

༄༅། །དམ་ཚཱ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཐར་པ་རིན་པོ་ཆའི་རྒྱན་གྱི་བསྟུས་དོན་བཤད་པ་ནི།

## *" Dñ Dñn "*

Uma Explicação Sumarizada do Dharma Autêntico,  
Jóia Que Realiza os Desejos, **Jóia Ornamento da Liberação**

DE GAMPOPA

*conforme ensinado pelo*

Ven. Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche

༡༡། །འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གཞོན་རྩུབ་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

<sup>I</sup> རྒྱ་དང་<sup>II</sup> ཉིན་དང་<sup>III</sup> རྒྱུན་དང་ནི།    <sup>IV</sup> ཐབས་དང་<sup>V</sup> འབྲས་བུ་<sup>VI</sup> ཐྲིན་ལས་ཏེ།

ལྷ་མེད་བྱང་རྒྱུ་སྤྱི་ཕྱོམ་བྱུག།    ལྷོ་ཕུན་ཀླུ་སྤྱི་ཤེས་པར་བྱ།

I        རྒྱ་ནི་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་ཏེ།

II        ཉིན་ནི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་མཆོག།

III        རྒྱུན་ནི་དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ཡིན།

IV        ཐབས་ནི་དེ་ཡི་གདམས་ངག་སྟེ།

V        འབྲས་བུ་རྩོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱ།

VI        ཐྲིན་ལས་རྟོག་མེད་འགྲོ་དོན་མཛད།

## Rendo Homenagem ao Nobre Jovem Manjusri

Os que são inteligentes têm que saber que o insuperável Despertar se resume em 6 pontos: I Causa primária, II Suporte / Base, III Condição, IV Meios hábeis, V Resultado / Fruto e VI Atividade Iluminada.

**I A Causa** é a Natureza de Budha (*O Potencial Búdico*).

**II O Suporte/Base** é a Sublime e Preciosa Existência Humana.

**III A Condição** é o virtuoso Amigo Espiritual.

**IV Os Meios Hábeis** são as suas Instruções.

**V O Resultado** é o Corpo do Perfeito Budha.

**VI A Atividade Iluminada** é agir em benefício dos seres, livre de conceituações.



# I

ཨ། །ཀུ་བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོ་ནི།

A Causa:

A Natureza de Buda.

## ༡༡། །རྒྱ་བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོ་ནི།

བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོ་བསྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་གསུམ་ནི།

སེམས་ཅན་རྣམས་ཆོས་ཅན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་ཅན་ཡིན་ཏེ།

A) རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་འཕྲོ་བའི་ཕྱིར།

B) ཆོས་ཉིད་དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པའི་ཕྱིར།

C) རིགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

<sup>1]</sup> རིགས་ཆད་རིགས་དང་<sup>2]</sup>མ་ངེས་རིགས།

<sup>3]</sup>ཉན་ཐོས་རིགས་དང་<sup>4]</sup>རང་རྒྱལ་རིགས།

<sup>5]</sup> ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་ཅན་ཏེ།

ལྷས་ནི་སངས་རྒྱས་རིགས་ཅན་བསྐྱུས།

<sup>1]</sup> རིགས་ཆད་ཀྱི་རིགས་ནི།

|          |   |               |
|----------|---|---------------|
| སྐྱོ་བ་  | } | ཅུང་ཟད་མེད་པ། |
| དད་པ་    |   |               |
| བྱེད་པ་  |   |               |
| རྒྱུ་    |   |               |
| རྒྱུ་    |   |               |
| འགྲོད་པ་ |   |               |

## I A Causa : A Natureza de Budha.

Há três razões que provam a Natureza de Budha.

As razões de todos os seres possuírem a natureza de Budha são:

A) Porque o Corpo Perfeito do Budha é radiante.

B) Porque não há distinção dentro da Natureza Essencial dos fenômenos.

C) Porque eles pertencem a diferentes famílias.

1] Família Interrompida 2] Família incerta,

3] Família dos ouvintes 4] Família dos realizadores solitários e

5] Família do Grande Veículo (*Mahayana*).

São as cinco famílias que têm o Potencial de Budha.

### 1] A Família com Potencial Interrompido;

|                        |   |                |
|------------------------|---|----------------|
| Não há nenhum pouco de | { | Aborrecimento  |
|                        |   | Devoção, Fé    |
|                        |   | Comedimento    |
|                        |   | Vergonha       |
|                        |   | Compaixão      |
|                        |   | Arrependimento |

2] མ་ངེས་པའི་རིགས་ཅན་ནི།

རྒྱན་ལ་རག་ལས་པ་ཅན་ཏེ།

$\left. \begin{array}{l} \text{ཉན་ཐོས་གྱི་} \\ \text{རང་བྱུང་གྱི་} \\ \text{ཐེག་པ་ཆེན་གྱི་} \end{array} \right\} \text{དགེ་བའི་བཤེས་གཉན་བསྟན་པའམ།}$

$\left. \begin{array}{l} \text{ཉན་ཐོས་གྱི་} \\ \text{རང་བྱུང་གྱི་} \\ \text{ཐེག་པ་ཆེན་གྱི་} \end{array} \right\} \text{གྲོགས་པོ་དང་འགྲོགས་པའམ།}$

$\left. \begin{array}{l} \text{ཉན་ཐོས་གྱི་} \\ \text{རང་བྱུང་གྱི་} \\ \text{ཐེག་པ་ཆེན་གྱི་} \end{array} \right\} \text{མདོ་སྡེ་མཐོང་ན་} \left\{ \begin{array}{l} \text{ཉན་ཐོས་} \\ \text{རང་བྱུང་} \\ \text{ཐེག་པ་ཆེན་} \end{array} \right\} \text{ལ་དད་པ་སྟེ།}$

$\left. \begin{array}{l} \text{ཉན་ཐོས་གྱི་} \\ \text{རང་བྱུང་གྱི་} \\ \text{ཐེག་པ་ཆེན་གྱི་} \end{array} \right\} \text{རིགས་སུ་གྱུར་ནས་}$

$\left. \begin{array}{l} \text{ཉན་ཐོས་གྱི་} \\ \text{རང་བྱུང་གྱི་} \\ \text{ཐེག་པ་ཆེན་གྱི་} \end{array} \right\} \text{མངོན་པར་འབྱུང་བར་འབྱུང་རོ།}$

## 2] A Família Incerta:

Dependente da Condição:

Se conhecem um mestre espiritual { Ouvintes  
Realizadores Solitários  
Grande Veículo

Se se associam a amigos { Ouvintes  
Realizadores Solitários  
Grande Veículo

|                |   |                                             |                |   |                                |
|----------------|---|---------------------------------------------|----------------|---|--------------------------------|
| Ouvintes       | { | Se leem livros das<br>categorias dos Sutras | Ouvintes       | { | Eles têm fé nessas<br>famílias |
| Realizadores   |   |                                             | Realizadores   |   |                                |
| Solitários     |   |                                             | Solitários     |   |                                |
| Grande Veículo |   |                                             | Grande Veículo |   |                                |

Eles se tornam destas famílias { Ouvintes  
Realizadores Solitários  
Grande Veículo

E realmente se transformam nelas (*em*) { Ouvintes  
Realizadores Solitários  
Grande Veículo

3] ཉན་ཐོས་ཀྱི་རིགས་ནི།

1) འཁོར་བ་ལ་འཇིགས་པ།

2) ཟུང་ན་ལས་འདས་པ་ལ་དད་པ།

3) སླིང་ཇེ་རྒྱང་བ།

ཉན་ཐོས་ཀྱི་རྟགས་གསུམ་མོ།

4] རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ནི།

1) འཁོར་བ་ལ་འཇིགས་པ།

2) ཟུང་ན་ལས་འདས་པ་ལ་དད་པ།

3) སླིང་ཇེ་རྒྱང་བ།

4) ར་རྒྱལ་ཆེ་བ།

5) སློབ་དཔོན་གསང་བ།

6) གཅིག་ཕུར་དབེན་པ་ལ་དགའ་བ།

རང་རྒྱལ་ཀྱི་རྟགས་དྲུག་གོ།

### **3] A Família dos Ouvintes:**

- 1) Tem medo do Samsara.
- 2) Tem Fé no Nirvana.
- 3) Tem pouca compaixão.

Esses são os três sinais dos Ouvintes:

### **4] A Família dos Realizadores Solitários:**

- 1) Tem medo do Samsara.
- 2) Tem Fé no Nirvana.
- 3) Tem pouca compaixão.
- 4) Tem grande orgulho.
- 5) Mantém o Professor em segredo.
- 6) Ficam felizes por estarem sozinhos e em lugares solitários.

Esses são os seis sinais dos Realizadores Solitários.

5] ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་ནི།

1) དབྱེ་བ་ 2) རྩ་བོ་ 3) རྣམ་གྲངས་དང་། 4) གཞན་ལས་བྱུང་འཕགས་སྐྱུ་མཚན་དང་།

5) རྣམ་པ་ 6) ཉམས་དང་དོན་དུག་གིས། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་བསྐྱུས་སོ།

1) དབྱེ་བ་ནི།

A) རང་བཞིན་གྱིས་གནས་པའི་རིགས།

B) ཡང་དག་པར་བསྐྱབས་པའི་རིགས།

2) རྩ་བོ་ནི།

A) རང་བཞིན་གྱིས་གནས་པའི་རིགས་ནི།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་པ།

ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ཅན།

ཆོས་ཉིད་གྱིས་ཐོབ་པ།

B) ཡང་དག་པར་བསྐྱབས་པའི་རིགས་ནི།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་པ་སྟོན་དགེ་བའི་རྩ་བ་གོམས་པར་བྱས་པ་ལས་ཐོབ་པ།

A) རང་བཞིན་གྱིས་གནས་པའི་རིགས་གང་ཡིན། སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཡིན། ཆོས་སྐྱུ་ཡིན།

B) ཡང་དག་པར་བསྐྱབས་པའི་རིགས་གང་ཡིན། འོངས་སྐྱུ་དང་སྐྱུ་ལ་ཀྱུ་ཡིན།

## **5) A Família do Grande Veículo:**

1) Classificação, 2) Essência, 3) Enumeração, 4 ) Razão de sua superioridade, 5) Aspecto e 6) Sinais resumem os seis sentidos da Família do Grande Veículo.

### **1) Classificação:**

A) A Família que se apresenta por natureza. (*Potencial inato*)

B) A Família de realização perfeita. (*Potencial adquirido*)

### **2)Essência:**

#### **A) Família que se apresenta por Natureza:**

Tem a capacidade de desenvolver em si mesmo o ensinamento do Budha.

Obtém esta capacidade da natureza do Dharma, que existe desde tempos sem princípio.

#### **B) Família de Realização Perfeita;**

Tem a capacidade de desenvolver em si mesmo o ensinamento do Budha. Obtém esta capacidade por seu treino pessoal na virtude.

A) O que é a Família que se apresenta por natureza?

É o estado natural da mente. É o Corpo do Dharma (Dharmakaya)

B) O que é a Família de Realização Perfeita?

É o Corpo de Emissão (Nirmanakaya) e o Corpo de Glória (Sambhogakaya).

3) རྣམ་གྲངས་ནི།  
 རིགས།  
 ས་བོན།  
 ཁམས་  
 རང་བཞིན།

མའི་ངོ་བོ་གང་ཡིན། ཚ་ཞིང་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

སེམས་ཀྱི་  $\left\{ \begin{array}{c} \text{རིགས་} \\ \text{ས་བོན་} \\ \text{ཁམས་} \\ \text{རང་བཞིན་} \\ \text{ངོ་བོ་} \end{array} \right\}$  བདེ་གཤེགས་སྤིང་པོ་

4) རིགས་གཞན་ལས་བྱད་པར་འཕགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི།

ཉན་རང་རྣམས་གཉིས་ཀྱི་རིགས་ནི་དམན་པ་ཡིན་ཏེ།

ཉན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པ་བྱང་བ་ཙམ་གྱིས་རིགས་རྣམ་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་ནི་མཆོག་ཡིན་ཏེ།

སྒྲིབ་པ་གཉིས་ཆར་བྱང་བས་རིགས་རྣམ་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

སྒྲིབ་གཉིས་ནི།

ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ།

ཉན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པ།

### 3\_Enumeração:

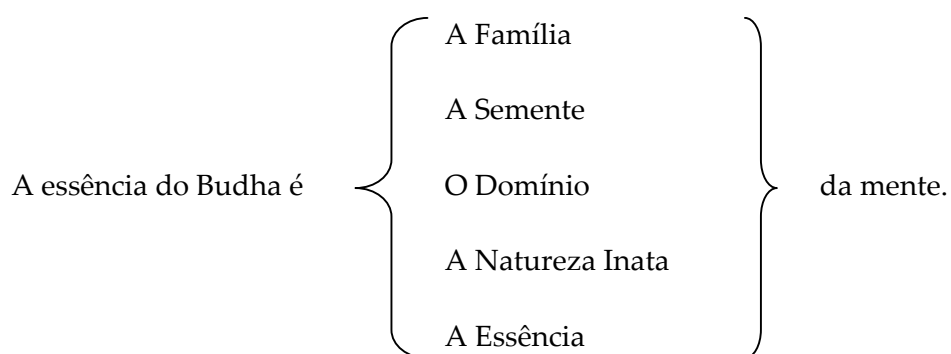
Família.

Semente.

Domínio.

Natureza Inata.

Qual é a essência do fogo? É quente e queima.



### 4\_As razões porque esta Família é superior às outras:

As duas Famílias, Ouvintes e Realizadores Solitários são inferiores porque purificam somente os véus das paixões.

A Família do Grande Veículo é superior porque eles purificam completamente os dois véus ao mesmo tempo.

#### Os dois véus:

O véu do que precisa ser conhecido. (*Véu da ingnorância*).

O véu das paixões.

5) རིགས་ཀྱིས་རྣམ་པ་ནི།

A) རིགས་སད་པ་དང་།

B) རིགས་མ་སད་པ།

A) རིགས་སད་པ་ནི།

འབྲས་བུ་ཡང་དག་པར་གྱུ་བ་པ་རྟགས་དམིགས་པ།

B) རིགས་མ་སད་པ་ནི།

འབྲས་བུ་ཡང་དག་པར་མ་གྱུ་བ་པ་རྟགས་མ་དམིགས་པ།

a) འགལ་བའི་རྒྱན་བཞི་ནི།

1<sup>o</sup> མི་ཁོམ་པར་སྐྱེས་པ།

2<sup>o</sup> བག་ཆགས་མེད་པ།

3<sup>o</sup> འོགས་པར་ཞུགས་པ།

4<sup>o</sup> སྒྲིབ་པའི་ཉིས་པའོ།

b) མཐུན་པའི་རྒྱན་གཉིས་ནི།

1<sup>o</sup> བྱིད་མ་པའི་ཆོས་སྟོན་པ།

2<sup>o</sup> རང་ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པའོ།

## **5) O Aspecto da Família do Grande Veículo:**

A) Potencial Ativo (Família desperta) e

B) Potencial Inativo (Família não Desperta).

### **A) Potencial Ativo:**

O Fruto é completamente realizado e os sinais são visíveis.

### **B) Potencial Inativo:**

O Fruto não é completamente realizado e os sinais são não-visíveis.

#### **a) As quatro Condições Desfavoráveis:**

1º Nascer sem as liberdades.

2º Sem (boas) tendências.

3º Ter visões errôneas.

4º Obscurecido pelos véus e faltas.

#### **b) As duas Condições Favoráveis:**

1º No exterior, o Santo Dharma é ensinado.

2º No interior, possuir uma mente apropriada.

6) རིགས་ཀྱི་རྟགས་ནི།

ཆོས་བརྒྱ་པའི་མདོ་ལས།

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སྒོ་ལྡན་གྱི། རིགས་ནི་མཚན་མ་དག་ལས་ཤེས།

དུ་བ་ལས་ནི་མེར་ཤེས་དང་། རྒྱ་སྐྱར་ལས་ནི་རྒྱ་བཞིན་ནོ།

དུ་བ་མེ་ཡོད་པའི་རྟགས་དང་མཚན་མ་ཡིན།

རྒྱ་སྐྱར་རྒྱ་ཡོད་པའི་རྟགས་དང་མཚན་མ་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཏུ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་རྟགས་ནི།

གཉིན་པོ་ལ་མ་ལྟོས་པར་ལུས་ངག་སེམས་རང་བཞིན་གྱིས་འཇམ་པ་དང་།

གཡོ་དང་སྒྱུ་རྒྱུ་བ་དང་། སེམས་ཅན་ལ་བྱམས་པ་འོ།

སེམས་ཅན་ལ་བྱམས་པ་ཡོད་ན་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཡིན་པའི་རྟགས་ཡིན།

## 6) As marcas da Família do Grande Veículo:

Pelo Sutra dos dez Dharmas:

Reconhecemos a Família dos Bodhisattvas por suas características:

Assim como reconhecemos que onde há fumaça há fogo e onde há pato há água.

Se tiver fumaça é um sinal e uma característica de fogo.

Se tiver pato é um sinal e uma característica da (*existência*) água.

Similarmente, os sinais do Bodhisattva são:

Sem aplicar remédios, seu Corpo, Palavra e Mente são naturalmente gentis. Ele é bondoso aos seres.

Se possui bondade pelos seres é um sinal do Bodhisattva.



## II

ཨྲ། ཁྱིེན་ནི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་མཆོག།

A Base :

O Sublime Corpo Humano

## ༄༅། རྟོན་ནི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་མཆོག་།

<sup>1]</sup> དལ་བ་དང་ནི་ <sup>2]</sup>འབྱོར་བ་དང་། <sup>3]</sup> ཡིད་ཆེད་ <sup>4]</sup>འདོད་དང་ <sup>5]</sup>དང་བ་སྟེ། ལུས་ནི་གཉིས་དང་  
སེམས་ནི་གསུམ། རོན་པུ་ཡིས་ནི་རྟོན་མཆོག་བསྟུན།

<sup>1]</sup> དལ་བ་བརྒྱད་ནི་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་བའོ།

A) མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ནི།

1) དམུལ་བ།

2) ཡི་དྲགས།

3) ཏུད་འགོ།

4) ཆོ་རིང་ལྷ།

5) བྲ་མྲོ།

6) འོག་ལྷ་ཅན།

7) སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྟོང་པ།

8) རྒྱགས་པ།

མི་མ་ཡིན་པའི་མི་ཁོམ་པ་བཞི་ནི།

ཆོ་རིང་ལྷ། ཏུད་འགོ། ཡི་དྲགས། དམུལ་བ།

མི་ཡིན་པའི་མི་ཁོམ་པ་བཞི་ནི།

བྲ་མྲོ། འོག་ལྷ་ཅན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྟོང་པ། རྒྱགས་པ།

## **A Base é o Sublime Corpo Humano**

A suprema base resume-se em cinco pontos: Dois relacionados ao corpo e três à mente:

**1] As Liberdades, 2] As Aquisições, 3] A Confiança, 4] A Aspiração e 5] A Pureza.**

### **1] As 8 Liberdades: Estar livre das 8 condições desfavoráveis**

**A) As oito condições desfavoráveis são:**

- 1) Inferno.
- 2) Espírito Faminto.
- 3) Animal.
- 4) Deus de longa vida.
- 5) Bárbaro.
- 6) Dotado de idéias errôneas
- 7) Ausência de Budha
- 8) Estúpido

**As quatro condições desfavoráveis não humanas:**

\_Deus de longa vida   \_Animal   \_Espírito Faminto   \_Inferno

**As quatro condições desfavoráveis humanas:**

\_Selvagem   \_Dotado de idéias errôneas   \_Ausência de Budha   \_Estúpido

ངན་འགྲོ་གསུམ་ནི།

དཔྱལ་བ། ཡི་དྲགས། རྟུང་འགྲོ།

བདེ་འགྲོ་ལྔ་ནི།

ཆོ་རིང་ལྷ། གླུ་མོ། ལོག་ལྷ་ཅན། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྟོང་པ། ལྷགས་པ།

- 1) དཔྱལ་བ་མི་ཁོམ་པ་ཡིན་ཏེ།      སྤྱག་བསྐྱལ་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
- 2) ཡི་དྲགས་མི་ཁོམ་པ་ཡིན་ཏེ།      སེམས་འཛིག་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
- 3) རྟུང་འགྲོ་མི་ཁོམ་པ་ཡིན་ཏེ།      ཀྱན་རྟུ་མོངས་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
- 4) ཆོ་རིང་ལྷ་མི་ཁོམ་པ་ཡིན་ཏེ།      འཇུག་པའི་ནམ་ཤེས་རྒྱན་ཆད་པའི་ཕྱིར།
- 5) གླུ་མོ་མི་ཁོམ་པ་ཡིན་ཏེ།      སྤྱིས་བྱ་དམ་པ་དང་འཕྲད་པར་དཀའ་བའི་ཕྱིར།
- 6) ལོག་ལྷ་ཅན་མི་ཁོམ་པ་ཡིན་ཏེ།      དགོ་བ་ལ་མཐོང་ངེས་ཐར་པའི་རྒྱར་མ་མཐོང་བའི་ཕྱིར།
- 7) སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྟོང་པ་མི་ཁོམ་པ་ཡིན་ཏེ།      བྱ་བ་དང་བྱ་བ་མ་ཡིན་པ་སྟོན་པར་བྱང་པ་མེད་པའི་ཕྱིར།
- 8) ལྷགས་པ་མི་ཁོམ་པ་ཡིན་ཏེ།      དམ་པའི་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་ཤེས་པའི་ཕྱིར།

2] འབྱོར་བ་བཅུ་ནི།

A) རང་འབྱོར་ལྔ་དང་།

B) གཞན་འབྱོར་ལྔ།

### **Os três Reinos Inferiores:**

\_Inferno \_Espírito Faminto \_Animal

### **Os cinco Reinos Superiores:**

\_Deus de longa vida \_Selvagem \_Dotado de idéias errôneas  
\_Ausência de Budha \_Estúpido

- 1) O Inferno é uma condição desfavorável porque sua natureza é sofrimento.
- 2) O Espírito Faminto é uma condição desfavorável porque sua natureza é a mente atormentada.
- 3) O Animal é uma condição desfavorável porque sua natureza é completamente obscura.
- 4) O Deus de longa vida é uma condição desfavorável porque entraram num estado onde a consciência é interrompida.
- 5) O Bárbaro é uma condição desfavorável porque é difícil para eles conhecerem uma pessoa santa.
- 6) O Dotado de idéias errôneas é uma condição desfavorável porque não vê na virtude a causa dos Reinos Superiores e da Liberação
- 7) A Ausência de Budha é uma condição desfavorável porque não há um Professor erudito para mostrar o que deve e não deve ser feito.
- 8) O Estúpido é uma condição desfavorável porque não entendem o Santo Dharma por si mesmos.

### **2] As dez Riquezas / Aquisições**

- A) As cinco Aquisições por si mesmo,
- B) As cinco Aquisições pelos outros.

A) རང་འབྱོར་ལྔ་ནི།

- 1) མི་ཉིད་ནི། སྦྱིས་པ་དང་བྱད་མེད་གྱི་དབང་པོ་དང་ལྔ་ན་པ།
- 2) ཡུལ་དབུས་སུ་སྦྱིས་པ་ནི། སྒྲ་མ་བརྟེན་དུ་ཡོད་པའི་ཡུལ་དུ་སྦྱིས་པ།
- 3) དབང་པོ་ཚང་བ་ནི། སྦྱིན་པ་དང་ལྷགས་པ་མ་ཡིན་པ།
- 4) གནས་ལ་དད་པ་ནི། ཆོས་ལ་དད་པ།
- 5) ལས་གྱི་མཐའ་མ་ལོག་པ་ནི། མཚམས་མེད་པའི་ལས་མ་བྱས་པ།

B) གཞན་གྱི་འབྱོར་བ་ལྔ་ནི།

- 1) སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པ།
  - 2) དམ་པའི་ཆོས་བསྟན་པ།
  - 3) ཆོས་བསྟན་པ་ནམས་གནས་པ།
  - 4) ཆོས་གནས་པ་ནམས་གྱི་རྩེ་སུ་འཇུག་པ།
  - 5) གཞན་གྱི་སྤྱིར་སྤོང་བཅུ་བར་བྱེད་པ་ཡོད་པ།
- a) རྟེན་པར་དཀའ་བས་ན་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་བྱའོ།
  - b) སུན་འདོགས་ཆེ་བས་ན་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་བྱའོ།

### **A) As cinco Aquisições por si mesmo:**

- 1) **“Ser Homem”**: Ter as características de Homem ou Mulher.
- 2) **“Ser nascido no Centro”** : Ter nascido num país onde há um Lama como suporte.
- 3) **“Ter todas as faculdades”** :Não ter nascido estúpido e deficiente.
- 4) **“O objeto da fé”**: Ter fé no Dharma.
- 5) **“Não ter cometido atos extremos”**: Não cometer as ações de retribuição imediata.

### **B) As cinco Aquisições pelos outros:**

- 1) Um Budha veio ao mundo.
  - 2) O Santo Dharma foi ensinado.
  - 3) Os ensinamentos do Dharma continuam presentes.
  - 4) O Dharma está presente e é seguido.
  - 5) Existem pessoas que agem com bondade pelos outros.
- 
- a) É chamada de **preciosa** porque é difícil de ser obtida.
  - b) É chamada de **preciosa** porque tem grandes benefícios.

a) རྟོན་པར་དཀའ་བ་ནི།

དེ་ཉིད་ཕྱིར་ན་བཅོམ་ལྡན་གྱིས། རྒྱ་མཚོ་ཆེར་གཡངས་གཉའ་ཤིང་གི། བུ་གར་རུ་སྤལ་མ་གྱིན་  
རྒྱད་ལྟར། མི་ཉིད་ཤིན་ཏུ་ཐོབ་དཀའ་གསུངས།

b) ཕན་འདོགས་པ་ཆེ་བ་ནི།

དལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་ལ་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་སྐྱབ་པའི་སྟོབས་སམ་རྣམ་པ་ཡོད་པས་སྐྱེས་  
བུ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ།

<sup>1º</sup>རྒྱུ་རྩ་<sup>2º</sup>འབྲིང་དང་<sup>3º</sup>མཚོག་གྲུར་བའི། སྐྱེས་བུ་གསུམ་དུ་ཤེས་པ་བྱ།

<sup>1º</sup>སྐྱེས་བུ་རྒྱུ་རྩ་ལ་ངན་སོང་དུ་མ་ལྟར་བར་ལྟ་མི་ཐོབ་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་ཡིན།

<sup>2º</sup>སྐྱེས་བུ་འབྲིང་ལ་རང་ཉིད་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་ནས་ནི་བདེའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་ཡིན།

<sup>3º</sup>སྐྱེས་བུ་རབ་ལ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་ཡིན།

3] ཡིད་ཆེས་གྱི་དད་པ་ནི། ལས་འབྲས་དང་བདེན་གཉིས་ལ་དད་པ།

4] འདོད་པའི་དད་པ་ནི། རྣམ་ཐོན་བྱང་རྒྱབ་ལ་གུས་པ།

5] དང་བའི་དད་པ་ནི། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སེམས་དང་བ།

**a) Por que é difícil de ser obtida?**

É dito por Tathagata que a condição humana é muito difícil de ser obtida como para uma tartaruga colocar seu pescoço no buraco de uma bóia em um grande oceano agitado.

