1. 幸福的學徒絕不會對學習抱持罪咎。這對學習而言至關重要，你應永誌不忘。無咎的學徒才能輕而易舉地學習，因為他的思維是自由的。但前提是他已認清罪咎乃是干擾而非救恩，且發揮不了任何功用。

2. 或許你已習於將放下罪咎僅僅用於平衡罪咎帶來的痛苦，而非將它視為本身有其價值。在你看來，罪咎與無咎皆有其價值，任一方都代表你能逃脫得了另一方所無法為你提供的事物。你並不想單單擁有其一，除非兩者可以得兼，否則你心目中的自己就無法圓滿、幸福。但只有放下罪咎才能使你圓滿，也只有放下罪咎才能讓你幸福。這之中並無任何衝突。你若渴望任何形式的罪咎——不論以何種方式——便體會不到放下罪咎的價值，眼裡也容不下無咎的境界。

3. 一旦與罪咎妥協，你就無法逃脫只有無咎才緩和得了的痛苦。學習即是在此活出生命，而創造則是存在於天堂。只要罪咎之苦好似吸引著你，不要忘了：一旦屈從於它，你就是在與自己的幸福背道而馳，因而也學不會幸福之道。所以，你應溫和而不失堅定地對自己說（那堅定出自對上主和對聖子的愛）：

只要是我體驗的我就會將其展現。

一旦放下了罪咎，我便一無所懼。

我要見證的是我對救贖的接納，

而非對它的抵制。

只有展現無咎並分享它，我才能

接納自己的無罪無咎。

且讓我把平安由天父那兒捎給祂的聖子。

4. 每一天、每個小時、每一分鐘，甚至每一秒，你都是在十字架苦刑和復活之間做決定；也就是在小我和聖靈之間做決定。選擇小我即是選擇罪咎；選擇聖靈則是選擇放下罪咎。選擇的力量即是你所擁有的一切。選項則是固定的，畢竟除了真理與幻相之外，也沒有別的選項。二者之間並無交集，因為它們是不可調和的對立之物，亦無法同時為真。你不是有罪就是無罪，不是受限就是自由，不是幸福就是不幸。

5. 奇蹟則能令你認清無罪、自由、與喜樂乃是你的選擇。它不是因，而是果。它既是正確選擇的自然結果，亦見證了你的幸福，因你選擇放下罪咎。不論你為誰獻上療癒，他都會將其轉贈與你。不論你攻擊了誰，他都會守住並珍視罪咎，因他定了你的罪。不論他是否這麼做，結果亦無差別；你會認為他做了。一旦你把不想要的東西給出去，就不得不經受這種懲罰。給予的代價**即是**接受。要不你在懲罰中受難，要不你幸福地購得自己珍愛的寶藏。

6. 沒有誰曾要求過聖子接受懲罰，只有他在這麼要求自己。他被賜予的每個療癒的機緣都是個以光明替代黑暗、以愛替代恐懼的機會。一旦拒絕了，他就會將自己綁縛於黑暗之中，因他並未選擇釋放自己的弟兄，與之一同步入光明。他把力量獻給了虛無，從而浪擲了認清虛無不具力量的喜悅和機會。他拒絕驅逐黑暗，因而變得既害怕黑暗，又恐懼光明。聖靈教授的是那使人喜樂的道理，而祂也要你與祂一同教授，以便你能在喜樂之中發覺黑暗掌控不了上主之子。祂樂於教授這一道理，而你也一樣。

7. 道理單純無比，教授的方式則不外乎此：無罪無咎乃是百害不侵。為此，將你的百害不侵向所有人展現吧。令他們明白，不論他們對你有何企圖，你都能徹底屏除自己可能受到傷害的信念，進而證明他們無罪。不論他們做了什麼，都傷害不了你，只要不讓他們自以為能傷得了你，就是在告訴他們你已親自接受救贖，而救贖亦非他們莫屬。沒有什麼好寬恕的。也沒有誰能傷得了上主之子。他的罪咎全無肇因，而既無肇因，則根本不存在。

8. 上主乃是唯一的終極之因，而罪咎則無關乎上主。不要教人他傷害了你，否則你就是在教自己無關乎上主之物掌控了你。**無因之物是存在不了的。**別替它作證，也別在任何人心中助長對它的信念。永遠要記住：心靈是一體的，而肇因也只有一個。只有當你學會否定無因之物，並接納上主作為終極之因時，你才得以學會與此一體性交流無間。上主賜予聖子的力量**非他莫屬**，除此之外，不論他看見了什麼，或選擇看見什麼，都只會把罪咎的懲罰加在自己身上，而得不到聖靈欣然賜予的所有幸福教導。

9. 只要你選擇替自己做出決定，就會掉入毀滅的思維，而這樣的決定則必然是錯的。基於導向這一決定背後的概念，它必會傷害到你。你無法獨自做出決定，也無法僅僅只為自己做決定。任何一位上主之子的信念所產生的結果都不是分離或孤立的。每個決定都是為了整個聖子奧體而做的，它的影響從內到外，影響的幅度遠遠超乎你的想像。

10. 接受了救贖**即能**百害不侵。但自認有罪之人則會回應罪咎，因為他們已把罪咎當成了救恩，所以也不會拒絕看見它，或與它站在同一陣線。他們相信增進罪咎乃是一種自我保護的手段。所以他們也無法明白一單純的事實：非其所願之物則必會傷害他們。凡此種種都是基於他們並不相信自己想要的才是善的。但上天賜給了他們心願，因為心願不僅神聖，還會帶給他們一切所需，而這一切的到來又無比的自然，一如那無邊無際的平安。只要是他們的心願提供不了的，就不能替他們帶來任何價值。然而，因為他們不明白自己的心願，聖靈便默默替他們明白了，又賜給了他們想要的一切；他們既不必努力，也毋需承受壓力，乃至那不可承受之重擔——獨自決定什麼是自己想要，和需要的。

