1. 在你之外什麼也不存在。這是你終究須要學會的，這是對「天堂之國已然恢復於你」的一記了悟。因為天國即是上主唯一的創造，祂並未離開過天國一步，亦不曾讓它和自己分離。天堂之國即是上主之子的居所，祂並未離開過自己的天父，也從未與祂分居。天堂既不是個地方，亦非某種狀態。它不過是對完美一體性的覺知，並了知此外無他；在它之外空無一物，在它之內亦別無他物。

2. 上主若非給出祂的真知，又能給得出什麼？除此之外，又有什麼能給的？你相信自己可以給予或得到其他的事物，亦且在你之外，但這一信念卻使你丟失了對天堂和對自身身分的覺知。你還做了一件更奇怪的事，但你卻認不出來。你把自己的罪咎從心裡轉移到了自己的身體。但身體不可能有罪，憑它自己，它什麼也做不了。你以為你恨的是自己的身體，但這卻是一種自我欺騙。你恨的是自己的心靈，因為罪咎已然長驅直入，它想和弟兄的心保持分裂，但卻無法做到。

3. 心靈是合而為一的，但身體不是。只有把身體的特質強加於心靈，才使分裂好似成了可能。於是那看似破碎、隱蔽、和孤單的便是心靈了。罪咎維繫了它的分裂狀態，而它又把罪咎投射到身體上,身體受盡折磨而死，因它承受了心靈的攻擊，以便心靈能夠持續分裂，終至認不清自己的真實身分。心靈無法攻擊，但卻能製造幻想，並讓身體付諸實行。然而，看似滿足了你的絕非身體的作為。除非心靈相信身體確實已把它的幻想付諸實行，否則就會攻擊身體，增加投射其上的罪咎。

4. 對此，心靈顯然充滿了妄想。它無法攻擊，卻堅持自己可以，它利用自己的作為傷害身體，以便證明自己的確能夠攻擊。心靈無法攻擊，但卻能自我欺騙。一旦相信自己攻擊了身體，它就落入了自欺。它能把罪咎投射於外，但投射卻減輕不了它的罪咎。即便它顯然可以錯認身體的功能，卻改變不了聖靈為身體確立的用途。營造出身體的並不是愛。但愛卻不會定罪身體，它會以愛加以運用，因為它會尊重上主之子營造的一切，並利用它們來拯救他脫離幻相。

5. 難道你不願讓我將分裂的工具轉譯為救贖之手段，進而運用於愛的目的？難道你不願支持並樂於將報復的幻想轉變為由報復中解脫？你對身體的感知可能明顯有病，但別把它投射在身體上。因為你想把什麼也毀滅不了的轉變為毀滅的工具，卻絕不能成功。只有上主願其存在的，祂才會加以創造，因為那是祂的旨意。你無法令祂生出毀滅的意願。最多也只能想像自己的意願正與上主的旨意交戰。

6. 只有神智不清的心靈才會把身體視為罪咎的替罪羊，它會唆使身體攻擊，並為了自己希望它做的事而怪罪它。幻想是無法付諸實行的。畢竟你所想要的仍是幻想，而它們與身體做出的事根本八竿子打不著。身體夢不出它們，而它們卻把原可以是資產的身體變成了負債。因為它們已把你的身體變成了你的「敵人」；它無力、脆弱、而且狡詐，理當承受你所投以的憎恨。這一切究竟給了你什麼？你認同的是身體，卻又憎恨它，它既是你復仇的工具，亦是你心目中的罪咎淵藪。你對身體做了這些，但它毫無意義，你宣稱那是上主之子的居所，又令它對其發動攻擊。

7. 這就是你為上主之子營造的居所。但不論是上主，或是祂最神聖的愛子，都無法進入收容了憎恨的居所，你在那兒撒下了復仇、暴力、和死亡的種子。之所以這麼做，就是為了讓罪咎橫梗於你和其他心靈之間。它們原是合而為一的，但你並不認同它們。你眼裡的自己被鎖在了孤立的牢房之內，它遺世獨立，既無法通向外界，也沒有人能進得來。你恨自己造出了這座監獄，想著要毀滅它。但你既不想逃離，亦不願收回你加諸於上的罪咎，使其不受傷害。

