

必經之路

bō rě bō luó mì duō xīn jīng 般若波罗蜜多心经

guān zì zài pú sà xíngshēn bō rě bō luó mì duō shí zhào jiàn wǔ yùn jiē kōng dù yī qiē
观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切

kǔ è shè lì zǐ sè bù yì kōng kōng bù yì sè sè jí shì kōng kōng jí shì sè
苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，

shòuxiǎngxíng shí yì fù rú shì shè lì zǐ shì zhū fǎ kōngxiāng bù shēng bù miè bù
受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不

gòu bù jìng bù zēng bù jiǎn shì gù kōngzhōng wú sè wú shòuxiǎngxíng shí wú yǎn ěr
垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳

bí shé shēn yì wú sè shēngxiāng wèi chù fǎ wú yǎn jiè nǎi zhì wú yì shì jiè wú wú
鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界。无无

míng yì wú wú míng jìn nǎi zhì wú lǎo sǐ yì wú lǎo sǐ jìn wú kǔ jí miè dào wú
明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无

zhì yì wú dé yì wú suǒ dé gù pú tí sà duǒ yī bō rě bō luó mì duō gù xīn
智亦无得。以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心

wú guà ài wú guà ài gù wú yǒu kǒng bù yuǎn lí diān dǎo mèngxiǎng jiū jìng niè pán
无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

sān shì zhū fó yī bō rě bō luó mì duō gù dé ā nòu duō luó sān miào sān pú tí gù
三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故

zhī bō rě bō luó mì duō shì dà shén zhòu shì dà míng zhòu shì wú shàng zhòu shì wú děng
知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等

dēng zhòu néng chú yī qiē kǔ zhēn shí bù xū gù shuō bō rě bō luó mì duō zhòu jí shuō
等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说

zhòu yuē gā dì gā dì bō luó gā dì bō luó sēng gā dì pú tí sà pó hē
咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

必經之路

抄一部心经·点一盏心灯

抄经时，把所有的关注力放在笔尖和字上，如果有念头起落，静看就好，再回到字上即可。

抄经礼

1、净手洁案

2、诵开经偈

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

3、静心抄经

4、念诵回向

以我今日所有功德，回向给祖国愿国泰民安，世界和平。回向给我的家人和朋友愿他们身体健康。回向给所有众生，愿我同众生智慧增长，早日证悟！远离痛苦，获得喜乐！

5、拍照打卡
