1. 你若感到這變幻莫測的世界頗具威脅，包括它的今非昔比、它的無情玩笑、它的昨是今非，乃至經它出借卻必將索回的所有「禮物」，就必須好好學習這一課。這世界提供不了任何保障。它扎根於攻擊，而它那貌似穩固的「禮物」則不過都是騙人的錯覺。它會一再發動攻擊。在此危機四伏的態勢下，內心的平安乃天方夜譚。

2. 這世界只會催生出防衛的心態。威脅招致了憤怒，憤怒則使攻擊顯得合理，挑釁顯得真實，而你的自我防衛則顯得正義凜然。然而，防衛心態卻是個雙重威脅。因為它見證了脆弱，並建立了一套無法運行的防衛體系。於是，弱者將被進一步削弱，因為外在的背叛疊加了一層更深的、內在的背叛。這下，心靈也糊塗了，不曉得該往哪兒走才逃脫得了自己的幻想。

3. 這就好比一個圈套套住了它，其中的另一個又套住了它，如此反覆，直到它失去了一切逃脫的希望。攻擊，防衛；防衛，攻擊，這些便是時光的迴圈與圈套，它們將以沉重的鋼條把心靈綁縛起來，再以鐵件加固，如此週而復始。心靈的這一禁錮愈綁愈緊，看似已無喘息或終止的希望。

4. 防衛乃是小我榨取的代價中最高昂的一項。這之中隱含的瘋狂，其形式是如此嚴峻，以致清明的希望有如一無謂夢境，不過是異想天開。世界助長的危機感極為深沉，其瘋狂與劇烈的程度遠遠超出你的想像，以致你根本意識不到它造成了多大的破壞。

5. 你就是它的奴隸。你不曉得自己在做什麼，因為你害怕它。你感到它的鋼條攫住了自己的心，卻不明白它叫你做出多少犧牲。你並未發覺自己的防衛心態如何斲喪了上主的神聖平安。因為你僅僅把上主之子視為受害者，而他營造的幻想、夢境、與錯覺在在攻擊著他；面對這一切他束手無策，需要的只是更多可供防衛的幻想，乃至夢裏的安全錯覺，以使他寬慰。

6. 放下防衛才能擁有力量。這證明了你已認出你內的基督。你或許會想起正文裏的主張：你一向是在基督的大能和你不願與祂一同去看的脆弱之間做選擇。放下防衛絕不會使你遭受攻擊，因為你將認清它的巨大力量，以致攻擊無異於愚蠢，不過是疲倦的孩子所玩的無聊遊戲，因為他太想睡了，才記不得自己想要的是什麼。

7. 防衛心態則會使人脆弱。它宣稱你已否定了基督，進而對天父的震怒感到恐懼。如今，還有什麼能拯救你脫離那出自妄想的憤怒神明？因為你自認見到他的嚇人形像引發了世間的所有邪惡。如今，你能用以防衛的，除了幻相，還有什麼？畢竟，你的爭鬥對象也全是幻相。

8. 今日，我們不玩那些幼稚的遊戲。因為我們的真實目的是要拯救世界，而我們也不願放棄這一任務帶來的無盡喜樂，並代之以愚蠢。我們不願讓自己的幸福從旁滑落，就因為一小段無謂的夢境掠過心頭，而夢裏的人物被錯認為上主之子；它的渺小片刻被錯認為永恆。

9. 今日，我們要看穿夢境，繼而認清自己無需防衛，因為我們被創造得無懈可擊，沒有任何思維、願望、或夢境能為攻擊賦予任何意義。於是我們也不再恐懼，因為我們已把恐懼的念頭全都拋之於後。一旦放下防衛，我們就能穩若泰山，當下即可對自身的安全感到寧靜、篤定，確信救恩即將來臨；確信自己能夠完成那選定的目的，因為我們所傳的道已把它的神聖祝福延伸至整個世界。

10. 安靜一會兒，默默思索你的目的有多神聖，你的歇息有多安穩，在它的光明中不受一絲驚擾。上主的牧者選擇了讓真理與自己同在。誰能比他們更神聖？誰能比他們更確信自己的幸福萬無一失？誰又能得到更強而有力的庇護？一旦隸屬於上主的選民——既由上主，也由他們自己所揀選——又豈會需要防衛？

