

练习课程(下册)

(5) 什么是身体?

身体是上帝之子在想象中绘制的一道围墙，用来隔绝他的真我与其他部分。在这假想围墙的破损崩塌和腐烂之际，他反而相信自己成功地将爱之敌阻挡于墙外，而可安全生存于墙内。为了认同自己的安全堡垒，他以为此肉体才是自己。除了身体外，还有其他什么能够确保他能安存于体内，同时把爱留在体外之物？

身体不会长久逗留的。但上帝子视此缺陷为一种双重「安全」的保障。因为身体的短暂无常性，反而在「证实」那道围墙的管用，且会做心智指派的工作。试想，若他与其父是完全相同的，谁能攻击？谁被攻击？谁会战胜？谁会做猎物？谁是受害者？谁是凶手？若他不死，如何能「证明」上帝的永生之子已经被摧毁？

如同其他的梦，身体只是一场梦；它有时看起来似乎很快活，但可在瞬间转变成诞生于许多梦境中的畏惧。只有爱诞生于真理中，而在真理内绝不可能存有畏惧。身体既然是为了恐吓而制造的，它必须依据其目的而存在，而要保持畏惧感为身体的常态。但是我们能改变它的目的，而身体自然会服从心智所下的命令。

身体是上帝之子用来回复其理智的媒介，虽然你制造这围墙，使你被困窘在无法逃脱的地狱中，但你能以天堂的目标轻易地取代先前追求的地狱。上帝之子向弟兄伸出他的手，互助上路。如此，身体变成有神圣性。那曾以摧毁他人为目的的身体，现在能开始为治愈服务。

你会认同那些你相信使你有安全感的。不论那是什么，你相信那就是你自己。你的安全之基础是在真理之内，而非基于欺骗假想。爱才是你的安全，畏惧并不存在。认同爱，你则安处于家园。认同爱，你将能复原为真我。

第 261 课 「上帝是真我的安全和避难所」

今天，我要认同且相信避难所是安全的。今天，我将视自己有感知到真我的力量，想象自己住在安全且不会被攻击的城堡内。让我今天不再从危险中寻找安全，或企图在图杀侵袭中找寻我的宁静。真我生存于上帝内。在祂之内，真我找到避难所和力量。在祂之内，我认同真我。在祂之内，是我永恒的宁静。只有在祂之内，我才能记得真我。

「让我不再追求偶像。父亲，我将回到祢的家园。我选择了祢所创建的真我，且找到那位如祢般的上帝之子。」

第 262 课 「今天让真我感知无不同」

「父亲，祢只有一子，他是我今天所看见的。他是祢的唯一创建。为何将那位继续保持独一者，感知成为数千种的外型？当一个名子已就足够时，为何要给那位独生子数千个名子？因为祢之子必也有祢之名。让真我不要视他为其父和我自己的陌生人。因为他是真我的部分，即如我是他之真我的部分；而我们是所有生命泉源之祢的部分。我们永恒的在祢之爱中联合为上帝之独生子。」

今天，诞生为相同的我们要认同我们的真我。我们将回归家园，歇息于真我的联合同一性中。因为只有在这儿才有宁静，其他之处无可能探寻和找到宁静。

第 263 课 「我的神圣视觉看见一切人事为纯真无错失」

「父亲，祢之心智创建了一切；祢之圣灵充满一切；祢之爱给予一切生命。我能看见祢所创建的，视其为错误的创造结果吗？我将不再自制如此黑暗和恐怖的图片。一种人造的梦境太不配称作为真我的选择，来取代祢所有被祝福的创建之美；其纯真、欣喜、永恒及宁静，存在祢之家园。」

