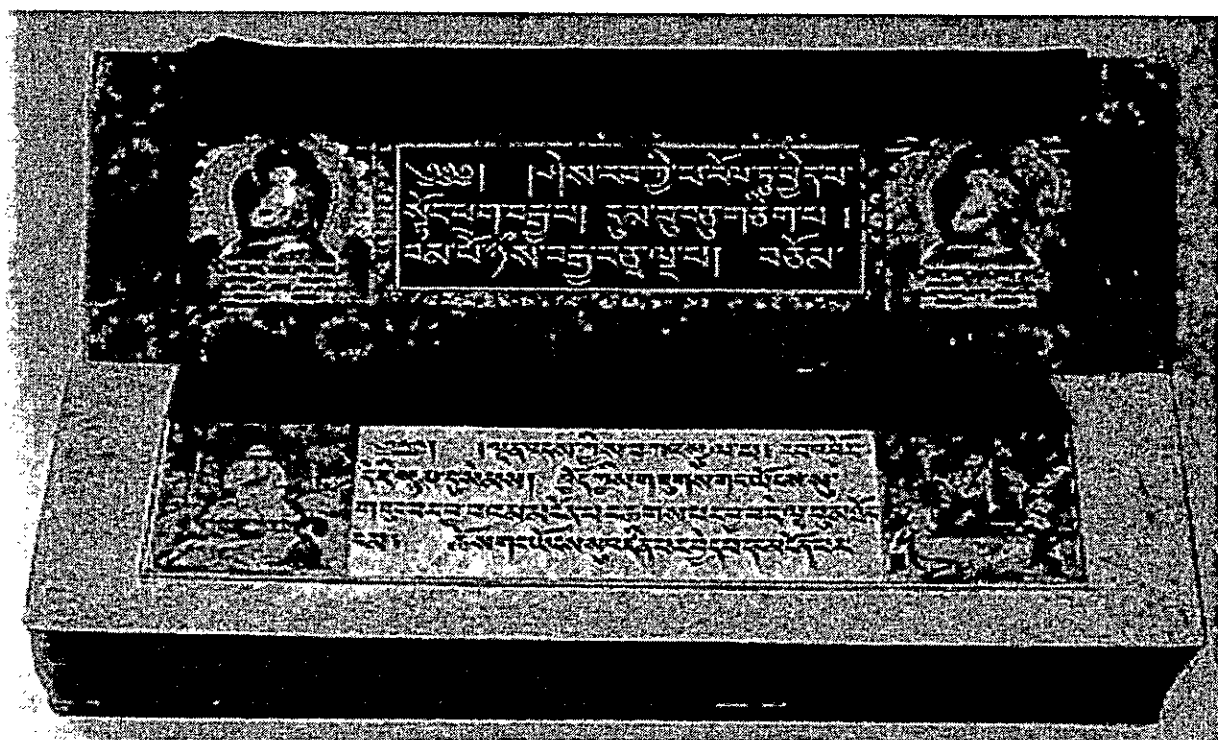




ཨ་ཨ་ཤེས་རབ་གྱི་མ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲིང་པོ།།

HEART SUTRA

Compiled and translated by ZaChoeje Rinpoche

དུས་གསུམ་དུ་ཆུང་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས། སྤྱོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས།
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཛོད་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱུས་སོ།།

དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིན་པའི་སྤྱུགས་། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྱུགས་། སྤྱོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་
པའི་སྤྱུགས་། སྤྱུག་པ་སྤྱུག་པམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྱུགས་། མི་རྒྱུན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་
ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིན་པའི་སྤྱུགས་། སྤྱུགས་ལ། ཉཅུ་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་བུ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་། བོད་སྐད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལྟར་། བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།།

དེ་ནས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཏིང་པོ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེད་སྟེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱོད་རས་
གཟིགས་དབང་ལྷན་ལ་ལེགས་སེཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས། ལེགས་སེཞེས་སོ།།

རིགས་ཀྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་ལོ།། རིགས་ཀྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་དེ། རི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་
ཀྱི་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྐྱེད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་ག་ལེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་ལོ།།

བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་རྣམས་ལ་གཞན་ལ་སྤྱུག་ནས། ཆོ་དང་ལྷན་པ་ལྟར་ལྟར་ལྟར་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་
དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱོད་རས་གཟིགས་དབང་ལྷན་དང་། ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་།
ལྷ་མ་ཡིན་དང་། དྲི་ཟར་བཅས་པའི་འཛིན་རྟེན་ལྟར་དང་། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མཛོད་པར་བསྐྱེད་དོ།།

བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིན་པའི་སྤྱོད་པའི་སྤྱུགས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མཛོད་རྫོགས་སོ།།

THE HEART SUTRA IN TIBETAN PHONETIC

**GYA GAR KE DU- BHAGA VATI PRAJA PARAMITA HRIDA YA
SUTRA.**

**BHOE KE DU- CHOM DEN DE MA SHE RAB KYI PHA ROL TU CHHIN
PAI NYING PO.**

(BHAM PO CHIG GO)

**DI-KE DAG GI THO-PA DU CHIG NA/ CHOM-DEN-DE GYAL-POI-
KHAB JA-GOE PHUNG-POI-RI LA GE-LONG GI GE-DUN CHEN-PO
DANG / JANG-CHHUB SEM-PAI GE-DUN CHHEN-PO DANG
THAB-CHIG TU ZHUG TE/**

**DEI-TSHE CHOM-DEN-DE ZAB-MO NANG-WA ZHE-JA-WAI
CHHOE KYI NAM-DRANG KYI TING-NGE-DZIN LA NYOM-PAR
ZHUG SO.**

**YANG DEI-TSHE JANG-CHHUB-SEM-PA SEM-PA CHHEN-PO
PHAG-PA CHEN-RE-ZIG WANG-CHHUG SHE-RAB KYI PHA-ROL
TU CHHIN-PA ZAB-MOI CHOE-PA NYI LA NAM-PAR TA
ZHING / PHUNG-PO NGA-PO DE-DAG LA YANG RANG-ZHIN GYI
TONG-PAR NAM-PAR TA-O.**

**DE-NE SANG-GYE KYI THUE/ TSE-DANG-DEN-PA SHA-RI-BUE/
JANG-CHHUB-SEM-PA SEM-PA CHHEN-PO PHAG-PA CHEN-RE-
ZIG WANG-CHHUG LA DI-KE CHE ME SO/**

**RIG KYI BU/ GANG LA LA / SHE-RAB KYI PHA-ROL TU
CHHIN-PA ZAB-MOI CHE-PA CHOE-PAR DOE-PA DE JI-TAR
LAB-PAR JA/ DE-KE CHE ME-PA DANG/ JANG-CHHUB-SEM-PA
SEM-PA CHHEN-PO PHAG-PA CHEN-RE-ZIG WANG-CHHUG GI
TSE-DANG-DEN-PA SHA-RI DVA-TI BU LA DI-KE CHE ME SO/**

**SHA-RI-BU/ RIG KYI BU AM RIG KYI BU-MO GANG LA LA
SHE-RAB KYI PHA-ROL TU CHHIN-PA ZAB-MOI CHE-PA**

CHOE-PAR DOE-PA DE DI-TAR NAM-PAR TA-WAR JA TE/
PHUNG-PO NGA-PO DE-DAG LA YANG/ RANG-ZHIN GYI
TONG-PAR NAM-PAR YANG-DAG-PAR JE SU TA-O.

ZUG TONG-PA O/ TONG-PA-NYI ZUG SO/ ZUG LE TONG-PA-
NYI ZHEN MA-YIN/ TONG-PA-NYI LE KYANG ZUG ZHEN MA-
YIN NO/ DE-ZHIN-DU TSOR-WA DANG/ DU-SHE DANG/ DU-JE
DANG/ NAM-PAR-SHE-PA NAM TONG-PA O.

SHA-RI-BU/ DE-TAR CHHOE THAM-CHE TONG-PA-NYI DE/
TSEN-NYI ME-PA/ MA-KYE-PA/ MA-GAG-PA/ DRI-MA ME-PA/
DRI-MA DANG DRAL-WA ME PA/ DRI-WA ME-PA/ GANG-WA
ME-PA O.

