51
贰拾壹.	语言在疗愈过程中扮演什么角色?	53
贰拾贰.	疗愈与救赎有何关系?	55
贰拾叁.	耶稣在疗愈的过程中可有特殊的地位?	57
贰拾肆.	真有轮回这一回事吗?	59
贰拾伍.	“通灵能力”值得追求吗?	61
贰拾陆.	我们能够与上主直接相通吗?	63
贰拾柒.	何谓死亡?	65
贰拾捌.	何谓复活?	67
贰拾玖.	未尽之言	69

词汇解析

导 言	75
壹. 心——灵	77
贰. 小我——奇迹	79
叁. 宽恕——基督圣容	81
肆. 正见——真知	83
伍. 耶稣——基督	85
陆. 圣灵	87
结 语	89

导 言

1. 教与学的角色在世俗的观念中，其实被颠倒了。² 这种颠倒乃是意料中的事。³ 它将老师与学生视为两个分立的个体，老师传授的对象只限于学生，而不包括他自己。⁴ 它把教学行为视为某种特殊活动，只占了此人一小部分的时间。⁵ 然而，本课程所强调的却是：教就是学，老师与学生其实是互为师生。⁶ 它又强调：教学乃是一种持续不断的过程，时时刻刻都在进行中，一直延续到睡梦的念头里。
2. 教人，其实就是以身作则。² 世上只有两种思想体系，你时时刻刻都在向人示范自己究竟相信哪一个才是真的。³ 别人会从你的表率中耳濡目染，你也不例外。⁴ 问题不在于你愿不愿意教人，而是你根本没有选择的余地。⁵ 我们可以这样说，本课程不过教你如何本着自己想要学的去选择自己所愿教的。⁶ 除了你自己以外，你无法给人任何东西，你会从教的经验里明白这一事实。⁷ 教学的机会不过是邀请你为自己的信念作证而已。⁸ 这一方法有扭转信念之效。⁹ 不是光靠说说而已。¹⁰ 你必须把每一遭遇视为你的教学机会，你是在告诉别人自己是什么，他们在你心中又算什么。¹¹ 仅此而已，不多也不少。
3. 因此，你的课程完全根据你认为自己是什么，以及别人与你的关系在你心目中的意义而定。² 在正式的教学场合中，这些问题也许与你想要传授的内涵根本是两回事。³ 然而，你不能没有一个具体的场景供你发挥自己真正想要教也是你真正学到的东西。⁴ 为此，你教人时的口述部分反而变得无关紧要了。⁵ 两者也许相得益彰，也许毫不相干。⁶ 你所学到的其实是藏在你教学口述部分下面的信息。⁷ 教人只是为了强化你对自己所怀的信念而已。⁸ 它真正的目的是要帮你消除你对自己的怀疑。⁹ 这并不表示你企图保护的那个自我是真实的。¹⁰ 它要说的是：你所教的不外乎你视为真实的那个自己罢了。
4. 这是必然的现象。² 无人得以幸免。³ 除此之外，还有什么其他的可能？⁴ 世俗中人在改变他的原有想法之前，不可能不随波逐流的；在世俗的熏陶下，他“教”的目的不过是说服自己接受一个不是自己的假相罢了。⁵ 这正是世界存在的目的。⁶ 此外，它还可能教你什么课程？⁷ 它传授的不外乎绝望与死亡，为此，上主才

会派遣他的教师进入这个无望且封闭的人间学堂。⁸ 上主的教师也只能在传授他的喜乐与希望的课程之际，完成自己的学习历程。

5. 若缺了上主的这群教师，世界得救的希望极其渺茫，因为罪在世间永远显得真实无比。² 自我欺骗的人，不可能不骗人的，因为他们只可能教人如何说谎。³ 这不是地狱，还会是什么？⁴ 这部指南是为上主的教师们所写的。⁵ 他们并非十全十美，否则他们就不会活在人间了。⁶ 然而，他们此生的使命即是活出完美，因此他们会以种种形式，反反复复地教人完美之道，直到自己学会为止。⁷ 然后他们就会消失了踪影，而他们的思想却永远成为力量与真理的泉源。⁸ 他们是谁？⁹ 他们是怎么选出来的？¹⁰ 他们做了什么？¹¹ 他们究竟是如何完成自己与世界的救恩的？¹² 这部指南将会答复你这些问题。

