1. 用和先前一樣的方式來運用這一觀念，且不作任何型態的區別。不論你見到了什麼，都是運用這一觀念的合適對象。絕不要懷疑有什麼東西不適用於今日的觀念。這些練習不是拿來判斷用的。只要是你見到的，就是合適的對象。對你而言，眼前的某些事物或許承載了不少情緒與意義。試著把這些情緒放在一邊，並和其餘的事物一樣，利用它們來做練習。

2. 做練習的目的在於幫助你從自己心中清除所有過往的聯想，以便分毫不差地看見事物當前呈現的模樣，並認清自己對它們的了解確實少之又少。為此，首要之務就是在選擇當日觀念的運用對象時保持徹底開放的態度，且不被任何判斷阻撓。就此目的而言，事物與事物之間則無區別；同樣適用，所以也同樣有用。