1. 無所罣礙、無所憂慮，只有無時或止的完美平安與靜謐，你能想像那是何種境界？然而，那正是時間的目的；學習那樣的境界，此外無他。除非這構成了你學習的全部，否則上主的聖師就無法為祂的教學感到滿意。你的學習必須前後一貫，也就是僅僅由祂那兒去學，否則祂的教導就未竟全功。一旦達到這點，你就不再需要老師或學習的時間了。

2. 你相信這些需要時間，而聖靈的教學要有結果也是許久以後的事，這便是使你感知到沮喪，甚至痛苦的理由之一。事實並非如此。聖靈會以祂的方式運用時間，而不受制於它。從教學的層面上說，時間是祂的朋友。祂和你不一樣，時間不會對祂造成損耗。時間好似帶來的種種損耗不過出自你對小我的認同，而小我也會利用時間來支持它對毀滅的信念。小我和聖靈一樣，都會利用時間來說服你相信教學的目標及終點都是不可避免的。對小我而言，教學的目標便是死亡，那**亦是**它的終點。但在聖靈看來，教學的目標乃是生命，而生命**並無**終點。

3. 小我會與時間結盟，但並不與之為友。它既不相信死亡，也不相信生命，而它希望你得到的，它自己卻無法忍受。小我希望**你**死，但它卻不想死。這怪異的信仰必會令它堅稱，直到你死了，它還能繼續尾隨著你。即便你死了，它也不願看你獲致平安，為此它要讓你在地獄裏永垂不朽。它會在你面前談論天堂，但也會向你保證天堂不屬於你。罪人哪有上天堂的希望？

4. 認同小我的人很難不相信地獄。他們的噩夢和他們的恐懼都與此相關。小我教你的是地獄存在於未來，畢竟這是它教學的唯一指向。地獄就是它的目標。因為即便小我瞄準了死亡與消融作為終點，它卻不相信這點。它渴求死亡作為你的目標，但卻無法感到滿意。跟隨小我學習的人，沒有一個不懼怕死亡。但死亡若僅僅被視為痛苦的終結，誰又會怕它？我們此前曾在小我的思想體系中見過這一怪異矛盾，但從未如此之清晰。畢竟小我為了博取你的信任，必須從表面上為你驅逐恐懼。但它也必須製造恐懼，否則就難以為繼。小我再一次企圖雙管齊下，藉著解離來兼得它那矛盾的目標，以便二者得以貌似和諧共存，而它的這一作法往往也能成功。於是，它會這麼教你：只要還有上天堂的希望，死亡便是終點。然而，因為你與小我是分不開的，也因為小我設想不了自己的死亡，所以它仍會尾隨著你，因為罪咎永恆不易。此即小我心目中的不朽。而它心目中的時間所支撐的也是這個。

5. 小我教你的是，天堂就在此時此地，畢竟未來便是地獄。即便在它猛烈攻擊並企圖取人性命的當下，只要這人對它言聽計從，小我也能在他面前高談地獄。它會告訴他，地獄亦在此時此地，並要他躍過地獄，進入遺忘。只有過去才是小我能讓任何人平靜看待的時間段。即便如此，它唯一的價值卻是它已不復存在。

6. 小我利用時間的方式便是如此的悲涼與絕望！如此的嚇人！因為它雖瘋狂地堅信未來如同過去，這底下卻隱藏著一個陰險得多的威脅，足以摧毀你的平安。小我並未四處昭告自己的終極威脅，因為它要膜拜它的人相信它能為他們帶來解脫。但相信罪咎的人必會相信地獄，這事一向如此。小我若要叫你體驗地獄的恐懼，唯一的方法就是把地獄帶到你眼前，但你品嚐到的永遠只是前菜。畢竟，凡是認定自己只配下地獄的人，都無法相信懲罰將終結於平安。

7. 聖靈則會這麼教你：地獄並不存在。那不過是小我營造的當下。使你無法了解當下的正是地獄的信念，因為你對它心存恐懼。聖靈領你去往天堂，而小我則迫使你進入地獄，兩者的步伐同樣堅定。聖靈只知當下，祂會藉著當下來化解恐懼，而小我則會利用恐懼來閹割當下。小我利用時間的方式使人難以逃脫恐懼。因為依據它的教導，時間不過是積累罪咎的教學工具，直到罪咎變得鋪天蓋地，不斷索求報復為止。

