简体翻译：

佛法的精髓不在字里行间，而是在于体验之中

作为一名禅修的修习者，应达于自己内在的“法”，“法”无法在截然不同的形式与方法技巧中找到，而是存在于自身的体验之中，那么，当你真正准备好要修行的时候，不要想太多哪个方法技巧更好，哪个方法技巧更快，就在这——是心。是专注与念住观的密集发展。

刚开始呼吸时，我们会在妄念与呼吸之间来来回回，当还未建立定力时，心是会跑的。当你观感受时，心并不是百分百专注，它非常自然的跑来跑去。第二阶段时，努力集中专注去观第一个感受，第二个感受（或其他形成打扰的更多感受）就会消失，当最后定力消失时，观照就散架了，既不能守住第一个感受，也不在禅坐中了。

行者禅修是训练我们在不生不灭的寂静上安心，不去攀取心念所接触的缘，把心念的每一个缘都放下，我们的心就不受干扰。我们要有这份决心、毅力、耐性于禅修中，成就这颗心。

借由念住于强烈呼吸的这种巨大的精进，让心达于专注，然后坚毅不动的坐着，完全地体验着身体上的苦受，深入于内观的修习之中，利用感受，特别是苦受，是宣隆法最大的特点，这是一种非常强烈的目标导向的修习。

只有知道了自身的长处与不足，才能避免内心世界的膨胀和委缩，才能得到心灵的充实和精神的进一步提升。

假如我们每天不练习的话，我们的禅修就不易进入状态。

假如心灵中充满了要做什么事，这样怎么会有空间让专注，平静，喜悦和内观进来呢？假如我们容许心灵不断产生妄念，又怎么能期望在短暂的禅坐中止息这些妄念呢？并且放弃老旧且习惯性的反应呢？

当我们舍弃了一个染着的念头时，就有更大的力量去舍弃下一个染着的念头，每天都能清理一下我们的心。

我们应该留意每天浮现的念头，因为它们没有真实的根基，它们是我执所投射的欲望和习惯，当心灵开始专注时，停止思虑后，就会开始体会到它的清净。

只要是用想的，就永远只是口头上的想法和观点。拥有越多的想法，就愈难静下心来禅修。放掉由业力所产生的种种念头，因为这些对我们禅修有很大影响。我们每天从早到晚，产生了我们的异熟业，或许不是很严重的业报产生，但它会影响到我们的心是否能静下来禅修。

心需要透过训练，才能把“我”的观念从旧有的习惯模式中清除掉。最能让心稳定下来的是禅修。

繁体原文：

佛法的精髓不在字裡行間，而是在於体验之中

作為一個禅修的修習者，達於自己內在的法，法無法在截然不同的形式与方法技巧中找到，而只存在於自身的体驗之中，那麼，当你真正地準備好要修行的時候，不要想太多关于那個好，那個快，就在这，是心。是專注与念住觀的密集發展。

刚開始呼吸時，我們会在妄念与呼吸之間来来回回，当未建立定力時的心是会跑的，当你觀感受時，心不是百分百專注時，心也自然跑来跑去，努力集中專法去觀一個感受，第二個感受就会消失，当定力消失時，觀照就散架了，不在禅坐中了。

行者禅修是訓練帶我們在不生不灭的寂静上安心，不去攀取心念所接觸的缘，把心念的每一個缘都放下，我們的心就不受干擾。我們要有这份决心毅力耐性于禅修中成就这颗心。

藉著念住于强烈呼吸的这种巨大的精進，讓心達於專注，然後堅毅不動的坐著，完全地体驗著身体上的苦受，深入于内觀的修習之中，利用感受，特别是苦受，是宣隆法最大的特点，这是一种非常强烈地目標導向的修習。

只有知道了自身的長處与不足，才能避免内心世界的膨胀和委縮，才能得到心灵的充實和精神的進一步提升。

假如我們每天不練習的話，我們的禅修就不易進入狀態。

假如心灵中充满了要做怎么事，这样怎么会有空間讓專注，平静，喜悦和内觀進来呢？假如我們容許心灵不断產生妄念，又怎么能期望在短暫的禅坐中止息这些妄念呢？並且放棄老舊且習慣性的反應呢？

当我們拾棄了一個染著的念头時，就有更大的力量去捨棄下一個染著的念头，每天都能清理一下我們的心。

我們應該留意每天浮现的念头，因為它們没有真實的根基，它們是我執所投射的欲望和習慣，当心灵開始專注時，停止思慮後，就会開始体会到它的清净。

只要是用想的，就永远只是口頭上的想法和觀点。拥有越多的想法，就愈難静下心来禅修。放掉由業力所產生的種種念头，因為这些对我們禅修有很大影响。我們每天從早到晚，產生了我們的異熟業，或許不是很嚴重的業報產生，但它会影响到我們的心是否能静下来禅修。

心需要透过训练，才能把是我的觀念從舊有的習惯模式中清除掉。最能讓心稳定下来的是禅修。