



天堂的管理法

星雲大師

前言

「天堂」，即是一般所說的天上宮殿，常被喻為可以隨心享樂的美妙境地。宗教家常說，人行善，死後當升天堂，受諸福樂。人作惡，死後則入地獄，受諸痛苦，所以天堂是每個人嚮往的安樂處。

而這其中最應娑婆眾生的，不外是彌勒菩薩的「兜率淨土」，兜率淨土在兜率天，所謂「生天自有生天福，未必求仙便是仙」。

生天即指天堂，但天堂也有其法治規範，有其運作的管理方法。如：投生天堂其條件，一定要薄淫欲，欲心輕者、清心寡欲者，才有可能投生到高層的天界。

而投生天堂的資格，據《辯意長者子經》載，行五事可以生天界：一、慈悲，不殺生，進而放生護生；二、賢良，不偷盜，進而布施濟貧；三、貞節，不邪淫，進而護持戒律；四、誠信，不妄語，進而說善良語；五、明智，不飲酒，進而勸人不飲。

就此五事細分，即是一般所謂的十善業，不僅是消極的止惡，更要積極的行善。奉行此五事，將來可以投生到欲界的四天王天、忉利天二天。而投生欲界的夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天，則要多加修禪定，然此四天的定功只要「未到定」（尚未至根本定）

即可。若投生色界天及無色界天，其定功則要入根本定才可。如果能遵守這些升天堂的「生活公約」，自能離墮惡道的畏懼，有一個安住的修行場所。

天人是因修十善業的果報而感生天界，在三界中地位最高，福報也最大。天人和凡夫不同的地方，據《金光明經》記載：

天人形象：身體極為清淨，像琉璃一樣充滿著光明，牙齒如瓔珞自然潔白無垢，亦無大小便利不淨。

天人壽命：由四天王天的五百歲，一直遞增，至非想非想天的八萬大劫。

天人飲食：欲界天人隨其福報，有好惡的不同，色界天人則以禪悅法喜為食。

天人僕乘：有象、馬、孔雀、諸龍乘騎及天鳥等。

天人語言：皆作聖語，乃至以發光為語言。

天人眷屬：四天王天有九十一子，忉利天有千子，夜摩天以上則不可細數。

天人婚禮：欲界有男、女相，故有嫁娶。色界皆丈夫相，無嫁娶。

天人衣服：天人的衣服是一體成型無縫，也就是「天衣無縫」。

天人奏請：天人時常在六齋日觀察人間善惡，奏聞帝釋及忉利天。

天人住處：四天王天在須彌山腰處；三十三天在須彌山頂；夜摩天以上則在須彌山頂之上，已離地而依空而居；無色界天因無色身故，無別住處。

天人貧富：欲界的四天王天、忉利天，依福報多少而有厚薄、貧富之別；夜摩天以上乃至色界諸天，則貧富皆等。

《人間佛教》學報・藝文 | 第二十五期

天人身光：欲界天人因修布施、持戒、禪定等，故身常光明，不需日月光明。色界天人常在定中已離欲，心非常清淨，故身上所散發出來的光，其光明勝於日月。

天人送終：天人不老、不病，永不疲倦，諸天若眷屬往生，不送、不燒、不棄、不埋，如光焰，沒有屍骸，以化生故。

天人福樂：享樂、長壽，具備五通：神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通。

凡夫生死往來的世界，一般我們說是輪迴六道，統括來說就是三界。在這三界的有情世間，其中欲界有六天，色界有十八天，無色界有四天，共有二十八天。以下就三界的内容做說明：

一、欲界

欲界的範圍，上自六欲天，中自人畜所居的四大洲，下至無間地獄。生活在欲界的天人，有身體形相，故有物質生活的需求與精神生活的享樂。又因是男女相參，還存有飲食欲、男女欲、睡眠欲等欲望，因此稱為「欲界」。

又欲界六天，都有君臣、男女的國家形態，與人間差不多，只是其長壽、端正、多樂三事勝閻浮提。

欲界有六天：

1、四天王天——守護世間，廣學多聞

四天王就是中國民間俗稱的四大金剛，常駐在寺廟的大門口，像守衛一樣，屬佛教護法神之一。四大天王位於須彌山腰，各居在世界一方守護天下，令諸惡鬼神不得侵害眾生，故四天王又稱護世或護國四天王。

（1）東方持國天王，「持國」就是護持國家、人民的意思。

持國天王對國家的護持非常盡職，以讓人民安和樂利為己任。其身為白色，穿甲戴胄，手持琵琶。琵琶是一種樂器，樂器的弦，不能調得太緊或太鬆，一定要調到恰到好處，才能彈出和悅音。此喻護持國家時，必須要行中道，不偏於一邊。故琵琶即代表「調」和。

