

练习课程(下册)

简介

现在，文字将开始有极少的意义了。我们只要用文字作为指南，而不再需继续依靠它们。因为此后我们的练习，只是要单纯经历真理。剩下的课程只是在让我们知道，此刻现在就能离开痛苦的世界，而进入宁静之世界。现在我们开始前往本课程的预定目标，发现前 220 课的练习，已经为我们做好准备，来达至此课程的尾声。

今后，我们试着让各练习作为开端，然后静静地期待我们的真父之来临。祂已许诺，祂会亲自做最后的步骤，迎接我们回家。我们毫不怀疑祂会信守诺言的。我们已经于此道路上许久，现在只需等候着祂。

只要能使我们快乐，我们将早晚继续花些时间与祂相处。现在，我们已不再考虑时间长短的问题。我们将花所需要的时间，去达到渴望的结果。我们也将不忘记在每个小时及各小时之间，尤其在被诱惑去忘记我们的目标而需要祂时，随时呼唤祂。

今后的每日练习，我们将继续以一个中心思想为主题。我们将用那概念来引进休息片刻，且稳定那需宁静的心智。然而，在给祂的这一年所剩余的神圣时刻中，我们不会因单纯做此练习而感到满足。我们以简短字语欢迎祂，然后期盼祂如其许诺地显示祂自己于我们心中。我们已呼唤了祂，而祂也已承诺了，祂必会应答其子的呼求。

现在，将祂之言怀在心智中，我们来到祂的面前，等候着祂踏出朝向我们的那一步；藉由圣灵，祂告诉我们，当我们邀请祂，祂必给予回应。祂不会让子群陷于自制的疯狂中，也不会背叛子群对祂的信任。难道祂对我们的信心还不值得我们邀请祂给我们真快乐吗？我们以圣灵建议的邀请字语，等候着祂的来临。祂必会接受，让我们与祂有共享的时光。

现在，预言已应验；现在，古早所作的许诺已完全实现。所有承诺不会被时间来延迟它们的实现，无须有任何剩余的步骤了。现在，我们不可能失败。静静地坐着等候祂的来临。当你意识你有意愿祂之来临时，祂则有意旨到来。除非你能看出这也是你自己的意愿，你不可能抵达此境地的。

「我们是如此接近你，我们不可能失败。吾父，我们献给祢这些神圣的片刻，表示我们对圣灵的感激，祂教我们如何脱离苦痛世界，以祢所给的世界取代之。从此，我们不回顾，而只看前方，注视旅途的终点。请祢接受我们微不足道的谢礼，由基督视觉穿越体我所编造的世界，让完全原谅宽恕的真世界，取代肉眼所看见的假世界。」

现在，我们宁静的等候，无所畏惧，坚信祢的来临。我们跟随祢派遣的向导，找到回归真我之道。我们不知晓此道，但祢并没忘记我们。我们知道，祢现在绝不会忘记我们的。我们只有一个要求，就是请祢保守古早前的承诺，这也是祢的旨意。藉此祈求，我们的意愿与祢的旨意已经合而为一了。一切父与子之神圣旨意合作的创造，绝对不可能失败。于此确信，我们朝向祢踏出最后那几步路，且满怀信心地歇息于祢的爱中，因祢将应答子群的呼求。

在这神圣的一年中，我们开始最后一个阶段的探索真理和那唯一创建者的上帝。我们已找到祂为我们选择的道路，而抉择按照祂的指示前进。祂的双手支撑着我们。祂的思念照亮了我们黑暗的心智。祂的爱在时间存在之初至今，不间断地呼唤着我们。

我们曾希望祂从未创建由祂衍生之子。我们要祂改变成体我想要的，且甚至以体我投射制造出祂的肉体形式。我们曾相信这种神经的愿望是真的。如今，我们很庆幸，这一切幻想都已化解了，我们不再把幻相当真。对祂的记忆，在我们所有心智整个范围中闪烁着。再过片刻，祂就会呈现于我们的心中；再过片刻，为上帝之子的我们就能安返家园了，那正是祂意愿我们所在之处。

此刻，所需要的练习已快要完成了。在最后这一阶段，我们将了解，只要呼求祂，所有的诱惑就会消失了。与其需用语言文字，不如感受祂之爱；与其祷词，不如呼求祂之名；与其评判，不如静止，而让万物被治愈。我们也接受祂的救灵计划之完成，如同接受它之开始。现在，此计划已经大功告成了。这一年已将带我们进入永恒。

