

一、速斷法執——以如法、等心修行一切法故，於諸法門，遠離妄想分別、愛憎取捨；於初發心時，即頓斷法執、法愛；法執斷故，我見、我慢、我執亦斷。我法二執斷故，頓了本具清淨法體（所謂「不歷僧祇獲法身」），頓與如來薩婆若一切智海相應，堪修無量無上不可思議大行，入普賢行；是故當知，此法門者，即是熏習、長養、成熟、成就「菩薩種性」、「如來種性」，令佛種不斷。是為「如來真實意」也；何以故？一切法皆為一佛乘故，非若二、若三、何況若五，是皆化城，而非寶所。

二、楞嚴法門三大主旨

1. 悟本性（先行）

本性即是真如本性，即如來藏性。「悟」有三種：一、解悟，二、行悟，三、證悟。

一、解悟——即是始覺。於此覺中，了妄達真。「了妄」者，如了七處皆妄，一切世間幻化虛妄。「達真」者，如十番顯見，通達本有「真見之性」。此「始覺智」即見道位，於是悟中，行者之觀念（知見）改變、行為轉變，且此等轉變皆是決定，非如突然心血來潮，曇花一現，此即如圓覺經所云：「既已成金，不復為鑛」。是故非如一般之文字知解，乍現即逝；即如小乘之見道位，一切邪見、惡知見悉斷；亦如大乘見道位，決定一佛乘，不再履於凡外權小之徑，並於一切法，聞即信受、諦解。

二、行悟——即明心見性。「明心」者，明心相也。心相者，即如大乘五位百法中所示之心王、心所、心不相應行等法，包括心所的善惡（煩惱）等法之自相、及相互間的關係，如何生起、如何修滅等。至於「心王」，則了八識之體，諸識各自之體、相、用如何，以及其間互動之條件及本源。如是一一法皆明了者，乃得稱為真「明心」者，故六祖惠能大師說：「明心號菩薩。」「見性」者，即是見自本性，亦是見五蘊、六入、十二處、十八界、二十五有皆本如來藏妙真如性。此見性，當修道位，亦即「分證覺」，即於六十位修證過程中，分分斷無明，即得分分見；

是故大般涅槃經中說：「十住菩薩猶見不了了。」意謂：十住菩薩雖有見性，但仍不能了了全見，是故，於此位中，尚非現量境界，而仍屬比量智。

三、證悟——此即「究竟覺」，亦是證道位，即為現量智。是故當知，所謂「悟」者，絕非「神秘」、籠統的概念，而是有具體之悟境、對象、及內容的。且悟前與悟後，其人之三業，必然轉變，有所不同；其轉變即：越加清淨、莊嚴、不貪染、有智慧。而且當然不會因為悟了，而言行乖異、反常、狂妄、貪愛世間、恣行雜染（若如此者，則決非悟了，而是著魔——然末世眾生愚妄不知，常以著魔為大悟！）

2. 持心戒 (初行)

持心戒者，即是持佛戒。如佛在本經中說：「我毘奈耶中宣說修行三決定義：所謂攝心為戒，因戒生定，因定發慧，是則名為三無漏學。」一般的戒，都是指身口戒，不是心戒；而「佛戒」是心戒，故說：「攝心為戒」，以攝心、攝念，令惡心、惡念不起，名為心戒，是為如來戒。因為既要修「佛定」，故不能光持凡夫、

小乘「身、口」之戒——持此戒者，於其持犯，即不能說要具多少緣，且其事成就——如「前人命斷」（殺生）、「離本處」（偷盜）、「入胡麻許」（邪淫）、「前人領解」（妄語）、「咽咽得罪」（飲酒）等——方結罪，只要起心動念有惡念、惡心生起，即是有犯，是故名為心戒。故欲修佛定者，須持佛心戒，持心令無殺心、無盜心、無淫心、無妄語心，才有資格修習佛定。至於持佛心戒，於本經中則包含兩大單元：