11. 你從不必替自己做出決定。你並不缺乏援助，而那神聖的援助知道答案。憑你自己，你能獲取的只有一點點，而祂卻會毫不猶豫地賜你一切——那麼你倒寧願屈就於前者？祂從不會以你過去的貢獻來評斷你是否值得擁有上主的禮物。因此，也請別這麼評斷自己。相反的，你應接納祂的答案，因祂了知你值得擁有上主願你擁有的一切。別企圖逃避上主的餽贈，祂的給予是如此的不求回報、如此的滿心歡喜。除去上主為了你而給祂的禮物之外，祂不會給你什麼別的。你毋需斷定自己是否值得擁有上主的禮物。祂知道你值得。

12. 難道你寧可否認上主做出的正確決定，並以你那可悲的自我評價取代上主之子在祂心目中那確定不移的價值？上主創造的一切均無比純潔，沒有什麼能動搖祂對這點的信心，因那**確實**無比純潔。別做出與之相反的決斷，因為從屬於上主的必然真實不虛。心靈一旦默默接納了上主為它制訂的救贖計劃，並放棄自己的那一套，平安便會與之同在。你與救恩形同陌路，因為你不了解它。不要妄自斷定救恩的內涵，乃至其條件，而要事事就教於聖靈，並把一切決定依託於祂那溫柔的忠告。

13. 上主願你跟隨知曉上主計劃的那一位，而祂會教你其中的內涵。只有祂的智慧能引領你跟隨這一計劃。每個你獨自做出的決定都意謂你仍想定義**何謂**救恩，乃至你想**從哪兒**受拯救。聖靈深知救恩即是脫離罪咎，此外無他。你並無其他「敵人」，而你若想化解你對聖子純潔本質的怪異扭曲，聖靈便是你唯一的朋友。祂為你的純潔無罪提供了堅強的保護，如此你方能自由。而只要是遮蔽了你那清明的心靈，使其看不清純潔無罪的所有障礙，祂都決意化解淨盡。

14. 那麼，讓祂成為你唯一的嚮導吧，你要一路追隨，直抵救恩。祂不僅知道路，亦會充滿喜悅地在前引領。有了祂，你就不致認不清上主對你的旨意**即是**你的心願。若非祂的引領，你會自以為能獨自了知一切，而你的決定則必會與你的平安背道而馳，一如你必會斷定救恩只在你一人之內。為了你，上主賜給了祂救恩，所以救恩亦有賴於祂。祂並未遺忘救恩。只要別忘了祂，祂就會替你做出一切決定，以便你能得著救恩與內心的平安，而那出自上主的平安。

15. 上主已把聖子創造得無比神聖，別企圖估量他的價值，因為這形同是在評價上主，並對祂做出不利的判斷。為了這想像出來的罪，你**也會**感到罪咎不已，但天上地下沒有任何人幹得出那樣的事。聖靈只會這麼教你：取代上主寶座之「罪」並非罪咎的源頭。不可能發生的事便產生不了令人恐懼的後果。祂愛你，而祂亦會領你出離神智不清的狀態，你只需靜下心來，並賦予祂信心。你或許選擇了瘋狂，但那絕非你的真實模樣。永遠不要遺忘上主之愛，祂始終掛記著你。祂絕不會讓自己的聖子脫離那洋溢著愛的天心，他既是出自於那兒，那兒亦是他的居所，充滿著完美的平安，直到永遠。

16. 只需對著聖靈說：「為我做決定吧。」一切便已完成。因為祂的決定反映出了上主對你的了知，而由此觀之，任何類型的錯誤都是不可能的事。既然一切真知都隱含在聖靈為你做出的每個決定之下，你又何必瘋狂地掙扎，企圖逆料你所無法了知的一切？同祂的智慧與愛學習吧，把祂的答案教授給所有仍在黑暗中掙扎的人。你的決定既是為了他們，也是為了自己。

17. 祂會把祂那平等的愛平等的施予一切眾生，為此，藉由祂來決定一切將會是多大的恩典啊！祂不會把任何人屏除在你之外。為此，祂會賜下你應得之物，那是天父令你與祂共享的。在一切事上均追隨祂的引領吧，別三心兩意。你應信任祂會儘快給出篤定的答覆，並把愛帶給可能受此決定影響的每一個人。而每個人都會受它影響。你真要獨自承擔一切責任，來決定什麼才對一切人有益而無害？你真的知道嗎？

18. 斷絕與造物間的交流乃是你教給自己的習慣中最不天然的一個。然而，你仍與祂、乃至祂內的一切緊密交流，因為那全在你內。藉著祂那愛的指引反向學習、解除孤單，並同所有幸福的交流拜師學習吧；那是你曾試圖丟棄，卻無法做到的。

19. 每當你陷入懷疑，不曉得該怎麼辦時，就想想在你心中的祂吧，你既能也只應這麼告訴自己：

祂指引著我，我不知道路，而祂知道。

但祂絕不會隱藏祂要我學習的一切。

所以我信任祂，祂會使我明白祂為了我而知曉的事。

接著就讓祂的寧靜之音教會你怎麼感知自身的無罪無咎——其實你已然如此。