

༄༅། རིན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས།

LIBERTAR-SE *dos* QUATRO APEGOS

As instruções reveladas a
SACHEN KÜNGA NYINGPO

JETSUN DRAKPA GYALTSEN ཨ་

JAMYANG KHYENTSE WANGPO



PADMAKARA



Ārya Mañjughoṣa



Sachen Kunga Nyingpo
(1092-1158)

༄༅། རྒྱལ་པོ་བཞི་བྱེད་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས།

LIBERTAR-SE *dos* QUATRO APEGOS

As instruções reveladas a
SACHEN KÜNGA NYINGPO

ÍNDICE

༄༅། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གཏམས་པ་བཞུགས།

LIBERTAR-SE DOS QUATRO APEGOS

pag. 9

As instruções reveladas a Sachen Kunga Nyingpo

༄༅། །སློ་སྦྱོང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་ཉམས་དབྱངས་སྒྲིང་གི་བདུད་རྩི་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

O NÉCTAR ESSENCIAL

pag. 11

Uma Canção de Experiência sobre o treino da mente “Libertar-se dos Quatro Apegos”

Jamyang Khyentse Wangpo

NOTAS

pag. 14

༡༡། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས།

ཨོ་སྤྱི་སྤྱི། གླུ་མ་སྐྱུ་པ་ཆེན་པོ་དགྲའ་ལོ་བཅུ་གཉིས་བཞེས་པའི་ཆོ། འཕགས་པ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་
ཟླ་བ་བྲུག་མཛད་པས། དུས་གཅིག་གི་ཆོ་འདྲ་ཆོགས་ཀྱི་དབྱས་ན་རིན་པོ་ཆེའི་བྲི་གཅིག་གི་སྟེང་ན་རྩེ་བཅུན་འཇམ་དབྱངས་དམར་
སེར་ཆོས་འཆད་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། བཟང་པོའི་སྐབས་ཀྱིས་བཞུགས་པ། འཁོར་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་གཉིས་གཡས་གཡོན་
དུ་གནས་པ་མཛོན་སུམ་གཟིགས་ཏེ། གཙོ་བོའི་ཞལ་ནས།

ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །

ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངས་འབྱུང་མིན། །

བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །

འཛོན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་དབྱུང་པས། བ་འོ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་ཞེན་པ་བཞི་དང་བྲལ་
བའི་གློ་སྦྱོང་དུ་འདུ་བར་དགོངས་ཏེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ངས་འཤེས་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ། །སུ་ལྟ་མི་
ཐི། །

རྣལ་འབྱོར་པ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དཔལ་ས་སྐྱའི་དགོན་པར་སྐྱར་བའོ།

LIBERTAR-SE DOS QUATRO APEGOS

As instruções reveladas a Sachen Kūnga Nyingpo

Om svasti siddham!

O Grande Lama Sakyapa¹, ao completar doze anos, dedicou-se durante seis meses à prática de Ārya Mañjughoṣa². E, a certo momento, viu, no centro de uma profusão de luzes, o venerável Mañjughoṣa em pessoa. A sua tez era laranja e estava sentado sobre um trono de joias, na postura excelente³, com as mãos no mūdra de ensinar o Dharma, e à sua esquerda e direita estavam dois bodhisattvas.

E Mañjughoṣa disse:

Se tens apego a esta vida, não és praticante do Dharma.

Se tens apego aos três mundos⁴, não tens determinação⁵.

Se tens apego ao bem próprio, não tens bodhicitta.

Se houver fixação, não tens a visão.

Ao analisar o significado destas palavras, compreendeu que todas as práticas do caminho das pāramitās estão contidas no treino da mente que nos liberta dos quatro apegos, e adquiriu uma convicção especial em todo o Dharma.

*Samāptam iti.*⁶

Composto pelo yogin Drakpa Gyaltsen⁷ no mosteiro Pal Sakya.

