**八寒地狱**

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。

### （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。

### （三）紧牙地狱：

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 。

### （四）阿啾啾地狱：

有情不断发出呼寒叫冷的声音，由此称为阿啾啾地狱 。

阿啾啾，意为好冷啊。

### （五）矐矐婆地狱：

有情呼寒叫冷的音声已经间断，只能呼呼呼地长声叹息，由此称为矐矐婆地狱 。

### （六）裂如青莲花地狱：

有情的皮肤冻成青色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱。

### （七）裂如红莲花地狱：

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。

### （八）裂如大莲花地狱：

皮下之肉冻成黑红色，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的昆虫咬噬着，同时还要遭受寒冻之苦。

上述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？

**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。

**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。

**思维孤独地狱苦相**

[]](https://bj.cxb123.cc/3lh/14-17/17/" \l "p303)分二：（一）思维苦相；（二）举例说明。

**（一）思维苦相分二：1、总说不定；2、分说差别。**

**1、总说不定**

复次孤独地狱者，处所无定，苦相也无定。

所谓的“孤独地狱”，它有不定的相。也就是有四种不定：一、处所不定；二、色身不定；三、苦相不定；四、寿量不定。

不像那种大集团的地狱——八热、八寒、近边等，都是很多众生聚在一起，固定的处所、固定的苦相，像八热地狱、八寒地狱也有固定的寿量。孤独地狱的情况是，少数类的众生，或一个、或两个、或少数几个，由于特殊的罪业，会在各个地方感生，因此处所不定，比如在山崖中生、坚石中生、寒冰中生，乃至各种工具当中生等等。由于业的状况各式各样，所以感得的苦相也不固定，譬如受挤压、冻结、烧煮、切砍等等。现出的色身形相也是不定的，有些是动物的形相，譬如鱼、青蛙等，有些把那些工具执为自身，认为我是一把扫帚或者一扇门等等。寿量也不固定，短至一刹那，长至多年，有的只能活半天，比如一个夜晚或一个白昼。

所谓的“孤独”，并非仅有一个有情，而是属于少量众生、以特别的罪业而现出来的地狱，相比于那些大规模的地狱而言，似乎是一种孤独性的地狱。

**2、分说差别**

也就是有山崖中受挤压、坚石中受封闭、寒冰中受冻结、沸水中受烧煮、烈火中受焚烧，断劈树木故，作了断劈其身身肢及支节的近取而受苦，又有杵臼、扫帚、陶罐、房门、柱子、炉灶、绳子等经常使用的器具想为自身故而受彼等诸苦。

孤独地狱的差别相，同样是由处所、苦相等等来认识。这里举了两类例子，一类是处在山、石、冰等处所中受苦，另一类是把工具执为自身而受相应的苦。

首先看第一类。由于造了恶业，在识中熏建了恶业习气，一旦成熟，到了果位识的阶段，那时候忽然间就发现，自己已经落在山崖当中，感受挤压之苦。也就是，以因位逼迫性的恶业，唯一感现受挤压之苦。或者有类有情，在恶业成熟之时，一下子感觉自己已经闭在坚硬的磐石里，不见天光，直到业尽之间受着封闭之苦。又有众生，一刹那间，发现业识已经到了极其寒冷的冰当中，受着冻结之苦，就像在冰箱里的鱼那样。

或者发现，如同入了恶梦一般，在业识成熟之际，已经到了沸腾的热水当中，受着猛烈的烧煮之苦。又有众生，由特殊的恶业成熟，到了烈火里面，像那些烧得通红的火里面就有众生被焚烧。又有一类众生，识潜到了树木里，待在树的处所里。在这里受什么样的苦呢？当砍柴人砍断树木的时候，他的身体就一劈两半。砍柴人再对着砍断的两段木头细劈的时候，若干支节也全部随着被劈砍而分裂成很多段。就像这样，那时候他的身体有被劈开、砍截的大苦。

