1. 我們曾說過，聖靈必會評估一切事物的價值。祂會在你的心靈中區分出真和假，並教你判斷每一個你允許進入的念頭，祂會拿上主安放在你心中的光明來觀照它們。與其一致的，祂就會保留，以便強化你內的天國。部份一致的，祂也會接納並予以淨化。完全無法一致的，祂便會反對並拋棄之。如此，祂便把天國維繫在了完美一致與完美合一的狀態。但請別忘了，凡是被聖靈拋棄的，小我就會接納。這是因為二者對一切事物的看法都是南轅北轍的，畢竟他們對你是什麼的看法也是南轅北轍的。在這一關鍵的議題上，小我的看法會變來變去，所以也會觸動不同的情緒。聖靈則從不改變祂對這件事的看法，因而只會引發喜樂的情緒。只要是無法助長喜樂的，祂就會拋棄，這便是祂守護喜樂的方式，因而也只有祂才能使你充滿喜樂。

2. 聖靈並未教你如何判斷他人，因為祂不想讓你教導錯誤並習得錯誤。倘使祂讓你強化那些你該學著去避開的思維，表示祂並未前後一貫。所以，祂**會在**思想者的心中做出判斷，但僅僅是為了使心靈合一，好讓它能不帶判斷的去感知一切。心靈由此得以不帶判斷的去教，進而學習**活出**不帶判斷的境界。只有在你心裡，化解才有其必要，好讓你以延伸替代投射。上主親自確立了你能延伸的事物，而那是萬無一失的。為此之故，聖靈的第三項教誨即是：

只為上主及其天國而儆醒。

3. 這是通往根本轉變最重要的一步。不過它仍含有扭轉思維的部分，畢竟它暗示了仍有你須要**為之**儆醒的事物。比起前兩項教誨，這已更上好幾層樓，因為頭一項僅僅是思維扭轉的開端，而第二項主要是在釐清什麼才是你更渴望的。這一步則是在強調渴望與否的區分，它接續自第二步，一如第二步接續自第一步。為此之故，它也將使最終的選擇變得無可避免。

4. 第一步好似會激化衝突，第二步也可能引發某種程度的衝突，而這一步則是要你一貫的儆醒於衝突。我曾說過，你能為小我而儆醒，也同樣能為化解它而儆醒。這項教誨教你的不僅是你能做到，而且是你**必須**這麼去做。它關切的不是孰難孰易的區別，而是儆醒顯然優於一切。這一教誨相當明確，因為它教人不可自設例外，即便它並不否認你會忍不住想自設例外。此時，即便混亂當道，你仍得前後一貫。但混亂與前後一貫是難以長久並存的，畢竟它們彼此相斥。不過，只要你還得對任何事物保持儆醒，就表示你認不出它們彼此相斥，且自認可以選擇其一。聖靈會教你該選**哪一個**，如此祂方能最終教會你你根本無需選擇。這最終會令你的心脫離選擇的牢籠，並引導它前往天國，以便創造。

5. 藉由聖靈來做選擇將能使你進入天國。你藉著自己的真實存在來創造，但你必須學習憶起自己的真面目。憶起的方式就隱含在這第三步裡，它統合了另外兩步的教導，而後又超越過去，直抵真正的整合。如果你只讓自己的心懷有上主安放在那兒的光明，就是在認清自己的心原是上主創造的模樣。為此之故，你也接納了它原有的模樣。它既已圓滿無缺，你就是在教人平安，**因為**你相信的是平安。最後一步仍是上主為你跨出的，但聖靈已藉由第三步來將你準備妥當，好回歸上主。基於你得與祂一同跨出的這幾步的本質，祂正使你準備好從**所有**轉譯為**所是**。

6. 首先你要學習的是，給予而不是拿取才是**擁有**的前提。接著要學習的是，教人什麼，就會學到什麼，而平安才是你想學習的。這就是認同天國的先決條件，因為這就是**天國的**要件。你自認身在天國之外，因而也在自身的信念中把自己排除於外。所以，我的首要之務就是教會你，你必須被涵融進來，而你須要排除的則無非是你的這一信念。

7. 為此，第三步正是在守護你的心靈，因為它只讓你認同於核心，也就是上主安放自身祭壇的位置。祭壇即是信念，上主及其創造則超越於信念，因為祂們不容置疑。上主之音只會替不容置疑的信念發言，而這麼做則是在替不容置疑的**存在**做準備。一旦上主及其天國的信念遭到了你內心的懷疑與攻擊，祂的完美成就便已不再顯而易見。這就是何以你必須為上主保持儆醒。小我會反對祂的創造，繼而引發懷疑。直到你能全心相信，否則就超越不了信念。

8. 你若能教導整個聖子奧體，而不把任何人排除於外，表示你已感知到它的圓滿，並已了知其一體性。如今，你須要保持儆醒，好把它的一體性存乎於心，因為懷疑一旦進入，你就無法覺知到它的圓滿，因而也無法教導這點。天國的圓滿並不取決於你的眼光，但你能否覺知到它，卻有賴乎此。需要被守護的只有你的覺知，畢竟存在無法受人攻擊。然而，一旦你對自己的真面目產生懷疑，就無法真切地感受到存在。儆醒之所以必要，原因在此。對存在的懷疑絕不能進入你的心靈，否則你就無法確定不移的了知自己的真面目。確定不移是上主為了你而造的。對於真理而言，儆醒並不必要，但對幻相保持儆醒，卻有其必要。

9. 真理之內並無幻相，因而也在天國之內。天國之外的一切則全是幻相。一旦拋棄了真理，你眼裏的自己就好似失去了它。你營造了另一個你所珍視的國度，於是你心中就不**只有**上主的天國，因而也把它的一部份排除在了天國之外。你的營造囚禁了你的心願，於是你的心也病了，且亟需治癒。治癒的方式就是對此疾病保持儆醒。你的心一旦痊癒，就會把健康散放出去，進而教人療癒。你會實實在在的成為一位老師，而你的教導也與我肖似。不論是對我或是對你，儆醒都有其必需，而選擇教導同一道理的老師必然也會相信同樣的事。

10. 為此，第三步即是在宣告你想相信的是什麼，並暗示你願放下其餘的一切。一旦你起身跟隨，聖靈就會令你得以跨出這一步。你的儆醒意謂你**願意**讓祂來引導你。儆醒確實需要努力，直到你發覺努力並非必需，便可予以放下。為了保護你所營造之物，你付出了巨大的努力，因為那些並不真實。所以，如今的你必須朝著相反的方向努力。只有這樣才能解消努力的必要，並觸及你之**所有**和你之**所是**的那個存在。這一認清的過程是毫不費力的，畢竟它已然為真，所以也無需保護。上主令它安全無虞。於是，涵融臻於徹底，創造永無疆界。