

ཤེས་རབ་སྒྲིང་པོ།

Heart Sutra

ཕྱི་ལྷོ་མདོ་ལྷ་ལས་ཤེས་རབ་སྤྲིང་པོ་ལྷ་བའི་མདོ་ནི།

One of the Five Sutras of the Kings – The Essence of Prajna Sutra (Heart Sutra)

རྒྱ་གར་རྣམ་དུ།

ལྷ་ག་པ་ཏི་པར་ཇཱ་པ་ར་མི་ཏ་མི་ད་ཡ།

Gya Gar Kae Du.

In Sanskrit:

Ba Ga Wa Ti.Par Ja.Pa Ra Mi Ta.Hri Da Ya.

Baghawati Prajna Paramita Shridaya

བོད་རྣམ་དུ།

བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྲིན་པའི་སྤྲིང་པོ།

Bod Kae Du.

In Tibetan:

Chom Den De Ma.She Rab Kyi.Pha Rol Tu.Chin Pai Nying Po.

Chom Dende Ma Sherab Kyi Pha Rol Tu Chin Pai Nyingpo

In English:

The Essence of Bhagavan Prajna Paramita Sutra (Heart Sutra)

འདི་རྣམ་དུ་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན།

Di Ked.Dak Gie.Tue Pa.Due Chik Na.

Thus have I heard : at one time,

བཅོམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཚོད་ཡུང་པོའི་རི་ལ།

Chom Den De.Gyal Po Khab.Ja God.Phung Poi Ri La.

Buddha Bhagavan was dwelling at Rajagriha on Vulture-peak Mountain,

དགེ་སྤྲོད་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་།

Ge Long Gi.Ge Dun.Chen Po Dang.

Together with a great host of monks

བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

Jang Chub.Sem Pei Ge Dun.Chen Po Dang.Tab Chik Tu.Zhuk Te.

And an assembly of Maha-bodhisattvas.

དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྤྲང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚེས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྤྲོམས་པར་ཞུགས་སོ།

De Yi Tse.Chom Den De.Zab Mo.Nang Wa.Zhe Ja Wei.Choe Kyi.Nam Trang Kyi.Ting

Nge Zin La.Nyom Par.Zhuk So.

Bhagavan was at that time in a deep Samadhi known as “Profound Illumination”.

ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་

Yang De Yi Tse.Jam Chub.Sem Pa.Sem Pa Chen Po.Phak Pa.Chen Re Zig.

The Maha-bodhisattva Avalokiteshvara was there as well,

དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མེད་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་།

Wang Chuk.She Rab Kyi.Pha Rol Tu.Chin Pa.Zab Moi.Jod Pa.Nyid La.Nam Par Ta Shing.

In the profound practice of Perfect Wisdom (Prajna Paramita).

ཕྱང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་བལྟ་འོ།

Phung Po Nga Po.De Dak La Yang.Rang Shin Gyie.Tong Par.Nam Par Ta Wo.

Looking down, he beheld but the five “skandas” (aggregates) which in their own nature were empty.

དེ་ནས་སངས་རྒྱལ་གྱི་མཐུས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ལྷ་རིའི་བུས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་

De Ne.Sang Gye Kyi Thue.Tse Dang Den Pa.Sha Ri Bu.Jang Chub Sem Pa.

Then through the inspiration of Bhagavan, the Venerable Shariputra spoke

སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ།

Sem Pa Chen Po.Phak Pa.Chen Ri Zig.Wang Chuk La.Di Ked Che.Me So.

To Avalokiteshvara, the Maha-bodhisattva:

རིགས་ཀྱི་བྱ།

Rik Kyi Bu.

“O Noble Man!

རིགས་ཀྱི་བྱུའམ་རིགས་ཀྱི་བྱུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་

Rik Kyi Bu Am.Rik Kyi Bu Mo.Gang La La.She Rab Kyi.

How should men and women of good conduct who wish to

ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མེད་སྤྱོད་པ་སྐྱེན་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ།

Pha Rol Tu.Chin Pa.Zab Moi.Jod Pa.Jed Par.Dod Pa De.Ji Tar Lab Par Ja.

