

## 第三品 轮回痛苦

如是三界轮回法，无常变故极痛苦，  
苦苦变苦及行苦，六趣众生真悲惨！

如火猛兽野人中，陷入国王圈囿众，  
连续不断受痛苦，仍无解脱时增忧。  
虽有离苦得乐心，现行苦因受苦果，  
犹如飞蛾扑灯火，贪恋欲境受诱惑。  
犹如野兽蜂鱼象，为声香味触引诱，  
当观五欲惑有情，唯受痛苦永无乐。

天界人趣阿修罗，旁生饿鬼及地狱，  
轮回六道如水轮，周而复始苦无边。  
多生累世每有情，皆成亲怨与中等，  
苦乐利害不可数，父转成母母成妹，  
妹成自子皆不定，亲友成怨亦无穷。

若思前生后世业，厌离更为增厌离，  
自成蝼蚁诸身体，倘若堆集于一处，  
则比四宝山王高，哭泣泪水超四洋。  
堕狱饿鬼时所饮，铜汁脓血不净液，  
遍布江河不可比，其余无量如虚空，  
为欲所断头肢数，世间微尘数不及。

转畜夜叉鸠槃荼，腹行等受多苦乐，  
纵得梵天帝释果，四禅无色七宝地，  
功德圆满君主位，亦堕恶趣受剧苦。  
即生享受无边福，一切高者死亡后，  
亦成贫苦可怜仆，如梦富足醒时无，  
苦乐无常变苦性，若深思维更增厌，  
是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。

众生身语意三门，欲界色界无色界，  
现与半现不现城，苦苦变苦行苦逼，  
由心意识增长故，不断迷现境苦乐。  
普基识意五根识，依次乃为处次第，  
彼生因果三有苦，根本无明能所取，  
形成境身心习气，执我我所成轮回。

心性无变圆成实，法身然以无明执，  
所生遍计之串习，迷现不净依他起，  
执著心境自他法，由此自生无量苦。  
将证不变心性义，修道无倒圆成实，  
诣净依他起刹土，弃离有城得休息。

呜呼难察轮回边，疲惫痛苦三有道，  
转生何处无微乐，不善业生难忍果，  
颠倒自现如梦境，各于六趣感受性，  
无而迷现苦无量，依教略说请谛听！



复活炽铁余烬上，众聚互以兵器杀，  
复活声起苦如前，如是受苦至业尽。  
寿量人间五十年，四大天王天一日，  
彼三十日为一月，十二月则为一年，  
复活一日五百年，自寿五百年受苦。  
详说彼之细分类，经说此地狱寿量，  
相当人间之年数，十六万二千俱胝。

黑绳燃锯剖粘合，粘合复剖极痛苦，  
寿量人间一百年，三十三天之一日，  
彼天千年狱一日，佛说彼自寿千年，  
人间一百廿九万，六千十二俱胝年。

众合地狱形如马，驼虎狮等山岩间，  
毁如微尘重复活，铁域中为锤粉碎，  
极度压榨血不止。寿量人间二百年，  
即为离诤天一日，双胞欲天二千年，  
众合地狱之一日，经说自寿二千年，  
人间俱胝之年数，一零卅六万八千。

号叫地狱火焚叫，沸铁液中受熬苦，  
寿量人间四百年，乃为兜率天一日，  
兜率天之四千年，号叫地狱之一日，  
自寿四千年受苦，等同人间之年数，  
八千二百九十四，万数四千俱胝年。

燃铁室中大哀号，为火焚烧阎罗打，  
寿量人间八百年，即是化乐天一日，  
化乐天之八千年，同此地狱之一日，  
自寿八千年受苦，即是人间俱胝数，  
六亿六千与三百，五十五万二千年。

烧热铁室诸众生，短矛刺头锤击打，  
炽热火舌焚全身。人间一千六百年，  
他化自在天一日，此天一万六千年，  
烧热地狱之一日，烧热地狱之众生，  
自寿一万六千年，即是人间俱胝数，  
五十三亿零八百，四十一万六千年。

