

聖嚴法師說四聖諦

四聖諦講記

四聖諦是基礎的佛學，釋迦牟尼佛在成道之後的第一個夏天，最初在鹿野苑為五位比丘弟子所講的佛法，就是四聖諦。四聖諦的內容有三個層次，也就是所謂的三轉法輪：

- 此是「苦」的事實；苦果定有其苦因，名為「集」；此是滅苦之「道」；此是苦「滅」的涅槃。
- 苦宜滅，集宜斷，道宜修，滅宜證。
- 苦已滅，集已斷，道已修，滅已證。

這是四聖諦的三個層次。

釋迦牟尼佛講了三次，當他講到苦已滅了，苦的原因已斷了，苦的修行方法已修了，實際上已經進入涅槃；到了第三個層次時，這五位比丘弟子也都全證得阿羅漢果了。

佛法的基礎

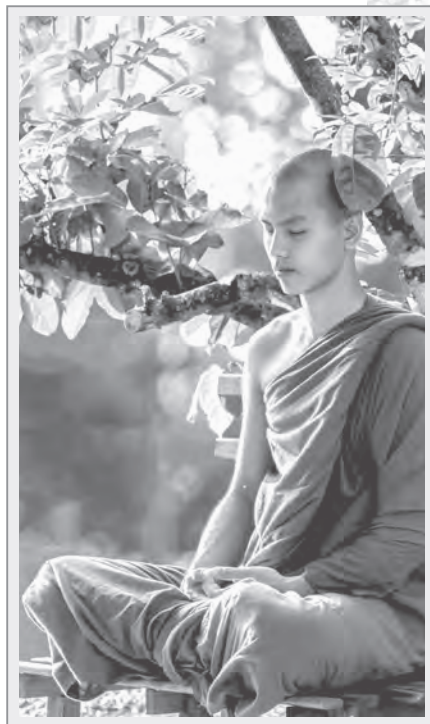
基礎的佛法應該包括以下的四項：

（一）依戒而住

戒律，包括在家眾的五戒、八戒及十善，出家眾的沙彌戒、比丘戒、比丘尼戒。戒律就是健康清淨的生活規範。

（二）依法為師

依「三法印」為依歸。「三法印」是指：諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜；南傳巴利文的三法印中的第三法印是有受皆苦。



（三）以解脫為目的

觀十二因緣而出生死流轉，破執而離苦。佛法所講的正法，就是對生命的判析，生命的生死過程，是以十二因緣構成的，從十二因緣來觀照；觀成之後，便會覺悟到人的生命是如何形成的。同時，也能夠覺悟到人的生命之虛妄，便可從執著的煩惱之苦，而得解脫。

（四）以四聖諦為總綱

四聖諦是生死流轉及生死還滅的指導原則。一切大小乘佛法，無非圍繞著眾生的生死及解脫問題在做宣導，故亦皆依四聖諦為根源。如果離開四聖諦的原則而說的，都不算是佛法，而是外道法。

戒律及正法，合稱為正法律，目的是引導眾生趨向於解脫，故皆不離四聖諦的原則。

為何說是「四聖諦」？

- 是佛陀或阿羅漢等聖人所通達的四種真實的道理，故名為聖諦。
- 能如實正覺此四種道理而登聖位，成等正覺，故為聖諦。釋迦牟尼佛成道後初次說法度五比丘時，所講的就是四聖諦。
- 四聖諦的四種道理，是如實，非不如實，是真實不虛的，故名為聖諦。在佛的觀察和體驗，苦和苦滅，永遠是眾生所需要知道的，人類要想離苦，必定要斷絕受苦的原因，如何斷除受苦的原因，就必須修行滅苦之道。這是四種真實的道理，因此稱之為四聖諦。
- 「聖」有「正」義，能發無漏智，證涅槃之正理者，即成為悟道的聖者。

聖諦是什麼？

（一）苦聖諦

有苦難相，苦已發生。也就是說，聖人已經知道了三界眾生即是受苦

的事實，由於苦難、苦厄、苦惱等的現象，使娑婆世界的煩惱眾生，頭出頭沒，流浪生死，永無了期。

（二）苦集聖諦

有生起相，使苦的事實發生。就是先有了引生苦果的行為，構成了受苦的原因，才會發生苦的結果。從聖人的立場所看到的苦的原因，是由於眾生在煩惱愚癡中造作種種不善行為，而形成一種力量，名為業力。這股力量，就是將來要受苦的原因。

（三）苦滅聖諦

有寂靜相，苦已中止。聖人已經實證諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜，苦已是不存在了，停止了接受苦的事實。

（四）滅苦所修之道聖諦

有出離相，使苦停止。如何使得苦的事實不再產生或停止呢？必須要修滅苦的道，那就是運用正常、正當的生活，以及清淨的身心，杜絕造作種種惡業的機會。修道和非修道的生活是不一樣的，不修道，一定永遠在造作苦的因，不斷地接受苦的果；修道則不再繼續造作苦的原因，自然也不會再有苦的結果。

四聖諦的經論依據

- 四聖諦在三藏聖典之中的依據相當多，在《長阿含經》、《中阿含經》、《增一阿含經》、以及《雜阿含經》等原始經典中，都講到四聖諦。具體的則有：1.《長阿含經》卷八的〈眾集經〉；2.《中阿含經》卷七的〈分別聖諦經〉；3.《四諦經》。
- 在論典裡面，基本的有阿毘達摩的：1.《大毘婆沙論》卷七十七；2.世親的《俱舍論》卷二十二；3.婆藪跋摩（Vasuvarman）的《四諦論》，共有四