Engage in the practice of Perfect Wisdom (Prajna Paramita) train themselves?”

དེ་སྐད་ཅེས་སྐྱས་པ་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་

De Ked Che.Me Pa Dang.Jang Chub Sem Pa.Sem Pa Chen Po.Phak Pa.Chen Re Zig.

And having asked as such, Avalokiteshvara the Maha-bodhisattva

དབང་ཕྱག་གིས་ཚེ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་ར་དུ་ཉིད་བྱ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་སོ།

Wang Chuk Gie.Tse Dang Den Pa.Sha Ra.Do Tii Bu La.Di Ked Che Me So.

Replied to the Venerable Shariputra as follows:

ཤུ་རིའི་བྱ་རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ་རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་

Sha Ri Bu.Rik Kyi Bu Am.Rik Kyi Bu Mo.Ang La La.She Rab Kyi.Pha Rol Tu.

“Shariputra, any son or daughter of good conduct

སྤྱིན་པ་ཟབ་མེད་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་གྱེ།

Chin Pa.Zab Moi.Jod Pa.Jed Par.Dod Pa De.Di Tar Nam Par.Ta War Ja Te.

Who wishes to engage in the practice of Perfect Wisdom (Prajna Paramita) should look upon it thus:

མུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་གྲང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟ་ལོ།

Phung Po Nga Po.De Dak Kyang.Rang Zhin Gyie.Tong Par.Yang Dak Par.Je Su Ta Wo.

He or she beholds but five skandas and that in their own pure nature, they are empty.

གཟུགས་སྤོང་པ་ལོ།

Zuk Tong Pa Wo.

Form is Emptiness;

སྤོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ།

Tong Pa Nyid.Zuk So.

Emptiness is form.

གཟུགས་ལས་སྤོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན།

Zuk Le.Tong Pa Nyid.Shen Ma Yin.

Form is no different from emptiness;

སྤོང་པ་ཉིད་ལས་གྲང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ།

Tong Pa Nyid.Le Kyang.Zuk Zhen.Ma Yin No.

And emptiness is no different from form.

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་།

De Zhin Du.Tsor Wa Dang.

Likewise, feelings;

འདུ་ཤེས་དང་།

Du She Dang.

Recognitions;

འདུ་བྱེད་དང་།

Du Jed Dang.

Volitions;

རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྤོང་པ་ལོ།

Nam Par.She Pa Nam.Tong Pa Wo.

and consciousness are empty.

ཤུ་རིའི་བྱ་དེ་ལྟ་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྤོང་པ་ཉིད་དེ།

Sha Ri Bu.De Ta.Choe Tham Ched.Tong Pa Nyid De.

Thus, Shariputra, all phenomena are but emptiness,

མཚན་ཉིད་མེད་པ།

Tsen Nyid Med Pa.
Without differentiating
marks.

མ་སྐྱེས་པ།

Ma Kye Pa.
They are neither
arising;

མ་འགགས་པ།

Ma Gak Pa.
Nor
subsiding.

དྲི་མ་མེད་པ།

Dri Ma Med Pa.
Neither tainted;

དྲི་མ་དང་བྲལ་བ་མེད་པ།

Dri Ma Dang.Drel Wa Med Pa.
Nor immaculate.

བྱི་བ་མེད་པ།

Dri Wa Med Pa.
Neither increasing;

གང་བ་མེད་པའོ།

Gang Wa Med Pa Wo.
Nor decreasing.

ཤུ་རིའི་བྱ་དེ་ལྟ་བུ་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད།

Sha Ri Bu.De Ta We Na.Tong Pa Nyid La.Zuk Med.
Therefore Shariputra, in Emptiness there is no Form,

ཚོར་བ་མེད།

Tsor Wa Med.
No feeling,

འདུ་ཤེས་མེད།

Du She Med.
No recognition,

འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད།

Du Ched Nam Med.
No volitions,

རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད།

Nam Par.She Pa Med.
No consciousness faculties:

མིག་མེད།

Mik Med.
No eye;

རྣ་བ་མེད།

Na Wa Med.
No ear;

སྒྲ་མེད།

Na Me.
No nose;

སྐྱེ་མེད།

Che Med.
No tongue;

ལུས་མེད།

Lue Med.
No body;

ཡིད་མེད།

Yid Med.
No mind.

