

## A Guirlanda de Lótus Brancos: Um Comentário Interlinear à Carta a um Amigo

*Traduzido do tibetano por Pedro Pires a pedido de Lopon Osel Gyurme. Outubro de 2026.*

### Como Ler Este Texto (Nota do Tradutor)

Este é um *mchan 'grel* — um “comentário interlinear”, gênero tibetano em que o comentador insere suas anotações diretamente entre as palavras do texto que está explicando. No original tibetano, os versos da *Carta a um Amigo* (*Suhrllekha*) de Nāgārjuna aparecem em letras grandes (*yig chen*), e as anotações de Mipham Rinpoche em letras pequenas (*mchan bu*), entretecidas entre eles. Lidos em conjunto, formam uma única exposição contínua: o verso já expandido por sua explicação.

A estrutura do comentário segue um *sa bcad* — o esquema analítico com que os comentadores tibetanos mapeiam um texto, dividindo-o em partes e subpartes, muitas vezes em muitos níveis de profundidade. Nesta tradução, o *sa bcad* é sinalizado por três recursos:

**Títulos numerados** (1, 3.1, 3.2.2.2.5 e assim por diante) traduzem as divisões superiores do esquema. A sequência decimal mostra de imediato onde uma seção se situa na árvore. Dentro da sexta pāramitā, a sabedoria, o esquema desce tantos níveis que a numeração decimal se torna impraticável; ali, as divisões intermediárias são dadas como **títulos não numerados**. A árvore completa, com todas as divisões em seu lugar, é apresentada no Apêndice.

**Rótulos em negrito entre colchetes** — [Primeiro — abandonar a raiva:] e semelhantes — marcam as subdivisões mais finas no início de cada parágrafo. Estes, como os títulos, são editoriais. Em contraste, expressões em negrito como **Primeiro**, **Segundo** dentro do texto corrido, sem colchetes, traduzem as enumerações do próprio Mipham e pertencem ao texto.

**Números de verso entre colchetes** — [v. 4] — vinculam cada passagem do comentário à estrofe correspondente do *Suhrllekha*, seguindo a contagem de 123 estrofes da tradução tibetana (Derge Tengyur, Toh 4182). Onde uma única passagem comenta várias estrofes, dá-se um intervalo, por exemplo [vv. 78–82]. O leitor que desejar acompanhar a *Carta* estrofe por estrofe pode orientar-se apenas por esses marcadores.

**Estrofes em destaque.** Cada passagem do comentário é precedida pela estrofe (ou estrofes) correspondente da própria *Carta*, destacada como quadra recuada e numerada. A estrofe é a versão de referência do texto-raiz; dentro do comentário, as palavras de Nāgārjuna aparecem entretecidas com as anotações de Mipham, e sua

tradução ali pode diferir da estrofe em destaque conforme a sintaxe da exposição o exija.

**Notas.** Há dois tipos de nota. As notas de rodapé, com número sobrescrito simples, explicam os termos em sânscrito e em tibetano em sua primeira ocorrência no texto. Os números sobrescritos entre colchetes remetem às Notas ao final do texto, que registram as correções feitas ao texto-base e os fundamentos de determinadas traduções.

Os termos em sânscrito, tibetano e pâli são preservados em sua forma original em todo o texto.

## Fontes e Método

Esta edição apoia-se em três testemunhas textuais e um aparato editorial, cada qual com função distinta no fluxo de trabalho:

**1. Texto-base (o texto traduzido).** Mi pham rgya mtsho, *Bshes spring gi mchan 'grel padma dkar po'i phreng ba*, em *Kun mkhyen ma hā paṇḍi ta mi pham 'jam dbyangs phyogs las rnam rgyal rgya mtsho'i gsung 'bum*, vol. *tha* (10). Khreng tu'u (Chengdu): 'Jam dpal dhī yig ser po'i dpe skrun tshogs pa, 2008. 33 vols. BDRC W1PD76231 (etext I1PD84569); registro em [library.bdrc.io/show/bdr:W1PD76231](http://library.bdrc.io/show/bdr:W1PD76231). *Função:* a fonte da tradução. Onde suas leituras e as de outras testemunhas divergem, a tradução segue o texto-base, salvo quando uma leitura é erro evidente de transmissão, caso em que a correção é registrada em nota. Os defeitos conhecidos deste etext (cabeçalhos de página intrusos no corpo, caracteres latinos e numerais avulsos, e as corrupções específicas registradas nas notas) estão catalogados no arquivo do projeto que acompanha esta edição, o qual inclui uma cópia do etext. O etext interrompe-se dentro do comentário ao colofão de tradução: as palavras finais desse comentário e o colofão autoral do próprio Mipham (*'grel pa'i mdzad byang*) permanecem sem tradução, na pendência de acesso aos fólhos finais da testemunha 3 abaixo.

**2. Texto de controle para a raiz (o próprio *Suhṛllekha*).** *Bshes pa'i spring yig*, Derge Tengyur, Toh 4182 (*spring yig*, vol. *nge*), na edição digital preparada por Esukhia: [github.com/Esukhia/derge-tengyur](https://github.com/Esukhia/derge-tengyur). *Função:* a testemunha independente do texto-raiz de Nāgārjuna. A partir dela foram estabelecidas a segmentação em 123 estrofes (quatro linhas métricas por estrofe, verificada metricamente e contra o comentário, passagem por passagem), a numeração de versos [v. n] em toda esta edição, as traduções das estrofes em destaque e as leituras de controle pelas quais foram corrigidas as corrupções evidentes do etext-base. O texto-raiz segmentado e numerado está incluído no arquivo do projeto. A tradução do comentário foi cotejada na íntegra contra o texto-base, unidade por unidade, e as estrofes em destaque contra o texto-raiz e o comentário; as correções que repousam sobre uma emenda do texto-base, ou sobre uma escolha entre leituras, estão registradas nas notas.

**3. Testemunha de verificação para a estrutura.** *Bshes pa'i spring yig dang de yi mchan 'grel padma dkar po'i phreng ba*. [Bylakuppe, Karnataka]: Namdroling monastic jr. high school, 2004. BDRC W29660; digitalizações em acesso aberto em [archive.org/details/bdrc-W29660](http://archive.org/details/bdrc-W29660). Contém um sumário numerado (*dkar chag*, 65 tópicos), o texto-raiz impresso separadamente e o comentário. *Função*: uma leitura editorial independente do mesmo texto, usada para verificar (não para gerar) os títulos de seção desta edição; é também a fonte designada para os fólhos finais ausentes do etext-base.

**Sobre os títulos de seção.** A estrutura analítica que exibem é do próprio Mipham, extraída das sentenças de *sa bcad* embutidas em sua prosa (“que tem três partes...”, “**Primeiro**...”); a redação dos títulos e a numeração decimal são editoriais; e a árvore resultante foi verificada a posteriori contra o *dkar chag* independente da testemunha 3, com o qual concorda em toda a extensão. Os títulos são, portanto, aparato, removível sem perda para o texto traduzido; a árvore completa está preservada no Apêndice.

Todas as fontes digitais acima estão incluídas no arquivo do projeto que acompanha esta edição ou são acessíveis nos endereços indicados.

Oṃ svasti<sup>1</sup>.

*Que o Lama, Mañjunātha<sup>2</sup>, o Leão da Fala, que com a luz radiante da espada flamejante da sabedoria arrancou pela raiz a trepadeira da escuridão da completa delusão, e que concede a iluminação da dupla sabedoria — que ele [nos] proteja.*

*O sentido do intento profundo e vasto da fala do Sábio, explicado com exatidão pelo glorioso protetor, o nobre Nāgārjuna — este comentário interlinear à bela exposição, a Carta a um Amigo, a Guirlanda de Lótus Brancos, exposto de acordo com as palavras do Lama: recebe-o com alegria.*

Agora, ao explicar esta mesma *Carta a um Amigo* composta pelo nobre Nāgārjuna, há quatro partes: o sentido do título, a homenagem do tradutor, o sentido do corpo principal e o sentido conclusivo.

## 1 O Sentido do Título

**Primeiro**, o título: em sânscrito, *Suhṛllekha*; em tibetano, *Bshes pa'i* — “de um amigo”, isto é, o amigo querido, o príncipe chamado Bde spyod<sup>[1]</sup> — e, uma vez que foi enviada sem que [eles] se encontrassem em pessoa, *spring yig*, “uma carta”.

1Fórmula sânscrita de abertura auspiciosa: “Oṃ, que haja bem-estar”.

2Sânscrito, “Protetor Gentil” (tib. *’jam mgon*): epíteto de Mañjuśrī, o bodhisattva que personifica a sabedoria.

## 2 A Homenagem do Tradutor

**Segundo**, a homenagem do tradutor: “Eu me curvo àquele que é gentil, por estar livre de todos os espinhos das falhas; que possui o esplendor do duplo benefício; e que é jovem, por ser sem envelhecimento nem declínio do corpo” — assim o tradutor registrou [esta homenagem].

## 3 O Sentido do Corpo Principal

**Terceiro**, [o texto principal], que tem três partes: a virtude do início — o sentido introdutório; a virtude do meio — o sentido do corpo principal; e a virtude do fim — o sentido conclusivo.

### 3.1 A Virtude do Início: A Introdução

A **primeira** tem duas [partes]: exortar [o leitor] a escutar, por meio do compromisso de compor [a obra]; e aconselhar que é apropriado escutar, por meio da humildade [do autor].

#### 3.1.1 O Compromisso de Compor, Exortando o Leitor a Escutar

##### **Estrofe 1**

*Ó tu, cuja natureza é virtude, digno: estes versos em metro nobre,  
surgidos da fala relatada do Sugata<sup>3</sup>,  
eu os compus em resumo para que aspire ao mérito —  
convém que os escutes.*

[v. 1] **A primeira destas**: Tendo-se dirigido [ao destinatário] como “aquele cuja natureza é repleta de qualidades excelentes e que é um recipiente adequado para ouvir o Dharma<sup>4</sup> sagrado”, o autor, o próprio Nāgārjuna, diz: *Eu, a partir do conteúdo das preciosas coleções de escrituras expressas pela fala do Sugata, dotada de sessenta ramos de expressão melodiosa, a fim de despertar tua mente para o mérito, compus estes versos em metro nobre — uma breve compilação — e convém que os ouças.*

#### 3.1.2 Conselho de que É Apropriado Escutar: A Humildade do Autor

Esta última tem duas [partes]: humildade com respeito às palavras e humildade com respeito ao sentido.

---

<sup>3</sup>Sânscrito, “aquele que foi bem” ou “que foi para a bem-aventurança” (tib. *bde bar gshegs pa*): epíteto do Buddha.

<sup>4</sup>Sânscrito: o ensinamento do Buddha e aquilo que ele ensina. Em minúscula e no plural, *dharmas* designa os fenômenos ou as qualidades.

### 3.1.2.1 Humildade quanto à Linguagem

#### Estrofe 2

*Assim como os sábios veneram uma imagem do Sugata  
mesmo feita de madeira, seja ela como for,  
assim também, embora esta minha poesia seja pobre,  
não a desprezes, pois se apoia na exposição do Dharma sagrado.*

[v. 2] **A primeira:** Assim como uma imagem do Sugata feita mesmo de um material inferior, a madeira, por mais imperfeitamente trabalhada e independentemente de sua aparência, é ainda assim colocada sobre o alto da cabeça e venerada pelos sábios — do mesmo modo, embora esta minha composição seja pobre no arranjo das palavras e assim por diante, uma vez que repousa sobre a expressão do profundo Dharma sagrado, não a desprezes, mas antes acolhe-a — assim ele aconselha.

### 3.1.2.2 Humildade quanto ao Sentido

#### Estrofe 3

*Embora as muitas palavras do Grande Sábio, que curam,  
certamente já tenham entrado em teu coração,  
a cal, feita de calcário,  
não se torna ainda mais branca sob a luz da lua da meia-noite?*

[v. 3] **A segunda:** A palavra do Grande Sábio, que conteve naturalmente as falhas das três portas — boa no início, no meio e no fim; *snyan dgu*, isto é, muitos [dizeres] agradáveis<sup>[2]</sup> —, seu sentido já entrou — *lta yang*, isto é, já desde antes — em teu próprio coração. Ainda assim, tal como, por exemplo, a caiação e semelhantes, feitos de cal e brancos por natureza, tornam-se ainda mais brancos do que antes pela condição da luz da lua da meia-noite — como não se tornariam? —, assim é aqui.

## 3.2 A Virtude do Meio: O Corpo do Texto

**Segundo**, o sentido do corpo principal, que tem duas [partes]: explicar a fé como suporte para o caminho dos estados superiores e do bem definitivo; e [explicar] a natureza do próprio caminho.

### 3.2.1 A Fé, o Suporte do Caminho

**A primeira destas:** uma breve apresentação das seis recordações — com o Buddha<sup>5</sup> e assim por diante como objetos de fé — e, em seguida, uma explicação extensa das três últimas recordações.

#### 3.2.1.1 Breve Apresentação: As Seis Recordações

#### Estrofe 4

*O Vitorioso ensinou plenamente as seis recordações —*

---

<sup>5</sup>Sânscrito, “o Desperto”.

*o Buddha, o Dharma, a Saṅgha<sup>6</sup>,  
a generosidade, a ética e os deuses:  
recorda o conjunto de qualidades de cada uma.*

**[v. 4] Primeiro:** O Vitorioso, vitorioso sobre os quatro m̄aras<sup>7</sup>, ensinou plenamente seis tipos [de recordação]: a recordação do Buddha, do Dharma, da Saṅgha, da generosidade, da ética e dos deuses.<sup>[3]</sup> De cada um destes — o Buddha, que realiza espontaneamente o duplo propósito; o Dharma, infalível nas duas verdades; a Saṅgha, que possui os dois, conhecimento e liberação; a generosidade, causa de excelente abundância; a ética pura, fundamento das boas qualidades; e os deuses, como testemunhas de si mesmo, ou como aqueles que obtiveram um resultado distintivo por praticar o dharma dos estados superiores — deve-se recordar a massa de qualidades.

### *3.2.1.2 Explicação Extensa das Três Últimas Recordações*

**Segundo** [a explicação extensa], que tem três [partes]: recordação do divino, recordação da generosidade e recordação da ética.

#### *3.2.1.2.1 Recordação do Divino*

##### **Estrofe 5**

*Com corpo, fala e mente, apoia-te sempre  
no caminho décuplo da ação virtuosa;  
afasta-te de toda bebida alcoólica e, do mesmo modo,  
deleita-te manifestamente em um meio de vida virtuoso.*

**[v. 5] Primeiro:** As sete ações [virtuosas] e os três caminhos [mentais] — dez ao todo — são: pelo corpo, abandonar as três [não virtudes de] matar, roubar e má conduta sexual; pela fala, abandonar as quatro [não virtudes de] mentir, fala divisiva, palavras ásperas e conversa fútil; e pela mente, abandonar a cobiça, a malícia e a visão errônea, apoiando-se sempre na visão correta. E, embora não sejam más ações por natureza, afasta-te das variedades de bebida alcoólica, que prejudicam o poder das faculdades; e do mesmo modo deleita-te manifestamente também em um meio de vida virtuoso — que não prejudique os outros e não se torne causa de negligência. Por isto, diz-se, alcança-se o fruto distintivo, a morada dos deuses.

---

<sup>6</sup>Sânscrito, “comunidade”: a comunidade dos que seguem e realizam o ensinamento do Buddha.

<sup>7</sup>Sânscrito *māra*, “o que faz morrer”: as forças que obstruem o despertar. Os quatro são o m̄ara dos agregados, o das aflições, o da morte e o do filho dos deuses.

### 3.2.1.2.2 Recordação da Generosidade

#### Estrofe 6

*Sabendo que as riquezas são fugazes e sem essência,  
dá de modo apropriado aos monges, aos brâmanes,  
aos pobres e aos amigos: para o mundo do além,  
não há parente melhor do que a generosidade.*

[v. 6] **Segundo:** Sabendo que as posses são impermanentes e instáveis, sem núcleo essencial, e que, por mais que se acumule, nunca se fica satisfeito — a recipientes dotados de qualidades, monges e brâmanes; aos que sofrem, os pobres e semelhantes; e aos amigos que trouxeram benefício — tendo abandonado a generosidade impura, pratica de modo apropriado a generosidade de intenção pura e substância pura. O propósito disto: no mundo do além não há parente melhor do que a generosidade.

### 3.2.1.2.3 Recordação da Ética

#### Estrofe 7

*Apoia-te em tua ética — não quebrada e não rebaixada,  
não misturada e não manchada:  
ensina-se que a ética é o fundamento de todas as qualidades,  
como a terra o é de tudo o que se move e não se move.*

[v. 7] **Terceiro:** Que a tua ética seja não deteriorada — livre da falha da ética quebrada; não inferior — completa nos ramos que atuam como antídoto à ética quebrada, isto é, excelente ou vasta; não misturada — sendo o caminho que se inclina para o fruto pacífico não misturado com o caminho mundano; e não maculada — não poluída pelas causas da ética quebrada, a má motivação das aflições e assim por diante. Apoia-te em [uma ética] assim dotada das quatro qualidades da ética pura.<sup>[4]</sup> A ética é como o solo — a base para todos os que se movem [sobre ele], como os humanos e outros seres, e para o imóvel, como montanhas e casas — pois foi dito que ela é o suporte e o fundamento de todas as qualidades que conduzem aos estados superiores e ao bem definitivo.

## 3.2.2 A Natureza do Caminho

**Segundo**, a natureza do caminho, que tem três [partes]: uma breve apresentação; uma explicação extensa; e o encorajamento à prática desses sentidos.

### 3.2.2.1 Breve Apresentação: As Seis Pāramitās

#### Estrofe 8

Generosidade, ética, paciência, diligência, dhyāna<sup>8</sup>  
e, do mesmo modo, sabedoria — as perfeições imensuráveis:

---

<sup>8</sup>Sânscrito (tib. *bsam gtan*): absorção meditativa, estado de concentração estável da mente.

faz com que cresçam e torna-te um senhor dos vitoriosos,  
que foi além do oceano da existência.

