

《俱舍论》第43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，我们继续学习世亲菩萨所造的《俱舍论》。
《俱舍论》宣讲了一些大乘小乘共同安立的有情世间、器世间、
蕴、界、处等方面的内容，一方面这是小乘主要修行的内容，一方面
大乘行者对于这些内容也要了知，甚至于修行。

我们曾经转生过的地方，以后可能还会转生的地方，还有现在转
生的地方、转生的情况、寿量、身高等等，一系列的问题都在第三品
中进行了宣讲。无论是对众生产生大悲菩提心，还是对整个轮回产
生厌离心，都有了解轮回实际情况的必要性。如果对于轮回中的六
道五趣或者三界不够了解，我们说自己已经彻底的厌离轮回了，这

不一定。如果我们把这里宣讲的，比如有情的身高、寿量，或者他们的痛苦、安乐等方方面面的问题了解了之后，这时产生的出离心是比较究竟的。否则我们有时只是想从当前的状态出离，比如现在特别痛苦、身体不好、也没有钱……我们觉得只要比现在的状态好一点就可以了，这不是真正的出离。

有些人想从恶趣中出离，有些人想从当前贫困的状态中出离，这样的出离心不究竟。只有把整个三界，不管是地狱，还是人间，或者其他的洲等等，了解了所有的情况，这时产生的才是究竟的出离心。整个三界都不愿意投生，只想获得真正的解脱，因为自己从中已经彻底出离了，所以再回过头看正在流转轮回的有情，或者仍然在造以后流转轮回的业的众生，都会产生想要度化他们的大悲菩提心。我们在学习这些教言的时候，要详细的了解，再产生的出离心就会比较究竟。

戊二、恶趣寿量：

复合地狱等六狱，日渐等同欲天寿，

是故彼等之寿量，亦与欲天年相同。

极热地狱半中劫，无间地狱一中劫，

旁生最长一中劫，饿鬼月日五百年。

芝麻器中每百年，取出一粒至穷尽，

即是具疱地狱寿，余寿渐成二十倍。

这里讲到了四层内容。第一层前六句主要讲到了热地狱的寿量；

第二层第七句讲的是旁生的寿量；第三层第八句讲的是饿鬼的寿量；第四层最后两句主要是讲寒地狱的寿量。

第一，热地狱的寿量分了两部分。第一二句颂词是以欲界天的寿量安立的，第三四句颂词的极热地狱和无间地狱是以劫来计算，这是两种大概的计算方式。

“复合地狱等六狱，亦与欲天年相同”，热地狱中的第一个复活地狱主要是和欲天的寿量相关进行计算的，不是说复活地狱等同于四大天王天，而是计算方式要和欲界天的寿量结合才能了解地狱的寿量到底有多长？就像前面我们在安立欲界天时，没有单独讲欲界天是多少年，主要是和人间的寿量结合起来安立欲界天的寿量。

因为我们对人间的寿量有直观的了解，比较清楚人间的五十年、一百年是什么概念，所以安立欲界天的寿量是以人间五十年、一百年是欲界四大天王或者三十三天的一天，也是三十天一个月，十二个月一年，他们的自寿是五百年等，通过这种方法我们大概可以了解欲界天的寿量。

安立热地狱的寿量相当于前面安立欲界天时以人间的年为基础。因为地狱痛苦特别强烈，受苦时间特别长，所以没有以人间的年作为计算的基础，而是以欲界天。我们学习欲界天的寿量时已经觉得特别长了，现在地狱的寿量，比欲界天还要长。欲界天主要是在这么长的时间感受安乐，地狱是在这么长时间中受苦。地狱的痛苦并不是我们大概想一想，就是这么长的时间呆在这儿，一个泛泛的总相，那样对地狱寿量产生不了恐惧心。如果不仔细观察，我们对于地狱的痛苦也产生不了恐惧心。

