༔།ཤེས་རབ་སྙིང་པོའི་མདོ།

般若心経

རྒྱ་གར་སྐད་དུ། བྷ་ག་ཝ་ཏི་པྲ་ཛྙཱ་པཱ་ར་མི་ཏཱ་ཧྲི་ད་ཡ།

ぎゃ がる け どぅ| ば が わ てぃ ぷら じゅにゃ ぱ ら み た ふり だ や|

梵語にて『バガヴァティ・プラジュニャーパーラミター・フリダヤ』

བོད་སྐད་དུ། བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྙིང་པོ།

ぼ け どぅ| ちょむ でん で ま しぇ らプ き ぱ ろル とぅ ちん ぺ にン ぽ|

蔵語にて『チョムデン・デーマ・シェーラプキ・パルルトゥ・チンペー・ニンポ』

བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

ちょむ でん で ま しぇ らプ き ぱ ろル とぅ ちん ぱ ら ちゃク つぇル ろ|

般若波羅蜜仏母に礼拝す。

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན།

でぃ　け　だク　き　と　ぱ　どぅ　ちク　な｜

このように、私は聴いた。あるとき

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།

ちょむ　でん　で　ぎゃル　ぽ　かプ　ちゃ　ご　ぷン　ぽ　り　ら　げ　ろン　き　げン　どぅん　ちぇん　ぽ　たン｜
ちゃン　ちゅプ　せむ　ぺ　げン　どぅん　ちぇん　ぽ　たン　たプ　ちク　とぅ　しゅク　て｜

世尊（釈尊）は、王舎白と霊鷲山で、比丘の大聖者や

菩薩の大聖者らと、一堂に座しておられた。

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།

で　つぇ　ちょむ　でん　で　さプ　も　なン　わ　しぇ　ちゃ　うぇ　ちょ　き　なむ　たン　き　てぃン　ンげ　ずぃん　ら
にゃむ　ぱる　しゅク　そ｜

そのとき世尊は、甚深顕現という法門の三昧へ、お入りになったのである。

ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་
ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་།
ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་བལྟའོ།

やン で つぇ ちゃン ちゅプ せむ ぱ せむ ぱ ちぇん ぽ ぱク ぱ ちぇん れ すぃク わン ちゅク
しぇ らプ き ぱ ろル とぅ ちん ぱ さプ も ちょ ぱ に ら なむ ぱる た しン|
ぷン ぽ ンが ぽ で たク ら やン らン しん ぎ とン ぱる なむ ぱる た お|

またそのとき、聖観自在菩薩摩訶薩が、

（世尊の加持を受けて）般若波羅蜜の甚深なる行をよく観じ、

五蘊などに於いても自性が空であると覚った。

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།

で　ね　さン　げー　き　とぅ　つぇ　たン　でん　ぱ　しゃ　り　ぷ |
ちゃン　ちゅプ　せむ　ぱ　せむ　ぱ　ちぇん　ぽ　ぱク　ぱ　ちぇん　れ　すぃク　わン　ちゅク　ら　でぃ　け　ちぇ　め　そ |

すると、（世尊である）仏の力によって、長老の舎利弗尊者が観自在菩薩へこう尋ねた。

རིགས་ཀྱི་བུའམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ།

ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསླབ་པར་བྱ།

りク　き　ぶ　あむ　りク　き　ぶ　も　かン　ら　ら |
しぇ　らプ　き　ぱ　ろル　とぅ　ちん　ぱ　さプ　も　ちぇ　ぱる　ど　ぱ　で　じ　たる　らプ　ぱる　ちゃ |

善男子・善女人の誰かが、

般若波羅蜜の甚深なる行を実践したいと欲するならば、いかにして学ぶべきであるか。

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།

で　け　ちぇ　め　ぱ　たン|
ちゃン　ちゅプ　せむ　ぱ　せむ　ぱ　ちぇん　ぽ　ぱク　ぱ　ちぇん　れ　すぃク　わン　ちゃク　き
つぇ　たン　でん　ぱ　しゃ　ら　た　てぃ　ぷ　ら　でぃ　け　ちぇ　め　そ|

そのように問われると、観自在菩薩は、舎利弗尊者にこう答えた。

ཤཱ་རིའི་བུ་རིགས་ཀྱི་བུའམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ་
ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ།
しゃ　り　ぷ　りク　き　ぶ　あむ　りク　き　ぶ　も　かン　ら　ら
しぇ　らプ　き　ぱ　ろル　とぅ　ちん　ぱ　さプ　も　ちぇ　ぱ　ちょ　ぱる　ど　ぱ　で
でぃ　たる　なむ　ぱる　た　わる　ちゃ　て|