一、四種清淨明壽（詳見經文卷六）

- a. 其心不殺——不起殺心
- b. 其心不盜——不起盜心
- c. 其心不淫——不起淫心
- d. 其心不妄語——不起妄語心

二、三種漸次（詳見經文卷七）

- a. 除其助因——除五辛
- b. 刳其正性——斷除酒肉、淫欲（包括正淫）
- c. 違其現業——不緣六塵，旋元自歸

如是持佛戒，身語意三業清淨，資糧具足，堪修大定。

3. 修大定（正行）

此即所謂「全體起修」。所言「體」者，真如本體也，以悟得本體故，故得依此本體為「本修因」（即「如來密因」），而進修首楞嚴大定。其次第為：

- ① 具信解——信解正法、無上法，尤其是真如法；如前說。
- ② 持淨戒——除在家者五戒、八戒，出家者沙彌戒、比丘、比丘尼戒之外，尚須依循四種清淨明誨、三種漸次，此則僧俗共遵者，如前說。
- ③ 嚴道場——包括擇地、掘地、淨地、建壇、灑淨、結界、莊嚴道場（含如法安奉佛菩薩像、法器、供具、莊嚴具，如幢、幡等）。
- ④ 持心咒——先持大咒以為結界，再持咒心，以為攝心入定。
- ⑤ 修大定——以持佛心咒，得與佛心相應，入佛總持，三密與佛相應，得佛三密加持，速入大定。
- ⑥ 破五陰——入大定後，以大定之定慧力，破五十重陰魔；陰魔破故，即破五

陰（五十陰魔即五陰各各有十境，五乘十為五十，故五陰總共有五十境）；五陰破故，得度「五濁」（劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁）。

- ⑦ 證三昧——五陰魔破，即身證得三昧，究竟、堅固、不動。
- ⑧ 證圓通——證三昧故，以三昧力照破六和合，復歸一精明，無復根隔，內外圓通，諸根互用，身心無礙，理事無礙，是名圓通。

楞嚴法門之精要，一言以蔽之，即是首楞嚴三昧。雖然其他經典也有講種種三昧，甚至三昧的修法，然而最完整、圓滿的，莫過於本經所開示的首楞嚴三昧。何以故？本經從開始修定前的信、解、悟、入之資糧位，到正行的修行、證果，整個過程，其間修行者會碰到的種種困難、岔道（例如三界七趣）、以及困難的排除、岔道的避免，一一詳細解說，令你不會為內外障難所困，不受邪魔留難，亦不墮為凡、外、邪、小，而一路直趨無上菩提妙莊嚴路。

又，首楞嚴三昧，以密教言之，在本經中即是「本尊三昧」，以是本尊所入之三昧故。行者若依法修習而入此三昧，即得本尊加持。

三、三昧總持論

1. 三昧總持略論

何謂三昧？三昧梵文爲 **समाधि** (Samādhi)，正翻爲三摩地或三摩提。言「三昧」者，爲一音之轉，是爲訛音。三摩地意爲：定慧等持，因此三昧不只是「定」，而是有「定」有「慧」，且定慧須均等，以定多即偏於沉寂，慧多即易失於掉舉，故定慧須均等。又，三摩地之成分即是奢摩他及毗婆舍那；奢摩他是止，止即是定；毗婆舍那即是觀，觀即慧。是故欲成就三昧，須先修奢摩他（止），得止後再修毗婆舍那（觀），止觀皆成就後，止觀雙運，維持定慧均等，即是三摩地。茲表示如下：