如果对地狱的寿量和痛苦没有产生恐惧心，我们现在也不会太恐怖造恶业。认为下地狱就像关在监狱中待十几、二十年一样，觉得没什么，可以忍受。我们真正地仔细去思维、观察的时候，就会知道地狱的寿量、痛苦是难以忍受的。我们的业成熟了不想忍受也必须要忍受，这就是地狱的自性。我们在以前无始的轮回中，曾经无数次的堕过地狱，这种痛苦感受过很多次。现在我们有了修行佛法的机会和取舍业因果的智慧，在自在的时候应该对此彻底产生厌离心，然后为了自己不堕恶趣、出离轮回，以及其他众生也不堕恶趣的缘故，认认真真地取舍业因果、修持解脱道。这是我们学习有情寿量一个最大的必要。

怎么安立呢？复合地狱的“合”就是生活的活，重新复活的意思。颂词和下面的注释都是合，肯定有其他的安立方式。在《大圆满前行》中是复活地狱，即重新活过来。复合地狱等六狱，日渐等同欲天寿。热地狱的第一层是复活地狱，计算的方式是以六欲天中的四大天王天作为基础。四大天王天的五百年等于复活地狱的一天，就是说四大天王天的天人从出生到死亡中间没有夭折的情况，把五百年的天寿过完了，在复活地狱只过了一天。复活地狱也是三十天一个月，十二月一年，寿量是五百年，这个时间特别长。

如果还要计算复活地狱等同于人间的多少年，就是一个天文数字了。地狱的痛苦非常难忍，龙树菩萨在《亲友书》中说，如果在人间有一个人从早到晚被三百根长矛不断地刺穿身体，他没有办法反抗，也没有办法躲避，这种痛苦根本没办法和复活地狱的痛苦一分相比。复活地狱的痛苦非常难忍，一刹那都无法忍受，何况时间有这么长，除了中间死去之后可能没有痛苦，能够稍微休息一下，活过来

之后马上就开始感受痛苦。这个时间非常长，如果是感受快乐也不要紧，极乐世界的时间很长，那里没有丝毫的痛苦，身体安乐，心里也充满了法喜，时间再长也不会有丝毫的问题。在复活地狱当中感受痛苦的时间是如此之长。

我们闭眼打坐时，观想自己身处地狱当中长时间地感受痛苦，根本出不来，想死也死不了，非常难以忍受。我们把地狱的场景通过观想的方式作一个模拟，时间这么长，这么无奈，这么痛苦，就会对地狱产生恐怖的心。

产生恐怖之后，再反过来观想，堕地狱的业是什么呢？《正法念处经》中讲通过嗔恨心、杀生的罪业就会堕地狱，为了避免自己堕地狱，就要在断除十不善业、修持善法、忏悔业障方面特别小心谨慎。

热地狱的第二层是黑绳地狱。黑绳地狱的寿量以三十三天为基数，人间一百年等于三十三天的一天，他们的自寿是一千年，三十三天的一千年等于黑绳地狱的一天。即三十三天的天人从投生到死亡的过程圆满了，黑绳地狱才过了一天。也是三十天为一个月，十二个月为一年，黑绳地狱的寿量是一千年。

再往下到烧热地狱之间，都是等同于欲界天的寿，比如夜摩天自寿两千年等同于热地狱的第三层众合地狱的一天，也是三十天一个月，十二个月一年。这样下去，到烧热地狱之间，他化自在天一万六千年的天寿等于烧热地狱的一天，他们的寿量是一万六千年，这就是“是故彼等之寿量，亦与欲天年相同”。因为欲天只有六个，而热地狱有八个，从四大天王天到他化自在天就可以等同从复活地狱到

烧热地狱之间的有情寿量。

剩下两个是极热地狱和无间地狱，第五六句没有用欲界天的天寿为基础进行对比了，直接说“极热地狱半中劫，无间地狱一中劫”。极热地狱寿量安立为半个中劫的时间，无间地狱是一个中劫，越往后的痛苦越严重，时间也越长。

我们投生为人的时候，思想相对比较灵活，可以思维很多东西，如果善用人身，可以思维法义、修持空性、发菩提心、忏悔业障；如果运用不好，在短短的时间中，就可以造下堕无间地狱的业，也很容易造下堕烧热地狱、极热地狱的恶业。一方面我们内心存在烦恼的种子，再加上大家都在鼓吹罪业，处在这样的环境中，如果自己没有非常稳固的佛法定解，就会随波逐流。认为大家都是这样的，我这样做也没事吧！如果跟随大家一起造恶业，最后会一起堕地狱，那时候也没办法互相埋怨，就是因为你怎么样，这是没用的。我们学习佛法相当于有了一个提前的预防。如果提前知道了、就可以预防，提前去做取舍，制止了恶行，就不会堕恶趣，这是我们学习寿量的利益。