极热地狱之众生，炽热双层铁室内，  
燃火三尖矛刺入，双肩顶出铁片缠，  
沸液锅中受煮苦。寿量已达半中劫，  
人间年数不可量，成住坏空一小劫，  
四小劫为一中劫，八十中劫一大劫。

无间炽燃铁室内，唯闻狱众哀号声，  
火与众生辨不清，如燃油灯烧灯芯，  
火中剩存微生命，需一中劫久受苦，  
无余较此更剧苦，故称无间无息狱。



以上所述诸地狱，火焰渐增七倍热，  
下者痛苦较前胜，业未尽前受痛苦。

孤独地狱摄彼中，住于山树与虚空，  
岩石水火不定处，少数多聚或独居，  
彼为不同痛苦逼，是故称为孤独狱。  
有谓因此地狱众，寿命短暂少数聚，  
故称孤独实谬论，岩间恶蝎寿亦长，  
经说孤独狱五百，比丘午斋集互争。

无间地狱之四周， 糖煨坑与尸粪泥，  
利刃原及无滩河， 四四十六近边狱。

无间地狱之众生，感觉门开行至外，  
见妙壕影立即往，坠入没膝糖煨坑，  
肉皆焚焦骨成白，恢复如初极痛苦。

脱离糖煨坑众生，复见爽泥即踏入，  
沉于恶臭尸粪泥，为虫金铜铁喙刺。

复见悦原而前往，炽利刃剁身成段。  
抵至悦意森林处，为剑叶林狂风毁。

此等众生向前行，耳闻悦意山顶上，  
昔友呼唤循声去，利铁刀锥刺血肉，  
至顶鸢吸其脑髓。复闻山下呼唤声，  
下山刀锥向上刺，且为原间具燎牙，  
炽男女抱极痛苦，并为多犬狼所食。

复见清凉之河流，欣然前往涉入时，  
热灰没腰焚骨肉，见其两岸狱卒护，  
此等众生于彼处，数千年中受痛苦。



灼热剧苦所折磨，如是地狱谁不畏，  
三界之苦无有量，知此理者当修法。

八寒地狱之众生，寒冷所逼有八种，  
雪等严寒之诸处，暗中暴风雪冻身，  
疱起疱裂頔嘶吒，瞢瞢婆与虎虎婆，  
裂如青莲如红莲，裂如大红莲伤中，  
炽燃利喙含生食，乃至业尽方离苦。

革萨拉斗二百倍，装满芝麻容器中，  
百年取一粒至尽，起疱狱寿余廿倍。

为离一切地狱界，诸具心者当精进。

饿鬼住界与空游，身大腹宽手足微，  
口如针眼喉腔细，不得饮食饥渴逼。  
见花药树等即枯，境不悦意食呕物，  
虽见饮食亦被护；内障腹部燃烧火，  
口中喷火冒浓烟；共障饿鬼极贫穷，  
恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境。

空游饿鬼诸鬼魔，罗刹药叉鬼王等，  
业力神变无碍行，常造种种损害事，  
散播疾病夺色泽，断除他人之寿命。

人间一月彼一日， 饿鬼自寿五百年，  
人间年数一万五， 阎罗世界受痛苦。

知此生厌苦性理，具智慧者为解脱，  
弃离喜爱三有心，必定修持寂灭法。



海居旁生四洋中，互相啖食苦无量，  
住于黑暗洲海处，畏食寒热饥渴恼。  
散居人间鸟兽等，猎人侵害各自损，  
牛马驼驴山羊等，役使殴打苦无边，  
因肉皮骨而遭杀，感受痛苦无边际。

