1. 我們已目睹你把多少無意義之物當作是自己的救恩。它們無一例外，皆以同等無意義的法則箝制了你。你並不受制於這些。但你若想了解這一真相，就必須首先認清救恩並不取決於它們。一旦你在無意義之物裏尋求救恩，就會受制於不合理的法則。那麼，你便是在企圖證明救恩存在於它所不在之處。

2. 今日，我們要欣然接納你證明不了這點。否則你永遠會在救恩不在之處尋求，且永遠也找不到它。今日的觀念會再次告訴你救恩有多單純。它在哪兒等著你，你就往那兒去找，如此便能在那兒找著。別往他處找尋，救恩並不在他處。

3. 你制定了種種怪異而扭曲的法則，企圖自我保護，想想你若能認清自己並不受制於所有這些，那該有多自由。你確實相信，除非有一疊疊綠色紙條和一堆堆金屬小盤，否則就會挨餓。你確實相信，一粒小小的丸子或藉由尖銳針筒注射至靜脈的一些液體可以阻擋疾病乃至死亡。你確實相信，若無另一具身體和你在一起，你就會孤單。

4. 只有神智不清才會這麼認為。你稱之為法則，替它們取了不同名字，使之歸入一長串既無作用亦無目的的儀式中。你相信自己必須遵守醫學、經濟、乃至健康的「法則」。保護這具身體，你便會得救。

5. 它們不是法則，而是瘋狂。危及身體的是自我傷害的心靈。身體之所以受苦，正是為了能使心靈看不清它是自己的受害者。身體之苦乃是心靈佈起的假面，以便遮掩真在受苦之物。它不願了解它正是自己的敵人；它攻擊了自己，且意欲死去。你的「法則」正是要使身體脫離這些。你相信自己是一具身體，原因亦在於此。

6. 除了上主之律，不存在別的法則。你需要一遍一遍重複這點，直到你領悟它適用於你造來與上主對抗的一切為止。你的幻術不具意義。它欲拯救之物並不存在。只有它欲隱藏之物才能拯救你。

7. 上主之律絕不會受到取代。我們要把今日的時光全用於歡慶這一事實。它不再是我們意欲隱藏的真相。相反的，我們已領悟這一真相能使我們永遠自由。幻術只會禁錮，但上主之律能使你自由。光明已經來臨，因為上主之律乃是唯一。

8. 我們要這麼開始今日的長式練習：簡短的回顧一下我們自認必須遵守的種種「法則」。舉例來說，這包括了營養、免疫、醫學，乃至能以數不清的方式保護身體的「法則」。再深想一層；你也相信某些「法則」掌管著友誼、「美好的」關係、乃至互惠。或許，你甚至認為某些法則可以闡述什麼屬於上主，什麼屬於你。這就是許多「宗教」的基礎。它們只會以天堂之名叫人下地獄，而非拯救。但相比於你認為必須遵守才能保你平安的種種「法則」，它們也沒有多怪異。

9. 上主之律乃是唯一。今日，你要徹底拋棄愚蠢的幻術之念，並伸出雙手、靜靜做好準備，以便傾聽天音告訴你的真相。一旦你聆聽祂，祂便會告訴你上主之律不致使人失落。沒有誰會付出或接受付出。交換亦是不可能的事；替代之物並不存在；沒有什麼能被其他事物取代。上主之律永遠只會給出，而從不拿取。

10. 聆聽祂吧，祂會告訴你這一真相的，如此你方能了悟你自認維繫了世界的「法則」有多愚蠢——那是你自認見到的世界。接著再深入去聽。祂會告訴你更多。比如天父對你的愛。比如祂賜你的無盡喜樂。比如祂對聖子的渴求——那是祂的唯一，祂創造了他，作為自己的創造管道；但聖子卻相信了地獄，從而自絕於祂。

11. 今日讓我們替上主開啟祂的管道，並讓祂的旨意藉由我們延伸到祂那兒去。如此創造便能無窮無盡的增益下去。祂的天音會告訴我們這點，乃至天堂的喜樂——祂的法則將使這一喜樂永保無限。我們要不斷複誦今日的觀念，直到學會並了解上主之律乃是唯一。然後，我們要這麼告訴自己，並以此一奉獻總結這段練習：

我只受上主之律管轄。

12. 今日我們要多多複誦這一奉獻；每個小時至少四到五回，從早到晚，只要我們忍不住想體驗自己受制於其他法則，就以此回應。那是我們遠離一切危險與一切暴虐的自由宣言。我們以此認清上主即是我們的天父，而祂的聖子已經得救。