1. 若不是相信自己受到了攻擊，這攻擊不僅真實，自我防衛也拯救得了自己，人們又怎會出手防衛？防衛的愚蠢即在於此；它賦予了幻相所有的真實性，接著又企圖擺平已被當真的幻相。於是幻相疊加了幻相，修正則變得加倍困難。一旦你企圖按自己的願望去計劃未來、活化過去、或組織當下，就是在這麼做。

2. 你的作為出自如下信念：你必須保護自己不受正在發生的事影響，因為它必然會對你構成威脅。受到威脅無異於承認先天即有的脆弱，並相信危險確實存在，且能促使你做出適當的防衛。世界便立足於這一神智不清的信念。而它的一切構造、一切思慮與懷疑、層層武裝與懲罰、法條與法規、倫理、領袖、與神明，都不過是在維繫它的威脅感。畢竟，只要是帶著武裝行走於世，就不可能不在內心深處經受恐慌的打擊。

3. 防衛令人膽戰心驚。它出自恐懼，而隨著一次次防衛，還會推升恐懼。你以為它帶來的是安全。然而，它為之喉舌的卻是弄假成真的恐懼與自圓其說的驚慌。你忙著闡述自己的計劃、增強自己的武裝、固化自己的鎖鏈，卻並未停下來反問這一切是在防衛什麼，為了什麼而防衛，又該如何做到。這還不奇怪嗎？

4. 讓我們首先檢視你是為了什麼而防衛。這東西必定極為脆弱，且易於遭受攻擊。它必定是個易於攫取的獵物，難以自我保護，所以才需要你的防衛。除了身體，還有什麼能如此脆弱，以致持續不斷的照料與小心謹慎的關切實屬必需，方能保護那渺小的生命？除了身體，還有什麼必得衰朽，且必然不夠資格擔任聖子的東道？

5. 然而，身體既不能感到恐懼，也無法引發恐懼。除了你賦予它的需求，它別無所求。它不需要任何複雜的防衛構造、促進健康的醫藥、乃至照料與關切。防衛它的生命，給予它禮物來使它美麗，建造城牆以保它安全，這一切不過表示你的家園已對時間的盜賊敞開了門，面臨著腐朽與崩潰的命運，而你也不得不拼了老命護守它的不堪一擊。

6. 這種景象還不恐怖嗎？如果這就是你對自身家園的看法，你還能心安嗎？然而，除了你的信念外，還有什麼能賦予身體權力來為你提供這些服務？是你的心給了你在身體中見到的所有功用，認定其價值遠高於一小撮塵土和水。若能認清一樣事物不過爾爾，你還會替它防衛嗎？

7. 身體無需防衛。這一點再怎麼強調也不為過。心靈若未曾濫用身體——替它指派扮演不了的角色、力有未逮的目的、和無法完成的過高目標——它就會變得強壯而又健康。這種企圖雖然荒謬，卻為你珍視不已，許多你對身體的瘋狂攻擊便由此而生。因為它好似辜負了你的期望、你的需求、你的價值觀、和你的夢想。

8. 需要你保護的這個「我」乃虛假之物。這具身體既無價值，也不值得哪怕是一點點防衛，所以只需將其視為身外之物，它就會變為一健康、好用、且足以由心靈運作的工具，直到它不再有用為止。而它若已不再有用，又有誰會想留住它？

9. 防衛身體無異於攻擊心靈。因為你在其中見到了錯誤、缺陷、匱乏、與限制，而你自認必須由此拯救這具身體。你不願看清心靈與身體的狀態無涉。在你的觀點下，心靈有限而又脆弱，不僅有別於其他心靈，也與自己的源頭分離，而你卻把由此引發的苦痛全加諸於身體。

10. 這些信念亟需療癒，而你一旦修正了它們，並由真理取而代之，身體便會以健康來加以回應。這就是身體唯一有效的防衛。然而，這是你替它尋求的防衛嗎？你對身體的保護不但完全無法令它受益，還增添了你內心的挫折。你並未給出療癒，反而奪走了它的希望，因為你看不清真有意義的希望究竟何在。

11. 已獲治癒的心靈不做計劃。它只聆聽不屬於它的智慧，並實行由此領受的計劃。它會耐心等待，直到上天告訴了它該做什麼，然後就著手去做。它有能力完成交派給它的計劃，除此之外，它並不仰仗自己。任何障礙都阻擋不了它在完成目標時所達成的進步，只要那目標能服務於一更大且裨益一切眾生的計劃，那是它從不懷疑的事。

12. 已獲治癒的心靈擺脫得了必須做計劃的信念——即便它並不曉得何為最佳結果，該怎麼達成，也不明白如何才能認清這一計劃意欲解決的問題。它必會在這一計劃裏誤用身體，直到認清了真相為止。不過，只需接納這一真相，它就痊癒了，從而放下這具身體。

13. 尚未療癒的心靈一旦為了它那自我拯救的計劃而奴役身體，就必會使它生病。它無法自如的為聖靈的計劃提供幫助，而那遠不止於保護身體，卻暫時需要它的服務。它的這一能力可以保它健康。因為心靈為此徵招的一切都能運作的天衣無縫，畢竟它已為其賦予了力量，所以也絕不會出任何差池。

