做事的目标要明确，要修全念住，全念住时不能修内观，不能修他法，不能修习与做事无关的专注。

----------------一下汇总----------------------------------------

观呼吸是是修内观

本来就该这样。先修止后修观，止观交修。

亲民如是

修止目的起观，修观目的得止，止观双运、定慧等持。

止能证得本体，观可通达空性。

就是心的实相

止能证得本体，观可通达空性。

格物致知的格方法就是内观，身心四念处是宇宙的四个维度。

身与器世界相通

受心法与灵世界相通。

六道一切有情众生与宇宙世界皆同一性。

观想四念处和内观四念处是不一样的，我们说的内观是一种等观，而观想四念处则是方便前行。

观身不净离爱着，观受是苦离贪着，观心无常离嗔念，观法无我则离所知障。

内观四念处是为得十六观智，最终是悟证三法印而修习解脱。

三法印是：无常、无我、苦空。

念身法是四念处最容易下手之处，观呼吸也属念身法。

也可以从观呼吸一门深入，次第破身、破受、破心、破法。

呼吸法也叫安那般若，两大甘露法之一。

还有一个是不净观法

对治末法时代众生两大罪业：胡思乱想和见色忘义。

念身、念受、念心，念法，四念处、四念住、内观四阶。

行三欢喜可以获取资粮、清除业障和打开心扉。

即身观身而住，了然原来身也即如是身也则世间离。

无论苦乐不苦不乐受皆平等观照，等观。

道场教言学习和相关训练是内观的前行

观想四念处是时下汉传的误会

长期认真听法的人，一提就明白

就不会想长想八

根基与所修法不相匹配，是你们现在大误区

你现在做不好的，正是你最欠缺的善根

@禅愿 皈依煅练不的，修内观会成神经病

不好的

不听上师话强行修禅定，不是成魔就成疯子。前例比比皆是。

皈依煅练修法更重要

三欢喜和锻炼是基础

修法要学习四个要领：

一、传承清净具备全然的信心；

二、通达所有次第方便；

三、了解所有处禅定境界；

四、掌握善巧对治方法；

（第三要领就是认识智慧，十六观智属于第三）