

# 告别娑婆

## THE DISAPPEARANCE OF THE UNIVERSE

[美] 葛瑞·雷纳 (Gary R. Renard) © 著  
若水◎译

睿智而风趣的对话，畅谈人生与宽恕的奇迹！

云南出版集团公司  
云南人民出版社

# 告别娑婆

*THE DISAPPEARANCE  
OF THE UNIVERSE*

[美] 葛瑞·雷纳 (Gary R. Renard) ©著  
若水©译

云南出版集团公司  
云南人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

告别婆婆 / (美) 雷纳著; 若水译. — 昆明: 云南人民出版社, 2011.4  
ISBN 978-7-222-07429-3

I. ①告… II. ①雷… ②若… III. ①长篇小说—美国—现代 IV. ①I712.45

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第070752号

著作权合同登记号: 23-2011-038

本书简体中文版权由 Gary R. Renard 授权, 通过刘巧玲女士获得。  
云南出版集团公司、云南人民出版社独家出版。

The Disappearance of the Universe by Gary R. Renard  
Copyright © 2002, 2003, 2004 by Gary R. Renard  
All Rights Reserved

出版统筹 南 北 杨雅茹  
责任编辑 闵艳平  
产品经理 孙小美 然 一  
特约编辑 馨 撞 Madder  
装帧设计 蒋宏工作室

## 告别婆婆

[美] 葛瑞·雷纳 (Gary R. Renard) 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-mail [rmszbs@public.km.yn.cn](mailto:rmszbs@public.km.yn.cn)  
开 本 1280mm × 880mm 1/32  
印 张 16.25  
字 数 550千字  
版 次 2011年10月第1版  
印 次 2011年10月第1次  
印 刷 北京卡乐富印刷有限公司  
书 号 ISBN 978-7-222-07429-3  
定 价 39.80元

## 自序

当我还住在缅因州的乡下时，两位自称为白莎和阿顿的高灵上师活灵活现地出现于我眼前。他们日后透露了自己的前身曾是耶稣的门徒St. Thomas与St. Thaddaeus——虽然教会将他们封为圣人，其实那并不是他们的最后一世，他们并没有在那一世成道。

这两位来访者无意老调重弹众所周知的灵修观点，他们揭示了宇宙最深的奥秘，探讨人生的真正目的，对近代新出土的《多玛斯福音》也着墨不少；最重要的，他们针对近年来流传甚广、将人类思潮推向新禧年的一部旷世灵修经典，做了一番澄清，而且还生动地点出了书中的精髓。

至于你信不信白莎和阿顿的现身，那并不重要，也丝毫影响不到本书的讯息所能带给你的启发和助益。但我敢跟你保证，若无两位上师提供灵感，我这个胸无点墨的一介凡夫是不可能写出这样一本书

## II 告别娑婆

的。不论如何，我让读者自己决定这本书的来历。

我个人相信，只要心胸够开放、够宽阔，《告别娑婆》能为修行人士节省下大量时间，无须寻寻觅觅地迂回于灵修道上。一旦真正读懂了书中的讯息，你再也不可能用以前的眼光来看自己的生活和这个娑婆世界了。

对我而言，这一切，正是如此。

本书是根据1992年12月到2001年12月的会谈资料而写成的，全书以三人对话的方式呈现，亦即葛瑞（也就是我），以及化身为人形的高灵上师阿顿和白莎。我个人的叙述文字并没有特别标示出来，只有当我必需在三人的对话中插入解说时，会加上一个“注”字。有一点，我必需解释一下，虽然在准备这些文稿的漫长过程中，每次读到书中呈现的那个嚣张跋扈又幼稚无知的自己时，简直如坐针毡，但我仍然坚持不去修饰那些对话以及处处出言不逊的语气。直至今日，回顾起来，我不得不承认，自己是一直拖到最后几章的那一段时日，才算真正用心在练习宽恕。

两位上师的解说化为白纸黑字以后，有时会显得咄咄逼人，然而，我可以作证，他们的神态始终是温柔、幽默、谦和、充满慈爱的。就好比有经验的父母，不但知道如何运用儿女的语言来修正他们的错误，而且知道何时应该立场坚定，毫不妥协，然而他们用心良苦的修正，背后的动机其实是善的。因此，如果你感到某些说法过于严厉，请记住，他们是为了我好的缘故。阿顿和白莎在跟我说话时，特意用我所习惯的那种对话语调，慢慢将我诱导入他们的教诲里头。白

莎事后透露，他们故意用那种调调儿跟我对话，我才可能听得进去。由此，你不难想见我的“程度”了。

说实在的，我已经尽了最大的努力来正确地传达他们的讯息，但我不是完美的，因此本书也不是完美的，如果书中仍有谬误之处，无须分说，那必定是我的错误，而非出自两位来访者。还有一点，我需要厘清的，阿顿和白莎不仅允许我，还鼓励我用日后的一些对话来增补先前的讨论，偶尔有些句子也无须拘泥于当时的逐字记录稿，这类的指示，有一部分已顺理成章地纳入书中了。总而言之，这本书的缘起虽然是出自他们的指引，仍应视为我个人的作品。

