

༡༡། སྒོ་བ་བསྐྱེད་བྱ་ཆུ་ལ་ཆོ་དཔལ་རྒྱས་བྱེད་
ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

AUMENTAR A LONGEVIDADE
E O ESPLENDOR

Um Método para Salvar Vidas

JAMYANG KHYENTSE WANGPO



PADMAKARA

Traduzido a partir do original tibetano para o português pelo

GRUPO DE TRADUÇÃO PADMAKARA

Ramo Lusófono



Esta obra está abrangida pela licença Creative Commons CC BY-NC-ND (Atribuição – Não-Comercial – Sem Derivações, 4.0 Internacional) e pode ser copiada ou impressa, mas apenas mediante atribuição dos devidos créditos, sem intuítos comerciais e sem alterações ou adaptações. Para detalhes, consulte no respetivo website a licença Creative Commons mencionada acima.

༄༅། སྒོ་བ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚེ་དཔལ་རྒྱས་བྱེད་
ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

AUMENTAR A LONGEVIDADE E O ESPLENDOR

Um Método para Salvar Vidas

JAMYANG KHYENTSE WANGPO



PADMAKARA

versão brasileira

AUMENTAR A LONGEVIDADE E O ESPLENDOR¹
UM MÉTODO PARA SALVAR VIDAS

Lama tang chomdende gönpo tsepag tu mepa la chat-sal lo

Ao mestre e ao vitorioso, virtuoso e transcendente², protetor Amitāyus, Vida-Infinita, prestamos homenagem!

Vāgīśvarakīrti³, o grande mestre realizado, disse:

Ao salvarmos as vidas daqueles que estão para ser mortos: Pássaros, peixes, veados, ladrões, cobras, entre outros, A nossa vida presente será prolongada, Ainda que fosse para ser curta.

Tal como dito nesta estrofe, todos os sūtras, tantras e śāstras ensinam que, de entre todas as práticas de longevidade, salvar as vidas de seres destinados a ser mortos é a prática suprema. E isso é também evidente através da razão. Assim sendo, uma vez que salvar vidas traz benefícios incontáveis, todos aqueles que sejam sensatos devem se empenhar cada vez mais nesta prática. Então, movidos pela nobre atitude da bodhicitta, começamos por salvar os animais que já estejam em nossa posse, abstendo-nos de matá-los ou vendê-los, e cuidamos com bondade dos animais à nossa volta. Simplesmente ao fazê-lo, dedicando estas raízes de virtude e formulando aspirações em benefício dos animais salvos, teremos atingido o objetivo desta prática, sendo por isso aceitável que não realizemos qualquer outra cerimônia específica.

Se preferirmos fazer uma prática mais extensa, realizada conforme o lugar, a ocasião e nível de elaboração adequado, é possível seguir algumas instruções essenciais das Antigas Traduções⁴, como considerar o animal enquanto suporte de uma divindade protetora e assim por diante. Se quisermos recitar mais extensamente orações de auspiciosidade, dedicação e aspirações, é ideal que essa prática coincida com uma data especial, como: qualquer dia do Mês dos Milagres e, nos outros meses, o oitavo dia lunar, os dias de lua cheia e de lua nova. Se a nossa intenção principal para esta prática for prolongar o tempo de vida de alguém, devemos então fazê-la ao nascer do sol, no dia de semana correspondente ao dia da força vital⁵ da pessoa, e durante uma combinação astrológica favorável⁶.

Qualquer que seja o caso, colocamos diante de nós os seres cuja vida está para ser salva e repetimos três vezes:

Sangye chötang tsok kyi choknam la

No Buda, no Dharma e na Saṅgha sublime

Changchub partu dani kyabsu chi

Tomamos refúgio até a iluminação.

Daki jinsok gyipe tsoknam kyi

Pelo mérito e sabedoria acumulados através da prática de generosidade e demais pāramitās,

Drola phenchir sangye drubpar sho

Possamos alcançar a budeidade para o bem de todos os seres.

Depois meditamos sobre os quatro incomensuráveis:

Semchen thamche dewa tang dewe gyutang denpar
kyur chik

Que todos os seres possuam felicidade e as causas da
felicidade,

Du-ngal tang du-ngal kyi gyutang tralwar kyur chik

Que estejam livres do sofrimento e das causas do
sofrimento,

Du-ngal mepe dewa tampa tang mindralwar kyur chik

Que não se separem da verdadeira felicidade que é
livre de sofrimento

Nyering chakdang nyitang tralwe tangnyom chenpo la
nepar kyur chik

E que permaneçam na grande equanimidade que é
livre de apego aos próximos e aversão aos outros!

*Se quisermos, podemos entoar os epítetos dos budas e os
seus respectivos mantra-dhāraṇīs. Repeti-los muitas ve-
zes trará grande benefício, como, por exemplo, plantar
a semente da libertação na mente dos animais cuja vida
está sendo salva. Se não for possível fazê-lo, recitamos:*

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar
dzokpe sangye gönpo ö paktu mepa la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata⁷, des-
truidor dos inimigos⁸, buda autêntico e perfeito, pro-
tector Amitābha, Luz-Infinita, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar dzokpe sangye gönpo mitrukpa la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, protetor Akṣobhya, o Inabalável, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar dzokpe sangye rinchen tsuktor chen la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Ratnaśikhin, Crista-de-Joia, prestamos homenagem!

A homenagem aos sete sugatas⁹:

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar dzokpe sangye tsen lekpar yongdrak palkyi gyalpo la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Rei-do-Esplendor-Completamente-Aclamado-pelas-Marcas-Excelentes, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar dzokpe sangye rinpoche tang dawa tang peme rabtu gyenpa kepa ziji drayang kyi gyalpo la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Rei-da-Erudição-de-Brilho-Majestoso-e-Voz-Melodiosa-Superiormente-Adornado-de-Joia-Lua-e-Lótus, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar dzokpe sangye ser zang trime rinchen nangwa tulzhuk trubpa la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Excelente-Ouro-Imaculado-e-Joia-de-Luz-Mestre-da-Conduta-Corajosa, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar dzokpe sangye nya ngen me chokpal la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Sublime-Esplendor-Livre-de-Sufrimento, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar dzokpe sangye chödrak gyamtsö yang la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Oceano-Melodioso-da-Transmissão-do-Dharma, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar dzokpe sangye chö gyamtso chok kilö nampar rolpe ngönpar kyenpa la chaktsal lo¹⁰

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Inteligência-Suprema-do-Oceano-do-Dharma-que-Manifesta-o-Verdadeiro-Saber, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar
dzokpe sangye menkyi la paidurye ökyi gyalpo la
chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Mestre da Medicina¹¹, Rei-da-Luz-Lápis-Lazúli, prestamos homenagem!

