1. 如何才能超越幻相？絕不是憑藉武力、憤怒、或任何形式的對抗。只需讓理性告訴自己，它們與實相不符。它們與必然為真之物背道而馳。對抗出自它們，而非實相。實相不作任何對抗。純粹存在之物毋需防衛，也並不設防。只有幻相才需防衛，它們無比脆弱。從中干預的倘使只有幻相，要人踏上真理之途又怎會困難？在這似有實無的衝突裡，**你**才是強者。而你毋需防衛。一切需要防衛之物，你都不會想要，畢竟任何需要防衛之物皆會削弱你的力量。

2. 試想小我為何會想防衛。無非是為了合理化那罔顧理性之事，乃至與真理相悖的無意義之物。這些**豈能**被合理化？這麼做難道不是在招攬瘋狂，好把你由真理那兒拯救出來？而那不過是把你由你所恐懼之物那兒拯救了出來，不然呢？罪的信念亟需防衛，且代價昂貴。人們必須防衛並犧牲聖靈的所有餽贈。畢竟罪已嵌入了你的平安中，並擋在了你與後者的回歸之間。

3. 然而，平安怎麼能如此四分五裂？它仍是一個整體，且什麼也沒失去。你應認清邪惡夢境的手段與素材何以什麼也不是。你與你的弟兄並立於真理之內，且一體無間。上主握住了你們的手，而祂與之結合的，又有什麼能使之分裂？你所防衛的正是自己的天父。但你不可能把愛阻擋在外。上主靜靜地與你一同安歇，既無防備，也毫不設防，因為只有在這靜謐之地才蘊含了堅強與力量。脆弱無以進入，因為此處沒有攻擊，所以也沒有幻相。確定性裡安歇著愛。只有不確定性才會有防衛之心。而所有的不確定性都是在自我懷疑。

4. 恐懼是多麼的脆弱；多麼的渺小而沒有意義。為愛結合的心靈，展現的是靜謐的力量，而恐懼與之相比，又是多麼微不足道！這就是你的「敵人」，——一隻驚慌失措的老鼠，妄想攻擊這個宇宙。它有多大勝算？它那微弱的叫聲宣稱自己是全能的神，並妄想淹沒宇宙中的所有心靈為讚歎上主而發出的永恆合唱。要想忽略它的叫聲，又有多難？何者的力量更大？是這渺小的老鼠，或上主創造的一切？令你與你的弟兄結合為一的並非這隻老鼠，而是上主的旨意。一隻老鼠又怎能背叛得了為上主結合的心靈？

5. 使你無以覺知到自己已與弟兄合而為一的障礙其實微不足道，而你若能認清這點，又該有多好！別被它所呈現的錯覺給騙了，不論是大小、厚薄、輕重、虛實，或根基的穩固與否。是的，從肉眼的角度看，它貌似是個堅固的實體，不動如山。但在你內卻有一鼓令幻相無以抗拒的神聖力量。這一實體看似難於撼動，但卻僅止於表面；真理中的神聖力量沒有誰能抗拒得了。二者一旦相遇，又有何必會發生之事？你若已安然渡過，並超越其上，那不動如山的錯覺又怎能長久鞏固下去？

6. 一旦感到自己有必要生起防衛之心，別忘了你已與幻相認同在了一起。為此之故，你將感到脆弱，因為你孤身一人。這就是一切幻相的代價。沒有任何幻相不是靠著你已分裂的信念為其基礎。沒有任何幻相不會阻礙你與弟兄的會晤，它們看似沉重而且堅固。也沒有任何幻相能為真理設置難以輕易逾越的障礙，以致聖靈必須說服你違反原有的想法，相信它什麼也不是。你若寬恕自己的弟兄，這事**必會**發生。正因你不願忽視那看似擋在了你和弟兄之間的障礙，才使其貌似難於穿越，並鞏固了它不動如山的錯覺。