8. **此刻，**聖靈就要化解上述的一切。恐懼並不出自當下，而僅出自過去與未來，但此二者並不存在。只要每一刻都能徹底脫離過去，恐懼就無法存在於當下，而過去的陰影也不致延伸至未來。每一刻都是純潔無瑕的初生之刻；上主之子能由過去浮現，並躍入當下。當下則會不斷、不斷延伸。那是如此的美妙、純淨、不帶一點兒罪咎，只有幸福才存在於此。黑暗將被徹底遺忘，當下存在的即是喜樂與不朽。

9. 上述的學習無需時間。失去了過去與未來的時間，還是時間嗎？令人誤入歧途到這步田地確實需要時間，但活出真實的自己卻無需一分一秒。開始練習聖靈運用時間的手法吧，將它當作獲致幸福與平安的教學工具。把這當下，也就是現在，想成時間的唯一向度吧。沒有任何過去的事能觸及現在的你，在此你已徹底的蒙受寬恕，徹底自由，徹底逃離了譴責。在這神聖的一刻，神聖性已然重生，從此你便可在時間裏一無所懼地前行，而無感於它的變化。

10. 時間離不開變化，而神聖性卻永恆不易。你要從神聖一刻中學到的並不僅僅是地獄不存在。那救贖的一刻裏還蘊含著天堂。而天堂永不改易，因為重生於那神聖的當下即是由改易中獲救。改易是個幻相，只有那些看不清自己無罪的人才會教導這種幻相。天堂永不改易，因為上主永不改易。你會在神聖的一刻中憶起上主，並在那當下看見自己閃耀著自由的光芒。畢竟憶起上主**便是**憶起自由。

11. 倘使你想到該花多長時間才能這麼徹底的轉變思維，而忍不住感到灰心喪志，不妨這麼問自己：「一瞬是多長的時間？」為了救恩，你難道給不了聖靈這麼點時間？祂並不要求更多，因為祂無需再多。教你拿出願心，好把這短暫的一瞬獻給祂，所花的時間要遠多過祂運用這一瞬來把整個天堂交給你的時間。為了換取這一瞬，祂已準備好令你憶起永恆。

12. 倘使你不願為了弟兄的解脫而獻給他那神聖的一刻，那麼你也絕不會為了自己的解脫而將其獻給聖靈。因為你無法獨自佔有神聖一刻，那是一體共享的。所以，當你忍不住要攻擊弟兄的時候，別忘了他的解脫之刻亦屬於你。奇蹟便是你所獻出的解脫之刻，而你也會領受到它。它們見證了你**接納**解脫的願心，而你也將樂於把時間交給聖靈運用。

13. 一瞬是多長時間？對你和你的弟兄而言，那將是同等的短暫。練習把這美妙、自由的一刻獻給所有困在時間裏的人吧，如此你才能幫他們把時間變成他們的朋友。藉著你的給予，聖靈也會賜給你他們的美妙之刻。一旦獻上這一刻，祂便會將其賜予你。別抗拒獻給祂你願從祂那兒領受的禮物，因為你將與祂一同給出。而一旦給出解脫，它的湛然純淨便能使你即刻逃脱罪咎。如果你獻出了神聖性，表示你必屬神聖。

14. 一瞬是多長時間？再度確立完美的清明、完美的平安、完美的愛，為了每個人、為了上主、也為了你，所需的就是這麼長的時間。憶起不朽、憶起你的創造、憶起它們與你同屬不朽，所需的就是這麼長的時間。把地獄置換為天堂，需要的也是這麼長的時間。超越小我營造的一切並昇往你的天父，一瞬已是足夠長的時間。

15. 你若把時間交給聖靈運用，它就是你的朋友。聖靈只需要一點點時間，便足以為你徹底恢復上主的大能。祂既了解時間的目的，也會替你超越時間。神聖性並不在時間中，而存乎永恆之境。上主之子絕不可能失去自己的純潔，哪怕是在轉瞬之間。他那永恆不易的境界超越了時間，因為他的純潔永遠超越了攻擊，且永不改變。在他的神聖性中，時間靜止了下來，不再改變。於是，時間也不再是時間。它化作了永恆，因為它已逃不出上主創造的永恆神聖之刻。獻出那永恆之刻吧，好讓聖靈為你憶起永恆，在那徹底解脫、閃閃發亮的一刻。藉著聖靈獻出那神聖之刻的奇蹟吧，只需依託於祂，祂就會將其賜給你。