

发大愿、吃全素、持五戒者，所念经文效果更好。

jìng kǒu yè zhēn yán
净口业真言

ān xiū lì xiū lì mó hē xiū lì
唵，修利修利，摩诃修利，

xiū xiū lì sà pó hē
修修利，萨婆诃。

注释：一般在诵经前先诵读 3-7 遍《净口业真言》，避免因念诵者吃荤或造口业导致其所念经文效果不好。

qiānshǒuqiānyǎn wú ài dà bēi xīn tuó luó ní dà bēi zhòu
千手千眼无碍大悲心陀罗尼（大悲咒）

nā mó hē là dá nuó duō là yè yē nā mó ā lì yē
南无喝啰怛那哆啰夜耶。南无阿唎耶。

拿摩喝辣达挪多辣夜耶。拿摩阿利耶。

pó lú jié dì shuò bō là yē pú tí sà duǒ pó yē
婆卢羯帝烁钵啰耶。菩提萨埵婆耶。

婆卢杰帝硕波辣耶。菩提萨朵婆耶。

mó hē sà duǒ pó yē mó hē jiā lú ní jiā yē
摩诃萨埵婆耶。摩诃迦卢尼迦耶。

摩喝萨朵婆耶。莫喝加卢尼加耶。

ān sà pó là fá yè shù dá nuó dá xiè
唵。萨婆辣罚业。数怛那怛写。

安。萨婆辣罚业。数达挪达泄。

nā mó xī jí lì duǒ yī méng ā lì yē
南无悉吉利朵伊蒙阿唎耶。

拿摩西吉利朵一蒙阿利耶。

pó lú jí dì shì fó là léng tuó pó nā mó nuó là jǐn chí
婆卢吉帝室佛啰楞驮婆。南无那啰谨墀。

婆卢吉帝是佛辣棱陀婆。拿摩挪辣紧池。

xī lì mó hē pó duō shā miē sà pó ā tuō dòu shū péng ā shì yùn
醯利摩诃婆多沙咩。萨婆阿他豆输朋。阿逝孕。

西利摩喝婆多沙咩。萨婆阿托豆书朋。阿是运。

sà pó sà duō nà mó pó sà duō nà mó pó qié mó fá tè dòu
 萨婆萨哆那摩婆萨哆。那摩婆伽。摩罚特豆。
 萨婆萨多拿摩婆萨多。拿摩婆伽。摩伐特豆。

dá zhī tuō ān ā pó lú xī lú jiā dì jiā luó dì
 怛侄他。唵。阿婆卢醯。卢迦帝。迦罗帝。
 达至托。安。阿婆卢西。卢加帝。加罗帝。

yí xī lì mó hē pú tí sà duǒ sà pó sà pó mó là mó là
 夷醯唎。摩诃菩提萨埵。萨婆萨婆。摩啰摩啰。
 姨西利。摩喝菩提萨朵。萨婆萨婆。摩辣摩辣。

mó xī mó xī lì tuō yùn jù lú jù lú jié méng
 摩醯摩醯唎驮孕。俱卢俱卢羯蒙。
 摩西摩西利陀运。具卢具卢杰蒙。

dù lú dù lú fá shé yē dì mó hē fá shé yē dì tuó là tuó là
 度卢度卢罚闍耶帝。摩诃罚闍耶帝。陀啰陀啰。
 度卢度卢伐舌耶帝。摩喝伐舌耶帝。陀辣陀辣。

dì lì ní shì fó là yē zhē là zhē là mó me fá mó là
 地唎尼。室佛啰耶。遮啰遮啰。摩么罚摩啰。
 帝利尼。是佛辣耶。折辣折辣。摩摩伐摩辣。

mù dì lì yī xī yī xī shì nuó shì nuó ā là shēn fó là shè
 穆帝隶。伊醯伊醯。室那室那。阿啰参佛啰舍
 木帝利。一西一西。是挪是挪。阿辣伸佛辣舍

lì fá suō fá shēn fó là shě yē hū lú hū lú mó là
 利。罚娑罚参。佛啰舍耶。呼卢呼卢摩啰。
 利。伐缩伐伸。佛辣舍耶。呼卢呼卢摩辣。