SHA-RI-BU/ DE-TA-WE-NA/ TONG-PA-NYI LA ZUG ME/ TSOR-
WA ME/ DU-SHE ME/ DU-JE NAM ME / NAM-PAR-SHE-PA ME/
MIG ME/ NA-WA ME/ NA ME/ CHE ME/ LUE ME/ YI ME/ ZUG
ME/ DRA ME/ DRI ME/ RO ME/ REG-JA ME/ CHHOE ME DO/

MIG GI KHAM ME-PA NE YI KYI KHAM ME/ YI KYI NAM-PAR-
SHE-PE KHAM KYI BAR DU YANG ME DO/ MA-RIG-PA ME/
MA-RIG-PA ZE-PA ME-PA NE/ GA SHI ME/ GA SHI ZE-PE
BAR DU YANG ME DO/ DE-ZHIN-DU DUG-NGAL-WA DANG/
KUN-JUNG-WA DANG/ GOG-PA DANG/ LAM ME/ YE-SHE ME /
THOB-PA ME/ MA-THOB-PA YANG ME DO.

SHA-RI-BU / DE-TA-WE-NA / JANG-CHHUB-SEM-PA NAM THOB-
PA ME-PE CHHIR / SHE-RAB KYI PHA-ROL DU CHHIN-PA LA
TEN CHING NE TE / SEM LA DRIB-PA ME CHING TRAG-PA ME
DO / CHHIN-CHI-LOG LE SHIN TU DE NE / NYA-NGEN LE DE-PE
THAR-CHHIN TO / DU SUM DU NAM-PAR ZHUG-PE SANG-GYE
THAM-CHE KYANG SHE-RAB KYI PHA-ROL TU CHHIN-PA
LA TEN NE / LA-NA-ME-PA YANG-DAG-PAR DZOG-PE CHANG-
CHHUB TU NGON-PAR DZOG-PAR SANG-GYE SO.

DE-TA-WE-NA / SHE-RAB KYI PHA-ROL TU CHHIN-PE NGAG /
RIG-PA CHHEN-POI NGAG / LA-NA-ME-PE NGAG / MI-NYAM-PA

DANG NYAM-PE NGAG / DUG-NGAL THAM-CHE RAB TU ZHI-
WAR JE-PE NGAG / MI-DZUN-PE NA / DEN-PAR SHE-PAR JA TE
/ SHE-RAB KYI PHA-ROL TU CHHIN-PE NGAG / ME-PA.

TA-YA-TA GA-TE GA-TE PA-RA-GA-TE PA-RA SAM-GA-TE BO-
DHI SVA-HA

SHA-RI-BU / CHANG-CHHUB-SEM-PA SEM-PA CHHEN-POE / DE-
TAR SHE-RAB KYI PHA-ROL DU CHHIN-PA ZAB-MO LA LAB-
PAR JA O.

DE-NE CHOM-DEN-DE TING-NGE-DZIN DE LE ZHENG TE /
CHANG-CHHUB-SEM-PA SEM-PA CHHEN-PO PHAG-PA CHEN-
RE ZIG WANG-CHHUG LA LEG-SO ZHE-JA-WA JIN NE / LEG-
SO LEG-SO RIG KYI BU DE-DE-ZHIN NO / RIG KYI BU DE-
DE-ZHIN TE / JI-TAR KYOE KYI TEN-PA ZHIN DU / SHE-RAB
KYI PHA-ROL TU CHHIN-PA ZAB-MO LA CHE-PAR JA TE /
DE-ZHIN-SHEG-PA NAM KYANG JE-SU-YI-RANG NGO.

CHOM-DEN-DE KYI DE-KE CHE KA TSEL NE / TSHE-DANG-
DEN-PA SHA-RA-DVA-TI BU DANG / CHANG-CHHUB-SEM-PA
SEM-PA CHHEN-PO PHAG-PA CHE-RE-ZIG WANG-CHHUG
DANG / THAM-CHE DANG DEN-PE KHOR DE-DAG DANG /
LHA DANG / MI DANG / LHA-MA-YIN DANG / DRI-ZAR CHE-
PE JIG-TEN YI-RANG TE / CHOM-DEN-DE KYI SUNG-PA LA
NGON-PAR TOE DO.

