

༄༅། བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྤྱི་བོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ །

The Heart Sūtra

The Essence of the Blessed Lady, Perfect Wisdom

༄༅། ཁྱུ་གར་སྐད་དུ། ལྷ་ག་ཡ་ཏི་པ་རྣམ་པ་རྒྱ་མཚོ་ཏུ་མྱོང་ཡ། བོད་སྐད་དུ། བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྤྱི་བོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་

gyagar ké du bhagawati prajnaparamita hridaya bö ké du chomden dema sherap kyi pha röl tu chinpai nyingpo

In Sanskrit: Bhagavatī Prajñāpāramitā-hṛdaya. In Tibetan: Bcom ldan 'das ma shes rab kyi pha rol tu phyin pa'i snying po.

In English: The Essence of the Blessed Lady, Perfect Wisdom.

བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་བྱུག་འཆོལ་ལོ། །

chomden dema sherap kyi pharöl tu chinpa la chaktsal lo

I pay homage to the The Essence of the Blessed Lady, Perfect Wisdom.

༡༡། །འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཙམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཤོད་ཡུང་པོའི་རི་ལ་དག་སྤོང་གི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་།
བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

**diké dak gi thöpa dü chik na chomden dé gyalpoi khap jagö phungpoi ri la gelong gi gendün chenpo dang
jangchup sempai gendün chenpo dang thap chik tu shuk té**

Thus have I heard at one time. The Blessed One was staying at Vulture Peak in Rajgir together with
a great saṅgha of monks and a great saṅgha of bodhisattvas.

དེའི་ཆོ་བཙམ་ལྷན་འདས་ཐབས་མོ་སྤྲོད་བཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྤྲོམས་པར་ཞུགས་སོ། །
ཡང་དེའི་ཆོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྲོད་རས་གཟིགས་དབང་ཕུག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཐབས་མོའི་སྤྲོད་པ་
ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་ཡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པར་རྣམ་པར་བལྟའོ། །

**dei tsé chomden dé sapmo nangwa shejawai chö kyi namdrang kyi ting ngé dzin la nyompar shuk so
yang dei tsé jangchup sempa sempa chenpo phakpa chenresik wangchuk sherap kyi pha rôltu chinpa sapmoi chöpa
nyi la nampar ta shing phungpo nga po dedak la yang rangshin gyi tongpar nampar ta-o**



[At that time, the Blessed One entered into a meditation on the teaching called Profound Illumination.

At the same time, the great bodhisattva, the great being, Noble Avalokiteśvara, while considering the profound practice of perfect wisdom, saw the five aggregates to be empty of nature.

དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས། ཆོ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་རིའི་བུས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་
སྐད་ཅེས་སྒྲུས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བུའམ། རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྦྱོང་པ་སྦྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ།

dené sangyé kyi thü tsé dang denpa sharipü jangchub sempa sempa chenpo phakpa chenresik wangchuk la di ké ché
mé-so rik ki bu am rik kyi bumo gang la la sherap kyi pha röltu chinpa sapmoi chöpa chepar döpa dé jitar lap par ja

Then due to the Buddha's power, Venerable Śāriputra said to the bodhisattva, the great being, Noble Avalokiteśvara,

“ How should a son or daughter of noble family who wishes to practice profound perfect wisdom train? ”

༡༡། དེ་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྒྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་གིས་ཆོ་དང་ལྷན་པ་ཤུར་
བུ་ཏིའི་བྱ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་སོ། །

**deké ché mepa dang jangchup sempa sempa chenpo phakpa chenresik wangchuk gi tsé dang denpa shara
dati bula diké ché me-so**

When he had been asked this, the bodhisattva, the great being, Noble Avalokiteśvara, replied to Venerable Śāriputra,

ཤུ་རིའི་བྱ། རིགས་ཀྱི་བྱ་འམ་རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མཐོའི་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་
བྱ་སྟེ། བྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་གྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟ་འོ། །

**sharipu rik kyi bu am rik kyi bumo gangla la sherap kyi pha rôltu chinpa sapmoi chöpa chepar döpa dé ditar
nampar tawar ja té pungpo ngapo dedak kyang rang shin gyi tongpar nampar yang dakpar jesu ta-o**

“A son or daughter of noble family who wishes to practice profound perfect wisdom should see things like this:
he or she should correctly see the five aggregates to be empty of nature.

C

Sensation, perception, karmic formation, and consciousness are likewise empty.

Heart Sūtra 10

Śāriputra, in that way, all phenomena are emptiness; they lack characteristics, they are unborn, unceasing, unstained,
not free from stain, not deficient nor complete.