E a homenagem ao Buda Śākyamunī:

Chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar
dzokpe sangye shakya tubpa la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Śākyamuni, Sábio-dos-Śākyas, prestamos homenagem!

A seguir, recitamos em voz alta.

Mantra das Seis Sílabas:

Oṃ maṇi padme hūṃ hrīḥ

Dhāraṇī do Buda Akṣobhya:

Namo ratna trayaya Namō bhagavate akṣobhyaya
Namo ratna-trayāya Namō bhagavate akṣobhyāya
tathagataya arhate samyak sambuddhaya Tadyatha
tathāgatāya arhate samyak sambuddhāya Tadyathā

Om kamkani kamkani rochani rochani trotani
Om kaṃkaṇi kaṃkaṇi rocaṇi rocaṇi troṭaṇi
trotani trasani trasani, pratihana pratihana,
troṭaṇi trāsaṇi trāsaṇi pratihana pratihana
sarva karma parampara nime sarva satva nancha svaha
sarva karma paramparāṇi me sarva sattvānāṅca svāhā

Dhāraṇī de Avalokiteśvara de Onze Faces:

Namo ratna trayaya Nama arya jñana sagara
Namo ratna-trayāya Namaḥ ārya-jñāna-sāgara-
vairochana vyuha rajaya tathagataya arhate
vairocana-vyūha-rājāya tathāgatāya arhate
samyak sambudaya Nama sarva tathagate bhya
samyak sambuddhāya Namaḥ sarva-tathāgatebhyaḥ
arhate bhya samyak sambuddhe bhya Nama arya
arhadbhyaḥ samyak-sambuddhe-bhyaḥ Namaḥ ārya-
avalokiteshvaraya bodhisattvaya maha sattvaya
avalokiteśvarāya bodhisattvāya mahāsattvāya
maha karunikaya Tadyatha Om dhara dhara
mahākāruṇikāya Tadyathā Om dhara dhara
Dhiri dhiri Dhuru dhuru lte vite Chale chale
Dhiri dhiri Dhuru dhuru Itte vitte Cale cale
Prachale prachale Kusume kusuma vare ili mili
Pracale pracale Kusume kusuma vare ili mili
chiti jvala mapanaye svaha
citi jvalam apanaye svāhā

Depois, segurando flores em nossas mãos, recitamos e visualizamos desta forma:

Dünkyi namkar lama tang nyisu mepe chomden
de gönpo tsepak tu mepa lachok chü sangye tang
changchub sempa lhatang trangsong dentsik trubpa
sok kyapne könchok gyamtsö tsok kyi korwa ngön-
sum tu

No céu diante de nós, está o nosso mestre, inseparável do vitorioso, virtuoso e transcendente, protetor Amitāyus, rodeado por uma assembleia vasta como um oceano, constituída pelas [Três] Joias, objetos de refúgio, nomeadamente: os budas das dez direções e seus bodhisattvas, as deidades, os sábios que realizaram as palavras da verdade, e assim por diante.

Zhukpe zhalne shipa jöpe yangnyen drokshing metok
kichar chenpo pabpe datang jinpe dapö tsorche semchen
tamche kyi tsesö paljor yeshe yönnten tamche
kongne kongtu pelzhing gyepa tang

Eles estão vividamente presentes e suas vozes melodiosas proferem votos auspiciosos, derramando uma imensa chuva de flores sobre nós e os benfeitores desta prática, e também sobre todos os seres sencientes, aumentando mais e mais a longevidade, o mérito, o esplendor, a prosperidade, a sabedoria e todas as qualidades.

Tüdrö kyene su kyurpa nam kyang nekap tü mayinpar
chiwe jikpa letar zhing könchok sumkyi kyap oktu de-
war tsowa tang tartuk tarwe sapön gyüla minne nyurtu
changchub tobpe kalwachen tu kyur

Todos esses que renasceram como animais ficam assim
livres do perigo de uma morte prematura e viverão fe-
liz sob a proteção das Três Joias e, logo que a se-
mente de libertação germinar em suas mentes, serão
agraciados com a boa fortuna de rapidamente alcançar
o despertar.

Imaginando assim, continuamos:

Gyaltsen tsemo wangki gyalpo tar

Tal como um poderoso rei, [joia] no pináculo do
estandarte da vitória,

Lhakpar lhayi tsukki gyen kyorpe

Supremo adorno da usñīṣa das deidades,

Drubpapo la ngötrub chok tsolwa

Conferes a suprema realização aos praticantes.

Palden lama tampe tashi sho

Ó glorioso e eminente mestre, que os teus auspícios
estejam presentes!

Tönpa lame sangye rinpoche

Mestre insuperável, precioso Buda;

Kyopa lame tamchö rinpoche

Proteção insuperável, sublime e precioso Dharma;

Drenpa lame gendün rinpoche

Guias insuperáveis, preciosa Saṅgha;

Kyabne könchok sumkyi trashi sho

Que os auspícios das Três Joias, objetos de refúgio,
estejam presentes!

Jikten drenpe tsowo tsepakme

Amitāyus, primeiro entre os guias deste mundo,

Tümin chiwa malü jompe pal

Glorioso que derrotas todas [as circunstâncias] que
levam a uma morte prematura,

Gönme dukngal kyurpa namkyi kyap

Para os que sofrem, desprotegidos, és refúgio.

Gönpo tsepakme kyi tashi sho

Possam os auspícios do protetor Vida-Infinita estar
presentes!

*Após entoarmos quaisquer outros versos auspiciosos
que saibamos, recitamos¹²:*

Jinpe topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua generosidade, um buda é realmente
nobre,

Miyi senge jinpe top tokte

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a
força da generosidade,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Jinpa tarchin tseyang pelwar sho

Possa a generosidade ser levada à perfeição e a longe-
vidade aumentar!

Tsultrim topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua disciplina, um buda é realmente
nobre,

Miyi sengke tsultrim toptok te

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a
força da disciplina,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Tsultrim tarchin tseyang pelwar sho

Possa a disciplina ser levada à perfeição e a longevi-
dade aumentar!

Zöpe topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua paciência, um buda é realmente nobre,

Miyi sengke zöpe toptok te

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a força da paciência,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Zöpa tarchin tseyang pelwar sho

Possa a paciência ser levada à perfeição e a longevidade aumentar!

Tsöndrү topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua diligência, um buda é realmente nobre,

Miyi sengke tsöndrү toptok te

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a força da diligência,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Tsöndrү tarchin tseyang pelwar sho

Possa a diligência ser levada à perfeição e a longevidade aumentar!

Samten topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua concentração, um buda é realmente nobre,

Miyi sengke samten toptok te

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a força da concentração,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Samten tarchin tseyang pelwar sho

Possa a concentração ser levada à perfeição e a longevidade aumentar!

Sherab topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua sabedoria, um buda é realmente nobre,

Miyi sengke sherab toptok te

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a força da sabedoria,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Sherab tarchin tseyang pelwar sho

Possa a sabedoria ser levada à perfeição e a longevidade aumentar!