壹. 谁是上主之师？

1. 任何人只要决心成为上主之师，他就是。² 他只须具备一项资格，就是：他在某时某地，以某种形式下定决心，要把别人的福祉与自己的福祉视为同一回事。³ 心定志坚之后，他的道路便已开启，他的前程万无一失。⁴ 一道光明射入了黑暗之中。⁵ 即使只是一线光明，已经绰绰有余。⁶ 他与上主签了一个协定，即使他可能并不相信上主这一回事。⁷ 他已成为传递救恩的使者。⁸ 他已成了一位上主之师。
2. 这些老师来自世界各地。² 来自各种不同的宗教背景，甚至毫无宗教背景。³ 他们只是答复了上主的召唤。⁴ 这一召唤原是向普世众生而发的。⁵ 它一刻不息也无所不在。⁶ 它召请教师们充当它的代言人，拯救世界。⁷ 闻其声者颇众，答复者却几希。⁸ 然而，这是迟早的事。⁹ 每个人最后都会答复的，只是这个结局可能拖延了百千万劫。¹⁰ 为此之故，他制订了一个上主之师的计划。¹¹ 他们的任务纯粹是帮人节省时间。¹² 每个人开始时都仅如一线光明，只因这光明以上主的感召为核心，故能遍照寰宇，无远弗届。¹³ 若以世界的时间来衡量，每道光明都能省下千年的光阴。¹⁴ 然而，时间对那神圣的召唤本身而言，其实毫无影响。
3. 每位上主之师都有自己待学的课程。² 他们学习的途径极其不同。³ 教学的素材也各具特色。⁴ 但课程的内涵永远不变。⁵ 它的中心主题始终是：“上主之子是清白无罪的，他纯洁的本性正是他的救恩所在。”⁶ 传授这一中心思想可不拘形式，可以用行动或意念；亦可有声或无声；可用某种语言，或不用语言；可在任何时刻地点或用任何方式进行。⁷ 这位老师在听到召唤之前究竟是怎样的人，也无关紧要。⁸ 只要他答复召唤，便已跻身于人间救主之列了。⁹ 他开始视人如己。¹⁰ 他也由此寻回了自己以及世界的救恩。¹¹ 世界就在他的重生中获得了新生。
4. 这是一部相当具体的教学指南，是为那些各以不同形式传授这一普世性课程的老师而编制的。² 世上还有成千上万不同的课程，终将殊途而回归。³ 只不过这一课程能够帮你节省时间而已。⁴ 如今只有时间还欲振乏力地在人间徘徊，世界早已活得疲累不堪了。⁵ 它历尽沧桑，毫无指望地撑在那儿。⁶ 它的结局从来不是

问题，试问有谁改变得了上主的旨意？⁷ 但是，时间领域内生死无常的幻相却能把世界及万物折磨得奄奄一息。⁸ 然而，时间终会走到它的尽头；上主之师的使命则是让这一天早日来临。⁹ 因为时间掌控在他们的手里。¹⁰ 这是他们的选择，他们必会如愿以偿的。

贰. 谁是我们的学生?

1. 上主为他每一位教师指定了某些学生，只要他一答复上主的召请，学生就会找上门来。² 这群学生是专为他而拣选的，只因他教导这一普世性课程的方式最能配合学生的了解程度。³ 他的学生一直在等待，而他也注定会出现的。⁴ 这又是迟早的问题。⁵ 老师一旦决定接下自己的角色，学生也会准备好履行自己的任务。⁶ 时间等候着老师的决定，而不是等候他所要服务的学生。⁷ 只要老师准备好虚心学习，执教的机会便于焉成熟了。
2. 若要了解“教与学”这一救恩计划，必须先熟悉本课程的时间概念。² 救赎所修正的是幻相，而非真相。³ 因此，它只是修正一些子虚乌有的事罢了。⁴ 再者，这个修正计划早在建构之初便已完成了，因为上主的旨意完全不受时间的控制。⁵ 凡属实相之物必然如此，因它属于上主的层次。⁶ 就在分裂之念进入上主之子的心灵之际，上主已经同步给予了他的答复。⁷ 在时间领域内，那是发生于很久以前的事。⁸ 在实相里，它从未发生过。
3. 时间领域就是幻相世界。² 发生于过去许久之事，如今好似仍在继续。³ 远古之前所作的抉择，至今仍有选择的余地。⁴ 许久以前你学过、也了解而且早已过去的事件，如今在你眼中成了一种新想法、新观念，或是截然不同的途径。⁵ 由于你有自由意志，你随时可以决定接受过去的任何事情；唯有如此，你才会明白原来那一切始终都在那儿。⁶ 正如本课程所强调的，你没有选择课程的自由——甚至包括你该学习的方式。⁷ 然而，你有决定自己何时去学的自由。⁸ 一旦你接受了这一课程，表示你已经学到了。
4. 因此，时间其实是逆向行驶的，它一直指向远古而超乎记忆极限的那一刻，你根本无从忆起。² 然而，由于你一而再、再而三地重复那一刻的决定，使它好像就发生在此刻。³ 为此，学生与老师才会在此时此地相逢之际，感到好似素昧平生。⁴ 学生会在适当的时刻出现于适当的地方。⁵ 这是注定的，因为他早在远古那一刻作出了这一决定，此刻只是重温旧梦罢了。⁶ 老师也一样在远古那一刻作出了这必然的选择。⁷ 上主对万物的旨意表面看来有待时间才能完成。⁸ 其实，有什么延误得了永恒的力量？

