

練習課程(下冊)

(5) 什麼是身體？

身體是上帝之子在想像中繪製的一道圍牆，用來隔絕他的真我與其他部分。在這假想圍牆的破損崩塌和腐爛之際，他反而相信自己成功地將愛之敵阻擋於牆外，而可安全生存於牆內。為了認同自己的安全堡壘，他以為此肉體才是自己。除了身體外，還有其他什麼能夠確保他能安存於體內，同時把愛留在體外之物？

身體不會長久逗留的。但上帝子視此缺陷為一種雙重「安全」的保障。因為身體的短暫無常性，反而在「證實」那道圍牆的管用，且會做心智指派的工作。試想，若他與其父是完全相同的，誰能攻擊？誰被攻擊？誰會戰勝？誰會做獵物？誰是受害者？誰是兇手？若他不死，如何能「證明」上帝的永生之子已經被摧毀？

如同其他的夢，身體只是一場夢；它有時看起來似乎很快活，但可在瞬間轉變成誕生於許多夢境中的畏懼。只有愛誕生於真理中，而在真理內絕不可能存有畏懼。身體既然是為了恐嚇而製造的，它必須依據其目的而存在，而要保持畏懼感為身體的常態。但是我們能改變它的目的，而身體自然會服從心智所下的命令。

身體是上帝之子用來回復其理智的媒介，雖然你製造這圍牆，使你被困窘在無法逃脫的地獄中，但你能以天堂的目標輕易地取代先前追求的地獄。上帝之子向弟兄伸出他的手，互助上路。如此，身體變成有神聖性。那曾以摧毀他人為目的身體，現在能開始為治癒服務。

你會認同那些你相信使你有安全感的。不論那是什麼，你相信那就是你自己。你的安全之基礎是在真理之內，而非基於欺騙假想。愛才是你的安全，畏懼並不存在。認同愛，你則安處於家園。認同愛，你將能復原為真我。

第 261 課 「上帝是真我的安全和避難所」

今天，我要認同且相信避難所是安全的。今天，我將視自己有感知到真我的力量，想像自己住在安全且不會被攻擊的城堡內。讓我今天不再從危險中尋找安全，或企圖在圖殺侵襲中找尋我的寧靜。真我生存於上帝內。在祂之內，真我找到避難所和力量。在祂之內，我認同真我。在祂之內，是我永恆的寧靜。只有在祂之內，我才能記得真我。

「讓我不再追求偶像。父親，我將回到祢的家園。我選擇了祢所創建的真我，且找到那位如祢般的上帝之子。」

第 262 課 「今天讓真我感知無不同」

「父親，祢只有一子，他是我今天所看見的。他是祢的唯一創建。為何將那位繼續保持獨一者，感知成為數千種的外型？當一個名子已就足夠時，為何要給那位獨生子數千個名子？因為祢之子必也有祢之名。讓真我不要視他為其父和我自己的陌生人。因為他是真我的部分，即如我是他之真我的部分；而我們是所有生命泉源之祢的部分。我們永恆的在祢之愛中聯合為上帝之獨生子。」

今天，誕生為相同的我們要認同我們的真我。我們將回歸家園，歇息於真我的聯合同一性中。因為只有在哪兒才有寧靜，其他之處無可能探尋和找到寧靜。

第 263 課 「我的神聖視覺看見一切人事為純真無錯失」

「父親，祢之心智創建了一切；祢之聖靈充滿一切；祢之愛給予一切生命。我能看見祢所創建的，視其為錯誤的創造結果嗎？我將不再自製如此黑暗和恐怖的圖片。一種人造的夢境太不配稱作為真我的選擇，來取代祢所有被祝福的創建之美；其純真、欣喜、永恆及寧靜，存在祢之家園。」

