



第七课 四圣谛（三）灭谛、道谛

【灭谛】

人生有诸多痛苦，皆是由于自己过去、现在所造作的烦恼业因，因而招感苦果。若欲解脱人生的痛苦，则须寻找究竟安乐的处所为归宿；而此离开一切烦恼，达到寂灭安乐的境界，即是「灭谛」。

「灭谛」是指一切行人，经修道后，所证得的寂灭境界；此境界永恒净乐，亦称为「涅槃」。

【涅槃的意义】

「涅槃」是修行学佛的最高目标，为圣者所证的究竟境界。「涅槃」，又称泥洹，意译为灭度、寂灭、不生、解脱、安乐，其各别意义如下：

- （一）灭度：即灭尽烦恼、生死，度过生死之瀑流。
- （二）寂灭：「寂」乃无为、空寂、安稳之义；「灭」为灭除生死大患；指这念心寂然无为、究竟安稳，生死之患皆已灭除。
- （三）不生：烦恼不生，故生死之苦果亦永不再生。
- （四）解脱：永离众多苦果。
- （五）安乐：涅槃为究竟安稳快乐之处。

「涅槃」即是这念心由染污转为清净，由相对达到绝对，由凡提升为圣，离开一切烦恼、生死，彻证究竟安乐的圆满圣果。

【四种涅槃】

涅槃有四种，即「有余涅槃」、「无余涅槃」、「无住涅槃」、「性净涅槃」。

（一）有余涅槃：指贪、瞋、癡、慢、疑、邪见等六根本烦恼已尽，生死之因永断，然尚余有漏之色身，故称「有余涅槃」。

（二）无余涅槃：即烦恼断尽，所余之色身亦归于灭尽，众苦永寂。例如小乘圣者认为度化因缘已尽，不复留住世间，即以能观之心，发出三昧真火，将有漏之色身和所证之境界悉皆灭尽，灰身泯智，归于真空，入无余涅槃，永出三界。有余涅槃和无余涅槃，为小乘圣者所证之涅槃。

(三) 无住涅槃：谓不住生死，亦不住涅槃；虽常起诸妙用，而体性恒寂，无所执住。故恒以大智大悲，尽未来际，利乐有情，如《金刚经》云：「应无所住而生其心」，当前这念心时时刻刻都是清楚明白、了了分明、寂然不动，行住坐卧，心都在涅槃当中，称之为「无住涅槃」，此乃菩萨所修、所证之大乘涅槃。

(四) 性净涅槃：自性本自清净，在圣不增，在凡不减，自性无生无灭，清净无染，湛然如虚空，离一切分别之相，具足无量功德妙用。禅宗云：「烦恼即菩提，生死即涅槃。」六祖大师亦言：「何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。」此即「性净涅槃」之理。四种涅槃中，性净涅槃为最究竟之涅槃。

「涅槃」乃修行学佛者的终极目标；目标认识清楚，修行即有正确的方向；遵循此一方向，修持正道，精进不懈，定可获证无上涅槃佛果。

【道谛】

「道」是通行之义，如《俱舍论》云：「道义云何？谓涅槃路，乘此能往涅槃城故。」「道」即指一切行者趣向涅槃时，所修的正法；无论声闻道、缘觉道或菩萨道，皆属于可修性。顺道而修，即能脱离生死轮迴，达到寂灭涅槃之境界。

修行学佛的目的，是为达灭谛涅槃。希望证得涅槃圣果，就要精进修道；「道」略言为八正道，广言为三十七助道品，此皆三乘所共学，是佛法的根本。修道是因，涅槃是果，依此正道修行，必能证得涅槃妙果。

【四谛二重因果】

依世间因果而言，集是苦的因，苦是集的果，由有过去的集因，乃有现在的苦果，此为世间迷界的因果。

若觉悟诸行无常，而慕灭修道，即可永证真常。所以道是灭的因，灭是道的果，因为有现在的道因，方有未来的灭果，此乃出世间悟界的因果。由流转和还灭的二重因果，即包括世间、出世间一切诸法，罄无不尽。

四圣谛 苦谛（迷的果·即苦果）

集谛（迷的因·即苦因）

灭谛（悟的果·即乐果）

道谛（悟的因·即乐因）

【四谛顺序】

若顺世间和出世间的因果次序而言，为集、苦、道、灭；然世尊先说苦谛，后说集谛，乃欲令行者先厌于世间之苦，使其不敢再造恶行，永断集因，这是警惕过去的方便教法。

先说灭谛，后说道谛，乃欲令行者先欣于清净安乐的灭谛涅槃，使其勇于向前，勤修道谛，这是策励将来的方便教法。

【结语】

《佛遗教经》云：「佛说苦谛实苦，不可令乐；集真是因，更无异因；苦若灭者，即是因灭，因灭故果灭；灭苦之道，实是真道，更余无道。」大众若能确实了达四谛真理，并于日常生活中，于四谛理重虑缘真，「知苦断集，慕灭修道」，定能契证究竟安乐之涅槃圣果。

【习 题】

- 一、何谓「涅槃」？
- 二、比较有余涅槃、无余涅槃同异之处？
- 三、何谓无住涅槃、性净涅槃？
- 四、解释「道谛」的意义。
- 五、以表格方式简略说明四谛二重因果之关系。
- 六、为何释尊要先说苦谛、灭谛再说集谛、道谛？
- 七、何谓「慕灭修道」？

转载自：[中台世界](#)