THE HEART SUTRA

In Sanskrit:

BHAGAVATI PRAJÑĀPĀRAMITĀ HRIDAYA

In Tibetan:

**CHOM DEN DE MA SHES RAB KYI PHA ROL TU CHI
PAL MYING PO**

(Blessed Mother The Heart of the Perfection of Wisdom)

Thus I have heard: at one time, the Bhagavan Buddha was graciously seated at the royal city of Rajagriha on Vulture Peak Mountain together with a great community of fully-ordained beings and a great assembly of Bodhisattvas.

At that time the Bhagavan Buddha was totally absorbed with a meditation on the variety of phenomena known as the Profound Illumination.

Also at that time the great spiritual hero, the noble Bodhisattva Avalokiteshavara, was clearly beholding the practice of the Profound Gone-Beyond Wisdom and perceiving that even the five aggregates are empty of self-nature.

Then through the blessing power of the Buddha, the Venerable Shariputra said to the great spiritual hero, the noble Avalokiteshvara, " Great Spiritual Son, How should anybody who wishes to engage in the practice of Profound Gone-Beyond Wisdom train?"

Thus he asked, the great spiritual hero, the noble Bodhisattva Avalokiteshvara, said these words to venerable Shariputra, "O son of Shari, any spiritual son or spiritual daughter who wishes to engage in the practice of Profound Gone-Beyond Wisdom should behold in detail like this: Perfectly and clearly behold that even the five aggregates are empty of self-nature.

Form is empty, emptiness is form. Emptiness is not other than form; form is also not other than emptiness. Similarly, feelings, perception, compositional factors and consciousness are empty."

"O Son of Shari, it is like this that all phenomena are emptiness with no defining characteristics, no birth, no death, no impurity, no purity, no decrease and no increase."

"Therefore, Shariputra, in emptiness there is no form, no feeling, no perception, no compositional factors, no consciousness, no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind, no form, no sound, no smell, no taste, no touch, no phenomena. There is no eye element up to no mind element and all the way to no mental consciousness element as well. There is no ignorance, there is no end of ignorance and so on up to no ageing and death and no end of ageing and death. Similarly, there is no truth of suffering, no truth of cause, no truth of cessation, no truth of path, no wisdom, no attainment, and even no non-attainment."

"Therefore, O Son of Shari, since Bodhisattvas have no attainment, they enduringly abide and rely on the Profound Gone-Beyond Wisdom. Having no obscurations in their minds, they will become totally fearless. Passing utterly beyond all that is false, they will complete the ultimate nirvana.

All the Enlightened beings who grace the three times with their presence attain the peerless and perfect state of purification and complete enlightenment by relying on this profound Gone-Beyond Wisdom."

"Therefore, the great Mantra of Profound Gone-Beyond Wisdom, the Mantra of great insight, the peerless Mantra, the Mantra equal to the unequaled, the Mantra that quells all sufferings. Since it is never false, it is known as truth."

"The great mantra of Profound Gone-Beyond Wisdom is proclaimed:"

**TAYATA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE
BODHI SVAHA**

Thus it is: Gone, Gone, Gone beyond, gone utterly beyond to purified state. So be it.

"Thus Shariputra, the great Bodhisattva should train in this way in the Profound Gone-Beyond Wisdom."

Thereupon, the Bhagavan Buddha arose from that meditative absorption and praised the great spiritual hero,

the Noble Bodhisattva Avalokiteshvara by saying, "This is Excellent! Excellent! Excellent! My spiritual son of noble family, thus it is. O Son of Noble family thus it is. One must practice the Profound Gone-Beyond Wisdom just as you have revealed and all the Tathagatas will rejoice."

As the Buddha said these words, the venerable Shariputra, the great spiritual hero, Noble Avalokiteshvara, the whole assembly including the world with its Gods, Humans, Demi-gods, and Gandarava's spirit, and everyone with a perishable basis rejoiced and openly praised what had been said by the Bhagavan Buddha.