

《奇蹟課程》

图书基本信息

书名：《奇蹟課程》

13位ISBN编号：9781883360047

10位ISBN编号：1883360048

出版时间：19990914

出版社：心靈平安基金會

作者：海伦·舒克曼（Helen Schucman）

译者：若水

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《奇蹟課程》

內容概要

《奇蹟課程》乃是一套天啟或秘傳的靈修材料，供現代人反省自修之用。它雖採用基督宗教的傳統術語，其精神卻超越宗教派系，更無意取代任何宗教。它傳授寬恕之道，因為唯有寬恕才可能治癒人類根深蒂固的內咎心理，由此而憶起自己生命的本來圓滿境界，尋回真正的幸福。《奇蹟課程》全書分為三部，第一部，「正文」，提出一套「自成一家之言」的形上理念，啟示我們生命的真相，解釋人類如何由一念之差而墮入夢中，沈淪為小我 (ego)，作繭自縛。唯有寬恕，才能帶領我們出離恐懼，經驗奇蹟，回歸永恆不易的大愛。第二部是「學員練習手冊」，它根據「正文」的形上理念，編出三百六十五課，修正小我的錯誤理念，訓練我們接受大我的思維方式，一天一課地潛移默化我們的心念，化為「奇蹟心懷」，由內轉化我們所投射出來的世界。第三部為「教師指南」，全文是以問答的形式解答學員可能提出的問題。隨後又依據正文的整體思想架構及練習指標為讀者作了一些詞彙解析。《奇蹟課程》究竟是怎樣的一本書？我們不難由序文的開宗明義看出一些端倪：這是闡釋奇蹟的課程。是一門必修的課程。只有投入時間的多少是隨意的。隨自己的意願並不表示你可以自訂課程。它只表示在某段時間內你可以選擇自己所要學的。本課程的宗旨並非教你愛的真諦，因為那是無法傳授的。它旨在清除所有妨礙你體驗到愛的障礙；愛是你與生俱來的稟賦。與愛相對的是恐懼，但凡是涵容一切者是不可能對立的。

本書的要旨若一言以蔽之，不外乎下面的三句話：凡是真實的，不受任何威脅，凡是不真實的，根本就不存在，上主的平安即在其中。

一千多頁，德國聖經紙，美國裝訂。

《奇蹟課程》共分三部。第一部「正文」，提出一套嶄新的人生理念，第二部「學員練習手冊」，旨在潛移默化人的知見與習性，第三部「教師指南」，澄清全書的重要概念。

《奇蹟課程》以基督教為表，以佛教為裏，卻將東西方的傳統智慧轉化為一套心理治療教材，為讀者編製了三百六十五課的練習，透過寬恕來轉化自我，創造奇蹟。

《奇蹟課程》

精彩短评

- 1、令我震撼的一本書
- 2、本年度乱读书以来，最易懂的书，算是厚积薄发？只是仍然不习惯基督语言
- 3、跟唐僧一样啰嗦的书。。。易误导，不推荐。
- 4、指导灵类的书，目前难以理解到底在说什么，和克氏话语一样的感觉比较晕。
- 5、很好的一个让自己成长的课程，非常具有实操性。尤其是作为修行的基础训练，非常好的方法。
- 6、認真讀過
讀到逾期
哈哈
明天要被罰錢了啦
- 7、翻过而已
- 8、上主的平安即在其中
- 9、超越小我.....
- 10、帮~
- 11、我已经尽力了，却看不懂。。。虽然用白话浅显反复启发，但是还是感觉比道德经少了神秘感还难懂。耶稣的箴言，我相信！
- 12、非常深奥，看不懂，给5个星
- 13、:无
- 14、大忽悠，作者是个牛逼的大忽悠，教你迅速学会忽悠，这本书应改为《忽悠速成手册》。
- 15、在一切法中看到佛法。
- 16、这是宝典级的经典书，哎呀，都不敢随便写评论，确实力荐，我们都是奇迹

1、自08年开始接触修行本书法门，生命整个脱胎换骨，希望多和同修的朋友交流。因为“救恩来自弟兄。”我的QQ：2322763184（以下文字全部是我本人对奇迹课程的诠释，与任何其他个人或团体无关。）1什么是奇迹课程？奇迹课程从广义上讲是对真理的阐述，从狭义的角度谈是通往真理的一条道路，一个方法。这是一部锻炼心灵的课程，具体的修习方式是：宽恕，意即无条件的接纳。2什么是奇迹课程的修习者？凡是愿意认可下述观点，并将之视为生活准则去奉行的人士，都可以称之为奇迹课程的修习者或实践者，此外不需要任何条件：我应对自己所看见的一切负责。（整个世界是我自心的投射，是我的梦境。我是做梦人，因此，我要为此负责。）我所经验到的感受是出于自己的选择，我有意完成的目标也是出于自己的决定。我所经历到的一切，都是我自己招惹来的，我所接受的也是自己祈求来的。（我先撰写了剧本，然后把自己分裂成为许多演员，将之上演出来。因此一切我在经历或者将要经历的，其实都是自己事先设计好的。）I am responsible for what I see.I choose the feelings I experience,and I decide upon the goal I would achieve.And everything that seems to happen to me I ask for,and receive as I have asked.3修习奇迹课程需要做什么准备？任何外在的准备都不需要。任何人，只要他自己愿意，在任何情境下都可以修习奇迹课程。唯一需要的是心理上的准备，准备接受恐惧的挑战，准备承受痛苦的洗礼。4什么是宽恕？宽恕，就是“默默的，一无所作。Do nothing.”具体到生活实践中，意思是将我们的注意力从外在事物转移到内心的感受上，时刻以自己的感觉为要，去经验各种情绪，喜怒哀乐等等。不再忙于去解决外面的问题，不再用头脑去改变自己的感受，不再用行动去逃避不喜欢的情绪，而是完全地去体验，去与之同在。5“一无所作”是什么意思？在奇迹课程中，“一无所作”是指不要依靠自己的力量去做，而是发出愿心，交托给圣灵去实现。在实际生活中，即表现为：不按照自己头脑的计划和想法，按照头脑的判断去做。把生活视之为一个试验场，自己只是一名实验者。只是去经验，去感受，而不再试图去设定，去控制。6为什么奇迹课程不修身？奇迹课程是纯粹的唯心论，认为一切外境都是自心的投射，身体亦然。因此，不存在身心一说。心是因，身是果。奇迹课程只修因，不论果。7如何评判某人修为的程度？无法评判，也无需评判。奇迹课程只修心，改变的只是心态，根据外在的变化去评判奇迹修为的程度，是完全无效的。8什么是奇迹课程中的奇迹？奇迹无法言说，只能感受。当你走上奇迹之路，奇迹便会自然地发生了。

