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）