hū lú hū lú xī lì suō là suō là xī lì xī lì
呼嚧呼嚧醯利。娑啰娑啰。悉唎悉唎。

呼卢呼卢西利。缩辣缩辣。西利西利。

sū lú sū lú pú tí yè pú tí yè pú tuó yè pú tuó yè
苏嚧苏嚧。菩提夜菩提夜。菩驮夜菩驮夜。

苏卢苏卢。菩提夜菩提夜。菩陀夜菩陀夜。

mí dì lì yè nuó là jīn chí dì lì sè ní nuó pó yè mó nuó
弥帝唎夜。那啰谨墀。地利瑟尼那。婆夜摩那。

迷帝利夜。挪辣紧池。地利色尼挪。婆夜摩挪。

suō pó hē xī tuó yè suō pó hē mó hē xī tuó yè suō pó hē
娑婆诃。悉陀夜。娑婆诃。摩诃悉陀夜。娑婆诃。

缩婆喝。西陀夜。缩婆喝。摩喝西陀夜。缩婆喝。

xī tuó yù yì shì pó là yē suō pó hē nuó là jīn chí
悉陀喻艺。室幡啰耶。娑婆诃。那啰谨墀。

西陀玉艺。是婆辣耶。缩婆喝。挪辣紧池。

suō pó hē mó là nuó là suō pó hē xī là sēng ā mù qiè yē
娑婆诃。摩辣那辣。娑婆诃。悉啰僧阿穆佉耶。

缩婆喝。摩辣挪辣。缩婆喝。西辣僧阿木切耶。

suō pó hē suō pó mó hē ā xī tuó yè suō pó hē
娑婆诃。娑婆摩诃阿悉陀夜。娑婆诃。

缩婆喝。缩婆摩喝阿西陀夜。缩婆喝。

zhě jí là ā xī tuó yè suō pó hē bō tuó mó jié xī tuó yè
者吉辣阿悉陀夜。娑婆诃。波陀摩羯悉陀夜。

者吉辣阿西陀夜。缩婆喝。波陀摩杰西陀夜。



suō pó hē nuó là jīn chí pó qié là yē suō pó hē
娑婆诃。那啰谨墀幡伽啰耶。娑婆诃。
 缩婆喝。挪辣紧池婆茄辣耶。缩婆喝。

mó pó lì shèng jié là yè suō pó hē
摩婆利胜羯啰夜。娑婆诃。
 摩婆利胜杰辣夜。缩婆喝。

nā mó hē là dá nuó duō là yè yē nā mó ā lì yē
南无喝啰怛那哆啰夜耶。南无阿唎耶。
 拿摩喝辣达挪多辣夜耶。拿摩阿力耶。

pó lú jí dì shuò pó là yè suō pó hē
婆卢吉帝。烁幡啰夜。娑婆诃。
 婆卢吉帝。硕婆辣夜。缩婆喝。

ān xī diàn dū màn duō là bá tuó yē suō pó hē
唵。悉殿都。漫多啰。跋陀耶。娑婆诃。
 安。西电督。慢多辣。拔陀耶。缩婆喝。

每日功课：初学者，每日念诵不少于3遍；能熟练背诵者，每日念诵不少于20遍，多多益善。

bō rě bō luó mì duō xīn jīng
般若波罗蜜多心经

guān zì zài pú sà xíng shēn bō rě bō luó mì duō shí
观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。

zhào jiàn wǔ yùn jiē kōng dù yī qiè kǔ è shè lì zǐ
照见五蕴皆空。度一切苦厄。舍利子。

sè bù yì kōng kōng bù yì sè sè jí shì kōng kōng jí
色不异空。空不异色。色即是空。空即

shì sè shòu xiǎng xíng shí yì fù rú shì shè lì zǐ
是色。受想行识。亦复如是。舍利子。

shì zhū fǎ kōng xiàng bù shēng bù miè bù gòu bù jìng bù
是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不