Enquanto lançamos flores, repetimos tantas vezes quanto possível:

Om namo bhagavate, aparimita ayurjñana suvinish-

Om namo bhagavate aparimita-āyurjñāna-suviniś

chita tejo rajaya, tathagataya, arhate samyak sam

cita-tejo rājāya tathāgatāya arhate samyak-saṃ-

budaya, tadyatha, om punye punye mahapunye,

buddhāya tadyathā om punye punye mahā-punye

aparimita-punye aparimita punye jñana sambharo

aparimita-punye aparimita-punya-jñāna-saṃbhāro-

pachite, om sarva-samskara-parishuddha-dharmate

pacite Om sarva-saṃskāra-pariśuddha-dharmate

gagana-samudgate svabhava-vishuddhe maha-naya

gagana-samudgate svabhāva-viśuddhe mahānaya-

parivare svaha

parivāre svāhā

A seguir, refletindo sobre o significado e com uma intenção firme, recitamos:

Tetar gyipe gewe tsawe tsöntü sumtu sakpe gewe
tsawe sangye kyi tenpa tar zhing jikten tu gelek gya-
chenpo jungwa tang

Assim, graças às raízes de virtude desta prática, bem
como a todas as raízes de virtude que acumulamos ao
longo dos três tempos, que os ensinamentos do Buda
prosperem e surja no mundo um imenso bem e virtude!

Tendzin kyi kyepu tampa nam zhappe tenching trinle
gyepa tang

Que todos os sublimes detentores do Dharma tenham
uma vida longa e firme, e as suas atividades floresçam!

Rangtang jindak kitsor chepe semchen tamche tsesö
paljor yeshe pelwa tang

Que nós e os benfeitores, juntamente com todos os
seres sencientes, tenhamos maior longevidade, mérito,
esplendor e prosperidade!

Tüdro namkyang korwa tang ngensong ki jikpa le trol-
ne changchub rinpoche nyurtu tobpar sho

Que também todos estes animais fiquem livres dos
perigos dos reinos inferiores e da existência cíclica, e
rapidamente alcancem o precioso despertar!

*Fazemos então as orações de dedicação e de aspiração
que se seguem, e outras que conheçamos:*

Gewa diyi kyewo kün

Que por esta ação positiva possam todos os seres

Sönam yeshe tsokdzok shing

Completar as acumulações de mérito e de sabedoria,

Sönam yeshe le chungwe

E atingir os dois kāyas sublimes,

Tampa kunyi tobpar sho

Que são fruto do mérito e da sabedoria.

Sönam diyi thamche zikpa nyi

Por este mérito, possamos nós alcançar a onisciência,

Thobne nyepe dranam phamche shing

Vencer os inimigos que são as ações negativas

Kyega nachi balong trukpa yi

E libertar todos os seres do oceano da existência,

Sipe tsole drowa drolwar sho

Fustigado pelas vagas do nascimento, velhice, doença
e morte.

Kangtu kyepe tserap tamche tu
Que em todas as nossas vidas, e onde quer que
renasçamos,

Könchok sumtang namyang mindral zhing
Nunca nos separemos das Três Joias;

Könchok sumpor gyüntu chöpa tang
E, ao venerá-las continuamente,

Könchok sumkyi chinlap jukpar sho
Possamos receber as suas bênçãos.

Changchub semchok rinpoche
Possa a bodhicitta, sublime e preciosa,

Makye panam kyegyur chik
Nascer onde ainda não nasceu,

Kyepa nyampa mepa tang
E onde tiver nascido, que jamais decline

Kongne kongtu phelwar sho
E floresça sempre mais e mais!

Phende jungwe nyenchik pu

Possam os ensinamentos, única fonte de bem e felicidade,

Tenpa yünring nepa tang

Perdurar eternamente,

Tenpa dzinpe kyebu nam

E o estandarte da vitória da vida

Kutse gyaltsen tengyur chik

Dos detentores dos ensinamentos permanecer firme!

Jikten dezhing lolek tang

Possa o mundo ter paz e tempos de prosperidade,

Drunam pelzhing chuk pelwa

Possam as colheitas e o gado ser abundantes,

Delek tamche jungwe ne

Possa a fonte de todo o bem e felicidade sempre existir,

Yila döpa kündrub sho

E possam todos os nossos desejos ser realizados!

Zhenyang kyewa dinyi du
E, ainda nesta mesma vida,
Mitün chokkün zhiwa tang
Que todas as condições desfavoráveis se desvançam;
Tsering neme pünsum tsok
Tenhamos uma vida longa, saúde e prosperidade,
Tentu dewa tobpar sho
E alcancemos a felicidade duradoura.

Sönam topchen diyi tü
Pelo poder da imensa força deste mérito,
Jindak kortang chenam kyi
Que os benfeitores e os seus próximos
Tsedir sampe töndrub ching
Atinjam os seus objetivos ainda nesta vida,
Parche zhine trashi par
E que, livres de obstáculos, as suas aspirações se realizem
Sampa choshin drupar sho
Auspiciosamente de acordo com o Dharma.

*Depois recitamos estes versos de bons auspícios e outros
que sejam apropriados:*

Chewe chemchok tönchok laname

Pelas bênçãos do vitorioso Sol do Dharma, sublime e
insuperável,

Chökyi nyima gyalwe chinlap kyi

Supremo guia dos grandes entre os grandes,

Dütang gekrik nöpe drazhi te

Que os m̄aras e os obstrutores, inimigos que nos
prejudicam, sejam pacificados;

Taktu palne nyintsen tashi sho

Que o esplendor seja constante, e que, dia e noite,
tudo seja auspicioso!

Chönyi denpe chöchok laname

Pelas bênçãos do Dharma da verdade da realidade
absoluta,

Tamchö dütsi denpe chinlap kyi

Sublime e insuperável, néctar da verdade do sagrado
Dharma,

Nyönmong tuknge dungwe drazhi te

Que as emoções aflitivas dos cinco venenos, inimigos
que nos atormentam, sejam pacificadas;

Taktu palne nyintsen tashi sho

Que o esplendor seja constante e que, dia e noite, tudo
seja auspicioso!

Gendün yönten rinchen pal barwa
Pelas bênçãos da verdade das atividades benéficas dos
bodhisattvas,

Gyalse pendze denpe chinlap kyi
Esplendor e radiância das preciosas qualidades da
Saṅgha,

Nyepe kyöñtral getsok nampar pel
Que estejamos livres dos defeitos das nossas falhas
e se multiplique a acumulação de virtude;

Taktu palne nyintsen tashi sho
Que o esplendor seja constante e que, dia e noite, tudo
seja auspicioso!