2、若没看过同类书籍，直接读这本书，肯定认为这是本纯宗教的书籍，通篇都好似在反复诵读祈祷。甚至还会看不下去。可这种描述法是该类书籍的共通处。因为，对于心灵，其实没啥好说的，也很难说，关键之关键也就这几句话。言外之意只能靠自己体悟和感受。看本书前，建议先看《当下的力量》。体悟“小我”对每个人的生命在长度和深度上的影响。《奇迹课程》重在“推恩”，要让“新世纪的灵性”觉悟发生，唯有此法。帮助我们认可自己神圣的一面。我们怎么认为别人的，就是怎么认可自己的。。。

3、<http://blog.sina.com.cn/u/2676142295>

4、有一天妈妈单位卖旧书，她单位旧书的定义就是没人看的书，是崭新崭新的，各地基金会赠阅的书。台版的《奇迹课程》就是废纸之一，崭新的废纸，还是新版加补充本。我这人贱，爱书心切，抢救了几本硬壳的书，拿回来一看，果然有它废纸的道理。这本书简单来说就是背景写作外加大忽悠，这就是前言里说的晦涩难懂，背景写作就是为了装神秘，而它之所以对某些人来讲是奏效的，是因为它在说服人们甚至说在麻痹人们，这个世界是不存在的，所以烦恼也不存在，那既然这样，还不如自杀快一点。自我毁灭是让意识消失的最快方法。最让我崩溃的就是它在用一些根本没有定义的东西说服你，让你自己去想，想出是啥就是啥，当然抱着美好的心态，读者一般想像的画面都很不错。“上帝是爱你的”天哪！上帝是谁？怎么个爱法？为啥爱我？以前怎么不爱我？“奇迹终将发生”什么算奇迹，复活吗？我都怀疑这是郭敬明写的了。“我愿光明出现”我谢谢你！开灯就行了。当然这么忽悠有点智商就不会信，它是把科学的事用宗教解释，然后你就觉得，对呀！有这么回事。然后你就被套了。再加上比文革还会唱高调的遣词造句，一本有昂贵外表和神棍内容的书就光荣诞生了。我给五星，是赞美作者的忽悠能力。

淘宝上最便宜的卖家也要卖三百块，谁要这本书？我拿你250就交货！

5、这本书要求达到的，是完全无我的境界。没有一个独立的个体。我目前无法接受。可能更适合南交1~5宫的人，毕竟追求融合是他们的这生的意义。另外，关于SEX.....这里似乎只有一个作用——生育。和我的理解不同，也是我无法接受的部分。SO，我想我需要一段时间想一想，思考清楚。恩，总

《奇蹟課程》

的来说，这本书，会把意识完全弄乱，如果心智不够强大，或者不够弱小，还是不要看的好。

章节试读

1、《奇蹟課程》的笔记-第34页

记住你的生命不是你自己创造出来的。

最后的审判：反映出：世上每一个人终于恍然大悟什么事是有价值的，什么是不值一提的事。等你只愿保存可爱之物以后，恐惧在你心中便无立足之地了。

2、《奇蹟課程》的笔记-第6页

奇迹向你致敬，因为你是可敬可爱的。它去除了你的自我幻觉，认出你内在的光明。它就如此为你赎清了过错，将你从噩梦中解脱。你的心灵一旦挣脱了幻觉的枷锁，你便恢复了清明之境。

3、《奇蹟課程》的笔记-第60页

诞生不是生命的起点，死亡也非它的终点。

人和信念真实与否，全凭它对人有无益处而定。只要能帮助人成长的信念，都值得我们尊重。--评定标准

4、《奇蹟課程》的笔记-第121页

遗忘只是为了帮你记得更清楚。

5、《奇蹟課程》的笔记-第23页

所有的疗愈，根本来讲都是帮人由恐惧中解脱。

若要走上疗愈之路，你心里不能怀有恐惧。因为恐惧一起，你就无法了解疗愈道路了。

奇迹必须按照领受者所能了解而且不害怕的方式呈现，才可能功德圆满。

但不表示这种奇迹就是他与上主交流的最高层次了。而是说，他“目前”所能接受的最高交流层次仅止于此。

6、《奇蹟課程》的笔记-第一章

所谓逆流，是指你消极地看待世界的方式，这将决定你如何体验这个世界。你与其想“每件事似乎都在跟我作对”，“发生这件事真是不幸啊！”，倒不如从更高的视野来看事情，了解每件发生在自己身上的事，都可以是件好事。这是你灵魂的智慧：你的灵魂总在试着帮助你，让你能从更高的视野看你的生活。

智慧来自心中。一颗智慧的心灵，以慈悲的心情拥抱处于灵魂演进旅程中的每个人，不论他们在这趟旅程中的哪一站；用爱，用人我一体的感觉靠近他们，不带半点批判。有智慧的人知道，如果他处于逆流，他必会使自己跟更进化的人之间产生隔离感。这么一来，自己演进的旅程必将滞碍难行。

振动频率相同的东西，会互相吸引而且引起共鸣。我们的意念、思想是有能量的，脑电波是有频率的，它们的振动会影响其他的东西。大脑就是这个世界上最强的单个“磁铁”，会发散出比任何东西都还要强的吸力，对整个宇宙发出呼唤，把和你的思维振动频率相同的东西吸过来。

感觉能量练习

1. 静静地坐着，心如明镜，想象一个心灵面板，想象一朵玫瑰花，你怎么画它？你可以想象你正用触觉

、嗅觉、味觉来感觉它吗?