书中所引用的《奇迹课程》章节，也都编入书后的“本书引文与《奇迹课程》章句代码对照索引”中。对于默启这一部课程的“那声音”，我心怀无尽的感激，两位上师也谈论到“那声音”的真实身份。

最后，我必需向这些年来协助我完成此书的众多师友们致谢：Chaitanya York, Eileen Coyne, Dan Stepenuck, Paul D. Renard, Ph.D., Karen Renard, Glendon Curtis, Louis Flynt, Ed Jordan, Betty Jordan, Charles Hudson and Sharon Salmon, 尤其是“奇迹课程基金会”会长肯尼斯（Kenneth Wapnick）。读者随后会读到，我的上师特别叮嘱我向他请益就教，因而，本书的内容也自然呈现出我从他那里受惠无尽的点点滴滴。不过，我仍须声明，《告别娑婆》里的观点纯属于我个人的诠释与了解，未必代表《奇迹课程》的立场。

## 目录

自序 葛瑞·雷纳 / 1

### 上篇 梦中细语 / 001

第一章 阿顿与白莎的出现 / 005

第二章 J的真面目 / 025

第三章 奇迹 / 107

第四章 人类存在的秘密 / 147

第五章 小我的计谋 / 189

## 下篇 觉醒 / 253

第六章 圣灵的另一途径 / 255

第七章 宽恕法则 / 281

第八章 悟道 / 323

第九章 濒“活”经验 / 341

第十章 治疗疾病 / 369

第十一章 时间概说 / 389

第十二章 电视新闻 / 411

第十三章 真祈祷与富裕 / 425

第十四章 比“性”更美妙 / 437

第十五章 展望未来 / 451

第十六章 关于复活 / 467

第十七章 告别婆婆 / 483

本书引文与《奇迹课程》章句代码对照索引 / 505



上篇

梦中细语





已经能与上主直接相通的人，会圆满地忆起自己的终极身份，再也不受世间的种种限制所束缚了。他们可说是“众师之圣师”；虽然他们已无形体可见，我们仍能向他们的形象求助。他们会在对众生最有益的时刻及场合中出现。如果以形现身可能会引起惊吓不安，他们就会透过心念传递讯息。任何人向他们祈求，都不会落空的。他们不会忽略任何一人的需求。1



# 第一章 阿顿与白莎的出现

---

天人交流本来就不限于这个世界所懂的狭隘管道。2

1992年圣诞节那一周，我觉得自己今年的生活与心境似乎改善了不少。犹记得去年圣诞，生活蛮困顿的，我深为物质生活的匮乏而烦恼。虽然我以前还算是相当成功的专业乐师，却不曾存下多少钱，后来又转行为股票交易员，做得也很辛苦。加上那一段期间，我认定某位相交多年的同事欺诈了我，而提出法律诉讼，那时，我自己还在四年前的破产阴影下苟延残喘（这都怪我急功近利，奢侈浪费，加上时运不济，过去所有的投资都血本无归）。我毫不知情，在那一段日子里，我其实是在与自己交战，而且败得很惨。我也毫不知情，那时大部分的人也都在交战状态下，即使外表上好像偶占上风，其实也输

得很惨。

突然，我内心深处发生了某种转变——13年前，我就开始追寻灵性的生活，我学到不少东西，但从未认真地将那些课程运用到生活中。此刻，我似被一股不可抗拒的念头所攫获：“非改不可了，一定有比这更像样的过日子法！”

我写信给正跟我打官司的朋友，告诉他，我决心放下这种充满冲突的生活形态，撤回法律诉求。他在电话里感谢我，我们重新建立友谊。事后，我才发现，在过去十年中，这类情节不知在人间上演了几千遍，只是形式不同而已。世上不少纠缠在某种矛盾中的人，不约而同地在那一段时间内开始聆听内在更高的一种智慧，慢慢放下了手中紧握的攻击武器。

面对每天的挑战，我试着发挥出宽恕与爱的精神（当然，我只能按照当时所了解的程度去做），有时，效果不错，但对方一旦触及我的要害，我便故态复萌了。不论如何，我感到自己的生活确实转向了，在这一段期间，我留意到有一种亮光在眼角处闪烁，或是笼罩着我所见之物。这些晶莹的亮光并没有影响我的视线，它只是集中在某个角落而已，我根本不了解它的意义，直到后来“他们”为我解释了原委。

在这转变期间，我不时向J祈祷求助。他在我的心目中，是最有智慧的先知，与他，我感到一种说不出的缘分。我常在祈祷中向他表示：我多么希望自己能回到两千年前，做他的门徒，体会一下亲炙于他的教诲的感受。

