**第二、别思六道各别之苦分六：**

在总思轮回苦以后，要别思六道各别之苦。轮回界的状况，从层次而言，有地狱、饿鬼、畜生、人、修罗、天六层境界。如果在这六方面一一都看到所受的苦相，那我们最终会总结出“轮回唯是苦海，连针尖许的乐都没有”，由此发生全然的出离心，这是别思六苦的结果。其必要在于，领解了轮回总苦以后，我们还要具体认识整个轮回界从下到上是怎样一种苦状。如果能清晰、准确、真切地领感到六个界特有的苦相，明确地狱有寒热等苦，饿鬼有饥渴等苦，旁生有役使、愚痴等苦，人中有八苦、三苦等，修罗有斗争苦，天有放逸、堕落等苦，由此会发生真正的苦观。

**初十八类地狱中的八热地狱者，一切地基及周围处，皆如铁匠烧热之铁般，此外仅现前放脚之乐亦无。于火焰界中极为炽热者，为八个地狱的共同处。**

“十八类地狱”指八热地狱、八寒地狱、近边地狱和孤独地狱。首先，思维其中的八热地狱。八热地狱分总、别两方面思维。“总”指共同的炽热苦相。也就是由嗔心等恶业变现出的地狱环境是炽热的，就像铁匠火炉中烧的热铁那样，而且，整个环境全是炽热的，小到能放脚的不热的地方也没有，因此说到，这样一种乐都不会现前。总之，是火焰界中极为炽热的苦相，因此总体称为“八热地狱”。

这里要把自己放在八热地狱的苦中去体会。共相的苦又包括炽热的程度和范围两方面。程度：就像铁匠火炉中烧得炽热的铁那样，难以忍受。范围：处处遍满这种炽热的、灼烤的苦，无处可逃。乃至业没有穷尽之间，这种苦相续不断地发生。就像得了极大的热病，整个人都处在炽热的烧烤中，没办法脱出来。好比一条鱼业力成熟时，被活活地放在锅里熬煮，它所待的环境没有一点点暂时减轻的乐可得，因为整个锅里高温滚沸，找不到一点点可以止息热苦而感受乐的地方。为此，我们需要一类一类地思维其特有的苦相。

**其中所谓的等活地狱者，于火烬之界，彼等地狱有情聚会后，互相以如见仇人般的嗔恚之心，唯一以器械互相杀杀打打。死后无间，空中响起“愿复活”的声音，由此无间复活。此后乃至业未尽之间，与前面一样受苦之故，所谓的“等活”，就是对所受的业报取名字。**

思维八热地狱苦的共相后，再思维苦的别相。

首先等活地狱。“火烬”指烧得通红的炭火这种状况。比如木柴烧得很旺，最后剩下来带火的火炭。在这种炽热的环境里，那些非常可怜的地狱有情以业感聚在一起，互相就像见到仇人一样，以嗔恚之心用武器杀来杀去，唯一做这种杀戮之事。死后无间，空中传出“愿复活”的声音，由此当下复活过来。在业未尽之间，不断地像前面一样受苦。以此缘故，对于所受的业报取“等活”的名字。

这里解释“等活”名称的涵义，这是针对所受业报的重复性而取名。“等”是与前相等，也就是死后又恢复如初，出现跟前面一样的身体，继续接受被杀戮的果报。在业未尽之间，一次又一次地跟前面一样受苦。就像生病，乃至病毒功能没消除之间，会重复地发作。与此类似，当八识田里已经熏入嗔恚等的业习气后，乃至业的功能没有穷尽之间，会不断地出现这种痛苦果报，直到业消尽才会消失。

这样要看到业果的可畏，的确有增长广大的定律。就像一个种子，看起来特别小，一旦它的功能成熟，乃至没有消尽之间，会一年又一年生同样的果。在地狱里由于业相当重，所以重复性表现得非常明显，所谓的“万死万生”就是这件事。譬如毒种生毒果，如果它的周期变得非常小，一分钟生出一个，下一分钟又生出一个，那我们会感觉它生果太快了，就是由于功能强的缘故。同样，如果心中熏入了嗔恚种子，恶业的势力非常强，那到了等活地狱，一下子死，又出现一样的身体遭一次报，再死掉，又活过来受报……像这样，无量百千万亿次死而生、生而死，这就叫“等活”。从中要看到业果的可怕。

