1. 我們雖已認清小我的救恩計劃與上主的背道而馳，卻未強調它是在主動加以攻擊，且著意將其毀滅。在它的攻擊下，原屬於小我的特質被強加給了上主，而上主的特質則看似披在了小我身上。

2. 小我的基本願望就是要取代上主。事實上，小我便是這一願望的有形體現。因為正是這一願望好似把身體裹繞在了心靈之外，使其變得分離而且孤單，若非藉由那具造來將其囚禁的身體，它便觸達不了其他心靈。對交流施加限制絕非擴增交流的最好辦法。但小我卻要你這麼相信。

3. 即便你企圖保留身體強加的限制，而這一企圖亦顯而易見，但或許你並不那麼容易看清為何心懷怨尤無異於攻擊上主的救恩計劃。那麼，讓我們來想想你傾向對哪些事心懷怨尤。它們不總是關乎身體的作為嗎？某人說了你不愛聽的話。他做了你不喜歡的事。他的行為「泄露」了他那充滿敵意的念頭。

4. 此時，與你來往的並非這個人本身。相反的，你把焦點僅僅集中於他藉身體做出的事。你不只沒能幫助他由身體的限制中脫離出來。你還是在主動企圖將他限制於這具身體，因為你把他與身體混淆，並判定他們乃是一個。上主於是受到了攻擊，因為祂的聖子若僅是一具身體，祂必然也一樣。造物與其受造截然相反本是不可思議之事。

5. 上主若是一具身體，祂的救恩計劃又會是什麼？不就是死亡嗎？既然你企圖將祂呈現為生命而非死亡的作者，祂就成了滿嘴謊言和空頭支票的騙子，給出的亦是對真理加以替代的幻相。身體那顯而易見的真實性亦讓你對上主的這一觀點變得極為可信。事實上，身體若是真的，你就很難逃脫這一結論。而你所抓住的每個怨尤則都在堅稱身體的真實性。它們完全忽視了弟兄的真面目。它們強化了你的信念；你相信他是一具身體，並為此加以譴責。它們斷言了他的救恩必是死亡，並把這一攻擊投射給上主，令祂為此負責。

6. 這一精心準備的競技場內並無慈悲，只有憤怒的禽獸尋覓著自己的獵物，而小我亦在此出現，等著拯救你。上主將你造為了一具身體。那好。讓我們欣然接受這點。你既是一具身體，就別讓他人來剝奪你身體提供的一切。拿走你能拿的那點兒東西。上主什麼也沒給你。身體即是你唯有的救主。它即是上主的死亡和你的救恩。

7. 這便是眼前世界的普遍信念。有些人會憎恨身體，企圖傷害它並羞辱它。其他人則會喜愛身體，企圖榮耀它並褒揚它。但只要身體佔據了你對自身概念的核心位置，你就是在攻擊上主的救恩計劃，並對祂和祂的創造心懷怨尤，以便你能忽視真理之音，亦不致歡迎祂作為你的神聖友伴。你所選定的救主替代了祂。那是你的朋友；祂則是你的敵人。

8. 今日我們要試著停止對救恩的無謂攻擊。相反的，我們要試著迎接它。你那上下顛倒的感知早已摧毀了你內心的平安。你眼裡的自己內在於一具身體，而真理則在你之外；身體的限制鎖住了真理，於是你也覺知不到它。現在我們要試著以不同的眼光看待此事。

9. 真理之光即在我們之內，是上主將它安放在那兒的。真正在外頭的是這具身體，而它並不重要。失去身體即是進入我們的天然狀態。認清內心的真理之光即是認清自己的真面目。把自性視為與身體分離則無異於終止你對上主救恩計劃的攻擊，並轉而接納它。而祂的計劃一被接納，便已究竟全功。

10. 在今日的長式練習中，我們的目標就是要覺知到上主的救恩計劃已在我們內究竟全功。若想達致這一目標，就必須以接納取代攻擊。一旦我們攻擊了它，就無法了解上主對我們的計劃。為此，我們不啻是在攻擊自己認不清的事。現在，我們要盡力放下評判，詢問何為上主對我們的計劃：

父啊，什麼是救恩？我並不明白。告訴我吧，以便我能了解。

接著我們要在靜默中等待祂的答覆。我們攻擊了祂的救恩計劃，卻並未停下來傾聽它的內涵。我們高聲叫喊著內心的怨尤，以致聽不見祂的天音。我們利用自己的怨尤，閉塞了自己的眼睛和耳朵。

11. 現在我們願意看見、聽見、和學習。「父啊，什麼是救恩？」只要問，你就會得到答覆。只要找，你就能找著。我們不再向小我詢問何為救恩，或哪兒才有救恩。我們要詢問真理。那麼，你便可確信答案必然真實不虛，因你是在向祂詢問。

12. 只要你感到信心轉弱，而成功的希望閃爍以至熄滅，就重複你的問題和請求，別忘了，你是在向那無限的造物詢問無限，而祂已把你造得與祂肖似：

父啊，什麼是救恩？我並不明白。告訴我吧，以便我能了解。

祂會答覆的。決心聆聽吧。

13. 今日只需每個小時做一到兩次短式練習便已足夠，畢竟它們會比之前的更長一些。練習要這麼開始：

心懷怨尤無異於攻擊上主的救恩計劃。

讓我接納它吧。父啊，什麼是救恩？

接著在靜默中等待約一分鐘，以便聆聽祂的答覆，最好能閉上雙眼。