

練習課程(下冊)

(7) 什麼是聖靈？

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捷徑，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，反而要替換成體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 課「我只能被體我的思維傷害」

「父親，祢之子是完美的。當他想像自己受到任何傷害時，他已經忘記了真我，且忘了祂仍是如祢所創造時般的完美。祢的思維只會帶給我快樂。當我在悲傷、生病或感覺受到傷害時，顯示出我已忘了祢的思維，而且我讓那些瑣碎無意義的思念佔據了祢之思維原本存在之空間。只有我的思想能傷害自己。唯有我與祢一起共想之思念，具有祝福的力量。也唯有我與祢共想之思維，才是真理。」

今天，我將不再傷害自己。因為真我已超越所有苦痛。吾父已安置真我於天堂內，且照顧保護著我。我也不攻擊祂所摯愛之子，因為祂所摯愛的，也是我摯愛的。

第 282 課「我今天不再畏懼愛」

今天，我若能認知這一點，必能解除整個世界地幻相而復健真我。這是在決定不要再繼續神經瘋癲，但選擇認同真我，也就是接受上帝(吾父)為創造真我之泉源；這是在真理永存的喜悅中生活時，堅決不要昏睡於死亡之夢中；這是選擇認知上帝所創造的真我為祂摯愛之子，此真我仍繼續維持是一位真實的我。

「父親，祢之名和我的名子皆是愛。這是真理。真理能夠僅因為被稱呼為另一個名子而改變嗎？畏懼之名只是種錯誤，讓我今天不畏懼愛。」

第 283 課「真我生存於祢之內」

「父親，我自繪了自己的形相，稱其為祢之子；然而，祢所創造的，仍總是保持原始狀態，因為祢所創造的是永恆不變的。讓我不再崇拜體我自製的所有偶像。真我是吾父摯愛之子。真我的神聖性永遠是天堂之光及上帝之愛。難道祢所鍾愛者不安全嗎？難道天堂之光不是無極限的嗎？難道祢之子不是真我嗎？」

現在，我們與我們唯一泉源的上帝(我們之父)共享對真我的認同。祂所有創建的都屬我們的部分。因此，我們也提供祝福給一切，鍾愛地與那些已被我們由原諒而變換成同一性的整個世界聯合在一起。

第 284 課「我能選擇改變所有會讓我痛苦的思維」

如能有適當的感知，給予並非虧損喪失。不可能有痛苦的存在；無任何悲哀是有起因的，我們所感受的任何痛苦，僅是一種夢。此即為真理，但在第一階段，首先必得陳述這真理，第二階段，則需重複此真理，然後在第三階段，開始接受其部分為真理，但保留著許多仍持懷疑之處。逐漸地嚴肅思考將愈來愈多的部分視為真理，直到最後的階段，能夠接受整句為真理：「我能選擇改變所有會讓我痛苦的思維想法」。今天，我將越過文字語言，超越所有保留懷疑部分，達至接受全句為真理的境界。

「父親，祢所贈與的不可能造成我的痛苦；悲痛因而是不可能的。讓我在今天不要喪失對祢的信心，僅要歡欣接受祢贈與我之禮；且只接受欣喜為真理。」

第 285 課「今天真我的神聖性清晰明亮的閃耀著」

今天，我喜悅的覺醒，只有期待上帝贈與我之快樂；我僅要求它們之來臨，而且知道真我會以思維傳遞回應我的邀請。在接受我是神聖的剎那間，我將只邀請喜悅之來臨。因為，痛苦對我有什麼用途；我所受的苦將達到什麼目的；而且，今日如我寧願接受自己的神聖性，且讓無理智離開，悲哀和喪失感還能對我有什麼利益？

「父親，我的神聖性是祢所贈與的。讓我深感欣喜的沐浴在此神聖性中，且藉由對自己的原諒回復明智。祢之子仍如祢創建時般的完美。我的神聖性是真我的部分，也是祢的部分。什麼能夠改變如此神聖的真我？」

第 286 課「天堂之寂靜在今天充滿我的心懷」

「父親，今天是多麼寂靜！所有萬事皆靜悄悄的有條不紊地進行，且按部就班地到位！這一天已經被選來使我了解此教訓：無為，讓一切順其自然，因我無需作任何事。祢已作了所有的抉擇，祢已消除解決所有我的衝突矛盾，祢將所有我希望找到的，已經贈與給我。祢的寧靜即是我的安祥。我的心是安靜的，我的思念是休止的。祢之愛是天堂，祢之愛是屬於我的。」