三摩地 { 奢摩他 (**समथि**, Samatha)，止
毗婆舍那 (**विपश्यन्**, Vipāśyanā)，觀

其次，「總持」者，梵文爲陀羅尼 (**धरणी**, Dhāraṇī)，總攝憶持一切法義之意。有四種總持：法總持、義總持、咒總持、忍總持。此爲出於瑜伽師地論：

一、**法總持**——謂菩薩得念慧力，持所聞法，經無量時，永不忘失，是名法總持（法陀羅尼）。

二、**義總持**——謂諸菩薩持所聞無量義趣，經無量時，永不忘失，是名義總持（義陀羅尼）。

三、**咒總持**——咒即咒願；謂諸菩薩獲得如是總持，令其咒願悉皆神驗，能除一切眾生種種災患，是名咒總持（咒陀羅尼）。

四、**忍總持**——忍即安忍；謂諸菩薩成就堅固之行，於所聞法，得成於忍，是名忍總持（忍陀羅尼）。

又，「法陀羅尼」（法總持）即是以一法總攝一切法；「義陀羅尼」即是以一義總攝一切義；「咒陀羅尼」即是以一咒而總攝一切真言陀羅尼；「忍陀羅尼」即是以忍而總攝一切法。

而「三昧總持」者，即是以三昧而總攝一切法門，一切法盡在其中。爲何三昧

可總攝一切法？欲回答此問題，首先須知三昧有何重要性：

「三昧即是一切佛法的精髓。」

「一切佛菩薩修行最高的成就，都是以三昧來代表。」

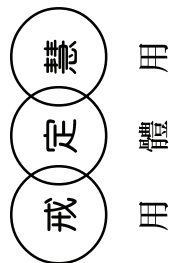
任何法門，修證成就時，也都以三昧來表示。例如，修法華法門，成就時即入「法華三昧」；修華嚴法門，成就時即入「法界三昧」；修淨土法門，成就時即入「念佛三昧」；習禪成就時，即入「真如三昧」，或「一行三昧」；修唯識法門，成就時即入「唯心識定」；修密法，成就時即入當法之「本尊三昧」，如不動明王三昧、準提三昧等；修楞嚴法門，成就時即入「首楞嚴三昧」；一切等覺菩薩，於等覺後心，皆入「金剛三昧」（金剛喻定），而斷最後一分無明，成就佛道。連所謂「最不著相」的大般若經，佛要講此經前，也先入「等持王妙三摩地」，然後於三昧中，全身放光。因此可知，三昧是一切修行最高成就的精華。

又，三昧有狹義及廣義兩種意義。狹義即如上所說之定慧等持。廣義的三昧，即是正定；正定者即佛所教之定，相對於邪定。所以一般也常以三昧或三摩地，作為「定」、或「正定」的代名詞。

2. 定的重要性

(1) 定為三學之關鍵

三學為「戒定慧」三無漏學。戒定慧三學彼此之關係如何？如下圖所示：



這表示戒定慧三者是個連鎖關係，而以定居中，為關鍵作用，若「定」這一環沒有了，這連鎖即斷，戒與慧即散失。因此「戒、慧」與「定」都須有「交集」。事實上是，戒慧都須以定為體，於此定體中，攝持戒慧，令不散失，而能於一切

境，有所作用。凡夫持戒、修慧之所以不成就，皆因其心不定；心不定，即是散亂，故其一切所修，皆與亂心相應，因此不能持久，是故浮浮沉沉、生生滅滅，乍起乍落。大智度論中云：若人修行，無有禪定，如人持火炬，面對大風，火光即搖曳不定，不能遠照，乃至為風所滅；若菩薩修行，而有禪定，如人持火炬，入於暗室中，即火光穩定、通明，照了一室。菩薩修行亦如是，若有禪定，其心光穩定、通明，照破一心無始劫來無明愚闇，乃至其光照徹三千大千世界，利樂無量有情，亦復如是。

(2) 心若有定，即入正定聚，得出欲界，乃至色界、無色界。

一切眾生為三種聚：

一、不定聚——此為凡夫，其心散亂不定故。

二、邪定聚——此為外道，以外道人依於邪知見、邪慧而入定，名得邪定，是為邪定聚。如婆羅門教人於「梵我合一」之三摩地；道家修習「與萬化冥合」；道教乩童與神靈合一、神靈附體；耶教修習「與主

合一」之聖餐禮（Holy Communion）等。凡此皆有一共同點，即皆計執心外有法、心外有道，而妄欲與心外之道合一，故名外道；以此邪知見而得定者，名為邪定。

三、正定聚——即是如來正教中，三乘賢聖依於正法所入之定。

(3) 定中有一切

定體能含藏攝持一切功德，令不散失。以有體，故有用，因而得實現一切世出世間事業。於三昧之中，從因到果，從體到用，一切功德皆能攝持、長養、成就。

從因位上說，定即不亂、不染、不迷、覺知、堅定、精進、勇猛、不放逸、不懈怠、不散亂、不失念。必須念念不斷維持在清淨、明覺、不動的境界中，才能不失定。

從果位上說，三摩地即某尊佛、或某尊菩薩、或某法門的成果之精髓，如前說。譬如，首楞嚴法門成就，即入首楞嚴三昧；法華法門成就，即入法華三昧；不動明王法成就，即入不動明王三昧。

