

四聖諦的探討

林崇安

（本文編入《佛教教理的探討》第6章,內觀教育基金會,2008 新版）

一、前言

釋迦牟尼佛圓成正覺後，第一次轉法輪是在波羅奈鹿野苑，對憍陳如、阿說示、婆師波、十力迦葉及摩訶男拘利等五比丘，宣說四聖諦的真理。《大般涅槃經》卷下說：

我年二十有九出家學道，三十有六於菩提樹下思入聖道，究竟源底，成阿耨多羅三藐三菩提，得一切種智，即往波羅奈國鹿野苑中仙人住處，為阿若憍陳如等五人，轉四諦法輪。

四聖諦是苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦。「聖」是聖者，「聖諦」是聖者所體悟的事物真理，不是凡夫所見，因為凡夫的見解當是錯誤顛倒。往昔憍陳如等人因為思惟四聖諦而開悟，今日我們若想解脫生死輪迴，同樣要循序深思四聖諦的道理，因為它是千古不變的。

苦諦是果，集諦是因，屬於流轉門；得滅諦是果，修道諦是因，屬於還滅門。苦諦如生病，集諦如病因，病的痊癒是滅諦，遵照醫生的處方去療病則如道諦。現象的發生，是先因後果，但四聖諦先講果後講因，這是依據「現觀」的次第。也就是說，在悟道時，先領悟苦諦，而後集諦，再領悟滅諦，最後領悟道諦。以下的探討，主要依據唯識宗的《大乘阿毗達磨集論》，這是無著菩薩所造，由玄奘法師漢譯，對佛學術語及修道次第有扼要的說明。本文特別注重四諦十六行相的意義，以及屬於集諦的十煩惱的性質及斷除，和修道的內容與證果。四諦十六行相是：

苦諦四行相：無常相、苦相、空相、無我相。

集諦四行相：因相、集相、生相、緣相。

滅諦四行相：滅相、靜相、妙相、離相。

道諦四行相：道相、如相、行相、出相。

以下先探討苦諦。

二、苦諦

《集論》卷三說：

若有情世間、若器世間，業煩惱力所生故，業煩惱增上所起故，總名苦諦。

在日常生活中，我們所面對的事事物物，有生命活動的生物類，統稱「有情世間」；山河大地等外在環境，統稱「器世間」，這些都是苦諦所攝。因為人類等有情及其外在的生活環境都是由業、煩惱力直接或間接產生，所以都是苦諦。這也就是四法印所說的「有漏皆苦」。這句話的意思是說：「有漏法都是苦諦。」什麼是有漏法？凡是會隨著時間而變化的有為法，除了道諦以外，其餘都是有漏法——都會使煩惱增加。有漏法與五取蘊（色、受、想、行、識）是同義字（見《俱舍論》），因此我們要時常警覺著：我們日常生活所面對的事事物物，以及我們所經歷的苦受、樂受或不苦不樂受，都是苦諦。禪定之樂，也是苦諦，所以禪修者不能滿足於此。在修觀「苦諦」時，要思考苦諦的四種行相：無常相、苦相、空相及無我相。這四種行相，在於對治凡夫對苦諦的四種錯誤見解，今探討如下：

1. 無常相

無常相是指一切事物都會隨時間變化，可從自己本身及本身以外二個方向來思考。例如，自己從小生長，一直變化。週遭的朋友有時候多，有時候少；自己有時候快樂，有時候不快樂；自己的想法也不斷改變；人身上的細胞，約七天就全部改換一次，這些都是變化無常。本身以外的，指山河大地等，也都是時時在變化。我們擁有的財富、名位也是變化無常。由於無明，眾生都把「無常」當成「常」，認為一切沒有什麼變化，認為自己明天不會死。苦諦的無常相可歸納成十二項，《集論》卷三說：

