

練習課程(下冊)

簡介

現在，文字將開始有極少的意義了。我們只要用文字作為指南，而不再需繼續依靠它們。因為此後我們的練習，只是要單純經歷真理。剩下的課程只是在讓我們知道，此刻現在就能離開痛苦的世界，而進入寧靜之世界。現在我們開始前往本課程的預定目標，發現前 220 課的練習，已經為我們做好準備，來達至此課程的尾聲。

今後，我們試著讓各練習作為開端，然後靜靜地期待我們的真父之來臨。祂已許諾，祂會親自做最後的步驟，迎接我們回家。我們毫不懷疑祂會信守諾言的。我們已經於此道路上許久，現在只需等候著祂。

只要能使我們快樂，我們將早晚繼續花些時間與祂相處。現在，我們已不再考量時間長短的問題。我們將花所需要的時間，去達到渴望的結果。我們也將不忘記在每個小時及各小時之間，尤其在被誘惑去忘記我們的目標而需要祂時，隨時呼喚祂。

今後的每日練習，我們將繼續以一個中心思想為主題。我們將用那概念來引進休息片刻，且穩定那需寧靜的心智。然而，在給祂的這一年所剩餘的神聖時刻中，我們不會因單純做此練習而感到滿足。我們以簡短字語歡迎祂，然後期盼祂如其許諾地顯示祂自己於我們心中。我們已呼喚了祂，而祂也已承諾了，祂必會應答其子的呼求。

現在，將祂之言懷在心智中，我們來到祂的面前，等候著祂踏出朝向我們的那一步；藉由聖靈，祂告訴我們，當我們邀請祂，祂必給予回應。祂不會讓子群陷於自製的瘋狂中，也不會背叛子群對祂的信任。難道祂對我們的信心還不值得我們邀請祂給我們真快樂嗎？我們以聖靈建議的邀請字語，等候著祂的來臨。祂必會接受，讓我們與祂有共享的時光。

現在，預言已應驗；現在，古早所作的許諾已完全實現。所有承諾不會被時間來延遲它們的實現，無須有任何剩餘的步驟了。現在，我們不可能失敗。靜靜地坐著等候祂的來臨。當你意識你有意願祂之來臨時，祂則有意旨到來。除非你能看出這也是你自己的意願，你不可能抵達此境地的。

「我們是如此接近你，我們不可能失敗。吾父，我們獻給祢這些神聖的片刻，表示我們對聖靈的感激，祂教我們如何脫離苦痛世界，以祢所給的世界取代之。從此，我們不回顧，而只看前方，注視旅途的終點。請祢接受我們微不足道的謝禮，由基督視覺穿越體我所編造的世界，讓完全原諒寬恕的真世界，取代肉眼所看見的假世界。」

現在，我們寧靜的等候，無所畏懼，堅信祢的來臨。我們跟隨祢派遣的嚮導，找到回歸真我之道。我們不知曉此道，但祢並沒忘記我們。我們知道，祢現在絕不會忘記我們的。我們只有一個要求，就是請祢保守古早前的承諾，這也是祢的旨意。藉此祈求，我們的意願與祢的旨意已經合而為一了。一切父與子之神聖旨意合作的創造，絕對不可能失敗。於此確信，我們朝向祢踏出最後那幾步路，且滿懷信心地歇息於祢的愛中，因祢將應答子群的呼求。

在這神聖的一年中，我們開始最後一個階段的探索真理和那唯一創建者的上帝。我們已找到祂為我們選擇的道路，而抉擇按照祂的指示前進。祂的雙手支撐著我們。祂的思念照亮了我們黑暗的心智。祂的愛在時間存在之初至今，不間斷地呼喚著我們。

我們曾希望祂從未創建由祂衍生之子。我們要祂改變成體我想要的，且甚至以體我投射製造出祂的肉體形式。我們曾相信這種神經的願望是真的。如今，我們很慶幸，這一切幻想都已化解了，我們不再把幻相當真。對祂的記憶，在我們所有心智整個範圍中閃爍著。再過片刻，祂就會呈現於我們的心中；再過片刻，為上帝之子的我們就能安返家園了，那正是祂意願我們所在之處。

此刻，所需要的練習已快要完成了。在最後這一階段，我們將了解，只要呼求祂，所有的誘惑就會消失了。與其需用語言文字，不如感受祂之愛；與其禱詞，不如呼求祂之名；與其評判，不如靜止，而讓萬物被治癒。我們也接受祂的救靈計畫之完成，如同接受它之開始。現在，此計畫已經大功告成了。這一年已將帶我們進入永恆。

