1. 除了你的信念，還有什麼能束縛得了這世界？除了你的自性，還有什麼能拯救得了這世界？信念的力量確實強大。你的思維不僅力大無窮，幻相的結果也和實相的一樣強而有力。在瘋子看來，他眼中的世界不僅真實，也無可懷疑。倘使你質疑他的信念將有何結果，他也不為所動。只有當它們的源頭受到質疑，他才終於有了重獲自由的希望。

2. 但是救恩並不難達至，因為每個人都可自如的轉變自己的心，而他的所有信念也將隨之轉變。於是，信念的源頭已有所不同，因為轉變自己的心意謂轉變一切觀念的源頭，不論它們出自過去、現在、或者未來。你已讓過去擺脫了你既有的想法。你也讓未來徹底擺脫了那些古老的念頭，它們會指使你找尋你不想要的東西。

3. 當下之刻才是唯一存在的時間。就在這當下，世界便已自由。一旦你令祂撤除了過去，並使未來逃脫你那遠古的恐懼，你便可尋獲解脫，繼而把它帶給這世界。你拿你所有的恐懼、懷疑、悲慘、痛苦、與眼淚奴役了這個世界，你的憂傷壓得它動彈不得，令這世界成了你信念的階下囚。這世界沒有一處不受死亡的打擊，因為你在心底苦苦抓住了死亡之念。

4. 這個世界本是虛空。它的意義須由你的心來賦予。而你在世上見到的一切無非是自己的願望在外搬演，好讓你著眼其上，繼而以假亂真。或許你以為自己並未造出這個世界，而是不情不願地遇上已被造就的一切，它們的意義也不取決於你怎麼想。但事實上，你在此尋獲的卻正是你所尋求之物。

5. 若非你的願望，世界便無以存在，而你的終極解脫便有賴這點。只需轉變自己的心，轉變你所想見到之物，整個世界就必會隨之轉變。觀念離不開自己的源頭。這一中心思想已在正文裏屢屢重複，而你若想了解今日的練習課，就必須將其牢記於心。你營造了眼前的世界，而你的想法一旦轉變，它就會跟著轉變——告訴了你這點的並非倨傲。

6. 不過，只有倨傲才會力陳下述這點，你來到的是個和你涇渭分明的世界，它不受你的信念影響，它的樣貌和你那些無心的念頭沒有太大關係。世界根本就不存在！這是本課程盡力傳達的中心思想。不是所有人都已準備好接受這一觀點，而每個人都應盡可能前行，但他們能走多遠，則取決於他們在真理道上有多願意跟隨上天的指引。他們會回到這條路上，再走得更遠，但也可能後退一陣，然後重回正途。

7. 而那些已準備好認清世界不存在、且即刻就可領受這一道理的人，就會收到療癒的禮物。一旦準備妥當，這一道理就會以他們能夠了解和認清的形式出現。有些人在瀕死之際猛然看清了一切，旋即起身教導。其他人則由超脫俗世的體驗裡發現了一切，從而了悟這世界並不存在，因為他們見到的必是真相，而那卻顯然與這世界背道而馳。

8. 另一些人則會在這部課程中發現這一道理，包括我們今日所做的練習。今日的觀念道出了真相，因為世界並不存在。倘使世界的確出自你的想像，那麼，只需徹底轉變造就了世間相的信念，就能鬆綁你的信念加諸於這世上的一切。倘使你徹底釋放了疾病的信念，病患即可痊癒；倘使你以生命之念取代了一切死亡之念，死者便能復生。

9. 現在，我們必須再次強調先前重複過的一課練習，因為它為今日的觀念提供了穩固的基礎。你仍是上主創造的模樣。不論你身在何處，都不致受苦，時光再怎麼流逝，也改變不了你那永恆不易的境界。倘使你仍是上主創造的模樣，時空世界又豈有存在的餘地？

10. 了知自性即可拯救世界——今日的練習不就是這一真理的另一種表達方式？令這世界擺脫所有型態的痛苦無異於轉變你對自己的看法。若非你的思維，這世界就不存在，因為任何思維都離不開它的源頭，而你也以你的想法將這世界維繫在自己心中。

11. 然而，如果你仍是上主創造的模樣，你的思維就無法獨立於祂，而自外於祂的永恆與愛的，你也一概造不出來。你眼裏的世界可有這些特質？它能如祂那般創造嗎？若非如此，這世界就不是真的，且絕不可能為真。你若是真的，你眼裡的世界就是假的，因為上主的創造與這世界處處相左。創造了你的既是祂的聖念，營造這世界且須釋放它的就是你的念頭，如此你方能了知自己與上主一體共享的聖念。

12. 釋放這世界吧！如此，你的真實受造才可尊你為父，而這一身份猶如真實的上主，皆不屬於幻相。上主與你——也就是祂的聖子——共享了祂的為父身分，因為祂並未在自己和依舊是自己之間劃分界線。祂創造的一切都與祂一體，沒有一處是天父的終結或聖子的起始，因為祂們倆從未分離。

13. 世界並不存在，因為那是個悖離了上主的思維，它欲使天父與聖子分離，並剝除上主的一部分，進而摧毀祂的完整。出自這種想法的世界怎麼可能為真？它怎麼可能存在？你應否定幻相，但要接納真理。你應否定自己不過是個陰影，被暫時扔進了一個垂死的世界。釋放自己的心，你便可著眼於已獲釋放的世界。

14. 我們今日的目的就是要將自己的信念由這世界撤除乾淨，不論我們如何看待它，乃至它呈現在我們眼前的所有生命。它們並不在那兒。我們也不在。因為我們仍在天父為我們備妥的家中，和它們在一起。而我們仍是上主創造的模樣，所以今日我們就要鬆綁自己加諸於世界的每個幻相，以便重獲自由。

15. 我們要這麼開始一日兩次，一次十五分鐘的練習：

我仍是上主創造的模樣，我要鬆綁自己的信念加諸於這世上的一切。我是真的，因為這世界是假的，而我願了知自己的實相。

然後就靜靜安歇、保持儆醒，但別給自己壓力，讓你的心在寧靜中有所轉變，進而使世界與你一起同獲自由。

16. 一旦你送出這些念頭，並以此祝福世界，療癒便會降臨於天涯海角的眾多弟兄，乃至你眼之所及的人，而這一切你毋需知曉。然而，你將感受到自己的解脫，即便你可能還無法完全了解「沒有人能獨自解脫」的事實。

17. 從早到晚，你都要藉由這些觀念來把愈來愈多的自由送給整個世界，而每當你忍不住想否認只需轉變想法就能擁有力量時，不妨這麼說：

我要鬆綁自己的信念加諸於這世上的一切，並轉而選擇自己的實相。