

《俱舍论》第42课笔录



诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，今天我们再一次一起来学习世亲菩萨所造的《俱舍论》。

《俱舍论》分了八品，现在我们学习的是第三品分别世间。前面对有情的心识特点从方方面面做了介绍，包括心识流转轮回的十二缘起。了解了有情从何而来、如何安住，又通过什么因缘流续到后世之后，我们以前认为没有前后世，或者虽然有流转但这是某个天神的力量控制的，这些邪见、愚痴都可以遣除。

通过无明和行、烦恼和业，我们从前世流转到今世，如果我们今世还是通过烦恼造业又会流转到后世，导致在生生世世中流转轮回，如果想要从轮回中解脱，必须产生出离心，自己不愿意再流转了，

对流转过程本身产生很大的厌离，然后我们就会关心到底是什么导致我们流转，不再流转需要做一些什么呢？此处告诉我们在发起出离心的基础上，还要抉择无我、忏悔业障，守持清净的戒律，不让烦恼粗重现行，不造投身后世的业等等。

我们必须真实地关心出离轮回的方法，如果对轮回没有产生厌离心，我们学习佛法就是学习一些知识而已，掌握了佛法的知识又能怎么样呢？如果不是为了自他出离轮回，佛法纯粹相当于世间的学问一样，我不了解这门学科要去学习，或者有些人为了在世间生存，必须要掌握一门技术，把佛法当做自己维生的手段，这样就不正确。如果我们学习佛法最初的发心不对，得到的利益也就不多。

听闻佛的相续中流现出来的教法以后，会在有情相续中种下解脱的种子，这和学习世间知识完全不同。如果我们想很快获得佛法带来的利益，没有通过出离心等正确目标去摄受，学习佛陀的教法就是学习到一种知识或者消化一些概念，仅此而已，不会得到佛法带来的深广意义。学习佛法是为了让我们对整个轮回产生厌离，为了出离轮回，学习出离轮回的方法。如果有了出离心，所有的经论都会成为帮助我们解脱的因缘。

乙二(旁述众生之量)分二：一、身量；二、寿量。

众生之量有二种，第一个是众生的身量；第二个是寿量。不同的众生身高、寿命的长短，这方面我们也需要了解。为什么众生在轮回中流转的时候身高有的特别高，有的特别矮？或者有些寿量很长，有些寿命很短？因为有情的业力牵制，所以有情的身高寿命也不是自主的。造了这个业就会被业控制，形成你的身高。在人间也是一样

的，有些人因为太矮或者太高而苦恼，有些人因为太瘦或者太胖而苦恼，这个世间对自己非常满意的不能说没有，也不是特别多。自己对自己很满意，大家也觉得你很悦意，这是因为造了善业导致的。这种暂时的悦意也不可靠，这一期生命终结了之后，后一世到底怎么样，就只好讲了。

不管怎么说，整个轮回的流转过程都不是让人悦意的，只有真正得到了恒常稳固的解脱法之后，内心安住在非常稳定的境界中，外在的身高寿量都会无所谓，只要能够利益众生、传播佛法就可以了。他不会再担心身高、寿命，或者自己的容貌、财富等等，他担心的只是众生的解脱，比如众生没有产生出离心，或者众生入佛门之后，受到违缘的影响不能顺利修行等等，至于自己的问题不会去担心。

在学习的过程中，一方面我们了解了四大部洲或者三界众生的寿量或者具有色身的众生身体有多高，一方面和解脱有关的信息我们也要刻意地去捕捉，把这些法义和解脱的方面尽量做一个连接，这样对于整个轮回没有意义会有一个更深的了知，能够帮助我们产生出离心。

丙一、身量：

南赡部洲众生量，四肘以及三肘半，

东胜身洲西牛货，北俱卢洲二倍增。

具有贪欲天人身，四分之一闻距至，

一闻距半之间增。一色界身半由旬，

彼上半半而递增，少光天众之上天，

身量均成两倍增，无云天减三由旬。

这里讲的是南赡部洲到色究竟天之间。因为这些是讲身量，必须有一个色身才行。无色界不存在身体，恶趣众生的身量不固定，有些旁生的身量特别长，佛经中讲过有些龙可以绕须弥山好几圈，有些旁生必须用显微镜才能看到，身量特别小，这些有情的身量都不讲，主要是从善趣的人身开始讲。

