1. 正因為你自以為在思維的思維化身成了種種形像，你才認不出它們什麼也不是。你自以為在思維這些，所以你自認見到了這些。你的「看見」便出自於此。這是你賦予肉眼的功用。這不是看見。而是在營造形像。它取代了看見，繼而使慧見轉變成了錯覺。

2. 你把營造形像的過程稱之為看見，而這一初階觀念則指明了其來龍去脈，但你的理解還非常有限。只有當你看見微光出現在眼前熟悉事物的邊邊角角時，才會開始了解這一觀念。那就是真實慧見的曙光。一旦發生，你便可確信真實的慧見將會迅速到來。

3. 隨著我們一路前進，你可能會擁有許多「光明插曲」。它們可能會呈現為許多不同的形式，某些甚至會相當出人意料。不必害怕。這表示你終於睜開了眼。它們不會久留的，因為它們僅僅象徵著正確的感知，而與真知無關。這些練習不會把真知揭露給你。但它們會為你鋪平真知的道途。

4. 操練今日的觀念時，先對著自己複誦一遍，再運用於眼前見到的任何事物——指稱這些事物，邊注視著它們，邊說。

這個\_\_\_\_乃是我所營造的形像。

那個\_\_\_\_乃是我所營造的形像。

運用今日的觀念時，不必囊括太多具體對象。不過，當你對著自己複誦時，卻必須持續注視著每一個對象。每次的複誦都應盡可能的緩慢。

5. 即便在建議的約一分鐘的練習裏，你顯然沒有辦法將這一觀念運用於許許多多的事物，但你也要試著讓自己的選擇盡可能的隨機。一旦內心生起了不安，練習的時長也可以少於一分鐘時間。除非你對今日的觀念感到自在無比，否則就別運用超過三次，且無論如何別超過四次。不過，從早到晚，你都可以按自己的需要來運用它。