1. 今日的觀念雖與小我和世俗的思維大相徑庭，卻是扭轉思維的關鍵，而那便是本課程力圖實現的目標。一旦你相信這句話，要達到全然的寬恕、目標的確立、與明確的方向，就不會是件困難的事。你將明白該怎麼做救恩才會降臨於你，而當前的你也不致有所猶豫。

2. 讓我們看看，你既不相信這一觀念，倒相信的是什麼。在你看來，你和其他人是分離的，他們的行為可以與你的想法無關，反之亦然。為此，你的態度影響不了他們，而他們的求助也和你並無任何關聯。你還認為他們犯的罪影響不了你對自己的看法，你可以定他們的罪，同時遠離譴責，且長保平安。

3. 一旦你「寬恕」他人之罪，則無法由此獲得直接的回報。你是在以德報怨，而這麼做不過是在彰顯你心地更好，比起你寬恕的對象站得更高。他白白得到了你的慈愛與容忍，而你將其施捨給了不配得到這份禮物的人，因為他的罪使他低你一等，不能與你平起平坐。他無權要求你寬恕。那是你施予給他而非你自己的禮物。

4. 為此，寬恕缺乏一個堅實的基礎；它的慈愛不過是心血來潮，施者雖心懷善意，受者卻不配擁有，有時人們會給出這份禮物，有時則否。既然不配享有，不給便合乎正義，而這麼做若使你受苦，則並無公平可言。你寬恕的罪並不出自於你。犯了罪的不是你，而是別人。因此，你若施恩與他，給了他不配得到的禮物，那麼這禮物也不會是你的，一如他的罪。

5. 果真如此，寬恕就失去了一個可靠而堅實的基礎。它就是個癖好，是你偶然的選擇，而你浪擲了對方不配享有的緩刑待遇。但你仍有權不讓這罪人逃離他該為自己的罪付出的代價。你還以為天堂之主會讓世界的救恩取決於此？你的救恩若仰賴於心血來潮，祂對你的關愛不就少得可憐？

6. 你並不了解寬恕。在你眼裡，寬恕不過是克制了直接攻擊的衝動，但卻無需你的心做出修正。你若這麼看它，它就無法使你平安。它並非解脫的途徑，因而無法使你擺脫你在他人而非自己身上見到的一切。它沒有能力恢復你對人我一體的覺知。它不是上主賜予你時它在上主心中的模樣。

7. 你若不願獻給上主祂問你要的禮物，就無從認出祂的禮物；你還會以為祂並未賜你那些禮物。然而，祂問你要的，不都是祂要給你的嗎？祂豈會滿足於空洞的姿態，相信這種一文不值的禮物配得上自己的聖子？比起這些，救恩才是更好的禮物。而真正的寬恕則是獲致救恩的手段，它必會療癒情願施予的心靈，因為施無異於受。未經領受的即是未被施與的，而已施與的則必已為人領受。

8. 今日，我們要盡力了解如下真理：施者與受者無二無別。你需要協助才足以明白它的含義，因為這和你慣常的思維南轅北轍。但你需要的天助一直都在。今日，對祂抱以信心吧，邀請祂參與今日你所操練的這一真理。你在今日操練的觀念中若僅對解脫有了驚鴻一瞥，就這世界而言這都是一榮耀之日。

9. 一日兩回，獻出各十五分鐘時間，試圖了解今日的觀念。藉著這一思維，寬恕便會在你的優先集中佔據應有的位置。這一思維將會為你的心靈徹底除去了解寬恕的障礙，使你明白它對你的價值。

10. 靜靜闔上雙眼，因為眼前的世界不了解寬恕的真諦；你要向那寧靜的聖地尋求庇護，在那兒，你能轉變想法，繼而放下錯誤的信念。複誦今日的觀念，並尋求協助吧，如此你方能了解它的真諦。秉持學習的願心。帶著喜悅聆聽真理與療癒之音向你發言吧，如此你方能了解祂說的話，並認清祂告訴你的乃是你心裡的話。

11. 今日，多多提醒自己，你有一項目標；對於你和你所有的弟兄而言，這一目標能使今日顯出特殊的價值。須臾不忘這一目標，並告訴自己：

我所給的一切都是給我自己的。若想明白這點真實不虛，所需的天助此刻就在我內。而我也願信任祂。

然後，安靜一段時間，敞開自己的心來 接納祂的修正和聖愛。你會相信自己從祂那兒聽見的話語，因為祂所給的你都將領受。