**b) Por que tem grandes benefícios?**

O corpo humano, que tem as liberdades e aquisições, possui o poder ou capacidade de alcançar a Existência Superior e a Liberação; por isso é chamado Humano.

Precisa-se saber que existem três tipos de Humano:

1º Inferior, 2º Intermediário e 3º Superior.

1º Os seres humanos inferiores têm a capacidade de não cair em más condições e obter o Estado Humano ou Divino.

2º Os seres humanos intermediários, tendo se liberado do Samsara, têm a capacidade de obter o Estado de Felicidade.

3º Os seres humanos superiores têm a capacidade de obter o Estado de Budha para o bem dos seres.

**3] A Fé da Confiança é a fé nas duas Verdades e no Karma.**

**4] A Fé da Aspiração em respeito ao Insuperável Despertar.**

**5] A Fé da Inspiração é a Mente inspirada pelos Três Raras e Sublimes.**



# III

༄༅། །རྟེན་ནི་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན།

A Condição:

O amigo espiritual

## ༡༣། རྒྱུན་ནི་དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ཡིན།

<sup>1]</sup> འཐད་པ་དང་ནི་ <sup>2]</sup> དབྱེ་བ་དང་། <sup>3]</sup> བྱེ་བ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་དང་། <sup>4]</sup> བསྟེན་པའི་ཐབས་དང་།

<sup>5]</sup> མན་ཡོན་ཏེ། ལྷ་ཡིས་བཤེས་གཉིན་བསྟེན་པ་བསྟུས།

<sup>1]</sup> འཐད་པ་ནི།

<sup>1)</sup> ལྷ་དང་ <sup>2)</sup> རིགས་པ་དང་ <sup>3)</sup> དཔེའོ།

<sup>1)</sup> ལྷ་གི་འཐད་པ་ནི།

འཕགས་པ་སྟུད་པ་ལས།

སྟོབ་མ་བཟང་པོ་སྒྲ་མར་གྱས་ལྡན་དེ་དག་གིས། སྒྲ་མ་མཁས་པ་དག་ལ་རྟག་ཏུ་བསྟེན་པར་བྱ།

ཅའི་ཕྱིར་ན་མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ལས་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་སོ།

<sup>2)</sup> རིགས་པའི་འཐད་པ་ནི།

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་དེ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱིས་དག་བའི་བཤེས་གཉིན་

བསྟེན་དགོས་པའི་དམ་བཅའ། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚོགས་གསོག་པ་དང་། སྒྲིབ་པ་སྦྱངས་མི་ཤེས་

པའི་ཕྱིར།

<sup>3)</sup> དཔེའི་འཐད་པ་ནི།

དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ནི་ལམ་རྒྱས་མེད་ལ་འགོ་དུས་ཀྱི་ལམ་མཁན་ལྟ་བུའམ། འཇིགས་པའི་ས་

ཕྱོགས་ལ་འགོ་དུས་ཀྱི་སྒྲིལ་མ་ལྟ་བུའམ། རྒྱ་བོ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱལ་དུས་ཀྱི་མཉན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།

## **A Condição é o amigo espiritual**

A maneira de se relacionar com o Professor (Amigo Espiritual) resume-se em cinco partes: 1] Justificativa, 2] Classificação, 3] Características de cada uma, 4] Maneira de se Relacionar e 5] Benefícios.

### **1] Justifica-se pelos:**

1) Textos, 2) Lógica e 3) Ilustração.

#### **1) Justificativa dos Textos:**

Do Nobre Resumo:

Assim é dito: Os bons estudantes, tendo respeito pelos lamas, devem sempre se relacionar com os Professores qualificados porque as qualidades excelentes advêm disto.

#### **2) A Justificativa pela lógica:**

Se existe alguém que deseja obter a onisciência, ele deve relacionar-se com um Mestre Espiritual porque ele não sabe, por si mesmo, fazer as acumulações (Mérito e Sabedoria) e purificar os véus.

#### **3) A Justificativa pela Ilustração:**

No momento de seguir um caminho desconhecido, o Mestre espiritual é como o Guia; ou quando viajar para lugares temerosos é como uma escolta; ou quando atravessar um grande rio, é como o barqueiro.

2] དག་བའི་བཤེས་གཉིན་གྱི་དབྱེ་བ་བཞི་ནི།

1) དག་བའི་བཤེས་གཉིན་སོ་སོའི་སྤྱོ་བོ་དང་།

2) དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ས་ཆེན་པོའི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་དང་།

3) དག་བའི་བཤེས་གཉིན་སངས་རྒྱལ་སྤྱུ་ལ་པའི་སྤྱོ་དང་།

4) དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྤྱོ།

a) རང་ལས་དང་པོ་བའི་དུས་དག་བའི་བཤེས་གཉིན་སོ་སོའི་སྤྱོ་བོ་ལ་བརྟེན་པར་རྒྱས།

b) རང་ལས་གྱི་སྤྱི་བ་པ་པལ་ཆེར་དག་པ་དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པའི་བྱང་རྒྱུ་  
སེམས་དཔའ་ལ་བརྟེན་པར་རྒྱས།

c) རང་རྫོགས་ལམ་ཆེན་པོ་ཡན་ཆད་ལ་གནས་པ་དག་བའི་བཤེས་གཉིན་སངས་རྒྱལ་སྤྱུ་ལ་པའི་སྤྱོ་  
ལ་བརྟེན་པར་རྒྱས།

d) རང་ས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པ་དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྤྱོ་ལ་བརྟེན་པར་རྒྱས།

3] དག་བའི་བཤེས་གཉིན་བཞི་པོ་དེའི་མཆན་ཉིད་ནི།

1) དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྤྱོའི་མཆན་ཉིད་ནི། འཁོར་སོགས་ཡོན་ཏན་  
བརྒྱད་ལྔ།

2) དག་བའི་བཤེས་གཉིན་སངས་རྒྱལ་སྤྱུ་ལ་པའི་སྤྱོའི་མཆན་ཉིད་ནི། སྤངས་རྫོགས་ལྷན་  
སུམ་རྫོགས་པ་ཡིན་ནོ།

སྤྱི་བ་པ་རྣམ་པ་གཉིས་སྤངས་པས་ན་སྤངས་པ་ལྷན་སུམ་རྫོགས་པ་ཡིན།

མཁུན་པ་རྣམ་པ་གཉིས་མངའ་བས་ན་ཡི་ཤེས་ལྷན་སུམ་རྫོགས་པ་ཡིན་ནོ།

## **2] As quatro classes de Mestre Espiritual:**

- 1) O Mestre Espiritual que é um ser comum;
- 2) O Mestre Espiritual que é o Bodhisatva das Grandes Terras;
- 3) O Mestre Espiritual que é o Corpo de Emissão do Budha; e
- 4) O Mestre Espiritual que é o Corpo da Perfeita Felicidade.

- a) Quando somos iniciantes, podemos nos relacionar com um Mestre Espiritual que é um Ser Comum.
- b) Quando purificamos principalmente o véu do karma, podemos nos relacionar como o Mestre Espiritual que é o Bodhisatva que reside nas Grandes Terras.
- c) Quando estamos no nível Superior do Caminho de Acumulação, podemos nos relacionar com o Mestre Espiritual que é o Corpo de Emissão do Budha.
- d) Quando estamos nas Grandes Terras, podemos nos relacionar com o Mestre Espiritual que é o Corpo da Perfeita Felicidade.

## **3] As Características dos 4 Mestres Espirituais:**

- 1) As Características do Mestre Espiritual que é o Corpo da Perfeita Felicidade.  
Ele tem oito qualidades: arredor, etc.

- 2) As Características do Mestre Espiritual que é o Corpo de Emissão do Buda.

Ele tem as excelentes Realização e Renúncia.

É uma excelente renúncia porque abandonou aos dois tipos de véus.

É uma excelente sabedoria porque tem os dois conhecimentos.

3) དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་མཚན་ཉིད་ནི། ས་དང་པོ་  
ནས་བརྒྱུ་པའི་བར་གྱི་སྤངས་པ་དང་ཡེ་ཤེས་ཅི་རིགས་སུ་མངའོ།

4) དག་བའི་བཤེས་གཉིན་སོ་སོ་སྐྱེ་བའི་མཚན་ཉིད་ནི།

a) ཡོན་ཏན་བརྒྱད་དང་ལྔ་ལྔ་པའམ།

b) ཡང་ན་བཞི་དང་ལྔ་ལྔ་པའམ།

c) ཡང་ན་གཉིས་དང་ལྔ་ལྔ་པའོ།

a) ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ལྔ་ལྔ་པའོ།

1<sup>o</sup> བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་རྩལ་གྱིས་ས་དང་ལྔ་ལྔ་པ།

2<sup>o</sup> བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྤྲེ་སྤྲོད་མང་དུ་ཐོས་པ།

3<sup>o</sup> རྟོགས་པ་དང་ལྔ་ལྔ་པ།

4<sup>o</sup> རྩལ་སུ་སྤྲིང་བརྩེ་བ་དང་ལྔ་ལྔ་པ།

5<sup>o</sup> མི་འཇིགས་པ་དང་ལྔ་ལྔ་པ།

6<sup>o</sup> བཅོད་པ་དང་ལྔ་ལྔ་པ།

7<sup>o</sup> ཡིད་ཡོངས་སུ་མི་སྐྱོ་བ།

8<sup>o</sup> ཆོག་གི་བྱ་བ་དང་ལྔ་ལྔ་པའོ།

b) ཡོན་ཏན་བཞི་ལྔ་ལྔ་པའོ།

1<sup>o</sup> མང་དུ་ཐོས་པས་སྤྲོད་པ་རྒྱ་ཆེ་བ།

2<sup>o</sup> ཤེས་རབ་ཆེ་བས་གཞན་གྱི་ཐེ་ཚོམ་གཅོད་པ།

3) As Características do Mestre Espiritual que é o Bodhisatva que reside nas Grandes Terras. Ele tem as correspondentes Sabedoria e Renúncia da 1ª à 10ª Terra.

**4) O Mestre Espiritual que é um Ser Comum:**

- a) Ele tem oito qualidades; ou então
- b) Ele tem quatro; ou então
- c) Ele tem dois.

**a) Quando ele tem oito qualidades:**

1º Tem a ética do Bodhisatva.

2º Estudou muitos textos do Bodhisatva.

3º Tem a realização.

4º Em consequência, tem compaixão.

5º Ele é intrépido (não tem medo).

6º Ele tem paciência.

7º Sua mente nunca se desencoraja.

8º Ele sabe utilizar as palavras.

**b) Quando Ele tem quatro qualidades:**

1º Por ter estudado muito, seus ensinamentos são vastos.

2º Pela Grande Sabedoria, ele corta as dúvidas dos seres.

3<sup>o</sup> སྒྲིམ་བྱ་དམ་པའི་ལས་བྱེད་པས་ཆོག་གཟུང་པར་འོས་པ།

4<sup>o</sup> ཀླན་ནས་ཉོན་མོངས་ལ་དང་། རྣམ་པར་བྱང་བ་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་དེ་  
ཁོ་ན་ཉིད་སྟོན་པའོ།

c) ཡོན་ཏན་གཉིས་ལྡན་ནི།

1<sup>o</sup> ཏྲག་པར་དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ནི། ཐེག་ཆེན་དོན་ལ་མཁས་པ་དང་།

2<sup>o</sup> བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་། སྟོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་ངོ།  
ཞེས་གསུངས་ཏེ།

1<sup>o</sup> ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དོན་ལ་མཁས་པ་དང་།

2<sup>o</sup> བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་དང་ལྡན་པའོ།

4] དག་བའི་བཤེས་གཉིན་བསྟོན་པའི་རྒྱལ་གསུམ་ནི།

A1) བཀའ་སྟོན་དང་ A2) རིམ་གྱའི་སྟོན་སྡེ་ལྟར་བསྟོན་པ།

B) མོས་པ་དང་གྲས་པའི་སྟོན་སྡེ་ལྟར་བསྟོན་པ།

C) བསྐྱབ་པ་དང་ནན་ཏན་གྱི་སྟོན་སྡེ་ལྟར་བསྟོན་པའོ།

A1) བཀའ་སྟོན་སྟོན་སྡེ་ལྟར་བསྟོན་པ་ནི།

ཕྱག་འཆལ་བ་དང་།

སྐྱར་དུ་ལྡང་བ་དང་།

ལུས་འདུད་པ་དང་།

སྐྱོར་བ་བྱ་བ་དང་།

གདུང་བའི་སེམས་ཀྱིས་དུས་སྟུང་བ་དང་།

3º Por ter o comportamento de uma pessoa santa, suas palavras são apreendidas com valor.

4º Ele explica as características do Completamente puro e de todas as emoções, tais como são.

**C) Ele tem duas qualidades:**

É dito que:

1º O Mestre Espiritual é sempre qualificado no sentido do Grande Veículo e

2º Ele não abandona a Suprema Conduta do Bodhisatva, nem por sua vida.

\_Ele é qualificado no sentido do grande Veículo

\_E tem os votos do Bodhisatva.

**4] As três maneiras de se relacionar com o Mestre Espiritual:**

A maneira de se relacionar por meio dos :

A1)Respeito e A2) Serviço

B) A maneira de se relacionar por meio da Devoção e Veneração.

C) A maneira de se relacionar por meio da Prática e Diligência.

**A1) Como se relacionar com respeito**

Fazer Prosterneção;

Levantar-se rapidamente;

Inclinar o corpo;

Fazer circundações;

Falar no momento apropriado com uma mente carinhosa;

ངོམས་པ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཡང་དང་ཡང་དུ་བལྟ་བའོ།

A2) རིམ་གྲོས་ཇི་ལྟར་བསྟན་པ་ནི།

ཆོས་དང་མཐུན་པའི་ཟས་དང་གོས་དང་མལ་ཆ་དང་སྟན་དང་བསྟུན་གྱི་གསོ་སྦྱོན་དང་ནོར་ལ་སོགས་

པའི་ཡོ་བྱེད་ཀྱིས་ལུས་དང་སྒོག་ལ་མི་ལྟ་བར་དགོ་བའི་བཤེས་གཉིན་ལ་བསྟེན་བཀུར་བྱེད་པ་སྟེ།

དཔེར་ན་འཕགས་པ་རྟག་ཏུ་དུས་དགོ་བའི་བཤེས་གཉིན་ཇི་ལྟར་བསྟན་པ་བཞིན་ནོ།

B) མོས་པ་དང་གྲུས་པས་ཇི་ལྟར་བསྟན་པ་ནི།

དགོ་བའི་བཤེས་གཉིན་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཞག་ལ། ཇི་སྐད་གསུངས་པའི་བཀའ་མི་གཙོག་  
པ་དང་།

མོས་པ་དང་།

གྲུས་པ་དང་།

དང་བ་བསྐྱེད་པ་སྟེ།

དཔེར་ན་པཎ་ཆེན་ན་རོ་པས་དགོ་བའི་བཤེས་གཉིན་ཇི་ལྟར་བསྟན་པ་བཞིན་ནོ།

C) སྦྱབ་པ་དང་ནན་ཏན་གྱི་སྒོ་ནས་ཇི་ལྟར་བསྟན་པ་ནི།

དགོ་བའི་བཤེས་གཉིན་དེའི་ཆོས་ལ་ཐོས་པ་དང་།

བསམ་པ་དང་།

སྒོ་མ་པ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་སྦྱབ་པ་དང་ནན་ཏན་དུ་བྱེད་པ་སྟེ།

དགོ་བའི་བཤེས་གཉིན་མཆོག་དུ་མཉེས་པར་འདིས་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ།

Olhar constantemente com uma mente insaciável

### **A2) Como se relacionar pelo serviço:**

De acordo com o Dharma, procurar servir com respeito ao Mestre Espiritual, sem considerações por seu corpo e suas vidas, coisas como: vestimentas, cobertor, assento, remédios para doenças, riquezas, etc.

Como por exemplo, a maneira com o Nobre Taktungu (*O que sempre Chora*) relacionou-se com seu Mestre Espiritual.

### **B) Como se relacionar pela Devoção:**

Consideração o Mestre Espiritual com um Budha; Não violar as instruções que ele deu;

Desenvolver Devoção;

Veneração; e

Fé.

Como, por exemplo, a maneira como o Grande Erudito Naropa relacionou-se com seu Mestre Espiritual.

### **C) Como se relacionar pela Prática e Diligência**

Praticar com Diligência a Escuta,

Reflexão e

Meditação dos Ensinamentos do Mestre Espiritual.

Esta é a maneira suprema de satisfazer ao Mestre Espiritual.

5] དག་བའི་བཤེས་གཉིན་བསྟན་པའི་ཕན་ཡོན་ནི།

དཔལ་འབྱུང་གི་རྣམ་ཐར་ལས་ཀྱང་།

རིགས་ཀྱི་བྱ་དག་བའི་བཤེས་གཉིན་གྱིས་ཡང་དག་པར་ཟེན་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ནི།

ངན་སོང་དུ་མི་ལྷུང་ངོ།

དག་བའི་བཤེས་གཉིན་གྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱངས་བའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ནི།

སྤྲིག་པའི་གྲོགས་པོའི་ལག་ཏུ་མི་འགོའོ།

དག་བའི་བཤེས་གཉིན་གྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱངས་བའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ནི།

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ལས་མི་སྡོག་གོ།

དག་བའི་བཤེས་གཉིན་གྱིས་ཡང་དག་པར་ཟེན་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ནི།

སོ་སེའི་སྐྱེ་བོའི་ས་ལས་ཡོངས་སུ་འདའོ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

## **5] Os Benefícios de se relacionar com o Mestre Espiritual:**

Pela biografia de Pel Djung é dito que:

Filho de Nobre Família, o Bodhisatva, que é perfeitamente cuidado pelo Mestre Espiritual:

Não cai em maus destinos.

O Bodhisatva que é perfeitamente protegido pelo Mestre Espiritual:

Não cai nas mãos dos maus amigos.

O Bodhisatva que é perfeitamente preservado pelo Mestre Espiritual:

Não se desvia do Dharma do Grande Veículo.

O Bodhisatva que é perfeitamente cuidado pelo Mestre Espiritual:

Ele transcende o domínio dos seres ordinários.

Assim é dito.



# IV

༄༅། །ཐབས་ནི་དེ་ཡི་གདམས་ངག་སྟེ།

**Os meios:**

**Suas instruções**

## ༡༡། །ཐབས་ནི་དེ་ཡི་གདམས་ངག་སྟེ།

<sup>1]</sup> མི་རྟག་སྒྲོམ་དང་<sup>2]</sup> འཁོར་བ་ཡི།    ཉེས་དམིགས་ལས་འབྲས་བཅས་པ་དང་།    <sup>3]</sup> བྱམས་དང་

སྤྱིང་ཇེ་སྒྲོམ་པ་དང་།    <sup>4]</sup> བྱང་རྩབ་སེམས་བསྐྱེད་ཆོས་རྣམས་ཏེ།    དེ་ལྟར་རྣམ་པ་བཞི་ཡིན་ནི།

དེ་ཡི་གདམས་ངག་ཐམས་ཅད་བསྟུས།

གིགས་བཞི་ནི།

- a) ཆོ་འདིའི་སྒྲིད་ཡུལ་ལ་ཆགས་པ་དང་།
- b) སྤྱིད་པའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ་དང་།
- c) ཞི་བའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ་དང་།
- d) སངས་རྒྱས་སྐུ་བ་པའི་ཐབས་མི་ཤེས་པའོ།

གཉེན་པོ་བཞི་ནི།

- a) མི་རྟག་པ་སྒྲོམ་པའི་གདམས་ངག་དང་།
- b) འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལས་འབྲས་དང་བཅས་པ་སྒྲོམ་པའི་གདམས་ངག་དང་།
- c) བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་ཇེ་སྒྲོམ་པའི་གདམས་ངག་དང་།
- d) བྱང་རྩབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་གདམས་ངག་རྣམས་ཡིན་ནོ།

## **Os meios são suas instruções.**

Todas as instruções resumem-se em 4 aspectos, que são: 1] A Meditação sobre a Impermanência. 2] A Meditação sobre os Defeitos do Samsara com as Ações e seus Resultados 3] A Meditação sobre os a Bondade e a Compaixão, e 4] Os ensinamentos sobre a Mente do Despertar.

### **Os 4 Obstáculos:**

- a) Estar preso às experiências desta vida;
- b) Estar preso à Felicidade do Samsara;
- c) Estar preso à Felicidade do Nirvana; e
- d) Não saber os meios para alcançar o Estado de Budha.

### **Os 4 Remédios:**

- a) As Instruções para meditar sobre a Impermanência;
- b) Instruções para meditar sobre os defeitos do Samsara e as Ações e seus Resultados;
- c) Instruções para meditar sobre a Bondade e a Compaixão;
- d) Instruções para desenvolver a Mente do Supremo Despertar.



༄༅། །མི་རྟག་པ་སྒོམ་པའི་གདམས་ངག་ནི།

## As Instruções para meditar sobre a impermanência

## ༡༡། མི་རྟག་པ་སྒྲོམ་པའི་གདམས་ངག་ནི།

<sup>1]</sup> དབྱེ་བ་དང་ནི་<sup>2]</sup>སྒྲོམ་ཐབས་དང་། <sup>3]</sup>བསྒྲོམས་པ་ཡི་ནི་ཕན་ཡོན་ཏེ། རྣམ་པ་གསུམ་པོ་དེ་དག་གིས། མི་རྟག་སྒྲོམ་པ་ཡོངས་སུ་བསྐྱུས།

<sup>1]</sup> མི་རྟག་པའི་དབྱེ་བ་ནི།

A) སྤྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་མི་རྟག་པ་དང་།

B) རྣང་བརྟུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་མི་རྟག་པ་ལོ།

A) སྤྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་མི་རྟག་པ་ལ་ཡང་གཉིས་ཏེ།

A<sub>1</sub>) རགས་པའི་མི་རྟག་པ་དང་།

A<sub>2</sub>) སྤྱི་བའི་མི་རྟག་པ་ལོ།

B) རྣང་བརྟུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་མི་རྟག་པ་ལ་ཡང་གཉིས་ཏེ།

B<sub>1</sub>) གཞན་མི་རྟག་པ་དང་།

B<sub>2</sub>) རང་མི་རྟག་པ་ལོ།

# **As Instruções para meditar sobre a Impermanência**

Estes três elementos resumem perfeitamente a meditação da impermanência:

**1] Classificação, 2] Meios para Meditação e 3] Benefícios.**

## **1] Classificação da Impermanência:**

**A) Impermanência do Mundo, o receptáculo;**

**B) Impermanência dos seres que ele contém.**

A) Na impermanência do mundo receptáculo há dois elementos:

A1) Impermanência grosseira; e

A2) Impermanência sutil.

B) Na impermanência dos seres que ele contém há dois elementos:

B1) Impermanência dos outros; e

B2) Nossa própria impermanência.

2] དེ་དག་སྒྲོམ་པའི་ཐབས་ལ།

A1) དང་པོ་ཕྱི་སྒྲོད་ཀྱི་རགས་པའི་མི་རྟག་པ་ནི།

a)མ་b)ཁྱ་c)རྒྱ་གསུམ་གྱིས་འཇིག་ཚུལ་ནི།

a) མེས་བཤེག་པའི་དུས་སུ་ཐལ་བ་ཙམ་ཡང་མི་ལུས་ཏེ།  
དཔེར་ན་མར་འཆོག་པ་བཞིན་ནོ།

b) རྒྱས་བཤེག་པའི་དུས་སུ་སྒྲིགས་མ་ཙམ་ཡང་མི་ལུས་ཏེ།  
དཔེར་ན་ལན་ཚ་རྒྱ་ལ་ཐིམ་པ་བཞིན་ནོ།

c) རྒྱང་གིས་བཤེག་པའི་དུས་སུ་ལྷག་མ་ཙམ་ཡང་མི་ལུས་ཏེ།  
དཔེར་ན་ཐལ་བ་རྒྱང་གིས་བྱེར་བ་བཞིན་ནོ།

A2) གཉིས་པ་ཕྲ་བའི་མི་རྟག་པ་ནི།

a) དུས་བཞིའི་འགྱུར་བས་མི་རྟག་པ་དང་།

b) ཉི་ཟླ་ཤར་རུབ་ཀྱིས་མི་རྟག་པ་དང་།

c) སྐད་ཅིག་མས་མི་རྟག་པ་འོ།

a) དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་ཏེ་དུས་བཞི་འགྱུར་བས་མི་རྟག་པ།

b) ཉི་ཟླ་ཤར་རུབ་ཀྱིས་མི་རྟག་པ་ནི།

ཉིན་མོ་བྱང་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྒྲོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡང་དཀར་ཞིང་གསལ་ལ།

མཚན་མོ་བྱང་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་ནག་ལ་འཐིབ་སྟེ།

དེ་ཡང་མི་རྟག་འགྱུར་བའི་བདེ་འོ།

## **2] Os meios de meditar sobre eles:**

### **A1) Em 1º, a impermanência grosseira do receptáculo:**

As três maneiras pelas quais (o mundo) é destruído: a) Pelo fogo, b) Pela água, c) Pelo vento.

a) Quando é destruído pelo fogo não resta nem mesmo cinzas, como, por exemplo, quando a manteiga é queimada.

b) Quando é destruído pela água não resta nem mesmo resíduos, como, por exemplo, quando o sal é dissolvido na água.

c) Quando é destruído pelo vento não sobra nem mesmo restos, como, por exemplo, quando as cinzas carregadas pelo vento.

### **A2) Em 2º, a impermanência sutil:**

a) Impermanência da transformação das 4 estações;

b) Impermanência do nascer e se por do sol e da lua; e

c) Impermanência do instante.

a) Impermanência da transformação das quatro estações: Verão, Outono, Inverno e Primavera.

b) Impermanência do nascer e se por do sol e da lua:

Quando surge o dia, o mundo receptáculo também se torna branco e claro. Quando surge a noite, torna-se preto e obscuro.