5. 学生与老师相逢之后，教与学的帷幕就拉开了。² 真正在教的，并非那位老师。³ 任何两个人只要愿意同心协力地一起学习，上主的那位圣师必会向他们发言。⁴ 共同的学习目标圣化了他们的关系；上主承诺过，他会派遣圣灵进入每一个神圣关系之中。⁵ 在教与学的场景下，双方都会学到“施与受原是同一回事”。⁶ 他们在彼此的角色、想法、身体、需要、兴趣，以及心目中所有的不同与对立因素之间所划的界线，开始模糊、淡化，最后消失于无形。⁷ 凡是有意学习同一课程的人，自然享有同一志趣与目标。⁸ 于是，原本身为学生的，摇身一变，成了一位上主之师，只因他所作的那个决定为自己请来了老师。⁹ 他已能在另一个人身上看到与他自己相同的意向了。

叁. 教学的次第

1. 上主的教师们并没有固定的教学次第。² 每个教与学的场合，开始的时候都会卷入一个相当不同的人际关系，然而，最终的目标都是一样的，将每一种关系转变为神圣关系，使双方都能看出上主之子的无罪本质。³ 没有一个人，上主之师不能从他身上学到一些东西，因此也没有一个人是他无法教导的。⁴ 然而，从现实的角度来讲，他无法会晤所有的人，也不可能让每一个人都找到他头上来。⁵ 因此，这计划会为每一位上主之师安排某种特殊际遇。⁶ 救恩中没有偶然的事。⁷ 注定要相逢的就会相逢，因为这一会晤将为他们开启神圣关系之门。⁸ 他们已为对方准备好了。
2. 教学最粗浅的层次可能显得相当肤浅。² 他们的邂逅好似十分偶然，两个素昧平生的人在电梯里“不期而遇”；一个东张西望的小孩“正巧”撞上了某个大人；或两个学生“恰好”结伴回家。³ 这些都不是偶然的巧遇。⁴ 每一个相遇都可能开启一种教与学的场景。⁵ 那两位素昧平生的人在电梯里也许会相视一笑；那个大人也许没有责斥撞到他的小孩；那两个学生也许从此结为好友。⁶ 即使是最不经意的相遇，都可能使两人一时忘却他们原本关注的焦点，即使只是刹那而已。⁷ 那一刹那已经绰绰有余。⁸ 救恩已经来临了。
3. 一般人很难理解，普世性课程的“教学次第”这一概念就如时间的概念一样，在实相中是无意义的。² 一个幻相必会衍生出另一个幻相。³ 在时间里，上主之师似乎是在一念之间改变了自己对世界的看法，然后透过教导别人而慢慢体会出这一转折的含意。⁴ 我们已经讨论过时间的幻相这一问题了，可是“教学次第”的幻相好似另一回事。⁵ 不论哪一层次的教学场景，都是上主救赎计划的一部分，而上主计划既是反映上主的旨意，便不可能有次第之分；这大概是证明这些次第根本就不存在的最佳解说了。⁶ 救恩早已为大家准备好了，而且始终就在那儿。⁷ 不论上主的教师从哪一层次着手，最后都会殊途而同归。
4. 每个教学场景都可说是一种高峰经验，因为参与其中的人，都会在那一段时空内从对方学到最多的东西。² 只有从这层意义上，我们才能谈一谈教学的次第问题。³ 在这前提下，我们可以说，教学的第二层次属于比较持久性的关系；双方会在某一段时