五

𠂇

二

༡། །འཕྲི་འཕྲི་བྱ། དེ་ལྟ་བུ་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད།
མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། རྣ་མེད། ལྷེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད། སྒྲི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ། །

sharibu detawé na tongpa nyi la suk mé tsorwa mé dushé mé dujé nam mé nampar shepa mé mikmé

nawamé namé ché mé lumé yimé sukmé dramé drimé romé rek ja mé chömé do

Thus Śāriputra, in emptiness there is no form, no sensation, no perception, no karmic formations, no consciousness. There is no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind; no form, no sound, no taste, no smell, no texture, no mental objects;

11

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་གྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་གྱི་བར་དུ་མེད་དོ། མ་རིག་པ་མེད།
 མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཆ་ཤི་མེད། ཆ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་འར་མེད་དོ། །

mik gi kham mepa né yikyi kham mé yi kyi nampar shepai kham kyi bardu mé do ma rikpa mé

ma rikpa sepa mepa né ga shi mé ga shi sepai bardu ang mé do

There is no domain of the eye up to no domain of the mind, all the way up to no domain of the mental consciousness. There is no ignorance, no exhaustion of ignorance, up to no aging and death, all the way up to no exhaustion of aging and death.

Heart Sūtra 12

ཐཱ་ཤེན་དུ་དུཀླ་པ་དང་། ཀུན་རྟུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད།
མ་ཐོབ་པ་འདམས་མེད་དོ། །

**deshin du dukngal wa dang kün jungwa dang gokpa dang lam mé yeshé mé thobpa mé
ma thobpang mé do**

Likewise there is no suffering, no origin of suffering, no cessation of suffering, no path, no wisdom, no attainment,
no non-attainment.

ཤར་ཡི་བྱུ། དེ་ལྟ་བུ་ན་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱོད་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ་སེམས་ལ་སྒྲིབ་པ་
མེད་ཅིང་སྒྲགས་པ་མེད་དེ། སྤྱོད་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་ཐུང་ན་ལས་འདས་པའི་མཐར་སྤྱོད་ཏོ། །

**sharibu de tawé na jangchup sempa namla thobpa mepai chir sherap kyi pha röltu chinpa la tenching né té semla
dribpa mé ching trakpa mé dé chin chi loklé shintu dené nya ngen lé depai tharchin-to**

Thus, Śāriputra, since a bodhisattva has no attainment, he or she relies upon perfect wisdom and thus has no mental
obscurations and no fear. Because of this, the bodhisattva goes beyond all that is mistaken and reaches perfect nirvāṇa.

༡༡། །དུས་གསུམ་དུ་ནམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲོ་བ་མེད་པ་ཡང་དག་པར་
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་དུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱུས་སོ། །

düsum du nampar shukpai sangyé thamché kyang sherap kyi pha röltu chinpa la ten né lana mepa yang dakpar

དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྲགས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྲགས། སླ་ན་མེད་པའི་སྲགས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པར་བྱེད་པའི་སྲགས།
 སྲག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྲགས། མི་རྩལ་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།

༄༅། །ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱུགས་སྤྱོད་པ།

sherap kyi pha röltu chinpai ngak mepa

The mantra of perfect wisdom is said like this:

ཏེཧཱཌ། ག་ཏེ་ག་ཏེ་པཱ་ར་ག་ཏེ་པཱ་ར་སྐ་ག་ཏེ་བོ་རྟེ་སྤྱོད་སྤྱོད་།

teyatha gaté gaté para gaté parasamgaté bodhi soha

TADYATHĀ GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

ལྷ་རིའི་བྱ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །

sharibu jangchup sempa sempa chenpö detar sherap kyi pha röltu chinpa sapmo la labpar ja-o

Śāriputra, a bodhisattva, a great being, should train in perfect wisdom in that way. ”

༡༡། དེ་ནས་བཅོས་ལྷན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྦྱན་རས་གཟིགས་
དབང་ཕྱག་ལ་ལེགས་སེཞིས་བྱ་བ་བྱིན་ནས།

dené chomden dé ting ngé dzin delé sheng té jangchup sempa sempa chenpo phakpa chenresik

wangchuk la lekso shé jawa chiné

Then the Blessed One arose from meditation and said to Noble Avalokiteśvara,

ལེགས་སོ། ལེགས་སོ། རིགས་གྱི་བྱ། དེ་དེ་བཞིན་ནོ། དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ཁྱོད་གྱིས་བསྟན་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་
གྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྦྱད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་རོ། །

lekso lekso rik kyi bu dedé shin no dedé shinté jitar khyö kyi tenpa shindu sherap

kyi pha röl tu chinpa sapmo la chepar ja té deshin shekpa nam kyang jesu yi rang ngo

“Excellent! Excellent! Son of noble family; it is like that! Son of noble family, it is just like that!

Perfect wisdom should be practiced just as you have taught, and all the Thus-gone Ones will rejoice.”

ཐཱ་ཤཱ་ཤེ་རེ་ལ་རྟུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲིང་བོ་རྫོགས་སོ། །

phakpa sherap kyi pha rölta chinpai nyingpo dzok so

This completes the Noble Essence of Perfect Wisdom.

Translated by the Dharmachakra Translation Committee

This translation is dedicated to the good health and long life of our precious gurus.