

苦灭圣谛

(Nirodhasacca)

苦灭圣谛的经文

在[中阿含.分别圣谛经]([谛分别经 MN141Sacca Vibhanga Sutta])里舍梨子说：「诸贤！云何爱灭苦灭圣谛？谓众生实有爱内六处。眼处、耳、鼻、舌、身、意处，彼若解脱。不染不着、断舍吐尽、无欲、灭、止没者，是名苦灭。诸贤！多闻圣弟子知我如是知此法，如是见，如是了，如是视，如是觉，是谓爱灭苦灭圣谛，如是知之。」

云何知耶？若有不爱妻、子、奴婢、给使、眷属、田地、屋宅、店肆、出息财物，不为所作业，彼若解脱，不染不着、断舍吐尽、无欲、灭、止没者，是名苦灭。彼知是爱灭苦灭圣谛。如是外处、更乐、觉、想、思、爱亦复如是。诸贤！众生实有爱六界，地界、水、火、风、空、识界，彼若解脱，不染不着、断舍吐尽、无欲、灭、止没者，是名苦灭。诸贤！多闻圣弟子知我如是知此法，如是见，如是了，如是视，如是觉，是谓爱灭苦灭圣谛，如是知之。」

云何知耶？若有不爱妻、子、奴婢、给使、眷属、田地、屋宅、店肆、出息财物，不为所作业，彼若解脱，不染不

着、断舍吐尽、无欲、灭、止没者，是名苦灭。彼知是爱灭苦灭圣谛。诸贤！过去时是爱灭苦灭圣谛、未来、现在时是爱灭苦灭圣谛，真谛不虚，不离于如，亦非颠倒，真谛审实，合如是谛，圣所有，圣所知，圣所见，圣所了，圣所得，圣所等正觉，是故说爱灭苦灭圣谛。」

舍梨子（舍利弗）解释苦灭圣谛是对内六处的眼处、耳、鼻、舌、身、意处的不染不着、断舍吐尽、无欲、灭、止没。再次是对外色的不染不着、断舍吐尽、无欲、灭、止没。再次是对更乐（受）、觉、想、思、爱的不染不着、断舍吐尽、无欲、灭、止没。再次是对六界，地界、水、火、风、空、识界的不染不着、断舍吐尽、无欲、灭、止没。当一个修行人如是知道自己如是明白这个法，如是见，如是的了，如是视，如是觉，这是所谓爱灭的苦灭圣谛。

在[大念处经]里佛说：「复次，诸比丘！苦灭圣谛者何耶？对彼爱之无余离欲，灭尽，舍离，弃舍，解脱，不染是。

复次，诸比丘！彼爱于何处舍弃，于何处止灭耶？于世间有可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

佛陀是说对爱的无余离欲，灭尽，舍离，弃舍，解脱，不染。爱若在那儿生起时，就在那儿舍弃、止灭。

苦灭圣谛的解释

在苦集圣谛里爱的生起与停住有十处，在[大念处经]里佛陀对苦灭圣谛开示对这些生起的十处的爱完全无余的离欲，灭尽，舍离，弃舍，解脱和无染。

1. 六入处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六入处爱喜舍灭。

「何者于世间为可爱、可喜耶？」

眼于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

耳于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

鼻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

舌于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

身于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

意于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

上面指的是六内处，当爱欲生起时就在该处舍弃。舍弃是在心对它的爱欲以戒定慧修断之后达到的。我们必须了解欲望的本质，当我们明白执著的痛苦时，当痛苦煎熬着我们时，那时我们才会放下对欲望的执取。

2. 六外处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六外处爱喜舍灭。

「色于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

这里指的六外处，当爱欲生起时，就在该处舍弃。舍弃是心对爱欲以戒定慧修断之后达到的。

3. 六识处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六识处爱喜舍灭。

「眼识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

耳识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

鼻识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

舌识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

身识于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

意识于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

这里必须回到心路过程去，才能观照到各个根门识的生起以及观照到对该识的爱染，而后依戒定慧学舍弃它。

4. 六触处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六触处爱喜舍灭。

「眼触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

耳触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

鼻触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

舌触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

身触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

意触于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

触是可以在当下就觉察到，若是心安静时，更容易觉察得到。根门触境时所生的爱欲对一个没有训练过的人来说犹如盲人摸象。但对于一个时常观照的人，是很容易觉察到，那么爱欲一生起时就舍弃它，依戒定或慧的修习来断除它。

