1. 攻擊永遠屬於身體。一旦任何形式的攻擊進入你的心靈，表示你已把自己與身體劃上等號，畢竟那就是小我對身體的詮釋。你不需要從身體層面發動攻擊，就為了接受這種詮釋。只要相信攻擊能使你得到自己想要的東西，你就已接受了它。否則，攻擊的念頭就會失去所有的吸引力。一旦你把自己與身體劃上等號，就一定會體驗到憂鬱。上主的孩子一旦這麼看待自己，就是在自我貶低，而他眼中的弟兄也會同樣受到貶低。既然他只能在弟兄之內找到自己，表示他已切斷了與救恩的聯繫。

2. 不要忘了，聖靈只會把身體詮釋為交流的工具。祂會以祂之為祂的觀點來詮釋你所營造的一切，畢竟祂就是上主及其分裂聖子之間的交流管道。小我會藉著身體來分裂。聖靈則會藉由身體來觸達他人。你並未以聖靈的方式去感知自己的弟兄，因為你並未把身體僅僅視為工具，而其用途則在使心靈結合，並將它們與我們倆的心結合。我對身體的這一詮釋能使你徹底改變眼光，重新看待它的價值。它本身則一文不值。

3. 一旦你利用它來攻擊，它就會傷害你。而你若僅僅利用它來觸達那些相信了自己是身體的弟兄與心靈，並**藉著**身體來教導他們這絕非事實，便可了解心靈的力量，而那就在你之內。一旦你這麼利用身體，也只這麼用它，就無法再藉著它來攻擊。身體一旦服務於合一的目的，就成了共融的美妙教導，它的價值將會延續到共融的**那一刻**。如此，上主便得以將受你限制之物轉為無限。聖靈對身體的觀點和你不同，因為祂知道任何事物的真實性僅僅取決於它能否替上主賜予的任務提供服務。

4. 交流終結了分裂。攻擊則會助長分裂。身體的美與醜，和平與野蠻，有益與有害，端賴它被用於何種目的而定。你也會在他人的身體中看見自己利用身體的方式。你若把身體交給聖靈利用，進而促成聖子奧體的合一，就不會在它的真面目外見到任何有形之物。一旦將其用於真理，你就會看見它的真相。一旦誤用了它，你就會有所誤解，因為你的誤用已**使你**誤解了它。一旦脫離聖靈的詮釋，你就無法再對任何事物抱以信任。這會令你落入憎恨與攻擊，並失去平安。

5. 然而，一切失落莫不出自於誤解。任何型態的失落都是天方夜譚。但你若把弟兄視為一具獨立的身體，他的力量與榮耀便會有所「失落」，而你也將步上他的後塵。你攻擊了他，但你必然已先攻擊了自己。不要為了自我拯救而以這種方式看待他，因為你的救恩必會令他得救。別讓弟兄在你心裡貶低自己，而要令他脫離他對渺小的信念，以便你能從同樣的信念裏解脫。作為你的一部分，他無比神聖。作為我的一部分，你也如此。與上主的一部分交流即可使你越過天國並觸達它的創造者，這憑藉的是天音，而祂已把這一天音確立為你的一部分。

6. 所以，該慶幸的是，憑你自己你什麼也做不了。但你並非**只有**自己。你從屬於祂，而祂的旨意給了你力量與榮耀，一旦你親自接受了祂對你的神聖旨意，就足以完美的實現它。祂並未撤回自己的禮物，但你卻自認從祂那兒撤回了這些禮物。以祂之名，別再讓任何一位聖子隱而不顯，畢竟祂的名即是你的名。

7. 《聖經》裡說：「道（心念）成肉身。」嚴格來說，這是不可能的事，因為它好似牽涉了某個層級的真實性向另一層級的轉譯。不同層級的真實性只能貌似存在，一如不同層級的奇蹟。若無信念從旁相助，心念無法成為肉身，畢竟心念不屬於身體的層次。然而，心念即是交流，而那卻是身體的可能用途。那是你能運用它僅有的天然方式。若以違反天然的方式利用身體，就會對聖靈的目的視而不見，進而混淆這部課程的用途。

8. 最令學習者感到沮喪的莫過於一部學不會的課程。他會質疑自己的能力，且必會感到抑鬱。叫人面對某個不可能的學習情境乃是這世上最令人抑鬱的事。事實上，這就是世界之所以會令人抑鬱的根本原因。聖靈的課程絕不會令人抑鬱，因為它旨在教人喜樂。一旦抑鬱成了你對學習的反應，表示你已對課程的真實目標視而不見。