等活地狱受苦的情形，要从五方面来掌握：1、环境；2、群体；3、心态；4、行为；5、死活。

1、环境

环境是炽热的炭火界。我们想一想：假使自己遭受这种报应，那时整个身体处在炭火中，就好比放在炽燃的钢炉里一样，全身都被烧，脚踩在那么炽热的火里，实在悲惨。

2、群体

很多同类业力的诸有情自然生在这样的地方，聚集在一起。

3、心态

这是一种造作等流。过去经常动很猛的嗔恚心，见到人没有一点慈悲，起非常强的嗔恚。在受报时，彼此一见就像仇人一样分外眼红，拿着刀枪等就要刺入、打杀。

4、行为

你杀过来，我杀过去，唯一做这种杀打行为。这都是造作等流的表现，过去是这样造作的，到了受报时依然这样造作。就像炮烙地狱、铁刺林地狱等，那些淫欲有情由过去的邪淫习气，会听到情人在叫，或者看到柱子就是美女等。这就是恶劣习性熏在心上，在受报时任运现起。

5、死活

不断地重复这种疯颠状况，被杀了以后死，空中说“愿复活”，又活过来，得到一样的身体，又彼此杀，杀了又死……极短的时间就死生一次，这样相续到不可计数的年月。这就可以看到受报太惨，自己想一想堕在里面是什么状况，所以千万不要堕在里面。

**在自相续如现量出现一样，修持彼苦相而发生的后知的层面上，现在仅仅以所缘修习尚且如此苦的话，感受现前的业报时如何忍受呢？**

这里“后知层面”，指我们经过若干天的修持以后，心里会发生认知。从前没有像这样模拟观想的话，心里对于等活地狱一片空白，或者只是停留在口头文字的表述上，作为知识的积累而已。然而，如果我们身临其境般地，如自相续现量出现等活地狱的苦相那样，把自己放在里面：我就是那个受苦的有情，当时生到了等活地狱里，那是无法想象的苦。炽燃的高温，没有踩脚的地方，整个烧烤在身上。很多有情由业力聚在一起，见到时彼此用刀刺、用枪杀等，感受身体被杀戮的苦。死掉以后又活过来，又死又活，在短暂的时间里万死万生，何况经过不见边际的年月。

像这样一直去想，自己都感觉触目惊心。在一段较长时间的修习后，当然会发生认知：那个地方真的苦！人间监狱比不上它的百千万亿分之一。这就有个认知了。再由比量推到现量：我现在只是心里现出它的总相，用第六意识缘着它来修，尚且感觉这么恐惧、这么苦，如果真的掉到等活地狱，那怎么能忍呢？这时就感觉这是非常可怕的事情，必须面对它。这就是从果分已经发生恐惧了。

之后要考虑：我现在离等活地狱远吗？如果有这个因就必然成熟果，那我该怎么处理？再者，现前堕在等活地狱里的众生状况如何？正在造作等活地狱因的众生又如何？发现他们非常可怜。大家都是从法界里迷失下来，越走越粗，到了这个地步，完全违背因果律来行持，造作非常多的嗔恚等业，就像饮苦食毒一样，这样对已生及将生的众生发生悲心。以下要从思维地狱苦，转起自己的忏悔心以及对众生的大悲心。

**受生地狱的主要之因是嗔恚之心的话，彼业因有许多个，从过去到现在之间造作故，我也无疑不欲的同时，须感受彼业之果，如何能忍呢？如是认为后畏惧。**

接着要观察我和等活地狱之间有多少距离。受生此狱的主要因是嗔恚之心的话，对于这种业因，我从过去到现在造了特别多，所以按照因果律，毫无怀疑，即使我不想受，也要感受这样的果报，我怎么能忍呢？由此发生大畏惧心。就像发生癌症病苦的因是体内的癌细胞，一检查，发现体内从过去到现在不断滋生癌细胞。这样就想到：一旦它成熟，即使我不想接受，也必然在自身上发生。由此发生大恐惧心。

