

练习课程(下册)

(11) 什么是创建?

创建是上帝所有思想的综合，无限量、无所不在，且完全无边际。唯有爱能创建，且只创造出酷肖祂自己的。没有一片刻，爱是没存在的。也没有一片刻，爱所创造的会受痛苦。祂之思维永远不变，在时间流动中及时间结束后，仍是永恒如此。

上帝之思维拥有祂之所有力量产生思维。因祂会由其延伸而更增添其能量。祂之子既已与祂共同创建，他们必也分享此创造能量。凡上帝旨意皆涵有永恒性，必定于时间流动中保持其永恒性，且于时间终结时，仍保持与在开始般的永恒不变。

因创建是真理，和虚幻是相反的。创建也就是神圣的上帝之子，祂的旨意是要祂所创建的各部分有完整性，且每一部分也都蕴含了祂的完整性。祂的完整性保证永远不会被侵犯，永远在神圣旨意被保护，超越任何可能的伤害、隔离、非完美，或让其纯洁中沾到一丝污染。

我们即是祂的创建，是上帝之子。虽然我们似乎是分离肉体，且浑然不自觉与我们之创建者是联合且同一性的。然而，在所有疑惑后面，且越过所有的畏惧，我们始终存有祂的肯定信念。对祂的记忆存在我们的神圣心智中，知晓我们与父亲是联合且同一性的。让我们仅以恢复此记忆为自己唯一的功能，愿祂旨意承行于世，而复健如同被祂创建我们时的心智。

上帝召唤着我们。我们听见了祂之声音，以祂之名复原所有的创造；祂即是那与一切被创建分享的神圣，此神圣性仍是我们之部分。

321 课「父亲，真我的自由只有在祢之内」

「父亲，我不知道自由是什么，也不知什么才能使我自由，更不确信我该去何处寻找自由。我徒劳探寻许久，直到听见祢之圣灵指点我。如今，我不再自我误导。因为我无能制造或知晓自由之道。但我信任祢。祢既赐予为祢之圣子的自由，绝不会任我走失。藉由圣灵的导引，祢之道终于清晰地对我展开。父亲，只有在祢之内，我才能有自由。父亲，我的意愿是回归于祢。」

今天，我们要为这世界负责任，它会与我们一起重获自由。我们多么欣喜，能够藉由父亲为我们设计的稳定之道来获取我们的自由。当我们学到自由只能在祂之内找到时，世界的复健将是多么肯定。

第 322 课「我只是放弃那些虚假的」

我所牺牲的只是虚幻，没有别的。当虚假幻相被清干净时，我找到那些假相企图隐藏之礼，在闪亮的迎接之光中等待着我，准备传递给我上帝古老讯息。对祂的记忆存在于每件我所接收从祂来之礼；每个幻想只是用来掩藏这个事实：真我是祂之独生子，酷肖祂自己，永远赋有祂的神圣性，祂之部分包含其独子神圣性。

「父亲，对祢而言，祢永远无法想象有牺牲的可能，因此我只是在梦中才可能牺牲。祢所创建的真我不可能放弃任何祢赠与给我的；祢没有给我的，都是假的。除了期待丧失畏惧感而让爱回归于心智之外，我还可能有什么其他的亏损？」

第 323 课「我高兴的『牺牲』掉畏惧」

「父亲，这是祢唯一要求祢之爱子所需作的『牺牲』：祢要求他放弃所有痛苦、亏损和悲伤感知、以及所有焦虑和疑惑，而开始自如的让祢之爱涌进他的意识中，治愈他的苦痛，接受祢所赠与的永恒喜悦。这就是祢要求我需作的『牺牲』，而也是我欣喜要作的『牺牲』；它的唯一『代价』是为了拯救世界，而将对祢的记忆回复于我心智中。」

当我们付清欠真理的债务 – 此债务仅是：抛弃自我欺骗和我们错误崇拜的偶像 – 真理必会完全欢欣的回到我们心智中。因此，畏惧已消失，只有爱存在，使我们再度得到安详。