第二类，执著工具是自身所感受的苦。这里又要把握苦因、苦相两个方面。苦因是，他以想蕴，把那种器具执取为自己的身体。当这种器具在使用的时候，有摩擦、挤压、打结、撑持、焚烧等等，他就要感受相应的苦。这很可怜，他的心识执著上去，认为扫帚、陶罐、炉灶等是自己，心识一执著，果然按照那样变现。譬如我们投胎的时候，执著父母精血的聚合是自己。之后识一入到里面，由名色发展出来的色身上面一有挤压、火烧等等，就感觉自己在受苦。其实精血也不是自己，只是由于很大的摄持力量，到了今天已经出现这个身体，就真的认为是自己。这个身体受到火烧、刀刺、重压等的时候，会感觉非常苦，其实是识在摄持。就像这样，当有情的业识摄持了这些工具以后，伴随着使用这些工具做压、挤、插、打等的时候，他相应地经常性地感受特别难忍的苦。这样就明白了苦因和苦相。

举例来说，当业识成熟为果位识，刹那之间就出现了后世。这个时候，识已经把这个臼执著为自己的身体。用杵击臼的人认为这是一块石头，但那个有情就认为这是我的身体。他也不是胎生，找不到娘，以业力直接就投进臼里面去了。当人用杵不断地击着臼去打粉的时候，他的身体就不断地受着很大的击打之苦。又比如，识把扫帚执为自己，识就在那个上面。当人拿着扫帚扫地的时候，他的身体就不断地跟地面发生剧烈的摩擦，受着擦痛的苦。

再者，假使识执著柱子是自己，而柱子要支撑房梁，非常大的重压压在上面，所以，他就感觉身体每天都在无法承受的状况中度过。再者，假使识把炉灶执为自己，而灶每天都要烧若干次，当通红的火烧起来的时候，他就一直在里面受火烧之苦。再者，假使把绳子执为自己，当人用绳子使劲打结的时候，他就感觉整个身体被拧着打结。或者人用绳子绑着柴背在背上，突然之间柴掉下去，绳子一下子断了，他就感觉像蚯蚓断身那样，自己的身体断掉了。再者，如果把陶罐执为自己，谁不小心把罐子摔碎了，他就感觉自己的身体全碎了。或者在罐子里装很多米，他也感觉身体重压难受。

诸如此类就知道，由于他们把人类经常使用的工具想成自己的身体，以这种执著力，当这些工具被使用时，他就感受被压、被打、被擦、被烧等等的大苦。这是古代西藏的情况。不要认为现在已经不使用陶罐、扫帚等的工具，身边也没见到山崖、坚石、寒冰等等，实际上，不同的时代会有不同的苦相，但是法则不会改变。我们以理来推，今天就可能在我们身边的电梯中、手机里、电脑中、冰箱里、煤气灶里、轮胎上、吸尘器里，当那种恶业成熟的时候，自然被困在这里受苦，或者执著那是自己的身体。可以推想，假使他执著电梯是自己的身体，当电梯不断上下的时候，感受很大的苦。或者执著手机是自己，手机一被使用，就要感受电波造成的刺伤。或者执著轮胎是自己，车一开动，在公路上奔驰，他的身体就要不断地受着摩擦的大苦。诸如此类，或许这些就是现代孤独地狱的苦相。

**（二）举例说明**

**众生怙主朗吉日巴在羊卓雍湖中见有一条大鱼–黑马喇嘛的转生**

譬如众生怙主朗吉日巴在羊卓雍湖中见有一条大鱼，大成就者唐东加波在一石中见有青蛙等，皆是其类。

蓝色羊卓雍湖，是由往昔益西措嘉空行母修行而住彼处时，投苯波纯金一钱而变为湖的，成为四大名湖之一，湖首为德龙冈钦，湖尾达赛玛格热，中间有多日路程。大成就者朗吉日巴观视彼湖而泣曰：“悲乎！莫食信财！莫食信财！”弟子问：“什么事？”回答说：“此湖中有一个享用信财喇嘛的识，已生孤独地狱而正受诸苦。”弟子请他示现其事。上师以神通力令湖水刹那尽涸，有一条大鱼身量等同彼湖，由无数含生无有间隙遍满其身而唼食，难忍其苦故正在翻来滚去。弟子问：“如此的罪孽者是谁的转生？”回答：“此是后藏黑马喇嘛的转生。所谓后藏黑马喇嘛，咒力及加持极大，诸被鬼魔折磨的人仅由作一下看式便出生利益等故，成了前后藏四翼的大供养处。信众为利亡者而供养财等，他高声念一个‘啪’就收很多牛马等，是有这么个事。”

