1. 說出這句話算不了什麼。但真心說出這句話卻能改變一切。假使你真心說出這句話，哪怕是一個轉瞬，就不可能再有任何形式的悲傷；不論何時，不論何地。天堂將會徹底重回你的覺知，你也將恢復對上主的完整記憶，徹底認清一切受造皆已復活。

2. 真心說出這句話的人必會得到療癒。他不會與夢境戲耍，以為自己就是它的一部份。他不會營造地獄，並弄假成真。他要的是上主的平安，而那早已賜給了他。那是他唯一想要的，也是他唯一要領受的。許多人說過這句話。但真心說出的確實不多。只消看看周遭的世界，就能斷定這種人是少數中的少數。只要有倆人同意這句話說的是他們唯一想要的東西，這世界就會有翻天覆地的轉變。

3. 兩顆心只要齊心一志，它們的心願就會變得無比強大，直抵上主的旨意。因為心靈只能結合於真理之內。在夢裏，沒有人能與他人共享自己的目的。每個人認定的夢中英雄都不一樣；想要的結局也有所不同。一旦輸與贏的比例呈現出不同的層面與形式，輸家和贏家的角色就會隨之轉換為不同型態，如此而已。

4. 然而，只有夢境才會帶來妥協。有時它會呈現為合一的形式，但卻僅止於形式。你無法在夢裏找到意義，因為妥協即是做夢的目的。心靈無法在夢境中結合。它們只能討價還價。但豈有任何討價還價能帶給它們上主的平安？幻相將會取代上主的位置。這些沉睡的心靈一旦企圖妥協，而每顆心都在想著犧牲他人、增益自己，就會丟失上主的真諦。

5. 一旦你真心想要上主的平安，就會棄絕一切夢境。因為任何人一旦真心說出這句話，就不會再想要幻相，或進一步找尋得到幻相的途徑。他見到了幻相，也發現了它們的缺憾。如今，他正試圖超越幻相，因為他已認清再多的夢境也無法令他更為受益。在他眼裡，所有的夢都是一樣的。他已明白夢境間的差異僅止於形式，因為隨後引發的悲慘與絕望並無區別。

6. 全心全意尋求平安的心靈必會與其他心靈結合，因為那正是獲致平安的途徑。而它若真心渴望平安，上天就會賜下尋獲平安的途徑，其形式則是任何真心尋求它的心靈都能了解的。一個人倘使真誠的發出請求，就不致錯過任何形式的學習內容，因為這一切都是為他量身訂造的。但如果他的請求有口無心，就沒有任何形式的學習內容能被他接納，且真正學會。

7. 讓我們把今日的練習全用於認清我們說出的話出自真心。我們要的是上主的平安。這絕非空穴來風。這句話不是在請求上天賜下更多夢境。它要的不是妥協，也不企圖討價還價，奢望這一回可能成功，即便過往的努力全失敗了。真心說出這句話無異於承認一切幻相皆屬徒勞，進而請求永恆來取代變換不定的夢境——它們好似提供了不同的東西，卻是同等的虛妄不實。

8. 今日，你應把操練寬恕的時光用以仔細省察自己的心，看看是否還有你所珍惜的夢境。什麼是你內心的請求？忘掉你用以請求的字句。只考慮你相信能帶給你寬慰與幸福的事物。別被縈繞不去的幻相嚇著了，它們的形式已無關緊要。別以為某些夢境仍可接受，羞愧與秘密則屬於其他。它們並無不同。所以，你也應對所有的夢境提出同一問題：「我願擁有這個，而非天堂與上主的平安嗎？」

9. 這就是你做出的決定。別被小我騙了，以為事實並非如此。妥協是絕對辦不到的事。除非你選擇上主的平安，否則祈求的就是幻夢。如果你祈求的是幻夢，它們就會出現。但上主的平安也必會降臨，且永遠與你同在。峰迴路轉之際，它並未消逝，而在你跨出每一步時，它也不會以你認不出的形式改頭換面、重新出現。

10. 你要的是上主的平安。好似在尋求幻夢的人要的也都是這個。一旦你真心誠意的發出這一請求，為了他們、也為了自己，這就會是你所想要的一切。因為你藉此觸及了他們的真正渴望，你的意圖已與他們的目標合而為一，且超越了萬物，或許他們仍不明白，但你卻清清楚楚。有時你會感到脆弱，不確定自己的目的，不確定要的是什麼，該往哪兒尋找，過程中又該向誰求助。上天早已給了你幫助。難道你不願藉著共享來得到上天的幫助？

11. 真心尋求上主平安的人絕不會缺少幫助。因為他請求的只是讓自己別再否認上主的旨意，因而也別再自欺。如果你祈求的就是你擁有的一切，又豈能不被滿足？如果你請求的答案就是你給得出的，又豈會得不到答案？上主的平安非你莫屬。

12. 平安是為你而造的，創造它的那一位已將其賜給了你，作為祂的永恆贈禮。如果你請求的不過就是祂願給你的，這種請求豈會落空？它怎麼可能只侷限於你？上主的禮物是一體共享的。這一特質區隔了祂的禮物與好似曾經取代真理的所有夢境。

13. 任何人一旦請求並領受了任何一樣上主的禮物，就沒有誰會蒙受損失，所有的人都能從中獲益。上主的給予只是為了合一。搶奪之舉在祂看來不具意義。一旦你也看不出搶奪的意義，就可確信自己已與上主共享同一旨意。而你也將明白自己已與所有弟兄共享同一旨意，他們的意圖就是你的。

14. 今日，我們所尋求的就是這一意圖，我們要讓自己的渴望結合於每顆心的需求與呼求、絕望之下的希望、為攻擊所遮蔽的愛，以及為憎恨所割裂、卻仍如上主所造的弟兄之情。有了這一天助在旁，今日我們對上主平安的請求還可能落空嗎？