Estas mudanças são o sinal da impermanência.

c) གློད་ཅིག་མ་མེད་མི་རྟག་པ་ནི།

གློད་ཅིག་མ་སྤྲོད་མེད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་གློད་ཅིག་མ་སྤྲོད་མེད་སྤྲོད་མི་གནས་སོ།  
གནས་པ་སྤྲོད་འདུག་པ་ནི་འདྲ་བ་གཞན་འབྱུང་ཡིན་ཏེ།  
དཔེར་ན་འབབ་ཀྱི་རྒྱུན་བཞིན་ནོ།

B) རྟེན་བརྟུན་གྱི་སེམས་ཅན་མི་རྟག་པ་ལ་གཉིས་ལས།

B1) དང་པོ་གཞན་མི་རྟག་པ་ནི།

ཁམས་གསུམ་གྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཡིན་ཏེ།  
འཕགས་པ་རྒྱ་ཆེར་རྩོལ་པ་ལས།  
སྤྱིད་གསུམ་མི་རྟག་སྟོན་ཁའི་སྤྱིན་དང་འདྲ།  
ཞེས་གསུངས་སོ།

B2) གཉིས་པ་རང་མི་རྟག་པ་ནི།

1) རང་རྒྱུད་ལ་བརྟག་པ་དང་།

2) གཞན་རྒྱུད་ལ་སྤྲོད་བ་གཉིས་ལས།

1) དང་པོ་ལ་འཆི་བ་དགྲ་ཕྱགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱོམས་ཏེ།

1<sup>o</sup> བདག་ངེས་པར་འཆི།

2<sup>o</sup> རྣམ་འཆི་ཆ་མེད་པར་འཆི།

3<sup>o</sup> ཅིས་ཀྱང་མི་སྟོངས་པར་འཆི་སྟེན་དུ་བསམ་པ་ལོ།

c) Impermanência do Instante:

O mundo do instante anterior não permanece no instante posterior.

É como se permanecesse o mesmo, mas o que aparece é diferente.

Como, por exemplo, a correnteza da cachoeira.

**B) Na impermanência dos seres que o mundo contém há dois elementos**

B<sub>1</sub>) Em 1º, a impermanência dos outros:

Todos os seres dos três mundos são impermanentes

Do Sutra do Jogo do Grande Nobre:

É dito que os três domínios são impermanentes assim como as nuvens do outono.

B<sub>2</sub>) Em 2º, a nossa própria impermanência:

1) Há dois elementos: Examinar a si mesmo; e

2) Aplicar nos outros.

1) Em 1º, a maneira de meditar sobre os nove aspectos da morte:

1º Certeza da minha morte;

2º O momento da morte é incerto;

3º Pensar que nada nos acompanha na hora da morte.

1° དེ་ཡང་ངེས་པར་འཆི་བ་ལ་རྒྱ་མཚན་གསུམ་ལས།

1° སྤར་མ་གྱི་བར་ལུས་བ་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་།

2° ལུས་འདུས་བྱས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་།

3° ཆོ་སྐད་ཅིག་གིས་འཇད་པའི་ཕྱིར་ངེས་པར་འཆི་ལོ།

2° རྣམ་འཆི་ཆ་མེད་པའི་ཚུལ་གྱི་འཆི་བ་ལ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གསུམ་ལས།

1° ཆོ་ལ་ངེས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་།

2° ལུས་ལ་སྤྱིང་པོ་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་།

3° འཆི་བའི་རྒྱུ་མང་བའི་ཕྱིར་རྣམ་འཆི་ཆ་མེད་པར་འཆི་ལོ།

3° ཅིས་ཀྱང་མི་སྟོངས་པར་འཆི་བའི་ཡང་རྒྱ་མཚན་གསུམ་སྟེ།

1° རོར་བས་ཀྱིས་མི་སྟོངས་པ་དང་།

2° གཉེན་བཤེས་ཀྱིས་མི་སྟོངས་པ་དང་།

3° རང་གི་ལུས་ཀྱིས་མི་སྟོངས་པ་ལོ།

2) གཞན་རྒྱུད་ལ་སྦྱར་བ་ནི།

གཞན་གྱི་བ་མིག་གིས་མཐོང་བ་དང་།

ན་བས་ཐོས་པ་དང་།

སེམས་ལ་བླན་པ་ཀུན་གྱང་རང་ལ་སྦྱར་ཞིང་བསྐྱོམ་པ་ལོ།

1º Além disso, existem três aspectos para a Certeza da morte:

- 1º Porque não há ninguém que não tenha morrido antes;
- 2º Porque o corpo é um composto; e
- 3º A morte é certa porque a vida se exaure a cada instante.

2º Na incerteza do momento da morte, também há três aspectos:

- 1º Porque a vida é incerta;
  - 2º Porque o corpo não tem essência; e
  - 3º Porque há muitas condições que podem levar à morte.
- Por isso a morte é incerta.

3º Que nada nos acompanha na hora da morte, também tem três aspectos.

- 1º Riquezas, alimentos não nos acompanham;
- 2º Os amigos não nos acompanham;
- 3º Nosso próprio corpo não nos acompanha.

2) Fazer a relação com os outros

Quando vemos alguém morto;

Quando ouvimos sobre isso;

Quando pensamos nisso, meditar é aplicar a nós mesmos (*tais situações*).

<sup>31</sup> མི་རྟག་པ་བསྐྱོམས་པའི་པན་ཡོན་ནི།

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པར་གོ་ནས་ཆོ་འདི་ལ་མངོན་ཞེན་ལྡན་པ་ཡིན་ནོ།

གཞན་ཡང་དད་པའི་གསོས་འདེབས།

བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་གྲོགས་བྱེད།

ཆགས་སྤང་དང་སྦྱར་དུ་བྲལ་ནས་ཆོས་མཉམ་པ་ཉིད་རྟོགས་པའི་རྒྱན་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

### **3] Os benefícios da meditação sobre a impermanência:**

Tendo entendido que todos os compostos são impermanentes, nós nos voltamos contra o apego a esta vida.

Por outro lado, reaviva a devoção.

Fazemos amigos com diligência.

Separar-se rapidamente do apego e aversão, torna-se uma condição para realizar a equanimidade dos fenômenos.



༄༅། །འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒྲོམ་པའི་གདམས་ངག་ནི།

# **As Instruções para meditar sobre Os Defeitos do Samsara**

༡༡། །འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒྲོམ་པའི་གདམས་ངག་ནི།

<sup>1]</sup> འདུ་བྱེད་གྱི་ནི་སྤྱག་བསྐུལ་དང་།      དེ་བཞིན་<sup>2]</sup> འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐུལ་དང་།

<sup>3]</sup> སྤྱག་བསྐུལ་གྱི་ནི་སྤྱག་བསྐུལ་ཏེ།      གསུམ་གྱིས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱུས།

A) སྤྱག་བསྐུལ་གསུམ་པོ་དེ།      དཔེའི་སྒྲོ་ནས་བཤད་ན།

<sup>1]</sup> འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱག་བསྐུལ་ནི།      འབྲས་མ་སྒྲིན་པ་དང་འབྲཱོ།

<sup>2]</sup> འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐུལ་ནི།      འབྲས་ཆེན་དུག་དང་འབྲེས་པ་ཟ་བ་དང་འབྲཱོ།

<sup>3]</sup> སྤྱག་བསྐུལ་གྱི་སྤྱག་བསྐུལ་ནི།      འབྲས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་ཕོལ་བྱུང་བ་དང་འབྲཱོ།

B) སྤྱག་བསྐུལ་གསུམ་པོ་དེ།      རོ་བོའི་སྒྲོ་ནས་བཤད་ན།

<sup>1]</sup> འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱག་བསྐུལ་ནི།      ཚོར་བ་བཏང་སྒྲོམས་པ་ཡིན་ནོ།

<sup>2]</sup> འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐུལ་ནི།      ཚོར་བ་བདེ་བ་ཡིན་ནོ།

<sup>3]</sup> སྤྱག་བསྐུལ་གྱི་སྤྱག་བསྐུལ་ནི།      ཚོར་བ་སྤྱག་བསྐུལ་ཡིན་ནོ།

C) ཡང་སྤྱག་བསྐུལ་གསུམ་པོ་དེ།      མཚན་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བཤད་ན།

<sup>1]</sup> འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱག་བསྐུལ་ནི།

ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཡུང་པོ་འདི་སྤངས་པ་ཙམ་གྱིས་སྤྱག་བསྐུལ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ནོ།

## Instruções para meditar sobre os Defeitos do Samsara

Os defeitos do Samsara se resumem em 3 aspectos:

- 1] Sofrimento (inerente) aos compostos;
- 2] Sofrimento da mudança e
- 3] Sofrimento manifesto.

A) Se explicamos estes três (tipos) de sofrimento por meio de exemplo:

- 1] O sofrimento inerente aos compostos é igual ao arroz (fruto) não amadurecido.
- 2] O sofrimento da mudança é igual a comer arroz misturado com veneno.
- 3] O sofrimento manifesto é igual às bolhas que aparecem (em função) do arroz anterior.

B) Se explicamos estes três (tipos) de sofrimento por meio de suas essências:

- 1] O sofrimento inerente aos compostos é uma sensação de indiferença.
- 2] O sofrimento da mudança é uma sensação agradável.
- 3] O sofrimento manifesto é uma sensação de sofrimento.

C) Se explicamos estes três (tipos) de sofrimento por meio das características:

- 1] Sofrimento inerente aos compostos:

É o sofrimento só por se ter entrado naquilo que é composto pelos agregados.

<sup>2]</sup> འགྱུར་བའི་སྒྲུག་བསྐྱེད་ནི།

འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཇི་སྟེན་པ་ཐམས་ཅད་མཐར་འགྱུར་ནས་སྒྲུག་བསྐྱེད་དུ་འགོ་བས་ན།

འགྱུར་བའི་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཞེས་བྱའོ།

<sup>3]</sup> སྒྲུག་བསྐྱེད་གྱི་སྒྲུག་བསྐྱེད་ནི།

སྒྲིབ་ཉི་བར་ཡེན་པའི་ཕུང་པོ་འདི་སྒྲུངས་པ་རང་གིས་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཡིན་པའི་སྟེང་དུ།

སྒྲུག་བསྐྱེད་ཆེན་པོར་མངོན་པ་རྣམས་ཡིན་ལོ།

## 2] Sofrimento da mudança:

É chamado sofrimento da mudança porque todas as qualidades que existem no Samsara, no final, depois da mudança, se tornam sofrimento.

## 3] Sofrimento manifesto:

Em geral, são os Grandes Sofrimentos Manifestos, que vêm além do fato do sofrimento de se ter entrado naquilo que é composto.



༄༅། །ལས་འབྲས་སྒོམ་པའི་གདམས་ངག་ནི།

**As Instruções  
para meditar sobre  
As ações e seus resultados**

༡༡། །ལས་འབྲས་སྒོམ་པའི་གདམས་ངག་ནི།

1] དབྱེ་བ་དང་ནི་<sup>2]</sup> མཚན་ཉིད་དང་།

3] བདག་གིར་བྱ་དང་<sup>4]</sup> བགོ་སྐལ་སྤྱོད།

5] རྒྱུ་ལས་ཆེར་སྒྲིན་<sup>6]</sup> རྒྱུ་མི་ཟ།

དུག་པོ་དེས་ནི་ལས་འབྲས་བསྐྱུས།

1] དང་པོ་ལས་འབྲས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ནི།

A) བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་རྒྱུ་འབྲས་དང་།

B) བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་རྒྱུ་འབྲས་དང་།

C) མི་གཡོ་བའི་ལས་རྒྱུ་འབྲས་སོ།

2] གཉིས་པ་དབྱེ་བ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་འཆད་པ་ནི།

A) བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ནི།

མི་དགོ་བ་བཅུ་ནི།

a) ལུས་ཀྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་ནི།

ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སློག་གཅོད་པ་དང་།

མ་བྱིན་པ་ལེན་པ་དང་།

འདོད་པས་ལོག་པར་གཡེམས་པ་ལོ།

b) ངག་གི་མི་དགོ་བ་བཞི་ནི།

ངག་གི་སྒོ་ནས་བརྒྱན་དང་།

ངག་གི་སྒོ་ནས་ཕྲ་མ་དང་།

ངག་གི་སྒོ་ནས་ཆོག་རྩུབ་དང་།

ངག་གི་སྒོ་ནས་ངག་འཆལ་ལོ།

## **Instruções para a meditação sobre as Ações e seus Resultados.**

As ações e seus resultados resumem-se nestes seis pontos:

1] Classificação, 2] Características, 3] Ações que nos pertencem, 4] Experimentar sua parte, 5] Pequenas ações se amadurecem em grandes resultados e 6] Não se perdem.

### **1] Em 1º, classificação das ações e seus resultados**

- A) Os atos e seus frutos que não são virtuosos;
- B) Os atos e seus frutos virtuosos; e
- C) Os atos e seus frutos imutáveis.

### **2] Em 2º, explicação das características de cada categoria:**

#### **A) Os atos e seus frutos que não são virtuosos**

Os dez atos não virtuosos

##### **a) Os três atos não virtuosos pelo corpo:**

Pelo corpo, matar;

Tomar o que não lhe foi dado;

Ter uma má conduta sexual.

##### **b) Os quatro atos não virtuosos pela palavra:**

Pela palavra, mentir;

Fazer a discórdia;

(Utilizar) palavras rudes (agressivas);

Tagarelar.

c) ཡིད་གྱི་མི་དག་བ་གསུམ་ནི།

ཡིད་གྱི་སྒོ་ནས་བརྒྱབ་སེམས་དང་།

ཡིད་གྱི་སྒོ་ནས་གཞོད་སེམས་དང་།

ཡིད་གྱི་སྒོ་ནས་ལོག་ལྟོ།

B) བསོད་ནམས་གྱི་ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི།

མི་དག་བ་བཅུ་པོ་དེ་སྤངས་པ་ནི་དག་བ་བཅུ་ཡིན་ལ།

1) གཞན་གྱི་སྒོ་ག་འདོན་པ་དང་།

2) སྤྱིན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་གཏོང་བ་དང་།

3) ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་ལ་གནས་པ་དང་།

4) བདེན་པ་བྲང་པོར་སྦྱ་བ་དང་།

5) གཞན་མི་མཛེའ་བ་རྣམས་སྤུམ་པ་དང་།

6) ཞི་དེས་དང་གསོད་པོར་སྦྱ་བ་དང་།

7) དོན་དང་ལྡན་པའི་ཆོག་སྦྱ་བ་དང་།

8) ཆགས་པ་རྒྱང་ཞིང་ཆོག་ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་།

9) བྱམས་པ་ལ་སོགས་པ་སྦྱོམ་པ་དང་།

10) ཡང་དག་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པའོ།

**c) Os três atos não virtuosos pela mente:**

Pela mente, cobiçar;

Ter malevolência

Visões errôneas.

**B) Os atos e seus frutos virtuosos.**

Abandonar os dez atos não virtuosos são os dez atos virtuosos:

- 1) Proteger a vida dos outros;
- 2) Dar com uma grande generosidade;
- 3) Ter uma conduta pura;
- 4) Falar acertivamente a verdade;
- 5) Reconciliar os que estão desunidos;
- 6) Falar de maneira pacífica e agradável;
- 7) Falar palavras que têm sentido;
- 8) Estar satisfeito e ter pouco apego;
- 9) Meditar sobre a bondade, etc; e
- 10) Entrar completamente no Sentido Puro.

3) མི་གཡོ་བའི་ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི།

རྒྱ་སྟོམས་འཇུག་གི་བསམ་གཏན་བསྟོམས་པས།

འབྲས་བུ་སྟེ་བའི་བསམ་གཏན་ཐོབ་པ་སྟེ།

དེ་ལ་སྟོམས་འཇུག་གི་བསམ་གཏན་ནི་ཉིར་བ་སྟོགས་བརྒྱད་དང་།

བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་བརྒྱད་དང་།

བསམ་གཏན་བྱད་པར་ཅན་ནི།

འབྲས་བུ་སྟེ་བའི་བསམ་གཏན་ནི།

གཟུགས་ཁམས་གནས་རིགས་བཅུ་བདུན་གྱི་ལྟ་དང་།

གཟུགས་མེད་སྟེ་མཆེད་མུ་བཞིའི་ལྟ་འོ།

3) རྟོན་གསུམ་པ་ལས་བདག་གིར་བྱ་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི།

ལས་རང་གིས་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ལ་རང་སྟོང་པ་སྟེ།

བྱིད་པ་པོ་ཟེན་པའི་ཡུང་པོ་ཉིད་ལ་སྟོན་གྱི་གཞན་ལ་མ་ཡིན་པའོ།

4) རྟོན་བཞི་པ་ལས་གྱི་བགོ་སྐལ་ལ་སྟོང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི།

ལས་དགོ་སྟོན་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་བདེ་སྟུག་མི་འབྲུལ་པར་མྱོང་བ་སྟེ།

དགོ་བའི་ལས་བསགས་པས་འབྲས་བུ་བདེ་བ་མྱོང་ཞིང་།

སྟོན་པའི་ལས་བསགས་པས་འབྲས་བུ་སྟུག་བསྐྱེད་མྱོང་བའོ།

### **3) O Karma da imobilidade:**

A causa é meditar sobre os estados de estabilidade da mente.

O fruto é a obtenção de um nascimento num estado de estabilidade da mente.

Assim, os estados de absorção equânime possuem oito estados preparatórios.

Oito corpos da prática.

Um estado particular.

O fruto é o nascimento num estado de estabilidade da mente:

Os deuses das 17 famílias do mundo formal.

Os deuses dos quatro domínios de expansão dos mundos sem forma.

### **3] O 3º ponto é conhecido como pertinência dos atos:**

O fruto dos atos cometido por mim é experimentado por mim.

Amadurecem nos agregados do autor e não em outrem.

### **4] 4º ponto, se experimenta a própria parte.**

O fruto dos atos virtuosos e nocivos realizados experimenta-se sem erro: felicidade e sofrimento

Pela acumulação de atos virtuosos experimenta-se o fruto: a felicidade.

Pela acumulação de atos nocivos, experimenta-se o fruto: o sofrimento.

<sup>5]</sup> རོན་ལྷ་པ་ལས་ཆུང་དུ་བྱས་པ་ལས་འབྲས་སུ་ཆེན་པོར་སྒྲིན་པ་ནི།

སྒྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན།

སེམས་ཀྱི་སྐད་ཆེག་གི་གྲངས་ཀྱི་བསྐྱལ་པར་དཔྱལ་བ་སྦྱོར་བར་གསུངས་པ་ཡང་ཡོད་དོ།

ཆོམས་ལས་ཀྱང་།

སྒྲིག་པ་ཆུང་དུ་བྱས་པས་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་འཇིགས་ཆེན་དང་།

ཡུང་ཁྲོལ་ཆེན་པོ་བྱེད་འགྱུར་ཏེ། ཁོང་པར་སོང་བའི་དུག་བཞིན་ནོ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

དགོ་བའི་ལས་ཆུང་དུ་ཀྱང་འབྲས་སུ་ཆེན་པོ་འབྱིན་ཏེ།

ཆོམས་ལས་ཀྱང་།

བསོད་ནམས་ཆུང་དུ་བྱས་པས་ཀྱང་། འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་བདེ་ཆེན་འབྱེན།

རོན་ཆེན་དག་ཀྱང་བྱེད་འགྱུར་ཏེ། འབྲུན་མས་སྤྱོད་ཆོགས་སྒྲིན་པ་བཞིན།

ཞེས་གསུངས་སོ།

<sup>6]</sup> རོན་དུག་པ་ལས་ཆུད་མི་ཟ་བ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ནི།

ལས་དེའི་གཉེན་པོ་སྦྱེས་པ་མ་གཏོགས་པ། བསྐྱལ་པ་མཐའ་ཡས་པར་ཡང་འབྲས་སུ་མ་

སྒྲིན་པར་བསྐྱག་པ་འཇམ། ཆུད་ཟ་བར་མི་འགྱུར་ཏེ་བག་ལ་ཉ་ལ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་དག་

ཀྱང་ཅི་ཞིག་ལྟར་ལ་རྒྱེན་དང་ཕྱད་ན་འབྲས་སུ་འབྱིན་པར་འགྱུར་རོ།

## **5º A realização de um ato mínimo amadurece num grande fruto.**

Sob o empreendimento de atos nocivos, experimentam-se os infernos por mais seis kalpas (enquanto durar) de instantes da mente. Assim foi dito.

Extrato do sutra:

Ainda que se tenha cometido um pequeno ato nefasto, isto fará uma grande ruína e um grande medo além do mundo, como o veneno que entro no interior.

Assim foi dito.

Um pequeno ato positivo dá um grande fruto.

Do sutra.

Mesmo se realizar um pequeno ato positivo, ele fará uma grande felicidade além do mundo, bem como o perfeito amadurecimento da semente.

Assim foi dito

**6] É preciso saber que o karma não se anula**, exceto se um remédio à essas ações é aplicado, se o fruto não amadurece nos inumeráveis kalpas, ele não se esgota ou é abandonado. Mesmo se essas ações permanecem muito tempo em estado latente, quando encontram condições, dão fruto.



༄༅། །ཞི་བའི་བདེ་བ་འཆགས་པའི་གཉེན་པོར་བྱམས་པ་བསྐྱེད་པ་བཤད་པ་ནི།

# **Explicação da meditação sobre o amor que é o remédio ao apego à felicidade da paz.**

༡༡། །ཞི་བའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པའི་གཉེན་པོར་བྱམས་པ་བསྒྲུབ་པ་བཤད་པ་ནི།

<sup>1]</sup> དབྱེ་བ་<sup>2]</sup> དམིགས་ཡུལ་<sup>3]</sup> རྣམ་པ་དང་། <sup>4]</sup> སྒྲོམ་ཐབས་<sup>5]</sup> འབྱོངས་ཚད་<sup>6]</sup> ཡོན་ཏན་ཏེ། དེ་ལྟར་  
བྱུག་པོ་འདི་དག་གིས། བྱམས་པ་ཚད་མེད་ཡོངས་སུ་བསྐྱས།

<sup>1]</sup> དབྱེ་བ་གསུམ་ནི།

A) སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་བྱམས་པ་དང་།

B) ཚེས་ལ་དམིགས་པའི་བྱམས་པ་དང་།

C) དམིགས་པ་མེད་པའི་བྱམས་པ་འོ།

<sup>2]</sup> དམིགས་པའི་ཡུལ་ནི།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དོ།

<sup>3]</sup> རྣམ་པ་ནི།

བདེ་བ་དང་ཐུད་པར་འདོད་པའི་སྒོའོ།

<sup>4]</sup> སྒྲོམ་པའི་ཐབས་ནི།

རྩ་བ་བྱིན་བྱས་པ་ལ་རག་ལས་པས་སེམས་ཅན་གྱི་བྱིན་བསམ་མོ།

དེ་ལ་ཆེ་འདི་ལ་བྱིན་ཆེ་གོས་རང་གི་མ་ཡིན་ཏེ། མའི་བྱིན་ཅི་ཅམ་ཡོད་ཅི་ན།

<sup>1)</sup> ལུས་བསྐྱེད་པའི་བྱིན་དང་།

<sup>2)</sup> དཀའ་བ་སྦྱད་པའི་བྱིན་དང་།

<sup>3)</sup> སྒོག་བྱིན་པའི་བྱིན་དང་།

<sup>4)</sup> འཛིག་ཏེན་བསྐྱར་པའི་བྱིན་དང་བཞི་ཡོད་དོ།

## **Explicação da meditação sobre o amor que é o remédio ao apego à felicidade da paz.**

1] Classificação, 2] Objeto, 3] Aspecto, 4] Meios de meditar, 5] Grau de realização, 6] Benefícios. Assim por essas seis, está resumido.

### **1] Classificação, as três:**

- A) O amor dirigido aos seres.
- B) O amor dirigido pela natureza das coisas.
- C) Sem suporte.

### **2] Objeto da focalização:**

Todos os seres.

### **3] Aspecto:**

A mente que aspira (que todos os seres) encontrem a felicidade.

### **4] Os meios de meditar:**

Na meditação, pensar na bondade (de todos) os seres, tomando como suporte a lembrança da bondade (de nossa mãe)

Se classificar, quais são as bondades da mãe. Há quatro.

- 1) A bondade de ter feito nosso próprio corpo.
- 2) A bondade de ter suportado as dificuldades.
- 3) A bondade de nos ter dado a vida.
- 4) A bondade de nos ter mostrado o mundo.

5] འབྱོངས་པའི་ཚད་ནི།

རང་བདེ་བ་འདོད་པའི་སྒོ་མེད་པར། སེམས་ཅན་ཁོ་ན་བདེ་བར་འདོད་བྱམས་པ་འབྱོངས་པ་  
ཡིན་ནོ།

6] བསྐྱེམས་པའི་ཡོན་ཏན་ནི།

དེ་ཆེན་མེད་པའི་ལས།

1) ལྷ་མི་བྱམས་པར་འགྱུར་བ་དང་། 2) དེ་དག་གིས་ཀྱང་བསྐྱུང་བ་དང་། 3) ཡིད་  
བདེ་བ་དང་4) དེ་མང་དང་། 5) དྲུག་དང་6) མཆོན་གྱིས་གཞོད་མེད་པ་7) འབད་པ་  
མེད་པར་དོན་ཐོབ་དང་། 8) ཚངས་པའི་འཛིག་རྟེན་སྒྲེ་འགྱུར་གཤམ་ཏེ་གྲོལ་བར་མ་  
གྱུར་ཀྱང་། བྱམས་ཆོས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ཐོབ་པོ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

## **5] O grau de realização:**

Sem ter na mente o desejo de felicidade para si, quando se deseja a felicidade unicamente para os seres, ao amor é perfeitamente realizado.

## **6] As qualidades dessa meditação -**

Extraído da Preciosa Guirlanda:

1) Será amado por deuses e homens, 2) Será protegido, 3) Terá a mente feliz, 4) Terá muita felicidade, 5) Os venenos, 6) As armas não ferirão, 7) Realizarão-se os desejos sem esforço, 8) Renascerá-se no mundo de Bhrama. Mesmo se não se for liberado, se obterá as 8 qualidades do Dharma da Benevolência.

Assim foi dito.