Em seguida, recitamos:

Chime tseyi palla longchö ching
Que tudo nos seja auspicioso para que estejam espon-
taneamente presentes:

Rigpe lotang namchö sherab tang
A fruição do esplendor da vida imortal,

Sitang zhiwe paljor kang langpa
A inteligência da compreensão e o discernimento da
sabedoria,

Tekün lhünkyl drubpe tashi sho
E qualquer que seja o esplendor ou riqueza que o
saṃsāra ou o nirvāṇa proporcionem.

Sönam targye rigyal lhünpo zhin

Possa o mérito crescer e aumentar como o rei das montanhas, Sumeru;

Nyentrak chenpo namka zhintu kyab

Possam o prestígio e o renome permear os céus;

Tsering neme zhentön lhündrub pe

Possa a vida ser longa e sem doenças, e espontaneamente trazer benefício aos outros;

Yönten gyamtso chokki tashi sho

E tudo possa ser auspicioso para que um oceano supremo de qualidades esteja presente!

Nedir nyinmo delek tsen delek

Que, neste lugar, haja paz e felicidade pela manhã,
haja paz e felicidade pela tarde,

Nyinme kung-yang delek shing

Igualmente pela noite haja paz e felicidade.

Nyintsen taktu delek pe

Que durante o dia e a noite sempre haja paz e felicidade,

Könchok sumkyi tashi sho

E as Três Joias tornem tudo auspicioso!

Om ye dharmā hetu-prabhavā hetum teṣāṃ tathāgato hya-vadat teṣāṃ ca yo nirodha evaṃ-vādī mahā-śramaṇaḥ svāhā.

Tendo recitado assim, lançamos flores e oferecemos felicidade e tudo o que é excelente.

Se pretendermos introduzir mais detalhe, em outros textos relativos à prática da longevidade, é dito que: “se fizermos uma representação do sol e da lua na testa daqueles que foram salvos, eles já não serão abatidos posteriormente”. Assim, diz-se que ao desenharmos o sol e a lua com manteiga sobre as suas testas cria-se uma ligação auspiciosa para que a duração das suas vidas seja igual à do sol e da lua. Também é dito que se escolhermos alguns animais do grupo, que, por exemplo, tenham marcas brancas, e lhes dermos o nome de “Auspicioso” (tib. Tashi; sct. Mangala), estabelece-se uma ligação auspiciosa para que haja sorte e fortuna. Devemos então proceder em conformidade. Além disso, com o intuito de poupar as vidas de pássaros, veados, peixes e outros animais, podemos também evitar caçar ou pescar. Se agirmos desta forma, seguindo o método anteriormente mencionado – fazendo o voto de bodhicitta e concluindo com dedicações e aspirações – e se o combinarmos com práticas de oferta de incenso ou similares, os benefícios, em geral, serão inimagináveis; e, em particular, ao praticarmos estas instruções, aparecerão muitos sinais auspiciosos nesses locais, como chuvas sazonais, colheitas prósperas e gado abundante.

Em sua obra, “A Guirlanda de Joias”, Ārya Nāgārjuna diz:

*Pessoas sensatas deveriam sempre
Colocar na entrada dos formigueiros:
Comida, água e óleos de plantas,
Ou montículos de cereais.*

Da mesma forma, podemos também – conjugando isso com os meios hábeis da motivação da bodhicitta e das sinceras orações de aspiração e de dedicação – alimentar formigas e outros insetos, dar comida abençoada aos peixes¹³, providenciar medicamentos aos doentes, fazer festas para crianças ou dar de comer e beber a pássaros e a pessoas necessitadas. Se assim fizermos, isso fará com que “resgatemos a vida”, obtenhamos maior prosperidade, e, por fim, alcancemos o grande despertar. Como tudo isso é fácil de implementar – não requer senão um pequeno esforço e traz grande benefício –, todas as pessoas inteligentes devem perseverar de várias formas na [aplicação] desses meios hábeis, completanto assim as acumulações.

Foi para meu próprio benefício e também dos outros que eu, Jamyang Khyentse Wangpo, alguém devoto ao Bodhisattva Piṭaka, escrevi este texto com a mais elevada das motivações puras.

Que seja uma causa para que as vidas dos supremos detentores dos ensinamentos permaneçam firmes durante centenas de kalpas, e para que todos os seres sencientes fiquem livres do perigo de uma morte prematura e possam rapidamente atingir o nível do protetor Amitāyus, Vida-Infinita.

Sarva maṅgalaṃ!

༄༅། །སྒོ་བ་བསྐྱུ་བྱ་ཚུལ་ཆོ་དཔལ་རྒྱས་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་
བཞུགས་སོ།།

Texto Original em Tibetano

༡༡། ཁྲིག་བསྐྱབ་བྱུ་ཚུལ་ཆོད་པལ་རྒྱས་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

༡༢། ཁྲི་མ་དང་བཙམ་ལྷན་འདས་མགོན་པོ་ཆོ་
དཔལ་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།

གྲུབ་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དག་གི་དབང་ཕྱག་གྲགས་པའི་ཞལ་ནས། བྱ་ཉ་རི་
དྲགས་རྒྱན་མ་དང་། སྐྱུལ་སོགས་གསལ་བྱའི་ཕྱོགས་ཀྱང་རྣམས། ཁྲིག་
བསྐྱབས་པ་ཡིས་འཕལ་དུ་ནི། ཆོ་ཐུང་བ་ཡང་ཆོ་རིང་འགྲུང་། ཞེས་
གསུངས་པས་མཆོན་གསེད་པར་ངེས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་སློག་བསྐྱབ་བཞི་ཆོ་སྐྱབ་
ཐམས་ཅད་གྱི་མཆོག་ཏུ་མདོ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་ནས་གསུངས་ཤིང་རིག་པས་ཀྱང་
གྲུབ་པའི་ཕྱིར་དང་། གཞན་ཡང་ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པའི་ཕྱིར་སློ་གྲོས་
དང་ལྷན་པ་རྣམས་གྱིས་སློག་བསྐྱབ་ལ་བཙོན་པ་ཆེས་ཆེར་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། ཇེ་
ལ་སྒྲིར་སེམས་བསྐྱེད་བཟང་པོ་དང་ལྷན་པས་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་དུད་འགྲོ་གཙོ་
བོར་གྱུར་བ་རྣམས་གྱི་སློག་བསྐྱབ་ཞིང་། རང་གིས་བསལ་བ་དང་། གཞན་
ལ་འཆོང་བ་ལ་སོགས་མི་བྱ་བར་རང་རང་གི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་བདེ་བར་འཆོང་བ་དང་།
དེ་ལྟར་བགྱིས་པའི་དགོ་བའི་ཙུ་བ་བསྐྱོ་སྤོན་གྱིས་རྒྱས་གདབ་པ་ཙམ་བགྱིས་པས་
སྐབས་གྱི་དོན་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར་ཆོག་དམིགས་བསལ་མ་བྱས་ཀྱང་རུང་མོད།

