

奇迹课程

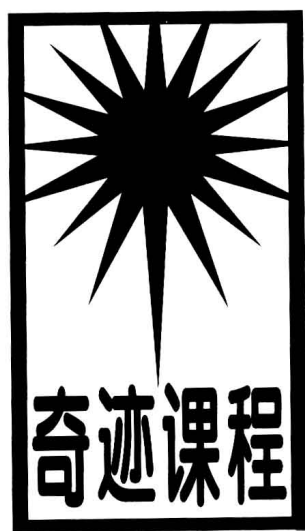
学员练习手册

[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

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
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)

奇迹课程

学员练习手册

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](http://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

目 录

导 言	1
-----------	---

上 篇

课 题

1. 我在这房间（街上、窗口、此地）所看到的一切， 不具任何意义	3
2. 我在这房间（街上、窗口、此地）所看到的一切， 对我所具的意义，完全是我自己赋予的	4
3. 我并不了解我在这房间（街上、窗口、此地）所看到的一切	5
4. 这些念头就像我在这房间（街上、窗口、此地） 所看到的事物一样，不具任何意义	6
5. 我绝不是为了我所认定的理由而烦恼	8
6. 我烦恼，是因为我看到了根本不存在的事物	10
7. 我所看到的只是过去的经验	11
8. 我的心里塞满了过去的念头	13
9. 我看不出任何事物的当下真相	15
10. 我的想法不具任何意义	16
11. 我那无意义的念头，显示给我一个无意义的世界	18
12. 我烦恼，是因为我看到了一个无意义的世界	19
13. 无意义的世界令人恐惧	21
14. 上主从未创造过无意义的世界	23
15. 我的想法乃是我自己营造出来的意象	25
16. 我的念头没有一个是中性的	26
17. 我所看到的一切，没有一个是中性的	28
18. 我的看法所导致的后果，并非只有我单独承受	29
19. 我的想法所导致的后果，并非只有我单独承受	30
20. 我决心看见	31
21. 我决心以不同的眼光去看事情	32
22. 我所看到的只是一种报应形式	33
23. 只要放下攻击的念头，我就能由眼前的世界脱身	34
24. 我认不出什么是对自己最有益的事	36
25. 我不知道万物的目的何在	38
26. 我的攻击念头等于否定了自己百害不侵的本质	40
27. 首要之务，我要看见	42
28. 首要之务，我要以不同的眼光来看待万物	43
29. 上主在我所看到的万物之内	45

30. 上主在我所看到的万物内，因为上主在我心里	47
31. 我不是眼前世界的受害者	48
32. 眼前的世界是我自己营造出来的	49
33. 还有另一种看待世界的方式	50
34. 即使在这事上，我仍能看到平安	51
35. 我的心灵是上主天心的一部分，我是非常神圣的	52
36. 我的神圣本质笼罩着我所见的一切	54
37. 我的神圣本质祝福了世界	55
38. 我的神圣本质无所不能	57
39. 我的神圣本质乃是我的救恩	59
40. 我是蒙受祝福的上主之子	61
41. 不论我往何处，上主与我同行	62
42. 上主是我的力量，慧见是他的恩赐	64
43. 上主是我的生命根源，离开他，我便一无所见	66
44. 上主是我赖以看见的光明	68
45. 上主是我借以思想的天心	70
46. 上主是我得以宽恕的爱	72
47. 上主是我得以信赖的力量	74
48. 没有什么好怕的	76
49. 这一整天，上主之声不断向我发言	77
50. 上主的圣爱支撑着我	78

复习一

导 言	79
51. (1-5)	80
52. (6-10)	82
53. (11-15)	84
54. (16-20)	86
55. (21-25)	88
56. (26-30)	90
57. (31-35)	92
58. (36-40)	94
59. (41-45)	96
60. (46-50)	98
61. 我是世界之光	100
62. 身为世界之光的我，负有宽恕的任务	102
63. 世界之光借着我的宽恕，把平安带给每个心灵	103
64. 愿我勿忘自己的任务	104