空进入比较紧密的教学关系，相聚一段时间，又好似分道扬镳了。

⁴ 他们的相逢和最粗浅的层次一样，绝非偶然；外表上似已结束的关系，其实并未真正结束。⁵ 每一个人都会在那段时空达到学习的高峰。⁶ 凡是相遇过的人，终有重逢的一日，因为所有的人际关系迟早会发展为神圣关系。⁷ 上主不会错认自己的圣子的。

5. 第三种教学层次发生于一旦建立就会持续终生的关系上。² 在这种教与学的场景中，每一方都会得到一位特定的学习伴侣，他们为彼此提供的学习机会是不可限量的。³ 这类关系一般来讲比较少，因为这种条件意味着双方在教与学的互惠关系上势均力敌得近乎完美。⁴ 这并不表示他们必然能够体会到这一点，事实上，他们通常都不会。⁵ 彼此也许会仇视好一阵子，甚至可能怀恨一辈子。⁶ 然而，只要他们决心去学，最完美的课程已展现于他们眼前，而他们迟早会学成的。⁷ 他们一旦决心去学这一课程，就足以成为其他摇摆不定甚至好似一败涂地的教师的人间救主。⁸ 没有一位上主的教师得不到上天之助的。

肆. 上主之师的人格特质

1. 上主之外在特征极少相似之处。² 在世人眼中，他们长相不同，背景殊异，人事经验也大异其趣，外表“个性”上的差异至为分明。³ 他们在担起教师之职的初期，通常尚未具备上主之师比较深层的特质。⁴ 上主会赐给他的教师一些特殊的礼物，因为他们在救赎计划中负有特殊的任务。⁵ 这些特点当然只是暂时的，它们虽具时空性，却能帮人超越时空的限制。⁶ 这些特殊的恩赐，必须透过具体的教学场景所建立的神圣关系而酝酿出来，进而成了资深教师的共同特质。⁷ 从这方面来讲，他们其实非常相似。
2. 上主儿女之间的差异都是暂时性的。² 然而，在时空领域中，我们仍可列出资深上主之师的共同特质：

(一) 信赖

1. 上主之师必须具备这个基本条件方能完成自己的任务。² 知见是学习而来的结果。³ 其实知见本身就是学习，因为因与果本来就是不可分割的。⁴ 上主的教师们开始信赖这个世界，因为他们明白，这个世界并不受制于它自己的运作法则。⁵ 它受制于一种既不脱离世界却又超越世界的力量。⁶ 万事万物的最终保障即系于这一能力之上。⁷ 上主之师就是靠这股力量才能看见那已被宽恕的世界。
2. 他们一旦经验到这股大能，再也不会信赖自己微不足道的力量了。² 身负神鹰双翼的人岂会仰赖麻雀的翅膀？³ 眼前尽是上主赠礼的人，岂会器重小我的微薄献礼？⁴ 究竟是什么因素促成了他们这一转变的？

甲. 信赖的形成

3. 首先，他们必须经历所谓的“化解”（undoing）阶段。² 这未必是一段痛苦的经历，但通常会给人这种感受。³ 它会让人感到好似失落了什么；很少人一开始即能看清那是因为他们认出了那东西毫无价值之故。⁴ 表示这人已经进步了，能以不同的眼光去看，否则他怎么看得出那些东西毫无价值？⁵ 然而，他内在的

转变尚未达到脱胎换骨的地步。⁶ 因此，他的学习计划里头有时还会要求他作一些外在的改变。⁷ 这些改变通常会带来一些实际效益。⁸ 上主之师若学到了这一点，便已进入第二个阶段。

