

Das Herzsutra gilt als Essenz der gesamten Prajnaparamita-Literatur und genießt in den meisten Mahayana-Schulen hohes Ansehen. In allen Zen-Schulen ist es der wohl wichtigste Rezitationstext. Dabei wird in der Regel eine chinesische Übersetzung der kürzeren Fassung des Sutra (eine Übersetzung der längeren Variante findet man hier am Schluss dieses Dokuments) rezitiert, wobei die chinesischen Schriftzeichen in japanischer Weise ausgesprochen werden. Bei der Aussprache gibt es geringfügige Unterschiede zwischen der Soto- und der Rinzaï-Tradition.

Es existieren acht verschiedene chinesische Übersetzungen des Sutra, wobei die wichtigste (und vermutlich älteste) die Kumarajivas (344-413) ist. Diese Übersetzung wurde durch Xuan Zang (600-664) überarbeitet, der auch die Zeile "do issai ku yaku", (so Leid und Unheil abschneidend) hinzufügte. Die Version Xuan Zangs ist die am häufigsten für Rezitationen benutzte.

Um das Erlernen des Sutra etwas zu erleichtern, habe ich eine detaillierte Übersetzung der einzelnen (Doppel-)Silben bzw. Schriftzeichen versucht. Es handelt sich also um keine 'akademische' Übersetzung, für die ich in keiner Weise qualifiziert bin, sondern lediglich um eine Lernhilfe.

Für die Transkription der gesprochenen japanischen Sprache in lateinische Schrift (Romaji) gibt es verschiedene Systeme; ich habe ein System gewählt, das meines Erachtens der deutschen Aussprache möglichst nahe kommt. Dazu noch folgende Hinweise:

- 'U' entspricht nur sehr ungefähr dem deutschen 'U'. Der Klang liegt etwa zwischen 'Ü' und 'Ö'. Man erreicht dies am besten, wenn man vermeidet, die Lippen zu 'runden'. Am Ende zweisilbiger Wörter (z.B. metsu, yaku, setsu) wird es fast 'verschluckt'.
- 'Z' ist ein weiches 'S' wie in 'Seele'
- 'Y' entspricht 'J' wie in 'Japan'
- 'J' ist ein oben am Gaumen gebildetes 'DJ'
- 'R' wird hinten im Gaumen gebildet (nicht 'gerollt')
- 'SH' entspricht 'SCH' wie in 'Schaf'
- 'OU' ist ein langes 'O' mit einem ausklingenden (kaum hörbaren) 'U'
- 'UU' hier gilt Entsprechendes.
- 'EI' wird nicht wie das deutsche 'Ei' gesprochen, sondern ist ein langes 'E' mit einem ausklingendem (kaum hörbaren) 'I'
- 'AI' sind zwei deutlich getrennte Vokale, also nicht wie in 'Mai', sondern 'Ma-i'

Falls Sie sich in dem am Schluss angefügten 'Originaltext' nicht zurechtfinden sollten - Chinesisch wird traditionell von oben nach unten und von rechts nach links geschrieben.

# MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO

KAN JI ZAI BO SATSU  
GYOU SHIN HAN NYA HA RA MI TA  
JI SHOU KEN GO UN KAI KUU  
DO IS SAI KU YAKU SHA RI SHI  
SHIKI FU I KUU KUU FU I SHIKI  
SHIKI SOKU ZE KUU KUU SOKU ZE SHIKI  
JU SO GYOU SHIKI YAKU FU NYO ZE  
SHA RI SHI ZE SHO HO' KUU SOU  
FU SHOU FU METSU FU KU FU JOU  
FU ZOU FU GEN ZE KO KUU CHU  
MU SHIKI MU JU SO GYOU SHIKI  
MU GEN JI BI ZES SHIN I  
MU SHIKI SHO KOU MI SOKU HO'  
MU GEN KAI NAI SHI MU I SHIKI KAI  
MU MU MYOU YAKU MU MU MYOU JIN  
NAI SHI MU ROU SHI  
YAKU MU ROU SHI JIN  
MU KU SHUU METSU DOU  
MU CHI YAKU MU TOKU  
I MU SHO TOKU KO  
BO DAI SA TA  
E HAN NYA HA RA MI TA KO  
SHIN MU KEI GE MU KEI GE  
KO MU U KYOU FU  
ON RI IS SAI TEN TOU MU SO  
KYUU KYOU NE HAN SAN ZE SHO BUTSU  
E HAN NYA HA RA MI TA KO  
TOKU A NOKU TA RA SAN MYAKU SAN BO DAI  
KO CHI HAN NYA HA RA MI TA  
ZE DAI JIN SHU ZE DAI MYOU SHU  
ZE MU JOU SHU ZE MU TOU TOU SHU  
NO JO IS SAI KU SHIN JITSU FU KYO  
KO SETSU HAN NYA HA RA MI TA SHU  
SOKU SETSU SHU WATSU  
GYA TEI GYA TEI HA RA GYA TEI  
HA RA SOU GYA TEI  
BO JI SABA KA

# HAN NYA SHIN GYO

摩	訶	般	若	波	羅	蜜	多	心	經
MA	KA	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA	SHIN	GYO
Maha		Prajna		Paramita			Herz/Geist	Sutra	

**Lehrrede von der Essenz der grossen transzendenten Weisheit**

觀	自	在	菩	薩
KAN	JI	ZAI	BO	SA[TSU]
Avalokitesvara			Bodhisattva	

**Bodhisattva Avalokiteshvara**

行	深	般	若	波	羅	蜜	多
GYOU	SHIN	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA
durchführen	tief	Prajna		Paramita			

**übt die tiefe transzendente Weisheit,**

時	照	見	五	蘊	皆	空
JI	SHOU	KEN	GO	UN	KAI	KUU
Zeit	Aufleuchten	sehen	fünf	skandhas	alle	Leer

**als er erfasst, dass die fünf skandhas alle leer sind,**

度	一	切	苦	厄	舍	利	子
DO	I[T]S[U]-	SAI	KU	YAKU	SHA	RI	SHI
so	abschneiden		leiden	Unheil	Shariputra		

**so abschneidend Leiden und Unheil. Shariputra:**

色	不	異	空	空	不	異	色
SHIKI	FU	I	KUU	KUU	FU	I	SHIKI
Form	un-	unterschieden	Leere	Leere	un-	unterschieden	Form

**Form ist nicht verschieden von Leere, Leere nicht verschieden von Form**

色	即	是	空	空	即	是	色
SHIKI	SOKU	ZE	KUU	KUU	SOKU	ZE	SHIKI
Form	eigentlich	sein	Leere	Leere	eigentlich	sein	Form

**Form ist eigentlich Leere, Leere ist eigentlich Form**

受	想	行	識	亦	復	如	是
JU	SO	GYOU	[I]SHIKI	YAKU	FU[KU]	NYO	ZE
Empfindung	Wahrnehmung	Wollen	Unterscheiden	auch	wieder	gleich	sein

**Bei Empfindung, Wahrnehmung, Wollen und Unterscheidung ist es das Gleiche**

舍	利	子	是	諸	法	空	相
SHA	RI	SHI	ZE	SHO	HO'	KUU	SOU
Shariputra			sein	alle	Dharma	Leere	Erscheinung

**Shariputra, alle Dinge sind leere Erscheinung,**

不	生	不	滅	不	垢	不	淨
FU	SHOU	FU	METSU	FU	KU	FU	JOU
un-	Leben	un-	Vernichtung	un-	Befleckung	un-	Reinheit

**sie existieren nicht, sie vergehen nicht, sind nicht befleckt, nicht rein,**

不	增	不	減	是	故	空	中
FU	ZOU	FU	GEN	ZE	KO	KUU	CHU
un-	zunehmen	un-	abnehmen	sein	Ursache	Leere	Mitte

