1. 今日的練習實是昨日觀念的具體運用。在這些練習時段中，你將要做出一連串的明確承諾。目前我們不必在乎之後你是否願意信守承諾。只要你當前願意做出承諾，就已邁上了信守承諾的道途。而我們也仍在開始的階段。

2. 你可能會奇怪，說出諸如「首要之務，我願以不同的眼光看待那張桌子」這樣的話究竟有何重要。這句話本身一點兒也不重要。但憑著它能如何？這兒的「本身」又是什麼意思？你在自身周遭見到了一堆彼此分離的事物，這表示你其實什麼也沒看見。你要不看得見，要不看不見。你若能以不同眼光看待一物，就能以不同眼光看待萬事萬物。你若在一事一物內見到了光明，就必會見到同一光明體現於萬事萬物之中。

3. 一旦你說：「首要之務，我願以不同的眼光看待那張桌子」，你就是在承諾收回對這張桌子先入為主的想法，並對它的真面目乃至真實目的敞開自己的心。你並不以過去的觀念來界定它。你是在探問它的真面目，而非告訴它什麼是它的真面目。你既未將它的意義侷限於你對桌子的渺小經驗，也並未將它的目的束縛於你短淺的個人想法。

4. 任何事一經你界定，你就不再加以懷疑。而這些練習的目的就是要提出問題，並接受答案。一旦說出：「首要之務，我願以不同的眼光看待那張桌子」，你就是在做出一看見之承諾。這一承諾並不排他。它適用於這張桌子，亦同樣適用於任何其他的事物，不多也不少。

5. 事實上，即便是一張桌子，你若願意從它那兒徹底收回自己的想法，並以全然開放的心去看待，亦能從它那兒獲致慧見。它能令你見到不同於以往的東西；美妙、乾淨、具備無限的價值，且充滿了希望與幸福。它的真實目的就隱藏在所有你對它的想法背後，那是它和整個宇宙一體共享的目的。

6. 所以，一旦你把這張桌子當作運用今日觀念的對象，你實是在探問宇宙的目的。你也是在對你用於練習的每個對象提出同樣的請求。而你同時是在對它們中的每一個做出承諾，以便它們的目的得以被揭露，而非把自己的判斷加在它們上。

7. 今天我們一共要做六次為時兩分鐘的練習，練習時先說出今日的觀念，再將它運用至身旁見到的任何事物。你不只要隨機選取練習的對象，還得在運用今日的觀念時賦予每個對象同等的真誠，以便認清它們中的每一個都對你的看見作出了具有同等價值的貢獻。

8. 和往常一樣，不論你恰好見到了什麼，練習時都應含括事物的名稱，並在說出下面這句話時注視著它：

首要之務，我願以不同的眼光看待這個\_\_\_\_。

每一次的練習都應放慢腳步，且儘可能地沉浸其中。不要著急。