



མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG

With English Translation

༡༡། །བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

By His Holiness the 17th Gyalwang Karmapa

TIB | ENG



མཐོང་རྒོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG

The Heart Sūtra or Sherap Nyingpo (ཤེས་རབ་སྣོད་པོ་) is one of the most popular Buddhist sūtra and certainly among the most widely used and chanted sutra-s in Tibet. Its full title in Sanskrit is Bhagavatīprajñāpāramitāhṛdaya and in Tibetan བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྣོད་པོ་ which translates as The Heart of the Blessed Perfection of Wisdom. The followers of Mahāyāna Buddhism consider it as sacred literature that falls within the category of the words of the Buddha. Thus, it is placed within the Perfection of Wisdom (ཤེས་ཕྱིན་) section of the Kagyur (བཀའ་འགྱུར་) canon.

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིམ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མཐོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



According to the sūtra itself, the Heart Sūtra was taught by the Buddha while he was on Vulture Peak, Rajagrha, with his monastic and bodhisattva followers. The Buddha entered a meditative state called Profound Illumination and through his power made Śāriputra query Avalokiteśvara about how a person engages in the practice of Perfection of Wisdom. The main sūtra is constituted of the response that Avalokiteśvara gives Śāriputra, instructing how a son or daughter of a noble family should view everything as empty (སྣང་པར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ།) including form, sensation, feelings, volitions, consciousness, the six sense faculties, the six sense fields, the six consciousnesses, the twelve links of dependent origination, and the four noble truths. He puts this in the formulaic phrase: form is emptiness, emptiness is form, emptiness is no other than form, and form is no other than emptiness.

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོད་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



ལྷོ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་སྤྱོད། །

In Praise of Prajñāpāramitā

མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད། །

Beyond words, beyond thought, beyond  
description, Prajñāpāramitā

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིམ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྣོད་ཡུལ་བ། །

Unborn, unceasing, the very essence of space

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

Yet it can be experienced as the wisdom of  
our own rigpa:

༡༡། །བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན།

Thus have I heard:

བཅོམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཚོད་ལུང་པོའི་རི་ལ་དགེ་སྦྱོང་གི་དགེ་  
འདུན་ཆེན་པོ་དང་།

At one time the Blessed One was dwelling in  
Rājgrha at Vulture Peak mountain, together with a  
great community of

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོད་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།  
monks and a great community of bodhisattvas.

དེའི་ཆེ་བཙུག་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྣང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་  
ཉིང་ངེ་འཇིན་ལ་སྣོམས་པར་ཞུགས་སོ། །

At that time, the Blessed One entered an absorption  
on categories of phenomena called ‘perception of the  
profound’.

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྐྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



ཡང་དེའི་ཆེ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་  
སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷག་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྐྱེན་པ་བབ་མོ་  
སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་།

At the same time, noble Avalokiteśvara, the bodhisattva and great being, beheld the practice of the profound perfection of wisdom,



༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



ཕྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྣོང་པར་རྣམ་པར་བསྟོལ། །

And saw that the five aggregates are empty of nature.

དེ་ནས་སངས་རྒྱས་གྱི་མཁུས།

Then, through the Buddha's power,

ཆེ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་རིའི་བྱས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་  
འཕགས་པ་སྦྱོར་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྦྱས་སོ། །

Venerable Śāriputra said to noble Avalokiteśvara, the  
bodhisattva and great being:

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོད་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



རིགས་གྱི་བྱ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པར་  
འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ།

“How should a child of noble family who wishes to practise  
the profound perfection of wisdom train?”

དེ་སྐད་ཅེས་སྐྱས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་  
སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷག་གིས་ཆེ་དང་ལྡན་པ་ལྷ་ར་དུ་ཉིའི་བྱ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་  
སྐྱས་སོ། །

This is what he said, and the noble Avalokiteśvara, the  
bodhisattva and great being, replied to venerable Śāriputra  
as follows:

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



གྲུ་རིའི་བྱ་རིགས་གྱི་བྱ་ལམ་རིགས་གྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ།

“O Śāriputra, a son of noble family or daughter of noble family who wishes to practise the profound perfection of wisdom should regard things in this way:

ཕྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་གྱུང་རང་བཞིན་གྱིས་སྣོང་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་  
རྗེས་སུ་བལྟ་ལོ། །

They should see the five aggregates to be empty of nature.

༡༡། །བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོད་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



གཟུགས་སྣང་པའོ། །སྣང་པ་ཉིད་ཀྱང་གཟུགས་སོ། །

Form is empty; emptiness is form;

གཟུགས་ལས་སྣང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །

Emptiness is not other than form;

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

Form is not other than emptiness.

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་།

In the same way, sensation, recognition,

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མཐོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྣང་བའོ། །

Conditioning factors and consciousness are emptiness.

ལྷ་རིའི་བྱ་དེ་ལྷ་བས་ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྣང་བ་ཉིད་དེ།

Therefore, Śāriputra, all dharmas are emptiness.

མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ།

They are without characteristics; they are unarisen and unceasing;

དྲི་མ་མེད་པ། དྲི་མ་དང་བྲལ་བ་མེད་པ།

They are not tainted and not untainted;

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིམ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མཐོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



བྱི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། །

They are not deficient and not complete.

