@定霞 专心念佛就是坐禅

@会善 什么叫第二欢喜？就是怀信敬菩提心致力于服务上师令上师身体健康、法缘广大、弘法利生顺畅的所有行为，包括言语上和身行上的所有承事。具体的如服侍、护理、管事、办事、敬语、敬行、赞颂、回遮、宣扬、劝助、引导等身语所有善行。

@清心 修内观并不只是修定

@会禅 说半天不如行一寸