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。