当我们还在留滞于天堂大门之外时，让我们藉由基督之眼的神圣视觉来看一切。让我们能认同所有一切皆显示为纯真的，而与他们如弟兄和上帝神圣之子般，同行至我们父亲之家园。

第 264 课 「上帝之爱环抱着真我」

「父亲，祢在真我前后、左右、我所看见之处，和任何我去之处；祢存在于任何我注视的人和事、听见的声音，以及所有触及我的手之手。在祢之内，时间消失了，而地方也变成一种无意义的相信。因为真爱环绕着且保护祢之子，使他安全。在祢独一无二的创建之外，没有其他的来源；凡是爱，都会分享此神圣，没有不会被此真爱联系万物于其中。今天，我们奉祢之名来至于祢，宁静地在祢永恒之爱中。」

今天，我的弟兄们与我携手联合。这即是复原真我的救灵祈祷。我们能不与那将拯救世界和自己者同心协力吗？

第 265 课「真我见到的是所有创建的温柔」

我的确已经误解了世界。因为我错误的将自己的「错失」往外投射放置于此世界中，而看见所有人—事反过来回顾着我，它们似乎多么的张牙舞爪！我想象自己所害怕的在这世界中，而不只是存在我自己的体我心智中，那是种多么的自我蒙骗！今天，我见到此世界充满了天堂之温柔，它被创建之光照耀着。不要让再我自己用「错失」外表遮蔽天堂之光芒。所有反映于人世的是在上帝心智内，毫无一丝畏惧恐怖的存在。我以为「看见」的影像，反映出体我的思维。然而，真我的心智与祂的心智是相同的，因此我也能真感知到祂所创建的温馨和善良。

「父亲，在宁静中我观望着那只不过是在反映着祢和真我思维的世界。让我记得祢和真我的思维是同一的，而真我见到的只是所有创建的温柔。」

第 266 课「上帝之子即是神圣真我，安居于祢心智内」

「父亲，祢给了真我所有子群，为我眼前之拯救者和顾问—也是祢神圣之言的带讯者。祢反映于他们内；而基督于他们(如镜子般)内，由真我反过来注视着我自己。让祢之子不忘却祢之名；让祢之子不忘却他的神圣泉源；让祢之子不忘却祢之名即是他之名。」

我们在这一天进入了天堂，呼唤着祢和我们自己的真我之名，我们每一位都认同真我，且联系于祂之圣爱中。上帝赠予了我们多少拯救者和顾问啊！当祂将此世界布满那些指出祂的方向，且给我们机会用真视觉去注视他们的人，我们怎么可能找不到回归祂之道？

第 267 课「真我之心在上帝之宁静中跳动着」

环绕着我四周的是上帝在祂之爱中所创建的所有生命。各个生命于我每次心跳、每次呼吸、和在每个动作及思想中呼唤着真我。我的心胸充满了宁静，原谅宽恕之目的涌进了我的身体。现在，我的心智已经痊愈了，一切我所需要来拯救世界的已经给了我。每次心跳带给真我宁静；每次呼吸灌注真我精力。真我是上帝的带信人，蒙受圣灵的指挥，依靠上帝持续地生存于祂之爱中，永远的安宁及和谐的在祂的慈爱怀抱中。每次心跳呼唤祂之名，而每个人也以祂之音(圣灵)响应，肯定的保证真我已安居于祂家园内。

「让我只倾听祢的应答，而不听体我喧嚣。父亲，真我之心在由真爱所创建的宁静中跳动着。在那儿，且只有在那儿，我才能真的回归家园。」

第 268 课「让所有事情完全如照现在的样子」

「宇宙之主，让我不作祢的批评者，让我在今天不判断和否定祢。让我不企图干扰祢的创建，将他/它扭曲成有病态的畸形外表。让我自愿要从他/它的完整原状撤回我对他/它的期待，而让他/它如同祢创造他/它时般的完美。因为如此，我也将能认同祢所创造的完美真我。真我由爱中创造，也必定于爱心中继续生存。如能让所有事如其自然，我能有什么畏惧？」

