

有漏世界的宇宙觀

(下)

智 炬

(十一)、他化自在天：此天天人借他化之樂事爲自己之樂事，故名他化自在天，又譯作他化自轉天、他化樂天、化應聲天、化自在天、婆羅蜜尼和耶拔致天、波羅尼和耶拔致天、波羅維摩婆耆天或波羅尼蜜天，爲欲界第六重天，乃欲界天之頂。

此天之天人欲習已相當微薄，身心更加虛明，他們的變化通力爲欲界天之冠，隨時可轉物易境，故能轉化他所變化之欲境自在受樂，不勞自化。

此天離地一百二十八萬由旬，有地如雲，於雲上安住，縱廣八萬由旬。其身量則爲十六由旬，衣長三十二由旬，廣十六由旬，重半銖。以人間一千六百歲爲一晝夜，壽命一萬六千歲，換算之，約人間壽命九十二億一千六百萬年。

此天天人的離欲功夫，已達登峰造極的境地。衆生若於人世間能做到心厭離世間，淫欲不淨之心不著，雖於同世間行事，不能避免，但於行淫欲之交時，心能了然超越欲想，神遊於境外，再加上因專修五戒、十善之

善業所感召及兼修未到地禪者，命終之後，必能往生他化自在天。

(十二)、魔天：位於他化自在天與梵天之間，其所居天宮爲他化自在天所攝，經中所云他化自在天魔者，即是指此魔王。此天天王即是波旬，故此天又名魔王天，有摩羅波旬諸天宮殿。魔王臣輔及其眷屬自成體系，與他化自在天互不干涉。魔王波旬及其眷屬常至人間，擾亂修行者，斷其慧命，障礙正道。

故知要生六欲天除修五戒、十善之外，還必須要斷除淫欲之心及兼修禪定，才能得生於六欲天。

綜觀以上所述，四王天位於須彌山腰四面，忉利天在須彌山之頂上，故稱爲地居天，介於物質世界和精神世界之間；從夜摩天以上之一切欲天，因住於忉利天之上方時空，故稱爲空居天，諸天天人已經漸漸脫離了物質世界，進入精神世界，循序漸進，由染雜變精純，從有形有欲，依序進入無欲有形的色界，乃至於無欲無形的無色界。以上六天，福報雖大，仍與我人同具飲食、

男女、睡眠諸欲，故統稱為欲界天。

二、色界：色為變礙之義或示現之義，意為色所屬之界。色界即指物質界，梵語原義為「形」，即物質（淨妙之色質的器世界及其眾生）存在之總稱。為三界之中間層次，於「欲界」之上方，此界確實存在於浩瀚的宇宙當中而且物質化，以人類的智慧目前是無法得知其存在。色界是已遠離欲界淫欲和食欲，不著任何穢惡之色質，但仍具有清淨微細之色質等有情眾生所居之世界。

色界之眾生，皆由化生，無男女之別，無有欲染，其衣服自然而生，並以光明為其語言和食物，其宮殿高大，一切皆由色之化生，華美莊嚴，殊妙精好。於《長阿含經》卷二十舉出「色界」有二十二天，然色界諸天，諸經論頗有異說，有十六天、十七天、十八天、二十一天等。

色界因以色蘊為界，無欲界之五欲，皆以禪定為樂，故又名四禪天。四禪天又稱四靜慮天、四靜慮處、四生靜慮、生靜慮。色界天人依照他們禪定功夫的深淺粗妙細分為：初禪天、二禪天、三禪天、四禪天等四個等級。

（一）、初禪天：初禪天是色界的第一重天，包括梵身天、梵輔天、梵眾天、大梵天。梵是清淨離欲義，離

欲則心生喜樂，所以初禪又稱為「離生喜樂」地，此意思即是因為出離了欲界的五欲之苦，心生起喜歡與快樂的感覺。當心生喜樂，達到了一心之境時，整個人會處在一種非常穩定的定境當中，身心感到非常輕安、自在，寂然不動，寂然不散，開始進入了「念住」境界。

初禪有五種特點，稱為五支，即覺（尋）、觀（伺）、喜（粗；離欲界惡，心喜受）、樂（細；經部為眼、耳、身之三識的樂受，然有部不許定中有眼、耳、身之三識，僅有意識，故為輕安樂，並非樂受也）、一心（心一境，離欲界而生色界的離生喜樂地）。《俱舍論》卷八、卷二十八云：初禪天，此處已不食人間煙火，故無鼻、舌二識，但有眼、耳、身、意四識生起之喜、樂二受和尋伺思惟能力。《大乘阿毘達磨雜集論》云：五支中的尋及伺為對治支，喜及樂為利益支，心一境為自性支。

