02

四聖諦的內容

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.33～71	無	**1.苦諦的內容**	1.1 無常變壞的依正二報,使眾生造業受苦 1.2 苦的三等層次 1.3 苦的種類有八項 1.4 苦的四相 － 也就是四法印
		2.集諦的內容	2.1 集諦的意思 2.2 集諦以「業」為正因 2.3 集諦以「煩惱」為助緣 2.4 集諦即是十二因緣的「有」
		3.滅諦的內容	3.1 滅諦的意思 3.2 滅諦即是實證無我的空性 3.3 滅諦即是從十二因緣的逆觀成就與滅觀成就 3.4 滅諦即是涅槃 3.5 滅諦即是無學位
		4.道諦的內容	4.1 道諦的意思 4.2 道諦具體的基礎是八正道 4.3 八正道與中道善法、真諦法、解脫法等的關係

02 四聖諦的內容

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.33～45	無	**1.苦諦的內容**	1.1 無常變壞的依正二報,使眾生造業受苦 1.2 苦的三等層次 1.3 苦的種類有八項 1.4 苦的四相 – 也就是四法印

1.苦諦的內容

1.1 無常變壞的依正二報,使眾生造業受苦

1.1.1 世間法就是無常的,不斷在變化.

1.1.2 無常的三類現象：

1.1.2.1.生住異滅

1.1.2.2.生老病死

1.1.2.3.成住壞空

1.1.3 從苦因苦果中得到解脫

– 知道苦的原因就是因為無常，無常就是無我，實證現量的無我空性，就能得解脫。

1.2 苦的三等層次

1.2.1.苦苦

1.2.1.1 不能自主而又不得不感受種種苦楚.

1.2.1.2 一切現象都以因緣而產生無常的變化.

1.2.1.2.1 由於自我的不安定性，便無法做自己身心的主人，更無法做環境的主人

1.2.1.3 一切身、心、環境，都不是自我所能掌控的,所以很苦,這就是苦苦

1.2.2 壞苦

1.2.2.1.壞的意思 – 一切現象,均是無常,不能持續永久

1.2.2.2.由於身心世界,經常變幻而不能保持,故使你受苦,名為壞苦.

1.2.2.2.1 這個壞,不是破壞,而是變易、變化、變形、變質、變量.

1.2.2.4.壞是過程 – 世間一切現象不可能停留在某一個狀態,永遠是在過程之中

1.2.2.5 每一個過程,又會有不同的因緣發生,就會產生不同的結果.

1.2.3 行苦

1.2.3.1 行的意思：即是五蘊中的行蘊,行蘊有造作、遷流的功能.

1.2.3.1.1 五蘊：色、受、想、行、識, 是人的生命的全部

1.2.3.1.2 五蘊包括心法及色法, 亦即心理和物質部分.

1.2.3.1.3 色蘊: 是色法, 是物質部分.

1.2.3.1.4 受蘊、想蘊、行蘊:是心理部分中的心所, 屬於心王(識蘊)的心理活動.

1.2.3.1.5 識蘊: 是心理部分中的心王, 也是認識心, 分別心.

1.2.3.2 行苦的意思

1.2.3.2.1 人都喜歡順利，不喜歡不順利，但是一切都離不開因緣生滅、造作遷流，無法靜止下來，這就是行苦。

1.2.3.3 行苦是指極微細的意識狀態，只要是三界中的眾生都不能免除。

1.2.3.3.1 一般人修到無想天，或無色界的非想非非想處定，仍有心意的起伏變化，行苦依然在運作。

1.2.3.3.2 要修到第四果，便離五蘊熾盛之苦。

1.2.4. 三界眾生的三苦:

		苦苦（最粗重）	壞苦（微細）	行苦（最微細）	註
1.2.4.1	欲界	有	有	有	欲界眾生不易體會到細微的行苦
1.2.4.2	色界	無	有	有	色界無想天及無色界的眾生，只有行苦還在，但是出定時又會回到煩惱世界之中
1.2.4.3	無色界	無	無	有	

1.3 苦的種類有八項

1.3.1 苦的八類

1.3.1.1 生

1.3.1.2 老

1.3.1.3 病

1.3.1.4 死

1.3.1.5 愛別離

1.3.1.6 怨憎會

1.3.1.7 求不得

1.3.1.8 五蘊熾盛苦

1.3.2. 欲界的眾生只能感受到前面的七苦

1.3.3 到了色界及無色界時, 才能感受到第八苦（五陰盛）中的行識兩蘊所招致的苦.

