1. 你可以超越懷疑，超越你那不甚篤定的自信，但你若想確立並維繫你對此能力的信心，就得信任自己的弟兄。攻擊弟兄就是在宣稱他受限於你在他內感知到的一切。你的眼光並未超越他所犯的錯誤。相反的，它們還被放大，並遮擋了你對自性的覺知——祂超越了你的錯誤，乃至你與弟兄那似有實無的罪過。

2. 感知有其焦點。為此，你眼之所見才可前後一貫。只消改變焦點，你眼裡的一切就會隨之轉變。你的眼光即將轉變，你的舊有意圖也已被新的取代，而它將會支持後者。只要把焦點從弟兄的罪過上移開，你就能體驗到平安，它出自你對純潔無罪的信心。你在他人之內、罪的背後所見到的一切則成了這信心的唯一支柱。因為你若聚焦於他們的錯誤，就會見證到你內的罪過。於是你便超越不了罪的目光，看見那隱身於後的純潔無罪。

3. 為此之故，在今日的練習中，我們首先要徹底挪開這種渺小的焦點，讓位給我們的深切需求——令我們的純潔無罪清楚顯露。我們要讓自己的心短暫明白這正是我們的唯有目的。我們不在乎未來的目標，也不理會自己在前一刻見到了什麼，因為這些在我們練習轉變意圖的期間內都無關緊要。我們只尋求純潔無罪，此外無他。與此同時，我們只關注現在。

4. 一旦牽涉到你過去或者未來的目標，就會大大危害你的成就。這部課程宣揚的目標和你原有的那些南轅北轍，這點你一向十分擔憂。而你也相信即便能夠成功，不免會再次迷失方向，這一令人沮喪的限制性信念則使你驚恐不已。

5. 這重要嗎？畢竟過去已逝；未來僅憑想像。這些關切僅僅是在防衛，因為感知的焦點當下即可產生改變。此外無他。我們要暫且放下這些無謂的限制。我們不再著眼於過去的信念，而我們想相信的如今也不再前來侵擾。操練的時候，我們只有一個意圖；著眼於內在的純潔無罪。

6. 一旦有任何形式的憤怒阻斷了去路，我們就要承認自己失去了這一目標。而弟兄的罪過一旦浮現於腦海，我們的褊狹焦點就會限縮我們的眼光，使之聚焦於自己的錯誤——我們會放大這些錯誤，認為那就是自己的「罪」。所以，不必去關切過去或者未來，這些障礙一旦出現，我們就要這麼教導自己的心，令它們暫且轉變焦點，以便超越過去：

我並不想看見這些。

我信任自己的弟兄，他們和我一體。

7. 我們也要運用同一思維，在一整天的時光裏確保自己安全無虞。我們並不尋求長遠的目標。只要有任何阻礙好似令我們看不清自己的純潔無罪，我們也不過是想讓悲慘暫停片刻——那是聚焦於罪的後果，一旦未獲修正，就會持續下去。

8. 我們要的不是幻想。因為我們試圖著眼於真實存在之物。而我們的焦點一旦超越了錯誤，就會看見一個全然無罪的世界。一旦看清這是我們唯一想看，也是唯一想找的——以正確感知之名——基督的雙眼就非我們莫屬。祂為了我們而感受到的愛也將屬於我們。這會成為我們眼裏反映於世界和反映於我們自身唯一的東西。

9. 曾經宣稱我們有罪的世界成了我們無罪的明證。我們也看到了自己對每個人的愛，可見我們已憶起那從不知罪為何物的神聖自性，祂所思及的一切無不帶有其無罪的本質。一旦我們命自己的心投入於今日的操練，就是在尋求這一記憶。我們既不往前看，也不往後看。我們要直視當下。我們要信任此刻的自己正在祈求的體驗。我們的無罪就是上主的旨意。就在此刻，我們的心願已與祂的合而為一。