我們還需繼續用文字一會兒。偶而，我們會針對某個主題，特別在每日課程，以及無言且深沉的經歷之間，穿插一些相關的指示。每天都要繼續溫習這些特定的思念，直到給你下一個新概念為止。每個概念都應該慢慢地默念和思考片刻，然後才能進入那被祝福的神聖瞬間。現在，我們開始給第一個指示。

(1) 什麼是寬恕原諒？

寬恕原諒就是理解到：你相信他人所做任何傷害你的事，其實未曾發生過。寬恕不會因為原諒罪過而使它們變成真的。而是，藉由寬恕原諒，你則看不見任何罪惡。於此視覺中，你自己所有的罪，也已完全被寬恕了。罪是什麼？它只不過是對上帝之子的一種錯誤認識。寬恕原諒，也僅不過是看清了此錯誤，而棄置之。現在，選擇原諒的心智能騰出空間容納上帝的旨意，而得以自由地取代那錯誤。

一種不寬恕的心智，是指某人作了一個虛假但卻不容置疑的評判。那心智已經關閉賭塞住，作繭自縛，無能掙脫。但這心智自然會保護它所投射出的錯誤認識，使綁著心智的鎖鏈更加扣緊，而更加深那思維的扭曲，且變本加厲的覆蓋住真理。因動彈不得的心智有較少質疑性，它會更是反理智且會產生鞏固感的錯覺。如此，還有什麼阻擋得了那固執投射所預謀的目標呢？

一種不寬恕的心智能做出許多動作。在瘋狂的追求它的目標時，看到任何視為它目標的阻礙，便會立刻加以扭曲或傾覆之。它的目的和手段，即是在扭曲真理。它著手猖狂的企圖打倒真理，完全存心推翻滅跡與它觀點似乎矛盾相反的。

反之，寬恕原諒的心智是靜止的，默默地一無所作為。它既不冒犯真理，也不企圖將真理扭曲成配合自己的樣子。它只是冷靜觀看、等待、不作評判。不要寬恕者，必得評判，因他必須將其不願寬恕的事實正當化。而那選擇寬恕者，則需學習接受真理的各個型態。

因此，你什麼都不需要做，讓寬恕藉由那位嚮導（- 你的救靈者與看守者）來顯示給你該做什麼；祂對你充滿期望，相信你終究會成功的。祂已經寬恕了你，因這是祂的功能。現在，你必須分擔祂的功能，寬恕原諒祂所拯救的人，祂只看見到他們的無罪本質，且尊重他們為上帝之子。

第 221 課 「寧靜於真我心智中，所有體我雜念已全止靜」

「父親，今天，我來尋求唯有祢能給予的寧靜。我悄然無聲地來。在我寂靜的心中，我心智的深處，等待聆聽祢之言。吾父，今天來告訴我，我確信祢聽見且回應我的呼求。我在寧靜、確信及愛心中前來聽祢派遣的聖靈指示。」

現在，我們靜靜地等候。祂必已來臨，因我們一起在等候。我保證祂會告訴你，而且你也將能聽見。接受我的信念，因為那也是你的信心。我們的心智已結合了。我們同一心智地等候，聽見我們之父答覆我們的祈求；讓我們的思維止靜，找到祂的寧靜；傾聽祂告知，我們即是真我，祂也會存在真我心智中，將祂自己顯示給子群。

第 222 課 「祂與真我同在，真我呼吸和生存於祂之中」

上帝與我同在。祂是我的生命之泉源，我內心的生命，我呼吸的空氣，維繫我生命的食物，也是復健、淨化我的清水。祂是我行住坐臥的家園；祂的聖靈隨時指導著我的行動，供給祂之思想，確保我不會遭遇到任何痛苦的危險。祂以慈悲和關懷環繞我，以愛之光照耀子群，子群也回應返照於父。知曉祂在今天所教的為真理者，將是多麼寂靜。

「父親，現在我們無言安靜地來與祢共存，除了祢的聖名在唇邊及心智之外，沒有其他的言詞，我們只祈求與祢能一起歇息片刻。」

第 223 課 「祂是真我的生命。除了祂的生命之外，真我無其他生命」

當我相信自己生活於祂之外，是一分離的個體，單獨活動、毫無任何聯繫，且以身體為家時，我是錯誤的。現在，我知曉真我的生命即是祂的生命，真我無其他的家園；在我離開祂時，我不可能真存在。祂沒有任何思維不是屬於真我的；除了祂的思想外，真我也無其他的思想。

