༄། །སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།
།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།
།བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

Бурхан ном хийгээд чуулган дээд нугудад бодийг хүртэл би аврал одуулмой. Алин миний өглөг тэргүүтэй үйлдсэн буян эдгээрээр амьтаны тусыг тулд

སེམས་བསྐྱེད་ཚིགས་བཅད།

འགྲོ་རྣམས་བསྒྲལ་འདོད་བསམ་པ་ཡིས།། སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ལ།།
བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོ་མཆིས་ཀྱི་བར།། དག་པར་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།།
ཤེས་རབ་སྙིང་བརྩེ་དང་བཅས་པས།། བརྩོན་པས་སེམས་ཅན་དོན་དུ་བདག།
སངས་རྒྱས་མདུན་དུ་གནས་བགྱིས་ཏེ།། རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།།
ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་།། འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་འགྱུར་བ།།
དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་འགྱུར་ནས།། འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་ཤོག ། །

Амьтан бүхнийг гэтэлгэхүйн хүсэл оюунаар
Авралт бурхан ном хувраг тэргүүтэнд
Ариун бодийн зүрхэн шимийг олох хүртэл
Ашид мөнхөд авралыг одуулнам би.
Бэлэг оюун нүгүүсэл лугаа
Батад шамдлаар амьтны тусад
Бурханы өмнө оршин үйлдээд
Бодийн сэтгэлийг үүсэгнэм би.
Хэдий огторгуй оршин буй
Амьтад төдий орших билээ
Төдий чинээ би бээр оршин
Амьтныг зовлонг арилгах болтугай

ХУТАГТ ЯЛЖ ТӨГС НӨГЦСӨН ЭХ БИЛГИЙН ЧАНАДАД ХҮРСЭНИЙ ЗҮРХЭН ОРШВОЙ

༄༅། །འཕགས་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་
ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྙིང་པོ་བཞུགས་སོ། །

༄༅། །འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སྨྲས་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན། །མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད། །སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྤྱོད་ཡུལ་བ། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། བྷ་ག་བ་ཏི་པྲཛྙཱ་པཱ་ར་མི་ཏཱ་ཧྲི་ད་ཡ། བོད་སྐད་དུ། བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྙིང་པོ། བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རི་ལ་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཟབ་མོ་སྣང་བ་ཞེས

བྱ་བའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྙོམས་པར་ཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་ལྟའོ། །དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས། ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་རིའི་བུས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྨྲས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བུ་འམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྤྱད་པ་སྤྱོད་པར་འདོད་པ་དེས། ཇི་ལྟར་བསླབ་པར་བྱ། དེ་སྐད་ཅེས་སྨྲས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་གིས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་ར་དྭ་ཏིའི་བུ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྨྲས་སོ། ཤཱ་རིའི་བུ། རིགས་ཀྱི་བུ་འམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྤྱད་པ་སྤྱོད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟའོ། །གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་

ལས་ཀྱང་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་
ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་
ཤེས་པ་རྣམས་སྟོང་པའོ། །ཤཱ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བས་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ་
མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ། དྲི་མ་མེད་པ། དྲི་མ་དང་བྲལ་
བ་མེད་པ། བྲི་བ་མེད་པ་གང་བ་མེད་པའོ། །ཤཱ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བས་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། སྣ་མེད། ལྕེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད།
གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད། དྲི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཆོས་མེད་དོ། །མིག་གི་
ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་
བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས། རྒ་ཤི་མེད།
རྒ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། དེ་བཞིན་དུ། སྡུག་བསྔལ་བ་དང་།
ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་
ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། །ཤཱ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བས་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་
ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་འདི་ལ་བརྟེན་ཅིང་

གནས་ཏེ། སེམས་ལ་སྒྲིབ་པ་མེད་ཅིང་སྐྲག་པ་མེད་དེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་
འདས་ནས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏོ། །དུས་གསུམ་དུ་མངོན་པར་
བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་
འདི་ལ་བརྟེན་ནས། བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་
པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ། །དེ་ལྟ་བས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་
སྔགས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྔགས། བླ་ན་མེད་པའི་སྔགས། མི་མཉམ་པ་དང་
མཉམ་པར་བྱེད་པའི་སྔགས། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་
སྔགས། མི་བརྫུན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་
ཕྱིན་པའི་སྔགས། སྨྲས་པ། ཏདྱ་ཐཱ། ཨོཾ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་པ་ར་ག་ཏེ་པ་ར་སཾ་ག་ཏེ་བོ་དྷི་
སྭཱ་ཧཱ། ཤཱ་རིའི་བུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས། དེ་
ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསླབ་པར་བྱའོ། །དེ་ནས་བཅོམ་
ལྡན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལ་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་རིགས་ཀྱི་བུ་དེ་དེ་བཞིན་ནོ། །དེ་བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་

ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྤྱོད་
པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །བཅོམ་ལྡན་
འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་རིའི་བུ་དང་། བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་
དང་། ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་
ཡིན་དང་། དྲི་ཟར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་
གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ། །མཁའ་ལ་སྤྱོད་པའི་གནས་མཆོག་དམ་པ་
ནས། །མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་མངའ་བའི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱི། །བསྒྲུབ་པ་པོ་ལ་མ་
གཡེལ་བུ་བཞིན་གཟིགས། །གནས་གསུམ་མཁའ་འགྲོའི་གཙོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
།ཨཿ ཀཿ སཿ མཿ རཿ ཙཿ ཤཿ དཿ རཿ སཿ མཿ རཿ ཡཿ ཕཊཿ ན་མོ་བླ་མ་
ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཆོས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
།དགེ་འདུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་
ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དེ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བ་ལ་བསྟེན་ནས་བདག་ཅག་གི་ཚིག་
འདི་དག་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག །ཇི་ལྟར་སྔོན་ལྷའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཤེས་

རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚིག་ཁ་དོན་དུ་བྱས་པ་
ལ་བརྟེན་ནས་བདུད་སྡིག་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་
ཕྱིར་ཟློག་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་
པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བཟམ་ཞིང་ཚིག་ཁ་དོན་དུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བདུད་
སྡིག་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་ཟློག་པར་གྱུར་ཅིག
།མེད་པར་གྱུར་ཅིག །ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །རབ་ཏུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །མི་མཐུན་པའི་
ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཞི་བ་ཤིནྟིཾ་ཀུ་རུ་ཡེ་སྭཱཧཱ།

ХУТАГТ ЯЛЖ ТӨГС НӨГЦСӨН ЭХ БИЛГИЙН ЧАНАДАД ХҮРСЭНИЙ ЗҮРХЭН ОРШВОЙ

(Зүрхэн судар)

Энэтхэг хэлээр: ***Аръяа бхагавати пражня парамита хридаяа сутра***

Төвд хэлээр: ***Жом-дан дай-ма шэй-рав-жи па-рол-дү чэн-бы нин-бо***

Монгол хэлээр: ***Ялж төгс нөгцсөн эх билгийн чанад хүрсэний зүрхэн***

Ийн хэмээн миний сонссон нэгэн цагт Ялж төгс нөгцсөн[1] Бурхан Ражаграха[2] орны тас цогцолсон уулын харшид аяга тэхимлигийн[3] ихэс хувраг болон бодьсадва[4] нарын хамт чуулан суув гэнэ. Тэр цагт Ялж төгс нөгцсөн Бурхан "Гүн нарийныг үзэхүй" хэмээгдэх номын зүйл тооны[5] самадид[6] тэгш орвой[7].

Мөн тэр цагт бодьсадва, махасадва[8], хутагт[9], Авалогитешвара[10] билгийн чанад хүрсэн гүн нарийн явдлыг шинжлээд таван цогцыг[11] уг мөн чанараараа хоосон хэмээн үзвэй.

Тэндээс Бурханы хүчээр насан төгөлдөр болсон Шаарийн хөвгүүн[12] хутагт Авалогитешвара дор

хандан ийн хэмээн өгүүлвэй: "Билгийн чанад хүрсэн гүн нарийн явдлаар явахыг хүссэн язгууртаны[13] хөвгүүн ба охин хэн боловч хэрхэн суралцах ёстой вэ?"

Бодьсадва, махасадва, хутагт Авалогитешвара насан төгөлдөр Шаарийдудын хөвгүүнд ийнхүү өгүүлвэй:

"Шаарийн хөвгүүн! Язгууртаны хөвгүүн ба охин ер билгийн чанад хүрсэн гүн нарийн явдлаар явахыг хүссэн хэн боловч таван цогцыг уг мөн чанараараа хоосон хэмээн мэдэх ёстой юм".

"Дүрс хоосон. Хоосон нь дүрс. Хоосон нь дүрсээс өөр зүйл бус; дүрс ч хоосноос өөр зүйл бус. Энэчилэн мэдрэхүй, хуран мэдэхүй, хуран үүдэхүй[14] ба тийн мэдэхүйн цогцууд бүгд хоосон болой.

"Шаарийн хөвгүүн! Тэр мэт хамаг ном (***дхарма-юм***) хоосон бөгөөд бэлгэ чанар үгүй[15], төрөхүй үгүй, түрдэхүй[16] үгүй, хир үгүй, хирээс хагацсан үгүй, буурахуй үгүй, нэмэхүй үгүй болой.

