《慧灯禅修班教材三》

观修地狱的痛苦，要从四个角度思维：

1）地狱众生的环境；

2）地狱众生的身体状况；

3）地狱众生所受的痛苦；

4）地狱众生的寿命长短。

1）地狱众生的环境。

地狱众生的周围没有山水，也没有草原等美景，有的尽是种种恶劣险境。例如：在八热地狱中，大地是烧得滚烫的铁，像火一般，脚一踩上去，就会立即冒出烟来，瞬间就浑身焦然；在八寒地狱中，到处是冰天雪地，暴风雪肆虐，寒冻难耐，哀号不断，身上的皮肉冻裂得如莲花一样，但是，地狱有情在昏迷之后，业风一吹，又会再度复活，他只能感受痛苦，不能轻易“死”去。六道轮回中，最希望“死”的就是地狱众生，但他办不到。最后，当罪业基本清净时，才会自动换一个痛苦较轻的地方，继续偿报。

2）地狱众生的身体状况。

地狱有情的皮肤比人的还薄、还细，所以非常敏感。而且他的身体也不像人那样大小适中，而是非常庞大的、赤裸的，这使他感受到的痛苦更加强烈。

3）地狱众生的痛苦。

地狱众生所受痛苦的细节，《普贤上师言教》已经讲得十分显而易懂了，故此处不予赘述。

4）地狱众生的寿命长短。

地狱众生的寿命不是一、两百年，不是几千年，也不是几万年，人间的九百万年是复活地狱的一日，以此计算他们的寿命一般是五百年，这是地狱中寿命最短的。有些地狱的众生寿命长得无法用人间的岁月来表达，根本没有办法计算出来！

总之，地狱众生要长劫遭受极冷极热的折磨、殴打、杀戮(lù)等痛苦。他们之所以堕地狱，主要是以前以嗔恨心殴打、其他众生的缘故，与嗔恨心有关。杀害众生时，被杀生命感受到极度的恐惧和疼痛，于是，他自己就会在地狱里尝受类似的苦果。这就是因果，如同播下去的是稻种，长出来的一定是稻谷一样，这是一个自然的法则。

（注 1：以贪嗔痴造的任何严重恶业，都可以成为地狱之因，而嗔恨心是堕地狱最主要的因缘，也可以说，嗔心与地狱相应。

注 2：类似的苦果是指他也会遭遇各种相似的折磨，感受类似的痛苦，但地狱的痛苦较以前被杀有情所受的痛苦，在程度和时间上，又相差天渊。）

修法前，先要熟读书里是如何描述地狱痛苦的，如地狱的环境、地狱众生的身体、痛苦、寿命等，不一定一字一句全部记住，但内容一定要记得清清楚楚，这样入座时就能一一观想，要达到这种程度。如果只看一遍，又不认真，书本放到一边、开始闭目观想时，就什么也想不起了。总之，书看一遍也好，看两遍也好，内容一定要记熟。

具体修法时，将三要点作完后，就开始思维地狱众生的痛苦。思维时，有两个要点需要特别说明：

第一，不能把地狱有情当成与己无关的另外一个生命，自己只是一个袖手旁观者，象看戏一样站在旁边看他们受苦，这样不会有太深的感受。应该怎么做呢？**要把自己观想为地狱众生，观想自己当下正在承受如此剧烈难忍的痛苦，若能如此观想，一会儿就会有感受，会有恐惧感，会非常害怕**。

这时紧接着想：虽然我刚才不是真实受此折磨，仅是观想而已，都会有如此难受的感觉，如果真受此苦，那会是怎样的情形？我肯定受不了。不要说前世，即使这辈子，我都已经造了很多与嗔心有关的恶业，又怎能排除自己不堕地狱的可能性呢？既然我已得到了暇满人身，值遇了具德上师，闻受了甚深诀窍，有了修法成就的机会，所以，我现在应当精进修行，猛厉忏悔往昔以嗔心而造的恶业，并发誓：今后宁愿舍弃生命，也不再造堕地狱之业。

第二，还要强调的是，与此同时，要对地狱众生发慈悲心。一想到在此时此刻，就有无量无边的父母有情，正在地狱里实实在在地感受这样的痛苦，想到他们的悲惨处境，就很容易对他们生起强烈的悲心，继而发愿：愿这些有情能立刻脱离恶趣。