有些人说，佛陀在经典中为了吓唬众生，宣讲造恶业就会堕地狱。其实业果是不会虚耗的，如果自己造了罪业必须对此负责。业和果之间就是这样的，业是行为，果是你要为自己的行为负责。善的行为是感受安乐；恶的行为也是感受痛苦，反正都是自作自受。造了必须承担，不造就不会遇。

业因果有已作不失、未作不遇等几个要素，这方面也是非常关键的。“未作不遇”，没有造这个业就不会遇到这个果，如果你没有造善业，就不会遇到快乐；如果没有造恶业，就不会遇到痛苦。“已作不

失”，如果造了善业就会遇到安乐，不会失坏的；如果造了恶业不忏悔，同样不会失坏，也会感受痛苦。业果的规律不是谁在后边操纵，也没有一个可以贿赂的地方。要不然你就不要罪业，如果造了想不感受痛苦就必须忏悔，除此之外，没有其他方法了。

学习这些内容产生恐怖心之后，不是为了让我们天天恐怖，关键是恐怖完之后怎么做，罪业不要再造，过去的罪业一定要忏悔，不要让它相续当中一直潜伏着，最后爆发了就会让我们堕恶趣。作为一个修行人来讲，对这些问题都是需要了解的。

第二，“旁生最长一中劫”，旁生的寿量最长可以达到一中劫。也有一种最短的情况，寿量很短，按照世间的说法就是朝生暮死。有些虫子按人间的时间算，早上降生了，黄昏就死了，寿命特别短，只是一天。有些旁生计算寿量的时间和人间差不多，有些是七八年，有些是十几年，有些是一百年等等，有些乌龟等等寿命比较长。旁生最长的寿量像无间地狱的寿量一样，比如龙王可以活一中劫，龙王属于旁生道。龙王的福报很大，比如八大龙王等等，寿命可以达到一中劫。

第三，是饿鬼的寿量。“饿鬼月日五百年”，“月日”是什么意思呢？人间的一月等于饿鬼的一天，也就是人间的三十天等于饿鬼的一天。他们也是三十天一个月，十二个月为一年，饿鬼自寿五百年。《心性休息》中的颂词说：“人间年数一万五。”相当于人间的一万五千年。没有中途夭折，他们的寿量是一万五千年。时间也是特别长，很多饿鬼在一万五千年中是在饥渴中度过的。我们在饥渴当中度过一天都会非常痛苦，感觉很难受，何况饿鬼的肚子燃火，喉咙冒烟，身体特别的大，脚特别的细，非常渴望饮食，找到饮食以后，有很多士

兵手持兵器阻拦，不让他们吃。他们感受着产生希望、希望破灭的痛苦，一方面身体特别的饥渴，一方面外在也是遭受这样的打击，再加上心经常处在绝望状态，这样感受一万五千年的痛苦。

悭吝心就会导致以后转生饿鬼道。不管怎么样，现在有一定财力的时候，就要尽力上供下施，比如在法会时供僧、供斋，遇到大福田的时候应该把自己的财富取出一部分来做一些供养。遇到外面的可怜众生也要做一些布施。主要是打破自己的悭吝心。如果有悭吝心就会感受饿鬼或者在人间感受等同于饿鬼的痛苦。

第四，是寒地狱的寿量。“芝麻器中每百年，取出一粒至穷尽，即是具疱地狱寿，余寿渐成二十倍”。寒地狱也有八种，第一个是具疱地狱，计算寿量的方式就是芝麻器中。注释中讲“芝麻器”就是摩竭陀国能装八十克的容器中装满了芝麻，芝麻是很小的。在一个八十克的容器中装满了芝麻，数量特别多，于人间的一百年取出一颗芝麻。如果我们用芝麻装满一个大斗，一天什么都不做，就在里把芝麻一颗一颗取出来，一天能不能取完都不好说。这里是一百年才取一颗，这些地狱众生巴不得快点取，这是不行的。一百年取一颗，过一百年再取一颗。取出一粒至穷尽，最后把所有的芝麻全部取尽，就是具疱地狱的寿量。

