

༄༅། །ཀུན་ཆགས་གསུམ་པ་བཞུགས་སོ།

A PRÁTICA DIÁRIA EM TRÊS PARTES

V.1.0 - BR - Maio 2026



PADMAKARA

༄༅། །རྒྱལ་ཆགས་གསུམ་པ་བཞུགས་སོ།

A PRÁTICA DIÁRIA EM TRÊS PARTES

༄༅། །རྒྱ་ཆགས་གསུམ་པ་བཞུགས་སོ།

A PRÁTICA DIÁRIA EM TRÊS PARTES

སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྩོགས་པའི་སངས་
རྒྱས་རིག་པ་དང་ཞབས་སུ་ལྷན་པ། བདེ་བར་གཤེགས་པ་འཛིག་རྟེན་མཁུན་པ། སྐྱེས་བུ་
འདུལ་བའི་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ། ལྷན་མེད་པ་ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པ། སངས་རྒྱས་བཅོམ་
ལྷན་འདས་དཔལ་རྒྱལ་བ་ལྷ་ལྟ་བུའི་པ་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། མཆོད་དེ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

Tönpa chomdende tezhin shekpa dra chompa yang takpar dzokpe sangye rigpa tang zhapsu denpa Dewar shekpa jikten kyenpa Kyebu dulwe kalo gyurwa Lana mepa lhatang minam kyi tönpa Sangye chomdende pal gyalwa shakya tubpa la chatsal lo Chöto kyapsu chi-o

Guia, Bhagavân, Tathâgata, Arhat, Buda autêntico e perfeito, dotado da sabedoria e dos pés [que levam à sabedoria], Sugata, conhecedor do mundo, Timoneiro dos seres a beneficiar, insuperável, guia de deuses e de humanos, Buda, Bhagavân, glorioso conquistador Śākyamuni, a ti prestamos homenagem, fazemos oferendas e tomamos como refúgio. *[Repetir três vezes, desde o início.]*

གང་ཆེ་རྒྱ་ཆགས་གཉིས་གཅིག་བྱེད་བལྟམས་ཆེ། །

Kang tse kangnyi tsowo kyötam tse

Ao nasceres, soberano entre os homens,

ས་ཆེན་འདི་ལ་གོམ་པ་བདུན་བོར་ནས། །

Sachen dila gompa dünbor ne

Deste sete passos nesta vasta Terra e proclamaste:

ང་ནི་འཛིག་རྟེན་འདི་ན་མཆོག་ཅེས་གསུངས། །

Ngani jikten dina chokche sung

“Sou supremo neste mundo!”

དེ་ཆེ་མཁས་པ་བྱེད་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། །

Tetse kepa kyöla chatsal lo

A ti, que nesse momento [te revelaste] sábio, prestamos homenagem.

ནམ་དག་སྐྱུ་མངའ་མཆོག་ཏུ་གཟུགས་བབང་བ། |

Namtak ku nga choktu zuk zangwa

Dotado de um corpo completamente puro, tua forma é perfeita,

ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་ངོ། |

Yeshe gyamtso serkyi lhünpo dra

És como um oceano de sabedoria, uma montanha de ouro,

གྲགས་པ་འཛིན་རྟེན་གསུམ་ན་ལྷམ་མེ་བ། |

Trakpa jikten sumna lhame wa

E tua radiância e renome estendem-se pelos três mundos,

མགོན་པོ་མཆོག་བརྟེན་ཁྱོད་ལ་བྱུག་འཆའ་ལོ། |

Gönpo chok nye kyöla chatsal lo

A ti, Protetor que alcançaste o [nível] sublime, prestamos homenagem.

མཚན་མཆོག་ལྷན་པ་དྲི་མེད་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལེན། |

Tsenchok denpa trime dawé shal

Dotado das marcas supremas, tua expressão é como a lua imaculada,

གསེར་མདོག་འདྲ་བ་ཁྱོད་ལ་བྱུག་འཆའ་ལོ། |

Serdok drawa kyöla chatsal lo

A ti, cuja cor é igual ao ouro, prestamos homenagem.

དུལ་བྱལ་ཁྱོད་འདྲ་སྲིད་པ་གསུམ་མ་མཆོས། |

Dultral kyödra sipa sum machi

Livre de falhas e sem igual nos três níveis da existência,

མཉམ་མེད་མཁྱེན་ཅན་ཁྱོད་ལ་བྱུག་འཆའ་ལོ། |

Nyamme kyenchen kyöla chatsal lo

A ti, incomparável em sabedoria, prestamos homenagem.

མགོན་པོ་བླགས་རྩེ་ཆེ་ལྷན་པ། |

Gönpo tukje che denpa

Protetor dotado da grande compaixão,

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྟོན་པ་པོ། |

Tamche kyenpa tönpa po

Sendo onisciente, és o Guia

བསོད་ནམས་ཡོན་ཏན་གྱ་མཚོ་འི་ཞིང་། |

Sönam yönten gyamtsö zhing

E um infinito campo de mérito e de qualidades,

དེ་བཞིན་གཤེགས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། |

Tezhin shekla chatsal lo

A ti, Tathāgata, prestamos homenagem.

