1. 你必須認清因與果在這世上的真正運作方式，而這一觀念將會往這方向再度推進。你的眼裡並無中性的事物，因為你的心裡並無中性的念頭。念頭總是在先的，即便你老想相信相反的順序。這並非世界的思維方式，但你必須學習認清這正是你的思維方式。否則，感知就會失去起因，而它自身反倒成了實相之因。考量到它變化萬千的本質，這幾乎是天方夜譚。

2. 運用今日的觀念時，先睜開雙眼，對自己說：

我的眼裡並無中性的事物，因為我的心裡並無中性的念頭。

接著環顧四周，並把眼光停留在你注意到的事物上，直到說完這句話：

我並未見到中性的\_\_\_\_\_\_，因為我對\_\_\_\_\_\_的想法不是中性的。

比如，你可以說：

我並未見到一堵中性的牆壁，因為我對牆壁的想法不是中性的。

我並未見到一具中性的身體，因為我對身體的想法不是中性的。

3. 和以往一樣，最重要的就是不去區分你心目中的有生命或無生命、令人愉快或使人不快。不管你怎麼想，你眼裡的一切均無真實的生命或真實的喜樂。這是因為你尚未覺知到任何真實不虛，因而也真正幸福的念頭。

4. 特定的練習建議做三到四回，即便內心感到抗拒，也必須做至少三回，才可達到最佳效益。不過，你如果抗拒，可以把練習的時長縮短至少於慣常建議的一分鐘時間。