「我們之父，讓我們看見基督之光，而非體我的錯誤視覺。為祢之子的真我，是純真潔淨的。我們將只看見真我的純淨，凡是對自己或他人有感知罪過者，就等於宣稱我們不是祢之子。我們將不再忘記祢。我們在人世是孤單的，極渴望回天堂老家。今天，我們將回家。我們之名即是祢之名，我們承認是祢之子。」

第 224 課 「祂是真我之父，祂摯愛真我」

真我是多麼安全、高超、純淨、光耀和完美，徹底的慈悲且毫不會被缺愛感沾染。天堂注意到真我而更加照亮之，真我也將此光明照亮了人世。這是父親所贈真我之禮，也是真我轉贈人世之禮。除此禮之外，沒有其他禮物值得給予或接受。這是真實且是唯一的真理。幻境於這時截止消失。

「吾父啊！祢仍知道我之名，但我已經忘記了真我，不知道我是誰、該往哪去、或做什麼事。吾父，現在就提醒我。因為我已被所見到的人世磨損而筋疲力竭。顯示給我祢要真我看見的世界吧！」

第 225 課 「祂是真我之父，祂之子摯愛祂」

「吾父啊！祢已贈送給我祢的所有愛，而我必定也要還給祢所贈與之愛，因為接受和給予是相同的。我所以要還禮給祢，因為我要完全意識到那愛是我所擁有的；摯愛在我心智慈光中，不受干擾的炯炯燃燒著。一切畏懼已在後面，只有寧靜在前面。那由祢之子與祢共同引導之道路是多麼平穩啊！」

弟兄們，現在我們已經找到寧靜。現在大道已是暢通了，我們能一起安詳的順著此道路前行。你已向我伸出手，而我將不會離開你。你和我是相同的。讓我們在完成那未曾開始的旅程之最後幾步時，找到我們的同一性。

第 226 課 「家園等候著真我，我要趕緊返家」

若要選擇去做，我能完全離開此世界。這非由死亡可能做到的，而是由改變對世界之目的的想法，才有可能離開世界。如果，我仍相信它現在對我有任何用處，它會繼續為我而存在；但當我看它沒有任何我想保存或是有想追求的目標時，它則不再對我有價值，而會離開我的意識。我不再追求幻境來取代真理。

「吾父，祢的家園等候著我欣喜回歸。祢的手臂是張開的，我聽見祢之聲音。當天堂能夠如此簡單的成為我的家園時，我為什麼還會要選擇繼續逗留在這充滿愚蠢的渴望和破碎幻夢之處？」

第 227 課 「這是我神聖剎那的釋放」

「吾父，今天我已自由了，因為我的意願就是祢的旨意。我曾想要製造另一個意願，然而所有不與祢共想的思維都是沒存在的。真我是自由的，體我所有的錯誤幻想，不會對真我實質產生任何影響。現在，我放棄那些幻想，將它們置於真理之前，從我心智中完全清除。這是我神聖剎那的釋放。吾父，我的意願就是祢的旨意。」

今天我們欣喜地意識到我們已回歸天堂，雖我們未曾離開過。上帝之子在今日放下自製的幻夢；上帝之子在今日再次回家園，從缺愛感中得解放，且被神聖包圍覆蓋著，他的正確心智終於復原了。

第 228 課 「祂和真我都不會譴責我」

真我之父知曉我的神聖性，我將否認祂的知識，而相信祂所知道的為不可能的嗎？我應把祂所宣稱為假相的，接受成真理嗎？還是，我應該相信有關祂所告知的真我，因為祂創建真我，祂知曉其子的真本質。

「我不知曉真我出生泉源，而對自己來源有錯誤的認識。真我未曾離開泉源，而進入肉體內去等死。我的神聖性仍是真我的部分，即如同真我是祢之部分。我錯誤的相信我是身體，但我只是在作夢。今天我要棄置那夢境，而準備來只接受祢所告知的真我事實。」

第 229 課 「愛創建了真我，真我即是愛」

我在找尋自己的認同感，而找到「愛創真我，真我即是愛」。現在，我不必再繼續探索。愛已經說服了我且佔優勢了。愛仍等待著我回家園，我將不再拒絕基督之神聖面容。我肉眼所看到的，是在證實我設法丟棄真我的認同感，但我父親為我將真我安全的保留著。

「父親，祢在體我編織繪製的所有愚蠢思想中，為我保存著原封不動和純淨的真我，我因對真我的認同而感激祢。感謝祢挽救我去避開體我的病患思維。阿門」。

第 230 課 「現在，我將探尋而找到祂之寧靜」

給我寧靜並非是來改變真我；真我創造於寧靜中，也生存於寧靜中。吾父是多麼慈悲，當祂創建真我時，已經給了真我永恆的寧靜。現在，我只要求認同真我，我能否認這永遠不變 — 我是真我的事實嗎？