我们还需继续用文字一会儿。偶而，我们会针对某个主题，特别在每日课程，以及无言且深沉的经历之间，穿插一些相关的指示。每天都要继续温习这些特定的思念，直到给你下一个新概念为止。每个概念都应该慢慢地默念和思考片刻，然后才能进入那被祝福的神圣瞬间。现在，我们开始给第一个指示。

(1) 什么是宽恕原谅？

宽恕原谅就是理解到：你相信他人所做任何伤害你的事，其实未曾发生过。宽恕不会因为原谅罪过而使它们变成真的。而是，藉由宽恕原谅，你则看不见任何罪恶。于此视觉中，你自己所有的罪，也已完全被宽恕了。罪是什么？它只不过是上帝之子的一种错误认识。宽恕原谅，也仅不过是看清了此错误，而弃置之。现在，选择原谅的心智能腾出空间容纳上帝的旨意，而得以自由地取代那错误。

一种不宽恕的心智，是指某人作了一个虚假但却不容置疑的评判。那心智已经关闭堵塞住，作茧自缚，无能挣脱。但这心智自然会保护它所投射出的错误认识，使绑着心智的锁链更加扣紧，而更加深那思维的扭曲，且变本加厉的覆盖住真理。因动弹不得的心智有较少质疑性，它会更是反理智且会产生巩固感的错觉。如此，还有什么阻挡得了那固执投射所预谋的目标呢？

一种不宽恕的心智能做出许多动作。在疯狂的追求它的目标时，看到任何视为它目标的阻碍，便会立刻加以扭曲或倾覆之。它的目的和手段，即是在扭曲真理。它着手猖狂的企图打倒真理，完全存心推翻灭迹与它观点似乎矛盾相反的。

反之，宽恕原谅的心智是静止的，默默地一无所作为。它既不冒犯真理，也不企图将真理扭曲成配合自己的样子。它只是冷静观看、等待、不作评判。不要宽恕者，必得评判，因他必须将其不愿宽恕的事实正当化。而那选择宽恕者，则需学习接受真理的各个型态。

因此，你什么都不需要做，让宽恕藉由那位向导（- 你的救灵者与看守者）来显示给你该做什么；祂对你充满期望，相信你终究会成功的。祂已经宽恕了你，因这是祂的功能。现在，你必须分担祂的功能，宽恕原谅祂所拯救的人，祂只见到他们的无罪本质，且尊重他们为上帝之子。

第 221 课 「宁静于真我心智中，所有体我杂念已全止静」

「父亲，今天，我来寻求唯有祢能给予的宁静。我悄然无声地来。在我寂静的心中，我心智的深处，等待聆听祢之言。吾父，今天来告诉我，我确信祢听见且响应我的呼求。我在宁静、确信及爱心中前来听祢派遣的圣灵指示。」

现在，我们静静地等候。祂必已来临，因我们一起在等候。我保证祂会告诉你，而且你也将能听见。接受我的信念，因为那也是你的信心。我们的心智已结合了。我们同一心智地等候，听见我们之父答复我们的祈求；让我们的思维止静，找到祂的宁静；倾听祂告知，我们即是真我，祂也会存在真我心智中，将祂自己显示给子群。

第 222 课 「祂与真我同在，真我呼吸和生存于祂之中」

上帝与我同在。祂是我的生命之泉源，我内心的生命，我呼吸的空气，维系我生命的食物，也是复健、净化我的清水。祂是我行住坐卧的家园；祂的圣灵随时指导着我的行动，供给祂之思想，确保我不会遭遇到任何痛苦的危险。祂以慈悲和关怀环绕我，以爱之光照耀子群，子群也回应返照于父。知晓祂在今天所教的为真理者，将是多么寂静。

「父亲，现在我们无言安静地来与祢共存，除了祢的圣名在唇边及心智之外，没有其他的言词，我们只祈求与祢能一起歇息片刻。」

第 223 课 「祂是真我的生命。除了祂的生命之外，真我无其他生命」

当我相信自己生活于祂之外，是一分离的个体，单独活动、毫无任何联系，且以身体为家时，我是错误的。现在，我知晓真我的生命即是祂的生命，真我无其他的家园；在我离开祂时，我不可能真存在。祂没有任何思维不是属于真我的；除了祂的思想外，真我也无其他的思想。