65. 我唯一的任务就是上主赐我的任务	106
66. 我的幸福与我的任务是同一回事	108
67. 爱把我创造得犹如它自身一样	110
68. 爱内没有怨尤	112
69. 我的怨尤遮蔽了我内在的世界之光	114
70. 我的救恩来自于我自己	116
71. 只有上主的救恩计划才有成功的可能	118
72. 心怀怨尤，无异于打击上主的救恩计划	120
73. 我愿光明出现	123
74. 除了上主的旨意以外，没有其他的旨意存在	126
75. 光明已经来临了	128
76. 我只受上主天律的管辖	130
77. 奇迹是我的天赋权利	133
78. 愿奇迹取代所有的怨尤	135
79. 愿我认出问题，以便对症下药	137
80. 愿我认清自己的问题已经解决了	139

复习二

导 言	141
81. (61-62)	142
82. (63-64)	143
83. (65-66)	144
84. (67-68)	145
85. (69-70)	146
86. (71-72)	147
87. (73-74)	148
88. (75-76)	149
89. (77-78)	150
90. (79-80)	151
91. 奇迹只显现于光明之中	152
92. 奇迹只显现于光明之中，而光明与力量是同一回事	155
93. 光明、喜悦与平安都活在我内	157
94. 我仍是上主所创造的我	160
95. 我是一体自性，且与我的造物主一体不分	162
96. 救恩来自我的一体自性	165
97. 我是灵性	168
98. 我接受自己在上主救恩计划中的那份任务	170
99. 救恩是我在世的唯一任务	172

100. 我的任务乃是上主救恩计划中不可或缺的一部分 175

101. 上主愿我活得圆满幸福 177

102. 我与上主一样愿自己幸福 179

103. 上主既是爱，故也是幸福 180

104. 我只愿追求在真理内原属于我之物 181

105. 上主的平安与喜悦非我莫属 183

106. 愿我静下心来聆听真理 185

107. 真理会修正我心念上的所有错误 187

108. 施与受在真理内是同一回事 189

109. 我安息于上主内 191

110. 我仍是上主所创造的我 193

复习三

导 言 195

111. (91-92) 198

112. (93-94) 199

113. (95-96) 200

114. (97-98) 201

115. (99-100) 202

116. (101-102) 203

117. (103-104) 204

118. (105-106) 205

119. (107-108) 206

120. (109-110) 207

121. 宽恕是幸福的关键 208

122. 宽恕会给我想要的一切 211

123. 感谢天父赐我的礼物 214

124. 愿我记得自己与上主是一体的 216

125. 今天我要静静地接受上主之言 219

126. 我所给的一切，都是给我自己的 221

127. 除了上主的爱以外，没有其他的爱存在 224

128. 眼前的世界没有我真正想要的东西 227

129. 我所渴望的世界，超乎尘世之上 229

130. 我不可能同时看见两个世界 231

131. 寻求真理的人，绝不会徒劳无功 233

132. 我要把世界由我所认定的模样中释放出来 236

133. 我不再重视毫无价值之物 240

134. 愿我看清宽恕的真相 243

135. 自我防卫表示我受到了攻击	246
136. 生病乃是抵制真相的防卫措施	251
137. 当我痊愈时，我不是独自痊愈的	255
138. 天堂是我必然的选择	258
139. 我愿亲自接受救赎	261
140. 只有救恩堪称为治疗	264

复习四

导 言	267
141. (121-122)	269
142. (123-124)	269
143. (125-126)	269
144. (127-128)	270
145. (129-130)	270
146. (131-132)	270
147. (133-134)	271
148. (135-136)	271
149. (137-138)	271
150. (139-140)	272
151 万物都是上主天音的回响	273
152. 决定的能力操之于我	276
153. 不设防就是我的保障	279
154. 我身在上主的牧者之列	283
155. 我要退让下来，让他指引前程	286
156. 我与上主同行于完美神圣之境	289
157. 此刻，我就要进入他的临在	291
158. 今天我要学习给出自己领受的一切	293
159 我要给出自己领受的奇迹	295
160. 我已安居家中，恐惧从此成了陌路	297
161 祝福我吧！神圣的上主之子	299
162. 我仍是上主所创造的我	302
163. 死亡并不存在，上主之子是自由的	304
164 如今，我们已与生命之源合一了	306
165. 愿我的心不再否定上主的圣念	308
166. 上主将他的礼物托付了我	310
167. 只有一个生命，就是我与上主共享的生命	313
168. 你赐给我的恩典，我现在就要领回	316
169. 我靠天恩而活，我靠天恩而自由	318

