

佛说解忧经

宋三藏法师法天奉 诏译



南無本師釋迦牟尼佛

说明

本简体注音版《佛说解忧经》电子书，根据《乾隆大藏经》宋元入藏诸大小乘经，第 0856 部，宋三藏法师法天奉诏译《佛说解忧经》原藏影印本校正注音，句读及注音仅供参考。

本电子书是免费结缘品。特此说明。

仁慧草堂

二〇一九年二月



扫码关注仁慧草堂微信公众号

●起诵仪

xiāngzàn

香赞

(一遍)

lú xiāngzhà ruò fǎ jiè méngxūn zhū fó hǎi huì xī yáowén suí chù jié
炉香乍爇.法界蒙薰.诸佛海会悉遥闻.随处结

xiángyún chéng yì fāng yīn zhū fó xiàncuánshēn
祥云.诚意方殷.诸佛现全身.

ná mó xiāngyún gài pú sà mó hē sà
南无香云盖菩萨摩诃萨 (合掌三称)

jìngkǒu yè zhēnyán

净口业真言

(三遍)

ōng xiū lì xiū lì mó hē xiū lì xiū xiū lì sà pó hē
唵.修唎修唎.摩诃修唎.修修唎.萨婆诃.

jìngsān yè zhēnyán

净三业真言

(三遍)

ōng suō wǎ pó wǎ shú tuó suō wǎ dá mó suō wǎ pó wǎ shú dù hàn
唵.娑嚩.婆嚩秫驮.娑嚩达摩娑嚩.婆嚩秫度憾

ān tǔ dì zhēnyán

安土地真言

(三遍)

ná mó sān mǎnduō mǔ tuó nán ōng dù lū dù lū dì wěi suō pó hē
南無三满哆.母驮喃.唵度噜度噜.地尾.娑婆诃

pǔ gòngyǎngzhēnyán
普 供 养 真 言

(三遍)

ōng yé yé nǎng sān pó wǎ wà zǐ là hú
唵. 誝 誝 曩 . 三 婆 嚩 . 鞞 日 啰 斛 .

ná mó běn shī shì jiā móu ní fó
南 无 本 师 释 迦 牟 尼 佛 (合掌三称)

kāi jīng jì
开 经 偈

(一遍)

wú shàng shēn shēn wēi miào fǎ bǎi qiān wàn jié nán zāo yù
无 上 甚 深 微 妙 法 百 千 万 劫 难 遭 遇
wǒ jīn jiàn wén dé shòu chí yuàn jiě rú lái zhēn shí yì
我 今 见 闻 得 受 持 愿 解 如 来 真 实 义