༡༣། །སྒོ་སྒྲིང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་ཉམས་དབྱངས་སྒྲིང་གི་བདུད་ཚི་ཞེས་བྲལ་
བཞུགས་སོ། །

རྗེ་འཇམ་དབྱངས་སྒྲིམ་འེ་བྱིན་རྒྱ་བས་གྱིས། །

མཁའ་བྲལ་གྱི་འགྲོ་ཀུན་དམ་ཚེས་སྒྲིང་། །

ཚེས་ལམ་ལོངས་ལམ་གྱི་འབྲལ་པ་ནི། །

འབྲལ་སྒྲིང་ཀུན་དབྱིངས་སུ་འཆར་བར་ཤོས། །

ཉེན་དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་བྱུར་ཀྱང་། །

ཚོའདི་ལ་ཞེན་ན་ཚེས་པ་མིན། །

དུས་སྐད་ཅིག་མི་རྟག་འཇིག་པའི་ཕྱིར། །

ལས་དགོ་སྒྲིག་སྒྲང་དོར་བཙོན་ཡང་འཆོལ། །

སྒོ་དམ་པའི་ཚེས་ལ་སྒྲིགས་བྱུར་ཀྱང་། །

ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངས་འབྱུང་མིན། །

སྒྲིག་བསྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན་འཁོར་བ་ལས། །

བཙོན་མིན་གྱི་ཐར་འདོད་སྒྲིང་ཀྱང་འཆོལ། །

རང་ཞི་བདེ་ཙམ་ཞིག་དོན་གཉེར་ཡང་། །

བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །

སེམས་ཅན་ཀུན་པ་མ་བྲིན་ཅན་ཕྱིར། །

བྲམས་སྒྲིང་རྗེ་བྱང་སེམས་སྒྲིང་ཡང་འཆོལ། །

O NÉCTAR ESSENCIAL

Uma Canção de Experiência sobre o treino da mente
“Libertar-se dos Quatro Apegos”

Jamyang Khyentse Wangpo

Graças às bênçãos do soberano guru Mañjughoṣa,
Que todos os seres que permeiam o espaço pratiquem o sublime Dharma
E progridam na via do Dharma; que os erros no caminho sejam eliminados
E todas as percepções erróneas despontem como espaço absoluto.

Ainda que tenhas obtido o suporte [de uma vida dotada] das liberdades
e vantagens, tão difíceis de obter,

Se tiveres apego a esta vida, não és um praticante do Dharma.

Uma vez que cada instante é impermanente, fadado à destruição,
Eu peço: esforça-te por praticar ações virtuosas e evitar ações negativas.

Ainda que tenhas direcionado a tua mente para o Dharma sublime,

Se tiveres apego aos três mundos, não tens determinação.

Uma vez que o saṃsāra, por natureza, é sofrimento,

Eu peço-te: anseia genuinamente pela libertação.

Se ainda procuras apenas a tua própria paz e felicidade⁸,

Se tens apego ao bem próprio, não tens bodhicitta.

Uma vez que todos os seres sencientes foram nossos bondosos pais e mães,

Eu peço-te: cultiva o amor, a compaixão e a bodhicitta.

ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བྱང་སེམས་འབྱེངས་བྱུང་ཁྱེད། |

འཛིན་པ་བྱང་ན་ལྟ་བུ་མིན། |

བདག་ལྟའི་ཚུ་བ་གཙོད་པའི་ཕྱིར། |

སྤྱོད་བྱལ་གྱི་དབྱིངས་སུ་སྤྱེལ་ཡང་འཚལ། |

ཆོག་དེ་སྐད་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས། |

དཔལ་བཙེ་བ་ཆེན་པོར་གདམས་པའི་བཙུད། |

ཉམས་གང་ཤར་དབྱངས་སུ་སྤྲངས་པའི་དགེས། |

མ་འགོ་ཀུན་བྱང་ཚུབ་ལྟུང་ཐོབ་ཤོག། |

ཅེས་པའང་སྤྱོད་མེད་རྒྱལ་ཁམས་ཉལ་བའི་བྱ་བྱལ་བ་འཇམ་དབྱངས་མཁའ་བཙུན་བཙེའི་དབང་པོས་ཡོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེ་
དུ་མའི་འབྱུང་གནས་དཔལ་ལ་ས་སྤྱིའི་ཆོས་ལྟར་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་སྤྲུམ་ས་སྤྱེལ་བའི་དཔལ་དངོས་
སུ་ཞལ་བསྟན་ཅིང་གསུང་གི་གནང་བ་སྤྱེལ་བའི་རང་བྱུང་དོན་རྗེའི་བྲག་གི་ཀུན་ཚང་དུ་བྲིས་པ་དགོ། ||

Ainda que tenhas treinado na bodhicitta relativa,
Se houver fixação, não tens a visão.
Para cortares pela raiz a visão do “eu”,
Eu peço: apoia-te no espaço absoluto, livre de qualquer elaboração.