先要了解变为鱼身的孤独地狱的苦相。这里讲到，大成就者朗吉日巴曾经在西藏四大名湖之一的羊卓雍湖那里见到一条大鱼。情况是这样的：这个湖是蓝色的，当初那里没有湖，过去益西措嘉佛母住在那里修行的时候，投了一枚笨波纯金钱币，结果就变成了湖，成为西藏四大名湖之一。这是非常大的湖，湖头在德龙冈钦，湖尾在赛玛格热，头尾之间的距离很远，要走好多天的路程。就在这个地方，有一次大成就者朗吉日巴观湖里的情景，哭着说：“阿卡卡！不要吃信财！不要吃信财！”

身边的弟子们就问：“这是怎么回事？”

上师回答：“这个湖里有一个享用信财的喇嘛的识，已经生在孤独地狱，正受着很多苦。”

弟子们就请上师来示现这件事。当时，上师用神通力，一刹那间让湖水无余干涸，也就是在这些不共的受加持的识面前，当时湖水不见了。当湖水一下子不现的时候，里面的情景就现出来了。当时就见到一条非常大的鱼，身体铺满了从湖头到湖尾的范围。无数的小虫密密麻麻、没有间隙地在大鱼身上吃着他。被咬食的苦极其难忍的缘故，那条巨大的鱼不停地翻来翻去。

弟子们问：“这样的罪孽者是谁的转生？”

上师回答：“这是后藏著名的黑马喇嘛的转生。黑马喇嘛持咒的力量和加持的力量都很大，他还有一大本事，对于那些着了魔和鬼祟的人，他作一下看式，马上就能出生效果等等。以这个缘故，他成为前后藏四翼极广大地区的共同供养之处。当人们为了超度亡人，供上各种供物等时，他就高声地念一个‘啪’字，然后收取好多的牛马等，是这么一种因缘。”

这里孤独地狱的处所，是在一个大湖当中。身是现成大旁生的相，是一条大鱼。苦相就是，全身密密麻麻全是小虫在嚼咬，痛得不停地左翻右滚。因缘是，他前世是一位非常有名望的上师，有三大本事：一、咒力大；二、加持大；三、化解魔祟有力量，对于着魔的人，他只要作一下看式，马上就有效果。所以，他成了广大地区的佛教明星，而且表现得很潇洒。别人请他超度，或者作其他佛事，他念一个“啪”字就完事了，之后就收马、收牛等。就像这样，由于因果上欠了债，因此就堕入了孤独地狱。这才知道，无论是什么样的人、有什么身份，一旦违越因果，决定要堕恶趣。

**大成就者唐东加波在一石中见有青蛙–血肉供养喇嘛的转生**

大成就者唐东加波在一个大磐石上修气脉幻轮故，令彼石碎裂为两分，里面有一只大青蛙，身上无数微小含生粘附后蚀食故，难忍苦痛而正张着口，黑洞洞的。弟子问：“它是谁？”回答：“这是一位有肉才修仪轨的喇嘛的转生。”

在一个大磐石上修气脉的幻轮。修扎龙会有很多动作，身体有跳、有动等等，他的成就很高，在这上一坐的时候，那块大磐石一下子裂开成两分，里面出了一只大青蛙，数不清的小虫粘在它身上不断地咬食。以这个缘故，它苦得难受，张开黑洞洞的口。那时候就出现这个苦相。因为没有光线，口一张开就是黑洞洞的。因为实在难受，它只有张开口才好受一点。

弟子们问：“它是谁？”

唐东加波尊者说：“这是一位有肉才修仪轨的喇嘛的转生。”

过去在西藏，僧人们去信众家念经，施主们会将其奉为上宾，之后就要杀一些好的牲畜。这位喇嘛是有肉才念修仪轨的，以这种贪心，欠了很多信施的债。这一世直接堕入孤独地狱，生到大磐石里，不见天日，漆黑一片。以黑业的力量，自然现出好多的小含生，在它身上不断地咬。这是在还业债，因果律的惩罚是非常可怕的。汉地丛林有一句名言：“施主一粒米，大如须弥山，今生不了道，披毛戴角还。”披毛戴角还好一些，那是去做旁生，假使堕到孤独地狱里去，所要受的苦就太难忍了。