14. 或許你很難看出自我發動的計劃不過是在防衛，為的是一切防衛所欲實現的目標。那是擔驚受怕的心靈用以自我保護的方式，但也為此犧牲了真理。你不難認出這類自我欺騙所採取的某些形式，因為真相顯然在此受到了否定。但卻鮮少有人認得出做計劃亦是防衛的手段之一。

15. 忙於自我計劃的心靈滿腦子想的都是如何控制未來發生的事。它並不相信上天會供應它一切，除非它自造所需的食糧。時間成了未來的一大重點，藉由過往的事件與先在的信念，它得以學習和體驗，並進一步掌控未來。它忽略了當下，因為它仰賴的觀念乃是過去的教導能使心靈操控其未來的走向。

16. 自行計劃的心靈因而並不允許改變。過往的學習成了它未來目標的立足點。過往的經驗操控了它的選擇——什麼會發生，什麼不會。而它看不見此時此刻它便已擁有所需的一切，得以造就一個不同於過去的未來，而在那兒，任何舊有的觀念與病態的想法都無以為繼。未來的寄望則無戲可唱，因為當下的信心已指引了去向。

17. 你的計劃就是藉由防衛來抵制真理。它們的目標就是篩選出你所認可之物，而若是在你眼裡與你所相信的真實自己不能相符的，就逕行略去。然而，那些經你篩選之物卻著實不具意義。畢竟，你的防衛企圖攻擊、掩蓋、拆分、並釘上十字架的「威脅」不是別的，正是那真實的你。

18. 一旦你明白過來，不論發生了什麼，乃至過去、現在、與未來的一切事件，都出自祂的溫柔計劃，而祂的唯一目的就是為了你好，還有什麼你會拒絕接納？你或許誤解了祂的計劃，因為祂絕不願使你受苦。但你的防衛卻令你看不清祂的愛與祝福始終在你走過的每一步裡熠熠生輝。即便你做出了死亡的計劃，祂卻溫柔的領你走向永恆的生命。

19. 此刻你對祂的信任才是你的最佳防衛，因為它確保了一個不受攪擾、亦無憂傷的未來，只有不斷增長的喜樂，而你的一生也化作了神聖的一刻，雖內在於時間，卻只著眼於永恆。只讓此刻的信任而非其他防衛來指引你走向未來吧，如此你的一生才會是與真理的一場饒富意義的會晤，但也只有你的防衛才遮掩得了它。

20. 一旦放下防衛，你就成了一道光，而天堂則會滿懷感激的肯認這道光非它莫屬。它也會引領你走上為你的幸福而指定的那條路，那背後是一古老計劃，自打鴻蒙之初便已存在。你的追隨者則會將他們的光與此結合，並使你的光日益明亮，直到喜悅點亮了世界。而我們的弟兄也會欣然放下防衛的重擔，他們並未由此得益，反而活得擔驚受怕。

21. 今日，我們要以當下的信心來企盼這一時辰，因為它從屬於上天給我們的計劃。我們確信祂已賜給我們所需的一切，好完成這一任務。至於該怎麼完成，我們並不自行計劃，反之，我們只需認清，若想確保真理得以由內浮現，唯一需要做的就是徹底放下防衛。

22. 今日，我們要屏除無意義的計劃和阻擋真理進入內心的每個念頭，並這麼安歇兩回，一回十五分鐘。今日，我們領受而不計劃，以便給予而不組織。一旦說出下面的話，上天就會實實在在地給予我們：

自我防衛無異於受到了攻擊。但放下防衛能使我得到力量，繼而發覺自己的防衛究竟隱藏了什麼。

23. 此外無他。有什麼需要做的計劃，聖靈都會告訴你。它們或許不是你自認需要的計劃，也確實答覆不了你自認碰上的問題。然而，它們答覆的是另一種型態的問題，即便尚未得到答覆，卻有此需要，直到你終於領受了那終極答覆為止。

24. 你的所有防衛都是在拒絕領受今日你將領受的一切。既有純粹信任帶來的光明與喜樂，你便會禁不住想，過往的自己怎麼會認為必須防衛解脫的到來。天堂什麼也不需要。需索無度、且要你做出犧牲的乃是地獄。一旦你在今日的練習時段裏放下防衛，並把真實的自己呈現在造物面前，就能萬無一失。

25. 祂從未忘記過你。今日，我們也要憶起祂來。因為今日便是你的復活之日、救恩之時。你會由那似有實無的死亡與絕望中復活。如今希望之光已在你內重生，因為如今的你已放下一切防衛，以便了悟你在上主計劃裡的角色。一旦你從上主之音那兒領受了自己的任務，這些渺小的計劃與幻術之念還能有何價值？

26. 儘量別按你自認最有益的方式來塑造今日的樣貌。因為你想像不到，一旦不再自行計劃，便可領受多大的幸福。今日，你應好好學習。整個世界都會與你一同大步向前，慶祝你的復活之日。從早到晚，若有任何愚蠢小事看似激起了你的防衛之心，使你忍不住著手編織計劃，就提醒自己今日乃特為學習而設，並以此確認這點：

這就是我的復活之日。而我願令它神聖。我願放下自我防衛，因為上主之子無需防衛自身實相之本然。