卷；4.佛音的《清淨道論》第十六〈根諦品〉。

- 中國天台宗的智者大師，依據《大涅槃經》詳論：生滅四諦、無生四諦、無量四諦、無作四諦。

此外，在藏傳及南傳的論典內，還有不少處論及四聖諦。因為四聖諦是佛法的根本，不論是小乘佛法、大乘佛法，要是離開了四聖諦的原則，就沒有了根據。本文姑且不討論各宗各派對於四聖諦的論列，單就基礎佛法介紹四聖諦的法義。

四聖諦是世間和出世間的兩類因果

什麼叫做世間及出世間？世間就是時間加空間，凡是生活在有時間感、有空間感的環境之中，一定是無常的、是有生有滅的、是經常變化的。

例如時間一天天過去，而人們的生命在繼續的延伸著；事實上，人的生命，從生到死，從有到無，其過程是在不斷地變化，這就叫做無常。

然而，無常的時間現象，一定是在空間之中移動變化。時間的過程，有長有短，空間的位置，有大有小，由於種種不同的時空因緣，使得人們的生命現象產生變化，才有了永無止境的無常，因此，時間加空間的不定性，便形成了沒有永恆不變的現象，這就叫做世間。

出世間的定義，是說聖人已經離苦而得解脫，其內心世界不再有時間和空間所給予的拘束；雖然還在時間及空間之中，但已經不受任何時空現象所動搖、所困擾。

四聖諦跟世間及出世間的關係是什麼呢？苦諦和集諦是屬於世間的，滅



諦和道諦則是屬於出世間的。世間是凡夫眾生的生死流轉，出世間是聖人永離眾苦的涅槃寂靜。

（一）苦諦——有漏的世間果

眾生的生命，無常生滅，猶不自覺，故為苦果。苦是屬於世間的事實，就是在世間接受苦的果報。



（二）集諦——有漏的世間因

眾生於生死中，既在受苦的果報，同時也在造種種業，構成繼續接受種種苦的原因。因此，苦是在世間的果，集則是在世間造作受苦的因。

一定有人會這樣想：我們在這個世界上，每天的日常生活中，也有快樂的時候；一生之中，也有快樂的時光，怎麼會全部都是苦的呢？然而釋迦牟尼佛告訴我們，世間上的任何一樣事，任何一個現象，都不可能是永恆的，即使有快樂，結果還是苦，因為無常即是苦。

或者有人認為，無常也不算是苦，沒有就沒有了，又有什麼苦呢？但是，從佛法的觀點來講，無常並不等於沒有苦，樂不能持久故是苦，樂的無常並不等於不再受苦，而是苦的連續。

（三）滅諦——無漏的出世間果

永離煩惱的無明，業惑從此不起，故從苦果獲得解脫，一切的苦因，永不造作，所以稱之為不生不滅的涅槃境界。

（四）道諦——無漏的出世間因

此即是修行滅苦斷集的八種聖道，亦名八正道。苦滅諦是果，滅苦的道諦是因；苦滅，就是涅槃，是解脫生死的一切苦厄，而已得到出離世間的結果，稱為滅諦。但是在尚未得到出世間的結果之前，必須要有修道的生活及

其所修的項目；所以，修持八正道，即為出世間之因行。

（五）由世間因果轉換成出世間因果

若人希望由世間因果而轉換成出世間因果，必須根據四聖諦的原則。釋迦牟尼佛初度五比丘，三轉四諦法輪，使得五位比丘弟子從凡夫而證得阿羅漢果，這就是從世間因果而變成出世間因果的例子。以下再做深一層的解釋：

苦聖諦是知四苦、八苦的生死果報，不論正報及依報，皆是苦的果報。苦諦是教人們知道苦的事實，就是要人知道人生即是四苦、八苦；這也說明了人這個果報的身體，就是苦的事實。正報是主觀的身心條件、是受苦的主人；依報是客觀的生活環境，是給我們受苦的世間。集聖諦亦名愛習苦習聖諦，

愛膩染著內六處，名為習，貪戀染著外六處，亦是苦。苦的原因是怎麼來的？是因為對於自己生命現象的身體，也就是眼、耳、鼻、舌、身、意等內六處（即是六根），非常的愛惜、執著，甚至牢牢不放；又對色、聲、香、味、觸、法六塵境攀緣不捨；於是，根身、器界的結合，而生六識的我執，造作種種的業，集成了苦報之因。滅聖諦亦名愛滅苦滅聖諦，捨去對於內六處的爱膩染著，獲得解脫，便是苦滅。就是對於自己的根身不再愛著，對於器界不再攀緣，苦因不生，苦果永盡。道聖諦亦名苦滅道聖諦，即是修持離苦的八正道，斷苦習，滅苦果。八正道的內容相當豐富，涵蓋著種種的修行方法，包括戒、定、慧三無漏學以及從五停心、四念住，配合修持十六特勝而發無漏智慧，入初果的見道位。🕉



本文轉載自《四聖諦講記》聖嚴法師著，由法鼓文化出版，並同意授權刊載