# 文殊菩薩心咒

## 唵阿喇巴札那諦

手抄本

108 遍

# 持咒抄寫須知

## ◆ 抄寫前準備

- 淨手：抄寫前先洗手，表示對咒語的恭敬
- 靜心：花幾分鐘調整呼吸，讓心平靜下來
- 環境：選擇安靜、整潔、光線充足的地方
- 工具：準備好筆，建議使用原子筆或鋼筆

## ◆ 持咒抄寫方法

- 本手抄本設計為每行抄寫一遍「唵阿喇巴札那諦」
- 共 108 遍，每行左側標示遍數
- 抄寫時可同時默念咒語，身口意合一
- 一筆一劃用心書寫，不急不躁

## ◆ 迴向方法

- 迴向是將抄經功德分享給他人或眾生
- 可迴向給：自己、家人、朋友、冤親債主、法界眾生
- 祈願增長智慧、開啟辯才、學業進步
- 迴向時機：每次抄寫完成後，或整本抄完後

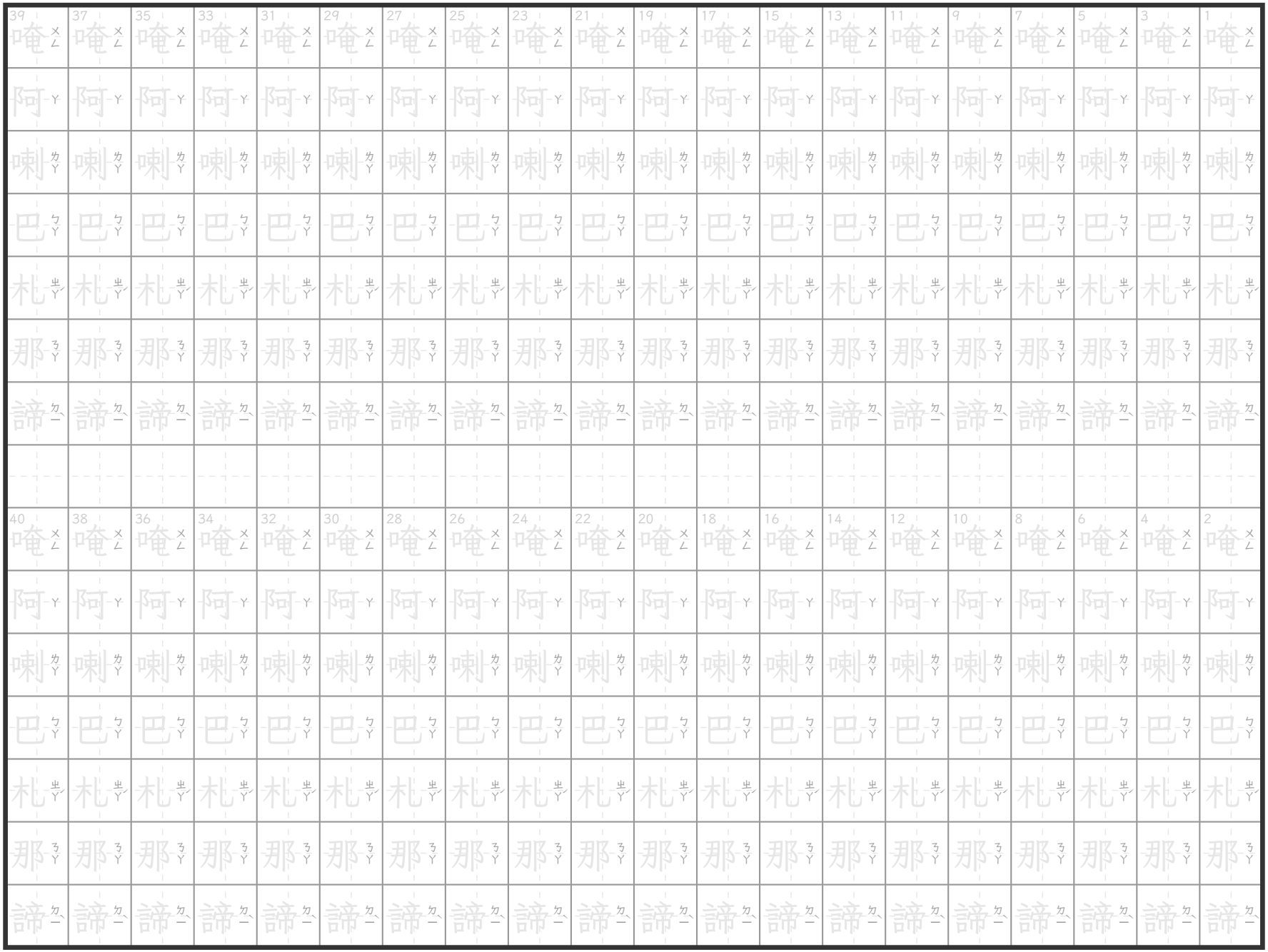
## ◆ 迴向文範例

願以此功德，莊嚴佛淨土，
上報四重恩，下濟三途苦。
若有見聞者，悉發菩提心，
盡此一報身，同生極樂國。

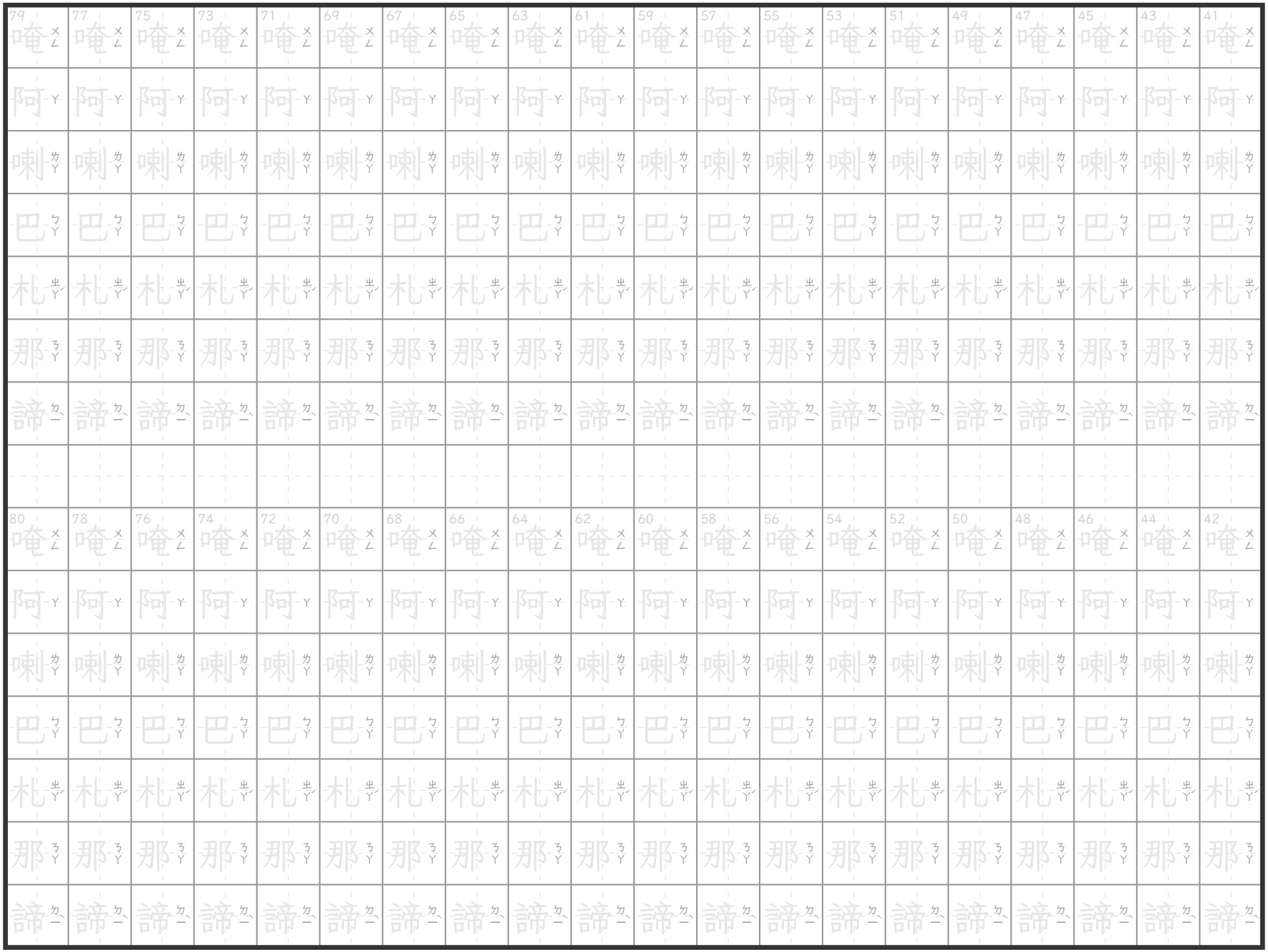
日期：＿＿＿＿＿＿＿＿　　抄寫者：＿＿＿＿＿＿＿＿

| 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | |
| 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | |
| 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | |
| 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | |
| 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 文 |
| 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 殊 |
| 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 菩 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 薩 |
| 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | |
| 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 唵 ㄨㄥˊ | 心 |
| 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 阿 ㄚ | 咒 |
| 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | 喇 ㄌㄚ | |
| 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | 巴 ㄅㄚ | |
| 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | 札 ㄓㄚˊ | |
| 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | 那 ㄋㄚˋ | |
| 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | 諦 ㄉㄧˋ | |