2. 运用每一种感觉来感受空气在肺里、脸上、口腔、喉咙的感觉。你对现在住的房子有什么看法吗?把你有多爱它的思想和感觉送给它。

3. 练习如何放松。深深吸一口气,想象从头到脚遍布着光和暖意。心出离到身体之外,然后观察还有哪一个部分仍处于紧张之中?放松。这一天至少要做两次以上。看看自己是不是能够觉察到身体什么时候在紧张,再有意识地创造出完全放松的状态。

闭上眼睛,你可以想象这一朵玫瑰花,想象你正闻着它淡淡的香气,并在心中将它的形状颜色创造出来。想象你正用舌头品尝它的味道,这一切,都发生在你心中,而感觉能量的能力,也同样来自心中。

现在你可以试着去体会一下屋子里谁正在散发出喜乐的能量,而谁正在忧虑,心情烦躁?闭上眼睛,学着改变这些影响你的能量,精确地聚集精神,用你的心改变它们对你的冲击力。正如同你可以闭上眼睛,将玫瑰花视觉化,你同样可以运用这个过程来做能量的改造工作,哪些能量是你不喜欢的,哪些又是你积极想参与的?

每个人自有一套感觉能量的方式,有的人可以看见灵光以颜色的形式呈现,有些人则用感觉或思想来感受,有些人虽然在感觉能量时,不知道自己到底在做什么,但在之后就能了解。怎么做才是正确地感觉能量的方法呢?

第一步,学习让自己安静下来,一切的思想、情绪、感觉全然架空,让心灵面板一尘不染,这样一来,你就能清清楚楚看见一些印象,在其中学着去了解自己到底是谁?当你专注到除了房间的声音之外,再无他物时,你就能注意到那同时存在的能量和信息了。

只要你愿意,你能够运用任何地方某一群人的能量,而使其成为更高层面的情绪或思想。试着在走路时在心中想着非常伟大的思想,当你这么做的时候,你就能与你周围的这些伟大的感觉连接起来,于是乎你便能将感受美好的能力扩大。同时,也能使别人美好的感觉增大。

7、《奇蹟課程》的笔记-第10页

表面上看起来,好似世界左右着你的所知所见。今天介绍给你的观念则是:你的想法左右了你所看到的世界。

8、《奇蹟課程》的笔记-收集。

只有两种情感:爱与恐惧(《奇迹课程》T-13.V.1)。恐惧可表现为——畏惧、痛苦、困扰、死板、偏执、忧乱、逃辟、不欢迎、焦虑、愤怒、自卑、怀有戒心、封闭……爱可表现为——信任、平和、喜悦、和善、温馨、自由、开放、永恒,感恩、推恩、分享……

我只可能把自己钉在十字架上——攻击他人无异于攻击自己。他的保障就是你自己的保障,他的治愈就是你的治愈。是你自己的想法使你恐惧;除此之外,没有东西伤害得了你。你最害怕的,其实是你的救恩。你过去所以自找软弱及束缚,是因为害怕自己的力量及自由。(《奇迹课程》196)

宇宙法则是:你会成为你所认为的。当你聚焦在问题上,会产生更多的问题。当你所说、所想、所做都聚焦在负面的事情上,会产生更多负面的东西。而当你所说、所想、所做都聚焦在奇迹上,会产生更多的奇迹。

此刻我感到上主之爱就在我内——静下来,放下一切。不执于过去学来的任何想法或根据任何经历所塑成的信念。忘掉这个世界,忘掉这个课程,双手空空,进入内在的真实之境,体会它包容一切的温柔,以及那深知我们完美如它的爱,还有这爱所恩赐的慧见,如此,我们便超越了幻觉。(《奇迹课程》189)

心平气和地面对那些玩具吧！明白它们不过是随着你的幻想起舞的偶像。不要崇拜它们，因它们毫不真实。但你一攻击它们，便会忘却这一事实。——《奇迹课程》

9、《奇蹟課程》的笔记-第21页

第21 dian 应该是：“奇迹重新唤醒我们的觉知，使我们了悟真理的圣坛是心灵，而不是身体；这认知使得奇迹具有治愈的能量。”

22.a 奇迹重新归纳你的感知，并让你明白感知的真实相应层次。这愈合所有层面，因为所有疾病来自层次的混淆。

10、《奇蹟課程》的笔记-第10页

表面上看起来,好似世界左右着你的所知所见。今天介绍给你的观念则是:你的想法左右了你所看到的世界。

11、《奇蹟課程》的笔记-第四章

放松的方法

首先，让自己处于舒适的状态。可以躺在床上，也可以坐在椅子上。然后，不要运用任何意志的力量，向身体的各部分传达放松的命令。就好像你刚才在做手和手臂的动作一样，你的肌肉会自然地作出回应。

从左脚开始，想象自己的脚趾正处在放松。然后，向脚传达“放松”的暗示。然后，再向脚踝、小腿、膝盖发出“放松”的命令。接着，再转移向右脚，从脚趾开始，一直到大腿，都传达“放松”的命令。

然后，是手的部分——从手指开始，向手、手腕，一直向身体的方向传达。接着，再让头、脸、脖颈放松。告诉身体的各个部分“放松”——喉咙，放松！下巴，放松！脖颈，放松！然后，再让身体的躯干部分放松，从胸部开始，顺着肠子向下放松。

