1. 所有的事物一向都會一同運作。除非以小我的方式來判斷，否則這點絕無例外。小我會嚴加看管什麼能進入覺知、什麼不能，而平穩的心卻不是以這種方式統合起來的。小我把自己的主要動機排除在了你的覺知外，並使控制而非清明佔據主導，但這也令它變得更不平穩。依據衍生出小我、亦是它所效忠的那套思想體系，這麼做絕對情有可原。清明的判斷不可避免的會對小我不利，而它若想自我保全，就不得不加以封殺。

2. 小我之所以無法平穩，主要是因為它對身體和對上主的聖念不加區別。小我接受不了上主的聖念，因為它們明確指出小我並不存在。為此之故，小我要不扭曲它們，要不拒絕接納它們。然而，它無法除掉它們。為此，小我試圖隱藏的除了「不該有」的身體衝動，還有上主的聖念，因為兩者都會威脅到它。小我將它們等同視之，因為在面臨威脅之際如何自保乃是小我的主要考量。真知一旦臨在，小我必然會被掃除，藉由將它們等同視之，小我便可企圖阻止這種結局。

3. 所有把上主與身體相互混淆的思想體系都是神智不清的。但這種混淆對小我而言實屬必需，因為「是否構成威脅」乃是它下判斷的唯有依據。從某個角度來說，小我對上主的恐懼至少是合乎邏輯的，畢竟上主的觀念確實可以驅逐小我。但它對身體的恐懼卻一點道理也沒有，因為它緊緊地與之認同。

4. 身體即是小我親自選定的居所。只有這種認同才能使它心安，畢竟身體的脆弱就是它的最佳說詞，說明你並非出自上主。小我大力支持的就是這種信念。但它卻又憎恨身體，因為在它看來，身體不夠格成為它的居所。在此節骨眼上，心靈變得無比困惑。小我告訴它，它就是身體的一部份，而身體是它的保護傘，隨後它又被告知，身體保護不了它。於是，心靈問道：「我該上哪兒尋求保護？」而小我的回答是：「到我這兒來。」心靈給小我的提醒也頗為合理：堅持小我就是身體的正是小我自己，所以向**它**尋求保護一點道理也沒有。小我確實回答不了這個問題，因為它沒有答案，但小我有其慣用的解決辦法。它會讓心靈覺知不到這個問題。一旦脫離覺知，它仍能也仍會使你不安，但你問不出它來，所以也得不到答案。

5. 你**須要**問的是這樣的問題：「我能上哪兒尋求保護？」「尋找，你就會找著」並不意謂你要盲目且拚命地去尋找那些你認不出來的東西。你的尋找要有意義，就必須有意識的去進行、組織、和引導。必須制定清晰的目標，並謹記在心。學習與對學習的渴望是分不開的。只有相信自己努力學習的道理有其價值，才能達到最佳的學習效果。然而，並不是所有你想學的都具備永恆的價值。的確有很多你想學的東西，**正因為**它們並無永恆的價值，你才選擇了它們。

6. 小我不願投身於任何永恆的事物，並相信這種做法有其好處，因為永恆之物必然出自上主。永恆乃是小我企圖發展的一種能力，但卻面臨系統性的失敗。小我在永恆的議題上採取了妥協的姿態，而任何議題一旦以任何方式觸及真正的問題，它都會加以妥協。小我企圖藉著埋頭處理種種膚淺的議題來隱藏真正的問題，並使心靈覺知不到它。小我的典型特徵就是為了雞毛蒜皮之事忙進忙出，為的正是這一目的。埋頭解決種種解決不了的問題乃是小我用以阻礙學習進步的最佳招術。然而，在這一切轉移焦點的伎倆中，其追尋者卻從不會提出這種疑問：「目的何在？」這就是**你**須要學習去問的，不論遇到了任何事。「究竟是為了什麼？」不論有何解答，它都會自動引導你做出的努力。所以，一旦決定自己的目的，你就替未來的努力也做了決定；除非你回心轉意，否則它就會持續發揮作用。