1. 沒有人能遭逢失落，除非那是他的選擇。沒有人會受苦，除非他選擇為自己招來這種狀態。沒有人會悲慟、恐懼，或以為自己生了病，除非這些是他想要的結果。也沒有人會死，除非他這麼同意。一切發生無非代表了你的願望，若非你的選擇，也沒有什麼能被排除在外。這就是你的世界，具備了所有細節。這就是它在你眼中的所有真實性。也只有在此，救恩才有存在的餘地。

2. 你可能會認為這種立場非常極端，而且太過寬泛，不可能是真的。但真理豈有例外？一旦你擁有一切作為禮物，失落豈有可能成真？平安豈能含有痛苦，喜樂豈能含有悲慟？恐懼與疾病豈能進入安居著愛與完美神聖性的心靈？但凡是真理，必然就涵蓋一切。不要接納任何對立和例外，因為這麼做無異於與真理背道而馳。

3. 救恩便是認清真理是真的，其餘的則都不是真的。之前你已聽過這一道理，但可能尚未完全接納這兩部份。缺了第一部份，第二部份就變得不具意義。缺了第二部份，第一部份就無法成立。真理並無對立。這一點不論我們多常提及、多常思索，都不為過。畢竟，不真之物若與真實之物同為真實，就有一部分的真理是虛假的。如此一來，真理就會失去意義。只有真理才會是真的，而虛假之物仍屬虛假。

4. 這就是一切區辨中最單純的一個，也是最隱晦的一個。但不是因為它難以被人看清。你以為數眾多的選擇遮蔽了它，而它們看似並不完全操之於你。為此，真理的某些面向好似不再首尾一貫，但從表面上看，它們並不僅僅是你引入的。

5. 上主既創造了你，你必仍永恆不易，而難以持久的狀態從定義上說便屬虛假。這包含了情緒、身心狀態、覺知、以及反應上的所有轉變。就是這囊括一切的特質使得真理與虛假有所不同，且使兩者分離開來，畢竟虛假即是虛假。

6. 你認為只有傲慢之人才會相信營造了眼前世界的是自己，這難道不很奇怪？上主並未造出它來。這點你不必懷疑。祂豈有耳聞朝生暮死、罪與罪咎、恐懼、痛苦、孤獨，乃至居住在身體中卻必有一死的心靈？如果你以為祂造出了令這一切貌似真實的世界，就是在指控祂神智不清。祂沒有發瘋。但也只有瘋狂才會造出這樣的世界。

7. 相信是祂造出了混亂，違背了自身旨意，發明了真理的對立面，且須忍受死亡戰勝生命；這一切才是傲慢。謙遜則會立即認清這些並不出自於祂。而你豈能看見上主並未造出的東西？以為你能無異於相信自己感知得到違背上主旨意之物。還有什麼能比這更傲慢？

8. 今日，我們要活出真正的謙遜，並接納自身營造之物的本來面目。抉擇的力量非我莫屬。僅僅選擇接納你作為宇宙創造同工的應有位置，而你自認造出的一切便會消失殆盡。如此，浮現於覺知的便是已存在的一切，且永不異於其當前面貌。而這一切也將取代你的自我欺騙，其目的不過是想篡奪天父與聖子的祭壇。

9. 今日，我們要練習活出真正的謙遜，並放棄小我的虛偽，它企圖以此證明謙遜即是傲慢。傲慢必然屬於小我。但真理卻認得清它那涵融一切的大能、永不改易、乃至永恆圓滿，它們是上主賜給祂那摯愛聖子的完美禮物——這，才是謙遜。讓我們把傲慢放到一邊去吧，它宣稱我們是罪人，不但活得罪咎、恐懼，還對自己的模樣羞愧不已；相反的，我們要懷著真正的謙遜，把自己的心提昇到祂那兒去，祂把我們創造得完美無疵，享有與祂相等的愛與力量。

10. 抉擇的力量非我莫屬。藉著祂，我們接納了自己的真面目，謙遜地認清了上主之子。認清上主之子也意謂你把自我概念全放到了一邊去，並認清了它們的虛假。它們的傲慢已被你看清。而在謙遜中，聖子的光輝、他的溫和、他的純潔無罪、他那天父的愛、他由地獄解脫並升入天堂的權利，都會被我們高高興興地納為己有。

11. 如今，我們已一同滿心喜悅地認清了謊言乃是虛假，只有真理才是真的。早起時，我們只想著真理，然後花五分鐘時間操練它的途徑，以此鼓舞我們擔驚受怕的心靈：

抉擇的力量非我莫屬。今日，我就要依據天父旨意創造我的模樣來接納自己。

接著，我們要靜靜等待，放下一切自我欺騙，同時謙遜地請求自性向我們啟示祂自己。如此，從未離開的那一位便會再度進入我們的覺知，滿懷感激地把自己的家為上主復原，而那本應如此。

12. 從早到晚，我們都要耐心等候祂，每個小時，我們都要以開啟這一日的字句對祂發出邀請，再以同一方式邀請你的自性，以此作結。上主之音會給出答覆的，畢竟它是為了你發言，也是為了你的天父發言。祂將以上主的平安取代你所有的瘋狂念頭，祂的真理取代你的自欺，並以上主聖子取代你錯認的自己。