刚开始练习时，约需要三五分钟才能向身体的每个部分确实传达“放松”的命令。练熟后，就可以在想要放松的时候，立刻达到“让灵魂飞到九霄云外”的境界。

如果你的内心处于放松状态，即使不刻意“发布命令”，也可以在任何情况下，达到放松的境界。在公车、电车中也可以放松，在工作休息时间内也可以放松。一旦你掌握了放松的技巧，就可以在丝毫不疲惫的情况下，完成更多的工作。不仅如此，你还可以从工作中，发现更多的喜悦。

放松的心理层面

从心理学的观念认识放松时，可以说——我们除了肉体需要放松外，心理上也需要放松。事实上，如果精神无法放松，肉体就根本不可能放松下来。如果在练习放松时，内心存在某些有待解决的问题，必须先将这些搁置一旁，完成练习后，再去处理这些问题。你完全可以做到。

更有趣的是，你将可以发现，等你完成练习，再度重新面对这些问题时，这些问题显得无足轻重。因为，当你放松时，你的视野、判断力和能够无所畏惧地面对问题的能力获得了磨练。

放松的熟睡

“我一整夜都睡得很深沉，但清晨起床的时候，仍然感觉很疲惫。”你是否曾听别人这样说过。假设我们认同在没有放松的情况下，也能够熟睡。如果你一整夜都保持紧张的情绪，就根本无法储存能量，所以早晨起床时，仍然和上床前一样，感到疲倦万分。

以下介绍尽快进入睡眠，进入熟睡状态，第二天起床后神清气爽的简单方法。

一、想要进入睡眠时，不要运用意志的力量。

二、将一天的烦恼都抛在脑后。

三、从脚趾开始，到身体的每一部分都按照放松的方法进行。

在放松的情况下安眠一晚后，清晨醒来，感到浑身充满精力。当一天有良好的开始时，也能够为当天划上完美的句点。

放松、集中焦点、视觉化练习

准备

空出至少十五分钟不被打扰的时间。创造一个能让自己感到舒服、得到抚慰的环境。你也许想放点安抚心灵的音乐。手边准备一件能握在手上、你很喜爱的小东西。比如一块宝石或水晶。

步骤

1. 在倾斜板上找到令你感到舒适的姿势，一个你能够轻松地保持十到十五分钟的姿势。如果可能的话，脊椎最好能保持正直，如此一来，美好的能量才能在你的身体里涌动。闭上眼睛，开始安静而和缓地一呼一吸。做大约二十次和缓的、有韵律的、连结到胸上部的呼吸。
2. 放松你的身体。感觉自己内心的宁静、安祥一直由内向外蔓延开来。想象你进行一场身体之旅，放松身体的每个部份。放松足部、小腿、大腿、胃部、胸腔、手臂、双手、肩膀、颈部、头部以及你的脸。让你的上下颚松一些，放松眼睛周围的肌肉。感觉自己变得更安祥、更平静。想起某个时候，你感受到一种很大的和平与安祥，现在，就将这份感觉带到你的身上来。
3. 眼睛依然保持闭着，在心中想起你家中的某个房间。你是如何想的？你是否可以像在看电影一样看见这间房间？或者你可以感觉到自己就站在这房间里，正由你的双眼向外注视这房中的一景一物？你可以感觉到房间在你的四周吗？房间里有些什么样的颜色？你可否在心中将所有的家具摆到原来的位置？你可否想象自己走在这房间里？尽可能在一分钟左右的时间里，鲜活地回忆起你对这间房间的视象或感觉，然后，让些影像渐渐消逝、褪去。
4. 张开眼睛。拿起刚刚准备好的小物品，细心地观察它，注意它的颜色、形状、重量、质感、纹理、结构。还有很多其他的细节部分，尽你所能地将它们一一清楚地心中列举出来。几分钟后，放下这个物体。手仍然保持刚刚握着该物体的样子，闭上眼睛。现在，在心中再造出同样物体的视象，尽你所能地使细节部分很清楚。眼睛仍然闭着，现在你可不可能在心中勾勒出它的颜色、形状、重量、质感、纹理、结构……同时比较它在你手中时，又是如何被感觉的？
5. 现在，想象一件你目前没有但你想要的小物体。最好是某件你以前看过的东西。闭上双眼，尽你所能地勾勒出它的完整面貌。你对它的感觉如何？颜色如何，形状是什么样子？
6. 现在，试着把这种感觉扩展，同时并想象一件比它更好的东西。当你想象你能够拥有比你原先想象还更好的东西时，你心中感受如何？如果你原先想象的正是你想要的，你当然不需再去要求更好的东西。无论如何，练习去扩展你的想象，是件很好的事。
7. 把注意力贯注在这件你想要的东西上，以使其能带入你的生活中。集中你的心灵，运用一到两分钟的时间想这件你想要的东西，排除所有关于其他事物的思想。如果有一些你不想要的思想出现的话，简单地想象它们被放进气泡中，并让这些气泡飘走吧！
8. 当你觉得心情宁静而放松，而准备好回来时，再将注意力慢慢带回这房间里。好好地咀嚼并享受这充满宁静祥和的心灵状态。从更明亮、更清明的观点来看你所在的世界。

12、《奇蹟課程》的笔记-第15页

若利用奇迹的奇观异景来诱发人的信仰，便误解了奇迹的目的。

13、《奇蹟課程》的笔记-第五章

你承认自己现在是喜悦的，宇宙就会给你更多的喜悦；你承认自己现在是缺乏的，宇宙就会让你继续缺乏。

宇宙不会看你所缺乏的，而是看你已经拥有的。藉着承认自己拥有的，可以吸引更多同样的事物。这就是你们已知的吸引力法则。

因此往往你的那些“痛苦”与“挣扎”，在宇宙看起来却是另一回事。它会认为你的呐喊是在“庆贺你得到的”，所以它就来为你“锦上添花”，为了避免遗漏，还“贴心”地送上一些“额外的”赠品。它认定你一定会很高兴收到这些礼物——因为你是如此大声地“欢呼”着这一切……

