

三界六道簡表

三界	六道			壽算	換算人壽	身量	四食	
無色界 (四天)		四空天 (無色蘊， 但有受想行識四蘊)		4.非想非非想處天	80,000大劫	《瑜伽師地論》卷4： 「梵眾天壽二十中劫一劫。梵前益天壽四十中劫一劫。大梵天壽六十中劫一劫。少光天壽八十中劫二劫。自此以上餘色界天壽量相望各漸倍增。唯除無雲。當知彼天壽減三劫。空無邊處壽二萬劫。識無邊處壽四萬劫。無所有處壽六萬劫。非想非非想處壽八萬劫。」	無有身量	有識食 (若廣義而言有觸食、意思食、識食三種食。)
				3.無所有處天	60,000大劫			
				2.識無邊處天	40,000大劫			
				1.空無邊處天	20,000大劫			
色界 (十八天)	一、天道 (28天)	四禪 (捨念清淨地)	五淨居天	18.色究竟天	16,000大劫	《瑜伽師地論》卷4： 「梵眾天壽二十中劫一劫。梵前益天壽四十中劫一劫。大梵天壽六十中劫一劫。少光天壽八十中劫二劫。自此以上餘色界天壽量相望各漸倍增。唯除無雲。當知彼天壽減三劫。空無邊處壽二萬劫。識無邊處壽四萬劫。無所有處壽六萬劫。非想非非想處壽八萬劫。」	16,000踰繕那	1.觸食、意思食、識食三種食故，一切三界有情，壽命安住。 2.以禪悅為食，無復粗段及微細段食。
				17.喜現天	8,000大劫		8,000踰繕那	
				16.善見天	4,000大劫		4,000踰繕那	
				15.無熱天	2,000大劫		2,000踰繕那	
				14.無煩天	1,000大劫		1,000踰繕那	
			四天	13.無想天	500大劫		500踰繕那	
				12.廣果天	500大劫		500踰繕那	
				11.福生天	250大劫		250踰繕那	
				10.無雲天	125大劫		125踰繕那	
				9.遍淨天	64大劫		64踰繕那	
		三禪 (離喜妙樂地)	三天	8.無量淨天	32大劫		32踰繕那	
				7.少淨天	16大劫		16踰繕那	
				6.極光淨天(光音天)	8大劫		8踰繕那	
		二禪 (定生喜樂地)	三天	5.無量光天	4大劫		4踰繕那	
				4.少光天	2大劫 (八十中劫為一大劫)		2踰繕那	
				3.大梵天	1.5劫 (四十中劫為一劫)		1.5踰繕那	
		初禪 (離生喜樂地)	三天	2.梵輔天	1劫 (四十中劫為一劫)		1踰繕那	
				1.梵眾天	0.5劫 (四十中劫為一劫)		0.5踰繕那	
欲界 (六道)	六欲天 (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)	6.他化自在天		16,000天歲 (人間的1600年為一日)	92億1,600萬年	化樂天身量復增一足	1.觸食、意思食、識食。 2.六欲諸天，仍有微細段食，所餐飲食流入身分支節等，尋即消化，無有便穢。隨其福德，飯色有異：上者見白、中者見青、下者見赤。	
		5.化樂天(樂變化天)		8,000天歲 (人間的800年為一日)	23億400萬年	兜率陀天身量復增一足		
		4.兜率陀天(知足天) 彌勒菩薩現居兜率陀天彌勒內院，為諸天人宣說正法。		4,000天歲 (人間的400年為一日)	5億7,600萬年	欲摩天天身量復增一足		
		3.欲摩天(時分天/夜摩天)		2,000天歲 (人間的200年為一日)	1億4,400萬年	0.5拘盧舍		
		2.忉利天(三十三天) 此天為欲界第二天，位居須彌山頂上，山頂四方個八天城，加上中央帝釋天所止住之善見城(喜見城)，共有三十三處，故稱三十三天。		1,000天歲 (人間的100年為一日)	3,600萬年	0.25拘盧舍復增四天王天身量之一足，另帝釋天主0.5拘盧舍		
		1.四天王天		500天歲 (人間的50年為一日)	900萬年	0.25拘盧舍		