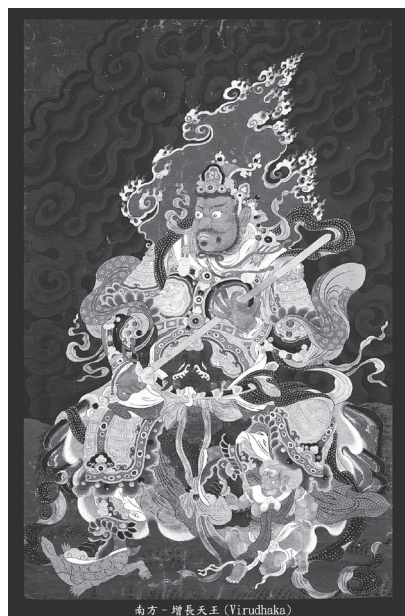
（2）南方增長天王，「增長」就是增長眾生的善根。增長天王每天都自我要求要進步，能進步不落伍，才能幫助眾生增長善根。其身為青色，穿甲戴胄，手持寶劍。劍表智慧，故常稱慧劍，所到之處，能斷除一切煩惱魔障。而舞劍能生風，劍即代表「風」。

（3）西方廣目天王，「廣目」就是廣學多聞的意思。廣目天王常以清淨天眼，隨時觀察世界變化，以增長見聞。其身紅色，穿甲胄，右手纏一龍，左手持珠，以忿怒相震攝群魔。龍在一般人的認知，是能千變萬化的，表示世間上一切人事物，隨時都在變化中，但只要掌握著不變的原則，在隨順眾生



東方-持國天王 (Dhritarashtra)

東方持國天王



南方-增長天王 (Virudhaka)

南方增長天王



西方—廣目天王 (Virupaksha)

西方廣目天王



北方—多聞天王 (Vaishravana, 又稱：財寶天王)

北方多聞天王

下，必能應付自如。故龍即代表隨「順」。

(4) 北方多聞天王，「多聞」就是見聞廣博，知道的事情很多。多聞天王因常親近十方如來及諸大菩薩，聽聞法要，故相對的了知很多法義。其頭戴毗盧寶冠，一手持傘，或坐或站，腳下踩夜叉鬼。多聞天王也是掌管財富的善神，能令眾生施福獲財，衣食無缺，所以又稱為「財寶天」、「施財天」。北方多聞天王執傘，傘有遮日防雨、驅惡避邪的象徵，又雨能令眾生澤雨無偏。故傘即代表「雨」澤。

北方多聞天王因為見聞廣博，知道的事情很多，被尊為是四天王裡的首領，其他的三個天王，隨時都接受多聞天王的號令、指揮。此四大天王，雖貴為天子，但都是佛教的護法神，各領導一方，正直無私，破除邪惡，掌管世間鬼神，以保護人間善良的眾生，很受信眾們的愛戴。

四大天王，手持法器分別是「劍、琴、傘、龍」，有「風調雨順」

之意。故四天王天對國土的管理不外是風調雨順，讓天下太平、五穀豐收、人民安樂。

能受持十善業，心地自然光明，對他人沒有惱害，自然能獲得諸天的護持，將來必定能投生到四天王天。

2、忉利天——統理諸天，請法供僧

忉利天位於須彌山頂，是世界的中心，天主名釋提桓因，簡稱帝釋天。就是民間所信仰的玉皇大帝。忉利天的東西南北四方，好比是一個國家的諸侯或院會，每一方有八天，共有三十二個天臣（名字經論不載）。連同居中猶如中央政府的帝釋天，合稱為「三十三天」。

在三界二十八天中，大都是一層一層拾級而上，唯獨三十三天，是平行的劃分三十三個區塊，猶如三十三個聯合王國。

帝釋天非常崇尚和平，護持佛教，釋尊要下生娑婆時，帝釋天化現七寶金階，讓釋尊從忉利天一級一級地下來。下來時，帝釋天在釋尊的左前方，手執寶蓋，隨侍著佛陀。也常率諸天評論法理、供養僧眾。若見到欲界凡夫有人發心學佛，都能隨喜讚歎並真心護持。



帝釋天畫像

《人間佛教》學報・藝文 | 第二十五期

可是為了統治天國和人間，偶爾也發動戰爭，但對敵人並不殺戮，皆以寬恕為主。經典曾載，帝釋天主面對敗戰的阿修羅王不停的破口大罵，都能安忍而不起瞋，受到佛陀的認同，要大家學習帝釋天的忍辱。

又有一次，帝釋天與阿修羅交戰，帝釋天軍敗退逃離，途經一座叢林時，見樹上有不少金翅鳥巢，帝釋天心想若軍隊經過，一定會顛覆鳥巢，因不忍踐殺巢中的幼鳥，且明知回頭一定會被阿修羅軍殺害，但還是堅持軍隊掉頭往回走。不料阿修羅看到帝釋天的軍隊回頭，以為有什麼新戰略，害怕的爭相逃離。佛陀知此事後，教示弟子們應當常修習慈心，具慈悲心者所到之處無障礙。

