1. 我曾說過，聖靈就是答案。祂是一切問題的答案，因為祂知道該怎麼答覆一切問題。小我並不明白何為真正的問題，即便它提出的疑問無窮無盡。但你卻能明白這點，因為你能學會質疑它的價值，從而為自己確立評價其疑問的能力。小我一旦誘使你生病，記得別讓聖靈療癒你的身體，因為這不啻是在接納小我的信念，以為身體才是療癒的合適對象。相反的，你應請求聖靈教你如何正確地**感知**身體，因為只有感知才會扭曲。只有感知才會生病，因為只有感知才會出錯。

2. 錯誤的感知即是冀望事物成為它們所不是的模樣。萬物的實相必然是無害的，因為全然無害便是實相的要件。那也是你覺知這一實相的要件。你毋需找尋實相。一旦達成它的要件，它就會找尋你、並找到你。它的要件便是其真面目的一部分。也只有這一部分才可由你決定。其餘的皆出自於它。你需要做的只有一點點，因為這一點點便已強大到能把整體交還給你。那麼，就接受你的小小任務，並讓那整體非你莫屬吧。

3. 整體即可療癒，因為它出自心靈。一切形式的疾病，乃至死亡，都是恐懼覺醒的有形表徵。出於對甦醒的恐懼，它們企圖強化沉睡。這種病態的手段試圖破壞看的能力，從而使人盲目。「安息」乃是對生者而非死者的祝福，因為歇息出自甦醒，而不是沉睡。沉睡乃是退縮：甦醒則是結合。夢境不過是結合的錯覺，因為它們反映出了小我對何為結合的扭曲認知。不過，聖靈仍可運用沉睡，只要你願意，祂就能利用夢境來讓你甦醒。

4. 你怎麼甦醒反映了你怎麼利用沉睡。你把它交給了誰？你把它安放在了哪位老師手裏？只要你無精打采的醒來，表示你並未將它交給聖靈。只有當你滿懷著喜悅甦醒，才表示你已按祂的目的運用了沉睡。你若以疾病為目的而妄用了它，沉睡就確實可以令你「麻痹」。疾病無非是死亡的一種形式，死亡也無非是無意識的一種形式。你不可能徹底的失去意識。只有藉由覺醒，你才得以安息。

5. 療癒即是脫離對覺醒的恐懼，並轉而選擇覺醒。覺醒的選擇反映了愛的心願，畢竟所有的療癒都會牽涉到以愛置換恐懼。聖靈無法區辨錯誤的層次，因為祂若教你某種形式的疾病比另一種更嚴重，就是在說一種錯誤能比另一種更真實。祂的任務僅止於區辨真和假，並以真來替換假。

6. 小我一向都想弱化心靈的力量，所以會試圖把心靈與身體分開，以便摧毀心靈。但事實上，小我卻以為自己是在保護心靈。這是因為小我相信心靈相當危險，而你若想療癒，就必須進入失心狀態。但你無法進入失心狀態，因為那表示你必須把上主的創造變為虛無。小我雖然鄙視脆弱，卻無所不用其極的在促成它。小我想要的只有它所憎恨之物。在它看來，這十分合理。它相信攻擊具有力量，所以也會想攻擊。

7. 《聖經》敦促你活出完美，療癒一切錯誤，不再思慮分裂的身體，並以我之名完成一切使命。這不會只是以我之名，因為我們共享同一身分。上主之子的聖名只有一個，而你也被敦促去行善，因為你共享了它的一體性。我們的心是圓滿的，因為它們一體不分。你如果病了，就是在從我這兒退卻。但你無法獨自退卻。你只能同時從我**和**你那兒退卻。

8. 你一定已開始發現這部課程極為實用，且絕不拐彎抹角。它不會要你去做你做不到的事，而我也不可能做得了你做不到的事。憑著這一點，且單憑它本身，就沒有什麼能阻止你按我的請求去做，這麼做也絕對**合情合理。**我絕不會限制你，因為上主從不這麼做。一旦你限制了自己，我們就已不是一顆心了，而那就是病。但病的不是身體，而是心靈。一切形式的疾病都象徵了心靈已經分裂，且不願接受單一的目的。

9. 為此，目的的合一即是聖靈唯有的療癒途徑。那是因為只有在這一層次，療癒才有意義。若想療癒混亂的思想體系，就**必須**重建意義。你的任務就是要達成意義所需的要件，因為意義出自上主。但你若不回歸意義，祂也無法回歸，因為你的意義從屬於祂的意義。為此，你的療癒從屬於祂的健康，因為那從屬於祂的圓滿。祂不會失去它，但你**可以**對此一無所知。不過那仍是祂對你的旨意，而祂的旨意必然在一切事上都永遠成立。