

练习课程(下册)

(7) 什么是圣灵?

聖靈介於真理和虛幻間。祂必須作為跨在真實和幻夢之間鴻溝的橋梁，將上帝恩賜給祂之禮，轉送給任何向祂求助者，且引導他們將其感知轉換成知識。祂藉由此橋梁，將所有的夢幻帶進真理中，而讓知識之光把夢幻遣散及驅逐乾淨，噪音和幻覺永遠被擱置於一旁。藉由寬恕，祂將以前所被感知的，都轉換成寧靜的休止符。

聖靈教導之目標就是在結束這些幻夢，所有喧囂景象必從畏懼的見證，轉譯成愛的證言。當這能完全做到時，學習的唯一目標則達成了。聖靈指導下的學習，在達到了祂預定的結果後，便能成為一種超越學習的快捷方式，而讓永恆之真理取代學習。

一旦你知曉你父親多麼渴望你能認知真我的無暇純潔，你就不會讓祂之音(聖靈)白費力氣或不理睬祂，反而要替換成你我所製造的恐怖景象和惡夢。聖靈知曉，你為了追逐那不可能完成的目標，而製造的一些永無可能獲得的期待，若你願意交給祂，祂會用那些夢幻作為讓你回復真心智的媒介，且完全脫離幻想。

藉由上帝給予的知識，聖靈呼喚要求你將寬恕原諒放置於你的夢境中，而回復心智的安寧和理智；沒有寬恕的存在，你的幻夢會使你畏懼，而你對父親之愛的記憶，也則無法回復來顯示所有幻夢早已終結了。接受你父親之禮，這就是由愛召喚愛。聖靈就是那禮，接受此贈禮才能使得上帝摯愛之子回復到天堂的安寧。你可能拒絕成全上帝給你來使祂生命圓滿的功能嗎？

第 281 课「我只能被体我的思维伤害」

「父亲，祢之子是完美的。当他想象自己受到任何伤害时，他已经忘记了真我，且忘了祂仍是如祢所创造时般的完美。祢的思维只会带给我快乐。当我在悲伤、生病或感觉受到伤害时，显示出我已忘了祢的思维，而且我让那些琐碎无意义的思念占据了祢之思维原本存在之空间。只有我的思想能伤害自己。唯有我与祢一起共想之思念，具有祝福的力量。也唯有我与祢共想之思维，才是真理。」

今天，我将不再伤害自己。因为真我已超越所有苦痛。吾父已安置真我于天堂内，且照顾保护着我。我也不攻击祂所挚爱之子，因为祂所挚爱的，也是我挚爱的。

第 282 课「我今天不再畏惧爱」

今天，我若能认知这一点，必能解除整个世界地幻相而复健真我。这是在决定不要再继续神经疯癫，但选择认同真我，也就是接受上帝(吾父)为创造真我之泉源；这是在真理永存的喜悦中生活时，坚决不要昏睡于死亡之梦中；这是选择认知上帝所创造的真我为祂挚爱之子，此真我仍继续维持是一位真实的我。

「父亲，祢之名和我的名子皆是爱。这是真理。真理能够仅因为被称呼为另一个名子而改变吗？畏惧之名只是种错误，让我今天不畏惧爱。」

第 283 课「真我生存于祢之内」

「父亲，我自绘了自己的形相，称其为祢之子；然而，祢所创造的，仍总是保持原始状态，因为祢所创造的是永恒不变的。让我不再崇拜体我自制的所有偶像。真我是吾父挚爱之子。真我的神圣性永远是天堂之光及上帝之爱。难道祢所钟爱者不安全吗？难道天堂之光不是无极限的吗？难道祢之子不是真我吗？」

现在，我们与我们唯一泉源的上帝(我们之父)共享对真我的认同。祂所有创建的都属我们的部分。因此，我们也提供祝福给一切，钟爱地与那些已被我们由原谅而转换成同一性的整个世界联合在一起。