**[v. 8] Primeiro:** Hábil nos meios, [pratica] a generosidade, a ética, a paciência, a diligência e o dhyāna — e, do mesmo modo, a sabedoria — [estas] vastas e imensuráveis [pāramitās<sup>9</sup>], apreendidas por uma sabedoria que não conceitua [estas em termos das] três [esferas] — [estas são] as pāramitās. Desenvolve-as amplamente em teu fluxo mental e torna-te um soberano dos conquistadores que atravessou para a outra margem do oceano da existência.

### 3.2.2.2 Explicação Extensa das Seis Pāramitās

**Segundo**, [explicação extensa das] seis [pāramitās]: generosidade, ética, paciência, diligência, dhyāna e sabedoria.

#### 3.2.2.2.1 Generosidade

##### **Estrofe 9**

*Uma família em que pai e mãe são honrados  
é uma com Brahmā<sup>10</sup>, uma com os mestres;  
honrando-os, torna-se renomado,  
e depois alcança os reinos superiores.*

**[v. 9] Primeiro [generosidade]:** A família em que pai e mãe são venerados com honra — essa família é “com Brahmā” e também “com professores”: isto é, não está separada desses dois, que são dignos de veneração no mundo. Portanto, por venerá-los, nesta vida torna-se renomado por qualidades como a gratidão e a retribuição da bondade; e depois — isto é, em outro nascimento — também se nascerá nos reinos superiores.

#### 3.2.2.2.2 Ética

**Segundo [ética]**, que tem quatro [partes]: a ética a ser guardada; abandonar seus fatores opostos; cultivar seus fatores de apoio, de zelo; e explicar os benefícios do zelo por meio de exemplos.

##### 3.2.2.2.2.1 A Ética a Ser Guardada

##### **Estrofe 10**

*Abandonando o dano, o roubo, os atos sexuais e a mentira,*

---

<sup>9</sup>Sânscrito *pāramitā*, “perfeição” ou “o que foi à outra margem” (tib. *pha rol tu phyin pa*): as seis práticas enumeradas na estrofe 8.

<sup>10</sup>Sânscrito: o deus que preside os primeiros céus do reino da forma, tido na Índia como criador do mundo.

*o apego à bebida alcoólica e à comida em horas impróprias,  
o deleite em camas e assentos altos, e os cantos,  
as danças e toda espécie de guirlanda —*

### **Estrofe 11**

*se possuíres estes oito ramos,  
que seguem a ética dos arhats<sup>11</sup>,  
o poṣadha concede a homens e mulheres  
o belo corpo de um deus do reino do desejo.*

**[vv. 10–11] Primeiro:** “Prejudicar” os outros — isto é, matar, nomeado por sua causa; “roubo”, isto é, tomar o que não é dado; “atos sexuais”, isto é, a falta de castidade; e abandonar a mentira — estes são os quatro ramos da ética. O ramo do zelo é abandonar a bebida alcoólica. E os três ramos da disciplina ascética são: o apego a — isto é, comer — alimento em hora imprópria, à tarde; o deleite em camas e assentos altos; e os cantos da voz, as danças do corpo e as muitas variedades de guirlandas e ornamentos<sup>[5]</sup> — abandonando tudo isto. Se se possuem estes oito ramos, que seguem o modo como os nobres arhats do passado guardavam sua ética, isso se chama *poṣadha*<sup>12</sup>; e ele concede — isto é, dá — o belo corpo de um deus do reino do desejo a homens e mulheres: [a estes] porque [o voto] não surge em suportes como o neutro (*ma ning*).

#### 3.2.2.2.2 Abandonar os Fatores Opostos à Ética

### **Estrofe 12**

*Avareza, astúcia e engano, apego, preguiça,  
orgulho manifesto, desejo e ódio,  
e altivez por família, aparência, erudição,  
juventude ou poder — considera-os inimigos.*

**[v. 12] [Segundo — abandonar seus fatores opostos:]** A avareza que não se dispõe a dar as coisas; a astúcia que oculta as próprias falhas; o engano que faz falsa exibição de ter qualidades; o apego ao eu, às posses e ao prazer da união com mulheres; a preguiça que não se engaja em nada do que deve ser adotado ou rejeitado; o orgulho manifesto que, carecendo de determinadas qualidades, imagina possuí-las; o desejo por objetos maculados agradáveis e o ódio pelos desagradáveis; e a altivez por família — seja *kṣatriya*<sup>13</sup>, brâmane e assim por diante —, por beleza da forma, por vasta

---

11Sânscrito *arhat*, “digno” (tib. *dgra bcom pa*, “o que venceu o inimigo”): aquele que eliminou as aflições e se libertou do saṃsāra.

12Sânscrito (tib. *gso shyong*, “restaurar e purificar”): o voto de um dia, com oito preceitos, tomado por leigos.

13Sânscrito: a classe dos guerreiros e governantes na sociedade indiana.

erudição nas ciências internas e externas, por juventude e por grande poder ou domínio — isto é, o que tem o aspecto de apego e de saborear ao pensar nesses atributos próprios — considera estas mesmas coisas um inimigo.<sup>[6]</sup>

#### 3.2.2.2.3 Cultivar o Zelo

##### **Estrofe 13**

*O Sábio declarou o zelo a morada do imortal  
e a negligência a morada da morte;  
portanto, para que tuas qualidades virtuosas cresçam,  
sê sempre zeloso, com devoção.*

**[v. 13] [Terceiro — cultivar seu fator favorável, o zelo:]** Cultivar qualidades virtuosas e guardar a mente das [ações] maculadas — o zelo — é a morada da ambrosia, o imortal — isto é, o nirvāṇa<sup>14</sup>. A negligência, ensinou o Sábio, é a morada da morte, o saṃsāra<sup>15</sup>. Como diz o sūtra<sup>16</sup>:

*O zelo é a morada da ambrosia; a negligência é a morada da morte. Os zelosos não morrem; os negligentes morrem sempre.*

Portanto, para que possas propagar cada vez mais as qualidades virtuosas, permanece sempre com reverência pela virtude e com zelo.

#### 3.2.2.2.4 O Benefício de Afastar-se da Negligência

##### **Estrofe 14**

*Aquele que antes era negligente  
e depois se torna zeloso  
é belo como a lua liberta das nuvens —  
como Nanda<sup>17</sup>, Aṅgulimāla<sup>18</sup>, Darśaka<sup>19</sup> e Udayana<sup>20</sup>.*

---

14Sânscrito, “extinção”: a cessação do sofrimento e de suas causas; a liberação.

15Sânscrito, “o vaguear”: o ciclo de nascimentos e mortes movido pelo karma e pelas aflições.

16Sânscrito: discurso atribuído ao Buddha.

17Meio-irmão mais novo do Buddha, muito apegado à esposa, que depois se tornou arhat.

18Sânscrito, “Guirlanda de Dedos”: assassino que trazia ao pescoço os dedos de suas vítimas e que, convertido pelo Buddha, tornou-se arhat.

**[v. 14] [Quarto — o benefício de afastar-se da negligência:]** Uma pessoa que antes era negligente mas depois se tornou zelosa é bela, como a lua livre das nuvens — como o apaixonado Nanda, o irmão mais novo; o iludido Aṅgulimāla, que, enganado por um falso mestre, matou novecentas e noventa e nove pessoas; o odiento Darśaka — isto é, o rei Ajātaśatru — que, caindo sob a influência de um companheiro perverso, matou o próprio pai; e Udayana, tomado tanto de apego quanto de ódio, que matou a própria mãe por causa do adultério com outra. Mesmo estes, por se apoiarem depois, em seus fluxos mentais, no Dharma que é o antídoto, [chegaram a isto]: os dois primeiros tornaram-se arhats, o do meio um bodhisattva<sup>21</sup>, e o último, renascido como deus, viu a verdade.<sup>[7]</sup>

### 3.2.2.2.3 Paciência

**[Terceiro — a paciência, que também tem quatro partes:]** Conselho de abandonar sua causa, a raiva; abandonar seu resultado, o ressentimento; incidentalmente, a distinção das disposições mentais; e abandonar a fala áspera como condição da raiva.

#### 3.2.2.2.3.1 Abandonar a Raiva, Sua Causa

##### **Estrofe 15**

*Uma vez que não há austeridade igual à paciência,  
não debes dar oportunidade à raiva:  
o Buddha prometeu que, abandonando a raiva,  
alcança-se o estágio do não retorno.*

**[v. 15] [Primeiro — abandonar a raiva:]** Uma vez que não há austeridade igual à paciência, não cries, desde o início, ocasiões para a raiva. Abandonando a raiva, o fruto, o próprio não retorno, será alcançado — assim o Buddha prometeu: “Monges, é assim: abandonem a raiva, e eu sou seu fiador do não retorno.”<sup>[8]</sup>

#### 3.2.2.2.3.2 Abandonar o Ressentimento, Seu Resultado

##### **Estrofe 16**

*“Este me insultou, aquele me golpeou e me derrotou,  
este me roubou a riqueza” —  
abrigar tais rancores só gera conflito;  
quem abandona os rancores dorme tranquilo.*

<sup>19</sup>Nome dado na estrofe ao rei Ajātaśatru de Magadha, que matou o próprio pai, o rei Bimbisāra.

<sup>20</sup>Segundo o comentário, alguém que matou a própria mãe e que depois, renascido como deus, viu a verdade.

<sup>21</sup>Sânscrito: aquele que aspira ao despertar completo para o benefício de todos os seres.

**[v. 16] [Segundo — abandonar o ressentimento:]** “Esta pessoa me ofendeu diretamente com palavras ásperas; pelas minhas costas, este me atribuiu falhas e me difamou, e pela força me derrotou; este me roubou a riqueza” — a mente de ressentimento mantida de antes gera perturbações de corpo e fala. Se esse ressentimento for plenamente abandonado, uma vez que a mente está livre de espinhos, isto é o que se chama “dormir tranquilo”.

#### 3.2.2.2.3.3 A Distinção das Disposições Mentais

##### **Estrofe 17**

*Sabe que os seres são como figuras desenhadas  
na água, na terra ou na pedra:  
destas, para os aflitos a primeira é a melhor;  
para os que almejam o Dharma, a última.*

**[v. 17] [Terceiro — a distinção das disposições mentais:]** A natureza das mentes dos seres pode ser compreendida por meio da distinção das [figuras] desenhadas na água, na terra e na pedra — instável, estável e muito estável. Entre estas, para a mente aflita, a primeira — como uma figura desenhada na água — é a melhor; ao passo que, para a mente virtuosa que deseja entrar no Dharma, a última — como uma figura entalhada na pedra, imutável — é a melhor.

#### 3.2.2.2.3.4 Abandonar a Fala Áspera

##### **Estrofe 18**

*O Vitorioso declarou tríplices as palavras das pessoas —  
agradáveis ao coração, verdadeiras  
e falsas: como mel, como flores  
e como imundície. Descarta a última destas.*

**[v. 18] [Quarto — abandonar a fala áspera:]** Palavras que, ditas de modo agradável, chegam ao coração; palavras que afirmam a verdade das coisas como são; e palavras que falam erradamente, por discórdia ou por ignorância — as palavras das pessoas o Vitorioso ensinou como tríplices, respectivamente como mel, como flores e como imundície. Destas, a última deve simplesmente ser abandonada.

#### 3.2.2.2.4 Diligência

**[Quarto — a diligência, que tem duas partes:]** A base daquilo a que a diligência deve ser aplicada; e conselho sobre a diligência em que intenção e aplicação são igualmente puras.

##### 3.2.2.2.4.1 A Base da Diligência

##### **Estrofe 19**

*Da luz, terminando na luz; da escuridão,  
terminando na escuridão; da luz, terminando na escuridão;*

*e da escuridão, terminando na luz —  
tais são os quatro tipos de pessoas: sê o primeiro deles.*

**[v. 19] [Primeiro — a base:]** Da luz, terminando na luz — nesta existência felizes e depois também felizes; da escuridão, indo ao extremo da escuridão, aqui sofrendo e depois também indo a um lugar de sofrimento; da luz ao extremo da escuridão, aqui felizes mas depois sofrendo; e da escuridão ao extremo da luz, aqui sofrendo mas depois indo à felicidade — há quatro tipos de pessoas assim. Entre todos estes, sê o primeiro — isto é, vai da felicidade à felicidade.

#### 3.2.2.2.4.2 Diligência Igualmente Pura em Intenção e Aplicação

##### **Estrofe 20**

*Sabe que as pessoas são como o fruto da mangueira:  
verdes mas parecendo maduras; maduras mas parecendo verdes;  
verdes e aparentando estar verdes;  
e maduras, aparentando estar maduras.*

**[v. 20] [Segundo — diligência igualmente pura em intenção e aplicação:]** As pessoas são como o fruto da mangueira, que tem quatro possibilidades de maturação externa e interna: verde por dentro mas parecendo maduro por fora; maduro por dentro mas parecendo verde por fora; verde por dentro e também parecendo verde por fora; e maduro por dentro, também parecendo maduro por fora — vem a conhecer e compreender estes [quatro tipos].

#### 3.2.2.2.5 Dhyāna

**[Quinto — o dhyāna, que tem três partes:]** Prática preliminar; prática principal; e atividade subsequente.

##### 3.2.2.2.5.1 Prática Preliminar

**[Preliminar — que tem duas partes:]** Abandonar o fator oposto, a distração; e cultivar o fator de apoio, os quatro imensuráveis.

##### 3.2.2.2.5.1.1 Abandonar a Distração

**[Abandonar a distração — que tem quatro tipos:]** Distração pelos objetos; distração pelas oito preocupações mundanas; distração pela riqueza; e distração pelos desfrutes.

##### 3.2.2.2.5.1.1.1 Distração pelos Objetos

**[Primeiro — distração pelos objetos, que tem duas partes:]** Conter plenamente as faculdades dos sentidos transformando a percepção interna; e abandonar o apego conhecendo as características dos objetos.

**[A primeira destas tem quatro partes:]** Conselho de guardar as faculdades dos sentidos com respeito às esposas alheias; conselho de guardar as faculdades dos sentidos com respeito a outros objetos desejáveis; a falha das faculdades dos sentidos não contidas; e louvor àquele que é capaz de conter as faculdades dos sentidos.

**Estrofe 21**

*Não olhes para a esposa de outro; contudo, se a vires,  
considera-a, conforme a idade dela,  
como mãe, filha ou irmã; e, caso surja o desejo,  
contempla-a corretamente como impura.*

**[v. 21] [Primeiro:]** Não olhes deliberadamente para a esposa de outro; mesmo que a vejas naturalmente, se ela for mais velha do que tu, gera a percepção de uma mãe; se mais nova, de uma filha; se igual, de uma irmã — não geres apego. E, se o apego surgir, contempla então o corpo dela como genuinamente impuro.

**Estrofe 22**

*Guarda a mente oscilante — como quem escuta —  
como guardarias um filho, um tesouro ou a tua vida;  
e desencanta-te dos prazeres do desejo,  
como de uma víbora, do veneno, das armas, de um inimigo ou do fogo.*

**[v. 22] [Segundo:]** A mente que não repousa nem por um instante, mas se move constantemente — guarda-a como [guardarias] o que foi ouvido; do mesmo modo, guarda-a como uma criança [é guardada], como um tesouro e como a própria vida. **[A mente é como quem escuta:]** No momento de escutar, se não se concentra e não se escuta o sentido do que é ouvido, não se ouvirão as palavras e o sentido pertinentes àquele [tópico de] distração — assim, a mente deve ser posta em um fluxo não distraído da sequência dos sons. Tal como uma mãe, temendo que seu amado filho pequeno caia em um precipício ou [perigo] semelhante, vela constantemente por ele com atenção plena; e tal como [se guarda] um grande tesouro de ladrões e assim por diante, guardando-o dia e noite; e tal como sempre se guarda esta vida que é a própria, tendo-a por cara — sabe que todos estes exemplos são semelhantes [em sua aplicação à guarda da mente]. Tendo assim aplicado a atenção plena a essa mente [como sua guardiã] — de que ela é guardada? Guarda-a do prazer sensual — que é como uma cobra venenosa, como veneno, como a ponta de uma arma, como um inimigo e como um fogo ardente — e afasta-te dele com repulsa.<sup>[9]</sup>

**Estrofe 23**

*Os desejos dão origem à ruína:  
o Senhor dos Vitoriosos disse que são como o fruto kimpāka<sup>22</sup>.*

---

22Sânscrito: fruto de aparência e sabor agradáveis, mas venenoso.

*Abandona-os — é por suas correntes de ferro  
que este mundo está preso na prisão do saṃsāra.*

**[v. 23] [Terceiro — a falha de não conter as faculdades dos sentidos:]** Se alguém se pergunta o que acontecerá se não houver desencanto: os prazeres sensuais dão origem à ruína, isto é, a grande falha. O Senhor dos Vitoriosos disse que são como o fruto kiṃpāka. Quanto ao fruto kiṃpāka: o *Smṛtyupasthāna*<sup>23[10]</sup> declara que há uma árvore em uma ilha no oceano ocidental cujo fruto, embora doce, é tal que quem o come pela manhã morre à tarde — é esse. Portanto, abandona-os, pois é pelas correntes de ferro desses mesmos prazeres sensuais que todos os seres deste mundo estão presos, sem poder evitá-lo, na prisão do saṃsāra.

