

觉醒的对话

活出你的本来真相

[美] 汤姆·卡彭特 琳达·卡彭特 著 蔡彬鸿 译

Dialogue
on
Awakening
Communion with a Loving Brother

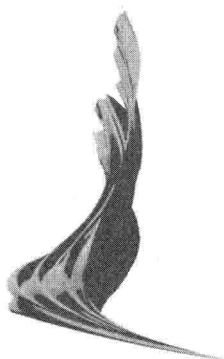
它如一股清泉，
洗去你内心的焦虑；
又如一盏明灯，
照亮你回家的道路；
还有阵阵的暖意，
融化你心中的寒冰。

旷世巨著《奇迹课程》
最受奇迹学员喜爱的
辅助读物之一！

宽恕运动创始人、
奇迹课程资深教师

汤姆·卡彭特

邀你同入真我的平静！



觉醒的对话

活出你的本来真相

[美] 汤姆·卡彭特 琳达·卡彭特 著 蔡彬鸿 译

Dialogue
on
Awakening
Communion with a Loving Brother

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒的对话：活出你的本来真相 / (美) 卡彭特等著；蔡彬鸿译 — 北京：华夏出版社，2014.6

书名原文：Dialogue on Awakening: Communion with a Loving Brother
ISBN 978-7-5080-8105-2

I. ①觉… II. ①卡… ②蔡… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075871号

Copyright © 2012 Copyright by Linda and Tom Carpenter
All rights reserved.

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2013-5080

觉醒的对话：活出你的本来真相

作 者 [美] 汤姆·卡彭特 [美] 琳达·卡彭特
译 者 蔡彬鸿
责任编辑 王占刚

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市兴达印务有限公司
装 订 三河市兴达印务有限公司
版 次 2014年6月北京第1版 2014年6月北京第1次印刷
开 本 670×970 1/16开
印 张 13.25
字 数 185千字
定 价 39.00元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028
若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。 电话：(010) 64663331 (转)

什么是“觉醒”？

“觉醒”这个词，指的是当我们记得自己是按上主本质的形象创造出来时的体验，上主的本质就是：完美、永恒、合一和无法改变的。我们真实的本质是永恒的灵性，而不是这暂时的人身。伟大的明师，如J兄，佛陀和其他许多明师，当他们还行走世间时，在自己的思维中，默默地对这一真相有了极大程度的觉知。本书作者与基督意识对话的目的，就是帮助我们认识到，我们将最终做出选择，走向同样的觉醒，而这一切必然会发生。

在这些对话中，我们被告知，这个拥有形象与不完美身体的幻变世界，并不是上主的造化；在这世界里，我们体验到了二元的对立、爱与恐惧、快乐与痛苦、生与死，以及许多其他体验。做人的体验，是我们自己的“杰作”。它不过是源于这样的错误信念：从上主一体思维的纯净、和谐与爱中分离出来是可能的，与兄弟们，与一切有情众生的分离是可能的。因为我们永远是造物主灵性的精华，拥有如此的力量，无论我们选择把思维专注在什么上，那一定会变成我们的体验。因此，我们现在似乎“看见”的外在世界，正是一面镜子，反映出我们对自己的看法。书中这些信息的目的，就是帮助我们改变对自己的看法。

因为留驻觉醒中，是我们本性与生俱来的状态，所以无须去赚取、去学习，或者做点什么才能回去，唯一要做的，是放下我们错误的、分离的见解。当我们记得我们的真实面目时，就好像从一个梦中醒来；发现所有在这个两极对立的空间中体验到的一切，看似与和谐造化分隔的体验，丝毫影响不到上主创造我们时就具有的完美。

J兄在两千年前就发现和开始教导我们认识自己的真我的体验，在今天的这些对话中，他更完整地继续在做。

给读者关于问题和解答的注释

最初，汤姆和我向这个透过汤姆的思维沟通的美丽源头问了许多问题。不久，我开始把汤姆所分享的解答进行录音，并研究这些信息。很快，其他人也开始寻求帮助或者解惑，因此我们也录下了这些对话。然而，当我们得到的许多信息对很多人都有意义时，我开始抄录下来，与其他人分享。最终，我们将搜集的草稿整理，编成这本书，所以，“觉醒的对话”这个名字，看起来就很合适。