创造心通过运用宇宙中的吸引力法则，来增加心灵的能量。可用8个关键字表达：同频共振，同质相吸！

其最核心内容是“123”法则，即：1个导航，2个面向，3大定律。下面先逐步解释：

“1”代表1个导航，也就是情绪导航：让自己处于喜悦状态。要充满喜悦地想着目标已经达成的景象！你就会启动吸引力法则！

“2”是指2个面向。所有的事情都有两面：你想要的那一面，和你所不想要的那一面！所以你在思考的时候，一定要思考你所想要的那一面！一定要记住：无论我们想我们想要的，或不想要的，你都会启动吸引力法则！只要你启动了吸引力法则，宇宙就会给你，你所想要的聚焦的那一面！

对照这两点，在做任何事之前，我们都要充满喜悦地想我们所想要的那一面！因为“快乐会吸引快乐，喜悦会吸引喜悦！同频共振，同质相吸！”

分享可以启动吸引力法则。因为当你分享的时候，你一定是处于喜悦状态；二，你能分享，那是你内心认定你已经学会了一些东西，这样你会启动吸引力法则，吸引更多的成绩和成就到你的生命中！

分享过程中说明你已经专注于自己想要的东西。

越分享越快乐，越快乐越继续。

让自己有成就感，处于喜悦状态。

创造心的三个定律

1. 同频共振，同质相吸：

启动这个定律有三个步骤：

第一步：向宇宙下订单——把你的目标写下来，念出来，并视觉化！

第二步：相信已经拥有。想象你已经拥有想要的一切。

第三步：满怀喜悦地接收。

其实若你已经做到了前面两步，那么第3步，你就什么都不需要做，满怀喜悦地接受就可以了。

2. 创造定律：意念造形，能量浇筑，物质填充。

“意念造形”的意思就是：你持续地想你所想要的，你就慢慢吸引这个目标在你的心中视觉化，宇宙会把你想的通过你的意念，慢慢显现在你的生命中！说得简单点，就是聚焦你想要的，你就最后一定会梦想成真！

创造定律认为：你会得到你所聚焦的，不管你要还是不要！不管你是否察觉这聚焦的过程！

我们的意念本身是能量，能够召唤能量，并且启动能量的循环。当我们聚焦在一样东西（某种想法、某个人、某件事、某项物品），我们的心灵就会与之产生共振。根据吸引力法则，同频共振同质相吸，于是我们与我们所聚焦的，开始互相吸引，彼此往对方互相靠拢在一起。

所以，如果你聚焦在你想要的财富、健康、爱情，你会得到；如果你聚焦在你所不要的贫困、疾病、孤单，你也会得到！

3. 放任定律：做任何事情都不要过于干涉整个事情的运作。也就是说，当你完成了吸引和聚焦，只需要放任就可以了。做事一定要顺其自然。

放任定律认为：如果我要享有自己的自由，我就必须放任别人享有他们自己的自由。如果一个人不相信吸引定律，他就无法相信创造定律；如果一个人不相信创造定律，他就不可能相信放任定律。每一个定律是下一个定律的基础。

每一个人创造自己的实相，没有任何人能够未经邀请而擅自闯入他人的经验造案，没有任何人能够强塞不要的经验给另一个人。就算是表面上看起来的迫害勉强，其本质也是出自共振和鸣的自然！

吸引定律与创造定律表明了：你所想的就是你所创造的，一切都是还归己身的，一切都是“包含性的”而不是“排他性的”，任何你所聚焦的都会被你的磁场包含进来。

只有放任，你才能够纯然地聚焦在自己所要的，进而吸引来自己所要的。

逃避性的行动，或抗拒性的行动，不但无法抵消吸引定律所带来的强大磁力，反而会加重吸引定律的力道！

14、《奇蹟課程》的笔记-第9页

信赖。

《奇蹟課程》

这个世界并不受制于它自己的运作法则。它受制于一种既不脱离世界却又超越世界的力量。信赖的形成，六个阶段。

真诚。

真诚不只限于你所说的语言，这个词是指表里如一、前后一致的修养。你所之言，没有一句与你的所思所行冲突，没有一个想法会自相矛盾，你不会言行不依，自相抵触。这才算真正的诚实。他们心里各个层面毫无自相矛盾之处，自然也不会跟其他人或其他事产生冲突。

