1. 療癒的唯一途徑就是讓自己療癒。奇蹟的延伸無需你協助，但卻需要你來起頭。只要你接納了療癒的奇蹟，它就會自行延伸出去，那是它的天性。在它誕生的一刻，這一天性就會令它延伸出去。而在它被人施與受的一刻，它就誕生了。沒有誰能要求他人療癒。但他能先讓**自己**療癒，再把自己接受的一切給予對方。誰能給人連自己都沒有的東西？誰能與人分享連自己都否認的事物？**你**才是聖靈發言的對象。祂不是在跟別人說話。只要你肯聽，祂的天音就會開始延伸，因為你已接納了祂所說的一切。

2. 健康本身即是健康的見證。只要它未經證實，你就無法對它生出信心。一旦展現出來，它才得到了證實，而它必會提供使你深信不疑的見證。雙重訊息並無療癒之效。你若只想療癒，你就能療癒。目的必須單一，這才有可能。你若對療癒心懷恐懼，它就無法藉你而有。療癒唯一需要的就是一無所懼。一旦心懷恐懼，就無法療癒，亦不能療癒他人。這並不表示你的心必須永久脫離衝突，才得以獲致療癒的能力。若是如此，就沒有療癒的必要了。但這確實意謂你願使自己的愛不帶攻擊，哪怕只是一下下。一下下就已足夠。奇蹟需要的不是時間。

3. 神聖一刻乃是奇蹟的安居之所。它們一個個由此誕生至這世界，為的是見證那超越衝突、已享平安的心境。它們由平安之地把寬慰帶入了戰場，可見戰爭產生不了任何後果。不論是它意欲加諸的痛苦、是殘破的身軀或破碎的肢體、是垂死的吶喊或死亡的孤寂，全都會被溫柔地托起，從而得到寬慰。

4. 奇蹟帶來了療癒，它所到之處，沒有一點哀傷仍能遺留。只消那麼一刻，你願不帶攻擊地去愛，這一切便會發生。就在那一刻裡，你得到了療癒，亦是在那一刻中，一切療癒皆已完成。一旦接納了神聖一刻的祝福，又有什麼能與你分離？不必害怕祝福，因為祝福你的那一位愛的是整個世界，祂的愛將使你對這世界一無所懼。但你若逃避了祝福，這世界就必會顯得令人恐懼，因為你已剝奪了它的平安與寬慰，使它變得奄奄一息。

5. 一旦你殘酷地剝奪了這個世界，你眼裡的它難道不會像是受了天譴？你原可拯救它的，但你沒有，因你害怕自己得到療癒。那一對對垂死的雙眼充滿著非難，它們痛苦地向你耳語：「究竟有什麼好怕的？」仔細思量這個疑問吧。它既是為你而發的，也是對著你問的。這垂死的世界唯一需要的就是你能停止自我攻擊片刻，如此它方能療癒。

6. 進入神聖的一刻並獲致療癒吧，只要是你在那兒領受的，都不會在你回到這世界時被遺留下來。你既已受到祝福，你帶回的也會是祝福。上天給了你生命，讓你帶給這垂死的世界。受苦的雙眼不再指責，反而閃爍著感激，因為你替它們帶來了祝福。神聖一刻的光芒將照亮你的眼，使你的眼界超越一切苦難，得見基督的容顏。療癒取代了受苦。見到了一個，就見不到另一個，因為二者無法並存。而你見到了什麼，這世界便會加以見證，並為此作證。

7. 因此，這世界唯一需要的就是你的療癒，如此它才得以療癒。它需要的是你完美地學會那一課。而一旦你忘了，這世界便會溫柔地提醒你，令你憶起過往教導的一切。一旦你讓自己療癒，從而使這世界充滿生命，它對你的感激亦會不遺餘力的支持你。它會召喚自己的見證，令你得見基督的容顏，因為你已把這景象帶給了它們，令它們見證到了它。充滿指責的世界替換成了一個新世界，在那兒，每個人眼裏都洋溢著愛，望著替自己帶來解脫的神聖道友。而你的弟兄也會愉快地望著那些原被看作是敵人的朋友。

8. 沒有特殊的問題，卻有特殊形式的問題，而這世界便是由這些特殊型態構築而成。沒有人了解自身問題的本質。他若能了解，問題也就從他的眼前消失了。問題的本質就是**沒有**問題。所以，一旦他見到了問題，就無法看清問題的本質。但在具體案例中，療癒卻顯而易見，並可推擴至一切案例。這是因為它們無二無別，即便形式上有所差異。轉換即是學習的目的，一旦兩種情境能被視為一種，轉換也就大功告成，因為餘下的皆是共通元素。但這只能由祂來完成，因為祂見不到你所見到的差異。你無法將你習得的一切進行徹底的轉換。但不論你眼裡見到了多少差異，轉換依舊得以完成，可見這些差異虛假不實。

9. 你的療癒將會延伸出去，它將被帶往你以為不屬於你的問題。同樣顯而易見的是，只要你脫離得了一個問題，就能從眾多不同問題中脫離出來。使其成為可能的絕非問題之間的相異性，因為學習若由一種情境跳入其反面，就無法得到相同的結果。所有的療癒都必須遵循某種法則，這種法則已被正確感知，但卻從未被人違犯。不必害怕你感知它們的方式。你是錯的，但在你內的那一位卻是對的。

10. 那麼，就把學習的轉換託付給真正了解法則的那一位吧，祂會確保它們不被違犯，亦不受限制。你的任務就是把祂教你的一切運用到自己身上，而祂則會完成其餘的一切。如此一來，學習的力量才會在你眼裡得到印證，因它找來了五花八門的見證。這之中，你會先看見自己的弟兄，他的身後站了成千上萬的弟兄，而每一位弟兄的身後又都站了成千上萬。每一個好似都有與眾不同的問題。但它們會被一併解決。它們的答案都是相通的，可見這些問題不可能相互分離。

11. 平安與你同在，因療癒早已賜給了你。一旦你親自接受了療癒，就會發現平安也已賜給了你。你無需忖度其整體價值，亦能了解自己已從中獲益。不帶攻擊的愛一旦進入，那一刻所帶來的一切將會永遠與你同在。它的結果含括了你的療癒，乃至弟兄的療癒。不論你往哪兒去，都能見到它那加乘的效用。但你眼裡的一切見證卻遠遠少於實際存在的所有見證。若要了解無限的本質，就不能光靠加總它的各個部分。你的療癒已使上主充滿感激，因祂明白那是送給聖子的一份愛的禮物，從而也是獻給祂的禮物。