何等無常相？略有十二，謂非有相、壞滅相、變異相、別離相、現前相、法爾相、剎那相、相續相、病等相、種種心行轉相、資產興衰相、器世成壞相。

2. 苦相

苦諦的苦相是說：由於一切苦樂都受到業、煩惱力的控制，所以離不開苦的性質，但眾生由於無明，把「苦」當成「樂」來追求。《集論》卷三說：

何等苦相？謂或三苦或八苦或六苦。

三苦為苦苦、壞苦、行苦。八苦為生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、略攝一切五取蘊苦。六苦為逼迫苦、轉變苦、合會苦、別離苦、所悌不果苦、粗重苦。

3. 空相

苦諦的空相是說，眾生由於無明，把有漏的五取蘊當做「我所」，其實五取蘊並不是我所能擁有。

4. 無我相

苦諦的無我相，是在排除外道（例如我論者）所立的獨立自存的「我」。

三、集諦

《集論》卷四說：

云何集諦？謂諸煩惱及煩惱增上所生諸業，俱說名集諦。

集諦就是煩惱（惑）與有漏業二者。以下分開來討論：

(1) 集諦所攝的煩惱

煩惱的定義是什麼呢？《集論》卷四說：

若法生時，相不寂靜，由此生故，身心相續不寂靜轉，是煩惱相。

當某件事物生起時，它的行相不寂靜，使我們的身心也隨著進入不寂靜的狀態，這就是「煩惱」，例如貪心、瞋心使我們的心不平靜；甚至寂寞、失落的心情，也都是心不安的表現，這些都是煩惱，都是屬於集諦。煩惱最主要的有十個，稱做十根本煩惱，其名稱及定義，依據《集論》卷一：

1. 貪：三界愛。（對欲界、色界、無色界等三界的愛著。）
2. 瞋：於有情、苦及苦具，心恚。（對於有情、痛苦及苦的存在，產生恚怒）
3. 慢：依止薩迦耶見，心高舉。（於身心等，執著我及我所而傲慢）
4. 無明：三界無知。（對三界的無知有二：一為對因果的無知，二為對無我

的無知)

5. 疑：於諦猶豫。(對四聖諦等真理，產生懷疑)
6. 薩迦耶見(有身見)：於五取蘊等，隨觀「執我及我所」諸忍、欲、覺、觀、見。(於身心等，執著有我及我所的種種認可、想法、知解、分別、見解)
7. 邊執見：於五取蘊等，隨觀「執或斷或常」諸忍、欲、覺、觀、見。(於身心等，執著或斷或常的種種認可、想法、知解、分別、見解)
8. 見取：於諸見及見所依五取蘊等，隨觀「執為最、為勝、為上、為妙」諸忍、欲、覺、觀、見。(對自己的見解以及見解所依的身心等，執為最勝上妙的種種認可、想法、知解、分別、見解)
9. 戒禁取：於諸戒禁及戒禁所依五取蘊等，隨觀「執為清淨、為解脫、為出離」諸忍、欲、覺、觀、見。(對自己所守的戒禁——如倒立、洗腸等及戒禁所依的身心等，執為清淨、解脫、出離的種種認可、想法、知解、分別、見解)
10. 邪見：「謗因、謗果或謗作用」或「壞實事」或邪分別諸忍、欲、覺、觀、見。(認為沒有因、果、作用、實事的種種顛倒認可、想法、知解、分別、見解。「作用」指前後世往來作用及前後相續作用；「實事」指解脫及阿羅漢等)

此中的貪、瞋、慢是由於非理作意，對對象產生增益的貪染、瞋恚或貶損。後五見合稱「惡見」。

三界中的煩惱，可以分成二種：見道時所斷的煩惱、修道時所斷的煩惱。《集論》卷四說：

二眾煩惱，一見所斷眾，二修所斷眾。

見所斷眾復有四種：一見苦所斷眾，二見集所斷眾，三見滅所斷眾，四見道所斷眾。欲界見苦所斷具十煩惱，如見苦所斷，見集、滅、道所斷亦爾；色界見苦等四種所斷，各九煩惱除瞋；如色界，無色界亦爾。如是見所斷煩惱眾，總有一百一十二煩惱。