“南赡部洲众生量”，首先讲南赡部洲，我们这些众生的身量是“四肘以及三肘半”。注释中讲这是以人寿百岁时人的身体为标准。后面还要讲最初人的寿命特别长，那时人的身体也很高，后来福报慢慢减，有情的身高也慢慢地减，最后减到了一肘，此处是人寿百岁时的身高。一“肘”相当于手指横排的二十四指，一般的人是四肘高。

计算时，所谓的一肘是多少呢？相当于46公分、0.46公尺，不足半米。四肘是一米八四的身高，三肘半是一米六一。南赡部洲比较高的身高是四肘，比较矮的是三肘半。虽然有更矮的，也有更高的，但是这些方面就不算了，取中间的。一米八四的身高在中国也算比较高的人了。在我们班级里，有一些身高四肘的人，圆庄师可能有四肘，我可能是三肘半多一点点，一米八四是四肘，三肘半就是一米六一以上的，基本上是三肘半到四肘之间。像中国一米七几的人比较多，一米八几的不是很多，北方人可能比较高一点，一米九比较少。在北欧或者美国，可能一米八四的人比较多一点。也许当时主要是以印度人为主计算的，印度人和中国人身高差不多，四肘或者三肘半的量。

“东胜身洲西牛货，北俱卢洲二倍增”，东胜身洲是南瞻部洲的两倍，南瞻部洲是四肘，他们就是八肘高，再加上一米八四，应该是三米六八了，东胜身洲有三米多高。西牛货州是十六肘，七米多高。北俱卢州是三十二肘，不到十五米这么高。身高是两倍地往上增长。

“具有贪欲天人身，四分之一闻距至，一闻距半之间增”，从四大天王天到他化自在天之间，具有贪欲的天人身就是欲界天，是四分之一闻距。有个单位叫弓，肘上面叫弓。后面我们还要学，四肘等于一弓，五百弓等于一闻距，有些地方闻距也叫俱卢舍，大概九百多米，有些地方说两里路，相当于一公里，一千米比较好算一点。四分之一闻距就是一千米的四分之一，就是二百五十米。

从四大天王天开始算，四大天王天是四分之一闻距，一闻距是一千米，四分之一闻距就是二百五十米，四大天王天的天人身高是二百五十米。我们现在世间的大楼，一般来讲二百多米的也不会特别多，四大天王天天人比大楼还要高很多。

再往上是三十三天，三十三天是四分之二闻距，三十三天天人身高是五百米；再往上是夜摩天，身高七百五十米；兜率天的身高是一千米；化乐天的身高一千二百五十米；他化自在天的身高一闻距半就是一千五百米。我们看的时候，天人是特别高的，到了一闻距半。欲界天天人的身高特别高，天界的地方也是特别广大。

下面讲的是色界天的身高，单位已经变成由旬了，不是多少米了。“一色界身半由旬，彼上半半而递增，少光天众之上天，身量均成两倍增，无云天减三由旬”。这个算法有两段，其中还有一个比较特殊的情况。

色界从梵众天开始算，一色界身半由旬，前面我们说了一闻距相当于一公里，八个闻距等于一由旬。前面讲了，由旬有大由旬、中由旬、小由旬，此处以八闻距作为一由旬。前面讲了闻距是九百多米，差一点点一公里，一公里算一闻距，八个闻距是一由旬，就是八公里，以这个数字往上增。

一色界身半由旬，半由旬就是0.5由旬，梵众天的身高相当于四公里，就是四千米。“彼上半半而递增”，“半半而递增”主要是指梵众天、梵辅天和大梵天，他们是半半而递增，到少光天等四个天是半半而递增。梵众天是0.5由旬，梵辅天是1由旬，大梵天是1.5由旬。二禅、三禅都有三个天，少光天是二禅的第一层天。第四禅有八层天，前三个是凡夫天，后五个是净居天。少光天到二禅第一天为止，身高是两个由旬。

