

༄༅། །མཇུག། །

mandel

།ས་གཞི་སྔོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམ།

sashi pukyi jukshing metok tram,

།རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།

rirab lingshi nyinde gyenpa di,

།སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བསྐྱེ།

sangye shingdu mikte ulwar gyi,

།འབྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག །།

drokun namdak shingla chupar shok.

།ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩ་མཇུག་ལ་ཀི་ནི་རྩ་ཏ་ཡ་མི། །

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

Offering the Mandala

Here is the great Earth,
Filled with the smell of incense,
Covered with a blanket of flowers,

The Great Mountain,
The Four Continents,
Wearing a jewel
Of the Sun, and Moon.

In my mind I make them
The Paradise of a Buddha,
And offer it all to You.

By this deed
May every living being
Experience
The Pure World.

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

༄༅། །སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། །
kyabdro semkye

།སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
sangye chudang tsokyi choknam la,

།བྲང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཆིས།
jangchub bardu dakni kyabsu chi,

།བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
dakki jinsok gyipay sunam kyi,

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །།
drola penchir sangye druppar shok.

Refuge and The Wish

I go for refuge
To the Buddha, Dharma, and Sangha
Until I achieve enlightenment.

By the power
Of the goodness that I do
In giving and the rest,

May I reach Buddhahood
For the sake
Of every living being.

༄༅། །བཟླ་བ། །

ngowa

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།

gewa diyi kyewo kun,

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་ཚྲིགས་ཤིང་།

sunam yeshe tsok-dzok shing,

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།

sunam yeshe lejung way,

།དམ་པ་སྐྱུ་གཉིས་འཕྲོ་བ་པར་ཤོག །།

dampa kunyi topar shok.

Dedication of the Goodness of a Deed

By the goodness
Of what I have just done
May all beings

Complete the collection
Of merit and wisdom,

And thus gain the two
Ultimate bodies
That merit and wisdom make.

ལྷོ། མཚོད་པ། །
chupa

།སྟོན་པ་སྣ་མེད་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ།
tonpa lame sanggye rinpoche,

།སྟོབ་པ་སྣ་མེད་དམ་ཚེས་རིན་པོ་ཆེ།
kyoppa lame damchu rinpoche,

།འདྲེན་པ་སྣ་མེད་དགའ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།
drenpa lame gendun rinpoche,

།སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ།
kyabne konchok sumla chupa bul.

A Buddhist Grace

I offer this
To the Teacher
Higher than any other,
The precious Buddha.

I offer this
To the protection
Higher than any other,
The precious Dharma.

I offer this
To the guides
Higher than any other,
The precious Sangha.

I offer this
To the places of refuge,
To the Three Jewels,
Rare and supreme.



The Asian Classics Institute Practice VIII: The Heart Sutra

Syllabus

Session One: Setting the Scene

A discussion of the meaning of the title, and the translator's obeisance; setting the scene; the Question is asked.

Session Two: Wisdom on the Paths of Accumulation and Preparation

A discussion of the emptiness of the five heaps, or groups of parts, that make up a normal suffering being.

Session Three: Wisdom on the Path of Seeing

A discussion of emptiness as it is perceived directly for the first time.

Session Four: Wisdom on the Path of Habituation

A discussion of emptiness and the perception of things as illusory; emptiness and the twelve doors of sense, the eighteen categories, the twelve links of the wheel of life, and the four truths.

Session Five: Wisdom on the Path of No More Learning, and How to Achieve Enlightenment

A discussion of emptiness and the final attainment of enlightenment. The meaning of the mantra of the *Heart Sutra*. A brief summary of practice, and the conclusion of the sutra.

༄༅ །འཕགས་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་

སྤྱན་པའི་སྣིང་པོ། །

*The Exalted One,
the Lady of Conquest,
the Sutra on the Heart of the Perfection of Wisdom*

།།རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷ་རྩལ་ལྷ་ག་བཏི་ཡུ་རྫོང་ལྷ་ར་མི་ཏུ་མི་དཔལ། བོད་སྐད་དུ། འཕགས་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་
རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱན་པའི་སྣིང་པོ། བམ་པོ་གཅིག་གོ། །སངས་རྒྱས་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་
ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།

[Tibetan translator's note: The name of this sutra in Sanskrit is Arya Bhagavati Prajnaya Paramita Hirdaya. In Tibetan this is Pakpa Chomden Dema Sherabkyi Parultu Chinpay Nyingpo. (In English this is The Lady of Conquest, the Exalted Sutra on the Heart of the Perfection of Wisdom.) This work is completed in a single sheaf. I bow first to all the enlightened beings, and to every warrior saint.]

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་གཅིག་ན།

Once I heard this teaching.

བཅོམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ན་བྱ་སྡོད་ཡུང་པོའི་རི་ལ་དགོ་སྦྲོང་གི་དགོ་འདུན་
ཆེན་པོ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

The Conqueror was staying on Vulture's Peak, in the Keep of the King. With him was a great gathering of monks, and a great gathering of warrior saints.

དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྣང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་
འཛིན་ལ་སྣོམས་པར་ཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་
ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕུག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱན་པ་ཟབ་

མོ་སྐྱོད་པར་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་། སུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱོང་པར་
རྣམ་པར་བལྟའོ།།

At a certain moment the Conqueror went into deep meditation on the part of the teaching known as the "awareness of the profound." At that moment too did the realized being, the great warrior, the lord of power, Loving Eyes, see into this one deep practice, the practice of the perfection of wisdom. And he saw perfectly that the five heaps—the five parts of a person—were empty of any nature of their own.

དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་ཚོ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་ར་དུ་ཉིད་བྱས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་
སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཡུག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་
སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ། རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་
ཟབ་མེད་ལྟོད་པ་སྐྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ།

And then, by the power of the Enlightened One, the junior monk named Shari Putra turned and asked this question of the great warrior, Loving Eyes, the realized one, the lord of power: "If any son or daughter of noble family hoped to follow the deep practice of the perfection of wisdom, what would they have to do?"

དེ་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་པ་དང་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་
རས་གཟིགས་དབང་ཡུག་གིས་ཚོ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་རིད་བྱ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་སོ།།

This then is the answer that the lord of power, the realized one, the great warrior Loving Eyes gave to the junior monk named Shari Putra:

ལྷ་རིད་བྱ། རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ། རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་
པ་ཟབ་མེད་ལྟོད་པ་སྐྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ།

"Here, Shari Putra, is what any son or daughter of noble family should see who hopes to follow the deep practice of the perfection of wisdom.

སུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་གྲང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱོང་པར་རྣམ་པར་ཇེས་སུ་བལྟའོ། །གཟུགས་

སྣོང་པའོ། །སྣོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་སྣོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན།
སྣོང་པ་ཉིད་ལས་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ།།

"See first all five heaps—all five parts to a person—as being empty of any essence of their own. Your body is empty; emptiness is your body. Emptiness is nothing but your body, and your body is nothing but emptiness.

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་རྣམས་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་
རྣམས་སྣོང་པའོ།།

"The same is true of your feelings, and your ability to discriminate between things, and the other factors that make you up, and all the different kinds of awareness that you possess: all of them are empty.

ལྷ་རིའི་བུ། དེ་ལྟ་བུས་ན། ཚོས་ཐམས་ཅད་སྣོང་པ་ཉིད་དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་
སྐྱེས་པ། མ་འགག་པ། སྲི་མ་མེད་པ། སྲི་མ་དང་བུལ་བ་མེད་པ། སྲི་བ་མེད་པ།
གང་བ་མེད་པའོ།།

"And thus we can say, Shari Putra, that every existing thing is emptiness. Nothing has any characteristic of its own. Nothing ever begins. Nothing ever ends. Nothing is ever impure. Nothing ever becomes pure. Nothing ever gets less, and nothing ever becomes more.

ལྷ་རིའི་བུ། དེ་ལྟ་བུས་ན་སྣོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་
མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད།

"And thus can we say, Shari Putra, that with emptiness there is no body. There are no feelings. There is no ability to discriminate. There are none of the other factors that make you up, and there is no awareness.

མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། ལྡན་མེད། ལྗེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད།
སྐྱེ་མེད། སྲི་མེད། རོ་མེད། རིག་བྱེད་མེད། ཚོས་མེད་དོ།།

"There are no eyes; no ears; no nose; no tongue; no body; no mind; nothing to see; nothing to hear; nothing to smell; nothing to taste; nothing to touch; and nothing to think of.

མིག་གི་ཁམས་མེད་ཅིང་། མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་གྱི་
ཁམས་མེད་ཅིང་། ཡིད་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་གྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།།

"There is no part of you that sees. There is no part of you that is aware of what you see; and this is true all the way up to the part of you that thinks, and the part of you that is aware that you are thinking.

མ་རིག་པ་མེད་ཅིང་། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཀླ་ཤི་མེད་ཅིང་། ཀླ་ཤི་ཟད་པའི་
བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།།

"There is no misunderstanding your world. There is no stopping this misunderstanding, and the same is true all the way up to your old age and your death, and to stopping your old age and your death.

སྐྱུག་བསྐྱེལ་བ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད།

"There is no suffering. There is no source of this suffering. There is no stopping this suffering. There is no path to stop this suffering.