zēng bù jiǎn shì gù kōng zhōng wú sè wú shòu xiǎng xíng shí
增不减。是故空中无色。无受想行识。

wú yǎn ěr bí shé shēn yì wú sè shēng xiāng wèi chù fǎ wú
无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。无

yǎn jiè nǎi zhì wú yì shí jiè wú wú míng yì wú wú
眼界。乃至无意识界。无无明。亦无无

míng jìn nǎi zhì wú lǎo sǐ yì wú lǎo sǐ jìn wú kǔ
明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦

jí miè dào wú zhì yì wú dé yǐ wú suǒ dé gù pú
集灭道。无智亦无得。以无所得故。菩

tí sà duǒ yī bō rě bō luó mì duō gù xīn wú guà ài
提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无罣碍。

wú guà ài gù 。 wú yǒu kǒng bù 。 yuǎn lí diān dǎo mèng xiǎng 。
 无罣碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。
 jiū jìng niè pán 。 sān shì zhū fó 。 yī bō rě bō luó mì duō
 究竟涅槃。三世诸佛。依般若波罗蜜多
 gù 。 dé ā nòu duō luó sān miǎo sān pú tí 。 gù zhī bō rě
 故。得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若
 bō luó mì duō 。 shì dà shén zhòu 。 shì dà míng zhòu 。 shì wú
 波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无
 shàng zhòu 。 shì wú děng děng zhòu 。 néng chú yí qiè kǔ 。 zhēn shí
 上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实
 bù xū 。 gù shuō bō rě bō luó mì duō zhòu 。 jí shuō zhòu yuē
 不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。
 jiē dì jiē dì 。 bō luó jiē dì 。 bō luó sēng jiē dì 。 pú
 揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩
 tí sà pó hē
 提萨婆诃。

mó hē bō rě bō luó mì duō (sān chēng)
 摩诃般若波罗蜜多 (三称)

每日功课：初学者，每日念诵不少于3遍；能熟练背诵者，每日念诵不少于20遍，多多益善。

注释：《般若波罗蜜多心经》是中国历史上最普及、传播最广、篇幅最小的

一部重要经典，不仅被各个宗派、学者所重视，而且对于初学佛法者而言，《心经》是必读的经文之一。它是由唐朝高僧玄奘法师翻译，浓缩了六百卷大般若经的要义，全文虽仅二百六十字，但含义却极为广博而精深。

“般若”是梵语，意为智慧。世人往往以为聪明即智慧，而般若是佛智，是大智慧。“波罗蜜多”也是梵语，译为“渡到彼岸去”，由生死之此岸到达涅槃之彼岸。“般若波罗蜜多”的意思是依靠佛的智慧来摆脱人生种种烦恼与痛苦，去到充满喜乐、宁静而美好的对岸。

常诵《心经》，能增长智慧，去除烦恼，心想事成。

shì jiā móu ní fó xīn zhòu

释迦牟尼佛心咒

wēng móu ní móu ní ma hā móu ní yē suō hā

嗡牟尼牟尼嘛哈牟尼耶梭哈

每日功课：每日念诵不少于 120 遍，
多多益善。

注释：释迦牟尼佛是娑婆世界一切佛法之总持者，也为一切佛法之根本传承者，是故本师释迦牟尼佛即娑婆世界一切众生之根本上师。无论修任何部主本尊之法。持释尊心咒者即得释尊加被令修习诸教法者急速增进。

liù zì zhēn yán
六字真言

ōng mǎ nī bēi měi hòng
唵嘛呢叭咪吽

每日功课：每日念诵不少于 120 遍，多多益善。

注释：《六字真言》又称《六字大明咒》，是观世音菩萨心咒，源于梵文。“唵”是赞叹词，“嘛呢”是摩尼宝珠，“叭咪”是莲花，“吽”是助声词。完整的意思是：（把佛法比喻为）有圣洁的莲花所供奉的珍宝。尽管我们生活在充满诱惑、痛苦、烦恼和挫折的世界里，但是我们要保持内心的宁静，

