想得到内观成就的人必须修习内观

宣隆禅修法是直接进入内观的修习，先观而后定力自然跟随。

任何人修习宣隆法，获得进步都只是时间上的问题。

正念，观身是身，观受是受，心是心，法是法。修习者以正精进的心灵素质，**已生恶令断，未生恶令不生，未生善令生，已生善令增长。**如果你的修习有质有量的话，你的禅修就是一直往上提升的。

正见，当知苦来自五取蕴；苦之源是贪爱，而有来生、制造轮回；苦之灭，贪爱灭。

在禅修的时候，行者的心灵素质是非常重要的，要知道自己为什么要坐下来禅修？修行要有认真、诚实的态度来面对自己的心，初学者的定力永远是不够的。因此，要在呼吸上下苦功是非常重要的，要有质量，多练习做呼吸是必须的。心有在集中专注吗？观感受的时候，心有在感受上吗？这都需要定力来令心安住在呼吸上、在感受上，这需要用时间来培养定力。属于行者身心的东西，是他的身体和念头。

刚开始时，行者会发现心经常跑来跑去，很不耐烦，没有耐性，心经常会跟着妄念跑，很不集中。每个人刚开始禅修的时候，都是这样的。因此，呼吸是你的所缘，把心集中专注在鼻子的呼吸上，知道触，渐渐心会安定下来，定力会渐渐积累；有了定力，才能在第二部分观感受的时候去观察身心的生起灭去。在每次禅修中，直接使你所有的努力趋向于专注及内观。

不管你感觉有多么犯困或疲惫，一次很深重的呼吸，集中在鼻端的触感，将会使你觉醒过来，令你很散乱、搅动的心安静下来。心安静下来，才能观察到身心状态的呈现。更进一步，正念于苦和感受的改变，会更加强化正念及观察力。**在非常短的时间内，修习这种禅法，**行者的心念和行为**也会趋向于正精进**，清楚的内观智慧令行者迈向解脱道上。

很多修习者也要注意，自己为什么原地踏步，不进步呢？不进则退。不要像流星雨，一闪即逝，要看到自己不用心专注的原因在哪？是懒惰，还是不愿意改变？心是你自己的，选择也是自己的，人生短暂，生命无常，明天可能是死亡的到来。

不要像乌龟，头伸出来又缩回去。要有正确、坚定的心，正定。