

# 八聖道和三士的生活禪修

林崇安教授

(靈山現代佛教，316期，p1，2010.09.01)

在漢傳、藏傳和南傳佛法的相互交流下，許多禪修者面臨一個困境：如果專心於四念住禪修，減少社會的互動，將來豈不成了自了漢？如果分心於社會福利，則不易清除自心的煩惱，仍是凡夫一個，如何真正的利他？忙了一番，豈不兩頭落空？

其實，四念住和八聖道的實踐都要落實到日常生活當中。只是實踐時，要配合禪修者的不同根器並掌握修學的次第，作出積動的調整和適應。

關於人的根器，佛法上有三士的區分：下士、中士、上士。下士以人天福報為重，中士以出離心為重，上士再結合大悲心。這三士的禪修實踐可以統攝在八聖道之下。我們回到佛陀在《雜阿含經》中關於八聖道的開示：

(a) 何等為正見？謂正見有二種：有正見是世俗、有漏、有取、轉向善趣；有正見是聖、出世間、無漏、無取、正盡苦、轉向苦邊。

(b) 何等為正見是有漏、有取、向於善趣？若彼見有施、有說、乃至知世間有阿羅漢，不受後有，是名世間正見，是世俗、有漏、有取、向於善趣。

(c) 何等為正見是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，無漏思惟相應，於法選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察，是名正見是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

此處經中所說的「世俗、有漏、有取、轉向善趣」的世間正見，便是下士所行，其重點在於相信因果業報，例如，如法的布施、祝福、祭祀有其功效；眾生有前世和後世；經由修行八聖道，世間有阿羅漢，阿羅漢將不受後有。經中所說的「聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊」的出世間正見，便是中士和上士所行，其特色是於法選擇、

分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察時，要結合苦、集、滅、道的四聖諦思惟；而上士之有別於中士，在於還要以大悲心來自利利他：自己建立正見，也幫助別人建立正見。如何幫助別人建立正見？也依據三士的不同，分別教導世間的正見和出世間的正見。

釐清有關「正見」的三士抉擇後，禪修者對於其餘聖道支（正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）的實踐可以類推，以「正命」為例，佛陀說：

（a）何等為正命？正命有二種：有正命是世俗、有漏、有取、轉向善趣；有正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

（b）何等為正命是世俗、有漏、有取、轉向善趣？謂如法求衣、食、臥具、隨病湯藥，非不如法，是名正命是世俗、有漏、有取、轉向善趣。

（c）何等為正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，於諸邪命，無漏不樂著，固守執持不犯、不越時節、不度限防，是名正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

此處經中所說的「世俗、有漏、有取、轉向善趣」的世間正命，便是下士所行，其重點在於如法的獲得衣、食、臥具、隨病湯藥，而不是不如法。經中所說的「聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊」的出世間正命，便是中士和上士所行，其特色是於正當的工作中，時時結合苦、集、滅、道的四聖諦思惟；而上士之有別於中士，在於還要以大悲心來自利利他：自己遵行正命，也幫助別人遵行正命。如何幫助別人遵行正命？則依據三士的不同，分別教導世間的正命和出世間的正命。

所以，禪修者一方面要瞭解自己的根性和所面臨的環境因緣做出積動的抉擇，一方面要落實於八聖道的不同層次的實踐，由世間而出世間，並配合出離心與大悲心的增長，一步步踏實地修行，這才順乎因果，而不是加給遠遠超出自己能力的壓力，變成了進退失據。