第 324 课「我将不领头，只要跟随」

「父亲，祢是唯一能给我复原为真我计划者。祢已经设定了我该走之道、我该演的角色、而且派遣我做该执行的每个步骤。我不可能迷途而不知所措，但我可能选择偏离正道一会儿，然后再回归该走之道。祢派遣的圣灵总是会慈爱的呼唤我的回归，而且引导我的脚步。然而，我只是在遵循如你领导我该往祢去之途。」

让我们跟从那位知晓道路者。除了偶然在瞬间放开祂爱护之手外，我们不需耽搁或流浪于歧途。我们携手同行，一起接受圣灵的引导。祂能保证我们确定的目标和安全的抵达家园。

第 325 课「我所看见的一切皆是在反映出自己的思维想法」

今天的概念是上帝保证我们终于能回归于祂的关键主旨。我所看见的必定是种反映着我心中想要的思维过程。从心智为出发点，它先绘制出那心目所渴求之物，然后评断那是有价值的，最后，命令身体遵从心智的形象画面去探寻获取。此形象图因此被投射于心智外，去被观瞻欣赏，且推崇为真实的，而且像是自己的宝贝般的守护着。从神经失常的心智，制造出神经失常的世界；从批评判断，产生了被诅咒和谴责的世界。反之，从原谅的思维，产生温柔的世界，供给慈悲给上帝之子，为他提供温馨之家来休息一会儿，再继续其旅程，且使他能帮助同行的弟兄，走在他前，共同找到往天堂和上帝之道。

「父亲，祢的概念反映着真理；那离开祢的心智只会制造梦想。让我只看见祢概念之反映，因为只有祢的思念才能建立真理。」

第 326 课「真我永远上帝之果」

「父亲，在祢的思维内创造的真我，未曾离开其家园。祢永远是真我之因，真我也永远是祢之果。真我仍保持如祢创造时一般的完美。真我仍是存于祢所创造之心智中，而祢的特质仍保存在真我内，因为祢的旨意是要祢之子完全酷肖其因，使得因和果难以分辨隔离。让我知晓真我是上帝之果，且有如同祢般的创造力。天堂如同地狱，我将在人世中也遵循着祢之计划，知晓祢在最后会将所有之果在祢慈爱宁静的天堂内凝聚一起，地狱顿然消失，所有隔离者如同上帝子群般于荣耀中聚集为一。」

让我们一起看见地球消失：开始先蜕变，然后被原谅，最后在上帝神圣旨意中完全隐没。

第 327 课「我只需呼唤，祢将答复」

我并没被强迫去相信能回归于祂的保证，这不是一种站不住脚的信念。因为，上帝已经担保祂会听见我的祈求，且亲自来回应我。让我从曾经历过的学到这是真实，对祂的信心确定会于我心智中增长。此为能长久持续的信念，且引导我更进一步，且更深远的去往达至祂之途。因此，我确定祂没有遗弃我，仍旧是珍爱我，等待着我的呼求而会给予我所有需要的帮助来回归于祂。

「父亲，只需我愿意探试，我感谢祢会让我经验到祢决不食言的保证。让我愿意尝试，而不作任何评价。祢之承诺与祢是相同的。祢给了我接受信仰的媒介，终于获得祢深存于我之爱心的保证。」

第 328 课「我选择第二名以获得第一名」

那似乎是第二名的，实际上是第一名，因为我们的所有感知，在选择听从圣灵之前皆会是上下和正反颠倒的。那似乎能让我们得自主权的，只不过是我们在力争离间，误信从所有其他上帝的创建中要分开独立，以为如此才能得到拯救。然而，我们所获取的是疾病、痛苦、亏损和死亡。祂的旨意这并非如此，祂也不可能有次等的意愿。与祂的旨意联合，我们才能找到真意愿。既然我们的真意愿也是祂的旨意，我们必须在祂那儿，才能认知真我意愿。

「父亲，除了祢的旨意之外，没有其他真意愿。我感谢自己所幻想的不可能违背祢要我作的。祢的旨意是要我永远安详且安全。我欣喜的分享祢所给我的，且已成为真我部分的意愿。」