包容。

不作评判。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。

没有一个评判不含有自欺成分。

评判意味着你对的弟兄已经有蒙蔽。那么你自己怎么可能不受同样的蒙蔽？

评判表示缺乏信赖。失去信赖所有学习功亏一篑。

放下评判，你才能对万物一视同仁；除此以外，你还能做什么判断？

放下评判，所有人才可能成为你的弟兄，还有谁会与你对立为敌？

评判会毁了真诚，也粉碎了你的信赖。

没有一位上主之师能够一边批判人、一边还可能学到任何东西。

温良。

伤害别人必会使他彻底忘却自己的任务。使他陷入迷惑、恐惧、愤怒、猜忌之中。

力量就在温良之中，意念结合于身生的生命之源。于是他们的意愿才得以自由的展现出来。

喜乐。

温良必会带来喜乐。温良表示恐惧在这一刻已无立足之地，还有什么打扰得了他的喜乐？

温良所敞开的双手是丰盈的。

温良的人没有痛苦。

喜乐成了他们的感恩之歌。

不设防。

学会如何活的单纯。

防卫措施所保护的不过是一个疯狂的幻相，愚不可及。

唯有甘心对幻想视若无睹时，才会发现那一切不过是虚张声势而已。

放下防卫措施后，随之而来的不是危机意识，而是安全感。是平安。是喜乐。

慷慨。

慷慨建立在信赖基础上。

对世俗，慷慨意味着给出去，充满放弃的味道。使思想发法明显背道而驰。

但对上主之师--给出才会拥有。

这个词意义截然相反。

慷慨实际上为了自性的益处，无法分享之物对他毫无价值。他要拿东西干吗呢。

独享之物必是难以久存的。他再也不想受苦。

耐心。

凡是对结局肯定不疑的人，才可能不焦虑地耐心等待。

能够信赖的人，自然会有耐心。他对时间领域中一切事件的终极意义充满了信任，任何近在眼前或即将发生的事件都不足以激起他的恐惧了。

忠信。

真实的忠信必然屹立不摇。

他始终如一，因她彻底的真诚。它矢志不移，表示充满了信赖。它一无所惧，才会安详温和。它肯定不移，所以时时喜乐。它如此自信，故有包容的雅量。

开放的心。

是伴随不批判的修养而来。批判等于封闭了心灵，而开放的心则会向他敞开欢迎之门。

只有开放的人才能享有平安，因为只有他们才会看到平安的真正理由。

宽恕是本课程的最终目标。

15、《奇蹟課程》的笔记-第150页

着实不好消化的一本书。

书中的观点，很有向上意义，但是对于不信耶稣的人来说每个单词都是专业词汇，看不懂潜心研究的话是本很好的书

16、《奇蹟課程》的笔记-第33页

光明一进入黑暗，黑暗便消失了踪影。

17、《奇蹟課程》的笔记-第1页

祈祷是奇迹的媒介。祈祷是被造者与造物主之间自然的沟通。借由祈祷，爱被接受，而通过奇迹，爱被展现。

18、《奇蹟課程》的笔记-第21页

在生生不息的永恒里，无事可学也无道可修。只要你还相信万物有别的话，学习变成了一件深具意义的事。

进化是一种过程，你好似一级一级地推进。每向前迈进一步，便修正了前一步的错误。因此你的前进其实是一种回归。

19、《奇蹟課程》的笔记-第19页

这个练习要张开眼睛来做。环顾一下四周，这回要慢慢地看。在你的目光由一物缓缓地移向另一物之际，间隔等长的时间。不要让视线移动的间隔长短不一，尽量维持固定的速度。你所见到的东西本身并不重要。目光所及之处，你应给予同等的注意力及同等的的时间，同时这样提醒自己：这是学习平等看待万事万物的入门训练。

20、《奇蹟課程》的笔记-第二章

遵守与自己的约定，可以令你获得极大的满足。

镜子练习：我也能做到

首先，在内心描绘出一幅可以令你感受到完全幸福的景象。然后，再按照本书所阐述的步骤加以执行。

在第一章中，你一定开始逐渐意识到自己原来也拥有伟大的能量。我希望你能够借由说出“我也能做到”这句话，建立起对自己的信赖感。

然后，暂且将本书放在一旁，站起来在房间走动一下，挺起胸膛，握紧双拳，内心就像沸腾的水一样，对自己宣言——我也能做到。（时间大约一分钟。）

想象力练习

1. 穿上另一个时间。在睡前，看你自己活在一个过去或未来的世纪里——或只简单地假装你早生或晚生了十年或二十年。

游戏性地做这个练习，这种练习将容许你对“与时间分开的、你自己的内在存在”，有一个很好的主观感受。

要鼓励创造力，把你的想象力用在破除你通常的时空焦点上。

当你快睡着时，想象你在同一个地方，就在同一位置，但却是在遥远的过去或未来的某一刻。

你看到或听到什么？那儿有什么？

2. 想象你完全在世界的另一部分，但却在现在这个时刻，并问你上面同样的问题。

通常你是在约定成俗的范畴里感知你的存在。这些练习将教你找到你对自己的感受，与习惯性的东西恰恰相反。用游戏的心情来做，这些练习将引动其他的创造性事件。

3. 在睡前，想象你的意识顺着一条路旅行，或横越世界。忘掉你的身体，但别为这练习试着离开它。

告诉你自己你是在想象地旅行。

如果你选了一个熟悉的目的，那就想象你可能路过的房子。

不过，有时候，选一个不熟的地点比较容易，因为那样做时，就不会与记忆中的场景冲突。

游戏的态度是最好的。即使你经验到似乎吓人的事，你也会认出它们是与儿童的游戏同属一类的。

人们常在身心俱疲感到厌倦时，寻求戏剧性的张力。经由释放出因压抑而被抑制的荷尔蒙，身体恢复了。

身体要求释放，心智亦然。一个吓人的梦甚或白日梦，都能达到那个目的。

4. 假装你是相反的性别，当你碰到一件涉及到传统性别观念的事之后，做这游戏。问你自己，如果你的性别不同，你目前的信念有多少会不一样？如果你是为人父母，想象你是你的配偶，在那些角色中，想象你如何看你的孩子？如何与他们互动？

21、《奇蹟課程》的笔记-第1页

自由意志，不是指各人设定自己的课程，它只意味你能选举什么时间去修什么课程。正因为你没选择你应该去做的事情，所以时间才存在。（你将看到奇迹通过我到达你的手，而向外继续展现。从现在开始每天祈祷：“请帮助我完成任何您今天要我执行的奇迹”。）

1. 第一记住，奇迹没有难易之分。一个奇迹不会比另一个更难或更大，它们都一样。

2. 奇迹不算回事儿，它们并不重要。

3. 奇迹自然地发生，是一种爱的表示。真正的奇迹，是引发它的爱；因此，一切来自爱的都是奇迹。

3.a 这解释为什么奇迹没有难易，大小之分。所有爱的表现都是最大的。

3.b 这就是为什么奇迹不算回事儿。重要的是它的来源，而这是人们无法评估的。

22、《奇蹟課程》的笔记-第1页

我爱你，我不害怕，不困窘，也不疑惑。

23、《奇蹟課程》的笔记-第1页

奇迹课程理论概述：失落与回归

失落的过程：

一、我本是纯粹的灵性，与创造我的上主（又称天父）安驻在一元世界中，永恒、圆满、喜乐。

“真理极其单纯，它只是一个，没有相对之物。”

二、我开始做梦，梦中一个疯狂的念头悄然产生：如果离开这里将会怎样？

“在永恒境界之内，一切原是一个，后来悄然潜进了一个小小的疯狂观念，而上主之子忘了一笑置之。”

