智道师兄：

晨起三件事：1.今天你想要做什么？

2.为什么要这么做？

3.怎样去做？

-----------------------------------------------------------------

晨起三件事不是这样的

近期所传法：求法模式；如何修全念住；如何修睡前三件事、临睡修法、睡醒三件事；功课初步；五类功课；一座瑜伽；主题研讨；修法研讨；前行修法。。。

三皈依在日常受持时的密意；“求请-受持-回复”在求法之旅中的实修；三欢喜的方便总持密意；内观的修行架构与入门及功效；道场的建立与发展要点。。。

自宗修法四特胜