第 329 课「我已选择祢的旨意」

「父亲，虽我曾流离祢意旨外，挑战、藐视、违背祢的律法，甚至加制了比祢的意愿更有力量的第二种意愿。然而，于真理内存在的我，只拥有那继续延伸又延伸之祢的旨意。这即是不会改变的真我。如祢为独一无二的，真我也与祢般有相同的！元性。此为我在创造时所作的选择，将我的意愿永远转换成祢的旨意。这是我为千年万世所作的选择，永远不能改变，或自相矛盾。父亲，我的意愿即是祢的旨意。因此，我是安全、无困扰及安详的生活在无止尽的喜悦中，因为那是祢的旨意。」

今天，我们将接受彼此且与我们之泉源联合。因为我们都分享祂的旨意，使我们结合为独一无二的。在祂的旨意外，不可能有第二种意愿。藉由祂的旨意，我们得以认知我们是完全相同的；藉由祂的旨意，我们终于得以找到回家的道路。

第 330 课「今天，我将不再伤害自己」

今天，让我们接受原谅是我们的唯一功能。为什么要用心智痛苦的影像来攻击自己？上帝展开双手提供祂自己的力量和爱，且鼓励我们来拿走原本就是属于我们之天赋，为什么你们要教心智，它们是无能为力的？那些选择愿意接受上帝之礼者，已经解放了自己，复原为被创建时的完美心智灵魂，且如上帝旨意般的延伸扩展至一切来与自己联合。那位上帝所创造的真我不可能有错失，因此不可能受苦。让我们选择认同真我，因此永远避开恐惧的幻梦中似乎所显像的一切混浊人事。

「父亲，祢之子不可能受苦，如果我们想象自己受痛苦，我们仅不过尚未能知晓自己是与祢相同的真我。今天，我们要复原为真我，因而免于我们的错失，将我们从自己从想象是自我的错误中解救出来。」

(12) 什么是体(自)我?

体(自)我是种偶像崇拜，它是个有限制且分离的象征，诞生于肉体中，注定要受痛苦，且会因死亡而结束其生命。它的意愿是敌对上帝旨意：它采用否定上帝旨意的形象，要证明有力量是种软弱、爱是畏惧、生命其实是死亡、而所有与上帝相反的皆为真理。

体我是疯癫的，它畏惧地孤立在外，且远离无穷尽的宝库。在它精神错乱的想法中，它相信上帝被它打败，在它恐慌的自主性内「看见」上帝的意旨已被摧毁。它开始作被惩罚的梦，而且因害怕任何梦中的人物而不停的颤抖，因为那些敌人们都是在它能确保自我安全而先攻击之前，要谋杀它的。

上帝之子不会有体我的存在，他安然的存于祂内，怎可能会知道精神能疯癫和上帝会死亡？他生活与永恒的喜悦中，怎可能知道悲哀及痛苦？当环绕他周围的是种完全无冲突、无干扰且存于最深层的宁静和稳定之永恒安详中，他怎么可能知道畏惧及惩罚或憎恨和攻击？

要知道真事实，就不能去理会体我及自我的思维、运作、行动、法规、信念、梦想、希望、它的拯救计划，以及误信它所必须花费的代价。在痛苦中，崇奉体我的代价是如此庞大，每天都得在它黑暗庙宇内，用牺牲上帝之子于十字架上为祭祀品；在它的祭坛前血流不止处，病态的朝拜者准备它的死亡大餐。

然而，只需一朵宽恕原谅的百合花即能够将黑暗转变为光明；将崇拜幻相的祭坛转变为永恒生命的殿宇。如此，安宁将永久恢复于上帝所创造的神圣心智中，这也是祂的居所、祂的欣喜、祂的挚爱；完全属于祂之部分，且是与祂相同的。

第 331 课「我的意愿即是祢的旨意，不再有冲突」

「父亲，相信祢之子能造成他自己的痛苦，是多么的愚蠢！他能设定万劫不复的自我诅咒计划，而没有确信能被解脱释放之方法吗？父亲，祢是挚爱我的。祢绝不会让我萧瑟凄凉，在痛苦和残酷的世界中死亡。我怎能够想象爱会离弃祂自己？除了爱的意愿之外，不可能有其他的意愿存在。畏惧仅是一个梦幻，不可能存着与祢冲突的意愿。冲突是在昏睡，安宁则是清醒着；死亡是幻觉，生命则是永恒的真理。不可能有与祢的意愿相反的意愿存在。我的意愿即是祢之意愿，毫无冲突的存在。」