余寿渐成二十倍，其他疱裂地狱、阿啾啾地狱等等二十倍二十倍的增长。第一个具疱地狱的寿量如果通过百年取一粒，其他的寒地狱以二十倍增长寿量。在《大圆满心性休息》中说“革萨拉斗二百倍，装满芝麻容器中，百年取一粒至尽，起疱狱寿余廿倍”。“革萨拉斗”是摩竭陀国斗的二百倍，里面装满了芝麻。无垢光尊者引用的是《正法念住经》的观点安立的。这里讲的是八十克的斗，革萨拉斗是摩

竭陀国斗二百倍的容器中装满了芝麻，每一百年取一颗。寒地狱非常寒冷，南北极、藏地的冬天特别冷，我们穿着很厚的衣服都感觉到特别寒冷，寒地狱的众生身上没有穿衣服，而且寒冷也是远远超过我们世界的寒冷很多倍，时间又这么长，他们感受的痛苦也是可想而知的，特别的严重。

了解这些情况之后，现在我们正在经堂里讲课时寒地狱、热地狱的众生也正在承受自己以前造业的后果，感受痛苦，还有很多众生正在造未来堕热地狱和寒地狱的业，我们的相续中可能也潜伏着以后堕热地狱、堕寒地狱的业。不管是为了利益众生，还是为了自己不堕恶趣，都要通过佛法的力量以大悲心来看待众生，念诵经咒，回向善根，愿他们早日离苦得乐，我们也要精进地忏悔相续中潜伏的罪业。

丁二、旁述：

除开北俱卢洲外，其余均有中死亡。

前面讲了这么多众生的寿量，都是就一般情况而言。有一些特殊的情况，我们再再讲过，因为北俱卢洲是特殊的业，所以寿量决定是一千年，中间没有夭折的情况，死后一定生欲界天。这方面是决定的。虽然其他有情的寿量，比如人间或者天界的寿量等等，都是一般情况而言，中间有非时死亡，如果非时死亡，就不一定会感受这么长时间的快乐、痛苦等等。那是不是中间决定会夭折？这不确定。

有些有情中间造了一些业，比如堕地狱的众生夭折的情况有很多种，地狱众生能够夭折是很高兴的，不用感受这么长时间的痛苦。有些众生人间的亲人做了大量的佛事，把他的寿命缩短了；有些众生

在人间曾经发过愿、做过祈祷，有很多佛菩萨去地狱中救度众生。如果没有因缘遇不到，或者他们讲的东西你也听不到，得不到利益。有些有因缘的人，比如在人间曾经发过愿，如果堕了地狱祈祷佛菩萨来救度我，这样的发愿成熟之后，因为自己内心毕竟有这个善根，所以像地藏菩萨或者自己的根本上师等去地狱救度众生时自己就会看到。通过这样的因缘，比如观世音菩萨去地狱中念“嗡玛尼贝美吽”的时候，地狱的锅裂了，很多众生获得了解脱。这部分众生属于有一定善根、福报的，能够遇到观世音菩萨。虽然观世音菩萨每个地狱都去，但是没有善业也看不到的。有善业的人能够看到，念咒的时候也会听得到，这时也会有从地狱夭折的情况。这是一种比较幸福的夭折。

还有天界的夭折，有情正在感受安乐的时候突然夭折，可能就不是那么幸福了。不管怎么样，除了北俱卢洲之外其他地方都有夭折的情况，不是说决定会有夭折，有些众生造了这种业就会有夭折，一般来讲如果自己的业固定，不一定会有中间夭折的情况。唐译中讲到了最后有菩萨不可能夭折，还有阿罗汉在没有得到阿罗汉果之前也绝对不会中间死亡。如果得到佛陀的授记也不会中间死亡，佛指派你去做什么事情，也不会有中间死亡的情况。有些特殊的情况不会夭折，除此之外有时也会有夭折的情况。

乙三(别说此二量)分二：一、略说；二、广说。

别说是对于身量或者寿量的时间进行的安立，最短是多短、最长是多长、最小的多小、最大是多大？即别说前面我们安立的，比如身量是通过米或者由旬计算的，这些是色法的方式。色法计算身量最小的是什么单位、最大的是什么单位？寿量主要是从多少年、

