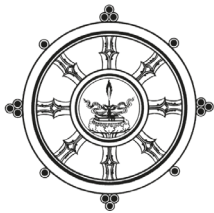


SŪTRA-CORAÇÃO

A ESSÊNCIA DA VENERÁVEL SABEDORIA TRANSCENDENTE

Julho 2025 | v.1.1 | Versão brasileira



PADMAKARA

༡༡། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རེལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སློང་པོ་ནི།

རྒྱལ་ར་སྐད་དུ། ལྷ་ག་ཨ་ཏི་པ་རྒྱུ་པ་རེལ་ཏུ་བྱིན་པ་

བོད་སྐད་དུ། བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རེལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སློང་པོ། བམ་པོ་གཅིག་གོ།

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཆོད་མུང་པོའི་རིལ་དགོ་
སློང་གི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་
ཏེ། རྒྱལ་པོ་ཆོ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སློང་བཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སློམས་
པར་ཞུགས་སོ། ཡང་དེའི་ཆོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྦྱན་རས་གཟིགས་
དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རེལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སློང་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བཟུལ་ཞིང་མུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་
ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སློང་པར་རྣམ་པར་བཟུལོ། རྒྱལ་པོ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་མཐུས། ཆོ་དང་ལྷན་པ་
ཤུ་རིའི་བྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྦྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་
སྐད་ཅེས་སྒྲུས་སོ། རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ་རིགས་ཀྱི་བྱུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རེལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་
སློང་པ་སྦྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ངེ་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ། རྒྱལ་པོ་ཆོས་སྒྲུས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྦྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་གིས་ཆོ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་ར་དྲ་ཏའི་བྱུ་ལ་
འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་སོ། ཤུ་རིའི་བྱ་རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ། རིགས་ཀྱི་བྱུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རེལ་
ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སློང་པ་སྦྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བཟུལ་བར་བྱ་སྟེ། མུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་
ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སློང་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བཟུལོ། གཟུགས་སློང་པའོ། སློང་པ་ཉིད་
གཟུགས་སོ། གཟུགས་ལས་སློང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སློང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་
ཡིན་ནོ། རྒྱལ་པོ་དུ་ཆོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་
སློང་པའོ། ཤུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་ཆོས་ཐམས་ཅད་སློང་པ་ཉིད་དེ། མཆོན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྦྱེས་
པ། མ་འགགས་པ། གྲི་མ་མེད་པ། གྲི་མ་དང་བྲལ་བ། གྲི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ།
ཤུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་བས་ན་སློང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད། ཆོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་
བྱེད་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད། མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། སྒྲ་མེད། ལྷེ་མེད། ལུས་
མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད། གྲི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཆོས་
མེད་དོ། མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་
དུ་འང་མེད་དོ། མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་རྒྱ་ཤི་མེད།

Sherab Nyingpo

A ESSÊNCIA DA SABEDORIA TRANSCENDENTE – O SŪTRA-CORAÇÃO¹

Na língua da Índia: *Bhagavatī Prajñāpāramitā hṛdaya*

Na língua do Tibete: *bcom ldan 'das ma shes rab kyi pha rol tu phyin pa'i snying po bam po gcig go*.

Em português: “A Essência da Venerável Sabedoria Transcendente.”

Assim ouvi certa vez, quando o Bhagavān residia em Rājagṛha, no Pico do Abutre, acompanhado de uma grande saṅgha de monges e de uma grande saṅgha de bodhisattvas, nesse momento, o Bhagavān entrou em meditação, no samādhi que expressa os *dharmas* chamado “Percepção do Profundo”.

Também nesse momento, o Nobre Avalokiteśvara, o bodhisattva mahāsattva, praticando a profunda Prajñāpāramitā, viu desta forma: viu distintamente que mesmo os cinco skandhas são vazios por natureza.

Então, pelo poder do Buda, o venerável Śāriputra assim perguntou ao Nobre Avalokiteśvara, o bodhisattva mahāsattva:

“Como deverá treinar um filho ou filha de nobre família² que deseje praticar a profunda Prajñāpāramitā?”

