

# 人涅槃之後的境界怎麼樣？

【台灣佛光山星云大師講述】

時間：公元一九八三年十一月四日

地點：臺北國父紀念館

對象：法師、護法信徒（弟子依空記）

- 一．涅槃的種類和意義
- 二．涅槃之後安住在那裡？
- 三．涅槃的體驗與求證
- 四．涅槃之後的境界怎麼說？

各位法師、各位護法信徒：

今天是這次佛學講座的最後一天，我所要講的題目是“人涅槃之後的境界怎麼樣？”

涅槃是我們學佛的人千辛萬苦所希望求得的一個美好圓滿幸福的境界，是人生理想的歸宿。但是一般人由於不瞭解涅槃的意義，對涅槃生出種種的誤解。例如我們常常看到挽聯上寫著“得大涅槃”，或者聽人家說：“氣得一佛出世，二佛涅槃”，把涅槃當作是死亡的意思。如果涅槃是死亡的話，那麼我們辛苦學道，求證涅槃，只不過為了追求死亡，豈不是太荒謬可笑了嗎？因此涅槃不是死亡，而是與死亡截然不同的超脫境界。

有一些小乘外道把消滅、消失、虛無當作涅槃。例如六師外道的苦行派說：“身盡福盡，名為涅槃。”小乘的經量部說：“諸受陰盡，如打火滅，種種風止，名為涅槃。”毗世論師：“無和合者即離散，離散即涅槃。”認為五陰幻滅、形骸壞異就是涅槃。其實把涅槃當做死亡、消滅、消失、虛無都是錯誤的見解，不但不瞭解涅槃的真諦，也曲解了佛教精深的教義。

當初釋迦牟尼佛在菩提樹下金剛座上，夜睹明星證悟宇宙人生真理，成正等正覺，這種正等正覺就是涅槃，也就是泯除人我關係的對立，超越時空的障礙，而證悟了生命永恆無限的境界。為什麼要追尋涅槃呢？因為人的生命在時間上只不過短短幾十年歲月，白雲蒼狗，無非夢境，在空間上也不過是七尺肉身之軀，“大廈千間，夜眠不過八尺；良田萬頃，日食不過幾斛”，面對著這樣有限的生命，如果我們能證悟涅槃，就等於突破時空的藩籬，將生命遍佈於一切空間，

“豎窮三際，橫遍十方”，充滿於一切時間，“亙古今而不變，曆萬劫而常新”，這樣的生命無所不在、無處不有，就可以超越死亡和無常的恐懼，在無限遼闊的時空中生生不息了。

所以，在涅槃的境界裡，“心包太虛，量周沙界”，物我相應，人我一如，無須嫉妒計較，更沒有嗔恨分別的存在。用最簡單的話來說：涅槃就是泯除了人我關係、時空障礙和物量對待的一種無上光明境界，涅槃就是我們大家清淨的本性，真實的自我！

現在我分成四個重點，從涅槃的釋名、種類開始談起，來和各位說明涅槃以後究竟是怎麼樣的境界。

### 一．涅槃的種類和意義

“涅槃”，就是佛教四聖諦“苦集滅道”中的“滅諦”。“滅”並不是一般觀念裡消滅、幻滅的“滅”；涅槃的“滅”，應該包括動詞的滅和名詞的滅。動詞的滅是指滅除了煩惱、痛苦、人我、是非、差別、障礙等種種無明；滅除之後的滅，就是名詞的滅，代表寂滅無染的世界，那便是充滿快樂、光明、物我合一、自由自在的世界。對於“涅槃”的解釋，我們又可以從四方面來說它：

#### （一）從涅槃同義異名的詮釋來解說

1. 從否定意義來詮釋涅槃—像《法蘊足論》對涅槃的解釋就有“無為、無邊、無漏、無生、無住、無作、無滅、無起、無染、……”等四十三種說法；《四諦論》則有“無壞、無失、無等、無礙、無求、無上、無量、無憂、……”等六十六種解釋，這些都是從否定層面的觀點來詮釋涅槃的意蘊。

2. 從肯定意義來詮釋涅槃—《法蘊足論》有“真實、彼岸、微妙、寂靜、恒在、安穩、勝義、至善、稀有、……”等五十種解釋；《四諦論》則有“解脫、超絕、唯一、圓滿、清淨、最上、真諦、真如、態度、……”等四十六種解法，這些都是從肯定的觀點直接對涅槃作廣義的詮釋。

3. 各種經典的說法一則各具經義上的不同風貌：

《大涅槃經》說：“佛性”就是涅槃。

《華嚴經》上講：一切諸法的自性就是涅槃。

《法華經》裡面說：最上的一乘道就是涅槃。

在《般若經》裡，“理無所知、無所不知”的“般若”就是涅槃。

《楞嚴經》則說：證顯了“理絕動靜”即是涅槃。

《維摩經》中的“十地不二法門”就是涅槃。

《勝鬘經》裡說“如來藏”、“自性清淨心”也是涅槃。

另外，禪宗的證得“本來面目”就是涅槃。

各家經典對於涅槃的詮釋，雖然名義各異，可是理實無二，都是指這個“清淨自性、真實本體”。我們學佛法，主要的是要淨化自己，找回自己真實的涅槃。在座的各位有沒有找到自己真實的涅槃呢？我且提出四個題目來考考大家，從《雜阿含經》中對涅槃的四個定義，來看看自己印證了多少涅槃：

