

༄༅། འཕགས་པ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་
ཕྱིན་པའི་སྣང་པོ་བཞུགས་སོ།།

THE HEART SUTRA

THE ESSENCE OF
THE PERFECTION OF WISDOM

PREPARED BY:
GANDEN NYEN GYUD MONASTERY
GADENPA BUDDHIST CENTER
©2016

༩ ལྷ་གར་རྒྱལ་དུ། ལྷ་ག་ལ་ཉི་ཤརྣེ་ལྷ་ར་མི་རྩ་ཉིད་ཡ།
Gya gar ké du Bha ga wa ti prajñiya pa ra mi ta hri da ya

བོད་རྒྱལ་དུ། བཙེམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྣང་ལོ།
Bö ké du Chom den dé ma shé rab kyi pa röl tu chin pé nying po

བམ་ལོ་གཅིག་ལོ། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བམས་ཅད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
Sang gyé dang jang chub sem pa tam ché la chak tsel lo

།སྤྲེའ་བསམ་བཞེད་མེད་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན།
Ma sam jö mé shé rab pa röl chin

།མ་རྒྱེས་མི་འགགས་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད།
Ma kyé mi gak nam khé ngo wo nyi

།སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྣོད་ཡུལ་བ།
So so rang rik yé shé chö yül wa

།དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
Dü sum gyel wé yum la chak tsel lo

།ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

In the language of India (Sanskrit): Bhagawati: *Prajñyaparamitahridaya*

In the language of Tibet: *Chom den dé ma shé rab kyi pa röl tu chin pé nying po*

I pay homage to all Buddhas and Bodhisattvas

I prostrate to the Mother of the Conquerors
of the three times,
That Perfection of Wisdom, indescribable
by words or thoughts,
Which does not arise and does not cease;
in nature like space;
Whose object belongs to the individual
subject's awareness

Homage to the Perfection of Wisdom, the Great Mother. .

༡། །འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

Pak pa kōn chok sum la chak tsel lo

།འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཚོད་ཕྱང་པོའི་རི་ལ་དགོ་

Di ké dak gi tö pa dü chik na Chom den dé gyel pö'i khab ja gö pung pö ri la gé

སློང་གི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་། བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

Long gi gé dün chen po dang Jang chub sem pé gé dün chen po dang tab chik tu shuk té

དེའི་ཆེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཟབ་མོ་སྤང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྟོམས་

Dé tsé chom den dé zab mo nang wa zhé ja wé chö kyi nam drang kyi ting ngé dzin la nyom

པར་ཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཆེ་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་

par zhuk so Yang dé tsé jang chub sem pa sem pa chen po pak pa chen ré zik

དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྟོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་།

wang chuk shé rab kyi pa röl tu chin pa zab mö chö pa nyi la nam par ta zhing

ཕྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་བལྟ་ལོ།

Pung po nga po dé dak la yang rang zhin gyi tong par nam par ta'o

།དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་ཆེ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་རིའི་བྱས། བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་

Dé né sang gyé kyi tü tsé dang den pa sha ri bü Jang chub sem pa sem pa chen

པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱ་གང་ལ་ལ།

po pak pa chen ré zik wang chuk la di ké ché mé so Rik kyi bu gang la la

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྟོད་པ་སྐྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ངེ་ལྟར་བསྐབ་པར་བྱ།

Shé rab kyi pa röl tu chin pa zab mö chö pa ché par dö pa dé ji tar lab par ja

Pay Homage to the Noble Three Jewels

Thus did I hear at one time.

The Buddha was residing in Rajagriha at Vulture Peak, together with a great assembly of monks and great assembly of Bodhisattvas.

At that time, [from among] the variety of [possible meditation objects], the Bhagavan was abiding absorbed in the samādhi called “profound radiance”. Also at that time, the Bodhisattva, the Great Bodhisattva, the Exalted Avalokiteśvara, was investigating the practice of the profound, perceiving that even those five heaps are empty of inherent nature.