དུལ་དུས་སྒོམ་པ་དང་བསྐྱལ་ནས་ཅུང་ཟད་རྒྱས་པར་སྒོམ་ན། སྤྱི་འགྱུར་གྱི་མཛད་པ་
 འགའ་ཞིག་ལས་སྤྱང་མའི་རྟེན་དུ་འཛུགས་པ་སོགས་གཞན་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་བྱ་
 བའས། ལུན་མོང་དུ་ཤིས་བརྗོད་བསྐྱོད་ཅུ་སྒོམ་ཏེ་བྱ་བར་འདོད་ན།
 ཆོ་འཕྲུལ་ཁྲི་བ་དང་། ཁྲི་བ་གང་ཡང་རུང་བའི་ཆོས་བརྒྱད་ཉི་སྟོང་སོགས་དུས་གྱི་
 འགྱུར་བ་བྱུང་པར་ཅན་འབྱུང་བ་དང་སྤྱབས་འགྲིག་ན་བཟང་ཞིང་། ཆོ་རིང་བའི་དོན་
 དུ་གཙོ་བོར་བྱེད་ན་བསྐྱབ་བྱའི་སོག་གཟའ་དར་བ་དང་འཕྲོད་སྦྱར་བཟང་པོ་འཛོམས་
 པའི་ཉི་ཤར་ལ་བྱ། གང་ལྟར་ཡང་སོག་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱ་རྣམས་མཐུན་དུ་འཁོད་པ་ན།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོག་པ་གྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །
 བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་རྒྱུབས་སུ་མཆི། །
 བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོག་པ་རྣམས་གྱིས།།
 འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག། །
 ལན་གསུམ།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་
པར་གྱུར་ཅིག། །

སྤྲུག་བསྐྱེལ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བར་
གྱུར་ཅིག། །

སྤྲུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲེལ་
བར་གྱུར་ཅིག། །

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲེལ་བའི་བཏང་སྟོམས་
ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

ཅས་ཚད་མེད་བཞི་བསྟོམ། སྟོན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་དང་། གཟུངས་སྤྲུགས་
ཁྱད་པར་ཅན་མང་དུ་བརྗོད་ན་དུད་འགོ་ནམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཐར་བའི་ས་བོན་ཐེབས་པ་
སོགས་པན་ཡོན་ཆེ། དེ་ཙམ་མི་རུས་གྲང་།

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་
དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་
པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་མི་
འབྲུགས་པ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། |

བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རིན་ཆེན་གཙུག་
ཏྲར་ཅན་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། |བདེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བདུན་ལ་ཕྱག་
འཆལ་ལོ།

བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་
དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མཆོན་ལེགས་པར་ཡོངས་
བསྐྱགས་དཔལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། |

བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྷ་
བ་དང་པརྒྱས་རབ་ཏུ་བརྒྱན་པ་མཁས་པ་གཟི་བམྱིད་སྤྱོད་
དབྱངས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། |

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གསེར་བབ་
བྱི་མེད་རིན་ཆེན་སྣང་བ་བརྟུལ་ཞུགས་གྲུབ་པ་ལ་ཕྱག་
འཆལ་ལོ། །

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མྱ་ངན་མེད་མཆོག་
དཔལ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་བསྐྱུགས་རྒྱ་
མཆོའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་
གི་གློས་རྣམ་པར་རྩལ་པས་མངོན་པར་མཁྱེན་པ་ལ་ཕྱག་
འཆལ་ལོ། །

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབང་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྤྲན་གྱི་ལྷ་བེ་རྩལ་འི་
འོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

ལྷན་སྐྱེས་པ་ལ་སྤྱད་འཛེལ་ལོ།

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབང་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྷན་ཐུབ་པ་ལ་ཕྱག་
འཚལ་ལོ། །ཞེས་དང་།

ཡི་གེ་རྒྱུ་པ།

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

མི་འབྲུག་པའི་གཟུངས།

བཅོམ་རྒྱ་ཡུལ། བཅོམ་གྲ་ལུང་ཡུལ།
 ཏུག་ཡུལ། ཡུལ་ཏུ་མཁའ་ལྷོ་ཡུལ། ཏུག་

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྒྲ་མ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་
 བཅོམ་ལྷན་འདས་མགོན་པོ་ཆེ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་
 རྟོགས་བརྩའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
 ལྷ་དང་དྲང་སྟོང་བདེན་ཆོག་གྲུབ་པ་སོགས་སྐྱབས་
 གནས་དཀོན་མཆོག་རྒྱ་མཚོའི་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་
 མངོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པའི་ཞལ་ནས་ཤེས་པ་བརྗོད་
 པའི་དབྱངས་སྟོན་སྟོགས་ཤིང་མེ་ཏོག་གི་ཆར་ཆེན་པོ་
 ཕབ་པས་བདག་དང་སྦྱིན་པའི་བདག་པོས་གཙོར་བྱས་
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་ཡེ་
 ཤེས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་ཞིང་
 རྒྱས་པ་དང་།

དུད་འགྲོའི་སྐྱེས་གནས་སུ་གྱུར་པ་རྣམས་གྱུར་གནས་
 སྐབས་དུས་མ་ཡིན་པར་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ལས་ཐར་
 ཞིང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་སྐབས་འོག་ཏུ་བདེ་
 བར་འཆོ་བ་དང་། མཐར་ཐུག་ཐར་བའི་ས་བོན་རྒྱུད་
 ལ་སློན་ནས་སྐྱུར་དུ་བྱང་རྒྱུ་འཕྲོ་བའི་སྐལ་བ་ཅན་དུ་
 གྱུར་པར་བསམས་ལ།

རྒྱལ་མཚན་རྩེ་མོ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལྟར། །
 ལྷག་པར་ལྷ་ཡི་གཙུག་གི་རྒྱན་གྱུར་པའི། །
 སྐབས་པ་པོ་ལ་དངོས་གྲུབ་མཆོག་སྤྱོལ་བ། །
 དཔལ་ལྷན་སྤྲུལ་དམ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །

སྟོན་པ་སྒྲ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ། །
 སྟོབས་པ་སྒྲ་མེད་དམ་ཆེས་རིན་པོ་ཆེ། །
 འབྲེན་པ་སྒྲ་མེད་དག་འདུན་རིན་པོ་ཆེ། །
 སྟོབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བགྲ་ཤིས་ཤོག།

འཛིག་རྟེན་འབྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཆོ་དཔག་མེད། །
 དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཛོམས་མཛད་པ། །
 མགོན་མེད་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟོབས། །
 མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་མེད་ཀྱི་བགྲ་ཤིས་ཤོག།
 །བགྲ་ཤིས་གང་ཤེས་ཀྱི་མཐར།