4. 第二，上主之师必须经历“厘清”（sorting out）的阶段。² 这通常不是一件容易的事，因为他既已看出生活上所作的改变对他确实有益，那么他从此就必须根据事情的具体效益或妨碍程度重新评估一切。³ 他会发现，当他面临新的现实挑战时，以前重视的许多事物（即使不是绝大部分）只会妨碍眼前的“学以致用”。⁴ 由于他过去非常珍惜那些毫无价值之物，势必会害怕失落及牺牲，而不愿把所学的道理运用于日常每一件事上。⁵ 需要经过一段刻骨铭心的历练才可能明白，所有的东西、事件、遭遇，以及环境，对他确实是一种助缘。⁶ 幻相中的一切所含的真实程度，全看它能带给人多大的帮助而定。⁷ 它的“价值”只限于这一方面。
5. 上主之师必经的第三个阶段就是“舍弃”（relinquishment）。² 如果你把这字理解成“放弃可欲之物”，内心势必激起很大的冲突。³ 很少教师能够完全不受这一挑战的冲击。⁴ 然而，除非你准备好踏出下一步，否则，厘清哪些是有价值的、哪些是无价值的，岂不是多此一举？⁵ 因此，在这前后重叠的阶段里，上主之师难免会感到自己被迫为真理而牺牲了自己的最大利益，⁶ 他尚不明白上主绝不会提出这种要求的。⁷ 只有等到他真的开始放弃那些无价值之物后，才可能认清这一事实。⁸ 他会从经验中学到，在他预料受苦之处，找到的竟是如释重负的喜悦，在他以为必须付出代价的地方，他竟发现了天赐的礼物。
6. 现在，终于进入“安顿”（settling down）的阶段。² 这是一段相当平静的日子，上主之师已能享有某一程度的安宁。³ 他借此机会熟悉并巩固自己所学到的一切。⁴ 至此，他才能体会出自己所学的理念具有无往而不利实用价值。⁵ 面对那惊人的潜能，上主之师终于更上一层楼，能在其中看出自己整个人生的出路。⁶ “放弃你不想要的，保留你想要的。”⁷ 多么直截了当的说法！⁸ 岂有比这更轻而易举的事？⁹ 上主之师需要这段休养生息的时间。¹⁰ 他修持的境界并没有他想象中那么高。¹¹ 然而，他已经整装待发了，又有许多强而有力的弟兄与他同行。¹² 他休养生息一阵之后，开始呼朋引伴，一块儿上路。¹³ 此后，他再也不会踽踽独行了。

7. 下一个是名副其实的“动荡”（unsettling）阶段。²上主之师至此终于明白了，他根本无法分辨什么是有价值的、什么是无价值的。³到目前为止，他真正学到的不过是：他并不想要无价值之物，只想要有价值之物。⁴然而，他自己的分辨方式根本无法教他看出两者的差异。⁵牺牲的观念在他的整个思想体系中是如此根深蒂固，使他无法作出正确的判断。⁶他以为自己已经懂得如何发心了，如今却发现自己根本不知道那个愿心为何而发。⁷此刻，他感到自己正在追求一个可能历经百千万劫也未必达到的境界。⁸因此，他必须学习放下所有的判断，不论面对什么处境，他只能扪心自问：“我究竟想在这事件中得到什么？”⁹若非前面每一步都能稳扎稳打，这确实是一个难挨的阶段。
8. 最后到了“完成”（achievement）的阶段。²你的学习进入这一阶段才告稳定坚固。³不论在紧急关头或太平日子，你都可以放心了，你以前视为彻底负面的事物，如今都会带给你具体的效益。⁴是的，它们一定会为你带来太平安宁的日子，只要你肯脚踏实地地练习，坚定你的信念，一视同仁地运用到生活上，绝不破例。⁵这一阶段会带给你真正的平安，因它全面反映出天堂的境界。⁶此后，天堂之路会愈来愈宽敞而平坦。⁷其实，天堂就在此时此地。⁸真正平安的心灵还会想“去”什么地方？⁹他岂会放弃平安而去追求更好的东西？¹⁰还会有什么东西比平安更值得追求？

（二）真诚

1. 上主之师其余的一切特质都建立于信赖的基础上。²信赖之心一旦确立，其余的特质必会相继出现。³唯有能够信赖的人才可能真诚，因为唯有他们才看得出诚实的可贵。⁴真诚不只限于你所说的话而已。⁵这个词是指表里如一、前后一致的修养。⁶你所说的话，没有一句与你的所思所行冲突，没有一个想法会自相矛盾，你不会言行不一，自相抵触。⁷这才算是真正的诚实。⁸他们心里各个层面毫无自相矛盾之处。⁹自然也不会跟其他人或其他事产生冲突。
2. 资深的上主之师心里感受到的平安，大部分是出自他们的彻底诚实。²只有存心说谎的人才会引起纷争。³冲突对身心统一的人是不可思议的事。⁴冲突是自欺的必然结果，而自欺就是对自己

不诚实。⁵ 对上主之师，并没有什么挑战可言。⁶ 因为挑战意味着怀疑；而这群教师对上主的信赖是如此坚定，怀疑毫无立足之地。⁷ 因此他们不可能失败。⁸ 不仅在这事上，他们在一切事上都是如此真实无欺。⁹ 他们必会成功的，这不只满全了自己的愿望。¹⁰ 他们是为全人类、全世界及一切万物作出这一选择，同时为了那永恒不变且千古不易的“无相”境界，也是为了上主之子以及他的造物主。¹¹ 他们怎么可能失败？¹² 这一选择出自彻底的真诚，他们对此选择就如对自己那般肯定。