#### **Estrofe 24**

*Entre aqueles que vencem as seis faculdades, sempre instáveis  
e oscilantes em direção a seus objetos,  
e aqueles que vencem hostes de inimigos em batalha,  
os sábios sabem que os primeiros são os heróis supremos.*

**[v. 24] [Quarto — louvor àquele que contém as faculdades dos sentidos:]** Entre aqueles que têm as seis faculdades dos sentidos — olhos e assim por diante — constantemente oscilando<sup>[11]</sup> e movendo-se em direção a seus respectivos objetos, as formas e assim por diante, e que então as vencem e permanecem imóveis; e aqueles que vencem um exército de inimigos no campo de batalha — os sábios sabem que, destes dois, o primeiro, aquele que vence as faculdades dos sentidos, é o herói supremo. A razão é que “herói” é um termo para firmeza, significando não cair sob o poder de outros; meramente vencer inimigos em um campo de batalha não é difícil; e uma vez que, desde tempos sem início, as tendências habituais tornaram a mente que segue as faculdades dos sentidos sujeita aos objetos — não há sequer uma única pessoa comum que não esteja [sujeita a isto]. Portanto, vencer [as faculdades dos sentidos] é mil vezes mais difícil do que vencer em batalha. Em resumo: até os animais podem vencer em batalha, ao passo que a vitória das faculdades sobre seus objetos é difícil até para Indra<sup>24</sup> (*dbang po*).

#### [Conhecer as Características dos Objetos Desejáveis](#)

**[Segundo — que tem duas partes:]** Abandonar o apego conhecendo plenamente o corpo de uma mulher, o principal objeto de desejo no reino do desejo; e abandonar o apego conhecendo a natureza do desejo em geral.

---

<sup>23</sup>Forma abreviada de *Saddharmasmṛtyupasthāna-sūtra*, “Sūtra da Aplicação da Atenção Plena ao Dharma Sagrado”.

<sup>24</sup>Sânscrito: o rei dos deuses do céu dos Trinta e Três; também chamado Śakra.

### Estrofe 25

*Considera o corpo de uma jovem, tomado em si mesmo:  
malcheiroso, com suas nove portas abertas,  
um recipiente de impurezas difícil de encher,  
recoberto de pele — e considera à parte os ornamentos dela.*

**[v. 25] [Primeiro — abandonar o apego conhecendo plenamente o corpo de uma jovem:]** Se se examina separadamente, com discernimento, o corpo de uma jovem, [verifica-se que] ele cheira mal, suas nove aberturas estão abertas, e não está meramente misturado com algo impuro — é como um recipiente de todas as trinta e duas substâncias — excremento, urina, sangue e assim por diante, difícil de encher por mais comida e bebida que se consuma. Além disso, este recipiente de impureza está recoberto de pele — olha para o corpo e para seus ornamentos de ouro, prata, vestes e assim por diante, separada e individualmente, e compreende-os como tais.

### Estrofe 26

*Assim como um leproso atormentado por vermes  
recorre ao fogo em busca de alívio  
e contudo não encontra paz, assim também,  
compreende, é com o apego aos desejos.*

**[v. 26] [Segundo — abandonar o apego conhecendo a natureza geral do desejo:]** Assim como um leproso afligido por vermes que rastejam sob a pele pode buscar calor junto a um fogo, o que naquele momento parece aliviar temporariamente o movimento dos vermes, e contudo a doença não é curada com isso — pelo contrário, a dor volta pior do que antes —, do mesmo modo, sabe que o apego aos prazeres sensuais tampouco se acalma, mas antes aumenta ainda mais.

#### 3.2.2.2.5.1.1.2 Distração pelas Oito Preocupações Mundanas

**[Segundo — distração pelas oito preocupações mundanas, que tem duas partes:]** O antídoto; e o que deve ser abandonado.

#### O Antídoto

**[O antídoto — que tem duas partes:]** O antídoto efetivo; e explicar as falhas e os benefícios de carecer desse antídoto ou de possuí-lo.

### Estrofe 27

*A fim de ver o último, acostuma-te  
ao correto engajamento mental com as coisas:  
não há nenhuma outra qualidade  
dotada de tal virtude.*

**[v. 27] [Primeiro — o antídoto:]** Para perceber a natureza última das coisas — impermanência, sofrimento, vacuidade e ausência de eu —, acostuma-te a trazer à

mente todos os fenômenos exatamente como de fato são. Não há outra qualidade digna de igual louvor, porque ela vence o inimigo interno da mente.<sup>[12]</sup>

### **Estrofe 28**

*Mesmo pessoas de família, beleza e erudição,  
se apartadas da sabedoria e da ética, não são honradas;  
quem possui estas duas qualidades  
é venerado, ainda que careça de todas as outras.*

#### **[v. 28] [Segundo — as falhas e os benefícios de carecer dele ou de possuí-lo:]**

Pessoas dotadas de boa casta, bela forma e vasta erudição — se carecem da sabedoria de pensar corretamente sobre as coisas como são e da ética de agir corretamente — não são dignas de veneração. Portanto, uma pessoa que possui estas duas qualidades, sabedoria e ética — de pensar e agir corretamente —, é digna de veneração mesmo carecendo de outras qualidades, como casta e assim por diante.

#### **O Que Deve Ser Abandonado**

**[O que deve ser abandonado — que tem duas partes:]** As oito preocupações mundanas em si; e conselho de abandonar seu resultado, as más ações.

### **Estrofe 29**

*Conhecedor do mundo! Ganho e perda,  
prazer e dor, palavras gentis e não gentis,  
louvor e censura — as oito preocupações mundanas:  
torna-as iguais; que não sejam objetos da tua mente.*

**[v. 29] [Primeiro:]** Dirigindo-se [a ele] como “conhecedor dos modos do mundo” — ganho e perda, conforto e desconforto físicos e mentais, palavras agradáveis e desagradáveis ao ouvido, louvor na presença e censura pelas costas — estas são as oito preocupações mundanas, porque as pessoas mundanas nelas permanecem, delas dependem, nelas se engajam e não conseguem transcendê-las. Uma vez que não é adequado que sejam feitas objetos da mente e que a elas se apegue alguém como tu, os de caráter santo, torna-as todas iguais — louvor, censura e o restante.

### **Estrofe 30**

*Não cometas más ações — nem por causa de brâmanes,  
monges, deuses ou hóspedes,  
nem de pai, mãe, rainha ou corte:  
ninguém tomará por ti uma parte da maturação do inferno.*

### **Estrofe 31**

*Embora as más ações, uma vez cometidas, não cortem  
de imediato, como uma espada, no momento em que são feitas,  
quando chega a hora da morte, o fruto  
das ações más, qualquer que seja, torna-se manifesto.*

[vv. 30–31] **[Segundo — conselho de abandonar seu resultado, as más ações — que tem duas partes:]** O [conselho] efetivo; e o modo como elas devem ser abandonadas. **[Primeiro:]** Não só por tua própria causa, mas também por causa de recipientes dignos de oferendas — brâmanes, monges, deuses — e de hóspedes que se tornaram amigos, e de pai e mãe, e igualmente de tua rainha e de teu séquito — não cometas más ações, pois, quando chegar a hora de experimentar a maturação cármica do inferno, não há mais ninguém que assuma ou receba essa parte da maturação cármica. **[Segundo:]** Quem quer que cometa ações más — ainda que naquele mesmo momento [o resultado] não corte como uma arma —, quando chegar a hora da morte, o doloroso fruto cármico dessas ações erradas e más se manifestará, como a sombra que segue um pássaro que voa pelo céu.

#### 3.2.2.2.5.1.1.3 Distração pela Riqueza

**[Terceiro — distração pela riqueza, que tem três partes:]** Uma explicação geral do que deve ser rejeitado e adotado com respeito à riqueza; em particular, abandonar as atividades de pouco valor; e os antídotos que levam ao seu abandono.

##### **Estrofe 32**

*Fé, ética, erudição, generosidade,  
consciência moral sem mancha, consideração pelos outros  
e sabedoria — estas o Sábio declarou as sete riquezas:  
sabe que as outras riquezas, comuns, não têm sentido.*

[v. 32] **[Primeiro:]** Fé, ética, erudição, o hábito da generosidade, a consciência moral livre de mancha com respeito a si mesmo, a vergonha em relação aos outros e a sabedoria — estas, ensinou o Sábio, são as sete riquezas nobres. Estas riquezas eliminam a pobreza de si e dos outros a curto e a longo prazo e são de grande significado. A riqueza material comum, em contraste, é incerta e impermanente, causa de ser arrastado e preso — compreende que ela não tem valor essencial.

##### **Estrofe 33**

*O jogo, assistir a multidões e espetáculos, a indolência,  
apoiar-se em companheiros malignos, a bebida alcoólica  
e perambular à noite — estes seis conduzem aos reinos inferiores  
e arruínam o bom nome: abandona-os.*

[v. 33] **[Segundo — em particular, abandonar as atividades de pouco valor:]** Jogar com dados e semelhantes; assistir a espetáculos, como aglomerações nos mercados; a ociosidade que abandona o esforço; apoiar-se em companheiros malignos; beber álcool; perambular à noite por outros lugares — estes são causas próximas de ir aos reinos inferiores como seu resultado, e são causas do declínio da reputação nesta vida — portanto, abandona estes seis.

## Os Antídotos à Distração pela Riqueza

**[Terceiro — os antídotos — que tem duas partes:]** O benefício do antídoto; e a falha de carecer dele.

### Estrofe 34

*Entre todas as riquezas, o contentamento  
é a suprema — assim ensinou o Mestre de deuses e homens.  
Sê contente de todos os modos: conhecendo o contentamento,  
mesmo sem riqueza és verdadeiramente rico.*

**[v. 34] [Benefício:]** Entre todas as riquezas, ter poucos desejos e o contentamento são as melhores e mais excelentes — assim disse o Mestre de deuses e humanos. Portanto, sê sempre contente. Se se conhece o contentamento, mesmo sem ouro e outras riquezas experimenta-se o fruto da prosperidade genuína, pois o propósito da prosperidade é precisamente o contentamento.

### Estrofe 35

*Ó gentil! Os que possuem muito — como sofrem;  
não é assim com aqueles cujos desejos são poucos:  
quantas forem as cabeças que os senhores nāgas<sup>25</sup> carregam,  
tantos são os sofrimentos que delas nascem.*

**[v. 35] [Falha de carecer dele:]** Dirigindo-se [a ele] como “gentil” — isto é, aquele cujo fluxo mental é calmo e domado —: assim como os que têm muitas posses sofrem ao acumulá-las, guardá-las e perdê-las, os de poucos desejos não sofrem dessa maneira. Por exemplo, assim como quanto mais rico o nāga, mais numerosos também seus capelos de cabeças de serpente, assim, para esses nāgas supremos, quantas forem as cabeças que tiverem, tantas são as dores e os sofrimentos de serem feridos pela areia quente e semelhantes que surgem por causa delas.

## 3.2.2.2.5.1.1.4 Distração pelos Desfrutes

**[Quarto — distração pelos desfrutes, que tem três partes:]** Abandonar o apego ao cônjuge, ao alimento e ao sono.

## Vida Doméstica

**[Primeiro — o cônjuge — que tem duas partes:]** O que abandonar; e o que adotar.

### Estrofe 36

*A que é como um carrasco, hostil por natureza;  
a que é como uma amante, que despreza o marido;*

---

<sup>25</sup>Sânscrito *nāga*: seres de forma serpentina, associados às águas e à guarda de riquezas.

*a que é como uma ladra, que furta até ninharias —  
estes três tipos de esposa devem ser inteiramente evitados.*

**[v. 36] [O que abandonar:]** Uma esposa que é como um carrasco, ligada a alguém como inimiga por natureza; a que é como uma amante que despreza o marido; e a que é como uma ladra que furta até coisas pequenas, em segredo e sem pedir — estes três tipos de esposas devem ser plenamente abandonados.

### **Estrofe 37**

*Mas aquela que é harmoniosa como uma irmã,  
cara ao coração como uma amiga,  
desejosa de ajudar como uma mãe, obediente como uma serva —  
honra-a como a uma divindade da família.*

**[v. 37] [O que adotar:]** Aquela que concorda e é harmoniosa consigo como uma irmã; aquela que chega ao coração como uma amiga querida; aquela que deseja beneficiar a si como uma mãe; e aquela que está sob a própria direção como uma serva — estas são causas de não diminuir a linhagem familiar e devem ser honradas como a divindade da família.

### **Estrofe 38**

*Toma o alimento de modo apropriado, como remédio,  
sem desejo e sem ódio:  
não pela altivez, não pela arrogância,  
não pela corpulência — somente para sustentar o corpo.*

**[v. 38] [Segundo — alimento:]** O alimento deve ser tomado “com conhecimento” — isto é, com compreensão<sup>[13]</sup> — como semelhante a remédio: conhecendo a medida, assim como não é bom quando o remédio excede ou fica aquém da quantidade certa para a doença. E deve ser tomado sem a motivação do desejo ou do ódio — assim se ensina em geral. Em particular: “não pela altivez, não pela arrogância”. Comer para que, tendo o corpo sido fortalecido pelo alimento, surja a força para retesar o arco e semelhantes é comer pela altivez da força; comer para que a juventude permaneça por longo tempo é comer pela altivez da juventude; e do mesmo modo comer por causa da aparência, da ausência de doença, da longa vida e assim por diante é comer pela altivez de cada uma destas. Ainda, pensar: “Quando eu tiver ganho força, tendo o vigor do corpo sido desenvolvido por alimento rico, hei de engajar-me em propósitos perversos como desfrutar das mulheres alheias ou prejudicar inimigos” — isto é comer pela arrogância. E tampouco “pela corpulência” — isto é, não para que a carne do corpo aumente por alimento rico e semelhantes. A altivez e a corpulência são ambas apego; a arrogância, sendo dano aos outros, é comer por ódio. Portanto, não para tais propósitos, mas somente para que o corpo permaneça como suporte para praticar o Dharma sagrado, deve-se comer.

### **Estrofe 39**

*Ó conhecedor! Tendo passado o dia inteiro*

*e a primeira e a última vigílias da noite [sem dormir],  
dorme entre elas com atenção plena,  
para que nem mesmo o tempo do sono seja sem fruto.*

**[v. 39] [Terceiro — sono:]** Dirigindo-se [a ele] como “aquele cuja natureza é conhecer o que tem sentido”: não dormindo durante o dia inteiro, isto é, em momento algum dele; e também à noite, tendo passado — isto é, atravessado — a primeira e a última de suas vigílias, sendo [a noite] dividida em três partes, como tempo sem sono; então, mesmo quando dormires na vigília do meio da noite, para que tal sono não se torne sem fruto, um estado neutro e indeterminado, dorme entre essas primeira e última vigílias da noite com atenção plena — com a clara lucidez que pensa: “Dormirei para que o corpo, suporte da prática do Dharma, permaneça.” Nesse momento, como meio de transformar o sono indeterminado em virtude: se se adormece ainda recordando na mente os dharmas virtuosos, como de dia, e com a percepção da luz — a mente dirigida ao sinal de luz que dissipa a escuridão —, junto com a intenção de levantar rapidamente, [esse sono] se tornará virtuoso em razão de sua motivação; durante o próprio tempo do sono não é preciso haver tal intenção.

#### 3.2.2.2.5.1.2 Cultivar os Quatro Imensuráveis

##### **Estrofe 40**

*Medita sempre e verdadeiramente sobre o amor,  
a compaixão, a alegria e a equanimidade:  
mesmo que não alcances o que é superior,  
obterás a bem-aventurança do mundo de Brahmā.*

**[v. 40] [Segundo — cultivar o fator favorável, os quatro imensuráveis:]** A bondade amorosa (*maitrī*), que deseja que todos os seres sencientes tenham felicidade; a compaixão (*karuṇā*), que deseja que estejam livres do sofrimento; a alegria empática (*muditā*) por terem eles felicidade; e a equanimidade (*upekṣā*), que as estende por igual, sem próximo nem distante — medita sempre perfeitamente sobre estes quatro. Mesmo que com isso não se alcance o [estado] superior, aquele alcançado pelos buddhas, obter-se-á a felicidade imensurável do mundo de Brahmā.<sup>[14]</sup>

#### 3.2.2.2.5.2 Prática Principal: Os Quatro Dhyānas

##### **Estrofe 41**

*Por meio dos quatro dhyānas, que lançam fora  
o desfrute do desejo, a alegria, o prazer e a dor,  
alcanças uma fortuna igual à dos deuses:  
Brahmā, Ābhāsvara, Śubhakarṣna e Bṛhatphala<sup>26</sup>.*

---

26Quatro classes de deuses do reino da forma, em que se nasce por força do primeiro, do segundo, do terceiro e do quarto dhyāna, respectivamente: a de Brahmā (Brahmakāyika), Ābhāsvara (“Luz Radiante”), Śubhakarṣna (tib. *dge rgyas*, “Virtude Vasta”) e Bṛhatphala (“Grande Fruto”).

**[v. 41] [Segundo — a prática principal: conselho de cultivar os quatro dhyānas:]**

O modo de cultivar os dhyānas do śamatha<sup>27</sup> distintivo: o ramo do antídoto — abandonar, por meio de investigação e análise, a ânsia sensual, a nocividade e assim por diante do reino do desejo; o ramo do benefício — obter a alegria e a bem-aventurança nascidas do isolamento; o ramo da permanência — unidirecionalidade da mente: este é o primeiro dhyāna. Do mesmo modo, uma mente que, por meio da perfeita clareza, abandonou a investigação e a análise e é dotada de alegria e bem-aventurança: o segundo. Uma mente que, por meio da equanimidade da formação, da atenção plena e da lucidez, abandonou a alegria e é dotada de bem-aventurança: o terceiro. E uma mente unidirecionada que, por meio da atenção plena e da equanimidade puras, abandonou a bem-aventurança e é dotada de sensação neutra: obtém-se o quarto dhyāna; e, além disso, o sofrimento e a infelicidade mental são abandonados por todos [os quatro]. Por esses quatro dhyānas de absorção causal, que assim abandonam plenamente o que deve ser abandonado, obtém-se em sequência, como resultado, uma parte igual à dos deuses de Brahmakāyika, Ābhāsvara, Śubhakṛtsna (*dge rgyas*) e Br̥hatphala (*'bras bu che*) — o que significa o renascimento efetivo nesses [reinos].

