

## 修行的道路及方法

我曾經把世間法分為戀世、出世、入世三類。

人天道，喜歡在人間，貪圖生天堂、享天福，就是戀世。捨不得離開人間，想追求天國的境界，都是貪戀的表現。我們常說善有善報，惡有惡報，怕種了惡因會有惡果，所以相信因果是非常好的，可是相信修善因會有善果，乃是追求人間的福報，及天國的快樂，仍屬戀世；如果修人天的福德，遵守人間的道德標準，具備生天的條件，對人間天上的環境不貪戀，就進入出世的層次。

出世，須修八正道，即八種生活方式和修行方法，包括身、口、意三方面，也就是嘴巴不說壞話，身體不做壞事，心中不存惡念；不以害人害己的方式來謀取生活所需；最重要的是思想，要根據佛法的原則，以佛說的道理作為行為的標準，還須有修行的基礎，即修定、修慧。很多人認為打坐就是修定，其實不一定，念佛也是修定的方法之一，拜佛、念經也是修定的方法。念佛有散心、專心之分，散心念佛不能得定，專心念才能得定。心能安定，才能產生智慧，看佛經、聽佛法是借佛的智慧，修行之後自己可以產生智慧，就是開悟。開悟的人才能出三界、離生死、入涅槃，就叫出世。在佛教中，出世的目的是在於入世，如果沒有出世的條件，入世不能很徹底，因此菩薩必須具備出世的能力，然後再做入世的事業。

所以必須心無執著，對世間無貪戀，然還是生活在世間，在眾生之間廣度眾生，叫菩薩道，亦即成佛之道，此乃真正入世。

一法鼓文化《禪與悟》