当你读到一个问题时，那就是有人通过汤姆向“兄长”寻求信息或帮助。当没有问题时，你读到的信息是汤姆自己在问，并记下他得到的解答。

琳达·卡彭特

前言

扩展后的意识不可能留存那些不圆满的、包容万物的爱与和谐的概念。

来自汤姆·卡彭特的介绍

当我刚开始与兄长（这是我对那内在声音的称呼）的内在思维沟通时，这种体验可谓是百感交集。这个看似超乎寻常、刺激的冒险，让我怀疑中又混杂着一丝兴奋与惊讶。满足我极度好奇心的可能性似乎是无止境的。没有哪个问题是我问了却没有被立刻回应的。这种感觉就像整个宇宙知识的百科全书都近在咫尺。

不过没有多久，当这种肤浅的兴奋消退后，我开始面对我的逻辑头脑，它否决了整个体验。交谈的过程就像坐云霄飞车一样美妙，但事后我又绝对肯定这一切只是我的幻想在狂奔。最后，我坚持要一些物质方面的证据，来安抚我不停怀疑的头脑。我得到了证据，当然，不是通过某种物质上面的操作。我孙子的出生，确实打消了我所有的疑虑。

之后，我的学习体验有过好几次方向上的转变。然而，现在回头看去，我能看出这是一个循序渐进的过程，只有当我准备好走下一步时，J兄才会建议我转变我的注意力。

我们在一起的第二年，兄长建议我，对于这些我认为绝对来自于他的信息，我需要担负更多的责任。他解释说，把这个体验只归功于他，我是在否认自己超越我执的限制、找回我们共同分享的了悟的能力。他说，我加入他、接受他的了知的地方，也是我将找回自我了悟的地方。那时，我没有意识到，其实他正在向我介绍我的神性。

我问这是不是意味着，我们在一起的时间就要结束了。当他告诉我，现在我已经接受他，我们不再可能分离时，我感受到了他的保证。

之后，我突然想起了刚开始时他告诉我的一件事。我曾经问过他，为什么我觉得叫他“兄长”更自在一些，而不愿叫他“J兄”。他说，因为我赋予“兄长”这个称呼背后的意义，会让我对他少一些高不可攀的感觉。“然而，”他说，“我们在一起的目的，是为了让你能自在地接受，我是你‘真我’的一部分。”

几天后，我们参加了一个聚会，我被期望与兄长“沟通”。因为有了之前的讨论，我不知道会发生什么事情。当我进入之前常做的静心过程中时，我在内心看到兄长坐在我家花园的长凳上。我坐在草地上，在他的脚边，凝视着他的眼睛，等待交流的开始。他坐在那里微笑着，什么也没说。我就说：“兄长，我不知道该怎么做。”这时，他伸出手，对我说：“来吧，坐到我身边，一切就会很容易。”这一刻，是我一生中最强烈地感受到爱、最难以言表的一刻。

J兄教导我们，上主在我们的思维中安置了圣灵的临在，由此我们可以触摸到已被遗忘的真理、平静和爱。我发现，在J兄的指导下，我能大幅度避开那些我执的看法，从而在思维中，进入那了悟之处，证实J兄所说的话。当兄长鼓励“来吧，坐到我身边”时，这是一个邀请，去分享他的发现，并希望我能将这份分享，扩展给每一个愿意接受的人。

他说我和他在一起的目的，是为了让我认识到他是我的一部分，他以此总结了所有学习的目的。他说，在许多方面，我们所有幻觉的根源是一个错误的念头，那就是：以为我们有可能与源头或彼此分离。

许多我与兄长在一起最满足的时刻，其实并没有任何言语沟通。

事实上，我们分享的平静与爱，让我明白了沟通的真正意义。我也学到我可以和任何我选择的人拥有同样满足的时刻。我所需要做的，就是把与他们在一起当成是与兄长在一起。当我这样做时，不可避免地，我感受到他们给予我的爱，如同我从兄长那里获得的爱一样。这正是他的教理的美丽印证：施与受相同。

J兄还说，我们彼此之间的防范给我们自己造成的焦虑与不快乐，比我们所能想象的还要严重。这些防范都是由一个信念所促发的，那就是我们一定有什么地方不对劲。我们相信，我们该被攻击，因此到处去寻找它。合一的体验，不管是什么形式，都在教导我们防范是没