今天，让我们的视觉不亵渎和侮慢，让我们的听觉不去注意倾听撒谎的唇舌。只有在真理内无痛苦的存在，而且无失落。只有在真理内是完整的安全。我们在今天只要找寻真理。

第 269 课「真我视觉往前注视而看见基督之面容」

「宇宙之主，我要求祢祝福我今日的视觉及所见到的一切。祢已为我选择藉由基督之镜片来俯视我所看见的错失，且能忽略之。祢将基督视觉给了真我，且派遣了向导带领真我去找新视觉感知；由祂为我设计的练习课程，来超越所有感知，而回到祢的真理中。今天，我要求用原谅的幻觉去超越体我所制造的一切。今天，我选择看这被原谅的世界，在其中每个人都为我显示基督之面容，教我那些所看见的一切都是属于我自己的，且全都是祢之圣子。」

今天，我们的视觉的确受到祝福。当所注视着也是我们的真我之面容时，我们分享单一视觉。因为祂，我们是独一的上帝之子，也是我们所认同的真我。

第 270 课「今天，真我不用肉眼」

「父亲，基督视觉是祢赠与真我之礼，有力量将体我用肉眼所见到的一切，翻译成原谅宽恕的世界景象。这是多么荣耀高雅的世界！除了此景象之外，我还需要从肉眼去感知什么？一个原谅的世界意味着祢之子认知其父，让他的幻梦被带入真理去净化，期待着剩下最后一个梦再逗留一瞬间后，完全消失。对祢的记忆也回复于他心智中。这时，他的意愿则与祢的旨意相同。他的功能也仅不过是祢的功能，除了祢的思维以外，其他各种思想完全不存在了。」

今天的宁静将祝福我们的心智，且藉由我们心智将宁静传播于每个人。今天，基督存于我们眼中，由祂的视觉，藉由那位上帝创建为独一且完整之圣子，我们为世界提供痊愈。

(6) 什么是基督？

基督即是上帝所创之圣子¹。基督性是我们共同分享的真我本质，结合我们为一，也与上帝合而为一。基督是那仍存于其泉源之心智内的思维。基督从未离开过其神圣家园，也未曾失去被创造时的纯净。祂永恒地安居于上帝心智内。

基督是维持你与上帝同一性之联系，保证你只是在绝望中，幻想着你离开你之父。在祂之内，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。基督是圣灵所存在的心智那部分中；在那儿，所有皆已定案，所有梦幻也已结束。基督不会被肉眼所见的一切触碰影响。虽其父将拯救你的媒介置于基督内，祂即是你的真我，如其父般，对错失也一无所知。

基督是圣灵之家，而上帝是唯一的真家园，基督安然存于你神圣心智的天堂里。只有这一部分的你，才是存在真理中的真我；其余一切只是梦幻。然而，一旦将这些梦境交给基督，它们便会在祂的荣光照耀下退缩消失，终于能显现出你的神圣真我，也就是你的基督本性。

圣灵由你内在的基督触及所有幻梦，呼唤它们出来，为你将它们翻译成真理。祂将它们转化为上帝所指定的为结束其他梦境的最终原谅之梦。当宽恕原谅覆盖了世界，安宁地进入每个上帝之子的心中时，还有什么能继续保持父子的分离状态？除了基督圣容之外，还有什么可能被基督看到的？

此圣容还会被看见多久？基督圣容只不过是象征着学习时间的结束，而救灵目标已完成。因此，让我们只要探寻基督的圣容，而不注视其他的。一旦目睹祂的荣耀，我们便会知道所唯一需要的是那上帝所创之子的基督，即是真我。这时，我们不再需要学习、感知，甚至时间了。