欲界修所斷有六煩惱，謂俱生薩迦耶見、邊執見及貪、瞋、慢、無明；色界修所斷有五煩惱除瞋；如色界，無色界亦爾。如是修所斷煩惱眾，總有十六煩惱。

見所斷的煩惱，屬於欲界的（由見四諦所斷的）有四十煩惱，屬色界及無色界的各有三十六煩惱，如是共有一百一十二煩惱。修所斷的煩惱，屬欲界的有六煩惱，屬色界及無色界的各有五煩惱，如是共有十六煩惱。聲聞道的修行，便是要斷除這一百一十二種見所斷煩惱（見惑）及十六種修所斷煩惱（思惑）。十煩惱就是上述的貪、瞋等；九煩惱就是十煩惱中少掉瞋；六煩惱就是貪、瞋、慢、無明、薩迦耶見、邊執見；五煩惱就是六煩惱中少掉瞋。

(2) 集諦所攝的業

《集論》卷四說：

若思業，若思已業，總名業相。

唯識宗認為，不管是身業、語業或意業，業的本身就是思心所。業依果報異熟的不同，可分類如下：

四業	黑黑異熟業	不善業
	白白異熟業	三界善業
	黑白黑白異熟業	欲界繫雜業
	非黑白、無異熟、能盡諸業	

「異熟」是指生死輪迴內的果報，果報則取決於當事者造業時的心態（意樂）及行為（加行）。「黑黑異熟業」是說造業時其心態及行為都是惡，其果報也是惡。「白白異熟業」是說造業時的心態及行為都是善，其果報也是善。「黑白黑白業」有二種，一種是心態（意樂）惡而外表行為（加行）善。例如想要欺騙別人而故意親近、幫忙。另一種是心態（意樂）善而外表行為（加行）惡。例如對犯規的人罰以禁閉，這種果報便是善惡相雜。「非黑白、無異熟、能盡諸業」是一種無漏的思業。例如見道時第一剎那心的「苦法智忍」，就是無漏思業。此業是「非黑」，因為離煩惱垢。此業是「白」，因為是純粹清淨。此業是「無異熟」，因為與生死輪迴相反。此業是「能盡諸業」，因為此無漏思業能拔除有漏業及異熟的種子。故此業是前三種業的對治，並非所有的業都是不好的。前三種業是二種煩惱增上所生諸業，是屬於集諦所攝的業。第四種則不是集諦所攝的業。今將「業」與「集諦」的四句探討如下：

第一句：是業，又是集諦。

第二句：是業，不是集諦。

第三句：不是業，是集諦。

第四句：不是業，又不是集諦。

第一句如不善業。第二句如無漏思業。第三句如貪，不是業，是惑，是集諦。第四句如滅諦，不是業，也不是集諦。

在修觀時，我們要觀察集諦的四行相：因相、集相、生相、緣相。

1. 因相

集諦的因相，在於破除苦是「無因」的錯誤見解。其實，苦來自有漏業及煩惱。有漏業及煩惱也就是苦的因相。

2. 集相

集諦的集相，在於破除苦是由「一因」產生的錯誤見解。

3. 生相

集諦的生相，在於破除「變因」（自性是常而階段上是無常）的錯誤見解。

4. 緣相

集諦的緣相，在於破除「知先因」（由於自在天等先動了心而造作出萬物）的錯誤見解。

四、滅諦

《集論》卷五說：

真如境上有漏法滅，是滅諦相。……何等世俗故，謂以世間道摧伏種子所得滅。……何等勝義故，謂以聖慧永拔種子所得滅。

滅諦有二種：一種是世俗的滅諦，另一種是勝義的滅諦。世俗的滅諦是以「世間道」來壓伏煩惱種子所得的滅，勝義的滅諦是以出世的聖慧將煩惱種子永遠拔除，這才是真正的滅諦。什麼是「世間道」呢？《集論》卷五說：