**3.2.2.2.5.3 Atividade Subsequente**

Uma explicação geral de adotar a virtude e rejeitar as más ações; e, em particular, o método de abandonar os obscurecimentos ao samādhi<sup>28</sup>.

**3.2.2.2.5.3.1 O Peso da Virtude e das Más Ações**

**[Primeiro — que tem duas partes:]** Explicar o peso e a leveza da virtude e das más ações; e conselho de gerar virtude poderosa como antídoto à não virtude.

**Estrofe 42**

*As ações que surgem da constância, da fixação intensa,  
da ausência de um antídoto e das bases de qualidades e do principal —  
estas, virtuosas e não virtuosas, são os cinco tipos que são grandes:  
portanto, esforça-te na prática da virtude.*

**[v. 42] [Primeiro:]** Seja a ação virtude ou má ação: realizá-la constantemente; realizá-la com fixação intensa e feroz; não haver antídoto que supere essa mesma ação; [seu surgir da] base — ou campo — de qualidades, as Três Joias e assim por diante; e [do] que “possui o principal”, isto é, a base que é a principal entre os campos em geral, os

---

27Sânscrito, “permanência serena” (tib. *zhi gnas*): a calma estável da mente.

28Sânscrito (tib. *ting nge 'dzin*): concentração, a mente estável e unidirecionada.

campos do benefício e do sofrimento — as ações que surgem destes, virtuosas e não virtuosas, são os cinco tipos que são grandes, superando em muito as outras ações.<sup>[15]</sup> Portanto, esforça-te por abandonar a grande não virtude e engajar-te na grande virtude.

#### **Estrofe 43**

*Assim como algumas onças de sal dão seu sabor  
a um pouco de água, mas não ao rio Gaṅgā<sup>29</sup>,  
compreende que o mesmo se dá com uma pequena má ação  
quando a raiz de virtude é vasta.*

**[v. 43] [Segundo:]** Pelo poder da grande virtude — assim como algumas onças de sal podem mudar o sabor de uma pequena quantidade de água, mas não pode mudar o sabor do grande rio Gaṅgā —, do mesmo modo, sabe que mesmo uma pequena ação má não pode prejudicar uma raiz de virtude que é vasta e extensa.

#### **3.2.2.2.5.3.2 Abandonar os Obscurecimentos ao Samādhi**

#### **Estrofe 44**

*Exaltação e arrependimento, malícia, torpor  
e sonolência, ânsia pelos desejos, e dúvida —  
sabe que estes cinco obscurecimentos são ladrões  
que saqueiam as riquezas da virtude.*

**[v. 44] [Segundo — como abandonar os obscurecimentos ao samādhi:]** Exaltação — a mente dispersando-se em direção aos objetos; arrependimento — pelo que foi feito antes e assim por diante; malícia — a mente que quer prejudicar os outros; torpor — a mente enevoada por dentro; sonolência — o sono que recolhe para dentro as consciências engajadas; ânsia por objetos de desejo agradáveis e maculados; e dúvida sobre o caminho, seu fruto e assim por diante — sabe que estes cinco obscurecimentos são ladrões que roubam a riqueza da virtude: assim ele aconselha. Aqui, exaltação e arrependimento são contados como um porque se assemelham em ser agitação; torpor e sonolência são contados como um porque se assemelham em ser falta de clareza.

#### **3.2.2.2.6 Sabedoria**

Uma breve apresentação da natureza do caminho das cinco [faculdades] — a fé e assim por diante; e uma explicação extensa da sabedoria das colocações próximas da atenção plena e assim por diante.

---

<sup>29</sup>Sânscrito: o rio Ganges.

### 3.2.2.2.6.1 Breve Apresentação: As Cinco Faculdades

**[Primeiro — que tem duas partes:]** Ensinar o que deve ser adotado, a fé e o restante; e como o que deve ser abandonado, a altivez, é dissipado por meio de seu antídoto.

#### **Estrofe 45**

*Fé, diligência, atenção plena,  
samādhi e sabedoria são os cinco dharmas supremos:  
esforça-te manifestamente neles — são chamados  
os poderes, as faculdades e também o que alcança o cume.*

**[v. 45] [O que adotar:]** A fé que aspira à virtude; a diligência que nela se deleita; a atenção plena que não esquece o que foi anteriormente observado; o samādhi unidirecionado no objeto observado; e a sabedoria que discerne completamente os fenômenos — estes, mesmo no estágio do dharma supremo (*chos mchog*) no caminho da junção (*sbyor lam*), são precisamente estes [mesmos cinco]. Esforça-te com afinco neles — estes são chamados os cinco poderes no estágio da tolerância e as cinco faculdades no estágio do calor; e o que se torna o pico (*rtse mo*) do caminho da junção não é outra coisa senão estes cinco.

#### **Estrofe 46**

*“Da doença, do envelhecimento, da morte, da separação do que é caro  
e das ações que tornei minhas, não passei além” —  
refletir assim repetidas vezes  
é o antídoto pelo qual a altivez não surge.*

**[v. 46] [Segundo — dissipar a altivez por meio de seu antídoto:]** “Doença, envelhecimento, nascimento, morte, separação do que é caro — e igualmente o karma<sup>30</sup>, causa desses sofrimentos, que tornei meu: não passei além destes, e assim permaneço nas causas e nos resultados do sofrimento.” Refletindo assim repetidas vezes, por meio do antídoto ao que deve ser abandonado, a altivez que pensa “eu possuo samādhi e sabedoria” e semelhantes não surgirá. Ou, alternativamente, também se diz: por ser isto aplicado como antídoto à altivez por família e assim por diante, não se ficará altivo — isto é, a altivez é dissipada.

### 3.2.2.2.6.2 Explicação Extensa

Mostrar que a sabedoria é a raiz de todas as acumulações excelentes na existência e na paz; e uma explicação do caminho efetivo que possui essa sabedoria.

---

30Sânscrito, “ação”: as ações intencionais e a força que elas deixam, que amadurece como resultado.

### 3.2.2.2.6.2.1 A Sabedoria como Raiz: As Duas Visões Corretas

**[Primeiro — que tem duas partes:]** A visão correta mundana — a raiz tanto dos estados superiores quanto do bem definitivo; e a visão correta transcendente — a raiz somente do bem definitivo.

#### **Estrofe 47**

*Se desejas os reinos superiores e a liberação,  
acostuma-te à visão correta:  
mesmo alguém de boa conduta, se for pessoa de visões errôneas,  
terá de tudo isso uma maturação insuportável.*

**[v. 47] [Visão correta mundana:]** Deixando de lado o caso em que os dois, os reinos superiores e a liberação, não são desejados: se manifestamente os queres — isto é, os desejas —, acostuma-te à visão correta mundana, que realiza que as ações e seus resultados e semelhantes são infalíveis. Qualquer pessoa que sustente a visão errônea de que não há [conexão entre] ações e resultados — mesmo que pareça praticar bem e engajar-se na virtude — não se beneficiará disso, e em toda parte a insuportável maturação cármica do [inferno] Avīci<sup>31</sup> a acompanhará. Aqui o *Sgrol ṭīkā* diz: Se se objeta que é insustentável que, com visão errônea, mesmo o dar presentes e semelhantes tenham maturação insuportável — significa que o grande resultado da visão errônea suprime o pequeno resultado da virtude, de modo que este não pode ser experimentado. O *Rong ṭīkā*<sup>32</sup> diz: tudo o que foi bem praticado anteriormente — a generosidade e assim por diante — também passa a ser acompanhado de maturação cármica insuportável e extremamente má, porque a visão errônea arranca a virtude desde o fundo.

#### **Estrofe 48**

*Sabe que um ser humano, em verdade, é sem felicidade,  
impermanente, sem eu e impuro;  
os que não têm a aplicação próxima da atenção plena  
veem-nos por meio das quatro inversões — e arruinam-se.*

**[v. 48] [Visão correta transcendente:]** “Os seres humanos” — assim dito em razão daqueles a serem treinados — devem ser conhecidos como, em verdade, sem felicidade, isto é, sofrendores; como impermanentes, não permanecendo por um segundo momento; como sem um eu que seja agente; e como tendo a natureza de um corpo impuro. Aqueles que não colocam a atenção plena próxima dessas realidades sustentam as quatro visões invertidas de [ver o que é] puro, bem-aventurado, permanente e eu [no que não é] — estas são ruinosas.

---

31Sânscrito, “sem intervalo” (tib. *mnar med*): o mais profundo dos infernos quentes.

32*ṭīkā* é “comentário” em sânscrito. *Sgrol ṭīkā* e *Rong ṭīkā* são dois comentários à *Carta* que Mipham cita por títulos abreviados.

### 3.2.2.2.6.2.2 O Caminho Efetivo que Possui a Sabedoria

#### 3.2.2.2.6.2.2.1 A Visão: Ausência de Eu das Pessoas e os Agregados

#### **[Segundo — o caminho efetivo dotado dessa sabedoria — que tem duas partes:]**

Uma explicação específica da visão, que é o mais importante; e o caminho efetivo.

**[Primeiro — que tem duas partes:]** Estabelecer a ausência de eu das pessoas; e analisar a base do eu — os agregados.

#### **Estrofe 49**

*“A forma não é o eu”, ensinou ele; “o eu  
não possui a forma; o eu não habita na forma;  
a forma não habita no eu” — e do mesmo modo  
realiza os quatro agregados restantes como vazios.*

**[v. 49] [Estabelecer a ausência de eu das pessoas:]** A natureza do agregado da forma não é o eu — assim ensina o sūtra — eles não são idênticos; do mesmo modo, o eu e a forma não se relacionam por posse, como Devadatta<sup>33</sup> possui um jarro d’água; o eu não repousa sobre a forma como seu suporte lá; a forma não repousa sobre o eu como seu suporte aqui, de maneira separada. Do mesmo modo, compreende que os quatro agregados restantes — sensação, percepção, formações e consciência — também são vazios de eu.

#### **Estrofe 50**

*Os agregados não surgem do acaso, nem do tempo,  
nem de uma natureza primordial, nem de uma essência,  
nem de Īśvara<sup>34</sup>, nem são sem causa:  
sabe que surgem da ignorância, do karma e do anseio.*

**[v. 50] [Analisar os agregados:]** Também esses agregados, a base que é vazia de eu, não surgem do acaso — um cair do céu, por assim dizer: surgindo às vezes de si, às vezes de outro, às vezes com causa, às vezes sem —; nem do poder do tempo; nem da causa que é o Principal, ou natureza primordial; nem por sua própria essência, isto é, de um surgir por si; nem de um agente permanente como Īśvara; nem são sem causa, o que é aniquilação. Então, de quê? Sabe e compreende que surgem da causa — o não saber, isto é, a ignorância — juntamente com as condições, o karma e o anseio, que unem uma vida à seguinte.<sup>[16]</sup>

---

33Nome próprio usado nos tratados indianos como exemplo genérico, à maneira de “fulano”.

34Sânscrito, “o Senhor”: o deus criador que escolas não budistas tomam como causa do mundo.

### 3.2.2.2.6.2.2.2 O Caminho Efetivo

Explicar os três grilhões — os fatores adversos do caminho; a diligência como condição favorável; e o treinamento na natureza do caminho.

#### **Estrofe 51**

*Sustentar a ética e o ascetismo como supremos,  
a visão invertida do próprio corpo  
e a dúvida — sabe que estes três grilhões  
barram o portal da cidade da liberação.*

**[v. 51] [Primeiro — os três grilhões:]** Sustentar como supremos a ética e o ascetismo invertidos; a visão da coleção transitória — ver um eu existindo de modo pervertido nos próprios cinco agregados; e a dúvida sobre o Dharma do caminho e seus resultados — sabe que estes três, que prendem à existência, são o que bloqueia o portão da cidade da liberação.

#### **Estrofe 52**

*A liberação depende somente de si mesmo;  
nisto, nenhum outro pode ser teu ajudante.  
Portanto, dotado de erudição, ética e dhyāna,  
esforça-te nas quatro verdades.*

**[v. 52] [Segundo:]** A liberação depende de si mesmo — uma vez que, se não se apoia no caminho no próprio fluxo mental, não há nada que os outros possam fazer para proteger [alguém] ou emprestar o caminho e assim por diante. Portanto, como alguém dotado primeiro da sabedoria da erudição nas tradições textuais, depois da guarda da ética, e do dhyāna unidirecionado, esforça-te nas quatro nobres verdades — a própria natureza do caminho da liberação: conhecer o sofrimento, abandonar sua origem, atualizar a cessação e apoiar-se no caminho no próprio fluxo mental.

### Treinamento na Natureza do Caminho

**[Terceiro — treinamento na natureza do caminho — que tem duas partes:]** Uma explicação geral dos três treinamentos; e uma explicação específica do treinamento em sabedoria.

#### **Estrofe 53**

*Treina sempre na ética superior,  
na sabedoria superior e na mente superior:  
os treinamentos, cento e cinquenta e mais,  
estão perfeitamente reunidos nestes três.*

**[v. 53] [Explicação geral:]** Uma vez que supera os não budistas e outros — treina sempre no treinamento superior da ética, no treinamento superior da sabedoria e no treinamento superior da mente — o samādhi. Desse modo, mais de cento e cinquenta

outros treinamentos — os duzentos e cinquenta votos [do pratimokṣa<sup>35</sup>] e assim por diante, ensinados nos veículos maior e menor — estarão todos perfeitamente incluídos nestes três.

### O Treinamento Específico em Sabedoria

#### **Estrofe 54**

*A atenção plena dirigida ao corpo, ó senhor, foi ensinada  
pelo Sugata como o único caminho a ser percorrido:  
segura-a firmemente e guarda-a manifestamente,  
pois, quando se perde a atenção plena, todos os dharmas perecem.*

**[v. 54] [Explicação específica do treinamento em sabedoria — que tem duas partes:]** Conselho sobre como afastar-se do lado aflito; e como entrar apropriadamente no lado da purificação. **[Primeiro — que tem duas partes:]** Meios de afastar a mente desta vida; e meios de afastar a mente de todo o saṃsāra.

**[Primeiro — que tem duas partes:]** Breve apresentação; e explicação extensa.

**[Breve apresentação:]** Dirigindo-se [a ele] como “senhor” — o Sugata apontou a atenção plena do corpo como o único caminho a ser percorrido, uma vez que todos os que desejam a liberação devem entrar por ele: “Ó monges, a atenção plena do corpo é o único caminho que purifica os seres, faz com que transcendam o sofrimento e o desconforto mental, faz com que investiguem o Dharma correto e atualiza o nirvāṇa.” Assim, guarda e mantém firmemente esta atenção plena do corpo, pois, quando a atenção plena declina, todos os dharmas perecem.

### Afastar a Mente Desta Vida

Refletir sobre a impermanência da vida; e refletir sobre a dificuldade de obter as liberdades e os dotes.

### Refletir sobre a Impermanência da Vida

Meditar sobre a impermanência refletindo que a hora da morte é incerta; meditar sobre a impermanência refletindo que a morte é certa; meditar sobre a impermanência refletindo sobre outros [aspectos]; e um resumo conclusivo.

#### **Estrofe 55**

*A vida, assediada por muitos danos, é mais fugaz  
do que uma bolha d’água atingida pelo vento:  
que, tendo-se inspirado, se tenha a chance de expirar,  
e de despertar depois de ter dormido — isto é uma grande maravilha.*

**[v. 55] [Primeiro — a hora da morte é incerta:]** A vida é mais impermanente do que uma bolha d’água atingida pelo vento, pois está sujeita a muitas condições adversas,

---

35Sânscrito *prātimokṣa*, “liberação individual”: o código de votos da disciplina monástica.

tanto internas quanto externas. Portanto — que haja trégua ou oportunidade para expirar depois de puxar o ar para dentro, e lazer para despertar depois de adormecer — que não se tenha morrido nesse intervalo é uma grande maravilha.<sup>[17]</sup>

#### **Estrofe 56**

*O corpo acaba em cinza, acaba ressequido, acaba apodrecendo,  
e por fim é impuro e sem essência —  
destruído, disperso, decomposto:  
sabe que ele tem a natureza de desfazer-se.*

**[v. 56] [Segundo — a morte é certa:]** O fim do corpo é ser queimado até virar cinza, ou ressecar, ou apodrecer, e finalmente ser um cadáver fétido em decomposição, sem substância essencial — membros e partes desintegrando-se individualmente, espalhando-se em partículas diminutas, decompondo-se e putrefazendo-se. Sabe, desde este mesmo momento, que ele tem a natureza de ser separado pedaço por pedaço exatamente desta maneira.

#### **Estrofe 57**

*Se a terra, o Meru<sup>36</sup> e os oceanos,  
queimados pelo ardor de sete sóis,  
não terão sequer cinzas restando deles,  
que necessidade há de falar dos seres humanos, extremamente frágeis?*

**[v. 57] [Terceiro — outros aspectos da impermanência:]** Mesmo estes — a terra, o Monte Meru e o grande oceano —, que parecem tão sólidos e estáveis, ao fim de um éon serão queimados e consumidos por sete sóis ardentes, e mesmo estas montanhas, lagos, terra e todas as formas materiais não deixarão sequer cinza atrás de si. Quanto mais, então, o corpo de um ser humano, que é extremamente pequeno e fraco — ele certamente perecerá.

#### **Estrofe 58**

*Assim, tudo isto é impermanente, sem eu,  
sem refúgio, sem protetor, sem morada:  
portanto, ó melhor dos homens, afasta tua mente  
do saṃsāra, sem essência como a bananeira.*

**[v. 58] [Quarto — resumo conclusivo:]** Assim, todos estes fenômenos internos e externos são impermanentes e sem dono. Não há refúgio que proteja do sofrimento, nem protetor que beneficie, nem morada em que se fixar. Portanto, ó melhor dos homens, que tua mente se canse deste saṃsāra — que é como a bananeira, sem cerne — e esforça-te por libertar-te dele.

