1. 身體在世界做出的夢中位居要角。沒有一場夢裡不見它的身影，它的存在也脫離不了夢境，而夢裡的它則扮演了一個看得見且信得過的人物。它佔據了每一場夢的中心位置，而這些夢則會陳述如下的故事：它是如何出自其他的身體，再出生到外頭的世界，短暫的活過之後旋即死去，並在塵土中與其他同樣死去的身體合而為一。在它分配到的短暫時光中，它不斷找尋其他身體，與之為友，或與之為敵。安全是它的首要考量。舒適是它的指導方針。它試圖尋求快感，並躲避可能的傷害。最重要的是，它試圖教會自己區分出自身的苦與樂有何不同。

2. 世界做出的夢具有種種形式，因為身體企圖藉由種種方式來證明它的自主與真實。它以世間宣稱為真且具有價值的紙條和金屬小盤買來身上的穿戴。它以工作換取紙條和小盤，但做的都是無意義的事，再浪擲自己的收入，換來無意義之物，但是它不需要、甚至也不想要這些。它雇用其他的身體來保護自己，進而搜集更多無意義之物，宣稱它們屬於自己。它四處找尋特殊的身體來共享自己的夢境。有時它夢見自己征服了比它弱小的身體。但在夢裡的其他橋段，它卻淪為了其他身體的階下囚，任人傷害與虐待。

3. 從生到死，身體的一系列冒險即是每一個世界之夢的主題。夢中的「英雄」從未改變，目的也只有一個。即便夢境本身採取了多種形式，且好似展現出了萬花筒般的場景與事件，而它的「英雄」則置身其中，但它的目的仍然只有一個，而以多種方式傳達。它試圖傳達的都是同一個道理，一遍、一遍、又一遍：它是起因，而非結果。你是它的結果，而非起因。

4. 為此，你不是夢者，而是夢境。於是你漫無目的的出入於它編織的場景與事件。確實，這就是身體唯一在做的事，因為它不過是夢裏的人物。除非你已把這些人物當真，否則又怎會對他們作出反應？你一看清他們的真相，他們就再也無法影響你，因為你已了解肇始了他們、並把他們弄假成真的是你，繼而使他們產生了種種結果。

5. 你有多想徹底逃離世界所曾做過的夢，乃至其所有的結果？始作俑者是你，而你是否願意不再讓夢境成為那乍看之下的起因？那麼，我們只需看看夢境的開端，因為你眼之所見不過是它的第二部分，起因則在第一部分。世上的睡夢中人，沒有一個想得起他曾攻擊過自己。沒有人能相信，曾幾何時，他不知身體為何物，也絕不可能把這世界信以為真。他會一眼看穿這些想法都是極為荒謬的錯覺，除了一笑置之，別無他法。如今，它們看似無比的嚴重！已不再有人記得，曾幾何時，它們只會令人不可置信地一笑而過。只要願意直視它們的起因，我們就能憶起這點。然後我們就會看清自己大可一笑置之，而非心懷恐懼。

6. 把夢境歸還給夢者吧，因他拋卻了夢境，認定那與自己無關，而是落在了自己頭上。在一切是一的永恆境內，溜進了一個渺小而瘋狂的念頭，而上主之子忘了對它一笑置之。他的遺忘使得這一念變得無比嚴重，抓住了實現並產生真實後果的可能。我們一旦攜手，就能對二者一笑置之，並了解時間侵入不了永恆。相信時間可以繞過永恆則是個天大的笑話——**這意思是**，時間並不存在。

7. 誤把時間當真的永恆之境；上主的一部分能攻擊自己；分裂的弟兄被當作敵人；心靈禁錮於一具身體，這些不過是同一循環的種種形式，它的結尾起自開頭，並在它的起因處結尾。眼前的世界分毫不差的描繪了你自認做出的事。如今你卻以為這些事都是別人對你做的。你對自身想法的罪咎已被放在了外頭，放在了這個罪咎的世界上，是它在想你之所想，夢你之所夢，而不是你。是它帶來了報復，而不是你。它緊緊的將你囚禁於一具身體，又不斷懲罰身體在它夢裡犯下的一切罪行。你對身體的邪惡行徑束手無策，因為你並未造出它來，也控制不了它的做為、目的、與命運。

8. 這個世界呈現出的無非是一古老真理：你會相信他人對你做的恰恰是你以為自己曾對他們做的。然而，怪罪的妄念一旦生起，你就看不清對方為何如此行事，因為你**想**把罪咎歸給他們。一邊把自己的罪咎向外推，一邊又緊抓不放，並藉此維持自己的無辜，這種伎倆是多麼幼稚、多麼粗魯！倘使你眼之所見盡是嚴重的後果，卻看不清那微不足道的起因，就很難感知到這是場玩笑。失去了起因的結果確實顯得嚴重而令人悲傷。但它們只是其來有自。它們的起因才是個無所從來的玩笑。

9. 帶著溫和的微笑，聖靈感知到了起因，而忽視了結果。否則你無視於起因，祂又怎能修正你的錯誤？祂讓你把每一個可怕的結果都帶到祂跟前，以便你能與祂笑看一會兒那愚蠢的起因。**你**判斷的是結果，而**祂**判斷的是它們的起因。在祂的判斷下，結果也就隨之移除。你也許垂淚而來。但請聽祂的話：「弟兄啊，神聖的上主之子啊，看看你那無稽之夢，竟能發生這種事。」於是你會和你的弟兄，連同聖靈，帶著笑意步出那神聖的一刻。

10. 救恩的秘訣不過如下：這些都是你對自己做出的事。不論攻擊的形式為何，這都是真的。不論是誰扮演了敵人或攻擊的角色，這仍是真的。不論是什麼看似使你承受了任何痛苦，這還是真的。畢竟，一旦知道是自己夢出了這些夢裏的人物，就絕不會對他們作出反應。除非你認不清那是自己的夢，否則他們再怎麼兇惡可恨，也影響不了你。

11. 不論痛苦的形式為何，只消學會這一道理，就能使你解脫。不論令你受苦的是何種形式，聖靈都會再次重申這一普世的解脫之道，直到你學會為止。不論你帶到祂跟前的是何種傷害，祂都會以這單純無比的真相來答覆你。因為這一答覆能帶走一切形式的悲傷和痛苦的起因。形式絲毫影響不了祂的答覆，因為祂只會教你這一切的唯一起因，不論它們有何形式。於是你也將明白奇蹟反映出的單純真相：「做了這件事的是**我**，我願化解的也是這件事。」

12. 那麼，就把所有形式的痛苦都帶到祂跟前吧，因為祂知道這些都大同小異。祂不會在並無不同之處看見差異，而且還會教你所有痛苦的起因。沒有一種具有與眾不同的起因，而只消真正學會一個道理，它們全都能輕易化解於無形。你只對自己守住了救恩的秘密。整個宇宙都在宣揚它的存在。但你完全忽視了它的見證。因為它們見證了你不想知道的事。它們好似把它變成了秘密。然而，你選擇了不去聽、不去看，這才是你唯一需要知道的事。

13. 一旦認清這點，世界在你眼裡將會顯現出多大的差別！一旦寬恕了自己加給世界的罪，你就能擺脫它。它的清白不必使你內疚，而你的無罪也不以它的罪為基礎。這是顯而易見的事；一個只有你才不知道的祕密。正是這點使你與世界持續分離，也使你的弟兄與你分離。如今你只需明白你們不是雙雙有罪，就是雙雙無罪。唯一不可能的就是你和他仍有差異；這兩件事千真萬確。這就是唯一有待發現的秘密。然後，你的療癒就不再是個秘密了。