1.3.4 五蘊熾盛苦總括了前面的七個苦,是前七苦的總結.

1.3.5 五蘊熾盛苦舊譯為五陰,此苦有二義：

1.3.5.1 就苦而言,人皆各具五蘊,因而眾苦熾盛.

1.3.5.2 由於具有五蘊之器的身心世界,盛滿眾苦,故名五蘊熾盛苦.

1.3.6 五蘊在《阿含經》及《阿毘達摩》稱作五取蘊.

1.3.6.1 五蘊的產生,就是由於執取貪、瞋等煩惱,故稱五取,又因為五蘊能夠生起煩惱,故名五取蘊.

1.3.6.2 五取蘊,即是眾生,即是苦諦,即是世間,即是三界.

1.3.6.2.1 當此五取蘊不熾盛時,就沒有眾生,沒有苦諦,沒有世間,沒有三界.

1.3.6.3 修習佛法而開啟般若智慧的目的,就是要我們照見「五蘊皆空」

1.3.6.4 就是要令凡夫眾生從五取蘊的熾盛之苦,得到解脫.

1.4 苦的四相 – 也就是四法印

1.4.1 苦的當下有四種相,即為四法印,證了四法印,即得解脫,即得涅槃.

1.4.2 四法印就是苦及離苦的道理：

1.4.2.1 諸行（行蘊）無常

1.4.2.2 諸法無我

1.4.2.3 有受皆苦

1.4.2.4 涅槃寂靜（空）

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.45～56	無	**2.集諦的內容**	2.1 集諦的意思 2.2 集諦以「業」為正因 2.3 集諦以「煩惱」為助緣 2.4 集諦即是十二因緣的「有」

2.集諦的內容

2.1 集諦的意思

2.1.1 使眾生引起世間苦果的原因,便是苦集諦.

2.1.2 眾生在世間,是由果報的「種子識」牽引而來.

2.1.3 果報又分四種類別：

2.1.3.1 **華報** – 即生造業即生受到若干報應.

2.1.3.2 **果報** – 造什麼業因,來生中必受主報.

2.1.3.3 **餘報** – 在受了果報之後,轉生之後仍受餘勢之報.

2.1.3.4 **因果同時之報** – 在造作業因的當下,就已經得到了某種程度的報應.

讀懂一句 受用一世 法鼓山心靈環保讀書會

2.1.4 「果」有苦有樂,多半的原因並非是這一生所造

2.1.4.1 而是無量生以來所造的種種業,累積到現在這一生得到了果報.

2.1.4.2 知道了這個道理,便是接受了集諦的意義,就能從諸苦得到解脫了.

2.2.集諦以「業」為正因

2.2.1 集的本體及其所依靠的,稱之為「業」.

2.2.2「集」- 集合與聚集了苦的因及苦的緣

2.2.2.1 因 - 就是業

2.2.2.2 緣 - 就是煩惱,使得煩惱和業相輔相成,

2.2.3 因緣和合而造成集諦的事實,有了集諦,就必須接受苦的果報..

2.2.4 業的產生

- 以「思」的心所為體,能發動根本意志,而形成身、口、意三業.

2.2.5 思心所的兩階段:

2.2.5.1「思業」:

- 意念或心念的作用,只是思考, 而沒有實際的行動.只用「意」業,

2.2.5.2「思已業」:

2.2.5.2.1 一邊思考,一邊正在進行,但沒有善與惡的性質及道德標準的問題.

2.2.5.2.2 意業跟口業或是身業同時進行

2.2.6 業的兩種類別

2.2.6.1 表業(作業)

2.2.6.1.1 有身、口、意三種形態,也就是身口意、意身口、意口身

2.2.6.2 無表業(無作業)

2.2.6.2.只用意業,就是思業

2.2.6.3 業力的形成

2.2.6.3.1 思業是沒有表現出來的「無表業」,但是它會形成一種力量,稱之為業力.

2.2.6.3.2 例如:不斷想要殺人,當業的力量推動時,就會形成趨向於殺人的行為。

2.2.6.3.3 因此,雖然僅是無表業,還是要懺悔

2.2.6.4 凡夫眾生的舉心動念,都是自私自利的,因此而會造種種業

2.2.6.4.1 若不及時懺悔也就會形成種種苦的業因.

