佛说解忧经

（简体注音本）

仁慧草堂编制

说 明

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

二〇二三年三月

扫码关注仁慧草堂微信公众号

Email：renhuicaotang@163.com



● 起诵仪

诵经警文

1、未诵前，漱口，澡手。当净三业，若三业无亏，则百福俱集。三业者，身、口、意也。端身正坐，如对圣容，则身业净也。口无杂言，断诸嬉笑，则口业净也。意不散乱，屏息万缘，则意业净也。

2、未诵前，已诵后，俱要对圣像前合掌三礼。如无佛像，对经、对空礼拜亦可。

xiāngzàn

香赞

（一遍）

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

jié xiángyún　chéng yì fāng yīn　zhū fó xiànquánshēn
结祥云．　诚意方殷．诸佛现全身。

ná móxiāngyún gài pú sà mó hē sà
南無香云盖菩萨摩诃萨（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 fá zǐ là hòng

唵. 誐誐曩. 三婆嚩. 韈日啰斛.

ná mó běn shī shì jiā móu ní fó

南無本师释迦牟尼佛（合掌三称）

kāi jīng jì

开经偈

（一遍）

wú shàngshènshēnwēimiào fǎ bǎiqiānwàn jié nánzāo 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 zhèngděng jué
稽首归依正等觉
néng dù wú biān dà kǔ hǎi
能度无边大苦海
héng yǐ gān lù rùn qúnshēng
恒以甘露润群生
lìng dé niè pán wǒ dǐng lǐ
令得涅槃我顶礼

qǐ shǒu guī yī zhèng fǎ zàng
稽首归依正法藏
néng zhǐ wú biān kǔ nǎo yīn
能止无边苦恼因
xiǎn shì guò shī lì zhòngshēng
显示过失利众生
lìng huò jì jìng wǒ dǐng lǐ
令获寂静我顶礼

qǐ shǒu guī yī dà bì chú
稽首归依大苾刍
néng yǔ shì jiān wéi fú jù
能与世间为福聚
fā xíng qín xiū ān lè yīn
发行勤修安乐因
shànduàn lún huí wǒ dǐng lǐ
善断轮回我顶礼

ài bié lí zuì kǔ
爱别离最苦
yōu huǒ zhèn shāo rán
忧火镇烧然
ruò yù zì ān xīn
若欲自安心
duān jū zuò guān xiǎng
端居作观想
pì rú qún niǎo shòu
譬如群鸟兽
zàn jù gè fēn fēi
暂聚各分飞
shēng sǐ rén yì rán
生死人亦然
yún hé huái yōu kǔ
云何怀忧苦
zhī zì yī yǒu sǐ
只自一有死
zhòng rén jiē chángshēng
众人皆长生
bié lí tòng bú rèn
别离痛不任
qīn yīn xū tí qì
亲姻须啼泣
sān jiè dà lún huí
三界大轮回
wú yǒu miǎn sī zhě
无有免斯者
píngděngshòu wú cháng
平等受无常
yún hé huái yōu kǔ
云何怀忧苦

[1] 丽本：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　欲逃崄恶道

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
如彼野麞鹿　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 chángshéng　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 wèiguó qí shù jǐ gū dú yuán
一时，佛在舍卫国.祇树.给孤独园。

ěr shí shì zūngào bì chúyán zhòngshēng wú shù lún huí
尔时，世尊告苾刍言：“众生无数，轮回
wú biān rú yǐ xúnhuán wú yǒuqióng jìn zhòngshēngtān 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 néngchū guò qù yǒuqíng
明障闭，如陷泥中，而不能出。过去有情，
lún huí wǎng fù shǔ bù néng zhī bì chú suǒyǒu dà dì zhī tǔ dōu
轮回往复，数不能知。苾刍，所有大地之土都
jù yī chù huówéi ní wán dà xiǎo rú dòu[2]; shǔ 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；校勘：如豆

shǐ jié lái suǒshēng 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 chú rú shì
是泥丸下尽，父母、子孙数不能尽。莎刍，如是

wú biān lún huí zhòngshēng tān ài wú míng diāndǎoxiàn 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 xuéduàn lún huí
生死轮回，不知其数，是故令汝学断轮回。”

fó yán bì chú rú shì bǔ tè qié luó lún huí zhòngshēng yǐ
佛言：“莎刍，如是补特伽罗轮回众生，以

gǔ zuò jù rú miàogāoshān bú huài bú làn rú shì wú xuéshēngwén
骨作聚如妙高山，不坏不烂。如是无学声闻，

zhèng sì shèng dì liǎo zhī cǐ kǔ zhēn shí wéi kǔ kǔ mièzhèng 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 shēngtiān rén zhī zhōng zuòduàn lún huí
决定得菩提。由于七生天人之中，作断轮回，

chúmiè fán nǎo qī shēngmǎn yǐ shèng dì xiànqián zhèngjiàn 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 chú rú rénjuànshǔ hù xiāng ài yào yǐ tān
佛言：“莎刍，如人眷属，互相爱乐。以贪

