1. 除非你相信上主的旨意需要時間來完成，否則便能即刻學會這部課程。而這不過表示你寧可拖延認清這一事實的時間。神聖的一刻即是此刻，乃至每一刻。任何一個當下，你要它是，它就是。若不希望它是，你就會失去它。你必須做此決定。不要拖延。因你無法在過去或未來之中尋獲它，它超越其上、閃閃發光，等著你的接納。但你若不想要它，就無法滿心喜悅的將它帶入覺知，因為它內蘊含著你由渺小的徹底解脫。

2. 為此之故，你必須發願放下一切渺小之物，並以此作為操練的基礎。你有多渴望偉大由你心頭浮現的那一刻，它離你就有多近。你愈不渴望它，而寧願珍視渺小之物，它就離你愈遠。你愈想要它，就會拉近你和它的距離。別以為你能自行尋獲救恩，並擁有它。交出一切你所制定的救恩計劃，並以此換取上主的計劃吧。祂的計劃方能使你滿足，此外的一切則無法替你帶來平安。因為平安出自上主，且僅僅出自於祂。

3. 在祂的跟前謙遜，並在祂**之內**活出偉大吧。別在祂的計劃跟前珍視小我的計劃。因為你若決意僅僅參與其他的計劃，就會在祂的計劃中缺席，而你若與我結合，則必能填補這一空缺。我呼喚你來完成你在上主計劃裏的神聖任務，祂把這一計劃賜給了世界，以使其脫離渺小。上主情願祂的東道在完美的自由中安居。一旦忠於任何非屬於祂的救恩計劃，就會減損祂的旨意在你心目中的價值。然而祂的東道無非即是你的心靈。

4. 你是否願意明白天父安居其上的神聖祭壇有多麼地完美無瑕？你將在神聖的一刻中認清這點，並心甘情願地交出上主計劃以外的一切。畢竟平安便蘊含於此，這是顯而易見的，因為你已情願符應它的要件。你若想要，就能在任何時刻、任何地方擁有神聖的一刻。操練時，試圖交出你用以在渺小中尋求偉大的所有計劃吧。**它並不在那兒。**你應只由神聖的一刻中認清你無法獨自明白它所在何方，這麼做不過是在自我欺騙。

5. 我就在神聖一刻中佇立，要多清晰有多清晰。而你學習接納我到何種程度，就能同比縮短你得到神聖一刻的時間。我呼喚你來即刻獲致神聖的一刻，因為若要令上主東道的心由渺小中解脫，需要的是願心而非時間。

6. 這部課程之所以單純，是因為真理亦屬單純。複雜則出自小我，那不過是它遮掩顯而易見之事的一種企圖。你能在神聖一刻中獲致不朽的生命，開始於現在，並直抵永恆，當中的道理亦十分單純。別遮掩了它的單純性，因為你若這麼做，不過表示你寧願不認出它來，也不放下它。這單純的道理，簡單說就是：神聖的一刻即是你領受並給出完美交流的時刻。然而，這意謂了那也是你的心敞開來領受並給出的時刻。這即是認清一切心靈無非處於交流的狀態。為此，它並不企圖施加任何改變，而僅僅是接納一切。

7. 你若寧可擁有並保留私有的心念，又怎能做到這點？若要這樣，你就只能否認完美的交流，而那卻是神聖一刻不可或缺的要件。你相信自己能抱有一些你不願分享的信念，而救恩便取決於將它們據為己有。因為在私有且僅僅為你所知的信念裏，你自以為尋獲了某種方式能佔有你想佔有的，分享**你**願分享的。接著你又疑惑為何自己無法與週遭的人，乃至環繞著所有人的上主徹底的交流。

8. 每個你想隱藏的念頭都會阻斷交流，因為那就是你要的結果。一旦破壞交流對你而言有其價值，你就無法認得出完美的交流。你應捫心自問：「我想要完美的交流嗎？只要是阻礙了它的，我都心甘情願地徹底放下嗎？」如果答案是否定的，那麼聖靈雖已準備好賜給你完美的交流，你也得不到它，因你尚未準備好將它與聖靈同享。而它也無法進入一顆決意抵制它的心靈。因為神聖一刻的施與受需有同等的願心，畢竟它無異於接納統領一切心念的唯一旨意。

9. 神聖一刻的必要條件並不包含你不能有任何不純粹的信念。但它的確包含你不願保留它們中的任何一個。純潔並不出自於你。你願擁有它的那一刻，上天便會將它賜給你。一旦毋需救贖，它也不會存在。你若寧可隱藏完美的交流，就無法接納它。因為只要是你想隱藏的，**便會**隱而不顯。為此，在操練時你應只儆醒於欺騙，而不要企圖保護那些你寧可據為己有的信念。讓聖靈的純粹以其光照驅離這些信念吧，將你的一切覺知準備妥當，面向祂賜你的純粹。如此祂方能使你準備好肯認這一事實：你乃上主之東道，而非任何人、任何事的俘虜。