2.2.6 業的三種性質分類方法:

2.2.6.1 善業、惡業、非善非惡的無記業

2.2.6.2 黑業及白業

2.2.6.3 煩惱業及清淨業

2.3 集諦以「煩惱」為助緣

2.3.1 促使業的成熟者,即是無明煩惱.

2.3.2 集諦的業,一定跟煩惱相應

2.3.2.1「思」如果跟煩惱不相應,就不會造成煩惱業,也不會變成集諦

2.3.3 煩惱可分做三類：

2.3.3.1 根本煩惱之第一類

2.3.3.1.1 思惑（修惑）:

2.3.3.1.1.1 貪

2.3.3.1.1.2 瞋

2.3.3.1.1.3 癡

2.3.3.1.1.4 慢

2.3.3.1.1.5 疑

2.3.3.1.2 思惑是從無始以來累積所成煩惱的根

2.3.3.1.3 要到修道位才能分分的斷,至證無學道位,全部斷盡.

2.3.3.2 根本煩惱之第二類

2.3.3.2.1 見惑（惡見；不正見）:

2.3.3.2.1.1 身見

2.3.3.2.1.2 邊見

2.3.3.2.1.3 邪見

2.3.3.2.1.4 見取見

2.3.3.2.1.5 戒禁取見.

2.3.3.2.2 見惑是從無始以來,以及這一生所學習、經驗而得到的看法想法

2.3.3.2.3 在初果見道位就可以斷除.

2.3.3.3 枝末煩惱：由根本煩惱衍生出來無量數的種種煩惱

2.3.4 只要根本煩惱消除了,枝末煩惱自然消失不起

2.3.4.1 枝末煩惱有無量數,稱為八萬四千個塵勞門

2.3.4.2 只要先抓住見思二惑的六個根本煩惱,做對治的工夫就可以了

2.4 集諦即是十二因緣的「有」

2.4.1「有」是隨增義 – 隨順著業力而增上生死的果報

2.4.1.1 也就是隨順著業力,而增上煩惱所形成的生死事實.

2.4.2 兩類隨順增上：

2.4.2.1 相應隨順增上

– 與煩惱相應俱起的心及心所,隨順增上其力.

2.4.2.2 所緣隨順增上

– 煩惱與所緣之境,隨順而增上其力.

2.4.3 此兩類隨順增上,又有對內與對外：

2.4.3.1 對內 – 隨順自己的心及心所的活動

2.4.3.2 對外 – 隨順外邊的環境而遷流,

2.4.4 因此產生煩惱而造業,就變成了「有」,「有」就是集諦.

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.57～65	無	**3.滅諦的內容**	3.1 滅諦的意思 3.2 滅諦即是實證無我的空性 3.3 滅諦即是從十二因緣的逆觀成就與滅觀成就 3.4 滅諦即是涅槃 3.5 滅諦即是無學位

3.滅諦的內容

3.1.滅諦的意思

3.1.1 是斷有漏的苦因苦果,而得無礙自在的解脫道.

3.1.2 也就是完成了修道的過程,斷除了煩惱,進入涅槃寂靜.

3.1.3 是「集」已斷，不再造作苦的業因，苦果也就沒有了。

3.1.3.1 已經知道苦果來自苦因，出自自作，受苦之時就能夠接受。

3.1.3.2 能夠接受苦，就是從苦中得到解脫

3.2.滅諦即是實證無我的空性

3.2.1 諸法的自性即是空性

3.2.1.1 世間任何的現象都是因緣和合而產生

3.2.1.1.1 其變化是沒有一定的、沒有永恆的、沒有不變的,

3.2.1.1.2 它們的性質隨時都會隨著新的因緣而起變動

3.2.2「我生已盡,梵行已立,所作已辦,不受後有.」

3.2.2.1 這是形容阿羅漢所證果位的標準用語

3.2.2.2「我生已盡」- 已出離三界的生死.

3.2.2.3「梵行已立」- 應修清淨的身口意三業,已經圓滿

3.2.2.4「所作已辦」- 應斷的煩惱,已經全部斷除.

3.2.2.5「不受後有」- 從此之後,不再接受任何善惡果報.

