

思维八寒地狱苦相分三：(一)思维总苦相；(二)思维别苦相；(三)总结修要。

思维八寒地狱的苦，要具体地按照引导文和佛语，了解到这是事实。思维时要具体化，从共同和差别两个方面来认识。

(一)思维总苦相

第二八寒地狱者，共同而言，一切地基及周围处所皆处在雪山、寒冰之中，唯由风雪弥漫遮盖之处。

八寒地狱的总苦相，表现为器界是连绵不断的大雪山，地面全是寒冰冻结，是一种非常恐怖、不悦意的地方。昼夜不断都是这种状况，没有一时不刮风、不下雪，总是处在风雪弥漫的覆盖当中。而且赤身裸露，受着寒苦。从疱地狱到裂如大红莲地狱，总的全是这种状况。

接着要思维差别苦相。

(二)思维别苦相分二：1、思维八寒地狱差别苦相；2、思维八寒地狱差别寿量。

1、思维八寒地狱差别苦相

彼中裸体由寒触逼身故，身上忽而生出诸疱故，为具疱者；

当时由业识现出裸体的相，也就是身上一点衣服没有，全身一切处都要受寒苦的逼迫。又以黑业的轻重程度，现出从轻到重的苦相。寒地狱中，第一层是寒疱地狱。也就是，当时现出来这样的名色、六入。之后，裸露的身体就处在周围全是雪山、寒冰的境地，虚空中风雪弥漫，见不到阳光。因为由业变出来的身体，就像初生的婴儿身上的皮肤，或者疮破了刚刚好的外皮，非常薄，所以风一吹到薄皮上就起疱，结果全都是疱，这样叫做“寒疱地狱”。

彼等疱破裂后成疮之故，疱裂；

黑业更重的有情会出现更重的苦相。也是处在这样的冰雪严寒之地，风雪弥漫，寒触逼身，身上顿时出了疱以后，很快就破裂了。破裂以后，有很多利嘴的小虫在身上咬。

像这样，出现全身都是疮裂成疮的苦相，非常难受，这叫“疮裂地狱”。

不堪忍受寒痛而上下齿打战故，牙啾啾巴；

更重的苦相是，已经没法忍受寒痛之苦，以至于牙齿不断地打战，这叫“牙啾啾巴地狱”，以牙齿打战的相来表述其苦。就像裸体待在寒冷的环境里，马上身体就会抖，牙齿不断地打战。

悲号而持续不断叫苦故，阿切切；

由更重的业力出现比前面更重的苦相，不仅是牙齿上下打战的苦相，进一步有持续不断的哀号，即不断地出现“阿切切”的叫苦声，叫一下才好受一点。

声调断故长叹则呼呼叫，呼呼而叫；

前面的苦相是一直不断地出“阿切切”的叫声。苦报更重，特别重的寒苦，指身体的精力全穷尽了，就像临终的病人一样，口里出不来明显的声音，叫不出“阿切切”的声调，要很使劲才出“呼——呼——呼——”的叫声，苦得深重，这样叫才好受一点。

外皮尽成青色而裂为四分故，裂如青莲；

冰冷的恶业更深的话，就会出现程度更深的裂如青莲地狱。这时候不光是发出惨烈的长叹声，身体的外皮一下子全部冻成了青色，皮肤分裂成四部分，像这样，叫做“裂如青莲地狱”。“青”，表示冻成青色，“裂”，是身体开始分裂，大的裂开成了四分。

内肉红色显露，也由寒冻而裂为八分故，裂如红莲；

黑业更深的话，变现的剧烈度就更大了，出现的寒苦相更加深重。这时候不但外皮变得青色裂开，里面红色的肉也露出来了。而且，就是这个肉，一下子由于寒冻的力量分裂成了八分，这叫“裂如红莲地狱”，情况更惨。“红”，表示红色的肉露出来了，“裂”，表示更多分地裂成了八分。

进而较彼更成红黑而裂为十六、三十二等，乃至无数

分故，裂如大红莲。

黑业更重的话，业反应出来的苦相就更大。好比病毒已经入身，如果因很厉害，那出现的苦就非常剧烈，苦状也是不得了的，比如某个器官腐烂的相，这当然都是缘起的相。这里的缘起是内缘起，是由业变的。也就是因位造了恶业，第二刹那就在阿赖耶识田中熏建了业习气。由于当时造业的境、意乐、加行、究竟等各方面和合的状况很重，导致业势力很重。比如暗杀一位大德，那相当厉害，由于当时的心是阴冷的，业是很深重的，所以被判到更重的寒地狱里，自然现出更重的这种苦相。

