1. 在教學的過程裏，偶爾把學生帶回現實考量，往往能有其好處，特別是當此前的教學內容看似純屬理論，又與他以往所學相去甚遠之時。這就是我們今日要做的事。我們要避談高深且包羅萬象的觀念，並把焦點放在對你的益處上。

2. 你對生命的要求並非過多，而是少得可憐。一旦你讓自己的心思飄往身體的掛慮、買來的東西、以及世人珍視的名聲，那麼你要來的就是悲傷而非幸福。這部課程並不打算拿走你擁有的那點東西。它並不試圖以烏托邦的觀念來取代塵世裏的滿足。這世界無法為你帶來任何滿足。

3. 今日，我們要列出真實的判斷標準，以便檢驗你自以為想要的一切。除非它們能達到這些合理的要件，否則就一點兒也不值得你渴求，因為它們只會取代更為有益的事物。你造不出任何法則來主宰你的抉擇，而你也造不出任何可供抉擇的選項。但你可以抉擇；也確實須要。不過，更聰明的作法還是先了解那些運行於抉擇之際的法則，乃至你擁有的選項。

4. 我們已經強調了，你只有兩個選擇，不論看上去有多少。範圍是固定的，這點我們無從改變。選項如果無窮無盡，對你而言未免也太不慷慨，因為你得花時間全盤考量，以致推遲了你的最終選擇；你並未被直接帶往一處高地，在那兒，你只須做出一個決定。

5. 另一條與此有關的仁慈法則即是抉擇的結果不應模稜兩可。它不能僅僅帶來一點兒相應的結果，因為不存在灰色地帶。你所做的每個抉擇，要不令你得到一切，要不使你空手而返。為此，你若能學會如何鑑別虛無與一切，就能做出更好的選擇。

6. 首先，你的選擇對象若無法永久存在，就是毫無價值之物。暫時的價值即是不具任何價值。真實的價值絕不可能受到時間侵蝕。只要是會褪去或消逝的，就從未存在過，也無法使選擇了它們的人受益。這種人自以為愛上了某種形式的虛無，因而已受它矇騙。

7. 其次，你若選擇拿走別人的東西，就會失去一切。原因在於，你若否定了他坐擁一切的權利，就是在否定自己擁有相同的權利。如此一來，你不僅認不出什麼是自己真正擁有的，還否定了它們的存在。企圖拿走別人的東西，表示你已被錯覺所欺，相信損失可以帶來收益。但損失只會帶來損失，如此而已。

8. 接下來你該思量的則是一切法則的基礎。你的選擇為何在你看來有其價值？你的心為何受它吸引？它所服務的目的是什麼？這是你最容易受騙上當的地方。因為小我認不清自己要的是什麼。它甚至不願說出自己見到的真相，因為它需要維繫住光環，以此保護自己的目標不受污損、不被腐蝕，好讓你看出它有多「純潔」。

9. 然而，它的偽裝只有薄薄一層，能騙得過的只有那些甘心受騙之人。只要你願意找尋，它的目標就相當明顯。於是欺騙疊加了欺騙，因為被騙的人看不清自己其實什麼也沒得到。他會以為自己正投身於小我的種種隱藏的目標。

10. 然而，他雖企圖把小我的光環維持在自己的視野內，卻不得不照見它那髒污的邊緣與腐蝕的核心。他犯的錯即便無傷大雅，卻與罪無異，因為他以為小我的髒污就是自己的；而那腐蝕則代表了他內在深切的無價值感。他的嚮導會這麼指示他：保存小我的目標，將其視同己出、奮力追求並沒有錯。他會告訴他，把罪視為僅僅是錯誤是不對的，倘使如此，誰還會為了自己的罪而受苦？

11. 於是，我們遇上了最難令人信服的一條判準，因為它顯而易見的本質已被層層覆蓋，變得隱晦不明。倘使你對自己的選擇感到罪咎，不論其多寡，表示你已讓小我的目標插足於真正的選項。於是，你便認不清自己只有兩個選擇，而你自認做出的選擇將看似使人恐懼、危機四伏，因而也絕非虛幻，但那確實什麼也不是。

12. 任何一樣事物，要不有價值，要不沒價值，要不值得追求，要不不值一提，要不令人全心渴望，要不早應棄若敝屣。選擇之所以容易，原因即在於此。複雜性不過是層薄薄的煙幕，遮掩了「選擇一點兒也不難」的單純事實。學會這點能使你有何獲益？你的選擇將會變得容易且不再使你受苦，但還遠不止於此。

13. 只需雙手空空、敞開心扉，便可觸及天堂，因為什麼也不帶來，即可尋獲一切，並擁有一切。今日，我們就要努力達至此種境界，我們要放下自欺，憑著真誠的願心，只重視那真有價值、真實存在之物。我們要以下面的話來開始共兩段十五分鐘的長式練習：

我不再珍視無價值之物，而只尋求珍貴的東西，因為只有那些才是我想要的。

14. 然後就伸手領受天堂的禮物吧，因為任何人只要心無罣礙地來到天堂門口，那扇門就會應聲而開。一旦你開始讓自己搜集種種無用的負擔，或相信眼前的自己正面臨困難的抉擇，就儘快以下述的單純觀念回應：

我不再珍視無價值之物，因為珍貴的東西非我莫屬。