就像已经了解自身上有癌细胞，接下来就是如何控制它的问题。如果不解决，一旦发展到晚期就无药可救，那时必然要感受巨大的病苦。同样，我们心中已经播下很多地狱种子，现在该怎么处理？这是迫在眉睫最切身的问题。身体中会有癌细胞，心相续中会有地狱之因。癌细胞增长到晚期就无法控制，必然要受特别大的苦，同样，如果我心中的等活地狱业因已经发展到成熟的地步，那无疑要堕到等活地狱里，在不可计数的年月里感受互相杀戮的苦。因此，要想怎么来治这个病，克制癌细胞有一定的疗法，克制地狱之因应当用追悔和断相续两个关要来作忏除。

**又对往昔的罪业起猛利的追悔而忏悔，以及心作是念：“未来宁死我也不再造！”如此以对治胁制自相续。**

所谓的“追悔”，就像前面那样，认识到业报非常可怕：我怎么造那样的业呢？太愚痴了！私我意识加上胆大妄为，完全不信业果，这样去造作各种嗔恚等的地狱业因，就像不断地饮苦食毒一样，自己还特别得意，现在感觉特别愚痴。发猛利的后悔心，这样就有破恶的效用。接着要想：这么愚痴的行为，以后再也不敢造了。心里想：我宁死也不再造！这样来断掉相续。要以誓愿的力量强力地控制自相续，如果不发誓，还会一而再再而三地造。

所以，所谓的“胁制”，就是用誓愿的威力来控制、来强迫，使得自相续不能再造。好比吸毒者已经了解到，吸毒以后毒素将逐渐侵蚀自己的性命，之后就感觉再也不能这样下去。毒瘾发作时克制起来非常困难，因此要有大的誓愿力，他对一个人说：把我绑起来！不能让我再吸毒。或者见到我吸毒的话，给我一顿痛打。等等。必须这样来管制。否则“江山易改，本性难移”，一定要以誓愿力等强大的牵制力量控制自相续。这就是忏悔的两大要点。

**再者，对现在正现量感受彼苦果的地狱有情，以及受用将来将堕地狱业因的诸食毒者也修猛利悲心的话，是能减薄自相续罪业的真实方便，因此以下一切处都要这样了知。**

自己忏悔后，要推己及人地想到众生跟自己同是轮回沦落人，都是相同的处境。在整个三界六道里，地狱有情最多，就像经中所说，地狱有情像大地尘土那么多，而善趣有情仅仅像指甲上的尘土那么少。这就像个金字塔形，最底层是最多的。我们面对最苦最多的众生，要起猛利的悲愍。连想一下都感觉毛骨悚然的话，何况真正掉下去，现量感受那种不可思议的苦呢？当然要起悲心。

再者，对于因上造地狱业因的有情发悲心。他们叫“食毒者”，认为无所谓，可以发嗔心，造各种残害业等，特别放肆地受用地狱业因。“食毒”，就像看到一个人不断地吃毒，会感觉特别可怜。他很无知，不知道吃进去以后，过若干时间会在身上发生剧烈的疼痛，以及腐蚀掉全身的内脏等。而我们了解这个状况，当然就生强烈的悲愍心。像这样，造地狱业因的众生太多太多。尤其当今时代，很多众生都是持断见，不信因果。那是在大量服用地狱之毒，由此将在百劫千生中堕在地狱里受极大的苦。对此也要修悲心。

