

ཤེས་རབ་སྣང་པོའི་བདུད་རྒྱུག།

心经回遮法

སྣ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་པ་ལོལ་བྱིན། །མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད། །

玛桑 偈没 些惹 帕若沁 玛皆 米嘎 南卡 偶窝逆
无可言思般若度，不生不灭虚空体，

སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྲོད་ཡུལ་བ། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

搜嗖 壤日 耶些 偈于瓦 读松 加威 于喇 恰擦楼
各别自证智行境，三世佛母我敬礼。

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་བ་དུས་གཅིག་ན།

迪给 答吉 退巴 读季拿
一时薄伽梵住王舍城鹞峯山中，

བཙམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཚོད་ཕྱང་པོའི་རི་ལ། དག་སློང་གི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་།

炯滇磔 佳杯卡加 归朋北日拉 给龙及给敦干波倘
与大苾芻众及诸菩萨摩诃萨具。

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

蒋秋 森北 给敦干波党 他季堵休磔
尔时，

དེའི་ཆེ་བཙམ་ལྡན་འདས་ཐབས་མོ་སྣང་བ་ཞེས་བྱ་བ་

迭策炯滇迭 撒莫囊哇协加瓦
世尊等入甚深明了三摩地法之异门。

ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གངས་ཀྱི་ཉིང་རི་འཛིན་ལ་སྣོམས་བར་ཞུགས་སོ། །

确吉南张吉 丁涅增喇 纽巴休搜
复于尔时，观自在菩萨摩诃萨

ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དབང་སེམས་དབང་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་
扬 谍侧 蒋秋森巴 森巴千波 吧巴间瑞席
行深般若波罗蜜多时，

དབང་བྱུག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཐབ་མོ་སྦྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་།
旺秋 些惹吉 帕若堵沁巴 撒模倔巴尼拉 南巴达形
观察照见五蕴体性悉皆是空。

ཕྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྦྱོང་བར་རྣམ་པར་བལྟ་ལོ། །
彭波 盎波 蝶达拉杨 壤形吉东巴男八大偶
时，具寿舍利子，

དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཁུས།
迭内桑杰吉兔
承佛威力，

ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་རིའི་བྱས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དབང་སེམས་དབང་ཚེན་པོ་
侧党滇巴 夏日卜 蒋秋森巴森巴千波
白圣者观自在菩萨摩诃萨曰：

འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་བྱུག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ། །
帕巴间瑞席 汪秋拉迪给介魅搜
“若善男子

རིགས་ཀྱི་བྱ། རིགས་ཀྱི་བྱའམ་རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་
日吉卜 日吉卜 昂日吉卜 莫冈拉拉
欲修行甚深般若波罗蜜多者，

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྦྱོང་བ་སྦྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ།
些惹吉帕若堵沁巴 撒没倔八届巴堆吧碟 几搭拉巴夹
复当云何修学？”

དེ་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་པ་དང་། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་
迭给界美巴挡 蒋秋森巴森巴千波
作是语已。

འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་གིས་ཆེ་དང་ལྡན་པ་
帕巴间瑞席汪秋吉测挡滇巴
观自在菩萨摩诃萨

ལྗེ་ར་དུ་ཉིའི་བུ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་སོ། །
夏日搭地卜拉 迪给借美搜
答具寿舍利子言：

ལྗེ་རིའི་བུ་རིགས་ཀྱི་བུ་འཕ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ་
夏日卜日吉 补昂日吉补莫冈拉拉
“若善男子及善女人，

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྦྱོང་བ་སྦྱད་པར་འདོད་པ་དེས་
些惹吉帕若堵沁巴 撒莫倔巴届巴堆巴喋
欲修行甚深般若波罗蜜多者，

འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ།
迪达南巴搭哇甲碟
彼应如是观察，

ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྣོད་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟ་ལོ། །
澎波昂波迭达江攘行吉 东巴洋达巴结速搭偶

