1. 這一觀念顯然說明了為何你的眼中只有過去。沒有誰真的見到了任何東西。每個人的眼裡都只有他投射於外的信念。心靈對過去的執著令你誤解了時間的本質，進而影響了你的眼光。你的心掌握不了當下，而那卻是唯一存在的時間。為此之故，它不了解時間；事實上，它什麼也不了解。

2. 說到過去，一個人所能抱持的完全正確的想法只有一個：它並不在這兒。為此之故，只要想起了過去，就是想到了幻相。很少有人能領悟到描繪過去或展望未來究竟意謂著什麼。做這些事的時候，心靈其實是一片空白，因為它並不真的在想任何事。

3. 今日的練習旨在開始鍛煉你的心靈，使它認出在什麼情況下它並未真的在想任何事。一旦無念之念佔據了你的心靈，真理就會被擋在門外。只有認清自己的心不過是空白一片，而不是相信它充滿了真實的觀念，才能初步開啟通往慧見的道途。

4. 今日做練習時應閉上雙眼。這是因為你其實什麼也看不見，而這麼做會讓你更容易認清不論多麼生動的描繪了自己的想法，你仍然一無所見。盡可能減低投入的程度，並和往常一樣花大約一分鐘時間向內覺察，留意你尋獲的念頭即可。利用每個念頭所包含的核心人物或主旨來稱呼它們，接著移動到下個念頭。我們要以下面這句話來開始練習：

我好似在想\_\_\_\_。

5. 接著具體指稱你的每一個念頭，比如：

我好似在想【某人的名字】、【某一件事】、【某個情緒】，

以此類推，最後再以下面的話來總結這段覺察：

但我的心裡充斥著過去的念頭。

6. 你可以在一整日的時間裡做四到五次練習，除非這令你覺得煩躁。如果是這樣，那麼三到四次的練習便已足夠。不過，你可以把心裡的煩躁與今日的觀念所可能引發的任何情緒都帶入覺察——你或許會發現，這麼做對你有幫助。