原谅显示给我上帝只有单一的旨意，而我们一起分享祂的意愿。今天，让我们注视着原谅所显示给我们的神圣视野，使我们找到上帝之宁静。阿门。

第 332 课「畏惧捆绑人世，宽恕原谅则释放它」

自我制造幻觉，但于真理照耀下，所有错误幻象将被撤销。真理只需存在，不必攻击幻境。存在的真理，将心智从幻想中召回，是心智真实醒悟过来。原谅会邀请真理进入心智中，取得其应有的地位。无原谅存在的心智已被链条紧绑着，相信它自己是无能为力；然而，若心中存有原谅宽恕，其光则会照明黑暗的梦境，呈现给心智新希望，教心智方法，去醒悟自由是它以生具有的天赋。

「今天，我们将不再捆绑人世，畏惧关禁此世界为囚犯。然而，祢之爱给我们方法去解救它。父亲，我们现在要放人世自由。当我们供给它自由，自由也给了我们。当祢伸张手掌要给我们自由之刻，我们将不再留滞于监狱内继续作囚犯。」

第 333 课「宽恕原谅使此世界中冲突的梦幻终止」

如果要完全无冲突，我们不能闪躲、抛开、否认或掩盖它，看它发生于其他地方、称它为其他名字或是以任何欺骗方式来隐藏它。冲突必须被解决清除。它必须被正视其真本质，了解那实际发生处的心智，所供给的冲突目的。只有如此，才能解除所有防卫系统，让真理照亮着它们，直到所有冲突完全烟消云散。

「父亲，原谅是祢选择之光，照射着所有冲突、矛盾和疑惧，且点燃我们回归于祢的道路。除了这盏原谅之光外，没有其他的亮光能终止我们的噩梦；除了这盏原谅之光外，没有其他的亮光能解救此世界。因为，原谅之光是祢赠与祢所挚爱的子之礼，这光明将绝不可能失效的。」

第 334 课「今天我来领取宽恕原谅所赠之礼」

我将不再等着另一天去找父亲赠与我之宝藏。幻想是无谓的，那些搜集采用错误的虚假感知所编织出的梦，皆已完全消失了。今天，让我再次拒绝接受如此微薄的「礼物」。圣灵提供上帝之安宁给予所有能听见祂且选择跟随祂者。这就我在今天要作的选择，因此，我要去找父亲已经赠与我之宝藏。

「父亲，我只要寻找那属永恒的。因为祢之子只会对永恒的才能满意。除了为他困惑矛盾和畏惧不安的心智，祢提供给确信与安宁之外，他还能从哪儿获得慰藉？今天，我将要注视着弟兄的纯真无错失，因为只有如此，我才能看见真我的纯真无错失。」

第 335 「我选择注视着弟兄的无错失」

宽恕原谅是种选择。我绝对不可能看见弟兄的真我，因为那是超越肉眼所能感知的。我所见到的，代表我要它成真的，是我希望看见的。无论我似乎被外界所发生的各种事件推动左右，事实上我只会受自己所选择的影响。我选择注视着我要看见的，而且只会看见所选的，忽视没选的一切。我弟兄的无错失显示给我自己的纯真无暇。在选择注视着弟兄于神圣之光中，我将只看见自己的无错失。

「父亲，除了看着我弟兄的无错失之外，还能有其他什么能让我回复对祢的记忆？他的神圣性提醒我，他也与我同样的是被祢创造的独生子。于他中，我找回了真我；于祢之子内，我也找回了对祢的记忆。」

第 336 「宽恕原谅让我知晓所有的心智是联系在一起的」

原谅特别指定是用来终止所有的感知。在感知最初改变后，知识即刻恢复。之后，感知会被那超越它所能触及的知识完全取代了。因为，视觉和听觉顶多有提醒在它们后面之回忆的作用。原谅扫净所有曲解，打开被隐藏的真理圣坛。真理之百合花照耀着心智，招唤它们回头自省，而发现它们往外追求的全是徒劳无功。因为只有在自己心智内，才是上帝存在之处，因此，也是回复安宁平静之处。