	二、人道	(1)北俱盧洲		《長阿含經》卷18〈閻浮提州品1〉：「佛告比丘：『須彌山北有天下，名鬱單曰，其土正方，縱廣一萬由旬，人面亦方，像彼地形。須彌山東有天下，名弗于逮，其土正圓，縱廣九千由旬，人面亦圓，像彼地形。須彌山西有天下，名俱耶尼，其土形如半月，縱廣八千由旬，人面亦爾，像彼地形。須彌山南有天下，名閻浮提，其土南狹北廣，縱廣七千由旬，人面亦爾，像此地形。』」	1,000歲	《瑜伽師地論》卷4： 「東提提訶人壽量決定二百五十歲。西瞿陀尼人壽量決定五百歲。北拘盧洲人壽量決定千歲。」	32肘	1.觸食、意思食、識食。 2.住羯羅藍等位，有微細段食，流入一切身分支節尋即消化無有便穢。 3.出生後，有粗段食，便穢不淨。
		(2)西牛貨洲		500歲	16肘			
		(3)東勝神州		250歲	8肘			
		(4)南瞻部洲		10-84,000歲	3.5肘			
	三、阿修羅道	《佛為首迦長者說業報差別經》卷1：「復有十業能令眾生得阿修羅報：一者，身行微惡業；二者，口行微惡業；三者，意行微惡業；四者，憍慢；五者，我慢；六者，增上慢；七者，大慢；八者，邪慢；九者，慢慢；十者，迴諸善根，向修羅趣。以是十業得阿修羅報。」		壽量不定，如在天道，最多1000天歲		不定	同所在之道	
	四、畜生道 (傍生)	《佛為首迦長者說業報差別經》卷1：「復有十業能令眾生得畜生報：一者，身行中惡業；二者，口行中惡業；三者，意行中惡業；四者，從貪煩惱，起諸惡業；五者，從瞋煩惱，起諸惡業；六者，從癡煩惱，起諸惡業；七者，毀罵眾生；八者，惱害眾生；九者，施不淨物；十者，行於邪淫。以是十業得畜生報。」		不定	《瑜伽師地論》卷4： 「非天壽量如三十三天。傍生餓鬼壽量不定」	不定	1.觸食、意思食、識食。 2.住羯羅藍等位，有微細段食。 3.出生後，有粗段食。	
五、餓鬼道	《佛為首迦長者說業報差別經》卷1：「復有十業能令眾生得餓鬼報：一者，身行輕惡業；二者，口行輕惡業；三者，意行輕惡業；四者，起於多貪；五者，起於惡貪；六者，嫉妒；七者，邪見；八者，愛著資生，即便命終；九者，因飢而亡；十者，枯渴而死。以是十業得餓鬼報。」		不定		不定			
六、地獄道 (那落迦)	(1) 近邊地獄		壽量不定		《瑜伽師地論》卷4： 「又近邊那落迦、獨一那落迦，受生有情壽量不定。」	不定	1.觸食、意思食、識食。 2.有微細段食。謂腑藏中有微動風。	
	(2) 獨一地獄							
	八寒地獄	炮地獄		250地獄歲	約8,100億年			
		炮裂地獄		500地獄歲	約64,800億年			
		喝嘶訖地獄		1,000地獄歲	約518,400億年			
		郝郝凡地獄		2,000地獄歲	約4,147,200億年			
		虎虎凡地獄		4,000地獄歲	約33,177,600億年			
		青蓮地獄		8,000地獄歲	約265,420,800億年			
		紅蓮地獄		0.25中劫地獄歲	《瑜伽師地論》卷4： 「又寒那落迦，於大那落迦次第相望，壽量近半應知。」			
	大紅蓮地獄		0.5中劫地獄歲					
	八熱地獄	等活地獄		500地獄歲 四天王天500歲為其一天	約16,200億年 一天：(50×360×500)年 壽算：500歲×900萬年×360			
		黑繩地獄		1,000地獄歲 三十三天1,000歲為其一天	約129,600億年			
		眾合地獄		2,000地獄歲 時分天2,000歲為其一天	約1,036,800億年			
		號叫地獄		4,000地獄歲 知足天4,000歲為其一天	約8,294,400億年			
大號叫地獄		8,000地獄歲 樂化天8,000歲為其一天	約66,355,200億年					
燒熱地獄		16,000地獄歲	約530,841,600億年					
極燒熱地獄		0.5中劫地獄歲	《瑜伽師地論》卷4：「極燒熱大那落迦有情壽半中劫。無間大那落迦有情壽一中劫。」					
無間地獄(阿鼻地獄)		1中劫地獄歲						
《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷8：輕生有間、重生無間二種地獄；純情即流入阿鼻獄。」								

