1. 今日的觀念傳達了比起決心本身更強的願力。它賦予了慧見超乎一切欲望的優先位階。你或許會對此感到猶豫，因為你並不確定自己是不是認真的。那沒關係。今日的練習就是為了將這一觀念得以徹底成真的時日再拉近一點兒。

2. 你很可能會忍不住覺得自己一旦說出「首要之務，我願看見」，就必須做出某種犧牲。假使你對這一毫無保留的聲明感到不安，就加上一句：

慧見並不叫任何人付出代價。

倘使依舊害怕有所損失，再加上一句：

它只給出祝福。

3. 今日的觀念需要多多複誦，以達最佳效用。至少每半小時運用一次，多多益善。可以試著每十五或二十分鐘複誦一回。建議你在剛起床或起床不久後就設定好運用這一觀念的固定間隔，並在一整天的時光中儘可能地遵循。這並不難做到，即便當時你正在和人說話，或手頭上有些事。你仍能對自己複誦這一短句而不致造成任何干擾。

4. 真正的問題是，你會多常記得？你有多希望今日的觀念得以成真？回答了它們中的一個，就等於回答了另一個。你很可能會錯過一些練習，或許你會錯過不少。不必為此感到不安，但此後應儘可能地遵照自己的時間安排來做練習。即便一天中只有那麼一次，你在複誦今日的觀念時感到自己確實無比真誠，你也能確信自己業已省下了多年的努力。