Em resposta ao venerável Śāriputra, o Nobre Avalokiteśvara, o bodhisattva mahāsattva, assim disse:

“Śāriputra, um filho ou filha de nobre família que deseje praticar a profunda Prajñāpāramitā deverá ver deste modo:

Deve ver, distintamente, que mesmo os cinco skandhas são vazios por natureza.

Forma é vacuidade, vacuidade é forma.

A forma não é algo outro que a vacuidade, a vacuidade não é algo outro que a forma.

Do mesmo modo, sensação, percepção, volição e consciência são vacuidade.

Assim, Śāriputra, todos os *dharmas* são vacuidade. Não existem características; não nascem, nem cessam; não são maculados, são livres de máculas³; não têm diminuição, nem aumento.

Então, Śāriputra, na vacuidade não há forma, nem sensação, nem percepção, nem volição, nem consciência; não há olho, nem ouvido, nem nariz, nem língua, nem corpo, nem mente; não há forma, nem som, nem cheiro, nem sabor, nem tato, nem *dharmas*; não há desde o dhātu da visão, ao dhātu mental, até mesmo ao dhātu da consciência mental.

Não há desde a ignorância e exaurir da ignorância, até mesmo à velhice e morte e exaurir da velhice e morte.

གཤམ་མཁའ་པའི་བར་དུ་འདྲམ་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་སྒྲུག་བསྐྱེད་པ་དང་། གུན་འབྱུང་བ་དང་།
 འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་འདྲམ་མེད་དོ། །ཤུ་རིའི་
 བྱ། དེ་ལྟ་བུས་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་
 དུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ་སེམས་ལ་སྒྲིབ་པ་མེད་པས་སྒྲུག་པ་མེད་དེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་
 དུ་འདས་ནས་ཕྱང་ན་ལས་འདས་པར་མཐར་ཕྱིན་ཏོ། །དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་
 རྒྱུ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་ཚོགས་པའི་
 བྱང་ཆུབ་དུ་མངོན་པར་ཚོགས་པར་སངས་རྒྱུ་སོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་
 སྒྲུག་ས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྒྲུག་ས། སྒྲན་མེད་པའི་སྒྲུག་ས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པར་
 བྱེད་པའི་སྒྲུག་ས། སྒྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྒྲུག་ས། མི་རྩལ་པས་ན་བདེན་
 པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲུག་ས་སྒྲུས་པ། དབྱུག་གཏེ་གཏེ་
 སྤྲར་གཏེ་སྤྲར་སྤྲར་གཏེ་བོ་རྟེན་སྤྲར། ཤུ་རིའི་བྱ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་
 ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ཐབ་མོ་ལ་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །དེ་ནས་བཙུག་ལྟན་འདས་ཏིང་ལེ་འཛིན་དེ་
 ལས་བཞེད་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕུག་
 ལ་ལེགས་སེཞེས་བྱ་བ་ཕྱིན་ནས། ལེགས་སོ། །ལེགས་སོ། རིགས་ཀྱི་བྱ། དེ་དེ་བཞིན་
 རོ། །དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ཐབ་མོ་ལ་
 སྐྱེད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ། །བཙུག་ལྟན་འདས་ཀྱིས་དེ་
 སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྱུལ་ནས། ཆོ་དང་ལྷན་པ་ལྟར་དུ་ཏིང་ལེ་བྱ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྐུན་རས་
 གཟིགས་དབང་ཕུག་དང་། ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་།
 ལྷ་མ་ཡིན་དང་། སྤྱི་ཟུར་བཙས་པའི་འཛིན་ཏེན་ཡི་རངས་ཏེ། བཙུག་ལྟན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་
 ལ་མངོན་པར་བསྟོན་དོ།

།འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲིབ་པ་ཚོགས་སོ། །མདོ་སྒྲུབ་བྱ་བར་འདོད་ན། མདུན་མཁའ་དེ་བཞིན་གཤེགས་
 པ་བདུད་འདུལ་གྱི་ཕུག་རྒྱ་ཅན་གྱི་འཁོར་དུ་སྐུན་རས་གཟིགས་དང་། ཤུ་རིའི་བྱ་གཉིས་སྤྱི་ལན་མཛད་པ་སོགས་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་དགོ་
 འདུན་གྱིས་བསྐྱོར་བར་མོས་ལ། སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་སེམས་བཞིན་དུ་མདོ་ཐབ་མོ་བདུན་ཡན་ཆད་ཅི་མང་དང་། རིག་སྒྲུག་ཀྱང་
 ཅི་རིགས་པར་བསྐྱས་ནས།

Do mesmo modo, não existe sofrimento, origem, cessação e caminho. Não há sabedoria primordial, nem realização, nem mesmo não-realização.