这样，一方面能够建立出离心，同时又可以建立慈悲心，为下一步修菩提心打下良好的基础。这两个要点很重要，在思维饿鬼旁生的痛苦时，同样适用。

观想时，如果仅仅思维一种地狱的部分痛苦，就能生起对轮回的反感，那么，其他的不修也可以；如果不行，也可以思维几种地狱的痛苦；若还不行，就可将八寒地狱、八热地狱、近边地狱和孤独地狱这十八种地狱的痛苦一一进行观修，这样一定会有感受的。

《大圆满前行引导文》

###### **八寒地狱**

（一）具疱(pào)地狱

（二）疱裂地狱

（三）紧牙地狱

（四）阿啾(jiū)啾地狱

（五）矐(huò)矐婆地狱

（六）裂如青莲花地狱

（七）裂如红莲花地狱

（八）裂如大莲花地狱

*通常而言，八寒地狱处在中央与周围雪山、冰川的环抱中，到处是狂风四起、暴雪纷飞，居此地狱的众生在这种处境中赤身露体而遭受寒冻的苦难，身体上不时长出水泡，由此称为具疱地狱；*

寒地狱的位置，据许多论典中描述，一般是在南赡部洲之下。如《瑜伽师地论记》 中说：地面以下三万二千由旬，是第一个寒地狱（具疱地狱），依次往下，每隔两千由旬就有一寒地狱 。不过，《阿毗达磨藏显宗论》 中言，寒地狱并非在地面以下，而是在围绕四大部洲的铁围山之外的一个极黑暗世界。所以，各个论典的说法不太一样。

关于寒地狱的数量，《正法念处经》、《俱舍论》中说是八种，而《长阿含经》、《立世阿毗昙(tán)论》则说是十种。虽然寒地狱的位置、名称、数量说法不尽相同，但只要众生造了相应重罪，的的确确就会堕入其中。因此，我们先应了解寒地狱的受苦状况，然后再反反复复地思维、观修。

（一）具疱地狱：

通常而言，寒地狱处在雪山、冰川的环抱中，到处狂风四起、暴雪纷飞，居此地狱的众生赤身露体，遭受非常难忍的寒冻之苦，身体上不时长出水泡，由此称为具疱地狱。

*水泡破裂而形成疱疮伤口，由此称为疱裂地狱；*

（二）疱裂地狱：

水泡慢慢破裂而形成疱疮伤口，由此称为疱裂地狱。

具疱地狱、疱裂地狱二者，《大智度论》中称为“頞(è)浮陀（少多有孔）地狱”、“尼罗浮陀（无孔）地狱”，《长阿含经》中称为“厚云地狱”、“无云地狱”，名称不太相同。但在《光明童子因缘经》中，寒地狱的名称与《前行》、《心性休息大车疏》中讲的基本一致。

*有情难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱 ；有情不断发出呼寒叫冷的声音，由此称为阿啾*(jiū)*啾地狱 ；*

（四）阿啾啾地狱：

阿啾啾，意为好冷啊。以前有位大天比丘，曾造过三个五无间罪，他生前给人讲经说法，令很多弟子证悟了阿罗汉果。在他圆寂后，有次他的一个阿罗汉弟子到施主家应供，在洗手的时候，这个弟子想：“不知道上师转生到什么清净刹土去了？”于是以阿罗汉的神通来观察，结果发现大天比丘堕入了寒地狱，但他自己根本不知道，只是在不停地说：“阿啾啾、阿啾啾，我的房子怎么这么冷啊……”看到这些，这位弟子想马上做佛事，搭救上师。但等他洗完手后，再一观察，发现大天比丘因为传法的功德，已转生于三十三天了——这样很好哦！他自己都不知道堕入地狱了，只是觉得好冷，结果很快就解脱了。

*有情呼寒叫冷的音声已经间断，只能呼呼呼地长声叹息，由此称为矐(huò)矐婆地狱；有情的皮肤冻成青色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱；皮下之肉冻成红色并冻裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱；更有甚者，冻成黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，由此称为裂如大莲花地狱，沦落在此地狱的有情冻裂的伤口中爬入许多铁喙(huì)的昆虫咬噬(shì)着，与之同时还要遭受寒冻之苦。因为有八种全然不同的痛苦，所以才安立了八种名称，这些统称为八寒地狱。*

转生八寒地狱的因是什么呢？有些经论中说，让众生在寒冷的冰或水里冻死，即会转生于此地狱。海边那些捕鱼为生的人，很明显在造这种业。他们用机器从海里捞出无数鱼虾，然后直接放入冰箱，把那些众生活活冻死。这些业，绝对是堕入寒地狱“最好”的因。

