1. 真能擺脫恐懼的唯一途徑便蘊含在今日的觀念中。其餘的都行不通；其餘的都不具意義。但這一途徑絕不會失敗。你所懷抱的每個念頭都構建了眼前世界的某個部分。若想轉變你對世界的感知，我們就必須在你的念頭上下功夫。

2. 倘使攻擊之念即是眼前世界的肇因，你就必須學著認清不合你意的正是這些信念。為這世界歎息一點兒意義也沒有。企圖改變世界一點兒意義也沒有。它只是果，所以也無法改變。但轉變你對世界的看法則的確有其意義。這麼做是在轉變肇因。結果則會自動有所轉變。

3. 你眼裏的世界是個充滿報復的世界，其中的每樣事物無非都是報復的象徵。你所覺知的每一樣「外在現實」皆刻畫出了你的攻擊之念。人們大可懷疑這怎能被稱作是種看見。以幻想來描述這過程豈不更合理？以幻覺來稱呼這結果豈不更適切？

4. 你看見了你所營造的世界，但你並未看見自己即是營造形像的始作俑者。沒有人能把你從世界裏拯救出來，但你卻能逃離它的肇因。此即救恩之真諦，畢竟肇因一除，你眼裏的世界又安在！慧見早已準備取代當前你自認見到的一切。美善之光將會照亮並大大轉化這些形像，即便它們出自憎恨，你也會待之以愛。因為你將不會獨自營造它們。

5. 今日的觀念引入了下述思維：你並未受困於眼前的世界，因為它的肇因可被轉變。這一轉變首先需要你認清這一肇因，接著再放下它，以便它可被取而代之。這一過程的頭兩步需要你的合作。最後一步則無此需要。你造出的形像已被取代。只需跨出頭兩步，你就會看見這一事實。

6. 除了從早到晚按自己的需求運用之外，尚須操練並運用五次今日的觀念。當你環顧四周時，先對自己緩緩複誦這一觀念，再閉上雙眼，投入約一分鐘時間省察自己的心，儘可能找出所有浮現心頭的攻擊之念。一旦它們掠過心頭，就這麼說：

藉著放下對\_\_\_\_的攻擊之念，我便能逃脫眼前的世界。

說這句話時，先把攻擊之念留在心中，接著再放掉它，並進行下個練習。

7. 練習的時候務必把攻擊與被攻擊的念頭都囊括進來。兩者的結果沒有任何差別，因為兩者之間沒有任何差別。你尚未認清這點，而這一回我們只要你在今日的練習中將它們一視同仁。目前的階段裏，我們仍在學習認清眼前世界的起因。一旦你終於學會攻擊與被攻擊的念頭實無二致，便已準備好放下這一起因。