1. 心靈怎麼可能造出小我？這種問題十分合理。事實上，這是你能問出的最好問題。然而，回覆過去發生的事卻不具任何意義，因為過去一點兒也不重要，而假使當下可以不重蹈覆徹，歷史就會不復存在。抽象的心念能與真知相符，因為真知無關乎個人，而個例也無助於你對真知的領略。但感知一向是個殊的，因而也十分具體。

2. 每個人都會為自己營造一個小我或自我，但是它並不穩定，所以也千變萬化。他們也會為自己見到的每個人營造一個小我，但它們同樣善變。它們的互動改變了彼此，因為它們既非永恆，亦不出自永恆。不論互動是發生在心裡，或牽涉身體的親近，這種改變都能也都會發生，且無快慢之別，而覺知到這點則相當重要。就改變彼此感知的效能而言，思及他人的小我與身體的互動實屬旗鼓相當。我們找不出更好的例子來說明小我僅僅是個念頭，而不是事實。

3. 小我是怎麼造出來的，你自己的心靈狀態就是個絕佳的案例。你若丟棄了真知，就好似從未擁有過它。這是如此的顯而易見，只要你願意認清，就會發現這樣的事確實會發生。它既能發生在當下，那麼若也發生於過去，又有什麼可驚可怪的？不熟悉的事令人大驚小怪，也還說得過去，但對一件自始至終都在發生的事來說，就不是那麼合乎情理了。但也別忘了，心靈無需這麼運作，即便那是它此刻的運作方式。

4. 想想動物對自己後代的關愛，牠們覺得需要保護這些後代。那是因為牠們把這些後代當成自己的一部份。沒有人會丟棄在他心目中從屬於自己的事物。你對小我的反應近似於上主對受造的反應，亦即保護、仁慈、與愛。你對你營造的自我作此反應，這並不令人訝異。事實上，它會在很多方面類似於來日你對你真實創造的反應，而它們和你同屬不朽。問題不在你怎麼回應小我，而在你眼裏的自己究竟是什麼。相信乃是小我的功用，而你的源頭若仍能依著信念的改變而改變，就表示你是從小我的觀點在看它。教學一旦不再需要，你就只會了知上主。相信還有另一種看待世界的方式則是小我思維所能企及的最高限度。那是因為它暗含了如下的領悟：小我並不等於自性。

5. 破壞小我的思想體系必然會被看作是個痛苦的過程，即便那大謬不然。如果你從小小孩手裡拿走小刀之類的物品，他們就會憤怒的尖叫，但你若不這麼做，他們很可能會傷到自己。準此而言，你仍是個小小孩。你一點兒也不了解何謂真正的自我保護，且傾向於斷定自己需要那些恰恰會使你遍體鱗傷的東西。姑不論此時的你能否認清這點，你已答應與我合作，以便不再傷人，且能裨益眾生，而這兩種特質又必須攜手前行。即便是就這點而言，你的態度也必會前後矛盾，因為所有的態度都根植於小我。不會一直這麼下去的。有點耐心吧，不要忘了，結局就如上主那般確定。

6. 只有那些真正且能時時感受到豐盈的人，才有辦法活出仁慈。只要想想牽涉其中的關鍵，你就會明白了。對小我來說，給出什麼，就意謂著你得失去那樣東西。你若把給予和犧牲聯想在一起，你的給予就只剩下一個理由：你相信自己能以某種方式得到更好的東西，所以失去你給出的那些也無所謂。「給予即是為了拿取」，小我的法則不出於此，而它總是拿他人的小我來估量自己的價值。為此之故，匱乏的信念在它心頭揮之不去，而那正是小我的起源。它把別人的小我當真，這麼做不過是為了說服自己，**它**也是真的。在它的語境下，「自尊」僅僅意謂它的妄念已使自己接受了自身的真實性，因而暫時降低了它對周遭的侵略。這種「自尊」必然承受不住壓力，而此處的壓力意指任何小我所能感知到的生存威脅。

7. 小我確實是以比較為生的。它無法理解平等，而仁慈則是天方夜譚。它的給予絕不可能出自豐盈，因為它的出現就是為了取代它。這就是為什麼「拿取」的概念會出現在小我的思想體系裏。胃口就是種「拿取」的機制，代表的是它那自我確認的需求。不論是身體的胃口，或是所謂「小我的高級需求」，這種判斷都能成立。身體的胃口並不源自於身體。小我把它視作自己的家，並試圖藉由它來滿足自己。但「這麼做確實可行」的想法卻出自心靈的決定，而它已完全搞不清楚什麼才切實可行。

8. 小我眼中的自己孑然一身，但這僅僅是描述它如何看待自身起源的又一種說法。這種狀態令它極其恐懼，因而只能尋求與其他小我結合，並虛弱地求取它們的認同，或者攻擊它們，但這種逞能虛弱依舊。然而，它卻不能毫無顧忌的質疑這一前提，因為那是它的基石。心靈相信自己孑然一身，而小我就是它的這種信念。小我會不斷求取靈性的認同，繼而確立它的存在，但這種努力一點兒用也沒有。靈性以其真知根本覺知不到小我。它不會攻擊小我；它只是根本想像不出小我。小我即便同樣覺知不到靈性，卻會感知到有個比它更大的東西正在排斥自己。這就是何以小我眼裏的自尊必然是個妄念。上主的受造創造不出神話，即便創造的力量可被轉用其上。然而，只有在一種條件下才能如此；它所營造之物從此不再具有創造力。神話隸屬於知覺的界域，它們的形式極為模稜兩可，而善與惡的對立則是它們的典型特徵，所以即便是最具善意的一類都無法不帶有恐懼的色彩。

9. 神話與幻術緊密相連，因為神話往往關乎小我的起源，而幻術則關乎小我歸給自己的力量。神話體系一般都含有「創世」的某種說法，並把它們與其特定形式的幻術相連結。所謂「求生的戰爭」無非是小我在奮力的自我保護，乃至它對自身起源的一種詮釋。這一起源往往伴隨著形體的誕生，因為小我很難堅稱自己在那之前便已存在。更有「宗教傾向」的小我神話則會相信靈魂存在於形體之先，且在結束其短暫而墮落的小我生涯後也仍會持續存在。有些甚至相信靈魂會因為墮落而受懲罰。然而，救恩並不適用於靈性，因為陷入危機的不是它，所以也無需拯救。

10. 救恩無非是「清明的心境」，且與聖靈的「一體心境」不同，但你必須達致前者，才可能恢復後者。清明的心境自會引領你跨出下一步，因為正確的感知絕不帶一絲攻擊，所以神智不清也就被抹除了。若不判斷，小我就無法活命，於是你便放下了它。那麼，心靈也只有一個方向可去。它的方向一向是自發的，因為它所固守的思想體系必會對它發號施令。

11. 感知的修正不過是個權宜之計，這點再怎麼強調也不為過。之所以必須，僅僅是因為錯誤的感知會阻擋真知，而精確的感知則是通往真知的墊腳石。你必會認清**所有的**感知皆屬多餘，這便是正確感知的全部價值。所有的障礙將會一掃而空。只要你貌似身在此世，就難免會問：這怎麼可能？這種問題亦合情合理。然而，你必須留意自己是否真正了解它的含義。身在此世的那個「你」究竟是誰？靈性是不朽的，而不朽即是恆常的狀態。它此刻為真，一如既往，一如將來，因為它意謂著永恆不易。它既不會漸變，你也無法藉著它的對立面來了解它。真知與比較八竿子打不著。就心靈所能掌握的事物而言，這便是它與其餘一切的區別。