參考文獻

【三千大千世界】

《長阿含經》卷18〈閻浮提州品1〉：「佛告諸比丘：「如一日月周行四天下，光明所照，如是千世界，千世界中有千日月、千須彌山王、四千天下、四千大天下、四千海水、四千大海、四千龍、四千大龍、四千金翅鳥、四千金翅鳥、四千惡道、四千大惡道、四千王、四千大王、七千大樹、八千大泥犁、十千大山、千閻羅王、千四天王、千切利天、千焰摩天、千兜率天、千化自在天、千他化自在天、千梵天，是為小千世界。如一小千世界，爾所小千千世界，是為中千世界。如一中千世界，爾所中千千世界，是為三千大千世界。如是世界周匝成敗，眾生所居名一佛剎。」」

【壽算】

《瑜伽師地論》卷4：「壽建立者。謂瞻部洲人。壽量不定。彼人以三十日夜為一月。十二月為一歲。或於一時壽無量歲。或於一時壽八萬歲。或於一時壽量漸減乃至十歲。東毘提訶人壽量決定二百五十歲。西瞿陀尼人壽量決定五百歲。北拘盧洲人壽量決定千歲。又人間五十歲是四大王眾天一日一夜。以此日夜三十日夜為一月。十二月為一歲。彼諸天眾壽量五百歲。人間百歲是三十三天一日一夜。以此日夜如前說。彼諸天眾壽量千歲。如是所餘乃至他化自在天日夜及壽量。各增前一倍。又四大王眾天滿足壽量。是等活大那落迦一日一夜。即以此三十日夜為一月。十二月為一歲。彼大那落迦壽五百歲。以四大王眾天壽量。成等活大那落迦壽量。如是以三十三天壽量。成黑繩大那落迦壽量。以時分天壽量。成眾合大那落迦壽量。以知足天壽量。成號叫大那落迦壽量。以樂化天壽量。成大號叫大那落迦壽量。以他化自在天壽量。成燒熱大那落迦壽量。應知亦爾。極燒熱大那落迦有情壽半中劫。無間大那落迦有情壽一中劫。非天壽量如三十三天。傍生餓鬼壽量不定。又寒那落迦於大那落迦。次第相望壽量近半。應知又近邊那落迦獨一那落迦受生有情壽量不定。梵眾天壽二十中劫一劫。梵前益天壽四十中劫一劫。大梵天壽六十中劫一劫。少光天壽八十中劫二劫。自此以上餘色界天壽量相望各漸倍增。唯除無雲。當知彼天壽減三劫。空無邊處壽二萬劫。識無邊處壽四萬劫。無所有處壽六萬劫。非想非非想處壽八萬劫。除北拘盧洲。餘一切處悉有中天。又人鬼傍生趣有餘滓身。天及那落迦。與識俱沒無餘滓身。」

【時間單位】

生滅：14.8 微秒(us)	剎那：13.333..毫秒(ms)	彈指： 0.867秒
念： 1.2秒	但剎那：1.6秒	羅婆（臘縛）：1.6分=96秒
牟呼栗多 48分	日：24小時	年（歲）：365日

《瑜伽師地論》卷2：「**又此世間二十中劫壞。二十中劫壞已空。二十中劫成。二十中劫成已住。如是八十中劫。假立為一大劫數**。又梵世間壽量一劫。此最後壞亦最初成。當知此劫異相建立。謂梵眾天。二十中劫合為一劫。即依此劫施設壽量。梵前益天。四十中劫合為一劫。即依此劫施設壽量。若大梵天。六十中劫合為一劫。即依此劫施設壽量」