也有些经论说：若有人剥众生的衣服，令其受寒冷逼迫，死后将堕入寒地狱中 。

《本生论》 中还说：“断无见者于后世，当住寒风黑暗中。”持断见而认为因果、前后世不存在的人，死后将堕入黑暗的寒地狱，感受无量无边的痛苦。现在的持断见者，尤以无神论最为严重，其观点可让无数众生直堕寒地狱。有些当过老师的，尤其是讲过唯物论的，以前可能大力宣扬过因果、轮回不存在，天堂、地狱不存在，让成千上万的人受到影响，摧毁了他人相续中的善根，这些都是寒地狱之因。

此外，毁谤圣者也是寒地狱的因。《立世阿毗昙论》中云：“瞿(qú)伽(jiā)离比丘，堕波头摩狱 ，诽谤大声闻，舍利及目连。”提婆达多的弟子瞿伽离比丘，之所以堕入大莲花地狱，原因就是毁谤了圣者舍利子和目犍连。这个公案，在《大智度论》中讲得比较清楚：

瞿伽离平时因受提婆达多的影响，对舍利子和目犍连的言行举止常生邪见。一次，舍利子和目犍连刚结束安居，云游至某个国家时，忽然遇到大雨，他们便到一做陶器的旧舍里过夜休息。当时他们不知道，已先有一女人在此舍的暗处睡下了。此女人在梦中生贪心，流失了不净，于是第二天一早去沐浴。

这时被瞿伽离发现了，便问：“你昨晚睡在哪里？”她说：“我住在陶师家。”又问：“当时还有谁？”她说：“还有两位比丘。”正在此时，恰好见到舍利子和目犍连从屋里出来，瞿伽离就认定他们做了不净行，并在僧众中及国内各处公开毁谤。

当时梵天劝告并制止他，说两位圣者绝不可能做这种事，但他不听。后来，佛陀也亲自劝他不要诽谤，并再三呵斥，但他仍固执己见，并起座离去。（可见，众生业力现前时，不要说其他人，就算是佛陀亲自去劝，有些人也听不进去。）

后来，他回到房中，浑身生疮溃烂，当天夜里就死了，死后堕入大莲花地狱。由此，佛陀对僧众们宣说了八寒地狱的寿量长短、受苦状况等。《大智度论》13卷中对此有详细描述，有兴趣的话，可以去翻阅。

总之，寒地狱的因主要有三种：一是持断见，一是毁谤圣者，一是让众生在寒冷中死去。《经律异相》 中也说：如果毁谤圣者，死后会堕寒地狱 。因此，毁谤像目犍连、舍利子那样的阿罗汉，肯定会堕入寒地狱。而从广义上讲，最初发了愿菩提心和行菩提心的人，也可以叫圣者，如《入行论》云：“倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子 。”因此，我们尽量不要毁谤任何人。

人们总认为“眼见为实”，但有时因心里先入为主的观念作怪，眼睛见到的可能并不是真相，若是随便乱说，很容易让自己造下恶业。

佛陀曾于经中再三强调“意清净，身清净，语清净”，我们三门若能得以清净，活在世间也有了意义。现在很多居士口口声声说别人过失，其实你根本没有资格，假如过失说得太多，受害的只能是自己。试想，那个人若是地地道道的凡夫，而且你说的也千真万确，从世间角度来讲也未尝不可。但对方若是圣者的化现，那怎么办呢？古往今来，许多圣者看上去疯疯癫癫，但他们的内证功德不可思议，倘若你因为短短几分钟的语言，就要在千百万劫中堕入寒地狱，遭受无量的痛苦，太不值得了！

*八寒地狱的寿量：二百藏升 的大盆里装满芝麻，具疱地狱的每一百年从中取一粒芝麻，直到将所有的芝麻全部取完，才是具疱地狱众生寿量结束的时刻。其余地狱次第呈二十倍递增，从上而下，寿量越来越长，痛苦越来越强，也就是说：疱裂地狱的寿量是具疱地狱的二十倍，紧牙地狱的寿量是疱裂地狱的二十倍，依此类推。*