第一：貪欲的心掃除淨盡就是涅槃。

第二：嗔恨的心清除滌盡就是涅槃。

第三：愚癡、無明、邪見之心去除蕩盡即是涅槃。

第四：煩惱、是非之心破除泯盡即是涅槃。

四題一百分，請問大家得了多少？及不及格呢？如果對涅槃的境界把握得還不夠，那就要多多努力加緊修持了。

## （二）從涅槃本身的意義來解說

《雜阿含經》中說：“貪欲永盡，嗔恚永盡，愚癡永盡，一切煩惱永盡。”可見涅槃首在破除貪嗔癡，斷滅一切煩惱。

《大毗婆娑論》說涅槃的意義是“煩惱滅，三火息；三相寂，離諸趣。”因此，一切煩惱滅盡，貪嗔癡三毒火止息；解脫相、離相、滅相三相寂然，也就是無生死相、無涅槃相，無相亦無無相；並且遠離五趣六道輪回受生之苦，這種災患永盡的境地就是涅槃的境地。

玄奘大師將涅槃譯為“圓寂”。圓，指圓滿，應有的一切功德都具足了；寂，指泯寂，一切污染的習氣、煩惱都泯除了，這便是涅槃的真諦。

我們常說“人生無常”，可是，在這個無常裡面有一個恒常的涅槃。人生是苦，而涅槃卻是絕對的快樂。人生無我，因為這個“我”不究竟，而涅槃有我，因為涅槃裡的“我”是真我；人生很污穢、煩惱，而涅槃是我們最究竟、最清淨的本性樂土。

我們用最平易的話來說明：

涅槃是佛教最高的理想。

涅槃是佛陀追求真理的目的。

涅槃是人類思想最深究的探討。

涅槃是最真實，最有價值的人生。

涅槃是人生最究竟的歸宿。

涅槃是快樂之境、幸福之地。

涅槃是宇宙之源、萬物之本。

涅槃是常樂我淨最美滿的境界。

### （三）從涅槃的特性來解說

我們知道涅槃是什麼之後，再從各種的經典中，選取證悟涅槃的聖者對涅槃的描繪，來說明涅槃的特性。從前人的聖言量裡，我們知道涅槃有十大特性：

1. 涅槃如蓮花—蓮花在佛教裡被視為最潔淨的花朵，在中國人的心目中，最足以代表君子的特質，不能離開淤泥而生長，但是卻不被淤泥所染。涅槃也和蓮花一般，不為一切煩惱所污染，涅槃不能遠離生死而證得。

2. 涅槃如水—涅槃具有水的清涼性，能熄滅一切煩惱熱苦；涅槃更具有水的止渴性，猶如雨澆旱土，能解除我們對愛欲的渴望。

3. 涅槃如解毒藥—涅槃是一切被煩惱毒物所苦的眾生安養生息之處，猶如祛除百病的甘露靈藥，能滅除世間一切苦惱病症。

4. 涅槃如大海—大海對於一切屍骸沒有愛憎之念，涅槃也是一樣的遠離煩惱形骸，無所掛礙，這就是涅槃的“無愛憎”；大海浩瀚無際，沒有此岸彼岸之分，容納百川而不溢，涅槃廣大無邊，也能包容眾生而不壅塞。

大海澄清，是芸芸眾生的生長之地；涅槃無垢，能滅盡煩惱染汙，也是證得大自在、擁有大神力的大阿羅漢的安住處。

大海無法鬥量，泛起朵朵浪花；涅槃也無法計度，叢叢綻生妙華，盛開出種種廣大、清淨、智慧的解脫之花。

5. 涅槃如食物—食物能維持我們的生命，使身體強壯康健；能證得涅槃的人也沒有老死，能享無量壽，使生命的光輝臻于永恆。

涵攝食物能增加體力，證得涅槃者，亦能增長神通力。

食物可以養顏滋容，使我們容光煥發，涅槃則能美化我們的道德容顏。

食物能解除饑餓衰弱，涅槃也能去除一切痛苦的饑餓、衰弱，鎮靜眾生的煩惱和憂慮。

6. 涅槃如虛空—涅槃就像虛空，不生、不死、不老、不去，不被征服也不為盜賊所奪，更不被任何東西掛礙。所以涅槃的境界無邊無際，不住一處而遍於一切處，不依一物而為一切物所依，足以讓聖者自由自在行於其中的。