5. 六受处爱喜舍灭

接着佛陀开示：六受处爱喜舍灭。

「眼触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

耳触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

鼻触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

舌触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

身触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

意触所生之受于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

对于触后所起的乐受，及认为这乐受是可爱、可喜的，是天天发生在我们的身上与周围，有情众生执著于它们，并享受其所带来的快乐，因为如此，它们才使自己污染。

涅槃是寂灭，是舍弃我们对种种爱欲与乐受的贪著，当我们能够在爱欲生起处就舍弃它，我们就是在天天的修行，天天的净化自己，也就是在做戒定慧三学的修习。

6. 六想处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六想处爱喜舍灭。

「色想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法想于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

若对任何所接触之境起想就是四识住之一，识住起想。知道了它的道理才应用来对治对外间境尘楔而不舍的想念，若

能够舍弃乃是善根强的关系，若不能舍弃要配合持戒、修定来排除，然后要靠修慧来断除它。

7. 六思处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六思处爱喜舍灭。

「色思世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触思于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法思于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

若继而对可爱之境起思，就是四识住之二，攀缘思念。对治之法仍是如实的依照佛陀所教之法来修离欲，心若攀缘思念不已，要下决心以正确的法门断除它。

8. 六爱处爱喜舍灭

佛陀接着开示：六爱处爱喜舍灭。

「色爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触爱于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法爱于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

这三段佛陀是从根门分析到境，到识之后，再回头从触那一刻所生的爱欲，以及触后所生的受，到从受回到意门起想，思，爱，层层深入分析爱欲如何一步一步的生起。这就是四识住之三，爱乐。

一个修行者应做的工作就是在爱欲生起处，无论是在触，或受，或想，或思，或爱，无论它进入我们的意门多深，或爱欲被发现的早或晚，一知道爱欲的生起就舍弃它，或以正确的法门止息和调服它。

9. 六寻处爱喜舍灭

接着佛陀分析：六寻处爱喜舍灭。

「色寻世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触寻于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法寻于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

根据前面对寻的生起的解释，凡夫是一直在寻可欲可爱之境，这是因为他不知纵欲的过患与祸害，修行人通过修习离欲，思惟追寻欲乐之苦，思惟恶道之苦，思惟圣道的功德，无欲的知足与清凉，方能有效舍弃欲寻。佛陀说：「为了要证知，要遍知，要遍尽和为断三种寻觅：即欲寻、有寻和梵行寻，才依远离，依离贪，依灭尽，回向于舍而修习八支圣道，以便调服贪欲、瞋恚、愚痴。」（〔相应部.道相应 161 经〕）这里要断的是欲寻。

10. 六伺处爱喜舍灭

接着佛陀分析：六伺处爱喜舍灭。

「色伺世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

声伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

香伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

味伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

触伺于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃，于此处止灭。

法伺于世间为可爱、可喜者。此爱即于此处舍弃，于此处止灭。」

寻是在追求，伺是粘着目标。寻与伺是找可爱、可喜的色、声、香、味、触、法的目标而后享受该目标，执持住不放，所以若发现自己已上了钩，马上就要放下可爱境及心中的爱欲，不再去寻或伺于该目标。这就是在断除四识住之四，对欲乐之境的增进广大生长。

结论

最后佛陀总结这苦灭圣谛：「诸比丘！此名为苦灭圣谛。」

这个苦灭圣谛是对爱欲的「完全熄灭，舍弃，舍离，解脱，不再住于爱欲。」 [1]

佛对罗陀说：「罗陀，爱尽实是涅槃。」 [2]