ài gù guǎngzào zhū yè shēng sǐ lún huí pì rú yě xiàngxiàn 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 juànshǔ 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 bàoyìng gè gè bù
育，皆如亲子。至后世中，随其报应，各各不

tóng huòwéi pú cóng huòwéiyuān jiā hù xiāngchēnhèn qī rǔ
同。或为仆从；或为冤家，互相瞋恨，欺辱

dǎ mà huòwéipáng 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 huòsàn yì rú
种 种 诸趣轮回，如七仙 众 ，或聚或散；亦如
tiān yǔ shēng qí shuǐ ōu huòshēnghuòmiè rú shì zhòngshēng yú
天雨， 生 其水沤，或 生 或灭。如是 众 生 ，愚
chī dà lì mí huòdiāndǎo bù liǎo lún huí yú qí juànshǔ wàng
痴大力，迷惑颠倒，不了轮回；于其眷属， 妄
shēng lè xiǎng zàozhǒngzhǒng yè wèiyǒu xū yú dé qīngjìng zhù
生 乐 想，造 种 种 业，未有须臾得清净住。

yòu bǐ yǒuqíng 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 zhūgǒu shí bú jìng wù rú miàogāo
铜汁，过大海水；如彼猪狗，食不净物，如 妙 高
shān yòu bǐ yǒuqíng 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 yǒuqíng gēngxiāngshā 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 nóngxuè yì rú hǎi shuǐ yòu è guǐ qù yǐ sù qiān
界， 虫 食 脓血，亦如海水。又饿鬼趣，以宿悭
tān shòu jī kě kǔ rú yù yǐn shí jí chéngyānyàn guǐ bàomǎn yǐ
贪，受饥渴苦，如遇饮食即 成 烟焰。鬼报满已，
shè shēngrén 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 yǒuqíng yǐ xiū fú shàn shēngdāo lì tiānděngjìng jiè
“又彼有情，以修福善， 生 忉利天 等 境界
shū shèng héngshòukuài lè tān ài chì shèng rú huǒshāogāncǎo
殊 胜 ， 恒 受 快乐， 贪爱炽 盛 ， 如火 烧 干草，
bàoshòu jìn shí jí duò è qù pì rú fēi qín zhé qí liǎng yì chà
报 寿 尽时，即堕恶趣。譬如飞禽折其两翼，刹
nà luò dì shòuzhǒngzhǒng kǔ shì gù rǔ děng xuéduàn 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 chú pì rú jiāng hé dà dì rì yuè xīng
佛言：“苾刍，譬如江河、大地、日月、星
chén xū mí lú shān jí zhū jù luò shì jiè wèihuài 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 lìng cǐ jīng diǎn yì fù rú shì shì jiè wèihuài fǎ
常在世间。令此经典亦复如是，世界未坏，法
yì jiǔ zhù yú yì yún hé wèi yǔ yī qiè yǒuqíng zhǐ xī lún huí gù
亦久住。于意云何？为与一切有情止息轮回故。”

bì chúwén yǐ xìn shòufèngxíng
苾刍闻已，信受奉行。

佛说解忧经

● 结诵仪

bǔ quēzhēnyán

补阙 真 言

（三遍）

ná mó hē là dá nuó duō là yè yē qié là qié là jù zhù jù
南無喝啰怛那. 哆啰夜耶. 佉啰佉啰. 俱住俱
zhù mó là mó là hǔ là hōng hè hè sū dá ná hōng pō
住. 摩啰摩啰. 虎啰. 吽 . 贺贺. 苏怛拏. 吽 . 泼
mò ná suō pó hē
抹拏. 娑婆诃。

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 mí mónǎng sà hā là mó hē zán
唵. 娑摩啰. 娑摩啰. 弥摩 曩 . 萨哈啰. 摩诃咱
hā là hòng
哈啰 吽 。