當我們還在留滯於天堂大門之外時，讓我們藉由基督之眼的神聖視覺來看一切。讓我們能認同所有一切皆顯示為純真的，而與他們如弟兄和上帝神聖之子般，同行至我們父親之家園。

第 264 課 「上帝之愛環抱著真我」

「父親，祢在真我前後、左右、我所看見之處，和任何我去之處；祢存在於任何我注視的人和事、聽見的聲音，以及所有觸及我的手之手。在祢之內，時間消失了，而地方也變成一種無意義的相信。因為真愛環繞著且保護祢之子，使他安全。在祢獨一無二的創建之外，沒有其他的來源；凡是愛，都會分享此神聖，沒有不會被此真愛聯繫萬物於其中。今天，我們奉祢之名來至於祢，寧靜地在祢永恆之愛中。」

今天，我的弟兄們與我攜手聯合。這即是復原真我的救靈祈禱。我們能不與那將拯救世界和自己者同心協力嗎？

第 265 課「真我見到的是所有創建的溫柔」

我的確已經誤解了世界。因為我錯誤的將自己的「錯失」往外投射放置於此世界中，而看見所有人-事反過來回顧著我，它們似乎多麼的張牙舞爪！我想像自己所害怕的在這世界中，而不只是存在我自己的體我心智中，那是種多麼的自我矇騙！今天，我見到此世界充滿了天堂之溫柔，它被創建之光照耀著。不要讓再我自己用「錯失」外表遮蔽天堂之光芒。所有反映於人世的是在上帝心智內，毫無一絲畏懼恐怖的存在。我以為「看見」的影像，反映出體我的思維。然而，真我的心智與祂的心智是相同的，因此我也能真感知到祂所創建的溫馨和善良。

「父親，在寧靜中我觀望著那只不過是在反映著祢和真我思維的世界。讓我記得祢和真我的思維是同一的，而真我見到的只是所有創建的溫柔。」

第 266 課「上帝之子即是神聖真我，安居於祢心智內」

「父親，祢給了真我所有子群，為我眼前之拯救者和顧問—也是祢神聖之言的帶訊者。祢反映於他們內；而基督於他們(如鏡子般)內，由真我反過來注視著我自己。讓祢之子不忘卻祢之名；讓祢之子不忘卻他的神聖泉源；讓祢之子不忘卻祢之名即是他之名。」

我們在這一天進入了天堂，呼喚著祢和我們自己的真我之名，我們每一位都認同真我，且聯繫於祢之聖愛中。上帝贈與了我們多少拯救者和顧問啊！當祢將此世界佈滿那些指出祢的方向，且給我們機會用真視覺去注視他們的人，我們怎麼可能找不到回歸祢之道？

第 267 課「真我之心在上帝之寧靜中跳動著」

環繞著我四周的是上帝在祂之愛中所創建的所有生命。各個生命於我每次心跳、每次呼吸、和在每個動作及思想中呼喚著真我。我的心胸充滿了寧靜，原諒寬恕之目的湧進了我的身體。現在，我的心智已經痊癒了，一切我所需要來拯救世界的已經給了我。每次心跳帶給真我寧靜；每次呼吸灌注真我精力。真我是上帝的帶信人，蒙受聖靈的指揮，依靠上帝持續地生存於祂之愛中，永遠的安寧及和諧的在祂的慈愛懷抱中。每次心跳呼喚祂之名，而每個人也以祂之音(聖靈)回應，肯定的保證真我已安居於祂家園內。

「讓我只傾聽祢的應答，而不聽體我喧囂。父親，真我之心在由真愛所創建的寧靜中跳動著。在那兒，且只有在那兒，我才能真的回歸家園。」

第 268 課「讓所有事情完全如照現在的樣子」

「宇宙之主，讓我不作祢的批評者，讓我在今天不判斷和否定祢。讓我不企圖干擾祢的創建，將他/它扭曲成有病態的畸形外表。讓我自願要從他/它的完整原狀撤回我對他/它的期待，而讓他/它如同祢創造他/它時般的完美。因為如此，我也將能認同祢所創造的完美真我。真我由愛中創造，也必定於愛心中繼續生存。如能讓所有事如其自然，我能有什麼畏懼？」