多少劫的时间方面计算，最短的时间是多短、最长的时间是多长，怎么计算的？就是别说二量的意思。

丙一、略说：

色名时际分别为，极微文字与刹那。

“色”是讲色法，“名”是讲名称，“时”是讲时间，“际”就是边际的意思，我们可以理解成最小的边际，也可以理解成最大的边际。就是最小是多小，最大是多大。从颂词的角度，际和下面的颂词配合起来理解就是最小的际，最小的单位是什么样的？分别是“极微文字与刹那”，极微和色一组，文字和名一组，刹那和时间一组。

第一，极微是色法中最小的单位，小乘的观点中是这样安立的。大乘的观点分两种，第一种是从胜义的角度来讲不存在所谓的色法自性，不管是最大的，还是最小的，都是假立的。第二种从名言的角度来讲也分两种，一种唯识的观点，一种经部或者有部的观点，如果按照有部、经部的观点，在名言当中也安立一个最小单位；从唯识的观点来安立它就是心识的本体。因为一切都是心识的幻现，什么时候心的习气成熟了，就会有这些法的存在，所以不一定安立为色法的单位。这是不确定的，就像在梦中的色法，需不需要安立一个最小的色法——极微，不一定安立。

唯识也分两种，一个从名言的现象，有时也跟随有部、经部安立有一个外在的色法存在。外面的色法就有最小的单位。还有一个不跟随有部、经部，不一定安立外在的色法。如果从小乘，或者大乘共同观点，在名言谛中安立色法的最小单位就是极微，下面我们还要学习极微等等。学过中观的道友，对于极微也是不陌生的，频频出

现。因为要打破的实执，把粗大的色法逐渐破到极微，再把极微破掉得到了空性，这个色法就变成了空性。对于极微的名词、破的方式，这方面我们还是比较熟悉的。

第二，讲到了名和文字，名是种种的名称。大恩上师在注释中也讲，名称主要是分别念的对境。我们分别念的对境就是通过各种名称来显示的意义，各式各样的名称最小的单位是字母或者文字。

第三，刹那对应时间。时间的最小单位是刹那。刹那的量到底有多少呢？既有跟随一般情况安立的，也有跟随详细观察得到的。有些地方说最小的刹那到底小到什么程度呢？只有佛的智慧才能真正安立，了解最小刹那的量。

平常一个人一弹指的六十五分之一是一个刹那，这是观待我们能够理解的程度安立的，这个所谓的安立刹那的标准已经非常宽泛了，所以刹那和极微等等，都是我们的分别念可以去观察、思维的，否则通过我们眼识等等去真实的安立非常困难。无垢光尊者在其他法注释中，或者我们学习中观的时候，这个刹那也可以分得很小很小。这个刹那到底有多小，这方面是不好说的。虽然有时说一个弹指有六十五个刹那，但是六十五分之一还可以往小了分。比如有些地方说六十五张很薄的纸叠起来，然后用一根针从上面快速地穿下去，把纸全部穿透，弹指的过程是一根针从一张纸穿透到第六十五张纸，每张纸就是一个刹那。

一张纸是不是最小的刹那呢？还不是。因为一张纸还可以分很多微尘，一张纸从上到下，我们眼睛看不到的微尘还有很多很多。一根针穿过每个微尘的时候，这个刹那还可以小。比如一张纸可以分

为一百个微尘，从上面第一个到最下第一百个微尘，那么一个刹那还可以分为一百份，最小的刹那可以是其中一百分之一。按照极微的观点，如果还可以小的话，一个微尘还可以分很多极微，这时安立下来的所谓刹那。针经过一个单位就是一个刹那了，这个刹那还可以小，所以说这个刹那观待我们可以理解的状态，一个弹指是六十五个刹那，其中六十五分之一就是一个刹那的量。