这个缘起的力量太大了，所以当它一下子出现，非常剧烈地在进展的时候，不但破了外皮、出了内肉，而且，红色的肉一下子变成红黑色，寒苦的程度更深。然后，红黑色的肉就裂开成十六分、三十二分、六十四分，乃至无量无数分。这是最重的裂如大红莲地狱的苦相。“大红莲”，是表示红的程度已经转黑了，再者，裂开的数量变得更多，这都是它的变现律，自然是如此的。

这要知道，唯识的变现不是一句空理。譬如，过去造的业不好，生在了西伯利亚，那个寒苦的相是非常具体的。凛冽的寒风刮在身上像刀刮一样，手一伸出去马上就冻裂，裂得越来越厉害。像这些都表示出因果定律丝毫不紊乱，而且一一都会这样变现，由此我们会知道因果律的可畏。

如是所分裂之疮中，诸多利嘴铁虫钻入后啗食而受寒痛之苦。

之后要知道，从疮裂地狱乃至裂如大红莲地狱，不但身上出现这样破坏的相，而且在裂开的疮当中，以业力自然会现出很多有锐利铁嘴的虫子，钻到里面不断地咬食，所以是非常苦。就好比一个人出了疮，疮裂开来以后，里面有很多虫子在那儿咬，业力自然就变现出这样的相来。“铁”，是一种坚固的相。过去造业的心是很僵硬的，不柔软，它就会现出铁的那种相。再说造业是很厉害的，它就出利嘴的相。再

说是一种损害、破坏的业，所以会反过来被咬食。

也就是，全身的疱裂开了以后，到处都是利嘴的虫子在咬。像裂如青莲、裂如红莲等，当全身绽开来成了好多分的时候，那些地方都有利嘴的虫子在嚼食里面的髓等，不断地受被咬食的大苦。像这样非常苦，是没法忍受的。

由此八种不同苦相而立八种名称，称为八寒地狱。

由恶业的不同程度而出现这样八种不同的苦相，根据相应的苦相，佛在经中给它们取名为“疱地狱”“疱裂地狱”，乃至“裂如大红莲地狱”。这些都是名实相符的，不是某个恐怖幻想家想出来的事情，那并不可怕。如果这是本来的事实，那我们必须去重视它，因为它很近。也就是我们的我执心，很容易就会出现冰冷的、冷漠的、损害性的心，而它就是寒地狱的因。

就像这样，这是名实相符的，当业习气成熟时，的确会变现出这样的苦相，而且大类有八，根据不同的苦相就立出相应的名字，完全是事实。这样就应当震动我们的心，因为这世上确有这八个名字所昭示的大苦相，它叫做“八寒地狱”。从此我们不要忘记，这是非常可怕的事实，这是无数众生正堕入以及将要堕入的苦境，这是必须尽快消除的苦患。

2、思维八寒地狱差别寿量

彼等寿量者，以萨罗城斛量二百倍为容量之槽满储胡麻，每百年从中取出一粒，胡麻尽时，即寒疱狱之寿量。

八寒地狱的寿量非常漫长。这要知道，当业变现的时候，它的放大率很大。就像譬喻所说，植物的种子很小，但它长出的果实非常多，而且年年不断，这就是因小果大的定律。同样的，我们的内心一旦熏建了地狱的业习气，到了变现果的时候，它的相续太长，这是定律。业一旦发展到果位就非常漫长，不是哪个人去定的，本来就是如此。如果我们懂得这一点，才知道为什么要在心上好好地防护，不能起我执，以贪嗔等的烦恼造罪业。这是唯一要防护的地方，也是

最危险的地方，三恶趣就是从这里出的。能相信这一点，才知道人必须守律仪，处处都要按照因果律、按照天理来做，不能够违越。

那么，八寒地狱的寿量实在也很难算。过去没有计算机，如果一个数字的位数太多，就没办法表示，只有用譬喻来说。就像劫的时间有多长，只有用长寿天每一百年拂一次巨石，直至拂尽，这样的譬喻来说。那么与之相仿，八寒地狱的寿量极其漫长，也是用譬喻表示。过去有一个萨罗城，里面有一种称量的容器叫“斛”，相当于一百升，一百升乘以两百倍就是两万升。这么大的一个槽，里面装满了很细小的胡麻（即芝麻）。每一百年从中取出一粒，等到所有的胡麻都取尽了，寒疱地狱的寿量才穷尽。