今天，讓我們的視覺不褻瀆和侮慢，讓我們的聽覺不去注意傾聽撒謊的唇舌。只有在真理內無痛苦的存在，而且無失落。只有在真理內是完整的安全。我們在今天只要找尋真理。

第 269 課「真我視覺往前注視而看見基督之面容」

「宇宙之主，我要求祢祝福我今日的視覺及所見到的一切。祢已為我選擇藉由基督之鏡片來俯視我所看見的錯失，且能忽略之。祢將基督視覺給了真我，且派遣了嚮導帶領真我去找新視覺感知；由祂為我設計的練習課程，來超越所有感知，而回到祢的真理中。今天，我要求用原諒的幻覺去超越體我所製造的一切。今天，我選擇看這被原諒的世界，在其中每個人都為我顯示基督之面容，教我那些所看見的一切都是屬於我自己的，且全都是祢之聖子。」

今天，我們的視覺的確受到祝福。當所注視著也是我們的真我之面容時，我們分享單一視覺。因為祂，我們是獨一的上帝之子，也是我們所認同的真我。

第 270 課「今天，真我不用肉眼」

「父親，基督視覺是祢贈與真我之禮，有力量將體我用肉眼所見到的一切，翻譯成原諒寬恕的世界景象。這是多麼榮耀高雅的世界！除了此景象之外，我還需要從肉眼去感知什麼？一個原諒的世界意味著祢之子認知其父，讓他的幻夢被帶入真理去淨化，期待著剩下最後一個夢再逗留一瞬間後，完全消失。對祢的記憶也回復於他心智中。這時，他的意願則與祢的旨意相同。他的功能也僅不過是祢的功能，除了祢的思維以外，其他各種思想完全不存在了。」

今天的寧靜將祝福我們的心智，且藉由我們心智將寧靜傳播於每個人。今天，基督存於我們眼中，由祂的視覺，藉由那位上帝創建為獨一且完整之聖子，我們為世界提供痊癒。

(6) 什麼是基督？

基督即是上帝所創之聖子¹。基督性是我們共同分享的真我本質，結合我們為一，也與上帝合而為一。基督是那仍存於其泉源之心智內的思維。基督從未離開過其神聖家園，也未曾失去被創造時的純淨。祂永恆地安居於上帝心智內。

基督是維持你與上帝同一性之聯繫，保證你只是在絕望中，幻想著你離開你之父。在祂之內，希望是永存的。你的心智是祂的部分，祂的心智也是你的部分。基督是聖靈所存在的心智那部分中；在那兒，所有皆已定案，所有夢幻也已結束。基督不會被肉眼所見的一切觸碰影響。雖其父將拯救你的媒介置於基督內，祂即是你的真我，如其父般，對錯失也一無所知。

基督是聖靈之家，而上帝是唯一的真家園，基督安然存於你神聖心智的天堂裡。只有這一部分的你，才是存在真理中的真我；其餘一切只是夢幻。然而，一旦將這些夢境交給基督，它們便會在祂的榮光照耀下退縮消失，終於能顯現出你的神聖真我，也就是你的基督本性。

聖靈由你內在的基督觸及所有幻夢，呼喚它們出來，為你將它們翻譯成真理。祂將它們轉化為上帝所指定的為結束其他夢境的最終原諒之夢。當寬恕原諒覆蓋了世界，安寧地進入每個上帝之子的心中時，還有什麼能繼續保持父子的分離狀態？除了基督聖容之外，還有什麼可能被基督看到的？

此聖容還會被看見多久？基督聖容只不過是象徵著學習時間的結束，而救靈目標已完成。因此，讓我們只要探尋基督的聖容，而不注視其他的。一旦目睹祂的榮耀，我們便會知道所唯一需要的是那上帝所創之子的基督，即是真我。這時，我們不再需要學習、感知，甚至時間了。

