1. 眼前的世界提供不了任何你所需的事物；這兒的一切既不能以任何方式為你所用，也無法為你帶來任何喜樂。相信了這點，你即可逃脫經年的悲慘與無數的失望，乃至終將轉為死灰的希望。任何人若想把世界拋在身後，飛越它那偏狹的目光與渺小的追求，就不得不接納上述思維道出的真相。

2. 你在世上的每一樣寶貝都不過是讓你無法離開的鎖鏈，而它們也只服務於這唯一的目的。畢竟，所有事物都會服務於你賦予的目的，直到你看出它們另有目的。世界上唯一值得你留心的目的就是儘快離開，別再流連忘返，就為了在沒有希望的地方看見一點希望。別再受騙上當了。眼前的世界沒有你想要的事物。

3. 一旦在心靈中感知到救恩，就即刻逃離你加諸其上的束縛吧。因為你的每一樣寶貝都會在你的自我感知中成為你的一部份。一切被你用於提升主觀自我價值的事物都會進一步施加限制並掩蓋你的價值，繼而使如實覺知自性變得難上加難。

4. 別讓任何與身體思維有關的事物推遲了你奔向救恩的腳步，也別向誘惑低頭，相信這世上仍有你想要的東西，以致耽擱了前程。這裡沒有什麼好珍惜的。這裡也沒有什麼值得片刻的猶豫和忍耐、須臾的觀望與懷疑。一文不值的東西給不了你什麼。糟粕中亦無任何確定的價值。

5. 今日，我們要練習放下我們賦予這世界的所有價值。我們要讓它脫離我們賦予的目的，包括它的種種面向、階段、與夢境。我們要捐棄一切目的，同時懷抱這世界，並把它從我們所希望的模樣裡釋放出來。如此，我們方能斬斷門上的鎖鏈，令這世界自由，並徹底超脫於渺小的事物與微不足道的目標。

6. 一旦你鬆開心靈的鎖鏈，令它得以尋求那如魚得水的境界，不妨駐足片刻，靜下心來瞧瞧自己超越這塵世已有多遠。你的心會感激那片刻的自由。它了知自己的歸屬。只消解開它的羽翼，它就會懷著篤定和喜悅振翅而去，進入它那神聖的目的。令它在自己的造物裏安歇吧，如此它方能恢復原有的自由、愛、與清明。

7. 今日，你要讓自己的心安歇三回，一回十分鐘。睜開雙眼後，你就不會再像以往那樣重視眼裏見到的任何事物。每一回你讓自己的心脫離世界的鎖鏈，你對世界的整體觀感就會再有些許轉變。你的心並不屬於這個世界。它想去的地方才屬於你，而你一旦令它脫離了世界，它便會去到彼處安歇。你的神聖嚮導堅定不移。向祂敞開你的心吧。靜下心來安歇吧。

8. 然後，你還要從早到晚保護自己的心。一旦你以為自己能在這世上的任何層面或任何形像中見到一點價值，就拒絕把這鎖鏈加諸自己的心，並堅定地在心中告訴自己：

我不願被這誘惑耽誤了前程。

眼前的世界沒有我想要的事物。