1. 靜靜坐著，看著眼裏的世界，並告訴自己：「真實世界不是這個樣子。那兒沒有建築物，也沒有人們各自行走的街道。那兒沒有商店，也不會有人在裡面購買無窮無盡、卻不需要的東西。那兒既無人工照明，也沒有夜晚。既無白晝，也沒有光線的明暗變化。那兒沒有失落。萬事萬物都在那兒閃閃發亮，且永遠如此。」

2. 你眼裡的世界必須受到否定，因為它的景象將使你無法享有另一種型態的慧見。**你無法同時看見兩個世界，**因為它們各自牽涉了不同眼光，且取決於你所珍視之物。若要見到它們中的一個，就必須否定另一個。兩者都不是真的，但你有多寶貝哪一個，它在你眼中就有多真實。然而，兩者的力量並不一樣，因為它們對你的真實吸引力並不相等。

3. 你並不真的想要眼前的世界，因為自打鴻蒙之始，它就不斷令你失望。你建造的家園從未保護過你。你舖設的馬路令你去往了烏有之鄉，而你建造的城鎮則沒有一座抵擋得了時間的摧毀與打擊。你營造的事物沒有一樣不帶有死亡的烙印。別寶貝它們了，即便是在營造之際，它們都已老朽、疲憊、且行將歸於塵土。這個痛苦的世界絲毫沒有能力影響那個充滿生命的世界。你無法賦予它這種能力，因而即便你悲傷的遠離它，也無法在它內找到一條通往另個世界的途徑。

4. 然而，即便是在那兒，真實世界也有能力觸及到你，因為你愛它。而只要是你帶著愛呼喚的，就會來到你跟前。愛必然會有所回應，因為它拒絕不了求助的呼聲，也無法對那痛苦的呼喊充耳不聞，它出自這怪異世界的每個部分，而你雖營造了這世界，卻不想要它。你若想欣然送走這世界，換來非你營造之物，便只需你願意發覺那些經你營造之物虛假不實。

5. 你錯看了這個世界，因為你錯判了自己。立足於這扭曲的參考點上，你又看得見什麼？感知者將會做出孰真孰假的判斷，而一切看見皆由此開始。只要是他斷定為假的，他就會視而不見。你若想判斷實相，就會看不見它，因為判斷一進入，實相就會變得無影無蹤。心不想**即可**眼不見，而受到否定之物依舊存在，只是未被認出罷了。基督依舊存在，即便你不認識祂。祂的存在並不取決於你有否認出祂來。在這寧靜的當兒，祂就安住於你內，等著你出離過去，進入祂懷著愛提供給你的世界。

6. 在這分了心的世界裏，沒有人不曾一瞥另一個就在他近旁的世界。然而，如果他依舊寶貝自己的世界，就會否定這一慧見，堅持去愛自己不愛的東西，並拒絕跟隨愛所指明的道路。愛已欣然在前指引！一旦你跟隨祂，就會滿心歡喜的發覺祂正與你同行，並由祂那兒得知返家的喜悅途徑。你在等的只有你自己。把這令人悲傷的世界交出去，並以自己的錯誤交換上主的平安，不過就是**你的**心願。而基督則一向會獻給你上主的旨意，因為祂知道你與祂共享這一旨意。

7. 上主的旨意便是除了祂之外，沒有什麼能觸碰祂的聖子，也沒有什麼能接近得了他。他就如上主一般不受痛苦侵擾，而上主也會為他照看一切。他周遭的世界閃爍著愛的光芒，因為上主將他安放在自身之內，那兒並無痛苦，只有無盡、無瑕的愛環繞著他。他的平安絕不會受到攪擾。他以完美的清明看著愛，因為愛就在他四周，亦在他之內。在他感知到愛的臂膀環繞著自己的那一刻，他必會否定這痛苦的世界。而基於這安全的立足點，他將會靜靜環顧，並認清這世界與他一體。

8. 只有在過去，上主的平安才超過了你的理解。然而，它**就在**這兒，而你**此刻**就能理解。上主永遠愛祂的聖子，而祂的聖子也永遠會奉還天父之愛。真實世界乃是你的一道途徑，它能幫你憶起那全然真實、全然非你莫屬之物。因為其餘的一切都是你由時間裏借來的，它們總會褪去。但此物卻永遠非你莫屬，因為那是上主賜給聖子的禮物。上天已給了你你的一體實相，而藉由它，上主也已把你創造得與祂一體。

9. 你會先夢見平安，再覺醒於它。你將以你營造之物換取你想要之物，而這類交換的頭一個便是以惡夢換取愛的幸福之夢。正確的感知便蘊含於此，因為聖靈會修正夢的世界，而那便是一切感知的故鄉。真知無需修正。但愛的美夢會導向真知。那兒見不到任何可怖之物，為此之故，它們即是你獻給真知的歡迎之禮。愛的到來無需時間，只需你的歡迎，而真實世界則不過是你對一向存在之物的歡迎。為此，喜樂的呼喚即在它內，而你的欣然回應則將使你覺醒於你從未丟失之物。