¹（從本文摘譯：「耶穌此名，指那位原本誕生為人類，但於其所有弟兄們內看見基督面容而記得了上帝。因此他變成與基督認同且與上帝為同一性者，他不再是人類。耶穌之短暫的人世生命，不足夠來教你他身為人類時所學到的重大教訓，因此祂自願留下來引導你，使你從自製之地獄中回到天堂家園。耶穌是基督嗎？與你一樣，祂當然是的！耶穌完全認同基督真我，誕生為完美上帝之子，是你必須效法的模範。由祂的領導，你得跟隨祂，祂很清楚的分辨真理與錯失，且做最後的示範來顯示上帝之子的生命不可能因死亡而終止。因為基督之視覺是能分享的，當你與耶穌之意願聯合時，你的視覺也變成祂的眼界。然而，耶穌絕非是上帝的唯一幫助者，直到認知他們的同一性前，基督會以許多形式和名子顯現於人世。基督需用耶穌的人形使祂能顯現給人們，而將它們真我從他們的幻想體我中解救出來。」）

第 271 課「今天，真我要用基督的視覺」

每一天，每一小時，每一瞬間，我都在選擇要看見什麼、要聽見什麼，以及那所有能證明我相信的都是真的。今天，我選擇只看見基督要我看的，傾聽聖靈指示，尋找那些上帝創建才為真實的證據。此世界與上帝所創建的一切由基督視覺中會合；在此銜接處，所有感知銷聲匿跡了。祂仁慈視覺，將世界由垂死中復活。因為，一切於祂目光所及之處，必有生命，記得了聖父及聖子，宇宙創造者與其所創造的也合一了。

「父親，基督視覺是達至祢之道。基督所見到的，能引起復原祢的記憶於真我心智中。這即是我在今天選擇要看見的。」

第 272 課「幻覺怎能滿足上帝之子？」

「父親，真理屬於真我。由祢和真我的意願已將家園安置於天堂。夢幻能讓我滿意嗎？虛假幻相能帶給真我快樂嗎？除了對祢的記憶之外，還有其他什麼能讓祢之子滿意地？我還想要接受比祢已贈與真我較少的任何東西嗎？真我被祢之愛環繞包圍著，永遠寧靜，永遠溫柔，而且永遠安全。上帝之子必定是如祢創建他時一般的完美。」

今天，我們經過所有虛相，如果聽見誘惑在呼喚，讓我們停滯逗留於夢幻中時，我們將會掉頭就走，且自問：「出生為上帝之子的基督，能像選擇地獄般輕易地選擇天堂，且讓愛樂意的替代畏懼時，我們怎麼可能對幻覺滿意？」

第 273 課「上帝之寧靜是屬於真我的」

今天，我們已準備享有無干擾的安寧、平靜及祥和。如果這尚未能做得到，我們會因為知道達至此種日子的可能，不僅是滿足，而且會愜意安心。不向擾亂拱手屈服，讓我們學習如何不理會它，而轉回寧靜。我們只需要確信地告訴自己的心智，「上帝之寧靜是屬於真我的」，沒有任何能侵犯那祂贈與其子的寧靜。

「父親，祢之寧靜是屬於真我的。我怎麼需要害怕你要我保存的會被奪走？我不可能丟失祢所贈我之禮。因此祢所贈與祢之子的，仍舊在我的寧靜與我對你永恆不變的愛心中。」

第 274 課「今天是屬於愛的，讓我毫無畏懼感」

「父親，今天我將讓一切保持仍為祢創建時一般完美，給予你之子群因他們的純淨而應得的尊重；也給予那種一位弟兄對他弟兄和朋友之間的敬愛。如此，真我則被拯救而復健了；也因如此，真理將進入幻夢曾占據的空間，而光明會取代所有黑暗，祢之子將知曉他如同祢創建他時一般的完美。」

今天，從我們之父降臨了一種特別的祝福。把這一天交真愛給祂，我們將毫無畏懼，因為真愛已經驅逐了畏懼。

第 275 課「今天，上帝之治癒之音保護了一切」

讓我們在今天傾聽上帝之音(聖靈)，祂教導著雖古老但仍是真理之課程。然而，我們已選擇此日和此時來探尋、傾聽、學習和理解這課程。與我聯合傾聽。因為，聖靈所教的是我們無能單獨學到或在我們分離狀態中才能取得之理解。一切也會於此聯盟中受到保護；上帝之音的治癒，也於此處找到。

