**其次思维八寒地狱者，共同而言，皆在雪山、寒冰之内。其地之相，谓仅置足之地亦不显现，而唯由风雪弥漫，寒冻其身，寄居此处。**

八寒地狱分总、别两分思维。“总”是从八个地狱共同的苦相而言，又有处所和苦相两分。苦相中又有程度和范围两分。

处所：八个寒地狱都处在雪山、寒冰当中。罪苦有情深陷在这样的环境里，周围全是皑皑雪山，眼前都是极寒冷的冰冻之地。就像一个脆弱者，待在比西伯利亚雪山还要冷很多倍的地方。

苦的范围：整个环境里连一点放脚的舒服地方也没有。脚踩在极冰冷的地上，寒苦剧烈，难以忍受。如果有稍微不太冷的地方，就想把脚放在那里，然而根本找不到，整个环境里冰冻刺骨。

苦的程度：凛冽的寒风吹着身体，即使没有风，也处在极寒冻的环境中，身体受着剧烈的寒冻之苦。

观想自己由于业力，一刹那间已经处在这样的冰天雪地中。周围全是雪山，眼前都是冰地，风雪交加，环境里没有一点热度，找不到一个放脚的舒服地方。寒风一阵阵地吹刮着赤裸的身体，感受极大的寒冻之苦。像这样，乃至业功能没有消尽之间，在不见边际的年月感受极度的寒苦。之后，对于自己所造的能堕寒地狱的业生忏悔心，一方面想到过患，猛利地悔除，一方面发誓以后永远不造，这样来断相续。再者，无数有情正处在八寒地狱里受这样的苦，连一刹那舒服一点的感觉也不出现，还有很多有情正在造寒地狱的业因，对此应该生悲心，立誓作救度，并将善根回向给他们。

八寒地狱的别思维，从寒疱地狱到裂如大红莲地狱之间，一项一项地把苦的状况取到心上来，设身处地地思维，从名称、苦相、重复三分来领会。

**彼中裸体为寒触极剧逼迫故，身上忽而生疮，具足寒疱。**

首先寒疱地狱。有情裸体处在寒冻之地，由于寒触的逼迫极其剧烈的缘故，身上长出了疮，叫做“寒疱地狱”。

观想自己裸体处在风雪严寒中，由于寒的逼迫非常重，身体一切部分都卷缩起来，出现一个个疱，在漫长的时间里受苦。这种苦状想一想都可怕，何况亲自受？我相续中现在就有这种业因，如果不忏除，将来成熟时不想受也要受，那比在冰库里受冻的虫子还要苦。然后想：为自己切身的利益我要忏悔，了解过患后，就像误食毒药那样发猛利追悔心，然后发誓以后永远都不吃这些毒，哪怕舍命也不造这些罪，由此来断相续。之后，对于正处在寒疱地狱里的有情，以及正造此业因的有情发悲心，立誓救拔，善根回向给这些众生。

**疱破裂后成疮之故，疱裂。**

疱裂地狱比寒疱地狱的寒苦更重，起先是起了疱，之后溃烂成疮，这叫“疱裂地狱”。处在这种状况中，乃至业功能没消尽之间，连续不断地受这种苦。

观想自身正陷在疱裂地狱里，初步是身体的一切部分全都卷缩成疱，进一步这些疱全部溃烂，感受更剧烈的苦。之后想：想一想都如此可怕，真堕进去受这种苦怎么能忍呢？好比一个人全身长满了疱，疱一个个烂掉，烂得开裂，体无完肤，身上连一块完好的皮肤也没有，一点点舒适感也没有，怎么能忍呢？因此，一定要忏除相续中罪业。发后悔心：我以前那么愚痴，造了这些业因，太可怕了！之后发誓：以后再也不造这样的罪，哪怕死也不造！对于正陷在疱裂地狱的广大有情，和正造此因的诸众生发怜悯心，发誓救济他们，一切善根都回向给这些苦难众生。

**不堪忍受剧痛，而上下齿打颤故，牙啴啴巴。**

𠿒哳詀地狱，是由受苦时两个牙齿打颤的声音来立名的。也就是苦比前面还深，这时受不住寒苦，牙齿自动打颤，发出的声音是“𠿒哳詀”。大家现在上牙咬下牙打颤，这样试一下：“咯咯咯”。藏文是“啴啴巴”，“𠿒哳詀”也差不多。仔细听一听牙齿互碰打颤的声音：“咯咯咯”，有时候是“啴啴巴”，有时候是“𠿒哳詀”，总之是两牙打颤的声音。

