（今晨普峰：弟子想平时行住坐卧持念佛号或一个咒。现在是适合念弥勒尊佛还是弥勒佛心咒还是金刚萨埵心咒？或者是其他的。想请上师开示。）

上师慈悲开示如下：

这个要想系统的正规的学习进入这个念诵法门，应当先从哪里开始，我觉得呢最好是先从诵念皈依偈开始，然后往下无论是持诵什么心咒还是什么佛号还是什么偈子，他都建立在这个皈依发心的这个基础上。

而这个皈依偈的持诵呢，他必须有个前提，就是说你得在你的心中先建立皈依境；因为我们诵念皈依偈的时候，是对着皈依境进行祈祷。

那么也就是说祈祷式的念诵，正是这个念诵法门的开始。

那么皈依境如何建立了？就看你对这个皈依法要的认识到什么程度，那么自然你就会在心中建立相应的皈依境。

那么我们刚才知道了，这个最初的时候就是祈祷，他是这个念诵这个的精髓所在，也是他的一个基础，那这个祈祷呢，那最初阶段 就是这样建立起来的，

外祈祷就是以我目前的这样一个发心，去至诚向皈依境祈祷，那这个很显然具备 祈祷的对境，祈祷者，祈祷本身这三者。

这个可以方便称之为外祈祷，那么什么是内祈祷呢，

内祈祷是建立在这样的禅定观照基础上， 那就是祈祷这颗心于所祈祷的皈依境这个外境是不二的，这样的一个禅定安住见解上，名为内祈祷；那么什么是

密祈祷呢，密祈祷就是说你已经证悟完全安住在无住真心中，即是究竟祈祷。

那我们说的最初的这个皈依 这个祈祷法门，配合这个念诵来串习，那需知这是最为究竟的法，他是这个瑜伽法门的精髓， 那么这个于我们平常说的念佛法门是有异曲同工之妙。

在本质上是一样的，但是我们瑜伽法门这个有他不共之处，他对这个念佛法门，在理解和受持的成面上有不同的深度和广度，这就不是现在大家目前在外面一般所说的“净土宗啊，念佛法门”他所能包括的。

那么最后做个补充，对刚才所说的皈依境加以说明一下，

（何谓皈依境）皈依境略而应知：就是我们现在要进行祈祷，进行皈依的夙求，必然在凡夫地会树立这样一个对境。那这个赖以皈依，祈祷的对境啊，就称为皈依境。

对于所有的佛弟子而言那么无疑佛法僧三宝即是他的皈依境。

1对于小乘行者而言：释加牟尼佛；及释加牟尼佛所传授的解脱法；乃至依释加牟尼佛解脱法而行持戒定慧之僧宝即是皈依境。

2对于大乘行者而言：释加牟尼佛及十方三世一切诸佛；十方三世一切之佛所宣之法；受持十方三世一切诸佛之圣贤僧即是皈依境。

那么在此界，释加牟尼佛，释加牟尼佛的教法，行持释加牟尼佛教法之僧宝如是佛宝，法宝，佛法僧宝，此三宝即是共同受持。无论你是修持显教还是密教，大乘还是小乘，皆以此三宝为皈，如果你不以此三宝为皈，那么你即非佛弟子，非佛教徒，乃名外道，或曰：“附佛外道”。

从更深成面的法义去理解，建立在无上的信心的基础上，那么即出现即内皈依。

内皈依者为禅密心法之信行者，之不共皈依也。

3（对于金刚乘行者而言：）周持内皈依者，为金刚乘行者，或曰上上乘行者。

何以如此说呢，因为禅密是不二的，譬如汉地的禅宗和藏地的大圆满，大手印等其实是不二的；禅即是密之禅，密即是禅之密，禅密不二。

何谓禅密心法之不共处，乃义：禅密乃实佛法之精髓。为佛法要义之根本说，如群山中之最高峰，如一切精华中最精华。

契入者为最上根基，何谓最上根基，最上信心者也。

以契入为最上乘法，何谓最上乘，一法摄万法，万法复摄于其一法是也。

务提纲挈领，从根本调整根本。

若于此法门，具足信心者，或曰：“累世积累善根者；便可一超直入；若不得者，亦可见此而入。”

然最上乘根基，亦可分为上中下三等：

上等者即身成佛；

中等者以次第修证圆满；

下等者临终命终往生，至信五方佛刹土。

然因根基主要是信心等福德善根资粮因缘不足故，未能尽如人意，皆入无上乘。

此担何也，不必挂虑，诸佛菩萨慈悲无量，佛法玄妙，方便无量。

佛室门中不舍一法，如来慈悲大力，无根不度。

依信愿行之深浅大小，各于性相大小显密诸乘安置。

释迦摩尼佛教法，三根普批，利钝全收；值此暇满难得人身乃至与此末法时中。

经云：若能于大慈悲父弥勒大士，深信行，哪怕是一称名，一合掌，心存善念乃至以一团之食施于众生世尊皆一一受记。皈依不退，临终则无不往生弥勒净土，兜率内宫。莲花池中八功德水恩以莫名。此为释迦摩尼佛世尊亲口所生，金口受记。

业障深重如我等，虽因业报之固得生五浊恶世；然幸遇释迦佛之大悲，又遇弥勒佛之大慈。故于末法时代具此信心，心存善念，行持十善业道，一一信念不退转者，必能救度，释迦遗教弟子，于当来龙华树下，弥勒慈尊，安会说法，必证解脱。然后有可历侍贤界千佛，诸佛扬化就寒灵，然后直至此贤劫千佛空，那时此界空无，若于此时再发愿往生极乐世界，也见阿弥陀佛，观音势至也未为不可；若另有别愿，十方净土，随愿往生，释迦大愿，弥勒大慈，功行以毕，你我同生，把守西方，累世因缘，功行圆满，大事以毕，

以上即是弥勒净土法门之密义之。粗显示也。好！补充到此，

弥勒尊佛！

观想皈依境含摄了一切求法

皈依境即三宝

观想三宝目的是证悟三宝

了悟自性三宝是所有修行的目标

修观证得空性，修止证得本体

所以去建立皈依境、观想皈依境、修持皈依境含摄了一切的修法。