1. 受苦凸顯了世界對你造成的所有傷害。它清楚展現了世人眼裡的救恩有多麼神智不清。就像在一個懲罰的夢境裡，夢者意識不到是什麼令自己遭受攻擊，而只見到外來的事物不公不義的攻擊了自己。他是這「外來之物」的受害者，那東西在他之外，而他也沒有為此負責的理由。他必然是無辜的，因為他不曉得自己做了什麼，只知道別人對他做了什麼。但他的自我攻擊依舊顯而易見，因為承受了痛苦的是他。而他逃離不了痛苦，因為痛苦的根源看似在他之外。

2. 如今，我們已使你明白，你**可以**逃脫痛苦。唯一需要做的就是著眼於問題的本質，而非你塑造它的方式。除此之外，還有什麼別的辦法可以解決一個原本十分單純，卻被複雜的疑雲深深籠罩，而有意使其不得解決的問題？疑雲一除，問題便會以最原初的單純形式現身。選擇變得不再困難，因為一旦認清了真相，問題就顯得格外荒謬。你若已看清它正在傷害你，且非常容易移除，那麼下定決心讓這單純的問題得到解決就不是什麼困難的事。

3. 「我所做的一切都因**你**而起。你的出現使我憤恨難消，而你的存在和你的想法都與我無關。如果你發動攻擊，我必然是無辜的。我所有的痛苦都源自你的攻擊。」就是這樣的「邏輯」形塑並維繫了這個世界，繼而成了它的基石。任何人若能看清這一「邏輯」的真面目，就不難發覺它既站不住腳，也毫無意義。但它看似合情合理，因為從表面上說，這世界正在傷害你。於是，你似乎也無需穿越那顯見之事，以便究其肇因。

4. 然而，你確實有此需要。世界亟需脫離天譴，此乃世間萬物之共通需求。但他們認不出自己的這一需求。因為每個個體都以為只要完成了自己的任務，世界的天譴就得落到自己頭上。若要解救這世界，他眼裏的任務**無非**就是這個。報復必須有對象。否則那復仇者的刀刃就會落到自己手裡，並指向自己。他若想成為攻擊的受害者，又想這攻擊非其所願，就必須見到那把刀握在別人的手裡。如此他就能為刀刃所傷，並為此受苦，而那把刀卻不在自己手裡。

5. 這就是他眼中世界的目的。一旦這麼去看，世界便也提供了看似能使目的實現的手段。手段證實了目的，但它們並非事情的起因。你若把因果拆開，獨看起因，它也不會有所改變。因促成了果，而果見證了因，而非果。那麼，你的眼界必須超越過去。畢竟罪與苦的因並不在此。也別停留在罪與苦的層次，因為它們僅僅反映了造就它們的因。

6. 你為了拯救世界脫離天譴而擔綱的劇碼即是你自己的解脫。不要忘了，除非你在世間見到了自己對邪惡的需求，否則邪惡世界的見證便難以發言。這便是你首次見到自身罪咎之處。你同弟兄的分裂開啟了首次的自我攻擊。而世界則為此提供了見證。不要另尋肇因，也別在它那成群結夥的見證中尋求化解之道。若非你的忠貞，它們也不致替它作證。別往遮掩了真理的事物中**找尋**真理的蹤跡。

7. 罪的見證全都立在一狹小的空間裡。你會在那兒發現是什麼形塑了你的世界觀。曾經，世界似乎未經你的同意或請求，就把一切強加於你，而你也覺知不到起因究竟何在。只有一事你不疑有他：在一切你眼之所見使你受苦受難的起因裡，你的罪咎不在其中。這一切也不是你以任何方式要來的。這就是一切幻相的起因。造出幻相的那一位並不認為幻相是自己造的，而它們的真實性也不取決於他。不論它們的成因為何，都與他無涉，而他眼中的一切也都與他的心無關。他質疑不了夢境的真實性，因為他看不見自己在營造它們、乃至將其弄假成真的過程裏扮演了什麼角色。

8. 沒有人能從世界為他做出的夢裡醒來。他成了別人夢裡的一部份。他沒有辦法選擇從一個並不出自於他的夢裏醒來。他變得束手無策，只能成為夢裏的受害者，而這夢卻出自另一顆心，並為其珍視不已。這顆心必定對他漠不關心，就如天氣或時光的流逝，一點兒也不考慮他的幸福與平安。它並不愛他，而是將他隨意的扔進任何能使自己的夢境滿全的角色。他的價值少得可憐，頂多是個舞動的影子，隨著無意義的劇情蹦蹦跳跳，而構思出這些劇情的則是世界的無謂幻夢。

