1. 這一觀念顯然接續自前面兩個。然而，即便你或許能在理智上接受它，現階段它也不大可能對你有何意義。不過，在此節骨眼上，你還不必了解。事實上，認清自己並不了解才是化解錯誤觀念的先決條件。練習課所關注的是練習，而不是了解。你如果已經了解，就無需練習了。若把了解當作目的，又假定自己已能了解，則不啻是落入了死循環。

2. 未經鍛煉的心靈很難相信那些好似經它描繪的事物並不存在。這種觀念不僅相當令人困擾，也可能面臨種種形式的主動抗拒。但這卻阻止不了你對它的運用。對於這些乃至所有的練習而言，我們也沒有再多要求。你的每一小步都能清理掉一點兒黑暗，而真知終會前來點亮心靈的每個角落，因為遮蔽了光明的渣滓已被清理乾淨。

3. 這些練習只需三到四回即已足夠——環顧四周，並把今日的觀念用於你眼裏見到的任何事物，別忘了運用時需一視同仁，不排他則是你的必要準繩。比如：

我並未見到這部打字機此刻的模樣。

我並未見到這部電話機此刻的模樣。

我並未見到這隻手臂此刻的模樣。

4. 先從最接近你的事物開始，再向外擴大範圍：

我並未見到那支衣帽架此刻的模樣。

我並未見到那扇門此刻的模樣。

我並未見到那張臉此刻的模樣。

5. 需要再次強調的是，別企圖包山包海，同時也別排除特定的事物。做出這一區辨時，請確保對自己誠實。你可能會忍不住想模糊它。