所謂「三十三天天外天，九霄雲外有神仙」，意思就是忉利天以上，還有更多的天神。喻處眾不要自大、傲慢，人外有人，天外有天。世俗亦以「三十三天」來喻地位極高、財富極多、處境極好的地方。摩耶夫人生下悉達多太子後，即往生到此天，佛曾至忉利天為母說法。四天王天和忉利天在三界中，都處於最低層，雖然它們也是「天」，但並未脫離對須彌山的依附，因此均被稱為「地居天」。

能受持十善業，對三寶恭敬，對父母孝順，且能隨力布施，待人處眾具忍辱柔和，將來必得投生忉利天。

3、夜摩天——不假日月，自身發光

夜摩天，又稱「焰摩天」，此天高於須彌山頂之上，已離地而依空而居，為空居天之最初層。此天因日月的光芒照射不到，所以以蓮華開合來分其晝夜，紅蓮花開時是白天，白蓮花開時是晚上。夜摩天天人，自身能放光明，互相照耀，彼此相親相愛，晝夜六時都會唱歌自娛，享受各種歡樂。平時又以修福修慧來增進自己的道

業，所以夜摩天又稱為「善時分」、「妙善天」。

能受持十善業，禪功至「未到定」，不與人評論，也常勸人要
和順，自己能持戒，也能教他人持戒，無時都在修善法業者，將來
必得投生夜摩天。

4、兜率天——資具具足，彌勒說法

兜率天此天的飲食、衣服等資具莊嚴，非常具足，且無憂無慮
沒有煩惱，故又稱「知足天」。兜率天分有內、外二院：

外院為天人所居，享受一切的男女飲食、富貴功名的生活。

內院為補處菩薩的住處，也是即將成佛的大菩薩所居的處所，
釋迦牟尼佛在補處菩薩位時，也曾在該處弘法。現在的彌勒菩薩常
在內外兩院說法，教化眾生，故彌勒內院又稱為「兜率淨土」。

在西方阿彌陀佛淨土
法門尚未倡行時，兜率淨土
因為有《彌勒上、下生經》
的弘揚，早在南北朝時代，
「兜率淨土」的思想在中國
就非常盛行。故發願往生
到彌勒淨土的人很多，如：

晉朝道安法師，在翻譯
佛經時，常常有不明之處，
頗難解釋，所以他發願要
往生兜率淨土，聽聞彌勒
說法。



彌勒菩薩唐卡

《人間佛教》學報・藝文 | 第二十五期

唐朝仰山慧寂禪師，有一天在夢中，來到彌勒內院，場中的座位都坐滿了，唯獨第二個座位空著，所以他自然就入座，虛心的等待彌勒菩薩說法。這時，維那一邊敲槌，一邊說：「今天輪到坐第二個座位的人，為大眾說法！」仰山慧寂禪師雖有點意外，但仍從容上前，不慌不忙敲槌一聲，對大眾說：「摩訶衍法，離四句，絕百非，諦聽諦聽！」大眾聽完，法會就結束了，紛紛散去。後來仰山慧寂將夢中的經過，對師父潯山靈祐說，潯山一聽，覺得徒弟已經有「逢佛殺佛」的無畏見地，讚許他說：「你已入聖位了。」

玄奘大師要往生時，也發願：「要將此譯經所有功德，回向法界眾生，同生彌勒淨土。」

民初的虛雲老和尚在他的《虛雲和尚年譜》記載，他在定中來到兜率內院，讚歎兜率內院的環境，莊嚴瑰麗世間少有。虛雲老和尚讓弟子們記下他的口述：「……我看見彌勒菩薩，在座上說法，還見幾位舊識的朋友，如江西海會寺志善和尚、天臺山融鏡法師、岐山恆誌公、百歲宮寶悟和尚、寶華山聖心和尚、讀體律師、金山觀心和尚及紫柏尊者等。我向這些賢者合掌致敬，他們指示我坐在東單的第三個空位，阿難尊者當維那，和我的座位非常靠近。我聽彌勒菩薩講『唯心識定』還未聽完，彌勒菩薩指著我說：『你回去！』我回道：『弟子業障深重，不願回去了。』彌勒菩薩說：『你業緣未了，必須回去，以後再來！』」

近代的太虛大師在他的書中，也讚揚彌勒淨土的殊勝：一是有緣，彌勒菩薩將在娑婆世界成佛，可見與娑婆眾生非常有緣。二是很近，兜率淨土在三界中的欲界第四天，離欲界眾生很近，不像西方極樂世界要過十萬億佛土。三是普攝，兜率淨土攝受眾生根機最普遍，可以不用離欲（斷貪瞋痴的煩惱），只要發增上心，不造惡

業，修五戒十善即可。對生活順遂、富裕的人，要其觀苦、空、無常，發出離心不容易，只要在學佛道上不退墮，彌勒法門最為適合。

除此之外，道宣律師、法顯大師、窺基大師、慈航菩薩等，也皆以往生兜率淨土為臨終大願。這些高僧大德，都是開悟的祖師，絕不會妄語誑人，可見真有兜率淨土，真有彌勒菩薩。乃至世尊介紹的西方極樂世界，更不會是假的。