(4) 定是因位行人的「工具」，果位賢聖的成果；一切修行能不能成就，完全靠三昧；三昧是成就的關鍵。

得定前的修行是「信解」（資糧位），得定後的修行是「證悟」（修道位、證道位）。

一切諸佛菩薩、三乘賢聖的修斷，皆在禪定中進行、成就。（佛經上所說的「修」，或聞思修的「修」，都是指入定後，「在禪定中修」。）

一切諸佛菩薩斷惑證真，乃至坐菩提樹、降伏魔軍、加持眾生、三明六通、種種不可思議神通變化，皆從禪定中生。是故，一切修行皆是為了成就三昧。欲證無上菩提、涅槃、五十二位修證（或六十位修證），皆須成就三昧；三昧是修道、證道不可或缺的「工具」。

若不成就三昧，一切只是文字言說、文字知解，不能成為實際的境界或能力。

(5) 一切大乘、小乘、密乘所有經典，主要都是在講修定。

例如：

▲大乘之楞嚴經講楞嚴定。圓覺經上卷講「理上之悟」，下卷即講「事上之行」（事上的實踐），而說「二十五種清淨定輪」。整部瑜伽師地論都在講關於修定之事。整套唯識學都是為了修定（唯心識定）而講。

▲小乘的四阿含，主要全在講修定。

▲密乘的重點，也是在講修定（金剛三昧、本尊三昧等。）

▲淨土也是講修定：念佛三昧、般舟三昧；經云：「若一日、若二日……若七日，一心不亂。」「一心不亂」即是定。因為「定」的另一個定義是：「心一境性」。因此，即使淨土法門，亦是以得三昧為成就之相。

因此，所有佛弟子，不論在家出家（尤其是出家），皆應發心修定。

因此，應知，「得定」對於學佛來講，本來不是什麼「了不起」的事，而是應該的、必須的事，但因為太多人作到，就變成很了不起。正如孝順，本是為人子很自然的、應該作的事，但因為太多人作到，所以就變成很了不起的「美德」，亦復如是。

3. 三昧總持手記

前述「三昧總持論」係筆者「發現」的佛法中的「公開的秘密」：「公開」，因為三藏諸經論中，都在說定或諸禪三昧，或如來入於諸禪三昧所起的功德，如放光、動地、種種神變、現通說法等，這些都是公開的。但都沒有這樣明白地指出：「三昧是一切佛法修行的精髓。」而祖師大德（除了龍樹菩薩有較接近的說法外），亦皆無如是直言指陳，因此大家都似乎不知此事實，故說是「秘密」。筆者於徧覽大小乘重要經論後，前後貫通，得此一體會，甚覺滋事體大，亦感吾等末世眾生可憐，無大善知識，大家修學都有如盲目摸索，不知頭緒，無有次第、亦無本末、不知主旨，常常無所適從，枉費工夫，不能得真修實證，不入實際；上焉者只在文字知解邊上兜，中焉者學少為足，下焉者不學不修，持一法二法，自以為大。筆者有幸蒙佛菩薩加持，得此體會，不敢自秘，故於此公諸同道。

以下之「手記」者，原本為筆者之日記，悉為自勵之語；今為砥勵自他，「從聞思修入三摩地」，故不揣剪陋，摘錄於此，與讀者諸君，互相勉勵，共證無上，護佛

正法。

▲佛法的精髓在於三昧。禪定三昧猶如文人的筆（無筆何以成篇章瀚墨？）、武將的劍（無劍何以助成王霸之業？）、樂師的琴（無琴何以成動人樂章？）演說者之舌（無舌何以成妙說善辯？），如人之身（無身何以為人？）如足（無足何以至於如來寶所？）、如手（無手何以取用如來無量妙寶？）

▲心亂，即入煩惱、生死。心定，即入菩提、涅槃。智者自取之。

▲三昧是修學的根本，也是修學的究竟。一切修學只為三昧故，行者應依於三昧，活於三昧，乃至死於三昧（經云：「其人臨命終時，心不散亂」，即是至死都不捨三昧，即是「死於三昧」。又，釋尊於四禪中般涅槃，亦是示現至死不捨三昧。又，歷代祖師大德有坐化者，亦是「死於三昧」。）是故，三昧者，乃佛法行人須生死以之，常不捨離者。以有三昧即有一切；無三昧一切免談。有三昧即一切所修皆得成就，故經云：「制心一處，無事不辦。」制心一處者，心得定也。無事不辦者，一切所修悉皆成就也。