༄༅། །ཞི་བའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པའི་གཉེན་པོར་སྦྱིང་རྗེ་བསྐྱོམ་པ་བཤད་པ་ནི།

**Explicação da meditação  
sobre a compaixão que é o remédio  
ao apego à felicidade da paz.**

༄༅། །ཞི་བའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པའི་གཉེན་པོར་སྙིང་རྩེ་བསྒྲུབ་པ་བཤད་པ་ནི།

<sup>1]</sup> དབྱེ་བ་<sup>2]</sup> དམིགས་ཡུལ་<sup>3]</sup> རྣམས་པ་དང་། <sup>4]</sup>སྒྲུབ་ཐམས་<sup>5]</sup> འབྲུངས་ཚད་<sup>6]</sup> ཡོན་ཏན།  
དེ་ལྟར་བྲུག་པོ་འདི་དག་གིས། སྙིང་རྩེ་ཚད་མེད་ཡོངས་སུ་བསྒྲུབ།

<sup>1]</sup> དབྱེ་བ་གསུམ་ནི།

A) སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྩེ་དང་།

B) ཆོས་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྩེ་དང་།

C) དམིགས་པ་མེད་པའི་སྙིང་རྩེ་འོ།

<sup>2]</sup> དམིགས་ཡུལ་ནི།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དོ།

<sup>3]</sup> རྣམ་པ་ནི།

སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་བཅས་པ་དང་བྲལ་བར་འདོད་པའི་སྒྲོའོ།

<sup>4]</sup> སྒྲུབ་པའི་ཐམས་ནི།

རྩ་བའི་མ་ལ་སྤྱར་ནས་སྒྲུབ་པའོ།

<sup>5]</sup> འབྲུངས་པའི་ཚད་ནི།

རང་ལ་གཅིས་པར་འཛིན་པའི་གདོས་ཐག་ཚད་ནས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྱག་  
བསྐྱེད་དང་བྲལ་བར་འདོད་པའི་སྒྲོ་ཆོག་ཙམ་མ་ཡིན་པ་སྒྲིམ་ན་སྙིང་རྩེ་འབྲུངས་པ་ཡིན་ནོ།

## **Explicação da meditação sobre a compaixão que é o remédio ao apego à felicidade da paz.**

1] Classificação, 2] Objeto, 3] Aspecto, 4] Meios, 5] Grau de realização, 6] Qualidades.

Assim, por essas seis, a compaixão ilimitada é perfeitamente resumida.

### **1] Tem três tipos:**

- A) A compaixão que tem por objetos os seres.
- B) A compaixão que tem por objeto a natureza das coisas.
- C) A compaixão sem objeto.

### **2] O Objeto:**

Todos os seres

### **3] O aspecto (*a disposição da mente*)**

É a mente que deseja liberar (os seres) do sofrimento, bem como de sua causa.

### **4] Os meios da meditação:**

Tendo se aplicado (na meditação), pensar na bondade de todos os seres,  
tomando como suporte a bondade de nossa mãe.

### **5] O grau de realização:**

Após ter cortado o vínculo da apreensão do amor próprio, desenvolve-se uma  
mente que aspira liberar todos os seres do sofrimento e que não seja somente  
em palavras, a realização é realizada.

6] བསྐྱེམས་པའི་ཡོན་ཏན་ནི།

སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཏྲོགས་པ་བརྗོད་པ་ལས།

ཆོས་གཅིག་ཡོད་ན་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལག་མཐིལ་དུ་བཞག་པ་ལྟ་བུར་

འགྱུར་ཏེ་གཅིག་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་འོ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

## **6] As qualidades da meditação**

Extraído do ‘Tesouro da Realização de Tchenrezig’

Se há um dharma que pode ter todos os Dharmas do Buda na palma das mãos é: O que leva à Grande Compaixão.

Assim foi dito.



༄༅། །སངས་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཐབས་མི་ཤེས་པའི་གཉེན་པོར།  
བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

**O remédio à ignorância  
dos meios de realizar a Budeidade  
é o desenvolvimento  
da Suprema Mente do Despertar.**

༡༣། །སངས་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཐབས་མི་ཤེས་པའི་གཉེན་པོར། བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

I) ཉེན་དང་ II) ང་བོ་ III) དབྱེ་བ་དང་ IV) དམིགས་པ་ V) རྒྱ་དང་ VI) སྒྲུང་ཡུལ་དང་ VII) ཆོག་  
VIII) ཡན་ཡོན་ IX) ཉེས་དམིགས་དང་ X) འཆོར་རྒྱ་ XI) བཅོས་ཐབས་ XII) བསྐྱེད་བྱ་སྟེ།  
བཅུ་དང་གཉིས་པོ་འདི་དག་གིས། བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་སེམས་བསྐྱེད་བསྟུས།

I) དང་པོ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཉེན་ནི།

- A) ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་དང་ལྡན་པ་དང་།
- B) དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བ་དང་།
- C) སོ་སོར་ཐར་པའི་སྒོམ་པ་རིས་བདུན་གང་རུང་གཅིག་དང་ལྡན་པ་དང་།
- D) སྒོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པའོ།

B) སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་འཆད་པ་ནི།

1] དབྱེ་བ་ 2] ཉེན་དང་ 3] ཡུལ་དང་ 4] རྒྱས། 5] བསམ་པ་ 6] ཆོག་ 7] བྱེད་པའི་ལས།  
8] བསྐྱེད་བྱ་དང་ནི་ 9] ཡན་ཡོན་ཏེ། དོན་རྣམས་དགུ་ཡིས་སྐྱབས་འགོ་བསྟུས།

1] དང་པོ་སྐྱབས་འགོའི་དབྱེ་བ་ནི།

a) ཐུན་མོང་གི་སྐྱབས་འགོ་དང་།

b) བྱང་པར་གྱི་སྐྱབས་འགོའོ།

2] ཉེན་གྱི་གང་ཟག་ལ་ཡང་གཉིས་ལས།

a) ཐུན་མོང་པའི་ཉེན་གྱི་གང་ཟག་ནི།

འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་འཛིགས་གིང་།

དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ལྟར་འཛིན་པ་རྣམས་སོ།

## **O remédio à ignorância dos meios de realizar a Budeidade é o desenvolvimento da suprema Mente do Despertar.**

I) Base, II) Natureza, III) Classificação, IV) Objetivo, V) Causa, VI) Fonte, VII) Ritual, VIII) Benefícios, IX) Inconvenientes. X) Causa de ruptura, XI) Meio de reparar, XII) Instrução. Por esses doze é resumidos o desenvolvimento da suprema Mente do Despertar.

### **I) A base do desenvolvimento da Mente do Despertar:**

- A) Possuir o potencial do Mahayana.
- B) Ter tomado refúgio nas Três Raras e Sublimes.
- C) Ter voto apropriado entre os sete tipos de votos de liberação pessoal.
- D) Ter desenvolvido a mente de aspiração.

### **B) Explicação da Tomada de Refúgio;**

1] Classificação, 2] Base, 3] Objeto, 4] Duração, 5] Motivação, 6] Ritual, 7] Função  
8] Instrução, 9] Benefício. Por esses nove pontos é resumido o refúgio.

#### **1] Classificação:**

- a) A Tomada de refúgio ordinária.
- b) A Tomada de refúgio particular.

#### **2] E também, há dois tipos de indivíduos base:**

- a) Os indivíduos de base ordinária são:

Os que temem os sofrimentos do samsara e

Tomam as Três Raras e Sublimes como deuses.

b) བྱད་པར་ཅན་གྱི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ནི།

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་ཅན་ལྟ་མིའི་ལུས་རྣམ་པར་དག་པ་ཐོབ་པ་རྣམས་སོ།

3) ཡུལ་ལ་ཡང་གཉིས་ལས།

a) ཐུན་མོང་བའི་ཡུལ་འཆད་པ་ལ།

1) སངས་རྒྱས་དཀོན་མཆོག་ནི།

སྤངས་པ་དང་། ཡེ་ཤེས་དང་། ཆེ་བའི་བདག་ཉིད་ཐུན་ལུས་ཆོགས་དང་  
ལྷན་པའི་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྷན་འདས་སོ།

2) ཆོས་དཀོན་མཆོག་ལ་ཡང་གཉིས་ལས།

1° བསྟན་པའི་ཆོས་ནི་གསུང་རབ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་སོ།

2° རྟོགས་པའི་ཆོས་ནི་ལས་གྱི་བདེན་པ་དང་། འགོག་པའི་བདེན་པའོ།

3) དག་འདུན་དཀོན་མཆོག་ལ་གཉིས་ལས།

1° སོ་སོའི་སྐྱེ་བོའི་དག་འདུན་ནི།

དག་སྤོང་རྣམ་པར་དག་པ་བཞི་ཡན་ཆད་ཆོགས་པ་ཡིན་ལ།

2° འཕགས་པའི་དག་འདུན་ནི།

སྐྱེས་བུ་བུང་བཞི་གང་ཟག་ཡ་བརྒྱད་པོ་དག་གོ།

b) བྱད་པར་གྱི་ཡུལ་ནི།

1) མདུན་ན་འཁུགས་པའི་ཡུལ་དང་།

2) མདོན་པར་རྟེགས་པའི་ཡུལ་དང་།

3) དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་དང་གསུམ་མོ།

b) Os indivíduos que tem uma base particular:

Possuem o potencial do Mahayana, obtiveram o corpo divino ou humano perfeitamente puro.

### **3] E também, tem dois objetos:**

#### **a) A explicação do objeto ordinário:**

##### **1) O Raro e Sublime Buda:**

O Buda, Bhagavans possuem o abandono, a sabedoria, a magnitude e a perfeição.

E também há os dois Raros e Sublimes Dharmas

##### **2) O Dharma do Ensino –**

1º A perfeita palavra e os doze ramos.

2º O Dharma da realização: a verdade do caminho e a verdade da cessação.

##### **3) E as duas Raras e Sublimes Sanghas**

###### **1º A Sangha dos seres ordinários:**

A reunião de pelo menos quatro monges perfeitamente puros.

###### **2º A Nobre Sangha:**

Oito tipos de indivíduos grupados dois a dois em quatro grupos de indivíduos.

#### **b) O Objeto extraordinário; há três:**

1) O Objeto que está diante de si,

2) O objeto da perfeita realização,

3) O objeto da natureza última,

1) དེ་ལ་མདུན་ན་བཞུགས་པའི་ཡུལ་ནི།

1<sup>o</sup> སངས་རྒྱས་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐྱ་གཟུགས།

2<sup>o</sup> ཚོས་ནི་ཐེག་བ་ཆེན་པོའི་པོ་ཏི།

3<sup>o</sup> དག་འདུན་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དག་འདུན།

2) མངོན་པར་རྟེགས་པའི་ཡུལ་ནི།

1<sup>o</sup> སངས་རྒྱས་སྐྱ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ནོ།

2<sup>o</sup> ཚོས་ནི་དམ་པའི་ཚོས་ཞི་བ་དང་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའོ།

3<sup>o</sup> དག་འདུན་ནི་ས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའོ།

3) དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན།

སྐྱབས་སུ་འགོ་བའི་ཡུལ་ནི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ཡིན་ནོ།

དེ་ལྟར་ཡང་ཐེག་བ་ཆེན་པོ་རྒྱད་སྟེ་མ་ལས།

དམ་པའི་དོན་དུ་འགོ་བ་ཡི། སྐྱབས་ནི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་སོ།

4] དུས་ལ་ཡང་གཉིས་ལས།

a) ཐུན་མོང་བའི་དུས་ནི།

དུས་འདི་ནས་བཟུང་ནས་ཇི་སྟེད་འཛོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བའོ།

b) བྱད་པར་ཅན་ནི།

དུས་འདི་ནས་བཟུང་ནས་ཇི་སྟེད་སྟོང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལ་བཞིས་ཀྱི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་  
ཡིན་ནོ།

1) O Objeto que está diante de si:

1º O Buda: a representação do Tathagata;

2º O Dharma: os livros do Mahayana;

3º A Sangha: A Sangha dos Bodhisatavas.

2) O objeto da perfeita realização:

1º O Buda que possui a natureza dos três Corpos.

2º O Dharma; o Dharma autêntico da quietude e do além do sofrimento.

3º A Sangha: os Bodhisatvas que residem das altas terras

3) No que diz respeito ao objeto (de refúgio) último:

O objeto de refúgio é somente o Buda.

Extraído do texto do Grande Veículo Gyu Lama:

Do ponto de vista último o Refúgio dos seres é somente o Buda.

Assim foi dito

#### **4] Há também dois tempos:**

a) O tempo ordinário:

A partir desse momento, durante toda a vida, se toma refúgio.

b) O tempo particular (extraordinário);

A partir de agora até o coração do Despertar, se toma refúgio.

5] བསམ་པ་ལ་ཡང་གཉིས་ལས།

a) ཐུན་མོང་བ་ནི།

རང་གཅིག་པུའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་མ་བཟོད་པའི་བསམ་པ་འོ།

b) བྱད་པར་ཅན་ནི།

གཞན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱལ་བཟོད་པའི་བསམ་པས་སོ།

6] ཚོ་ག་ལ་ཡང་གཉིས་ལས།

a) ཐུན་མོང་གི་ཚོ་ག་དང་།

b) བྱད་པར་ཅན་གྱི་ཚོ་ག་འོ།

7] བྱད་པའི་ལས་ནི།

མདོ་སྤེ་རྒྱན་ལས།

འཆེ་བ་དག་ནི་ཐམས་ཅད་དང་། ངན་སོང་དང་ནི་ཐབས་མིན་དང་།

འཇིག་ཚོགས་ཐེག་པ་དམན་པ་ལས། སྦྱོབ་ཕྱིར་སྦྱབས་ཀྱི་དམ་པ་འོ།

ཞེས་གསུངས་ཏེ།

a) དེ་ཡང་ཐུན་མོང་གི་སྦྱབས་འགྲོས་ནི།

འཆེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་། ངན་སོང་གསུམ་དང་།

ཐབས་མ་ཡིན་པ་དང་། འཇིག་ཚོགས་ལ་ལྟ་བ་རྣམས་ལས་སྦྱོབ་པ་འོ།

b) བྱད་པར་ཅན་གྱི་སྦྱབས་འགྲོས་ནི།

ཐེག་པ་དམན་པ་མན་ཆད་ཀྱན་ལས་སྦྱོབ་པ་འོ།

**5] E também, há duas motivações;**

a) Ordinária:

Não suportar os próprios sofrimentos.

b) Extraordinária;

Não suportar o sofrimento dos outros.

**6) E também para o procedimento:**

a) O ritual ordinário,

b) O ritual particular.

**7] Função:**

Extraído do Do De Gyen:

É o melhor refúgio, pois ele protege de todas as opressões.

Da ausência de meios, das concepções errôneas, do veículo inferior.

Assim foi dito.

a) Assim – o refúgio ordinário:

Protege de todas as opressões, dos três estados inferiores,

da ausência de meios,

das concepções errôneas.

b) O refúgio extraordinário:

Protege dos veículos inferiores e tudo o que é exterior.

8] བསྐྱབ་བྱ་ལ།

A) སྤྱིའི་བསྐྱབ་བྱ་གསུམ།

B) བྱེ་བྲག་གི་བསྐྱབ་བྱ་གསུམ།

C) ཆ་མཐུན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གསུམ་སྟེ་དགྲ་ཡོད་དོ།

A) དེ་ལ་དང་པོ་ནི།

1) དུས་ཉྱལ་ཏུ་དགོན་མཆོག་མཆོད་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱ་ཞིང་།

2) ཐ་ན་རང་ཟས་ཅི་ཟ་བའི་ཕུད་ཀྱིས་ཀྱང་མཆོད་པ་དང་། མྱོག་དང་། བྱ་དགའི་  
ཕྱིར་ཡང་དགོན་མཆོག་མི་སྤང་བ་དང་།

3) དགོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་རྗེས་སུ་བྱན་པའི་སྒོ་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྐྱབས་སུ་  
འགོ་བ་ལ་བསྐྱབ་པོ།

B) བྱེ་བྲག་གི་བསྐྱབ་བྱ་གསུམ་ལས།

1) སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བས་ལྟ་གཞན་ལ་སྐྱབས་སུ་མི་འགོ་བ་སྟེ།

མདོ་ཕྱ་ངན་འདས་ཆེན་ལས།

སངས་རྒྱས་དག་ལ་སྐྱབས་སོང་བ། དེ་ནི་ཡང་དག་དགེ་བསྟན་ཏེ།

ནམ་ཡང་ལྟ་རྣམས་གཞན་དག་ལ། སྐྱབས་སུ་གསོལ་བར་མི་འགྱུར་རོ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

2) ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་རྣམ་པར་འཆོ་བ་མི་བྱེད་པ་སྟེ།

མདོ་ལས་ཀྱང་།

དམ་པའི་ཆོས་ལ་སྐྱབས་སོང་ན། གནོད་ཅིང་འཆོ་བའི་སེམས་དང་བྲལ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

## **8] As instruções, há nove:**

- A) As instruções gerais,
- B) As instruções específicas,
- C) As instruções comuns.

### **A) Primeiramente:**

- 1) É preciso se esforçar continuamente às Três Raras e Sublimes.
- 2) Mesmo que seja uma bocada de seu próprio alimento, o que quer que se coma.
- 3) Mesmo por essa vida ou por recompensa, não abandonar as Três Jóias.

Tomar refúgio ainda e ainda, lembrando das Três Jóias.

### **B) As instruções particulares:**

- 1) Tendo tomado refúgio no Buda, não se toma refúgio em outros deuses (mundanos).

Do Mahanirvana Sutra:

Tendo tomado refúgio no Buda, tendo conduta de laico,  
não mais se pedirá refúgio em outros deuses.

Assim foi dito.

- 2) Tendo tomado refúgio no Dharma, não se prejudicará mais nenhum ser.

Extraído dos sutra:

Se se tomou refúgio no dharma autêntico, deve-se  
desprover a mente do que quer prejudicar ou ferir.

Assim foi dito.

3) དག་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བས་མུ་སྟེགས་ཅན་ལ་མི་བརྟེན་པ་སྟེ།

མདོ་ལས་ཀྱང་།

དག་འདུན་ལ་ནི་སྐྱབས་སོང་བས། མུ་སྟེགས་ཅན་ལ་ཕྱོགས་མི་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས་སོ།

C) ཆ་མཐུན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་གསུམ་ལས།

1) སངས་རྒྱས་དཀོན་མཆོན་གི་རྟེན་དེ་བཞིན་གཞེགས་པའི་སྐྱ་གཟུགས་ཐ་ན་ཆ་ཆའི་

ཆག་དུམ་ཡན་ཆད་ལ་གྱས་པར་བྱ་བ་དང་།

2) ཆོས་དཀོན་མཆོན་གི་རྟེན་དམ་ཆོས་ཀྱི་པོ་ཏི་དང་སྟེགས་བམ། ཐ་ན་དེའི་ཡི་གེ་

འབྲུ་རེ་ཡན་ཆད་ལ་གྱས་པར་བྱ་བ་དང་།

3) དག་འདུན་དཀོན་མཆོན་གི་རྟེན་པའི་ཆ་ལུགས་དང་། ཐ་ན་སེར་པོའི་ལྷན་པ་

བཏབ་པ་ཡན་ཆད་ལ་གྱས་པར་བྱའོ།

8] སྐྱབས་སུ་སོང་བའི་པན་ཡོན་ལ་བརྒྱད་དེ།

1) ནང་བ་སངས་རྒྱས་པར་ཚུད་པ་དང་།

2) སྒོམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་དུ་འགྱུར།

3) སྒར་བྱས་ཀྱི་སྟེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཟད་པར་འགྱུར་བ་དང་།

4) མི་དང་མི་མ་ཡིན་པའི་བར་ཆད་ཀྱིས་མི་ཚུགས་པ་དང་།

5) བསམས་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་འགྱུར་བ་དང་།

6) རྒྱ་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་པར་འགྱུར་བ་དང་།

7) ངན་སོང་དུ་མི་ལྷུང་བ་དང་།

8) ལྷུང་དུ་མདོན་མར་རྫོགས་པར་འཛང་རྒྱ་བར་འགྱུར་བའོ།

3) Tendo tomado refúgio na Sangha, não mais se remete aos heterodoxos.

Nos Sutras:

Tendo tomado refúgio na Sangha, não se irá no sentido dos heterodoxos.

Assim foi dito.

**C) As três instruções comuns:**

1) Deve-se respeitar os suportes do Raro e Sublime Buda,

Desde a estátua do Buda até o menor tsa-tsa.

2) Deve-se respeitar os suportes do Raro e Sublime Dharma desde os livros sagrados e compilações até cada letra deles.

3) Deve-se respeitar os suportes das Raras e Sublimes Sanghas, desde as vestes até a menor peça de tecido amarelo.

**8] Os oito benefícios por se ter tomado refúgio:**

1) Tornar-se budista,

2) Tornar-se a base para se tomar os votos,

3) Todos os atos nocivos cometidos anteriormente serão aniquilados,

4) Não mais se será atingido pelas influências negativas dos humanos e não-humanos,

5) Todos os objetos de nossos pensamentos se realizarão,

6) Adquirem-se méritos que são causa de felicidade,

7) Não se cai nos estados inferiores,

8) Tornar-se-à rapidamente Buda.

II) བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ནི།

གཞན་གྱི་དོན་དུ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད་པ་སྟེ།

མངོན་ཏྲོགས་རྒྱན་ལས།

སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ཕྱིར། ཡང་དག་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད།

ཅེས་གསུངས་སོ།

III) དབྱེ་བ་ནི།

དཔའི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་དང་།

ས་མཚམས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་དང་།

མཚན་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་འོ།

IV) དམིགས་པ་ནི།

བྱང་ཆུབ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་དམིགས་པ་འོ།

V) རྒྱ་ནི།

སེམས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་མཐོང་བ་དང་།

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་དད་པ་དང་།

སེམས་ཅན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མཐོང་བ་དང་།

དགོ་བའི་བཤེས་གཉིན་གྱིས་ཡང་དག་པར་བསྐྱེད་པ་འོ།

VI) སྒྲ་བའི་ཡུལ་ནི།

སྒྲོབ་དཔོན་ཡོད་པའི་ཡུགས།

མེད་པའི་ཡུགས་གཉིས་སོ།

## **II) Natureza de desenvolvimento da Mente do Despertar:**

Para o bem dos outros, deseja-se o despertar perfeito e puro.

Extraído do “Ornamento da Verdadeira Realização”:

O desenvolvimento da mente do despertar para o bem dos outros,  
deseja-se o despertar perfeito e superior.

Assim foi dito.

## **III) Classificação:**

Classificação pelo exemplo.

Classificação delimitando os níveis.

Classificação pela característica.

## **IV) Objetivo:**

O objetivo do despertar é o bem dos seres.

## **V) As causas:**

Ver o benefício dessa mente,

Ter confiança no Tathagata,

Ver o sofrimento dos seres,

Ser perfeitamente inspirado por um amigo espiritual.

## **VI) A Fonte:**

Há duas tradições:

\_Com e

\_Sem mestre

VII) ཚྱ་ག་ནི།

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་སྤང་བའི་ཚྱ་ག་ནི།

སྤྲོ་མ་མཁས་པ་དག་གི་བརྒྱད་པའི་མན་ངག་ལས།

ཚུལ་ལུགས་ཐ་དད་པ་དུ་མ་སྤང་ངོ།

VIII) བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཕན་ཡོན་གཉིས་ཏེ།

a) བྱངས་སུ་ཆད་པ་དང་།

b) བྱངས་སུ་མ་ཆད་པའོ།

IX) བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

ཉེས་པས་ངན་འགྱོར་འགྱོ་བ་དང་།

ཉེས་པས་གཞན་དོན་ལས་ཉམས་པ་དང་།

ཉེས་པས་ས་ཐོབ་པ་ལ་ཡུན་རིང་དུ་ཐོགས་པའོ།

X) བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་འཚོར་བའི་རྒྱ་ནི་གཉིས་ཏེ།

<sup>1)</sup> སྒྲོན་པ་འཚོར་བའི་རྒྱ་དང་།

<sup>2)</sup> འཇུག་པ་འཚོར་བའི་རྒྱའོ།

<sup>1)</sup> དེ་ལ་དང་པོ་ནི།

སེམས་ཅན་གྲོས་སྤངས་པ་དང་།

ནག་པོའི་ཚོས་བཞི་བསྐྱེན་པ་དང་།

མི་མཐུན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པས་འཚོར་ངོ།

## **VII) Ritual**

O ritual para se tomar o voto da Mente do Despertar.

As instruções das várias linhagens dos lamas inteligentes, há diferentes maneiras de fazer:

## **VIII) Há os dois benefícios do desenvolvimento da Mente do Despertar:**

- a) Os que se podem contar,
- b) E os que não se podem contar.

## **IX) Os inconvenientes ao abandoná-la;**

Por essa falta, se vai para os estados inferiores.

Por essa falta, perde-se a capacidade de agir para o bem do outro.

Por essa falta se adia por muito tempo a realização das terras.

## **X) Há duas causas de ruptura do desenvolvimento da Mente do Despertar:**

- 1] As causas que quebram sua aspiração,
- 2] As causas que quebrar o seu colocar em prática.

1] Quebra-se:

Abandonando os seres,

Remetendo-se aos quatro dharmas negros,

Pelo desenvolvimento de uma mente contrária.

2] འཇུག་པའི་སྒྲིམ་པ་འཛོར་པའི་རྒྱ་ནི།

བྱང་ས་ལས།

ཡམ་པའི་གནས་ལྟ་བུའི་ཆོས་བཞི་ཀུན་ནས་དགེས་པ་ཆེན་པོ་སྤྱད་ན་འཛོར་བར་  
བཤད་དོ། ཀུན་ནས་དགེས་པ་འབྲིང་དང་ཆུང་དུ་སྤྱད་པ་ནི་སྤྱད་ཙམ་དུ་བཤད།

དགེས་པ་ཆེན་པོ་ནི།

1) ཅུ་བ་ལྟར་བཞི་རྒྱན་མི་ཆད་པར་སྤྱད་པ་དང་།

2) རོ་ཆ་དང་ཁྲེལ་ཆུང་ཟད་ཆམ་ཡང་མི་བསྐྱེད་པ་དང་།

3) དེ་མཁུ་ཞིང་དགའ་བ་བྱེད་པ་དང་།

4) དེ་ཉིད་ལ་ཡོན་ཏན་དུ་ལྟ་བུའོ།

XI) ཤོར་ན་བྱིར་བཙོས་པའི་ཐབས་ནི།

སྒྲོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཤོར་ན་སྤྱར་བྱངས་པས་སོར་ཆུད་དོ།

འཇུག་པའི་སྒྲིམ་པ་ཤོར་བ་ལ་ཡང་སྒྲོན་པའི་སེམས་ཤོར་བས་འཇུག་པ་ཤོར་བ་དེ་ནི།

སྒྲོན་པ་སོར་ཆུད་པས་འཇུག་པ་ཡང་རང་འཁོན་གྱིས་སོར་ཆུད་དོ།

རྒྱ་གཞན་གྱིས་སྒྲིམ་པ་ཤོར་བ་ནི། སྤྱར་ལེན་དགོས་སོ།

ཡམ་པའི་གནས་ལྟ་བུའི་ཀུན་དགེས་པ་འབྲིང་དང་ཆུང་དུ་སྤྱད་པ་ནི། བཤགས་པས་ཆོག་གོ།

XII) བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ནི་གཉིས་ཏེ།

1] སྒྲོན་པ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་།

2] འཇུག་པ་བྱང་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་བསྐྱབ་བྱ་འོ།

## **2] Causa de ruptura dos votos de colocar em prática a Mente do Despertar:**

Extraído do Bodhisatvabhumi:

É explicado que se quebra caso se pratique as quatro ações nefastas sob a ação das emoções perturbadoras. É explicado que se degrada pela prática com as emoções menores ou inferiores.