《大方等大集經》卷42〈8 星宿品〉：「我今復說剎那之數。一千六百剎那名一迦羅。六十迦羅名摸呼律多。三十摸呼律多為一日夜。」

《達摩多羅禪經》卷2：「剎那數：百二十剎那名一但剎那，六十但剎那名一羅婆，三十羅婆名一摩睺路妬，三十摩睺路妬名一日一夜。一歲中唯二時二日，三十摩睺路妬晝夜等。」

《阿毘達磨俱舍論》卷12〈3 分別世品〉：「如壯士一疾彈指頃六十五剎那。如是名為一剎那量。」

《佛說仁王般若波羅蜜經》卷1〈2 觀空品〉：「九十剎那為一念，一念中一剎那經九百生滅，」

【身量】

《瑜伽師地論》卷4：「有情量建立者。謂瞻部洲人身量不定。或時高大或時卑小。然隨自肘三肘半量。東毘提訶身量決定。亦隨**自肘**三肘半量。身又高大。如東毘提訶。如是西瞿陀尼北拘盧洲身量亦爾。轉復高大。四大王眾天身量。如拘盧舍四分之一。三十三天身量復增一足。帝釋身量半拘盧舍。時分天身量亦半拘盧舍。此上一切如欲界天身量。當知漸漸各增一足。梵眾天身量半踰繕那。梵前益天身量一踰繕那。大梵天身量一踰繕那半。少光天身量二踰繕那。此上一切餘天身量各漸倍增。除無雲天。應知彼天滅三踰繕那。又大那落迦身量不定。若作及增長極重惡不善業者。彼感身形其量廣大。餘則不爾。如大那落迦。如是寒那落迦獨一那落迦近邊那落迦傍生餓鬼亦爾諸非天身量大小如三十三天。當知無色界無有色故無有身量。」

《阿毘達磨俱舍論》卷11〈分別世品3〉：「論曰。瞻部洲人身多長三肘半。於中少分有長四肘。東勝身人身長八肘。西牛貨人長十六肘。北俱盧人三十二肘。欲界六天最下身量一俱盧舍四分之一。如是後後一一分增。至第六天身一俱盧舍半。色天身量初梵眾天半踰繕那。梵輔全一。大梵一半。少光二全。此上餘天皆增倍倍。唯無雲減三踰繕那。謂無量光天倍增二至四。乃至色究竟增滿萬六千。身量既殊。壽量別不。」

【長度單位】

《方廣大莊嚴經》卷4〈現藝品12〉：「頰順那言：『太子！云何能解極微塵數？』菩薩答言：『凡七極微塵成一阿耨塵，七阿耨塵成一都致塵，七都致塵成一牖中眼所見塵，七眼所見塵成一兔毛上塵，七兔毛上塵成一羊毛上塵，七羊毛上塵成一牛毛上塵，七牛毛上塵成一蟻，七蟻成一芥子，七芥子成一麥，七麥成一指節，十二指節成一搩手，兩搩手成一肘，**四肘成一弓，千弓成一拘盧舍，四拘盧舍成一由旬**。』」

※**長度試算（僅供參考）**：

南瞻部洲人身長三肘半，假定平均身高為170cm：

一肘等於(170/3.5)=48.6cm，約50cm。

所以

一拘盧舍等於(50x4x1000)= 200000cm=**2**公里

一由旬（踰繕那）等於2公里x4=**8**公里

【四食】

《長阿含經》卷20〈忉利天品8〉：「**「佛告比丘：「一切眾生以四食存。何謂為四？搏、細滑食為第一，觸食為第二，念食為第三，識食為第四。彼彼眾生所食不同。閻浮提人種種飯、粿麵、魚肉以為搏食，衣服、洗浴為細滑食。拘耶尼、弗于逮人亦食種種飯粿麵、魚肉以為搏食，衣服、洗浴為細滑食。鬱單曰人唯食自然粳米，天味具足以為搏食，衣服、洗浴為細滑食。龍、金翅鳥食鼈鼉、魚鱉以為搏食，洗浴、衣服為細滑食。阿須倫食淨搏食以為搏食，洗浴、衣服為細滑食。四天王、忉利天、焰摩天、兜率天、化自在天、他化自在天食淨搏食以為搏食，洗浴、衣服為細滑食。自上諸天以禪定喜樂為食。何等眾生觸食？卵生眾生觸食。何等眾生念食？有眾生因念食得存，諸根增長，壽命不絕，是為念食。何等識食？地獄眾生及無色天，是名識食。』」**

《瑜伽師地論》卷5：「復次飲食受用者。謂三界將生已生有情壽命安住。此中當知觸意思識三種食故。一切三界有情壽命安住。段食一種唯令欲界有情壽命安住。又於那落迦受生有情。有微細段食。謂臍藏中有微動風。由此因緣彼得久住。餓鬼傍生人中有麤段食。謂作分段而噉食之。復有微細食。謂住羯羅藍等位有情及欲界諸天。由彼食已。所有段食流入一切身分支節。尋即消化無有便穢。」