「父親，我探尋祢在創建我時所給的寧靜。所有曾經已給予的，現在必定仍保存著，因為真我創造於時間之外，永遠不會被時間改變。祢之子出生於祢心智中，在祢心智中無變化的光亮閃爍著。真我如祢創造般的完美。我只需呼喚祢，即能找到祢在真我出生時所給的寧靜，這也是祢的旨意要贈與寧靜給祢之子。」

(2) 什麼是拯救靈魂？

拯救靈魂(救靈)是上帝的承諾，保證你會終於找到回到祂家園之道。此承諾不可能不被信守的。此承諾保證：時間將終止，所有出生於時間內的思想，也將隨之截止；上帝之言，將會給予任何有在想著與祂分離的心智，且將以寧靜的思想取代心智中所有矛盾的思想。

在上帝之子心智中，產生一絲鬥爭的想法之瞬間，即刻給予寧靜的真思想。在最初創建時，本是毫無此種需求，沒有任何與寧靜真思想相反的思想存在。但是，當心智被分裂後，則有痊癒的需要。因此，那能治癒分裂心智的真思想，變成了各個心智碎片的部分；這些分裂心智雖仍是完整同一性的心智，但已喪失自己與祂是同一性的認識。如今，它已完全迷失，相信它喪失了真我認同感。

救靈即是在撤銷所相信自製的，但從未發生的分離幻覺，不再繼續支撐維持以夢和惡意製造的世界。因此，救靈即是在讓這些幻想消失；不去理睬相信它們，救靈只是讓它們悄悄地自生自滅，化為塵土。現在，得以顯現出它們所隱藏的：上帝神聖之名的祭壇，於其上撰寫著祂之言，也放置著你的原諒之禮和對祂之記憶。

讓我們偕手來至此神聖處，停頓片刻。在此處，一同分享那全無感傷的最後夢幻，在那原諒寬恕之夢中，包含著祂給我們所有榮耀的一絲線索。現在，青草幼苗以推開土壤，樹木也開始長出新芽，且鳥雀們已飛來棲居於他們樹枝上。大地已因新感知而重生了，黑夜已消失，我們一起來至光明中了。

於此處，我們接受救靈，且轉交救靈於人世。我們歡欣之歌聲，對所有世界宣佈自由的回歸，時間已經接近了尾聲，上帝之子只再須一瞬間，等待著回復對上帝的記憶；所有作的夢已經完結了，永恆已以亮光將此無含原諒的世界驅逐除掉了，現在只剩下天堂的存在。

第 231 課 「父親，我意願記得祢」

「父親，除了祢之愛外，我還能尋求什麼？我也許以為在找尋那些以其他各種名子所稱呼的種種。然而，祢之愛是我唯一要探尋的。因為，沒有其他任何我想要找到的。讓我記得祢。除了認知真我外，我還能有什麼其他的渴望？」

我的弟兄，這是你的意願；你和我分享此意願，也和祂 — 我們之父分享這意願。能記得祂，即是種天堂之境界。我們只追求對祂之記憶，也只有這記憶是讓我們能找到的。

第 232 課 「吾父，祢整天存於真我心智中」

「父親，今天存在真我心智中：當我在整天清醒時，祢照亮我的思維，讓每分鐘皆為與祢相處的片刻。讓我不要忘記在每小時感激祢繼續的與我相守，總是聽見及回應真我對祢的祈求。當夜間到來時，讓我所有思維仍屬祢所想的和祢所愛的，讓我的睡眠為肯定之寧靜，確信祢之保護，且快樂的知曉真我是祢之子。」

每天即是應該如此的。今天的練習是在結束畏懼感知。對祢之父有信心。將所有都託付與祂，讓祂為你揭露顯示一切的真意義。你是祂之子，你不可能有沮喪和焦慮感。

第 233 課 「我將今天生命交給祂去操作」

「父親，讓我給祢我的所有思想。我將不保存任何一絲自己的思維；在它們所騰出的空間，以祢的思想取代體我思念。我也給祢我的所有作為，使我依照祢的旨意做事，而不再追求無可能達至的目標，及浪費時光作無謂的幻想。今天我來至祢之前，將會退後一步，只要跟從祢的導引。請作為我的嚮導。真我跟從祢，不會質疑祢無限的智慧以及超越理解溫柔之愛，只感激的接受祢所贈的完美之禮。」

