

練習課程(下冊)

(11) 什麼是創建？

創建是上帝所有思想的綜合，無限量、無所不在，且完全無邊際。唯有愛能創建，且只創出酷肖祂自己的。沒有一片刻，愛是沒存在的。也沒有一片刻，愛所創造的會受痛苦。祂之思維永遠不變，在時間流動中及時間結束後，仍是永恆如此。

上帝之思維擁有祂之所有力量產生思維。因祂會由其延伸而更增添其能量。祂之子既已與祂共同創建，他們必也分享此創造能量。凡上帝旨意皆涵有永恆性，必定於時間流動中保持其永恆性，且於時間終結時，仍保持與在開始般的永恆不變。

因創建是真理，和虛幻是相反的。創建也就是神聖的上帝之子，祂的旨意是要祂所創建的各部分有完整性，且每一部分也都蘊含了祂的完整性。祂的完整性保證永遠不會被侵犯，永遠在神聖旨意被保護，超越任何可能的傷害、隔離、非完美，或讓其純潔中沾到一絲汙染。

我們即是祂的創建，是上帝之子。雖然我們似乎是分離肉體，且渾然不自覺與我們之創建者是聯合且同一性的。然而，在所有疑惑後面，且越過所有的畏懼，我們始終存有祂的肯定信念。對祂的記憶存在我們的神聖心智中，知曉我們與父親是聯合且同一性的。讓我們僅以恢復此記憶為自己唯一的功能，願祂旨意承行於世，而復健如同被祂創建我們時的心智。

上帝召喚著我們。我們聽見了祂之聲音，以祂之名復原所有的創造；祂即是那與一切被創建分享的神聖，此神聖性仍是我們之部分。

321 課「父親，真我的自由只有在祢之內」

「父親，我不知道自由是什麼，也不知什麼才能使我自由，更不確信我該去何處尋找自由。我徒勞探尋許久，直到聽見祢之聖靈指點我。如今，我不再自我誤導。因為我無能製造或知曉自由之道。但我信任祢。祢既賜予為祢之聖子的自由，絕不會任我走失。藉由聖靈的導引，祢之道終於清晰地對我展開。父親，只有在祢之內，我才能有自由。父親，我的意願是回歸於祢。」

今天，我們要為這世界負責任，它會與我們一起重獲自由。我們多麼欣喜，能夠藉由父親為我們設計的穩定之道來獲取我們的自由。當我們學到自由只能在祂之內找到時，世界的復健將是多麼肯定。

第 322 課「我只是放棄那些虛假的」

我所犧牲的只是虛幻，沒有別的。當虛假幻相被清乾淨時，我找到那些假相企圖隱藏之禮，在閃亮的迎接之光中等待著我，準備傳遞給我上帝古老訊息。對祂的記憶存在於每件我所接收從祂來之禮；每個幻想只是用來掩藏這個事實：真我是祂之獨生子，酷肖祂自己，永遠賦有祂的神聖性，祂之部分包含其獨子之神聖性。

「父親，對祢而言，祢永遠無法想像有犧牲的可能，因此我只是在夢中才可能犧牲。祢所創建的真我不可能放棄任何祢贈與給我的；祢沒有給我的，都是假的。除了期待喪失畏懼感而讓愛歸回於心智之外，我還可能有什麼其他的虧損？」

第 323 課「我高興的『犧牲』掉畏懼」

「父親，這是祢唯一要求祢之愛子所需作的『犧牲』：祢要求他放棄所有痛苦、虧損和悲傷感知、以及所有焦慮和疑惑，而開始自如的讓祢之愛湧進他的意識中，治癒他的苦痛，接受祢所贈與的永恆喜悅。這就是祢要求我需作的『犧牲』，而也是我欣喜要作的『犧牲』；它的唯一『代價』是為了拯救世界，而將對祢的記憶回復於我心智中。」

當我們付清欠真理的債務 - 此債務僅是：拋棄自我欺騙和我們錯誤崇拜的偶像 - 真理必會完全歡欣的回到我們心智中。因此，畏懼已消失，只有愛存在，使我們再度得到安詳。