170. 上主不是残酷的，我也不是 321

复习五

导 言 324

171. (151-152) 327

172. (153-154) 327

173. (155-156) 328

174. (157-158) 328

175. (159-160) 329

176. (161-162) 329

177. (163-164) 330

178. (165-166) 330

179. (167-168) 331

180. (169-170) 331

导 言（第181课至200课） 332

181. 我信赖我的弟兄，他们与我是同一生命 333

182. 我愿安静片刻，回归家园 335

183. 我要呼求上主及我自己的圣名 338

184. 上主的圣名是我的天赋产业 341

185. 我要的是上主的平安 344

186. 世界的救恩操之于我 347

187. 我祝福了世界，因我祝福了自己 350

188. 上主的平安此刻在我心中照耀 353

189. 此刻我心中感到了上主的爱 355

190. 我选择上主的喜乐，我不愿受苦 357

191. 我是上主的神圣之子 359

192. 上主愿我完成他赐我的任务 362

193. 一切事情都是上主要我学习的课程 364

194. 我把未来交到上主的手中 367

195. 爱乃是我感恩的道路 369

196. 我只可能把自己钉在十字架上 371

197. 我所挣回的只是自己的感恩 374

198. 只有我定的罪伤害得了我自己 376

199. 我不是一具身体，我是自由的 379

200. 除了上主的平安以外，没有其他的平安存在 381

复习六

导 言 384

201. (181) 386

202. (182)	386
203. (183)	387
204. (184)	387
205. (185)	388
206. (186)	388
207. (187)	389
208. (188)	389
209. (189)	390
210. (190)	390
211. (191)	391
212. (192)	391
213. (193)	392
214. (194)	392
215. (195)	393
216. (196)	393
217. (197)	394
218. (198)	394
219. (199)	395
220. (200)	395

下 篇

导 言	396
一. 何谓宽恕?	399
221. 愿我心平安, 所有的念头都静止下来	400
222. 上主与我同在, 我行住坐卧都在他内	400
223. 上主是我的生命, 我别无其他生命	401
224. 上主是我的天父, 他深爱其子	401
225. 上主是我的天父, 他的圣子深爱着他	402
226. 我的家乡正等着我, 我要赶快启程	402
227. 这是我解脱的神圣一刻	403
228. 上主从未定我的罪, 我也不再定罪	403
229. 创造我的圣爱, 才是我的真相	404
230. 此刻, 我要寻回上主的平安	404
二. 何谓教恩?	405
231. 天父, 我只愿忆起你来	406
232. 在这一天内, 愿天父活在我的心中	406
233. 今天, 我把生命交由上主带领	407

234. 天父，今天我又成为你的圣子了.....	407
235. 仁慈的上主愿我得救.....	408
236. 我的心归我管辖，也只有我管得了它.....	408
237. 此刻，我愿成为上主所创造的我.....	409
238. 一切救恩有赖于我的决定.....	409
239. 天父的荣耀就是我的荣耀.....	410
240. 你没有任何恐惧的理由.....	410

三. 何谓世界?..... 411

241. 神圣的一刻就是救恩来临的一刻.....	412
242. 这是上主的日子，也是我献给他的礼物.....	412
243. 今天，我不再评判任何事情.....	413
244. 世上没有一处对我是危险的.....	413
245. 你的平安与我同在，天父，我感到安全无比.....	414
246. 爱我的天父，等于爱他的圣子.....	414
247. 若非宽恕，我至今仍是盲目的.....	415
248. 凡是会受苦的，都不属于我.....	415
249. 宽恕结束了所有的痛苦与失落.....	416
250. 愿我不再视自己为有限的生命.....	416

