1. 這一觀念適用於一切念頭，也就是你在練習時所覺知到和所能覺知到的那些。之所以能一體適用，是因為那些都不是你的真實心念。之前我們曾做過這種區分，之後也還要如法炮製。你尚未掌握比較的基礎。否則你就會毫不懷疑那些你曾以為屬於自己的念頭並不具任何意義。

2. 我們已是第二次運用這種觀念了。形式上僅有些微的差別。這一回，它的開頭是「我的念頭」而非「這些念頭」，和你周遭的事物也沒有明顯的關聯。這一回的重點是，你自以為在思維的事並無真實性可言。

3. 這一層面的修正過程開始於如下觀念：你所覺知到的念頭不具意義，它們在外而不在內；你著重於它們的過去，而非它們當前的狀態。現在，我們要強調的是，這些「念頭」的出現意謂你什麼也沒有在想。這不過是以另一種方式來描述我們此前的觀點——你的心其實是一片空白。認清這點，你才能在自認見到虛無之際認出它的真面目。為此，這便是慧見的先決條件。

4. 練習時請閉上雙眼，並在開始時緩緩向自己複誦今日的觀念。接著加上一句：

這一觀念能協助我脫離我此刻的所有信念。

一如既往的，練習的其中一個環節是要向內覺察你能覺察到的所有念頭，既不帶揀擇，亦不帶評判。試著別做任何形態的分類。事實上，如果你覺得有幫助，可以想像自己正在觀看一列各形各色的怪異隊伍從面前走過，它們對你個人而言幾乎不具任何意義。一有任何念頭從你心頭掠過，就這麼說：

就\_\_\_\_\_\_而言，我的念頭不具任何意義。

就\_\_\_\_\_\_而言，我的念頭不具任何意義。

5. 今日的思維顯然能在任何時刻協助你渡過任何使你沮喪的念頭。除此之外，最好能做五次練習，每次的覺察不超過約一分鐘時間。最好別延長覺察的時間，只要感到不舒服，就把時間縮短至半分鐘或更短。但請別忘了，在具體運用今日的觀念之前，先緩緩的複誦它，並加上一句：

這一觀念能協助我脫離我此刻的所有信念。