¹ (从本文摘译：「耶稣此名，指那位原本诞生为人类，但于其所有弟兄们内看见基督面容而记得了上帝。因此他变成与基督认同且与上帝为同一性者，他不再是人类。耶稣之短暂的人世生命，不足够来教你他身为人类时所学到的重大教训，因此祂自愿留下来引导你，使你从自制之地狱中回到天堂家园。耶稣是基督吗？与你一样，祂当然是的！耶稣完全认同基督真我，诞生为完美上帝之子，是你必须效法的模范。由祂的领导，你得跟随祂，祂很清楚的分辨真理与错失，且做最后的示范来显示上帝之子的生命不可能因死亡而终止。因为基督之视觉是能分享的，当你与耶稣之意愿联合时，你的视觉也变成祂的眼界。然而，耶稣绝非是上帝的唯一帮助者，直到认知他们的同一性前，基督会以许多形式和名子显现于人世。基督需用耶稣的人形使祂能显现给人们，而将它们真我从他们的幻想体我中解救出来。」)

第 271 课「今天，真我要用基督的视觉」

每一天，每一小时，每一瞬间，我都在选择要看见什么、要听见什么，以及那所有能证明我相信的都是真的。今天，我选择只看见基督要我看的，倾听圣灵指示，寻找那些上帝创建才为真实的证据。此世界与上帝所创建的一切由基督视觉中会合；在此衔接处，所有感知销声匿迹了。祂仁慈视觉，将世界由垂死中复活。因为，一切于祂目光所及之处，必有生命，记得了圣父及圣子，宇宙创造者与其所创造的也合一了。

「父亲，基督视觉是达至祢之道。基督所见到的，能引起复原祢的记忆于真我心智中。这即是我在今天选择要看见的。」

第 272 课「幻觉怎能满足上帝之子？」

「父亲，真理属于真我。由祢和真我的意愿已将家园安置于天堂。梦幻能让我满意吗？虚假幻相能带给真我快乐吗？除了对祢的记忆之外，还有其他什么能让祢之子满意地？我还想要接受比祢已赠与真我较少的任何东西吗？真我被祢之爱环绕包围着，永远宁静，永远温柔，而且永远安全。上帝之子必定是如祢创建他时一般的完美。」

今天，我们经过所有虚相，如果听见诱惑在呼唤，让我们停滞逗留于梦幻中时，我们将会掉头就走，且自问：「出生为上帝之子的基督，能像选择地狱般轻易地选择天堂，且让爱乐意的替代畏惧时，我们怎么可能对幻觉满意？」

第 273 课「上帝之宁静是属于真我的」

今天，我们已准备享有无干扰的安宁、平静及祥和。如果这尚未能做得到，我们会因为知道达至此种日子的可能，不仅是满足，而且会惬意安心。不向扰乱拱手屈服，让我们学习如何不理睬它，而转回宁静。我们只需要确信地告诉自己的心智，「上帝之宁静是属于真我的」，没有任何能侵犯那祂赠与其子的宁静。

「父亲，祢之宁静是属于真我的。我怎么需要害怕你要我保存的会被夺走？我不可能丢失祢所赠我之礼。因此祢所赠与祢之子的，仍旧在我的宁静与我对你永恒不变的爱心中。」

第 274 课「今天是属于爱的，让我毫无畏惧感」

「父亲，今天我将让一切保持仍为祢创建时一般完美，给予你之子群因他们的纯净而应得的尊重；也给予那种一位弟兄对他弟兄和朋友之间的敬爱。如此，真我则被拯救而复健了；也因如此，真理将进入幻梦曾占据的空间，而光明会取代所有黑暗，祢之子将知晓他如同祢创建他时一般的完美。」

今天，从我们之父降临了一种特别的祝福。把这一天交真爱给祂，我们将毫无畏惧，因为真爱已经驱逐了畏惧。

第 275 课「今天，上帝之治愈之音保护了一切」

让我们在今天倾听上帝之音(圣灵)，祂教导着虽古老但仍是真理之课程。然而，我们已选择此日和此时来探寻、倾听、学习和理解这课程。与我联合倾听。因为，圣灵所教的是我们无能单独学到或在我们分离状态中才能取得之理解。一切也会于此联盟中受到保护；上帝之音的治愈，也于此处找到。

「今天，我交给祢一切，祢治愈之音会保护一切。因为圣灵会告诉我该做什么，该去哪里，对谁说话，对他说明什么话，应想着什么思维，该送给这世界什么话语。父亲，祢已经给我带来安全感；祢之音已藉由真我保护了一切。」