言归正传，八寒地狱众生的寿量如何呢？二百藏升 的大盆里装满芝麻，具疱地狱的每一百年从中取一粒芝麻，直到将所有芝麻全部取完，才是具疱地狱众生寿量结束的时刻。其余地狱次第呈二十倍递增，从上而下寿量越来越长，痛苦越来越强，也就是说：疱裂地狱的寿量是具疱地狱的二十倍，紧牙地狱的寿量是疱裂地狱的二十倍……依此类推。如《俱舍论》云：“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。”《心性休息大车疏》中也引用《正法念处经》云：“此革萨拉城中秤(chèng)芝麻之斗二百倍量之容器盛满芝麻，每百年从中取出一粒，取尽之时，起疱地狱之众生于此狱寿尽也。余地狱寿量渐次增二十倍，以此类推，需受剧苦也。”

*接下来，我们还是像前面那样结合自相续而观修这些寒地狱的痛苦，首先观想：如果在这个人间，寒冬季节一丝不挂赤裸裸地在外面停留短短的一瞬间，尚且也无法忍受寒冷的痛苦，假设真正转生在那些地狱里，又怎么能忍受得了呢？对于自相续的罪业，要忏前戒后，并对已经沦落到地狱中的有情生起大悲心……如前一样具足加行、正行、后行来实修。*

接下来，我们还是像前面那样，结合自相续而观修这些寒地狱的痛苦。怎么样观修呢？首先观想：在我们人间，寒冬季节一丝不挂、赤裸裸地在外面停留一瞬间，尚且也无法忍受寒冷的痛苦，假设真正转生于那些地狱，又怎能忍受得了呢？所以，对于自己相续中的罪业，一定要忏前戒后，并对已沦落到地狱中的有情生起大悲心。

这样观修应该不难。以前有些上师也亲自修过，比如在冬天最冷时，不穿衣服或穿得很少去感受那种寒冷。实在忍受不了的时候，要么就想“我以后堕入寒地狱怎么办”；要么想“我正在寒地狱中亲身感受痛苦”；要么想“虽然如今我没转生于寒地狱，但从无始以来，我所造的业中肯定有许许多多寒地狱之因，没有把握将来不会堕落，我该怎么办呢”……在观修的时候，应该这样反反复复地思维。

之后，跟前面观修热地狱一样，再想：“噢，我现在并未堕入地狱，忏悔还来得及。如今我遇到了具相上师，听闻了殊胜佛法，并转生在业力之地的南赡部洲，如果修持就有机会改变，故我应当好好忏悔！从现在开始，以后绝不再造堕入地狱之因。”忏悔的同时，还要想到：“这样小小的寒冷，我现在都忍受不了，那么无始以来我父母、亲戚、朋友所造的业特别可怕，他们很多人肯定正在寒地狱受苦。”于是对他们生起难忍、强烈的悲心。然后一直闭目观修。

其实，《前行实修法》中的每一个引导文，若与这里的内容对应着修，效果可能比较好。当然分开修也可以，不管怎么样，一定要修。要知道，修行与理论完全不同，理论只是文字上懂了，知道寒地狱如何如何，但不观修的话，内心不会有很大触动。如果你能实地观修，到了一定时候就会感到：“这的确不是理论上的空谈，我死后真会转生到那些地方！”有了这种感受，你白天也会害怕，晚上做梦也会害怕。

其实我们活在世间，一切就像做梦一样，没有多大意义。很多人把眼前的名闻利养看得特别重，为达目的不择手段，却不知死后在极为漫长的时日里，为此要感受种种果报。毕竟人的寿命特别短，死后会换成完全不同的世界，不一定再有蓝天白云、茵茵绿草，到了那时，哪怕你是国家总统、联合国秘书长也没有用，只有随业力而感受相应的果报。

那么，这一切可不可以挽救呢？若能在死之前，抓紧时间精进忏悔、修行佛法，将来即会给自己带来快乐，除此之外，亲朋好友也救不了你，财富地位也帮不上忙，唯一能依靠的只有正法。这一点，没修行过的人不一定感受得到，但假如你长期修行，到了最后关头，必定会明白此言不虚，这从很多传承上师的身上也看得出来。

所以，我们不要一味忙于毫无意义的琐事，尤其是大城市里的人，尽管生活压力很大，有时候也不得不面对，但心里不能没有一点佛法。现在有些人不学佛，有些虽然学了，但完全是形象上的，佛法根本没有融入心，只是做个样式罢了。这些人真的非常可悲，最终的命运会怎么样也不好说。

总之，刚才所讲的道理，每个人务必要思维，不然，光是字面上理解了没有用。而思维之后一定要修，一方面想自己转生到地狱里怎么办，另一方面，观想正在地狱受苦的众生很可怜，它们怎么能忍受得了？从而对其生起无法抑制的大悲心……如前一样具足加行、正行、后行来实修。