fó shuō jiě yōu jīng
佛说解忧经

sòngsānzàng fǎ shī fǎ tiānfèng zhào yì
宋三藏法师法天奉 诏译¹

qǐ shǒu guī yī zhèngděngjué néng dù wú biān dà kǔ hǎi
稽首归依正等觉 能度无边大苦海

héng yǐ gān lù rùn qúnshēng lìng dé niè pán wǒ dǐng lǐ
恒以甘露润群生 令得涅槃我顶礼

qǐ shǒu guī yī zhèng fǎ zàng néng zhǐ wú biān kǔ nǎo yīn
稽首归依正法藏 能止无边苦恼因

xiǎn shì guò shī lì zhòngshēng lìng huò jì jìng wǒ dǐng lǐ
显示过失利众生 令获寂静我顶礼

qǐ shǒu guī yī dà bì chū néng yǔ shì jiān wéi fú jù
稽首归依大苾刍 能与世间为福聚

fā xíng qín xiū ān lè yīn shàn duàn lún huí wǒ dǐng lǐ
发行勤修安乐因 善断轮回我顶礼

ài bié lí zuì kǔ yōu huǒ zhèn shāo rán
爱别离最苦 忧火镇烧然

ruò yù zì ān xīn duān jū zuò guān xiǎng
若欲自安心 端居作观想

pì rú qún niǎo shòu zàn jù gè fēn fēi
譬如群鸟兽 暂聚各分飞

shēng sǐ rén yì rán yún hé huái yōu kǔ
生死人亦然 云何怀忧苦

zhī zì yī yǒu sǐ zhòng rén jiē chángshēng
只自一有死 众人皆长生

bié lí tòng bú rèn qīn yīn xū tí qì
别离痛不任 亲姻须啼泣

sān jiè dà lún huí wú yǒu miǎn sī zhě
三界大轮回 无有免斯者

píngděngshòu wú cháng yún hé huái yōu kǔ
平等受无常 云何怀忧苦

¹ 大正藏：西天译经三藏朝散大夫试鸿胪卿传教大师臣法天奉 诏译

ruò rén shēng tān ài shú zhī tān huǒ shāo
若人生贪爱 孰知贪火烧

rú bǐ máo niú shēn ài wěi zāo rén shā
如彼牦牛身 爱尾遭人杀

shì rén duō mí zuì yù táo xiǎn è dào
世人多迷醉 欲逃险恶道

shè jìn fāng biàn xīn bù néng miǎn lí kǔ
设尽方便心 不能免离苦

rú bǐ yě zhāng lù cháng bèi shī zǐ zhú
如彼野麋鹿 常被师子逐

jiū jìng bù néng táo yún hé huái yōu kǔ
究竟不能逃 云何怀忧苦

dà dì jí tiān shàng sān jiè yǔ sì shēng
大地及天上 三界与四生

wèi céng dé jiàn wén bú shòu wú cháng zhě
未曾得见闻 不受无常者

yì rú shān yě huǒ fén shāo cǎo mù shí
亦如山野火 焚烧草木时

bù zé huā guǒ lín jù shí chéng huī jìn
不择花果林 俱时成灰烬

yú chī zhū zhòng shēng diān dǎo shēng wàng xiǎng
愚痴诸众生 颠倒生妄想

shēn xì wú cháng shéng wú rén néng kě jiě
身系无常绳 无人能可解

sè jiè fàn shì zhōng chán wèi wéi ān lè
色界梵世中 禅味为安乐

yì rú shù lín hé bù jiǔ fēng shuǐ huài
亦如树临河 不久风水坏

bǎi yì zhuàn lún wáng qiān wàn tiān dì shì
百亿转轮王 千万天帝释

niàn niàn jí wú cháng rú fēng chuī dēng yàn
念念即无常 如风吹灯焰

guò qù dà shén xiān wǔ tōng xīn zì zài
过去大神仙 五通心自在

wǎng fù téng kōng xíng yóu bèi wú cháng qǔ
往复腾空行 犹被无常取

jīn gāng jiān gù shēn shàng zì shì jì miè
金刚坚固身 尚自示寂灭

fán shí rú bā jiāo yún hé yù jiǔ zhù
凡 识 如 芭 蕉 云 何 欲 久 住
dà dì miào gāo shān jí yǐ sì dà hǎi
大 地 妙 高 山 及 以 四 大 海
jié huài yì guī kōng hé kuàngzhòngshēng qù
劫 坏 亦 归 空 何 况 众 生 趣
lóng jū shēn hǎi lǐ juàn shǔ cháng wéi rào
龙 居 深 海 里 眷 属 常 围 绕
jīn chì niǎo néng shí bié lí kǔ yì ěr
金 翅 鸟 能 食 别 离 苦 亦 尔
huò rén wǎng tā jiè yù bì yú wú cháng
或 人 往 他 界 欲 避 于 无 常
rú rù mó jié yú kǒu zhōng qiú ān wěn
如 入 摩 竭 鱼 口 中 求 安 隐
rú shì yù sè jiè jí bǐ fēi fēi xiǎng
如 是 欲 色 界 及 彼 非 非 想
wèi yǒu yú yī wù bú bèi wú cháng tūn
未 有 于 一 物 不 被 无 常 吞
wéi yǒu zhèng děng jué shì zhēn yī zhàng chù
唯 有 正 等 觉 是 真 依 仗 处
xìn shòu rǔ dì tīng néng jiě zhū yōu nǎo
信 受 汝 谛 听 能 解 诸 忧 恼

rú shì wǒ wén
如是我闻：

yī shí fó zài shè wèi guó qí shù jǐ gū dú yuán
一 时 ， 佛 在 舍 卫 国 祇 树 给 孤 独 园 。

ěr shí shì zūn gào bì chū yán zhòngshēng wú shù lún huí
尔 时 ， 世 尊 告 苾 芻 言 ： “ 众 生 无 数 ， 轮 回