五蕴体性皆空。

གཟུགས་སྣོང་པའོ། །སྣོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །

俗东巴偶 东巴臙苏艘
色即是空，空即是色。

གཟུགས་ལས་སྣོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྣོང་པ་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །

俗雷东巴匿闲马引 东巴雷将俗先玛引诺
色不异空，空不异色。

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྣོང་པའོ། །

迭形堵凑哇倘 读谢倘 读街倘 南巴谢巴南东巴偶
如是受、想、行、识亦复皆空。

ལྷ་རིའི་བྱ་དེ་ལྷ་བས་ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྣོང་པ་ཉིད་དེ།

夏日卜迭搭威拿 确汤介东巴匿迭
是故舍利子！

མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ།

参匿没巴 马偕巴 玛嘎巴
一切法空性无相，无生无灭，

རྩི་མ་མེད་པ། རྩི་མ་དང་བྲལ་བ་མེད་པ། རྩི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། །

吉妈没巴 吉巴倘遮哇没巴 执哇没巴 冈哇没巴偶
无垢离垢，无减无增。

ལྷ་རིའི་བྱ་དེ་ལྷ་བས་ན་སྣོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད།

夏日卜 碟搭威拿 东巴匿喇俗没
舍利子！是故尔时空性之中，

ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད།
凑哇没 读谢没 笃皆南没 南巴谢巴没
无色、无受、无想、无行亦无有识。

མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། ལྗང་མེད། ལ་ཕྱི་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད།
密没 那哇没 那没 介没 吕没 意没
无眼、无耳、无鼻、无舌、无身、无意。

གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད། ཇི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ། །
俗没 栅没 直没 若没 蕊家没 却没斗
无色、无声、无香、无味、无触、无法。

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད།
迷吉堪没巴馁 亦即刊没
无眼界乃至无意识界。

ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །
役吉南巴些北刊吉 八堵羊梅斗
无无明亦无无明尽，

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཀ་ཤི་མེད།
马日巴没 马日巴瑟巴没巴内嘎系没
乃至无老死

ཀ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །
噶系瑟北巴笃羊梅斗
亦无老死尽。

དེ་བཞིན་དུ་སྤྱུག་བསྐྱལ་བ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་།
迭形堵盎哇挡 棍炯哇倘

无苦、集、灭、道，

འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད།

勾巴帑 朗没 耶谢没

无智无得

ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། །

透巴没 玛透巴羊梅斗

亦无不得。

ཤུ་རིའི་བྱ་དེ་ལྟ་བུ་བས་ན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་བྱིར།

夏日卜迭搭威拿 蒋秋森巴南透巴没北企

是故舍利子！以无所得故，

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།

些惹吉帕若堵沁巴喇 滇经内迭

诸菩萨众依止般若波罗蜜多，

སེམས་ལ་སྐྱབ་པ་མེད་པས་སྐྱག་པ་མེད་དེ།

森拉直巴没北扎巴没迭

心无障碍，无有恐怖，

བྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་ཤྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་བྱིན་ཏོ། །

沁既楼雷 信堵迭内娘恩雷迭北 他沁斗

超过颠倒，究竟涅槃。

དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་

读松读南巴修北桑杰汤借江

三世一切诸佛亦皆依般若波罗蜜多故，

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོལ་ཏུ་བྱིན་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས།
些惹吉帕若堵沁巴迪拉滇内
证得无上正等菩提。

སླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ། །
拉拿没巴洋达巴走北蒋秋堵温巴奏巴桑杰搜
舍利子！是故当知般若波罗蜜多大密咒者，

དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྤྲལས།
迭搭威拿些惹吉帕若堵沁北盎
是大明咒，是无上咒，

རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲལས། སླ་ན་མེད་པའི་སྤྲལས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྤྲལས།
日八千北盎 拉拿没北盎 米酿巴倘酿北盎
是无等等咒。能除一切诸苦之咒，