观想自身就处在𠿒哳詀地狱中，冷得实在受不了，两排牙齿不断地打颤，像这样连续百千万年中受苦，没有一时暂歇。这样想起来都害怕，何况真正掉进去？我们要想：陷在那里怎么办呢？自相续中种了很多能生寒地狱的业因，业有无欺变现的力量，一旦成熟，心识一刹那已经入到寒地狱中，没法摆脱，无数年里不断地受这种苦。因此，为了切身利益，要以悔除和发誓来破掉它的力量，然后发广大的悲心来消减业力。也就是，想到恶业带来的过患太大，比癌症可怕无数倍，因此发大追悔心，觉得过去实在愚痴，做错了，不该自以为是，颠倒而行。再想：我以后宁死也不做这些了。之后，感觉正受此苦和造此苦因的有情太可怜，因此发悲心：我不去救他们，谁去救他们？我只要有能力，一定拔济他们！并且把善根回向给这些众生。

**悲号而持续不断叫苦故，阿切切。**

阿切切地狱是以叫苦声音来立名。冷得难受悲号，相续不断地叫着：“阿切切、阿切切”，乃至业力未消尽之间，在无数年月里不断地受这种大苦。

观想自己已落到阿切切地狱里，由于苦太剧烈，实在忍不住时就开始悲号，不断地叫着：“阿切切、阿切切”，就像疼得受不了，一直“唉哟、唉哟”地呻吟一样。要想到自己离阿切切地狱很近，相续中有很多这种业种子，如果不忏除，到了成熟时不想受也必须受。那时一刹那间已经到阿切切地狱，之后整日整夜地哀号，苦不堪言。像这样，感觉到问题很严重，应当及时忏悔，以追悔和发誓两个修法来破掉恶业的力量，之后修悲心。也就是想：这种业过患太大，我以后死也不造！对于正受此苦和造此业因的有情发悲心，发誓救济这一切有情，并且把善根回向给他们。

**无力出声故，长叹呼呼而叫。**

呼呼婆地狱也是以叫苦声音命名。由于已经没有力气出声的缘故，非常用力地“呼呼呼”地叫着，因此叫“呼呼婆地狱”。

观想自己已经落在呼呼婆地狱里。寒苦比前面还大，冻得连出声的力气也没有了，只是勉强地“呼呼呼”地叫着。前面还有力气能叫得出，现在已经没力气叫出来了。就像人还能叫时，相比而言受苦不算太大，当苦特别大时，发现叫不出来了，但这时还是很苦，所以吃力地发出“呼呼”声。

像这样，业一旦成熟，就要遭受极惨烈的惩罚。这跟热地狱形成鲜明的对比，那里热火烧身，这里寒冻逼切。逼到最后，就像一个人在冰天雪地里裸体受冻，冻到最后已经叫不出来，只能发出一点“呼呼”的声音。这样想：我在那种状况里受苦，一点力气都没有了，只能“呼呼”地叫着，而这种苦要经受不可计数的年月，多么惨痛！想到这一点，对于以往造下的业因发追悔心：我过去那么愚痴，尽造毁灭自己的业！之后发誓：今后宁死也不造这些罪。对于正受此苦和造此业因的有情发大悲心，然后发誓救济这些众生，善根回向给他们。

**皮肤分裂为四故，裂如青莲。**

裂如青莲地狱，指身体冻得青瘀，皮肤裂成四片，像莲花那样开裂，乃至业力未消尽之间要持续地感受皮肤开裂之苦。

观想自己陷入此地狱中：当时非常冷，身体冻成青瘀，之后就像莲花没打开是一个苞，打开就裂成了四片，这时皮肤裂成四片，寒苦难忍，在不见边际的岁月里感受剧苦。此处也同样以追悔和发誓修忏悔，对于正受此苦和正造此因的诸有情修悲心，并回向善根。

