

摩訶般若波羅蜜多心經  
 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  
 耳鼻舌身意無色声香味触法無眼界乃至  
 無意識界無無明亦無無明尽乃至無老死  
 亦無老死尽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一切顛倒夢  
 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  
 多是大神呪是大明呪是無上呪是無等等  
 呪能除一切苦真實不虛故說般若波羅蜜  
 多呪即說呪曰  
 羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦菩提薩婆訶  
 般若心經



拳禪一如

OKYO

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO

SHOSAISHU

SHIKU SEIGAN MON

En Matsubayashi ryu se estudia Zazen Rinzai que se centra mucho en la postura y la posición al sentarse. Los factores más importantes son mantener la espalda recta, los hombros hacia atrás, menton recogido y los ojos entreabiertos enfocados en un ángulo de 45° grados con el suelo, por supuesto no moverse durante toda la sentada.



# MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO ( Sutra Corazon )

KAN JI ZAI BO SA GYO JIN HAN NYA  
 HA RA MI TA JI SHO KEN GO ON KAI  
 KU DO ISSAI KU YAKU SHA RI SHI  
 SHIKI FU I KU KU FU I SHIKI SHIKI  
 SOKU ZE KU KU SOKU ZE SHIKI JU SO  
 GYO SHIKI YAKU BU NYO ZE SHA RI  
 SHI ZE SHO HO KU SO FU SHO FU  
 METSU FU KU FU JO FU SO FU GEN  
 ZE KO KU CHU MU SHIKI MU JU SO  
 GYO SHIKI MU GEN NI BI ZES SHIN I  
 MU SHIKI SHO KO MI SOKU HO MU  
 GEN KAI NAI SHI MU I SHIKI KAI MU  
 MU MYO YAKU MU MU MYO JIN NAI  
 SHI MU RO SHI YAKU MU RO SHI JIN  
 MU KU SHU METSU DO MU CHI YAKU  
 MU TOKU I MU SHO TOK KO BO DAI  
 SAT TA E HAN NYA HA RA MI TA KO  
 SHIN MU KEI GE MU KEI GE KO MU

U KU FU ON RI ISSAI TEN DO MU SO  
 KU GYO 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 MYO SHU ZE MU JO  
 SHU ZE MU TO DO SHU NO JO IS SAI  
 KU SHIN JITSU FU KO KO SETSU HAN  
 NYA HA RA MI TA SHU SOKU SETSU  
 SHU WATSU GYA TEI GYA TEI HA RA  
 GYA TEI HARASO GYA TEI BO JI  
 SOWAKA HAN NYA SHIN GYO.

# SHOSAISHU (3 Veces | Sutra de la Vida Eterna)

NA MU SA MAN DA , MO TO NAN , WO HA  
 RA CHI , KO TO SHA , SO NO NAN , TO JI TO EN,  
 GYA GYA , GYA KI , GYA KI , UNNUN ,  
 SHI FU RA , SHI FU RA , HA RA SHI FU RA ,  
 HA RA SHI FU RA , CHI SHU SA , CHI SHU SA ,  
 SHU SHI RI , SHU SHI RI , SO HA JA , SO HA JA,  
 SE CHI GYA , SHI RI EI , SO MO KO.

# SHIKU SEIGAN MON (Gassho - 3 Veces | Los cuatro grandes votos)

SHU JO MU HEN , SEI GAN DO ,  
 BON NO MU JIN , SEI GAN DAN ,  
 HO MON MU RYO , SEI GAN GAKU ,  
 BUTSU , DO MU JO , SEI GAN JO.

