

ཤེས་རབ་སྣོད་པོ་བཞུགས་སོ།

心經

སྤྲོ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་པ་རོལ་བྱིན།

離言思議般若波羅密

ལ་སྐྱེ་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད།

不生不滅虛空之自體

ཤོ་སོར་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྣོད་ཡུལ་བ།

各各自證智慧行境者

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

三世佛母尊汝敬頂禮

༄༅། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷ་ག་བ་ཉི་ཤ་རྣམ་པ་ར་མི་ཏ་ཉི་ད་ཡ། བོད་སྐད་དུ།

梵語：跋_哈喀瓦帝·占嘎_雅巴日_阿米大是_依塔雅

藏語：

བཙུན་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྣོད་པོ། བམ་པོ་གཅིག་གོ

敬禮婆伽梵母般若波羅密多心經

འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

敬禮聖三寶

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན།

如是我聞，一時

བཙུན་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྒྱོད་ཕུང་པོའི་རི་ལ་དགོ་སྤོང་གི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་

佛在王舍城鷲峰山中，與大比丘僧及

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུག་ཏེ།

諸菩薩摩訶薩俱，

དེའི་ཆེ་བཙུན་ལྷན་འདས་

爾時婆伽梵，

ཟབ་མོ་སྤྲོད་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གངས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྣོ་མས་པར་ཞུགས་སོ།

即入甚深明瞭三摩地法之異門，

ཡང་དེའི་ཆེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྲོད་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་

其時觀自在菩薩摩訶薩，

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྣོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བཟླ་ཞིང་།

行深般若波羅密多，

ཕུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་

觀察照見五蘊

རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བར་རྣམ་པར་བལྟའོ། དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས། ཚེ་དང་ལྡན་པ་ལྷ་རིའི་བྱས་
所有自性皆空， 復次具壽舍利子，承佛威力

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིཌ་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྤྲིས་སོ།
白聖者觀自在菩薩摩訶薩曰：

རིན་ཀྱི་བྱ་གང་ལ་ལ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྟོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་
「若善男子， 欲修行甚深般若波羅密多者，彼應如何學？」

བསྐྱབ་པར་བྱ། དེ་སྐད་ཅེས་སྤྲིས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་
作是語已， 觀自在菩薩摩訶薩，

སྤྱན་རས་གཟིཌ་དབང་ཕྱག་གིས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ལྷ་རི་བུ་འདི་བྱ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྤྲིས་སོ། ལྷ་རིའི་བྱ།
答具壽舍利子言： 「舍利子，

རིན་ཀྱི་བྱ་འཕམ་རིན་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྟོད་པ་སྤྱད་པར་
若善男子善女人，欲修行甚深般若波羅密多，彼應審諦觀察，

འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། བྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་གྲང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བར་
五蘊一切自性皆空，

རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟའོ། གཟུགས་སྟོང་པའོ། སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ།
色即是空， 空即是色，

གཟུཌ་ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་ལས་གྲང་གཟུཌ་གཞན་མ་ཡིན་ནོ།
色不異空， 空不異色，

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྟོང་པའོ།
是故受、 想、 行、 識亦復皆空，

ལྷ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ།
舍利子， 如是一切諸法空性， 無生、

མ་འགགས་པ། ཇི་མ་མེད་པ། ཇི་མ་དང་བྲལ་པ། ཇི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། ལྷ་རིའི་བྱ།
無滅、 無垢、 無淨、 無減、 無增、 舍利子、

དེ་ལྟ་བུ་ན་སྟོང་བ་ཉིད་ལ་གཟུའ་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད།
是故空性之中，無色、 無受、 無想、 無諸行、

རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད། མིག་མེད། རྩ་བ་མེད། ལྡན་མེད། ལྷུ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད།
無識、 無眼、 無耳、 無鼻、 無舌、 無身、 無意、

གཟུའ་མེད། སྒྲ་མེད། ཇི་མེད། རོ་མེད། དེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ། མིག་གི་ཁམས་
無色、 無聲、 無香、 無味、 無觸、 無法、 無眼界、

མེད་པ་རྣམས་ཡིད་གྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་གྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།
乃至無意識界、

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་རྣམས། ཁ་ཤི་མེད། ཁ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།
無無明、 亦無無明盡、 乃至無老死、亦無老死盡、

དེ་བཞིན་དུ། ལྷུག་བསྐྱལ་བ་དང་། གུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད།
如是、 無苦、 集、 滅、 道、 無智、

ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། ལྷ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུ་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
無得、 亦無不得、 舍利子、 以無所得故、 諸菩提薩埵、

རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་བྱིར། ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།
依止般若波羅密多、

སེམས་ལ་སློབ་པ་མེད་པས་སྐྱག་པ་མེད་དེ། བྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་རྣམས།
心無罣礙、 無有恐怖、 遠離顛倒、

ལྷ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་བྱིན་ཏོ། དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་བམས་ཅད་ཀྱང་།
究竟涅槃； 三世諸佛、

ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ལྷན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་
亦皆依止般若波羅密多故， 證得無上正等菩提，

མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ། དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྲགས།
是故諦知般若波羅密多咒，

རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྲགས། ལྷན་མེད་པའི་སྲགས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྲགས།
是大明咒， 是無上咒， 是無等等咒，

སྲག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྲགས། མི་རླུན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།
能除一切苦， 真實不虛，

ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྲུ་སྲས་པ། ཏུ་ཤྲ། ག་ཏེ་ག་ཏེ་སྲ་ར་ག་ཏེ་སྲ་ར་སི་ག་ཏེ་
即說般若波羅密多咒曰：「大_欵雅他•卡大_欵卡大_欵巴日阿卡大_欵巴日阿_欵薩木卡大_欵

བོ་རྟེ་སྲུ་ཏྲ། ལྷ་རིའི་བྱ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས། དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་གྱི་
菩提娑哈。」舍利子，菩薩摩訶薩， 應如是學甚深

པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ།
般若波羅密多， 於是婆伽梵從彼定起，

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྲུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་ལེགས་སོ་
讚觀自在菩薩摩訶薩言：

ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས། ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། རིགས་གྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་ནོ། རིགས་གྱི་བྱ་དེ་དེ་
「善哉善哉！ 善男子如此也， 善女人如此也，

བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ཁྱོད་གྱིས་བསྟན་པ་བཞིན་དུ། ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་
如汝所說， 行此甚深般若波羅密多者，

སྲུད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་དེ་སྐད་
一切如來亦皆隨喜。」； 婆伽梵說是語已，

འབག་གས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་ནི་བ་དང་།

八萬魔類皆息除

མི་མ་ཐུན་གཞོན་པའི་རྒྱུན་དང་བྲལ་བ་དང་།

逆害之緣咸遠離

འམ་ཐུན་པར་འགྲུབ་ཅིང་ཐུན་སུམ་ཚོགས་གྱུར་པའི།

成就順緣得圓滿

འབྲུ་ཤེས་དེས་གྲང་དང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག། །།

今時此地吉祥臨

寶鬘論

ས་དང་ལྷ་དང་མི་དང་རླུང་། །སྒྲིན་དང་དགོན་པའི་ཤིང་བཞིན་དུ། །

如地水火風，藥及曠野樹，

ཉལ་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རང་དགར་དགག་མེད་སྤྱད་བྱ་ཤོག། །

願眾生恆常，隨意而受用，

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སློག་བཞིན་པངས། །བདག་ལས་དེ་དག་ཆེས་པངས་ཤོག། །

於生如愛命，隨彼極愛我，

བདག་ལ་དེ་དག་སྤྲིག་སྤྲིན་ཅིང་། །བདག་དགོ་མ་ལུས་དེར་སྤྲིན་ཤོག། །

眾罪咸歸我，我善施眾生，

ཇི་སྲིད་སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་ཀྱང་། །གང་དུ་མ་གྲོལ་དེ་སྲིད་དུ། །

何時有有情，未得解脫者，

དེ་སྤྱིར་སྤྲོན་མེད་པ་ཡི། །བྱང་ལུབ་ཐོབ་ཀྱང་གནས་གྱུར་ཅིག། །

我雖得菩提，誓願住三有

སྐྱེས་བུ་ས་མིན་ལྷ་མ་ཡིན། །མི་མིན་རླུང་མིན་ནམ་མཁའ་མིན། །

士夫非地水，非火風及空，

རྣམ་ཤེས་མ་ཡིན་ཀུན་མིན་ན། །དེ་ལས་གཞན་ན་སྐྱེས་བུ་གང་། །

非識非一切，何者是士夫，

སྐྱེས་བུ་ཁམས་དྲུག་འདུས་པའི་སྤྱིར། །ཡང་དག་མ་ཡིན་ཇི་ལྟ་བུར། །

士夫六界合，故非是實有，

དེ་བཞིན་ཁམས་ནི་རེ་རེ་ཡང་། །འདུས་སྤྱིར་ཡང་དག་ཉིད་དུ་མིན། །

如是一一界，合故亦非實。

གཟུགས་ཀྱི་དངོས་པོ་མིང་ཅམ་སྲིད། །ནམ་མཁའ་ཡང་ནི་མིང་ཅམ་མོ། །
色體唯名故，虛空亦唯名，
འབྲུང་མེད་གཟུགས་ལྷ་ག་ལ་ཡོད། །དེ་སྲིད་མིང་ཅམ་ཉིད་ཀྱང་མེད། །
無大何有色，故唯名亦無。

中論

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་གང་། །དེ་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་བཤམ། །
因緣所生法，我說即是空，
དེ་ནི་བརྟེན་ནས་གངགས་བ་སྟེ། །དེ་ཉིད་དབྱུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །
亦為是假名，亦是中道義，
གང་སྲིད་རྟེན་འབྲུང་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་བ་མ་ཡིན་པ། །
未曾有一法，不從因緣生，
དེ་སྲིད་སྟོང་བ་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་བ་མ་ཡིན་ནོ། །
是故一切法，無不是空者
ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཟད་པའི་ཐར། །ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྣམ་ཉོག་ལས།
དེ་དག་སྟོས་ལས་སྟོས་བ་ནི། །སྟོང་བ་ཉིད་དུ་འགག་བར་འགྱུར། །