就像这样，可以想像，处所是在磐石内部，在这里当然封闭、黑暗、不见天日。再者，身体成了一只大青蛙。受的苦是黑暗、封闭，而且无数的小虫在身上咬食。一直到他业尽为止。

如今喇嘛们也有，由施主宰杀一只肥胖、丰满的绵羊后，灌入咽喉、脾脏等，加入血肉而做成了香肠，放在颤动的热的脊椎骨精肉上面呈献时，穿著的披单被拉到了头上，之后像婴儿吮吸母乳一样食诸内脏，又抽出小刀来慢慢地食用诸外肉，享用完毕时口上油腻腻、头上热气腾腾，完全不是先前的他了，成了满面通红，然后头再抬起来。此生吃来吃去的债，来世在自身上要偿还时，在孤独地狱中大有苦在。

要知道，这上面信施的债是很大的。这一生吃来吃去的债，到来世自身上要偿还的时候，要就落到孤独地狱里面，那时候也是大有苦在的。就像前面讲的磐石里的大青蛙，也是身体蛮大的，身上密密麻麻全是虫子在吃它，痛得张开黑乎乎的口。就像这样，一直要到这个业债消完为止，不断地感受万虫钻身的苦。

因此要知道，那个也不是白吃的，是要给信施办事的，或者超度亡者，或者要为他们遣除障碍、成办事业等等。然而，他的等起不是这样的，叫做“有肉才修仪轨”。心里贪求那种饮食的乐受，那么念经就很差，心就不一样。像这样就负了很大的债。这样一生吃来吃去的话，到了来世要还债的时候，就不是像现在这样吃得酣畅舒服，每次吃最好的，吃完了满脸通红，这些都是有债务的。以这种业因就会堕到孤独地狱里，像那只大青蛙一样，要受非常大的苦。

**（二）举例说明**

孤独地狱的举例说明分两个方面：1、现为旁生身形的苦相；2、苦乐轮番显现的苦相。

以上讲了第一个部分，今天讲第二个部分，苦乐轮番显现的苦相。有三个案例：（1）屠夫的案例；（2）性解放者的案例；（3）比丘的案例。

**（1）屠夫的案例**

如是，往昔世尊住世之时，聂巴城中有一位屠夫每于夜间持不杀生戒，后来生到孤独地狱，夜间住可意微妙宫，由四位美女奉献饮食、受用，极为快乐，而日间其妙宫转为烧燃的铁屋，四位美女变成可怖的恶狗而咬食。

这里讲到，过去世尊住世的时候，在印度边境一个叫做“聂巴”的城市里有一个屠夫，他白天就去杀猪、牛、羊等的畜生，晚上守不杀生戒。后来他堕进了孤独地狱，由于过去在识上熏建了业习气，到了成熟位的果位识之时，就变现出轮番苦乐的相。

晚间住在非常可意的宫殿里，由四名美女殷勤地奉献种种饮食和歌舞等的受用，极其快乐。我们要透过处、受用、身三分，来认识持不杀生戒的善业习气所变出的悦乐之相。所谓“可意”，指适可心意，也就是，由善业现出来的相都是非常适合心意的。从处所上看，那是非常美妙的宫殿。宽阔、明亮，充满了芬芳，有很好的色形、各种严饰，住在里面非常适悦，这是处所的安乐相。再看受用，像刚才说的，有四名美女，容色殊妙、温情款款，她们献上很好的饮食，之后还有歌舞等。再加上宫殿环境里的色声香味触等，这些都是善业习气成熟所变出来的安乐受用。再看根身，当时的眼、耳、鼻等根，都是很快乐的，因为受用可意的境界而生起了乐受。

但是，当这一晚的快乐过去以后，一切现相陡然而变，另一个杀生业习气成熟的果位识开始变现它的影片，处、身、受用都变了。上一集演悦意片，这一集演恐怖片。因上习气转了，果的变现也就转了。因上已经转成当初白天以嗔恚之心，非常残忍地杀牛、杀羊等等的业习。业习气在识田中如同拍了胶片那样熏了进去，之后到了成熟的时候，当然出现同类相，变现出恐怖的境。