---

36A montanha que ocupa o centro do mundo na cosmologia indiana.

## A Dificuldade de Obter as Liberdades e os Dotes

A raridade geral do nascimento humano; ensinar em particular o suporte dotado das quatro condições favoráveis; e refletir sobre a maneira de estar livre das oito condições sem lazer.

### A Raridade Geral do Nascimento Humano

**[Primeiro — a raridade geral do nascimento humano, que tem duas partes:]** A raridade do nascimento humano; e mostrar que cometer más ações com base em tal nascimento é condenável.

#### Estrofe 59

*Uma vez que um nascimento humano, escapando do reino animal, é mais  
difícil de obter  
do que uma tartaruga encontrar o furo de uma canga  
à deriva em um único oceano, ó senhor dos homens,  
torna-o frutífero por meio da prática do Dharma sagrado.*

**[v. 59] [Primeiro:]** Ainda mais raro do que o pescoço de uma tartaruga marinha emergir pelo furo de uma canga à deriva em um único grande oceano, impelida pelo vento — escapar do reino animal para obter um nascimento humano é extraordinariamente difícil. Portanto, senhor dos homens, torna frutífero este mesmo corpo humano praticando o Dharma sagrado.

#### Estrofe 60

*Mais tolo ainda do que aquele que vomita  
em um vaso de ouro adornado de joias  
é aquele que, tendo nascido humano,  
comete atos malignos.*

**[v. 60] [Segundo:]** Aquele que, em um vaso de ouro cravejado de incrustações de turquesas preciosas e outras gemas, faz o que não convém — vomita imundície<sup>[18]</sup> — é censurado por todos como tolo. Muito mais do que esse, quem quer que tenha nascido como humano e ainda assim cometa ações más e não virtuosas é supremamente tolo.

### As Quatro Condições Favoráveis

**[Segundo — as quatro condições favoráveis, que tem duas partes:]** Uma apresentação geral das quatro grandes rodas; e uma explicação específica do amigo espiritual.

#### Estrofe 61

*Habitar em uma terra favorável,  
apoiar-se em pessoas santas,  
tuas próprias belas aspirações e o mérito feito antes —  
as quatro grandes rodas são tuas.*

**[v. 61] [Primeiro:]** Habitar em uma terra propícia ao surgimento do caminho nobre — os destinos de deuses e humanos; apoiar-se em uma pessoa santa como condição; aspirar sinceramente, por si mesmo, ao caminho da liberação; e ter acumulado mérito em vidas anteriores como causa de [essa aspiração] se cumprir — uma vez que por meio delas se tem o poder de realizar o Dharma, ou uma vez que são o que faz andar a carruagem do caminho nobre, são “grandes rodas”; e estas quatro são tuas — assim se diz.

### **Estrofe 62**

*Apoiar-se em um amigo espiritual é a completa vida pura — assim disse o Sábio.*

*Portanto, apoia-te em pessoas santas: por se apoiarem no Vitorioso, muitíssimos alcançaram a paz.*

**[v. 62] [Segundo — o amigo espiritual:]** Entre estas, é o apoiar-se no amigo espiritual que constitui a vida pura (*brahmacarya*) — sendo “brahma” explicado como nirvãa e “caryā” como o caminho.<sup>[19]</sup> O Sábio declarou que isso mesmo é a sua plena completude; pois, quando o nobre Ānanda<sup>37</sup> disse: “Bhagavān<sup>38</sup>, é assim: o amigo espiritual, o companheiro virtuoso — isto é metade do brahmacarya”, o Bhagavān respondeu: “Não digas isso. Isto é o que torna o brahmacarya plenamente completo.” Portanto, deve-se apoiar em pessoas santas. O propósito disto: é tal como muitíssimos seres alcançaram a paz por se apoiarem no Vitorioso, o Buddha perfeito.

### **Liberdade dos Oito Estados sem Lazer**

### **Estrofe 63**

*Sustentar visões errôneas; nascer como animal,  
como fantasma faminto ou nos infernos;  
a ausência da palavra do Vitorioso; nascer como bárbaro  
em uma terra fronteira; ser obtuso e mudo;*

### **Estrofe 64**

*ou como deus de longa vida — o nascimento em qualquer destes  
é chamado as oito falhas do não lazer.  
Livre delas, tendo encontrado o lazer,  
esforça-te por reverter o nascimento.*

**[vv. 63–64]** Sustentar a visão errônea que nega causa e resultado; nascer como animal; nascer como fantasma faminto (*preta*); nascer no inferno; a ausência da palavra do Vitorioso — isto é, um buddha não ter aparecido; [um buddha] ter aparecido, mas não se ouvir sua palavra — isto é, nascer como bárbaro em uma região de fronteira; nascer em uma região central, mas com um defeito da faculdade mental

---

37Primo do Buddha e seu atendente pessoal.

38Sânscrito, “o Afortunado”, “o Senhor” (tib. *bcom ldan ’das*): epíteto do Buddha.

— ser obtuso e mudo; e ser sem percepção — isto é, os deuses de longa vida: o nascimento em qualquer um destes oito é o que se chama as oito falhas, uma vez que neles não há lazer para praticar o Dharma. Livre delas, tendo encontrado um suporte de lazer, ou liberdade — de agora em diante, esforça-te a fim de reverter o nascimento no saṃsāra, isto é, de não mais nascer.

#### Afastar a Mente de Todo o Saṃsāra

**[Segundo — meios de afastar a mente de todo o saṃsāra, refletindo sobre as falhas do saṃsāra, que tem duas partes:]** Breve apresentação; e explicação extensa.

##### Estrofe 65

*Ó gentil! Cansa-te do saṃsāra, a fonte  
de muitos sofrimentos — privação do que se deseja,  
morte, doença, envelhecimento e o restante —  
e ouve ao menos uma parte de suas falhas.*

**[v. 65] [Breve apresentação:]** Por que se deve reverter o renascimento? — Dirigindo-se [a ele] como “o gentil”<sup>[20]</sup> — porque [o saṃsāra] é a fonte de muitos sofrimentos: ser privado de coisas desejáveis como alimento e vestes; morrer ao fim; adoecer nesse ínterim; envelhecer e assim por diante<sup>[21]</sup> — cansa-te do saṃsāra; e, uma vez que também se dirá uma parte de suas falhas, ouve.

#### Explicação Extensa: As Falhas do Saṃsāra

**[Explicação extensa — que tem duas partes:]** Mostrar que, apesar de parecer agradável, ele não é confiável; e mostrar a extensão do sofrimento.

#### A Não Confiabilidade do Saṃsāra

**[Primeiro — que tem duas partes:]** O modo como ele não é confiável; e conselho de engajar-se na virtude, tendo compreendido isto.

**[Não confiabilidade — que tem quatro partes:]** Não confiabilidade porque inimigos e amigos não são fixos; não confiabilidade porque não há satisfação; não confiabilidade porque o fim futuro não é fixo; e não confiabilidade porque o alto e o baixo não são fixos.

##### Estrofe 66

*Pais tornam-se filhos, mães tornam-se esposas,  
os que eram inimigos tornam-se amigos,  
e também o inverso: portanto, no saṃsāra  
não há certeza alguma.*

**[v. 66] [Primeiro — inimigos e amigos não são fixos:]** Um pai torna-se filho, uma mãe torna-se esposa; os que eram inimigos também se tornam amigos, e o inverso —

amigos tornam-se inimigos. Portanto, no saṃsāra não há certeza alguma em que se possa confiar.

#### **Estrofe 67**

*Cada ser bebeu mais leite  
do que os quatro oceanos — e ainda o errante  
no saṃsāra que segue os seres comuns  
terá de beber muito mais do que isso.*

**[v. 67] [Segundo — não há satisfação:]** Cada indivíduo bebeu leite que excede — isto é, é mais do que — os quatro grandes oceanos das direções, e contudo não se satisfaz com isso; e ainda, enquanto o caminho nobre não for alcançado, o errante no saṃsāra que segue o caminho dos seres comuns terá de beber muito mais ainda do que aquela [quantidade] anterior — sabe disto, pois não é evidente nenhum começo nem fim do saṃsāra.

#### **Estrofe 68**

*O monte dos ossos de cada um igualaria  
em medida o Monte Meru, ou o ultrapassaria;  
contando as mães com bolinhas do tamanho de bagas de zimbro,  
a própria terra não bastaria.*

**[v. 68] [Terceiro — o fim futuro não é fixo:]** Os montes acumulados de ossos dos corpos descartados no passado por cada ser individual, por esse único, igualariam ou ultrapassariam<sup>[22]</sup> o Monte Meru — e, se ainda não se esforça no caminho, terá de descartar ainda mais. Do mesmo modo, quanto ao limite último das próprias mães: mesmo que se as contasse com bolinhas feitas do tamanho de bagas de zimbro, a terra não bastaria. Isto foi dito usando como exemplo apenas os corpos nascidos do ventre. O Bhagavān disse: “Ó monges, suponham que uma pessoa tomasse bolinhas de terra desta grande terra, do tamanho de bagas de zimbro, e as depusesse dizendo: ‘Esta é minha mãe, esta é a mãe de minha mãe’ — ó monges, a lama desta grande terra se esgotaria primeiro, e contudo a sucessão das mães das pessoas não se esgotaria — assim declaro.” Isto é em termos de ligar-se ao renascimento repetidas vezes.<sup>[23]</sup>

#### **O Alto e o Baixo Não São Fixos**

**[Quarto — o alto e o baixo não são fixos, que tem seis partes:]** A não confiabilidade do domínio extenso; das companhias agradáveis; de uma boa morada; de lugares aprazíveis de frequência; de grandes desfrutes; e de grande esplendor.

#### **Estrofe 69**

*Tendo sido Indra, digno da honra do mundo,  
pelo poder do karma cai-se de novo à terra;  
tendo-se tornado um monarca universal,  
torna-se um servo de servos no saṃsāra.*

**[v. 69] [Primeiro:]** Śakra<sup>39</sup>, senhor dos deuses, tendo-se tornado digno de veneração no mundo, cai de novo, pelo poder do karma, para habitar nos estados de humanos, animais e assim por diante sobre a terra. E mesmo tendo-se tornado um monarca humano que gira a roda (*cakravartin*), se não há resto da virtude anterior, torna-se no saṃsāra um *yang bran* — isto é, algo como um servo de servos.

#### **Estrofe 70**

*Tendo desfrutado longamente o prazer de tocar  
os seios e as cinturas das donzelas do céu,  
deve-se suportar de novo o toque, inteiramente insuportável,  
das máquinas do inferno que moem, cortam e subjagam.*

**[v. 70] [Segundo:]** Tendo experimentado longamente o prazer de abraçar com as mãos e tocar os seios e a cintura de uma donzela divina dos reinos superiores, deve-se então de novo passar, no inferno, pelo toque inteiramente insuportável da maquinaria que mói [alguém] entre montanhas, corta com armas e subjuga com as presas e garras de cães de ferro e semelhantes.<sup>[24]</sup>

#### **Estrofe 71**

*Tendo habitado longamente no cume do Meru,  
desfrutando o solo macio que cede sob os pés,  
contempla que se deve passar de novo pela dor insuportável  
de caminhar por brasas e pelo lamaçal de cadáveres.*

**[v. 71] [Terceiro:]** Tendo habitado por longo tempo — uns mil anos divinos — no cume do Monte Meru, onde o solo de joias, quando pressionado pelo toque dos pés, cede e é “apto” — isto é, capaz — de produzir prazer, é-se então de novo, pelo poder do karma, atingido pelo sofrimento insuportável de mover-se pelo fosso de brasas e pelo pântano de cadáveres em putrefação — assim se deve ter em mente.

#### **Estrofe 72**

*Tendo-se divertido em deleite, assistido pelas donzelas  
do céu, em belos bosques de prazer,  
chegar-se-á a ter mãos, pés, orelhas e nariz  
cortados por florestas cujas folhas são espadas.*

#### **Estrofe 73**

*Tendo-se reclinado com as filhas dos deuses, de belo rosto,  
sobre lótus dourados em correntes que fluem suavemente,  
deve-se entrar de novo no rio do inferno, sem vau,  
as águas cáusticas e escaldantes que destroem toda capacidade de suportar.*

**[vv. 72-73] [Quarto:]** Belamente assistido — ou “seguido” (*'brongs*) — pelas donzelas dos reinos superiores (o comentário indiano, *rgya 'grel*, declara: “*'brong ba* é

---

39Outro nome de Indra, o rei dos deuses.

um termo para assistir de perto”) e por isso alegre, tendo ido a bosques inteiramente belos e neles se divertido, chegar-se-á então a ter pés, mãos, orelhas e nariz cortados pelas florestas de bosques cujas folhas são como espadas. Tendo-se sentado junto com as filhas dos deuses, de belo rosto, sobre assentos de lótus dourados no rio dos deuses que flui suavemente, deve-se então de novo entrar no rio sem vau (Vaitaraṇī<sup>40</sup>) do reino inferior, o inferno — água quente com o aspecto de salmoura pútrida, ou “cáustica”, que “destrói a capacidade de suportar”, isto é, é insuportável.

#### **Estrofe 74**

*Tendo alcançado os grandíssimos prazeres do desejo  
dos reinos dos deuses e a bem-aventurança sem desejo de Brahmā,  
deve-se suportar de novo o sofrimento incessante  
de tornar-se combustível para os fogos do Avīci.*

**[v. 74] [Quinto:]** Tendo obtido os grandes prazeres do reino do desejo dos mundos divinos e a bem-aventurança desapaixonada do próprio reino de Brahmā, cai-se então de novo para tornar-se combustível para os fogos do inferno Avīci — experimentando sofrimento contínuo e incessante, sem intervalo.

#### **Estrofe 75**

*Tendo-se tornado o sol ou a lua, iluminando  
o mundo inteiro com a luz do próprio corpo,  
chega-se de novo à mais negra escuridão,  
onde nem a própria mão estendida pode ser vista.*

**[v. 75] [Sexto:]** Tendo obtido o renascimento como um filho divino — como o próprio sol e a própria lua — e tendo iluminado o mundo inteiro com a luz do próprio corpo e palácio — vai-se então de novo à escuridão total entre os continentes e semelhantes, onde não se pode ver nem a própria mão estendida. Isto ensina que mesmo aqueles que obtêm tais estados excelentes não têm poder de ali permanecer para sempre, e que virá tal tempo de experimentar sofrimento — mas não tomes como certo que, ao passar de tal e tal estado, renascer-se-á necessariamente em tal e tal mau estado. Os que nascem em tais [estados elevados] sem terem alcançado o caminho nobre — reflete que, quando a força propulsora do karma anterior se esgota, o karma subsequente os conduz àqueles maus estados.

#### **Estrofe 76**

*Uma vez que tal é a falha, toma a luz da lâmpada  
dos três tipos de mérito:  
pois sozinho entras em uma escuridão sem limites  
que o sol e a lua não podem subjugar.*

**[v. 76] [Segundo — conselho de engajar-se na virtude tendo compreendido isto:]** Tendo compreendido ou percebido que o saṃsāra está assim sujeito à falha e ao erro,

---

40Sânscrito: rio do inferno, chamado em tibetano *rab med*, “sem vau”.

toma com afincos o mérito — em suas três formas, surgidas da generosidade, da ética e da meditação — como uma luz de lâmpada que dissipa a escuridão dos reinos inferiores. Por quê? Porque, quando tu mesmo, sozinho, entras na escuridão sem limites do saṃsāra — que o sol e a lua não subjugam, isto é, não conseguem vencer com sua luz —, nesse momento, se estiveres sem a luz do mérito, sabe que a densa treva do sofrimento insuportável será difícil de suportar.

#### A Extensão do Sofrimento

Saber que o saṃsāra tem a natureza do sofrimento; e conselho de que, tendo compreendido isto, deve-se esforçar por reverter o renascimento.

#### Os Sofrimentos dos Cinco Reinos

**[Primeiro — que tem cinco partes:]** Os sofrimentos do inferno, dos animais, dos fantasmas famintos (*pretas*), dos deuses e dos semideuses (*asuras*<sup>41</sup>).

#### O Sofrimento do Inferno

**[Primeiro — o inferno — que tem duas partes:]** Apresentação e explicação extensa.

##### Estrofe 77

*Os seres que se engajam em conduta errada  
sofrerão constantemente nos infernos —  
Saṅjīva, Kālasūtra, Pratāpana,  
Saṃghāta, Raurava, Avīci e os demais.*<sup>42</sup>

**[v. 77] [Apresentação:]** Os seres que se engajaram em conduta errada por meio das três portas sofrerão sempre nos infernos quentes e frios — Saṅjīva, Kālasūtra, Pratāpana, Saṃghāta, Raurava, Avīci e assim por diante.

**[Explicação extensa — que tem duas partes:]** Conhecer o sofrimento; e conselho de abandonar sua causa.

**[Conhecer o sofrimento — que tem duas partes:]** O sofrimento efetivo; e refletir sobre como ele surge, em relação a quê e de que maneira.

##### Estrofe 78

*Alguns são prensados como gergelim; outros, do mesmo modo,  
são moídos em pó, fino como farinha;*

---

41Sânscrito: os semideuses, rivais dos deuses.

42Nomes sânscritos de infernos quentes: Saṅjīva (“Reviver”), Kālasūtra (“Linha Negra”), Pratāpana (“Calor Intenso”), Saṃghāta (“Esmagamento”), Raurava (“Lamento”) e Avīci (“Sem Intervalo”).