佛在答覆一位天神的问话时说：「舍弃爱欲是涅槃。」 [3]，及对舍利弗这么说：「此五取蕴根除与舍弃欲贪，即是苦灭。」 [4] 爱欲是苦因，根除它才能达到清淨。

在[相应部·卷三十五]第二百经中佛在憍佉弥国恒河边见到一根大圆木顺流而下。佛对比丘们说：「众比丘！若圆木不搁于此岸或彼岸，亦不沉入中流，不陷于沙洲，不落于人或非人之手中，不卷入漩涡之中，又内中不腐烂。众比丘！彼圆木浮于水上即顺入海洋，云何？以恒河流注海洋，潜入海洋，倾向海洋故。」

众比丘！以此之故，汝等若不搁于此岸或彼岸，亦不沉入中流，不陷于沙洲，不落于人或非人之手中，不卷入漩涡之中，又内中不腐烂。众比丘！如是，汝等即顺入涅槃。」

佛对比丘们解说此岸喻六根门；彼岸喻六尘；沉入中流喻贪欲；陷于沙洲喻我见；落于人之手喻与在家者共苦乐共行俗务；落于非人之手喻修行为了愿生天界；卷入漩涡喻五欲；内中腐烂喻不道德、邪见、多疑与不清净的假修行者。

当时有一位牧童难陀听完佛的开示后大声说他不搁于此岸或彼岸，亦不沉入中流，不陷于沙洲，不落于人或非人之手中，不卷入漩涡之中，又内中不腐烂，愿佛慈悲允许他出家持戒，佛要他将牛群归还原主后从世尊出家，难陀不久修成罗汉。

在[相应部·卷二]里佛说：「诸比丘！何为苦灭谛？由于无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六入灭，六入灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭，如是灭了这整堆苦。诸比丘！此即名为灭谛。」

这里要说明一点，最重要的是要了解苦乃因缘生，若是生苦的因缘舍弃了，灭除了，那就没有了苦。

这在[杂阿含 302 经]中佛与阿支罗迦叶的问答中清楚显示出来 (阿支罗迦叶是某日早上在佛去王舍城托钵时向佛提出问题):

「一时。佛住王舍城耆闍崛山。尔时，世尊晨朝着衣持钵，出耆闍崛山，入王舍城乞食。时。有阿支罗迦叶为营小事，出王舍城，向耆闍崛山，遥见世尊，见已，诣佛所。

白佛言：瞿昙！欲有所问。宁有闲暇见答与不？

佛告迦叶：今非论时，我今入城乞食，来还则是其时，当为汝说。

第二亦如是说。

第三复问：瞿昙！何为我作留难？瞿昙！云何有异？我今欲有所问，为我解说。

佛告阿支罗迦叶：随汝所问。

阿支罗迦叶白佛言：云何？瞿昙！苦自作耶？

佛告迦叶：苦自作者，此是无记。

迦叶复问：云何？瞿昙！苦他作耶？

佛告迦叶：苦他作者，此亦无记。

迦叶复问：苦自他作耶？

佛告迦叶：苦自他作，此亦无记。

迦叶复问：云何？瞿昙！苦非自非他无因作耶？

佛告迦叶：苦非自非他，此亦无记。

迦叶复问：云何无因作者？瞿昙！所问苦自作耶？答言无记。他作耶？自他作耶？非自非他无因作耶？答言无记。今无此苦耶？

佛告迦叶：非无此苦，然有此苦。

迦叶白佛言：善哉，瞿昙！说有此苦，为我说法，令我知苦见苦。

佛告迦叶：若受即自受者，我应说苦自作。若他受他即受者，是则他作。若受自受他受，复与苦者，如是者自他作，我亦不说。若不因自他，无因而生苦者，我亦不说。离此诸边，说其中道。如来说法，此有故彼有，此起故彼起。谓缘无明行，乃至纯大苦聚集。无明灭则行灭，乃至纯大苦聚灭。

佛说此经已，阿支罗迦叶远尘离垢，得法眼净。

时，阿支罗迦叶见法，得法，知法，入法，度诸狐疑，不由他知。尽寿作优婆塞，证知我。阿支罗迦叶闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。时。阿支罗迦叶辞世尊去不久，为护犊犍牛所触杀，于命终时，诸根清净，颜色鲜白。」