གཟུགས་མེད།

Zuk Med.
No visible form;

སྒྲ་མེད།

Tra Med.
No sound;

དྲི་མེད།

Dri Med.
No smell;

རོ་མེད།

Ro Med.
No taste;

རེག་བྱ་མེད།

Rek Ja Med.
No tangible touch;

ཚོས་མེད་དོ།

Cho Med Do.
No mental object.

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད།

Mik Gi Kham Med Pa Ne.Yid Kyi Kham Med.
No eye-element, and so forth, up till no mind-element,

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

Yid Kyi.Nam Par She Pei.Kham Kyi.Bar Du.Yang Med Do.
And no mental consciousness element.

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

Ma Rik Pa Med. Ma Rik Pa.Zed Pa.Med Pa Ne.Ga Shi Med.

No ignorance; And no extinction of ignorance, so forth, up till no aging and death;

ཀླ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།

དེ་བཞིན་དུ་སྤྲུག་བསྐྱེལ་བ་དང་།

Ga Shi.Zed Pei.Bar Du Yang.Med Do.

De Zhin Du.Duk Ngal.Wa Dang.

And no extinction of aging and death.

Likewise, there is no “Suffering”;

ཀུན་འབྱུང་བ་དང་།

འགོག་པ་དང་ལམ་མེད།

Kun Jung.Wa Dang.

Gok Pa Dang.Lam Med.

“Origination”;

“Cessation” or “Path”.

ཡི་ཤེས་མེད།

ཐོབ་པ་མེད།

མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ།

Ye She Med.

Thob Pa Med.

Ma Thob Pa.Yang Med Do.

No wisdom,

No attainment

and non-attainment.

ཤུ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བུ་ན་གྱུང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར།

Sha Ri Bu.De Ta We Na.Jang Chub Sem Pa.Nam.Tob Pa.Med Pei Chir.

Hence Shariputra, because there is no attainment,

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

She Rab Kyi.Pha Rol Tu.Chin Pa La.Ten Ching.Ne Te.

Bodhisattvas abide relying on the Perfect Wisdom (Prajna Paramita),

སེམས་ལ་སྐྱིབ་པ་མེད་པས་སྤྲུག་པ་མེད་དེ།

Sem La.Drib Pa.Med Pe.Trak Pa.Med De.

Without obscurations of thought and hence, fear.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་སྤྲུང་ན་ལས་འདས་པའི་མཐའ་ཕྱིན་ཏོ།

Chin Chi Lok Le.Shin Tu De Ne.Nya Ngen Le.De Pei.Tha Chin To.

Transcending perverted views to attain the ultimate goal: Nirvana.

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

Du Sum Du.Nam Par Shuk Pei.Sang Gye.Tham Ched Kyang.She Rab Kyi.

All Buddhas in the three times, relying on the Perfect Wisdom (Prajna Paramita)

པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྣ་ན་མིད་པ་ཡང་དག་པར་ཚོགས་པའི་

Pha Rol Tu.Chin Pa.Di La.Ten Ne.La Na Med Pa.Yang Dak Par.Zok Pei.

To achieve the highest awakening,

བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་ཚོགས་པར་སངས་རྒྱལ་སོ།

Jam Chub Tu.Ngon Par.Zok Par.Sang Gye So.

The ultimate Enlightenment.

དེ་ལྟ་བུ་ན་ཤེས་རབ་གྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྲུགས།

De Ta We Na.She Rab Kyi.Pha Rol Tu.Chin Pei Ngak.

Therefore, one should know that the mantra of the Perfect Wisdom (Prajna Paramita) is

རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲུགས།

Rik Pa.Chen Poi Ngak.

The mantra of
great knowledge;

སྣ་ན་མིད་པའི་སྤྲུགས།

La Na.Med Pi Ngak.

The highest mantra;

མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྤྲུགས།

Mi Nyam Pa Dang.Nyam Pei Ngak.