覺：也可翻譯成「尋」，其對境的心念較粗，是身體接觸外境的一種感受。此時的這種知覺並不是欲界的那種知覺，它是初禪的一種心態。

觀：也可翻譯成「伺」，是內心的一種觀察，於內心能比較細的觀察心念。

喜：也可翻譯成「粗」，是內心歡喜的一種感覺。一般進入初禪者，在第一次發覺自己已經越過欲界，進

入了初禪，欲界所有的煩惱已經完全拋除，在定中內心感到非常歡喜，那就是喜。

樂：也可翻譯成「細」，是身體五根所感受的一種快樂。於坐禪之時，進入了初禪，身體會感覺到很舒服，那種感覺就是樂。

一心：心於定境中保持寂然不動。一心也可翻譯成「心一境性」。

初坐禪之人，只要一坐下，心便開始散亂，胡思亂想，結果越坐雜念越多，完全控制不了，身體也變得歪七扭八，呼吸也不大順暢，此時我們可以透過數息觀，觀其出息與入息，攝心而數，從一至十，專注一緣，慢慢讓心定下來。當感覺到全身氣息開始調和，呼吸漸漸順暢，心不再散亂，心念越來越細，這種定就叫做「粗心住」。功夫加深，待心念越來越細越來越少，身體已不必用心去調正，自然端直，而且久坐也不覺疲勞，似乎有一股力量在扶持，此種現象就是所謂的「持身法」，這種定就叫做「細心住」。從此之後，妄念不起，心更寂定，心境漸漸開始明朗，終日可以久坐，雖然此時心能任運不動，可是身心的感覺仍然還在，這種定就叫做「欲界定」。在這樣的一個狀態，如果持續修持下去，定力加深，剎那間心境突覺泯然空寂，猶如虛空，乃至不覺有身有物（此乃是以心眼觀察消失了），

一坐能終日或數日甚至數月，此時便證入了「未到地定」。

當一個人坐禪進入了欲界之未到地定後，繼續加緊努力修持出離欲界之心，他的定力便會越來越深，等有很深的定力之後，定心不壞，守護增長，突然在定中感覺到原本已經不見了的身體，原本已經安靜而沒有任何波瀾的身體，現在卻慢慢地開始感覺到又再度的動了起來，輕如雲影，隨即出現八觸，這種動觸會有八種不同的感覺，即冷、暖、動、癢、澀、滑、輕、重，內心也會跟隨著產生一種觸的快樂，全身內外感受到很舒服、寧靜、輕安，這是一種空靈的感覺，是心理上的變化，引起生理上的反應，此乃是進入了初禪的現象。

進入了初禪之後，就沒有鼻、舌二識，所以鼻子再也嗅不到外面的香、臭等氣味；舌頭也一樣感覺不出酸、甜、苦、辣等味道。因為初禪以上有情，不須分段食，故無鼻、舌二識，唯有對眼、耳、身、意四識生起相應。有樂受與眼、耳、身等三識相應，喜受與心意識相應，而且尚有覺、觀與思惟能力。若坐禪之人沒有覺、觀二心之境，則不入色界初禪禪定之中。進入初禪的行者，他已捨離欲界之中的五欲，不再沉溺於財、色、名、食、睡，也能除掉貪、瞋、睡眠、掉悔和疑等五種煩惱（即五蓋）。然初禪尚有覺、觀二種粗細的尋

求分別，會影響定力的深入，因此厭離覺、觀，精進修持，不受不著，假以時日，便可進入二禪。

(二)、二禪天：二禪天是色界的第二重天，包括光天、少光天、無量光天、光音天。第二禪天，更無眼、耳、身三識，亦無尋、伺思惟，唯有意識及喜受、捨受（非苦非樂之感受）相應。此二禪天覺觀已滅，境風不起，識浪平息，入定發光，喜樂隨之，故名定生喜樂地。二禪是由定力所攝持，整個身心只感到無比的喜樂，心息相依，呼吸越來越微細，氣若游絲，似有似無，幾近停止，這時頭腦非常的清明，身體也感到無比的輕靈，漸漸的進入了「氣住」的境界。

二禪有四種特點，稱為四支，即內淨（《俱舍論》以為五根中之信根，深信受勝實之功也，淨為信相，故曰淨；屬心故內）、喜、樂（意識功能，是輕安樂，非樂受）、一心（定也，此為色界的定生喜樂地）。在此四支中的內淨為對治支，喜與樂為利益支，心一境為自性支。