"Шаарийн хөвгүүн! Тийм учраас, хоосон дор дүрс үгүй, сэрэхүй үгүй, хуран мэдэхүй үгүй, хуран үүдэхүй үгүй, тийн мэдэхүй үгүй, нүд үгүй, чих үгүй, хамар үгүй, хэл үгүй, бие үгүй, сэтгэл үгүй, өнгө үгүй, дуу үгүй, үнэр үгүй, амт үгүй, хүртэхүй үгүй, ном үгүй болой. Нүдний орон[17] үгүйгээс сэтгэлийн

орон үгүй, сэтгэлийн тийн мэдэхүйн орон ч бас үгүй болой. Мунхаг үгүй, мунхаг барагдахуй үгүй тул өтлөхүй, үхэхүй үгүй бөгөөд өтлөхүй үхэхүй барагдана гэдэг нь ч үгүй болой. Түүнчлэн, зовлон ба, бүхэн гарахуй ба, түртгэх ба мөр үгүй тул билиг үгүй, олох үгүй, эс олох нь ч үгүй болой.

"Шаарийн хөвгүүн! Бодьсадва нар энэчилэн олох үгүйн тул билгийн чанад хүрсэн гүн үзэхүйд шүтэн оршиж сэтгэлд түйтгэр үгүй бөгөөд айх зүйлгүй болдог бөлгөө. Ийнхүү тэд чанх буруугаас машид нөгцөж[18] нирвааны[19] эцэст хүрдэг юм. Гурван цагт[20] тийн ажирсан Бурхан бүгд ч билгийн чанад хүрсэнд шүтсэнээс үнэхээр туулсан[21], ханьцашгүй[22] бодь хутагт хүрч, илтэд туулсан Бурхан болсон болой.

Тийм учраас билгийн чанад хүрсэний тарни, их ухааны тарни, тэнсэл үгүй тарни[23], сацуу бус лугаа сацуу тарни[24], хамаг зовлонг машид амирлуулагч тарни нь худал бусын тулд үнэнд мэдвэл зохино. Ийнхүү билгийн чанад хүрсэний тарнийг өгүүлвэй:

"ДАТЯАТА УМ ГАДИ ГАДИ БАРА ГАДИ БАРА САМ ГАДИ БОДХИ СУХА

"Шаарийн хөвгүүн! Бодьсадва, махасадва нар тэр мэт билгийн чанад хүрсэн гүн нарийн дор суралцсан болой.

Тэндээс Ялж төгс нөгцсөн гүн бясалгал, самадигаас босч бодьсадва, махасадва, хутагт Авалогитешвара дор "сайн" хэмээн өгүүлээд "Сайн сайн. Язгуууртаны хөвгүүн ээ, тэр түүнчлэн болой. Язгууртаны хөвгүүн тэр түүнчлэн бөгөөд ямар мэт чиний номлосончлон билгийн чанад хүрсэн гүн нарийн дор явах болой. Үүнийг Түүнчлэн ирсэн нүгүүд[25] ч даган баясах болой".

Ялж төгс нөгцсөн бээр тийн хэмээн зарлиг болсонд насан төгөлдөр Шааридудын хөвгүүн ба бодьсадва, махасадва, хутагт Авалогитешвара ба, хамаг лугаа төгөлдөр тэдгээр нөхөд хийгээд тэнгэр, хүмүүн, асура[26], гандари[27] сэлтийн ертөнц баясаад, Ялж төгс нөгцсөн бээр номлосон дор илтэд магтвай.

大本『般若心経』

サンスクリット語で『バガヴァティー・プラジュニャー・パーラミター・フリダヤ』
チベット語で『チョムデン・デーマ・シェーラプキ・パロルトゥ・チンペー・ニンポ』
（『仏母である完成された智慧の心髄』）
〈仏説摩訶般若波羅蜜多心経〉

聖なる三宝に礼拝いたします

このように私は聞いた。ある時、世尊（釈尊）は王舎城（ラージギール）と霊鷲山において、比丘の偉大な集まりと菩薩の偉大な集まりとともに坐っておられた。その時世尊は、深遠なる現われという多くの現象についての三昧にお入りになったのである。

またその時、偉大なる聖観自在菩薩が〔世尊の加持を受けて〕深遠なる般若波羅蜜の行をよく観じ、五蘊もまた、その自性による成立がない空の本質を持つものであるということを見極められた。
〈観自在菩薩　行深般若波羅蜜多時　照見五蘊皆空　（度一切苦厄）〉