སྤྱན་པའི་སྟོབས་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

མི་ཡི་སེང་སྤྱན་པའི་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

སློང་ཇེ་ཅན་གྱི་གོང་བྱེད་འདུག་པ་ན། །

སྤྱན་པ་མཐར་སྤྱན་ཆོ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག།

ཚུལ་བྲིམས་སྟོབས་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས།

མི་ཡི་སང་གེ་ཚུལ་བྲིམས་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

སློང་ཇེ་ཅན་གྱི་གོང་བྱེད་འདུག་པ་ན། །

ཚུལ་བྲིམས་མཐར་སྤྱན་ཆོ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག།

བཟོད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས།
མི་ཡི་སང་གེ་བཟོད་པའི་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །
སློང་ཇེ་ཅན་གྱི་གོང་ཁྱེར་འདུག་པ་ན། །
བཟོད་པ་མཐར་ཕྱིན་ཆེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག།

བཙོན་འགྲུས་སྟོབས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་
འཕགས། །
མི་ཡི་སང་གེ་བཙོན་འགྲུས་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །
སློང་ཇེ་ཅན་གྱི་གོང་ཁྱེར་འདུག་པ་ན། །
བཙོན་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་ཆེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག།

བསམ་གཏན་སྟོབས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས།
མི་ཡི་སང་གོ་བསམ་གཏན་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། |
སྒྲིང་ཇེ་ཅན་གྱི་གོང་བྱེད་འདུག་པ་ན། |
བསམ་གཏན་མཐར་ཕྱིན་ཆོ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག།

ཤེས་རབ་སྟོབས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས།
མི་ཡི་སང་གོ་ཤེས་རབ་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། |
སྒྲིང་ཇེ་ཅན་གྱི་གོང་བྱེད་འདུག་པ་ན། |
ཤེས་རབ་མཐར་ཕྱིན་ཆོ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག།

ཨོྭ་ཀ་མོ་བླ་ག་ཨ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཨ་ཡུ་རྫོག་ལུ་
 བི་ཀི་ཕྱི་ཏ་ཏེ་རྫོག་ཡེ། ཏ་ཐུ་ག་ཏུ་ཡེ། ཨ་རྟ་ཏེ་
 ས་ཐུ་སྒྲི་བུ་རྫོག་ཡེ། ཏ་ཏུ་ཐུ། ཨོྭ་བུ་ཐུ་བུ་ཐུ། མ་
 ཏུ་བུ་ཐུ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་བུ་ཐུ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་བུ་ཐུ་
 རྫོག་སྒྲི་བླ་རི་པ་ཅི་ཏེ། ཨོྭ་ས་བ་སྒྲི་ར་པ་རི་ཤུ་རྫོག་
 རྫོག་ཏེ་ག་ག་ཀ་ས་ཐུ་རྟེ་སྒྲི་བླ་ཨ་བི་ཤུ་རྫོག་མ་ཏུ་ཀ་ཡ་པ་
 རི་ཨ་རི་སྒྲི་ཏུ། ཅི་ལུ་ས་བཟུ་ཞིང་མེ་ཏོག་འཕྱོང་།

དེ་ལྟར་བགྱིས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བས་མཆོན་དུས་གསུམ་
 དུ་བསགས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་
 པ་དར་ཞིང་འཛིག་རྟེན་དུ་དགོ་ལེགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་
 དང་། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྦྱིས་བྱ་དམ་པ་རྣམས་ཞབས་
 པད་བརྟན་ཅིང་ཐིན་ལས་རྒྱས་པ་དང་། རང་དང་
 སྦྱིན་བདག་གིས་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་
 ཅད་ཆེ་བསོད་དཔལ་འབྱུར་ཡེ་ཤེས་འཕེལ་བ་དང་།
 དུད་འགོ་རྣམས་ཀྱང་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་འཛིགས་
 པ་ལས་གྲོལ་ནས་བྱང་ཆུབ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་
 འོག་ཅིག་སྒྲུབ་དུ་འདུན་པ་ཅེ་གཅིག་པས།

དག་བའདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། |
 བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཆོག་ས་ཇོག་ས་ཤིང་། |
 བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། |
 དམ་པ་སྐྱ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག། |

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། |
 ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབྱ་རྣམས་པམ་བྱས་ཤིང་། |
 སྐྱེ་གན་འཆིའི་སྒྲོང་འབྲུག་ས་ཡི། |
 སྲིད་པའི་མཆོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག། |

གང་དུ་སྐྱེས་པའི་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །
 དགོན་མཆོག་གསུམ་དང་ནམ་ཡང་མི་འབྲལ་ཞིང། །
 དགོན་མཆོག་གསུམ་པོར་རྒྱན་དུ་མཆོད་པ་དང་། །
 དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱིན་རྒྱབས་འཇུག་པར་ཤོག། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །
 མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག། །
 སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །
 གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག། །

ཕན་བདེ་འབྱུང་བའི་གནས་གཅིག་ཟུ། །

བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། །

བསྟན་པ་འཛིན་པའི་སྐྱེས་བུ་རྣམས། །

སྐྱེ་ཆེ་བྱེད་མཆོན་བརྟན་གྱུར་ཅིག །

འཛིག་རྟེན་བདེ་ཞིང་ལོ་ལེགས་དང་། །

འབྱུ་རྣམས་འཕེལ་ཞིང་ཕུགས་འཕེལ་བ། །

བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གནས། །

ཡིད་ལ་འདོད་པ་ཀུན་འགྲུབ་ཤོག །

གཞན་ཡང་སྐྱེ་བ་འདི་ཉིད་དུ། |
 མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱན་ནི་བ་དང་། |
 ཆོ་རིང་ནད་མེད་སྤྱན་སྤུམ་ཆོགས། |
 གཏན་དུ་བདེ་བ་ཐོབ་པར་ཤོག། |

བསོད་ནམས་སྟོབས་ཆེན་འདི་ཡི་མཐུས། |
 སྦྱིན་བདག་འཁོར་དང་བཅས་ནམས་ཀྱི། |
 ཆོ་འདིར་བསམ་པའི་དོན་འགྲུབ་ཅིང་། |
 བར་ཆད་ནི་ནས་བཀྱ་ཤིས་པར། |
 བསམ་པ་ཆོས་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག། |
 ཅེས་སོགས་བསྟེན་གང་ཤེས་དང་།

ཆེ་བའི་ཆེ་མཆོག་སྟོན་མཆོག་སྒྲ་ན་མེད། |
 ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་རྒྱལ་བའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས། |
 བདུད་དང་བགལ་ས་རིགས་གཞོན་པའི་དབྱའི་སྟེ། |
 ཏྲག་ཏུ་དཔལ་གནས་ཉིན་མཆོན་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། |