“少光天众之上天，身量均成两倍增”，从第二禅的第二层天开始，身量就是两倍两倍的往上增。前面是一半一半的往上增，0.5、1、1.5、2，到了少光天已经二由旬了，再往上就是两倍增长了。如果少光天上面第二禅第二天是四由旬，到了第三层天就是八个由旬，这是第二禅天。第三禅天也是三个天，前面已经八个由旬了，第一层十六由旬，第二层三十二由旬，第三层是六十四个由旬。到了第四禅，就到了无云天，前面已经是六十四由旬了，还是两倍增长，第四禅的第一天应该是一百二十八由旬，我们看最后一句是“无云天减三由旬”，无云天是第四禅的第一天，它要减三个由旬，这个原因后面会讲。一百二十八减三等于一百二十五由旬。第四禅第二层是二百五十由旬，第三层天就是五百由旬，凡夫天到这里就结束了。

后面还有五个净居天，往上就是一千由旬、两千由旬、四千由

旬、八千由旬，最后的色究竟天就是一万六千由旬。注释最后讲“色究竟天一万六由旬之间”，这样一个一个算上去，最高的就是色究竟天，身高达到了一万六千由旬。我们有时候说这个人好高啊，有两米一几，其实看待这些天人没办法比了。他们的身高不是米，而是一万多由旬来，一由旬是八公里，一万六千由旬会是特别高大的一个天人。

在整个三千大界中，我们得到暂时的身量或者肤色，自己觉得很傲慢，当我们的眼界打开之后，就知道自己没有什么值得炫耀的。不要说和佛菩萨比，即便是和一些同样是凡夫的天人相比，我们的身体也是不值一提的。在不观察的时候可能会自以为是，自以为怎么样，如果真正稍微观察一下，整个世界当中，超胜我们的人真是太多太多了，无论智慧，还是身高、寿量、容貌、财富等等。世间富裕的人与天人相比，也是差得特别远。

我们通过暂时的业力投生的这种身体，主要是用来修道，最有意义的就是把身体用来修道，或者用自己的智慧来思维法义、语言来念咒。无论身体高矮，长相好坏，只有内心获得智慧才是最有意义的。有些人为了长高，穿一些增高鞋；有些人为了自己变得好看而去整容，或者为了把自己脸上缺点挡住，搞一些化妆品涂在脸上。虽然这方面不是完全不能做，但还是应该把主要的精力放在解脱上。

每一个众生从早到晚，让他分心的事情有多少？分心的事情越多，就会越没有时间修行。虽然有分心的事情，但是并不多，这个人的思想、时间、精力就会放在法义上，一天、一个月、一年，乃至一辈子都这样累积下来。同样是两个人，一个人每天因为琐事严重分心，所以时间都用到其他事情上；一个人把主要精力放在佛法上，虽

然一两天、一两个月看不出有什么差别，但是时间长之后，尤其是到了命终，一个人往上走，一个人往下走，这是很明显的。从这方面来看，我们还是应该知道自己现在每天应该做的主要事情是什么。

下面我们分析一下，“无云天减三由旬”。前面都是有规律的两倍两倍的往上增，为什么到了无云天的时候要减三由旬呢？在不同的注释中讲了不同的特殊情况。因为在三禅、二禅、一禅，或者下面的人间，主要的变化是受。比如人主要是苦受、乐受、舍受等心受、身受，经常会变叫做变异的受。到了初禅、二禅、三禅也是变异的受，有时是在喜受和舍受之间变化。三禅时是心乐受，心受和舍受之间变化。有时安住心受，有时想安住一下舍受，心乐受和舍受都有，或者下面二禅等等，喜受和舍受都有。这个受是变化的，有的时候安住根本定，有的时候是近分定，心乐受和舍受之间是变化的，变化的缘故比较容易。

到了第四禅之后，它的受是不变的受，近分定是舍，根本定也是舍。在唐译的解释中说从变异的受到不变的受，在四禅开始受就不变了，都是舍受。因为从变异的受到不变异的受比较困难，所以后面的寿量也要减三劫。色界天天人的寿量没办法用时间来算，就和身量是等同。他们的寿量要减三劫，身量也是减三由旬。前面都是变异的比较容易，从比较容易的变异受到不太容易得到的不变异受，不管是第四禅的近分定，还是根本定都是舍受，这是不会变的。下面的都是从心乐受变成舍受，人间就更不用讲了，喜受、乐受不断的变，这方面可以有一个规律，一半一半地增，或者两倍两倍地增。在无云天开始，从变异到变之间，就在这里有一个特殊情况，把这个坎儿过了之后，还是两倍两倍的往上增。无云天从一百二十八减三由旬一