9. 這就是你見得到的唯一景象；做夢的若不是你，這就是你能有的唯一選項、另一個可能的起因。你若否認痛苦的成因就在你內，這就是你做出的選擇。你真該高興成因就在你內，如此你方能全權決定自己在時間中的命運。你是要在死亡裏沉睡，繼而夢見邪惡，還是要在幸福之中覺醒，並體驗生命的愉悅——這一切都取決於你。

10. 生命或死亡、覺醒或沉睡、和平或戰爭、你的夢或你的實相——你能選擇的除了這些，還有什麼？你或許以為死亡即是平安，因為世界把身體和上主創造的自性劃上了等號。但任何事物均無法成為自己的反面。死亡即是平安的反面，因為它是生命的反面。而生命則與平安無異。一旦你覺醒過來，並忘卻一切死亡之念，就會發覺自己已然擁有上主的平安。然而，你若真有選擇的餘地，就必會看清自己是在下述二者之間選擇事件的起因——真正的起因，或起因所在之處。

11. 如果有兩種狀態，而只有其一是你看得清的，那麼還有何選擇的餘地？如果僅有一種結果可供選擇，那麼還有何選擇的自由？如果你眼裡的選擇拉鋸在一渺小的你和一廣大的世界之間，而你所夢見的內在真理又有所不同，那麼你也感知不到一真正的選擇。夢境與實相的間隙並不存在於世界做出的夢和你的秘密夢境之間。二者並無不同。世界做出的夢不過是你做的夢的一部份，你拋棄了它，並把世界視為既是它的起點，亦是它的終點。但你的秘密夢境卻是它的起點，你雖看不見它，但它卻造就了你眼之所見、且信以為真的那個部份。一旦你沉沉睡去，並在你的秘密之夢裡將它的起因弄假成真，那麼又怎能質疑它的存在？

12. 一個與你分離的弟兄、一個千古宿敵、一個暗中偷襲的謀殺者，算計著你的死，卻計劃讓這過程緩慢而揮之不去——你夢見的全是這些。但這夢的底下卻潛藏著另一個夢，在那兒，你成了一個謀殺者，既是那躲在暗處的敵人，亦是收拾腐肉的禿鷹，既摧毀了世界，亦毀滅了弟兄。這就是痛苦的起因，它存在於你渺小的夢境與你實相之間的空白地帶。被你視而不見的小小間隙、幻相與恐懼的源頭、充滿著驚恐與千古宿怨的時光，乃至災難的一瞬，這一切全都在那兒。那兒蘊含著虛妄的起因。但也只有在那兒我們才能加以化解。

13. 是**你**夢出了這個滿是夢的世界。它並無其他的成因，將來也不會有。驚嚇了上主之子的不過是個無用之夢，而他卻以為自己失落了原有的純潔，既否定了天父，亦展開了一場自我的征戰。他的夢是如此可怖，又看似如此的真實，除非在覺醒於實相前他能先做個溫柔的夢，否則就不免驚聲尖叫、冷汗涔涔，懷著對死亡的恐懼；在那溫柔的夢裡，他可以平靜、歡欣地接納前來喚醒他的愛之天音，而非心生恐懼；在那溫柔的夢裡，他的苦痛已被治癒，而他的弟兄也成了他的朋友。上主願他在喜悅之中緩緩甦醒，亦給了他方法，以便他能一無所懼的醒來。

14. 接納祂賜你的夢吧，而非你自己的。一旦辨明了夢者的身分，轉變夢境就不再是困難的事了。在聖靈的懷裡歇息吧，令祂替你帶來溫柔的夢，以取代你夢裡的驚恐和對死亡的恐懼。祂帶來的是寬恕之夢，夢裡提供的選擇並非誰來謀殺而誰來受害。祂所提供的夢裡既無謀殺也無死亡。即便你雙眼緊閉，罪咎之夢也會逐漸由你的眼前退去。一抹微笑點亮了你熟睡的臉龐。此時的你在平安中熟睡，做著幸福的夢。

15. 做個溫柔的夢，夢見你那無罪的弟兄吧，他在神聖的純潔中與你合為了一體。而天堂之主則會親自將祂摯愛的聖子由夢中喚醒。夢見弟兄的仁慈吧，不要堅持夢見他的錯誤。選擇他悉心考量的一面入夢，而非數落他造成的傷害。寬恕那個活在幻相裏的他吧，為了他所提供的一切幫助而感激他。不要因為你夢裡的他並不完美，就推開他送上的滿滿禮物。他代表了自己的天父，而你卻把後者視為既提供了生命，亦發配了死亡。

16. 我的弟兄，祂所給予的只有生命。但你眼裡的弟兄送了你什麼禮物，卻代表了你夢裡的天父賜給你的禮物。你應以仁慈和慈悲的眼光看待弟兄給你的所有禮物。別讓任何痛苦侵擾了你的夢，你正在深深感激他為你送上的禮物呢。