能修持十善業，禪功至「未到定」，平常喜歡多聞正法，讚歎他人功德，專修解脫慧（脫離生死苦海），將來必得投生兜率天。

5、化樂天——化現五欲，享受樂事

化樂天的天人，依福德和神通力，自己能隨願變化五欲之樂，如：品嚐美食快樂、讓人臣服的領袖欲快樂、發表高見的快樂、修道的快樂、欣賞藝術品的快樂、把玩古物的快樂、遊山玩水的快樂、打扮得光鮮亮麗的快樂、把居處隨時變化裝潢的快樂、受人恭維讚美的快樂、飛行自在到其他天去拜訪的快樂……完全隨心所欲，要怎麼快樂馬上就可以化現，故名「化樂」。

除此還可以天馬行空的遐想，隨意轉變自己的外貌、環境，只要喜歡的都能實現滿足自己。在這化樂天裡，有求即應，所以人民生活非常優裕充實，景象更是和樂自在。

能修持十善業，禪功到「未到定」，本性對布施、持戒、忍辱及一切善法都能精進，且信受奉行，將來得生化樂天。

6、他化自在天——假他樂事，自在遊戲

他化自在天的天人，不用像化樂天要自己變化快樂，而能將其他天天人的快樂，很自然的轉移成為自己的快樂，自在遊戲，故稱「他化自在」。

他化自在是依他人的快樂而有，因此，此天天人非常注重團隊

《人間佛教》學報・藝文 | 第二十五期

精神，因快樂是要靠大家共同成就，所謂人我和敬，你幫我我幫你，大家和諧，才能彼此共享共樂。

他化自在天位於欲界天最高處，為欲界之主，與色界之主摩醯首羅天，皆為妨害正法之魔王，就是一般所稱的天魔。佛成道時，就是受此天魔擾亂。

所謂「天魔」，亦即經典中常見的「魔王波旬」。天魔認為欲界眾生是他的子民，如果有人學佛證果，得涅槃、出三界，就等於他的人民被佛法吸收而流失。因此，他常率其眷屬，經常從事破壞佛法的行動，所以常說「道高一尺魔高一丈」。

天魔並非十惡不赦，也是從修十善業中，才升此他化自在天。為什麼還成為魔？主要是因為我慢、嫉妒、貪欲此三重障未放下，才變成魔。

天魔原本與一般修行者一樣，不僅護持佛法，也非常精進用功。可是因為樂著於五欲，不積極想解脫，知見受到了歪曲，以及對於成佛的認知不足，自以為是，對權力的欲望非常強烈，見到他人比自己強時，會因嫉妒而起瞋心，尤其對於即將成



日本千葉縣觀福寺天魔波旬御影畫

就涅槃的精進修行者，深感自己崇高的地位會受到威脅，常用種種恐怖的景象、美色或破壞性行為，來動搖修行人的心智，因此而成魔。一個人的內心世界若常在我慢、嫉妒、貪欲下薰習，久之就容易轉變成天魔。

天魔一定要有大成就者的指引，來修正錯誤的想法、觀念和行為，才能從歧路轉回正道，將來才有成佛的機會。故學佛一定要依法不依人，要有正確的修行方法，自然不會進入天魔的思惟中。世界是一半一半的，有佛自然也有魔，三界也是魔王的領土，凡夫欲出三界，脫離天魔的魔掌，魔自然會來阻撓。故壞人善事的天魔外道，正是堅固我們道心的逆增上緣。

能修持十善業，禪功至「未到定」，修持出家的清淨梵行，增長解脫的善法，將來可得投生他化天。

夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天，此四天依禪定力，脫離對須彌山的依附，不須依地，屬空居天。要生此四天，基本除要修十善業外，更要修禪定。不過，欲界天的禪定是屬「未到定」（尚未至根本定），只是把五欲伏住，如同以石壓草，五欲根沒有斷。如果欲念完全伏住，對五欲不動心、不起念頭，達到初禪定功，自然就能夠生到色界天。

生活在欲界的天人，跟人間一樣尚有情欲，但不像人間需要肉體接觸，從夜摩天開始往上，每一層天的天人，情欲一層天比一層天淡薄。故云：

四王忉利欲交抱，夜摩執手兜率笑，
化樂熟視他暫視，此是六天之欲樂。

四天王天和忉利天的情欲，和人間一樣，以身體的接觸欲交為

《人間佛教》學報・藝文 | 第二十五期

淫。夜摩天的天人情欲，是互相握個手（執手）就算是行淫欲了。兜率天的天人，情欲很輕，互相對笑即是行淫欲，因笑即是一種情欲作用。化樂天的天人，男女只要深深的對看（熟視）即是行淫欲。他化自在天天人，只要眼睛短暫的對視，就是行淫欲了。