「我们之父，让我们看见基督之光，而非体我的错误视觉。为祢之子的真我，是纯真洁净的。我们将只看见真我的纯净，凡是对自己或他人有感知罪过者，就等于宣称我们不是祢之子。我们将不再忘记祢。我们在人世是孤单的，极渴望回天堂老家。今天，我们将回家。我们之名即是祢之名，我们承认是祢之子。」

第 224 课 「祂是真我之父，祂挚爱真我」

真我是多么安全、高超、纯净、光耀和完美，彻底的慈悲且毫不会被缺爱感沾染。天堂注意到真我而更加照亮之，真我也将此光明照亮了人世。这是父亲所赠真我之礼，也是真我转赠人世之礼。除此礼之外，没有其他礼物值得给予或接受。这是真实且是唯一的真理。幻境于这时截止消失。

「吾父啊！祢仍知道我之名，但我已经忘记了真我，不知道我是谁、该往哪去、或做什么事。吾父，现在就提醒我。因为我已被所见到的人世磨损而筋疲力竭。显示给我祢要真我看见的世界吧！」

第 225 课 「祂是真我之父，祂之子挚爱祂」

「吾父啊！祢已赠送给我祢的所有爱，而我必定也要还给祢所赠与之爱，因为接受和给予是相同的。我所以要还礼给祢，因为我要完全意识到那爱是我所拥有的；挚爱在我心智慈光中，不受干扰的炯炯燃烧着。一切畏惧已在后面，只有宁静在前面。那由祢之子与祢共同引导之道路是多么平稳啊！」

弟兄们，现在我们已经找到宁静。现在大道已是畅通了，我们能一起安详的顺着此道路前行。你已向我伸出手，而我将不会离开你。你和我是相同的。让我们在完成那未曾开始的旅程之最后几步时，找到我们的同一性。

第 226 课 「家园等候着真我，我要赶紧返家」

若要选择去做，我能完全离开此世界。这非由死亡可能做到的，而是由改变对世界之目的的想法，才有可能离开世界。如果，我仍相信它现在对我有任何用处，它会继续为我而存在；但当我看它没有任何我想保存或是有想追求的目标时，它则不再对我有价值，而会离开我的意识。我不再追求幻境来取代真理。

「吾父，祢的家园等候着我欣喜回归。祢的手臂是张开的，我听见祢之声音。当天堂能够如此简单的成为我的家园时，我为什么还会要选择继续逗留在这充满愚蠢的渴望和破碎幻梦之处？」

第 227 课 「这是我神圣刹那的释放」

「吾父，今天我已自由了，因为我的意愿就是祢的旨意。我曾想要制造另一个意愿，然而所有不与祢共想的思维都是没存在的。真我是自由的，体我所有的错误幻想，不会对真我实质产生任何影响。现在，我放弃那些幻想，将它们置于真理之前，从我心智中完全清除。这是我神圣刹那的释放。吾父，我的意愿就是祢的旨意。」

今天我们欣喜地意识到我们已回归天堂，虽我们未曾离开过。上帝之子在今日放下自制的幻梦；上帝之子在今日再次回家园，从缺爱感中得解放，且被神圣包围覆盖着，他的正确心智终于复原了。

第 228 课 「祂和真我都不会谴责我」

真我之父知晓我的神圣性，我将否认祂的知识，而相信祂所知道的为不可能的吗？我应把祂所宣称为假相的，接受成真理吗？还是，我应该相信有关祂所告知的真我，因为祂创建真我，祂知晓其子的真本质。

「我不知晓真我出生泉源，而对自己来源有错误的认识。真我未曾离开泉源，而进入肉体内去等死。我的神圣性仍是真我的部分，即如同真我是祢之部分。我错误的相信我是身体，但我只是在作梦。今天我要弃置那梦境，而准备来只接受祢所告知的真我事实。」

第 229 课 「爱创建了真我，真我即是爱」

我在找寻自己的认同感，而找到「爱创真我，真我即是爱」。现在，我不必再继续探索。爱已经说服了我且占优势了。爱仍等待着回家园，我将不再拒绝基督之神圣面容。我肉眼所看到的，是在证实我设法丢弃真我的认同感，但我父亲为我将真我安全的保留着。

「父亲，祢在体我编织绘制的所有愚蠢思想中，为我保存着原封不动和纯净的真我，我因对真我的认同而感激祢。感谢祢挽救我去避开体我的病患思维。阿门」。

第 230 课 「现在，我将探寻而找到祂之宁静」

给我宁静并非是来改变真我；真我创造于宁静中，也生存于宁静中。吾父是多么慈悲，当祂创建真我时，已经给了真我永恒的宁静。现在，我只要求认同真我，我能否认这永远不变 — 我是真我的事实吗？