**分裂为八故，裂如红莲。**

裂如红莲地狱比前面的苦更深重，先是皮肤青瘀，接着变成红赤，再分裂成八片，受的苦更大。

观想自己陷在此地狱中感受极大的寒冻。身体很快变得青瘀，之后冻得通红，再裂成八片，在这种苦中持续无数年。之后想：现在稍有一点严寒都受不了，必须有取暖设备，身体裹在棉衣里，才好受一点。一旦堕入此地狱，怎么受得了那寒冻之苦呢？而自心中已经有这个业因，离裂如红莲地狱只有一口气的距离，等气一断，业一现行，顿时就处在这个状况中。裸体受剧烈的寒冻，皮肤马上变得通红，之后裂成八瓣，在无数年里一直受这种苦。就像得了最重的寒病，没法医治，等到业报穷尽才能脱出。想到这么可怕，现在就要忏悔。过去如饮苦食毒般造下这种业，实在太可怕，过患太大了！之后发誓：以后宁可舍命也不造这样的业。感觉正受此苦的有情特别可怜，造此业因的有情只不过晚一步受苦而已，一样可怜。然后发悲心：我要救济这一切众生！并把所有善根都回向给他们。

**分裂为十六、三十二等，乃至无数分故，裂如大红莲。**

裂如大红莲地狱，是从最寒苦的状况而立名。不但像前面那样冻得青淤、通红，而且进一步冻到了极为红赤，之后皮肤分成十六片、三十二片等，乃至裂开为不可计数片，因此称为“裂如大红莲地狱”。

观想自身陷在最寒苦的地狱里，受广大寒触侵袭，身体冻得通红后，进一步变得极为红赤，一下子分成十六片、三十二片，如果更重的话，就分成不可计数片，已经不见人相了。像这样，在不可计数的年月里持续受寒冻之苦，没法摆脱，直到业报消尽为止。想一想，如果自己长时间裸体被放在冰柜里，全身冻得通红，那是什么感受？这么想一想都极度恐惧，真堕下去比这深重得多，那时怎么能忍？然而，生此地狱的业因非常容易造下，一天当中都会造很多，何况无数劫来造下的业正在相续中等待成熟。一旦成熟，不想要也要受，因为业有无欺变现的力量，一下子就会出来。

我们这一生做人也是由业力投胎，初入胎时只是一点点，之后发展成这个身体。百年中不断地现同类的身，吃喝拉撒，身体的各种循环等，连续不断地变现出来。由此相信，那种业一旦成熟，一念间就出现寒地狱，此后在无数年里不断地变现下去，是这么可怕。所以，现在在因位时，一定要用追悔和发誓来消掉它的力量，然后发悲心，消减业的功能。意识到这一点后，一方面感觉过患太大，由此发追悔心。另一方面，发誓往后宁死也不造这种罪。死只是断一世的性命，短时间受苦，如果造下重罪，那将深陷地狱，在不见边际的年月里受苦，何必那么愚痴呢？由此发誓：我宁死也不造这些罪！再想：正受极大寒苦的有情和造此业因的有情非常可怜，他们真愚痴，为了满足私我的意志和欲望，有意地对抗因果律、违背天理去做，因此发悲心救济他们，把善根回向给他们，愿这些众生早一天离苦得乐。

**如是分裂处中，利嘴诸虫入后嚼食。**

各种寒地狱中还有虫噬之苦。在疱裂乃至裂如大红莲等寒地狱里，皮肤一开裂，长着锋利嘴巴的虫子就钻进去，嚼着里面的脂肪、骨髓等，嚼得脓血滴滴答答地流出来。像这样，要受铁嘴虫在肉里嚼食的大苦。

**对如是八种难忍寒苦之相立八名称。心中缘取其苦，修相如前。**

诸如此类，心里要缘取难忍的寒苦状况。修的方式跟前面一样，通过修共相、别相，逐步缘取以及总的想地狱中的苦。

然后想：这真是大苦难之地、大殃祸之地，我无论如何再也不要去了！怎么才能不去呢？一定要在不生寒地狱的方便上努力。再再立誓：往后哪怕微尘许的恶业，我也不要沾染！能生寒地狱的因就是身口意三门的恶业，如果有意违背因果律去做，那就要堕下去，因此，我今后励力防护自心，不再以业果愚造这些恶业。像这样在最基础的断恶上努力。接着还要广大地行善来力补前愆，发大菩提心来忏除，以及修空性等。诸如此类励力修持。

思考题

1、八寒地狱的处所在哪里？其共同的苦相如何？八种寒地狱的苦相分别如何？

设身处地地细致思维，并修忏悔和大悲心。