四. 何谓罪?..... 417

251. 除了真理之外，我一无所需.....	418
252. 上主之子是我的本来面目.....	418
253. 我的自性是宇宙的主人.....	419
254. 除了上主的天音以外，愿一切声音都在我内沉寂下来.....	419
255. 我愿在完美的平安中度过此日.....	420
256. 上主是我今天唯一的目标.....	420
257. 愿我记得自己的人生目标.....	421
258. 愿我记得，我的目标只是上主.....	421
259. 愿我记得，罪不存在.....	422
260. 愿我记得，是上主创造了我.....	422

五. 何谓身体?..... 423

261. 上主是我安全的避风港.....	424
262. 愿我今天不再着眼于万物的不同.....	424
263. 万物在我神圣的慧眼下纯洁无比.....	425
264. 上主的爱环绕着我.....	425
265. 我看见的只是造化的温柔.....	426
266. 上主之子，我神圣的自性就在你内.....	426

267. 我的心在上主的平安中跳动	427
268. 我愿万物呈现它们的本来面目	427
269. 我的目光只愿瞻仰基督的圣容	428
270. 今天, 我不再用肉眼去看	428
六. 何谓基督?	429
271. 今天我要发挥基督的慧见	430
272. 幻相怎能满足上主之子?	430
273. 我享有上主平安中的宁静	431
274. 今天是属于爱的日子, 愿我不再恐惧	431
275. 今天, 上主的疗愈之音保全了万物	432
276. 我要说出上主赐我的圣言	432
277. 愿我不再用自订的法则来束缚上主之子	433
278. 我若受到束缚, 天父也就失去了自由	433
279. 造化的自由保证了我的自由	434
280. 我能加给上主之子什么限制?	434
七. 何谓圣灵?	435
281. 只有我的念头伤害得了我自己	436
282. 今天, 我不再害怕爱了	436
283. 我的本来面目存于你内	437
284. 我是可以改变一切有害念头的	437
285. 今天, 我的神圣生命光明灿烂	438
286. 今天, 我的心充满了天堂的宁静	438
287. 天父, 你是我唯一的人生目标	439
288. 今天, 愿我忘却弟兄的过去	439
289. 往事已矣, 它再也影响不到我了	440
290. 我所看到的, 只是眼前的幸福	440
八. 何谓真实世界?	441
291. 今天是个寂静而平安的日子	442
292. 万物肯定会有个幸福结局	442
293. 一切恐惧均已过去, 唯爱犹存	443
294. 我的身体是全然中性的	443
295. 今天, 圣灵会透过我去看一切	444
296. 今天, 圣灵会透过我而发言	444
297. 我唯一能给的礼物, 只有宽恕	445
298. 天父, 我爱你, 也爱你的圣子	445
299. 我拥有一个永恒而神圣的生命	446

300. 再过片刻，世界便成了过眼云烟.....	446
九. 何谓基督再度来临？.....	447
301. 上主将亲自拭去所有的泪痕.....	448
302. 我要在黑暗之地仰望光明.....	448
303. 今天，神圣的基督在我内诞生.....	449
304. 勿让我的世界遮掩了基督的视线.....	449
305. 有一种平安，是出自基督之赐.....	450
306. 我今天只愿寻求基督的赠礼.....	450
307. 我不要那些自相矛盾的愿望.....	451
308. 当下此刻才是唯一存在的时间.....	451
309. 今天，我不再害怕往内看了.....	452
310. 今天，我要活在爱与无惧之中.....	452
十. 何谓最后审判？.....	453
311. 我常依自己的私心评判万物.....	454
312. 我常依自己的私心看待万物.....	454
313. 此刻，愿我接受新知见的来临.....	455
314. 我要追寻一个异于过去的未来.....	455
315. 我弟兄所给的一切，都成了我的礼物.....	456
316. 我给弟兄的一切，都是我给自己的礼物.....	456
317. 我愿追随你为我安排的道路.....	457
318. 救恩的途径与目的在我内是同一个.....	457
319. 我是为了拯救世界而来的.....	458
320. 天父赐给了我所有的能力.....	458
十一. 何谓造化？.....	459
321. 天父，唯独在你之内，我才有自由可言.....	460
322. 我愿放下所有虚妄不实之物.....	460
323. 我乐于“牺牲”恐惧.....	461
324. 我不再领路，只愿追随.....	461
325. 我自以为看见的一切，不过反映了我的观念.....	462
326. 我永远都是上主的神圣之“果”.....	462
327. 我只须祈求，你必会答复.....	463
328. 我选择次位，却获得了首位.....	463
329. 我已经选择了你的旨意.....	464
330. 今天，我不再伤害自己了.....	464
十二. 何谓小我？.....	465
331. 我的意愿就是你的旨意，两者没有任何冲突.....	466