▲唯有發心修習三昧，才能真正長久「念念修行」。

▲若要修三昧，則一切善惡，不論大小都很有關係，連一丁點錯誤、染污、不如法、違佛教誡之行都不能有。反之，若不修三昧，則一切都似乎無所謂，即連天大的錯誤、不如法之行，也都不知不覺，毫不在意，而增長墮落。

▲若要修三昧，則須從最基層的工夫開始作起——即「棄絕雜染」，乃至最高階層的聞慧，都是必備的資糧。

▲若修禪定三昧，心中的任何微細的動相或靜相，都須覺知、注意、小心在意，剎那剎那步步為營，沒有一刻馬虎、放鬆。乃至身語意三業，一點一滴都不得含混。

▲修習三昧即是正式起修；故三昧即是修證門。三昧能令人由「信解門」入「修證門」，此外無門。

▲三昧是須實際去作的！非徒託空言，如阿難於大佛頂經所示現的，說食不飽，多聞知解，不足以應付困難。

▲三昧是由凡人入聖必由之階，是超越生死必修之道。三昧是修行者一切身心、內外全體總動員的「總體戰」——身語意三業齊修、一切信解行、聞思修，全部動用。是故觀世音菩薩於經中言：「我於彼佛發菩提心，彼佛教我從聞思修，入三摩地。」（所以，所謂修定，不是光打坐就行，須先發菩提心，然後又要具備聞思修三慧資糧，才可開始修定。）

▲要成就三昧，須具一切善、斷一切惡，須離一切雜染、慣鬧、惡不善法，念念覺知，念念不亂，念念不迷惑、不緣、不取、不放逸、不懈怠、不散亂、不失念，時時正念在前，不動、自覺；是故三昧是「總一切法，持於一心」，故稱三昧總持。

▲欲修三昧總持，必須如密教之金剛明王，起暴惡相（Fierceness）；何謂暴惡？即狠下心來，棄絕、斷除內外一切雜染，念念在意，步步為營，決斷如金剛，暴惡如明王，嫉自身心之惡如寇讎，除惡務盡；絕非溫溫吞吞、絕不因循苟且，決定不再隨順惡境、惡人、惡行、惡業、惡習——唯有欲修三昧之人，才可能真正實行「斷一切惡」！

欲得三昧，必先堅定其心。何謂堅定？謂意志堅定，願望堅定，謂必得三昧而後已，即四如意足之「欲如意足」，亦即是「五行」之「欲行」（五行是：欲、念、進、巧慧、一心）。是故大智度論說：「菩薩必定，非不必定。」

▲「成佛」？——且置！先成就三昧再說。

「成就無上菩提」？——且置！先成就三昧再說。如是乃至密宗的「即身成佛」，禪宗的「見性成佛」、「即心是佛」、「即心淨土」等第一義諦之理，皆是與三昧相應之法，非言說境界。若無三昧，此等皆但有言說，都無實際，而是比量境界；若成就三昧，則此等境界皆可實證，成為現量境界，非但言說。「現量」如一金在手，可以兌現，可實際受用；「比量」如但知山中確實有金礦，尚未開採，不得真實受用。三昧可轉比量的礦，成為現量的金，而起無量真實自利利他之妙用。

「文字知解」與「修證」是兩回事。譬如有人想學太極拳，便去買一本太極拳的書，看過一遍，便說：「我會太極拳。」學佛光是看經知解，亦復如是。又如有

人患心臟病，他去買了些有關心臟病的書，研究其病理、藥理等，看過之後，對病情與治療等皆有所瞭解，於是他說：「我病好了。」這樣能行嗎？「知苦」並不等於「斷苦」。

是故，莫將「比量」當「現量」；莫將「言說」當「實際」；莫將「知解」當「修證」。

▲是故，三昧所為何事？謂令行者於比量的聞思修，得以現證、親證、實證；即是提昇「比量境界」為「現量境界」，轉言說為現證，令親證「離言法性」。

▲修三昧者，應不自動亂，亦不隨他動亂，亦不被他動亂——成不動德，身心不動不亂：不能鬧情緒，也不能動脾氣；不能低潮，也不能高潮亢奮（女眾修定障礙較男眾為多，因女性較情緒化，且每月生理期時，情緒多不穩定），也不能沉悶，亦即不昏沈、不掉舉。