今天的寂靜將給已經在此旅程許久的我們，找到那達至確定目標之道路的希望。今天，我們不再懷疑上帝祂自己已作擔保的結果。我們信任祂，也信任仍與祂同在的我們之真我。

第 287 課「吾父，祢是我之唯一目的」

除了天堂之外，我還想要去哪兒？還有什麼能取代快樂的？在上帝之寂靜前，我還會寧願要求其他什麼贈禮？我那會還想要繼續追尋、祈求和保存其他能與真我媲美的寶藏？我寧可生活於愛中或畏懼中？

「父親，祢是我的目標。除了達至與祢同在之境界外，我還會有什麼渴望？除了去往祢之道路外，還有什麼其他能激發我去上路之渴望？而且，除了對你的記憶之外，還有什麼能讓我知曉幻夢已經結束，欲替代真理是徒勞無謂的？祢是我的獨一無二之目標。祢之子是如祢初創他/我時一般的完美。除此之外，還有什麼方式能使我認知真我，且完全認同真我？」

第 288 課「今天，讓我忘記我弟兄的過去」

「父親，若無弟兄之相伴，我無能單獨來至祢；而『讓我忘記我弟兄的過去』之思維能引導我達至祢。若要知曉我的來源，我必須先認知所有弟兄是祢所創建與我相同的；是我弟兄的手在牽引著我走在往祢去之道路。他和我的錯失都已是過去，且已經消失無蹤影。讓我不再繼續將它珍藏於心中，否則我會在往祢之途中迷失。因過去已不存在了，我已得救了。我的弟兄是來幫我脫離苦難的。讓我不再繼續攻擊祢遣送之救星，而尊重那附帶祢之名的他，也使我記得了自己之名。」

今天，原諒我(耶穌)！如此，若能於看見你的弟兄充滿神聖之光，你將能知曉你已經原諒了我。你的弟兄和我一樣，不可能有較少的神聖性，你也不可能比他有較多的神聖性。

第 289 課「過去已離去，不能再影響到我」

除非過去的種種已經完全於我的心智中消失，真世界必定躲開我的視野。因為，我一定是在看無處；見到沒真存在的。如此，我如何能看見已被原諒的真世界能呈現給我的快樂夢境？我們編製過去的影像用來遮掩真世界，真世界只能在現在那剎那間看見。因為只有過去能被原諒，若已經被原諒了，過去則完全不會存在了。

「父親，讓我不再看著那些不存在的過去。因為祢已經提供給我那取代過去、沒被過去沾染，且也完全無絲毫錯失的嶄新此刻世界。這是罪惡感的結止。也於此時，我自己已為你的最後步驟作好準備了。我應該要求祢繼續再等祢之子去尋覓祢所計劃結束他之夢幻和痛苦的完美境界嗎？」

第 290 課「我只見到我現已有的快樂」

除非我堅持要看見那些無存在的，我只會見到在這瞬間所擁有的快樂。那開始張開的真基督之眼終於能真見。於此日，我將讓基督視覺來臨。沒被糾正的自製影像，看起來是非常恐怖和痛楚的。我將不再讓我的心智有瞬間和片刻，相信自己編織的夢境是真的。在今天，我要找尋現有的快樂，且除了我所要尋覓的快樂之外，我沒看見其他的。

「我以此決心來至祢，而且在今天祈求祢之力量支撐著我，只去實踐祢的旨意。父親，祢不可能聽不見我的祈禱。祢已經贈與給真我那所祈求的，而我確信在今日只會見到我現已擁有的快樂。」

(7) 什麼是真世界？

即如同其餘的感知所能提供的，真世界是一種象徵。然而，此象徵所代表的是和你編製的完全相反。你所編織的世界是藉由畏懼性之肉眼去看，因此見證了存在你心智的許多恐懼。然而，除了選擇藉由寬恕、原諒、及祝福之基督眼，你不可能感知到真世界的存在；此種真眼所看到的真世界，不可能是可怕的，而且你也不會找到任何恐懼的證據。

真世界包含有每個你對這世界不滿的相對思維；肯定的糾正你自編世界內所有恐怖景象與鬥爭之聲。真世界藉由寧靜之眼及安詳之心顯像了不同的世界。在那兒，只有歇息。那真世界中聽不見痛苦及悲哀的呼號，因為在真世界內的一切都在寬恕原諒範圍之內。所有景像是慈悲溫柔的。因為只有快樂影像與聲音才能進入已經寬恕自己的心智內。

