**轮回之苦――地狱之苦**

**菩提道次第广论--下士道 益西彭措堪布**

**辰四、獨一地獄**

獨一地獄者，謂於寒熱地獄近邊。《本地分》說：“人間亦有”。《事阿笈摩》亦說：“住於近大海岸，猶如僧護因緣中說。”

獨一地獄位於寒熱地獄近旁，《本地分》說：“人間亦有獨一地獄”。《事阿笈摩》（即《律本事》）亦云：“獨一地獄有情住於大海岸邊，如同《僧護因緣經》中所說。”

《俱舍釋》亦云：“如是十六有情地獄，是由一切有情共業增上而成。獨一地獄，或由眾多，或二或一，別業而成。此等形相差別非一，處所無定，若河若山，若曠野處，若所餘處，若於地下，悉皆有故。”

《俱舍論自釋》亦說：“如是十六種有情地獄（八寒八熱地獄），皆因一切有情共業增上而形成。獨一地獄由多個、二個或一個有情之別業所成。此等有情形相差別不一（譬如，有柱子、樹木、門栓、笤帚等形相），其處所亦無固定，有在河中，有在山間，有在曠野，有在餘處，有在地下，以諸處皆有，故言處所不定。”

**辰五、如何將憶念地獄苦轉為實修**

如是能感於彼等中受生之因，如下當說，極近易為。於日日中亦集多種，先已集者現有無量，是故不應安穩而住，應思此等深生畏怖，與彼中間唯除隔絕，悠悠之息而無餘故。

能感召在彼等地獄中受生之業因，如下業果中當說，此類業因離我等極近，容易造集，每日皆會集積多種，且以往已集之業因現已有無量，故在業果未成熟前，我等不應安穩而住，應思惟此等而深深發起怖畏心，因為我等與地獄僅隔一息之遠而無其他。

模仿《普賢上師言教》說一句：“或許現在死亡便會降臨，誰亦無法確定明日是否成為上刀山、下油鍋之地獄眾生。”

如是亦如《入行論》云：“已作地獄業，何故安穩住？”《親友書》亦云：“諸作惡者唯出息，未斷之時而間隔，聞諸地獄無量苦，如金剛性無所畏。見畫地獄及聽聞，憶念讀誦造形相，尚能引發諸恐怖，況諸正受猛異熟？”

如《入行論》所說：“已造作轉生地獄之業，為何仍若無其事安穩而住？”《親友書》亦說：“造惡者僅在一息未斷之時與地獄間隔（一息若斷，則已成地獄眾生），聽聞地獄無量痛苦，汝心豈能如自性堅固之金剛般，無所畏懼。見地獄圖畫，聞地獄之描述，憶念地獄痛苦，讀誦地獄書籍，造作地獄形相，以此尚能引發恐怖，何況身心正感受猛烈的地獄異熟果？”

生死苦中，諸惡趣苦，極難忍受，其中復以地獄諸苦極難堪忍，於一日中，以三百矛，無間猛刺，所有痛苦，於地獄中，微苦少分，亦莫能比。諸地獄中，又以無間苦為至極。

在諸生死痛苦中，惡趣痛苦極為難忍；三惡趣中，又以地獄痛苦最極難忍。譬如在一日中，以三百根利矛，連續不斷地猛刺，如是所有痛苦，亦不及地獄微苦之少分；十八地獄中，又以無間地獄痛苦最為慘烈。

《親友書》云：“如於一切安樂中，永盡諸愛為樂主，如是一切眾苦中，無間獄苦極粗猛。此間日以三百矛，極猛貫刺所生苦，此於地獄輕微苦，非喻非能及少分。”

《親友書》云：“譬如一切安樂中，以自心永斷貪愛為最究竟之安樂；如是一切痛苦中，以無間地獄之苦最為粗猛。人間每日以三百尖銳長矛，極猛刺透身體所生之苦，比地獄微苦，無法喻其少分。”

能感如是眾苦之因，唯是自內三門惡行，如是知已，應盡士夫力用策勵，輕微惡行莫令染著。即前書云：“此諸不善果種子，即身語意諸惡行，汝應盡力而策勵，縱其塵許莫令侵。”

能夠感召如是眾苦之因，唯是自己內在身口意之惡行，如是了知後，應當盡力策勵自己，即便輕微惡行亦勿令其染著相續，即如《親友書》所說：“此等地獄惡果種子，唯是有情身語意之惡行，故汝應盡力策勵自己，即使極微塵許之惡業，亦莫令其侵入相續。”