「父亲，我探寻祢在创建我时所给的宁静。所有曾经已给予的，现在必定仍保存着，因为真我创造于时间之外，永远不会被时间改变。祢之子出生于祢心智中，在祢心智中无变化的光亮闪烁着。真我如祢创造般的完美。我只需呼唤祢，即能找到祢在真我出生时所给的宁静，这也是祢的旨意要赠与宁静给祢之子。」

(2) 什么是拯救灵魂？

拯救灵魂(救灵)是上帝的承诺，保证你会终于找到回到祂家园之道。此承诺不可能不被信守的。此承诺保证：时间将终止，所有出生于时间内的思想，也将随之截止；上帝之言，将会给予任何有在想着与祂分离的心智，且将以宁静的思想取代心智中所有矛盾的思想。

在上帝之子心智中，产生一丝斗争的想法之瞬间，即刻给予宁静的真思想。在最初创建时，本是毫无此种需求，没有任何与宁静真思想相反的思想存在。但是，当心智被分裂后，则有痊愈的需要。因此，那能治愈分裂心智的真思想，变成了各个心智碎片的部分；这些分裂心智虽仍是完整同一性的心智，但已丧失自己与祂是同一性的认识。如今，它已完全迷失，相信它丧失了真我认同感。

救灵即是在撤销所相信自制的，但从未发生的分离幻觉，不再继续支撑维持以梦和恶意制造的世界。因此，救灵即是在让这些幻想消失；不去理睬相信它们，救灵只是让它们悄悄地自生自灭，化为尘土。现在，得以显现出它们所隐藏的：上帝神圣之名的祭坛，于其上撰写着祂之言，也放置着你的原谅之礼和对祂之记忆。

让我们偕手来至此神圣处，停顿片刻。在此处，一同分享那全无感伤的最后梦幻，在那原谅宽恕之梦中，包含着祂给我们所有荣耀的一丝线索。现在，青草幼苗以推开土壤，树木也开始长出新芽，且鸟雀们已飞来栖居于他们树枝上。大地已因新感知而重生了，黑夜已消失，我们一起来至光明中了。

于此处，我们接受救灵，且转交救灵于人世。我们欢欣之歌声，对所有世界宣布自由的回归，时间已经接近了尾声，上帝之子只再须一瞬间，等待着回复对上帝的记忆；所有作的梦已经完结了，永恒已以亮光将此无含原谅的世界驱逐除掉了，现在只剩下天堂的存在。

第 231 课 「父亲，我意愿记得祢」

「父亲，除了祢之爱外，我还能寻求什么？我也许以为在找寻那些以其他各种名子所称呼的种种。然而，祢之爱是我唯一要探寻的。因为，没有其他任何我想要找到的。让我记得祢。除了认知真我外，我还能有什么其他的渴望？」

我的弟兄，这是你的意愿；你和我分享此意愿，也和祂——我们之父分享这意愿。能记得祂，即是种天堂之境界。我们只追求对祂之记忆，也只有这记忆是让我们能找到的。

第 232 课 「吾父，祢整天存于真我心智中」

「父亲，今天存在真我心智中：当我在整天清醒时，祢照亮我的思维，让每分钟皆为与祢相处的片刻。让我不要忘记在每小时感激祢继续的与我相守，总是听见及回应真我对祢的祈求。当夜间到来时，让我所有思维仍属祢所想的和祢所爱的，让我的睡眠为肯定之宁静，确信祢之保护，且快乐的知晓真我是祢之子。」

每天即是应该如此的。今天的练习是在结束畏惧感知。对祢之父有信心。将所有都托付与祂，让祂为你揭露显示一切的真意义。你是祂之子，你不可能有沮丧和焦虑感。

第 233 课 「我将今天生命交给祂去操作」

「父亲，让我给祢我的所有思想。我将不保存任何一丝自己的思维；在它们所腾出的空间，以祢的思想取代我思念。我也给祢我的所有作为，使我依照祢的旨意做事，而不再追求无可能达至的目标，及浪费时光作无谓的幻想。今天我来至祢之前，将会退后一步，只要跟从祢的导引。请作为我的向导。真我跟从祢，不会质疑祢无限的智慧以及超越理解温柔之爱，只感激的接受祢所赠的完美之礼。」