*alguns são fendidos por serras, e outros, do mesmo modo,  
são rachados por machados de gume afiado, insuportáveis.*

#### **Estrofe 79**

*Outros, do mesmo modo, são forçados a engolir  
goles ardentes de bronze derretido;  
alguns são empalados em flamejantes  
estacas de ferro guarnecidas de espinhos.*

#### **Estrofe 80**

*Alguns são dilacerados por cães ferozes  
de presas de ferro, com as mãos estendidas para o céu;  
outros, indefesos, são bicados por corvos  
de bicos de ferro e garras impiedosas.*

#### **Estrofe 81**

*Alguns são devorados por toda espécie de vermes e besouros,  
por dezenas de milhares de moscas varejeiras e insetos de bico longo  
cujo mero toque abre feridas insuportáveis —  
contorcendo-se, soltam gritos de lamento.*

#### **Estrofe 82**

*Alguns, em montes de carvões ardentes,  
são queimados sem interrupção, de boca escancarada;  
alguns são cozidos de cabeça para baixo em grandes  
caldeirões de ferro, como bolinhos de arroz.*

**[vv. 78-82] [O sofrimento efetivo:]** Alguns seres nascidos no inferno Saṃghāta são prensados como gergelim com pilões de ferro; outros, do mesmo modo, são moídos em pó como farinha fina, esmagados por uma mó sobre mós de ferro em chamas. Alguns, no inferno Kālasūtra, são cortados com serras; outros, do mesmo modo, são rachados por machados insuportáveis, de gume afiado. Outros, do mesmo modo, às margens do rio Vaitaraṇī e em outros lugares, têm o líquido ardente de bronze derretido derramado, onda após onda, em suas bocas. Alguns, nos infernos quentes, são trespassados de lado a lado, como guirlandas, em estacas de ferro em chamas guarnecidas de espinhos. Alguns, na floresta de Folhas-espada, são subjugados por cães ferozes de presas de ferro e, aterrorizados, erguem as mãos para o céu em pânico; ali, pelo poder do karma e sem liberdade alguma, outros são bicados — isto é, dilacerados — por pássaros, corvos de bicos de ferro afiados e garras insuportáveis. Alguns, naqueles lugares vizinhos (*nye 'khor*), são devorados por vermes que surgem do corpo e besouros que vêm de fora, de várias cores, formas e tipos, e por moscas varejeiras e moscas negras em suas muitas dezenas de milhares, cujo mero toque do bico abre grandes feridas insuportáveis; e, com a sensação de sofrimento, seus corpos rolam e suas vozes soltam lamentos. Alguns, nos infernos quentes, são queimados inteiramente e sem interrupção em montes de brasas ardentes, de boca escancarada — além disso, não têm poder algum. Alguns, em Pratāpana, são cozidos de cabeça para

baixo, como bolinhos de arroz — como se cozinha a comida de arroz (*'bras zan*) —, em grandes caldeirões feitos de ferro e em chamas, e assim sofrem extremamente.<sup>[25]</sup>

**[Como surge — que tem três partes:]** Refletir sobre quando surgirá; refletir sobre a maneira de ser insuportável quando de fato surge; e refletir sobre a duração de experimentá-lo.

#### **Estrofe 83**

*Os malfeitores que, ouvindo sobre os sofrimentos imensuráveis do inferno —  
deles separados por não mais que o intervalo  
de uma respiração que cessa — não se despedaçam  
em mil pedaços, têm naturezas de vajra*<sup>43</sup>.

**[v. 83] [Primeiro — quando surge:]** Os malfeitores — que estão separados [do inferno] por nada mais que o tempo que leva para esta respiração, que sai da boca, parar, isto é, ser cortada — se, mesmo ao ouvirem os sofrimentos imensuráveis, isto é, inconcebíveis, do inferno, não se assustam, isto é, não têm medo, mil vezes, seu coração é da natureza do vajra, isto é, extremamente duro.<sup>[26]</sup>

**[Segundo — a maneira de ser insuportável — que tem três partes:]** Geral; particular; e um exemplo.

#### **Estrofe 84**

*Se meramente ver o inferno em pinturas, ouvir sobre ele,  
recordá-lo, ler sobre ele ou vê-lo em imagens  
faz surgir o terror, que necessidade há de falar  
de passar por sua maturação insuportável?*

**[v. 84] [Geral:]** Ver os modos do inferno escritos ou desenhados em pinturas como imagens, ouvir relatos deles com o ouvido, recordá-los na própria mente, lê-los em voz alta e suas formas modeladas como figuras de argila — se mesmo isto faz surgir medo, que necessidade há de falar de experimentar em pessoa a maturação efetiva, inteiramente insuportável?

#### **Estrofe 85**

*Assim como, entre todas as felicidades,  
a exaustão do anseio é o senhor da felicidade,  
assim, entre todos os sofrimentos, o sofrimento  
do inferno Avīci é o mais insuportável.*

**[v. 85] [Particular:]** Assim como, entre todas as felicidades, o fruto da liberação — a exaustão de toda existência nos três reinos<sup>[27]</sup> — é tido como o soberano, isto é, o senhor, da felicidade, assim, entre todos os sofrimentos, o sofrimento do inferno Avīci é inteiramente insuportável, isto é, grande.

---

43Sânscrito: a substância indestrutível, o diamante; também a arma de Indra.

### **Estrofe 86**

*Qualquer que seja a dor de ser violentamente perfurado  
aqui, em um dia, por trezentas lanças curtas,  
ela não se aproxima nem do menor sofrimento do inferno —  
não pode figurar sequer como uma fração dele.*

**[v. 86] [Exemplo:]** O sofrimento de ser golpeado com força e continuamente por trezentas lanças curtas em um único dia neste mundo humano — mesmo isto não chega perto de ilustrar sequer uma pequena porção do sofrimento do inferno, não pode rivalizar nem com uma fração dele.

### **Estrofe 87**

*Embora tal sofrimento, inteiramente insuportável,  
seja suportado por cem vezes dez milhões de anos,  
enquanto essa não virtude não se esgotar,  
não se será separado daquela vida.*

**[v. 87] [Terceiro — a duração:]** Esses sofrimentos insuportavelmente extremos que acabam de ser descritos são experimentados por cem vezes dez milhões de anos. Enquanto a causa — a ação não virtuosa — não se tiver esgotado, não se será separado da vida, e continuar-se-á a experimentá-[los] por tanto tempo quanto isso.

### **Estrofe 88**

*As sementes desses frutos da não virtude  
são a má conduta de corpo, fala e mente:  
esforça-te com toda a tua habilidade para que dela  
não reste nem um grão de poeira.*

**[v. 88] [Segundo — abandonar a causa:]** As sementes desses resultados da não virtude descritos acima são as grandes más ações do corpo — matar e assim por diante; da fala — mentir e assim por diante; e da mente — a cobiça e assim por diante. Portanto, Rei, esforça-te com toda a capacidade que tiveres para que não exista nem uma partícula dessas falhas.

## **O Sofrimento dos Animais**

**[Segundo — os animais, que tem duas partes:]** O sofrimento geral dos animais; e seus sofrimentos particulares dispersos.

### **Estrofe 89**

*Também nos nascimentos como animal há múltiplos sofrimentos —  
abate, cativo, espancamentos e o restante;  
para os que lançaram fora a virtude que traz a paz,  
há o inteiramente insuportável devorar-se uns aos outros.*

**[v. 89] [Sofrimento geral:]** Mesmo nascendo no reino animal, [eles experimentam] vários sofrimentos infligidos por humanos e não humanos — serem mortos por

outros, amarrados com cordas e assim por diante, espancados com chicotes e assim por diante. Os que abandonaram a virtude do caminho que conduz à paz, ao nirvãa e à liberação experimentam sofrimento insuportavelmente intenso — como comerem-se uns aos outros no oceano e assim por diante — como sua maturação cármica.

### **Estrofe 90**

*Alguns morrem por causa de pérolas ou de lã,  
de ossos, de carne ou de peles;  
outros, sem poder, são postos a trabalhar,  
conduzidos por pontapés, punhos, chicotes e ganchos de ferro.*

**[v. 90] [Sofrimentos particulares:]** Alguns animais — os aquáticos e semelhantes — morrem por causa de pérolas; as ovelhas e semelhantes, por lã; os elefantes e semelhantes, por ossos; os cervos e semelhantes, por sangue e carne;<sup>[28]</sup> e os tigres, leopardos e semelhantes, por causa de suas peles. Outros, não tendo liberdade — os cavalos e semelhantes a pontapés, isto é, com os pés; os búfalos e semelhantes com as mãos; os burros e semelhantes com chicotes; os elefantes com ganchos de ferro; e os bois e semelhantes, golpeados com bastões e assim por diante — são espancados e postos a trabalhar como servos, e assim sofrem.

### **O Sofrimento dos Fantasmas Famintos (Pretas)**

#### **[Terceiro — os fantasmas famintos (*pretas*) — que tem duas partes:]**

Apresentação e explicação extensa.

### **Estrofe 91**

*Também entre os fantasmas famintos, o sofrimento nascido da carência  
flui incessante e não pode ser remediado:  
devem suportar a [miséria] inteiramente insuportável nascida  
da fome, da sede, do frio, do calor, do cansaço e do medo.*

**[v. 91] [Apresentação:]** Também quando se nasce como fantasma faminto, [há] o sofrimento produzido por ser privado do que se deseja — sem intervalo, isto é, contínuo; sem remédio, isto é, irremediável — e deve-se suportar o sofrimento inteiramente insuportável produzido pela fome, pela sede, pelo frio no inverno, pelo calor no verão, pelo cansaço de vagarear em busca de alimento e pelo medo à vista de homens armados e semelhantes.

**[Explicação extensa — que tem duas partes:]** O sofrimento; e sua causa.

**[O sofrimento — que tem duas partes:]** O sofrimento efetivo; e por quanto tempo é experimentado.

### **Estrofe 92**

*Alguns, com a boca do tamanho do buraco de uma agulha  
e o ventre da medida de uma montanha, são torturados pela fome,*

*sem ter sequer a força de comer  
o menor resto de imundície jogada fora.*

### **Estrofe 93**

*Alguns, corpos nus de pele e osso,  
são como a copa ressequida de uma palmeira;  
alguns ardem pela boca à noite  
e, por alimento, comem a areia que cai em suas bocas em chamas.*

### **Estrofe 94**

*Alguns, da espécie mais baixa, não encontram nem mesmo  
impurezas — pus, excremento ou sangue;  
golpeiam-se uns aos outros no rosto e comem  
o pus amadurecido dos bócios inchados em suas gargantas.*

### **Estrofe 95**

*Para os fantasmas famintos, no verão  
até a lua é quente; no inverno até o sol é frio;  
as árvores tornam-se sem frutos para eles,  
e os rios secam ao seu mero olhar.*

**[vv. 92–95] [Sofrimento efetivo:]** Alguns fantasmas famintos têm a boca tão pequena quanto o buraco de uma agulha e o ventre tão grande quanto uma montanha, de modo que é difícil enchê-lo e são atormentados pela fome — e contudo não têm poder de comer, isto é, de consumir, nem o mínimo da imundície, muco e semelhantes, jogada fora como inútil. Alguns têm apenas a pele externa e os ossos internos restantes, com a carne seca e sem roupa — nus, como a ponta ressequida de uma palmeira palmira. Alguns têm bocas das quais o fogo arde todas as noites — e o que comem como alimento é a areia que cai na boca ainda em chamas. Alguns que pertencem à classe mais baixa não encontram nem mesmo impurezas como pus, excremento — isto é, fezes — e sangue; com mentes odiosas, tomam martelos e semelhantes e golpeiam — isto é, espancam — uns aos outros no rosto, e comem, isto é, consomem, o pus amadurecido dos bócios que surgiram em suas gargantas: com isso sustentam a vida.<sup>[29]</sup> Para os fantasmas famintos, no calor do verão até a lua parece quente e os atormenta; no frio do inverno até o sol parece frio; mesmo as boas árvores frutíferas parecem sem frutos quando vistas por eles, e pelo mero olhar deles os rios secam.

### **Estrofe 96**

*Com os corpos presos pelo nó apertado  
do karma de suas más ações — o suporte  
do sofrimento ininterrupto —, alguns não morrem  
por cinco mil, até dez mil anos.*

**[v. 96] [Duração:]** Os que experimentaram tal sofrimento ininterrupto — presos pelo nó muito apertado do karma da má conduta —, alguns não morrem por cinco mil anos ou mesmo dez mil, experimentando sofrimento durante todo esse tempo.

### Estrofe 97

*A causa de os fantasmas famintos obterem  
tais sofrimentos variados, todos de um único sabor,  
é, ensinou o Buddha, a ignóbil avareza  
das pessoas que se deleitam na mesquinhez.*

**[v. 97] [Causa:]** Que os fantasmas famintos obtenham assim os vários sofrimentos de fome, sede e o restante por igual — isto é, como de um único sabor —: a causa disso, ensinou o Buddha, é precisamente a avareza, que não é dharma dos nobres, das pessoas que se deleitam na mesquinhez, pensando “não tenho absolutamente nada”. Como diz o *Saṅcayagāthā*<sup>44</sup>: “O avaro renascerá como fantasma faminto; mesmo que nasça como humano, nesse momento será pobre.”<sup>[30]</sup>

### O Sofrimento dos Deuses

**[Quarto — os deuses — que tem duas partes:]** Apresentação e explicação extensa.

### Estrofe 98

*Também nos reinos superiores, o sofrimento da morte e da transmigração  
é maior do que sua grande bem-aventurança:  
refletindo sobre isto, os nobres não anseiam  
por reinos superiores que hão de se esgotar.*

**[v. 98] [Apresentação:]** Mesmo tendo obtido o nascimento como deus do reino do desejo, desfrutando com grande felicidade de todos os prazeres abundantes — contudo o sofrimento na hora da morte e da transmigração supera em intensidade a medida de toda aquela felicidade anterior. Tendo refletido assim, as pessoas nobres e excelentes não anseiam pelos reinos superiores, que se esgotarão e terminarão por sua instabilidade.

### Estrofe 99

*A cor do corpo torna-se desagradável;  
o próprio assento já não agrada; as guirlandas de flores murcham;  
as vestes recebem manchas; e no corpo  
aparece suor nunca antes conhecido —*

### Estrofe 100

*estes cinco sinais de morte, que anunciam a morte e a transmigração  
dos reinos elevados, surgem para os deuses  
que habitam os reinos dos deuses, como os sinais de morte  
que anunciam o morrer para os humanos sobre a terra.*

### Estrofe 101

*Se aqueles que transmigram dos mundos dos deuses*

---

44Sânscrito, “Versos que Resumem”: o *Prajñāpāramitā-saṅcayagāthā*, resumo em verso da Perfeição da Sabedoria (tib. *sdud pa*).

*não têm resto algum de virtude,  
passam então, sem poder, a habitar como animais,  
como fantasmas famintos ou nos infernos, qualquer que seja.*

**[vv. 99–101] [Explicação extensa:]** Quando os deuses estão prestes a morrer, a cor de seu corpo torna-se desagradável; por mais tempo que antes tivessem ficado sentados em seu próprio assento sem se cansar, nesse momento ficam descontentes; as guirlandas de flores de seus ornamentos murcham; suas vestes ficam sujas; e de suas axilas e assim por diante surge suor que nunca antes havia aparecido<sup>[31]</sup> — estes são os cinco sinais de morte que aparecem nos deuses dos reinos superiores como precursores da morte e da transmigração. Aparecem aos deuses que habitam os reinos divinos — tal como, quando os humanos sobre a terra estão prestes a morrer, aparecem sinais de morte que o anunciam. Além disso, para aqueles que passaram dos mundos dos deuses, se não há virtude restante suficiente para renascer nos reinos superiores, então, sem liberdade alguma, renascerão em qualquer dos reinos dos animais, dos fantasmas famintos ou dos infernos, e experimentarão sofrimento.<sup>[32]</sup>

#### O Sofrimento dos Semideuses (Asuras)

##### **Estrofe 102**

*Também entre os asuras, porque odeiam por natureza  
o esplendor dos deuses, o sofrimento da mente é grande;  
embora possuam inteligência, pelo obscurecimento  
dessa classe de seres não podem ver a verdade.*

**[v. 102] [Quinto — o sofrimento dos semideuses:]** Mesmo nesses estados de semideus, pela força do karma concordante com a causa da inveja, eles odeiam naturalmente o esplendor dos deuses — daí o grande sofrimento mental, uma vez que a inveja produz desconforto mental. Esses seres semideuses, embora possuam inteligência, pelo obscurecimento da maturação — isto é, dessa classe de seres — não têm visão da verdade nesse suporte.

#### Conselho de Reverter o Renascimento

A razão pela qual o renascimento deve ser revertido; e conselho de esforçar-se vigorosamente por reverter o renascimento por essa razão.

##### **Estrofe 103**

*Sendo assim o saṃsāra, o nascimento entre deuses e humanos,  
nos infernos, entre fantasmas famintos ou animais,  
não é um bom nascimento: sabe que o próprio nascimento  
é um recipiente de múltiplos danos.*

**[v. 103] [Primeiro:]** Uma vez que a natureza — ou as falhas — do saṃsāra é tal como acaba de ser explicado, o nascimento nessas moradas de deuses, humanos, seres infernais, fantasmas famintos e animais não é bom; antes, nascer ali é tornar-se um recipiente de muitos danos, como o medo e o sofrimento. Sabe que é assim.

### Estrofe 104

*Se o fogo de repente atingir tua cabeça ou tuas vestes,  
abandona até a tarefa de apagá-lo  
e esforça-te por pôr fim a nova existência —  
não há objetivo mais supremo do que este.*

**[v. 104] [Segundo:]** Portanto — embora, se o fogo de repente atinge a cabeça ou as vestes, seja preciso esforçar-se rapidamente por apagá-lo — os sábios que conhecem as falhas do saṃsāra, pondo de lado até essa tarefa de esforçar-se por apagar esses fogos, devem esforçar-se, com uma diligência que não tem consideração por corpo ou vida, neste método de empenho a fim de pôr fim a nova existência — isto é, de reverter o nascimento; pois não há outro propósito mais supremo do que pôr fim a nova existência.