すると、仏の〔加持の〕力によって、シャーリプトラ尊者（舎利弗尊者）が聖観自在菩薩にこう尋ねた。「善男子（大乗の気質が覚醒した者）の誰かが、般若波羅蜜の深遠なる行を実践したいと望むならば、どのように学ぶべきであろうか。」

そのように問われて、聖観自在菩薩はシャーリプトラ尊者にこう答えた。
「シャーリプトラよ、深遠なる般若波羅蜜の行を実践したいと望む善男、善女は誰でも、このようによく見極めるべきである。つまり、五蘊もまた、その自性による成立がない空の本質を持つものであるということを、正しく以下の如く見極めなければならない。
〈舎利子〉

物質的な存在（色）は空である。
空は物質的な存在（色）である。
物質的な存在（色）は〔物質的な存在（色）の〕空と別のものではない。

〔物質的な存在（色）の〕空も物質的な存在（色）と別のものではない。
〈色不異空　空不異色　色即是空　空即是色〉

同様に、感受作用（受）、識別作用（想）、意志作用と形成力（行）・認識作用（識）も空である。
〈受想行識亦復如是〉

シャーリプトラよ、そのように、すべての現象は空である。すなわち特徴（相）というものがなく、生じたということもなく、滅したということもなく、汚れていることもなく、汚れから離れているということもなく、減るということもなく、増えるということもないのである。
〈舎利子　是諸法空相　不生不滅　不垢不浄　不増不減〉

シャーリプトラよ、それ故に、空においては、物質的な存在（色）がなく、感受作用（受）がなく、識別作用（想）がなく、意志作用と形成力（行）がなく、認識作用（識）もない。
〈是故空中　無色　無受想行識〉

眼もなく、耳もなく、鼻もなく、舌もなく、からだもなく、心もなく、
物質的な存在もなく、音もなく、香りもなく、味もなく、触れられる対象もなく、（心の対象となる）現象もない。
〈無眼耳鼻舌身意　無色声香味触法〉

眼の領域（眼界）から意識の領域（意界）に至るまで、さらに非感覚的意識の領域（意識界）に至るまで〔のすべて〕もない。
〈無眼界　乃至無意識界〉

無明もなく、無明が尽きることもない。これより、老死もなく、老死が尽きることに至るまで〔のすべて〕もない。
〈無無明　亦無無明尽　乃至無老死　亦無老死尽〉

同様に、苦しみも、苦しみの因も、苦しみの止滅も、苦しみの止滅に至る道もない。智慧もなく、〔果を〕得ることもなく、得ないということもない。
〈無苦集滅道　無智亦無得〉

シャーリプトラよ、そこで〔悟りという果を〕得ることがないため、菩薩たち

は般若波羅蜜を拠りどころにして住するのであり、心には障りがないため、恐れもない。誤った考え（顛倒）を完全に離れて、涅槃に至るのである。
〈以無所得故　菩提薩埵　依般若波羅蜜多故
心無罣礙　無罣礙故　無有恐怖　遠離一切顛倒夢想　究竟涅槃〉

三世におわすすべての仏陀たちもまた、般若波羅蜜を拠りどころとして、無上の完全なる悟り（無上正等覚）を達成して仏陀となられたのである。
〈三世諸仏　依般若波羅蜜多故　得阿耨多羅三藐三菩提〉

故に、般若波羅蜜の真言は、大いなる明知の真言であり、無上の真言であり、無比を同等にする真言であり、すべての苦をよく鎮める真言である。〔これは〕偽りではないので、真実であると知るべきである。そこで般若波羅蜜の真言をこのように説く。すなわち、
〈故知般若波羅蜜多　是大神咒　是大明咒　是無上咒　是無等等咒　能除一切苦　真実不虚故　説般若波羅蜜多咒　即説咒曰〉

ガテー・ガテー・パーラガテー・パーラサンガテー・ボーディスヴァーハー
行け、行け、彼岸に行け、彼岸に正しく行け、さとりを成就せよ
〈掲帝　掲帝　般羅掲帝　般羅僧掲帝　菩提僧莎訶〉

シャーリプトラよ、偉大なる菩薩は、このように深遠なる般若波羅蜜を学ぶべきである。」〔聖観自在菩薩がこのように答えると、〕その時世尊は三昧から立ち上がって、聖観自在菩薩を大いに讃えられた。
「善く言った、善く言った、善男子よ、その通りである。善男子よ、その通りであり、汝が示した通りに、深遠なる般若波羅蜜を行じるべきである。如来たちも心から随喜されている。」
世尊がこのように言われたので、シャーリプトラ尊者、聖観自在菩薩、まわりにいたすべての者たちと、神、人、阿修羅、乾闥婆（食香、ガンダルヴァ）などの世間の者たちが随喜して、世尊のお言葉を讃えたのである。

Translated by Maria Rinchen, revised 2011.

སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།

།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆིས།

།བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པར་ཤོག།

삼귀의(三歸依)와 발심

불법승 삼보님께

보리를 얻을 때까지 귀의합니다.

제가 법을 듣는 공덕으로

중생들을 위해 깨달음을 성취하게 하소서. (3 번)

༄༅། །བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྙིང་པོ་ཞུགས་སོ།

지혜 반야바라밀의 핵심.

성스러운 삼보께 절하옵니다.

한 때 이와 같이 내가 들었다. 그 때 박가범께서는 깊고 밝은 이라는 삼매에 들어 계셨다. 또한 그 때 보리(菩提)를 향하는 큰마음을 갖추신 관자재보살께서는 반야바라밀의 깊은 행을 관찰하시고, 오온(五蘊)조차도 자성이 없음을 명확히 보셨다. 곧이어 부처님의 위신력으로 장로 사리불은 보리를 향한 큰마음을 갖추신 관자재보살께 이렇게 여쭈었다. "어떤 선남자와 선여자가 반야바라밀의 깊은 행을 닦길 원할 때 어떻게 배워야 합니까?" 이렇게 여쭈었을 때 보리를 향하는 큰마음을 갖추신 관자재보살께서는 장로 사리불에게 이렇게 말했다. "사리자여! 어떤 선남자, 선여인이 반야바라밀의 깊은 행을 닦기를 원할 때, 그는 이렇게 명확히 알아야 한다. 오온조차도 자성이 공(空)함을 철저하게 알아야 한다. 색(色)은 공이고, 공성은 색이다. 색 이외 공성이 다르게 있지 않으며, 공성 이외 색도 다르게 있지 않다. 이와 같이 수(受), 상(想), 행(行), 식(識) 모두 공이다. 사리자여, 그러므로 모든 법은 오직 공이다. 정의가 없다. 생겨남이 없고, 소멸함도 없다. 더러움도 없고, 여읨도 없다. 줄어듦도 없고, 늘어남도 없다. 사리자여! 이와 같이 공함에 색(色)이 없고 수(受)가 없으며, 상(想)이 없고, 행(行)이 없으며, 식(識)이 없는 것이다. 눈이 없고, 귀가 없고, 코가 없고, 혀가 없고, 몸이 없고, 의식이 없다. 형상이 없고. 소리가 없고, 냄새가 없고, 맛이 없고, 촉감이 없고,

의식의 대상이 없는 것이다. 안계안界부터 식계식界까지 없고, 의식의 계界까지도 없다. 무지(無知)없고, 무지의 소멸이 없는데서 부터 늙음과 죽음 없고, 늙음과 죽음의 소멸까지도 없다. 이와 같이 고(苦), 집(集), 멸(滅), 도(道)가 없다. 지혜가 없고, 얻음이 없고, 얻지 못함이 없다. 사리자여, 이렇게 보살들은 얻음이 없기 때문에 반야바라밀에 의지하고 머물러, 마음에 장애가 없고, 두려움이 없는 것이다. 전도됨에서 완전히 벗어나 구경열반에 든다. 삼세의 모든 부처님 또한 이 반야바라밀에 의지하여 위없는 원만구족하신 깨달음을 얻으셨다. 그러므로 반야바라밀의 만뜨라, 큰 밝음의 만뜨라, 위없는 만뜨라, 동등하지 않은 것과 동등한 만뜨라, 일체의 고통을 완전히 멸하는 만뜨라를 거짓 없음으로 진실로 알아야 한다.

그러한즉 반야바라밀의 진언은 이와 같다.

तद्यथागतेगतेपारगतेपारसंगतेबोधिस्वाहा।
།ཏདྱ་ཐཱ་ཨོཾ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་པཱ་ར་ག་ཏེ་པཱ་ར་སཾ་ག་ཏེ་བོ་དྷི་སྭཱ་ཧཱ།

떼야타 가떼가떼 빠라가떼 빠라쌍가떼 보디히 솧하

사리자여, 보리를 향하는 큰마음 갖춘 보살은 이와 같이 깊은 반야바라밀을 배워야 한다.

그 때 박가범께서 밝고 깊은 삼매에서 나와 보리를 향하는 큰마음 갖춘 관자재보살에게 선재다. (좋다) 라고 칭찬하시고 말하셨다.

"선재선재라 선남자여! 그래 그와 같다 선남자여! 그래 그와 같다. 네가 말한 바와 같이 깊은 반야바라밀을 닦아야 한다. 일체의 여래들 역시 뒤따라 기뻐하신다."

