

二（宣说痛苦巨大之理）分二：一、当知轮回乃痛苦之自性；二、知后为避免转生需精勤。

一（当知轮回乃痛苦之自性）分五：一、地狱之苦；二、旁生之苦；三、饿鬼之苦；四、天人之苦；五、非天之苦。

下面宣讲轮回中的痛苦时，唯独没有提及人间的痛苦，这是因为前面已基本上讲述了生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、不欲临等痛苦，所以没有再重复。

诚如《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

生老病死怨憎会，爱别离及求不得，  
不欲临苦自业焚，当持慧水灑令灭。

一（地狱之苦）分二：一、略说；二、广说。

一、略说：

有命黑绳热，合叫无间下，  
斯等恒缠苦，烧诸行恶者。

有生命的众生，为无明愚痴所造严重恶业力所牵引，将会转生到地狱中感受多种痛苦。比如转生到复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱甚至无间地狱等八大热地狱中受猛火焚烧的痛苦。除此之外，还要忍受像八寒地狱、近边地狱和孤独地狱等其它地狱痛苦的煎熬。这些犯下了大恶业的人，恒常被地狱难忍的痛苦所缠绕所焚烧，直至消尽他们相续中的恶业，才能让这些众生脱离痛苦的缠缚。

下面我们从四个方面来认识地狱之苦：

1、八热地狱；2、近边地狱；3、八寒地狱；4、孤独地狱。

1、八热地狱分八：一、复活地狱；二、黑绳地狱；三、众合地狱；四、号叫地狱；

五、大号叫地狱；六、烧热地狱；七、极热地狱；八、无间地狱。

从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间就像高楼大厦一样层层叠叠。这些地狱的地面与周围全部犹如打造的烧铁一般，一经落脚就没有丝毫的舒适感，在熊熊烈火之中只会觉得火烧火燎，热到极点。

一、复活地狱：无量无数的地狱众生由业力所感，好似暴风雪般同时聚集到烧铁地上火红的余烬中间。它们由于嗔恨的引业而感召这样的同行等流果：所有众生如同见到不共戴天的仇敌一样，相互之间生起嗔怒之心而奋力争斗，手中握着业力幻化不可思议的兵器而打得你死我活，最后全部亡命。这时从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有众生死而复生，又一如既往地争斗不休，就这样辗转死去复活，轮番交替，极其痛苦。

我们再来看一看复活地狱有情的寿量：四大天王：六欲天之第一重天，或称为药叉。居须弥山下海面上，自下而上，第一层为持盆药叉，第二层为持鬘药叉，第三层为常醉药叉，第四层为药叉大将，亦即持国天王、增长天王、广目天王和多闻天王等所谓四大天王。总名四王天。人间五十年是四大天王的一天，三十天为一个月，十二个月为一年，四大天王所在的天界五百年是复活地狱的一天，这样计算复活地狱三十天为一个月，十二个月为一年，此地狱众生自寿为复活地狱的五百年。

二、黑绳地狱：阎罗狱卒们把形如柴烬的地狱众生带到炽热的铁地上，在它们的身上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯锯割，这些众生刚刚被锯开的部位马上又粘连在一起，就这样反反复复地感受着剖割的痛苦。

寿量：三十三天：梵音译作怛利耶，怛利奢天，略译作忉利天。六欲天之第二重天，佛说须弥山顶，有三十三天世界，是八财神，威猛十一天，娄宿二子等帝释天眷属众

三十二天，加上帝释天王，共三十三位天神游戏安住之处。人间一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，此地狱的有情寿量长达黑绳地狱的千年。

三、众合地狱：数不胜数的地狱众生，被关在大如地域般的铁臼内，狱卒们挥舞着须弥山般的铁锤锤打它们。所有的众生哭哭啼啼，在无法想象气息分解的痛苦和万分恐怖的状态中死去。当阎罗卒们举起铁锤时，它们又再度复原，依然如故感受痛苦。

此外也有这样的情形：在川谷中所有相对的山岭变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像，它们的角尖燃火，并且角抵角而相斗。地狱的无量众生由于业力所牵，来到两座山中间，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，当山分开时它们就恢复如初，又像前面一样感受着众合等巨大的痛苦。

寿量：夜摩天（时分天）：六欲天之第三重天，居于须弥山前上空，按时行乐，故名时分，不与阿修罗作战，故名离诤天。人间二百年是夜摩天的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。此地狱的众生自寿为众合地狱的两千年。