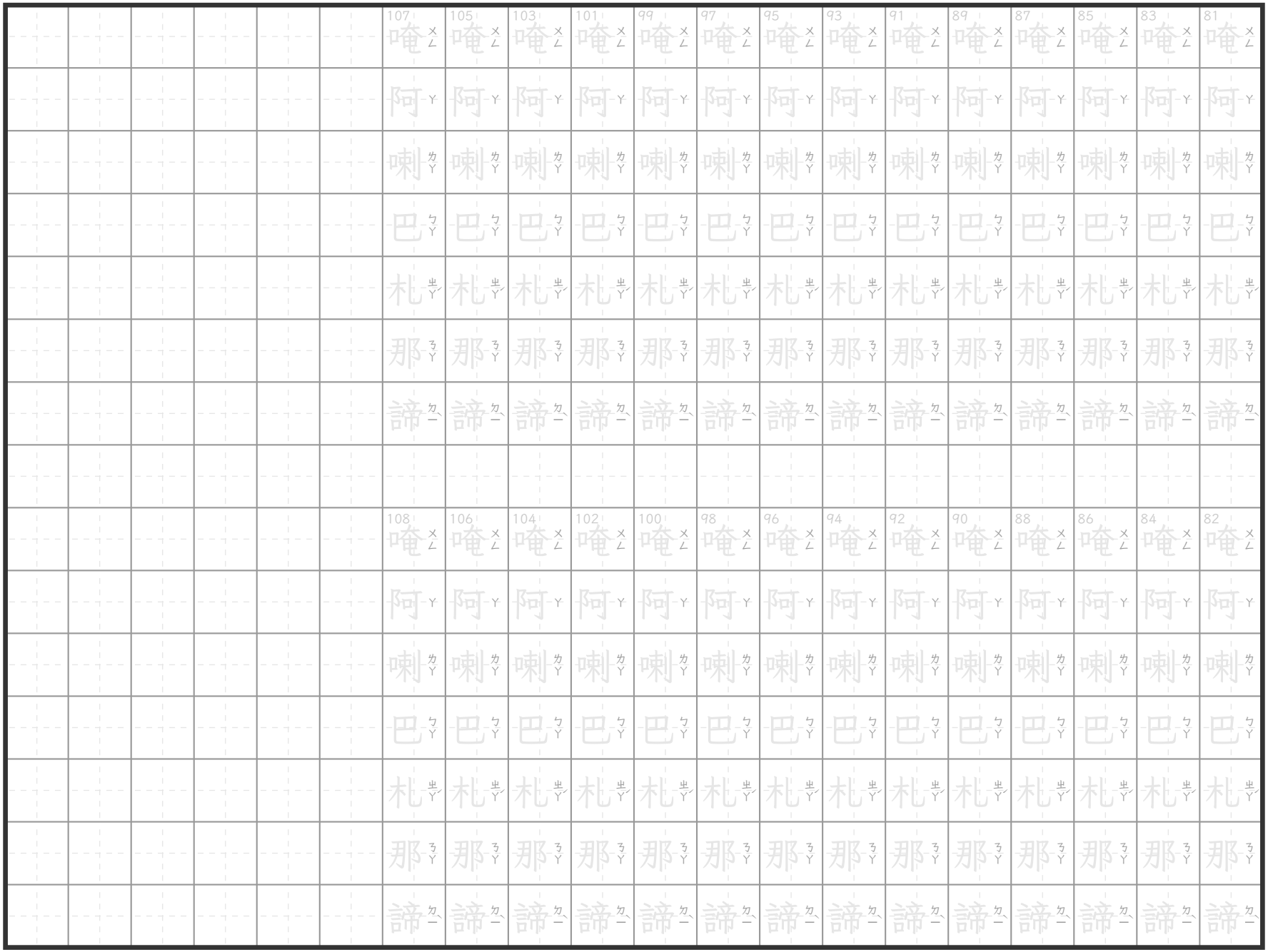
日期：_____　　抄寫者：_____


39 唵 ㄨㄥ
37 唵 ㄨㄥ
35 唵 ㄨㄥ
33 唵 ㄨㄥ
31 唵 ㄨㄥ
29 唵 ㄨㄥ
27 唵 ㄨㄥ
25 唵 ㄨㄥ
23 唵 ㄨㄥ
21 唵 ㄨㄥ
19 唵 ㄨㄥ
17 唵 ㄨㄥ
15 唵 ㄨㄥ
13 唵 ㄨㄥ
11 唵 ㄨㄥ
9 唵 ㄨㄥ
7 唵 ㄨㄥ
5 唵 ㄨㄥ
3 唵 ㄨㄥ
1 唵 ㄨㄥ
阿 ㄚ
喇 ㄌㄚ
巴 ㄅㄚ
札 ㄓㄚˊ
那 ㄋㄚ
諦 ㄉㄧˋ
40 唵 ㄨㄥ
38 唵 ㄨㄥ
36 唵 ㄨㄥ
34 唵 ㄨㄥ
32 唵 ㄨㄥ
30 唵 ㄨㄥ
28 唵 ㄨㄥ
26 唵 ㄨㄥ
24 唵 ㄨㄥ
22 唵 ㄨㄥ
20 唵 ㄨㄥ
18 唵 ㄨㄥ
16 唵 ㄨㄥ
14 唵 ㄨㄥ
12 唵 ㄨㄥ
10 唵 ㄨㄥ
8 唵 ㄨㄥ
6 唵 ㄨㄥ
4 唵 ㄨㄥ
2 唵 ㄨㄥ
阿 ㄚ
喇 ㄌㄚ
巴 ㄅㄚ
札 ㄓㄚˊ
那 ㄋㄚ
諦 ㄉㄧˋ

日期：_____　　抄寫者：_____


79 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
77 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
75 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
73 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
71 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
69 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
67 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
65 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
63 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
61 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
59 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
57 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
55 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
53 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
51 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
49 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
47 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
45 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
43 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