A grande falta é:

- 1) Praticar continuamente as quatro faltas raízes (*que quebra a raiz dos votos*),
- 2) (Tendo praticado) não se desenvolve a mínima vergonha, nem o mínimo embaraço,
- 3) Regozija-se e se tem prazer,
- 4) Ver isso como uma qualidade (excelência).

## **XI) Caso se quebre, os meios de restaurar:**

Se se quebrou a bodhicitta de aspiração, restaura-se retomando os votos.

No que diz respeito a ruptura da bodhicitta em prática, tendo quebrado a bodhicitta de aspiração, quebra-se também a da prática.

Restaurando a aspiração, naturalmente restaura-se a da prática.

Se o voto é quebrado por outras razões, é preciso tomá-lo novamente.

Se se cometeu as quatro ações que são do terreno das faltas com as faltas médias e inferiores, basta confessá-las.

## **XII) Após ter desenvolvido a Mente do Despertar há duas instruções:**

- 1] A instrução do desenvolvimento da mente do despertar de aspiração e
- 2] A instrução da Mente do Despertar de colocar em prática.

1] དེ་ལ་དང་པོ་ནི།

1° སེམས་ཅན་སྒོས་མི་བཏང་བ་དང་། 2° སེམས་དེའི་ཕན་ཡོན་བྱན་བྱ་དང་།

3° ཚོགས་གཉིས་བསགས་བར་བྱ་བ་དང་། 4° ཡང་ཡང་བྱང་སེམས་སྤྱང་བ་དང་།

5° དཀར་ནག་ཚོས་བརྒྱད་སྒྲུང་དོར་ཏེ། ལྷ་པོས་སྒོན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བསྟུས།

1° དང་པོ་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་མ་འཚོར་བའི་ཐབས་སོ།

2° གཉིས་པ་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་མི་ཉམས་པའི་ཐབས་སོ།

3° གསུམ་པ་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེའི་སྟོབས་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་སོ།

4° བཞི་པ་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་འཕེལ་བའི་ཐབས་སོ།

5° ལྷ་པ་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་མི་བརྟེན་པའི་ཐབས་སོ།

2] འཇུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་བསྐྱབ་བྱ།

1) སྒྱིན་དང་2) ཚུལ་ཁྲིམས་3) བཟོད་པ་དང་། 4) བརྩོན་འགྲུས་5) བསམ་གཏན་6) ཤེས་  
རབ་སྟེ། དེ་ལྟར་ནམ་པ་བྱུག་པོ་འདིས། འཇུག་པའི་སེམས་བསྐྱེད་བསྐྱབ་བྱ་བསྟུས།

ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་བྱུག་བཤད་པ་ལ།

A) བསྟུས་དོན་རྣམ་པར་བཞག་པ་དང་།

B) ཡན་ལག་རྒྱས་པ་བཤད་པ་གཉིས་ལས།

A) དང་པོ་ནི།

1) གྲང་ངེས་2) གོ་རིམ་ངེས་པ་དང་། 3) མཚན་ཉིད་དང་ནི་4) ངེས་ཚིག་དང་། 5) རབ་ཏུ་དབྱེ་དང་།

6) བསྟུས་བ་སྟེ། བྱུག་གིས་ཕ་རོལ་ཕྱིན་བྱུག་བསྟུས།

## **1] A primeira:**

1º Não abandonar os seres, 2º Lembrar-se das virtudes da Mente do Despertar,

3º Reunir as duas acumulações, 4º Treinar sempre e sempre,

5º Tomar os oito Dharmas brancos e rejeitar os oito dharmas negros.

Nessas cinco estão resumidas as instruções da aspiração.

A 1ª são os meios de não abandonar a Mente do Despertar.

A 2ª são os meios de não deteriorar a Mente do Despertar

A 3ª são os meios de desenvolver a força da Mente do Despertar

A 4ª são os meios de desenvolver a Mente do Despertar

A 5ª são os meios de não esquecer a Mente do Despertar

## **2] Instruções para colocar em prática a Mente do Despertar:**

1) Generosidade, 2) Conduta ética, 3) Paciência, 4) Diligência, 5) Concentração,

6) Sabedoria. Assim, por esse grupo de seis aspectos, são resumidas as instruções para colocar em prática a Mente do Despertar.

No que diz respeito à explicação das seis paramitas:

**A) A apresentação resumida,**

**B) A apresentação detalhada dessas duas.**

### **A) Primeiramente:**

1) Número definido. 2) Ordem definida. 3) Característica. 4) Definição.

5) Classificação perfeita. 6) Resumo. Por esses seis são resumidas as paramitas.

1) དང་པོ་གྲང་ངེས་པ་ནི།

a) མངོན་མཐོ་དང་ b) ངེས་ལེགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་སྟེ།

a) མངོན་མཐོའི་དོན་གསུམ་དང་།

b) ངེས་ལེགས་སྟེ་དོན་གསུམ་མོ།

a) དེ་ལ་མངོན་མཐོའི་དོན་གསུམ་ནི།

1<sup>o</sup> ལོངས་སྟོད་ཀྱི་དོན་དུ་སྦྱོར་པའོ།

2<sup>o</sup> ལུས་ཀྱི་དོན་དུ་ཚུལ་བྲིམས་སོ།

3<sup>o</sup> ལཁོར་ཀྱི་དོན་དུ་བཟོད་པའོ།

b) ངེས་ལེགས་ཀྱི་དོན་གསུམ་ནི།

1<sup>o</sup> ཡོན་ཏན་འཕལ་བར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་བརྩོན་འགྲུས་སོ།

2<sup>o</sup> ཞེ་གནས་ཀྱི་དོན་དུ་བསམ་གཏན་ནོ།

3<sup>o</sup> ལྷག་མཐོང་གི་དོན་དུ་ཤེས་རབ་པོ།

2) གོ་རིམ་ངེས་པ་ནི།

a) སྤྱད་ལ་སྦྱེ་བའི་གོ་རིམ་སྟེ།

སྦྱོར་པས་ལོངས་སྟོད་ལ་མི་བཏྲ་བར་ཚུལ་བྲིམས་ཡང་དག་པེ་ལེན་ནོ།

ཚུལ་བྲིམས་དང་ལྷན་ན་བཟོད་པར་འགྱུར་རོ།

བཟོད་པ་དང་ལྷན་པས་བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་རྩལ་སོ།

བརྩོན་འགྲུས་བརྩོམས་ན་ཉིང་ངེ་འཛིན་སྟེ་བར་འགྱུར་རོ།

ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་བཞགས་ན་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་རབ་ཏུ་ཤེས་སོ།

## **1) Número definido;**

a) O mundo superior e b) o mundo da liberação.

a) Há os três pontos que concernem aos mundos superiores.

b) Há os três pontos que concernem ao mundo da liberação.

a) Os três pontos concernentes aos estados superiores:

1º A generosidade para (obter) a riqueza,

2º A generosidade para (obter) o corpo,

3º A paciência para (obter) o séqüito.

b) Três pontos concernentes ao mundo da liberação:

1º A diligência para desenvolver as qualidades,

2º A concentração para obter a pacificação,

3º A sabedoria para (obter) lakhtong.

## **2) Ordem definida:**

a) A ordem de aparição no continuum dos seres:

Pela generosidade, não se busca a riqueza e pratica-se perfeitamente a ética.

Se se possui a ética, a paciência surgirá.

Tendo a paciência se será capaz de esforçar-se na diligência.

Se se esforça a diligência, se fará nascer a absorção.

Se a meditação permanece estável, se conhece os fenômenos perfeitamente como eles são.

b) དམན་པ་དང་མཚོག་གི་གོ་རིམ།

c) རགས་པ་དག་ཕྱ་བའི་གོ་རིམ།

3) བ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་རྣམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི།

རྣམ་པ་བཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ།

<sup>1°</sup> མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཉམས་དམས་པར་བྱེད་པ་དང་།

<sup>2°</sup> རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེད་པ་དང་།

<sup>3°</sup> འདོད་པ་ཐམས་ཆད་རྫོགས་པ་བྱེད་པ་དང་།

<sup>4°</sup> སེམས་ཅན་རྣམས་ཡོངས་སུ་སྤྲིན་པར་བྱེད་པ་རྣམ་པ་གསུམ་མོ།

4) དེས་ཚིག་ནི།

དབུལ་བ་འདོར་བར་བྱེད་པས་ན་སྤྲིན་པའོ།

བསིལ་བ་ཐོབ་པར་བྱེད་པས་ན་ཚུལ་བྲིམས་སོ།

ཁྲོ་བ་བཟོད་པར་བྱེད་པས་ན་བཟོད་པའོ།

མཚོག་ལ་སྦྱོར་བར་བྱེད་པས་ན་བ་བརྩོན་འགྲུས་སོ།

ཡིད་ནང་དུ་འཛིན་པར་བྱེད་པས་ན་བསམ་གཏན་ནོ།

འདིས་དོན་དམ་པ་ཤེས་པས་ན་ཤེས་རབ་པོ།

5) རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་ནི།

སྤྲིན་པའི་སྤྲིན་པ། སྤྲིན་པའི་ཚུལ་བྲིམ་ལ་སོགས་པ་བ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་ལ་ཡང་དུག་དུག་ཏུ་

སྟེ། དེ་ལྟར་སུམ་ཅུ་ཅ་དུག་གོ།

b) Progressão do inferior para o superior.

c) Progressão do grosseiro ao sutil

### **3) Características das paramitas:**

Elas têm quatro aspectos;

1º Elas eliminam as circunstâncias adversas,

2º Elas desenvolvem a sabedoria primordial perfeitamente não conceitualizada,

3º Elas realizam todos os desejos,

4º Elas amadurecem perfeitamente todos esses aspectos dos seres.

### **4) Definição:**

A generosidade é o aniquila a pobreza.

A ética é o que faz obter o frescor (o contrário do calor do mundo).

A paciência é o que faz suportar a cólera.

A diligência é o que vincula ao sublime.

A meditação faz manter a mente no interior.

E por isso conhece-se o sentido último que é o conhecimento transcendente.

### **5) A classificação excelente**

A generosidade da generosidade, a ética da generosidade e 6 para cada uma das seis, assim se faz trinta e seis.

6) བསྐྱུ་བ་ནི་ཚོགས་ནམས་པ་གཉིས་སུ་བསྐྱུས་པ་སྟེ།

སྒྱིན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་ཡིན།

ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ཡིན།

བཟོད་པ་དང་བརྩོན་འགྲུས་དང་བསམ་གཏན་གསུམ་ཚོགས་གཉིས་ཀར་གཏོགས་པ་ཡིན་ནོ།

6) O resumo é condensado em 2 tipos de acumulação;

A generosidade e a conduta ética são a acumulação de mérito.

O conhecimento transcendente é a acumulação de sabedoria.

Paciência, energia, concentração, os três pertencem às duas acumulações.

B) ཡན་ལག་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ་དྲག་ལས།

<sup>1)</sup> དང་པོ་སྒྲིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྒྲིན་པ་ནི།

<sup>1)</sup>སྒྲིན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བསམ་པ་དང་། <sup>2)</sup>ང་པོ་དང་ནི་<sup>3)</sup>དབྱེ་བ་དང་། <sup>4)</sup>བྱེ་བ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་  
དང་། <sup>5)</sup>སྒྲེལ་དང་<sup>6)</sup>དག་པར་བྱ་བ་དང་། <sup>7)</sup>འབྲས་བུ་དང་ནི་དོན་བདུན་གྱིས། སྒྲིན་པའི་ཕ་རོལ་  
སྒྲིན་བདུས་སོ།

<sup>1)</sup> སྒྲིན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བཤད་པ་ནི།

གང་ཞིག་སྒྲིན་པ་དང་མི་ལྡན་ན་རང་ཡང་རྟག་ཏུ་བཀྱོན་པས་སྒྲུག་བསྐལ་ཏེ།

ཕལ་ཆེར་ཡི་དྲགས་སུ་སྒྲེལ། གལ་ཏེ་མི་ལ་སོགས་པར་སྒྲེས་ན་ཡང་།

དབུལ་ཞིང་ཡོངས་ནས་ཉམས་ཐག་པར་འགྱུར་བའོ།

དེ་ལས་བསྒྲོག་ཏེ་སྒྲིན་པ་དང་ལྡན་ན་རང་ཡང་སྒྲེ་བ་ཐམས་ཅད་ཏུ་ཡོངས་སྒྱུད་དང་ལྡན་ནས་  
བདེ་བ་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ།

<sup>2)</sup> སྒྲིན་པའི་ངོ་བོ་ནི།

མ་ཆགས་པའི་སེམས་ཀྱིས་བདོག་པ་ཡོངས་སུ་གཏོང་བའོ།

<sup>3)</sup> སྒྲིན་པ་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ་སྟེ།

<sup>1°</sup> ཟང་ཟིང་གི་སྒྲིན་པ་དང་།

<sup>2°</sup> མི་འཇིགས་པའི་སྒྲིན་པ་དང་།

<sup>3°</sup> ཆོས་ཀྱི་སྒྲིན་པ་འོ།

## **B) A apresentação detalhada**

### **1] Primeiramente a Generosidade**

1) Consideração dos aspectos: faltas e qualidades. 2) Essência, 3) Classificação, 4) Características de cada uma das classes, 5) Desenvolvimento, 6) Purificação, 7) Fruto. Por esses sete pontos está resumida a paramita da generosidade.

#### **1) Explicação dos dois aspectos: faltas e qualidades:**

Aquele que não possui a generosidade está continuamente na necessidade e sofre.

Por exemplo, mesmo se renasce humano se é pobre e está na necessidade, tem sofrimento.

Ao contrário, se possui a generosidade, tem riquezas em todas nossas existências e obtém-se a felicidade.

#### **2) Essência da generosidade:**

Com uma mente não apegada dá-se as posses.

#### **3) Se se classifica a generosidade, há três:**

1º A doação dos bens materiais,

2º A doação da proteção (dar refúgio),

3º Doação do Dharma.

4) དེ་དག་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་བཤད་པ་ནི།

<sup>1º</sup> དང་པོ་ཟང་ཟིང་སོགས།

5) སྦྱོན་པ་སྒྲེལ་བ་ནི།

སྦྱོན་གསུམ་པོ་དེ་དག་ཏུ་དུ་ཡིན་ཡང་མང་པོར་སྦྱར་བའི་ཐབས་ཡོད་དོ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡེ་སྟོད་ལས་ཀྱང་།

ཤ་རིའི་བྱ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མཁས་པ་ནི།

སྦྱོན་པ་ཏུ་དུ་ཡང་མང་པོར་བྱེད་དེ།

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷག་པར་བྱེད་དོ།

ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་རྒྱས་པར་བྱེད་དོ།

བསྐྱོ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་དཔག་ཏུ་མེད་པར་བྱེད་དོ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

6) སྦྱོན་པ་དག་པར་བྱེད་པ་ནི།

བསྐྱབ་པ་ཀུན་ལས་བརྟམ་པ་ལས།

སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྗེའི་སྟོང་པོ་ཚན། སྦྱོད་པས་བསོད་ནམས་དག་པར་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས་ཏེ།

སྦྱོན་པ་དེ་དག་སྟོང་བ་ཟིན་པ་ནི་འཁོར་བའི་རྒྱར་མི་འགོ་ལ།

སྟོང་རྗེས་ཟིན་པ་ནི་ཐེག་པ་དམན་པའི་རྒྱར་མི་འགོ་སྟེ།

མི་གནས་པའི་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་འབའ་ཞིག་གི་རྒྱར་འགོ་བས་ན་དག་པའོ།

7) སྦྱོན་པའི་འབྲས་བུ་ནི།

མཐར་ཐུག་དང་གནས་སྐབས་གཉིས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

#### **4) Explicação das características essenciais de cada uma delas:**

1º os bens materiais e etc.

#### **5) O desenvolvimento da generosidade:**

Existem meios para fazer crescer as três generosidades, mesmo que sejam mínimas.

Extraído do Cesto dos Bodhisatvas:

Sariputra, o bodhisatva inteligente,  
De pouca generosidade, faz muito,  
Pelo poder da sabedoria ele a torna superior,  
Pela força da sabedoria ele a torna superior,  
Pela força da dedicatória ele a torna ilimitada.

Assim é dito.

#### **6) A purificação da generosidade:**

Extraído da doutrina:

Pela prática da vacuidade, com a compaixão, a atividade benéfica se torna pura.

Assim é dito.

As três generosidades apreendidas à vacuidade, não se entra mais nas causas do samsara.

Suportados pela compaixão não se criará mais as causas par o veículo inferior.

Ela é pura, uma vez que se tornará a causa do além do sofrimento sem localização.

#### **7) O Fruto da generosidade:**

Ela deve ser conhecida como dupla: Último (estado de Buda) e Temporário (ter riquezas).

21 གཉིས་པ་ཚུལ་བྱིས་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ནི།

1) སྒྲོན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བསྟན་པ་དང་། 2) རོ་བོ་དང་ནི་3) དབྱེ་བ་དང་། 4) བྱེ་བ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་  
དང་། 5) སྤེལ་དང་6) དག་པར་བྱ་བ་དང་། 7) འབྲས་བུ་དང་ནི་དོན་བདུན་གྱིས། ཚུལ་བྱིས་པ་  
རོལ་བྱིན་པ་བསྟུས།

1) དང་པོ་སྒྲོན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བསྟན་པ་ནི།

གང་ཞིག་སྒྲིན་པ་དང་ལྡན་ཡང་ཚུལ་བྱིས་པ་དང་མི་ལྡན་ན།  
དེས་ལྟ་མི་རྣམ་པར་དག་པ་ལྟ་བུའི་ལུས་སྟབས་སྟུམ་ཚལ་པ་མི་ཐོབ་པོ།  
དེ་དག་ལས་བསྒྲོག་སྟེ་ཚུལ་བྱིས་པ་དང་ལྡན་ན་ལུས་སྟབས་སྟུམ་ཚལ་པ་ཏོབ་པོ།

2) ཚུལ་བྱིས་ཀྱི་རོ་བོ་ནི་ཡོན་ཏན་བཞི་ལྡན་ཡིན་ཏེ།

1° ཕ་རོལ་ལས་ལེགས་པར་ཡང་དག་པར་སྒྲངས་བ་དང་།  
2° བསམ་པ་གིན་ཏུ་རྣམ་པར་དག་པ་དང་།  
3° ཉམས་པར་གྱུར་ན་བྱིར་གསོ་བར་བྱེད་པ་དང་།  
4° མི་ཉམས་པར་བྱ་བའི་བྱིར་གྲུས་པ་བསྐྱེད་ནས་བྱུང་བ་ཉེ་བར་གནས་པའོ།

3) ཚུལ་བྱིས་པ་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ་སྟེ།

1° སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་བྱིས་པ་དང་།  
2° དག་པ་ཚོས་སྤྱད་པའི་ཚུལ་བྱིས་པ་དང་།  
3° སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའི་ཚུལ་བྱིས་པ་སོ།

## **A 2ª paramita: Conduta justa**

1) Ensino de 2 tipos de qualidades e faltas. 2) Natureza. 3) Classificação. 4) Características de cada uma das classes. 5) Crescimento. 6) Purificação. 7) Fruto. Por esses 7 pontos está resumida a conduta justa

### **1) Ensino dos dois aspectos: qualidades e faltas:**

Se alguém, ainda que tenha a generosidade, não possua a conduta justa, não obterá a perfeição de um corpo puro -humano ou divino.

Ao contrário, se tem a conduta ética, obterá o corpo excelente.

### **2) A natureza da conduta justa tem quatro qualidades:**

1º Tomar os preceitos de acordo com as regras puras e excelentes de alguém puro,

2º Uma motivação perfeitamente pura,

3º Se se danificar, é preciso restaurar,

4º Para não danificar, tendo desenvolvido o respeito é preciso manter-se vigilante.

### **3) A conduta justa é classificada em três:**

1º A conduta dos preceitos.

2º A conduta que reúne todas as virtudes.

3º A conduta que faz o bem de todos os seres.

4) དེ་དག་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་བཤད་པ་ནི།

1° རྣམ་པའི་ཚུལ་བྱིམས་སོགས་སོ།

5) ཚུལ་བྱིམས་སྒྲེལ་བ་ནི།

ཡེ་ཤེས་དང་ཤེས་རབ་རྩོ་བ་གསུམ་གྱིས་སྒྲེལ་བ་སྟེ།

གོང་དུ་བསྟན་པ་ལྟར་རོ།

6) ཚུལ་བྱིམས་དག་པར་བྱེད་པ་ནི།

སྟོང་པ་ཉིད་དང་སྟོང་རྗེས་ཟིན་པ་སྟེ།

གོང་དུ་བསྟན་པ་ལྟར་རོ།

7) ཚུལ་བྱིམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི།

མཐར་ཐུག་དང་གནས་སྐབས་གཉིས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

#### **4) Explicação das características de cada uma delas:**

1º A conduta dos votos, etc.

#### **5) Desenvolver a conduta justa:**

Aumenta-la pela sabedoria, o conhecimento e a dedicatória.

Como foi explicado antes.

#### **6) Purificação da ética;**

Como foi explicado antes.

Aplicar com a vacuidade e a compaixão.

#### **7) Fruto da conduta:**

Deve ser reconhecido como duplo: Temporário e Último.

### 3] བཟོད་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ།

1) སྒྲོན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བསམ་པ་དང་། 2) རོ་བོ་དང་ནི་3) བྱེ་བ་དང་། 4) བྱེ་བ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་  
དང་། 5) སྒྲེལ་དང་6) དག་པར་བྱའ་དང་། 7) འབྲས་བུ་དང་ནི་དོན་བདུན་གྱིས། བཟོད་པའི་ཕ་རོལ་  
བྱིན་པ་སྤྲུལ་སོ།

1) དང་པོ་སྒྲོན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བཤད་པ་ནི།

གང་ཞིག་སྒྲིན་པ་ཚུལ་བྲིམས་གཉིས་དང་ལྡན་ཡང་བཟོད་པ་དང་མི་ལྡན་ན། དེ་ལ་ཁོང་ཁྱོ་སྒྲེའི།  
ཁོང་ཁྱོ་སྒྲེས་ན་སྒྲིན་པ་དང་ཚུལ་བྲིམས་ལ་སོགས་སྤྲུལ་བྱས་ཀྱི་དགོ་བ་ཐམས་ཅད་དུས་གཅིག་  
ལ་ཟད་པར་འགྱུར་རོ།

དེ་ལས་བརྒྱུག་སྟེ་བཟོད་པ་དང་ལྡན་ན། དེ་ཉིད་དགོ་བའི་རྩ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ན་མཚོག་ཡིན་ནོ།

2) བཟོད་པའི་རོ་བོ་ནི།

ཇི་མི་སྒྲུམ་པ་སྟེ།

བྱང་ས་ལས།

ཟང་ཟང་མེད་པའི་སེམས་དང་། སྟོང་རྗེ་འབའ་ཞིག་གིས་ཇི་མི་སྒྲུན་པ་གང་ཡིན་པ་འདི་ནི།

མདོར་བསྡུས་ན། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་བཟོད་པའི་རོ་བོ་ཉིད་ཡིན་པར་རིག་པར་བྱའོ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

3) བཟོད་པ་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ་སྟེ།

1º གཞན་གཞོད་པ་བྱེད་པ་ལ་ཇི་མི་སྒྲུམ་པའི་བཟོད་པ་དང་།

2º སྤྲུག་བསྐྱེལ་ངང་དུ་ལེན་པའི་བཟོད་པ་དང་།

3º ཚོས་ལ་ངེས་པ་སེམས་པ་མོས་པའི་བཟོད་པ་འོ།

### **3] Paramita da Paciência.**

1) Consideração das faltas e qualidades. 2) Essência. 3) Classificação. 4) Características de cada uma das classes. 5) Desenvolvimento. 6) Purificação. 7) Fruto. Por esses sete pontos está resumida a paramita da paciência.

#### **1) Primeiro. Explicação dos dois aspectos: falta e qualidade:**

Mesmo se alguém possua a generosidade, a ética, se não possui a paciência, nasce nele a cólera. Se a cólera surge, todas as virtudes realizadas precedentemente generosidade, conduta etc, serão aniquiladas num instante.

Ao contrário, se possui a paciência, ela é suprema entre as raízes da atividade positiva.

#### **2) Essência da paciência:**

Não ficar fixado em algo.

Extraído do Bodhisatvabhumi

Não se fixar no que quer que seja, unicamente com compaixão, com uma mente não apegada. É preciso conhecer isso com o resumo da prática dos Bodhisatvas

Assim é dito.

#### **3) Os três tipos de paciência:**

1º A paciência que não se fixa no mal feito pelos outros,

2º A paciência que assume o sofrimento,

3º A paciência em compreender a natureza do Dharma.

4) དེ་དག་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་བཤད་པ་ནི།

དེ་ལ་དང་པོ་སོགས་སོ།

5) བཟོད་པ་སྒྲེལ་བ་ནི།

ཡེ་ཤེས་དང་། ཤེས་རབ་དང་། བསྐྱོ་བ་གསུམ་གྱིས་སྒྲེལ་བ་སྟེ། གོང་དུ་བསྟན་པ་ལྟར་རོ།

6) བཟོད་པ་དག་པར་བྱེད་བ་ནི།

སྟོང་པ་དང་། སྟོང་རྗེས་ཟིན་པ་སྟེ།

གོང་དུ་བསྟན་པ་ལྟར་རོ།

7) བཟོད་པའི་འབྲས་བྱ་ནི།

མཐར་ཐུག་དང་གནས་སྐབས་གཉིས་སུ་ཞེས་པར་བྱའོ།

#### **4) Explicação das características de cada classificação:**

Do 1º etc

#### **5) Desenvolvimento da paciência:**

Sabedoria, conhecimento, dedicatória, ela se desenvolve por essas três.

Como explicado acima.

#### **6) Purificação da paciência:**

Vacuidade e compaixão estando reunidas.