四、号叫地狱：这一地狱的众生身陷无门的炽热铁室内，倍受煎熬之苦，想到无有从此解脱之时，不禁失声惨叫。

寿量：兜率天：又名喜足天、睹史多天，六欲天之第四重天，妙欲资具胜于以下诸天，身心安适，且喜具足大乘法乐，故名喜足。人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生自寿长达号叫地狱的四千年。

五、大号叫地狱：阎罗狱卒们手持许多令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无量众生驱赶到双重铁门的炽热铁室中，然后用铁锤等锤打它们。这些众生想：内外两个门都是用铁水浇铸，即便能逃脱内门也逃不出外门。于是声嘶力竭地大呼大叫。

寿量：乐化天：六欲天之第五重天，自己任意变化欲界资生妙具，尽情享受，故名乐化天。人间八百年是乐化天的一天，乐化天的八千年是大号叫地狱的一天，此地狱众生的寿量长达大号叫地狱的八千年之久。

六、烧热地狱：大如三千大千世界的铁器内装满了沸腾的铁水，地狱的无量有情在里面遭受熬煮之苦。每当它们浮到水面时，阎罗狱卒们就用铁钩将它们钩住，用铁锤锤打它们的头部，于是它们便昏迷不醒，此时已经全无苦受，当它们醒来之后便以为那是一种安乐，这些有情始终处在水深火热之中，苦不堪言。

寿量：他化自在天：六欲天之第六重天，夺他所化妙欲资具而自享用，故名他化。人间一千六百年是他化自在天的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，此地狱众生自寿长达烧热地狱的一万六千年。

七、极热地狱：在火势熊熊的铁屋内，阎罗狱卒们用火焰炽燃的三尖铁矛从此地狱众生的两足掌和肛门刺入，结果从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片在它们身外缠绕，这些有情极度痛苦。

寿量：此地狱众生的寿命长达半个中劫，二十个小劫为一中劫，一中劫共有 3.3596 亿人间的春秋更替。因此半个中劫就是 1.6798 亿人间的岁月，这个巨大的数字几乎无法用人间的年数衡量。

八、无间地狱：周围有十六个近边地狱围绕的燃火铁屋内，阎罗狱卒将地狱的无量众生放到堆积如山、好似木炭般燃火的铁块中央，借助豹皮和虎皮所制的皮火筒的风力，有情的身体与烈火燃成一体，感受极其强烈的痛苦，只能发出凄惨号叫的声音而身体却显露不出来。它们不断地萌生想要解脱的念头，可是解脱之时却遥遥无期。有时候它们认为

火门稍稍打开了一点而企图逃之夭夭，结果又遭到狱卒们用铁弩、棍棒、铁锤子等一顿毒打，而且口中也被灌注沸腾的铁水等，需要饱尝前七种地狱的所有痛苦。

寿量：此地狱的有情寿命长达一个中劫，即 3.3596 亿人间的岁月。由于再没有比这更强烈的痛苦，所以称为无间地狱。造无间罪业的众生或者进入密乘对金刚阿闍黎产生邪见的人将投生到这一地狱，而以其他业力绝不会转生于此。

2、近边地狱分五：一、塘煨坑；二、尸粪泥；三、利刃原；四、剑叶林；五、铁柱山。

无间地狱的四方各有塘煨坑、尸粪泥、利刃原及剑叶林四个地狱。东方有四个，南方四个，西方四个，北方四个，共计十六个。东南有一座铁柱山，同样西南、西北、东北各有一座铁柱山。

一、塘煨坑：无间地狱的众生由于业力有所减轻而走出无间地狱之门，这时它们看見远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，满心欢喜疾步前往，结果却陷入了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。

二、尸粪泥：从塘煨坑地狱中解脱出来的有情，又看見远方有一条河流，因为在前一大劫毁灭期间一直身处火堆之中倍受煎熬，所以感到口干舌燥，渴到极点，一见到水不禁喜出望外飞奔前去饮用。可是到了近前，哪里有什么水？结果陷入了人尸马尸犬尸等腐烂尸体臭气冲天、到处弥漫昆虫的污泥内，淹没过头顶，具有锋利铁喙的昆虫群齐而上竞相啄食，真是苦不堪言。