舎利弗よ、般若波羅蜜の甚深なる行を実践したいと欲する善男子・善女人は誰でも、

このようによく観じるべきである。すなわち

ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟའོ།
ぷン　ぽ　ンが　ぽ　で　だク　きゃン　らン　しん　ぎ　とン　ぱる　なむ　ぱる　やン　たク　ぱる　じぇ　す　た　お|

五蘊なども自性が空であると、正しく随順して観じるのだ。

གཟུགས་སྟོང་པའོ། སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ།

གཟུགས་ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ།

すク　とン　ぱ　お|　とン　ぱ　に　すク　そ|

すク　れ　とン　ぱ　に　しぇん　ま　いん|　とン　ぱ　に　れ　きゃン　すク　しぇん　ま　いん　の|

色は空である。（そのような色の）空性は、（それそのものが）色である。

色より別の空性ではない。（色の）空性より別の色でもない。

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

で　しん　とぅ　つぉる　わ　たン|　どぅ　しぇ　たン|　どぅ　ちぇ　たン|　なむ　ぱる　しぇ　ぱ　なむ　とン　ぱ　お|

同様に、受・想・行・識も空である。

ཤཱ་རིའི་བུ་དེ་ལྟར་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།

しゃ　り　ぷ　で　たる　ちょ　たむ　ちぇ　とン　ぱ　に　て｜
つぇん　に　め　ぱ｜　ま　け　ぱ｜　ま　がク　ぱ｜　てぃ　ま　め　ぱ｜　てぃ　ま　たン　でル　わ　め　ぱ｜
でぃ　わ　め　ぱ｜　かン　わ　め　ぱ　お｜

舎利弗よ、そのように一切法は空性である。

すなわち、（それ自体の側で成立している）相がなく、（自性として）生じたり滅したりすることもなく、（本来から）汚れているということもなく、（従って）汚れから離れるということもなく、（勝義として）減るとか満ちるということもないのである。

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།

しゃ　り　ぷ｜　で　た　うぇ　な｜
とン　ぱ　に　ら　すク　め｜　つぉる　わ　め｜　どぅ　しぇ　め｜　どぅ　ちぇ　なむ　め｜　なむ　ぱる　しぇ　ぱ　め｜

舎利弗よ、それゆえ空性には、色がなく、受がなく、想がなく、諸行もなく、識もない。

མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། སྣ་མེད། ལྕེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད།
གཟུགས་མེད། སྒྲ་མད། དྲི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཆོས་མེད་དོ།
みク　め|　な　わ　め|　な　め|　ちぇ　め|　る　め|　い　め|
すク　め|　だ　め|　てぃ　め|　ろ　め|　れク　ちゃ　め|　ちょ　め　と|

（それと同様、空性には）眼・耳・鼻・舌・身・意（という六内処）もなければ、

（その対象である）色・声・香・味・触・法（という六外処）もない。

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།
みク　き　かむ　め　ぱ　ね　い　き　かむ　め|　い　き　なむ　ぱる　しぇ　ぺ　かむ　き　ぱる　どぅ　やン　め　と|

眼界から意界、さらに意識界へ至るまで（十八界も）悉くない。

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས། རྒ་ཤི་མེད། རྒ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།
ま　りク　ぱ　め|　ま　りク　ぱ　せ　ぱ　め　ぱ　ね|　が　し　め|　が　し　せ　ぺ　ぱる　どぅ　やン　め　と|

無明もなく、（従って）無明の滅もない。

（十二縁起は全て）これと同じで、老死もなく、老死の滅もない。

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།

で しん とぅ どぅン げル わ たン| くん じゅン わ たン| ごク ぱ たン| らむ め|
いぇ しぇ め| とプ ぱ め| ま とプ ぱ やン め と|

同様に、苦・集・滅・道（の四諦）もない。（道の主体たる）智もなく、（道の果を）得るということもなく、得ないということもないのである。

ཤཱ་རིའི་བུ། དེ་ལྟ་བས་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར།
ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།
སེམས་ལ་སྒྲིབ་པ་མེད་ཅིང་། སྐྲག་པ་མེད་དོ།
ཕྱིན་ཅི་ལོག་ནས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏོ།

しゃ り ぷ| で た うぇ な| ちゃン ちゅプ せむ ぱ なむ とプ ぱ め ぺ ちる|
しぇ らプ き ぱ ろル とぅ ちん ぱ ら てん ちン ね て|
せむ ら でぃプ ぱ め ちン| たク ぱ め と|
ちん ち ろク ね しん とぅ で ね にゃ ンげん れ で ぺ たる ちん と|

舎利弗よ、それゆえ菩薩たちは、（勝義として仏果を）得るということがないので、

般若波羅蜜を拠りどころとして住するのだ。そのとき、

心には（煩悩と所知の二）障がなくなり、恐れもなくなり、

そして顛倒から完全に離れ、（遂には無住処）涅槃の境地を達成するのだ。

དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།
ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས།
བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ།

