1. 乍看之下，這種觀念格外令人難以置信。但它卻是此前所有觀念的基本原理。

它說明了為何你眼裡的一切都沒有任何意義。

它說明了為何你眼裡的一切，不論它們對你而言有何意義，這些意義全是你賦予的。

它說明了為何你並不了解眼前見到的任何事物。

它說明了為何你的念頭不具意義；為何這些念頭與你眼裡見到的事物相去不遠。

它說明了為何你的煩惱絕不是出自你所認定的理由。

它說明了為何你的煩惱出自你見到了不存在的事物。

2. 與時間有關的既定觀念是很難改變的，因為你的一切信念都根植於時間，並取決於你拒絕學習與之有關的新觀念。但這正是為何你需要這些新觀念。這是第一個時間觀念，但它並不真的像你第一次聽到它時那麼怪異。

3. 比如說，你見到了一隻杯子。你見到的是個杯子，或者你不過是在回顧過往的經驗，諸如拿起杯子、感到口渴、從杯子裡喝水、嘴唇碰觸到杯子邊緣的感覺，乃至享用早餐等等？你對杯子的美感所產生的反應，不也源自過去的經驗？若不是這些經驗，你又怎麼知道這種杯子摔到地上會不會破？你對這隻杯子的了解，哪些不是出自過往的學習？若不是這些學習，你恐怕對它一點兒想法也沒有。所以，你真的見到了這隻杯子嗎？

4. 環顧四周。不論你見到了什麼，這點都同樣能夠成立。若想肯認這點，就要把今日的觀念一視同仁的運用在吸引你目光的任何事物上。舉例來說：

我的眼裡只有這隻鉛筆的過去。

我的眼裡只有這隻鞋子的過去。

我的眼裡只有這隻手的過去。

我的眼裡只有那具身體的過去。

我的眼裡只有那張臉的過去。

5. 別特意停留在某樣事物上，但也請記住別特意忽略任何東西。每一樣事物都看它一眼，接著就往下移動。三到四次的練習，每一次約一分鐘時間，便已足夠。