Then, by the power of the Buddha, the Venerable Shariputra inquired of the Bodhisattva, the Great Bodhisattva, the Exalted Avalokiteśvara:
How should any son of the lineage train who wishes to engage in the practice of the profound Perfection of Wisdom?

དེ་སྐད་ཅེས་སྒྲིམ་པ་དང་། སྲུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་
Dé ké ché mé pa dang Jang chub sem pa sem pa chen po pak pa chen ré zik

དབང་ཕྱག་གིས་ཚེ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་རི་དུ་ཉིའི་བྱ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲིམ་སོ།
wang chuk gi tsé dang den pa sha ri da ti bu la di ké ché mé so

།ལྷ་རིའི་བྱ་རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ་རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མའི་སྦྱོང་པ་
Sha ri bu rik kyi buam rik kyi bu mo gang la la shé rab kyî pa rôl tu chin pa zab mö chö pa

སྐད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། སྲུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་། རང་བཞིན་གྱིས་
ché par dö pa dé di tar nam par ta war ja té Pung po nga po dé dak kyang Rang zhin gyi

སྟོང་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟ་འོ།
tong par nam par yang dak par jé su ta'o

།གཟུགས་སྟོང་པ་འོ།
Zuk tong pa'o

།སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ།
Tong pa nyi zuk so

།གཟུགས་ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན།
Zuk lé tong pa nyi zhen ma yin

།སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ལོ།
Tong pa nyi lé kyang zuk zhen ma yin no

།དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྟོང་པ་འོ།
Dé zhin du tsor wa dang Du shé dang Du jé dang Nam par shé pa nam tong pa'o

ལྷ་རིའི་བྱ་དེ་ལྟར་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ།
Sha ri bu dé tar chö tam ché tong pa nyi dé Tsen nyi mé pa Ma kyé pa Ma gak pa

རྗེ་མ་མེད་པ། རྗེ་མ་དང་བྲལ་བ། རྗེ་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པ་འོ།
Dri ma mé pa Dri ma dang drel wa Dri wa mé pa Gang wa mé pa'o

The Bodhisattva, the Great Bodhisattva, the Exalted Avalokiteśvara, then declared to Venerable Shariputra: O Shariputra, any son or daughter of the lineage, who wishes to engage in the practice of the profound Perfection of Wisdom should view [all things] thus: Even those five skandhas should be regarded as being in essence utterly empty of [inherent] nature.

Form is empty. [Its] emptiness is form. Emptiness is not [something] other than [its] form. Form also is not [something] other than [its] emptiness. In the same way, feeling and discrimination and compositional factors and consciousness are empty.

Thus, O Shariputra, [the nature of all entities is] emptiness: they have no characteristics, they do not arise, they do not perish, they have no impurity, they are free of impurity, they do not diminish, nor do they increase.

ཤར་རི་བུ་དེ་ལྟ་བུ་སྐྱོད་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་
Sha ri bu dé ta wé na Tong pa nyi la zuk mé Tsor wa mé Du shé mé Du jé

ནམས་མེད། ནམ་པར་ཤེས་པ་མེད། མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། ལྷ་མེད། ལྷེ་མེད། ལུས་མེད།
nam mé Nam par shé pa mé Mik mé Na wa me Na mé Tsé mé Lü mé

ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད། སྤྲ་མེད། དྲི་མེད། རོ་མེད། རིག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ།
Yi mé Zuk mé Dra mé Dri mé Ro mé Rik ja mé Chö mé do

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་ཀྱི་ནམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་
Mik gi kham mé pa né yi kyi kham mé Yi kyi nam par shé pé kham kyi bar du yang

མེད་དོ། །མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཀླ་ཤི་མེད། ཀླ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།
mé do Ma rik pa mé Ma rik pa zé pa mé pa né ga shi me Ga shi zé pé bar du yang mé do

།དེ་བཞིན་དུ་སྤྲ་བ་སྤྲལ་བ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད།
Dé zhin du duk ngel wa dang Kün jung wa dang Gok pa dang Lam mé Yé shé mé

ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ།
Tob pa mé Ma tob pa yang mé do