སྤྲལ་བ་སྤལ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྲལས།
读盎汤届惹堵席哇结北盎
真实无倒。

མི་བརྟུན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྤྲལས་སྤྲས་པ།
米尊北拿滇巴谢巴加迭 些惹吉帕若堵沁北盎美巴
故知般若波罗蜜多是秘密咒。”即说般若波罗蜜多咒曰：

ཏུ་ཐྱ། ཨོྲ་ག་ཉེ་ག་ཉེ་ལྷ་ར་ག་ཉེ། ལྷ་ར་སློ་ག་ཉེ། བོ་རྩི་སྤྲ་སྤྲ།
达迭亚它 喻嘎爹 嘎爹吧惹嘎 爹巴惹桑嘎爹 波地梭呵
“我帝 我帝 波啰我帝 波啰僧我帝 菩提 莎诃”

ལྷ་རིའི་བུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དབའ་སེམས་དབའ་ཆེན་པོས་
夏日卜蒋秋森巴森巴千杯

“舍利子！菩萨摩訶萨

དེ་ལྟར་ཞེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །

迭搭些惹吉帕若堵沁巴桑莫拉拉巴家偶

应如是修学甚深般若波罗蜜多。”

དེ་ནས་བཙམ་ལྡན་འདས་ཉིང་དེ་འཛིན་ལས་བཞེངས་ཏེ།

迭内炯滇迭丁恩增雷先迭

尔时，

བྱང་ཚུབ་སེམས་དབའ་སེམས་དབའ་ཚེན་སོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་

蒋秋森巴 森巴千波 帕巴间瑞席

世尊从彼定起，

དབང་ཕྱག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ཏེ།

汪秋拉雷搜协加瓦仅迭

告圣者观自在菩萨摩訶萨曰：

ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། །རིགས་གྱི་བུ་དེ་དེ་བཞིན་ལོ། །དེ་དེ་བཞིན་ཏེ།

雷搜雷艘 日吉卜迭迭形诺 喋喋型迭

“善哉，善哉！善男子！如是，如是！

དེ་ལྟར་ཁྱོད་གྱིས་བསྟན་པ་བཞིན་དུ་ཞེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་

几搭馈吉滇巴形堵些惹吉帕若堵沁巴

如汝所说。

ཟབ་མོ་ལ་སྤྱད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ། །

撒默拉介巴家迭 迭形谢巴南江则速以攘偶

彼当如是修学般若波罗蜜多。

བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། ཚེ་དང་ལྷན་པ་ལྟ་རུ་ཉིའི་བྱ་དང་།
炯滇迭吉磔给届叶嘎扎内 测倘滇巴下惹搭地卜倘
一切如来亦当随喜。”时薄伽梵说是语已。

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་སེམས་དཔལ་ཚེན་ལོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་དང་།
蒋秋森巴森巴千怕巴间瑞席汪秋倘
具寿舍利子，圣者观自在菩萨摩诃萨，

ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་།
汤届倘滇北叩迭达倘 辣倘 米倘
一切世间天、人、

ལྷ་མ་ཡིན་དང་། རྗེ་ཐར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཉེ།
辣马引倘 直洒届北几滇以让迭
阿苏罗、干闥婆等，闻佛所说，

བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོན་དོ། །
炯滇迭吉松巴拉 温巴堆斗
皆大欢喜，信受奉行。

ཤི་ཉཅ་སྒྲ། ཨོྲ་ག་ཉེ་ག་ཉེ་སྒྲ་ར་ག་ཉེ། སྒྲ་ར་སྒྲ་ག་ཉེ། བོ་རྟེ་སྒྲ་སྒྲ།
达跌亚它 喻嘎迭嘎迭吧惹嘎迭 巴惹桑嘎迭 波提梭哈