**nehmen nicht zu, nicht ab, daher ist in der Leere**

無	色	無	受	想	行	識
MU	SHIKI	MU	JU	SO	GYOU	[I]SHIKI
nicht	Form	nicht	Empfindung	Wahrnehmung	Wollen	Unterscheiden

**keine Form, keine Empfindung, Wahrnehmung, Wollen, Unterscheiden,**

無	眼	耳	鼻	舌	身	意
MU	GEN	JI	BI	ZE[T]S[U]	SHIN	I
nicht	Auge	Ohr	Nase	Zunge	Körper	Bedeutung

**nicht Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Vorstellen,**

無	色	聲	香	味	觸	法
MU	SHIKI	SHO	KOU	MI	SOKU	HO'
nicht	Form	Klang	Geruch	Geschmack	Berührung	Dharma

**nicht Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührung, Ding an sich.**

無	眼	界	乃	至	無	意	識	界
MU	GEN	KAI	NAI	SHI	MU	I	SHIKI	KAI
nicht	Auge	Welt	dann	extrem	nicht	Bedeutung	Unterscheiden	Welt

**Keine Welt der Sinnesorgane, nicht einmal eine Welt unterscheidenden Denkens,**

無	無	明	亦	無	無	明	盡
MU	MU	MYOU	YAKU	MU	MU	MYOU	JIN
nicht	nicht	wissen	auch	nicht	nicht	wissen	Ende

**keine Unwissenheit und auch kein Ende von Unwissenheit.**

乃	至	無	老	死
NAI	SHI	MU	ROU	SHI
dann	extrem	nicht	altern	Tod

**Nicht einmal Alter und Tod,**

亦	無	老	死	盡
YAKU	MU	ROU	SHI	JIN
auch	nicht	altern	Tod	Ende

**auch kein Ende von Alter und Tod.**

無	苦	集	滅	道
MU	KU	SHUU	METSU	DOU
nicht	leiden	anhäufen	Auslöschung	Weg

**Kein Leiden, kein Anhäufen, kein Verlöschen, kein Weg,**

無	智	亦	無	得
MU	CHI	YAKU	MU	TOKU
nicht	Erkenntnis	auch	Nicht	Gewinn

**keine Erkenntnis und auch kein Erlangen,**

以	無	所	得	故
I	MU	SHO	TOKU	KO
weil	nicht	Ort	Gewinn	Ursache

**weil nichts existiert, das zu erlangen wäre.**

菩	提	薩	捶
BO	DAI	SA[TSU]	TA
Bodhisattva			

**Ein Bodhisattva**

依	般	若	波	羅	蜜	多	故
E	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA	KO
abhängen	Prajna		Paramita			Ursache	

existiert aus dieser transzendenten Weisheit heraus,

心	無	罣	礙	無	罣	礙
SHIN	MU	KEI	GE	MU	KEI	GE
Herz/Geist	nicht	behindern	Hindernis	nicht	Behindern	Hindernis

im Geiste ohne Hindernis, ohne Hindernis

故	無	有	恐	怖
KO	MU	U	KYOU	FU
Ursache	nicht	haben	Furcht	

und somit ohne Furcht.

遠	離	一	切	顛	倒	夢	想
ON	RI	I[T]S[U]	SAI	TEN	TOU	MU	SO
übersteigen		abschneiden		Täuschung		Traumbild	

Jenseits von Täuschung und Illusion

究	竟	涅	槃	三	世	諸	佛
KYUU	KYOU	NE	HAN	SAN	ZE	SHO	BUTSU
endlich erreichen		Nirvana		drei	Zeitalter	alle	Buddha

ist endlich Nirvana erreicht. Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

依	般	若	波	羅	蜜	多	故
E	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA	KO
abhängen	Prajna		Paramita				Ursache

existieren aus dieser transzendenten Weisheit heraus,

得	阿	耨	多	羅	三	藐	三	菩	提
TOKU	A	NOKU	TA	RA	SAN	MYAKU	SAN	BO	DAI
Gewinn	anuttara			samyak			sambodhi		

und erlangen unübertroffene vollkommene höchste Erleuchtung.