此種心智怎麼會需要想著死亡、攻擊及謀殺之思念？除了被環繞著愛、安全與欣喜之外，還會感知到什麼？在那已原諒的心智中，還會選擇來詛咒或激起批評攻擊什麼？從此心智中油然而產生的世界，完全如自己心智般安寧坦然。因為此心智是仁慈的，故只能看見完全慈悲的外界。

真世界象徵著錯失與愧咎之夢的結束，上帝之子不再昏睡了。他的清醒之眼必定感知到其父之愛的反影；那是已得救的承諾。真世界表明了時間的終結，因其所感知的已使得時間失去存在的目的。

一旦聖靈藉用時間來完成祂的目標，就沒有時間存在的必要。如今，聖靈只需再等待片刻，上帝就會完成祂最後的步驟；時間已經消逝，也將感知一起帶走，而呈現出來真理。我們的目標就是那神聖瞬間，因它蘊含了對上帝之記憶。當我們看這此寬恕的真世界之瞬間，祂在喚帶領我們回家，提醒我們寬恕原諒能復原我們對真我的認同。

第 291 課「今日是寧靜及安詳之日」

今日整天，基督的視覺會藉由我來看一切。祂的視野顯示給我所有被原諒及安詳的一切，並且提供此視野於整個世界。我以其之名，為我及此世界接受這基督視覺。我們在今日所看見的是多麼的可愛！在我們周圍所見到的是多麼神聖！給予我們此視覺，是在讓我們認知神聖是我們所分享的；此神聖也是祂的神聖。

「今日，我的心智是靜止的，準備接受祢提供給我的思維。我接受從祢來的思維，而拒絕自編的幻想。我不知道達至祢之道，但是祢完全知曉。父親，引導祢之子往達至祢的安靜之路。讓我有完全的原諒寬恕，因而讓對祢的記憶回到我的心智中。」

第 292 課「萬事確定會有完美的結果」

上帝的保證是絕無例外的。祂保證我們會在每件事的結果中只找到欣喜。然而，這全在於我們自己選擇要什麼時後來接受祂的保證；我們還要讓那似乎與祂旨意相反的意願繼續支撐多久？若我們以為此自製意願才是真實的，我們則不能找到祂已經為我們所有感知成問題、考驗和面對的情況所指定的圓滿結局。因為，祂的旨意將在人世與天堂中完成。我們也將尋覓且將領悟到，凡是依照祂的旨意，必定也達到我們的意願。

「父親，我們感激祢擔保萬事確定有完美的結果。請幫助我們不要從中自行干涉，因而造成延誤接收完美的成果。祢已經為我們所有感知的問題和誤想成面臨的挑戰，給予了許諾。」

第 293 課「所有的畏懼已經消失，現有的只存著純淨之愛」

所有的畏懼已經消失，因為它的來源已經不存在，它所繁衍的思維也隨之而熄滅。真愛則會成為繼續保持的唯一狀態，因為其泉源是永遠永遠的存在著。當我用所有過去的錯失壓抑遮掩此泉源，以顯示出扭曲變態的恐怖景像時，此世界怎麼能夠似乎是明亮、安全及友善的？然而，現存的愛是如此的明顯，而且祂的影響也是如此清晰可見。整個世界在此神聖之光的反射中閃爍著，使我終於感知了被原諒的真世界。

「父親，請不要在今日讓我的視野避開祢之神聖真世界。也不要讓我聽不見壓抑在恐懼聲音底下的那世界之感激讚頌詩歌。真世界不會被過去錯失汙染，是很安全的。今天，我只見到這個呈現於眼前的真世界。」

第 294 課「我的身體是個全中性之物」

既然為上帝之子，我有可能是其他之物嗎？上帝可能創造會死亡且會腐化之物嗎？那位注定死亡的上帝愛子能有什麼用途？然而，中性物不可能存有畏懼死亡之思維，因而完全無能視死亡的存在或見到所加諸於對它滑稽的愛慕。在它仍有用途時，保養修護它；在無任何用途之後，它則會被擱置一旁。它並不會生病、受傷或老死，而只是因毫無用途、無被需要，而被捨棄掉。讓我今天不要將它高估和崇拜它是超於只不過是此目的：當它適於服務時，藉由它提供服務，且維持它能繼續服務的功效，然後，為了最好的利益而替換它。

