

༄༅། །འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲིང་པོ་བཞུགས་སོ། །

ཀུན་རབ་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་

པ་

༄༅། །སྐྱུ་གར་སྐྱད་དུ། ལྷ་ག་ཤ་ཉི་ཤརྟུ་པུ་ར་མི་ཏུ་རྟུ་ད་ཡ། བོད་སྐྱད་དུ།
བཙམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲིང་པོ། བམ་པོ་གཅིག་གོ །འདི་སྐྱད་
བདག་གིས་བློས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཙམ་ལྷན་འདས་སྐྱུ་ལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཚོད་ལུང་པོའི་
རི་ལ་དག་སྒྲོང་གི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་

HEART SUTRA

༄༅། །དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། དེའི་ཆོ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་
 ལྷན་བཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྟོམས་པར་ཞུགས་སོ། །
 ཡང་དེའི་ཆོ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྦྱན་རས་གཟིགས་
 དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་།

ཕུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་བལྟ་འོ། །དེ་ནས་སངས་
 རྒྱས་ཀྱི་མཐུས། ཆོ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་རིའི་བྱས། བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་
 ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྦྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་སོ། །རིགས་
 ཀྱི་བྱ། གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྟོང་པ་སྦྱང་པར་འདོད་པ་

༄༅། །དེས། ཇི་ལྷ་པོ་བསྐྱབ་པར་བྱ། དེ་སྐྱད་ཅེས་སྒྲུལ་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྒྱུན་རལ་གཟིགས་དབང་ལྷག་གིས་ཆོ་
དང་ལྷན་པ་ལྷ་པོ་རྩེ་བྱ་ལ་འདི་སྐྱད་ཅེས་སྒྲུལ་སོ། །ལྷ་པོ་རྩེ་བྱ། རིགས་ཀྱི་བྱའམ་
རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྦྱོང་པ་སྦྱང་པར་

འདོད་པ་དེས་འདི་ལྷ་པོ་རྣམ་པར་བསྐྱབ་བར་བྱ་སྟེ། བྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་གྱུང་། རང་བཞིན་གྱིས་སྦྱོང་པར་རྣམ་པར་ཡང་
དག་པར་རྗེས་སུ་བསྐྱོལ། །གཟུགས་སྦྱོང་པའོ། །སྦྱོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་སྦྱོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན།
སྦྱོང་པ་ཉིད་ལས་གྱུང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཆོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་
པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྦྱོང་པའོ། །ལྷ་པོ་རྩེ་བྱ་དེ་ལྷ་པོ་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྦྱོང་པ་ཉིད་དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྦྱེས་པ།
མ་འགགས་པ། ཇི་མ་མེད་པ། ཇི་མ་དང་བྲལ་བ། གྲི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། །ལྷ་པོ་རྩེ་བྱ། དེ་ལྷ་པོ་ལས་ན།

ལྷ་མོ་	༄༅། ལྷོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་	SUTRA
ལྷ་	ཤེས་པ་མེད། མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། སྣ་མེད། ལྗེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད། དྲི་	7
ལྷ་	མེད། རོ་མེད། དེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ། མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས། ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་	HEART
	ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། མ་དིག་པ་མེད། མ་དིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས། སྐལ་མེད། སྐལ་ཟད་པའི་	
	བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་སྒྲུག་བསྐྱེད་པ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་	

	མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། །ཤུ་རིའི་བྱ་དེ་ལྟ་བུ་ན། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་	
	ཕྱིར། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ། སེམས་ལ་སྒྲིབ་པ་མེད་པས་སྒྲུག་པ་མེད་དོ། །ཕྱིན་ཅི་	8
	ལོག་ལས་ཤིན་དུ་འདས་ནས། བྱང་ན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏོ། །དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་	
	རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས། སྒྲ་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་དུ་	
	མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱལ་སོ། །དེ་ལྟ་བུ་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲུགས། དིག་པ་ཆེན་པོའི་	

ལྷན་སྐྱོད་	༡། ༄གས། སྒྲ་ན་མེད་པའི་སྒྲ་གས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྒྲ་གས། སྒྲ་གས་པ་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྒྲ་གས། མི་བརྒྱན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲ་གས་སྒྲས་པ།	SUTRA
ལྷན་སྐྱོད་	ཏུ་སྒྲ། ག་ཏེ་ག་ཏེ་ཕུ་ར་ག་ཏེ་ཕུ་ར་སྐ་ག་ཏེ་བོ་རྟེ་སྒྲ་ཏུ། ཕུ་རི་ཏི་བྱ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས།	9
ལྷན་སྐྱོད་	དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ། །དེ་ནས་བཙུམ་ལྷན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྒྲུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་	HEART