第 324 課「我將不領頭，只要跟隨」

「父親，祢是唯一能給我復原為真我計畫者。祢已經設定了我該走之道、我該演的角色、而且派遣我做該執行的每個步驟。我不可能迷途而不知所措，但我可能選擇偏離正道一會兒，然後再回歸該走之道。祢派遣的聖靈總是會慈愛的呼喚我的回歸，而且引導我的腳步。然而，我只是在遵循如你領導我該往祢去之途。」

讓我們跟從那位知曉道路者。除了偶然在瞬間放開祂愛護之手外，我們不需耽擱或流浪於歧途。我們攜手同行，一起接受聖靈的引導。祂能保證我們確定的目標和安全的抵達家園。

第 325 課「我所看見的一切皆是在反映出自己的思維想法」

今天的概念是上帝保證我們終於能回歸於祂的關鍵主旨。我所看見的必定是種反映著我心中想要的思維過程。從心智為出發點，它先繪製出那心目所渴求之物，然後評斷那是有價值的，最後，命令身體遵從心智的形象畫面去探尋獲取。此形象圖因此被投射於心智外，去被觀瞻欣賞，且推崇為真實的，而且像是自己的寶貝般的守護著。從神經失常的心智，製造出神經失常的世界；從批評判斷，產生了被詛咒和譴責的世界。反之，從原諒的思維，產生溫柔的世界，供給慈悲給上帝之子，為他提供溫馨之家來休息一會兒，再繼續其旅程，且使他能幫助同行的弟兄，走在他前，共同找到往天堂和上帝之道。

「父親，祢的概念反映著真理；那離開祢的心智只會製造夢想。讓我只看見祢概念之反映，因為只有祢的思念才能建立真理。」

第 326 課「真我永遠是上帝之果」

「父親，在祢的思維內創造的真我，未曾離開其家園。祢永遠是真我之因，真我也永遠是祢之果。真我仍保持如祢創造時一般的完美。真我仍是存於祢所創造之心智中，而祢的特質仍保存在真我內，因為祢的旨意是要祢之子完全酷肖其因，使得因和果難以分辨隔離。讓我知曉真我是上帝之果，且有如同祢般的創造力。天堂如同地獄，我將在人世中也遵循著祢之計畫，知曉祢在最後會將所有之果在祢慈愛寧靜的天堂內凝聚一起，地獄頓然消失，所有隔離者如同上帝子群般於榮耀中聚集為一。」

讓我們一起看見地球的消失：開始先蛻變，然後被原諒，最後在上帝神聖旨意中完全隱沒。

第 327 課「我只需呼喚，祢將答覆」

我並沒被強迫去相信能回歸於祂的保證，這不是一種站不住腳的信念。因為，上帝已經擔保祂會聽見我的祈求，且親自來回應我。讓我從曾經歷過的學到這是真實，對祂的信心確定會於我心智中增長。此為能長久持續的信念，且引導我更進一步，且更深遠的去往達至祂之途。因此，我確定祂沒有遺棄我，仍舊是珍愛我，等待著我的呼求而會給予我所有需要的幫助來回歸於祂。

「父親，只需我願意探試，我感謝祢會讓我經驗到祢決不食言的保證。讓我願意嘗試，而不作任何評價。祢之承諾與祢是相同的。祢給了我接受信仰的媒介，終於獲得祢深存於我之愛心的保證。」

第 328 課「我選擇第二名以獲得第一名」

那似乎是第二名的，實際上是第一名，因為我們的所有感知，在選擇聽從聖靈之前皆會是上下和正反顛倒的。那似乎能讓我們得自主權的，只不過是我們在力爭離間，誤信從所有其他上帝的創建中要分開獨立，以為如此才能得到拯救。然而，我們所獲取的是疾病、痛苦、虧損和死亡。祂的旨意這並非如此，祂也不可能有一次等的意願。與祂的旨意聯合，我們才能找到真意願。既然我們的真意願也是祂的旨意，我們必須在祂那兒，才能認知真我意願。

「父親，除了祢的旨意之外，沒有其他真意願。我感謝自己所幻想的不可能違背祢要我作的。祢的旨意是要我永遠安詳且安全。我欣喜的分享祢所給我的，且已成為真我部分的意願。」

