4）需要设身处地思惟

**思惟诸差别苦相之时，不是向外对某个人被割截的苦状如看戏那样子，而是要像自己真实受生在彼彼处后，真切受苦那样一种来思惟。**

所谓“诸差别苦相”，这里指八热地狱每一类当中的各种受苦状况。对此思惟的时候不能做观众，而是要当成主人。“做观众”，就是自己与受苦者是两个人，自己看着那个人被割截受苦的情形等，就像看恐怖剧一样，这样就与己无关。“当成主人”，就是把自己想成受苦的罪人，要像自己真的生在那些地狱的处所中，身心上真正在受那些苦一样来思惟。

比如思惟等活地狱。就要想：自己恶业成熟的时候，一刹那间就生到经上说的叫做“等活地狱”的处所里了，出现那样的身体，处在那样的环境里，之后跟周围的其他罪人互相厮杀，一刀砍过来自己立即倒地，鲜血喷涌而出，反复地受着这种苦等等，这就叫做“设身处地思惟”。如此才会知道，我假如生在那里就是这种状况，它的苦相如此、环境如此、受苦的时间如此、心上的状况如此等等，这样才会认识到这个处境是如此地可怕，之后才会对此发生厌患、出离。然后想：自己与那地狱远吗？当然不远，因为造过那样的业，就会生在那里。那我该怎么避开？怎么出去？等等，这样才跟自身联系在一起了。

譬如，某种地狱是说妄语者感现的，我自己生在那里的时候，舌头要被拉出来割掉等等。这个时候就想：“我因为造了那个妄语业，然后就真地生在那里，受那样大的苦！”这样就跟自己联系起来了。也就是只要造了这样的业，就会在自身上现出这样的果报来，而受苦的情形竟是如此地可怕！像这样，只有切身地去体会，这一切才成为自己身上会发生的事，由此才真正出现厌患、出离，才出现对轮回过患真切的认识。

5）依四分思惟趣入

**思惟此等苦时分四分：一、处所；二、色身；三、苦相；四、寿量，如同修习暇满时那样。**

思惟时分成四个方面来把握生在那里的命运状况。譬如，我们想了解某个地方，会去观察那个地方的环境如何，那里的人身体状况如何，人在那里的感受如何，以及住在那里的时间有多长。这四个方面在这里就是指受苦的处所、受苦的身依、受苦的状况、受苦的时间。透过这四方面，就能把握住那个地方的果报情形。

举例来说，比如想自己已经生在无间地狱当中。就像引导文里所说，那个处所是一个燃烧着的大铁屋，里面遍布着熊熊烈火。我由于造了那种重罪，就会出现那种地狱罪人的身体。苦的状况是，整个人处在烈火当中，身体和火已经分不出来了，口中不断地发出极其凄惨的号叫声。由于太想出去，错觉中就出现了门，实际根本没有出路。那么像这样要烧多久呢？持续一个中劫。像这样四个方面合起来，就会大略地得到一种真切地认识。

其他的黑绳地狱、烧热地狱等，都要按这样从四个方面去认识。如果结合《念处经》思惟的话，那里会很具体地说到处所的环境如何；身体的状况如何；在里面一幕一幕受苦的情形如何，比如无数的铁嘴虫子怎么在身上钻来钻去，或者狱卒们怎么追赶，自己怎么爬上树然后铁刺刺入身体等等，这些就是苦相；之后，这些苦要持续多长时间。这样就会知道，原来由造这种恶业，生在那个地狱里的时候，周围的环境是这样的；得到的根身是这样的；受苦的情形是这样的；直到业气未尽之间，在极长的时间里不断地变现这种苦，寿量是这么漫长等等。像这样，从这四个方面设身处地地去思惟，落在这种果报中是什么状况，由此就会一个个具体地把握到那异熟果报的情形，地狱的状况在自心中就越来越清楚、具体了。

6）生起厌患、出离的状况

**如是思惟时，心上极清楚地现出彼苦而起厌患时，随即生起于彼求解脱的心即是出离，故在出离的果和意乐中，此是出离的意乐。**

这样一个个思惟的时候，要一分一分地出现厌患和出离。这里要了解，首先，厌患和出离是怎么来的；其次，两者的状况是怎样的；再者，“出离”指什么，次第上是这样的。

按照以上所说，设身处地地分四分具体思惟时，心上就要极清楚地现出那种苦的相状，当它现出来的时候，心上的感受就非常真切。就像人以比量的方式，具体地去了解某种恐怖事件，当他心里清楚地现出那种情形时，厌患就出来了。由于自己很真切地知道那个苦太难受，之后就不想要那个苦，产生一种厌的心，这个就叫“起厌患”，一想到那个苦就没法接受。起了这个心的时候，紧接着就会想：“我一定要脱离这种状况，一定不能陷在里面”，有一种想从中脱出的心，这种心就叫“出离”。总而言之，知道了苦患就出了厌，之后有一种主动想求解脱的心，这个就是出离。那么，出离也有所谓的果和意乐两者，出离的果就是解脱，出离的意乐就是求解脱心，这里指出离的意乐。这样了解以后就明白，修每一种苦的时候，都要发生这两种效果。

像这样，按照每一种地狱的苦相去思惟时，常常会出这两种心，最终要落到出离上。比如，当心上极清楚地现出了说妄语感召的地狱，知道里面是那么可怕，这时马上起厌患，心里怕怕的。然后就想：“我也常常造这样的业，那我也会掉到里面去！”之后想：“怎么才能从中脱出呢？”会极力地想从中脱出。像这样就是起了从中求解脱的心，也就是这里的出离意乐。

那么，对于八热地狱这样一路想过去的时候，就好像进到一个个监狱里近距离地去看，而自己是有很多罪行的人，往里面一看，竟然受那么可怕的刑罚，这个时候就有一种厌患，心里怕怕的。然后就想：“这个很可怕，如果到时候警察把我抓进去的话，我怎么才能设法脱免这种命运？”这样会有一种出离的心，其实就是求解脱心。那么，对于地狱一个个看过去以后，就常常会发生求解脱的心。再带到整个轮回里面，看到每一处都是一个监狱，有些是受苦极重的，有些是次一等的，还有些让你先享受一下再去受各种刑罚，即所谓的软监狱、硬监狱。整个看过来，轮回全是这样，那么他就感觉很可怕了，知道了每一处的苦患自然就起厌，就想脱离。像这样，逐渐会发展出求解脱心或者出离的意乐。

思考题

1、如何由处所等四分设身处地地思惟八热地狱诸苦？思惟时心上需现出何种相状？由此会发生哪两种心？