11. 上主的牧者負有一項任務，他們要協助弟兄做出和自己一樣的選擇。上主揀選了所有人，但只有少數領會得到祂的旨意無異於自己的心願。你若不能教授你之所學，救恩就不得不等待，而黑暗則會冷酷地禁錮這個世界。你也領悟不到光明已經來臨，而你的解脫已經完成。因為除非你把光明獻給所有弟兄，否則就看不見光明。他們一旦由你手裏接過光明，你就會認清那非你莫屬。

12. 你可以把救恩想成是一群幸福孩子所玩的遊戲。這一設計出自鍾愛孩子的那一位，祂願以歡樂的遊戲取代他們的恐怖玩具，進而教會他們恐懼的遊戲已經結束。祂的遊戲能提供幸福的指引，因為沒有人會輸。所有的人都能贏，而他們的贏又保證了所有的人都能同時獲益。孩子們一旦見到救恩帶來的益處，就能開開心心地把恐懼的遊戲放到一旁去。

13. 你假裝自己失去了希望，慘遭天父遺棄，在一個被罪與罪咎逼瘋的可怖世界裡活得孤立無援、膽戰心驚；如今你可以幸福了。遊戲已經結束。寧靜的時光就在眼前，因為我們已把罪咎的玩具放到一旁，並把怪異、幼稚的罪咎之念永遠封存，使其遠離天堂與上主之子那純淨、神聖的心靈。

14. 我們只會再停留一會兒，以便參與世上的最後一場幸福遊戲。接著，我們就要去到我們當去之處，真理在那兒安住，遊戲則不具意義。故事就這麼結束了。今日就把世界帶往故事的終章吧，以使所有人都能領會自己在故事裡讀到的一切全是自己的幻想與妄念，包括可怖的命運、徹底破滅的希望、以及在面對逃脫不了的報復時所使出的可憐防衛。上主的牧者早已前來將他們由這故事引發的惡夢裏喚醒，而那又出自他們對這扭曲故事的混亂記憶。上主之子終於露出了微笑，因為他知道這一切都不是真的。

15. 今日的練習形式之後還得持續運用好一陣子。我們要把注意力放在當日的觀念上，時間愈長愈好，以此開啟新的一日。為了在一日裏能使救恩成為唯有的目標，五分鐘如今已是最低要求。十分鐘會更好；十五分鐘則又更棒。一旦我們不再分心，並遠離自己的目的，就會發覺半個小時根本不夠我們與上主同在。到了晚間，我們也不願縮減自己的付出，內心滿是喜樂與感激。

16. 只要不忘信任我們與上主的共同旨意，我們的平安就能在每個小時裏有所增長。或許有些時候，我們頂多只能在一個小時裡奉獻出一分鐘，甚至一分鐘不到。有些時候，我們會忘記。另一些時候，俗務則會朝著我們湧來，以致我們抽不出一點時間來把思緒轉向上主。

17. 不過，一旦能夠，我們就要在每個小時中憶起自己的任務與上主的愛，並謹遵託付，成為祂的牧者。我們要靜靜地坐著，等待祂降臨，並聆聽祂的天音告訴我們，在即將到來的一個小時裏祂要我們做些什麼；同時也感激祂在剛過去的一個小時裏賜給我們的所有禮物。

18. 在時光中，藉著操練，你就會不斷、不斷想起祂來，並聽見祂那愛的天音指引你走上寧靜之途，以便切實放下防衛。因為你將明白天堂與你同行。即便已把時間用於獻給世界救恩，你也不願把自己的心從祂那兒挪開一下下。你既已選擇實行祂的計劃——為了世界的救恩，也為了你的——又豈會認為祂不願讓這成為可能？

19. 放下防衛乃是我們今日的主題。我們要以此作為自己的防護衣，準備迎接一天的到來。我們要在基督的力量中醒來，以使我們的軟弱消失殆盡，我們要在心裡惦記，祂的大能就安住在我們心裏。我們要提醒自己，從早到晚祂都陪在我們身旁，且絕不會在我們軟弱之際撤走祂的大能。每一次我們感受到防衛的威脅破壞了我們對目標的篤定，就要呼喚祂的大能。一旦祂告訴我們：「我就在這兒」，我們就要稍作停歇。

20. 此時，你的操練將開始獲致那懇切的愛，它會協助你不讓自己的心從你的意圖上飄移。不必膽怯，也不必恐懼。你一定會抵達自己的最終目標。上主的牧者絕不會失敗，因為從他們那兒光照至所有弟兄的愛、力量、與平安均出自上主。這些都是祂給你的禮物。而你唯一需要用以交換的便是徹底放下自己的防衛。你為了見到基督與祂的純潔而放下的一切，從來都不是真的。