7. 涅槃如摩尼寶珠—涅槃就像摩尼寶珠，能放出美麗的光輝，使人人歡喜，滿足眾人的一切欲求。

8. 涅槃如赤栴檀—赤栴檀是最稀有難得的奇樹，涅槃也如赤栴檀，擁有無與倫比的芬芳，能讓聖者也為之讚歎。

9. 涅槃如醍醐—涅槃的味道如何呢？它就像醍醐灌頂，具有道德的美麗光彩，有戒行的芬芳香氣，還有美味可口的滋味。

10. 涅槃如山峰頂—涅槃又像高高聳立的山峰頂，在風雨飄搖之中也一樣卓然不動，任何的煩惱惡賊都難以攀登。峰頂上土質堅實，所有煩惱、痛苦的種子都不能生長，是完全脫離一切有漏污染的境界。

#### （四）從涅槃的種類和層次來解說

在佛經裡面，涅槃是有層次等級之分的，如同教育有小學、中學、大學等不同的階段，每個學習階段的境界也都各不相同。我現在就把涅槃的種類，按照深淺的層次一一向各位說明：

1. 庸俗的涅槃—印度有一位外道，吃飽飯後，就志得意滿的拍拍自己的肚子說：“這就是涅槃！”，生病的人病好了之後享受安樂，就說他涅槃了；窮苦的人撿到七寶財物，生活舒適起來，也說進入涅槃境了；膽小的人本來畏懼外緣，後來有所皈依而不怕了，也說是證得涅槃。像這種偏重飽食、健康、財富、依靠之類的涅槃，都是以滿足物欲享樂為主，談不上精神的不朽，是世俗境界的涅槃。世俗的涅槃因為建立在變化不定的外緣上，所以隨時會消失，會有反效果，享有的時間也很短暫，以前面提到的涅槃十大特性來看，勉強只具備十分之一二而已，這種庸俗的涅槃，不是真正的涅槃。

2. 有餘依涅槃—庸俗的涅槃只是小學程度，有餘依涅槃就是中學水準的涅槃。在有餘依涅槃的境界裡，雖然還有肉體存在，仍有饑寒苦樂，可是，心性能斷盡一切煩惱，不受饑寒苦樂的影響，平靜安然面對人生世事，這就是有餘依涅槃。有餘依涅槃雖已破除我執、斷盡煩惱，但還不能真正進入無苦的天地，因為還有一個身體在，餓了要吃、冷了要穿，會疲勞、會辛苦，易老、易病，還不是完全究竟的涅槃。但是能證入有餘依境界，就不會因身苦而引起憂愁煩惱等心苦，在證入法性時，也能即身體驗到不生不滅的法味。在世界各地，包括西藏，甚至我們臺灣，證得有餘依涅槃的人還是有的。我現在舉出兩位已證得涅槃的人介紹給大家：一個是佛陀的首座弟子大迦葉尊者，他雖是二千五百年前的人物，但身體還活在這個世界上。大迦葉尊者奉了佛陀的慈命，捧著佛陀的袈裟衣鉢，要等到六十七億年以後，彌勒菩薩降生成佛，龍華三會時，把釋迦牟尼佛的衣鉢傳交給彌勒菩薩；幾十年前，法國的柏克森博士在印度的雞足山大迦葉尊者涅槃的地方還見過尊者，並且皈依在他的座下。

另外一位是十八羅漢中的長眉羅漢，也就是阿彌陀經中的賓頭盧頗羅墮尊者【*piṅḍola-bharadvāja*】，他奉了佛陀慈命，要在末法時期度化癡迷眾生；我在中國的佛教高僧歷史裡，曾經三次翻到有關長眉羅漢的記載，如東晉時候的道安法師就曾經與長眉羅漢對答過，這兩位尊者至今還住世接引大眾，真是稀有微妙的事。

3. 無餘依涅槃—這種涅槃的境界是大學的階段了，這時候，業報已盡，身體亦無，身與心的組合都離散了，不再引發新的身體、新的苦果，而能將自己的真如本性流露於造化之間，與萬事萬物合而為一，無跡可尋，所謂“十世古今始終不離於當念，無邊剎土自他不隔於毫端”，就是說明這種通天人、合內外的無餘依涅槃。

在《增一阿含經》中，曾經記載通天梵志尊者證得神通，能一眼看出各人的宿命和造化，如果有人指著一堆死人的骸骨請他辨認，他只稍略看一眼，就立刻可以斷知這是某人某人的，死於某年某月，絲毫沒有差錯。有一次，佛陀指著一堆骷髏要他辨認，梵志凝神看了很久，天上地下三世十方都辨認過了，就是看不出是誰，也不知死因及往生處所，佛陀才開示他：“這是已經證悟涅槃的人，他的精神已經提升到無始無終、無內無外的光明世界，能夠無生無死，契理契機，橫遍十方，貫通法界；所以，你無法從他遺留下來的骨灰中辨識出來，因為他就是東方世界普香山的南優陀延比丘！”可見證得無餘依涅槃的阿羅漢，是無法從肉身滅處來指認的，因為他早就業盡報息，完全不受凡身牽繫掛礙了。