第 284 课「我能选择改变所有会让我痛苦的思维」

如能有适当的感知，给予并非亏损丧失。不可能有痛苦的存在；无任何悲哀是有起因的，我们所感受的任何痛苦，仅是一种梦。此即为真理，但在第一阶段，首先必得陈述这真理，第二阶段，则需重复此真理，然后在第三阶段，开始接受其部分为真理，但保留着许多仍持怀疑之处。逐渐地严肃思考将愈来愈多的部分视为真理，直到最后的阶段，能够接受整句为真理：「我能选择改变所有会让我痛苦的思维想法」。今天，我将越过文字语言，超越所有保留怀疑部分，达至接受全句为真理的境界。

「父亲，祢所赠与的不可能造成我的痛苦；悲痛因而是不可能的。让我在今天不要丧失对祢的信心，仅要欢欣接受祢赠与我之礼；且只接受欣喜为真理。」

第 285 课「今天真我的神圣性清晰明亮的闪耀着」

今天，我喜悦的觉醒，只有期待上帝赠与我之快乐；我仅要求它们之来临，而且知道真我会以思维传递响应我的邀请。在接受我是神圣的刹那间，我将只邀请喜悦之来临。因为，痛苦对我有什么用途；我所受的苦将达到什么目的；而且，今日如我宁愿接受自己的神圣性，且让无理智离开，悲哀和丧失感还能对我有什么利益？

「父亲，我的神圣性是祢所赠与的。让我深感欣喜的沐浴在此神圣性中，且藉由对自己的原谅回复明智。祢之子仍如祢创建时般的完美。我的神圣性是真我的部分，也是祢的部分。什么能够改变如此神圣的真我？」

第 286 课「天堂之寂静在今天充满我的心怀」

「父亲，今天是多么寂静！所有万事皆静悄悄的有条不紊地进行，且按部就班地到位！这一天已经被选来使我了解此教训：无为，让一切顺其自然，因我无需作任何事。祢已作了所有的抉择，祢已消除解决所有我的冲突矛盾，祢将所有我希望找到的，已经赠与给我。祢的宁静即是我的安祥。我的心是安静的，我的思念是休止的。祢之爱是天堂，祢之爱是属于我的。」

今天的寂静将给已经在此旅程许久的我们，找到那达至确定目标之道路的希望。今天，我们不再怀疑上帝祂自己已作担保的结果。我们信任祂，也信任仍与祂同在的我们之真我。

第 287 课「吾父，祢是我之唯一目的」

除了天堂之外，我还想要去哪儿？还有什么能取代快乐的？在上帝之寂静前，我还会宁愿要求其他什么赠礼？我那会还想要继续追寻、祈求和保存其他能与真我媲美的宝藏？我宁可生活于爱中或畏惧中？

「父亲，祢是我的目标。除了达至与祢同在之境界外，我还会有什么渴望？除了去往祢之道路外，还有什么其他能激发我去上路之渴望？而且，除了对你的记忆之外，还有什么能让我知晓幻梦已经结束，欲替代真理是徒劳无谓的？祢是我的独一无二之目标。祢之子是如祢初创他/我时一般的完美。除此之外，还有什么方式能使我认知真我，且完全认同真我？」

第 288 课「今天，让我忘记我弟兄的过去」

「父亲，若无弟兄之相伴，我无能单独来至祢；而『让我忘记我弟兄的过去』之思维能引导我达至祢。若要知晓我的来源，我必须先认知所有弟兄是祢所创建与我相同的；是我弟兄的手在牵引着我走在往祢去之道路。他和我的错失都已是过去，且已经消失无踪影。让我不再继续将它珍藏于心中，否则我会在往祢之途中迷失。因过去已不存在了，我已得救了。我的弟兄是来帮我脱离苦难的。让我不再继续攻击祢遣送之救星，而尊重那附带祢之名的他，也使我记得了自己之名。」