Pela virtude de recitar esta canção —
Surgida espontaneamente ao experienciar as palavras,
Essência dos conselhos, que o venerável Mañjughoṣa concedeu àquele de
Grande Amor e Glória⁹ —,
Que todos os seres, nossas mães, alcancem rapidamente o despertar.

Escrito por Jamyang Khyentse Wangpo¹⁰ — aquele que abandonou todas as atividades e vagueia sem rumo por este reino —, no colégio monástico Pal Sakya, fonte de tantas qualidades preciosas, dentro da caverna do Rochedo Vajra Autossurgido, onde o venerável Mañjughoṣa em pessoa concedeu estas instruções ao Grande Lama Sakyapa. Haja virtude!

NOTAS

1. Sachen Kunga Nyingpo (1092-1158), um dos mais importantes mestres da escola Sakya e autor de diversos ensinamentos, particularmente sobre o sistema tântrico Lamdre (*lam 'bras*). Foi o terceiro Sakya Trizin e é considerado o primeiro dos cinco patriarcas da escola Sakya.
2. Mañjughoṣa (*'jam dbyangs*) ou Mañjuśrī (*'jam dpal*), como é mais frequentemente chamado, é um grande bodhisattva considerado a personificação da sabedoria de todos os budas e um dos “oito filhos próximos do Buda”.
3. A expressão tibetana *bzang po'i stabs kyis bzhugs pa*, aqui traduzida de forma literal como “sentado na postura excelente”, refere-se a estar sentado “com as pernas para baixo” ou “com os pés apoiados no chão”.
4. Três mundos (*kham gsum, tridhātu*) são o mundo do desejo, o mundo da forma e o mundo da não-forma, nos quais se divide a totalidade da existência cíclica ou saṃsāra.
5. Determinação (*nges 'byung, niḥsaraṇa/niryāṇa*), literalmente, “emergir definitivo ou certo”. Frequentemente traduzido como “renúncia” ou “determinação em ser livre”, é um termo com várias conotações dependendo do contexto. Aqui, refere-se à determinação ou vontade de emergir (*niḥsaraṇa*) do saṃsāra e obter a libertação. Desta forma, embora este termo seja frequentemente traduzido como “renúncia”, não alude a abdicar de algo, à autorrepressão, autoprivação etc. como forma de prática espiritual em si mesma.
6. *saṃāptam iti* significa “assim está completo”. É uma fórmula tradicional de encerramento de textos sânscritos.
7. Drakpa Gyaltsen (1147-1216), proeminente mestre sakyapa, filho de Sachen Kunga Nyingpo.
8. Paz (*zhi, śānti*), trata-se de um sinónimo para o nirvāṇa pessoal, a cessação de todo o sofrimento e ciclo de renascimentos, constituindo o objetivo do caminho dos arhats.
9. Um dos epítetos de Sachen Kunga Nyingpo, ver nota 1.
10. Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892), um dos maiores mestres da história recente do Budismo tibetano, particularmente das tradições Sakya e Nyingma, e um dos principais fundadores do movimento Rimé (não-sectário) no Tibete.

Traduzido a partir do original tibetano pelo Grupo de Tradução Padmakara.

A transliteração dos termos e mantras em sânscrito foi elaborada de acordo com a convenção do Alfabeto Internacional de Transliteração do Sânscrito (IAST, International Alphabet of Sanskrit Transliteration, Genebra, 1894). Exceção foi feita no que concerne à palavra sânscrita “Buddha”, para a qual se manteve a adaptação fonética corrente: “Buda”.

1ª edição: Agosto 2025.

© Edições Padmakara 2025.

Monchique & São Paulo | Ramo Lusófono do Grupo de Tradução Padmakara
www.padmakara.pt | www.padmakara.org.br

Também disponível em versão brasileira, em <https://www.padmakara.org.br>.