百二十五，主要原因就是这样的。

丙二(寿量)分二：一、真实宣说寿量；二、旁述。

丁一(真实宣说寿量)分二：一、善趣寿量；二、恶趣寿量。

戊一、善趣寿量：

北俱卢洲寿千年，二洲半半而递减。

此赡部洲不一定，最终十岁初无量。

人类众生五十岁，最下欲天之一日，

如是自寿五百年，上天二倍二倍增。

色界无昼夜时寿，劫数等同自身量，

无色界寿二万劫，向上依次而增长。

少光天起为大劫，彼之下天半大劫。

宣讲寿量，也是首先宣讲人间。此处是首先说善趣，再讲恶趣。善趣中首先讲的是四大部洲人道的寿量，再讲欲界天、色界天、无色界的寿量。前面讲身量的时候没有无色界，因为他们没有身体，但是他们也有寿命的长短，所以这离也讲到了无色界的寿量。最后计算劫的方式有点不一样，有些是以八十中劫为一大劫的方式来算；有些是以四十中劫为一大劫的方式来算，在最后的的地方有一个辨别。

“北俱卢州寿千年”，四大部洲中的北俱卢洲，前面讲过他们的身体在人间是最高的，寿量比较固定，或者是最长的。北俱卢洲的寿命

一定是一千岁。后面还有一个旁述的科判，其中专门讲了北俱卢洲的寿命是固定的，其他地方的有情都有夭折的情况，只有北俱卢洲不会夭折，寿命一定是一千岁。这里的人可以掰着手指头算自己还能活多久，这是确定的。我们没办法算自己还能活多少年，有可能明天就死了，我们的寿命是不定的，中间会有夭折的情况。

“二洲半半而递减”，这是说从西牛货洲到东胜身洲开始减，所以西牛货洲寿命排第二，“半半”是五百岁；东胜身洲是二百五十岁；然后“此赡部洲”，就是现在我们居住的赡部洲是“不一定”的。为什么不一定呢？此处说“最终十岁初无量”。现在我们的寿量一直在减，释迦牟尼佛出世时平均人寿一百岁，每隔一百年减一岁，现在的平均寿命大概是七十到七十五之间，往下就会越减越少，平均人寿六十五岁、六十岁……最后到了人寿十岁。人的平均寿量十岁就减到了最低的时候。然后弥勒菩萨的化身显现在人间，不是真正的弥勒菩萨。他身高比平常人高很多。他们问弥勒菩萨，为什么你是这样的？他说这是因为奉行戒杀的缘故，我不杀生，所以得到了这样的身体。大家一看戒杀能得到这样好处，都发愿戒杀，这时人的寿量就从十岁开始增加，增到八万四千岁为止再往下减，就是这样一增一减的。

最终的寿命是十岁，“初无量”，就是人最早人的寿命是无量岁，从无量岁再往下减，减到八万四千岁或者八万岁、四万岁、两万岁……十岁之后又往上增。最初是增到八万岁或者八万四千岁为止，再往下减。

最初是无量岁，“无量”是有量的无量的意思。无量的概念有两种，第一种是有量的无量；第二种是无量的无量。比如众生无量无边就

是无量的无量，它不是有量的无量。表示特别特别多、特别特别长叫无量。像前面讲的阿僧祇，有时就是无数的意思，是不是真的无数呢？不是。它是一个数字，六十位数就叫无数了，这是有量的无量，不是真正的无量。

如果是真正的无量怎么减下来？减不下来。这个无量是很长的意思。南瞻部洲的寿量是最终十岁初无量，现在平均寿量基本上是70到75岁之间。以上是人类众生的寿量。

人类众生五十岁，最下欲天之一日，如是自寿五百年，上天二倍二倍增，这是讲到了欲界天。算欲界天的寿量之前，首先要把他们一天的时间算出来。南瞻部洲的一天比较好算，欲界天一天的时间怎么算呢？欲界天和人间的一日一夜是不一样的，如果按照人间时间去计算四大天王的寿命，很容易认为就是我们现在的五百年，其实不是这样的。此处说“人类众生五十岁”，以我们为准，人类众生的五十岁就是五十年“最下欲天之一日”，最下欲界就是四大天王天，我们的五十年等于他们的一天。往上累积的方式也是三十天一个月，十二个月为一年。他们的寿命是多少年呢？“如是自寿五百年”。他们的寿命是五百年，四大天王天的寿量其实是很长的。