ཆོས་ཉིད་བདེན་པའི་ཆོས་མཆོག་སྒྲ་ན་མེད། |
 དམ་ཆོས་བདུད་རྩི་བདེན་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས། |
 ཉོན་མོངས་དུག་ལྲས་གདུང་བའི་དབྱའི་སྟེ། |
 ཏྲག་ཏུ་དཔལ་གནས་ཉིན་མཆོན་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། |

དགོ་འདུན་ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་དཔལ་འབར་བ། །
 རྒྱལ་སྤྲུལ་པན་མཛད་བདེན་པའི་བྱིན་རྒྱབས་གྱིས། །
 ཉེས་པའི་སྐྱོན་བྲལ་དགོ་ཆོགས་རྣམ་པར་འཕེལ། །
 ཏག་ཏུ་དཔལ་གནས་ཉིན་མཚན་བཟླ་ཤིས་ཤོག།
 སོགས་བཟླ་ཤིས་གྱི་ཆོགས་བཅད་གང་ཡང་རུང་བའི་མཐར།

འཆི་མེད་ཆོ་ཡི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །
 རིག་པའི་སློང་དང་རྣམ་དཔྱོད་ཤེས་རབ་དང་། །
 སྤྱིད་དང་ནི་བའི་དཔལ་འབྱོར་གང་ལངས་པ། །
 དེ་ཀུན་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པའི་བཟླ་ཤིས་ཤོག །

བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ་བཞིན། |
 ལྷན་གྲགས་ཆེན་པོ་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་བྱུང། |
 ཆོ་རིང་ནད་མེད་གཞན་དོན་ལྷན་འགྲུབ་པའི། |
 ཡོན་ཏན་རྒྱམ་ཆོ་མཆོག་གི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། |

གནས་འདིར་ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།
 |ཉིན་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་། |
 ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པའི། |
 དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། |

ཨོ་ཡེ་ལྷ་ལྷ་ཉེ་ཏུ་བྱ་བྱ་མ་ཉེ་ཏུ་ཆེ་ལྷ་ལྷ་གཏོ་བྱ་མ་དང།
 ཉེ་ལྷ་ལྷ་ཡོ་ནི་རྩ་ཨོ་ཨོ་བྱ་དི་མ་བྱ་བྱ་མ་ཆ་སྐྱ་བྱ།

ཞེས་བརྗོད་ལ་མེ་ཏོག་འཕྱོར་བས་བདེ་ལེགས་སུ་བྱ།

སྤྱོན་ཆོ་སྤྱབ་ཀྱི་གཞུང་གཞན་ལས། ཅི་འབྱོར་སྟོག་བསྐྱབ་བཅིས་པའི་དཔལ་བ་
 རུ། ཉི་ཁྲའི་རྟགས་གདབ་དེ་ཕྱིན་སྟོག་མི་གཅོད། ཅེས་འབྱུང་བ་ལྟར་
 བཅིས་པ་རྣམས་ཀྱི་དཔལ་བར་མར་གྱི་ཉི་ཁྲའི་གཟུགས་འབྲི་བ་ཆོ་ཉི་ཁྲ་དང་མཉམ་
 པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུ་བཤད་ལ། རོར་ཕྱགས་དཀར་མཚན་ཅན་ལྟ་བུའི་བྱ་ཕྱད་
 འགའ་རེ་ལ་མིང་བགྲའིས་པར་བཏགས་པའང་བགྲའིས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུ་
 བཤད་པས་དེ་ལྟར་བྱའོ། གཞན་ཡང་བྱ་དང་རི་དྲགས་དང་ཉ་སྟོགས་ཀྱི་སྟོག་
 བསྐྱབ་པའི་སྤྱད་དུ་རི་རྒྱ་དང་རྒྱ་བསྐྱམ་པ་ན། གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་སེམས་
 བསྐྱེད་དང་བསྟོ་སྟོན་གྱི་ཅིས་ཟིན་པ་དང་། ལྷ་བསང་སྟོགས་དང་འབྲེལ་བར་
 བྱས་པས་སྤྱིར་འཆི་བ་བསྐྱབ་པས་མཚོན་པན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ། བྱང་
 པར་དུ་ཡུལ་སྟོགས་དེར་ཆར་རྒྱུ་འབབས་ཤིང་ལོ་ཕྱགས་ལེགས་པ་སྟོགས་བགྲའི་
 ཤིས་པའི་དགེ་མཚན་དུ་མ་འབྱུང་བ་དང་། འཕགས་པ་སྤྱ་སྤྱབ་ཀྱིས་རིན་
 ཆེན་སྤང་བ་ལས། སྟོག་སྤྱར་ཚང་གི་སྟོད་གཏུ། ཟན་དང་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་
 མར་དང་། འབྲེལ་ཡི་ཕུང་པོ་རྟག་པར་ནི། བྱགས་བཏན་མི་རྣམས་བཅིད་
 དུ་གསོལ།

ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་སོག་ཆགས་གོག་མ་ལ་ཟས་སྦྱིན་པ་དང་། ཉ་ལ་ཟན་
 གཅོང་མ་སྦྱིན་པ་དང་། བད་པ་ལ་སྦྱིན་དང་། བྱིས་པ་ལ་སྦྱིན་མོད་དང་། འདབ་
 ཆགས་དང་དབུལ་མོངས་ལ་ཟས་སྦྱིན་པ་སོགས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་།
 བསྡུ་སྦྱོན་དག་པའི་ཐབས་ཀྱིས་ཟིན་ན་འཆི་བ་བསྐྱབ་བ་དང་། འབྱོར་བ་སྤེལ་བ་དང་།
 མཐར་ཐུག་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་རྒྱར་འབྱུར་བ་སོགས་བྱ་སྤྱོད་ཆེགས་རྒྱུད་པན་ཡོན་ཆེན་པོ་དང་
 ལྷན་པ་ཡིན་པས་སྒོ་ལྷན་རྣམས་ཀྱིས་སྒོ་དུ་མ་ནས་ཆོགས་གསོག་པའི་ཐབས་མཁས་ལ་
 བརྩོན་པར་བྱའོ། ཞེས་པའང་རང་གཞན་རྣམས་ལ་པན་པའི་དོན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་
 དཔའི་སྡེ་སྡོད་ལ་གུས་པ་འཇམ་དབྱངས་མཁའ་བརྩེན་བརྩེད་དབང་པོས་ལྷག་པའི་བསམ་པ་རྣམ་
 པར་དག་པའི་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བྱིས་པ་འདིས་ཀྱང་བསྐྱན་འཛིན་མཆོག་རྣམས་ཞབས་
 པད་བསྐྱལ་བརྒྱར་བརྟན་ཅིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུས་མིན་འཆི་བའི་འཛིགས་པ་
 ལས་ཐར་ནས་མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་གོ་འཕང་རྒྱར་དུ་འཐོབ་པའི་རྒྱར་རྒྱར་ཅིག །
 སུ་རྒྱ་མཁྱེད་ལོ། །

མཁའ་བརྩེན་བརྩེད་དབང་པོ་གསུངས་འབུམ་པོད་ཨ་པ་ཉེ་མཁའ་སྤྱོད་ཆོགས་ལྡེབས་ ༣༠༧..... ༣༡༣
 ལས་ཐུངས་པའོ། །

NOTAS DA TRADUÇÃO:

1. Esplendor (tib. *dpal*): Este termo em tibetano abarca múltiplos significados difíceis de traduzir em uma única palavra; algumas outras traduções possíveis são: glória, prosperidade, abundância, magnificência, etc., sendo o termo tibetano utilizado, por exemplo, para caracterizar o *esplendor* do verão, quando tudo floresce e amadurece facilmente e de forma abundante.