今天，我们有位向导来带领我们生活。因此，让我们一起将今天毫无保留的交给祂。这一天是属于祂的；因此，今天将有数不完之礼和慈悲给我们。

第 234 课 「父亲，今天，我再次作为祢之子」

今天，我们将期盼着罪过和缺爱感之梦已消失，再次到来那未曾离开的圣处。仅是一个短暂的瞬间存在永恒与无时间之间。那中断是如此的短促，毫无时间的停顿，或在唯一永恒思维中断裂痕。未曾有任何干扰父与子之宁静事故的发生。今天，我们接受此事实为真理。

「父亲，我们感激祢不可能失去对祢的记忆和祢的爱；感激能认知我们的安全、祢所有赠与之礼、接受祢对我们爱之相助，以及祢对我们永恒的耐心；感激祢给予我们已被解救的许诺。」

第 235 课 「上帝慈悲之意旨要我被救出」

我只需注视那些似乎会伤害我的一切，确信的告诉自己「上帝慈悲之意旨要我从这些中被救出」，而冷眼看着它们消失。我只需要记得吾父之意旨是要我快乐，而即找到快乐；我只需要记得吾父之爱环绕祂之子，而保护着他的纯洁完美永恒，确定我在祂臂中永远安全和得救。我是祂挚爱之子，我得救了，因祂之慈悲意旨即是如此。

「吾父，祢的神圣也是属于真我的，祢的爱创建了真我，使真我的纯洁永远是属于祢的部分。真我内毫无罪过或缺爱感知，因为祢之内也无所存有。」

第 236 课 「真我管辖着心智，只有真我单独能统治」

我有个必须管辖的王国。但有些时候，我似乎跟本不是它的国王。它反而征服统治了我；指挥我想什么、做什么和感觉什么。然而，心智是要给予我来使用，为我去作感知应该做的。我的心智只是有服务的目的。今天，我把心智交给圣灵去利用做祂认为有必要的，如此，只有真我单独能指挥和管制心智。我解放它去自由的为上帝旨意服务。

「吾父，今天我的心智只为祢的思维开放，而对其他任何非祢的思想关闭。我管辖我的心智，将它提供给祢。接受此礼，因它是祢赠给真我的。」

第 237 课 「现在，我即是上帝所创之真我」

今天，我将接受真我。我将于荣耀中升起，在整天让真我内之光照亮世界。我会将把吾父所告知的救灵音讯带给人世。我只见到基督要我看的的世界，知道世界的死亡之悲痛幻梦已结束，知道父亲在召见真我

「今天，基督是真我之眼，基督之耳听见圣灵之引导。父亲，我藉由祢之子，也就是真我来至于祢。阿门。」

第 238 课 「所有救灵是依靠真我的决定」

「父亲，祢是如此的信任我，真我必定是值得祢的相信。祢创建了真我，知晓我仍是祢初创的真我；然而，祢将救灵祢之子的任务交于真我手中，让我做全权的决定。真我的确是祢所挚爱的，真我也必定是坚定不移的神圣。因此，祢有信心的将那位仍是祢之部分，也是真我部分的祢之子，交托给我保护其安全。」

今天，我们稍停片刻，思考着我们之父的挚爱；由祂之爱所创建之子必是多么珍贵的。祂之爱，保存于他心中，使祂之爱完整无缺。

。

第 239 课 「吾父之荣耀也是真我的光荣」

今天，让我们不再以假谦逊来隐藏真我，让我们以感激父亲所赠之礼来取代假谦逊。我们能从与祂分享荣耀的每个人见到一丝罪过或缺爱感吗？当祂是永远且完全一致的钟爱其子，知晓他如在创建时般的完美，我们是否可能不选择成为与祂分享荣耀者？

「父亲，我们感谢祢在真我内永远闪耀的光明。因祢与我们分享此光，我们崇敬那永恒之光。我们是同一性的，于光明中结合为一，在祢之中联系为一，与一切祢所创建的生命和平共处」。

第 240 课 「畏惧感不可能以任何形式有正当性」

畏惧是欺骗，它宣称你把自己看成那从来无可能存在的体我，因而误视一个不可能存在的世界。无论以何种形式显像，在人世中没有任何是真的；畏惧只是在见证你对自己的幻想。今天，让我们别再被体我欺骗。我们是祂之子，我们是圣爱的部分，无可能有畏惧不安的存在。

「我们的畏惧不安是多么愚蠢！祢会让祢之子受苦吗？给予我们信念来认识祢之子，将他由体我中释放。让我们以祢之名原谅宽恕他，因而可理解他的神圣性，且感觉那也是属祢对他的挚爱。」