有根据的。当我们放下防范，并肩向前时，我们也能拥有像我与J兄的合一体验。

我曾经觉得，在头脑中听到一个无法用逻辑去鉴定来源的声音，是多么的怪异，现在我明白这种内在的沟通是完全自然的事情，它并不特别。我们都一直在做，但是因为它不同于我们所熟悉的身体运作模式，所以总是被我们忽视。

然而，我也必须强调，词句不是最重要的。它们只是在身体与身体之间变得必要。事实上，我们真正交流的并不是词句，而是词句背后的动机。当我们多留意些，我们会察觉，收到和发出的信息，与我们所说的话关系非常小。

这类交流的显著重要性是，认出和感受那些没有物质形体的众生的存在。我们不是这个所谓有限世界中的肉体，我们是以思维交流的灵性众生。如我们之前所说，一起相聚，放下我们分离的感觉，是我们学习中最重要因素，身体无法合一。开始认出我们真实的灵性“本质”是必要的，这样我们才能真正了解自己无极的本性。

与我们亲爱的兄长沟通的体验，戏剧性地改变了我对真假和重要与否的看法。我现在了解能唤醒宇宙的“智慧”是宽恕，是消除我们为了保护自己、保持彼此分离的那些批评，而不是更了解世界如何运作，或如何将世界改变成我执更能接受的模式。

我仍然感到困惑，当我清楚地体验了一体思维的美妙与平静之后，为什么我每天还是继续与我执挣扎。我也发现，我很容易因为自己不能停留在那种平静中，而感到自责和怀疑。那时，我记起在我们早期的相处中，我向兄长抱怨，我缺乏维持平静的能力。他耐心地听完，然后说：“请记住，你能作出的选择只有两个。你要么选择体验上主的平静，要么你选择其他。后者无法给予你任何满足。”

我们没有批评的借口。我们要么已经选择圣灵为我们保留的慧见，要么迷失在罪疚和分离的故事中。我执咬定去地狱的路有百万条，而去天堂只是一个梦。然而，事实正好相反。一个简单的真理能驱散所有的绝望：我们无法改变上主以他的形象所创造的真我。超越所有痛苦与死亡的念头，我们与万物一起，永驻于完美的和谐中。

这是永恒的真理。

祝福！

汤姆·卡彭特

来自于J兄的介绍

时间对于你觉醒过程的作用，有很多种说法。有些人觉得，必须要有一些预先安排的事件发生，才能让你提升到一个更高或更伟大的意识层次。我建议你不要用这种角度来看待我在此给予你的这些信息。只是简单地将这些信息，看成你祈祷、你选择去记起自己神圣本性的回应。

当时间被看成是能够给你施加任何影响的一个机制时，你可以确定这是一个自我强加的约束，因为时间的产生，是基于你认为自己与上主的思维是分离的错误信念。时间只是一个从未存在的幻梦中的测量机制。然而，你所说的“此刻”或者“现在”似乎也是从时间的概念中抽取出来的。你寻求理解的“当下”一刻，并不属于时间，因为“当下”无法被测量，没有维度与空间。它总是存在，它既不会逝去，也不能延伸，因为它表达你真我的天性，它是无极的。

你选择记起自己，会发生在无极的当下，正如你看似选择忘记自己一样，也发生在当下一刻。它们都是相同的一刻，正是因为这个原因，你可以安心地明白，你从未与自己爱的源头分开过。分离只是一个短暂而幽默的念头，试图隐藏于不存在的时间概念中。

我对你的鼓励，总是去放下那些与上主爱的实相不一致的概念，放下那些与你作为上主实相表达不相符合的概念。

我总是会回应你提出的任何问题，然而我必须告诉你，并不是收集这些知识，你就可以找到你梦寐以求的智慧。

扩展后的意识不可能留存那些不圆满的、包罗万物的爱与和谐的概念。一体的思维可以清晰地听到每一个音符，以及它们完美组合而成的造化的交响乐。它别无他样，否则便是与你的真我有所冲突。在你记起自己的过程中，除了放下恐惧是真实的、恐惧将上主之子锁在幻梦中的念头，还有别的什么需要做呢？谁又能解开你的枷锁，推开虚假噩梦中