也就是，那个总统宫殿，一下子转成了火焰熊熊燃烧的铁屋，成了极其可怕的受刑场所。四名美女都变成了非常凶恶的恶狗，在他的头部、身上、四肢等处不断地疯咬，咬了以后再啃着、嚼着。现在的受用是被焚烧、被咬食，这跟当初的杀生业有关。因为不是嗔恚的心是没办法下手的，出了嗔恚的火以后就开始宰杀，把牛羊等开膛破肚、割头割脚等等，作了很凶残的业。那种习气变现出来的受用，当然是自身不断地被恶狗咬食，身首异处，可能分解了以后又合成，合成后又分解，像这样不断地被咬。这一次就是这样的受用。

这里要知道，嗔恚业的习气一旦成熟，变出来的器界方面，就是一个燃烧的铁屋。心是硬的，所以现出来的是铁。嗔恚的火在心中燃烧，所以现出来的是火焰熊熊。再者，以宰杀众生的这种领受等流，现出四只恶狗不断地咬着身体的各个部分。这唯一是不可意的境，出现的是逼恼的苦受。

这样就知道，业的影片是这样在交相放映。第二天周而复始，到夜晚的时候，又出现可意的宫殿、温情的美女、饮食歌舞，以及美妙宫殿里的各种快乐受用，根身处在适悦当中。诸如此类，善业放的是安乐片，恶业放出来恐怖片。就像这样，不断地由业在变现这些景象。

**（2）性解放者的案例**

又有一个淫行者日间持不淫戒之故，日夜的苦乐与前相反而受。

又有一个淫行者，白天持不淫行的戒，到了夜间就肆意地行淫。他死后堕到了孤独地狱，而他日夜的显现跟前面的屠夫正好相反，也就是“日乐夜苦”。白天由于过去守持了不淫戒，因此显现为安乐，有诸如处所、身体、受用等的悦可心意的乐相；而到了夜晚，就出现前面疯狗乱咬似的那种非常大的苦。到了第二天白天又显现为乐，夜间又显现为苦。

从这里就看出，善业唯一变现安乐，丝毫不变现苦患；恶业唯一变现苦境，丝毫不变现乐境，因果的相现得非常明显。那个不淫的清净戒行，唯一显现为乐；那个性解放的淫欲恶行，唯一显现苦报，因果律是决定的。再次提醒，千万造不得恶，也不可能以这个善来代替那个恶。也就是，虽然晚上肆意行淫，但白天守了不淫戒，这样是不是就代替掉那个行淫的恶业了？不可能这样代替的。因此，他在孤独地狱，白天显现安乐，夜晚显现大苦，而且一天一天都是这样过的。直到性解放恶行的业功能消失为止，每天都要受半天的地狱之苦。那么，如何才能消除这样的苦呢？唯有受报完毕或者忏除掉淫行的恶业，这样才能消掉显现夜晚苦报的业功能。

此是施律多亿耳尊者所见。

以上两则公案都是亿耳尊者亲自见到的。

**（3）比丘的案例**

又可意僧寺中约住五百比丘，每日约日中时打犍椎，之后日中午斋聚会时，僧寺转为燃烧的铁屋，钵碗等器则转为兵器后唯作互相击打，午斋已过，又如初分离而住。此是往昔迦叶佛时有多比丘，午斋期间互相詈骂的异熟，经中说此。诸如此等就是实例。

这里要关注到整个业报的显现状况。那是一座可意的僧寺，殿宇庄严，泉林池沼，枝叶扶苏，幽静宜人。所谓“可意”，就是色声香味触等的境界都适可心意，非常悦乐。这里住了大约五百位比丘，每天大约到日中的时间，打犍椎之后，大众聚在斋堂里。忽然间，僧寺的房屋全部变成了烧着火焰的铁屋，而斋堂中的钵、碗，以及各种敷具等等，全部变成了铁锤、刀、剑等的兵器，他们彼此之间唯一作击打。而过了午斋时分，果报的相又变回前面那样，他们分开而住，仍然呈现出悦意的状况。到了第二天大约中午的时候，又显现这样的情况，一打犍椎就云集，苦相再度现前。每天中午都重复显现这种苦报。

