

༄༅། །ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲིབ་པོ།

SŪTRA-CORAÇÃO

A Essência da Venerável

Sabedoria Transcendente



PADMAKARA

༄༅། །ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་བོ།།

SŪTRA-CORAÇÃO

A Essência da Venerável

Sabedoria Transcendente

༡༡། །ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྲིང་པོ་ནི།

རྒྱ་གར་རྒྱུད་དུ། རྩ་ག་ཨ་ཏི་པ་རྩ་མི་ཏུ་འཛིན་པ།

བོད་རྒྱུད་དུ། བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྲིང་པོ། བཅའ་པོ་གཅིག་གོ། །

འདི་རྒྱུད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། །བཅོམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཆོད་ལུང་པོའི་རི་ལ་
དག་སྤོང་གི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་
བཞུགས་ཏེ། །དེའི་ཆོ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྤྲེལ་བཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་
ལ་སྤྲོམས་པར་ཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཆོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་
པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྲོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བཏུ་
ཞིང་ཕུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པར་རྣམ་པར་བཏུ་ལོ། །དེ་ནས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་
མཐུས། །ཆོ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་རིའི་བུས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་
གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་རྒྱུད་ཅེས་སྤྲུས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ་རིགས་ཀྱི་བྱུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་
ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྲོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐབ་པར་བྱ། །དེ་རྒྱུད་ཅེས་སྤྲུས་པ་

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 *dharma*s 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:

དང་། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དཔའ་བླག་གིས་ཆོ་
 དང་ལྷན་པ་ལྟ་ར་དྲུའི་བྱ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུབ་སོ། །ཕྱ་རིའི་བྱ་རིགས་ཀྱི་བྱ་ལམ། རིགས་ཀྱི་བྱ་
 མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བསྟོ་
 བར་བྱ་སྟེ། །ཡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་གུང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བསྟོ་འོ།
 །གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། །སྟོང་
 པ་ཉིད་ལས་གུང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཆོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་
 བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྟོང་པའོ། །ཕྱ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་
 དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྦྱེས་པ། མ་འགགས་པ། ཁིམ་མེད་པ། ཁིམ་དང་བྲལ་
 པ། བྲིབ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། །ཕྱ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུས་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད།
 ཆོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད། མིག་མེད། རྩ་བ་
 མེད། སྤྱལ་མེད། ལྷུ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད། ཁྲི་
 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། རྒྱ་ཤིས་ཟད་པའི་བར་དུ་འང་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་སྤྱག་བསྡུལ་བ་དང་
 ། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོ་གས་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་
 ཐོབ་པ་འང་མེད་དོ། །ཕྱ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུས་ན་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་ཐོབ་པ་མེད་པའི་
 ཕྱིར། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ་སེམས་ལ་སྦྱིབ་པ་མེད་པས་སྒྲགས་པ་མེད་
 དེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་བྱ་ངན་ལས་འདས་པར་མཐར་ཕྱིན་ཏོ། །དུས་གསུམ་དུ་
 རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་གུང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲ་ན་མེད་
 པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱུས་སོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་
 ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྲུགས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲུགས། སྒྲ་ན་མེད་པའི་སྤྲུགས། མི་མཉམ་པ་
 དང་མཉམ་པར་བྱེད་པའི་སྤྲུགས། སྤྲུག་བསྡུལ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྲུགས། མི་རྩུན་

“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.

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,

པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྲུགས་སྤྲུས་པ། དཔྱད་པ། ག་
 ཏེ་ག་ཏེ་པ་ར་ག་ཏེ་པ་ར་སྤྲུག་པའི་སྤྲུག་སྤྲུག་པ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཐབ་མོལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་ལོ། །
 བཅོམ་ལྷན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་
 དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་
 ལ་ལེགས་སེམས་བྱ་བ་བྱིན་ནས། ལེགས་སོ། ལེགས་སོ། རིགས་ཀྱི་བྱ། དེ་དེ་བཞིན་ནོ།
 །དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཐབ་མོལ་སྤྱད་པར་བྱ་
 སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ། །བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་
 སྤྲུལ་ནས། ཆོ་དང་ལྷན་པ་ཤར་དུ་ཏིའི་བྱ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་
 ཕྱུག་དང་། ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་།
 གྲི་ཟར་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ། །
 འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྲིང་པོ་རྣམས་སོ། །མདོ་སྤྱབ་བྱ་བར་འདོད་ན། མདུན་མཁའ་དེ་བཞིན་
 གཤེགས་པ་བདུད་འདུལ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན་གྱི་འཁོར་དུ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཐབ་མོལ་སྤྱད་པར་བྱ་
 ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་དགོངས་པ་ལྟར་བསྟོར་བར་མོས་ལ། སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་སེམས་བཞིན་དུ་མདོ་ཐབ་མོལ་བདུན་ཡན་ཆད་ཅི་
 མང་དང་། རིག་སྤྲུགས་ཀྱང་ཅི་རིགས་པར་བསྐྱས་ནས།

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, fazendo perguntas e respondendo, rodeados pelas saṅghas do Grande e do Pequeno Veículo. Contemplando o significado da vacuidade, recitamos sete vezes ou mais este sūtra profundo e o mantra tantas vezes quanto for apropriado.

མཐར་བདུན་བརྒྱུ་བྱ་ན།

སངས་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ཆོས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །དགོ་འདུན་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །ཡུམ་
ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །བདག་གི་བདེན་པའི་ཆོག་རྣམས་འགྲུབ་པར་
གྱུར་ཅིག། ཇི་ལྟར་སྤྱོད་ལྟའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་
བསམ་ཤིང་ཆོག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། བདུན་སྟེག་ཅན་ལ་སོགས་པ་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་
ཐམས་ཅད་ཕྱིར་སྒྲོག་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་
མོ་ཡིད་ལ་བསམས་ཤིང་ཆོག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། བདུན་སྟེག་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མི་མཐུན་
པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བརྒྱུ་པར་གྱུར་ཅིག། མེད་པར་གྱུར་ཅིག། ཞིབར་གྱུར་ཅིག། རབ་ཏུ་
ཞིབར་གྱུར་ཅིག།

ཅེས་པའི་མཛད་ཀྱི།

གང་གི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། །འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ། །ཆད་པ་མེད་པ་ཏྟག་མེད་པ། །
འོང་བ་མེད་པ་འགོ་མེད་པ། །ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། །སྟོས་པ་ཉེར་ཞི་ཞི་སྟོན་པ། །
ཇོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་མི་རྣམས་གྱི། །དམ་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །
ཞེས་སོགས་དང་བསྟོར་སྟོན་ཤིས་བརྗོད་བྱའོ།

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

Ao Buda, presto homenagem!

Ao Dharma, presto homenagem!

À Saigha, 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 Śatakratu, 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.

Àquele 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

1. O título do *Sūtra-Coração*, muitas vezes conhecido como “Sūtra do Coração”, é literalmente “A Essência da Bhagavatī Prajñāpāramitā” (ver título completo em sânscrito e tibetano na nota seguinte), 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 Linhas* que não esteja contido neste pequeno sūtra, portanto ele é a essência (*brdaya, snying po*)” — ver: Lopez, Donald. *The Heart Sutra 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, optamos pela formulação *Sūtra-Coração*, que mantém o termo “coração” já popularizado e transmite uma ideia mais fiel de seu significado.
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”.

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”.

Versão brasileira 1.2, Fevereiro 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>