	བྱ་བ་ཕྱིན་ནས། ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། རིགས་ཀྱི་བྱ། དེ་དེ་བཞིན་ནོ། རིགས་ཀྱི་བྱ། དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་བྱོང་གིས་བསྒྲན་པ་དེ་བཞིན་དུ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྒྲུབ་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་གྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །བཙུམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས། ཆོ་དང་ལྷན་པ་ཕུ་ར་དུ་ཏི་ཏི་བྱ་དང་། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྒྲུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་དང་། ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། ཇི་ཟེར་བཙས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཏེ། བཙུམ་ལྷན་	10
--	--	----

ལྷ་མོ་	༄༅། །འདས་གྱིས་གསུངས་པ་ལ་མདོན་པར་བསྟོད་དོ། །འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པའི་སྣང་པོ་རྫོགས་སོ། །	SUTRA
ལྷ་མོ་	༥ ར་མོ་སྒྲ་མ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །ཆོས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །དགོ་འདུན་ལ་ཕྱག་	11
ལྷ་མོ་	འཆའ་ལོ། །ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །དེ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆའ་བ་བརྟེན་ནས་ བདག་ཅག་གི་བདེན་པའི་ཆོག་འདི་དག་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག །ཇི་ལྟར་སྟོན་ལྟའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམས་ཤིང་། །ཆོག་ཁ་འདོན་དུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བདུད་སྤྲིག་ཅན་ལ་སོགས་	HEART

	<p>པའི་མི་མཐུན་པའི་སྟོགས་ཐམས་ཅད་སྤྱིར་བཏོག་པ། དོ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་གྲུང་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ སྤྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམས་ཤིང་། ཆོག་ཁ་འདོན་དུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བདུད་སྤྲིག་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མི་ མཐུན་པའི་སྟོགས་ཐམས་ཅད། འཕགས་པ་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བཀའི་བདེན་པའི་སྟོབས་གྱིས་སྤྱིར་བཏོག་པར་གྱུར་ ཅིག །མེད་པར་གྱུར་ཅིག །རབ་ཏུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །དབྱ་བགེགས་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་ནས་བྱམས་པའི་ སེམས་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །ཁང་གི་ཏྲེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། །འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ། །ཆད་པ་མེད་པ་</p>	12
--	--	----

<p>ཉམ་རབ་ བདུན་བྱེད་ ལྟུང་པ་</p>	<p>༡༣། །རྟག་མེད་པ། །འོང་བ་མེད་པ་འགྲོ་མེད་པ། །ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། །སྒྲོས་པ་ཉེར་ཞི་ ཞི་སྟོན་པ། །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་རྣམས་ཀྱི། །དམ་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཆིལ་ལོ། །བགེགས་རིགས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱད་ ཅུ་ཞི་བ་དང་། །མི་མཐུན་གཞོན་པའི་རྒྱུན་དང་བྲལ་བ་དང་། །མཐུན་པར་འགྲུབ་ཅིང་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་གྲུར་པའི། །བཀྲ་ ཤིས་དེས་གྲུང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །ཐབས་དང་སྦྱབས་དང་དག་པ་དང་། །ཐེག་ཆེན་དེས་པར་འབྱུང་བ་ཡིས།། མེམས་ཅན་རྣམས་ནི་རབ་བསྐྱུ་བའི། །བདུད་ཀྱི་ཤ་རྣམས་བརློག་ཏུ་གསོལ།། །།འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་འོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱིང་པའི་</p>	<p>SUTRA 13 HEART</p>
--	---	---

<p>ཅིག།</p>	<p>མདོ་འདི་བཞིན་ཐུབ་བསྟན་བཤད་སྐྱབ་དང་རྒྱས་སྒྲིང་གི་ཚོགས་མི་དགེ་སྟོང་བསོད་ནམས་བསྟན་འཛིན་གྱིས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལོར་དཔར་བསྐྱབ་ཞུས་པས་ཀྱན་ལ་ཕན་པའི་རྒྱུར་གྲུར་</p> <p>དགེ་ལེགས་འཕེལ།།</p> <p>1998 Dhargyey Buddhist Centre, New Zealand</p>	<p>14</p>
-------------	---	-----------