那么我们就要去探究这个业相。这不是无缘无故而来的，在缘起上的确有相应的业熏在识中，成了因位识，等到它的功能成熟时就成了果位识，这时候就开始不断地放电影，而且业的运行机制丝毫不紊乱。那么，他们过去究竟造了什么业，在这样的异时、异处出现无记性的果报？这都是什么缘故呢？这里就说明，往昔迦叶佛时代有多位比丘，他们在午斋期间互相詈骂。以这样的因缘，在业成熟的时候，就在异时异地出现了无记的苦报。这就好像关在一个长期服刑的美丽监狱里一样，二十三个小时享受，一个小时受极大的苦刑。而且，一关就是无量万亿年，直到当初午饭期间争吵的业功能消尽为止。

这就可见，业的变现是非常厉害的。从迦叶佛教法期间到释迦佛教法期间，中间经过了非常漫长的时间，而这个业不断地在重复。这样就明白，非常稀奇，这的确是业变造的，当初那样做，现在就这样现，完全相似。连斋堂、犍椎、集会，然后互相打击的相都全部现出来了。这不是某个工匠做的，都是业变现的，不是唯识变现是解释不通的。

这样就知道，以当初那种嗔心的火，彼此像刀剑一样攻击等等，到了果位的时候自然显现出同类的相：快到中午的时候，马上就打犍椎，然后马上集会，之后顿时就转变。所谓的处——僧寺转成了燃烧的铁屋；所谓的吃饭受用的钵、碗等转成了兵器；彼此之间的关系转成了互相打击。然而，那一阵子过了以后，再度出现可意的僧寺的环境，又有那些乐受，这可能是因为他们在迦叶佛时代做僧人，修了不少福业，以此感得的乐果。这种果报上苦乐轮番显现的状况，是由因位善恶夹杂的状况而出现的。而且看到业丝毫不紊乱。造善业就好像以白色的颜料涂染出很美丽的境相，造恶业就好像用黑色的颜料涂染成非常恐怖的状况。诸如此类就要知道，业力在支配这一切。

**思苦、忏悔、修悲**

原理与前面相同。按照相应的案例，观想自身已经落入孤独地狱。譬如成了落于石中的大青蛙，无数的小含生在身上咬食，感受不见天日、整日被咬食的苦，不知道什么时候才出来，就像这样，像现量感受那样。或者已经落入火宅中，群狗咬食自身，想像那种苦，直到出现一种亲身的感受为止。

之后就想：无数众生都造了这样的乱吃信财、杀生、邪淫、争论等等的地狱业，如果没有忏除，在业习气成熟之际，必然落入如恶梦般的孤独地狱当中等等。由此要发心忏除相续中的孤独地狱的业。也是两个要点：一、用猛利的追悔来破坏恶业的现行；二、以猛利的立誓来截断恶业的相续。

这个意思要知道，在外在是没办法逃脱的，也不是凭着另外一种力量可以赦免。因为它是心上变现的，心上已经安置了这种苦因，只有在心上才能解决；如果在心上不解决，凭着幻想、侥幸等等是没有用的。那么在心上怎么解决呢？就是撤掉胶片，阻止它放映，不能再添胶片，否则一到了放映的时候，那是刹不住车的，一定要放完为止。所以，先要把开关关闭，才能够平安无事。不然一到了成熟之时，它的势力是没办法挡住的。就像释迦族的杀业一旦成熟，佛也挡不回去，因此要及时忏悔。总的两件事：一、阻止它放映，用猛利的追悔破坏它的现行；二、不能再添胶片，以猛利的发誓后面不再造作，这样来修忏悔。

然后就要想到，那么多的众生都落在孤独地狱里。如果有广大的天眼去看十方世界，无数的众生正陷在这种深重的、极度受苦的监狱里。因此要发悲心：“愿这一切众生当即从孤独地狱里脱出！”自己时时都这样发悲愿、这样回向，不舍一个有情，就好像自己落入孤独地狱那样。就像这样，要修一个迫切地拔济一切众生苦的大悲心。

思考题

1、孤独地狱有哪些不定之相？为何称为“孤独”？

2、孤独地狱具体有哪些情况？分别解释其苦相。

3.对于孤独地狱的苦相，应如何思苦、忏悔、修悲？掌握后如理观修。