

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

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
80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42



# 《文殊菩萨心咒》

108 遍

## 抄写圆满



扫描下载「时时抄经」App