▲唯有發心修三昧，才能不再留戀世法，不再流連雜染。唯有修定，才可以對雜染 Say No.（「說不」）。

唯有修定，才能於世無畏，以不貪、不執世間法故。

唯有修定，才能真正放下一切。

▲唯有修定，才能於無上道堅定、勇猛。

唯有修定，才能念念修行。

唯有修定，才能不浪費時間，不作無益事，念念不空過，不蹉跎時光，真正不再迷，不再往外馳逐。

▲唯有修定，才能真正離染、離苦，得正法樂住、得自受用法身，自受無上法樂，自住清淨平等界域，自證金剛不動法身。

▲唯有修定，才能站在另一個 level（層次）上看世間，以超出故；才能跟這世間有點距離（detach），才能超越（transcend），抽離（disinterested）。

▲唯有修定，才是真正「發心修行」，真正「開始修行」。（在此之前，都是準備工作。）因此唯有修定，才能成為真實修行之人。

▲修定是爲了修道，爲了法身——不是爲了肉身、治病、健身、強身、長壽、休閒、「充電」，也不是練氣功、吐納、覺受、精氣神、氣脈明點等等世俗或外道

貪著身相之行。

▲修定是佛法的實修、總體修，凡聖之所由判，超凡入聖之契機，是修道、證道的根本與究竟之體現。

▲唯有修定，才能把握修行的真實目標，修行才有目的，有方法，一切所修才有實現的可能。

▲若不修定，談什麼戒定慧？（「定」不是光用談就有的。）若不修定，即三學缺一學。若不修定，談什麼禪？（便成有禪而無定。）若不修定，談什麼本尊三昧？（即但有本尊，而無三昧。）

▲諸佛菩薩如是修，我亦如是修；三乘賢聖如是修，我亦如是修。此是「必修」、必作，而非「選修」，可作可不作。因此須「利而行之，勉強而行之」，即使不能很快成就，也要如實如法去作，不能連作都不作，連發心都不發心。譬如持戒，即使不能作到完全清淨，還是必須持。修定亦如是：即使尚未能親證諸禪三昧，也要發心努力去修；如是久久行之，至少能令心水沉澱、狂心休歇，心得澄

明，與智慧等無量功德相應，所修易得成就。

▲何謂未法？「未」者，沒也，沉沒之謂也，亦即正法沉淪，一切法門皆沒滅。又，未法即是：在法上，這也可不作，那也可不作；結果是沒有什麼正法是必須作、必須修的（因此一切正法皆悉汨沒）。反之，其他與修行不相干的、攀緣貪愛世間的「擬佛法」、「半佛法」、「次佛法」、「相似佛法」，都變成可作，大為昌盛。諸如「邊緣佛法」（如經懺佛事等），「外緣佛法」（Peripheral Buddhism）（如社福、醫療、相卜、教育、政治、商業、企業等），「相似佛法」（Quasi-Buddhism）或「界外佛法」（External Buddhism）（如歷史考據、學術研究、詩詞書畫等）。凡此皆與世間名利直接或間接掛鈎，不離世間貪愛，都是生死業，而自美名之為「大乘」、為「菩薩道」、混淆正法，敗壞佛法，誤導眾生，所謂「一盲引眾盲，相繼入火坑。」修正定者，於此等境緣皆應遠離。

▲正、像、未差別：

正法——有信解，有禪定三昧，有智慧解脫。

像法——有信解，少禪定三昧。

未法——連信解亦少，甚或全無。其中或「有信無解」（如有些不看經論之人），或「有解無信」（如有些學唯識或習文字禪之人），或「無信無解」（如把佛法當「哲學」或「學術」來研究或考據的人）。若連信解都不具，更遑論躡解起行（由解起修）。是故一切盡成相似佛法，但有言說，都無實義。

然若大心人，自有信解，如法正修諸禪三昧，求無上智慧解脫，不論其身處何時代，皆是自住於正法時期。是故所謂「正像未」，並非指時間差別，而是指修行方法及內容不同。若自修行正法，即是如來正法常住；若不如是，即正法沉淪，轉成未法。