どぅ　すむ　どく　なむ　ぱる　しゅク　ぺ　さン　げー　たむ　ちぇ　きゃン｜
しぇ　らプ　き　ぱ　ろル　とぅ　ちん　ぱ　ら　てん　ね｜
ら　な　め　ぱ　やン　たク　ぱる　ぞク　ぺ　ちゃン　ちゅプ　とぅ　ンごん　ぱる　ぞク　ぱる　さン　げ　そ｜

三世に普く在世なさっている一切の仏陀も、

般若波羅蜜を拠りどころとして、無上正等覚を現証したのである。

དེ་ལྟ་བས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏེ་ཕྱིན་པའི་སྔགས།
རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྔགས། བླ་ན་མེད་པའི་སྔགས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་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།

で　た　うぇ　な　しぇ　らプ　き　ぱ　ろル　とぅ　ちん　ペ　ンガク |
りク　ぱ　ちぇん　ぽ　ンガク |　ら　な　め　ペ　ンガク |　み　にゃむ　ぱ　たン　にゃむ　ペ　ンガク |
どぅン　げル　たむ　ちぇ　らプ　とぅ　し　わる　ちぇ　ペ　ンガク |
み　ずん　ペ　な　でん　ぱる　しぇ　ぱる　ちゃ　て |　しぇ　らプ　き　ぱ　ろル　とぅ　ちん　ペ　ンガク |　め　ぱ |

それゆえに、般若波羅蜜の密咒（真言）は、

大いなる明智の密咒であり、無上の密咒であり、

無比の密咒であり、一切の苦をよく鎮める密咒である。

（それは）虚妄でないので、（これぞ）真理と知るべきだ。

（そのような）般若波羅蜜の密咒を説き明かすならば、

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

羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦菩提薩婆訶

ཤཱ་རིའི་བུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས།

དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསླབ་པར་བྱའོ།

しゃ り ぷ| ちゃン ちゅプ せむ ぱ せむ ぱ ちぇん ぽ|

で たる しぇ らプ き ぱ ろル とぅ ちん ぱ さプ も ら らプ ぱる ちゃ お|

舎利弗よ、菩薩摩訶薩は、そのように甚深なる般若波羅蜜を学ぶべきである。

དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་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།

て　ね　ちょむ　でん　で　てぃ　ンげ　ずぃん　て　れ　しぇン　て|
ちゃン　ちゅプ　せむ　ぱ　せむ　ぱ　ちぇん　ぽ　ぱク　ぱ　ちぇん　れ　すぃク　わン　ちゅク　ら
れク　そ　しぇ　ちゃ　わ　ちん　ね|

（観自在菩薩が以上のように答えると、）そのとき世尊が三昧から立って、観自在菩薩を大いに称えた。

ལེགས་སོ་ལེགས་སོ།　རིགས་ཀྱི་བུ་དེ་དེ་བཞིན་ནོ།　དེ་དེ་བཞིན་ཏེ།
ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་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་།

れク　そ　れク　そ|　りク　き　ぶ　て　て　しん　の|　て　て　しん　て|
じ　たる　きょ　き　てん　ぱ　しん　とぅ　しぇ　らプ　き　ぱ　ろル　とぅ　ちん　ぱ　さプ　も　ら　ちぇ　ぱる　ちゃ　て|
で　しん　しぇク　ぱ　なむ　きゃン　じぇ　す　い　らン　ご|

「善いかな、善いかな。善男子よ、かくの如くなり。かくの如くにして、汝が説いたように甚深なる般若波羅蜜を行ずるべきであり、（その功徳には）諸の如来も随喜するであろう。」

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་བསྩལ་ནས། ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་ར་དྭ་ཏིའི་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་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།

ちょむ でん で き で け ちぇ か ちぇル ね | つぇ たン でん ぱ しゃ ら た てぃ ぷ たン |
ちゃン ちゅプ せむ ぱ せむ ぱ ちぇん ぽ ぱク ぱ ちぇん れ すぃク わン ちゅク たン |
たむ ちぇ たン でん ぺ こる で たク たン | ラ たン | み たン | ラ ま いん たン |
てぃ さる ちぇ ぺ じク てん い らン て | ちょむ でん で き すン ぱ ら ンごん ぱる と と |

世尊がそうお説きになったので、長老舎利弗尊者と観自在菩薩摩訶薩と、

囲繞している一切の会衆、さらに天、人、阿修羅、乾闥婆など世间の衆生が随喜して、

世尊のお言葉を大いに称賛したのである。

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

羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦菩提薩婆訶

和訳『チベット仏教常用経軌集』チベット仏教普及協会　pp50-61, 2008.より