Como explicado acima.

#### **7) Fruto da paciência:**

Deve conhecer que tem o último e temporário.

#### 4] བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ཕ་རལ་ཀྱི་ཕྱིན་པ་ལ།

1) སྒྱོན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བསམ་པ་དང་། 2) རྩ་བོ་དང་ནི་ 3) དབྱེ་བ་དང་། 4) བྱེ་བ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་  
དང་། 5) སྒྲེལ་དང་ 6) དག་པར་བྱ་བ་དང་། 7) འབྲས་བུ་དང་ནི་དོན་བདུན་གྱིས། བརྩོན་འགྲུས་པ་  
རོལ་ཕྱིན་བསྐྱས་སོ།

1) དང་པོ་སྒྱོན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བཤད་པ་ནི།

གང་གིས་སྒྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་དང་ལྡན་ཡང་། བརྩོན་འགྲུས་མེད་ན་ལེ་ལོ་ཅན་ཡིན་ཏེ།  
ལེ་ལོ་ཡོད་ན་དགེ་བ་མི་འགྲུབ། གཞན་དོན་མི་བྱས། བྱང་ཆུབ་མི་ཐོབ་བོ།  
དེ་ལས་བསྐྱོད་ཀྱིས། བརྩོན་འགྲུས་དང་ལྡན་ན། དགེ་བའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅན་མི་འགྲིབ་ཆེད་།  
འཕེལ་བར་འགྱུར་རོ།

2) བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་རྩ་བོ་ནི།  
དགེ་བ་ལ་སྦྱོར་འོ།

3) བརྩོན་འགྲུས་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ་སྟེ།

1° གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་།

2° སྦྱོར་བའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་།

3° ཚཏག་པར་མི་འཛིན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་སོ།

4) དེ་དག་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་བཤད་པ་ནི།  
གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས་སོགས་སོ།

5) བརྩོན་འགྲུས་སྒྲེལ་བ་ནི།

ཡེ་ཤེས་དང་། ཤེས་རབ་དང་། བསྐྱོད་བ་གསུམ་གྱིས་སྒྲེལ་བ་སྟེ།  
གོང་གྲུ་བཤད་པ་ལྟར་རོ།

## **4] Paramita da Energia**

1) Consideração das faltas e qualidades. 2) Natureza. 3) Classificação 4) Características de cada uma delas. 5) Desenvolvimento. 6) Purificação 7) Fruto. Por esses sete pontos está resumida a paramita da energia.

### **1) Explicação dos dois aspectos: faltas e qualidades:**

Ainda que alguém possua a generosidade etc, se não houver a diligência se é preguiçoso.

Se se é preguiçoso, não se pratica a virtude, não se é capaz de fazer o bem dos outros, não se pode obter o despertar.

Ao contrário disso, se se tem a energia, todas as qualidades da virtude não diminuem, elas aumentam.

### **2) A essência da diligência;**

É se regozijar na virtude.

### **3) Se classificar a diligência. Tem três;**

1º A diligência da armadura,

2º A energia da aplicação,

3º A perseverança insaciável.

### **4) Explicação das características de cada uma delas;**

A diligência da armadura etc.

### **5) Desenvolver a diligência;**

A sabedoria, o conhecimento, a dedicatória.

Como foi explicado antes.

6) བརྩོན་འགྲུས་དག་པར་བྱེད་པ་ནི།  
སྟོང་པ་ཉིད་དང་སྟིད་རྗེས་ཟིན་པ་སྟེ།  
གོང་དུ་བསྟན་པ་ལ་ལྟར་རོ།

7) བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི།  
མཐར་ཐུག་དང་གནས་སྐབས་གཉིས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

**6) Purificação:**

Apreendendo vacuidade e compaixão.

Como foi explicado antes.

**7) Fruto da diligência:**

Você deve conhecer como temporário e último.

5] བསམ་གཏན་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ།

1) ལྷོན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བསམ་པ་དང་། 2) ང་པོ་དང་ནི་3) དབྱེ་བ་དང་། 4) བྱི་བ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་  
དང་། 5) སྒྲེལ་དང་6) དག་པར་བྱ་བ་དང་། 7) འབྲས་བུ་དང་ནི་དོན་བདུན་གྱིས། བསམ་གཏན་པ་  
རོལ་བྱིན་བསྐྱས་སོ།

1) དང་པོ་ལྷོན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བཤད་པ་ནི།

གང་ཞིག་སྦྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་དང་ལྡན་ཡང་། བསམ་གཏན་དང་མི་ལྡན་ན། དེ་རྣམ་པ་  
གཡང་བའི་དབང་དུ་འགྱུར་ནས། སེམས་ཉོན་མོངས་པའི་མཆེ་བས་སྐྱས་པར་འགྱུར་རོ།

དེ་ལས་བསྐྱོག་སྟེ་བསམ་གཏན་དང་ལྡན་ན།

དངོས་པོ་དམན་པ་ལ་ཞེན་པ་འདོར།

མངོན་པར་གཤེས་པ་འབྱུང་།

ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་མང་པོ་རྒྱད་ལ་སྦྱི་བའོ།

2) བསམ་གཏན་གྱི་ང་པོ་ནི།

ཞི་གནས་གྱི་རང་བཞིན་སེམས་ནང་དུ་དགེ་བ་ལ་རྩེས་གཅིག་ཏུ་གནས་པའོ།

3) བསམ་གཏན་དངོས་ལ་དབྱེ་བ་གསུམ་སྟེ།

1º མཐོང་བའི་ཆོས་ལ་བདེ་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏན་དང་།

2º ཡོན་ཏན་སྦྱབ་པའི་བསམ་གཏན་དང་།

3º སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའི་བསམ་གཏན་ནོ།

4) དེ་དག་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་བཤད་པ་ནི།

དང་པོ་མཐོང་བའི་ཆོས་ལ་སོགས།

## **5] Paramita da Meditação**

1) Consideração sobre as faltas e qualidades. 2) Essência. 3) Classificação 4) Características de cada uma das classes. 5) Desenvolvimento. 6) Purificação. 7) Fruto. Por esses sete pontos está resumida a paramita da meditação.

### **1) Explicação das faltas e qualidades:**

Mesmo se alguém possua a generosidade etc, mas não tem a concentração, estando sob o poder da agitação, sua mente será mordida pelos dentes das emoções perturbadoras.

Ao contrário, se possui a concentração:

Se abandonará o apego às coisas inferiores.

Os conhecimentos supramundanos surgirão.

Se desenvolverá em seu continuum numerosas portas de samadhi.

### **2) Essência da Concentração:**

Tem a natureza de shine, a mente que permanece concentrada num só ponto.

### **3) A classificação da meditação, tem três:**

1º A concentração que permanece na verdade da visão (última) dos fenômenos.

2º A meditação que realiza as qualidades.

3º A meditação que realiza o bem dos seres.

### **4) A explicação das características de cada uma delas:**

1º A concentração que permanece na verdade da visão (última) dos fenômenos  
etc

5) བསམ་གཏན་སྒེལ་བ་ནི།

ཡེ་ཤེས་དང་། ཤེས་རབ་དང་། བསྐྱོ་བ་གསུམ་གྱིས་སྒེལ་བ་སྟེ།

གོང་དུ་བསྟན་པ་ལྟར་རོ།

6) བསམ་གཏན་དག་པར་བྱེད་པ་ནི།

སྟོང་པ་དང་སྟིང་རྗེས་ཟིན་པ་སྟེ།

གོང་གུ་བསྟན་པ་ལྟར་རོ།

7) བསམ་གཏན་གྱིས་འབྲས་བྱ་ནི།

མཐར་ཐུག་དང་གནས་སྐབས་གཉིས་སུ་ཤེས་བར་བྱའོ།

**5) O desenvolvimento da concentração:**

Sabedoria (profunda), conhecimento (vasto) dedicatória (ilimitada).

Os três desenvolvimentos como foi explicado antes

**6) Purificar;**

Tendo a vacuidade e a compaixão difundida.

Como foi explicado antes.

**7) O fruto da concentração:**

É preciso saber que há dois: Último e temporário

<sup>6]</sup>ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྦྱོན་པ་ལ།

<sup>1)</sup>སྦྱོན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བསམ་པ་དང་། <sup>2)</sup>ང་ཐོ་དང་ནི་<sup>3)</sup>དབྱེ་བ་དང་། <sup>4)</sup>སྦྱེ་བ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་  
དང་། <sup>5)</sup>ཤེས་རབ་<sup>6)</sup>གོམས་པར་བྱ་བ་དང་། <sup>7)</sup>འབྲས་བུ་དང་ནི་དོན་བདུན་གྱིས། ཤེས་རབ་ཕ་  
རོལ་སྦྱོན་བསྐྱས་སོ།

<sup>1)</sup>སྦྱོན་ཡོན་རྣམ་གཉིས་བཤད་པ་ནི།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་གིས་སྦྱོན་པ་ལ་གནས་པ་ནས། གསལ་གཏན་གྱི་བར་དུ་  
ལྡན་ཡང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྦྱོན་པ་དང་བྲལ་ན། དེས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་  
པའི་གོ་འཕང་མི་ཐོབ་ཐོ། དེ་ཅིའི་སྦྱར་ཞེ་ན། ཡོང་བྱིད་མེད་པའི་ཡོང་བའི་ཚོགས་  
གྱིས་ཡིད་ལ་འདོད་པའི་གོང་བྱིད་དུ་བགོད་པར་མི་རུས་པ་དང་འབྲེལ།

དེ་ལྟར་ཡང་འཕགས་པ་སྦྱོན་པ་ལས།

དཔུས་ཡོང་དམིགས་བུ་མེད་པ་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་རྣམས།  
ལམ་ཡང་མི་ཤེས་གོང་བྱིད་འཇུག་པར་ག་ལ་རུས།  
ཤེས་རབ་མེད་ན་མིག་མེད་ཕ་རོལ་སྦྱོན་ལྡེ་ཡིས།  
དམིགས་བུ་མེད་པས་བྱང་ཆུབ་རིག་པར་རུས་མ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་སོ།

དེ་ལས་བསྒྲོག་སྟེ་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་ན།

ཡོང་བྱིད་གྱིས་ཡོང་བའི་ཚོགས་གོང་བྱིད་དུ་བྱིད་པ་ལྟར་སྦྱོན་པ་ལ་སོགས་པ་དག་བའི་ཚོགས་  
ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྐྱུར་ནས། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཐོ།

དེ་ལྟར་ཡང་། དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ་ལས།

ཇི་ལྟར་ཡོང་བའི་ཚོགས་ཀྱན་བདེ་སྒྲག་ཏུ། མིག་ལྡན་སྦྱེས་བུ་གཅིག་གིས་འདོད་པ་ཡི།  
ཡུལ་དུ་བྱིད་པ་དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་གྱིས། མིག་ཉམས་ཡོན་ཏན་སྒྲངས་ཏེ་རྒྱལ་བར་བྱིད།

ཅེས་གསུངས་སོ།

## 6] Paramita do Conhecimento Transcendente

1) Consideração das faltas e qualidades. 2) Essência. 3) Classificação 4) Características de cada uma das classes. 5) Conhecimento. 6) Hábito. 7) Fruto. Por esses sete pontos a paramita do Conhecimento Transcendente é resumida.

### 1) Explicação dos dois aspectos: faltas e qualidades:

Um Bodhisatva que possui (as paramitas) da generosidade e da concentração, se não tem a perfeição do Conhecimento, não obtém a onisciência.

Se se pergunta porque; é como um grupo de cegos sem guia, eles não poderão ir à cidade que desejam.

Assim tirado do Sutra Pagpadüpa:

Milhares de cegos de nascimento sem guia, como poderiam entrar numa cidade se eles não conhecem nem mesmo o caminho.

Se não tem o conhecimento transcendente, as cinco paramitas cegas estando sem guia, não se poderá obter o conhecimento do despertar.

Assim foi dito

Ao contrário, se se encontra o conhecimento transcendente,

Como um guia que conduz à cidade um, grupo de cegos, a generosidade e todas as acumulações de virtude se tornam o caminho para o despertar e se obterá o estado de onisciência.

Extraído da Introdução ao Caminho do Meio (Nagarjuna):

Assim como uma assembléia de cegos é facilmente conduzida a um local que ele não deseja, um só vendo o conhecimento transcendente, tomando as qualidades cegas, os conduz à vitória.

Assim foi dito.

2) ཤེས་རབ་གྱི་ངོ་བོ་ནི།

ཆོས་རབ་རྟུ་རྒྱུ་པར་འབྱེད་པའོ།

3) ཤེས་རབ་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ་ཏེ།

1<sup>o</sup> འཇིག་རྟེན་པའི་ཤེས་རབ་དང་།

2<sup>o</sup> འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་དམན་པའི་ཤེས་རབ་དང་།

3<sup>o</sup> འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་ཆེན་པོའི་ཤེས་རབ་པོ།

4) དེ་དག་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་བཤད་ན།

འཇིག་རྟེན་པའི་ཤེས་རབ་སོགས་སོ།

5) ཤེས་རབ་ཤེས་པར་བྱ་བ་ནི།

ཤེས་རབ་ལ་གསུམ་ཡོང་བ་ལས།

འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་ཆེན་པོའི་ཤེས་རབ་དེ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

6) ད་ནི་སེམས་སམ་ཤེས་རབ་གོམས་པར་བྱ་བ་ནི།

འོ་ན་ཆོས་ཐམས་ཆད་སྟོང་བ་ཉིད་ཡིན་ན། ཤེས་པ་དེ་ལ་གོམས་པར་བྱ་བ་ཅད་དགོས་སམ་

ཞེན། དགོས་ཏེ་དཔེར་ན་དདུལ་རྩོད་དེ་དདུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཡང་།

བཞུ་བརྟལ་མ་བྱེས་གྱི་བར་དུ་དདུལ་མི་སྒྲང་། དདུལ་ཆུ་འདོད་ན་དདུལ་རྩོད་དེ་བཞུ་བརྟལ་བྱ་

དགོས་སོ། དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་ཐམས་ཆད་ཡེ་ནས་རང་ཞིན་སྟོང་བ་ཉིད།

སྟོས་པ་ཐམས་ཆད་དང་བྲལ་བ་ཡིན་ཡང་། སེམས་ཆན་རྒྱུ་ལ་དངོས་པོ་སྒྲ་ཆོགས་སུ་

སྒྲང་ཞིན་སྒྲུག་བསྐྱེད་རྒྱ་ཆོགས་སྟོང་བས་ཤེས་པ་དང་གོམས་པར་བྱ་དགོས་སོ།

7) ཤེས་རབ་གྱི་འབྲས་བུ་ནི།

མཐར་ཐུག་དང་གནས་སྐབས་གཉིས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ།

## **2) A essência do Conhecimento Transcendente:**

Ela discrimina perfeitamente (totalmente) os fenômenos.

## **3) Se classificar, há três tipos:**

1º O conhecimento transcendente mundano,

2º O conhecimento transcendente supramundano inferior,

3º O conhecimento transcendente supramundano superior.

## **4) Explicação das características:**

De cada um dos três tipos.

## **5) É preciso conhecer o conhecimento transcendente:**

Entre os três conhecimentos transcendentais,

é preciso conhecer o grande conhecimento transcendente além do mundo.

## **6) É preciso meditar (no conhecimento transcendente);**

Que todos os dharmas são vazios Por exemplo: é preciso meditar: ainda que o mineral da prata tenha a natureza da prata. Se não foi refinado, a prata não aparece.

Se quisermos a prata (mineral de prata) você tem que fundir.

Todos os fenômenos desde o início têm a vacuidade por natureza. Mesmo que sejam separados dos artifícios, os seres, os objetos surgem como substanciais (materiais).

Se experimentarem os vários sofrimentos, precisa-se meditar.

## **7) O fruto do conhecimento transcendente:**

Deve ser conhecido como duplo: último e temporário.

## ༡༡། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལྟ་བུ་བཤད་པ་ནི།

1) ཆོགས་ཀྱི་ལམ་དང་<sup>2)</sup>སྦྱོར་ལམ་དང་། <sup>3)</sup>མཐོང་བའི་ལམ་དང་<sup>4)</sup>སྒྲོམ་ལམ་དང་། <sup>5)</sup>ཡོངས་སུ་  
མཐར་ཐུན་པ་ཡི་ལམ། ལྟ་ཡིས་ལམ་རྣམས་ཡོངས་སུ་བསྟུས།

1) དེ་ལས་དང་པོ་ཆོགས་ལམ་ནི།

རིགས་དང་ལྡན་པ་གཅིག་གིས། དང་པོར་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད། སྦྱོབ་དཔོན་ལ་  
གདམས་ངག་མཛོལ་ནས། གྲོད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་མ་སྦྱིས་ཀྱི་བར་དུ། དགོ་བ་ལ་འབད་པ་བྱེད་  
ཆད་རྣམས་ཡིན་ནོ།

2) གཉིས་པ་སྦྱོར་ལམ་ནི།

ཆོགས་ལམ་རབ་ཀྱི་མཐར་ཐུན་པའི་རྗེས་ལ། བདེན་པ་བཞི་རྟེན་པ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པ་  
ངེས་འབྱེད་ཡན་ལག་རྣམ་བཞི་ཞེས་བྱ་བ་སྦྱིས་པ་སྟེ། གྲོད་དང་། ཅེ་མོ་དང་། བཟོད་པ་དང་།  
འཇིག་རྟེན་ཆོས་མཆོག་རྣམས་སོ།  
དེ་དག་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་ན་སྦྱོར་ལམ་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན། བདེན་པ་མངོན་པར་རྟེན་པ་ལ་སྦྱོར་པའི་  
དོན་གྱིས་ན། སྦྱོར་ལམ་ཞེས་བྱའོ།

3) གསུམ་པ་མཐོང་བའི་ལམ་ནི།

འཇིག་རྟེན་ཆོས་ཀྱི་མཆོག་གི་རྗེས་ཐོག་ཏུ། འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་ལ་དམིགས་པ། ཞི་  
གནས་དང་ལྷག་མཐོང་མཚུངས་པར་ལྡན་པ་དང་བཅས་པ་སྟེ། སྒོན་མ་མཐོང་བའི་འཕགས་  
པའི་བདེན་པ་མཐོང་བས་ན་མཐོང་བའི་ལམ་ཞེས་བྱའོ།

4) སྒྲོམ་ལམ་ནི།

མཐོང་ལམ་སྦྱིས་པའི་རྗེས་ཐོག་ནས་བཟུང་བ་སྟེ། དེ་ལ་འཇིག་རྟེན་པའི་ལམ་དང་འཇིག་  
རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལམ་གཉིས་སོ།

## **Explicação dos cinco caminhos do Grande Veículo.**

1) Caminho da acumulação. 2) Da junção (aplicação). 3) Visão. 4) Meditação. 5) Que perfeitamente realizou. Por esses cinco caminhos são completamente resumidos.

### **1) Caminho da acumulação:**

Aquele que possui o potencial do Mahayana, inicialmente desenvolve a mente do supremo despertar. Tendo recebido as instruções de um mestre, ainda que não se tenha desenvolvido a “sabedoria do calor”, aplica-se à virtude.

### **2) Caminho da Junção;**

Após ter concluído o caminho da acumulação, desenvolve-se a realização das 4 Nobres Verdades. Desenvolve-se o que é denominado quatro ramos da análise definitiva (certezas) calor, cume, paciência e supremo dharma mundano.

Se se pergunta porque elas são conhecidas como o caminho da junção, é porque é a junção da realização direta da verdade.

### **3) Caminho da Visão:**

Tendo obtido o supremo dharma mundano, concentra-se sobre as Quatro Nobres Verdades. Possui-se igualmente shine e lakhtong, uma vez que se vê as Quatro Nobres Verdades que não se via antes. É o caminho da Visão.

### **4) Caminho da Meditação:**

Após ter obtido o caminho da Visão,

Há dois caminhos; o caminho do mundo e caminho além do mundo.

5)མཐར་ཕྱིན་པའི་ལམ་ནི།

དོ་རྩེ་ལྷ་བུའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྩེས་ལ། སྒྲེས་པ་བད་པ་གཤེས་པ་དང་།

མི་སྒྲེ་བ་གཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནོ།

## **5) O caminho final – o Estado de Buda:**

Após a realização do estado de absorção, o samadhi que é semelhante ao vajra.

Tem a característica de não nascido.

## ༄༅། །ས་བརྩ་གསུམ་གྱི་རྣམ་པར་བཞག་པ་ནི།

1) ལས་དང་པོ་<sup>2)</sup>དེའི་ཚུལ་སྤྱོད་དང་། <sup>3)</sup>བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ས་བརྩ་དང་། <sup>4)</sup>སངས་རྒྱས་ས་སྟེ་  
དེ་ལྟར་ན། བརྩ་དང་གསུམ་གྱིས་ས་རྣམས་བསྐྱུས།

1) ལས་དང་པོ་པའི་ས།

2) ཚུལ་པས་སྤྱོད་པའི་ས།

3) བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ས་བརྩ་ལས།

1<sup>o</sup> ས་དང་པོ་རབ་ཏུ་དགའ་བ།

2<sup>o</sup> ས་གཉིས་པ་བྱི་མ་མེད་བ།

3<sup>o</sup> ས་གསུམ་པ་འོད་བྱེད་བ།

4<sup>o</sup> ས་གཞི་པ་འོད་འཕྲོ་བ།

5<sup>o</sup> ས་ལྔ་པ་སྦྱང་དགའ་བ།

6<sup>o</sup> ས་དྲུག་པ་མངོན་ཏུ་གྱུར་བ།

7<sup>o</sup> ས་བདུན་པ་རིང་ཏུ་སོང་བ།

8<sup>o</sup> ས་བརྒྱད་པ་མི་གཡོ་བ།

9<sup>o</sup> ས་དགུ་པ་ལེགས་པའི་སྒོ་གྲོད།

10<sup>o</sup> ས་བརྩ་པ་ཚོས་ཀྱི་སྤྱོད།

4) སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་དང་བཅས་པའོ།

## Exposição das 13 terras

1) A terra dos iniciantes. 2) Terra da prática. 3) As 10 terras dos bodhisatvas, 4) A Terra do Buda. As treze são aqui resumidas:

1) Terra dos iniciantes.

2) Terra da aspiração.

3) As dez terras dos Bodhisatvas:

1) A grande alegria.

2) Imaculada.

3) Brilhante.

4) Radiante.

5) Difícil de purificar.

6) Atualização (manifestação).

7) Que foi longe.

8) Que não se move.

9) Excelente inteligência.

10) Nuvem do Dharma.

4) Terra do Buda



# V

༄༅། །འབྲས་བུ་རྫོགས་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱབས་པ་ལ།

O Fruto:

A explicação do Corpo

do Perfeito Buda

## ༡༡༡། །འབྲས་བུ་རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱབས་པ་ལ།

1) རབ་བཞིན་<sup>2)</sup>སྐྱེ་དོན་<sup>3)</sup>དབྱེ་བ་དང་། <sup>4)</sup>རྣམ་བཞག་<sup>5)</sup>གྲབས་ངེས་<sup>6)</sup>མཚན་ཉིད་དང་། <sup>7)</sup>བྱད་པར་  
དང་ནི་དོན་བདུན་གྱིས། རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་རྣམས་བསྟུས།

1) དང་པོ་ཡང་དང་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རབ་བཞིན་ནི།  
སྤངས་པ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་།  
ཡེ་ཤེས་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་འོ།

2) སྐྱེ་དོན་བཤད་པ་ནི།  
མ་རིག་པ་གཉིད་དང་འདྲ་བ་ལས་སངས་ནས།  
ཤེས་རབ་གཉིས་ལ་སྒོ་རྒྱས་པས་ན་སངས་རྒྱས་ཤེས་བྱའོ།

3) དབྱེ་བཤད་པ་ནི།  
1° ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་དང་།  
2° འོངས་སྒྱུད་རྫོགས་པའི་སྐྱེ་དང་།  
3° སྐྱེལ་པའི་སྐྱེའོ།

4) སྐྱེ་གསུམ་གྱི་རྣམ་པར་བཞག་པ་ནི།  
ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཡིན་ལ།  
གཟུགས་སྐྱེ་གཉིས་ནི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེའི་བྱིན་རྒྱབས་དང་།  
གདུལ་བྱའི་སྤང་བ་དང་།  
སྒོན་གྱི་སྒོན་ལམ་ལས་སྐྱབ་པའི་སྐྱེ་སྟེ།  
དེ་གསུམ་འདྲོམ་པ་ལས་བྱུང་བར་ཤེས་པར་བྱའོ།

## **O Fruto: a explicação do Corpo do Perfeito Buda.**

1) Natureza. 2) Definição. 3) Classificação. 4) Exposição. 5) Número definido. 6) Características Particularidades. Por esses sete pontos são resumidos o Corpo do Perfeito Buda.

### **1) A natureza do perfeito corpo do Buda;**

Há a perfeição do abandono.

Há a perfeição da sabedoria.

### **2) Explicação do sentido da palavra:**

Estando desperto dos dois tipos de ignorância.

Tendo desenvolvido a inteligência dos dois tipos de conhecimento, desenvolve-se a condição de Buda.

### **3) Classificação:**

1º Dhamakaya.

2º Sambogakaya.

3º Nirmanakaya.

### **4) Exposição dos três Corpos:**

O Dharmakaya é o verdadeiro Buda.

Os dois corpos formais vêm da graça do Dharmakaya.

Os atos dos discípulos.

As aspirações anteriores (dos Bodhisatvas).

É preciso saber que eles vêm das características dos três corpos.

5) སྐྱ་གསུམ་དུ་གངས་ངེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི།

དགོས་པ་ལ་ལྟོས་པའི་གངས་ངེས་ཏེ།

རང་དོན་དུ་ཆོས་སྐྱ་ཡིན་ལ།

གཞན་དོན་དུ་གཟུགས་སྐྱ་ནམ་གཉིས་ཡིན་ནོ།

6) སྐྱ་གསུམ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་འཆད་པ་ནི།

མཉམ་སོགས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ལྔ་མཚན་སྐྱ་མཚན་ཉིད།

ལའོར་སོགས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ལྔ་ལོངས་སྟོན་རྫོགས་སྐྱ་མཚན་ཉིད།

ཉེན་སོགས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ལྔ་སྤྲུལ་སྐྱ་མཚན་ཉིད།

7) བྱད་པར་ནི།

མཉམ་པའི་བྱད་པར་དང་།

རྟག་པའི་བྱད་པར་དང་།

སྤང་བའི་བྱད་པར་རོ།

### **5) O número definido:**

É considerado de acordo com a necessidade;

O Dharmakaya é a realização do bem próprio.