wú biān rú yǐ xún huán wú yǒu qióng jìn zhòngshēng tān ài wú
无 边 ， 如 蚁 循 环 ， 无 有 穷 尽 。 众 生 贪 爱 ， 无

míngzhàng bì rú xiàn ní zhōng ér bù néng chū guò qù yǒu qíng
明 障 闭 ， 如 陷 泥 中 ， 而 不 能 出 。 过 去 有 情 ，

lún huí wǎng fù shù bù néng zhī bì chū suǒ yǒu dà dì zhī tǔ dōu
轮 回 往 复 ， 数 不 能 知 。 苾 芻 ， 所 有 大 地 之 土 都

jù yī chù huó wéi ní wán dà xiǎo rú dòu shù bǐ zhòngshēng wú
聚 一 处 ， 和 为 泥 丸 ， 大 小 如 豆² ， 数 彼 众 生 无

² 大正藏：如豆；永乐北藏及龙藏：豆如；本校勘：如豆

shǐ jié lái suǒ shēng fù mǔ zǐ sūn měi yī rén xià yī ní wán rú
始劫来所生父母、子孙，每一人下一泥丸，如
shì ní wán xià jìn fù mǔ zǐ sūn shù bù néng jìn bì chū rú shì
是泥丸下尽，父母、子孙数不能尽。苾刍，如是
wú biān lún huí zhòng shēng tān ài wú míng diān dǎo xiàn ài yù ní zhōng
无边轮回众生，贪爱无明，颠倒陷爱欲泥中，
shēng sǐ lún huí bù zhī qí shù shì gù lìng rǔ xué duàn lún huí
生死轮回，不知其数，是故令汝学断轮回。”

fó yán bì chū rú shì bǔ tè qié luó lún huí zhòng shēng yǐ gǔ
佛言：“苾刍，如是补特伽罗轮回众生以骨
zuò jù rú miào gāo shān bú huài bú làn rú shì wú xué shēng wén
作聚，如妙高山，不坏不烂。如是无学声闻，
zhèng sì shèng dì liǎo zhī cǐ kǔ zhēn shí wéi kǔ kǔ miè zhèng kǔ
证四圣谛，了知此苦，真实为苦，苦灭证苦
shèng dì bǐ bǔ tè qié luó jiàn cǐ shī gǔ bù zhī shì kǔ yì bù néng
圣谛。彼补特伽罗见此尸骨不知是苦，亦不能
miè sān jiè fán nǎo ruò miè sān jiè fán nǎo zhèng xū tuó huán bù kōng fǎ
灭三界烦恼。若灭三界烦恼，证须陀洹不空法，
jué dìng dé pú tí yóu yú qī shēng tiān rén zhī zhōng zuò duàn lún huí
决定得菩提。由于七生天人之中，作断轮回，
chú miè fán nǎo qī shēng mǎn yǐ shèng dì xiàn qián zhèng jiàn zhì huì
除灭烦恼。七生满已，圣谛现前，正见智慧，
miè jìn yú huò dào niè pán jì jìng bǐ bǔ tè qié luó fāng dé jiě tuō lún
灭尽余惑，到涅槃寂静，彼补特伽罗方得解脱轮
huí zhī kǔ
回之苦！”

fó yán bì chū rú rén juàn shǔ hù xiāng ài yào yǐ tān
佛言：“苾刍，如人眷属，互相爱乐。以贪
ài gù guǎng zào zhū yè shēng sǐ lún huí pì rú yě xiàng xiàn ní kēng
爱故，广造诸业，生死轮回。譬如野象陷泥坑
zhōng wú yǒu chū qī yòu bǐ juàn shǔ rú héng hé shā fù mǔ yǎng
中，无有出期。又彼眷属，如恒河沙，父母养
yù jiē rú qīn zǐ zhì hòu shì zhōng suí qí bào yìng gè gè bù
育，皆如親子。至后世中，随其报应，各各不
tóng huò wéi pú cóng huò wéi yuān jiā hù xiāng chēn hèn qī rǔ
同。或为仆从；或为冤家，互相瞋恨，欺辱
dǎ mà huò wéi páng lèi hù xiāng shí dàn huò bèi shā hài rú shì
打骂；或为傍类，互相食噉；或被杀害。如是