云何世間道？謂世間初靜慮、第二靜慮、第三靜慮、第四靜慮、空無邊處、

識無邊處、無所有處、非想非非想處。

可知世間道就是世間的四禪八定。世俗的滅諦，是用世間禪定的力量去壓伏種子。而真正勝義的滅諦，必須靠智慧來達成：將四諦的道理先由聞而知，然後思考，最後配合禪定，以止觀雙運，使聖慧出現，將有漏的種子從根拔除；將所有的煩惱完全拔除後，進入一寂靜安詳的境界，這就是一般所說的「涅槃寂靜」。

在修觀時，要思考滅諦的四行相：滅相、靜相、妙相、離相。

1. 滅相

滅諦的滅相，在於破除「解脫是無」的錯誤見解。當知從業煩惱滅除而解脫，就得到了「滅」。

2. 靜相

滅諦的靜相，在於破除「解脫是苦」的錯誤見解。當知煩惱止息後，便得到了寂靜。

3. 妙相

滅諦的妙相，在於破除「靜慮及等至樂是妙」的錯誤見解。當知究竟滅苦後的樂才是妙。

4. 離相

滅諦的離相，在於破除「解脫是數退墮、非永」（認為解脫是常常會退墮，且不是永恆）的錯誤見解。當知得到滅諦後，苦不再生，不會再倒退回來了。

五、道諦

《集論》卷五說：

云何道諦？謂由此道故，知苦、斷集、證滅、修道，是略說道諦相。

經由道諦而明瞭「苦」果、斷除「集」因、證悟「滅」諦及依此修「道」。在修觀時，要思考道諦的四行相：道相、如相、行相及出相。

1. 道相

道諦的道相，在於破除「無道」（無解脫之道）的錯誤見解。

2. 如相

道諦的如相，在於破除「邪道」（認為無我慧不是解脫道）的錯誤見解。

3. 行相

道諦的行相，在於破除「餘道」（認為其他的道，例如殊勝的禪定，為解脫道）的錯誤見解。

4. 出相

道諦的出相，在於破除「退道」（認為根本沒有斷苦之道）的錯誤見解。

在修行時，整個道可分成五個層次，《集論》卷五說：

道有五種，謂資糧道、加行道、見道、修道、究竟道。

聲聞道、獨覺道、菩薩道的修行過程，都是依次經過資糧道、加行道、見道、修道，而到達究竟道。聲聞行者到達究竟道時就是聲聞阿羅漢果，獨覺行者到達究竟道時就是獨覺阿羅漢果，菩薩行者到達究竟道時就是佛果。聲聞和獨覺行者，在什麼時候算是進入資糧道呢？「當任何一個修行者發起沒有虛偽的出離心」時，才算是進入資糧道，否則不算進入。菩薩行者則是「發起沒有虛偽的菩提心」時，才算是進入菩薩的資糧道，否則不算進入。

現在依據《集論》，將聲聞五道所修的內容配合「三十七菩提分法」（四念住到八聖道支），表列如下，然後說明。

1. 資糧道	下品	四念住
	中品	四正斷
	上品	四神足
2. 加行道	煖、頂	五根
	忍、世第一法	五力
3. 見道		七等覺支
4. 修道		八聖道支

5. 究竟道		
--------	--	--

「資糧道」分成下、中、上三品。下品是修四念住（身念住、受念住、心念住、法念住），中品是修四正斷（未生惡令不生、已生惡令滅、未生善令生、已生善令增長），上品是修四神足（欲神足、勤神足、心神足、觀神足）。依《辯中邊論》第四品的看法，修四念住中的「觀身不淨」是為了通達苦諦，「觀受是苦」是為了通達集諦，「觀心無常」是為了通達滅諦，「觀法無我」是為了通達道諦。中品所修四正斷是以「精進」為體性，對於四聖諦的道理更進一步去修。四神足則是再配合「禪定」來修四聖諦，使更純熟。