Portanto, Śāriputra, dado que para os bodhisattvas não há realização, tendo como suporte a Prajñāpāramitā, eles aí permanecem, sem obscurecimentos mentais, são livres do medo; e, transcendendo totalmente o errôneo, passam ao nirvāṇa último.

Também todos os budas que residem nos três tempos, ao tomar como suporte a Prajñāpāramitā, tornaram-se verdadeira e completamente despertos, na insuperável, autêntica e perfeita iluminação.

Assim sendo, o mantra da Prajñāpāramitā, o mantra do grande conhecimento, o mantra que é insuperável, o mantra que é igual ao inigualável⁴, o mantra que pacifica absolutamente todo o sofrimento, deve ser reconhecido como verdadeiro pois é livre de engano. O mantra da Prajñāpāramitā é assim dito:

Tadyathā gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā.

Assim, Śāriputra, um bodhisattva mahāsattva deve treinar-se na profunda Prajñāpāramitā.”

Então, o Bhagavān emergiu do seu samādhi e felicitou como excelente o Nobre Avalokiteśvara, o bodhisattva mahāsattva:

“Excelente! Excelente! Filho de nobre família, assim é, assim é! A profunda Prajñāpāramitā deve ser praticada tal como você ensinou, e todos os tathāgatas se regozijarão.”

Quando o Bhagavān pronunciou essas palavras, o venerável Śāriputra e o Nobre Avalokiteśvara, o bodhisattva mahāsattva, toda a assembleia e o mundo — com os seus deuses, humanos, asuras e gandharvas — se rejubilaram e abertamente louvaram as palavras do Bhagavān.

Está assim completa a essência da nobre Prajñāpāramitā.

Se desejarmos praticar e alcançar a realização deste sūtra: No céu à nossa frente, imaginamos o Tathāgata com o mūdra que subjuga os māras. Junto dele estão Avalokiteśvara e Śāriputra, trocando perguntas e respostas, rodeados pelas saṅghas do Grande e do Pequeno Veículo. Contemplando o significado da vacuidade, recitamos até sete vezes este sūtra profundo e o mantra tantas vezes quanto formos capazes.

མཐར་བདུན་བརྒྱུ་གྲ།

སངས་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། |

ཆོས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། |

དག་འདུན་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། |

ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱོན་པ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། |

བདག་གི་བདེན་པའི་ཆོག་རྣམས་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག

ཇི་ལྟར་སྤྱོན་ལྟའི་དབང་པོ་བརྒྱ་སྤྱོན་གྱིས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱོན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམས་ཤིང་
ཆོག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

བདུན་སྡིག་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མི་མཐུན་པའི་སྤྱོགས་ཐམས་ཅད་སྤྱིར་བརྒྱུག་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་ཡུམ་
ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱོན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམས་ཤིང་ཆོག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་
ནས།

བདུན་སྡིག་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མི་མཐུན་པའི་སྤྱོགས་ཐམས་ཅད་སྤྱིར་བརྒྱུག་པར་གྱུར་ཅིག མེད་པར་

གྱུར་ཅིག ཞི་བར་གྱུར་ཅིག རབ་དུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག

ཅེས་པའི་མཛུགས་ཀྱི།

གང་གི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། |

འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ། |

ཆད་པ་མེད་པ་ཏྱག་མེད་པ། |

འོང་བ་མེད་པ་འགོ་མེད་པ། |

ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། |

སྤྱོས་པ་ཉེར་ཞི་ཞི་སྤྱོན་པ། |

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་མི་རྣམས་ཀྱི། |

དམ་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། |

ཞེས་སོགས་དང་བསྡེ་སྤྱོན་ཤིས་བརྗོད་བྱའོ།

Por fim, se pretendermos expulsar os m̄aras, [recitamos]:

Ao Buda, presto homenagem!

