1. 你一直在做決定。但你並不總是知道自己在做決定。只需在你認得出這點時稍加練習，就會有一組步驟於焉成形，協助你做出其餘的決定。不必執著於你的每一步，這麼做是不明智的。只需在每一回覺醒之際有意識的運用一組合適的步驟，就能令你大有進步。一旦發覺抗拒很大而不願投入，就表示你還沒有準備好。**不要和自己交戰。**只需想想你希望過什麼樣的日子，再告訴自己，有一種方法能讓它今日就分毫不差的實現。然後再次努力，讓自己過上想過的日子。

2. （1）我們的展望要由此開始：

今日，我不再憑自己來做決定。

這表示你已選擇不去判斷該做什麼。但這必然也表示你不會去判斷他人要你做出回應的情境。因為你一做出判斷，表示你已設定了該怎麼回應的種種法則。於是，其他的答案就只會引發混淆、猶豫、和恐懼。

3. 這就是你目前的主要問題。你仍已下定決心，**然後**決定詢問自己該怎麼做。而你聽到的答案可能解決不了你最初見到的問題。這會引發恐懼，因為它和你感知到的相左，進而使你覺得受到了攻擊。所以你感到了憤怒。有些法則你只要遵循，這種狀況就不會發生。不過，當你正在學習該怎麼聆聽時，最初它仍會發生。

4. （2）從早到晚，不論你在何時想起，亦有可供反思的寧靜時刻，就再次告訴自己，你想過什麼樣的生活；你想有的感受、你希望發生在自己身上的事、和你想要的體驗，然後說：

若不自行決定，上天就會賜我這種生活。

如果能好好操練這兩道程序，就能讓自己一無所懼的接受指引，因為對抗不會一下就從心裏浮現，並造成問題。

5. 不過，仍然有些時候，你已先做了判斷。此時上天的答案將會觸發攻擊，除非你能迅速理順自己的思維，讓自己的心想要那真正有用的答案。如果你感到自己不願坐在一旁，讓聖靈給你答案，表示這種狀況必然已經發生。為此，你已自行做出了決定，而看不清問題。此時的你需要迅速恢復過來，才能再次詢問。

6. （3）再次憶起你想過的日子，繼而認清不屬於它的事已經發生。接著覺知到你已自行提出問題，且必已按著自己的條件設定好了答案。然後說：

我沒有問題。我忘了該做什麼決定。

這會抹除你所設定的條件，並讓上天的答案來告訴你真正的問題是什麼。

7. 即便想對抗，也要盡力遵循這一法則，不要拖延。因為你已陷入憤怒。你害怕祂的答覆方式會有別於你提問的版本，而這種害怕會逐漸增強，因為你相信只有當**你的**問題得到了**你的**答案，你才能過上自己想要的日子。但你無法得到，因為那會奪走你真心想要之物，並摧毀你的生活。一旦你自行決定能使你過上幸福日子的法則，就可能很難意識到這點。但這一決定仍可被化解，只需藉助你能接納的單純手段。

8. （4）假使你百般不願領受，因而放不下自己的問題，那麼便可藉此開啟想法的轉變：

至少我能斷定自己不喜歡此時的感受。

這一點是顯而易見的，它能協助你輕易的跨出下一步。

9. （5）一旦斷定自己不喜歡此刻的感受，接著說出下面的話就再容易不過：

所以，我希望是自己錯了。

這會消解對抗的情緒，並提醒你天助不是被硬塞給你，而是你想要也需要的東西，因為你不喜歡自己的感受。這一道小小的口子已足夠令你向前挪個幾步，而只需如此，你就能得到幫助。

10. 此刻，你來到了轉捩點上，因為你已發覺自己的斷定若不是事實，你就會獲益。認清這點之前，你會相信自己的幸福取決於自己是否正確。但如今的你已有相當的理性，足以看出你若是錯的，你就會過得更好。

11. （6）這一點小小的智慧足以使你走得更遠。你並未被強迫，而只是希望得到自己想要的東西。你可以無比誠實的說出下面的話：

我想要另一種看待此事的方式。

如今，你已轉變了自己看待這一天的方式，也記起了自己真心想要的是什麼。「即便我錯了，也依然是對的」，這是你想讓它達成的目標，但它的目的已不再被這種神智不清的信念給遮蔽。為此，你可以覺知到自己已準備提出請求，畢竟你若請求自己想要的東西，也看清了自己求的就是這個，便不致陷入衝突。

12. （7）這最後一步僅僅是為了確認你已不再抗拒祂的幫助。這樣的話出自開放的心靈，雖然還不甚篤定，但已情願接受教導：

或許還有另一種看待此事的方式。

問一問又何妨？

為此，你已能問出說得通的問題，而它的答案也能說得通。你不會與它交戰，因為你能看出它所協助的對象就是你。

13. 顯而易見的，若想過上幸福的日子，一個更容易的方式就是絕不讓不幸福進入其中。但你需要操練能保護你不受恐懼襲擊的法則。一旦做到這點，使人難過的評判之夢就會被永久化解。但在這段期間，你需要操練能令它化解的法則。那麼，就讓我們再次審視此處面臨的頭一項決定。

14. 我們曾說過，只要你能決心不再自行做出決定，就能開啟幸福的一天。這看似是個真正的決定。然而，你**無法**憑著自己做決定。唯一的問題其實是你選擇和什麼一起做決定。此外無他。那麼，頭一條法則並非強迫，而是對單純事實所做的單純陳述。不論你做出什麼決定，都不是憑著自己做的。它們不是跟著偶像，就是跟著上主一起做的。你不是向反基督尋求協助，就是向基督尋求，而你選擇了哪一方，他就會和你攜手，並告訴你該怎麼做。

15. 你不是隨機度日。這取決於你選擇和什麼一起度過，乃至你聽取其建言的那位朋友如何看待你的幸福。若要做出任何決定，你總得尋求建言。一旦了解這點，你就會看清強迫是不可能的事，遑論以自由之名充作對抗的理由。必然會發生的事實無自由可言。若以為有，你就錯了。

16. 第二條法則也不過是事實。因為你和你的顧問必須就你想要的事達成共識，它才會發生。任何事要能發生，亦只需這一共識。若不是某種型態的結合，就無法促成任何事的發生，不論你與之結合的是評判之夢或上主之音。**因為**這些決定都不是憑空做出的，它們才得以產生結果。你和你的顧問一同做出了決定，既是為你自己，也是為了這個世界。你會把自己想過的日子帶給世界，因為它不僅會是你想要的樣子，還會在這世界上強化這名顧問的法則。今日，世界在你眼裏屬於誰的國度？你決定要過什麼樣的日子？

17. 只要有倆人願意今日就獲得幸福，便可確保整個世界的幸福。只要有倆人明白沒有人能獨自做出決定，就能保證他們祈求的喜樂可以一體共享。因為他們已了解能使決定發揮力量的基本法則，而這一法則也能使其產生所有的結果。只需這麼倆人。他們得先結合，才能做出決定。你要謹記這一提醒，方能過上自己想要的日子，並藉著擁有它來把它送給世界。你的評判已從這世上撤除殆盡，因為你決定過上幸福的日子。而你領受了什麼，就必須給出什麼。