【婚姻嫁娶】

《長阿含經》卷20〈忉利天品8〉：「閻浮提人以金銀、珍寶、穀帛、奴僕治生販賣以自生活。拘耶尼人以牛羊、珠寶市易生活。弗于逮人以穀帛、珠璣市易自活。鬱單曰人無有市易治生自活。閻浮提人有婚姻往來、男娶女嫁。拘耶尼人、弗于逮人亦有婚姻、男娶女嫁。鬱單曰人無有婚姻、男女嫁娶。龍、金翅鳥、阿須倫亦有婚姻、男女嫁娶。四天王、忉利天，乃至他化自在天亦有婚姻、男娶女嫁。自上諸天無復男女。閻浮提人男女交會，身身相觸以成陰陽。拘耶尼、弗于逮、鬱單曰人亦身身相觸以成陰陽。龍、金翅鳥亦身身相觸以成陰陽。阿須倫身身相近，以氣成陰陽。四天王、忉利天亦復如是。焰摩天相近以成陰陽。兜率天執手成陰陽。化自在天熟視成陰陽。他化自在天暫視成陰陽。**自上諸天無復姪欲**。」

【畜生道】

《佛為首迦長者說業報差別經》卷1：「復有十業能令眾生得畜生報：一者，身行中惡業；二者，口行中惡業；三者，意行中惡業；四者，從貪煩惱，起諸惡業；五者，從瞋煩惱，起諸惡業；六者，從癡煩惱，起諸惡業；七者，毀罵眾生；八者，惱害眾生；九者，施不淨物；十者，行於邪婬。以是十業得畜生報。」

《正法念處經》卷18〈畜生品5〉：「觀諸畜生種類差別三十四億，**隨心自在生於五道。於五道中，畜生種類其數最多**，種種相貌、種種色類，行食不同，群飛各異，憎愛違順，伴行雙隻同生共遊。」

【餓鬼道】

《佛為首迦長者說業報差別經》卷1：「復有十業能令眾生得餓鬼報：一者，身行輕惡業；二者，口行輕惡業；三者，意行輕惡業；四者，起於多貪；五者，起於惡貪；六者，嫉妒；七者，邪見；八者，愛著資生，即便命終；九者，因飢而亡；十者，枯渴而死。以是十業得餓鬼報」

《正法念處經》卷16〈餓鬼品4〉：「復次，比丘知業果報，觀諸餓鬼有無量種。彼以聞慧，略觀餓鬼三十六種。一切餓鬼皆為慳貪嫉妒因緣，生於彼處，以種種心造種種業、行種種行，種種住處、種種飢渴自燒其身，如是略說三十六種。」

《正法念處經》卷16〈餓鬼品4〉：「比丘知業果報，觀餓鬼道，餓鬼所住在何等處？作是觀已，即以聞慧，觀諸餓鬼略有二種。何等為二？**一者人中住；二者住於餓鬼世界。是人中鬼**，若人夜行則有見者；餓鬼世界者，住於閻浮提下五百由旬，長三萬六千由旬，及餘餓鬼惡道眷屬，其數無量，惡業甚多，住閻浮提，有近有遠」

《雜阿含經》卷37：「佛告婆羅門：「非一向得。若汝親族生地獄中者，得彼地獄眾生食，以活其命，不得汝所信施飲食；若生畜生、餓鬼、人中者，得彼人中飲食，不得汝所施者。婆羅門！餓鬼趣中有一處，名為**入處餓鬼**，若汝親族生彼入處餓鬼中者，得汝施食」

【地獄道】

《瑜伽師地論》卷4：「謂八大那落迦。何等為八。一等活。二黑繩。三眾合。四號叫。五大號叫。六燒熱。七極燒熱。八無間。此諸大那落迦處。廣十千踰繕那。此外復有八寒那落迦處。何等為八。一皸那落迦。二皸裂那落迦。三喝嘶訖那落迦。四郝郝凡那落迦。五虎虎凡那落迦。六青蓮那落迦。七紅蓮那落迦。八大紅蓮那落迦。從此下三萬二千踰繕那。至等活那落迦。從此復隔四千踰繕那。有餘那落迦。如等活大那落迦處。初寒那落迦處亦爾。從此復隔二千踰繕那。有餘那落迦應知。又有餓鬼處所。又有非天處所。傍生即與人天同處。故不別建立。復有四大洲如前說。復有八中洲。又欲界天有六處。一四大王眾天。二三十三天。三時分天。四知足天。五樂化天。六他化自在天。復有摩羅天宮。即他化自在天攝。然處所高勝。復有**獨一**那落迦**近邊**那落迦。即大那落迦及寒那落迦。以近邊故不別立處。又於人中亦有一分獨一那落迦可得。如尊者取菽豆子說。我見諸有情。燒然。極燒然。遍極燒然總一燒然。」