

摩訶般若波羅蜜多心經

Maka hannya haramita shin gyo

Het hart van de perfectie van wijsheid

觀自在菩薩

KAN JI ZAI BO SATSU

Avalokiteshvara Bodhisattva, - vertoevend

行深般若波羅蜜多時

GYO JIN HAN NYA HA RA MI TA JI

in de diepe stroom van Volmaakt Inzicht

照見五蘊 皆空

SHO KEN GO ON KAI KU

Doorzag de 5 skandha en vond ze alle even leeg

度一切苦厄 舍利子

DO IS SAI KU YAKU SHA RI SHI

hiervan doordrongen werd het lijden overstegen

Shariputra,

色不異空 - 空不異色

SHIKI FU I KU KU FU I SHIKI

vorm is niet anders dan leegte,

leegte is niet anders dan vorm,

色即是空 - 空即是色

SHIKI SOKU ZE KU KU SOKU ZE SHIKI

wat vorm is, is leegte, wat leegte is, is vorm

受想行識 - 亦復如是

JU SO GYO SHIKI YAKU BU NYO ZE

voelen, waarnemen, impuls, bewustzijn,

dezelfde waarheid is hier geldig.

舍利子

SHA RI SHI

Shariputra,

是諸法空相 不生不滅

ZE SHO HO KU SO FU SHO FU METSU

het kenmerk van alle Dharma is leegte,
Zonder ontstaan en zonder ophouden, zijn ze

不垢不淨 不增不減

FU KU FU JU FU ZO FU GEN

niet onrein, noch zuiver, nemen niet toe / af

是故空中無色

ZE KO KU CHU MU SHIKI

Dus in leegte is er geen vorm,

無受想行識

MU JU SO GYO SHIKI

geen voelen, waarnemen, impuls, bewustzijn,

無眼耳鼻舌身意

MU GEN NI BI ZES SHIN I

Geen oog, oor, neus, tong, lichaam noch geest

無色声香味触法

MU SHIKI SHO KO MI SOKU HO

Geen vorm/kleur, geluid, geur, smaak,
aanraking noch verschijnselen(dharma)

無限界乃至 無意識界

MU KEN KAI NAI SHI MU I SHIKI KAI

Geen bewustzijn van zien, horen, ruiken,
proeven, aanraken, geen bewustzijn van geest,

無無明亦 無無明尽

MU MU MYO YAKU MU MU MYO JIN

geen onwetendheid, geen opheffing ervan enz.

乃至無老死亦

NAI SHI MU RO SHI YAKU

tot geen ouderdom en dood

無老死尽

MU RO SHI JIN

en geen opheffing ervan.

無苦集滅道

MU KU SHU METSU DO

Geen lijden, oorsprong, einde of Pad.

無智亦無得

MU CHI YAKU MU TOKU

Geen inzicht, geen winst

以無所得故

I MU SHO TOKU KO

en ook geen niet winst.

菩提薩埵依

BO DAI SAT TA E

Voor de Bodhisattva

般若波羅蜜多故

HAN NYA HA RA MI TA KO

die de Prajna Paramita in vertrouwen eert,

心無罣礙 無罣礙故

SHIN MU KE GE MU KE GE KO

is er in zijn geest geen hinder, zonder hinder

無有恐怖 遠離一切

MU U KU FU ON RI IS SAI

is er geen angst of vrees, geen enkele illusie
of gehechtheid meer.

顛倒無想 究竟涅槃

TEN DO MU SO KU KYO NE HAN

Volledig bevrijdt, wordt alles als een droom, het
Opperste Ontwaken, het Perfect Nirvana.

三世諸仏

SAN ZE SHO BUTSU

Alle Boeddha uit de drie tijden, dank zij hun

依般若波羅蜜多故

E HAN NYA HA RA MI TA KO

vertrouwen in deze vervolmaking van inzicht,

得阿耨多羅

TOKU A NOKU TA RA

bereiken aldus de volledige onovertroffen,

三藐三菩提

SAN MYAKU SAN BO DAI

universele Verlichting (Anuttara-samyak-sambodhi.)

故知般若波羅蜜多

KO CHI HAN NYA HA RA MI TA

Daarom dienen we te weten dat ze begrepen dat

de Prajna Paramita

是大神呪 - 是大明呪

ZE DAI JIN SHU ZE DAI MYO SHU

een groots transcenderend mantra is,

de grote heldere mantra is

是無上呪 - 是無等等呪

ZE MU JO SHU ZE MU TO DO SHU

de allergrootste mantra ,

de allerhoogste mantra is

能除一切苦 - 真實不虛

NO JO IS SAI KU SHIN JITSU FU KO

die in staat is om alle lijden te verlichten,

de absolute werkelijkheid

en de integere waarheid is.