三、利刃原：从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到有一赏心悦目的青青草原，欣然前往，结果遇到的却是一片兵器所成的利刃原，整个大地长满了形状如草锋利燃火的铁

刺。右脚踏在上面右脚被戳穿，左脚踩下左脚被刺透，当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

四、剑叶林：从前面的地狱中刚刚解脱出来的众生，又看到舒心悦意的林苑，兴高采烈地狂奔而去，哪里有什么悦意的林苑？遇到的却是一片剑叶林，只见铁树上生长着许多多叶状的利剑，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截，它们就这样感受着被切割的痛苦。

五、铁柱山：这里是毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的有情转生的地方。由于业力的牵引，它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上有昔日苦苦爱恋的友伴呼唤自己，于是便向山上攀登，结果身体被铁树上生长着朝向下方的树叶刺穿。当爬到山顶的时候，乌鸦、鹰鹫等飞禽又前来啄食它们的眼油。这时，又听到山脚下传来呼喊它们的声音，于是一如既往地向山下奔去，所有的树叶又转向上方，从它们的前胸刺入，径直穿透后背。到了山脚下时，等候在此万分恐怖的铁男、铁女将它们拥抱入怀，又将它们的头颅活活吞入口中细嚼慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆，它们感受诸如此类的异常痛苦。对于以上八热地狱、十六近边地狱和铁柱山地狱的痛苦，自己经过一番详细分析之后，到一个寂静的地方开始闭目观想：我如今已经真真切切地转生在那些充满恐惧和痛苦的地狱之中。又转念沉思：啊！我现在并不是真正生在那些地狱里，仅仅是内心意念，竟然那么恐怖、那么痛苦，而如今真正堕落于地狱中的众生不可胜数，这些有情都是自己前世的父母，也无法确定现世的生身父母、亲朋好友等许多人命终之后不堕入地狱。其实，转生到那些地狱的主因就是嗔恨心，而我们这些人在前世和今生之中肯定造下了数之不尽的嗔恨烦恼恶业，由此后世一定会转生到上述的那些地狱中。如今我们已经获得了暇满人身，并有幸遇到了具有法相的上师，聆听了甚深窍诀，拥有了行持佛法成就佛果的机

会，此时此刻务必下决心：为了从今以后不转生到那些恶趣之处，一定要锲而不舍地努力修持。反反复复思维上述道理。而且，痛悔以往所造的深重罪恶，诚心忏悔，并立下坚定誓愿：今后即使遇到生命危险，宁死也绝不造堕落地狱的恶业。一方面这样忏前毖后，一方面对现在身陷地狱的有情生起强烈的悲心而发愿：但愿这些众生当下从恶趣中解脱……以上道理要以圆满加行、正行、后行来修持。

3、八寒地狱：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<sup>1</sup>；水泡破裂而形成疮伤口，由此称为疱裂地狱<sup>2</sup>；有情难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱也叫安嘶吒地狱<sup>3</sup>；有情不断发出呼寒叫冷的声音，由此称为阿啾啾地狱也叫虎虎婆地狱<sup>4</sup>；有情呼寒叫冷的音声已经间断，只能呼呼呼地长声叹息，由此称为瞿瞿婆地狱<sup>5</sup>；有情的皮肤冻成青色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱<sup>6</sup>；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<sup>7</sup>；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<sup>8</sup>，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，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。

八寒地狱的寿量：二百藏升的大盆里装满芝麻，藏升：为古印度革萨拉城市所用容量单位。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。

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。

《俱舍论》云：

此下二万由旬处，即是无间地狱处；

彼之上方七地狱，八狱之外十六狱；

四边塘煨尸粪泥，利刃原等无滩河。

4、孤独地狱：孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定。有的夹在山岩间，有的困在磐石内，有的冻在冰块里，有的煮在沸水中，有的烧在烈火内……有的众生藏在树木里，当樵夫砍伐树木之时，它们的肢体被千刀万剐等，近取蕴受尽苦难，还有些转生为人们日常使用的杵臼、簷帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等形象，也以识蕴感受这些苦楚。