平常我们一般老百姓交流的时候用这个可以了，就像平常我们说的一秒，现在过了多少秒等等，虽然从一般的角度来讲，秒是我们可以用的最小单位。在其他的时候，比如体育比赛，用秒是不行的，还需要用到分秒，抉择出第一名、第二名，有时要从分秒中抉择，有时还需要从更小的毫秒方面去计算。一般人太细的时间用不上，用秒就够了，如果需要进一步地分析，在有必要的情况下，秒就太大根本不行，就要通过精密的计时器。

相当于这个一样，平常我们一弹指的六十五分之一就是一刹那，在一般的情况下就可以了。如果你说这是实有的不能再破了，还可以继续观察，这个刹那可以观察的很细。总而言之我们观察的方式是一样的，都是无自性。

丙二(广说)分二：一、境色之量；二、时间之量。

极微可以组成乃至由旬之间的粗大色法；文字可以从一个字组成一个词语，词语再组成一句话，一句话可以组成一段话、一章、一品，或者一部论典等等，这样从小到大；时间也是从刹那开始，累积成日、月、年、劫，也是从小到大的安立方式，这些都是以当时印度的方式进行安立的。

第一个“境”讲到了“境色”，就是外面的对境，或者眼根对境的色，从这个角度而言或者其他的境色之量进行安立的。第二个是从时间的量来进行安立的。

丁一、境色之量：

极微微尘铁水尘，兔毛羊毛象日尘，

虬虱青稞与指节，后后较前增七倍。

廿四指节为一肘，四肘乃为一弓量，

五百弓量一闻距，阿兰若八一由旬。

前面我们所讲的一些衡量方式在这个颂词中直接出现了。第一段是从极微到指节之间安立的方式。最小的色法叫做“极微”。我们平常所讲的微尘不是极微，此处极微和微尘是分开的。极微有些地方也叫临虚尘，临是接近，虚是虚空，就是已经接近于虚空的微尘了，没有再可分的组成部分就是临虚尘。临虚尘、极微都代表色法中最小的法。在有些小乘的观点中，阿罗汉安住在胜义谛证悟的时，可以现量见极微。因为极微非常小，我们的眼根太粗了，一般的人见不到极微，所以主要是以我们的分别智慧来分析观察。

七个极微组成就是微尘，极微是微尘的七分之一。微尘的七倍是铁尘，铁尘唐译是金尘。黄金或者铁的密度很高，里面的空隙很小，虽然我们看起来很密，但是通过显微镜观察或者它的里面还有很多空隙。金尘或者铁尘小到什么程度呢？虽然黄金的密度那么高，但是可以在它的缝隙当中穿来穿去特别小的尘，叫做铁尘或者金尘。或者在金尘、铁尘中可以安住下来，就是铁尘的意思。

铁尘或者金尘的七倍叫做水尘，水也是很密的。我们看起来好像水都是连成一块的，没办法分开。在水的内部水的微尘之间仍然是有空隙的，水尘可以在水的空隙中穿来穿去，它也是特别小的，水和黄金比较起来，虽然没有黄金的密度那么高，但是水看起来也没有什么空隙。如果水中有这么大的缝隙，人到水里就可以呼吸了，因为我们的鼻子太粗了，水里的空隙太小，所以我们没办法在水里呼吸。

“兔毛羊毛象日尘”，水尘的七倍是兔毛尘。兔毛尘不是在兔毛当中穿来穿去，有两个意思。第一个，它特别小刚好停落在兔毛的尖上，这么小的尘叫做兔毛尘；第二个，兔子的毛很细，兔子毛的尖端叫做兔毛尘。兔毛尘的七倍是羊毛尘，羊毛比兔毛要粗了，安立的方式也是一样的，不是羊毛的顶端可以停留的尘，就是羊毛最小的尖端。然后羊毛尘的七倍叫做象毛尘或者牛毛尘，象毛、牛毛很粗，在象毛尘或者牛毛尘的尖端可以停留。

牛毛尘或者象毛尘的七倍叫做日尘，我们的肉眼基本上可以看到日尘，唐译中称为游隙尘，隙是空隙的意思。日尘可以从门窗的空隙穿过来。房间的门窗关的这么紧，过段时间之后还有很多灰尘，这些灰尘就是从门窗的缝隙进来的。如果阳光照到房间里面，我们站起来抖一下衣服，就会产生很多的灰尘，这个灰尘就是日尘。我们的眼睛借助阳光可以看到。

