内观使我们成长并开启智慧。除了透过内观，没有别的方法可使我们净化。

当我们执着的东西消失时，我们就会痛苦，然而万物终究会消失。我们的心念若是有所贪求、粘着，就会很在意得失，就会为外物所控制，宝贵的生命和时间就会消耗在追求与害怕失去上，成为奴隶。

内观是出于正念，努力发展足够的专注力与觉察力，平衡精神的活动，是要消除烦恼，而宣隆禅修法的基础是直接、持续、专注地内观，是一种严格的心智训练。

内观最后能达到什么成果？

如果能直接、专注、持续的修习内观，接着会依序引发更高的修行阶段。正见，不疑，知道什么道路是该走与不该走的，知道而且清楚地看到道迹。法会带着你走，最后是具备完全之直观能力；而净化身心的阶段只是进入毗婆舍那的必经之道而已。

有智慧的人，没有过去或未来，他了解自由其实就是知道没有得失任何东西，不必追求或存有任何东西。如果一个人做善事时，存有粘着，那么他的烦恼可不会少于做恶事。所以行者不论在打坐或行善时，必须保持正念以避免粘着。

你们都很荣幸生为人类，更幸运地得听闻佛法，应该珍惜时间好好地利用这特别的善缘，真诚地修习、精进，努力让自己从烦恼中得到解脱。

每一次禅坐，由最初一小时渐渐到两三小时的禅修。在每次禅修中，直到结束，直接使你所有的努力，很密集的趋向于专注及内观。

一个很专注集中的心是行者第一重要装备，只有专注集中的心才是清净的心，只有清净的心才能清除五盖，才能够很正常的运作，体证毗婆舍那。为了澄清平凡与杂乱的心，刚开始需要有一个对象去抓取，观呼吸是所缘，可以修习专注。而呼吸不会有危险，也与身体的血压无关。华纳大师血压高的时候，就会做呼吸，做完之后，血压就恢复正常了，他的开示有讲。