དག་པས་འདོད་ཆགས་བྲལ་བར་གྱུར། |

Takpe döchak tralwar gyur

Através da sua pureza, elimina o desejo e o apego,

དགེ་བས་ངན་སོང་ལས་གྲོལ་ཞིང་། |

Gewe ngensong ledrol zhing

Pela sua virtude, liberta-nos dos reinos inferiores,

གཟིག་ཏུ་དོན་དམ་མཚོག་གྱུར་པ། |

Chiktu töntam chokgyur pa

E é o único que nos leva à verdade última e suprema;

ཞི་གྱུར་ཆོས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། |

Zhigyur chöla chatsal lo

Ao Dharma que pacifica, prestamos homenagem.

གྲོལ་ནས་གྲོལ་བའི་ལམ་ཡང་སྟོན། །

Drolne drolwe lamyang töñ

Aqueles que estando livres, demonstram o caminho da libertação,

བསྐྱབ་པ་དག་ལ་རབ་རྒྱ་གནས། །

Lapa takla raptu ne

Adotando perfeitamente a pureza dos treinos,

ཞིང་གི་དམ་པ་ཡོན་ཏན་ལྡན། །

Zhingki tampa yönten den

São um campo com qualidades sublimes.

དགོ་འདུན་ལ་ཡང་བྱུག་འཆལ་ལོ། །

Gendün layang chatsal lo

Também à Saṅgha, prestamos homenagem.

སངས་རྒྱལ་གཙོ་ལ་བྱུག་འཆལ་ལོ། །

Sangye tsola chatsal lo

Ao Buda, o soberano, prestamos homenagem;

སྐྱབ་པ་ཆོས་ལ་བྱུག་འཆལ་ལོ། །

Kyobpa chöla chatsal lo

Ao Dharma que protege, prestamos homenagem;

དགོ་འདུན་ལ་ཡང་བྱུག་འཆལ་ལོ། །

Gendün layang chatsal lo

E também à Saṅgha, prestamos homenagem;

གསུམ་ལ་རྟག་རྒྱུ་བྱས་བྱུག་འཆལ། །

Sumla taktu kü chatsal

Aos três, constantemente e com respeito, prestamos homenagem.

ཕྱག་བྱུང་ལོས་པ་ཐམས་ཅད་ལ། །

Chak char öpa tamche la

Prostrando-me com tantos corpos

ཞིང་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་གངས་སྒྲིང་གྱི། །

Zhingdul künkyi trangnye kyi

Quantos o número de átomos das terras puras,

ལུས་བརྟན་པ་ཡིས་རྣམ་ཀུན་རྒྱ། །

Lütü payi nam küntu

Perante todos os que são dignos de veneração,

མཆོག་རྒྱ་དད་པས་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

Choktu tepe chatsal lo

Com total devoção, prestamos homenagem.

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་། །

Karma rabrib marme tang

Tal como estrelas, ilusões ópticas, chamas de velas,

སྒྱུ་མ་ཟེལ་པ་ཚུ་བྱུར་དང་། །

Gyuma zilpa chubur tang

Truques de magia, gotas de orvalho, bolhas na água,

མི་ལམ་སྒོ་ག་དང་སྒྲིན་ལྟ་བུ། །

Milam loktang trin tabu

Sonhos, relâmpagos ou nuvens,

འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་ལྟ། །

Düche chönam tetar ta

Assim devemos ver todos os fenômenos compostos.

སྒྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱའོང་། །

Dikpa chiyang micha zhing

Nunca cometer nenhum ato negativo,

དག་བ་ཕུན་སུམ་ཚཱགས་པར་སྤྱད། །

Gewa pünsum tsokpar che

Praticar a virtude de modo abundante e perfeito

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ། །

Rangki semni yongsu dul

E domar por completo a mente:

འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན། །

Dini sangye tenpa yin

Este é o ensinamento do Buda.

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

Sönam diyi tamche zikpa nyi

Por este mérito, possamos nós alcançar a onisciência,

ཐོབ་ནས་ཉེས་པ་ནི་དབྲུག་རྣམས་པམ་བྱས་ཤིང་། །

Tobne nyepe dranam pamche shing

Vencer os inimigos que são as ações negativas

སྒྲིག་ན་འཆིའི་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲུགས་པ་ཡི། །

Kyega nachi balong trukpa yi

E libertar todos os seres do oceano da existência,

སྤྱིང་པ་ནི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྒྲོལ་བར་ཤོག། །

Sipe tsole drowa drolwar sho

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

Traduzido a partir do original tibetano para o português 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: Maio 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>



© Edições Padmakara, 2026 | Traduzido do tibetano para o português.

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 respectivo website a licença Creative Commons mencionada acima.