阿支罗迦叶在听完佛的解答之后就信服了，选择皈依了三宝尽形寿作优婆塞，并在不久命终时证得阿罗汉果。缘起法就说明了没有作者，没有受者，只有业的相续，没有一个‘我’的存在。

业力在一个有情的多生轮回里，形成了一股无止境的动态，一个有情在此处死了，他的识又到另一处投生，即非同一人，亦非不同的另一人，因为识又再增添在这一个有情的前一世的识上。

识在一个有情的临终最后一刹那的死亡心是属前一生生命，它以临终的死亡心为缘，立刻产生了下一个生命的结生心，识就这样生起，旧的识为新的识所延生。识长期延续增添下去，生命是识的一种表现方式，就像戏台上的演员一般。涅槃是识的舍弃和寂灭。

涅槃

涅槃(巴 Nibbāna, 梵 Nirvāna)的同义字在[杂部经](Asamkhata Samyutta)中有卅二种这么多，包括断爱，无为、止贪、寂灭、清净、宁静、安全、洲、皈依、彼岸、和平、吉祥、善、护、不生、解脱等等，但它不是用文字能给予充分解答的。

因此涅槃不是一个地方或境界。涅槃是贪嗔痴的熄灭，五蕴的舍弃，因此没有人，也没有任何可以表达的。为达到证悟涅槃的真理，我们必须亲自努力去做修行的工作，从文字下功夫是不行的，愚人执着于文字，如大象陷于泥淖。

巴利圣典有一些涅槃的解释如下：

「涅槃是彻底断绝贪爱；放弃它，摒弃它，远离它，从它得解脱。」[5]

「比丘们！一切有为无为法中，无贪最上。就是说：远离憍慢，断绝渴想，根除执着，续者令断，熄灭贪爱，离欲，寂灭，涅槃。」[6]

「放弃、消灭爱欲与对此五蕴之身的贪求，就是苦的止息。」[7]

「此中没有地、水、火、风四大种，长、宽、麤、细、善、恶、名、色、等等观念也一样摧破无遗，无此世间亦无他世间，无来无去亦无停留，不死不生亦无根尘。」[8]

涅槃是超越因果的，它是非因非果的。有一条路遵循八正道可以到达涅槃，但涅槃不是走这条路的结果。如果认为涅槃是熄灭贪爱的结果，那就是极大的错误。涅槃不是修行的结果，若它是一个结果的话，就表示它是由某种因缘而生的，若它是因缘而生的，就表示它是有条件的存在，是无常的，但是涅槃是非因非果的，它是超越因果的。涅槃就是涅槃，真理就是真理，它是绝对的。它不必在死后才能到达，在活着的时候

候就可以亲证，当生就可以成就。因此佛才说：「在这众生六尺之躯内，我说即是世界，世界的生起与寂灭，以及走向世界寂灭之道。」

它超越一切二元对立的观念，它非善恶、净染、是非、好坏、存在不存在(有无)、苦乐、生死等观念。体验它的人不会追悔过去，也不会寄望于未来，他只活在现在这一刻里。

注释：

[1][相应部]卷五[转法轮经]。

[2][相应部]卷三。

[3][相应部]卷一。

[4][中部]第廿八经。

[5][初转法轮经]。

[6][增支部]卷二。

[7][舍利弗语]，[中部]卷一。

[8][小部·感兴语]及[长部]卷一。

参考资料：

1. [南传大藏经]，[大念处经]
2. [中阿含·分别圣谛经]
3. [正念之道]，帕奥禅师
4. [清净道论]，觉音尊者，第十六 说根谛品
5. [南传大藏经]，[相应部]卷 1； 2； 3； 5； 35； [杂部经]

6. [南传大藏经], [小部]
7. [南传大藏经], [中部]卷 1; 28 经
8. [南传大藏经], [长部]卷 1
9. [大藏经], [杂阿含经 302]
10. [南传大藏经], [增支部]卷 2

法增比丘, 新加坡, 12/2/2008

愿众生安乐!

欢迎翻印, 请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/default.aspx>

中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法