比如一块煤，点燃了就出火，这就表示他开始受报了，等到这一块煤全部烧完，就表示受报的相续尽了。就像这样，当业的胶片开始放电影的时候，就到了果位识，它就开始变现了。如果是不好的业，它就变现苦的境界；好的业就变现乐的境界，这叫“因果律”。就像那块煤有一个相续的长度或者刹那数，这叫它的寿量，同样的，一经造了这种黑业，寿量非常漫长。就连寒地狱里最轻的疱地狱的寿量，都是那样见不到边际。好比一个人能活一百年，他的一生过后才取一粒芝麻，然后，两万升的斛里面充满了芝麻。一升有多少芝麻？那不晓得有多少个世纪，在这之上还要乘以两万倍，所以这是不得了的。我们从这里应该认识到因小果大，一点点的黑业放大的果报都是非常可怕的。

诸余地狱依次较前增二十倍，寿量愈长苦受愈重，即寒疱狱寿量二十倍为疱裂狱寿量，其寿量二十倍为牙啍啍巴狱寿量，如此等类推而算。

其余地狱的寿量还要递增，也就是二十倍、二十倍地递增。比如，疱裂地狱的寿量是疱地狱的二十倍。所要受的苦也加剧，前面是全身长疱，到了这里是疱都裂开了，长满了疮，好多虫子在里面咬，咬得特别痛。像这样，所受的苦更

剧烈，受苦的时间更长，所得的业的恶病更大了。

要知道，业是有病的。像我们这一生做人也会有等流果，身体不舒服，心绪也很不对，很多心理习惯也不对，各种的感受也不对，这都是很轻的。我们过去也造过恶业，堕过恶趣，出来的时候还是很颠倒，各种心态都很不正常。所以说要恢复正常的话，必须在因果律上得一个定解，之后好好地断恶修善才有希望。

这样的话，疱裂地狱的寿量是疱地狱的二十倍；接着牙啍啍巴地狱又是疱裂地狱的二十倍；阿切切地狱又是牙啍啍巴地狱的二十倍……像这样二十倍、二十倍递增，苦也是越来越剧烈，最后裂如大红莲地狱是最惨的。也就是二十乘二十，到了牙啍啍巴地狱就是疱地狱的四百倍；到了阿切切地狱是八千倍；到了呼呼而叫地狱是十六万倍……逐渐地增上去，裂如大红莲地狱百千万倍超过了疱地狱，越来越苦。

我们就晓得，有情堕到这里面实在太可怜了，应当发悲心。这些都是曾经的父母，非常可怜。那这样我们不能坐视不管，学大乘佛法干什么呢？就是要推广孝道。不光是今生一世的父母，过去生无量世的父母，都陷在这样的苦境当中，所以要发愿救度他们。尤其要认识到轮回不好待，特别可怕。而这又不是外在有个惩罚的处所，好像某个人在惩罚人，要看到是我们的心颠倒了，颠倒了自然要受惩罚。这样就知道，以后唯一要顺法而行，不能够颠倒。尤其不能相信这个分别心，因为这个分别心充满了颠倒，而我们却相信它是自己，这是最大的颠倒。

(三)总结修要分三：1、思苦；2、忏悔；3、修悲。

1、思苦

彼等诸苦也如前般，于自相续上缘取后修习。心作是念：今于此人间冬季之时，仅裸体住刹那寒苦袭身尚且难忍，若生彼狱如何能忍？

对于这样的苦，就像前面修八热地狱那样，要在自己心上缘取来修。不能当作心外的事，要把自己当成第一人称的

“我”，进入地狱的角色，之后是模拟现场。

为什么要这样想呢？实际上，没有佛带你去地狱看，因为这种机会不出现。但我们相信佛所见到的是事实，也相信自己曾经堕过地狱，而我们现在有地狱业，很快会落到这种处境里，除非自己采取措施，就像这样，首先要为自己的前途担忧。这是对大前途的担忧，不是后半生功不成、名不就，好像特别伤心一样，而是无常很快到来，就要死了，死了以后就要堕下去，所以自己离地狱只有一息之隔，呼吸一停就下去了，因此，现在就要看那是什么状况。就好比知道关进监狱是什么状况，又很容易被关进去，因此要采取逃避措施那样。