41 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
80 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
78 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
76 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
74 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
72 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
70 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
68 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
66 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
64 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
62 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
60 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
58 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
56 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
54 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
52 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
50 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
48 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
46 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
44 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ
42 唵 ㄨㄥ 阿 ㄚ 喇 ㄌㄚ 巴 ㄅㄚ 札 ㄓㄚˊ 那 ㄋㄚ 諦 ㄉㄧˋ

日期：＿＿＿＿＿＿＿＿　　抄寫者：＿＿＿＿＿＿＿＿


107 唵 ㄨㄥ
105 唵 ㄨㄥ
103 唵 ㄨㄥ
101 唵 ㄨㄥ
99 唵 ㄨㄥ
97 唵 ㄨㄥ
95 唵 ㄨㄥ
93 唵 ㄨㄥ
91 唵 ㄨㄥ
89 唵 ㄨㄥ
87 唵 ㄨㄥ
85 唵 ㄨㄥ
83 唵 ㄨㄥ
81 唵 ㄨㄥ
阿 ㄚ
喇 ㄌㄚ
巴 ㄅㄚ
札 ㄓㄚˊ
那 ㄋㄚ
諦 ㄉㄧˋ
108 唵 ㄨㄥ
106 唵 ㄨㄥ
104 唵 ㄨㄥ
102 唵 ㄨㄥ
100 唵 ㄨㄥ
98 唵 ㄨㄥ
96 唵 ㄨㄥ
94 唵 ㄨㄥ
92 唵 ㄨㄥ
90 唵 ㄨㄥ
88 唵 ㄨㄥ
86 唵 ㄨㄥ
84 唵 ㄨㄥ
82 唵 ㄨㄥ

# 《文殊菩薩心咒》

108 遍

# 抄寫圓滿

掃描下載「時時抄經」App