zhǒngzhǒngzhū qù lún huí rú qī xiānzhòng huò jù huò sǎn yì rú
种 种 诸 趣 轮 回 ， 如 七 仙 众 ， 或 聚 或 散 ； 亦 如
tiān yǔ shēng qí shuǐ ōu huò shēng huò miè rú shì zhòngshēng yú
天 雨 ， 生 其 水 沕 ， 或 生 或 灭 。 如 是 众 生 ， 愚
chī dà lì mí huò diān dǎo bù liǎo lún huí yú qí juàn shǔ wàng
痴 大 力 ， 迷 惑 颠 倒 ， 不 了 轮 回 ； 于 其 眷 属 ， 妄
shēng lè xiǎng zào zhǒngzhǒng yè wèi yǒu xū yú dé qīng jìng zhù
生 乐 想 ， 造 种 种 业 ， 未 有 须 臾 得 清 净 住 。

yòu bǐ yǒu qíng wú shǐ lún huí rù dì yù zhōng suǒ yǐn
“ 又 彼 有 情 ， 无 始 轮 回 ， 入 地 狱 中 ， 所 饮

tóng zhī guò dà hǎi shuǐ rú bǐ zhū gǒu shí bú jìng wù rú miào gāo
铜 汁 ， 过 大 海 水 ； 如 彼 猪 狗 ， 食 不 净 物 ， 如 妙 高
shān yòu bǐ yǒu qíng shēng sǐ bié lí ài liàn qì lèi yì rú hǎi
山 。 又 彼 有 情 ， 生 死 别 离 ， 爱 恋 泣 泪 ， 亦 如 海
shuǐ yòu bǐ yǒu qíng gèng xiāng shā hài jī jù bǐ tóu guò fàn tiān
水 。 又 彼 有 情 ， 更 相 杀 害 ， 积 聚 彼 头 ， 过 梵 天
jiè chóng shí nóng xuè yì rú hǎi shuǐ yòu è guǐ qù yǐ sù qiān
界 ， 虫 食 脓 血 ， 亦 如 海 水 。 又 饿 鬼 趣 ， 以 宿 慳
tān shòu jī kě kǔ rú yù yǐn shí jí chéng yān yàn guǐ bào mǎn yǐ
贪 ， 受 饥 渴 苦 ， 如 遇 饮 食 即 成 烟 焰 。 鬼 报 满 已 ，
shè shēng rén zhōng pín qióng jī kùn zhǒngzhǒng kǔ nǎo shuō bù néng
设 生 人 中 ， 贫 穷 饥 困 ， 种 种 苦 恼 ， 说 不 能
jìn
尽 。

yòu bǐ yǒu qíng yǐ xiū fú shàn shēng dāo lì tiān děng jìng jiè
“ 又 彼 有 情 ， 以 修 福 善 ， 生 忉 利 天 等 境 界

shū shèng héng shòu kuài lè tān ài chì shèng rú huǒ shāo gān cǎo
殊 胜 ， 恒 受 快 乐 ； 贪 爱 炽 盛 ， 如 火 烧 干 草 ，
bào shòu jìn shí jí duò è qù pì rú fēi qín zhé qí liǎng yì chā
报 寿 尽 时 ， 即 堕 恶 趣 。 譬 如 飞 禽 折 其 两 翼 ， 刹
nà luò dì shòu zhǒngzhǒng kǔ shì gù rǔ děng xué duàn lún huí
那 落 地 ， 受 种 种 苦 。 是 故 汝 等 ， 学 断 轮 回 ，
sù qiú jiě tuō
速 求 解 脱 。”

fó yán bì chū pì rú jiāng hé dà dì rì yuè xīng
佛 言 ； “ 苾 芻 ， 譬 如 江 河 、 大 地 、 日 月 、 星

chén xū mí lú shān jí zhū jù luò shì jiè wèi huài ér dé jiǔ zhù
辰 、 须 弥 卢 山 及 诸 聚 落 世 界 ， 未 坏 而 得 久 住 ，

cháng zài shì jiān lìng³ cǐ jīng diǎn yì fù rú shì shì jiè wèi huài fǎ
常 在 世 间 。 令³ 此 经 典 亦 复 如 是 ， 世 界 未 坏 ， 法
yì jiǔ zhù yú yì yún hé wèi yǔ yī qiè yǒu qíng zhǐ xī lún huí gù
亦 久 住 。 于 意 云 何 ？ 为 与 一 切 有 情 止 息 轮 回 故 。”

