1. 現在，緩緩的四處環顧，不論見到了什麼，都練習把這個觀念非常具體的運用上去：

這張桌子沒有任何意義。

這把椅子沒有任何意義。

這隻手沒有任何意義。

這隻腳沒有任何意義。

這支筆沒有任何意義。

2. 接著把目光由身旁向遠處延伸，並把這一觀念運用至更廣的範圍：

那扇門沒有任何意義。

那具身體沒有任何意義。

那盞燈沒有任何意義。

那個標示沒有任何意義。

那個陰影沒有任何意義。

3. 請注意：這些陳述既無任何次序上的安排，也不考量其運用的對象在類別上有什麼差異。這就是練習的目的。你只需把這些陳述運用至眼前見到的任何事物上。當你操練和運用每日的觀念時，都應徹底的一視同仁。不必試圖將它們運用至眼前的每一樣事物上，因為這些練習不該成為某種儀式。只需確保自己並未特意排除任何眼前的事物。從觀念運用的層面上說，事物與事物之間並無區別。

4. 頭三課的練習都不要超過一日兩次，最好早晚各練習一次。每次練習也別超過一分鐘左右，除非這樣的步調讓你覺得過於倉促。閒適之感乃首要之務。