到了1992年圣诞周，不可思议的事情发生了。我当时独自在家，因为我是在家工作的人，我的妻子凯伦则每天通勤到路易斯顿上班，我们膝下无子，除了爱犬努比偶尔的吠声以外，我常在家独享缅因州乡下宁静的生活。那天，我在客厅里静坐一会儿，当我从冥想中回过神来时，睁开眼睛，惊愕地发现不是只有我在家里，一男一女正坐在对面的沙发上，微笑地看着我，清澈的眼神好似穿透了我的肺腑。他们毫无敌意，事实上他们看起来如此祥和，让我顿时安下心来。事后回想起来，也奇怪当时自己并没有想象中那么惊骇。两个活生生的人不知从哪儿冒出来的，是如此不可思议，我当时大概连害怕都忘了。

这两人看来约莫30岁左右，很健康，穿着也很合乎时尚，一点都不像传说中的天使、高灵，或是某方神圣，没有耀眼的光明，身上也没有光圈，他们若在餐馆里吃饭，也不致惹人注目。望着沙发上的两个人，我的眼光情不自禁地落在那动人的女子身上，那女子见此情景，便先开口了。

白莎：嗨，我亲爱的弟兄，我看得出来，你很惊讶我们的出现，但还不算太害怕。我叫白莎，这是我们的弟兄，阿顿。我们出现在你眼前的形式，只是一种象征性的化身而已，它所带来的讯息会帮你们解除这个虚幻的娑婆世界。我说我们只是象征，因为任何东西，只要有形有相，

★我们出现在你眼前的形式，只是一种象征性的化身而已，它所带来的讯息会帮你们解除这个虚幻的娑婆世界。

都属于幻化之身，唯一真实的存在只有真神或纯灵。在天堂里，两者是同一回事。真神与纯灵是不具任何形相的，是以天堂也没有男女性别的观念。属于五蕴六识的婆婆世界里的任何形相，包括你所感受到的身体在内，既称之为“形象”，表示它只能算是另一物的象征。许多圣经学家常对十诫中第二诫“你不可制造偶像”感到百思不解，为什么真神不让你为他塑像？摩西以为这条诫文是针对异教的神像而说的，其实它真正的意思是，你不该塑造任何神像，因为他根本无形无相。这一观点对我们日后所要谈的内容非常重要。

**葛瑞：**你究竟在说什么？能不能再重复一遍？

**阿顿：**我们会不断重复，直到你领会了为止。葛瑞，你会发现，我们交谈的用语好似仿效你的说话格调，我们也绝不拐弯抹角，我们认为你承受得了这一挑战，我们不是来这儿与你穷耗的。你向J兄求助，他很乐意亲自前来，但目前的情形不太合适，因此我们代表他出面。在此顺便一提，他同意我们直称他为J兄，待时机成熟时，我们自会告诉你原因的。

你想要知道两千年前门徒在他跟前受教的情形，我们很乐意与你分享自己的亲身经验。你也许会惊讶，做他现代的学生，远比我们那个时代要容易多了，我们会以J兄以前或未来（根据你们的时间观念）挑战我们的方式来挑战你，我们不会轻易放过你，也不会尽挑你爱听的讲。你若怕碰伤跌痛，应该去儿童游乐场，你已准备好接受成人的待遇了。你应先明白，为什么你们的婆婆世界从长远来看是没有出路的，我们才能言归正传，教你认清这一切是如何开始，又是如何结束。



的。怎样？有话要说吗？

**葛瑞：**我不知道该说什么。

**阿顿：**好极了，这正是学徒最佳的学习条件，此外还需具备另一条件，即是有心学习的意愿。我知道你具备了这一条件，我也知道你不多话，你这种人可以闷不吭声地在修道院里混上几年。你也有超乎常人的记忆力，这对你将来的工作会带来许多方便。实际上，我们对你的一切了如指掌。

**葛瑞：**我所有的事情？

**白莎：**对，你的一切。放心，我们不是来找碴的，所以你不必费神隐瞒，也没有什么好难为情的。我们会出现于此时此地，纯粹因为时机到了，你不妨借这千载难逢的机会将我们物尽其用一下，心里想到什么，就问什么吧！

你此刻心里挺纳闷我们这一身打扮，答案是，不论我们去哪里，一向入境随俗，这一身世俗的穿着，表示我们不代表任何宗教或学派。

**葛瑞：**哦，所以你不是那个不请自来的耶和华见证人（Jehovah's Witnesses）的传道员，我已经跟他们讲明了，我是不会参加任何宗教的。

**白莎：**我们是真神地地道道的见证人，不是那个教派的“见证人”。他们依旧活在旧时代的信仰下，认为只有少数人才能与他同享天国；当天国来临时，他们的肉身会转化为不朽的身体……这绝不是我们要传授的道理。我们可以不信别人的教义，但不去批判，应尊重每个人都有权利信仰自己愿意接受的那一套。

**葛瑞：**酷！不过我不太喜欢天堂里没男没女这类观念。