今天，原谅我(耶稣)！如此，若能于看见你的弟兄充满神圣之光，你将能知晓你已经原谅了我。你的弟兄和我一样，不可能有较少的神圣性，你也不可能比他有较多的神圣性。

第 289 课「过去已离去，不能再影响到我」

除非过去的种种已经完全于我的心智中消失，真世界必定躲开我的视野。因为，我一定是在看无处；见到没真存在的。如此，我如何能看见已被原谅的真世界能呈现给我的快乐梦境？我们编制过去的影像用来遮掩真世界，真世界只能在现在那刹那间看见。因为只有过去能被原谅，若已经被原谅了，过去则完全不会存在了。

「父亲，让我不再看着那些不存在的过去。因为祢已经提供给我那取代过去、没被过去沾染，且也完全无丝毫错失的崭新此刻世界。这是罪恶感的结止。也于此时，我自己已为你的最后步骤作好准备了。我应该要求祢继续再等祢之子去寻觅祢所计划结束他之梦幻和痛苦的完美境界吗？」

第 290 课「我只见到我现已有的快乐」

除非我坚持要看见那些无存在的，我只会见到在这瞬间所拥有的快乐。那开始张开的真基督之眼终于能真见。于此日，我将让基督视觉来临。没被纠正的自制影像，看起来是非常恐怖和痛楚的。我将不再让我的心智有瞬间和片刻，相信自己编织的梦境是真的。在今天，我要找寻现有的快乐，且除了我所要寻觅的快乐之外，我没看见其他的。

「我以此决心来至祢，并且在今天祈求祢之力量支撑着我，只去实践祢的旨意。父亲，祢不可能听不见我的祈祷。祢已经赠与给真我那所祈求的，而我确信在今日只会见到我现已拥有的快乐。」

(7) 什么是真世界？

即如同其余的感知所能提供的，真世界是一种象征。然而，此象征所代表的是和你编制的完全相反。你所编织的世界是藉由畏惧性之肉眼去看，因此见证了存在你心智的许多恐惧。然而，除了选择藉由宽恕、原谅、及祝福之基督眼，你不可能感知到真世界的存在；此种真眼所看到的真世界，不可能是可怕的，而且你也不会找到任何恐惧的证据。

真世界包含有每个你对这世界不满的相对思维；肯定的纠正你自编世界内所有恐怖景象与斗争之声。真世界藉由宁静之眼及安详之心显像了不同的世界。在那儿，只有歇息。那真世界中听不见痛苦及悲哀的呼号，因为在真世界内的一切都在宽恕原谅范围之内。所有景像是慈悲温柔的。因为只有快乐影像与声音才能进入已经宽恕自己的心智内。

此种心智怎么会需要想着死亡、攻击及谋杀之思念？除了被环绕着爱、安全与欣喜之外，还会感知到什么？在那已原谅的心智中，还会选择来诅咒或激起批评攻击什么？从此心智中油然而生的世界，完全如自己心智般安宁坦然。因为此心智是仁慈的，故只能看见完全慈悲的外界。

真世界象征着错失与愧咎之梦的结束，上帝之子不再昏睡了。他的清醒之眼必定感知到其父之爱的反影；那是已得救的承诺。真世界表明了时间的终结，因其所感知的已使得时间失去存在的目的。

一旦圣灵藉用时间来完成祂的目标，就没有时间存在的必要。如今，圣灵只需再等待片刻，上帝就会完成祂最后的步骤；时间已经消逝，也将感知一起带走，而呈现出来真理。我们的目标就是那神圣瞬间，因它蕴含了对上帝之记忆。当我们看这此宽恕的真世界之瞬间，祂在唤带领我们回家，提醒我们宽恕原谅能复原我们对真我的认同。