三、“我”（梦中之我：梦者）听从了这个妄念，愿意离开一体境界，噩梦（批判之梦）由此开始。

“因着上主之子的遗忘，这个念头变成一个很严重的观念，很可能实现并带来真实的后果。”

四、“我”心中充满了罪、疚、惧，于是造出一个小我，从此与它认同。

罪：“我”以为自己背叛了上主。

疚：“我”为自己的背叛感到内疚。

惧：害怕上主因此惩罚我。

“罪就是神志不清。小我就是神志不清的化身。在恐惧中，它战战兢兢地活在子虚乌有之乡，远离一切实有，与无限本体分道扬镳。”

五：为了把罪、疚、惧投射出去，小我幻化出一个完全与一元世界对立的有形时空，宇宙大爆炸，二元世界产生，“我”成为一具有形的身体。

“在梦的世界中，身体是主角。没有一个梦缺得了它，离开了梦境，它便无法生存；它在梦中扮演一

个有形可见的个人，令你无法怀疑。”

六：认同身体的“我”，相信自己是受害者，与外境和其他的身体形成对立。

“这个世界所赖以形成，并藉以维系的逻辑，简而言之，即是：你是我行动的原因。你的临在，给了我愤怒的理由：你存在，却与我不相为谋。既是你发动攻击，我必是无辜的。你的攻击乃是我痛苦之因。”

回归之路：

一、找回抉择者（梦者）：

我不是受害者，不是一具身体，我是一个纯净的意识，是梦者。我愿意承认是自己犯了错，曾经做出一个错误的选择，现在我愿意收回投射，自我负责。

“你是世界种种梦境的梦者。

你只须如此说，但必须诚心诚意，而且毫不保留：

我应对自己看到的一切负责。

我所经验到的感受是出于自己的选择，我有意完成的目标也是出于自己的决定。

我所经历到的一切，都是我自己招惹来的，我所接受的也是自己祈求来的。

面对自己的遭遇，不要再如此的无奈无助而自欺了。你只须承认自己犯了错误，从此就能不受其遗害所苦。”

二、重新选择

错误不是罪，改了便可。只要在每一个当下，重新选择正念，听取圣灵之声，我便可以将批判之梦转为宽恕之梦，把噩梦转变为美梦。

“在生命或死亡，清醒或沉睡，和平或战争，你的梦境与你的实相之间，你能作何选择？接受上天所赐你的梦吧，不要接受你自己的。一旦认清了梦者是谁，就不难改变梦境了。安息于圣灵之中吧，让祥和的梦取代你那充满恐怖与死亡的梦。”

三、选择宽恕

宽恕是观看、等待、不判断；宽恕是不再批判。我愿意停止谴责，停止攻击，接纳自己和他人的现状。

“宽恕是宁静的，默默地一无所作。它既不干犯实相，也不设法把它扭曲成自己喜欢的样子。它只是观看、等待、不判断。凡是不宽恕的人一定会判断，因他必须为自己的无法宽恕辩护。凡是想要宽恕自己的人，必须学会接纳本来的真相。”

四、梦醒时分

当噩梦彻底消失踪影，我在上主的宁静中醒来，发现自己从未离开过祂。

“在此，祂俯下身来将你举扬到祂的面前，出离幻觉，升至神圣之地，出离世界，升至永恒之境，出离一切恐惧，回归于爱。”

圣灵之声：

- 1、你不是一具身体，你是自由的。
- 2、你是上主所创造的你。上主是爱，故你也是爱。
- 3、你是纯洁无罪的，你不是眼前世界的受害者。
- 4、你所做的一切，都是对自己做的。

.....

.....

生命属性

灵性（感性） 身体（理性）

一元 二元

真理 谬误

《奇蹟課程》

| | |
|------|------|
| 实相 | 幻相 |
| 真实 | 虚假 |
| 无限 | 有限 |
| 光明 | 黑暗 |
| 纯爱 | 恐惧 |
| 圆满 | 匮乏 |
| 永恒 | 无常 |
| 平安 | 危险 |
| 喜乐 | 痛苦 |
| 自由 | 束缚 |
| 合一 | 分裂 |
| 和谐 | 矛盾 |
| 天堂 | 地狱 |
| 无形无相 | 有形有相 |
| ... | ... |
| ... | ... |

名词解释：

上主：又名造物主，天父，生命的终极源头。祂按照自己的模样，创造了我。

我：我是上主之子，是受造物。我和祂完全一样。

圣灵：上主与我之间的交流管道。

注：引号内字体摘自《奇迹课程》

24、《奇蹟課程》的笔记-第30页

因此我必须反复提醒你，请你仔细聆听：只有你的心才可能制造恐惧。当它的愿望开始自相矛盾时，恐惧才会孳生；你所愿与所行无法一致，焦虑势所不免。你必须把目标统一起来，这一错误才有修正的可能。

修正的具体步骤：

先明察这个冲突其实就是恐惧。

恐惧是由缺乏爱心而引起的。

缺乏爱心的唯一对治法妙方便是完美的爱。

完美的爱就是救赎。

当你害怕时，显示出你亟须救赎。同时透露了你这选择不是出自爱心，才会作出缺乏爱心的事。唯有实际接受这一妙方，你才能杜绝恐惧。这才可能给人真实疗愈。

恐惧的成因 大多数人都低估了心灵的真正能耐。

然而你希望少受恐惧之苦，你不只需要明白一些事，还得明白得彻底才行。

心灵的能力是非常强大的，它绝不会失落自己得创造力。它不眠不休，时时刻刻都在创造。思想与信念会聚成高压能量确有移山倒海之力，这对许多人是不可思议得事。

你所有的想法都会在某个层次产生某种有形后果。

25、《奇蹟課程》的笔记-10000

宽恕自己，宽恕他人，宽恕宽恕本身，宽恕一切。
保持平和喜悦，传播光与爱。

26、《奇蹟課程》的笔记-第28页

听到求助之声，不妨这样提醒自己：
我在这儿，纯粹为了利益众生
我在这儿，只代表派遣我的那一位
我不担心自己该说什么或该做什么，派遣我来的那一位自会指点迷津
他希望我去的地方，我必须欣然前往，因我知道他与我同行
只要我肯用他的方式去疗愈，我便疗愈了。