### Entrar no Lado da Purificação

Ganhar confiança no resultado, a liberação; e praticar a causa, a verdade do caminho.

### Estrofe 105

*Por meio da ética, do dhyāna e da sabedoria,  
alcança o estado do nirvāṇa — pacífico, domado,  
sem mancha, sem envelhecimento, sem morte, inesgotável,  
livre de terra, água, fogo, vento, sol e lua.*

**[v. 105] [Primeiro:]** Pelas causas — a ética, o dhyāna e a sabedoria, isto é, os três treinamentos preciosos — [alcança] o resultado chamado nirvāṇa: o estado em que o sofrimento é pacificado; que é domado, uma vez que não há karma que agrilhoe à existência; que é sem a mancha das aflições; que é sem envelhecimento e sem morte e, não havendo envelhecimento nem morte, jamais conhece esgotamento; e que é livre de matéria inerte como terra, água, fogo, vento, sol e lua, a liberação corpórea imputada pelos não budistas. Alcança isso. Aqui também é aceitável explicar “pacífico” como o nirvāṇa sem resto, a cessação dos agregados maculados; “domado” como o nirvāṇa com resto, o domar das faculdades; e ambos como “sem mancha”, por serem sem aflições; e assim por diante.

### A Verdade do Caminho: Visão e Meditação

**[Segundo — que tem duas partes:]** Explicar o caminho da visão (*darśana-mārga*) e o caminho da meditação (*bhāvanā-mārga*).

### O Caminho da Visão

**[Caminho da visão — que tem duas partes:]** Explicar os sete ramos da iluminação como a natureza do caminho; e explicar em particular o yoga<sup>45</sup> da sabedoria profunda ligado ao śamatha.

---

<sup>45</sup>Sânscrito, “união” (tib. *rnal ’byor*): prática espiritual disciplinada.

### Estrofe 106

*Atenção plena, discriminação dos dharmas, diligência,  
alegria, flexibilidade, samādhi  
e equanimidade — estes sete são os ramos da iluminação,  
a massa de virtude que traz a obtenção do nirvāṇa.*

[v. 106] [Primeiro:] No contexto do caminho da visão: a atenção plena, que não esquece o objeto de foco; a sabedoria, que discerne plenamente os fenômenos; a diligência, que se esforça em adotar e abandonar; a alegria, que é o bem-estar mental; a flexibilidade (*praśrabdhī*), a serviçabilidade de corpo e mente; o samādhi, a unidirecionalidade da mente; e a equanimidade, livre de lassidão e exaltação — estes sete são chamados os ramos da iluminação (*bodhyaṅgas*). Aqui, iluminação (*bodhi*) significa nirvāṇa, e os ramos (*aṅgas*) são o que concorda com ela — os meios para realizá-la. Ou, alternativamente: a sabedoria que realiza a ausência de eu, sendo a essência da iluminação, é o ramo de sua natureza; a atenção plena é o ramo de sua base; a diligência é o ramo da emergência definitiva; a alegria é o ramo do benefício; e os três restantes são os ramos da ausência de aflição. Portanto, estes sete constituem a acumulação de virtude que leva à obtenção do nirvāṇa.

O Yoga da Sabedoria Profunda Unido ao Śamatha

[Segundo — o yoga da sabedoria profunda conjugado ao śamatha — que tem duas partes:] Apresentação e explicação extensa.

### Estrofe 107

*Sem sabedoria não há dhyāna;  
sem dhyāna, tampouco há sabedoria;  
para aquele em quem ambos estão presentes, o oceano  
da existência torna-se como [a água n]a pegada de um boi.*

[v. 107] [Apresentação:] Sem a sabedoria do pleno discernimento dos fenômenos, não há dhyāna que sirva de causa da liberação suprema — uma vez que é preciso repousar equilibradamente no sentido realizado pela sabedoria. E sem dhyāna tampouco há a correta sabedoria do caminho da liberação — uma vez que conhecer as coisas verdadeiramente como são surge de repousar a mente equilibradamente. Portanto, sabe e compreende que, para uma pessoa que possui ambos<sup>[33]</sup> — sabedoria e samādhi, śamatha e vipaśyanā<sup>46</sup> — unidos como um par, mesmo este grande oceano da existência, cuja outra margem não é visível, é como uma pequena poça d'água da pegada de uma vaca, que pode facilmente ser secada, uma vez que tal pessoa, possuindo śamatha-vipaśyanā, é poderosa, e secar o oceano do saṃsāra não lhe é difícil.

[Explicação extensa — que tem duas partes:]

46Sânscrito, “visão superior” (tib. *lhag mthong*): o discernimento que vê a natureza das coisas.

Explicar as visões indeterminadas, que se engajam erroneamente com a natureza efetiva do que deve ser praticado; e explicar o antídoto — o sentido da originação dependente tal como de fato é.

### **Estrofe 108**

*Sobre os catorze pontos que o Parente do Sol  
declarou no mundo serem indeterminados,  
não ponderes: por eles  
a mente não é levada à paz.*

**[v. 108] [Primeiro:]** Se o eu e o mundo são permanentes ou impermanentes, se são ambos ou nenhum dos dois — quatro [posições] baseadas no limite anterior; se esses dois têm fim ou não — quatro posições baseadas no limite posterior; se o Tathāgata<sup>47</sup> surge ou não surge após a morte — quatro posições baseadas no nirvāṇa; e as duas, se corpo e vida são idênticos ou diferentes — os catorze pontos indeterminados (*avyākṛta*), que o mestre supremo, parente do sol, ensinou expressamente no mundo. Não reflitas sobre eles em seus vários modos — pois isso não traz paz à mente, mas antes causa confusão e exaustão. Quanto à expressão “indeterminado” aqui: os não budistas formularam essas perguntas sobre a premissa de um eu permanente; mas, não existindo o portador da propriedade, um eu, não há propriedade que dele se possa declarar, e mesmo negar o eu não teria servido ao propósito. Com isto em mente, não foi dada resposta declarada a essas perguntas; daí a expressão.<sup>[34]</sup>

**[Segundo — que tem duas partes:]** A originação dependente em si; e explicar sua grandeza.

### **Estrofe 109**

*Da ignorância, o karma; e deste,  
a consciência; desta surgem nome-e-forma;  
destes, os seis āyatanas<sup>48</sup>; e destes  
o contato surge plenamente — assim ensinou o Sábio.*

### **Estrofe 110**

*Do contato surge toda sensação;  
com base na sensação surge o anseio;  
o anseio faz surgir a apreensão; desta, a existência;  
e da existência vem o nascimento.*

### **Estrofe 111**

*Quando há nascimento, a grandíssima massa de sofrimentos —*

---

47Sânscrito, “aquele que assim veio” ou “que assim foi”: epíteto do Buddha.

48Sânscrito *āyatana*, “base” ou “fonte” dos sentidos: aqui, as seis faculdades internas — olho, ouvido, nariz, língua, corpo e mente.

*tristeza, doença, envelhecimento, privação do que se deseja,  
morte, medo e o restante — vem a surgir;  
quando o nascimento cessa, tudo isto cessa.*

**[vv. 109–111] [Primeiro:]** Então, como se deve refletir? Da ignorância — não realizar o sentido da ausência de eu — surgem as formações cármicas (*saṃskāras*); destas surgem a consciência-semente e a consciência projetora; destas surgem plenamente o nome — sensação, percepção e assim por diante, os quatro — e a forma — o embrião e assim por diante; destes surgem os seis āyatanas internos — olhos e assim por diante; destes, ensinou o Sábio, surgem os seis contatos, da união dos três: objeto, faculdade e consciência. Do contato surge toda sensação — agradável, desagradável e assim por diante; da base da sensação surge o anseio que se move em direção a e para longe de; do anseio surge a apreensão que corre atrás disto e daquilo; da apreensão surge a existência das formações cármicas; e da existência surge o nascimento futuro. Quando há nascimento, surge a grandíssima massa de sofrimento — pesar, doença, envelhecimento, privação do que se deseja, morte, medo, lamentação, desconforto mental e assim por diante. Quando a ignorância cessa, as formações cessam, e assim por diante até: quando o nascimento cessa, todo este sofrimento — pesar e assim por diante — cessa.

### **Estrofe 112**

*Esta originação dependente é o que há de precioso e profundo  
no tesouro da fala do Vitorioso:  
quem a vê corretamente vê o próprio Buddha,  
supremo no conhecimento da talidade.*

**[v. 112] [Segundo — a grandeza da originação dependente:]** Esta originação dependente, tal como foi explicada, é — dentro do tesouro da fala do Vitorioso, vasto e contendo muitas coisas — o sentido profundo e precioso, como o soberano rei das joias. Quem vê corretamente este modo da originação dependente vê, com o olho da sabedoria, o Buddha — o dharmakāya<sup>49</sup>, o conhecimento da talidade, cuja natureza é suprema em aspecto.

### **O Caminho da Meditação**

Explicar o nobre caminho óctuplo como a natureza do caminho; explicar como ele é o caminho; e conselho sobre a sabedoria de ver as quatro verdades como o [elemento] principal desse caminho.

### **Estrofe 113**

*Visão correta, meio de vida, esforço,  
atenção plena, samādhi, [fala,] ação  
e intenção correta — os oito ramos do caminho:  
cultiva-os por causa da paz.*

---

<sup>49</sup>Sânscrito, “corpo do Dharma”: a realização última de um buddha.

**[v. 113] [Primeiro:]** A visão correta — que determina plenamente o que já foi realizado no caminho da visão; do mesmo modo, o meio de vida correto — abandonar o meio de vida errado; o esforço correto — esforçar-se na meditação sobre o caminho; a atenção plena correta — livre de esquecimento; o samādhi correto — a mente unidirecionada; a fala correta<sup>[35]</sup> — a fala que transmite aos outros o que foi realizado; a ação correta — perfeitamente pura, o abandono de matar e assim por diante pelo nobre; e a intenção correta — aquilo que motiva essa mesma fala, o ensinar do Dharma e assim por diante — estes são os oito ramos do caminho nobre. Uma vez que estes abandonam o que deve ser abandonado e atualizam a liberação, [são chamados] o caminho nobre. Destes: a visão é [o ramo da] plena determinação; a intenção é o que faz os outros compreenderem; os três — fala, ação e meio de vida — são o que faz os outros confiarem; e os três restantes são ramos que purificam os obscurecimentos — daí o termo “ramos”. Estes oito devem ser cultivados a fim de alcançar a paz — o nirvãa.

#### **Estrofe 114**

*Este nascimento é sofrimento; o anseio  
é chamado sua vasta origem;  
sua cessação é a liberação; e o caminho que traz  
sua obtenção é este nobre caminho óctuplo.*

**[v. 114] [Segundo:]** Este mesmo nascimento é a instância da verdade do sofrimento; o anseio pela existência — que é a causa que produz esse nascimento — constitui a origem; e ela é vasta — várias formas de existência surgindo sem interrupção. A cessação permanente tanto deste sofrimento quanto da origem é a liberação. E o caminho que leva à obtenção dessa mesma liberação são aqueles oito ramos do caminho nobre.

#### **Estrofe 115**

*Assim, a fim de ver  
as quatro nobres verdades, esforça-te constantemente:  
mesmo os chefes de família, com a fortuna repousando em seu colo,  
atravessam por tal conhecimento o rio das aflições.*

**[v. 115] [Terceiro:]** Esforça-te sempre em cultivar o caminho a fim de ver a própria talidade das quatro nobres verdades que acabam de ser explicadas.

#### **3.2.2.3 Encorajamento para a Prática**

Encorajamento por mostrar que ela é realizável mesmo com um suporte modesto; encorajamento por condensar a prática em breves pontos essenciais; e encorajamento de que se pode praticar na medida da própria capacidade.

#### **Estrofe 116**

*E aqueles que atualizaram o Dharma  
não caíram do céu, nem brotaram, como as colheitas,*

*de debaixo da terra: antes eram  
seres individuais sob o poder das aflições.*

**[v. 116] [Primeiro:]** Se alguém pensa “eu, como chefe de família, sou incapaz de ver as nobres verdades” — “com a fortuna repousando em seu colo” significa: sem abandonar filhos, esposa, riqueza e assim por diante, tendo-os presentes diante de si — mesmo tais chefes de família, por saberem o que adotar e abandonar, atravessaram o rio das aflições. Não é de outro modo.<sup>[36]</sup> Aqueles Vitoriosos e grandes arhats, quem quer que sejam, que atualizaram o Dharma do estado supremo — também eles não caíram em algum momento do céu como chuva, nem emergiram do ventre da terra como colheitas. Também esses nobres, em tempos passados, eram seres comuns, sujeitos às aflições e sob o seu poder. Portanto, se também se cultiva o caminho por si mesmo, todos esses laços da aflição serão soltos e, tal como fizeram esses nobres, o fruto será diretamente produzido — assim se diz.

#### **Estrofe 117**

*A quem é livre de receio, que necessidade há de dizer muito?  
Esta é a instrução benéfica, o ponto essencial:  
doma tua mente! Pois o Bhagavân disse  
que a mente é a raiz do Dharma.*

**[v. 117] [Segundo:]** A quem é livre de intimidação por outros — não tendo apreensão diante de oponentes —, que necessidade há de dizer muito?<sup>[37]</sup> O coração essencial do ensinamento benéfico é este: doma tua mente. Também o Bhagavân disse que a mente é a raiz do Dharma: “Domar a mente é bom; a mente domada conduz à felicidade.”

#### **Estrofe 118**

*O conselho que aqui te dei  
é difícil de realizar plenamente mesmo para um monge;  
mas torna tua vida significativa pela qualidade  
de praticar a essência de qualquer parte dele que puderes.*

**[v. 118] [Terceiro:]** O que te foi aconselhado acima, ó Rei — fazê-lo completamente, isto é, tudo, é difícil mesmo para um monge que deixou o lar; quanto mais para ti, distraído pelo reino. Ainda assim, fazendo tanto quanto fores capaz, apoia-te<sup>[38]</sup> nas qualidades de qualquer destas coisas que seja a natureza de tua prática, e assim torna tua vida significativa.

### **3.3 A Virtude do Fim: O Sentido Conclusivo**

**Terceiro — a virtude do fim — o sentido conclusivo**, que tem duas [partes]: conselho sobre a maneira de regozijar-se e dedicar; e conselho por meio do resumo de todo o sentido do caminho e do resultado [explicados] acima.

#### **3.3.1 Conselho sobre o Regozijo e a Dedicção**

**[Primeiro — que tem duas partes:]** A dedicação; e seu resultado.

### Estrofe 119

*Regozija-te em toda a virtude de todos os seres,  
e dedicando plenamente tua própria tríplice  
conduta excelente à obtenção do estado de buddha,  
então, por esta massa de virtude, que tu,*

**[v. 119] [Primeiro — a dedicação:]** Regozija-te em todas as virtudes — maculadas e não maculadas — de todos [os seres], os outros, tanto comuns quanto nobres; e, tendo dedicado plenamente também tua própria tríplice conduta excelente das três portas à obtenção do próprio estado de buddha por causa dos outros, torna então [tudo] significativo de todos os modos por meio da prática insuperável do Mahāyāna<sup>50</sup> [39]

**[Segundo — o resultado, que tem duas partes:]** O resultado temporário do caminho; e o resultado último, o estado de buddha.

### Estrofe 120

*por incontáveis nascimentos, exercendo senhorio  
sobre o yoga de todos os mundos de deuses e homens,  
por meio da conduta do nobre Avalokiteśvara<sup>51</sup>  
cuides de multidões de seres aflitos,*

### Estrofe 121

*e, tomando nascimento, dissipas sua doença, envelhecimento,  
desejo e raiva; então, em um campo de buddha,  
como o Bhagavān Amitābha<sup>52</sup>, atues como protetor  
do mundo com uma vida sem medida.*

**[vv. 120–121] [Primeiro — o resultado temporário:]** Tendo assim dedicado a virtude com a tríplice esfera completamente pura, por esta vasta e grande massa de virtude tu, no estágio de realizar o caminho, nascerás por incontáveis nascimentos nos mundos de deuses e humanos e, como senhor entre os humanos, atualizarás o próprio yoga de cultivar o caminho de todos [os mundos]. E, no estágio de treinar no caminho, tal como por meio da conduta do nobre Avalokiteśvara, cuidarás de muitos seres aflitos, sem limite; pelo poder da compaixão, tomando nascimento repetidas vezes no mundo, dissiparás as falhas e os defeitos dos seres — doença, envelhecimento,<sup>[40]</sup> desejo, raiva e o restante — assim se diz. **[Segundo — o resultado último:]** Na culminação, no tempo do não mais aprender, no campo de buddha que tu mesmo assumiste — como o Bhagavān Amitābha —, permanece como protetor do mundo enquanto durar o saṃsāra, e atua com uma duração de vida ilimitada.

---

50Sânscrito, “Grande Veículo”.

51Sânscrito (tib. *spyān ras gzigs*): o bodhisattva da compaixão.

52Sânscrito, “Luz Infinita”: o buddha do campo de buddha de Sukhāvatī.