박가범께서 이렇게 설하실 때 장로 사리불과 보리를 향한 큰마음을 갖춘 관자재보살 마하살, 일체 세간의 천신, 사람, 아수라, 건달바 등이 크게 기뻐하며 박가범의 말씀에 완전히 칭찬하였다.,

རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།

깨달음을 향한 이의 37 수행법

보호주이신 관세음보살께 귀의합니다.

비록 제법의 오고 감이 없음을 보시지만

오직 중생을 이롭게 하려 하시는

최상의 스승과 보호주이신 관세음보살께

몸과 말과 마음으로 항상 공경히 귀의하나이다.

모든 복덕과 행복의 근원이신 부처님들

바른 법을 수행하는 데서 탄생하시고도

또한 그 행할 바를 바르게 아는 것에 의지하오니

이제 제가 보살의 수행에 대해 설하겠나이다.

1

얻기 어려운 유가구족(有暇具足)의 큰 배를 얻을 때

자신과 타인을 윤회의 바다에서 건지기 위해

밤낮으로 항상 산란함이 없이

듣고 사유하고 명상함(聞思修)이 보살의 수행이라네.

2

친척들을 향한 집착(貪愛)은 물처럼 일렁이고

적을 향한 분노(嗔)는 불처럼 타오르니

취할 것과 버려야 할 것을 잊게 하는

무명의 고향을 버리는 것이 보살의 수행이라네.

3

나쁜 경계를 멀리하면 마음의 장애(煩惱)는

점점 줄어들고

산란함이 없으면 선업은 절로 늘어나고

마음을 맑힘으로써 법에 대한 확신이 일어나니

적정처(寂靜處)에 의지하는 것이 보살의 수행이라네.

4

오랫동안 함께한 친구와도 헤어져야 하고

애써 모은 재물도 끝내 남겨 두어야 하며

몸이라는 숙소를 의식이라는 손님이 버리고 가나니

이번 생을 버리는 것이 보살의 수행이라네.

5

어떤 이와 함께 하면 오히려 삼독(貪瞋痴)이 늘어나고

듣고 사유하고 명상(聞思修)하는 행이 허물어지며

아울러 자비심마저 사라지게 하는

이러한 벗을 여의는 것이 보살의 수행이라네.

6

어떤 이에 의지하면 허물이 점점 줄어들고

달이 차 오르듯 덕성은 늘어나니

이러한 훌륭한 선지식을 자신의 몸보다

더 소중히 여기는 것이 보살의 수행이라네.

7

자신 역시 윤회의 감옥에 매어있는

세속의 신(神)들이 과연 누구를 보호할 수 있으랴.

그러므로 귀의하면 헛됨이 없는

삼보에 귀의하는 것이 보살의 수행이라네.

8

견디기 힘든 악도(惡趣)의 고통들은

모두 자신이 지은 악업의 결과라고

세존께서 말씀하셨나니

그러므로 목숨을 버려야 하더라도

결코 악업을 짓지 않는 것이 보살의 수행이라네.

9

삼계(三界)의 행복은 풀잎 끝의 이슬 같이

한 순간 사라지는 것이니

결코 변하지 않는 해탈의 경지를

절실하게 구하는 것이 보살의 수행이라네.

10

시작이 없는 때부터 우리에게 자애로웠던

어머니들이 고통 속에 빠지면

자신의 행복이 무슨 소용이 있으랴.

그러므로 무수한 유정(有情)을 자유롭게 하기 위해

보리심을 일으키는 것이 보살의 수행이라네.

11

모든 고통은 자기만의 행복을 원하는 데서 생겨나고

원만하신 부처님은 남을 이롭게 하려는 마음에서 나시었네.

그러므로 자신의 행복을 다른 이의 고통과

진정으로 바꾸는 것이 보살의 수행이라네.

12

설령 어떤 이가 엄청난 탐욕에 이끌려 나의 재물을 모두 빼앗거나 혹은 다른 이로 하여금 빼앗게 하여도

오히려 나의 몸과 재물, 삼세의 선근 공덕마저

그에게 회향하는 것이 보살의 수행이라네.

13

자신에게 티끌만큼의 잘못이 없음에도 불구하고

만약 어떤 이가 자신의 머리를 벤다 하여도

자비의 힘으로 도리어 그의 허물을

자신이 대신 받는 것이 보살의 수행이라네.

14

비록 어떤 이들이 나를 비방하는 말을

삼천 세계에 두루 퍼뜨릴지라도

자애로운 마음으로

그의 덕성을 찬탄하는 것이 보살의 수행이라네.