bá yī qiè yè zhànggēnběn dé shēngjìng tǔ tuó luó ní

拔一切业障根本得生净土陀罗尼

（三遍）

ná mó ē mí duō pó yè duō tuō qié duō yè duō dì yè tuō

南無阿弥多婆夜。哆他伽跢夜。哆地夜他。

ē mí lì dū pó pí ē mí lì duō xī dān pó pí ē mí lì

阿弥唎。都婆毗。阿弥唎哆。悉耽婆毗。阿弥唎

duō pí jiā lán dì ē mí lì duō pí jiā lán duō qié mí nì

哆。毗迦兰帝。阿弥唎哆。毗迦兰哆。伽弥膩。

qié qié nuó zhǐ duō jiā lì suō pó hē

伽伽那。枳多迦隶。娑婆诃。

（不思议神力传云．若欲受持咒法．嚼杨枝．澡豆．漱口．然香．于佛像前胡跪合掌。日夜六时．各诵三七遍。即灭四重．五逆．十恶。谤方等罪．悉得灭除。现世所求皆得。不为恶鬼神所惑乱。若数满二十万遍．即感得菩提牙生。若至三十万遍．即面见阿弥陀佛。拔一切业障根本得生净土神咒云．若有善男子善女人能诵此咒者．阿弥陀佛常住其顶日夜拥护．无令怨家而得其便．现世常得安隐．临命终时．任运往生。）

zàn fó jì

赞佛偈

（一遍）

ē mí tuó fó shēn jīn sè　　xiànghǎoguāngmíng wú děng lún

阿弥陀佛身金色　　相好光明无等伦

bái háo wǎn zhuǎn wǔ xū mí　　gàn mù chéng qīng sì dà hǎi

白毫宛转五须弥　　绀目澄清四大海

guāngzhōnghuà fó wú shù yì　　huà pú sà zhòng yì wú biān

光中化佛无数亿　　化菩萨众亦无边

sì shí bā yuàn dù zhòngshēng　　jiǔ pǐn xián lìng dēng bǐ àn

四十八愿度众生　　九品咸令登彼岸

ná mó xī fāng jí lè shì jiè dà cí dà bēi ē mí tuó fó

南無西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛

（一称）

ná mó ē mí tuó fó

南無阿弥陀佛（千称或数百称）

ē mí tuó fó

阿弥陀佛（千称或数百称）

ná móguān shì yīn pú sà

南無观世音菩萨（三称三拜）

ná mó dà shì zhì pú sà

南無大势至菩萨（三称三拜）

ná móqīngjìng dà hǎi zhòng pú sà

南無清净大海众菩萨（三称三拜）

cí yúnchànzhǔjìng tǔ wén

慈云忏主净土文

（一遍）

yī xīn guī mìng　　jí lè shì jiè　　ē mí tuó fó　　yuàn yǐ jìng
一心皈命．极乐世界．阿弥陀佛。愿以净
guāngzhào wǒ　cí shì shè wǒ　wǒ jīn zhèngniàn　chēng rú lái míng　wèi
光照我．慈誓摄我。我今正念．称如来名．为
pú tí dào　qiú shēngjìng tǔ　fó xī běn shì　ruòyǒuzhòngshēng　yù
菩提道．求生净土。佛昔本誓．若有众生．欲
shēng wǒ guó　zhì xīn xìn yào　nǎi zhì shí niàn　ruò bù shēngzhě　bù
生我国．至心信乐．乃至十念．若不生者．不
qǔ zhèng jué　yǐ cǐ niàn fó yīn yuán　dé rù rú lái dà shì hǎi
取正觉。以此念佛因缘．得入如来大誓海
zhōng　chéng fó cí lì　zhòng zuì xiāomiè　shàngēnzēngzhǎng　ruò
中．承佛慈力．众罪消灭．善根增长。若
lín mìngzhōng　zì zhī shí zhì　shēn wú bìng kǔ　xīn bù tān liàn　yì
临命终．自知时至．身无病苦．心不贪恋．意
bù diāndǎo　rú rù chándìng　fó jí shèngzhòng　shǒu zhí jīn tái lái
不颠倒．如入禅定。佛及圣众．手执金台来
yíng jiē wǒ　yú yī niànqǐng　shēng jí lè guó　huā kāi jiàn fó　jí
迎接我。于一念顷．生极乐国。华开见佛．即
wén fó shèng　dùn kāi fó huì　guǎng dù zhòngshēng　mǎn pú tí yuàn
闻佛乘．顿开佛慧。广渡众生．满菩提愿。
shí fāngsān shì　yī qiè fó　yī qiè pú sà mó hē sà　mó hē bō
十方三世一切佛．一切菩萨摩诃萨．摩诃般
rě bō luó mì
若波罗蜜。

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 jīngzàng　zhì
上心。自皈依法．当愿众生．深入经藏．智
huì rú hǎi　zì guī yī sēng　dāng yuàn zhòng shēng　tǒng lǐ dà
慧如海。自皈依僧．当愿众生．统理大
zhòng　yī qiè wú ài　hé nánshèngzhòng
众．一切无碍。和南圣众。

（发愿文．回向偈．当对佛跪念。念毕．起身三礼而退。）





此咒置经书中可灭误跨之罪

仁・慧・草・堂