的地牢之门？做梦的人与梦是同一个。只有你，必须决定醒过来。你必须选择觉醒的时间，因为时间目前似乎还在操纵着你。

在平静中醒来，不要有一丝恐惧，不必担心不作选择或者错误选择的后果。放下基于恐惧的冲动。但记住在这无极的当下一刻，你安心地躺在造物主爱的怀抱中。完全地接纳这个简单的想法，恐惧就会消失，它的毫无意义就会暴露在你的眼前。你的梦就此结束。

汤姆·卡彭特：当以下的信息开始时

我渐渐觉察到，有那么一段时间，我对所读的书和文章变得非常“挑剔”，这包括来自于其他渠道的信息，和某些教导《奇迹课程》的人的态度和他们所使用的步骤。我会去检查这些资料，看它们是不是能配合我所接收的信息，并以此来衡量它们是不是真理。很自然地，越关注这些信息的不同之处，我越频繁地面对更多差异。

我正在头脑中思虑一个最新出现的冲突时，我觉察到了J兄的临在，听到他问我是否愿意暂停片刻，去回顾他给我的一个思维图像。这个图像概括了当初《圣经》成书时的过程。

在图像中，我看到好几个团体，它们被分配去收集、整理旧的和新的著作，去挑选最终能代表真理的“神圣”词句。因为每一位参与的人都有很强的个人意见，而且非常忠心于他们认为最神圣的资料。著书的这个过程自然争吵不断。最后，编辑好的材料被提交给一个“执行委员会”，由这个委员会来作出最后的裁决：哪些资料可以被选用。再一次，讨论与争论围绕着哪些才是能最好地定义“上主律法”的句子，而且能适用于任何时代。

从那时直到现在，这些“神圣”的语句一直被解读，被重新解读，它们成了各种宗教的基石。每一个宗教，在它们热忱地推销、保卫这些代表上主的最正确语句的过程中，多半促成了他们自己与其他兄弟们的更大分离。“爱兄弟如你自己”，这句话已变成有条件的爱：只爱与你相信同样语句的人。

正如这幅图像所展现的，我发现自己最近在判断什么才是“真理”

的体验时，也错过了去看到爱正在被表达的机会，而是在选择去专注于文字所带来的冲突。我痛苦地意识到，这正是同样的思维模式的再一次重复。这时，我听到J兄温和地问：“你愿意打破这个模式吗？”我回答：“是的。”于是他说：“好，我需要你的帮助，来结束这周而复始的循环。”

我相信以下的话，是他的信息的开始。

关于真理的信息

很久以来，人们就醉心于追寻真理，希望赋予真理一个意义，想把它占为己有，去滋养它，保卫它，把它变成自己人生中一个指引的“灯塔”。可这样做，他可能创造了一个最能将他与自己的兄弟们分开的念头。你看到了吗？真理不在别人所说的话中，也不在他对自己的各种看法中，尤其当那个人还保留着与你、与他的神圣天父分离的感觉时。

你会在你希望我带给你的智慧中抬高我，因为你相信真理留驻于我心中。然而，我现在必须告诉你，这不是真理。真理是我，真理也是你。如果真理存在于一个词中，你一定会觉得有必要去保护自己，不受其他所有不是真理的话语的影响，这样做，让你忽视了真理的感觉，而正是这种感觉才会带给你上主的临在。难道你现在还没有看出来，这么多年来，当你相信关于我的一个真理，而别人又去接受与你不同的真理时，这一切不过只达成一个目标，那就是将你与他人分离吗？

我现在告诉你，如果你想知道真理，你必须从它的源头去认识它，那么拿起坐在你身边的人的手，紧紧地握住它，去感受那份来自于他真我的爱流。不再看到他眼中的盲点，接受存在于你和他之内的真理，在这个简单的举动中，认出上主的临在。陪伴他，不是因为他说了什么，只因为纯粹地了悟，他是你真我的神圣临在。

你在喜悦的时刻感受到真理了吗？如果你还没有，你一定错过了它的真意。真理不是那份什么是对、什么是错的感觉——这只不过是人的评判。真理，是让你从恐惧中解脱的喜悦；真理，是微风轻拂你的脸庞时，你所展现的欢笑；真理，是每一个你伸向上主及你兄弟们时的纯真

念头与感受。你不会在语句中找到真理。

当你在一个兄弟的话语中发现真理的缺乏时，你会得到平静吗？当你只看到他眼中的爱时，真理是不是更容易地在流动呢？你会对我说，你从那么多人的眼中看到的是恐惧。我必须告诉你，当你改变你的内在视野后，你不会看到恐惧。当真理被认出是你真我的临在时，那么真理也一定会显现在你的周围。