2. Vitorioso, virtuoso e transcendente (sct. *bhagavān* ou *bhagavat*; tib. *bcom ldan 'das*): Um epíteto dos budas que, em sânscrito, significa: alguém dotado de boa fortuna, glória, felicidade, etc.; frequentemente traduzido por “abençoado” ou “bem-aventurado”. Porém, segundo alguns grandes comentadores clássicos indianos, o termo tem a sua raiz etimológica na palavra *bhagna*, que denota a noção de “aquele que destruiu ou derrotou”. Isso explica o motivo da tradução tibetana deste termo, *bcom ldan 'das* (pronunciado “chomdende”), que condensa três significados: aquele que “derrotou” (*bcom*) os m̄aras ou as kleśas, “possui” (*ldan*) as qualidades da realização, e “foi” (*'das*) para além do saṃsāra e do nirvāṇa; aqui sintetizado como “vitorioso, virtuoso e transcendente”.

3. Vāgīśvarakīrti, (tib. *ngag gi dbang phyug grags pa*): Grande erudito indiano que, de acordo com algumas fontes, era um dos paṇḍitas guardiões dos portões da universidade de Vikramaśīla, na Índia antiga. Outras fontes associam-no à universidade de Nālanda.

4. Antigas Traduções (tib. *snga 'gyur*): Referência à Escola Nyingma do Budismo tibetano, também conhecida como Escola das Antigas Traduções. Foi a primeira tradição do Budismo tibetano, e recebeu este nome após o surgimento de outras escolas baseadas em novas traduções.

5. De acordo com a astrologia tibetana, para cada pessoa existem três dias da semana especialmente relevantes, os quais são determinados pelo ano de nascimento do indivíduo e correspondem à energia “la” (tib. *bla*), à sua força vital (tib. *srog*) e aos seus obstáculos (tib. *gshe*d).

6. De acordo com a astrologia tibetana, cada dia é regido pela influência da combinação de dois dos quatro elementos (fogo, terra, água e vento), que pode ser favorável ou desfavorável.

7. Tathāgata, sct. (tib. *de bzhin gshegs pa*): Epíteto dado aos budas, que pode ser interpretado como “aquele que foi para a talidade”, i.e., a natureza absoluta dos fenômenos. Dependendo da interpretação da raiz verbal em sânscrito (*gata*), também pode ser entendido como “aquele que veio da talidade” ou “aquele que vai para a talidade”. Pode também significar “aquele que foi tal qual”, ou seja, tal qual os budas anteriores. Dado o inevitável reducionismo que ocorreria ao condensar em um único termo estes diversos significados em português, optamos pelo uso do termo em sânscrito.

8. Destruidor dos inimigos (sct. *arhat*, tib. *dgra bcom pa*): Um dos epítetos dos budas. Os inimigos referidos aqui são as emoções aflitivas (sct. *kleśas*).

9. Os sete sugatas, ou tathāgatas, são referidos em dois sūtras, onde o Buda Śākyamuni conta a uma assembleia de bodhisattvas e monges quais as aspirações iniciais que, posteriormente, os levaram a tornar-se budas, e como a mera recitação dos seus nomes traz benefícios indescritíveis. Os seus nomes em sânscrito são: Suparikīrtitanāmadheyaśrīrāja, Kuśalatejonirghoṣarāja, Suvarṇabhadravimalaratnaprabhāsavratasiddhi, Aśokottamaśrī, Dharmakīrtisāgaraghoṣa, Dharmasāgarāgramativikrīḍitābhijñārāja, Bhaiṣajyaguruvaīḍūryaprabha (o Buda da Medicina). As traduções em inglês destes dois sūtras – catalogados como Toh 503 e Toh 504 – estão disponíveis em: www.84000.co (84000 Translating the Words of the Buddha).

10. Outras versões deste texto incluem o termo “rei” (*rgyal po*) no nome.

11. Mestre da Medicina (tib. *sman gyi bla ma*, sct. *bhaiṣajya-guru*): Este buda tornou-se popular no Ocidente sob o nome de Buda da Medicina, embora seu nome principal seja Guru, ou Mestre, da Medicina, e seu nome completo seja “Rei Mestre da Medicina e da Luz de Lápis-Lazúli”.

12. As seis estrofes e a dhāraṇī seguintes foram adaptadas por Khyentse Wangpo a partir do sūtra *Infinita Vida e Sabedoria* (*phags pa tshe dang ye shes dpag tu med pa mdo*; abreviado como: *Tse Do*), que em breve estará disponível em nosso site: www.padmakara.org.br.

13. Tradicionalmente, depois de recitar as orações, dá-se comida aos peixes recém-salvos, oferecendo-lhes arroz ou outros cereais, crus ou cozidos, que tenham sido borrifados com água contendo substâncias medicinais consagradas — como “mendrub” (tib. *sman sgrub*).

A transliteração dos termos e mantras em sânscrito segue a convenção internacional IAST, o Alfabeto Internacional de Transliteração do Sânscrito (International Alphabet of Sanskrit Transliteration, Genebra, 1894). Uma exceção foi feita à palavra sânscrita “Buddha”, mantendo-se a forma corrente em português: “Buda”.

Autor: Jamyang Khyentse Wangpo

Título original: *srog bslu bya tshul tshe dpal rgyas byed ces bya ba bzhugs so*

Incluído em *mkhyen brtse 'i dbang po gsung 'bum*, vol.21. pag. 337.

1ª edição: janeiro 2026.

© 2026, Padmakara Brasil

São Paulo & Monchique | Ramo Lusófono do Grupo de Tradução
Padmakara

www.padmakara.org.br | www.padmakara.pt

Também disponível em português de Portugal, em <https://www.padmakara.pt/pub-digitais>.

GRUPO DE TRADUÇÃO PADMAKARA | RAMO LUSÓFONO

PADMAKARA BRASIL

info@padmakara.org.br | www.padmakara.org.br

PADMAKARA PORTUGAL

info@padmakara.pt | www.padmakara.pt

PADMAKARA INTERNACIONAL

editions@padmakara.com | www.padmakara.com