第 329 課「我已選擇祢的旨意」

「父親，雖我曾流離祢意旨外，挑戰、藐視、違背祢的律法，甚至加製了比祢的意願更有力量第二種意願。然而，於真理內存在的我，只擁有那繼續延伸又延伸之祢的旨意。這即是不會改變的真我。如祢為獨一無二的，真我也與祢般有相同的一元性。此為我在創造時所作的選擇，將我的意願永遠轉換成祢的旨意。這是我為千年萬世所作的選擇，永遠不能改變，或自相矛盾。父親，我的意願即是祢的旨意。因此，我是安全、無困擾及安詳的生活在無止盡的喜悅中，因為那是祢的旨意。」

今天，我們將接受彼此且與我們之泉源聯合。因為我們都分享祂的旨意，使我們結合為獨一無二的。在祂的旨意外，不可能有第二種意願。藉由祂的意旨，我們得以認知我們是完全相同的；藉由祂的意旨，我們終於得以找到回家的道路。

第 330 課「今天，我將不再傷害自己」

今天，讓我們接受原諒是我們的唯一功能。為什麼要用心智痛苦的影像來攻擊自己？上帝展開雙手提供祂自己的力量和愛，且鼓勵我們來拿走原本就是屬於我們之天賦，為什麼你們要教心智，它們是無能為力的？那些選擇願意接受上帝之禮者，已經解放了自己，復原為被創建時的完美心智靈魂，且如上帝旨意般的延伸擴展至一切來與自己聯合。那位上帝所創造的真我不可能有錯失，因此不可能受苦。讓我們選擇認同真我，因此永遠避開恐懼的幻夢中似乎所顯像的一切混濁人事。

「父親，祢之子不可能受苦，如果我們想像自己受痛苦，我們僅不過尚未能知曉自己是與祢相同的真我。今天，我們要復原為真我，因而免於我們的錯失，將我們從自己從想像是自我的錯誤中解救出來。」

(12) 什麼是體(自)我？

體(自)我是種偶像崇拜，它是個有限制且分離的象徵，誕生於肉體中，注定要受痛苦，且會因死亡而結束其生命。它的意願是敵對上帝旨意：它採用否定上帝旨意的形象，要證明有力量是種軟弱、愛是畏懼、生命其實是死亡、而所有與上帝相反的皆為真理。

體我是瘋癲的，它畏懼地孤立在外，且遠離無窮盡的寶庫。在它精神錯亂的想法中，它相信上帝被它打敗，在它恐慌的自主性內「看見」上帝的意旨已被摧毀。它開始作被懲罰的夢，而且因害怕任何夢中的人物而不停的顫抖，因為那些敵人們都是在它能確保自我安全而先攻擊之前，要謀殺它的。

上帝之子不會有體我的存在，他安然的存於祂內，怎可能會知道精神能瘋癲和上帝會死亡？他生活與永恆的喜悅中，怎可能知道悲哀及痛苦？當環繞他周圍的是種完全無衝突、無干擾且存於最深層的寧靜和穩定之永恆安詳中，他怎麼可能知道畏懼及懲罰或憎恨和攻擊？

要知道真事實，就不能去理會體我及自我的思維、運作、行動、法規、信念、夢想、希望、它的拯救計畫，以及誤信它所必須花費的代價。在痛苦中，崇奉體我的代價是如此龐大，每天都得在它黑暗廟宇內，用犧牲上帝之子於十字架上為祭祀品；在它的祭壇前血流不止處，病態的朝拜者準備它的死亡大餐。

然而，只需一朵寬恕原諒的百合花即能夠將黑暗轉變為光明；將崇拜幻相的祭壇轉變為永恆生命的殿宇。如此，安寧將永久恢復於上帝所創造的神聖心智中，這也是祂的居所、祂的欣喜、祂的摯愛；完全屬於祂之部分，且是與祂相同的。

第 331 課「我的意願即是祢的旨意，不再有衝突」

「父親，相信祢之子能造成他自己的痛苦，是多麼的愚蠢！他能設定萬劫不復的自我詛咒計畫，而沒有確信能被解脫釋放之方法嗎？父親，祢是摯愛我的。祢絕不會讓我蕭瑟淒涼，在痛苦和殘酷的世界中死亡。我怎能夠想像愛會離棄祢自己？除了愛的意願之外，不可能有其他的意願存在。畏懼僅是一個夢幻，不可能存著與祢衝突的意願。衝突是在昏睡，安寧則是清醒著；死亡是幻覺，生命則是永恆的真理。不可能有與祢的意願相反的意願存在。我的意願即是祢之意願，毫無衝突的存在。」