8. 但唯有如此，你方能逃離。仇恨的居所並不屬於你；你將這地方獨立出來，以便收容你的憎恨，但那不是監獄，而是你營造的幻相。你把身體的限制強加於遍及寰宇的交流之上，而那卻是心靈的永恆財寶。但心靈的交流是內向的。它只與自己交流。心靈並非由互通聲息的不同部份組成。它並不向外延伸。在它之內一無所限，而在它之外則空無一物。它涵融了一切萬有。它涵融了全部的你；你在它內，而它也在你內。此外無他——不論何時，不論何處。

9. 身體在你之外，它不過看似環繞著你，將你關閉了起來，使你與其他弟兄相互隔絕。但身體並不存在。沒有任何障礙能橫梗於上主與聖子之間，而聖子也無法與上主分隔兩地，除非他已落入了幻相。那不是真實的他，即便他這麼相信。但除非上主錯了，這事才有可能成真。若要如此，上主就必須另行創造，並把聖子和自己分開。祂必須創造不同的事物，並為它們的真實性設立不同等級，而只有其中的一些才是愛。但愛必須肖似於自身，它向來如是，且從不改變，也從沒有任何事物能替代得了它。這就是真相。你限制不了自己，因為上主並未在你與祂之間擺放任何限制。

10. 你能伸出自己的手，將它伸往天堂。你們一旦攜手同行，就已開始超越身體——但並非在你之外——並一同觸及你們共有的真實身分。這豈能發生在你之外？發生於上主不在之處？祂豈是一具身體，豈能將你創造為祂所不是的模樣，並將你安放於祂所不在之處？環繞著你的只有上主。祂既涵融了你，你還可能有何限制？

11. 所有的人都經歷過一種他們稱之為「超越於自身」的感受。這種釋然之感遠遠超越了你在特殊關係中或曾渴求的自由之夢。那是由限制中實際逃離的感受。你若仔細掂量這樣的「超越」究竟有何含義，就會發現那是種突然覺知不到身體的狀態，與此同時，你與某物合為了一體——你的心擴充並涵融了你所結合之物。就在你倆結合之際，它成了你的一部分。於是你倆都圓滿了，因你眼裡它和你均未分裂。你放棄了有限覺知的錯覺，失去了你對合一的恐懼——這才是真實發生的事。愛旋即取代了恐懼，延伸至釋放了你的那一位，並與之合而為一。只要這狀態持續下去，你就不致對自己的真實身分產生動搖，更不會橫加限制。你已由恐懼逃脫至平安，並不再對實相提出疑問，而只是予以接納。你接納了實相，而非這具身體，你不讓它限制自己的心靈，繼而使你與超越身體之物合而為一。

12. 不論那與你結合之物在形體層面看似離你有多遠，不論你們在空間中的相對位置，亦不論大小的差異和表面素質的不同，上述過程都能發生。時間的因素與此無關；它可以發生在過去、現在、或期望中的事物上。這兒的「事物」可以是任何地方、任何事物；聲音、景象、念頭、記憶，甚至是缺乏特定指涉的概念。當中的每一個，你都毫無保留地與之結合，因為你愛它，你願與它一道。於是你奔向它，並令自己的限制消融殆盡，你忘卻了身體遵循的一切「法則」，溫柔地將它們放在了一旁。

13. 逃離的過程一點兒也不激烈。你並未攻擊身體，而只是正確地感知它。它並未束縛你，因你不願受它束縛。你並非真的由它那兒「超拔」了出去；因它限制不了你。你去到了你想去的地方，得到而非失去了自我（自性）感。在你脫離了身體限制的這幾個轉瞬，你便已大致體驗到了發生在神聖一刻的事；時空的障礙撤除了，突然間你體驗到了平安和喜樂，更重要的是，你失去了對身體的覺知，乃至對這一切是否有其可能的質疑。

14. 那是可能的，因為你想要它。你的覺知隨著你對它的渴求瞬間推擴了出去，那是神聖一刻令人不可抗拒的吸引力。它召喚了你，令你活出了自己，卻又安歇在它的臂膀內。它為你撤除了帶有限制的法則，迎接你進入自由而開闊的心境。進入這安歇之所吧，在此你能平安地活出自己。不必藉由毀滅，也不必藉由分裂，而只需默默地向內化去。平安將在那兒與你相會，因為你已情願放下你對愛加上的限制，並與之結合於它所在之處，乃至它領你前去之處，因你回應了它那溫柔的召喚——召喚你活出平安。