例如：大成就者卓滚朗吉日巴在雅卓耶湖中看到的鱼，卓滚朗吉日巴（1128—1188）：修持七年七月七日证悟法相，并创立了拉朴寺。大成就者唐东加波所见石头内的青蛙等等。唐东加波：噶举派一位传承上师。关于雅卓耶湖的来历，据说以前益西措嘉空行母在修行时将苯波教徒投来的一枚金币变成为此湖，它是四大名湖之一。四大名湖：马法木湖（今西藏自治区普气县境内），纳木湖（今西藏自治区当雄县境内），青海湖即雅卓耶湖。这一湖泊的源头起自得龙刚亲（地名），尽头流入贼玛格热（地名），中间要历经数日的路程。

一次，大成就者卓滚朗吉日巴向湖中观望，随后竟然悲泣着说：“哎哟哟，千万不要享用信财！千万不要享用信财！”

弟子迷惑不解地问：“上师，到底发生了什么事？”

尊者悲哀地说：“在这条湖泊当中，一位享用信财的上师神识转生为孤独地狱的一条大鱼，它正在感受众多痛苦。”

弟子请上师示现给他们看。于是，尊者大显神变顷刻之间使此湖干无一滴。这时，眼前出现一条巨鲸，庞大的躯体遍及整个湖泊，身上密密麻麻布满了数不胜数的含生在争相蚀食，只见它痛苦难忍而满地翻滚。

弟子问：“承受此恶报者是谁的转世？”

上师开始讲述：“这是后藏黑马喇嘛的转世。后藏的那位黑马喇嘛，咒力和加持力非同小可，对于鬼迷心窍的人只需看上一眼就会立竿见影，成了前后藏四翼地区众所周知的供养处。他超度亡人只是念一声‘啪的’便开始收取大量牛马等牲畜，他死后转生为这条大鱼。”

前后藏四翼：古代藏文典籍中藏地为上中下三区。上区阿里，中区卫藏，下区青海。

大成就者唐东加波在一块大石头上修气脉瑜伽时，结果石头裂开两瓣，里面有一只大青蛙，身体上粘附了无数的微小生灵在蚀食，只见它张着黑洞洞的口，苦不堪言。

弟子问：“上师，这是怎么回事呀？”

上师告诉他们：“这个众生的前世是一个作血肉供养的上师。”

在当今时代，享受血肉的喇嘛随处可见。每当施主们宰杀膘肥体胖的羊只，在咽喉或脾脏等内脏里装上血肉放在脊椎骨的精肉上来供养这些喇嘛时，他们则拉起披单甩到头

后，接着便像婴儿咂奶一样津津有味地吮吸着里面的东西，又从怀中掏出小刀慢慢悠悠地吃着外面的肉。当饱餐完毕的时候嘴上油腻腻的，头顶也是热气腾腾，简直与餐前判若两人，已成了红光满面、昂首阔步的形象。今生这样肆无忌惮地享用血肉的人，后世要用自己的身体来偿还血债，到那时，孤独地狱中不堪设想的大苦头会恭候着他们的！

大堪布具德护法在德格期间，有一天，对弟子们说：“今天俄达河里出现什么不要放掉。”

许多僧人去河边守候，一直到午后时分，才看到有一段树干随波漂来，于是他们打捞上来，禀告上师说：除了这一截树干以外，其他什么也没有发现。具德护法让弟子劈开这段圆木，众人惊奇地看到一分为二的圆木中有一只大青蛙，身上有许多舍生在吃着它。上师为它做了沐浴仪轨……并说这只青蛙是德格管理信财的监院师哦吉的转世。

所以说，如今作威作福、恃强凌弱的官员们，想到这些地狱，举止言行也应当小心谨慎。

往昔世尊在世时期，所住的城中有一位屠夫晚上守持不杀生戒（而白天大开杀界）。当他死后转生到孤独地狱，夜晚身居舒心惬意的美妙宫殿里，有四名花枝招展的美女供奉饮食、受用，快乐无比；到了白天，美宅变成了燃烧的铁屋，四名美女则变成了恐怖的花斑杂色恶狗来啃食他。另有一个邪淫者白天守持不邪淫戒（晚上非法邪淫），死后堕入孤独地狱，与前相反，白天尽情享乐，夜间受尽苦厄。这些是昼辛吉尊者（牛宿生尊者）亲眼目睹的真情真事。

在一座环境幽雅的寺庙里居住着五百名比丘，每天中午击犍椎集聚僧众供斋时，经堂即刻变成了燃烧的铁屋，钵碗等餐具则变成兵器，僧人们开始互相殴打，供斋时间过后，又依然如故地各自分开。这是以前迦叶佛时许多比丘午饭时发生争执的异熟果报。