4. 大涅槃—就是我們通常說的“阿耨多羅三藐三菩提”，也就是如來的法身。勝鬘經中說：“法身即如來大般涅槃的體”，大涅槃是諸佛的法界，是諸佛甚深的禪定，也就是常樂我淨的境界。《法華經》裡面也有一段闡釋解說：“惟如來證大菩提，究竟圓滿一切智慧，是名大涅槃。”

說過了上面四種涅槃的層次後，我還要順帶講說一下唯識家所講說的四種涅槃。這四種涅槃是：

1. 自性清淨涅槃—一切的法相真如，雖然會受外在的影響而有污染的情形，但是法身自性是清淨不變的，具有無數無量的微妙功德，可以無聲無滅，澄明虛空，一覽無遺。這個真如本性是一切有情萬物眾生平等共有的，與一切法不一不異，任何人都可以不假外求的證得這個清淨自性。

2. 有餘依涅槃—與前面所說的有餘依涅槃相同，這時真如已脫離煩惱障，雖然還有微苦所依未滅，但是種種煩惱都已經了斷，不再受眾苦交迫了。

3. 無餘依涅槃—能出離生死輪回苦海，煩惱既斷，餘依亦滅，所有微苦皆已離盡，和前面講的“無餘依涅槃”相同。

4. 無住涅槃—如前面的“大涅槃”一般，此時真如已出所知障，以大悲大智而應化世間，圓融無礙。因為有真正的慈悲心胸，所以不會貪著於涅槃境界的安樂，而能觀照眾生疾苦，倒駕慈航，常為眾生的依怙。有了真實的般若智慧，必然不會沾滯於生死輪回的空假，而能覺知諸法的虛妄，引導迷津，常為眾生的明燈。經上說：“因智慧故，不住生死；因慈悲故，不住涅槃。”能夠證悟無住涅槃，就能悲智雙運、染淨俱超。好比“天何言哉？四時行焉，百物生焉，天何言哉！”的“天”一樣，包容一切而不自以為包容，擁有一切而不自以為擁有，這種用而常寂的境界，就是菩薩不住一法而善運一切法的涅槃妙境。

從以上各種涅槃的層次，可以瞭解涅槃的境界並不一定等到死亡才能證得，如釋迦牟尼佛三十歲在菩提樹下金剛座上早已證悟了涅槃，只是還有身體的依報在，為有餘依涅槃；八十歲在娑羅雙樹下寂滅證入的是無餘依涅槃；而佛陀五十年間行化各地、接應群機，過的是無著無染的無住涅槃生活，這種住而不住、應化自在的生活，才是真正的大涅槃。

我們講完了涅槃的種類和層次以後，為了使各位能更深一層的了脫塵勞、求斷嗔恚，我接下來還要講“涅槃之後安住在哪裡？”

## 二．涅槃之後安住在哪裡？

大家都知道：我們眾生住在世間，住在五欲六塵的煩惱裡，住在夜眠八尺的房子裡，可是大家知道涅槃之後的菩薩、羅漢住在哪裡嗎？佛經裡面說：“菩薩清涼月，常遊畢竟空；眾生心垢淨，菩提月現前。”就是說涅槃的菩薩是在虛空之中。各位一聽到住在虛空之中，心裡也許立刻就會想到“什麼都沒有了、什麼都消失了”的那種虛空，心裡會感到害怕？不要怕！因為對證悟涅槃的菩薩來說，這個虛空是無所不在的空，無處不有的空，無相無不相的空，是“千江有水千江月，萬里無雲萬里天”那種千古亙在常存的空，住世時是一種清淨滿月的人格，出世時是一種自在明星的天慧；你如果懂得涅槃，那麼，虛空宇宙之間，無處不為你的法身自性所遍滿，畢竟空的境界，就是“處處無家處處家”的安住之所。

佛經上曾經記載了這樣一段典故：有一次，唐順宗問佛光如滿禪師佛涅槃後的情形說：

“佛從何方來？滅向何方去？既言常無住，佛今在何處？”

禪師就回答他：

“佛從無為來，滅向無為去；法身滿虛空，常住無心處。  
有念歸無念，有住歸無住；來為眾生來，去為眾生去。  
清淨真如海，湛然體常住；智者善思惟，更勿生疑慮。”

意思就是說：佛的法身遍滿虛空，理體常住于清淨真如海裡，是無為而為，無住而住的，不可以一般識見忖度。而唐順宗不瞭解“無住而住”的涅槃境界，就繼續問禪師：

“佛向王宮生，佛向雙林滅；住世四十九，又言無法說。  
山河及大海，天地及日月；時至皆皈盡，誰言不生滅？  
疑情猶若斯，智者善分別。”

因為順宗只從一般世俗的色身生滅去體會佛陀的存在問題，不能了悟佛陀的法身理體是無所不在的，因此佛光如滿禪師又再一次開示他說：

“佛體本無為，迷情妄分別；法身等虛空，未曾有生滅。  
有緣佛出世，無緣佛入滅；處處化眾生，猶如水中月。  
非斷亦非常，非生亦非滅；生亦未曾生，滅亦未曾滅。  
了見無生處，自然無法說。”