3.3.滅諦即是從十二因緣的逆觀成就與滅觀成就

3.3.1.十二因緣是指凡夫生命過程中之流轉現象的十二個階段：

3.3.1.1 十二因緣：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死

3.3.2 順觀十二因緣即知苦果及苦因為何物

3.3.2.1 順觀是講有

3.3.2.1.1 即是緣無明所以有行;緣行,所以有識；乃至緣生,所以有老死

3.3.2.1.2 這是生命流轉的十二個階段。

3.3.2.2 知道順觀,就曉得生死之苦是怎麼來的,生命受苦的原因是怎麼一回事.

3.3.3 對十二因緣逆觀及滅觀成就,則出三界、離五蘊、入涅槃.

3.3.3.1 逆觀是講無

3.3.3.1.1 即是從無明觀起,因無無明,故行亦無,無行故識亦無,乃至無生故老死亦無.

3.3.3.2 逆觀成就首由無明著手. 無明若滅，乃至老死也滅.生滅滅已,即證涅槃而登阿羅漢位.

3.3.3.2.1 無明 – 沒有智慧,知見不正,所以起煩惱心造種種業.

3.3.3.3 八正道之正見即是要以正見來指導人類,使之開啟無我的智慧,以智慧之明來破煩惱的無明

3.4.滅諦即是涅槃

3.4.1 涅槃的意思

3.4.1.1 斷盡煩惱,解脫生死,即為涅槃,涅槃就是寂滅.

3.4.1.2 煩惱不動,是為寂,煩惱不起,是為滅.

3.4.2 根據原始的佛法，涅槃有兩類：

3.4.1 有餘涅槃：在現生中從煩惱之苦獲得解脫，不為情動，不受境遷。

3.4.1.1 但是，業報的身體依舊活著，尚未捨報捨壽。

3.4.1.2 就像釋迦牟尼佛成道之後還是留在人間四十九年弘揚佛法

3.4.1.3 又如佛陀的阿羅漢弟子們，他們於斷除煩惱之後，肉體並沒有死，一樣有冷、熱、病、痛的果報

3.4.2 無餘涅槃：即是阿羅漢們於此身死後，不再流轉生死

3.4.2.1 從此不再來到世間，不再接受任何生命的果報體

3.4.2.2 從此以後，進入寂滅，不再出現。故稱為「無餘涅槃」。

3.5 滅諦即是無學位

3.5.1 修四諦十六行相證初果，即入見道位，自此而歷二果及三果，均名有學果位。

3.5.2 斷三界惑盡證真諦之理，登第四阿羅漢果位，名為無學位。

3.5.3 只有到了無學果位，方真解脫自在，才能稱之為進入涅槃。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.65～71	無	**4.道諦的內容**	4.1 道諦的意思 4.2 道諦具體的基礎是八正道 4.3 八正道與中道善法、真諦法、解脫法等的關係

4.道諦的內容

4.1 道諦的意思

4.1.1 佛陀所說、所制的一切正法律

4.1.2 又名真諦法、中道法、解脫法

4.1.3 是不苦不樂的中道行

4.1.4 八正道即是中道行（具體的基礎）

4.1.5 是正信、正行、正知見的正法

4.1.6 是由八正道統合為戒定慧，由戒定慧衍為六波羅蜜，乃至所有一切佛道品法

4.2.道諦具體的基礎是八正道

4.2.1 八正道共有八個項目，修持八正道，就可以滅除苦因苦果。

4.2.2 修道是漸漸修的，修到多少程度，就能滅滅多少苦

4.2.3.修習八正道，宜配合五種增上：

4.2.3.1 信增上

4.2.3.2 施增上

4.2.3.3 戒增上

4.2.3.4 定增上

4.2.3.5 慧增上

4.3 八正道與中道善法、真諦法、解脫法等的關係

4.3.1 正見

4.3.1.1 依三法印而知四聖諦，明十二因緣。

4.3.1.2 若沒有正見的信心，便是迷信。

4.3.2 正志（正思惟）

4.3.2.1 思惟四諦之理，不起三毒，意業清淨。

4.3.2.2 正思惟又稱為正分別，意思是說對四聖諦，不斷地思惟、考察

4.3.2.3 面對苦的結果，知道苦的原因是什麼，不斷地想著應該要修中道行來滅苦

4.3.3 正業（行）

4.3.3.1 即是遠離五惡行，也就是受持五戒。

4.3.3.2 正業的業不是工作的職業，而是身口意的行為之意.