那这样自己就去想。首先通过闻思，把这些地狱的苦相都观察好，心里都记得，而且有了定解。然后到静处，环境非常安静，心也很清净。之后趣入观修，让这些相都能现得出来，要感觉自己现量就掉进去了。从共同来说，一掉进去，好像眼睛一眨就入了梦一样：这是哪里？周围全是雪山，寒风凛冽，整个环境里风雪弥漫，看不到太阳，没有一点光和热，冷极了。由于要受寒苦的业报，业识变现为全身裸体无衣，剧烈的寒触侵到身上，忽然间全身都起了疱，从头到脚全部是疱。这就知道：哦！我已经生到寒疱地狱了。再继续想：这种状况要持续多久呢？好比在人间，冬天身上生了冻疮，就想什么时候才能好呢？这个时间并不长。但是，堕到了寒疱地狱就极其漫长了。像前面说的，过了一百年，才从那个大槽里取一粒芝麻，再过一百年，又只取一粒。像这样，取完了一升芝麻，人间不晓得经过了多少沧海桑田，然而在这里受苦的时间才过了两万分之一。这就知道，受报的时间太长了，在业功能没有消尽之间是没办法脱出的。

像这样，一旦陷入就无法摆脱，这就是因果的事实。一定要认识到这个事实，从而很理智地决定行为。这样的话，就不能跟过去一样。过去非常愚痴，叫做“业果愚”，任凭自己的心想怎么作就怎么作，伤天害理的事尽去做，违逆的事

尽去做，损人的事尽去做等等，这样很快就要堕到寒地狱里去，堕进去就无法忍受。首先对于疱地狱要这么想。

再看疱裂地狱。也是观想自己一下子进去了，一睁眼已经到了雪山寒冰之地。这是一种风雪弥漫的惩罚场所，由黑业的功能不断地变现出寒苦逼身的状况，没法摆脱。因为这是业力病，只有业消完了才能出来，不可能吹一口气就出来了。这里受报的程度更深。就好比病有轻有重，得了小感冒只是稍微有点不舒服，染上重病的话，整个人一下子就不对劲了。堕入疱裂地狱，全身长满了疱，这些疱全都破了，裂成了疮。这时候就想：业力变现出好多利嘴铁虫，它们都是铁的、硬硬的，嘴巴非常尖利，钻到疮里面去咬食，咬得特别痛。之后跟前面一样去想：过了一百年才取一粒芝麻；地球不知道变了多少次，才取完一升芝麻；这个时间再乘以两万倍，疱地狱才结束。这时候我还没出来，才过了二十分之一，还要乘以二十倍，那不晓得经过多长时间，所以要知道业非常厉害。就像这样，再往下就更厉害。诸如此类，一个一个地想下去。

所谓“于自相续上缘取后修习”，意思是观想自己已经掉进去了，现量受那种苦。这时候就能体会到：现在在人间，如果冬天不穿衣服，在零下几十度的户外站一刹那，那寒苦侵在身上都无法忍受，整个身体都在颤抖。如果站五分钟，那更受不了了，马上要跑。假使受惩罚，被绑在树边，这样的话，一个晚上过去，到了第二天早上是不是已经冻僵了？这个冻僵的状态我们容易体会。如果生到寒地狱，寒苦的程度增加百千万倍，那我怎么受得了？

我现在这么放肆，好像没有天理，没有因果律，什么都可以自由，这种业果愚岂不是最大的自杀？最大的自残？这就知道，最严重摧毁自己的是业果愚。所以，不要去外面找原因，要认识到自心的颠倒，不然的话，连忏悔的机会都没有。因为忏悔的前提是认识到自己非常愚痴，那些颠倒的行为完全是在吃毒。

2、忏悔

如前般于自相续过失忏悔静息，

要这样想：我过去造了很多恶业，就像癌细胞已经侵入体内，现在还在造恶业，这样就知道自己好颠倒。一个个恶业造下的时候，第二刹那就在识田里种了种子。种子种了以后，如果不拔除，它会无缘无故消失吗？它在潜滋暗长，天天都在增，当增到一定程度，到了成熟位时，就要堕地狱了。就像病毒入体以后会不断地蔓延，必须尽快清除才有救那样，所以，忏悔是当务之急，一定要如法忏悔。