佛陀的法身等如虛空，沒有生滅缺漏，只是我們一般人用世俗膚淺的眼光去分別，起了迷妄之情，以為佛陀也有生老病死的生滅現象，反而不能體悟這個等如虛空的真如佛性是不生不滅的。事實上佛為了救度眾生的一大事因緣，從真如而來應化於世；因緣既盡則滅向真如而去，而法身“如來”、“如去”，不增不減，佛陀這種不住一法的涅槃境界，縱然是禪定功夫深厚的大菩薩，如果還有一絲一毫的迷情貪住，也無法到達涅槃的清淨世界，金碧峰禪師愛鉢幾乎失卻慧命的公案，就是一個佐證：

他雖然成道證悟了，能夠放下對其他諸緣的貪愛，唯獨對於這個吃飯用的玉鉢愛不釋手，每次要入定之前，一定要先仔細地把玉鉢收好，然後才安心地進入禪定的境界裡。

有一次，閻羅王因為他的世壽終了，便差幾個小鬼要來捉拿金碧峰禪師，金碧峰預知時至，就進入甚深禪定的境界裡，幾個小鬼左等右等，等了一天又一天，都捉拿不得；眼看沒有辦法向閻王交差，就去請教土地公，請他幫忙想個計謀，使金碧峰禪師出定。土地公想想說：“這個金碧峰，最喜歡他的玉鉢，假如你們能夠想辦法拿到他的玉鉢，他心裡掛念，就會出定了！”小鬼們一聽，就趕快找到金碧峰的玉鉢，拼命地搖動它；金碧峰一聽到他的玉鉢被搖得澎澎地響，心一急，趕忙出定來搶救，小鬼見他出來了，就拍手笑道：

“好啦！現在請你跟我們去見閻王吧！”

金碧峰禪師剎那間大徹大悟，了知一時的貪愛幾乎毀了他的千古慧命，立刻把玉鉢打碎，再次入定，並且留下一首千古名偈：

“若人欲拿金碧峰，除非鐵煉鎖虛空；  
虛空若能鎖得住，再來拿我金碧峰。”

當下進入了無住涅槃的境界。

所以要進入涅槃的虛空境界，必須不染一絲迷情妄念，如此進入涅槃空境，則凡情不能擾，世道不足慮，就能無處不安住了。

涅槃雖然是遠離世俗而安住虛空之中，可是這個澄明空境卻並非脫離現實生活而證得，那麼這個離俗而又住世的涅槃生活，又是什麼樣的內容呢？下面我就和各位談談涅槃之後的實際生活面貌。

住世的涅槃生活，至少要能隨遇而安、隨緣而住、隨心自在、隨機應化：

1. 隨遇而安的生活—像六祖慧能大師悟真法之後，為了避開四處爭奪衣鉢的人，在獵人隊中藏身了十五年之久。每天雖然也隨著獵人們到深山打獵，可是只要一看到有什麼小動物誤入陷阱，總會設法開網放生，又常常在休息的時候對獵人們宣說佛法慈悲大意。逢到獵人們把打來的野獸升火煮食的時候，慧能大師就到荒山野穀找些可以吃的樹葉、野菜回來，寄在鍋裡煮；人家笑他有肉不吃，他就說：“我只吃肉邊菜！”這樣刻苦艱難的群居生活，慧能過了十五年猶不以為苦，因為他早已體證涅槃常樂的妙諦，所以能隨所遇而逍遙自在，安住於不說法而隨時說法，不持戒而處處持戒的境界。

2. 隨緣而住的生活—涅槃之後的生活，是一種隨緣而住的生活。像釋迦牟尼佛，他雖然證得了有餘依涅槃，可是依照金剛經的記載，我們還是可以看到他隨緣而住的六度生活：

“爾時世尊，食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食。於其城中，次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。”這一段穿衣、托鉢、乞食、用飯、洗腳、打坐的生活，表面上看起來是最庸俗平常的生活，可是在佛法上，佛陀卻完整的顯現了涅槃境界的隨緣生活：著衣，是身上放光；托鉢，是手中放光；入舍衛城依次行乞，是足底放光；吃飯，是口中放光；敷座而坐，是通身皆放般若智慧光。像佛陀這樣證悟涅槃的人，也一樣要吃飯、睡覺，一樣有行住坐臥，並不排斥世間生活，可是一粥一飯之中，早已泯除世間的貪愛癡迷，涵蘊著隨緣而化的般若光芒，心月孤明，光吞萬象，是與平常人的吃飯睡覺不一樣的。

