1. 你若不明白問題的本質，它就無法解決。即便它其實已經解決，你仍會有問題，因為你尚未認出它實已解決。這便是世界面臨的狀況。分裂的問題實是唯一的問題，而它早已解決。但你尚未認清解決之道，因你尚未認清問題之所在。

2. 這世上的每個人似乎都面臨著各自的特殊問題。然而它們並無不同，而你必須認出這點，否則就無法接受那放諸四海皆準的解決之道。你眼裡的問題若成了其他事物，又怎能看清問題已經解決？即便答案已經給了，你也看不出它的相關性。

3. 這就是你當前的處境。你已有了答案，但你仍不確定問題何在。你似乎面臨著一長串的不同問題，解決了一個，下一個乃至再下一個便會出現。問題好似永無止境。沒有任何時刻你能感到完全的平安，完全沒有問題。

4. 忍不住將問題視為是多即是忍不住讓分裂的問題得不到解決。這世界看似呈現給人眾多的問題，每一個都需要不同的答案。這樣的感知必會使你陷入沒有能力解決問題的窘境，而失敗在所不免。

5. 沒有人能解決這世界好似蘊含的所有問題。它們看似出現在如此多的層面上，其形式與內涵又是如此的紛繁，以致你對它們根本束手無策。一旦你看著它們，就不得不感到驚恐與抑鬱。有些問題出現在你意料之外，而你也以為前些問題的解決同樣出人意料。另外的一些則在否認的籠罩下懸而未決，時不時出來攪擾一翻，隨後仍被隱藏起來，但終究不得解決。

6. 這一切複雜的情境不過顯示再怎麼樣你也不願認清問題，繼而不願令它得到解決。你若能認出分裂即是自己的唯一問題，不論問題的形式為何，你都能接納真正的答案，因為你會看出它的相關性。一旦你能感知到所有好似迎面而來的問題背後始終如一，就會了解自己擁有解決一切問題的方法。於是你也會加以運用，因為你已認出了問題。

7. 在今日的長式練習中，我們要詢問何為真正的問題，以及真正的答案。我們不要假裝自己知道，而要盡力將我們的心徹底釋放出來，脫離我們自認碰上的眾多不同種類的問題。我們要試著領悟自己的問題只有一個，而我們尚未認出它來。我們要詢問何為真正的問題，然後等待它的答案。上天將會告訴我們。接著，我們要詢問它的解答。上天依舊會告訴我們。

8. 今日的練習會有多成功，取決於你有多樂意放下你對定義問題的堅持。或許你還無法徹底放下先入為主的信念，但這並非必需。唯一需要做的就是對「你自認問題在哪兒」的想法的真實性抱持一些懷疑。你要試著認清，藉著認清問題，上天便已給了你答案，只有這樣，問題與答案才得以對接，而你的心也得以平安。

9. 今日的短式練習並無規定的時程，而是按需求而定。今日你會遇上眾多問題，每一個都需要答案。我們要盡力認清問題只有一個，答案也只有一個。只要認清這點，一切問題就都解決了。只要認清這點，平安便會降臨。

10. 今日，別讓問題的形式給騙了。一旦看似遇上任何困難，就儘快告訴自己：

讓我認清這一問題，以便它能解決。

然後試著擱置你對問題本質的所有判斷。可以的話，就閉上雙眼一會兒，詢問何為真正的問題。上天既會聽見，亦會給你答覆。