1. 好的老師會澄清自己的觀念並藉著教導它們來加以強化。在學習的過程裏，老師與學生的角色是類似的。他們處在同一學習層面，而除非他們共享學習的內容，否則就無法建立信心。好的老師必須相信自己教導的觀念，但他仍須符合一個條件；他必須相信自己的學生，只要他對其提供了這些觀念。

2. 許多人會守住自己的觀念，因為他們欲保護自己的思想體系於不變，而學習卻意謂改變。分裂的心靈一向害怕改變，因為在它們的想像裏，那絕不是在催化分裂的療癒。它們一向會將其視為加深分裂的催化劑，因為分裂乃是它們對改變的首要體驗。你會這麼相信：一旦不允許自己的小我改變，你就能尋獲平安。但除非你堅信同一思想體系可以立基在兩種根基之上，否則也不致產生如此深的混淆。小我觸及不了靈性，而靈性也觸及不了小我。靈性既無法強化小我，也減低不了其中的衝突。小我**即是**矛盾。你的自我與上主的自性一向**處在**對立狀態。不論從源頭、方向、或結果上說，它們都針鋒相對。二者根本無法調和，因為靈性無法感知，而小我無法了知。為此，它們並不交流，也從來無法交流。即便如此，小我仍能學習，雖說它的營造者已受了誤導。然而，他卻無法由上天賦予的生命中營造出全無生命之物。

3. 靈性毋需教導，而小我則有此需要。學習終究會被視為令人驚懼，因為它將使你放棄而非摧毀小我，進而獲致靈性之光。小我害怕的正是這樣的改變，因它並未共享我的慈恩。我的課題與你的大同小異，而我學會了它，所以也能教導它。我絕不會攻擊你的小我，但我正試圖教會你它的思想體系究竟從何而來。一旦我使你憶起自己的真實創造，你的小我便不得不以恐懼加以回應。

4. 如今，教與學乃是你最大的力量，因為它們使你得以改變自己的想法，並幫助他人改變做此改變。拒絕改變自己的想法並不能證明分裂未曾發生。夢者一旦懷疑自身夢境的真實性，同時仍在做夢，就無法真正療癒他那分裂的心靈。你夢見了分裂的小我，繼而相信了以此為根基的世界。這對你而言真實無比。你若不轉變自己看待它的方式，就無法化解它。你若甘願放棄你在自身思想體系裏的嚮導角色，並將其對我開放，我就會無比溫柔地修正它，並將你領回上主那兒。

5. 所有的好老師都希望能把自己學到的內容充分教給學生，以便他們有一天能不再需要他。這就是老師唯有的真實目標。沒有人能說服小我接受這點，因為這與它的法則全然背道而馳。但別忘了，法則的建立是為了保護立法者相信的思想體系得以不斷延續。一旦你造出了小我，它會試圖自我保護便是自然不過的事，但除非**你**相信了它的法則，否則情願遵守它們便一點兒也不自然。基於小我之源頭的天性，它無法做出這樣的決定。但基於你的天性，你卻能做到這點。

6. 小我會在任何情境之下發生碰撞，但靈性卻絕不會如此。你若把老師視作僅僅是個「更大的小我」，就會心生恐懼，因為擴大小我無異於增強分裂之焦慮。你若情願與我一同思維，我就會與你一同教學、一同生活，但我的目標一向是要最終解消你對老師的需求。小我取向的老師則有相反的目標。他關切的是自己的小我對他人小我的影響，因此他會把彼此的互動詮釋為保存小我的途徑。我若有此信念，就無法獻身教學大業，而你若有此信念，就無法成為一位有奉獻精神的老師。人們一向把我視為應受抬舉或應被排斥的老師，但我並不接受這兩種對我的看法。

7. 你的價值並不取決於教或者是學。你的價值取決於上主。一旦你爭論這點，你的一切作為便會引發恐懼，特別是能促成優越或低下信念的任何情境。老師必須耐心的重複自己的教導，直到學生學會為止。那是我樂意去做的，因為我無權替你設立學習的邊界。再次的，——不論你怎麼做、怎麼想、怎麼期望、怎麼營造，都無法確立你的價值。這點無可爭辯，除非你陷入了妄念。你的小我從不危在旦夕，因為上主不曾創造過它。你的靈性從不危在旦夕，因為上主創造了它。任何這方面的混淆即屬妄念，而只要這一妄念持續下去，任何形式的奉獻都將是天方夜譚。