15

많은 이들이 모인 가운데서

어떤 이가 나의 은밀한 잘못을 들추어내고

욕할지라도

도리어 그를 선지식인 스승으로 생각하여

공경하는 것이 보살의 수행이라네.

16

자식처럼 사랑하며 돌보아온 사람이

나를 원수처럼 여기더라도

중병에 걸린 자식을 대하는 어머니처럼

더욱 큰 자애를 베푸는 것이 보살의 수행이라네.

17

자신과 비슷하거나 부족한 사람이

아만(我慢)으로 인하여 자신을 멸시하려 하여도

스승과 같이 공경하여

자신의 정수리에 모시는 것이 보살의 수행이라네.

18

비록 생활이 빈곤하고,

항상 다른 사람들의 멸시를 받으며

혹독한 질병과 악마에 휩싸이더라도

모든 중생의 악업과 고통을 자신이 받아들이며

결코 좌절하지 않는 것이 보살의 수행이라네.

19

명성으로 알려지고 사람들의 존경을 받으며

다문천왕(多聞天王)과 같은 재부(財富)를 얻을지라도

세속의 복덕과 부는 허망한 것임을 보아

자만하지 않는 것이 보살의 수행이라네.

20

자신 안에 분노의 적을 다스리지 못한다면

외부의 적은 물리쳤어도 다시 늘어나네.

그러므로 사랑과 자비라는 군대의 힘으로

자신의 마음을 다스리는 것이 보살의 수행이라네.

21

감각적인 즐거움은 소금물과 같아서

아무리 많이 누리더라도 갈망은 더 늘어만 가나니

탐착을 일으키는 모든 것들을

즉시 끊어 버리는 것이 보살의 수행이라네.

22

모든 현현(顯現)하는 것은 자신의 마음이 드러난 것,

마음 그 자체는 본래 희론(戱論)을 여읜 것이니

이를 바르게 알아 주체(主體)와 객체(客體)의 현상들

마음에 드러내지 않는 것이 보살의 수행이라네.

23

마음에 드는 아름다운 대상을 만날 때

여름날의 무지개처럼 아름답게 보일지라도

진실로 존재하는 것이 아님을 보고

집착을 끊어 버리는 것이 보살의 수행이라네.

24

모든 고통은 마치 꿈속에서 자식이 죽는 것과 같이

착란(錯亂)을 진실로 취해서 지쳐가네

그러므로 부적합한 조건에 부딪칠 때

그것을 착란으로 보는 것이 보살의 수행이라네.

25

깨달음을 원하므로

자신의 몸까지도 기꺼이 보시해야 한다면

하물며 그 외적인 사물들은 말해 무엇하리오.

그러므로 보답이나 좋은 과보마저도 바라지 않고

아낌없이 보시하는 것이 보살의 수행이라네.

26

계행이 없으면 자신의 이익조차도 이루지 못하는데

다른 이를 이롭게 하려는 것은 우스운 일이네

그러므로 세속적인 즐거움을 열망하지 않고

계율을 잘 호지(護持)하는 것이 보살의 수행이라네.

27

선한 업을 쌓으려는 보살에게

모든 해침은 오히려 고귀한 보물과 같나니

그러므로 모든 이에게 분노나 악의를 품지 않고

인욕을 닦는 것이 보살의 수행이라네.

28

오직 자신의 이익만을 구하는 성문과 연각 조차도

머리에 난 불을 끄는 것처럼 정진하나니

일체 중생을 위하여 공덕의 근원인

정진에 힘쓰는 것이 보살의 수행이라네.

29

깊은 삼매(止)를 지닌 관(觀)으로써

일체 모든 번뇌를 끊을 수 있음을 알아

사무색정(四無色定) 마저도

초월한 선정을 닦는 것이 보살의 수행이라네.

30

지혜가 없으면 다섯 바라밀로

완전한 깨달음을 이룰 수 없기에

방편을 갖추고서 삼륜(주체, 행, 객체)의

무분별한 지혜를 닦는 것이 보살의 수행이라네.

31

자신의 잘못을 자신이 관찰하지 않으면

수행자의 모습으로 불법이 아닌 것을 행할 수 있나니

그러므로 항상 자신의 잘못을 명확히 알아차려서

끊어 없애는 것이 보살의 수행이라네.

32

번뇌에 찬 마음으로 인해 다른 보살의 허물을 말한다면

도리어 자신의 공덕만 미약해질 뿐이니

그러므로 대승 수행자에 대해

결코 허물을 말하지 않는 것이 보살의 수행이라네.

33

이익과 명예를 탐하는 것은 서로 다투게 하며

법을 듣고 사유하고 명상하는 수행(聞思修)을

기울게 하나니

친구와 보시자 그리고 집에 대한

집착을 끊어 버리는 것이 보살의 수행이라네.

