1. 你若不了解疾病在你眼裏的目的，就無法療癒。因為只有這樣，你才會一併認清那目的不具意義。疾病根本就不存在，因為它既無起因，也缺乏任何型態的意義與動機。看清了這點，療癒便可水到渠成。你曾學過該怎麼把幻相全帶往真理，並任其消逝殆盡，而療癒驅逐這一無謂幻相的方式便與之大同小異。

2. 生病不是偶然發生的事。就像所有防衛一樣，那是種神智不清的伎倆，為的是要自我欺騙。它的目的也和它們沒有兩樣，就是要隱藏實相，攻擊它、改變它、癱瘓它、歪曲它、誤解它，或將它削減為一小堆零散的碎片。防衛的目的就是要使真理無法重歸完整，除此無他。在你看來，這每一塊碎片似乎本身就是完整的。

3. 防衛並非無心插柳，更非無意識下的舉措。一旦真理好似威脅了你寧可相信的事，它們就成了你在暗中揮舞的魔術棒。防衛似乎是無意識的，但那僅僅是因為你在一眨眼間就選擇了它們。在你做出決定的那不到一秒的時間裏，你清清楚楚地見到了自己的意圖，接著就認定它已經完成。

4. 若不是你，又有誰會掂量眼前的威脅，認定自己需要逃離，並打造出一連串防衛來弱化已被當真的威脅？沒有人能在無意識中完成這一切。但在此之後，你的計劃卻令你必須忘掉自己才是始作俑者，所以它就變得好似不在你的意圖之內；它的發生無關乎你的心境，但這一後果卻切切實實地影響了你，而非受你影響。

5. 正因你快速忘卻了自己在營造這一「真相」時所扮演的角色，這些防衛就好似不受你控制。然而，倘使你願重新審視那保護在雙重遺忘之下的決定，就會憶起曾經遺忘的事。你的遺忘不過表示這一決定仍在起作用，應你的欲望所致。不要誤把它當成了事實。防衛必會使人認不清事實。這就是它們的目的，也是它們一向在做的事。

6. 所有的防衛都是在把整體的片段拼接起來，卻一點兒也不考量它們的真實關係，最終建構出並不存在的虛幻整體。造成威脅的就是這一過程，而非可能產生的任何後果。一旦你把部分扯離了整體，又視其為分離而完整的個體，它們就成了整體已受攻擊的象徵；不僅刀刀見血，而且從此不再被視為完整。但你卻忘了，它們僅僅象徵了你所認定的真實，好替代那真實之物。

7. 生病出自你的決定。那不是未經尋求就發生在你身上的事，令你變得脆弱，又帶來痛苦。那是你做出的選擇與佈下的計劃，只因真理在你那滿是妄念的心裏一閃而過，使你的整個世界好似搖搖欲墜。於是你病了，好讓真理遠離，且不再威脅你所構築的一切。

8. 為何你會認為疾病可以保護你遠離真理？因為它證明了身體並未離開你，所以你必已離開了真理。你覺得痛苦，是因為身體亦然，而就在那疼痛中，你已與身體合而為一。於是，你的「真實」身份得以保存，而你的縈心之念——認為自己可以超越這一撮塵土的奇特想法——也就此變得杳無聲息。畢竟，這塵土能使你受苦，扭曲你的四肢、停止你的心跳，它可以命你去死，叫你永遠消失。

9. 於是，身體壓過了真理，後者要你活出生命，卻無法阻止你選擇死亡。因此，身體強過了永恆的生命，天堂顯得比地獄脆弱，而你的決定也壓過了上主的旨意，阻擋了祂拯救聖子的計劃。聖子已是塵土，天父不再完整，而混亂則奏起凱歌，登上了祂的寶座。

10. 這就是你替自己做出的防衛計劃。你相信天堂已在這種瘋狂的攻擊下顫慄不已，你的錯覺蒙蔽了上主，真理成了謊言，而整個宇宙也奴役於你的防衛所強加的法則之下。然而，除了捏造出幻相的人，又有誰會相信它們？除了這些人，又有誰會把它們當真，不僅親眼目睹，還與之互動？

11. 你打算更動上主的旨意，但祂對此一無所知。你企圖加諸宇宙的法則，它卻置若罔聞。天堂未曾向地獄低頭，生命也未曾臣服於死亡。你頂多是選擇相信自己經歷了死亡，承受著疾病，或以種種方式扭曲了真理。上主的創造與這一切沾不上邊。你的防衛打算擊退那不可進犯之物。但永恆不易的存在不會改變。全然無罪之物也不可能有罪。

12. 真理便是如此單純。它並不訴諸強權與勝利。它也不要求服從，更不力圖證明你那改變真理的防衛計劃是多麼可悲、多麼徒勞。真理只想給你幸福，因為那就是它的目的。一旦你拋擲了它的禮物，或許它仍會輕嘆一聲，但卻心知肚明，你必會領受上主所願賜你的一切。

13. 這一事實便證明了時間是個幻相。因為它使你以為上主賜你之物尚未成真，即便那理當如此。上主的聖念超乎時間之外。因為時間不過是另一種被你造來抵制真理、卻又不具意義的防衛。然而，祂的旨意即在於此，而你也仍是祂創造的模樣。

14. 真理的力量遠在防衛之上，因為只要你允許真理進入，幻相就無以立足。只要心靈願意放下武器，不再與愚昧共舞，真理就會到來。它可以在任何時候出現，即便是今日——只要你選擇練習迎接真理。

15. 這就是我們今日的目標。前後一共兩回，我們要花十五分鐘邀請真理來帶給我們自由。真理將會來到，因為它從未遠離我們。它只等著我們今日就要發出的邀請。在此之前，我們需要這段療癒的禱詞，以便超越防衛，並使真理呈現其本來面目：

生病乃是抵制真理的一種防衛。今日，我願接納自己的真面目，並使自己的心得以痊癒。

16. 療癒將會閃現於你那敞開的心，平安與真理則會起而取代戰爭和胡思亂想。沒有任何黑暗的角落可被疾病隱藏，繼而防衛真理之光的進入。你的夢裡也不再出現朦朧的形像，帶著那神智不清的雙重目的，投入於無謂而又隱晦的追求——這一切都會由你心中消逝。它原想逼迫身體就範的病態願望也將獲得治癒。

17. 於是，身體也療癒了，因為疾病的源頭已被排解。身體根本不該有任何感受——藉此，你便可得知自己練習得不錯。如果你療癒了，就不會有生病或健康的感受，或感到快慰與痛苦。不論身體做了什麼，心靈都不會起任何反應。唯一留存的只有它的用途。

18. 或許你尚未領悟，這會移除你加諸身體的種種限制，而這些限制便出自你賦予它的目的。一旦卸下這些，身體的能耐便足以完成真正有用的目的。身體的健康必會得到保障，因為它不再受限於時間、天氣、疲勞、飲食、或你命它遵從的任何法則。如今，你不再需要做什麼來使它健康，因為生病已成了天方夜譚。

19. 然而，你仍需審慎地看守，才得以維繫這種保護。如果你讓自己的心抱持攻擊的念頭，屈從於論斷或為未來的不確定性制定計劃，就會再把自己放入錯誤的位置，並認同這具身體，進而使它遭受攻擊，因為心靈已經生病。

20. 一旦發生上述情況，就要即刻給出療癒，別再任由你的防衛心態自我傷害。別搞混了該療癒的對象，而要這麼告訴自己：

我遺忘了自己的真面目，因為我誤把身體當成了自己。生病乃是抵制真理的一種防衛。但我不是一具身體。而我的心靈不可能攻擊。所以，我也不可能生病。