### 3.3.2 Conselho que Resume o Caminho e Seu Resultado

#### **Estrofe 122**

*Espalhando pelos céus dos deuses e sobre a face da terra  
grande renome, sem mancha, nascido da sabedoria, da ética e da  
generosidade,  
pacifica definitivamente o deleite dos humanos na terra e dos deuses dos  
reinos elevados  
nos prazeres das mais belas jovens deusas;*

#### **Estrofe 123**

*e, tendo alcançado o próprio estado do senhor dos vitoriosos, que pacifica  
o medo, o nascimento e a morte das hostes de seres esgotados pela aflição,  
alcança então aquele estado além do mundo, onde até tais nomes se aquietam*

—  
*sem intimidação, sem envelhecimento e sem falha.*

**[vv. 122–123] [Segundo — conselho que resume o sentido do caminho acima e de seu resultado:]** Por meio do grande renome que surge da sabedoria, da ética e da generosidade — sem mancha, livre da mácula da falha —, tendo-o feito espalhar-se e permear os reinos divinos do céu e todas as terras dos humanos sobre a face da terra, pacificarás definitiva e inteiramente, [afastando-as] do apego, as mentes daqueles que se regozijam em grande deleite de corpo e mente — os humanos que habitam a terra e os deuses dos reinos superiores, que se apoiam nas mais belas jovens deusas. E, pacificando o perecer,<sup>[41]</sup> o nascimento e a morte da multidão de seres esgotados pelas aflições e pelo sofrimento, tendo alcançado o próprio estado do senhor dos vitoriosos — o Buddha, o Bhagavān: por causa dos outros, o rūpakāya<sup>53</sup>, a própria corporificação das marcas maiores e menores; e por tua própria causa, a paz do dharmakāya, que transcende o domínio de toda conceituação mundana, em que até os meros nomes do nascimento e do restante se aquietam — [um estado] sem intimidação, uma vez que não pode ser subjugado pelos danos da morte e do restante, e sem envelhecimento, uma vez que o dano da velhice está ausente —, alcança esse estado supremo em que não existe falha alguma de doença nem de qualquer outra coisa. Assim ele aconselha.

## 4 O Sentido Conclusivo: Os Dois Colofões

**Quarto**, o sentido conclusivo, que tem duas [partes]: o colofão da composição; e o colofão da tradução.

**[Primeiro:]** *A Carta a um Amigo, enviada pelo mestre, o nobre Nāgārjuna, a seu querido amigo, o rei Bde spyod — está completa.*

---

53Sânscrito, “corpo da forma”: a manifestação visível de um buddha, para o benefício dos outros.

[Segundo:] *O abade indiano Sarvajñādeva — isto é, “o deus da onisciência” — e ...*<sup>[42]</sup>

## Apêndice: O Esquema Completo (sa bcad)

- 1 O Sentido do Título
- 2 A Homenagem do Tradutor
- 3 O Sentido do Corpo Principal
  - 3.1 A Virtude do Início: A Introdução
    - 3.1.1 O Compromisso de Compor, Exortando o Leitor a Escutar
    - 3.1.2 Conselho de que É Apropriado Escutar: A Humildade do Autor
      - 3.1.2.1 Humildade quanto à Linguagem
      - 3.1.2.2 Humildade quanto ao Sentido
  - 3.2 A Virtude do Meio: O Corpo do Texto
    - 3.2.1 A Fé, o Suporte do Caminho
      - 3.2.1.1 Breve Apresentação: As Seis Recordações
      - 3.2.1.2 Explicação Extensa das Três Últimas Recordações
        - 3.2.1.2.1 Recordação do Divino
        - 3.2.1.2.2 Recordação da Generosidade
        - 3.2.1.2.3 Recordação da Ética
    - 3.2.2 A Natureza do Caminho
      - 3.2.2.1 Breve Apresentação: As Seis Pāramitās
      - 3.2.2.2 Explicação Extensa das Seis Pāramitās
        - 3.2.2.2.1 Generosidade
        - 3.2.2.2.2 Ética
          - 3.2.2.2.2.1 A Ética a Ser Guardada
          - 3.2.2.2.2.2 Abandonar os Fatores Opostos à Ética
          - 3.2.2.2.2.3 Cultivar o Zelo
          - 3.2.2.2.2.4 O Benefício de Afastar-se da Negligência
        - 3.2.2.2.3 Paciência
          - 3.2.2.2.3.1 Abandonar a Raiva, Sua Causa
          - 3.2.2.2.3.2 Abandonar o Ressentimento, Seu Resultado
          - 3.2.2.2.3.3 A Distinção das Disposições Mentais
          - 3.2.2.2.3.4 Abandonar a Fala Áspera
        - 3.2.2.2.4 Diligência
          - 3.2.2.2.4.1 A Base da Diligência
          - 3.2.2.2.4.2 Diligência Igualmente Pura em Intenção e Aplicação
        - 3.2.2.2.5 Dhyāna
          - 3.2.2.2.5.1 Prática Preliminar
            - 3.2.2.2.5.1.1 Abandonar a Distração
              - 3.2.2.2.5.1.1.1 Distração pelos Objetos  
Conter as Faculdades dos Sentidos  
Conhecer as Características dos Objetos Desejáveis
              - 3.2.2.2.5.1.1.2 Distração pelas Oito Preocupações Mundanas  
O Antídoto  
O Que Deve Ser Abandonado
              - 3.2.2.2.5.1.1.3 Distração pela Riqueza  
Os Antídotos à Distração pela Riqueza
              - 3.2.2.2.5.1.1.4 Distração pelos Desfrutes  
Vida Doméstica
            - 3.2.2.2.5.1.2 Cultivar os Quatro Imensuráveis
          - 3.2.2.2.5.2 Prática Principal: Os Quatro Dhyānas
          - 3.2.2.2.5.3 Atividade Subsequente
            - 3.2.2.2.5.3.1 O Peso da Virtude e das Más Ações
            - 3.2.2.2.5.3.2 Abandonar os Obscurecimentos ao Samādhi
        - 3.2.2.2.6 Sabedoria
          - 3.2.2.2.6.1 Breve Apresentação: As Cinco Faculdades
          - 3.2.2.2.6.2 Explicação Extensa
            - 3.2.2.2.6.2.1 A Sabedoria como Raiz: As Duas Visões Corretas

- 3.2.2.2.6.2.2 O Caminho Efetivo que Possui a Sabedoria
  - 3.2.2.2.6.2.2.1 A Visão: Ausência de Eu das Pessoas e os Agregados
  - 3.2.2.2.6.2.2.2 O Caminho Efetivo
    - Treinamento na Natureza do Caminho
    - O Treinamento Específico em Sabedoria
      - Afastar a Mente Desta Vida
        - Refletir sobre a Impermanência da Vida
        - A Dificuldade de Obter as Liberdades e os Dotes
          - A Raridade Geral do Nascimento Humano
          - As Quatro Condições Favoráveis
          - Liberdade dos Oito Estados sem Lazer
      - Afastar a Mente de Todo o Samsāra
      - Explicação Extensa: As Falhas do Samsāra
        - A Não Confiabilidade do Samsāra
          - O Alto e o Baixo Não São Fixos
        - A Extensão do Sofrimento
          - Os Sofrimentos dos Cinco Reinos
            - O Sofrimento do Inferno
            - O Sofrimento dos Animais
            - O Sofrimento dos Fantasmas Famintos (Pretas)
            - O Sofrimento dos Deuses
            - O Sofrimento dos Semideuses (Asuras)
          - Conselho de Reverter o Renascimento
      - Entrar no Lado da Purificação
        - A Verdade do Caminho: Visão e Meditação
          - O Caminho da Visão
          - O Yoga da Sabedoria Profunda Unido ao Śamatha
          - O Caminho da Meditação
- 3.2.2.3 Encorajamento para a Prática
- 3.3 A Virtude do Fim: O Sentido Conclusivo
  - 3.3.1 Conselho sobre o Regozijo e a Dedicção
  - 3.3.2 Conselho que Resume o Caminho e Seu Resultado
- 4 O Sentido Conclusivo: Os Dois Colofões

## Notas

1. [título] O nome tibetano *Bde spyod* foi mantido, por ser incerto seu original sânscrito; as versões publicadas identificam o rei de modos diversos (Gautamīputra em Jamspal e Berzin, Surabhibhadra na Padmakara). O comentário ao título lê *rgyal bu*, “príncipe”; o colofão, *rgyal po*, “rei”.
2. [v. 3] O etext lê *dge bsnyen dgu*. *bsnyen* foi tomado aqui como corrupção de *snyan*, “agradável”: o comentário pressupõe, assim, a leitura *snyan dgu* na raiz, “muitos [dizeres] agradáveis” (assim a Padmakara, “many lovely words”), onde o Derge lê *sman dgu*; a estrofe em destaque segue o Derge. *dgu*, literalmente “nove”, é explicado como *mang po*, “muitos”.
3. [v. 4] O etext lê *lta* por *lha*, “deus”, aqui e no comentário aos vv. 64, 102 e 120; corrigido em cada caso contra o texto-raiz.
4. [v. 7] A raiz dá quatro qualidades da disciplina: *ma nyams pa*, *mod mi dma’ ba*, *ma ’dres pa*, *ma sbags pa*. A anotação *’bras bu zhi bar gzhol ba* faz parte da anotação a *ma ’dres pa* e não constitui qualidade à parte. A divisão quádrupla é a da Padmakara, de Berzin e de Jamspal igualmente.
5. [vv. 10–11] O etext lê *rgyun du ma rnams*; lê-se aqui, por conjectura, *rgyan du ma rnams*, “os muitos ornamentos”.
6. [v. 12] O etext lê *dgu bzhin du*, corrupção evidente de *dgra bzhin du*, “como um inimigo”; corrigido contra o texto-raiz do v. 12 (*dgra bzhin gzigs*).

7. [v. 14] *bde byed* foi traduzido por “Udayana”, com a Padmakara (assim também Berzin). Na estrofe, *mthong ldan* aparece como “Darśaka”, que o comentário identifica como o rei Ajātaśatru. *sdig grogs*, “companheiro perverso”, fica sem nome, como no tibetano.
8. [v. 15] O etext lê *gnya’ ’or*, lido aqui como *gnya’ bor*, “como fiador”. O dito corresponde ao *Itivuttaka* 4, em que o Buddha se declara fiador do não retorno para os que abandonam a raiva.
9. [v. 22] O etext lê *dgu bo* por *dgra bo*, “inimigo”; corrigido contra o texto-raiz do v. 22.
10. [v. 23] O tibetano nomeia a fonte como *dran nye*, forma abreviada de *Dam pa’i chos dran pa nye bar gzhag pa*, o *Saddharmasmṛtyupasthāna-sūtra*. O etext grafa o nome do fruto *kimra* e *killā*; o texto-raiz do v. 23 lê *kimpa*.
11. [v. 24] O Derge lê *mi brten*; o comentário lê *mi brtan par g.yo*, “oscilando instavelmente”, o que a estrofe em destaque segue.
12. [v. 27] A raiz termina em *chos gzhan ’ga’ yang mchis pa ma lags so*; a oração *nang sems kyi dgra chom pas so* é anotação do próprio Mipham e é causal, não relativa.
13. [v. 38] O Derge lê *rigs pa yis*, “de modo apropriado”, o que a estrofe em destaque segue; o comentário lê *rig pa’am shes pa yis*, “com conhecimento, isto é, com compreensão”.
14. [v. 40] *gong ma* denota o estado superior — assim a Padmakara (“the higher state”), Berzin (“the highest”) e Jamspal (“the supreme state”) —, que o comentário, ao inserir *sangs rgyas kyis* antes do *brnyes par* da raiz, foi entendido como especificando ser aquele alcançado pelos buddhas.
15. [v. 42] O texto-base lê *gzhi*, “base”; o Derge lê *bzhi*, “quatro” (o inverso ocorre no v. 19, em que o Derge lê *gzhi* e o texto-base *bzhi*). O comentário desenvolve *gzhi* e resulta em cinco fatores: três modos de agir e duas bases — a base, ou campo, de qualidades, e os campos principais do benefício e do sofrimento. Tomado o *bzhi* do Derge como lapso, a estrofe em destaque segue *gzhi*; assim também a Padmakara (“their perfect fields”).
16. [v. 50] O etext lê *srid pas*, “pela existência”, lapso evidente por *sred pas*, “pelo anseio”, a palavra do texto-raiz do v. 50; corrigido de acordo.
17. [v. 55] O comentário lê *khoms pa’am long byung ba* e *sad khom*, termos de trégua ou oportunidade: assim Berzin, “any respite (from death) you may have”. A Padmakara e Jamspal dão igualmente apenas dois pares.
18. [v. 60] Na raiz e no comentário o vaso está no instrumental (*spras pa yis*), com o verbo *’phyags par bgyid pa* (etext *’phyug par*), “limpa, recolhe”: assim Berzin (“uses a golden vessel ... to collect his vomit”). A tradução “vomita em” segue a Padmakara e Jamspal.
19. [v. 62] O etext lê *bstan pa*, “ensinamento”, por *bsten pa*, “apoiar-se em”; corrigido contra o texto-raiz do v. 62 e a citação de Ānanda que se segue.
20. [v. 65] O etext lê *nges pa*, “certo”, por *des pa*, “gentil”; corrigido contra o texto-raiz do v. 65 e contra o comentário ao v. 35, que explica a mesma palavra como “calmo e domado”.
21. [v. 65] O etext lê *gnas skabs sun pa*, corrupção evidente, por fusão, de *gnas skabs su na ba*, “nesse ínterim, adoecer”; corrigido contra o texto-raiz do v. 65 (*na dang rga sogs*, “doença, envelhecimento e assim por diante”).
22. [v. 68] *’das par gyur* foi traduzido por “ou ultrapassariam”, com a Padmakara (“or even higher”); pode também ser construído temporalmente, “já passou”.
23. [v. 68] O etext lê *yang nga yang*, lido aqui como *yang dang yang*, “repetidas vezes”.
24. [v. 70] A raiz lê *’thag gcod dbang ba’i ’khrul ’khor*: uma única maquinaria com três operações, cada uma explicada por sua vez. Assim a Padmakara (“the crush, the slash, and tear — of hell’s machine”) e Berzin (“the implements for crushing, cutting, and subjugating”).
25. [vv. 78–82] O etext deste trecho do comentário está corrompido em vários pontos e foi corrigido contra o texto-raiz dos vv. 78–81: *’du ste* por *’dra ste*, “são cortados”; *re* por *sta re*, “machado”; *khu* por *khwa*, “corvos”; *sbyar*

*ba* por *sbur ba*, “besouros”; *zla bar* por *za bar*, “devorar”. *’bras kyi cud ’phed* (Derge *cung ’phed*) foi traduzido por “bolinhos de arroz”, com a Padmakara.

26. [v. 83] O texto-base lê *shin tu phra ba*, “extremamente fino”; lê-se aqui, por conjectura, *shin tu sra ba*, “extremamente duro”, como o sentido requer. Na estrofe, o Derge lê *mi ’jig*, “não são destruídos” (assim Jamspal, “are not shattered into a thousand pieces”), o que a estrofe em destaque segue; a anotação (*mi skrag pa’am mi ’jigs pa*) pressupõe *mi ’jigs*, “não têm medo” (assim a Padmakara e Berzin).

27. [v. 85] O comentário lê *srid pa*, “existência” (*kham s gsum gyi srid pa ma lus pa zad pa*), onde o texto-raiz do v. 85 (Derge) lê *sred*, “anseio”; a estrofe em destaque segue a raiz.

28. [v. 90] O etext lê *khrug dang shwa*, lido aqui como *khrag dang sha*, “sangue e carne”; *sha* é assegurado pelo texto-raiz do v. 90, *khrag* é conjectura.

29. [vv. 92–95] O etext lê *spyad pa’i rigs* por *smad pa’i rigs*, “a classe baixa”, e *lta ba* por *lba ba*, “bócio”; corrigido contra o texto-raiz do v. 94.

30. [v. 97] O texto-base nomeia a fonte como *sdud pa*, o *Prajñāpāramitā-saṅcayagāthā*, em que o verso se encontra na seção sobre a perfeição da generosidade (cap. XXXI na tradução de Conze: “The mean are reborn in the world of the Pretas, / Or if as humans, then they are poor”).

31. [vv. 99–101] O etext lê *rdul*, “poeira”, por *rngul*, “suor”; corrigido contra o texto-raiz do v. 99 (*rngul ’byung*), o sinal de morte canônico dos deuses.

32. [vv. 99–101] O etext lê *rtswa yi ’jig rten*, “mundo da relva”, corrupção evidente de *lha yi ’jig rten*; corrigido contra o texto-raiz do v. 101.

33. [v. 107] O Derge lê *de nyid*; o comentário lê *de gnyis*, “esses dois”, o que a estrofe em destaque segue.

34. [v. 108] *khyad gzhi* é o portador da propriedade e *khyad chos* a propriedade dele predicada. O argumento é o da predicação impossível: não existindo o portador da propriedade pressuposto pela pergunta, um eu, não há propriedade que dele se possa declarar.

35. [v. 113] O Derge lê *ting ’dzin dag dang*, o que resulta em apenas sete ramos; o comentário traz *ngag*, “fala”, acrescentada entre colchetes na estrofe em destaque.

36. [v. 116] *pang na dpal gnas* é a expressão do verso-raiz (v. 115), aqui explicada pelo comentador.

37. [v. 117] A anotação de Mipham, *phas rgol gyis bag tsha ba med pa*, “não tendo apreensão diante de oponentes”, é honorífica para com o destinatário.

38. [v. 118] O Derge lê *yon tan bstan pas*; o comentário lê *bsten pas*, “por apoiar-se em”.

39. [v. 119] A frase iniciada na estrofe 119 só se completa no fim da estrofe 121, cujo verbo (*mdzod*) rege as três estrofes. Mipham encerra seu comentário à estrofe 119 com verbo próprio (*kun tu don yod par mdzod cig*, “torna [tudo] significativo de todos os modos”) e retoma o quarto verso da estrofe no início do comentário às estrofes 120–121.

40. [vv. 120–121] O etext lê *na ba dang zla ba*, “doença e lua”, por *na ba dang rga ba*, “doença e envelhecimento”; corrigido contra o texto-raiz do v. 121 (*na rga*).

41. [vv. 122–123] O comentário lê *’jig pa*, “perecer”, onde o texto-raiz do v. 123 (Derge) lê *’jigs*, “medo”; a estrofe em destaque segue a raiz. A leitura do comentário é possivelmente um lapso por *’jigs pa*.

42. [colofão] O etext se interrompe neste ponto, dentro do comentário ao colofão da tradução; ver “Fontes e Método”.