8. 小我會盡其所能地利用一切情境，並以種種形式讚美自己，以便克服它的懷疑。只要你相信它的存在，它就會抱持著懷疑。你營造了它，卻無法信任它，因為你的清明神智知曉它的虛妄不實。唯一神智清明的解決方案就是別再費力改變實相——這種企圖確實令人恐懼——而應接納它的本來面目。你即是實相的一部分，而它的永恆不易超越了小我，卻穩在靈性之內。一旦你心生恐懼，就靜下心來了知上主的真實性，而你即是祂鍾愛的聖子，祂所喜悅的那一位。別讓你的小我爭辯這點，因為小我明白不了遠超其上之物，比如你的實相。

9. 上主並非恐懼的作者。你才是。你選擇了以迥異於祂的方式創造，因而為自己造出了恐懼。你並不平安，因為你尚未完成自己的任務。上主給了你一份極其崇高，但你卻並未達成的任務。你的小我選擇了恐懼，而非達成它。你一旦醒來，就無法了解這點，因為那確實令人難以置信。**如今，別再相信難以置信的事了。**任何增添其可信度的努力不過都是在推遲那必然會發生的事。「必然會發生」對小我而言是引發恐懼的字眼，但在靈性看來卻能使人喜樂。上主的存在是必然的，而你無法迴避祂，一如祂也迴避不了你。

10. 小我懼怕靈性的喜樂，因你一旦有此體驗，便會一舉撤除你對小我的保護，並從此不再投資於恐懼。至今你依舊在此投資甚巨，因為恐懼可以見證分裂，而你一旦這麼做，小我便額手稱慶。放下它吧！別聽它的，也別保存它。僅僅聆聽上主吧，祂就和祂所創造的靈性一般無法自欺欺人。釋放自己，也釋放他人吧。別示人以錯謬且不值一提的自我形像，也別接納自己的這類形像。

11. 小我為你造了一座既殘破又遮蔽不了風雨的家園，因為它的能力僅限於此。別試圖鞏固這破舊的家園。它的脆弱乃是你的力量。只有上主才造得出一座配得上自己受造的家園，而他們卻剝奪了自己，並選擇離開。但祂的家園卻永遠屹立在那兒，只要你決意進入，它便已備妥一切。在這點上你可以放一百個心。上主創造不了可朽之物，一如小我營造不了永恆的存在。

12. 憑著你的小我，你根本拯救不了自己或他人，但憑著你的靈性，你卻完全足以拯救二者。謙遜乃是小我而非靈性的學習內容。靈性超越了謙遜，因為它認得出自己的光輝，並樂於令其遍照寰宇。溫柔的人必承受地土，因為他們的小我極其謙遜，而這將賦予他們更為真實的感知。天堂之國即是靈性的權利，它的崇高、美善不容置疑且遠超感知，而它將永遠屹立，標誌著上主對其受造的愛——他們絕對配得上祂，也只配得上祂。任何其他事物都不配作為上主受造的禮物。

13. 一旦你樂意，我便會替代你的小我，但絕非你的靈性。兄長一旦展現出自身的可靠，父親便能把孩子安全的託付給他，但這卻不能混淆孩子的來源。兄長可以保護孩子的身體以及小我，但卻不會因為自己做了這些而把自己與父親混淆在一起。你的身體和你的小我可被託付給我，但這不過是因為你能藉此放下它們，並讓我教會你它們一點兒也不重要。若非我也曾忍不住相信了它們，便理解不了它們對你的重要性。讓我們一同學會這一道理，如此我們方能一同擺脫它們。我需要具有奉獻精神的老師，以便共享療癒心靈的目標。靈性則完全毋需你我的保護。不要忘了：

你毋需在這世上受苦受難，因為我已超克了世界。為此之故，你可以額手稱慶。