故	知	般	若	波	羅	蜜	多
KO	CHI	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA
Ursache	wissen	Prajna		Paramita			

Daher wisse, die transzendente Weisheit

是	大	神	咒	是	大	明	咒
ZE	DAI	JIN	SHU	ZE	DAI	MYOU	SHU
sein	groß	wunderbar	Mantra	sein	groß	Licht	Mantra

ist das große, wunderbare Mantra; ist das große, leuchtende Mantra;

是	無	上	咒	是	無	等	等	咒
ZE	MU	JOU	SHU	ZE	MU	TOU	TOU	SHU
sein	höchste		Mantra	sein	nicht	übersteigen		Mantra

Ist das höchste Mantra, ist das unübertreffliche Mantra;

能	除	一	切	苦	眞	實	不	虛
NO	JO	I[T]S[U]-	SAI	KU	SHIN	JITSU	FU	KYO
Funktion	beseitigen	abschneiden		Leiden	Realität		un-	Unwahrheit

das Leiden beseitigt; Wahrheit ohne Fehl.

故	說	般	若	波	羅	蜜	多	咒
KO	SETSU	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA	SHU
Ursache	Meinung	Prajna		Paramita			Mantra	

Das Mantra, das transzendente Weisheit bedeutet;

即	說	咒	曰
<b>SOKU</b>	<b>SET</b> [su]	<b>SHU</b>	<b>WATSU</b>
eigentlich	Meinung	Mantra	aussagen

deren eigentliche Bedeutung das Mantra ausspricht:

羯	諦	羯	諦	波	羅	羯	諦
<b>GYA</b>	<b>TEI</b>	<b>GYA</b>	<b>TEI</b>	<b>HA</b>	<b>RA</b>	<b>GYA</b>	<b>TEI</b>
gate		gate		paragate			

**GATE, GATE, PARAGATE**

波	羅	僧	羯	諦
<b>HA</b>	<b>RA</b>	<b>SOU</b>	<b>GYA</b>	<b>TEI</b>
parasamgate				

**PARASAMGATE**

菩	提	薩	婆	訶
<b>BO</b>	<b>JI</b>	<b>SA</b> [TSU]	<b>BA</b>	<b>KA</b>
bodhi svaha				

**BODHI SVAHA**

般	若	心	經
<b>HAN</b>	<b>NYA</b> [KU]	<b>SHIN</b>	<b>GYO</b>
Prajna		Herz	Sutra

(Dies ist die) Lehrrede von der Essenz der Weisheit.

般若波羅蜜多心經  
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  
揭諦菩提薩婆訶

Der hier vorliegende Text beruht auf den von F. Max Müller und Bunyiu Nanjio in Japan aufgefundenen alten Sanskrithandschriften, die 1884 in den Anecdota Oxoniensa veröffentlicht wurden. Sie enthielten eine kurze und eine etwas längere Version des Herzsutras. Eine Übersetzung ins Englische veröffentlichte F. Max Müller 1894 in den Sacred Books of the East, Band XLIX. Hier wurde die relativ unbekanntere längere Version aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.

## **Das Herz der Grossen Transzendenten Weisheit (längere Fassung)**

So habe ich gehört: Zu einer gewissen Zeit weilte der Erhabene in Rajagriha auf dem Geierberg, zusammen mit einer großen Anzahl von Mönchen und Bodhisattvas. Zu dieser Zeit war der Erhabene in Gambhirava-Sambodhi versunken. Und zur gleichen Zeit dachte der große Bodhisattva Aryavalokiteshvara, der die tiefe transzendente Weisheit studierte, also: 'Es gibt fünf geistig-körperliche Daseinserscheinungen, und diese hat er als von Natur aus leer erachtet'

Da sprach der ehrwürdige Shariputra, veranlasst durch die Kraft des Erwachten, also: 'Wenn der Sohn oder die Tochter einer Familie das Studium der tiefen transzendenten Weisheit beginnen wollen, wie sollen sie belehrt werden?'