內淨：是言內心平靜，感覺到內心很清淨，再也沒有語言的構思了。

喜：離開了覺、觀，離開了語言，內心起歡喜。我們內心一唸一唸的想，雖然口沒說，但是，是以語言的方式來想東西：印度人用印度話來想；華人用華語或其

他方言來想。初禪有覺有觀，是用語言來想東西；而二禪離開了語言的想像，發現沒有語言的煩惱，他覺得很高興，稱為「喜」。

樂：身體寧靜與內心平靜，他感覺到很快樂。喜與樂的差別：身體感受樂後，內心起歡喜。一心：也就是「定」。進入二禪（定）的人，定在二禪的定境中，保持內心的平靜。

當一個人進入初禪後，繼續修下去，就會發現覺、觀的心念很粗，所謂「覺」就是對境物的感受；「觀」就是起種種的思想。比如說你感覺到身體上有發生變化，你生起思想，知道它在坐什麼，這就是覺、觀。這種覺、觀就是我們的心念在想東西；這樣的想念很粗，他又想把這個粗的心念捨棄，因為它也是一種煩惱。當他把覺、觀的心念（尋、伺）捨起後，就會慢慢進入無覺無觀（又稱為無尋無伺）。這時，他的心靜如水，處在清明的狀態，內心一片平靜，很清淨，這叫內靜，與初禪的覺身寧靜有所不同。

由於二禪是無覺無觀，他的內心再也不去思維和判斷所接觸的境界，不起語言的分別，因此這種定也叫「聖默然定」。一個人進入二禪之後無眼、耳、身識，唯有意識。接著厭離二禪的過失，滅去「喜」心，內心進一步澄靜，便得進入三禪。

(二)、三禪天：三禪天是色界的第三重天，包括淨天、少淨天、無量淨天、遍淨天。第三禪天，唯有意識活動，與樂受、捨受相應。此三禪天身心最淨，但樂無喜，故名離喜妙樂地。三禪唯有定力相應，心上沒有喜的感受，達到了妙樂境地，此時心臟、脈搏的跳動，漸趨緩慢，進入了「脈住」的境界。

三禪有五種特點，稱為五支，即捨、念、慧、樂、一心。在此五支之中的捨、正念、慧（正知）三支為對治支，樂為利益支，一心為自性支。

捨：行捨之心所而非捨受，捨前之輕安，捨掉喜心，住不苦不樂。

念：三禪之樂極勝，為不染著，故要正念，念念分明，離邪念之心所。

慧：有正知。「正知」即是以真正的智慧觀察事物的真相，又稱為「慧」。三禪之樂極勝，為不染著，故要正慧，離邪慧惡見之心所。

樂：意識之樂，離二禪之喜樂，因捨離二禪的煩惱而感受快樂。三禪以上因沒有樂受，故世間最樂是三禪樂。

一心：寂然定在三禪的定境之中，心一境性，此為色界的離喜妙樂地。

當一個人繼續修到三禪，心已遠離喜的躁動，隨即

進入更深的定，此時他會感受到另一種樂；初禪是捨離欲界而快樂，故稱為「離生喜樂」；二禪是默然之「定生喜樂」，三禪之樂稱為「離喜妙樂」。此定中之樂完全與外境無關，是由內心所發出的快樂。由於三禪以上沒有樂受，故經中常說世間之最樂是在三禪。最後，厭離三禪的過失，進一步，滅除「樂」想，這時出入息斷，心如明鏡不動，便進入了四禪。

(四)、四禪天：四禪天是色界的第四重天，包括：異生所住之——有廣天、少廣天、無量廣天、廣果天、無想天。

諸聖所住之——有無煩天、無惱天、善見天、善現天、色究竟天（阿迦膩陀天）。此五天為證聲聞第三果之阿那含果聖者所生之處，又作五不還天、五淨居處、五那含天、五淨居。三果聖人苦樂已捨，欲習已斷，不再往返欲界捨身受身，故名不還。《楞嚴經》卷九記載，上述五天皆橫列在第四禪天中，然彼四禪天僅能聞此五天之名，而不能知見；如世間聖地道場中，多有羅漢所居，而人不能知見。

四禪天已離去了喜、樂，住於捨受，一味清淨，故名「捨念清淨地」。具有不苦不樂、捨、念、一心四種功德，這才是世間的真實禪定。在有漏禪定中，四禪是一個關鍵，它雖屬有為功用，卻能起神通妙用，也易於

發慧，是走向大覺之路的轉捩點，它能讓你從有漏轉趨於無漏而證得涅槃，所以佛家向來就特別的重視，釋迦牟尼佛就是由四禪而入般涅槃。

一個人進入三禪之後，繼續努力修持下去，很快就會發現三禪所感受到的快樂還是不究竟，他要心無牽掛，連快樂都要捨離。如此，他的意念便清淨到極點，呼吸完全停頓，心也完全不動，因此四禪又稱為「不動定」。初禪至三禪的心念都還一直處在動中，進入了四禪之後，心如明鏡不動，清淨明朗；心念不動並不表示心完全沒有作用，而是它能停留在一個境界裡，觀那個境而心不動。一但進入四禪，他所修學的一切事皆能隨意成就，乃至他想修神通，立刻就能夠修成五神通，所以在四禪中修學是最快能得到成就的。這裡的神通是內在自發的能力，因為心定，所以能夠發通，它並不是像有一些人是因為與鬼神發生了感應而有了神通。