10. 那麼就感激天父吧，祂那無比神聖的聖子擁有完美的清明。你的天父深知你一無所需。在天上，事實便是如此，畢竟永恆之境裏的你又能需要什麼？在你的世界裏，你確實有所需求。你發現自己置身於這個匱乏的世界，**只因**你有所匱乏。但你豈能置身於這種世界？若不是聖靈，問題的答案便是否定的。但因為祂的存在，答案便是令人喜悅的**肯定！**作為兩個世界的中介，祂知道你需要什麼，而什麼不會使你受傷。一旦由你操辦，所有權便是個危險的概念。為了救恩，小我希望能擁有種種事物，因為佔有即是它的法則。為了一己之私而佔有即是小我的基本信條，這塊基石奠定了它為自己建造的那座教堂。而它要求你把它要你獲取的事物都放在它的祭壇上，卻未替你留下任何喜樂。

11. 你的需求一旦出自它的指令，就必會傷害到你。因為即便它一而再、再而三的敦促你獲取，卻什麼也沒留給你，因為它會要求你交出這些東西。而即便你親手抓住了它們，它們也會被奪走，並扔進塵土。因為小我在哪兒見到救恩，就會在那兒見到分離，所以你也將失去你以它之名獲取的一切事物。為此之故，別自問你需要些什麼，因為你不知道答案，而你給自己的忠告也只會傷害到你。因為你自認需要的一切只會從旁縛住你的世界以抵抗光明，從而使你不願質疑這世界對你究竟有何價值。

12. 只有聖靈知道你需要什麼。因為祂給你的一切不致阻礙你去往光明。除此之外，你還需要什麼？在時間裏，祂給了你一切所需，而只要你仍需要它們，祂就會持續供給。只要是你需要的，祂都不會由你手裡奪走。然而，祂也明白你的一切所需都是暫時的，一旦你由此退讓，並了悟你所有的需求都已被滿足，它們就會消失殆盡。為此之故，祂並不投資於祂為你提供的種種事物，只會確保你不致利用它們來在時光中留連忘返。祂知道這兒不是你能無拘無束的家，而祂也不願拖延你欣然返家的時程。

13. 那麼，把你的需求託付給祂吧。祂將供應你之所需，卻絕不把重點放在這上面。藉由祂來到你這兒的便會安全無虞地來到，因為祂會確保這一切不致成為隱藏在你心底、且由此傷害了你的一塊污點。在祂的指引下，你會在光裏輕快的旅行，因為祂的目光牢牢盯住了旅途的終點，那正是祂的目標。上主之子並不在外部世界旅行。不論他的感知變得有多神聖，他的遺產也絕不存在於外在的世界裏。在他之內，他一無所需，因為光明只需在平安中照耀，並由此讓它的光輝默默延伸，以至無窮。

14. 只要你忍不住想踏上一段無用的旅程，且以此遠離光明，不要忘了自己真正想要的是什麼，並這麼說：

聖靈引領著我走向基督，我還想去哪兒？除了覺醒於祂，我還有何需求？

15. 然後就欣然跟隨祂吧，相信祂會引領你毫髮無損的穿越這世界可能擺放在你面前的種種危險，直抵內心的平安。別在犧牲的祭壇前跪拜，或尋求你必將失落之物。你應滿足於自己必將擁有之物，並靜下心來，因為你正默默去往上主的平安，而祂也會令你在靜默中抵擋這一目的的。

16. 在我之內，你已超克了每個令你裹足不前的誘惑。我們一同前行，去往那靜默處，那便是上主的禮物。重視我吧，除了弟兄，你還需要什麼？我們會為你恢復內心的平安，但我們必須一同找尋。聖靈會教你如何覺醒於我們，乃至你自己。這就是在時間裏唯一需要滿足的真實需求。世界的救恩僅僅取決於此。我已給了你我的平安。從我這兒欣然接下，並以此替換世間的一切吧，它提供這些，不過是為了索回。我們要把這一平安鋪開，將它當作是一光明面紗，覆蓋於世界的憂傷面容，我們要把弟兄隱藏於內，令他們與這世界徹底分離。

17. 我們無法獨自吟唱救贖的頌歌。只要尚未將每一個聲音與我的一同提昇，我的任務就尚未完成。但它並不由我獨享，因為那既是我給你的禮物，也就是天父藉由祂的靈而給了我的禮物。它的聲音能把憂傷由聖子心中驅除，因為它無法在那無比神聖之處久居。在時光裏，你需要療癒，因為憂傷一旦駐足，喜樂就難以建立它的永恆統治。你並不居住在這兒，而在永恆之境。你只是在夢中旅行，卻安居天家。只要是你教導了如何憶起你、同時也屬於你的部分，你就應獻上感激。如此，上主之子方能為了自己的純潔而為天父獻上感激。