欲界天人的長壽也是其福報之一，愈高層的天愈高壽，分別為：

四天王天，壽五百歲，此天一晝夜，人間五十年。

忉利天，壽命一千歲，此天一晝夜，人間百年。

夜摩天，壽命二千歲，此天一晝夜，人間二百年。

兜率天壽命四千歲，此天一晝夜，人間四百年。

化樂天壽命八千歲，此天一晝夜，人間八百年。

他化自在天壽命一萬六千歲，此天一晝夜，人間一千六百年。

二、色界

色界在欲界之上。色即色質，指的就是身體。色界是已進入禪定的境界，皆以禪悅法喜為食，故無飲食、睡眠、男女等欲望，只有清淨色相的身體，無男女，皆具丈夫相。精神上的情愛，及居住在有國家型態、社會組織的環境，因此稱「色界」。

生到色界的天人，除了要修十善外，還要修禪定，及培福的四無量心。又依每個人禪定的深淺、粗妙、修福多少，而分為初禪、二禪、三禪、四禪等四級不同的精神世界。四禪合計有十八天，皆遠離欲界欲望，具妙色身，故統名為色界天。

1、初禪——無言無語，無憂無欲

初禪有三天。初禪已出離欲界之苦，不再貪戀世俗五欲，心地非常清淨，故而得「梵」名，故初禪天也可以稱為「清淨天」。梵

眾天、梵輔天、大梵天同是在初禪，因福報享受不一樣，而有人民、大臣、國王的分別，即有國家的型態和社會的組織。

（1）梵眾天（梵王的庶民百姓）

梵眾天的「眾」，即大眾多眾，不是少數人，如同寺院、團體、軍隊不限人數，愈多愈好。初禪天主以平等互助、彼此友愛的管理，讓人民在語言上無諍，在共處上和諧，在思想上共識，在守法上無偏，讓大眾都能在人我一如中，過清淨和悅的生活。

（2）梵輔天（梵王的大臣、官吏）

梵輔天就如同世間上各階層領域的主管、官吏，負起實際的督導工作，管理大眾要增長知識多讀書，管理大眾為人要正派心不可以邪，管理大眾要廣結善緣多說好話，管理大眾行為要正當多做善事，管理大眾提升自我要精進用功……以此監督的方式來調伏、成就一切梵天的庶民百姓。

（3）大梵天（統攝梵天的大王）

大梵天是初禪天的天主，其名尸棄，主領各天上及大千世界。大梵王用清淨的思想、清淨的念頭、清淨的言語、清淨的行為、清淨的生活環境、清淨的處事方式、清淨的領導風格……來管理國家，讓梵天的臣民，人格增長，都能在清淨安樂中快樂生活。

所謂「初禪」，即是用種種法門，幫助你消除種種煩惱欲望，到無憂無欲的境界，身心會有解脫、昇華之感，那便是初禪。



大梵天王

《人間佛教》學報・藝文 | 第二十五期

眾生的種種煩惱欲望，皆離不開從貪瞋痴慢所引發出來的，如：

「貪」，貪名位、貪利益、貪財富、貪美色、貪吃、貪睡、貪感情、貪供養、貪恭敬、貪享受等。由貪還會生出其他煩惱，如侵占、竊取、藉口、綺語、諂媚、慳吝、抵賴債務、吞沒寄存、覆藏自己的錯誤等。

「瞋」，是瞋恚無忍，對逆境不能忍受，對所求不如意、事與願違、看到別人比自己好、或他有我無……就起了瞋心。在生氣、嫉妒、不滿、怨恨中又生出其他煩惱，如諍鬥、殺生、毀一切功德、沒有朋友、無好因好緣等。

「痴」，由痴生出來的煩惱，如昏沉、散亂、不正見、打妄想、不辨是非邪惡、不信三寶功德、不信因果輪迴等等。

「慢」，是和他人相比，對自我的家世、財產、地位、權勢、學識、美貌、能力、聰明、年少、富貴，產生自以為是的優越感心態。由慢生出來的煩惱，如輕蔑他人、目空一切、難遇善知識、法水不住、獨處無友、廣結惡緣等。

如何去除這些煩惱？不外凡事往好處想、親近善知識、聽聞佛法、發心作務、念佛抄經、對人慈悲、給人信心、給人安慰、心中有佛、禪修打坐，修慈悲觀、白骨觀、緣起觀等正思惟。用這些方法把種種煩惱欲望去除，到無憂無欲的境界，便進入色界的初禪。

初禪以上已不食人間煙火，心中常能清淨，已經「離」去欲界之苦，精神上會「生」起輕安歡「喜」，身體上會有舒服快「樂」的感覺。故稱初禪天的人得清淨喜樂，是住在「離生喜樂地」。

2、二禪——無覺無觀，歡喜輕安

二禪有三天。二禪以上，都是離群獨居的，世界就是自己的宮

殿，不像人間有一共同的器世界，所以就沒有國家、王臣、庶民和社會的模式。且二禪天人以身能放光為其特色，身上的光色，可隨意變化顯現，不像人間有種種不同膚色人種，真正達到人人平等的世界，分為：