原諒顯示給我上帝只有單一的旨意，而我們一起分享祂的意願。今天，讓我們注視著原諒所顯示給我們的神聖視野，使我們找到上帝之寧靜。阿門。

第 332 課「畏懼網綁人世，寬恕原諒則釋放它」

自我製造幻覺，但於真理照耀下，所有錯誤幻象將被撤銷。真理只需存在，不必攻擊幻境。存在的真理，將心智從幻想中召回，是心智真實醒悟過來。原諒會邀請真理進入心智中，取得其應有的地位。無原諒存在的心智已被鏈條緊綁著，相信它自己是無能為力；然而，若心中存有原諒寬恕，其光則會照明黑暗的夢境，呈現給心智新希望，教心智方法，去醒悟自由是它以生具有的天賦。

「今天，我們將不再網綁人世，畏懼關禁此世界為囚犯。然而，祢之愛給我們方法去解救它。父親，我們現在要放人世自由。當我們供給它自由，自由也給了我們。當祢伸張手掌要給我們自由之刻，我們將不再留滯於監獄內繼續作囚犯。」

第 333 課「寬恕原諒使此世界中衝突的夢幻終止」

如果要完全無衝突，我們不能閃躲、拋開、否認或掩蓋它，看它發生於其他地方、稱它為其他名字或是以任何欺騙方式來隱藏它。衝突必須被解決清除。它必須被正視其真本質，了解那實際發生處的心智，所供給的衝突目的。只有如此，才能解除所有防衛系統，讓真理照亮著它們，直到所有衝突完全煙消雲散。

「父親，原諒是祢選擇之光，照射著所有衝突、矛盾和疑懼，且點燃我們回歸於祢的道路。除了這盞原諒之光外，沒有其他的亮光能終止我們的噩夢；除了這盞原諒之光外，沒有其他的亮光能解救此世界。因為，原諒之光是祢贈與祢所摯愛的子之禮，這光明將絕不可能失效的。」

第 334 課「今天我來領取寬恕原諒所贈之禮」

我將不再等著另一天去找父親贈與我之寶藏。幻想是無謂的，那些蒐集採用錯誤的虛假感知所編織出的夢，皆已完全消失了。今天，讓我再次拒絕接受如此微薄的「禮物」。聖靈提供上帝之安寧給予所有能聽見祂且選擇跟隨祂者。這就我在今天要作的選擇，因此，我要去找父親已經贈與我之寶藏。

「父親，我只要尋找那屬永恆的。因為祢之子只會對永恆的才能滿意。除了為他困惑矛盾和畏懼不安的心智，祢提供給確信與安寧之外，他還能從哪兒獲得慰藉？今天，我將要注視著我弟兄的純真無錯失，因為只有如此，我才能看見真我的純真無錯失。」

第 335 課「我選擇注視著我弟兄的無錯失」

寬恕原諒是種選擇。我絕對不可能看見弟兄的真我，因為那是超越肉眼所能感知的。我所見到的，代表我要它成真的，是我希望看見的。無論我似乎被外界所發生的各種事件推動左右，事實上我只會受自己所選擇的影響。我選擇注視著我要看見的，而且只會看見所選的，忽視沒選的一切。我弟兄的無錯失顯示給我自己的純真無暇。在選擇注視著我弟兄於神聖之光中，我將只看見自己的無錯失。

「父親，除了看著我弟兄的無錯失之外，還能有其他什麼能讓我回復對祢的記憶？他的神聖性提醒我，他也與我同樣的是被祢創造的獨生子。於他中，我找回了真我；於祢之子內，我也找回了對祢的記憶。」

第 336 課「寬恕原諒讓我知曉所有的心智是聯繫在一起的」

原諒特別指定是用來終止所有的感知。在感知最初改變後，知識即刻恢復。之後，感知會被那超越它所能觸及的知識完全取代了。因為，視覺和聽覺頂多有提醒在它們後面之回憶的作用。原諒掃淨所有曲解，打開被隱藏的真理聖壇。真理之百合花照耀著心智，招喚它們回頭自省，而發現它們往外追求的全是徒勞無功。因為只有在自己心智內，才是上帝存在之處，因此，也是回復安寧平靜之處。