bì chū wén yǐ xìn shòu fèng xíng
苾 刍 闻 已 ， 信 受 奉 行 。

佛说解忧经

³ 大正藏：今

● 结诵仪

bǔ quēzhēnyán 补阙真言

(三遍)

ná mó hē là dá nà duō là yè yē qié là qié là jù zhù jù zhù mó
南无喝啰怛那.哆罗夜耶.佉啰佉啰.俱住俱住.摩
là mó là hǔ là hōng hè hè sū dá ná hōng pō mò ná suō pó
啰摩啰.虎啰.吽.贺贺.苏怛拿.吽.泼抹拿.娑婆
hē
诃.

bǔ quēyuánmǎnzhēnyán 补阙圆满真言

(三遍)

ōng hū lú hū lú shè yì mù qiè suō hē
唵.呼嚧呼嚧.社曳穆契.莎诃.

pǔ huíxiàngzhēnyán 普回向真言

(三遍)

ōng suō mó là suō mó là mǐ mó nǎng sà wǎ hē mó hē zhuó jiā là
唵.娑麼啰.娑麼啰.弭麼曩.萨嚩诃.摩诃斫迦啰
wǎ hòng
嚩吽.

ná mó fó ná mó fǎ ná mó sēng
南無佛 南無法 南無僧 (合掌三称)

ná mó běn shī shì jiā móu ní fó
南無本师释迦牟尼佛 (合掌三称)

ná mó guān shì yīn pú sà mó hē sà
南無观世音菩萨摩诃萨 (合掌三称)

ná mó hù fǎ zhū tiān pú sà
南無护法诸天菩萨 (合掌三称)

lǐ fó fā yuàn wén
礼佛发愿文

(一遍)

guī mìng shí fāng tiáo yù shī yǎn yáng qīng jìng wēi miào fǎ
归命十方调御师 演扬清净微妙法

sān shèng sì guǒ jiě tuō sēng yuàn cì cí bēi āi shè shòu
三乘四果解脱僧 愿赐慈悲哀摄受

dàn (某甲) zì wéi zhēn xìng wǎng rù mí liú suí shēng sǐ yǐ
但(某甲)自违真性，枉入迷流。随生死以

piāo chén zhú sè shēng ér tān rǎn shí chán shí shǐ jī chéng yǒu lòu
飘沉，逐色声而贪染。十缠十使，积成有漏

zhī yīn liù gēn liù chén wàng zuò wú biān zhī zuì mí lún kǔ hǎi
之因；六根六尘，妄作无边之罪。迷沦苦海，

shēn nì xié tú zhuó wǒ dān rén jǔ wǎng cuò zhí lěi shēng yè zhàng
深溺邪途。著我耽人，举枉措直。累生业障，

yī qiè qiān yóu yǎng sān bǎo yǐ cí bēi lì yī xīn ér chàn huǐ
一切愆尤。仰三宝以慈悲，沥一心而忏悔。

suǒ yuàn néng rén zhēng bá shàn yǒu tí xié chū fán nǎo zhī shēn
所愿能仁拯拔，善友提携。出烦恼之深

yuán dào pú tí zhī bǐ àn cǐ shì fú jī mìng wèi gè yuàn chāng
源，到菩提之彼岸。此世福基命位，各愿昌

lóng lái shēng zhì zhǒng líng miáo tóng xī zēng xiù shēng féng zhōng guó
隆；来生智种灵苗，同希增秀。生逢中国，

zhǎng yù míng shī zhèng xìn chū jiā tóng zhēn rù dào liù gēn tōng lì
长遇明师。正信出家，童真入道。六根通利，

sān yè chún hé bù rǎn shì yuán cháng xiū fàn xíng zhí chí jìn jiè
三业纯和。不染世缘，常修梵行。执持禁戒，

chén yè bù qīn yán hù wēi yí yuān fēi wú sǔn bù féng bā nàn
尘业不侵。严护威仪，娟飞无损。不逢八难，

bù quē sì yuán bō rě zhì yǐ xiàn qián pú tí xīn ér bú tuì xiū
不缺四缘。般若智以现前，菩提心而不退。修