（1）少光天

人在定中心清淨，自然就會放光，二禪的天人，其光明有的是從身上放出來的，有的是從口裡放出來的，有的是從胸前放出來的，有的是腳趾頭放出來的……所以每天都像攤在陽光下，光明磊落得沒有什麼祕密，更沒有黑暗的恐懼感。在光明的環繞下，能量非常充足，日子自然就過得踏實。但和其他天比起來，此天在二禪天中，光明算是最少的，故稱「少光」。

（2）無量光天

此天光明是由定中所發出來的，隨著定的境界深入，光遍照無窮無盡，不僅身上能放光外，心中也放光、路上有光、庭院有光、林中有光、山谷有光，視野所見，所到之處都光光相照，真正是處在光明世界，沒有黑暗，此天其光明無限量的倍數，難以測量，遍地變成琉璃之色，故稱「無量光」。

此天天人皆因昔時心愛清淨，歡喜布施持戒，所得來的福報，倘若還能夠在黑暗地方點燈，給人方便，或者在佛前、塔中、寺中，點燈供養佛、菩薩，更是可以得到無量光明的好福報。

（3）光音天

光音天又稱「極光天」，凡夫用語言來溝通，有時還會詞不達意，或答非所問，不但很累，話多還會傷氣。光音天則用智慧的光明，以放光方式代替音聲，如白光、藍光、紅光、紫光、綠光、黃光、金光，乃至彩色的光……來作識別，故名「光音」。光音天如

《人間佛教》學報・藝文 | 第二十五期

同彩色的世界，淨光所照到的地方，令心清淨，都能教化那些愚痴邪見的眾生。

佛經說劫初的人類，就是由光音天來的。

所謂「二禪」，是指在初禪還有思想，還要用腦，若再把一切覺觀都去除，自然得到一種歡喜，那便是二禪。

初禪已離欲界之苦，沒有恐懼心，亦無一切憂慮，心地清淨而得「梵」名，但初禪對身體接觸外境，有冷熱、脹痛、苦樂等感受（覺），及每個念頭的來去都知道（觀），還是有思想，故到了二禪，用禪定力把這些感受、思想都去除。念頭已不再來去，身體上的腰痠、背痛、腿麻、腿脹，都沒有了，此時心靜如水，身心所攝受的喜樂，是由定而產生，這種喜樂比初禪更為清淨，而得名「定生喜樂地」。

3、三禪——無歡無喜，舒服自在

三禪有三天。三禪天的天人，已經能夠達到沒有念頭的清淨境界，故得「淨」名。

（1）少淨天

此天天人依禪定力，心純善不汙染，能自淨其意的清淨自己的言語和行為，從內心得靜定的快樂，然此淨妙之樂在三禪天中，算是最少的，故名「少淨」。



佛經記載，劫初的人類由光音天而來。

（2）無量淨天

此天清淨無量，說話也清淨，耳根也清淨，頭腦也清淨，眼所見的也清淨，心裡想的也清淨，做的事也清淨，沒有人我的分別，做事都不會拖泥帶水，在光明、清淨、美好的環境中，輕安遍於身心，境界又更上一層樓了，故名「無量淨」。

（3）遍淨天

此天天人清淨之樂，普遍一切，除了周遍身心外，與外在世界打成一片，已滅一切歡喜心，純粹的樂著清淨，在三界中之樂，以此天為第一，故名「遍淨天」。

所謂「三禪」，是指在二禪時，還有歡喜的感受，現在連歡喜也沒有了，只有一種心平氣和，舒舒服服的「妙樂」從心中流出，此內樂遍滿全身，便是三禪。

三禪的境界是進入更深的禪定，意識已無作用，常在定中念念分明，一切喜怒哀樂的情緒都不起，超越二禪喜的境界，而感受到一種心平氣和，有樂無喜，非常舒服的上妙樂境，這就是「離喜妙樂地」。

經中常說「世間第一樂事」是在三禪。因三禪以上已再沒有樂受。也常有人說禪修可以祛病，但一定要到了三禪境界，才有可能去除疾病。

初禪、二禪、三禪皆依雲住，到四禪才真正空居。

4、四禪——無出入息，安穩調適

四禪有九天。前四天為凡夫天人所居，後五天為三果聖人所居住的地方。

（1）無雲天，此天在雲之上，居無雲之首，故稱「無雲」。

（2）福生天，此天苦的種子已斷，生出清淨的福，一切福中，

《人間佛教》學報・藝文 | 第二十五期

以禪定之福最勝，故名。

(3) 廣果天，此天天人只要想要的、希望的，都能心想事成的證得，果報最為殊勝。

無雲天、福生天、廣果天此三天，為四禪天天眾的居所。

(4) 無想天，人之無明，大都是由想而來的，故有些外道就用想的力量去想一個無想，用心把想念（煩惱）壓住，使它不生，當把煩惱心壓制住，修成「無想定」，一期果報盡，即生此無想天。

定慧等持才稱做禪定。如果只是一念不生，什麼都不知道，有定無慧，人容易昏沉。或單修慧不修定，心易飄浮，妄想自然會很多。單修偏在一邊，這是錯誤。佛弟子不修無想定，不進無想天，所以進入此天者都是外道，故又稱「外道天」。無想天為八難之一。