四禪有四種特點，稱為四支，即不苦不樂、捨、念清淨、一心。

不苦不樂：內心不是喜，也不是樂。

捨：捨掉三禪的樂。

念清淨：已經沒有妄念，但動起念頭也可以，全由個人做主，稱為念清淨。

一心：心定在四禪的定境中。

以上四種禪定還是沒有捨離色界，如果覺得有色身是一件很麻煩的事，想捨棄它，那就要修習更深的禪定，如：空無邊處定、識無邊處定、無所有處定和非想非非想處定。

三、「無色界」：無色亦無宮殿，但住心識於深妙之禪定，故謂無色界，此即是指無形無質的世界，又名四空處，是無色界眾生所住的世界，共有四空天，此四空天無色蘊，但有受想行識四蘊。此層次之天人，禪定非常精深，身形俱消，心識不起，已談不到業感所生的依報，它只不過是讓你走向頑空的歧路。

此天又稱無色天、無色行天。與欲界、色界共稱三界。即指超越物質之世界，厭離物質之色想而修四無色定者死後所生之天界。謂此界有情之生存，沒有色法、場所，也沒有空間高下之別，然由果報之勝劣差別，而區分為四個階級：即空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處等四空處，故又稱四無色、四無色天、四無色處、四空天、四空、無色界諸天。

因其屬於天界，所以於後附加一個「天」字，稱之為「空無邊處天」等。關於四天之壽命，各有異說，有說空無邊處有二萬劫或一萬劫，識無邊處四萬劫或二萬一千劫，無所有處六萬劫或四萬二千劫，非想非非想處八萬劫或八萬四千劫；亦有將四天各分上、中、下三

品，由空無邊處下品之一萬七千五百大劫，至非想非非想處上品之八萬大劫，總有十二品之壽量差別。此外，非想非非想處天因位居世界（有漏世界）之最高位，故又稱有頂、有頂天。

凡是有情欲的衆生，就生在欲界，包括欲界天（例如四大天王、帝釋）、阿修羅、人類、動物、鬼道和地獄。已經斷除情欲的衆生，就生在色界。通常能生色界

天的，除了諸惡莫作、衆善奉行之外，還要有深入禪定的功夫。如果禪定更深，厭離色法（物質現象），就會生到無色界去。在那個境界，沒有方所、沒有形色，只有很細微的心識。

欲出離空天之生死，必須了知心意識當體即空，非住心、非非住心，不即不離，了達自性，當下即可出離無色界天，進入究竟涅槃。

圓了十五年心願 《僧伽儀範》融和傳統及現代被評為權威版

歷經十五年終於圓滿心願，曹溪宗初代魚丈（教導梵唄的老師）東洲圓明法師發願刊行儀式集，近日已由雲舟出版社出版《僧伽儀範》，被評為韓國佛教儀式權威版。

圓明法師當初發願刊行儀式集的動機，是於一九九一年擔任曹溪宗行者教育院教授時，因從儀式教育課程中發現，幾乎有百分之九十的行者，對佛供儀式都不甚了解。佛門有句話說：若不會佛供儀式者，則不能稱為出家衆。雖有《釋門儀範》可查閱，但一來漢字艱深，二來說明簡略，因此才萌生出版《僧伽儀範》的念頭，將佛教儀式詳細解說與註述留世。

該書以一九三二年四月震湖法師刊行的《釋門儀範》為底本，融合現代佛教儀式，經多方考證及諮問與

建議，總括了傳統與現代的佛教儀式，以《釋門儀範》為底本，先將《釋門儀範》中的錯字，根據正確資料重新修正；另外，在《釋門儀範》中沒有蒐錄的灌佛儀式等，一併增編到《僧伽儀範》一書中，再加上《諸般文》、《日用作法》、《作法龜鑑》、《梵音集》、《要集》等現存朝鮮時代的禮儀，以及《佛教儀式論》等現今常用的各種儀式集，再加上參考當代寺院施行的儀制編集而成，讓韓國佛教儀式的權威版能刊行於世。

圓明法師非常感謝雲門僧伽大學法師們的積極參與校閱，為求慎重起見，不受任何時間限制，並能得到儀式專業者的認定，十五年來光校閱費就超過一億韓元（約台幣二百六十餘萬）。