总之修悲有两方面：一、对正受地狱果的有情修悲；二、对大量造地狱业因的有情修悲。

如果能在自身上修忏悔，认识到那些颠倒行为全错了，完全是愚痴吃毒的行为，这样已经承认错误，发生了追悔；再者起猛利誓愿：一定要断除它；又对于正感果和已造因的两类有情修悲心，这样就能有力地破除掉地狱的习气，那的确是能使自相续罪业减薄的方便。等活地狱这样修，其他的黑绳等地狱以及各类饿鬼、旁生等都要这样认识、这样修持。

也就是，对于自己从过去到现在所造的这类恶趣因发追悔；又发誓永不再造来断掉相续，以这两条来修忏悔，破掉恶业功能，截断后有相续。接着对正在此类恶趣受苦，以及已经造作此类业因的众生发猛利悲心。由忏悔和修悲两大力量，来使自相续的罪业薄弱。因此，在思维每一类恶趣苦时，都要加上修忏悔和修悲心两个关要。

**二、黑绳者，由阎魔卒、可怖狱卒，将焦木般拉长的罪人身体，从头顶至脚掌之间，画为八份、十六份或更多份后，以锋利的锯子从头顶到脚掌之间剖解开来。而彼无间又复合如初，之后再度剖开，具无量苦处。**

对于黑绳地狱受苦的状况要从五个方面来把握：1、施刑者；2、身体；3、画线；4、锯解；5、重复。

1、施刑者

以黑业会变出非常可怕的狱卒或阎魔卒。在等活地狱里是变出凶杀有情来杀自己，彼此杀戮，一次一次地被杀掉。这里的有情已经没有那种凶杀的劲头，自己躺在炽热的地上接受狱卒的惩罚。而这也是自现的，自身造了这样的黑业，自然会变出施刑者来。

2、身体

当时受报的身体就像焦木那样焦黑，被拉得很长，在拉长的焦黑身体上施刑。

3、画线

狱卒像木匠在木头上弹出黑线那样，作为锯解的所依。像这样，在长形的黑身体上，从头到脚之间画成八份、十六份或者更多份。

4、锯解

按照所画的黑线，用锋利的锯子从头到脚之间锯开，就像肉联厂用现代化的机器把动物的身体锯开成很多块一样。

5、重复

被锯解后立即恢复如初，还是一个完整的身体，再接受锯解。像这样，乃至业没有穷尽之间，在短时间里都要发生无数次锯解的苦，何况见不到边际的漫长年劫，所以受苦极其深重。

这里要设身处地地思维，自己就是那个受罪的有情，现在已经躺在地狱炽热的铁地上，像一具焦尸一样，黑黑的。一睁眼，非常恐怖的狱卒走过来，在自己身上，从脚掌到头之间画上一条条线。之后用锋利的锯子在身上锯成八块、十六块等，就像肉联厂的猪被瞬间锯解开好多块一样。那种锥心的痛让人一下子就死过去，之后立即恢复成完整的身体。一睁眼又是可怕的狱卒在身上画线，又重复受苦。在不见边际的年月里不断地受苦。这样想：业果的惩罚实在太可怕！

又想：我和黑绳地狱距离有多远？从过去到现在一直造很多地狱业因，如果不忏悔，那就像身上已经有了癌细胞，当扩散到晚期时，不想接受也要剧烈现行这样的苦。而且，它是无数年里的连发阵，乃至业功能没有消除之间，一次又一次地发作。

因此，这个问题非常严重，现在就要忏悔。要发起两种心：一、追悔；二、断相续。追悔就要想：过去我真愚痴，不相信因果，凭着自由意志肆意造恶，认为这些无所谓，可以随便造，可以随便骂人、害人、伤人或者动嗔心等，结果造下很多地狱业因。看过《念处经》就知道，杀、盗、淫、妄、酒、邪见等，一类一类都是地狱业因，对照自己一检查就知道非常可怕。然后发追悔：我怎么像吃毒一样，过去造了那么多罪？现在我全部认错。然后立誓：将来再也不造。也就是非常相信因果，特别害怕地狱苦，之后不敢造。发一个到底的誓愿：宁死也不造！哪怕砍头也不再造！一定要有这样的誓愿，才能钳制住自相续不敢再这样造。