第 291 课「今日是宁静及安详之日」

今日整天，基督的视觉会藉由我来看一切。祂的视野显示给我所有被原谅及安详的一切，并且提供此视野于整个世界。我以其之名，为我及此世界接受这基督视觉。我们在今日所看见的是多么的可爱！在我们周围所见到的是多么神圣！给予我们此视觉，是在让我们认知神圣是我们所分享的；此神圣也是祂的神圣。

「今日，我的心智是静止的，准备接受祢提供给我的思维。我接受从祢来的思维，而拒绝自编的幻想。我不知道达至祢之道，但是祢完全知晓。父亲，引导祢之子往达至祢的安静之路。让我有完全的原谅宽恕，因而让对祢的记忆回到我的心智中。」

第 292 课「万事确定会有完美的结果」

上帝的保证是绝无例外的。祂保证我们会在每件事的结果中只找到欣喜。然而，这全在于我们自己选择要什么时后来接受祂的保证；我们还要让那似乎与祂旨意相反的意愿继续支撑多久？若我们以为此自制意愿才是真实的，我们则不能找到祂已经为我们所有感知成问题、考验和面对的情况所指定的圆满结局。因为，祂的旨意将在人世与天堂中完成。我们也将寻觅且将领悟到，凡是依照祂的旨意，必定也达到我们的意愿。

「父亲，我们感激祢担保万事确定有完美的结果。请帮助我们不要从中自行干涉，因而造成延误接收完美的成果。祢已经为我们所有感知的问题和妄想成面临的挑战，给予了许诺。」

第 293 课「所有的畏惧已经消失，现有的只存着纯净之爱」

所有的畏惧已经消失，因为它的来源已经不存在，它所繁衍的思维也随之而熄灭。真爱则会成为继续保持的唯一状态，因为其泉源是永远永远的存在着。当我用所有过去的错失压抑遮掩此泉源，以显示出扭曲变态的恐怖景像时，此世界怎么能够似乎是明亮、安全及友善的？然而，现存的爱是如此的明显，而且祂的影响也是如此清晰可见。整个世界在此神圣之光的反射中闪烁着，使我终于感知了被原谅的真世界。

「父亲，请不要在今日让我的视野避开祢之神圣真世界。也不要让我听不见压抑在恐惧声音底下的那世界之感激赞颂诗歌。真世界不会被过去错失污染，是很安全的。今天，我只见到这个呈现于眼前的真世界。」

第 294 课「我的身体是个全中性之物」

既然为上帝之子，我有可能是其他之物吗？上帝可能创造会死亡且会腐化之物吗？那位注定死亡的上帝爱子能有什么用途？然而，中性物不可能存有畏惧死亡之思维，因而完全无能视死亡的存在或见到所加诸于对它滑稽的爱慕。在它仍有用途时，保养修护它；在无任何用途之后，它则会被搁置一旁。它并不会生病、受伤或老死，而只是因毫无用途、无被需要，而被舍弃掉。让我今天不要将它高估和崇拜它是超于只不过是此目的：当它适于服务时，藉由它提供服务，且维持它能继续服务的功效，然后，为了最好的利益而替换它。

「父亲，我的肉体不可能是祢之子。非你创造的，不可能有错失或无错失，也无好或无坏。让我利用这身体之梦的机会，帮助祢要我们全都从编制的梦中醒来之计划。」

第 295 课「今日，圣灵藉由我之眼看一切」

今天，真我邀请圣灵来利用我的肉眼，来挽回真世界。如此的要求，才能让圣灵提供给我安宁的心智，且拿走所有的痛苦和惊慌。当它们从我的心智中清除后，那些原本似乎已经固定化的一切，也将一并消失。复健弥补必定是相同的，当我被救助而复健时，这世界也随着我得到复苏。畏惧是包罗万象的，而爱则是一元性的真理。