當資糧道圓滿後，就進入「加行道」的煖位。煖、頂、忍、世第一法合稱四善根或四加行。加行道是見道之前的準備工作，內容也是觀修四諦十六行相。煖及頂二個加行，修出五根（信根、精進根、念根、定根、慧根）；忍及世第一法二個加行，修出五力（信力、精進力、念力、定力、慧力）。世第一法後便進入見道位，而成為聖者，這時具有七等覺支（念等覺支、擇法等覺支、精進等覺支、喜等覺支、輕安等覺支、定等覺支、捨等覺支）。

依唯識宗的看法，見道位共有十六剎那心。見道的第一剎那心稱做「苦法智忍」，為無間道，所觀的對象便是苦諦的四行相，這時可斷欲界中「見苦所斷」的十個根本煩惱。第二剎那心稱做「苦法智」，為解脫道。無間道猶如把賊人趕出門，解脫道猶如把門關上。第三剎那心稱做「苦類智忍」，這時斷色、無色界中「見苦所斷」的九個煩惱。第四剎那心就是「苦類智」。同理，見集、見滅、見道也各有四個剎那。如是循著苦、集、滅、道的次第，一步一步地將欲界、色界及無色界中「見道所斷」的一百一十二個煩惱滅除掉。滅除後，便證得「預流果」。（註：依說有部的看法，前十五剎那心是見道位，第十六剎那心是屬修道位）

「修道位」中的八聖道支（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）是聖者才有，這是在日常生活中時時掌握「無我」的真理，使之熟練，並教誨他人。在修道位中，欲界修所斷的六煩惱各分成九品，較粗的前六品斷除時，便證得「一來果」；剩下的三品斷除時，便證得「不還果」；當色界與無色界修所斷的五煩惱（各分九品）完全斷除後，便進入究竟道而證得「阿羅漢果」。將以上所要斷除的三界的煩惱和所證的果，列表如下：

	欲界煩惱	色界煩惱	無色界煩惱
見所斷煩惱 (112)	見苦所斷十煩惱 見集所斷十煩惱 見滅所斷十煩惱 見道所斷十煩惱 (A. 預流向)	見苦所斷九煩惱 見集所斷九煩惱 見滅所斷九煩惱 見道所斷九煩惱 (A. 預流向)	見苦所斷九煩惱 見集所斷九煩惱 見滅所斷九煩惱 見道所斷九煩惱 (A. 預流果)
修所斷煩惱 (16)	修所斷六煩惱： 初品至六品 (B. 一來果)	修所斷五煩惱： 初品至九品 (D. 阿羅漢向)	修所斷五煩惱： 初品至九品 (D. 阿羅漢果)
	修所斷六煩惱： 七品至九品 (C. 不還果)		

六、結語

四聖諦是整個佛法的核心，佛經處處散說著四諦的道理。《大智度論》卷十八說：

佛於四諦中，或說一諦，或二，或三，如馬星比丘為舍利弗說偈：「諸法從緣生，是法緣及盡，我師大聖主，是義如是說。」此偈但說三諦，當知道諦已在中，不相離故。譬如一人犯事，舉家受罪。

馬星，即五比丘中的阿說示（或譯作馬勝）。五比丘由於釋尊開示四聖諦而悟道，智慧第一的舍利弗，也由此而悟道，可知四聖諦的重要。釋尊的教法，不超出「四聖諦」的範圍。大乘佛法的建立六度、四攝及十地，也不超出「道諦」的範圍，故四聖諦值得大家由聞而思而修。走聲聞道、獨覺道和菩薩道的修行者，都必須斷除所有的煩惱，這是共通的。由於煩惱的流轉過程如此，所以還滅的過程也必如此，因而修行者都必須深入了解四諦十六行相。