今天，我們有位嚮導來帶領我們生活。因此，讓我們一起將今天毫無保留的交給祂。這一天是屬於祂的；因此，今天將有數不完之禮和慈悲給我們。

第 234 課 「父親，今天，我再次作為祢之子」

今天，我們將期盼著罪過和缺愛感之夢已消失，再次到來那未曾離開的聖處。僅是一個短暫的瞬間存在永恆與無時間之間。那中斷是如此的短促，毫無時間的停頓，或在唯一永恆思維中斷裂痕。無曾有任何干擾父與子之寧靜的事故發生。今天，我們接受此事實為真理。

「父親，我們感激祢不可能失去對祢的記憶和祢的愛；感激能認知我們的安全、祢所有贈與之禮、接受祢對我們愛之相助，以及祢對我們永恆的耐心；感激祢給予我們已被解救的許諾。」

第 235 課 「上帝慈悲之意旨要我被救出」

我只需注視那些似乎會傷害我的一切，確信的告訴自己「上帝慈悲之意旨要我從這些中被救出」，而冷眼看著它們消失。我只需要記得吾父之意旨是要我快樂，而即找到快樂；我只需要記得吾父之愛環繞祂之子，而保護著他的純潔完美永恆，確定我在祂臂中永遠安全和得救。我是祂摯愛之子，我得救了，因祂之慈悲意旨即是如此。

「吾父，祢的神聖也是屬於真我的，祢的愛創建了真我，使真我的純潔永遠是屬於祢的部分。真我內毫無罪過或缺愛感知，因為祢之內也無所存有。」

第 236 課 「真我管轄著心智，只有真我單獨能統治」

我有個必須管轄的王國。但有些時候，我似乎跟本不是它的國王。它反而征服統治了我；指揮我想什麼、做什麼和感覺什麼。然而，心智是要給予我來使用，為我去作感知應該做的。我的心智只是有服務的目的。今天，我把心智交給聖靈去利用做祂認為有必要的，如此，只有真我單獨能指揮和管制心智。我解放它去自由的為上帝旨意服務。

「吾父，今天我的心智只為祢的思維開放，而對其他任何非祢的思想關閉。我管轄我的心智，將它提供給祢。接受此禮，因它是祢贈給真我的。」

第 237 課 「現在，我即是上帝所創之真我」

今天，我將接受真我。我將於榮耀中升起，在整天讓真我內之光照亮世界。我會將把吾父所告知的救靈音訊帶給人世。我只見到基督要我看的的世界，知道世界的死亡之悲痛幻夢已結束，知道父親在召見真我

「今天，基督是真我之眼，基督之耳聽見聖靈之引導。父親，我藉由祢之子，也就是真我來至於祢。阿門。」

第 238 課 「所有救靈是依靠真我的決定」

「父親，祢是如此的信任我，真我必定是值得祢的相信。祢創建了真我，知曉我仍是祢初創的真我；然而，祢將救靈祢之子的任務交於真我手中，讓我做全權的決定。真我的確是祢所摯愛的，真我也必定是堅定不移的神聖。因此，祢有信心的將那位仍是祢之部分，也是真我部分的祢之子，交託給我保護其安全。」

今天，我們稍停片刻，思考著我們之父的摯愛；由祂之愛所創建之子必是多麼珍貴的。祂之愛，保存於他心中，使祂之愛完整無缺。

。

第 239 課 「吾父之榮耀也是真我的光榮」

今天，讓我們不再以假謙遜來隱藏真我，讓我們以感激父親所贈之禮來取代假謙遜。我們能從與祂分享榮耀的每個人見到一絲罪過或缺愛感嗎？當祂是永遠且完全一致的鍾愛其子，知曉他如在創建時般的完美，我們是否可能不選擇成為與祂分享榮耀者？

「父親，我們感謝祢在真我內永遠閃耀的光明。因祢與我們分享此光，我們崇敬那永恆之光。我們是同一性的，於光明中結合為一，在祢之中聯繫為一，與一切祢所創建的生命和平共處」。

第 240 課 「畏懼感不可能以任何形式有正當性」

畏懼是欺騙，它宣稱你把自己看成那從來無可能存在的體我，因而誤視一個不可能存在的世界。無論以何種形式顯像，在人世中沒有任何是真的；畏懼只是在見證你對自己的幻想。今天，讓我們別再被體我欺騙。我們是祂之子，我們是聖愛的部分，無可能有畏懼不安的存在。

「我們的畏懼不安是多麼愚蠢！祢會讓祢之子受苦嗎？給予我們信念來認識祢之子，將他由體我中釋放。讓我們以祢之名原諒寬恕他，因而可理解他的神聖性，且感覺那也是屬祢對他的摯愛。」