「父亲，基督向我要求此礼，而我也将给与那会回赠给我自己之礼。帮助我运用基督(上帝之子)之眼，因而让圣灵之爱祝福我目光所及之处，且让祂的原谅之爱照耀着我。」

第 296 课「今日，圣灵藉由我所说的话来表达」

「今日，圣灵需要我的声音，因而整个世界藉由我，能听见祢之声音和祢之话语。父亲，我下定决心要让祢由我传话。因为我除了使用祢之字语之外，没表达其他的字语；除了祢之思维之外，没要有其他的想象，因为只有祢的思维和字语才是真理。我将拯救复健自编的虚假世界。因为在诅咒怪罪它之后，我将释放复原之；也因此我可能找到自由和解脱，开始能听见祢之圣灵在今日所传达给我之讯息。」

我们今天只要教我们愿意学的，如此，我们的学习目标才不会矛盾冲突，而可能轻而易举迅速的学成。当我们心甘情愿的作为圣灵的管道，让祂的教导由我们去说服世界去寻觅那往上帝的简易之道，圣灵将能把我们从自制的地狱内救出，这该是多么庆幸啊！

第 297 课「原谅是我唯一能赠与之礼」

原谅是唯一我要求之礼，也是唯一我能赠与之礼，因为我所给予的一切都是在给予自己。这是从幻觉中解救的简单公式。我必须将此公式一元化(：接受自己和其他人都是相同的且未曾分离的基督真我)，才能在此需被复健的世界中生活运作。

「父亲，祢之道是多么肯定；那原谅公式的结果是如此确信，当我都忠实的准备好了每步救灵方案，自然会在祢的恩宠中完成救灵工作。感激祢赠与之礼，且感激祢让我接受和认同了全为相同的真我。」

第 298 课「父亲，我爱祢和祢之子」

我的感激允许我无畏惧的接受了真爱，因而终于复原真我。所有侵犯真我神圣视野的阴影，都已被原谅之光清除逐出。我已临近那无谓的旅程、疯颠的工作事业，和人造的价值之尾声终点。我接受祂所创建的，且为我所有的天堂，并且丢弃体我所编制的假世界。唯由此，我才能解脱分离感知的枷锁，有信心的穿越畏惧来接受真我之爱。

「父亲，我今日来至祢，因为我除了沿循着去祢之道外，不再用其他旁门左道。祢一直伴随着我。祢之道是确信的。我感激祢赠与的家园，让我能避开那些会遮掩住我对祢及祢圣子之爱的一切障碍。」

第 299 课「永恒之爱与真我同在」

真我的神圣是远超过我自己的能力去理解或知晓。然而，上帝是创造真我之父，认知真我拥有与祂一般的神圣性。我们的意愿联合在一起，则能了解此事实，我们的联合意愿也能知晓此事实。

「父亲，我的神圣性并非来自于体我，因此，这神圣性非可能被体我的错失摧毁，且也不可能遭受攻击侵犯。幻相可能如日蚀般暂时遮蔽那够神圣性，但不可能熄灭其光辉，也不可能昏暗使灿烂之光。此神圣性永远维持被创建时的原状。万事万物在祂内得以治愈，因为他们如祢创建他/它们时般的完好如初。因而，我能知晓真我的神圣性。因为，神圣者创造真我，祢要我知悉祢的旨意，使我能够知晓真我的本源。」

第 300 课「这世界只再逗留片刻」

此思维可能被解释为：凡来至人世者，注定会有死亡及悲哀的命运，因为欢乐在他们尚未能抓住或拥有之前，已经消逝无踪影。然而，此概念也可能让我们不被任何错误感知束缚住，它们只代表永恒宁静的天空中偶尔飘过的一朵云。今天，我们探寻的就是这清晰明确、无云的安宁。

「父亲，我们今天要探寻你的神圣世界。为你爱子的我们，已迷失了一阵子。如今我们听到圣灵，且学会了如何回归天堂以及复建我们的真我。今天，我们庆幸并感恩这世界只不过再逗留一瞬间。我们将越过那瞬刻，而进入永恒。」