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

Therefore, Śāriputra, in emptiness, there is no form,

ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད།

No sensation, no recognition, no conditioning factors,

no consciousness;

མིག་མེད། རྩ་བ་མེད། སྣ་མེད། ལྗེ་མེད། ལྷན་མེད། ཡིད་མེད།

No eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind;

༡༡། །བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མཐོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



གཟུགས་མེད། གླ་མེད། དི་མེད། རོ་མེད། དེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ། །

No visible form, no sound, no odour, no taste, no texture, and no mental objects;

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་གྱི་ཁམས་མེད།

There is no eye element up to no mind element;

ཡིད་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་གྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །

And as far as no mental consciousness element;

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཀ་ཤི་མེད།

There is no ignorance, no extinction of ignorance up to no old age and death,

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིམ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མ་ཐོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



གཞི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །  
No extinction of old age and death;

སྐྱུག་བསྐྱལ་བ་དང་། གྲུན་འབྱུང་བ་དང་།  
No suffering, no origin,

འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡི་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད།  
No cessation, no path, no wisdom, no attainment,

མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། །  
And no non-attainment.



༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



ལྷོ་རིའི་བུ་དེ་ལྷ་བས་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་  
སྤྱིར།

Therefore, Śāriputra, since bodhisattvas have no attainment,

ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྤྱོད་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།

They rely on and abide by the perfection of wisdom.

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རྣམ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོད་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



སེམས་ལ་སྐྱབ་པ་མེད་པས་སྐྱག་པ་མེད་དེ།

Since their minds are unobscured, they have no fear.

བྱེན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་སྐྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་བྱེན་  
ཏོ། །

They completely transcend error and reach the  
ultimate nirvāṇa.

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རྣམ་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་  
གྱི་པ་རྣམ་ཏུ་སྤྱོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

All the buddhas throughout the three times

སྤང་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་  
སངས་རྒྱས་སོ། །

Fully awaken to unsurpassable, true, complete  
enlightenment by means of the perfection of wisdom.

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



དེ་སྟོང་བས་ན་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྣང་པོ།

Therefore, the mantra of the perfection of wisdom—

རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྣང་པོ། ལྷན་མེད་པའི་སྣང་པོ།

The mantra of great insight, the unsurpassed mantra,

མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྣང་པོ། སྟུག་བསྟུལ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་

བར་བྱེད་པའི་སྣང་པོ།

The mantra that equals the unequalled, the mantra that pacifies all suffering—

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མཐོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



མི་བརྗེན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།

Is not false and should be understood as true.

ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ་སྟེ།

The mantra of the perfection of wisdom is proclaimed as follows:

ཏད་ཐཱ། ཨོྃ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་སྤྲ་ར་ག་ཏེ། སྤྲ་ར་སྤྲི་ག་ཏེ། བོ་རྗེ་སྤྲ་ཏྲ།

tadyathā | om gate gate pāragate | pārasaṃgate | bodhi svāhā

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མཐོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



ལྷ་རིའི་བུ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་ཤེས་  
རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྤྱོད་པ་བྱས་མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །

Śāriputra, a bodhisattva and great being should  
train in the profound perfection of wisdom in this  
way.”

དེ་ནས་བཙུག་ལྷན་འདས་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ།

Thereupon, the Blessed One arose from that  
absorption

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོད་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་  
དབང་ཕྱག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱེན་ནས།

And commended Avalokiteśvara, the bodhisattva and  
great being:

ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། །རིགས་གྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་ནོ། །རིགས་གྱི་བྱ་དེ་དེ་  
བཞིན་ཏེ།

“Excellent, excellent, O son of noble family, that is  
how it is. That is just how it is.

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



ཇི་སྟར་ཁྱོད་གྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པ་བབ་མོ་ལ་སྤྱད་  
བར་བྱ་སྟེ།

One should practise the profound perfection of wisdom just as  
you have taught

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །  
And then even the tathāgatas will rejoice.”

བཙུག་ལྷན་འདས་གྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས།  
When the Blessed One had said this,



༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



ཆེ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་རིའི་བྱ་དང་།  
Venerable Śāriputra, and

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་  
གཟིགས་དབང་ཕྱུག་དང་།

Noble Avalokiteśvara, the bodhisattva and great  
being,

༡༡། །བཙེམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྟ་དང་། མི་དང་།  
Together with the whole assembly and the world of  
gods, human beings,

ལྟ་མ་ཡིན་དང་། རི་བཟང་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཏེ།  
Asuras and gandharvas rejoiced and praised

བཙེམ་ལྡན་འདས་གྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོན་དོ། །  
The speech of the Blessed One.

༡༡། །བཙུག་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རིམ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

The Heart Sūtra or Sherab Nyingpo

མགོང་གྲོལ།

THONGDROL

liberation through seeing

WWW.THONGDROL.ORG



། ཏཏྱ་ལྷ། ཨོྃ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་སྐ་ར་ག་ཏེ། སྐ་ར་སྐ་ག་ཏེ།  
བོ་ལྷི་སྐ་ལྷ།

teyata | om gaté gaté para gaté | para samgaté  
| bodhi soha