

# 文殊菩薩心咒

嗡阿拉巴札那諦

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「唵阿拉巴札那諦」
- 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	
阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿
拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉
巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴
札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	文
那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	殊
諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	菩
																			薩
38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	咒
拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	拉	
巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	巴	
札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	札	
那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	
諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	諦	

日期：\_\_\_\_\_

抄寫者：\_\_\_\_\_

39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

日期：\_\_\_\_\_

抄寫者：\_\_\_\_\_

79	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41
80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42



# 《文殊菩薩心咒》

108 遍

## 抄寫圓滿



掃描下載「時時抄經」App