ཡི་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ།།

"There is no knowledge. There is nothing to reach. And there is nothing not to reach.

ལྷ་རིའི་བུ། དེ་ལྟ་བུས་ན། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་ཤེས་
རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་ཏེ་སེམས་ལ་སླློབ་པ་མེད་པས་འཇིགས་
པ་མེད་དེ། སྤྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་སྐྱེ་བའི་ལས་འདས་པའི་མཐར་སྤྱིན་
དོ།།

"Thus it is, Shari Putra, that warrior saints have nothing to reach; and because of this, they are able to practice the perfection of wisdom, and stay in this perfection of wisdom. This frees them of every obstacle in their minds, and this frees them from all fear. They go beyond all wrong ways of thinking, and reach to the ultimate end of nirvana.

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

རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཏེ་སློན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་མངོན་པར་
རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ།།

"All the Enlightened Beings of the past, and present, and the future too follow this same perfection of wisdom, and thus bring themselves to perfect enlightenment: to the matchless state of a totally enlightened Buddha.

དེ་ལྟ་བུ་ན། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པའི་སྤྲུགས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲུགས།
སློན་མེད་པའི་སྤྲུགས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྤྲུགས། སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་
ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྲུགས། མི་རྣམས་པས་ན། བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།
ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པའི་སྤྲུགས་སྟེས་པ།

"Thus are they the sacred words of the perfection of wisdom; the sacred words of great knowledge; sacred words of the unsurpassable; sacred words that are equal to the One beyond all equal; sacred words that put a final end to every form of pain; sacred words you should know are true, for false they cannot be; sacred words of the perfection of wisdom, which here I speak for you:

ཏད་ཟ། ག་ཏེ་ག་ཏེ།

པ་ར་ག་ཏེ། པ་ར་སྐ་ག་ཏེ། བོ་རྗེ་སྐྱ་ཏེ།

*Tadya ta, ga-te ga-te, para ga-te,
para sang ga-te, bodhi so ha.*

ལྷ་རིའི་བུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་
སྤྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་དེ་ལྟར་བསྐྱེད་པར་བྱུངོ།།

"And thus it is, Shari Putra, that great warrior saints must train themselves in the profound perfection of wisdom."

དེ་ནས་བཙུག་ལྷན་འདས་ཏེ་ངེ་འཇིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་ལེགས་སོ། །ཞེས་

བྱ་བ་བྱིན་ནས་ལེགས་སོ། །ལེགས་སོ།།

With this, the Conqueror stirred himself from his deep state of meditation. He turned to the great warrior, to the realized one, Loving Eyes, the lord of power, and blessed his words, saying, "True." "True," he said, and "True" again.

རིགས་ཀྱི་བྱ། དེ་དེ་བཞིན་ནོ། །དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་བྱོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་
དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་ཟབ་མོལ་སྤྱད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་
རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་།།

"Thus it is, o son of noble family; and thus is it. One should follow the profound perfection of wisdom just as you have taught it. Every one of Those Gone Thus rejoice in your words as I do."

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ལྷ་རིའི་བྱ་དང་།
བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་འཕགས་པ་སྤྱིན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་དང་། ཐམས་
ཅད་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་དེ་དག་ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། ཇི་ཟེར་བཅས་
པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རང་སྟེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བརྟོད་
དོ།།

And when the Conqueror had spoken thus, the junior monk Shari Putra took joy; and the warrior, the realized one, Loving Eyes, the lord of power, took joy as well. And all the assembled disciples took joy, and so did the entire world—with its gods, and its men, and near-gods and spirits too—take joy. All sang their praises of what the Conqueror had spoken.

བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པའི་སྣོང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་
པོའི་མདོ་རྗོགས་སོ། །རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་བེ་མ་ལ་མི་ཏུ་དང་། ལོ་རྒྱུ་བ་དག་སྣོང་
རིན་ཆེན་སྤྲེས་བསྐྱར་ཅིང་། ལུ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་དག་སྣོང་དང་། རྣམ་མཁའ་ལ་སོགས་
པས་ལུས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་པའོ།།

Practice VIII
The Heart of the Perfection of Wisdom

[This ends the sutra of the greater way known as The Lady of Conquest, the Heart of the Perfection of Wisdom. It was first translated from Sanskrit by the Indian abbot Vimala Mitra together with a master Tibetan translator, the venerable Rinchen De. It was later checked and standardized by the master translators and editors Gelo and Namka, among others. This translation into English was completed by the American geshe Gelong Lobsang Chunzin, Michael Roach, with the assistance of the American woman with lifetime vows, Christie McNally.]