故說般若波羅蜜多呪

KO SETSU HAN NYA HA RA MI TA SHU

Daarom moeten we de onovertroffen, Prajna

Paramita mantra bekend maken

即說呪曰

SOKU SETSU SHU WATSU

die het volgende verkondigd

揭諦揭諦波羅揭諦

GYA TE GYA TE HA RA GYA TE

Gegaan, er heen gegaan, moeiteloos gegaan,

波羅僧揭諦菩提薩婆訶

HA RA SO GYA TE BO JI SOWA KA

er volmaakt heen gegaan, het volledige

ontwaken alom present.

Gate gate para gate para samgate bodhi

svaha

般波心經

HAN NYA SHIN GYO

Hart soetra

四弘誓願文

SHI GU SEI GAN MON

Vier Bodhisatva geloften

衆生無邊 誓願度

SHU GIO MU HEN SEI GAN DO

De menigte voelende wezens is talloos,
ik beloof plechtig om ze allen te bevrijden.

煩惱無盡 誓願斷

BON NO MU JIN SEI GAN DAN

Misleidende begeerten zijn onuitputtelijk,
ik beloof plechtig ze te stoppen en te temmen.

法門無量 誓願學

HO MON MU RYO SEI GAN GYAKU

Dharma poorten zijn onbegrensd, ik beloof
plechtig ze te doorgronden en meester te worden.

仏道無上 誓願成

BUTSU DO MU JO SEI GAN DJIO

Boeddha's weg is onovertroffen verheven,
ik beloof plechtig hem volledig te gaan.

坐禅 和讃

HAKU-IN ZENJI ZAZEN WA SAN
Hakuin Zenji's ode aan de Zitmeditatie.

衆生本来仏なり

SHU JIO HON RAI HOTO KENA RI
De ontelbare wezens zijn in essentie Boeddha.

水と氷の如くにて

MIZU TO KO RINO GOTO KUNI TE
Net zoals met water en ijs,

水を離れて氷なく

MIZU O HANA RETE KO RINA KU
er geen ijs is apart van water;

衆生の外に仏なし

SHUJO NO HOKA NI HOTO KENA SHI
zijn de ontelbare levende wezens
niet gescheiden van de Boeddha.

衆生近きを知らずして

SHUJO CHIKA KI O SHIRA ZUSHI TE
Doch, levende wezens, zich niet bewust van het
inherente,

遠く求むるはかなさよ

TO KU MOTO MURU HAKA NASA YO
zoeken het elders. Helaas, jammer!

譬えば水の中に居て

TATO EBA MIZU NO NAKA NI ITE
als iem. die zich te midden van water bevindt

渴を叫ぶが如くなり

KATSU O SAKE BUGA GOTO KUNA RI
en terwijl verlangend huilt van de dorst

長者の家の子となりて

CHO JIANO IEE NO KOTO NARI TE
of de zoon van een rijke familie,

貧里に迷うに異ならず

HIN RINI MAJO UNI KOTO NARA ZU
die als rare nietsnut in armoede
rondzwerft als een verdwaalde landloper.

六趣輪廻の因縁は

ROKU SHU RIN NENO IN NEN WA
De 6 rijken van samsara in het levenswiel
van oorzaak en gevolg ervaren,

己が愚痴の闇路なり

ONO REGA GUCHI NO YAMI JINA RI
is niets anders dan het zelfgecreëerde pad
door de duisternis van onwetendheid.

闇路に闇路を踏みそえて

YAMI JINI YAMI JIO FUMI SOE TE
In deze duisternis gehuld dwalen we van het
ene donkere pad naar het andere donkere pad,

いつか生死を離るべき

ITSU KA SHO JIO HANA RUBE KI
eens zullen we onszelf toch moeten bevrijden
uit de cyclus van geboorte en dood.

夫れ摩訶衍の禅定は

SORE MAKU EN NO ZEN JO WA
Wat betreft de Mahayana Zen Samadhi

称嘆するに余りあり

SHO TAN SURU NI AMA RIARI
is de waardering te overvloedig, en te groots
om te beschrijven of te bevatten.

布施や持戒の諸波羅蜜

FUSE YA JIKAI NO SHOHA RAMI TSU
Dana (liefdadigheid, offerandes),
sila (het naleven van de voorschriften),
de nectar van de verschillende Paramitas,

念仏懺悔修行等

NEN BUTSU ZAN GE SHUGYO TO
Boeddha's naam reciteren, belijdenis en berouw,
ascese discipline en dergelijke;

その品多き諸善行

SONO SHINA O KI SHOZEN GYO
deze vele goede kwaliteiten, de verschillende
goede daden en deugdzaam bedevaarten;

皆この中に帰するなり

MINA KONO UCHI NI KISU RUNA RI
zij zijn er allemaal aan toe te schrijven en hun
weldadige bloesems zijn er tevens in vervat
want ze wortelen erin.

