1. 或許，你仍以為愛可以分門別類。或許，你仍以為某一種愛適用於這個，某一種適用於那個；愛某人用的是一種方式，愛另個人用的又是另一種。愛只有一種。它並無分別的部分或程度之分，遑論種類或層級、分歧與差異。愛只與自身肖似，而且永恆不替。它從不隨著個人或情境而更動。它既是上主的核心，也是上主之子的核心。

2. 誰若以為愛可以更動，就不明白愛的真諦。他並未看清變動的愛是不可能的事。因此，他自認能夠有時候愛，有時候恨。他也自認能夠只愛某人，而不愛另一些人，並且這愛還是真愛。一旦相信了這些，就無法了解愛。愛一旦做得出這些區別，就必須論斷誰是義人、誰是罪人，並把聖子視為互有分別的不同部分。

3. 愛無法論斷。它既是一個，它眼中的萬物也是一個。一體性蘊含了愛的真諦。以為愛可以偏心或者分裂，則是不瞭解愛的真諦。上主的愛乃是唯一，而所有的愛也非祂莫屬。沒有了愛，就會失去足以統轄的所有原則。愛的法則並無對立面。它的圓滿正是它賴以維繫萬物一體的力量，那是聖父與聖子間的紐帶，令祂們永遠肖似。

4. 只要是教導你憶起一己實相的課程，都不可能不強調這一實相與愛並無任何區別。愛的真諦就是你的本質，也是上主的本質。因為你的本質就是上主的本質。上主的愛乃是唯一，而上主的本質則是唯一的存在。沒有什麼能限制得了祂，因此你也一無所限。

5. 世間遵從的法則沒有一條能使你掌握愛的真諦。世間的信念則意在隱藏它，使其變得晦暗而且神秘。世間捍衛的原則亦無一不與愛的真相乃至你的真相背道而馳。

6. 別費心在這世上找尋你的自性了。黑暗和死亡裡並無愛的蹤跡。然而，你若願睜眼去看，並傾聽愛的天音，它的存在便朗如光天化日。今日，我們要練習讓你的心擺脫你自認必須遵守的所有法則；包括你依循的所有限制，乃至你認定從屬於人類宿命的所有轉變。今日，我們要朝著本課程訂下的目標邁出最大的一步。

7. 今日，你若能親見愛的真諦，哪怕是吉光片羽，也已朝著解脫推進了無以計數的距離，並省下了無量劫的光陰。那麼，今日就讓我們欣然把時間獻給上主，同時了知沒有比這再好的利用方式。

8. 今日，我們要挪出兩段各十五分鐘的時間，練習徹底逃離你所相信的法則。打開你的心，安歇一會兒。這世界好似成了關押你的牢籠，但只要不再珍視它，就能由此逃離。別再寶貝那些無謂的禮物和微薄的贈與了，讓上主的禮物徹底取代這一切吧。

9. 呼求你的天父吧，不必懷疑，祂的天音必會有所答覆。祂已親自許下承諾。不論是就愛的真諦、或你的實相而言，只要你願在自己心中拋棄任何錯誤的信念或黑暗的錯覺，上主就會親自在那兒安放真理的星星之火。今日，祂的光照就要穿透你那無謂的信念，使你了知愛的真相。只需讓上主之音教導你那開放、純淨的心何謂愛的真諦，祂就會帶著愛和溫柔與你同在。而祂也將以自己的愛祝福你所學到的這一道理。

10. 今日，你領悟了永恆，省下了無數等待救恩的光陰。今日，讓我們心懷感激，因為未來將不再是過去的重演。今日，我們把過去拋諸於後，永不再想起。接著，我們要望向一不同之現在，因為未來的降臨將與過去截然相反。

11. 這世界是個初生的嬰孩。我們要看著它成長茁壯、日益健康，以便光照並祝福所有學習拋下世界的人——他們曾以為這世界充滿了恨，因而是愛的仇敵。如今，他們全都解脫了，我們也一樣。如今，在上主的愛裏，他們全是我們的弟兄。

12. 從早到晚，我們都要惦記著他們，因為若想了知自性，就不能把自己的一部分由愛裡丟失。每個小時至少三次，想起一位與你同行的弟兄——他要學的正是你的必修課。一旦他的身影浮現，就讓你的自性替他捎來如下訊息：

我的弟兄，我以上主之愛祝福你，因為我願把它分享給你。

我願領悟那喜樂的道理：沒有其他的愛，只有上主的、你的、我的、和所有人的愛。