3. 隨心自在的生活—證得涅槃的人，既然已經住於畢竟空境，對於眼前身旁的煩惱障礙，能夠觀照它的無常性空，自然不執取一法而生起愛憎心；心平行直，無處不自在，就是火宅欲海也變成了清涼安樂的國土。像《維摩經》裡的維摩詰居士：“雖處居家，不著三界；示有妻子，常修梵行。”過的便是這種住於紅塵而不染一塵、自在灑脫的生活。焦芽敗種的小乘行者，不能了知諸法空性，怕是姹紫嫣紅，唯有大乘根基的大菩薩，才能“百花叢裡過，片葉不沾身”！

4. 隨機應化的生活—真正的涅槃生活不是只求自己完成，能夠隨遇而安、隨緣而住、隨心自在，對境不起迷惑而已，還要積極的投入世間，以無上的智慧方便隨機度化眾生、成就有情。我們看觀世音菩薩千處祈求千處應，手持楊枝遍灑清涼，以甘露法水止熄眾生熱惱渴愛的火宅，這就是隨機應化的涅槃生活。

社會上有一種先入為主的觀念，以為我們信仰佛教應該離群索居、遺世獨立，眾生也不管，社會也不管，國家也不管，每日茹素持齋、斂眉靜坐就是佛教了，這種想法與佛陀隨機應化的精神大相違背。佛陀證悟之後，並沒有耽住於涅槃的

快樂境界之中，五十年間風塵僕僕地往來恒河兩岸，踏著滾滾黃沙，走進眾生的家中，把佛法的甘霖也帶入眾生乾涸的心田。今日我們佛教徒要秉持佛陀度眾的大悲願，走出山林投入社會，隨機應化，回饋眾生，使我們的社會更祥和利樂，充滿幸福。

涅槃之後的應化生活，可以說是儒家“任重道遠，死而後已”的精神，也是地藏王菩薩“地獄不空，誓不成佛”的大悲心；隨機而應化的普濟眾生、紹隆佛法，這才是涅槃的真正生活。

### 三．涅槃的體驗與求證

講到這裡，各位一聽涅槃之後的生活是這樣安然自在、自由逍遙的生活，一定也很希望證得涅槃，了脫生死苦海。我現在就從怎樣知道有涅槃開始說起，來跟各位談談求證涅槃的方法和實例。

我們如何才能知道有涅槃的呢？這個問題很難具體答覆，就好像有人問你：“大海的水有多少？海裡的魚蝦生物有多少？”讓人覺得有無從答起之苦，因為這問題浩瀚得超出了我們認識的領域，已經不是純知識的問題了。同樣地如果有人問：“涅槃的形態怎麼樣？位置怎麼樣？年數怎麼樣？”這些問題也沒有辦法用譬喻、數目來表示，因為涅槃不是依靠俗世的任何事物形成的。非已生、非未生、非當生、非過去、非現在、非未來；非前五根所能識別，涅槃超越有漏世間的一切對待，**涅槃是“言語道斷，心行處滅”，不能用語言文字來直接描繪的。**但是，經由對佛法層層漸進的證悟，我們還是可以體驗到涅槃的存在。就像我們不能用手捕捉風，可是我們確知有風存在；同樣地，我們雖然不能以色彩、形狀來表示涅槃，卻可以經由種種實證來體悟涅槃的存在。**涅槃如虛空無法把捉，不能限定，超越我們感官的經驗世界，涅槃就是佛的境界，“若人欲識佛境界，當淨其意如虛空”**，在這個清淨的大智心裡面，我們可以真真實實地體驗到涅槃的存在。

涅槃雖然不能經由經驗世界的見聞覺知而獲得，但是我們也無法否認它的存在性，譬如我們看不見微塵細菌，但是不能否定虛空中到處充塞著微塵細菌的事實。我們雖然無法馬上體證涅槃，可是從一些已經證得涅槃境界的聖者教示中，可以確信涅槃是真實存在的。好比我們身體完好、四肢健全，但是當我們見到有人手腳被切除，痛苦得一聲聲淒慘哀號呻吟不絕時，便感同身受，覺得痛苦無比。涅槃就像火一樣，不住在東西南北上下，可是兩木摩擦時火苗即生，我們的清淨自性涅槃也一樣；當我們顯發般若大智，以無限的慈悲之心，去感同眾生的苦厄，

解除眾生的疑難時，我們的涅槃自性也能像火苗般熊熊燒起，遍滿十方宇宙，無所不在。因此從常存互在的大悲心、大智心處，都可以印證有涅槃存在。

那麼，我們又如何求證涅槃呢？對於這個問題，我從以下三點來跟各位說明求證涅槃的方法：

1. 依于戒行——彌蘭陀王問經裡面有一段話，大意是：求道者若安住於戒行，精進修行，無論住於何處，皆可實證涅槃。如人有眼睛，立於何處，皆可看見虛空，涅槃以戒行為住所。因此只要我們以戒為師，精進修持，假以時日，就可以證得涅槃。

2. 依三法印修——我們要想求成佛道，必須遵循佛陀的教誨，諦觀三法印“諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜”的教理，瞭解諸法的空幻，對於一切萬有現象，心中不起絲毫貪戀畏懼之念，止滅一切塵沙般的煩惱，不執不取、能所俱亡，能夠如此，便能到達諸法靜寂、愛執壞滅的涅槃境界。