ཤི་ན་མོ་སྒྲ་མ་ལ་བྱལ་འཚལ་ལོ། །
南模 拉玛拉恰擦楼
南无敬礼师，

སངས་རྒྱས་ལ་བྱལ་འཚལ་ལོ། ། ཚེས་ལ་བྱལ་འཚལ་ལོ། ། དགེ་འདུན་ལ་བྱལ་འཚལ་ལོ། །
桑杰拉恰擦楼 却拉恰擦楼 给敦拉恰擦楼
敬礼佛，敬礼法，敬礼僧，

ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །
永千莫些惹吉若堵沁巴拉恰擦楼
敬礼大佛母般若波罗蜜多。

བྱེད་རྣམས་ལ་བྱུག་འཚལ་བའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས།
切南拉恰擦尾吐倘女巴喇滇内
我之一切真实语，

བདག་ཅག་གི་ཚིག་འདི་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅེག།
达架吉刺迪直巴究季
当愿成就。

དེ་ལྟར་སྟོན་ལྟའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཡུམ་ཆེན་མོ་
几搭温类汪波佳锦吉永千莫
如昔时天王帝释思维大佛母

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་
些惹吉帕若堵沁北敦撒莫以喇桑型
甚深般若波罗蜜多义，

ཚིག་ཁ་ཉོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །
次卡敦堵杰北兔倘女巴拉滇内
依止念诵

བདུད་སྡེག་ཅན་ལ་སོགས་པ་བྱིར་བསྐྱོག་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་
读地间拉搜巴漆斗巴形堵达即江
而遣除魔王波旬等一切违缘。

ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་
永千莫些惹吉帕若堵沁北敦桑莫义拉桑型

如是我亦思维大佛母甚深般若波罗蜜多义，

ཚིག་ཁ་ཉོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །

次卡敦堵杰北兔倘女巴拉滇内

依止念诵，

བདག་འཁོར་དང་བཅས་པའི་དམ་པ་ཚོས་སྐྱབ་པའི་སྤང་བྱ་

达叩倘介北党巴却竹北邦加

魔王波旬等一切违缘，

མི་མཐུན་པའི་སྐྱོགས་ཐམས་ཅད་བྱིར་བཏོག་པར་གྱུར་ཅིག །

米吞北秋汤介泣斗巴究季

愿皆遣除。

མེད་པར་གྱུར་ཅིག །

没巴究季

愿成无有，

ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །

席哇究季

愿成寂灭，

རབ་ཏུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །

惹堵席哇究季

愿极寂灭。

༄ གང་གིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། །འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ། །

冈吉 滇京 折尾炯 嘎吧 没巴 接没巴

不生亦不灭，不常亦不断，

ཆད་པ་མེད་པ་ཉག་མེད་པ། །འོང་བ་མེད་པ་འགྲོ་མེད་པ། །
切巴 没巴 大没巴 喻哇 没巴 准没巴
不来亦不去，不一亦不异。

ཐ་དད་དོན་མེན་དོན་གཅིག་མེན། །སློལ་པ་ཉེར་ཞེ་ཞེ་སློན་པ། །
踏迭 敦民 敦季民 追巴 涅习 习敦巴
能说是因缘，善灭诸戏论，

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྤྲོ་ནམས་ཀྱི། །དམ་པ་དེ་ལ་བྲུག་འཚལ་ལོ། །
走北 桑杰 玛南吉 党巴 迭拉 洽擦楼
我稽首礼佛，诸说中第一

བགེགས་རིགས་སྟོང་ཐག་བརྒྱད་ཅུ་ཞེ་བ་དང་། །མི་མཐུན་གཞོན་པའི་རྒྱུན་དང་བྲལ་བ་དང་། །
给日 东差 皆就 席哇倘 米吞 虐北 间倘 折哇倘
平息八万魔部类，远离违逆损害缘，

མཐུན་པར་གྱུར་ཅིང་སྤུན་སྲུང་ཚོགས་པ་ཡི། །བཟ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག། །
吞巴 究京 喷松 凑巴以 札西 迭江 滇迪 德勒秀
顺缘成就且圆满，愿此吉祥如意成。