□—————

如莲花出污泥而不染，用纯洁无比的心去供奉、去领悟、去承受佛的智慧，这个智慧像摩尼宝珠一样。简简单单的六个字，蕴藏着诸佛无尽的加持与慈悲，以及宇宙中的大能力、大智慧、大慈悲。



bǔ quē zhēn yán
补阙真言

ná mó hē là dá nuó duō là yè yē qiè là qiè là jù zhù jù
南 谟 喝 啰 怛 那 。 哆 啰 夜 耶 。 佉 啰 佉 啰 。 俱 住 俱

zhù mó là mó là hǔ là hòng hè hè sū dá nuó hòng
住 。 摩 啰 摩 啰 。 虎 啰 。 吽 。 贺 贺 。 苏 怛 拏 。 吽 。

pō mó nuó suō pó hē
泼 抹 拏 。 娑 婆 诃 。

注释：在念诵完所有经咒之后，怕有遗漏，可念诵3遍《补阙真言》。

zhǔn tí shén zhòu
准提神咒

qí shǒu guī yī sū xī dì tóu miàn dǐng lǐ
稽首皈依苏悉帝。头面顶礼

qī jù zhī wǒ jīn chēng zàn dà zhǔn tí 。
七俱胝。我今称赞大准提。

wéi yuàn cí bēi chuí jiā hù
唯愿慈悲垂加护。

ná mó sà duō nán sān miǎo sān pú tuó
南无飒哆喃。三藐三菩陀。

jù zhī nán dá zhì tuō ān zhé lì zhǔ lì
俱胝喃。怛姪他。唵。折戾主戾。

zhǔn tí suō pó hē
准提娑婆诃。



xiāo zāi jí xiáng shén zhòu
消灾吉祥神咒

ná mó sān mǎn duō mǔ tuó nán ā bō là dì
曩谟三满哆。母驮喃。阿钵啰底。

hè duō shě suō nǎng nán dá zhì tuō ān
贺多舍。娑曩喃。怛姪他。唵。

qiè qiè qiè xì qiè xì hòng hòng rù wā là
佉佉。佉唎。佉唎。吽吽。入嚩啰。

rù wā là bō là rù wā là bō là rù wā là
入嚩啰。钵啰入嚩啰。钵啰入嚩啰。

dǐ sè zhā dǐ sè zhā sè zhì lǐ sè zhì lǐ
底瑟姪。底瑟姪。瑟致哩。瑟致哩。

suō pō zhā suō pō zhā shàn dǐ jiā shì lǐ yè
娑婆吒。娑婆吒。扇底迦。室哩曳。

suō pō hē
娑嚩诃。

jiě jié zhòu
解 结 咒

ān chǐ lìng jīn zā jīn zā shèng jīn zā
唵。齿 令 金 匝 金 匝 胜 金 匝。

wǒ jīn wèi rǔ jiě jīn zā
我 今 为 汝 解 金 匝。

zhōng bù wèi rǔ jié jīn zā
终 不 为 汝 结 金 匝。

ān xiáng zhōng xiáng jí zhōng jí
唵。祥 中 祥。吉 中 吉。

bō luó huì shàng yǒu zhū lì yī qiè yuān jiā
波 罗 会 上 有 珠 璠。一 切 冤 家

huà jí xiáng mó hē bō rě bō luó mì
化 吉 祥。摩 诃 般 若 波 罗 蜜。



qī fó miè zuì zhēn yán
七佛灭罪真言

lí pó lí pó dì qiú hē qiú hē dì
离婆离婆帝。求诃求诃帝。

tuó luó ní dì ní hē là dì pí lí nǐ dì
陀罗尼帝。尼诃啰帝。毗黎你帝。

mó hē qié dì zhēn líng qián dì suō pó hē
摩诃伽帝。真陵乾帝。娑婆诃。

妙法莲华经

卷第四

授学无学人记品第九

尔时，阿难、罗睺罗，而作是念：我等每自思惟，设得授记，不亦快乎？即从座起，到于佛前，头面礼足，俱白佛言：世尊！我等于此，亦应有分，唯有如来，我等所归。又我等为一切世间天人阿修罗所见知识，阿难常为侍者，护持法藏，罗睺罗是佛之子，若佛见授阿耨多罗三藐三菩提记者，我愿既满，众望亦足。尔时，学无学声闻弟子二千人，皆从座起，偏袒右肩，到于佛前，一心合掌，瞻仰世尊，如阿难、罗睺罗所愿，住立一面。尔