Darauf antwortete der große Bodhisattva Aryavalokiteshvara dem ehrwürdigen Shariputra also: 'Wenn der Sohn oder die Tochter einer Familie das Studium der tiefen transzendenten Weisheit beginnen wollen, dann müssen sie so denken:

'Es gibt fünf geistig-körperliche Daseinserscheinungen, und diese hat er als von Natur aus leer erachtet. Form ist Leere und Leere ist tatsächlich Form. Leere ist nicht verschieden von Form, Form ist nicht verschieden von Leere. Was Form ist, das ist Leere, was Leere ist, das ist Form. So sind auch Wahrnehmung, Empfindung, Begrifflichkeit und Bewusstsein ebenfalls Leere. So, oh Shariputra, haben alle Dinge den Charakter von Leere; sie haben weder Anfang noch Ende, sie sind fehlerlos und nicht fehlerlos, sie sind nicht unvollkommen und nicht vollkommen. Daher, oh Shariputra, gibt es hier in dieser Leere keine Form, keine Wahrnehmung, keine Empfindung, keine Begrifflichkeit, kein Bewusstsein. Kein Auge, Ohr, Nase, Zunge, Tastorgan und Geist. Keine sichtbare Form, kein Klang, Geruch, Geschmack, Tastempfindung und Objekte im Bewusstsein. Es gibt kein Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Er- tasten, Erkennen. Es gibt kein Wissen, keine Unwissenheit, keine Zerstörung von Unwissenheit, es gibt keine Vergänglichkeit und keinen Tod, keine Aufhebung von Vergänglichkeit und Tod. Das Leiden, der Ursprung des Leidens, das Ende des Leidens und der Pfad, der zum Ende des Leidens führt, dies alles existiert nicht. Es gibt kein Wissen, kein Erlangen und kein Nicht-Erlangen von Nirvana. Daher, oh Shariputra, da es kein Erlangen gibt, verweilt ein Mensch, der sich der transzendenten Weisheit der Bodhisattvas genähert hat, in der Umhüllung des Bewusstseins. Doch wenn die Umhüllung des Bewusstseins vernichtet ist, wird er frei von aller Furcht, er ist jenseits von Unbeständigkeit, er genießt höchstes Nirvana

**Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erwachten, nachdem sie sich der transzendenten Weisheit genähert hatten, zum höchsten, vollkommenen Wissen.**

**Daher sollten wir das große Mantra der transzendenten Weisheit kennen, das Mantra der großen Weisheit, das unübertroffene Mantra, das Mantra, das alles Leiden stillt - es ist Wahrheit, keine Falschheit - das Mantra zur Erlangung transzendenter Weisheit:**

**OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAH**

**gegangen, gegangen, hinübergangen, erreicht, erwacht**

**So, oh Shariputra, sollte ein Bodhisattva das Studium der tiefen transzendenten Weisheit lehren.'**

**Als dann der Erhabene sich aus seiner Meditation erhob, gab er dem ehrwürdigen Bodhisattva Avalokiteshvara seine Zustimmung, indem er sagte: 'Wohl getan, wohl getan, edler Sohn! So ist es, edler Sohn. So muss in der Tat dieses Studium der tiefen transzendenten Weisheit ausgeführt werden. Wie es von dir beschrieben wurde, findet es den Beifall der heiligen So-Gegangenen.' So sprach der Erhabene mit freudigem Herzen. Und der ehrwürdige Shariputra, der geehrte Bodhisattva Avalokiteshvara, die ganze Versammlung und die Welten der Götter, Menschen, Dämonen und Geister priesen die Worte des Erhabenen.**

**Hier endet das Sutra vom Herzen der transzendenten Weisheit.**