34

거칠고 나쁜 말은 다른 이의 마음을 분노케 하고

보살의 행실을 기울게 하나니

그러므로 다른 이의 마음에 유쾌하지 않은

거친 말을 하지 않는 것이 보살의 수행이라네.

35

번뇌에 익숙해지면 대치법(해독제)으로는

극복하기 어려우니

정념(正念)과 정지(正止)라는 대치의 칼로서

집착 등 번뇌가 일어나는 즉시

잘라버리는 것이 보살의 수행이라네.

36

한마디로 말하면, 어디서 무엇을 하든지

자신의 마음이 어떤 상태인지

항상 정념(正念)과 정지(正止)로 살피며

이타행을 닦는 것이 보살의 수행이라네.

37

이러한 정진으로 성취한 공덕들

가없는 모든 중생의 고통을 없애기 위해

삼륜(三輪; 주체, 행, 객체)의 청정한 지혜로서

보리도에 회향하는 것이 보살의 수행이라네.

현교와 밀교의 경전에서 설한 의미를

참된 성현들의 말씀에 따라

보살이 행한 서른 일곱 가지의

보살도를 배우고자 하는 이들을 위해 엮었나이다.

저는 지혜가 얕고 배움이 적으므로

지자(智者)들을 기쁘게 할 문장이 아닐지 모르나

경전과 성현들의 가르침에 의지한 것이므로

이 보살의 수행법에 잘못된 것은 없으리다.

그러나 더없이 광활한 보살의 수행법은

저처럼 우둔한 지혜로는 헤아리기 어려우니

도리에 어긋나거나 모순되는 등의 모든 과실은

모든 성현들께서 너그러이 인내해 주시길 청하나이다.

이로써 생긴 모든 공덕으로

속제와 진제의 보리심으로써, 모든 중생들이

윤회와 열반의 이변(二邊), 그 어디에도 머물지 않는

보호주이신 관세음보살님처럼 되게 하소서.

<u>般若心經</u>

梵文　　般若波羅蜜多心經

藏文　　薄伽梵母智慧到彼岸心經

敬禮薄伽梵母般若波羅蜜多

如是我聞一時　薄伽梵在王舍城靈鷲山　與大比丘衆及大菩薩眾俱　爾時薄伽梵入深明法門三昧　是時聖觀自在菩薩摩訶薩觀照深妙般若波羅蜜多　照見五蘊皆自性空　於是承佛威力　壽命具足舍利子白聖者觀自在菩薩摩訶薩言　善男子　善女人　若有欲修般若波羅蜜多深妙行者作何修習　作是語已　聖觀自在菩薩摩訶薩　答壽命具足舍利子言　舍利子　若善男子　善女人　欲修般若波羅蜜多深妙行者彼應審諦　皆空觀察五蘊皆一切自性　色即是空　空即是色色不異空　空不異色　是故受想行識亦復皆空　舍利子　以是諸法性空　無相不生　不滅　無垢　亦無離垢　不增　不減　舍利子　是故空性中無色　無受無想　無行　無識　無眼　無耳　無鼻　無舌　無身　無意　無色　無聲　無香　無味　無觸　無法　無眼界乃至無意界　無意識界　無無明　亦無無明盡乃至無老死　亦無老死盡　無苦　無集　無滅　無道　無智　無得　亦無所得舍利子　是故　菩提薩埵以無所得故　依般若波羅蜜多故　心無罣礙　無罣礙故　無有恐怖　遠離顛倒　究竟涅槃　三世安住諸佛亦依止般若波羅蜜多　得阿耨多羅三藐三菩提　圓成佛道　故應諦知般若波羅蜜多咒　是大明咒　是無上咒　是無等等咒　能除一切苦咒　真實不虛　即說般若波羅蜜多咒曰　得雅他　噶得　噶得　巴拉噶得　巴拉桑噶得　菩提唆哈　舍利子　菩薩摩訶薩應如是修習深妙般若波羅蜜多　於是薄伽梵從三昧定起　讚觀自在菩薩摩訶薩言　善哉　善哉　善男子如此也　善女人如此也　如汝所說　深妙般若波羅蜜多應如是行　一切如來亦皆隨喜　薄伽梵作是語已　壽命具足舍利子　聖觀自在菩薩摩訶薩暨諸眷屬　一切世間天人阿修羅乾達婆等　聞佛所說　皆大歡喜信受奉行　聖薄伽梵母智慧到彼岸心經大乘經　教終

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

舍利子！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。受想行識，亦復如是。舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故空中無色，無受想行識；無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法；無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡；無苦集滅道，無智亦無得。以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：

揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。