

༄༅

༄༅ ། རྒྱତ୍ତ ། རྒྱତ୍ତ ། རྒྱତ୍ତ ། རྒྱତ୍ତ ། རྒྱତ୍ତ །

# LIBERTAR-SE dos QUATRO APEGOS

*As instruções reveladas a*  
SACHEN KÜNGA NYINGPO

JETSUN DRAKPA GYALTSEN &

JAMYANG KYHENTSE WANGPO



PADMAKARA





Ārya Mañjughoṣa



Sachen Kunga Nyingpo  
(1092-1158)

၁၁။ ଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର ଶବ୍ଦମନ୍ତ୍ରାବ୍ଦିକାରୀ

# LIBERTAR-SE *dos* QUATRO APEGOS

*As instruções reveladas a*  
SACHEN KÜNGA NYINGPO



## ÍNDICE

༄༅། ། ཤེས་ན་ རිෂයා ས්වී ལක්ෂණ ම ມුළු ම ආ

LIBERTAR-SE DOS QUATRO APEGOS

pag. 9

*As instruções reveladas a Sachen Kunga Nyingpo*

༄༅། ། བ්‍රිත්ස් དේ རිෂයා ས්වී ལක්ෂණ ම දුරු ස්වී තුන් ක් නිශ්චා ස්වී ව්‍යුහ ම ආ

NÉCTAR ESSENCIAL

pag. 11

*Uma canção de experiência sobre o treino da mente “Libertar-se dos Quatro Apegos”  
Jamyang Khyentse Wangpo*

NOTAS

pag. 14

ହେତ୍ରି-ସାନ୍ତ୍ଵନ-କଣ୍ଠ-ଶାଶ୍ଵିକ ।  
 ଅମାର-ଶାଶ୍ଵତ-ସାନ୍ତ୍ଵନ-କଣ୍ଠ-ଶାଶ୍ଵିକ ।  
 ସଦା-ଦୂର-ସାନ୍ତ୍ଵନ-କଣ୍ଠ-ଶାଶ୍ଵିକ ।  
 ଦୈତ୍ୟ-ଶାଶ୍ଵତ-କଣ୍ଠ-ଶାଶ୍ଵିକ ।

ବେଶ-ଗ୍ରହଣ-ପରିଦ୍ଵାରା-ଦୟା-ଧର୍ମ-ଶବ୍ଦ | ଶର୍ଷ-ପାତ୍ର-ପରିପାତ୍ର-ଶବ୍ଦ-ଶର୍ଷ-ପରିଦ୍ଵାରା  
ପରିଦ୍ଵାରା-ଶବ୍ଦ-ପରିଦ୍ଵାରା-ଶବ୍ଦ-ଶର୍ଷ-ପରିପାତ୍ର-ଶବ୍ଦ-ଶର୍ଷ-ପରିଦ୍ଵାରା | ଶର୍ଷ-ପାତ୍ର-ପରିପାତ୍ର-ଶବ୍ଦ-ଶର୍ଷ-ପରିଦ୍ଵାରା-ଶବ୍ଦ-ଶର୍ଷ-ପରିଦ୍ଵାରା

କୁଣ୍ଡଳିରୁଷ ଶ୍ରୀଶାମକଣ୍ଠଶ୍ରୀଶଦ୍ଵାପାଶାକୁଣ୍ଡଳିରୁଷ ସମ୍ମର୍ତ୍ତମାନ

## LIBERTAR-SE DOS QUATRO APEGOS

*As instruções reveladas a Sachen Kunga Nyingpo*

*Om svasti siddham!*

O Grande Lama Sakyapa<sup>1</sup>, ao completar doze anos, dedicou-se durante seis meses à prática de Ārya Mañjughoṣa<sup>2</sup>. E, em 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 excelente<sup>3</sup>, com as mãos no mūdra de ensinar o Dharma, e à sua esquerda e direita estavam dois bodhisattvas.

Mañjughoṣa, então disse:

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

Se tens apego aos três mundos<sup>4</sup>, não tens determinação<sup>5</sup>.

Se tens apego ao bem próprio, não tens bodhicitta.

Se houver fixação, não tens a visão.

Ao analisar o significado dessas 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.<sup>6</sup>*

*Composto pelo yogin Drakpa Gyaltsen<sup>7</sup> no mosteiro Pal Sakya.*

ଅଣ୍ଠା ଶିଖିଲେଖିଲାମାରୀ କାହାରେ ପାଇଲାମାରୀ କାହାରେ  
କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ

# ହେଉଥିବା ଦୁଇଶାହୀ ମରି ହୁଏ ଦୁଇଶାହୀ

ମରାତ୍ରାବୁଣୀରଶ୍ଵରାନ୍ତିକଣାଙ୍ଗ ।

କେତେ ପାଦର୍ଥରୁ ଯମାଶ୍ରୀ ଦୟାପାନୀ ।

# ବ୍ୟାସ'ଶୁଦ୍ଧାର'ପ୍ରିଦୀଶ'ଶୁଦ୍ଧକର'ପରିଷା

# ହେବାଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ମହାବିଷ୍ଣୁ ଗୀତା

କେନ୍ଦ୍ରୀୟାନ୍ତେବୁକ୍ଷେଷଣମିଳା ।

ବୁଦ୍ଧାଙ୍ଗତିଶାର୍ମିହଶାର୍ମିଶାପଦିଶ୍ରୀ । ॥

ཡស' དྷ རྩ ས' རྩ དྷ རྩ ས' རྩ དྷ རྩ ས' རྩ དྷ རྩ ས' རྩ དྷ རྩ ས' རྩ

藏文：藏文書寫

॥  
॥

ଶୁଣି ଏହାରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ସକ୍ଷେପିକ୍ ଶ୍ରୀ ସମ୍ରତ୍ ଦ୍ଵାରା ଲାଗୁ ହୋଇଥାଏଇବା

ସମ୍ବିଦ୍ଧତମାନିଷାଦକଶଳେମ୍ୟମା ।

ସଦ୍ବୁଦ୍ଧିକୁ ପାଇବୁ କରୁଥିଲୁ ନାହିଁ ।

શૈવશાંકરાગ્રાણાશપાદુકિકૃતકૃષ્ણ। ॥

ବୁଦ୍ଧାଶ୍ରୀହେ ବୁଦ୍ଧାଶ୍ରୀହେ ଯଦ୍ବନ୍ଧବା

## 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 ao longo do caminho sejam  
eliminados  
E todas as percepções errôneas 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 felicidade<sup>8</sup>,  
*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.



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 experientiar as palavras,  
Essência dos conselhos, que o venerável Mañjughoṣa concedeu àquele de  
Grande Amor e Glória<sup>9</sup> —,  
Que todos os seres, nossas mães, alcancem rapidamente o despertar.

*Escrito por Jamyang Khyentse Wangpo<sup>10</sup> — 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 essas instruções ao Grande Lama Sakyapa. Que 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 chamados “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 (*khams 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 samsāra.
5. Determinação (*nges 'byung, niḥsarana/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 (*niḥsarana*) do samsāra e obter a libertação.
6. *samāptam 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 sinônimo 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”.

1<sup>a</sup> edição: Outubro 2025.

© 2025, Padmakara Brasil

São Paulo & Monchique | Ramo Lusófono do Grupo de Tradução Padmakara  
[www.padmakara.org.br](http://www.padmakara.org.br) | [www.padmakara.pt](http://www.padmakara.pt)

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

