1. 這些練習並非以今日的觀念為起點，這是和之前不同的地方。在這些練習時段裏，你要先花一分鐘時間覺察內心浮現的念頭。接著把今日的觀念運用上去。若已覺知到使人不快的念頭，就利用它們作為練習的對象。但不要只挑選你認為是「不好」的念頭。一旦你自我鍛練，並觀照自己的念頭，就會發覺它們魚龍混雜，以致從某種意義上說，它們中沒有一個可以被稱作是「好」或者是「壞」。為此之故，它們不具任何意義。

2. 在選擇今日觀念的運用對象時，同樣必須要具體。不論是「好的」念頭或「壞的」念頭，都不必害怕去用。兩者都不代表你的真實心念，而且還會加以掩蓋。「好的」念頭不過是超越其上之物的陰影，而陰影會令人看不清楚。「壞的」念頭則會障蔽人的目光，使人無法看見。兩者都不是你要的。

3. 今日的練習相當重要，偶爾我們還會以不同的形式來加以重複。這麼做是為了鍛煉你，以便開始邁向「有意義」與「無意義」的區辨。我們的遠程目標就是學習認清無意義的在外、有意義的在內，而這便是我們的頭一次努力。這也是鍛煉心靈的開始，好讓你認清何者為同，何者為異。

4. 當你把今日的觀念用於自己的念頭時，記得在每個念頭中指出主要的人物或事件，比如：

與\_\_\_\_有關的想法並不具任何意義。它們就和我在這房間裏【這街道上、等等】見到的事物一樣。

5. 一旦你認出了某些有害的念頭，也可以把這觀念套用上去。這種練習相當有用，但不能取代你原該運用的、較為隨機的練習方式。不過，不要向內省察超過約一分鐘時間。你還不夠有經驗，所以不免會執著在無意義的念頭上。

6. 還有，這些練習既是同類中的先行者，你或許會發覺一牽涉到念頭，要放下判斷就顯得極為困難。不必在一日中重複練習超過三到四次。我們還會回來的。