ཤར་རི་བུ་དེ་ལྟ་བུ་སྐྱོད་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད་པའི་སྤྱིར། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་
Sha ri bu dé ta wé na Jang chub sem pa nam tob pa mé pé chir Shé rab kyi pa röl

ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ། སེམས་ལ་སྦྱིབ་པ་མེད་ཅིང་སྦྱག་པ་མེད་དེ། །ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་
tu chin pa la ten ching né té Sem la drib pa mé ching trak pa mé dé Chin chi lok lé shin

ཏུ་འདས་ནས། སྤྱང་ན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏོ། །དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་
tu dé né Nya ngen lé dé pé tar chin to Dū sum du nam par zhuk pé sang

རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ལྷ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་
gyé tam ché kyang shé rab kyi pa röl tu chin pa la ten né La na mé pa yang dak par dzok

པའི་བྱང་ལྷོ་བུ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ།
pé jang chub tu ngön par dzok par sang gyé so

Because of that, O Shariputra, in emptiness there is no form, there is no feeling, there is no discrimination, there are no compositional factors, there is not consciousness; no eye, no ear, no nose, no tongue no body, no mind, no [visible] form, no sound, no scent, no taste, no tangible object, no object [of mind consciousness].

There is also no eye constituent, no mind constituent, up to no mind consciousness constituent.

There is no ignorance, nor termination of ignorance, up to no aging and death, nor any termination of aging and death.

Similarly, there is no suffering, no cause of suffering, no cessation of suffering, and not path. There is no ultimate wisdom, there is no attainment, there is no lack of attainment.

Because of that O Shariputra, since there is no attainment, Bodhisattvas abide in reliance upon the Perfection of Wisdom. Because they abide thus, their minds have no obscuration and they have no fear. Having completely passed beyond error, they arrive at ultimate nirvana.

All the Buddhas who abide in the three times also fully awaken to the highest, the completely perfected enlightenment through reliance on the Perfection of Wisdom.

།དེ་ལྟ་བུ་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྤྲལ་ས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲལ་ས། ལྷ་ན་མེད་པའི་
Dé ta wé na shé rab kyi pa röl tu chin pé ngak Rik pa chen pö ngak La na mé pé

སྤྲལ་ས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྤྲལ་ས། སྤུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྲལ་ས།
ngak Mi nyam pa dang nyam pé ngak Duk ngel tam ché rab tu zhi war jé pé ngak

མི་བརྒྱན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྤྲལ་ས་སྤྲམ་པ།
Mi dzün pé na den par shé par ja té Shé rab kyi pa röl tu chin pé ngak mé pa

ཏ་ཏུ་སྐྱ། ག་ཏེ་ག་ཏེ་སྐྱ་ར་ག་ཏེ་སྐྱ་ར་སྐྱ་ག་ཏེ་སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ།
Ta dya tha Ga té ga té pa ra ga té pa ra sam ga té bo dhi sva ha

ཤ་རིའི་བྱ། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས། དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་
Sha ri bu Jang chub sem pa sem pa chen pö Dé tar shé rab kyi pa röl tu chin pa zab

མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།
mo la lab par ja'o

།དེ་ནས་བཙེམ་ལྡན་འདས་ཏིང་དེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་
Dé né chom den dé ting ngé dzin dé lé zheng té Jang chub sem pa sem pa chen po

འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་སྤུག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས། ལེགས་སོ་ལེགས་སོ་རིགས་
pak pa chen ré zik wang chuk la lek so zhé ja wa jin né Lek so lek so rik

ཀྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་ལོ། རིགས་ཀྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱན་པ་དེ་བཞིན་བྱ། ཤེས་རབ་
kyi bu dé dé zhin no Rik kyi bu dé dé zhin té Ji tar khyö kyi ten pa dé zhin du Shé rab

ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྤྱད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ།
kyi pa röl tu chin pa zab mo la ché par ja té Dé zhin shek pa nam kyang jé su yi rang ngo

Therefore, the mantra of the Perfection of Wisdom, the mantra of vast awareness, the highest mantra, the mantra that is equal to that which has no equal, the mantra that pacifies all suffering, because it is not false, know it to be true—

The mantra of the Perfection of Wisdom is proclaimed:

Tadyatha gate gate paragate parasamgate bodhi svaha

O Shariputra, a Bodhisattva, a Great Bodhisattva, should train thus in the profound Perfection of Wisdom.