27、《奇蹟課程》的笔记-第9页

由知见而得的见闻状似真实，因为它只会让知者所愿看见的东西进入他的意识之中，于是幻觉世界便如焉形成了。正因为它的虚幻不实，他随时需要加以自卫。

28、《奇蹟課程》的笔记-第27页

疗愈是天人分裂以后猜发展出来的能力，在此之前根本无此需要。然而只要你还活在时间内，你就需要疗愈作为你的保护。

这是因为疗愈须以爱德为基，真正的爱德是指你能认出他人的完美（即使那人还认不出自己的完美）。

你在世间学来的高瞻远瞩之见，绝大部分受限于时间。

只有爱德还能隐约反映出“无缘大慈、同体大悲”之爱，那真爱是你心目中的爱德所望尘莫及的。

爱德是正见不可缺少的因素，即使他的功德有限，却是你此生可修的功课。

爱德，代表一种看人的眼光，能在对方身上看出此刻尚未修成的境界。对方因着想法有误而无法看到自己的救赎，否则他就不需要别人的爱德来助他一臂之力了。

他需要的爱德即是：不只帮他认出自己有待援助，同时肯定他迟早会接受帮助的。你每向别人行一个奇迹，你同时为双方缩短了你们的苦难。他不只会向后，还会向前修正未来。

29、《奇蹟課程》的笔记-第61页

每个人都藏有许多自己尚未发掘的能力。
愿他的修持功夫都以最终的“大惊喜”为目标，不再满足于路边的小小礼物而耽搁前程。

任何人不论以什么方式超越这些限制，他只会变的更自然而已。他并未作出任何特殊的事情，他的成就亦毫无神奇之处。

小我的焦点若不投注于物质世界的价值，它的存在便岌岌可危了。

30、《奇蹟課程》的笔记-第三章

罗伯特·亚普登洛夫曾经说过，“人之所以无法更快地达到目标，无法获得充实的地位，与欠缺脑力与经济能力并没有太大的关系。人们只使用半边心，拼命驱使意识心不停地工作，我们一直以为，只要工作得让自己筋疲力尽，就可以提高效果。然而，事实上，我们应该为这么拼命地工作，却无法提高效果，反而令精神疲劳感到羞耻。”

亚普登格夫所说的“半边心”，是指我们完全没有通过创造心发挥可以运用的无限力量的贮藏库，光靠意识完成所有的工作。

- 一、必须了解的是，创造心一天二十四小时不停地工作，可以令你获益匪浅，也可以对你不利。
- 二、你必须了解，你的创造心能为你工作。这是因为在你的脑海里，只存在积极的、富建设性的正面思想。
- 三、你有什么，创造心将给你什么（我们将在后面谈到）。
- 四、让内心从烦恼中获得解放。
- 五、要有信念。

以下就是当你需要从创造心获得特别帮助时，必须遵守的项目。

- 一、放松。身心必须同时放松。不妨经常回到第四章，重温放松的技巧。因为，放松的确十分重要。
- 二、思考你的问题。虽然必须仔细思考，但不可畏惧。当你吩咐别人工作时，必须向对方说明你要他做的工作内容。要求创造心为你工作时亦是如此。因为，你要求的是一份特别的工作，所以，更必要向创造心明确说明。之所以不可畏惧，是因为这种畏惧将传达给创造心，而且，创造心的智力远远超过了意识心。
- 三、面对你的问题，你必须有成功者的态度。只要你信赖你的创造心，就一定可以保持成功的态度。因为，你知道创造心随时乐意为你奉献。
- 四、当完成这一系列工作后，就将有关这个问题的所有思想都从意志心中消除。并静静地期待在适当的时候发现解决的方案。

阅读时，你的肉眼不断追随印刷文字，但心眼却不断地创造出这些文字所表达的人或物体的图像。两个人即使看相同的文字，也不可能看到相同的心像。你所创造的图像类型取决于你的思想类型。

如果拥有积极的、富有建设性、幸福的心，那你的心像也具有积极的性格。但如果你有一颗消极、悲观、灰暗的心，那你的心像也当然具有消极的性格。

内心圣殿

我们在做心理训练时，有一个很好的技巧就是建立一个内心圣殿，即营造一个适宜的心理环境，以便我们随时都可以进入其中。这圣殿是我们放松、宁静、安逸的理想场所，因此我们完全能够按照自己希望的那样去创造它。

现在让我们闭上双眼，在舒适的位置中放松，想象自己置身于一个美丽的自然环境中，地点任意，只要对我们有吸引力就行了。在草坪上，在山顶上，在森林中，在大海边，甚至在海底，或是另一个星球上，不管在何处，都必须使自己感到舒适、愉快，安静地巡视这一环境，注意一切视觉可及的细节及声音、气味等等我们所体验到的一切。

然后按我们所喜欢的那样，把这地方安排得像家一样舒适，我们也许愿意想象建造起某种房屋或栖身之所，或是仅仅用充满保护和安全的金色光辉把整个地方围绕起来。

从此以后，这一地方便成为我们心目中的圣殿，任何时候，只要闭上眼睛，想到那里去，就可以欣然回去，我们将永远会在那里得到放松与宁静，这个地方还将是永远让我们充满力量的地方，每当我们进行放松的时候，就会希望到那里去。

也许我们会发现自己的圣殿常自发性地产生变化，也许我们会尝试着改变或增加一些什么。在自己的圣殿中，我们可以充分发挥出创造精神，得到无穷的乐趣，但是请一定记着不要丢掉宁静、和平与绝对安全这些基本性质。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com