4.3.4 正語

4.3.4.1 遠離口業的四惡行 – 兩舌、惡口、妄言、綺語。

4.3.5 正命

4.3.5.1 遠離五種邪命，戒除不正當的生活方式

4.3.5.2 五種邪命，即是五種不當的謀生方式：

4.3.5.1.1 詐現奇特：用欺詐的手段，裝著使人感覺到你真有一套本事。

4.3.5.1.2 自稱功德：為了得到職業、地位而讚歎自己誇張自己是位偉大的人物。

4.3.5.1.3 咒術占卜：為了幫人賺錢、找對象，而用咒術、占卜替人算命看相。

4.3.5.1.4 大言壯語：說大話，使人聽了之後，就先給他錢來支助他。

4.3.5.1.5 彼此標榜：兩人以上，彼此互相標榜，其目的是希望得到名與利等。

4.3.6 正勤 – 即是修四正勤

4.3.6.1 未斷之惡令斷

4.3.6.2 已斷之惡令不復起

4.3.6.3 未修之善令修

4.3.6.4 已修之善令增長。

4.3.7 正念 – 即是修四念處，亦名四念住。

4.3.7.1 念是方法而非妄念，有了方法之後，心念就會止於一境.

4.3.7.2 正念的六種方法：

4.3.7.2.1 念佛

4.3.7.2.2 念法

4.3.7.2.3 念僧

4.3.7.2.4 念戒

4.3.7.2.5 念天

4.3.7.2.6 念施

4.3.7.3 四念住 – 以六念為基礎而修四念住

4.3.7.3.1 觀身不淨

4.3.7.3.2 觀受是苦

4.3.7.3.3 觀心無常

4.3.7.3.4 觀法無我

4.3.7.4 接著就是由修四念住而進入八正道的「正定」。

4.3.8. 正定 – 即是包括七方便及十六特勝的修定方法。

4.3.8.1. 七方便：

4.3.8.1.1	五停心	三賢位	七方便
4.3.8.1.2	別相念		
4.3.8.1.3	總相念		
4.3.8.1.4	煖	四善根位	

4.3.8.1.5	頂		
4.3.8.1.6	忍		
4.3.8.1.7	世第一		

4.3.8.2 由修行七方便進入見道位，名初果聖人

4.3.8.3 十六特勝

4.3.8.3.1 知息入

4.3.8.3.2 知息出

4.3.8.3.3 知息長短

4.3.8.3.4 知息遍身

4.3.8.3.5 除諸身行

4.3.8.3.6 受喜

4.3.8.3.7 受樂

4.3.8.3.8 受諸心行

4.3.8.3.9 心作喜

4.3.8.3.10 心作攝

4.3.8.3.11 心作解脫

4.3.8.3.12 觀無常

4.3.8.3.13 觀出散

4.3.8.3.14 觀離欲

4.3.8.3.15 觀滅

4.3.8.3.16 觀棄捨.

4.3.8.4 十六特勝勝於四念住的觀身不淨法

4.3.8.5 十六特勝是由觀息而歷十六層次，即入見道位，名為初果聖者。

討論題目

1. 無常的三類現象？

2. 苦的三等層次？

3. 苦苦？

4. 壞苦？

5. 行苦？

6. 三界眾生與三苦的關係？

7. 苦的八類？

8. 五蘊又稱五取蘊，為什麼？

9. 苦的四相？

10. 集諦的意思？

11. 集諦以何為正因？

12. 業如何產生？

13. 業的類別？

14. 集諦以何為助緣？

15. 煩惱可分幾類？

16. 根本煩惱？

17. 集諦即是十二因緣的有，怎麼說？

18. 滅諦的意思？

19. 滅諦即是實證無我的空性？

20. 阿羅漢「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。」是何意？

21. 滅諦即是逆觀十二因緣成就？

22. 滅諦即是涅槃？

23. 涅槃有幾種？

24. 滅諦即是無學位？

25. 道諦的意思？

26. 道諦具體的基礎是什麼？

27. 修習八正道宜配合那五種增上？

28. 八正道之正見與道諦的關係？

29. 八正道之正志與道諦的關係？

30. 八正道之正業與道諦的關係？

31. 八正道之正語與道諦的關係？

32. 八正道之正命與道諦的關係？

33. 八正道之正勤與道諦的關係？

34. 八正道之正念與道諦的關係？

35. 八正道之正定與道諦的關係？

36. 何謂七方便？

37. 何謂十六特勝？