1. 今日的觀念即是慧見的基石。光明即在其中，因它調和了所有似有實無的對立。何謂光明？不就是在平安的基礎上，把你所有的衝突與錯誤信念化解為一真實不虛的概念？而此概念亦將消逝，因為隱身於後的聖念將會出現，並取而代之。至此你便已獲致永恆的平安，因為夢境已然結束。

2. 真正的光明能使真正的慧見成為可能，但那並非肉眼可見的光明。那是種心境，而心靈必須合一到完全見不到黑暗的程度，才能達此境界。於是，相同之物被視為一個，而相異之物則受到忽視，因為它們並不存在。

3. 如此的光明中看不見對立，而慧見既已痊癒，則亦有療癒之效。正是這一光明把你心中的平安帶給了其他心靈，以便在共享之餘歡慶它們與你一體，亦與自身一體。具有療癒力的亦是這一光明，因它帶來了基於單一參照系的單一感知，而這一參照系也只會衍生出一種意義。

4. 在此，施與受被視為同一聖念的不同面向，而這一聖念的真實性亦不取決於何者被你視為先，何者又似居於後。在此，你將了知二者發生於同時，以便維繫聖念的圓滿。而這一了知即是一切對立得以調和的基礎，因為你看待它們時的參照系亦維繫了這一聖念的合一。

5. 一念若能徹底合一，即可令所有念頭合一。這就好比說，一項修正便可等同所有修正，徹底寬恕一位弟兄便足以把救恩帶給所有心靈。因為這些僅僅是同一法則的幾個特殊案例，而這一法則卻適用於所有型態的學習——只要指引學習的即是了知真理的那一位。

6. 學會施與受乃同一回事對你特別有用，因為你能如此輕易地在嘗試過後看清它的真實性。而一旦某一特殊案例證實總能行得通，不論你在何種情境下做此嘗試，其背後的觀念則可被推擴至你對其他領域的懷疑與雙重眼光。而它亦會由此延伸，最終抵達蘊含在它們底下的聖念。

7. 今日我們便要操練施與受的特殊案例。我們將在顯見處運用這單純的道理，因為它的結果逃不過我們的注意。施即是受。今日我們要試著為所有人獻上平安，並看清平安將以多麼快的速度返回。光明即是寧靜，而在這平安中慧見已被賜予我們，好讓我們得以看見。

8. 那麼，我們將以今日的指示開始我們的練習時段，並這麼說：

施與受在真理中乃同一回事。

此刻我給出什麼，就會領受什麼。

接著閉上雙眼，花五分鐘時間思索你願獻給所有人什麼，以便能夠得回。比如，你可以這麼說：

我為所有的人獻上安寧。

我為所有的人獻上內心的平安。

我為所有的人獻上溫柔。

9. 緩緩說出每一句話，並暫停一會兒，靜待你給出的禮物。而它將會來到——你給出了多少，就有多少。你會發現自己得回的不多也不少，因為那就是你要的。若能思及某人作為獻上禮物的對象，則亦有幫助。他代表了其他的人，而藉由他你已給予了所有人。

10. 今日的道理極其單純，卻能令你受益匪淺。從此之後，你便可大大增益對果與因的了解，而我們今後的進步也將大幅加快。你可以把今日的練習視為學習的快速躍進，只要每說一次「施與受在真理中乃同一回事」，你的進步就會快一些、篤定一些。