之后推己及人去想：多少有情正陷在黑绳地狱里，不见天日，惨不忍睹地一次又一次接受自身所造业报的惩罚。因为违了良心、违了天理，做各种损人利己的事，结果就接受地狱的惩罚，实在太可怕了！大量有情天天陷在地狱里受这样的苦，因此比刑场上被杀戮的死囚犯还要可怜，这样发悲心。一方面把善根回向给有情，一方面发大愿：我一定要救度这些地狱有情！也代他们忏悔。这样来发起大乘的悲心。不但对于正受苦的地狱有情起悲心，还要对于正在造地狱业因的有情起悲心。就像现在人类当中大多数都有业果愚，肆无忌惮地造恶。对这些将堕地狱的有情也起悲心，两者只有先堕和后堕的差别，在必定受苦这一点上没有差别。看到他们都非常愚痴地吃着这种地狱之毒就生悲心。然后也要发菩提心，尽量为众生开示因果以上的善道，让他们知道善恶因果，破除业果愚。

**三、众合者，走在烧铁的地方，诸山相对，见到像是牛、马、骆驼等具心有情头部的黑影那样，处在中间被两山合迫撞击如压迫蛋壳一样。又有的时候在铁臼中，被燃着火的火杵如捣芝麻般捣磨。如是亦无间复活故，如先前一样受苦。**

对于众合地狱的苦分四点思维：1、环境；2、刑具；3、受苦；4、重复。

这有多类情况。第一类情况，环境，自己走在烧热铁地的境域当中。刑具，当时好像天黑了，见到两边的山，像是牛、马、骆驼等具心有情头部的黑黑的影子。受苦，自己在中间，相对的动物头部那样的两山猛烈地合迫、夹击。就像蛋壳很薄，一受挤压，里面的蛋液一下子喷出来一样，自身受到这样的合迫后，从一切门中喷涌出鲜血，极为苦楚。重复，像这样死过去后，又恢复成原来的身形，像前面一样重复受苦。乃至业未消尽之间，不断地受两山合迫的大苦。

第二类情形，身体被放在铁臼当中受捣磨的苦。环境，被放到一个铁臼中。刑具，狱卒用燃着火的火杵，捣击、辗磨，就像辗芝麻那样不断地上下捣击、左右辗磨。像这样，身体整个被辗得稀碎，或者从各个地方流血。重复，死过去后又恢复成完整的身体，又重复地受捣击、辗磨等的苦。

总之，众合地狱有各类苦相，以上举了两类。像这样了解，造下了这种业因，一直到业的功能没有耗尽之间，重重复复地受这种大苦。

设身处地地想：自己躺在铁轨上，被飞驰的列车压过，鲜血迸流。到了地狱，那么大的牛等头部的黑山压逼过来，比被火车压厉害无数倍。像这样，被猛烈撞击后，身体一切处都涌出鲜血，像喷泉一样，死过去又活过来。这样心想：在不见边际的年数里，一次又一次地受合逼之苦，惨不忍睹。

之后，又要检查自身造了多少这种业因，一方面猛利地追悔，另一方面发大誓愿宁死也不造，这样把业流截断。针对现在正受苦，以及正在造业因将来受苦的诸有情发大悲心。一方面怜愍他们特别愚痴，饮苦食毒，另一方面，观着这种苦相起拔苦的悲心，回向善根，立愿要度脱这一切有情。

思考题

1、思维六道各别之苦：

（1）思维的必要是什么？

（2）思维方法是什么？

（3）由此应发生怎样的认知？

（4）如何转起自己的忏悔心和对众生的大悲心？这样修有何作用？

2、八热地狱苦的共相是怎样的？

3、等活地狱：

（1）其环境如何？

（2）此处众生的心态和行为如何？

（3）为何名为“等活”？

4、黑绳地狱以下几方面的情形如何？

（1）施刑者；（2）有情身体；（3）受苦；（4）重复性。

5、众合地狱以下几方面的情形如何？

（1）环境；（2）刑具；（3）受苦；（4）重复性。