(三) 包容

1. 上主的教师不作评判。² 评判别人就等于不诚实，因为评判时，你把自己放到一个本不属于你的位置。³ 没有一个评判不含有自欺的成分。⁴ 评判意味着你对弟兄已经有所蒙蔽。⁵ 那么你自己怎么可能不受同样的蒙蔽？⁶ 评判表示缺乏信赖，信赖则是上主之师整个思想体系的基础。⁷ 一失去这一基础，所有的学习便功亏一篑。⁸ 放下评判，你才能对万物一视同仁；除此以外，你还能作出什么判断？⁹ 放下评判，所有的人才可能成为你的弟兄，还有谁会与你对立为敌？¹⁰ 评判会毁了真诚，也粉碎了你的信赖。¹¹ 没有一位上主之师能够一边评判人、一边还可能学到任何东西的。

(四) 温良

1. 上主之师是不可能伤害别人的。² 他们既不会伤人，也不可能被伤害。³ 伤害必然来自评判。⁴ 那是由不诚的想法而形成的不诚行为。⁵ 它一旦判决弟兄有罪，必也同样判决了自己。⁶ 平安到此告终，它已拒绝了一个学习的机会。⁷ 于是，“上主的课程”形同虚设，神智不清的妄心便会大展“神”威。⁸ 每位上主之师在训练的初期就该明了，伤害别人必会使他彻底忘却自己的任务。⁹ 使他陷于迷惑、恐惧、愤怒、猜忌之中。¹⁰ 再也无法接受圣灵的教诲。¹¹ 若想听到上主“圣师”之声，必先明白伤人乃是一无所用之事。¹² 而且对自己百害而无一利。
2. 因此，上主之师是全然的温和良善。² 因为他们需要温良的力量，救恩的任务才会变得轻松愉快。³ 凡是存心伤害别人的人，

是轻松不起来的。⁴ 伤害别人对他既是毫无意义的事，温良自然成了他的天性。⁵ 对神智清明的人而言，还有什么比这更有意义的选择？⁶ 一旦看到了天堂之路，谁还会选择地狱？⁷ 谁会宁可削弱自己的力量而不惜伤人，放弃温良带给人的所向无敌之大能？⁸ 上主之师的力量就在他们的温良之中，因他们已经了解了，自己的邪念既非来自上主之子，也不可能出自他的造物主。⁹ 这样，他们的意念便结合于那神圣的生命之源。¹⁰ 于是，他们的意愿（其实也就是上主的旨意）才得以自由地展现出来。

（五）喜乐

1. 温良必会带来喜乐。² 温良表示恐惧在这一刻已无立足之地，还有什么骚扰得了他的喜乐？³ 温良所敞开的双手常是丰盈的。⁴ 温良的人没有痛苦。⁵ 他们也不可能受苦。⁶ 那么，他们怎么可能不充满喜悦？⁷ 他们如此肯定自己是被爱的，必然活得高枕无忧。⁸ 喜乐必会尾随温良而至，就如攻击必会跟踪烦恼而来。⁹ 上主的教师全心信赖上主。¹⁰ 他们确信他的圣师始终在前引路，确保他们不受任何伤害。¹¹ 他们怀着上主的恩赐，步上他的道路，上主的天音会随时随地为他们指引迷津。¹² 喜乐成了他们的感恩之歌。¹³ 基督也怀着同样的感激俯视着他们。¹⁴ 基督需要他们，正如他们需要基督那般迫切。¹⁵ 能够共同为救恩的目标而奋斗，是何等可喜可贺！

（六）不设防

1. 上主的教师学会了如何活得单纯。² 他们已无须去做那些抵制真理的梦了。³ 他们也无意将自己打造成什么人物。⁴ 他们如此喜乐，因为他们已经了解是谁创造了他们。⁵ 上主创造之物哪里需要任何保护？⁶ 防卫措施所保护的不过是一个疯狂的幻相，实在愚不可及；唯有彻底了解其中道理的人，才堪称为上主的资深教师。⁷ 梦境愈是阴森可怕，它的防卫措施愈显得锐不可当。⁸ 唯有等到上主之师甘心对幻相视若无睹时，才会发现那一切都是虚张声势而已。⁹ 开始的时候，他只能试着不受幻相所蒙蔽。¹⁰ 随着信赖的增长，他会进步得愈来愈快。¹¹ 放下防卫措施之后，随之