「父親，我的肉體不可能是祢之子。非你創造的，不可能有錯失或無錯失，也無好或無壞。讓我利用這身體之夢的機會，幫助祢要我們全都從編製的夢中醒來之計劃。」

第 295 課「今日，聖靈藉由我之眼看一切」

今天，真我邀請聖靈來利用我的肉眼，來挽回真世界。如此的要求，才能讓聖靈提供給我安寧的心智，且拿走所有的痛苦和驚慌。當它們從我的心智中清除後，那些原本似乎已經固定化的一切，也將一併消失。復健彌補必定是相同的，當我被救助而復健時，這世界也隨著我得到復甦。畏懼是包羅萬象的，而愛則是一元性的真理。

「父親，基督向我要求此禮，而我也將給與那會回贈給我自己之禮。幫助我運用基督(上帝之子)之眼，因而讓聖靈之愛祝福我目光所及之處，且讓祂的原諒之愛照耀著我。」

第 296 課「今日，聖靈藉由我所說的話來表達」

「今日，聖靈需要我的聲音，因而整個世界藉由我，能聽見祢之聲音和祢之話語。父親，我下定決心要讓祢由我傳話。因為我除了使用祢之字語之外，沒表達其他的字語；除了祢之思維之外，沒要有其他的想像，因為只有祢的思維和字語才是真理。我將拯救復健自編的虛假世界。因為在詛咒怪罪它之後，我將釋放復原之；也因此我可能找到自由和解脫，開始能聽見祢之聖靈在今日所傳達給我之訊息。」

我們今天只要教我們願意學的，如此，我們的學習目標才不會矛盾衝突，而可能輕而易舉迅速的學成。當我們心甘情願的作為聖靈的管道，讓祂的教導由我們去說服世界去尋覓那往上帝的簡易之道，聖靈將能把我們從自製的地獄內救出，這該是多麼慶幸啊！

第 297 課「原諒是我唯一能贈與之禮」

原諒是唯一我要求之禮，也是唯一我能贈與之禮，因為我所給予的一切都是在給予自己。這是從幻覺中解救的簡單公式。我必須將此公式一元化（：接受自己和其他人都是相同的且未曾分離的基督真我），才能在此需被復健的世界中生活運作。

「父親，祢之道是多麼肯定；那原諒公式的結果是如此確信，當我都忠實的準備好了每步救靈方案，自然會在祢的恩寵中完成救靈工作。感激祢贈與之禮，且感激祢讓我接受和認同了全為相同的真我。」

第 298 課「父親，我愛祢和祢之子」

我的感激允許我無畏懼的接受了真愛，因而終於復原真我。所有侵犯真我神聖視野的陰影，都已被原諒之光清除逐出。我已臨近那無謂的旅程、瘋顛的工作事業，和人造的價值之尾聲終點。我接受祂所創建的，且為我所有的天堂，並且丟棄體我所編製的假世界。唯由此，我才能解脫分離感知的枷鎖，有信心的穿越畏懼來接受真我之愛。

「父親，我今日來至祢，因為我除了沿循著去祢之道外，不再用其他旁門左道。祢一直伴隨著我。祢之道是確信的。我感激祢贈與的家園，讓我能避開那些會遮掩住我對祢及祢聖子之愛的一切障礙。」

第 299 課「永恆之愛與真我同在」

真我的神聖是遠超過我自己的能力去理解或知曉。然而，上帝是創造真我之父，認知真我擁有與祂一般的神聖性。我們的意願聯合在一起，則能了解此事實，我們的聯合意願也能知曉此事實。

「父親，我的神聖性並非來自於體我，因此，這神聖性非可能被體我的錯失摧毀，且也不可能遭受攻擊侵犯。幻相可能如日蝕般暫時遮蔽那夠神聖性，但不可能熄滅其光輝，也不可能昏暗使燦爛之光。此神聖性永遠維持被創建時的原狀。萬事百物在祂內得以治癒，因為他們如祢創建他/它們時般的完好如初。因而，我能知曉真我的神聖性。因為，神聖者創造真我，祢要我知悉祢的旨意，使我能夠知曉真我的本源。」

第 300 課「這世界只再逗留片刻」

此思維可能被解釋為：凡來至人世者，註定會有死亡及悲哀的命運，因為歡樂在他們尚未能抓住或擁有之前，已經消逝無蹤影。然而，此概念也可能讓我們不被任何錯誤感知束縛住，它們只代表永恆寧靜的天空中偶爾飄過的一朵雲。今天，我們探尋的就是這清晰明確、無雲的安寧。

「父親，我們今天要探尋祢的神聖世界。為祢愛子的我們，已迷失了一陣子。如今我們聽到聖靈，且學會了如何回歸天堂以及復建我們的真我。今天，我們慶幸並感恩這世界只不過再逗留一瞬間。我們將越過那瞬間，而進入永恆。」