以上八热地狱、八寒地狱共有十六个，再加上近边地狱和孤独地狱，合计起来有十八个，这就是人们通常所说的十八层地狱。我们应当深入细致地了解这些地狱的数目、寿量、所受的痛苦以及转生到此的原因等等道理，进而对生在地狱中的有情生起悲心，并且千方百计竭尽全力使自他一切众生从此之后不堕地狱。否则，仅仅是浮皮潦草地听一听佛法，便置之不理，而没有脚踏实地加以修行，只会变成傲气十足的佛教油子之因，而成为圣者呵责、智者羞辱的对象。

从前，一位仪表庄严、趾高气扬的比丘前来拜见上师扬仁波切。

仁波切问他：“这位比丘，你对佛法认识得如何？”

那位比丘自吹自擂地回答：“我对佛法，广闻博学。”

上师又问：“那么，十八层地狱是指哪些呢？”

这时，比丘支支吾吾地答道：“八热地狱、八寒地狱共有十六个，嗯……再加上噶玛巴黑帽、红帽两个，总共有十八个。”

其实，这位比丘并不是因为不恭敬噶玛巴才将他们列入地狱的数目中，而是因为忘记了孤独地狱和近边地狱的名称，由于当时噶玛巴黑红帽二位尊者大名鼎鼎，所以就随随便便地算在了地狱的数目里。如果到了这种地步，姑且不谈求法修行，甚至连字面词句上还是懵懵懂懂，这实在是令人感到惭愧至极。

以上的内容就是对八热地狱、近边地狱、八寒地狱及孤独地狱等地狱的数目、寿量、所受的痛苦以及转生到这些地狱的原因做了一个简述，龙猛菩萨在颂文中为避多文辞，只是简略地提及到八热地狱的痛苦。但诸学人们应该好好了解一下众地狱的痛苦。所以才结合华智仁波切所撰著的《普贤上师言教》较浅地作了一下宣说。萨迦派大德仁达瓦大师的《亲友书》讲义里也作了如是的敷演开示。

《劝发诸王要偈》云：

八大地狱中，烧炙屠裂苦，

备经众楚毒，无量不可譬。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

所谓黑绳活地狱，烧割剥刺及无间，

是八地狱常炽燃，皆是众生恶业报。

《亲友书》

屡屡造罪之众生，复合黑绳极烧热，

众合号叫无间等，诸地狱中恒受苦。

《地藏经》、《大圆满心性休息》等诸大经论中，都详细描述了地狱的环境、痛苦、寿量，这些是无量无边的，用简单的语言无法说尽，但总体上地狱有十八种，归纳而言即寒地狱、热地狱、近边地狱、孤独地狱。以下主要讲了热地狱，其他地狱只是一笔带过，我们依此类推即可了知。

大家要知道，三番五次造罪而转生地狱的众生，所受的痛苦极为强大，时间也极其漫长。正如前面所讲的，假如你造业时意乐特别强，时间特别长，缺乏对治力，对境也相当严厉，果报必然十分可怕，来世将堕入地狱，在无量劫中感受百般痛苦。

首先是复活地狱。那里的众生以业力所感，见到对方犹如见到不共戴天的仇人，持兵器打得你死我活，最后统统死亡。这时空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有众生死而复生，又一如既往地争斗不休，就这样辗转死去复活，极其痛苦。

黑绳地狱，阎罗狱卒用燃烧的铜浆铁水，在地狱众生身上画很多线，然后用燃烧的兵器锯割，刚被锯开的部位马上又粘连在一起，如此反反复复地感受痛苦。

还有众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱，无间地狱。（所谓  
的无间地狱，指再没有比这更痛苦的地狱了。）“等”字还包括其他种种地狱。

这些地狱中所感受的痛苦，的确无法衡量。有些佛教徒跟我说，自己不敢看地狱的  
一些道理，它们受苦的时间那么长，受的苦简直无法想象，看了之后特别害怕，所以最好  
不看。其实要看，看了以后才会对自己的行为有约束。以前不知道地狱的痛苦时，可能造  
了各种恶业，现在知道了之后，不能再这样下去，否则定会堕入地狱，没有解脱之日。有  
智慧的人会明白这个道理，而具有邪见或者特别愚痴的人，可能什么都无所谓，依然我行  
我素、无恶不作，最后受到因果惩罚时才后悔莫及。