1. 今日的觀念即是慧見的跳板。整個世界都會藉著這一觀念展露在你面前，而你將著眼於它，並在其中見到前所未有的景象。而你往昔所見之物則將在你眼裡消逝得無影無蹤。

2. 今日我們要嘗試運用一種新的「投射」方式。我們並不企圖向外看見自己不喜歡的事物，以便將它扔掉。相反的，我們要試著在這世上看見內在之物，而我們所想認清的一切也在那兒。為此，我們要試著與眼前的事物結合，而非分離。你之所見與慧見的根本差異即在於此。

3. 從早到晚，你都要多多運用今日的觀念。只要勻得出一點空檔，就緩緩地複誦它，並環顧四周，試著認清這一觀念適用於你當前所見之物，乃至於進入視線範圍即可見到之物。

4. 真正的慧見並不侷限於諸如「遠」或「近」的概念。為了幫助你開始熟悉這一看法，在你運用今日的觀念時，應試著思及當前視線以外的事物，乃至你能實際見到的那些。

5. 真正的慧見不僅不受空間和距離的限制，也完全獨立於你的肉眼。心靈才是它唯一的源頭。同樣的，為了幫助你更加熟悉這一看法，當你運用今日的觀念時，可以挪出幾個練習時段，閉起雙眼，並將它們運用於浮現心頭的任何對象，同時向內看，而非著眼於外。不論向內或者向外，今日的觀念都同等適用。