忏悔时要有猛利的追悔心。在因果上得了胜解，就知道自己非常的愚痴，所造的恶业非常可怕。一想到它的异熟果、等流果、增上果就感觉害怕，没办法，真的陷进去怎么得了？这时候就以猛利的追悔心来忏，它的关键是在缘起上要起一个相反的心，叫“猛利的追悔”。“猛”，不是很柔、很缓、很弱的，而是很猛。“利”，是明利，就像一把快刀叫“利”，那个心是很快的，很能切入的，这叫“猛利”。“追悔”，就是回想起所造的罪业很后悔，就像吃了剧毒一样，特别后悔。

之后要静息它。“静”是静止，“息”是停息，就是用誓愿的力量来截断它的相续。这就好像一只狂狗，要用锁链把它锁在桩子上才不去咬人，否则就不行。这个锁链就是誓愿，要由誓愿的力量把心钳制住，否则我们凡夫的恶习太深重，妄心的狂狗一遇境就要出来。因此，誓愿的力量要达到猛利。

猛利到什么程度呢？假使遇到生命危险，我也是宁可死也不造罪。这表示对因果律有胜解，所以深明大义，知道死只是断一世的命根，还不要紧，而造罪业就要长期堕落恶趣，那太可怕了。比如别人拿刀子抵着你的胸口说：“现在舍弃三宝可以饶你一命，不舍弃就立即处决。”那你说：“处决吧，我宁死也不舍三宝！”就像这样，他对法道有坚定的信心，知道这是真实的，我就是要信仰真理，不去随顺颠倒，是这么一个道心。世人很难理解，学法没得胜解的人，也不知道

这是什么心。

像这样，自己方面要以猛利追悔来破掉罪业现行，以猛利誓愿来静息掉罪业现起，叫“断相续”。

3、修悲

于生彼处有情修习悲心等。

自己方面这样修还不够，因为这里的引导连到了大乘法上，要修大出离心，因此要遣掉私欲，不能只为自己一人着想。好比我们被关在监狱里，一起被关的还有自己的父亲、母亲。而你只想着我一个人怎么逃出去，不管他们，这是不行的。像这样就要想：“我要把这个地狱里的一切有情全部带出来，把他们都拔济出来。”要有这个心。至于能力、因缘如何，那另当别论，心是必须要有的，有了心就可以，所以现在先修悲心。不要呆板地认为：地狱有情不还是无量无数，我修悲心有什么用？就好比修布施，不是外境上所有有情的贫困都遣除了，才叫做布施波罗蜜多圆满，那样诸佛都没有圆满布施度，因为还有无数贫穷的有情。那么同样，对于地狱有情，不能没有这种悲心。

因此自己想：我要修个悲心，不能坐视不管，对于沉溺在寒冰地狱里的一切有情，我要修拔苦的悲。自己考虑：我如何能拔济他们的苦？愿他们当即离苦！愿我来亲自拔济他们的苦！这样的愿心要不断地修，在心上建立，当修习若干次以后，它就会成为坚固的愿力。就像这样，悲愿是不可缺少的，否则根本入不了大乘道。

修悲心要达到猛利的程度。心情特别急切，根本没办法等，不能让他再多苦两分钟。而且不遗漏任何一个有情，尽法界量八寒地狱里的所有有情，都是我往昔的父母，没有一个例外，因此不能不管。接着要修拔苦的悲心，这样想：“愿这一切父母有情无一例外，一个刹那不隔，全数从寒地狱里脱出！”有这样的心就算到量了。

就像前面说的八热地狱那样，这里也差不多，也就是法道是一样的，要发展的心也是一样的。只是这里要缘着八寒

地狱再修一次。逐渐逐渐地修，从八热到八寒，一直到天宫之间，所有的有情全部成为悲心观照的对象。

当这些都修好了，之后合在一起，就会知道总的该怎么来杜绝轮回，在心上怎么转，怎么观到轮回全部是苦。当然，一类一类的差别苦相都要知道，之后要忏除相应的罪业，从此再不往那条路上走。再者，对于从地狱到天界之间受生的诸有情，都要修拔苦的悲。这样综合起来，对于全法界里的生死有情，都会出一个平等的大悲等等。诸如此类，这些都要通过修心来发展，一步一步地在心上建立。因为我们对这些很陌生，从来没修过，过去熏的都是世间颠倒的观念等，因此，要通过这样修习来让自心发生转变。

以具足加行、正行、结行三分而修持。

这样具足加行、正行、结行三分来修持。

思考题

- 1、八寒地狱的总苦相是什么？
- 2、从疱地狱到裂如大红莲地狱，每一种地狱的苦相是什么？寿量是多少？
- 3、对于八种寒地狱，观修时有哪些要点？分别应如何来修？