▲若不修定，作一些錯事、壞事也覺無所謂，乃至一輩子悠悠忽忽，渾渾噩噩，天天混日子，在五欲六塵中打滾，當時都不覺知有何不妥。若修定者，即使一點點雜染、慣鬧，一絲絲放逸、懈怠，或與人有忤、有諍，都會馬上覺知有妨害心定，當下都不能忍受。

▲總而言之，為佛弟子，不論僧俗，皆須「戒定慧」三學俱修，不能選修其中一、二。未法時期，常是於三學中「三缺一」，或「三缺二」，乃至「三缺三」。

三缺三者，以種種藉口，不持淨戒，不修正定，不習正慧，但仍自稱「我學佛」、「我修大乘」、「我學菩薩道」——若非修習三學，學佛所為何事？

▲定是什麼？定即「心一境性」，攝心專注不散、不亂、不外馳，持心不昏、不掉、不忱、不放逸、不懈怠、不失念，念念明覺，念念攝心——這些都必須要作，才能配得上稱「真修行人」！否則，修行所為何事？

▲何謂修定？修定是「玩真的」，是真槍實彈與煩惱障、業障、魔障來真的；是修行的壓軸大戲；不是玩票、跑龍套、「插花」（點綴）。一切修行有成無成，全在此一舉。

▲眾生為何不能修定？因為修定的條件太多、太高。其條件如：

1. 身——須得暇滿之身，六根具全，無病無痛。
2. 心——a. 聰明利根、能閱經藏、能解經義。
b. 三障微小：①報障無 ②業障少 ③煩惱障淡薄（「種子」與「現行」俱淡。）

3. 能發菩提心
4. 具聞思修——解了全盤佛理（含顯密性相）、深入禪理、禪事，解無上法。

▲偈云：

出離欲界 棄絕雜染
專注不散 不動明覺
真修實證 三昧總持

何謂「不動」？謂不動貪念、不動瞋念，不動妄想！

何謂「離雜染」？謂其心從雜染中抽離而不動，名為離雜染。

4. 三昧總持具體作法

欲證三昧，須發長遠心，修習真不動行。何謂真不動行？謂常自以種種方便攝心不亂，行住坐臥不動貪、瞋、妄想等念，常樂坐禪；久修此行，令心水沉靜、澄清，三昧總持即現前證得，得現量智，此是不動行之總相。

又，以一正念攝一切念、伏一切邪念、止一切妄念、此即奢摩他之不動。然非修令心「無念」，以無念不可修，以眾生不可能無念；有心必有念。且諸佛亦不住無念，亦不斷念，諸佛但念念正念，念念無染無邪、無妄無雜、無亂無失，念念純一真實，猶如真金，猶如金剛，具足無量功德，如是即是諸佛如來藏心。

是故修三昧者，應先於諸佛毘尼（戒學）、三摩地（定學），以及般若等（慧學）三無漏學，具足聞慧、信受、思惟、通達了知，得殊勝解，正信堅定，不為一切邪偽愚妄所惑亂，具如是資糧，然後正式起「正修行」。

正修三昧時，可選擇一性習相近之法門，或禪、或淨、或密等皆可；以「一正念到底」為主，以其他相近之法門為輔。此一念者，或念佛、或持咒、或作禪觀、密宗觀想、淨土觀等。以如是正念為手段，而修於正定，即是以一念法門「總一切法，持於一心」，名之為「理事具足三昧總持法門」之具體作法。

5. 修三昧莫退心

行者修三昧時，若碰到世法或出世法有所不順、挫折、或打擾，乃至橫逆、惱亂，或於法上值遇困難、障礙時，切莫起退卻之意。在這種時候，有些人就會以「無所得」之理來寬慰自己，進而用來逃避當前的困境；如是逃避已，便覺得如釋重負一般，然而卻中止修行，廢本所修。須知，這便是所謂的「退心」、放棄、向困難投降，亦即是懈怠、放逸之徵。因此，這可說是「未戰先降」，並非真的「看得開」，亦非「一切放下」之真義。這實是前進受挫時，心裏暗中為自己開脫的自慰之詞，即是合理化的藉口——心行微妙，能自誑惑，慎之慎之（不要被自己的妄心騙了！）

四、本經修斷之次第

本經修斷之次第分二大階段：

(一) 說咒之前（指佛重說神咒）——