

文殊菩萨心咒

嗡阿拉巴札那谛

手抄本

108 遍

持咒抄写须知

◆ 抄写前准备

- 净手：抄写前先洗手，表示对咒语的恭敬
- 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

◆ 持咒抄写方法

- 本手抄本设计为每行抄写一遍「嗡阿拉巴札那谛」
- 共 108 遍，每行左侧标示遍数
- 抄写时可同时默念咒语，身口意合一
- 一笔一划用心书写，不急不躁

◆ 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
- 祈愿增长智慧、开启辩才、学业进步
- 回向时机：每次抄写完成后，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。

日期: _____

抄写者: _____

嗡 ³⁷	嗡 ³⁵	嗡 ³³	嗡 ³¹	嗡 ²⁹	嗡 ²⁷	嗡 ²⁵	嗡 ²³	嗡 ²¹	嗡 ¹⁹	嗡 ¹⁷	嗡 ¹⁵	嗡 ¹³	嗡 ¹¹	嗡 ⁹	嗡 ⁷	嗡 ⁵	嗡 ³	嗡 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	札	文
那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	殊
谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	菩
																				萨
嗡 ³⁸	嗡 ³⁶	嗡 ³⁴	嗡 ³²	嗡 ³⁰	嗡 ²⁸	嗡 ²⁶	嗡 ²⁴	嗡 ²²	嗡 ²⁰	嗡 ¹⁸	嗡 ¹⁶	嗡 ¹⁴	嗡 ¹²	嗡 ¹⁰	嗡 ⁸	嗡 ⁶	嗡 ⁴	嗡 ²	心	
阿	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	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	札	
那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	
谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	

日期：_____

抄写者：_____

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

日期：_____

抄写者：_____

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

日期：_____

抄写者：_____

						107	105	103	101	99	97	95	93	91	89	87	85	83	81
						嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡
						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
						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
						那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那
						谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛
						108	106	104	102	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82
						嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡	嗡
						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
						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
						那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那	那
						谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛	谛

《文殊菩萨心咒》

108 遍

抄写圆满



扫描下载「时时抄经」App