第 276 课「上帝之语已交给了真我来述说」

什么是上帝之语？「吾子是纯洁无暇的，而且如同吾一般的神圣。」由此语，上帝成为祂挚爱之子的父亲；祂之子是由此语中诞生了。祂之子并无与祂共创此语。让我们一同接受祂为父，且分享祂所供给的一切。否定我们由祂之爱创造的，就是在否认我们是真我：不确定我们是什么，谁是我们之父，我们之目的何在。然而，我们只需要认知祂 - 那位在创建我们者。祂已担保：若记得祂，我们即能回忆起自己的真我。

「父亲，祢之语即是真我的。我也将用此语来对我所有弟兄述说；祢将他们给我，让我视其为子之般的珍惜，也如同祢一般的珍爱、祝福、以及保护。」

第 277 课「让我不以体我制造之律法束缚祢之子」

「吾父，祢之子是自由的。让我不要幻想已经用体我制订的法规来指挥控制此弟兄的身体；他不受我企图使身体较安全所编造的律法来管辖，他那永恒不变的真我，也不可能被我编织的幻觉而改变。他如同祢创建他时一般的完美。因为他只知道爱之律法，因此他并不可能是时间律法之奴隶。」

让我们不再崇拜自制的偶像，也不要相信任何因盲目崇拜偶像而遮盖住上帝之子的自由。除了可能被自己所相信的捆绑住以外，他是自由的。他的真我远超出他对自由或作奴之信念。因他为上帝之子，他是自由的；除非上帝之真理是谎言，而且上帝可能有意愿自欺祂自己，上帝之子不可能被束缚限制。

第 278 课「如果真我被体我束缚着，吾父也不得自由」

如果我同意我是被肉体监禁的囚犯，而且身处在全部似乎已经死亡的世界中。那么，吾父也必定与我一同被囚禁着。当我坚持此世界所编织的法律是我必须要遵循时；我无可避免的会有脆弱和错失的感知，我也就是相信吾父与自己都没有自由。如果我以任何方式拘束限制自己，就是不记得父亲和认同真我。我也因此会与真理事实完全脱节。因为，真理是自由的，被捆绑束缚的，绝对不是真理。

「父亲，除了真理外，我一无所求。因为我那些许多有关于自己和自制的愚蠢思维，已经将恐惧噩梦引进我的心智中。今天，我不再制作噩梦。与其选择疯癫和畏惧，我选择往祢之道。因为真理是安全，且爱是确定的。」

第 279 课「创建者的自由也是属于真我的」

因为上帝之子没有被祂之爱抛弃，已经给我保证幻梦的结束。只有在梦中，他才有时后似乎是在监狱中，等待着将来被释放，而可能得到自由，但是那自由也许永远无能来临。然而，他的幻梦在事实内完全不存在，真理树立成型于那幻梦所腾出的空间。现在，他面对的事实是自由。当祂提供我有自由时，我难道仍要用已经被剪断的锁链束缚自己吗？

「父亲，我接受祢的承诺，而且将我的信念投注于那承诺上。吾父挚爱那祂所创建为己之子，祢会扣留不给祢已赠我之礼吗？」

第 280 课「我能够用什么来限制拘束上帝之子」

上帝创建无限制的，且是完全自由的。我可能将他拘禁在自己发明的监牢内，那只是非真实的幻相。没有任何上帝之思维/子离开其父；没有任何上帝之思维能被拘束；没有任何上帝之思维不是永远纯净的。当上帝意愿其子(思维)为无限及无止境，且如同祂自己一般的沐浴于爱和自由中，我能加诸拘限于上帝之子吗？

「今天让我尊重祢之子，如此我才能找到达至祢之道。父亲，我不会束缚祢所挚爱且创造为无止尽之子。我所给他的尊敬也是属于祢的，而凡是属于祢的也是属于真我的。」