(5) 無煩天，此天已離欲界之苦、色界之樂，苦樂兩滅，無任何煩惱，故得清淨，故名「無煩」。

(6) 無熱天，此天心境能離去種種見思煩惱的執著，達到清涼自在，沒有熱惱，故名「無熱」。

(7) 善現天，此天能變現一切善法，隨心自在無任何障礙，故名「善現」。

(8) 善見天，此天定力殊勝，外無塵境障礙，心無昏沉之垢，禪的障礙已除去了，而得天眼通，能妙見十方世界清淨無染，故名「善見」。

(9) 色究竟天，為色界天之最頂，是色法最邊際的地方，為最究竟的禪定，故名「色究竟」。

無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天，已經離開欲界

染汙，得清淨之身，而居於清淨之處，所以這五天又叫「五淨居天」。此也是三果阿羅漢阿那含所居住，阿那含叫做「不來」，因為不會再退回到欲界受生，所以寄居在色界天，將來證羅漢果，超越三界，故此五天也稱「五不還天」。為色界中最高妙的境界，此九天，前五識俱無，亦無喜受，僅有捨受與意識相應。

所謂「四禪」，即是在初禪時還用思想，在二禪還有高興，在三禪還覺得舒服，到了舒舒服服的樂都沒有了，即得「不動處」，只是一種「調」，即達到安穩調適，心一境的境界，便到第四禪。此時心靈空明寂靜，有如明鏡離垢，淨水無波，萬事萬物都顯現無遺。

四禪，是因禪定的深入，讓人體的新陳代謝減緩，而停留在呼吸完全都停止的境界，捨棄三禪的妙樂、憂喜、苦樂、尋伺、出入息等妄想雜念，可以說一念不生，內心非常清淨，此離樂捨念，故名「捨念清淨地」，又稱為「不動定」。相對於此，則初禪、二禪、三禪為有動定。禪定中四禪是最為殊勝的，如：佛就是在四禪裡，得阿耨多羅三藐三菩提。

大多數的聖者，也都是在四禪而啟發神通。四禪中的禪者，都具有正知，能很正確的觀察世間事物的真相，不像凡夫是靠經驗、回憶來判斷事情。

初禪名梵，離欲。二禪名光，離覺觀。三禪名淨，勝樂故。四禪，捨樂出入息，色界十八天，皆遠離俗欲，具妙色身。

進入色界的色界天人，在情欲方面，已經擺脫了對欲望的執著，只是尚未從形體的束縛中解脫。其情欲屬精神上，彼此以眉目傳情，就可以了。

色界天人的壽命分別為：

《人間佛教》學報·藝文 | 第二十五期

初禪，梵眾天壽半大劫，梵輔天天壽一大劫，大梵天天壽一大劫半。

二禪，少光天二大劫，無量光天四大劫，光音天八大劫。

三禪，少淨天十六大劫，無量淨天三十二大劫，遍淨天六十四大劫。

四禪，福生天一百廿五大劫，福愛天二百五十大劫，廣果天、無想天五百大劫，無煩天千大劫，無熱天二千大劫，善見天四千大劫，善現天八千大劫，色究竟天一萬六千大劫。

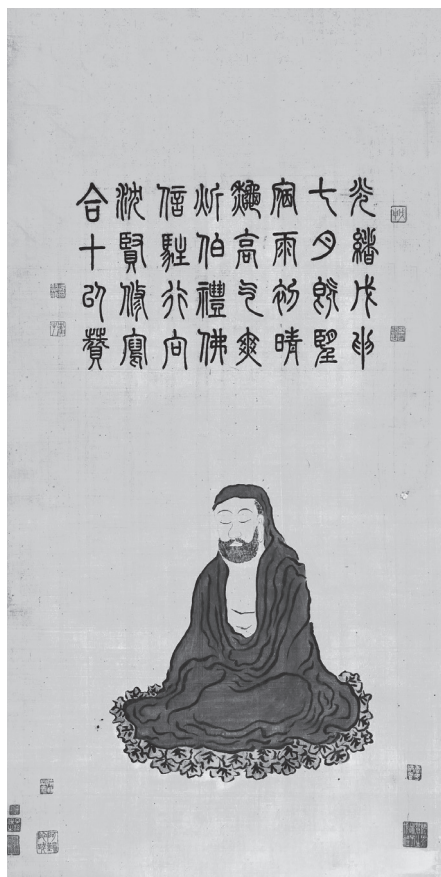
三、無色界

無色界在色界之上，又居在三界之頂點，其天壽亦長於其他天眾。

無色界即是無物質的世界，無身體、無宮殿、無國土，只有心識住於深妙禪定中，是純粹精神的存在，故又稱「空界」。無色界的有情，雖然沒有物質，但依禪定力的深淺和業報的不同，因此也分為四級：