The unequalled mantra;

སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྲུགས།

Duk Ngal.Tham Ched.Rab Du.Shi War.Jed Pei Ngak.

The mantra that ceases all suffering.

མི་རྩོན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།

Mi Zun Pe Na.Den Par She Par Ja Te.

The Truth - since it is free from any mistakes.

ཤེས་རབ་གྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྲུགས་སྤྲུལ་པ།

She Rab Kyi.Pha Rol Du.Chin Pei.Ngak Me Pa.

The mantra of the Perfect Wisdom (Prajna Paramita) is thus proclaimed:

ཏད་ཐཱ་ཨ། ཨོྫ་ག་ཏི་ག་ཏི་པུ་ར་ག་ཏི་པུ་ར་སེྲ་ག་ཏི་བོ་རྩི་སྣུ་རྒྱ།

Tadyatha. Om Ga Te Ga Te.Pa Ra Ga Te.Pa Ra Sam Ga Te.Bodhi So Ha.

ཤ་རི་བུ་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས་

Sha Ri Bu.Jam Chub Sem Pa.Sem Pa Chen Poe.

In this way, Shariputra, should a Maha-bodhisattva

དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།

De Tar.She Rab Kyi.Pha Rol Tu.Chin Pa.Zab Mo La.Lab Par Ja Wo.

Train in the profound Perfect Wisdom (Prajna Paramita).”

དེ་ནས་བཙེམ་ལྷན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞིངས་ཏེ།

De Ne.Jom Den De.Ting Nge Zin.De Le.Sheng Te.

Then Buddha Bhagavan rose from deep Samadhi

བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྲུན་རས་གཟིགས་དབང་ཡུག་ལ་

Jang Chub.Sem Pa.Sem Pa Chen Po.Phak Pa.Chen Ri Zig.Wang Chuk La.

And commended Avalokiteshvara, the Maha-bodhisattva, saying :

ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྲིན་ནས།

Lek So.Zhe Ja Wa.Jin Ne.

“ Well said, well said.”

ལེགས་སོ་ལེགས་སོ།

Lek So Lek So.

“Son of good conduct,

ཟིགས་ཀྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་ནོ།

Rik Kyi Pu.De De Zhin No.

So it is,

དེ་དེ་བཞིན་ཏེ།

De De Zhin Te.

So it is.

ཇི་ལྟར་བྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་

Ji Tar.Chod Kyie.Ten Pa Zhin Du.She Rab Kyi.

Just as you have taught should the

པ་ལོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོལ་སྤྱད་པར་བྱ་སྟེ།

Pha Rol Tu.Chin Pa.Zab Mo La.Jed Par Ja Te.

Profound Perfect Wisdom (Prajna Paramita) be practised,

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་།

De Shin Shek Pa.Nam Kyang.Je Su Yi Rang Ngo.

And the Tathagatas will rejoice.”

བཙམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས།

Jom Den De Kyi.De Ked Che.Ka Tsal Ne.

Thus the Bhagavan proclaimed.

ཚོ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་ར་དྲ་ཉིའི་བྱ་དང་།

Tse Dang Den Pa.Sha Ra Do Ti.Bu Dang.

Then, the Venerable Shariputra,

བྱང་ལྷུ་བ་སེམས་དཔའ་སྤྲུལ་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་དང་།

Jam Chub Sem Pa.Chen Re Zig.Wang Chuk Dang.

The noble Avaloketishvara, Maha-bodhisattva

ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་།

Tam Ched Dang.Den Pei.Khor De Dak Dang.

And all the assembly of

ལྷ་དང་།

Lha Dang.

Devas;

མི་དང་།

Mi Dang.

Human beings;

ལྷ་མ་ཡིན་དང་།

Lha Ma Yin Dang.

Asuras;

དྷི་ཟར་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཏེ།

Dri Zar Che Pei.Jik Ten.Yi Rang Te.

and gandharvas, were filled with joy and delight,

བཙམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།

Jom Den De Kyi.Sung Pa La.Ngon Par Tod Do.

And applauded the Buddha Bhagavan’s speech and doctrine.



www.kagyulibrary.hk