1. 你可能覺得奇怪：為何正視自己的憎恨，並認清它有多深，是如此重要？你還可能以為，聖靈可以輕而易舉的替你指明憎恨、驅逐憎恨，而你無需自行覺知到它。然而，在你和救贖之間還橫梗了一道由你插入的障礙。我們曾經說過，一旦認清恐懼的真相，就沒有人會支持恐懼。然而，你並不害怕恐懼，因為你正處在混亂的心理狀態。你不喜歡恐懼，但真正令你恐懼的並非攻擊的欲望。真正使你困擾的亦非你的敵意。你會隱藏恐懼，是因為你更害怕的是它所遮蔽之物。你相信小我的保護一旦撤除，你就會在自身之內發現更叫人害怕的事物，否則即便是小我那塊無比黑暗的基石，你都能一無所懼地加以正視。真正使你恐懼的並非十字架苦刑。救贖才真是令你魂飛魄散的事。

2. 隱藏在小我那黑暗巢穴底下的即是上主的記憶，那才是你真正的恐懼。因為祂的記憶會即刻將你復原至你應有的位置，而那正是你竭力想離開的地方。你對攻擊的恐懼比起你對愛的恐懼根本算不了什麼。如果你不相信殺害上主之子的野蠻願望可以令你從愛裡逃離，你甚至也願意正眼看待它。引發分裂的正是這一願望，而你卻守護著它，因為你不想療癒分裂。你已發覺，遮蔽了分裂的烏雲一旦撤除，你對天父的愛便會驅使你回應祂的召喚，隨即躍入天堂。你相信攻擊可以帶來救恩，是因為它能阻擋這一切發生在你身上。畢竟，比小我的巢穴更深、也永遠更加堅固的是你與上主之間那熾烈無比的愛。這，才是你真想隱藏之物。

3. 說實話，要你說「我愛」不是比說「我恨」還來得困難？你已把愛與脆弱、恨與力量聯結在了一起，所以真正的力量在你眼裡便成了真正的脆弱。一旦聽聞愛的召喚，你必會情不自禁地張手相迎，而你自認營造的世界便會消逝殆盡。於是，聖靈就像在攻擊你的堡壘，因為你寧可上主被關在門外，而祂卻不願被你排除。

4. 你已建立了一整套神智不清的信念系統，因為你認定上主的臨在將使你孤立無援；你要拯救自己脫離上主的愛，因為你相信祂的愛將使你灰飛煙滅。你害怕它會把你逐出原有的自己，並使你變得渺小，因為你相信偉大有賴反抗，而攻擊就是偉大。你自認造出了一個上主意欲毀滅的世界；只要你愛祂（你的確如此），就會丟失整個世界（你**寧願**如此）。於是，你利用這個世界來遮掩自己的愛；你愈深入小我的黑暗巢穴，離它隱藏的聖愛就愈近。**這才是令你萬分恐懼的事。**

5. 你能接納自己的神智不清，因為那是你造的，但你無法接納愛，因為愛不是你造的。你寧可成為十字架的俘虜，而非蒙受救贖的上主之子。對你而言，個體的死亡似乎比一體之生命更有價值，因為自己造的總比上主給的要來得親切。你懼怕上主甚於懼怕小我，而愛如果不受歡迎，就無法進得來。恨卻可以，因為它愛來就來，一點也不在乎你的感受。

6. 你必須正視自己造出的幻相，而不是隱藏它們，因為幻相倚賴的並非自身的基礎。否則，它們就好似能做到這點，進而顯得可以自給自足。這一基本幻相乃是一切幻相之根基。一旦隱藏了幻相，它們就會轉而遮蔽你那充滿著愛的心靈，令它相信是自己在憤怒之餘造出了幻相。它的痛楚顯而易見，一旦暴露出來，就再也否認不了自己對療癒的需要。那是上主之子在十字架上承受的真實苦楚，不論你端出了多少伎倆與遊戲，都無法予以療癒。

7. 然而，上主之子並未被釘上十字架。他的痛楚與他的療癒同在此處，因為聖靈的慧見是仁慈的，祂的療癒是即時的。懷著喜悅，把你的苦楚全交給祂吧，別對著祂隱藏。把你受過的一切傷害都帶往祂那永恆的清明吧，讓祂來療癒你的心靈。別對祂隱藏任何一點兒痛苦，而要仔細省察自己的心，把所有你害怕曝光的念頭都攤在祂的眼前。祂要療癒每一個令你受傷的念頭，不論有多微細；祂要滌除一切渺小的思維，使你重回上主的偉大。

8. 在所有令你珍視的自大底下埋藏著你的真實求助。你向天父呼求愛，而祂也呼喚著你，要你到祂那兒去。在你心底隱藏的一隅，你只願在愛裡憶起自己的天父，並與祂合一。只要能在弟兄之內看見它，便可尋獲那真理之地；弟兄即便欺騙了自己，但和你一樣的是，他們依舊渴望能向內尋獲偉大。一旦感知到它，你就會迎上前去，而它也將非你莫屬。畢竟偉大原是上主之子的權利，沒有任何幻相可以滿足得了他，或拯救他脫離自己的真面目。唯有他的愛才真實不虛，也唯有他的實相能令他心滿意足。

9. 拯救他脫離自己的幻相吧，如此你方可懷著平安、喜樂接納天父的偉大。但也別把任何人隔絕在你的愛之外，否則你就會在自己心裡藏有一個不願迎接聖靈進入的黑暗角落。於是，你便把自己隔絕於祂的療癒大能之外，因為你若無法徹底的給出愛，就無法徹底療癒。療癒和恐懼都是全有全無的，只要還有一點恐懼在那兒阻擋，愛就無法進入。

10. 雖然你喜愛分裂勝過喜愛清明，卻無法在清明之中得到分裂。倘使你並未祈求特殊恩惠，你的心便可安住在平安裡。上主並未賜你特殊恩惠，因為這種要求祂聞所未聞，而你也無法向那鍾愛聖子的天父提出它來。你一旦這麼做，祂就成了沒有愛的父親，因為只有這種父親才給得出你要的東西。上主之子的平安於是粉碎殆盡，因為他從此認不得自己的天父。他懼怕自己營造的一切，但是他更懼怕那真正的父親，因為他攻擊了他們倆那榮光四射的平等性。

11. 平安裡的他一無所需、一無所求。戰火中的他需索一切，卻什麼也得不到。畢竟愛與溫柔若不是平安離去，並返回至天父，又豈能回應他的要求？聖子一旦不願在平安裏久留，就會徹底失去平安。因為黑暗的心靈無法在光明裏存活，所以它必會尋找一個黑暗的角落，假裝自己身處他處。上主並未坐視此事發生。但這卻是你的要求，因而也相信它已經成真。

12. 「揀選出來」便是「使之單獨」，繼而使之孤單。上主從未對你這麼做。你的平安有賴於祂的一體性，而祂既然知曉這點，又豈會叫你獨立出去？祂所否定的僅僅是你讓自己受苦的要求，因為受苦並不出自祂的創造。祂既把受造賜給了你，就無法另行收回。面對你那神智不清的要求，祂能做的便是給出清明的答覆，來伴你長相左右。這點祂倒是做了。一旦聽見了祂的答覆，就不可能不放下原有的瘋狂。因為祂的答覆為你提供了錯覺之外的參照點，只需由此回望，便可認清這些都是神智不清。只要你願找尋這一參照點，就必能找得到，因為愛就在你內，它必會領你前去。