现在，听到我将要说的话，你会相信这是带给你真理的智慧之语吗？不，也许不会。然而，如果你能静静地坐着，明白你自己思维中的真理，那么你会触及我，你会知道我真我的真理。不要去抬高我要说的话，而是去感受我话语中的意义。我在爱中来到你身边，因为爱是我的所有。我在你面前，作为真理的化身，因为真理也是你的真实面目。当你能接受这一切时，我们的合一就会发生。在你的心中感受我——不要觉得我与你，和你与身旁的任何一位兄弟，有更近或更远的距离。要明白，这一刻我能带给你的，与你能从旁边兄弟身上收到的，只会是完全等同。你是上主神圣的孩子——你是他真实的临在。清晰地牢记这一点，真理才会被真实地认识，而不再被误解。

我们因我们的真我而获福，当我们看到世界就是神圣天父的完美创造时，我们就在赐福这个世界。你是所有造化的赐福，你赐福于它，就如它赐福于你。

我驻于平静中，邀你同入。

目录

Dialogue on Awakening

序言

什么是“觉醒”？ | 001

给读者关于问题和解答的注释 | 002

前言

来自汤姆·卡彭特的介绍 | 001

来自于J兄的介绍 | 004

汤姆·卡彭特：当以下的信息开始时 | 005

关于真理的信息 | 006

第一章 觉醒

觉醒像什么？ | 003

一个简单的概念 | 008

一段关于觉醒的对话 | 009

平衡 | 018

神圣意识的沙漏 | 024

拒绝觉醒 | 028

灵性新时代？ | 029

第二章 选择平静

如何找到平静 | 035

从做事中获得平静 | 041

感觉的重要性 | 041

对自己温柔些 | 043

你做什么，与觉醒无关 | 046

平静之门的防卫 | 048

第三章 体验你的想法

思维与体验的关系 | 053

思维的力量 | 057

显化中的选择 | 059

体验你的想法 | 063

上主的恩赐 | 067

人类社会 | 068

评判你自己 | 070

第四章 差异与真理

欣赏差异，体验真理 | 075

认出真理 | 077

沟通 | 079

关于J兄的信息 | 085

第五章 J兄的身世

作为兄长 | 091

J兄的意识 | 094

他的目的 | 101

基督再来 | 104

此时 | 105

第六章 幻相与实相

从幻相中解脱 | 109

看见实相 | 111

时间 | 115

神性的漠然? | 117

特殊关系 | 118

幻相的深度 | 120

第七章 活在当下

- 留在此刻 | 125
- 准备好 | 126
- 目标与期待 | 127
- 作决定 | 128
- 安心于未知中 | 130
- 过去世 | 131
- 分离的矛盾 | 132
- 充满创造力的当下 | 134

第八章 物质体验

- 身体健康 | 137
- 治愈 | 138
- 死亡和这个身体 | 140
- 试管婴儿 | 145
- 自杀 | 146
- 衰老 | 147
- 老年失忆 | 149
- 老年痴呆症 | 150
- 艾滋病 | 150
- 癌症 | 152
- 同性恋 | 153
- 灵魂伴侣 | 154

第九章 形象与生命力

- 定义上主的存在 | 159
- 单一的生命力 | 163
- 体验所有的造化 | 165

我们如何创造了宇宙 | 167

第十章 分离与一体

一个邀请 | 171

臣服 | 171

放下分离的感觉 | 175

融入的感觉 | 177

你与上主有多近? | 180

被所有人分享的一体思维 | 181

教导他人 | 182

总结 神圣体验

神圣体验 | 185

附录1 J兄在哪里找到上主

J兄的启示和圣灵的发现 | 191

附录2 关于汤姆和琳达·卡彭特

关于汤姆和琳达·卡彭特 | 194

玄学/灵性/基督 | 196



第一章 觉醒

开悟或者觉醒是什么样的呢？

那就是你明了上主是你唯一的源泉，

而你是他完美展现的结晶。

那一刻，你不觉得有任何必要视你为他完美心中的单独个体，

但你仍会感受到他的存在，也会在其中认出你的真我。

任何形式的恐惧，对你来说将是未知的。

当爱再一次被重新记起之时，每一个念头都会是喜悦的流露。