修行的道场，就是我们的身心。

心，人人都有，但并非人人都认识自己的心。心跟你生死相随，但很多人却常常忽视它。很多人都问修行是修什么？修行不是要按照我们的意愿改变一切。万物由心——心存，则万物存；心灭，则万物灭。万法由心而起，万事由心而灭，不要对已经发生过的事情耿耿于怀，因为所有的事情都会过去，让我们感觉过不去的仅仅是过不去的心情本身。心中的喜怒哀乐只是心中所想，心中所念，归根到底都是因为心里还没有放下，无法越过横亘在心头的这道门槛。心情不同也会产生不同的结果，有些人想找出路，找修行的方法，但都是在向外找寻。其实，它就在你自身当中，你有用心看过自己的心吗？很多事情或许无法改变，却可以改变自己看待事物的角度与方法。

很多人学习禅修时都觉得非常困难，因为都在找、在执，在打妄想，。但是，如果用心，就能够集中专注在触的在感受上，知道自己的心，修行就会变得简单而容易了。

修行的道场就是我们的身心。在我们的六根里，在我们接触外境中去观照。我们必须在眼、耳、鼻、舌、身接触外境的当下，去仔细观察，心如何被这些外境对象引发出不同的反应，而这些反应又如何构成我们一连串的行为，以及一连串的喜恶、分别的制约反应。修行就是从我们自己的内心作为始点和核心，来指导我们如何去观察自己的内心世界，并从当下超越与放下。

在禅修当中，我们会黏着自己的身体——怕痛、避痛，此时我们应尽最大的努力去克服痛苦及散乱心，纹丝不动地感受身体的苦楚，尽全力注意自己的强力呼吸使心集中起来，接着再深入去做内观的修行。孙伦禅法使用感受，尤其是苦受，不拒不避。痛能令行者清醒和精神集中，更进一步地正念于苦和感受的改变，会更强化正念及观察力。使用这种修法，在非常短的时间内，行者就能感受到祥和及集中心念的力量，当运用到身心的运作时，可以导引至清楚的内观、智慧及解脱。