一坐の功を成す人も

ICHI ZANO KO O NASU HITO MO
Eèn enkele keer oprecht rechtop zitten,
baart eervol persoonlijk krediet;

積みし無量の罪ほろぶ

TSUMI SHI MURYO NO TSUMI HORO BU
onmetelijke stapels verdiensten neutraliseren
en obstructies worden vernietigd.

悪趣何処にありぬべき

AKU SHU IZU KUNI ARI NUBE KI
Hoe zouden kwalijke verschijningen ons nog
kunnen afleiden, waar kunnen ze nog bestaan,

浄土即ち遠からず

JO DO SUNA WACHI TO KARA ZU
nu dat het zuivere land (sukhavati),
niet meer of niet minder, hier zo nabij is.

辱くもこの法を

KATA JIKEN AKU MO KONO NORI O
Het verdienstelijke effect van deze genadige
Dharma

一たび耳に触るるとき

HITO TABI MIMI NI FURU RUTO KI
zelfs na deze enkele indrukwekkende passage
eenmaal te aanhoren, zal,

讚嘆随喜する人は

SAN DAN ZUI KI SURU HITO WA
voor degene die luistert in dankbaarheid, deze
Dharma looft en er zich eervol aan onderwerpt,

福を得ること限りなし

FUKU O URU KOTO KAGI RINA SHI
geluk en opperste zegeningen verzekeren
en mateloos voortbrengen.

況や自ら廻向して

IWA NYA MIZU KARA EKO SHITE
Als er bovendien een persoonlijke ommekeer is
die tot inkeer leidt,

直に自性を証すれば

JIKI NI JISHO O SHO SURE BA
verwijst dit direct, spontaan bevestigend,
zonder enige twijfel, naar onze eigen ware natuur.

自性即ち無性にて

JISHOO SUNA WACHI MUSHO NITE
Hier is namelijk sprake van onze
oorspronkelijke natuur die, niet meer
of niet minder is dan, geen-natuur.

に戲論(けろん)を離れり

SUDE NI KERON O HANA RETA RI
Laat afdwalend, leeg, logisch redeneren los.

因果一如の門ひらけ

IN GA ICHI NYONO MON HIRA KE
Oorzaak en gevolg zijn als één geheel verenigd
en deze poort die het zuivere pad opent; laat

無二無三の道直し

MUNI MUSAN NO MICHU NAO SHI
geen twee, of drie op het ware rechte pad toe.

無相の相を相として

MUSO NO SO O SO TOSHI TE
Daar 'Geen-Vorm' het gelaat van Vorm
aanneemt en ze elkaar wederzijds 'Vormen',
往くも帰るも余所ならず
YUKU MO KAE RUMO YOSO NARA ZU
is het vertrekken gelijk aan het thuiskomen
en niet ergens anders heengaan.

無念の念を念として

MUNEN NO NEN O NEN TOSHI TE
Via de 'Geen-Gedachte gedachte' in de
hoedanigheid van de gedachte, zijn

歌うも舞うも法の声

UTAU MO MAU MO NORI NOKU
je zang en je dans de stem van de Dharma.

三昧無礙の空ひろく

ZAN MAI MUGE NO SORA HIRO KU
Samadhi grenzeloze uitgestrekte leegte!

四智円明の月さえん

SHICHI ENMYO NO TSUKI SAEN
De mandala van de vier oerwijsheden
reflecteert vol en helder in de maan!

この時何をか求むべき

KONO TOKI NANI OKA MOTO MUBE KI
Wat zou er aan dit verdienstelijk moment
kunnen ontbreken?

寂滅現前する故に

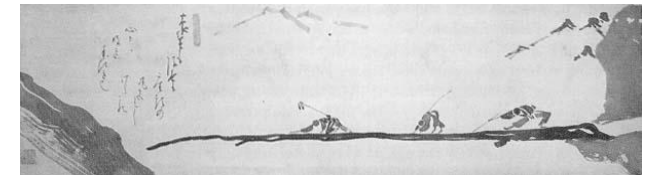
JAKU METSU GEN ZEN SURU YUE NI
Nirvana manifesteert zich bijgevolg
en verschijnt hier en nu.

当処即ち蓮華 国

TO SHO SUNA WACHI REN GEKO KU
Deze plaats is niet meer of niet minder
dan het Lotusland.

この身即ち仏なり

KONO MI SUNA WACHI HOTO KEENA RI
Dit lichaam is niet meer of niet minder
dan Boeddha-activiteit, zo zei het.



.De tekst is op eigenzinnige wijze van het Engels vertaald vanuit een persoonlijke interpretatie met beperkt inzicht. Maar het is met een oprechte intentie en motivatie door Frank sensei samengesteld in de hoop de tekst toegankelijker te maken om te gebruiken in de "Academie voor Innerlijke Kunst" << Ware Natuur >>.