Os dois corpos formais são a realização do bem do outro.

### **6) Explicação das características de cada uma delas:**

A característica do Dharmakaya é ter as oito qualidades, tais como:  
igualdade, corpo e séqüito.

Sambogakaya: oito qualidades do sambogakaya.

Nirmanakaya: oito qualidades do nirmanakaya.

### **7) Particularidades:**

Particularidades da igualdade.

Permanência.

Manifestação.



# VI

༡༡༡། །འབྲིན་ལས་རྟོག་མེད་འགྲོ་དོན་མཛད་ཚུལ་ནི།

**A Atividade Desperta**

༡༡༡། །འཕྲིན་ལས་རྟོག་མེད་འགྲོ་དོན་མཛད་ཚུལ་ནི།

1) སྐྱ་ནི་རྟོག་མེད་འགྲོ་དོན་མཛད། དེ་བཞིན་<sup>2)</sup>གསུང་དང་<sup>3)</sup>བྱགས་ཀྱང་ནི། རྟོག་པ་མེད་པར་  
འགྲོ་དོན་མཛད། གསུམ་གྱིས་སངས་རྒྱས་འཕྲིན་ལས་བསྐྱས།

1) སྐྱ་རྟོག་པ་མེད་པས་འགྲོ་དོན་མཛད་ཚུལ།

2) གསུང་རྣམ་རྟོག་མེད་པས་འགྲོ་དོན་མཛད་ཚུལ།

3) བྱགས་རྣམ་རྟོག་མེད་པས་འགྲོ་དོན་མཛད་ཚུལ།

1) སྐྱ་རྟོག་པ་མེད་པས་འགྲོ་དོན་མཛད་ཚུལ་ནི།

ཇི་ལྟར་བེ་རྒྱུ་ས་གཞི་གཙང་མ་ལ།

ལྟ་དབང་ལུས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་སྒྲུང་བ་ལྟར།

དེ་བཞིན་འགྲོ་སེམས་ས་གཞི་གཙང་མ་ལ།

བྱབ་པའི་དབང་པོའི་སྐྱ་ཡི་གཟུགས་བརྟན་འཆར།

དཔེར་ན་ལྟ་དབང་བརྒྱ་བྱིན་ལྟ་བུ།

2) གསུང་རྣམ་རྟོག་མེད་པས་འགྲོ་དོན་མཛད་ཚུལ་ནི།

དཔེར་ན་ལྟ་འི་རྩ་ཆོས་ཀྱི་བྱགས་འཆར་ལྟ་བུ།

3) བྱགས་རྣམ་རྟོག་མེད་པས་འགྲོ་དོན་མཛད་ཚུལ་ནི།

དཔེར་ན་དབྱར་གྱི་ཆར་སློན་ལྟ་བུ།

## **A Atividade Desperta:**

### **Maneira de realizar o bem dos seres sem conceitualização.**

1) O corpo. 2) A palavra. 3) A mente Que realiza o bem do outro sem conceitualização.

1) Fazer o bem dos seres pelo corpo,

2) A maneira de fazer pela palavra,

3) A maneira da mente.

#### **1) Maneira do corpo de realizar o bem dos seres sem conceitualização:**

Assim como sobre uma base pura de lápis-lazúli,

Surge o reflexo do corpo de Indra.

Da mesma maneira que os seres que são puros,

Reflete-se o corpo do Buda,

Por exemplo: o reflexo do corpo do Buda.

#### **2) A maneira de fazer o bem dos seres pela palavra:**

Por exemplo: é como o tambor divino.

#### **3) Maneira de fazer o bem dos seres sem conceitualização:**

Por exemplo, como as nuvens de chuva de verão.



## Düdon – Glossário

- capa -

དམ་ཚེས་ - Dharma autêntico

ཐར་པ་ - liberação

རྒྱན་ - adorno, ornamento

བཤད་པ་ - explicação, exegese

- pág. 1 -

འཕགས་པ་ - nobre, *ārya*

གཞོན་ལྷ་ - jovem, jovial

ལྷག་འཚེན་བ་ - render homenagem, prosternar-se

རྟེན་ - suporte, base, fundação

ཐབས་ - método, meios hábeis, técnica

སྒྲིན་ལས་ - atividade, atividade iluminada

བྱང་རྒྱུ་ - Despertar, 'purificado e perfeito'

དྲུག་ - seis

རྣམས་ - *partícula de plural*

ཤེས་པར་བྱ་ - deve-se saber, a se saber

སྒྲིང་པོ་ - coração, essência, núcleo, quintessência

མི་ལུས་ - corpo humano, existência humana

མཚོན་ - excelente, sublime, o melhor

བཤེས་གཉེན་ - amigo, amigo espiritual

དེ་ - aquele, esse

རྫོགས་(པ་) - perfeito

སྐྱེ་ - corpo (H.), *kāya*

འགྲོ་དོན་ - bem dos seres

ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ - jóia que realiza os desejos

རིན་པོ་ཆེ་ - jóia, precioso

བསྟུས་དོན་ - sentido resumido, condensado

དྲགས་པོ་ལྷ་རྩེ་ - Gampopa (Médico de Dagpo)

འཇམ་དཔལ་ - *Mañjuśrī* ('gentil esplendor')

འཇམ་དཔལ་གཞོན་ལྷ་རྒྱུ་པ་ - *Mañjuśrī Kumara*

རྒྱ་ - causa, base causal, causa primária

རྒྱུ་ - condição, causa contributória, circunstância

འབྲས་བྱ་ - fruto, resultado, efeito, consequência

མྱ་(ན་)མེད་(པ་) - insuperável, supremo, último

སྒྱི་སྒྲིམ་ - sumário, índice, explicação geral

སྒྲོ་ལུན་ - inteligente, sábio, estudado

ཤེས་པ་ - saber, estar consciente de, compreender

བདེ་གཤེགས་ - *sugata, tathāgata, Buddha*

བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོ་ - potencial búdico

རིན་ཆེན་ - precioso, valioso

དགེ་བ་ - virtude, virtuoso

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ - *kalyāṇa-mitra*

གདམས་ངག་ - instrução (oral, espiritual)

སངས་རྒྱུ་ - Buddha, Buddhidade

རྟོག་མེད་ - não-conceitual, livre de conceitos

མཇུག་(པ་) - fazer, agir (H.) - (H. de བྱེད་)

## Düdon – Glossário

བསྐྱབ་བྱེད་ - a realizar, a atingir

གསུམ་ - três

ཆོས་ཅན་ - entidade fenomênica, *dharmin*<sup>1</sup>

འབྲོ་བ་ - emanar, irradiar, permear

- pág. 2 -

ཆོས་ཉིད་ - *Dharmata*, verd. natureza da realidade

དབྱེ་བ་ - divisão, classificação, distinção

རིགས་ཆད་རིགས་ - fam. desconectada, interromp.

ཉན་ཐོས་ - ouvinte, *śrāvaka*ཐེག་པ་ - veículo, *yāna*ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ - *Mahāyāna*, Grande Veículo

བསྐྱུས་(པ་) - abreviar, condensar, consistir de

དད་པ་ - fé, confiança, devoção

ངོ་ཆ་ - vergonha (rel. própr. consc.), modéstia

འགྲོད་པ་ - remorso, arrependimento

ཅུང་ཟད་མེད་པ་ - não há nem um pouco de

- pág. 3 -

རག་ལས་པ་ - depende de (com *la dōn*)

གྲོགས་པོ་ - amigo, companheiro

མདོ་སྒྲི་ - coleção de textos, discursos, sutras

མདོར་པར་ - completamente, verdadeiramente

གཏན་ཆོག་པ་ - razão

སེམས་ཅན་ - seres sencientes ('possuem mente')

ཅན་ - dotado de, imbuído de

ཐྱིར་ - porque, para (*posposição de causa*)

དེ་བཞིན་ཉིད་ - talidade, sendo-tal-como-é

རིགས་ - família, classe, potencial

མ་ངེས་ - indefinida, incerta

རང་རྒྱལ་ - *Pratyekabuddha*, realizador solitário

ཆེན་པོ་ - grande

ལྔ་ - cinco

སྦྱོར་བ་ - aborrecimento, descontentamento

བྱིལ་ - vergonha (rel. opinião alheia)

སྤྲིང་རྩེ་ - compaixão

ཅུང་ཟད་ - um mínimo de, um pouco de

བསྟེན་པ་ - servir (a um mestre)

འགྲོགས་པ་ - associar-se a (com *dang*)

མཐོང་(བ་) - ver, perceber

འབྱུང་བ་ - vir a ser, surgir

<sup>1</sup> Ver mais traduções desse termo na página 9, última linha (e na nota de rodapé número 9).

## Düdon – Glossário

- pág. 4 –

འཁོར་བ་ - *samsara*, ciclo das existências

སྤྲུང་ལས་འདས་པ་ - *Nirvāṇa*

རྟགས་ - marca, sinal

རང་སངས་རྒྱལ་ - *Pratyekabuddha*

ཆེ་བ་ - grande, vasto

གསང་བ་ - oculto, ocultar, esconder

དབེན་པ་ - local isolado, eremitério

- pág. 5 -

དབྱེ་བ་ - classificação, divisão, distinção

རྣམ་གྲངས་ - sinônimo, enumeração

བྱད་འཕགས་ - superior, eminente, exaltado

རྣམ་པ་ - aspecto, aparência

རང་བཞིན་གྱིས་ - naturalmente, intrinsecamente

རང་བཞིན་གྱིས་གནས་པ་ - intrinsecamente presente

བསྐྱབས་པ་ - realizar, atingir

སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་ - qualid. / doutrinas do Buddha

རྣམ་པ་ - potencial, capacidade, poder

དུས་ - tempo, período

སྔོན་ - prévio, previamente, anterior

དག་པའི་རྩ་བ་གསུམ་ནི། མ་ཆགས་པ་ཞི་སྤང་མེད་པ་གཏི་མུག་མེད་པ།

གོ་མས་པར་བྱས་པ་ - vir a se acostumar

འཇིགས་པ་ - temer, ter medo

ཆུང་བ་ - pequeno, pouco

གསུམ་ - três

ང་རྒྱལ་ - orgulho, arrogância, egocentrismo

སློབ་དཔོན་ - mestre, instrutor, *ācārya*, *lopön*

གཅིག་ཕུར་ - sozinho, solitário

དག་འ་བ་ - gostar, apreciar, amar

ངོ་བོ་ - natureza, essência, definição

གཞན་ - outros

རྒྱུ་མཚན་ - razão

རྟགས་ - marca, sinal

གནས་པ་ - permanecer, ficar

ཡང་དག་པར་ - verdadeiramente, corretamente

ཡང་དག་པར་བསྐྱབས་པ་ - perfeitamente realizado

བསྐྱེད་པ་ - desenvolver, gerar, produzir

ཐོག་མ་ - começo. início

ཐོབ་པ་ - atingir, obter, alcançar

རྩ་བ་ - raiz

གོ་མས་པ་ - acostumar-se, familiarizar-se

## Düdon – Glossário

- pág. 6

གང་ཡིན་ - o que é? qual é?

ཆོས་སྐུ་ - *Dharmakāya*

སྤྱུ་ལ་སྐུ་ - *Nirmāṇakāya*

ས་བོན་ - semente, germe

རང་བཞིན་ - natureza fund., realidade intrínseca

ངོ་བོ་ - natureza, definição, princípio-base

བསྲིག་པ་ - queimar, incinerar, consumir

- pág. 7 -

གཞན་ - outros

འཕགས་པ་ - nobre, *ārya*

རྒྱ་མཚན་ - razão, evidência

གཉིས་ - dois, duas, 2

ཉོན་མོངས་ - emoções perturbadoras, *kleśa*

བྱང་བ་ - purificar, refinar, dominar

རྒྱལ་པར་ - completamente, perfeitamente

ཤེས་བྱ་ - objeto de conhecimento, a saber

རྒྱལ་པ་ - aspecto, aparência, aspecto

ཡང་དག་པར་ - autenticamente, completamente

དམིགས་པ་ - observar, perceber, experienciar

གནས་ལྷགས་ - estado natural, real nat. da mente

འོངས་སྐུ་ - *Sambhogakāya* འོངས་སྐུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གས་པའི་སྐུ་

རིགས་ - família, potencial, linhagem

བསམ་ - conceitos, pensamento

མེ་ - fogo, chama

ཆ་ - calor, quente, ser / estar quente

ཁམས་ - esfera, elemento, reino, constituição

བྱང་པར་ - particularidade, distinção

བྱང་པར་འཕགས་པ་ - superior, exaltado

ཉན་རང་ - ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་

དམན་པ་ - inferior, deficiente (v. དམན་འབྲིང་མཚོག་)

སྒྲིབ་པ་ - obscuração, obstáculo, véu; cobrir, velar

ཅམ་ - apenas, só, meramente

ཆར་ - simultaneamente, de uma só vez, (chuva)

ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་ - véu cognitivo<sup>2</sup>

སད་པ་ - despertar, ativar

བྱུང་པ་ - estabelecer, realizar

<sup>2</sup> obscuração cognitiva. Obscuração sutil de se apegar aos conceitos de sujeito, objeto e ação (três esferas, *'khor gsum*). Ela é temporariamente purificada no momento do reconhecimento da natureza da mente, e purificada em nível último através do *samādhi* semelhante ao *vajra* no fim da décima *bhūmi* (terra, estágio). Também: véu do conhecimento, obscuração no que se refere ao que pode ser conhecido, obstrução à onisciência, obstrução aos objetos de conhecimento, véu do conhecimento [dualista], véu conceitual, ignorância instintiva, obscuração de não saber, obscuração devida ao conhecimento intelectual (errôneo)

## Düdon – Glossário

- pág. 8 -

འགལ་བ་ - contradição, conflito, incompatibilidade

སྐྱེས་པ་ - nascer, nascido, criado

ལོག་པ་ - incorreto, erroneamente

ལོགས་པར་ཞུགས་ - insist. em suas opin., teimoso

མཐུན་པ་ - em harmonia, favorável, concordante

སྟོན་པ་ - ensinar, mostrar; professor, mestre

ཚུལ་བཞིན་ - correto, apropriado

རྟགས་ - marca, sinal

མདོ་ - sutra, discurso, sermão, escritura

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ - *Bodhisattva*

མཚན་མ་ - sinal, atributo, característica

ཞེས་(པ་) - saber, reconhecer, conhecer

མི་ - fogo, chama

ཆུ་ - água

- pág. 9 -

དེ་བཞིན་ - similarmente, assim, analogamente

ལྟོས་པ་ - depender, levar em consideração

ངག་ - fala, palavra

རང་བཞིན་གྱིས་ - naturalmente, espontaneamente

གཡོ་ - dissimulação, hipocrisia

བྱམས་པ་ - amor, bondade, amizade, afeição

ཁོམ་པ་ - ter tempo livre, lazer; ser capaz

བག་ཆགས་ - tendência habitual, inclinação

ཞུགས་པ་ - entrar, ter entrado

ཉེས་པ་ - falta, erro, mancha

ཕྱི་ - externo (v. ཕྱི་ནང་གསང་)

ནང་ - interno

ཡིད་ - mente, atitude mental, mente conceitual

བཅུ་ - dez, 10

ཆོས་བཅུ་པའི་མདོ་ - *Dasadharmaka Sūtra*

སྒྲོ་ལུན་ - sábio ('que possui mente, intelecto')

དག་ - *sinal de plural* (cf. རྟགས་)

དུ་བ་ - fumaça

ཆུ་སྐྱར་ - ave aquática, colhereiro, pato

བཞིན་ - semelhante, de maneira semelhante

གཉིན་པོ་ - remédio, antídoto

ལུས་ - corpo

སེམས་ - mente (v. ལུས་ངག་སེམས་)

འཇམ་པ་ - gentil, suave, macio

སྒྲུ་ - engano, fraude, engodo, mágica, ilusão

## Düdon – Glossário

- (Parte II) -

དལ་བ་ - lazer, liberdade, tempo livre

ཡིད་ཆེད་ - confiança, convicção

དང་བ་ - sinceridade, clareza, pureza, entusiasmo

གསུམ་ - três, 3

བརྒྱད་ - oito, 8

དམུལ་བ་ - inferno, seres dos infernos

དུད་འགྲོ་ - animal ('curvado - ir, andar')

རིང་ - longo, extenso, longe

ལྷ་ - deus, deus mundano; divindade, *yidam*

ལྷ་ལྷོ་ - bárbaro, selvagem, não-civilizado

སྟོང་པ་ - vazio, vago, desprovido de, privado de

- pág. 10 -

དན་འགྲོ་ - reinos inferiores, maus renascimentos

དན་པ་ - ruim, mau, miserável, nefasto

སྤྱུག་བསྐལ་བ་ - sofrimento, *dukkha*

ཀུན་རྒྱ་ - o tempo todo, muito, excessivamente

འཇུག་པ་ - aplicar, engajar, entrar

འཇུག་པའི་རྣམ་ཤེས་ - consciência aplicada, sensor.

སྦྱིས་བྱ་ - indivíduo, ser nobre

སྦྱིས་བྱ་དམ་པ་ - seres santos, *satpuruṣa*

དཀའ་བ་ - difícil

མཐོ་རིས་ - reinos / renascimentos superiores

རྒྱ་ - causa, base causal, causa primária

འབྱོར་བ་ - riqueza, dotação, fortuna, posses

འདོད་(པ་) - desejo, aspiração

གཉིས་ - dois, 2

ལྔ་ - cinco, 5

(དང་)བྲལ་བ་ - estar livre de

ཡི་དྲགས་ - espíritos famintos, *preta*, *yidag*

ཆོ་ - vida, tempo, duração da vida

ཆོ་རིང་ - longa vida, longevidade

ཆོ་རིང་ལྷ་ - deuses de longa vida, deuses longevos

ལོག་ལྷ་ - visão errada, idéias errôneas, heresia

སྤྱུགས་པ་ - estúpido, idiota, mudo

བདེ་འགྲོ་ - reinos superiores, nascimentos felizes

བདེ་བ་ - felicidade, bem-aventurança, *sukha*

འཆོག་པ་ - raiva, rancor, destruir pelo fogo

ཚྲོངས་པ་ - confuso, estúpido, estupefato, *moha*

རྣམ་ཤེས་ - consciência, *vijñāna*

རྒྱུ་ཆད་པ་ - cessar, interromper

དམ་པ་ - santo, autêntico, sagrado, superior

(དང་)འཕྲད་པ་ - encontrar-se (com), encontrar

དགེ་བ་ - virtude, atos meritórios

ཐར་པ་ - liberação, libertação, salvação, *mokṣa*

མཐོང་བ་ - ver, perceber, observar

## Düdon – Glossário

|                                                     |                                                            |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| བྱ་བ་ - a fazer, a ser feito, deve ser feito        | སྟོན་པ་ - mostrar, ensinar; mestre, professor              |
| བྱང་པ་ - ser hábil, treinado, detentor de linhagem  | རང་ཉིད་གྱིས་ - por si próprio                              |
| མི་ཤེས་པ་ - ignorante, não consciente, não saber    |                                                            |
| - pág. 11 -                                         |                                                            |
| རང་ - si, si mesmo, si próprio                      | གཞན་ - outro, outros                                       |
| མི་ཉིད་ - ser humano                                | སྐྱེས་པ་ - pessoa, homem; nascer                           |
| བུད་མེད་ - mulher, esposa                           | དབང་པོ་ - poder, faculdades, sentidos, capacidade          |
| (དང་)ལྡན་པ་ - possuir, ser dotado de                | ཡུལ་ - país, província, local; objeto dos sentidos         |
| དབུས་ - centro, central, núcleo                     | ཆང་བ་ - completo, cheio, sem defeitos                      |
| སྡིན་པ་ - estúpido, idiota                          | སྦྱགས་པ་ - mudo, estúpido, idiota                          |
| གནས་ - lugar, local, base                           | ལས་གྱི་མཐའ་ - fim das ações, meio de vida <sup>3</sup>     |
| མ་ལོག་པ་ - não pervertido, não corrompido           | མཚམས་མེད་ - sem interstício, crimes hediondos <sup>4</sup> |
| འཇིག་རྟེན་ - mundo, universo, mundo físico          | བྱུང་པ་ - surgiu, emergiu, chegou                          |
| བསྟན་པ་ - ensinou, mostrou, manifestou              | གནས་པ་ - permanecer, durar, ficar                          |
| འཇུག་པ་ - entrar, engajar-se, envolver-se, praticar | རྗེ(སུ)་སྟུ་འཇུག་པ་ - seguidor, praticante                 |
| གཞན་གྱི་ཕྱིར་ - pelos outros, por causa de outros   | སྤྲོད་བརྟེན་ - amor, afeto, bondade, compaixão             |
| - pág. 12 -                                         |                                                            |
| ཉིད་པ་ - achar, encontrar, obter                    | དཀའ་(བ་) - difícil, complicado, trabalhoso                 |
| ཉིད་པར་དཀའ་(བ་) - difícil de obter, encontrar       | དེན་པོ་ཆེ་ - valioso, precioso ('valor - grande')          |
| ཞེས་བྱ་(བ་) - é chamado, conhecido como             | ཕན་འདོགས་(པ་) - ser benéfico, de grande benef.             |

<sup>3</sup> ལས་གྱི་མཐའ་མ་ལོག་པ་ - modo de vida correto, v. Nobre Caminho Óctuplo

<sup>4</sup> མཚམས་མེད་ལྔ་ - 5 atos hediondos sem transição, i.e. atos hediondos inexpíaveis, incapazes de serem purificados, o que significa que quem os cometer imediatamente renasce nos infernos após a morte, sem passar pelo *bardo* (daí, 'sem transição, interrupção'). São eles: matar a própria mãe, matar o próprio pai, causar um cisma na *Saṅgha*, matar um *arhat* ou fazer um *Tathāgata* sangrar por malícia ou com intenções escusas.

## Düdon – Glossário

|                                                   |                                                                  |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| དེ་ཉིད་ - exatamente isso, isso mesmo, talidade   | ཐྱིར་(ན་) – devido a, por causa de, para                         |
| བཅོམ་ལྷན་(འདས་) - Vitorioso, <i>Bhagavan</i>      | རྒྱ་མཚོ་ - oceano, mar ('vasto - lago')                          |
| ཆེ་(བ་) - grande, enorme; maior                   | གཡིངས་(པ་) - agitado; distraído; à deriva                        |
| གཏའ་ཤིང་ - jugo, canga, cangalha                  | བུ་ག་ - orifício, abertura, furo, poro, buraco                   |
| རུ་སྐལ་ - tartaruga, cágado                       | མགྲིན་ - pescoço, garganta; voz                                  |
| རྒྱད་(པ་) - inserir, enfiar, colocar, entrar      | ལྟར་ - como, similarmente, assim como                            |
| མི་ཉིད་ - ser humano, condição humana             | ཤིན་རྒྱུ་ - extremamente, inteiramente                           |
| ཐོབ་དགའ་ - difícil de obter                       | གསུངས་(པ་) - falar, ensinar, pregar (H.)                         |
| དལ་འབྱོར་ - (oito) liberdades e (dez) riquezas    | ལུས་ - corpo (མི་ལུས་ - corpo, nascimento humano)                |
| མངོན་མཐོ་ - nascimento em reinos elevados         | ངེས་ལེགས་ - bem último (liberação última)                        |
| སྒྲུབ་པ་ - atingir, realizar                      | སྒྲོབས་ - poder, força                                           |
| རྣམ་པ་ - capacidade, habilidade; ser capaz, poder | སྒྲིས་བུ་ - homem, indivíduo (nobre), <i>puruṣa</i> <sup>5</sup> |
| རྒྱུ་རྩ་ - pequeno, limitado, menor, inferior     | འབྲིང་ - médio, mediano                                          |
| མཆོག་ - superior, excelente, supremo              | ཤེས་པར་བྱ་ - deve-se saber, deve ser entendido                   |
| ངན་སྦོང་ - reinos inferiores, maus renascimentos  | ལུང་བ་ - cair, tombar                                            |
| རང་ཉིད་ - si mesmo                                | འཁོར་བ་ - existência cíclica, <i>saṃsāra</i>                     |
| གྲོལ་(བ་) - liberar-se, tornar-se livre de (v.i.) | བདེ་(བ་) - felicidade, bem-aventurança, <i>sukha</i>             |
| གོ་འཕང་ - estágio, nível, estado, posição, status | རབ་ - seletivo, elevado, supremo, melhor, <i>pra-</i>            |

<sup>5</sup> སྒྲིས་བུ་ é a tradução tibetana do termo sânscrito *puruṣa*, que significa pessoa, indivíduo, mas com uma nuance positiva – algo como: 'pessoa, indivíduo nobre'. Sábios tibetanos apontam que a etimologia da palavra sânscrita *puruṣa* é རྣམ་ལྷན་, ou seja, dotado de capacidade, habilidade

## Düdon – Glossário

- pág. 13 -

ལས་འབྲས་ - karma e fruto, causalidade kármica

སྒྲོ་(ན་)མེད་(པ་) - insuperável

དགོན་མཆོག་གསུམ་ - Três Jóias

བདེན་གཉིས་ - duas verdades<sup>6</sup>

གྲུས་པ་ - reverência, devoção, respeito, veneração

སེམས་དང་བ་ - mente pura, disposição sincera

- (Parte III) -

འཐད་པ་ - razão (porquê), raciocínio, justificativa

ཕྱེ་བ་ - divisão, distinção, separação

མཚན་ཉིད་ - características, atributos distintivos

ཐབས་ - método, meios hábeis, técnica

ལུང་ - escritura, transmissão oral, cânon

དཔེ་ - símile, analogia, comparação, exemplo

སྦྱོར་མ་ - discípulo, estudante, aprendiz

དག་ - *senal de plural* (cf. རྣམས་)

རྒྱུ་ཏུ་ - sempre, constantemente, continuamente

བསྟེན་པར་བྱ་ - seguirá, deve servir

ཡོན་ཏན་ - qualidade, boa qualidade

དབྱེ་བ་ - divisão, classificação, distinção

སོ་སོ་ - cada, cada um, respectivo

བསྟེན་པ་ - servir (a um mestre)

ཕན་ཡོན་ - benefícios, vantagens

རིག་པ་ - lógica, raciocínio, ciência

འཕགས་པ་སྦྱད་པ་ - *Prajñāpāramitā Saṃcayagāthā*<sup>7</sup>

བཟང་པོ་ - bom, excelente, nobre

མཁས་པ་ - sábio, habilidoso, erudito, *paṇḍita*

བསྟེན་པ་ - seguir, servir (um mestre)

ཅི་འདྲི་ཕྱིར་(ན་) - para quê? por causa de quê?

འབྱུང་བ་ - surgir, aparecer, emanar (v.i.)

