1. 對待身體的態度即是對待攻擊的態度。小我對任何事物的定義一向取決於它們在它眼中的**用途，**所以也極為幼稚。這是因為它做不出真正的歸納，因而把眼裡的事物等同於它為其賦予的功用。它並不將此物等同於它的**真面目。**在小我看來，身體是**用來**攻擊的。它既然把你與身體劃上等號，在它的教導裏，**你**就是用來攻擊的。於是，身體的健康並不源於身體。它的狀態僅取決於你怎麼詮釋它的功用。功用乃是存在的一部分，因為那是它的源頭，但二者的關係卻不是雙向的。整體定義了部分，但部分卻無法定義整體。不過，了知部分即是了知整體，因為感知與真知具有一根本差異。就感知而言，整體是由部分組成，而後者亦可拆分並重組為不同的型態。但真知從不改變，所以它的型態始終如一。只有在感知層面，部分與整體的種種關係才有意義，因為改變有其可能。否則，部分與整體便無任何差異。

2. 這世界好似存在兩種聲音，不斷爭奪身體的所有權，此即身體之處境。在你眼裏的這一型態中，身體好似可以轉變效忠的對象，繼而使健康與疾病的概念皆有意義。小我徹底混淆了手段與目的，而它一向都在做這樣的事。它既把身體當作目的，就無法真正利用它，因為身體**並非**目的。你必已注意到了，被它納為己有的每個目的都有一突出特徵。即便達成了它，**你也無法因此滿足。**這就是為何小我必須不斷的從一個目標換到下一個，如此你才不會放棄希望，不再相信它能給你點什麼。

3. 小我相信身體即是目的，而你卻很難超克這點，因為它和攻擊是目的的信念大同小異。小我已大力投資於疾病。它堅定的相信你並非百害不侵，而假使你病了，又如何能反駁它的信念？從小我的觀點來看，這樣的論證很有說服力，因為它掩蓋了疾病底下顯而易見的攻擊之念。一旦你認清了這點，並決意放下攻擊，就不致替小我一方提供這種謬誤的見證。

4. 你很難把疾病當作謬誤的見證，因為你尚未了悟它和你想要的結果大相逕庭。於是，這見證顯得無辜而又可信，因為你並未仔仔細細的去盤問他。否則，你也不會把疾病當作支持小我觀點的強大見證了。更為誠實的說法乃是，想要小我的人就會傾向為它辯護。為此之故，他們選擇的見證自始就當受質疑。小我絕不會尋求與其觀點相左的見證，聖靈也是。我曾說過，判斷是聖靈的任務，對此祂的能力綽綽有餘。小我的一切判斷則難以不失之偏頗。它在尋求見證之際，便已將其轉為自己的盟友。

5. 不容否認的是，身體本身並無用途，因為它不是目的。然而，小我卻會將它打造為目的，因為如此即可遮掩其真正的用途。這就是小我萬變不離其宗的目的。它的唯一目的就是要認不清萬事萬物的用途。一具罹病的身體一點兒意義也沒有。那不可能有意義，因為罹病絕非身體的目的。除非小我詮釋身體時所根據的兩個前提為真，疾病才會有意義；亦即，身體是用來攻擊的，而你就是一具身體。失去這些前提，疾病就成了天方夜譚。

6. 疾病可以證明你會受到傷害。它見證了你的脆弱、你的無力，和你有多需要倚賴外在的指引。小我會利用這點作為它的最佳論據，證明你需要**它的**指引。為了避開種種災難，它開出了無窮無盡的藥方。對同一情境持有完美覺知的聖靈則根本不予分析。如果資訊本身沒有意義，就沒有什麼好分析的。真相的任務在於搜集正確的訊息。你處理錯誤的**任何**手法都是在白費力氣。結果愈複雜，往往就愈難認清它們的虛妄，但你毋需檢視所有可能的結果及其背後的前提，就為了正確的判斷它們。

7. 學習的工具不是你的老師。它無法使你明白自己的感受。你並不了解自己的感受，因為你接納了小我的混淆視聽，進而相信學習的工具**可以**使你明白自己的感受。你堅持向一位不清楚答案的老師尋求指引，而疾病不過是其中一個案例。小我並不清楚你的感受。我曾說它一無所知，而我針對它的此一說法真實不虛。但還有一個推論；如果唯一存在的只有真知，而小我並無真知，表示它並不存在。

8. 你很可能會問，一個不存在的東西，它的聲音怎能如此揮之不去。你可曾想過自己的欲求足以產生多大的扭曲，即便它虛妄不實？有很多例子可以說明你的欲求如何扭曲了你的感知。沒有人能懷疑小我構建錯誤論據的技巧。也沒有人能懷疑你聆聽小我的願心，直到你選擇僅僅接納真理。一旦你放下小我，它就會消失殆盡。你有多願意聽，聖靈的聲音就有多大。它如果變得再大，就會侵犯你的選擇自由，而那卻是聖靈意圖恢復、且從不加以破壞的。

9. 聖靈教你只把身體用於教導自己的弟兄，以便祂能藉助你來教導自己的訊息。他們會因此療癒，而你也一樣。任何事物一旦被用於符合聖靈眼光的目的，就不可能罹病。否則，它們就都會生病。別讓身體成為分裂心靈的一面鏡子。別讓它成為你眼中的渺小的一副形像。別讓它反映出你選擇攻擊的決定。聖靈根本看不見攻擊，而一旦把任何事物交由祂來詮釋，健康就成了你眼中萬物的天然狀態。一旦不再企圖以無愛的方式利用身體，你就能促成健康。那位神聖導師了知生命的真相，因為替神聖生命發言的就是祂，而一旦跟隨祂的指引，健康就成了正確看待生命的發端。