

般若波罗蜜多心经

手抄本

抄经须知

◆ 抄经前准备

- 净手：抄经前先洗手，表示对经文的恭敬
- 静心：花几分钟调整呼吸，让心平静下来
- 环境：选择安静、整洁、光线充足的地方
- 工具：准备好笔，建议使用原子笔或钢笔

◆ 抄经时注意

- 专注当下：一笔一划用心书写，不急不躁
- 字迹工整：不求快，但求每个字清晰端正
- 保持恭敬：抄经时保持身心清净
- 中途休息：若需休息，可在段落处暂停

◆ 回向方法

- 回向是将抄经功德分享给他人或众生
- 可回向给：自己、家人、朋友、冤亲债主、法界众生
- 回向内容：祈愿健康、平安、智慧、离苦得乐等
- 回向时机：每次抄经完成后，或整本抄完后

◆ 回向文范例

愿以此功德，庄严佛净土，
上报四重恩，下济三途苦。
若有见闻者，悉发菩提心，
尽此一报身，同生极乐国。

菩	咒	真	咒	故	波	颠	故	无	无	界	无	中	不	想	异	见	观
提	曰	实	是	知	罗	倒	心	所	老	无	色	无	生	行	空	五	自
萨	揭	不	无	般	蜜	梦	无	得	死	无	声	色	不	识	空	蕴	在
婆	谛	虚	上	若	多	想	罣	故	尽	明	香	无	灭	亦	不	皆	菩
诃	揭	故	咒	波	故	究	碍	菩	无	亦	味	受	不	复	空	萨	般
	谛	说	是	罗	得	竟	无	提	苦	无	触	想	垢	如	度	行	若
波	般	无	蜜	阿	涅	罣	萨	集	无	法	行	不	是	色	深	波	
罗	若	等	多	禡	槃	碍	埵	灭	明	无	识	净	舍	利	般	罗	蜜
揭	波	等	是	多	三	故	依	道	尽	眼	无	不	增	子	苦	若	蜜
谛	罗	咒	大	罗	世	无	般	无	乃	界	眼	增	子	空	厄	波	多
波	蜜	能	神	三	诸	有	若	智	至	乃	耳	不	是	空	舍	罗	心
罗	多	除	咒	藐	佛	恐	波	亦	无	至	鼻	减	诸	利	利	蜜	经
僧	咒	一	是	三	依	怖	罗	无	老	舌	是	法	是	子	多		
揭	即	切	大	菩	般	远	蜜	得	死	意	身	故	空	色	时		
	谛	说	苦	明	提	若	离	多	以	亦	识	意	空	相	受	不	照

日期: _____

抄写者: _____

《般若波罗蜜多心经》

抄写圆满



扫描下载「时时抄经」App