- pág. 14 -

ཐམས་ཅད་ - tudo, todos, todo

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ - onisciência

གང་ཟག་ - pessoa, indivíduo<sup>8</sup>

མཁྱེན་པ་ - saber, conhecimento (H.)

འདོད་པ་ - desejar, querer

ཆོས་ཅན་ - assunto/ pessoa/ fenômeno em questão<sup>9</sup>

<sup>6</sup> Duas verdades: ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་། དོན་དམ་བདེན་པ། – verdade convencional e verdade absoluta, realidade relativa e realidade última. Duas realidades. Gampopa faz referência, no entanto, à Verdade da Sofrimento e à Verdade da Causa (v. Quatro Nobres Verdades)

<sup>7</sup> Resumo (sumário, versão condensada) em Verso da *Prajñāpāramitā* (Pāramitā – perfeição – da Sabedoria). Também conhecido como *Prajñāpāramitā Ratnaguṇa Saṃcayagāthā* – Resumo em Verso das Qualidades Preciosas da *Prajñāpāramitā*.

<sup>8</sup> Etimologia: Cheio [gang] - Cair [zag]. Isto é, aquele cuja mente é *cheia* de aflições, emoções perturbadoras e que, por causa dessas paixões *caem* no *saṃsāra*, no ciclo das existências condicionadas.

<sup>9</sup> *Dharmin* = assunto analisado, fenômeno em questão. Esse termo faz parte do vocabulário usado em silogismos, argumentos de lógica.

## Düdon – Glossário

|                                                        |                                                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ཁྱེད་ - você; <i>marcador de sujeito</i> [lógica]      | དགོས་པ་ - dever, ser necessário, ser preciso      |
| དམ་བཅའ་ - tese [lógica]; promessa, juramento           | ཆོག་གས་གསོག་པ་ - juntar acumulações, acum. mér.   |
| སྒྲིབ་པ་ - véus, obstruções, obscurações               | སྒྲིང་ས་ - purificar, limpar, refinar             |
| ལམ་ - caminho, senda, estrada                          | རྒྱུ་ས་ - conhecimento, familiaridade             |
| རྒྱུ་མེད་(པ་) - desconhecido, não familiarizado        | འགོ་(བ་) – ir, seguir, migrar; ser(es)            |
| དུས་ - tempo, período de tempo, ocasião                | verbo + དུས་ - quando..., no momento em que...    |
| ལམ་མཁན་ - guia, '(aquele que) sabe o caminho'          | ལྟ་བུ་ - como (se fosse)... , ser comparável a... |
| འཇིགས་པ་ - ter medo, temer; terrível, perigoso         | ས་ཁྲོགས་ - terra, região, local, área             |
| སྒྲེལ་མ་ - escolta, guia, acompanhante                 | རྒྱ་བོ་ - rio,                                    |
| ཁྱེད་(བ་) – atravessar, passar, superar                | མཉམ་པ་ - barqueiro, balseiro                      |
| ས་སའི་རྒྱ་བོ་ - pessoa comum, ser mundano              | ས་ཆེན་པོ་ - 'grande terra', estágio elevado       |
| བྱང་རྒྱུ་ས་སའི་དཔལ་ - <i>Bodhisattva</i>               | སངས་རྒྱུ་ས་ - <i>Buddha</i>                       |
| སྒྲེལ་པ་ - emanção, manifestação, aparição             | སྒྲི་ - corpo (H.), <i>kāya</i>                   |
| སྒྲེལ་པའི་རྒྱ་བོ་ - <i>Nirmāṇakāya</i> , <i>tilku</i>  | འོངས་སྒྲིང་ - prazer, fruição, satisfação         |
| འོངས་སྒྲིང་རྒྱ་བོ་པའི་རྒྱ་བོ་ - <i>Sambhogakāya</i>    |                                                   |
| - pág. 15 -                                            |                                                   |
| ལས་དང་པོ་བ་ - iniciante, noviço, calouro <sup>10</sup> | རྒྱུ་(པ་) - poder, ser capaz, conseguir           |
| ལས་ - ação, <i>karma</i>                               | ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ - véus / obstruções kármicas      |
| ཕལ་ཆེར་ - mais, a maioria                              | དག་པ་ - puro, purificado, limpo                   |
| གནས་པ་ - permanecer, ficar, residir                    | ཆོག་གས་ལམ་ - caminho da acumulação <sup>11</sup>  |
| ཡན་ཆད་ - até, até (e inclusive); parte superior        | གནས་པ་ - permanecer, ficar                        |

<sup>10</sup> Etimologia: 'ação'+[primeira [vez]]+[pessoa, aquele que]'. Também: ལས་དང་པོ་བ་

<sup>11</sup> *Sarībhāramārga*, um dos cinco caminhos: ཆོག་གས་ལམ་ caminho da acumulação; སྒྲིང་ལམ་ caminho da aplicação, preparação; མཐོང་ལམ་ caminho da visão; སྒྲོམ་ལམ་ caminho da cultivação, meditação; མི་སྒྲོབ་ལམ་ caminho do não-mais-aprender, além do aprendizado.

## Düdon – Glossário

|                                                             |                                                     |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| མཚན་ཉིད་ - características, atributos distintivos           | འཁོར་མོགས་ - arredor / séquito e etc. <sup>13</sup> |
| སྤངས་ཏྲོགས་ - abandono / renúncia e realização              | ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ - abundante, consumado              |
| སྒྱུ་པ་རྣམ་པ་གཉིས་ - 2 tipos de véus                        | སྤངས་པ་ - abandonar, desistir, descartar            |
| མཁྱེན་པ་རྣམ་པ་གཉིས་ - 2 tipos de conhecimento <sup>12</sup> | མངའ་བ་ - possuir, reger, ter o domínio de           |
| དང་པོ་ - primeiro                                           | བརྒྱུ་པ་ - décimo                                   |
| བར་ - espaço intermediário, ínterim, entre                  | ཅི་རིགས་ - apropriado, na medida adequada           |
| - pág. 16 -                                                 |                                                     |
| ཡང་ན་ - ou; ou então; ou... ou... (com 'am)                 | ཚུལ་ཁྲིམས་ - conduta ética, disciplina, moralidade  |
| སྡེ་སྡོད་ - escrituras, <i>piṭaka</i>                       | མང་དུ་ - muito, bastante                            |
| མང་དུ་ཐོས་པ་ - ouviu muito, muito estudado                  | ཏྲོགས་པ་ - realização, experiência direta           |
| རྒྱུ་སྒྱུ་ - seguir, depois; para com, por, para            | སྤྲིང་བརྩེ་བ་ - compaixão, bondade, afeição         |
| མི་འཇིགས་པ་ - destemor, coragem ('não - medo')              | བཟོད་པ་ - paciência, tolerância                     |
| ཡིད་ - mente                                                | ཡོངས་སྒྱུ་ - completamente                          |
| སྒྲོ་བ་ - desencantamento, cansaço, aborrecimento           | ཡོངས་སྒྱུ་མི་སྒྲོ་བ་ - incansável, infatigável      |
| ཆོག་ - palavra, fala                                        | རྒྱ་ཆེ་བ་ - grande e vasto                          |
| ཐེ་ཚོམ་ - dúvida, hesitação, suspeita                       | གཅོད་པ་ - cortar, remover                           |
| - pág. 17 -                                                 |                                                     |
| གཟུང་བ་ - apreender, perceber                               | འོས་པ་ - apropriado, merecer, valer a pena          |
| ཆོག་གཟུང་བར་འོས་པ་ - palavras confiáveis                    | བྱང་བ་ - purificar, puro                            |
| རྣམ་པར་བྱང་བ་ - oposto de ཀླན་ནས་ཉོན་མོངས་                  | དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ - talidade, realidade, tal-como-é      |
| སྟོན་པ་ - mostrar, ensinar                                  | རྟག་པར་ - sempre, permanentemente                   |

<sup>12</sup> A sabedoria de perceber tudo o que existe e a sabedoria de conhecer a natureza tal como ela é. Conhecimento dos fenômenos convencionais e últimos.

<sup>13</sup> Oito características do *Saṁbhogakāya* – séquito ('o que cerca'); campo [de fruição]; forma [de fruição]; marcas; [completa fruição do] Dharma; atividades; espontaneidade; naturalmente não-existente. V. Cap. 20 do Gampopa.

## Düddön – Glossário

ཐེག་(པ་)ཆེན་(པོ་) – *Mahāyāna*

མཁས་པ་ - habilidoso, sábio, erudito

བརྟུལ་ཞུགས་ - conduta, disciplina, prática ascética

སྲོག་ - vida, força vital, essência vital

གཏོང་(བ་) - desistir, deixar ir, abandonar

ཚུལ་ - modo (de agir), conduta, método

རིམ་གྲོ་ - serviço, ajuda; ritual (de ajuda)

ཇི་ལྟར་ - como, assim como, de acordo

གུས་པ་ - veneração, respeito

ནན་ཏན་ - persistência, aplicação ardente

- pág. 18 -

སྐྱག་འཆའ་བ་ - prosternar-se, prestar homenagem

ལཱ་བ་ - levantar-se, pôr-se de pé; emergir

འདུད་པ་ - curvar, inclinar; respeito, humildade

གདུང་བའི་སེམས་ - afeto, carinho, fervor

ངོམས་པ་ - satisfação, contentamento

བལྟ་བ་ - ver, olhar, encarar

ཟས་ - comida, alimento, nutrição, sustento

མལ་ཆ་ - roupa de cama

བསྐྱུན་ - doente, doença, estar doente

མོར་ - riquezas, posses

ཡོ་བྱད་ - necessidades, utensílios, implementos

མི་ལྟ་བ་ - não atentando para, desconsiderando

དོན་ - sentido, propósito, objetivo

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ - *Bodhisattva*

མཆོག་ - sublime, supremo

ཕྱིར་ - a fim de, por causa de, porque

སྒྲུལ་པ་ - votos, preceitos, promessas, restrições

བཀུར་སྟོ་ - respeito, honra, veneração, homenagem

སྒྲོན་ས་ - ("porta རྒྱུ") por meio de, através

མོས་པ་ - devoção, fé resoluta e firme; imaginação

(བ)སྐྱབ་པ་ - prática, realização

སྒྱུར་དུ་ - rapidamente, prontamente

ལུས་ - corpo

སྒྲོར་བ་ - circular, circumambular

དུས་སྐུ་སྒྲོ་ - falar na hora apropriada

ཡང་དང་ཡང་དུ་ - a toda hora, constantemente

མཐུན་པ་ - em harmonia, em conformidade

གོས་ - vestimenta, vestes, hábito, tecido, roupas

སྒྲན་ - almofada, assento

གསོ་སྒྲན་ - remédio que cura

ལ་སོགས་པ་ - e assim por diante, *et coetera*

ལུས་དང་སྲོག་ - corpo e vida

བསྐྱེན་བཀུར་བྱེད་པ་ - respeitar, reverenciar

## Düdon – Glossário

|                                                         |                                                |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| དཔེར་ན་ - como exemplo, como ilustração                 | འཕགས་པ་ - nobre, reverendo, <i>ārya</i>        |
| རྟག་ཏུ་ - <i>Sadaprarudita</i> <sup>14</sup>            | བཞིན་ - similarmente, similar                  |
| འདྲ་ཤིས་ - discriminação, percepção, imaginação         | བཞག་ - estabelecer, por, deixar estar          |
| འདྲ་ཤིས་བཞག་ - manter uma idéia, considerar             | ཇི་སྟངས་ - qualquer, qualquer que seja         |
| གསུངས་པ་ - (H) falar, ensinar, enunciar                 | བཀའ་ - (H) palavra, ensinamento, preceito      |
| གཙོག་པ་ - quebrar, partir, violar                       |                                                |
| - pág. 19 -                                             |                                                |
| དང་བ་ - puro, sincero, límpido                          | བསྐྱེད་པ་ - geração, produção, formação mental |
| པཌ་ཆེན་ - abr. པཱཱྱེ་ཏ་ཆེན་པོ་ - grande erudito         | ཐོས་པ་ - ouvir, escutar                        |
| བསམ་པ་ - refletir, contemplar, pensar                   | སྒྲུབ་པ་ - meditar, cultivar, experienciar     |
| མཉེས་པ་ - agradar, deliciar-se, rejubilar-se            | ཕན་ཡོན་ - benefícios, vantagens                |
| དཔལ་འབྱུང་ - <i>Śrī Saṃbhāva</i> ("fonte de esplendor") | རྣམ་ཐར་ - liberação; biografia, hagiografia    |
| རིགས་ཀྱི་བུ་ - Filho de Nobre Família! <sup>15</sup>    | ཡང་དག་པར་ - corretamente, apropriadamente      |
| ཟེན་པ་ - apreender, abraçar, tomar, possuir             | ངན་སོང་ - maus nascimentos                     |
| ལུང་(བ་) - cair, fazer cair, tombar                     |                                                |
| - pág. 20 -                                             |                                                |
| ཡོངས་སུ་ - completamente, abrangentemente               | བསྐྱུང་བ་ - proteger, guardar, preservar       |
| སྤྲིག་པའི་གྲོགས་པོ་ - mau amigo, colega                 | ལག་ཏུ་ - nas mãos                              |
| བསྐྱུང་བ་ - manter, sustentar, continuar                | ལྷོག་པ་ - desviar, isolar-se, retornar         |
| འདུང་(བ་) - transcender, ir além                        |                                                |

<sup>14</sup> Nome de um Bodhisattva – *Ārya Sadaprarudita* – cujo nome traduzido para o português significa "Sempre Chorando" ou "Lágrimas Perpétuas". Grande Bodhisattva da época do Buddha Dharmodgata; arquétipo do discípulo de perseverança e devoção inabaláveis. Mencionado nas escrituras *Prajñāpāramitā*.

<sup>15</sup> Apelido, nome carinhoso comum usado por mestres para se dirigirem a seus discípulos do sexo masculino.

## Düddön – Glossário

གདམས་ངག་ - instrução (oral, espiritual)

སྒྲུབ་(པ་) – meditar, meditação; cultivar

ཉེས་དམིགས་ - defeito, desvantagem

བཅས་པ་ - com, junto com, conectado (a = དང་)

སྤྲོད་ཇེ་ - compaixão

བསྐྱེད་(པ་) – gerar, criar, produzir, fazer surgir

རྒྱུ་པ་ - itens, tipos, objetos, classes

ཆོ་ - vida

སྤྱོད་ཡུལ་ - escopo, esfera de atividade

- pág. 21 -

སྤྲིད་པ་ - existência (condicionada); vir a ser

ཞི་བ་ - paz, calma, serenidade

དབྱེ་བ་ - divisão, classificação, distinção

ཕན་ཡོན་ - benefícios, vantagens

ཕྱི་སྒྲོན་ - (receptáculo) externo

ནང་བཙུན་ - (conteúdo) interno

- pág. 22 -

རྒྱུ་པ་ - grosseiro, cru

དང་པོ་ - primeiro, primeiramente

འཇིག་(པ་) - destruir, desintegrar

བཞིག་པ་ - destruir, desintegrar (fut.; pass.)

ཅས་ཡང་ - nem mesmo, nem um pouco

མར་ - manteiga, *ghee*

མི་རྟག་(པ་) – impermanência

འཁོར་བ་ - *samsāra*, ciclo das existências

ལས་འབྲས་ - karma e fruto, causalidade kármica

བྱམས་(པ་) - amor, amor-bondade

བྱང་ཆུབ་སེམས་ - *Bodhicitta*, mente do despertar

དེ་ལྟར་ - assim, dessa maneira

གཤམ་ - obstáculo, impedimento, obstrução

འདི་ - essa, esta

ཆགས་པ་ - apego, apegar-se

བདེ་བ་ - felicidade, prazer, *sukha*

གཉེན་པོ་ - antídoto, contramedida, remédio

བསྒྲུབ་པ་ - meditar, cultivar (pass.)

ཡོངས་སུ་ - completamente, abrangentemente

འཇིག་རྟེན་ - mundo ("sujeito à destruição")

སྒྲུབ་ - sutil, fino, diminuto

མི་རྟག་ - fogo, água, vento

རྒྱུ་ - modo, maneira, forma, comportamento

ཐལ་བ་ - cinzas, partículas, pó

ལུས་(པ་) - restar, sobrar, deixar para trás

འཇིག་པ་ - queimar, consumir

## Düdon – Glossário

སྒྲིགས་མ་ - sedimento, impureza, resíduo, esgoto      ལན་ཚ་ - sal

ཐིམ་པ་ - dissolver, fundir-se, embeber (v.i.)

- pág. 23 -

ལྷག་མ་ - resto, resíduo, sobra

དུས་བཞི་ - quatro estações

ཉི་ཟླ་ - sol e lua

སྐད་ཅིག་མ་ - momentâneo, transitório

དགུན་ - inverno

དམིད་ - primavera

བྱང་བ་ - surgir, originar

དཀར་ - branco; puro; luminoso, claro

མཚན་མོ་ - noite, escuridão da noite

འཐིབ་ - velar, nublar, cobrir; estupor, depressão

སྔ་མ་ - anterior, antes, passado

གནས་པ་ - permanecer, ficar; permanência

འདུག་པ་ - estar, ficar, ser; sentar

འབབ་ཆུ་ - córrego de montanha, queda d'água

- pág. 24 -

ཁམས་གསུམ་ - três reinos<sup>16</sup>

སྤྲིད་གསུམ་ - três esferas de existência<sup>17</sup>

བྱིར་བ་ - levar, carregar

འགྱུར་བ་ - mudar, mudança; transformar, tornar-se

ཤར་རུབ་ - nascer e pôr-se (met. leste e oeste)

དབྱར་ - verão

སྟོན་ - outono

ཉིན་མོ་ - dia, período iluminado pelo sol

སྟོབས་ - poder, força

གསལ་ - claro, brilhante, luminoso

ནག་ - negro, preto, escuro

བརྟན་(རྟ་) - sinal, símbolo, indicação convencional

སྟེ་མ་ - posterior, depois, futuro, próximo

ལྟར་ - como, como se

འབྱ་བ་གཞན་འབྱུང་ - surgimento de outros similares

རྒྱུན་ - corrente, fluxo, continuação

ཐུ་ཆེར་རོལ་པ་(འི་མདོ་) – *Lalitavistara Sūtra*

སྟོན་ཁ་ - outono

<sup>16</sup> འདོད་པའི་ཁམས་ - reino do desejo; གནུགས་ཁམས་ - reino da forma; གནུགས་མེད་ཀྱི་ཁམས་ - reino sem forma.

<sup>17</sup> sinônimo de ཁམས་གསུམ་ ou: o mundo subterrâneo dos *nāgas* (ས་འོག་གླུ་འི་སྤྲིད་པ་), o mundo da superfície dos humanos (ས་འི་སྤྲིད་པ་) e o mundo superior (celeste) dos deuses (གནམ་སྤྲིད་པ་)

## Düdon – Glossário

|                                                       |                                                   |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| སྒྲིན་ - nuvem                                        | (དང་)འདྲ་ - ser igual (a), semelhante (a)         |
| རང་བརྒྱུད་ - próprio continuum mental                 | བརྟག་པ་ - investigar, analisar, examinar          |
| གཞན་བརྒྱུད་ - continuum mental dos outros             | སྦྱར་བ་ - aplicar                                 |
| འཆི་བ་ - morte, morrer                                | དགུ་ཕྱགས་ - nôuplo                                |
| བདག་ - eu, ego                                        | ངེས་པར་ - com certeza, certamente                 |
| ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ - incerteza da hora da morte            | ཅིས་ཀྱང་ - não importa o que, o que quer que seja |
| སྟོངས་པ་ - acompanhar                                 | སྒྲུལ་དུ་བསམ་པ་ - pensar, refletir, lembrar-se de |
| དེ་ཡང་ - isto é, além disso                           | རྒྱུ་མཚན་ - razão, evidência                      |
| སྐར་ - no passado, antes, previamente                 | མ་གྲི་བ་ - <i>passado</i> de morrer               |
| ལུས་ - corpo (físico)                                 |                                                   |
| - pág. 25 -                                           |                                                   |
| འདུས་བྱས་ - composto, condicionado, produto           | ཆོ་ - vida, força vital, duração da vida          |
| སྐད་ཅིག་གིས་ - a cada momento, instantaneamente       | འཇོག་པ་ - consumir-se, gastar-se, exaurir-se      |
| ངེས་པ་ - certeza, previsível                          | སྒྲིང་པོ་ - essência, substância, núcleo, coração |
| རྒྱུན་ - condição, causa contributória, circunstância | མང་བ་ - muitos, diversos, abundante               |
| ལོ་རྩལ་ - riquezas e alimentos                        | གཉེན་བཤེས་ - amigos, companheiros e parentes      |
| མིག་ - olho                                           | མཐོང་བ་ - observar, ver, perceber                 |
| རྒྱ་བ་ - ouvido, audição                              | སྒྲིབ་པ་ - ouvir, escutar; aprender               |
| དྲན་པ་ - trazer à mente, estar atento a, lembrar-se   |                                                   |
| - pág. 26 -                                           |                                                   |
| གོ་(བ་) - perceber, compreender, notar                | མངོན་ཞིན་ - apegar-se como sendo real             |
| ལྟོག་པ་ - voltar, reverter, dar as costas a           | གཞན་ཡང་ - além disso                              |
| དད་པ་ - fé, devoção, confiança                        | གསོས་འདེབས་ - nutrir, encorajar, estimular        |

## Düdon – Glossário

|                                                        |                                               |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| བརྩོན་འགྲུས་ - esforço, diligência, entusiasmo         | གྲོགས་བྱེད་ - ajuda, auxilia, suporta         |
| ཆགས་ - apego, amor                                     | སྤང་ - aversão, ódio                          |
| སྒྱུར་དུ་ - rapidamente, prontamente                   | བྲལ་ - separar de, deixar de ter, transcender |
| མཉམ་པ་ཉིད་ - igualdade, equanimidade, um gosto         | རྟོགས་པ་ - realizar, compreender, reconhecer  |
| ཁྱིན་བྱེད་ - causar, condicionar                       | འདུ་བྱེད་ - ser condicionado, formado         |
| དེ་བཞིན་ - assim, da mesma forma, similarmente         | འགྱུར་བ་ - mudar, transformar-se, tornar-se   |
| ཉེས་དམིགས་ - defeito, desvantagem                      | དཔེ་ - símile, analogia, comparação, exemplo  |
| སྟོན་པ་ - por meio de, através                         | བཤད་ - explicar, discutir, expressar, relatar |
| འབྲས་ - fruto, arroz, grão                             | སྒྲིན་པ་ - amadurecer, maduro                 |
| (དང་)འདྲ་ - ser igual (a), semelhante (a)              | འབྲས་ཆེན་ - arroz glutinoso, mingau, papa     |
| དུག་ - veneno                                          | (དང་)འདྲེས་པ་ - misturar (com)                |
| བ་བ་ - comer, devorar, consumir                        | སྒྲིང་དུ་ - em cima, sobre, além de           |
| ཕོལ་བྱུང་ - mofo, bolor                                |                                               |
| - pág. 27 -                                            |                                               |
| ངོ་བོ་ - natureza, essência, definição                 | ཆོར་བ་ - sensação, <i>vedana</i>              |
| བཏང་སྟོམས་ - imparcial, neutro, indiferente            | བདེ་བ་ - felicidade, prazer, feliz, prazeroso |
| མཚན་ཉིད་ - características, atributos distintivos      | ཉེ་བར་ལེན་པ་ - perpetuar, causar              |
| ཕུང་པོ་ - agregado, <i>skandha</i>                     | ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ - v. <sup>18</sup>      |
| སྒྲུངས་པ་ - aceitar, receber, apreender, tomar         | ཅམ་གྱིས་ - assim que, meramente ao            |
| འཁོར་བའི་བདེ་བ་ - prazeres mundanos, <i>samsáricos</i> | ཇི་སྟེན་ - tudo que existe, todos os tipos    |
| ཐམས་ཅད་ - todos, tudo                                  | མཐར་ - final; finalmente, no final            |
| ཞེས་བྱ་ - chama-se, dá-se o nome de                    | སྒྱུར་ - em geral, de maneira geral           |

<sup>18</sup> agregados que perpetuam (a existência cíclica) sendo sua causa material; constituintes psicossomáticos organizados em um organismo vivo; agregados perpetuantes.

## Düdon – Glossário

སྒྲིབ་(དུ) – (em) cima (de), além (de)

མངོན་པ་ - manifesto, real, visível, conspícuo

- pág. 28 -

དབྱེ་བ་ - divisão, classificação, distinção

མཚན་ཉིད་ - características, atributos distintivos

བདག་གིར་བྱ་ - tomar posse, tomar para si, assumir

བགོ་སྒྲུལ་ - porção, parte

སྦྱོད་ - usufruir, envolver-se em, engajar-se em

ཆུང་མི་བ་ - não se perde, infalibilidade

བསོད་ནམས་ - mérito, virtude

ལས་རྒྱ་འབྲས་ - causa e efeito das ações, *karma*

མི་གཡོ་བ་ - imutável, inamovível

སོ་སོ་ - cada um, respectivo

འཆད་པ་ - explicação, explicar

མི་དགེ་བ་ - não-virtude, atos não virtuosos

བཅུ་ - dez

ལུས་ - corpo

སྒོ་ནས་ - através, por meio de

སྒོ་ག་གཅོད་པ་ - matar ('vida' – 'cortar')

མ་གྲིན་པ་ལེན་པ་ - roubar<sup>19</sup>

འདོད་པ་ - desejo, paixão, luxúria

འོག་པ་ - errôneo, perverso, desviado

གཡེམ་(ས)་པ་ - adultério, sexo ilícito

འདོད་པས་འོག་པར་གཡེམ་པ་ - má conduta sexual

- pág. 29-

ངག་ - fala, voz

བརྗེན་ - mentira, falsidade, inverdade

ཕྱ་མ་ - calúnia, infâmia

ཆོག་རྩལ་ - palavras rudes, desagradáveis

ངག་འཆལ་ - frivolidade, asneira, tagarelice

ཡིད་ - mente

བརྒྱབ་སེམས་ - cobiça, inveja

གཞོད་སེམས་ - malícia, rancor, desejo de vingança

འོག་ལྟ་ - visões errôneas

སྤངས་པ་ - refutou, abriu mão, abandonou

འདོན་པ་ - fazer surgir, instalar, conjurar

སྒོ་ག་འདོན་ - salvar, proteger a vida

སྦྱིན་པ་ - dar; generosidade, caridade

གཏོང་བ་ - dar, abrir mão, renunciar

ཆངས་པར་སྦྱོད་པ་ - vida pura, *brahmacarya*

གནས་པ་ - permanecer, engajar-se em

<sup>19</sup> lit. 'tomar' (len pa) o que 'não foi dado' (ma djinpa)