「今天，我交給祢一切，祢治癒之音會保護一切。因為聖靈會告訴我該做什麼，該去哪裡，對誰說話，對他說些什麼話，應想著什麼思維，該送給這世界什麼話語。父親，祢已經給我帶來安全感；祢之音已藉由真我保護了一切。」

第 276 課「上帝之語已交給了真我來述說」

什麼是上帝之語？「吾子是純潔無暇的，而且如同吾一般的神聖。」由此語，上帝成為祂摯愛之子的父親；祂之子是由此語中誕生了。祂之子並無與祂共創此語。讓我們一同接受祂為父，且分享祂所供給的一切。否定我們由祂之愛創造的，就是在否認我們是真我：不確定我們是什麼，誰是我們之父，我們之目的何在。然而，我們只需要認知祂 - 那位在創建我們者。祂已擔保：若記得祂，我們即能回憶起自己的真我。

「父親，祢之語即是真我的。我也將用此語來對我所有弟兄述說；祢將他們給我，讓我視其為子之般的珍惜，也如同祢一般的珍愛、祝福、以及保護。」

第 277 課「讓我不以體我製造之律法束縛祢之子」

「吾父，祢之子是自由的。讓我不幻想已經用體我製訂的法規來指揮控制此弟兄的身體；他不受我企圖使身體較安全所編造的律法來管轄，他那永恆不變的真我，也不可能被我編織的幻覺而改變。他如同祢創建他時一般的完美。因為他只知道愛之律法，因此他並不可能是時間律法之奴隸。」

讓我們不再崇拜自製的偶像，也不要相信任何因盲目崇拜偶像而遮蓋住上帝之子的自由。除了可能被自己所相信的網綁住以外，他是自由的。他的真我遠超出他對自由或作奴之信念。因他為上帝之子，他是自由的；除非上帝之真理是謊言，而且上帝可能有意願自欺祂自己，上帝之子不可能被束縛限制。

第 278 課「如果真我被體我束縛著，吾父也不得自由」

如果我同意我是被肉體監禁的囚犯，而且身處在全部似乎已經死亡的世界中。那麼，吾父也必定與我一同被囚禁著。當我堅持此世界所編織的法律是我必須要遵循時；我無可避免的會有脆弱和錯失的感知，我也就是相信吾父與自己都沒有自由。如果我以任何方式拘束限制自己，就是不記得父親和認同真我。我也因此會與真理事實完全脫節。因為，真理是自由的，被網綁束縛的，絕對不是真理。

「父親，除了真理外，我一無所求。因為我那些許多有關於自己和自製的愚蠢思維，已經將恐懼噩夢引進我的心智中。今天，我不再製作噩夢。與其選擇瘋癲和畏懼，我選擇往祢之道。因為真理是安全，且愛是確定的。」

第 279 課「創建者的自由也是屬於真我的」

因為上帝之子沒有被祂之愛拋棄，已經給我保證幻夢的結束。只有在夢中，他才有時後似乎是在監獄中，等待著將來被釋放，而可能得到自由，但是那自由也許永遠無能來臨。然而，他的幻夢在事實內完全不存在，真理樹立成型於那幻夢所騰出的空間。現在，他面對的事實是自由。當祂提供我有自由時，我難道仍要用已經被剪斷的鎖鏈束縛自己嗎？

「父親，我接受祢的承諾，而且將我的信念投注於那承諾上。吾父摯愛那祂所創建為己之子，祢會扣留不給祢已贈我之禮嗎？」

第 280 課「我能夠用什麼來限制拘束上帝之子」

上帝創建無限制的，且是完全自由的。我可能將他拘禁在自己發明的監牢內，那只是非真實的幻相。沒有任何上帝之思維/子離開其父；沒有任何上帝之思維能被拘束；沒有任何上帝之思維不是永遠純淨的。當上帝意願其子(思維)為無限及無止境，且如同祂自己一般的沐浴於愛和自由中，我能加諸拘限於上帝之子嗎？

「今天讓我尊重祢之子，如此我才能找到達至祢之道。父親，我不會束縛祢所摯愛且創造為無止盡之子。我所給他的尊敬也是屬於祢的，而凡是屬於祢的也是屬於真我的。」