时佛告阿难：汝（rǔ）于来世，当得作佛，号山海慧自在通王如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。当供养六十二亿诸佛，护持法藏，然后得阿耨多罗三藐三菩提。教化二十千万亿恒河沙诸菩萨等，令成阿耨多罗三藐三菩提。国名常立胜幡，其土清净，琉璃为地，劫名妙音遍满。其佛寿命无量千万亿阿僧祇劫，若人于千万亿无量阿僧祇劫中，算数校计，不能得知。正法住世倍于寿命，像法住世复倍正法。阿难！是山海慧自在通王佛，为十方无量千万亿恒河沙等诸佛如来所共赞叹，称其功德。尔时世尊欲重

宣此义，而说偈言：

我今僧中说	阿难持法者
当供养诸佛	然后成正觉
号曰 ^{yuē} 山海慧	自在通王佛
其国土清净	名常立胜幡
教化诸菩萨	其数如恒沙
佛有大威德	名闻满十方
寿命无有量	以愍众生故
正法倍寿命	像法复倍是
如恒河沙等	无数诸众生
于此佛法中	种佛道因缘

尔时，会中新发意菩萨八千人咸作是念：我等尚不闻诸大菩萨得如是

记，有何因缘而诸声闻得如是决？尔时，世尊知诸菩萨心之所念，而告之曰 (yuē)：诸善男子！我与阿难等于空王佛所，同时发阿耨多罗三藐三菩提心，阿难常乐多闻，我常勤精进，是故我已得成阿耨多罗三藐三菩提。而阿难护持我法，亦护将来诸佛法藏，教化成就诸菩萨众，其本愿如是，故获斯记。阿难面于佛前，自闻授记及国土庄严，所愿具足，心大欢喜，得未曾有。即时忆念过去无量千万亿诸佛法藏，通达无碍，如今所闻，亦识本愿。尔时阿难而说偈言：

世尊甚希有 令我念过去

无量诸佛法 如今日所闻
我今无复疑 安住于佛道
方便为侍者 护持诸佛法

尔时佛告罗睺罗：汝于来世，当得作佛，号蹈七宝华如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊，当供养十世界微尘等数诸佛如来，常为诸佛而作长子，犹如今也。是蹈七宝华佛，国土庄严，寿命劫数，所化弟子，正法像法，亦如山海慧自在通王如来无异，亦为此佛而作长子。过是已后，当得阿耨多罗三藐三菩提。尔时世尊欲重宣此义，而说偈言：

我为太子时	罗睺为长子
我今成佛道	受法为法子
于未来世中	见无量亿佛
皆为其长子	一心求佛道
罗睺罗密行	唯我能知之
现为我长子	以示诸众生
无量亿千万	功德不可数
安住于佛法	以求无上道

尔时，世尊见学无学二千人，其意柔软，寂然清净，一心观佛，佛告阿难：汝见是学无学二千人不 (fǒu)？唯然已见。阿难！是诸人等，当供养五十世界微尘数诸佛如来，恭敬尊重，护

持法藏。末后，同时于十方国，各得成佛，皆同一号，名曰 (yuē) 宝相如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。寿命一劫，国土庄严，声闻菩萨，正法像法，皆悉同等。尔时世尊欲重宣此义，而说偈言：

是二千声闻	今于我前住
悉皆与授记	未来当成佛
所供养诸佛	如上说尘数
护持其法藏	后当成正觉
各于十方国	悉同一名号
俱时坐道场	以证无上慧
皆名为宝相	国土及弟子



正法与像法 悉等无有异
咸以诸神通 度十方众生
名闻普周遍 渐入于涅槃

尔时，学无学二千人，闻佛授记，
欢喜踊跃，而说偈言：

世尊慧灯明 我闻授记音
心欢喜充满 如甘露见灌