「父亲，在安静中，愿宽恕原谅抹净我的分离和错误之梦幻。然后让我往内心去找寻祢为我存放的无错失之保证；在我心中，祢之言毫无改变，祢之爱仍持守于我心中。」

第 337 「我的纯净无错失保护不受伤害」

真我的纯净保证有完美的安详、永恒的安全、永久的挚爱；永远避免产生所有失落的思维，且完全从苦痛中解脱。真我只能存在于快乐中，因为，祂只给我快乐。我必须先作什么事才能知晓所有快乐都是属于我的呢？我唯一需要作的是：接受我和父亲及弟兄们是完全相同的，除此之外，无其他需要我作的。祂已经完成了一切该作的事。我所需要学习的是：体我自己无能力做任何事，我只需要接受为我所创造的真我以及现在已属于我的纯洁。我能感受上帝之爱保护着我使我不受伤害，了解父亲爱护祂之子；且知晓我就是我父亲钟爱之子。

「父亲，祢在纯净中创造了真我，不可能认错我是什么。是我自己错误认同了体我，因而想象自己能犯错失。但是，现在我接受我和父亲及弟兄们的同一性。现在，我的梦境已经结束了。」

第 338 「我只能受到自己所想的影响」

这世界只需知晓此事实，即能得获安宁的来临；从这唯一的思念，终于能将每个人从畏惧中解救出来。现在，他已经学到没有人能够吓他，也不可能有任何处境陷他于危险中。他没有敌人，他之外也并没有能造成他不安全的任何事件。只有他自己所想的会惊吓他。但因为那是他独有的思维，他也有力量去转变那些思想，将快乐及爱之思念取代每一个吓他自己的思维。他会残酷的用十字架来牺牲自己，然而上帝有计划将祂挚爱之子解救复原为真我。

「父亲，只有祢之计划是肯定的，其他一切的计划都会失败。直到我学会你已经给了我那唯一能解救自我之思想，我将继续想着那些体我编织的恐怖思维。体我独自想的都会引导我到处扑空而全军覆没。但是，祢给我的思想能保证我安全回归家园，因为那是祢对祢之子的承诺。」

第 339 「我将得到自己所要求的」

没有人会渴望痛苦，但是，他可能把痛苦想成快感。没有人会要逃避快乐，但是，他可能把喜悦想成是悲痛、压迫和危险。每人都会得到他所想要的人和事物。但是，他的确可能不清楚他到底想要什么；且在什么状况和条件下取得那些他所要求的。他已经祈求那些会惊吓他而且给他带来痛苦的人和事物，当他接到这些他以为自己想要的时候，怎么可能承认那些就是他所求和期盼的？今天，让我们解决这个问题，只要求我们真正想要的，而且只要这样，如此我们得以在整日中无畏惧不安的存在；不会混淆喜悦和痛苦，或搞不清楚爱和畏惧。

「父亲，今天是祢之日。我将不会在这一天中企图擅自有任何作为，但倾听圣灵指点我所有的一举一动；我只祈求祢所提供我的，只接受祢与我共想的思维。」

第 340 「今天我能完全不受苦痛」

「父亲，我感激祢给我此日，与那会带来无限制自由的确信。今天是神圣的，因为祢之子已玩完自己编造的所有痛苦辛酸之游戏，将在今天复原为真我。他将听从圣灵引导他，藉由练习原谅宽恕的过程中找到基督视觉，因此能永远超越和摆脱痛苦的纠缠。吾父，感激祢赐给我此日。我出生于人世，只为了达到今天的成就：为了认知他已丢弃体我以及它所制造的虚假世界，而选择拥有祢在今天为祢之子所带来自由和喜悦。」

庆幸有今天！庆祝此日！今天除了充满欢欣和感激之外，没有空间来容纳其他的。我们的父亲已经将我们找回且复健了真我。我们每位都已经在今天从自我的掌控监禁中被救出了。父亲会亲自出马招揽走失之子，将其传送且唤醒于天堂和爱之心中，使得没有任何一子被留滞于畏惧内。