Ao Dharma, presto homenagem!

À Saṅgha, presto homenagem!

À Grande Mãe, Prajñāpāramitā, presto homenagem!

Que a verdade das minhas palavras se realize!

Tal como no passado o rei dos deuses, Indra Satakratu, através da contemplação do significado profundo da Prajñāpāramitā e da sua recitação, expulsou os m̄aras malévolos e tudo o que cria adversidade; também eu, do mesmo modo, faço a contemplação do significado profundo da Grande Mãe Prajñāpāramitā e a sua recitação, e assim:

Que sejam expulsos os m̄aras malévolos e tudo o que cria adversidade!

Que desapareçam!

Que sejam pacificados!

Que sejam completamente pacificados!

E por fim:

Aquilo que surge em interdependência:

Não tem cessação, nem nascimento;

É livre de niilismo e de eternalismo;

Não vem, nem vai;

Não é múltiplo, nem uno.

Aquele que pacificou as conceitualizações e revelou a paz,

O Buda perfeito, o mais sublime

Entre os humanos, presto homenagem!

Recitamos então dedicatórias, aspirações e versos auspiciosos.

NOTAS DE TRADUÇÃO:

1. O título do *Sūtra-Coração*, muitas vezes conhecido como “*Sūtra do Coração*”, é literalmente *A Essência da Bhagavatī Prajñāpāramitā* (*Bhagavatī Prajñāpāramitā hṛdaya*; *bcom ldan ‘das ma shes rab kyi pha rol tu phyin pa’i snying po*), pois condensa todos os sūtras que pertencem ao ciclo de ensinamentos da Prajñāpāramitā. Como afirma o comentarista indiano Jñānamitra: “não há nada supremo e profundo na Prajñāpāramitā em Cem Mil Estâncias que não esteja contido neste pequeno sūtra; portanto, ele é a essência (*hṛdaya*, *snying po*)” — ver: Lopez, Donald. *The Heart Sūtra Explained: Indian and Tibetan Commentaries*. Nova York: State University of New York Press, 1988. Assim sendo, o texto é, em si mesmo, a “essência”, o “âmago” ou, mais poeticamente, o “coração” destes ensinamentos. Por esse motivo, a formulação *Sūtra-Coração* mantém o termo “coração” já popularizado e transmite uma ideia mais fiel ao seu significado original.
2. Filho / filha de nobre família, (tib. *rigs kyi bu / bu mo*): Trata-se de uma expressão formal e respeitosa com a qual um(a) mestre se dirige a um(a) aluno(a).
3. Existe uma formulação alternativa desta passagem no texto original: *dri ma med pa/ dri ma dang bral ba med pa/*, traduzível como: “Não são maculados, nem livres de máculas”. Nesta tradução, seguimos a versão recomendada por Khenchen Pema Sherab Rinpoche. Porém, a outra versão também está validada em comentários canônicos.
4. Traduzido de acordo com o comentário de Vimalamitra. De acordo com outras explicações, pode ser traduzido como “o mantra que igualiza o desigual”.

NOTA EDITORIAL:

Os textos aqui incluídos foram traduzidos a partir do original tibetano, usando como referências auxiliares as versões inglesa, francesa e espanhola da Padmakara.

Os parêntesis retos [] indicam palavras ou adições incluídas para tornar a tradução mais clara ou fluída, mas que não fazem parte integrante do texto original.

Publicação redigida segundo as normas ortográficas vigentes no Brasil.

A transliteração dos termos e mantras em sânscrito foi elaborada de acordo com a convenção internacional 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 corrente: “Buda”.

Inclui fonética simplificada do tibetano, elaborada através da adaptação para recitação do sistema de transliteração Wylie.

© 2025, Padmakara Brasil

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

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



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 intuídos comerciais e sem alterações ou adaptações. Para detalhes, consulte no respetivo website a licença Creative Commons mencionada acima.

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