3. 依三學、四攝、六度而學——欲修涅槃境，便要以“戒、定、慧”安止我們的身心，用“慈顏、愛語、利行、同事”四攝法作為應化度眾的方便法門，並且從日常行住坐臥生活的平易處，精進修持六度生活，日日攝心守正，時時轉迷成悟，成就無量清淨功德、無邊殊勝力量，圓滿了大般若智慧，具足種種利生弘法的妙用，同於大乘涅槃所行。

儘管求證涅槃的方法各自不同，但古德先賢證得涅槃的實例卻是真實不虛的。大家聽到這裡，也許會這樣想：那些都是道行高深的大德聖賢，我們凡夫俗子怎麼能及得上他們呢？如果各位有這種想法，那就好像認為大龍眼樹結的果實像橘子大，小龍眼樹結的果比葡萄小一樣，是一種妄執的錯覺。在佛教裡，人人可成佛；涅槃也是一樣，人人能修證；我們從古德先賢證得涅槃的實例中，可以證明這一點：

1. **證悟涅槃與年齡無關**——佛經裡面記載，須跋陀羅到一百二十歲才證得涅槃，而舍利弗的弟子均頭沙彌，七歲的時候就證得了涅槃，可見證悟涅槃的關鍵，在於心智是否成熟，和世間的年齡沒有太大的關係。

2. **證悟涅槃與智愚無關**——一個人能不能證悟涅槃，只看你能不能將自己的真如自性找出來，與我們所謂的智慧、愚癡、聰明、笨拙、世智辯聰是沒有關係的。所以最聰明的舍利弗能證得涅槃，最笨拙的周利槃陀伽也一樣可以證得涅槃。

各位有心想求成佛道的，應該對自己抱有無限的信心，依照佛法修持，有朝一日一定可以將自己的真如寶礦採掘出來。

3. **證悟涅槃與時間無關**—例如憍陳如是佛陀頓悟以後最先度化的五大弟子之一，幾天之內就證得涅槃；而根器較鈍的周利槃陀伽，他用心修道，二十天內也就能證得涅槃；優婆離在為佛陀剃頭的時候證得涅槃；至於跟隨佛陀的阿難尊者，為了弘法大業，幾十年過去都不能證悟涅槃，一直要等到佛陀得大涅槃之後，他才能卸載重擔悟入涅槃。

所以，我們能不能悟得涅槃，年齡、智愚、時間、空間這些外緣都沒有直接關係；而是與個人通道篤偽、心妄心淨、行持勤怠等內緣有密切的關連，《華嚴經》上說：“智慧學成菩提，愚學為生死；如是不了知，悉由少學過”，就是說明涅槃的境界是要自了自斷成就，而不在於外境外緣。

證悟涅槃的人，他因為由衷的自在、無比的喜悅，往往在精神言語之間流露出般若的芬芳，讓未證得涅槃的人看了，也分享到涅槃的安樂。像舍利弗初悟道時，目犍連看見他在路上行走，神情端莊安詳，又驚歎又感佩的說：

“舍利弗啊！你是否已經得到無死的甘露了？你是否已經覓得通往無死的大道了？你的容貌像一個有道的人，清澈得猶如盛開的蓮花；你的神采安詳莊重，宛如麗日和風一般。”

舍利弗微笑地對目犍連說：“不錯，我已經得到無死的甘露了！我已經找到通往無死的大道了！”

後來舍利弗回到家鄉，入了涅槃，他的弟子均頭沙彌捧著他的靈骨去見佛陀，眼淚鼻涕直流，非常的傷心。佛陀就開示均頭沙彌說：

“均頭，你的老師入滅了，他的無漏戒定功德和深廣的智慧也隨之消滅了嗎？”

均頭哭著回答：“沒有。”

“既然一切生死的痛苦滅去了，而一切清淨功德都不失，那你又何必哭泣呢？”

均頭一想，是啊！師父的肉身雖然幻滅了，但是師父的功德卻長留人間，法喜充遍宇內，還哭什麼呢？當下就領悟止淚了。

所以，我們在世間上的有餘依生命並不重要，重要的是我們戒定慧的功德和菩提善根；有餘依的生命有止盡的時候，無餘依的精神慧命卻能常存在人間，供養眾生的空虛心靈，指引眾生的迷昧愚行。

優婆先那比丘尼的事蹟，也同樣可以作為涅槃不滅、慧命長存的證明：有一天，他在石窟裡面坐禪的時候，被一條毒蛇咬了，他的弟子看到了，急得不得了，想趕快帶他去求醫，優婆先那比丘尼卻靜靜的說：

“不用了，蛇的毒液已經蔓延全身了！”

弟子們一聽，忍不住哭了起來。優婆先那很鎮靜的派人把舍利弗請來囑咐後事。舍利弗來了以後，看見優婆先那平平靜靜的含笑坐著，沒有一點臨死的驚怖之情，覺得很奇怪，就問：

“優婆先那！你被毒蛇咬了，眼見即將死去，怎麼氣色這麼好呢？”