9. 在這世上，即便是身體也無法被視為完整。在人們眼中，身體的目的已被分裂為種種彼此之間無甚關聯的功用，因而統馭著它的似乎是混亂。若由小我主導，**便是如此**。若由聖靈主導，便非如此。藉由身體作為工具，你企圖從靈性那兒**分割**出的那部分心靈便得以超越自身的扭曲，並**回歸**靈性。小我的殿宇於是成了聖靈的殿宇，而供奉聖靈亦取代了供奉小我。如此看來，身體確實成了上主的殿宇；藉著替身體的用途提供指引，祂的天音便得以安住其內。

10. 若把身體僅僅用於交流，療癒便會接踵而至。這既屬天然，便會藉著促成圓滿來施以療癒，而那亦是天然之事。一切心靈都圓滿無缺，也只有分裂或病態的詮釋才會使人相信它的一部分屬於身體而非心靈。心靈不能變為身體，但它若利用身體來超越自己，就可以**藉由**它而使自身得到彰顯。心靈一旦向外觸達，就能把自己延伸出去。它不會在身體的跟前打住，否則就會令自己的目的受阻。而它一旦受阻，就會讓自己變得易於攻擊，因為它已攻擊了自己。

11. 那麼，移除阻礙就成了保障助益與療癒的唯一方式。心靈若可藉著身體而運作，而非運作於身體**之內**，助益與療癒便是它的正常展現。而它一旦相信身體是自己的目標，就會扭曲對身體的感知，並阻礙自己的延伸，以致超越不了身體，而藉著助長分裂來引發疾病。若把心靈視為一分裂之實體，就不免會助長疾病，因為這並非事實。若把交流的中介用於其他途逕，就會令它變得不再有用。若把交流的中介當作攻擊的中介予以使用，顯然就已混淆了它的目的。

12. 交流即是結合，而攻擊即是分裂。你若以一樣事物同時做這兩件事，又怎能不感到痛苦？你對身體的感知只能結合於一個目的下。這能使心靈擺脫誘惑，不再以多重目光看待身體，並把它徹底移交給那唯一的神聖光明，以便真正的了解它。學習工具與課程目標的混淆乃是一徹頭徹尾的混淆，這會阻礙你對兩者的了解。學習必須要帶你超越身體，以便重新確立心靈在身體中的力量。若想達成這點，就得讓心靈延伸至其他心靈，且於延伸之際不自我設限。這種自我設限乃是一切疾病的根源，因為只有延伸才是心靈的任務。

13. 喜樂的反面是抑鬱。你的學習一旦助長了抑鬱，而不是喜樂，表示你聆聽的絕非上主的喜樂之師，學習的亦非祂的教導。你若不把身體僅僅視為交流的工具，就會限制自己的心靈，並且自我傷害。為此之故，健康不過是合一的目的。身體一旦服膺於心靈的目的，就能圓滿無缺，因為它的目的只有一個。攻擊只能是人們為身體假定的目的，因為一旦脫離了心靈，身體就會失去一切目的。

14. 身體限制不了你，而心念也無法成為一具肉身。然而，心靈一旦超越了身體，而不把它詮釋為限制，它就能藉著身體來彰顯自己。只要你把他人視為不過是一具身體，或受限於此，你就會把同樣的限制加在自己身上。既然你的整個學習就是為了逃脫限制，你又怎會自甘於此？你若把身體當作攻擊的手段，並相信這麼做可能使你喜樂，無疑表示你學得並不好。你所接受的學習目標顯然已與這部課程的一體目的背道而馳，而這會對你構成干擾，使你無法接納並擁有它的目的。

15. 喜樂即是一體之目的，而那只屬於上主。你的目的一旦合一，就成了祂的。你若自以為能阻撓祂的目的，表示你亟需救恩。你譴責了自己，但譴責並不出自上主。所以，它也不是真的。而它那似有實無的結果也全都虛假不實。你若把弟兄視為一具身體，就是在譴責他，因為你已譴責了自己。然而，倘使所有的譴責都不是真的——那必然如此，因為那是攻擊的一種形式——就無法**產生**任何結果。

16. 別再為了虛假之事及它那僅憑想像的結果而自我折磨了。讓你的心擺脫這種事有其可能的信念吧。它絕不可能發生，而解脫的希望便端賴乎此。否則，你還想要什麼別的希望？不再相信幻相才能令你擺脫幻相。攻擊並不存在，**只有**無限的交流乃至無窮的力量與無盡的圓滿。圓滿的力量即是延伸。別在這世上阻礙自己的心念，如此你方能敞開心扉，迎向上主之內的創造。