日尘的七倍叫虱子尘，唐译中说虱子是人畜身上很小的吸血虫，字典中说虱子的卵、虱子蛋叫做虬子。虱子是很小的，虱子的七倍就是虱子。以前的道友对于虱子、虱子特别熟悉，现在的道友可能不知道虱子、虱子是什么。以前有些道友经常坐在窗户外面找虱子、虱

子。以前不知道什么因缘，虬子虱子特别多，基本上每个道友身上都长了很多很多的虱子，一堆一堆的虬子。看到也不敢杀，只是把它们一个个地拿出来，在戒律中有一些处理的方式。

有一年夏天耍坝子、演节目，我们在经堂里面排练节目，有一个道友来晚了大概四十分钟，问他：“你干什么去了？”他说：“在家里抓到了三只虱子。”觉得特别有成就感。那时是1999年或者2000年，虱子不是很普遍。最普遍就是我刚来的时候，1991年到1995年基本上每个人身上都有。以前在显密经堂上课，有些道友坐在后面就看到前面道友衣服里这些有情一排一排出来了，那时虬子、虱子还是很多的，对这些有情还是很熟悉。现在可能很多道友都不知道虬子、虱子什么样，这也是福报缺失的一种表现，呵呵。

虱子的七倍是虬子，虱子也有大小，大的比较大的。虱子的七倍是青稞，青稞我们很熟悉了，青稞的七倍是指节，一根手指有三个指节。“后后较前增七倍”，后面后面就比前面增加七倍。

第二段，开始从比较小往比较大过渡。“廿四指节为一肘”，前面我们说二十四个指节，不是竖排，而是横排起来就是一肘。昨天讲过，大概四十六公分左右叫做一肘。一弓大概是四肘，一点八四米，“四肘乃为一弓量”。“五百弓量一闻距”，五百弓相当于一公里左右，差一点点不到一公里，五百弓是一闻距。一闻距相当于一“阿兰若”，一个阿兰若是从村庄到寂静处，修法要居于阿兰若，阿兰若到底有多远呢？大概就是一公里左右，虽然有些更远的，但是基本上离村庄一公里左右就可以称为阿兰若了，阿兰若也叫做寂静处。

“八一由旬”，八闻距是一由旬，一闻距相当于一公里，它的八倍

就是一由旬，差一点点八公里，基本上是这样的情况。最大的单位就是由旬，越大的范围中有多个由旬，在由旬上还可以加。比如一由旬、十由旬、一百由旬、一千由旬、一万由旬……从色法的角度来讲，最小的单位是极微，最大的单位是由旬。

丁二(时间之量)分二：一、宣说年；二、宣说劫。

戊一、宣说年：

一百二十刹那间，乃为彼之刹那也，

六十彼刹一顷刻，须臾日月三十倍。

不足三十在内月，十二数量为一年。

最小的是“刹那”，上面是实际刹那或者“彼之刹那”等等。前面我们讲了一个正常的人，或者有些说法是强壮的男子，他一弹指是六十五个刹那，有些说法是六十个刹那或者六十四个刹那，这个地方说一个弹指之间有六十五个刹那。

在一般人日常交流的时候，六十五分之一是一个刹那，一个弹指叫做一个实际刹那。一百二十个六十五分之一的刹那叫做彼之刹那。彼之刹那的六十倍叫做一顷刻，就是平时说的顷刻之间。在演培法师的注释当中有换算成时间的，一百二十刹那相当于一点几秒。我们可以乘，彼之刹那的六十倍是一个顷刻，三十个顷刻叫做一个须臾。现在二十四个小时是一天，这是三十个须臾一天。

一小时是六十分钟，如果换算成须臾，三十个须臾一天，一个须臾大概是四十六分钟或者四十八分钟，三十个须臾一天，三十天是

一个月，从顷刻开始，须臾、日月，三十倍地增长。

“不足三十在内月，十二数量为一年”，日的三十倍是月，十二个月就是一年。不足三十在内月是什么意思呢？就是说一个月中有时有三十天，有时不足三十天，包括不足三十日在内的月，无论满三十天在内的月，还是不满三十天在内的月，都是十二个月为一年，这方面是确定的。

今天我们就讲到这个地方。

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