诸龙苦乐日夜半，午前午后乐变苦，  
有处降下热沙雨，有者无友孤贫逼，  
共愚畏惧大鹏等，具有多种多样苦。  
寿亦不定有一日，经说龙王等住劫。

思维此理欲解脱， 旁生界者为利乐，  
昼夜精进而修持， 增上决定胜妙道。

人类亦无安乐时，悲伤苦恼烦乱等，  
一苦未消一苦至，食用杂毒食变苦，  
衣食行过患病等，生后痛苦为行苦，  
即是三大根本苦，生老病死怨憎会，  
爱别离与求不得，近取八分苦无量。

痴识风心明点聚，凝酪膜疱及血肉，  
坚肉支节鱼龟形，经七七日渐成身。  
母稍受累饥渴寒，热等亦觉苦无量，  
需受黑暗狭畏臭，蜷曲难忍之痛苦。  
七至廿六七日间，形成根肢汗毛等，  
乃至三十六七日，体力增大且能动，  
后束缚于骨穴中，业风所感倒头生，  
险死苦如众合狱，生后接触如剥皮，  
倘若为之作沐浴，则如宝剑刺肉瘤。

老苦极其难忍受，韶华逝去皆不悦，  
不堪赞毁依手杖，食难消化体温失，  
体力失故行动难，不至欲处关节变。  
根失蔽眼不见色，声香味触皆不觉，  
忆念不清痴沉眠，享用外境力微弱。  
食等美味亦反感，寿逝畏死识紊乱，  
如童脆弱无耐力，如油已尽灯速熄。

病苦极为难堪忍，患者身体已改变，  
内心悲伤意不悦，外境受用不称心，  
疑虑丧命生忧愁，无法忍苦出呻吟。

死亡痛苦极剧烈，衣食语榻皆最终，  
舍身命眷仆亲财，独自漂泊而生畏。



如是怨憎会痛苦，遭受不悦害恐怖。  
慈爱对境相别离，内心忧伤悲哀泣，  
意不欢喜之根源，追忆优点贪所恼。

所欲不遂之痛苦，事不成故心刺痛，  
感受贫穷可怜苦，饥渴逼迫如饿鬼。  
经说色受想行识，近取五蕴有漏性，  
是故乃是诸苦处，苦依苦器与苦源。

如是一切人世间，苦因果故无安乐，  
为脱此苦思善道，当求解脱轮回法。

诸非天亦无乐时，无义战争起嗔恨，  
嫉妒天福不堪忍，沙场百般受痛苦。  
故求善妙寂灭众，当速修持解脱法。

欲天处苦亦无量，放逸欲醉与死堕，  
花鬘枯萎不喜垫，为诸亲友所舍弃，  
见后生处生畏惧，天界七日难忍受。

梵天等处之色界，四禅诸天之众生，  
往昔业尽堕下有，感受变苦而苦恼，  
无色寂止业已尽，见后投生具行苦，  
虽得善趣不可靠，善缘者当修解脱。

贪轮回乐诸众生，如爱火坑受苦已。

如是解脱依自己，释尊已示解脱法，  
他众骤时不能度，如眠醉梦无他遣。  
若能佛菩萨悲光，早令轮回成空无，  
是故今披精进铠，时至踏上解脱道。



昔日无数佛陀尊，如我未能被化众，  
漂于苦性有旷野，若如既往不勤修，  
反复感受六趣苦，诸位于此当深思。

轮回苦如空无边，如难忍火种种境，  
忍受非处呵责处，放逸无愧不知惭，  
如此无缘恶劣众，岂有大悲度化时？  
经说佛方便事业，所化清净因缘生。  
是故当知己罪过，诚心忆念轮回苦，  
我与诸众为解脱，踏入寂灭正道中。

微苦尚且不堪忍，难忍有苦何堪言？  
虽已如是作开示，然却毫不生厌离，  
我心真如巨铁球，或如石头无有心。

轮回难忍具苦蕴，根本随眠诸烦恼，  
多种痛苦之来源，若是有心知理者，  
谁人于此增贪欲？故当迅速超三有。

以此乐源法喜宴，愿三有城诸众生，  
享受喜乐除众苦，疲劳心性今休息。

**第三品终**