“Thereupon, the Buddha Bhagavan emerged from the samādhi and declared to the Bodhisattva, the Great Bodhisattva, the Exalted Avalokiteśvara, that he had spoken well: “Well said! Well said! O Son of the lineage! It is just so! It is just that — just as you have taught, so should one practice the profound Perfection of Wisdom. [Not only I but all] the [other] Tathāgatas rejoice as well!”

།བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སླུལ་ནས། ཚེ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་རི་བུ་ཉའི་བྱ་དང་། བྱང་ཚུབ་
Chom den dé kyí dé ké ché ka tsel né Tsé dang den pa sha ri da té bu dang Jang chub

སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་དང་། ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་
sem pa sem pa chen po pak pa chen ré zik wang chuk dang Tam ché dang den

པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། རི་ཟར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་
pé khor dé dak dang Hla dang Mi dang Hla ma yin dang Dri zar ché pé jik ten

ཡི་རངས་ཏེ། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོན་དོ།།
yi rang té Chom den dé kyí sung pa la ngön par tö do

༥ ཏ ཅུ་སྐྱེ། ག་ཏེ་ག་ཏེ་སྐ་ར་ག་ཏེ་སྐ་ར་སི་ག་ཏེ་བོ་ཉི་སྐྱ་སྐྱེ།
Ta dya tha Ga té ga té pa ra ga té pa ra sam ga té bo dhi sva ha

འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བཀའི་བདེན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཕྱིར།
Pak pa kön chok sum gyí ké den pé tob kyí chir

བསྐྱོབ་པར་གྱུར་ཅིག Clap
Dok par gyur chik

མེད་པར་གྱུར་ཅིག Clap
Mé par gyur chik

ཞི་བར་གྱུར་ཅིག Clap
Zhi war gyur chik

དག་བགོགས་བར་ཆད་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་རིགས་ངན་པ་ཐམས་ཅད་འཁྲོའི་གུ་རུ་ཡེ་སྐྱ་སྐྱེ།
Dra gek war ché mi tün pé chok rik ngen pa tam ché shantim ku ru yé sva ha

When the Bhagavan had thus spoken, the Venerable Shariputra and the Bodhisattva, the Great Bodhisattva, the Exalted Avalokiteśvara, together with the entire assembly as well as the rest of the world comprised of gods, humans, demigods, and spirits, filled with joy, highly praised what the Buddha had taught.

Ta dya tha Ga té ga té pa ra ga té pa ra sam ga té bo dhi sva ha

By the power of true word of the Three Jewels,

May they overcome,	Clap
May they become non-existent,	Clap
May they pacify.	Clap

May all the harms of māras and non-humans and all obstacles be overcome

ཕྱི་བཞེགས་རིགས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུ་ཞེ་བ་དང་།

Gek rik tong trak gyé chu zhi wa dang

མི་མཐུན་གཞོན་པའི་རྒྱན་དང་བྲལ་བ་དང་།

Mi tün nö pé kyen dang drel wa dang

མཐུན་པར་འགྲུབ་ཅིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་གྲུར་པའི།

Tün par drub ching pün sum tsok gyur pé

བཟུམ་ཤིས་དེས་གྲང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག། །།

Tra shi dé kyang deng dir dé lek shok

།།འཕགས་པ་ཤིས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱིང་སོ་རྫོགས་སོ།། །།

May the 80,000 kinds of interferences be pacified;
May we be separated from harmful and unfavorable conditions;
May we achieve favorable conditions and everything excellent;
Through this fortune, may there be happiness and goodness.

This completes the Mahayana Sutra called
“The Essence of the Perfection of Wisdom.”