一方面很长一方面也很短。为什么呢？因为他们太快乐的缘故，所以快乐的时光总是过得很快。大家都有这样的说法，当你愉悦的时候一天很快过去了。一眨眼黄金周七天就过了，马上就又要上班了。我们前段时间放假每天都在下雨，一眨眼又开始上课了。如果非常痛苦，时间过得特别慢。一般来讲天人的寿命很长，在天人看起来一下子就到了五衰现前的时候，虽然时间很长，但是没什么操心的事情，偶尔三十三天、四大天王天和阿修罗打打仗，基本上比较快

乐。越快乐时间过的越快，“自寿五百年”好像一下子过完了，就到了尽头。有时为了让众生产生厌离，会讲到一些细节的问题。

“上天二倍二倍增”，以人类做比较都是两倍两倍的往上走。比如三十三天，人道一百年相当于三十三天的一天，也是三十天一个月，十二个月一年，三十三天自己的寿命是一千岁，再往上也是这样增的。人类二百年相当于夜摩天的一天，他们的寿命是两千岁。逐渐往上走，四百年一天、八百年一天，最后人间一千六百年相当于他化自在天的一天，三十天一个月，十二个月一年，他们的寿命非常长。从这方面观察，比我们的寿命要长很多。当然会有中间夭折的情况，这里指的般的情况寿命这么长。因为除了北俱卢洲绝对没有夭折的情况，其他的地方都有中间夭折的情况。这些都是就一般情况而言。

四大天王天还有日月，在三十三天以上没有日月了，如果没有日月，怎么区分昼夜呢？根据花开花闭的时间，花开是白天，花闭是晚上，或者鸟叫是白天，鸟不叫就是晚上；天人打瞌睡是晚上，不睡觉就是白天。没有日月天界也不会黑暗，因为天人福报很大，身体都有光明，所以没有日月也是可以的。

“色界无昼夜时寿”，色界没有昼夜，没有花开花闭、鸟叫不叫等等。那他们怎么算自己的时寿呢？“劫数等同自身量”，就是他们的身有多高，自己的寿量就有这么多劫。前面的科判讲身量的时候讲过，梵众天天人的身量是0.5由旬，他们的寿命就是半个劫；到了梵辅天是一由旬高，把由旬换成劫，他们的寿命就是一个劫；大梵天的寿量是1.5劫，然后再往上的少光天是二劫，就是这样增长的。到了少光天之后增长方式和前面身高的增长方式一样，是两倍两倍地往上增

加。就是四劫、八劫、十六劫、三十二劫、六十四劫、一百二十八劫再减三，也是一百二十五劫。因为从变异的受到不变异的受之间比较困难，所以他要减三劫。再往上是二百五十劫、五百劫、一千劫、二千劫、四千劫、八千劫、一万六千劫，这就到了色究竟天，算起来时间特别特别长。

无色界有四个天，“无色界寿二万劫，向上依次而增长”，空无边处二万劫，识无边处四万劫，无所有处是六万劫，非想非非想处是八万劫，寿命是次第次第往上增长的。

此处还有一个问题，“少光天起为大劫，彼之下天半大劫”。从少光天开始，即第二禅的第一层天开始，往上就是大劫，后面还要讲从最小的单位到最长的单位劫之间的计算方式。八十个中劫是一个大劫，这是比较全的。少光天起为大劫，从少光天开始劫是属于圆满的，上面都是八十中劫一个大劫。

“彼之下天半大劫”，少光天之下的色界天只有三个，即大梵天、梵辅天、梵众天。三个天计算劫的方式是半大劫，前面八十中劫为一个劫，现在要减一半，四十中劫算一个大劫。梵众天是0.5劫只有二十个中劫，梵辅天一个劫是四十中劫，大梵天再加半个劫就是六十中劫。再往上是八十中劫，这样往上增。这两句颂词是分析劫，梵众天、梵辅天和大梵天以四十中劫作为一个大劫。因为所谓的梵辅天一个大劫的说法，只是四十中劫而已，所以梵众天寿量只有二十中劫，梵辅天的寿量是四十中劫，大梵天再加上二十就是六十中劫，有这样一种算法。以上我们就讲完了善趣的寿量。

今天就学习到这里。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

杰嘎纳齐瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度如海诸有情