「父親，在安靜中，願寬恕原諒抹淨我的分離和錯誤之夢幻。然後讓我往內心去找尋祢為我存放的無錯失之保證；在我心中，祢之言毫無改變，祢之愛仍持守於我心中。」

第 337 「我的純淨無錯失保護不受傷害」

真我的純淨保證有完美的安詳、永恆的安全、永久的摯愛；永遠避免產生所有失落的思維，且完全從苦痛中解脫。真我只能存在於快樂中，因為，祂只給我快樂。我必須先作什麼事才能知曉所有快樂都是屬於我的呢？我唯一需要作的是：接受我和父親及弟兄們是完全相同的，除此之外，無其他需要我作的。祂已經完成了一切該作的事。我所需要學習的是：體我自己無能力做任何事，我只需要接受為我所創造的真我以及現在已屬於我的純潔。我能感受上帝之愛保護著我使我不受傷害，了解父親愛護祂之子；且知曉我就是我父親鍾愛之子。

「父親，祢在純淨中創造了真我，不可能認錯我是什麼。是我自己錯誤認同了體我，因而想像自己能犯錯失。但是，現在我接受我和父親及弟兄們的同一性。現在，我的夢境已經結束了。」

第 338 「我只能受到自己所想的影響」

這世界只需知曉此事實，即能得獲安寧的來臨；從這唯一的思念，終於能將每個人從畏懼中解救出來。現在，他已經學到沒有人能夠嚇他，也不可能有任何處境陷他於危險中。他沒有敵人，他之外也並沒有能造成他不安全的任何事件。只有他自己所想的會驚嚇他。但因為那是他獨有的思維，他也有力量去轉變那些思想，將快樂及愛之思念取代每一個嚇他自己的思維。他會殘酷的用十字架來犧牲自己，然而上帝有計畫將祂摯愛之子解救復原為真我。

「父親，只有祢之計畫是肯定的，其他一切的計畫都會失敗。直到我學會你已經給了我那唯一能解救自我之思想，我將繼續想著那些體我編織的恐怖思維。體我獨自想的都會引導我到處撲空而全軍覆沒。但是，祢給我的思想能保證我安全回歸家園，因為那是祢對祢之子的承諾。」

第 339 「我將得到自己所要求的」

沒有人會渴望痛苦，但是，他可能把痛苦想成快感。沒有人會要逃避快樂，但是，他可能把喜悅想成是悲痛、壓迫和危險。每人都會得到他所想要的人和事物。但是，他的確可能不清楚他到底想要什麼；且在什麼狀況和條件下取得那些他所要求的。他已經祈求那些會驚嚇他而且給他帶來痛苦的人和事物，當他接到這些他以為自己想要的時候，怎麼可能承認那些就是他所求和期盼的？今天，讓我們解決這問題，只要求我們真正想要的，而且只要這樣，如此我們得以在整日中無畏懼不安的存在；不會混淆喜悅和痛苦，或搞不清楚愛和畏懼。

「父親，今天是祢之日。我將不會在這一天中企圖擅自有任何作為，但傾聽聖靈指點我所有的一舉一動；我只祈求祢所提供我的，只接受祢與我共想的思維。」

第 340 「今天我能完全不受苦痛」

「父親，我感激祢給我此日，與那會帶來無限制自由的確信。今天是神聖的，因為祢之子已玩完自己編造的所有痛苦辛酸之遊戲，將在今天復原為真我。他將聽從聖靈引導他，藉由練習原諒寬恕的過程中找到基督視覺，因此能永遠超越和擺脫痛苦的糾纏。吾父，感激祢賜給我此日。我出生於人世，只為了達到今天的成就：為了認知他已丟棄體我以及它所製造的虛假世界，而選擇擁有祢在今天為祢之子所帶來自由和喜悅。」

慶幸有今天！慶祝此日！今天除了充滿歡欣和感激之外，沒有空間來容納其他的。我們的父親已經將我們找回且復健了真我。我們每位都已經在今天從自我的掌控監禁中被救出了。父親會親自出馬招攬走失之子，將其傳送且喚醒於天堂和愛之心中，使得沒有任何一子被留滯於畏懼內。