举一反三就所有的身语承事行为都符合这个原理。

真有承事上师的心，那方方面面的多了

因为侍奉上师难度最高、功德最大。

你都难以想象会有这样的人

密集禅修者散禅理应不失正念，体验班的则应少修法多干活，平常你们在家要多拜佛、礼佛、供佛、念佛，为参加共修打基础。

经常念佛培养祈祷心、专注力。礼佛培养侍奉心，供佛培养侍奉行，拜佛培养祈祷心……

@慧程 安全情况下可以，做事最好修全念住，对目标和过程保持觉知。

保持觉知亦是念佛，是念觉性佛

清醒状态

也是内观要训练的重点能力

当下觉知到身心五阴的存在与变化

五蕴

色 受 想 行 识

色——种子色、所造色；受———苦受、乐受、不苦不乐受。

心取相为想

心理活动名行

了别为识

哦 这是杯子 想

手本身：种子色；手在挥舞：所造色。

种子色无天眼不可观察，所造色即动作可观察，故内观脚在行走，不是内观脚的构造

五蕴的观察比较细微，四念处则接四层架构进行观察。

四念处：身、受、心、法。

身主要观察所造色，受、心、法即为心法，含受、想、行、识。

身念处为初级、受念处更高、心更高，法最高。

身念处修到不为身累，受念处修到不为受累，心念处修到离心自在，法念处修到法眼净断生死根。

整个佛法修炼可以用四念处归纳。

佛涅槃时交待：佛在依佛住，佛不在依四念处安住。

@智晴 因为侍奉上师难度最高、功德最大。你都难以想象会有这样的人。

这个方面的知见偏离在你们西安道场是怎么出现的

你们已不止一次提到这个问题

生因识有，灭从色除。

普会 顶礼上师！弥勒尊佛！上师，弟子祈请上师慈悲开示“生因识有，灭从色除”中的生灭指的是什么的生灭？

五蕴生因识有

先除色阴