xí zhèng fǎ liǎo wù dà shèng kāi liù dù zhī xíng mén yuè sān qí zhī
习正法，了悟大乘。开六度之行门，越三祇之
jié hǎi jiàn fǎ chuáng yú chù chù pò yí wǎng yú chóng chóng xiáng
劫海。建法幢于处处，破疑网于重重。降
fú zhòng mó shào lóng sān bǎo chéng shì shí fāng zhū fó wú yǒu pí
伏众魔，绍隆三宝。承事十方诸佛，无有疲
láo xiū xué yī qiè fǎ mén xī jiē tōng dá guǎng zuò fú huì pǔ
劳。修学一切法门，悉皆通达。广作福慧，普
lì chén shā dé liù zhǒng zhī shéntōng yuán yī shēng zhī fó guǒ rán
利尘沙。得六种之神通，圆一生之佛果。然
hòu bù shě fǎ jiè biàn rù chén láo děng guān yīn zhī cí xīn xíng pǔ
后不舍法界，遍入尘劳。等观音之慈心，行普
xián zhī yuàn hǎi tā fāng cǐ jiè zhú lèi suí xíng yìng xiàn sè shēn
贤之愿海。他方此界，逐类随形。应现色身，
yǎn yáng miào fǎ ní lí kǔ qù è guǐ dào zhōng huò fàng dà guāng
演扬妙法。泥犁苦趣，饿鬼道中，或放大光
míng huò xiàn zhū shén biàn qí yǒu jiàn wǒ xiàng nǎi zhì wén wǒ míng
明，或现诸神变，其有见我相，乃至闻我名，
jiē fā pú tí xīn yǒng chū lún huí kǔ huǒ huò bīng hé zhī dì biàn
皆发菩提心，永出轮回苦。火镬冰河之地，变
zuò xiāng lín yǐn tóng shí tiě zhī tú huà shēng jìng tǔ pī máo dài jiǎo
作香林；饮铜食铁之徒，化生净土。披毛戴角，
fù zhài hán yuàn jìn bà xīn suān xián zhān lì lè jí yì shì ér xiàn
负债含怨，尽罢辛酸，咸沾利乐。疾疫世而现
wéi yào cǎo jiù liáo chén kē jī jǐn shí ér huà zuò dào liáng jì zhū
为药草，救疗沉痾；饥谨时而化作稻粱，济诸
pín nǐ dàn yǒu lì yì wú bù xīng chóng cì qī lěi shì yuān qīn
贫馁。但有利益，无不兴崇。次期累世冤亲，
xiàn cún juàn shǔ chū sì shēng zhī gǔ mò shě wàn jié zhī ài chán děng
现存眷属，出四生之汨没，舍万劫之爱缠。等
yǔ hán shēng qí chéng fó dào xū kōng yǒu jìn wǒ yuàn wú qióng
与含生，齐成佛道。虚空有尽，我愿无穷。
qíng yǔ wú qíng tóng yuán zhǒng zhì
情与无情，同圆种智。

huíxiàng jì
回向偈

(一遍)

yuàn yǐ cǐ gōng dé zhuāngyán fó jìng tǔ
愿以此功德 庄严佛净土

shàngbào sì chóng ēn xià jì sān tú kǔ
上报四重恩 下济三途苦

ruò yǒu jiàn wén zhě xī fā pú tí xīn
若有见闻者 悉发菩提心

jìn cǐ yī bào shēn tóngshēng jí lè guó
尽此一报身 同生极乐国

sān guī yī
三皈依

(一遍)

zì guī yī fó dāngyuànzhòngshēng tǐ jiě dà dào fā wú
自皈依佛，当愿众生，体解大道，发无

shàng xīn zì guī yī fǎ dāngyuànzhòngshēng shēn rù jīng zàng
上心；自皈依法，当愿众生，深入经藏，

zhì huì rú hǎi zì guī yī sēng dāngyuànzhòngshēng tǒng lǐ dà zhòng
智慧如海；自皈依僧，当愿众生，统理大众，

yī qiè wú ài hé nánshèngzhòng
一切无碍。和南圣众。



此咒置经书中可灭误跨之罪

南无护法韦驮尊天菩萨