332. 恐惧束缚了世界，宽恕释放了世界	466
333. 宽恕结束了冲突迭起的人生大梦	467
334. 今天我要收下宽恕的礼物	467
335. 我决心去看弟兄的无罪本质	468
336. 宽恕帮助我了悟心灵的相通性	468
337. 我的无罪本质使我不受任何伤害	469
338. 只有我自己的念头才影响得了我	469
339. 我所有的要求必会如愿以偿	470
340. 今天，我就能从痛苦中脱身	470
十三. 何谓奇迹?	471
341. 我只可能打击自己的无罪本质，然而它才是我的安全保障	472
342. 我愿宽恕临幸于万物，如此，我才会蒙受宽恕	472
343. 我无须作任何牺牲，就能获得上主的慈悲与平安	473
344. 今天我要学习爱的法则： 我给弟兄的礼物就是我给自己的礼物	473
345. 今天我只给出奇迹，因为我愿得到奇迹的回报	474
346. 今天，上主的平安笼罩着我，除了他的爱以外， 我愿忘却一切	474
347. 愤怒必出自判断，判断乃是我对付自己的武器， 它阻碍了奇迹的来临	475
348. 我没有愤怒或恐惧的理由，因为你在我身边， 你的恩典足以满全我心目中的任何需求	475
349. 今天，我要让基督的慧见为我去看一切， 放下自己的评判，给每一个人爱的奇迹	476
350. 奇迹反映出上主永恒的爱，给出奇迹，就等于忆起上主， 透过他的记忆而拯救了世界	476
十四. 我是什么?	477
351. 我无罪的弟兄是我迈向平安的向导，我有罪的弟兄是我迈 向痛苦的向导，我选择去看哪一个，就会看到那一个	478
352. 评判与爱是对立的，一个带来世间所有的痛苦， 另一个带来上主的平安	478
353. 今天，我的眼睛，舌头，手脚，只有一个目的， 就是献给基督施行奇迹，祝福这个世界	479
354. 基督与我伫立于平安中，踌躇满志， 造物主就在他内，一如他在我内	479

355. 只要接受上主的圣言，我的平安与喜乐便永无穷尽，
所施的一切奇迹亦无穷尽。何不开始于今朝？..... 480

356. 疾病只是罪的别名，疗愈则是上主的别名，因此，
奇迹乃是你向他发出的呼求..... 480

357. 真理答复了我们对上主的一切祈求，
它先以奇迹回应，继而回归它在我们心中的真相..... 481

358. 上主不会充耳不闻任何祈求的。这一点我十分肯定；
他的答复才是我渴望之物..... 481

359. 上主以某种平安答复了我，他疗愈了一切痛苦，
且以喜乐取代一切苦难；监狱的门户大开，
我们终于明白了，所有的罪不过是个错误而已..... 482

360. 平安与我同在，因我是神圣的上主之子，
平安与我的弟兄同在，因他与我是同一个生命，
愿全世界都因我们而获得平安的祝福..... 482

最后的几课

导 言..... 483

361-365. 我愿献给你这神圣的一刻，请你为我做主，
我一心追随你，并且坚信你的指引必会带给我平安..... 484

跋..... 485