“尊者！”優婆先那比丘回答道：“我最近修“空觀”，把自己安於無住涅槃之中，毒蛇只能咬我的色身，那裡咬得到我已修證涅槃寂滅的心呢？”

我們從舍利弗和優婆先那比丘尼的事例裡可以知道：證悟涅槃的人，不僅能夠出離生死，他的福慧功德更是巍然長存的。

#### 四．涅槃之後的境界怎麼樣？

《出曜經》裡面有一句話講得很好：“無執第一利，知足第一富，善友第一親，涅槃第一樂”，就是說明在佛教裡面，求證了涅槃的境界是第一安樂的境地。但是，有的人不能體悟涅槃的究竟之樂，以為涅槃的至樂只是壓抑身心的短暫之樂，這是很大的誤解。

譬如：彌蘭陀王就曾經以此質疑那先比丘：

“求道者為求涅槃之樂而抑制六根的享樂，使身心受到苦受，那麼證得的這個涅槃之樂，不是交織著痛苦的快樂嗎？”

那先比丘就開示他：

“王所謂涅槃為苦，這個苦不是涅槃本身，是實證涅槃的階段，求得涅槃的過程。譬如有人要學藝，受種種磨練之苦，而終能享受快樂。苦樂是個別的東西，不能視為一物。”

所以，涅槃之後是止滅一切痛苦聚集的究極理想境地，是去除貪愛、舍諸有執、止滅煩惱欲念的世界，是眾德圓滿的樂土，是絕對無執無礙的境界。因此，我們可以說，涅槃之後的境界是：

1. 無生的境界—涅槃已沒有生死、變異，是個不生不滅的境界，固然不生有漏雜染的煩惱，也不起無漏清淨的涅槃想，是個染淨俱捐，境我皆泯，無生法忍的絕對世界。

有一位拉車的車夫，拉著沉重的貨物，日夜兼程的趕路，一急之下，車子掉進路坑裡去了。正在心急如焚的時候，來了兩位過路的人，合力把車子抬了上來，其中一位路人就對車夫說：

“車子拉上來了，你要拿什麼東西來謝我們？”

“沒有東西可以感謝兩位，心中感謝！”

“你把‘沒有東西’給我們好了！”

“‘沒有東西’怎麼給你們呢？”車夫為難的說。

“總有一個‘沒有東西’可以給吧！”這位行人仍然執意地索取“沒有東西”的東西。這時站在一旁不開腔的另一位行人終於開口說話了：

“他說‘沒有東西’，就已經給我們一個‘沒有東西’了，怎麼還要一個‘沒有東西’呢？”

涅槃的境界就是泯除各種無意義的分別、對待、有無、生滅，不生一法而融攝一切法，不起一念而涵蓋三千的“沒有東西”的境界。

2. 無住的境界—涅槃既已不生不滅，還住在那裡？涅槃之後無處不在，在清淨心裡、在法性之中、在真如佛性內，在萬里虛空裡。證得涅槃之後，這個法身如如不動，住在蕩蕩涅槃城。涅槃城在那裡？“無邊風月眼中眼，不盡乾坤燈外燈；柳暗花明十萬戶，敲門處處有人應”的氣象便是涅槃城。

3. 無我的境界—真正的涅槃，是打破那個我執，到達無我的大自在，再從無我中建立真我，所以涅槃後的我才是真正的我。經上曾經記載：有一個外道向佛陀訴怨：

“世尊，你的教法什麼都好，只有一個“無我”太可怕了，我無法信受。”

佛陀告訴他：“我亦說‘有我’啊！”

佛陀的這個“有我”，是剝去層層我執外衣的“真我”，也就是我們的真如佛性。涅槃之後的境界裡，已經去除我執之我，存真如之我，好比黃金去了雜質，發出燦爛的大乘光芒，發出慈悲、平等的光輝，普照世間眾生。

4. 無缺的境界—涅槃的境界是我們心靈上永恆的樂土，那裡面充滿法樂：有完全的平靜，有至高的妙樂，有持續的幸福，有福慧的完成，有究竟的解脫，有永恆的自我，有真實的世界……真是說不完、道不盡，而這些涅槃的芬芳至樂，是人人可以證得，時時可以體悟的。就好像有個出家的比丘獨自禪坐修行時，一個外道見到了，就問他：

“你是在修來生的安樂吧？”

比丘回答說：“不！我修的是現生樂。”

涅槃之樂不是死亡之後才能得到，涅槃大樂是息去一切熱惱，當下就可體證的。

各位聽我講了這麼多涅槃境界之後，是不是很嚮往呢？我期望大家精進求道，不要把涅槃當成來生樂，應該視為今日事。希望人人都能找到真實而究竟的常樂我淨，體會諸佛千古無我涅槃的妙諦，過幸福快樂的生活！

祝福大家法喜充滿，福慧無量！