1. 空無邊處天——與空相應，心中明淨

進入了無色界以後，想到空處，把色界的一切都空掉。如眼



大多數聖者都在四禪啟發神通。圖為清沈賢修所繪《達摩祖師圖》。

是空的，鼻是空的，耳是空的，身體毛孔愈觀愈大，一一的想，逐漸的就不見有身體了，只想到空，且是無邊的空空洞洞。

又譬如蓮藕，只想其藕孔，藕孔愈想愈大、愈想愈大，到最後全不見蓮藕了，只想到空。想到全世界，也作如是觀，觀到最後不見世界了，進入到一片虛空中，不但身空，連住處亦空，此即是空無邊處天。

2. 識無邊處天——與識相應，清淨寂靜

「空無邊」是空想，還是有想。有想便是一種印象，想到末了，連這空的印象都沒有了，也就是虛空都捨棄了，不再執著這個空相。空雖捨棄掉了，但還有個識存在，便到識無邊處天。

3. 無所有處天——空無所依，諸想不起

接下來連自己的心識都不需要了，一切皆無所有了。

在「空無邊」還有一個外在的世界，到「識無邊」還存有一個心識，有識就會有分別。接下來把心識都出離、捨棄了，無外境、也無心識，能所雙亡，一切的境界都沒有了，都放下了，心境俱泯，便到了一無所有的「無所有處天」。

4. 非想非非想處天——不見有無，恬然清淨

既到「無所有」處，你也沒有了，我也沒有了，連想這個「想」也沒有了（捨棄一切想法），連「沒有想」也都沒有了（捨棄一切都不想的想法），此名為「非想非非想」處。

空無邊處天是「空想」，識無邊處天是「識想」，無所有處天是「無想」，到了非想非非想處天是進入「沒有想、也沒有無想」。

非想非非想，是沒有想，也沒有無想，是任何觀想都不存在的絕對寂靜。如：很累靠在沙發上，說沒有睡，其實睡著了；說睡著了，叫你時你還會回答。又如睡覺時，枕頭掉到床下，還沒有醒，

《人間佛教》學報・藝文 | 第二十五期

但手會主動去把枕頭檢回來。這也類似非想非非想這個境界。是心理造成的一種狀況，沒有離開意識思想。

常言說「想入非非」，這個詞彙是由非想非非想處天而來。不是想，也不是非想，此理難說，只可意會，不可言傳。

無色界天人的情欲，超越了物質世界的存在，連看都不必，自然沒有男女相之別。

無色界天人的壽命分別為：空無邊處天二萬劫，識無邊處天四萬劫，無所有處天六萬劫，非想非非想處天八萬大劫（約等於世間成住壞空八萬次）。

結語

雖然佛法常強調「人身難得，佛法難聞」，所以能得人身，是非常殊勝的因緣，又佛成道也都在人間，故人道是最有機會修學佛法；可是大多數的人，仍然非常嚮往能過著「天堂」的生活。

三界都是凡夫生死往來的境界，統統都有苦無樂。欲界的天人，福盡時會有五衰相現：

- （1）頭上花萎，頭上所帶的花冠漸漸枯萎。
- （2）衣裳垢膩，華麗的天衣，會生出污垢骯髒。
- （3）身體臭穢，身上的光明不但消失，而且散發出臭的氣味出來。
- （4）腋下汗出，就是兩脅之下，會流出很多的臭汗。
- （5）不樂本座，心煩氣躁，不再安住於自己的寶座，天女眷屬也厭離他們而走開。

色界天人，福盡受報時，因世界成住壞空的劫難，還會產生火燒初禪、水淹二禪、風打三禪的三災苦難。四禪天上有五淨居天（五

不還天），羅漢果證到三果以後，住在五淨居天裡證四果，羅漢的定力在那裡，所以三災不能到，所有內外過患，一切均無，故云四禪天是福天。

無色界的四空天，也逃不出國土危脆，諸行無常的現象，雖然有長壽達到八萬劫的福報，但福盡命終時，必定墮落，因為已在最高層了，沒辦法再停留在那一層，只有往下墮落，即一般所謂的「空死墮」。

天道眾生因為過於安逸，而失去修學佛法的因緣，更沒有機會培福、造福，所以命終之後往往命運乖舛。據《大智度論》記載：

欲界天眾，因為耽著於淨妙的五欲，所以心常狂惑，福盡則墮地獄受諸種苦痛。

色界天眾，則耽溺在禪定的喜樂中，不想出離，從清淨處墮落後，還受淫欲而生不淨中。

無色界天眾，因無色身，而無法修行。因著於樂境，命盡之後，墮入欲界，受禽獸形。

生天固然有生天的福報，但福報是有限的，所以天界並不是一個最好、最究竟的地方。故有偈云：

六欲諸天具五衰，三禪天上有風災，

任君修到非非想，不如西方歸去來。

三界二十八天的果報雖然各有優劣、苦樂等差別，都屬於迷界，仍然難脫生死輪迴之苦，又說「三界無安，猶如火宅」，唯有修行精進，以求出離三界，進而證悟涅槃，才能夠超越無限的生命，了生脫死，這才是究竟解脫之道。

